

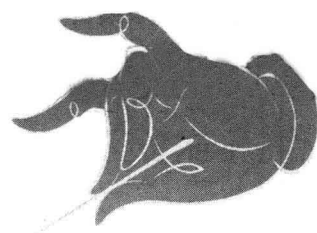
主编 管傲然 管薇薇

管遵惠

针
余
笔
谈



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



管遵惠

针
余
笔
谈

主编

管傲然

管薇薇

编委

易荣

王苏娜

王花蕾

丁丽玲

李群

王祖红

方永江

郭翠萍

黄培冬



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管遵惠针余笔谈/管傲然等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-117-16911-0

I. ①管… II. ①管… III. ①针灸学—文集 IV. ①R245-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 050214 号

人卫社官网	www. pmph. com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www. ipmph. com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

管遵惠针余笔谈

主 编: 管傲然 管薇薇

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph. com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15

字 数: 277 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

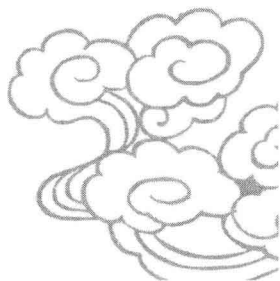
标准书号: ISBN 978-7-117-16911-0/R · 16912

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph. com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

序



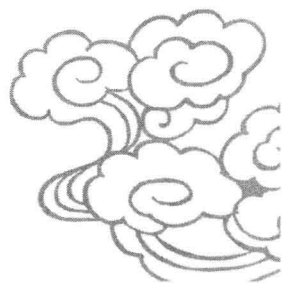
中医学是中华民族优秀传统文化的瑰宝，是我国医疗卫生事业中独具特色和优势的巨大卫生资源。千百年来，中医学不仅对中华民族的健康昌盛作出了巨大贡献，而且对世界医学的发展也产生了积极深远的影响。中医学博大精深，我从医几十年来，深感自己知识的贫乏，从不间断学习、探索，积累了一些读书笔记、学习心得，这是我编写这本书的主要素材来源。

在一段时间里，我曾先后受聘担任《健康时报》、《自我保健报》、《云南老年报》、《云南中医中药杂志》、《云南中医学院学报》等报刊杂志的特约通讯员、专栏撰稿人、医疗保健顾问、编委等职务，出于责任和义务，不得不常常写点小文，以感谢编辑的好意。这些小文，如今成了我这本书的主要稿源。

2011年9月，国家中医药管理局确定了200名2011年全国名老中医传承工作室建设项目专家，受惠于党的中医政策，我有幸入选，筹建“全国名老中医管遵惠传承工作室”，总结学术思想和临床经验，培养传承人才，是我责无旁贷的责任和义不容辞的义务。感谢传承工作室的团队人员，协助我整理编纂了这本《管遵惠针余笔谈》，虽然文章主要是近30年发表的作品，但这是对我从医50余载读书笔记、学习心得、临床感悟、诊疗体会的历史记录。有10多篇是应报刊编辑部要求答读者来信的文章；亦有几篇是触景生情的联想随笔，大多与医学典故和医学教学有关。由于它是我半个世纪医学道路上的缩影，从一个侧面记录了我的从医足迹。所以，谨将此书献给读者，为传承中国传统医学，弘扬中医针灸学术，略尽绵薄之力。

管遵惠

2013年3月



前言

中医学是一个伟大的宝库，蕴涵了数千年中华民族的智慧，是凝集历代名医经验的结晶。在中医学发生发展的历史长河中，总结前辈经验，继承提高，启迪后学，是促进中医学持续发展的重要动力。

