

中医养生康复系列丛书

针灸保健学

南京中医药大学附属医院 南京中医药大学



上海中医药大学出版社

(沪)新登字206号

责任编辑 王建芬

针灸保健学

主编 何树槐

上海中医药大学出版社出版发行

(上海零陵路530号 邮政编码200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 18.375 字数 478 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-810100-170-6/R·169

定价: 19.60元

中医养生康复文献编委会

主 编 翁维健

副主编 鲁兆麟

编 委 (按姓氏笔划为序)

王迂仕 王 沛 卢长庆 田德禄

孙呈祥 刘占文 李素卿 宋天彬

何树槐 张湖德 翁维健 袁立人

钱超尘 高景秀 梁淑满 黄云亮

鲁兆麟 臧福科

前 言

针灸用于养生及康复由来已久，古代将养生保健、预防疾病之灸法称之为保健灸、养生灸、逆灸等等。如明代针灸医家高武在《针灸聚英》一书中说：“无病而针灸曰逆。逆，未至而迎之也。”古代许多针灸著作中记载了用针灸预防疾病的具体方法，如杨继洲在《针灸大成》中说：“或手足顽麻，此风邪入脏之候……凡遇春秋二时，常灸此七穴，以泄风气，若素有风人，尤当留意。”指出有中风先兆时可在春秋二季施行灸法，并提出了具体施灸的穴位。此外，将针灸作为延年益寿的方法，如灸足三里等穴，也广为应用，效果很好。

至于将灸法用于慢性疾病的康复，在《黄帝内经》中就有不少记载，历代针灸著作及现代临床上，不少慢性疾病的康复，如半身不遂、肢体疼痛、麻木、头痛、慢性胃肠道疾病……等，采用针灸促使其康复均有较好的效果。因此，针灸是养生康复医学的重要措施。

本书着重介绍针灸在养生康复方面的具体应用，内容深入浅出，语言通俗易懂，图文并茂，非医务工作者也能看懂，并能用于自身的保健，故适合广大群众防病保健的需要。同时在专业知识方面，本书有别于一般针灸书刊，如在腧穴篇中，对穴位的养生康复方面的作用论述深入详尽，既有古人经验，又有现代研究资料，对专业人员也有很好的参考价值，在养生康复篇中介绍了七十余种常见疾病的养生康复方法，内容丰富，资料齐全，实用性强，故对广大医务工作者，临床医生，医药院校的本科生、函授生、研究生、教学人员均有一定的参考价值。

编 者

目 录

前 言

第一篇 养生康复常用腧穴

第一章 经络腧穴概述	1
第一节 经络概述	1
一、经络系统的组成	1
二、经络的生理功能及临床应用	6
第二节 腧穴的意义及作用	10
一、腧穴的意义及分类	10
二、腧穴的治疗作用	10
第三节 特定穴的意义	19
第四节 取穴方法	21
一、骨度分寸法	21
二、手指比量法	24
三、体表标志法	24
第二章 常用腧穴的定位及主治	26
第一节 手太阴肺经	26
循行示意图	26
穴位表	27
常用穴：中府 尺泽 孔最 列缺 太渊 鱼际 少商	
第二节 手阳明大肠经	31
循行示意图	31
穴位表	32

常用穴：商阳 合谷 阳溪 偏历 手三里 曲池 臂臑
肩髃 巨骨 扶突 迎香

第三节 足阳明胃经.....41

循行示意图.....41

穴位表.....42

常用穴：承泣 四白 地仓 颊车 下关 头维 人迎
梁门 天枢 归来 髀关 伏兔 梁丘 足三里 上巨虚
条口 下巨虚 丰隆 解溪 冲阳 内庭 厉兑

第四节 足太阴脾经.....55

循行示意图.....55

穴位表.....56

常用穴：隐白 公孙 商丘 三阴交 地机 阴陵泉 血海

第五节 手少阴心经.....63

穴位表.....63

循行示意图.....64

常用穴：少海 通里 阴郄 神门 少冲

第六节 手太阳小肠经.....67

穴位表.....67

循行示意图.....69

常用穴：少泽 后溪 腕骨 养老 小海 肩贞 臑俞
天宗 秉风 天容 颧髎 听宫

第七节 足太阳膀胱经.....75

穴位表.....75

循行示意图.....79

常用穴：睛明 攒竹 天柱 大杼 风门 肺俞 厥阴俞
心俞 督俞 膈俞 肝俞 胆俞 脾俞 胃俞 三焦俞 肾
俞 大肠俞 关元俞 小肠俞 膀胱俞 上髎 次髎 中髎
下髎 承扶 殷门 委中 膏肓俞 阳纲 志室 秩边 承

