

余瀛鳌 胡晓峰 编著

【中医针灸】



江西出版集团
百花洲文艺出版社

中医针灸

◎余瀛鳌 胡晓峰 编著

江西出版集团
百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医针灸 / 余瀛鳌, 胡晓峰编著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2009. 6
(中华文化丛书)
ISBN 978-7-80742-613-4

I. 中… II. ①余…②胡… III. 针灸疗法—基本知识
IV. R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081169号

中华文化丛书

中医针灸

余瀛鳌 胡晓峰 编著

出版者: 江西出版集团·百花洲文艺出版社

(南昌市阳明路310号 邮编: 330008)

电 话: (0791)6894736 (0791)6894790

网 址: <http://www.bhzwjy.com>

发行者: 百花洲文艺出版社

印 刷: 江西华奥印务有限责任公司

版 次: 2009年7月第1版第1次印刷

规 格: 860mm×980mm 16开本

印 张: 8.75印张

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-80742-613-4

定 价: 56元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

电话: (0791) 8368111

中华文化丛书



ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

编辑工作委员会

主 任：陈宗兴 许力以 周 谊 张新建

副 主 任：卢祥之 常振国 李汉秋 余瀛鳌 林 菁

编 委：（按姓氏笔画排序）

丁双平 王兆成 王丽娜 王宏芬 王坤宁

石 湾 朱法元 刘 锋 刘昭东 关永礼

汤东宁 孙永大 杨 宗 杨虚杰 杨德华

李书祯 吴 越 余传隆 邹 健 宋培贤

张三杰 张天明 张丽生 张登科 陈 锦

陈文祥 林祝富 周 文 周凯宁 周锡培

庞 毅 胡 胜 钟少异 钟永诚 钟健华

姜钦云 洪安南 姚有志 姚秀元 姚振生

高 赛 黄一九 龚曙光 董芳明 曾成钢

总 策 划：卢祥之

致读者

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是中华民族智慧的结晶。它丰富的内涵，不仅充分表现出以华夏文化为中心的统一性，而且有着非常明显的多民族特点。中华文化的统一性，在中国历史上的任何时刻，即使是在多次的政治纷乱、社会动荡中，都未曾被分裂和瓦解过；它的民族性则表现在中国广袤疆域上所形成的多元化的区域文化和民族文化。而在悠久的历史长河中，随着中外文化交流的频繁，中华文化又吸收了许多外来的优秀文化。它的辉煌体现在哲学、宗教、文学、艺术里，它的魅力体现在中医、饮食、民俗、建筑中。数千年来，它不仅滋养着炎黄子孙，而且对世界其他地区的历史与文化产生了重要的影响。

在进入 21 世纪的今天，越来越多的人对中华文化产生了浓厚的兴趣。许多国家兴起了学汉语热，来中国的外国留学生也以每年近万人的速度递增。近年来，一些国家还相继举办了“中国文化节”，更多的外国朋友愿意了解、认识古老而又现代的中国。

为了展示中华民族的优秀文化，促进中华文化与世界各国文化之间的交流，我们策划、编撰了这套“中华文化丛书”（外文版名称为“龙文化：走近中国”）。整套丛书用中文、英文、法文、日文、德文、西班牙文，向中外读者展现了中华文化的丰富内涵。在来自不同领域的百余位专家、学者的笔下，这些绚丽的中华文化元素得到了更细腻、更生动、更详尽、更有趣的诠释。

整套丛书共分 36 册，从《华夏文明五千年》述说中国悠久的历史开始，通过《孔子》、《孙子的战争智慧》、《中国古代哲学》、《科举与书院》、《中国佛教与道教》，阐述中华民族精神文化的不同基因与思

想、哲学发展的脉络；通过《中国神话与传说》、《汉字与书法艺术》、《古典小说》、《古代诗歌》、《京剧的魅力》，品味中国文学从远古走来一路闪烁的艺术与光芒；通过《中国绘画》、《中国陶瓷》、《玉石珍宝》、《多彩服饰》、《中国古钱币》，展示中国古代艺术的绚烂与多姿；通过《长城》、《古民居》、《古典园林》、《寺·塔·亭》、《中国古桥》，回眸中国古代建筑史上的璀璨与辉煌；通过《民俗风韵》、《中国姓氏文化》、《中国家族文化》、《玩具与民间工艺》、《中华节日》，追溯中国传统礼仪、民俗文化的起源与发展；通过《中医中药》、《神奇的中医外治》、《中华养生》、《中医针灸》，领略中国传统医学的博大与精深；通过《中国酒文化》、《中华茶道》、《中国功夫》、《饮食与文化》，解读中国人“治未病”的思想与延年益寿的养生方法；通过《发明与发现》、《中外文化交流》，介绍中国科技发展的渊源与国际交流合作之路。

