



穴位疗法一点通丛书

主编 / 杨佃会 孙建光

百病头部穴位

指压法



穴位疗法一点通丛书



百病头部穴位

指压法

主编 / 杨佃会 孙建光



青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

百病头部穴位指压疗法/杨佃会,孙建光主编.—青岛:青岛出版社,2007.4
(穴位疗法一点通)

ISBN 978-7-5436-4026-9

I. 百... II. ①杨... ②孙... III. 头部—穴位—按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第155447号

书 名 百病头部穴位指压疗法

主 编 杨佃会 孙建光

丛 书 名 穴位疗法一点通

丛书主编 王锡兰 李华东 孙建光 张 程

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 刘晓艳

装帧设计 青岛出版设计中心·申尧

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

开 本 24开(889mm×1194mm)

印 张 7.25

字 数 160千

书 号 ISBN 978-7-5436-4026-9

定 价 15.00元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

《穴位疗法一点通》丛书

主 编 王锡兰 李华东 孙建光 张程

《百病头部穴位指压疗法》编委会

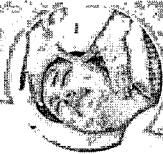
主 编 杨佃会 孙建光

副主编 戴国庆 井夫杰

编 委 孙英霞 于慧娟 张 昕 曲政军

王力宁 张保云

绘 图 陈子妹 李勃生



前言

指压按摩这种以“手”为治病工具的医疗方法,可以说是人类最早的医学形式之一,这在世界各古老民族的医学发展史中都可以得到佐证。因为,人们以手摩擦、按揉和捶打自己或同伴的肢体,以御寒取暖及解除疲劳、食胀与各种伤痛所造成的不适感等行为,是与人类生来就有的自卫防御本能有关。中国的按摩疗法历史悠久,可以追溯到上古的黄帝时代,那时的按摩称案杭,明朝以前称为按摩,明朝以后一般称为推拿。发展至今日,推拿按摩成为一门独立的学科,这一疗法被广泛地应用于中医临床诊疗工作中,并被广大按摩爱好者应用于日常的保健与治疗,具有较好的临床疗效与保健效果。该疗法具有操作简便、疗效可靠、经济实用、无痛苦、无副作用的特点,属于目前备受世界人们欢迎的绿色自然物理疗法,老少皆宜,可广泛应用于临床治疗与保健。

头部指压所以能防病治病,是因为头部分布了丰富的经络和穴位,头部是中枢神经系统所在地。中医认为头为诸阳之会,督脉及三阳经皆上行于头面,阳明经行于颈,太阳经行于项,少阳经行于两侧。头为精明之府,是精神所居之处,中藏脑髓,而脑为元神之府。

本书主要介绍头部穴位指压按摩治疗常见的内科疾病,如头痛、失眠、高血压病、眩晕、面瘫、中风后遗症等;妇科的月经不调、痛经、绝经前后诸证、崩漏、带下病等,五官科的近视、目赤肿痛、鼻渊、耳鸣耳聋等;本书图文并茂,文字通俗易懂,便于广大按摩爱好者学习与应用,也可作为专业推拿按摩者的参考书。



目 录

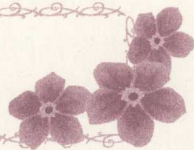
◆ 第一章 指压疗法概论	[1]	一、骨度分寸定位法	[11]
第一节 指压疗法的概念和特点	[1]	二、体表标志法	[12]
一、概念	[1]	三、手指比量法	[12]
二、分类	[1]	四、简便取穴法	[14]
三、特点	[1]	第五节 常用头部腧穴及穴线区	[14]
第二节 头部指压疗法的作用及原理	[2]	一、常用头部腧穴	[14]
一、作用	[2]	二、标准头针穴线区	[27]
二、作用原理	[2]	◆ 第三章 常见病症指压疗法	[30]
第三节 头部指压疗法的操作要领	[7]	第一节 中医病症	[30]
◆ 第二章 经络腧穴基础	[8]	一、感冒	[30]
第一节 经络的作用	[8]	二、头痛	[33]
一、经络的生理功能	[8]	三、发热	[35]
二、经络的病理反应	[9]	四、咳嗽	[37]
第二节 腧穴的分类	[9]	五、哮喘	[39]
一、经穴	[9]	六、眩晕	[42]
二、奇穴	[9]	七、失眠	[44]
三、阿是穴	[9]	八、惊悸	[47]
第三节 腧穴的治疗作用	[10]	九、中风后遗症	[49]
一、近治作用	[10]	十、盗汗	[52]
二、远治作用	[10]	十一、呕吐	[53]
三、特殊作用	[10]	十二、胃痛	[56]
第四节 腧穴的定位方法	[11]	十三、腹痛	[58]
		十四、胁痛	[60]



