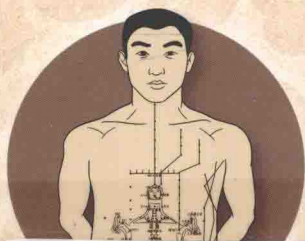


中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

腹针

腹针是通过刺激腹部
穴位，调节脏腑平衡
来治疗全身疾病的
一种方法，简单易行，
不良反应较少。



主
编
韦
玲
李
蕾



科学出版社

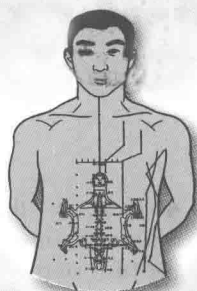
中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

腹 针

主编 韦玲 李蕾

编者 张捷 许静 赵琼



科学出版社

北 京

内 容 简 介

腹针技术是中医独具特色的优势技术,疗效显著、简便易行、经济实惠、不良反应少及应用广泛。上篇介绍了腹针技术的形成特点、基本原理、技术规范、操作规程、适应证、禁忌证及治疗注意事项等;下篇重点介绍了25种常见疾病的腹针治疗方法。

本书图文并茂,深入浅出,适用于广大基层临床医务人员、中医爱好者及家庭自疗者参考。

图书在版编目(CIP)数据

腹针 / 韦玲, 李蕾主编. —北京: 科学出版社, 2014. 8

(中医优势治疗技术丛书/周然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-041602-5

I. 腹… II. ①韦… ②李… III. 腹-针刺疗法 IV. R245.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183917号

责任编辑: 郭海燕 曹丽英 / 责任校对: 张小霞

责任印制: 肖兴 / 封面设计: 王浩

绘图: 北京眺艺企业形象策划工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年8月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014年8月第一次印刷 印张: 11 1/2

字数: 222 000

定价: 36.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《中医优势治疗技术丛书》

总编委会

总 主 编 周 然 张俊龙

副总主编 张 波 冀来喜 郭 蕾 施怀生 田岳凤

赵建平 雷 鸣

成 员 (按姓氏笔画排序)

于晓强	王 军	王玉壁	王海军	韦 玲
毋桂花	成金枝	乔之龙	乔云英	任剑锋
刘 宁	闫川慧	关 芳	许凯霞	芦 玥
李 莉	李 蕾	李希贤	李建仲	李钦青
李晓亮	杨俊刚	吴秋玲	张卫东	张天生
张斌仁	陈筱云	武峻艳	金晓飞	孟立强
赵 琮	侯玉铎	贺文彬	贺振中	袁 叶
柴金苗	高海宁	曹玉霞	葛惠玲	韩国伟
程艳婷	焦黎明	窦志芳	樊凯芳	

总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体分为两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

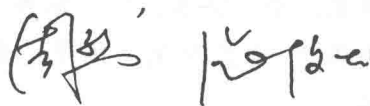


信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生身保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

目 录

上篇 腹针技术概论

1 腹针技术的学术渊源	2
2 腹部的腧穴、解剖原理	3
3 腹针的原理	9
4 腹针常用穴位及取穴方法	17
5 腹针的操作方法	26
6 腹针的治疗原则	29
7 腹针的适应证、禁忌证	30
8 腹针技术的操作规范	32

下篇 腹针技术的临床应用

9 感冒	34
10 头痛	40
11 眩晕	46
12 面瘫	52
13 中风病	56
14 失眠	67
15 颈椎病	72
16 腰椎间盘突出症	84
17 肩周炎	94
18 膝关节骨性关节炎	99
19 类风湿关节炎	104
20 肥胖症	108
21 慢性胃炎	116
22 慢性腹泻	121
23 便秘	128
24 痛经	133

25	月经不调	137
26	围绝经期综合征	142
27	慢性盆腔炎	147
28	带状疱疹	151
29	郁证	156
30	糖尿病	160
31	痴呆	164
32	产后腹痛	169
33	术后胃肠功能障碍	172

