

中国传统
医学外治
疗法全书

李乃民 主编

ZHONGGUOCHUANTONG
YIXUEWAIZHI
LIAOFAQUANSHU

学苑出版社

203159

R244-62

L266

1997

C.1

中国传统 医学外治 疗法全书

李乃民◎主编



额穴
鼻穴
咽喉
金津
海泉
中短

少
后
脊
止痒

学苑出版社

内 容 提 要

本书是一部我国传统医学外治疗法全书。全书分上、中、下三篇:上篇从古到今全面而系统地介绍了我国传统医学外治疗法的各种疗法 400 余种;中篇是作者数十年来应用外治疗法治疗百余种疾病的临床经验总结及国内有关单位应用外治疗法防病治病的经验介绍;下篇为外治疗法产生与发展的有关理论介绍,在该篇中作者一反常规,破例介绍了能启迪当今世界前沿科学发展的一些非医学理论,使本书内容更加丰富活泼,可谓是我国传统医学外治疗法类书中内容宏富的一部外治全书。对临床、科研、教学有重要参考价值,是一部具有较高实用价值的工具书和参考书。可供中医、中西医结合、医学院校的临床、科研、教学及各级各类人员参考应用。

图书在版编目(CIP)数据

中国传统医学外治疗法全书/李乃民主编.-北京
学苑出版社,1997.3

ISBN 7-5077-0949-3/R·153

I. 中… II. 李… III. 外治法—手册 IV. R244-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 11867 号

责任编辑:陈辉

责任校对:陈平

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

北京市广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/16 32.5 印张 846 千字

1997 年 6 月北京第 1 版 1997 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:0001—3000 册

定价:65.00 元

中国传统医学外治疗法全书

主 编:李乃民

副主编:(以下按姓氏笔划为序)

马云杉 王淑英 田素礼 丛 嘉 张 信 张永丰
张 宏 林晓东 骆 斌

编著者

李乃民	张 信	王淑英	马云杉	张永丰	田素礼
林晓东	骆 斌	丛 嘉	张 宏	陈庆贺	孙旗立
韩 莉	李 爽	李 锐	王伯哲	穆大伟	刘文良
孟 军	刘忠传	陶 兴	宋振海	朱 颖	宋 强
王有和	张文辉	张文萍	姜爱华	初政敏	丁源泉
张仁敏	杨 廉	吴国兰	朱春兰	胥尚勋	鲍玉彬
田希芳	郭 源	李春雯	宋永光	韦振莹	邹淑兰
王迎辉	李彦松	李伯芝	杨伟志	张秀英	张玉敏
封秋雁	王喜玲	艾晓军	宋少华	郝立强	李 刚
姜洪宇					

前 言

中国传统医学外治疗法是中国医药学伟大宝库的重要组成部分。中华民族是一个有着悠久文化历史的文明古国,早在两三千年前就有了本民族的传统医学。中国传统医学体系庞大,内容万千,悠悠数千载,洋洋百万篇。疗法有药、针、膏、刃、敷熨、吹噓、洗抹涂熏……。真可以称得上是博而广,远而深。

然,百川万折,必归于海,中国传统医学中的各种治疗方法,尽管有千招万式,归结起来,不外乎“内治”和“外治”两大类疗法。内治法是经口服丸、散、膏、丹、汤剂或现代医疗的静脉给药,通过消化道和血液循环系统途径治病。外治法是将药剂外用或施以针灸、挑痧、敷布、疏通、推拿、按摩、气功、体育、自然等等诸种疗法治疗疾病。中国传统医学外治疗法的发展历史已经证明是很有特色的,非常成功的,它产生早、用途广,经过历朝历代的继承与发展,特别是近代科学思想和科学方法的揉入,使之应用前途、发展前途日益光大。

中国传统医学外治疗法是伴随人类的进步而产生发展的。目前在它的众多方法中除少数与现代医学结合产生新的边缘方法外,其中大多数方法仍带有浓厚的孕育于民间的自然色彩,故其操作方法简单、毒副作用小、应用方便、疗效可靠。

本书在整理过程中,注意了对民间流行的每一个方法的收集,使尽量做到所介绍之方法详细而全面,在此基础上注意了博采众长,正确处理了继承和发展的关系,使所介绍的方法和治案例,既做到博而全,内容丰富,又反映真实,科学性强。全书共分上、中、下篇。上篇是中国传统医学外治疗法的方法介绍。共介绍针灸类、挑痧类、敷布类、疏通类、伤痔类、电磁类、自然类、推拿类、气功类、体育类、心理类、养生房事类等十二类400余种外治疗法。中篇是作者数十年来应用各种外治疗法,治疗常见病,多发病的临床经验总结和国内一些单位应用外治疗法的治疗经验介绍,其病百余,可供临床应用借鉴。下篇是中国传统医学外治疗法的理论部分介绍,本篇除重点介绍与外治疗法应用、发展密切相关的传统中医学理论外,还一反古训,破例介绍了一些似乎看来与传统医学外治疗法理论毫无相干但可启迪当前世界前沿科学事业发展进步的非医学理论,如全息生物理论、模糊理论和方法、控制论、系统论、耗散结构理论等,使本书的内容更加丰富活泼。

由于缺乏经验,水平有限,书中必然存在缺点和错误,敬请广大同道、读者批评指正。

编 著 者

一九九七年二月十八日

中国传统医学外治疗法的发展简史

上古人类,灾难横溢,斗之与毒蛇猛兽,斗之与大自然的地变,雷火,山崩,洪害……为了人类生存与繁衍,我们的祖先在生与死的搏斗中逐渐认识到,植物可充饥疗病,泥土、树叶、草茎、抚摩、捶引可治伤创,箴石可解除痛绕……于是,伴随着人类社会的发展,一种具有我国民族特点的中国传统医学萌芽而生。

中华民族是一个有着悠久文化历史的文明古国,早在两三千多年前,就已有了本民族传统医学中的各种防病治病疗法,如日晒、火烤、蒸熏、热熨、溺渍、敷贴、针灸、按摩、气功、跳踏、草药等等,都是带有原始特点的、朴素的疗法。经过人们用生命和肉体反复验证,这些疗法世代相传,延续至今,为中华民族的生息繁衍,为我国医药学的发展与腾飞,做出过不可磨灭的贡献。

