

实用民间疗法丛书

健体美颜的

脐

主编

高希言

副主编

邵素菊

华金双
史华



中原出版传媒集团
中原农民出版社

实用民间疗法丛书

健体美颜的

脐



主 编 高希言
副主编 邵素菊

史 华
华金双



中原出版传媒
中原农民

图书在版编目(CIP)数据

健体美颜的脐疗 / 高希言主编. — 郑州: 中原出版传媒集团 中原农民出版社, 2011. 11
(实用民间疗法丛书)
ISBN 978-7-80739-923-0

I. ①健… II. ①高… III. ①脐-中药外敷疗法
IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 058436 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

开本:710mm×1010mm

1/16

印张:10.5

字数:168 千字

版次:2011 年 11 月第 1 版

印次:2011 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-923-0

定价:19.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

神奇的脐疗

十年前,我大学即将毕业,正好有几天空闲时间,于是我回到了阔别已久的老家。我当时是一名医学院校的学生,回到老家后,乡亲们都纷纷找我看病,我也是初生牛犊不怕虎,十几天下来,竟也看好了几个病人,不禁有些飘飘然。然而一件事情的发生,却让我觉得医学实在是博大精深,需要掌握的东西太多了,而我只是学了点皮毛而已。

有一天深夜,我正在熟睡中,忽然被一阵急促的敲门声惊醒,起来一看,原来是隔壁的王婶让我赶紧去她家里瞧一瞧,我披上衣服,去了王婶家,一看王大叔正躺在炕上,一副痛苦的表情,一问才明白,原来王大叔尿不出来,肚子胀得厉害。我当时也是第一次遇上这种病,一时也慌了神,正在束手无策之际,村里的大夫也过来了,大夫简单问了问情况,就让王婶找来几棵大葱,洗净,只留葱白,切碎,用布包上,然后把布包放在王大叔的肚脐上,上面再放一个热水袋,过一会儿,将热水袋取下,重新换上一个葱包,同样放在脐上,只是这次在葱包上放的是冷水袋,大约过了5分钟,将葱包和冷水袋一起取下,按照上面的方法,反复交替进行,过了一个多小时,没想到王大叔尿通了。真是神奇呀!这么简单的方法也能治好病!我带着疑惑,请教了大夫,他告诉我:“这是敷脐疗法,村子里的人们最喜欢用这种方法看病,既便宜又治病,深受乡亲们的喜爱。”

这是我第一次接触脐疗,就已经感受到了脐疗的伟大神奇之处,随着对脐疗了解的进一步深入,我知道了脐疗属于中医外治法之一,是祖国医学宝库中的宝贵遗产,备受历代医家的重视。这种方法具有简、便、验、廉、捷的治疗效果,可

以治疗内、外、妇、儿、五官、皮肤等各科疾病。而且脐疗还具有其他方法不具备的一项优点,那就是脐疗是一种良好的给药途径,通过在脐部进行敷贴等方法,既可以避免口服药物的毒副作用,又可以达到治疗疾病的目的,即使在治疗中万一发生意外反应,也可随时移除药物,所以较为安全可靠;另外,脐疗操作简单,取材方便,而且每次药物用量少,故而价格低廉,深受人民群众的喜爱。

脐疗虽是一种古老的治病方法,但是却不失科学性,现代研究也赋予了脐疗更充分的理论依据。大家都知道,脐是新生儿脐带脱落后遗留的一个瘢痕样组织,但同时它也是中医针灸学中的一个重要穴位——神阙穴,隶属于任脉,通过奇经八脉与十二经脉相通,联系全身五脏六腑,发挥着防病治病的作用。现代研究证明:脐部是一个具有独特解剖结构的部分,具有表皮角质层最薄,药物最易穿透弥散的特点,因此最有利于药物的吸收。药物通过脐部,经过经络系统的传导作用,调整人体五脏六腑、气血阴阳的平衡,从而起到治疗全身疾病的作用。大量文献亦证实,刺激脐部能通过神经体液的作用而调节神经系统、内分泌系统和免疫系统,从而改善各组织器官的功能活动,促进其恢复正常。

