



总主编 | 何清湖

中 医 疗 法 治 百 病

张明

谢胜

主
编

中医药文化进校园科普读物

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



中：京北—



中国医药出版社

ISBN 978-7-313-4242-2

中医疗法治百病

主 编 张 明 谢 胜

编 委 (以姓氏笔画为序)

王绍洁 冯国湘 汤 军 李晓屏 吴若飞
迟莉丽 张冀东 欧江琴 姜劲挺 郭 红
曹 淼 蒋茂剑 德格吉日呼

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医疗法治百病 / 张明, 谢胜主编. — 北京: 中国中医药出版社, 2018.1

(读故事知中医·中学生读本)

ISBN 978-7-5132-4542-5

I. ①中… II. ①张… ②谢… III. ①疾病—中医疗法—青少年读物 IV. ①R242-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250924 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

河北仁润印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 94 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4542-5

定价 26.00 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

《读故事知中医·中学生读本》

丛书编委会

主 审 孙光荣 王国辰

总主编 何清湖

编 委 (以姓氏笔画为序)

于国泳 马 波 马恰怡 王 凡 王 洪

王 健 王文学 王伟明 王国玮 王绍洁

王路林 王锡民 尹 艳 巴元明 邓玉萍

邓旭光 艾 静 付中原 冯国湘 朱 吉

朱 林 朱 嵘 朱可奇 朱冬胜 朱爱松

刘文华 刘百祥 刘振权 刘喜德 刘富林

江顺奎 江国荣 汤 军 许雄伟 孙相如

孙贵香 杜东玲 李 昊 李 莉 李伟伟

李劲松 李晓屏 李铁浪 李新华 李燕平

杨法根 杨俊丽 肖 伟 肖丽春 吴 节

吴天敏	吴若飞	吴素玲	邱建文	何光宏
何渝煦	余 茜	余尚贞	谷井文	汪栋材
沈红权	迟莉丽	张 红	张 明	张 晋
张文安	张立祥	张若平	张松兴	张树峰
张晓天	张晓阳	张冀东	陆 敏	陈 洪
陈 燕	陈运中	陈其华	陈实成	陈筱云
武 忠	范 恒	范慧敏	林晓洁	林熾钊
欧江琴	周大勇	郑 心	练建红	项凤梅
赵 红	赵红兵	胡 真	柳 静	闻新丽
姜丽娟	姜劲挺	袁 斌	贾 杨	贾军峰
贾跃进	顾军花	倪京丽	徐 红	凌江红
高昌杰	郭 红	郭 健	郭文海	郭艳幸
郭海英	郭蓉娟	黄 谷	黄 彬	黄飞华
黄金元	曹 森	龚少愚	崔 瑛	麻春杰
商洪涛	梁永林	梁兴伦	彭 进	彭 锐
彭玉清	董 波	董健强	蒋茂剑	韩 平
韩春勇	韩冠先	谢 胜	谢沛霖	熊振芳
樊东升	德格吉日呼	潘跃红	霍莉莉	
戴淑青	魏一苇	魏孟玲	魏联杰	

前 言

中医药是我国宝贵的文化遗产，是打开中华文明宝库的金钥匙。它既是致力于防病治病的医学科学，又是充分体现中国传统人文哲学思想的文化瑰宝。中医药的两大特色是整体观念和辨证论治，强调天人合一，形神合一，藏象合一，其所提出的“治未病”等防病治病的理念更是越来越受到国内外的重视。进一步传承、保护、弘扬和发展中医药，使更多当代学生了解、认可和传播中医药，使中医药随着时代发展永葆生机。这不仅对于中华文化的传承、繁荣以及中华民族的伟大复兴具有极为重要的意义，更是我们每一位中医人的责任。

身心健康和体魄强健是青少年成长学习，实现梦想，以及为祖国和人民服务的基本前提。青少年拥有健康的体



魄，民族就有兴旺的源泉，国家发展就有强盛的根基。但是，目前学校、社会对于学生的健康教育和思想教育的重视程度还有待进一步提高。中医药作为中国传统文化的重要载体，对于传授医药健康知识、提升青少年传统文化素养等具有重要的意义。然而，值得指出的是，由于社会环境观念的转变，当代青少年接触中国传统医药学较少，对中医药文化知识缺乏了解，甚至由于目前市场上出现的一些良莠不齐的中医药宣传读物而导致他们对中国传统医学产生误解。正是在这样的背景下，我们编纂《读故事知中医·中学生读本》系列丛书，希望能使更多的青少年了解中医药，喜爱中医药，传承中医药，传播中医药，同时通过学习这些中医药小知识提高自己对于健康和疾病的认识，进一步强壮青少年一代的身体素质。

