

经络养生系列
随书附彩色穴位图

郭长青◎主编
北京中医药大学
针灸学院针刀中心主任
教授 博士生导师
主任医师 国医堂神针

经 络 通

活 轻 松

5



拔罐·灸法·刮痧

99种常见病痛的自我调治·头痛 胃脘痛 颈肩痛 腰腿痛



药浴·贴敷



科学出版社
www.sciencep.com



经络通

活轻松 5

科学出版社
· 北京 ·

内 容 简 介

本书由北京中医药大学教授、博士生导师郭长青主编，系《经络养生系列》中的一本。全书共分五部分，分别介绍了拔罐、艾灸、刮痧、药浴、药物贴敷的操作方法，以及66种常见头痛、胃脘痛、颈肩痛和腰腿痛的自我调治方法。书中介绍的治疗方法简、便、廉、验，并配有400余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用，让您一看即会、一用即灵。全书图文并茂，既可作为您贴身的家庭按摩师，又可作为馈赠亲朋好友的健康佳品。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目（CIP）数据

经络通 活轻松5 / 郭长青主编. —北京：科学出版社，2010.1
（经络养生系列）

ISBN 978-7-03-025989-9

I. 经… II. 郭… III. 经络—养生（中医）—基本知识 IV. R224.1
中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第202118号

责任编辑：何红哲 / 责任校对：刘 婷

责任印刷：天 时 / 封面设计：李鹤伟

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

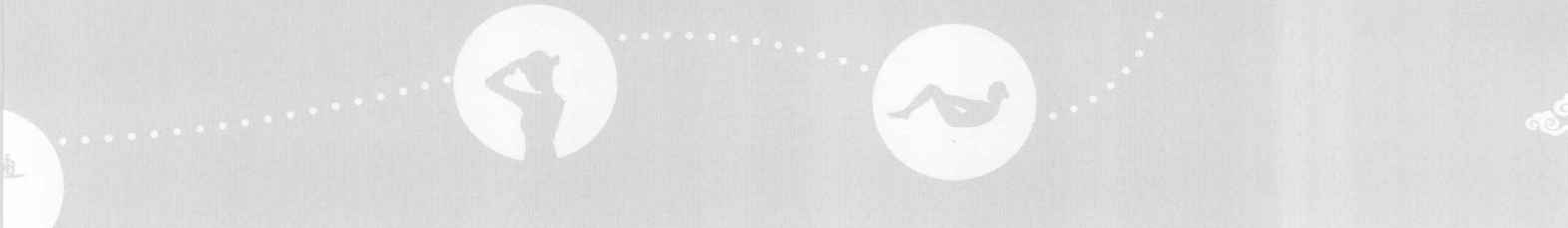
2010年1月第 1 版

开本：889mm×1194mm 1/16

2010年1月第1次印刷

印张：21（16面彩插）

定价：39.80元



前 言

经络，是人体经脉和络脉的统称。经有路径的含义，为直行的主干。络有网络的含义，是经脉的细小分支。经络内属脏腑，外络肢节，行气血，通阴阳，沟通表里内外，把人体的各个部分联结成一个统一的整体，以保持其功能活动的协调与平衡。人体每条经络上分布着许多穴位，这些穴位具有不同的治疗效果。在临床上，常运用推、拿、揉、捏等手法刺激人体相关穴位，以改善血液循环，促进新陈代谢，从而达到消除疲劳、祛病强身、延年益寿的目的。

本书是《经络养生系列》中的一本。全书共分五部分，第一部分详细介绍了拔罐、艾灸、刮痧、药浴及药物贴敷的操作方法，第二至五部分分别介绍了66种常见头痛、胃脘痛、颈肩痛和腰腿痛的自我调治方法。书中介绍的治疗方法简、便、廉、验，并配有400余幅操作图及相关穴位图，形象直观、高效实用，让您一看即会、一用即灵。全书图文并茂，既可作为您贴身的家庭按摩师，又可作为馈赠亲朋好友的健康佳品。

