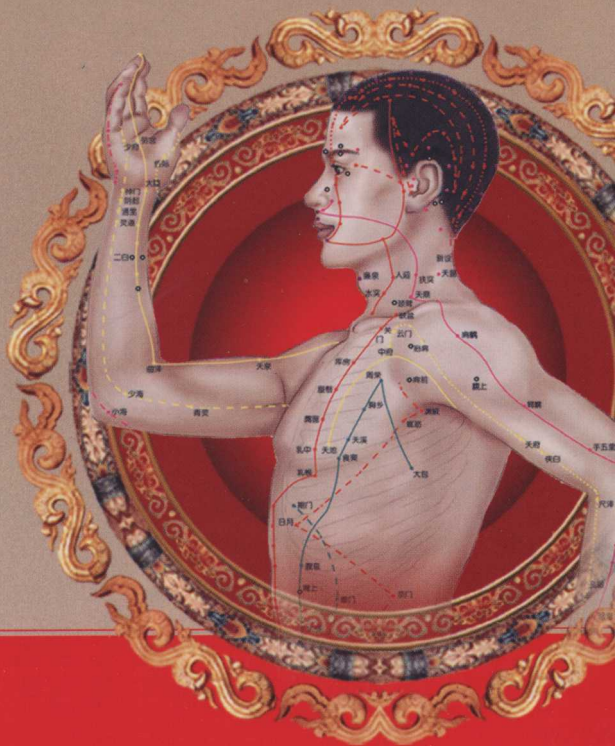


精美双色
图文对照

经络穴位

疗病手册

图文对照，详述人体常见病经络穴位疗法，包括按摩、拔罐、刮痧、艾灸及刺血疗法、耳穴疗法。方法简单实用，行之有效，天然无害。



郭长青
张慧方 主编
郭妍

JINGLUO XUEWEI LIAOBING SHOUC

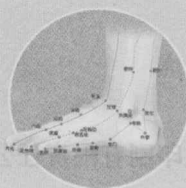
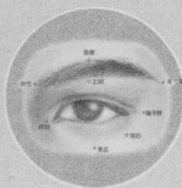
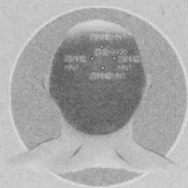
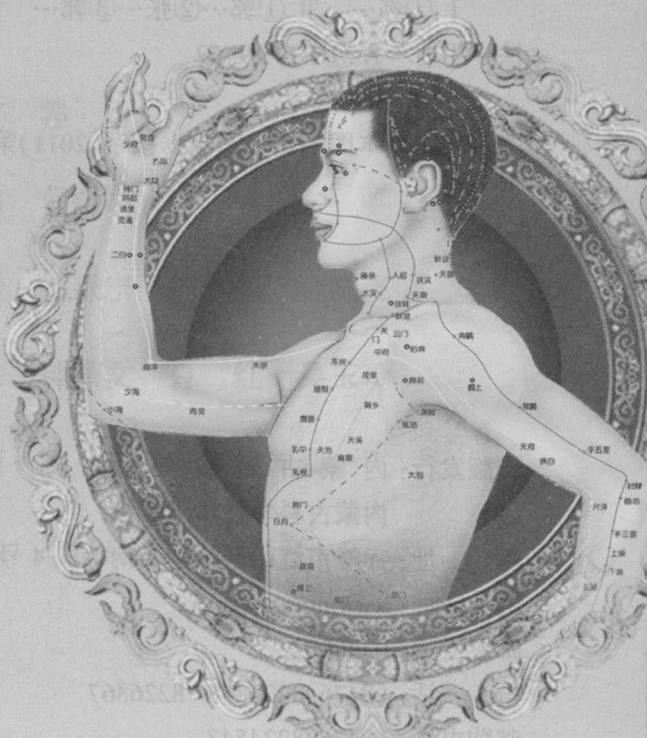
内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

R224.1
20123

阅 览

经络穴位 疗病手册

郭长青
张慧方 主编
郭 妍



JINGLUO XUEWEI LIAOBING SHOUCE

内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位疗病手册 / 郭长青, 张慧方, 郭妍主编. —
赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5380-2039-7