本系列丛书立足于向青少年传播中医药知识和文化，通过生动讲述一篇篇精挑细选的中医古文经典，追随古代医家的行医历程，能够让青少年感受华佗、张仲景等名家大医救死扶伤、拯济天下苍生的医德精神；通过细致讲述一则则关于中草药的美丽传说，介绍各地盛产的道地中

药，能够让青少年领略祖国山河的富饶辽阔和中药的多姿多彩；通过深入浅出地介绍一个个常见疾病，分析如何运用中医药治疗感冒、发烧、青春痘、肥胖症等，能够让青少年对中医有系统的了解，掌握一些防治疾病的中医药基础知识。

愿本丛书能帮助诸位同学丰富阅历，开阔眼界，健康身心，茁壮成长！能帮助中医学走进校园，走近青少年，走入千家万户！

何清湖

2017年9月1日



目录

contents

1 第一章 推拿

- 第一节 推拿的起源与发展 2
- 第二节 为什么推拿这么受老百姓欢迎 6
- 第三节 推拿的手法 9
- 第四节 小儿推拿——良药无须苦口 25
- 第五节 身体上常用的“保健穴” 28
- 第六节 实用推拿方法，为我们专心学习保驾护航 41

49 第二章 针灸

- 第一节 针刺的起源与发展 50
- 第二节 艾灸从何而来 54
- 第三节 针灸的神奇之处 58
- 第四节 针灸是如何进行虚补实泻的 61
- 第五节 扎针痛不痛 64
- 第六节 艾灸虽好，并非人人适宜 67
- 第七节 简单实用的艾灸保健法 70

73 第三章 导引术

- 第一节 导引术的起源与发展 74
- 第二节 练习导引术最重要的是要做到“三调合一” 79
- 第三节 中医导引术的分类 82
- 第四节 中医导引术——八段锦 85
- 第五节 中医导引术——五禽戏 92
- 第六节 中医导引术——易筋经 97

105 第四章 刮痧

- 第一节 什么是“痧” 106
- 第二节 刮痧前需要做什么准备工作 110
- 第三节 刮痧的手法 114
- 第四节 这7个刮痧部位可一定要记牢了 119
- 第五节 刮痧刮出“好身材” 125

129 第五章 拔罐

- 第一节 拔罐的起源与发展 130
- 第二节 拔火罐为什么会有神奇的作用 136
- 第三节 拔罐是“玩火的艺术”，要慎之又慎 139

第六章 药膳

- 第一节 中医药膳的起源与发展 146
- 第二节 中医药膳的饮食原则 150
- 第三节 四季五补，健康永驻 155
- 第四节 中医的好“粥”之道 163
- 第五节 这些药膳粥，可以帮助提高学习成绩 166

第七章 其他疗法概述

- 第一节 药浴 172
- 第二节 药茶 176
- 第三节 药熨 180
- 第四节 肚脐疗法 184
- 第五节 耳穴疗法 188
- 第六节 药酒 191

早在原始社会，我们的祖先在生活 and 劳动中，身体常会因受到外伤而出血疼痛。这个时候，受伤者会因本能地用手揉搓患处而减轻痛苦。久而久之，就形成了推拿。我们会不自觉地以手揉搓疼痛部位，这是人的本能反应。可以讲人类在诞生的时候，推拿就随之而产生。

第一章

推拿





第一节

推拿的起源与发展

推拿是用手在人体上按照经络的走向或者穴位，用推、拿、提、捏、揉等手法来恢复或改善身体功能的非药物物理疗法。因为无须打针、吃药，所以推拿被认为是“纯绿色，无公害”的治疗手段，深受老百姓喜欢。有些同学做过推拿，在治疗师按摩穴位的时候，会疼得龇牙咧嘴，不过做完后会感觉浑身舒畅，效果明显。推拿就是这么神奇！

