



汇集中华千年养生智慧之精华
为生命之舟护航

针灸

养生之旅

针灸起源于石器时代，在人类文明历史长河中发挥了不可或缺的重要作用。本书将带你拨开历史迷雾，穿越五千年的时空隧道，感受神奇的针灸养生。

刘璇 王宏才 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

针灸

养生之旅

刘璇 王宏才 著

内容简介

这是一本献给广大中医爱好者的科普读物。不管你是否接触过针灸这种神奇的养生治病法,但从两千多年前扁鹊治疗虢太子尸厥案开始,她的的确确为中华儿女的健康做出了巨大贡献。本书将从针灸起源、经络发现、腧穴密码、刺法灸法、乐活针灸、针灸与女人、经络按摩、针道无疆、养生物语等若干篇章,带你踏上针灸养生的神奇之旅。

图书在版编目(CIP)数据

针灸养生之旅:图说针灸/刘璇,王宏才主编. —西安:
西安交通大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-5605-5039-8

I. ①针… II. ①刘… ②王… III. ①针灸疗法-图解
IV. ①R245-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 020659 号

书 名 针灸养生之旅
著 者 刘 璇 王宏才
责任编辑 李 晶 秦金霞

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 13 字数 238 千字
版次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5039-8/R·285
定 价 26.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtu mpress@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

针灸是古老的,也是现代的。经过数千年的发展和丰富,如今针灸已经走进世界 160 多个国家,针灸中所蕴含的生命健康理念如同时尚一般,引领着我们的健康生活。针灸在调理气血、疏通经络、平衡阴阳、防病治病、改善人体亚健康状态、缓解疲劳、养生保健、提高人类健康水平和生存品质等方面,具有独到的医学和保健价值。

《针灸养生之旅》是一本献给广大中医爱好者的科普读物。不管你是否接触过针灸这种神奇的养生治病法,但从两千多年前扁鹊治疗虢太子尸厥案开始,她的的确确为中华儿女的健康做出了巨大贡献。本书将从针灸起源、经络发现、腧穴密码、刺法灸法、乐活针灸、针灸与女人、经络按摩、针道无疆、养生物语等若干篇章,带你踏上针灸养生的神奇之旅。

本书内容原是根据国外读者感兴趣的话题和内容编写的,现经过进一步整理,以期更广泛地推广针灸养生的知识和方法,让更多的人认识针灸、享受针灸。在生活中随意翻阅本书,说不定会给你的养生生活带来新的认识。

本书在编写过程中,得到了中国中医科学院针灸研究所王彤医生及出版社李晶、秦金霞编辑的大力帮助,谨此致以诚挚的谢意。

目 录

针灸的起源	(1)
针灸的诞生	(2)
从砭石到毫针	(6)
穴位和经络的谜团	(8)
最早的国家针灸教育	(10)
国宝针灸铜人寻踪	(12)
经络探索发现	(15)
未解之谜——经络的本质	(16)
细究人体的经络系统	(18)
经络现象千古谜	(20)
经络何以决生死、调虚实	(23)
动物身上也有经络穴位吗	(25)
破译腧穴密码	(27)
人体有多少个腧穴	(28)
穴位名称体现了它的个性	(30)
找准自己身体上的穴位	(32)
备受推崇的明星穴位	(36)
生命之根蒂话“神阙”	(39)
性命之根本话“丹田”	(41)
三阴交,女性健康的绿色使者	(43)
人中,急救要穴	(44)
指压穴位,弹奏生命的乐曲	(46)
什么是穴位敷贴疗法	(49)

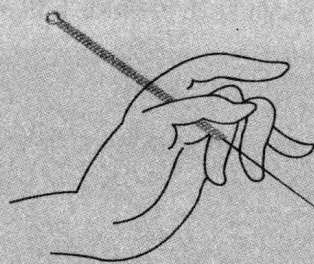
人类非物质文化遗产的代表作	(51)
针灸的魅力	(52)
针刺的禁忌	(54)
灸法的禁忌	(55)
气至而有效——关于“得气”	(57)
针所不为,灸之所宜	(59)
古老的拔罐法	(62)
刺络放血也能治病吗	(65)
火与针灸	(67)
针灸与电结缘	(69)
针灸你的耳朵	(71)
不断探索发展的头针	(73)
刮痧,痛并快乐着	(75)
针灸的副作用——晕针	(77)
什么是“行针”	(79)
针在体内究竟扎多深	(81)
乐活针灸	(83)
神奇的针灸临床应用	(84)
针灸治疗眩晕	(86)
治感冒,试试针灸吧	(88)
中风的家庭疗法	(90)
辨证治头痛,疗效好神奇	(92)
针灸还你健康睡眠	(94)
耳鸣、耳聋也是针灸的适应证	(96)
针灸戒烟,你准备好了吗	(98)
针灸如何治疗三叉神经痛	(100)
用针灸挽救你的脖子	(102)
和竞技紧张综合征说再见	(104)
针灸缓解胁肋疼痛	(105)

