



通俗中医药丛书第二辑

丛书主编 陈英华

神针奇灸

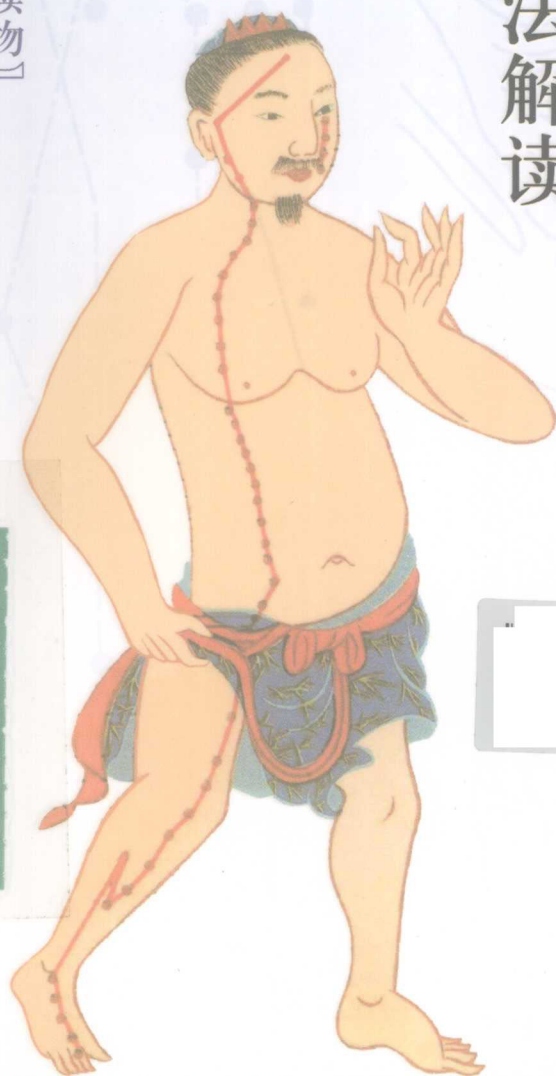
中医经络疗法解读

严晋 姚丽芬 著

国医大师

邓铁涛教授亲笔作序推荐

〔国内首部图文版中医基础知识普及读物〕



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



通俗中医药丛书 第二辑



神针奇灸

——中医经络疗法解读

严晋 姚丽芬 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

神针奇灸：中医经络疗法解读 / 严晋，姚丽芬著. —北京：科学技术文献出版社，2012.4

(通俗中医药丛书·第二辑)

ISBN 978-7-5023-6987-3

I. ①神… II. ①严… ②姚… III. ①穴位疗法—基本知识

IV.① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169422 号

神针奇灸——中医经络疗法解读

策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：张叫咪 责任出版：王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京金其乐彩色印刷有限公司

