

传统中医疗法

Chuan Tong Zhong Yi Liao Fa

徐潜 主编 张克 崔博华 副主编

神奇的中医与中

Shen Qi De Zhong Yi Yu Zhong



吉林出版集团 吉林文史出版社



徐潜／主编

张克 崔博华／副主编

陈爽 赵忠伟／编著

传统中医疗法



吉林出版集团—吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统中医疗法 / 徐潜主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5472-1474-9

I. ①传… II. ①徐… III. ①中医疗法—通俗读物 IV. ①R242-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 062789 号

书 名 传统中医疗法

主 编 徐 潜

副 主 编 张 克 崔博华

责任编辑 崔博华

装帧设计 DAS 工作室

出版发行 吉林出版集团 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 12

字 数 250 千

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1474-9

定 价 26.00 元

序 言

民族的复兴离不开文化的繁荣,文化的繁荣离不开对既有文化传统的继承和普及。该书就是基于对中国文化传统的继承和普及而策划的。我们想通过这套图书把具有悠久历史和灿烂辉煌的中国文化展示出来,让具有初中以上文化水平的读者能够全面深入地了解中国的历史和文化,为我们今天振兴民族文化,创新当代文明树立自信心和责任感。

其实,中国文化与世界其他各民族的文化一样,都是一个庞大而复杂的“综合体”,是一种长期积淀的文明结晶。就像手心和手背一样,我们今天想要的和不想要的都交融在一起。我们想通过这套书,把那些文化中的闪光点凸现出来,为今天的社会主义精神文明建设提供有价值的营养。做好对传统文化的扬弃是每一个发展中的民族首先要正视的一个课题,我们希望这套文库能在这方面有所作为。

在这套以知识点为话题的图书中,我们力争做到图文并茂,介绍全面,语言通俗,雅俗共赏。让它可读、可赏、可藏、可赠。吉林文史出版社做书的准则是“使人崇高,使人聪明”,这也是我们做这套书所遵循的。做得不足之处,也请读者批评指正。

编 者

2014年2月

目 录



一、神奇的针灸疗法	/ 1
二、望闻问切	/ 51
三、中医食疗	/ 89
四、中医服食与神秘的炼丹术	/ 140



神奇的针灸疗法

中国针灸，经过两千多年的继承和发展，在人们的生活中始终发挥着重要的作用。早在战国时期，针灸疗法就已经能成功地为人所用，如果要用一个词来形容针灸的疗效，最恰当的恐怕莫过于“神奇”了。针灸是祖国最宝贵的医学遗产，是中华民族在与疾病斗争的过程中创造出来的医疗方法之一，为中华民族的繁衍生息作出了不可磨灭的贡献。现在，就让我们逐步深入针灸的奇妙世界，共同揭开针灸的神秘面纱。



一、针灸的起源

大概远在一百七十万年以前，人类的原始祖先——类人猿就已生活在这片土地上。他们使用最原始的工具，凭借有限的劳动经验，依靠简单的劳动协作，去对抗自然界中的种种灾难，抗击猛兽的频繁侵袭，获取生存必要的食物。他们最先使用的工具，都是一些经过简单加工或尚未加工的石片，如刮削器、砍砸器、尖状器等，这是我们祖先最早的生产工具和武器，他们就是用这些石器，

艰难而顽强地改造着自然，也改造着他们自身。

到了氏族公社中期，石器具备了更加合适的形状和锋利的刃口。同时

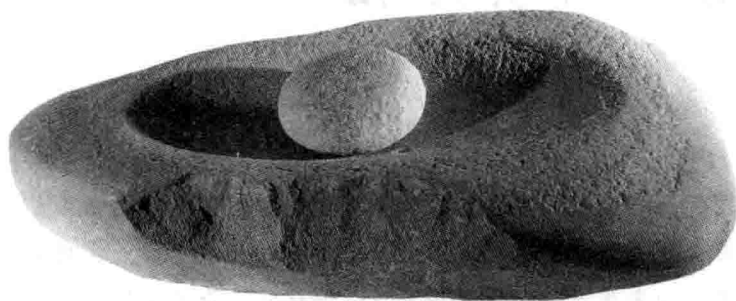
也增加了其他材质的工具，如动物的骨骼、角、牙齿，植物的干茎、枝条等，这些工具多数是比较尖锐的，就连陶器的碎片也有这个特点。氏族公社的晚期，开始出现了金属冶炼业。

