

实用中医

传统疗法

杨关林 吕晓东 关雪峰 主编



本书介绍了针法、灸法、中药外治法、拔罐刮痧疗法、美容美体特色疗法、儿科特色疗法和骨伤类治疗技术七类中医传统特色疗法，图文并茂，具有较高的临床实用价值。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

实用中医传统疗法

主 编 杨关林 吕晓东 关雪峰

副主编 杨鹤祥 张 哲 吕 静 王希利

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医传统疗法 / 杨关林, 吕晓东, 关雪峰主编. — 北京:
中国中医药出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5132-3938-7

I. ①实… II. ①杨… ②吕… ③关… III. ①中医治疗法
IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312028 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

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 23 字数 400 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3938-7

定价 75.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《实用中医传统疗法》

编委会

顾 问 张伯礼

主 编 杨关林 吕晓东 关雪峰

副主编 杨鹤祥 张 哲 吕 静 王希利

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 艳	王 野	王晓彤	王鹏琴	石 黎
白 丽	白晓红	刘 创	刘冀东	芦 源
李思琦	宋 哲	周鸿飞	侯秀欣	潘 宇

参 编 (按姓氏笔画排序)

丰雪飞	王 九	王欣欣	王恩龙	刘 峻
刘 娟	刘兴安	齐文诚	关 乐	安 然
安太健	孙 巍	孙婷婷	杜 韬	李 妍
李 洋	李 莹	李 倩	李 楠	李英南
李婷婷	杨 红	杨 硕	杨冠琦	张文军
张晓帆	邵 妍	金圣博	孟 健	孟祥宇
赵 悦	赵 霞	胡晓丽	徐 辉	高 晨
高佳秀	栾光一	黄 伟	崔 聪	曾 悦

前 言

中医传统疗法内容丰富，适用范围广泛，历史悠久，经过历代医家的不懈努力和探索，其理论体系及技术方案日臻完善。坚持继承创新，发扬中医药特色优势，正确把握好继承和创新的关系，加强中医药传统知识保护与技术挖掘，加强对中医传统疗法的继承应用，永葆中医药薪火相传，是我们每个中医人义不容辞的责任和使命。

辽宁中医药大学附属医院暨辽宁省中医院，始建于1956年，是东北地区建立最早的中医医院。建院以来，医院始终坚持以提高中医药临床服务能力为核心，以打造具有中医药特色的养生康复治疗方法为优势，经过60年的发展，逐渐发展成为一所集医疗、科研、教学、预防、保健、养生、康复于一体的大型三级甲等综合性中医医院。医院依托康复中心，精心挖掘、整理、规范和创新中医特色疗法100余项，通过临床应用和循证评价，建立了相关中医特色疗法的技术标准，创新了中医特色疗法的科学理论，揭示了中医特色疗法的作用机制，使中医特色疗法得到全面系统的继承、保护和推广，极大地带动了区域特色疗法的应用与发展，满足了人民群众对中医药服务“简、便、验、廉”的需求。

《实用中医传统疗法》即是我院在上述背景及前期工作基础上，责成医院传统疗法中心、现代疗法中心、骨科、儿科、脑病科、风湿科、皮肤科等十余个相关科室的专家，搜集、整理了辽宁中医药大学附属医院广泛应用于临床的中医传统疗法，内容包括针法、灸法、中药外治法、拔罐疗法、美容美体特色疗法、儿科特色疗法、骨伤类技术七部分，每种疗法详细讲解了疗法的发展沿革、治疗原理、适应证、禁忌证、临床应用、操作规范、注意事项、可能出现的意外和处理方法及验案举例等。内容翔实，图文并茂，不仅对教学传授、临床应用、科研开发等具有重要的指导意义，对于中医药传统疗法的继承创新和宣传推广亦有积极作用。

本书在编著过程中得到编委会的大力支持，罗会斌、王利广老师在编辑加工方面做了大量工作，在此一并表示衷心的感谢！

由于本书内容繁杂，加之编者的水平有限，难免有疏漏和不尽完善之处，祈盼广大读者不吝赐教。

辽宁中医药大学附属医院

2016年12月

目 录

第一章 针法	001
第一节 耳针	001
第二节 鼻针	006
第三节 毫针	012
第四节 手针	015
第五节 头针	020
第六节 眼针	026
第七节 拨针	034
第八节 长圆针	037
第九节 锋勾针	043
第十节 铍针	047
第十一节 水针刀	052
第十二节 针刀	058
第十三节 中医微创技术	064
第十四节 镊针	070
附：双极磁镊针	071
第十五节 火针	071
第十六节 芒针	075
第十七节 三棱针	089
第十八节 腕踝针	094
第十九节 皮内针	100
第二十节 平衡针	103
第二十一节 穴位埋线	114
第二十二节 穴位注射	118
第二十三节 电针	120

