



争奇斗艳的世界非物质文化遗产◎彩图版

ZHENGQI DOUYAN DE SHIJIE FEIWUZHI WENHUA YICHAN



中医针灸





United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Intangible
Cultural
Heritage

中医针灸

ZHONGYI ZHENJIU

争奇斗艳的世界非物质文化遗产(彩图版)

图书在版编目(CIP)数据

中医针灸 / 吴雅楠编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.7

(争奇斗艳的世界非物质文化遗产: 彩图版 / 沈丽颖主编)

ISBN 978-7-5534-5107-7

I. ①中… II. ①吴… III. ①针灸疗法
IV. ①R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第152281号

争奇斗艳的世界非物质文化遗产(彩图版) 中医针灸

作 者 吴雅楠

出 版 人 吴文阁

责任编辑 王亦农

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

字 数 150 千字

印 张 10

印 数 5 000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

发 行 吉林音像出版社有限责任公司

吉林北方卡通漫画有限责任公司

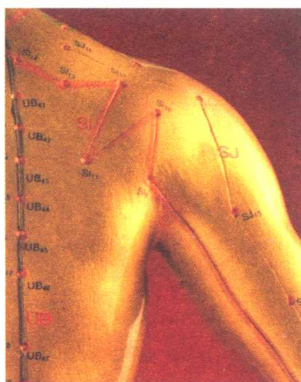
地 址 长春市泰来街1825号 邮 编: 130062

电 话 总编办: 0431-86012906 发行科: 0431-86012770

印 刷 河北省三河市同力彩印有限公司

ISBN 978-7-5534-5107-7 定价: 25.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012906



第一章 中医是中国的传统医学

- 007 中医也称汉医
- 009 中国中医的历史
- 011 中医古典基础理论
- 012 中医的各种学说
- 015 中医主要治疗方法
- 018 中医科的分类
- 020 中医四大经典之一的《黄帝内经》
- 022 古代著名的中医名师

第二章 针灸是一门古老而神奇的科学

- 028 中医针灸列入“非遗”
- 030 针灸疗法的起源
- 032 针灸的发展历史
- 037 有关针灸的名词集释
- 039 针灸的分类和传统疗法
- 041 针灸的减肥原理
- 042 针灸时的注意事项
- 043 针灸疗法的传承价值

第三章 针灸已成为被世界接受的治疗手段

- 046 针灸“非遗”打开世界大门
- 048 “新四大国粹”之一
- 052 针灸在国外的特别用处
- 053 针灸就是中医学的“马前卒”
- 055 消除针灸走向世界的障碍
- 057 中医针灸诊所遍布全球
- 058 让中医针灸焕发出时代光彩
- 060 政府与学术界助推针灸海外发展





第四章 针灸是中国医学上的宝贵遗产

- 064 针灸保健强身
- 065 砭石与针灸
- 068 艾、艾绒、艾炷及艾条
- 071 针灸中的“针感”
- 072 “砭而刺之”针法
- 074 火针治病原理
- 075 针灸中的灸法
- 081 针灸现代治疗病症



第五章 针灸是中国特有的治疗疾病手段

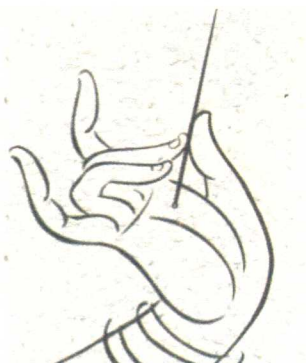
- 084 艾灸疗法简单操作
- 087 中医耳针的治疗作用
- 088 艾灸尤其适合女性养生
- 089 指针疗法与三伏灸
- 091 根据病情辨证选经、取穴
- 093 火针术与隔药灸
- 095 针灸铜人与灸法



