

轻轻松松去疼痛

qingqing songsong
quitengtong

去

疼痛

■主编 / 蒋大佑

随着社会的发展，生活工作压力增大，手机、电脑的普遍使用，人的不正确的坐姿、站姿及睡姿等都严重地影响了人类脊柱的健康生长，所以颈椎病、腰椎病等普遍存在，呈现出越来越年轻化的趋势。这方面的问题引起了广大医护人员的广泛关注。本书较详尽地介绍了简单的、方便的、可操作的方法，如刮痧、拔罐、灸疗等，目的是让广大读者在家里也能对自己的脊柱作保健，防治脊椎病。



四川出版集团·四川科学技术出版社

轻轻松松
去疼痛

主 编 / 蒋大佑



四川出版集团·四川科学技术出版社
·成都·

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松去疼痛 / 蒋大佑主编. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7801 - 5

I. ①轻… II. ①蒋… III. ①脊柱病 - 防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 283658 号

轻轻松松去疼痛

出品人 钱丹凝
主 编 蒋大佑
责任编辑 戴 林
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjbs>

官方微信公众号: sckjbs

传真: 028 - 87734039

成品尺寸 230mm × 170mm

印张 6.5 字数 150 千

印 刷 成都平川印务有限责任公司

版 次 2014 年 1 月第一版

印 次 2014 年 1 月第一次印刷

定 价 58.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7801 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035 邮政编码/610031

德湄恩穹 传承发扬

(代序)

认识成都肛肠专科医院院长杨向东，是几十年前的事了。这些年来，杨向东作为医院院长，既搞好了医院的建设与发展，又常常为患者提供坐诊、手术服务，每年还要带出一批硕士、博士研究生，实属不易。数月前，应邀再聚，言谈之间，彼此更加默契，获知医院发展喜人，人才辈出，硕果累累，麾下兵将阵容日渐强大，蒋大佑、陈小朝、袁学刚、龚文敬、彭昭国、张琦、曹暂剑、张桢、屈景辉……他们是中国肛肠泰斗黄济川精神的传承力量，是四川省十大名医杨向东思想精髓发扬的有生力量。

黄济川一生丰功伟绩，医德双馨。20 世纪 50 年代，黄老与张文修、李斯炽、卓雨农被誉为“四川省四大名中医”。黄老好学，常虚心向学生和友人请教，更常与现代中医学家蒲辅周、中医正骨专家杜自明、名中医高敬等人一起研究中医文化，四人尽管有年龄差距，但中医话题让他们乐在其中，偶有机会携家眷一起游玩，俨然一家亲。黄老在中医养身方面取得的卓越成就，或许得益于此。1954 年，黄老毕其 70 多年中医医学经验，根据治未病的理念独创“济川捋阖术”，集太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等多种功法之精华，动静结合，刚柔相济，练



德湄恩穹

传承发扬

(代序)

后能愉悦身心、开悟益智，疏肝健脾、通腑解郁，获得社会广泛赞誉。1956年黄济川与石筱山、杜自明、赵炳南当选为四大新中国名医并成为中华医学会外科学会常务委员，黄老更是担任副会长一职，获得了中医外科在我国医学史上的最高学术地位。1956年7月，周恩来总理更是在北京亲切接见了黄济川，感谢黄老为祖国医学做出的贡献。

黄老的学术思想和精神财富历经百年传承，在黄济川痔疮医院（1998年更名为成都肛肠专科医院）第七任院长杨向东时更得到了广泛传播，院长杨向东在传承发扬济川精神的同时，首次提出“痔病退变学说”“结肠瘫痪学说”“固本解毒法联合化疗治疗晚期或复发性或转移性结直肠癌”学术理论，编撰专著10部，发表学术论文100多篇。他在医学领域的造诣，同行称道，令人叹服。他创办了业内首个便秘专科病区，引来全国乃至日本、印度、新加坡等国家和香港、台湾地区的数百人来访交流。在养身学中，他提出延缓衰老观，推崇“智者当‘法于阴阳’，在女子‘五七’男子‘五八’之年‘和于术数’”。在深度挖掘济川前辈中医学术思想的过程中，研究出“济川不老汤”，未病先治，提高生命质量，达成延缓衰老。遵从生命规律，遵循“七七”“八八”之说，勤锻炼，辅药理，调经气，方可增强免疫力、缓疲劳、防疾病。

