

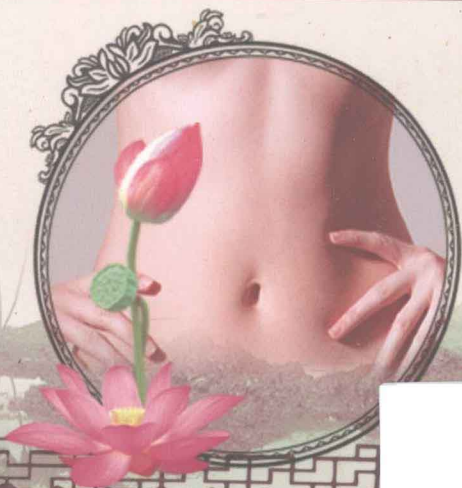


脐疗法

防治百病一本通

Qiliaofa Fangzhi Baibing
Yibentong

贾红玲 张永臣 马梅青 编著
高树中 田思胜 主审



脐疗法是中医学重要的传统外治法之一

具有**简便验廉**的特点

本书系统地介绍了脐疗的基础理论、临床应用以及日常保健

内容简洁 图文并茂 通俗易懂 切于实用



科学出版社

养生大智慧

一本通

脐疗法 防治百病

贾红玲 张永臣 马梅青

——编著——

高树中 田思胜

——主审——

科学出版社

北京

内 容 简 介

脐疗法(即脐疗)是中医学重要的外治法之一,也是国家重大基础发展计划(973 计划)的技术推广项目,具有简、便、验、廉的特点。本书系统地介绍了脐疗的基础理论、临床应用以及日常保健方法,旨在推广、普及脐疗知识,使脐疗成为大众养生、保健和防治疾病的重要方法。本书内容简洁、图文并茂、通俗易懂、切于实用,是临床医师、科研工作者、中医药院校本科生和研究生的重要参考书,也是广大读者应用脐疗进行家庭自疗和保健的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

脐疗法防治百病一本通/贾红玲,张永臣,马梅青编著.--北京:科学出版社,2012.8

ISBN 978-7-03-035073-2

I. ①脐… II. ①贾…②张…③马… III. ①脐—中药外敷疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 148060 号

责任编辑:潘志坚 朱 灵 / 责任校对:刘珊珊
责任印制:刘 学 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 8 月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2012 年 8 月第一次印刷 印张:16

字数:244 000

定价:32.00 元

作者简介

贾红玲(1969. 10. 29~),女,江苏省丰县人,获山东中医药大学医学学士、硕士、博士学位。现为山东中医药大学第二附属医院(山东省中西医结合医院)针灸科主任、主任医师、教授、硕士研究生导师,国家优秀中医临床人才,有突出贡献的中青年专家,山东省疼痛研究会中西医结合委员会副主任委员,山东针灸学会委员,曾任市政协委员、常委。师从单秋华教授、田思胜教授,潜心研究中医经典理论,结合现代医学知识,擅长运用针灸、脐疗法和放血疗法治疗脊柱疾病、神经内科疾病,应用“疾刺疾出针法”、“龙虎交战针法”治疗各种痛证。参与国家“973”课题 1 项,主持省中医管理局课题 2 项,主持省自然科学基金 2 项,完成省、市科研 6 项。主编《腰椎间盘突出症研究进展》、《医学与美容》等著作 11 部,在国内、外学术期刊上发表学术论文 40 余篇。

张永臣(1968. 2. 13~),男,江苏省丰县人,获南京中医药大学医学学士学位,获山东中医药大学医学硕士、博士学位,在北京大学公共卫生学院研修 1 年,在中国中医科学院针灸研究所研修半年。现为山东中医药大学针灸推拿学院副教授,经络腧穴教研室主任、硕士研究生导师,兼任山东针灸学会常务理事兼副秘书长。师从刘玉檀教授、吴富东教授、单秋华教授,从事针灸教学、临床、科研和预防、保健工作 20 余年,对针灸学的经典理论有深入的研究,擅长治疗脊柱疾病、神经内科疾病和男子性功能障碍。主编《阳痿证治全书》、《中西医结合治疗尿石症》、《华佗夹脊穴研究与临床应用》、《人体特效穴位使用手册》等著作 10 部。参与国家“973”课题 1 项、国家自然科学基金 3 项,主持省中医管理局课题 2 项、省自然科学基金 1 项,完成省、市科研 6 项,以中、英文发表学术论文 50 余篇。

