

ZHONGHUA YUNDONG ZHENFA JIJIN

刘炎 著

中华运动针法集锦



中华运动针法集锦

中华
运动
针法



中华运动针法集锦

刘 炎 著

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平
刘红菊
技术编辑 徐国民
责任校对 樊玉琦
封面设计 王磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

中华运动针法集锦/刘炎著. —上海:上海中医药大学出版社, 2005. 7

ISBN 7-81010-890-5

I. 中... II. 刘... III. 针灸疗法 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036882 号

中华运动针法集锦

刘炎 著

上海中医药大学出版社出版发行 (http: //www. tcmonline. com. cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 崇明裕安印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 13.625 字数 342 千字 印数 1—3 100 册

版次 2005 年 7 月第 1 版 印次 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-890-5/R·840

定价 38.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)

前 言

运动针法是在 20 世纪 50 年代发展起来的一种新型的治疗方法,它是在针刺治病的基础上结合现代解剖学原理,并采用主、被动运动和其他有关治疗方法而进行的一种综合疗法。不仅丰富了针刺的治疗手段,提高了针刺治疗的效果,也为传统的针刺疗法增添了新的内容。

经过了 40 余年的摸索,于 20 世纪 90 年代的全国首届特种针法会议上,这种疗法始得以交流。在此方面,余虽有心得,但与全国各行家相比,实也微不足道。余也冀望有一本运动针法方面的专著问世,然苦等十载,其间虽有少数几家杂志刊载少量此等内容外,终未有一本专著问世,令余十分失望。然失望、等待总非良策,此后,余不仅关注且悉心钻研、参阅了诸多新资料、新内容,收集网罗,煞费苦心,终汇撰成册。旨在抛砖引玉,期待同道中能有更新更佳之作出现,以期济世利民。

《易》云:“易则易知,简则易从,易知则有亲,易从则有功。”余曾自问:未知本书之作岂当知从乎。

若拙作之出版,能使医家医效得以提高,更为患者带来福音,实为余之大幸。

刘 炎

2004 年冬

编 者 的 话

1. 运动针法是在针刺治病的基础上,结合现代解剖学原理,采用主、被动运动和其他有关治疗方法而进行的一种综合疗法。扩大并丰富了针刺治疗手段,提高了针刺治病的效果,也为中国传统的针刺疗法增添了新的内容。由于本书是国内首本有关运动针法的综合性著作,收集了诸多运动针法的有效内容,故定名为《中华运动针法集锦》。专供针灸界、推拿界同仁,针灸推拿爱好者,以及广大的中、西医务人员临床、教学、科研时参考。

2. 全书计分上中下三篇。上篇常用穴位,共分三章。第一章是运动针法常用经穴,介绍了十四经在运动针法中常用的经穴180余个。第二章是运动针法常用奇穴,介绍了常用的经外奇穴70余个。第三章为运动针法常用线区,专门介绍了头针、腕踝针等50余个线区。中篇为操作方法,计分二章。即第四章的毫针刺法,介绍了在运动针法中的各种针刺手法及注意事项等内容,第五章专门介绍各种运动方式方法,从运动的主、被动分类,到按摩、心理疗法、药物熨敷等各种不同内容。下篇为临床应用,计分五章。即第六章介绍了运动针法的治疗概况及辨证治疗的常识性内容,自第七章起至第十章分别介绍了运动针法在伤外科、内科、男科、妇科、儿科、五官及杂病等近120种常见疾病的治疗。

3. 在上篇中,涉及的腧穴或线区300个左右,有些腧穴虽未在治疗中出现,但它确是临床治疗或加减变化时所常用的穴,读者可从书中找出自己所喜用或善用的穴分别选用之。有关各穴的名称、主治一般均为全国统一的规范内容。刺法条目则渗注了作者的诸多自身感受,临床经验和体会,对各个穴位从刺法方面进行论

