

中医保健书系

保健针灸学

主编

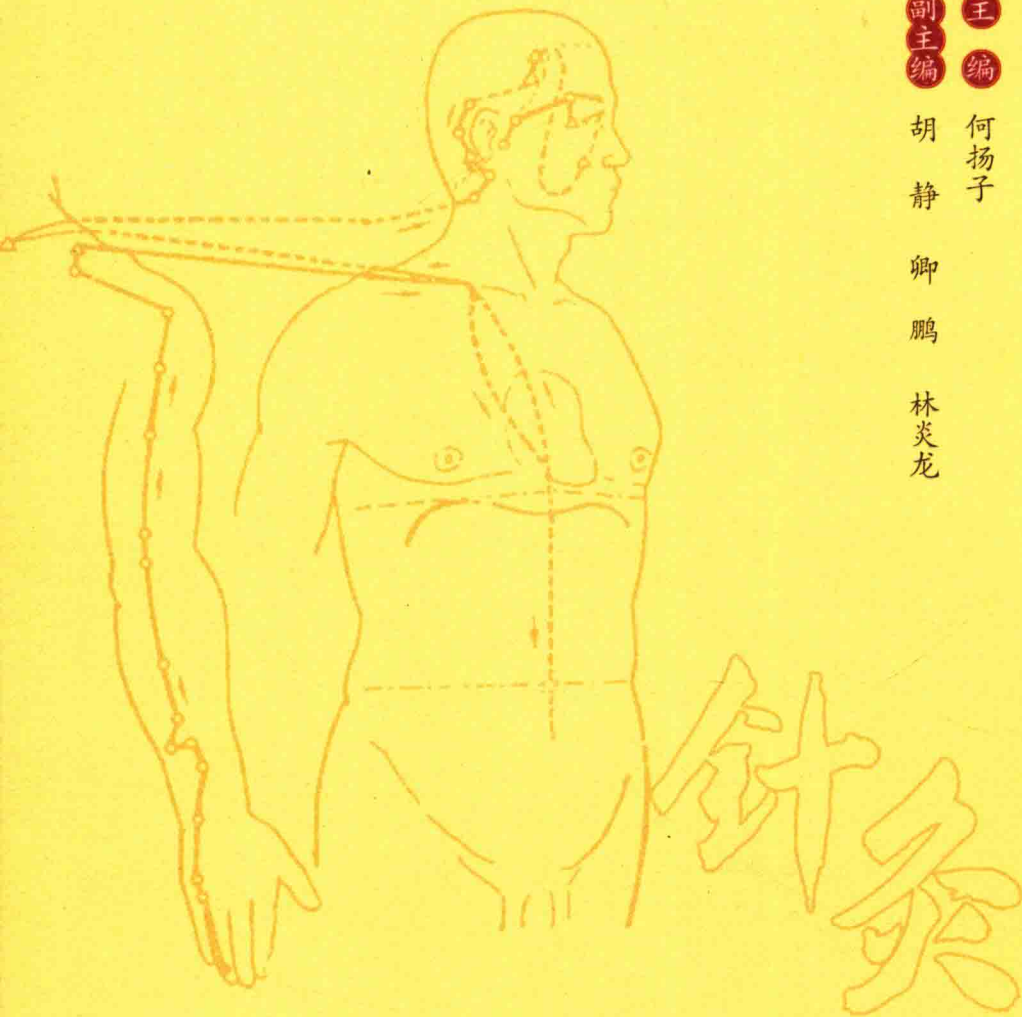
何扬子

副主编

胡静

卿鹏

林炎龙



针灸



ACUPUNCTURE FOR
HEALTH CARE



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中医保健书系

保健针灸学

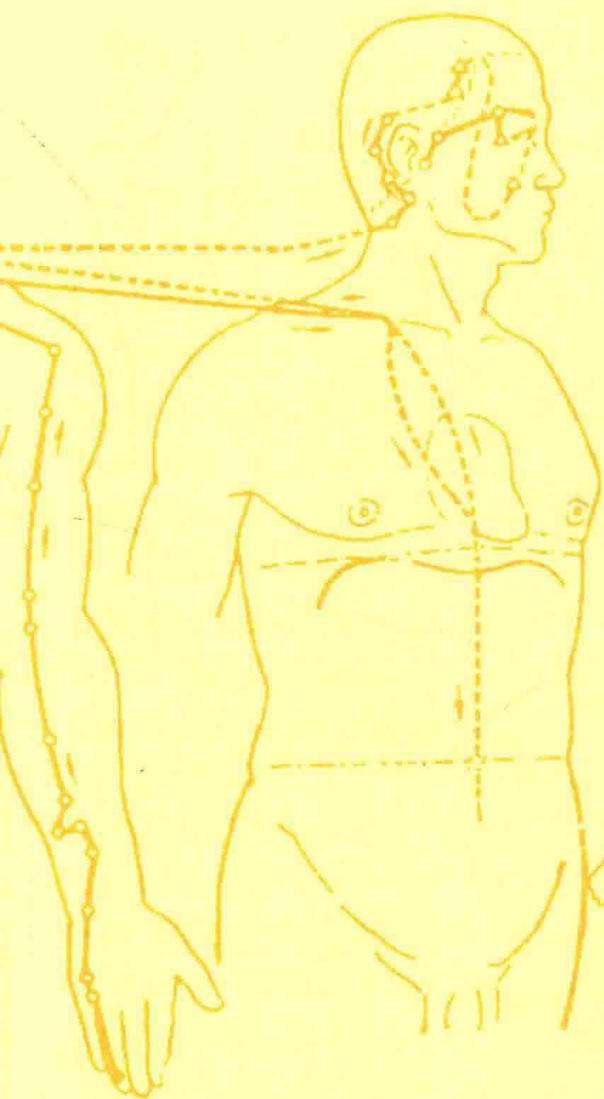
主编

何扬子

副主编

胡静
卿鹏

林炎龙



针灸



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

保健针灸学/何扬子主编;胡静,卿鹏,林炎龙副主编. —广州:暨南大学出版社,2017.2
(中医保健书系)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1912 - 3

I. ①保… II. ①何…②胡…③卿…④林… III. ①针灸学 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 190504 号

保健针灸学

BAOJIAN ZHENJIUXUE

主 编: 何扬子 副主编: 胡 静 卿 鹏 林炎龙

出版人: 徐义雄
策划编辑: 苏彩桃
责任编辑: 黄 斯
责任校对: 王莎莎
责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)
电 话: 总编室 (8620) 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>
排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心
印 刷: 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 11.5
字 数: 248 千
版 次: 2017 年 2 月第 1 版
印 次: 2017 年 2 月第 1 次
定 价: 68.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

国务院侨务办公室立项
彭磷基人才培养改革基金资助

编 委 会

主 编 何 扬 子

副主编 胡 静 卿 鹏 林炎龙

编 委 李静铭 彭菊秀 胡天俊

何华香 丁红梅

前 言

针灸疗法是中国传统医学中的奇葩，历经千年的发展仍然在今天的临床中造福病患。针灸用于保健肇始于远古，在民间广为流传。作为当代大学生，了解本民族的传统医药瑰宝，并能够运用这些知识进行保健预防，实在是益处多多。

“保健针灸学”课程是为满足同学们了解针灸学知识并运用于自身和他人保健的需要而开设的。针灸学是中医学的一个重要学科，是我国劳动人民在长期的医疗和生活实践中的经验总结，几千年来它为中华民族的繁衍昌盛作出了重要贡献。近几十年来，针灸学的发展突飞猛进，已经走出国门，逐步为世界各国人民所接受和欢迎。