目 录

第一部分 常用治疗手法详解/1

- 1 拔罐疗法/3
- 2 灸法/6
- 3 刮痧疗法/10
- 4 药浴疗法/11
- 5 药物贴敷疗法/13

第二部分 常见头痛的自我调治/15

第1章 头痛是怎么回事/17

头痛如何诊断/18

中医如何认识头痛/21

第2章 常见头痛的自我调治/25

1 神经衰弱引起的头痛/26

2 紧张性头痛/29

3 血管神经性头痛/31

4 高血压引起的头痛/34

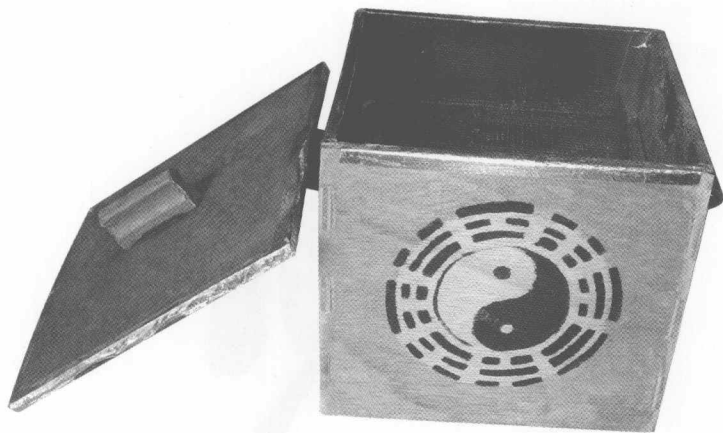
5 低血压引起的头痛/38

6 脑血管疾病引起的头痛/40

7 三叉神经痛/47

8 枕神经痛/50

9 眼部疾病引起的头痛/53





10 鼻部疾病引起的头痛/56

11 牙病引起的头痛/61

12 耳部疾病引起的头痛/65

13 脑外伤引起的头痛/69

14 更年期综合征引起的头痛/71

15 头痛型癫痫/73

第3章 各型头痛的辨证治疗/77

16 风寒头痛/78

17 风热头痛/82

18 暑湿头痛/84

19 肝阳头痛/86

20 痰浊头痛/89

21 血虚头痛/91

22 肾虚头痛/94

23 瘀血头痛/97

第三部分 常见胃脘痛的自我调治/99

第1章 胃脘痛是怎么回事/101

第2章 常见胃脘痛的自我调治/103

1 急性胃炎/104

2 慢性浅表性胃炎/108

3 慢性萎缩性胃炎/112

4 胃下垂/115

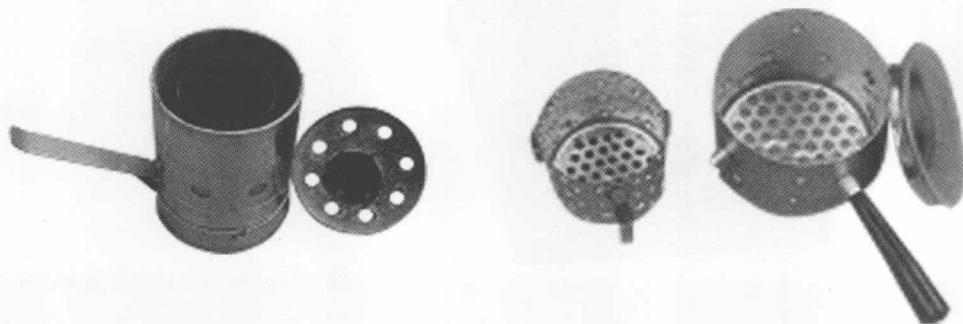
5 胃及十二指肠溃疡/119

6 胃黏膜脱垂/122

7 胃痉挛/124

8 胃神经症/125

9 消化不良/129



10 急性胃肠炎/133

11 胆囊炎与胆石症/138

12 胆绞痛/142

13 慢性胰腺炎/144

14 慢性肝炎/146

