



家庭应急术

穴位急救

穴位是人体自带的『灵丹妙药』，是救命的法宝

一本通

臧俊岐 编著

针灸急救



按摩急救



孩子半夜高热总是让年轻的爸爸妈妈们束手无策，心急如焚！
用湿毛巾擦拭身体，或用冰袋放在额头冷敷，有效降低体温。

心绞痛急性发作，膻中穴、太渊穴是“速效救心丸”，按压两穴可缓解；高血压，针刺曲池穴、太冲穴可速效降血压；休克、晕厥，掐按人中穴能救命……

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



家庭应急术

穴位急救

一本通

臧俊岐 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

穴位急救一本通 / 臧俊岐编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 9

(家庭应急术)

ISBN 978-7-5388-8879-9

I. ①穴… II. ①臧… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第167062号

家庭应急术：穴位急救一本通

JIATING YINGJISHU:XUEWEI JIJIU YIBENTONG

编 著 臧俊岐

责任编辑 焦 琰

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 120千字

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8879-9

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

听到“急救”这两个词的时候，我们脑海里总是会出现呼啸的急救车、氧气瓶、止血袋、注射针等现代西医急救的一系列工具和器材，几乎没有人会想到针灸、中药。我国数千年的历史中，中医学是唯一的医学，因此，中医学必然有很多急救的理论和方法，否则，古代的人一遇到紧急情况，岂不是束手无策？非常可惜的是，中医急教学现在差不多要失传了，除民间的一些“赤脚医生”会使用外，一般很少用中医来进行急救。大多数的人都觉得中医治疗过程缓慢，只能治疗病程缓慢的疾病，这个观念是错误的。其实，中医的急救功能是不输于西医的，可是为什么中医的急救功能在现代应用越发稀少或是逐渐消失了呢？

由于科学技术的发展，西医逐渐被国人认可，加之西药服用比较方便且药用原理非常明确，相较而言，中医的理论模糊，有些中药服用非常不方便。因而在相同疗效的情况下，人们更愿意选择西医进行急救。这就是中医逐渐没落的原因，但是不可否认的是中医同样具有急救的功能。

家庭急救是医学领域内的一门新兴科学，也是医疗保健所必须具备的知识，随着现代经济的迅猛发展，生活中的各种急症和意外越来越多见，每个人也对自身及家人的安全更加重视起来，因此，家庭应急常识便成为生活中必备的基本知识。

我国中医博大精深，蕴藏了很多有效的急救知识技能，如果我们每个人能够多了解一些中医穴位常识，掌握一定的技巧，那么在家庭生活中遇到突发状况时就能有效缓解痛苦，使患者的病痛得到改善，为医疗工作者的救治带来缓冲时间，比如按内庭穴可以有效治牙痛，按压曲池穴可以降血压，按摩人迎穴能迅速止呃逆，按压内关穴止呕吐……

本书详细介绍了家庭急救的准备，从中医理疗的角度诠释了中医理疗的急救手法；书中还专门介绍了一些特定穴位的用途，以及能作为哪些病症的急救；还详细介绍了家庭中常见的几十种病症的急救手法，以便在遇到突发状况的时候可以进行急救。

CHAPTER 01

人体神奇的急救百宝箱——经络穴位

生命如此美好，急救刻不容缓	002
家庭急救是挽救生命的重要保障	003
穴位是滋养气血和脏腑的灵药	005
教你快速定位，简便找穴	006
穴位急救的常用手法及其应用	008
按摩——古老而行之有效的急救方法	008
针刺——家庭急救一马当先	010
艾灸——解决痛苦简单易行	011
刮痧——健康手中刮出来	013
拔罐——拔除病痛一身轻	015
冷敷——止血止痛平安方	016
热敷——疏通活络的好手	018
嗅鼻法——刺激神经治昏厥	020

催吐法——快速解除毒素干扰 020

服药法——中药急救有奇效 020



CHAPTER 02

唤醒随行御医——急救穴位立显疗效

头面部穴位

百会——摆脱眩晕、失眠	022
风府——专治头痛的祛风穴	023
睛明——缓解眼睛疲劳的奇穴	024
承泣——眼干眼痛的法宝	025
迎香——治疗鼻塞疗效好	026
颊车——上牙痛找颊车	027