十五、呃逆	[62]	三十九、耳鸣、耳聋	[118]
十六、消渴	[64]	四十、鼻渊	[120]
十七、面瘫	[66]	四十一、咽喉肿痛	[122]
十八、面痛	[68]	四十二、牙痛	[124]
十九、便秘	[70]	第二节 常见西医病症	[127]
二十、泄泻	[72]	一、慢性支气管炎	[127]
二十一、脱肛	[75]	二、神经衰弱	[129]
二十二、腰痛	[77]	三、高血压病	[131]
二十三、痹症	[80]	四、低血压	[134]
二十四、痿症	[82]	五、神经性呕吐	[136]
二十五、遗精	[85]	六、胃下垂	[137]
二十六、阳痿	[87]	七、消化不良	[139]
二十七、癃闭	[89]	八、消化性溃疡	[141]
二十八、月经不调	[91]	九、溃疡性结肠炎	[144]
二十九、痛经	[94]	十、甲状腺功能亢进症	[146]
三十、绝经前后诸症	[96]	十一、肥胖症	[147]
三十一、妊娠呕吐	[99]	十二、面肌痉挛	[149]
三十二、产后乳汁不足	[101]	十三、三叉神经痛	[150]
三十三、带下病	[103]	十四、颞颌关节功能紊乱	[151]
三十四、崩漏	[105]	十五、颈椎病	[153]
三十五、斑秃	[108]	十六、痤疮	[154]
三十六、麦粒肿	[111]	十七、神经性皮炎	[156]
三十七、目赤肿痛	[113]	十八、性冷淡	[158]
三十八、近视	[115]	十九、急性腰扭伤	[160]



第一章 指压疗法概论



推拿疗法古称按摩,是一种古老的医治疾病的外治方法,是祖国传统医学的宝贵文化遗产,为我国人民的健康、民族的繁衍做出了巨大的贡献。随着社会科学的进步,推拿得到了空前的发展,于是各种不同体系部位的按摩也应运而生。指压疗法就是用点穴法防病健身的按摩方法之一。写作本书的目的主要是适用于自我自助治疗,强调自助,也就是说不求他人,具体地说就是在不住院、不依赖于医生和护士、不需要任何医疗工具和药物的情况下,依靠自我指压头穴或穴线来维护、保养和增进自身的健康。这种疗法操作简单、无论何时、何地、何人均可自助治疗,同时不必担心有什么副作用,应该说百无一害而有益。大家不妨一试。

第一节 指压疗法的概念和特点

一、概念

指压疗法又称“点穴推拿”或“指针疗法”,系

指用按点法、按压法或掐法在人体经络穴位上操作以防治疾病的一种推拿疗法。

指压疗法的基本手法是“指按法”,主要用手指指端按压穴位。可按而静止不动,亦可按而左右拨动、按而轻轻揉动、按而微微颤动、按而滑行移动、按而起伏用力。

二、分类

1. 单指压法 用一手指末端指腹压于施术部位,手指与施术点成 45° 角。
2. 双指压法 中指与食指并拢或中指置于食指背侧,食、中两指前后并拢两指端协同用力均可。
3. 叠指压法 医者食指、无名指并拢,中指压于两指指背上,以食指、无名指按压的方法。

三、特点

由于指压疗法是以压住一点作用于人体,比较适合于经络上的腧穴或头穴线,且方法简便,



与针刺相比,有异曲同工之效。对于惧怕针刺的患者,特别是小儿,完全可以以指压代替针刺。

1. 操作简单 不需要任何医疗器具,只需用手指按压穴位或穴线即可,无论在家中,或是工作场所,均可随时随地进行治疗,免去病人专程到医院求医问药。

2. 安全无副作用 由于本疗法主要选择经络、腧穴、阿是穴或压痛点等点状部位按压刺激,通过经络的调整作用来达到强身健体的目的。指压疗法综合了针刺与推拿两法的治疗作用,故治疗时感应强、作用快、安全舒适,且损伤小,无任何副作用,有病治病,无病可以强身。

