

健康生活丛书

孙奎 张莉 编著

熟能生巧，巧能化至无穷



10 类针灸常用器具及 30 余种操作方法
28 种常见痛症的治疗穴位及治疗方法
简易针灸的保健与美容方法

简洁明了的针灸基础知识

学苑出版社

RENRENHUIZHENJIU

人人会针灸

健康生活丛书——家庭常见疼痛症简易针灸与针灸保健

人人会针灸

孙奎 张莉 编著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人人会针灸/孙奎,张莉 编著. -北京:学苑出版社, 2005. 4
(健康生活丛书——家庭常见疼痛症简易针灸与针灸保健)
ISBN 7-5077-2099-3

I. 人… II. ①孙…②张… III. 中医-针灸-疗法
IV. R244. 1/245. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 07540 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:李 戎 张致民

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码:100078

网 址:www. book001. com

电子信箱:xueyuan@public. bta. net. cn

销售电话:010-67675512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:5

字 数:92 千字

版 次:2005 年 4 月北京第 2 版

印 次:2005 年 4 月北京第 1 次印刷

印 数:0001—3000 册

定 价:10.00 元



前 言

针灸学是中国医药学的重要组成部分，它是研究如何运用针刺和艾灸等方法以防治疾病的一门学科，几千年来深受广大群众的欢迎。随着人们生活水平的提高，医疗保健逐渐受到重视，针灸医学也因之得到了前所未有的普及和提高，也受到了国际医务界的广泛注意和高度评价。

针刺疗法技术含量高，需经刻苦训练、专业培训方能掌握，从而限制了针灸的普及和发展，近年来在传统针灸学理论的指导下，引进现代生产工艺，制成了无创性针具，并与电、磁、激光相结合，甚至以指代针，操作简单，方便易用，疗效确切。

头颈痛、肩胛背痛、腰腿痛都是临床上极为常见的疼痛综合症。近年来，国内外对腰腿痛的研究较为深入，论著较多，对头颈、肩臂背痛的研究和论著较少，而使用无创性针灸治疗头颈痛、肩臂背痛、腰腿痛的书籍更少。

本书是由多年从事临床和教学的专业人员撰写，



临床适用性强，重点突出，插图较多，通俗易懂，简便易行，是指导专业和非专业人员及家庭使用的实用书籍。书中介绍了一些必备医学常识和常用穴位，10类常用针灸器具、30余种操作方法，表现为相同症状“痛症”的28种疾病，及针灸保健防病方法，可使读者在很短时间内能掌握一门治病防病、保健强身的技能。

由于笔者知识水平有限，临床经验还有待丰富，书中难免存在一些不足，笔者诚请同道、读者多多指正。

孙奎 张莉

2003年3月

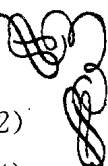


目 录

- 1 针灸的常用器具 (1)
- 2 针灸的具体操作 (4)
 - 2.1 常用的操作方法 (4)
 - 2.2 针灸前准备 (21)
 - 2.3 针灸的注意事项和异常情况的处理 (22)
 - 2.4 针灸疗法的特点 (24)
- 3 常见痛症的治疗方法 (26)
 - 3.1 头部疼痛 (26)
 - 3.1.1 偏头痛 (26)
 - 3.1.2 紧张性头痛 (29)
 - 3.1.3 慢性头部外伤后头痛 (31)
 - 3.2 面部疼痛 (33)
 - 3.2.1 三叉神经痛 (33)
 - 3.2.2 颞下颌关节功能紊乱综合征 (35)
 - 3.3 颈肩及上肢疼痛 (38)
 - 3.3.1 颈部扭挫伤 (38)