第二十四节 皮肤针	124
第二十五节 刃针	126
第二章 灸法	139
第一节 艾炷隔物灸	139
第二节 艾炷直接灸	143
第三节 艾条悬起灸	146
第四节 艾条实按灸	149
第五节 温针灸	152
第六节 温灸器灸	154
第三章 中药外治法	159
第一节 穴位贴敷	159
第二节 中药淋洗	164
第三节 中药泡洗	168
第四节 中药热罨包	173
第五节 中药热熨敷	177
第六节 中药湿热敷	181
第四章 拔罐刮痧疗法	187
第一节 拔罐（留罐、闪罐、走罐）	187
第二节 药罐	194
第三节 刺络拔罐	197
第四节 针罐	200
第五节 刮痧	202
第六节 放痧	207
第七节 撮痧	211
第五章 美容美体特色疗法	215
第一节 中药面膜美容	215
第二节 刮痧美容	219
第三节 面部经络疏通及按摩美容	222
第四节 针灸减肥	225
第五节 穴位埋线美容美体	229

第六节	刺血美容美体	231
第七节	游走罐美体	236
第八节	中药超声波导入美容	238
第九节	手足皲裂中药蜡疗	239
第六章	儿科特色疗法	243
第一节	小儿拔火罐	243
第二节	小儿贴敷	246
第三节	小儿刺络	249
第四节	小儿推拿	252
第五节	小儿捏脊	257
第六节	小儿中药洗浴	261
第七节	小儿中药熏蒸	264
第八节	小儿艾灸	267
第七章	骨伤类治疗技术	273
第一节	理筋技术	273
第二节	脱位整复技术	293
第三节	骨折整复技术	303
第四节	夹板固定技术	328
第五节	石膏固定技术	331
第六节	骨外固定支架技术	333
第七节	骨科牵引技术	339
第八节	练功康复技术	346
第九节	针刺运动疗法	355

第一章

针 法

第一节 耳 针

一、简介

(一) 发展沿革

早在 2000 多年前，在长沙马王堆出土的帛书中，就有《足臂十一脉灸经》中记载与上肢、眼、颊、咽喉相关联的“耳脉”。我国现存最早的一部医书《内经》中，有关耳的记述有 59 条，晋代葛洪《肘后备急方》中记载有“救卒死耳目闭者，捣薤汁而灌于耳中，吹皂荚鼻中，立效”的耳穴治病验方。唐代孙思邈所著《备急千金要方》《千金翼方》中，记载有耳中穴和阳维穴的位置、主治及施术方法。杨继洲《针灸大成》中，也有耳穴的记载：“耳尖二穴……治眼生翳膜，用小艾炷五壮。”其法至今沿用。清代张振鋆《厘正按摩要术》中详述如何利用耳郭诊断疾病，并附有耳背穴位图，这是世界上首次印载的耳穴图。近代，1958 年 12 月，叶肖麟在《上海中医杂志》上指出耳穴的分布如倒置胎儿型。1987 年 6 月成立了全国耳穴研究会，我国提出的《耳穴国际标准化方案（草案）》在国际上获得通过和推行，使耳针学科日趋规范化。1992 年 10 月经国家中医药管理局提出，由国家技术监督局批准，颁发了《中华人民共和国国家标准耳穴名称与部位》（1993 年 5 月 1 日实施），使目前应用的耳穴方案基本定型。

(二) 治疗原理

耳针疗法是根据耳与脏腑及全身各器官在经络上的联系，通过针刺、埋针、压丸等方法刺激耳郭上的穴位治疗全身疾病的一种方法。耳针治疗方法独特，起效快，操作简便，应用广泛，尤其对各种疼痛，急性炎症以及一些慢性病均有较好疗效。

