

扶阳

主 编◎齐凤军 魏 华
RELIAOFUYANG
WENTONGQUHANSHI

温通祛寒湿

【中医「上工治未病」丛书】 丛书总主编◎齐凤军
悟透中医基本原理与技术 凝集中医防病保健养生精髓

有阳气则生

无阳气则死

有一份阳气就有一份生机

温阳补阳养阳壮阳皆在生活之中



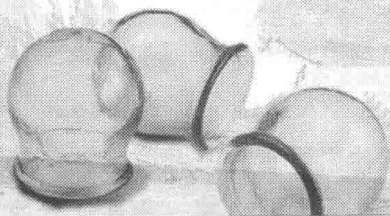
丛书总主编 齐凤军
「中医「上工治未病」丛书」

执一 扶阳

主 编 齐凤军 魏 华

RELIAOFUYANG
WENTONGQUHANSHI

温通祛寒湿



图书在版编目 (CIP) 数据

热疗扶阳 温通祛寒湿 / 齐凤军, 魏华主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.7

(中医“上工治未病”丛书)

ISBN 978-7-5352-7680-3

I. ①热… II. ①齐… ②魏… III. ①祛寒—研究
②祛湿(中医)—研究 IV. ①R254.1 ②R256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067053 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司 邮 编: 434000

880 × 1230 1/32 13.75 印张 310 千字

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

价: 28.00 元

本书如有印装问题 可

热疗扶阳 温通祛寒湿

编委会

主 编 齐凤军 魏 华

副主编 周 伟 郭 燕 陈 松

编 委 齐凤军 魏 华 周 伟 陈 松 郭 燕

王 超 阮 楨 潘王瑛 钱玲琳 彭 心

毛 伟 王 婷



前 言

《黄帝内经》将阳气比作天上的太阳，万物生长靠太阳，没有了太阳，则万物凋零。中医把“阳气的有无”视为判断“生命是否已经死亡”的唯一标准。阳气就是人体脏腑功能的统称，是人体生命活动的根本动力，类似于现代医学讲的机体“新陈代谢”。不同的脏腑组织，有各自相对应的不同的脏腑功能，如心的脏腑功能，在中医即心阳；肾的脏腑功能，在中医即肾阳。人尚有一口气在，生命就还有一线希望。《扁鹊心书》指出：“保命之法，灼艾第一，硫磺第二，附子第三”，这其中灼艾就是艾灸。尽管阳气关乎着人们的生死，人们却因为无知而尽情地摧残着人们本就微弱的生命之阳，以至于今天人们“猝死不断”。

阳气是生命动力，有阳气则生，无阳气则死，阳气是驱散寒湿的能量。自古以来就有百病皆有寒作怪，怪病多寒，女性多寒的说法。寒湿之邪是人类健康的阴霾，是改变体质主要因素。《黄帝内经》把人体体质按照阴阳含量的多少划分“太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳和平之人。”五类，并根据其其态不同，判断其筋骨气血各不等的观点；《伤寒杂病论》将人划分为强人、羸人、盛人、瘦人、虚弱家、亡血家、汗家、酒家、淋家、湿家等类型。不论什么体质遇到寒

湿之邪都易于将体质转为寒湿体质，或局部寒湿滞留，或形成两种以上的体质类型。

随着社会的发展，科技的进步，生活的优越，人们有更多的时间娱乐，饮食多偏寒凉，穿着更单薄，心理压力沉重，导致能量透支，体质改变。原来即使是热性体质慢慢也变成了寒湿体质，寒湿侵袭人体，在体内停留，导致气血不通、经络不畅，损伤人体五脏六腑阳气，致脏腑功能失调，或形成上热下寒的体质，从而改变人体机能状态，导致人体各系统出现功能失调，产生一系列临床症状，影响人们的健康。

本书介绍艾灸、火罐、火疗、热敷、熏蒸、药物外敷、频谱、激光、暖热片等技术及产品，通过借助外力热能祛除人体寒湿，纠正人体体质，改善人体内环境，恢复脏腑机能状态，从而达到纠正因寒湿导致的各系统功能紊乱。

