

医学科学的使命，在于它为人类的健康作出贡献。针灸、点穴、按摩、拔罐的疗法是祖国特有的医疗保健技术。历史悠久，源远流长。几千年来，它们

作用，早已使中外医疗实践所证实，深受

为中医世家所广泛运用，至今仍发挥着重要作用，可说祖国医学宝库中一颗灿烂明珠。作为祖国医学中独特的医疗保健方法，如针灸、点穴、按摩、拔罐等，数十年来，已为实践证明，具有独特疗效，是祖国传统医学的宝贵财富。

臧俊岐图说

传统中医疗法
实用健康手册

主编 ■ 臧俊岐

针灸·点穴 按摩·拔罐



针灸



点穴



按摩



拔罐

中国著名
针灸学家

+

四大疗法
实图精解

+

100多种常见病
治疗经验

中医传统特色疗法，简便易学，有效安全

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

中外医学界所推崇和喜爱。即使是在西医盛行的现代社会，它们仍大放异彩，可说使许多疑疾说的自然疗法、绿色

臧俊岐图说

主编 ■ 臧俊岐



针灸点穴 按摩拔罐

图书在版编目 (CIP) 数据

臧俊岐图说针灸·点穴·按摩·拔罐 / 臧俊岐主编

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4364-6

I. ①臧… II. ①臧… III. ①针灸疗法—图解②点穴—图解③按摩疗法(中医)—图解④拔罐疗法—图解
IV. ①R245-64②R244.1-64③R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第082771号

臧俊岐图说针灸·点穴·按摩·拔罐

主 编	臧俊岐
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	31
字 数	421千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4364-6
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

1 经络与穴位，中医理疗的基础

什么是经络

- 18 一、经络的含义
- 18 二、经络养生的前世今生
- 18 三、人体经络系统的组成
- 20 四、经络的作用
- 20 五、经络的临床应用

什么是穴位

- 21 一、穴位的含义
- 21 二、取穴法
- 23 三、穴位的作用

人体的十二大经络和穴位

- 25 一、手太阴肺经
- 27 二、手阳明大肠经

- 31 三、足阳明胃经
- 36 四、足太阴脾经
- 40 五、手少阴心经
- 42 六、手太阳小肠经
- 45 七、足太阳膀胱经
- 53 八、足少阴肾经
- 57 九、手厥阴心包经
- 59 十、手少阳三焦经
- 64 十一、足少阳胆经
- 70 十二、足厥阴肝经
- 73 十三、十二经脉与人体
的对应

奇经八脉和穴位

- 74 一、督脉

- 79 二、任脉
- 82 三、冲脉
- 83 四、带脉
- 83 五、阳跷脉
- 83 六、阴跷脉
- 84 七、阳维脉
- 84 八、阴维脉

经外奇穴

- 86 一、头颈部
- 88 二、躯干部
- 90 三、四肢部
- 93 四、常用经外奇穴功效表
- 94 十四条经络不通的常见症状

2 全面详解针灸、点穴、按摩、拔罐

什么是针灸

- 96 一、针灸疗法的含义
- 96 二、针灸疗法的治病原理
- 97 三、针刺疗法的常用操作
方法
- 143 四、灸疗法的常用操作
方法

什么是点穴

- 160 一、点穴的含义
- 160 二、点穴的治病原理
- 160 三、点穴疗法的常用操
作方法

什么是按摩

- 163 一、按摩的含义
- 163 二、按摩的治病原理

- 163 三、按摩疗法的常用操
作方法

什么是拔罐

- 167 一、拔罐的含义
- 167 二、拔罐的治病原理
- 167 三、拔罐疗法的常用操
作方法

3 针灸点穴按摩拔罐缓解常见身体不适症状

呃逆

- 172 毫针法

- 173 耳针法

- 173 耳穴埋针法

- 173 耳穴压豆法

- 174 耳穴按压法

174 艾炷着肤灸法
174 敷灸法
175 点穴法
175 按摩法
175 自我保健按揉法
175 拔罐法

腹泻

176 毫针法
176 耳针法
177 灸法
179 点穴法
179 按摩法
179 自我保健按揉法

便秘

180 毫针法
180 艾卷温和灸
181 点穴法
181 按摩法
181 自我保健点揉法

头痛

182 毫针法
183 温针法
183 头针法
183 梅花针法
183 刺血法
183 耳针法
184 耳穴放血法
184 耳穴压豆法
184 耳压冰片法
185 艾灸法
185 灯火灸法
185 敷灸法
187 点穴法
187 按摩法
187 拔罐法
188 自我保健按揉推叩法

