

中国科学技术出版社

宋如英 孙家麟 编著

百病一穴灵

病一穴灵



(京)新登字 175 号

图书在版编目(CIP)数据

百病一穴灵/宋如英,孙家麟。—北京:
中国科学技术出版社,1994.8.
ISBN 7-5046-1842-X

I. 百…

II. ①宋… ②孙…

III. 穴位疗法—针灸疗法

IV. R246

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09858 号

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号

邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京艾德计算机技术有限公司排版

北京孙中印刷厂印刷

※ ※ ※

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.375 字数:270 千字

1994 年 10 月第一版 1994 年 10 月第一次印刷

印数:1—5000 册 定价:13.80 元

前 言

独取一穴进行针灸治疗,古已有之,《灵枢·九针十二原》中就有“阴有阳疾者,取之下陵三里”,“疾高而内者,取之于阴之陵泉;疾高而外者,取之阳之陵泉也”的记载,类似这样独取一穴的方法,在《内经》中比比皆是。有人统计《内经》所载的 241 个针灸处方中,独取一穴的方法就有 173 个,占总数的 71.78%。自《内经》之后,《针灸甲乙经》、《针灸资生经》、《针灸大成》以及《标幽赋》、《玉龙歌》、《席弘赋》等针灸医籍和歌赋中,总结出许多精要的独取一穴的针灸方法,尤其是脍炙人口的《四总穴歌》,后增加为《五总穴歌》,较全面地概括了治疗头面、胸腹、腰背疾患的一穴方法,堪称独取一穴治病的典范。

在针灸科学蓬勃发展的今日,独取一穴的方法由于取穴简明、效果显著,更为广大针灸工作者所重视,不仅涌现出大量取之有效的一穴疗法,更重要的是对其所取腧穴的功用、主治及其治病机理做了较深刻的研究,这对我国针灸的普及和提高,无疑起了较大的推动作用。为了满足针灸临床医师及广大针灸爱好者的需要,故而选取了一百种内、外、妇、儿、皮肤、五官科的常见病症,介绍了每种病症独取一穴的针灸疗法。是编著者根据现代针灸文献及临床报道,结合本人临床经验,精选出取穴容易、治法简便,经临床验证,确有实效的方法。这些方法都是我国针灸工作者运用独取一穴治病的宝贵经验,无论来源于家传师授,还是继前人经验之发挥,或是临床中不断摸索的新发现,均为得心应手的绝招,尤其是对常见病、多发病和久治不愈的顽疾,往往能取得意想不到的效果,同时也可作为现代针灸珍贵的参考资料。

本书每种病症选取了一种或几种治疗方法,每种治法包括取穴法、操作方法、适应症、释义、按语等几个方面。关于取穴和操作方法的叙述,力求简明扼要,容易掌握。释义中对所取穴位的意义、

功用、主治病证及其治病机理,以中医理论及经络学说为指导,博引古今医家的记述,结合己见加以阐释。对于常用的重要腧穴,如内关、足三里、神阙、三阴交、中脘……等论述较详,旨在阐明医理,说明穴、法运用之妙处,有的腧穴还运用了现代医学观点和科学试验加以分析和说明。按语则为临床报道、有关腧穴定位的意见及注意事项。

全书理法并重,使读者会其法、知其用、明其理,备于手中,用于临床,一穴即效,方法简便,效专力宏,并可减少患者接受多个穴位刺灸的痛苦,实用性强,便于临床推广。书中附图 119 幅,每种病症后附有歌诀,易于背诵和记忆。

由于水平有限,缺点和错误之处,恳请读者批评指正。

宋如英 孙家麟

1994 年 1 月于天津

目 录

第一章 内科

一、感冒	(1)
(一)液门	(1)
(二)大椎	(2)
(三)足三里	(4)
二、痢疾	(8)
(一)神阙	(8)
(二)大肠俞	(11)
三、疟疾	(13)
(一)身柱	(13)
(二)疟门	(14)
四、支气管哮喘	(16)
(一)鱼际	(16)
(二)孔最	(19)
(三)四缝	(21)
(四)肺俞	(23)
五、肺结核咯血	(26)
(一)止红	(26)
(二)涌泉	(27)
(三)孔最	(29)
六、胃痉挛	(31)
(一)劳宫	(31)
(二)中脘	(32)
七、胃炎	(35)
(一)印堂	(35)
(二)足三里	(36)
八、胃下垂	(38)