- 3.3.2 落枕 (40)
- 3.3.3 颈椎病 (42)
- 3.3.4 颈肩背肌筋膜炎 (45)
- 3.3.5 肩关节周围炎 (47)
- 3.3.6 肩峰下滑囊炎 (50)
- 3.3.7 冈上肌腱炎 (51)
- 3.3.8 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎 (53)
- 3.3.9 肱骨外上髁炎 (55)
- 3.3.10 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 (57)
- 3.4 胸、腹及背部痛 (58)
 - 3.4.1 肋间神经痛 (58)
 - 3.4.2 肋骨软骨炎 (60)
 - 3.4.3 腹痛 (62)
- 3.5 腰及下肢痛 (65)
 - 3.5.1 腰椎间盘突出症 (65)
 - 3.5.2 急性腰扭伤 (67)
 - 3.5.3 第3腰椎横突综合征 (69)
 - 3.5.4 腰肌劳损 (71)
 - 3.5.5 腰椎椎管狭窄 (73)
 - 3.5.6 梨状肌综合征 (75)
 - 3.5.7 骨性关节炎 (77)
 - 3.5.8 类风湿性关节炎 (80)



3.5.9	强直性脊柱炎	(82)
3.5.10	跟痛症	(84)
4	针灸保健	(87)
5	针灸的基础理论	(92)
5.1	概述	(92)
5.1.1	针灸的治疗作用	(92)
5.1.2	针灸的治疗原则	(94)
5.1.3	针灸的治法	(96)
5.2	经络与腧穴	(99)
5.3	常用的诊断方法	(130)
5.3.1	触摸压痛点	(130)
5.3.2	经穴按诊法	(133)
5.4	针灸处方	(134)
5.4.1	选穴原则	(135)
5.4.2	配穴方法	(136)
5.4.3	特定穴的应用	(139)
5.5	其它常用针灸器具	(143)
5.5.1	古代针具	(143)
5.5.2	现代常用针具	(145)
5.6	常用的操作方法	(147)
5.6.1	毫针疗法	(147)
5.6.2	三棱针疗法	(150)



- 5.6.3 皮肤针疗法 (150)
- 5.6.4 火针 (151)
- 5.6.5 芒针 (151)
- 5.6.6 皮内针 (151)

1 针灸的常用器具

针灸学是祖国医学的重要组成部分，以其简便易行，疗效显著，无副作用，盛行数千年，属中医外治法范畴，一种微创性疗法，并向无创性疗法发展。如：哈磁五行针、磁针、磁帖、耳穴压籽法、激光针、电针、指针等，在对人体没有创伤的情况下进行治疗，使针灸疗法有了新的发展。

1 指针

指针又称穴位按压疗法，是以用手指代替针具的一种疗法。在临床、保健中应用广泛。

2 哈磁五行针

哈慈五行针由负压气囊、针囊气道、强力磁针、透明磁宫、极性标体、梯形磁轭、永磁合金、防护针颈等部分组成。表面磁场大于2500Gs。在磁轭的作用下，使磁力线透入人体达到6~9厘米深度（见图1）。



图1 哈慈五行针

3 磁针

磁针由磁片、磁珠等形式组成。磁片、磁珠一般由钡铁氧体、锶铁氧体、铝镍钴永磁合金、铈钴铜永磁合金、钐钴永磁合金等制作而成，磁场强度为 300 ~ 3000Gs 以锶铁氧体较好。磁场强度 500 ~ 2000Gs 的磁片最常用。磁片有大有小，圆形磁片的直径有 3 ~ 30 毫米多种，厚度一般为 2 ~ 4 毫米，也有条形及环形的，直径 10 毫米，厚 4 毫米左右的磁片常用于体穴及病变局部。磁珠一般是直径 3 毫米，厚 2 毫米的磁片，常用于耳穴。磁片要求两面光滑，边缘稍钝，注明极性，以利治疗和清洁消毒。一般分为大、中、小三种型号，大号的直径在 30 毫米以上，中号的直径在 10 ~ 30 毫米，小号的直径在 10 毫米以下。

4 激光针

目前常用产生激光的装置叫激光器，主要有氦 - 氖激光器，主要由放电管、光学谐振腔、激励源三部分。有立式、台式和手提式三种。它是用激光器产生的激光束代替针灸治疗疾病的一种方法，通常称之为激光针。

