

编著 曹玉文

CHANGJIAN SHANGBING WAIZHI

常见伤病外治

MIAOFA

妙法

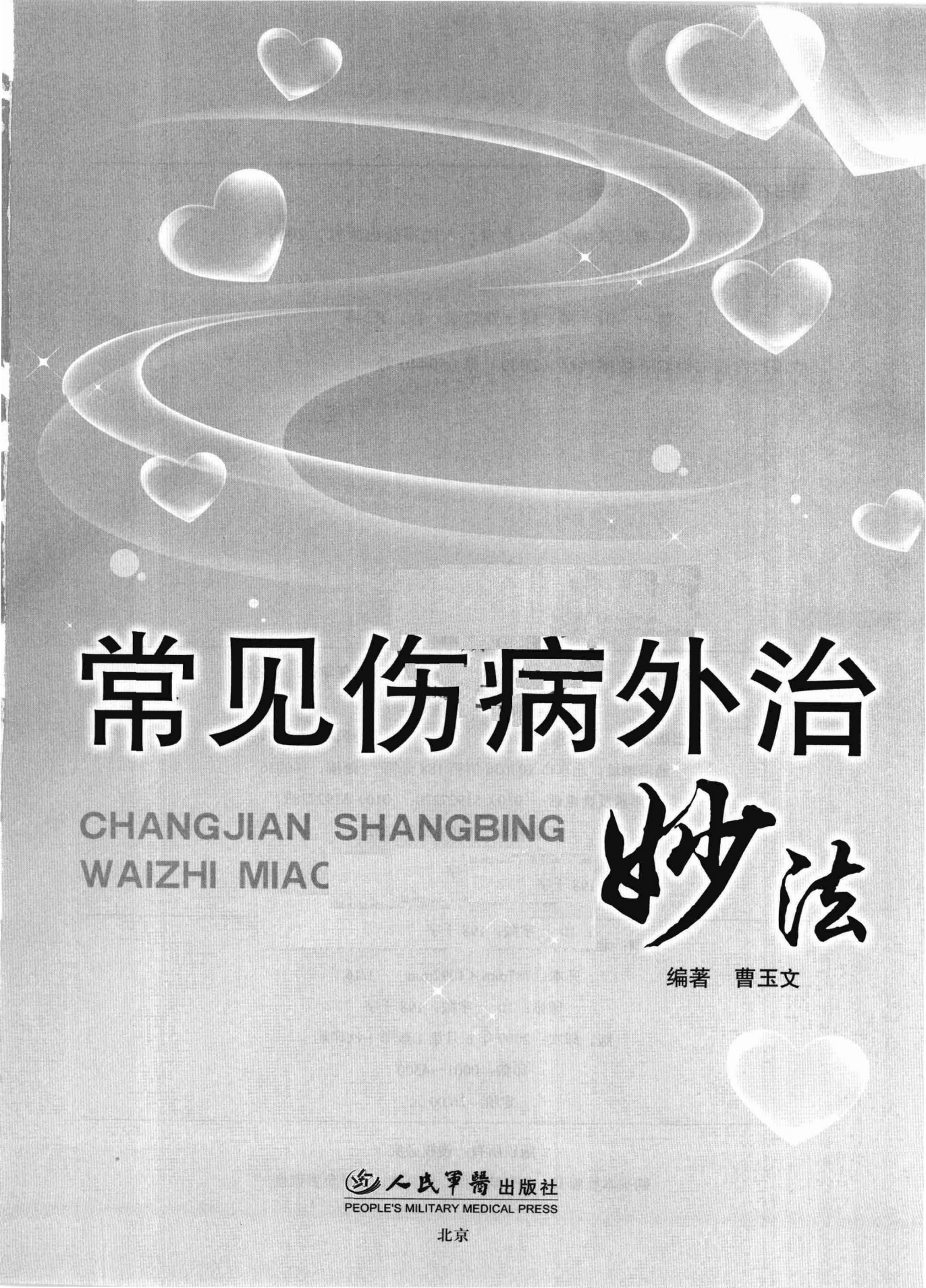
对一些急性伤病，常因不了解伤病发生和发展的知识，不敢进行自我调理；对一些慢性伤病，一般按医嘱休养、药物治疗，消极等待，不敢做功能锻炼。这样做，对人正常的生理功能、免疫功能、心脑血管循环、肝胃肠消化功能缺乏有益的帮助，常常导致体质变弱，原有的伤病好不了，又相继出现多种疾病，如糖尿病、心脑血管病、颈腰椎病、关节与软组织损伤等。

从病因、病理方面观察，伤病后常需要人们自强不息地进行身体和心理调理，才能帮助身体战胜伤病，这是临床得到证实的真理。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见伤病外治

CHANGJIAN SHANGBING
WAIZHI MIAC

妙法

编著 曹玉文

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见伤病外治妙法/曹玉文编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5091-2643-1

I. 常… II. 曹… III. 常见病—外治法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 059440 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 李香玉 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10 字数: 198 千字

