

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年针灸按摩保健



■江钢辉 主编
广东旅游出版社

ZHONGLAONIAN
ZHENJIUANMOBAOJIAN

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年针灸按摩保健

BAOJIAN

主编：江钢辉

编写：江钢辉 李丽霞 陈振虎 李月梅

广东旅游出版社

编辑例言

这套家庭保健丛书，是根据中老年人防治易发疾病、提高身体素质的需要而组织有关专家编写的科普读物。它科学、实用、通俗、好读，又有很强的针对性，是家中不可或缺的全天候高级保健顾问。

本丛书广泛涉及生理、心理、医理、药理及运动、饮食等各个领域、多种知识，按人体不同系统的中老年常见疾患分类撰述，以浅白的语言、活泼的方式传授自我救护、自我保健的要诀及家庭康复、家庭防治的办法；其中凝聚着行内专家们丰富的临床实践经验及国内外最新医学成果。因此，它也是基层保健医生和卫生工作者的业务良师与可靠参谋。

医学同我们的人身安全与生存质量密切相关。

我们正努力把它从杏林深处引入寻常百姓家，使人人长寿家家乐。

健康是福——保健有方；

妙方在兹——祝您健康！

广东旅游出版社孔山工作室

主编简介

江钢辉，毕业于广州中医药大学医疗本科，现任广州中医药大学第一附属医院针灸科副主任、副教授、中国针灸学会及广东省神经科学会会员，从事中医、针灸专业学习和临床医疗工作20年，对针灸按摩治疗各种神经内科疾病如中风、面瘫、血管性头痛、神经衰弱、截瘫、颈椎病、腰椎间盘突出症，以及各种关节疼痛病证和老年性疾病积累了丰富的经验，多年来为国内外无数患者解除了痛苦，获得了广泛的好评。近年来在国内外学术期刊上公开发表论文20多篇，参与编著有《临床针灸治疗学》等专著。

内容提要

本书是介绍中老年人针灸按摩养生保健、防病治病知识的一本通俗读物。书中阐述了针灸按摩的保健治疗作用和临床应用，腧穴的基本知识和常用穴位，针灸按摩疗法的操作，并重点介绍了46种常见病证的针灸按摩和调养注意事项。本书内容丰富，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，可读性强，适合广大中老年读者自我保健、养生防病的学习。各级中医临床医生和医学院校的学生也可作为参考读物。

前 言

拥有一个健康的体魄，自古以来就是人类的希冀和追求。随着社会的发展和物质生活水平的提高，人类平均寿命不断延长，中老年人的养生保健意识也日益增强。为广大中老年朋友介绍一些自我保健的知识，诚为一个医学工作者义不容辞的职责。我们认为针灸按摩无药物之副作用，简便易学，经济实用，行之有效，特别适合于家庭自我保健，故不揣粗陋，写成此书，希祈对中老年人的防病保健能有所帮助。若然，则我们的心愿足矣。

编写本书时，我们力求做到通俗易懂、图文并茂，使广大读者容易看懂、理解并能运用于自身的保健。由于作者水平所限，错漏在所难免，欢迎读者批评指正。

江钢辉

于广州中医药大学第一附属医院

目 录

前言

第一章 针灸按摩的保健治疗作用·····	(1)
第一节 针灸的保健治疗作用·····	(1)
一、针灸具有调和阴阳的作用·····	(1)
二、针灸能够扶正祛邪·····	(3)
三、针灸可以疏通经络·····	(4)
第二节 保健灸法主要穴位的临床运用·····	(5)
一、灸足三里·····	(7)
二、灸关元、气海·····	(7)
三、灸神阙·····	(8)
四、灸大椎、风门·····	(8)
五、灸肾俞、命门·····	(9)
六、灸膏肓·····	(9)
七、灸涌泉·····	(10)
八、灸绝骨·····	(10)
第三节 按摩的保健作用·····	(10)
一、疏通经络，调和气血·····	(10)
二、调整脏腑，平衡阴阳·····	(11)
三、增强体质，扶正祛邪·····	(12)

