

轻松速学  
中医特色  
疗法  
丛书

总主编 郭长青

图解

砭石疗法

主编 郭长青 韩森宁

北京中医药大学专家团队走近您的身边  
最实用的图解读中医特色疗法



中国医药科技出版社

轻松速学中医特色疗法丛书

# 图解砭石疗法



总主编 郭长青

主编 郭长青 韩森宁



## 内 容 提 要

本书是北京中医药大学针灸推拿学院的专家学者根据数十年临床和教学经验编写而成的。全书共分三个章节，分别详细地介绍了砭石疗法概述、砭石治疗、砭石养生保健及美容等内容，让患者更加方便易学，在家中即可自我诊断治疗疾病。本书图文并茂，详细描述了砭石疗法常用穴位的位置，使患者一目了然轻松速学。本书适用于中医临床医生参考使用和中医院校学生学习使用，同时也适用于广大针灸爱好者阅读参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

图解砭石疗法/郭长青, 韩森宁主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 1

(轻松速学中医特色疗法丛书/郭长青总主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5119 - 3

I. ①图… II. ①郭… ②韩… III. ①砭刺法 - 图解 IV. ①R245 - 31 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 154853 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 710 × 1020mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 14<sup>3</sup>/<sub>4</sub>

字数 251 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5119 - 3

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 前言

Qian Yan

砭石疗法是中医临床的一种特色外治方法，砭石是石器时代产生的一种治疗工具，有“药石”、“魏石”、“针石”、“恶石”、“佳石”等名称，在秦汉以前使用相当广泛。砭石疗法是中华民族几千年来与疾病作斗争中积累起来的宝贵经验，是中医保健、中医养生、中医理疗学的一项重大发明。它的特点是具有一套以脏腑经络学说为中心的完整理论，强调整体，重视内因。采用无创性的温和刺激，扶正驱邪，以调动机体本身的防御能力，战胜疾病，调和阴阳、气血、脏腑功能，使失衡的内部稳定，从而恢复身心健康。砭石疗法既可用于防病、健身、养生、美容，又可用于改善亚健康状态及调理某些疾病。

砭石疗法是中国古代应用石制工具进行医疗保健的医术，在我国具有悠久历史。《史记·扁鹊仓公列传》记载有战国时扁鹊用砭术和其他疗法救治虢太子的故事，所以砭石也被人们称为“扁鹊石”。《史记》还记载了上古时代有一位叫做俞跗的医生，他治病不用汤药而用砭石。《黄帝内经》中将砭与针、灸、药及导引按跷等并列为中医五大医术。砭石疗法产生于石器时代。早在原始社会，人们在与大自然做斗争时，就用各种石器制成砭具，叩打、摩擦身体的一些部位以疗痛治病。先民们患病之后信手抓一块石头在患部压、擦、刺、刮。这样做了之后病痛有时竟能缓解。经历了几十万年，先民们得到了一些经验，形成了一些用石头治病的方法，也制出了各种各样的用于治病的石器，出土文物表明，到了石器时代中、晚期砭石疗法在术和具两方面已发展到相当的水平。人们亦仿照“石烹”，将烘热的石头放在人体的某些部位，用以舒筋活血止痛、消除疲劳。此后，这种经验疗法逐渐与人体经络、穴位等学说相融合而形成了一门独立的医术。

然而，自东汉以后，由于砭石材料的匮乏、药物及针具的发展等原因，砭石疗法渐渐隐迹于民间。直到20世纪90年代，杨浚滋先生在山东古泗水流域重新发现了能制造砭具的岩石，并称之为泗滨浮石，砭石疗法遂获得了新生，并逐渐

走入大众视野，同时也被越来越多的医生应用于临床中，由于其显著的效果，该疗法渐渐被人们所接受。如今，砭石疗法已经推广到了日本、美国、加拿大、欧洲等世界上许多个国家，香港的许多中医诊所中都应用了砭石疗法。

我国的砭石疗法正处于蓬勃发展之中，为了顺应时代的需要，便于砭石疗法的临床推广应用，使其走进千家万户，我们组织有关学者，在参阅了大量文献资料的基础上，结合二十余年临床经验，选择临床上砭石疗法应用的有效病症，认真编写了本书。本书本着实用的原则，采用图文并茂的方式，力求简明详细地介绍这一古老而又崭新的医术——砭石疗法。对于书中涉及的砭石治疗穴位我们均匹配了清晰的真人操作图，读者可根据书中简单通俗的文字说明，结合真人操作图，轻松掌握书中介绍的砭石治疗方法。我们希望本书的出版，能对砭石疗法的推广应用起到积极的促进作用，使砭石疗法为更多人祛除病痛，带来健康。

