

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图解

针灸养生法

(上有各种手法，下有诸科治疗)

贵在理论与实践相结合的医学宝典

- 阐针灸治疗之内蕴，展针灸医学之宏图。
- 不老传统，全新时尚，化繁为简，自我诊疗。
- 千年智慧，神奇疗效！

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康大讲堂，身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

书系 / TUJIE
JINGJING
JINGJING

精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

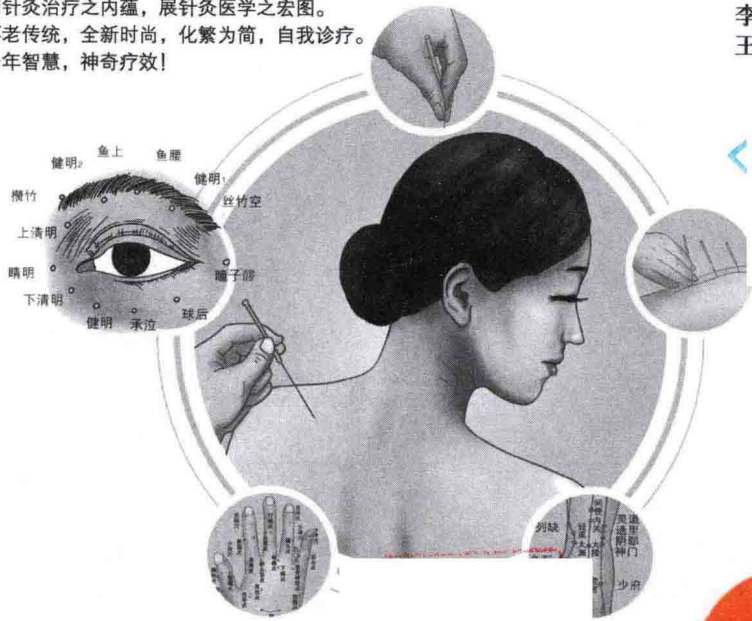
针灸养生法

(上有各种手法，下有诸科治疗)

贵在理论与实践相结合的医学宝典

- 阐针灸治疗之内蕴，展针灸医学之宏图。
- 不老传统，全新时尚，化繁为简，自我诊疗。
- 千年智慧，神奇疗效！

李杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解针灸养生法 / 李杰编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7438-0

I. ①图… II. ①李… III. ①针灸疗法—图解 IV.
① R245-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311462 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

作者简介

李杰，网名万木草堂堂主，精通中医、国学。学院派出身，先后跟从十二位名老中医锤炼。喜读书，善临床，积累近二十年行医体验和临证心悟。在全国各地拥有众多高知名度的“粉丝”，医名颇著。

王信惠，十二岁就拜于中医世家门下，从一个被医生断定终生不能行走的小儿麻痹症患者，通过师傅精心的经络调理，自学针灸技术，自行针灸治疗，现已经正常行走。随后，她跟随师傅潜心修习《黄帝内经》，学习古典中医理论，研修中医文化。通过几十年的中医养生临床实践，她掌握一套精湛的养生技术和独特的容颜养生理念，观其目知其十二经脉的运化；望其面知其五脏六腑的气血平衡；舌脉诊断知其五脏寒热虚实；针灸、刮痧更是尤其擅长。



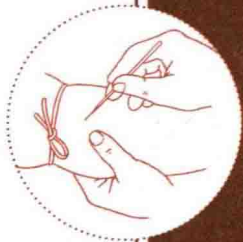
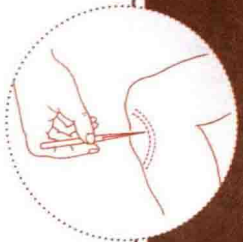
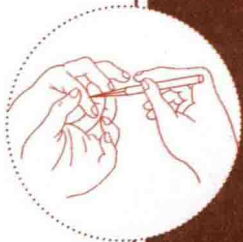
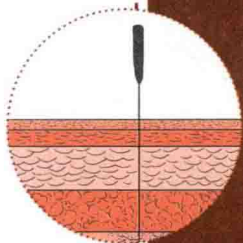
经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各个组织、器官联结起来，成为一个有机的整体。正确认识和理解人体经络图，是经络养生、经络保健、经络疗法的先决条件。