眩晕

189 毫针法
189 头针法
190 耳针法
190 耳穴压豆法
190 耳压冰片法
190 刺血法
191 艾炷着肤灸法
191 按摩法
192 点穴法

牙痛

193 毫针法
194 耳针法
194 耳穴压豆法
194 艾灸法
194 生附子敷灸法
195 牙痛散塞鼻法
195 点穴法
195 按摩法
196 针刺、刺血、拔罐法

耳鸣、耳聋

197 毫针法
198 头针法
198 耳针法
198 耳穴埋针法
198 耳穴压丸法
198 艾炷隔苍术灸
199 点穴法
199 按摩法
200 综合法
200 刺血、拔罐法

失眠

201 毫针法
201 头针法
202 刺血法
202 耳穴埋针法

202 耳穴压豆法
202 梅花针法
203 灸法
203 点穴法
204 按摩法
205 自我保健推揉法

中暑

206 毫针法
206 点穴法

肥胖症

207 毫针法
208 耳针法
208 耳穴埋针法
208 耳穴压豆法
208 敷灸法
208 按摩法
209 捏脊减肥法
210 自我保健消脂法
210 拔罐法

竞技综合征

211 毫针法
211 耳穴埋针法
211 耳穴压豆法
212 其他疗法

瘰疬

213 毫针法
214 刺血法
214 耳针法
215 头针法
215 点穴法
215 刺血、拔罐法

216 针灸、点穴、按摩、拔罐的效果

4 针灸点穴按摩拔罐治疗内科疾病

流行性感

- 218 毫针法
- 218 耳针法
- 219 梅花针法
- 219 灸法
- 220 点穴法
- 220 按摩法
- 221 拔罐法
- 221 预防流行性感冒操

流行性腮腺炎

- 223 毫针法
- 224 梅花针法
- 224 三棱针放血法
- 224 耳针法
- 224 灸法
- 225 耳穴压豆法
- 225 点穴法
- 225 按摩法
- 225 拔罐法

支气管炎

- 226 毫针法
- 226 耳针法
- 227 灸法
- 228 点穴法
- 229 刺血法
- 229 拔罐法

支气管哮喘

- 230 毫针法
- 230 耳针法
- 230 梅花针法
- 231 刺血法
- 231 灸法
- 234 拔罐法

胃炎

- 235 毫针法

235 灸针法

- 237 点穴法
- 237 按摩法
- 238 自我保健点按法
- 238 拔罐法

胃下垂

- 239 毫针法
- 239 灸法
- 241 点穴法
- 241 按摩法
- 241 叩穴揉摩法
- 242 自我保健点按法

胃及十二指肠溃疡

- 243 毫针法
- 243 灸法
- 245 按摩法
- 245 拔罐法

急性胃肠炎

- 246 毫针法
- 247 刺血法
- 247 灸法
- 248 拔罐法

胃肠功能紊乱

- 249 毫针法
- 249 灸法
- 250 刺血拔罐法

高血压

- 251 毫针法
- 251 梅花针法
- 252 刺血法
- 252 灸法
- 253 点穴法
- 253 按摩法
- 254 自我保健点揉法

254 刺血拔罐法

中风后遗症

- 255 毫针法
- 256 头针法
- 256 眼针法
- 256 舌针法
- 256 口针法
- 257 灸法
- 257 中风预防法
- 258 点穴法
- 259 按摩法
- 259 自我保健操
- 260 拔罐法