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

开 本 710×1050 1/16 开

字 数 107 千

印 张 7.5

书 号 ISBN 978-7-5023-6987-3

定 价 29.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

通俗中医药丛书第二辑

编委会

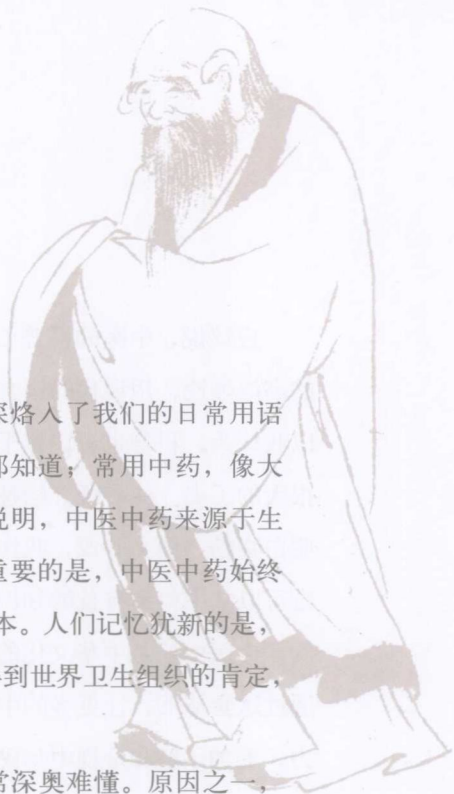
主 编 陈英华

副主编 郝宏伟 郑 洪 蓝韶清

编 委 严 晋 何丽春 张秋镇 林丽珠

贺振泉 姚丽芬 薛暖珠

序



说起中医，人们并不陌生，它的不少术语早已深深烙入了我们的日常用语之中。像“上火”、“中风”、“湿热”，一说大家都知道；常用中药，像大枣、生姜，也是饮食中常用的佐料，药食两用。这都说明，中医中药来源于生活，是非常生活化的医学，“百姓日用而不知”。更重要的是，中医中药始终保持着良好的临床疗效，能解决问题，这是它立足的根本。人们记忆犹新的是，在2003年抗击“非典”中，中医药取得很好的疗效，得到世界卫生组织的肯定，也让老百姓温习了一次生动的中医实践课。

但是现在一般的老百姓，讲起中医理论会觉得非常深奥难懂。原因之一，恐怕与近代以来，我们对传统文化的传承不足有关。自从鸦片战争后，有些人对本民族文化失去了自信心，对传统文化的批判过了头。缺乏了传统文化的根基，对中医理论也就难以很好地理解。像“阴阳”、“气”、“风”等生理病理概念，离开其临床基础和文化背景，就不好体会了。

中医理论“难懂”的另一个原因，是人们习惯于用西医的观念来看问题。中小学的常识课、生理卫生课，教的都是西医的知识。这些知识当然很有用，但对中医的理论绝口不提，反映的仍然是民族自信心缺失的问题。中西医是不同理论体系的医学，用西医的思维来看中医，就不容易理解。要知道中医某些貌似“不科学”的说法背后，其实有着大科学的内涵，我们不能用西医的标准作为“科学”的标准。

在21世纪，我们必须重新对我们优秀的中华文化树立起信心并加以发扬，以造福于世界和人类。广东省建设“中医药强省”，除了医疗、科研、教学和药业等各条战线的努力外，向老百姓宣传和普及中医，更是必不可少的一项工作。普及并不是要求人人都能完全学懂中医，但是希望能够通过普及让人们可以了解中医理论的特点，知道中医的整体观和辨证论治，学会一些中医的养生防病原则，这对健康生活和防病治病是很有好处的。

应该说，中医的科普工作很有必要，但要做好却不容易。难就难在怎样把中医的高深理论，用现代的语言很好地表达清楚，既要有科学性，也要力求通俗性。所以我认为，科普也应该属于科研工作。《通俗中医药丛书》的作者在这些方面下了很大的工夫。丛书既介绍趣闻轶事与医史源流，又讲述医药原理与人文传统，语言明白晓畅，图文并茂，我作为一名医学工作者读起来也觉得趣味盎然，广大读者一定可以从中得到有益的知识。

中医中药是中华文化的瑰宝，也是世界文化的精华。人类不能没有中医。希望通过这套丛书，让更多的中国人，甚至世界各国人民，能够领略到中医药的独特魅力，更加了解和珍视中华民族的优秀传统文化。是为序。