5 电针

电针种类很多，都能控制输出电压、电流为所需的强度，一般最大输出电压小于 40V，最大输出电流小于 1mA。目前电极由导电胶制成，人们乐于接受，使用方便，操作简单。

6 其他

利用日常生活工具作为针具（钢笔竿、火柴棒、缝

衣针等)。

7 灸法器具

灸法是具有很好疗效的方法，实施灸法的工具很多，如灸架是用耐火材料制成的架子，用以固定艾条，灸架可以用松紧带固定在施灸的穴位上（见图2）。艾灸盒是一特制长方形木盒，无底、上盖可以任意活动，盒内距底部6厘米处放置细眼铁丝网，用来放置艾条段（见图3）。

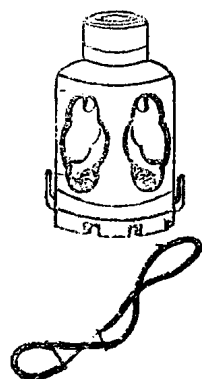


图2 灸架

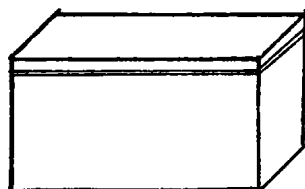


图3 艾灸盒

2 针灸的具体操作

2.1 常用的操作方法

2.1.1 不同的针具操作方法

1 指针

指针就是以指代针，因采用的手法不同，操作方法亦不同，具体手法有：

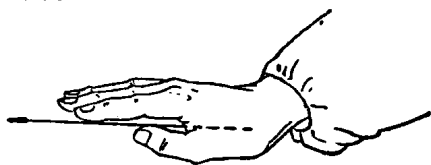


图4 掌推法

(1) 推法

用拇指桡侧面和食、中指指腹在身体某部位或穴位上作直线推或分推。推时，手指紧贴体表，用力应稳，速度宜缓慢，用力要均匀（见图4掌推法），也有用肘尖为着力点使用推法

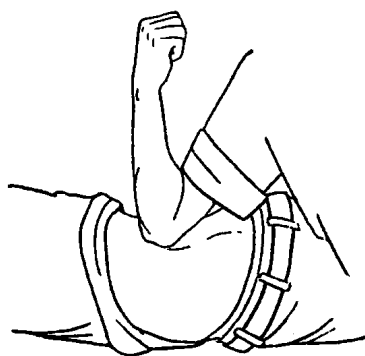


图5 肘推法

(见图5肘推法)。

(2) 揉法

中指或拇指指腹、掌根、大鱼际，吸定于一定部位或穴位上，做旋转运动，操作时压力轻柔而均匀，不能离开皮肤，带动皮下组织运动，频率为200~280次/分钟（见图6鱼际揉、图7掌根揉）。



图6 鱼际揉

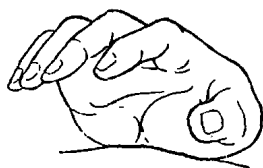


图7 掌根揉

(3) 一指禅推法

用拇指的桡侧面或指端、指腹紧贴在一定部位或穴位上，腕部放松，沉肩、垂肘、悬腕，肘关节略低于手腕（见图8坐位姿势），以肘关节为支点，前臂作主动摆动，带动腕关节摆动和拇指关节作屈伸活动（见图9

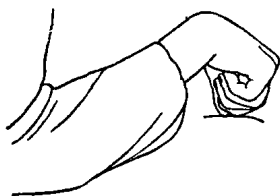


图8 坐位姿势

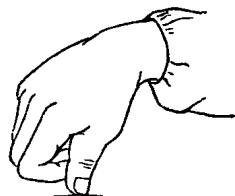


图9 悬腕、手握空拳、
拇指自然用力

悬腕、手握空拳、拇指自然用力)。拇指端要吸定，肩、肘、腕、掌各部位都要放松，把功力集中于拇指，发力于指。频率为 120 ~ 160 次/分钟（见图 10 腕部向外摆动、图 11 腕部向内摆动）。

