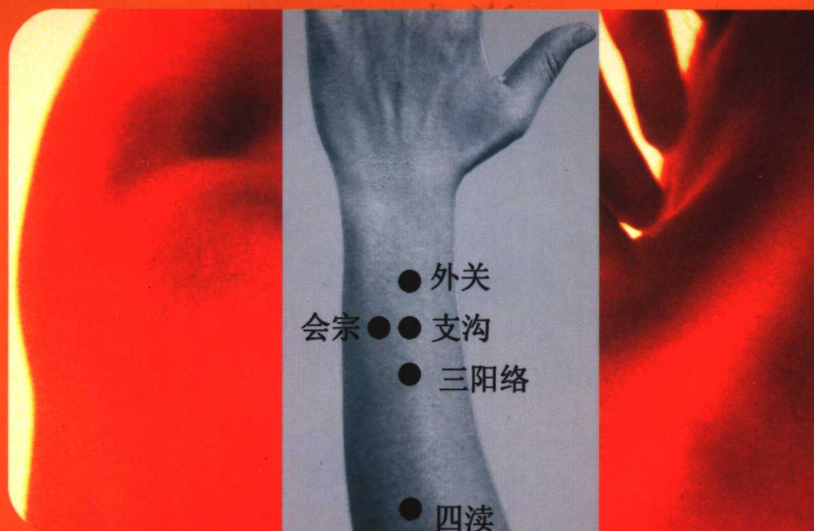


ShiYongZhenJiuJianFei

XueYuan
ChuBanShe

陶道 ▲ ●

实用针灸 减肥



- 外关
- 会宗 ● ● 支沟
- 三阳络
- 四渎

ZHENJIU

郭长青 胡 波 主编

腰阳关 ▲ ●

学苑出版社

ShiYongZhenJiuJianFei

XueYuan
ChuBanShe

实用针灸 减肥



- 外关
- 会宗 ● ● 支沟
- 三阳络
- 四渎

ZHENJIU

郭长青 胡 波 主编

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用针灸减肥 / 郭长青, 胡波 主编. - 北京: 学苑出版社, 2006. 7
(2007. 4 重印)

ISBN 978-7-5077-2738-8

I. 实… II. ①郭…②胡… III. 减肥-针灸疗法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075238 号

责任编辑: 马红治

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www. book001. com

电子信箱: xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 787×960 1/16

印 张: 14. 875

字 数: 245 千字

版 次: 2006 年 7 月北京第 1 版

印 次: 2007 年 4 月北京第 2 次印刷

印 数: 3001-6000 册

定 价: 28. 00 元

《实用针灸减肥》编委会

主编	郭长青	胡 波	
编委	林 磊	马惠芳	沙 岩
	邬继红	刘清国	张 莉
	付 平	王晓兰	秦立新
	张佛明	宋一星	芮 娜
	陈幼楠	王 娜	王 成
	李志刚	吴 凡	卢 婧
	刘乃刚	郭 妍	

前 言

针灸学是祖国医学的重要组成部分，在中华民族的生存过程中发挥着重要作用，现在又成为世界医学的一部分。随着人民生活水平的提高，人们渴望健康美丽，因此研究减肥瘦身是医学领域的重大课题之一。针灸在减肥瘦身方面有其特殊疗效，但是现在市场上还没有一本内容全面、具有权威性的关于减肥瘦身针灸学的专著。所以，编写一本减肥瘦身针灸治疗学具有重要意义。

