

健康乐百姓丛书

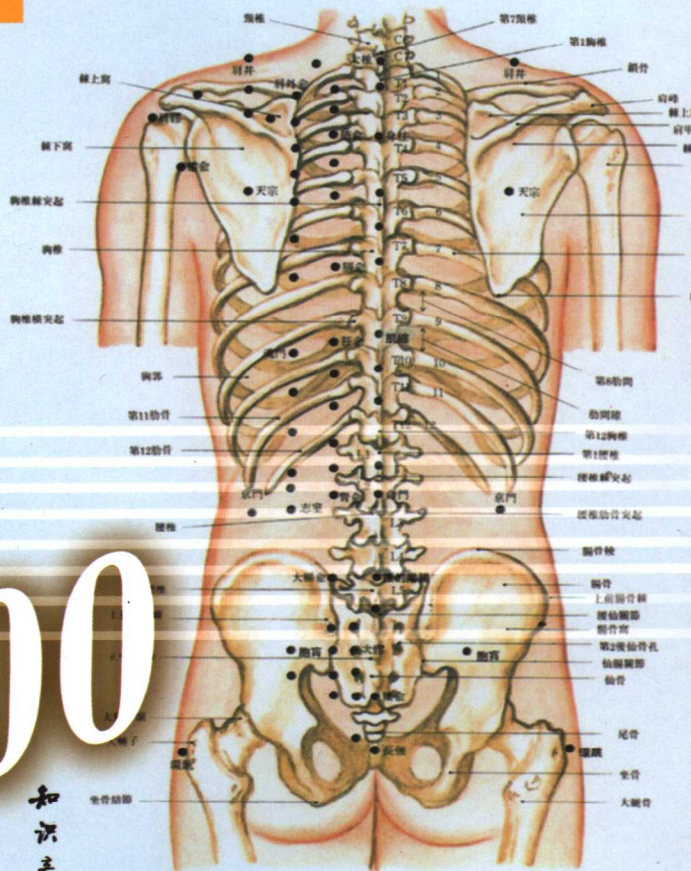


蒋吉刚 主编

JIATING XUEWEI LIAOFA 300 ZE

家庭穴位疗法300则

知识产权出版社



健康乐百姓丛书

家庭穴位疗法 300则

蒋吉刚 主编

知识产权出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭穴位疗法 300 则/蒋吉刚主编. —北京: 知识产权出版社, 2006. 3
(健康乐百姓丛书)
ISBN 7 - 80198 - 531 - 1

I. 家… II. 蒋… III. 穴位疗法—基础知识 IV. R245.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016974 号

内容提要

本书介绍了人体穴位的基本知识和家庭中可以应用的 60 个穴位及其疗法的各种操作方法, 并配有 127 幅插图。同时, 介绍了指压、艾灸、拔罐、穴位敷贴和耳压等简易治疗方式。

家庭穴位疗法 300 则

主编 蒋吉刚

责任编辑: 金克勇

封面设计: 段维东

责任校对: 刘晓松

责任出版: 杨宝林

出版发行: 知识产权出版社

社址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

网 址: <http://www.cnipr.com>

电 话: 82000860 转 8138

印 刷: 北京白帆印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

版 次: 2006 年 4 月第一版

字 数: 140 千字

邮 编: 100088

邮 箱: fmyzl@sina.com

传 真: 010 - 82000893

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 7.875

印 次: 2006 年 4 月第一次印刷

定 价: 12.00 元

ISBN 7 - 80198 - 531 - 1/R · 021

如有印装质量问题, 本社负责调换。

《家庭穴位疗法 300 则》

编委名单

主 编 蒋吉刚

副主编 华 芸 廖西川 王希琳

编 委 崔丽萍 荣 军 黄海燕
朱洪斌 王 诚 上官浅媛
邓柏颖

内容简介

本书介绍了人体穴位的基本知识和普通家庭中可以应用穴位疗法的各种操作方法。在全身数百个穴位当中，只选取 60 个常用穴位，并配有插图 127 幅，采用指压、艾灸、拔罐、穴位敷贴和耳压等简易方式，力求达到一看就会、安全实用、疗效明显的目的。常见病症按内科、外科及皮肤科、妇科、儿科、五官科排列，共 109 种。每种病症介绍的治疗方法少则 2~3 种，多则 5~6 种，全书合计达 300 种。读者可根据自身具体情况灵活选用。