随着历史发展,中国传统医学体系也逐渐庞大,至目前已是悠悠数千载,洋洋百万篇,内容宏富,条法万千,从原始日晒、火烤、砭石、火灸到用药、用针、用膏、用刀、敷熨、吹噎、洗抹、涂熏……。真可以称得是博而广远而深。然,百川万折,必归于海,中国传统医学中的各种治疗方法,尽管有千招万式,归结起来,不外乎“内治”和“外治”两大类疗法。内治是经口服丸、散、膏、丹、汤剂或现代医疗的静脉、肌肉给药,通过消化道和血液循环途径达到治病目的。外治疗法是将伴随本民族发展的自然的,有些甚至是原始的医疗方法,经过历朝历代发展与提高,将药剂外用(不经口服或静脉给药)或施以针灸、推拿、按摩、气功、体育、刮痧、敷布、疏通、自然等等外治疗法防病治病。这些疗法看起来比较简单,用起来常可收到比内治疗法更好的医疗效果,而且没有药物经口服或静脉给药所造成的毒性和副作用。伴随着时代的进步,外治疗法的内容也不断丰富,目前外治疗法由原始、自然的几十种,发展到数百种,

可见其生命之力,深固根基。

研究我国医药学起源与发展史;从现存的各种著作及考古发现中,我国传统医学中的外治疗法,在我国医学发展及特殊体系的形成中都起到过或将要发挥重要作用。大量史料证明:针灸起源于我国的原始社会,相当于考古学上的石器时代。针刺的原始工具砭石就是石器。

但据近期从长沙马王堆汉墓出土的帛书《十一脉》中只记载灸法而无针刺法推断,灸法起源与应用很可能比针法早,其也可能是与原始人类知道用火,早于其他行为有关。据考证我国早在距今 170 万年的“元谋人”已知道用火,距今约 60 万年的北京人则已长期用火,传说中的“燧人氏”可能是最早掌握人工取火方法的人。古代不同的取火方式必定对灸法的起源产生影响。依据《山海经·东山经》中曾有“高氏之山……其下多箴石”的说法,尽管《素问·异法方宜论》在说明各种治法来源时有“东方之域……其病皆为痈疡,其治宜砭石,故砭石者亦从东方来;西方者……其病生于内,其治宜毒药,故毒药者亦从西方来;北方者……脏寒生满病,其治宜灸焫,故灸焫者亦从北方来;南方者……其病挛痹,其治宜微针,故九针者亦从南方来;中央者……其病多痿厥、寒热,其治宜引导按跷,故引导按跷者亦从中央出也”之说。针刺法的起源还应从砭石起,因为当时《内经》以五行学说阐述五种治法的来源时,已是砭石时代过渡到九针时代了。

从上述所记述的砭石、毒药、灸焫、九针、引导、按跷的种类看,除了毒药是内治的方法外,其余都属外治法,从此亦可见我国传统医学外治疗法在整个中国传统医学中所占的位置。

针灸毕竟分别是针、灸,各起于何具体年代目前仍是一件说不清楚的事,只能依据考古发现,估计大约年代,因此我国古医籍中常把针、灸

一同并论,因可能是二者历史同样悠久,亦可能是不好分辨其具体年代,又可能因二者据有近似的功能和作用。

我国现存的医书《黄帝内经》,是我国记载针灸理论、方法、临床经验最早的医学著作。该书由《素问》和《灵枢》两部分组成,而《灵枢》基本是专述针灸理论与方法的。《黄帝内经》奠定了我国针灸学的理论基础,此时,作为针灸学术理论核心的经络学说已经形成。在这本著作中已证明针器已从砭石时代发展到了金属医针时代。如《灵枢九针十二原第一》有“九针之铭,各不同形。一曰镞;二曰圆针;三曰鍉针;四曰锋针;五曰锁针;六曰圆利针;七曰毫针;八曰长针;九曰大针”的记载。九针的出现,说明我国传统医学的外治疗法,在先秦至两汉时期已发展到了一个相当高的水平。公元前5—4世纪,我国杰出医学家扁鹊(秦越人),曾用针刺方法急救了一位病势垂危的魏国太子。扁鹊是我国最早运用外治疗法的开掘者,他精通针砭、火灸、焮渍、蒸熏、按摩、热熨等多种外治疗法,成绩卓著已载入史册。

东汉三国时期,我国著名医学家华佗、张仲景都对针灸疗法有深博造诣。华佗的《枕中灸刺经》,张仲景的《伤寒论》,都为我国针灸疗法的发展做出很大贡献。到了魏晋时期,著名医学家皇甫谧撰写了《针灸甲乙经》,这本书对后世针灸学术的发展起到了重大作用,使我国传统医学中的针灸学术发展到一个新的水平。之后,晋代名医葛洪、唐代孙思邈、杨上善、王焘、崔知悌。宋、金、元、明时代的王惟一、王执中、滑寿、徐风、高武、杨继洲、吴崑、张介宾、汪机等著名医学家都为我国外治疗法中的针灸学术的发展做出过杰出贡献。

解放后,由于党和政府十分重视继承和发扬祖国医学遗产,使我国传统医学针灸学术有了突飞猛进的发展,如针灸学术的文献整理、针灸的临床广泛应用、针刺麻醉的出现、针刺理论机制的探讨等等。

按摩是在我国古代“抚摩”、“按跷”疗法基础上发展起来的一种我国传统医学中的外治疗法。在古代医书中“按摩”有“推拿”、“按跷”、“乔摩”

之称,在其他古代文献中还有“桥引、案抚”和“矫摩”等名称。按摩起源甚早,已有数千年历史。《汉书·艺文志》曾载有《皇帝岐伯按摩十卷》、《周礼注疏》和《史记·扁鹊仓公列传》均有扁鹊医师应用按摩疗法治疗疾病的记载。《黄帝内经》多处记述了按摩的临床辨证施用,如《素问·阴阳应象大论》中有“其在皮者,汗而发之;其栗悍者,按而收之;其实者,散而泻之”。《素问血气形志篇》又说:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩醪药”。

