

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★ 针灸宝典，百病一针灵，健康全靠它

★ 穴位遍布全身，针灸是养生保健、防病治病的绝佳工具

★ 学会针灸疗法，您就是家人最好的保健医生

★ 针灸医学，源远流长，已成为世界医学的重要组成部分

主编 ● 陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
ZHENJIU YU BAOJIAN



YZLI0890174689

一看就会

针灸与保健

郑州大学出版社

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★ 针灸宝典，百病一针灵，健康全靠它

★ 穴位遍布全身，针灸是养生保健、防病治病的绝佳工具

★ 学会针灸疗法，您就是家人最好的保健医生

★ 针灸医学，源远流长，已成为世界医学的重要组成部分

主编◎陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
ZHENJIU YU BAO



一看就会



YZLI0890174589

针灸与保健



郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

一看就会,针灸与保健/陶红亮,张卫东,吕双喜主编. —郑州:
郑州大学出版社,2013.4

(公民保健一看就会)

ISBN 978-7-5645-1222-4

I. ①—… II. ①陶…②张…③吕… III. ①针灸学-基本
知识 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 292552 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:13.75

字数:227 千字

版次:2013 年 4 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66658405

彩页:4

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1222-4 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编委名单

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

主 审 朱现民

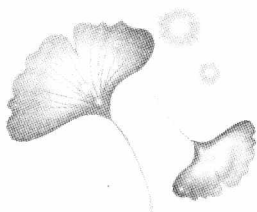
编 委 (以姓氏笔画排序)

马牧晨 王春晓 石 柳 史 霞 刘海勇

李 青 苏文涛 张宁宁 邵 莹 赵 艳

郝言言 唐传汉 唐文俊 唐正兵 薛英祥

薛翠萍



孙思邈提倡针、药并用,主张以“汤药攻其内,针灸攻其外,则病无所逃矣”,因此,他又说:“针灸而不药,药而不针灸,尤非良医也。”一针见血地道出了针灸医生要掌握多项治疗方法的基本要求。由于针、灸并用,所以常并称“针灸”。其实针是针,灸是灸,针灸是两种不同的治疗方法。针灸医学几千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。针灸医学作为中华医学的一个重要的组成部分,既有完整的理论体系,又有具体的实践技能要求。无论是针,还是灸,各有其不同的特点,它们所治疗的疾病范围有所不同,但共性都是通过对穴位和经络的刺激,起到调整人体阴阳平衡的作用,达到治病防病的目的。

随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们对保健知识的渴求越来越强烈,特别是非药物的保健方法,诸如针灸、按摩等深受广大人民群众喜爱。针灸保健安全可靠,疗效持久,适应面广,无任何副作用,更得到人民群众的青睐。广大人民群众也迫切需要了解针灸疗法知识。有鉴于此,本书将针灸的常用方法与保健内容介绍给广大读者,使读者通过本书可以了解和掌握针灸学的基本方法和基础知识。本书亦可作为家庭保健和自我保健的指导用书。

针灸疗法是祖国医学遗产的一部分,也是中国特有的一种民族医疗方法。千百年来,对保证健康,繁衍民族,有过卓越的贡献,直到现在,仍然担当着这个任务,为广大群众所信赖。针灸是一种“内病外治”的医术,是通过经络、腧穴的传导作用,以及一定的操作法,来治疗全身疾病的。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因,找出疾病的关键,辨别疾病的性质,确定病变属于哪一经脉、哪一脏腑,辨别它是属于表里、寒热、虚实中哪一类型,作出诊断;然后辅以相应的配穴处方,进行治疗,以通经脉,调气血,使阴阳归于相对平衡,使脏腑功能趋于调和,从而达到防治疾病的目的。

要想成为针灸高手并不难,针灸治法流传数千年,已经成为民间常见的相对成熟的治愈疾病及自我保健的方法。针灸并不神秘,也不复杂,本书的第二章主要内容就是讲述常见的针灸手法,简便,易学,只要通过自己深入学习和揣摩,就能很快掌握操作手法,并不需多久,您即可成为一名针灸高手。

