

中醫滯米病內壯反射區調理絕技

总主编 袁健強 侯云山

軀干部穴反射区 調理絕技

主編

王合林 肖赤字
袁偉強 張勛



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医治未病
穴位反射区调理绝技

躯干部穴位反射区

调理绝技

QUGANBU XUEWEI FANSHEQU TIAOLI JUEJI

总主编 袁健强 侯云山

主编 王合林 肖赤字 袁伟强 张勋

副主编 黄凤勤 陈颖彬 袁伟玲 陈百宁

编委 李光勇 谢长智 胡改凤 曾香红

贾智霞 沈师锦 谭松涛 江黎

鄢全斌 陈康壮 陈桂仙 龙牡妍

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

躯干部穴位反射区调理绝技/王合林等主编. —北京:人民军医出版社, 2008.4

(中医治未病穴位反射区调理绝技/袁健强, 侯云山主编)

ISBN 978-7-5091-1644-9

I. 躯... II. 王... III. 躯干-穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 027506 号

策划编辑: 郭伟疆 文字编辑: 贡书君 责任审读: 黄栩兵
齐学进 出版人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927243; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927272
网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 中国农业出版社印刷厂
开本: 710mm×1010mm 1/16
印张: 14 字数: 211 千字
版、印次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~6000
定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

振興中醫

二〇〇七年十月
程書鈞

精並求精治未病

程書鈞
二〇〇七年十月

目 录

第一章 概 述	
一、什么是亚健康	1
二、亚健康的自我诊断	2
三、亚健康的危害性	4
四、亚健康的中医调理	4
五、中医经络脊柱推拿疗法的介绍	9
六、腹针疗法简介	10
第二章 脊柱、腹部经络和穴位的分布	
一、脊柱经络和穴位分布	11
二、腹部经络和穴位的分布	41
第三章 脊柱和腹部穴位调理绝技	
一、亚健康状态的日常整体脊柱推拿调理	56
二、头痛	59
三、眩晕	64
四、失眠	68
五、耳鸣、耳聋	72
六、近视	74

七、过敏性鼻炎	76	八、梅核气	77
九、面神经麻痹	79	十、呃逆（打嗝）	82
十一、甲状腺功能亢进	84	十二、癫痫	86
十三、高血压	88	十四、肩周炎	93
十五、落枕	95	十六、胸椎综合征	99
十七、冠心病	101	十八、胃脘疼痛	103
十九、胆石症	105	二十、糖尿病	107
二十一、尿潴留（尿失禁）	109	二十二、慢性腰肌劳损	113
二十三、便秘	114	二十四、腹泻	118
二十五、男性性功能障碍	119	二十六、月经不调、不孕症	122
二十七、痛经	124	二十八、颈椎病（颈肩背痛）	126
二十九、腰椎间盘突出症（腰腿疼痛）	128	三十、心律失常	131
三十一、低血压	134	三十二、神经衰弱	136

三十三、瘰症	139	三十四、肋间神经痛	142
三十五、心血管神经官能症	145	三十六、胃神经官能症	147
三十七、肠神经官能症	151	三十八、呕吐	153
三十九、慢性肠炎	156	四十、胃下垂	159
四十一、膈肌痉挛	161	四十二、遗精	164
四十三、乳腺增生	167	四十四、前列腺炎	170
四十五、复发性口疮	173	四十六、牙痛的预防调理	176
四十七、急性咽喉炎的预防调理	179	四十八、慢性咽炎	181
四十九、肱骨外上髁炎的预防	183	五十、肋软骨炎	185
五十一、臀上皮神经损伤	188	五十二、功能性子宫出血	191
五十三、妊娠呕吐	193	五十四、产后缺乳	196
五十五、盆腔炎	199	五十六、更年期综合征	202
五十七、感冒	204	五十八、脱发	208

第一章 概 述

一、什么是亚健康

“亚健康 (Sub-heaHh)”，又称“慢性疲劳综合征”。目前医学界尚没有明确定义，多指机体处于健康与非健康之间的一种综合征，因此，“亚健康”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫“第三状态”。

要了解亚健康，首先要了解健康的真正含义。世界卫生组织 (WHO) 已经提出了新的健康标准“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。由此，健康的含义应包括以下 10 条标准。

