

叩刺祛病一身轻 图解皮肤针保健

王启才 回克义 柯芳 编著



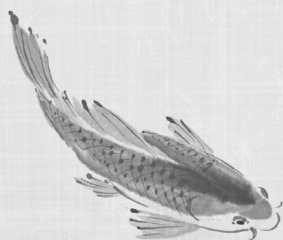
人民军医出版社



一看就会的穴位保健法

叩刺祛病一身轻

图解皮肤针保健



王启才 回克义 柯芳 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

叩刺祛病一身轻：图解皮肤针保健/王启才，回克义，柯 芳编著．—北京：人民军医出版社，2013.6

ISBN 978-7-5091-6346-7

I. ①叩… II. ①王…②回…③柯… III. ①针灸疗法—穴位—图解 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110230 号

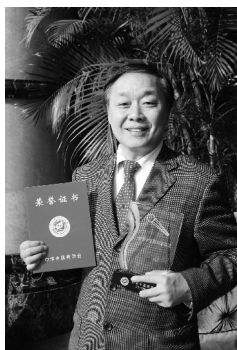
策划编辑：王久红	文字编辑：黄新安	责任审读：余满松
出版发行：人民军医出版社		经销：新华书店
通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱		邮编：100036
质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283		
邮购电话：(010) 51927252		
策划编辑电话：(010) 51927300—8206		
网址： www. pmmp. com. cn		

印、装：三河市春园印刷有限公司
开本：710mm×1010mm 1/16
印张：13.25 字数：230 千字
版、印次：2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001—4500
定价：28.00 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

作者简介



王启才，南京中医药大学针灸推拿学院和国际教育学院教授。兼任中国针灸学会临床分会秘书长、美国自然医学研究院荣誉院士、美国纽约中医学院客座教授、加拿大中医研究院学术顾问、中国香港大学中医药学院针灸研究生班特邀教授、中国香港中医药研究院学术顾问及客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。

从事中医针灸教学、临床工作 40 多年，参与中医针灸科普工作近 30 年。多次赴中国香港、中国台湾、美国、加拿大、法国、阿尔及利亚和贝宁共和国讲学、医疗。在国内外医学刊物上发表学术论文近 200 篇，医学科普文章 300 多篇，主编和参编专业著作 40 余部，科普著作近 20 部。

2010 年荣获全国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。

一根“皮筋”丈量出的爱



提起“皮筋”，中老年朋友都很熟悉，它总是和儿时的欢声笑语联系在一起。但都市里的年轻人，多半感觉很陌生，尤其是现代社会，如何用它来丈量某种“爱”？让人匪夷所思！

这个疑惑，如果不是亲眼看了王启才教授在江苏电视台的《实用穴位保健》讲座，我也回答不上来。

那天，我偶尔在电视上看到南京中医药大学王启才教授的讲座：只见他讲着讲着就从西服口袋里掏出一根皮筋，在示范者身上比划比划……嗯？这是在干什么？我知道针灸取穴的“寸”和我们生活中所用尺子的“寸”不是一个概念，所以取穴是没法用一般的尺子丈量的。出于好奇，我坐下来看个究竟，啊，那根皮筋叫“松紧带取穴尺”，是王教授为解决没有系统学习过医学知识的观众朋友取穴不准确、取穴难的问题而特制的。借助这个自制的“穴位尺”，你能轻松、准确地找到穴位。嗯，这位教授太用心了！太有创意了！我从心里感叹。

多年来，因为工作的关系，我很关注中医养生。说实在的，足三里穴我一直取不好，手边的中医书查了好几遍，也总是记不住。但听

了王教授的这个讲座，我轻松地记住了足三里的4种取穴方法。而且，那根自制的“取穴尺”，把生活中极为普通的松紧带变成了那么实用的“取穴尺”，王教授这种着眼于百姓生活需要、扎根于社会深处的治学精神让我心中油然而生无比的敬意！

后来，跟王教授取得了联系，了解到比我更有收获的是那些学以致用，且坚持不懈的观众。他们带着这根皮筋，尝试着给自己和家人做起了穴位保健：有妈妈现学现用帮助女儿快速退热，顺利完成重要工作的；有儿子徒手救治哮喘妈妈的；有贤淑妻子帮助中风丈夫奇迹康复的；还有孝顺女儿为身患绝症的爸爸减轻痛苦的……