四、强筋壮骨，通利关节·····	(12)
五、活血祛瘀，消肿止痛·····	(13)
第二章 穴位的基础知识和临床运用·····	(14)
第一节 穴位的作用和定位·····	(14)
一、穴位具有哪些治疗作用？·····	(14)
二、如何进行穴位的定位？·····	(16)
第二节 中老年人常用穴位简介·····	(20)
一、头颈部常用穴位·····	(20)
二、胸腹部常用穴位·····	(29)
三、肩背腰骶部常用穴位·····	(33)
四、上肢常用穴位·····	(41)
五、下肢常用穴位·····	(50)
第三章 针法与灸法的基础知识·····	(63)
第一节 毫针刺法·····	(63)
一、毫针是由什么制作的？它有哪些规格？·····	(63)
二、如何进行针刺练习？·····	(63)
三、针刺前应做哪些准备工作？·····	(63)
四、针刺有哪些进针方法？·····	(67)
五、如何掌握针刺的角度和深度？·····	(68)
六、何谓“得气”？何谓“行针”？行针有哪些手法？·····	(70)
七、针刺如何补泻？·····	(72)
八、如何掌握针刺的刺激强度？·····	(73)
九、何谓“留针”？针刺一般留针多久？怎样出针？·····	(74)

十、针刺有哪些异常情况？如何处理和预防？…	(75)
十一、中老年人针刺应注意哪些事项？…	(76)
第二节 灸法…	(78)
一、施灸的主要材料是什么？艾灸有什么作用？ …	(78)
二、灸法如何分类？临床怎样应用？…	(78)
三、施灸应注意哪些事项？…	(82)
第三节 其它针法…	(82)
一、电针…	(82)
二、耳针…	(85)
 第四章 中老年患者的按摩疗法…	(95)
第一节 按摩的适应症和禁忌症…	(95)
一、按摩适应于中老年人哪些病证？…	(95)
二、中老年人哪些情况不适宜按摩？…	(96)
第二节 按摩的注意事项和刺激强度…	(97)
一、按摩应注意哪些事项？…	(97)
二、如何掌握按摩的刺激强度？…	(98)
第三节 按摩的常用手法…	(99)
一、摆动类手法…	(99)
二、摩擦类手法…	(101)
三、振动类手法…	(106)
四、挤压类手法…	(107)
五、叩击类手法…	(111)
六、运动关节类手法…	(113)

第五章 中老年常见病证的针灸按摩·····	(115)
第一节 内科常见病证·····	(115)
一、感冒·····	(115)
二、支气管炎·····	(117)
三、支气管哮喘·····	(119)
四、心绞痛·····	(122)
五、阵发性心动过速·····	(124)
六、高血压病·····	(126)
七、血管性偏头痛·····	(128)
八、胃痛·····	(130)
九、腹痛·····	(132)
十、膈肌痉挛·····	(134)
十一、慢性结肠炎·····	(136)
十二、便秘·····	(137)
十三、尿失禁·····	(139)
十四、尿潴留·····	(141)
十五、男子性功能障碍·····	(142)
十六、糖尿病·····	(144)
十七、风湿性关节炎·····	(147)
十八、类风湿性关节炎·····	(150)
十九、晕厥·····	(151)
第二节 神经科常见病证·····	(153)
一、神经衰弱·····	(153)
二、中风偏瘫·····	(155)
三、面肌痉挛·····	(158)
四、面神经麻痹·····	(160)
五、三叉神经痛·····	(162)

