

简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

极简脐疗 治百病



主编◎王军 刘兵

图文并茂，简单易学
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

王 军
刘 兵

主编

极简脐疗 治百病

中国医药科技出版社

内容简介

本书分为基础篇和临床篇，基础篇介绍了脐疗的常识，包括作用机制、脐疗常用材料及方法、注意事项等；临床篇详细介绍脐疗在内、外、妇、儿等各科常见疾病方面的应用。全书资料丰富，简单易学，可操作性强，适合临床医生及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

极简脐疗治百病 / 王军, 刘兵主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2018.6

(简易疗法治百病丛书)

ISBN 978-7-5067-9759-7

I. ①极… II. ①王… ②刘… III. ①脐—中医疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 286819 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm 1/16

印张 16

字数 248 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9759-7

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 王 军 刘 兵

副主编 陈 晟 李 靖 王 丽

编 委 卓 塞 宋 巍 张明庆

徐 欣 于婷婷 井明鑫

2000年师从山东中医药大学高树中教授，跟随高老师临证，拜读高老师呕心沥血编纂而成的《中医脐疗大全》，进行硕士研究生毕业临床研究“隔药灸脐法抗衰老”。笔者深深体会肚脐作为人体的特殊解剖结构，在疾病的防治与保健方面发挥着无可限量的作用。中医教材有言，中医学遵循的是朴素的唯物主义，中医学最常用的思维方式是“取类比象”。笔者认为，每个腧穴的主治功能不同，功效有大小之别，恰如人类的社会分工，按每个人能力大小不同，职位有高低之分，腧穴的主治范围也不尽相同：有如普通百姓，主管自身事务，比如阿是穴；有如使者，主管上通下达，比如百会、列缺、后溪、公孙、大包等，擅长通经活络、引领诸经；有如州官，主管一方事务，比如太冲疏肝利胆，足三里健脾养胃，支沟通调三焦等；有如尚书，主管全国特定某一方面事务，比如八会穴、大杼主管全身骨病，膈俞主管全身血病，阳陵泉主管全身筋病等；有如首相，主管事务仅次于君主，伴随君主左右，主管阴阳两事，比如大椎主一身之阳，三阴交主调足三阴之阴等；还有如君主，主管全国事务，尤其大事，就腧穴而言，非神阙穴莫属。《难经·六十六难》言：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故名曰原……五脏六腑之有病者，皆取其原也。”神阙穴位于肚脐中央，可以用于调节五脏六腑、十二经脉病证。笔者曾遇到一位韩氏女性，53岁，身体孱弱，睡眠极差，烦躁易怒，常常连续多日彻夜不眠，长久如此，精神极差。若按中医辨证，则与肾精亏虚、心肝火旺、

脾气不足均相关。一日来诊，诉说，明日将出国旅游半月，非常担心由于失眠生病国外，希望能立刻入睡。平素对其以针刺辨证治疗为主，虽然有效，但难以显效。无奈之下，诉诸君主之穴“神阙穴”，严格消毒之后，进针0.3寸，尚未及行针，病人即诉：“王大夫，我感觉极其舒服，好像全身通透了一样。”这正验证了《难经·六十六难》之所言“十二经之根本……主通行三气，经历于五脏六腑”。再针他穴少许，及针毕再针旁边的病人时，已见她呼噜声起，熟睡不醒。自此以后，但凡有脏腑诸疾，久治不愈者，多选神阙穴而极效。

《难经·十六难》告诉我们肚脐还可以像“三部九候”那样准确诊断五脏疾病，该篇记载五脏病证可以通过观察或触按肚脐来明确诊断，例如：“假令得肝脉……其内证脐左有动气，按之牢若痛；假令得心脉……其内证脐上有动气，按之牢若痛；假令得脾脉……其内证当脐有动气，按之牢若痛；假令得肺脉……其内证脐右有动气，按之牢若痛；假令得肾脉……其内证脐下有动气，按之牢若痛。”用肚脐诊断五脏疾病，去繁就简，操作简便，容易掌握，增加中医诊断的准确性。