自古以来,掌握穴位的定位就是针灸医生最起码的基本功。要想扎准穴位

确实不容易。穴位的面积大的不过如绿豆,小的不比芝麻大多少,细细的针透过皮肤而准确地命中穴位,没有经过“千锤百炼”的功夫,谈何容易?本书的第三章介绍了掌握穴位及扎准穴位的具体做法,大家通过阅读,一定会认识到针灸的神奇疗法及诸多的作用。

健康并非天然存在的,它需要培育,而人的五官也并非天生就是健康的。人常说,“面子问题,事关重大”。人的五官以及面部的一些疾病,如流鼻血、牙痛、咽喉疼痛、口干、头痛等,均可以通过针灸进行预防和治疗。对五官多处穴位的针刺,可以通经络,排毒祛湿,舒肝解郁,有促进代谢的功效。本书第四章主要围绕五官方面的问题,以简便易操作为讲述原则。大家通过阅读,了解和掌握操作要点,可以努力使自己拥有一张帅气、亮丽的面孔。

在现代医学上,外科方面的疾患多会以开刀动手术的方式来介入治疗,存在着一定的风险,而用针灸来治疗外科病症,可以大大降低外科手术刀带来的风险,也可以减轻患者的疼痛,更可以涉及患者经脉,从根部解决外科病症的复发,现在越来越多的外科病就采用拔罐法这种不动刀的安全“手术”来治疗,或者辅助治疗外科疾患。为了大家的身体健康,本书的第六章介绍了针灸辨证治疗常见外科疾病的具体方法,操作简单,疗效显著。

众所周知,从古到今,每一位女性朋友都希望自己拥有光泽亮丽的皮肤、漂亮美丽的容颜,但是,随着生活水平的提高,现在人们在饮食上无规律,有时也没有合理的搭配,所以就引起了一些皮肤病。大家都知道,皮肤疾病多有复发的特征,为历来较难根治的疾患之一。中医素有“治本”之说,如果能长期坚持,一定能起到“除根”的功效,因此,本书的第七章讲到,针灸对治愈皮肤疾病有很好的辅助作用,可以配合其他的疗法,比如刮痧、拔罐、汤药等,通过疏通经络,有效调整人体微循环及内分泌,最终治愈皮肤方面的疾患。

最后,希望大家通过阅读本书,能够掌握针灸疗法的精髓。祝大家与健康相伴一生。

编者

2013年1月

●●● 针灸入门,基础知识概述	1
针灸的起源与发展	2
针灸疗法的保健治疗作用	4
针灸治疗原则及方法	6
灸灼疗法或艾灸疗法	9
针刺疗法	11
●●● 经络腧穴,中医史上的伟大发现	14
经络基本概念与经络学说的形成	15
经络的组成和作用	17
常用经外奇穴	20
十二正经经脉	24
腧穴的起源与发展	27
腧穴的主治作用与主治规律	30
腧穴的定位方法	32
常用腧穴	34
特定穴	44
●●● 常用手法,丰富多彩的针灸疗法	47
毫针刺法	48
艾炷直接灸	50
艾炷间接灸	51
艾条灸	53
刺络拔罐法	56
三棱针法	58
皮肤针法	60

目录

耳针疗法	62
第四章 五官科,“面子问题”的治疗与保健	65
急性结膜炎的针灸疗法	66
近视的针灸疗法	69
慢性单纯性青光眼的针灸疗法	72
老年性白内障的针灸疗法	75
睑腺炎的针灸疗法	77
眼睑下垂的针灸疗法	81
神经性耳鸣的针灸疗法	82
耳鸣、耳聋的针灸疗法	85
化脓性中耳炎的针灸方法	88
急、慢性鼻炎的针灸疗法	90
急性扁桃体炎的针灸疗法	92
急、慢性咽炎的针灸疗法	95
口腔溃疡的针灸疗法	97
牙痛的针灸疗法	100
第五章 内科疾病,内调外养保健康	103
感冒的针灸疗法	104
支气管炎的针灸疗法	106
支气管哮喘的针灸疗法	108
心绞痛的针灸疗法	110
腹痛的针灸疗法	112
胃下垂的针灸疗法	114
神经性呕吐的针灸疗法	117
急、慢性胃炎的针灸治疗	119