作者通过多年临床实践，将中医体质理论应用于临床、保健、养生，指导现代人将自己体质进行科学的分类，了解自己的体质状态，为预防体质疾病的发生发展，提供有效的“治未病”预防措施。扶阳技术可以祛除寒湿，温通经络，活血化瘀，扶助阳气，温暖五脏六腑，排除寒湿之毒，激发生命阳气，提高人体免疫能力，强健身体，延缓衰老，是科学的“治未病”措施之一。

本丛书在编写过程中得到国医大师湖北中医药大学李今庸教授，博士生导师孙国杰教授，博士生导师王华校长、教授的支持，同时也得到湖北科学技术出版社大力支持和帮助。中医扶阳技术、现代物理温阳祛寒湿技术，符合中西医理，简便易学，易学易懂，效果显著，无任何副作用，深受广大医务工作

者、康复爱好者、保健爱好者、养生爱好者的喜爱。

由于编写时间仓促，在写作过程中错误难免，敬请广大同道予以指正。

齐风军

2014年8月于湖北中医药大学

目 录

『第一章 人体体质形成』

第一节 体质分类	002
一、体质的涵义	002
二、历代医家论体质	003
三、现代中医体质分型的研究	007
四、五运六气辨体质	013
五、十大体质分类	022
第二节 阳虚导致寒湿体质的根本	032
一、寒湿伤阳气是根本	032
二、寒湿体质病因	034
三、寒湿体质病机	035
四、寒湿体质所导致的疾病	036
第三节 十大体质转寒湿体质的机制	037
一、寒性特点	037

二、湿性特点	040
三、十大体质转寒湿体质	046

『第二章 寒湿的来源』

第一节 寒湿从口而入	051
一、饮食寒冷	051
二、口开神气散	053
第二节 寒湿从皮毛而入	054
第三节 寒湿从爱美而生	057
一、美丽又冻人	057
二、摄入能量少不御寒	058
第四节 寒湿从居家而入	059
第五节 寒湿由药源因素所致	061

『第三章 阳气是生命之源』

第一节 阳气是生命动力	064
一、阳光是万物生命之源	064
二、阳气是生命的动力	065
三、得阳气则生，无阳气则死	066

第二节 法于阴阳，合于术数	068
一、法于阴阳	068
二、合于术数	069
第三节 道家纯阳之体	071
一、道家重视命门之火	071
二、练精化气	072
三、练气化神	073

『第四章 寒湿对人体的影响』

第一节 寒湿对五脏的影响	078
一、寒湿对心的影响	078
二、寒湿对肺的影响	079
三、寒湿对脾的影响	080
四、寒湿对肝的影响	081
五、寒湿对肾的影响	082
第二节 寒湿对六腑的影响	083
一、寒湿对胆的影响	083
二、寒湿对胃的影响	084
三、寒湿对小肠的影响	085
四、寒湿对大肠的影响	086

五、寒湿对膀胱的影响	086
六、寒湿对三焦的影响	087
第三节 寒湿对局部组织器官的影响	088
一、寒湿对头部的影响	088
二、寒湿对子宫的影响	089
三、寒湿对皮肤的影响	092
四、寒湿对肌肉筋膜的影响	093
五、寒湿对骨关节的影响	094
第四节 寒湿对气血津液的影响	095
一、寒湿对气血的影响	095
二、寒湿对水液代谢影响	096
第五节 寒湿对经络的影响	097

『第五章 顾护阳气的方法』

第一节 吃穿住行顾护阳气	100
一、吃避寒凉	100
二、穿避风雨寒湿	103
三、住要避风雨潮湿	105
四、行要符合天道	106
第二节 养阳气是养生之道	108