1973年长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》描绘了4种导引姿式,其中有捶背、抚胸、按腰等按摩动作。

东汉著名医学家张仲景在他的《金匱要略》中已经提到了膏摩的治疗方法。

魏晋隋唐时期,设立了按摩科,并且出现了按摩医生,按摩成为专业出现在社会上。

隋唐时期还盛行自我推拿(导引)和膏摩。巢元方的《诸病源候论》一书,每卷终末都附有养生方导引法。王焘的《外台秘要》亦有“小儿虽无病,常以少膏摩囟上及手、足心,甚辟风寒,良”。

宋代名医庞安时曾运用推拿法催产。金代张从正的《儒门事亲》有“导引、按摩,凡解表者,皆汗法也”,提出了推拿解表发汗的作用。宋代的《圣济总录》曾说“可按可摩,时兼而用,通谓之按摩;按之弗摩,摩之弗按,按止以手,……适所用也”,……分析了按摩手法的操作作用。明代太医院把推拿列为13科之一,其专著有《小儿按摩经》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等书,形成了小儿推拿独特体系。

清代有关按摩的著述亦很多,如熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、张振鋆的《厘正按摩要求》、夏云集的《保赤推拿法》等等十几本专著及有关医书,论述和总结了推拿治疗伤科疾病临床经验。之后,《医宗金鉴》又把前人的经验进行总结,把摸、接、端、捉、按、摩、推、拿归纳为伤科八法。

由于历史地域等因素,我国按摩疗法形成许多学术思想,其操作手法和治疗范围等不尽相

同。其中“小儿推拿”、“正骨推拿”、“一指禅推拿”、“滚法推拿”、“内功推拿”、“经穴按摩”等,内容丰富,方法之多,亦为世界瞩目。

气功是我国传统医学外治疗法的一部分,它是一种以人体自身为对象,进行身心锻炼防治疾病的人体科学。说到气功,就要谈到气。《老子》曾说:“惚兮恍兮,其中有象。恍兮惚兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精。其精甚真,其中有信。”意思是说,气是一种看不见、摸不到且拥有能量、载有信息流动着的物质。汉代哲学家王充说:“天地合气,万物生化”。张载亦说:“天地不能无气,气不能不聚而生万物”。《医宗金鉴》中亦有:“无机太虚气中理,太极太虚理中气。乘气动静生阴阳,阴阳之分为天地。未有天地气生形,已有天地形寓气”的说法。

我国传统医学对“气”的存在与功能非常重视,把生命活动动力来源归结为微细的看不到的物质气。认为人的生命活动存在,都是由气所发生的作用。“有气则生,无气则死”。在生理上有脏腑之气、经脉之气、卫气、营气、宗气、元气……病理上有气虚、气滞、气陷、气逆、脾气不足、胃气上逆、肝气郁结、肾气不足……等等。

《素问·阴阳应象大论篇第五》中有:“阳化气,阴成形,寒气生浊,热气生清。清气在下,则生飧泄;浊气在上,则生腹胀。”《内经》中还有:“怒则气上,喜则气缓;悲则气消,恐则气下;惊则气乱,思则气结。”的记载。《说岳全书》中:“牛皋擒住金兀术,兀术一气之下,气绝死亡。牛皋则高兴过度大笑不止,而气散身亡”。可见气在人体中的作用。

我国气功起源,最早可追溯到唐尧时代,“导引”与“按跷”是气功最早的文字记载形式。《素问》中“中央者其地平以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按”“跷”。《吕氏春秋》中所说的“舞”即是《素问》中《导引按跷》,这很可能就是我国春秋战国时的气功用语。

《来知德易经》中“对待者数,流行者气”,已说明天地万物,无不包括其中,人体自身进行身心锻炼,治疗疾病其妙境亦在其中。《道德经》中所讲的:虚其心,实其腹,绵绵若存,用之不勤,致

虚极,守静笃;未气致柔等等,都是说气功的。

1973年从长沙马王堆出土的西汉早期导引图,是我国现存最早的图文并茂的古代气功、武功资料。汉代张仲景也在他的《金匱要略》中提出应用导引吐纳,针灸膏摩以通利九窍。之后,陶弘景在他的《养性延命录》中提出的“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字吐气法,被后人称为“六字诀”。孙思邈的《千金翼方》中有“鸡鸣时起,就卧中导引,导引訖,漱即中,巾后正坐,量时候寒温。”还有,巢元方的《诸病源候论》、王焘的《外台秘要》等著作中,都有关于古代运用气功的记载,说明当时气功已被广泛用于医疗上。

宋、金、元时期,炼丹术兴起,其中有些与古代气功融合,出现了本时期气功发展的特点。张伯端的《悟真篇》的“大小周天”,无名氏的《八段锦》都是一些比较实用的练功法。此后,金元四大家:刘河间、张子和、李东垣、朱丹溪都在他们著作中提出了用气功治疗疾病的方法。《千金宝要》中说:“气不调,百病自出”。七气者:“寒气、热气、怒气、悲气、喜气、忧气、愁气。此七种气积聚,坚大如杯,若拌在心腹中,痛不能饮食。”

明清时期,气功为更多的医学家所掌握运用,各种动功锻炼方法,日趋丰富。王履、万全、徐春圃、李时珍、杨继洲、王肯堂、龚廷贤、龚居中、张景岳、傅仁宇、李中梓、陈梦雷、沈嘉澍等不下20人,都在这方面作出过贡献。当前,我国气功疗法已发展到重要阶段,人才辈出,取得了显著成绩。

耳针、头针、粗针、手针、面针、鼻针、眼针、踝针、割治、刺血疗法、梅花针疗法等等,有文字记载的渊源都应追溯到《黄帝内经》中的《灵枢》九针篇,在《灵枢·九针十二原第一》中关于九针的功用作了详细的描述。

现有的另外一些疗法,如刮痧类、敷布类、疏通类、伤痔疗法亦都是在我国传统医学、针灸、推拿、按摩、敷药等疗法启迪下,经历朝历代医家的不断摸索实践而逐渐形成的。这些疗法初起一般均在民间流行十载、数十载乃至百余载之后,经医家整理载入古医籍。至现代仍然应用很广的一些自然疗法,其渊源都非常久远,从文献记载看