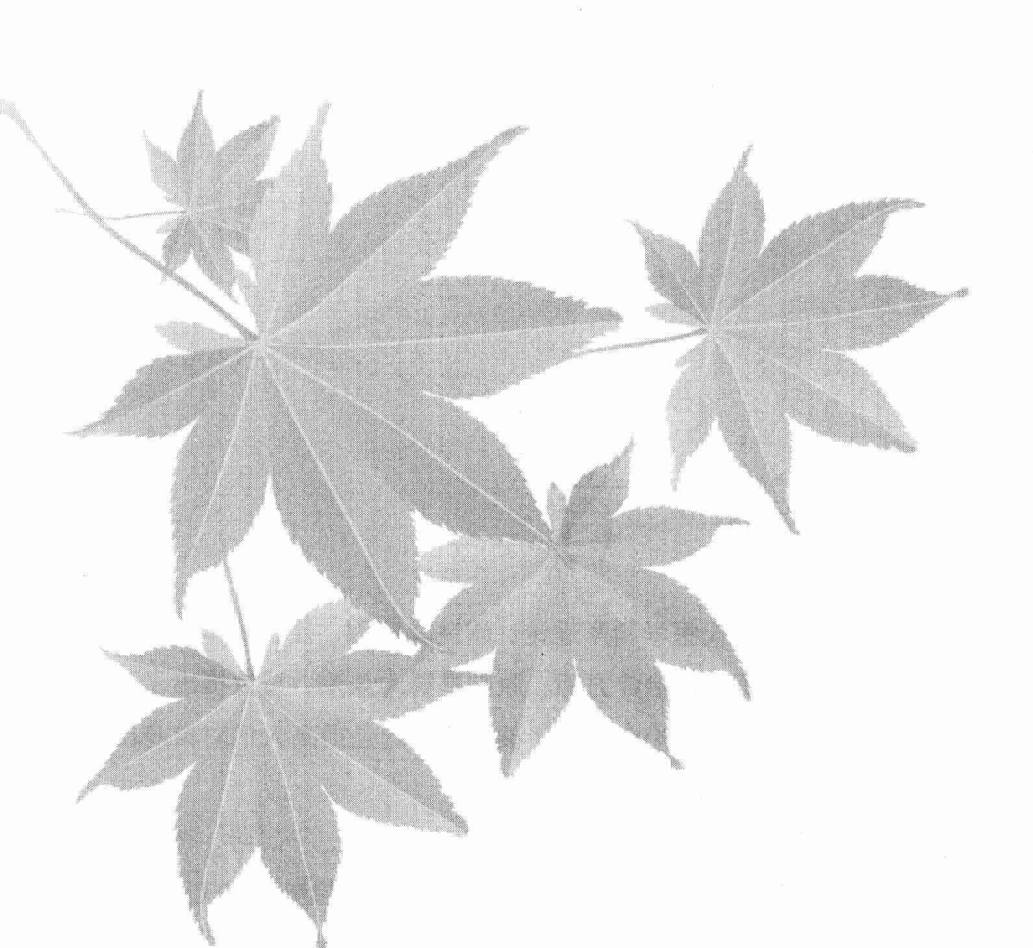
版、印次: 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

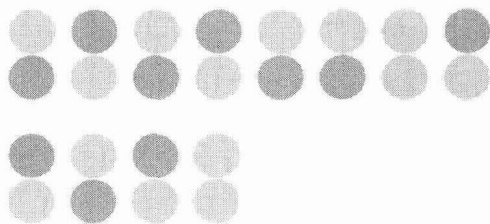
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书论述了 50 种常见伤病，重点是颈、胸、腰、骶椎损伤引起的相关部位疼痛综合征。从人体正常解剖学结构、生物力学性能和脏器疾病的发生机制方面出发，介绍治疗的方法。本书介绍的伤病治疗方法主要是运用手法矫治加中医药辅助治疗，包括经络按摩、点穴按摩、耳穴疗法、手反射区治疗、足反射区治疗等，并提出了预防措施。

全书图文并茂，文字精练，通俗易懂，实用性强，适应面广。可作为广大群众预防和自我保健的参考，也可供相关医务工作者参考。



前言

本书论述了常见伤病的中医学、现代医学科学理论，阐述其病因、症状、体征与相关检查结果，作为患者自行诊断的依据。在治疗方面，原则是标本兼治，重点提出了治本的方法和相关医治与保健方法。对标准化治疗提出了要求，目的是提高人们对自身出现的伤病的认识能力，从而达到较高的自诊、自疗的效果。

人的身体是一部完整且能自我调理的生命体。中医学以五脏六腑、十二经、奇经八脉气血运行理论，来治疗疾病，以相生相克的理论来解释伤病转化的趋势。现代医学以人体脏腑器官组织的生理与病理学理论，来论述伤病转化的道理。给人们指出，当自身出现伤病时，要根据医学理论，认识伤病，可参考医生的诊断与治疗原则，提高自诊、自疗的水平。要确信自身对疾病的防御功能，又要合理地评估社会医疗能力，还要重视医学方面的预防作用。医院医师的职业和任务，是用医学知识教育人们要科学地对待自身所患伤病，要从心理上、精神上、思想上认识疾病的病因因素及自身的生理功能的调节因素。要相信自身生理功能有战胜伤病的能力。这样就可通过自诊、自治，配合医生的诊断与治疗，使自身所患伤病尽快获得康复，来确保身体健康。

