



砭石疗法与养生美容



刘小源 著
徐莉亚
王新民

中国工人出版社

砭術述略

砭道人

砭術失傳久矣。砭石治病，非鍼非灸。世每以砭爲鍼誤也。史記扁鵲傳：疾在血脈，鍼石所及，鍼砭並舉。亦未言砭即鍼也。而秦策：扁鵲投石，注謂石砭。所以砭彈人腠



砭石療法與養生美容



刘小源
徐莉亚 著
王新民

玉魚

泗濱砭椎

泗濱砭碌

泗濱圓佩

中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

砭石疗法与养生美容 / 刘小源, 徐莉亚, 王新民编著. 北京:
中国工人出版社, 2006. 11

ISBN 7 - 5008 - 3752 - 6

I. 砭... II. ①刘... ②徐... ③王... III. ①石—中医
疗法 ②养生(中医) VI. ①R244.9 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132994 号

出版发行: **中国工人出版社**

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042(传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京高岭印刷厂

版 次: 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

字 数: 26 万字

印 张: 17

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



中医砭石疗法
让健康掌握在
自己的手中

如读者希望对砭石疗法有进一步的了解，
可登录以下网站：

<http://www.砭石疗法.cn>

<http://barter.cn.bosslink.com>

<http://yemingzhu99.cn.bosslink.com>

装帧设计:郭海帆

书名题字:李元彪

责任编辑:姚 远

葛忠雨

投稿邮箱:haotushu@126.com





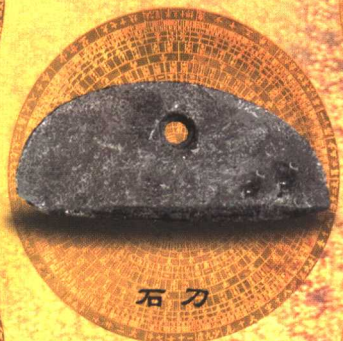
石 铤



石 杵



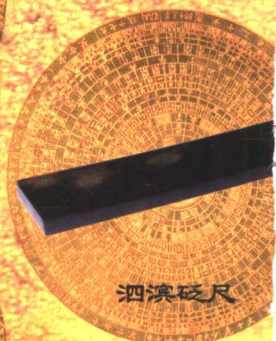
泗滨砭石手串



石 刀



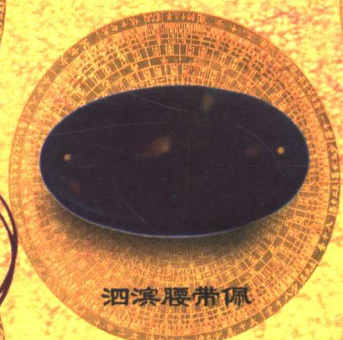
泗滨虎纹特磬



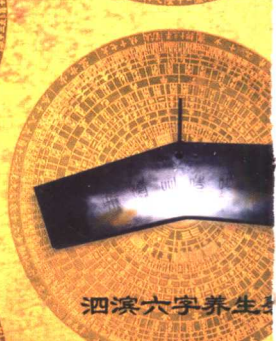
泗滨砭尺



泗滨胸佩



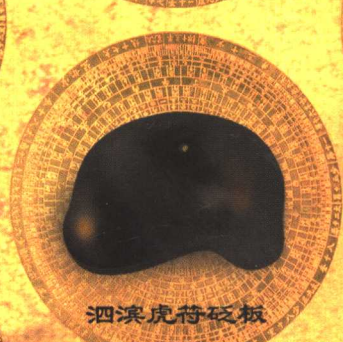
泗滨腰带佩



泗滨六字养生



玉 鹿



泗滨虎符砭板



泗滨多功能砭板

古今砭石器具



出版说明

砭术疗法是中国最古老的医疗技术之一，因其器具多为石制，故又称为砭石。它是整个中医非药物治疗法中不可缺少的一个重要组成部分，是我们目前仍在应用的针、灸、刮痧、放血、拔罐（角术）等医疗技术的鼻祖。它发端于距今 250 万年的旧石器时代，盛行于商殷时期。嗣后，随着中医非药物治疗法的发展，各种医疗技术的不断完善，到了唐代以后，砭术逐渐式微，演变成为流传于民间的一种中医治疗方法。

多年以来，我们本着“古为今用，推陈出新”的原则，通过对大量历史文献的考证，以及对出土古代砭石的研究和对流传于民间砭术的整理挖掘，在 21 世纪的今天，终于使得砭术这一中华民族最古老的医疗、养生方法重见天日。