到。《山海经》记载有温泉水浴。春秋战国时的扁鹊医生,在抢救虢国太子尸厥症后,就曾在太子两腋下用过热敷疗法。东汉华佗也提到用温泉治病。汉代天文学家张衡的《温泉赋》亦有“有疾病兮,温泉泊焉”的论述,公元前200年的《辛氏三秦记》一书记载了我国陕西骊山温泉。北魏的郦道元《水经注》记述了许多温泉,他在灋水注中,对平城西南的温泉做了生动地描写:“东有汤井……以草内之则不然。皆沾濡露结,故俗以汤井为目”当他写到熏治泉时,“斯地盖古治官所在故水取称焉”。明代大医学家李时珍在他的《本草纲目》中,对我国许多矿泉作了系统地记载,并将温泉分为冷泉、热泉、甘泉、酸泉、苦泉等。

清代吴尚先的《理渝骈文》中,还详细地记载了日光浴、蒸熏、热熨、火烤、溺渍等物理疗法,说明当时我国用物理疗法治病已有十分丰富的经验。至近代由于现代医学科学知识的揉入,使一些传统医学中的自然疗法与现代医疗技术、仪器相结合,产生了许多新的带有中西医结合特色物理疗法如:声、光、电、热、水疗及微波、电磁疗、离子导入、激光等等已广泛用于临床,并取得了丰富的治疗经验,必将为我国传统医学外治疗法的发展与进步拓宽道路。

医疗体育疗法,在我国传统医学外治疗法中,也占有很重要的位置,传统医学中的体育疗法,追根求源应追溯到古代人们的跳踏。跳踏、吟唱很可能是古人群居后,战胜重大灾害,获得足量食物,在兴奋与欢庆中而自然产生的一项重要活动。久之,人们逐渐认识到,跳踏会有益人的健康,而被认定下来,在民间得以流传,至三国时期的名医华佗所编的模仿虎、鸟、鹿、熊、猴等戏耍的“五禽戏”,为我国有文字记载的体育疗法开了先例。之后,各朝代将拳术、剑术用于医疗方面,如太极拳和太极剑,丰富了医疗体育内容。

现代人们更加认识到医疗体育疗法在人类生存中的防病治病重要性,为了增进人民身体健康,提高中华民族整体健康素质,我国政府多次规范,设立医疗体育疗法的广播体操,供全国人民健身应用。

心理疗法也称为情志调解疗法,亦是我国传

统医学外治疗法中的重要内容之一。

在我国传统医学中,医学心理学亦有着悠久历史和丰富的内容。在我国古代医学中,心理学作为外治疗法——心理治疗方法,曾一度为人类健康发挥良好的作用。特别是心理治疗的方法,在远古时代已经开始,它的萌芽时期可与砭灸之法相媲美。它的最早出现形式是“巫术”。“巫术”的心理治疗,是我国古代医学处于萌芽阶段的主要表现。之后,随着人类社会的发展,巫和医才逐渐分为两个部分,医逐渐发展壮大,而巫则停滞和堕落。在我国古代传说中,最负有盛名的心理治疗代表人物是巫咸、巫彭和苗父,以后的商代又出现个彭祖。不管历史是否真有其人,但它足以证明:我国古代确有心理治疗之法。通过这些人物的传说,可了解到一些皮毛鳞爪。近年从河南安阳出土的殷墟中大量有关占卜资料,亦可证明这点。

我国传统心理治疗方法《内经》中已有记载,人的有形之体,是由脏腑、气血、经络组成。而反映人的精神、思维意识活动的“神”是以气血精作为物质基础的。《灵枢·平人绝谷》中有“神者,水谷之精气也”。《灵枢·营卫生食》篇亦有“血者,神气也”。说明了神的物质基础是精气血,精气血又是构成形体的基本物质,这就为我国的心理学和心理治疗方法,提供了理论基础,到了先秦至两汉时期,随着中医理论体系的建立,我国传统医学外治疗法的心理治疗,已初步形成。这个时期心理治疗,主要形式是言语开导,情志相胜,激情刺激,祝由、气动吐纳等方法(《中医心理治疗》重庆出版社1986)。正如《灵枢》指出:“人之情,莫不恶死而乐生。告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”

到了晋唐时期,亦有许多心理治疗记述,典型的例子是《晋书·乐广传》中的杯弓蛇影之例。它是一个生动心理因素致病,而又用心理疗法治疗的例子。之后,我国一些比较著名医学家如葛洪、陶弘景、巢元方、孙思邈、王焘、张子和、朱丹溪,还有张杲、罗天益、周真等,都在我国心理治疗史上留下了光辉一页。

明清时期,心理治疗已向广泛深入发展。其主要代表人物张景岳,是心理治疗集大全者,其他还有秦昌遇的激怒泄毒治疗,李君实的气功吐纳治疗,薛正的节欲保精治疗,俞用古、张恺的权谋治疗,刘守吉的行为诱导治疗,万宁的小儿相思病治疗,魏之琇的诈病相思治疗,俞震的正言开导治疗,还有大家都熟悉的“范进中举”故事,都生动的说明了我国心理治疗方法,随着历史的发展已走向比较完善和成熟阶段。到20世纪60年代中期,在中西医结合综合疗法治疗慢性病过程中,人们开始注意到心理治疗的作用。特别是在治疗癱病性癱瘓,神经官能症等方面,取得明显成绩。80年代以来,随着我国医学科学的进步,中医心理治疗方法也出现崛起的趋势。各种专著、论文、研究中心相继出现,各种与现代医学科学相结合的心理治疗外治疗法中的:睡眠、开导、脱敏、暗示、移情、惊恐、喜乐、激怒、释疑、舒遂、诈治、气功行为、模拟诱导、厌恶等方法相继涌现,特别指出的王米渠的《中医心理治疗》等专著,都必将为我国心理治疗学的不断发展壮大,追赶上世界心理学发展的步伐,做出贡献。