目前有关脐疗的一些理论和经验仍散布在民间和基层,关于脐疗系统整理的专著很少。因此,为了便于脐疗的发展和推广,利于广大医学工作者对脐疗的应用,我们对脐疗的古今文献加以广泛收集、系统整理,将脐疗验方按照内、外、妇、儿等不同科别的常见疾病予以编排,撰成此书,希望能对医务工作者、医学爱好者有所帮助,更希望能通过脐疗解除病患,恢复人们健康体魄,构筑和谐生活。

编者



目录

【走近脐疗】

脐疗的历史渊源	003
脐疗的治病原理及特点	006
脐疗的治病原理/006	脐疗的特点/011
脐疗的适应证及禁忌	012
脐疗的适应证/012	脐疗的禁忌/013
脐疗的常用穴位、药物及剂型	014
常用穴位/014	常用药物/014
常用剂型/015	
脐疗的操作方法	016
敷贴法/016	灸脐法/017
角脐法/019	按摩脐部法/020
其他疗法/022	
脐疗的注意事项	023
脐疗前注意事项/023	脐疗中注意事项/023
脐疗后注意事项/024	

【脐疗保健】

强身健体	027
彭祖接命丹/027	长生延寿丹/027
太乙真人熏脐法/028	彭祖小接命熏脐秘方/028
济众熏脐法/028	蒸脐祛病延年法/029





| 蒸脐补气散/029

健脾养胃 030

| 熏脐治病法/030

封脐暖肚膏/030

补精壮髓 031

| 千金封脐膏/031

毓麟固本膏/031

养颜护肤 033

| 雄鼠粪填脐灸法/033

益寿比天膏/033

【脐疗法疾】

内科疾病 037

感冒/037

咳嗽/039

慢性支气管炎/040

哮喘/042

胃痛/044

胃下垂/046

呃逆/047

呕吐/049

吐血/050

泄泻/051

痢疾/052

腹痛/055

腹胀/056

便秘/058

黄疸/059

胁痛/061

鼓胀/062

水肿/064

癃闭/066

淋证/067

痹证/069

腰痛/070

中风/072

头痛/073

眩晕/075

高血压病/076

面瘫/077

三叉神经痛/078

失眠/079

消渴/081

虚劳/084

自汗、盗汗/085

阳痿/087

遗精/089

慢性前列腺炎/091

慢性前列腺增生/093

妇科疾病 096

痛经/096

月经不调/097

闭经/100

崩漏/102





带下/105	不孕/107
胎漏/109	妊娠小便不通/110
难产/112	胞衣不下/113
恶露不绝/115	产后大便难/116
阴挺/117	乳癖/118
儿科疾病 121	
小儿感冒/121	小儿发热/123
肺炎喘嗽/125	小儿呕吐/126
小儿疳积/128	小儿泄泻/130
小儿夜啼/132	小儿惊风/133
小儿疝气/135	小儿水肿/136
小儿口疮/138	小儿湿疹/140
外科疾病 142	
肠痈/142	乳痈/143
脱肛/143	疝气/145
五官科疾病 148	
过敏性鼻炎/148	麦粒肿/149
复发性口疮/149	
皮肤科疾病 152	
神经性皮炎/152	风疹/153
皮肤瘙痒症/154	银屑病/156
痤疮/158	



专治肺病



肺病属于中医外治法之一，是祖国医学宝库中的珍贵遗产，溯源于远古、发展于中古、成熟于明清，其方法简便，取效迅速，各受历代医家的重视。清代外治大师吴师机曾盛赞外治法为：「神奇变幻，上可以发泄造化五行之奥蕴，下亦扶危救急层见叠出不穷。且治在外则无禁制，无窒碍，无牵掣，无沾滞。世有博通之医，当于此见其才。」



脐疗的历史渊源

脐疗是指将药物做成适当剂型(如糊、散、丸、膏等)敷于脐部,或在脐部给予某些物理刺激(如艾灸、拔罐、热熨等)以治疗疾病的方法。

脐疗是在古代药熨、敷贴等外治法的基础上发展起来并且逐渐成为一种独立的外治方法的。在原始社会,由于生产落后,生活艰难,疾病流行,人们在同自然界的斗争中,采用树叶、草茎、兽皮、泥灰、唾液等涂敷创伤,用树枝、干草燃烧取暖使周身发汗而治疗外感风寒病。人们经过长期的反复实践总结,产生了原始的外治法,其渊源虽无文字可考,但据彭祖蒸脐和太乙真人熏脐法防病治病的传说和后世典籍记载的推测,脐疗至少早在殷商时期便已开始应用。相传彭祖因采用蒸脐法养生保健,竟寿至八百。