I. ①经… II. ①郭…②张…③郭… III. ①穴位疗
法—手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088362 号

出版发行: 内蒙古出版集团
内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

网 址: www.nm-kj.com

邮 编: 024000

电 话: (0476)8224848 8226867

邮购电话: (0476)8224547

组织策划: 巴 图

责任编辑: 马洪利 孙 虎

封面设计: 永 胜

印 刷: 赤峰金源彩色印刷有限责任公司

字 数: 251 千

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 16.25

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

编 委 会

主 编：郭长青 张慧方 郭 妍

副主编：刘乃刚 陈幼楠 曹榕娟

编 委：胡 波 卢 婧 韩森宁 杨淑娟 金晓飞

蒋昭霞 刘福水 钟鼎文 肖 红 吴玉玲

段莲花 梁楚西 陶 琳 车 睿 费 飞

蔡尚圭 朴贤庭 李住闵

前言

经络穴位治病在我国具有悠久的历史。我国的先民们在与疾病斗争的过程中,不断地总结经验,并将其升华为系统的经络穴位治疗理论,用于指导经络穴位的临床治疗,取得了良好的治疗效果。

相传,远在新石器时代,就已经有人使用砭石来砭刺放血,割刺脓疡;或用热熨、按摩、叩击体表及在体表某一部位用火烤、烧等方法来减轻和消除伤痛。随着人类社会的进步,逐渐发现了穴位,丰富了人类的医疗手段,人们可以通过穴位解除疾病带来的痛苦。

在几千年的经络穴位应用临床实践当中,我们的先人对许多疾病积累了行之有效的治疗方法。这些治疗方法,多数都很简单、实用,便于大家掌握应用;相对于其他治病方法,更天然、无害。正是因为这样,更需要大家能够正确地掌握,准确地把握,熟悉地应用。

本书从实用的角度出发,将生活中经常可能遇到的病症的经络穴位疗法介绍给大家,希望能够帮助大家更好地掌握经络穴位治病的方法,达到祛病强身的目的。

三、消化性溃疡	40
四、胃痛	44
五、腹泻	46
六、便秘	48

目 录

第一章 呼吸系统疾病

一、急性上呼吸道感染	1
二、慢性支气管炎	4
三、大叶性肺炎	8
四、支气管哮喘	10
五、肺结核	13
六、慢性咽炎	16

第二章 心血管系统疾病

一、高血压病	19
二、低血压病	23
三、贫血	26
四、冠心病	29
五、心律失常	32

第三章 消化系统疾病

一、慢性胃炎	35
二、胃下垂	38
三、消化性溃疡	40
四、腹痛	44
五、腹泻	46
六、便秘	48

七、胆囊炎	51
八、口腔溃疡	54

第四章 泌尿系统疾病

一、慢性肾小球肾炎	58
二、尿路结石	60
三、尿道感染	63

第五章 神经系统疾病

一、面肌痉挛	66
二、面神经麻痹	68
三、三叉神经痛	71
四、肋间神经痛	74
五、偏头痛	76
六、眩晕	79
七、癫痫	82
八、帕金森病	85
九、中风后遗症	87
十、老年痴呆症	91

第六章 内分泌系统疾病

一、甲状腺功能亢进症	96
二、糖尿病	99
三、自汗、盗汗	103
四、高脂血症	105

第七章 妇科疾病

一、慢性盆腔炎	108
---------------	-----

二、闭经	111
三、痛经	114
四、功能失调性子宫出血	117
五、妊娠呕吐	119
六、产后缺乳	122
七、子宫脱垂	125

第八章 男科疾病

一、阳痿	128
二、早泄	130
三、遗精	133
四、慢性前列腺炎	135
五、前列腺增生	137

第九章 儿科疾病

一、小儿肺炎	141
二、百日咳	143
三、小儿腹泻	145
四、小儿遗尿	148
五、小儿急惊风	151
六、流行性腮腺炎	153

第十章 外科疾病

一、疖	156
二、痈	158
三、酒糟鼻	160
四、斑秃	163
五、乳腺小叶增生症	166
六、腱鞘囊肿	169

七、下肢静脉曲张	171
八、血栓闭塞性脉管炎	173

第十一章 皮肤科疾病

一、湿疹	175
二、神经性皮炎	177
三、荨麻疹	180
四、银屑病	183
五、黄褐斑	185
六、雀斑	188
七、白癜风	190
八、痤疮	192
九、带状疱疹	195

