



闫怀士 胡世莲
董辉军 齐相循
编著

指尖上的医术
针灸



人民卫生出版社

指尖上的
医术

针灸

闫怀士 胡世莲
董辉军 齐相循
编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

指尖上的医术——针灸 / 闫怀士等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22769-8

I. ①指… II. ①闫… III. ①针灸疗法 - 通俗读
物 IV. ① R245-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 140261 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

指尖上的医术——针灸

编 著: 闫怀士 胡世莲 董辉军 齐相循

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: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 16 插页: 4

字 数: 296 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22769-8/R · 22770

定 价: 52.00 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市场营销中心联系退换)

闫怀士简介



闫怀士,安徽省立医院针灸科副主任医师,1962年出生于合肥市。先后毕业于安徽医科大学、安徽中医药大学,师从父亲闫长瀛教授(曾在安徽中医学院、安徽省立医院从事针灸临床、教学工作40余年)。

作者“子承父业”,从事针灸临床及教学工作30余年,对神经系统、呼吸系统、运动系统类疾病有深入研究,疗效显著,深受患者欢迎。

现任安徽省针灸学会常务理事、中国针灸学会临床分会委员、国家自然科学基金委员会生命科学部中医学项目评审团专家、安徽中医药大学针灸硕士研究生毕业答辩(主)评委。

2009年编著《“和于术数”养生保健讲座》,由人民卫生出版社出版,2011年5月此书被“中共安徽省委宣传部、安徽省科学技术厅、安徽省科学技术协会”评为“安徽省优秀科普作品”。

参加安徽省直工委组织的“省直机关健康教育宣讲”团。近四年,先后到安徽省委、省政府、省人大及下属70多个厅局单位、“新安百姓大讲堂”(省图书馆、《新安晚报》社联合主办)和多个市区、基层单位举行了100多场次面对面的健康保健讲座。

在安徽电视台、合肥电视台、安徽人民广播电台、合肥人民广播电台,制作了数十期的健康保健讲座节目。在《安徽日报》《新安晚报》《合肥晚报》等多家媒体宣传医学保健科普知识。



本书创作团队合影



闫怀士与父亲闫长瀛教授(摄于 2013 年 2 月)



闫怀士与陈汉平、曹小定教授合影(摄于2004年5月)



闫怀士与高维滨教授合影(摄于2009年8月)

前言

中医学已走过了数千年的历史,近几十年来,作为中医学的一个分支,针灸达到了前所未有的普及,传播到了世界各地。我之所以从事针灸,最初是受父亲的影响。父亲闫长瀛早在 1970 年就参加安徽省首批援外医疗队,先后四次出国,累计在国外从事针灸工作 15 年,父亲爱针灸一生(2013 年 11 月仙逝),受他的熏陶我将爱针灸一世。

早年间,我曾先后在安徽医科大学和安徽中医药大学求学,深深地感受到东西方文化对各自的医学产生的影响。西医学“破立”的思维方式,借助日新月异的现代科技飞速发展,与受传统文化思想影响的中医学,形成了鲜明的对比。

经过数千年发展的中医,似乎达到了“终极”解释,表现出理论的绝对稳固性,任何新的理论都难以介入。这样对传统的单一继承,势必影响整个中医学理论体系的更新与发展。不断进步的科学是战胜保守权威的利器,我们这代针灸人,肩负着将传统针灸与西医学相互结合、推陈出新、共同进步的历史重任。这也是我们编写本书的动力和意义所在。

我在安徽省立医院从事针灸临床、教学工作 30 多年,始终怀着对生命科学的敬畏对待每一次针灸操作,累计使用银针 300 多万根,所总结针灸的经验与感悟,是编写这本科普实用读本的基础。

我深知医者从事科研所发表的论文和编著的书籍,会直接影响人的健康甚至生命,因此在学术上追求“较真”二字,不参加任何流派;讨论问题对事不对人,对权威不迷信,与学生平等讨论,认真对待每一项研究,厚积酝酿,薄发结论。

在拟订编写本书的创作思路时,得到了安徽省立医院领导的支持。卫生管理专业出身的董辉军副院长,分析了全国省级西医“三级甲等”医院针灸科的现状,以及针灸科在医院的作用与地位,肯定了此书出版的意义,再三叮嘱,要言而有据,不要面面俱到,宁缺毋滥。老年病医学的首席专家胡世莲教授,具体提出了用针灸治疗老年常见病,要针对老年人的生理与病理特点,通俗易懂地介绍针灸治疗原理与注意事项,突出自我保健方法的推广。

