

主編 張琦岩 吳文剛

張琦岩



實用針灸
之推拿

哈
爾濱
社

张琦岩:黑龙江中医药大学 副教授
吴文刚:黑龙江中医药大学 主任医师
王曼丽:辽宁省沈阳市第四医院 副主任医师
邹振明:黑龙江省大庆市中医痔瘡诊所 所长
覃迅云:黑龙江省大庆市德坤中医门诊部 主任
王 昀:黑龙江中医药大学 主治医师
马 艳:黑龙江省海伦县中医院 主治医师
孙秀文:黑龙江省齐齐哈尔市中医院 主治医师
仲维霞:山东省威海市职工医院 主治医师
刘风波:黑龙江省绥化市中医院 主治医师
李洪玲:黑龙江省哈尔滨市香坊区中医皮肤外科诊所 医师
覃迅义:黑龙江省大庆市德坤中医门诊部 医师
胡宇奇:黑龙江省齐齐哈尔市中医院 主治医师
李海军:黑龙江省龙江县中医院 主治医师
王开勋:黑龙江省卫生学校 教师

序

针灸与推拿是中医学独具特色的治疗技术内容,其历史极为悠久,在漫长的实践过程中积累了十分丰富的经验,总结有相当系统的理论和操作规范。从历代典籍中可以发现,针灸与推拿能够治疗许多病证,甚至对某些危重病证也有良好效果。正由于此,这是一份非常值得继承发扬的宝贵遗产。

针灸与推拿属非药物疗法范畴,其中贯穿渗透着鲜明的自然医学思想,它主张体自然之道,履自然之理,尽自然之力,全自然之功。这是中国传统文化最突出的思想特征,尽管在中国它属于古老的,但是切合当今回归自然的最强烈的时代呼声。

由于复杂的历史原因,针灸与推拿虽然在实践上获得了巨大的成功,其经验内容经受了千百年的检验,但是其疗效机制至今尚大多未明。而且因经验差别,其操作规范亦各具标格,

取穴和手法也不尽相同,对此都应给以充分重视,因为其中都可能包含重要的科学原理。

张琦岩君等主编的《实用针灸与推拿》一书,从实用角度论述了针灸与推拿的多方面问题,其中有腧穴、针灸方法、推拿手法以及诸多病证的针灸推拿治疗等。该书语言文字朴素平实,内容简明扼要,易于理解和掌握。因为这种特点,以之作为初学入门书可以,以之作为针灸推拿临证手册亦恰当,可起到入门阶梯,临证备忘的作用。

余非此道专家,作序原不应该。然本书作者多系好友,既邀则厚颜不辞,聊以如上赘语向诸君致贺。

常存库

一九九七年元月二十六日

目 录

上篇 针灸

第一章 常用腧穴·····	(2)
第一节 手太阴肺经·····	(2)
第二节 手阳明大肠经·····	(5)
第三节 足阳明胃经·····	(9)
第四节 足太阴脾经·····	(16)
第五节 手少阴心经·····	(20)
第六节 手太阳小肠经·····	(22)
第七节 足太阳膀胱经·····	(26)
第八节 足少阴肾经·····	(36)
第九节 手厥阴心包经·····	(38)
第十节 手少阳三焦经·····	(41)
第十一节 足少阳胆经·····	(44)
第十二节 足厥阴肝经·····	(51)
第十三节 督脉·····	(54)
第十四节 任脉·····	(58)
第十五节 奇穴·····	(62)
第十六节 备用穴表解·····	(68)
第二章 常用刺灸法·····	(77)
第一节 毫针刺法·····	(77)
第二节 灸法(附:拔罐)·····	(98)

第三节	其他针法·····	(109)
第四节	头针、耳针(附:眼针)·····	(119)
第三章	常见病的针灸疗法·····	(144)
第一节	面瘫·····	(144)
第二节	中风·····	(146)
第三节	坐骨神经痛·····	(148)
第四节	头痛·····	(152)
第五节	不寐·····	(155)
第六节	痹证(肩、膝关节炎)·····	(157)
第七节	三叉神经痛·····	(159)
第八节	遗尿·····	(161)
第九节	耳聋、耳鸣·····	(163)
第十节	风疹(荨麻疹)·····	(165)
第十一节	哮喘·····	(167)
第十二节	阳萎·····	(170)
第十三节	痛经·····	(172)
第十四节	崩漏·····	(173)
第十五节	呃逆·····	(175)
第十六节	胃痛·····	(177)
第十七节	小儿泄泻·····	(179)
第十八节	乳痈·····	(181)
第十九节	近视·····	(182)
第二十节	漏肩风·····	(183)
第二十一节	眩晕·····	(185)
第二十二节	落枕·····	(186)