冠心病

- 261 毫针法
- 261 灸法
- 262 点穴法
- 263 按摩法
- 263 自我保健点按法
- 264 拔罐法

血小板减少症

- 265 毫针法
- 265 灸法

肾炎

- 267 毫针法
- 267 耳针法
- 268 艾卷温和灸法
- 268 拔罐法

尿失禁

- 270 毫针法
- 270 灸法

尿潴留

- 272 毫针法

272 灸法
274 拔罐压指法

风湿性关节炎

275 毫针法
276 灸法
278 拔罐法

类风湿性关节炎

279 毫针法
279 灸法
281 拔罐法

肥大性脊椎炎

282 毫针法
282 灸法
284 拔罐法

硬皮病

285 毫针法
285 灸法

休克

287 毫针法
288 灸法
288 点穴法

三叉神经痛

290 毫针法
291 梅花针法
291 刺血法
291 艾卷温和灸法
291 复方全蝎膏敷灸法
291 按摩法
292 拔罐法

周围性面神经麻痹

293 毫针法
294 梅花针法
294 三棱针法
294 耳针法
294 耳穴放血法
295 头针法

295 艾灸法
296 敷灸法
297 刺血拔罐法
297 点穴法
297 按摩法
297 自我保健点揉法

面肌痉挛

298 毫针法
298 耳穴压豆法
299 艾炷隔姜灸法
299 点穴法
299 按摩法

癫痫

301 毫针法
302 头针法
302 灸法
304 点穴法
304 拔罐法

305 春夏秋冬之按摩养生法

5 针灸点穴按摩拔罐治疗外科疾病

落枕

308 毫针法
308 灸法
308 耳穴压豆法
309 点穴法
309 按摩法
310 综合法
310 自我保健揉拿推熨法
310 拔罐法

肩周炎

311 毫针法
311 灸法
313 按摩法
314 自我保健法

314 拔罐法

颈椎病

315 毫针法
315 灸法
316 点穴法
316 推揉夹脊法
317 按摩法
317 自我保健按摩法
317 拔罐法

急性腰扭伤

318 毫针法
319 头针法
319 耳针法

319 刺血法
319 耳穴压豆法
320 点穴法
320 按摩法
321 拔罐法
321 综合法

腰椎间盘突出症

322 毫针法
323 耳针法
323 艾炷隔姜灸法
323 温盒灸法
323 刺血、拔罐法
323 按摩法
324 自我保健法

坐骨神经痛

- 325 毫针法
- 326 头针法
- 326 耳针法
- 326 耳穴埋针法
- 326 口针法
- 326 眼针法
- 327 刺血法
- 327 灸法
- 328 点穴法
- 328 按摩法
- 329 拔罐法