二、适应证

耳针对头痛、偏头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、带状疱疹、坐骨神经痛等神经性疼痛；扭伤、挫伤、落枕等外伤性疼痛；急性结膜炎、中耳炎、牙周炎、咽喉炎、扁桃腺炎、腮腺炎、气管炎、肠炎、盆腔炎、风湿性关节炎、面神经炎、末梢神经炎等各种炎症性疾病，眩晕症、心律不齐、高血压、多汗症、肠功能紊乱、月经不调、遗尿、神经衰弱、癔症功能紊乱性病症等，具有良性调整作用，促进病症的缓解和痊愈。对过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结肠炎、荨麻疹等能消炎、脱敏、改善免疫功能。对单纯性甲状腺肿、甲状腺功能亢进、绝经期综合征等，有改善症状、减少药量等辅助治疗作用。

三、禁忌证

1. 外耳患有溃疡、湿疹、冻疮破溃诸症时，暂不宜针刺。
2. 有习惯性流产病史的孕妇禁用耳针；孕妇怀孕40天~3个月内不宜针刺；5个月后需治疗者，可轻刺激，但不宜用子宫、卵巢、内分泌等穴。
3. 严重心脏病、严重贫血、年老体弱、过度疲劳等患者，慎用或不用，并要防止晕针。
4. 出血性疾病和凝血功能障碍者忌用，体质虚弱者慎用。

四、操作规范

1. 穴位定位及主治

耳穴（图1-1）分布的一般规律是：与头面对应的穴位在耳垂；与上肢相对应的穴位在耳舟；与躯干相对应的穴位在耳轮体部；与下肢及臀部相对应的穴位在对耳轮上、下脚；三角窝对应着盆腔；耳轮脚相当于横膈，它将耳甲一分为二，即耳甲腔对应胸腔、耳甲艇对应腹腔；围绕着耳轮脚一圈是消化道；耳屏对应鼻咽部；对耳屏和耳垂对应头面部。耳穴的这些分布规律，大体形如一个倒置在子宫内的胎儿。

2. 材料准备

- （1）毫针法：备28~32号之半寸长的不锈钢毫针、三棱针、干棉球。
- （2）埋针法：备揸针型皮内针，消毒棉球。
- （3）压丸法：备王不留行、绿豆或磁珠（磁性强度在180~380高斯）及小方胶布（面积约为7mm×7mm）。
- （4）刺血法：备消毒棉球、三棱针、干棉球。

