

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

中医蜂疗与亚健康

主编 孙贵香 祖湘蒙



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



亚健康专业系列教材

中医蜂疗与亚健康

主 审 何清湖

主 编 孙贵香 祖湘蒙

副主编 刘兴烈 周运峰 沈 佳

曹 淼 魏一苇 王 丹

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医蜂疗与亚健康/孙贵香, 祖湘蒙主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018. 8

亚健康专业系列教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5150 - 1

I. ①中… II. ①孙… ②祖… III. ①蜜蜂 - 针刺疗法 - 医学院 - 教材

IV. ①R245. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 177594 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 - 64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 440 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5150 - 1

定价 98.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010 - 64405720

购书热线 010 - 89535836

维权打假 010 - 64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 - 64405510)

版权专有 侵权必究

《中医蜂疗与亚健康》编委会

主 审	何清湖						
主 编	孙贵香	祖湘蒙					
副 主 编	刘兴烈	周运峰	沈 佳	曹 森	魏一苇		
	王 丹						
编 委	(以姓氏笔画为序)						
	王 丹	王祖红	井庆彦	邓元江	邓婧溪		
	邓琳蓉	厉佳俊	叶培汉	成 玉	朱 伟		
	朱 晓	向 岁	刘 伟	刘 俐	刘 琦		
	刘向华	刘兴烈	刘倩倩	江顺奎	孙贵香		
	孙豪嫻	李建军	李胜桥	杨 涛	杨玉芳		
	杨慎峭	肖 丹	肖碧跃	余 波	沈 佳		
	张 婷	张诗军	张冀东	陈晓英	周运峰		
	周霞辉	祖湘蒙	姚文平	贺慧娥	袁 群		
	贾维丽	倪 佳	高广军	高昌杰	郭汶超		
	曹 森	龚兆红	谭 清	黎鹏程	魏一苇		

《亚健康专业系列教材》

丛书编委会

总 审 定	王永炎									
主任委员	孙 涛									
副主任委员	项 平	孙光荣	朱 嵘							
总 主 编	何清湖									
副 总 主 编	王天芳	朱 嵘	蒋文明							
编 委	(以姓氏笔画为序)									
	丁 辉	于 文	于天源	于雅婷	王 超	王 斌				
	王小宁	王天芳	王永炎	宁德斌	朱 嵘	刘 津				
	刘平安	刘东波	刘保延	刘朝圣	孙 涛	孙光荣				
	孙相如	孙贵香	李江山	李铁浪	肖子曾	何丽云				
	何清湖	宋炜熙	张炳填	张冀东	陈 洪	武留信				
	欧阳建军	罗 仁	周国平	庞 军	项 平	钟 艳				
	胥永会	袁长津	莫颖莉	郭建生	唐 路	曹 森				
	常海沧	蒋文明	鲁耀邦	曾 强	谢 庆	谢梦洲				
	雷晓明	谭 楣	谭兴贵	熊宁宁	樊新荣	瞿岳云				
学术秘书	刘朝圣	樊新荣								



王序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾 20 世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入 21 世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白

质组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一融汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎

2009年2月

(王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长)



何 序

自 2008 年亚健康专业系列教材中的第一本《亚健康学基础》面世以来，十年中该系列教材已经陆续出版了二十余本。中医亚健康学这门学科也从初期备受争议到现在得到了许多认可，发展势头良好。亚健康专业系列教材最初多是中医亚健康学的基础知识和基本理论，学科发展了近十年后慢慢成熟，开始分化，体现在教材上就是目前已经有进一步细分的中医亚健康学科教材，如已经出版的《睡眠亚健康学》和这本即将出版的《中医蜂疗与亚健康》。