养生房事疗法也是我国传统医学外治疗法的重要内容之一。我国古代人非常重视养生,早在春秋战国时期的吕氏春秋《尽数》篇谈及人与饮食、情志、自然等养生关系时就曾指出:“天生阴阳寒暑燥湿,四时之化、万物之变,莫不为利,莫不为害……。大甘、大酸、大苦、大辛、大碱,五者充形则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾,七者动精则生害矣。故凡养生,莫若知本,知本则疾无由至矣。保精养神、健康体魄,恒守本元之气,归真返朴以延年益寿,历来是我国传统医学非常重视和提倡的问题。在我国最早的古医籍《黄帝内经》中也载有许多关于养生疗法的论述如:《素问·上古天真论篇第一》:“上古之人,其知道者,法於阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳动,故能形与神俱。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神、务快其心、逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”又

有:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”《素问·四气调神大论篇第二》亦有:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生。”

延年益寿是人们所共同追求的目标,在封建社会、历代帝王都追求长寿不老,封建帝王的养生目标并不放在医学养生,恒守本元,归真返朴,个人在精神、情志、生活行为等等方面的节制上。而是一味追求所谓的仙丹妙药。因此在中国历史上,养生延年益寿历来都存在着两种目标,一种是信奉神佛,乞求仙丹妙药,企图得以延年益寿,长生不老。另一种是传统医学所提倡的科学养生观,传统医学以为人如想达到延年益寿长寿不衰,就必须在人的整体精神、素质、行为等各方面按照大自然所赋于人本来的规律去规范和驾驭自己的情志、行为,使之符合于自然,符合于人体本身的生存运行规律,即《内经》所说的“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作为”以达到形与神俱,终其百年。在我国隋唐以前传统医学中有关养生理论,一般均散存在各时期的非养生的医学著作中,宋代以后逐渐出现了一些关于养生的专著或散篇,如宋·陈直的《养老奉亲书》,梁·陶弘景的《养生延命录》,明·万全的《养生四要》,洪基的《摄生秘剖》,李中梓的《寿世青编》,清·石成金的《养生镜》,毛世洪的《养生经验良方》,袁昌龄的《养生三要》等等,在这些古医籍中,作者从不同角度探讨了传统医学的养生之道的理论与方法,很值得今人借鉴。

房事卫生或称房事养生亦是我国传统医学养生学的重要内容。房事古称“房中”,别称“阴道。”近期从马王堆西汉古墓出土的医学帛书竹简中发现我国古代医学在先秦两汉时期对“房事”已早有研究。有文献载《汉书·艺文志》将房中与医经、经方并列为“方技”类。载房中书籍《容城阴道》·《黄帝三王养阳方》《三家内房有子方》等八家凡一百八十六卷。至晋代房中之学已盛行一时,而且还出现了不同的专科和流派。唐代时孙思邈等在继承前人经验基础上,又做到了有所阐发,如《千金要方》中认为“非欲务于淫佚,苛求

快意,务存节欲而广养生也;非苟欲强身力,幸女色以纵情,意在补益以遗疾也。”说明节欲守元强身遗疾在房事养生中的重要性。由于房中之书籍,虽然有性医学内容,但多有荒诞淫秽之语,故后世医家在医籍中均加以删除。许多关于不孕不育,阳萎遗精等性功能障碍疾病,医家们均将其归于内科和妇科疾病中加以论述,故而在我国古医籍中所传有关房中之医书甚少。现仅存有清·怡养老人著的《男女房中秘密医术》等少数医籍,实是因房事之说除因有荒诞污秽之语促成之外,尚有此论不如宣常人医道而正襟有关。近期从西汉帛书竹简发掘出来的《养生方》、《合阴阳》、《十问》、《天下至道谈》、《杂疗方》等载有房事内容的古医籍整理及近代医学科学发展,可望关于房事卫生医疗的诸问题,能得到正常的发展与提高。

中国传统医学是举世公认瑰宝,其外治疗法的内容和方法的范围相当广阔,它们的产生与发展在许多方面都是承前启后相辅相成,密切相关的。有的是同根同源,有的是表面看来似无关系,但仔细查其源头,仍有踪迹相连,随着时代的进步,医学科学的发展,其中一些方法,已必然与现代医学相结合,并衍生出新的边缘性方法,此举今后仍将势必更有增加。中国传统医学外治疗法发展的历史,亦与其方法博多,内容的宏富远广一样。实为不可一日数笔阐述清楚,何况许多史实尚存有争议。本书作者从学习之目的出发,仅以万千字小文简述中国传统医学外治疗法发展的漫长历史,意在抛砖引玉以求进步。并望同道共同努力,为我国传统医学外治疗法的发扬光大,做出贡献。

目 录

上篇 中国传统医学外治疗法的方法介绍

中国传统医学外治疗法的发展简史·····	(1)	第十五节 三棱针疗法·····	(41)
第一章 针灸类疗法		第十六节 梅花针疗法·····	(42)
第一节 体针疗法·····	(1)	第十七节 水针疗法·····	(44)
一、腧穴及相关问题·····	(1)	第十八节 温针疗法·····	(45)
二、腧穴的定位与度量方法·····	(3)	第十九节 火针疗法·····	(46)
三、取配穴原则·····	(4)	第二十节 单针点刺疗法·····	(46)
四、手法·····	(4)	第二十一节 叩刺疗法·····	(47)
五、针刺之禁忌·····	(5)	第二十二节 针拨内障疗法·····	(48)
六、常用穴位介绍·····	(5)	第二十三节 刺重舌疗法·····	(49)
第二节 头针疗法·····	(20)	第二十四节 针灸刀疗法·····	(49)
第三节 面针疗法·····	(21)	第二十五节 针刺麻醉疗法·····	(50)
第四节 眼针疗法·····	(23)	第二十六节 针刺得气循经感传疗法·····	(51)
第五节 鼻针疗法·····	(25)	第二十七节 足部穴区疗法·····	(53)
第六节 耳针疗法·····	(27)	第二十八节 穴位灸疗法·····	(57)
一、耳穴电针疗法·····	(31)	一、穴位艾柱灸疗法·····	(58)
二、耳穴水针疗法·····	(32)	二、穴位调温纸灸疗法·····	(58)
三、耳穴皮内针疗法·····	(32)	三、穴位疤痕灸疗法·····	(58)
四、耳穴压丸疗法·····	(32)	四、穴位隔姜灸疗法·····	(58)
五、耳穴割治敷药疗法·····	(32)	五、穴位隔蒜灸疗法·····	(59)
六、耳穴灸疗法·····	(32)	六、穴位附子饼灸疗法·····	(59)
七、耳穴放血疗法·····	(32)	七、穴位艾条灸疗法·····	(59)
八、耳穴磁场疗法·····	(32)	八、雷火针灸疗法·····	(59)
九、耳穴膏药疗法·····	(33)	九、太乙针灸疗法·····	(60)
十、耳穴光针疗法·····	(33)	十、穴位冷灸疗法·····	(60)
第七节 舌针疗法·····	(33)	第二章 挑痧类疗法	
第八节 腕踝针疗法·····	(34)	第一节 挑治疗法·····	(61)
第九节 粗针疗法·····	(35)	一、挑积疗法·····	(61)
第十节 手针疗法·····	(36)	二、“拿猴”疗法·····	(61)
第十一节 长针疗法·····	(37)	三、挑“羊毛”疗疗法·····	(61)
第十二节 大针疗法·····	(38)	四、挑暴发火眼疗法·····	(61)
第十三节 小针疗法·····	(39)	五、选点挑治疗法·····	(61)
第十四节 镊针疗法·····	(40)	六、穴位挑治疗法·····	(61)