肚脐作为人体最后关闭的通道，不仅位置特殊，结构也有奇特之处。虽为瘢痕组织，但是皮肤菲薄稚嫩，神经末梢丰富，针（灸）感明显；脐下血管网发达，便于药物的吸收与输布，是外治用药的理想部位，如《理瀹骈文》序中所言“气与病相中，内治无余事矣。变汤液而为薄贴，由毫孔以入之内，亦取其气之相中而已”。中药贴敷肚脐，发挥了药物与神阙穴的综合作用，其治疗效果较单用药物或者单用神阙穴的作用更优，真正发挥了“君主之穴”四两拨千斤的作用。

除此之外，神阙穴适用的治疗方法还有很多，例如艾灸、拔罐、热敷、

中药贴敷等。自古以来，以肚脐作为治疗部位防治疾病的成功案例非常多，例如长沙马王堆出土的春秋战国时期帛书《五十二病方》开创了脐疗之先河，书中记载肚脐填药、敷药、涂药及角灸脐法；《杂疗方》中记载“取桂、姜、椒、蕉莢等”敷脐治疗阳痿；晋代《肘后备急方》记载“治卒霍乱诸急方，若烦闷凑满以盐内脐中上灸二十七壮；治救卒中恶死，灸脐中百壮”；唐代《外台秘要》记录用盐和苦酒涂脐治疗二便不通；清代《急救广生集》引《海上方》用莴苣菜捣敷脐上以治尿血；《清太医院配方》记载“毓麟固本膏”贴脐主治妇人“久无子嗣”；《理瀹骈文》中不但收录了许多脐疗方，而且明确指出“中焦之病，以敷脐为主”。不仅在古籍中有大量关于脐疗的记载，在民间也广为流传，相传数千年的广嗣延龄炼脐术，是由八百岁长寿老人彭祖所创，修炼时，选择每年特定的时节，在神阙穴内填敷特制的中药，外施以艾灸，即可达延年益寿之功。这些历史记载均反映了古人应用脐疗方面取得的宝贵经验和显著疗效。

由于时间仓促，当本书成稿以后，依然感觉不能尽情表述神阙穴作为“君主”之穴的全部功效，但可以看到肚脐作为人体中特殊的解剖部位，在疾病的诊断、预防以及治疗过程中的价值是无可限量的，正如伟大领袖毛泽东主席所言：“中医药是一个伟大的宝库”，而脐疗法正是这个伟大宝库中的一颗璀璨的明珠。希望脐疗法作为一种简便易学有效的治疗方法能够普及民间、惠及百姓、提高人民的健康水平。

王军

2017年4月25日

基础篇

第一章 脐疗的概述	2	第一节 脐疗材料	15
第一节 脐疗的概念	2	第二节 脐疗的常用方法	18
第二节 脐疗的历史沿革	3	第三章 脐疗的注意事项及意外处理	23
第三节 脐疗的理论基础	8	第一节 脐疗的注意事项	23
第四节 脐疗的优势	14	第二节 脐疗意外的处理	24
第二章 脐疗材料及常用方法	15		

临床篇

第一章 内科病证	27	第六节 腹胀	35
第一节 感冒	27	第七节 急性肠炎	38
第二节 中暑	29	第八节 慢性溃疡性结肠炎	39
第三节 哮喘	30	第九节 痢疾	41
第四节 咳嗽	32	第十节 便秘	44
第五节 胃痛	34	第十一节 便血	46

第十二节	呃逆.....	48
第十三节	泄泻.....	49
第十四节	大便失禁.....	55
第十五节	腹痛.....	56
第十六节	肝硬化腹水.....	57
第十七节	黄疸性肝炎.....	58
第十八节	静止性胆结石.....	59
第十九节	胃肠功能紊乱.....	60
第二十节	不寐.....	62
第二十一节	梅尼埃病.....	65
第二十二节	帕金森病.....	66
第二十三节	中风.....	67
第二十四节	面瘫.....	68
第二十五节	高血压.....	69
第二十六节	眩晕.....	71
第二十七节	急性肾小球肾炎.....	72
第二十八节	慢性肾衰竭.....	73
第二十九节	尿潴留.....	74