于是，我萌生了出版一套书：一套介绍王教授的实用穴位保健方法的书；一套讲述这些观众有情义、有担当，为自己和家人的健康学以致用、手到病除的“故事书”；一套饱含亲情、爱情的“情书”；一套充满浓浓爱意的“家书”。

《一看就会的穴位保健法》丛书一套6本，分《图解中老年穴位保健》《图解儿童穴位保健》《图解女性穴位保健》《灸祛病痛一身轻》《拔祛病痛一身轻》《叩刺祛病一身轻》，让您对穴位保健的方法一看就懂，一学就会，一用就灵！

读者朋友，此时此刻，您是否也已经感觉到了这套书的温度，感受到了那份用“皮筋”丈量出来的大爱呢？！

谨以这套书献给那些为亲人的健康任劳任怨、默默付出、无私奉献的朋友们！并以此书向你们致以最崇高的敬意！

王久红

2012年12月于北京



内容提要



本书是我国著名针灸专家、中国针灸学会临床分会秘书长、南京中医药大学王启才教授等几十年针灸临床实践的经验总结。书中系统介绍了操作简便、安全高效的皮肤叩刺疗法治疗 90 余种常见病的具体方法，并针对不同病症提出了生活起居及饮食的保健方案。本书写作思路新颖且通俗易懂，操作方法简便且图文并茂。让你一看就懂，一学就会，一用就灵。是城乡广大中医药专业人员以及针灸爱好者家庭保健最为理想的学习参考书。

本书一册在手，防病保健无忧，确保家人安康，助您延年益寿！

前言

2010年1月19日，笔者在江苏电视台中医养生健康栏目主讲的《一学就会的实用穴位保健法》正式开播。节目播出后，在广大电视观众中引起了强烈的反响，收视率很高。电视台和笔者本人先后收到大量热心观众的来电或来信，对节目予以高度的评价。说这个节目很实用！专家讲得通俗易懂、深入浅出，取穴、操作有示范，一穴介绍多种取穴方法和操作手法，让观众一听就懂，一看就会。《穴位保健》讲座节目的成功，表明在看病难、看病贵的现实情况下，广大百姓是多么需要像穴位保健这样简便易学、实用性强、安全有效的简易疗法啊！

在得到广大电视观众赞誉的同时，节目的成功也受到出版业的高度重视，南京、北京、上海的多家出版社希望能将笔者的讲座尽快出版发行。其中，人民军医出版社资深编辑王久红的来信感人至深！

中医针灸科普是让老百姓走近中医、了解中医的有效途径和方法，穴位保健属于针灸医疗保健的范畴。提起针灸，人们往往只想到扎针。其实呢，丰富多彩的针灸疗法包括针刺法和艾灸法两大部分：针刺是将金属针刺入人体，通过刺激经络和穴位防治疾病的方法；而艾灸是将中药艾叶（就是端午节人们插在门楣上的艾蒿）加工后点燃，在体表熏烤，通过刺激经络和穴位防治疾病的方法。可见，针和灸是两种绝然不同的治疗方法和操作形式。只是因为它们都是通过刺激经络和穴位来防治疾病的，所以，从古到今都把它们当作双胞胎一样相提并论。

针刺法需要掌握一定的针刺技术，需要一定的医疗设备，还必须熟悉人体解剖结构，这对于家庭自我保健来说，自然存在一定的难度和危险。我们的这个讲座是从家庭保健的实用性、安全性两个角度出发，只介绍一些既简单易学、又安全有效的针灸医疗保健方法，比如指压、按摩、艾灸、拔罐、皮肤针叩刺、耳穴按压等等。这些方法都比较简单、便于操作，而且还非常安全，不需要什么复杂的器具，也不受环境、条件的限制，很容易掌握。

穴位保健简便易学，实用性强。本书力图通过图文并茂的构思、通俗易懂的文字、妙趣横生的语言、深入浅出的写法和生动具体的实例，宛如手把手地在向读者传授多种取穴方法和实际操作技能，让你能一听就能懂，一看就明白，一学就会用，一用就有效，每一个家庭都可以随意选择运用。

