



中国中医 独特疗法大全

第2版

名誉主编 袁沛然
主 编 朱邦贤 夏翔 吕明方



上海科学技术出版社

中国中医

独特疗法大全

第2版

名誉主编 裘沛然

主编 朱邦贤 夏翔 吕明方

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国中医独特疗法大全 / 朱邦贤, 夏翔, 吕明方主编. —2 版. —上海: 上海科学技术出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5478-4314-7

I. ①中… II. ①朱… ②夏… ③吕… III. ①中医疗法—基本知识 IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 021084 号

上海市教委医史文献重点学科资助(编号 S30301)
上海中医药大学科技人文研究院项目

中国中医独特疗法大全

主编 朱邦贤 夏翔 吕明方

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 71.5

字数 1 000 千字

2019 年 4 月第 2 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4314-7/R • 1773

定价: 198.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

《中国中医独特疗法大全》是由已故“国医大师”裘沛然先生在世时组织编写、国内最早介绍集历代中医各种疗法之大成的,独具特色而又有确切疗效的一部专著。出版 20 多年以来,对中医独特疗法传承研究、发扬光大,尤其是在各级医疗机构开展医疗和健康服务上发挥了重大的引领性的作用。为了响应和进一步落实《“健康中国 2030”规划纲要》,结合近年来各种中医独特疗法在临床实践与研究的新进展,特约原编委会专家对本书进行修订出版。

本书分针灸、推拿、外治、内服、饮食、气功、情志调治、房事调摄疗法 8 类;各类疗法据其属性类编,凡 236 种。书中所载各种疗法,有的简便实用,适用于某一病证;有的适用范围较广,可用于多种疾病的调治。

全书所载疗法,融治病与保健于一体,是从事中医疾病防治、自我保健和特色康复服务等工作案头必备之书,也是中医院校师生以及中医爱好者欲寻难觅的一部重要参考书。

编委会

名誉主编

裘沛然

主 编

朱邦贤 夏 翔 吕明方

副主编

石印玉 唐汉钧 许帼光 马贵同 赵善祥 王卜雄

常务编委

(以姓氏笔画为序)

王一飞 王志煜 王建伟 王霞芳 史 晓 朱宝贵
许 峰 李兆健 李 洁 杨丽娜 肖 斌 吴耀持
张 健 张峻峰 陈子洁 陈敬贤 庞 坚 郑 岚
单永华 赵 阳 赵晓霆 洪 敏 曹振东 盛康毅
黄 纲 廖明娟

编 委

(以姓氏笔画为序)

马贵同	王 炜	王一飞	王卜雄	王永灵	王志煜
王建伟	王霞芳	邓文文	石印玉	史 晓	吕 瑛
吕明方	吕玲玲	朱邦贤	朱宝贵	华 夏	刘 静
汝丽娟	许 峰	许帼光	阮 铭	孙 磊	孙懿君
苏 珊	李 琰	李 洁	李 艳	李 莉	李石胜
李兆健	杨 丽	杨红梅	杨丽娜	肖 斌	吴耀持
沈 莲	沈丽君	张 健	张亚敏	张峻峰	张奕奕
张美花	张惟郁	张蕴佳	陈子洁	陈 旻	陈敬贤
林 洁	林丽花	金巧华	周 静	周林燕	庞 坚
郑 岚	单永华	赵 阳	赵晓霆	赵善祥	施 丹
姜 娜	姜凤依	姜月丽	洪 敏	夏 冰	夏 翔
倪金聪	郭显英	唐汉钧	诸灵军	黄 怡	黄承飞
曹振东	盛康毅	康学智	康莉娣	黄 纲	焦 颖
曾 科	雷海燕	鲍晓敏	廖明娟	樊远志	戴君芬

前言

“人与天地相参，与日月相应”，这是中国古人仰观宇宙，体察万物，顺应四时，和于节气，从生产生活实践中提炼出的对生命的深邃思索，蕴含着“道法自然”“天人合一”的哲学思想。

中医学根植于中华优秀传统文化深厚的土壤，是凝聚数千年来中国人维护健康及其与疾病抗争的大智慧，是一次次面对疾病的肆虐，在临床拷问中不断创新升华、具有强大生命力的医学体系。中医学承载着中华文化的基因，融合了各民族、各学派的人文思想和科学成就，反复淬炼所形成的生命观、健康观、疾病观、防治观，以其深邃的思想内涵、独到的理论体系、丰富的调治方法、卓著的临床疗效风靡全球，冲击着人们的固有观念，传播到了全球 180 余个国家和地区。随着 21 世纪健康观念和医学模式的转变，随着世界卫生组织(WHO)将以中医学为代表的传统医学纳入国际疾病分类系统(ICD-11 版)，中医学将越来越凸显其“普适”价值，越来越焕发出勃勃生机。

