

中国民间传统疗法丛书

肚脐疗法

治百病



程爵棠◎主编

DUQI LIAOFA
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

肚脐疗法治百病

DUQI LIAOFA ZHIBAIBING

程爵棠 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肚脐疗法治百病/程爵棠编著. —北京:人民军医出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5091-6226-2

I. ①肚… II. ①程… III. ①中医疗法 IV. ①R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 270251 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:蒲晓锋 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9 字数:227 千字

版、印次:2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书分上、下两篇。上篇为概论,简要介绍了肚脐疗法的适应范围、生理依据和药疗、拔罐、灸疗三法一体的作用机制,以及治疗方法、优点和注意事项等。下篇为疾病的肚脐疗法,着重介绍了内科、儿科、妇科、男科及伤外、皮肤科、耳鼻咽喉科等 140 余种疾病的肚脐疗法治疗经验。本书是作者长期临床实践和四代家传师授经验的总结升华,操作简便、安全可靠,疗效显著。适合临床各科医师、基层医务人员和中医爱好者阅读参考,亦可供城乡家庭自疗和保健之用。

前言

肚脐疗法是指包括药疗、拔罐、灸疗三法一体的治病方法，属中医学外治法，是一种古老而有效的治病方法，素为历代临床医家所重视。这一疗法具有“操作简便、方法多样、安全可靠、疗效显著”和“医者用以治病、患者用以自疗”的特点。而且因肚脐在人体中的位置显著，一看便知，容易掌握，对中、青、老、幼患者普遍适用，因此具有重要的研究价值和很高的医疗实用价值。

本疗法源远流长，自《黄帝内经》始，经过历代医家的不断充实和提高，至今已日臻完善，成为中医学重要的外治疗法之一。

中医学治病概括起来，主要是内治法和外治法两种。内治法虽为临床所常用，但亦有不足之处。如服药不便、药味苦，婴儿尤为拒服。笔者有鉴于此，50多年来继承家训，重视外治，在诊治疾病时，尽量选用肚脐疗法，这样既可免除内治之不足，又因其适用范围广，疗效显著，凡内外诸疾多可疗之，深受患者欢迎。为了造福人民，笔者特将四代家传、师授经验，并参考历代名著医籍及当代医籍与杂志中发表的临床经验，并结合家传秘方《外治汇要》《临床验方集》和《程氏医学笔记》及笔者50年来的临床经验，本着“撷取精华、重在实效”的原则，几经易稿，始编著成《肚脐疗法治百病》一书。

全书分上、下两篇。上篇简要介绍了肚脐疗法的适用范围、生理依据及药疗、拔罐、灸疗三法一体的作用机制、治疗方法、优点和注意事项等。下篇着重介绍了内科、儿科、妇科、男科及伤外科、皮肤科、耳鼻咽喉科及其他共 140 多种疾病的 800 多首肚脐疗法的临床治疗经验。每一疾病均简要介绍了病因、症状、疗法(多并列有数方、十数方)等内容,每方包括药物组成、制法、用法、功用、主治等,有的附有相关疗法的注意事项及验证情况。

本书适用于中医各科临床、教学工作者及广大基层医务工作者与中医爱好者应用和参考,也适用于家庭自疗和保健之用。

在本书编写中,程功文、程美红、文力、程华、程铭、刘一平、刘华、张大英、新苗、李显平、程文、李平等协助做了大量的资料收集、整理工作,深表谢意。本书若有遗漏和不足之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝批评赐正。

程爵棠

2012 年 6 月写于中国瓷都景德镇

目 录

上篇 概 论

一、肚脐疗法的应用范围	(2)
二、肚脐疗法的生理依据	(4)
三、肚脐疗法的作用机制和功用	(5)
四、肚脐疗法的治疗方法	(9)
五、肚脐疗法的优点和注意事项	(10)

下篇 疾病的肚脐疗法

一、内科疾病	(13)
感冒	(13)
中暑	(16)
中寒	(18)
疟疾	(20)
头痛	(21)
三叉神经痛	(23)
支气管炎	(25)
支气管哮喘	(30)
肺结核	(32)
急性黄疸型肝炎	(34)
急性无黄疸型肝炎	(36)
慢性肝炎	(38)
肝硬化	(41)
腹部肿块(癥瘕积聚) ...	(45)
中风	(49)
面神经麻痹	(51)
高血压病	(53)
低血压症	(56)
眩晕	(57)
面肌痉挛	(59)
冠心病	(60)
糖尿病	(63)
肥胖症	(66)
呕吐	(68)
慢性胃炎(胃脘痛)	(70)
消化性溃疡	(73)

