

倾力打造

穴位无创

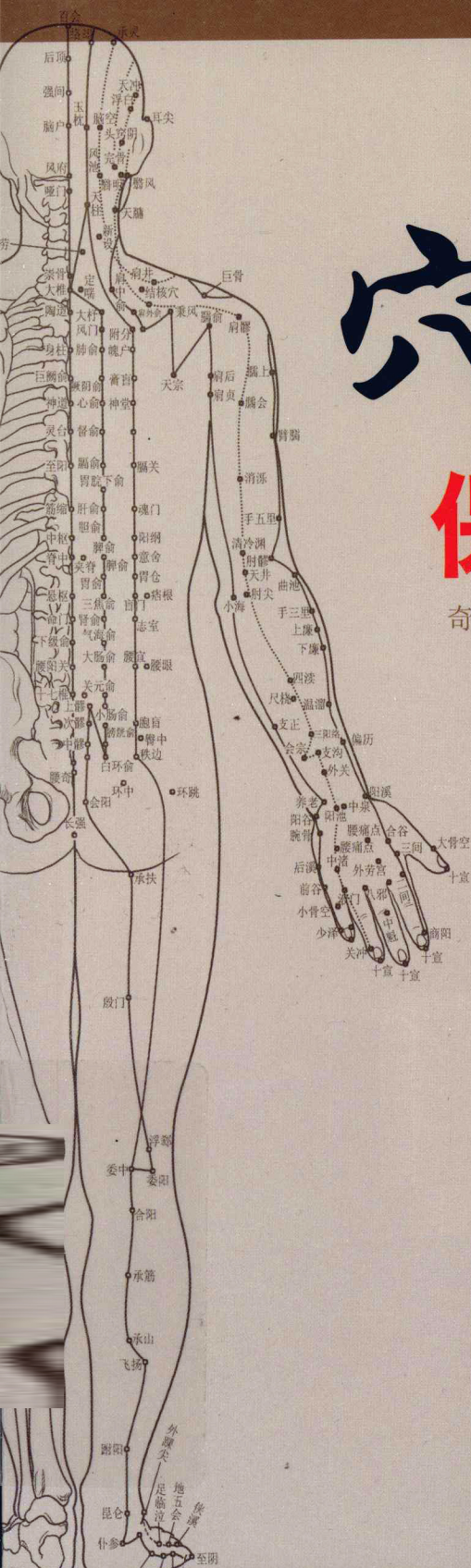
保健应用奇技

奇穴、奇技、奇效之三奇为要点，以无痛无创穴位应用为特色，
图文并茂，以图解技，以图释文，为您健康倾情奉献！

主 编

吴中朝

王彤



人民軍醫出版社

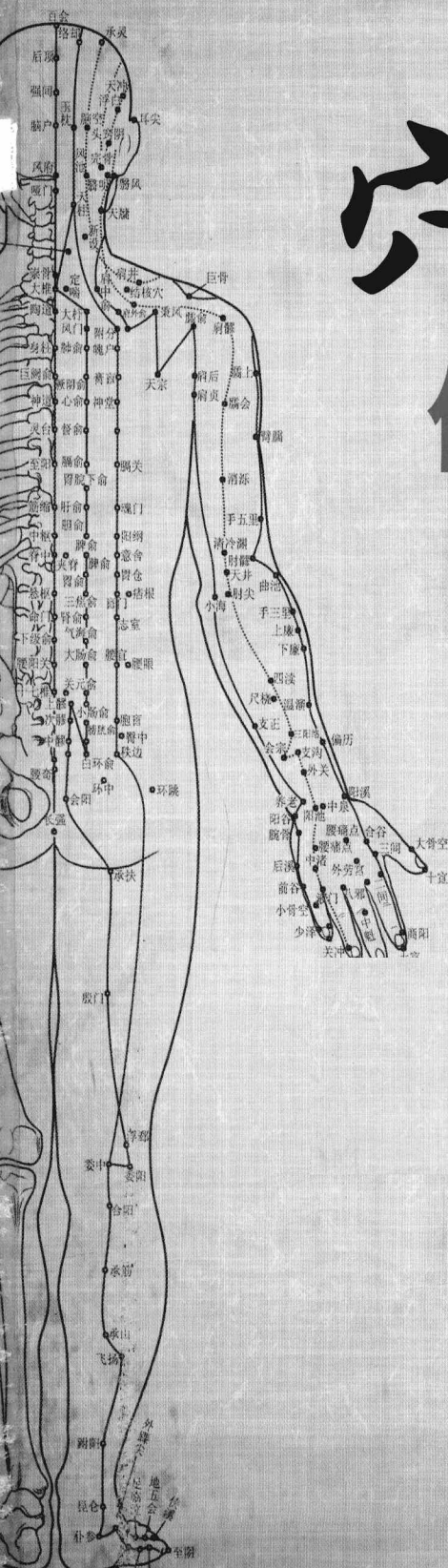
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全圖解系列 (132)
Quan Tu Jie Xi Lie

