

刘智奎 编著



家庭针灸治病妙法

中国医药科技出版社

家庭针灸治病妙法

刘智壺 编著

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

太阳电脑应用所 照排

天津宝坻第二印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm $\frac{1}{32}$ 印张 5.5625

字数 111 千字 印数 1-6000

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0458-7/R · 0396

登记证号:(京)075 号 定价:3.20 元

内容简介

本书把传统医学的防病治病方法推广到家庭,作为有病自疗以及自身预防保健的良方妙法。书中重点介绍了针灸治疗的方法、常用穴位以及 40 余种常见疾病的针灸治疗,并附录有作者临床使用及家传的灵验方药。本书通俗易懂,实用性强,可以无师自通。因此,凡具初中以上文化程度的读者以及业余医学爱好者均可选择使用。

谢 序

针灸与方药是人们在医疗实践中创造的防病治病之法，经过历代医家几千年的不断充实和完善，使之成为了具有中国特色的传统医学。古代很多著名医家如医圣张仲景，名医华佗，他们对针灸与方药都有高深的造诣。

智壶同志三代悬壶，曾随郭振球教授攻读硕士研究生诊断学专业于湖南中医学院。其治病虽长于方药之技，然亦善用针灸之法，且勤于笔耕，多有著述。今其所撰《家庭针灸治病妙法》一书，取国内外医家之精华及本人临床研究之结晶，荟萃于一册，旨在将针灸这一治病的方法返本还原推广到社会的家庭，作为家庭医疗保健之用，并以之弘扬传统医学，开拓岐黄活人之术。此诚可谓天机迅发，妙识玄通之举。

余为其书成而喜，愿仁孝者得此卷而以之济人，罹患者获其书而以之全生。故遵其所嘱乐而为之序云。

谢国荣

一九九〇年正月初九于湖南中医学院

前 言

中华民族有优秀的文化传统,这一灿烂的古代文化对于世界文明的发展,有着极其深远的影响。祖国的传统医学是我国古代文化中十分重要的组成部分,其中针灸学又是祖国传统医学中颇为珍贵的医学内容。针灸治疗,几千年来不仅为我国人民的健康和医学的发展作出了重大的贡献,而且也为世界医学作出了卓越的贡献。远在我国唐朝时期,针灸就已先后流传到日本等国,在现代医学飞跃发展的今天,世界上仍有一百多个国家的学者,纷纷来我国学习针灸医学,这就更使我国传统医学大放异彩。国际针灸协会主席伏列德里科·什佩特曾在第八届世界针灸大会期间说:“针灸源于中国,为世界人民的健康作出了伟大的贡献。”(《健康报》,1983.5.26);国际针灸学会执行主席让·索兹也在法国巴黎出版的《世界卫生论坛》上指出:“中医有一种令人十分惊叹的特点——它的临床实践是如此正确,以至成为控制人的行为的生命能力的真实表现。用中医的针灸和按摩治病既有效,又经济。”(《健康报》,1984.2.14)。我国的针灸医学能受到国际医学界的重视和赞扬,作为炎黄子孙,我们不应该只是感到骄傲和自豪,而应该更好地将其发扬光大以造福于人类。

我从事中医临床工作二十余年,其间对于有些服方药难以一时收效的疾病,或在一时难以取效之际,每常施用针灸治

疗之法，而屡收立竿见影的效果。我想，针灸疗法简便易行，疗效卓越，若推广于家庭作为自疗保健的方法，这样既可弘扬祖国的传统医学，又能给很多病家在时间和经济上带来方便与实惠，并且也能解救他人病患于一时之危急，岂不是大有济人益己的好处！？基于这种想法，遂将个人一些行之有效的针灸经验以及国内外针灸家们的一些临床精华，加以验证筛选，然后整理成了这本小册子。本书简明通俗，实用性强，若精心研读，可无师自通。但愿这本《家庭针灸治病妙法》的小册子能给予千家万户带来健康、欢乐和幸福。

本书承蒙湖南中医学院副教授、省针灸学会理事长谢国荣同志审阅并作序，在此谨致以深切的谢意。

一九九〇年二月六日

目 录

第一章 神奇的针灸——家庭治病妙法	(1)
第一节 针灸为什么能治疗疾病	(2)
第二节 家庭针灸治疗的特点	(3)
第三节 家庭针灸治疗的疗效	(4)
第四节 家庭针灸治疗的安全法	(5)
第二章 针法	(6)
第一节 家庭备用的针具	(6)
第二节 针具的收藏与保修	(8)
第三节 针具的消毒	(9)
第四节 针刺的具体操作	(10)
第五节 针刺发生的异常现象及处理	(21)
第六节 针刺治疗的禁忌	(26)
第三章 灸法	(27)
第一节 灸疗使用的艾	(27)
第二节 艾炷与艾卷	(28)
第三节 艾炷灸法	(29)
第四节 艾卷灸法	(31)
第五节 灸疗的注意事项	(32)
第四章 穴位	(34)
第一节 什么是穴位	(34)

