

针灸推拿

一学就会

长春中医药大学 李 铁 主编

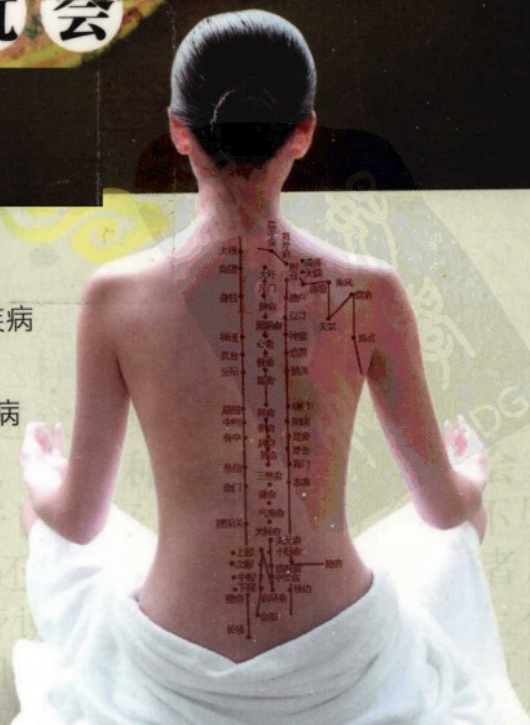
手法深入讲解，取穴灵活运用，足不出户治疗疾病
深奥难懂中医药教材的全面解读

提供16种内科疾病、6种妇科疾病、14种外科疾病的
对症疗法及4种亚健康状态的经络调理法

附赠 全彩国家标准经穴挂图



吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

针灸推拿一学就会 / 李铁主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4214-4

I. 针… II. 李… III. ①针灸学—基本知识②按摩疗法 (中医)—基本知识 IV. R24

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075279号

中医入门系列

针灸推拿一学就会

- | | |
|-----------|---|
| ◎主编 | 李 铁 |
| ◎编委 | 付玉娟 张 雪 项柏冬 李 非 李 铁 |
| ◎特约编辑 | 毕 锴 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 李 征 |
| ◎封面设计 | 涂图工作室 张 虎 |
| ◎技术插图 | 张 虎 李 雷 崔 晶 赵 冲
黄永日 林永松 |
| ◎出版、发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 |
| ◎邮编 | 130021 |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759
85600611 85670016 85651628 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 延边新华印刷有限公司 |

规格: 720mm × 990mm 16开 13.5印张

字数: 200千字

印次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4214-4

定价: 19.90 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

中医入门系列

一学就会

灸拿 针推

长春中医药大学 李铁 主编
吉林科学技术出版社



目录

针灸推拿是中国传统医学的瑰宝，在临床医学中起着举足轻重的作用，但这门知识也存在学术性过强、难以接受的弊病，往往使初学者望而却步。为能更清晰、明了地讲解及推广针灸推拿学的应用方法，我们特编写此书！

本书综述了中医学中的经络理论，介绍了经络腧穴中的常用穴位和特定穴，使读者在实际操作中有据可循。重点为读者讲解针刺及推拿常用技法，并配以图片说明。在本书最后为读者讲解36种常见疾病的具体针灸推拿疗法，进行最直观的举例并具有临床指导意义。

本书体现了中医学“辨证论治”和“整体观念”两大学术特点，注重内容的连贯和衔接，既体现了对传统中医学的继承和发扬，也注重与现代临床的结合。

希望本书的出版能够给广大初学者带来极大的方便，真正达到应用本书就可做到对针灸推拿一学就会。

由于水平有限，书中难免错误与纰漏，欢迎专家、读者针对本书提出宝贵意见，我们将十分感谢。

李铁 2009年10月



第一章 针灸推拿发展概况

针灸学发展简史	8
推拿学发展简史	9

第二章 经络与腧穴

☞ 经络概述

经络的概念	12
经络的组成和作用	12

☞ 腧穴概述

腧穴的概念	18
腧穴的分类和命名	18
腧穴的作用	19
特定穴的意义和特点	20
腧穴的定位	22

☞ 经络腧穴各论

十二经脉循行及其腧穴	25
奇经八脉	90
常用经外奇穴	104

第三章 针灸推拿基本技法

☞ 针灸常用技法

毫针刺法	114
灸法	122
拔罐法	125

☞ 推拿常用手法

摆动类手法	127
-------------	-----

摩擦类手法·····	132
挤压类手法·····	138
震颤类手法·····	145
运动关节类手法·····	150

第四章 常见病的针灸推拿治疗

内科疾病

中风·····	164
头痛·····	166
面瘫·····	167
感冒·····	169
咳嗽·····	170
哮喘·····	172
心悸·····	173
失眠·····	175
消渴·····	176
胃痛·····	178
腹痛·····	179
呕吐·····	181
泄泻·····	182
便秘·····	183
癃闭·····	184
阳痿·····	186

