

# 针灸“治未病”

## ——逆针灸

韩兴军 叶小娜 主编



山东科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

针灸“治未病”/韩兴军,叶小娜主编. —济南: 山东科学技术出版社,2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7799 - 7

I. ①针… II. ①韩… ②叶… III. ①针灸疗法  
IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字( 2015) 第 115672 号

中医药预防保健丛书

针灸“治未病”

——逆针灸

---

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: ( 0531) 82098088

网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)

电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: ( 0531) 82098071

印 刷 者: 山东新华印刷厂潍坊厂

地址: 潍坊市潍州路 753 号

邮编: 261031 电话: ( 0536) 2116806

---

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.5

版次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7799 - 7

定价: 25.00 元

名誉主编 葛 明

主 编 韩兴军 叶小娜

副 主 编 王文静 于晓晶 张明庆 张 琪  
李 美

编 委 杜晓林 姜 茜 董 博 关卫勇  
宋洪玉 朱金成 段 磊 谭 杰  
杨逸霏 安 英 杨焕新 张 明  
张明飞

## 序

回顾山东中医药大学第二附属医院的历史,中医科室是一段年轻的记忆,而预防保健中心从小到大、从弱到强的发展足迹折射出不断拼搏走向腾飞的艰辛。韩兴军主任以其所著《针灸“治未病”》索序于我,并谈及他有全面系统地研究整理中医药预防保健的一些独特疗法的设想,吾深表赞同,因为这是一件很有意义的事,对中医药预防保健这一领域将有很大的贡献。

韩兴军是山东中医药大学高树中教授的高足,2010年硕士毕业后于国家中医药管理局助勤2年,表现优异。回医院后担任预防保健中心主任,现在所主持的科室为国家中医药管理局“十二五”重点专科培育单位、国家中医药管理局中医预防保健及康复与临床服务能力项目建设单位、国家中医药管理局第二批“治未病”预防保健服务试点单位、山东省第一批中医药预防保健服务中心建设单位、山东省首批中医药重点科研实验室——亚健康体质学研究实验室等。他目前担任山东针灸学会常务委员、山东省卫生保健协会理事、山东省医师协会健康保健分会委员。主持省级课题2项,参与国家级课题5项。主编著作2部,发表论文10余篇。

该书是从理论到实践,将二者有机结合的重要研究成果。应用针灸方法“治未病”是在无病或疾病发生之前选择一定的时机,应用针灸方法激发经络之气,以增强机体的抵抗力,防止疾病的发生,减



## 针灸“治未病”——逆针灸

轻随后疾病的损害程度或保健延年。“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”对他们这代年轻人的远大志向和蓬勃朝气深表赞叹！

院长：葛明

于山东中医药大学第二附属医院

## 前 言

21 世纪是生命科学的世纪,医学模式发生了巨大的变化。现代社会的发展对医学提出的新要求就是对疾病做出超前应对,即防止疾病的发生,干预病前状态。中医学的未病理论有着悠久的历史,是在长期医学实践中不断发展进步,逐渐形成并完善的系统学说。针灸“治未病”是中医未病医学的一个重要组成部分,有着独特的疗效和绿色无毒副作用的优势,恰好契合当前这种理念。特别是从 20 世纪中叶起,我国的针灸工作者将针灸技术更广泛地应用于各科疾病预防。而近三十年来,应用针灸进行保健,可以说是风靡全球。总结古今医家经验,揭示针灸保健防病的规律,对促进针灸预防学的形成,丰富现代预防学的内容有着重要的启示。

近三十余年来,针灸保健工作日益引起重视,同时预防的内容也逐渐转移到心、脑血管等慢性非传染性疾病上来。需要指出的是,随着 20 世纪 70 年代初欧美等西方国家掀起针灸热潮,针灸保健取得了令人瞩目的世界性进展。

针灸“治未病”是依据中医“治未病”理论,选择一定的时机,应用各种针灸方法刺激机体一定的腧穴,人为激起机体适度应激的一种有效方法。它通过增强机体的抵抗力和耐受力而达到防病保健的目的,现代多称为“逆针灸”。逆针灸疗法具有丰厚的中医理论基础,其防病保健作用十分肯定。



## “治未病”——逆针灸

本书分为两部分：

总论篇主要介绍针灸“治未病”古文献记载和现代研究。

各论篇主要介绍心血管针灸“治未病”、脑血管针灸“治未病”、妇科针灸“治未病”、儿科针灸“治未病”、骨科针灸“治未病”、呼吸科针灸“治未病”、脾胃肝胆针灸“治未病”、肾系针灸“治未病”、内分泌针灸“治未病”等。

