

中医师承学堂

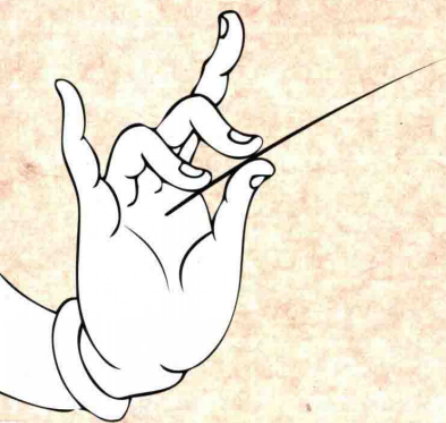
一所没有围墙的大学

赖梅生◎著

全彩配图版

黄帝内针

践行录



南方医科大学副教授赖梅生博士
精读《黄帝内针》一本好书
践行“易用高效”针治百病

中国中医药出版社
中国中医药出版社

黄帝内针 践行录

(全彩配图版)

赖梅生 著

南方医科大学副教授赖梅生博士

精读《黄帝内针》一本好书

践行“六经辨证”针灸学派

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经践行录 / 赖梅生著 . — 北京 : 中国中医药出版社 , 2018.3

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4550 - 0

I . ①黄… II . ①赖… III . ①针灸疗法 IV . ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 255851 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

赵县文教彩印厂印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 8 字数 143 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4550 - 0

定价 58.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 **zgzyycbs**

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

践行“六经辨证”针灸学派

针灸界有“各家学说”，主要的针灸学术流派大略分为：

1. 经络脏腑派：以经典的经络辨证、脏腑辨证、八纲辨证、气血津液辨证等为辨证特色的针灸学派。

2. 阴阳应象派：以传统的应象理论、河洛易理、五运六气等为辨证特色的针灸学派。

3. 专病专穴派：以“特效穴位、穴证相对”为特色的针灸学派。

4. 生理解剖派：虽基于生理解剖而非中医理论，但临床疗效同样卓著的针灸学派。

在经络脏腑派里，以“六经辨证、易学高效”为特色的“黄帝内针”，当属纯粹的经络辨证针灸学派。“黄帝内针就是不折不扣的六经辨证，而且也许是更为彻底的六经辨证！因为每一针，甚至是每一个心念都不能离开六经”（《黄帝内针》）。

中国中医药出版社出版《黄帝内针：和平的使者》之后，受到了全国各地医生们的欢迎。相当多的医师读者在熟读《黄帝内针》一书后，临床疗效得到很大的提升。本书著者、南方医科大学副教授、南方医科大学中西医结合医院副主任医师赖梅生博士，熟读《黄帝内

针》一书，体悟内针六经辨证之理，在用“黄帝内针”治疗常见疾病和疑难杂症方面，取得了突出成效。这种传承模式即是《黄帝内针》中所言传承三种路径之一的“文字传承”。中医历史上《脾胃论》《医学衷中参西录》都曾仅靠文字传承就培养了无数临床人才。

当然，作为传承模式更深层面的口耳传承（甚至直接传承），则具有更特殊内涵的师承特色，学员的感受自然不同于单纯的读书学习，其差异就如同在电视上欣赏歌剧直播与在剧场亲耳聆听歌剧演出一样。但我们仍为仅仅通过读书学习而得以临床疗效提升的学习者赞叹。其实，这也是一个学术流派是否臻于成熟的重要标志。只有大量读者能够通过读书学习而掌握此学术流派的应用，才是该学派真正成为一个“学术流派”的标志。

让我们在临床实践中，亲身体验“六经辨证用针灸”的魅力吧。

优秀的针灸医案，一定要详细阐释“凭什么辨证为此经络、此穴位？”辨析过程要像“根据线索来侦破案件”一样娓娓道来，决不能“干巴巴”只写出最终结论。若能用文字还原辨证“一闪念”过程的发散思维、猜测尝试、一题多解，则能让针灸医案更富启迪、更具深度。