1. 具有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。

2. 处世乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。

3. 善于休息，睡眠状况良好。

4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。

6. 体重适当，体态匀称，站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睛无充血发炎。

8. 牙齿洁净，无龋病，无疼痛，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻快。

这 10 条标准，基本体现了健康所包含的三要素，即：躯体健壮、心理

状态良好、社会适应能力强。

但是如果从机体和精神健康的角度来讲，只有符合了“五快”、“三良好”的标准，才说明人的肌体和心理状况均健康。

“五快”，是一个健康人在机体上的表现。其中之一是吃得快，“三良好”，是一个健康的人在心理上的表现。首先表现为具有良好的个性人格，其次是表现为具有良好的处世能力，再次是表现为具有良好的人际关系。

了解了健康的这些含义后，我们再来认识“亚健康”。

亚健康的临床表现，大多以自身的种种不适应为主，具体表现为：精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊等；在生理上则表现为疲劳乏力、活动时气短、自汗盗汗、腰酸腿痛、心悸、眩晕、腹泻便秘、女性月经紊乱、男性性功能障碍以及免疫功能低下而出现易于感冒等，临床检查并没有阳性指标发现。

这种亚健康状态，相当于中医学中所称的“未病”。“未病”不是无病，也不是常见的大病，按中医观点，就是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑紊乱的不平衡状态。《黄帝内经》云：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而凿井、头而铸椎，不亦晚乎？”由此可见，中医学早已认识到对疾病应在亚健康阶段就“未雨绸缪，防患未然”的重要性。

那么，到底哪些人更容易患上亚健康呢？调查发现，处于亚健康状态的大多是 20 ~ 45 岁者。从职业分布看：从事企业管理、商业活动的人员，尤其是白领阶层患亚健康的比例较高。另外，出租车司机、公安民警、从事高精尖端研究的科研人员（尤其是“上有老、下有小”的中年人）、面临中考和高考的学生，以及处于持续紧张状态的高发人群等。

二、亚健康的自我诊断

首先，看看自己是否具有下列躯体和心理方面的症状指标：紧张性头痛、头晕、偏头痛、颈背酸痛、腰腿酸痛；胃酸过多、嗝气、打嗝；消化不良、胃脘胀痛、便秘、腹泻；精神疲倦、心慌、心悸、胸闷、气喘；自汗、盗汗；失眠、记忆力减退；月经失调等。

其次，可用“亚健康自测记分表”来测一测自己是不是处于亚健康状态，或自己的亚健康状态究竟到了什么样的程度。

1. 早上起床时,有持续的头发脱落。(5分)
2. 情绪抑郁,会对着窗外的天空发呆。(3分)
3. 昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。(10分)
4. 上班的途中,害怕走进办公室,觉得工作有压力。(5分)
5. 不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望。(5分)
6. 工作效率明显下降,上司已明显表达了对自己的不满。(5分)
7. 每日工作1小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。(10分)
8. 工作时情绪低落,始终无法高涨,并且无名火气很大,不容易控制发作。(5分)
9. 一日三餐进食甚少,即使是非常适合自己口味的菜肴,吃起来也如同嚼蜡。(5分)
10. 盼望早点逃离办公室,能够尽快地回家躺在床上多休息。(5分)
11. 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静,借以休养身心。(5分)
12. 不再像以前一样热衷于朋友或老同学的聚会,即便参加,也是强打精神,勉强应酬。(2分)
13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,也总是处在做梦的状态,睡眠质量很差。(10分)
14. 体重有明显下降趋势,早上起来眼眶深陷,下巴突出。(10分)
15. 感觉免疫力下降,春、秋季流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。(5分)
16. 性功能下降。(10分)

根据以上问题算一算您的总分,如果您的累计总分超过30分以上,表示您的健康已敲响警钟;如果累计总分50分或50分以上,就需要坐下来,好好地反思自己的生活状态,注意加强锻炼和饮食营养的搭配;如果您的累计总分为80分或80分以上,那就应该调整一下自己的心态,最好结合自己的状况采取必要的防范措施了。