下篇 推拿

第一章 推拿手法	(190)
第一节 成人推拿手法.....	(190)
第二节 小儿推拿手法.....	(202)
第三节 小儿推拿常用穴.....	(204)
第二章 常见病症的推拿保健	(215)
第一节 肩关节周围炎.....	(215)
第二节 颈椎病.....	(218)
第三节 落枕.....	(221)
第四节 腰椎间盘突出症.....	(223)
第五节 急性腰扭伤.....	(226)
第六节 慢性腰肌劳损.....	(227)
第七节 肾虚腰痛.....	(228)
第八节 胸壁软组织扭挫伤.....	(229)
第九节 肋软骨炎.....	(230)
第十节 胸椎小关节紊乱.....	(231)
第十一节 腓肠肌痉挛.....	(233)
第十二节 踝关节扭伤.....	(234)
第十三节 踝管综合征.....	(234)
第十四节 跟腱损伤.....	(236)
第十五节 跟痛症.....	(237)
第十六节 胃脘痛.....	(239)
第十七节 呃逆.....	(241)
第十八节 慢性胃炎.....	(243)
第十九节 泄泻.....	(244)
第二十节 便秘.....	(246)
第三章 自我保健按摩、功能锻炼和美容方法	(248)

第一节	自我推拿健身法·····	(248)
第二节	自我按摩保健法·····	(251)
第三节	婴儿保健按摩·····	(257)
第四节	慢性病病人的日常保健按摩·····	(258)
第五节	影响美容的疾病及按摩防治法·····	(263)

上 篇

针 灸

第一章 常用腧穴

第一节 手太阴肺经

一、中府

〔定位〕 前正中线旁开6寸，平第一肋间隙处。（图1）

〔主治〕 咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛。

〔配伍〕 配肺俞、孔最，治疗慢性支气管炎。配定喘、内关、膻中，治疗支气管哮喘。

〔操作〕 刺法：向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免伤及肺脏。灸法：灸3~5壮；温和灸5~8分钟。