编者

# 目 录

## 总论篇

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 “治未病”的中医理念 .....       | 3  |
| 第二章 “治未病”的现代认识 .....       | 16 |
| 第三章 中医预防保健在亚健康防治中的应用 ..... | 19 |
| 第四章 针灸“治未病”研究概述 .....      | 32 |
| 第五章 逆针灸的基本操作及禁忌证 .....     | 48 |
| 参考文献 .....                 | 56 |

## 各论篇

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第六章 肺系疾病 .....     | 63 |
| 第一节 肺痿 .....       | 63 |
| 第二节 肺癆 .....       | 66 |
| 第三节 肺胀 .....       | 69 |
| 第四节 感冒 .....       | 73 |
| 第五节 咳嗽 .....       | 76 |
| 第六节 哮喘 .....       | 80 |
| 第七章 心系疾病 .....     | 83 |
| 第一节 心痛(冠心病) .....  | 83 |
| 第二节 心悸(心律失常) ..... | 86 |
| 第三节 心绞痛 .....      | 89 |



## “治未病” ——逆针灸

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第四节  | 高血压 .....       | 92  |
| 第五节  | 不寐 .....        | 96  |
| 第六节  | 痛证 .....        | 100 |
| 第八章  | 脾胃系疾病 .....     | 104 |
| 第一节  | 便秘 .....        | 104 |
| 第二节  | 肠易激综合征 .....    | 107 |
| 第三节  | 功能性消化不良 .....   | 111 |
| 第四节  | 呕吐 .....        | 116 |
| 第五节  | 胃痛 .....        | 119 |
| 第六节  | 泄泻 .....        | 123 |
| 第九章  | 肝胆系疾病 .....     | 127 |
| 第一节  | 胆囊炎 .....       | 127 |
| 第二节  | 胆结石 .....       | 130 |
| 第三节  | 肝炎 .....        | 133 |
| 第四节  | 脂肪肝 .....       | 136 |
| 第五节  | 肝硬化 .....       | 140 |
| 第六节  | 中风 .....        | 143 |
| 第十章  | 肾系疾病 .....      | 148 |
| 第一节  | 关格(肾功能衰竭) ..... | 148 |
| 第二节  | 淋证(泌尿系感染) ..... | 151 |
| 第三节  | 水肿(慢性肾炎) .....  | 155 |
| 第十一章 | 妇科疾病 .....      | 160 |
| 第一节  | 不孕症 .....       | 160 |
| 第二节  | 产后抑郁症 .....     | 164 |
| 第三节  | 更年期综合征 .....    | 167 |
| 第四节  | 妊娠呕吐 .....      | 172 |
| 第五节  | 乳癖 .....        | 175 |

|      |                  |     |
|------|------------------|-----|
| 第六节  | 胎动不安 .....       | 178 |
| 第七节  | 痛经 .....         | 181 |
| 第八节  | 月经不调 .....       | 184 |
| 第九节  | 子宫肌瘤 .....       | 187 |
| 第十二章 | 骨科疾病 .....       | 191 |
| 第一节  | 肩关节周围炎 .....     | 191 |
| 第二节  | 颈椎病 .....        | 194 |
| 第三节  | 膝骨关节炎 .....      | 199 |
| 第四节  | 腰痛 .....         | 203 |
| 第十三章 | 内分泌疾病 .....      | 207 |
| 第一节  | 代谢综合征 .....      | 207 |
| 第二节  | 肥胖 .....         | 212 |
| 第三节  | 高脂血症 .....       | 218 |
| 第四节  | 骨质疏松症 .....      | 226 |
| 第五节  | 甲状腺功能减退症 .....   | 230 |
| 第六节  | 甲状腺功能亢进症 .....   | 234 |
| 第七节  | 糖尿病 .....        | 238 |
| 第八节  | 痛风 .....         | 245 |
| 第十四章 | 其他病症 .....       | 250 |
| 第一节  | 风厥(过敏性鼻炎) .....  | 250 |
| 第二节  | 三叉神经痛(面风病) ..... | 255 |





# 第一章 “治未病”的中医理念

## 一、治未病概念

“治未病”的概念最早出现于《黄帝内经》。在《素问·四气调神大论》中有论述“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”,生动地指出了“治未病”的重要意义。另有《素问·刺热》篇论述“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。”此“病虽未发”,结合上文是指机体已受邪但尚处于无症状或症状尚较少、较轻的阶段。这种潜病态可发展成为某种具有明显症状和体征的疾病。因而,此处“治未病”是指通过一定的防治手段以阻断其发展,从而使这种潜病态向健康方向转化,属于疾病早期治疗的范围。还见于《灵枢·逆顺》:“上工,刺其未生者也。其次,刺其未盛者也。其次,刺其已衰者也……上工治未病,不治已病。”此处“治未病”对医生的治疗经验和水平提出了要求,要想成为一名高明的医生,要善于预防疾病,防患于未然。

