

# 实用针灸推拿手册

胡兴立 著  
尚天裕 审阅

海洋出版社

1994年·北京

(京)新登字 087 号

实用针灸推拿手册

胡兴立 著

\*

海洋出版社出版 (北京市复兴门外大街 1 号)

新华书店北京发行所发行

北京市燕山联营印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 15.375 字数: 300 千字

1994 年 5 月第一版 1994 年 5 月第一次印刷

印数: 1—8000

\*

ISBN 7-5027-3893-2/R·67 定价: 10.10 元

总结臨床經驗提高治療效果  
繼承和發揚中醫特長發展中  
西醫結合為保障人民身體健  
康不斷作出新貢獻

為胡興立大夫著作題

崔月犁



針推結合  
可治百病

程莘農題



# 前 言

当今世界，人们对于药物治疗所产生的副作用极为担心，而对自然疗法非常重视。中国的针灸、推拿治病方法正向医学领域的各个方面扩展，并在治疗各种疾病方面取得了新的突破性成就，引起世界各国的高度重视，成为一门新兴的学科。每年均有数以千计的外国医生要求来我国学习针灸、推拿这一事实，就证明针灸、推拿已登上国际舞台，并将成为世界医学的一个组成部分。

针灸推拿是中国传统医学的重要组成部分，是我国人民在漫长的与疾病作斗争的医疗实践活动中创立的，而且是具有验、便、廉和独特效果的物理治疗方法。几千年中华民族的繁衍兴盛历史，记载着它为中国人民的卫生保健事业所创立的不朽功绩。在世界跨入 20 世纪 90 年代、现代医学迅速发展的今天，这门似乎带有神秘色彩的传统医学依然奇迹般地活跃在历史舞台上，而且仍然具有强大的生命力，甚至形成了世界性的所谓“针灸推拿热”。

由于历史的原因，有关针灸推拿合著的书极为罕见。鉴于这种情况，本人根据 30 多年的针灸推拿经验，参阅有关资料，编写这本《实用针灸推拿手册》，以便于针灸推拿医务工作者参考使用。书中某些内容和观点以及编写方法，均根据自己认识作了引伸和阐发，如有不妥之处，尚祈读者指正。参考资料恕不一一指明出处，谨此向有关作者致歉和致谢。

由于本人学识浅陋，经验有限，加之时间紧迫，书中缺  
点和纰漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

作者

1994年5月

## 序

针灸推拿是祖国医学的重要组成部分，是人类最早的医疗保健方法之一。早在4000多年前的甲骨文中就有了针灸推拿治病的记载。

针灸推拿这门古老的学科，不仅是中医学中不可缺少的一环，而且早已引起世界各国的重视，成为一门新兴的学科。特别是当患者害怕药物引起副作用时，都主动积极选择针灸推拿的物理治疗方法。

胡兴立同志根据他施用针灸推拿30多年的临床经验，参阅有关方面的资料，编写了这本《实用针灸推拿手册》。《实用针灸推拿手册》编写方法新颖，极为罕见。该书以简明的中医、经络、针灸、推拿等有关理论为上篇，以100余种各科杂病为下篇，为从事针灸、推拿工作者提供了有益的参考。此书广征博引、言简意赅，深入浅出，脉络清楚，除融针灸推拿理、法、诊、治于一册外，还有经络穴位注射法和小针刀疗法，比较切合临床实际。我谨借此机会向广大读者介绍此书，以资参考。

中国中医研究院  
骨伤研究所 名誉所长 尚天裕

# 目 录

## 上篇 简明中医及针推基础理论

<b>第一章 脏象学说</b> .....	(1)
一、脏象.....	(1)
二、脏腑的主要生理功能.....	(1)
三、五脏之间的关系.....	(8)
<b>第二章 阴阳五行学说</b> .....	(11)
一、阴阳学说 .....	(11)
二、五行学说 .....	(14)
<b>第三章 简明经络学说及针刺常用穴图解</b> .....	(17)
一、十四经常用穴图解 .....	(18)
1. 手太阴肺经 .....	(18)
2. 手阳明大肠经 .....	(21)
3. 足阳明胃经 .....	(26)
4. 足太阴脾经 .....	(34)
5. 手少阴心经 .....	(36)
6. 手太阳小肠经 .....	(41)
7. 足太阳膀胱经 .....	(45)
8. 足少阴肾经 .....	(55)
9. 手厥阴心包经 .....	(58)
10. 手少阳三焦经 .....	(62)