〔附注〕 肺的募穴。

二、尺泽

〔定位〕 肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘。（图2）

〔功效〕 泄肺热，降逆气。

〔主治〕 咳嗽、气喘、咳血、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛。

〔配伍〕 配大椎透结核穴、华盖透璇玑，治肺结核。配委中、用三棱针点刺出血，治丹毒。

〔操作〕 刺法：直刺0.8~1.2寸或点刺出血。灸法：温和灸5~10分钟。

〔附注〕 手太阴经所入为“合”。

三、孔最

〈定位〉 前臂桡侧，腕横纹上7寸处。（图2）

〈功效〉 调降肺气，清热止血。

〈主治〉 咳嗽、气喘、咳血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疾。

〈配伍〉 配大椎、肺俞，治肺炎。

〈操作〉 刺法：直刺0.5~1寸。灸法：灸3~7壮，温和灸5~15分钟。

〈附注〉 手太阴经郄穴。

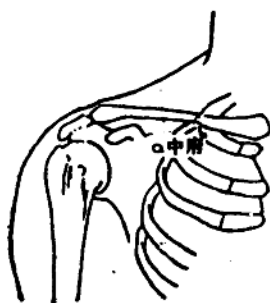


图 1

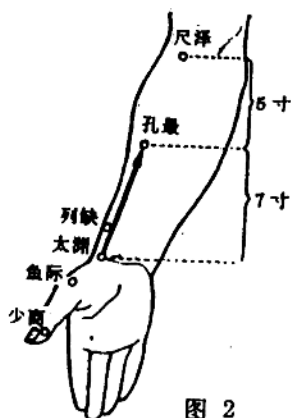


图 2

四、列缺

〈定位〉 桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。（图2）

〈简便取穴法〉 两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，食指尖下凹陷中是穴。

〈功效〉 宣肺，疏风，通调任脉。

〈主治〉 伤风、头痛、项强、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜。

〈配伍〉 配阳溪、压痛点，治狭窄性腱鞘炎。

〈操作〉 刺法：1. 向上斜刺 0.3~0.5 寸。2. 治狭窄性腱鞘炎时，可针尖向外，进针 0.5~1 寸。灸法：灸 3~5 壮；温和灸 5~15 分钟。

〈附注〉 手太阴经络穴；八脉交会穴之一，通任脉。

五、太渊

〈定位〉 腕横纹桡侧端，桡动脉桡侧凹陷中。（图 2）

〈功效〉 祛风化痰，理肺止咳。

〈主治〉 咳嗽、气喘、咳血、咽喉肿痛、腕臂痛、无脉症。

〈配伍〉 配内关、四缝，治百日咳。

〈操作〉 刺法：避开桡动脉，直刺 0.3~0.5 寸。灸法：灸 1~5 壮；温和灸 3~5 分钟。

〈附注〉 手太阴经所注为“输”；肺经原穴；脉会太渊。

六、鱼际

〈定位〉 第一掌骨中点，赤白肉际处。（图 2）

〈功效〉 清肺热，利咽喉。

〈主治〉 咳嗽、咳血、咽喉肿痛、失音、发热。

〈配伍〉 配巨骨、尺泽，治咯血。

〈操作〉 刺法：直刺 0.5~0.8 寸。灸法：灸 3 壮；温和灸 1~3 分钟。

〈附注〉 手太阴经所溜为“荥”。

七、少商

〈定位〉 拇指桡侧指甲角旁 0.1 寸。（图 2）

〈功效〉 清肺利咽，苏厥回逆。

〈主治〉 咽喉肿痛、咳嗽、鼻衄、发热、昏迷、癫狂。

〈配伍〉 点刺少商出血、配合谷，治急性扁桃体炎。

〔操作〕 刺法：浅刺 0.1 寸，或用三棱针点刺出血。灸法：灸 3~7 壮；温和灸 1~3 分钟。

〔附注〕 手太阴经所出为“井”。

第二节 手阳明大肠经

一、商阳

〔定位〕 食指桡侧指甲角旁约 0.1 寸。（图 3）

〔主治〕 耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、手指麻木、热病、昏迷。

〔操作〕 刺法：浅刺 0.1 寸或用三棱针点刺出血。

〔附注〕 手阳明经所出为“井”。

二、三间

〔定位〕 握拳，当第二掌骨小头桡侧后凹陷中。（图 3）

〔主治〕 目痛、齿痛、咽喉肿痛、身热、腹满、肠鸣等。

〔操作〕 刺法：直刺 0.5~0.8 寸。

〔附注〕 手阳明经所注为“输”。

三、合谷

〔定位〕 手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处。（图 3）

〔简便取穴法〕 以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。（图 4）

〔功效〕 疏风解表，镇痛通络。

〔主治〕 头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、耳聋、疟疾、咽喉肿痛、热病、汗证、腹痛、便秘、经闭、滞产。

〔配伍〕 配风池治感冒。配内关,可做手术麻醉。

〔操作〕 刺法:1.直刺0.5~1寸。2.治手指拘挛或肌肉瘫痪时,透刺劳宫或后溪,进针2~3寸。3.斜刺,治头面部疾病时,沿掌骨骨膜刺入,进针1~1.5寸。灸法:灸3壮;温和灸5~15分钟。

〔附注〕 1.手阳明经所过为“原”。2.孕妇不宜针。3.别名:虎口。

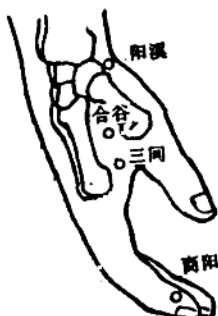


图 3



图 4

四、阳溪

〔定位〕 腕背横纹桡侧端,拇长、短伸肌腱之间的凹陷中。(图3)

〔主治〕 头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛。

〔配伍〕 配列缺,治腕部腱鞘病。

〔操作〕 刺法:直刺0.5~0.8寸。灸法:灸3壮;温和灸10~15分钟。

〔附注〕 手阳明经所行为“经”。

五、偏历

〈定位〉 在阳溪穴与曲池穴连线上，阳溪穴上 3 寸处。

(图 5)

〈主治〉 目赤、耳鸣、鼻衄、喉痛、手臂酸痛、水肿。

〈操作〉 直刺或斜刺 0.5~0.8 寸。

〈附注〉 手阳明经络穴。

六、手三里

〈定位〉 阳溪穴与曲池穴连线上，曲池穴下 2 寸。(图 5)