结合现代医学的理论,综合各家说法,可以将人群的健康状态分为三种:一是健康未病态,即人体处于没有任何疾病时的健康状态;二是欲病未病态,即体内病理信息隐匿存在的阶段,或已经具有少数先兆症状或体征的小疾小恙状态,但尚不足以诊断为某种疾病;三是已病未传态,即人体某一脏器出现了明显病变,根据疾病的传变规律及脏腑之间的生理、病理关系,病邪可能传入其他脏腑,但



病邪尚局限在某一脏腑未发生传变的状态。

“治未病”就针对以上三个状态,具有以下作用。一是未病养生,防病于先。指未患病之前先预防,避免疾病的发生,这是医学的最高目标,是健康未病态的治疗原则,也是一名高明医生应该追求的最高境界。二是欲病施治,防微杜渐。指在疾病无明显症状之前要采取措施,治病于初始,避免机体的失衡状态继续发展,这是潜病未病态的治疗原则。三是已病早治,防止传变。指疾病已经存在,要及早诊断,及早治疗,防其由浅入深,或发生脏腑之间的传变,这是欲病未病态、传变未病态的治疗原则。另外,还有瘥后调摄、防其复发。指疾病初愈正气尚虚,邪气留恋,机体处于不稳定状态,机体功能还没有完全恢复之时,此时机体或处于健康未病态、潜病未病态,或欲病未病态,故要注意调摄,防止疾病复发。

“治未病”是中医学的重要思想。“治”的含义是管理、治理的意思。“治未病”就是采取相应措施,维护健康,防止疾病的发生与发展。严格来说,“治未病”包含“未病先防,既病防变,愈后防复”三个层面。强调人们应该注重保养身体,培养正气,提高机体的抗邪能力,达到未生病前预防疾病的发生,生病之后防止进一步发展,以及疾病痊愈以后防止复发的目的。这种重在“治未病”的思想,实质上体现了中医重视预防的思维模式。将能够掌握“治未病”思想理念、擅治未病的医生称为“上工”,说明了中医对“治未病”的重视程度。事实上,中医药学几千年医疗保健中一直都在应用“治未病”的思维方式,正因如此,“治未病”成为中国传统健康文化的核心理念之一。

## 二、我国历代中医学者关于“治未病”的阐述

“治未病”思想源自《黄帝内经》。历代医家对“治未病”的思想和内容进行了继承和发扬,在他们的著作中可以见到“治未病”的理论和应用,可见古人对于“治未病”思想的重视。

史料记载扁鹊姓秦,名越人,春秋战国时期渤海郡人。他“治未病”的思想鲜明地体现在齐桓公病案中。据《史记》记载,扁鹊医术高明,经常出入宫廷为君王治病。有一天,他巡诊去见齐桓公,礼毕,侍立于桓公身旁细心观察其面容,然后说道“我发现君王的皮肤有病。您应及时治疗,以防病情加重。”桓公不以为然地说“我一点病也没有,用不着什么治疗。”扁鹊走后,桓公不高兴地说“医生总爱在没有病的人身上显能,以便把别人健康的身体说成是被医治好的。我不相信这一套。”十天以后,扁鹊第二次去见桓公,察看了桓公的脸色之后说“您的病到肌肉里面去了。如果不治疗,病情还会加重。”桓公仍不相信,并对扁鹊的说法深感不快。又过了十天,扁鹊第三次去见桓公,看过桓公后说道“您的病已经发展到肠胃里面去了。如果不赶紧医治,病情将会恶化。”桓公还是不相信,他对“病情变坏”的说法更加反感。接着又隔了十天,扁鹊第四次去见桓公。两人刚一见面,扁鹊扭头就走,这一下倒把桓公搞糊涂了。他心想“怎么这次扁鹊不说我有病呢?”于是派人去找扁鹊问原因,扁鹊说“一开始桓公皮肤患病,用汤药清洗、火热灸敷容易治愈;稍后他的病到了肌肉里面,用针刺术可以攻克;后来桓公的病患至肠胃,服草药汤剂还有疗效。可是目前他的病已入骨髓,人间医术就无能为力了。得这种病的人能否保住性命,生杀大权在阎王爷手中。我若再说自己精通医道,手到病除,必将招来祸害。”五天过后,桓公浑身疼痛难忍。他看到情况不妙,主动要求找扁鹊来治病。派去找扁鹊的人回来后说,扁鹊已逃往秦国去了。桓公这时后悔莫及,挣扎着在痛苦中死去了。这个病案从一个侧面突出反映了扁鹊能够预知疾病的发生、发展和转归,提出疾病要“早发现、早治疗”的观点,见微知著,防微杜渐,体现出扁鹊“治未病”的思想。