在本书即将付梓之际特做以下几点说明：

一、本书经脉、经穴名称，采用世界卫生组织所颁布的国际标准命名及编号；经穴的部位，则依据《中华人民共和国国家标准·经穴部位》。

二、本书所涉及中医的治法、疾病名称则依据《中华人民共和国国家标准·中医临床诊疗术语治法部分》和《中华人民共和国国家标准·中医临床诊疗术语疾病部分》。

三、在此要并特别感谢中国中医科学院主任医师、博士生导师、中国上海中医沈氏女科第十九代传人、国务院政府特殊津贴享受者沈绍功教授，奖掖后学，不吝赐教，拨冗为本书作序。同时也要感谢中国保健按摩首倡者、中国保健按摩专家委员会秘书长王国顺先生在百忙之中为本书所作序言。

所谓“文章千古事，得失寸心知”，虽经扒罗剔抉、焚膏继晷之后本书终以杀青，但其遗珠之憾在所难免，且做引玉之砖，不足之



处，尚望同道指正。

毛泽东同志曾经说过的：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高”。砭术的复兴，其意义不仅在于使一种濒临失传的中医医术“枯木逢春”，而更是为传统中医百花园中“锦上添花”。我们希望藉《砭石疗法与养生美容》一书的出版，不仅能给更多的人带来健康和身心的愉悦，也将使我们的整个社会变得更加和谐。

如读者希望对砭石疗法有进一步的了解，可登录以下网站：

<http://www.砭石疗法.cn>

<http://barter.cn.bosslink.com>

<http://yemingzhu99.cn.bosslink.com>



序 —

应重视中医非药物疗法的挖掘与应用

沈绍功

我从事中医四十余年，深知非药物疗法在中医的重要地位。就起源而论，非药物疗法要早于中药，从功效而言，其疗效亦不亚于中药。

中医治病有很多种方法，但归纳起来不外乎内治法与外治法两途，更细分一层则为药物治疗与非药物治疗。其二者的渊源即“神农一草药”的药物疗法和“黄帝一砭针”的非药物治疗法，正如《素问·汤液醪醴论》所言：“火齐（剂）毒药攻其中，铍石针艾治其外”。

中医非药物疗法是以“天人合一”、“整体调理”、“阴阳平衡”、“辨证论治”等原创中医的基础理论为出发点，达到治病健身的目的。从现存的大量著述和考古学的成绩可以看到，远在缺乏系统文字的周代以前、中医诞生之初，按摩、砭石、导引、祝由等非药物疗法已经应用，并在中国早期医学中占主导地位。而《黄帝内经》的成书，使非药物疗法得以有系统的理论指导。《素问·异法方宜论》中五方之医说，就有四方主要或者纯粹以非药物为疗法，由此可见非药物疗法在当时的地位。

砭石疗法就是一种中医外治法中的非药物疗法。

砭石疗法是古人用石料磨成合适的医疗工具，用以刮摩、按刺体表以缓解病痛。《史记·扁鹊仓公列传》中所记载的战国时期名医扁鹊，在虢国救治太子的故事，就是采用综合疗法成功地抢救了太子，其中砭石之功不可埋没。秦汉以后，随着金属针具的出现及发展，针法逐渐替代和发展了砭刺作用，而砭石的另一部分作用又逐渐为推



拿、刮痧等其他疗法所取代，砭石疗法便渐渐湮没无闻了。而在近代，随着中医非药物疗法的萎缩，砭石疗法已经基本失传或者掌握的人很少了。

砭石疗法是中华民族几千年来与疾病作斗争中积累起来的宝贵经验，是中医学一项重大发明。

它的特点是：具有一套以脏腑经络学说为中心的完整理论，强调整体，重视内因。采用无创性的温和刺激，扶正祛邪，以调动肌体本身的防御能力，战胜疾病，调和阴阳、气血、脏腑功能，使失衡的内部稳定状态获得新的相对平衡稳定，从而恢复身心健康。

砭石疗法既可用于防病、健身、养生、美容，又可用于改善亚健康状态及治疗某些疾病。

温家宝总理在政府工作报告中特别强调：要解决群众“看病贵、看病难”的问题，而且这是关系到人民群众的身心健康和社会经济的稳定发展的大问题。因此，在广大人民群众中推广普及非药物疗法的基本知识，增强其“自治”能力，是解决上述问题的一个有效途径。

砭石疗法在中医基础理论的指导下，具有方法简便、对人体无创伤、成本低廉、且具有突出的自然性等特点，也符合近年来世界卫生组织积极倡导传统医学及非药物疗法。

刘小源所著的《砭石疗法与养生美容》一书集古今砭术之大成，既对历代砭石疗法做出了整理与总结，又应用中医理论对其进行了科学的诠释，对于中医非药物疗法之一的砭石疗法而言，实属继往开来之作。相信在今后中医发展与振兴的过程中本书必将做出应有的贡献，故乐为之序。