本书主要介绍了什么是肥胖或肥胖症、减肥瘦身针灸方法和针灸腧穴，以及用针灸治疗肥胖，有较高的学术水平和临床参考价值。全书约 30 万字，图 77 张。

本书主要适用于从事中医、针灸临床、教学、科研工作的读者，对广大中医爱好者也具有一定的参考价值。

目 录

第一章 肥胖与肥胖症	1
第一节 肥胖与肥胖症	1
一、什么是肥胖	1
二、肥胖的原因	1
三、肥胖症的种种表现	2
四、肥胖的分类	3
五、肥胖的危害性	4
六、体内脂肪的分布类型及判定方法	5
七、测量肥胖的方法	6
八、肥胖的重要参数	7
九、致胖分类检测	7
十、中医肥胖分型	8
十一、肥胖症的中医辨证分型	9
十二、过度肥胖有损性健康	10
第二节 女性肥胖	11
一、女性肥胖多于男性	11
二、女性标准体重的算法	12
三、女性肥胖类型测试	12
四、女性肥胖的危害	13
五、女性肥胖的预防	14
第三节 中老年与儿童肥胖	15
一、中老年期肥胖的危害性	15
二、儿童肥胖的原因	16
第二章 常用减肥腧穴	19
第一节 腧穴的定位	19
一、骨度分寸法	19

二、体表标志法	20
三、手指比量法	21
四、简易取穴法	22
第二节 手太阴肺经经穴	22
尺泽 (Chǐzé) (LU5)	22
孔最 (Kǒngzuì) (LU6)	23
列缺 (Lièquē) (LU7)	23
太渊 (Tàiyuān) (LU9)	24
鱼际 (Yújì) (LU10)	24
第三节 手阳明大肠经经穴	25
三间 (sānjiān) (LI3)	25
合谷 (Hégǔ) (LI4)	25
阳溪 (Yángxī) (LI5)	26
偏历 (Piānlì) (LI6)	27
温溜 (Wēnliū) (LI7)	27
手三里 (Shǒusānlǐ) (LI10)	27
曲池 (Qūchí) (LI11)	28
手五里 (Shǒuwǔlǐ) (LI13)	28
臂臑 (Bìnào) (LI14)	29
肩髃 (Jiānyú) (LI15)	29
第四节 足阳明胃经经穴	30
四白 (Sìbái) (ST2)	30
巨髎 (Jùliáo) (ST3)	30
颊车 (Jiáchē) (ST6)	31
库房 (Kùfáng) (ST14)	31
屋翳 (Wūyì) (ST15)	32
膺窗 (Yīngchuāng) (ST16)	32
乳根 (Rǔgēn) (ST18)	33
不容 (Bùróng) (ST19)	33
承满 (Chéngmǎn) (ST20)	34
梁门 (Liángmén) (ST21)	35
关门 (Guānmén) (ST22)	35
太乙 (Tàiyǐ) (ST23)	35



滑肉门 (Huáròumén) (ST24)	35
天枢 (Tiānshū) (ST25)	36
外陵 (Wàilíng) (ST26)	37
大巨 (Dàjù) (ST27)	37
水道 (Shuǐdào) (ST28)	37
归来 (Guīlái) (ST29)	37
髀关 (Bìguān) (ST31)	38
伏兔 (Fútù) (ST32)	38
阴市 (Yīnshì) (ST33)	39
梁丘 (liángqiū) (ST34)	39
足三里 (Zúsānlǐ) (ST36)	39
上巨虚 (Shàngjùxū) (ST37)	40
下巨虚 (Xiàjùxū) (ST39)	41
丰隆 (Fēnglóng) (ST40)	41
内庭 (Nèitíng) (ST44)	41
厉兑 (Lìduì) (ST45)	42
第五节 足太阴脾经经穴	42
大都 (Dàdū) (SP2)	42
太白 (Tàibái) (SP3)	43
三阴交 (Sānyīnjiāo) (SP6)	43
漏谷 (Lòugǔ) (SP7)	44
地机 (Dìjī) (SP8)	45
阴陵泉 (Yīnlíngquán) (SP9)	45
血海 (Xuèhǎi) (SP10)	45
太横 (Dàhéng) (SP15)	46
第六节 手少阴心经	46
青灵 (Qīnglíng) (HT2)	46
少海 (Shàohǎi) (HT3)	47
阴郄 (Yīnxì) (HT6)	48
神门 (Shénmén) (HT7)	48
第七节 手太阳小肠经经穴	49
支正 (Zhīzhèng) (SI7)	49
肩贞 (Jiānzhen) (SI9)	49