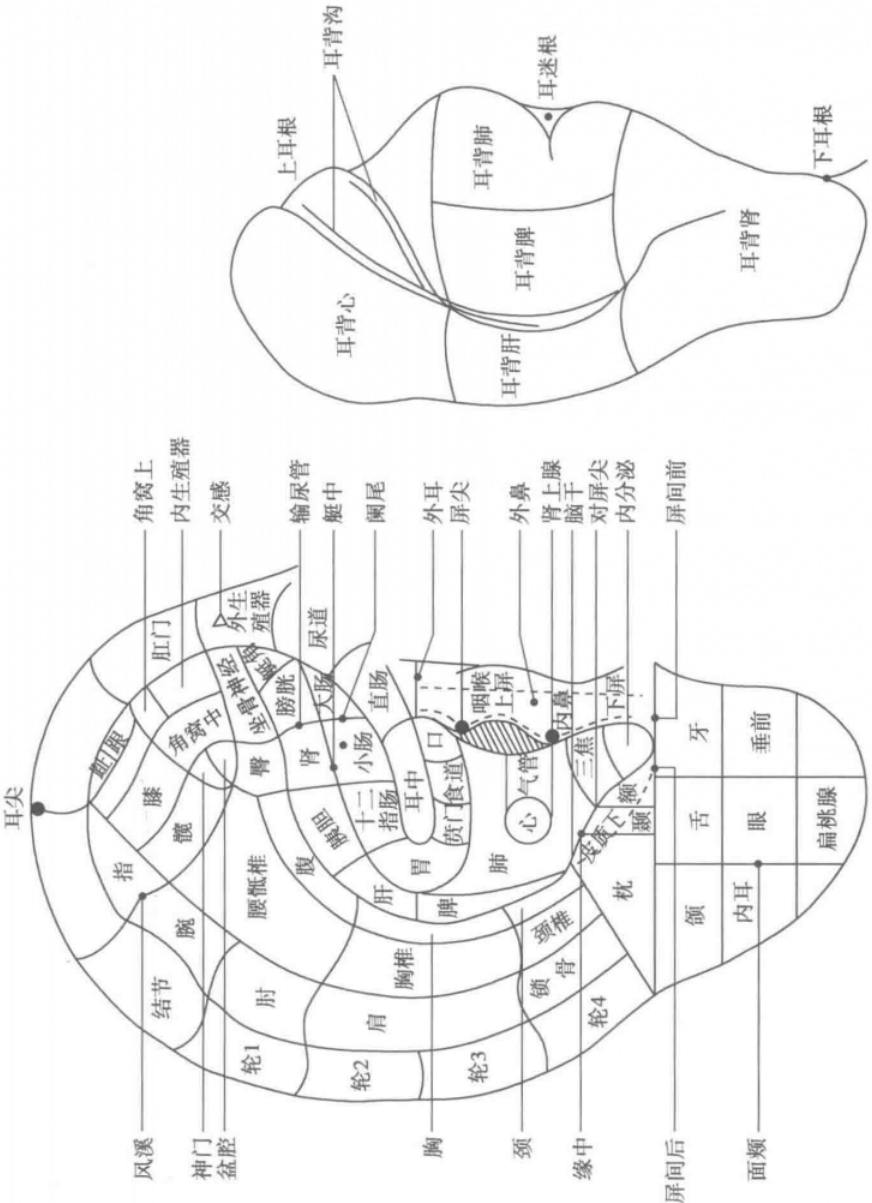


图 1-1 耳穴

3. 具体方法

(1) 毫针法

基本操作方法：局部消毒后，用左手拇、食指固定耳郭进针，中指托着针刺部耳背，这样既可掌握针刺深度，又可减轻针刺疼痛。然后用右手拇、食、中三指持针，在反应点进针。针刺深度视耳郭不同部位厚薄而定，以刺入耳软骨（但不可穿透）且有针感为度。针感多表现为疼痛，少数亦有酸、胀、凉、麻的感觉。20分钟后起针。

治疗时间及疗程：留针时间20分钟。每次一侧或双侧针刺，每日或隔日1次。10次为1个疗程。

(2) 埋针法

基本操作方法：先将穴区皮肤严格消毒，左手固定耳郭，绷紧埋针处的皮肤，右手持镊子夹住消毒皮内针的针环，轻轻刺入所选穴区内，再用胶布固定。一般每次埋单侧耳，必要时可埋双侧耳。

治疗时间及疗程：每日自行按压3~4次。留针时间3~7日，夏天宜短，冬季可长些。10次为1个疗程。

(3) 压丸法

基本操作方法：选定穴位后，先以75%酒精拭净耳郭皮肤，用消毒干棉球擦净。用镊子将中间粘有压物的小方胶布置于穴区，并粘牢贴紧。待各穴贴压完毕，即予按压，直至耳郭发热潮红。按压时宜采用拇、食指分置耳郭内外侧夹持压物，行一压一松式按压，反复对压每穴持续半分钟左右。

治疗时间及疗程：每日按压3~4次，每周换贴1~2次。每疗程5~10次。

(4) 刺血法

基本操作方法：先按摩耳郭使其充血，常规消毒后，手持针具用点刺法在耳穴处放血3~5滴，然后用消毒干棉球擦拭、按压止血。

治疗时间及疗程：一般隔日1次，急性病可每日2次。

4. 取穴原则

(1) 按相应部位取穴：即根据人体的患病部位，在耳郭的相应部位（耳穴）取穴的方法。如胃病取耳穴“胃”，肩关节周围炎取“肩”穴，胆囊炎取“胰胆”穴等。

(2) 按藏象辨证取穴：即根据中医学藏象学说的理论，按照各脏腑的生理功能进行辨证取穴的方法。“心”穴可以用于治疗失眠、神经官能症、癆病等；“肾”穴治疗脱发，取“肺”穴治疗各种皮肤病等。

(3) 按经络学说取穴：如坐骨神经痛（后支），取耳穴的“膀胱”穴治疗；臂外侧痛，取耳穴“三焦”穴治疗；偏头痛，其部位属足少阳胆经的循行部位，故取“胰胆”穴来治疗。

