

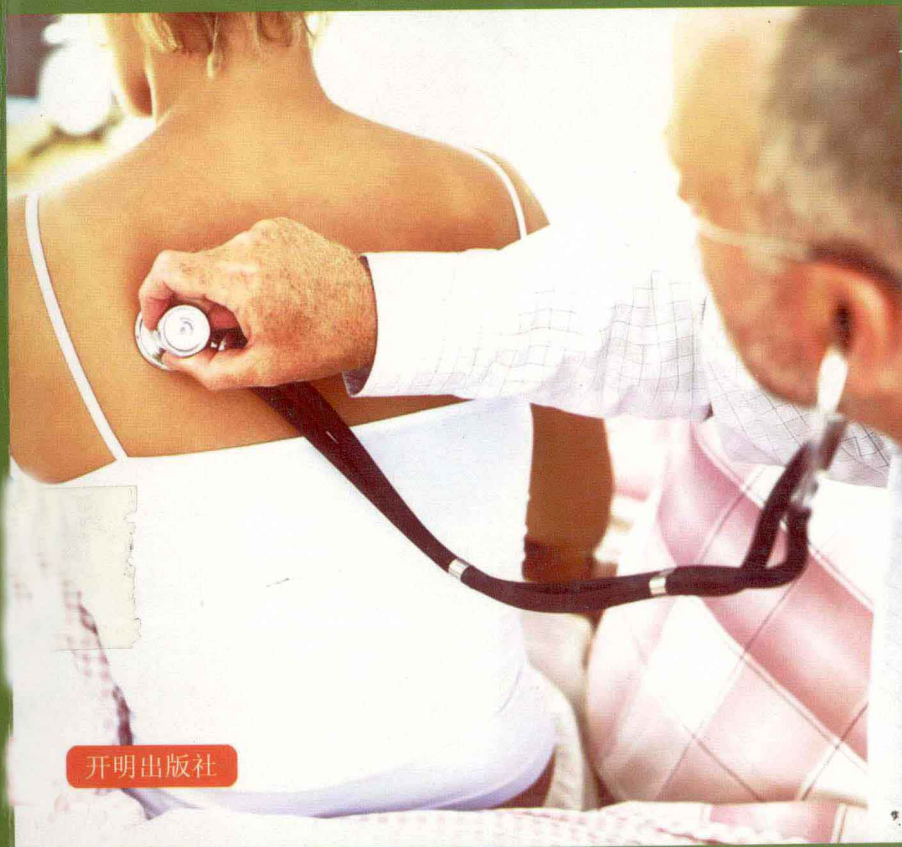
常见病 穴位

总主编 舒 达
主 编 白 晶 刘畅鑫
吴晓丹 张 晔

给药疗法



解密了千年的中医养生秘笈，能够补益现代家庭的健康生活



开明出版社

常见病



位

给药疗法

解密了千年的中医养生秘笈，能够补益现代家庭的健康生活

总主编 舒 达

主 编 白 晶 刘畅鑫

吴晓丹 张 晔

副主编（按姓氏排名）

刘迪谦 张 林 杨 勇

编 委（按姓氏排名）

马少丹 卞一明 白 晶 刘迪谦

吴晓丹 张 林 张 晔 张玉保

杨 璐 杨 勇

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生与健康知识读本 / 舒达主编. —北京: 开明出版社, 2008. 12

(新农家书屋工程)

ISBN 978-7-80205-710-4

I. 卫… II. 舒… III. ①卫生保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195341 号

责任编辑: 范 英

出 版: 开明出版社出版 (北京海淀区西三环北路 19 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 湖北日报传媒集团楚天印务总公司

开 本: 850 * 1168 1 / 32

印 张: 7

字 数: 181 千字

版 次: 2008 年 12 月 北京第 1 版

印 次: 2008 年 12 月 武汉第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5,000 册

定 价: 13.50 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

序 言

穴位疗法是中国人世代传承的健康治病疗法,它解密了千年的中医养生秘笈,能够补益现代家庭的健康生活!认识并正确使用穴位疗法不止可以强身健体,还能治疗百病,从而达到内病外治,医到病除。然而,大多数人都认为,穴位疗法并不是我们自己就可以实施的,其实不然,我们在家自己就能进行常见疾病的穴位疗法。正是基于让更多人了解认识穴位疗法的这个目的,才有了本书的诞生。

