



简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

# 极简砭石 治百病



主编◎侯中伟

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

侯中伟  
主编

# 极简砭石 治百病

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书分为基础篇和临床篇，基础篇简单介绍了砭石疗法的常识，包括砭疗器具、操作方法等；临床篇详细介绍了砭石疗法在不同患病人群中的应用。全书图文并茂，简单易学，可操作性强，适合中医爱好者、临床大夫阅读参考。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

极简砭石治百病 / 侯中伟主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.6

( 简易疗法治百病丛书 )

ISBN 978-7-5214-0227-8

I . ①极… II . ①侯… III . ①砭刺法 IV . ① R245.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 089566 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

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 11<sup>3</sup>/<sub>4</sub>

字数 182 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0227-8

定价 36.00 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 侯中伟

副主编 于晓通 陈仲汉 黄玉海

编 委 滕 玥 冯丽颖 汤怀飞

李琳惠 高 玲 李凯歌

刘 超 胡尚卿

主 审 谷世喆 张维波

2017年10月

“砭石者，针灸之母也。”砭石疗法具有悠久的历史渊源，被誉为中国古代五大疗法之首。关于砭石，早在《山海经》中即有“砭石者，以石刺病也”的明确记载。

古今传诵、脍炙人口的扁鹊治疗虢国太子，“起死回生”的故事，就是使用“砭石”疗法完成的！

砭石从远古走来，历经了岁月的沧桑洗礼，经过了千年沉埋，在新时代，又重见天日，重新焕发出了夺目的光彩！

经过现代科学设备检测，砭石具有独特的微晶结构、增温效应，还有极宽的红外辐射频带，同时安全可靠。这些极好的理化特性成了砭石临床取胜的法宝！

本书从砭石的理化特性，再到砭疗器具、操作方法，然后再到各科病证的砭石特色诊疗技术，均做了详细介绍，为广大读者展现了一个系统的特色诊疗体系。在领略砭石疗法临床魅力的同时，我们也看到了文化，仿佛看到了从远古走来的一个沧桑老人的独特风骨魅力。

同道们，朋友们，让我们一起为弘扬祖国医学当中的精华而不懈努力吧！

编者

2017年10月

## 基础篇

<b>第一章 砭石探源</b> .....	<b>2</b>	<b>第二节 生活砭具</b> .....	<b>20</b>
第一节 砭石、砭术、砭石疗法 ...	2	<b>第四章 砭术的操作</b> .....	<b>27</b>
第二节 砭石成因 .....	3	第一节 实施砭石前的准备和术后 工作 .....	27
第三节 砭石的理化特性 .....	4	第二节 砭石的操作方法 .....	28
<b>第二章 中医与砭石疗法</b> .....	<b>7</b>	第三节 砭石治疗时间 .....	33
第一节 阴阳与砭石疗法 .....	7	第四节 砭石的禁忌证与注意 事项 .....	33
第二节 五行与砭石疗法 .....	8	第五节 不良反应及处理 .....	34
第三节 脏象与砭石疗法 .....	9		
<b>第三章 砭具</b> .....	<b>15</b>		
第一节 砭疗器具 .....	15		



## 临床篇

### 第五章 呼吸系统疾病 ..... 36

- 第一节 感冒 ..... 36
- 第二节 咳嗽 ..... 39
- 第三节 哮喘 ..... 42
- 第四节 支气管哮喘 ..... 44

### 第六章 消化系统疾病 ..... 47

- 第一节 呃逆 ..... 47
- 第二节 呕吐 ..... 50
- 第三节 胃痛 ..... 53
- 第四节 便秘 ..... 56
- 第五节 腹泻 ..... 59
- 第六节 消化不良 ..... 62

### 第七章 心血管系统疾病 ..... 65

- 第一节 冠心病 ..... 65
- 第二节 高血压 ..... 68

### 第八章 神经系统疾病 ..... 71

- 第一节 中风 ..... 71
- 第二节 面瘫 ..... 75

### 第九章 皮肤科疾病 ..... 78

- 第一节 黄褐斑 ..... 78
- 第二节 美白 ..... 82

### 第十章 骨伤科疾病 ..... 86

- 第一节 颈椎病 ..... 86
- 第二节 肩周炎 ..... 90
- 第三节 腕关节劳损 ..... 93
- 第四节 腰椎间盘突出 ..... 95
- 第五节 骨质增生 ..... 98
- 第六节 急性腰扭伤 ..... 101