前 言

穴位，是中医学一个独特的名词。穴位疗法则是在人体穴位上施用各种有效方法加以刺激达到祛病健身目的的特殊疗法。这些方法有的需要专门的技术，由医生才能掌握的，如毫针疗法（即通常说的针灸疗法）、穴位注射、穴位埋线、穴位挑治割治等；有的则简便易行，适合由家庭成员互相操作，甚至可以自身运用的，如指压疗法、艾灸疗法、穴位敷贴疗法等。本书正是为了适应广大非医务人员的家庭读者的上述需求而编著的。

在长期的针灸临床医疗工作中，我们深深体会到，对于许多疾病，特别是慢性病，要取得满意的疗效，单纯依赖医生的努力是不够的，还需要患者积极主动地配合。所以，我们常常介绍一些简便的穴位疗法知识供患者及其亲属使用；以提高疗效。临床经验日积月累，也使我们对这些方法有了更多的感性认识。如能正确地使用家庭穴位疗法，对有的病症见效较快，有的病症能起缓解作用，有的则需要长期坚持使用才能生效。只要您具有初中以上文化程度，根据自身具体情况选择本书介绍的多种有效方法实施，也许就能亲身体会到“最好的医生就是自己”这句话的真谛。

本书介绍的穴位疗法，所取穴位不多，操作简便易行，没有任何毒副作用。然而人体毕竟是个复杂的生物系统，病情往往是千变万化的，对于病情危重或者一些尚未确诊的病症，应该先到医院检查治疗，以免贻误病情。

编著者

2006 年春

于广西壮族自治区桂林市中医院

目录

一 穴位疗法概述 / 1

- (一) 穴位的起源 / 1
- (二) 穴位疗法的机理 / 2
- (三) 穴位的主治作用 / 3
- (四) 如何找准穴位 / 5

二 常用穴位 / 9

- (一) 头面部常用穴位 / 9
- (二) 腰背部常用穴位 / 12
- (三) 胸腹部常用穴位 / 18
- (四) 上肢常用穴位 / 21
- (五) 下肢常用穴位 / 25

三 操作方法 / 29

- (一) 指压疗法 / 29
- (二) 艾灸疗法 / 31
- (三) 药线灸疗法 / 33
- (四) 穴位敷贴疗法 / 39
- (五) 拔罐疗法 / 40
- (六) 梅花针疗法 / 42
- (七) 耳压疗法 / 43

四 常见病症穴位疗法 300 则 / 51

- (一) 内科常见病症 / 51
 - 1. 感冒 / 51

2. 咳嗽 / 56
 3. 哮喘 / 59
 4. 慢性支气管炎 / 65
 5. 中暑 / 68
 6. 眩晕 / 71
 7. 头痛 / 74
 8. 高血压病 / 77
 9. 失眠 / 80
 10. 胃脘痛 / 84
 11. 胃下垂 / 88
 12. 呕吐 / 89
 13. 呃逆 / 92
 14. 泄泻 / 94
 15. 痢疾 / 99
 16. 便秘 / 101
 17. 面瘫 / 103
 18. 三叉神经痛 / 106
 19. 阳痿 / 107
 20. 遗精 / 109
 21. 胸胁痛 / 110
 22. 胆绞痛 / 112
 23. 心绞痛 / 113
 24. 梅核气 / 114
- (二) 外科及皮肤科常见病症 / 115
1. 肩周炎 / 115
 2. 腰痛 / 119

3. 急性腰扭伤 / 122
4. 腰腿痛 / 125
5. 落枕 / 126
6. 颈椎病 / 129
7. 颈部软组织挫伤 / 131
8. 踝关节扭伤 / 132
9. 陈旧性外伤 / 134
10. 伤筋积血 / 134
11. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 / 135
12. 尾骨端疼痛 / 136
13. 足跟痛 / 137
14. 足底痛 / 138
15. 一点痛 / 138
16. 老人腿抽筋 / 139
17. 痔疮 / 140
18. 荨麻疹 / 142
19. 痤疮 / 144
20. 黄褐斑 / 146
21. 鸡眼 / 147
22. 狐臭 / 147
23. 酒渣鼻 / 149
24. 蜈蚣蜇伤 / 150
25. 疖肿 / 151
26. 疣 / 152
27. 带状疱疹 / 152
28. 发际疮 / 154

