

Jiankang Benyuan

—Bianshu Xinshuo: Shishi Bianshu Zonghe Liaofa

健康本原

——
砭术新说：

施氏砭术综合疗法

施安丽 著

柳致清 题



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

健康本原

柳致清题



——
砭术新说

施氏砭术综合疗法

施安丽 著

常州大学图书馆藏

广东省出版集团
广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康本源：砭术新说施氏砭术综合疗法 / 施安丽著.
—广州：广东科技出版社，2011.9
ISBN 978-7-5359-5617-0

I. ①健… II. ①施… III. ①砭刺法
IV. ①R245.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 175356 号

责任编辑：丁嘉凌

封面设计：钟优西

绘 图：张卓玮

责任校对：陈素华 吴丽霞 黄慧怡

责任印制：任建强

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东汇文出版印务有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮政编码：528225)

规 格：889mm × 1 194mm 1/32 印张 10.125 字数 240 千

版 次：2011 年 9 月第 1 版

2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



中医与健康礼赞

欣闻施安丽老师将推出她的第二本专著《健康本源——砭术新说：施氏砭术综合疗法》着实高兴。她的第一部专著《站稳脚跟——砭术新说：施氏砭术综合疗法》以通俗的语言、丰富可感的案例，令广大读者真切地感悟和认识了博大精深的中医。

2000多年前，《黄帝内经》的问世，宣告“中医由经验医学上升为理论医学，在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等奠定了理论基础”，“历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树，大多与《黄帝内经》有渊源关系”，并通过“内求、内观、内视、调气血、经络、脏腑来达到健康长寿”。

在《站稳脚跟——砭术新说：施氏砭术综合疗法》里施老师坚持天人合一、整体观和阴阳平衡的理论，着重谈了中医六艺中的砭及其独创的砭术综合疗法，在《健康本源——砭术新说：施氏砭术综合疗法》里，她提出的五大系统则是“内求、内观、内视”观的极好阐释。她告诉我们，凡是生命体都共生共存于阴阳运化之中。在生命常态之中，内含着五种阴阳自和能力，五大本源自和系统，即自组织性系统、自共生性系统、自排他性系统、自应变性系统、自贞一性系统，它们是生命运化过程中主动调理生命机体的本能系统，是生命体解



除外源性致病因素与内源性致病因素的先天能力。生命的健康水平，取决于这五大自和系统的健全程度。

这就是健康本源，健康本源就在每个人自己身上。只不过，人从有生命那一刻起，就在与病患作斗争。有的病患与生俱来，早就在体内“和平共处”，同时在寻找机会兴风作浪；有的是后来因种种原因才来的，其中包括由于人们工作、生活中的不良习惯，造成某个系统出了毛病；还有就是随着年岁的增长，系统老化所致。健康出了问题怎么办？中医告诉我们，扶本祛邪，无论这邪来自外部还是源自内部。有人说，将邪杀死不就行了吗？当年与非典的斗争已经给出了明确的答案，那是西医的观点，西医的做法，其结果后患无穷！因为依靠药物杀死病毒，结果破坏了生命体原本的平衡生态。有一个故事是扶本祛邪的精彩脚注。美国纽约市的地铁曾经是犯罪的渊薮。那里一片昏暗、肮脏，是各种犯罪的滋生地，人们到此总是提心吊胆，毫无安全感。一个警察局局长曾下了大气力进行整治，打击犯罪行为，破案率逐年提高，成绩斐然，然而始终无法根治，因为犯罪率也在不断攀升。后来换了一位新局长，他首先做的是向市政当局申请拨款，将整个地铁站修葺一新，窗明几净，以敞亮干净的环境给人们以安全感。结果犯罪率一下子就下去了。是啊，在光天化日、众目睽睽之下，罪犯还敢猖狂不。这就叫邪不压正，这就叫扶正祛邪。同样的道理，人体的五大系统修复了，体内的病毒就让它一边歇着去。

读施老师的专著，你读出鲜明的特点，那就是无论专业工作人员，还是一般老百姓，都可以从中得益匪浅。作为普通老百姓，你是在读着通俗的中医。《健康本源——砭术新说：施氏砭术综合疗法》如同琳琅满目的中药铺，内容齐备。医道篇除了生命本源自和系统，还谈了五行运动中的“天人合