(一)建里	(38)
九、呃逆.....	(40)
(一)涌泉	(40)
(二)中魁	(40)
(三)膈俞	(42)
(四)间使	(44)
〔附〕几种治疗呃逆的一穴疗法	(46)
十、呕吐.....	(49)
(一)止吐	(49)
(二)内关	(50)
十一、腹泻.....	(53)
(一)申脉	(53)
(二)胫中	(55)
十二、便秘.....	(57)
(一)支沟	(57)
(二)承山	(59)
(三)天枢	(61)
十三、尿频症.....	(63)
(一)太溪	(63)
十四、心动过速.....	(64)
(一)攒竹	(64)
(二)鱼腰	(66)
十五、冠心病.....	(68)
(一)内关	(68)
(二)至阳	(69)
十六、高脂血症.....	(71)
(一)丰隆	(71)
(二)足三里	(74)
(三)内关	(75)

十七、高血压	(76)
(一)耳尖	(76)
(二)膈俞	(78)
(三)百会	(78)
(四)曲池	(82)
(五)人迎	(84)
十八、头痛	(87)
(一)翳风	(87)
(二)绝骨	(89)
(三)攒竹	(90)
(四)膈俞	(91)
(五)天牖	(92)
(六)中脘	(94)
(七)迎香	(94)
十九、三叉神经痛	(96)
(一)颧髻	(96)
二十、肋间神经痛	(98)
(一)照海	(98)
(二)丘墟	(99)
二十一、坐骨神经痛	(101)
(一)下关	(101)
(二)秩边	(102)
二十二、眉棱骨痛	(104)
(一)昆仑	(104)
二十三、面神经麻痹	(106)
(一)丰隆	(106)
(二)耳背静脉	(106)
二十四、脑血管疾病	(108)
(一)人迎	(108)

(二)尺泽.....	(109)
二十五、药物过敏反应	(111)
(一)内关.....	(111)
(二)大椎.....	(112)
(三)命门.....	(112)
二十六、腓肠肌痉挛	(114)
(一)承山.....	(114)
二十七、手痉挛症	(114)
(一)大陵.....	(114)
二十八、癫痫	(116)
(一)大椎.....	(116)
(二)腰奇.....	(117)
二十九、失眠	(118)
(一)失眠.....	(118)
(二)风池.....	(119)
(三)大陵.....	(123)
(四)百会.....	(124)
(五)百劳.....	(125)
三十、癔病	(126)
(一)涌泉.....	(126)
(二)百会.....	(127)
三十一、失语症	(128)
(一)人中.....	(128)
(二)天突.....	(130)
(三)涌泉.....	(132)
(四)天容.....	(132)
三十二、梅核气	(134)
(一)天突.....	(134)
三十三、昏厥	(135)

(一)内关.....	(135)
(二)大横.....	(135)
三十四、神志不清	(137)
(一)甦醒.....	(137)
三十五、肝气郁结	(138)
(一)膻中.....	(138)

第二章 外科

三十六、落枕	(141)
(一)绝骨.....	(141)
(二)后溪.....	(141)
(三)大椎.....	(143)
(四)内关.....	(143)
(五)中渚.....	(144)
(六)天井.....	(146)
三十七、颈椎病	(147)
(一)阴谷.....	(147)
三十八、肩周炎	(150)
(一)中渚.....	(150)
(二)天宗.....	(150)
(三)天窗.....	(152)
(四)下巨虚.....	(153)
三十九、急性腰扭伤	(155)
(一)后溪.....	(155)
(二)委中.....	(156)
(三)人中.....	(158)
(四)飞扬.....	(159)
(五)支沟.....	(161)
(六)手三里.....	(161)
(七)睛明.....	(163)