编 者

2011年6月

## 第一章 总论

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 第一节 什么是砭石 / 1        | 第六节 砭石器具 / 7         |
| 第二节 起源、发展、失传及再发现 / 1 | 第七节 砭石疗法的基本操作方法 / 11 |
| 第三节 砭石疗法的文献学研究 / 3   | 第八节 砭石疗法的功效 / 16     |
| 第四节 砭石疗法的考古学研究 / 4   | 第九节 砭石疗法的注意事项 / 17   |
| 第五节 砭石疗法的现代研究 / 5    |                      |

## 第二章 人体穴位定位与主治

### 一、手太阴肺经经穴 / 18

中府 (18) 云门 (18) 天府 (18) 侠白 (18) 尺泽 (18) 孔最 (18)  
列缺 (18) 经渠 (19) 太渊 (19) 鱼际 (19) 少商 (19)

### 二、手阳明大肠经经穴 / 19

商阳 (19) 二间 (19) 三间 (19) 合谷 (19) 阳溪 (20) 偏历 (20)  
温溜 (20) 下廉 (20) 上廉 (20) 手三里 (20) 曲池 (20) 肘髎 (20)  
手五里 (20) 臂臑 (21) 肩髃 (21) 巨骨 (21) 天鼎 (21) 扶突 (21)  
口禾髎 (21) 迎香 (21)

### 三、足阳明胃经经穴 / 21

承泣 (21) 四白 (21) 巨髎 (22) 地仓 (22) 大迎 (22) 颊车 (22)  
下关 (22) 头维 (22) 人迎 (22) 水突 (22) 气舍 (22) 缺盆 (22)  
气户 (23) 库房 (23) 屋翳 (23) 膺窗 (23) 乳中 (23) 乳根 (23)  
不容 (23) 承满 (23) 梁门 (23) 关门 (23) 太乙 (23) 滑肉门 (24)  
天枢 (24) 外陵 (24) 大巨 (24) 水道 (24) 归来 (24) 气冲 (24)  
髀关 (24) 伏兔 (24) 阴市 (24) 梁丘 (24) 犊鼻 (25) 足三里 (25)  
上巨虚 (25) 条口 (25) 下巨虚 (25) 丰隆 (25) 解溪 (25) 冲阳 (25)  
陷谷 (26) 内庭 (26) 厉兑 (26)

**四、足太阴脾经经穴 / 26**

隐白 (26) 大都 (26) 太白 (26) 公孙 (26) 商丘 (26) 三阴交 (27)  
 漏谷 (27) 地机 (27) 阴陵泉 (27) 血海 (27) 箕门 (27) 冲门 (27)  
 府舍 (27) 腹结 (27) 大横 (28) 腹哀 (28) 食窦 (28) 天溪 (28)  
 胸乡 (28) 周荣 (28) 大包 (28)

**五、手少阴心经经穴 / 28**

极泉 (28) 青灵 (28) 少海 (28) 灵道 (29) 通里 (29) 阴郄 (29)  
 神门 (29) 少府 (29) 少冲 (29)

**六、手太阳小肠经经穴 / 29**

少泽 (29) 前谷 (30) 后溪 (30) 腕骨 (30) 阳谷 (30) 养老 (30)  
 支正 (30) 小海 (30) 肩贞 (30) 臑俞 (30) 天宗 (31) 秉风 (31)  
 曲垣 (31) 肩外俞 (31) 肩中俞 (31) 天窗 (31) 天容 (31) 颧髻 (31)  
 听宫 (31)

**七、足太阳膀胱经经穴 / 32**

睛明 (32) 攒竹 (32) 眉冲 (32) 曲差 (32) 五处 (32) 承光 (32)  
 通天 (32) 络却 (32) 玉枕 (33) 天柱 (33) 大杼 (33) 风门 (33)  
 肺俞 (33) 厥阴俞 (33) 心俞 (33) 督俞 (33) 膈俞 (33) 肝俞 (34)  
 胆俞 (34) 脾俞 (34) 胃俞 (34) 三焦俞 (34) 肾俞 (34) 气海俞 (34)  
 大肠俞 (34) 关元俞 (34) 小肠俞 (34) 膀胱俞 (35) 中膂俞 (35)  
 白环俞 (35) 上髎 (35) 次髎 (35) 中髎 (35) 下髎 (35) 会阳 (35)  
 承扶 (35) 殷门 (35) 浮郄 (35) 委阳 (35) 委中 (36) 附分 (36)  
 魄户 (36) 膏肓 (36) 神堂 (36) 谿谿 (36) 膈关 (36) 魂门 (36)  
 阳纲 (36) 意舍 (37) 胃仓 (37) 肓门 (37) 志室 (37) 胞肓 (37)  
 秩边 (37) 合阳 (37) 承筋 (37) 承山 (37) 飞扬 (37) 跗阳 (37)  
 昆仑 (38) 仆参 (38) 申脉 (38) 金门 (38) 京骨 (38) 束骨 (38)  
 足通谷 (38) 至阴 (38)