腱鞘炎

- 330 毫针法
- 330 灸法

腱鞘囊肿

- 332 毫针法
- 332 火针法
- 332 灸法
- 333 拔罐法

胆道蛔虫症

- 334 毫针法
- 334 耳针法
- 335 眼针法
- 335 针刺、拔罐综合法

泌尿系统结石

- 336 毫针法
- 337 耳针法

痔疮

- 338 毫针法
- 339 耳针法

339 耳穴压豆法

- 339 面针法
- 339 刺血法
- 339 割治法
- 340 灸法
- 341 刺血拔罐法

直肠脱垂

- 342 毫针法
- 343 头针法
- 343 灸法
- 343 挑刺拔罐法

鸡眼

- 344 火针法
- 344 灸法

- 346 常按五大保健特区强过吃补品

6 针灸点穴按摩拔罐治疗皮肤科疾病

痤疮

- 348 耳针法
- 348 刺血法
- 348 耳穴割治法
- 348 耳穴埋针法
- 349 耳穴压豆法
- 349 刺络拔罐法

黄褐斑

- 350 毫针法
- 350 耳穴割治法
- 350 耳穴压豆法
- 350 五白膏敷灸法
- 351 耳针、体针综合法
- 351 刺络拔罐法

雀斑

- 352 耳穴埋针法

- 352 火针法
- 353 电子火针法
- 353 温针搔灼法

白癜风

- 354 耳穴埋针法
- 354 梅花针加艾卷回旋灸法
- 354 艾卷温和灸法
- 355 耳穴压豆法
- 355 硫黄陀僧外擦法
- 355 刺血拔罐法

银屑病

- 356 梅花针法
- 356 针刺放血法
- 356 耳穴割治敷药法
- 357 艾炷隔蒜泥灸法
- 357 敷灸法

357 刺血拔罐法

荨麻疹

- 358 毫针法
- 358 头针法
- 359 三棱针刺血法
- 359 耳针法
- 359 耳穴埋针法
- 359 耳穴压豆法
- 359 荆芥穗敷灸法
- 359 艾炷隔姜灸法
- 360 拔罐法

神经性皮炎

- 361 毫针、艾灸法
- 361 梅花针法
- 362 灸法

湿疹

- 363 耳针法
- 363 灸法
- 364 刺血拔罐法

扁平疣

- 365 毫针法
- 365 耳针法
- 365 耳穴埋针法
- 366 耳穴割治法
- 366 刺血法
- 366 鸦胆子仁敷灸法

早年白发症

- 367 指压法
- 367 点穴法

- 367 按摩法
- 368 大蒜、姜汁涂布法

斑秃

- 369 毫针法
- 370 三棱针法
- 370 梅花针法
- 370 梅花针配合涂药法
- 370 耳针法
- 371 灸法
- 371 复方藜芦酊外涂法
- 371 按摩法
- 372 拔罐法
- 372 综合法

白癣

- 373 艾卷温和灸法

- 373 敷灸法
- 374 拔发外敷（涂）法

毛囊炎及疖肿

- 375 毫针法
- 375 耳针法
- 375 梅花针法
- 376 挑治法
- 376 艾灸法
- 376 灯火灸法
- 376 巴胡饼敷灸法
- 377 综合法

冻伤

- 379 灸法
- 380 美，让青春走得慢一些

7 针灸点穴按摩拔罐治疗五官科疾病

麦粒肿

- 382 毫针法
- 382 刺血法
- 383 耳针法
- 383 耳穴埋针法
- 383 耳穴压豆法
- 383 梅花针法
- 384 隔核桃皮壳灸法
- 384 灯火灸法
- 384 敷灸法
- 385 耳针、按摩法

上睑下垂

- 386 毫针法
- 386 梅花针法
- 387 按摩法

急性结膜炎

- 388 毫针法
- 388 耳针法

- 389 刺血法
- 389 梅花针法
- 389 敷灸法
- 389 灯火灸法
- 390 拔罐法
- 390 点穴法
- 391 毫针、三棱针法
- 391 综合法

近视

- 392 毫针法
- 392 头针法
- 393 梅花针法
- 393 耳穴埋针法
- 393 耳穴压豆法
- 394 按摩法
- 394 预防近视按摩操
- 395 综合法

斜视

- 397 毫针法
- 398 梅花针法
- 398 隔核桃壳灸、毫针法
- 399 按摩法

鼻炎

- 400 毫针法
- 401 耳针法
- 401 耳穴埋针法
- 401 耳穴压豆法
- 401 艾炷着肤灸法
- 402 熨灸法
- 402 塞鼻法
- 402 按摩法
- 403 自我保健点揉法
- 403 刺血、拔罐法

鼻窦炎

- 404 毫针法

405 皮下埋针法
405 耳针法
405 刺血法
405 艾炷隔蒜灸法
405 青苔塞鼻法
406 鼻渊散吹鼻法
406 点穴法
406 按摩法

鼻出血

408 毫针法
408 耳针法
409 耳穴压豆法
409 艾灸法
409 敷灸法
410 点穴法
411 梅花针拔罐法

急性扁桃体炎

412 毫针法
413 刺血法
413 耳针法
413 鼻针法
414 灯火灸法
414 黄连敷灸法
414 火柴灸法
414 捷妙散吹鼻法
415 点穴法
415 综合法