急、慢性肠炎的针灸疗法	121
单纯性便秘的针灸疗法	124
晕厥的针灸疗法	126
中暑的针灸疗法	128
神经衰弱的针灸疗法	130
泄泻的针灸疗法	133
呃逆的针灸疗法	134
阳痿的针灸疗法	136
遗精的针灸疗法	139
●●● 外科疾病, 针灸辨证治疗常见外科疾病	142
胆囊炎的针灸疗法	143
胆石症的针灸疗法	145
扭挫伤的针灸疗法	148
疔腮的针灸疗法	150
痔疮的针灸疗法	152
肩周炎的针灸疗法	154
颈椎病的针灸疗法	156
腰椎间盘突出症的针灸疗法	159
风湿性关节炎的针灸疗法	161
腕管综合征的针灸疗法	163
类风湿性关节炎的针灸疗法	166
●●● 皮肤科, 守好自己的金钟罩、铁布衫	168
神经性皮炎的针灸疗法	169
荨麻疹的针灸疗法	171
带状疱疹的针灸疗法	173

目录

斑秃的针灸疗法	175
痤疮的针灸疗法	178
雀斑的针灸疗法	180
老年性皮肤瘙痒症的针灸疗法	182
瘾疹的针灸疗法	184

● ● ● 妇科疾病, 妇科病的针灸调养与保健

月经不调的针灸疗法	188
痛经的针灸疗法	190
慢性盆腔炎的针灸疗法	192
更年期综合征的针灸疗法	194
崩漏的针灸疗法	196
经前期紧张综合征的针灸疗法	198
白带过多的针灸疗法	200
阴道痉挛的针灸疗法	202
产后缺乳的针灸疗法	205

针灸入门,基础知识概述

第一章

针灸入门,基础知识概述

针灸在我国历史悠久,早在新石器时期,人类就已学会用砭石来治疗病患。历经数千年的发展,针灸已经成为我国传统医学中的一朵奇葩,凝聚了我国古代医者的智慧,成为我们弥足珍贵的宝贵财富。随着医疗技术的日益发展,针灸也与激光等多种现代科技结合,发挥出更大的作用。

针灸的起源与发展

针灸起源于“砭术”,其主要工具是砭石,早在一万至四千年前的新石器时代已经被人类采用。针灸的形成经历了一个漫长的过程,是我国人民长期与疾病作斗争的经验总结。由新石器时代到秦汉,针具已由竹针、骨针、石针而逐步发展成为金属针;由最初的铜针发展到铁针、银针、合金针,已至现在的不锈钢针具。不断演变的针具,使治疗范围得到了极大的扩展,提高了治疗效果,也促进了传统中医的针灸术的发展。

在新石器时期,人类无药物可以使用,在疾病面前,只能以石块按压痛处,以达到缓解疼痛的目的。《山海经》记载:“高氏之山,有石如玉,可以为箴。”这是远古人类以砭石代针治病的佐证。《素问·异法方宜论篇》记载:“东方之域,天地之所生也,鱼盐之地,海滨傍水,其民食而嗜咸……其病皆为痈疡,其治宜砭石,故砭石者亦从东方来。”说明了砭石治病与当时人类所处的环境和历史条件是分不开的。内蒙古自治区多伦旗头道洼就曾经在新石器时代遗址出土了一根磨削的石革,经过专家鉴定为针刺的原始工具。

到了殷商时期,青铜业快速发展,从而也让针刺工具得到了很大的改进。当时的人已经有了自己的“医疗机构”,即专门从事治疗疾病的医生,他们留下了很珍贵的针灸医疗记载,也有了骨制的医疗工具,甘肃临洮齐家文化遗址就曾发现有七枚“骨针”。这为后人研究针灸科学打下了可靠的基础,特别是对疾病门类也有所划分——在甲骨文里有关于人体各种疾病的记载,如眼耳鼻舌等。