六、脑震荡后遗症·····	(164)
七、急性脊髓炎后遗症·····	(166)
八、外伤性截瘫·····	(169)
九、颈椎病·····	(170)
十、颈性眩晕·····	(172)
第三节 骨伤科常见病证·····	(174)
一、落枕·····	(174)
二、肩关节周围炎·····	(176)
三、腰痛·····	(178)
四、腰椎间盘突出症·····	(181)
五、坐骨神经痛·····	(183)
六、膝关节退行性关节炎·····	(185)
第四节 妇科常见病证·····	(186)
一、痛经·····	(186)
二、月经不调·····	(188)
三、经前期紧张综合征·····	(190)
四、更年期综合征·····	(191)
第五节 五官科常见病证·····	(193)
一、过敏性鼻炎·····	(193)
二、耳鸣、耳聋·····	(195)
三、牙痛·····	(197)
第六节 皮肤科常见病证·····	(198)
一、斑秃·····	(198)
二、黄褐斑·····	(199)
第七节 其它·····	(201)
一、减肥·····	(201)
二、戒烟·····	(202)

第一章 针灸按摩 的保健治疗作用

第一节 针灸的保健治疗作用

针灸包括针刺和灸法，它是用各种针具或灸火的热力刺激人体的穴位，达到强身保健、治疗疾病目的的方法。千百年来，我国劳动人民和医学家在针灸保健治病方面进行了大量的探索，积累了丰富的经验。那么，针灸不用药物，为什么可以养生保健，防病治病呢？概括地说，是针灸具有调和阴阳，扶正祛邪，疏通经络的作用。

一、针灸具有调和阴阳的作用

阴阳学说是中医理论的重要组成部分。它认为宇宙的任何事物，都包含相互对立的两个方面，即阴和阳。阴阳两方面的变化，构成了宇宙间的一切事物，并推动着事物的发展和变化。正如《素问·阴阳应象大论》所说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。这就是说，无论是自然界，还是人，都是以阴阳为根本，阴阳是生命之源。

人体的生命活动，就是以阴阳的变化为依据的。在正常情况下，人体中的阴阳，一静一动，一降一升，维持着动态平衡，保持人体中各组织、器官、脏腑的正常生理功能，人体才能健康无病，不易衰老，寿命得以延长。若人体的阴阳失去相

互制约和相互依存的关系，便是“阴阳离决”，人的生命也就停止了。既然阴阳的偏盛和偏衰是疾病发生发展的根本原因，因此调理阴阳，泻其有余，补其不足，保持阴阳的相对平衡，就是中医针灸保健治病的基本原则。阴阳偏盛者，针刺采用泻法，以损其盛；阴阳偏衰者，针刺采用补法，或用灸法，以补其衰，通过针灸调和阴阳的作用，使人体精气充沛，身体健康，从而达到治病保健的目的。

针灸调和阴阳的作用，是通过经络腧穴的作用和针灸的具体方法来实现的。例如：胃火炽盛引起的牙痛，属阳热偏盛，治宜清泻胃火，取足阳明胃经荥穴内庭，针刺采用泻法。寒邪伤胃引起的胃痛，属阴邪偏盛，治宜温中散寒，取足阳明胃经合穴足三里和胃之募穴中脘，针刺泻法，并灸。肾阴不足，肝阳上亢引起的眩晕，属阴虚阳亢证，治宜滋阴潜阳，取足少阴肾经原穴太溪，针刺补法以滋养肾阴；取足厥阴肝经荥穴行间，泻之以平肝潜阳。元阳外脱的中风脱证，取阴脉之海的任脉与足三阴经之交会穴关元大艾炷重灸，或取真气所在的神阙穴隔盐灸以回阳固脱。

大量的临床和实验研究证明针灸对机体确有良性的调整作用，能使失调的脏腑器官机能得到调整，逐渐恢复正常的生理功能。如针刺内关等穴，可使心动过速者减慢心率，心动过缓者增快心率，恢复到正常水平。针刺中脘等穴，可使痉挛状态的胃变得较为弛缓，蠕动过强者变慢；又能使弛缓的胃收缩，不蠕动者发生蠕动。针灸关元、三阴交等穴，既能治疗尿潴留，又能治疗尿失禁，而且效果良好，说明针灸调整了膀胱的紧张度和括约肌的功能。针刺天枢、上巨虚等穴，既能治疗腹泻，又能治疗便秘。