医圣张仲景秉承《黄帝内经》、《难经》之旨,在临床医学实践中贯彻“治未病”思想,他在《金匱要略·脏腑经络先后病脉篇》中云:



“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，这是运用五行乘侮规律得出的治病防变的措施，是“治未病”思想既病防变的具体体现。据《针灸甲乙经·序》记载，一天，仲景与侍中王仲宣相遇。仲景说他已患病了，到了40岁的时候眉毛要脱落，然后过半年就会死去，并且告诉他服五石汤可免除。俗话说“忠言逆耳”，王嫌仲景的话难听，就没有服药。后果如仲景所言，王仲宣到了40岁时先是眉落，继则死去。这个故事可以说明，张仲景诊察未病的造诣是很高深的。他发展了《黄帝内经》以来的相关思想，从未病先防、既病防变等多层面论述了“治未病”的原理、方法。张仲景“治未病”的中心环节，具体表现为：首先，要早期治疗。在疾病之初，要不失时机地给予正确治疗，尽量祛邪于萌芽阶段。其次，治未病的脏腑。人体是一个有机的整体，脏腑经络在生理上相互联系，也必然成为在病理状态下疾病传变的内在依据。为此，张仲景将治未病的脏腑作为既病防变的重要措施。

东汉末年杰出的医学家华佗，擅长外科手术并发明了世界上最早的全身麻醉剂“麻沸散”，因而被誉为外科学始祖，相传著有《中藏经》一书。其“治未病”思想与实践主要有：创五禽戏，强身健体。认为运动有强健脾胃的功能，可促进饮食的消化输布，使气血生化之源充足，气血流通，则身体健康而长寿。他根据古代导引术，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的不同形象和特有的动作特色，创立了一套适宜于防病、祛病和保健的医疗体操——“五禽戏”，并指出人体疾病的发生，是与自然界息息相关的，只有掌握其规律，适应其变化，才能祛病保健。

晋代著名医家葛洪，他在防病养生方面给我们后人留下了许多精辟的论述。首先，提倡“养生以不伤为本”，重视身体保养。疾病形成是一个漫长过程，是由于人们防患意识淡薄，平日不注意护形、养神而致。俗话说“病来如山倒，病愈如抽丝。”一旦造成无法挽

回的不良后果,后悔晚矣。其次,强调劳逸适中,慎避外邪。他在《抱朴子》中指出,一个人所以常生病,皆因风寒暑湿所致。如果平日注意内养正气,形神相卫,各种邪气就不会侵犯人体。此外,葛洪还认为维持人的生命的基本要素是气和血。人生病主要是气血亏损所致。另外,他在精神保健和心理卫生上还提出要除六害:一曰薄名利,二曰禁声色,三曰廉财物,四曰损滋味,五曰除佞妄,六曰去诟嫉。他明确告诫众人,“夫善养生者,先除六害,然后可延驻千百年。”

唐代医家孙思邈提出了“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”,将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次。在《备急千金要方》中提出用针刺预防中风的具体方法“惟风宜防尔,针耳前风府身良。”在《备急千金要方》和《千金翼方》两书中,他还明确论证了“治未病”与养性的直接关系,“善养性者,治未病之病”,并创造了一整套养生延年的方法。在其著作中列食养、食疗食物 154 种,他说“安身之本,必资于食,是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”也就是说,食物对人体的滋养作用,本身就是最重要的增进健康、益寿延年的途径。合理安排饮食,可保证机体的营养,使五脏功能旺盛,气血充实,提高适应自然界变化的应变能力,增强抵御外邪的力量。

元代朱丹溪指出“与其求疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者,徒劳而已。是故已病而不治,所以为医家之法,未病而先治,所以明摄生之理。夫如是,则思患而预防之者,何患之有哉?”提出了预防与养生的重要性。

明代杨继洲《针灸大成》中也有艾灸预防中风的详细记载“但未中风时,一两月前,或三四月前,不时足胫发酸发重,良久方解,此将中风之候也,便宜急灸三里、绝骨四处,各三壮……如春交夏时,夏交秋时,俱宜灸,常令二足灸疮妙。”