本课程是一门面向人文科学和自然科学各专业学生开设的通识教育课，适合各专业、各年级针灸爱好者学习，尤其适合医学、药学和生命科学类专业的学生选修。课程采用课堂讲授与操作示范相结合，配合多媒体教学手段，力求生动活泼，容易理解和记忆，并安排适当时间让学生动手操作和临床见习，使同学们初步掌握针灸保健的基础知识和操作方法，应用于自身保健和为周围亲戚朋友服务。

暨南大学第一临床医学院针灸学教研室从2006年在全国高校率先开设“保健针灸学”这门课程，至今走过了10年，每学年开两次课，选课的学生一直都非常踊跃，一般在开学前已经满额。授课的老师都是常年从事针灸临床和教学的资深老师，在暨南大学医学院和国际学院开设有面向针灸专业、中医专业、临床医学专业、口腔专业及MBBS等不同背景的针灸课程。

在历年的教学中，我们一直根据同学们的反馈，对教学大纲进行修订，调整教学内容，使之更适合学习和运用。因为参加选课的同学大多不是中医专业的，所以我们加入了中医体质的分辨和调护这部分内容。现在的医学健康理念强调心理健康的重要性，我们针对针灸疗法身心一体的理论基础和丰富的传统经验增加了具有中医针灸特色的保健内容。遇到复杂的疾病，必须向专业医生求助，因此我们将教学的重点放在简单症状的消除上，使同学们在日常生活中树立正确的健康观，方便解除轻微的症状。

2013年我们申请到“保健针灸学”网络优质示范课程项目，通过网络教学平台开展混合式学习，课堂教学中采用多媒体教学，通过静态和动态图像、电脑动画、真人示范视频等形象生动地展示枯燥难懂的中医针灸概念，直观显示经络的循行和腧穴的定位，易懂易记，深入脑海。课外开展学生基于网络教学平台学习资源的自主学习，弥补课堂教学中

面对程度参差不齐学生和难以把握讲授深度的不足。通过网络资源的复习和扩展学习，同学们温习教师的讲课视频及相关教学资料，扩展知识面，完成课程作业和在讨论区提问、讨论。对有兴趣的内容深入了解，引发思考，深入研究，积累素材撰写课程论文。老师在平台上回答问题、批阅作业，增加课外辅导渠道。通过网络教学平台组织学生开展研究性、协作式、混合式的学习，培养学生的自主学习能力、创新能力和信息素养。课程建设取得良好成绩，被评为 AA 级课程，获得滚动资助，使课程进一步建设。课程的建设为教材的编写积累了丰富的素材，而教材的编写和出版又是课程建设的重要配套。

本教材由概论、保健针灸理论基础、保健针灸基本操作技术、保健针灸的应用 4 大板块组成。概论介绍针灸学的发展源流及其作用和特点。保健针灸理论基础介绍经络和腧穴基础知识，并将重点介绍 50 个常用保健腧穴。保健针灸基本操作技术介绍临床常用的毫针、三棱针、皮肤针等针法，以及灸法、拔罐法、刮痧疗法、耳穴贴压、经络腧穴按摩等操作方法。保健针灸应用方面首先介绍中医体质的针灸调理；在心理保健及针灸调理方面以失眠和竞技紧张综合征为主；脾胃保健方面介绍消化不良、胃痛和便秘的针灸调理；骨伤保健方面介绍颈椎病、肩周炎、落枕、急性腰扭伤、急性踝扭伤的针灸调理；五官保健方面介绍过敏性鼻炎、耳鸣耳聋、慢性咽喉炎、牙痛的针灸调理；针灸美容方面介绍痤疮、黄褐斑、单纯性肥胖症的针灸调理；还介绍了亚健康状态、慢性疲劳综合征的针灸调理，针灸戒烟、针灸抗衰老以及生活中常见的头痛、高热、晕厥、虚脱、中暑、痛经等急症的针灸应急处理。