15 心绞痛/149

第3章 各型胃脘痛的辨证治疗/153

16 寒邪犯胃/154

17 肝气犯胃/157

18 食滞胃脘/158

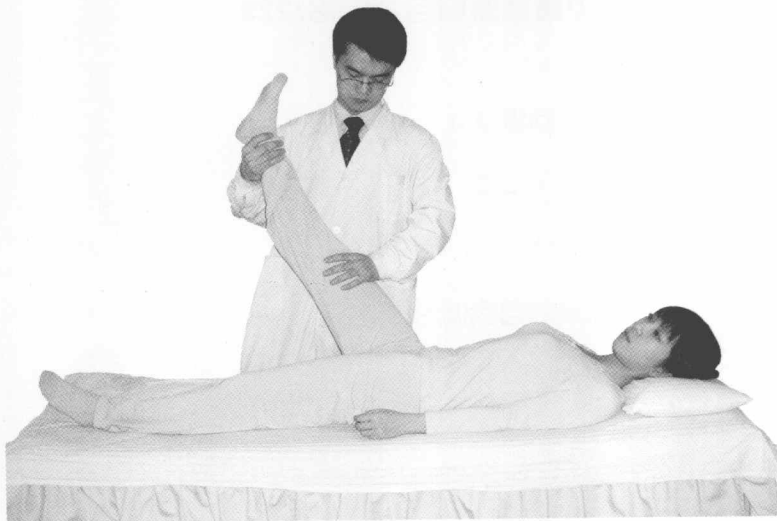
19 脾胃虚寒/159

第四部分 常见颈肩痛的自我调治/161

第1章 颈肩痛是怎么回事/163

颈肩痛与哪些因素有关/164

颈肩痛应如何诊断/166



第2章 常见颈肩痛的自我调治/171

1 落枕/172

2 颈椎病/179

3 肩周炎/186

4 背肌筋膜炎/196

5 肱二头肌长头腱鞘炎/206

6 菱形肌损伤/216

7 冈上肌肌腱炎/217



第五部分 常见腰腿痛自我调治/229

第1章 腰痛是怎么回事/231

腰痛与哪些因素有关/232

腰痛应如何诊断/233

第2章 常见腰腿痛自我调治/239

1 急性腰扭伤/240

2 腰椎间盘突出症/245

3 腰椎后关节紊乱症/251

4 慢性腰肌劳损/255

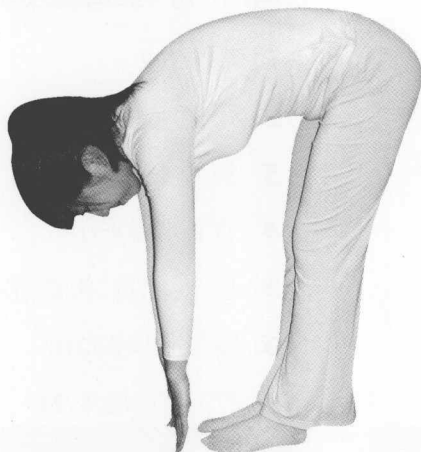
5 第三腰椎横突综合征/260

6 腰肌筋膜炎/264

7 棘上韧带炎/268

8 腰椎肥大性脊椎炎/271

9 坐骨神经痛/275



10 梨状肌损伤/280

11 臀上皮神经损伤/283

12 臀部肌筋膜炎/286

13 臀中肌综合征/290

14 骶尾部挫伤/293

15 下肢骨关节损伤/295

16 类风湿性关节炎/297

17 肾虚腰痛/300

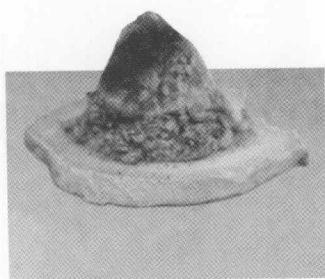
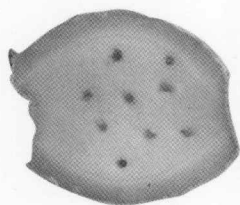
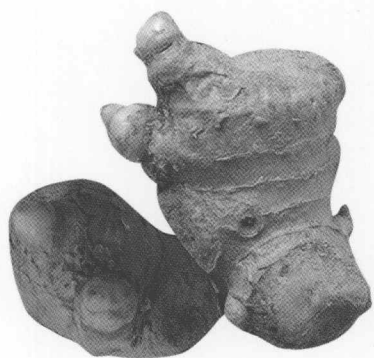
18 妇科疾病引起的腰腿痛/303