穴位疗法对疾病十分有效。这已经得到许多人一致的肯定。事实上,环顾四周,我们身边不乏借针灸、指压等治好病,或使病情好转的例子。此外,因自己亲身体验它的效果,而热衷于穴位疗法的人也不少。在本书中,您会看到很多常见疾病的穴位疗法知识汇总,其中包括人体的基本穴位认知,穴位疗法治疗内外科疾病,皮肤科疾病,神经、精神科疾病,小儿疾病及常见男科、妇科疾病等专业知识的概述。相信您在通读此书后可以对穴位疗法有很好的认知,并对常见疾病的穴位处理实施有了掌握,这样一来,您不仅可以亲自为自己或家人实行穴位疗法治疗,还可以强身健体、益寿延年。

文中语言通俗易懂,极大程度地摒弃了穴位名称中的生僻字和难认字。此外,本书为了方便读者的穴位认知,特别附录人体经

络和奇经八脉示意图,图文并茂,贴近生活,适合医护工作者及普通读者阅读。那么,关于穴位疗法的实施方法,在此不多赘言,具体病况请参详本书。最后,希望广大读者对穴位疗法治疗常用疾病有一个正确、科学的概念,穴位疗法绝不是骗术,而且很明显,这种祖国医学疗法对于疾病的治疗可发挥莫大的助力。

目 录

第 一 章 人体的基本穴位认知	1
◆ 第一节 中医穴位疗法概述	1
◆ 第二节 取穴方法大全	8
◆ 第三节 穴位埋线疗法	13
◆ 第四节 穴位放血疗法	16
◆ 第五节 单穴疗法	20
◆ 第六节 关于国粹“针灸”	22
第 二 章 穴位疗法治疗内科疾病	29
◆ 第一节 心脏内科的穴位疗法	29
◆ 第二节 呼吸内科的穴位疗法	33
◆ 第三节 消化内科的穴位疗法	38
◆ 第四节 传染内科的穴位疗法	43
◆ 第五节 泌尿内科的穴位疗法	46

◆第六节 其他内科疾病的穴位疗法	51
第三章 穴位疗法治疗外科疾病	56
◆第一节 创伤类外科的穴位疗法	56
◆第二节 感染类外科的穴位疗法	61
◆第三节 肿瘤类外科的穴位疗法	63
◆第四节 功能障碍类外科的穴位疗法	66
◆第五节 常见普外疾病的穴位疗法	69
第四章 穴位疗法治疗皮肤科疾病	73
◆第一节 穴位疗法治疗斑类皮肤病	73
◆第二节 穴位疗法治疗疮类皮肤病	80
◆第三节 穴位疗法治疗瘤类皮肤病	86
◆第四节 穴位疗法治疗癣类皮肤病	89
◆第五节 穴位疗法治疗疣类皮肤病	92
◆第六节 穴位疗法治疗炎类皮肤病	97
第五章 穴位疗法治疗五官科疾病	105
◆第一节 眼科常见疾病的穴位疗法	105
◆第二节 口腔科常见疾病的穴位疗法	109
◆第三节 耳科常见疾病的穴位疗法	112
◆第四节 鼻科常见疾病的穴位疗法	116

◆ 第五节 喉科常见疾病的穴位疗法	120
第六章 穴位疗法治疗神经科、精神科疾病	124
◆ 第一节 神经衰弱的穴位疗法	124
◆ 第二节 头痛的穴位疗法	128
◆ 第三节 失眠的穴位疗法	131
◆ 第四节 各种神经官能症的穴位疗法	134
◆ 第五节 精神病的穴位疗法	136
◆ 第六节 植物神经紊乱的穴位疗法	141
◆ 第七节 癫痫病的穴位疗法	144
◆ 第八节 其他神经科疾病的穴位疗法	147
第七章 穴位疗法治疗骨伤科疾病	152
◆ 第一节 新旧性骨折的穴位疗法	152
◆ 第二节 股骨头坏死症的穴位疗法	157
◆ 第三节 膝关节病变的穴位疗法	160
◆ 第四节 腰椎间盘突出症的穴位疗法	162
◆ 第五节 颈椎病、肩周炎的穴位疗法	165
第八章 穴位疗法治疗妇科疾病	171
◆ 第一节 穴位疗法治疗女性常见疾病	171
◆ 第二节 急性功能性子宫出血的穴位疗法	180