**八、足少阴肾经经穴 / 38**

涌泉 (38) 然谷 (39) 太溪 (39) 大钟 (39) 水泉 (39) 照海 (39)  
 复溜 (39) 交信 (39) 筑宾 (40) 阴谷 (40) 横骨 (40) 大赫 (40)  
 气穴 (40) 四满 (40) 中注 (40) 肓俞 (40) 商曲 (40) 石关 (40)  
 阴都 (41) 腹通谷 (41) 幽门 (41) 步廊 (41) 神封 (41) 灵墟 (41)  
 神藏 (41) 彘中 (41) 俞府 (41)

**九、手厥阴心包经经穴 / 41**

天池 (41) 天泉 (42) 曲泽 (42) 郄门 (42) 间使 (42) 内关 (42)  
 大陵 (42) 劳宫 (42) 中冲 (42)

**十、手少阳三焦经经穴 / 43**

关冲 (43) 液门 (43) 中渚 (43) 阳池 (43) 外关 (43) 支沟 (43)



会宗 (43) 三阳络 (43) 四渎 (43) 天井 (43) 清冷渊 (44) 消泆 (44)  
 臑会 (44) 肩髃 (44) 天髃 (44) 天牖 (44) 翳风 (44) 瘦脉 (44)  
 颊息 (44) 角孙 (44) 耳门 (45) 和髃 (45) 丝竹空 (45)

### 十一、足少阳胆经经穴 / 45

瞳子髃 (45) 听会 (45) 上关 (45) 颌厌 (45) 悬颅 (45) 悬厘 (46)  
 曲鬓 (46) 率谷 (46) 天冲 (46) 浮白 (46) 头窍阴 (46) 完骨 (46)  
 本神 (46) 阳白 (46) 头临泣 (46) 目窗 (46) 正营 (47) 承灵 (47)  
 脑空 (47) 风池 (47) 肩井 (47) 渊腋 (47) 辄筋 (47) 日月 (47)  
 京门 (47) 带脉 (47) 五枢 (48) 维道 (48) 居髃 (48) 环跳 (48)  
 风市 (48) 中渎 (48) 膝阳关 (48) 阳陵泉 (48) 阳交 (49) 外丘 (49)  
 光明 (49) 阳辅 (49) 悬钟 (49) 丘墟 (49) 足临泣 (49) 地五会 (49)  
 侠溪 (49) 足窍阴 (49)

### 十二、足厥阴肝经经穴 / 50

大敦 (50) 行间 (50) 太冲 (50) 中封 (50) 蠡沟 (50) 中都 (50)  
 膝关 (50) 曲泉 (51) 阴包 (51) 足五里 (51) 阴廉 (51) 急脉 (51)  
 章门 (51) 期门 (51)

### 十三、督脉经穴 / 51

长强 (51) 腰俞 (51) 腰阳关 (52) 命门 (52) 悬枢 (52) 脊中 (52)  
 中枢 (52) 筋缩 (52) 至阳 (52) 灵台 (52) 神道 (52) 身柱 (52)  
 陶道 (53) 大椎 (53) 哑门 (53) 风府 (53) 脑户 (53) 强间 (53)  
 后顶 (53) 百会 (53) 前顶 (53) 囟会 (53) 上星 (54) 神庭 (54)  
 素髃 (54) 水沟 (54) 兑端 (54) 龈交 (54)

### 十四、任脉经穴 / 55

会阴 (55) 曲骨 (55) 中极 (55) 关元 (55) 石门 (55) 气海 (55)  
 阴交 (55) 神阙 (55) 水分 (55) 下脘 (56) 建里 (56) 中脘 (56)  
 上脘 (56) 巨阙 (56) 鸠尾 (56) 中庭 (56) 膻中 (56) 玉堂 (56)  
 紫宫 (57) 华盖 (57) 璇玑 (57) 天突 (57) 廉泉 (57) 承浆 (57)

### 十五、经外奇穴 / 57

四神聪 (57) 发际穴 (57) 当阳 (58) 印堂 (58) 鱼腰 (58) 太阳 (58)  
 颞颥 (58) 球后 (58) 上迎香 (58) 内迎香 (59) 金津、玉液 (59)  
 海泉 (59) 耳尖 (59) 翳明 (59) 脐中四边 (59) 利尿 (60) 子宫 (60)  
 颈百劳 (60) 定喘 (60) 胃脘下俞 (60) 夹脊 (60) 十宣 (61) 四缝 (61)  
 八邪 (61) 大骨空 (61) 中魁 (61) 小骨空 (61) 腰痛穴 (61)  
 外劳宫 (62) 中泉 (62) 气端 (62) 独阴 (62) 里内庭 (62) 八风 (62)  
 阑尾穴 (63) 胆囊穴 (63) 内膝眼 (63) 鹤顶 (63) 百虫窝 (63)  
 髌骨 (63)