针治缓解肩周炎的痛苦	(107)
轻轻松松做针灸,快快告别网球肘	(108)
针灸止呃逆	(109)
拯救敏感的湿疹肌肤	(111)
摆脱毒瘾的纠缠	(113)
改善视力的针灸方	(115)
远离疲劳综合征的困扰	(117)
不花钱的通通老便秘法	(118)
女人和针灸	(121)
针灸可让体重恢复最佳平衡	(122)
针灸减肥的误区	(123)
你适合针灸减肥吗	(125)
针灸减肥处方	(126)
给痤疮肌肤最细致的呵护	(128)
针灸紧致面部轮廓	(129)
享受针灸美容的乐趣	(131)
产后针灸调理	(132)
产后自助按摩处方	(134)
面部刮痧排毒养颜	(135)
身体刮痧让体重越来越轻	(137)
经络按摩	(139)
你应该学会的按摩手法	(140)
推拿疗法的适应证	(145)
接受推拿前必须知道的事	(146)
点穴治急症	(148)
穴位按摩降血压	(151)
按摩护发进行时	(154)
牙痛的保健按摩法	(156)
按摩缓解夜尿频	(159)

运用按摩保健眼睛	(161)
经常熬夜的人如何自我保健按摩	(164)
自我按摩缓解偏头痛	(166)
针道无疆	(169)
天人合一	(170)
阴阳学说	(173)
五行学说	(175)
上工治未病	(177)
养生物语	(179)
养生之道	(180)
穴位自助疗法养脾胃	(182)
睡眠养生,你会吗	(183)
生命之舞——太极拳	(185)
中国特有的健身术——气功	(187)
春季养生穴位谈	(189)
夏季养生穴位谈	(191)
秋季养生穴位谈	(194)
冬季养生穴位谈	(196)
冬病夏治有奇效	(199)

针灸的起源

针灸养生之旅



针灸的诞生

针灸是一门古老而神奇的科学。它起源于中国，具有悠久的历史。针灸医学最早见于两千多年前的《黄帝内经》一书。两千多年来针灸疗法不仅在中国流行，而且还传播到了世界各国。那么，究竟是谁发明了针灸呢？



《黄帝内经》

相传,华夏文明的始祖伏羲是中医针灸的发明人,他尝百药而制九针。然而,这只是传说,更多的人认为针灸非一人一时之作。它是在漫长的历史过程中形成的,其理论也随着临床医学经验的积累逐渐完善。