胃下垂	(75)	失眠	(107)
霍乱	(77)	风湿性关节炎	(108)
急性胃肠炎	(79)	自汗、盗汗	(110)
肠炎	(81)	肾小球肾炎	(113)
溃疡性结肠炎	(86)	癃闭	(116)
膈肌痉挛(呃逆)	(88)	尿失禁	(119)
痢疾	(90)	尿路感染	(121)
腹痛	(94)	泌尿系结石	(124)
腹胀	(97)	失血症	(126)
肠梗阻	(100)	便秘	(129)
肠麻痹、肠粘连	(102)	晕厥	(131)
癫痫	(103)	保健强身	(134)
精神分裂症	(105)		

二、儿科疾病

小儿感冒	(137)	小儿腹泻	(160)
小儿麻疹	(139)	小儿遗尿	(164)
水痘	(141)	小儿蛔虫病	(166)
小儿高热	(142)	小儿腹痛	(168)
小儿夏季热	(143)	小儿疝气	(169)
百日咳	(145)	小儿脱肛	(171)
小儿咳嗽	(146)	小儿脐风	(173)
惊风	(148)	小儿脐炎	(175)
小儿积滞	(151)	小儿脐湿	(176)
小儿厌食	(153)	小儿脐突	(177)
疳积	(155)	小儿脐衄	(178)
小儿夜啼	(158)	小儿脐疮	(179)

三、妇科疾病

月经不调	(182)	盆腔炎	(197)
痛经	(185)	不孕症	(200)
闭经	(190)	子宫脱垂	(202)
崩漏	(192)	房事晕厥、腹痛	(204)
带下(阴道炎)	(194)	妊娠恶阻	(205)

子肿	(207)	产后血晕	(216)
妊娠小便不通	(208)	恶露不净	(217)
子痛	(209)	产后尿潴留	(218)
胎萎不长	(210)	产后小便失禁	(220)
流产	(211)	更年期综合征	(222)
滞产	(212)	产后痉	(223)
产后感冒	(213)	产后大便难	(223)
产后腹痛	(214)	子宫肌瘤	(224)
四、男科疾病	(226)		
前列腺炎	(226)	强中	(239)
前列腺肥大	(228)	不育	(241)
阳痿	(231)	缩阳、缩阴症	(243)
遗精	(234)	睾丸炎与附睾炎	(245)
早泄	(238)	睾丸鞘膜积液	(246)
五、伤外、皮肤科疾病	(247)		
阑尾炎(肠痈)	(247)	腰痛	(256)
肝痈	(249)	荨麻疹	(258)
乳腺增生	(251)	皮肤瘙痒症	(260)
痔	(253)	湿疹	(262)
破伤风	(255)	色斑	(263)
脑震荡	(256)		
六、耳鼻咽喉科及其他疾病	(265)		
咽喉病	(265)	下焦蓄血	(272)
鼻病	(267)	胁痛	(273)
口腔炎(口疮)	(268)	食道梗阻(噎膈)	(274)
结胸(胸腹膜炎)	(269)	伤食(消化不良)	(275)
抑郁症	(270)	高脂血症、脂肪肝	(276)
奔豚	(271)	瘰疬(甲状腺肿)	(277)
关格	(271)	先天性巨结肠症	(277)
脚气	(272)	癌症	(278)

上篇 概 论

中医治病常分内治法与外治法两种。肚脐疗法,属外治法之一,且又分药物外治法与非药物外治法两种,与内治相同,也是以中医学的脏腑经络学说为依据的。脏腑是人体生理的核心,又是生命活动的主宰。经络是气血运行的通道,又是沟通表里、联系上下的纽带。肚脐与脏腑相关、经络相通,是人体体表组织中的重要组成部分。本疗法就是利用少量而常用的药物,或不用药物,按病或随证,选用药物敷、涂、熨或拔罐、艾灸等法,通过对肚脐产生局部刺激和药理作用,使之激发人体脏腑功能,以达到调和阴阳、疏通气血、祛除病邪、防治疾病的目的。

肚脐疗法由来已久,源远流长。在中医学早期著作《黄帝内经》中就有敷脐、熨脐的记载,此后历代均有发展,日臻完善。如晋代的《肘后备急方》,唐代的《备急千金要方》《千金翼方》《外台秘要》,宋代的《太平圣惠方》《圣济总录》,明代的《本草纲目》《寿世保元》,清代的《串雅内编》《串雅外编》和《医宗金鉴》等著作中,就有许多肚脐疗法的记载。特别是清代吴师机所著的《理渝骈文》,可谓集外治法之大成,诚为“外治之宗”。新中国成立后,外治法又得到了较大的发展。外治法之一的肚脐疗法,尤为临床所常用。且肚脐疗法方法灵活,适用范围很广,是临床防病治病的一条“简廉效捷”的新途径,值得发掘、提高和推广应用。