第二章 骨科病证 79

第一节	膝关节骨关节疾病.....	79
-----	---------------	----

第二节	脊髓损伤后排尿功能障碍.....	80
第三节	原发性骨质疏松.....	81
第四节	腰椎间盘突出症.....	82

第三章 外科病证 84

第一节	疮疡.....	84
一、疔.....	84	
二、痈疽.....	85	
第二节	鹤膝风.....	86
第三节	乳痈.....	88
第四节	肛门直肠疾病.....	89
一、痔.....	89	
二、肛裂.....	91	
三、脱肛.....	91	
第五节	术后尿潴留.....	94
第六节	外伤癰闭.....	95
第七节	其他.....	97
一、疝气.....	97	
二、胆石症.....	99	
三、肠梗阻.....	99	

四、急性阑尾炎.....	101	第六节 不孕.....	144
五、脐肠瘘.....	102	第七节 妊娠水肿.....	147
第四章 皮肤及性传播疾病.....	104	第八节 妊娠恶阻.....	148
第一节 蛇串疮.....	104	第九节 妊娠小便不通.....	151
第二节 风热疮.....	105	第十节 妊娠病症.....	155
第三节 风瘙痒.....	106	第十一节 子宫脱垂.....	157
第四节 湿疮.....	107	第十二节 乳腺增生.....	163
第五节 瘾疹.....	109	第十三节 黄褐斑.....	165
第六节 神经性皮炎.....	114	第六章 男科病证.....	168
第七节 银屑病.....	115	第一节 阳痿.....	168
第八节 药疹.....	116	第二节 慢性非特异性前列腺炎.....	174
第九节 白癜风.....	117	第三节 前列腺增生.....	178
第十节 痤疮.....	118	第七章 儿科病证.....	185
第五章 妇科病证.....	120	第一节 新生儿破伤风.....	185
第一节 月经不调.....	120	第二节 新生儿黄疸.....	187
第二节 痛经.....	125	第三节 小儿感冒.....	190
第三节 闭经.....	134	第四节 小儿咳嗽.....	192
第四节 带下病.....	137	第五节 小儿发热.....	194
第五节 崩漏.....	140	第六节 小儿百日咳.....	196

第七节 小儿哮喘	198	第二节 口臭	233
第八节 小儿厌食	199	第三节 慢性舌炎	234
第九节 小儿腹泻	203	第四节 麦粒肿	234
第十节 小儿腹胀	215	第五节 过敏性鼻炎	235
第十一节 小儿疳积	217	第六节 头痛	237
第十二节 小儿遗尿	219	第七节 三叉神经痛	238
第十三节 小儿水痘	223	第八节 慢性咽炎	239
第十四节 小儿麻疹	225	第九节 鼻咽癌	240
第十五节 小儿肺炎	227		
第八章 五官科病证	229	第九章 其他	241
第一节 口疮	229	第一节 抗衰老	241
		第二节 术后肠麻痹	242

基础篇



第一节 脐疗的概念

脐疗，即“脐中疗法”，是以肚脐为体表刺激及外用中药部位，通过经气激发、药物吸收、全息感应等作用，发挥肚脐调控全身的功能，从而达到养生保健及防治疾病目的的一种中医外治疗法。脐疗最早见于出土古医帛书《五十二病方》，在历代中医古籍中有大量散见记载，并在民间广泛流传，被用于治疗各科病证及养生延年，至今已有数千年的历史。脐疗方法绿色安全，简便有效，越来越受到人们的欢迎。