后来有了火，火种的保存以及“钻木取火”等生火方法，使人们吃上了熟的食物。火的使用，使人类的生活产生了根本变化。

但谁也没有想到，正是砭石的磨砺，火的发明和使用，为针灸的出现奠定了基础，并使之成为一种传世的医疗方法。

远古时期，人们基于生活与防卫的本能，在身体不舒服、发生病痛的时候，便会本能地用指掌按摩、用爪甲切掐患处，或用各种工具捶打、压刺，或烤灼烫熏等等，人们偶然被一些尖硬物体，如石头、荆棘等碰撞了身体表面的某个部位，出现意想不到的其他部位疼痛减轻的现象。于是古人开始有意识地用一些尖利的石块来刺身体的某些部位，或人为地刺破身体使之出血，以减轻疼痛。这就是针法最早的雏形。

灸法产生于火的发现和使用之后。在用火的过程中，人们发现身体某部位





的病痛经火的烧灼、烘烤后可得以缓解或解除，继而学会用兽皮或树皮包裹烧热的石块、砂土进行局部热熨，逐步发展为以点燃的树枝或干草烘烤来治疗疾病。经过长期的摸索，选择了易燃而具有温通经脉作用的艾叶作为灸治的主要材料，于体表局部进行温热刺激，从而使灸法和针刺一样，成为防病治病的重要方法。由于具有易于燃烧、气味芳香、资源丰富、易于加工贮藏等特点，艾叶后来成为了最主要的灸治原料。

就在这些有意识或无意识的动作当中，人们逐渐发现了缓和痛苦或解除痛苦的方法，在群居生活中，相互交流试用，并逐步推广与演进，就成了一种治病的方法——针灸。

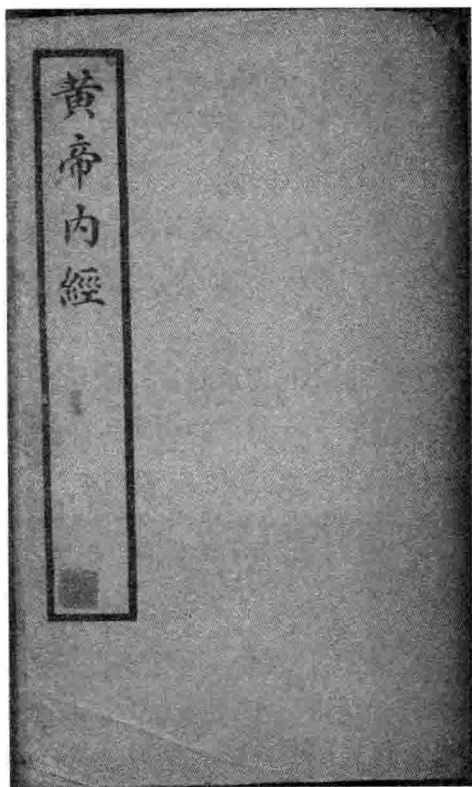
远在新石器时代，我们的祖先就应用“砭”和“灸”治病了。“砭石”，就是针刺治病的原始工具，大约出现于距今 4000—8000 年前的新石器时代。那时的人类已掌握了挖制、磨制技术，能够制作一些比较精致的适合于刺入身体以治疗疾病的石器，这种石器就是最古老的医疗工具——砭石。随着社会经济的发展，人们又相继发明制造了骨针、竹针、陶针。大约从青铜时代开始，针刺工具就改用金属制品了。

究竟谁是第一个发明针灸的人，已经无从考查，但不可否认的是，针灸学是古人从自卫、谋取缓解痛苦的种种动作中逐渐掌握的。由无意识的动作到有意识的解除痛苦，经过了不知多少尝试，是若干年的经验所积累而成的宝贵财富。



二、针灸的发展与对外交流

针灸是中医的特殊疗法，是中国人民的一项发明创造。针法是将金属制的针刺入人体一定穴位，再运用搓捻、提插、留针等手法，调整人体气血运行。灸法是把艾绒制成艾条，点燃后用于温灼一定穴位的皮肤，有活血散寒等作用。针法与灸法常结合使用，又都是按照经络穴位操作，故合称针灸。