《中国中医独特疗法大全》于 1991 年由“国医大师”裘沛然先生组织编写出版，自本书出版以来，与中医疗法相关的著作如雨后春笋般涌现，各种相关的学术研究机构相继建立。2016 年 10 月中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》，明确“实施中医治未病健康工程”“大力发展中医非药物疗法”“发展中医特色康复服务”，并确立了“到 2030 年，中医药在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用得到充分发挥”的目标，全国各级医疗康复机构纷纷设立了“治未病”中心等科室，运

用中医独特疗法开展相关的医疗和健康服务已经蔚然成风,并正在发挥着重要的健康服务和疾病防治等作用。

根据上述背景和发展态势,上海科学技术出版社拟将中华人民共和国成立以来有较高学术水准和临床实践价值的高质量中医药出版物重新规划,修订编撰,以促进中国传统文化、中医药学走向世界,造福于人类的健康事业。

《中国中医独特疗法》出版已有 20 多年,各种疗法的临床实践与研究也多有发展。我社特约请朱邦贤、夏翔等教授组织上海中医药大学、上海交通大学医学院、复旦大学上海医学院及其附属医院等有关专家,根据相关疗法研究的最新进展,对本书进行修订和再版。包括将原先针灸类、推拿类、外用类、内服类、食疗类、气功类、体疗类、情志调治类、房事调摄类、杂治类 10 类,调整为针灸疗法、推拿疗法、外治法、内服疗法、饮食疗法、气功疗法、情志调治法、房事调摄疗法 8 大类。每一类疗法,均新增“概论”一节,以简要介绍各类疗法的发展史略、作用机制与原则等。根据贴近临床需求的原则,对原书所收录的 265 种疗法调整为 236 种常用疗法,如删除了药衣疗法、药榻药被疗法、药带疗法、刷牙疗法、叩齿疗法、搓面疗法、醋蛋疗法、铁落疗法、鱗血疗法、打灯草疗法、吸引疗法、倒仓疗法等不常用的疗法,或将其部分内容纳入相关疗法之中;把走罐疗法并入拔罐疗法,烟熏疗法、熏洗疗法并入熏蒸疗法,梳头疗法、梳乳疗法等并入梳理疗法,蛋滚疗法、球摩疗法并入滚摩疗法等。

本书所收录的各种疗法,有的简便实用,或只适用于某一病证;有的适用范畴较广,可以用于多种疾病的调治;有的可以用作自我(或家庭)保健;有的则必须在医生指导下使用;涉及药物治疗的疗法,必须请有资质的医生辨证处方,这些也是必须加以注意的。

上海科学技术出版社

2018 年 10 月

第一版序一

裘沛然

中国,素以文明古国见称于世界。我们的祖先以其聪明才智和辛勤劳动,在长期的生产和生活实践中创造了光辉灿烂的东方文化。它的辉煌成就,远不只是四大发明,在天文、气象、历法、数理、冶炼、建筑、医学以及农牧种植等诸多方面都曾做出了卓越的贡献。特别是先哲们有关伦理道德和精神修养的重要学说,如阐述忠恕仁爱以及重信义、明廉耻等精湛的理论,深深教育了炎黄子孙,它不仅是中华民族生存团结的精神凝聚力,也是全世界人类的一份极其珍贵的精神财富。作为中华儿女,不仅要继承这个优良传统,而且负有弘扬光大的责任。

中医学是我国文化的一个重要组成部分,被称为伟大的宝库。历代医家在长期同疾病作斗争的过程中,积累了丰富临证经验,并创建了高深医学理论,由此而发明许多种可贵而独特的医疗方法。“水之积也不厚,则其浮大舟也无力。”像我们这样有亿万人口的大国,如果没有众多为人民保健治病的优良医疗手段,将何以保障民族的生存和繁衍?! 中医学的优越性,正是在数千年的临床实践考验中所证明了的。虽然,近百年来西方在自然科学领域出现迅猛发展的势头,西医学也随之而有长足的进步,其中有不少内容可供我们借鉴和吸收。然而国内不少有识之士则认为中医学宝藏丰厚,其中某些精辟理论和许多行之有效的疗法,还无法以目前的科学水平所能解释。因此,有人甚至认为中医学是世界的未来医学的希