**第十一章 妇科疾病 ..... 104**

- 第一节 乳腺炎..... 104
- 第二节 痛经..... 108
- 第三节 月经不调 ..... 111

**第十二章 男科疾病 .....115**

- 第一节 遗精..... 115
- 第二节 阳痿..... 119
- 第三节 早泄..... 123
- 第四节 前列腺炎..... 126

**第十三章 儿科疾病 ..... 129**

- 第一节 小儿痿证..... 129
- 第二节 小儿泄泻..... 132

**第十四章 其他疾病 ..... 135**

- 第一节 失眠..... 135

第二节 眩晕..... 138

第三节 头痛..... 141

第四节 腰痛..... 144

第五节 水肿..... 147

第六节 中暑..... 150

第七节 糖尿病..... 153

第八节 失音..... 157

第九节 脱肛..... 161

第十节 视神经萎缩..... 164

第十一节 青光眼..... 167

第十二节 抑郁症..... 170

第十三节 再生性贫血障碍..... 173

第十四节 肥胖..... 176





# 基础篇



中医学有着悠久的历史，正如巴甫洛夫所说：“有了人类就有了医疗活动”。以伏羲为代表的早期畜牧业和以神农为代表的原始农业，可以说是中医药的起源。从最早的神农尝百草一日而遇七十毒开始，中华民族在中医药的发展过程中付出了艰辛的代价。正是由于我们祖先的不断实践，逐渐积累了丰富的经验，形成了独特的传统中医学。它是祖国宝贵文化遗产的重要组成部分，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

中国传统医学博大精深。中医到底有多少种医术是很难全部列举出来的。但认真梳理一下中医药的完整体系，可以归纳为五个方面，即：砭、针、灸、药、导引按跷。在我们最古老的，同时又是被大多数人公认的具有权威性的中医经典著作《黄帝内经》中就有这方面的记载。其中《素问·异法方宜论》云：“黄帝问曰：医之治病也，一病而治各不同，皆愈何也？岐伯曰：地势使然也，砭石者，亦从东方来，毒药者，亦从西方来，灸焫者，亦从北方来，九针者，亦从南方来，导引按跷者，亦从中央出。”这五个部分是支撑着中医学殿堂的顶梁柱。然而，在漫长的历史进程中，砭术却逐渐沉寂了，这确是中医学的一大损失。现在，在多学科共同努力下，砭术重新被发掘出来，还传统中医一个完整构架。

## 第一节 砭石、砭术、砭石疗法

《说文解字》中对“砭”的解释为：“砭，以石刺病也”；“因之名曰砭石”。即指用石具治病的过程称“砭”；用以治病的石具为“砭石”；用砭石治病的操作

技术统称“砭术”。实际上，对砭的解释在方法上要广泛，不局限于刺法；在工具上也要多样化，不局限于尖状石具——石针。例如：在民间有用球形石头放在灶底草木灰中加温，用来治疗腰膝疼痛和腹痛。这也属于砭术的一种方法——温法，其所用石头显然也不能称之为石针。在民间使用的砭石工具还有石球、石板、石块、石礮、石棒等，都属于砭具；使用的手法有压法、擦法、揉法、刮法、温法、凉法等，与刺法一样，属于砭术的范畴。

“砭”字为石字旁，说明砭术是以石制工具治疗疾病的一种医术，右边的乏字形象地表明利用石制工具（砭具）在人体上实施多种手法（砭术）治疗治病的样子。对砭术正确的全面解释，应该是一切用石质工具对人类进行疾病治疗和预防保健的医术总称。

现在统称砭术为“砭石疗法”，有时“砭石”亦指代“砭石疗法”。如晋代全元起注《素问·宝命全形论》时说：“砭石者，是古外治之法。有三名，一针石，二砭石，三鏹石，其实一也。”