第二节	取穴方法	(35)
第三节	常用穴位	(40)
第四节	要穴及主治歌诀	(95)
第五章	常见病症的针灸治疗	(99)
第一节	感冒不用服药的针刺治疗	(99)
第二节	针刺可治支气管炎咳嗽	(100)
第三节	针灸治疗哮喘	(102)
第四节	支气管肺炎的少商穴放血治疗	(104)
第五节	针刺降低高血压	(105)
第六节	针刺内关穴治疗心绞痛	(107)
第七节	中风半身不遂的针刺治疗	(108)
第八节	面瘫针刺有良效	(110)
第九节	偏头痛一针即效	(111)
第十节	经外奇穴——安眠	(112)
第十一节	昏厥与人中穴	(113)
第十二节	腹泻的针与灸	(114)
第十三节	“胃痛”的针刺与灸疗	(116)
第十四节	急性胆囊炎针刺治疗效果好	(119)
第十五节	急性阑尾炎——足三里与阑尾穴	(120)
第十六节	针刺可通便	(122)
第十七节	太溪穴治疗结石肾绞痛	(123)
第十八节	关元穴治疗尿潴留	(124)
第十九节	麦粒灸可治类风湿性关节炎	(125)
第二十节	急性腰扭伤一针多见效	(126)
第二十一节	肩周炎的针刺疗法	(127)
第二十二节	落枕一针立竿见影	(129)

第二十三节	腱鞘囊肿针刺梅花穴.....	(130)
第二十四节	流行性腮腺炎的针法.....	(131)
第二十五节	疟疾与针刺.....	(132)
第二十六节	中暑话针刺.....	(133)
第二十七节	鼻衄之妙穴.....	(136)
第二十八节	少商穴放血治疗咽喉肿痛.....	(137)
第二十九节	灸脐治疗口腔溃疡.....	(138)
第三十节	合谷穴与牙痛.....	(139)
第三十一节	目赤肿痛可针疗.....	(140)
第三十二节	荨麻疹针刺血海穴即消.....	(141)
第三十三节	灸疗与白癜风.....	(142)
第三十四节	针刺治疗面部痤疮效佳.....	(143)
第三十五节	急性乳腺炎的针刺.....	(144)
第三十六节	灸关元穴可治疗阳痿.....	(145)
第三十七节	月经痛的针刺治疗.....	(146)
第三十八节	闭经针刺妙通.....	(147)
第三十九节	施灸可正胎位.....	(148)
第四十节	遗尿症刺箕门穴可治愈.....	(149)
第四十一节	小儿热痉挛针刺人中穴.....	(150)
第四十二节	针刺戒烟.....	(151)
第四十三节	保健灸.....	(152)
附 奇妙方药.....		(154)
一、感冒 二方		(154)
二、头痛 二方		(155)
三、眩晕 一方		(156)

四、咳嗽	四方		(157)
五、哮喘	一方		(158)
六、胃脘痛	二方		(159)
七、胁痛	一方		(160)
八、呕吐、腹泻	二方		(160)
九、痢疾	二方		(161)
十、黄疸	一方		(162)
十一、疟腮	二方		(162)
十二、牙痛	一方		(163)
十三、口腔溃烂	一方		(163)
十四、水肿	一方		(163)
十五、淋证	一方		(164)
十六、肩臂痛	一方		(164)
十七、腰腿痛	一方		(165)
十八、遗尿	一方		(165)
十九、阳痿	一方		(165)
二十、鼻衄	一方		(166)
二十一、崩漏	一方		(166)
二十二、产后乳汁不足	一方		(166)
二十三、回乳	一方		(167)
二十四、产后虚弱	一方		(167)
二十五、戒烟	一方		(168)

第一章 神奇的针灸——家庭治病妙法

我们的祖先在长期与疾病作斗争的实践中积累了丰富的经验,逐渐地形成了传统医学体系。针灸治病的方法,就是传统医学中一颗璀璨的明珠!