中国中医科学院主任医师 博士生导师
国务院政府特殊津贴享受者
上海中医沈氏女科第十九代传人

丙戌重阳于崇厚堂



序 二

中医奇葩 神砭济世

王国顺

砭石疗法是祖国传统医学的一个重要组成部分，是我国劳动人民长期与疾病进行斗争的成果。《砭石疗法与养生美容》一书的出版，标志着砭石疗法这一源于上古扁鹊神医所传承传统疗法的真正复兴，并将中医外治法鼻祖的砭石疗法弘扬光大，填补了中医史上的一项空白。

本书不仅是一本高水平的中医史学术专著，同时集中医保健、养生、美容之应用于一身。虽然内容涉及中医史学及中医文献学，但又写得通俗易懂，既可以作为中医类大专院校的中医史学教学辅助读物，又可作为社会上养生按摩馆、美容美体、砭石刮痧、砭石足疗行业的教材，也可作为居家亚健康调理及养生保健的参考书。

《砭石疗法与养生美容》一书以严谨的学术态度考证了砭术的起源及流传，并对国内珍本《砭术述略》加以注释，系近年来对该书第一次严谨考证、规范化的注解。同时此书改写了针砭界所历来单一认为“砭石者，针灸之母也”的说法，考证出中医非药物治疗法中的针灸、刮痧、拔罐、推拿、意疗、杂疗法等多种治疗方法源于砭石疗法。

在砭术器具改革与创新方面，遵循“师古不泥”的原则，介绍了山东原产地灰褐色、有玉质感的泗滨砭石石材，推陈出新制作出质地细腻、金声玉振、气感较强、产品造型美观实用的砭石医疗保健及养生美容器具。