3. 适应范围广 指压疗法可以治疗多种疾病,较适合于内、外、妇、儿、五官等各种常见病证,但对于某些急性病、原因未明的病证,最好请教医生为好。

第二节 头部指压疗法的作用及原理

一、作用

以按点为主治手法的指压疗法是一种古老的推拿术,早在《黄帝内经》中就有“按之则血气散,故按之痛止”、“按之则热气至,热气至则痛止矣”的记

载。说明它具有调整脏腑、疏通经络、行气和血、开窍止痛等作用。

二、作用原理

(一) 中医

中医学认为人体内有一个运行气血、联络脏腑器官、皮肤、肌肉,沟通人体上下、内外的网状通道,这个所谓的通道就是经络。经络是无形的,不像神经血管那样清晰可见,但在人体是确实存在的。凡是接受过针灸治疗的人,都会在针刺部位产生酸、麻、胀、重等感觉,有时这种感觉可以沿着一定的路线在体内传导。中医学又认为,在人体的经络上有很多气血输注出入之处,就像一个个小孔一样,它们就是所说的穴位,又称穴道。只要对穴位进行按压,力度可透达内部,就好像是在这些地方施行针灸一样也可产生酸、麻、胀、重感。

头部指压所以能防病治病,是因为头部分布了丰富的经络和穴位,头部是中枢神经系统所在地。中医认为头为诸阳之会,督脉及三阳经皆上行于头面,阳明经行于颈,太阳经行于项,少阳经行于两侧。头为精明之府,是精神所居之处,中藏脑髓,而脑为元神之府。《灵枢》说:“十二经脉,三百六十络,其血气皆上于面而走空窍。”意思是说头面五官通过经络,与人体脏腑、组织器官在生理、病理上密切相关。所以通过头面部穴



位的按压,可以疏通经络、调节神经的兴奋与抑制过程,增强人体的代谢,改善和促进局部的血液循环,从而达到养生祛病的目的。

1. 调整脏腑

脏腑是化生气血,通调经络,主持人体生命活动的主要器官。指压疗法作用于人体头面腧穴或头穴线,通过经络的传导,对脏腑功能有双向调节作用。中医理论经常说“正气存在,邪不可干”,意思是说机体脏腑功能正常,有较强的抗病能力,致病因素就不容易侵袭人体而患病。而指压疗法可通过经络传导,使机体处于最佳的身心状态,有利于增加人体的抗病能力。大量的研究资料表明,推拿对于功能性疾患、疾病康复及养生延缓衰老等有着不可替代的作用。

2. 疏通经络

经络是人体内经脉和络脉的总称,是人体气血运行的通路,它内属脏腑,外连肢节,通达表里,贯穿上下,像网络一样分布全身,将人体的脏腑组织器官各部分联系成一个统一的、协调而稳定的有机的整体。经络具有“行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节”之功能,使人体各部得以正常的功能活动。人体就是依赖它来运行气血,发挥着营内卫外的作用,使脏腑之间及其与四肢百骸保持着动态平衡,使机体与外界环境协调一致。

当经络的正常生理功能发生障碍时,外则皮、

肉、筋、脉、骨失养不用,内则五脏不荣,六腑不运,气血失调,不能正常地发挥营内卫外的生理作用,则百病乃由此而生。指压疗法作用于体表的经络穴位或穴线上,主要能起到激发和调整经气的作用,并通过经络途径从而影响到所连属的脏腑、组织、肢节的功能活动,以调节机体的生理、病理状况,使之达到百脉疏通,五脏安和,使人体恢复其正常的生理功能活动。

3. 行气活血

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础。“气”具有对人体生命活动的推动和温煦等作用,“血”具有营养和滋润作用,“血”在脉中循环,内至脏腑,外达皮肉筋骨、人体全身的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥它的功能。气血周流全身运行不息,不断地进行新陈代谢,促进人体的生长发育和进行生理活动。人体一切疾病的发生、发展无不与气血有关,气血调和能使阳气温煦,阴精滋养;气血失和则皮肉筋骨,五脏六腑均将失去濡养,以致脏腑组织等人体正常的功能活动发生异常,而产生一系列的病理变化。《素问·调经论》说:“血气不和,百病乃变化而生。”指压头部穴位或穴线,引起局部经络的反应,激发和调整经气,通过经络系统影响所连属的脏腑、肢节,增强气血生化,推动气血运行。