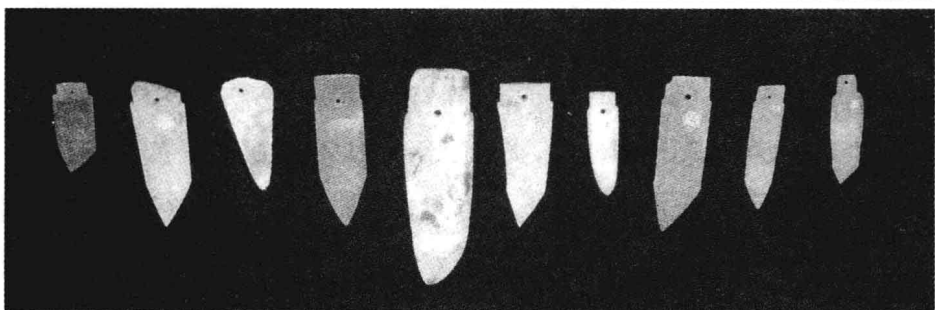
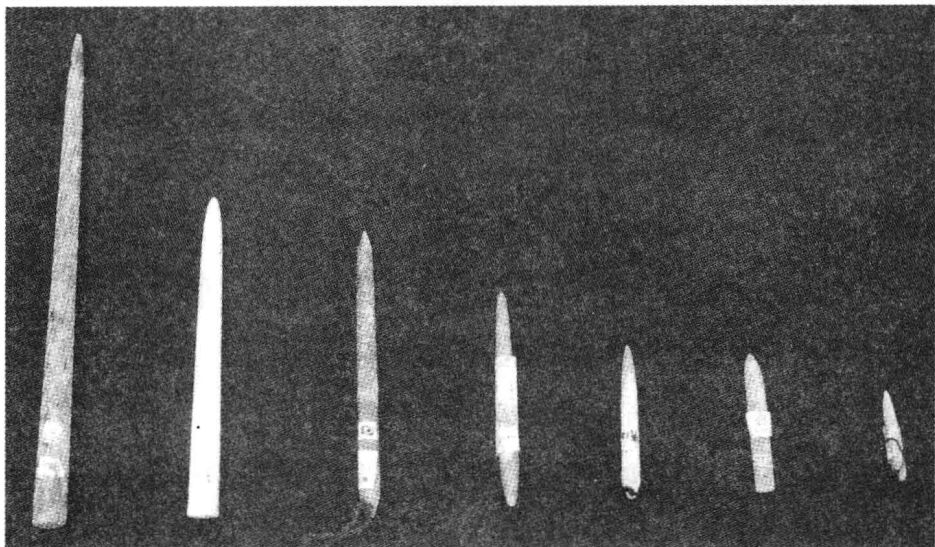
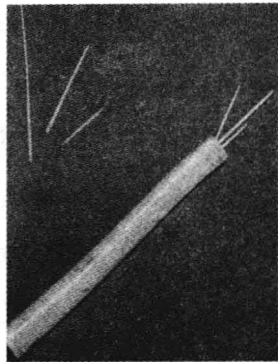
据考古发现推测,远古时期,人们偶然被一些尖硬物体如石头、荆棘等碰撞了身体表面的某个部位,会出现意想不到的疼痛减轻的现象,于是古人开始有意识地用一些尖利的石块来刺身体的某些部位或人为地刺破身体使之出血,以减轻疼痛。古书上曾多次提到针刺的原始工具是石针,称为砭石。这种砭石大约出现于距今 8000 至 4000 年前的新石器时代,相当于氏族公社制度的后期,人们已掌握了挖制、磨制技术,能够制作出一些比较精细的、适合于刺入身体以治疗疾病的石器,这种石器就是最古老的医疗工具——砭石。



伏羲

砭石在当时更常用于外科化脓性感染的切开排脓,所以又被称为针石。《山海经》说:“有石如玉,可以为针”,是关于针石的早期记载。中国在考古中曾发现过砭石实物。可以说,砭石是后世针刀工具的基础和前身。至秦汉时期,针具已由石针、骨针、竹针而逐步发展成为金属针。金属针具发展到现在,经历了铜、铁、银、合金及不锈钢针具等阶段。针具的改进,扩大了针刺治疗范围,提高了治疗效果,促进了针灸术的发展。

火的发现和使用,开启了人类历史的新纪元,同时也为灸法的产生创造了必要的条件。在用火的过程中,人们发现身体某部位的病痛经火的烧灼、烘烤而得以缓解或去除,继而学会用兽皮或树皮包裹烧热的石块、砂土进行局部熨烫,逐步发展为以点燃树枝或杂草烘烤、热熏来治疗疾病,这就是灸法的起源。经过长期的摸索,人们选择了易燃而又具有温经通脉作用的艾



左上:砭石,新石器时代砭石,20 世纪 70 年代出土于河南淅川下王岗仰韶文化遗址。长 7cm,宽 3cm。尖端锋利,两侧有刃,先民们可用以放血、破痈、去腐肉。现藏于陕西医史博物馆。

中、下:玉石针,商周,最长 18cm,最短 2.5cm。现藏于广州中医药大学博物馆。

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。由于艾叶有一定的药用功效,且具备易于燃烧、资源丰富、便于加工贮藏等特点,逐渐成为最主要的灸治原料。