附录 人体常用穴位速查/307



第一部分

常用治疗手法详解





1

拔罐疗法

拔罐疗法又称“吸筒疗法”，古代称为“角法”，是以口径不同的瓷罐、玻璃罐或竹罐为工具（图1.1和图1.2），以热力排除罐内空气，造成负压，使之吸附于腧穴或拔罐部位的体表，造成皮肤充血、淤血，产生刺激，以达到防治疾病的目的。

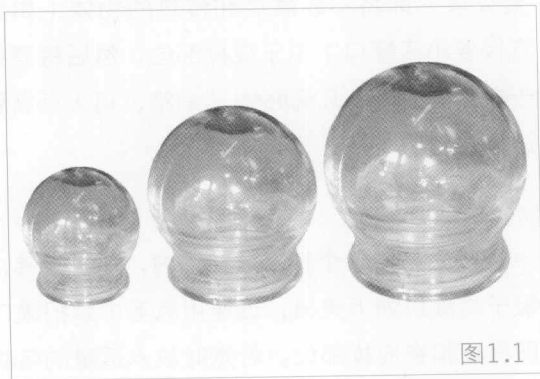


图1.1

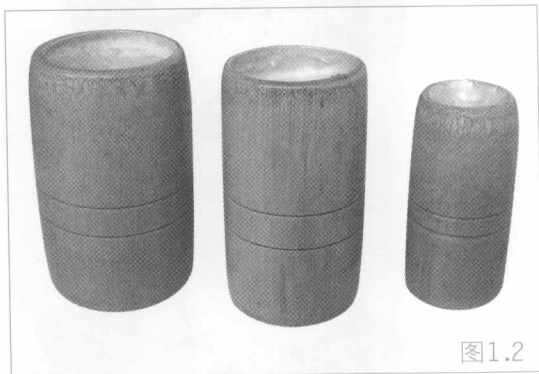


图1.2

常用拔罐方法

1 火罐法

利用燃烧时火的热力排出罐内空气，形成负压，将罐吸着在皮肤上，具体方法有以下几种：

闪火法：是将长纸条或用镊子夹住一个酒精棉



球，用火点燃后在罐内绕1~3圈，将火退出后迅速将罐扣在应拔部位（图1.3）。

投火法：是将易燃纸条点燃后投入罐内，不等纸条烧完，迅即将罐扣在应拔部位。拔罐时应注意将纸条点燃的一端向上，以免烫伤皮肤（图1.4）。

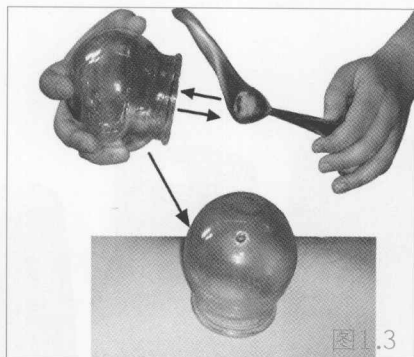


图1.3

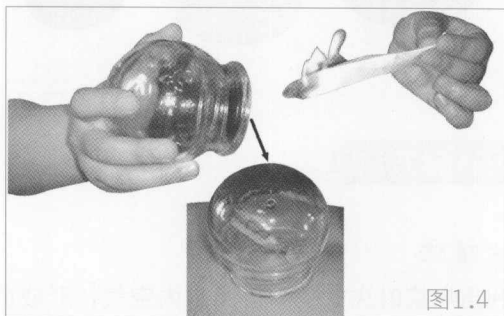


图1.4

滴酒法：在罐内滴入1~3滴95% 酒精或白酒，并沿罐内壁摇匀，然后用火点燃，迅速将罐扣在应拔部

位。注意滴酒切勿过多。

贴棉法：是将一块大小适宜的酒精棉贴在罐内壁下1/3 处，用火将酒精棉点燃后，迅速扣在应拔部位（图1.5）。

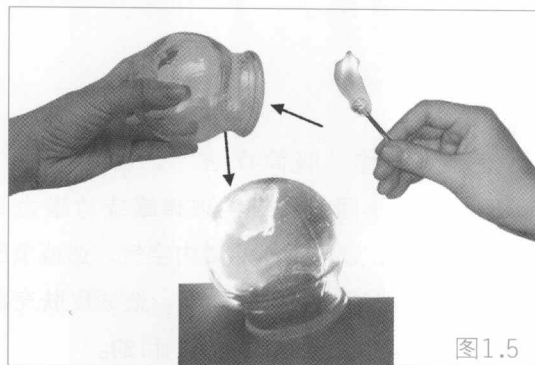


图1.5

架火法：即将不易燃烧和传热的物体（如瓶盖等，直径要小于罐口）扣于应拔部位，然后将酒精棉球置于瓶盖内或滴入几滴95% 的酒精，用火点燃后将罐迅速扣下。

2 水罐法

一般是先将若干个竹罐放在锅内，加水煮沸，然后用镊子将罐口朝下夹出，迅速用凉毛巾紧扣罐口，并立即将罐扣在应拔部位。若煮时放入适量的药物，即称为药罐。

3 抽气法

将青霉素、链霉素等药瓶磨制成的抽气罐紧扣在要拔罐的部位上（瓶底扣在所拔部位上），然后用注射器从橡皮塞抽出瓶内空气，使之产生负压，即能吸住拔罐部位的皮肤。

