



中国民间传统疗法丛书

# 穴位疗法

# 治百病

· 第2版 ·

陈国珍 孟庆轩◎主编



XUEWEI LIAOFA  
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 穴位疗法治百病

XUEWEI LIAOFA ZHI BAIBING

(第2版)

主 编 陈国珍 孟庆轩

编著者 陈卫兵 李海鹏 张素英  
鲁广晨 魏 炜 刘 娟  
师 进 林 菲 王汉勋



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

穴位疗法治百病/陈国珍,孟庆轩主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2011.12

ISBN 978-7-5091-5315-4

I. ①穴… II. ①陈… ②孟… III. ①穴位疗法—基本知识  
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229125 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:李欢 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www.pmp.com.cn](http://www.pmp.com.cn)

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25 字数:256千字

版、印次:2011年12月第2版第1次印刷

印数:5901—10500

定价:26.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内容提要

本书在第1版的基础上修订而成,作者参考大量古今文献,结合自己丰富的实践经验,详细介绍了穴位疗法的基本原理、常用穴位、治疗作用和基本要求,针刺、艾灸、点穴、敷贴、注射、埋线、拔罐、按摩、磁疗、电疗、光疗等20余种常用穴位疗法,内科、外科、五官科、妇儿科、传染科等180余种常见疾病的穴位治疗方法,以及常见急症穴位疗法等。本书的特点是将古今多种穴位疗法融为一体,根据其对每种疾病的疗效择优选用,信息量大,简便易行,实用性强,适于基层医务人员、中医药爱好者和城乡家庭自疗者阅读参考。

## 第 1 版前言

穴位疗法是源于我国中医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,且方法简便易行,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应用于内、外、妇、儿、五官等各科疾病的治疗,显示出奇效。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,穴位疗法在继承既往经验的基础上,也有新的发展,不断出现新的技术、新的方法、新的内容,使适应证大大扩大,疗效明显提高,疗程显著缩短,因而更受广大医务工作者和病人的欢迎。

编者从实用性出发,用现代医学发展的眼光,在参考古往今来大量民间穴位疗法文献资料的基础上,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,详细介绍了 160 多种常见病症的治疗要领。

本书在编写过程中曾参阅大量的文献资料,在此谨向各有关单位 and 作者深表谢意!

陈国珍 孟庆轩

2008 年 6 月

## 第 2 版前言

《穴位疗法治百病》自 2008 年出版以来,因内容简明实用而受到读者的好评,也有些读者提出了修订再版建议。为与时俱进,在人民军医出版社的支持下,我们在保持原版特色的基础上,主要做了以下修订:

一是增添了 11 种常见疾病的穴位疗法,并对日常生活中最常遇到的 13 种急症,向读者提供了确实有效、简单易行的穴位治疗方法。

二是为便于读者根据不同情况灵活选用不同的穴位疗法,增补了 23 种治疗方案,并在原版 8 种治疗方案中增补了 22 条具体翔实的操作方法。

三是为了切实保证治疗时的安全,避免各种意外情况的发生,本版修订时,共在 13 种穴位疗法中增补了 39 条注意事项。

另外,本次修订还增添了 7 幅图片,并对个别病症分章不尽合理之处及个别使用不当的字词进行了调整和修正。

总之,本版与原版比较,内容更加丰富,编排更加合理,具有更强的科学性、实用性和可操作性。但限于作者水平,虽经认真修订,仍难免错漏不当之处,继续欢迎读者批评指正。

陈国珍 孟庆轩

2011 年 9 月

# 目 录

## 第一章 概 论

一、穴位治病的基本原理 … (1)	(一)配方原则与方法 … (10)
(一)五脏六腑的协调与统一 …………… (1)	(二)常用穴位的定位方法 …………… (11)
(二)经络的主要内容与主治 作用 …… (2)	(三)常用穴位的取法及其治 疗作用 …… (14)
(三)穴位的种类及其治疗作 用 …… (5)	(四)穴位疗法的基本要求 …………… (32)
二、穴位治病的一般原则 … (10)	