第十二章 骨伤科疾病

一、颈椎病	198
二、落枕	201
三、肩周炎	203
四、肱骨外上髁炎	205
五、坐骨神经痛	207
六、急性腰扭伤	210
七、腰椎间盘突出症	212
八、腰肌劳损	215
九、踝关节扭伤	217

第十三章 五官科疾病

一、麦粒肿	219
二、假性近视	221
三、慢性鼻炎	223

四、鼻出血	226
五、牙痛	228
六、耳鸣	231

第十四章 其他病症

一、失眠	234
二、单纯性肥胖	237
三、慢性疲劳综合征	241
四、中暑	243
五、昏厥	245

以风为主,“风为百病之长”,每多兼挟,尤以挟寒、挟热之挟居多,或挟时疫之气,侵袭人体,乘人体防御能力不足,卫气不固之时,侵袭肺卫皮毛而致病。

主要穴位与经络:大椎、风池、风门、肺俞、列缺、合谷、曲池、委中、足三里、阴陵泉穴。手太阴肺经,手阳明大肠经,足阳明胃经、督脉。

大椎:在脊柱区,第7颈椎棘突下凹陷中,后正中线上。

风池:在颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

风门:在脊柱区,第2胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。

肺俞:在背部,当第三胸椎棘突下,旁开1.5寸。

第一章 呼吸系统疾病

一、急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染是鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称。常见病原体为病毒,仅少数由细菌引起。本病具有较强的传染性,有时可引起严重并发症。患者不分年龄、性别、职业和地区。

本病在中医学中属于“伤风”、“感冒”范畴。其病因病机是六淫外邪,以风为主,“风为百病之长”,每多兼挟,尤以挟寒、挟热之挟居多,或挟时疫之气,侵袭人体,乘人体防御能力不足,卫气不固之时,侵袭肺卫皮毛而致病。

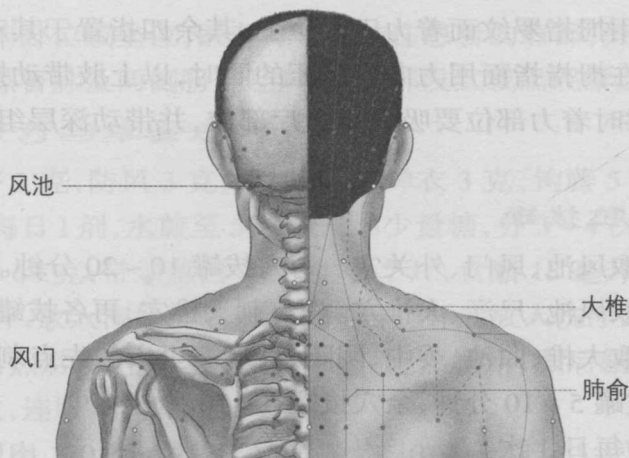
主要穴位与经络:大椎、风池、风门、肺俞、列缺、合谷、曲池、委中、足三里、阴陵泉穴。手太阴肺经,手阳明大肠经,足阳明胃经,督脉。

大椎:在脊柱区,第7颈椎棘突下凹陷中,后正中线上。

风池:在颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

风门:在脊柱区,第2胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。

肺俞:在背部,当第三胸椎棘突下,旁开1.5寸。



列缺:在前臂,腕掌侧远端横纹上 1.5 寸,拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间,拇长展肌腱沟的凹陷中。

合谷:在手背,第 2 掌骨桡侧的中点处。

曲池:在肘区,尺泽与肱骨外上髁上连线的中点处。

委中:在膝后区,腘横纹中点。

足三里:在小腿前外侧,犊鼻下 3 寸,犊鼻与解溪连线上。

阴陵泉:在小腿内侧,胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。



(一) 穴位按摩

用拇指按揉上述穴位,以酸胀为度,每穴持续 1~2 分钟。

施术时,用拇指罗纹面着力于穴位上,其余四指置于其对侧或相应的部位以助力,在拇指指面用力向下按压的同时,以上肢带动拇指做环旋揉动。注意按揉时着力部位要吸定于治疗部位,并带动深层组织,揉动的幅度要适中。