序 一

2010年11月16日,在肯尼亚首都内罗毕举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第五次会议,审议通过了中国申报的项目“中医针灸”和“京剧”,将二者列入人类非物质文化遗产代表作名录。针灸学具有很深的文化内涵,是我国的文化瑰宝,作为凝聚着中华民族智慧和创造力的独特的文化表现形式,针灸拥有确切的疗效以及完整的理论体系,越来越为世界多国人民认同并接受,针灸为保障世界各国人民的健康也发挥着重要的作用。

艾灸、拔罐、脐疗以及刺血是中医传统的疗法,均是针灸学的重要组成部分。在漫长的发展过程中逐渐完善,历代医家对艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法积累了丰富的经验,时至今日,已经成为各级医疗机构针灸科、推拿科的常用疗法,这四种疗法的特点是操作方便、费用低廉、疗效确切、患者易于接受。

为更好地推广脐疗、艾灸、拔罐以及刺血疗法的应用,我校教师贾红玲教授、张永臣副教授等据20余年从事中医、针灸的临床、教学经验,将艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法的资料进行系统整理,删繁就简,立足于简便实用,编著成各自独立的册子。每本册子均简明地介绍艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法的操作方法、应用方法、注意事项以及百余种常见疾病的治疗方法,图文并茂,便于防治疾病和日常保健应用。

期望本丛书的出版,能推广艾灸、拔罐、脐疗以及刺血疗法的应用,使人们在日常生活、工作中做好疾病的防治和保健工作,使人们健康生活、快乐工作。

中国针灸学会副会长

山东针灸学会会长

吴富东

山东中医药大学教授、博士研究生导师

2012年3月16日

序 言 二

脐疗又称“脐疗法”，是中医外治法之一，也为针灸学的重要组成部分。我国现存最早的医学著作帛书《五十二病方》中，就有肚脐填药、敷药、涂药的记载。《难经·六十六难》云：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也。”之后，汉、晋、唐、宋、元、明以及清代的医籍中，均有大量脐疗的文献记载。如清代吴师机（尚先）的《理渝骈文》为外治专著，记载治病“布包敷脐上为第一捷法”，膏药“中贴脐眼”，书中有贴脐、填脐、纳脐、涂脐、敷脐、渗脐、熏脐、熨脐、灸脐等法的验方300种之多，病证包括内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等。

明代《医学入门·炼脐法》云：“夫人之脐也，受生之初，父精母血相受，凝结胞胎混沌。立法蒸脐固蒂，如水灌土培草木，根本自壮茂也。人常据法熏蒸，则荣卫调和，安定魂魄，寒暑不侵，身体可健，其中有神妙也。”此段文字阐述了脐疗为治本之法，有通调荣卫、安神宁志、培补元气、防御病邪、祛病延年的作用。

脐疗以其使用简便、适应证广、疗效确切、安全而无毒副作用的特点，在医疗、保健中的应用越来越广泛。近日，我校教师贾红玲教授、张永臣副教授据20余年从事针灸学的临床、教学经验和研究脐疗的成果，编著成《脐疗法防治百病一本通》。此书首先介绍脐疗的基本知识，其次介绍百余种常见疾病的脐疗治疗方法，图文并茂，尤适于临床医疗和保健、预防应用。

期望本书的出版发行，能推广、普及脐疗知识，使医务人员和广大群众了解、掌握和应用脐疗，使中医脐疗造福于人类。

中国针灸学会常务理事

山东针灸学会副会长

高树中

山东中医药大学教授、博士研究生导师、副校长

2012年3月20日

前言

脐，是位于人体腹部中央之凹陷或凸起，是人体重要的体表标志之一，也是人生的第一枚印章。中医很重视脐，明代张景岳在《类经附翼·大宝论》中指出：“人之初生，生由脐带，脐接丹田，是为气海，即命门也。夫生之门即死之户，所以人之盛衰、安危皆系于此者，以其为生气之源，而气强则强，气衰则病”。清代冯楚瞻《冯氏锦囊秘录》中记载：“脐者，命蒂也。”

脐疗法则是根据中医基础理论，在脐部（又名神阙穴）敷药（散剂、丹剂、糊剂、丸剂、片剂、膏剂、饼剂等）或运用艾灸、拔罐、按摩、热熨等方法来预防、治疗疾病的一种方法，简称“脐疗”，是中医外治法的重要组成部分。