本书论述了 50 种常见伤病，重点是颈、胸、腰、骶椎损伤引起的相关部位疼痛综合征，从人体正常解剖学结构、生物力学性能和脏器疾病的发生机制出发，介绍手法矫治加中医药辅助治疗法以及自诊、自治的方法和自我保健按摩的治疗方法，并提出了预防措施。

在本书即将出版之时，我要向老师们、老首长们和帮助过我的朋友们表示真诚的感谢。本书为了人们的身心健康和人类社会的和谐，竭尽所能，如有不妥之处，敬请同仁批评指正，深表感谢！

曹玉文

2009 年 2 月

第1章 疾病自诊自治原理和方法 / 1

- 第一节 人的本能就能治病 / 2
- 第二节 中医自我保健原理 / 3
- 第三节 脏腑经络位置及主治病症 / 5
- 第四节 循经按摩法和点穴治法 / 21
- 第五节 手法矫治原理 / 24
- 第六节 耳穴与治法 / 25
- 第七节 手部反射区治疗法 / 28
- 第八节 足部反射区治疗法 / 30

第2章 常见病症的自诊自治 / 35

- 第一节 心肌缺血疼痛 / 36
- 第二节 头痛 / 39
- 第三节 颈源性头痛 / 42
- 第四节 血管性头痛 / 45
- 第五节 颅内高压性头痛 / 47
- 第六节 精神性头痛 / 48
- 第七节 感冒头痛 / 50
- 第八节 眼、耳、鼻、牙病所致头痛 / 52
- 第九节 颈性视物障碍 / 54
- 第十节 牙痛 / 56
- 第十一节 耳鸣 / 57
- 第十二节 晕倒 / 59
- 第十三节 眩晕 / 61
- 第十四节 气喘 / 62

- 第十五节 视疲劳 / 64
- 第十六节 鼻炎 / 66
- 第十七节 疲劳失眠 / 68
- 第十八节 神经衰弱 / 69
- 第十九节 面神经麻痹 / 71
- 第二十节 心理障碍 / 73
- 第二十一节 高血压 / 74
- 第二十二节 消化不良 / 76
- 第二十三节 食欲缺乏 / 78
- 第二十四节 糖尿病 / 79
- 第二十五节 免疫力减弱 / 81
- 第二十六节 疲劳综合征 / 83
- 第二十七节 慢性肾炎 / 85
- 第二十八节 卒中 / 87
- 第二十九节 月经不调 / 88
- 第三十节 抽筋 / 90
- 第三十一节 便秘 / 92
- 第三十二节 泄泻 / 94
- 第三十三节 冠心病 / 97
- 第三十四节 更年期综合征 / 99
- 第三十五节 肝硬化 / 100
- 第三十六节 落枕 / 102
- 第三十七节 腰痛 / 105
- 第三十八节 颈椎扭伤 / 108
- 第三十九节 胸椎扭伤 / 113

- | | | | |
|-------|-------------|-------|---------------|
| 第四十节 | 腰扭伤 / 115 | 第四十六节 | 股骨头缺血疼痛 / 137 |
| 第四十一节 | 肩关节扭伤 / 119 | 第四十七节 | 膝关节损伤 / 140 |
| 第四十二节 | 肘关节扭伤 / 124 | 第四十八节 | 踝关节扭伤 / 144 |
| 第四十三节 | 腕关节扭伤 / 128 | 第四十九节 | 足扭伤 / 147 |
| 第四十四节 | 手指扭挫伤 / 131 | 第五十节 | 跟腱损伤 / 151 |
| 第四十五节 | 髌关节扭伤 / 134 | | |

◎ 第 1 章

疾病自诊自治原理和方法





第一节 人的本能就能治病

当今，人们更注重自我保健；更注重健康的质量；更希望自己掌握自己的健康，能防患于未然，及时解除病痛，避免大病发生，拥有强健的体魄。本书就是结合人们的心理需求，遵循人们生命的基本规律，在自然科学、医学指导下，使用科学的理念与方法，调动自己机体的生理功能，即调动脑中枢神经系统、内分泌系统和机体各系统的生理功能，做自己的治疗医师，自我管理生命，自我防治疾病。

有一位被称为西方“医学之父”的希波克拉底，两千多年前就认为：“人的本能就是自己的医生，而医生是帮助病人恢复本能的。”

1. 人自身的生理调节能力 现代人们在高估医疗能力的同时，低估了人自身对疾病的防御功能、保持健康的能动性和巨大潜能，也忽略了医学科学方面的预防作用。医生的职业和任务，是用医学科学知识教育人们，要科学地对待自身和所患伤病，要从心理上、精神上、思想上认识疾病的病因因素；自身生理功能的调节因素；可战胜疾病的自身功能。生物学家证实，在人类漫长的进化中，使人类机体有能够自己抵御疾病的机制，人体比任何最高、精、尖的仪器都要完美，它不仅具有内环境自我平衡和调节的功能，也具有与自然、社会和谐相处的功能。人对疾病的天然防御能力，在于合理调节刺激而增强生理感性属性。在人体的各个组织器官，小到每个细胞，都具有防病、抗病、治病的功能，布满了神经、经络、血管、淋巴等传递系统，通过气体的、固体的、液体的物质，能够传递信息和信号，改变白细胞、淋巴、内啡肽、内分泌、电磁和热能等，也就是说人体内部和体表；人体的内脏和皮内筋骨等都具有各种各样的医疗功能，具有消炎、杀菌功能；消肿化瘀功能；止痛、止痒功能；修复损伤、平衡功能；调节功能；补泻功能等。人体的这种具有自我生理调节的能力，是指人们的机体对自己出现的心理和身体的疾病，可以通过自治、自救的方法，对自己进行保健和治疗，使身心健康。