(二) 穴位拔罐

风寒证,取风池、风门、外关穴。每穴拔罐 10~20 分钟。

风热证,取风池、尺泽、大椎穴。先点刺大椎穴,再各拔罐 5~10 分钟。

暑湿证,取大椎、曲池、委中、阴陵泉、足三里穴。先点刺大椎和委中,再在两穴上拔罐 5~10 分钟,余穴拔罐 5~10 分钟。

以上均为每日 1 次。

(三) 穴位艾灸

施灸时,把温灸盒安放于大椎穴和肺俞穴之间,尽量做到两穴都在灸盒覆盖范围内。点燃艾卷后,置铁纱上,盖上盒盖,放于穴位上或患处。每次可灸 15~30 分钟。

(四) 经络穴位刮痧

用牛角刮痧板蘸少许清茶油,在督脉和左右膀胱经脉,自大椎至命门,从上向下刮,直至局部出现红点(即出痧)为止。

(五) 穴位敷贴

风寒证,取风池、大椎、神阙穴。将连翘 15 克,薄荷 9 克,淡豆豉 30 克研成细末,取 20 克药末加入适量葱白,捣烂混匀成糊状,取适量涂于风池、大椎穴上,胶布固定。再取药末 15 克,填于脐中,将清水滴于药末之上,周围以纱布或面糊围住,以防止水从脐中溢出,胶布固定。每日 1~2 小时。

风热证,取膻中穴,将党参 10 克,黄芪 10 克,生地黄 10 克,当归 10 克,川芎 10 克,柴胡 10 克,陈皮 10 克,羌活 10 克,白术 10 克,防风 10 克,细辛 8 克,甘草 8 克,以及生姜、葱白、大枣适量,共研成细末,按膏药的制作方法用麻油熬黄丹收。每次取膏药适量涂于穴位上,胶布固定。每日或隔日换药 1 次。

暑湿证,取神阙穴。将紫苏叶 15 克,贯众 15 克,薄荷 15 克,葱白 15 克捣烂成糊状,填于脐中,周围以纱布或面糊围住,以防止药物从脐中溢出,胶布固定。每日换药 1 次。

(六) 擦膀胱经

患者取俯卧位或坐位,医者可一手扶住患者的肩部,另一手用大小鱼际由上往下擦督脉及两侧膀胱经穴,至背部发红或出现紫红色斑点为止。

(七) 食疗与单验方

(1) 荆芥 3 克,防风 3 克,连翘 5 克,蝉衣 3 克,钩藤 5 克,麦冬 5 克,僵蚕 3 克。每日 1 剂,水煎至 50 毫升,加少量糖,分 3~4 次服用。

(2) 糯米 60 克,带须葱白 7 段,生姜 7 片,食醋 15 毫升。在砂锅内将两碗清水烧开,放入淘好的糯米、生姜,再烧开后放入洗净的带须葱白,慢火煮至粥熟,然后捞出葱、姜,加入米醋,趁热饮用,服后躺下发汗。每日早、晚各 1 次,连服 4 次即愈。

(3) 羊瘦肉 120 克,生姜 60 克,葱白 10 克,当归 15 克,食盐 3 克,高

汤 1500 毫升。先将羊瘦肉洗净、切片,用植物油炒过,对水 1500 毫升,放人生姜、当归煮 30 分钟,再加食盐适量,煮至肉熟汤成,食肉喝汤。

注意事项

(1)注意保暖,避免受凉,保持室内空气新鲜,多做户外运动,加强锻炼,增强体质。

(2)流感时期避免到人员集中的地方,注意个人卫生,在公共场所佩戴口罩。

二、慢性支气管炎

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起的气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎性变化,黏液分泌增多。多发于中老年人,病程进展缓慢隐潜,以长期咳嗽、咯痰或伴有喘息为主要特征。一般白天较轻,晨起及晚睡时因体位变化常有阵咳和排痰,并发急性感染后则症状加重。

慢性支气管炎早期症状较轻,多在冬季发作,春暖后缓解,且病程缓慢,故不为人们注意。晚期病变进展,并发阻塞性肺病时,肺功能遭受损害,极大影响健康。

本病属于中医学的“咳嗽”、“痰饮”、“咳喘”范畴。在病机上主要反映肺、脾、肾三脏虚损,以及它们的相互关系失衡,同时又因痰、火、淤等因素的参与而愈加复杂,其基本病机为本虚标实。