翳风——善治一切风疾 028

风池——头痛风池消 029

胸腹部、背部穴位

天枢——调理肠腑好帮手	030
期门——疏肝理气除胁痛	031
天宗——肩周疼痛首选穴	032

上部穴位

合谷——头面五官疾病的要穴	033
十宣——中风患者的救命穴	034
鱼际——清肺热、止咳喘	035
内关——晕车、孕吐找内关	036
太渊——保护心肺的平安穴	037
大陵——癫痫发作的急救穴	038
极泉——暴饮暴食的救命穴	039
少商——肺热咳嗽找少商	040
四缝——消宿食、化积滞的专属穴	041
中冲——中暑、昏迷急救穴	042
阳溪——五官科疾病的克星	043

手三里——上肢酸痛特效穴	044
郄门——缓解急症有奇效	045
天府——立止鼻出血	046

下部穴位

三阴交——女性健康的小棉袄	047
足三里——治疗肚腹疾病的特效穴	048
血海——皮肤瘙痒特效穴	049
梁丘——腕腹疼痛的急性止痛药	050
百虫窝——驱虫止痒奇效穴	051
委中——治疗腰背痛的要穴	052
承山——小腿抽筋就按它	053
内庭——泻胃火的大穴	054

CHAPTER 03

穴位急救，危重急症不再是威胁

发热	056
哮喘	059
胸闷	062
呕吐	065
急性肠炎	067
中暑	070
中风	073
牙痛	076
眩晕	078



人体神奇的急救百宝箱

—— 经络穴位

生命于我们每一个人来说都是美好而珍贵的，家庭的平安幸福是我们每一个人的美好心愿，但生活中往往会出现各种意外跟不幸，家庭急救便成为了生活中人人都需要掌握的必备技能。经络穴位，有时也是急救的灵丹妙药。



生命如此美好，急救刻不容缓

天有不测风云，人有旦夕祸福。我们无法避免灾难或是意外的发生，如若每个公民都能掌握一些急救知识，在遇到意外伤害或突发状况时，就能在最短的时间内最有效地帮助自己或他人解除痛苦，挽救生命。

什么是急救

急救即紧急救治的意思，是指当有意外或急病发生时，施救者在医护人员到达前，按医学护理的原则，利用现场适用物资临时及适当地为伤病者进行的初步救援及护理。

家庭急救的注意事项

(1) 急性腹痛不能乱服止痛药，以免掩盖病情，延误诊断，应尽快去医院查诊。

(2) 腹部受伤内脏脱出后不能立即复位的，须经医生彻底消毒处理后再复位。防止感染造成严重后果。

(3) 使用止血带不能长时间结扎，应每隔1小时放松1刻钟，并做好记录，防止因结扎肢体时间过长而造成远端肢体缺血坏死。

(4) 昏迷病人不能仰卧，应使其侧卧，防止口腔分泌物、呕吐物吸入呼吸道引起窒息。更不能给昏迷病人进食、进水。

(5) 心源性哮喘病人忌平卧，以免增加肺脏瘀血及心脏负担，使气喘加重，危及生命。应取半卧位使下肢下垂。

(6) 脑出血病人忌随意搬动。随意搬动会使出血更加严重，应平卧，抬高头部，即刻送医院。

(7) 小而深的伤口不能马虎包扎，应清创消毒后再包扎，并注射破伤风抗毒素。

(8) 不要徒手去拉触电者，应立刻切断电源，并马上用干木棍、竹竿等绝缘体拉开电线。

(9) 抢救时不能舍近求远，应争分夺秒，送往最近的医院。

家庭急救是挽救生命的重要保障

健康是幸福生活的基本条件之一，拥有健康才会拥有一切。有些意外的伤害和疾病往往不请自来，如果懂得一些急救与护理的基本知识，在家中常备一些应急药物，在危急时刻能起到事半功倍的效果。