鉴于中医学术在一段历史时期曾存在“后继乏人”、“后继乏术”的严重问题，1990年6月13日，国家人事部、卫生部、国家中医药管理局联合发出《关于采取紧急措施做好老中医药专家的学术经验继承工作的决定》。根据这一决定，云南省名中医管遵惠主任医师，于1997年1月，经二部一局遴选被确定为全国第二批老中医药专家学术经验继承工作指导老师；2000年8月，被确定为云南省首批中医药师带徒指导老师；2002年11月，再次被确定为第三批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。由于管老在教学工作中成绩斐然，2007年10月，国家中医药管理局授予管遵惠老师全国老中医药专家学术经验继承工作优秀指导老师荣誉证书。为切实做好名老中医专家学术思想传承工作，探索建立中医药学术传承和推广应用的有效方法和创新模式，国家中医药管理局确定了200名2011年全国名老中医传承工作室建设项目专家，昆明市中医医院承担了“全国名老中医管遵惠传承工作室”的建设任务。我们有幸被遴选为工作室团队工作人员，在整理总结管遵惠名老中医学术经验的过程中，深切感受到管老不仅具有精深的学术造诣和丰富的临床经验，同时，老师谦虚谨慎、锲而不舍的治学精神，大医精诚、对患者极端负责的医德医风，亦堪称世人楷模。管老先生医学生涯50余载，著述丰硕，科研成果斐然，还在繁忙工作之余，撰写了大量医话、散文、科普类文章，深入浅出、言简意赅地介绍了中医针灸的理论、治疗、养生和医疗保健等知识，为弘扬中医针灸学术，起到了促进和推广作用。医话中许多宝贵的临床经验和慧眼独具的真知灼见，对中医专业人员来说，亦具有启迪和参考价值，是弥足珍贵的学术财富。从文学价值看，有些文章咏事抒怀，写物寄情，隽永之意，含蓄回荡，亦不失为文学佳作。



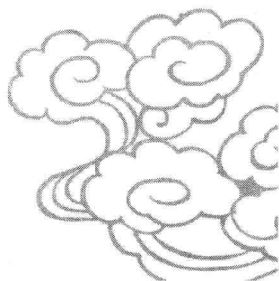
作为管老学术思想的组成部分，我们收集整理了老师近 30 年来发表的医话、科普文章和文学作品 223 篇，按理论篇、治疗篇、保健篇、海外篇、拾叶篇分类编排，并以发表时间顺序排列，从一个侧面记录了管老近 30 年来的学习内容和心得体会，反映了管老严谨的治学态度和独到的学术见解。我们希望，此书能保存一些名老中医走过的足迹，折射出一代名医对中医针灸事业的热爱及对学业执著探索的崇高的思想境界。

作为“全国名老中医管遵惠传承工作室”的学生弟子，我们责无旁贷地负有整理老师学术思想的责任，但由于管老的作品散载于 10 余种报刊杂志中，加之年代跨度较大，资料不全，不少佳作已难以寻觅，挂一漏万，在所难免。本书虽不能展现管老学术硕果的全貌，但亦可反映出一代名医风范的侧影。我们谨以此书，献给读者，为研究名老中医成才之路，提供一点参考借鉴，为传承专家学术思想和临床经验，做一点添砖加瓦的工作。

全国名老中医管遵惠传承工作室

2013 年 3 月

目 录



理 论 篇

1. 针灸溯源	1
2. 灸法漫谈	1
3. 浅谈经络学说	2
4. 经络系统的内容简介	3
5. 漫谈“穴道”的起源与发展	4
6. 穴位大观	5
7. 腧穴命名考	5
8. “起死回生第一穴”——百会	6
9. 神奇的膏肓穴	6
10. 小议面部望诊	7
11. 舌诊的依据是什么	8
12. 学学观察孩子的指纹推测病情	9
13. 怎样辨别口中异味	10
14. 八卦图能否“辟邪”	11
15. 浅谈周易八卦	12
16. 《周易》八卦与近代分子生物学	14
17. 太极八卦图与电子计算机	14
18. 太极八卦与木王星	15
19. 《易经》内涵浅探	16
20. 浅介运气学说	17
21. “五运六气”话马年	18
22. 时间生物学与祖国医学	19



23. 古老神奇的子午流注针法	20
24. 古典针灸法——灵龟八法	21
25. 疼痛浅说	22
26. 针灸为何能止痛	23
27. 针灸为什么能治病	23
28. 针灸医学的历史回顾	25
29. 古代名医的针灸先例	26
30. 针灸为什么能治疗风湿性关节炎	27
31. 葡萄糖指数——碳水化合物含量新概念	28
32. 抗衰老新理念有哪些	29
33. 防治心血管病新理念	31
34. 浅谈免疫及免疫学的发展	32
35. 茶色素——“绿色黄金”	32
36. 脑死亡——死亡认识新进展	33
37. 颈椎病容易忽略的几个体征	34
38. 灸法近代研究新进展	35
39. 针刺麻醉研究新进展	36
40. 21 世纪针灸医学研究趋势展望	37
41. 服中药，要注意与西药的配伍禁忌	38