◆ 第三节	女性痛经、月经不调的穴位疗法	183
◆ 第四节	女性子宫疾病的穴位疗法	185
第 九 章	穴位疗法治疗男科疾病	192
◆ 第一节	常见穴位疗法补肾保肝	192
◆ 第二节	穴位疗法治疗前列腺类男性疾病	196
◆ 第三节	穴位疗法治疗男性早泄、阳痿	202
◆ 第四节	穴位疗法治疗性功能障碍	206
附 录	人体重要穴位介绍	211

第一章

人体的基本穴位认知

穴位的学名是腧穴,别名包括“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”。人体周身约有 52 个单穴、300 个双穴、50 个经外奇穴,共 720 个穴位。在医学上是指人体上可以针灸的部位,多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。

人体中,五脏六腑“正经”的经络有 12 条(实际上,左右对称共有 24 条)。另外,身体正面中央有“任脉”,身体背面中央有“督脉”,纵贯全身。

◆第一节 中医穴位疗法概述

穴位疗法一般分为针刺、拔罐、耳穴割治、穴位注射、穴位埋线以及针灸等方法。人体有 300 多个穴位,每个穴位能治不同的病,了解了基本的人体穴位,您就可以自己治疗常见的简单疾病。很多时候穴位疗法效果非常显著,配合中药会对病情产生很大的帮助。

穴位疗法的好处在于既有药物对穴位的刺激作用,又有药物

本身的作用,而且在一般情况下往往是几种治疗因素之间相互影响、相互作用和相互补充所共同发挥整体叠加治疗作用,使效果更为明显,是一种比较安全、简便易行的自然疗法。

一、针刺治疗

(一) 梅花针治疗

方法:针刺法:血分燥热型:针风池、曲池、血海、印堂,用捻转泻法,针百会用迎随泻法,针肺俞、肝俞用平补平泻法;血瘀风燥型:针风池、血海、曲池用捻转泻法,针膈俞用平补平泻法,针三阴交、足三里用捻转补法。

(二) 针刺治疗

方法:皮损在上肢及头面部:取穴:曲池、支沟、风池、合谷,配穴:血海、三阴交。面部多者加迎香、素髌。在下肢,取穴:血海、三阴交、足三里,配穴:支沟、曲池。损害在全身,取穴:大椎、曲池、合谷、血海、三阴交。

(三) 三棱针点刺治疗

方法:将耳翼向前用力卷折,先用酒精棉球消毒,然后用小号三棱针点刺耳根三穴,再仰掌伸直中指,点刺内中魁三穴。

(四) 针刺放血治疗

方法:患者端坐,充分暴露背部,常规消毒后自大椎至腰阳关穴,用三棱针或粗毫针诸穴点刺放血,若不出血可用手挤之,每日1次,10次为1疗程。

(五) 委中放血疗法

先在委中穴按摩十余下,消毒皮肤,用2cm~3cm的毫针刺委中,以强烈的酸麻、胀痛感为度。

二、走罐疗法

(一) 走罐疗法概述

走罐疗法是以杯罐做工具,在杯罐口及病变部位涂以适量润滑剂,借热力排去其中空气,产生负压,使之吸着于皮肤,然后,用手推动杯罐在病变部位来回滑动,从而使皮肤产生潮红或淤血现象,以防治疾病的一种方法。本疗法由古代拔罐疗法发展而来,为拔罐疗法中的一种,又可称为推罐疗法,现代应用较为广泛。

(二) 走罐疗法的操作方法

拔罐时先在所拔部位的皮肤或罐口上,涂上一层凡士林等润滑油,再将罐拔住。然后医者用右手握住罐底,稍倾斜,在罐口后半边着力,前半边略提起,循着上、下、左、右方向推移,或以顺、逆时针走向推动,至走罐部位的皮肤红润、充血或出现淤血斑时,才将罐起下。