2 中华运动针法集锦

析,按注条目涉及面广,有临床、科研,也有作者的评述,但最多的还是对主治和临床应用的补充和发展,以供临床治疗时的参考;注意条目则对各穴在应用或操作中可能出现的问题一一作了交代,以使引起读者的注意和重视。

4. 本书在撰写过程中主要参阅了《中华自然疗法》、《中华特种针疗法》、《中国针灸学》、《针灸治疗学》、《腧穴刺灸法》等书,并对最近各专业杂志等处有关内容集中加以加工整理,汇撰成书。在此对各书籍杂志的作者致以最诚挚的谢意。

目 录

上篇 常 用 穴 位

第一章 运动针法常用经穴·····	3
第一节 手太阴肺经·····	3
第二节 手阳明大肠经·····	8
第三节 足阳明胃经 ·····	15
第四节 足太阴脾经 ·····	27
第五节 手少阴心经 ·····	31
第六节 手太阳小肠经 ·····	35
第七节 足太阳膀胱经 ·····	39
第八节 足少阴肾经 ·····	61
第九节 手厥阴心包经 ·····	66
第十节 手少阳三焦经 ·····	70
第十一节 足少阳胆经 ·····	75
第十二节 足厥阴肝经 ·····	89
第十三节 任脉 ·····	93
第十四节 督脉·····	103
第二章 运动针法常用奇穴·····	114
第一节 头面颈项部奇穴·····	114
第二节 背脊腰臀部奇穴·····	124
第三节 胸腹脐阴部奇穴·····	126
第四节 上肢部奇穴·····	132

第五节 下肢部奇穴·····	136
【附】 阿是穴(对应取穴法)·····	147
第三章 运动针法常用线区·····	151
第一节 头针线区·····	151
第二节 腕踝针线区·····	168
中 篇 操 作 方 法	
第四章 针刺方法·····	177
第一节 运动针法中的常用《内经》刺·····	177
第二节 复式针刺手法·····	182
第三节 针刺异常情况的预防和处理·····	191
第四节 针刺注意事项·····	199
第五章 运动方法·····	201
第一节 运动方法的分类·····	201
第二节 肢体活动度和肌力·····	203
第三节 按摩法·····	213
第四节 心理疗法·····	221
第五节 熨敷法·····	234
第六节 其他辅助疗法·····	237
下 篇 临 床 应 用	
第六章 运动针法治疗总论·····	243
第一节 运动针法的治疗作用·····	243
第二节 运动针法的施治原则·····	246
第三节 运动针法的辨证论治纲要·····	249

第四节 运动针法配穴法·····	275
第七章 伤外科疾病的治疗·····	282
落枕(282) 漏肩风(283) 肩伤筋(284) 肘劳(286)	
腕伤筋(287) 腰痛(288) 闪腰(290) 腰腿痛(292)	
膝伤筋(294) 踝伤筋(295) 痿证(296) 痹证(297)	
颞颌关节功能紊乱综合征(300) 面瘫(301)	
面痛(303) 胆绞痛(304) 泌尿系绞痛(305)	
肠梗阻(306) 肠痈(308) 脱肛(309)	
第八章 内科疾病的治疗·····	312
中风(312) 中暑(315) 感冒(316) 发热(318) 咳嗽(319)	
哮喘(320) 呕吐(322) 呃逆(323) 噎膈(324) 反胃(325)	
胃痛(326) 胃下垂(328) 腹痛(329) 霍乱(330) 泄泻(331)	
便秘(333) 痢疾(334) 疟疾(336) 黄疸(337) 积聚(339)	
脚气(340) 水肿(341) 肾下垂(343) 消渴(343) 头痛(345)	
眩晕(346) 心痛(347) 心悸(349) 失眠(350) 胁痛(352)	
郁证(353) 瘧病(354) 癫狂(355) 痫证(357)	
第九章 男妇儿科疾病的治疗·····	359
遗精(359) 阳痿(360) 阳强(362) 缩阳(362)	
夹阴伤寒(364) 房事后腹痛(364) 房事晕厥(365)	
男子不育(366) 遗尿(367) 癃闭(368) 淋证(370)	
疝气(371) 月经先期(372) 月经后期(373)	
月经先后无定期(374) 月经过多(374) 月经过少(375)	
崩漏(376) 闭经(376) 痛经(377) 经行前后诸症(379)	
带下(380) 产后腹痛(381) 产后恶露不下(382)	
产后恶露不绝(383) 产后汗症(383) 缺乳(384)	
绝经前后诸症(385) 不孕(386) 阴挺(387) 阴痒(388)	
急惊风(389) 慢惊风(390) 小儿食积(391)	

