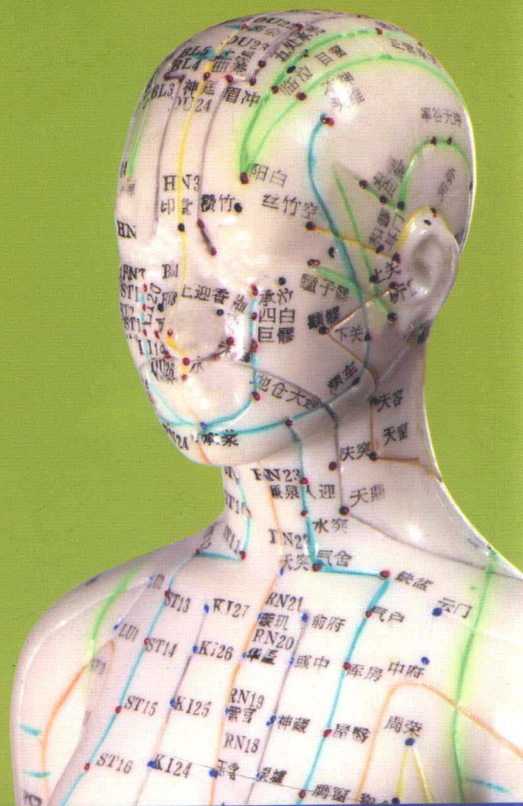


人体经络穴位 图解手册 之 治疗篇

主编 郭长青 赵莉 郭妍

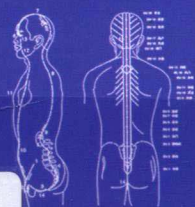
读懂这套书
做最好的
治疗师



北京中医药大学针灸推拿学院专家团队集体打造，

全套共计**700**余幅穴位图解、
约**900**种实用操作方法，

确保常见头疼脑热、腰膝酸软、神疲乏力、
恶心呕吐等手到病除。



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

主编 郭长青 赵莉 郭妍

人体经络穴位 图解手册 之 治疗篇



图书在版编目 (C I P) 数据

人体经络穴位图解手册之治疗篇 / 郭长青, 赵莉, 郭妍主编.
—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5352-7882-1

I. ①人… II. ①郭… ②赵… ③郭… III. ①经络—图解
②穴位—图解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 122823 号

策 划: 黄国香

责任校对: 蒋静

责任编辑: 黄国香

封面设计: 胡博

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司

邮编: 430013

700×1000

1/16

21 印张

180 千字

2015 年 7 月第 1 版

2015 年 7 月第 1 次印刷

定价: 42.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《人体经络穴位图解手册之治疗篇》

编写委员会

主 编 郭长青 赵莉 郭妍

副主编 刘乃刚 梁靖蓉

编 委 梁楚西 于佳妮 芦 娟 张丽萍 付伟涛

崔成俊 朴起范 张伟夫 王美芹 何智飞

孙硕焄 杜宁宇 马薇薇 吴 彤

前言

在这个全球污染、环境质量下降、治病常依赖于抗生素甚至激素的年代，天然疗法越来越受到人们的关注，越来越多的人力图寻求更加健康、更加绿色的方法来保健和治疗疾病。其中，在诸多养生与治病的方法中，经络穴位的养生和治病作用受到越来越多人的追捧，这些追捧的人中，有中国人，也有外国人。对健康的追求，没有种族，没有肤色，也没有国界的差别。经络养生和治病不但在国内掀起一股热潮，在国外其受追捧的热度也同样急速增长。

经络穴位的保健和治疗方法，在中国的应用由来已久。《黄帝内经》这本 2500 年前的古书，中医一直视其为经典之作、奠基之作，其内容博大精深，奠定了中医扎实的理论基础，同时它也将哲学、天文、地理等各方面的精华融入中医学中，可以说是东方人的“健康宝典”。《黄帝内经》中对人体经络的作用推崇备至，认为经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以生”的根本原因，还说经络可以“决生死，治百病”。

本套书的编写顺应读者的呼声，服务读者健康，使读者少生病。对于一些小病，读者能够不用找医生，而自己解决，不但节省了高昂的医药费，而且也节省了宝贵的时间，更省去了不少麻烦。希望本套书能够给读者带去福祉，也为祖国医学的传播尽一份绵薄之力。

