



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

健康顾问
常见病简易针灸
疗法

上海科学技术出版社

责任编辑 虞厚安
美术编辑 陶雪华

常见病简易针灸疗法

周是坊 编

上海科学技术出版社出版

上海瑞金二路450号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光照排中心排版

上海市长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 166,000

1998年4月第1版 1998年4月第1次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 7-5323-4707-9/R·1215

定价:6.20元



海螺·绿叶文库

主编的话

有乡镇(乃至农村)生活经验的人,或者较多游历过中国广阔腹地的人,不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中,有的地方或快或慢地富起来,但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展,使大众文化的普及获得了强大的工具,然而,经常能阅读新鲜、有益的书刊,对于基层知识分子和青少年学生,似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表,当为《故事会》。长期以来,这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户(阅读者则无法统计)。不过,从上海是中国重要出版基地这个角度看,我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少,太少。

于是,便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标,是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华浓缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



海螺·绿叶文库

常人修养

- 伟人邓小平
院士述情怀
自古英雄出少年
二千年前的哲言
名人名言录
影响我一生的一句话
——40位名人谈人生
开卷有益
——给我影响最大的一本书
优化你的性格
情绪的控制和调节
100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

- 唐诗一百首
唐宋词一百首
唐宋文荟萃
中国新诗经典
外国诗歌经典
中国现代散文经典
外国散文经典
中国现代短篇小说经典
外国短篇小说经典
世界随笔小品精编
外国童话寓言经典
世界经典名著品味
老人与海
少年维特的烦恼
中国当代优秀少儿文学作品品鉴
童年时代的朋友
男生贾里
文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

- 先秦两汉魏晋南北朝史话
逐鹿中原
——隋唐五代宋元明清史话
前仆后继
——近代中国史话
开天辟地
——现代中国史话
世界风云三百年
——世界近现代历史浅说
旋律中的天堂
——中外音乐精品长廊
色彩的盛宴
——中外绘画精品长廊
“上帝”的手艺
——中外雕塑精品长廊
银海风流
——中外电影精品长廊
戏苑奇葩
——中外戏曲精品长廊

故事集锦

- 中华爱国者的故事
中华传统美德故事
中华名胜故事精选
中华博物故事精选
中外智慧故事集锦
中外科幻名著故事荟萃
中外经典侦探故事精选
世界文学名著故事精编

社会大学

- 少男少女赠言录
走向成功人生
——现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
金融知识 ABC
实用交际小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
新电脑世界漫游 信息高速公路
兵器新星 航天飞机
最强的光 核电探秘
金属新秀 奇妙的液晶
绿色革命 绿色技术
潜入深海 海洋工程
现代建筑 现代交通
动物新观察
多利, 你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
演讲要诀
方寸之间

——怎样集邮

实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画问答百题
读古诗文常识
文学写作 ABC
业余摄影 200 题
黑板报墙报版式资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询
保健常谈
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护肤妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食用菌制种与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主编

孙 颀

编委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

编写说明

在祖国医学中,应用针灸治病与应用中药治病同等重要,尤其在缺乏药物的情况下,针灸治病更体现出简易、方便、快捷、经济的特点。

本书简明扼要地介绍了针灸治病的常用方法、腧穴的基本概念;重点介绍了152种常见病的针灸简易治疗方法;并附有常用穴位的定位图和主治表。比较适用于广大知识青年初学针灸者,以及乡镇医务人员阅读,尤其是在农村缺少医药的地区,更加有其实用价值。

编者

目 录

第一章 针灸疗法概要.....	1
第一节 针刺法	1
一、针具的选用	1
1. 毫针.....	3
2. 三棱针.....	4
3. 皮肤针.....	4
4. 皮内针.....	5
二、体位的选择	5
1. 正坐位.....	5
2. 仰靠坐位.....	5
3. 俯伏坐位.....	6
4. 侧伏坐位.....	6
5. 仰卧位.....	6
6. 侧卧位.....	7
7. 俯卧位.....	7
三、进针方法	7
1. 指切进针法	8
2. 挟持进针法	8
3. 提捏进针法	8
4. 舒张进针法	9
四、针刺的方向、角度和深度	10
1. 针刺的方向	10
2. 针刺的角度	10
3. 针刺的深度	10