4. 开窍止痛

人体一切疾病的发生与经络、气血、脏腑的功能失常密不可分。指压疗法具有醒神开窍,活血止痛的作用。凡休克、晕厥、中暑及各种疼痛病证如头痛、胃痛、腹痛等,皆能起到开窍、止痛的治疗作用。

(二) 西医

推拿是通过手法作用于人体体表的经络、穴位,特定部位,以调节机体的生理、病理状况,来达到治病目的的。数十年来,人们运用各种实验方法,对推拿的治疗原理进行了深入研究,取得了较好的成绩。简述如下:

1. 对神经系统的影响

推拿对神经系统有一定的调节作用。具体表现为手法刺激可通过反射传导途径来调节中枢神经系统的兴奋和抑制过程。如用较强的手法刺激健康人的合谷穴和足三里穴后,发现脑电图中 α 波增强,说明强手法的经穴推拿能引起大脑皮层的抑制;在颈项部施用有节律性的轻柔手法可使实验者脑电图出现 α 波增强,表明大脑皮层的电活动趋向同步化,有较好的镇静作用,能解除大脑的紧张和疲劳状态;再有失眠患者用推拿治疗时,患者常常在推拿过程中即处于昏昏入睡状态,部分患者甚至可不时发出鼾声;在推拿治疗嗜睡患者时,推拿后患者常感头清目明,精力充沛。这种现象是和推拿

手法对神经系统产生的抑制作用与兴奋作用分不开的。

对脑血流图的影响:通过对脑动脉硬化患者的脑电阻图进行观察,发现治疗后其波幅增加,流入时间缩短,改善了脑动脉搏动性供血程度;研究还发现,轻柔的推拿手法可降低交感神经的兴奋性,颈项部用轻柔手法操作后,脑血流量显著增加。

对肌电图的影响:有人用肌电图测定颈椎病患者颈部两侧肌肉的放电情况,发现手法治疗后,患者紧张性肌电活动消失或明显减少,故患者常在推拿治疗后感到神清目爽,精神饱满,疲劳消除;用肌电图观察推拿手法治疗急性腰扭伤的患者,其腰部肌肉神经的电生理变化情况,也得出了上述结果。

总之,通过推拿还具有改善局部血液循环,改善局部神经的营养状况,以促使神经细胞和神经纤维得到恢复等作用。

2. 对心血管系统的影响

推拿对血管的作用,主要表现在促使毛细血管扩张,使储备状态下的毛细血管开放。实验证明,推拿可引起一部分细胞内的蛋白质分解,产生组织胺和类组织胺物质,使毛细血管扩张开放;有人报道,经手法按摩后,肌肉断面每 1mm^2 中的毛细血管开放数量由推拿前的31个增加到1400个,增加45倍多,毛细血管截面积增加70多倍,其容量增加140多倍。这就说明推拿手法后,不仅毛细血管的



开放数量增加,而且直径和量积也扩大,渗透性能有所增强,增加了血流量,改善了肢体循环,因而大大地改善了局部组织的供血和营养。

推拿手法对人体体表组织的压力和所产生的磨擦力,可大量地消耗和清除血管壁上的脂类物质,减缓血管的硬化,对恢复血管壁的弹性,改善血管的通透性能,降低血液流动的外摩擦力,都具有一定的作用。总之,推拿手法对血管的作用,除了刺激作用之外,与血管本身的机能状态以及人体整体的机能状态,都有一定的密切关系。

推拿对心率、心律、心功能有良好的调节作用。有人研究证实,推拿手法可使冠心病患者的心率减慢,由于心率减慢,心脏做功减轻,氧耗减少,同时还可使冠心病患者的左心室收缩力增加,舒张期延长,使冠状动脉的灌注随之增加,从而改善了冠心病患者的心肌缺血、缺氧状态,缓解心绞痛的症状。有人报道,手法按揉灵台、神道穴治疗心绞痛,心电图恢复正常者达 33.30%,说明手法治疗冠心病、心绞痛确实有效;推拿手法按揉心俞、肺俞、内关、足三里穴可以治疗心肌炎后遗症,缓解胸闷、心慌等症。总之,推拿手法对心脏功能的作用原理,主要是降低外周阻力,改善冠状动脉供血,提高心肌供氧,减轻心脏负担,改善心脏功能。