春秋战国时期的帛书《五十二病方》是1973年在马王堆三号墓出土的现存最早的方书,也是最早记载外治法的书籍。书中共有283方,其中外治法达一半以上,如药浴、敷贴、熏蒸、热敷、砭刺、角灸、按摩、刀圭等。《五十二病方》中,以敷法用的次数最多,约占1/4,实开脐疗之先河。

中医经典著作《黄帝内经》中,记载了许多关于敷脐疗法的理论,阐述了脐与十二经脉、五脏六腑等相关学说的理论,以及脐的生理、病理、诊断、治疗和预后等,为后世的脐疗发展奠定了坚实的理论基础。

脐是针灸中的重要穴位,但是自古以来,它就是一个不能针刺的穴位,早在晋代时期,著名医家皇甫谧在其所著的针灸专著《针灸甲乙经》中,就明确指出:“脐中,禁不可刺,刺之令人恶疡溃,矢出者死不治。灸三壮。”晋代医家葛洪对敷脐疗法进行了发挥,他在其所著的《肘后备急方》中记载了采用隔盐灸脐的方法治疗霍乱,方法是在脐上



先放置一张薄纸,然后用手指摁下去,使纸张陷在脐中,在上面放一点食盐,食盐上放置艾炷,用火点燃后进行熏灼,此法开创了隔药物灸脐的先河。

唐代,著名的药王孙思邈在《千金要方》和《千金翼方》中专列脐疗一节,详细记载了脐疗的方法。如治妇人胞落颓,灸脐中三百壮;治霍乱已死,有暖气者,又以盐内脐中,灸二七壮。灸脐、敷脐等方法在这一时期已经普遍运用于临床,极大地推动了脐疗的发展。

宋、金元时期,敷脐方法得到了更广泛的运用,对脐疗的记载颇多,其中填脐药物应用之广,方剂之多,以及应用脐疗的医家之众,是前所未有的。此期药物贴脐法得到了充分的利用,在《太平圣惠方》和《圣济总录》中就记载了许多药物敷贴的方剂,如治疗突然昏倒不省人事,伴有四肢冰冷者,把中药附子研成细末,放置在脐上,再在其上放置艾炷,点燃后进行熏灼的办法,可以使人神智恢复清醒。另外还有将葱汁和蛤蚧壳少许,加入轻粉调成泥状,放置于脐内,以热手熨之,治疗小便不通的方法。

明代,脐疗的应用更加普遍,受到了许多医家的赞誉。如龚廷贤赞誉熏脐法“灸之百脉和畅,毛窍皆通,上至泥丸,下至涌泉”,能祛病延年。著名的药学家李时珍在其传世之作《本草纲目》中也记载了较多的脐疗内容,如“治疗诸汗,以何首乌贴脐……五倍子,同荞麦粉作饼,煨食,仍以唾和填脐中”。催生下胎,不论生胎还是死胎,都采用“蓖麻二个,巴豆一个,麝香一分,研成细末,贴于脐中和足心”。治疗产后腹痛欲死,由于感受风寒所致者,用“陈艾二斤,焙干,捣碎后铺于脐上,然后用绢覆盖住,熨斗熨之,等到产妇口中有艾气出,则疼痛自止”。此外,李中梓的《医宗必读》中记载了用独活、栀子、青盐捣末填脐并固封治疗小便不通的方法。龚廷贤的《寿世保元》、《万病回春》、张介宾的《类经图翼》、杨继洲的《针灸大成》等书籍中均有关于敷脐疗法的内容,表明明代对脐疗应用的广泛。

清朝的脐疗法已经很盛行了,方剂日益增多,内容更加丰富。清朝政府组织编写的《医宗金鉴》中,记载了治疗小便不通的方法,以葱白捣烂加麝香少许,同时以冷热刺激,令小便自行。民间医学家赵学