## 第二章 穴位治病的常用方法

一、经络综合疗法 …… (34)	九、穴位埋线疗法 …… (66)
二、穴位针刺疗法 …… (36)	十、穴位挑治疗法 …… (68)
三、穴位耳针疗法 …… (42)	十一、穴位割治疗法 …… (70)
四、穴位头针疗法 …… (48)	十二、穴位拔罐疗法 …… (71)
五、穴位艾灸疗法 …… (52)	十三、穴位按摩疗法 …… (74)
六、穴位敷贴疗法 …… (56)	十四、穴位指压疗法 …… (77)
七、穴位点击疗法 (点穴疗法) …………… (59)	十五、穴位磁疗法 …… (80)
八、穴位注射疗法 …… (64)	十六、穴位手针疗法 …… (82)
	十七、穴位足针疗法 …… (84)



十八、穴位电兴奋疗法 …… (86)	二十、穴位红外线照射疗法 …… (88)
十九、穴位激光照射疗法 … (87)	

### 第三章 内科常见病症穴位疗法

一、心血管系统疾病 …… (90)	… (118)
高血压病 …… (90)	呃逆 …… (120)
低血压病 …… (92)	反胃 …… (122)
心律失常 …… (93)	呕吐 …… (122)
冠心病 …… (94)	胃脘痛 …… (124)
心绞痛 …… (96)	腹痛 …… (126)
病毒性心肌炎 …… (96)	腹胀 …… (128)
风湿性心脏病 …… (97)	腹泻 …… (129)
心脏神经官能症 …… (98)	过敏性肠炎 …… (131)
二、呼吸系统疾病 …… (99)	急性肠梗阻 …… (132)
感冒 …… (99)	黄疸 …… (133)
咳嗽 …… (102)	胆道蛔虫症 …… (134)
哮喘 …… (103)	胆囊炎及胆石症 …… (135)
咯血 …… (107)	肝硬化 …… (137)
急性支气管炎 …… (107)	慢性肝炎 …… (138)
慢性支气管炎 …… (109)	脂肪肝 …… (138)
大叶性肺炎 …… (112)	胰腺炎 …… (140)
三、消化系统疾病 …… (112)	慢性肠炎 …… (140)
胃下垂 …… (112)	急性肠炎 …… (143)
慢性胃炎 …… (113)	慢性结肠炎 …… (144)
胃酸过多 …… (116)	便秘 …… (145)
急性胃肠炎 …… (116)	四、神经、精神系统疾病 … (148)
胃肠神经官能症 …… (117)	神经衰弱 …… (148)
胃及十二指肠球部溃疡	癔症 …… (151)

精神分裂症	(153)	白细胞减少症	(177)
癫痫	(155)	六、内分泌代谢疾病	(178)
头痛	(157)	肥胖症	(178)
偏头痛	(161)	糖尿病	(180)
卒中	(162)	甲状腺功能亢进症	(181)
面瘫	(163)	高脂血症	(183)
三叉神经痛	(165)	七、泌尿生殖系统疾病	(184)
面肌痉挛	(167)	肾炎	(184)
手足震颤	(169)	尿崩症	(186)
坐骨神经痛	(169)	睾丸炎	(186)
多发性神经炎	(171)	前列腺炎	(186)
周围神经炎	(172)	尿潴留	(188)
自发性多汗症	(172)	尿失禁	(189)
胸痛(胸痹)	(173)	尿石症	(190)
失眠	(174)	阳痿	(190)
五、血液系统疾病	(176)	遗精	(193)
再生障碍性贫血	(176)	男子不育	(195)

## 第四章 外科及皮肤科常见病症穴位疗法

一、外科疾病	(196)	肩关节周围炎	(199)
肩关节痛	(196)	风湿性关节炎	(199)
肘关节痛	(196)	类风湿关节炎	(200)
腕关节痛	(197)	急性阑尾炎	(200)
膝关节痛	(197)	急性乳腺炎	(201)
踝关节痛	(197)	二、皮肤科疾病	(203)
指、趾关节痛	(198)	荨麻疹	(203)
足跟痛	(198)	湿疹	(205)
脊背痛	(198)	银屑病	(207)



斑秃 .....	(209)	神经性皮炎 .....	(213)
带状疱疹 .....	(210)	皮肤瘙痒症 .....	(215)
扁平疣 .....	(212)	痤疮 .....	(216)
白癜风 .....	(213)		