29. 银屑病 / 154

30. 斑秃 / 156

31. 白癜风 / 156

(三) 妇科病症 / 158

1. 月经不调 / 158

2. 功能性子宫出血 / 159

3. 闭经 / 162

4. 痛经 / 163

5. 不孕症 / 166

6. 子宫脱垂 / 168

7. 带下病 / 169

8. 经行吐衄 / 171

9. 乳腺增生 / 172

10. 乳痛 / 174

11. 缺乳 / 178

12. 孕妇胎动不安 / 179

13. 妊娠恶阻 / 180

14. 胎位异常 / 181

15. 妊娠水肿 / 182

16. 产后盗汗 / 183

17. 产后腹痛 / 183

18. 产后尿潴留 / 184

19. 产后失眠 / 185

20. 恶露不下 / 186

(四) 儿科病症 / 187

1. 百日咳 / 187

2. 小儿腹泻 / 188
3. 遗尿症 / 190
4. 疳积 / 193
5. 鹅口疮 / 195
6. 夜啼 / 196
7. 流涎 / 198
8. 小儿厌食 / 199
9. 脱肛 / 200
10. 小儿睾丸鞘膜积液 / 202
11. 小儿高烧 / 202
12. 赤眼 / 204
13. 汗证 / 205
14. 小儿咳嗽 / 207
15. 小儿哮喘 / 208
16. 小儿呕吐 / 209
17. 小儿疝气 / 210
18. 流行性腮腺炎 / 211
19. 急性睾丸炎 / 214
- (五) 五官科病症 / 215
 1. 麦粒肿 / 215
 2. 急性结膜炎 / 217
 3. 近视 / 218
 4. 过敏性鼻炎 / 220
 5. 牙痛 / 222
 6. 口疮 / 223
 7. 鼻窦炎 / 225

8. 鼻衄 / 226

9. 流泪症 / 228

10. 耳鸣、耳聋 / 229

(六) 其他病症 / 230

1. 肥胖症 / 230

2. 嗜烟成瘾 / 232

3. 中风先兆 / 234

4. 手脚冰凉症 / 236

5. 冻疮 / 237

一 穴位疗法概述

（一）穴位的起源

祖国医学源远流长，作为医学宝库的一朵奇葩——针灸疗法已有数千年的历史了。它不是哪一位圣人先哲发明创造的，而是古代劳动人民在长期的生活和劳动实践中日积月累而发展起来的一门经验医学。我们不妨设想一下，一位正患头痛的先人，在奔跑中不慎被树枝挂伤，或跌倒在地被石头划伤，虽然皮肤有了创伤、流了血，但原来的头痛却霍然消失了。这个事实启迪了古人，树枝、石头从此就成了最原始的针具，而被撞伤的地方就是穴位了。据考证，石器时代用来治疗疾病的石头被称为“砭石”，古人掌握了冶炼技术后，才有金属（铁、铜、金、银）针具的应用。所以，后世常将“针砭”二字并用。今天，人们不是也经常自觉或不自觉地在太阳穴利用掐按或涂抹清凉油之类的方法来缓解头痛吗？

最初，人们主要是在病痛的局部按压、针灸，这就是“以痛为俞”（“俞”读作 shù。俞穴，指人体上的穴位。下同）。在深入了解和观察之后，穴位

的作用日益广泛，穴位的数量逐渐增多，并与经络学说构成一个体系。

早在 2 700 多年前的《黄帝内经·灵枢》中，就有关于针灸的记载，内容涉及针具、针法、穴位各个方面。西晋皇甫谧所著的《针灸甲乙经》中，更进一步对每个俞穴都有明确的部位描写，而且指出如何取穴，针刺多深，灸宜几壮。迄今已经确定的、规范化的经穴共 361 个。除此之外，另有许多经外奇穴、新穴。作为家庭穴位疗法来说，读者并不需要全部记住这么多的穴位。本书按头面部、胸腹部、腰背部、上部部、下部部共介绍 58 个常用穴位。应该说，记住这些穴位的取穴方法和治疗作用并非难事，而作为家庭自疗者来说，掌握了这些穴位就可以基本满足治疗常见病症的需要。

（二）穴位疗法的机理

运用中医理论来说明穴位治病的原理，离不开“整体观念”和经络学说。

中医认为，人体是一个统一的、有机的整体。脏腑与脏腑、脏腑与体表器官（包括穴位所在部位）都有密不可分的联系。体内脏腑的病变必然反映到体表上来，而体表任何一点局部的变化也可能预示着整个人体的病变。正因为如此，中医在看病时，可以根据体表的“寸口脉”（手腕后桡动脉搏动处）和舌质舌苔的变化来进行诊断和预测以后的吉凶顺逆。凭着这种本领，扁鹊、华佗这些古代名医诊病救人的生动故事一直流传至今，为中医界津津乐