敏在撰写的《串雅内编》和《串雅外编》两部医书中,收录了大量民间药物敷脐疗法的经验方,至今仍被临床所沿用。

如今,脐疗不论在理论上还是在临床上,都得到了新的发展,许多学者开始越来越多地注意到脐疗的神奇疗效,并且运用现代化的高科技手段,探讨脐疗的治病机制,证实脐疗的科学性、实用性。20世纪90年代初期,医学界就有人发现了脐正好位于人体的黄金点上,与整个机体具有非常



密切的关系,是调节机体功能和气机升降的最佳作用点,所以从系统论的角度看,脐疗可以治疗全身的疾病,并有较好的疗效。

另外,还有人提出了全息论的观点,认为脐就是一个全息胚,它与整体有广泛的联系,再次证实脐疗的治病原理。

综上所述,脐疗具有坚实的理论和实践基础,又有简、便、验、廉、捷的治疗效果,显示出了越来越广阔的前景,我们有理由相信,在21世纪,随着人们的进一步研究、探索水平的不断提高,脐疗的作用机制也会越来越清晰,治疗手段和方法也会越来越丰富,治疗的病种亦将更加多样化。

脐疗的治病原理及特点

脐与全身脏腑、经脉均有着密切的联系,药物作用于脐部后,通过皮肤的吸收作用,以穴位和经络作为载体,直接运送到病变的相应脏腑,产生整体的药理效应和全身的调节作用,从而调整人体的脏腑阴阳气血的失衡状态,起到治愈疾病的作用。

脐疗的治病原理

一、经络的传导作用

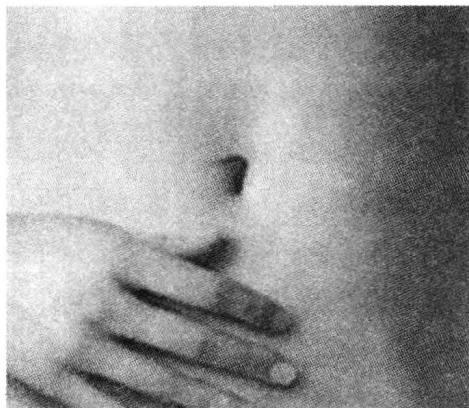
根据中医理论,脐是人体先天之本源,它与人体十二经脉、五脏六腑、四肢百骸、皮肉筋骨都有着极为密切的生理、病理联系。

1. 脐与经脉的关系 脐(神阙)与经脉关系非常密切,尤其是与奇经八脉的任脉、督脉、冲脉和带脉有直接关联。根据中医理论所讲,神阙穴隶属任脉,任脉为“阴脉之海”,联系了所有阴经,对全身阴经有总揽、总任的作用,故脐可通过任脉与全身的阴脉相连通。此外,根据《奇经八脉考》记载,任脉会足少阳于阴交,会手太阳、手少阳、足阳明

于中脘,会手阳明、足阳明、督脉于承浆,所以脐又可通过任脉与手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经、足少阳胆经、足阳明胃经、督脉等相联系。同时,督脉为“阳脉之海”,能“总督诸阳”,故脐又可通过督脉与诸阳经相联系。冲脉上至头,下至足,贯穿全身,为“十二经之海”、“五脏六腑之海”,能调节十二经气血,其脉气在头部灌注诸阳,在下肢渗入三阴,故脐又可通过冲脉与十二经脉相通。

带脉横行于腰腹之间,能“约束诸经”。又由于带脉出自督脉,行于腰腹,腰腹部是冲、任、督三脉脉气所发之处,故脐可通过带脉与足三阴经、足三阳经以及冲脉、督脉相联系。

《医学源流》说:
“人之始生,生于脐与
命门,故为十二经脉始
生,五脏六腑之形成故
也。”