3. 对消化系统的影响

推拿手法对消化系统有直接作用和间接作用

两个方面。直接作用是指手法的直接作用力,可促使胃肠管腔发生形态改变和运动,促使其内容物的运动和变化,即促使胃蠕动速度的加快和力量的加大以及加快或延缓胃肠内容物的运动排泄过程。如推拿中脘、脾俞、胃俞等穴位治疗胃下垂患者,经 X 线钡餐检查,大部分轻、中度患者胃下垂程度均有明显改善,有的病人其胃的位置恢复正常。间接作用是指手法的良性刺激,通过神经、经络的传导反射作用,可促使血液循环旺盛,从而加强胃肠的蠕动和消化液的分泌,促进对食物的消化吸收过程,加强消化系统的功能。

总之,推拿手法的直接作用和间接作用,都可刺激到胃肠,使平滑肌的张力、弹力和收缩力增强,而增强胃壁的收缩能力。

4. 对泌尿生殖系统的影响

推拿可调节膀胱张力和括约肌功能。有人观察,按揉肾俞、丹田、龟尾、三阴交等穴位可以治疗小儿遗尿症,又可治疗尿潴留。动物实验证实,按揉半清醒状态下家兔的“膀胱俞”,可使平静状态的膀胱收缩,内压升高。

国内报道推拿对原发性痛经有较好的治疗效果,可能与调节性激素分泌有一定关系,同时对男子阳痿、早泄病证亦有较好的疗效。

5. 对免疫系统的影响

推拿手法可以提高机体的免疫功能。有人对



实验性接种肿瘤的小白鼠,选取中脘、关元、足三里穴进行手法治疗,发现推拿后能抑制实验性小白鼠移植性肿瘤细胞的增殖,其治疗组经推拿后一般明显好于对照组;同时又对小白鼠的免疫功能进行了测定,发现治疗组的自然杀伤细胞值明显高于对照组,说明推拿能提高机体的免疫功能,从而起到抑制肿瘤细胞生长的作用。

6. 对内分泌系统的影响

对糖尿病患者运用按揉脾俞、膈俞、足三里、擦背部足太阳膀胱经并配合少林内功锻炼等推拿手法后,能提高部分糖尿病患者的胰岛功能,使血糖均有不同程度的降低,尿糖化验转阴,“三多一少”的临床症状有明显改善。

推拿还具有增高血清钙的作用,故可治疗因血钙过低所引起的痉挛。对佝偻病患者施用掐揉四缝穴、捏脊等推拿手法治疗后,可使血清钙、磷均有上升,从而促进了患儿骨骼的发育和生长。

7. 对运动系统的影响

改善肌肉的营养代谢。肌组织可因运动过度而发生变性、坏死、结构紊乱等病理改变,推拿的直接或间接作用,可促使肌纤维的收缩和伸展活动,肌肉的活动又可促进血液、淋巴等体液的循环活动,从而改善肌肉的营养状况,增强肌肉的张力、弹力和耐受力。如有人根据“腰背委中求”的循经取穴原则,在足太阳膀胱经的委中、承山、志室及臀部阿是穴等施

以按法、揉法等手法,通过神经-体液因素,改变了体内生化过程和酶系统的活动,改善了神经根及神经纤维的微循环,从而使局部组织的营养代谢得以改善,获得了明显缓解患者腰腿痛症状的效果。

8. 对呼吸系统的影响

推拿可调整呼吸系统功能。有人研究报道对慢性支气管患者推拿治疗后,可提高肺活量,改善气急、气短的症状,可能经推拿后使横膈运动加强,增加有效肺泡通气量,减少残气量和呼吸死腔,最终改善肺活动能力,达到治疗呼吸系统疾病的目的。

9. 对痛症的影响

实验研究已证实,推拿后可使血清中的镇痛物质(吗啡样物质)的含量升高,而血浆中的单胺类物质(致痛物质)含量下降,直接起到止痛的作用。有人用放射受体竞争结合法测定颈肩腰腿痛患者血清中内啡肽含量比正常人低,平均值为 $40.90 \pm 4.3\%$,经推拿手法治疗后,平均值增加到 $47.90 \pm 3.5\%$,平均增加 7% ,同时疼痛症状也明显缓解,而对照组(正常人)休息状态下 30 分钟前后血清中内啡肽含量变化不大,推拿组与对照组差异显著,说明推拿手法的镇痛作用,与体内血清中内啡肽含量的升高有关。此外,还能清除局部因肿胀而积聚的组织液和代谢产物,消除这些物质对末梢神经的刺激,减少局部的病理性刺激等,起到缓解和减轻疼