第六章 和针灸有关的奇人异事

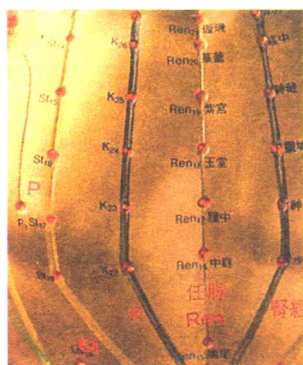
- 100 “艾灸之祖”——鲍姑
- 103 古代最早的女医生——义妣
- 104 李东垣奇思治眩晕
- 104 秦鸣鹤点刺愈头痛
- 105 孙思邈开棺救妇
- 107 徐文伯泻三阴交下胎
- 107 韩贻丰针术通神愈顽疾
- 109 徐秋夫针刺疗鬼

目录 MULU



第七章 针灸是中国古代医学重要的一部分

- 110 灸疗专著大量出现
- 111 灸脐的原理
- 117 针灸缘何能“戒烟”
- 118 针灸疗法的历史文化
- 120 有关针灸的历史故事
- 123 《内经》论痹证的中医针刺
- 126 传说中的针灸有多神?
- 137 现代九针之四针概述



第八章 针灸可治疗的各种病症

- 140 针灸配合电刺激治肩周炎
- 141 中医温针与艾灸治疗雷诺氏病
- 143 针灸可治疗急性结膜炎
- 143 冬季补肾艾灸疗法
- 144 中医针灸可以养生
- 151 针灸只适用于5种体质的人
- 155 中医火针驱除痛症
- 157 发扬针灸特色的意义





United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Intangible
Cultural
Heritage

中医针灸

ZHONGYI ZHENJIU

争奇斗艳的世界非物质文化遗产(彩图版)



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

前言



我国向联合国教科文组织申报并获准批复了30项世界非物质文化遗产。我们将其中的绝大部分非物质文化遗产收录,编排成16本《争奇斗艳的世界非物质文化遗产》系列丛书。具体内容我们将在这套丛书中做详尽的介绍。

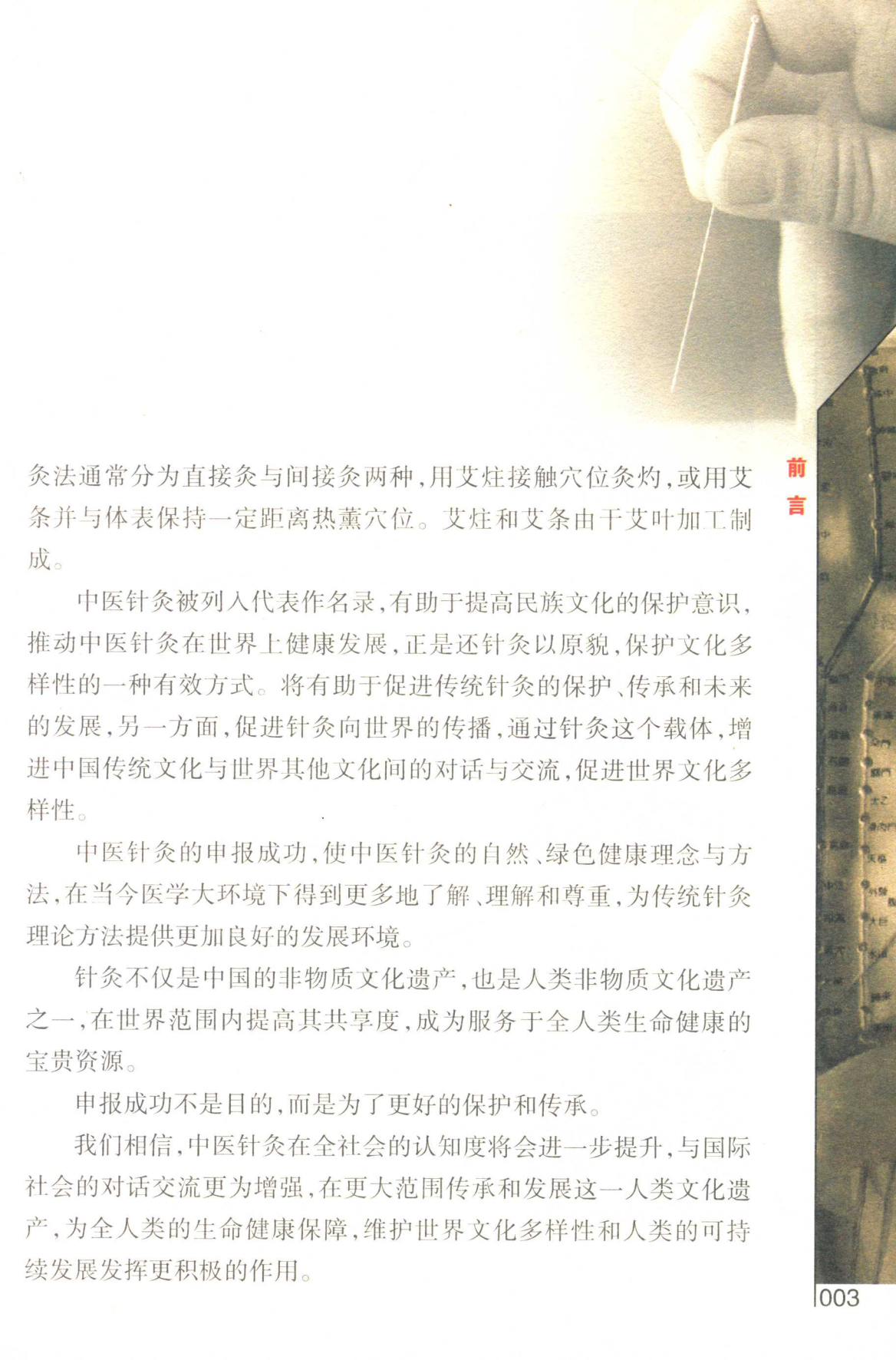
2010年11月16日中国申报项目“中医针灸”正式通过联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第五次会议审议,被列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。