主要穴位与经络:肺俞、中府、太渊、太溪、列缺、膻中、曲池、鱼际、脾俞、肾俞、气海、关元、足三里穴。手太阴肺经,足太阴脾经,足少阴肾经。

肺俞:在背部,当第三胸椎棘突下,旁开 1.5 寸。

中府:在胸部,横平第 1 肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开 6 寸。

太渊:在腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中。

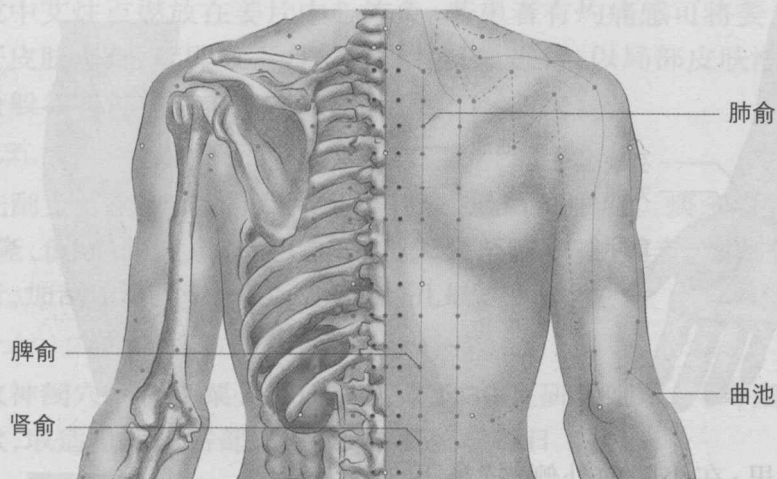
太溪:在踝区,内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

列缺:在前臂,腕掌侧远端横纹上 1.5 寸,拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间,拇长展肌腱沟的凹陷中。

膻中:在胸部,横平第 4 肋间隙,前正中线上。

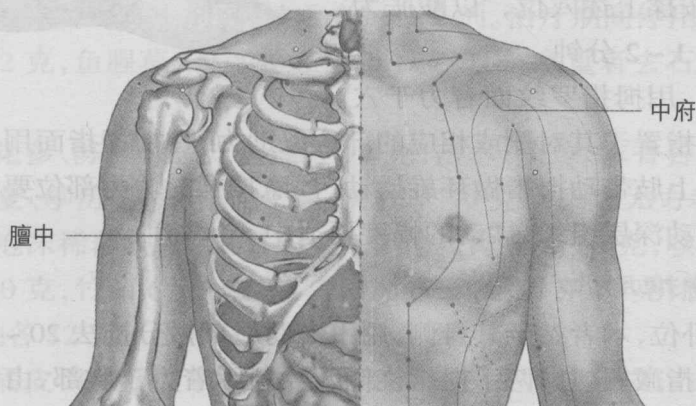
曲池:在肘区,尺泽与肱骨外上髁上连线的中点处。

鱼际:在手外侧,第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。



脾俞：在脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

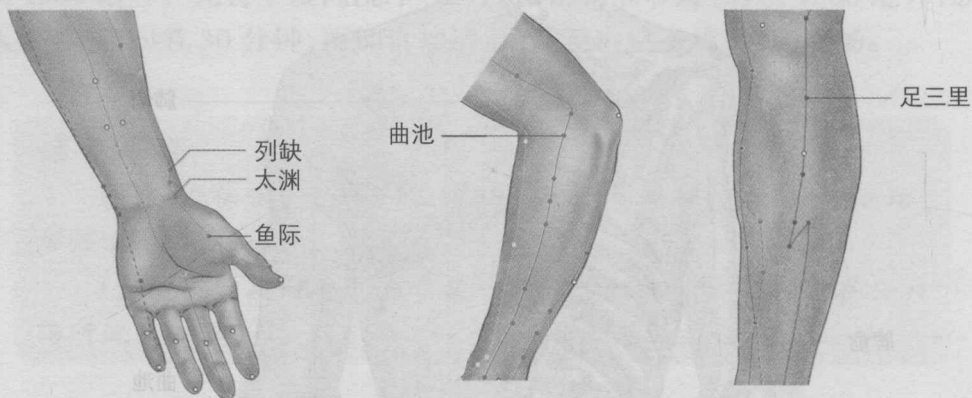
肾俞：在脊柱区，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。