小儿厌食(392) 疳积(393) 夜啼(394) 虫证(395)

第十章 五官、杂病的治疗 397

目赤肿痛(397) 近视(397) 青盲(398) 暴盲(399)

眼睑下垂(399) 耳鸣耳聋(400) 鼻渊(402) 鼻衄(402)

牙痛(403) 咽喉肿痛(404) 失音(405) 梅核气(406)

奔豚气(407) 脏躁(407) 烟癖(408) 酒醉(409)

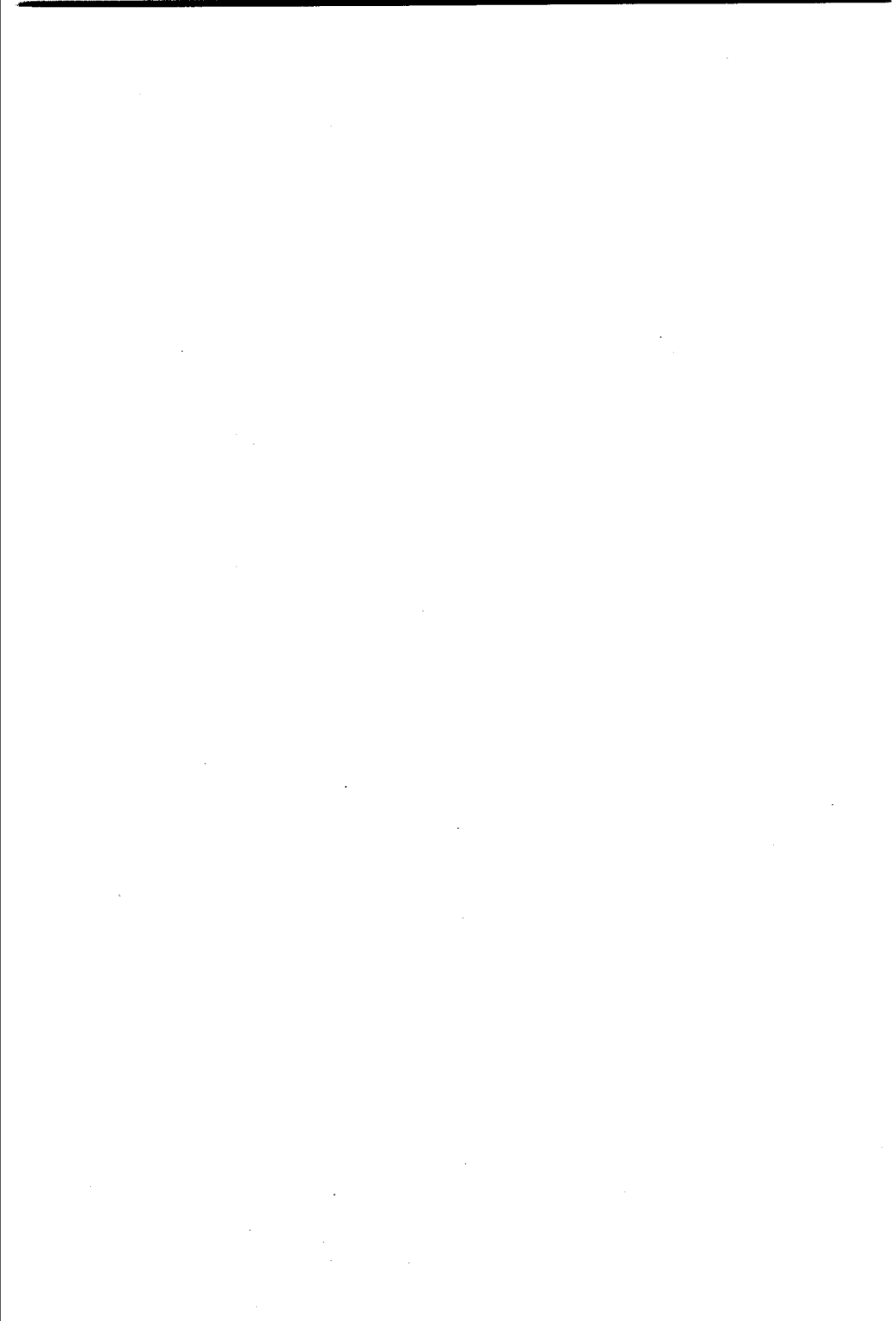
溺水(410) 高热(411) 痉证(412) 脱证(412)

