

· 著名中医药学家周仲瑛先生主审并倾情作序推荐 ·

# 国学中医研习

中医是一门博大精深的学问，是国学中的精粹。研习中医不是一蹴而就的，要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的知识与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。

强刚 刘茜◎主编

# 针灸推拿概要

ZHENJIU  
TUINA  
GAIYAO



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医是一门博大精深的学问，是国学中的精粹。研习中医不是一蹴而就的，要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的知识与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。

# 针灸推拿概要

主编

ZHENJIU  
TUINA  
GAIYAO

周仲瑛

刘茜



人民军医出版社

北京



---

**图书在版编目(CIP)数据**

针灸推拿概要/强刚,刘茜主编. —北京:人民军医出版社,2008.5  
ISBN 978-7-5091-1698-2

I. 针… II. ①强…②刘… III. ①针灸学②按摩疗法(中医) IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 044533 号

---

策划编辑:焦健姿 文字编辑:刘奕 责任审读:黄栩兵

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:[www.pmmpp.com.cn](http://www.pmmpp.com.cn)

---

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.75 彩页 10 面 字数:183 千字

版、印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:28.50 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

## 本书编委会

主 编	强 刚	刘 茜		
副主编	王 慧	潘道友		
编 委	王 慧	王惟恒	刘 茜	
	李 涛	洪明星	蒋 莉	
	强 刚	潘道友		

## 丛书编委会

主 审	周仲瑛			
总 编	王惟恒			
副总编	王义祁	强 刚	胡顺强	
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	王 慧	王义祁	王惟恒	王赋斌
	刘 茜	刘利华	李 涛	陈更新
	汪兴洲	陆霞英	范小苒	金安平
	林 靓	胡顺强	洪明星	黄 芳
	蒋 莉	强 刚	管华全	潘道友
	欧阳思清			

# 序言

苦中有乐研中医

周仲瑛



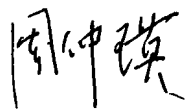
中医学作为中华民族与疾病做斗争的有力武器，源远流长，博大精深，疗效确切，且以简便、廉验特色而著称。历代名医辈出，著书立说，浩如烟海。及至近代，西学为主导，中医药的临床阵地渐次萎缩，中医的人才日渐衰减；关于中医的科学性论争纷纭，甚至出现“取消中医”的可悲言论；部分以“现代中医”为标榜者实际上把中医作为从属地位，忽视了中医发展自身固有的特点。

目前国家高度重视中医的生存与发展，提出“中医药传承与创新要坚持以人为本、为人类健康服务的根本宗旨……确立我国在传统医药领域的优势地位”。我认为，中医面临的首先是人才匮乏的问题，解决这个问题需要我们几代人的共同努力。年轻中医从学校毕业走向临床，需要一些既能体现临床实用，又能反复体会中医经典，及时掌握现代名医的重要学术思想和经验的相关指导性书籍，以给予他们传承和创新中医更好的门径。本套丛书的编写意义正在于此。

丛书把经典中医理论和现代名医名家经验相融合，以阐述中医理、法、方、药和名家经验精要为特色，配以入门歌诀朗

朗上口,各章节标题生动活泼,图文并茂,阐释深入浅出,选材翔实完整,突出了实用性、趣味性。使读者在轻松快乐之中夯实了中医理论与临床功底,不仅能够有助于提高中医临床诊疗水平,对中医药学的传承、创新也起重要作用。书中列举了许多生动有趣的典故,真实地展现了中医学作为中国传统文化的重要组成部分的奥妙之处。

学习中医和从事中医事业是一件苦中有乐的事情,本套丛书使年轻一代学习中医者在快乐之中提高中医功底,意义重大。



戊子年春

## 周仲瑛

全国著名中医学家、中医临床大家  
国务院学位委员会学科评议组(中医)成员  
卫生部药品评审委员会委员  
国家中医药管理局专家咨询委员会委员  
中华中医学会常务理事  
南京中医药大学终身教授、博士生导师  
世界非物质文化遗产项目  
——中医药项目中医诊法的代表性传承人

# 前言

中医研习之路

王惟恒

中医学是我国优秀民族文化遗产的一个重要组成部分,是国学中的精粹。国学有四个层面:一是物质层面,如中国的饮食、中药、茶、酒、瓷器、服饰等;二是技术层面,如武术、中医等;三是制度层面,如历代律令典章制度;四是精神层面,如道德伦理标准、价值观等。可见,中医是国学与传统文化的诸多层面中的一个,而且还是重要的一个,因为它更多关系到人民的生命与健康。