这套丛书真实地展现了中华文化的方方面面，作者以通俗生动的语言，在不长的篇幅内，图文并茂地讲述了丰富的历史、故事、传说、趣闻，突出知识性、可读性和趣味性，兼顾多国读者的阅读习惯，很适合对中华文化有兴趣的中外大众读者阅读。

参加本套丛书外文版翻译工作的人士，大都是多年生活在海外的华人学者，校译者多为各国的相关学者。在本套丛书出版之际，谨向这些热心参与本项工作的中外人士致以崇高的敬意和感谢。

本套丛书由中国山东教育出版社、中国百花洲文艺出版社和中国湖南科学技术出版社联合出版。2009年9月，中国将作为主宾国，参加在德国法兰克福举办的国际书展。我们真诚地希望，这份凝聚着中国出版人心血的厚重礼物能够得到全世界读者的喜爱。

卢祥之

2009年1月15日



■ 黄帝像

引言

在 20 世纪 50 年代末，中国著名的元帅朱德接受针灸治疗后曾留下一段佳话。有一天，朱德元帅突然感到右臂疼痛，抬不起来，连吃饭拿碗都费劲，就急忙请医生来诊治。医生开了一些药，可他连吃了几天，疼痛并没有减轻。后来，有人向他推荐北京名医胡荫培，说他扎针扎得很好，技术精湛。胡医生来到朱德元帅的家中，了解了他的病情后，让他脱掉上衣，露出右胳膊，并用力向上抬。朱德元帅说：“不行啊，实在抬不起来。”在胡医生的帮助下，朱德元帅勉强抬起了右胳膊，这时，胡医生不慌不忙地取出一支细长的金针，消毒之后，在朱德元帅的腋窝正中央轻轻一扎，随即一边捻着，一边往深处进针。十几分钟后，针被取出，胡医生让朱德元帅再抬起右胳膊。令人惊叹的是，朱德元帅的右胳膊伸展自如，而且不痛了。朱德元帅为此感到非常高兴，称赞胡医生医术高明。胡医生扎针的穴



位在中医针灸学上叫“极泉”，就是在腋窝正中处，在这个穴位进针治疗胳膊疼痛、肩周炎，一扎就灵。

还有一位日本人学习中医针灸的故事。在日本北海道有一间门面不大的诊所，诊所的主人姓岩田。十二年前，他腰不能弯，腿不能伸。为了治病，他在家人的陪伴下，跑遍了日本的医院，尝试了各种药物和方法，但都不见什么效果。经人介绍，他拖着病躯，来到中国求治。当时，中国有一位姓楼的针灸专家，用了不到一个月的时间竟给他治好了。岩田深深感受到中国针灸的神奇疗效了不起，于是就留在中国学习针灸。三年后，他学成回到了日本，开办了针灸诊所，不久便在当地远近闻名了。

要想列举中国针灸疗效神奇的故事，那可就太多了。

中华文化丛书
ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

中 医 针 灸

《经络图说》彩绘
十四经穴图



明·李时珍《本草纲目》卷之四



■ 远古时期人类的医疗实践

目录

引言

1/ 历史渊源

1/ 从火和石头说起

6/ 古籍宝藏

19/ 铜人讲述的故事

28/ 古代针灸名医

47/ 针与灸

47/ 针和灸，不是一回事

52/ 针、灸结合疗效好

55/ 经络和穴位

56/ 经络

63/ 穴位

69/ 阿是穴及其由来

72/ 针灸取穴

77/ 针灸“治未病”

78/ 未雨绸缪

80/ 防微杜渐

81/ 针灸养生

85/ 灸疗很神奇

85/ 艾叶医用

86/ 灸治方法

89/ 保健灸

93/ 接受针灸治疗

95/ 针灸治疗安全吗

97/ 针灸治疗过程

104/ 针灸治疗痛吗

106/ 针灸治疗范围

109/ 针灸走向世界

109/ 针灸流传之路

118/ 外国人的亲身体验

122/ 外国人学针灸

126/ 结束语

127/ 参考文献

历史渊源

中国是一个多民族的国家，各个民族均有自己的传统医学，如藏医、蒙医、壮医、傣医等。汉民族的传统医学，历史上称为“医学”。鸦片战争以后，特别是五四运动以后，为与传入中国的西方医学相区别，才有“国医”、“中医”的称呼。在海外，中医又称为“汉医”、“东医”等。中医学历经千百年而不衰，说明它的疗效是可信的，是有顽强的生命力的。针灸是中医学的一个分支，它不是来自实验室，而是经过长期实践经验的积累而形成的，是来自中华民族的先人用自己的身体尝试体悟出来的行医实践。