厥证(413) 血证(415) 癆症(417) 虚劳(420)

肥胖病(420) 颜面皮肤衰老(422) 延缓衰老(424)

上
篇

常用穴位



第一章 运动针法常用经穴

第一节 手太阴肺经

手太阴肺经起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈，属肺，从肺系横出腋下，下循臑内，行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。见图 1-1。

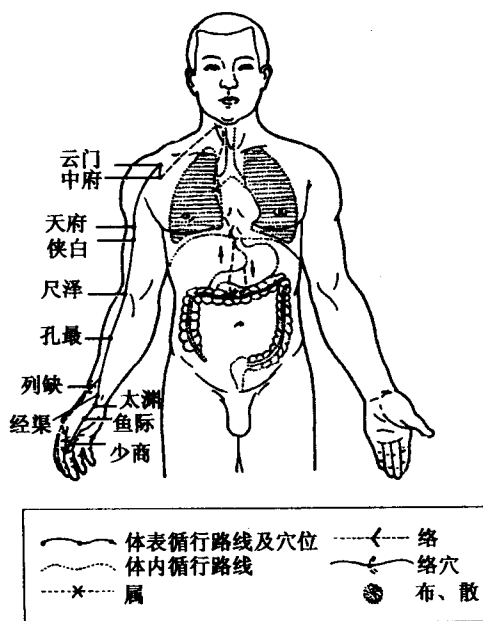


图 1-1 手太阴肺经

中 府

【定位】 胸前壁外上方，前正中线旁开6寸，平第一肋间隙处（图1-1）。

【解剖】 当胸大肌、胸小肌处，内侧深层为第一肋间内、外肌；上外侧有腋动、静脉，胸肩峰动、静脉；布有锁骨上神经中间支，胸前神经分支及第一肋间神经外侧皮支。

【主治】 咳嗽、气喘、肺胀满、胸痛、肩背痛。

【刺法】 向外斜刺0.5~1.0寸，局部酸胀，可向前胸及上肢放散。手法用平补平泻法或捻转、呼吸、开阖补泻法等。

【按注】

1. 在临床上常用于治疗气管炎、哮喘、肺炎、肺结核、支气管扩张等。

2. 据报道，针刺中府穴有缓解支气管平滑肌痉挛的作用，使肺通气量得到改善，哮喘缓解。

【注意】 针尖不宜向内深刺，以免误刺入胸腔而致事故发生。

尺 泽

【定位】 肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘（图1-1）。

【解剖】 在肘关节，当肱二头肌腱之外方，肱桡肌起始部；有桡侧返动、静脉分支或属支及头静脉；布有前臂外侧皮神经，直下为桡神经。

【主治】 咳嗽、气喘、咯血、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛。

【刺法】 有两种：① 直刺0.5~1.0寸，局部酸胀，有麻电感向前臂放散。手法用平补平泻法或提插、捻转、徐疾、迎随补泻法。

② 粗毫针或三棱针刺破浅表静脉放血。

【按注】

1. 在临床上常用于治疗肺炎、肺结核、气管炎、胸膜炎、肘关节病。
2. 近据临床报道,本穴除用于治疗气管炎外,对急性胃炎、急性胃脘痛、高血压、急性乳腺炎、急性扁桃体炎、牙痛、鼻衄、臂丛神经痛等均有较好疗效。

孔 最

【定位】 尺泽穴与太渊穴连线上,腕横纹上7寸处(图1-1)。

【解剖】 有肱桡肌,在旋前圆肌上端之外缘,桡侧腕长、短伸肌的内缘;有头静脉,桡动、静脉;布有前臂外侧皮神经,桡神经浅支。

【主治】 咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疾。

【刺法】 直刺0.5~1.0寸,局部酸胀沉重,可向前臂扩散。手法用平补平泻法或提插、捻转、徐疾、迎随补泻法。