针灸（针法和灸法）是中国传统医学的重要组成部分，它通过对一定经络、腧穴进行刺激，从而达到治疗疾病的目的。中医在临床上首先要找到致病的原因，辨别疾病的性质，确定病变所属经脉，之后辨明它属于表里、寒热、虚实中的哪一类型，然后进行相应的配穴处方，确定方案并进行治疗。

《图解针灸养生法》主要是对针灸起源、经络发现、腧穴密码、刺法灸法、乐活针灸、针灸与女人、经络按摩、针道无疆、养生物语等方面进行详解，通过仔细学习，你将会踏上针灸养生的神奇之旅。

这同样是一本献给广大中医爱好者的科普读物。从两千多年前扁鹊治疗虢太子“尸厥病”开始，针灸这种古老的治疗方法已经为中华儿女的健康做出了巨大贡献，是历史遗留下来的宝贵遗产。

本书图文并茂，详尽解析了中医的针灸疗法，不仅能让读者了解这种神奇的治疗办法，也可以辅助读者在专业医师指导下进行实际操作。





策 划：玉哲文化
责任编辑：刘 玲 李大林
封面设计：宋双成

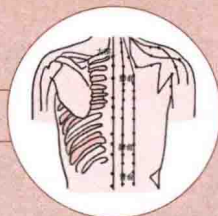
第一章 针灸的概述 / 1

- 一、针灸的诞生 / 2
- 二、针灸的发展 / 2
- 三、针灸的特点 / 5
- 四、针灸的机理 / 6



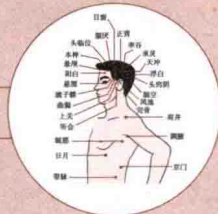
第二章 经络与腧穴 / 9

- 一、经络的分类与功能 / 10
- 二、腧穴的分类与功能 / 11
- 三、穴位名称、部位的标准化 / 17
- 四、腧穴的定位方法 / 18



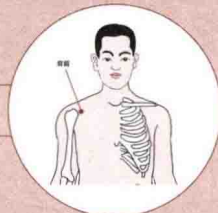
第三章 十四经穴 / 33

- 一、概说 / 34
- 二、十二经脉 / 35
- 三、奇经八脉 / 50
- 四、十五络脉 / 54



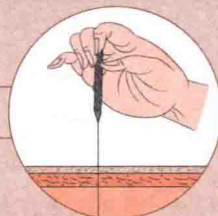
第四章 经外奇穴 / 55

- 一、头项部穴 / 56
- 二、胸腹部穴 / 65
- 三、背部穴 / 67
- 四、上肢部穴 / 74
- 五、下肢部穴 / 82



第五章 针灸法 / 89

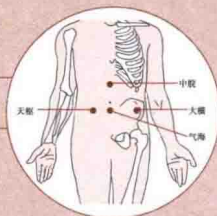
- 一、针灸疗法的种类与特点 / 90
- 二、针刺手法 / 93



- 三、毫针刺法 / 97
- 四、三棱针刺法 / 118
- 五、皮肤针疗法 / 121
- 六、电针疗法 / 124
- 七、头皮针疗法 / 127
- 八、梅花针（七星针）术 / 133
- 九、刺络术 / 135
- 十、耳穴治疗术 / 144
- 十一、针灸的异常情况处理与预防 / 147

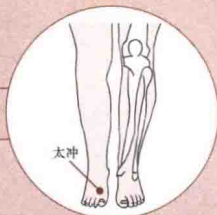
▶ 第六章 常见病治疗 / 151

- 感冒 / 152
- 咳嗽 / 154
- 腹泻 / 156
- 糖尿病 / 158
- 肥胖症 / 160
- 荨麻疹 / 162
- 贫血 / 164
- 便秘 / 165
- 消化不良 / 167



▶ 第七章 急症治疗 / 169

- 休克 / 170
- 晕厥 / 172
- 流行性出血热 / 174
- 急性细菌性痢疾 / 180
- 支气管哮喘 / 185
- 原发性脑出血 / 193
- 急性脑梗死 / 198
- 癫痫 / 204
- 急性阑尾炎 / 211