从火和石头说起

根据历史记载和出土文物考证，从远古到距今一万年前的旧石器时代，原始人治病的工具是石头和火。中国古书《说文解字》中说：“灸，灼也。”这说明灸法的产生与火的发明和使用有关。自从原始人控制并使用了火以后，人们利用火取暖或点燃篝火防避野兽时，常常会发现身体接近火源后某些病痛能得到一些减轻或消失。当皮肤被迸出的火星烧灼、烫伤后，他们也会发现局部的烧灼可以减轻某些疾病的症状。这种情形反

中华文化丛书
ZHONGHUA WENHUA CONGSHU

中 医 针 灸



中华医药史话
灸法

《五十二病方》▶



复出现之后，人们受到了启发，逐渐采用兽皮或树皮包上烧热的石块或砂土，贴附在身体的某一疼痛的部位，这样做能保持较长时间的热感。这种温热感应对解除某些病痛，如对受凉引起的腹痛及寒湿造成的关节痛等有很好的治疗作用。后来人们采用树枝或干草作燃料，在使用过程中，人们发现

有一种叫“艾叶”的植物，既易于燃烧、气味芳香，又容易采集和贮藏，所以便用来做热敷的主要原料。人们通过进行局部固定的温热刺激，治愈了许多的疾病，从而形成了原始的灸法。1973年，在湖南省长沙市发掘出的三号汉朝（汉朝为公元前206～公元220年，分为西汉和东汉两个时期）墓中出土了一具两千年前的外形完整无缺的女尸。她是马王堆三号墓的主人，一位汉代丞相夫人。在随葬的三千多件珍贵文物中，人们发现了一些医学帛书（当时还没有发明造纸，中国古代的文书写在绢帛上），其中有一本书名为《五十二病方》。该书虽是一部以药物治疗为主的医方专著，但也大量介绍了灸法治疗。在五十二种病症中，有二十三种列有灸疗方法，且许多病症列有两种或两种以上的灸疗方法。那时用于灸法的材料很多，如木炭、干

柴、干稻草、粗麻、旧蒲席、鸡毛、草药等。施灸的部位多为病变局部或大面积的烘烤。另外还发掘出《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》两部书，这两部书的内容专门论述灸法，可见灸法是人类发明使用并延续至今的最古老的治疗手段之一。

那时候，原始人在生产、生活中，由于环境和劳动条件极端恶劣，常常会被尖石和荆棘碰伤身体的某一个部位，甚至皮肤被碰破后出血。在这些情况发生之后，他们会发现某些原有的病痛会因此而减轻或消失（如头痛、筋骨酸痛等）。久而久之，原始人便意识到，身体的某些部位通过外界的刺激或使之出血，可以收到医治疾病的效果。到了新石器时代（始于约八九千年前），人们制作出种类较多而又比较精细的石器，如用作生产的刮削器、尖状器等，其中用于治病的石器被称作“砭石”。

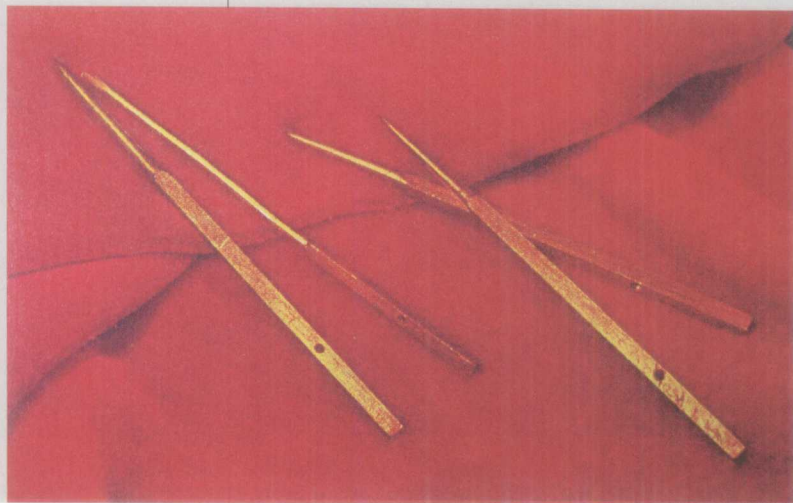
砭石是一种锐利的石块，主要被用来破开脓肿，排脓放血，或用以刺激身体的某些部位。为了适应穿刺或切割的需要，砭石渐渐出现了或有锋，或有刃的形状。据考古发现，砭石的形状有剑形、刀形、针形等。1963年，中国内蒙古自治区多伦县