走罐疗法一般分为局部走罐和循经络走罐两种。

局部走罐:以病变部位为中心,进行较小范围的上、下、左、右旋转推行。如肩周炎,可以在肩部作顺逆时针走向的缓慢旋转。循经走罐:以与病变相关连的经脉为主,进行较大范围的循经走罐治疗。如腰肌劳损,即循经过腰部的督脉经和膀胱经作上下往返移动的走罐治疗。

(三) 走罐疗法的禁忌症

皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布部位,不宜使用本法;年老体弱多病者,慎用本法。

(四) 走罐疗法的注意事项

本疗法应用于面积较大、肌肉丰厚之部位,走罐前,在罐口或皮肤上涂上凡士林之类的润滑油,便于推动,减少疼痛;二则避免皮肤损伤。推罐时,动作缓慢,用力均匀,要求罐口有一定的倾斜度,即后半边着力,前半边略提起,这样上、下、前、后、左、右地移动,就会有产生较大的阻力。走罐疗法宜选用口径较大的罐子,罐口要求圆、厚、平滑,最好使用玻璃罐。

本疗法疗效确实,尤其对面积较大、肌肉丰厚部位的疾病,有其他疗法无法代替的功能。但由于使用手法上有一定要求,加之病人接受治疗时又有一些不适感,因此,医生和患者之间的合作往往会成为能否取得疗效的关键。

三、耳穴与耳背割治

(一) 耳穴冰白粉外敷方法

冰白粉配制法:将白胡椒 100g 研成细面过筛、高压消毒后加入冰片 20g,调匀装瓶密封备用;操作方法:取 75 % 酒精局部消毒,术者用左手拇指食指挟固耳部,指尖抵住选割点,用磁器薄片,在肺脾二穴处纵形切口,切口长 0.3cm ~ 0.4cm,出血一滴即可,再将药粉敷于上面,用胶布贴盖,每 3 ~ 4 日割治 1 次,7 次为 1 疗程,一般需要 2 个疗程。

(二) 耳穴复方中药末外敷治疗

方法:在耳部的肺、心穴上常规消毒后,划一长2mm~3mm小口,使之微有血出,随即把煅成炭末之中药涂于切口处,再置无菌棉球并固定之,以使药物不至脱落,1周割治1次,5次为1疗程。

(三) 耳穴穿黑粉外敷方法

割治穴位:两耳支点、阳溪(双),大椎,药物:1%穿山甲和99%黑胡椒共研成细粉备用,操作方法:割治部位常规消毒,以手术刀尖在穴位处轻划一刀,见血为度,然后撒上穿黑粉,以纱布固定,每周1次。

(四) 耳穴割治

在上耳背与耳背之间,常规皮肤消毒,用消毒手术刀刀尖,作两条任一方向的长约3mm~4mm的切口(以划破皮肤出血为度),不要伤及软骨,出血4~5滴,病情严重者可适当多放一点血,然后在切口上涂以少许碘酒以防感染,并用消毒纱布覆盖,3~5天后,以同样的方法割治另一侧耳背。

四、穴位割治、注射

(一) 穴位割治为主、配中西药进行治疗

方法:药物配制:取黑胡椒50g,穿山甲10g,补骨脂50g,川芎、白芷各10g,共研细末,加冰片5g拌匀,装瓶备用。割治部位:阳溪(双)、大椎、解溪(双)、耳背上1/3处小静脉(双)、耳六风湿线(双)。割治方法:先以75%酒精常规消毒,再用消毒三棱针划破

割治部位之表皮,以微见出血为度,不宜过深,然后撒少许药粉,然后用胶布固定,每周1次,10次为1疗程。

(二) 复方川椒散穴位划痕法

方法:用复方川椒散(黑胡椒85g、穿山甲10g、冰片5g共研细末过80~120目筛后装瓶备用),取双耳支点穴、阳溪(双)、大椎、解溪(双),先用75%酒精消毒,再用手术刀或三棱针在穴位上划“一”或“十”字型痕迹(划痕长3mm~5mm,以微见出血为度,不宜过深,以防感染),然后撒少许药粉,用胶布贴敷固定,并用指端揉压穴位片刻,以增强局部刺激,每周1次,10次为1疗程。

