

跟中医专家学保健

北京中医药大学专家团队强势出品

图解养生大穴 治百病

刘清国 侯中伟 王朝阳◎编著

梅花针、贴敷、砭石、经络锤
一学就会的居家保健手法



北京科学技术出版社



跟中医专家学保健 图解养生大穴治百病

刘清国 侯中伟 王朝阳 编著

图书在版编目(CIP)数据

图解养生大穴治百病/刘清国, 侯中伟, 王朝阳编著.

—北京: 北京科学技术出版社, 2013.1

(跟中医专家学保健)

ISBN 978-7-5304-6255-3

I. ①图… II. ①刘… III. ①养生(中医)—穴位按压疗法—图解

IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222465号

跟中医专家学保健: 图解养生大穴治百病

作 者: 刘清国 侯中伟 王朝阳

责任编辑: 朱 琳

责任印制: 张 良

封面设计: 润·设计

图文制作: 北京逸水翔天文化发展有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮 政 编 码: 100035

电 话 传 真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bjkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙世杰印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 276千

印 张: 15

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6255-3/R · 1539

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

中医药学源远流长，是几千年来人们与疾病作斗争的经验总结和理论概括。中医学认为，人体拥有十四条重要的生命线——十二经络，和奇经中的任脉和督脉。经络之气输注于体表的部位称为经穴，是沟通体表与体内脏腑的联系点。通过不同的手法对经络穴位进行按摩，达到气血通畅的目的，是中医治疗的重要手段。

近些年来，随着人们保健意识的增强，梅花针、砭石、经络锤、贴敷等各种经穴养生方法也逐渐为人们所熟知和信任。作为一名中医学者和医疗工作者，将流传数千年的传统医学精华传递到千家万户，造福更多百姓，是我们的职责。我们也希望通过本书，能有更多的读者掌握适合自己的保健方法，成为自己和家人的“保健医生”。

本书详细介绍了人体70个特效养生穴位的功效，并从日常保健和常见疾病防治出发，为读者提供了实用安全、通俗易懂的梅花针、砭石、贴敷、经络锤等保养方法。本书还配有大量图片，可帮助读者更好地领会养生大穴的保健手法和要领，从而运用这种古老、神奇、实用且无副作用的养生法，为自己祛除病痛，为家人带来健康。

本书在编写过程中得到以下人士的大力支持，在此表示感谢：

李月英	马举红	郭庆明	李月玲	杜武胜	杜 峥	郭玉香	李春光	李春明
常雅姣	赵 雷	刘 昱	孙 强	高雪乔	马羽飞	王静平	王静欣	马晓钰
郭玉花	刘凤文	林文艳	沈春杰	沈春峰	赵建平	杨忠久	陈松梅	杨永利
宋晓冬	沈 琳	杨永铎	周 晖	刘 聪	翟秀梅	史艳梅	史之禹	高 军
郭小尚	范文芳	赵 丹	邓丽琴					

经络锤 29

经络保健治疗锤	29
经络锤激常用手法	29
经络锤激手法练习	30
经络锤的补泻法	31
激经、激穴方法	32

第二章

人体70个重要养生大穴

肺经的养生大穴 40

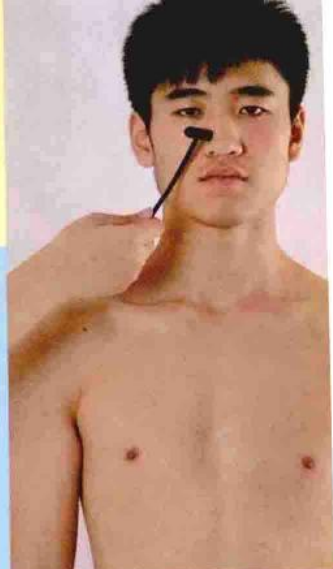
中府——胸闷咳嗽中府收	40
尺泽——肺热尺泽泻	40
太渊——宣肺止咳首选太渊	41
少商——咽喉肿痛的要穴	41