九针的出现扩大了针灸实践范围，促进了针灸学术飞跃发展，针灸理论也不断得以升华。据《左传》记载，春秋战国时期的医缓、医和均擅长于针灸。先秦名医扁鹊在给虢太子治尸厥时，让其弟子子阳取外三阳五会而使太子复苏，又令弟子子豹药熨两胁下，而使太子复生。这证明在先秦时期针砭、火灸、热熨等均已广泛用于各种疾病的治疗，对临床实践的总结和提高以及医学理论的形成和发展起到了重大的作用。

秦、汉、三国时代，经济、文化、卫生方面有了进一步的发展。大约成书于汉代的《难经》，又名《八十一难经》，以阐明《内经》为要旨，其中关于奇经八脉和元气的论述，更补充了《内经》的不足。同时，书中还提出了八会穴的学说，并对五腧穴按五行学说作了详细的解释。这一时期，许多著名的医学家都很重视研究针灸，如我国病历记载的创始者淳于意给淄川王治“厥上为重，头痛身热”时，“刺足阳明脉，左右各三所”。发明六经辨证的张仲景，在其著作《伤寒论》中，不仅在方药方面给后人留下了许多光辉的典范，在针灸学术上也有许多卓越的见解和贡献。仅《伤寒论·太阳篇》涉及针灸内容的就有二十多条，主张针药结合，辨证治疗。以外



科闻名于世的华佗亦精于针灸，创立了著名的“华佗夹脊穴”。三国时期的曹翕擅长灸法，著《曹氏灸经》和《十二经明堂偃人图》，可惜早已失传。

晋代的皇甫谧汇集针灸著作，写成《针灸甲乙经》，统一了针灸经络穴位，对后世针灸的发展有重要影响。药王孙思邈也很重视针灸，他说：“如果一个人只会针法而不会灸法，或只会灸法不会针法，他都不是一个好医生。”知针知药的人，才可称做良医。为方便学习针灸，他绘制了三幅大型彩色针灸经络穴位图，分别将人体正面、背面、侧面的经络和穴位描绘了出来。唐朝的太医署中，还专门设立了针博士、针助教、针师、针生、针工等职衔。

宋朝天圣五年（1027年），翰林医官院在王惟一主持下，铸造出两具针灸铜人，对针灸的发展有重要影响。据史书记载，宋代针灸铜人大小与成年男子相当，外壳可以拆卸，胸腔腹腔都能打开，内有五脏六腑。铜人体表绘有十四条经络循行路线，上标有各个穴位，穴位是个孔，与内腔相通。在教学上，它起到教学模型的作用，学生能清楚直观地掌握各个穴位的准确位置。考试时，将铜人外表涂腊，体腔中灌水。取穴正确，针才能刺进去，有水从针眼中流出。

宋代针灸铜人在针灸教学和考试中起到了重要作用，能统一针灸穴位，提高治病效果，因而成了宋朝国宝。宋金议和时，金国专门索要针灸铜人，宋不允，由此可见其地位。





清初至民国时期，针灸医学由兴盛逐渐走向衰退。公元 1742 年吴谦等撰《医宗金鉴》，其《医宗金鉴·刺灸心法要诀》不仅继承了历代前贤针灸要旨，还加以发扬光大，通篇图文并茂，自乾隆十四年以后便被定为清太医院医学生的必修内容。清代后期，道光皇帝为首的封建统治者以“针刺火灸，究非奉君之所宜”的荒谬理由，悍然下令禁止太医院用针灸治病。1840 年鸦片战争后帝国主义入侵中国，加之当时的统治者极力歧视和消灭中医，针灸再次受到了打压。尽管如此，针灸治病仍然深得人心，在民间广为流传。

针灸名医李学川公元 1822 年撰《针灸逢源》，强调辨证取穴、针药并重，并完整地列出了 361 个经穴，至今仍为针灸学教材所取用。

民国时期，政府曾下令废止中医，许多针灸医生为保存和发展针灸学术这一祖国医学文化的瑰宝，成立了针灸学社，编印针灸书刊，开展针灸函授教育等，近代著名针灸学家承淡安先生为振兴针灸学术作出了毕生贡献。在此时期，中国共产党领导下的革命根据地，明确提倡西医学习和应用针灸治病，在延安的白求恩国际和平医院开设针灸门诊，开创了针灸正式进入综合性医院的先河。

