



CHANG JIAN
BING
JIA TING
ZHEN JIU
AN MUO

常见病 家庭针灸按摩

薛程远
朱文红

6

家出版社



京新登字 (192) 号

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病家庭针灸按摩/薛程远, 朱文红著 北京: 海豚出版社, 1994

ISBN 7-80051-339-4

I. 常… II. ①薛…②朱… III. ①针灸疗法常见病
②按摩疗法 (中医) 常见病 IV. ①R245②R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 02253 号

常见病家庭针灸按摩

薛程远 朱文红 著

海豚出版社出版发行

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

北京密云春雷印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

787×1092 毫米 1/32 6.656 印张 148.1 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数 0001-5, 000 册

ISBN 7-80051-339-4/R·109

定价: 5.80 元

目 录

第一章 常用穴位

- 一、穴位基础知识
- 二、常用穴位的位置及主治

第二章 按摩基础知识

- 一、按摩简介

什么是按摩（30） 按摩有哪些治疗作用（31） 按摩疗法的刺激量（31） 按摩的体位与介质（32）

- 二、按摩的注意事项

- 三、按摩的禁忌症

- 四、家庭常用按摩手法

擦法（34） 揉法（35） 按法（36） 推法（38） 摩法（39） 擦法（40） 抖法（40） 拿法（42） 拔法（42） 拍法（44） 摇法（44） 拔伸法（46） 颈椎拔伸法（47） 腰部斜扳法（47）

第三章 家庭常用针灸方法

- 一、灸法

- 二、拔罐法
- 三、皮肤针疗法
- 四、三棱针刺法
- 五、耳针疗法
- 六、毫针刺法

第四章 常见病的治疗

一、内科疾病

感冒 (76) 慢性支气管炎 (78) 呃逆 (80) 胃炎 (82) 胃下垂 (84) 消化性溃疡 (86) 便秘 (89) 慢性腹泻 (90) 细菌性痢疾 (91) 胆石症 (92) 脱肛 (94) 痔疮 (95) 冠心病 (96) 偏头痛 (99) 失眠 (102) 高血压病 (105) 癫痫 (107) 偏瘫 (109) 肋间神经痛 (111) 股外侧皮神经炎 (112) 白细胞减少症 (113) 慢性前列腺炎 (114) 阳萎 (116) 遗精 (118) 肥胖症 (120)

二、骨伤科疾病

颈椎病 (121) 肩关节周围炎 (125) 岔气 (131) 落枕 (132) 网球肘 (134) 腱鞘囊肿 (136) 腰部急性扭伤 (137) 慢性腰肌劳损 (139) 腰椎骨质增生 (144) 臀上皮神经损伤 (145) 坐骨神经痛 (146) 膝关节痛 (149) 足跟痛 (150)

三、妇科、儿科疾病

更年期综合症 (151) 痛经 (152) 闭经 (154) 功能性子宫出血 (156) 子宫脱垂 (158) 胎位不正 (158) 小儿腹泻 (159) 小儿便秘 (163) 小儿营养不良 (166)

小儿遗尿症 (167)

四、五官科疾病

复发性口疮 (170) 慢性咽炎 (172) 耳鸣 (173)
耳聋 (174) 麦粒肿 (175) 急性结膜炎 (176) 慢性鼻
炎 (177) 近视 (178) 美尼尔氏综合症 (180)

五、皮肤科疾病

痤疮 (182) 扁平疣 (184) 牛皮癣 (185) 带状疱疹
(186) 斑秃 (188) 黄褐斑 (188) 荨麻疹 (189)

第五章 保健按摩与保健灸法

一、保健按摩

头颈保健 (191) 眼保健 (193) 鼻保健 (194) 耳
保健 (195) 上肢保健 (196) 下肢保健 (196) 宽胸理
气法 (197) 健脾和胃法 (198) 补骨壮腰法 (199) 预
防感冒法 (200)

二、运动按摩

三、保健灸法

附录一：穴名索引（按汉语拼音顺序）

B: 八髎 (15) 百会 (7)

C: 尺泽 (17) 攒竹 (5) 长强 (16) 承山 (27)
次髎 (15)

D: 大肠俞 (13) 大椎 (12) 定喘 (12) 地机
(23)