脐疗之应用，由来已久。宋代针灸医家王执中的《针灸资生经》中记载：“有人年老，面颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也。”明代《医学汇言》记载中：本朝韩雍侍郎，讨大藤峽时，擒获一贼，年过百岁，而身体非常健壮，因其“年少时多病，遇到一个异人，教令每年灸脐中”。《清太医院选方》中载有毓麟固本膏的贴脐方，治疗诸虚百损、五劳七伤。

我于1992年购得我校友高树中教授的《中医脐疗大全》一书，精心阅读。1994年爱女出生不久，患发热、咳嗽、泄泻之疾，服中西药物乏效，很是着急，后来应用中药研碎敷脐、艾条温和灸脐等脐疗之法，效果显著。我在基层中医院工作多年，接触的病种涉及内、外、妇、儿、五官、皮肤各科，以脐疗法配合治疗，确能提高疗效，盖因脐既与十二经脉相联系，又与奇经八脉相通，也与脏腑相通，继而联系四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨。

2007年7月17日高树中教授主持的脐疗课题正式被国家“973”计划立项，这是脐疗研究史上的里程碑，为脐疗的发展、促进脐疗在国内及国际上的推广起到了极大的作用。同年9月，我入山东中医药大学攻读博士学位，在导师田思胜教授指导下，在我弟弟贾仰理博士、先生张永臣博士的协助下，运用中医传统文献学与现代数据挖掘技术相结合的方法，系统地整理了脐疗的历代文献。我感叹脐疗

文献之繁多、治疗方法之丰富、疗效之显著、使用之方便,遂决定将脐疗的基础理论和临床应用作为自己重要的研究方向之一。为此,在繁重的临床工作之余,我们参阅古今医籍、期刊等资料,结合 20 余年的临床经验编成此书,以期能对人们的日常养生保健、防治疾病有所帮助。

本书在编撰过程中,参考、引用了诸多学者的资料,科学出版社给予了大力支持,谨致谢忱!因为编著者学识水平有限,书中错误、不当之处在所难免,敬请读者批评、指正!

贾红玲

2012 年 3 月于济南玉函山下领秀城

目 录

作者简介

序 言 一

序 言 二

前 言

第一章 脐疗概述

	001		
脐是人的第一枚印章	003	• 药物敷贴脐部法	012
脐部的护理	004	• 按摩脐部法	013
• 脐部护理方法	004	• 脐部针刺法	014
• 新生儿脐部的护理方法	004	• 脐部拔罐法	014
		• 脐部物理疗法	015
脐的生理功能	005	脐疗的常见不良反应和注意事项	015
脐疗为什么能治病	005	• 脐疗的不良反应	015
脐疗的药物	006	• 脐疗的注意事项	016
• 脐疗的用药特点	006	脐部的养生、保健法	016
• 脐疗的用药剂型	007	• 脐部导引法	017
脐疗的操作方法	007	• 灸脐养生法	017
• 灸脐法	007	• 熏脐美容法	017
• 熨脐法	010	• 常用保健脐疗方	018

第二章 脐疗适应证

023

内科	025	• 经间期出血	070
• 感冒	025	• 痛经	072
• 支气管炎	026	• 闭经	074
• 支气管哮喘	028	• 功能性子宫出血	076
• 高脂血症	030	• 经行发热	079
• 高血压病	032	• 经行头痛	080
• 冠状动脉粥样硬化性心脏病	034	• 经行吐衄	081
• 脊髓空洞症	036	• 经行泄泻	082
• 急性传染性多发性神经根炎	037	• 经行乳房胀痛	083
• 头痛	038	• 经行情志异常	085
• 失眠	041	• 经断复来	086
• 胆囊炎	043	• 妊娠呕吐	088
• 慢性萎缩性胃炎	044	• 妊娠腹痛	089
• 胃溃疡	046	• 胎漏	090
• 口臭	048	• 胎动不安	091
• 慢性非特异性溃疡性结肠炎	049	• 滑胎	093
• 甲状腺功能亢进症	051	• 妊娠肿胀	094
• 甲状腺功能减退症	053	• 妊娠心烦	096
• 单纯性甲状腺肿	054	• 妊娠眩晕	096
• 急性甲状腺炎	055	• 妊娠痫证	098
• 甲状腺癌	056	• 妊娠小便淋痛	099
• 糖尿病	057	• 产后血晕	100
• 肥胖症	060	• 产后腹痛	101
妇科	062	• 产后痉证	103
• 月经先期	062	• 产后发热	104
• 月经后期	064	• 产后身痛	107
• 月经先后无定期	066	• 恶露不绝	108
• 月经过多	067	• 产后小便不通	110
• 月经过少	068	• 产后尿失禁	112