道。其实，这种局部与整体密不可分的“整体观念”也广泛存在于自然界。成语“一叶知秋”，就是告诉我们看到一片黄叶掉落，就可以感受到秋天将要来临，而不必等到秋风狂扫落叶时才知晓了。既然体内的病变可以反映到“寸口”、舌体上来，当然也可反映到经络和穴位上来。在临床实践中发现，长期腹胀、消化不良的患者，可在背部的脾俞、胃俞穴见到异常变化；阑尾炎患者会在小腿前侧的足三里穴附近出现压痛；而胆囊炎患者，则会在小腿外侧面的阳陵泉穴下找到明显的反映点。这些现象也符合现代全息医学的理论。

古人论述医学原理时，运用的是原始、朴素的唯物主义辩证法，“取类比象”、“以物喻物”很普遍。拿经络和穴位来说，经络就像自然界的江川河流，穴位好比河流上的港口。在古代交通不发达的情况下，港口是人们聚集的地方，而且最终发展为城市，是人气旺的地点。而穴位则是经络上经气聚集之处，在这个经气旺的地点运用针刺或其他各种穴位疗法，就能刺激经络和与之相联系的脏腑、器官，从而疏通经气，调和气血，达到止痛、治病的目的。

（三）穴位的主治作用

学习和掌握穴位，除了找准位置外，记住它的主治作用也是关键之处。每个穴位主治的病症有的单一，有的多样，可大致归纳为近治作用、远治作用、特殊作用。

1. 近治作用

每一个穴位都能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官、脏腑的病症。如眼周的穴位能治疗眼科疾病；面部的穴位，能治疗口眼歪斜、牙齿疼痛；肩、肘、腕、膝这些关节附近的穴位，都能治疗所在关节的炎症、疼痛；胸腹部、腰背部的穴位，则可治疗其相应的体内相关脏器的病症。穴位的这种作用是其最基本的治疗作用，具有普遍性。

2. 远治作用

每条经络分布在四肢肘膝关节以下的穴位，给予适当刺激，除了具有近治作用外，还能治疗远隔部位的组织、器官、脏腑的病症，有的甚至还具有影响全身的作用。例如，手上的合谷穴，不仅能治疗手指、上肢的病症，也能治疗远在面部的牙痛、目赤肿疼，还具有退烧的作用；位于膝下3横指的足三里穴，除了治疗膝关节和下肢病症外，也能治疗远在脘腹部的胃痛、腹痛、腹胀、泄泻等病症，还具有全身强壮作用。

3. 特殊作用

穴位的特殊作用体现在两个方面。一是指人们通过医疗经验积累，发现有的穴位具有独特的治疗效果。如脚趾端的至阴穴，可以矫正胎位；手指上的少泽穴，可以通乳。二是指有的穴位还具有双向调节作用，例如，天枢穴既有止泻的效果，又有通便的效果；曲池穴既能用于防治高血压，也能用于防治低血压。

（四）如何找准穴位

穴位定位准确与否（特别是在针灸医生扎针治疗时）可以直接影响治疗效果。家庭穴位疗法所使用的方法，如拔罐、艾灸、指压，接触穴位皮肤的范围较宽，不像扎针那样要求精确，但也不能偏离过多，应尽可能把穴位找准。

为了找准穴位，人们想了许多方法。常用方法有解剖标志定位法、骨度分寸定位法、手指同身寸取穴法和简易取穴法4种。

1. 解剖标志定位法

此法又称为自然标志定位法。它以人体表面的解剖标志作为定位的依据。具体方法又可分为以下两种。

①固定标志：体表的解剖标志不受活动影响者，称为固定标志。如五官、毛发、指（趾）甲、乳头、肚脐以及各种骨节突起或凹陷处等。这种方法标志明显，取穴方便，故能用此法定位取穴的，应尽可能用这种方法。如两眉之间取“印堂”穴；两乳头连线中点取“膻中”穴；拇指指甲角内侧0.1寸许取“少商”穴等。

②动作标志：要采取某种动作姿势才能出现的标志，称为动作标志。包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的显露以及某些关节间隙等。如在上臂举起时，在肩峰前缘的凹陷处取“肩”穴；弯曲肘关节时，在肘横纹头与肱骨外上髁内缘之连线中点取“曲池”穴等。