外科疾病

风疹·····	188
疔腮·····	189
痔疮·····	190
扭伤·····	191
肘劳·····	192
肩周炎·····	193

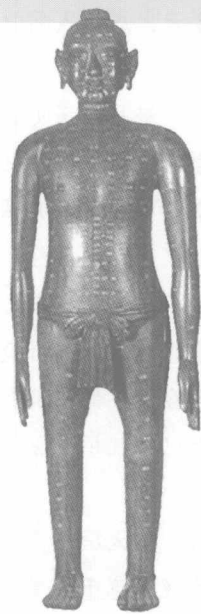
颈椎病·····	195
腰椎间盘突出症·····	196
风湿性关节炎·····	197
腱鞘囊肿·····	198
丹毒·····	199
神经性皮炎·····	200
痤疮·····	202
斑秃·····	203

 妇科疾病

月经不调·····	205
痛经·····	207
经闭·····	208
崩漏·····	210
带下病·····	212
乳少·····	213

第一章

针灸推拿发展概况





针灸学是以中医理论为指导，研究经络、腧穴、针灸方法和技术，并运用针灸方法和技术防治疾病的一门学科。主要内容包括经络腧穴理论、针灸方法和技术、针灸治疗。针灸学是我国古代医家勤劳智慧的结晶，也是中华民族对人类的重大贡献。

针刺，一般是指针刺与艾灸的合称。针刺起源于砭，最早的针刺工具是砭石。砭石，是指将石头精细磨制成具有点刺、切割、压按、刮摩等作用的治疗工具。到了新石器时代，砭石之外，还有骨针、竹针、陶针，随着冶炼术的进步和制作工艺的提高，又创制出铜针、铁针、金针、银针。金属针的使用，从根本上改善了针刺治疗条件，现代针灸临床上通常使用不锈钢针。灸治起源于人类对火的利用。灸，灼也，与用火有关。经过长期的实践，从各种树枝叶草中筛选出艾作为灸料，形成了应用至今的艾灸疗法。

针灸疗法除了针刺、艾灸之外，还包括拔罐、刮痧等疗法，在医疗实践中也得到了人民群众的青睐，一直流传到今天，成为人们日常生活中喜闻乐见、运用广泛、简便宜行的治疗保健手段。

针灸学的创立和发展经历了一个漫长的历史过程。马王堆汉墓出土的医学帛书是我国现存最早的医学文献。针灸学理论体系的建立和针灸学的发展，可以以《内经》时代为起点。《内经》，包括《素问》《灵枢》两部分，其中《灵枢》是以论述针灸学术为主的医学著作。大约成书于汉代的《难经》，补充了《内经》的不足。以外科闻名于世的华佗亦精于针灸，创立了著名的“华佗夹脊穴”。

魏晋时代，著名针灸学家皇甫谧编撰成《针灸甲乙经》，该书是继《内经》后对针灸学的又一次大的总结，也是现存最早的一部针灸学专著。两晋和南北朝时期，晋代的葛洪著有《肘后备急方》，尤以急证用灸见长，其妻鲍姑，亦擅长灸法，是我国历史上不可多得的女灸疗家。

唐初时针灸已成为专门的学科，唐太医署负责掌管医药教育，内设有针灸医学专业。唐代著名医家孙思邈在其著作《备急千金要方》中绘制了五色“明堂三人图”，这一时期灸法盛行，尤以王焘著《外台秘要》、崔知悌著《骨蒸病灸方》最享盛名。

北宋王惟一撰成《铜人腧穴针灸图经》，还设计并主持铸造了2具铜人孔穴针灸模型，外刻经络腧穴，内置脏腑，作为针灸教学的直观教具和考试针灸医生之用。南宋王执中撰成《针灸资生经》；金代何若愚著有《流注指微论》和《流注指微针赋》；金元时代著名针灸家窦汉卿著有《针经指南》。元代滑伯仁著《十四经发挥》，突出了