一、十二时辰养阳气	108
二、四季养阳气	112
三、导引养阳气	119
四、静坐养阳气	120
五、练气功养阳气	120
六、历代医家对阳气的论述	121

『第六章 十四经穴』

一、手太阴肺经	128
二、手阳明大肠经	130
三、足阳明胃经	134
四、足太阴脾经	143
五、手少阴心经	147
六、手太阳小肠经	150
七、足太阳膀胱经	154
八、足少阴肾经	165
九、手厥阴心包经	171
十、手少阳三焦经	173
十一、足少阳胆经	178
十二、足厥阴肝经	187
十三、督脉	191
十四、任脉	197

『第七章 艾灸扶阳固脱』

第一节 艾灸疗法概述	204
一、艾灸疗法	204
二、艾灸疗法的原理及作用	204
三、艾灸疗法的适用范围	205
第二节 艾灸疗法的操作	206
一、直接灸	206
二、间接灸	209
三、其他灸疗法	214
四、操作步骤	221
五、注意事项与禁忌	222
第三节 艾灸疗法临床应用	223
一、脑病系统疾病	223
二、心血管系统疾病	225
三、呼吸系统疾病	226
四、肝胆系统疾病	227
五、脾胃系统疾病	227
六、大小肠系统疾病	228
七、泌尿系统疾病	229
八、妇科疾病	230

九、四肢疾病	231
十、脊椎疾病	232
十一、内分泌系统疾病	234
第四节 艾灸疗法的养生	235
一、小儿常灸补脾调胃生长快	235
二、妇人常灸暖肾调任经血畅	236
三、男人常灸温肾壮阳精力旺	236
四、老人常灸强腰健膝如南山	237

『第八章 火疗助阳通络』

第一节 火疗法概述	240
一、火疗法	240
二、火疗法的原理及作用	240
三、火疗法的适应范围	241
第二节 火疗法的操作	241
一、操作前的准备	241
二、操作过程	242
三、操作步骤	243
四、注意事项与禁忌	243
第三节 火疗的临床应用	244
一、脑病系统疾病	244

二、心血管系统疾病	250
三、呼吸系统疾病	252
四、肝胆系统疾病	253
五、脾胃系统疾病	255
六、大小肠系统疾病	257
七、泌尿系统疾病	259
八、妇科疾病	260
九、四肢疾病	261
十、脊椎疾病	267
十一、内分泌系统疾病	269

『第九章 火罐疗法』

第一节 火罐疗法概述	272
一、火罐疗法	272
二、火罐疗法的原理及作用	272
三、火罐疗法的适应范围	274
四、火罐疗法临床意义	274
第二节 火罐疗法的操作	275
一、火罐种类	275
二、操作方法	284
三、操作步骤	287
四、注意事项与禁忌	288

第三节 火罐疗法的临床应用	289
一、脑病系统疾病	289
二、心血管系统疾病	291
三、呼吸系统疾病	293
四、肝胆系统疾病	294
五、脾胃系统疾病	295
六、大小肠系统疾病	297
七、泌尿系统疾病	298
八、妇科疾病	300
九、四肢疾病	301
十、脊椎疾病	303
十一、内分泌系统疾病	305

『第十章 频谱热疗温阳解肌』

第一节 频谱热疗概述	308
一、频谱热疗法的发展历史	309
二、频谱热疗的原理及作用	310
三、频谱热疗的适应范围	311
第二节 常用频谱治疗仪	312
一、光谱治疗仪	312
二、神灯治疗仪	315

三、频谱治疗仪	317
四、高频治疗仪	320
五、中频治疗仪	326
六、低频治疗仪	329
七、激光治疗仪	331
八、扶阳罐	332
九、暖热片	334
第三节 频谱热疗的临床应用	336
一、脑病系统疾病	336
二、心血管系统疾病	337
三、呼吸系统疾病	338
四、肝胆系统疾病	339
五、脾胃系统疾病	340
六、大小肠系统疾病	341
七、泌尿系统疾病	342
八、妇科疾病	343
九、四肢疾病	344
十、脊椎疾病	345
十一、内分泌系统疾病	346

『第十一章 热敷透阳祛寒湿』

第一节 热敷疗法概述	350
------------------	-----