

# 实例演示 对症施治

常见病贴敷技巧  
贴到病除

内病外治·贴到病除  
穴位贴敷养生疗法的好处在於既有药物对穴位的刺激作用，又有药物本身的作用，而且在一般情况下往往是几种治疗因素之间相互影响、相互作用和相互补充无所不发挥整体叠加治疗作用，使效果更为明显，是一种比较安全、简便易行的自然疗法。本书由中华中医药学会推拿按摩分会、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任担任贴敷医师。  
专家指导，科学易懂。

## 内病外治·贴到病除 专家指导·方便易学



风门穴  
大椎穴  
风门穴



中医养生秘技——

穴位

# 贴敷

Way of pasting

养  
生  
疗  
法

贴敷常用穴位  
贴敷常用药物  
常用贴敷方法  
及注意事项  
30余种常见病  
对症贴敷疗法

李南生 主编 审订  
蔡光辉 编著

way of pasting

## 图书在版编目(CIP)数据

穴位贴敷养生疗法 / 蔡光辉编著. — 广州: 广东经济出版社, 2006.5  
(中医养生秘技丛书)

ISBN 7-80728-315-7

I. 穴… II. 蔡… III. 保健—穴位—中药外敷疗法—基本知识 IV. R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第049195号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2006年6月第1版
印次	2006年6月第1次
印数	10,000册
书号	ISBN 7-80728-315-7/R·95
定价	全套(1~4册)定价: 100.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

中医养生秘技——

● 中国人世代传承的健康疗法



of pasting

穴位

# 贴敷

养  
生  
疗  
法

way of pasting

李南生 主 编 审 订 蔡光辉 编 著  
王德海 副主编

专家审读组成员：广州体育学院康复中心

李南生 薛文忠 王德海  
李 军 邱燕春 罗冬林

广东省出版集团  
广东人民出版社

## 前 言

## P R E F A C E

药敷相辅·攻补不悖·开卷受益·济世活人

中医穴位贴敷养生疗法有着悠久的历史，贴敷与汤剂有异曲同工之妙，是中医治病的一种传统的外治方法，在我国民间广为流传。晋代医学著作《肘后方》中，记载有“治疟疾寒多热少，或但寒不热，临发时，以醋和附子末涂背上”；宋代《太平圣惠方》载有“治疗腰脚风冷痛有风”、“川乌头三个去皮脐，为散，涂臍贴，须臾即止”；明代《普济方》载有“鼻渊脑泻，生附子末、葱涎和于泥，罨涌泉穴”；明代医圣李时珍《本草纲目》载有“以赤根捣烂，入元寸，贴于脐心，以帛束定，得小便利则肿消”。其他如《外台秘要》、《简集方》、《经验方》、《摘玄方》、《小品方》等历代医方典籍中，都有关于穴位贴敷养生疗法的详细记载。

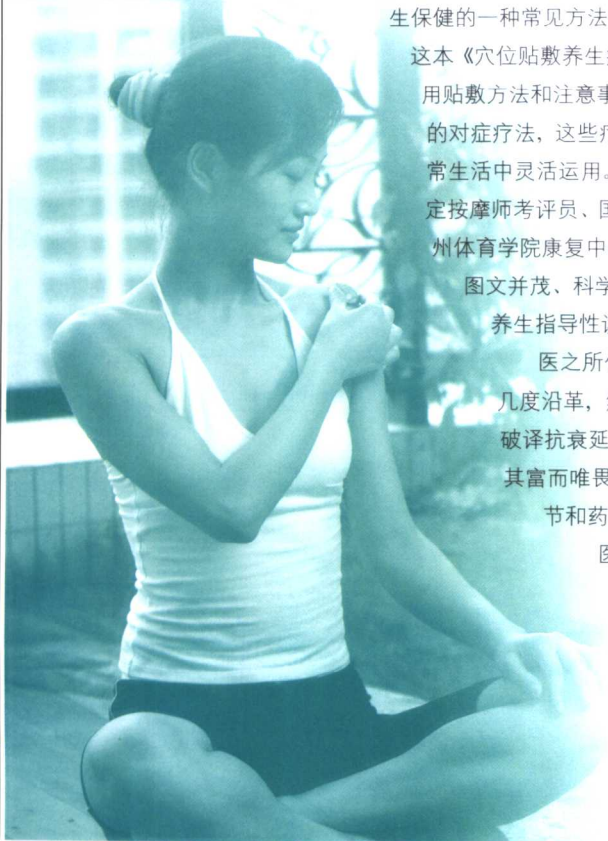
穴位贴敷养生疗法的好处在于既有药物对穴位的刺激作用，又有药物本身的作用，而且在一般情况下往往是几种治疗因素之间相互影响、相互作用和相互补充，共同发挥的整体叠加治疗作用，使疗效更为明显，一般无危害性和毒副作用。可见，穴位贴敷是一种比较安全、简便易行的中医养生疗法。如今，穴位贴敷养生疗法已成为人们日常生活中中医养