欢迎每位读者将您自己践行黄帝内针的医案医话，汇集成“六经辨证针灸派”的朵朵浪花。

刘观涛

2017年10月10日

投稿邮箱：liuguantao@sina.com（48小时回复）

自序

有一天，中国中医药出版社《中医师承学堂》主编刘观涛主任微信联系我，说关注我的微信公众号“扶阳中医赖梅生博士(lmsys2013)”很长一段时间了，里面很多的内针医案写得很不错，他发到一些微信群中，反响很好，希望我能把这些内针实践的医案编辑整理后出版成书。我心动了！

杨真海传讲、刘力红整理的《黄帝内针》对我一年来的影响很大。几乎每天我的背包中都背着这本书，只要有时间我就拿出来看看，临床遇到问题时拿出来查一查。这是四十多年来，我看过最多遍、朗读过至少两遍的一本书！还专门针对这本书做了思维导图笔记。

《黄帝内针》文章中出现的阴阳、同气、同中、信印、针对、守神、导引、四总则、三二一等字眼已然在心中。

短短半年左右的时间，每次门诊我都会见证内针的神奇，有太多惊喜。我喜欢分享，因为我觉得分享是最好的学习，分享能够帮助更多的朋友，也能得到更多朋友的帮助。每一篇内针医案的分享都是个

案，没有随机、双盲、对照，但在我心中，每一个案例都有对照，都是双盲，都是随机！

如果没有门诊跟诊，或许你不会相信我的描述。如果你亲眼见到内针治疗的真实案例，你初时会觉得神奇，而后慢慢地你会觉得应该就是这个样子的。疗效不好时，只会提醒自己没有求好同气，还没有学好内针！

我如实地记录下我的所见、所思、所想、所做，尽可能再现临床，但读者不可将每个案例的选穴作为一个标准，我更希望读者通过我的案例去分析《黄帝内针》中的一些理论在具体病症中的应用，去思考有没有更好的治疗思路，然后去实践，在实践中总结提高，然后跟我一样去分享。我相信，一年内，你会爱上内针！

“黄帝内针”推崇经络辨证（六经辨证），类似于刘渡舟先生“脏腑经络解六经”学派，颇有大宗大派之风。“黄帝内针”的经络辨证，把虚实等八纲气血辨证涵盖其中（正如脏腑经络辨证亦不废虚实寒热、气血津液，只是各有侧重耳），具有鲜明的学术流派特色。截至今日，我还未得以拜见杨真海、刘力红老师本人，完全是靠精读《黄帝内针》来践行内针，将内针用于临床的内、外、妇、儿各科疾病。大道至简，或许这是我能够通过精读而较好应用内针解决临床问题的主要原因。在临床过程中，我跟随《黄帝内针》一书的指引，不纠结于“提插捻转迎随补泻”等手法，不在病处行针……许多许多的问题，我选择了相信，而不是纠结，选择用“空杯心态”，努力去实践，去感悟。所以，一方面，我想告诉全国的医师同行，“黄帝内针”是一种较好的针灸临床体系，我愿意用自己的实践向全国的医生们推荐；另一方面，也提醒大家，这本书只是我自己学习和使用内针的记录，其中很多想法不一定完全符合作者杨真海、刘力红老师的原意

(比如我自己摸索出的“加强”针法等)。今后有机会我将专程拜访杨真海、刘力红两位老师，并虚心向他们就诸多细节详细请教。

谚云：“人生，得二三知己，足矣。”对于一名中医医师，能够在行医生涯中得接触到数种特别优秀的学术体系，是多么幸运！

让我们在分享中提高，在相互学习中凝聚力量，在践行中收获信印！

2017年9月13日
于广州南方医科大学

我的内针之路

2017年8月27日，我在南京世界中医药学会联合会第8届皮肤科学术年会上分享了“一针止痒止痛”，引发了与会同行对内针在皮肤科领域应用的广泛兴趣。回广州的高铁上我开始回顾自己学习针灸之路。

在第一军医大学读中医本科时，我开始学习《针灸学》，并且尝试现学现用，最常用的就是针刺内关、合谷、足三里，按压治疗腹痛等。那时掌握了一些基础知识和基本针灸技能，为我后面的学习打下了基础。本科毕业后，我被分配到云南某部队卫生队，开始了军医生涯。