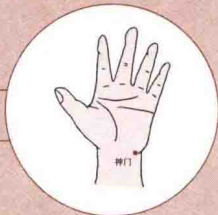


骨折 / 215

毒蛇咬伤 / 221

急性功能性子宫出血 / 226

▶ 第八章 痛症治疗 / 231



偏头痛 / 232

三叉神经痛 / 234

眼痛 / 236

肩周炎痛 / 238

背痛 / 241

风湿痛 / 243

痛风 / 245

妇女产后痛、周身痛 / 247

慢性肿瘤痛 / 249

图

解

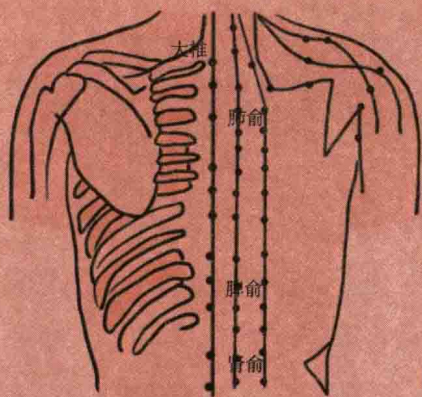
针

灸

养

生

法



第一章 针灸的概述

在东方医学中，针灸是一个很重要的组成部分，由“针”和“灸”构成。针灸的内容包括针灸理论、腧穴、针灸技术以及相关器具，在形成、应用和发展的过程中，具有鲜明的汉民族文化与地域特征，是随着汉民族文化和科学传统的不断发展而逐渐产生的宝贵遗产。





一、针灸的诞生

灸疗是我国劳动人民经过长时期的实践探索总结出来的，并不是个人的主观想象。更具体地说，灸疗就是古代劳动人民在懂得用火后，不断在同自然界衰老、疾病、不利因素等斗争中取得的宝贵经验。在原始社会，人类祖先在利用火进行取暖或是对食物进行烘烤的过程中发生了灼伤，意外发现身上原有的病痛消除、减轻了。因此，人类祖先便开始用火烧灼治疗更多的疾病，这就是灸疗的起源。

二、针灸的发展

灸疗被越来越广泛地应用到人们的生活实践中。1973年，在湖南长沙马王堆西汉墓出土的医籍帛书中，考古工作者发现了《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》两本书，作为现在已知的最早的经脉学和灸疗学专著，其描述了经脉的循行部位、所主疾病及灸法所宜等。

早期

在最早的一本经典医籍《素问·异法方宜论》中也记载了和灸法相关的内容：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸。”

《灵枢·经脉篇》说：“陷下则灸之。”《灵枢·官能》还说：“阴阳皆虚，火自当之。”这就证明灸疗在当时也是普遍流行的，应用同样很广泛。同时，还指出了灸疗的产生同寒冷、生活习俗、发病特点都有着密切的联系，对于灸疗适用于某些原因所引起的疾病，有了一个初步的认识。此外，书中还描述了施灸顺序、剂量、补泻等，对灸疗的发展起到了一定的促进作用。



春秋

一直到春秋战国时期，出现了以“灸攻针达”治病的医生。《左传》一书中记载有鲁成公十年（前581年），晋景公得病，宴请秦国的医缓诊治，医缓说：“疾不可也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及。”

战国

《孟子·离娄篇》言：“犹七年之病，求三年之艾。”“丘所谓无病自灸也。”可见灸疗在当时也已经有了一定的影响力。

社会的不断进步和发展，使得灸疗也在不断地发展，很多擅长灸疗的著名医者以及关于灸疗的理论和著作不断出现。

东汉末年

医圣张仲景在《伤寒论》中就阐述了灸疗的禁忌证和某些疾病的灸疗方法。

魏晋

曹翕所著的《曹氏灸方》是最早的灸疗学专著。

东晋

葛洪所著之《肘后备急方》，注重灸疗急救及霍乱吐痢等的灸治，他的妻子鲍姑在当时也是一位名医，医术精湛，特别擅长灸疗，而且能做到因地制宜，就地取材，如采用广州盛产的红脚艾灸治赘疣等顽固性疾病，取得了显著的疗效。

唐

孙思邈在《千金要方》中记载了用竹筒及苇筒塞入耳内，在筒口施灸以治疗耳疾，这是利用器械灸的最早记载。

宋

闻人耆年的《备急灸法》认为：“仓促救人者，唯灼艾为第一。”

宋

窦材所著《扁鹊心书》是记载以灸法治疗临床各种疾病的医学专著，书中取关元、气海、中脘等常用灸穴，以达到延年益寿的目的。

清

吴谦等著《医宗金鉴·刺灸心法要诀》一书，在总结前人刺灸经验的基础上，采用歌诀的形式概括了刺灸的内容，为以后人们的学习和记诵提供了方便，同时灸疗也得到了进一步的发展。