邓铁涛

目录

1 针灸医学的前世今生 /1

● 针灸的起源 /3

针的前身本不是针 /3

经络的发现 /4

从神医扁鹊到《黄帝内经》/5

● 针灸的兴盛 /7

皇甫谧开针灸风 /7

针灸铜人 /8

《针灸大成》集大成 /9

道光禁针 /10

● 针灸走向世界 /11

源自美国的“针灸热” /11

外国元首的针灸缘 /12

针灸被世界接纳 /14

世界针灸标准“中国制造” /15

2 神奇又神秘的经络 /17

● 经络与穴位 /18

十二经脉 /19

奇经八脉 /21

“点穴”武功是真的吗 /23



● 藏在经络中的秘密 /24

气行经络多变化 /24

阴阳表里互参合 /25

时间流注需讲究 /27

腧穴特性差别大 /28

3 扎一扎，治大病

——神奇的针刺疗法 /31

● 不带药的“针”咋治病 /32

针的大家族 /32

秘诀在于调经气 /34

针须“得气”见效快 /37

“烧山火”与“透天凉” /38

扎针需防“晕” /40

● 一根银针治百病 /42

针刺急救 /43

针刺镇痛和麻醉 /43

针灸减肥 /45

4 烤一烤，胜吃药

——神奇的灸疗法 /47

● 针所不为，灸之所宜 /48

灸疗用艾 /48

灸疗之秘在“温经” /49

花样繁多的灸法 /50

● 灸透诸经治百病 /55

灸是女性的好朋友 /56

保命之法，灼艾第一 /57

灸疗宜忌 /59



5 贴一贴，病痛消

——神奇的穴位贴敷疗法 /60

● “一贴就灵”真的灵 /61

穴位贴敷源流 /61

从毛孔入腠理 /63

贴穴疗法妙处多 /65

常用的贴敷治病方 /66

● 天灸不是灸 /68

天灸治病，历史悠久 /68

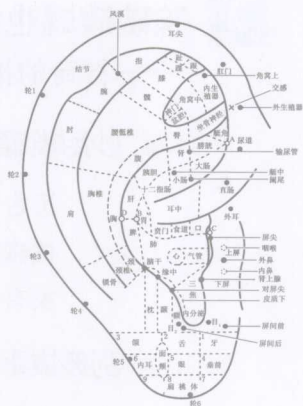
冬病夏治 /69

天灸有讲究 /71

● 耳针不只是针 /72

耳穴的发现 /73

压耳穴，巧治病 /74



6 按一按，身体安

——神奇的推拿按摩 /77

● 赤手空拳能治病 /78

按摩源于“导引”术 /78

按摩治病的原理 /80

按摩手法 /82

胡乱按摩惹祸端 /85

● 按摩保健益处多 /86

“梳头洗脸”留青春 /86

摩腹清肠胃 /87

推背调脏腑 /89

拍打四肢通经络 /90

巧用按摩能救急 /91

7 碗碗罐罐也治病

——神奇的拔罐和刮痧疗法 /93

● 妙用拔罐愈疾病 /94

远古“角法”的魅力 /95

拔罐有技巧 /96

家有一罐用途大 /99

● 刮痧拔毒祛外邪 /101

有华人的地方就有刮痧 /102

刺激皮部泻邪气 /103

刮痧操作 /105

日常疗疾巧用刮痧 /106



后记 /108



1 针灸医学的前世今生



针灸是中国伟大的发明之一，是中国传统医学的重要组成部分。

千百年来，作为中国最常用的医疗手段之一，针灸对中国人的健康发挥了无可替代的作用。近些年来，随着中国社会经济发展和国际交流的增加，中国的针灸医学逐渐走出国门，为其他国家的人们服务，不仅得到很多国家的认可，欧美等发达国家还纷纷将其纳入国家医疗体系之中。针灸已然成为举世瞩目的医学奇葩。

但是，在全世界绝大多数人的眼中，针灸仍然是神秘的。人们一方面惊奇于它的疗效，一方面又对它的治病原理等不甚了解。

本书的目的就是为世人，特别是那些对针灸的基本知识还不够了解的人们，来揭开针灸的神秘面纱。

而欲揭开针灸的神秘面纱，最先要做的就是从针灸的身世讲起，追根溯源，看看针灸是从何时开始出现的，中国人是怎样发现和应用这种神奇的医术的，它又是如何走到今天，走向世界的。这里面有不少故事。



图1 针灸在世界得到广泛应用



针灸的起源

针灸何时出现？谁发明了针灸？这可真是一个历史之谜。

针的前身本不是针

严格地说，针灸包括“针”和“灸”两种疗法，我们先说“针”，即针刺疗法。关于针灸的起源，在中国有许多传说，其中流传最广的是“伏羲造九针”的说法。

伏羲，是中国神话传说中人类的始祖。据古籍记载，在远古的“华胥氏之国”，有位年轻姑娘，某天来到一个叫“雷泽”的地方玩耍，突然间，看到一个巨大的脚印，出于好奇，她就踩到这个巨大的脚印上，结果她身体里像有了什么感应，便这样怀了孕。不久后，她就生了一个儿子，人首蛇身，取名就叫伏羲。人们认为他是“雷神”之子，遂推选他为人民的君主。伏羲的历史功绩巨大，据说中国古老神秘的阴阳八卦就是他创造的。另据记载，伏羲“味百草而制九针”，也就是通过品尝各种各样的草药而发明了药，并且制造了“九针”。所谓“九针”，就是九种用作医疗的针刺用具。由此，神奇的针刺医术诞生了！