现代家庭一般都要有个家庭急救箱，配备一些常用的急救工具和药品，做到未雨绸缪，以备不时之需。

常用的家庭急救物品

如消毒巾、可的松、洗手液、多种规格的纱布和绷带、速效冷敷布、应急毯、体温计、镊子、剪刀、手套以及急救指南等；野外急救箱还应备有真空抽毒器、蛇药、眼药水、清凉油、祛风油等。

家庭备药应遵循的原则

(1) 人员组成及健康状况。根据家庭成员的组成和健康状况选择，如有老人和小孩，要特别注意准备他们用的药。家有高血压病人、结核病病人、冠心病病人、癫痫病病人等，治疗这些病的药物应常备不断；家庭药箱严禁混入家庭成员过敏的药物。

(2) 选择不良反应较小的老药。老药的不良反应已得到充分验证，一般说明书上都有明确说明，容易发现和预防。新药由于使用时间短，可能会出现一些意想不到的反应，不适于家庭备用。

(3) 选择疗效稳定、用法简单的药物。尽量选择口服药、外用药，少选或不选注射药物。

(4) 选择常见病、多发病用药。可选择家人常见病、多发病相关药物，不必过多保存偶尔才能用到的药物。

家庭常用的急救药品

解热镇痛药：阿司匹林、去痛片、消炎痛等。

治感冒类药：新康泰克、速效伤风胶囊、银翘片、感冒片、小儿感冒灵等。

止咳化痰药：必嗽平、咳必清、蛇胆川贝液、复方甘草片等。

抗菌药物：氟哌酸、吡哌酸、环丙沙星、复方新诺明、乙酰螺旋霉素等。

助消化药：吗丁啉、多酶片、山楂丸等。

通便药：大黄苏打片、甘油栓、开塞露等。

止泻药：易蒙停、止泻宁、思密达等。

抗过敏药：赛庚啉、扑尔敏、苯海拉明等。

外用消炎消毒药：酒精、碘酒、紫药水、红药水、高锰酸钾等。

外用止痛药：风湿膏、红花油等。

其他：创可贴、风油精、清凉油、消毒棉签、纱布、胶布等。

另外，家庭备药除个别需要长期服用的外，备量不可过多，一般够三五日剂量即可，以免备量过多造成失效浪费。

贮存药品的注意事项

合理贮存。家庭保存的药物最好分别装入棕色瓶内，将盖拧紧，放置于避光、干燥、阴凉处，以防变质失效。

注明有效期与失效期。药品均有有效使用期和失效期，过了有效期便不能再使用，否则会影响疗效，甚至会带来不良后果。散装药应按类分开，并贴上醒目的标签，写明存放日期、药物名称、用法、用量、失效期，定期对备用药品进行检查，及时更换。

注意外观变化。对于贮备药品在使用时应注意观察外观变化。如有片剂产生松散、变色；糖衣片的糖衣粘连或开裂；胶囊剂的胶囊粘连、开裂；丸剂粘连、霉变或虫蛀；散剂严重受潮、结块、发霉；眼药水变色、混浊；软膏剂有异味、变色或油层析出等情况时，则不能再用。

妥善保管。内服药与外用药应分别放置，以免取错，药品应放在安全的地方，防止儿童误服。

急救箱每三个月维护一次。急救箱如果长期不用，里面的药品很可能会过期、失效甚至转变为有毒物质。因此，至少每隔三个月检查一次急救箱，及时补充用完的物品和药品，更换过期和即将过期的药品，如发现药品的性状发生了改变，例如受潮、变色等，也要及时处理。最好使用可以密封的急救箱，可以防潮防污。



穴位是滋养气血和脏腑的灵药

穴位，是分布在人体经络上的一个个气血汇聚点，主要包括经穴、奇穴、阿是穴。通过艾灸、按摩、刮痧等不同的方法刺激穴位，可以起到疏通经络、调理气血、扶正祛邪的功效，为全身脏腑器官的正常运行提供充足的气血和能量，充分保证人体生命活动的正常进行。

腧穴是穴位的总称，“腧”与“输”义通，有传输、输注的意思；“穴”即空隙，分布在人体各个部位的穴位不计其数，归纳起来，主要可分为三大类。

经穴：又称为“十四经穴”。分布于十二经脉和任、督二脉上的腧穴，是全身穴位的主体部分。经穴均有具体的穴名和固定的位置，分布在十四经循行路线上，有明确的主治病症。目前认为经穴总数为361个。任、督脉位于正中，是一名一穴；十二经脉左右对称，是一名两穴。