编者

2015 年 04 月 15 日于北京

内 容 提 要

本套书主要介绍了：①如何认识经络和穴位，其中包括经络是什么，经络的基础知识，穴位的基础知识，指压穴位和拳打经络的各种手法。②单个穴位的使用，介绍了十四正经上的主要穴位，包括穴位的穴名释义、标准定位、取穴方法、主治以及按摩方法等。③疾病治疗篇，介绍了一些临床常见病，以及如何运用拔罐、刮痧、艾灸、贴敷疗法的方法治疗常见疾病。

目 录

第一章 轻松改善亚健康 001

疲劳综合征 001

关节酸痛 006

头晕头痛 009

抵抗力下降 015

食欲不振 019

失眠 022

多汗 028

心悸 033

第二章 美容瘦身 039

痤疮 039

酒糟鼻 046

斑秃 049

黄褐斑 053

雀斑 057

白癜风 062

单纯性肥胖症 064

第三章 居家自疗小病症及现代高发病 068

感冒 068

支气管炎 073

支气管哮喘 079

肺炎 085

冠心病 089

心律失常 093

高血压 099

低血压 105

高脂血症 110

慢性胃炎 114

急性胃肠炎 118

消化性溃疡 122

胃下垂 127

脂肪肝 132

胆石症 136

便秘 139

面神经麻痹 145

三叉神经痛 149

癫痫 152

老年痴呆症 156

卒中后遗症 160

糖尿病 164

慢性鼻炎 167

鼻衄 173

白内障 176

假性近视 179

口腔溃疡 182

慢性咽炎 186

牙痛 190

耳鸣 194

第四章 骨科疾病 199

颈椎病 199

落枕 204

急性腰扭伤 208

慢性腰肌劳损 211

腰椎间盘突出症 216

肩关节周围炎 221

网球肘 225

踝关节扭伤 229

坐骨神经痛 231

第五章 男性、女性常见病 237

痛经 237

闭经 243

更年期综合征 249

乳腺增生症 255

慢性盆腔炎 259

女性不孕症 262

产后缺乳 265

产后腹痛 269

产后便秘 272

产后尿潴留 274

前列腺炎 278

前列腺增生症 281

早泄 286

阳痿 289

男性不育症 294

第六章 宝宝常见病 298

小儿高热 298

小儿惊风 301

小儿厌食症 306

小儿疳积 309

小儿腹泻 314

小儿遗尿 319

儿童多动症 323

第一章 轻松改善亚健康

疲劳综合征

疲劳综合征是近几年临床医学提出的新概念。该病主要症状表现为神疲乏力、失眠多梦、耳鸣健忘、腰酸背痛、头发脱落及须发早白等。其特点是症状持续反复发作，持续时间6个月以上，充分休息也不能解除。中医学认为本病属于“虚劳”范畴，多由饮食不节、劳逸失度等原因造成人体阴阳失衡所致。

拔罐治疗

方法一：留罐法。

【取穴】肩井、心俞、肝俞、脾俞、肾俞。

【操作方法】患者取俯卧位，找准穴位，并进行常规消毒，选择大小适宜的火罐。一手持夹着酒精棉的镊子，一手持罐，将酒精棉点燃后伸入罐内旋转片刻，迅速将棉球抽出，即可将罐拔于穴位上。根据所拔罐的负压大小及患者的皮肤情况留罐10～15分钟。每日或隔日1次。（见图1-1-1）。

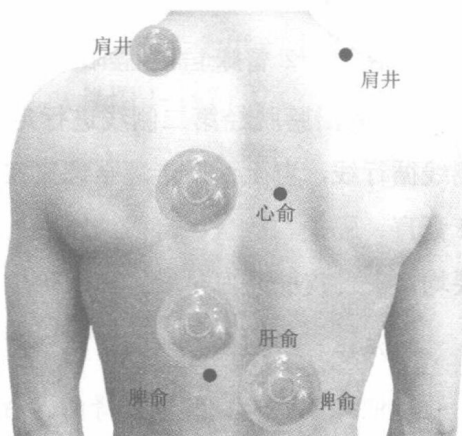


图 1-1-1 留罐法治疲劳综合征

方法二：走罐法。

【取穴】背部督脉循行一线、背部膀胱经一、二侧线。

【操作方法】患者取俯卧位，充分暴露背部，用适量凡士林均匀涂于背部皮肤。根据患者的体形选择大小适宜、罐口光滑的玻璃火罐，以闪火法使之吸附于背部皮肤，注意罐内负压要适中，负压过大则火罐移动困难，过小则易于脱落。