生保健的一种常见方法。为了满足广大读者对中医养生保健的需求，我们编写了这本《穴位贴敷养生疗法》，书中主要介绍了贴敷常用穴位和常用药物以及常用贴敷方法和注意事项，并针对生活中常见的病症，介绍了30余种穴位贴敷的对症疗法，这些疗法具有功效显著、通俗易懂的特点，方便广大读者在日常生活中灵活运用。全书由中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编、审订人以及贴敷医师。全书图文并茂、科学实用，不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和贴敷医师、中医技师适用的教学参考书。

医之所传者，一在药方，二在其技。故中医养生学虽历经沧桑，几度沿革，然历朝历代，未有摒弃医技者。今人传承中华养生精髓，破译抗衰延寿中医秘诀，研习者不畏其多而唯畏其少；蓄方者，不畏其富而唯畏其贫。就穴位贴敷而言，因其作用机制的多方位、多环节和药物与贴敷之间的相辅相成、攻补不悖的特点，使之成为中医养生的精髓。息怒以养阴，抑喜以养阳，变理阴阳亦是中医养生之重要理念。本书广收贴敷奇效验方，可谓一书在手，开卷受益，济世活人，寿蔽天地。

赖咏

丙戌年初夏于“犀文养生堂”



# 目 录 CONTENTS



## 第一章 穴位贴敷小常识 >>>

### 第一节 神奇的穴位贴敷·····5

### 第二节 穴位贴敷养生疗法常用穴位—6

- |             |            |
|-------------|------------|
| 7 手少阴心经经穴   | 17 足阳明胃经经穴 |
| 8 手太阴肺经经穴   | 19 足太阴脾经经穴 |
| 9 手厥阴心包经经穴  | 20 足少阴肾经经穴 |
| 10 手太阳小肠经经穴 | 21 足厥阴肝经经穴 |
| 11 手少阳三焦经经穴 | 22 任脉经穴    |
| 12 手阳明大肠经经穴 | 23 督脉经穴    |
| 13 足太阳膀胱经经穴 | 24 经外奇穴    |
| 15 足少阳胆经经穴  |            |

### 第三节 穴位贴敷养生疗法常用药物—27

- |        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 28 枸杞子 | 旱莲草 | 41 鸡内金 | 川 乌 |
| 29 五味子 | 五倍子 | 42 细 辛 | 花 椒 |
| 30 毛 茛 | 白芥子 | 43 延胡索 | 川 芎 |
| 31 斑 蝥 | 大 蒜 | 44 莪 术 | 三 棱 |
| 32 雄 黄 | 轻 粉 | 45 丹 参 | 虎 杖 |
| 33 商 陆 | 附 子 | 46 五灵脂 | 乳 香 |
| 34 干 姜 | 肉 桂 | 47 没 药 | 桃 仁 |
| 35 吴茱萸 | 胡 椒 | 48 红 花 | 炮 姜 |
| 36 丁 香 | 半 夏 | 49 三 七 | 茜 草 |
| 37 天南星 | 皂 角 | 50 生 姜 | 葱 白 |
| 38 砂 仁 | 木 香 | 51 栀 子 | 黄 芩 |
| 39 香 附 | 乌 药 | 52 黄 连 | 苦 参 |
| 40 沉 香 | 莱菔子 | 53 甘 遂 | 巴 豆 |

- |        |     |
|--------|-----|
| 54 瓜 蒂 | 朱 砂 |
| 55 鸦胆子 | 蓖麻仁 |
| 56 杜 仲 | 补骨脂 |
| 57 酸枣仁 | 全 蝎 |
| 58 蜈 蚣 | 冰 片 |

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 贴敷要注意的一般事项····· | 59 |
| 出现水疱如何处理·····   | 60 |
| 如何应对过敏症状·····   | 61 |
| 贴敷方法·····       | 62 |

