

针灸推拿全书

李学武 主编

集针灸与推拿、康复与养生保健
于一体的全书

医务工作者的良师益友、自学参

考必备图书



科学技术文献出版社

针灸推拿全书

主 编 李学武

副主编 李晓泓 林彩霞

编 委 (按姓氏笔划排列)

王 昱 孙 璇 李晓泓

李学武 李晨霞 辛保玉

辛 立 时 杰 吴崇胜

林彩霞 贺秀珍 洪丽凤

韩 巍

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

针灸推拿全书/李学武主编.-北京:科学技术文献出版社,1999.9

ISBN 7-5023-3111-5

I. 针… II. 李… III. ①针灸疗法 ②按摩疗法
(中医) IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23034 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(公主坟)中国科学技术信息研究所大楼 B 段/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953

图 书 编 务 部 电 话:(010)62878310, (010)62877791, (010)62877789

图 书 发 行 部 电 话:(010)68515544-2945, (010)68514035, (010)68514009

门 市 部 电 话:(010)68515544-2172

图 书 发 行 部 传 真:(010)68514035

图 书 编 务 部 传 真:(010)62878317

E-mail:stdph@istic. ac. cn; stdph@public. sti. ac. cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:王 琦

责 任 校 对:梁文彦

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:樊征宇

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次:1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787×1092 16 开

字 数:1152 千

印 张:45

印 数:1~3000 册

定 价:80.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书将针灸与推拿结合在一起,共分四篇:

第一篇为经络腧穴,介绍经络循行、腧穴定位主治及最新研究资料。

第二篇为针法、灸法、推拿手法以及小儿推拿的特殊用穴。

第三篇为康复治疗。

第四篇为养生保健。

本书具有严格的科学性、系统性,内容丰富,图文并茂,实用性强,是广大医务工作者的良师益友,更是中医院校师生的学习参考书,同时也是自学者的参考用书。

科学技术文献出版社 向广大读者致意

科学技术文献出版社成立于 1973 年,国家科学技术部主管,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物等图书。

我们的所有努力,都是为了使您增长知识和才干。



作者简介



李学武(李耀祖),1940年生于河北省平山县,1965年毕业于北京中医学院,先后在本院附属东直门医院及本院针灸推拿系工作,现任北京中医药大学教授、针灸推拿系针法灸法教研室主任、博士生导师、全国针法灸法研究会理事、著名中医针灸专家。

大学毕业后一直从事中医针灸临床、教学及科研工作,尤其对脑血管病(中风)等神经系统疾病、老年病及抗衰老、胃病、腰腿痛等各种痛症,以及青少年眼病作过深入的研究,具有30多年的临床经验。尤其在针药结合治疗脑血管病及胃肠病方面具有丰富的经验。

近年来从事针灸治疗老年病及抗衰老的研究。担任本科生、硕士生、博士生以及外国留学生针灸课教学数十年,并应邀到英国、美国、意大利、韩国、日本等地讲学及医疗,受到同行及患者的高度赞扬,其学生遍布世界20多个国家。

著有《保健针灸与按摩》;作为全国高等医药院校教材编委,编写过《针法灸法学》教材、《针灸学》教学参考资料,《针灸保健学》、《实用针灸辞典》等;发表论文30多篇,主要有“保健灸法的临床应用”、“保健针法的临床应用”、“深刺风府哑门穴初探”、“睛明穴刺法实践”、“中脘、天枢穴刺法心得”等。

前 言

本书将针灸与推拿结合在一起,是因为二者都以经络腧穴为基础,又均属外治法,临床上也常配合应用,故二者结合更切合临床实际,也便于学习掌握。

全书共分四篇。

第一篇为经络腧穴,是针灸与推拿的基础,本篇除介绍传统的经络循行、腧穴定位主治外,还收集了现代研究的最新资料,颇有新意。

第二篇为针法、灸法、推拿手法。介绍临床上实用的针法、灸法及推拿操作手法,一些推拿专用穴(尤其是小儿推拿的特殊用穴)随推拿手法一起在此介绍(未列入第一篇)。

第三篇为康复治疗。列常见疾病的病因病机、辨证施治方法,并另列康复内容,以突出其重要性和详细介绍康复方法。每病除各种针法、灸法、推拿手法之外,还收集了古人的治疗经验,及现代研究的最新进展,资料充实、新颖,实用性很强。

