

常见病传统疗法丛书



常见病

指针

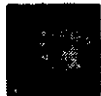
疗法

(图解本)



安在峰 / 编著

人民体育出版社



常见病传统疗法丛书

常见病

指针疗法



北京体育大学

藏

2006 7

书

图书馆

安在峰 / 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

常见病指针疗法/安在峰编. —北京:

人民体育出版社, 1999

(常见病传统疗法丛书)

ISBN 7-5009-1869-0

I. 常… II. 安… III. 常见病-穴位按压疗法

IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46950 号

★

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

★

850 × 1168 毫米 32 开本 6.125 印张 106 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,150 册

★

ISBN 7-5009-1869-0 / G · 1768

定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

【 丛 书 总 序 】

祖国传统医学是千百年来历代名医智慧的结晶，是祛病健身、延年益寿取之不尽的大宝库。对一些常见病，祖国医学积累了许多简易有效的传统疗法。

本套丛书挖掘、整理、精编了散在于民间及各种医书中的传统疗法，并用简明的文字、清晰的图解介绍给读者，以便大家选用。

丛书包括《常见病拍打疗法》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病耳穴疗法》《常见病指针疗法》《常见病药酒疗法》《常见病药茶疗法》共九本。

希望丛书能给您和您的亲人解除病痛，给您的家庭带来幸福。

【 前 言 】

指针疗法是我国劳动人民在长期的生活实践中逐步总结积累的一种以指代针的自然疗法。指针疗法与我国医学宝库中的推拿、按摩、拍打、点穴疗法同宗同族。由于其技法风格独特而被分化出来，后在技法与内容上不断得以丰富和完善，而逐渐形成了一套完整科学的指针疗法体系。其以方法简便、疗效显著、经济安全的特点，深受广大人民群众喜爱。

为了进一步推广和普及指针疗法，笔者根据多年的研究成果和实践经验，在参考大量有关资料的基础上，以简明、通俗的语言，用图文并茂的方式，对指针疗法的起源与发展、基本原理与特点、适应与禁忌症及施术原则、注意事项、基本手法、功法练习、常用经络穴位做了细致的介绍。并对内科、外科、妇科、儿科、五官科急症、危重疾病的 56 种疾病，从概述、诊断、取穴、辨证施治等方面进行了详细介绍。可谓一册在手，治病不愁！实乃一本读之即懂，操之即效的自学指针疗法教科书，是现代家庭应备的实用读物。同时本书

也可作为医务工作者和指针爱好者的参考书。

由于时间仓促，笔者水平有限，书中不足之处在所难免，诚望读者批评指正。

编 者

1999年6月1日

【 目 录 】

上篇 总论 /1

第一节 指针疗法的起源与发展 /1

第二节 指针疗法的特点 /3

- 一、方法简便 好学易懂 /3
- 二、经济实用 易于推广 /4
- 三、施用灵活 施治安全 /4
- 四、适应症广 疗效显著 /4

第三节 指针治疗的基本原理 /5

第四节 指针疗法的施术原则 /6

- 一、治病求本 /6
- 二、扶正祛邪 /6
- 三、调整阴阳 /7

四、因情制宜/8

第五节 指针疗法的适应症与禁忌症.../8

第六节 指针疗法的注意事项...../9

第七节 指针疗法的基本手法 /10

一、按法 /10

二、揉按法 /13

三、捏法 /15

四、掐法 /17

五、点法 /19

六、叩法 /21

第八节 指针功法练习 /24

一、指针内功练法 /24

二、指针外功练法 /39

(一)俯卧撑/40

(二)按弹簧板/41

(三)梅花指击打沙袋/42

(四)剑指击打沙袋...../44

(五)中指击打沙袋/44

第九节 常用经络穴位 /45

一、十二经脉..... /46

二、督脉与任脉·····	/47
三、常用穴位·····	/48

下篇 各论 ····· /57

第一节 内科疾病指针疗法 ····· /57

一、流行性感冒·····	/57
二、慢性支气管炎·····	/61
三、支气管哮喘·····	/65
四、慢性胃炎·····	/69
五、溃疡性结肠炎·····	/72
六、急性胃肠炎·····	/75
七、便秘·····	/77
八、胆囊炎·····	/80
九、高血压·····	/82
十、心动过速·····	/86
十一、肾盂肾炎·····	/88
十二、膀胱炎·····	/92
十三、阳痿·····	/94
十四、偏头痛·····	/96
十五、中暑·····	/99
十六、神经衰弱·····	/102
十七、面神经炎·····	/105
十八、三叉神经痛·····	/107
十九、肋间神经痛·····	/111
二十、坐骨神经痛·····	/113