E: 耳尖 (6)
 F: 风门 (12) 风池 (8) 肺俞 (12) 丰隆 (25)
 G: 肝俞 (13) 膈俞 (13) 膏肓俞 (16) 关元
 (10) 归来 (11)
 H: 后溪 (22) 合谷 (21) 环跳 (25) 鹤顶 (24)
 J: 肩髃 (17) 肩髃 (17) 肩贞 (17) 睛明 (6)
 厥阴俞 (12) 肩井 (12) 解溪 (27) 绝骨
 (26) 夹脊穴 (17)
 K: 昆仑 (26)
 L: 列缺 (19) 梁门 (10)
 M: 命门 (16)
 N: 内关 (20) 内庭 (27)
 P: 脾俞 (13) 膀胱俞 (14)
 Q: 曲泽 (17) 曲池 (20) 丘墟 (26) 气海 (10)
 期门 (9)
 R: 人中 (6)
 S: 水道 (11) 神阙 (10) 上巨虚 (25) 上廉泉
 (7) 神庭 (5) 神门 (19) 少商 (20) 手
 三里 (20) 丝竹空 (5) 四白 (6) 肾俞
 (13) 身柱 (16) 三阴交 (23) 四神聪 (8)
 T: 太冲 (27) 太溪 (27) 太阳 (6) 天枢 (10)
 天突 (9) 听宫 (7) 头维 (6) 条口 (25)
 膻中 (9)
 W: 外关 (22) 胃俞 (13) 委中 (27)
 X: 膝眼 (24) 心俞 (12) 小肠俞 (13) 悬钟
 (26) 血海 (23)

Y: 印堂 (4) 鱼腰 (5) 隐白 (27) 阴陵泉
(23) 阳陵泉 (25) 涌泉 (29) 腰奇 (16)
迎香 (6) 玉枕 (8) 腰眼 (16) 翳风 (7)
Z: 中冲 (20) 中极 (10) 中脘 (10) 至阳 (16)
足三里 (24) 照海 (28) 支沟 (21) 志室
(13) 中渚 (23)

附录二：病名索引（按汉语拼音顺序）

B: 便秘 (89) 白细胞减少症 (113) 闭经 (154) 斑
秃 (188) 扁平疣 (184)
C: 岔气 (131)
D: 胆石症 (92) 癫痫 (107) 带状疱疹 (186)
E: 呃逆 (80) 耳鸣 (173) 耳聋 (174)
F: 肥胖 (120) 复发性口疮 (170)
G: 高血压病 (105) 股外侧皮神经炎 (112) 冠心病
(96) 感冒 (76) 更年期综合症 (151) 功能性子
宫出血 (156)
H: 黄褐斑 (188)
J: 肩周炎 (125) 颈椎病 (121) 腱鞘囊肿 (136) 急性
结膜炎 (176) 近视 (178)
L: 肋间神经痛 (111) 落枕 (132)
M: 慢性支气管炎 (78) 慢性前列腺炎 (114) 麦粒肿
(175) 慢性腰肌劳损 (139) 慢性咽炎 (172) 慢性
鼻炎 (177) 美尼尔氏综合症 (180)
N: 牛皮癣 (185)

P: 偏瘫 (109) 偏头痛 (99)

Q: 荨麻疹 (189)

S: 失眠 (102)

T: 脱肛 (94) 痛经 (152) 胎位不正 (158) 臀上皮
神经损伤 (145)

W: 胃炎 (82) 胃下垂 (84) 网球肘 (134)

X: 消化性溃疡 (86) 细菌性痢疾 (91) 小儿遗尿症
(167) 小儿便秘 (163) 小儿腹泻 (159) 小儿营养
不良 (166) 膝关节痛 (149)

Y: 阳萎 (116) 遗精 (118) 腰部急性扭伤 (137) 腰
椎骨质增生 (144)

Z: 痔疮 (95) 坐骨神经痛 (146) 子宫脱垂 (158)
足跟痛 (150) 痤疮 (182)

第一章 常用穴位

一、穴位基础知识

穴位，又称腧穴，是人体脏腑经络之气输注于体表的部位。“腧”是“输”的含义，“穴”是孔隙之意。人体的腧穴分别归属于各条经络，而经络向内联系着脏腑，向外联系着五官五体，有通行气血的作用。所以在穴位上进行针灸或按摩，可以通过经络的作用而治疗有关脏腑器官的疾病。而脏腑患病时也可在相应的穴位上得到一定程度的反应，如脏腑患病时，相应的穴位上有压痛反应等。