## 第三章 砭石疗法的临床应用

- 一、感冒 / 64
- 二、支气管炎 / 67
- 三、哮喘 / 70
- 四、肺气肿 / 73
- 五、惊悸 / 75
- 六、失眠 / 78
- 七、胸痹 / 79
- 八、高血压病 / 83
- 九、郁证 / 86
- 十、痴呆 / 88
- 十一、功能性消化不良 / 92
- 十二、慢性胃炎 / 95
- 十三、胃下垂 / 97
- 十四、呃逆 / 99
- 十五、便秘 / 101
- 十六、泄泻 / 103
- 十七、脱肛 / 105
- 十八、腹痛 / 107
- 十九、胆囊炎 / 109
- 二十、糖尿病 / 112
- 二十一、贫血 / 116
- 二十二、偏瘫 / 118
- 二十三、腰痛 / 124
- 二十四、面瘫 / 126
- 二十五、三叉神经痛 / 128
- 二十六、颈椎病 / 131
- 二十七、落枕 / 134
- 二十八、肩周炎 / 136
- 二十九、偏瘫肩痛 / 137
- 三十、肱骨外上髁炎 / 139
- 三十一、腕管综合征 / 141
- 三十二、腱鞘囊肿 / 143
- 三十三、腰椎间盘突出症 / 143
- 三十四、臀上皮神经损伤 / 146
- 三十五、梨状肌综合征 / 148
- 三十六、坐骨神经痛 / 151
- 三十七、髌骨软化症 / 154
- 三十八、膝关节增生性关节炎 / 157
- 三十九、足跟痛 / 159
- 四十、风湿病 / 161
- 四十一、强直性脊柱炎 / 164
- 四十二、褥疮 / 166
- 四十三、银屑病 / 168
- 四十四、老年性皮肤瘙痒症 / 169
- 四十五、下肢动脉硬化闭塞症 / 171
- 四十六、前列腺增生 / 174
- 四十七、乳腺增生 / 177
- 四十八、急性乳腺炎 / 179
- 四十九、痛经 / 182
- 五十、人工流产后调复 / 184
- 五十一、慢性盆腔疼痛 / 185
- 五十二、更年期综合征 / 187
- 五十三、肥胖症 / 189
- 五十四、产后缺乳 / 191
- 五十五、小儿营养不良 / 194
- 五十六、小儿遗尿 / 195
- 五十七、慢性疲劳综合征 / 197
- 五十八、电脑综合征 / 200
- 五十九、颞颌关节紊乱综合征 / 201
- 六十、近视 / 203
- 六十一、慢性咽炎 / 205
- 六十二、牙痛 / 208
- 六十三、耳鸣、耳聋 / 210
- 六十四、过敏性鼻炎 / 213



## 第四章 砭石疗法的养生保健与美容

### 第一节 砭石疗法的养生保健 / 216

一、头部保健 / 216

二、颈、肩部保健 / 217

三、四肢部保健 / 218

四、胸部保健 / 220

五、腹部保健 / 220

### 第二节 砭石疗法美容 / 220

# 第一章 总论

## 第一节 什么是砭石

砭石，亦称针石或镰石，是指用石头刺破皮肉以治疗疾病的工具。运用砭石治病的医术称为砭术。关于砭字的解释，一种认为是形声字，如《说文》：“砭，以石刺病也。从石，乏声”；另一种认为“砭”字是个象形字，材质从石在左，“乏”字在右，“乏”应该是一个人手握砭具，以跪姿为人治病的样子，所以“砭”之意就是用石治病，是动词。“砭”本义：①治病刺穴的石针；②用石针扎皮肉治病，引申为刺或规劝：砭灸，针砭（喻指出人的过错，劝人改正）。

## 第二节 起源、发展、失传及再发现

### （一）砭石疗法的起源和发展

砭石是石器时代产生的一种治疗工具，有“药石”、“魏石”、“针石”、“恶石”、“佳石”等名称，是秦汉以前使用相当广泛的一种治疗工具。砭术是中国古代应用石制工具进行医疗保健的医术。砭石疗法在我国具有悠久的历史，《黄帝内经》中将砭与针、灸、药、按跷等并列为中医五大医术。砭石疗法自东汉后失传，直到20世纪90年代，杨浚滋先生在山东古泗水流域重新发现了能制造砭具的岩石，并称之为泗滨浮石，砭石疗法遂获得了新生。砭石疗法产生于石器时代。早在原始社会，人们在与大自然做斗争时，就用各种石器制成砭具，叩打、摩擦身体的一些部位以疗痛治病。先民们患病之后信手抓一块石头在患部压、擦、刺、刮。这样做了之后病痛有时竟能缓解。出土文物表明，到了石器时代中、晚期砭石疗法在术和具两方面已发展到相当的水平。人们亦仿照“石烹”，将烘热的石头放在人体的某些部位，用以舒筋活血止痛、消除疲劳。此后，这种经验疗法逐渐与人体经络、穴位等学说相融合而形成了一门独立的医术。砭石疗法起源早于灸法，更早于金属针，在人类治病的历史长河中源远流长。考古学上把人类运用石器作为生产工具的时代分为两个阶段。前一阶段为旧石器时代，后一个阶段为新石器时代。旧石器时代约历时二三百万年，当时人类使用比较粗糙