2. 人的自身免疫力 如果人们平日里重视自我保健，增强体质，增强心理素质，改善身体的血液循环，即可增强身体的免疫功能，身体就健康，就能增强抗病能力，可少生病；如果心理上受到不良影响或刺激时，如受到意外伤害时，要用自身的知识和智慧去分析原因，正确理解，并用自救的办法去战胜疾病。要想强身健体、远离疾病，离不开自身免疫力。作为人体免疫系统的重要组成部分：巨噬细胞、淋巴细胞和免疫球蛋白等就像忠诚的卫士，不论白天黑夜，努力将入侵身体的异己分子加以识别，并清除出去，使身体保持健



康。人体自身的免疫力来源于遗传基因，而免疫力的强弱受外部环境的影响很大。这个免疫系统在营养不良时，其监视、防御和攻击病毒的能力就会紊乱和下降。为此，科学家提出增强免疫力的方法，建议坚持锻炼，加强个人卫生，合理饮食，保证睡眠和乐观情绪等，这样就可以做到自己救自己，从心理上、精神上 and 身体上科学地进行保健，就可以远离疾病。

3. 生老病死是人生的自然规律 人的一生是由出生、发育成长至成熟、衰老、病逝的一个生命过程。这个生命过程是人类生命运动的一个自然规律。人的身体和生命力有强有弱，生命维持时间有长有短。人的生存与健康是每个人的基本权利。

人们在社会生活中，天天在为自身出现的疾病作斗争，有的人要花相当多的时间、精力或经费，以及常要为自身疾病连累许多人。事实上，不管国家建立多少医院，培养多少有技能的专家和有技能的人才，均不能满足人们医疗的需求。社会医疗科技事业在不断发展，而影响人们身心健康的病因和因素同时也在增加着，如生活环境因素；饮水与食品因素；人的追求和欲望的增长因素；家庭和社会因素等，对人的生活与生存质量有很大影响。就连医院里医生同样被影响着和制约着，医生们的身心健康状况也不容乐观，这说明疾病对谁都一样，危害着医生和一切劳动者。

4. 疾病的自我康复能力 人体有与生俱来的自然治愈疾病的本能。当你生病的时候，信息传到大脑，引起神经、内分泌、免疫系统等一系列反应，人体就动员体内一切力量维持体内环境的稳定，使你的疾病很快康复。但是这个自我康复的功能常常被人类自己忽视、轻视或弃之不用，爱用药物和手术的办法解决。当然，药物和手术也是治疗疾病的办法。

在人类历史的长河中，在与自然界的斗争中，人们找到了许多利用人体自我康复功能来治疗疾病，是非常宝贵、有效地治疗方法，被人们广泛使用。治疗方法很多，如体育健身法、保健养生法、经络点穴按摩法、针灸法、药疗法和耳穴、手部、脚部反射区按摩保健法，都是人人可以学习和掌握的自治方法。只要学习和掌握了这些技能，就可以成为能治疗自身疾病的医生，也就是当自己的保健医生。



第二节 中医自我保健原理

1. 人生病的原因 临床上见有众多人，从青少年到中老年，他们患颈、胸、腰、骶椎和四肢关节伤病，多因急慢性损伤所致。而因颈、胸、腰、骶椎伤所致骨髓神经、椎动脉、交感神经受影响，而干扰了脏器的生理功能。因此，伤病又是引起相关心脑等多种内脏器官疾病的原因。



中医学有关人体经络气血运行学的理论，是以人体经络中气血运行的作用来探讨保证人体生命与健康，探讨大脑中枢神经系统，心血管系统及五脏六腑和各组织器官与各系统间的相互联系。人们要认识自己的健康水平，先要认识“心”是什么，身体是怎样生成的。中医强调：“身心平衡，以致中和，乃治命、治病之根本准则。”生命是人生过程，中医对“心”的保健就是对人生的保养，身心是一体的。人人在日常生活中时时都会出现伤病，或被伤病所累；人生活在自然环境中，会有众多细菌、病毒时时侵害着身体，又有风寒湿热邪毒对人身体的侵害，当人们身体弱时即会得病，这是个自然现象。病由心起，病也由心解。有时心理健康比生理健康更重要。人只要有个良好的心态，人体就有很大的抗病能力，精神一崩溃，全完了。因此，人在生病、治病过程中，一定保持良好的心态，这是战胜疾病的法宝。