陪伴着人类走过千年的针灸疗法,和《黄帝内经》这部最早的中医经典著作一样,究竟出自何人之手,我们已经无从查考。不过,值得庆幸的是,人类将针灸疗法一直传承到现在并广泛发展应用,目前应用范围已广泛涉及各科疾病的治疗和日常保健美容之中,至今仍在为我们的健康护航。



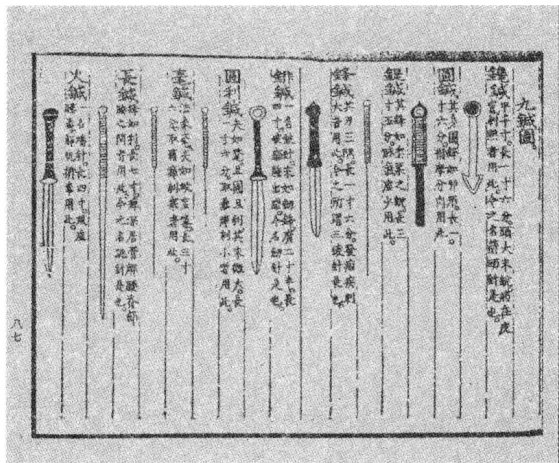
宋·李唐《灸艾图》,图中民间
医生正用艾灸法为人治病

从砭石到毫针

针的前身是砭石。砭石的造型多种多样,有尖状的,有圆形或椭圆形的,但以尖状为主;其治疗作用亦多种多样,包括刺治、放血、按摩、热熨等,而刺治是最主要的。砭石即刺治之石针,它虽然起源于新石器时代,然而其使用的年代却延伸到了青铜器时代乃至早期的铁器时代。

在金属针产生以前,人类也曾运用过骨针、陶针、竹针、木针之类,但这些针具都是过渡性的,其使用并不普遍。随着生产力的发展,金属被用来制造生产工具,这就为制造金属针提供了前提条件。中国商代及西周均属于青铜器时代,春秋、战国则开始进入铁器时代。青铜针、铁针的出现开启了针灸疗法的新纪元。随着冶炼技术的进步及疗效的提高,金属针逐渐取代砭石得到推广,从而扩大了针刺的使用范围,加快了针灸的发展,进而出现了不同形状的针具,经典中医文献《黄帝内经》中称之为九针。九针不同的形状与性能,提示当时临床按不同的病症而施用不同的针具。