《保健针灸学》是我们多年教学实践的结晶，是一本可以供同学们及各界针灸爱好者学习的通俗读本。

本教材的编写得到暨南大学中医学系首任主任、广东省名中医沈英森教授和暨南大学第一临床医学院针灸学教研室主任赵仓焕主任医师的指导，图片编辑处理得到暨南大学网络与教育技术中心副研究员林秀曼老师的指导，由梁大飞、利铸均、朱金蕊和王咏祈同学担任插图模特，在此我们表示衷心的感谢！

《保健针灸学》编委会
2016 年 6 月 10 日

目录

C o n t e n t s

前 言	001
第一章 概 论	001
第一节 保健针灸学概述	001
一、针灸学	001
二、保健针灸学	001
第二节 保健针灸学发展源流	002
一、针灸学发展简史	002
二、保健针灸学的发展简史	005
三、逆针灸理论	008
四、保健针灸学发展前景	009
第三节 针灸的保健作用及特点	010
一、针灸的保健作用	010
二、针灸保健的特点	012
第四节 保健针灸学的内容和学习方法	012
一、保健针灸理论基础	012
二、保健针灸基本操作技术	013
三、保健针灸的应用	013
第二章 保健针灸理论基础	014
第一节 经络基础知识	014
一、经络学说	014
二、经络的命名	014
三、经络系统的组成	015
四、经络分解	016

第二节	腧穴基础知识	032
	一、腧穴	032
	二、腧穴的分类	032
	三、腧穴的定位方法	032
	四、腧穴分解	034
第三章	保健针灸基本操作技术	061
第一节	针法	061
	一、针具	061
	二、针刺前准备	062
	三、毫针刺法	064
	四、三棱针刺法	072
	五、皮肤针刺法	074
第二节	灸法	075
	一、灸法的概念	075
	二、灸法的作用	075
	三、施灸材料	076
	四、灸法的分类和操作方法	076
	五、灸法的保健作用及运用	080
	六、灸法的注意事项	080
第三节	拔罐法	081
	一、拔罐的保健作用	081
	二、拔罐的适用范围	081
	三、罐的种类	081
	四、拔罐的吸附方法	082
	五、拔罐的操作方法	083
	六、起罐及拔罐注意事项	084
第四节	刮痧疗法	085
	一、刮痧器具	085
	二、刮痧疗法的作用	085
	三、刮痧的操作方法	085
	四、注意事项	086
第五节	耳穴贴压	086
	一、耳穴的分布规律	088

二、常用耳穴的定位及保健作用	088
三、保健应用	091
四、操作方法	092
第六节 经络腧穴按摩	093
一、常用保健按摩手法	093
二、常用经络腧穴保健按摩法	096

第四章 保健针灸的应用 101

第一节 中医体质的针灸调理	101
一、中医体质的概念	101
二、中医体质的分类	102
三、各种病理体质的针灸调理	105
第二节 心理保健及针灸调理	108
一、中医学对心理保健的认识	108
二、失眠	109
三、竞技紧张综合征	110
第三节 脾胃保健及针灸调理	112
一、中医学对脾胃生理与病理的认识	112
二、消化不良	113
三、胃痛	115
四、便秘	116
第四节 骨伤病证的针灸调理	118
一、颈椎病	118
二、肩周炎	119
三、落枕	121
四、急性腰扭伤	122
五、急性踝扭伤	124
第五节 五官病症的针灸调理	126
一、过敏性鼻炎	126
二、耳鸣、耳聋	128
三、慢性咽喉炎	129
四、牙痛	131
第六节 针灸美容	132
一、针灸美容概论	132

二、痤疮	136
三、黄褐斑	137
四、单纯性肥胖	139
第七节 其他	141
一、亚健康状态	141
二、慢性疲劳综合征	143
三、针灸戒烟	144
四、针灸抗衰老	146
第八节 急症的针灸处理	147
一、头痛	147
二、高热	149
三、晕厥	150
四、虚脱	152
五、中暑	153
六、痛经	154