2. 中医经络治病保健原理 中医学的古籍，即中国传统医学古籍中，有集生理学、病理学、治疗学之大成的《黄帝内经》；有对于急性病和热病都有系统记载的《伤寒论》；有阐述慢性病治疗法的《金匱要略》；有药理学基本理论的《神农本草经》等，对中医学论述伤病的诊断、治疗方法和用药等作了详细的说明。

本书对疾病进行自诊、自疗的作用是帮助身体恢复生理本能，正是运用中医学“扶正祛邪，固本培元，补虚泻实，畅通经脉，调理气血，阴阳平衡”的原理。

中医学对人体有关生理、病理的理论是以脏腑、气血、经脉为核心，讲述了脏腑，即肝、胆、心、小肠、脾、胃、肺、大肠、肾、膀胱、心包、三焦和相应的十二经运行于全身，将气血灌注于脏器组织中，成为主宰人体的生理学基础。人的生理本能是十分强大的，人的精、气、神称为三宝，以精、气、神的兴衰表现来论证人体生理、病理的变化，并以阴阳平衡与失衡的理论讲述人体生理、病理的症状体征表现。中医学在五脏六腑、十二经以外，另有脑脏、女子包脏和以心包经为代表的内分泌腺对人体的作用；加上奇经八脉（督脉、任脉、冲脉、苔脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉）的协调作用，因此称五脏六腑、十二经、奇经八脉和气血，并以此为生理、病理医学基础，进行临床治疗。

本书中主要采用循经按摩法、点穴法和热疗活血化瘀、通经络、排毒法，就是依据中医学调理脏腑经络、气血和平衡阴阳的法则，运用到人体，发挥重要的生理保健作用。

在生物全息论中，人体的耳、手、足以及手的第二掌骨等都是包含着全身各脏腑器官的生理、病理的一个全部信息胚胎，有全身各部位、各器官的反射区和反应点。这些反射区和反应点各自都有自己的主治范围，通过这些反射区和反应点的按摩，对人体的调整作用是很显著的。这些区域都独立于十二经、奇经八脉之外，发挥着自己的作用，可以诊病和治疗疾病，方法简便易行，有益于人们的身体健康。按摩手法的刺激可以通过血液、淋巴、神经而影响到内脏器官。体表和内脏通过经络相连，是气血运行的主要通道。脏腑功



能失调或病理变化，可以通过经络反应于体表，体表的病理变化往往反映脏器的病理变化。按摩体表的经络和穴位可以调整内脏的功能，消除疾病。经络失常，营卫不合，气血运行发生障碍，经络阻滞而发生疾病，也可以通过按摩经穴来调和营卫，活血化瘀，消除疾病。

中医学认为，人体阴阳平衡是健康的保证，阴阳失衡是产生疾病的根本原因。无论是内伤或外感，其病理变化都是阴阳变化，即阴阳偏盛或偏衰。人体阴阳的偏盛或偏衰，可表现为虚实的不同症状。虚证表现为人体内脏功能的低下，实证表现为内脏功能亢进。按摩反射区或经穴作用于体表，使人体气血、津液、脏腑起到相应的变化，通过一定的手法可使虚证补虚，实证泄实，使身体的阴阳重新得到平衡。一般说较小的力度按摩刺激可以活跃人体的生理功能，较强的刺激则可以抑制生理功能的亢奋。

第三节 脏腑经络位置及主治病症

一、十二经

(一) 心、小肠

1. 概述 中医学认为，心为脏为阴，小肠为腑为阳，阴阳表里相合。在五行学说中属火居南方位，心火生脾土，而克肺金（生即生气成，克为克制）。与夏气相通。心是五脏六腑，奇经八脉之大主，中医学将心视为统领全身之“君主”，有“心主神明”的功能。从现代医学生理解剖学讲，心即心脏。主要功能是推动血液在血管中运行至全身，对身体脏器组织供血、供氧的作用和进行新陈代谢的作用。对于“心”统领全身的作用与性能，实际上是属于大脑中枢的支配功能。因此，中医学所讲“心病”和“治心病”应包括脑病和心脏病。也应分别治疗，从中医学脏腑经络，气血运行等方面进行对人身心的治疗和保养。

2. 经文摘录

(1)《素问·六节藏象论》讲：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”

(2)《灵枢·脉度》讲：“心气通于舌，心和则舌能知五味矣。”

(3)《灵枢·顺气一日分为四时》讲：“心为牡藏，其色赤，其时夏，其日丙丁，其音徵，其味苦。”

【解释】 心脏与人生命、精神与面部及血脉的关系。心气通于夏天气。

【解释】 心气通于舌部，若心气平和，舌能感觉五味。

【解释】 心为红色，四季为夏时，每日为 3:30 至 7:30 时。



(4)《灵枢·阴阳系日月》讲：“心合小肠，小肠者，受盛之腑。”

【解释】 心与小肠合。

(5)《素问·五脏生成论》讲：“心之合脉也，其主胃也。”