针灸在春秋战国时期得到了很大发展。当时社会动乱,瘟疫流行,比如痢疾、咳嗽、霍乱、疟疾、伤寒等都是最流行的病症,也出现了很多针灸名医名著。在马王堆汉墓出土了《黄帝内经》、《足臂十一脉灸经》等,为我们展现了两千多年前针灸学真实古朴的面貌。

秦代前后时期出现了不同的针灸流派,也出现了历史上如扁鹊、华佗这样

的名医大家。他们对治疗疾患有着自己不同的认识,比如扁鹊认为:“灸经取穴及名字即大有不同处所及名亦,皆有异而除疴遗疾。”而华佗每次在使用灸法的时候,不过取一两个穴位,灸上七八壮,病就好了。用针刺治疗时,也只针一两个穴位,告诉患者针感会达到什么地方,然后针感到了他说的地方后,患者就说“已到”,他就拔出针来,病也就立即好了。另外,他还创用了夹脊穴,“……点背数十处,相去一寸或五寸……灸处夹脊一寸上下”。秦医在我国针灸医学史上占有重要位置,也留下了非常珍贵的针灸著作,对针灸医学理论的形成起到了继往开来的推动作用。

两晋南北朝时期,政治动荡,经济不稳定,这个时期出现了各种疾病,也出现了许多名医,如徐之才、陶弘景、范汪、葛洪等;留下了《针灸图要穴》《明堂孔穴》《九部针灸经》等针灸名著。隋代有著名针灸医家杨上善,他留有著作《黄帝内经太素》,倡导医者治病首先调治患者的神,人才会恢复健康。针灸到了唐朝得到了很大发展,唐朝很重视医学发展,规定把针灸正式列为专科。在唐朝无论是帝王还是平民百姓,有病多用针灸治疗。

针灸在宋朝极为繁盛,建立了针灸教学机构,建立太医局、太医院等机构,并校正医籍,也出现了许多针灸专著。宋代针灸特色有《铜人腧穴针灸图经》,接下来的元、明、清也都极为重视“针灸铜人”。

明代针灸也有非常蓬勃的发展。太医院、医学教育设置了许多科室,并且进行严格的考核考试,除此外民间可以私人授徒——传承医学。明代重视针灸医学的发展和进步,同时也推动了国外针灸科学的发展。这个时代名医辈出,如:李时珍、孙一奎、汪机等。

针灸医学在清朝时期几经兴衰周折,清朝政府并不重视针灸医学,但光绪之前政府的医政制度仍有针灸科,针灸医学以顽强的生命力活跃在民间。这个时期一些外国医生作了大量的针灸临床实践研究,并且取得了重大进步。他们深知我国针灸科学已有几千年的历史,因此我国的针灸科学被荷兰人带到欧洲去。

民国时期,针灸医学遭摧残,很多人认为:中医按摩、针灸等有迷信活动,国民党政府提倡发展西医医学教育,禁止中医学校成立,教育部下属中医学校改为中医讲习所,上海中医学院因呈准为由也被取缔了,各地的私立中医学校因没有法律保障而停办。由于国民党消灭中医、消灭针灸医学,因而全国中医界

组织联合会向反动政府示威、请愿,国民党政府被迫取消了对中医的歧视法令,同时,仍然有热爱中医的人积极创办中医学校,在全国建立了十几个针灸学团体。

针灸疗法的保健治疗作用

针灸是通过非药物治疗的手段来调节人体的自身功能,以达到保健防病的目的。中医认为:人体极为复杂,是一个由皮、脉、肉、筋骨、五脏、六腑等组成的有机整体,经络为人体气血运行的通路。针灸可以调和气血,疏通经络,增强防御能力,从而能够保健强身、预防疾病。

针灸疗法的保健作用

1. 对机体免疫功能的调整 现代医学认为,人体的抗病能力与疾病的发生、发展和痊愈有很大关系。针灸能使人体免疫功能增强,并可恢复由各种原因所致的免疫功能异常现象。有研究表明,针灸能延缓衰老,也是因为其对体液免疫和细胞免疫的调整,从而全面改善人们在步入老年时所出现的免疫功能下降的情况。