穴位无创 保健应用奇技

主编单位 中国中医科学院针灸医院
主 编 吴中朝 王 彤
编 委 陈仲杰 胡 静 焦 玥
王丽娜 周劲草 赵小光
周 宇 石其福



人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目(CIP)数据

穴位无创保健应用奇技/吴中朝,王彤主编. —北京:人民军医出版社,2011.1
ISBN 978-7-5091-4404-6

I. ①穴… II. ①吴… ②王… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206815号

穴位无创保健奇技

吴中朝 题

策划编辑:焦健姿 文字编辑:尹旭辉 责任审读:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010) 51927271

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:恒兴印装有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.25 彩页4面 字数:318千字

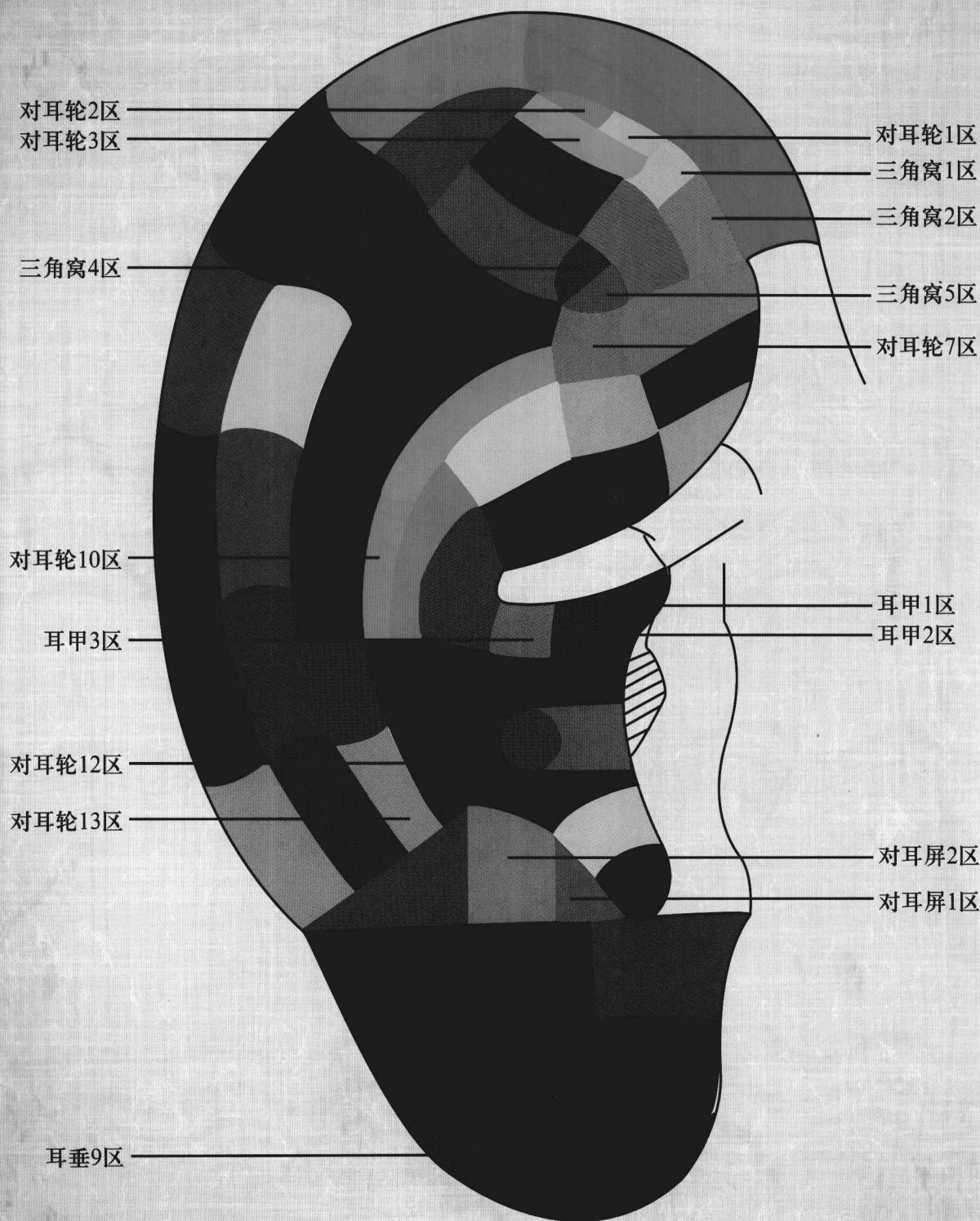
版、印次:2011年1月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