11. 足少阳胆经 .....	(68)
12. 足厥阴肝经 .....	(75)
13. 督脉 .....	(81)
14. 任脉 .....	(84)
二、取穴方法 .....	(91)
三、单针及双针指力练习方法 .....	(94)
四、单针及双针进针方法 .....	(95)
五、单针及双针几种针刺手法 .....	(99)
六、针刺注意事项 .....	(102)
七、针刺意外情况的处理 .....	(103)
八、经络穴位注射法 .....	(104)
九、人体主要骨骼图解 .....	(107)
十、人体主要肌肉图解 .....	(114)
十一、人体主要关节正常活动度图解 .....	(120)
<b>第四章 推拿治病的适用原则</b> .....	<b>(124)</b>
一、推拿适应症及应用范围 .....	(124)
二、推拿的禁忌症 .....	(124)
三、推拿的注意事项 .....	(125)
四、推拿施治的疗程 .....	(125)
五、推拿施治的时间 .....	(126)
六、推拿应用的强度 .....	(126)
七、推拿应用的介质 .....	(127)
<b>第五章 推拿治病的机理</b> .....	<b>(128)</b>
一、推拿对人体的调整作用 .....	(128)
二、推拿对皮肤的摩擦作用 .....	(128)
三、推拿对肌肉和关节的增强作用 .....	(129)

四、推拿对代谢、呼吸、消化方面的作用·····	(129)
五、推拿对循环系统的作用·····	(130)
六、推拿对神经系统的作用·····	(131)
<b>第六章 推拿功法练习图解·····</b>	<b>(132)</b>
<b>第七章 推拿常用手法图解·····</b>	<b>(139)</b>

## 下篇 针推方法治疗各科杂病

<b>第八章 针推方法治疗软组织损伤概述·····</b>	<b>(216)</b>
一、软组织损伤的机理·····	(216)
二、软组织损伤的原因、程度和类型·····	(216)
三、软组织损伤的临床表现·····	(217)
四、软组织损伤的诊断·····	(218)
五、软组织损伤的治疗·····	(219)
<b>第九章 针推方法治愈软组织损伤的机理·····</b>	<b>(220)</b>
一、舒筋活络、宣通气血、化瘀止痛·····	(220)
二、解除或缓解肌肉痉挛·····	(221)
三、活血、消肿、止痛·····	(222)
四、理顺狭窄·····	(222)
五、剥离组织粘连·····	(223)
<b>第十章 针推方法治疗常见的软组织损伤疾病·····</b>	<b>(224)</b>
一、头夹肌疼痛·····	(224)
二、肩甲提肌疼痛·····	(225)
三、斜方肌疼痛·····	(226)
四、冈上肌疼痛·····	(227)
五、冈下肌疼痛·····	(227)
六、三角肌疼痛·····	(229)

七、菱形肌疼痛·····	(230)
八、大圆肌疼痛·····	(231)
九、腰部肌肉疼痛·····	(231)
十、腹外斜肌疼痛·····	(232)
十一、下后锯肌疼痛·····	(234)
十二、臀中肌疼痛·····	(235)
十三、梨状肌疼痛·····	(235)
十四、股后侧肌疼痛·····	(236)
十五、股四头肌疼痛·····	(237)
十六、股内侧肌疼痛·····	(238)
十七、腓肠肌疼痛·····	(238)
<b>第十一章 针推方法治疗筋伤的简述·····</b>	<b>(240)</b>
一、何为筋伤·····	(240)
二、筋伤的原因·····	(240)
三、筋伤的临床表现及诊断·····	(241)
四、筋伤的类型·····	(241)
五、筋伤的治疗·····	(242)
<b>第十二章 针推方法治疗常见的筋伤疾病·····</b>	<b>(243)</b>
一、下颌关节筋伤·····	(243)
二、颈部筋伤·····	(244)
三、肩部筋伤·····	(245)
四、肘部筋伤·····	(246)
五、小儿牵拉肘部筋伤·····	(247)
六、腰部筋伤·····	(249)
七、腕部筋伤·····	(251)
八、指部筋伤·····	(252)

九、桡骨茎突处筋伤·····	(252)
十、指掌关节部筋伤·····	(254)
十一、膝关节部筋伤·····	(255)
十二、髌骨下筋伤·····	(256)
十三、踝部筋伤·····	(257)
<b>第十三章 针推方法治疗常见的几种关节脱臼·····</b>	<b>(259)</b>
一、脱臼简述·····	(259)
二、下颌关节脱臼·····	(261)
三、肩关节脱臼·····	(265)
四、肘关节后脱臼·····	(271)
五、掌指关节脱臼·····	(275)
六、指间关节脱臼·····	(277)
七、髌关节脱臼·····	(278)
八、膝关节脱臼·····	(284)
<b>第十四章 针推方法治疗各科杂病·····</b>	<b>(287)</b>
一、眩晕·····	(287)
二、头痛·····	(289)
三、三叉神经痛·····	(294)
四、神经衰弱·····	(296)
五、枕大神经痛·····	(299)
六、面神经麻痹·····	(300)
七、失眠·····	(302)
八、高血压·····	(305)
九、低血压·····	(311)
十、上呼吸道感染·····	(314)
十一、夜盲·····	(319)

十二、眼睑下垂	(321)
十三、近视眼	(323)
十四、鼻炎	(326)
十五、感染性口炎	(328)
十六、牙痛	(329)
十七、牙龈萎缩	(332)
十八、咳嗽	(333)
十九、支气管炎	(336)
二十、慢性咽炎	(338)
二十一、呕吐	(341)
二十二、呃逆	(344)
二十三、胃痛	(346)
二十四、胃下垂	(350)
二十五、心动过速	(354)
二十六、冠心病	(356)
二十七、缺乳	(360)
二十八、急性乳腺炎	(362)
二十九、腹痛	(363)
三十、腹泻	(365)
三十一、急性阑尾炎	(368)
三十二、胃肠神经官能症	(370)
三十三、肠粘连	(371)
三十四、便秘	(373)
三十五、慢性胆囊炎	(376)
三十六、泌尿系感染	(377)
三十七、前列腺炎	(381)