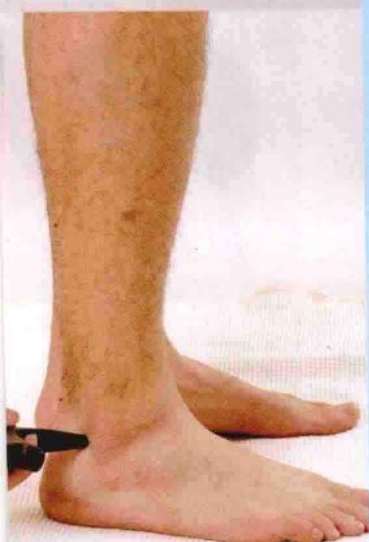
心包经的养生大穴 42

曲泽——心烦失眠曲泽清	42
内关——心烦心痛内关寻	42
大陵——神经衰弱按大陵	43
劳宫——口腔溃疡取劳宫	43
中冲——心脏急救第一穴	43

心经的养生大穴 44

极泉——心脏急救找极泉	44
少海——心烦失眠拍少海	44
神门——镇静安神取神门	45
少冲——心脏顽疾揉少冲	45





大肠经的养生大穴 46

- 合谷——头面问题合谷收 46
- 阳溪——阳溪合谷治腱鞘炎 47
- 手三里——肩周炎首选手三里 47
- 迎香——鼻炎鼻塞按迎香 47

三焦经的养生大穴 48

- 关冲——偏头痛关冲最灵 48
- 中渚——坐骨神经痛按中渚 48
- 支沟——便秘克星 49
- 肩髃——肩痛不举拍肩髃 49
- 翳风——三叉神经找翳风 49

小肠经的养生大穴 50

- 少泽——乳汁不通按少泽 50
- 后溪——颈椎腰痛取后溪 50
- 养老——养老美容祛斑好 51
- 天宗——肩臂酸痛找天宗 51
- 听宫——耳鸣耳聋按听宫 51

胃经的养生大穴 52

- 四白——养颜美白找四白 52
- 丰隆——痰湿体质者的养生要穴 53
- 下关——上牙痛，下关通 53



足三里——人生第一长寿穴	53
颊车——下牙病痛颊车松	54
缺盆——咽喉肿痛拍缺盆	54
天枢——便秘就要找天枢	54
梁丘——慢性胃病找梁丘	55
上巨墟——大肠疾患专用穴	55

胆经的养生大穴

风池——一切头痛风池通	56
环跳——坐骨神经环跳通	57
风市——防治中风拍风市	57
阳陵泉——口苦口干有特效	57

膀胱经的养生大穴

睛明——保护视力的第一大穴	58
天柱——头不昏耳不鸣	58
肺俞——肺表疾病全靠它	59
委中——腰背下肢委中求	59
心俞——心动胸翳心俞知	60
肝俞——清肝明目泻肝俞	60
脾俞——不思饮食找脾俞	60
胃俞——胃痛胃胀按胃俞	61
肾俞——腰肌劳损找肾俞	61
大肠俞——风湿腰痛大肠俞	61