肚脐与人的生命活动息息相关。脐居肚腹中央,属体表组织之一。脐为百风之总窍,先天赋予生命之根蒂,位居中焦,主先后天疾病。如《幼幼集成》云:“脐为百风之总窍,五脏寒门,道家谓之

下丹田，为人身之命蒂……为真息往来之路，坎离交会之乡。”由此说明，肚脐在人身中至关重要。它既与脏腑、经络、四肢百骸、五官九窍生理相关，又与病理相关，与生命之关系最大。所以，肚脐疗法与内治法一样，都可以激发人体功能，借以调整人体功能阴阳的平衡，从而达到防治疾病、恢复健康的目的。盖内治是从人体内部（药气入胃）来调整人体功能的，而外治肚脐，一则敷脐，从表入里，通过经络气血流注，敷布全身；二则吸脐（拔罐）吸拔瘀血，激发经气，产生良性刺激；三则灸脐，经温和热力刺激而产生的良性刺激激发经气。通过敷脐、吸脐、灸脐的药物或热力刺激，经脐入肾，经小肠传心，同样可以达到“药入胃中”的内治作用，且在一定情况下还优于内治之法。所以，进一步开展肚脐疗法的发掘工作，不断扩大其应用范围，对提高临床疗效，尤属必要。

一、肚脐疗法的应用范围

肚脐疗法能治内外诸疾，而且疗效显著。其治疗原理也是基于《黄帝内经》“从内之外者，调其内；从外之内者，治其外；从内之外而盛于外者，先调其内而后治其外；从外之内而盛于内者，先治其外，而后调其内；中外不相及，则治主病”之旨。病从外人，外治可应之。即使病从内生，仍必形诸外，亦可外治。肚脐位居关要之地，内外相联，无处不通，既为“急则治其标”的捷径，又为“缓则治其本”之良途也。

肚脐疗法与内治疗法的治疗原理是相通的。正如《理渝骈文》所云：“外治之理，即内治之理；外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”又云：“郁者以宣，乖者以协，泛者以归，停者以遂，满者以泄，牢者以破，滑者以留，阻者以行，逆上者为之降，陷下者为之提，格于中者为之通，越于外者为之敛。”此与《黄帝内经》“有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之”“寒者热之，热者寒之，微者逆之，甚者从之，坚者削之，客者除之，劳者温之，结者散之，滞者攻之，燥者

濡之，急者缓之，散者收之，损者益之，逸者行之，惊者平之，上之下之，摩之浴之，薄之劫之，开之发之，适事为故”之旨甚符合。而且本疗法既可通过所用药物的药理作用及吸脐、灸脐的良性刺激作用而达到防治疾病的效果，又可因肚脐本身的生理抗衡作用而起无穷之功效。

肚脐疗法治病的原理同于内治，只不过给药途径、局部刺激不同罢了。内治服药须先入胃，经过消化道分别清浊后，再将药力输送到全身，但药物之糟粕不能入于经脉，能入者乃是药物的气味。肚脐疗法中敷脐之药，因药物敷于皮肤，能达到肉理之中，同样能将药物之气味透过皮肤而直达经脉、摄于体内、融化于津液之中，与之合而为一，具有内外一贯之妙。这就是《理渝骈文》所说的“切于皮肤，彻于肉理，摄于吸气，融于渗液”。说明异途同治，其理则一，均可将所吸入药物之气味，通过经脉传输、散布到全身所需之地以达到防治疾病的目的。同样，通过肚脐（取神阙穴）之拔罐、灸疗所产生的良性刺激，可激发经气而引起中枢神经反射作用。此即肚脐疗法应用范围的依据。

肚脐疗法的应用范围很广。根据有关古今医籍和笔者家传经验，笔者认为，本疗法实可操阴阳诸疾之总。若仅用脐治脐病，是埋没其功。特别是对于病者衰老而不胜攻者，病者幼小而不宜表者，病邪郁伏急难外达者，局部之疾药力不易到达者，上下交病不易合治者，内外合病势难兼顾者，病起仓卒不易急止者，既要祛病又怕药苦者等尤宜。脐疗重在中焦，而对上、中、下三焦之病，又有上下相应之妙。就笔者经验而言，本疗法能治内科、妇科、儿科及男科诸多疾病，并可治外科、皮肤科和耳鼻咽喉科部分之疾，合之可疗临床各科多种常见病和部分疑难病。在临证中，凡内治所用的有效方药均可为本疗法所应用，此即“外治之药，亦即内治之药，所异者法耳”。当然，肚脐疗法亦有本疗法之特定有效方药，若能按病进行辨证选方用药，多获良效。总之，要方随证定、法随证变、药必对证、务求实效为第一要务。