三、亚健康的危害性

亚健康到底有什么危害呢？研究发现，亚健康往往是慢性的，虽然还没有出现明显的临床症状，但体内已悄悄发生了病理改变。这种状态的共同特点就是有一个缓慢渐进的过程，这个过程有时可达5年、10年、20年，甚至更久。特别是在人体已经发生潜在的病理改变时，这时躯体乏力、食欲缺乏、精神倦怠等症状就更加明显，说明您已处在疾病的前期，如不重视，就会发展成真正意义上的病症。因此，亚健康列车一旦启动，常常是一往无前地朝着将要患病的方向行进。如不及时刹车，就会渐渐远离健康，渐致患病。

四、亚健康的中医调理

中医调理是中医学宝库中的瑰宝之一，它不但是中医学的重要组成部分，也是中华民族优秀文化的一个重要组成部分。中医调理是以中医“治未病”的预防医学思想为指导，采用中医独特的调理方法以保养身体、防病治病、增进健康，帮助阴阳气血紊乱者尽快恢复平衡状态，从而达到恢复身心健康，重享生活乐趣的目的。

（一）整体调理

“天人相应”观。中医调理把人与自然、人与社会紧密相连，认为人体的精神活动、五脏六腑的生理活动均与自然、社会息息相关，极为重视利用自然与社会的有利因素对机体进行调理和保健。所以，也就产生了许多诸如日光疗法、空气疗法、高山疗法、森林疗法、泉水疗法等的自然疗法。其次是强调人的精神状态要适应社会环境的变化。再次是强调人体自身的整体统一。

（二）辨证论治

所谓辨证论治，就是针对不同的病因与证型，施行审因论治、分证调治，也就是通常所说的“对症下药”。中医调理从辨证出发，把“证”视为整体反应状态的综合概念，并把“证”放在自然、社会的联系中去考察，在充分注

意个体差异的前提下,采取相应的调理方法。

(三) 重视调理正气

中医调理从正气立论,一切调理措施都以增强人体的抗病能力、自我调节能力和适应能力为目的。按人体生命活动之所需,通过补虚疏邪而发挥调理作用。例如,用日光、空气、泉水、饮食等补正气之虚;用体育、音乐、言语、文艺、色彩、声音以及种种外治法疏正气之郁。即使运用药物治法,也多是选用性味平和之品,于正气无损。也就是说,中医调理把希望寄托于人体自身,并力求在无伤害、无痛苦的状态下恢复身心健康。

中医调理充分吸取中医临床辨证论治的思维方法,重在使患者的元气和脏腑功能康复,达到摆脱亚健康、治疗慢性病的目的,可使阴阳、气血紊乱的伤残者最大限度地提高适应社会的能力,亦可用于常人保健和增强体质。概括起来,中医调理有以下的特点和优势:①外治与内治相结合;②综合调治;③养生与康复相结合。

当今的医学模式已由传统的“生物医学模式”向“生物—心理—社会医学模式”转变,这与中医调理历来的主张不谋而合。在现代医学模式的影响下,中医养生保健将会更加重视社会、心理对人的影响,并采取积极主动的调理方法,使人类与自然环境、社会环境处于更加协调的状态。以中医调理为主的中医养生学的思维方式与现代科学发展的思维方式是一致的,所有的养生保健活动都是围绕真正意义上的“健康”二字进行的。中医养生学中丰富的养生保健学术经验及长期被民间继承下来的优良保健习俗备受人们的重视。有效、实用、经济的中医调理方法便于推广普及,其前景非常广阔。

中医调理的历史和中医学一样源远流长,内容广博。中医调理的方法,包括药物内治调理、药物外治调理、针灸调理、按摩调理、饮食调理、起居调理、音乐调理、物理调理等。

1. 针灸调理 以传统的经络学说和现代生物全息理论为依据,以中医学的脏腑、气血、阴阳、补泻等理论为指导,运用一定的操作器械(银针或艾炷),通过特定的手法,在人体的特定部位(穴位)进行刺激,从而达到养生保健的目的。针灸是中医学的重要组成部分之一,有着悠久的历史和丰富的内容。针灸疗法广泛应用于中医康复领域,既可治疗病伤残疾,也可作为常人保健方法运用。在具体应用针灸方法时,应注意安全,要了解针灸操作