针灸对于各器官组织功能活动的调整作用是明显的，特别

是在病理状态下，这种调节作用就更明显。一般对亢进的、兴奋的、痉挛的器官组织有抑制作用，对衰弱的、抑制的、弛缓的组织器官有兴奋作用，这种调节作用是双向的和良性的，能使病理性的失衡调整为生理性的平衡，而这种对器官组织的调节作用，我们认为就是调整了人体阴阳的平衡。

二、针灸能够扶正祛邪

任何疾病的发生，都是在一定条件下，正邪相争，正不胜邪的具体反应。也就是说，当人体的正气不足以抵御外邪，或病邪侵袭人体的力量超越了人体的正气时才会发生疾病，正如《内经》所言：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。正气虚弱是疾病发生的根本原因。

在疾病的发展过程中，正邪双方的斗争不断地处于消长变化之中。一般地说，正气增长则邪气消退，而病情逐渐向愈；若邪气增长则正气衰退，而病情加重或恶化。扶正，就是扶助正气，提高机体的抗病能力；祛邪，就是祛除病邪，消除致病因素的影响。扶正适用于正虚而邪不盛的病证，祛邪适用于邪实而正未伤的病证。扶正祛邪，改变正邪双方力量的对比，有利于病情向痊愈方面转化。

针灸具有扶正祛邪的作用，而此作用主要是通过针刺手法的补泻和腧穴的配伍来实现的。在刺灸方面，大凡针刺补法和艾灸属补法范畴，有扶正的作用；针刺泻法和刺络放血属于泻法范畴，有祛邪的作用。例如：虚脱证，症见面色苍白，大汗淋漓，四肢厥冷，脉微欲绝，治宜回阳固脱，急取关元、神阙大艾炷灸之，并取足三里，针刺补法；肾阳亏虚之腰痛，取肾俞、命门、志室，针刺补法，多灸；瘀血阻络之头痛，可取太阳、上星、头维、率谷、阿是穴，针刺用泻法，或点刺出血以活络止痛。

临床和实验研究也证明针灸具有扶正祛邪的作用。针灸能增强机体的免疫功能，防御和抵抗各种致病因素的侵袭，而这种作用与中医的“扶正祛邪”相吻合。针灸对免疫的影响主要表现在提高了身体白细胞的吞噬能力和促进了抗体的形成，如针刺合谷、足三里等穴，可使白细胞总数增加，并观察到白血球对金黄色葡萄球菌的吞噬能力增强。有人针刺气海、天枢、上巨虚、曲池、合谷等穴位治疗细菌性痢疾，对血清总补体含量、免疫球蛋白的含量、血浆杀菌力、特异性抗体滴度等八项免疫指标进行观察，发现在针刺过程中，机体的免疫能力不断增强，病情也逐渐好转。

在临床上，针灸能治疗病毒引起的感冒、腮腺炎、肝炎，能治疗细菌引起的痢疾、肠炎、破伤风，又能治疗原虫引起的疟疾，还能治疗各种急慢性炎症如咽喉炎、胃炎、结膜炎、中耳炎、鼻炎等。在感冒流行季节，针灸可预防感冒，针灸能预防哮喘的复发，能预防疟疾的复发。针灸之所以能防治这么多的疾病，就是通过针灸的防御免疫作用，增强了机体的抗病能力，抵抗了致病的病邪而实现的。所以说针灸有扶正祛邪的作用。

三、针灸可以疏通经络

经络是人体气血运行的通路，它内联脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下，使人体各部分联结成一个有机的整体。经络具有运行气血、传递信息、调节脏腑功能活动的作用。在正常情况下，经络“内溉脏腑，外濡腠理”，维持着人体正常的生理功能。一旦经络气血功能失调，如经络气血的偏盛偏衰，经络气血逆乱，经络气血阻滞等，破坏了人体的正常生理功能就会滋生疾病。