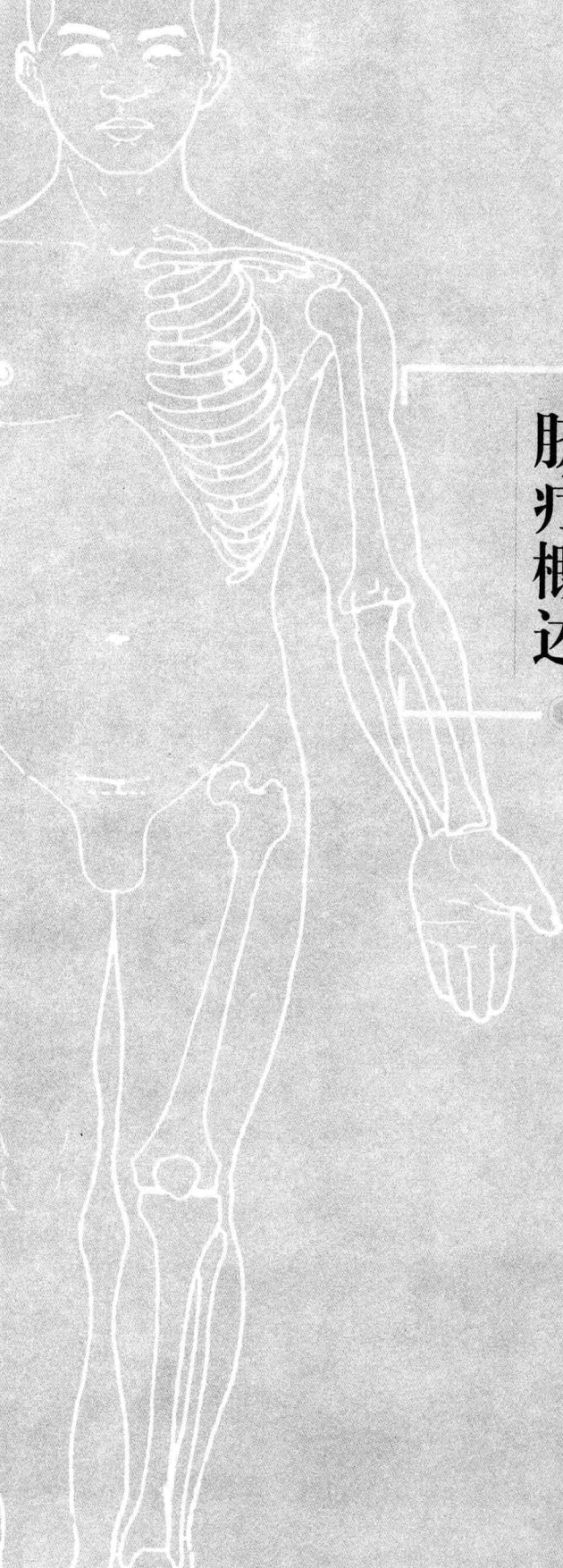
• 产后汗证	113	骨科	163
• 产后乳汁自出	114	• 腰椎间盘突出症	163
• 缺乳	115	• 慢性腰部劳损	165
• 产后劳	116	• 强直性脊柱炎	166
• 回乳	117	• 老年性骨质疏松症	167
• 慢性盆腔炎	118	• 不宁腿综合征	168
• 子宫脱垂	120	外科、皮肤科	170
• 不孕症	121	• 泌尿系结石	170
• 乳腺增生症	124	• 肾下垂	171
• 急性乳腺炎	125	• 外伤性截瘫	173
• 乳腺癌	127	• 淋病	173
• 女性更年期综合征	129	• 非淋菌性尿道炎	174
• 高泌乳素血症	130	• 痔	176
男科	132	• 脱肛	178
• 男性更年期综合征	132	• 血栓闭塞性脉管炎和动脉粥样硬化闭 塞症	179
• 阳痿	134	• 带状疱疹	181
• 遗精	137	• 荨麻疹	182
• 早泄	138	• 痤疮	184
• 急性前列腺炎	140	• 酒渣鼻	185
• 慢性前列腺炎	141	• 脂溢性皮炎	186
• 前列腺增生症	142	• 斑秃	187
• 不射精症	145	• 白癜风	189
• 逆行射精	147	• 银屑病	189
• 阳缩	148	• 黄褐斑	191
• 阳强	149	五官科	192
• 性感觉障碍	151	• 上睑下垂	192
• 性欲亢进	152	• 眼睑痉挛	193
• 性欲低下	154	• 冷泪症	194
• 急、慢性睾丸炎、附睾炎	156	• 慢性结膜炎	195
• 睾丸鞘膜积液、精索鞘膜积液	157	• 春季卡他性结膜炎	197
• 少精子症	159	• 老年性白内障	198
• 精液不液化症	161		