## 第二章 穴位贴敷疗法 >>> 63

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 64 头痛     |             |
| 66 便秘     |             |
| 68 慢性腹泻   |             |
| 70 汗症     |             |
| 71 慢性支气管炎 |             |
| 74 支气管哮喘  |             |
| 76 高血压    |             |
| 78 心绞痛    |             |
| 82 胃炎     |             |
| 84 胃下垂    |             |
| 85 神经性呕吐  | 107 颈椎病     |
| 86 消化性溃疡  | 109 跟痛症     |
| 90 风湿性关节炎 | 110 鼻出血     |
| 92 面瘫     | 111 过敏性鼻炎   |
| 94 肱骨外上髁炎 | 113 复发性口腔溃疡 |
| 96 肩关节周围炎 | 114 牙痛      |
| 97 落枕     | 115 前列腺增生症  |
| 98 颈椎综合征  | 116 阳痿      |
| 102 坐骨神经痛 | 117 遗精      |
| 104 腰部劳损  | 118 痛经      |





## 第一章 穴位贴敷小常识

要学习运用穴位贴敷养生疗法保健，首先要了解一下关于穴位贴敷养生疗法的基本知识，对穴位贴敷养生疗法的机理、常用穴位和药物等基本内容有一定的掌握。



## 第一节 神奇的穴位贴敷

穴位贴敷养生疗法是指在一定的穴位上贴敷药物,通过药物和穴位的共同作用以治疗疾病的一种外治方法。其中某些带有刺激性的药物贴敷穴位可以引起局部发泡化脓如“灸疮”,则此时又称为“天灸”或“自灸”,现代也称发泡疗法。若将药物贴敷于神阙穴,通过脐部吸收或刺激脐部以治疗疾病时,又称敷脐疗法或脐疗。

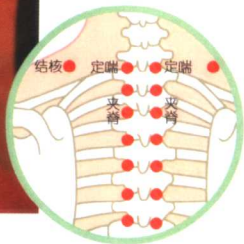
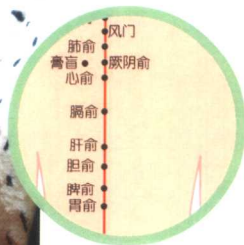
中医认为:人体经络系统具有沟通内外、联系肢体、运行气血、营养周身、抗御外邪、保卫机体的作用。如果经络不畅、气血不通,则会产生各种病症。穴位贴敷中药有类似针灸的效应,药物通过穴位渗透皮肤进入经络,导入脏腑,直达患病之处;激发全身的经气,起到沟通表里、调和营卫、宣肺化痰、止咳平喘、健脾益肾、调整阴阳平衡的作用,达到治疗和预防疾病的目的。所以穴位贴敷养生疗法不仅对穴位有刺激作用,还可以通过皮肤组织对药物有效成分的吸收,发挥明显的药理效应,因而具有双重治疗作用。由于经皮肤吸收的药物极少通过肝脏,也不经过消化道,这样一方面可避免肝脏及各种消化酶、消化液对药物成分的分解破坏,从而使药物保持更多的有效成分,更好地发挥治疗作用;另一方面也避免了因药物对胃肠的刺激而产生的一些不良反应。所以,此法可以弥补药物内治的不足。除极少数有毒药物外,穴位贴敷法一般无危险性和毒副作用,是一种较安全、简便易行的疗法。对于衰老稚弱者、药入即吐者尤宜。

经过数千年的实践证明,穴位贴敷养生疗法确实具有良好的疗效,能够治疗许多难以治愈的疾病,且费用相对低廉,患者乐于接受。现代医学证实,穴位贴敷具有局部刺激作用,可使局部血管扩张,促进血液循环,改善周围组织营养。通过神经反射激发机体的调节作用,使其产生抗体、提高免疫功能、增强体质,专家将该疗法归属于国际流行的自然免疫平衡疗法。