一根银针,一炷艾火,它能使很多难治的疾病顷刻消除,往往显示出使人难以相信的神奇效果。

当今的时代,每一个人,每一个家庭都在为社会贡献自己的力量。与此同时,疾病也无时无刻不在侵袭和危害着人们。当然,众多的医院和数以万计的大夫为人们的健康提供了一定的保障。然而,上一趟医院,看一次大夫,既要花费时间和金钱,有时为了家中的老人及幼儿治病还要付出人力。这就使人们往往不由得感到,上医院看大夫真不容易。加之,付出的医药费用也相当高,所以人们对患病之事大伤脑筋,有的人小病干脆不治,较重的病也稍治一下就不再求治了。而如此下去,等到疾病严重,到了非治不可的时候再去诊治,就已经为时晚了。

另一方面,虽然当代的医学技术已经有了相当的水平,但有些疾病也并非都能治好,就是一些并不会危及生命的疾病,也不是都能靠西医药所能解决的,就是服中药有效,也有时要服几十剂,甚至更多的剂数才能治愈。然而,针灸治疗对很多疾病具有独特的疗效。针灸治病疗效可佳,如果能自己掌握这

种治疗方法,就能免除上述那些人力、时间、金钱之耗费了。同时,家庭使用专用的针具还可以避免在医院使用公用针具因消毒不严时,所能引起的乙型肝炎等传染性疾病的传染。

那么,针灸能作为疾病家庭自疗的一种方法吗?! 回答是肯定的,而且可以说它是一种绝妙的,简便易行的现代家庭必备的治疗方法。

第一节 针灸为什么能治疗疾病

祖国医学认识到在人体有十四条经络分布于周身各处。这些经络的存在,用现代科学技术的方法,如最新的同位素示踪扫描等进行研究,已基本得到了证实。因为经络“内联脏腑,外络肢节”,如果在致病因素的影响下,经络、脏腑的生理失去平衡的话,人就会生病。反之,在人体经络的穴位上施以针灸的刺激,通过针灸刺激的调节作用,使经气通畅,脏腑阴阳达到平衡,就可以治愈疾病。当然,针灸治疗疾病的机理还相当复杂,如现代研究证明针刺能使脑啡肽的释放增加,而起到镇痛的作用;针刺与灸疗都能使人体免疫系统的效应增强,而起到治疗疾病的作用,等等。这些现代针灸治病机理的研究,已经并将更进一步揭示针灸治病的奥秘。

因此,针灸这一古老的传统治疗方法,至今仍在疾病防治中显示出它卓越的功效。

第二节 家庭针灸治疗的特点

家庭针灸治疗的特点,可以概括为简便易学,操作不难,取穴精,疗效快。

所谓简便易学,一方面是说家庭使用针灸治疗非常简单和方便,它只需几根银针(现在使用的是不锈钢针),几炷艾绒(或用艾绒做成的艾条)和少量的消毒用的碘酒、酒精及棉球,就能施术治疗了。另一方面,易学就是说家庭针灸治疗并不一定要象医院的针灸大夫那样懂得针灸治病的高深理论,也不需完全掌握人体的十四条经脉和数百个穴位,而仅仅只要能记住和会取几十个穴位(这些穴位都是对某些疾病有特殊疗效的穴位),能掌握针刺的手法及一般的补泻方法,而这些只要能仔细地按照这本书所述的内容去学习和练习,就能在很短的时间内(快的一二个星期,慢的也只要一二月时间)掌握这门治疗疾病的方法。

操作不难,就是说针法和灸法的操作比较容易。简单地说,针刺治疗只要取准穴位(可看书中的图取穴),进行穴位皮肤消毒,然后把针刺进穴中,再进行捻转、提插,得气后再经过留针、出针,就完成了针法的全过程,而达到治病的目的;至于灸法,比起针法来还要容易,即找准穴位后,将圆锥形如蚕豆大小或如麦粒大小的艾团放置于穴位上(有时穴位上需放置生姜或食盐之类的东西),点燃艾团任其燃尽;或用艾条(把艾

绒用纸包上卷成的条)点燃,离穴位一定的距离进行熏烤,至皮肤感到温热及微微发红为止。这些过程操作起来并不要象动手术或作其他治疗那样“大动干戈”,所以说家庭针灸治疗的操作不难,一般人都可以掌握施术。

取穴精,疗效快,作为家庭针灸治疗的特点,是指每一病症的治疗大都只取用一个穴位,最多也只二个穴位,而这些穴位都是经过临床证实对某种疾病具有特殊治疗效果的穴位,也可以说是针灸治疗的“单方”、“验方”吧。这些穴位正因为是特效的穴位,所以用它针刺治疗疾病,往往是一针见效,立竿见影。