1. 穴位的分类

穴位可分为经穴、奇穴及阿是穴三类。经穴指分布在经络上的穴位。奇穴，又称“经外奇穴”，指一些治疗作用奇特，位置不在经络系统上的穴位。阿是穴，又称“天应穴”“压痛点”。这类穴位没有固定位置和具体名称，而是以压痛点或其它反应点作为针灸或按摩的治疗部位，这样一些部位统称阿是穴。

在从事针灸或按摩治疗时，应注重寻找人体体表上的“异常反应”，这些“异常反应”除了压痛点以外，还有皮下结节或条索状物，以及局部肌肤的隆起、硬结、凹陷、松弛、温度、颜色的改变等。这些异常反应即可帮助诊断疾病，又常常是治疗操作的地方。检查异常反应一般先从腰背开始，然后到胸腹及四肢部，用拇指或食指罗纹面轻轻触摸、揉捏，力

度要均匀，并注意左右对比。

2. 穴位的定位方法

(1) 骨度分寸法

将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取穴位的标准。无论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。(图 1—1，表 1—1) 由于取穴时是按照患者本人的身体测量的，所以这种定位法最为准确。

表 1—1 常用骨度分寸表

分部	部位起止点（直线测量）	常用骨度（单位：寸）
头部	前发际至后发际	12
	耳后两乳突之间	9
胸腹部	天突穴至胸剑联合	9
	胸剑联合至脐	8
	脐至耻骨联合上缘	5
	两乳头之间	8
背腰部	大椎穴至尾骨	共 21 椎
	两肩胛骨脊柱缘之间	6
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9
	肘横纹至腕横纹	12
侧胸部	腋以下至第 11 肋骨端	12
侧腹部	第 11 肋骨端至股骨大转子	9