一”，外源性疾病的界定、内源性疾病的认定（认识）、关于伤风感冒、高血压、糖尿病、肿瘤问题及其治疗；医理篇谈中医的象数学、舌象与健康本源的关系、脉诊浅说、手指甲象、实用病理掌纹象；医术篇深入谈及施氏砭术综合疗法的医学思想，以及巧治震颤麻痹症、外治法治愈水心病；医案篇着重谈的是妇科，包括不孕症、血崩、带下；拾遗篇倾注了对妇女的关爱，支出了十一招养颜健体自塑窈窕的方法，谈了“文化中医”、养生、中医的非药物（外治法）治感冒、导引养生……这样的专著实不多见。我认为，真正的中医就是将“天人合一”、整体观和阴阳平衡的理论运用于防病治病的全过程，真正的中医不分科，真正中医无往而不胜。这样才是对中医的正确认识。否则，就会闹出治非所病的事，如有病人治了多年的腰腿病，一直不见好，弄了这许久，原来毛病出在妇科疾病上。

一般认为，应将“天人合一”、整体观、阴阳平衡（阴平阳秘）合归为中医的理论。我认为，将“天人合一”视作道，整体观为法，阴阳平衡为术，加上六艺的技，就组成一个完整的体系。“天人合一”，天不变，道亦不变，所以为道，不以人的意志为转移；整体观是大法，不可违挠；至于术和技之运用则看个人的修为。中医之难，就难在不违道、法，善辨阴阳，巧用六艺。中医之科学，也就在于此。

国医大师、中医药首席科学家邓铁涛老先生说：“21 世纪是中国文化腾飞的世纪，也是中医腾飞的世纪。砭石可以治病，2 000 多年前就使用了，砭石的远红外、超声波、磁场，西方现代科学 21 世纪才了解。“非典”是个好例子，西医使用抗生素，骨坏死是必然的后遗症，因为它以人为战场。而且，西医越发展，病人的费用越高；中医越发展，病人的费用



越低。”真是一语肯綮。

关于中医，施老师总是以瑞士作对比，她说瑞士是世界制表大国，因为家家户户都懂制表的技术，我们中国理所当然应该成为中医大国。中医学自《黄帝内经》始形成以后，就庇佑着中华民族，使我们中华民族生生不息，使我们中华儿女能够战胜疾患、灾难，绵延至今。没有中医、没有《黄帝内经》的中华民族，是难以想象的。同样，没有信中医、爱中医、自觉用中医防病、治病和养生的广大老百姓，中医的发展也是不可想象的。中医的腾飞需要普罗大众与专业工作者相结合。这些年，人们对运用中医养生和防病治病的兴趣越来越浓，这对民族、对中医的发展都是一件大好事。

从施老师的著作中我们看到，作为一个专家，其如何治病救人，向后进传授自己宝贵的理论和技艺，并对普罗大众进行普及教化，真是功德无量！

是为序。

关天晞



自序

《站稳脚根——砭术新说：施氏砭术综合疗法》一书，自2008年出版发行以来，引起海内外读者的广泛关注，反映良好。许多读者来信、来电，普遍认为：“该书既讲解了传统中医学的理论，又介绍了中医临床的实践经验，还通俗易懂地传授了多种可实际操作的治病防病的方法”；一些同行也欣喜地反映：“用该书所提供的经验，运用于临床实践取得了良好的疗效，而且简便廉验。”无论同行们或老百姓，都期盼尽快出版发行新作，从中医学理论与具体病例的结合上，讲一讲防病、治病、保健、养生的原则与要领，以更好地指导实际，服务大众。这也正符合了笔者“汇世代医家之精华，惠天下亿万之百姓”的心愿。

为了满足广大读者的需求，同时也为了兑现笔者的承诺，笔者把近些年来临床实践经验、心得，以及传统中医学的宗旨、理论和历代著名医者的阐释加以总结，尽量做到系统化、条理化、通俗化地揭示传统中医学经过几千年检验的学术体系——以阴阳、正邪、虚实、寒热等观念为哲学基础的思想，集结成这部《健康本源——砭术新说：施氏砭术综合疗法》。

《健康本源——砭术新说：施氏砭术综合疗法》共分5章：医道篇、医理篇、医术篇、医案篇、拾遗篇。每一章有若干小节，较为详细、具体地分析、探讨了“生命本源自和系统”、“天人合一”、“以人为本”、“医患互动”、“中医象数学”、“人体生命健病转变之规律”等中医学说中的诸多根本性问题；通过大量的临床病例，如震颤（帕金森病）、中风、



不孕不育、血崩、带下、月经不调等，从病因、预防、治疗方案及手法方面，阐述了人体阴阳合德才繁衍、阴阳互根才平稳、阴阳平衡才健康、阴阳和合才不病的道理，较为清楚地讲明了中医的宗旨，以及未来医学的出发点、着眼点、落脚点，亦即终极目标：一切为了人的健康、长寿、美形、美体、美容而尽善尽美的服务。