治 疗 篇

1. 针灸治疗哮喘	41
2. 热针治疗腰椎骨质增生及骨刺有效	42
3. 哮喘病与“冬病夏治”	42
4. 管氏经验穴治疗颈椎病	43
5. 管氏舌针疗法	44
6. 点穴妙用	45
7. “网球肘”的针灸治疗	46
8. 高脂血症的针灸治疗	46
9. 坐骨神经痛及其针灸治疗	47



10. 艾滋病与针灸疗法	48
11. 外伤性截瘫的针灸治疗及护理	49
12. 肥胖症与针灸减肥	50
13. 漫谈耳鸣及其针灸治疗	51
14. 穴位埋线疗法简介	52
15. 针灸治疗假性延髓麻痹	53
16. 灸至阴穴矫治胎位不正	54
17. 颞颌关节功能紊乱综合症怎样治疗	55
18. 简介眼针疗法	56
19. 面肌痉挛的针灸治疗	57
20. 黄褐斑及其针灸治疗	58
21. 谈谈糖尿病及针灸治疗的进展	58
22. 胃下垂的针灸疗法	59
23. 止痛中药的临床应用	60
24. 癫痫病的针灸治疗	61
25. 巴金森病及其针灸治疗	62
26. 漫谈针灸治疗血栓闭塞性脉管炎	63
27. 谈谈中医治疗痛风	63
28. 谈谈针灸治疗癭病	64
29. 漫谈类风湿性关节炎症状及治疗	65
30. 漫谈颈部肌筋膜炎的针灸治疗	66
31. 冠心病心绞痛的针灸治疗及调护	68
32. 冠心病患者怎样选用中成药	69
33. 穴位贴敷治疗哮喘	70
34. “骶髂关节开错”是怎么回事	70
35. 针灸治疗遗尿症	71
36. 中医对艾滋病病因病理的认识	72
37. 中医对艾滋病的辨证分型	73
38. 中医对艾滋病的辨证治疗	74
39. 艾滋病常见证候的辨证用药	74
40. 热针治疗腰椎间盘突出症效果好	75



41. 耳针疗法简介	76
42. 管氏过梁针简介	77
43. 漫谈中药塞耳疗法	78
44. 漫话过敏性鼻炎的防治	80
45. 慢性支气管炎的针灸治疗	81
46. 痛风急性发作的防治	82
47. 前列腺增生症的症状及针灸治疗	82
48. 针灸治疗面瘫经验	83
49. 漫谈面瘫后遗症发生的原因	84
50. 面瘫的饮食调护	85
51. 脂肪肝的病因及中医治疗	88
52. 肩周炎及其针灸治疗	89
53. 妇女更年期“潮热症”的针灸治疗	90
54. 蜂针经穴疗法简介	91
55. 胃性哮喘及其治疗	92
56. 肠易激综合征及其针灸治疗	93
57. 发作性睡病及其针灸治疗	94
58. 霍奇金病及其治疗	95
59. 何时才是用针灸治疗中风的好时机	96
60. 针灸治疗小儿脑瘫经验	96
61. 三叉神经痛的针刺及中药疗法	98
62. 子宫切除后关节痛能做哪些治疗	99
63. 强直性脊柱炎及其治疗	99
64. 血粘度增高的“四根三结”疗法	100
65. 精神抑郁症可施针灸治疗	101
66. 失眠症可施针灸治疗	102
67. 青光眼及其针灸治疗	103
68. 风湿热、风湿痹及其治疗	104
69. 漫话头痛自疗	106
70. 冬病夏治——三伏天穴位贴敷疗法简介	107
71. 中老年人足跟痛是怎么回事	108