七、区域挑治法	(61)	第三节 刷疗法	(90)
八、截根疗法	(61)	第四节 热敷疗法	(90)
第二节 痧疗法	(62)	第五节 淋射疗法	(90)
一、刮痧疗法	(62)	第六节 冲洗疗法	(91)
二、搓痧疗法	(63)	第七节 浸泡疗法	(92)
三、揪痧疗法	(63)	第八节 贴敷疗法	(92)
四、挤痧疗法	(63)	第九节 涂药疗法	(93)
五、挠痧疗法	(63)	第十节 擦药疗法	(94)
六、放痧疗法	(63)	第十一节 穴位药推疗法	(94)
七、隔痧疗法	(64)	第十二节 药物刷牙疗法	(95)
第三节 陶针疗法	(64)	第十三节 围圈疗法	(95)
第四节 砭镰疗法	(66)	第十四节 带药疗法	(96)
第五节 灼爆疗法	(66)	第十五节 焗渍疗法	(96)
第六节 蚀灼疗法	(67)	第十六节 熏蒸疗法	(97)
第七节 灼烙疗法	(67)	第十七节 熏洗疗法	(98)
第八节 灼扎疗法	(68)	第十八节 热奄疗法	(99)
第九节 发泡疗法	(68)	第十九节 烟熏疗法	(99)
第十节 刺络疗法	(69)	第二十节 雾化疗法	(100)
第十一节 挑四缝疗法	(71)	第二十一节 握药疗法	(101)
第十二节 埋植疗法	(72)	第二十二节 填脐疗法	(101)
第十三节 经穴疗法	(73)	第二十三节 药膏疗法	(102)
第十四节 穴位强刺激疗法	(75)	第二十四节 膏药(油)疗法	(103)
第十五节 穴位一神经干强刺激疗法	(76)	第二十五节 罅血疗法	(104)
第十六节 穴位刺激结扎疗法	(77)	第二十六节 枕药疗法	(104)
第十七节 割治疗法	(78)	第二十七节 药褥疗法	(105)
第十八节 淋巴结疗法	(79)	第二十八节 围腰疗法	(105)
第十九节 拔罐疗法	(80)	第二十九节 醋铁疗法	(105)
一、火罐疗法	(81)	第三十节 点眼疗法	(106)
二、刺血火罐疗法	(82)	第三十一节 漱口疗法	(106)
三、七星火罐疗法	(83)	第三十二节 咽部涂药疗法	(107)
四、连续置罐疗法	(84)	第三十三节 咽喉喷药疗法	(107)
五、走罐疗法	(84)	第三十四节 耳内喷药疗法	(107)
六、旋转滑罐疗法	(85)	第三十五节 耳内滴药疗法	(108)
七、水罐疗法	(85)	第三十六节 鼻腔喷药疗法	(108)
八、小罐疗法	(86)	第三十七节 鼻腔填置疗法	(109)
第二十节 滚针火罐疗法	(87)	第三十八节 口鼻疗法	(109)
第二十一节 竹管疗法	(87)	第三十九节 石蜡疗法	(110)
第三章 敷布类疗法		第四章 疏通类疗法	
第一节 封疗法	(89)	第一节 揉动疗法	(112)
第二节 洗疗法	(89)	第二节 抓顶疗法	(112)