肝经的养生大穴 62

- 太冲——降压稳压找太冲 62
- 章门——拨章门治糖尿病 62
- 期门——疏肝利气化积通瘀 63
- 阴廉——呵护女性的良穴 63

肾经的养生大穴 64

- 涌泉——长按涌泉益寿延年 64
- 太溪——阴阳两虚找太溪 64
- 大赫——男性健康的福音 65
- 筑宾——肾经上的排毒要穴 65

脾经的养生大穴 66

- 隐白——月经不调有隐白 66
- 公孙——调理脾胃的好帮手 66
- 三阴交——妇科首选三阴交 67
- 血海——皮肤疾患找血海 67

任脉的养生大穴 68

- 关元——男子藏精女子蓄血之处 68
- 神阙——汗多怕热灸神阙 68
- 中脘——胃肠问题搓中脘 69
- 膻中——通气催乳丰胸好 69

督脉的养生大穴 70

- 命门——强腰补肾壮命门 70
- 大椎——身寒怕冷大椎通 70
- 百会——下垂疾病灸百会 71
- 水沟——紧急救命最及时 71



第三章

上班族常见病症自疗法

颈椎病	74
落枕	78
肩周炎	80
静脉曲张	84
网球肘	86
急性腰扭伤	88
腰椎间盘突出症	90
腰痛	92
关节炎	94
坐骨神经痛	98
慢性疲劳综合征	102
失眠	104
胃脘痛	106
胃下垂	110
呃逆	112



第四章

常见病症自疗法

慢性支气管炎	116
感冒	120
肺炎	124
头痛	126
腹痛	130





扁桃体炎	132
过敏性鼻炎	134
咽炎	136
牙痛	138
口腔溃疡	140
耳聋耳鸣	142
眩晕	144
面神经麻痹	146
三叉神经痛	148
便秘	152
痔疮	156
神经性皮炎	158
色斑	160
带状疱疹	162
痤疮	164



第五章 常见慢性病自疗法

支气管哮喘	168
高血压病	170
肥胖症	174
糖尿病	176
慢性胆囊炎	178
冠心病&痛风	180

心绞痛	182
神经衰弱	186
腰椎骨质增生	188



第六章 生殖系统疾病自疗法

前列腺炎	192
泌尿系结石	196
遗精	198
阳痿	200
痛经	204
月经不调	208
盆腔炎	210
妊娠呕吐	212
子宫脱垂	214
乳腺增生	216
乳腺炎	218
更年期综合征	220
产后缺乳	224
女性不孕症	226
产后腰腿痛	228

注：本书穴位图示以标明穴位位置为主，具体操作时应以器具和药物直接接触皮肤为宜。另，有过敏史者及孕妇需在医生指导下谨慎操作。



DI YI ZHANG

第一章

中医自疗的具体方法





梅花针



梅花针疗法的由来

梅花针疗法的历史悠久，源远流长。早在两千多年前成书的经典著作——《黄帝内经》里就有记载，而且内容丰富。如《灵枢·官针篇》云：“凡刺有十二节，以应十二经……五曰扬刺。扬刺者，正内一，傍内四……”就是当中一根针，旁边四根针，此即五星针，具有现代应用的梅花针或七星针（七枚针捆在一起）的样子。由此说明，梅花针疗法的起源，远早于《黄帝内经》的成书年代。《黄帝内经》的记载，正是民间运用梅花针治病的经验总结。

梅花针疗法是民间疗法的精华之一，也是中医针灸学的重要组成部分。梅花针是在古代九针中的铍针基础上，经历代医家不断研究、改进而发展起来的一种

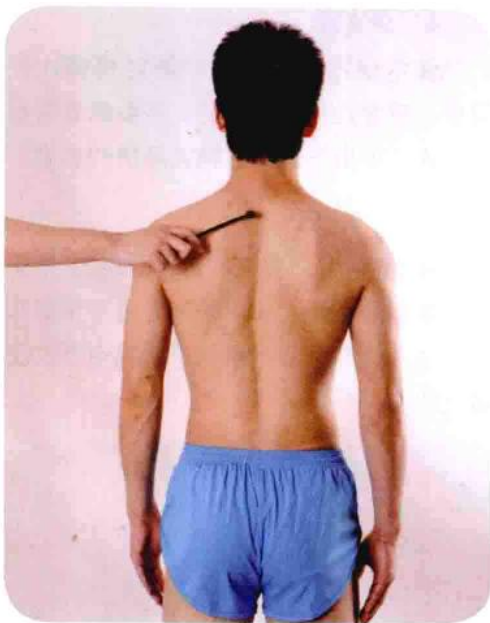
针法。就是将5~7枚6号或7号不锈钢缝衣针，依法捆扎在一根富有弹性的筷子（或小竹棒、小木棒等）一端（钻一小孔）的小孔内，露出针尖，捆成一束，像梅花的形状，术者右手握住针柄，在人体皮肤（应刺部位）上，运用一定的手法，只叩击皮肤，不伤肌肉，以达到疏通经络、调节脏腑、去邪扶正、防治疾病的一种外治法，又因针后皮肤叩刺部位泛起红晕形状颇似梅花，故称之为“梅花针疗法”。