本书还介绍了笔者如何遵循先辈训言，在施氏砭术综合疗法中加以运用，具体要求掌握哪些要领、手法、方法、取得了怎样的效果。这里需要特别指出的是，施氏砭术综合疗法重在“砭术”、“综合”；而“砭术”之重在于“术”，而不在于“器”；“综合”之重在于“砭、针、灸、药、导引和按跷”六艺，视患者的具体实状而辨证施治。谨防误导。

在本书问世之际，笔者首先要感谢恩师邓铁涛国医大师。邓老先生的谆谆教导：“古砭新书，惠于民”，“仁心仁术医之本”，将铭刻于心。同时感谢国医大师陆广莘先生的教诲：中医学就是一门“究天人之际，通渐病之变，循生生之道，谋天人合德”，健康生态，生生之效的实践智慧科学，学生将时刻不忘。

在《健康本源——砭术新说：施氏砭术综合疗法》成书过程中，得到了许多同志的大力支持和具体帮助：光明（笔名）承担特约编辑；王曦担任打字和绘图工作；广州中医药大学硕士生许冬梅和广东省增城市中医院唐祖增、叶武汉等担任打字工作，在这里表示衷心感谢！本书还得到广东省中医院医教处刘泽银同志，以及增城中医院院长赵容顺、中国中医科学院黄明达同志等的大力支持；本书还邀请中央人民广播电台高级记者庞际昌同志负责校正工作，在此一一致谢！

笔者学识有限，难免不当之处，真诚期望读者批评指正。

作者



目 录

第一章 医道篇 1

第一节 生命本源自和系统略说 1

- 一、生命的自组织性系统 6
- 二、生命的自共生性系统 8
- 三、生命的自排他性系统 10
- 四、生命的自应变性系统 13
- 五、生命的自贞一性系统（维护器） 15

第二节 五行运动中的“天人合一” 20

- 一、《黄帝内经》中的阴阳论 20
- 二、从阴引阳，从阳引阴——中医基本治病方法之一 22

第三节 人体生命由疾病转向健康 22

第四节 关于外源性疾病的界定 36

第五节 外源性疾病 41

第六节 关于伤风感冒 50

- 一、流行性感冒与伤风感冒在临床上的区别 50
- 二、流行性感冒与伤风感冒在治则上的区别 51
- 三、流行性感冒与伤风感冒在治则上的相同点
——都不可发汗过度 51