上

篇

腹针技术概论



1 腹针技术的学术渊源

腹针是通过刺激腹部穴位调节脏腑平衡来治疗全身疾病的一种方法。在前人运用腹针治疗疾病的经验基础之上，薄智云先生在临床治疗疾病的过程中，偶然发现了腹针疗法的神奇，于是通过进一步探索研究，形成了一套有广泛适应证的、疗效较好的腹针治疗体系。依据“经络是运行气血的通道”的含义，可以把人体经络的形成追溯到胚胎期。胎儿是通过脐带从母体汲取营养逐渐成形的，因此，脐（神阙）通向全身气血运行的通道，在先天即已形成，这些通道便是经络系统。人之先天，从无形的精气到胚胎的形成，完全依赖于神阙系统。因此，神阙系统是形成于胚胎期的人体调控系统，是人体最早的调控系统和经络系统的母系统，具有向全身输布气血的功能与对机体宏观调控的作用。腹针的治疗以调动与调节人体的内脏功能为目的，使之运转逐渐地有序化，较大地依赖于人体的自身调节。

由于腹部解剖结构上的特点，在神阙系统形成的过程中逐渐地分解为两个截然不同的调节系统，一个位于腹壁的浅层对全身的功能起着调控作用，通常把它称作外周系统。一个位于腹壁的深层对内脏的功能起着调节作用，也称作内脏系统。这两个系统互为影响对全身起着调控作用。

美国科学家最近研究也发现人有两脑：颅脑（颅中脑）和肠脑（肠神经系统），并认为两脑之间相互作用和相互影响。从而进一步证实了神阙系统存在的客观性，并为之提供了一定的科学依据。我们认为，腹针疗法是根据以神阙穴为中心的腹部先天经络系统，寻找与全身部位相关的反应点，并对其进行相应刺激，从而达到治疗疾病的目的。

2 腹部的腧穴、解剖原理

2.1 腹部的腧穴分布、功用及主治

腹部是人体的一个重要部位，不仅集中了人体许多重要的脏器，人体经脉系统在腹部也有着很广泛的分布。人体十四经脉中任脉、足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经、足厥阴肝经及足少阳胆经循行都经过腹部。同时，腹部也分布了很多人体重要的腧穴，穴位往往可作为疾病的反应点和治疗点，这也使得腹部在疾病的诊治过程中发挥着重大的作用。腹部取穴时，以任脉为纵轴坐标，以胸骨柄、肚脐、耻骨联合上缘为标志点进行取穴。一般上腹部的取穴以神阙到中庭分为8寸，下腹部则以神阙到耻骨联合分为5寸为准。横寸则以双乳间的距离为8寸去度量。腹部的经穴有40多个，下面是腹部经穴的具体的功用和主治（表1~表6）。

表1 腹部任脉经穴表

穴名	定位	主治	功用
曲骨	前正中线上，耻骨联合上缘的中点处	小便不利，遗尿，遗精，阳痿，痛经，月经不调，带下	温补肾阳，调经止带
中极	在下腹部，前正中线上，脐下4寸	小便不利，遗尿，疝气，遗精，阳痿，月经不调，崩漏，带下，阴挺，不孕	补肾兴阳，调经止带
关元	前正中线上，脐下3寸	遗尿，小便频数，尿闭，泄泻，腹痛，遗精，阳痿，疝气，月经不调，带下，不孕，中风脱证，虚劳羸瘦	温肾固精，通淋止带，理气和血
石门	在下腹部，前正中线上，脐下2寸	腹痛，水肿，疝气，小便不利，泄泻，经闭，带下，崩漏	调经止带，温肾壮阳
气海	在下腹部，前正中线上，脐下1.5寸	腹痛，泄泻，便秘，遗尿，疝气，遗精，阳痿，月经不调，经闭，崩漏，虚脱，形体羸瘦	升阳补气，益肾固精
阴交	在下腹部，前正中线上，当脐下1寸	腹痛，疝气，水肿，月经不调，带下	温调经脉，利水消肿