72. 漫谈针灸戒烟	110
73. 针灸治疗血管神经性头痛	112
74. 热针疗法简介	113
75. 热针脊椎九宫穴的临床运用	114

保 健 篇

1. 身体若要安，三里常不干	117
2. 生物节律与健康	118
3. 静坐美容法	119
4. 谈谈中医的饮食忌口	119
5. 中医治疗常见病的饮食宜忌	120
6. 日常防癌 20 条	121
7. 自我查癌 30 条	122
8. 健康益寿“不”字歌	124
9. 与老年人谈谈耳聋	125
10. 谈谈中风病人的护理	126
11. 老年人牙痛的辨别与防治	127
12. 浅谈中风	127
13. 服用中药有讲究	128
14. 浅议有益有色食物	129
15. 警惕老年性心衰	130
16. 哮喘防治三字经	132
17. 谈谈哮喘病的饮食忌宜与调护	133
18. 谈谈“保健灸”	134
19. 煎煮中药学问多	135
20. 浅谈糖尿病的中医治疗	136
21. 秋天的养生与保健	136
22. 漫谈胃炎病人的生活保健	138
23. 血栓的形成和预防	139
24. 浅谈萎缩性胃炎与胃癌	139



25. 针灸与健康	140
26. 老年人谨防药源性营养不良	141
27. 防治感冒不用药	142
28. 谈暖春保健	143
29. 淋巴结肿大常见于哪些病	144
30. 养生十六宜	144
31. 老年人需警惕低血糖发生	146
32. 饮食保健有讲究	147
33. 老年人腿脚麻凉需警惕	149
34. 老年人用电脑需注意保护皮肤	150
35. 中医怎样认识中风的诱因	151
36. 中老年人恢复精力九法	152
37. 老年防胖，注意汤糖躺烫	153
38. 散步健身法	154
39. 前列腺肥大是什么病	155
40. 酒后不适解除法	156
41. 老年冬季养生八宜	156
42. 膝关节的退变与保养	158
43. 老年人贫血与调养	159
44. 旅游谨防登革热	160
45. 老年人颈项活动宜缓和	161
46. 谈谈老年人心肌梗塞的症状特征及预防保健	162
47. 糖尿病的中医食疗方	164
48. 警惕有害食物催老	165
49. 酸奶——有助控制糖尿病及高血压	167
50. 老年人较宜冬季进补	167
51. 冬季中医话养肾	168
52. 顺应节气保健康	169
53. 怎样预防坐骨神经痛	170
54. 简便易行的中药药浴疗法	171
55. 遗传疾病与预防	172



56. 有助防治老年性痴呆的几种食物	174
57. 老年人为何便秘多	176

海 外 篇

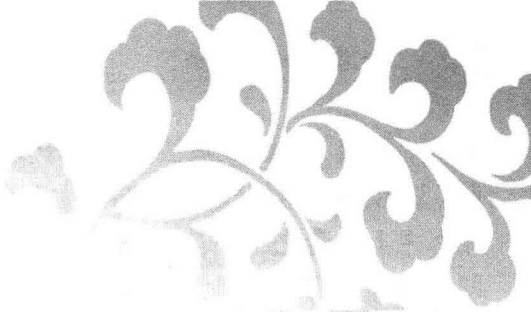
1. 世界卫生组织公布推广针灸主治的 43 种病症	179
2. 艰辛的旅程 加拿大讲学记 (之一)	180
3. 加拿大中医药针灸近况 加拿大讲学记 (之二)	181
4. 伦敦市环境保护一瞥 加拿大讲学记 (之三)	183
5. 浏览多伦多市 加拿大讲学记 (之四)	184
6. 参观维多利亚医院 加拿大讲学记 (之五)	185
7. “经络” 国内外研究概况	186
8. 狗木花 加拿大之行随笔 (一)	187
9. 一日三餐 加拿大之行随笔 (二)	188
10. 访问白求恩的侄女	190
11. 国外针灸治疗艾滋病概况	191
12. 针灸门诊 加拿大之行随笔 (三)	192
13. 婚礼见闻 加拿大之行随笔 (四)	193
14. 游览法斯威公园 加拿大之行随笔 (五)	194
15. 加拿大的中药现状 加拿大之行随笔 (六)	194
16. 迷人的千岛湖 加拿大之行随笔 (七)	195
17. 蒙特利尔奥运会的光环 加拿大之行随笔 (八)	196
18. 神醉魁北克 加拿大之行随笔 (九)	196
19. 严格的加拿大医学教育	197
20. 中医针灸在世界各地开花 世界针灸发展概况简介 (一)	198
21. 针灸在日本和美国的发展 世界针灸发展概况简介 (二)	199
22. 针灸在欧洲和加拿大的发展 世界针灸发展概况简介 (三)	200
23. 针灸能治 170 种疾病 世界针灸发展概况简介 (四)	201
24. 针灸治疗和诊断方法的新进展 世界针灸发展概况简介 (五)	201
25. 难忘尼亚加拉大瀑布	202
26. 世界针灸学术研究新进展	203