望!在国外,特别是现代科学发达国家的有关专家,也对中医学引起日益深厚的兴趣,世界上许多国家和地区所掀起的一股股“中医热”,似乎也说明了这一问题。

时至20世纪90年代,各门新学科正以令人目眩的速度发展,但在人体科学方面的研究,则相对显得比较落后。这是因为人体中存在着许多奥秘,尽管可以使用各种精密仪器检测和进行动物的实验试验,但有许多问题仍然无法了解。而中医学则来源于在人体上进行长期的实践观察,积累了大量资料,通过不断总结与反复体验,从而掌握不少规律性的东西。例如中医学认为,人与自然界是息息相关的;人体内的各种组织、脏器、系统是有着极为复杂联系的一个整体;社会环境和精神情志的变化对人体有着极大的影响;邪正的关系更是灵活辨证而绝非如机械的不可变易等。这些观点在两千年前的中医古籍中早有明确载述,而西方医学直至最近才开始有所认识,遂有改变医学模式之说。当然,中西医学互有短长,彼此都应取长补短,而从发掘意义上来说,中医学对病人的全方位观察方法和与之相应的灵活变化的治疗措施,是值得我们深入探索和认真研究的。

中医学虽然已经逐步引起国内外有关人士的重视,而人们最为关心的则是如何更好地解决疾病问题,中医学中蕴藏着丰富多彩的各种疗法就显得更为读者所需要。同人等有鉴于此,乃有本书的编写。书中内容共分10个大类,即针灸、推拿、外用、内服、食疗、气功、体疗、情志调治、房事调摄和杂治等,共计整理收录独特疗法265种。在所载独特疗法中,有的比较简单,只适用于某一病症,有的则可广泛适用于多种疾患;有的可以自己应用,有的必须在医生指导下进行。在每一大类中又胪列各种疗法,以供医生或病家选择运用。另有名称虽异而内容大致相同者,则删繁就简,并成一条,既保存其内容又避免繁琐之弊。又如内服类中所收的多为中医临床最常用的汤、丸、膏、散等疗法,中医学中方剂多逾10万,本书只能举例作扼要的介绍。编写此书的目的,旨在发掘中医疗病的繁富多法,以供医家、病家以及国内外的爱好中医学人士的参考应用。书中所列独特

疗法,其临床应用有得自家传或师承,也有编撰者自己的经验心得,然其大多则皆有历代文献记录可考。疗法所列内容,务求允当,取精用宏,唯便读者。

本书作者均为上海的中医各科专家,故其所述独特疗法,大都能切合临床应用。作者成稿以后,复由夏翔、朱邦贤同志冒着炎夏酷暑,昼夜奋战,备尝统稿之劳;吕明方同志对本书的发起编写、全面审改和焚膏继晷的编辑工作,厥功尤多;王卜雄同志为修改气功类疗法而深宵不寐。此书之所以能克期完成,除了诸位作者的精心撰写外,以上诸君之劳,盖不可没。终以本人的水平有限,又兼体弱事冗,书中错误难免,疏漏恐多,因各方需求颇急,故仓促付梓,深望海内博雅,有以教之。

裘沛然

1990年8月

第一版序二

施杞

中国医药学历史悠久,内涵丰富,此世人所知也。其防治疾病方法之多,且历经数千载临床实践之验证,选优汰劣,形成独特疗法而享誉医界者亦难以胜数。然每一疗法之创立与更替无不闪烁着中华民族文化之光辉。如有谓舞乃中华原始医学之先导,颇为耐人寻味。诸如先民们模仿禽兽之动作以御寒,遂有熊经鸟伸、鳃浴猿跃、鸱视虎顾之舞蹈,而开导引保健养生诸疗法之先河。以中华民族灿烂文化珠玑为深厚底蕴之殊多医法方术,不仅内容浩瀚,且医文相通,互为渗透,更是中国医药学之特色。其参之道儒,引借释家,法则天地,融通古今,探究生命,穷神极变,万宝繁汇,千载相加,蕴藏之富,寰宇无与伦比也。今日振兴中医,发扬继承我民族之瑰宝,造福于民,贡献于世,实为历史之重任也。然整理我国中医药独特疗法亦非举手之劳。或因其隐没深渊,秘藏石室,保守不传,外界鲜知,更兼文字脱讹,识别艰辛,又杂陈玄说,真假相渗,自非博学而难窥其秘。有鉴于此,上海中医学院裘沛然教授率诸同人后学共事发掘,探其精粹,复又椽笔奋书,遂成《中国中医独特疗法大全》之巨著,以为《中国中医秘方大全》之姐妹篇,凡10大类265种,可谓大要咸备。用以启秘籍福苍生,洵为弘扬中医药之一大贡献。闻之且喜且慕,当为寿世之宝。