2015年，我开始广泛学习各种针灸学派，决心要把针灸用到我的临床上来，提高临床疗效，减轻患者的疾苦。我学习了火针、董氏奇穴等各种针灸方法，根据所学方法去治疗失眠、带状疱疹后遗神经痛等，收到了较好的疗效。

2016年暑假开始，随着针法的熟练，我在临床越来越多运用针灸来辅助治疗一些疾病。只要患者有失眠的情况且不惧针，我都会针上几针，观察疗效。那时常用的是董氏的下三皇、安眠穴、风市、百会

等，部分患者效果很好，有的患者门诊时会主动要求加针治疗，还介绍一些失眠的患者来找我治疗。平时对于带状疱疹后遗神经痛，我都用火针治疗，效果很好，往往立竿见影。一次一位女性患者火针后疼痛更明显，我改用董氏针法后收到奇效。这让我信心满满。

在带实习生的过程中，有的实习生是针推专业的，他们基本功很扎实，跟诊几次后，我就会尝试让他们来扎针。其中有一个学生扎得特别好，开始是按我的方法来扎，慢慢地就让他按照自己的思路去扎，效果很不错。有一次一个患者左手痛，他只扎了3针就好了。我问他是什么针法，他也不知，说是听了刘力红老师的课，强调针时“左病治右”，因此在右手对应位置下针，竟然即刻见效。后来才知是《黄帝内针》的内容。2016年11月，学生送了我一本《黄帝内针》，开始了我的内针之路。从此一发不可收拾，我开始沉迷于内针的“简单易用速效”，有一种酣畅淋漓的感觉。我爱上了内针，从此每日都在研习，并应用到解决临床问题上去。从最容易的痛证着手，我收获了信印。进一步研习，我开始用内针治疗皮肤科最常见的症状——瘙痒，一针止痒，让我激动万分。于是有了开头说的南京学术会议上的分享。

爱上内针，传承内针，我找到了治病的一种利器，愿和朋友们一起学习进步！

学习内针不难，关键在于你是否相信其理论，能否每一针均遵守“四总则”来处理。“信印”是关键，余下的是不断学习实践与总结提高！

目 录

止痛，我用黄帝内针	002
腰痛十余年	004
带状疱疹疼痛	006
失眠针灸细探研	008
失眠 3 年	010
神经性皮炎	012
腰部疼痛不适半年余	014
乳痛	016
手腕痛	018
右手臂疼痛两周	020
口腔溃疡，牙齿松动	022
颈部疼痛不适	024
飞机上的针灸	026
肋间刺痛	028
左足扭伤疼痛 3 天	030
胃脘痛	032
鼻痒	036
瘙痒	038
瘙痒难忍，鼻塞	042

目 录

内关的定位	044
内针得失：左肩活动不利 1 例诊治心得	046
足跟痛 1 年余	050
左胁刺痛 1 天	052
扁平疣火针治疗后，面部灼热疼痛	054
耳痛	056
口腔溃疡	058
落枕	060
左足痛、颈部淋巴结肿痛	062
少腹胀痛	064
腕关节疼痛	066
踝关节痛	068
感冒，双侧头痛难忍 3 天	070
声音嘶哑	072
肩周炎	074
乳房胀痛	076
阴痒	078
痤疮，腰酸胀，少腹胀痛	080
伸舌不利	082

目 录

牙痛 2 天	084
痛经、乳房胀痛	086
男性尿道瘙痒	090
脂溢性皮炎，右手腕内旋疼痛不适	092
尿道灼热	096
左内踝骨裂后疼痛	098
附录 1：内针学习思考	100
附录 2：中医火针达人——赖梅生	110
附录 3：三焦（才）经络同气穴位参照表	113

“观其脉证，知犯何逆，随证治之。”