奇穴：又称“经外奇穴”。凡有一定的穴名，又有明确的部位及治疗作用，但尚未归入十四经脉系统的腧穴，称为奇穴。奇穴的位置比较分散，有位于经脉线外的，如中泉；有位于经脉线内的，如印堂；还有由多个穴位组合而成的，如夹脊等。奇穴虽然未被列入十四经脉，但其所在之处仍然在经络分布的区域，并通过经络的传导作用来防病治病。奇穴的主治范围比较单一，大多数奇穴对特定的病症有特定的疗效，如百劳穴治瘰癧，四缝穴治小儿疳积。

阿是穴：又称天应穴、不定穴。通常是指该处既不是经穴，又不是奇穴，只是按压痛点取穴。阿是穴既无具体的名称，又无固定的位置，是以压痛点或其他反应点作为腧穴用以治疗的。阿是穴多在病变部位附近，也可在与其较远处。腧穴虽分类不同，但它们之间相互联系，共同构成了腧穴体系。适度地刺激阿是穴，相当于直接刺激经络阻滞处，因此阿是穴的治病效果常常比固定穴位要明显。



教你快速定位，简便找穴

现在，越来越多的人都利用穴位防病治病。但令人困惑的是，穴位隐藏在每个人身体的内部，看不见也摸不着，如何才能在最短的时间内精准无误地取到穴位呢？下面将介绍几种常用的取穴法，让大家迅速扫除穴位无处找的迷雾。

标志定位法

固定标志法：指利用五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。如两眉中间取印堂；两乳头连线的中点取膻中。

活动标志法：指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴的方法。如听宫应张口取，下关应闭口取。

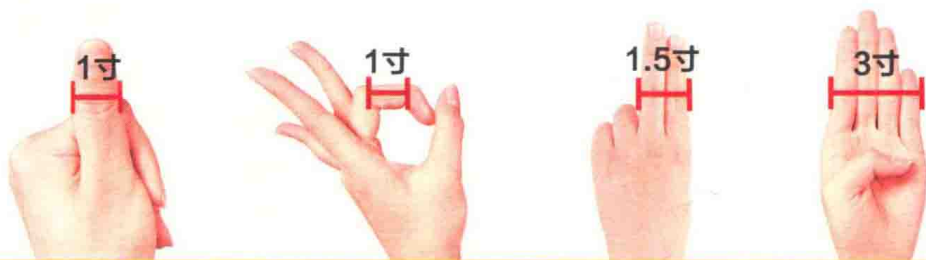
手指同身寸定位法

手指同身寸定位法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手为尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。食指和中指二指指腹横宽为1.5寸。



简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简单易行的取穴方法。如前发际正中直上与两耳尖直上，在头顶正中相交处取百会穴；握拳时中指所抵的掌心处是劳宫穴。

感知找穴法

当定位到穴位所在的一个区域时，用手指分散尝试压捏，痛、痒的感觉异常，一般就是需要找的穴位。另外感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变附近，也可能在距离病变部位较远的地方。

骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇，它是对人体各部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准，如下图：

骨度分寸定位表			
部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合处到股骨下端内侧髁	18寸	直
	胫骨下端内侧髁到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直

穴位急救的常用手法及其应用

按摩——古老而行之有效的急救方法

按摩急救法是以推拿的手法在体表进行推、按、揉、捻，以促进血液循环、加强新陈代谢并刺激神经，使之兴奋而收到治疗作用。中医按摩穴位的原则是：实证应该按顺时针方向按摩，虚证则应按逆时针方向按摩。

❗ 禁忌用于：对有急性炎症、急性传染病、大面积皮肤疾患、肿瘤、皮肤容易出血、体质虚弱的病人、妊娠3个月以上的孕妇不宜使用。

按法

用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位的按摩手法，称为按法，是一种较强刺激的手法，有镇静止痛的作用。指按法适用于全身各部位穴位；掌根按法常用于腰背及下肢部位穴位；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部位穴位。