十四经在经络系统中的主体地位，为后世研究经络提供了宝贵的文献资料。

明代名医辈出，流派纷呈。著名针灸学家杨继洲编撰《针灸大成》，是针灸学的第三次大的总结，代表性的医家和著作还有陈会的《神应经》、徐凤的《针灸大全》、高武的《针灸聚英》等。

清代至民国时期，针灸医学由兴盛逐渐走向衰退。当时医者多重药轻针，以道光皇帝为首的封建统治者竟以“针刺火灸，究非奉君所宜”的荒诞理由，废除了太医院的针灸科，禁止太医院用针灸治病。尽管如此，针灸在民间仍广为流传。

中华人民共和国成立后，党和政府十分重视继承和发扬祖国传统医学，使针灸医学得到了前所未有的普及和提高。1956年后，全国各地陆续成立中医学院，针灸学作为主干课程，为学生们所必修，开创了我国高等中医药学历教育的历史。

针灸发源于我国。随着我国古代文化、科技的对外传播，针灸也被传到国外，首先，传入到周边邻国。大约在公元6世纪，针灸学被传到朝鲜、日本，也传到东南亚和印度大陆。针灸传入欧洲是从公元17世纪开始。法国成为欧洲传播针灸学术的主要国家。1825年，针灸被首次介绍到美国。20世纪70年代以来，针灸在世界范围传播速度加快，越来越多的国家和地区接受针灸，认可针灸的合法地位，目前已有140多个国家和地区的医务人员用针灸防治疾病。1987年11月，世界针灸学会联合会在北京成立。国际间针灸学术交流日益频繁，促进了针灸学术发展。

推拿学发展简史



推拿手法起源于远古时代人类的生产劳动和生活实践。因撞击、扭挫、跌损等而引起疼痛时，人们会很自然地用自己的双手去抚摩、按压受伤部位以减轻疼痛；或通过摩擦身体以抵御寒冷。在长期的实践中，推拿手法从原来简单的下意识动作，发展成为需要经过刻苦训练才能掌握的一种具有高度技巧性的医疗运动，成为中医学中别具特色的一种治疗保健方法。

推拿一词，在汉代以前称按跷、跷摩，汉代至明代多称按摩。长沙马王堆出土的《五十二病方》中就有记载的推拿的手法，是目前可见的最早记载推拿手法的书籍。《内经》记载的推拿手法有11种。

晋隋唐时期推拿在医学领域的地位较高，被应用到骨伤和外科疾病的治疗中，有了新发展《肘后救卒方》记载了许多推拿手法及其运用。唐·孙思邈《千金要方》记有“老子推拿法”42式，即将导引与推拿相结合，扩大了推拿的范畴，开拓了保健推拿

的领域。唐代的蔺道人《仙授理伤续断秘方》对手法诊治骨折的论述可谓系统而完备。

宋金元时期对推拿手法的理论进行了全面总结，推拿手法在治疗骨伤科疾病方面又有新的发展。《圣济总录》对推拿手法进行了总结、归纳与分析。

明清时期小儿推拿形成独立体系，成人推拿形成一些流派，推拿手法有较大发展。明代徐用宣《袖珍小儿方》是最早的小儿推拿专题文献。明代杨继洲《针灸大成·按摩经》是现存最早的小儿推拿著作，并介绍了20种小儿推拿复式操作法。明·龚廷贤《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》是现存最早的推拿专著单行本。明代周岳甫《小儿推拿秘诀》对拿法有较详细的介绍，并对推法、运法等加以阐明。

明清时期，以手法为特色形成的流派主要有点穴推拿、一指禅推拿、内功推拿等。

点穴推拿是以点法和按法为主要手法，在有关经穴、奇穴、特定穴和特定线路上进行操作，达到防治疾病目的的推拿流派。其代表人物有明代异远真人，著有《跌损妙方》。

清代同治年间在扬州一带流行一指禅推拿流派，一指禅推法是其主要手法，手法的特点强调以柔和为贵，要柔中寓刚，刚柔相济，动作连贯细腻，雅而不俗；同时要求刻苦练习手法，使之达到“持久、有力、均匀、柔和”的技术要求，使手法的功力深透于内。

内功推拿流派是在锻炼“少林内功”的基础上结合治疗内外伤疾病的经验，而逐渐形成和发展起来的。据考始在北方流传，至清代末期才逐渐形成了一套较为完整和独具特色的治疗方法。

