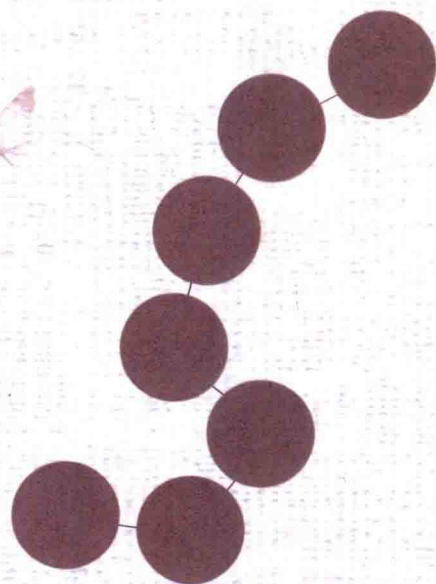


■ 主 编 谷世喆 杨金生 张少鹏

实用 贴针灸 教程

中医古籍出版社



实用贴针灸教程

主 编 谷世喆 杨金生 张少鹏

副主编 邓 孜 耿引循 张维波 王莹莹

王 敬 侯中伟 杨 轶 刘媛媛

编 委 刘 力 秦丽娜 王朝阳 胡 波

赵建新 刘东明 谢衡辉 冯勇伟

文 娜 张 栋 寿 平 王永欣

孟 鑫 王慧珍 邹存俊 何 琦

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用贴针灸教程 / 谷世喆编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5152-1478-8

I. ①实… II. ①谷… III. ①针灸疗法—教材 IV. ①R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第090891号

实用贴针灸教程

谷世喆 杨金生 张少鹏 主编

责任编辑 宋长恒

封面设计 北京中科贴针灸健康科技有限公司

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南大街16号 (100700)

印 刷 北京睿和名扬印刷有限公司

开 本 1092mm×787mm 1/16

印 张 21.75

字 数 308千字

版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-1478-8

定 价 58.00元

前言

编者的话

进入21世纪以来我国更加富强，国民普遍感觉到生活水平有了较大幅度的提高，而工作、学习和生活的节奏也明显的加快，健康长寿成了每个人最关心的问题。养生堂和各种视频书籍得到广泛传播。各种医学科普知识得到了极大的普及与提高，作为医生的我有深深的感触。这是大好事！

全国上下一个全民的保健养生潮流正在神州大地涌动着。人们不断地追求更好的养生保健法。

《黄帝内经》中记载的“砭石”距今已有二千多年的历史了，古代砭石疗法与针、灸、中药等皆为中医的基本方法，是医家必须掌握的技术，也是养生保健之灵宝。砭石为首，以及针、灸、药、导引、按跷五大支柱，构筑了辉煌的中医学殿堂。砭石起源于新石器时代，据目前可查到的文献记载，最早用砭给人治疗疾病的是伏羲，后来又有扁鹊、孙思邈、砭道人，且从记载可见，砭有起死回生、百病皆治的神奇功效。秦汉以后随着药物学的发展，金属的开发利用，砭石疗法慢慢淡出医坛，但少数还在民间使用，笔者在南美洲印第安人处还有发现。

20世纪砭石疗法再一次应运而生，80年代多处报道应用砭石养生保健甚至治病。

我主持了第一个砭石治疗颈椎病的国家级科研课题，证实砭石疗法确实有效，但是也有缺陷。例如必须有好的砭石，容易损坏，耗费时间，还要懂得手法等等，不利于推广。

我们中科贴针灸科技研发团队研究开发了“砭石贴”即“贴针灸”这个第三代砭石工具。获得了国家专利，因其具有标准、绿色、经济、方便、同时不影响美观、工作学习和娱乐，还有治未病的作用，获得了针灸学会针灸专家们的首肯。一经推出，

推广非常迅速。反馈非常强烈。

“针灸治百病，而今贴着用”，成为大家的口头禅。中医深厚的经络腧穴理论和用现代科技制作的砭贴加上适当的手法是成功的关键。

2015年两会上，李克强总理把“大众创业、万众创新、互联网+”写入政府工作报告，并给予特殊强调。中科贴针灸乘上了两创的东风，以互联网+为神奇的载体，刻下已经有百万计用户，数十万创业者正在为之奔忙，改变自己的命运，送健康给大家，应用者已经跨过国界以百万计。

创新是中医进步的灵魂，贴针灸团队以“创造性的继承和发扬祖国传统医学”为宗旨，运用现代科技手段将传统中医疗法进一步发掘。为了巩固现有成果，不断地创新，持续发展走向世界，我们编写了这部《实用贴针灸教程》。