第四篇专门论述养生保健。介绍了作者多年来从事针灸养生保健及抗衰老研究的经验。针灸尤其是灸法作为养生保健法在古代就很盛行,文献中多有记载,如三里灸称为“长寿灸”,不但可防病健身,还可延年益寿,使人寿至百岁以上。灸关元养生长寿在宋代窦材所著的《扁鹊心书》中有详细论述,并举王超寿至九十余岁还精彩腴润,即赖关元灸法。而现代用针灸及按摩作为养生保健抗衰老的方法应用越来越广泛,越来越受欢迎,故在此专篇论述,既有古代医家的丰富经验,又有现代研究的最新进展,内容丰富实用,以期使之发扬光大,为更多的人所认识,造福于全人类。

本书具有严格的科学性、系统性,内容丰富、资料翔实、图文并茂,论述深入浅出,实用性强,是广大医务工作者尤其是中医临床医师的良师益友,更是中医院校的广大师生(本科生、研究生、留学生、进修生)的学习参考用书,亦可供自学者及广大中老年人自我养生保健之用。

目 录

第一篇 经络腧穴

第一章 经络腧穴概述	(3)	一、经脉循行与病候	(67)
第一节 经络概述	(3)	二、经穴定位与主治	(67)
一、经络学说的形成	(3)	三、手厥阴心包经穴分寸歌	(75)
二、经络系统的组成	(4)	第六节 手阳明大肠经穴	(75)
三、经络的根结、标本与气街、四海	(8)	一、经脉循行与病候	(75)
四、经络的生理功能及临床应用	(9)	二、经穴定位与主治	(76)
第二节 腧穴概述	(11)	三、手阳明大肠经穴分寸歌	(86)
一、腧穴的意义及分类	(11)	第七节 手太阳小肠经穴	(86)
二、腧穴的治疗作用	(12)	一、经脉循行与病候	(86)
三、特定穴的意义	(17)	二、经穴定位与主治	(87)
四、腧穴的定位方法	(19)	三、手太阳小肠经穴分寸歌	(96)
第二章 经络腧穴各论	(22)	第八节 手少阳三焦经穴	(96)
第一节 任脉穴	(22)	一、经脉循行与病候	(96)
一、经脉循行与病候	(22)	二、经穴定位与主治	(97)
二、经穴定位与主治	(23)	三、手少阳三焦经穴分寸歌	(107)
三、任脉穴分寸歌	(36)	第九节 足阳明胃经穴	(108)
第二节 督脉穴	(36)	一、经脉循行与病候	(108)
一、经脉循行与病候	(36)	二、经穴定位与主治	(109)
二、经穴定位与主治	(36)	三、足阳明胃经穴分寸歌	(131)
三、督脉穴分寸歌	(53)	第十节 足太阳膀胱经穴	(132)
第三节 手太阴肺经穴	(54)	一、经脉循行与病候	(132)
一、经脉循行与病候	(54)	二、经穴定位与主治	(132)
二、经穴定位与主治	(55)	三、足太阳膀胱经穴分寸歌	(167)
三、手太阴肺经穴分寸歌	(61)	第十一节 足少阳胆经穴	(168)
第四节 手少阴心经穴	(61)	一、经脉循行与病候	(168)
一、经脉循行与病候	(61)	二、经穴定位与主治	(170)
二、经穴定位与主治	(61)	三、足少阳胆经穴分寸歌	(190)
三、手少阴心经穴分寸歌	(67)	第十二节 足太阴脾经穴	(190)
第五节 手厥阴心包经穴	(67)	一、经脉循行与病候	(190)
		二、经穴定位与主治	(191)
		三、足太阴脾经穴分寸歌	(202)
		第十三节 足少阴肾经穴	(202)

一、经脉循行与病候 (202)

二、经穴定位与主治 (202)

三、足少阴肾经穴分寸歌 (215)

第十四节 足厥阴肝经穴 (215)

一、经脉循行与病候 (215)

二、经穴定位与主治 (216)

三、足厥阴肝经穴分寸歌 (223)

第十五节 经外奇穴 (224)

一、头颈部穴 (224)

二、胸腹部穴 (230)

三、背部穴 (230)

四、上肢部穴 (233)

五、下肢部穴 (236)

第二篇 针法、灸法、推拿手法

第一章 针法 (243)

第一节 毫针刺法 (243)

一、毫针的结构、规格和保养 (243)

二、针刺练习 (245)

三、针刺前的准备 (246)