臑俞 (Nàoshù) (SI10)	50
天宗 (Tiānzōng) (SI11)	50
肩外俞 (Jiānwàishù) (SI14)	51
肩中俞 (Jiānzhōngshù) (SI15)	51
颞髃 (Quánliáo) (SI18)	52
第八节 足太阳膀胱经经穴	52
天柱 (Tiānzhù) (BL10)	52
风门 (Fēngmén) (BL12)	53
肺俞 (Fèishù) (BL13)	54
厥阴俞 (Juéyīnshù) (BL14)	54
心俞 (Xīnshù) (BL15)	55
膈俞 (Géshù) (BL17)	55
肝俞 (Gānshù) (BL18)	56
胆俞 (Dǎnshù) (BL19)	56
脾俞 (Píshù) (BL20)	57
胃俞 (Wèishù) (BL21)	57
三焦俞 (Sānjiāoshù) (BL22)	58
肾俞 (Shènnshù) (BL23)	58
气海俞 (Qìhǎishù) (BL24)	59
大肠俞 (Dàchángshù) (BL25)	60
承扶 (Chéngfú) (BL36)	60
殷门 (Yīnmén) (BL37)	60
秩边 (Zhìbiān) (BL54)	61
承筋 (Chéngjīn) (BL56)	62
承山 (Chéngshān) (BL57)	62
昆仑 (Kūnlún) (BL60)	62
第九节 足少阴肾经经穴	63
涌泉 (Yǒngquán) (KI1)	63
太溪 (Tàixī) (KI3)	64
照海 (Zhàohǎi) (KI6)	65
横骨 (Hénggǔ) (KI11)	65
四满 (Sìmǎn) (KI14)	66
育俞 (Huāngshù) (KI16)	66



第十节 手厥阴心包经经穴	67
天池 (Tiānchí) (PC1)	67
天泉 (Tiānquán) (PC2)	67
间使 (Jiānshǐ) (PC5)	68
内关 (Nèiguān) (PC6)	68
大陵 (Dàlíng) (PC7)	69
第十一节 手少阳三焦经经穴	69
外关 (Wàiguān) (TE5)	69
支沟 (Zhīgōu) (TE6)	70
四渎 (Sìdú) (TE9)	70
消泺 (Xiāoluò) (TE12)	71
臑会 (Nàohuì) (TE13)	71
肩髃 (Jiānliáo) (TE14)	72
第十二节 足少阳胆经经穴	73
京门 (Jīngmén) (GB25)	73
带脉 (Dàimài) (GB26)	73
环跳 (Huántiào) (GB30)	74
风市 (Fēngshì) (GB31)	75
阳陵泉 (Yánglíngquán) (GB34)	75
足临泣 (Zúlínqì) (GB41)	76
第十三节 足厥阴肝经经穴	76
行间 (Xíngjiān) (LR2)	76
太冲 (Tàichōng) (LR3)	77
第十四节 督脉经穴	77
腰俞 (Yāoshù) (DU2)	77
命门 (Mìngmén) (DU4)	78
百会 (Bǎihuì) (DU20)	79
第十五节 任脉经穴	79
曲骨 (Qūgǔ) (RN2)	79
中极 (Zhōngjí) (RN3)	80
关元 (Guānyuán) (RN4)	80
石门 (Shímén) (RN5)	81
气海 (Qìhǎi) (RN6)	81