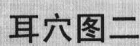
定价:35.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



耳穴图一



内容提要

编者结合自己长期从事中医穴位治病与保健的经验,详细介绍了常用穴位无创、无痛特色疗法的操作与常见疾病的治疗、康复、保健方法,包括耳穴疗法、穴位敷贴疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、穴位按摩疗法,以及随着现代科技发展而产生的穴位磁场疗法、红外线疗法、激光疗法、音频电疗、超声电疗、微波治疗、导入治疗、冷冻治疗等穴位治疗。本书图文并茂,操作方法详细,实用性、可操作性强,不仅适用于临床和教学,也可用于指导患者自己治疗,或与家人相互治疗。



穴位保健 其效如神



——《穴位无创保健应用奇技》主编访谈录

(代前言)

本书正式出版前,编辑部特意采访了主要作者吴中朝教授。谨将有关采访记录代为本书的前言。

编辑:目前中医药面临着难得的发展机遇,同时也引发了全民中医保健热潮,吴教授,作为国内著名的中医针灸专家、中央保健会诊专家,您认为中医药尤其是针灸如何来应对这次机遇?

吴教授:中医药是我国千百年来防病治病、养身保健的重要方法,早在1500多年前就传播到了国外。近几十年来,中医药更是以前所未有的速度走向世界。作为中医药重要组成部分的针灸学,更是因高效、简捷、方便且无不良反应而受到人们的普遍喜爱。当今,中医药走向世界,主要是针灸走向世界,即各国人民主要是乐于应用针灸防治疾病与保健。长期以来,人们主要是通过针刺疗法对穴位进行刺激,以调和阴阳、疏通经络、抗御病邪。针刺的确需要一定的医学知识与专业要求,掌握好的适应证、禁忌证,治疗过程中还可能发生晕针、弯针、出血……,非专业人士不能贸然从事、自用。然而,大家迫切需要一种能应用一些特效穴位,在家自我保健的无创疗法。这也是我们编写此书的初衷,希望能让更多的普通读者也能学到些中医保健知识,从中受益。

编辑:您认为本书的穴位保健之“奇”,究竟“奇”在哪里?

吴教授:所谓穴位保健作用之“奇”,主要体现在三个方面:一是选穴,即选择有很好保健作用的奇效穴位;二是穴位应用方法,即应用独特的无创手段与方法,使读者都能自学自用,而无针刺对于操作者技术的严格要求与产生疼痛的感觉;三是写作方法,即用图解的方法,图文并茂,以图解技,以图释文,使广大读者一看就懂,一学就会。

编辑:如何理解穴位独特的作用与疗效呢?

吴教授:主要从以下几方面理解其作用与疗效。

(1)穴位的特性与功用:本书选用的穴位,以临床常用的特定穴位为主,且经实践证明疗效确切。例如,足三里是胃经合穴、下合穴,对于胃肠道与腹部疾病、体质虚弱的全身疾病、免疫低下疾病等,都有非常好的疗效,民间流传的“若要安,三里常不干”的俗语,就是足三里穴疗效的最好注解。其他穴位基本都如此,因穴位的穴性不同,而作用有异,正是这些不同穴性与作用,使本书所选穴位能满足不同人群保健与疾病治疗的需要。

(2)穴位的配伍组方:本书应用简捷、实用的配伍,将各个单穴根据配穴原则进行最佳

配合,使其组合成有某种特殊复合保健作用或疾病治疗作用的效方,发挥最佳的保健与治疗功效。

(3)穴位的刺激方法:对于穴位进行无创、灵活应用,以简便、灵活、奇妙、效验为特色,倾注着我们的探索心血与奉献热情!