九针的硬度可与砭石相媲美,其弹性、韧性、锋利的程度



九针

更优于砭石。由于它有九种不同的形状,在治疗上不但保留了砭石切肿排脓的功能,而且还极大地扩展了用途,具有多种治疗功能。

(1) 镵针:针头大,针尖锐利,长 1.6 寸。镵针主要用来刺人体阳分的浅表部位,即可以用于针刺皮肤疾患。

(2) 员针:针身为圆柱形,针尖椭圆如卵,长 1.6 寸。员针主要适用于治疗肌肉的病症,用于针刺肌肉的疾患,亦可作按摩用。

(3) 鍤针:针身较大,针尖圆而微尖,如黍粟一样,长 3.5 寸。鍤针主要适用于治疗血脉的病症,主要用以按摩经脉,而不致刺入皮肤,陷入肌肉,能流通气血。

(4) 锋针:针身为三棱形,针锋锐利,长 1.6 寸。锋针可作刺络放血之用,主治痈疡痹证等疾患,也可以针刺筋的疾患。

(5) 铍针:针身模仿宝剑的剑锋制成,针尖形如剑锋之利,阔 2.5 分,长 4 寸。主治痈脓,可用作切开排脓。

(6) 员利针:针身小,针尖稍大,圆而且锐利,长 1.6 寸。主治痛证和痹证。

(7) 毫针:针尖锋利,针身较细,长 1.6 寸。适于刺入各经的孔穴,主治寒热痹痛、邪在经脉的疾病。

(8) 长针:针身长,针尖锋利,长 7 寸。主治邪气深着、日久不愈的痹证。凡病在内部深层的疾患,可以取用长针。

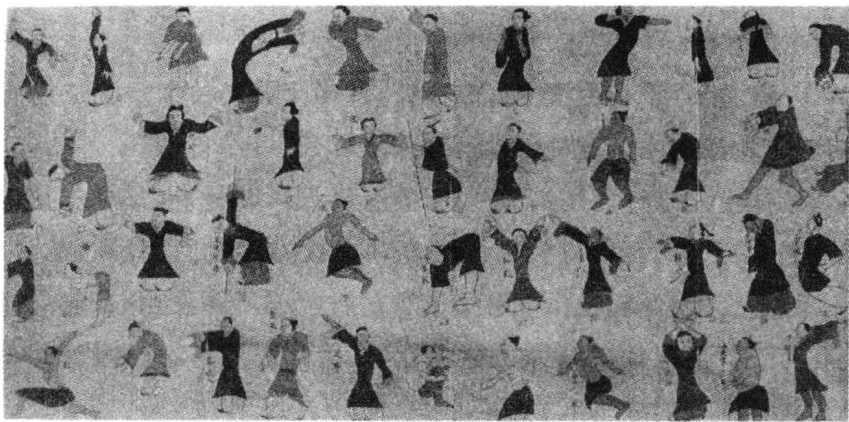
(9) 大针:针尖形如杖,略圆,似锋针,长 4 寸。大针主治关节内有水气停留的疾患,用以泻水。这种针也可用作火针。

目前临床上以毫针应用最为广泛,有各种型号和材质,其中不锈钢针的临床应用最广泛。这种针有较高的强度和韧性,针体挺直滑利,能耐高温、防锈,不易被化学物品腐蚀。九针中其他的针具或不再使用,或发展成为新的针灸工具。如现在的皮肤针代替镵针,三棱针即锋针,火针代替大针,而芒针则由长针演变而来。

穴位和经络的谜团

关于经络和腧穴的起源,一直以来都是一个谜。科学家们消耗了不少的人力、财力,花费了几十年的时间进行研究,但至今未能将起源于几千年前的中医经络学说完全搞明白,而在中国古代,那时的人们是怎样发现和认识了连现代如此发达的科学技术都无法证明和找到其实质的经络的呢?

在 20 世纪 70 年代发掘马王堆古墓医书之前,大多数人认为:经络始于相同功能的穴位的归纳,即经络的形成主要是以穴位的主治功能为基础,由功能相似的穴位连结成经络线。具体说,经络学说的形成,可能通过以下途径:①“针感”传导的观察;②腧穴疗效的总结;③体表病理现象的推理;④解剖、生理知识的启发。



马王堆古墓医书

然而,以“针感”传导的观察、腧穴疗效的总结、体表病理现象的推理这种以点到线发现经络的观点如果成立的话,是需要经过漫长的时间和有关这一过程记载的,但是并没有发现大量零散记载穴位的医书,再在穴位的基础上形成经络这样的历史过程的记录。有持不同意见者提出:对于某些疾病,对痛点的刺激可以缓解症状,有些痛点现代针灸理论称之为阿是穴,但并不是所有的阿是穴都在经络走行线上,也不是所有的腧穴都是阿是穴。也就是说,如果把阿是穴按一定规律连接起来,我们所得到的经络形状可能就不是现在的样子了。

那么,是不是先有经络后有穴位呢?自从马王堆汉墓出土了《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》,有学者提出:经络由感传现象开始,逐渐发展到穴位,即先有感传线路,后有穴位的由线到点的观点。马王堆出土的文献比《黄帝内经》成书的年代要早许多年,而文献中却只记载了十一条经,全无穴位的名称,只有部位的起始,在其后成书的《黄帝内经》所述十二经循行中涉及的穴位名称也只有13个,这表明经络并不像现代教科书上推理的那样是从点到线被发现的。经络是由无穴到有穴开始过渡的,即先有经后有穴。

上述两种观点都有道理,但是,却无法解释经和穴最早是由什么原因观察出来的。如果说先有穴位后有经络,那么,最早穴位又是如何确立的呢?如果说先有经络后有穴位,经络是如何被发现的呢?

有人认为,经络可能是古人通过一种与现代思维方式不同的、尚未被现在人们普遍认识的另一种思维方式来认识的。经络可能是通过“内景返观”的方法被发现的。这种脏腑内景和经络隧道,只有通过某种修炼的人,才能内视(返观)体察认识到。经络学说起源于中国古代的道家修炼,是古代学者通过打坐、冥想及禅定等返观内照的方法认识人体奥秘的,是诠释人体统一观认识的学说。

总之,关于腧穴和经络的起源,至今仍是一个谜团。没有人知道这个谜题什么时候能被解开,不过,我们希望这一天早日到来。