中国的蜂疗有着悠久的历史，广义的蜂疗是指利用与蜜蜂相关的产品诊疗以达到治病保健的方法，主要包括蜂刺疗法和其他蜂产品疗法。据湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》记载，早在西汉年间中医就已运用含有蜜蜂子的药方来疗病养生，而医圣张仲景所著的《伤寒论》中既记载了将蜂蜜浓缩后塞肛以治疗津虚便秘的“蜜煎导方”，还记载了许多以蜂蜜为辅料制作成“蜜丸”的方药（如麻子仁丸、理中丸等），以及煎煮时加入蜂蜜以增效减毒的猪肤汤、乌头汤等。以上表明，至东汉医圣张仲景时代，中医对蜂疗已经有很深的认识。除了运用蜂产品治病强身、益寿延年之外，利用蜂刺疗法治病在我国民间也流传甚久。有学者研究认为，早在东周时期，中医就有了“以毒攻毒”的理论认识，并尝试使用有毒的蜂针治疗疾病，再到明代方以智明确记载“药蜂针”的制作方法，中医蜂疗千百年来的传承不断，靠的也就是特殊的保健作用和治疗效果。

到了近现代社会，处于亚健康状态的人群越来越多，如何科学有效地预防和调理亚健康是医学必须解决的问题之一。中医蜂疗有完整的中医指导理论和丰富的实践经验，在中医养生保健过程中一直发挥着独特作用，中医亚健康学融合了中医“治未病”的部分理念，形成了具有中医特色的防治调理亚健康的系列理论，将中医蜂疗与中医亚健康学科有机融合，对促进中医亚健康学和中医蜂疗的发展，对维护国人健康，大有裨益。

本人作为亚健康专业系列教材的总主编，全程参与了《中医蜂疗与亚健康》的讨论、编写，深知孙贵香、祖湘蒙两位主编带领的全体编委为教材付出的时间和心血，对《中医蜂疗与亚健康》即将付梓由衷感到欣喜。因为《中医蜂疗与亚健康》这本书



前言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态,不仅表现在生理功能或代谢功能的异常,也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常,其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征,但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态,自20世纪80年代被苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来,得到国内越来越多学者的认同与重视,并将其称为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面,即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念,“亚健康”不等于“未病”,是随着医学模式与健康概念的转变而产生的,而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言的,既非已具有明显症状或体征的疾病,亦非无病,而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化,其宗旨可概括为“未病先防,既病防变”,从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未致病的状态。总体上讲,亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主,涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变,从原来的纯“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”,使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”;另外,世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义:“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴,而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新,“亚健康”这个名词已经越来越流行,你有时感觉心慌、气短、浑身乏力,但心电图却显示正常;不时头痛、头晕,可血压和脑电图却没有什么问题,这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据:我国人口15%属于健康,15%属于非健康,70%属于亚健康,亚健康人数超过9亿。中国保健协会对全国16个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现,平均亚健康率是64%,其中北京是75.31%,上海是73.49%,广东是73.41%,经济发达地区的亚健康率明显高于其他地区。面对亚健

康状态,一般西医的建议都是以改善生活方式或工作环境为主,如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的,但是需要的时间比较长,且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西医的检测,只根据症状来调整。它的理念是“整体观念,辨证论治”,随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同,调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现,所以中医有其独到之处。中医理论认为,健康的状态就是“阴平阳秘,精神乃治”,早在《黄帝内经》中就有“不治已病治未病”的论述,因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力,因此,近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生,蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段缺乏规范,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏,尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,加强亚健康专业人才的培养,是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此,我们在得到国家中医药管理局的专题立项后,在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下,以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主,组织百余名专家、学者致力于亚健康学学科体系构建的研究,并着手编纂亚健康专业系列教材,以便于亚健康学人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题,以中医学为主要理论基础,结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程,以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的,重在提升亚健康师的服务水平,侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师;从事公共健康的专业咨询管理人员;健康诊所经营管理人员;从事医疗、护理及保健工作人员;从事保健产品的生产及销售工作人员;从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员;大专院校学生及相关人员;有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材第一批和第二批包括18门课程,具体为:

第一批:

(1)《亚健康学基础》,为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》,为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向,介绍相对完善的干预方案,包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》,为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能,如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、藏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关

系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规、亚健康服务机构的行政管理、亚健康服务的健康档案管理等。

第二批：

(11)《亚健康刮痧调理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍了刮痧的基础知识和基本手法，并详细阐述了常见亚健康的刮痧调理方法。

(12)《亚健康经络调理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍了经络的基础知识和经络调理的基础手法，并系统阐述了不同经络亚健康的推拿、按摩、点穴手法。

(13)《亚健康芳香调理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以芳香疗法为基础，重点介绍了芳香疗法的基础知识、精油的配制及使用，以及如何运用芳香疗法调理亚健康。

(14)《亚健康音乐调理基础》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。主要介绍了西方音乐治疗、中医五音治疗的基础知识和基本原理，并介绍了亚健康音乐调理的方法与疗效评估方法。

(15)《亚健康中医体质辨识与调理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以体质学说为基础，重点介绍了体质学说在亚健康学中的运用、亚健康体质的调理与预防。

(16)《少儿亚健康推拿调理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍了少儿推拿手法、穴位及少儿常见亚健康的推拿调理。

(17)《中医儿科学基础与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍了亚健康学以及中医儿科学的相关基础理论，小儿常见亚健康状态与临床轻微症状的治疗与调理。

(18)《亚健康灸疗调理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍了亚健康常见症状、常见体质、常见中医证候的灸疗调理，以及亚健康之特色灸疗和常用保健穴位灸。

在前两批共18本教材编写基本完成的基础上，编委会陆续启动了第三批教材的编写，内容主要涉及亚健康学与其他学科形成的交叉学科及亚健康学的临床运用。第三批教材计划包括：《皮肤亚健康学》《睡眠亚健康学》《中医蜂疗与亚健康》《亚健康红外技术调理》《亚健康红外热成像测评》《营养代餐与减脂》《儿童亚健康学》《亚健康整脊调理》等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎

院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不尽如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2018年2月于湖南中医药大学

编写说明

随着我国经济发展水平的不断提高以及人民生活方式的变化,慢性非传染性疾病(简称慢病)的发病率逐年攀升,并呈现年轻化的趋势。而国民对于健康的消费需求已由简单、单一的治疗疾病模式,向疾病预防、保健和健康促进模式转变。中医亚健康学是以中医治未病思想为基本着力点,关注人民健康需求的新兴学科,随之应运而生并渐成研究热点。而中医蜂疗属中医民间特色疗法之一,是一种利用与蜜蜂相关产品诊疗以达到治病保健的方法,是对平衡免疫和生物医疗有效成分的综合应用。

古人云:“蜂螫有毒可疗疾。”早在 2000 多年前,我国古代人民就已认识到中医蜂疗的医学价值。不管朝代如何更迭,历史如何发展,几千年来中医蜂疗仍然以其独特的优势和魅力活跃在民间。无数的实践证明,中医蜂疗在对慢性疾病的防治中确有奇效。到当今社会,随着对人们健康意识的增强,亚健康状态已然成为全球范围内不容忽视的重大社会健康事业问题。《中医蜂疗与亚健康》的编纂,旨在充实亚健康学科体系,为中医亚健康医师的培训提供一套较为完整的基础教材,同时也是将纯生物疗法纳入中医亚健康医师的培养体系和课程设置的一种大胆创新。

《中医蜂疗与亚健康》教材是“亚健康专业系列教材”的主干课程之一,为专业基础课,本课程主要介绍亚健康的相关基础知识,系统介绍中医蜂疗的基本原理、临床应用、亚健康常见症状的调治以及常见疾病的防治,从而为亚健康的综合干预、调控提供最具特色的方法和手段。