中华人民共和国成立以来，国家十分重视继承发扬祖国医学遗产，制定了中医政策，并采取了一系列措施发展中医事业，使针灸医学得到了前所未有的普及和提高。20 世纪 50 年代初期，卫生部率先成立了针灸疗法实验所，即中国中医研究院针灸研究所的前身。随后，全国各地相继成立了针灸的研究、医疗、教学机构，《针灸学》成为中医院校学生的必修课，绝大多数中医院校开设了针灸专业，针灸人才辈出。四十多年来，这些人才在继承的基础上翻印、点校、注释了一大批古代针灸书籍，结合现代医家的临床经验和科研成就，出



版了大量的针灸学术专著和论文，还成立了中国针灸学会，学术交流十分活跃。同时，又有人在针刺镇痛的基础上创立了“针刺麻醉”。针灸的研究工作也不单纯局限在文献的整理上，还对其治病的临床疗效进行了系统观察，并对经经理论、针刺镇痛的机制、穴位特异性、刺法灸法的高速功能等，结合现代生理学、解剖学、组织学、生化学、免疫学、分子生物学，以及声、光、电、磁等边缘学科中的新技术进行了实验研究。临床实践证实了针灸对内、外、妇、儿、骨伤、五官等科多种病症的治疗均有较好的效果。

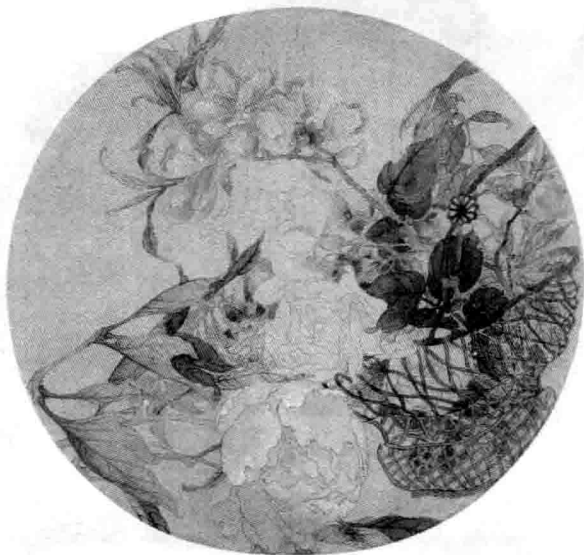
近年实验针灸学科的建立，具有创新意义的诸如头针、面针、眼针、鼻针、舌针、耳针、手针、足针、腕踝针等新针灸方法的诞生，以及更具现代科技色彩的电针、红外线灸疗仪、激光针灸仪、超声针灸治疗器、经络感传仪等新的针灸器具的出现，说明针灸学正以崭新的面貌向着现代化方向发展。

针灸技术很早就传播到了海外。早在西汉建元三年时，汉武帝刘彻为了开拓疆域，特命张骞出使西域，将中原的针灸技术传到了西域。东汉时班超又再度出使西域，形成了举世闻名的“丝绸之路”，开始了中外经济、文化、医学的交流。

大约在距今 1400 多年以前的南北朝时期，针灸医术和医学典籍就被传到了日本、朝鲜和东南亚一带。

公元 541 年，中国政府应朝鲜政府的要求，派人前往朝鲜传授中医、针灸技艺。公元 693 年，当时的朝鲜新罗王朝也仿照我国唐朝的医疗、教育体制，在医院设立了针灸专科，并没有针灸博士等相应职称，从那时起，针灸疗法就成为朝鲜的一种主要的医疗方法。到了明代，朝鲜政府开始向我国派出留学生学习中医、针灸技术。

我国派往世界各国的医疗队中几乎都有针灸医生。他们应用我国的传统针灸技术为世界人民防治疾病，深受国际友人的欢迎，加深了我国人民与世界人民



的友谊。在国外，许多人把能接受针灸治疗当做一种享受。医疗队还为当地培训针灸医护人员，让针灸技术在当地扎根。针灸疗法在国外享有极高的声誉，被我驻外使馆誉为“技术优势”“针灸外交”。针灸在国际范围内迅速发展，日本、法国、英国、美国、德国、奥地利、加拿大、澳大利亚等国先后开办了针灸学校。20世纪70年代初，世界上就出现了“针灸热”，外国报纸宣称：当今世界已进入“针灸时代”。在当前药害成灾的情况下，“针灸热”有增无减。