第三节 振击疗法	(113)	第十四节 枯痔疗法	(133)
第四节 抓火疗法	(114)	第十五节 硬化萎缩疗法	(134)
第五节 拍打疗法	(114)	第十六节 挂线疗法	(135)
第六节 条打疗法	(115)	第十七节 痔血栓清除疗法	(136)
第七节 捏脊疗法	(115)	第十八节 痔结扎疗法	(136)
第八节 指针疗法	(115)	第十九节 痔胶圈套扎疗法	(137)
第九节 引导疗法	(117)	第二十节 痔静脉丛切除疗法	(137)
第十节 搓擦疗法	(117)	第二十一节 痔外剥内扎疗法	(137)
第十一节 搓足心疗法	(118)	第二十二节 痔冷冻疗法	(138)
第十二节 搓手心疗法	(118)	第二十三节 肛门冷针疗法	(138)
第十三节 梳头疗法	(118)	第二十四节 肛门红外线疗法	(138)
第十四节 疏乳疗法	(119)	第二十五节 肛门激光疗法	(139)
第十五节 推三关疗法	(119)	第六章 电磁类疗法	
第十六节 擦面疗法	(120)	第一节 脉冲电针疗法	(140)
第十七节 握球疗法	(120)	第二节 穴位电极疗法	(141)
第十八节 蛋滚疗法	(120)	第三节 微波针疗法	(141)
第十九节 指压舌根疗法	(121)	第四节 声电针疗法	(142)
第二十节 探吐疗法	(121)	第五节 冷针疗法	(143)
第二十一节 灌肠疗法	(122)	第六节 激光针疗法	(144)
第二十二节 穴位器熨疗法	(122)	第七节 穴位直流电药离子导入 疗法	(146)
第二十三节 熨治疗法	(123)	第八节 穴位磁场贴敷疗法	(147)
第二十四节 喷嚏疗法	(124)	第九节 穴位磁药贴敷疗法	(148)
第二十五节 吸引疗法	(124)	第十节 穴位磁场药离子导入疗法	(149)
第二十六节 切开引流疗法	(125)	第十一节 冷冻疗法	(150)
第二十七节 筒罐吸脓疗法	(125)	第十二节 紫外线疗法(包括日光浴 疗法)	(150)
第二十八节 擦“马牙”疗法	(126)	第十三节 超声波疗法	(151)
第五章 伤痔类疗法		第十四节 生物反馈疗法	(152)
第一节 手法正复疗法	(127)	第七章 自然类疗法	
第二节 包扎疗法	(128)	第一节 泥疗法	(154)
第三节 牵引疗法	(128)	第二节 砂浴疗法	(154)
第四节 夹板疗法	(129)	第三节 沐浴疗法	(155)
第五节 骨折就便固定疗法	(129)	第四节 矿泉水疗法	(156)
第六节 兜吊疗法	(130)	第五节 音乐疗法	(156)
第七节 胶布固定疗法	(130)	第六节 吟歌疗法	(157)
第八节 扩肛疗法	(131)	第七节 舞蹈疗法	(158)
第九节 肛门塞药疗法	(131)	第八节 烘烤疗法	(158)
第十节 坐药疗法	(131)	第九节 叩齿疗法	(159)
第十一节 肛门外敷疗法	(132)	第十节 浸足疗法	(159)
第十二节 小儿肛门内置药疗法	(132)		
第十三节 坐浴疗法	(133)		

第十一节 截扎疗法	(159)	三十一、扼法推拿疗法	(176)
第十二节 香囊疗法	(160)	三十二、抓法推拿疗法	(176)
第八章 推拿类疗法		三十三、抚法推拿疗法	(176)
第一节 概述	(161)	三十四、拭法推拿疗法	(176)
第二节 推拿疗法的治疗原则	(161)	三十五、授法推拿疗法	(176)
第三节 推拿疗法的适应症和禁忌症	(162)	三十六、牵抖法推拿疗法	(176)
第四节 推拿疗法的注意事项	(163)	三十七、颠簸法推拿疗法	(176)
第五节 推拿疗法的基本方法	(163)	三十八、擒拿法推拿疗法	(176)
第六节 推拿疗法的应用范围	(164)	三十九、抄法推拿疗法	(176)
一、一指禅推法	(164)	四十、踩跷法推拿疗法	(176)
二、一指禅缠法	(165)	四十一、提弹法推拿疗法	(177)
三、一指禅偏峰推法	(165)	四十二、弹筋法推拿疗法	(177)
四、一指禅指推法	(165)	四十三、推摩法推拿疗法	(177)
五、滚动推拿疗法	(165)	四十四、推揉法推拿疗法	(177)
六、按压法推拿疗法	(165)	四十五、揉捏法推拿疗法	(177)
七、捏拿法推拿疗法	(166)	四十六、推板法推拿疗法	(177)
八、摩擦法推拿疗法	(167)	四十七、颤腰法推拿疗法	(177)
九、揉搓法推拿疗法	(169)	四十八、小儿推拿疗法	(177)
十、振动法推拿疗法	(169)	四十九、内功推拿疗法	(178)
十一、击打法推拿疗法	(169)	五十、膏摩疗法	(179)
十二、运动关节推拿疗法	(170)	五十一、尾椎按摩疗法	(179)
十三、整理疏导推拿疗法	(174)	五十二、第二掌骨按揉疗法	(179)
十四、迭法推拿疗法	(174)	五十三、眼保健按摩疗法	(179)
十五、掩法推拿疗法	(174)	五十四、乳房按摩疗法	(180)
十六、点脊法推拿疗法	(174)	五十五、摩腹疗法	(180)
十七、插法推拿疗法	(175)	五十六、摩肾堂疗法	(180)
十八、托法推拿疗法	(175)	五十七、指压麻醉疗法	(180)
十九、搔法推拿疗法	(175)	五十八、胸穴指压疗法	(181)
二十、托腹法推拿疗法	(175)	五十九、头颈部保健推拿法	(183)
二十一、捏喉结法推拿疗法	(175)	六十、胸部保健按摩法	(183)
二十二、换法推拿疗法	(175)	六十一、腹部保健按摩法	(184)
二十三、掘法推拿疗法	(175)	六十二、腰部保健按摩法	(184)
二十四、端法推拿疗法	(175)	六十三、上肢保健按摩法	(184)
二十五、摸法推拿疗法	(175)	六十四、下肢保健按摩法	(184)
二十六、提法推拿疗法	(175)		
二十七、扰法推拿疗法	(175)	第九章 气功类疗法	
二十八、挤法推拿疗法	(175)	第一节 概述	(186)
二十九、封腰法推拿疗法	(175)	第二节 气功与医学	(187)
三十、拊法推拿疗法	(176)	第三节 气功疗法的理论基础	(188)
		第四节 医疗气功的基本练功要领	(190)
		第五节 医疗气功的临床应用	(194)