【解释】 心脉与胃脉有重要关系。

3. 经络位置

(1) 心经（图 1-3-1）即“手少阴心经”：起于心，于极泉穴，循行于上臂内侧至小指桡侧端少冲穴。

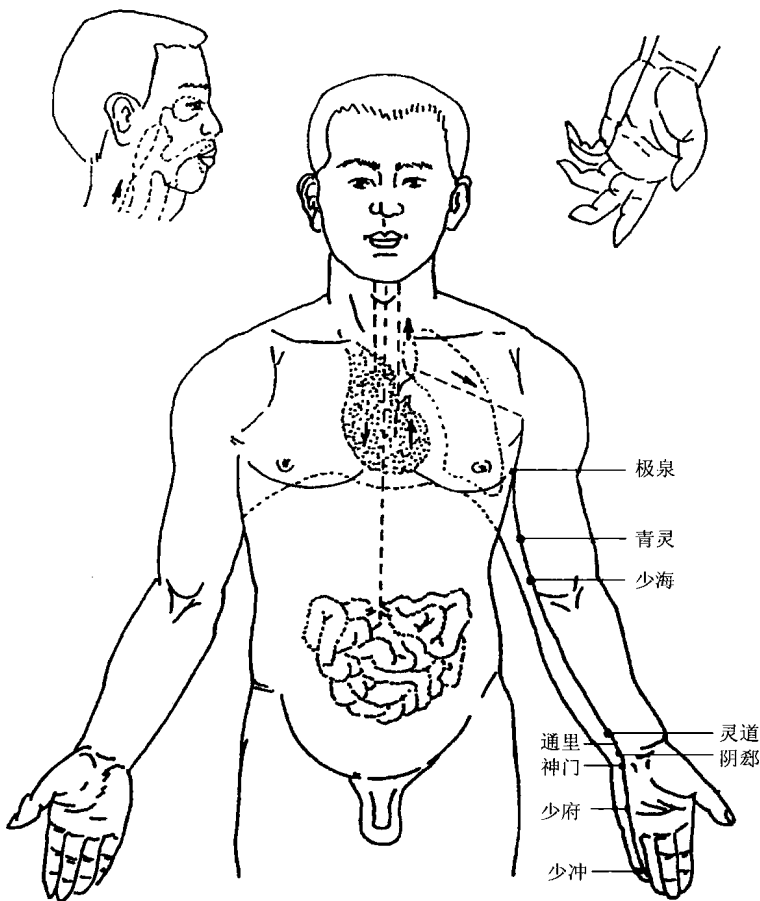


图 1-3-1 手少阴心经主干循行体表路线

(2) 小肠经（图 1-3-2）即“手太阳小肠经”：起于手小指尺侧末端，循行于上臂外侧至耳听宫穴。

4. 心主病症 “心脉：若心伤则神去，诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”心病者症状：在心前区或上腹区，胸侧区，背区有陈旧性痛，或持续性痛，或出现心绞痛；心跳



过速或过缓，心音弱，心律失常，心慌，头晕，神虚，面色、口舌有赤色改变或出现苍白失气血改变，重者会出现神志不清，猝倒或休克。

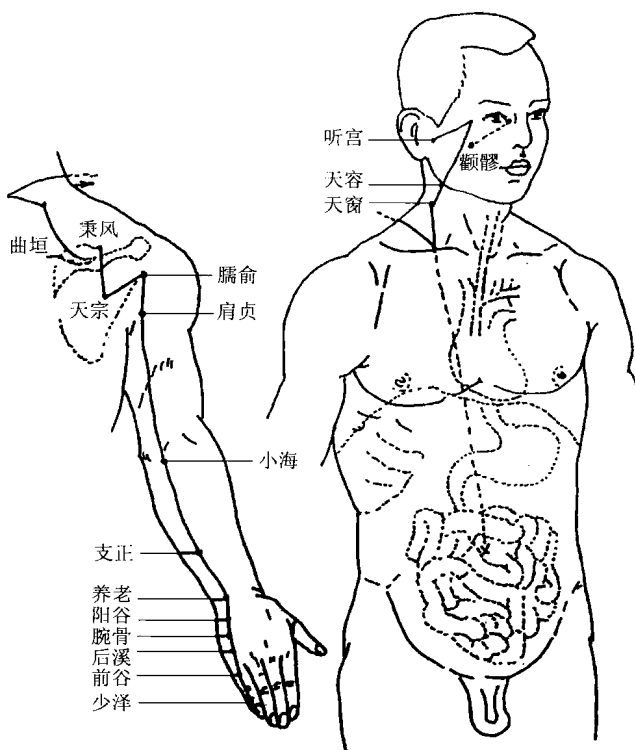


图 1-3-2 手太阳小肠经主干循行体表路线

5. 小肠主病症 腹痛、腹胀、营养吸收不良，会导致心与全身衰弱。

6. 保健养生要点 依据心、小肠阴阳二经为主经进行导引，调理阴阳，畅通气血运行，泻实补虚，补血、补气，进行清、补、泻三法相结合，分主次调治为上策良法。

(二) 肝、胆

1. 概述 中医学认为，“肝为脏为阴，胆为腑为阳，阴阳表里相合。在五行学说中属木居东方位，东方生^①风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，与春气相通。肝有藏血舍魂，开窍于目，主筋，肝为牡藏。在色为苍，在音为角，在声为呼，在味为酸，在志为怒。肝木生心火，而克^②脾土。具有解毒，助消化食物的功能。”

