



S h i Y o n g B i a n S h i L i a o F a

耿引循 谷世喆 主编

实用砭石疗法



天外来客造化砭石
砭针灸药共铸中医





本书是一部有关砭石疗法专著。本书的特点在于“实用”。

本书作者将自己多年的砭疗实践，结合古书记载和前人的经验，对砭石疗法的临床应用进行了整理与充实，从中医基础到临床进行了较系统的论述。以外科常见病为主分别介绍了实用砭石疗法常用操作手法；并介绍了20种内科病、21种外科病、1种五官科病、2种妇科病、2种儿科病的诊断和砭石疗法，并附有治疗手法照片。内容严谨，可操作性强。

天外来客造化砭石
砭针灸药共铸中医

ISBN 978-7-5077-2839-2



9 787507 728392 >

定价：15.00元

实用砭石疗法

主 编 耿引循 谷世喆

编 委 耿引循 谷世喆

宋鹏远 胡 波

耿乃光 张维波

王 琛 于 娟

名誉编委 施乃康

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用砭石疗法/耿引循,谷世喆主编. -北京:学苑出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-5077-2839-2

I. 实… II. ①耿…②谷… III. 石-中医疗法 IV. R244. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040940 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:李 戎 张致民

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67675512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:6.875

字 数:159.9千字

版 次:2007年4月北京第1版

印 次:2007年4月北京第1次印刷

印 数:0001—3000册

定 价:15.00元

祝贺中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会成立

发展非药物疗法 增进全人类健康

王雪荅

二零零六年十二月於北京

序

20 世纪 90 年代，中医传统五大医术之一的砭石疗法在沉寂了两千年后被重新挖掘出来。这项挖掘工作是由一些非中医界的人士最先开展起来的。中国针灸学会了解到这一情况后，立刻成立了砭石分会筹备组，领导了该项工作，通过在中国中医科学院的直属医院和北京中医药大学临床基地等正规中医医疗机构观察砭石的临床疗效，摸索和积累了很多经验。今天很高兴读到了中国中医科学院西苑医院耿引循主任医师和北京中医药大学谷世喆教授合编的《实用砭石疗法》，感到当初的目标基本实现了。新砭石疗法经过几年的摸索和对大量病例的观察总结，其临床应用方法已经比较系统地汇集在这本书中。《实用砭石疗法》在砭石操作手法和常见疾病的治疗方面介绍详细，图文并茂，弥补了早期砭石著作临床内容的不足，是砭石工作者的必读之书。

目前，砭石疗法已经流传到国内外，中国针灸学会已于今年年初正式批准成立砭石与刮痧专业委员会，

《实用砭石疗法》的出版是对委员会的最好支持，它将推动更多的人使用这一既古老又年轻的绿色中医疗法，造福人类健康。

中国针灸学会会长

岩 彤 衡

前 言

砭石疗法列我国古代中医五大疗法之首，是传统上最古老的疗法。自东汉以后，由于砭石匮乏、药物及针具的发展等原因，此疗法沉寂了两千余年。上世纪末，遥感岩石物理技术帮助人类重新找到了制作砭具的佳石——泗滨浮石；又有岩石物理学家耿乃光先生编写了《新砭石疗法》一书，从而将砭石疗法又重新挖掘出来。古老而又崭新的砭石疗法，安全方便，治疗人体许多疾病和亚健康状态都收到了良好的效果，因而受到欢迎。目前中国针灸学会正式成立了砭石与刮痧专业委员会，全国许多地方医院开设了砭石门诊，大批个体行医者也在从事砭疗。砭石疗法专业委员会每年举办 6 期全国砭术培训班，砭石疗法的发展形势大好。同时，砭石疗法也推广到了日本、美国、加拿大、欧洲等世界许多国家，仅在香港注册的中医诊所中，就有十几家诊所应用了砭石疗法。本书的作者经过几年的砭疗实践，结合古书记载和国内外的经验，将砭石疗法的临床操作进行了整理

充实。本书对中医基础到临床进行了较系统的论述，介绍了砭石疗法常用操作手法，砭石对内科病 20 种、外科病 21 种、五官科病 1 种、妇科病 2 种、儿科病 2 种等疾病的治疗，以及美容、丰胸等可用的辅助手法，并附照片。其内容严谨，可操作性强。希望本书能对从事砭疗的同行有所帮助。