成都肛肠专科医院康复保健科正是遵照这一理论而开设。科室自成立以来，广揽名家，吸百家所长，为患者解除病苦、延年益寿，硕果累累。科室主任蒋大佑便是该科室一位名家的

代表。他是快针疗法创始人、新型拍痧板发明人，现为中华针刀医师学会会员、中华中医药学会会员、中华中医药学会亚健康分会会员。

蒋大佑祖籍贵州，父亲乃当地名中医。蒋大佑天资早慧，常在为父膝边玩耍，耳濡目染开方抓药、针灸推拿，顿兴趣盎然，又见针灸之神奇——不注射不吃药即可治病，立竿见影，遂让友人做模，推拿针灸，效果甚好，愈发有趣，终立志从医。后年长，求学贵阳中医学院，憾所学有限，不解患者之疼痛，方拜师习羊城龙氏整脊手法、京城针刀疗法、蓉城奇穴针灸等，悉获真传。

蒋大佑集各家方法自创快针疗法，一次见效。善颈腰脊柱疾病、肛肠疾病、妇科疾病等，含头痛、眩晕、咽炎、脑鸣、面肌痉挛、面瘫、心绞痛、小儿脊柱侧弯、脑瘫、便秘、痛经、月经不调、更年期综合征等。今事骨伤、软伤、针刀、神经康复等专业之教学科研及临床，兀兀穷年，历八载。

蒋大佑承家学、采众长、焚膏继晷、潜心研发，从医生涯多有建树，尤快针刺穴，削木刮痧，施治沉疴，确有独到，且能将多年心得，刊版付梓，以扬医学，亦传于民间，供家庭分享，模万民习作，达到轻轻松松祛疼痛的目的。

余慕其德才，谨就小语，不为歌功颂德，且当对《轻轻松松去疼痛》一书出版的祝贺。是为序。

成都市卫生局副局长 赵文





序言

轻轻松松去疼痛是中医学的分支部分。是在中医理论指导下，结合现代医学理论，运用推拿、针灸手法施术于人体特定的部位和穴位，以达到防病治病的一门临床技术。

轻轻松松去疼痛是人类最古老的一种外治疗法，人类在逐渐认识推拿针灸作用的基础上，有目的地把灸疗、拔罐、刮痧用于医疗实践，并不断加以总结，逐渐形成体系。远在 2000 多年前的春秋战国时期，灸疗、拔罐、刮痧就被广泛地应用于医疗实践，后世医家在前人的基础上不断总结完善，源流于今仍在医疗实践中广泛运用，深受患者的欢迎。

近 20 年来更加注重继承和创新相结合，重视运用现代医学的诊断方法和技术与中医体系诊断方法并举，治疗手法更为丰富，疗效不断提高。该科普读物值得推崇。

原四川省中医院院长
中华医学会成都针灸学会理事长

罗才贵

前言

《轻轻松松去疼痛》一书终于同大家见面了，读者的需求、鼓励和热爱是本书得以出版发行的动力。作者到各地演讲这个课题的时候，总是有很多朋友咨询关于“去疼痛”的问题。为了满足大家的要求，为了秉承百年济川精神，为了弘扬济川养生文化，成都肛肠专科医院康复保健科全体人员在成都肛肠专科医院领导的支持下，在繁忙的工作之余，将他们宝贵的临床经验和体会总结出来，得出一套轻轻松松去除疼痛的方法。书中所需工具和材料简单易得，操作简单易行，原理简单易懂。如果读者使用书中介绍的方法能够收到较好的效果的话，我们就会倍感欣慰。