## 第二节 砭石成因

砭石中又以泗滨砭石疗效为最佳，下面以泗滨砭石为例，介绍一下砭石是如何形成的。

据中国地震局科学家考证和对产地的地质勘查后，科学家提出陨星撞击说。6500万年前一颗特殊陨星撞击了鲁西南地区，陨星撞击地表岩层产生爆炸，在高温、高压、等离子环境中，星际物质与地表岩层相互交融、渗透，最后落在地表，形成浮石，即泗滨浮石。泗滨浮石是我国最早被命名的石材，用它制成的磬（古代供皇家专享的乐器、法器、神器）称泗滨浮磬，在四千多年前就是贡品，用它制成的医疗工具即是砭石。

“爆炸”一说的地质学家娄华君，经过多年研究认为，在距今6500万年前，有颗直径约为10km的铁质陨星撞击了鲁西南地区，造成以巨野为中心的撞击大坑。（菏泽：古之大泽）

地球物理研究员耿乃光教授据此理论分析认为“弹坑”半径不小于60km，



而“弹坑唇”会波及更远的泰沂山区。

耿教授说：“浮石的形成为大爆炸瞬间、抛入空中在高温高压下，等离子体中吸收了陨星爆炸物散落地表而形成浮石。并在快速冷却过程中形成微晶结构。这是特殊条件下天地造化的杰作。”在应该是“唇边”的泗水之滨的深入考查中，研究者看到许多和“大爆炸”理论吻合的现象：如采到的浮石多呈不规则散落，厚薄不匀，附着状态等。最薄者只有几厘米，厚者挤成块状。

这类浮石的共同特征：都有反正面，“正”面大致平滑多呈流线型，“反”面（向岩石附着的一面）则呈凹凸不平的类蜂窝状。

耿教授为了验证这一猜想，他亲临泗水考察，从而更证实了这一理论。

### 第三节 砭石的理化特性

在众多的石具中，砭石之所以能够被选择用作治疗疾病的工具，是由于它良好的治疗效果；而决定其效果的，是它独特的理化特性。

#### （1）超声波测定

摩擦或敲击此石可发出极丰富的超声波脉冲。有一种奇特的能量场，作用于人体可以产生超声波并循经而行检测出砭石的超声波次数为3698次/秒，超声波频率为20~2000kHz。可以有效地疏通经络，改善微循环，抑制癌细胞的生长和消除体内多余脂肪。

#### （2）远红外辐射对人体能产生良好的生理效应测定

砭石具有丰富的远红外能量，其峰值波宽为8~16mm，比一般材料的要长，称极远红外，可以增加细胞活性，加速分子运动，促进新陈代谢。可以使人体升温，适合治疗中医的痹证。

#### （3）放射性测定

放射性物质含量分析：砭石的放射性核素镭-226、钍-232、钾-40的放射性比活度内照射指数为0.043，外照射指数为0.044，分别是国家标准GB 6566—2001规定限量的1/23和1/30。有害物质含量（单位： $\mu\text{g/g}$ ）：铅（Pb）为1.25、镉（Cd）为0（未检出）、铬（Cr）为3.65、汞（Hg）为0.01、砷（As）为0.2，远远低于国

家标准GB 7916—1987和GB 18584—2001规定的限量。所以砭石是对人体有益无害的，可以放心使用的保健养生产品。

#### (4) 颗粒细度测定

砭石是一种方解微晶石，颗粒细度小于0.03mm，按摩人体可以使人体感到舒适，敲击此石，可发出金属的声音。

#### (5) 微量元素测定

砭石含有四十多种微量元素。微量元素对人体有非常重要的意义。微量元素可以提高人体的免疫力，使人体保持一个健康的状态。天然砭石的主要成分是一种称为“微晶灰岩”的矿物质，其中最多的是锶、氧化钙，其次是氧化硅、氧化钠等，还有铝、铁、镁、磷等多种元素，微量元素及稀土元素有铬、锰、镍、铜、钇等，含有超过36种对人体有益的元素，放射性物质含量极微。同时部分砭石中含有铜、铁等金属物质，致使砭石会呈现灰黑色以外的红、黄、绿等颜色。辨别砭石最重要应当看化学元素分析，也就是我们常说的检测报告。所以，砭石存在多种颜色，单靠颜色无法判定是否为砭石。总的来说，合格的砭石对人体有益无害，是制作中医医疗器械的上品。