针灸

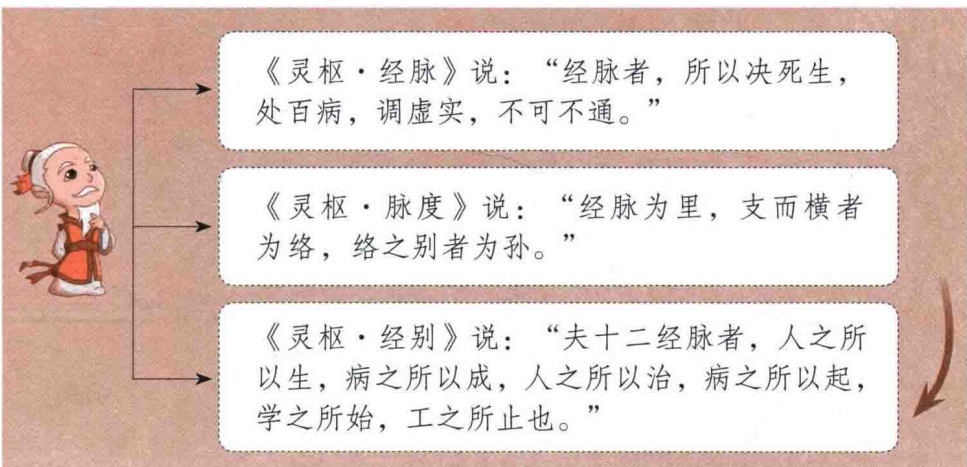
养生



灸疗的发展呈现一种渐进式，经历了各个年代，并不断地趋向完善。《千金要方》还提出了“非灸不精”的学术思想，力倡针灸并用。王执中所著《针灸资生经》以及宋·庄绰编著的《膏肓腧穴灸法》、西方子的《西方子明堂灸法》等，形成了不同的针灸流派，丰富了灸疗的内容。另有王焘的《外台秘要》、高武的《针灸聚英》、杨继洲的《针灸大成》、李学川的《针灸逢源》、汪机《针灸问对》、吴亦鼎的《神灸经论》、崔知悌的《骨蒸病灸方》等学术著作，无一不注重灸疗，促进了灸疗的不断完善。

灸疗的发展既体现在相关著作和实践上，又体现在施灸所用的材料上。对于取材方面，在灸疗初步定形以后，大多采用艾施灸，也出现了用药末与艾绒混合制成的艾卷熏熨的“雷火神针”、“太乙神针”等，有用灯芯草蘸油点火在患者皮肤上直接烧灼的“灯火灸”，还有用硫黄、灯芯草、桃枝、桑枝、黄蜡、药锭等施灸的。灸疗操作变得越来越丰富，有温和灸、雀啄灸、回旋灸、温针灸等，还有从触皮肤灸发展到隔物灸、温灸、器灸等。

总之，灸疗在形成后就得到了越来越广泛的应用和发展。这一过程凝结了广大劳动人民的聪明、才智，是实践与理论交替锤炼的产物。目前，灸疗已具备了完整的理论体系和广泛的实用价值，并将在人类的健康事业中发挥更大的作用，为实现世界卫生组织提出的 21 世纪“人人享有健康”的目标做出贡献。





三、针灸的特点

灸疗作为中医学的一部分，与其他医疗治病的方法一样具有防治疾病的功效，同时作为中医的一大特色疗法，也具有本身独特的性能，针灸的特点主要有以下几个方面。

● 应用广泛

从较早的灸疗著作《西方子明堂灸法》及庄绰的《膏肓腧穴灸法》两书中可以看出，灸疗已有了非常广泛的应用范围，艾灸被广泛地应用在内科、外科、妇科、儿科、五官科等疾病的治疗中。灸疗和针刺相互配合运用，其所用的是不同的材料，但是灸法中大多数腧穴灸治适应证是和针刺法相同的，有的疗效甚至比针刺法还好，运用范围也比针刺法广，即针刺能治的某些病症灸疗同样能治，针刺不能治的某些病症灸疗也能治。对于某些热证也能用灸疗。比如，灸大陵穴治“热病烦心，心闷而汗不出，头痛，身热如火”，灸劳宫穴治“热病”等。而且，灸疗还具有较多的材料和器具，如桃枝、桑枝、药锭和温灸器等，其应用范围也越来越广，治疗方面的广泛性为防病保健提供了基础，此外，也为不同年龄和体质的患者提供了方便。