下颌关节功能紊乱症

416 毫针法
417 耳针法
417 耳穴压豆法

417 艾灸法
418 针上加灸法
418 点穴法
419 自我保健按压法
419 拔罐法
419 综合法

内耳眩晕症

420 毫针法
420 耳针法
421 艾炷着肤灸法
421 刺血法
422 点刺、拔罐法

423 治疗五官科疾病的常用
穴位

8 针灸点穴按摩拔罐治疗妇、产科及男科疾病

痛经

426 毫针法
426 耳针法
427 头针法
427 耳压法
427 灸法
428 点穴法
428 按摩法
429 自我保健点按法
429 拔罐法

闭经

430 毫针法
430 耳针法
430 灸法
431 点穴法
431 按摩法
432 自我保健叩摩法

月经不调

433 毫针法
433 耳压法
433 耳针法
434 头针法
434 灸法
434 点穴法
435 按摩法

功能性子宫出血

436 毫针法
436 梅花针法
437 埋针法
437 耳针法
437 灸法

白带过多

439 毫针法
439 灸法
440 针罐法

子宫脱垂

441 毫针法
442 灸法
442 点穴法
443 按摩法
444 自我保健提肌固脱法
444 拔罐、艾灸法

妊娠呕吐

445 毫针法
446 灸法
446 拔罐法

胎位不正

447 耳针法
447 耳穴压豆法
447 艾卷温和灸法

乳汁不足

449 毫针法

449 耳针法
449 梅花针法
450 灸法
450 针刺、拔罐法

急性乳腺炎

451 毫针法
451 刺血法
451 灸法
453 拔罐法

乳腺增生

454 毫针法

455 拔罐法

更年期综合征

456 毫针法
456 耳针法
457 点穴法
458 按摩法
458 点按拔罐法

精子缺乏症

459 毫针法
459 灸法

男性功能障碍

461 毫针法
462 梅花针法
462 灸法
463 按摩法
464 拔罐法

465 关爱，从日常饮食做起
(女性篇)

466 关爱，从日常饮食做起
(男性篇)

9 针灸点穴按摩拔罐治疗儿科疾病

小儿惊风

468 毫针法
468 耳针法
469 三棱针法
469 口针法
469 艾炷着肤灸法
469 灯火灸法
470 点穴法

小儿夜啼症

471 毫针法
471 三棱针法
471 耳针法
472 灸法
472 点穴法

小儿口腔炎

473 灸法

小儿流涎症

475 毫针法
476 耳针法
476 灸法

小儿腹泻

477 毫针法
477 耳针法
478 灸法
480 按摩法
480 拔罐法

小儿营养不良

481 毫针法

481 灸法

小儿遗尿症

483 毫针法
483 耳针法
483 耳穴埋针法
484 耳穴压豆法
484 头针法
484 灸法
485 点穴法
486 按摩法
486 艾灸、拔罐法

小儿疝气

487 艾炷着肤灸法

附录 点穴、按摩、健身美容益智妙方

488 一、按摩美容的常用方法
493 二、点穴美容的常用方法

495 三、按摩耳穴美容健身八式
495 四、健脑益智的按摩妙法

臧俊岐图说

主编 ■ 臧俊岐



针灸点穴 按摩拔罐

图书在版编目 (CIP) 数据

臧俊岐图说针灸·点穴·按摩·拔罐 / 臧俊岐主编

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4364-6

I. ①臧… II. ①臧… III. ①针灸疗法—图解②点穴—图解③按摩疗法(中医)—图解④拔罐疗法—图解
IV. ①R245-64②R244.1-64③R244.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第082771号

臧俊岐图说针灸·点穴·按摩·拔罐

主 编	臧俊岐
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	31
字 数	421千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4364-6
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

医学科学的使命，在于它为人类的健康作出贡献。

针灸、点穴、按摩、拔罐的疗法是我国所特有的医疗保健技术，历史悠久、源远流长。几千年来，它们为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，至今仍发挥着重要作用，可谓我国医学宝库中一颗灿烂的明珠。作为祖国医学中传统的重要医疗方法，其操作简便、易于掌握，且疗效显著，没有药物造成的毒副作用，早已被中外医疗实践所证实，深受中外医学界的推崇和喜爱。即使是在西医盛行的现代社会，它们仍能大放异彩，可谓医疗保健首选的自然疗法、绿色疗法。