附录 十四经脉经穴图 157

1. 手太阴肺经	157
2. 手阳明大肠经	158
3. 足阳明胃经	159
4. 足太阴脾经	160
5. 手少阴心经	161
6. 手太阳小肠经	162
7. 足太阳膀胱经	163
8. 足少阴肾经	164
9. 手厥阴心包经	165
10. 手少阳三焦经	166
11. 足少阳胆经	167
12. 足厥阴肝经	168
13. 督脉	169
14. 任脉	170

第一章 概论

第一节 保健针灸学概述

一 针灸学

针灸学是以中医理论为指导，研究应用针灸防治疾病的一门学科。针刺和艾灸是两种不同的治疗方法，为什么放在一起研究呢？因为这两种治疗方法都以中医理论为指导，通过腧穴—经络—脏腑起到防治疾病的作用，有共同的理论基础、作用途径和治疗机理，且临床上针刺和艾灸常配合使用，相得益彰，故一直放在一起研究和应用，合称为针灸学。

现在针灸学的治疗手段早已超出针刺和艾灸两种治疗方法，开创了很多以中医基础理论为指导，以腧穴、经络为作用途径的新疗法，大大发展和丰富了针灸治疗手段，如电针、耳穴贴压、穴位注射、穴位激光照射等。

针灸学是中医学的一个重要组成部分，已有几千年的历史，在临床应用上有很多独到之处，如适应病症广、疗效明显、操作简便、经济安全等，一直在我国医疗保健事业中发挥着巨大的作用，深受广大群众喜爱。

二 保健针灸学

保健针灸学就是研究针灸的保健作用，将针灸用于预防疾病、增进健康的一门学科。随着社会的发展和人民群众生活水平的提高，亚健康状态的人群日益增多，人们迫切需要了解和掌握针灸疗法的知识用于自身保健，因此催生出保健针灸学这门新学科。

保健针灸学主要研究内容包括：经络学说对保健的指导作用；常用保健腧穴的定位方法和保健作用，如足三里、三阴交、合谷、内关、关元、气海、百会、风池等穴位；常用保健针灸疗法的基础知识和操作方法，如经络穴位按摩、针刺、艾灸、耳穴贴压、拔火

罐、皮肤针等；针灸的保健作用，如亚健康、慢性疲劳综合征、胃肠功能失调、肥胖症、睡眠与心理障碍的针灸保健，针灸美容以及急症的针灸应急处理等。

第二节 保健针灸学发展源流

一 针灸学发展简史

1. 针灸学的起源

古籍记载了一些关于针灸起源的传说，有的说是伏羲氏发明了针砭治病，有的说是黄帝创立了砭灸之法。这些传说提到的伏羲和黄帝，他们代表的都是原始氏族公社制度时期。

在旧石器时代，先民们就懂得了使用尖状器、刮削器之类的打制石器以刺破脓肿，排出脓血，使病痛缓解。随着经验的积累，石器刺病的应用范围逐渐扩大。到了新石器时代，由于掌握了磨制精巧石针的技术，遂产生了专门的医疗工具砭石，并且进一步发展了砭石的用途。

据记载：砭石治病，来源于我国东部沿海一带以渔业为主的民族；灸法，则来源于我国北部以畜牧为主的民族。北部地区风寒凛冽，先民们离不开烤火取暖，加上他们野居乳食的生活习惯，容易出现腹部寒痛、胀满等症状，非常适合热疗，因而经过长期经验积累，发明了灸法。

公元前 21 世纪，我国进入奴隶社会，直至公元前 476 年，经历了夏、商、西周、东周春秋时期等几个朝代。距今三千多年前，商代的甲骨文里就有关于针灸的象形文字。由于掌握了炼铜技术，开始出现金属医针，但砭石仍然是治病的主要工具。