四、毫针的基本刺法 (248)

五、针刺补泻 (256)

六、针刺异常情况的处理及预防 (260)

七、重要脏器组织损伤的预防和处
理 (262)

八、针刺注意事项 (264)

第二节 其他针刺法 (265)

一、三棱针 (265)

二、皮肤针 (267)

三、皮内针 (269)

四、火针 (270)

五、芒针 (271)

第三节 分部针刺法 (273)

一、耳针 (273)

二、头针 (282)

三、面针 (286)

四、眼针 (288)

五、手针 (289)

六、足针 (291)

第四节 现代针刺法 (293)

一、电针 (293)

二、穴位注射 (297)

三、穴位埋线 (299)

四、穴位磁疗 (302)

五、激光穴位照射 (305)

六、微波针灸 (307)

第五节 古代刺法简介 (307)

一、九针——《内经》针具介绍 (307)

二、《灵枢·官针》篇刺法 (309)

三、《金针赋》论针法 (314)

第二章 灸法与拔罐法 (320)

第一节 艾灸法 (320)

一、灸法的作用及灸用材料 (320)

二、灸法的分类和应用 (321)

三、灸感、灸量和灸法补泻 (326)

四、注意事项 (327)

第二节 其他灸法(非艾灸类) (328)

一、灯火灸 (328)

二、天灸 (328)

三、穴位贴敷法 (329)

四、其他 (330)

第三节 拔罐法 (331)

一、概述 (331)

二、操作方法 (331)

三、临床运用 (332)

四、作用与适应范围 (334)

五、注意事项 (335)

第三章 推拿手法 (336)

第一节 概述 (336)

第二节 基本推拿手法 (337)

一、摆动类手法 (337)

二、摩擦类手法 (340)

三、振动类手法	(343)	第五节 小儿推拿常用手法.....	(379)
四、挤压类手法	(344)	一、推法	(380)
五、叩击类手法	(346)	二、揉法	(381)
六、运动关节类手法	(348)	三、按法	(382)
第三节 推拿手法的练习.....	(353)	四、摩法	(382)
一、沙袋练习法	(354)	五、掐法	(382)
二、人体操作练习	(354)	六、捏法	(383)
第四节 小儿推拿常用穴位.....	(357)	七、运法	(384)
一、上肢穴位	(358)	第六节 小儿推拿手法的补泻与适应	
二、头面部穴位	(368)	症.....	(384)
三、胸腹部穴位	(370)	一、补与泻	(384)
四、腰背部穴位	(374)	二、禁忌症与适应症	(384)
五、下肢穴位	(377)		

第三篇 康复治疗

第一章 治疗总论.....	(387)	第二章 治疗各论.....	(424)
第一节 针灸的治疗原理.....	(387)	第一节 内科病证.....	(424)
一、调和阴阳	(387)	一、中风	(424)
二、扶正祛邪	(389)	二、眩晕	(430)
三、疏通经络	(389)	三、头痛	(433)
第二节 施治原则.....	(390)	四、面痛	(438)
一、补虚与泻实	(390)	五、面瘫	(441)
二、清热与温寒	(391)	六、痹证	(445)
三、调法	(392)	附一：坐骨神经痛	(450)
四、治标与治本	(393)	附二：肩关节周围炎	(452)
五、同病异治与异病同治	(394)	七、腰痛	(454)
六、局部与整体	(394)	附：腰椎间盘突出	(458)
七、因时因地因人制宜	(395)	八、胁痛	(459)
第三节 辨证论治.....	(395)	九、痿证	(463)
一、八纲证治	(396)	十、痹证	(466)
二、脏腑证治	(398)	十一、不寐	(471)
三、经络证治	(403)	十二、癫狂	(475)
四、气血证治	(406)	十三、郁证	(478)
五、风火湿痰证治	(408)	十四、心悸	(481)
第四节 针灸处方.....	(410)	十五、感冒	(484)
一、选穴原则	(410)	十六、咳嗽	(488)
二、配穴方法	(419)	十七、哮喘	(491)
三、治疗时间	(422)	十八、肺癆	(497)
		十九、胃痛	(500)