#### (6) 微循环测定

砭石接触人体表皮，在“微循环检测仪”监视器的屏幕上，可清晰看到小血管及毛细血管中迅速加快的血液流动状态。

#### (7) 调节血脂测定

饮用砭石浸泡水可降低血液中的甘油三酯、胆固醇，提升高密度脂蛋白，有明显的调节高脂血症作用。

#### (8) 按摩渗透疗效测定

用砭石叩、拍人体时有明显的针刺感（无形针）。砭疗不会因为每个技师手法的差异而使保健效果大打折扣，同时，它能深入皮下与人体细胞分子形成共振，能达到许多传统手法所达不到的效果。

#### (9) 关于有害电磁波的屏蔽

泗滨砭石床垫利用现代高科技手段，充分地把有害人体健康的电磁波辐射进行了全面屏蔽，以达到对人体的绿色环保作用。

依据砭石的矿物结晶颗粒度，砭石分为3个等级：A级，粒度 $<0.05\text{mm}$ ；B级，粒度 $<0.1\text{mm}$ ；C级，粒度 $<0.5\text{mm}$ 。

按砭石摩擦人体产生的超声脉冲次数将砭石分为3个等级：A级， $>3000$ 次；

B级，>2000次；C级，>1000次。

按砭石辐射的红外波谱带宽最大波长将砭石分为3个等级：A级，>15 $\mu\text{m}$ ；B级，>14 $\mu\text{m}$ ；C级，>13 $\mu\text{m}$ 。

各种板状石材工具刮擦人体一次的平均超声波脉冲次数

材料	平均超声波脉冲次数	频率范围 (kHz)
泗滨砭石	3708	20 ~ 2000
木鱼石	2480	20 ~ 1000
羊脂石	2249	20 ~ 1000
青玉	1938	20 ~ 800
绿玉	1834	20 ~ 800
黄玉	1820	20 ~ 800
双色玉	1740	20 ~ 700
岫岩玉	1720	20 ~ 700
青纹石	1715	20 ~ 600
棕石	1680	20 ~ 600
昌平花岗岩	1375	20 ~ 500
济南辉长岩石	1287	20 ~ 500
房山大理岩	688	20 ~ 400
水牛角	353	20 ~ 200



砭石临床治疗，是以中医学基础理论为指导，具体运用经络、腧穴、砭石等基础知识和基本技能，对临床病证进行辨证施治。这是砭石防治疾病方法的实施，又是中医学整体观念和辨证论治原则的贯彻。其中理、法、方、穴、术的具体应用，即全面体现砭石疗法的特点。

## 第一节 阴阳与砭石疗法

阴阳学说是我国古代朴素的辩证法思想的一部分，它概括了宇宙事物的两个属性，说明了自然界某些事物和现象之间，互相对立又互相依存的关系。然而阴阳之间互相对立又互相依存的关系并不是静止不变的，它们之间不断地此消彼长，保持相对的平衡，也可形成偏盛偏衰，这是阴阳在运动中的量变过程。事物的阴阳两方，发展到一定阶段，可以各自向着相反的方向转化，这是阴阳在运动中的质变过程。

事物的阴阳属性并不是绝对的而是相对的。一方面表现为在一定的条件下，阴阳可以相互转化，另一方面体现于事物阴阳无穷的可分性。

组织结构：从部位上来讲，中医学认为上部、体表、背部、外侧属阳；下部、体内、腹部、内部属阴。从脏腑来说，五脏属阴，六腑属阳。物质属阴，功能属阳。精、血、津液属阴，气属阳。五脏之中又分阴阳，心、肺属阳，肝、脾、肾属阴。

阴阳学说在生理病理上的应用：从物质与功能的对立统一关系来看，“阴”代表物质，藏于五脏，是阳气和能量的来源，“阳”代表功能活动，是指体内轻

清之气，有卫外而固守阴精的作用。生理功能的亢奋属阳，抑制属阴。疾病的发生就是阴阳失去平衡。机体阴阳的任何一方虚损到一定程度，也可导致对方的不足，即“阳损及阴”“阴损及阳”，最后可出现“阴阳两虚”。