针灸发源于中国,是中医的重要组成部分,也是中国优秀民族文化的代表,这个项目的成功申报是对中国传统医学文化的认可。

这对进一步促进“中医针灸”这一宝贵遗产的传承、保护和发展,提高国际社会对中华民族优秀传统文化的关注和认识,彰显国家软实力,增进中国传统文化与世界其他文化间的对话与交流,保护文化多样性都具有深远的意义。

针灸理论认为,人体作为一个小宇宙通过经络联系在一起,刺激这些经络可以促进人体的自我调节功能,以恢复健康。这种刺激包括在经络穴位上针刺或燃烧艾绒的方法,以达到恢复机体平衡,预防和治疗疾病的目的。

针刺,是根据人体的不同状态选择适宜的针具刺激特定的穴位,



灸法通常分为直接灸与间接灸两种,用艾炷接触穴位灸灼,或用艾条并与体表保持一定距离热薰穴位。艾炷和艾条由于艾叶加工制成。

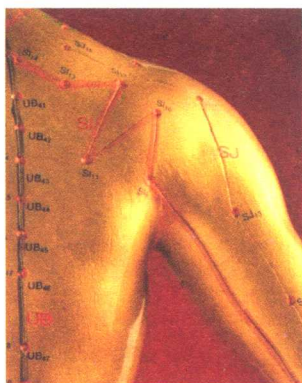
中医针灸被列入代表作名录,有助于提高民族文化的保护意识,推动中医针灸在世界上健康发展,正是还针灸以原貌,保护文化多样性的一种有效方式。将有助于促进传统针灸的保护、传承和未来的发展,另一方面,促进针灸向世界的传播,通过针灸这个载体,增进中国传统文化与世界其他文化间的对话与交流,促进世界文化多样性。