· 视神经萎缩	200	· 汗证	220
· 近视眼	202	· 缺铁性贫血	222
· 远视眼	203	· 儿童多动综合征	224
· 慢性单纯性鼻炎	203	· 小儿水肿	225
· 萎缩性鼻炎	204	· 小儿遗尿	227
· 变态反应性鼻炎(过敏性鼻炎)	205	· 五迟、五软	228
· 耳鸣	207	· 维生素 D 缺乏性佝偻病	229
· 美尼尔病	209	其他病证	231
儿科	211	· 慢性疲劳综合征	231
· 脐部疾患(脐湿、脐疮、脐血)	211	· 戒烟综合征	233
· 小儿泄泻	212	· 戒酒综合征	234
· 厌食	214	· 戒毒综合征	234
· 食积	216	· 竞技紧张综合征	235
· 疳证	217	· 晕动症	236
· 小儿夜啼	219		

附录 脐疗法常用的俞穴

239

· 头面部	241	· 上部	243
· 胸腹部	241	· 下部	243
· 背腰部	242		



脐疗概述

第一章

脐是人体的第一枚印章

婴幼儿常常对自己的肚脐存有疑问,常盯着看并不时触摸自己的肚脐。有的人肚脐眼是内凹的,有的人肚脐是凸起的,有的大,有的小,这是为什么?

胎儿在母腹中,胎儿有嘴不能吃东西,有鼻无法呼吸,新生命在孕育过程中所需的一切营养和氧气,只能靠胎盘吸附在母体上摄取,通过脐带输送到胎儿体内。肚脐,就是婴儿出生后,脐带被结扎剪断,残端脱落后留下的永久疤痕。肚脐是人体的第一枚精美的印章。

肚脐,位于髂前上棘水平的腹部正中线上,直径为1厘米左右,通常可以是一个小凹陷或是一个小突起。尽管它已经完成了人生命中的重要作用,即在母体里传送营养物质,但它仍然是人体的重要器官之一。人的内脏可以通过肚脐获得部分的氧气,如果肚脐着凉、抠肚脐或者用胶带把肚脐贴上,人就会出现腹胀、腹痛、便秘、泄泻等疾病。

肚脐,对保持腹部的外形是非常重要的。年轻人的肚脐扁平而呈纵向,随着年龄的增长和脐周环形脂肪组织的堆积,而使肚脐呈凹陷状。宽而深的肚

脐和过小的肚脐都不会令人青睐,最具吸引力的肚脐为中等大小即1厘米左右,且整个外观呈纵向。从美容角度分析,最有吸引力的肚脐是小巧呈“T”形的肚脐,而且上方要有皮肤突出部分为最佳。

肚脐,也是美学上的人体标志——黄金分割点。人体美学受到种族、社会、个人各方面因素的影响,牵涉到形体与精神、局部与整体的辩证统一,只有整体和谐、比例协调,才能称得上是一种完整的美。黄金分割律,是公元前6世纪古希腊数学家毕达哥拉斯所发现的,后来古希腊美学家柏拉图将此称为“黄金分割”。黄金分割律作为一种重要形式的美学法则,成为世代相传的审美经典规律。在研究黄金分割与人体关系时,发现了人体结构中有3个黄金点与脐有关,一是肚脐为头顶和足底之黄金分割点,咽喉为头顶和肚脐之黄金分割点,膝关节为肚脐和足底之分黄金割点。现代医学有研究表明,黄金分割点是调整人体功能的最佳作用点之一。

脐疗法对人体有强大的、不可忽视的作用,应加以深入研究和应用。

脐部的护理

肚脐和腹部其他部位不同,脐下无肌肉和脂肪组织,且血管丰富。作为腹壁的最后闭合处,脐部皮肤较薄,敏感度高,容易暴露、出汗、存污垢等。因此做好脐部的护理,对人体健康非常重要。