(1) 沿督脉循行部位进行走罐时，先将罐拔于大椎穴处，然后沿督脉循行线自上而下走罐至腰阳关穴，再自下而上地反复推移3~5遍，最后在大椎、神道、中枢、命门、腰阳关处留罐5分钟即可。（见图1-1-2）。

(2) 沿膀胱经第一侧线进行走罐时，先将罐拔于大杼穴处，然后沿第一侧线循行线，自上而下走罐至关元俞，再自下而上地反复推移3~5遍，最后在肺俞、心俞、厥阴俞、肝俞、脾俞、肾俞处留罐5分钟。（见图1-1-3）。

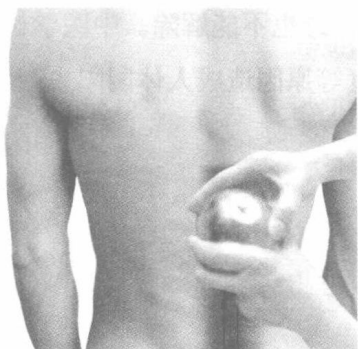


图 1-1-2 督脉走罐到腰阳关



图 1-1-3 膀胱经第一侧线走罐

(3) 沿膀胱经第二侧线进行走罐时，先将罐拔于附分穴处，然后沿第二侧线循行线，自上而下走罐至志室穴，再自下而上地反复推移3~5遍，最后在膏肓、膈关、意舍、肓门、志室处留罐5分钟。走罐推移时动作要慢，用力要均匀，使皮肤充血呈紫红色即可。（见图1-1-4）。

方法三：针罐法。

【取穴】心俞、肝俞、肾俞、命门。

【操作方法】术者将毫针快速刺入皮下，轻捻缓进，待患者感到局部酸、沉、胀，医者感到针下沉紧，如鱼吞钓饵，然后留针拔罐；10分钟起罐取针，

再行套罐 5 分钟。（见图 1-1-5）。

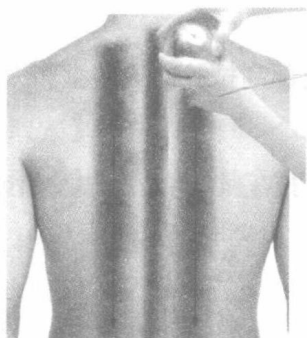


图 1-1-4 膀胱经第二侧线走罐

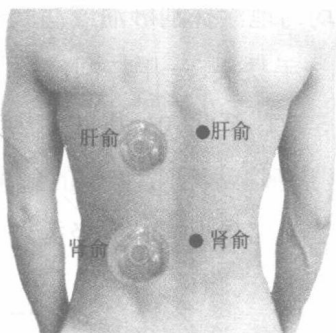


图 1-1-5 针罐法治疲劳综合征

刮痧治疗

【取穴】头部：印堂、太阳、百会、风府、风池。背部：心俞、肝俞、脾俞、肾俞。胸部：膻中、期门、章门。

【操作方法】患者取俯卧位，在背部找准穴位后，进行常规消毒，然后在所选穴位上均匀地涂抹刮痧油或润肤乳。操作时，术者一手持刮痧板，一手扶着患者头部。

(1) 先刮后头部穴位，因风池、风府、百会穴处有头发覆盖，所以无须涂抹刮痧油，可用刮板角部进行刮拭，刮 20 ~ 30 次，至此穴处皮肤发热为宜。（见图 1-1-6）。