● 操作示意 ●



压法

● 操作示意 ●



以肢体在施术部位压而抑之的方法被称为压法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇静安神、祛风散寒和舒筋展肌的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。以掌压法为例，即以手掌面为着力点对体表的治疗部位进行按压，一边用力一边进行滑动。

点法

用指端、肘尖或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位的按摩手法称为点法，也称点穴。点穴时也可瞬间用力点按人体的穴位，具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用，适用于全身各部位及穴位的按摩。

● 操作示意 ●



揉法

● 操作示意 ●



揉法指的是用指、掌、肘部吸附于人体表面某些部位或穴位，或在反射区上做柔和缓慢的回旋转动或摆动，并带动皮下组织一起揉动的按摩手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、活血化瘀等作用。

拿法

以单手或者双手的拇指与其余四指相对，握住施术部位，相对用力，并做持续、有节律的提捏方法，称为拿法。主要用于颈部、肩背部及四肢部位。在临床应用的时候，拿后需配合揉摩动作，以缓解刺激引起的不适。

● 操作示意 ●



针刺 —— 家庭急救一马当先

针刺是用三棱针、圆针等刺出血，或以毫针重刺激对昏迷、晕厥病人进行急救，达到复苏的目的。常用穴位有：百会、人中、合谷、十宣、少商、神门等。

● 针刺的类型

根据针具的不同形制、用途、刺激方式等，针刺疗法主要有以下几种：

1. 毫针疗法：用毫针（包括芒针）刺入皮内。
2. 皮肤针疗法：用多支短针浅刺人体皮肤。
3. 皮内针疗法：以特制的小型针具固定于腧穴部的皮内或皮下，进行较长时间埋藏。
4. 火针疗法：用特制的针，针尖用火烧红，迅速刺入人体的一定穴位或部位，以治疗疾病。

● 针刺的注意事项

- ❑ 1. 患者在过度饥饿、暴饮暴食、醉酒后及精神过度紧张时，禁止针刺。
- ❑ 2. 孕妇的少腹部、腰骶部、会阴部及身体其他具有通气行血功效的部位，针刺后会产生较强针感的穴位，如合谷、足三里、风池、环跳、三阴交、血海等，禁止针刺。月经期禁止针刺。
- ❑ 3. 有严重的过敏性、感染性皮肤病者，以及患有出血性疾病，如血小板减少性紫癜、血友病等禁止针刺。
- ❑ 4. 小儿囟门未闭时头顶部禁止针刺。
- ❑ 5. 重要脏器所在处如胁肋部、背部、肾区、肝区不宜直刺、深刺；大血管走行处及皮下静脉部位的腧穴如需针刺时，则应避开血管，使针刺斜刺入穴位，以免伤及血管。
- ❑ 6. 对于儿童、破伤风、癫痫发作期、躁狂型精神分裂症发作期等，针刺时不宜留针。

艾灸——解决痛苦简单易行

艾灸是以艾条在一定的穴位上方燃烧熏烤，使其温热透过皮肤刺激神经血管等而达到治病保健的作用，常用穴位因病而异，灸时应全神贯注，防止烧灼皮肤。

⚠️ 禁忌用于：贫血、患病期间不宜进行艾灸；脸面部、颈部以及大血管经过的体表区域、黏膜附近不宜进行艾灸；过饥、过饱、大量饮酒、过劳的情况下不宜进行艾灸；处于孕期或经期的女性，腰腹部位不宜进行艾灸。

直接灸

把艾炷直接置于皮肤上施灸，多用中、小艾炷。可在施灸穴位处涂少许石蜡油或其他油剂，使艾炷易于固定，然后将艾炷直接置于穴位上，用火点燃尖端。当患者有灼热感时，更换新艾炷施灸。

• 操作示意 •



间接灸

• 操作示意 •



在艾炷与皮肤之间垫上某种药物而施灸，具有艾灸与药物的双重作用。间接灸根据其衬隔物品的不同，分为隔盐灸、隔蒜灸、隔姜灸等。艾灸一段时间以后，用镊子将艾柱夹起，重新换一个新的继续灸治。