2. 现存的针灸学典籍

战国时期开始出现有关针灸的学术著作。1973 年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土了大批医药帛书。据考证，这些帛书的编撰时间不同，最早的可能成书于春秋，而最晚的则是战国末年至秦汉之际的作品。与针灸有关的主要有《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》，是迄今发现的最早的、较全面记载人体 11 条经脉循行路线及所主疾病的著作。

成书于秦汉时期的《黄帝内经》包括《灵枢》和《素问》。《灵枢》主要论述针灸理论，形成了完整的经络系统，即有十二经脉、十五络脉、十二经筋、十二经别以及与经脉系统相关的标本、根结、气街、四海等，并对腧穴、针灸方法、针刺适应病症和禁忌病症等也作了详细的论述，是针灸学术的第一次总结，奠定了针灸学基础理论，故《灵枢》又称为《针经》。

东汉、三国时期，许多著名医学家都很重视研究针灸，如杰出的医学家张仲景的《伤寒杂病论》中，多次用到了刺灸、烧针、温针等治法，注重针药结合，辨证施治。东汉末期的华佗，针灸取穴少而精，并且很注重针感的传导，著有《枕中灸刺经》，他创立的华佗夹脊穴至今仍在应用。

晋代的医学家皇甫谧总结晋以前的针灸经验，撰成《针灸甲乙经》。该书共收载 349 个穴位，分为 12 卷 128 篇，按照脏腑、气血、经络、腧穴、脉诊、刺针法和临床各科病针灸治疗的顺序编纂，是一部体系比较完整的针灸学著作，对后世针灸学术的发展影响巨大，是现存最早的针灸学专著。

晋代名医葛洪撰写的《肘后备急方》，收录针灸医方 109 条，其中灸方 99 条，且“灸但言其分寸，不名孔穴，凡人览之，可了其所用”，方便患者使用。书中还记述针灸急救方法，如用指甲掐压患者唇上的人中穴或者灸唇下的承浆穴，抢救突然昏迷的病人。

3. 最早的针灸教学和考试工具

北宋针灸学家王惟一，在官方支持下，重新考订腧穴的位置及所属经脉，增补了腧穴的主治病症，于 1026 年撰成《铜人腧穴针灸图经》，确定了 354 个腧穴，并将全书刻于石碑，由官方颁立，供学习者参抄拓印。次年，王惟一设计的两具针灸铜人制作完成，外刻经络腧穴，内置脏腑，作为针灸教学的直观教具和考试的工具，促进了经络腧穴理论知识的统一。

4. 针灸学的鼎盛和衰落

明代是针灸发展较为活跃的时期，出现了许多学术流派和争鸣，创立了丰富的针刺手法，将没有归经的穴位进行归纳而形成“奇穴”。徐凤的《针灸大全》对针刺手法进行了收集和评述。汪机的《针灸问对》则对针灸学术问题设立了八十多条问答，是一部有关学术争鸣的著作。杨继洲的《针灸大成》可谓是继《针灸甲乙经》后对针灸学的第三次总结，他在家传的《卫生针灸玄机秘要》的基础上，汇编历代诸家针灸学术观点、实践经验，是后世学习、研究针灸的重要参考文献。

清代统治者以“针刺火灸，究非奉君所宜”的荒诞理由，于 1822 年废除了太医院的针灸科。鸦片战争失败以后，帝国主义入侵，在各地设立教会医院和西医学院校，西医得到较快发展，中医受到很大冲击。民国时期竟有人提出废除中医的议案。然而，由于中医针灸疗法的经济、方便和具有良好的疗效，深受广大群众的喜爱，因此，针灸依然在民间得到广泛的推广及应用。同时以承淡安等为代表的一大批有识之士，创办针灸学社、学校，培养针灸人才，为保护和发扬针灸作出了一定的贡献。