早在20世纪60年代，在我国城乡和医学界所倡行的“一根针、一把草”活动，已使针灸疗法得到了普及，并应用到了广大人民的防病治病的实践中去。近日兴起的“经络热”“针灸热”更能体现人们对这一疗法的喜爱，针灸等穴位治疗的方法已深入人心，深入家庭，深入到人们的日常生活中。

笔者曾出版过这方面的书籍，深受广大读者的欢迎。应广大读者及患者的要求，笔者在原来书稿的基础上又增加了新的内容，使其更大众化、实用化。

本书以中医理论为指导，并结合现代医学知识，力求内容通俗实用，文字简明扼要，插图清晰准确。

本书分为9章，及附录篇。第1~2章为基础篇，概述了针灸、点穴、按摩、拔罐四者的含义、起源、发展、特点、原理和作用；十二经脉和奇经八脉的循行、病候和穴位；扼要地阐述了毫针法、三棱针法、梅花针法、火针法、刺血法、耳针法、头针法、面针法、眼针法、鼻针法、口针法、灸法、点穴法、按摩法和拔罐法的操作方法，穴位定位、主治、适应证及注意事项等。第3~9章为治疗篇，重点介绍了100多种疾病的治疗经验，内容涉及内、外、小儿、皮肤、妇产、五官等科。附录篇论述了头部点穴按摩健身益智妙法的具体应用，如面部美容、补脑益智等。

全书内容深入浅出，言简意赅，简明易懂，对各种常见病的治疗以及家庭保养保健等产生显著的效果。本书中不足和错误之处，恳请读者指正。

臧俊岐
于深圳

腹泻

疾病名称

一目了然，便于查找。

疾病分析

包括常见症状及病因分析，让读者不仅知其然，还能知其所以然。

治疗方法

多种方法，治疗时具有多重选择性。

操作方法

治疗时的操作方法详解，还包括操作时的注意事项、时间、疗程介绍，实用而且科学。

照图取穴

全彩真人图片，清晰地标明多个穴位、治疗点，便于读者直观地定位取穴。

腹泻是临床上常见的症状，可分为急性和慢性两种。引起腹泻的原因很多，常见的有胃源性腹泻、肠源性腹泻、内分泌紊乱性腹泻及功能性腹泻等。临床主要表现为排便次数比正常增多，大便稀薄、水样或带有黏液脓血，腹痛，消瘦乏力等。大便镜检可发现有血液、脓细胞、脂肪球等黏液，以及未消化食物等。本症包括急性慢性肠炎、肠结核及消化不良等疾病。中医学认为本病属“泄泻”等范畴，多因内伤于饮食，或外感风寒。