砭石疗法方兴未艾，我们的工作只是开始，不当之处请不吝指正。感谢耿乃光先生，学苑出版社及陈辉主任编辑的支持与帮助。

耿引循 谷世喆

2006 年 12 月



目 录

一、传统中医学的完整体系·····	(1)
二、砭石疗法的古今·····	(3)
(一)古砭疗法·····	(3)
(二)古砭疗法的沉寂·····	(5)
1. 社会风气及地域限制·····	(5)
2. 佳石匮乏·····	(6)
3. 砭与针·····	(7)
(三)新砭石疗法·····	(9)
三、制作砭具的佳石——泗滨浮石·····	(12)
(一)泗滨浮石的成因·····	(12)
(二)泗滨浮石的理化特性·····	(12)
(三)泗滨浮石的最新研究进展·····	(13)
1. 感应增温效应检测·····	(14)
2. 砭石疗法迎随补泻对经皮二氧化碳释放量影响的观察·····	(14)
3. 泗滨浮石对人体微循环的影响·····	(15)
(四)砭石和砭具标准·····	(15)
(五)用泗滨浮石制作的多种砭具·····	(17)
四、砭石疗法的理论基础——经络·····	(21)
(一)经络总论·····	(21)
1. 经络系统的组成·····	(21)
2. 十二经脉·····	(23)
3. 奇经八脉分布和作用简表·····	(25)
4. 经络的临床应用·····	(26)



(二)十二经筋十二皮部	(27)
1. 中医对人体的认识	(27)
2. 十二经筋	(30)
3. 十二皮部	(31)
(三)经脉及常用腧穴	(31)
1. 手太阴肺经	(31)
2. 手阳明大肠经	(33)
3. 足阳明胃经	(36)
4. 足太阴脾经	(41)
5. 手少阴心经	(44)
6. 手太阳小肠经	(46)
7. 足太阳膀胱经	(48)
8. 足少阴肾经	(54)
9. 手厥阴心包经	(57)
10. 手少阳三焦经	(60)
11. 足少阳胆经	(62)
12. 足厥阴肝经	(67)
13. 督脉	(69)
14. 任脉	(72)
15. 经外奇穴	(75)
五、实用 砭石 疗法	(79)
(一)常用操作手法	(79)
1. 感应疗法	(79)
2. 温度疗法	(81)
3. 砭石手法	(82)
(二)各科常见病的治疗	(93)
内科	
1. 感冒	(93)



2. 慢性支气管炎	(95)
3. 高血压	(97)
4. 慢性胃炎	(100)
5. 胃下垂	(103)
6. 习惯性便秘	(105)
7. 腹泻	(108)
8. 糖尿病	(110)
9. 肥胖症	(113)
10. 三叉神经痛	(115)
11. 面神经麻痹	(117)
12. 坐骨神经痛	(120)
13. 偏瘫	(122)
14. 神经衰弱	(126)
15. 失眠	(128)
16. 慢性疲劳综合征	(130)
17. 电脑综合征	(132)
18. 强直性脊柱炎	(134)
19. 骨性关节炎	(137)
20. 类风湿性关节炎	(138)

目

录

外科

1. 落枕	(141)
2. 颈椎病	(143)
3. 颈背肌筋膜炎	(146)
4. 肩关节周围炎	(148)
5. 肱骨内上髁炎	(150)
6. 肱骨外上髁炎	(151)
7. 腕管综合征	(153)
8. 腱鞘囊肿	(155)



9. 棘上韧带损伤	(157)
10. 急性腰扭伤	(159)
11. 慢性腰扭伤	(161)
12. 腰背肌筋膜炎	(162)
13. 腰椎管狭窄	(164)
14. 腰椎间盘突出症	(167)
15. 外伤性截瘫	(170)
16. 梨状肌综合征	(174)
17. 骸骨软化	(176)
18. 半月板损伤	(178)
19. 膝关节韧带损伤	(179)
20. 跗管综合征	(181)
21. 静脉炎	(183)

妇科

1. 痛经	(185)
2. 更年期综合征	(188)

儿科

1. 小儿营养不良	(190)
2. 小儿尿频	(192)

五官科

1. 慢性咽炎	(193)
---------------	-------

其他

1. 美容	(196)
2. 丰胸	(198)

附录

新砭镰治疗神经根型颈椎病 109 例临床疗效观察	(200)
砭石与刮痧疗法	(206)



一、传统中医学的完整体系

中医学有着悠久的历史，巴甫洛夫说：“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。她是我国宝贵文化遗产的重要组成部分，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

随着时间的推移，西方以牛顿经典力学、微积分方程开始了400余年的科学历程，西医学在西方文化这个大背景中得到了长足的发展。先进的治疗手段、人工合成的大量化学药品，在人类战胜疾病、消灭疾病的过程中发挥了重要作用。但是，与之并存的问题也日益显现，人工药物的毒副作用、日趋恶化的自然环境……使人类在与疾病斗争的征途中又一次把目光投向中国传统医学，希望从中国传统的自然观、诊治观、养生观中得到智慧和启发。特别是进入21世纪以后，崇尚自然、回归自然俨然形成了一种风气。因此，继承和发扬传统中医学的重要性也就不言而喻了。