## 第二节 穴位贴敷养生疗法常用穴位

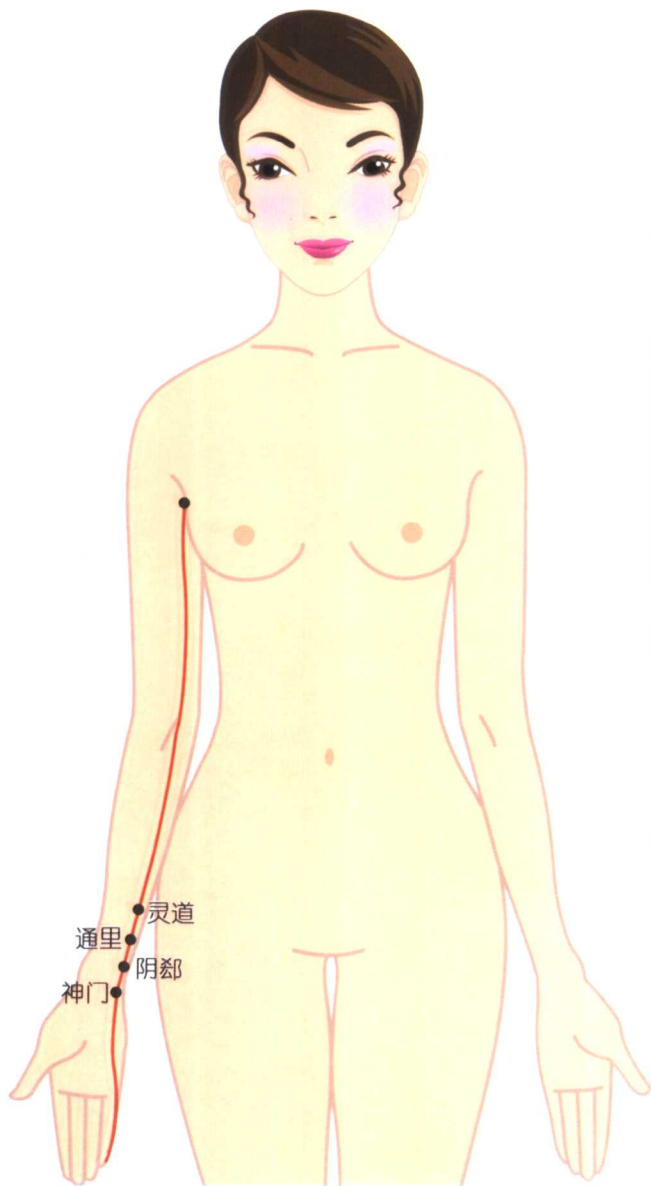
穴位贴敷养生疗法是以中医经络学说为理论依据，将中药贴敷在人体的相关穴位上，这就要我们对穴位贴敷所需的经络穴位有一定的了解，下面就分别向大家介绍一下人体经脉的所在及主治，并特别找出穴位贴敷常用的穴位。





# 1

## 手少阴心经经穴

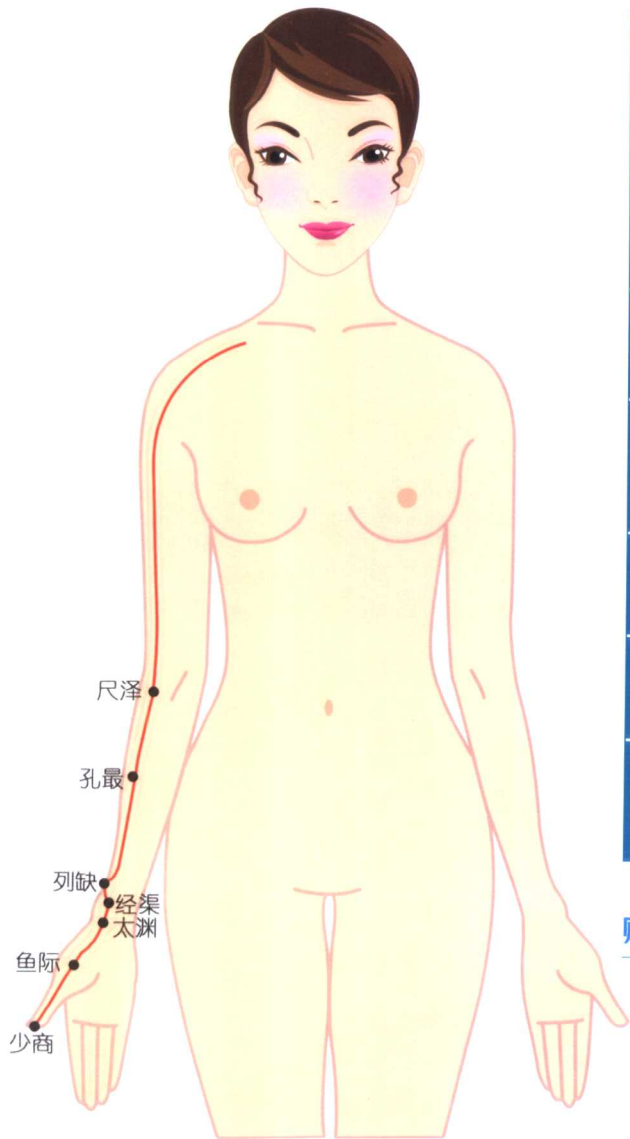


穴位	穴位定位
灵道	在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1.5寸。
通里	在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸。
阴郛	在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上0.5寸。
神门	在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上。