书中所介绍泗滨砭石在养生保健、美容美体及疾病防治方面的应用，通俗易懂，其所强调“上医医未病”预防为主的传统中医理念，



在当今社会也一定会受到广大读者的欢迎。

值此中医学的发展方兴未艾之际，有慧眼识珠者出版此书，余欣然为序。

中国保健按摩首倡者

中国保健按摩专家委员会秘书长

国家职业技能保健按摩专业委员会副主任

劳动部职业技能教材《按摩师》、

《按摩技师》、《康复保健师》主编

北京东方红太阳中医药技术研究院院长



目 录

第一章 砭术的起源和发展 / 1

一、砭术及其起源 / 1

二、甲骨文中与砭有关的文字 / 7

三、历代史籍砭术举要 / 10

四、砭术在中医非药物疗法中的位置 / 14

第二章 《砭术述略》 / 23

一、《砭术述略》解读 / 23

二、《砭术述略》原文及注释 / 25

第三章 砭术的理论基础 / 31

一、《黄帝内经》奠定了砭术的理论基础 / 31

二、决生死、处百病——经络中的十二皮部 / 33

三、调虚实、营阴阳——砭术与补泻学说 / 36

四、通则不痛,痛则不通——砭术通经络 / 37

五、砭术与中医腧穴理论 / 38

六、砭术疗法要义 / 40

第四章 泗滨浮石与砭术 / 41

一、泗滨浮石 / 41

二、泗滨浮石的超声波特质 / 43

三、泗滨浮石的远红外特质 / 44

四、泗滨浮石的主要成分 / 46

五、泗滨浮石的音乐声学特点 / 48

六、泗滨浮石与砭术 / 49

第五章 砭具的种类和砭术九法 / 50

一、砭具的种类 / 50

二、砭术九法 / 54



三、砭石疗法的注意事项和禁忌 / 56

第六章 砭术的延伸——磬 / 58

一、磬的起源和用途 / 58

二、“樂”与“藥”——音乐疗法 / 63

第七章 经络与腧穴 / 65

一、十二经脉与十二经腧穴 / 65

(一) 总论 / 65

1. 十二经脉的主要特征 / 65

2. 十二经脉的循行走向 / 65

3. 十二经脉的交接规律 / 65

4. 十二经脉的流注顺序 / 66

5. 十二经腧穴 / 67

(二) 各经脉与腧穴介绍 / 67

1. 手太阴肺经穴 / 67

2. 手阳明大肠经穴 / 69

3. 足阳明胃经穴 / 71

4. 足太阴脾经穴 / 77

5. 手少阴心经穴 / 80

6. 手太阳小肠经穴 / 82

7. 足太阳膀胱经穴 / 84

8. 足少阴肾经穴 / 91

9. 手厥阴心包经穴 / 95

10. 手少阳三焦经穴 / 97

11. 足少阳胆经穴 / 100

12. 足厥阴肝经穴 / 106

二、奇经八脉 / 109

(一) 总论 / 109

(二) 类别 / 109

1. 任脉 / 109

2. 督脉 / 112

3. 冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉 / 115

三、经外穴与阿是穴 / 120



(一)经外穴 / 120	
(二)阿是穴 / 125	
四、特定穴 / 124	
五、腧穴定位方法 / 126	
1. “骨度”定位法 / 127	
2. 寸指定位法 / 129	
第八章 中医美容与砭石疗法 / 130	
一、传统美学思想与中医美容 / 130	
二、中医美容与砭石疗法 / 132	
三、五输穴与十二原穴的砭石美容应用 / 133	
四、损容性疾病的砭石疗法 / 134	
(一)痤疮(肺风、粉刺) / 135	
(二)酒齄鼻 / 137	
(三)化妆品及油彩皮炎(粉花疮) / 139	
(四)日光性皮炎(日晒疮) / 140	
(五)白癜风(白驳风) / 141	
(六)雀斑 / 143	
(七)黄褐斑(黥黑斑) / 144	
(八)老年斑 / 146	
(九)减肥(肥胖病) / 147	
(十)女性丰乳 / 149	
(十一)收紧眼袋 / 150	
(十二)祛除面部皱纹 / 151	
(十三)祛除黑眼圈 / 152	
(十四)改善发质 / 154	
第九章 砭石养生理论与应用 / 154	
一、养生概念的起源与发展 / 154	
二、砭石与亚健康 / 155	
三、泗滨浮磬及磬乐养生法 / 158	
(一)五行磬养生法 / 160	
(二)六字音气养生法 / 162	
(三)磬琴养生法 / 163	



四、泗滨砭石经络、腧穴养生法 / 162

第十章 常见病的砭石临证疗法 / 165

一、脑、心系病类 / 165

- (一)失眠(不寐) / 166
- (二)神经衰弱(神劳) / 168
- (三)抑郁症 / 170
- (四)面瘫(口僻) / 172
- (五)高血脂 / 173

- (六)高血压(风眩) / 174
- (七)低血压(虚眩) / 176

二、肺系及咽喉病类 / 177

- (一)慢性气管、支气管炎(肺咳、久咳) / 178
- (二)支气管哮喘(哮喘) / 179
- (三)慢性咽炎(喉痹) / 181

三、脾、肝系病类 / 182

- (一)慢性胃炎(胃络痛、胃痞) / 183
- (二)胃及十二指肠溃疡(胃疡) / 185
- (三)胃下垂(胃缓) / 187
- (四)习惯性便秘(脾约) / 188
- (五)糖尿病(消渴) / 190
- (六)脂肪肝 / 192

四、肾系及男性前阴病类 / 193

- (一)前列腺增生 / 194
- (二)前列腺炎 / 197
- (三)习惯性遗尿(遗尿) / 198
- (四)遗精(梦遗) / 200
- (五)遗精(滑精) / 201
- (六)阳痿 / 202
- (七)早泄 / 204

五、劲癭、乳房病类 / 205

- (一)甲状腺功能亢进(癭气) / 206
- (二)甲状腺功能减退(癭劳) / 207



(三)乳腺增生(乳癖)	/ 209
六、皮肤病类	/ 210
(一)湿疹	/ 211
(二)斑秃(油风脱发)	/ 212
(三)脂溢性脱发(发蛀脱发)	/ 214
七、妇女病类	/ 215
(一)月经不规则(月经先后无定期)	/ 216
(二)月经先期	/ 217
(三)月经后期	/ 218
(四)痛经	/ 220
(五)子宫功能性出血(崩漏)	/ 221
(六)更年期综合征(绝经前后诸症)	/ 223
(七)经前期紧张综合征(经郁)	/ 225
(八)白带异常(带下病)	/ 226
(九)盆腔炎	/ 228
(十)女性性冷淡(性冷)	/ 230
八、小儿病类	/ 230
(一)小儿营养不良(疳病)	/ 231
(二)小儿脑瘫	/ 233
(三)小儿消化不良(积滞)	/ 235
九、痺病类	/ 235
(一)风湿性关节炎(三痺)	/ 236
(二)类风湿性关节炎(尪痺)	/ 238
(三)坐骨神经痛(偏痺)	/ 240
(四)颈椎综合征(项痺)	/ 242
(五)肩周炎(肩痺)	/ 244
(六)腰肌劳损、骨质增生(腰痺)	/ 245
(七)腱鞘炎	/ 247
(八)落枕	/ 248
附录:腧穴索引	/ 250
参考书目	/ 258