编辑:您这部书介绍了 80 余种常见的疼痛性疾病的效验疗法,那么,请您再向广大读者简要介绍一下您是如何把“无创”疗法用于“疼痛”性疾病治疗的,以及无创疗法的优势及前景。

吴教授:本书涉及的 80 余种疾病的穴位效验疗法,既是我们长期临床经验的积累,也是对现今相关临床观察与研究的总结,即本书集多种穴位无创保健方法于应用之中。

书中所列病种与保健要素,涉及不少关于疼痛的话题。疼痛病症,是目前临床常见疾病,也是医学关注的要点之一。几乎每一个人,在他的一生中都会遭受疼痛之苦。因此,对于疼痛病症的治疗就很重要。书中穴位保健与治疗的众多方法都会对预防、缓解及消除疼痛起到显著的作用,且镇痛快、疗效久、无不良反应。

无创疗法,符合绿色、自然、健康的理念。无论是自我保健,还是临床治疗,在取得疗效的前提下,做到无创、无痛、无不良反应,才是最佳的、应该首选的疗法。对于疼痛患者来说,已有痛楚,如果再用创伤治疗,无论这种损伤多么微小,都会增加痛苦,有的人甚至被吓走。

编辑:吴教授,这本书将要面对各种各样的读者,您对他们在学习这本书时有些什么建议和期望?

吴教授:学习与应用本书所提及的穴位保健方法,要做到三点:首先,对中医穴位保健感兴趣,大体知道穴位的定位,对照图示能找准穴位;其次,根据自己的具体情况,选用一种或几种适合自己的穴位保健的方法,实际应用;再次,要取得保健效果需有耐心、信心,坚持一阶段,因为某些疾病的病因较多,病程较长,症状多变,不可能急功近利、一蹴而就,疗效要有一个积累过程。必要时,在应用本书保健方法的同时,还可配合一些其他保健或治疗方法,以冀诸法合作,相得益彰。

编辑:好,感谢您中肯的阐述。最后想请您谈谈您的工作及创作团队,我想很多读者拜读了此著作会与你们联系、探讨,向你们求教,或求治的。

吴教授:平时在临床工作中接触到太多的患者,为广大读者服务,是我们应尽的义务与责任,这也是我们团队倾情奉献此书的宗旨。相信此书对广大读者自我保健有所助益。

编辑:感谢您接受采访,并为大家提供了一本非常有用的穴位保健书!愿本书能够得到广大读者的喜爱,也希望您有更多的著作面市,以满足广大读者对健康的渴望与运用穴位疗法自我保健的需求。



目

录



第 1 章 概 论

一、中医传统穴位疗法主要特点与应用	1
二、与现代科技结合的穴位疗法	2

第 2 章 头面部疼痛

一、感冒头痛	5
二、高血压头痛	8
三、紧张性头痛	11
四、用脑过度性头痛	14
五、脑震荡头痛	18
六、偏头痛	21
七、三叉神经痛	24
八、下颌关节痛	27

第 3 章 眼科疾病

一、青光眼	31
二、电光性眼炎	32
三、麦粒肿	34
四、目赤肿痛	36

第 4 章 耳鼻咽喉疾病

一、化脓性中耳炎	38
二、慢性咽炎	40
三、急性扁桃体炎	43
四、鼻窦炎	46

第 5 章 牙科疾病

一、牙痛	50
------------	----

第6章 颈胸部疾病

第一节 颈项疼痛	52
一、枕神经痛	52
二、落枕	55
三、颈椎病	58
第二节 胸痛	61
一、心绞痛	61
二、急性心肌梗死	63
三、胸肋关节炎	65
四、胸大肌损伤	67
五、胸膜炎	69
第三节 乳房痛	71
一、急性乳腺炎	71
二、乳腺增生症	76
三、经前期乳痛	81
四、乳腺术后痛	86

第7章 胁腹部疾病

第一节 胁肋疼痛	91
一、急、慢性胆囊炎	91
二、胆石病	93
三、胆道蛔虫病	96
四、肋间神经痛	98
五、肋软骨炎	100
六、肝囊肿	102
七、慢性肝炎、肝硬化	104
八、闪挫痛(岔气)	106
九、缠腰龙疼痛(带状疱疹)	108
第二节 胃脘疼痛	110
一、急性胃炎	110
二、慢性胃炎	111
三、胃痉挛	115
四、十二指肠溃疡	117
第三节 腹痛	118
一、急性腹痛	118
二、慢性腹痛	122

三、溃疡性结肠炎	125
四、附件炎、盆腔炎、卵巢囊肿	127
五、急慢性阑尾炎	130
六、膀胱结石、肾结石	134
七、痛经、子宫内膜异位症	137
八、前列腺肥大及前列腺炎疼痛	141
九、泌尿系感染	145