### 贴敷中常用的重要穴位有：

1. 灵道穴
2. 通里穴
3. 阴郛穴
4. 神门穴

## 2 手太阴肺经经穴



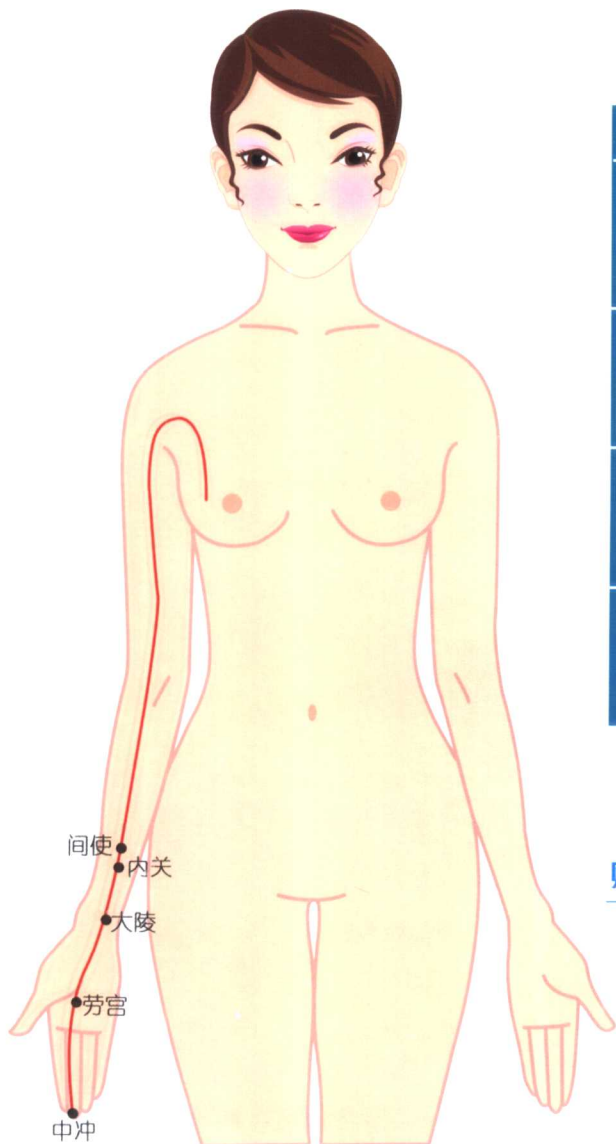
穴位	穴位定位
鱼际	手拇指第一掌指关节后凹陷处，约第一掌骨中点，赤白肉交际处。
尺泽	位于肘横纹正中，肱二头肌腱桡侧。
孔最	在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸。
列缺	在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。
经渠	在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。
而渊	在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。
少商	在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