痛的作用,达到止痛的目的。

头是中枢神经的所在地,大脑是人体各项活动的司令部,大脑皮质是多项活动的高级中枢。指压疗法是通过手法作用于人体头部的穴位或穴线,以调节大脑功能,通过神经、体液等系统的传导反射作用,对人体的神经、循环、消化、泌尿、免疫、内分泌、运动等系统及镇痛机制都有一定的影响,从而起到各种不同的治疗作用,以治疗不同系统的有关疾患。

第三节 头部指压疗法的操作要领

用拇指端或指腹按压,操作时着力部位要紧贴头面部不可移动,用力由轻逐渐加重,切忌用暴力猛然按压。一般每穴按压5~10分钟,停1分钟后,再按压10分钟即可。慢性病证,每日可治疗1~2次,10次为1疗程。也可不计疗程,随时随地进行治疗。

头部穴位操作要领:

(1)指压头穴时,须将拇指充分弯曲,以第一关节置于穴位上,用普通的力量依垂直方向按压。

(2)将五指作圆锥状,以五指指纹为界限分别在前额部、头顶部、侧头部、头后部四处用普通的力量依垂直方向按压5分钟后,然后将手抽回如上操作。

面部穴位操作要领:

(1)指压眼球上下左右的穴位时,须将中指指纹部稍上处依顺序置于上下眼睑的内侧轻压5分钟。

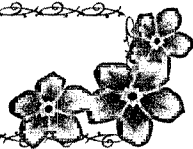
(2)眼角外侧的穴位需要指压时,须将无名指第二关节左右同时置于穴位上,以水平方向轻轻地按压5分钟。

(3)欲指压下颌至面部中线的穴位时,须将拇指置于下颌的下方,食指、中指的指纹部置于下颌的上方,三指同时以普通的力量压下5分钟。

(4)欲指压面颊上的穴位时,须将五指作圆锥状,然后以五指指纹部为界限,置于脸的中央,稍用力向外侧位压5分钟后,然后将手抽回如上操作。



第二章 经络腧穴基础



经络是经脉和络脉的统称。经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉包括十五络、浮络、孙络。经络上下贯串,内外相通,内联五脏六腑,外系四肢百骸,构成了一个完整的循环、反应、调节系统,并借此以行气血、营阴阳,使机体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位,也是针灸、推拿等疗法的重要的施术部位。腧穴又称孔穴、穴位。

第一节 经络的作用

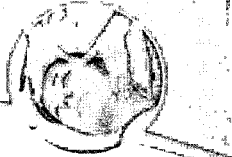
一、经络的生理功能

1. 联络脏腑、沟通肢窍 《灵枢·海论》云：“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络于肢节。”人体的

五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官,之所以保持相对的协调与统一,完成正常的生理活动,正是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别、奇经八脉、十五络脉纵横交错、入里出表、通上达下,联系了人体各脏腑组织;经筋、皮部联系了肢体肌肉皮肤,加之细小的浮络和孙络形成了一个统一的整体。

2. 运行气血、濡养周身 《灵枢·本藏》指出：“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节也……”气血是人体生命活动的物质基础,全身各组织器官只有得到气血的濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通路,能将营养物质输布于全身各组织脏器,从而完成和调于五脏,洒陈于六腑的生理功能。

3. 抗御外邪、保卫机体 由于经络能“行气血而营阴阳”,营气行于脉中,卫气行于脉外,使营卫之气密布周身。外邪侵犯人体由表及里,先从皮毛



开始,卫气充实于络脉,络脉散布于全身、密布于皮部,当外邪侵犯机体时,卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

二、经络的病理反应

1. 传注病邪 在生理状态下,经络内联脏腑,外络肢节,而在病理状态下,经络则成为病邪传注的途径。当体表受到病邪的侵袭时,可以通过经络而传入内脏,由于内脏之间又有经络相连,病邪可以从一脏传入他脏。