二十、腹痛	(504)	十、阴痒	(571)
二十一、泄泻	(508)	第三节 儿科病证	(574)
二十二、痢疾	(513)	一、小儿遗尿	(574)
二十三、便秘	(515)	二、疳积	(577)
二十四、脱肛	(519)	第四节 外科病证	(580)
二十五、癯闭	(522)	一、风疹	(580)
二十六、淋证	(526)	二、蛇丹	(584)
二十七、水肿	(529)	三、乳痈	(587)
二十八、遗精	(533)	四、乳癖	(591)
二十九、阳痿	(535)	五、扭伤	(593)
附一：不射精	(539)	六、肘劳	(598)
附二：早泄	(540)	七、落枕	(600)
第二节 妇科病证	(540)	八、瘰气	(603)
一、月经不调	(540)	九、牛皮癣	(606)
二、痛经	(544)	第五节 五官科病证	(609)
三、经闭	(548)	一、目赤肿痛	(609)
四、崩漏	(550)	二、麦粒肿	(612)
五、带下病	(554)	三、耳鸣、耳聋	(615)
附：盆腔炎	(558)	四、鼻渊	(618)
六、胎位不正	(559)	五、牙痛	(621)
七、乳少	(561)	六、咽喉肿痛	(624)
附：回乳	(564)	七、近视	(628)
八、阴挺	(565)	八、远视、弱视	(631)
九、绝经期前后诸证	(568)		

第四篇 养生保健

概述	(637)		(643)
第一节 针灸与阴阳	(637)	第三节 针刺抗衰老的研究进展	(648)
第二节 针灸与精、气、神	(638)		(648)
第三节 针灸与经络	(638)	一、针刺对免疫功能的影响	(648)
第一章 养生保健针法	(640)	二、针刺对神经—内分泌系统的 影响	(651)
第一节 古代养生保健针法	(640)	三、针刺对微循环的影响	(652)
第二节 养生保健针法的临床应用	(641)	附：关于针刺延缓衰老的研究概 况	(652)
一、延年益寿针法	(641)	第二章 养生保健灸法	(656)
二、妇女保健针法	(642)	第一节 古代养生保健灸法	(656)
三、小儿保健针法	(643)	一、灸关元	(656)
四、预防人体各系统疾病的针法			

二、灸足三里	(656)	第三章 保健按摩推拿	(680)
三、灸身柱	(657)	第一节 概述.....	(680)
四、灸神阙	(657)	第二节 古代自我按摩养生法.....	(681)
第二节 养生保健灸法的临床应用	(657)	一、《修昆化证验》	(682)
一、长寿灸	(657)	二、《动功按摩秘诀》	(682)
二、妇女保健灸	(658)	三、《治眼九法》	(682)
三、小儿保健灸	(660)	四、《寿世青编》	(682)
四、中老年保健灸	(662)	五、《按摩十法》	(683)
五、保健灸预防人体五大系统疾病	(663)	六、擀背法(捶背法)	(683)
第三节 针灸美容、减肥与戒烟 ...	(669)	七、天竺按摩法	(683)
一、除皱美容	(669)	八、老子按摩法	(684)
二、养颜美容	(670)	第三节 保健按摩手法	(688)
三、祛斑美容	(670)	一、头面部手法	(688)
四、减肥美容	(671)	二、上肢部手法	(693)
五、戒烟	(673)	三、胸腹部手法	(695)
六、戒酒	(673)	四、腰背部手法	(697)
第四节 艾灸抗衰老的研究进展	(674)	五、下肢部手法	(698)
一、艾灸对免疫功能的影响	(674)	六、沐浴法	(700)
二、艾灸对神经—内分泌、微量 元素及自由基代谢的影响 ...	(677)	第四节 足部保健按摩推拿	(701)
三、艾灸对循环系统的影响	(679)	一、足部与各脏腑器官的对应区	(701)
		二、足部按摩诊病方法	(703)
		三、足穴自我保健按摩的具体操作 方法	(703)

第一篇

经络腧穴

第一章

经络腧穴概述

第一节 经络概述

经络学说是古代医家在长期的医疗实践中总结和不断发展起来的,多少年来一直指导着中医临床各科的诊断和治疗,与针灸学的关系尤为密切。

经络是经脉和络脉的总称。经,有路径的含义,经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统中的主干;络,有网络的含义,络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。

经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体,并借以行气血、营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经,循经取穴,针刺补泻等,无不以经络理论为依据。所以《灵枢·经别》说:“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,工之所止也。”

一、经络学说的形成

经络学说的形成,可能通过以下途径:

(一)“针感”等传导的观察

针刺时会产生酸、麻、重、胀等感应,称为“针感”,这种“针感”常沿着一定路线向远处传导。古代医学家经过长期观察,逐步了解到人体各部有复杂而又有规律的联系通路,从而提出经络分布的轮廓。