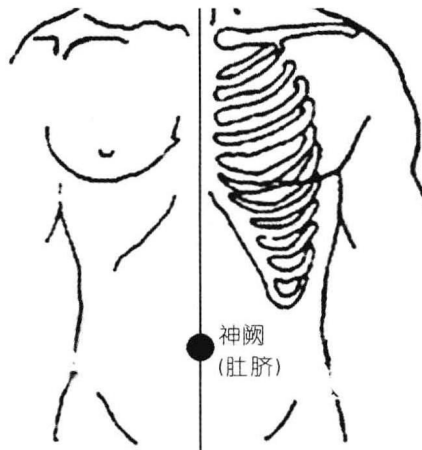


2. 脐与脏腑的关系 脐与脏腑之间的联系主要通过经脉,而脏腑经脉之间的表里络属关系,又使得脐既与五脏相通,又与六腑相通。

(1) 脐与心、小肠相通。《灵枢·经筋》:“手少阴之筋……下系于脐。”《会元针灸学》:“神阙者,神之舍也,心藏神,脐为神之舍。”《灵枢·肠胃》:“小肠后附脊,左环迴周迭积,其注于迴肠者,外附于脐上。”心与小肠相表里,为络属关系,故脐与心脏、小肠相通。

(2) 脐与肝、胆相通。《灵枢·营气》:“上行至肝……其支别者,上额,循巅,下项中,循脊入骶是督脉也,络阴器上过毛中,入脐中。”脐属任脉,任脉会足少阳于阴交;督脉贯脐中央,督脉会足少阳于大椎,故脐与肝、胆相通。

(3) 脐与脾、胃相通。《灵枢·经筋》:“足太阴之筋……聚于阴器,上腹结于脐。”《灵枢·经脉》:“胃足阳明之脉……下挟脐。”《难经·二十七难》:“冲脉者,起于气冲,并足阳明之经,挟脐上行,至胸中而散也。”又,脾与胃为表里络属关系,脾胃为后天之本,而脐为后天之气舍,故脐与脾、胃相关联。



(4) 脐与肺、大肠相通。《灵枢·营气》:“故气从太阴出……入脐中,上循腹里入缺盆,下注肺中,复出太阴。”脐之深部直接与大肠连接,《幼科大全·论脐》:“脐之窍属大肠。”又肺与大肠相表里,故脐与肺、大肠相通。

(5) 脐与肾、膀胱相通。《灵枢·经别》曰:“足太阳之正……属于膀胱,散之肾……足少阴之正……上至肾,当十四椎,出属带脉。”而带脉过脐,故肾和膀胱可通过带脉通脐。

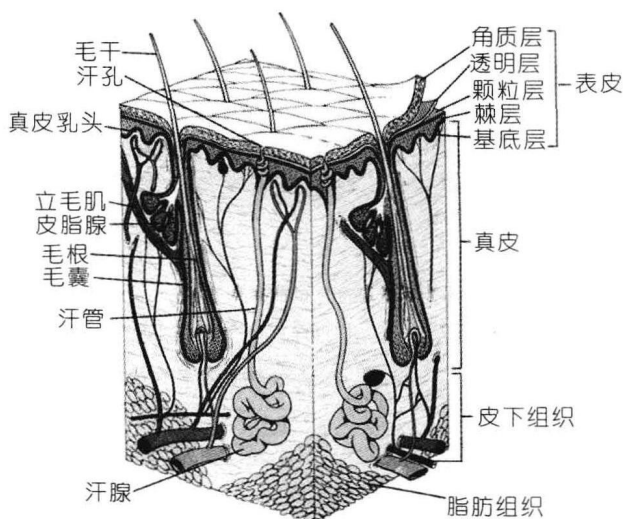
(6) 脐与三焦相通。《难经·六十六难》:“脐下肾间动气者,人之生命也,十二经之根本,故名曰原。三焦者,原气之别使也,主通行三气,经历于五脏六腑。原者,三焦之尊号也。”《难经·三十一难》:“中焦者……其治在脐旁;下焦者……其治在脐下一寸,故名曰三焦。”故脐与三焦相通。



研究表明,穴位对药物有着特殊的亲和力,药物的性味很容易进入穴内,引起穴位和经络产生一系列生理变化。经测定,脐疗后,脐部的皮肤与皮下的组织新陈代谢加强,物质交换加速,表面温度也相应增高。穴位受刺激后功能的改变,可激发、激惹经络之气也随之发生相应的改变。

综上所述,脐能够联系全身经脉,通过经脉之循行,直接影响五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋膜。若人体受外邪或内伤,使经脉气血运行不畅,影响了脏腑的阴阳平衡,使机体发生了病变,就可以选用相应的药物作用于脐部,通过经络传导,充分发挥药物功效,以疏通经络,调理气血,使机体失调的状态趋于平衡,达到消除疾病的目的。在此过程中,经络起到了关键和独特的作用。经络穴位给药以中医经络理论为基础,通过人体体表穴位吸收药物,再通过经络的运行使相关的脏腑得到比一般注射、口服时浓度更高的药物,并在药物与经络效应的双重作用下起到调节脏腑功能和治疗疾病的目的。