有学者将推拿称赞为“元老医术”，意思是推拿历史由来已久，起源深远，就像是一个走过五千年悠悠历史的耄耋老人。确实，在中医汤剂未出现前，古人就已经开始用推拿的方法给人治病了。

早在原始社会，我们的祖先在生活和劳动中，身体常会因受到外伤而出现疼痛，这个时候，受伤者会很自然地用手按摩或轻叩受损部位，达到消肿止痛的效果。就像我们摔倒了，会不自觉地以手搓揉疼痛部位一样，这是人类的本能反应。可以讲人类在诞生的时候，推拿就随之而产生。

就是在无数次原始经验的积累下，慢慢地，我们的祖先不断地积累、总结，最终，形成了一种独特的外治疗法。

到秦汉时期《黄帝岐伯按摩经》问世，我国第一部推拿按摩专著诞生了，这意味着推拿按摩在当时已经成为一种比较成熟和系统的医疗手段。像被同学们熟知的后世医家东汉张仲景、南北朝时期陶弘景等名医名家都很推崇推拿疗法，张仲景曾在《伤寒杂病论》中首创“膏摩”疗法，即将配制好的膏药以推按的办法擦揉患者体表，这不仅提高疗效，亦扩大了按摩的应用范畴。陶弘景则在《养性延命录》中，系统介绍了啄齿、熨眼、按目、牵耳、梳头、摩面、擦身等成套导引、按摩动作，成为后世推拿保健的



典范。

隋唐时期中医推拿进一步发展，并得到了官方重视，宫廷太医署正式设立按摩专科，按摩推拿作为单独学科分立出来。太医署还按其技能高低将从事推拿人员分列为按摩博士、按摩师、按摩工等不同等级，说明当时中医推拿不管是在理论上，还是管理上，都已较为规范、科学了。由于在隋唐时期咱们国家的经济、文化、交通发达，很多外国人也不远万里、远渡重洋到咱们国家来进行文化交流，推拿也随中医学传入朝鲜、日本、阿拉伯等，在世界各地开花结果。

明代时期，中医推拿发展达到鼎盛，当时上至达官贵人，下至平民百姓，都流行按摩治疗，民间开始出现专门从事按摩营生的店铺生意，《香案牒》中记载：“有疾者，手摸之辄愈，人呼之为摸先生。”

清代太医院虽然不设推拿科，但由于疗效显著，不论在官方还是民间，都被广泛应用，专著也发表了很多。其中名医吴谦编修的《医宗金鉴》对推拿手法治疗骨伤疾病做了较系统的总结，将摸、接、端、提、按、摩、推、拿

列为伤科八法，确立了正骨推拿的分科。

新中国成立前由于当时国民党政府提倡废除中医，一些有识之士不愿意学习推拿，许多正骨推拿医师文化水平不高，以致得不到承认，中医推拿的发展也就此步入低谷。不过，正所谓“是金子总要发光的”，虽然受到官方抵制，但中医推拿凭借简便实用的疗效，顽强地在民间生存下来。

中华人民共和国成立以来，因为老一辈国家领导人的重视和改革开放后人们对健康的新的认识，中医推拿再次迎来了发展的春天。许多医疗机构重新设置按摩科或正骨科，也培养了不少专业人才。在很多大城市相继开办了按摩养生堂、中医推拿科等，为推拿养生发展提供了更为广阔的天地。由于推拿具有独特的医疗作用，国外许多国家也已对此开展了研究工作，古老的按摩疗法，正为人类的医疗保健事业做出新的贡献。



第二节

为什么推拿这么受老百姓欢迎

推拿疗法是一门普遍适用于老年、青年、儿童、妇女的治疗方式。

很多人会定期到中医院的推拿科或者中医养生馆进行推拿按摩治疗。同学们知道为什么中医推拿在老百姓群体中如此受欢迎吗？其实，对于部分人来讲，并不是他们真的患了什么严重的疾病，而是因为通过推拿治疗可以缓解身体疲倦的状态，使自己得到全方位的放松，起到“有病治病，无病防身”的效果。

推拿作为中医自然疗法，它有一个很重要的作用就是养生保健。《素问·血气形志》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”中医理论认为人体