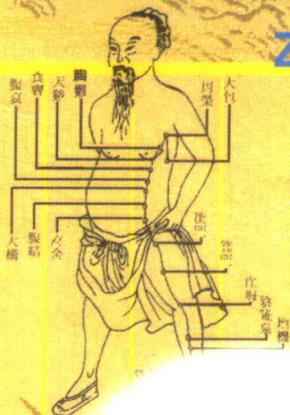


ZHONGGUO
MINJIAN
XUEWEI
LIAOFA



陈国珍 主编

中国民间穴位疗法



版社

商

中国民间穴位疗法

主 编

陈国珍

副主编

孟庆轩 刘国栋

编著者

陈国珍 孟庆轩 李海鹏 陈卫兵

张素英 鲁广展 傅 英 魏 炜

刘 娟 师 进 林 菲 李向东

刘国栋 王汉勳

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共分8章,分别介绍了我国民间常用的经络综合疗法、穴位针刺疗法、穴位艾灸疗法、穴位敷贴疗法、穴位点击疗法、穴位注射疗法、穴位埋线疗法、穴位拔罐疗法、穴位电针疗法及穴位激光疗法等在170余种常见病治疗中的应用。内容丰富,科学实用,通俗易懂,可供广大基层医务人员和患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中国民间穴位疗法/陈国珍主编. —北京:金盾出版社,
2002. 10

ISBN 7-5082-2015-3

I. 中… I. 陈… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第043253号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京瑞兴印刷有限公司

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.75 字数:263千字

2002年10月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:14.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

穴位疗法是源于我国民间的一种简便易行的治病方法。它主要是通过针刺、艾灸、拔罐、点击等疗法作用于人体不同的穴位,用以通经活络、调气活血、补虚泻实、扶正祛邪,从而达到防治疾病的目的。这种方法简便易行,花费少,不需要复杂的器材和特殊的医疗条件,因此几千年来,在我国广大地区颇为盛行,很受群众欢迎。

穴位疗法一直被广泛用于内、外、妇、儿、五官等各科疾病的临床治疗,显示出奇效,建有奇功。随着科学技术和医疗水平的不断发展,新的医疗方法不断出现。穴位疗法在继承已往经验的基础上,也有新的发展,使穴位疗法不断出现了新的技术、新的方法、新的内容。新的穴位疗法大大拓展了已往针灸的适应证,更加提高了临床治疗效果,缩短了疗程,从而更受广大医务工作者和病人的欢迎。

本书从实用性出发,用现代医学发展的眼光,在对古往今来大量有关民间穴位疗法的文献资料进行整理的基础上,共介绍了 20 余种常用穴位疗法的适应证与禁忌证、具体操作方法和注意事项,详细地介绍了 170 多种常见病的穴位疗法。

在本书编写过程中,曾参阅大量的文献资料,在此谨向各有关单位和作者深表谢意!

陈国珍

2002 年 4 月

目 录

第一章 概 述

一、穴位治病的基本原理	(1)
(一)五脏六腑的协调与统一	(1)
(二)经络的主要内容与主治作用	(2)
(三)穴位的种类及其治疗作用	(9)
二、穴位治病的一般原则	(12)
(一)应用穴位治病的配方原则与方法	(12)
(二)常用穴位的定位方法	(13)
(三)常用穴位的取法及其治疗作用	(16)
(四)穴位疗法的基本要求	(30)
三、穴位治病的常用方法	(32)
(一)经络综合疗法	(32)
(二)穴位针刺疗法	(35)
(三)穴位耳针疗法	(41)
(四)穴位头针疗法	(46)
(五)穴位艾灸疗法	(51)
(六)穴位敷贴疗法	(54)
(七)穴位点击疗法(点穴疗法)	(57)
(八)穴位注射疗法	(61)
(九)穴位埋线疗法	(63)
(十)穴位挑治疗法	(65)

(十一)穴位割治疗法	(66)
(十二)穴位拔罐疗法	(67)
(十三)穴位按摩疗法	(69)
(十四)穴位指压疗法	(72)
(十五)穴位磁疗法	(75)
(十六)穴位手针疗法	(77)
(十七)穴位足针疗法	(78)
(十八)穴位电兴奋疗法	(80)
(十九)穴位激光照射疗法	(82)
(二十)穴位红外线照射疗法	(83)