中容易出现的一些不良反应及紧急对策。因此,最好在请教专科医生后,在专科医生的指导下进行针灸操作。本丛书中所运用的传统九针中的圆针,用其点按体表穴位,不刺破皮肤,无损伤无痛苦,安全便捷,功效显著,适合家庭操作使用,是本丛书编者在亚健康调理领域独具匠心的开创性的应用。

2. 药物内治调理 以中医辨证论治思想为指导,以阴阳、五行、脏腑、经络理论为依据,应用中药方剂内服的手段,对亚健康、慢性病、伤残者进行调理治疗,以促进患者身心康复。药物内治调理方法当从以下几方面着手。

其一是辨证调理。就是因证施治,一证一方,方随证变,各得其所。

其二是神虚疏壅。虚,是指脏腑、气血、阴阳之不足;壅,是指各种原因引起气机郁滞不畅。久病伤残者多属病之后期,常常既有正气亏虚,又有气机郁滞。所以,补虚疏壅为基本法则。具体运用时,应权衡轻重缓急而灵活遣方。

其三是根据体质特点进行调理。一般地说,小儿易虚易实,成人35岁前实多虚少,40岁左右虚实相兼,55岁以后虚多实少。故对小儿调理,不宜大温大补,应以平补为宜;老年人调理,则就始终注意顾护正气,应以补虚为常法;中年人调理,应趁正气旺盛,先祛其邪,然后再根据不同体质类型随证施治。

3. 药物外治调理 系指以中草药煎煮、捣烂或燃烟之后,通过对患者的全身或局部进行熏蒸、浸浴、烫洗、敷贴等,以实现康复的一种调理方法。应用本法时需注意以下几点。

(1) 遵循辨证论治的原则:药物的选择与内服中药一样,应根据脏腑、经络、气血、表里、寒热、虚实等情况进行遣方用药。如对于风寒感冒的调理,则宜选用辛温解表之品,如生姜、葱白等。

(2) 药汁或药渣在外敷时不宜过烫,历时不宜过久,以10~15分钟为宜。

(3) 根据不同病种选择适当的方法:目前药物外治法已被广泛地应用于内、外、骨伤、皮肤等疾病的调理,常用的方法有蒸气、烫洗、熨敷等疗法。

4. 饮食调理 是指有针对性地选择食物,长期服食以达到治病养生的方法。由于“药食同源”,食物亦有寒、热、温、凉之性,故具体应用饮食调理时应遵守下列原则。

(1) 饮食质量与进食方法的合理调配:对饮食太丰盛的人,要强调一个“少”字,以注意节制;对营养不足者,又需加强补充。尤须注意进食的方法:

一是定时饮食，晚餐不宜过迟；二是细嚼慢咽以利消化；三是节制食量以防过饱损胃；四是清淡饮食，不宜过咸、过甘、过酸、过辛及过油腻厚味之品，以防伤脾生痰湿；五是宜进软食，少吃生硬之物，食物不宜过烫过冷，以免损伤肠胃。

(2) 根据五脏盛衰选择饮食：饮食的选择要合乎五脏盛衰之所需，即某脏虚，宜多食具有补益某脏的食物。如《素问·藏气法时论》中有“肝苦急，急食甘以缓之”、“心苦缓，急食酸以收之”、“脾苦湿，急食苦以燥之”、“肾苦燥，急食辛以润之”等的说法。中医还有“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘”之说。另外，中医强调“以脏补脏”，例如肝脏虚而成夜盲症，多食动物肝脏有一定疗效；胃虚不纳食，选食鸡内金可达健胃增食的目的等。

(3) 注意饮食与药物之间的关系：饮食物与患者所服汤药的关系要合理，不要互相抵触。

5. 起居调理 中医学认为，在日常生活中起居有常，生活有规律，能调养人的形体和精神，使得形神合一，阴阳和谐，从而健康长寿。正如《内经》所云“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年”。反之，就会导致体弱多病，“年半百而衰也”。起居调理应注意以下几点。

(1) 起居与四时相应：春夏阳气较盛，人们宜晚睡早起；秋季阴气渐盛，阳气渐收，则宜早睡早起；冬季阴气盛极，万物生机闭藏，宜早睡晚起。

(2) 作息要有规律：中医学认为，作息没有规律是发生疾病，甚至危及生命的原因之一。要合理安排工作与休息。成人每日应保证8小时睡眠，儿童为12~14小时，老年人8~10小时；就寝、起床均应按时。

