

家庭医生丛书

常见病家庭针灸疗法

主编 于致顺



黑龙江科学技术出版社

102549

家庭医生丛书

常见病家庭针灸疗法

主编 于致顺

黑龙江科学技术出版社

C0187749



责任编辑 王天青
封面设计 洪冰
版式设计 王莉

EVS 10/10

常见病家庭针灸疗法

CHANGJIANBING JIATING ZHENJIULIAOFA

主 编 于致顺

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451) 3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 阿城市印刷厂

发 行 新华书店北京发行所

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.5

插 页 1

字 数 212 500

版 次 1997年2月第1版·1997年2月第1次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-3000-6/R·557

定 价 14.80元(总定价:57.40元)

《家庭医生丛书》编委会

主 编 张 琪 张贵君

编 委 (按姓氏笔画为序)

于致顺	于慧敏	马 迁	马 莉	王玉霞	王 刚
付克英	纪晓军	安雪梅	郑 军	李国清	李晓航
李笑然	吴勃力	张立杰	张贵君	张贵林	张 琪
周 凌	郝丽莉	姚美玉	贾春林	郭春阳	郭继承
唐 瑞	梅荣军	韩延华	廉立华		

《常见病家庭按摩疗法》

主 编 付克英

副主编 王玉霞 纪晓军 郭继承 梅荣军

《常见病家庭针灸疗法》

主 编 于致顺

副主编 于慧敏 吴勃力

《常见病家庭药物疗法》

主 编 王 刚

副主编 马 迁 安雪梅 李晓航 张立杰 张贵林
周 凌 贾春林 唐 瑞 韩延华

《常见病家庭饮食疗法》

编 著 李笑然

审 定 李国清

前 言

本书由国内 28 名经验丰富的医药专家共同合作编撰而成,旨在“立足家庭,面向大众”,为广大家庭病房提供一套具有实用价值的医疗保健参考书。

本书分为药物治疗法、针灸疗法、按摩疗法和饮食疗法 4 部著作,既自成体系,又互相渗透,形成了一个对常见病治疗方法的有机整体,它是编著者们多年临床经验的科学总结。每一部著作均按基本知识和常见疾病的治疗两大部分叙述。所载的疾病按内科、外科、妇科、儿科、伤科、耳鼻咽喉科和眼科等分类,每一类疾病均选择在家庭条件下最易发生的病种,每一种病又按诊断要点、治疗原则、治疗方法和注意事项 4 个方面叙述,简明扼要,科学适用。

该丛书由著名老中医张琪和黑龙江省优秀中青年专家张贵君教授任主编。《常见病家庭药物治疗法》由著名心、肺病专家王刚教授主编;《常见病家庭针灸疗法》由著名老中医针灸专家于致顺教授主编;《常见病家庭按摩疗法》由小儿推拿专家付克英主治医师主编;《常见病家庭饮食疗法》由内科专家李笑然副教授主编。各专科疾病的诊断要点及治疗方法又分别由内科教授李国清、妇科副教授韩延华、耳鼻咽喉科副教授周凌,以及眼科、外科、伤科的专家李晓航、贾春林、唐瑞等把关。

为使本书所载的内容突出简明易懂,科学适用的特点,在诊断和治疗上,根据疾病的本身性质,均采用了中西医结合最有效的方法和手段。

由于我们的水平有限,书中谬误之处在所难免,敬请各位同仁提出宝贵的意见。

编著者

1996 年 6 月 于哈尔滨

目 录

第一章 基础知识	(1)
第一节 经络与腧穴	(1)
一、经络的概念和内容	(1)
二、经络的作用	(1)
三、腧穴的概念和分类	(3)
四、腧穴的定位	(4)
五、特定穴及其内容	(7)
六、腧穴的主治作用.....	(11)
七、十四经及其常用腧穴.....	(16)
八、经外奇穴.....	(74)
第二节 常用工具及操作方法	(82)
一、毫针.....	(82)
二、灸法.....	(91)
三、拔罐法.....	(93)
四、皮肤针.....	(96)
五、电针.....	(98)
六、三棱针.....	(99)
七、头穴	(100)
八、耳穴	(103)
第三节 针灸配方	(117)
一、配方原则	(117)
二、常用配穴方法	(119)
第二章 常见病症的治疗	(121)
第一节 内科疾病	(121)