〈主治〉 齿痛颊肿、上肢不遂、腹痛、腹泻。

〈配伍〉 配中脘、足三里，治溃疡病。

〈操作〉 刺法：直刺 0.8~1.2 寸。灸法：灸 3~7 壮；温和灸 5~20 分钟。

七、曲池

〈定位〉 屈肘成直角，当肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点。(图 5)

〈功效〉 祛风解表，清热利湿，调和营血。

〈主治〉 咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、瘰癧、瘾疹、热病、上肢不遂、手臂肿痛、腹痛吐泻、高血压、癫狂。

〈配伍〉 配大椎、合谷、印堂、少商，治麻疹。配大椎、十宣，治高热。配足三里、人迎，治高血压。

〈操作〉 刺法：直刺 1~1.5 寸。灸法：灸 3~7 壮；温和灸 5~20 分钟。

〈附注〉 手阳明经所入为“合”。

八、肩髃

〈定位〉 肩峰端下缘，当肩峰与肱骨大结节之间，三角肌上部中央。肩平举时，肩部前方的凹陷即是。(图 6)

〈主治〉 肩臂挛痛不遂、癰疹、瘰癧。

〈配伍〉 配肩内陵、肩髃、曲池，治肩关节疾病。配肩髃、阳陵泉，治肩峰下滑囊炎。

〈操作〉 刺法：1. 直刺抬臂，向极泉进针，深 2~3 寸。治冈上肌肌腱炎时，垂肩，沿肩峰与肱骨大结节之间水平方向，深 0.7~1 寸。2. 斜刺：治肩关节周围炎时，向肩内陵，肩髃、三角肌等方向分别透刺，进针 2~3 寸。3. 横刺，上肢外展牵制时，可向三角肌方向透刺，深 2~3 寸。灸法：灸 3~5 壮；温和灸 5~15 分钟。

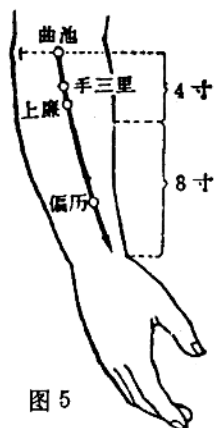


图 5

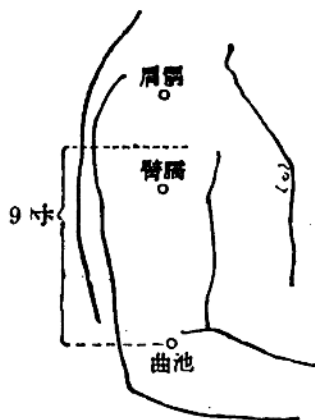


图 6

九、迎香

〈定位〉 鼻翼外缘中点旁开 0.5 寸，当鼻唇沟中。(图 7)

〈功效〉 通鼻窍，散风热。

〈主治〉 鼻塞、鼻衄、口歪、面痒、胆道蛔虫症。

〈配伍〉 透四白，配人中、胆囊穴、足三里、中脘，治胆道蛔虫症。配上星、迎香透鼻通、曲池、合谷，治鼻旁窦炎。配印

堂、合谷，治慢性鼻炎。

〔操作〕 刺法：斜刺或平刺 0.3~0.5 寸。治胆道蛔虫症时，针尖透向四白，深 0.5~1 寸。治鼻病时，针尖透向鼻通，深 0.5~0.8 寸。不宜灸。

第三节 足阳明胃经

一、承泣

〔定位〕 目正视，瞳孔直下。眶下缘与眼球之间。（图 7）

〔主治〕 目赤肿痛、流泪、夜盲、眼睑颤动、口眼歪斜。

〔配伍〕 配睛明、风池、合谷、足三里、肝俞、肾俞，治视神经萎缩。横刺透睛明，治近视。配睛明、风池、曲池、太冲，治青光眼。

〔操作〕 刺法：嘱病人眼向上看，以左手拇指向上轻推眼球，紧靠眶缘缓慢直刺，深 0.5~1.5 寸，不宜提插。

二、四白

〔定位〕 目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。（图 7）

〔功效〕 祛风明目，疏肝利胆。

〔主治〕 目赤痛痒、目翳、眼睑颤动、口眼歪斜、头痛眩晕。

〔配伍〕 配胆囊穴、天枢、关元，治胆道蛔虫症。配阳白、地仓、风池、合谷，治面瘫。

〔操作〕 刺法：直刺或斜刺 0.3~0.5 寸，不可深刺。治疗三叉神经痛时，可斜刺从下向外上，进针 0.3~0.5 寸，刺入眶下孔。