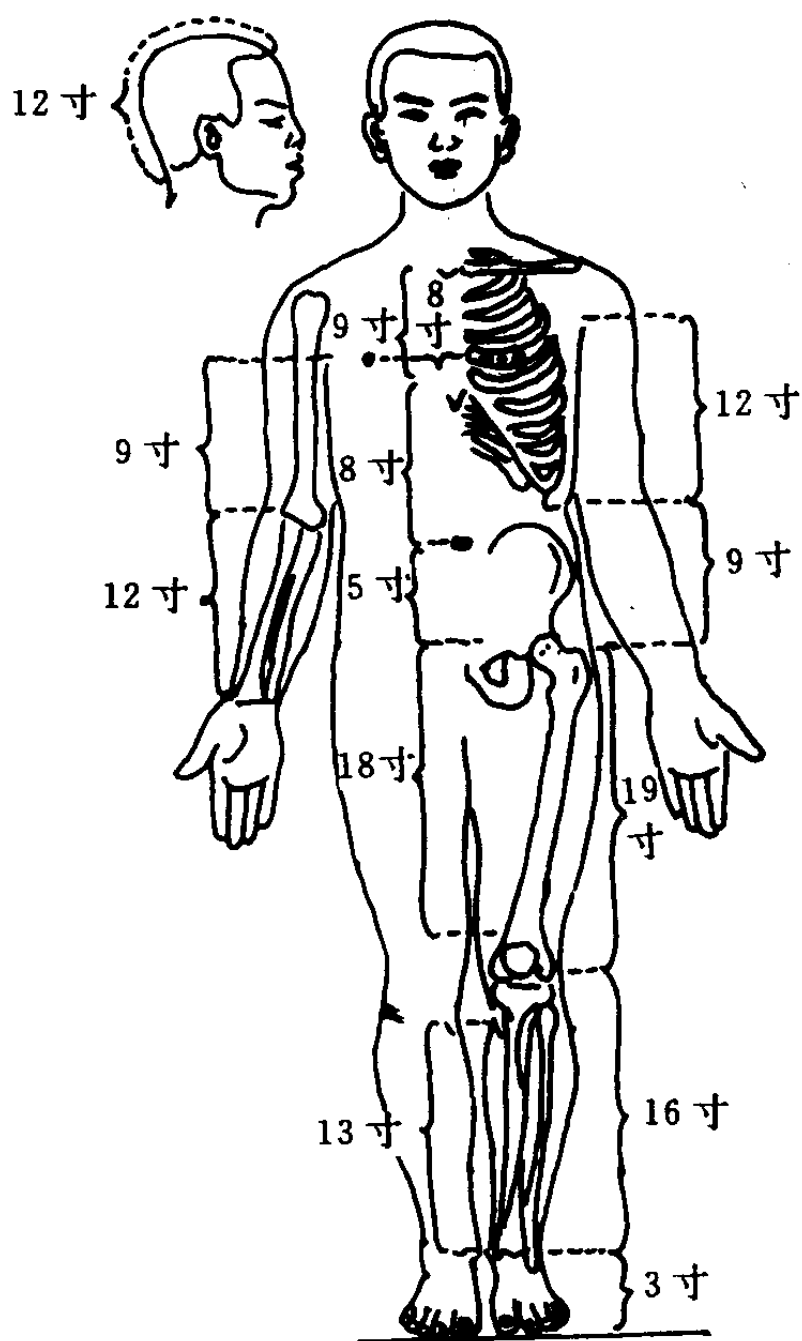


图 1-1 常用骨度分寸示意图

分部	部位起止点（直线测量）	常用骨度（单位：寸）
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内踝上缘	18
	胫骨内踝下缘至内踝高点	13
	股骨大转子至腘横纹	19
	臀横纹至腘横纹	14
	腘横纹至外踝高点	16
	外踝高点至足底	3

（2）手指同身寸法

这是以患者的手指为标准来定取穴位的一种方法。因每个人手指的长度和宽度与身体其它部位有一定的比例关系，所以可用患者本人的手指来测量取穴。

大拇指指间关节的横宽为 1 寸。

中指屈曲时中节两纹头之间距离为 1 寸。

食指、中指、无名指及小指并拢时，其第一指间关节的横宽为 3 寸（图 1—2）。

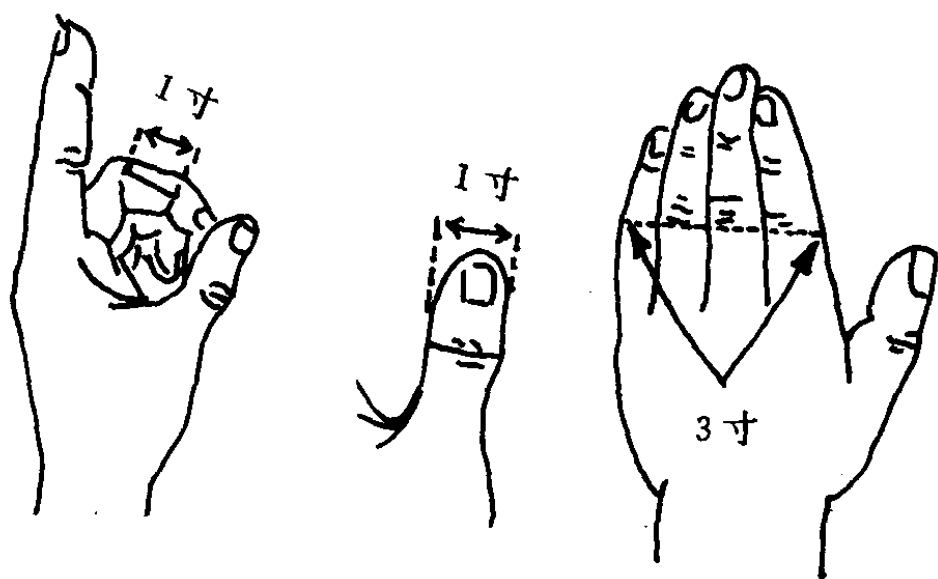
一般来说，人体上的穴位是左右对称分布的，即同一穴名包括身体左右各一穴；但位于人体正中线上的穴位如中脘穴等，则只有一个。

二、常用穴位的位置及主治

（一）头颈部穴位

印堂

〔位置〕 两眉头连线的中点（图 1—3）



(1) 拇指同身寸 (2) 中指同身寸 (3) 横指同身寸

图 1-2 手指同射法

[主治] 头痛、眩晕、失眠、鼻炎、癫痫、惊风。

攒竹

[位置] 眉头凹陷中，指压有酸胀感。(图 1-3)

[主治] 头痛，眉棱骨痛、目眩、目视不明、目赤肿痛、迎风流泪、近视、面瘫。

神庭

[位置] 头部中线前发际向后 0.5 寸处。(图 1-3)

[主治] 头痛、眩晕、失眠、癫痫。

丝竹空

[位置] 眉梢外侧凹陷中。(图 1-3)

[主治] 头痛、眼痛、近视。

鱼腰

[位置] 眉毛的中点。(图 1-3)

[主治] 眉棱骨痛、眼病、眼睑下垂、口眼歪斜。

睛明

〔位置〕 内眼角直上 1 分处。(图 1—3)