中医针灸的申报成功,使中医针灸的自然、绿色健康理念与方法,在当今医学大环境下得到更多地了解、理解和尊重,为传统针灸理论方法提供更加良好的发展环境。

针灸不仅是中国的非物质文化遗产,也是人类非物质文化遗产之一,在世界范围内提高其共享度,成为服务于全人类生命健康的宝贵资源。

申报成功不是目的,而是为了更好的保护和传承。

我们相信,中医针灸在全社会的认知度将会进一步提升,与国际社会的对话交流更为增强,在更大范围传承和发展这一人类文化遗产,为全人类的生命健康保障,维护世界文化多样性和人类的可持续发展发挥更积极的作用。



第一章 中医是中国的传统医学

- 007 中医也称汉医
- 009 中国中医的历史
- 011 中医古典基础理论
- 012 中医的各种学说
- 015 中医主要治疗方法
- 018 中医科的分类
- 020 中医四大经典之一的《黄帝内经》
- 022 古代著名的中医名师

第二章 针灸是一门古老而神奇的科学

- 028 中医针灸列入“非遗”
- 030 针灸疗法的起源
- 032 针灸的发展历史
- 037 有关针灸的名词集释
- 039 针灸的分类和传统疗法
- 041 针灸的减肥原理
- 042 针灸时的注意事项
- 043 针灸疗法的传承价值

第三章 针灸已成为被世界接受的治疗手段

- 046 针灸“非遗”打开世界大门
- 048 “新四大国粹”之一
- 052 针灸在国外的特别用处
- 053 针灸就是中医学的“马前卒”
- 055 消除针灸走向世界的障碍
- 057 中医针灸诊所遍布全球
- 058 让中医针灸焕发出时代光彩
- 060 政府与学术界助推针灸海外发展



第四章 针灸是中国医学上的宝贵遗产

- 064 针灸保健强身
- 065 砭石与针灸
- 068 艾、艾绒、艾炷及艾条
- 071 针灸中的“针感”
- 072 “砭而刺之”针法
- 074 火针治病原理
- 075 针灸中的灸法
- 081 针灸现代治疗病症

第五章 针灸是中国特有的治疗疾病手段

- 084 艾灸疗法简单操作
- 087 中医耳针的治疗作用
- 088 艾灸尤其适合女性养生
- 089 指针疗法与三伏灸
- 091 根据病情辨证选经、取穴
- 093 火针术与隔药灸
- 095 针灸铜人与灸法

第六章 和针灸有关的奇人异事

- 100 “艾灸之祖”——鲍姑
- 103 古代最早的女医生——义妣
- 104 李东垣奇思治眩晕
- 104 秦鸣鹤点刺愈头痛
- 105 孙思邈开棺救妇
- 107 徐文伯泻三阴交下胎
- 107 韩贻丰针术通神愈顽疾
- 109 徐秋夫针刺疗鬼

目录 MULU

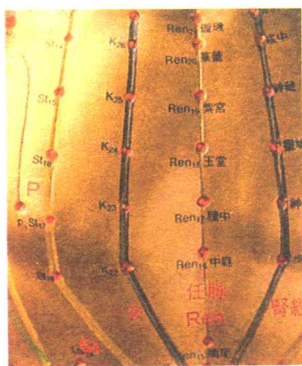


第七章 针灸是中国古代医学重要的一部分

- 110 灸疗专著大量出现
- 111 灸脐的原理
- 117 针灸缘何能“戒烟”
- 118 针灸疗法的历史文化
- 120 有关针灸的历史故事
- 123 《内经》论痹证的中医针刺
- 126 传说中的针灸有多神?
- 137 现代九针之四针概述

第八章 针灸可治疗的各种病症

- 140 针灸配合电刺激治肩周炎
- 141 中医温针与艾灸治疗雷诺氏病
- 143 针灸可治疗急性结膜炎
- 143 冬季补肾艾灸疗法
- 144 中医针灸可以养生
- 151 针灸只适用于5种体质的人
- 155 中医火针驱除痛症
- 157 发扬针灸特色的意义