肚脐是先天之“命蒂”，后天之“气舍”，是人体气化的关键部位，也是通连全身经络的总枢。肚脐处有一人体至关重要的腧穴——神阙穴。神阙，宋以前文献均作“脐中”，自宋代《铜人腧穴针灸图经》始改作“神阙”，又称其为“气合”，明刊本《外合秘要》还称其为“气舍”。此外，神阙还有脐孔、气寺、维会、命蒂等别名。中医学称神阙穴为十二经络之根，呼吸之门。通过神阙穴的命名方式，我们可以分析出在古典中医学理论中，肚脐对于人体的重要作用。神，有元神、神机、神奇、变化的含义；阙，有门观、宫殿、阙如的意思。“神阙”二字合在一起即为：肚脐作为腹部体表的一个小缺口（亦称“半窍”），是进入蕴藏着人体元神之机又变化无穷的宫殿（即腹部，神阙深部）的门户。

脐的最深处称脐底，在脐底中心有一处小的突起称为脐蕊，脐蕊周围与脐壁之间的凹陷部分称为脐沟，脐的周围部分称为脐壁，脐壁上有许多深浅不等的皱襞，称为脐襞；脐与腹部平面的交界处称为脐缘。脐部没有皮下组织，也没有腹膜外脂肪组织，肚脐的这种结构为药物的渗透和吸收提供了一条较好的途径。脐位于腹部正中央凹陷中，胎儿在母体中生长、发育、生血、长骨、长发以至发育

成人的整个生命过程，均依靠脐带供血和输送营养，以维持胎儿的生命活动。中医学认为脐为“先天之本”“生命之本源”。因此脐虽是脐带脱落之后的一个根蒂组织，但它绝不是一个孤立的蒂结。脐与人体十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、皮毛骨肉都有着极其密切的生理与病理的联系。脐为经络之总枢，经气之汇海，通过冲任督带可与全身经脉相通，故刺激神阙穴可以通过调理十二经脉气血而达到调整脏腑功能，平衡阴阳的作用。历代医家在长期的医疗实践中认识到神阙是人身之特殊的穴位。如果生活起居不慎，脐部感受风寒，往往会引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐等感寒之证，其中尤以小儿常见，此时可用艾灸或用某些温热药物敷贴于脐上，病情旋即缓解或消失。这就充分表明，脐在药物或艾灸的作用下，能够调整机体阴阳的偏盛偏衰状态，从而达到治疗疾病的目的。

清代中医外治法名医吴师机在《理渝骈文》中说：“外治之理即内治之理，外治之药亦即内治之药，所异者法耳！”近人研究证实，药物敷脐，药物分子可通过脐部皮肤的渗透和吸收作用而弥散人体内，通达全身。脐疗时宜选用药性峻猛，辛香走窜的药物，这些药物能够削弱脐部表皮角质层的屏障作用，增强药物的渗透性。针对治疗目的及治疗病证的不同，可以选择水、醋、酒精、药汁等调敷药物，以增加药物有效成分的溶出及吸收，同时，还可以使药物直达病所，增强疗效，起到引经的作用。

脐疗在使用上变化多样，能够随病情的变化及时调整用药，且没有口服药物作用持续时间短，有效成分破坏较多的缺点，越来越为人们所乐于接受。

第二节 脐疗的历史沿革

脐疗历史悠久，它是从古代敷贴、药熨的基础上发展来的。早在上古时期，古人在与自然和疾病作斗争的过程中，发现树枝、干草燃烧取暖可以缓解疼痛，树叶、草茎等裹敷伤口可以促进伤口的愈合……这些原始的方法就是敷贴、药熨疗法的起源。在历代的文献中，不乏有关脐疗的记载，大体可分为以下几个阶段：

一、源于先秦两汉

相传殷商时期，即有应用脐疗养生之法，如“太乙真人熏脐法”，药用乳香、没药、附子、肉桂、小茴香、丁香等共研细末，隔姜灸脐防治各种慢性病。而相传活了八百岁的彭祖创“彭祖小接命蒸脐秘方”，药用乳香、没药、雄鼠粪、青盐、乌头尖、续断、麝香等熏蒸肚脐，言“凡灸后，容颜不同，效应无比……可却病延年”。而1973年湖南马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中，也有关于脐疗的“肚脐填药、敷药、涂药及角灸脐法”。可见，早在春秋战国以前，脐疗就已经萌芽。而彭祖和太乙真人据传为殷商时期的巫医，由此推知，脐疗早在殷商时期即已开始应用。