〔主治〕 各种眼痛。

四白

〔位置〕 瞳孔正下方，距眼眶下缘约 0.5 寸处，触之有凹陷。(图 1—3)

〔主治〕 近视、目赤肿痛、迎风流泪、口眼歪斜、三叉神经痛、鼻炎。

迎香

〔位置〕 鼻翼外缘，旁开 0.5 寸处。(图 1—3)

〔主治〕 鼻塞、鼻衄、鼻炎、鼻窦炎、面瘫、面痒、面浮肿。

人中（水沟）

〔位置〕 在人中沟的中上 $\frac{2}{3}$ 处。(图 1—3)

〔主治〕 昏迷、晕厥、中暑、癫痫、休克、惊厥、鼻塞、上齿痛、面部肿痛、急性腰扭伤。

头维

〔位置〕 额角发际直上 0.5 寸处。(图 1—4)

〔主治〕 头痛、目眩、眼病。

太阳

〔位置〕 眉梢与外眼角中间向后 1 寸的凹陷中。(图 1—4)

〔主治〕 前额痛、偏头痛、目赤肿痛、口眼歪斜。

耳尖

〔位置〕 耳廓最高点。(图 1—4)

〔主治〕 目赤肿痛、麦粒肿、偏正头痛、咽喉肿痛。

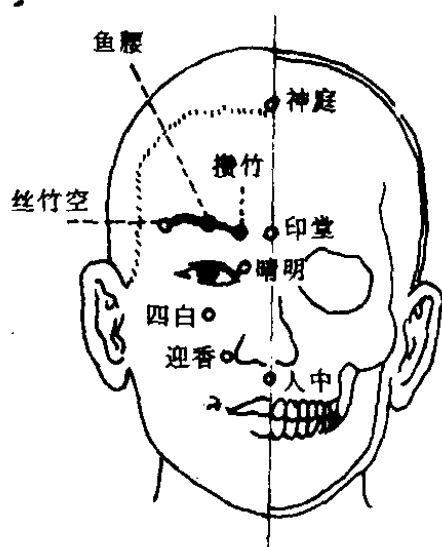


图 1-3

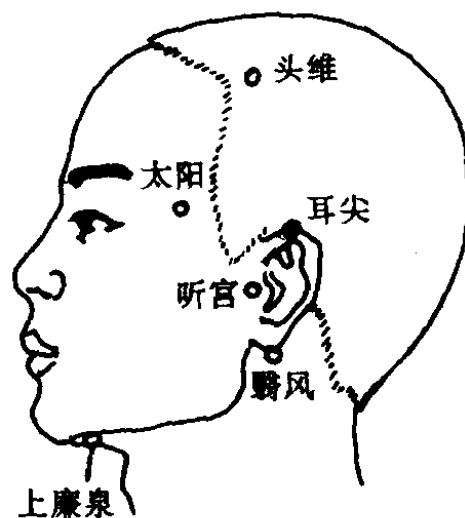


图 1-4

听宫

〔位置〕 耳屏前，微张口时摸到凹陷即是该穴。(图 1-4)

〔主治〕 耳鸣、耳聋、中耳炎、齿痛。

翳风

〔位置〕 耳垂后下方的凹陷中。(图 1-4)

〔主治〕 耳鸣、耳聋、中耳炎、腮腺炎、面神经炎、牙关紧闭。

上廉泉

〔位置〕 喉结最高点与下颏连线的中点。(图 1-4)

〔主治〕 舌强不语、舌下肿痛、舌根急缩、流涎、吞咽困难。

百会

〔位置〕 在头顶上，两耳尖直上与头部前后正中线的交

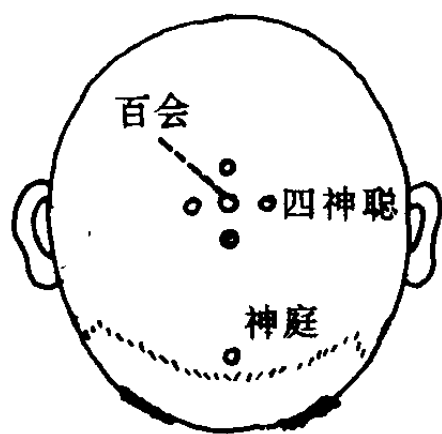


图 1—5

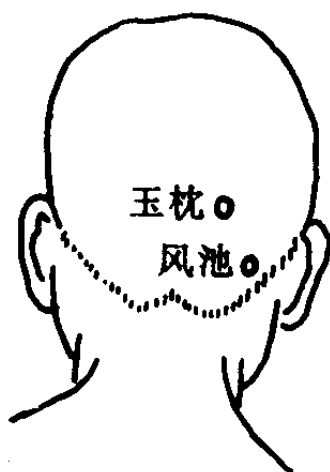


图 1—6

点处。(图 1—5)