【按注】

1. 临床上常用于治疗肺炎、咯血、痔疾。
2. 近据临床报道,本穴对急性扁桃体炎、急性咽炎、急性支气管扩张咯血、肺癌咯血、戒烟、消化性溃疡急性穿孔和宫内节育器引起的出血症,均有较好的治疗效果。

【注意】 针刺时应避开桡动、静脉,以防刺破血管,引起出血。

列 缺

【定位】 桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸(图1-1)。简便取穴法:两手虎口自然平直交叉,一手食指按在另一手桡骨茎突上,指尖下凹陷中是穴。

【解剖】 在肱桡肌腱与拇长展肌腱之间,桡侧腕长伸肌腱内侧;有头静脉,桡动、静脉分支或属支;布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支的混合支。

【主治】 伤风、头痛、项强、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼喎斜、齿痛。

【刺法】 向上斜刺 0.3~0.5 寸,局部酸胀沉重,可向肘部放射。手法可用平补平泻法或捻转、迎随补泻法。如向下斜刺 0.5~0.8 寸或用恢刺法可以治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎等手腕疾病。

【按注】

1. 在临床上常用于治疗感冒、气管炎、三叉神经痛、烟癖、颈椎病、颈项肌痉挛、面神经麻痹、尿潴留等。

2. 据研究报道,针刺列缺穴可使肺通气量得到改善,呼吸道的阻力下降,支气管平滑肌痉挛得到缓解,使支气管哮喘平复。针刺列缺穴,配太溪使排尿量增加,同时还可增强肾功能,增加酚红排出量,减少尿蛋白,降低血压。此外针刺列缺穴又可调节血管的舒缩功能。

3. 据临床报道,本穴治疗偏正头痛、眩晕、急性鼻炎、流行性腮腺炎、急性乳腺炎、遗尿、遗精等病症也有较好的治疗效果。

太 渊

【定位】 掌后腕横纹桡侧端,桡动脉的桡侧凹陷中(图 1-1)。

【解剖】 桡侧腕屈肌腱的外侧,拇长展肌腱内侧;有桡动、静脉;布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

【主治】 咳嗽、气喘、咯血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛、无脉症。

【刺法】 避开桡动脉,直刺 0.3~0.5 寸,局部酸胀。手法用平补平泻法或捻转补泻法。

【按注】

1. 在临床上常用于治疗感冒、气管炎、哮喘、肺结核、脉管炎。

2. 据报道,本穴对血液运行失常及出血等疾患有很好的治疗效果。对咯血及脑出血,均有显著疗效。对于血压的调整也有较好作用,并对肺功能有明显的调整作用。

3. 近据临床报道,本穴对解除支气管痉挛有效,还可治疗呃逆,对偏头痛也有比较满意的效果。

【注意】 针刺避开桡动脉。