肚脐的结构。从外观上看,肚脐是体表的一个小凹陷,可形象地比做平地上一个小坑,坑上部的边缘叫脐檐,即与腹壁交界处;坑底的局部小突起称作脐乳突或脐珠;坑底与壁交界处的浅沟称脐内沟。

脐部护理方法

◎ 注意脐部清洁卫生 夏日汗流量大,身体上的污垢很容易随汗液进入脐眼而沉积,而穿露脐装更易使腹部裸露,汇集污垢。发现脐部有污垢时,不能用手抠,应定期(每月1~2次)用温热的清水加中性沐浴液冲洗脐周及脐眼,以清除污垢,防止病菌滋生。但不宜用力搓揉,以免弄伤脐周皮肤而发生感染。

◎ 脐部防风、防寒 早、晚天气较凉爽时或者阴雨天气温较低时,最好不要穿露脐装,电扇、空调的凉风不要直对着脐部吹,也不要让肚脐对着开着的窗户,穿露脐装骑车时车速不宜太快,睡眠时应在腹部盖上薄棉物或使用护

脐带、护脐兜等。年轻女性,特别是经期女性,血管处于充血状态,更要注意脐部保暖,否则易因受凉而使盆腔血管收缩,导致月经血流不畅,时间长了会引起月经不调、痛经、闭经等妇科疾病。脐周是肠胃道的部位,脐部着凉、受风,易引起感冒、腹胀、腹痛、便秘、泄泻等疾病。

◎ 防止脐部外伤 脐周部往往容易遭到意外损伤,如烫伤、擦伤、划伤等。日常生活和工作中要小心,注意保护脐部,加以衣物防护。

◎ 脐部尽量不要进行纹饰 女性们往往觉得穿露脐装还不够吸引大众的眼球,喜欢在脐部贴饰图案,甚至纹饰永久性图饰,或加以肚脐环、肚脐扣等饰物。这些均可以引起脐部感染,造成一定的健康隐患。因为贴饰会妨碍皮肤的排泄功能,有可能引起湿疹、汗疹等皮肤病;纹饰的颜料往往含有一些对身体有害的化学成分;如在营业场所纹饰,公用纹针还有可能传染疾病。所以进行纹饰要慎重。

新生儿脐部的护理方法

新生儿的肚脐,是出生后的一个小伤口。正常情况下,宝宝脐带结扎后,残留的脐带逐渐变干、萎缩,少则

3~4天,迟则1~2周自然脱落。

家长或护理人员要做好新生儿脐部的护理,注意观察脐部的变化,尤其

需注意脐疝等问题,一旦发现脐部突出物变色发青,肿大等异常情况,应马上到医院就诊。

脐的生理功能

胎儿在母体中生长、发育过程中全靠脐带吸收母气、输布精微,以维持正常的生命活动,因此称脐为先天之本、生命之源。脐及脐周围部分是道家、佛家练功、修炼精气的丹田所在,又是肾间动气的部位。脐中为古代道家练功过程所发现的玄关一窍,即气穴。人们出生以后,剪去脐带则一点真元之气聚于脐下,为生命的根本。

古代气功学家认为,人体有一个以脐为中心的太极图,直径为三寸大小,中间有两个对持相抱的阴阳鱼,产生阴阳感应,气血升降出入,生机周流不息,以脐为中心的九宫分布是生命的中枢,即生命之根。

脐为人体先天之命蒂,又为先天、后天联系的纽带。胎儿在发育期间是与母体合一的,母体与胎儿的连接靠脐

带的作用,所以脐为人体先天之命蒂。脐与丹田、命门相通,故又为先天、后天联系的纽带。

脐同脏腑相通,脏腑之气凝结于脐。清代程杏轩《医述·脏结》指出:“脐为立命之原,脐傍者,天枢之位,阳明脉之所合,少阳脉之所出。脾、肝、肾三脏之阴凝结于此。”

脐之上下、左右与五脏动气有密切的关系,脐属于脾。脐下为元气所聚、所生之处,脐及脐周与五脏动气密切相关,脐中及脐上、下、左、右分别对应脾、心、肾、肝、肺五脏的动气。

另外,脐位于任脉上,为任脉的一个穴位神阙。通过任脉,脐既与十二经脉相联系,又与奇经八脉相通,也与脏腑相通,继而联系四肢百骸、五官九窍、皮肉筋膜。

脐疗为什么能治病

脐位于任脉上,为任脉的一个穴位神阙,脐联系人体先天与后天,脐既与

十二经脉相联系,又与奇经八脉相通,也与脏腑相通,继而联系四肢百骸、五