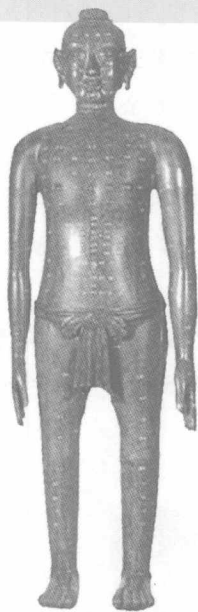
民国时期，推拿手法的发展在总体上处于低潮，但推拿流派有所发展，擦法推拿流派即是在继承一指禅推拿的基础上，于20世纪40年代创立的。该流派以擦法和揉法为主要手法。

建国后，推拿古籍的整理和出版、推拿新著和译作、推拿科研和教育、推拿医师素质的提高等各方面的工作都使推拿学术得到了全面发展。历版教材对推拿的手法和治疗疾病进行了不断的完善，推拿学术也取得了长足的进步。1979年，首次提出了“推拿学术流派”的概念，并列出了正骨推拿、点穴推拿、内功推拿、小儿推拿、擦法推拿、一指禅推拿等几大推拿学术流派。

20世纪80年代后，国内和国际相继成立了手法研究会，对手法交流、研究等学术活动起到了良好的促进作用。对于推拿手法的科学研究，以生物力学、生物效应学、生物化学等方面为切入点，取得了一定的研究成果。

第二章

经络与腧穴



经络概述

经络的概念

经络学说是祖国医学理论的重要组成部分，是针灸学的理论核心。经络学说是阐述人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的理论体系，对针灸临床实践具有重要的指导作用。《内经》关于经络的记载说，“内属于脏腑，外络于肢节”，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成为一个有机的整体；并且可以运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动得以保护协调和相对平衡。

经络是运行气血的通路。经和络既有联系又有区别。“经”指经脉，是经络系统中的主干，贯通上下，沟通内外；络为络脉，犹如网络，较经脉细小，是经络系统中的分支，纵横交错，遍布全身。

所谓经气即经络之气，指经络运行之气及其功能活动。经气活动的主要特点是循环流注、如环无端、昼夜不休。人体通过经气的运行，调节全身各部的机能活动，使整个机体保持协调和相对平衡。

经络的组成和作用

经络系统由十二经脉、奇经八脉，十五络脉和十二经别、十二经筋、十二皮部及许多孙络、浮络等组成。（表2-1）



表2-1 经络的组成

经 络	十二经脉	<p>意义：十二脏腑所属的经脉，又称正经</p> <p>作用：运行气血的主要干道</p> <p>特点：分手足三阴三阳四组，与脏腑连属，有表里相配，其循环自肺经开始至肝经止，周而复始循环不息，各经均有专属的腧穴</p>
	奇经八脉	<p>意义：不直接连属脏腑，无表里相配，故称奇经</p> <p>作用：加强经脉之间的联系，以调节十二经气血</p> <p>特点：任督两脉随十二经组成循环的通路，并在专定的腧穴，其他六脉不随十二经循环，腧穴都依附于十二经脉</p>
	十二经别	<p>意义：正经旁出的支脉</p> <p>作用：加强表里经脉深部的联系，以补正经在体内外循环的不足</p> <p>特点：循环路线走向均由四肢别出走入深部（胸、腹）复出浅部（头、颈）</p>
	十二经筋	<p>意义：十二经脉所属的筋肉体系</p> <p>作用：联结肢体骨肉，维络周身，主司关节运动</p> <p>特点：循环走向自四肢末梢走向躯干，终于头身，不入脏腑，多结聚于四肢关节和肌肉丰富之处</p>
	十二皮部	<p>意义：十二经脉所属的皮肤体质</p> <p>作用：联结皮内，加强十二经脉与体表的联系，是十二经脉在体表一定皮肤部位的反应区</p> <p>特点：分区基本上和十二经脉在体表的循行部位一致</p>
	十五络	<p>意义：本经别走邻经而分出的支络部</p> <p>作用：加强表里阴阳两经的联系与调节</p> <p>特点：十二经脉和任督两脉各有一个别络加上脾之大络，共为十五别络</p>

十二经脉

十二经脉即手三阴（肺、心包、心），手三阳（大肠、三焦、小肠），足三阳（胃、胆、膀胱），足三阴（脾、肝、肾）经的总称。它们隶属于十二脏腑，为经络系统的主体，又称为“正经”。十二经脉的命名是结合脏腑、阴阳、手足三个方面而定的。阳分少阳、阳明、太阳；阴分少阴、厥阴、太阴。根据脏属阴、腑属阳、内侧为阴、外侧为阳的原则，把各经所属脏腑结合循行于四肢的部位，组成各经的名称。

