

针灸防老病

吴绪平

喻国雄

主编

中国中医药出版社

1

图书在版编目(CIP)数据

针灸防治老年病/吴绪平主编. —北京:中国中医药出版社,1996. 3

ISBN 7-80089-484-3

I. 针… I. 吴… III. 老年病-针灸疗法 IV. R245-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 01881 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话:4151553 邮码:100027)

印刷者:三河市科教印刷包装集团

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 32 开

字 数:282 千字

印 张:13

版 次:1996 年 3 月第 1 版

印 次:1996 年 3 月第 1 次印刷

册 数:4000 册

书 号:ISBN7-80089-484-3/R·484

定 价:15.60 元

名誉主编 孙国杰
主 编 吴绪平 喻国雄
副主编 张红星 李万瑶 盛生宽
鄢根英 龚晖嵘
编 委 (按姓氏笔画为序)
王志兴 向志勇 伦 新
余召炎 李滋平 张莲珍
陈兴华 黄建平 龚 成
龚东方 曾 强 翟前军

针灸防治老年病

陈泽平题



序

我国是世界上最古老的文明国家之一。我国人民历来就有敬老尊老的传统美德,祖国医学又在养生、祛病、延年方面积累了丰富的经验。特别是针灸医学的整体调节和保健作用对防治老年病,延年益寿有无可比拟的优势。十分必要撰写一部针灸防治老年病的专著,供广大医务人员临床参考和老年人保健的需要。

由吴绪平、喻国雄两位副教授主编,全国十九位针灸医学临床工作者集体编写的《针灸防治老年病》,填补了针灸防治老年病方面的空白。该书在继承前人经验的基础上,有选择地吸收今人比较成熟的经验,突出了针灸防治老年病的优势与特色。全书系统连贯、实用性强,是一部理论紧密结合临床的较好著作。相信本书的出版,必将对针灸防治老年病的发展,保护老年人的健康,作出一定的贡献。今阅此书,甚感欣慰,故愿向广大读者推荐,是以为序。

湖北中医学院 孙国杰教授

1995年12月20日于武汉

前 言

人口老龄化已成为世界性问题,各国均十分关注,我国政府对此更为重视。据我国第四次人口统计预测,到本世纪末我国老龄人口将达 1.3 亿。届时,我国将进入老龄结构社会。老年病及老年病人的增多,已经成为当前临床工作者的重要课题。

从现有资料来看,老年病已发展成为一个重要的学科分支,随之而生的《老年病学》、《中医老年病学》等书相继问世,为中医老年病学的发展开辟了先渠,但还没有关于针灸防治老年病方面的专著问世,笔者有鉴于此,特组织 19 位国内外针灸学者,历时二年,潜心翻阅资料,在继承前人经验和有选择性吸收今人成熟经验的基础上,撰写成《针灸防治老年病》一书。旨在总结针灸防治老年病的发展成就,满足日益发展的老年病临床工作的需要,促进老年病防治水平的提高,从而为老年病的临床、教学、科研提供参考。

全书分上篇总论和下篇各论两个部分。总论系统地阐述了祖国医学对老年病学的认识和发展,针灸防治老年病概况,针灸防治老年病的原则,老年病的调养,老年人保健灸法及针灸防治老年病常用腧穴;下篇各论分述了 68 种常见老年病证,每一病证按照概述、临床表现、治疗方法、防护要点及现代研究的体例编写而成。

在本书的编写过程中,自始至终得到了湖北中医学院副院长、博士生导师孙国杰教授的支持和指导,并为本书作序,

特此致以诚挚的谢意。本书承蒙中国针灸学会副会长、上海针灸研究所所长、博士生导师陈汉平教授题写书名,特致以衷心的感谢。

限于编者水平,缺点错误难免,恳请广大同道和读者批评指正。

《针灸防治老年病》编写委员会

1995年12月20日

目 录

上篇 总 论

第一章	祖国医学对老年病的认识及发展	(3)
第二章	针灸防治老年病概论	(19)
第三章	针灸防治老年病的原则	(28)
第四章	老年病的调养	(35)
第五章	老年人保健灸	(51)
第六章	针灸防治老年病常用腧穴	(63)

下篇 各 论

第一章	老年人常见内科病证	(91)
一、	中风	(91)
二、	老年头风	(98)
三、	震颤麻痹	(103)
四、	三叉神经痛	(107)
五、	老年人感冒	(112)
六、	慢性支气管炎	(116)
七、	老年性哮喘	(120)
八、	慢性阻塞性肺气肿	(126)
九、	冠心病	(131)
十、	心律失常	(136)
十一、	慢性心功能不全	(140)
十二、	高血压病	(144)