续表

穴名	定位	主治	功用
神阙	脐窝中央	腹痛, 腹胀, 泄泻, 肠鸣, 痢疾, 脱肛, 水肿腹胀, 虚脱, 风痲, 中风脱症	温阳救逆, 利水固脱
水分	在上腹部, 前正中线上, 脐上1寸	水肿, 小便不通, 腹泻, 腹痛, 反胃, 吐食	健脾和胃, 利水止痛
下脘	在上腹部, 前正中中线上, 脐上2寸	腹痛, 腹胀, 泄泻, 呕吐, 食谷不化, 痞块	健脾和胃, 消食化滞
建里	在上腹部, 前正中中线上, 脐上3寸	胃痛, 呕吐, 食欲不振, 腹胀, 水肿	健脾和胃, 降逆利水
中脘	在上腹部, 前正中中线上, 脐上4寸	胃痛呕吐, 吞酸, 呃逆, 腹胀, 泄泻, 黄疸, 癫狂	健脾和胃, 通腑降逆
上脘	在上腹部, 前正中中线上, 脐上5寸	胃痛, 呕吐, 呃逆, 腹胀, 癲病	疏肝宁神, 和胃降逆
巨阙	在上腹部, 前正中中线上, 当脐中上6寸	胸痛, 心痛, 心悸, 呕吐, 反胃, 黄疸, 癲狂, 癲病	宽胸止痛, 宁心安神
鸠尾	在上腹部, 前正中中线上, 当胸剑联合下1寸	胸痛, 呃逆, 腹胀, 癲狂, 癲病	宽胸化痰, 和胃降逆 清热息风

表2 腹部足少阴肾经经穴表

穴名	定位	主治	功用
横骨	脐下5寸, 耻骨联合上际, 前正中线旁开0.5寸	疝气, 五淋, 小便不通, 小腹满, 目眦赤痛, 遗尿, 遗精, 阳痿等	益肾兴阳, 通利下焦
大赫	脐下4寸(中极), 前正中线旁开0.5寸	遗精, 阳痿, 阴挺, 月经不调, 带下, 目赤痛	补肾固精, 调经止带
气穴	脐下3寸, 前正中线旁开0.5寸	月经不调, 带下, 小便不利, 泄泻	补肾气, 理冲任, 利下焦
四满	脐下2寸, 前正中线旁开0.5寸	月经不调, 崩漏, 带下, 不孕, 疝气, 遗精, 腹痛, 便秘, 泄泻	补肾气, 调冲任, 和水道
中注	脐下1寸, 前正中线旁开0.5寸	月经不调, 少腹热, 腹痛, 便秘, 泄泻, 腰痛, 目赤痛	滋肾调经, 调气通腑
育俞	脐旁0.5寸	腹痛, 腹胀, 呕吐, 便秘, 泄泻, 疝气, 五淋	和胃降逆, 理气止痛

续表

穴名	定位	主治	功用
商曲	脐上 2 寸, 前正中线旁开 0.5 寸	腹痛, 呕吐, 泄泻, 便秘, 腹部积聚	健脾和胃, 消积止痛
石关	脐上 3 寸, 前正中线旁开 0.5 寸。开 5 分处取之	呕吐, 呃逆, 腹痛, 便秘, 痛经, 产后腹痛, 不孕	理气和胃, 消积除满
阴都	脐上 4 寸, 前正中线旁开 0.5 寸	腹胀, 肠鸣, 腹痛, 便秘, 心烦身热, 胸胁痛, 黄疸, 疟疾, 不孕	理气和胃, 宽胸降逆
通谷	脐上 5 寸, 前正中线旁开 0.5 寸	腹胀, 腹痛, 呕吐, 泄泻, 心痛, 心悸	健脾和胃, 理气安神
幽门	脐上 6 寸, 前正中线旁开 0.5 寸	腹痛, 腹胀, 呕吐, 泄泻, 胁痛	健脾和胃, 疏肝解痉