第二节 外科疾病指针疗法 /116

- 一、肩关节周围炎 /116
- 二、颈肩肌筋膜炎 /119
- 三、岔气 /121
- 四、落枕 /121
- 五、颈椎病 /123
- 六、急性尿潴留 /126
- 七、痔疮 /128
- 八、急性腰扭伤 /130
- 九、肘关节扭伤 /131
- 十、腕关节扭伤 /133
- 十一、踝关节扭伤 /134

第三节 妇科疾病指针疗法 /135

- 一、痛经 /135
- 二、闭经 /138
- 三、妊娠呕吐 /140
- 四、产后乳少 /141
- 五、更年期综合征 /143

第四节 儿科疾病指针疗法 /145

- 一、惊厥 /145
- 二、夜惊 /146
- 三、厌食 /148

四、营养不良	/149
五、遗尿症	/151
第五节 五官科疾病指针疗法	/153
一、假性近视	/153
二、慢性单纯性鼻炎	/154
三、牙痛	/157
四、内耳眩晕症	/160
五、急性扁桃体炎	/161
第六节 急症、危重疾病指针疗法	/164
一、休克	/164
二、昏厥	/166
三、心跳骤停	/167
四、昏迷	/169
五、淹溺	/171
六、电击	/172
七、食物中毒	/174
八、急性一氧化碳中毒	/175
九、晕动病	/176
十、酒精中毒	/178
附：主要参考文献	/180



总论

第一节 指针疗法的起源与发展

指针疗法是通过用手指按、揉、捏、掐、点、叩人体穴位来刺激经络、脏腑,以达到防治疾病目的的一种传统外治方法。其特点是以手指代针,方法简便,疗效显著,是祖国传统医学遗产的重要组成部分,在我国有着悠久的历史。

指针疗法,是我国历代劳动人民和医家在长期的劳动、生产、生活和医疗实践中创造和发展起来的。其起源的具体时间难以确定,但在远古时代,就有了指针疗法。

在两千多年前就有了文字记载。《素问·举痛论》中说:“寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛,按之则血气散,故按之痛止。”这可谓是对指针疗法较早的记述。

到了晋代,指针与取穴相结合,并用于急救,使指针疗法得到了进一步的发展和完善,使其治疗范围得以扩大。葛洪在《肘后备急方》中的“令爪其病人人中,取醒”的记载可足以说明。

到了明代,指针不仅与取穴相结合,而且,可以根据病症辨证地行以补、泻不同之法。使治疗效果更为显著,方法更为得当。杨继洲的《针灸大成》中的医案也说明了这一点。如给许敬庵治腰的记述:“性畏针,遂以手指于肾俞穴行补泻之法。”

到了现代,指针疗法除被医家所应用外,还被武术家、气功家、养生家所掌握,在民间也较为流行。《少林点穴法图解》第五章第二节点穴手法中记载了:“点摸、点打、点揉、点划”4种方法。《点穴绝技》上篇古法点穴临床应验真解中记载了“压穴法、切穴法、捏穴法”等25种救治手法;还记述了鹰爪门压痛点穴疗法治头痛、膝痛等21种疾病的方法。《三十六穴点拿绝招》第四章第一节手法解穴急救中记述了气功点解穴伤的方法。《硬气功点穴术》第八章第二节记述有“按法、点法”等8种解穴方法。《硬气功拿穴术》第六章第一节记述了穴伤的手(指)法解治。《千家妙功续》的保健十五法中,记有以手捏鼻旁健鼻,两手互捏合谷治疗眼疾、手病、偏头痛等。这些方法中均含有指针疗法成分。