一、感冒	(121)
二、头痛	(123)
三、晕厥	(125)
四、高热	(126)
五、虚脱	(127)
六、咳嗽	(128)
七、哮喘	(130)
八、肺结核	(132)
九、中风(脑出血、脑梗塞).....	(134)
十、脑动脉硬化	(139)
十一、高血压	(140)
十二、冠心病	(141)
十三、低血压	(143)
十四、心动过速	(144)
十五、胃痛	(146)
十六、慢性结肠炎	(147)
十七、胃下垂	(148)
十八、胃、十二指肠溃疡.....	(149)
十九、胃肠神经官能症	(151)
二十、泄泻	(152)
二十一、呃逆	(154)
二十二、呕吐	(155)
二十三、腹痛	(156)
二十四、便秘	(158)
二十五、痢疾	(160)
二十六、脱肛	(161)
二十七、急性胃肠炎	(162)
二十八、黄疸	(164)
二十九、淋证	(165)

三十、遗尿	(167)
三十一、尿潴留	(168)
三十二、水肿	(169)
三十三、眩晕	(170)
三十四、失眠	(172)
三十五、癫痫	(173)
三十六、面瘫	(176)
三十七、瘰病	(177)
三十八、三叉神经痛	(178)
三十九、痹证	(179)
四十、坐骨神经痛	(182)
四十一、痿症	(184)
四十二、肋间神经痛	(186)
四十三、腰痛	(187)
四十四、晕车、船	(189)
四十五、阳痿	(189)
四十六、遗精	(190)
第二节 外科疾病	(191)
一、荨麻疹	(191)
二、疔疮	(193)
三、急性乳腺炎	(195)
四、带状疱疹	(196)
五、颈淋巴结结核	(197)
六、单纯性甲状腺肿	(199)
七、股外侧皮神经炎	(201)
八、斑秃	(202)
第三节 妇科疾病	(203)
一、月经不调	(203)
二、痛经	(204)

三、闭经	(206)
四、崩漏	(207)
五、带下	(209)
六、胎位不正	(211)
七、乳少(附:回乳).....	(212)
八、子宫脱垂	(213)
第四节 儿科疾病.....	(215)
一、急惊风	(215)
二、夜啼	(216)
三、厌食	(217)
四、呕吐	(217)
五、遗尿(夜尿)	(219)
六、鹅口疮	(220)
七、痴呆	(221)
八、小儿麻痹后遗症	(223)
九、疳腮	(225)
十、小儿舞蹈病	(226)
十一、营养不良	(228)
第五节 伤科疾病.....	(229)
一、肩周炎	(229)
二、肩峰下滑囊炎	(231)
三、网球肘	(232)
四、落枕	(233)
五、颈椎病	(234)
六、急性腰扭伤	(235)
七、腰肌劳损	(237)
八、腰间盘突出	(238)
九、腰背肌纤维组织炎	(239)
十、腰椎小关节损伤	(241)

十一、梨状肌损伤综合征	(241)
十二、臀上皮神经损伤	(243)
十三、腱鞘囊肿	(243)
第六节 五官科疾病	(245)
一、急性结膜炎	(245)
二、麦粒肿	(246)
三、白内障	(248)
四、视神经萎缩	(249)
五、假性近视	(251)
六、鼻炎	(252)
七、耳聋、耳鸣	(254)
八、中耳炎	(255)
第三章 保健与健美针灸	(257)
第一节 戒烟针灸法	(257)
第二节 戒酒针灸法	(257)
第三节 减肥针灸法	(258)
第四节 美容针灸法	(259)

第一章 基础知识

第一节 经络与腧穴

一、经络的概念和内容

1. 经络的概念

经络,是经脉和络脉的总称。经脉,有路径的意思,是贯通上下、沟通内外的主干,是直行部分;络脉,有网罗的意思,是经脉别出的分支,是横行部分,纵横交错遍布全身;经络学说,是研究人体经络系统的循环、分布、生理功能、病理变化及其与脏腑关系的一种理论学说。它是中医学理论体系的重要组成部分。