5. 针灸学的新生

新中国成立以来，针灸学得到重视。1951 年 7 月，卫生部直属的针灸疗法实验所成立，1955 年成为中医研究院，设置针灸研究所。一些省、市、自治区陆续建立中医药研究机构，设置针灸研究室、研究所。在认真继承发掘古代针灸学术的基础上，应用现代科学

的知识和方法进行研究,是我国现代针灸研究的特点。20世纪50年代前期,主要是整理针灸学基础知识,观察针灸适应证,用现代论著方法阐述针灸学术体系。

当前,我国的针灸研究成就,包括对古代遗产的整理发掘、临床的推广应用以及基础理论研究,都居于国际前列。针灸的研究也从单一的文献整理发展到对其治病的临床疗效进行系统的观察,结合现代科学技术进行针灸治疗机理的探讨,取得了可喜的成就。



图1-1 穴位激光照射

针灸界同仁在继承传统针灸理论的基础上,结合现代科学技术,对各种针灸治疗方法进行了大量的临床观察与实验研究,创造了许多新的疗法,如电针、穴位注射、穴位激光照射、穴位磁疗、穴位电刺激、穴位超声波刺激、穴位微波照射、耳针、头皮针、腕踝针、腹针、浮针等。通过总结临床经验和科研成果,出版了大量针灸学术专著和论文,成立了中国针灸学会,学术交流十分活跃。目前有《中国针灸》《针刺研究》《上海针灸杂志》《针灸临床杂志》《世界针灸杂志》等多种学术期刊。

6. 针灸的国际交流

公元6世纪时针灸传到朝鲜半岛。梁武帝在541年派医师和工匠赴百济,新罗王朝在693年设针博士,教授针生。针灸传到日本也是在6世纪,552年我国以《针经》赠日本钦明天皇,562年吴人知聪携《明堂图》等医书赴日,7世纪时日本多次派人来我国学医,702年日本颁布大宝律令,仿唐朝的医学教育制度,设置针灸专业。我国针灸传到朝鲜和日本以后,一直被作为其传统医学的重要组成部分,流传至今。

随着中外文化的不断交流,针灸也传到东南亚及次印度大陆,6世纪时敦煌人米云曾将华佗治病方术介绍给印度北部的岛场国。14世纪时针灸医师邹庚到越南为诸王侯治病,被誉为神医。针灸于16世纪传到欧洲,此后从事针灸者逐渐增多,法国是20世纪欧洲传播针灸学术较早的国家。

新中国成立以来,扩大了我国针灸学术对国际的影响,加快了对外传播。20世纪50年代曾帮助苏联和东欧国家的一些医师学习针灸。1975年以来,应世界卫生组织的要求,在北京、上海、南京举办国际针灸班,为许多国家培训针灸人才。

全国中医院均设有针灸科,不少综合医院也开设针灸科,广泛开展针灸临床实践。现代针灸临床主要进行两方面工作,一是对传统的适应病症进行大样本验证观察,以确定针灸的实际效果;二是对现代概念上的病症进行探索治疗,以拓展针灸治疗的领域。通过大量临床研究表明,用针灸治疗过的病症已超过300种,对其中200种左右的病症,针灸有较确切的防治效果。

世界上已有一百二十多个国家和地区有了掌握针灸术的医务人员，有些国家还开展了针灸教学和科学研究，取得不少成绩。1980年，世界卫生组织列出43种疾病，建议各国采用针灸治疗。