在疾病诊断上的应用：阴阳失调既然是病理变化的关键所在，那么诊断疾病也应当从阴阳变化方面去探索病情，才能认识疾病的本质。阴阳是八纲辨证的总纲，表、热、实属阳，里、虚、寒属阴。如：望诊色泽鲜明者属阳，色泽晦暗者属阴；闻诊声音洪亮者属阳，声音低微者属阴；脉浮、数、大、滑、实者属阳，沉、迟、小、涩、虚者属阴。

阴阳学说在砭石疗法中的应用：通过诊断，既得疾病之症结，始可采取适当治疗，针对阴阳偏盛偏衰进行补偏救弊，使之复归于平衡。调整阴阳，促使“阴平阳秘”，恢复阴阳的相对平衡，是治疗疾病的基本原则。《内经》中有：阴病治阳，阳病治阴的理论。例如阴证、脏病虚证可以用阳穴背俞穴施电热砭的温补法治疗；阳证、腑病实证可以用阴穴募穴施紧提慢按逆经划的泻法治疗。

## 第二节 五行与砭石疗法

五行学说是用木、火、土、金、水五种物质来概括事物的属性，用生克乘侮的变化规律，来说明事物之间的相互关系。

五行学说将人体内脏分为五行，以五行的特性说明五脏的生理活动。例如：肝喜条达，主疏泄，故属木；心喜温煦，故属火；脾主生化，故属土；肺主肃降，故属金；肾藏精、主水，故属水。五行学说还可以用于说明脏腑之间的相互滋生和相互制约的关系。例如：肝（木）藏血以济心（火），脾（土）的运化以制肾（水）的泛滥等。

通过五行学说内脏相生相克的关系，中医有了很多有效的治疗方法，如培土生金、滋水涵木、扶土抑木、壮水制火等。五行学说能够指导砭石的应用，例如胃脘痛，有反酸，呃逆，两胁肋胀痛，说明胃痞满，肝气横逆。治法：肝属木（实证），胃属土（虚证），木克土，采取培土健脾，取中脘穴，用砭石揉推法（向左下、右下）以散气。采取泻肝，在肝的募穴用砭擗指做紧提慢按的泻法。

实者泻其子，取子经心包经的络穴内关，用砭擗指做紧提慢按的泻法。

### 第三节 脏象与砭石疗法

脏象学说简单来说即是脏腑学说。脏腑辨证，是根据脏腑的生理功能、病理表现，对疾病的证候进行分析归纳，借以推断病机，判定病变的部位、性质、正邪盛衰情况的一种辨证方法，是临床各科的辨证基础，是辨证体系中的重要组成部分。脏腑辨证，包括脏病辨证、腑病辨证、脏腑兼病辨证，在辨证时应从整体观念出发，才能正确地做出诊断，并在此基础上进行施治。

#### （一）肺与大肠

肺主气，司呼吸，主宣发肃降，通调水道，外合皮毛，开窍于鼻，与大肠相表里。凡呼吸不利，喘息少气，咳嗽，多痰，咯血等症多属肺的病变。

肺的病证有虚实之分，虚证多见肺气虚与肺阴虚；实证多见风寒热邪犯肺及痰湿阻肺等。大肠为传导之官，职司传化糟粕。其病证可见便秘、泄泻，里急后重，便血、脱肛和肠炎等。

（1）肺气虚：临床多见神疲乏力，语声低微，自汗，面色晄白，舌淡，脉虚等症。治疗宜取手太阴经穴及背俞穴为主，顺经划或推或紧按慢提或温热补法，以补益肺气。

（2）肺阴虚：临床多见咳嗽气短，痰少而黏或痰中带血，五心烦热，潮热盗汗，颧红，舌红少苔，脉细数等。治疗宜取手太阴经穴、足少阴经穴及背俞穴为主，顺经划或推或紧按慢提补法，以养阴、润肺、降火。

（3）风寒束肺：临床多见咳嗽气喘，痰色稀白，口不渴，苔白脉浮紧等。治疗宜取手太阴、手阳明、足太阳经穴为主，逆经推或划、紧提慢按泻法，以宣肺散寒。

（4）热邪壅肺：临床多见咳嗽气粗，痰黄而稠，或呕吐腥臭脓血，大便秘结，小便短赤，舌红，苔黄，脉数。治疗宜取手太阴、手阳明经穴为主，逆经划或推、慢按紧提泻法，或刮痧渗血，以清宣肺热，止咳平喘。