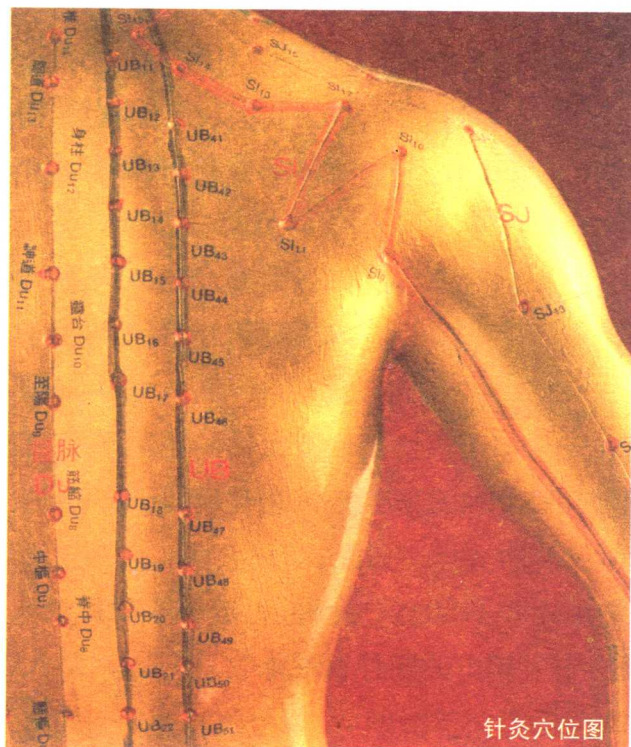
第一章

中医是中国的传统医学



中医也称汉医

中医指中国传统医学,是研究人体生理、病理以及疾病的诊断和防治等的一门学科。



针灸穴位图

它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识,是在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下,通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。

在研究方法上,以整体观相似观为主导思想,以脏腑经络的生理、病理为基础,以辨证论治为诊





疗依据,具有朴素的系统论、控制论、分形论和信息论内容。

中医一般指中国以汉族劳动人民创造的传统医学为主的医学,所以也称汉医。中国其他传统医学,如藏医、蒙医、苗医等等则被称为民族医学。

日本的汉方医学,韩国的韩医学,朝鲜称的高丽医学、越南的东医学都是以中医为基础发展起来的,在现今世界的医疗体系中,中医学被归类为替代医学中的一支。

中医学以阴阳五行作为理论基础,将人体看成是气、形、神的统一体,通过望、闻、问、切,四诊合参的方法,探求病因、病性、病位,分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化,判断邪正消长,进而得出病名,归纳出证型。

以辨证论治原则,制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法,使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段,使人体达到阴阳调和而康复。

中医治疗的积极面在于希望可以协助恢复人体的阴阳平衡,而消极面则是希望当必须使用药物来减缓疾病的恶化时,还能兼顾生命与生活的品质。

此外,中医学的最终目标并不仅止于治病,更进一步是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物,即真人、至人、圣人、贤人的境界。



古代中医史张仲景

传统的中医学思维模式与源于欧洲的现代科学并不相容,然而,当今之科学期刊已多有论文研究并试图用现代医学的角度分析中医中的部分现象和治疗机理。

中国中医的历史

中医产生于原始社会,春秋战国中医理论已经基本形成,出现了解剖和医学分科,已经采用“四诊”,治疗法有砭石、针刺、汤药、艾灸、导引、布气、祝由等。

西汉时期,开始用阴阳五行解释人体生理,出现了“医工”,金针,铜钥匙等。东汉出现了著名医学家张仲景,他已经对“八纲”阴阳、表里、虚实、寒热有所认识,总结了“八法”。

华佗则以精通外科手术和麻醉名闻天下,还创立了健身体操“五禽戏”。

唐代孙思邈总结前人的理论并总结经验,收集5000多个药方,并采用辨证治疗,因医德最高,被人尊为“药王”。

唐朝以后,中国医学理论和著作大量外传到高丽、日本、中亚、西亚等地。两宋时期,宋政府设立翰林医学院,医学分科接近完备,并且统一了中国针灸由于传抄引起的穴位紊乱,出版《图经》。