以上各种方法一般留罐10分钟左右，待拔罐部位的皮肤充血或淤血时，将罐取下。

常用拔罐方式

1 留罐法

将火罐拔在一定部位后，留置10~15分钟。吸拔力强的应适当减少吸拔时间。

2 闪罐法

用闪火法将罐拔在施治部位后，立即取下，反复吸拔多次，直至皮肤潮红、充血。

3 刺络拔罐法

先将选定穴位或部位消毒，然后用三棱针、粗毫针或皮肤针点刺，起针后再迅速将火罐用闪火法拔罩在点刺穴位或部位上，使之出血，留罐10~15分钟，最后起罐，并用消毒棉球或纱布擦净血迹。

拔罐反应及处理方法

1 正常反应

拔罐时，患者局部有牵拉发胀感，或感到发热、发紧、凉气外出、温暖、舒适等均属正常现象。起罐后，治疗部位出现潮红或紫红色疹点等，也属于拔罐疗法的治疗效应，一至数天后可自然恢复，不必处理。

2 异常反应

拔罐后如果患者感到异常紧痛，或有烧灼感，则应立即起罐，并检查皮肤有无烫伤。刺络拔罐后，如罐内有大量出血（超过治疗所需求的出血量），应立即起罐，用消毒棉球按压出血点，进行止血。

如果拔罐过程中患者出现头晕、心慌、恶心、面色苍白、出冷汗，甚至昏厥时，应立即起罐，并让患者平卧，取头低脚高位，或让患者静卧，饮适量温水。

拔罐注意事项

（1）皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布处不宜拔罐。

（2）孕妇的腰骶部及腹部不宜拔罐。

（3）根据所拔部位的面积大小，选择合适的火罐。拔罐过程中不能移动体位，以免火罐脱落。

2 灸法

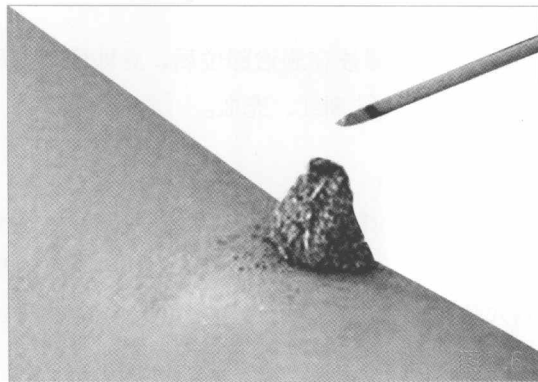
灸法是以艾绒为主要原料，点燃后在体表一定的部位（或穴位）进行熏、熨、烧、灼，给人体以温热刺激，从而达到温经通络、益气活血、防治疾病的一种外治法。施灸的原料多以艾为主，艾属菊科多年生草本植物，气味芳香，易燃，常用作灸料，具有温通经络、行气活血、祛湿散寒、消肿散结、回阳救逆的功效。将艾叶加工除去杂质后，即可成纯净细软的艾绒。临床上所用的艾条、艾炷都是用艾绒制成的。