目前，世界上已有一百多个国家和地区应用针灸疗法防治了二百多种疾病，兼具戒烟、戒酒、戒毒、防老抗衰、减肥、美容等功效。有三十多个国家应用针刺麻醉进行外科手术，十几个国家开展对针灸原理、经络实质的研究工作。许多国家的研究卓有成效，例如日本在经络形态学、经络诊断方面，法国在耳针方面，德国在电针和子午流注针法方面，美国在针刺镇痛方面都取得了较好的成果。不少国家的专家学者还自行制造了各种经穴测定仪和治疗仪，德国还创制了激光针灸治疗仪。

针灸技术在世界范围内的广泛发展，说明我国传统的针灸疗法从理论体系到治疗效果，都得到了国际医学界的重视和认可，而且正在成为一门国际医学科学。针灸这门学科，不仅是中国医学宝库中的一颗璀璨的明珠，也是世界医学之林的一枝奇葩。





三、针灸面面观

针灸是针法和灸法的合称，是中医学的重要组成部分之一。其内容包括针灸理论、腧穴、针灸技术以及相关器具，在形成、应用和发展的过程中，具有鲜明的中华民族文化与地域特征，是基于中华民族文化和科学传统诞生的宝贵遗产。

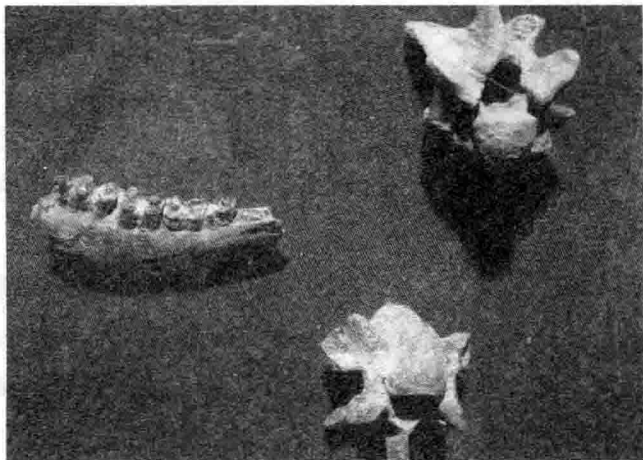
《黄帝内经·灵枢》中就已经有了详细阐述经络、穴位、针灸等的理论基础，此后历代都有所发展。针灸名家代有传人，战国时期的扁鹊，后汉三国的华佗，晋代的皇甫谧，唐代的孙思邈，宋代的王惟一，明代的杨继洲，都是当时擅长针灸技术的名医。他们留有很多生动的故事，传为杏林佳话。有的还留有大量的针灸著作，至今仍有很高的实用价值。

针灸疗法，就是应用一定的手法，作用于经络、腧穴来治疗全身疾病的。这种疗法具有易学易用、经济节约、安全效速、治疗广泛的特点，深受广大群众喜爱，历朝历代，都在民间广为应用。

（一）什么是针法

针法亦称刺法，是用针具按一定穴位刺入患者体内，用捻、转、提、插等手法来治疗疾病的一种外治法。具有疏通经络气血、调和阴阳脏腑、祛邪、防治疾病的作用。

我国古代常用的针刺工具称作“九针”，是用金属制作的，包括镵针、圆针、鍤针、锋针、铍针、圆利针、长针、毫针、大针等9种，形状与用途各不相同。在现代针灸实践中，经常使用的是毫针。



(二) 什么是灸法

灸法是用艾绒或其他药料，点燃后在皮肤表面一定部位或穴位上进行烧灼、

烘烤、熏熨，或者将鲜品捣烂，敷在体表，借助艾火或药物的作用使皮肤局部发热、充血，甚至起泡，从而达到温散寒邪、温通经络、消瘀散结、强身健体等防病治病和保健目的一种外治法。

灸法不仅能治病，而且能防病。在《千金方》上就记载南方吴、蜀之地，人们常常在身上施灸，可以预防疫气传染疾病。近代日本医家曾在工厂、学校、军队等单位全体施以灸灼，作为一项保健措施。但灸法通常都与针

法结合使用。

灸法发展到明清，就有很多种类了，仅灸的原料就有近 20 种，方法有直接灸、隔物灸等四十种之多。灸法治疗的病症很广泛，但需要注意的是：一般阴、里、虚、寒证多灸；阳、表、实、热证少灸。