2. 调整神经系统及心血管功能 针灸对心脑血管疾病的预防,是与它具有调整心血管神经系统的功能密不可分的。针灸具有调整血压、降低血脂、扩张血管、改善血液黏稠度等作用。多年研究证明,针灸作为一种非特异性传入刺激,它主要是通过调整某些内分泌腺活动及神经系统而产生预防效应的。可以把针灸看作是一种特殊的信息刺激,导致人体开放系统内能量和物质的变化,可排除血管危险因素,达到预防心脑血管疾病的目的。

3. 调整微量元素及体液物质含量 研究表明:老年人头发中血铜含量比年轻人明显偏高,血锌则随年龄增加而下降。当艾灸足三里后,可明显增高老年人身体内的血锌含量,而铜含量则有显著降低。这表明艾灸可以调整微量元素含量,达到延年防老的目的。国外有学者发现,可以通过针灸来戒除烟瘾,当有

关穴位受到刺激时,可使人体组织自身分泌出一种类似尼古丁的物质。

针灸疗法的主要表现

经过多年来的针灸实践,针灸疗法有以下几个方面的作用,如温经散寒、行气通络、扶阳固脱、升阳举陷、拔毒泄热和防病保健等。

1. **温经散寒** 人的生命活动依赖于血气,血气在经脉中运行,气行则血行,气止则血止。很多原因都可以引起血气的改变,如“寒则气收,热则气疾”而变生百病。

2. **行气通络** 人体各部都分布有经络,外布体表骨骼、肌肉,内联脏腑等组织。在正常情况下,经络中的气血循序运行,周流不息,如果由于火、燥、湿、暑、寒、风等外因的侵袭,人体局部或整体在经络受阻、气血凝滞时,即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍,此时,针灸治疗可以起到疏通经络、平衡功能、调和气血的作用。

3. **扶阳固脱** 《素问·厥论》云:“阳气衰于下,则为寒厥。”阳气为人赖以生存的根本,决定人的生死,阳病则阴盛,阴盛则为厥、为寒,或脉微欲脱,元气虚陷。

4. **升阳举陷** 《灵枢·经脉》篇云:“陷下则灸之。”阳气虚弱不固等原因可导致人体气虚下陷,上虚下实,会出现滑胎、崩漏、久泄久痢、阴挺、脱肛等,故脏器下垂、气虚下陷之证多用灸疗。

5. **拔毒泄热** 《圣济总录》指出:“若夫阳病灸之,则为大逆。”在古代文献中亦有“热可用灸”的记载,灸法治疗痈疽,首见于《黄帝内经》,历代医籍均将灸法作为本病证的一个重要治法。

6. **防病保健** 我国古代医家早就认识到预防疾病的重要性,在古代文献中有很多记载,并提出了“治未病”、“防病于未然”的学术思想,而艾灸除了有治疗作用外,还有保健和预防疾病的作用,是防病保健的方法之一。《黄帝内经》有如此记载,“在犬所啮之处灸三壮,即以犬伤法灸之”,以预防狂犬病。

针灸保健的窍门

1. **日常保健** 这里是指健康人平常用针灸防病强身,以达到益寿延年的效果。古人很早就注意到这点了,宋代的医家窦材指出:“于无病时常灸关元、气

海、命关、中脘等穴,可以壮阳助元,抗老健身。”现代人们对无病时进行针灸保健赋予了更深层次的内涵:一是在完全健康的状态下以提高体质为主;二是在早期做到未衰先防;三是在亚健康的情况下用针灸进行调整,使之进入正常状态。

2. 针对性预防 指当健康人受到病菌传染或感染威胁时,用针灸加以针对性预防:一种是针对传染或感染之源,用针灸之法消除隐患,杜绝病症;一种则是针对所处的传染环境,如在传染病流行区预防。另外,针对某些药物及输液输血的不良反应或毒副作用,可在使用前针灸。