〔主治〕 头痛、眩晕、心慌、失眠、健忘、脱肛、痔疮、子宫脱垂、月经过多、慢性腹泻、癰病、痢证。

四神聪

〔位置〕 在百会穴的前、后、左、右各 1 寸处。共四穴。
(图 1—5)

〔主治〕 头痛、眩晕、失眠、健忘、癲病。

风池

〔位置〕 在项后，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。(图 1—6)

〔主治〕 头痛、感冒、头晕、高血压、耳鸣、目赤肿痛、面神经炎、中风。

玉枕

〔位置〕 在后头部，枕骨最高点旁开 1.5 寸处，左右各 1 穴。(图 1—6)

〔主治〕 头痛、目痛、鼻塞、口疮。

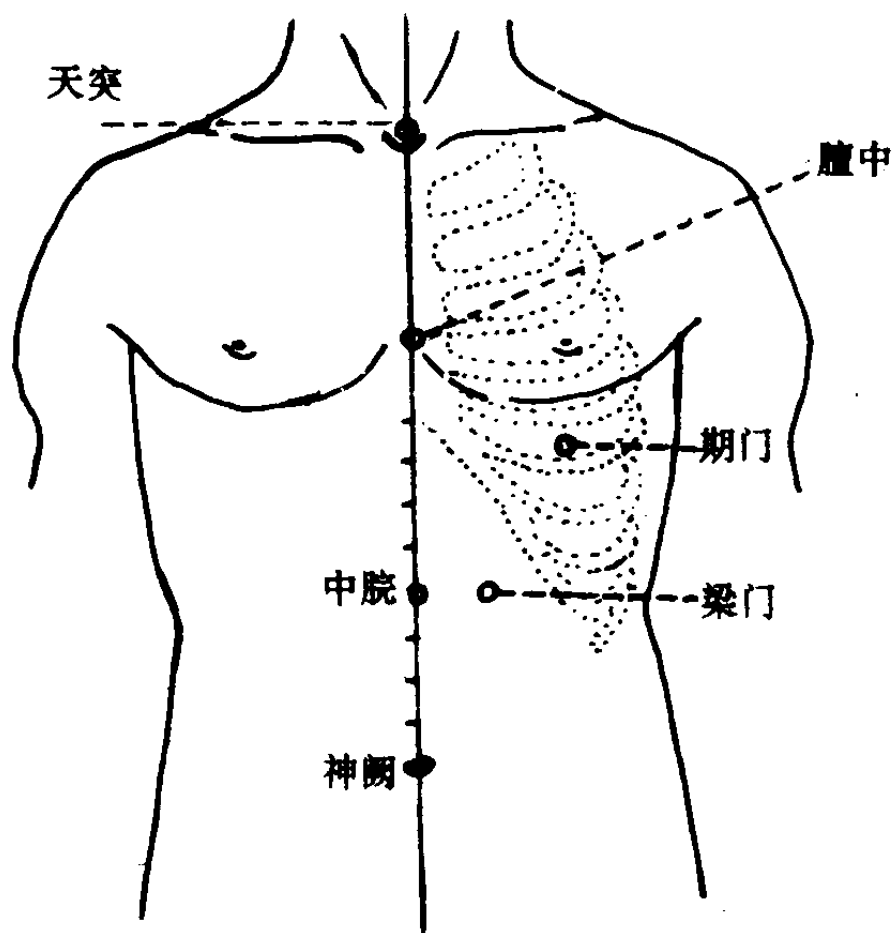


图 1—7

(二) 胸腹部穴位

天突

〔位置〕 颈下部，胸骨上缘的凹陷中。(图 1—7)

〔主治〕 咳嗽、气喘、咽喉炎、失音。

膻中

〔位置〕 在胸骨上，两乳头连线中点。(图 1—7)

〔主治〕 咳嗽、气喘、胸闷、乳汁过少、心慌、胸痛。

期门

〔位置〕 乳头正下方，从乳头向下数第 2 肋间隙处。

(图 1—7)