2. 反应病候 由于经络在人体有内外相连的特点,内脏有病时又可反应于体表,即在相应的经络循行部位出现症状与体征,如在某些特定的部位出现敏感点及压痛点等。此外,由于经络内联脏腑,外络肢节,内脏的疾病还可以反应在头面五官等部位。如心火上炎可致口舌生疮,肝火上扰可致双目赤肿,肾气亏虚可致两耳失聪。一般而论,经络阻滞,气血运行不畅,就会导致局部疼痛、肿胀,气滞血瘀而化热,则出现红肿热痛,属于经络实证。如果气血运行不足,则出现麻木不仁,肌肉萎缩,功能减退,属于经络虚证。

第二节 腧穴的分类

人体的腧穴非常多,大体上可以划分为三大

类:经穴、奇穴和阿是穴。

一、经穴

经穴是指凡归属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴,称为“十四经穴”,简称“经穴”。经穴的特点是有定名、有定位、有一定经属,主治广泛。这部分腧穴主要分布在十四经脉上,所以与经脉关系密切,不仅具有主治本经病证的作用,而且能反映十四经脉及其所属脏腑的病证。

二、奇穴

凡是经穴以外,具有固定名称、位置和主治等内容的腧穴,称为经外奇穴,简称“奇穴”。奇穴的特点是有定名、有定位、无一定经属,主治单纯。奇穴的分布较为分散,有的在十四经的循行线路上,有的虽然不在经线上,却与经络系统有着密切的关系。有的奇穴不一定就指一个部位,而是由多个部位(穴位)组合而成,如十宣穴、八邪、八风、华佗夹脊等。

三、阿是穴

凡是病痛局部或与病痛有关的压痛(敏感)点作为腧穴,称为阿是穴。因按压病人的痛处,病人会发出“阿”的声音,故名为“阿是”。又有“以痛为输”、“不定穴”、“天应穴”等名称,阿是穴的临床表



现主要为痛感、舒适感、热感及其他如出现酸楚、麻窜等感应,或某些特殊现象,如皮下结节等异物、皮下组织凹陷、松弛。如胸痹常在心包经线上有压痛点及条状结节,或在天池、心俞等穴部位出现痛点;腰腿痛多在肾俞周围出现痛点等。尽管这些痛点有的位于经脉循行线上或在经穴的上下左右,临床上用穴时仍不宜取用经穴,而应遵循以痛为输的原则取用阿是穴。确定阿是穴,一定要以最敏感的痛点为佳,否则将影响临床疗效。

第三节 腧穴的治疗作用

腧穴不仅是气血输注的部位,当人体的生理功能失调时,又是邪气所客之处,在防治疾病时又是针灸的刺激点。通过针刺、艾灸等对腧穴的刺激以通其经脉、调其气血,使阴阳平衡、脏腑和调,从而达到扶正祛邪的目的。腧穴的治疗作用主要有以下3个方面:

一、近治作用

这是一切腧穴主治作用所具有的共同特点,它们均可治疗所在部位局部及邻近组织、器官的病证。如眼区及其周围的睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等穴位均能治疗眼疾,胃脘部及其周围的中

脘、建里、梁门等穴均能治疗胃痛,膝关节及其周围的鹤顶、膝眼、梁丘、阳陵泉等穴位均能治疗膝关节疼痛等。

二、远治作用

这是十四经腧穴主治作用的基本规律,在十四经所属的腧穴中尤其是分布在四肢肘膝关节以下的腧穴,不仅能治疗局部病证,而且还能治疗本经循行所过处的远隔部位的脏腑、组织器官病证。如合谷不仅能治疗手部的局部病证,还能治疗本经经过的颈部和头面部病证。

由于经脉的表里属络关系及其分布特点,腧穴在远治作用中除能治疗本经病变以外,还能治疗相表里的经脉疾患。如手太阴肺经的列缺穴,不仅能治本经的咳嗽、胸闷,还能治疗与其相表里的手阳明大肠经的头痛、项强。

三、特殊作用

临床实践证明,针灸腧穴所发挥的作用机制与用药不完全一致。它的特点在于针灸某些腧穴,对机体的不同状态有着双向的良性调整作用。如腹泻时针刺天枢可止泻,便秘时针刺天枢穴可以通便。又如实验证明,针刺足三里既可使原来处于弛缓状态或处于较兴奋状态的胃运动