的打磨石器，主要过着采集与渔猎生活。由于所用石器是打制的，故此时还不可能制造出砭石来。新石器时代始于距今一万年或八九千年前，止于约四千年前。新石器时代已发明农业和畜牧业，生产力有了显著进步，生活资料有了比较可靠的来源，开始过着定居生活。在生产工具方面广泛使用了磨制石器，能制陶和纺织，这就为将石材加工磨制成精致的砭针提供了方便。

## （二）砭石疗法的失传

在距今4100年前的大禹帝时期，泗滨浮磬、砭石是贡品，是祭祀用的神器，佛家、道家的法器，儒家的礼器，而由多块磬组合在一起的编磬与编钟则成为标志帝王之尊的乐器。砭术在西汉仍在太医和名医间应用和承传，并载入史册。然而到了东汉，史书中已不大见有关砭术的记载。东汉名医首推华佗。据《后汉书·华佗列传》记载，华佗精于方药、针灸，开创全身麻醉外科手术，还提倡“五禽之戏……以当导引”。《黄帝内经》中给出的五种医术到华佗这里只有药、针、灸、导引四种，看不到砭石。砭自东汉起失传。自东汉以来，中医学的非药物疗法虽不断发展，但其内容主要是灸疗、针术等，砭术经历了几千年的发展之后，到了东汉竟然消失了。据史料考证，砭术失传的原因，是因为制砭的佳石匮乏了。东汉大学者服虔说：“季世复无佳石，故以铁代之耳。”唐代学者颜师古道出了“古者治病则有砭，今其术绝矣”的感叹。关于砭术的失传，目前流行的观点有两种，一淘汰学说，认为金属针具发明以后，由于金属针在刺激量和疗效等方面优于砭石，故而淘汰了砭石；二是无佳石说，由于制作砭石的好的石料难以找到，故只好用铁制针代替。后一种说法的代表人物是东汉的服虔，他指出：“季世复无佳石，故以铁代之耳。”

## （三）砭石疗法的再发现

泗滨浮石在历史上多有记载，其中最早见成书于战国时期《尚书》中的《禹贡》。其中记载，传说中的上古大禹时期，天下分为九州，其中徐州、豫州、梁州都进贡磬，而惟有徐州进贡的磬被注明为“泗滨浮磬”。这在当时应是十分珍贵的，否则不会被命名且列入贡品只为帝王所拥有和使用。其制作原料的石材也因此得名“泗滨浮石”泗滨浮磬：源自《尚书》“海、岱、淮……惟徐州厥贡泗滨浮磬”。“击石附石，百兽率舞”说的是产生于山体地表的片状、无须加工或稍做加工既可发出乐音的石头。在距今4100年前的大禹帝时期是贡品，是祭祀用的神器；后泗滨浮磬是佛家、道家的法器，儒家的礼器，而由多块磬组合在一起的编磬与编钟则成为标志帝王之尊的乐器。1978年，在山东一战国古墓中发掘13块形状规整的黑色石片，其中两片撞断。经有关专家鉴定：该石板系周朝时代的编磬，是国家一级文物。山东音乐教师杨浚滋先生不辞辛苦，在泗水流域，终于找到了泗滨浮石。用它配制的两枚编磬，敲击声音，优美纯洁，声音击

穿浩空，余音袅袅，美妙绝伦。经权威专家鉴定：后配的两枚编磬与原编磬完全是一样的石材。后经大量的科研与临床试验，国家有关权威部门检测，医学界专家认定：泗滨浮石是制磬的石材，也是制砭的最佳石料。