常用的灸法

1 艾炷灸

将纯净的艾绒放在掌心或平板上，捏搓成麦粒或莲子大小的圆锥形艾炷，放在穴位上点燃施灸，每燃完一炷称为一壮。艾炷灸又分为直接灸和间接灸两种。

直接灸：先在所取穴位上涂抹少量凡士林，以使艾炷便于黏附，然后将大小适宜的艾炷放在穴位上，点燃顶端，当艾炷燃至2/5、患者感觉微有灼痛时，即可用镊子将艾炷移走，换新艾炷再灸（图1.6）。如此更换，直到规定壮数灸完为止。



间接灸：是用药物将艾炷与施灸穴位的皮肤隔开来进行施灸的方法。常见的间接灸有如下几种：

隔姜灸：把鲜姜切成直径2~3厘米、厚约0.2厘米的薄片，中间用针穿刺数孔，放于穴位上，再将艾炷放在姜片上点燃施灸（图1.7）。艾炷燃尽后，另换一炷继续灸，直到灸完规定的壮数，且以皮肤红润、不起泡为度。

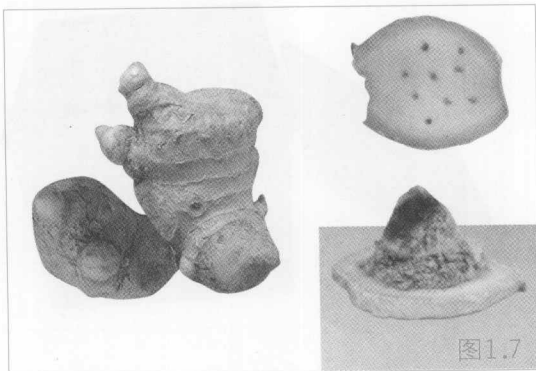


图1.7

隔盐灸：先用纯净食盐填敷肚脐，再放上艾炷施灸。也可在食盐上先放置姜片，再置艾炷施灸，这样可避免食盐受火起爆，造成烫伤。当灸至有痛感时换炷再灸，不拘壮数。本法多用于急性腹痛吐泻、四肢厥冷、虚脱等症。