我们的理念也符合安徽人民广播电台“空中老年大学”节目的要求。自2014年起,我开始了长达七个月的《指尖上的医术——针灸》系列讲座,节目共计28期,900分钟。为了每一期30分钟的广播讲座,我和学生齐相循都会认真准备6000余字的文稿。

我们在中医科普宣传上的工作也得到了人民卫生出版社的肯定。此后又有安徽中医药大学中医药科普创作团队参与我们的整理工作。承多方协助,这本20余万字的书作才得以与读者见面,感慨系之,自信本书不会辜负广大读者的期望。

本书基础篇,突出“求真”二字。医学有其科学性,但从来就不是完整的科学,针灸学也不例外。本书首先要告诉读者现代针灸的科学性。该篇系统介绍了针灸数千年的发展历程,不断地推陈出新是针灸学得以延续至今的法则。在领会传统针灸理论基础上,紧密结合当代的针灸研究成果,力求用通俗易懂的语言,从现代角度,浅显易懂地阐述针灸科学的精确性。对于目前尚不能很好解释的部分针灸理论,则采取“求同存异”的态度,肯定临床疗效、搁置争议的方法,“虑善以动”引导大家共同探究针灸的未解之谜,“动惟厥时”相信会有解开经络千年之谜的那一天。

本书治疗篇突出“务实”二字。充分提供现代针灸治疗的信息和建议,让患者享有就诊看病的主动权。该篇提倡“中西医结合”之路,针灸疗法不能简单地与西医原理加减融合,更不能简单地与之比较高低。在肯定西医学科技发展长处的同时,要分析并找出西医治疗的“短板”。与其他专科医生,在“互为启发、互为补充”的基础上,寻找治疗疾病的切入点。将针灸和相关技术及药物的配合使用,利用多学科交叉的高科技手段,开展相关研究。阐明针灸效应的机制,为的是把针灸治疗效应从准确性向精确性推进。