### 第三节 砭石疗法的文献学研究

砭石产生于新石器时期。最早有“路史”记载“伏羲尝草制砭，以治民疾”。距今5000年前伏羲就尝试草药，制造砭具，治疗百姓疾病。砭术的医疗作用，在古籍中有许多记载。从黄帝、夏、商、周到春秋战国及西汉砭术为历代医家所使用。西汉学者司马迁在我国第一部纪传体通史《史记》中的《扁鹊仓公列传》里，对神医扁鹊作过较为详尽的记载，其通文多处对砭术的应用和功效进行过描述。如书中记载：扁鹊过虢国，闻听虢太子死，欲自荐前往救治……其中有这样的描述：“扁鹊让弟子子阳研磨针石，以取体表百会穴。一会儿，太子苏醒。于是，让子豹配制能使药力深入体内五分的熨药与八减方的药剂混合煎煮后，在两肋下交替热敷，太子起坐。再用中药调适阴阳，只服用20天汤药就康复了。扁鹊，战国时期医学家，师从长桑君，遍游各地，用砭石行医，名噪一时。《左传》襄公二十三年载有：“美不如恶石。”东汉服虔注：“石，砭石也。”《盐铁论·申韩》说：“下针石而钻肌肤。”《山海经·东山经》载：“高氏之山，其上多玉，其下多箴石。”“箴”就是针字的前体字。晋·郭璞注：“可以为砭针，治痈肿者。”《说文解字》注：“砭，以石刺病也。”当然，在中医典籍《黄帝内经》中，也有对砭石的记述。《黄帝内经》是我国第一部系统阐述中医理论的医学巨著，其中对砭石疗法的记载是砭术中医地位的权威性论述。在《黄帝内经》的形成年代，冶炼技术已经比较发达，能够制造金属针具，但《黄帝内经》中仍然保留了大量砭石疗法的内容，如《素问·异法方宜论》载：“故东方之域……其病皆为痈疡，其治宜砭石，故砭石者，亦从东方来”。又有西方宜用草药，南方宜用九针，北方宜用灸，中土宜用导引按跷的描述，这里，砭石疗法与针、灸、草药和导引按跷并列为中医的五大医术。类似的并列还有很多，如“雷公曰：肝虚肾虚脾虚，皆令人体重烦冤，当投毒药刺灸砭石汤液，或已或不已，愿闻其解”（《素问·示从容论》）。再如“故曰：圣人之治病也，必知天地阴阳，四时经纪，五藏六府，雌雄表里，刺灸砭石、毒药所主，从容人事，以明经道……”（《素问·疏五过论》）。以上记述说明了砭石疗法在古代中医中的重要地位。砭石疗法除了与针、灸、草药和导引按跷并列外，还与治神、养身、用药和诊断脏腑血气并列为五法，即“针有悬布天下者五，黔首共余食，莫知之也。一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药为真，四曰制砭石小大，五曰知府藏血气之

诊。五法俱立，各有所先”（《素问·宝命全形论》）。《黄帝内经太素》有“气盛血聚，未为脓者，可以石熨，气盛脓血聚者，可以砭石之针破去也”。砭石的排脓血功能比针的效果要好，在《灵枢·玉版》中有：“黄帝曰：其已有脓血而后遭乎，不导之以小针治乎？岐伯曰：以小治小者其功小，以大治大者多害，故其已成脓血者，其惟砭石铍锋之所取也”。唐·王冰注：“砭石，谓以石为针也。”《难经》亦载：“其受邪气，畜则肿热，砭射之也。”但是随着金属器物的出现和使用，具有良好的坚韧性和加工性能，很快就取代了砭石这种原始的医疗工具。《汉书·艺文志》记载：“医经者……用度箴石汤火所施。”唐·颜师古注：“石，谓砭石，即石箴也。古者攻病则有砭，今其术绝矣。”考古出土文献中关于砭石的记载主要见于马王堆帛书《脉法》、《五十二病方》、张家山汉简《脉书》，此外在甲骨文中也能找到相应的线索。马王堆帛书和张家山汉简的成书年代均早于《黄帝内经》。马王堆帛书《脉法》因残损过多，无法通读，而张家山汉简《脉法》则保存较好，两者关于砭石的内容大致相同，对照张家山汉简，可将马王堆帛书《脉法》基本补足。补足后的马王堆帛书《脉法》云：“用砭启脉者必如式，痈肿有脓，则称其小大而为之砭。砭有四害：脓深砭浅，谓之不逮，一害；脓浅而砭深，谓之过，二害；脓大而砭小，谓之激，激者恶不毕，三害；脓小而砭大，谓之砭，砭者伤良肉也，四害。”