蒋大佑

2013年9月

家庭必备：

刮痧板、抽气罐、艾条。

辅助工具：

润滑油、灸盒。

简介

成都肛肠专科医院源于 1884 年，由西南地区痔瘻发源人龚心裕先生的唯一传人、著名痔瘻泰斗黄济川先生开办，其前身是黄济川痔瘻医院，1956 年正式成为全国第一家公立肛肠专科医院，称成都痔瘻专科医院，1998 年由成都市卫生局更名为成都肛肠专科医院，2012 年成为国家三级专科医院。

20 世纪 50 年代，医院创始人黄济川与张文修、李斯炽、卓雨农被誉为“四川省四大名中医”，与石筱山、杜自明、赵炳南等人被誉为新中国“中医外科四大名医”。黄济川博师真传、汲众所长，深研秘方，施救华夏，享誉九州，于 1956 年 7 月，受到周总理亲切接见与鼓励。与“中国外科之父”裘法祖共同当选为第五届中华医学会外科学会副会长，获得了中医外科在我国医学史上最高的学术地位。

三个世纪以来，医院大力弘扬祖国医学的优良传统，继承和发扬黄老先生丰富的肛肠医学遗产，运用现代医学创立了一整套独具中西医结合专科特色的治疗方法，医院坚持走“大专科，强综合”发展之路，至今已为国内外数百万计的肛肠病患者解除了病痛。同时，百年医院始终传承“不分贵贱、不计报酬、乐以施治”的崇高医德。2009 年，医院收到攀枝花盐边 92 岁老人杨为之于 20 世纪 50 年代所欠的 5 000 元医疗费，其诚实守信

的高尚品质在全社会引起广泛关注。医院当即将此款注入“成都市先天性无肛门贫困患者医疗救助基金”，用以帮扶更多贫困患者。这一爱心传递的医患事迹被新华社、《人民日报》《光明日报》《成都日报》《成都商报》《燕赵晚报》、人民网、新华网、中华网、中国文明网等全国各大媒体争相报道，为社会注入了一股暖流。

医院开放病床近 300 张，下设 9 个临床科室，并建立了全球首个便秘病区和胃肠心理工作室。拥有大肠肛门病专业主任医师 9 人，副主任医师 25 人。在医教研各方面齐抓共管，目前拥有硕、博士研究生 34 人，近几年承担部、省、市、区各级课题 60 余项。医院拥有先进数字化动态平板摄影系统，丹麦造彩色多普勒超声诊断扫描仪，日本奥林巴斯电子肠镜，丹麦造胃肠动力学检查系统等价值 2 000 余万大型专科设备。医院教学管理规范有序，管理机构完整，岗位职责明确，管理制度健全，师资队伍结构合理稳定，认真组织实施教学，各项教学任务得到落实。真正达到“以评促教、以评促改，教学相长，以教学促科研、以教学促医疗”的目的，促进医院可持续发展。

医院目前是财政部与卫生和计划生育委员会联合评出的国家临床重点专科单位，国家中医药管理局重点学科单位，国家中医药管理局重点专科单位，四川省医学甲级重点专科——肛肠科，成都市医学重点专科——肛肠科，医院设有“全国中医肛肠学科名专家”工作室 2 个，“四川省名中医”工作室 1 个，“成都市名中医”工作室 1 个。医院现有成都中医药大学博士



生导师 3 人；四川省中医药学会副秘书长 1 人，四川省中西医结合学会副会长 1 人，成都市中医药学会副理事长 1 人，中国 PPH 技术（规范）资格认证专家委员会主任委员、秘书长各 1 人，中国便秘联谊会会长 1 人、秘书长 1 人、副会长 1 人、常务副秘书长 1 人、副秘书长 1 人、常务理事 10 人，中医药高等教育学会肛肠分会顾问会长 1 人、副会长 2 人、副秘书长 1 人、常务理事 7 人，中华中医药学会肛肠分会副会长 1 人、副秘书长 1 人、常务理事 7 人，世界中医药学会联合会肛肠专业委员会副会长 1 人、副秘书长 1 人、常务理事 1 人，中国中西医结合学会大肠肛门病专业委员会常务理事 1 人，四川省中医药学会肛肠专业委员会正副主任委员各 1 人，成都市中医药学会肛肠专业委员会正副主任委员各 1 人，中国肛肠病学研究生联合会正副会长、秘书长各 1 人。