第二章 内科常见疾病穴位疗法

一、心血管系统疾病	(85)
高血压病	(85)
低血压病	(88)
心律失常	(88)
冠心病	(90)
心绞痛	(92)
病毒性心肌炎	(93)
风湿性心脏病	(93)
心脏神经官能症	(94)
二、呼吸系统疾病	(96)
感冒	(96)
咳嗽	(98)
哮喘	(100)
咯血	(104)
急性支气管炎	(105)
慢性支气管炎	(107)
大叶性肺炎	(111)
三、消化系统疾病	(111)
胃下垂	(111)
慢性胃炎	(113)
胃酸过多	(116)
急性胃肠炎	(116)
胃肠神经官能症	(117)
胃及十二指肠球部 溃疡	(119)
呃逆	(121)

反胃	(124)	胆囊炎及胆石症 ...	(139)
呕吐	(124)	肝硬化	(140)
胃脘痛	(127)	慢性肝炎	(142)
腹痛	(129)	脂肪肝	(143)
腹胀	(131)	胰腺炎	(144)
腹泻	(132)	慢性肠炎	(145)
过敏性肠炎	(134)	急性肠炎	(148)
黄疸	(136)	慢性结肠炎	(149)
胆道蛔虫症	(138)	便秘	(151)
四、神经、精神系统疾病		(155)	
神经衰弱	(155)	面肌痉挛	(180)
癔病	(159)	手足震颤	(183)
精神分裂症	(162)	坐骨神经痛	(183)
癫痫	(165)	多发性神经炎	(185)
头痛	(168)	周围神经炎	(186)
偏头痛	(172)	自发性多汗症	(186)
中风	(174)	胸痛(胸痹)	(187)
面瘫	(175)	失眠	(189)
三叉神经痛	(177)		
五、血液系统疾病		(191)	
再生障碍性贫血 ...	(191)	白细胞减少症	(193)
六、内分泌代谢疾病		(194)	
肥胖症	(194)		(198)
糖尿病	(196)	高脂血症	(201)
甲状腺功能亢进症			
七、泌尿系统疾病		(202)	
肾炎	(202)	尿崩症	(204)

第三章 外科及皮肤科常见疾病穴位疗法

一、外科疾病	(205)		
肩关节痛	(205)	急性阑尾炎	(210)
肘关节痛	(205)	急性乳腺炎	(212)
腕关节痛	(206)	急性肠梗阻	(213)
膝关节痛	(206)	睾丸炎	(214)
踝关节痛	(207)	前列腺炎	(214)
指、趾关节痛	(207)	尿潴留	(216)
足跟痛	(207)	尿失禁	(218)
脊背痛	(208)	尿石症	(219)
腰腿痛	(208)	阳痿	(220)
肩关节周围炎	(209)	遗精	(223)
风湿性关节炎	(209)	男子不育	(225)
类风湿性关节炎	(210)		
二、皮肤科疾病	(227)		
荨麻疹	(227)	扁平疣	(239)
湿疹	(230)	白癜风	(240)
银屑病	(232)	神经性皮炎	(240)
斑秃	(235)	皮肤瘙痒症	(242)
带状疱疹	(237)		

第四章 五官科常见疾病穴位疗法

麦粒肿	(245)	斜视	(255)
青光眼	(247)	色盲	(256)
白内障	(250)	夜盲	(256)
近视	(252)	角膜炎	(257)

急性结膜炎	(258)	急性鼻炎	(274)
视神经炎	(259)	慢性鼻炎	(275)
视神经萎缩	(260)	过敏性鼻炎	(277)
视网膜色素变性 ...	(262)	萎缩性鼻炎	(279)
电光性眼炎	(263)	急性鼻窦炎	(279)
玻璃体混浊	(263)	慢性鼻窦炎	(280)
迎风流泪	(264)	急性扁桃体炎	(280)
眼底出血	(264)	咽喉炎(咽喉肿痛)	
中耳炎	(264)		(282)
耳鸣、耳聋.....	(266)	口腔溃疡	(285)
梅尼埃综合征	(269)	牙痛	(288)
鼻出血(鼻衄)	(271)		

第五章 妇产科常见疾病穴位疗法

痛经	(292)	不孕症	(317)
闭经	(297)	胎位不正	(319)
月经不调	(300)	恶露不绝	(320)
经前期综合征	(304)	产后腹痛	(320)
绝经期综合征	(305)	产后少乳	(321)
白带异常	(307)	妊娠呕吐(妊娠恶阻)	
盆腔炎	(309)		(322)
宫颈糜烂	(312)	滞产(难产)	(325)
子宫脱垂	(312)	死胎	(326)
功能性子宫出血 ...	(314)		