有观察表明,药物进入穴位后沿经络运行,并不扩散到经络以外的部位,而是沿着经脉到达相应的部位。另外,不同的药物也有不同的性味,刺激和渗入神阙穴后,这些药物就会有选择性地归属于不同的经脉,然后以经络为载体,较直接地把药物运送到相应区域和部位,使局部药物达到较高浓度,从而发挥药物和穴位的双重作用,起到平衡阴阳、调和脏腑、调理气血的功效。由此可知,穴位和经络作为载体通道有别于血管和血液,它具有将药物直接作用于相关脏腑的能力。由于进入体内的药物可以大部分直接到达病变部位,这一疗法避免了因大量用药进入人体而引起对人体潜在的蓄积损害,也避免了因长期服药而引起对胃肠道的刺激。



皮肤组织结构示意图

二、皮肤的吸收作用

现代医学对脐部用药经皮肤吸收的认识更为明确,认为药物经皮肤吸收。皮肤分表皮、真皮、皮下组织。表皮又可分为五层,其中最外层为角质层。近代对皮肤的生理变化研究表明,药物经皮吸收包括两个时相:①穿透相:药物通过皮肤表面结构角质和表皮,进入细胞外间质。②吸收相:药物分子通过皮肤微循环,从细胞外液迅速地弥散入血液循环,它能

防止化学物质的穿透,角质细胞含有结构脂质及水溶性物质,能缓慢吸收水分,细胞间隙充满着板层结构样脂质,控制着水溶性物质的扩散。由此可见,水溶性与脂溶性药物可经被动弥散,穿透角质层逐渐被吸收。此外,皮肤附属器汗腺、毛囊、皮脂腺也是药物吸收的通道,尤其是对一些高分子物质的吸收。

由于不同体表部位的皮肤结构有一定的差异,从而对药物吸收程度也不一样。脐在胚胎发育过程中为腹壁最后闭合处,表皮角质层最薄,药物最易穿透弥散,并且脐皮下无脂肪组织,皮肤和筋膜、腹膜直接相联,故渗透力强。由于药物经皮肤吸收量和皮肤厚度成反比,和皮肤扩散性成正比,故脐部皮肤和其他部位比较最有利于药物吸收。脐部皮肤除了一般皮肤所具有的微循环外,脐下腹膜还具有丰富的静脉网,浅部静脉网和腹壁浅静脉、胸腹壁静脉相吻合,深部静脉网与腹壁上、下静脉相连,腹下动脉分支也通过脐部,药物在脐穿透后,直接扩散到静脉网或腹下动脉分支而进入体循环。从血管分布及药物的首过效应看,口服药物及注射药物大多从肝脏代谢,首过清除多,分解也多;而敷脐疗法药物吸收后经过肝脏的量少,首过清除也少,分解也少,故用药剂量小,吸收快,疗效可靠。

美国学者研究表明,脐部给药的生物利用度是前臂给药的1~6倍,也证明了脐部比其他透皮给药部位更易于药物吸收,生物利用度更高。

三、药物的作用

中医治病用药无论是内服还是外用,都是通过药物的相应药理作用来调整人体的阴阳平衡。脐的解剖特点极有利于药物离子的渗透、吸收和扩散,使脐成为药物进入体内的又一特殊通道。

脐疗用药多以气味俱厚者为宜。研究发现,辛味药物本身带有较高的蒸气压,在敷于脐上后,局部会形成一种难以蒸发扩散的密闭状态,加上体温或其他热源的辐射作用,可快速产生局部蒸气压,使药物浓度剧增,形成高浓度梯度,继而又产生较大的透皮压。同时,辛味药物对局部产生的物理刺激,可使皮肤角质层含水量大增,膨胀成多孔状态,细胞膜通透性增强,细胞间隙增大,其穿透速度可增加4~5倍,皮温也可增加5℃左右。由于压力和刺激时间的继续加深,皮下