(3) 衣着适时适体：衣着要根据四时和每日气候的变化更换或增减。

(4) 居处环境适宜：居室内要整洁，光线明暗适中，保持适当的温度（16~24℃）、湿度（40%~60%）和良好的通风。

(5) 讲究个人卫生：提倡漱口，洗浴皮肤、手足，定期拆洗被褥等。

(6) 慎防外邪侵袭：自然界的气候变化剧烈并对人们健康造成危害时，中医称之为“外邪”，对外邪应加以防范，其基本要点是：春防春温，夏日防暑，秋防燥冷，冬防伤寒。

此外，在日常生活中还可以开展以按摩为主的起居健身调摄，如梳头、擦面、运目、叩齿、咽津、暖背、摩腹等。只要持之以恒，即可收到祛病健身、

延年益寿之效。

6. 情志调理 是指通过一定的手段激起病者某种情志变化,以达到控制其病态情绪、促进身心康复的一类方法。中医学认为,情志之病必以情治,针药难效,正所谓“心病还须心药医”。《内经》中提出“悲胜怒”、“恐胜喜”、“怒胜思”、“喜胜忧”、“思胜怒”等,情志调理就是利用这种情志之间相互制约的关系以避免情志致病,促进身心健康发展。

7. 体育调理 运用传统的体育运动进行身心锻炼,使病体康复。

古代体育调养称为“导引”。“导”是指宣导气血;“引”引申为伸展肢体之义。所以,导引就是宣导气血、伸展肢体,用以防治疾病。其最大的特点是“形、意、气”三者相结合,即运动肢体身躯以练形,锻炼呼吸以练气,并以意导气行。体育调理形式多样,有体操、五禽戏、太极拳、球类和器械运动、跑步、武术等。

8. 按摩调理 医者运用手掌、手指或器具等在体表的一定部位施以不同手法的揉按,使其经脉宣通、气血和调,以达到补虚泻实、扶正祛邪、促进身心康复的目的。按摩的常用手法有按、摩、推、拿、揉、捏。按摩操作一般要先轻后重、柔和持久、由慢而快、由浅到深、先急后缓。

(1) 按法:用手指或手掌在适当部位进行按压,适用于全身各部操作。可治疗局部肌肉肿胀麻木、痹痛瘫痪、扭伤挫伤等。

(2) 摩法:用拇指指腹或手掌的尺侧(小鱼际)在某部或穴位上做轻缓的盘旋摩动。摩时用力要均匀,动作要协调,适用于四肢、头、胸及腰部。可治疗痹痛瘫痪、麻木胀满等。

(3) 推法:用指腹或掌根在需要治疗的部位或穴位上,分别向前后、左右、上下用力推动。常用拳推法、掌推法和指推法。适用于躯干和四肢部。可治疗消化不良、肝胃不和、胸腹胀满、肢体瘫痪、麻木、痹痛等。

(4) 拿法:用拇指和示指或拇指同中指屈成弧形,扣捏在对称的两个穴位或皮肤、肌肉、筋膜上,用力提拿。可用单手或双手进行,适用于肌肉丰厚处。可治疗肌肉筋骨痛风、劳损、麻痹不仁等。

(5) 揉法:用手指指腹或手掌贴附于皮肤上,做轻微的圆形或螺旋形揉动,适用于全身各处。可治疗腰背、四肢、头部、腹部疾病。

(6) 捏法:用手指挤捏皮肤、肌肉、筋膜,多配合拿法使用,可单手或双手捏,适用于全身各处。可治疗头、项、背、腰、四肢部痹痛等。

(7) 除上述手法外, 还有拍法、摇法、弹法、叩法、振法、擦法等。这些都是按摩中常用的手法, 可结合病情使用。

9. 物理调理 运用色、声、香、水、蒸汽及冷、热(火)等物理因素, 以保进身心健康。物理调理的作用有的是全身性的, 有的是局部性的, 强度及起效时间也各不相同。所以, 一般需与其他疗法配合应用, 方能提高疗效。物理调理的方法丰富多样, 常用的有色彩疗法、香气疗法、冷疗法、热疗法、磁疗法、声疗法等。