隔附子灸：用附子片作间隔，用法同隔姜灸。亦可用附子饼作间隔，即将附子研成粉末，用少许面粉

和黄酒调和，做成0.2~0.3厘米的附子饼，用针穿刺数孔，放在所选穴位上，再放艾炷施灸。本法适用于阳虚患者。

2 艾条灸

艾条灸又称艾卷灸，常用的施灸方法有温和灸和雀啄灸。

温和灸：将艾条一端点燃，对准施灸部位，在距皮肤2~3厘米处进行施灸，以患者局部有温热感而无灼痛为宜（图1.8）。一般每穴灸5~7分钟，至皮肤稍呈红晕为度。

雀啄灸：将艾条一端点燃，施灸时，对准施灸部位，在距皮肤2~3厘米处像鸟雀啄食一样，一上一下活动施灸（图1.9）。

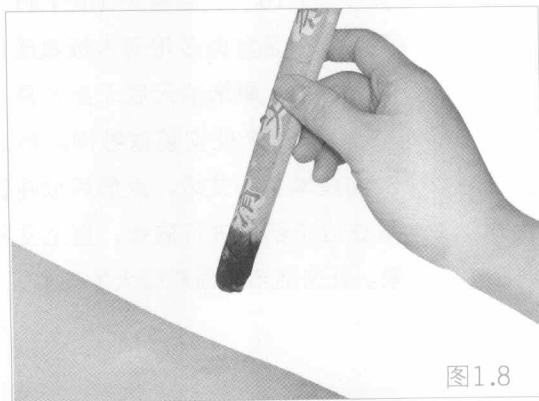


图1.8

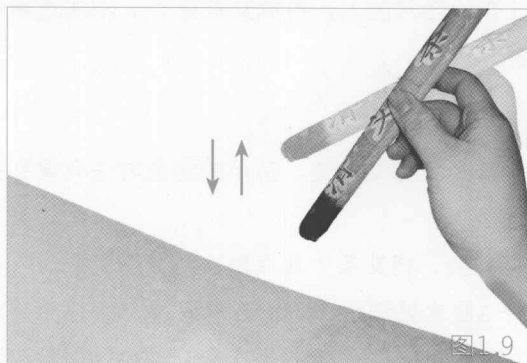


图1.9

3 温灸器灸

温灸器是指用特制的灸器盛放点燃的艾绒，在穴位或指定部位上进行熨灸或熏灸的一种方法。临床上常用的有温筒灸（图1.10）、温盒灸（图1.11）、温架灸等多种类型。其中温盒灸多用薄木板做成长宽各15~20厘米，高10~12厘米的无底无盖木盒（木框），在中间距底部约4厘米处安装铁纱网。然后将艾条剪成2~3个5~6厘米长的艾段，点燃后放在铁纱网上，并将灸盒放在应灸部位进行施灸，直至艾条燃完，局部皮肤红晕。此法适用于面积较大的部位。

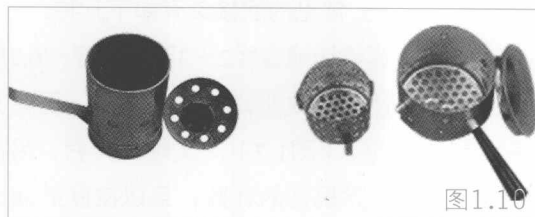


图1.10

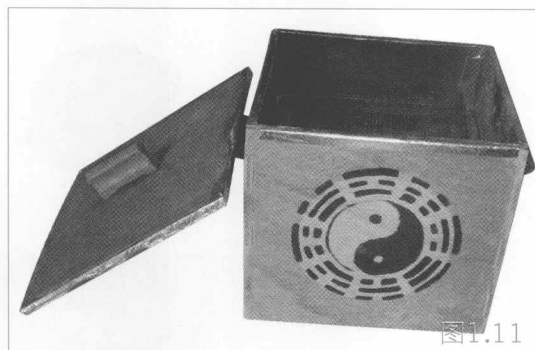


图1.11

4 温针灸

温针灸是针刺与艾灸相结合的一种灸法。首先针刺穴位达一定深度，当有酸、麻、胀等得气感后，再将2厘米长的艾条插在针柄上点燃施灸（图1.12），待艾条燃尽后，除去灰烬，将针取出。此法适用于既需要留针又适宜艾灸的病症。

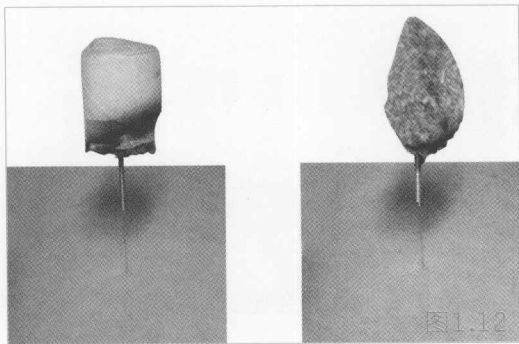


图1.12

5 灯芯草灸

灯芯草灸又称“灯火灸”，是民间流传的一种操作简单、疗效较好的治疗方法。通常取3~4寸长灯芯草，一端蘸以麻油或其他植物油（如豆油、花生油等），约浸1寸左右，点燃后，对准穴位快速接触、离开，当听到“叭”声，即为成功，如无响声，可重复1~2次。若灸后皮肤有点发黄或起小泡，说明恰到好处。注意不宜蘸油太多，以免点火后油滴烫伤皮肤。

灸后处理及禁忌证

1 灸后的处理

施灸后，若局部皮肤出现微红、灼热，均属正常现象，无需处理。如果施灸过量，时间过长，局部可出现小水泡，只要不擦破，即可自然吸收。若水泡较大，可用消毒毫针刺破水泡，放出积液，然后涂上甲紫（龙胆紫）溶液，并用消毒纱布包扎。

2 禁忌证

（1）凡有心烦口渴、恶热、舌红苔黄、脉数等阳热证患者不宜用灸法；舌红少苔、口干、脉细数的阴虚火旺患者亦应少灸或不灸。

（2）患者过饥、过饱、劳累及情绪不稳时不宜施灸。

（3）孕妇腹部及腰骶部不宜施灸。