(2) 再刮背部所选腧穴，用刮板棱角刮拭，以出痧为度，还可用刮板棱角点按心俞、肾腧穴，切忌刮时用力要轻柔。（见图 1-1-7）。



图 1-1-6 刮百会到风府

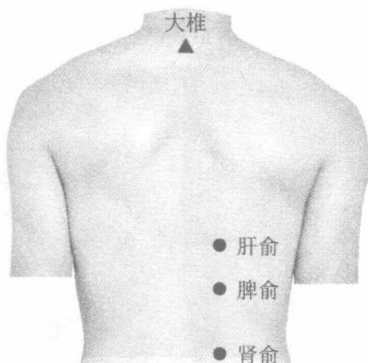


图 1-1-7 刮肝俞、脾俞、肾俞

患者再取仰卧位，在胸部和脸部找准穴位后，进行常规消毒，然后在所选穴位上均匀地涂抹刮痧油或润肤乳。

(3) 一手扶头，一手持刮痧板。先用刮痧板角部刮拭脸部的印堂和太阳穴，刮 10 ~ 15 次，至此穴处皮肤发热甚至出痧为度。

(4) 用刮痧板刮拭胸部的膻中、期门和章门穴，以此处皮肤发热或出痧为度。刮拭头部和胸部时宜轻柔。

艾灸治疗

方法一：温和灸。

【取穴 1】神阙、关元、气海。

【取穴 2】脾俞、肾俞、足三里、三阴交。

【操作方法】患者取仰卧位。术者立于患者身侧，将艾条的一端点燃，对准应灸的腧穴部位，距离皮肤 2 ~ 3 厘米，进行熏烤，使患者局部有温热感而无灼痛为宜，每穴灸 15 ~ 20 分钟，以患者感觉舒适为宜，局部皮肤潮红为度，每日灸 1 ~ 2 次。（见图 1-1-8）。

方法二：隔姜灸。

【取穴】神阙、气海、关元。

【操作方法】将鲜生姜切成厚约 0.3 厘米的生姜片，用针扎孔数个，置施灸穴位上，用大、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。（见图 1-1-9）。

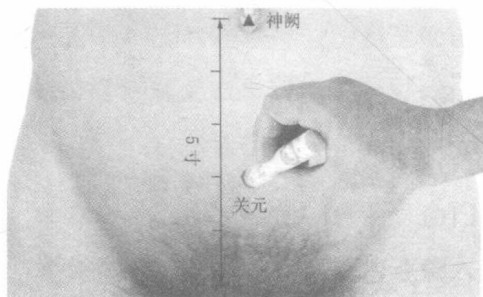


图 1-1-8 温和灸关元治疲劳综合征

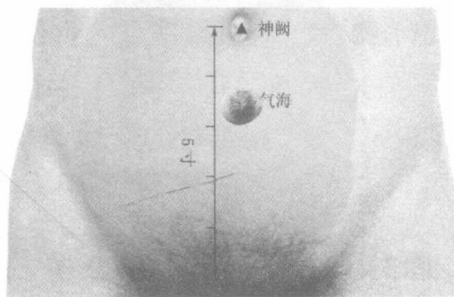


图 1-1-9 隔姜灸气海治疗疲劳综合征

贴敷治疗

方法一

【取穴】膻中、神阙、气海、脾俞。

【用药】黄芪、熟地、沙参各 60 克，当归、陈皮各 15 克，炙甘草 10 克，五味子 10 克，绿豆 150 克。

【用法】将上述药物放入砂锅内加水浸泡，按中药煎制方法煎煮，去渣取液。将绿豆磨粉，二者调和成糊状，趁热制成直径 3 厘米的药饼，分别贴于穴位上。注意热敷时不可过热，防止烫伤皮肤，每日 1 次。（见图 1-1-10）。

方法二

【取穴】神阙、中脘、足三里、脾俞。

【用药】黄芪、白术、茯苓各 60 克，山楂、党参、陈皮各 30 克，半夏、神曲、炙甘草各 15 克。

【用法】将上述药物放入砂锅内加水浸泡，按中药煎制方法煎煮，去渣取液。将药液与面粉调和成糊状，制成直径 3 厘米的药饼，分别贴于穴位上，胶布固定。每日 1 次。（见图 1-1-11）。

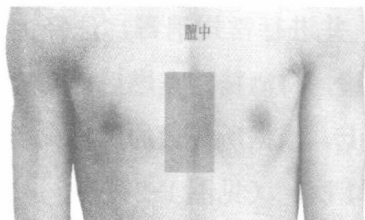


图 1-1-10 贴敷膻中

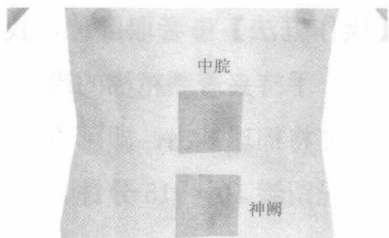


图 1-1-11 中脘，神阙

方法三

【取穴】关元、肾俞、涌泉。

【用药】黄芪、山药、党参各 60 克，当归、白术、山茱、熟地各 30 克，枸杞、五味子、益智仁、陈皮、杜仲、炙甘草各 15 克，植物油 500 克，黄丹 250 克。