中医学是一个伟大的宝库,称其为“国粹”,早已成为国人的共识。它有两千余年的历史,蕴藏着大量的瑰宝,激发着无数中外学子的发掘激情,许多有识之士都迫切希望认识中医、学习中医,以期继承和发展而造福于人类。然而,中医文献浩如烟海,难窥全豹,复因文字古奥,难以卒读,使很多初学者面对茫茫学海而望洋兴叹;略知一二的中医爱好者要进一步钻研中医典籍,也常感到无从下手。

那么,如何研习中医这门国学精粹,找到中医入门呢?我们的体会是:

一是抓住要点,举一反三,触类旁通。中医药知识博大精深,“万山磅礴,必有主峰”,“书帙九章,但挈一领”,关键是把握重点,攻破难点,解决疑点,突出一个“要”字。丛书的《中医基础知要》、《中药方剂精要》、《中医临床备要》、《针灸推拿概要》和《脉学粹要三字经》五个分册,每册所选内容不求全,唯求要点突出,以便读者较全面、系统地掌握中医药知识。在正文点评栏中,又用画龙点睛之笔,朱批要点,提纲挈领,让人一观见

底,及时受益。

二是摸索窍门,事半功倍。中医学是一门妙趣横生的学问,并不是那么死板的“八股文”。丛书内容丰富,浅显通俗,易懂易学。同时,力戒刻板式的说教,力求带有一定的趣味性(如插入趣味记忆法、技巧记忆法、有韵味的歌诀,或将能说明某个知识点的短小趣闻轶事、医事典故穿插其间等),以激发读者兴趣,帮助理解和记忆。本书把着眼点瞄准选书与读书的诀窍,理解与记忆的方法,识病与辨证的思维,立法与处方的技巧,常法与变法的融通,意在引导读者在摒弃死记硬背和生搬硬套的陈腐学习方法的同时,交给读者打开学习中医之门的钥匙,通过轻松愉快的研习掌握新知,从理性思维中领悟真谛。

总之,中医是一门博大精深的学问,研习中医不是一蹴而就的,要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的知识与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……

谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。



## 针灸篇

### 第一章 针灸概论及学习方法 / 2

#### 针灸疗法的起源和发展 / 3

奇妙的针灸医学 / 3

历史悠久的过去 / 4

勃勃生机的今天 / 6

#### 学习针灸的方法 / 7

歌诀吟诵法 / 7

分经归纳法 / 7

分部归纳法 / 8

穴名释义(记忆)法 / 9

看图记穴法 / 9

动手实践法 / 10

### 第二章 经络与腧穴 / 11

#### 四通八达的经络 / 12

经络是否看得见 / 13

十二经脉一体相连 / 15

奇经八脉为何“奇” / 16

#### 星罗棋布的腧穴 / 17

腧穴的概念 / 17

腧穴的分类 / 18

腧穴的主治作用 / 19

特定穴的意义及其运用 / 19

腧穴的定位方法 / 23

**图说常用经穴 / 25**

任脉 / 25

督脉 / 27

手太阴肺经 / 30

手少阴心经 / 31

手厥阴心包经 / 33

手阳明大肠经 / 36

手太阳小肠经 / 38

手少阳三焦经 / 40

足阳明胃经 / 43

足太阳膀胱经 / 48

足少阳胆经 / 53

足太阴脾经 / 58

足少阴肾经 / 60

足厥阴肝经 / 63

常用经外奇穴 / 66

### **第三章 图说针灸操作 / 72**

**毫针刺法 / 73**

毫针的结构与针刺前的准备 / 73

针刺操作常规 / 75

针刺异常情况的处理与预防 / 80

**灸法 / 83**

灸法的种类 / 83

灸法的作用 / 86

灸法的注意事项 / 86

### **第四章 针灸疗法与临床 / 88**

**治法概要 / 89**

针灸治疗的基本原则 / 89

针灸处方的选穴和配穴 / 89

**针灸应用举隅 / 91**

中暑抢救取人中 / 91

辨证分经治头痛 / 91

合谷颊车治牙痛 / 92  
天突一针哮喘平 / 93  
冬病夏治疗咳嗽 / 94  
胃脘疼痛刺内关 / 95  
呕吐内关三里寻 / 96  
巧得一穴平呃逆 / 96  
泄泻中脘配天枢 / 98  
便秘针灸取支沟 / 100  
失眠神门三阴交 / 100  
目赤肿痛泻太阳 / 101  
耳鸣耳聋取听会 / 102  
面瘫透刺口眼正 / 102  
疏经通络治偏瘫 / 103  
颈椎病取颈夹脊 / 103  
腰痛肾俞委中求 / 104  
针灸定痛除痛经 / 105  
胎位不正灸至阴 / 106  
温肾固摄治遗尿 / 107  
四缝点刺治疳积 / 109  
远取百会治脱肛 / 110  
皮肤针刺治斑秃 / 111  
针灸可美容 / 112  
针灸能减肥 / 113  
刺血疗法治急症 / 114  
艾灸保健有殊功 / 116  
防病保健求涌泉 / 117