(三) 针灸为什么可以治病

针灸可以治病，这是古今中外早已验证的事实。那么，针灸为什么可以治病呢？

中医学认为：经络具有将气血运送到全身各部、沟通上下、联系内外的作用。它将人体联络成一个整体，使脏腑之间、体表之间、脏腑与体表之间密切联系。针灸治病就是通过刺激经络、腧穴来达到调整脏腑、组织功能，促进阴阳平衡目的的。



现代医学认为,针灸对人体可以产生兴奋、镇静、强壮作用,对神经可以产生兴奋和抑制作用,对血管有收缩和舒张的作用,对内脏有兴奋和抑制作用,对新陈代谢有增进和减退作用。针灸虽然不能直接杀死病原体,却能治好一些传染性疾病和炎症疾病,这是因为针灸可以增强机体的免疫功能,使机体进一步提高抗病能力。如关元、气海、大椎、命门、肾俞、三阴交、足三里等穴位就具有增强体质、防病保健的作用。

总结说来,针灸具有三个方面的作用:调整相关脏腑、器官的功能活动;提高机体免疫功能;调整神经系统的功能并有明显的镇痛作用。

因此,当机体产生兴奋状态时,针灸就可以将其抑制;当机体出现功能低下抑制状态时,针灸可以可以使之兴奋。也就是说,当机体阴阳处于不平衡状态时,针灸可以调和阴阳,使之相对平衡,祛除疾病,而刺激相应的穴位就可以得到神奇的治疗效果。

(四) 针灸有哪些治疗作用

在生理情况下,机体处于经络疏通、气血畅达、脏腑协调、阴阳平衡的状态。而在病理情况下,就会有经络瘀滞、气血不畅、脏腑失调、阴阳失衡的表现。针灸治病就是通过针刺或艾灸腧穴,来疏通经络气血,调节脏腑阴阳,达到治疗疾病的目的。

1. 疏通经络

疏通经络是针灸治病最主要、最直接的作用。

中医认为,不通则痛,不荣则痛。经络闭阻不通,气血运行不畅,甚至气滞血瘀,从而引发肢体或脏腑的肿胀、疼痛。气血不能正常运行到相应肢体、脏腑,使之缺少濡养,又会导致肢体麻木、疲软、拘挛或者脏腑功能活动失去平衡。因此





以针灸之法疏通经络，能使脉道通畅，气血畅行。

同样是经络闭阻不通，用针灸治疗又是有不同方法的。实热引起的就直接针刺，虚寒引起的就进行灸疗。对于感受风寒湿邪引起的受患经脉部位酸楚冷痛、痉挛抽痛或跌仆损伤而致的肢体红肿、疼痛，应用针刺可起到祛风除湿、活血化瘀、通经活络而止痛的作用。对于气血不行、经脉失养引起的肢体麻木、酸软无力、瘫痪失用，灸疗可以起到益气养血、

温经通络而补虚的作用。

2. 扶正祛邪

扶正祛邪是针灸治病的根本法则和手段。《内经》中说：“正气存内，邪不可干……邪之所凑，其气必虚。”疾病的发生、发展及其转归过程，就是正气和邪气相互斗争的过程。疾病的发生，是正气处于相对劣势，邪气处于相对优势的结果。患病之后，机体仍会不断产生相应抗病能力，继续与病邪抗争。若正能胜邪，则邪退病愈；若正不敌邪，则病趋恶化。

针灸治病的过程，就是不断发挥扶正祛邪的作用。正虚邪不盛者（久病），治宜扶正为主，正复邪自除。若正已虚而邪未衰，单纯扶正则难免助邪，一味祛邪，又更伤正气，故治宜攻补兼施。若以正虚为主者，扶正为上，兼以祛邪，或先补后攻。若以邪实为主者，祛邪为上，兼以扶正，或先攻后补。

针灸扶正祛邪作用的实现，除了与补泻手法有关外，还与部分腧穴偏补、偏泻的性能有关。偏补的腧穴如关元、气海、命门、肾俞、膏肓，多在扶正时使用。偏泻的腧穴如曲泽、委中、水沟、十宣、十二井穴，多在祛邪时使用。绝大部分腧穴则具有双向调节作用，如中脘、内关、三阴交、合谷、太冲、足三里，临床既可用于扶正，又可用于祛邪。

3. 调和阴阳

调和阴阳是针灸治病的最终目的。

疾病的发生，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到了破坏，即阴阳的偏盛偏