（表2-2）即属脏而循行于肢体内侧的为阴经，外侧为阳经。十二经脉的作用主要是联络脏腑、肢体和运行气血，濡养全身。

表2-2 十二经脉名称表

	阴经（属脏）	阳经（属腑）	循行部位（阴经行于内侧，阳经行于外侧）	
手	太阴肺经	阳明大肠经	上肢	前线
	厥阴心包经	少阳三焦经		中线
	少阴心经	太阳小肠经		后线
足	太阴脾经	阳明胃经	下肢	前线
	厥阴肝经	少阳胆经		中线
	少阴肾经	太阳膀胱经		后线

十二经脉的循行特点是：凡属六脏（五脏加心包）的经脉称“阴经”，它们从六脏发出后，多循行于四肢内侧及胸腹部，上肢内侧者为手三阴，下肢内侧者为足三阴经。凡属六腑的经脉称为“阳经”，它们从六腑发出后，多循行四肢外侧面及头面、躯干部，上肢外侧者为手三阳经，下肢外侧者为足三阳经。

十二经脉的头身四肢的分布规律是：手足三阳经为“阳明”在前，“少阳”在中（侧），“太阳”在后；手足三阴经为“太阴”在前，“厥阴”在中，“少阴”在后。

十二经脉的走向规律为手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹。

十二经脉通过支脉和络脉的沟通衔接，形成六组“络属”关系，即在阴阳经之间形成六组“表里关系”，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。（表2-3）。

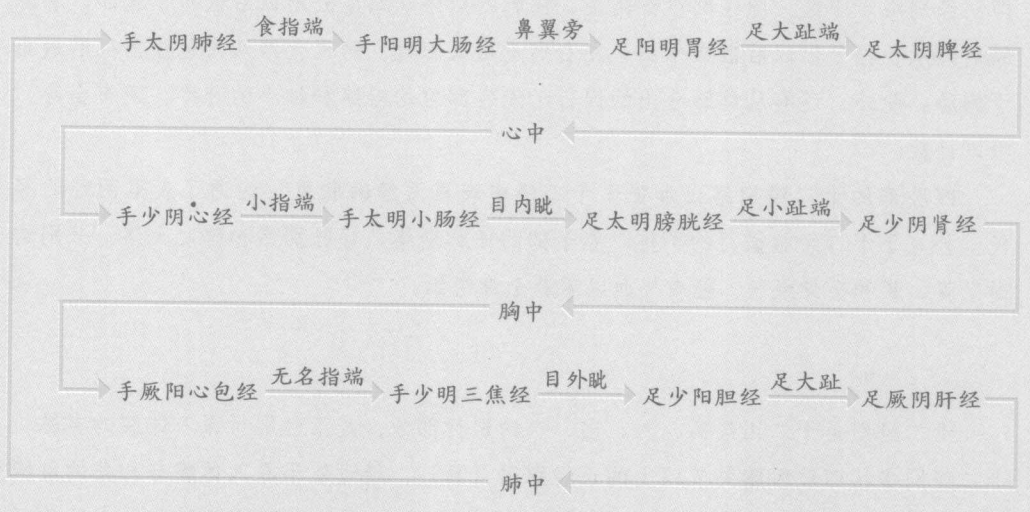


表2-3 十二经表里关系表

手	阴经	太阴肺经 … (外侧)	厥阴心包经 … (中间)	少阴心经 … (内侧)	表里相对
	阳经	阳明大肠经	少阳三焦经	太阳小肠经	
足	阳经	阳明胃经 … (前侧)	少阳胆经 … (外侧)	太阳膀胱经 … (后侧)	表里相对
	阴经	太阴脾经	厥阴肝经	少阴肾经	

十二经脉的流注次序为：起于肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经，最后又回到肺经。（表2-4）。

表2-4 十二经脉的流注次序



奇经八脉

奇经八脉是任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合，故称“奇经”。其生理功能，主要是对十二经脉的气血运行，起蓄积、储存和调节作用。

任脉称“阴脉之海”为全身阴经交会之脉，具有调节全身阴经经气的作用。

督脉称“阳脉之海”，全身阳经均与其交会，具有调节全身阳经经气的作用。