3. 早期预防 即用针灸预防早期病证,尤其是出现某种疾病先兆时。《千金翼方》中提到,“凡卒患腰肿、附骨肿、痈疽、节肿风、游毒、热肿,此等诸疾,但觉有异,即急灸之愈”。以针灸来预防早期病患,不仅适用于这类急性病证,而且也可有效地阻止多种慢性病及疑难杂症的发生和发展,如采取针灸调节亚健康及降血糖、降血脂、降血压、减肥等措施,就可明显降低心脑血管疾病的发病率。

针灸治疗原则及方法

针灸治疗原则及方法是结合疾病的病性、病位,治病求本、扶正祛邪、调整阴阳,并根据八纲的理论来确定治疗的方法。根据病情需要,采用灸法、针法及针灸并用,或采用泻法、补法及补泻兼施。艾灸和针刺虽然同属于外治法,却是两种不同形式的施治方法,对机体产生的效果和作用也不一样。

温寒与清热

《灵枢·经脉》常说:“热则疾之,寒则留之。”热性病证用“清”法,即以寒治热;寒性病证用“温”法,即以热治寒,均属于正治法。这是针对热性病证和寒性病证制定的清热、温寒的治疗原则。

1. 热则疾之 《灵枢·经脉》说:“热则疾之。”《灵枢·九针十二原》进一步

解释说:“刺诸热者,如以手探汤。”“疾”与“急”通,有快速针刺之义。“以手探汤”形象地描述了针刺手法的快速轻巧,指出了热性病证的治疗原则是点刺出血或浅刺疾出,手法快而直轻,可以不留针;且针用泻法,以清泻热毒。

2. 寒则(温之)日之 《灵枢·经脉》说:“寒则留之。”《灵枢·九针十二原》进一步解释说:“刺寒情者,如人不欲行。”“留”的意思为留针,“人不欲行”形象地描述了针刺手法应久留而深,指出了寒性病的治疗原则是久留针而深刺,以达散寒温经的目的。

泻实与补虚

泻实补虚即祛邪扶正。泻实就是祛除病邪,补虚就是扶助正气。《素问·通评虚实论篇》说,“邪气盛则实,精气夺则虚”,其中所说的“实”指邪气有余,“虚”则为正气不足。实者宜泻,虚者直补。《灵枢·经脉》说:“盛则泻之,虚则补之……陷下则灸之,不盛不虚以经取之。”《灵枢·九针十二原》篇说:“虚则实之,满则泄之,宛陈则除之,邪盛则虚之。”都是针对实证、虚证制定的补虚泻实的治疗原则。

1. 虚则补之 “虚则实之”、“虚则补之”,是指虚证的治疗原则是用补法,适用于治疗各种慢性虚弱性病证。对于各种气血虚弱者,诸如乳少、遗尿、泄泻、气短、肢软无力、精神疲乏以及久病大病后气血亏损、肌肉萎缩、身体素虚、肢体瘫痪失用等,常取足三里、膏肓、命门、气海、关元和有关脏腑经脉的穴位,施行补法。促进益气养血、气血化生、强身健体,达到振奋脏腑的功能。

2. 陷下则灸之 “陷下则灸之”,属于虚则补之的范畴。陷下即气虚下陷,也就是说气虚下陷的治疗原则是以灸治为主。针灸临床对于因经络、脏腑之气虚弱,中气不足,使内脏和气血失去其固摄能力而出现的一系列气虚病症有效。

3. 实则泻之 “邪盛则虚之”、“满则泄之”、“盛则泻之”都是邪气泻损的意思,可统称为“实则泻之”。实证治疗原则是用点刺出血或泻法,例如,对痉挛、惊厥、昏迷、中暑、高热以及各种原因引起的剧痛等实热病证,在正气未衰的情况下,取十二井穴、十宣、水沟、委中、太冲、合谷、大椎等,针用点刺,或泻法出血,即能达到实热清泻的目的。

4. 宛陈则除之 《素问·针解篇》说:“宛陈则除之,是出恶血也。”王冰注云:“宛,积也;陈,久也;除,去也。言络脉之中血积而久者,针刺而除去之也。”