10. 音乐调理 应用音乐艺术调节人的精神情志, 从而使之身心康复。音乐之所以对人的神情具有特殊的影响力, 主要通过节奏与旋律起作用。

音乐调理具体应用时, 需遵循下列原则: 尽量选用针对性强, 有感染力的乐章。听音乐时专心致志, 不可一心二用。某些乐章、歌曲应先由医护人员加以生动的讲解, 启发引导后收效更好。每日1~2次, 每次30分钟至2小时, 需根据患者的体力、兴致而定。尽量使患者自己弹唱, 自己选定曲目, 并以适当的方式鼓动情绪。为了增强效果, 可适当配合相应的灯光、色彩等。

五、中医经络脊柱推拿疗法的介绍

脊柱推拿手法在我国使用得相当广泛, 有中医骨伤科、推拿科、针灸科、康复科和理疗科等。随着基础研究的深入, 治疗疾病的种类也逐渐增多, 主要是颈椎病、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤和一些慢性颈腰痛, 以及一些脊柱源性的内脏疾病等。由于医疗行政管理部门对脊柱推拿手法的定义和使用范围及权限没有作出具体的规定。因此, 脊柱推拿手法的命名及适应证比较混乱, 再加上基础研究相对滞后。所以, 一些脊柱推拿疗法的基本问题没有得到很好的解决, 例如: 脊柱推拿手法的治疗依据, 特别是能否将棘突偏歪作为使用旋转手法的治疗依据等。在临床上使用比较多的是冯天有的脊柱旋转手法、王福根的牵引下斜扳手法和龙层花的垂直牵引下的颈椎复位手法等。中医经络脊柱推拿疗法是以传统中医的经络脏腑理论为依据, 以现代医学中的脊柱解剖学为指导, 应用中医学按摩的多种手法, 并配合中药膏摩、拔火罐、艾灸、针刺等综合方法, 作用于脊柱及背腰部的经络穴位和肌肉组织, 以预防和治疗脊柱骨关节病和相关脏腑疾病。本疗法是笔者在继承和学习了国内外脊柱推拿各个流派手法的基础上, 经过多年的临床实践总结而成的。其特

点是综合治疗，安全舒适，疗效显著，防治结合。本疗法在脊柱推拿疗法中最大的优势是安全性较高，治疗疾病的范围大，操作简单易学，无不良反应、无痛苦，适合于各个年龄段的患者。

六、腹针疗法简介

腹针疗法是针刺腹部特定穴位以调节脏腑、经络的功能，治疗全身疾病的一种方法。腹针疗法是由薄智云先生在中医脏腑经络理论的基础上，结合自己的学术思想而形成的。

中医认为人是一个有机的整体，人体的各种生理活动是以脏腑为中心的，五脏六腑大多数集中在腹部。经络系统内属脏腑，外络肢节，所以，腹部也是经络系统循行分布最集中的部位。通过刺激腹部的特定穴位，可以激发经气，调节各脏腑、组织、器官的功能，调理气血，平衡阴阳，以达扶正祛邪、治疗疾病的目的。

根据中医理论，人体的躯干分为上、中、下三焦，横膈以上为上焦，包括心、肺，横膈以下至肚脐以上为中焦；肚脐以下为下焦。腹部分为中、下焦两部分，包括了除心、肺以外的所有脏腑及内生殖器官。而实际上心虽位于胸中，但得营养于脾胃，心经也相表里联络于小肠。肺虽位于胸中，但肺的经脉却起于中焦，下络大肠，因此五脏六腑均与腹部有密切联系。

经络系统中，有足少阴肾经、足阳明胃经、足太脾经、足厥阴肝经、足少阳胆经。奇经八脉中的任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阴维脉等 10 条经脉均直接行于腹部；手三阴经分别络于大肠、小肠、三焦；督脉、足太阳膀胱经通过气街与脏腑直接联系。所以，腹部与全身经脉均有联系，是经脉最集中之处，为气血向全身输布提供了广泛的途径。通过腹部经脉的联系，使人体成为一个有机的整体，使腹部的经穴治疗范围上可达头面，近可调脏腑，远可及四末，为腹针治疗全身疾病提供了理论和物质基础。