### 贴敷中常用的重要穴位有：

1. 鱼际穴
2. 尺泽穴
3. 孔最穴
4. 列缺穴
5. 经渠穴
6. 太渊穴
7. 少商穴

# 3

## 手厥阴心包经经穴

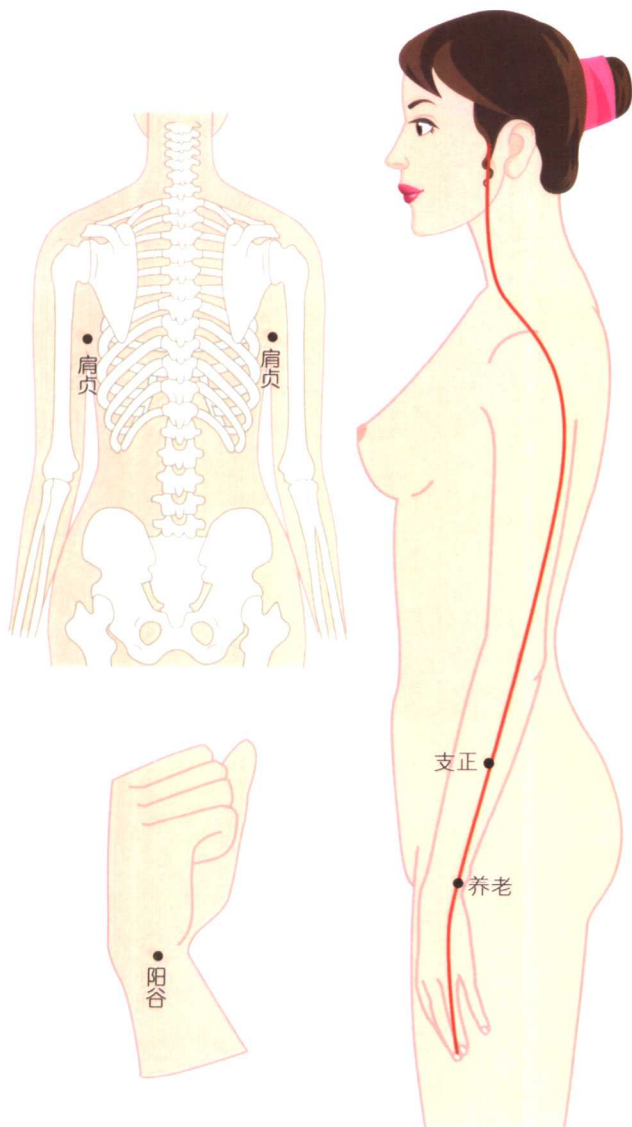


穴位	穴位定位
间使	在前臂掌侧，当尺泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
内关	在前臂掌侧，当尺泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
大陵	在腕掌横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
劳宫	在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。

### 贴敷中常用的重要穴位有：

1. 间使穴
2. 内关穴
3. 大陵穴
4. 劳宫穴

# 4 手太阳小肠经经穴

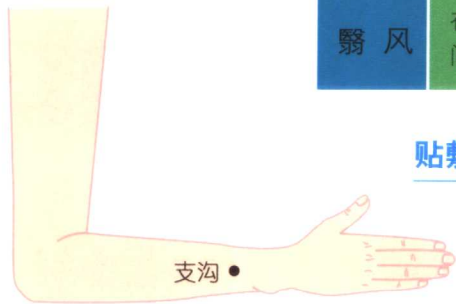
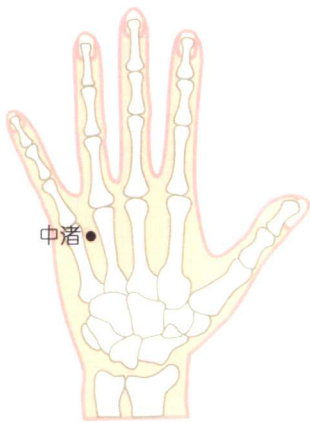
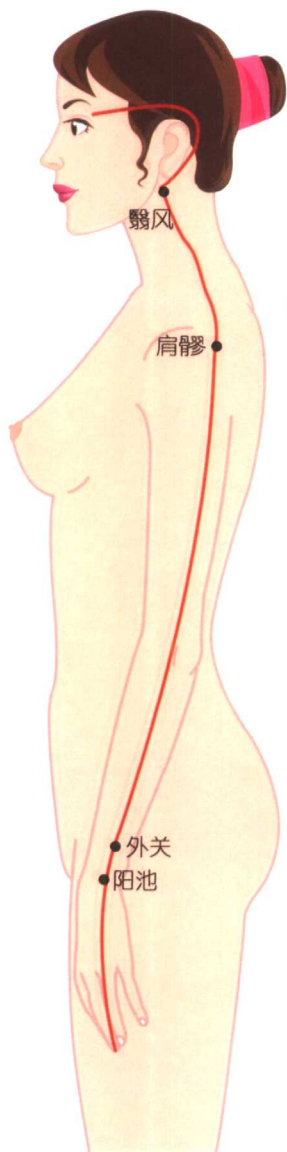


穴位	穴位定位
阳谷	在手腕尺侧，当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。
养老	在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中。
支正	在前臂背面尺侧，当阳谷与小海连线上，腕背横纹上5寸。
肩贞	在肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷处。