## 推拿篇

### 第五章 推拿学概论及学习方法 / 121

#### 推拿疗法起源与发展 / 122

按摩推拿,古今称之为演变 / 122

古老疗法,同步于人类起源 / 123

博古创新,历代更有名人出 / 123

与时俱进,古树新花放异彩 / 125

**推拿在养生保健方面的意义 / 126**

**如何学习推拿 / 128**

中医基础是航向 / 128

经络腧穴定方向 / 129

人体解剖要熟悉 / 130

练功术式须精通 / 131

大脑定型是根本 / 133

意念活动求发展 / 134

实践操作靠悟性 / 135

按图索骥勤努力 / 136

## **第六章 推拿手法与操作 / 137**

**常用推拿手法 / 138**

推拿手法的基本要求 / 138

推拿手法的功效 / 139

图说推拿手法 / 140

手法常规操作步骤 / 150

**推拿常用操作法 / 150**

循经推拿法 / 150

腧穴推拿法 / 151

部位推拿法 / 152

脏腑推拿法 / 153

五行推拿法 / 155

阴阳推拿法 / 156

醒脑推拿法 / 157

通督整脊法 / 157

壮元导引法 / 158

## **第七章 推拿疗法与临床 / 160**

**治法概要 / 161**

推拿治疗的基本原则 / 161

推拿治疗的作用机制 / 163

推拿疗法适应证与禁忌证 / 164

**推拿应用举隅 / 165**

按摩导引 防治颈椎病 / 165

肩周炎防治并举 / 168  
腰椎间盘突出症的推拿治疗 / 169  
推拿治疗急性腰扭伤 / 171  
慢性腰肌劳损的推拿治疗 / 172  
点按松解治疗梨状肌综合征 / 173  
拿捏搓抖治疗冈上肌肌腱炎 / 175  
弹拨舒筋法治疗网球肘 / 176  
推按阳溪治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 / 178  
松解舒筋法治疗臀上皮神经损伤 / 179  
屈膝加压治疗膝部滑膜炎 / 181  
半月板损伤重在早期诊治 / 182  
推扳、单盘治疗踝扭伤 / 183  
开窍宁神防治脑震荡 / 185  
摇拍揉摩治疗胸胁屏挫伤 / 186  
侧推桥弓降血压 / 187  
按推心俞防冠心病 / 189  
偏瘫治疗重功能 / 190  
疏经通络治头痛(偏头痛) / 191  
失眠当辨证施治 / 192  
便秘当以通为用 / 193  
温阳健脾治泄泻 / 194  
胃脘痛重在理气止痛 / 194  
推按背俞防治糖尿病 / 195  
自我推拿治月经不调 / 196  
推抹胸胁治痛经 / 197  
提拿少腹治闭经 / 198  
按揉会阴治疗盆腔炎 / 199  
推抹疏理治脏躁 / 201  
辨证推拿治小儿咳嗽 / 201  
捏脊治小儿消化不良 / 203  
调补肝肾治近视 / 204  
益气通窍治鼻炎 / 205  
按摩疗法治斑秃 / 206

今夫五藏之有疾也，譬犹刺也，犹污也，犹结也，犹闭也。刺虽久，犹可拔也；污虽久，犹可雪也；结虽久，犹可解也；闭虽久，犹可决也。或言久疾之不可取者，非其说也。夫善用针者，取艾

针

决闭

灸

刺疾

篇

犹可萃也。言不可治者，未得其本也。今夫五藏之

犹可拔也。污虽久，犹可雪也；结虽久

# 第一章

## 针灸概论及学习方法

### 医家箴言

今夫五藏之有疾也，譬犹刺也，犹污也，犹结也，犹闭也。刺虽久，犹可拔也；污虽久，犹可雪也；结虽久，犹可解也；闭虽久，犹可决也。或言久疾之不可取者，非其说也。

夫善用针者，取其疾也，犹拔刺也，犹雪污也，犹解结也，犹决闭也。疾虽久，犹可毕也。言不可治者，未得其术也。

——《灵枢·九针十二原》

## 第一节 针灸疗法的起源和发展

### 一、奇妙的针灸医学

针灸医学是祖国医学宝库中的一颗明珠,是一门古老、很有发展前景的学科。几千年来针灸医学为中华民族繁衍昌盛作出了巨大贡献,近年来随着中医事业的振兴,该学科得到了迅速发展,并率先走向世界,为全人类健康事业作出了贡献。那么你了解针灸医学吗?如果想知道的话,就跟着我们一同进入这奇妙的针灸医学中吧!