27. 美国治疗肥胖症的最新方针	205
28. 国外保健养生新疗法	206

拾 叶 篇

1. 杨慎状元一憾事	209
2. 驮碑的赆员及其他	210
3. 妄针“哑门”误杀人，有病切莫乱投医	211
4. 枕头漫话	211
5. 漫谈老年人的气质美	212
6. 中药麻醉与曼陀罗花	213
7. 《本草纲目》与《证类本草》	213
8. 年龄称谓小考	214
9. “死”的别称	214
10. “思维”的含义	215
11. 华佗求学	216
12. 古代月份及四季的称谓	216
13. 追求和谐境界	217
14. 唐伯虎学画趣事	219
15. 关于“杏林”的传说	220
16. 关于“虎含”的传说	221
17. 饺子的由来	221
18. 针灸申遗成功的意义及思考	222



理 论 篇

1 针灸溯源

中国是针灸的故乡。针的前身是砭石。古人生活于洪荒大地，与鸷鸟猛兽相搏食，不能无病。一旦患病，往往会本能地用手或石片抚摩，捶击体表某一部位，有时竟使疾病获得缓解。经过长期的经验积累，逐步形成了砭石治病的方法。大约到春秋战国时期，针具已由古代的石针、骨针、竹针改变为铜针、铁针、金针、银针等金属制针，取代了砭石之法，现在针灸临床一般使用不锈钢针，更具有挺直、光滑、易消毒等优点。

灸的产生是在火的发现与使用以后，人们发现身体某一部位的病痛受到火的烘烤而感到舒适或缓解，通过长期的实践，从各种树枝施灸发展到艾灸，形成了灸法。随着医学的进步，现发展为艾炷灸、艾卷灸、温针灸、电热灸等多种多样的灸法。目前，全世界已有一百四十多个国家在应用和研究针灸。

（《自我保健报》1990年1月25日第50期）

2 灸法漫谈

针灸是针法和灸法的总称。灸法是借灸火的热力给人体以温热性的刺激，通过经络腧穴的作用，以达到治病、防病目的的一种治疗方法。

灸法是祖国医学独特的治疗方法之一。灸法起源的确切年代已难稽考。灸法的产生大约是在火的发现与使用之后，人们发现身体某一部位的病痛受到火的烘烤而感到舒适或缓解，通过长期实践，从各种树枝施灸发展到



艾灸，形成了灸法。灸法最早见于文字记载的是《左传》。成公十年（公元前581年），晋景公病，请秦国太医令医缓来诊，医缓说：“疾不可为也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不治焉。”这里所说的“攻”即灸法，“达”指针刺。春秋时期的孟轲曾说：“犹七年之病，求三年之艾也”。这说明古代灸法的应用是比较普遍的。现存医学专著中，灸法的最早记载见于《黄帝内经》：“脏寒生满病，其治宜灸焫”（焫，音若 ruò，同热，烧的意思）。《医学入门》指出：“药之不及，针之不到，必须灸之”。说明灸法有针、药所不同的治疗作用。

施灸的原料很多，但以艾叶为主，艾叶气味芳香，通行十二经，性温热，无毒。具有温通经络、行气活血、祛湿散寒、消肿散结、回阳救逆及防病保健的作用。灸法使用的是经捣制除去杂质的艾绒。常用的灸法有艾炷灸、艾卷灸、温针灸、温灸器灸，以及灯草灸、白芥子灸等其他灸法。