我们有理由相信,针灸疗法在与西医学结合后会更加发扬光大。编写本书,正是为了让更多的人了解现代针灸,认识针灸在当今医学中的作用与地位。

闫怀士
2016年元月

目 录

上篇 基础篇

◆ 第 1 节 现代针灸概述 3

针灸是具有极高传承和发展应用价值的一门医学学科。
当今使用的不锈钢毫针是现代针灸的标志之一。
针灸是调动了人体固有的自我修复能力而进行的合理微损伤性疗法。

◆ 第 2 节 针灸治疗的知情权 8

告知患者针灸可能出现的意外是医生的义务。
针灸不会损伤神经。
“无痛进针”是针灸医生技术合格的标志之一。

◆ 第 3 节 针灸的有效标志 16

针刺“得气”也是针灸医生技术合格的标志之一。
技术的进步不但能让过于艰难的技巧变得简单易学,而且能使普通人的能力倍增。
电针和穴位注射疗法是现代针灸的标志之一。

◆ 第 4 节 艾灸疗法 26

艾灸具有“波粒二象性”的治疗效应。
不能因为害怕烟熏的味道,而限制了艾灸疗法的使用。
大家可以用艾灸疗法,进行自我保健、自我治疗。

◆ 第 5 节 穴位敷贴、泡灸及罐疗 34

西医学为传统的“冬病夏治”穴位敷贴疗法赋予了新的活力。
“煮艾泡灸”法具有很好的自我保健和治疗作用。

拔火罐具有中医辨证和治疗作用。

◆ 第 6 节 穴位的三维概念 46

穴位是由先辈们的针灸经验点滴积累而成的。

穴位的二维定位简单,穴位的三维定位精妙。

穴位是形成经络的基础。

◆ 第 7 节 经络的奥秘(上) 54

理解中西医结合“桥梁性”接点“气”和“电”的关系,揭示经络的实质。

人体的气就是脏腑组织生物电活动水平的外在表现。

神经传导的最基本单位——神经突触,代表了经络最基本的本质。

◆ 第 8 节 经络的奥秘(中) 62

经络是中医学“治病求理”的结晶。

经络理论具有宏观完整性和准确的超前性。

汇聚中西医智慧,聚同化异地解开经络之谜。

◆ 第 9 节 经络的奥秘(下) 69

经络的循环流注和时间医学一样,都是今后医学研究的方向。

不回避中医学对三焦论述与胰脏认识的局限性。

“脑针”的研究,将揭示经络实质的最高级单位为大脑。

◆ 第 10 节 经络的循行和常用保健穴位(上) 77

掌握经络的体表循行,也是针灸医生技术合格的标志之一。

要提高对任、督二脉经气循环流注的重视。

膀胱经代表了经络的超前性和准确性。

◆ 第 11 节 常用保健穴位(中) 86

用西医学解读穴位的科学性。

上肢合谷、内关穴。

头部人中、风池穴。

◆ 第 12 节 常用保健穴位(下) 95

掌握几个经典的保健穴位,养生不花钱、小病不求医。

下肢足三里、涌泉穴。

腹部神阙、丹田穴。

◆ 第 13 节 针灸治疗疼痛的总论(上) 105

掌握针灸治疗疾病的“知情权”。

针灸治疗任何性质的疼痛都有效。

针刺麻醉是现代针灸的标志之一。

◆ 第 14 节 针灸治疗瘫痪的总论(下) 113

针灸治疗瘫痪有着病种和时间窗的限制。

针灸治疗可以有效地提高瘫痪患者的生存质量。

针灸治疗各种内脏的功能性瘫,有着无可替代的优势。

下篇 治 疗 篇

◆ 第 1 节 中风 123

中风早期的针灸治疗,可以有效地恢复受损的脑细胞和运动神经环路的功能。

知晓针灸康复程序,积极配合治疗,降低致残率,提高生活质量。

控制致病因素,防止中风的复发。

◆ 第 2 节 面瘫 131

针灸是治疗周围性面瘫的最有效手段。

分期治疗,有利于针灸标准化、程序化的提高治疗效应。

自我按摩面部穴位,不仅有治疗作用,更有美容养颜作用。

◆ 第 3 节 头痛 139

太阳、风池穴是治疗头痛的两个主要穴位。

根据三叉神经分布,选取疼痛干性穴位,可以提高针灸治疗效应。

电针可有效制止神经性的疼痛。

◆ 第 4 节 哮喘 147

“急则治其标”,艾灸治疗可以有效缓解哮喘的发作。

“缓则治其本”,提高体内干扰素即抵抗病毒的能力,减少哮喘的复发。

自我“和于术数”的方法,是预防哮喘的有效措施。

- ◆ 第 5 节 胃痛与胃瘫 156

针灸对胃痛的“同病异治”,可以看出内脏传入神经的复杂性。

针灸对胃痛与胃瘫的“异病同治”,为现代神经学提供了研究的课题。

穴位注射疗法是治疗手术后呃逆的有效方法。
- ◆ 第 6 节 便秘与腹泻 164

准确的自我腹部按摩是治疗便秘的有效方法。

灸法是治疗腹泻病症的有效手段。
- ◆ 第 7 节 肥胖 172

认识肥胖对人健康的危害性。

减肥不能以伤害身体为代价。

针灸减肥安全、有效。
- ◆ 第 8 节 颈、腰椎病 180

颈、腰椎病是人类选择直立行走所付出的代价。

针灸是治疗颈、腰椎病的有效手段。

自我预防性锻炼是治愈颈、腰椎病的根本措施。
- ◆ 第 9 节 肩、肘、膝关节痛及筋膜炎 190

无菌性炎症造成的疼痛是自限性的病症,止痛最好采用非药物治疗。

阿是穴放血是治疗背、腰筋膜炎的有效手段。

正确的锻炼和防护方法,可以有效地减缓膝关节痛。
- ◆ 第 10 节 肾结石痛、尿潴留与尿失禁 199

针灸可以有效缓解结石引起的肾绞痛。

小腹部穴位可以治疗尿潴留。

腰骶部穴位可以治疗尿失禁。
- ◆ 第 11 节 盆腔炎与痛经和卵巢功能早衰与不孕症 207

针灸是治疗慢性盆腔炎、痛经的有效手段。

针灸治疗卵巢功能早衰,延缓女性衰老。

针灸促排卵是现代助孕技术之一。

◆ 第 12 节 五官眼、耳、鼻的病症	215
不锈钢丝毫针的应用,使针灸治疗眼睛和耳的“微损伤”进一步减小。 从经络的角度分析,针灸对眼和耳的治疗效应,比任何药物都要高。 自体血穴位注射是治疗变应性鼻炎的有效手段。	
◆ 第 13 节 带状疱疹及后遗神经痛	224
穴位注射干扰素治疗(急性期)带状疱疹是中西医结合的典范。 针灸治疗带状疱疹后遗神经痛,比任何止痛药物都要好。	
◆ 第 14 节 高血压、冠心病	233
“扬汤止沸”的终生吃降压药是无奈之法;“和于术数”的“釜底抽薪”是今后防治高血压研究的方向。 掌握冠心病针灸的应急方法,利己又利他。	
◆ 附一 从古代智慧中寻找健康	240
◆ 附二 自己动手,防治冬病	244
◆ 跋	247