大家都听过扁鹊神针救太子的故事吧。春秋时,有一个很小的诸侯国叫虢国,有一天,扁鹊从这经过,正碰到虢国太子死了,举国哀悼。扁鹊就向一个懂点医道的太子侍从官打听,太子是得什么病死的,听完侍从官的叙述后扁鹊说:“我能使太子复活”。那人目瞪口呆,赶忙跑进去报告了虢君。扁鹊对虢君说:“太子得的病叫‘尸厥’,是假死,并没有真正死去。”说完急忙取出针,叫他的徒弟子阳磨一磨,然后拿起针在太子头上的百会穴扎了一针。只这一针,可就神了,过了一会,只见太子眨了眨眼睛,慢慢地苏醒了过来。扁鹊于是又叫另一个徒弟子豹用艾火灸灼太子的一些穴位,又用煎煮的药物,连滓一起,热熨太子的两胁下,慢慢地太子就坐了起来。从此以后,天下的人都传说扁鹊有起死回生之术,而扁鹊使虢国太子起死回生的方法就是针灸。针灸医学就是以中医理论为指导,经络腧穴理论为基础,研究如何运用针刺、艾灸的方法来防治疾病的一门学科。

药有药效,针灸效能如何?医有医理,针灸之理何在?原来针灸疗法不同于药物疗法,它不能直接消除病原体,也不能补充机体必不可少的化学成分,而是通过刺激穴位,激发经络的调整功能,即调整机体的生理功能,激发机体固有的抵御疾病和自我修复能力,以达到医疗和保健目的。这种以生理机制为基础的作用特点,使针



灸具有非常明显的安全优势与应用范围广泛的优势。有些疾病即使表面看起来不是针灸适应证,针灸仍然可以作为辅助疗法加以应用。例如骨折,针灸虽不能代替骨科的整复、固定,却可以帮助消肿止痛,促进骨痂形成,加速愈合。

作为一门古老的医学,之所以经历沧桑而屹立于世界医学之林,显示出勃勃生机和特有的魅力,是因为针灸医学具有如下特点和优势:

1. 适应证广,疗效独特 目前可用针灸治疗的病证包括内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤各科,其中对 100 种左右的病证有较好或很好的疗效,尤其对某些急症、痛证,有立竿见影之效,具有廉、便、验的特点,为举世公认。一些西医尚无能为力的免疫性、胶原性、药瘾性、心因性、功能性等难治疾病,针灸却有特殊疗效。针灸医学,还在诊断、预防、抗衰老、康复保健、美容、减肥、戒烟、戒毒、急救、缓解化学药物的毒副反应、促进器官移植的功能恢复、提高胚胎移植的怀孕率、针刺麻醉等方面也有独特作用。

2. 操作方便,经济安全 针灸疗法使用器具简单,除针、艾、罐和消毒材料外,所需其他物品不多,用具可随身携带,随时随地应用,尤其便于在仓促之际用于急救,加之费用低廉,因而深受广大患者的欢迎,容易推广。针灸具有非常明显的安全优势,只要按规定施术,不违反针推治疗原则和操作规程,对人体不会产生副作用,更无毒性作用。正是因为针灸有这种药物不能比拟的优点,所以针灸被越来越多的国家所接受。

3. 与科学技术紧密结合 针灸的发展是与现代科学技术发展紧密结合的,随着科技的进步针灸推拿出现了许多新方法,如与电相结合的电针、穴位电兴奋;与光相结合的红外线照射、激光针;再如与磁相结合的磁疗仪、电磁针;与外科手术结合发展了挑治、穴位埋线以及小剂量药物作穴位注射的水针等。此外,以一定部位为选穴范围的针法如耳针、头针、腕踝针等也有所发展,极大地丰富了临床治疗。

## 二、历史悠久的过去

根据考古发掘和文献考证,针灸萌芽于原始社会的氏族公社时

几千年的医疗实践表明:针灸可以治 300 多种病证,对 100 多种病证疗效较好。联合国世界卫生组织主办的刊物《世界卫生》1979 年第 12 期向世界范围首批公布推广的针灸疗效较好的病证有 43 种,1996 年又增加了 64 种。目前,在国内外还盛行用针灸减肥、美容、戒烟、戒酒、戒毒以及治艾滋病。

——南京中医药大学教授·王启才