山 飞扬 昆仑 申脉 束骨 京骨 至阴	
第八节 足少阴肾经	101
循行示意图	101
穴位表	102
常用穴: 涌泉 然谷 太溪 水泉 照海 复溜	
第九节 手厥阴心包经	107
穴位表	107
循行示意图	108
常用穴: 曲泽 郄门 间使 内关 大陵 劳宫 中冲	
第十节 手少阳三焦经	116
循行示意图	116
穴位表	117
常用穴: 关冲 中渚 阳池 外关 支沟 三阳络 四渎 天井 臑会 肩髃 翳风 耳门 丝竹空	
第十一节 足少阳胆经	124
循行示意图	124
穴位表	125
常用穴: 瞳子髎 听会 率谷 阳白 风池 肩井 日月 京门 带脉 居髃 环跳 风市 膝阳关 阳陵泉 光明 阳辅 悬钟 丘墟 足临泣 足窍阴	
第十二节 足厥阴肝经	140
循行示意图	140
穴位表	141
常用穴: 大敦 太冲 蠡沟 曲泉 章门 期门	
第十三节 任脉	146
循行示意图	146
穴位表	147
常用穴: 曲骨 中极 关元 气海 神阙 下脘 中脘	

上脘 巨阙 膻中 天突 廉泉 承浆

第十四节 督脉..... 158

循行示意图..... 158

穴位表..... 159

常用穴：长强 腰阳关 命门 筋缩 至阳 灵台 神道
身柱 陶道 大椎 哑门 风府 脑户 百会 神庭 素髌
人中

第十五节 经外奇穴..... 171

神聪 印堂 太阳 鱼腰 球后 鼻通 内迎香 牵正
翳明 安眠 聚泉 金津、玉液 耳尖 上廉泉 胃上
三角灸 利尿穴 子宫穴 提托 百劳 血压点 定喘
腰奇 腰眼 夹脊 十宣 八邪 大骨空 小骨空 中魁
威灵、精灵 四缝 二白 肘尖 肩前 八风 独阴 女膝
阑尾穴 胆囊穴 膝眼 陵后 鹤顶 百虫窝

第二篇 针灸方法

第一章 毫针刺法..... 191

第一节 毫针的一般知识及针刺前的准备..... 191

一、毫针的一般知识..... 191

二、针刺前的准备..... 193

第二节 毫针的基本刺法..... 196

一、针刺练习..... 196

二、进针方法..... 197

三、针刺的角度和深浅..... 199

四、针刺手法(行针手法)..... 201

五、留针与出针..... 205

第三节 针刺得气..... 205

一、得气的概念..... 205

二、得气与疗效的关系·····	206
三、不得气的原因及促使气至的方法·····	206
第四节 针刺补泻·····	207
一、决定针刺补泻效果的因素·····	207
二、单式补泻手法·····	208
三、复式补泻手法——烧山火、透天凉·····	209
第五节 针刺异常情况的处理及预防·····	211
一、晕针·····	211
二、滞针·····	212
三、弯针·····	212
四、断针(折针)·····	213
五、血肿·····	214
第六节 针刺注意事项·····	214
第二章 灸法·····	216
第一节 灸法的作用及分类·····	216
一、灸法的作用及适应症·····	216
二、灸法的分类·····	218
第二节 常用灸法·····	218
一、艾炷直接灸·····	218
二、艾炷间接灸·····	221
三、艾条灸·····	223
四、温针灸·····	225
五、温灸器灸·····	226
六、其他灸法·····	226
第三节 灸法的注意事项与补泻·····	228
一、灸法的注意事项·····	228
二、施灸的顺序及补泻·····	228
第三章 其他针法·····	229

第一节 三棱针·····	229
一、概述·····	229
二、操作方法·····	229
三、适应范围·····	231
四、注意事项·····	231
第二节 皮肤针·····	232
一、概述·····	232
二、操作方法·····	232
三、叩刺部位的选择·····	233
四、适应范围·····	234
五、注意事项·····	235
第三节 皮内针·····	235
一、概述·····	235
二、操作方法·····	236
三、适应范围·····	237
四、注意事项·····	237
第四节 电针·····	237
一、概述·····	237
二、操作方法·····	238
三、电针的选穴·····	239
四、电针的刺激参数·····	240
五、适应范围·····	242
六、注意事项·····	243
第五节 水针·····	244
一、概述·····	244
二、常用药物·····	244
三、穴位选择·····	245
四、操作方法·····	246

五、适应范围·····	246
六、注意事项·····	247
第六节 挑治·····	248
一、概述·····	248
二、挑治的部位选择·····	248
三、操作方法·····	249
四、适应范围·····	249
五、注意事项·····	249
第七节 指针·····	249
一、概述·····	249
二、操作方法·····	250
三、适应范围·····	250
四、注意事项·····	250
第八节 穴位磁疗·····	251
一、概述·····	251
二、操作方法·····	252
三、适应范围及禁忌·····	254
四、注意事项·····	254
第九节 拔罐法·····	255
一、概述·····	255
二、操作方法·····	256
三、临床运用与适应范围·····	259
四、注意事项·····	261
第四章 耳针与头针·····	262
第一节 耳针·····	262
一、概述·····	262
二、常用耳穴·····	263
三、耳穴治疗·····	272