十三、高脂血症	(150)
十四、肥胖病	(153)
十五、糖尿病	(158)
十六、老年性甲状腺病	(164)
十七、慢性胃炎	(169)
十八、消化性溃疡	(174)
十九、胃下垂	(179)
二十、病毒性肝炎	(184)
二十一、老年泄泻	(189)
二十二、老年性便秘	(194)
二十三、老年性阳痿	(199)
二十四、老年前列腺疾病	(204)
二十五、老年失眠	(209)
二十六、老年人腰痛	(214)
二十七、老年夜尿频多	(218)
二十八、肌萎缩性侧索硬化症	(220)
第二章 老年人常见外科病证	(225)
一、急性阑尾炎	(225)
二、胆石症	(230)
三、泌尿系结石	(234)
四、癃闭	(240)
五、痔疮	(246)
六、脱肛	(251)
第三章 老年人常见妇科病证	(255)
一、子宫脱垂	(255)
二、更年期综合征	(259)
三、老年性阴道炎	(263)
四、外阴瘙痒	(266)
第四章 老年人常见骨、关节病证	(270)

一、落枕	(270)
二、颈椎病	(273)
三、肩周炎	(281)
四、腰椎间盘突出症	(286)
五、慢性腰骶关节劳损	(293)
六、脊柱骨关节炎	(296)
七、急性腰扭伤	(300)
八、风湿性关节炎	(305)
九、坐骨神经痛	(309)
十、膝关节增生性关节炎	(314)
十一、老年型类风湿性关节炎	(318)
十二、髌骨下脂肪垫劳损	(323)
十三、老年足底痛	(327)
第五章 老年人常见五官科病证	(331)
一、青光眼	(331)
二、老年性白内障	(334)
三、老年性耳鸣耳聋	(337)
四、内耳性眩晕	(343)
五、急性喉炎	(348)
六、鼻衄	(352)
七、慢性鼻炎	(357)
八、牙痛	(360)
第六章 老年人常见皮肤科病证	(366)
一、荨麻疹	(366)
二、神经性皮炎	(371)
三、带状疱疹	(375)
四、老年瘙痒症	(379)
第七章 老年人常见精神病证	(384)
一、老年痴呆	(384)

二、老年癫证	(390)
三、老年郁证	(393)
四、老年脏躁	(397)
五、老年健忘	(400)

上篇 总 论

第一章 祖国医学对老年病的认识及发展

老年病是指老年人特发疾病和常见病而言。老年病和老年病学虽然不是祖国医学的传统名词概念,但就其研究内容而论,在中医理论和临床实践中,却有着极其丰富的内容。追溯其源就不难发现,祖国医学对老年病的认识和发展 and 中医其他学科一样,有着悠久的历史,经过了一个漫长的历史过程而逐步发展起来的。其发展过程大体可概括为:起源于先秦,形成于汉唐,发展于宋元,充实于明清,又得到近现代系统的整理和研究,从而形成了具有我国传统特色的中医老年病学的理论体系。

一、先秦时期

春秋战国时期,诸子蜂起,百家争鸣,不少人热心于生命的探索,提出了许多认识自然、解释生命现象的观点和理论。尤其是道家学派的创始者——老子和庄子,他们一方面崇尚自然,提倡“返朴归真”、“清静无为”的处世哲学,一方面又提倡养生,希望能够祛病延年、长生久视,并编制了导引、吐纳等一整套方法,对后世影响颇大。

《老子》的重点在论述“道”。道为客观物质世界的发展变化的规律,人们讲究养生,就必须顺应这一规律,即所谓“天乃道,道乃久,殁身不殆。”(《老子·十六章》)其又云“见素抱朴,

少私寡欲。”(《老子·十九章》)这种“返朴归真”的观点,为后世历代养生家所重视。由于老子是道家,讲究吐纳之术,即今日气功之类。诸如“虚其心,实其腹”(《老子·三章》);“致虚极,守静笃”(《老子·十六章》);“塞其兑,闭其门”(《老子·五十二章》)等,均与气功有关。

庄子继承了老子的思想,指出在顺乎自然的前提下,自由自在的生活,就有益于养生。如《庄子·天运》中云:“夫至乐者,先应之以人事,顺之以天理,行之以五德,应之以自然,然后调理四时,太和万物,四时迭起,万物循生。”不仅如此,庄子还提倡活动身体,以求益寿延年。如《庄子·刻意篇》说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法:一是充分认识到吸纳新鲜空气,吐出废浊之气,才能维持生命,保健延年;一是提倡运动,以加强新陈代谢,促进机体各方面的功能。