灸的主治及功用，归纳起来主要有：①回阳固脱，复脉救急。如治疗虚脱，脉微欲绝的各种危急证候，可灸百会、气海，隔盐灸神阙等。②疏风散寒，调和营卫。如治疗风寒侵袭之外感，营卫气血失调诸证，可灸风门、风池、肺俞等穴。③活血化瘀，温通经脉。如治疗跌打血瘀，经络阻滞及风寒湿痹各种关节病症，可灸膈俞、血海及关节、肌肉疼痛部位的腧穴。④升提中气，固胎止漏。如治疗中气下陷的脱肛、子宫脱垂、冲任虚损胎动不安、崩漏带下等，可灸百会、气海、肾俞等穴。⑤温经散寒，祛风止痛。如治疗各种因风寒而致之痛症，可在大椎、命门、风门，以及疼痛部位的腧穴施灸。⑥固摄冲任，回转胎位。如治疗冲任不固而致的横生倒产，胎位不正等妇产科病症，可灸至阴、气海等穴。⑦培补脾肾，增益二本。如治疗脾胃虚弱、运化无力和肾虚阴亏、遗精早泄、阳痿、腰膝无力等症，可灸脾俞、中脘、命门、肾俞、关元等穴。⑧强壮元阳，祛病延年。坚持常灸足三里、关元等穴，可增强抗病能力，使精力充沛，长寿不衰。

（《昆明卫生报》1991年9月18日第371期）

3 浅谈经络学说

经络学说是祖国医学的基础理论，它与阴阳、五行、藏象、营卫、气血等等，组成了完整的中医理论体系。经络学说是祖国医学阐发和分析生理、病理，用于诊断与治疗的主要理论依据。经络学说不仅是针灸学的理论核心，而且对中医临床各科均有普遍的指导意义。



经络是经脉和络脉的统称。经有“径”的意思，譬如径路，是经络系统中的主干。络有“网”的含义，譬如网络，它比经脉细小，纵横全身，是经络系统中的分支。经与络构成一个贯穿上下，沟通内外，联系四肢百骸的完整的循环系统、反应系统与调节系统。气血通过经络不停地运行，营养脏腑肌肉，濡润皮肤筋骨，以营其新陈代谢功能，并起着使机体与外界环境相适应的作用。

经络学说是古代医家对人体解剖、生理、病理客观规律性的归纳总结，是研究人体经络系统的生理、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。经络学说是在长期医疗实践经验的基础上，根据穴位主治的疗效，归纳病理反映的现象，推论生理活动的功能，由感性认识逐步上升为理性认识，从而创立的一门学说。

经络学说体现了中医学的整体观点，强调了人体是由经络系统联系构成的统一有机体。经络学说是阐述完整统一生命活动的规律及用于研究人体脏腑器官及周身组织相互关系与相互影响的一种机体联系学说。

（《昆明卫生报》1991年2月6日第338期）

4 经络系统的内容简介

经络系统的内容，可分为经络部分与连属部分。经络部分分为经脉和络脉。

经脉方面，十二经脉是全部经络的主体（包括经脉与络脉），故后人又称它为“十二正经”。十二正经离合出入别行的支脉，称为“经别”。除十二经脉之外，还有八条“别道奇行”的经脉，它们不内连脏腑，无表里相配，其主要作用为调节溢蓄正经的脉气，称为“奇经八脉”。

络脉方面，十五络是所有络脉的主体，通常叫“十五别络”。从十五别络分出的横斜散布的脉，一般统称“络脉”。从络脉中分出的细小支脉，称为“孙络”。络脉浮现于体表的叫做“浮络”。

经络系统的连属部分分为内部、外部两方面。在内，经络深入体腔，分别“属”、“络”于五脏六腑。经络与脏腑之间的关系是密切相联、不可分割的：经气源于脏腑之气，脏腑之气的盛衰，决定着经气的虚实。

络脉在外的连属部分，渗灌濡养着体表组织。经络与体表相联系的部分，主要是十二经筋和十二皮部。十二经之气结、聚、散、络于筋肉、关节的体系，称为“经筋”。十二正经所支配的皮肤部位，称为“十二皮部”。

经络系统就是以经脉、络脉为气血运行散布的径路，在体内同有关各