2. 经络的内容

经络包括经脉、络脉两大部分。其基本内容如表。

二、经络的作用

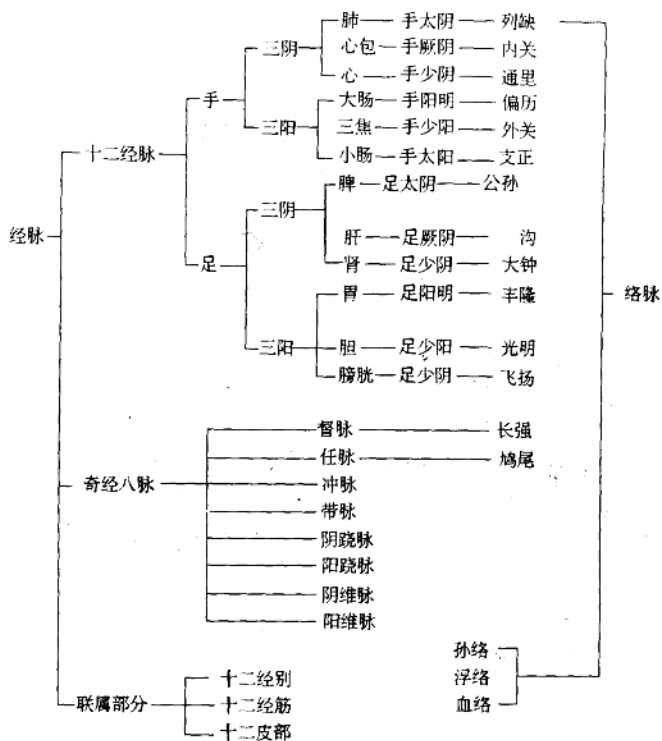
1. 经络的生理作用

(1)联系内、外、上、下,保持机体协调与平衡 人体由各种脏腑、器官、组织组成,各有其生理功能。人体又是一个统一的整体,各自的功能,必须保持协调与平衡,此项活动的联系,由经络来完成。

(2)运行气血,濡养全身 气血是各脏腑、器官、组织功能活动的物质基础,这些气血的运行,依赖经络来完成。

(3)抗御外邪,保卫机体 营行脉中,卫行脉外。经络可使营卫之气,密布全身,以抵御外邪的侵入。

2. 经络学说的临床应用



(1) 病理现象的解释

①病邪传变的途径。经络可通过经络的循行路线进行传变病邪。如外感痛治疗不当，可内传至肺，而引起咳嗽等症状。

②病变相互影响的途径。脏腑有病，可互相影响。如心热移于小肠，脾病影响胃等，亦是通过经络的作用。

③反应疾病的途径。如内脏有病可反应到相应体表。

(2) 指导临床辨证 中医的辨证方法很多，经络辨证是其中之

一,对针灸、推拿临床尤为重要。

(3)针灸、推拿临床治疗的指导、针灸配方、推拿选穴,多以经络为指导。

三、腧穴的概念和分类

1. 腧穴的概念

从字义来讲,腧、俞与输,音、义相同,有运输、输注的意思;穴有洞、孔等意思,分布在体表,其运输和输注的内容是脏腑和经络之气。简单说,腧穴是脏腑经络之气输注于体表的部位,当体内有病的时候,亦可通过经络,反映到相应的腧穴,故又是疾痛反映的部位;针灸治病是通过刺激腧穴,调节机体功能,腧穴也是针灸施术的部位。

腧穴又分广义和狭义2种。广义腧穴,是泛指全身的腧穴,包括经穴、经外奇穴和阿是穴;狭义的腧穴,一是指足太阳膀胱经分布在背部脏腑的俞穴,又称“背俞”穴,还指四肢五输穴中的“输穴”。

2. 腧穴的分类

腧穴可分经穴、经外奇穴和阿是穴。

(1)经穴 又称十四经穴,是归纳于十四经中的腧穴,是腧穴中的主要部分,现在的361个经穴,大部分是晋以前归纳的,以后经过多次归纳而形成现在的情况,十四经也是在不断地发展。

(2)经外奇穴 经外是没归纳在十四经之内的腧穴,不是在经脉以外的意思;奇有零散和奇效的意思,零散即不在十四经穴之内,可能是在归纳之后发现的,或不便于归纳,实际不少经外奇穴就在经脉循环线上,另外还有特殊方法取穴,或是组穴等。

(3)阿是穴 又称“天应穴”、“不定穴”,是疾病的反应点和压痛点,没有具体的名称和部位,古人称为“以痛为输”。

四、腧穴的定位

1. 骨度分寸定位法

将人体各部分,分为若干等分(寸),以此为定位标准(见表1)。

表 1 常用骨度分寸折量表

分区	部位起止	骨度分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	眉心至前发际为3寸,大椎至后发际为3寸
	两完骨(乳突)之间	9寸	横寸	两额角或顶骨结节之间9寸,或两瞳孔之间4寸半
胸腹部	天突至歧骨	9寸	直寸	胸部及肋部直寸一般根据肋骨计算,每一肋骨折作1.6寸
	歧骨至脐中	8寸		
	脐中至横骨上廉	5寸	直寸	
	两乳头之间	8寸	横寸	两锁骨中线之间
腰背部	大椎至尾骶 肩胛骨脊柱 缘至后正中线	21椎 3寸	直 横寸	腰背部直寸以脊椎棘突为准
侧胸部	腋下至季肋(11肋端)	12寸	直寸	胸部根据肋骨计算
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、三阳经
	肘横纹至腕横纹	12寸		
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉(股骨内上髁)	18寸	直寸	用于足三阴经
	内辅骨下廉(胫骨内髁下缘)至内踝尖	13寸		
	髌枢(股骨大转子)至膝中	19寸		用于足三阴经髌纹至膝中为14寸膝中相当于委中,犊鼻(屈膝)水平
	膝中至外踝尖	16寸		
	外踝尖至足底	3寸		