第七节 内源性疾病的认定（认识） 63

第八节 高血压、糖尿病、肿瘤问题 66

一、为什么高血压、糖尿病总是合并发生 66

二、关于肿瘤的治疗 69

第二章 医理篇 71

第一节 中医的象数学浅谈 71

一、现象意义与价值 71

二、现象层面的规律及本质 77

第二节 舌象 81

一、舌色象 81

二、舌体形象 85

三、舌动态之象 89

四、舌苔色象 92

五、舌苔的消长规律 95

第三节 舌象与健康本源的关系 96

一、舌象与五脏六腑及经络的关系 97

二、舌象用于临床 104

第四节 关于脉诊浅说 108

一、脉象 108

二、脉诀 109

三、脉诊与临床 109

第五节 手指甲象（常见病理象） 113

一、正常生理手指甲象 113



二、病理手指甲象 114

三、手指甲色象 118

第六节 实用病理掌纹象 119

一、前列腺 121

二、颈椎病 122

三、胆结石、肝囊肿、肾结石 126

四、头痛 126

五、心脏病的掌纹象 128

六、呼吸系统掌纹象 128

七、脾胃不和掌纹象 129

八、中风掌纹象 131

第三章 医术篇 132

第一节 施氏砭术综合疗法医学思想点滴 132

一、医学目的 132

二、认识非药物疗法 135

三、医者宣传健康问题是自我管理问题 136

四、从做“加法”到做“减法” 137

五、界面医学（界定在人体皮肤和黏膜） 138

六、施氏砭术综合疗法是内病外治法 140

第二节 充盈精气神，巧治震颤麻痹症 142

一、论治原则 143

二、病因分析 143

三、病机分析 144



四、施氏砭术综合疗法 146

第三节 话说中风 152

一、综述 152

二、中风症病例 153

第四节 外治法治愈水心病之探 160

一、综述 160

二、水心病（心包积液）病例 163

第五节 术语 169

一、调督脉 169

二、推拍督脉及华佗夹脊法 169

三、弹筋拨络法 170

四、肾俞温补法 170

五、泻督脉 170

六、调任督二脉 171

七、启动先天经络 171

八、针法 172

九、调阴阳 174

十、拍邪法 174

第四章 医案篇 178

第一节 妇科领略 178

一、妇科脉象 178

二、妇科望诊 178

三、施氏砭术综合疗法治疗 183



第二节 谈不孕症 185

一、不孕不育症的病因 185

二、对于不孕症的治疗 187

第三节 阴阳合德与不孕之症 188

一、阴阳合德 188

二、不孕症病例 189

第四节 关于血崩 211

第五节 带下 224

一、带下 224

二、月经不调 231

第五章 拾遗篇 253

第一节 自塑窈窕 253

一、青春常驻 253

二、女人妇科保养 255

三、护乳护胞子 256

四、天天固经 258

五、养五志 259

六、开胸顺气利膈畅中 260

七、调和肠胃理气 262

八、开胸顺气 263

九、利尿消肿 265

十、通下焦，祛寒湿 266

十一、调整肠胃 268

第二节 文化中医，养生世界 270

一、中华文化是中医学的源头与根本 270



二、“文化中医”是中医学未来的方向 273

三、“文化中医，养生世界”是中国文化产业发展趋势 276

第三节 中医的非药物（外治法）治感冒 278

第四节 导引养生 283

一、导引治疗抽筋 283

二、导引治腹胀 284

三、导引治腰病腰痛 286

四、导引法祛骨痺 287

五、导引法祛病冷 290

六、自我导引按摩治疗牙痛法 291

第五节 女性导引养生养颜法 293

一、卧式导引养生养颜法 293

二、唇美齿亮 295

三、祛皱养颜 297

四、脊直美体 298

五、减肥美体 299

六、调养心腹 301

跋 304



第一章 医道篇

第一节 生命本源自和系统略说

我国的有识之士把中医看作中华民族的第五大发明。尊敬的钱学森先生曾经说过，中医的奥秘一旦被破译，将引起一场（医学）革命。2002 年中医正处在艰难的时刻。国医大师邓铁涛老师说：“中医这个第五大发明，将在 21 世纪发出耀眼的光辉。”

钱学森先生预言了中医对世界医学未来的影响；邓铁涛先生在 2003 年“降服非典”中的实践向世界展示了中医的实力。

中医为什么会影响世界医学？中医是怎么愈病？为什么中医与“阴阳五行”是水乳交融，难解难分的？下面就从“阴阳五行”入手探讨两者的关系。

阴阳五行的实质：阴阳五行是哲学，是人文哲学，是生命哲学。

五行之气运行的决定因素是天文变化。五行本身是天象、气候的变化，五行的直接结果是万物的生息蕃育。所以，五气运行所涉及的不仅是五行本身，还要涉及天文、气象、物象。中华先贤认为：五炁运行与气候变化和天文变化相关，具体与金、木、水、火、土五行的运行有关。

《黄帝内经·五运行大论》就是讨论五行之气上下左右的运行规律。上者，司天之气也；下者，在泉之气也；左右者，



左间、右间之气也。

研究五行之气的目的有三：一是认识五行之气；二是顺应五行之气；三是教育天下人与后世子孙顺应五行之气。“从其气则和，违其气则病。”这是本篇讲述的根本道理。认识五行之气，顺从五行之气，为五行的核心之一。

阴阳五行思想的特征是“随时以动、唯变是从”。西汉思想家司马谈在《论六家之要指》中这样谈论“道”：“无成势，无常形，故能究万物之情。不为物先，不为物后，故能为万物主。有法无法，因时为业；有度无度，因物与合。故曰：圣人不朽，时变是守。”这段话深刻地指出了阴阳五行思想的特点。“无成势，无常形”，是说阴阳五行的非公式化、非教条性；“不为物先，不为物后”，则是说阴阳五行思想能最直接、最现实地认识天地万物。“有法无法，有度无度”，是说阴阳五行思想实际是一种灵活机变的玄思。“因时为业，因物与合”，是说阴阳五行思想认识事物的高度准确性。司马谈这段话以“时变是守”为中心，这也是阴阳五行思想最核心的本质规定。正因为阴阳五行思想具有的巨大灵活性和实际功用，所以从古至今，各个领域都在应用它。

春秋时的商圣范蠡就是一位洞晓阴阳、明了五行的智者。作为战场和商场的双重赢家，范蠡一生主要做了两件大事，第一件是辅佐越王勾践复国兴邦，灭吴雪耻；第二件是功成身退，浮海出齐，治产理财，富甲天下，被后世尊为“陶朱公”。透过这两件大事，可以看出范蠡对阴阳五行思想的实际运用。

第一件大事展示了范蠡对兵道的认识和实践。越王勾践兴师伐吴，范蠡审时度势，苦谏勿战，勾践不听其劝，以致大败于吴国，经历了极大的困苦与耻辱。然后，在范蠡辅佐下，勾践“十年生聚，十年教训”，待时机成熟，一举灭掉吴国而称