表 3 腹部足阳明胃经经穴表

穴名	定位	主治	功用
不容	脐上 6 寸, 前正中线旁开 2 寸	呕吐, 胃痛, 食欲缺乏, 腹胀, 喘咳, 胸背胁痛, 心痛	健脾和胃, 降逆平喘
承满	脐上 5 寸, 前正中线旁开 2 寸	胃痛, 呕吐, 喘逆, 吐血, 食欲缺乏, 肠鸣, 腹胀, 胁下坚痛	和胃调气, 降逆止呕
梁门	脐上 4 寸, 前正中线旁开 2 寸	胃痛, 呕吐, 食欲缺乏, 腹胀, 泄泻	和胃降逆, 消积化滞
关门	脐上 3 寸, 前正中线旁开 2 寸	腹胀, 腹痛, 肠鸣泄泻, 水肿	健脾化湿, 和胃止痛
太乙	脐上 2 寸, 前正中线旁开 2 寸	胃痛, 心烦, 癫狂	调气和中, 清心安神
滑肉门	脐上 1 寸, 前正中线旁开 2 寸	胃痛, 呕吐, 癫狂	调肠胃, 安神定志
天枢	脐旁 2 寸	腹胀肠鸣, 绕脐痛, 便秘, 泄泻, 痢疾, 肠疝, 疝气, 水肿, 月经不调, 癥瘕	健脾化湿, 理气调经
外陵	脐下 1 寸, 前正中线旁开 2 寸	腹痛, 疝气, 痛经	通经止痛, 调理气机
大巨	脐下 2 寸, 前正中线旁开 2 寸	小腹胀满, 小便不利, 疝气, 遗精, 早泄	补肾理气, 消胀利水
水道	脐下 3 寸, 前正中线旁开 2 寸	小腹胀满, 小便不利, 痛经, 不孕, 疝气	调理下焦, 通调水道
归来	脐下 4 寸, 前正中线旁开 2 寸	腹痛, 疝气, 月经不调, 白带, 阴挺	行气舒肝, 调理胞宫
气冲	脐下 5 寸, 前正中线旁开 2 寸, 耻骨上方	肠鸣腹痛, 疝气, 月经不调, 不孕, 阳痿, 阴肿	舒肝益肾, 调经暖胞

表4 腹部足太阴脾经穴表

穴名	定位	主治	功用
冲门	耻骨联合上缘中点旁开3.5寸	腹痛, 疝气, 崩漏, 带下	清利湿热, 调理气机
府舍	冲门穴外上方0.7寸, 前正中线旁开4寸	腹痛, 疝气, 便秘, 腹满积聚	健脾和中, 疏肝止痛
腹结	府舍穴上3寸, 大横穴下1.3寸	腹痛, 胁肋痛, 气上冲心, 咳逆, 泄泻, 疝气, 便秘	温脾止泻, 理气降逆
大横	脐中旁开4寸	泄泻, 便秘, 腹痛	温中散寒, 通调腑气
腹哀	大横穴上3寸, 前正中线旁开4寸	消化不良, 腹痛, 便秘, 痢疾	健脾和中, 通腑利湿

表5 腹部足厥阴肝经穴表

穴名	定位	主治	功用
急脉	在耻骨结节的外侧, 当气冲外下方腹股沟股动脉搏动处, 前正中线旁开2.5寸	疝气, 小腹痛, 阴挺, 股内侧痛	调经理气, 舒肝止痛
章门	在侧腹部, 当第11肋游离端的下方	腹痛, 腹胀, 泄泻, 胁痛, 痞块, 黄疸, 疝积	疏肝和胃, 祛湿化积

表6 腹部足少阳胆经穴表

穴名	定位	主治	功用
日月	在上腹部, 当乳头直下, 第7肋间隙, 前正中线旁开4寸	呕吐, 吞酸, 胃脘痛, 胁肋疼痛, 呃逆, 黄疸	疏肝利胆, 化湿和中
京门	在侧腹部章门后1.8寸, 当第12肋骨游离端的下方	呕吐, 吞酸, 呃逆, 腹胀, 泄泻, 腰痛, 胁肋疼痛, 黄疸	和胃温肾, 化气利水
带脉	在侧腹部, 章门下1.8寸, 当第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上	经闭, 月经不调, 带下, 阴挺, 腹痛, 疝气, 腰胁痛	调经止带, 健脾利湿
五枢	在侧腹部, 髂前上棘的前方, 横平脐下3寸处	腹痛, 疝气, 月经不调, 带下, 便秘, 阴挺, 腰胯痛	强腰益肾, 疏肝调经
维道	在侧腹部, 髂前上棘的前下方, 五枢前下0.5寸	腹痛, 疝气, 月经不调, 带下, 阴挺, 水肿, 腰胯痛	理气止痛, 调经止带

腹部经穴图1。



图1 腹部经穴图

2.2 腹部的解剖特点及脏器分布

人的腹部（图2）是骨盆和胸部之间的身体部分。在解剖学上，腹部以胸底的横膈膜直到骨盆为界限。在骨盆上口和胸膈膜之间的空腔称为腹腔。腹腔的边界是腹腔壁。在功能上，腹部是大部分消化道的所在，意味着消化吸收都在这里发生。在腹腔的消化道包括下食管、胃、十二指肠、空肠、回肠、盲肠和阑尾、升结肠、横结肠和降结肠、乙状结肠和直肠。其他重要的器官有肝、肾、胰和脾。