背部一般两肩胛冈内侧联线中点为第三胸椎，肩胛骨下角联线中点为第七胸椎，髂嵴联线中点为 16 椎(第四腰椎)棘突。

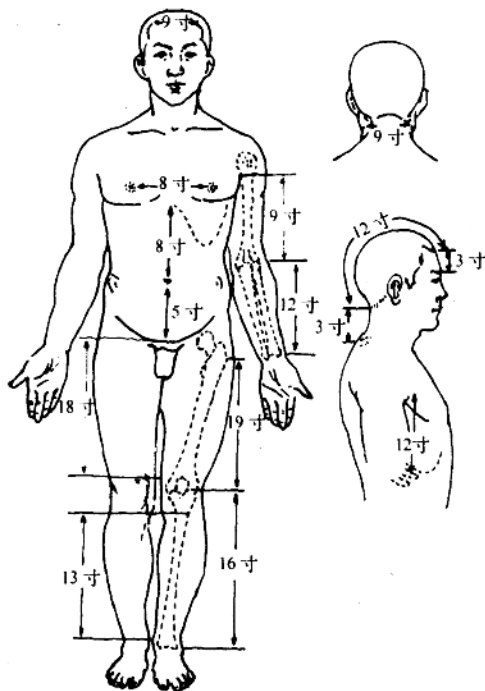


图 1-1 人体常用骨度分寸示意图

2. 解剖标志定位法

又称体表标志法，可分固定标志和活动标志。

(1)固定标志 是利用五官、毛发、爪甲、乳头、脐和骨关节的突起和凹陷、肌肉隆起等作为穴位定位的标准。可直接为定位标志，亦可在其前后左右若干寸，或与其他标志共同定位，如：鼻尖取

素髻；眉间取印堂；脐旁二寸取天枢；两乳之间取膻中；平髂嵴为第四腰椎，其棘突下为腰阳关等。

(2)活动标志 利用关节、肌肉、皮肤等随活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志。如：阳溪，拇指翘起，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷处是穴。握拳，小指侧，掌横纹尖取后溪等。

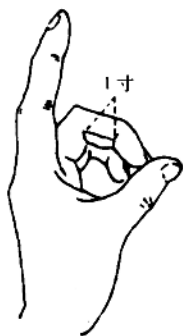
3. 同身寸定位法

是将身体某一部分作为定位标准，一般多用手指，现介绍如下：

(1)中指同身寸 《千金》、《外台》等以中指末节为1寸。宋代《圣惠方》以中指第二节为1寸，后人多以此为标准。以病人中指与拇指尖相对形成环形，中指内侧两端纹头之间为1寸。此法多用于四肢及脊背作横寸用。

(2)拇指同身寸 一为以拇指关节之横度为1寸，一为以拇指1节之长度为1寸。

(3)横指同身寸 又称一夫法。是将食、中、无名、小指相併四横指为一夫，以其中指第二节为准，量取四指之横度为3寸。此法



中指同身寸图



拇指同身寸图



横指同身寸图

图 1-2 同身寸图

多用于下肢、下腹部和背部之横寸。

4. 简便定位法

又称简便取穴法，是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。是古人在实践中的经验总结。如：虎口交叉取列缺；两手下垂取风市；两耳尖直上（顶骨结节）连线中点取百会等。

五、特定穴及其内容

是将十四经穴中有些具有特殊作用或联系的腧穴，根据它们的作用或联系，予以特定名称的腧穴。

1. 五输穴

(1) 含义 是十二经中肘、膝以下的5个常用腧穴，古人把经气在经脉中的运行，以自然界的水流作比喻以形容其经气的多少而命名为井、荣、输、经、合。

古人又把五输穴和五行相配而称为“五行输”，相配的顺序是：阳井金阴井木，然后按相生的顺序相配。

(2) 内容 见表2、表3。

表2 阴经五输穴五行配属表

阴经	井(木)	荣(火)	输(土)	经(金)	合(水)
肺(金)	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽
肾(水)	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷
肝(木)	大敦	行间	太冲	中封	曲泉
心(火)	少冲	少府	神门	灵道	少海
脾(木)	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉
心包(相火)	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泉

表3 阳经五输穴五行配属表

阳经	井(金)	荣(水)	输(木)	经(火)	合(土)
大肠(金)	商阳	二间	三间	阳溪	曲池
膀胱(水)	至阴	通谷	束骨	昆仑	委中
胆(木)	窍阴	侠溪	足临泣	阳辅	阳陵泉
小肠(火)	少泽	前谷	后溪	阳谷	小海
胃(土)	厉兑	内庭	陷谷	解溪	足三里
三焦(相火)	关冲	液门	中渚	支沟	天井