梅花针疗法的作用原理

经络感传学说

本学说以中医经络学说为依据，其核心就是经络学说中的“十二皮部”。梅花针疗法治病的重点刺激部位在于皮肤的“十二皮部”，通过刺激十二皮部以达到治病的目的。因为“十二皮部”是脏腑所属的十二经脉在皮表的粗线条投影区，也是十二经脉之气的散发所在。皮肤有局部和整体的调节作用，同时也具有保护机体、抗御外邪的作用。因此，梅花针通过对皮肤刺激（应刺部位），针感可随着刺激部位的不同而驱动和促使相应区域的经脉之气循行，使针感传至希望达到的脏





腑、筋肉、关节等人体特定部位，从而获得定向性的调节经络气血以及内脏功能等的治疗作用，以治病防病。

神经反射学说

根据神经反射学说，人体中的一切器官和组织，是在中枢神经系统的控制和指挥之下发挥其作用，并保持其完整统一性的。治疗时是通过刺激神经中枢，引起中枢神经系统的神经反射。因为通过针刺形成的“痛感反射弧”，可以使末梢神经和中枢神经系统产生兴奋或抑制的各种调节反应，进而影响体液、内分泌、免疫等系统，上述系统也产生一系列的相应反应，最终使人体产生局部或整体的良性调节效应，从而达到治病的目的。

基于以上观点，其治病原理是：痛也可以治病。利用适当的痛感，来刺激皮肤痛觉神经末梢，通过神经反射，以纠正

体内异常的变化，使其平衡协调，从而达到治病的目的。也就是以刺痛的驱使力，以抗痛的抵抗力，锻炼增强人体生理功能，解除疾病，保证健康。

针具与针法

现代常用的针具，都是在传统针具的基础上改进而成。针柄用塑料、有机玻璃、胶木或电木制成，其中以胶木制的弹性最佳。长28~30厘米，从头至尾直径逐渐增加。针柄头端为筒形螺丝帽，内有螺纹，长1.2~1.3厘米，距帽端0.4厘米处有一小孔。使用时将针组放进小孔，调整合适后，拧紧螺帽即可。

针具的保存、修理与消毒

一般要求将针具用干棉花包住针尖，放在干燥的地方，以免损伤针尖或生锈。每次用完后，将针擦干，按上法保存起来。

为了防止感染，针具必须进行严格的消毒，一般可将针浸入75%的乙醇内即可。乙醇消毒比较简单，也很方便。

针法

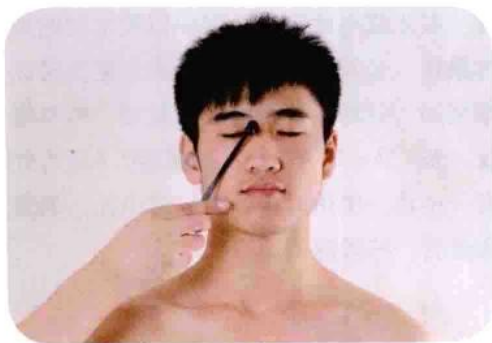
本疗法针法的基本手法是“弹刺法”，关键在于操作者腕部的功力。弹而有力，垂直皮肤，平、稳、准，一重一轻，均匀而有节奏的叩刺法，是为最佳。针法就是用来治病的刺激方法。具体应用时，必须根据患者的病情、年龄、体质、性别以及疾病的不同等具体情况而灵活应用。