管子认为“精”是气的物质基础,是人生命之源泉,故主张存精以养生。如《管子·内业篇》:“精也者,气之精者也”、“精存自生,其外安荣,内脏以为泉原”。此外,他还提出存精的具体方法:“爱欲静之,遇乱正之,勿引勿摧,福将自归”,即节欲存精。庄子亦主张保精延寿,故他引广成子语:“必静必清,无劳女形,无摇女精,乃可以长生”(《庄子·在宥》)。《左传》曾载,医和给晋侯诊病,认为晋侯之病“疾如蛊”,是因“近女室”,并告诫他应“节之”。由上可知,先秦诸子对节欲保精以长生的问题,已有比较深刻的认识。

《吕氏春秋》强调精、气、神和形体的统一,是生命的根本。如《尽数篇》说:“故精神安乎形,而年寿得长也”。同时吕氏主张“动”以养神可长生,以为“流水不腐、户枢不蠹。形气亦然:形不动则精不流,精不流则气郁。郁处头则为肿、为风;处耳则

为搢、为聾；处目则为矇、为盲；处鼻则为𪔐、为窒；处腹则为胀、为府；处足则为痿、为蹶”。吕氏还指出气不宜达与血脉壅塞都是不能长寿的原因，所以“作为舞以宣导之”。强调“动”对于健康的重要性。

孔子重视饮食卫生，他在《论语·乡党》中指出：“食不厌精，脍不厌细。食馐而渴，鱼馁而肉败不食。色恶不食，臭恶不食。失饪不食，不时不食”。这些饮食卫生要求，是减少疾病，增进健康的重要环节。他还强调少年戒色、老年戒劳，如《论语·季氏》中云：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。

诸子还都认识到自然环境与人体健康的关系，提出了“天人相应”的观点。如老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”；庄子说：“天地者，万物之父母也”；管子说：“人与天调，然后天地之美生”；荀子认为居住环境与人类健康密切相关，为了“防邪僻而近中正”，主张“居必择乡”（《荀子·劝学》）。

在先秦时期，我国就已经有了专门治疗老人疾病的医生。《史记·扁鹊仓公列传》：“扁鹊名闻天下。过邯郸，闻贵妇人，即为带下医；过雒阳，闻周人爱老人，即为耳目痹医；入咸阳，闻秦人爱小儿，即为小儿医，随俗为变”。所谓“耳目痹医”，大概是由于耳鸣、耳聋与眼花、目瞑等症状为老年人常见，故称为老年人治病的医生为“耳目痹医”，以示其专长。同时也可以看出，当时对老年人的常见疾病有了一定认识和掌握了一定的治疗方法。

先秦诸子对于养生防老的思想与实践，到了《黄帝内经》可谓作了一个大的总结，对中医老年病学的理论发展产生了重大影响，它从医学理论方面，对于老年界限、衰老过程、早衰

缘由、老年人生理病理特点、摄生防病等诸方面内容,都进行了系统的论述。

《黄帝内经》首先提出老的年龄界限。《灵枢·卫气失常第五十九》中说:“人之肥瘦大小寒温,有老壮少小,别之奈何?伯高对曰:人年五十已上为老”。把老的年龄界限定为五十岁以上。

《黄帝内经》详尽叙述了老年人衰老过程。《灵枢·天年篇》云“五十岁,肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明。六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧。七十岁,脾气虚,皮肤枯。八十岁,肺气衰,魄离,故言善误。九十岁,肾气焦,四脏经脉空虚。百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”指出机体从40岁开始,随着年龄的递增,脏腑、组织、器官逐渐衰退老化,每隔10年,就有一个明显的变化。

《黄帝内经》明确指出了人之寿夭,关键在于机体素质。《灵枢·天年篇》云“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行不失其常,呼吸微徐,气以度行,六府化谷,津液布扬,各如其常,故能长久”。“其不能终寿而死者,何如?”“其五脏皆不坚,使道不长,空外以张,喘息暴疾;又卑基墙薄,脉少血,其肉不石,数中风寒,血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引,故中寿而尽也。”只有脏腑生命活力强,气血周流,经脉疏通,各部分新陈代谢正常,则可长寿。反之,则易于发病而早夭。

《黄帝内经》高度概括了老年病的病理机制——血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引。《灵枢·营卫生会》云:“老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑。”《灵枢·决气》云:“精脱者,耳聋;气脱者,目不明;津脱者,腠理开,汗大泄;液脱者,骨属屈伸不