【用法】将上述药物研成细末，与植物油一同按膏药的制作方法熬至滴水成珠时用黄丹收膏，装瓶密封。用时取膏药适量，烘热，涂于牛皮纸或棉布上，贴于穴位处。每日或隔日换药 1 次，注意热敷时不可过热，防止烫伤皮肤。

关节酸痛

关节酸痛不是一种疾病，而是一种症状。关节疼痛时有发生，而这种疼痛往往被忽视或者被人们武断地认为是关节炎等病症。在日常生活中，多数关节疼痛并不是由外伤所引起。关节长时间受凉和巨大的温差是导致关节疼痛的主要原因。尤其在秋天，冷暖交替之际，低温或巨大的温差会导致肌肉和血管收缩，引起关节疼痛。

拔罐治疗

方法一：留罐法。

【取穴】根据关节的不同，选取的穴位也不同。

【肩关节】肩井、肩外俞、曲垣、天宗、肩贞、肩髃、肩髃、臂臑。

【肘关节】曲池、手三里。

【髋关节】环跳、居髃。

【膝关节】血海、梁丘、鹤顶、内膝眼、外膝眼。

【操作方法】患者取卧位，找准穴位，并进行常规消毒，选择大小适宜的火罐。一手持夹着酒精棉的镊子，一手持罐，将酒精棉点燃后伸入罐内旋转片刻，迅速将棉球抽出，即可将罐拔于穴位上。根据所拔罐的负压大小及患者的皮肤情况留罐 10～15 分钟。每日或隔日 1 次。（见图 1-2-1）。

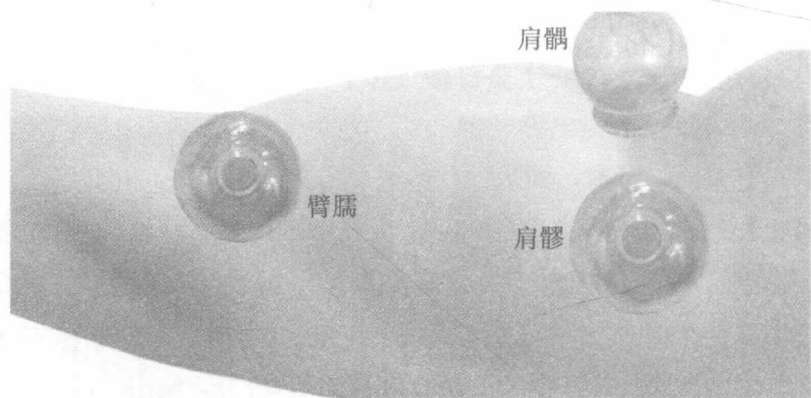


图 1-2-1 留罐法治关节酸痛

方法二：针罐法。

【取穴】根据关节的不同，选取的穴位也不同。

【肩关节】肩贞、肩髃、肩髃。

【肘关节】曲池、手三里。

【髋关节】环跳、居髃。

【膝关节】内膝眼、外膝眼、鹤顶。

【操作方法】医者将毫针快速刺入皮下，轻捻缓进，待患者感到局部酸、沉、胀，医者感到针下沉紧，如鱼吞钓饵，然后留针拔罐；10分钟起罐取针，再行套罐5分钟。（见图1-2-2）。



图 1-2-2 针罐曲池

刮 痧 治 疗

【取穴】根据关节的不同，选取的穴位也不同。

【肩关节】天宗、肩贞、肩髃、肩髃、臂臑。

【肘关节】手五里、肘髃、曲池、手三里、曲泽、少海。

【髋关节】环跳、居髃。

【膝关节】血海、梁丘、鹤顶、内膝眼、外膝眼、委中、委阳。

【操作方法】患者取卧位，找准穴位后，进行常规消毒，然后在所选穴位上均匀地涂抹刮痧油或润肤乳。用刮板角部进行刮拭，刮10～20次，至穴处皮肤发热或出现痧痕为宜。动作要求连续，遇到关节处要抬起避过，切忌刮