(三) 穴位注射治疗

方法:内服中药基本方:生地、丹参、土牛膝、徐长卿、白花蛇舌草、蝉衣、露蜂房、土茯苓、当归、生甘草。

穴位注射:用药:丹参2毫升、肌肉注射,当归2毫升,板兰根、丹皮酚、银黄各4毫升,以及维生素B₁各2毫升混合注射。

取穴:背部:肺俞、膈俞、脾俞、肝俞。四肢:血海、足三里、曲池、委中、阳陵泉、风市、手三里、天井、三阴交。取穴根据病情而定,每次取穴2~3个,双侧注射,每周3次,10次为1疗程。疗程:一般一个疗程后症状明显好转,3~4个疗程痊愈。

(四) 中药内服加穴位注射进行治疗

方法:穴位注射法:以肺俞穴为主穴,配合曲池、足三里,常用药有当归注射液、胎盘注射液,疗程一般以7~10天为宜,休息1周,再行第2疗程,口服中药,基本方:黄芪、党参、山豆根、土茯苓、白鲜皮、桔梗等为主,随证加减,配合加黄连、当归、白术、鸡血藤等。每日1剂。

五、穴位埋线疗法

羊肠线的埋入是以异物蛋白的良性刺激作用,起到疏通经络、抵御病邪入侵的作用,从而发挥治疗效应。

(一) 穴位埋线法治疗

方法:银屑病穴1(第六胸椎棘突下缘,相当于督脉灵台穴)、银屑病穴1(第2胸椎棘突下缘,在陶道、身柱穴中点处)、银屑病穴m(第5胸椎棘突下缘,相当于神道穴)分别埋入0号医用外科肠线1.5cm。皮肤常规消毒,在穴位皮内注射2%普鲁卡因0.2ml,用左手拇指固定棘突上缘,右手持8号穿刺针(针心内放入剪好的医用肠线)呈30°角刺入皮下,沿棘突向上缓缓刺入2.5~3.5cm,将肠线由针心内推入穴位,出针后局部用75%酒精棉球覆盖,胶布固定。

(二) 分型埋线疗法

血虚风燥型:埋线取穴三组轮换使用:第一组:膈俞、胆俞;第二组:风门、膈俞、胆俞;第三组:膈俞、胆俞、脾外(脾俞旁开5cm)。

血热风燥型:埋线取穴三组轮换使用:第一组:肝俞、肾俞;第二组:风门、肝俞、肾俞;第三组:心俞、肝俞、肾俞。具体操作:选好穴位后,局部常规消毒,然后用2%普鲁卡因局麻,将医用羊肠线(先用75%酒精浸泡10分钟,剪成1cm~1.5cm长),刺入穴位,将肠线置于穴位,置入深度即针刺的深度,退出输血针后,用消毒敷料覆盖即可。

◆ 第二节 取穴方法大全

穴位又叫腧穴,准确定取腧穴在针灸临床中占有重要的地位,古代医家即十分重视准确取穴,并在实践中不断总结取穴方法,现存古籍中记述了多种古代取穴方法,几千年来对指导针灸临床准确取穴,提高治疗效果起到了巨大的作用。

腧位是人体脏腑经络气血输注于体表的特定部位。腧是转输、输注的意思;穴是孔隙、聚集的意思。腧穴是按摩重点施术的作用点,传统记载的 361 个穴位分别归属于人体主要的 14 条经脉,分布在 14 条经脉上的穴位称为“经穴”;未列入 14 经系统的称为“奇穴”;没有一定的名称和位置的压痛点或其他反应点叫“阿是穴”。穴位具有运输气血、沟通脏腑等作用。经穴、奇穴的分布都有一定的位置,在取穴时应当采取正确的方法。

一、腧穴的定位方法

(一)骨度分寸法

骨度分寸法,古称“骨度法”,是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短,并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。如腕横纹至肘横纹为 12 寸,也就是把这段长度分成 12 等份,取穴就以它作为折算的标准。常用的骨度分寸以表说明如下。