## 贴敷中常用的重要穴位有：

1. 阳谷穴
2. 养老穴
3. 支正穴
4. 肩贞穴

# 5 手少阳三焦经经穴

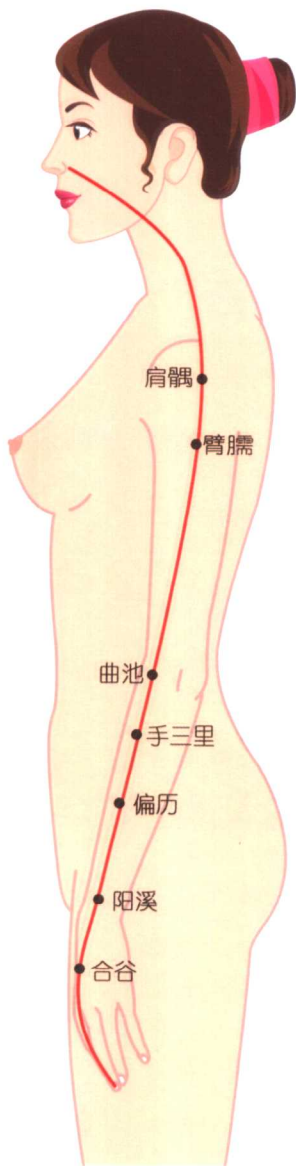


穴位	穴位定位
中渚	在手背,当掌指关节的后方,第4、5掌骨间凹陷处。
阳池	在腕背横纹中,当指伸肌腱的尺侧凹陷中。
外关	在前臂背侧,当阳池与肘尖的连线上,腕背横纹上2寸,尺骨与桡骨之间。
支沟	在前臂背侧,当阳池与肘尖的连线上,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间。
肩髃	在肩部,肩髃穴后方,当臂外展时,于肩峰后下方呈现凹陷处。
翳风	在耳垂后方,当乳突与下颌角之间的凹陷处。

## 贴敷中常用的重要穴位有：

1. 中渚穴
2. 阳池穴
3. 外关穴
4. 支沟穴
5. 肩髃穴
6. 翳风穴

# 6 手阳明大肠经经穴

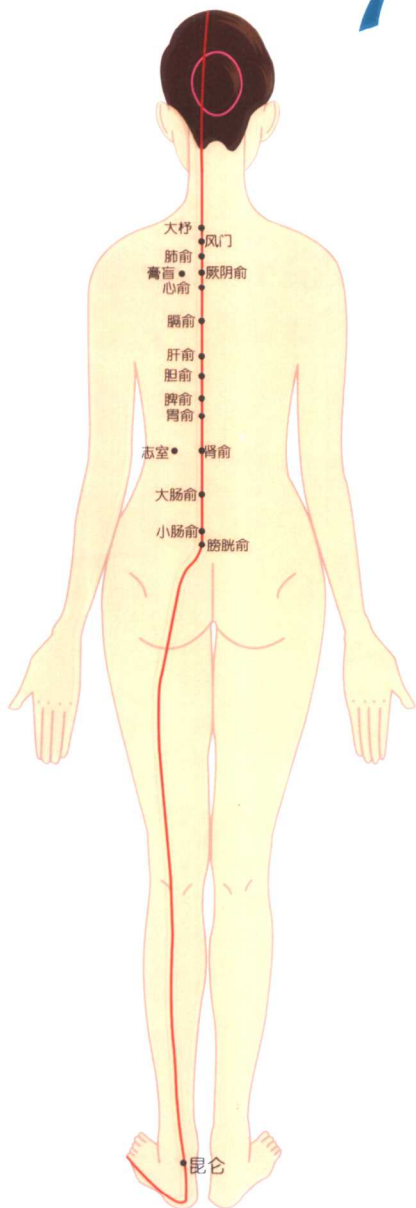


穴位	穴位定位
合谷	在手背第1、2掌骨之间，当第2掌骨桡侧中点。
阳溪	在腕背横纹桡侧端，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌肌腱与拇长伸肌肌腱之间的凹陷中。
偏历	屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹3寸。
手三里	屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。
曲池	屈肘，在肘横纹外侧端，于尺泽与肱骨外上髁连线中点。
臂臑	在臂外侧，当曲池与肩髃的连线上，三角肌止点处，曲池穴上7寸处。
肩髃	在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