表 1-1 世界卫生组织推荐用针灸治疗的 43 种病症

上呼吸道疾病	1. 急性鼻窦炎 2. 急性鼻炎 3. 感冒 4. 急性扁桃体炎
呼吸系统疾病	5. 急性气管炎 6. 支气管哮喘（对儿童和单纯性患者效果最佳）
眼科疾病	7. 急性结膜炎 8. 中心性视网膜炎 9. 近视（儿童） 10. 单纯性白内障
口腔科疾病	11. 牙痛 12. 拔牙后疼痛 13. 牙龈炎 14. 急、慢性咽炎
胃肠系统疾病	15. 食道、贲门痉挛 16. 呃逆 17. 胃下垂 18. 急、慢性胃炎 19. 胃酸过多 20. 慢性十二指肠溃疡（缓解疼痛） 21. 单纯性急性十二指肠溃疡 22. 急、慢性结肠炎 23. 急性菌痢 24. 便秘 25. 腹泻 26. 肠麻痹
神经、肌肉、骨骼疾病	27. 头痛 28. 偏头痛 29. 三叉神经痛 30. 面神经麻痹 31. 中风后的轻度瘫痪 32. 周围性神经疾患 33. 小儿脊髓灰质炎后遗症 34. 美尼尔氏综合征 35. 神经性膀胱功能失调 36. 遗尿 37. 肋间神经痛 38. 颈臂综合征 39. 肩凝症 40. 网球肘 41. 坐骨神经痛 42. 腰痛 43. 骨关节炎

1979年WHO刊物《世界卫生》发表针灸专刊。1986年《世界卫生组织纪事》发表“针灸在现代保健中的应用”的社论，建议各国积极发展针灸工作。1996年WHO又在意大利米兰提出63种针灸治疗适应病症。2010年11月16日联合国教科文组织正式将中医针灸列入《人类非物质文化遗产代表作名录》。

二 保健针灸学的发展简史

针灸的养生保健应用可以追溯到古代，施用针灸以利健康长寿，被视为健身长寿的一大秘诀。历代医学典籍均有记载。《黄帝内经》中记载了许多针灸保健防病的方法，开创了针灸保健防病之先河。《灵枢·逆顺》云：“上工刺其未生者也……上工治未病，不治已病”，充分体现了中医防重于治的思想。《素问·刺热论》进一步解释治未病的含义时举例：“肝热病者，左颊先赤。心热病者，颜先赤。脾热病者，鼻先赤。肺热病者，右颊先赤。肾热病者，颐先赤。病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”《素问·骨空论》记载：“犬所啮之处灸三壮，即以犬伤法灸之。”外伤施用直接灸法处理伤口是《黄帝内经》的首创，它对于预防感染和狂犬病有着积极的作用。《素问·疟论》中也有：“夫疟之未发也，阴未并阳，阳未并阴，因而调之，真气得安，邪气乃亡，故工不能治其已发”，为针灸保健防病奠定了理论基础。

东汉时期，张仲景也重视针灸保健防病。《金匮要略》首篇《脏腑经络先后病脉证第一》就指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞……”

晋唐时期针灸保健防病得到较大发展，特别是艾灸广泛地用于预防，对后世产生深远的影响。晋代葛洪《肘后备急方·卷二》记载“断温病令不相染……密以艾灸病人床四角，各一壮”，烧艾进行烟熏消毒空气，防止急性传染病的传染，这是有一定科学道理的。

现代药理实验证明，艾烟和艾叶的浸剂、煎剂都有杀灭细菌、病毒的作用，而且是广谱抗菌的。葛洪的妻子鲍姑擅长灸法治病，是我国第一位女灸疗家。鲍姑没有留下著述，她的灸法经验，可能融汇到葛洪的《肘后备急方》，现在广州三元宫有鲍姑殿、鲍姑亭、鲍姑井等建筑物纪念这位深受岭南人民爱戴的女针灸学家。传说鲍姑精于灸法，因地制宜，就地取材，采用广州越秀山下漫山遍野生长的红脚艾，灸疗

赘瘤、赘疣等疾病，治好无数患者。据《羊城古钞》载：“每赘疣，灸之一炷，当即愈，不独愈病，且兼获美艳。”这是较早的关于针灸美容的记载。



图 1-2 广州三元宫



图 1-3 三元宫中的鲍姑殿



图 1-4 三元宫中的鲍姑亭