为了让读者朋友们能够更好地理解和掌握书中穴位的定位、取法，进一步帮助读者学会在穴位防治常见病症中灵活地运用不同的操作方法，同时也是为了避免在以后各讲中不必要的重复，所以在原讲座的开头增加了“穴位的定位、取法和应用”以及“家庭穴位保健简易皮肤针的基本知识”等内容。相信大家都会从中受益，获取穴位养生保健、强身健体、益寿延年的宝贵知识！

但愿本书能成为广大读者的良师益友！让您一册在手，防病保健无忧！

王启才

2012 年 10 月 5 日晚

目 录

上篇 基础篇

手到穴来——简便、准确取穴绝招	2
何谓“皮肤针疗法”	6
皮肤针——适用于女性和儿童的叩刺针具	7
皮肤针疗法的功效及适应证	8
叩刺部位的选择	9
皮肤针持针法	10
皮肤针叩刺方法	11
皮肤针叩刺力度的把握	11
皮肤针疗法注意事项	12
一种新型的皮肤针——皮肤滚针	12
何谓皮肤针刺血拔罐？如何操作	15

下篇 祛病篇

痹证系列病症	18
（一）痹证	18
（二）扭伤	21
（三）落枕	23
（四）颈椎病	26
（五）肩关节周围炎	29
（六）肱骨外上髁炎	33
（七）腱鞘炎	35
（八）腰痛	36

(九) 坐骨神经痛	38
(十) 股外侧皮神经炎	41
(十一) 足跟痛	42

痿证系列病症

(一) 痿证	44
(二) 周围性面神经麻痹	46
(三) 中风后遗症	49
(四) 小儿脑瘫	50

内科、儿科其他病症

(一) 头痛	53
(二) 眩晕	57
(三) 三叉神经痛	59
(四) 面肌痉挛	61
(五) 神经衰弱	63
(六) 失眠	65
(七) 嗜睡	68
(八) 抑郁症	69
(九) 癔症	71
(十) 小儿多动症	73
(十一) 感冒	75
(十二) 咳嗽	77
(十三) 支气管哮喘	79
(十四) 儿童反复呼吸道感染	82
(十五) 慢性阻塞性肺疾病	85
(十六) 肺结核	88
(十七) 心律失常	89
(十八) 心悸	91
(十九) 贫血	93
(二十) 白细胞减少症	95
(二十一) 原发性高血压	96



(二十二) 低血压症	98
(二十三) 虚脱	100
(二十四) 高脂血症	102
(二十五) 骨质疏松症	103
(二十六) 胃痛	105
(二十七) 胃炎	107
(二十八) 胃、十二指肠溃疡	109
(二十九) 胃下垂	111
(三十) 呕吐	113
(三十一) 呃逆	115
(三十二) 腹痛	117
(三十三) 泄泻	119
(三十四) 便秘	121
(三十五) 小儿厌食	122
(三十六) 小儿疳积	125
(三十七) 胁痛	127
(三十八) 胆囊炎	128
(三十九) 遗尿	130
(四十) 尿失禁	132
(四十一) 癃闭	133
(四十二) 前列腺病	135
(四十三) 遗精	139
(四十四) 阳痿	141
(四十五) 早泄	142
(四十六) 性功能低下	143
(四十七) 更年期综合征	145
(四十八) 单纯性肥胖	148
妇科病症	151
(一) 经前期紧张征	151
(二) 月经不调	153



(三) 痛经·····	155
(四) 闭经·····	157
(五) 功能性子宫出血·····	159
(六) 盆腔炎·····	161
(七) 带下病·····	162
(八) 妊娠呕吐·····	164
(九) 产后乳少·····	166
(十) 子宫脱垂·····	168
外科病症·····	170
(一) 疔疮·····	170
(二) 腮腺炎·····	172
(三) 乳腺炎·····	173
(四) 乳腺增生病·····	175
(五) 痔·····	176
(六) 脱肛·····	178
皮肤科病症·····	180
(一) 神经性皮炎·····	180
(二) 皮肤瘙痒症·····	182
(三) 荨麻疹·····	184
(四) 湿疹·····	186
(五) 扁平疣·····	188
(六) 带状疱疹·····	190
其他病症·····	192
(一) 睑腺炎(麦粒肿)·····	192
(二) 慢性疲劳综合征·····	193
(三) 竞技紧张综合征·····	195
(四) 抗衰老·····	197