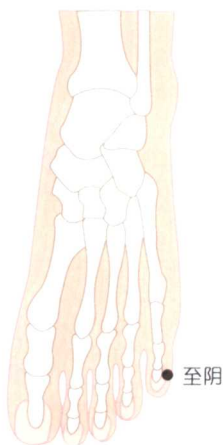
## 贴敷中常用的重要穴位有：

1. 合谷穴
2. 阳溪穴
3. 偏历穴
4. 手三里穴
5. 曲池穴
6. 臂臑穴
7. 肩髃穴

# 7 足太阳膀胱经经穴



穴位	穴位定位
大杼	在背部，当第1胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
风门	在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
肺俞	在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
厥阴俞	在背部，当第4胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
心俞	在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
膈俞	在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
肝俞	在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
胆俞	在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
脾俞	在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
胃俞	在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
肾俞	在背部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。
大肠俞	在背部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸处。



上髎 次髎 中髎 下髎

### 贴敷中常用的重要穴位有：

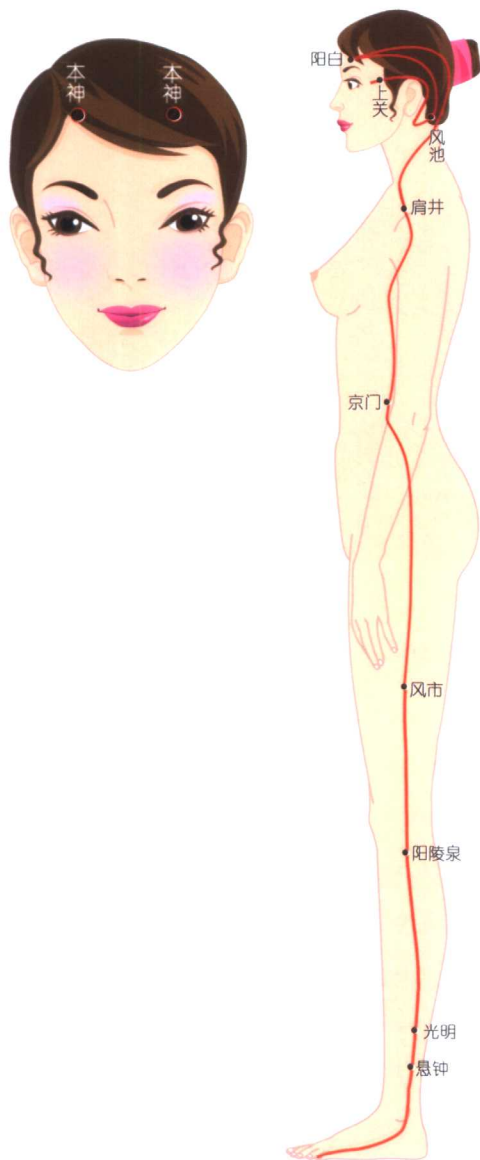
- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 大杼穴   | 2. 风门穴   |
| 3. 肺俞穴   | 4. 厥阴俞穴  |
| 5. 心俞穴   | 6. 膈俞穴   |
| 7. 肝俞穴   | 8. 胆俞穴   |
| 9. 脾俞穴   | 10. 胃俞穴  |
| 11. 肾俞穴  | 12. 大肠俞穴 |
| 13. 小肠俞穴 | 14. 膀胱俞穴 |
| 15. 上髎穴  | 16. 次髎穴  |
| 17. 中髎穴  | 18. 下髎穴  |
| 19. 膏肓穴  | 20. 志室穴  |
| 21. 昆仑穴  | 22. 至阴穴  |

穴位	穴位定位
小肠俞	在骶部，平第1骶后孔，当骶正中嵴旁开1.5寸处。
膀胱俞	在骶部，平第2骶后孔，当骶正中嵴旁开1.5寸处。
上髎	在骶部，当髂后上棘与后正中线之间，适对第1骶后孔处。
次髎	在骶部，当髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。
中髎	在骶部，当次髎内下方，适对第3骶后孔处。
下髎	在骶部，当中髎内下方，适对第4骶后孔处。
膏肓	在背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸处。
志室	在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开3寸。
昆仑	在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷中。
至阴	在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。



# 8

## 足少阳胆经经穴



穴位	穴位定位
上关	在耳前，下关直上，当颧弓的上缘凹陷处。
本神	在头部，当前发际内0.5寸，神庭旁开3寸，神庭与头维连线的内2/3 <b>卧位</b> 1/3 <b>全身放松</b> 。
阳白	在前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。
风池	<b>施术者站立</b> 下方，与风府相平，当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。
肩井	在肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点。
日月	在上腹部，当乳头直下，第7端着隙处。
京门	在侧腰部，当第12肋骨游离端的下方。
带脉	腹的耻骨处章门下1.8寸，当第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上。
环跳	在股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线外1/3与中1/3交界处。