上篇

基础篇

- 针灸是基础医学和临床医学应用学科的一门医学学科
- 当今使用的不锈钢毫针是现代针灸的标志之一
- 针灸是调动了人体固有的自我修复能力而进行的治疗

第1节 现代针灸概述

重点提示

- ◆ 针灸是具有极高传承和发展应用价值的一门医学学科。
- ◆ 当今使用的不锈钢毫针是现代针灸的标志之一。
- ◆ 针灸是调动了人体固有的自我修复能力而进行的合理微损伤性疗法。

本书将系统地向大家介绍作者在安徽省立医院从事针灸临床、教学工作30多年的经历,以及在累计扎入人体穴位300多万根银针的经验指导下,所总结的针灸经验与感悟,力求用通俗易懂的语言阐述针灸的科学道理,以期让更多的人了解现代针灸,认识针灸在当今医学中的作用与地位,从科普的角度,为大家揭开针灸学的神秘面纱。

一、概 述

针灸,被人们形象地称为指尖上的医术,体现了中华民族五千年的优秀文化。针灸疗法是中医学珍贵遗产的一部分,也是我国特有的一种医疗方法。

早在公元6世纪,我国的针灸术便传播到了国外。目前已经有120多个国家,应用针灸来为本国的人民治病。许多国家也成立了针灸学术团体、针灸教育和研究机构,如著名的巴黎大学医学院,就开设有针灸课程。如今,在欧美等发达国家和地区,已经有越来越多的人认可针灸、接受针灸治疗。

据统计,针灸治疗有效的病种达到了307种,其中效果显著的就有100多种。1980年,联合国世界卫生组织提出了43种推荐针灸治疗的适应病症。2010年11月中医针灸被列入人类非物质文化遗产代表名录。

先辈们为传统中医针灸留下了很多珍贵典籍,但其内容晦涩难懂,用传统的中医学理论解释针灸的治疗原理,也只能限于中医同行理解与传播;其理论与西医学不兼容,给人们留下“不科学”的印象。这不但限制了与西医同行的交流,也使患者难以接受这令人似懂非懂的解释。以至于目前,我们身边的许

多人不了解针灸,常把针灸写成“针灸”,而正确的写法为“灸”。

以上这些,突显了普及针灸知识的必要性。

先从“实话实说”的角度,简单地回答一下,大家对针灸经常提到的一些问题。

问:针灸为什么能被选定为“世界非物质文化遗产”?

答:针灸代表中国的符号,具有极高的传承、发展及应用价值。中医针灸已经走过数千年的历史,是中华民族运用智慧,慢慢积累起来的用来保卫自身健康的手段,已逐渐被全世界各国人民所认识和接受。

问:中医针灸走向世界了吗?

答:目前人们常说的中医走向世界,我认为实际上是针灸走向世界。而我知道的针灸走向世界,其实是针刺疗法走向世界,艾灸疗法目前尚未走出国门。这受到一定客观原因的限制,简单地说,是艾灸时所产生的呛人的烟味,限制了它走出国门的道路。

问:针灸治疗的实质是什么?

答:针灸和药物治疗的原理有所不同,针灸主要是调动了人体固有的自我修复能力,也就是我们生病了,通过针灸提高这种能力,使病情减轻,病程缩短,由此可以很快地解除病痛,治愈疾病。

因此,针灸的实质就是调动了人体固有的自我修复能力,从而进行合理的微损伤性疗法。

大家都知道手术这种损伤性疗法,而针灸与其相比,则是可以忽略的微损伤了。这也是为什么针灸要比推拿、按摩有着更严格的“职业医生准入制度”的原因。

问:银针是银子制成的吗?

答:现在使用“不锈钢丝”制成的针灸针呈银白色,故称“银针”。用银制成的针灸针,其质地较软,仅有很少的医生使用。

问:针灸主要治疗哪些病?能说出大家可以“听得懂”的道理吗?

答:简单地说,针灸主要治疗的病证可以概括为“痹证”和“痿证”。

痹证的“痹”,就是指经络不通,可能很多人不太好理解,其实,大家可以将痹证,通俗地理解为“各种疼痛”,如关节疼痛、软组织疼痛、神经疼痛,以及胃痉挛的疼痛、胆囊疼痛、肾绞痛、痛经等。

“痿证”的“痿”就是指“各种瘫痪”。如肢体瘫痪、面部瘫痪。

还有大家并不熟知的,如胃肠功能下降、胃瘫、便秘等。对这些具体疾病的针灸治疗原理,本书将在后面陆续介绍。