上 篇

叩刺祛病一身轻

皮肤叩刺基础





手到穴来——简便、准确取穴绝招

穴位保健，取穴是否准确，直接影响到疗效。为了能尽量将穴位取准，首先要学习和掌握常用的定位取穴方法。常用的定位取穴方法有以下几种。

（一）体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲以及骨性标志等，如鼻旁 5 分取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁 2 寸取天枢。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤皱褶、肌肉隆起或凹陷、肌腱的显露以及某些关节凹陷等，如咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；屈曲肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中定肩髃；握拳，第 5 掌指关节后方纹头取后溪；屈曲膝关节取足三里、阳陵泉等。

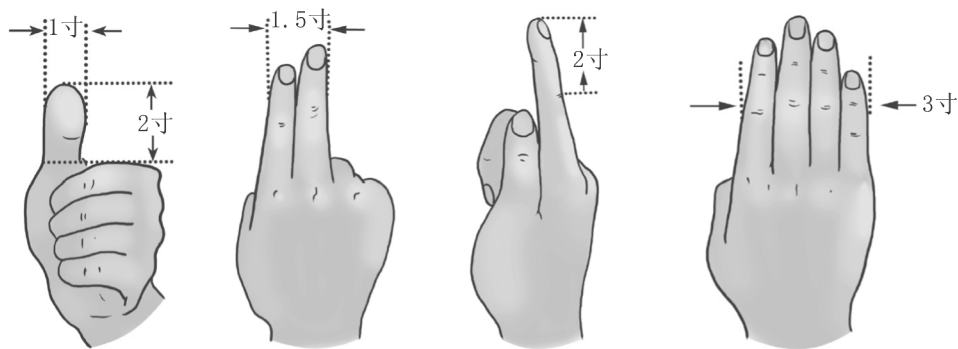
（二）简便取穴法

利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中中线交点取百会穴；拇指向食指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，食指指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（食指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指指尖所达之处取足三里等。

（三）手指测量法

以手指的长度、宽度为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“手指同身寸法”。其中，以大拇指指节的宽度为 1 寸；食、中二指并拢后第 2 指节的宽度为 1.5 寸；食指上两节的长度或拇指端到 1、2 掌骨指蹼连接处为 2 寸；食指、中指、无名指、小指并拢后第 2 指节的宽度为 3 寸（古代简称“一夫

法”)。



手指同身寸法

这样一来，我们取穴的标准 1 寸、1.5 寸、2 寸、3 寸都有了。如果哪个穴位是 2.5 寸，就 1.5 寸再加 1 寸，如果是 4 寸，我们就来个“一夫法”加 1 寸；如果是 5 寸，我们就来个“一夫法”加 2 寸；要是 6 寸呢？我们来 2 个“一夫法”不就可以了么？

许多人（包括很多医生）习惯将食指、中指、无名指并拢的宽度视为 2 寸来定穴，这是一个显而易见的错误！很明显，因为四指并拢（一夫法）是 3 寸，如果食指、中指、无名指这三根比较粗的指头并拢才 2 寸的话，那么，细细的一根小指头的宽度怎么可能有 1 寸呢？如果认定小指头的宽度就是 1 寸，那么，每个人自己都可以比划一下，食指、中指、无名指并拢的宽度相当于 4 个小指的宽度，那食指、中指、无名指并拢的宽度岂不又是 4 寸、四指的宽度又成为 5 寸了吗？

（四）骨度折量法

将正常成年人身体各部位按一定的尺寸折量，规定为一定的尺寸。如头部前后发际之间为 12 寸，肚脐正中至胸剑结合部为 8 寸，小腿外膝眼至外踝尖最高点为 16 寸。不论男女老幼、高矮胖瘦一律如此。





骨度折量寸表

部 位	起 止 点	折量分寸	度量法	说 明
头 部	前发际正中至后发际正中	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加 3 寸；大椎至后发际加 3 寸；眉心至大椎为 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸胁部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第 7 颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21 椎	直寸	第 3 胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第 7 胸椎下与肩胛下角平齐；第 2 腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第 4 腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
下肢部	股骨大转子至腓横纹	19 寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘；后平膝弯横纹；曲膝时平膝眼穴
	臀横纹至腓横纹	14 寸		
	腓横纹至外踝尖	16 寸	直寸	
	胫骨内侧髁下至内踝尖	13 寸		