五、行针手法	11
1. 基本手法	11
2. 辅助手法	13
六、针刺补泻法	14
1. 单式补泻法	15
2. 复式补泻法	15
3. 平补平泻法	16
七、针刺配穴处方	17
1. 取穴原则	17
2. 配穴方法	17
八、针刺异常情况的处理与预防	28
1. 晕针	28
2. 滞针	29
3. 弯针	29
4. 断针	30
5. 血肿	30
九、针刺注意事项	31
第二节 灸 法	32
一、灸法的种类和用途	32
1. 艾炷灸	33
2. 艾条灸	34
3. 温针灸	35
4. 温灸器灸	37
5. 天灸	37
6. 灯火灸	38
二、施灸的注意事项	38
1. 施灸的补泻方法	38
2. 施灸的程序	38
3. 施灸的禁忌	38
4. 灸后的处理	38

第三节 拔罐法	39
一、罐的选用	39
1. 竹罐	40
2. 玻璃罐	40
3. 抽气罐	40
二、拔罐的方法	40
1. 火罐法	40
2. 水罐法	41
3. 抽气法	41
4. 闪罐	41
5. 留罐	41
6. 走罐	41
7. 留针拔罐	42
8. 刺血拔罐	42
9. 药罐	42
三、拔罐的作用和适应范围	42
四、拔罐的注意事项	42
第二章 常见病针灸治疗	43
一、内科病证	43
1. 感冒	43
2. 咳嗽	44
3. 哮喘	45
4. 肺癆(肺结核)	45
5. 咯血(支气管扩张)	46
6. 肺气肿	46
7. 失音	47
8. 呃逆	47
9. 噎膈	47
10. 反胃(胃痉挛)	48
11. 胃痛(急、慢性胃炎,胃、十二指肠溃疡,胃神经官能症)	48

12. 呕吐	49
13. 腹痛	49
(1) 肠炎腹痛	49
(2) 胆囊炎、胆石症腹痛	50
(3) 胆道蛔虫症腹痛	50
(4) 胰腺炎腹痛	50
(5) 结肠功能紊乱腹痛	51
14. 腹泻	51
15. 痢疾	52
16. 便秘	52
17. 脱肛(直肠脱垂)	53
18. 胁痛	53
19. 黄疸	54
20. 鼓胀(单腹胀)	54
21. 水肿	55
22. 消渴(糖尿病)	55
23. 胸痹心痛(冠心病、肺气肿)	56
24. 心悸(风心、冠心、肺心)	56
25. 失眠	57
26. 癫狂(精神分裂症)	58
27. 癫痫	58
28. 郁证(瘧病)	59
29. 神经衰弱	60
30. 淋证(尿路感染)	60
31. 小便不通(尿潴留)	61
32. 尿失禁	62
33. 遗精	62
34. 阳痿	62
35. 疝气	63
36. 头痛	64

37. 三叉神经痛	65
38. 眩晕	66
39. 高血压	67
40. 中风(脑血管意外)	67
41. 面瘫(面神经麻痹)	69
42. 痹证(风湿性、类风湿性关节炎)	70
43. 坐骨神经痛	70
44. 痿证	71
45. 多发性神经炎	71
46. 小儿麻痹后遗症	72
47. 腰痛	72
二、伤科病证	73
48. 闪腰(急性腰扭伤)	73
49. 落枕	73
50. 漏肩风(肩关节周围炎)	74
51. 网球肘(肱骨外上髁炎)	74
52. 颈椎病	75
53. 腱鞘囊肿	75
54. 小腿抽筋(腓肠肌痉挛)	75
55. 膝关节软组织损伤	76
56. 扭伤	76
三、妇科病证	77
57. 月经不調	77
58. 痛经	78
59. 经闭	78
60. 崩漏(功能性子宫出血)	79
61. 绝经前后诸证(更年期综合征)	80
62. 带下病	81
63. 慢性盆腔炎	82
64. 妊娠恶阻(妊娠呕吐)	82