## 第四节 砭石疗法的考古学研究

湖南长沙马王堆西汉古墓出土的帛书古医籍《五十二病方》，在《五十二病方》中，有“燔小隋（楠）石，淬中，以熨”之语。说明砭石在上古可用于按摩和热熨。其中《脉法》一书记载了一种用砭石开启经脉的砭石疗法，即“用砭启脉必如是，痈肿有脓称其大小而为之砭”，说明经脉与砭石疗法有着密切的关系。梁代金息侯《砭经》记载有球形砭石。先用水温法、火煨法或藏身法加热，然后用以热熨人体。这些加热法与原始人最早熟食加热的方法很类似。1964年，湖南长沙战国墓中出土一扁圆形石器，两端有琢磨痕和火烧痕，一面光滑如镜。据考证认为即属熨法所用砭石。而按摩所用砭石，一般为磨制成卵圆形的石器。1964年，湖南益阳桃博战国墓中出土的一凹形圆石，凹槽中可纳人一手指，经鉴定认为是原始按摩工具。1972年，河南新郑县郑韩故城遗址出土的砭石，一端呈卵圆形可以用作按摩，另一端呈三棱形可以用作刺破皮肤排放脓血。砭石当时的另一主要功用，则是切开脓肿，或切除赘瘤，即最早的手术刀，而且在相当长的时期内都是作为外科治疗工具而存在的。《管子·法法》中有“毋赦者痊锥疽之砭石也”。《战国策·秦策二》记载“医扁鹊见秦武王，武王示之病。扁

鹊请除。左右曰‘君之病在耳之前，目之下，除之未必已也。将使耳不聪，目不明。’君以告扁鹊，扁鹊怒而投其石。君与知之者谋之，而与不知者败之，使此知秦国之政也”。这里所投之石当然是砭石。如果是针刺的“石针”，就不会是“除之”仅仅是点刺，也不会顾虑伤及眼或耳。所以秦武王面部的病当为赘瘤类，扁鹊准备用砭石切除它。这种砭石的形制似乎扁平锐缘，如刀如砭镰，韩愈《苦寒》诗有“铭刃甚割”句可证为镰状砭石。《韩非子·安危》中的“闻古扁鹊之治其病也，以刀刺骨”，又可证砭石如刀且有尖刺。《灵枢·玉版》“故其已成脓血者，其惟砭石钅锋之所取也”也是以白刃刀剑比喻。可见砭形必如刀剑，有薄锐之刃。《灵枢·九针论》“五曰铍针，取法于剑锋，广二分半，长四寸，主大痈脓。两热争者也”已从同形状的砭石发展为金属之制。1965年，湖南华容县长岗庙新石器时代遗址中出土三件磨制精细的铍状石器，三件都是单面斜刃，刃口锐利，作为砭石用，可以切开皮肉。1974年，云南古大理国境内的一个宝塔塔基中出土一件磨制精细的砭石，石质细密光洁，长4.7cm，宽3cm，下端有刃，两侧有明显的用手握持的痕迹，显然是用于切割治疗。1955年，郑州商代遗址出土一件玉质剑状砭石，与古代九针中的“铍针”外形相似。1973年，河北省藁城台西村商代遗址第14号墓葬出土的砭镰，形制与用于农业生产的石镰大体一致，长20cm，最宽处5.4cm。山东日照两城镇龙山文化遗址中发现的两枚锥形砭石，其中一枚粗端为三棱锥形，细端为圆锥体；另一枚尖端为长而锐利的三棱锥体。1963年，内蒙古多伦旗头道洼新石器时代遗址中出土了一根磨制石针，针长4.5cm，中间手持部位为四棱形，一端扁平有半圆形刃，可用于切开脓肿；另一端呈锥状，可作针刺之用。经鉴定，此石针被确认为针刺的原始工具——砭石。1966年湖南长沙接驾岭新石器时代遗址中出土一件石刀，长约6cm，宽约2.3cm，其上有一圆孔，可用来切开皮肉。从这些经常列举的实物来看，砭石的形制有镰状、锥状、针状、剑状、铍状、刀状等多种。需要说明的是，这些被确认为砭石的石器，在形制上与其他普通石器并无多大差别，学者们在确认砭石时，一般并不阐述详细理由，其主要依据是石器本身的形制和功能，大凡具有锐利的尖锋或锋利的刃口，适合锥刺或切割的石器，都有人选砭石的可能。

## 第五节 砭石疗法的现代研究

对泗滨浮磬（石）的形成，科学家们进行了较为合理可信的分析和推论。根据泗滨浮石的理化检测结果，中国地震局科学家考证和对产地的地质勘查后科学家提出陨星撞击说，“深海沉积-陆地抬升-陨石冲击-等离子渗透”的泗滨

浮磬（石）成因假说。在 55000 万年前古生代寒武纪到奥陶纪形成的深海沉积石灰岩，随造山运动抬升出海面形成高山。距今 6500 万年前白垩纪末期有一直径为 10km 的陨星击中华东地区，陨星爆炸使地表灰岩剥离飞入空中，在爆炸产生的高温、高压、等离子体环境中石灰岩与星际物质相互渗透、交融，最后落在地表，形成浮石。泗滨浮石是我国最早被命名的石材，用它制成的磬（古代供皇家专享的乐器、法器、神器）称泗滨浮磬，在四千多年前就是贡品，用它制成的医疗工具即是砭石。看来，具有特异性质的（微晶变质灰岩）泗滨浮石真是天地造化之杰作！