第六节 医疗气功功法介绍	(201)	四十、肝病导引法	(221)
一、内养功	(201)	四十一、口干导引法	(222)
二、行气功法	(202)	四十二、消渴导引法	(222)
三、呼吸静功	(202)	四十三、理肾水诀	(222)
四、黄帝内视功	(202)	四十四、灵剑子服气法	(222)
五、东坡健身疗法	(203)	四十五、下注和气疗病法	(223)
六、小周天疗法	(203)	四十六、哈蟆行气法	(223)
七、无生经导引法	(204)	四十七、幻真先生行气诀	(223)
八、规中引疗法	(204)	四十八、十二月气法	(223)
九、意气功	(205)	四十九、太清道林用气法	(224)
十、玄鉴导引疗法	(206)	五十、抱朴子胎息法	(225)
十一、纯阳子兜肾功	(207)	五十一、三焦调摄松静功	(225)
十二、郭林气功	(207)	五十二、峨嵋字门太子功	(225)
十三、老人导引法	(209)	五十三、葫芦功	(225)
十四、太乙三才桩	(210)	五十四、引气闭息功	(226)
十五、二十四气导引坐功疗法	(210)	五十五、无极功	(226)
十六、海灯法师静坐法	(212)	五十六、三才图明目功	(226)
十七、健美减肥功	(212)	五十七、观鼻功	(227)
十八、健脾疏肝功	(213)	五十八、空松功	(227)
十九、明目功	(213)	五十九、一分钟脐密功	(227)
二十、健脑功与益智功	(213)	六十、五台山密宗气功	(227)
二十一、五行大力经丹功	(214)	六十一、佛家结趺坐功法	(228)
二十二、虚明功	(214)	六十二、养心功	(228)
二十三、肺脏导引法	(215)	六十三、峨嵋指穴法三十六式	(229)
二十四、指玄功	(216)	六十四、聚气鸿寿功	(229)
二十五、服紫霄法	(216)	六十五、武当内外气收放功法	(229)
二十六、补亏法	(216)	六十六、睡功	(230)
二十七、陈家门气功	(217)	六十七、太阳神功——眼睛功	(230)
二十八、龟蛇气功	(218)	六十八、自疗功法	(231)
二十九、伤风导引法	(219)	六十九、采阳补肾功	(231)
三十、兜体治伤寒	(219)	七十、三百六十抓捏推	(231)
三十一、咳逆候导引法	(219)	七十一、神明功——采气法	(232)
三十二、肺病导引法	(219)	七十二、内外丹功	(232)
三十三、虚劳导引法	(220)	七十三、睡功秘宗	(232)
三十四、理心火诀	(220)	七十四、女丹功	(233)
三十五、呕吐导引法	(220)	七十五、返还功	(233)
三十六、伤食呕吐导引法	(220)	七十六、太极百脉疏通功	(234)
三十七、大便不通导引法	(221)	七十七、揉腹功	(234)
三十八、六气治肝法	(221)	七十八、精源功	(235)
三十九、肝病候导引法	(221)	七十九、长寿功	(235)

- | | |
|--------------------------|--|
| 八十、益智动静功…………… (236) | 一二〇、叩打强脏功…………… (258) |
| 八十一、祛病延年二十势…………… (237) | 一二一、卧龙九转炼丹功…………… (259) |
| 八十二、舒肝动静功…………… (238) | 一二二、武当神行功…………… (259) |
| 八十三、壮腰健肾功…………… (238) | 一二三、增视功…………… (260) |
| 八十四、三十六式太极导引保健功… (238) | 一二四、鹤游步功…………… (260) |
| 八十五、大雁功…………… (240) | 一二五、佛法智悟气功…………… (260) |
| 八十六、五官按摩强壮功…………… (244) | 一二六、大悲功…………… (261) |
| 八十七、马山内功…………… (245) | 一二七、祛病强身功…………… (261) |
| 八十八、调和功…………… (245) | 一二八、臃中开合功…………… (262) |
| 八十九、仙鹤内养功…………… (245) | 一二九、王侯功…………… (262) |
| 九十、内养保健气功…………… (246) | 一三〇、神洲明目聪慧功…………… (263) |
| 九十一、和血功…………… (246) | 一三一、涂津美容法…………… (263) |
| 九十二、固发梳头功…………… (247) | 一三二、虚静修真功…………… (263) |
| 九十三、降压功…………… (247) | 一三三、五运吐纳功…………… (264) |
| 九十四、气功指针疗眼法…………… (247) | 一三四、肩周炎防治导引功…………… (265) |
| 九十五、法门气功…………… (248) | 一三五、活力回还功…………… (265) |
| 九十六、壮阳固精法…………… (248) | 一三六、补肾强身功…………… (266) |
| 九十七、太极气功十八式…………… (249) | |
| 九十八、武当熊门“七心活气功”…… (249) | 第十章 体育类疗法 |
| 九十九、瑜伽卧功八法…………… (249) | 第一节 体育疗法概述…………… (267) |
| 一〇〇、二元一环燕子功…………… (250) | 第二节 体疗的适应症和禁忌症…………… (267) |
| 一〇一、黑猫功…………… (250) | 第三节 常用的体疗方法…………… (268) |
| 一〇二、强肝明目功…………… (251) | 一、胃肠疾病防治操…………… (268) |
| 一〇三、峨嵋甩手功…………… (251) | 二、颈椎病防治操…………… (268) |
| 一〇四、易筋洗髓功…………… (252) | 三、肩关节周围炎防治操…………… (269) |
| 一〇五、筋健功…………… (252) | 四、高血压冠心病防治操…………… (269) |
| 一〇六、导引行气保健功…………… (252) | 五、坐骨神经痛体疗操…………… (270) |
| 一〇七、和气功…………… (253) | 六、肥胖症防治操…………… (270) |
| 一〇八、边氏功法——回春功…………… (253) | 七、胸膜炎恢复操…………… (271) |
| 一〇九、保健十五法…………… (253) | 八、痔防治操…………… (271) |
| 一一〇、吊裆功…………… (254) | 九、腰肌劳损体疗操…………… (271) |
| 一一一、因是子静坐疗法…………… (254) | 十、起落呼吸操…………… (271) |
| 一一二、阴阳回春功…………… (254) | 十一、痛经防治操…………… (271) |
| 一一三、太极五息功…………… (255) | 十二、神经衰弱治疗操…………… (272) |
| 一一四、逍遥步行功…………… (255) | 十三、五禽戏…………… (272) |
| 一一五、龙门健美长寿功…………… (255) | 十四、易筋经健身疗法(易筋经内功、
易筋经外功)…………… (272) |
| 一一六、禅密功…………… (256) | 十五、八段锦疗法…………… (275) |
| 一一七、坐式练功十八法…………… (257) | 十六、十二段锦疗法…………… (276) |
| 一一八、跑步功…………… (257) | 十七、十六段锦疗法…………… (276) |
| 一一九、太极中极功法…………… (258) | 十八、太极拳保健疗法…………… (277) |