第三节 家庭针灸治疗的疗效

针灸治疗收效快,有很多疾病施以针灸治疗,往往会出现使人难以相信的神奇效果,患者经过一二次治疗,常常难以置信自己很久未愈的病痛就这样一下子消除了。这绝非夸大之词。

当然,说一针见效,并不是所有的疾病或所有的人都会出现这种奇迹,有时也要经过二次、三次以至更多次数的治疗才会出现效果。这就决定于疾病所患的时间长短以及患者对于针灸的耐受性,并且还有患者是否相信这种治疗的精神因素,当然这并不是那种“心诚则灵”的迷信观念,而是一种心理性的有利于针灸治疗的要素。

因此,作为接受针灸治疗的患者,一定要有信心,有耐心地接受治疗。而作为施术者,更应该精心细致并充满信心地施治。

第四节 家庭针灸治疗的安全法

有人会担心家庭使用针灸治疗,尤其是针刺治疗不安全。这是不必要的担心。作为向家庭推广、普及的针灸治疗,只要按照书中所述的施术方法和注意事项进行操作,是绝不会发生危险的。况且,家庭针灸疗法所使用的穴位,大多是四肢部位的穴位,针刺不会刺伤人体重要的脏器,少数头部的穴位只要注意针刺规定的深度与方向,也不会发生危险。就是在针刺过程中出现了折针或晕针等意外情况,只要及时按书中所说的方法处理,对人也不会有什么危害;而灸疗只要掌握艾炷的大小,注意艾卷熏烤穴位的距离及皮肤温热感的适度,就不会有烧伤肌肤的危险。因此,本书介绍推广的家庭针灸疗法,是比较安全的一种治疗方法。所要注意的是,如果某些疾病是急性重病的话,在使用针灸治疗时,一定要注意病情的变化,一般针灸治疗一二次不见有效,就应该马上去医院请医生检查治疗,以防止疾病发展变化,这样就更增加了家庭针灸治疗的安全性。

第二章 针 法

针法,就是针灸疗法中用针刺穴位来治疗疾病的一种方法。针法包括有针具、消毒、进针方法、行针手法、退针等内容。

第一节 家庭备用的针具

针的种类有很多,古代医学家根据治疗的不同需要,创制了九种不同形状的针。这九种针是:镵针、圆针、鍤针、锋针、铍针、圆利针、毫针、长针、大针。现在常用的针是在古代这九种针的基础上精选发展而来的。其中有毫针、圆利针、三棱针、梅花针、皮内针等。这些针各有不同的用途。

作为家庭针刺治病使用的针,只用毫针和三棱针这二种(图 2-1)、(图 2-2)。

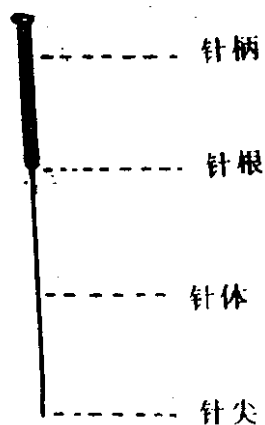


图 2-1 毫针

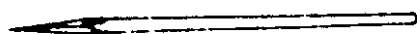


图 2-2 三棱针

一、毫针

它的形体与古代毫针相同,仅长短、粗细稍有差异。古代的毫针是用银或金制成的,所以又称银针或金针。现在使用的毫针是用不锈钢制成的,所以称为钢针。毫针的长短分为5分、1寸、1寸5分、2寸、2寸5分、3寸等数种规格;粗细分为26号(0.45毫米)、28号(0.38)毫米、30号(0.32)毫米、32号(0.26毫米)、34号(0.22毫米)等数种规格。一般使用1~2寸的28号及30号针。

毫针有长短、粗细之分,目的是适应于按病情及穴位所处部位的需要来选择应用。

1. 选用毫针长短,必须根据所刺穴位的深浅而定。而刺的深浅,又须根据个体的胖瘦、年龄的大小、穴位解剖部位的深浅,以及疾病的表里、虚实的不同而定(表里是指疾病的病位,即病在肌表或在脏腑;虚实是指疾病的性质,即病情是属虚或是属实)。

2. 选用毫针粗细,对针刺产生的感觉(酸、麻、胀、痛等)有一定的影响。针体愈粗,一般针感愈大;针体愈细,针感就愈小。但针过粗,容易引起疼痛而且有损伤脏器的危险;针过细,如果技术不熟练就不易进针,或者影响达到“得气”(即获得酸麻胀之针感)。

二、三棱针

取法于古代的锋针,针端尖锐,呈三棱形,质坚硬。是用于刺络(刺穴)放血,达到泻解热毒,祛除病邪的一种针具。

毫针和三棱针,家庭针灸治病必须备制。这二种针具可以到医疗用品商店或制造厂家购买。最好是购置26、28、30号规格的1寸、1寸5分、2寸、3寸的不锈钢毫针各数枚,以及购