根据叩刺时的弹力程度，一般分为轻刺法、重刺法、强刺法、超强刺法、正

刺法、平刺法、放血刺法等7种针法，分述如下。

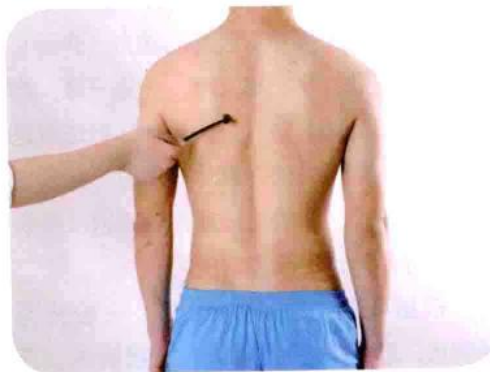
1. 轻刺法

用梅花针在特定的皮肤部位(应刺部位,下同)进行轻微的叩打,使患者感到微痛。这种手法适用于口、眼、鼻区、头面部、颈部,小儿疾病以及久病体弱的患者。



2. 重刺法

就是叩打时用力较“轻刺法”稍重,刺激时有较明显的疼痛,有时也可见肌肉收缩,患者偶尔有躲闪,面部表情有时有变化或有出汗等现象。但要以患者能忍受为度。这种手法多用于胸背部及四肢等部位,一般适用于失去知觉(麻痹)的局部以及腰酸背痛、新病体强的患者。



3. 强刺法

偶尔使用或少用。刺激时疼痛比较明显,患者几乎不能忍受,多数患者有出汗现象。多用于感觉迟钝或麻痹的患者。

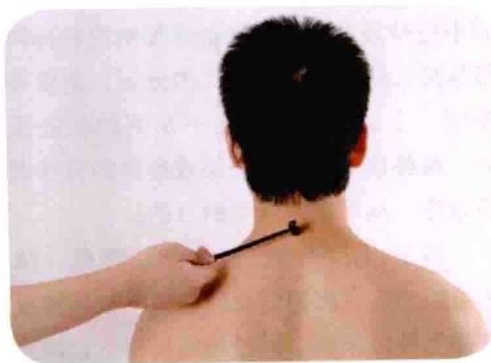
4. 正刺法

最为常用。在叩打时,用力介于轻、重刺法之间,采用既不轻也不重的叩打手法。这种手法一般用于常规治疗以及四肢部位。



5. 平刺法

这是一种最好的刺法,它不用叩打,而是用针尖轻轻地在皮肤上反复滑行刺激,虽然没有疼痛感觉,也能起到调整作用和使痛感分散。这种手法适于对针刺很敏感的患者,也可作为重刺后的配合使用。但干刺的时间应稍长一些。



6. 放血刺法

对某些特殊的疾病，如高血压病等，可用放血刺法。就是在叩打时，按摩者可用左手捏住刺激的部位，右手持针，用适当的力量叩打，然后再用左手在刺激的局部挤压，挤出少量的血液，再用消毒过的干棉球擦干局部即可。放血的部位，可在颈后区、手指、足趾、鼻尖、下腹部及乳房等处。



梅花针操作方法

练针法

练针，就是为了增强手腕的弹力和力度，掌握正确的叩打手法，是决定治疗效果的重要一环，必不可少。对不同的病情和不同的叩打部位，必须采用轻重不同的刺激量。刺激过重，必将增加患者痛苦；刺激太轻，又不能达到治疗的目的，影响治疗的效果。叩刺时必须达到叩平、叩准、叩稳，力度与速度适宜，因此按摩者必须事前练好手法方可。练针要求必须做到下列各点。