(4) 按现代医学理论取穴：耳穴中有许多穴位是根据现代医学理论命名的，如交感、皮质下、肾上腺、内分泌等，这些穴位的功能与现代医学的理论是一致的。如交感穴，是现代研究发现此穴有近似交感神经和副交感神经的作用而命名的；又如肾上腺穴，是现代研究发现此穴有近似肾上腺的功能而命名的。因此，必须用现代医学的理论来理解和运用这些耳穴。如胃肠疾患与植物神经系统有关，可取“交感”穴；又如肾上腺所分泌的激素有抗过敏、抗炎、抗风湿等作用，可取“肾上腺”穴来抗过敏、抗炎、抗风湿等。

(5) 按临床经验取穴：按临床经验取穴是指在临床实践中发现某个（或某些）穴位对治疗某病有效，取而用之。如腰腿痛取“外生殖器”穴，胃痛取“腕”穴，甲状腺疾患取“肘”穴，肝昏迷取“耳尖”“结节”放血，老花眼取“枕”穴等。

五、注意事项

(1) 应严格消毒。因耳郭血液循环差，耳郭感染较难治愈，严重者可导致耳郭肿胀、软骨坏死、萎缩、畸变，故应积极预防。

(2) 埋针法埋针处不要淋湿浸泡，局部胀痛不适要及时检查。如耳部皮肤有炎症或局部有冻疮时，不宜埋针。

六、可能出现的意外和处理方法

(1) 感染：应立即采取相应措施，如局部红肿疼痛较轻，可涂碘酒，每日2~3次；重者局部涂擦消炎抗菌类的软膏，并口服抗生素。如局部化脓，恶寒发热，白细胞计数增高，发生软骨膜炎，当选用相应抗生素注射，并用庆大霉素冲洗患处，也可配合内服清热解毒剂，外敷中草药及外用艾条灸之。

(2) 晕针：立即将患者抬到空气流通处或吸氧，坐位患者立即改为平卧位，以增加脑部供血量。指压或针灸人中、合谷穴；口服温开水或热糖水，适当保暖，数分钟后即可自行缓解。

七、医案举例

李某，男，35岁。初诊日期：2011年10月12日。

主诉：左侧腰部疼痛 2 天，疱疹 1 天。

现病史：患者 2 天前出现左侧腰部疼痛，灼热，昨日出现散在疱疹，灼痛，夜间疼痛加剧，伴轻度发热，全身不适，夜寐不佳，烦躁不安，不思饮食。

查体：体温 38.0℃，左侧腰部皮肤潮红，形如云片，上起风粟，舌边尖红、苔黄腻，脉滑数。

中医诊断：蛇串疮（肝胆湿热）。

治则：清热利湿，泻火止痛。

取穴：取耳穴肺、肝、胰胆、神门、肾上腺、腹，用 0.5 寸毫针刺，留针半小时，两耳交替，每日 1 次。

效果：次日复诊，疼痛减轻，体温正常，局部皮肤暗红。五诊疼痛消失，疱疹部分吸收。共治 7 次，疱疹全部变干结痂，局部皮肤浅褐色。2 周后随访，诸症痊愈。

按语：以毫针刺耳穴治疗本病，止痛快，可明显缩短病程，并可避免后遗神经痛。因肺主皮毛，故肺穴为治疗皮肤病要穴，可清热祛风止痒，并可以促进皮损愈合。本病因肝胆湿热所致，故取肝、胰胆以清泻肝胆湿热。神门为镇痛要穴，对本病神经痛效果明显；肾上腺清热消炎，增强机体的应激能力；腹为局部取穴，可疏调患部气血而止痛。

第二节 鼻 针

一、简介

我国远在殷代甲骨文中就有占卜鼻病的记载，这或许可以视为鼻部诊病的萌芽阶段。春秋战国时代以后，人们不但对鼻的结构、形态、功能及与全身的联系有了较为深入的了解和认识，并且提出既可通过望鼻色来诊察疾病及预测人之寿夭，亦可通过在鼻部针刺或其他方法治疗疾病。鼻居面部正中，古人称之为“明堂”。《灵枢·五色》篇说：“五色独决于明堂。”《灵枢·杂病》篇说：“呃，以草刺鼻取嚏，嚏而已。”这是以鼻治病较早的记载。其后在晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》、东晋葛洪的《肘后备急方》、唐代孙思邈的《千金翼方》及王焘的《外台秘要》等著作中，对鼻的论述更为详尽，记载鼻及周围邻近部位的腧穴已有十余个，并有以鼻治疗疾病的记载，指出不仅可以通过鼻治疗一般疾病，亦可用于危重患者的抢救。