【解释】 ①生即生成；②克即克制。



2. 经文摘录

(1)《素问·六节藏象论》讲：“肝者罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，为阳中之少阳，其时春，其曰甲乙，通于春气。”

(2)《灵枢·天年》讲：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。”

(3)《素问·金匱真言论》讲：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”

(4)《灵枢·本输》讲：“胆者，中精之府。”

3. 经络位置

(1)肝经(图 1-3-3)即“足厥阴肝经”：起于肝，于胸部期门穴，循行于胸腹部两侧，下行于下肢内侧，至足大趾外侧端大敦穴。

(2)胆经(图 1-3-4)即“足少阳胆经”：起于足第 4 趾外侧末端，循行于下肢外侧，腹胸外侧，上行至目外侧瞳子髎穴。

【解释】肝是藏魂之脏，肝为苍色，于指甲和筋骨有关，四季为春，每日为 23:30 至 3:30 时。肝气通于春天气。

【解释】人到五十岁，肝、胆功能开始退变，视力开始出现障碍。

【解释】肝气通于双眼，若肝气平和，视力就好。

【解释】胆有重要的功能。

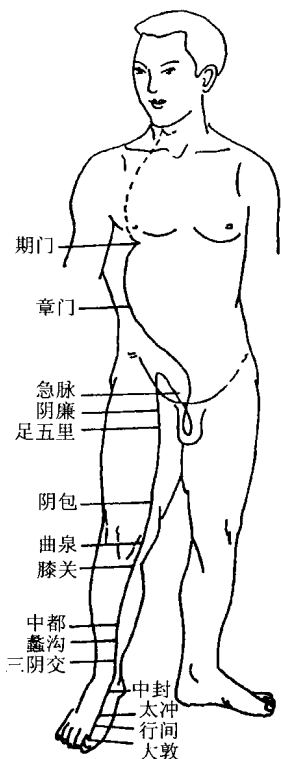


图 1-3-3 足厥阴肝经主干循行体表路线

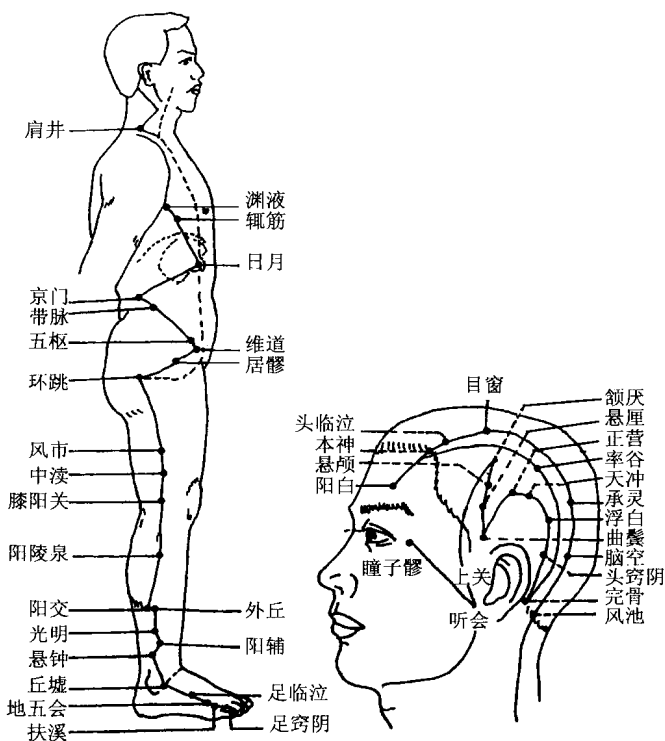


图 1-3-4 足少阳胆经主干循行体表路线



4. 肝主病症 肝脉：“肝伤则魂伤，诸邪之在于肝者，皆在于心之络。”有肝病者，症状为：肝痛，消化不良，腹胀，腹水，水肿，肝大，触痛或有肝萎缩，硬化改变。头痛，头昏，疲乏无力。有少动多卧，面黄或暗黑，目干燥无神，视力弱，耳鸣、耳聋，气急躁易怒。指甲干枯。分肝阳亢，肝阳虚，血虚、气虚，肝火过盛，可致心脑血管病，如心绞痛、脑卒中。

5. 胆主病症 肝胆痛，皮肤黄染，消化不良等。

6. 保健养生要点 依据肝胆阴阳二经为主经进行导引，调理阴阳，畅通气血，泻实，补虚，清肝胆之热，滋养肝阴，补血、补气，排毒，调养为良法。

（三）脾、胃

1. 概述 中医认为，脾为脏为阴，胃为腑为阳，阴阳表里相合。在五行学说中属居中央方位，与长夏气相通。中央生^①湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺。脾开窍与口，其荣唇，其色为黄，其味为甘，其志为思。主肌肉与四肢，藏^②营而舍^③意，脾土生木而克^④肾水。脾主升，胃主降，主受纳运化水谷，滋养周身的功能，故为“五脏六腑之大源”，称为“后天之本”。

2. 经文摘录

（1）《素问·玉机真藏论》讲：“脾为孤脏中央土以灌^①四傍。……太过则令人四肢不举^②，其不及，则令人九窍不通^③。……五脏者，皆禀气于胃，五脏之本也。藏气者，不能自致于太阴，必因于胃气，至于手太阳。”