金元已降,中医开始没落。明清以后,出现了温病派时方派,逐步取代了经方派中医,在明朝后期成书的李时珍的《本草纲目》标志



华佗



针灸可治疗疼痛

着中药药理学没落。

自清朝末年，中国受西方列强侵略，国运衰弱。同时现代医学大量涌入，严重冲击了中医发展。中国出现许多人士主张医学现代化，中医学受到巨大的挑战。

人们开始使用西方医学体系的思维模式加以检视，中医学陷入存与废的争论之中。同属中国医学体系的日本汉方医学、韩国的韩医学亦是如此。2003年“非典”以来，经方中医开始有复苏迹象。

中医作为“古为今用”的医学实例得到国家的支持而得以发展。现代，中医在中国仍然是治疗疾病的常用手段之一。

在国际上，针灸在引起医学界极大兴趣，世界卫生组织的观点认为，针灸已被证实在减轻手术后疼痛、怀孕期反胃、化疗所产生的反胃和呕吐、牙齿疼痛方面是有效的且其副作用非常低，然而，对慢性疼痛，背部疼痛以及头痛，数据显示出模棱两可或者争议性。

很多针灸和一些草药的有效性得到了科学双盲研究的较强支持，但是对于其他的传统疗法还需要进行进一步研究，而且不能忽视未经研究的传统疗法存在的安全性及危险性等问题。

1996年，医学界对中医气本质、经络实质、阴阳、五行、藏象和中医哲学观等都有了新的创造性的认识 and 解说。

中医古典基础理论

中医理论来源于对医疗经验的总结及中国古代的阴阳五行思想。其内容包括精气学说、阴阳五行学说、气血津液、藏象、经络、体质、病因、发病、病机、治则、养生等。

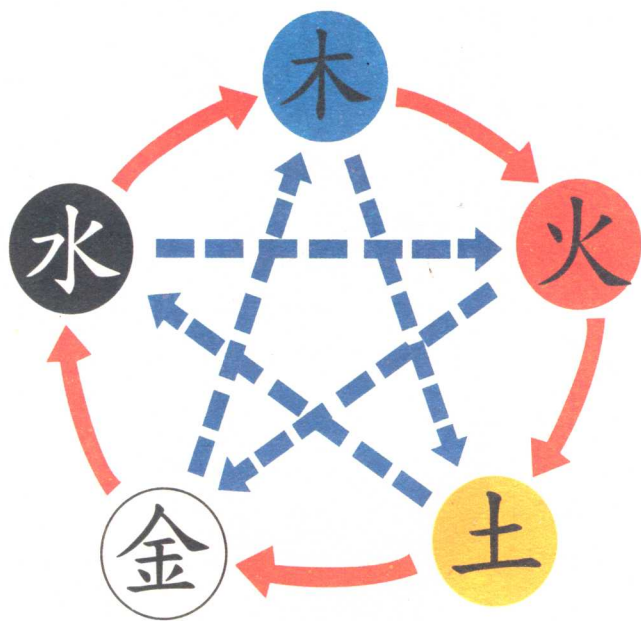
早在两千多年前,中医专著《黄帝内经》问世,奠定了中医学的基础。时至今日,与中国传统医学相关的理论、诊断法、治疗方法等,均可在此书中找到根源。

中医具有完整的理论体系,其独特之处,在于“天人合一”“天人相应”的整体观及辨证论治。

中医认为人是自然界的一个组成部分,由阴阳两大类物质构成,阴阳二气相互对立而又相互依存,并时刻都在运动与变化之中。

在正常生理状态下,两者处于一种动态的平衡之中,一旦这种动态平衡受到破坏,即呈现为病理状态。

而在治疗疾病,纠正阴阳失衡时并非采取孤立静止的看问题方法,多从动态的角度出发,即强调“恒动观”。认为人与自然界是一个统一的整体,即“天人合一”“天人相应”。



五行养生图

人的生命活动规律以及疾病的发生等都与自然界的各种变化如季节气候、地方区域、昼夜晨昏等息息相关,人们所处的自然环境不同及人对自然环境的适应程度不同,其