## 第五章 五官科常见病症穴位疗法

腺炎(麦粒肿) .....	(217)	眼底出血 .....	(232)
青光眼 .....	(219)	中耳炎 .....	(232)
白内障 .....	(221)	耳鸣、耳聋 .....	(233)
近视 .....	(222)	梅尼埃综合征 .....	(236)
斜视 .....	(225)	鼻出血(鼻衄) .....	(237)
色盲 .....	(225)	急性鼻炎 .....	(239)
夜盲 .....	(226)	慢性鼻炎 .....	(240)
角膜炎 .....	(226)	过敏性鼻炎 .....	(242)
急性结膜炎 .....	(227)	萎缩性鼻炎 .....	(243)
视神经炎 .....	(228)	急性鼻窦炎 .....	(244)
视神经萎缩 .....	(229)	慢性鼻窦炎 .....	(244)
视网膜色素变性 .....	(230)	急性扁桃体炎 .....	(244)
电光性眼炎 .....	(231)	咽喉炎(咽喉肿痛) ...	(246)
玻璃体浑浊 .....	(231)	口腔溃疡 .....	(248)
迎风流泪 .....	(232)	牙痛 .....	(250)

## 第六章 妇产科常见病症穴位疗法

痛经 .....	(253)	绝经期综合征 .....	(263)
闭经 .....	(257)	白带异常 .....	(265)
月经不调 .....	(259)	盆腔炎 .....	(266)
经前期综合征 .....	(263)	宫颈糜烂 .....	(268)

子宫脱垂 .....	(269)	产后腹痛 .....	(275)
功能性子宫出血 .....	(270)	产后少乳 .....	(275)
不孕症 .....	(272)	妊娠呕吐(妊娠恶阻) ...	(276)
胎位不正 .....	(273)	滞产(难产) .....	(278)
恶露不绝 .....	(274)	死胎 .....	(279)

## 第七章 儿科常见病症穴位疗法

小儿厌食 .....	(280)	小儿惊风(惊厥、抽风) ...	(291)
小儿腹泻 .....	(281)	小儿夜啼 .....	(293)
小儿疳积 .....	(285)	小儿麻痹后遗症 .....	(294)
小儿遗尿 .....	(286)	儿童多动综合征 .....	(296)
小儿高热 .....	(290)	儿童智能低下症 .....	(297)

## 第八章 传染科常见病症穴位疗法

流行性感胃 .....	(298)	百日咳 .....	(302)
流行性腮腺炎 .....	(299)	猩红热 .....	(302)
流行性乙型脑炎 .....	(300)	肺结核 .....	(302)
急性传染性肝炎 .....	(300)	丝虫病 .....	(304)
细菌性痢疾 .....	(301)	疟疾 .....	(304)
阿米巴痢疾 .....	(302)		

## 第九章 常见急症穴位疗法

触电 .....	(307)	毒蛇咬伤 .....	(309)
中暑 .....	(307)	晕车晕船 .....	(309)
休克 .....	(308)	煤气(一氧化碳)中毒 .....	(310)
溺水 .....	(308)		



周围循环衰竭 .....	(310)	急惊风 .....	(312)
高热 .....	(310)	感染 .....	(312)
昏迷 .....	(311)	输液反应 .....	(313)

# 第一章 概 论

## 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”,为接收和消化食物,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,决不能用孤立的、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,经络具有疏通气血、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 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 起于示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 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 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 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 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 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,消化系统疾病,热病等。

10. 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 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 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 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 起于足跗趾端外侧的大敦穴,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 1-1~图 1-3。

### (三)穴位的种类及其治疗作用

穴位是体表与经络、脏腑相连通的点,是气血流注的地方。它是针灸或其他穴位疗法施术的部位。

人体穴位大体可分为三类:一类是属于十四经的穴位,称为经穴;二类是十四经以外的穴位,称为奇穴;三类是部位不定,患病局部有压痛反应,用作治疗的地方,称为阿是穴。

穴位(又称腧穴)分布在经络的体表循行线上,是经络之气输注的部位。穴位疗法就是通过刺激一定的腧穴,从而发挥相应经脉的作用,调节人体脏腑气血的功能,激发其内在的抗病能力,以达到治愈疾病的目的。经穴治疗疾病的作用归纳起来,主要有以下几种:

1. 近治作用 经穴均能治疗该穴所在部位及邻近组织,包括深层组织、器官所发生的病症。如百会、前顶诸穴位于巅顶,可治头顶疼痛、头晕目眩、神志昏迷;睛明、攒竹、承泣、四白诸穴位于眼区,可治目赤肿痛、迎风流泪、青盲雀目;耳门、听宫、听会、翳风诸穴位于耳区,可治耳鸣、耳聋;天枢、水分、阴交诸穴位于脐周,可治