〔附〕“一穴疗法”治疗腰扭伤的几个有关问题·····	(165)
四十、腰肌劳损·····	(168)
(一)肾俞·····	(168)
(二)痞根·····	(169)
(三)昆仑·····	(171)
四十一、腕关节扭伤·····	(172)
(一)合谷·····	(172)
四十二、急性踝关节扭伤·····	(175)
(一)阳池·····	(175)
(二)外关·····	(176)
四十三、尾骶痛·····	(178)
(一)百会·····	(178)
四十四、足底痛·····	(179)
(一)大陵·····	(179)
(二)百会·····	(180)
(三)风池·····	(181)
(四)阿是·····	(182)
四十五、腱鞘囊肿·····	(184)
(一)囊肿最高点·····	(184)
四十六、疝气·····	(185)
(一)归来·····	(185)
(二)阿是·····	(187)
四十七、睾丸炎·····	(188)
(一)阳池·····	(188)
四十八、痔疮·····	(190)
(一)承山·····	(190)
(二)二白·····	(191)
(三)大肠俞·····	(192)
(四)龈交·····	(193)

(五)腰奇·····	(195)
四十九、胆绞痛·····	(196)
(一)太冲·····	(196)
(二)胆囊·····	(198)
五十、胆道蛔虫症·····	(200)
(一)至阳·····	(200)
(二)四白·····	(201)
五十一、急腹痛·····	(203)
(一)梁丘·····	(203)
(二)神阙·····	(204)
(三)内关·····	(205)
五十二、肾绞痛·····	(206)
(一)精灵·····	(206)
(二)太溪·····	(207)
(三)外关·····	(208)
(四)太冲·····	(209)
(五)足三里·····	(209)
五十三、注射后臀部疼痛·····	(210)
(一)阳陵泉·····	(210)
五十四、登山后引起的肌肉疲劳症·····	(213)
(一)后溪·····	(213)

第三章 皮肤科

五十五、荨麻疹·····	(214)
(一)神阙·····	(214)
(二)大肠俞·····	(215)
(三)内关·····	(215)
五十六、带状疱疹·····	(216)
(一)蜘蛛·····	(216)
(二)龙眼·····	(217)

五十七、面部痤疮	(218)
(一)大椎	(218)
(二)脊背反应点	(219)
五十八、鸡眼	(220)
(一)鸡眼中心点	(220)
五十九、病毒性疣	(221)
(一)阿是	(221)
六十、冻疮	(223)
(一)阿是	(223)
六十一、粉瘤	(223)
(一)瘤体上	(223)
六十二、丹毒	(224)
(一)四缝	(224)

第四章 妇科

六十三、痛经	(226)
(一)十七椎	(226)
(二)次髎	(227)
(三)至阴	(230)
六十四、崩漏	(232)
(一)隐白	(232)
(二)断红	(234)
(三)十七椎	(234)
六十五、闭经	(235)
(一)长强	(235)
六十六、带下	(237)
(一)曲骨	(237)
六十七、胎位不正	(239)
(一)至阴	(239)
六十八、胎盘滞留	(240)

(一)至阴·····	(240)
六十九、产后尿潴留·····	(241)
(一)三阴交·····	(241)
(二)神阙·····	(245)
(三)曲骨·····	(246)
七十、乳汁不足·····	(247)
(一)膻中·····	(247)
(二)涌泉·····	(247)
七十一、子宫脱垂·····	(248)
(一)腰奇·····	(248)
七十二、子宫糜烂·····	(249)
(一)下一·····	(249)
七十三、节制生育·····	(251)
(一)石门·····	(251)
七十四、急性乳腺炎·····	(253)
(一)肩井·····	(253)
(二)曲池·····	(255)
(三)内关·····	(255)