神阙 (Shénquè) (RN8)	82
水分 (Shuǐfēn) (RN9)	82
下脘 (Xiàwǎn) (RN10)	83
建里 (Jiànlǐ) (RN11)	83
中脘 (Zhōngwǎn) (RN12)	83
上脘 (Shàngwǎn) (RN13)	84
膻中 (Dànzhōng) (RN17)	84
第十六节 奇穴	85
脐中四边 (Qízhōngsìbiān) (EX-CA2)	85
利尿 (Lìniào) (EX-CA4)	86
子宫 (Zǐgōng) (EX-CA1)	86
腰眼 (Yāoyǎn) (EX-B7)	87
胆囊穴 (Dǎnnángxuè) (EX-LE6)	87
第三章 毫针减肥基本操作技术	89
第一节 毫针的结构和规格	89
一、毫针的结构	89
二、毫针的规格	89
三、毫针的选择	90
第二节 毫针操作基本功	90
第三节 毫针基本操作技术	91
一、持针法	92
二、进针法	92
三、针刺角度和方向	94
四、针刺深浅	94
五、提插法	95
六、捻转法	96
七、导气法和平补平泻	97
八、留针法	98
九、出针法	99
第四节 针刺异常情况	99
一、晕针	100
二、滞针	100

三、弯针·····	101
四、折针·····	101
五、针后异常感·····	102
六、出血和皮下血肿·····	102
七、针穴疼痛·····	103
八、针刺引起创伤性气胸·····	103
九、针刺引起神经损伤·····	104
十、针刺引起内脏损伤·····	105
第五节 毫针临床应用举例·····	105
第四章 灸法减肥·····	107
第一节 艾灸法·····	107
一、艾绒制品·····	107
二、艾炷灸法·····	108
三、艾条灸法·····	111
四、温针灸法·····	111
五、温灸器灸法·····	111
第二节 艾灸法的临床应用·····	114
一、临床应用举例·····	114
二、艾灸法注意事项·····	117
三、灸法补泻·····	118
四、灸量·····	118
第五章 拔罐疗法·····	121
第一节 常用罐具·····	121
一、传统罐具·····	121
二、新型罐具·····	121
第二节 操作方法·····	122
一、火罐法·····	122
二、水罐法·····	123
第三节 拔罐法的临床应用·····	123
一、单罐法·····	123
二、多罐法·····	124

三、留罐法	124
四、闪罐法	124
五、走罐法	124
六、针罐法	125
七、药罐法	125
八、启罐方法	125
第四节 临床应用举例	126
第六章 耳针减肥	127
第一节 耳针刺激部位	127
一、耳廓表面解剖	127
二、耳穴的分布	129
三、耳廓的分区图	130
四、耳穴的部位	131
第二节 耳针操作技术	134
一、操作程序	134
二、刺激方法	135
第三节 耳针临床应用	136
一、在诊断方面的应用	136
二、在治疗方面的应用	137
第四节 耳针作用原理	138
一、耳廓与经脉的关系	138
二、耳廓与脏腑的联系	139
三、耳廓与神经的关系	140
第七章 特种针减肥刺法	141
第一节 三棱针刺法	141
一、针具	141
二、操作方法	142
三、临床应用	143
第二节 皮肤针刺法	144
一、针具	144
二、操作方法	145

三、临床应用·····	146
第三节 皮内针刺法·····	147
一、针具·····	147
二、操作方法·····	147
三、临床应用·····	148
第四节 提针刺法·····	149
一、针具·····	149
二、操作方法·····	149
三、临床应用·····	150
第五节 火针刺法·····	150
一、针具·····	150
二、操作方法·····	151
三、临床应用·····	151
第六节 芒针刺法·····	152
一、针具·····	152
二、操作方法·····	152
三、临床应用·····	154
第八章 减肥膻穴特种治疗技术·····	155
第一节 电针法·····	155
一、电针仪器·····	155
二、操作方法·····	155
三、注意事项·····	157
第二节 膻穴注射法·····	158
一、用具和常用药液·····	158
二、操作方法·····	158
三、临床应用·····	159
第三节 膻穴敷贴法·····	162
一、敷贴药物·····	163
二、操作方法·····	164
三、临床应用·····	164
第四节 膻穴磁疗法·····	165
一、磁疗器材·····	165