(二)腧穴疗效的总结

通过长期的针灸实践,发现主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上,如分布于上肢外侧前缘的腧穴都能治疗头面病症,分布于上肢内侧前缘的腧穴,虽与上述腧穴距离很近,但却以治疗喉、胸、肺病症为主。古代医学家把作用相似的穴位归纳分类,逐步形成经络的连线。

(三)体表病理现象的推理

在临床实践中,有时发现某一脏器发生病变,在体表相应部位可有压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象。对体表部位病理现象的观察分析也是发现经络系统的途径之一。

(四)解剖、生理知识的启发

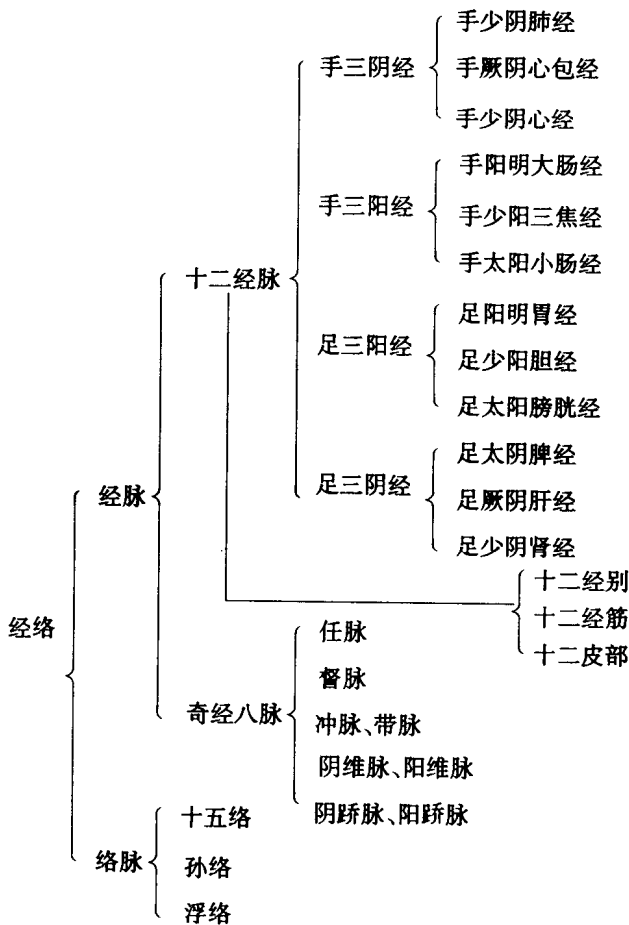
古代医学家通过解剖,在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能。观察到人体分布着许多管状和条索状结构,并与四肢联系,观察到某些脉管内血液流动的现象等等,这些观察对认识经络有一定的启发。

从现存的医学文献资料来看,经络学说在二千多年前已基本形成。

二、经络系统的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉,以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等(表 1-1)。

表1-1 经络系统的组成



(一) 十二经脉

十二经脉即手三阴经(肺、心包、心)、手三阳经(大肠、三焦、小肠)、足三阳(胃、胆、膀胱)、足三阴经(脾、肝、肾)的总称。它们是经络系统的主体,故又称为“正经”。

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而定的。它们分别隶属于十二脏腑,各经都用其所属脏腑的名称,结合循行于手足、内外、前中后的不同部位,根据阴阳学说而给予不同名称。

1. 十二经脉在体表的分布规律:它们左右对称地分布于头面、躯干和四肢,纵贯全身。六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹,其中上肢的内侧是手三阴经,下肢的内侧是足三阴经;六条阳经分布于四肢的外侧和头面、躯干,其中上肢的外侧是手三阳经,下肢的外侧是足三阳经。手、足三阳经在四肢的排列是阳明在前,少阳在中,太阳在后。手三阴经在上肢的排列是太阴在前,厥阴在中,少阴在后。足三阴经在小腿下半部及足背,其排列是厥阴在前,太阴在中,少