全书共分七章，第一、二、三章分别介绍了贴针灸疗法、砭石疗法的缘起与发展，讲解了中医整体观、经络与腧穴的理论；第四章的内容包括：万众创新与互联网+、针灸的新型载体应时而兴、贴针灸突破三限、互联网+——移动针灸的实现；第五章介绍了糖针灸、瘦针灸、男人帮、面魔，四种新型疗法；第六章讲解了贴针灸的手法原理及操作；第七章详细讲解如何应用贴针灸调理常见病症，如何进行十四经的养护及二十四节气的养生，总结了三年来贴针灸的使用经验和具体操作方法，主要列举了生活中常见的80余种病症的常见分型及调理配穴，并配以图示标注。

对于妇科病症及儿科病症，均以成年男子图示标注，为使非专业人士方便查询，病症顺序以拼音顺序排列。

本书附录《中国中医药报》大众创业贴针灸专栏的系列报道，讲述了几位创业者通过贴针灸成功创业的故事，他们是众多平凡百姓中的一员，通过自己的努力成就了自己的事业。

贴针灸的爱好者们，受益者们！学习、发展、进步、努力是硬道理！我们的研发团队，一定不负众望，为大家服务！贴针灸的不同款项正在不断开发中，其使用范围也在不断增加。希望大家循序渐进以中医基础理论为指导举一反三，不断积累新经

验、新用法。为亲友和广大群众服务。世针针灸交流中心新中医专业委员会、中医志愿者协会、新中医媒体联盟、新中医企业联盟等组织都相继成立，这是我们事业的组织基础。我们的目标是远大的，我们的目的一定会达到！

谷世喆

2016 丙申年春节

序

2016年12月25日，对每个中医从业人员和中医爱好者来说都是一个非常值得纪念的日子，《中医药法》正式公布。作为第一部全面、系统体现中医药特点的综合性法律，对于中医药行业发展具有里程碑意义。

中医药法第一次从法律层面明确了中医药的重要地位、发展方针和扶持措施，为中医药事业发展提供了法律保障。中医药法针对中医药自身的特点，改革完善了中医医师、诊所和中药等管理制度，有利于保持和发挥中医药特色和优势，促进中医药事业发展。同时，中医药法对实践中存在的突出问题作了有针对性的规定，有利于规范中医药从业行为，保障医疗安全和中药质量。此外，中医药法的出台有利于提升中医药的全球影响力，在解决健康服务问题上，为世界提供中国方案、中国样本，为解决世界医改难题做出中国的独特贡献。在中医药法以及《中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》等一系列政策文件的保障和促进下，正如习近平总书记去年在给中国中医科学院的贺信中提到的那样，“中医药振兴发展迎来天时、地利、人和的大好时机”。

2010年11月16日，中医针灸入选联合国教科文组织“人类非物质文化遗产代表作名录”，我们郑重承诺，把老祖宗留下的宝贵遗产传承和保护好。多年来中医人不懈坚持，为中医药的发展和文化建设不断呐喊奔走，今天终于迎来了巨大发展的契机。针灸作为中医药学的一个重要组成部分，其理论在很早的时候就已经得到了完善的发展。在公元六世纪，针灸理论被介绍到亚洲邻国并被迅速接受，并于十六世纪初传入欧洲。在过去的几十年里，针灸已经遍及世界，特别是通过那些根据现代医学理念和方法学所做的研究证实后，这一古老的医术得到了进一步的完善与发展。针灸不仅是

中医防治疾病的重要手段，也是养生保健的方法之一，其完善的理论体系和确实的疗效，受到大众的普遍接受和欢迎。目前，全世界已经有183个国家和地区在研究和应用中医针灸，美国、澳大利亚、加拿大和匈牙利等国家已推进了包括中医针灸在内的传统医药立法，并纳入医疗保险体系。中医针灸不仅成为中医药走向世界的先导，也成为中华文化的国际名片，同时也成就了自己的事业。

十八大以来，党中央特别重视中医药事业的发展，2016年12月召开的全国卫生与健康大会，国家主席习近平在会上提出，“要着力推动中医药振兴发展，坚持中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展”。中医药作为我国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源，在经济社会发展全局中意义重大。如何以改革的思路做好顶层设计，如何大力发挥其特色、合理规划其资源，是把中医药发展纳入国家战略后认真思考的现实问题。在新的形势下，我们广大中医人面对历史责任和挑战，如何促进中医药文化的深入建设？如何更好地传承中医药特色和经验？如何在大健康时代和老龄化社会来临之际，用中医的方法更好地满足人民日益增长的医疗保健需求？如何在信息化时代，以更丰富的手段和创新让更多的民众学习和体验中医药文化和中医保健技术？