在具体内容的设置上,本书共分为五章内容。第一章和第二章是理论部分。第一章为亚健康概述,主要介绍亚健康的基本概念、分类与判定标准、干预手段、亚健康与中医治未病、亚健康与健康产业。第二章为中医蜂疗概述,主要介绍中医蜂疗的基本概念、特点、源流、蜂产品的分类。第三章为中医蜂疗的临床应用基础,主要包括中医蜂疗相关经络、常用穴位、原理,以及中医蜂疗的器具、操作方法、注意事项、宜忌人群。第四章和第五章属于具体应用部分。第四章为亚健康的中医蜂疗调理,主要选取了颈肩疼痛,耳鸣,头晕,头痛,夜尿多,便秘,腹胀,眼、面肌抽搐,健忘,失眠,经前乳胀,瘙痒症,烦躁易怒,下肢无力等 15 个中医蜂疗效果显著的亚健康症状加以阐述。第五章为常见疾病的中医蜂疗,选取了痛风、冠心病、重症肌无力、面神经炎、习惯性便秘、颈椎病、腰椎病、坐骨神经痛、乳腺增生、高血压、痤疮、前列腺增生、神经官能症、支气管哮喘、类风湿关节炎等 15 种中医蜂疗疗效显著的常见疾病,从概述、病因病机、诊断

标准、蜂刺疗法、其他疗法五个方面进行阐述。

本教材系我国中医蜂疗与亚健康的第一本教材，错谬之处在所难免。中医蜂疗内容丰富，挂一漏万亦在所难免。权为抛砖引玉之作，疏漏之处敬祈各位同仁及广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订！

《中医蜂疗与亚健康》编委会

2018年3月

目 录

CONTENTS

第一章 亚健康概述	1
第一节 亚健康的基本概念	1
一、健康的概念	1
二、亚健康的概念	2
第二节 亚健康分类与判定标准	3
一、亚健康分类	3
二、亚健康判定标准	5
第三节 亚健康干预手段	5
一、药物干预法	5
二、非药物干预法	6
三、综合干预法	8
第四节 亚健康与中医治未病	10
一、未病学的概念及范畴	11
二、未病学与亚健康	12
三、未病学思想指导下的亚健康干预	13
第五节 亚健康与健康产业	14
一、健康产业的蓬勃发展	14
二、亚健康相关产业是健康产业的重要构成	15
三、亚健康相关产业的发展现状	15
第二章 中医蜂疗概述	17
第一节 中医蜂疗的基本概念	17
第二节 中医蜂疗的特点	17
一、历史悠久, 日益成熟	17
二、药食同源, 双向调节	18
三、简便廉验, 天然无创	18
第三节 中医蜂疗的源流	18
一、中国古代对蜜蜂的认识	18

二、古代中医对蜂疗的认识	19
第四节 蜂产品的分类	21
一、蜂蜜	21
二、蜂毒	22
三、蜂胶	22
四、蜂花粉	23
五、蜂王浆	23
六、蜜蜂子	23
七、蜂蜡	23
第三章 中医蜂疗的临床应用基础	25
第一节 中医蜂疗相关经络	26
一、手太阴肺经及皮部	27
二、手阳明大肠经及皮部	28
三、足阳明胃经及皮部	29
四、足太阴脾经及皮部	30
五、手少阴心经及皮部	31
六、手太阳小肠经及皮部	32
七、足太阳膀胱经及皮部	33
八、足少阴肾经及皮部	34
九、手厥阴心包经及皮部	35
十、手少阳三焦经及皮部	35
十一、足少阳胆经及皮部	36
十二、足厥阴肝经及皮部	38
十三、督脉及皮部	38
十四、任脉及皮部	39
十五、耳部经络	40
第二节 中医蜂疗的常用穴位	41
一、十四经腧穴	42
二、经外奇穴	75
三、阿是穴	79
四、蜂蜡疗法的常用穴区	81
第三节 中医蜂疗的原理	85
一、中医学原理	86
二、西医学作用机制	89
第四节 中医蜂疗的器具	102
一、蜜蜂的来源	102
二、储存	102
三、其他器具	103
第五节 中医蜂疗的操作方法	104