65. 妊娠痛证	83
66. 胎位不正	83
67. 滞产	83
68. 胞衣不下(胎盘滞留)	84
69. 产后腹痛	84
70. 恶露不下	85
71. 恶露不绝	85
72. 产后血晕(产科休克)	86
73. 乳少 附:回乳	86
74. 乳癖(乳腺增生症)	87
75. 阴挺(子宫脱垂)	87
76. 阴痒	88
77. 不孕	88
四、儿科病证	89
78. 顿咳(百日咳)	89
79. 小儿腹泻	90
80. 疳积	90
81. 小儿食积(小儿厌食)	91
82. 小儿惊风(惊厥)	91
83. 小儿遗尿	92
84. 小儿流涎症	92
85. 小儿疝气	93
86. 疖腮(流行性腮腺炎)	93
五、外科病证	93
87. 疔疮	93
88. 乳痛(急性乳腺炎)	94
89. 痔疮	95
90. 瘰疬(甲亢、单纯性甲状腺肿)	95
91. 湿疹	96
92. 皮肤瘙痒症	97

93. 神经性皮炎	97
94. 蛇丹(带状疱疹)	98
95. 丹毒	98
96. 扁平疣	99
97. 牛皮癣(银屑病)	99
98. 痤疮	100
99. 斑秃	100
100. 风疹(荨麻疹)	101
101. 脱骨疽(血栓闭塞性脉管炎)	101
102. 破伤风	102
103. 瘰疬(颈淋巴结结核)	103
104. 象皮肿(丝虫病)	103
105. 冻疮	103
106. 鸡眼	104
107. 肠痛(阑尾炎)	104
六、五官科病证	104
108. 目赤肿痛(结膜炎)	104
109. 麦粒肿(睑腺炎)	105
110. 眼睑下垂	106
111. 迎风流泪	106
112. 目翳(角膜炎及角膜溃疡)	107
113. 近视	107
114. 弱视	107
115. 色盲	108
116. 斜视	108
117. 青盲(视神经萎缩)	108
118. 暴盲(视神经炎)	109
119. 青光眼	109
120. 电光性眼炎	109
121. 耳鸣、耳聋	110

122. 聋哑	110
123. 聾耳(中耳炎)	111
124. 鼻渊(鼻炎、鼻窦炎)	111
125. 鼻衄(鼻出血)	112
126. 牙痛	113
127. 咽喉肿痛(咽喉炎、扁桃体炎)	113
128. 口疮	114
129. 下颌关节功能紊乱症	115
130. 内耳性眩晕症	115
七、中医急证及其他	116
131. 高热	116
132. 厥证(晕厥)	116
133. 痉证(惊厥)	117
134. 脱证(休克)	117
135. 出血	118
(1) 咯血	118
(2) 吐血	119
(3) 衄血	119
(4) 便血	119
(5) 尿血	119
136. 急痛	120
(1) 心绞痛	120
(2) 胆剧痛	120
(3) 胃剧痛	121
(4) 腹剧痛	121
(5) 肾绞痛	121
137. 中暑	122
138. 急性喉炎	122
139. 呼吸衰竭	123
140. 食物中毒	123

141. 溺水	123
142. 触电	123
143. 青霉素过敏反应	123
144. 链霉素中毒反应	124
145. 输液反应	124
146. 放射反应	124
147. 肠源性青紫症	125
148. 急性呼吸窘迫综合征	125
149. 减肥	125
150. 戒烟	125
151. 美容	126
152. 保健延年	126
第三章 腧穴简介	127
一、腧穴的定位方法	127
1. 骨度分寸法	127
2. 指寸法	129
3. 解剖标志取穴法	130
二、十四经腧穴分布与主治	130
1. 手太阴肺经穴	130
2. 手阳明大肠经穴	132
3. 足阳明胃经穴	134
4. 足太阴脾经穴	137
5. 手少阴心经穴	140
6. 手太阳小肠经穴	141
7. 足太阳膀胱经穴	142
8. 足少阴肾经穴	148
9. 手厥阴心包经穴	150
10. 手少阳三焦经穴	151
11. 足少阳胆经穴	153
12. 足厥阴肝经穴	157