第六章 儿科常见疾病穴位疗法

小儿厌食	(327)	小儿惊风(惊厥、抽	
小儿腹泻	(328)	风).....	(342)
小儿疳积	(333)	小儿夜啼	(344)
小儿遗尿	(335)	小儿麻痹后遗症 ...	(347)
小儿高热	(341)	儿童多动综合征 ...	(349)

第七章 传染科常见疾病穴位疗法

流行性感 冒	(351)	百日咳	(357)
流行性腮腺炎	(353)	猩红热	(357)
流行性乙型脑炎 ...	(354)	肺结核	(357)
急性传染性肝炎 ...	(354)	丝虫病	(359)
细菌性痢疾	(355)	疟疾	(360)
阿米巴痢疾	(356)		

第八章 常见急救穴位疗法

触电	(363)	毒蛇咬伤	(365)
中暑	(363)	晕车晕船	(365)
休克	(364)	一氧化碳中毒	(366)
溺水	(364)	周围循环衰竭	(366)

第一章 概 述

一、穴位治病的基本原理

(一)五脏六腑的协调与统一

脏腑经络学说是中医理论的重要组成部分,中医主要就是遵循着它来诊治疾病的。许多穴位疗法都吸收了它的精华,所以要掌握穴位疗法,就必须首先了解脏腑经络和穴位的基本知识。

脏腑,是五脏六腑的简称。心、肝、脾、肺、肾,称为五脏(加上心包络,也叫六脏)。胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦,称为六腑。此外,脑、髓、女子胞(子宫)等,称为奇恒之腑。脏与腑在功能上各有不同,但又互相联系。概括地说,五脏是贮藏精气(营养物质)的处所,是“藏而不泻”(没有饮食和糟粕从中通过);六腑则是“泻而不藏”,为接受和消化食物,吸收营养,排泄糟粕的通道。脏与腑,一阴一阳,互相配合,称为“脏腑相合”。它们之间通过经络血脉互相联结,互相协调,互为表里,互相制约,形成一个统一的整体。

人体脏腑虽各有不同的生理功能,但它们彼此之间是密切联系的,既互相依赖,又互相制约,形成脏腑生理活动的对立统一关系。当发生病理变化时,脏腑之间也可能互相影响,使病变的发展不局限于某一脏腑,这一认识对于指导临床实践具有重要意义。因此,无论对于生理的研究或病理的分析,

都应全面地从其相互关系去看,从其发展变化去看,绝不能用孤立的、静止的和片面的观点对待。

人的生命活动是一个新陈代谢的过程,每个脏腑在这一过程中都发挥它一定的作用,如果没有各脏腑之间的互相配合,是不能完成的。所以,每一脏腑都必然与其他脏腑发生直接或间接的关系。如以脾为例,它的主要功能是主运化,为后天之本,其他四脏都有赖于脾源源不断地供给营养素;但脾的运化,也要借助于肝气的疏泄,肺气的输布,心血的滋养,肾阳的支持。所以,脾对其他四脏来说,既互相依赖,又互相制约。至于其他每一脏与另外四脏之间也都有这种关系,不过情况不同,各有特点而已。

(二)经络的主要内容与主治作用

中医认为,人体有一个经络系统,它是内连脏腑,外络肢节,沟通内外,运行气血的通路。“经”,指的是主干;“络”,指的是分支。人体通过经络把各个组织器官连成一个整体,以进行正常的生命活动。因此,经络具有流通气血、营养全身、调节机体各种功能的作用。

当人体有病时,如外感风寒,首先侵袭皮毛肌表,进而传入肺脏引起咳嗽、胸痛、吐痰。相反,内脏有病,又可以通过经络反映到体表,如肾病可见腰痛,肝病可见胁痛等。由于每条经络都分别属于某一脏腑,且有一定的循行部位,所以我们可以根据病人临床出现的症候进行辨证,判定病在哪一经或哪几经、哪一脏腑或哪几脏腑,然后再有的放矢地选穴配方,用不同的方法治疗。因此,经络不论在诊断或治疗上,都具有十分重要的意义。

经络的主要内容为十二经、奇经八脉和十五络脉等,其中以十二经和奇经八脉中的任、督二脉尤为重要,通称为十四

经。现将十四经的循行(有穴通路)、起止及其主治作用分述如下:

1. 督脉 督脉统帅人身的各阳经,循行在背中线,起于尾椎下的长强穴,止于龈交穴。与任脉相交会。全经共 28 穴。

主治:热病,神志病,泌尿生殖系统疾病,大肠、肛门疾病。

2. 任脉 任脉统帅人身的各阴经,循行在腹中线,起于生殖器和肛门中间的会阴穴,过阴毛沿腹部、循腹中线上行直达咽喉,过下颏环唇入眼眶,止于承浆穴。与督脉相交会。全经共 24 穴。

主治:泌尿生殖系统疾病,内分泌疾病,胸腹部疾病。

3. 手太阴肺经 手太阴肺经起于胸部上外侧的中府穴,沿上臂内面桡侧下行,止于拇指桡侧的少商穴。与手阳明大肠经相交接。计 11 穴,左右共 22 穴。

主治:胸、肺、咽喉疾病,神志病,热病,以及本经所经过部位的疾病。

4. 手阳明大肠经 手阳明大肠经起于食指末端桡侧的商阳穴,沿上肢外面桡侧上行,经过肩、颈至面部鼻旁的迎香穴止。与足阳明胃经相交接。计 20 穴,左右共 40 穴。

主治:头面、眼、鼻、口腔、喉部疾病,热病,以及本经所经过部位的疾病。

5. 足阳明胃经 足阳明胃经起于鼻翼侧沿眼眶下方的承泣穴,经过颧部,环绕口唇,沿下颌骨向后至下颌关节附近分成两支:一支经耳前,沿发际,至额角的头维穴;一支沿颈前、胸腹、下肢胫骨外侧前缘下行,止于第二趾外侧的厉兑穴。与足太阴脾经相交接。计 45 穴,左右共 90 穴。

主治:头面疾病,口腔、咽喉疾病,胃肠疾病,瘫痪痿痹,热病及神志病。

6. 足太阴脾经 足太阴脾经起于足大趾末端内侧的隐白穴，上行至内踝前面，沿小腿内侧正中，大腿内侧前缘上行，达腹部和胸部的外侧，止于胸胁部的大包穴。与手少阴心经相交接。计 21 穴，左右共 42 穴。

主治：消化系疾病，泌尿生殖系疾病，内分泌疾病，以及本经所经过部位的疾病。

7. 手少阴心经 手少阴心经起于腋中的极泉穴，循上肢内面的尺侧下行，止于小指桡侧末端的少冲穴。与手太阳小肠经相交接。计 9 穴，左右共 18 穴。

主治：胸部疾病，神志病，心病，热病，以及本经所经过部位的疾病。

8. 手太阳小肠经 手太阳小肠经起于手小指外侧的少泽穴，沿上肢外面的尺侧，过颈至头部，止于耳前的听宫穴。与足太阳膀胱经相交接。计 19 穴，左右共 38 穴。

主治：聋哑，头面、五官、咽喉疾病，热病，神志病，以及本经所经过部位的疾病。

9. 足太阳膀胱经 足太阳膀胱经起于内眼角的睛明穴，上行额部，交会于头顶百会穴。其主干与脑联络后，沿头顶、脊柱两旁，下肢的后面，绕外踝，止于小趾外侧的至阴穴。与足少阴肾经相交接。计 67 穴，左右共 134 穴。

主治：头面、五官、腰背部疾病，泌尿生殖系疾病，消化系疾病，热病等。

10. 足少阴肾经 足少阴肾经起于足心的涌泉穴，出于舟骨粗隆下，沿内踝后向上行于小腿内侧、股部内后缘上行，至胸腹部靠近前正中线，止于胸部的俞府穴。与手厥阴心包经相交接。计 27 穴，左右共 54 穴。

主治：泌尿生殖系疾病，胸部、腰部疾病。

11. 手厥阴心包经 手厥阴心包经起于胸中，会属心包络，穿过横膈，联络三焦。其支脉出于胁部乳头外侧的天池穴，沿上肢内面的中央下行，止于中指尖端的中冲穴。与手少阳三焦经相交接。计 9 穴，左右共 18 穴。

主治：心、胸疾病，神志病，胃病及肘臂痛等。

12. 手少阳三焦经 手少阳三焦经起于无名指外侧端的关冲穴，沿上肢外侧的中央，上至颈部，过耳后，达眉梢，止于丝竹空穴。与足少阳胆经相交接。计 23 穴，左右共 46 穴。