《黄帝内经》四总则：

总则一：上病下治，下病上治；

总则二：左病右治，右病左治；

总则三：同气相求；

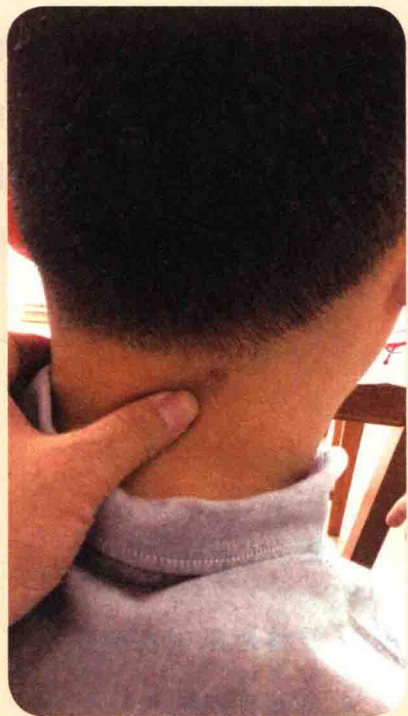
总则四：阴阳倒换求。

“考虑到方便和安全的因素，黄帝内针的取穴范围严格地限制在肘膝以下。肘膝以上属于禁针区域。当然，急救可以例外！”

“髋胯肩部等下焦地部的问题，通过‘下病上取’，一律都可以从上焦天部的腕踝来解决。”

止痛，我用黄帝内针

首诊:2017年4月2日。男，30岁，陪爱人来看青春痘。诉右项部疼痛不适两月余。局部有明显压痛（如右图所示位置）。舌淡，花剥苔。



1. 三焦经络（三焦同气相求；经络同气相求）

患者右项部疼痛不适，项部为上焦；项部的经络以足太阳、足少阳经为主。

2. 上下左右（上病下治，下病上治；左病右治，右病左治）

无论何处病患，都可在上肢、下肢取穴治疗。上部病患既可在下肢取穴治疗，亦可在上肢取穴治疗；下部病患既可在上肢取穴治疗，亦可在下肢取穴治疗——严格限定在“四肢肘膝以下”，取穴治疗安全性极高，这是黄帝内针的突出优势。

当然，为了患者方便，本人通常优先考虑在上肢取穴治疗。

患者右项部疼痛不适，据“左病右治，右病左治”原则，则在患者上肢的左侧进行治疗。

3. 阿是取穴

在患者左侧上肢的上焦（腕关节附近）手太阳经和手少阳经处寻找阿是穴。

左侧手少阳经中渚穴处有明显压痛，先进1针；左侧手太阳经腕骨穴处有明显酸胀感，故再进1针。



*** 立竿见影的疗效 ***

进针后，立即按压项部疼痛处，患者诉疼痛明显减轻，轻按摩患处5分钟，留针10分钟，取针，疼痛消失，患者自觉舒服。

随访：2017年4月3日快问中医平台随访。患者诉针后至今无疼痛不适！内针神效！

两周后再次随访，患者诉期间未再疼痛。内针疗效确切！

腰痛十余年

赖某，女，36岁。是我老家亲戚，带孩子来看鼻炎。诉腰骶部疼痛已经有十余年，曾在外院检查诊断为腰椎间盘突出症。触摸其疼痛部位，病位在右侧腰骶部，皮下可触及许多小结节，按压时疼痛明显。

1. 三焦经络

腰骶部为下焦，治疗应在上部，如四肢腕踝关节上下；腰骶部经络主要有足太阳膀胱经、督脉。

2. 上下左右

可在上肢或下肢治疗；病位偏右，按内针总则，右病治左，应取左侧穴位。可在左足太阳经或左手太阳经上取穴。

3. 阿是取穴

本计划取手太阳经后溪穴（通督脉），一箭双雕，但当时灵感一闪，病位在腰骶部，《黄帝内针》书中明确提到“百会”一穴主腰骶疼痛（136页），故取百会穴。百会穴按压有明显酸胀，遂即针百会1针。

刚下针，问她感觉如何，她还说很多年的老毛病了，没那么快吧，我让她站起来感觉感觉，她一站起来活动，嘿嘿嘿地对着我们笑说，真的不疼了，这么快呀！是啊，立竿见影！

老乡这下更是不放过任何机会了，主动告诉我右小腿内后侧酸痛不适，位置如右图所示。

考虑为足太阳经病，下病上取，右病取左，故在患者左上肢手太阳经上求同气。找到对应点阿是穴，即针1