中医学博大精深，中医典籍更是浩如烟海，认真梳理一下中医学的完整体系，可以归纳为五个方面，即：砭、针、灸、药、导引按跷。在《黄帝内经素问·异法方宜论篇》中云：“黄帝问曰：医之治病也，一病而治各不同，皆愈何也？岐伯对曰：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



从中央出也。故圣人杂合以治，各得其所宜”。这一段论述很清楚地从我国的地理分布归纳出东西南北中五个不同地域的五种不同治疗方法，这可以说是中医学的全貌，也可以说是由这五种医术共同构筑了完整的中医体系。

然而，在漫长的历史进程中，砭术却逐渐沉寂了，这不能不说是中医学的一个重大损失。今天，我们在多学科的共同努力下，重新将砭术发掘出来，还传统中医学一个完整架构。



二、砭石疗法的古今

（一）古砭疗法

砭石疗法产生于石器时代，是一种用石器治疗疾病的方法。早期人类用石器治病形成了世界上最早的治疗方法之一，即砭石疗法，亦称砭术，所以在《山海经》里有这样的话：“医源于砭”。这种以石治病的方法，其起源的具体时期已不易考证，但在石器时代即用砭石疗病这一事实则是可以确定的。在现存的古代文献中，如韩大服虔氏的《春秋左氏传解》、《南史》、唐代李贤的《后汉书》注、释玄应的《一切经音义》等书均追述了在金属工具出现以前以石治病的传说。从人类学观点来看，这些传说应当是符合客观史实的一种可靠记录，而出土的石器则进一步证实了砭石疗法产生于石器时代的推论是成立的。这些石器中，凡具有圆、钝、平、扁等特征者均可供按、压、揉、搓之用；具有尖、削、细长、针形等特征者，均具有点刺、划刮体表之功能；具有刃口特征者，均可作为切割、放血、排脓之工具。

石器时代的人类最主要的特征，一是用火，一是用岩石制作工具以生存。石器工具除了用于自卫及获取食物外，在人类发展的过程中很自然地将它用于治疗疾病，如将用火烤过的石头放在腹部可以缓解因饮食不当造成的腹痛；用一定形状的石头刮擦叩压体表，可缓解肢体关节的疼痛；用有刃口的石头可以切割排脓治疗痈疡……可以说，砭石疗法的产生是从一种无意识的自发行为逐渐发展成为一种有意识的自觉行动。

当文字出现以后，有关砭石的记载日益增多，比较经典的如



《素问·异法方宜论》中“故东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故其民黑色疏理，其病皆为痈疡，治宜砭石，砭石者亦从东方来”，说明了砭石疗法出于东方。在马王堆汉墓《帛书·脉法》中云：“用砭启脉者必如式，痈肿有脓，则称其大小而为之砭”，说明人体经脉是在用砭石治病的过程中发现的，从而进一步说明了砭术历史的久远。在《史记·扁鹊仓公列传》里记载：“疾之居腠理也，汤熨之所及也；在血脉，针石之所及也；其在肠胃，酒醪之所及也……”，说明古人对用砭石治病有十分明确的定位，即治疗病在血脉。在《黄帝内经太素》中云：“气血未盛，未为脓者，可以石熨，泻其盛气也”，强调了砭熨的适应症。在《史记·扁鹊仓公列传》里有一段汉文帝召问淳于意文王患病不起的情况，淳于意告诉汉文帝，文王的疾病与年轻而身体过度肥胖有关，对于肥胖的治疗，“当调饮食，择晏日车步、广志，以适筋骨内血脉，以泻气。故年二十，是谓易贸。法不当砭灸，至气逐”，指出对于20岁左右的年轻人来讲，身体肥胖的状况是容易改变的，遗憾的是不应当对他施以砭石和灸疗，以致正气被赶逐，精气神离散而亡，这里指出了砭石治疗的禁忌症。在《古今图书集成·医部全录》中有一段东汉太医丞郭玉论治病之难易的论述，其中谈到“腠理至微，随气用巧；针石之间，毫芒即乖。神存于心手之际，可得解而不可得言也”，这里指出了用针刺砭石这样的外治法也不得有丝毫的误差。在民国时期出版的《砭经》中云：“砭之诀：一曰点，点非针也，点其中而不必刺其体；二曰熨，熨似灸也，熨其外而不必灼其肤；三曰摩，摩即按也，摩其周而不必振其骨”，讲述了砭石的几种用法并概括了施术要点。又云“水者，温石于水，以保其热也”，“火者，煨于灰，以传其热也”，介绍了加热砭石的水、火二种具体操作方法。在《史记·扁鹊仓公列传》里更有具体医案，即著