二、操作方法	166
三、临床应用	168
第九章 肥胖的治疗	171
第一节 肥胖的针灸治疗	171
一、体质性肥胖辨证施刺	171
二、体质性肥胖减肥饮食	172
三、肥胖病辨证施刺	173
四、常用针灸减肥方法	174
五、穴位埋线	175
六、耳针减肥十五方	175
第二节 腹部肥胖的治疗	183
一、腹部肥胖辨证施刺	183
二、腹部按摩减肥	184
第三节 产妇肥胖的治疗	185
产妇减肥辨证施刺	185
第四节 中老年肥胖的治疗	185
一、中老年肥胖辨证施刺	185
二、中老年肥胖者的药物治疗	186
第五节 儿童肥胖的治疗	187
一、科学对待儿童肥胖	187
二、儿童肥胖辨证施刺	188
三、儿童肥胖的控制	189
附录 1 中医按摩减肥术	191
一、按摩减肥基本手法	191
二、全身分部按摩减肥	193
三、经络穴位按摩法	196
四、按摩减腹法	196
五、简易摩腹减肥	197
六、足底按摩减肥法	197
七、指压减肥	198
八、器械拍打减肥	198



附录 2 中医饮食减肥术	201
一、中医减肥七法	201
二、饮食减肥原则	202
三、分食瘦身法	203
四、瘦身健康食谱	203
五、减肥轻身药膳汤	204
六、喝茶减肥的道理	205
七、减肥绿茶	206
八、避免脂肪堆积的普洱茶	207
九、通利减肥荷叶茶	207
十、消肿清血桑叶茶	208
十一、调节新陈代谢的桑白皮	208
十二、常用减肥茶	209
 附录 3 运动减肥术	 213
一、运动对减肥的好处	213
二、运动减肥法	213
三、加快新陈代谢的运动	214
四、运动营养与运动减肥	216
五、运动减肥是一场持久战	217
六、减肥运动处方	217
七、骑自行车减肥法	219
八、水中慢跑减肥法	219
九、骨盆减肥操	220

第一章 肥胖与肥胖症

第一节 肥胖与肥胖症

一、什么是肥胖

肥胖可以定义为体内脂肪过度蓄积以致威胁健康的一种疾病。它不是个人的生理缺陷，肥胖者需要经过长期的治疗和控制才能达到减重并维持减重后的体重的目的。专家们认为肥胖的主要原因是能量摄入和消耗的不平衡，即能量，尤其是脂肪的过度摄入而导致的能量摄入、支出以及脂肪在体内分布不平衡。

现代研究认为，肥胖不仅是指体重的增加，而且还指体内过剩的脂肪组织蓄积状态，即体内脂肪含量在男性超过 25%，女性超过 30%。由于体内脂肪含量的测定困难，临床上常以标准体重进行对肥胖的判定。

尽管肥胖可以被简单看成热量摄入超过消耗，但是肥胖的发病机制涉及到遗传、代谢、食欲调节、食物供给、进食行为、体育活动和文化因素等多方面的相互作用，故肥胖症的成因是复杂的。

二、肥胖的原因

肥胖发生的原因可分为由过食、运动不足引起的原发性肥胖（单纯性肥胖）和某些基础疾患引发的继发性肥胖（症状性肥胖）两类。继发性肥胖相对少见，随着基础疾患的改善，继发性肥胖可以消失。临床上发生率高的是原发性肥胖，其成因是能量摄取超过能量消耗，剩余能量以中性脂肪的形式蓄积在脂肪组织内。原发性肥胖包括肥胖度大于 20% 或体质指数（BMI）超过 27（女性为 25）的典型肥胖，以及肥胖度和 BMI 未达上述标准但腹壁皮下脂肪厚度大于 3cm，或腰围/臀围比值（W/H）增大的内脏脂肪型肥胖。肥胖评定标准有多种，目前通常使用的肥胖诊断指标是 BMI， $BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身高(m)}]^2$ 。BMI 为 18.5~25 之间者属正常，25 以上为超重，30 以上者属于肥胖。