金元以后,历代医家对鼻又有了更加深入的研究。金末《疮疡经验全书》说:“鼻居面中,为一身之血运。”元代《东垣十书》说:“以窍言之,肺也;以用言之,心也。”认为鼻部与全身气血和心肺,以至心神的功能活动有密切的联系。在这一时期,出现了用药物粉末搐鼻、烟熏、敷涂以及针灸等诸多通过鼻治病的方法。

鼻针疗法是在鼻部范围内的一定穴位上施以针刺,借以治疗疾病及手术麻醉的一种针刺疗法,本法用针短小,刺激亦较弱。

二、适应证

鼻针适应证比较广泛,对多种病证均有较好疗效。各穴区主治相应脏腑、器官和经络的病证。

三、禁忌证

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. 患者为严重的过敏性、感染性皮肤病者;患有出血性疾病(如血小板减少性紫癜、血友病等);器官移植后;脏器衰竭者;血压 $\geq 150/95\text{mmHg}$ 禁用;心脑血管病急性期禁用或慎用。
3. 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。不建议对孕妇针刺。

四、操作规范

(一) 穴位定位与主治

鼻针穴位分布在3条线上共34个穴位。其中第一条线上有9个穴位,第二条线上有5个穴位,第三条线上有9个穴位,共23个穴(图1-2)。另有鼻针新穴11个(图1-3)。

1. 第一条线

起于前额正中,止于鼻尖。

- (1) 头面: 额部正中、眉心至前发际中点的连线的上1/3处。

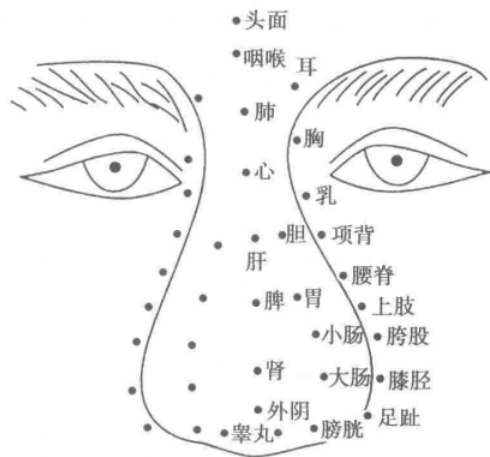


图 1-2 鼻针穴位

主治：头面部、心血管和神经系统疾病等。

(2) 咽喉：眉心与前发际中点连线的下 1/3 处。

主治：咽喉病证。

(3) 肺：两眉之间。

主治：呼吸系统、皮肤科疾病等。

(4) 心：两目内眦之间处。

主治：心血管系统、神经系统疾病等。

(5) 肝：鼻梁骨最高处，当两颧相平之鼻正中线上。

主治：肝胆系统疾病。

(6) 脾：当鼻准头上缘正中线上。

主治：脾胃疾病。

(7) 肾：鼻尖处，相当于素髌穴。

主治：肾、膀胱病证和昏厥等。

(8) 外阴（外生殖器）：在鼻中隔下端。

主治：外生殖器病证。

(9) 睾丸（卵巢）：鼻尖两侧，左右各 1 穴。

主治：睾丸炎和附件炎等。

2. 第二条线

起于目内眦下，紧靠鼻骨两侧，止于鼻翼下端尽处，左右各 1 条。

(1) 胆：自目内眦下方，肝穴外侧。

主治：急、慢性胆囊炎，胆石症等。

(2) 胃：胆穴下方，脾穴外侧。

主治：消化系统病证。

(3) 小肠：胃穴下方，鼻翼上 1/3 处。

主治：腹痛、腹泻等病证。

(4) 大肠：鼻翼正中处。

主治：便秘、腹胀腹泻等病证。

(5) 膀胱：大肠穴下方，鼻翼壁尽处。

主治：肾盂肾炎、前列腺炎等。

3. 第三条线

自眉内侧端沿第二条线外方 3~5mm 处至鼻翼外侧尽头，左右各 1 条。

(1) 耳：眉内侧端。

主治：耳聋、耳鸣、眼眶痛、假性近视。

(2) 胸：眉棱骨之下，目窠之上。