当今,在党的中医政策指引下,祖国医学中的指针疗法蓬勃发展,使指针从理论到实践、从技法到应用逐步得以完善,形成了完整的科学体系。治疗范围扩展到内、外、妇、儿、五官等科的各种常见疾病。

目前,我们不仅对指针开展了生理作用和治疗原理的初步研究,也开始了对指针文献的整理,出版了有关指针方面的不少专著。建立和扩大了指针疗法专业队伍,已形成了行业,不少医院设立了指针疗法门诊部及指针科,使指针这一传统疗法为人类的健康事业发挥出应有的作用。

第二节 指针疗法的特点

指针疗法,是以中医脏腑、经络、穴位、气血等理论为基础,以指通过点、按、捏、揉等手段进行治疗疾病的方法。指针疗法与其他疗法相比,具有一些明显的特点,主要表现在以下几个方面:

一、方法简便 好学易懂

指针疗法不需医疗器械,不需要药物,仅以医者的手指,在患者肌肤外表施术,不受诸多条件的限制,可随

地灵活施用，既简单又方便。只要具有一定的医学理论基础，进行有关指法、手法、指力的学练，就可掌握并运用于临床实践，治疗一些常见疾病。

二、经济实用 易于推广

指针疗法不需增加医者的医疗成本，患者无需支付过高的医疗费用，非常经济实用，尤其适合于缺医少药、经济条件较为贫困的地区。指针疗法不仅可以节省医疗费用开支，而且还可免除针药之苦及药物带来的副作用。因其操作方法简便、直观易学，因而及易推广普及。

三、施用灵活 施治安全

指针疗法仅以指施术，而且对环境条件要求不高，不受人员、时间、空间等限制，具有较大的灵活性。指针疗疾时，只要能按正确的方法施术操作，则不会出现任何毒副作用，更不会出现服药时所产生的副作用及针灸或其他治疗时所产生的痛苦与创伤，可以说指针方法是一种最为安全的治疗方法。

四、适应症广 疗效显著

指针疗法有较广的适应症，除用于治疗运动系统的损

伤及病变外,对于内科、外科、妇科、儿科等多种急、慢性疾病均有很好的治疗效果,尤其适合于某些急症在送往医院前的抢救治疗,如昏迷、休克、中风、中暑、淹溺、晕厥、急性疼痛性疾病等,往往能收到较为奇特的疗效。

第三节 指针治疗的基本原理

指针疗法属于中医外治法范畴,是医者视病情施用指法治疗的一门中医学学科。指针疗法是通过指法产生的外力,作用于人体体表的特定部位或穴位,造成的良性刺激,不仅可反射性地引起局部血液循环加速,从而带来营养物质及带走代谢产物,使局部血液供应良好,神经肌肉组织得到充足营养,局部病灶得以清除,而且可由神经末梢向中枢传导,从而引起体内神经系统产生一系列的调节作用,改变有关的系统内能,从而起到治疗作用。这种“能”可作为信息的载体,向人体某系统或器官传入信号,起到调整脏腑功能的作用。实践证明:指法对穴位的刺激还可增加血液中单核巨噬细胞的活性,促进机体产生多种抗体,增强抵抗有害因子入侵的能力。因此,指针疗法具有防病、治病、保健、益寿、延年的功能。

第四节 指针疗法的施术原则

治疗原则是在整体观念和辨证论治基本精神指导下,对临床病证制定的具有普遍指导意义的治疗规律。治疗原则和具体的治疗方法不同。任何具体的治疗方法,总是由治疗原则所规定,并从属于一定的治疗原则的。

指针疗法在治疗应用时应遵循以下原则:

一、治病求本

“治病必求其本”是指针辨证施治的基本原则之一。求本就是治病要了解疾病的本质,了解疾病的主要矛盾,针对其最根本的病因病理进行治疗。“本”是与“标”相对而言的。可用以说明病变过程中各种矛盾的主次关系。从正邪双方来说,正气是本,邪气是标;从病因与症状来说,病因是本,症状是标;从病变部位来说,内脏是本,体表是标;从疾病先后来说,旧病是本,新病是标,原发病是本,继发病是标等。

二、扶正祛邪

疾病过程,可以说是正气与邪气矛盾双方互相斗争的