（2）《灵枢·脉度》讲：“脾气通于口，脾和能五穀矣。”

（3）《灵枢·一日分为四时》讲：“脾为牝脏，其色黄，其时长夏，其曰戊己，其音宫，其味甘。”

（4）《素问·五脏生成论》讲：“胃者，水穀之满，六腑之大源也。五味入口藏于胃，以养五脏气，气口亦太阳也。是以五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口。”

【解释】 ①生即生成；②藏即在藏之意；③舍即舍去之意；④克即为克制。

【解释】 ①灌为灌注；②不举即四肢功能障碍；③不通即出现障碍。



3. 经络位置

(1) 脾经(图 1-3-5)即“足太阴脾经”: 起于脾, 于胸部大包穴, 循行于胸腹两侧, 向下行于下肢内侧, 至足大趾内侧末端隐白穴。

(2) 胃经(图 1-3-6)即“足阳明胃经”: 起于足二趾侧末端厉兑穴, 循行于腿前外侧, 上行于腹胸侧至面部承泣穴。

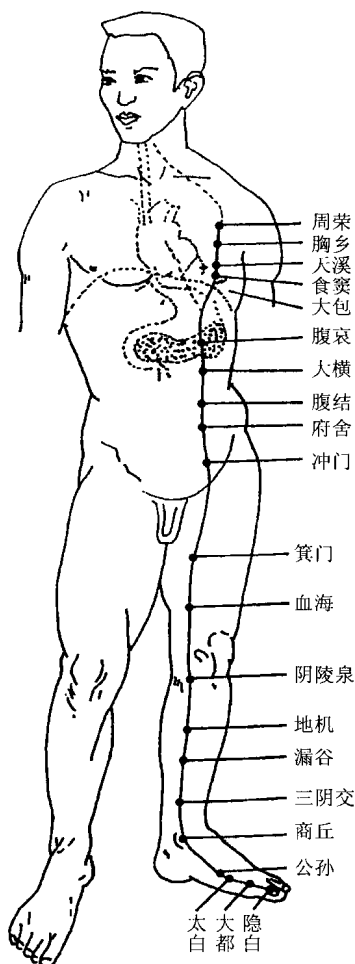


图 1-3-5 足太阴脾经主干循行体表路线

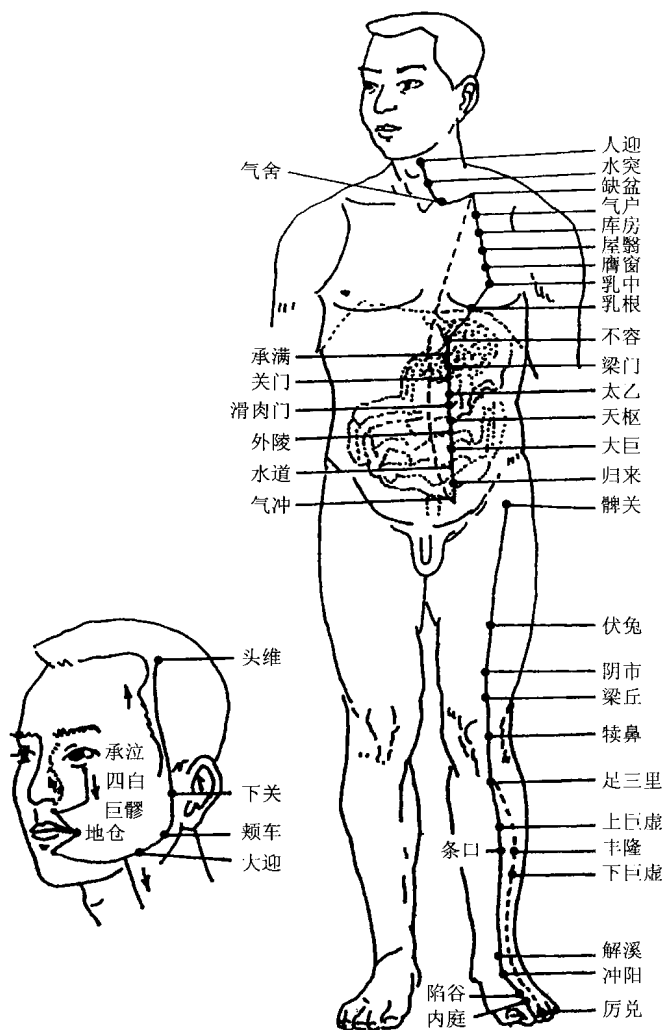


图 1-3-6 足阳明胃经主干循行体表路线

4. 脾主病症 脾痛, 腹痛腹胀, 消化不良, 肌肉无力。面部色白暗无光, 气色失华, 少血。

5. 胃主病症 胃痛, 胃胀, 不思饮食, 重者胃痛出血。影响五脏六腑与周身的营养。

6. 保健养生要点 依据脾胃阴阳二经为主经进行导引, 调理阴阳, 畅通气血, 止痛, 泻其实, 补其虚, 通其运行, 应用健脾和胃, 清胃, 通胃养脾胃与补、泻法相结合, 分主