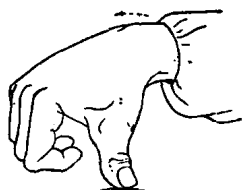


图 10 腕部向外摆动

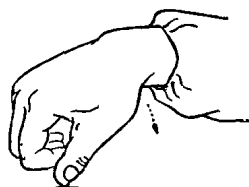


图 11 腕部向内摆动

(4) 按法

用拇指、食、中指指腹、掌或肘紧贴体表某一部位或穴位上，逐渐用力垂直下压，不可移动，按压方向要垂直，用力要由轻到重，稳而持续，使力量透达机体组织的深部，不可使用暴力按压（见图 12 掌按法、图 13 指按法）。

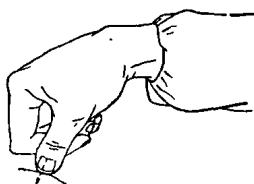


图 12 掌按法



图 13 指按法

(5) 点法

由按法演化而来，点法作用面积小，刺激量更大，有拇指点法（见图14）、屈食指点法（见图15）、肘点法。分别用拇指端、拇指或食指的近端指间关节屈曲突起部位、肘尖点按某一部位或穴位，方向垂直体表，用力要由轻到重，达到一定力度时，持续片刻，然后逐渐减力。多用于经络和穴位上，根据经络的走向及腧穴的特性，结合点按的方向，可使经气直达病所，提高疗效。

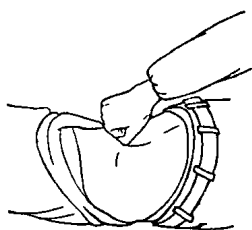


图14 拇指点法

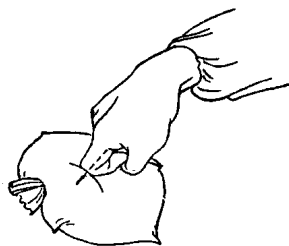


图15 屈指点法

(6) 掐法

以拇指或食指对称的内收，作用于身体某一部位或穴位；或用拇指指甲作用于某一部位或穴位刺激面积小，强度大，注意避免皮肤破损。如掐人中。

(7) 滑动指压法

用拇、食指以较强的压力压紧穴位或压痛点，以穴位处的结节或条索状物为中心，顺着肌肉循行来回滑动手指。手指紧贴人体体表，动作均匀和缓，注意不要损



伤皮肤。用力由轻到重。

(8) 持续指压法

用拇食指以中等强度的压力持续按压穴位，手指不要滑动。

(9) 分筋法（拨筋法）

用拇指或双拇指的指端深压特定部位，与韧带或肌纤维成垂直方向左右拨动。用力由轻到重，不可过猛。

(10) 理筋法（顺筋法）

用拇指或双拇指的指腹压于伤部，顺着韧带、肌纤维或神经走向，自上而下的进行推移，保持平稳的动力，缓缓移动，舒理其筋。

运动关节类手法包括屈伸法、扳法、摇法、拔伸法，是一种被动活动关节的手法，要求较高，不但要掌握手法的操作技巧，还要精通人体生理知识及各个关节的生理活动范围，临床上要胆大心细，绝对不能超过关节的生理活动范围。

指针治疗每次取3~5穴，每穴治疗2~3分钟，每次约30分钟，每日1次，10次为1疗程，休息2~3天，可进行第2疗程。

2 哈磁五行针

用拇指、食指、中指捏住针囊，用力捏瘪，将气体排出，放在皮肤上使磁宫周边与皮肤完全吻合，松手即可。针毕，捏瘪气囊，轻轻取下，或一手拿住气囊，另一手拇指轻按磁宫边缘皮肤，使空气缓缓进入即可取