当然，传说仅仅是传说，并不符合历史真实。针刺疗法的真正发明者，是中国古代千千万万的劳动人民。另外，对绝大多数现代人来说，一提到“针”，脑海中立即闪现的肯定是一根细而长、一端锋利的金属物体。提到针灸，人们马上想到的肯定也是一根细长锋利的金属针。其实，若要追根溯源的话，最早的针刺治疗使用的不是针，而是石头，传统的针刺疗法起源于砭（bian，音边）石。

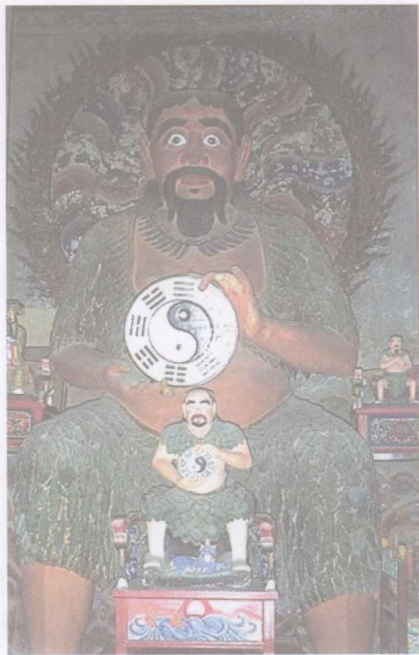


图2 传说发明针刺用具的伏羲



那砭石是什么玩意儿呢？其实就是一块小石头，只不过是那种锐利的小石块。熟悉历史的人都知道，人类早期的原始社会分为旧石器时期和新石器时期。那时候的人们还没有发明冶炼金属，使用的工具主要是石头，旧石器时代的石头器具是打制的，即通过两块石头相互敲打，打出工具的形状。新石器时代的石头工具是磨制的，即通过对石头进行打磨，磨出工具的模样。磨制的石器比打制的石器要光滑整齐得多，因此新石器时代要比旧石器时代更进步。现在发现的砭石，绝大多数是磨制的，说明至少在久远的新石器时代，中国人就开始进行类似于针刺的治疗活动。



图3 新石器时代的砭石是针刺工具的雏形

砭石一头较粗而平，可以供人握在手里，一头较尖锐、锋利。我们的祖先用它来切割痈肿、排脓放血，还用它来刺激人体的穴位，从而达到治病驱邪的目的，可以说是最早的医疗工具。夏、商、周时代，人类发明冶金术后，才出现了金属针具。

针最早的用途其实和砭石是一样的，只不过材料不同而已。但是，因为金属的性能比石头优越的多，所以随着时间的发展，金属针的用途越来越广，砭石便逐渐被替代而不用了。

经络的发现

也许是出于本能，人们在身体不舒服的时候，都会自觉不自觉地去按压。例如，头痛时，就会不由自主的用手指掐按一下太阳穴，肚子痛的时候，就会用手捂肚子，而且我们发现按压会使不舒服有所缓解。因此我们可以推测，当时的人们发明砭石，可能最早也是因为发现用按压身体表面的方式可以缓解身体的不适，甚至可以治疗疾病。

我们可以试着想像一下，当时人们身边大都有这样一块石头，当身体不舒服的时候，就抓起它往身上按压。这样做得多了，就会积累一些经验，例如就会发

现按腿上的某个部位会缓解肚子痛，按手上的某个部位会缓解头痛，在手上的某个位置放血会缓解发热等，这些经验积累多了，经过成千上万年的时间，无数代人的不断总结，慢慢发现身体表面的某些点同治疗一定的疾病密切相关，这些点就被称作穴位。进而发现这些点同身体内特定的脏腑器官是联系密切的，把这些点连接成线条，就是经络。

当然，经络是否真的是这样发现的我们不敢下结论，以上的描述仅是猜测，但针灸治疗的方法相当大程度发源于广大人民的生活劳动实践，来源于民间却是千真万确的。即使你未接受过针灸治疗，也一定听说过针灸是在人的经络穴位上进行的吧？没错，经络和穴位，正是中国针灸学最重要的理论基础。传说没有记载伏羲是否也发明了经络，但是考古学家在地下发现了最早的经络图文。