四、适应范围·····	275
五、注意事项·····	276
第二节 头针·····	276
一、概述·····	276
二、头针刺激区·····	277
三、操作方法·····	280
四、适应范围·····	280
五、注意事项·····	281

第三篇 针灸养生

第一章 概述·····	283
第一节 针灸与阴阳·····	284
第二节 针灸与精、气、神·····	285
第三节 针灸与经络·····	286
第二章 各论·····	288
第一节 补肾固脬(防治小儿遗尿)·····	288
第二节 开胃导滞(防治小儿厌食)·····	289
第三节 扶正祛邪(预防传染病)·····	290
第四节 调胃健脾(预防各种胃肠病)·····	291
第五节 调阴阳防中风·····	293
第六节 调心血防心痛·····	295
第七节 调理心神防止失眠·····	297
第八节 补肾固精防遗精·····	299
第九节 补肾助阳防阳痿·····	300
第十节 舒筋活血防痹证·····	302
第十一节 调气美容·····	304
第十二节 保健灸法·····	305

第四篇 针灸康复

第一章 康复总论	311
第一节 针灸康复作用	313
一、调节阴阳	313
二、扶正祛邪	315
三、疏通经络	316
第二节 针灸康复实施原则	317
一、补虚与泻实	318
二、清热与温寒	320
三、调法	322
四、治标与治本	322
五、同病异治和异病同治	323
六、因时、因地、因人制宜	324
第三节 辨证论治	326
一、八纲辨证	327
二、脏腑证治	329
三、经络证治	339
四、气血证治	346
第四节 针灸处方	348
一、选穴原则	349
二、配穴方法	368
三、治疗时间	373
第二章 康复各论	375
第一节 内科病证	375
一、咳嗽	375
二、哮喘	378
三、失音	382

四、失眠	385
五、胸痹	388
六、癫狂	390
七、痫证	394
八、郁证	397
九、嗜眠证	399
十、奔豚气	402
十一、胃痛	403
十二、呕吐	408
十三、腹痛	410
十四、泄泻	413
十五、便秘	417
十六、脱肛	419
十七、胁痛	421
十八、消渴	424
十九、肥胖	428
二十、癃闭	430
二十一、淋证	434
二十二、遗精 附：不射精	437
二十三、阳痿 附：早泄	441
二十四、水肿	444
二十五、头痛	447
二十六、眩晕 附：高血压病	452
二十七、偏瘫	457
二十八、面瘫	461
二十九、面痛	463
三十、痹证	466
三十一、痿证	470

三十二、腰痛·····	474
三十三、漏肩风·····	476
三十四、震颤症·····	478
三十五、舞蹈症·····	480
三十六、外感热病瘥后诸证·····	481
第二节 妇儿科病证·····	483
一、月经不调·····	483
二、痛经·····	487
三、闭经·····	490
四、崩漏·····	492
五、绝经期前后诸证·····	495
六、带下病·····	496
七、乳少·····	499
八、阴痒·····	500
九、阴挺·····	502
十、胎位不正·····	504
十一、不孕·····	505
十二、顿咳·····	507
十三、慢惊风·····	510
十四、遗尿·····	511
十五、疳积·····	514
十六、五迟与五软·····	516
十七、解颅·····	519
十八、斜颈·····	521
十九、痴呆·····	522
第三节 外科病证·····	524
一、风疹·····	524
二、湿疹·····	526

三、牛皮癬·····	529
四、瘰癧·····	530
五、癰氣·····	533
六、痔瘡·····	535
七、扭傷·····	538
八、腦外傷後遺症·····	540
九、截癱·····	542
第四節 五官科病證·····	544
一、眼瞼下垂·····	544
二、迎風流淚·····	545
三、近視·····	547
四、色盲·····	549
五、青盲·····	550
六、青光眼·····	552
七、斜視·····	553
八、夜盲·····	555
九、耳聾、耳鳴·····	556
十、聾啞·····	558
十一、聾耳·····	559
十二、鼻淵·····	561
十三、牙痛·····	563
十四、咽喉痛·····	564

第一篇 养生康复常用腧穴

第一章

经络腧穴概述

第一节 经络概述

经络学说是古代医家在长期的医疗实践中总结和不断发展起来的，多少年来一直指导着中医临床各科的诊断和治疗，与针灸学的关系尤为密切。

经络是经脉和络脉的总称。经有路径的意思，经脉贯穿上下，沟通内外，是经络系统的主干；络有网络的含意，是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。

经络是人体气血运行的通路，它内属脏腑，外络肢节，沟通于体表与脏腑之间，将人体各脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以运行气血，调和阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

一、经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成，经脉包括十二经脉、奇经八脉，还有附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉有十五络脉、浮络、孙络等。现分别介绍如下：

（一）十二经脉

十二经脉是手三阴经（肺、心包、心）、手三阳经（大肠、三焦、小肠）、足三阳经（胃、胆、膀胱）、足三阴经（脾、肝、肾）的总称。十二经脉中每一条经脉各联系一个脏腑，这是经络系统的