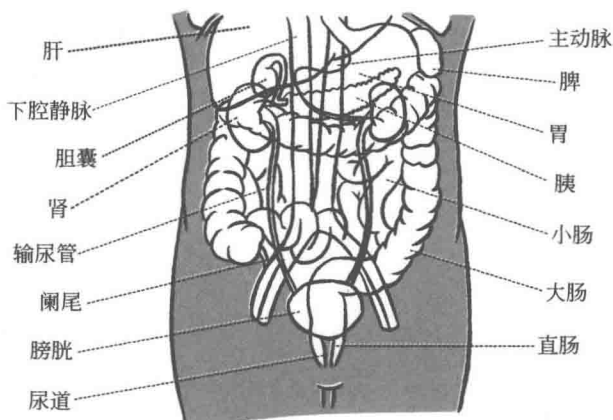


图2 腹部的脏器

腹壁分为腹前外侧壁和腹后壁。腹部从体表来看左右对称，因此，腹部的经脉、经穴左右同名。从腹部的解剖投影来看，腹腔内的脏器排列是有序的。心脏的底部位于腹腔的上端偏于左侧，脾位于左肋下，而肝与胆囊则位于右肋，胃居中，但贲门位于上端，而胃的出口幽门则位于右上腹，至于大肠小肠则占有很大的体积……。因此，腹腔内的脏器排列虽然有序但并不对称，这样的腹部解剖结构特点决定了腹部穴位在临床上的特殊性，同时，也决定了疾病的部位和性质不同，针刺时进针的深浅也要有所不同。

3 腹针的原理

腹部是人体的一个重要部位，腹腔内集中了人体许多重要的内脏器官，这些器官正常的生理活动保证了人体生命活动的正常运转。《素问·刺法论第七十二》云：“正气存内，邪不可干”。正气存内，是指内脏的功能正常，那么邪气，即疾病便不会发生了。而中医所指的内脏，便是五脏六腑，五脏六腑的大多数又集中在腹部。

薄氏从中医对腹部的认识，神阙布气假说与腹针的关系，腹针对机体稳态的影响三个方面来说明腹针的原理。

3.1 中医对腹部的认识

从中医的角度来看，人体的躯干分为上焦、中焦、下焦3个部分。横膈以上（胸部）为上焦，包括内脏心与肺。横膈以下至脐上为中焦，脐下为下焦。腹部包括了中焦、下焦两个部分，且包括了内脏脾、胃、肝、胆、肾、膀胱、大肠、小肠、妇子胞等许多重要的器官。

中医脏腑的生理功能中，心位于胸中，但得养于脾胃，与小肠相表里，因此，通过经别络于小肠；肺虽位于胸中，但肺的经脉却起于中焦，下络大肠。其他的脏腑俱在腹中，因此，五脏六腑与腹部有密切的联系。

经络学说中，背为阳、腹为阴，在腹背循行的8条经脉中，有任脉、足少阴肾经、足阳明胃经、足太阴脾经、足厥阴肝经5条经脉从腹部经过。足少阳胆经循行于腹侧，腹部不仅有阴中之阴的任脉，还有足阳明胃经和足少阳胆经两条阳经。因此，在腹部不仅可以调阴，而且可以调阳。因经络“内属脏腑，外络肢节”，故十二经脉的经别亦从腹部经过与脏腑相接。此外，还有带脉束腰一周与背部的督脉、膀胱经相连，冲脉、阴跷脉、阴维脉亦行小腹或腹前，为气血向全身输布提供了较广的途径。

每一个脏腑都有一个募穴。募穴是脏腑之气结聚的地方，由于募穴与脏腑的部位更为接近，所以脏腑有邪多反应于募穴。滑伯仁曾说：“阴阳经络，气相交贯，脏腑腹背，气相通应”（《难经》注），指脏腑与背俞、募穴相通，病邪侵袭脏腑，俞募则出现各种病症，并以俞募为审察症候、诊断、治疗疾病的重要部位。因脏腑的募穴大多集中在腹部，故又称“腹募”。