今天，我尊敬的针灸前辈——北京中医药大学博士生导师谷世喆教授，四十年来一直致力于中医针灸教学、临床、科研工作，攻读不辍，对中医针灸经络理论的见解及临床实践上均有独特见解，且心得颇丰。尤其难能可贵的是他一直致力于大众健康的针灸疗法研究，在继承中医针灸传统理论的基础上，将针灸和砭石二者结合，创新性的发明和建立了新的大众保健治疗针灸方法——贴针灸，既不用针刺破皮肤的顾虑，又能发挥穴位贴灸刮揉的效果。

《实用贴针灸教程》正是关于新的治疗方法——贴针灸的第一部专著，该书不仅深入浅出地阐述了针灸经络学说，同时也将谷世喆老师丰富的临床经验融入到贴针灸

临床和保健应用之中，取得了丰硕的成果。可以说该书的著成出版，不仅为广大中医针灸爱好者提供了一本系统而高效学习贴针灸的教材，更是丰富和传扬了针灸特色技法，有利于中医针灸疗法推广、标准化建设和学术传承！

杨金生

2017年1月16日

代序

努力是人生的底气

贴针灸最初只是我的一个执念，现在成为了数十万人的信念。我何其幸运，在互联网的时代，在中医复兴的浪潮，在万众创业的国策，与无数的创业者碰撞结缘握手前行。

在豆瓣和知乎等知名的社交网站上有个非常热门的问题，可以与生存毁灭齐名的著名问题，“人为什么要努力”？在当今社会，混个温饱不再是多艰难的事情，那么，我们为什么还要努力？有些人生来就含着金汤匙，为什么还要努力？有些人根本不追求物质虚荣，为什么还要努力？有些人年至中年甚至老年，衣食无缺，为什么还要努力？是的，为什么？我看到过几个精彩的答案，这里与大家分享。

“所谓努力，就是有时全靠热情，有时全靠坚持，有时只是憋着一口气的，去追求这些人生的附加值的过程。”

“努力不是为了去换取成功，不是为了去超越别人。是一种想去体验一个更大的世界的欲望。”

“努力是为了满足欲望，也是为了一份踏实感。因为努力了，有积累了，才会有底气。你拼命跑，未必要跑在最前列。最低限度的要求，是不要掉队，要跟着这个世界的平均速度。很有可能，你一掉队就再也跟不上了。”

“在大多数时候，努力可能不会有很实质的回报，但能确定的是，它至少可以将你和同样努力，同样想变得更好的人联结在一起，然后，平凡的生活在一群都想变好的年轻人之下，发生奇妙的化学改变。”

“我没有努力过”这句话就像个小伤口，埋在心底，即便你找了一万种方法安

抚、麻醉、放松、搪塞或是欺骗自己，这个小伤口永远是存在的，要么在某一天裂开滴血，要么你的一生都只能靠欺骗自己才能获得虚假的安宁。其实，努力是解决自己这个心结最容易的道路。

每个人对于为什么而努力都有自己的答案，因为努力，我们的人生可以更少一些遗憾。

有很多身边的人问我，贴针灸有什么魔力，迅速的让这么多人热爱并且追随？我也一直在试图理解这个现象，我每天都会被我的代理们感动，她们有些是未出校园的稚嫩学生，有些是贫困无助的草根阶层，有的人抱着尚在襁褓的孩子做体验活动，有的人披星戴月的去送货，更有很多人辞去了稳定的工作全身心的投入在贴针灸的推广中……，她们没有中医大家那么专业，没有富豪明星那么有号召力，她们更没有媒体资源可借用，一盒一盒的售卖，一次一次的讲解，一贴一贴的体会，一点一滴的积累，我知道，这背后是怎样的艰辛和不易，如果没有足够多的热爱，又如何能够坚持？

2016年是我们企业创业的第三年，我和我的决策层，没有制定销量数字计划，没有下达业务利润指标，我们为2016确定了整年的气质，那就是：大众创业贴针灸！

这七个字蕴含了我和我的企业阶段性的使命和精神。这七个字，让我时刻铭记，这个时代这个国家所提倡的所需要的是什么？我们能为国家奉献的，不是纸上谈兵键盘上要横，而是实实在在，通过正确的途径，来提升自我，第一步独善其身，第二步兼济天下。这是对自己国家最实实在在的爱。

这七个字，让我时刻警醒，人生不设限。不管什么出身，不管什么年龄，不管什么资本，创业其实更是人生的一个态度，对自我的一种交代。创业，不再是90年代的辞职下海，不再是上个世纪的个体工商，它不再固定形式，不再狭隘的单单指发家致富奋力一搏。