毫针法

选用穴位

主穴：天枢、中脘、气海、足三里。

配穴：大肠俞、脾俞、肾俞、合谷、关元、上巨虚、然谷、太冲等。

经验穴：四边（在脐之上、下、左、右各1寸处）、腹泻（在神阙下0.5寸处）。

针刺手法

急性腹泻多用中强刺激泻法或透天凉法，慢性腹泻多用补法或烧山火法，每日或

隔日治疗1次，重病患者每日可针2次。每次留针15~30分钟，亦可不留针。急性患者3次为1个疗程，慢性患者10次为1个疗程。

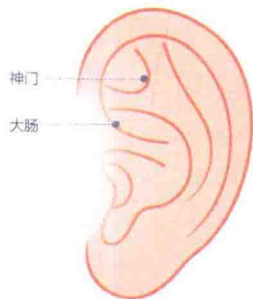
耳针法

选用穴位

神门、大肠。

针刺手法

以压痛法探找神门、大肠穴之敏感点，耳郭常规消毒后，用30号耳针垂直进针1~2毫米，以不穿透耳壳为度，一般留针1~2日可愈。泻止后可酌情加内服药以善后。



◎ 选取穴位

主穴、配穴、经验穴逐一介绍，便于选取。

灸法

选用穴位

主穴：天枢、神阙、中脘、气海、足三里、腹泻特效穴（足外踝最高点直下，赤白肉际交界处）。

配穴：脾俞、肾俞、大肠俞、章门、百会、水分、关元、阴陵泉等。



灸治方法

① **艾卷温和灸法：**按艾卷温和灸法操作。每次选用3~5个穴位，每穴每次灸10~20分钟，一般每日施灸1次，重症患者可施灸2~3次，3~5次为1个疗程。灸百会穴时，分开穴位处头发，以灸至局部温热舒适为度。

② **艾卷回旋灸法：**按艾卷回旋灸法操作。

选用穴位、灸治时间及疗程同艾卷温和灸。

③ **温盒灸法：**按温盒灸法操作。每次选用2~4个穴位，多选用腹部或腰背部俞穴，每次施灸15~30分钟，每日灸治1~2次，5~10次为1个疗程，疗程间隔3~5日。

④ **艾柱隔姜灸法：**按艾柱隔姜灸法操作。每次选用2~5个穴位，多选用腹部和腰背部俞穴，每穴每次灸3~7壮，艾柱如黄豆或枣核大，一般每日施灸1次，重症患者亦可1日灸治2次，5次为1个疗程，疗程间隔3日。

⑤ **艾柱隔盐灸法：**按艾柱隔盐灸法操作。临床上多取神阙穴，每次施灸3~7壮，一般每日灸治1次，急症患者亦可每日灸治2~3次，5次为1个疗程。

⑥ **艾卷隔盐灸法：**取食盐适量研为细末，纳入脐窝（神阙穴）与脐平，上置艾卷灸之（艾卷与脐距离约1.5厘米），每次灸治15~20分钟，每日灸治1次，5次为1个疗程。

⑦ **艾柱隔药灸法：**施灸前先用75%酒精棉球将患者之脐窝（神阙穴）擦拭干净，然后取“诸葛行军散”撒入脐孔，以填平为度，上置姜片一枚（姜片约0.2厘米厚，中央用细针扎数小孔）即可将艾柱（如枣核大）置姜片上点燃灸之，候艾柱徐徐燃至将尽时，如患者感灼痛，可用镊子夹去，另换1壮再灸。一般灸5~7壮，患者即感腹部蠕动，有如一股暖气始自脐部窜动，渐至满腹，全身感微汗而舒适，口中自感有一股药味，腹痛亦由缓而止。灸毕，除去姜片，药末仍可留在脐窝，用胶布贴之。

⑧ **艾柱隔饼灸法：**取白附子、乳香、没药、丁香、细辛、小茴香、苍术、川乌、草

◎ 一法多方

根据治疗方法，介绍常用治疗方法，并详细介绍每种方法的操作步骤，多方选择，让祛病疗疾不再难。

◎ 照图取穴

全彩真人图片，清晰地标明多个穴位、治疗点，便于读者直观地定位取穴。

调养五脏的特效穴位

心为君主之官 | 养心安神

调养建议：适量补充清心安神的食品，尤其是具有养心作用的红色食品，避免辛辣厚味食品；清心寡欲，少一分烦恼，多一分快乐；闲暇时就闭目养神，或者静坐。



保健穴位：心俞穴

按摩方法：请别人用大拇指指腹按摩心俞穴，每次各50下。



保健穴位：天泉穴

按摩方法：用食指按摩天泉穴，每次各50下。

肝为将军之官 | 清肝解郁

调养建议：饮食清淡，少吃油腻、辛辣或高脂肪的食品；少饮酒，多喝水，促进新陈代谢和排毒；保持心平气和、乐观开朗，避免发怒。



保健穴位：肝俞穴

按摩方法：请别人用大拇指按摩肝俞穴，每次各50下。



保健穴位：足三里穴

按摩方法：用食指按摩足三里穴，每次各50下。