二、肚脐疗法的生理依据

脐居人体肚腹中央，是阴阳、经络交会之地，六腑相邻之邦，外通经络，内联脏腑。

脐，又名肚脐、脐中，或名气舍、维会、胞蒂，即针灸学上的神阙穴，道家谓之下丹田（即中虚一穴）。脐起于肚腹之正中央，即在剑突与耻骨联合连成的中点，向内凹陷，形如铜钱，与脏腑相通，内联真息之气。脐部肌膜薄嫩，极为敏感。由此可见，肚脐在人体中所居位置极为重要，又易于鉴别，一看便知，认位准确，便于临床用药、施术，而免致误。

肚脐疗法的生理依据与其他疗法一样，也是以中医学脏腑经络学说为依据的。所以，其生理主要依据有以下几个方面。

1. 脐为风窍、寒门之舍 脐为先天赋予生命之根蒂，位居中焦，主先后天疾病。盖婴儿出生，首护肚脐，以防风寒外袭而致病。脐间真息，内通于肾，故谓脐为人身之命蒂。《幼幼集成》云：“脐为百风之总窍，五脏寒门……为人身之命蒂。”盖肾为一身阴阳之总司，而小儿稚阳未充，稚阴未长，不耐风寒，一有所侵，病必由起。由此致病，治脐最为至要。因药入肚脐，吸收较速，直入脏腑，布散全身，故奏效颇捷。所以治脐可疗全身诸疾，而且中、下二焦之病尤宜。

2. 腰脐以下，皆肾主之 《肾病证治概要》云：“脐，又名神阙，与肾相关。脐与腰常作人体上下的分界。虽然，脐乃小肠之总结，但由于肾的部位，后着脊，前对脐，因此，脐与肾有内在联系……而且‘当脐者，少阴肾之部位也’，几为定论。”说明脐与肾、肾和膀胱、小肠和心都有内在的联系。而且脐部腹壁最嫩、最薄，对外部刺激最为敏感，吸收性能良好，故肚脐用药、拔罐、艾灸所产生的良性刺激，通过肾、膀胱、小肠、心与经络输布全身最速，比其他肌表施治，奏效尤捷。

3. 经络相通,内外相连 肚脐为经络交会之地,通过经络相连,内通全身。脐为任、督、冲三脉相会之乡,与诸经百脉相通。任脉当脐,直贯脐中。任脉属阴脉之海,和督脉相表里,共理诸经百脉。脐,又为冲脉循行之域。冲脉为经脉之海,且任、督、冲“同源而三歧”,三脉经气相通。更由于奇经纵横,串于十二经脉之间,经气相通,阴阳相济,起着溢蓄经脉(即总领诸经)、气血,调节各脏腑生理功能的作用。《吴医汇讲》云:“脾脉入腹,胃支循腹,肝脉上抵于小腹,胆胃出于气街。”同时,足少阴肾脉并于冲脉,密迹挟脐;手少阴心经、足太阴脾经结拼,足阳明胃经挟脐。由此说明,脐不但与任、督、冲三脉相通,而且与十二经脉之肾、心、脾、胃经脉亦相关。由此而联系全身经脉,再通过各经脉之气循行而交通五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋膜而输布全身,无处不到。所以肚脐疗法是藉经脉中流行着的气血而流注于脏腑、器官,透表达里,乃至全身。

综上所述,临床通过肚脐疗法治病是有其生理依据的。肚脐疗法,虽治在局部,但却可产生全身性的刺激和药理效应,达到内治同样之功,其道理亦在于此,是值得提倡和重视的一种简便有效的治疗方法。

三、肚脐疗法的作用机制和功用

1. 作用机制 《理渝骈文》云:“外治之理,即内治之理,外治之药,亦即内治之药,所异者法耳。”说明外治肚脐与内治法方法虽异,作用机制则同,实殊途同归。所以,肚脐疗法也与内治法一样,必须先求其本,明阴阳,识脏腑,辨病源,选方法,随证疗之。调和阴阳,以平为期。

肚脐疗法能疗全身之疾,在中医学早期经典著作《黄帝内经》《伤寒杂病论》等书中已有记载,加之历代医家的发掘、充实、发展、应用,“敷灸拔脐”治疗全身诸疾的经验非常丰富。查少农教授在