主治：聋哑，头面、五官疾病，热病，胸胁部疾病及肘臂痛等。

13. 足少阳胆经 足少阳胆经起于外眼角瞳子髎穴，经过头的两侧颞部，绕耳后，其一支脉下颈至肩，行胸胁、腹部的侧面至臀，走下肢的外侧，止于第四趾的外侧窍阴穴。与足厥阴肝经相交接。计 44 穴，左右共 88 穴。

主治：聋哑，头面、五官、胸胁、肝胆疾病，亦可治瘫痪，腰腿痛，水肿。

14. 足厥阴肝经

足厥阴肝经起于足拇趾端外侧的大敦穴，沿足跗部向上至小腿内侧后缘、大腿内侧正中、绕外阴部上行，止于胁下期门穴。与手太阴肺经相交接。计 14 穴，左右共 28 穴。

主治：泌尿生殖系疾病，肝胆疾病，以及热病等。

十四经穴的分布见图 1~图 4。

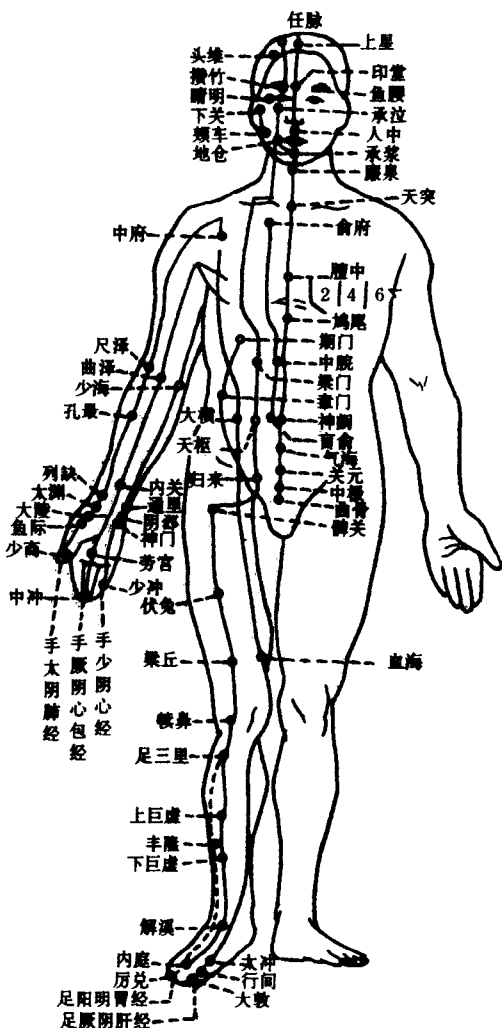


图 1 十四经穴分布图 (正面)

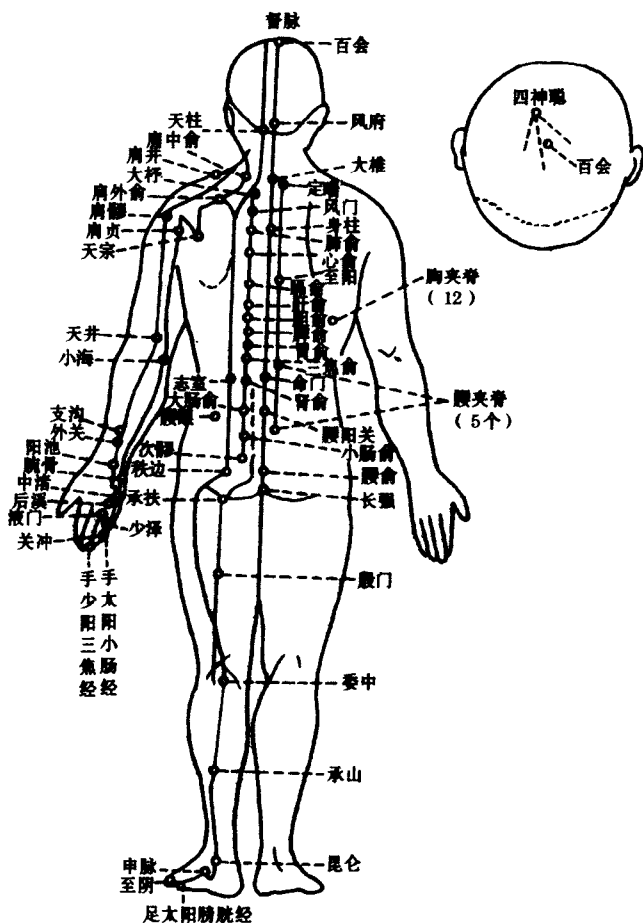


图 2 十四经穴分布图(背面)