针灸具有疏理经气、调理气血的作用。针灸作用于人体的

经络腧穴，通过经气的作用，调和阴阳，补虚泻实，“通其经络，调其气血”，从而排除病理因素而治疗疾病。经络气血虚衰者，属虚证，针刺采用补法，并可灸之；经络气血偏盛者，属实证，针刺用泻法。经络气血逆乱者，可据其虚实而调之。经络气血阻滞者，可疏通经络而治之。如气血虚弱，冲任失养的闭经，可取足三里、脾俞配三阴交、合谷、血海，用补法，并可灸之，以补益气血，活血化瘀，调养冲任。中风中脏腑之闭证，属肝阳化风，气血上逆，挟痰蒙蔽清窍，可泻十二井穴、人中、太冲、丰隆以疏通十二经经气，醒脑开窍，平肝除痰。足阳明胃经浊气上逆之呕吐，可取胃经合穴足三里配内关以疏通经气、和胃降逆。瘀血阻滞心脉之心绞痛，可取心经郄穴阴郄配巨阙、心俞，针刺泻之以疏通心脉。风寒湿邪痹阻肩部引起的肩周炎，可取肩髃、肩髃、肩内陵等穴灸之以温经散寒、祛风化湿。

中医认为，疼痛是由经络闭阻、气血阻滞所致，即所谓“不通则痛”。针灸通过疏通经络而达到“通则不痛”，起到镇痛止痛的作用，如临床上常见的头痛、牙痛、三叉神经痛、坐骨神经痛、胃痛、胆绞痛、肾绞痛、心绞痛、痛经、产后宫缩痛、四肢关节痛、手术后疼痛等痛症，针刺都有明显的止痛效果。这也证明了针灸具有疏通经络的作用。

第二节 保健灸法主要穴位的临床运用

灸法具有增强体质、防病保健、延缓衰老、延年益寿的功效，其在我国古代的医疗保健中发挥了重要的作用。早在隋代巢元方《诸病源候论》中记载：“河洛间土地多寒，儿喜病疮，其俗生儿三日，喜逆灸以防之；又灸颊以防噤”。唐代孙

思邈在《千金要方》中也载有“凡入吴蜀地官，体上常须两三处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠毒气不能着人也”。宋代《扁鹊心书》记载：“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百余年寿矣”。以上记载说明灸法保健在我国已有悠久的历史，许多医学家长年坚持灸法保健，定期施灸，终生不渝。

目前，灸法被广泛地应用于防治临床各科疾病。在内科疾病，有报道用疤痕灸足三里、曲池防治高血压，用艾灸百会治疗美尼尔氏综合征（眩晕）、抗休克等收到很好的疗效。用化脓灸或天灸风门、肺俞、肾俞、定喘、膏肓治哮喘疗效也较为满意。有人用隔姜灸配合电针治疗精虫减少症也取得了显著疗效。对头痛、胃脘痛、腹痛、腰痛、胸痛、坐骨神经痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊椎炎、糖尿病、外感、鼻衄、阳萎、早泄等施用灸疗也取得了较好的疗效。在传染病中，有人报道对肺结核、痢疾等有较好的治疗和预防作用。在外科、皮肤科疾病中，有用灯火灸治疗带状疱疹，用薰灸治疗神经性皮炎、湿疹，用直接灸治疗扁平疣等，均收到一定的疗效。在妇科疾病中，灸疗对月经不调、痛经、乳疾等都有较好的防治作用。艾灸至阴穴能纠正胎位等等。

临床应用及实验研究证明，灸疗能提高人体血液白细胞数，促进单核—巨噬细胞的吞噬作用，促进抗体形成，增强人体的防御免疫功能，对呼吸、循环、消化、生殖、内分泌、神经系统都有促进和调整的作用，这为灸疗防治疾病、养生保健提供了充分的科学依据。

保健灸法简便易行，安全而无多大痛苦，又可在家中操作，常年坚持施灸，可以养生保健，延年益寿，值得推广应用。这里介绍保健灸法最常用的一些穴位和临床应用。