第五章 儿科

七十五、新生儿鼻塞·····	(257)
(一)百会·····	(257)
七十六、小儿夜啼·····	(258)
(一)中冲·····	(258)
(二)印堂·····	(259)
七十七、流行性腮腺炎·····	(260)
(一)角孙·····	(260)
(二)耳尖·····	(261)
(三)照海·····	(262)
七十八、小儿重症肺炎·····	(263)

(一)少商·····	(263)
七十九、疳积·····	(265)
(一)四缝·····	(265)
八十、小儿厌食症·····	(266)
(一)承浆·····	(266)
八十一、小儿低烧·····	(267)
(一)四缝·····	(267)
八十二、小儿遗尿·····	(269)
(一)箕门·····	(269)
(二)尿控·····	(270)
(三)遗尿·····	(271)
八十三、小儿直肠脱垂·····	(273)
(一)百会·····	(273)
八十四、小儿睾丸鞘膜积液·····	(274)
(一)水道·····	(274)
(二)蠡沟·····	(275)
八十五、百日咳·····	(277)
(一)四缝·····	(277)
八十六、小儿流涎症·····	(278)
(一)地仓·····	(278)
八十七、婴幼儿腹泻·····	(279)
(一)长强·····	(279)
(二)四缝·····	(280)

第六章 五官科

八十八、小儿急性中耳炎·····	(282)
(一)听耳·····	(282)
八十九、突发性耳聋·····	(283)
(一)内关·····	(283)
九十、耳源性眩晕·····	(284)

(一) 百会	(284)
九十一、鼻衄	(285)
(一) 少商	(285)
(二) 行间	(286)
(三) 百劳	(287)
(四) 虎口	(288)
九十二、过敏性鼻炎	(289)
(一) 印堂	(289)
(二) 神阙	(290)
九十三、扁桃体炎	(291)
(一) 手三里	(291)
(二) 退热	(292)
(三) 尺泽	(293)
九十四、急性咽炎	(294)
(一) 喉干	(294)
(二) 廉泉	(295)
九十五、麦粒肿	(297)
(一) 足中趾尖	(297)
(二) 肝俞	(298)
(三) 耳尖	(299)
(四) 臂臑	(300)
(五) 曲池	(301)
九十六、急性结膜炎	(302)
(一) 中冲	(302)
(二) 耳背静脉	(303)
九十七、近视	(304)
(一) 球后	(304)
九十八、口腔溃疡	(306)
(一) 神阙	(306)

九十九、牙痛	(307)
(一)太阳	(307)
(二)牙痛	(308)
(三)十宣	(309)
(四)尺泽	(311)
一百、颞颌关节紊乱症	(311)
(一)足三里	(311)
(二)下关	(312)

第一章 内 科

一、感 冒

(一)液 门

【取穴法】在手背第四、五指指缝间，指掌关节凹陷中，俯掌轻握拳取穴(见图 1)。

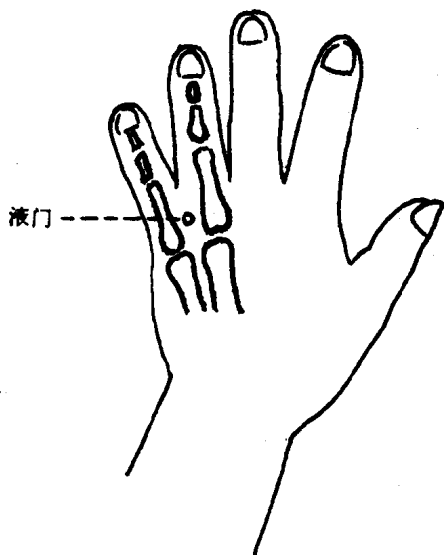


图 1 液 门

【操作方法】毫针针刺法。取一侧液门穴，避开可见浅静脉，用毫针顺掌骨间隙刺 0.5~1 寸深。左右捻转数次，局部可有酸、胀、麻电感，向指和臂肘放射，如 10 分钟效果不好，可加刺对侧液门穴。一般留针 15~30 分钟。

【适应症】感冒。发热、恶寒、头痛、鼻塞流涕兼咳嗽、舌苔薄