气海：在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上。

关元：在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。



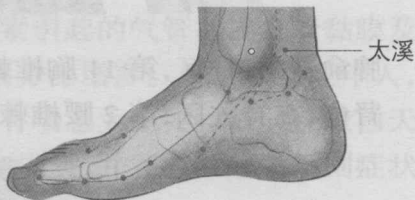


足三里：在小腿前外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪连线上。

(一) 穴位按摩

用拇指按揉上述穴位，以酸胀为度，每穴持续 1~2 分钟。

施术时，用拇指罗纹面着力于穴位上，其余四指置于其对侧或相应的部位以助力，在拇指指面用力向下按压的同时，以上肢带动拇指做环旋揉动。注意按揉时着力部位要吸定于治疗部位，并带动深层组织，揉动的幅度要适中。



(二) 分推肋肋

患者仰卧位，术者站于其身侧，用手在肋弓部做分推法 20~30 次。分推肋肋时，十指微屈或以两手拇指桡侧及大鱼际着力于胸部，由中间沿肋间隙向两侧分推。注意着力部位要紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。分推时，应手指在前，掌根在后，沿着肋间隙的走向分推，速度要均匀。

(三) 穴位拔罐

取大椎、风门、肺俞、膈中，第一至第七胸椎两侧各穴，以及胸骨部位诸穴。第一次拔大椎、风门、肺俞、膈中等穴，第二次拔第一至第七胸椎各穴及胸骨部位诸穴。每次留罐 10~15 分钟，交替使用。严重者在脊椎两侧走罐，3~5 日拔 1 次，5 次为一疗程。

(四) 穴位艾灸

将鲜生姜切成厚约 0.3 厘米的生姜片，用针扎孔数个，置肺俞穴上，

用大或中艾炷点燃放在姜片中心施灸。若患者有灼痛感可将姜片提起,使之离开皮肤片刻,旋即放下,再行灸治,反复进行,以局部皮肤潮红湿润为度。一般各穴每次施灸5~7壮,每日灸1~2次。

(五) 穴位刮痧

先刮大杼至肺俞,再刮尺泽至列缺,最后刮中府。痰多者,加刮足三里、丰隆、鱼际、阴陵泉;胸痛者,加刮天突至膻中;胁痛者,加刮支沟;咽喉干痒者,加刮照海;痰中带血者,加刮孔最。

(六) 穴位敷贴

取神阙穴。将罂粟壳30克,五味子30克研为细末,与蜂蜜适量调和成膏状,取适量涂于脐部,外用纱布覆盖。每日1次。

(七) 食疗与单验方

(1)炙麻黄6克,桂枝4克,白芍10克,五味子6克,半夏12克,石膏30克,杏仁10克,丹参10克,石菖蒲6克,厚朴9克,炙甘草6克。上药水煎,一般患者每日1剂,病情重者每日2剂。治疗期间停用西药。热重者加黄芩12克,鱼腥草15克或鲜竹沥1支口服;寒重者去石膏,加葶苈子30克。

(2)党参、陈皮、远志、菖蒲各12克,白术、茯苓、木香各15克,黄芩、桔梗、半夏、葶苈子、厚朴各9克,炙甘草10克。疲乏无力者,加黄芪20克;咳吐泡沫稀薄痰者,加细辛4克,干姜、肉桂各10克;咳吐黄痰者,加胆南星10克,竹茹6克;喘息甚者,加苏子、蛤蚧各10克;腹胀、纳少者,加焦三仙各12克。水煎250毫升,分3次饭后服。

(3)橘皮30克,粳米100克。将鲜橘皮反复洗净外皮,入锅,加水煎煮15分钟,去渣取汁。粳米淘净后,放入砂锅,加入鲜橘皮汁,加水适量,用小火煨煮成稠粥。早、晚两次分服。

注意事项

(1)加强体育锻炼,增强体质,避免过劳,同时要注意保暖,预防感冒。

(2)戒除烟酒,保持室内空气流通新鲜,防止灰尘及特殊气味的刺激。

(3)饮食不宜甘肥、辛辣及过咸,忌食生冷瓜果。