1972年，在长沙马王堆一座古墓里，人们发现了最早的经络学文献《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，据推断可能形成于战国时期，这说明医学上应用的经脉学说在距今二三千年的时候已经基本成熟了。1993年春，四川省绵阳市双包山另一座汉代古墓里，又有一个更令人惊奇的发现，出土了一件黑色重漆的小型木质人形，其上有红色漆线的针灸经脉循行径路。这是迄今为止不仅在中国，也是在这个世界上所发现最早的标有经脉流注的木质人体模型。由此可见，当时的医生可能已经经常运用经络学说，于是制作了一个模型以便随时学习。这些发现说明，中国人发现和应用经络理论，有着数千年的历史。



图4 双包山出土的汉代针灸木人

从神医扁鹊到《黄帝内经》

考古发现还能给我们更多惊奇。例如，我们竟然可以在古代壁画中看到一位古代著名的针灸医师——扁鹊。



据《史记》记载，扁鹊是战国时期勃海郡鄚（今河北任丘）人。他医术高明，有一次，他和弟子子阳、子豹等人路过虢国，虢太子恰好患“尸厥”，就是休克不知人事，当时人们以为他已经死了，正要安葬。但是，扁鹊一看就发现太子未死，于是他叫弟子子阳，在太子头顶中央凹陷处的百会穴扎了一针。过了一会儿，太子就苏醒了过来。接着扁鹊又叫弟子子豹在太子两腋下做药熨疗法。不久，太子就能坐起来。再服二十天的汤药，虢太子就完全恢复了健康。这件事令天下人为之震惊，众口相传说扁鹊有“起死回生”之术。害得扁鹊还要到处解释说：我不能起死回生，太子其实没有死！

医术这么高明的扁鹊，长得什么模样呢？看到古代壁画，人们可能会吓一跳。在山东、河南等地，有不少汉代壁画都有扁鹊的形象，却是一个人头鸟身的“怪物”，这是怎么回事呢？原来，在当时人们心目中，鹊是一种神圣的图腾，扁鹊的名字中正好也有个“鹊”字，人们于是将他神化，画成这种神鹊的形状了。

但不管怎么说，扁鹊的确是史料中记载的最早的针灸医生。扁鹊救虢公子的故事可以说明，至少在战国时期，针灸已经被广泛地运用于临床实践了。

扁鹊医术如此神奇，可惜没有著作流传下来。而考古发现的经络模型和文献，在内容上还比较简单，不够完备。



图5 山东汉代壁画中的扁鹊

一直到了秦汉时期，中医经典著作《黄帝内经》出现。《黄帝内经》是托名古代圣人黄帝和他的臣子岐伯以问答形式记录的医学论著，分为《素问》和《灵枢》两部分。《黄帝内经》论述了中医最重要和最基本的医学理论，但很少应用药物治疗，却大量提到应用针灸治疗的方法，尤其在《灵枢》部分占有极重要的份量，可见当时医生对针灸特别重视。书中正式地总结了人体十二经络的循行路线和疾病影响，论及了许多疾病的针灸治疗方法，这才标志着中医经络和针灸理论已基本成型。《黄帝内经》对后世有特别重要的影响。



图6 中医经典《黄帝内经·灵枢》书影



针灸的兴盛

皇甫谧开针灸风

《黄帝内经》理论精深，初学者若没有老师指导的话，还是很难读懂的。更何况其针灸理论还不够系统化，涉及的临床治疗知识也比较少，还不能非常有效地指导医疗实践。到了晋代，有个叫皇甫谧的人就感受到了这个问题。

说起皇甫谧，那可是一个特别有名的人。“浪子回头”的典故就发生在他身上。

据说皇甫谧小时候，被过继给叔父。他自幼贪玩，无心向学，到了十七岁，人高马大，竟“未通书史”，整天东游西荡，人们笑他是傻子。叔母对皇甫谧非常忧虑。一天，皇甫谧又一次惹恼了叔母，叔母想要教训他一下，便把他赶出家门。谁知他并不知悔改，到了外边弄来了一些瓜果，洋洋得意地呈献给叔母，说：“看，我不是很孝顺吗？”叔母接过瓜果，狠狠地摔在地上，流着泪说：“你快二十岁了，还是这样游手好闲，你要真心孝顺父母，就得‘修身笃学’。”皇甫谧被叔母的