三十八、阳强	(383)
三十九、阳痿	(384)
四十、遗精	(385)
四十一、早泄	(387)
四十二、不能射精	(388)
四十三、男性不育症	(390)
四十四、闭经	(391)
四十五、痛经	(393)
四十六、带下症	(395)
四十七、子宫脱垂	(396)
四十八、盆腔炎	(399)
四十九、不孕症	(401)
五十、更年期综合征	(403)
五十一、脱肛	(404)
五十二、小儿斜颈	(405)
五十三、小儿夏季热	(407)
五十四、小儿急惊风	(409)
五十五、小儿腹泻	(410)
五十六、小儿流涎症	(411)
五十七、小儿咳嗽	(412)
五十八、小儿遗尿症	(413)
五十九、疳疾	(414)
六十、小儿髌关节扭伤	(418)
六十一、小儿麻痹症	(419)
六十二、肋软骨炎	(423)
六十三、肋间神经痛	(425)

六十四、胸部挫伤、岔气·····	(426)
六十五、背肌劳损·····	(428)
六十六、腰痛·····	(430)
六十七、腰椎间盘突出症·····	(433)
六十八、腰椎骶化·····	(436)
六十九、腰椎骨质增生·····	(438)
七十、尾骨挫伤·····	(440)
七十一、腹股沟软组织损伤·····	(441)
七十二、髌骨软化·····	(443)
七十三、膝关节半月板损伤·····	(446)
七十四、膝关节炎·····	(450)
七十五、增生性膝关节炎·····	(452)
七十六、跟腱炎·····	(455)
七十七、足跟痛·····	(457)
<b>第十五章 推拿的自我防治法·····</b>	<b>(459)</b>
一、头面部疾病的推拿防治法·····	(459)
二、胸部疾病的推拿防治法·····	(463)
三、腰部疾病的推拿防治法·····	(465)
四、上肢部疾病的推拿防治法·····	(467)
五、腹部疾病的推拿防治法·····	(469)
六、下肢部疾病的推拿防治法·····	(471)
<b>后记·····</b>	<b>(474)</b>

# 上篇 简明中医及针推

## 基础理论

### 第一章 脏象学说

#### 一、脏 象

脏象学说是中医理论的重要组成部分。这一学说从整体观点出发，认为人体的生理、病理活动，是五脏六腑通过经络系统，把全身组织器官联结成一个有机的整体而进行的。五脏六腑之间，在生理上互相依存、互相制约，发生疾病时则互相影响。

脏指五脏，即心、肝、脾、肺、肾；腑指六腑，即胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。中医学的五脏六腑的功能概念，有的与西医基本相同，有的有很大差别，有的在西医还没有相应的脏器（如三焦）。因此，我们不能用西医的脏器概念来套用。

#### 二、脏腑的主要生理功能

人体是一个整体，五脏六腑之间存在着复杂的联系，它



们各有分工，但又互相配合。总的来说，脏与腑的不同点是：五脏有贮藏精气的功能，六腑有腐熟水谷、分别清浊、传送糟粕的功能。此外，还有脑、髓、骨、脉（胆）、女子胞，其功能与五脏六腑有同有异，故另列名为“奇恒之腑”。

### 1. 心与小肠（附：心包）

**主神志** 心主管精神、意识、思维活动，相当于高级神经活动。如果心主神志的功能正常，则人的精神振作，神志清晰；如果发生障碍，则可出现多种病症，如心悸，惊恐，健忘，失眠，发狂，喜笑不休，昏迷等。

**主血脉** 心与脉相连，血液之所以能在血管内循环，全靠心气的推动。心气的强弱，直接影响血的运行，这可以从脉搏上反映出来：心气不足，则脉细弱无力；气来不均，则脉律不齐（称促、结、代脉）。

其华（这里作光彩解）在面，开窍于舌，面部和舌体的血脉分布都比较丰富，故心的功能正常与否，容易从面部和舌体的色泽方面反映出来。正常时，面色红润有光泽，舌质淡红；心气不足，循环不畅时，则面色苍白或青紫无光泽，舌质淡暗无华；心火过旺，则舌尖红赤或口舌生疮；痰迷心窍时，可见舌强不语。故又说“舌为心之苗”。

心与汗有密切关系，有“汗为心液”之说。病人用药发汗过度，或因其他原因而致大汗出，可以损害心阳，甚至出现“大汗亡阳”的危重现象。

#### 附：心包

心包又名心包络，为心之外围。因为心是最重要的内脏，所以还有一个外围器官来保卫它。通常外邪犯心，总是先侵犯心包，如温热病时的神昏谵语，便是“热入心包”的表现。