● 简廉安全

灸疗的功效是确切的，且其具有便于取材、制作简单方便，治疗费用自然低廉的特点。同时，其防病保健之功效能阻止或减少疾病的发生或稳定病情或缩短治疗时间，皆可降低医疗费用。灸疗作为一种外治法，主要作用于体表，是一种非侵入性治疗，在灸疗过程中，患者不会产生疼痛感，使患者不用求救于“苦口良药”也能把病治好，而且，灸疗不具有晕针、折针的危险。灸疗外用于体表部位，减少了药物的毒性作用，也避免了因针具消毒不严所导致的其他医源性感染。



● 功效特殊

灸疗功效的特殊性在于其调动了经络的功用，发挥了腧穴的特性，增添了所用灸材的药效以及熏烤的温热作用。通过全身的经络，内通脏腑，内连肢节，无所不及，扶正祛邪，强身健体。

● 种类多样

灸疗的种类非常多，运用灵活、方便筛选，能够得到较好的疗效。其多样性体现在灸材的多样性与操作方法的多样性等上面，尤其是多种药物与不同的穴位结合运用更丰富了灸疗的内涵。药、穴的结合运用，经常会出现意料之外的效果，发展前景非常好。

四、针灸的机理

针灸作为我国传统医学的组成部分之一，在我国医学中，是一种既古老又独特的医疗方法。灸疗和其他方法是相同的，都是在我国医学的基本理论指导下，根据脏腑、经络、阴阳五行等进行辨证论治的。它是利用艾或某种易燃材料和某种药物，在穴位上烧灼、熏熨和巾敷，使其产生温热性或化学性刺激，通过经络穴位的作用而达到治病的目的。

灸法的特点

第一

应用范围广泛，能治多种病症。灸法可单纯使用，也可与针刺或药物配合应用，所以，它具有非常广的治病范围。对于多种慢性疾病和急性病症都有很好的治疗效果。

第二

操作方法多种多样，有利于提高疗效。在临床治疗中，可供选择的余地较多，若一法治疗无效，则可选用别的方法，按辨证施灸的原则，有利于提高治疗效果。



第三

有特殊功效，可补针药之不足。

第四

副作用少，老幼皆宜。根据不同的病情、体质、性别、年龄等，选用不同的灸法。除病情需要，进行瘢痕灸、发泡灸有一定的痛苦外，其他灸法都容易为患者所接受，特别对婴幼儿和年老体弱者有很好的疗效。

第五

穴药结合，有广阔的发展前途。在艾火作用于经络穴位上的着肤灸、悬起灸和实按灸的基础上，越来越多的隔物灸和敷灸将穴位刺激作用和药物化学作用结合起来。所以，灸法具有非常广阔的发展前景。

除此之外，针刺有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络三大作用。

● 调和阴阳

中医学认为，人体在正常情况下，保持着阴阳相对平衡的状态，如果人体的阴阳平衡被某种或多种因素打破，就会出现很多疾病。针刺最重要的就是能够根据不同病变的症候来调节机体的阴阳，使阴阳保持平衡。

● 扶正祛邪

扶正，就是增强机体抗病能力；祛邪，就是祛除导致疾病的因素。疾病发生、发展的过程，也就是正气与邪气相互斗争的过程。疾病是由于人体抗病能力处于相对劣势，致病因素处于相对优势而造成的。当生病后，机体依旧会不断地产生相应的抗病能力同致病因素做斗争。假如邪气被正气打败，那么邪气就会消散，恢复健康。反之，则会导致疾病恶化。因此，扶正祛邪也就成了保证疾病趋向好转的基本条件。针刺治病防病，就在于发挥它扶正祛邪的作用。



● 疏通经络

人体的经络将内部的脏腑同外部的各种组织、器官，联系成为一个有机的整体，使人体各部的功能保持相对的协调和平衡。疾病的发生、发展与经络和脏腑也是密切联系的。针刺治病，就是根据经络与脏腑在生理病理上相联系、相互影响的道理，在有关腧穴部位上进行针刺，来实现疏通经络，治疗疾病的目的。