裘翁寿高古稀,乃上海名医。先生学有渊源,宏博精深,其宏述医理,剖析病案,颇能得其肯綮,绛帷师授,令学者闻之,如沐春风,

如沾甘露,领其所指,终可明经义而应临诊。先生于医学尤以治顽疾见长,每视疑难穿穴膏肓,则呼肺腑而对话,用药出奇制胜,其功夫之深犹神施鬼设,斩关夺隘,若奇兵天降,令方家目瞠心骇,二竖慑服。今鸿著业已杀青,书成示余,捧读之余深感嵇山独鹤,为今日书海之罕见也。相随执管者,皆申城秀出之才,踔厉风发,各擅草创敷述之能,藉显碧梧翠竹之姿。如斯皇皇巨著,付梓面世,可卜纸贵洛阳。搦管濡毫,敬以数语而欣然为之序。

施 杞

书于一九九〇年深秋

凡例

一、本书所载中国中医独特疗法共有 236 种,多系来自清代及其以前有医药文献记录可考,兼收根据中医理论并融合当代其他学科有关内容发展而成,在临床各科疾病防治及养生保健中简便易行,具有较好疗效或功效,且广为应用者。

二、为便于中医教学、临床及国内外中医药爱好者应用,本书将所载疗法分为针灸疗法、推拿疗法、外治疗法、内服疗法、饮食疗法、气功疗法、情志调治疗法、房事调摄疗法 8 大类,各种疗法据其属性类编成篇。

三、每一篇之首,冠以“概论”一章,以简要介绍各类疗法的定义、源起及其发展史略、作用机制与原则等;所有疗法均按照其基本内容、临床应用、注意事项及按语逐项展开。

四、每一疗法的名称,原则上依从中华人民共和国《中医临床诊疗术语 治法部分》(GB/T 16751.3—1997)规范或约定俗成,个别易于混淆或定义不明者,由本书另行定名;对于名称虽异而内容大致相同者,则删繁就简,予以合并。

五、凡是使用方药的疗法,原有文献的出处予以标明;本属经验用方或无方名者,本次修订一律补出方名,以便应用与交流。

六、考虑到小儿体质及疾病治疗的特殊性,本书将有关小儿疾病相关疗法专题列出,便于应用。

七、本书所载各种疗法,有些简便实用或只适用于某一病证;有

些适用范围较广,可以用于多种疾病的调治;有的可以用作自我(或家庭)保健;有的则必须在医生指导下使用。涉及药物治疗的相关疗法,必须在医生指导下使用。

目
录

第一篇 针灸疗法 1

第一章

概论 3

第二章

常用针灸类疗法 10

第一节 体针疗法 10

第二节 头针疗法 62

第三节 面针疗法 68

第四节 眼针疗法 71

第五节 鼻针疗法 74

第六节 耳针疗法 78

第七节 舌针疗法 87

第八节 脊背针疗法 90

第九节 手针疗法 94

第十节 足针疗法 97

第十一节 腕踝针疗法 100

第十二节 皮内针疗法 104

第十三节 温针疗法 106

第十四节	火针疗法	108
第十五节	巨针疗法	110
第十六节	七星针疗法	112
第十七节	三棱针疗法	114
第十八节	陶针疗法	117
第十九节	芒针疗法	123
第二十节	鍤针疗法	125
第二十一节	点刺疗法	127
第二十二节	挑治疗法	129
第二十三节	刺络拔罐疗法	134
第二十四节	麦粒灸疗法	137
第二十五节	瘢痕灸疗法	138
第二十六节	隔姜灸疗法	140
第二十七节	隔蒜灸疗法	142
第二十八节	药饼灸疗法	144
第二十九节	艾条灸疗法	146
第三十节	雷火针灸疗法	148
第三十一节	太乙针灸疗法	150
第三十二节	脉冲电针疗法	152
第三十三节	声电针疗法	159
第三十四节	穴位电极疗法	163
第三十五节	冷针冷灸疗法	167
第三十六节	微波针疗法	171
第三十七节	激光针疗法	173
第三十八节	水针疗法	177
第三十九节	穴位埋线疗法	181
第四十节	磁场药离子导入疗法	184
第四十一节	磁场敷贴穴位疗法	186
第四十二节	直流电药离子导入疗法	190
第四十三节	点穴疗法	194
第四十四节	耳压疗法	200
第四十五节	耳穴贴膏疗法	202
第四十六节	耳穴模压疗法	204