◀ 砭石

在新石器时代遗址中出土了一块磨制的4.5厘米长的砭石，一端扁平有弧形刃，可用来切开脓疡，另一端为四棱锥形，可用来放血。在山东省日照县新石器时代晚期的一个墓葬里，人们还发现过两块殉葬的砭石，长度分别为8.3厘米和9.1厘米，尖端为三棱锥形和圆锥形。砭石实物的发现，为针刺起源于新石器时代提供了有力的证据。因此，砭石的起源，可追溯到新石器时代，甚至可能更早一些。随着冶金术的发明，人类创造了金属针，代替了砭石，制造针具的材料也得到不断改进。1968年，人们在河北藁（gǎo）城发掘出的西汉（公元前206～公元25年）刘胜墓葬内，发现了九根金、银制作的医用针，其制作工艺颇为精细。人们现在用的不锈钢针，就是在古代砭石、石针、骨针、竹针等原始针具的基础上，历经铜针、金针等不同阶段，不断发展更新而来的。可以说，砭石是后世刀和针具的雏形。

金、银医针(西汉) ▼

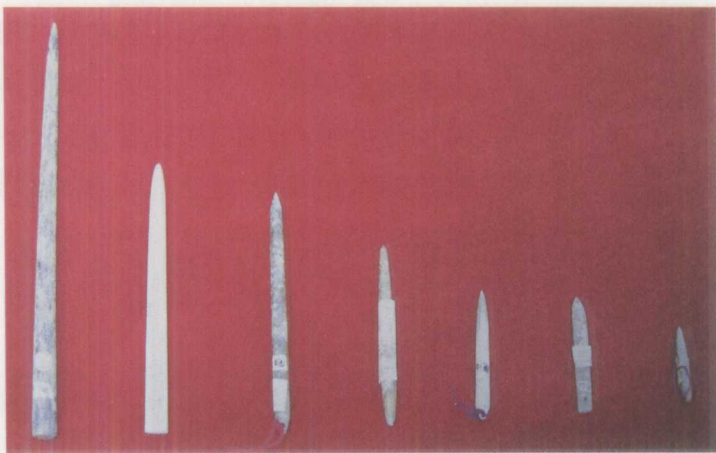


针法和灸法的形成与中国的祖先们信奉鬼神有关。他们认为

人体产生病痛是鬼邪人体所致，人体的部位不同，症状也不同。他们用针法刺破疼痛部位的皮肤，放出适量的血液，来达到去邪的目的。“火”也被认为有驱鬼邪之功，因而越来越被广泛应用。针法和灸法

的起源与形成也与中国古老的道教阴阳学说有着密切的关系。道教认为，宇宙中的任何事物都可以分为阴、阳两种属性，代表事物矛盾对立、统一的两个方面，如天为阳，地为阴；白天为阳，黑夜为阴；上为阳，下为阴；热为阳，寒为

阴，等等。阴与阳存在着相互滋生、相互依存的关系，也就是说任何阳的一面或阴的一面，都不能离开另一面而单独存在。同一体的阴与阳，始终在不断地运动和变化，在一定的条件下，发展到一定的阶段，双方可以各自向其相反的方面转化，阴可以转为阳，阳可以转为阴。道教称之为“阴阳转化”。阴阳转化是从量变向质变转化，这一过程被称为“阴阳消长”。人体发生疾病的原因，是因为机体内阴阳之间失去相对的协调平衡，故有“一阴一阳谓之道，偏盛偏衰谓之疾”的说法。调整阴阳，即是根据机体阴阳失调的具体状况，损其偏盛，补其偏衰，促使其恢复相对的协调平衡。因此，针灸学中辨证诊断、配穴方法、具体病症的治疗原则都遵循阴阳学说。比如，针灸学的经络理论就与阴阳密不可分，认为人体各脏腑组织器官在气血的滋养温润后才能发挥其正常的生理功能，使人体处于“阴平阳秘，精神乃治”的状态。也就是说，经络通过运行气血，实现其协调阴阳的作用。人体脏腑经脉的属性根据阴阳学说来分，凡归属于五脏的经脉为阴经，凡归属于六腑的经脉为阳经。又根据阴



▲玉石针(商周)

阳盛和衰的不同情况，将阴经和阳经分为三阴经和三阳经（参见本书“经络”一节）等。针灸学将人体的胸腹划分为阴，背腰划分为阳；四肢内侧(屈侧)划分为阴，外侧(伸侧)划分为阳。这些部位的阴阳划分对疾病的诊断与治疗配穴方法具有指导意义。

古籍宝藏

在漫长的历史发展过程中，针灸治疗方法逐渐形成，其学术思想也随着临床经验的积累逐渐完善。中国医学史上有很多记述针灸术的书籍。1973年湖南省长沙市马王堆三号汉墓出土

的医学帛书中，有两种论述古代经脉的著作，即《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》（现藏于湖南省博物馆）。这两种书是中国迄今发现的最早的经络学著作，论述了人体十一条脉的循行分布、病候表现和灸法治疗等，已形成了完整的经络系统学说。经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。经，有路径的含义。经脉贯通上下，沟通内外，位于深层，粗大，纵行，是运行气血、调节阴阳

马王堆西汉墓出土帛书 ▶