阴在后,至内踝上八寸处足厥阴经同足太阴经交叉后,循行在太阴与少阴之间,便成为太阴在前,厥阴在中,少阴在后(见图 1-1)。

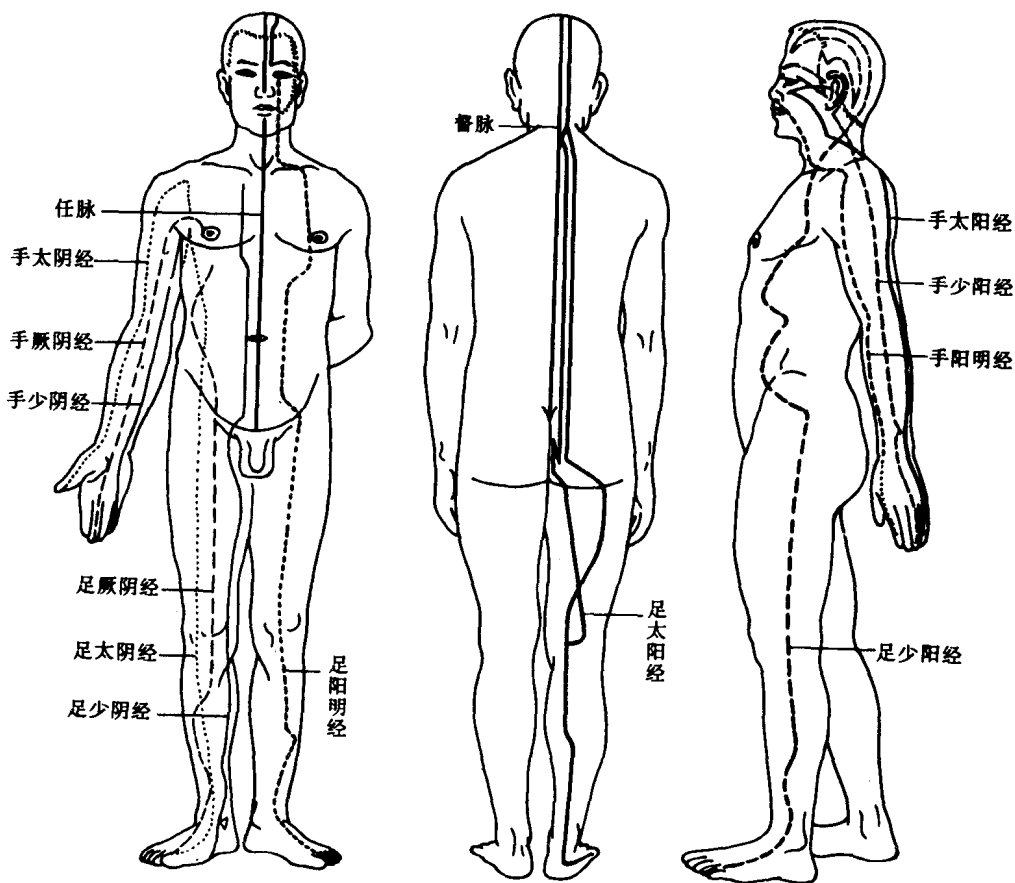


图 1-1 十四经循行分布示意图

——手足太阳、少阴经 - - - - 手足少阳、厥阴经 ····· 手足阳明、太阴经

2. 十二经脉的表里属络关系:十二经脉内属于脏腑,脏与腑有表里相合的关系,阴经与阳经有表里属络关系,即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里;足阳明胃经与足太阴脾经相表里;手少阴心经与手太阳小肠经相表里;足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里;手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里;足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。互为表里的阴经与阳经在体内有属络关系,即阴经属脏络腑,阳经属腑络脏,如手太阴肺经属肺络大肠,手阳明大肠经属大肠络肺等等;在四肢又通过络脉的衔接加强了表里经之间的联系。这样在脏腑阴阳经脉之间就形成了六组表里络属关系。互为表里的经脉在生理上密切联系,病变时相互影响,治疗时相互为用。

3. 十二经脉的循行走向与交接:循行走向是手三阴经从胸走手,手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,足三阴经从足走腹(胸)。正如《灵枢·逆顺肥瘦》所载:“手之三阴从脏走手,手之三阳从手走头,足之三阳从头走足,足之三阴从足走腹”。十二经脉的交接:(1)阴经与阳经多在四肢部衔接。如手太阴肺经在食指与手阳明大肠经交接,手少阴心经在小指与手太阳小肠经交接,手厥阴心包经在无名指与手少阳三焦经交接,足阳明胃经在足大趾与足太阴脾经交接,足太阳膀胱经从足小趾斜趋足心与足少阴肾经交接,足少阳胆经从足附上斜趋足大趾丛毛