秦汉时期，脐疗的理论基础逐步夯实，脐疗法从散见于民间或古医籍中，发展为逐步形成系统的理论体系。在秦汉时期的代表书籍中，有脐疗的经络学基础，脐疗的诊断、治疗、预后等内容的论述。《黄帝内经》是现存最早的一部完整的中医学经典著作，分为《素问》和《灵枢》两部分。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则等内容。《灵枢》除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。在《素问》和《灵枢》各篇中，散在有论述脐与经络的循行联系及脏腑关系，如《素问·骨空论》：“其少腹直上者，贯脐中央，上贯心，入喉……”；再如《灵枢·杂病》：“腹痛，刺脐左右动脉，已刺按之，立已”，为脐疗法的应用奠定了坚实的理论基础。

《难经·六十六难》曰：“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也。”此外，在《难经·十六难》中，有“假令得肝脉……其内证脐左有动气……其病四肢满闭、痿洩便难、转筋……假令得心脉……其内证脐上有动气……假令得脾脉……其内证当脐有动气……假令得肺脉……其内证脐右有动气……假令得肾脉……其内脐齐下有动气……”详细阐述了脐上、下、左、右及脐中动气与心、肾、肝、肺、脾的一一对应关系，及其表现在外的疾病证候，为临床诊断提供了思路。

东汉张仲景所著《伤寒论》中，也有对脐疗的应用。如：“凡中喝，不可使得冷，得冷便死，疗之方：屈草带，绕喝人脐，使三两人溺其中，令温。”

二、长于魏晋隋唐

在魏晋隋唐时代，脐疗理论逐渐完备，脐疗的应用范围也大大增加，扩展为

内外妇儿各科皆可应用。

晋·皇甫谧在《针灸甲乙经》中首次提出神阙禁针：“脐中，神阙穴也，一名气舍，禁不可刺，刺之令人恶痒溃矢出者，死不治”。书中还记载了不孕、水肿、腹水、脐疝、腹痛、肠鸣、气上冲心等病证的灸脐疗法。如“水肿大脐平，灸脐中，腹无理无治”“肠中常鸣，时上冲心，灸脐中”“绝子，灸脐中，令有子”。

晋·葛洪《肘后备急方》记载了不少应用脐部外用药或者隔药物灸治疗急症的方法，为脐疗治急症提供了依据。如“救卒死，灸脐中百壮”“治吐且下利者，以盐纳脐中，灸二七壮”“疗霍乱苦绞痛不止，方以姜、豉合捣、研如粉，熬令灼灼，更番以熨脐中”。

唐·孙思邈《备急千金要方》《千金翼方》也广泛记载了脐疗的应用。如《千金翼方》：“凡霍乱灸之或虽未即差……内盐脐中灸二七壮，并主胀满”；《备急千金要方》：“少年房多短气……又盐灸脐孔中二七壮”“气淋，脐中著盐，灸之三壮”“妊娠时疾，令子不落，取灶中黄土，水和涂脐；或以酒和涂，或以泔清和涂”等。

唐·王焘《外台秘要》也有众多脐疗方法的记载。如“卒关格，大小便不通，支满欲死，盐和苦酒和，涂脐中”，应用涂脐疗法。

魏晋隋唐时期，脐疗得到了长足的发展，脐疗的形式也越来越多样化，有灸脐、敷脐、熨脐、涂脐、脐疗药膏等方法，其中“紫金膏”“太乙膏”“阿魏化痞膏”等至今仍在临床应用。

三、成于宋元明清

脐疗在宋元明清达到鼎盛时期。脐疗的药物、方剂、形式更加多样化，除灸脐、熨脐、敷脐、熏脐、贴脐、涂脐、填脐之外，更有滴脐、呵脐、灯火灸脐、封脐、缚脐、围脐、脐部拔罐、脐部按摩、脐部刺血等方法。