为了有计划地将医院医疗技术引向深入，推进医院“四名”（名院、名医、名科、名药）工程，成都肛肠专科医院利用自身百年专科深厚的文化底蕴和学术积淀，于 2009 年制订了济川医学“1357 攻关计划”。该计划是医院近期重要战略，涵盖了反复手术复发性肛瘘会诊中心、女性肛肠疾病治疗中心和黄济川肛肠病学术思想与成就研究、肛肠病无痛手术治疗研究、顽固性肛门坠胀研究、慢性顽固性便秘研究、先天性肛门畸形研究、重症复杂性痔疮的修复与整形研究、晚期复发性直肠癌研究、PPH 手术与技巧研究等 30 余项肛肠科常见疑难顽症科技攻关项目组。

医院是中国农工民主党所属中国初级卫生保健基金会的“全国中医药文化与肛肠专科建设特训基地”。中华医学会外科分会结直肠外科学组全国六大“肛肠良性疾病示范医疗中心”，中国 PPH 技术培训中心，中国 TST 技术培训中心，成都中医药大学肛肠专业硕、博士研究生招生点。



轻轻松松去疼痛

目录 CONTENTS

上篇 治 疗



第一章 刮 痧

一、	刮痧板的选择	04
二、	刮痧方式	06
三、	刮拍痧适应证	06
四、	刮痧部位及要点	08
五、	拍痧	20
六、	刮、拍痧注意事项	26
七、	刮、拍痧禁忌证	26



第二章 拔 罐

一、拔罐适应证 28

二、常用拔罐工具 29

三、常用罐法及其特点 31

四、操作演示 33

五、拔罐后肤色 39

六、拔罐注意事项 41

七、拔罐禁忌 42



第三章 灸 疗

一、常用灸疗方式 47

二、灸疗适应证 54

三、灸疗作用 55

四、灸疗注意事项 56

下篇 预 防

改变生活习惯 59

脊柱保健操 60

成功案例分享 85

第一章



刮 痧



上
篇

治
疗

“刮痧法”是中华民族传统医药的优秀成果之一，中医外治疗法之一。由于该疗法简便易行，见效快又无副作用，在历史上流传甚为久远。早在唐代，人们就用苎麻刮治痧病，元明时期，已有较多的刮痧疗法记载，以瓷调羹蘸香刮背，使邪气随降，病自松解的传统刮痧在世间广泛应用。发展至清代，有关刮痧和痧症，不仅在《理渝骈文》和《串雅外编》等著作中，已有多处精辟的阐述，而且还出现了《痧胀玉衡》和《七十二种痧症救治法》等专著，对刮痧疗法的基础理论，刮痧介质，刮痧手法，适应范围，刮痧疗法的注意事项和禁忌都作了全面系统的描述。当时，刮痧疗法在苏杭一带广为盛行。

刮痧是传统中医的精粹之一，它是以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，通过扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环以达到疏通经络、活血化瘀之目的。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。



刮痧板的选择

刮痧板的选择首先是材质的选择，从刮痧板的材质上分，可以说是包罗万象，有铁板、勺子、瓷器、玉石、水牛角、黄牛角等等。这些大部分都是平常百姓家的生活用品，来源相当简单，只要手边有什么用品操起就可刮痧。像出现得最早的刮痧工具则是铜钱，一般都是在上面沾水便刮起来，但随着社会的不断向前发展，对刮痧板的质量要求也自然越来越高，其中最常见的公认的质量不错的是砭石和水牛角。水牛角在中药上本就有清热解毒、活血化瘀的效果，其他如玉石材质的应该会更好，但一来价格比较昂贵，二来易碎。❧



各类刮痧板，可根据具体部位选用