(1) 按摩者用左手握住右手腕，左

手再用适当的力量使右手腕关节上下摆动，练习手腕的弹力；或者用右手腕上下弹动，如同西医叩诊一样。

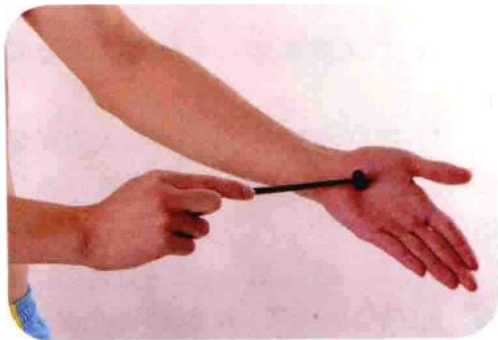
(2) 右手持针，可先在枕头等的软物上进行叩刺。其目的，一是练习手腕弹力，二是练习叩准、叩稳，以便下一步在人体上叩刺。

(3) 在练习一定的时间后，可在自己手臂或大腿上叩刺，纠正缺点和不正确的手法，以便在患者身上进行治疗。

持针法

按摩者用右手握住针柄的尾端，以环指和小指将针柄的尾端固定于手掌小鱼际处，针柄尾端露出手掌1~1.5厘米，再以中指和拇指扶持针柄，食指固定在针柄的前端（中段），使针不能向四周摆动。将针固定好后，再灵活、适当地运用手腕的弹力和冲力进行叩刺。叩刺时，落针要准、要稳，针尖与皮肤呈垂直接触，提针要快，拔出要有短促清脆的“哒”“哒”声。就这样将针反复提落，连续不断地、有节奏地进行叩刺。

以上就是弹刺手法的要领。一般每分钟叩打70~90次。



刺激的种类、顺序与强度

1. 刺激的种类

刺激的种类一般分为三种。

(1) 整体刺激：即不论是什么病，都要进行此类刺激。其部位在脊柱两侧，即从颈椎的两侧到尾椎的两侧为止。

(2) 重点刺激：就是检查时所发现的异常部位。如对应胃及十二指肠溃疡的第五至八胸椎两侧等。

(3) 局部刺激：就是在病变的局部。如胃肠病的腹部，眼疾患的眼周围等。

以上是依本疗法所用的特定刺激部位的分类法，若系配穴法，可按主穴、配穴、局部（阿是穴）。

2. 刺激的顺序

在操作时，一般可按先刺脊柱两侧（即从胸椎的两侧到尾椎的两侧），后依次为颈椎的两侧→胸、腹部→四肢→头部。通常是从上到下，从左到右，从前到后，从内到外，也有个别别人的习惯是从下到上的刺激，即所谓“特殊刺激”。

3. 刺激强度的因素

一般分为主观因素和客观因素两类。

(1) 主观因素：主要是对术者而言。

1) 叩打力量的大小：力量大则刺激强；力量小则刺激弱。主要是依叩打弹力的强弱而定。

2) 叩打频率的快慢：即叩打速度的快慢、速度快则刺激强；速度慢则刺激弱。

3) 叩打数量的多少：即刺激针数的多少。针数越多，刺激越强。针数越少，刺激越弱。

4) 刺激部位的不同：即刺激敏感区与非敏感区。敏感区，刺激强；非敏感区，刺激弱。

5) 刺激范围的大小，即刺激的面积大小。面积大，刺激强；面积小，刺激弱。

(2) 客观因素：主要是对患者而言。

1) 性别：女性，刺激强；男性，刺激弱。

2) 年龄：年龄小，刺激强；成年人，刺激弱。

3) 神经型：即神经敏感与迟钝。神经敏感，刺激强；神经迟钝，刺激弱。

4) 精神状态：即精神紧张与不紧张。精神紧张，刺激强；精神不紧张，刺激弱。

临症选用什么样的刺激强度，一定要依据客观因素，做到主观因素与客观因素相结合，恰当而灵活地选用一定的针法，配合其他因素，使刺激强度与疾病相一致，而达到预期的治疗效果。

根据病症，选准应刺部位

消化系统疾病的配合法

①整体刺激脊柱两侧；②重点刺激第五至八胸椎（胃疾患）或第八至十二胸椎（肠疾患）及腰、骶椎的两侧，胸锁乳突肌等；③局部刺激上腹部（胃疾患）、下腹部（肠疾患）、脐周围及腹股沟区等。