### （一）泗滨浮石的主要成分

天然砭石的主要成分是一种称为“微晶灰岩”的矿物质，其中最多的是锶、氧化钙，其次是氧化硅、氧化钠等，还有铝、铁、镁、磷等多种元素，微量元素及稀土元素含有铬、锰、镍、铜、钇等超过 36 种对人体有益的元素，放射性物质含量极微。同时部分砭石中含有铜、铁等金属物质，致使砭石会呈现灰黑色以外的红、黄、绿等颜色。总的来说，合格的砭石对人体有益无害，是制作中医医疗器械的上品。

### （二）泗滨浮石的超声波特质

超声刺激有较深的穿透性。国内外的研究表明，超声波对人体有疏通经络、改善微循环等作用。砭石每摩擦人体一次就能产生有益于身体健康的超声波脉冲，平均超声波脉冲次数可达 3708 次，频率范围为 2 万~400 万赫兹，高于其他玉石所能发射的超声波，是所有材质之首。而适量的良性的超声波作用于人体内可以产生以下的作用。

（1）按摩作用 即超声波可使细胞出现微小的运动，改变病变细胞的状态，达到治病的目的。

（2）热作用 人体吸收超声波的能量后，皮肤的血液循环加快，可出现发热反应，所产生的热量具有镇痛，缓解肌肉痉挛等作用。

（3）生物学作用 即超声波可影响人体内某些化学或生物学的变化过程，改变酶的活性等，从而改变人体内的代谢环境和状态，使疾病向好的方向转化。

（4）对神经系统作用 小剂量的超声波，可使神经的传导速度减慢，对神经有抑制作用，从而具有明显的镇痛作用。

（5）其他作用 超声波可增加胃肠道蠕动；使心脏的冠状动脉扩张，改善心肌的血液供应；可使肾血管扩张，增加肾脏血流量。

由此可见，泗滨浮石良好的超声波特性，使它成为一种非常优良的纯天然养生用品。



### （三）泗滨浮石的远红外特质

砭石有奇异的能量场，作用于人体皮肤表明可产生极远红外辐射，其频带极宽，远红外频率可达范围为7~20 $\mu\text{m}$ 。它能吸收人体的热量，再将这些能量转化成对人体有利的远红外线，向人体辐射，可改善局部血液循环，降低肌张力，缓解肌痉挛。

### （四）泗滨浮石的音乐声学特点

泗滨浮磬声音优美，为古代皇室贡品和法器，是用于音乐疗法的好乐器。正是由于砭石的这些特殊物理化性质，很适合将它作为治疗工具。

## 第六节 砭石器具

自从砭石被发现并逐渐认识到它的治疗作用以后，这种神奇的石头被制作成各种便于人们使用的样式，或者加入了现代高科技的成分，使砭石更适合现代人的使用，目前已逐渐的被人们认可并逐渐普及开来的砭石主要有以下几种。

**1. 砭板（图1-1）** 砭板是一种常用的多功能砭具。形状多样，常用的有鱼形和肾形两种。有大、中、小不同的规格。砭板的特点是两侧厚薄不一样。可用于刮法和擦法，还可用于感法、温法、凉法。鱼形砭板还可用于点法和划法。

**2. 砭镰（图1-2）** 砭镰一侧成弧形，另一侧成镰刀锐刃。长20cm，宽5.5cm，厚1.0cm，重150g。适用于刮法、擦法、抹法、割法、划法、刺法。

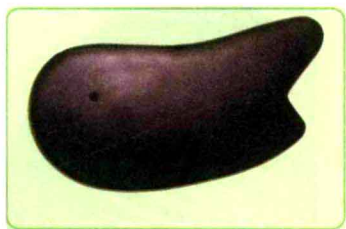


图1-1 砭板

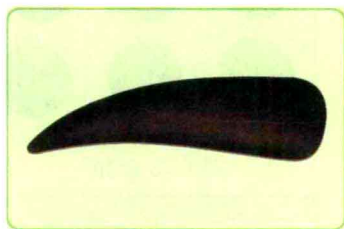


图1-2 砭镰

**3. 砭锥（图1-3）** 将砭棒的一端磨成锥状即成砭锥。砭锥分为大小两种：大砭锥的尺度为2.8cm×12cm，重190g；小砭锥的尺度为1.5cm×10cm，重40g。砭锥形态和砭棒相似，可当砭棒使用。砭锥用于砭术的按穴点法，还可用于滚法和擦法。

**4. 砭块（图1-4）** 砭块是质量较大的长方体砭石块，有大中小三种规格：大砭块尺度为25cm×15cm×1.7cm，重1800g；中砭块尺度为24cm×12cm×1.7cm，重1400g；小砭块尺度为20cm×10cm×1.6cm，重900g。用途广泛，可用于感法、压法、擦法、叩法、温法、凉法，还可放在枕头下用其来医治头痛、