《中草药外治验方选》一书中说：“盖人体是一个有机的内外统一的整体，体表与内脏，由于经络的纵横交错，遍布全身，在大脑皮质的指挥下，全身的各器官系统是分工负责的，又互相协调来维持各机能的活动，既有运行脏腑气血的作用，又有调节脏腑阴阳平衡的作用。因此，人体如果受了外感或内伤，影响了脏腑阴阳的平衡，发生了病变，医者便可按照治病的基本原则，寒者温之，热者清之，虚则补之，实则泻之，来进行补偏救弊，调理阴阳，使人体各种机能趋于平衡，以恢复健康。”此虽泛指外治法的基本药用机制，但也包括肚脐疗法。肚脐疗法的作用机制比较复杂，根据笔者长期临床实践体会，认为概括起来主要有以下几个方面。

(1) 药物对局部的刺激作用：利用具有刺激作用的温热芳香药物，从肚脐用药后，既有穴位的刺激作用，又有药物本身的药效应，来达到不同的刺激作用，以达到治疗作用。通过药物刺激，一是促使局部血管扩张，加快血液循环，改善局部周围组织营养，从而达到消炎退肿作用。但刺激量要适度，若刺激性较弱，则疗效差而达不到应有效果；刺激性较强，又会使局部高度充血，渗出液增加，损伤正常组织。二是通过中枢神经反射，激发机体的自身调节作用，促使机体某些抗体形成，以提高机体的免疫功能。三是通过扶正祛邪，起到宣畅气机、调和阴阳、激发机体功能等作用，达到调整脏腑功能、防病治病、恢复健康的目的。

(2) 药理作用：肚脐用药与内治一样，原则上亦是在辨证论治的理论指导下，辨证求因，按证选方，对证用药的，也是利用药物性味来纠正脏腑功能之偏，进而调和阴阳，以平为期。如药物敷脐，既可通过肾和小肠的吸收输布，又可通过皮肤渗透至皮下组织内，在局部产生较强的药理治疗作用。同时，药物对局部的刺激，激发全身经气，通过微小血管的吸收、输布而发挥最大的全身药理作用。此即是经络的调衡效应。

(3) 肚脐拔罐的双向调节综合效应：归纳为七。①可以改善皮肤的呼吸和营养，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，排出有害物质，驱



除病邪，邪去则正安；②能增强关节、肌腱的弹性和活动性，促进周围血液循环，促使气血畅通，起到舒筋活络、通经止痛的作用；③缓慢而轻的手法对神经系统具有镇静作用，急速而重的手法则具兴奋作用；④可增强肌肉的工作能力和耐力，防止肌肉萎缩，恢复活力；⑤可加深呼吸，改善呼吸功能；⑥能增强胃肠蠕动，兴奋支配腹内器官的神经，增进胃肠等脏器的分泌、消化功能；⑦加速静脉血液回流，降低大循环阻力，减轻心脏负担，调理肌肉与内脏血液流量及贮备的分布情况。

(4) 艾灸肚脐的作用：具有调整脏腑组织功能，促进体内新陈代谢，增加血红细胞、白细胞的数量和吞噬细胞的吞噬功能，调整和提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。

2. 功用 肚脐疗法，因其随证所选用方药、方法不同，其功能亦有所不同。即使同方同法，亦可因病变部位和证情不同而异。根据《理瀉骈文》和笔者家传经验，并结合笔者的临床体会，概括起来，其主要功用有以下 10 个方面。

(1) 散邪解肌：凡六淫外袭，无论从皮毛或口鼻而入，均可侵袭肺。因邪从外入，故多见卫分或肺系的病变。此因外邪在表、在卫、在上的缘故。肾与膀胱相表里，膀胱主卫、属表。故药入肚脐，或在肚脐拔罐、灸疗，可使腠理自松。腠理松则汗出，腠理闭则汗止。汗闭而使之出，即能起到散邪解肌的作用。邪去正安，其病自愈。

(2) 升清降浊：大抵脾胃功能失调，则当升者不升，当降者不降，致清浊相混，病必由起。因此致病，重在中焦，而上、下二焦亦有相累。药入肚脐（即神阙穴），通过脏腑经络输布、调衡，可使脾主升清、胃主降浊之功能得复。升降相宜，各司其职，使升者升之，降者降之，升降冲和，其病自愈，此即升清降浊之功复常也。

(3) 调和阴阳：阴阳是人身生命的根本。《中藏经》云：“阴阳相应，方得和平。”若阴阳失和，必然引起疾病的发作，故调和阴阳，使阴阳保持相对平衡，是治病求本的方法。外治肚脐，虽治在局部，