宋·庄绰《西方子明堂灸经》：“主泄利不止，小儿奶利不绝，灸百壮，小儿五至七壮。……久冷伤惫”。宋·王执中《针灸资生经》：“脐中等主小腹臌气痛”“脐疝绕脐痛，冲胸不得息，灸脐中”“主小儿脱肛，或脐中随年”，此外，王执中还以鼠粪灸脐中作为老年保健的方法。宋代官修方书《太平圣惠方》也记载有脐部保健灸：灸脐具有温补元阳、健运脾胃、益气延年之功效。其中隔盐灸、隔姜灸每次3~5壮，隔日1次，每日10次，每晚9点钟灸之为佳，灸至局

部感到温热舒适，灸后稍有红晕为度，古人多累积灸之三五百壮；隔柏树白皮灸：“治小儿撮口及口噤，取柏树白皮，穿入小孔子，安于脐上，以艾炷入柏树皮孔中，灸之便差，此为隔柏树白皮灸”。《圣济总录》中记载了治小利不通的封脐疗法：“取葱津和膩粉调如泥，封脐内，以裹肚系定，热手熨，须臾即通”。此外，《圣济总录》还记载了呵脐法：“小儿初生，气体稚弱……，气有所亏，则灸以助之，或呵脐，或卫凶，然后乳用哺”。宋·窦材《扁鹊心书》一书，对灸法大为推崇，认为“保命之法，灼艾第一，丹药第二，附子第三”。窦氏对很多疾病如痢疾、便秘等，都用重灸脐部的方法。宋·钱筇《海上方》记载有用莴苣菜捣敷脐上以治尿血的方法。宋·周应《简要济众方》有治筋骨疼痛熏脐方，用猩红（即银朱）、枯矾为末作三纸捻，每以一捻蘸油点火熏脐，被覆卧之取汗。南宋·杨倓《杨氏家藏方》治小便不通，用矾石散（矾石）水滴脐中治疗。宋·朱佐《类编朱氏集验方》治老人小便不通，以茴香、白颈地龙杵汁，倾脐中即愈。

元代也不乏应用脐疗的医家。如元·吴瑞《日用本草》治二便不通，以葱白杵，填脐中，艾火灸七壮。元·危亦林《世医得效方》治初生儿大小便不通，腹胀欲绝，令妇人以温水漱口，吸哑儿前后心并脐下手足心共七处，每一次凡三五次漱口吸哑，取红赤为度，须臾自通。

明代医籍中关于脐疗的应用比比皆是。如明·李梴《医学入门》：“凡一年四季各熏（指熏灸脐部）一次，元气坚固，百病不生”；明·张洁《仁术便览》治大人小儿久泻不止，及自汗不止，五倍子为末，入麝香少许，封于脐中；治大小便不通，田螺三枚，连壳捣如泥，加麝香少许贴脐中，以手揉按立通。明·董宿《奇效良方》治溺水死，以酒坛一个，纸钱一把，烧放坛中，急以坛口覆溺水人脐上，冷则再烧纸钱，放于坛内，覆脐去水即活。明·龚廷贤《万病回春》中载有“彭祖小接命熏脐秘方”和“益寿比天膏”，能却病延年。明·李时珍《本草纲目》载治“小儿盘肠，内钓腹痛，用葱汤洗儿腹，仍以炒葱捣贴脐上，良久，尿出痛止”。此外，明·高武《针灸聚英》、杨继洲《针灸大成》、张介宾《类经图翼》中皆有脐疗的论述及记载。

清代脐疗的应用更加普遍，不论是官修医籍还是民间方书，均不乏脐疗方法的记载。如《医宗金鉴》明确指出脐疗治百病。清·程鹏程悉心博览，广辑方书，穷力搜讨数十年，集内外治法三千余方，并将其外治方一千五百余首进行分门别类，编纂成《急救广生集》，该书又名《得生堂外治秘方》，成书于嘉庆癸亥（1803年）年间，是我国清代著名而又难能可见的外治法专书。书中所用外治