创业，我的理解，它已经是我们现今中国人的自我激励，大国雄起必然靠每个人的燃烧，身体要跑马拉松，自然每个细胞都要能量充足。

所以这七个字感召了越来越多的人，重新定义了自己人生的状态。

大众创业贴针灸，让很多曾经潦倒穷困的人，逆袭成为人生赢家；

大众创业贴针灸，点燃很多人心底的英雄主义，重上战马展雄风；

大众创业贴针灸，不管你是年过半百还是涉世未深，不论你是富余无忧还是一无所有，我们都重新站在时代的脉搏上，与时代和音，让自己平庸的人生再次重启。不是为了金钱数字，不是为了安逸享受，而是不辜负自己生命的每一天，更是为了不辜负我们这个时代，给予我们的自由，舞台和野心！

张少鹏

2016 丙申年春节

目录

第一章 贴针灸—砭石疗法的缘起与发展

第一节 传统中医学的完整体系·····	1
第二节 古砭疗法·····	3
第三节 古砭疗法发展的限制·····	5
一、社会风气及地域限制·····	5
二、佳石匮乏·····	5
第四节 古砭疗法的沉寂与针灸疗法的兴起·····	7
第五节 近代砭石疗法的发展·····	9
第六节 砭石的理化研究·····	11
一、泗滨浮石的成因·····	11
二、泗滨浮石的理化特性·····	11
三、泗滨浮石的最新研究进展·····	12
（一）感应增温效应检测·····	12
（二）砭石疗法迎随补泻对经皮二氧化碳释放量影响的观察·····	13
（三）泗滨浮石对人体微循环的影响·····	13
第七节 贴针灸疗法的诞生·····	15

一、新砭石疗法的出现与特点·····	15
二、贴针灸疗法的研发·····	16

第二章 贴针灸的理论基础——经络

第一节 中医对人体的认识·····	23
第二节 经络理论·····	27
第三节 经络的生理功能·····	31
一、联系脏腑肢节·····	31
二、运行气血·····	31
三、抗御外邪反映症状·····	31
四、接受刺激调整虚实·····	32
第四节 经络系统概貌·····	33
一、十二经脉·····	33
(一) 十二经脉在体表的分布规律·····	34
(二) 十二经脉的循行走向规律·····	34
(三) 经脉气血流注顺序·····	35
二、十二经脉走行分布·····	36
(一) 手太阴肺经·····	36
(二) 手阳明大肠经·····	37
(三) 足阳明胃经·····	38

(四) 足太阴脾经·····	40
(五) 手少阴心经·····	40
(六) 手太阳小肠经·····	41
(七) 足太阳膀胱经·····	42
(八) 足少阴肾经·····	43
(九) 手厥阴心包经·····	44
(十) 手少阳三焦经·····	45
(十一) 足少阳胆经·····	46
(十二) 足厥阴肝经·····	48
(十三) 奇经八脉·····	48

第三章 贴针灸基础 —— 腧穴

第一节 腧穴概念·····	53
一、腧穴的分类·····	53
二、腧穴定位方法·····	54
三、特定穴·····	55
四、腧穴的作用·····	56
第二节 肺经和大肠经主要腧穴的定位和应用·····	57
一、手太阴肺经·····	57
二、手阳明大肠经·····	58

第三节 胃经和脾经主要腧穴的定位和应用·····	61
一、足阳明胃经·····	61
二、足太阴脾经·····	63
第四节 心经和小肠经主要腧穴的定位和应用·····	65
一、手少阴心经·····	65
二、手太阳小肠经·····	66
第五节 膀胱经和肾经主要腧穴的定位和应用·····	69
一、足太阳膀胱经·····	69
二、足少阴肾经·····	71
第六节 心包经和三焦经主要腧穴的定位和应用·····	73
一、手厥阴心包经·····	73
二、手少阳三焦经·····	74
第七节 胆经和肝经主要腧穴的定位和应用·····	75
一、足少阳胆经·····	75
二、足厥阴肝经·····	76
第八节 任脉和督脉的主要腧穴与经外奇穴的定位和应用·····	79
一、任脉·····	79
二、督脉·····	79
三、常用的经外奇穴·····	82

第四章 万众创新与互联网+

第一节 针灸的新型载体应时而兴.....83

第二节 贴针灸突破三限.....85

第三节 互联网+——移动针灸的实现.....91

第五章 中医创新之路

第一节 糖针灸疗法.....93

第二节 瘦针灸疗法.....95

第三节 男人帮疗法.....97

第四节 面魔疗法.....101

第六章 贴针灸手法原理及操作

第一节 贴针灸手法的操作与应用.....103

第二节 贴针灸手法的内涵和分类.....105

第三节 八种贴敷推拿手法精解.....107

一、摩法.....107

二、指推法.....108

三、捏法.....109

四、拍法.....109