第 8 章 肛裂与痔疮

一、肛裂	148
二、痔疮	151

第 9 章 脊柱及其周围软组织疾病

第一节 背痛	156
一、背肌筋膜炎	156
二、胸椎小关节紊乱	157
三、咳嗽	158
四、棘上韧带炎	159
第二节 腰骶痛	161
一、慢性腰痛(腰肌劳损)	161
二、急性腰痛(急性腰扭伤)	162
三、腰椎间盘突出症	164
四、腰骶痛(骶髂关节炎)	165
五、棘突痛(棘突炎)	167
六、骨质疏松症	169
第三节 臀部痛	171
一、尾骨痛	171
二、坐骨结节滑囊炎	172
三、臀上皮神经炎	173
四、臀肌筋膜炎	175

第 10 章 上肢关节疾病

第一节 肩痛	177
一、肩周炎	177
二、冈上肌腱炎	179
三、肩峰下滑囊炎	180
第二节 肘痛	181

一、网球肘	182
二、高尔夫球肘	183
三、尺骨鹰嘴滑囊炎	185
第三节 腕部痛	186
一、腕关节扭伤	186
二、腕管综合征	188
三、腱鞘囊肿	191
四、腱鞘炎	193
第四节 指(趾)关节痛	196

第 11 章 下肢关节疾病

第一节 髋关节痛	198
一、髋关节一过性滑膜炎	198
二、髋关节炎	201
三、股骨头坏死	204
第二节 膝关节痛	207
一、膝关节扭伤	207
二、膝关节半月板损伤	209
三、膝关节滑膜炎	212
第三节 踝关节痛	213
一、踝关节扭伤	213
二、跟腱炎	216
第四节 足部痛	219
一、足跟痛	219
二、跖趾关节炎	220
三、足跟囊炎	221

第 12 章 其他疾病

一、坐骨神经痛	223
二、痛风	224
三、类风湿关节痛	226
四、风湿痛	229
五、周围血管性疼痛	232
六、疲劳综合征性周身痛	233
七、抑郁症性周身痛	234
八、病毒性周身痛	235

第1章 概 论

一、中医传统穴位疗法主要特点与应用

(一) 耳穴疗法

在耳部穴位上施加一定量的刺激,从而防病、治病的一种方法,常见的有王不留行贴压、磁珠贴压、耳穴激光照射、耳穴低频电刺激等。其特点:安全、无不良反应、使用方便、疗效独特、作用持久,且既能治病,又能保健。

在众多耳穴疗法中,耳穴贴压简单、方便、安全,易被广大患者接受。在美容、戒烟、戒毒、减肥、镇痛、治疗过敏性疾病、保健和预防疾病等方面应用非常广泛。

(二) 穴位贴敷疗法

以中医经络学说为理论依据,把药物研成细末,制成软膏、丸剂或饼剂,直接贴敷于穴位或患处(阿是穴),用来治疗疾病的一种无创痛穴位疗法。运用穴位贴敷疗法,刺激和作用于体表相应腧穴,通过经络的传导和调整,纠正脏腑阴阳的盛衰,“以通郁闭之气……以散瘀结之肿”,改善经络气血的运行,调节五脏六腑功能,从而达到以肤固表、以表托毒、以经通脏、以穴驱邪和扶正强身的目的。贴敷药物直接作用于体表穴位或表面病灶,使局部血管扩张,血液循环加速,起到活血化瘀、清热拔毒、消肿镇痛、止血生肌、消炎排脓、改善周围组织营养的作用。还可使药物透过皮毛腠理由表入里,通过经络的循行,沟通表里脏腑内外,更好地发挥药效。其特点:①治疗直接,适应证广;②使用安全,疗效可靠;③简便易学,经济实用;④取材广泛,无创无痛。

穴位贴敷疗法是一种综合治疗方法,既有药物对穴位的刺激作用,又有药物本身的作用,而且二者在一般情况下可以相互影响、相互作用和相互补充,共同发挥整体叠加治疗作用。

(三) 艾灸疗法

使用艾叶为主要原料,通过艾叶较强的透热作用,达到防病、治病的目的。常用的有直接灸、间接灸、灸条灸、天灸等。

(四) 拔罐疗法

以各种罐作工具,通过燃烧或排出其中的空气产生负压,使其吸附于皮肤,造成局部瘀血的一种疗法。拔罐主要通过机械刺激、负压效应和温热作用来治疗疾病。

（五）刮痧疗法

用边缘光滑的汤匙、铜钱、硬币或刮痧板，在患者人身体的施治部位上顺序刮动，造成局部瘀血出痧的治疗方法。常用的还有扯痧、揪痧、挤痧等。其禁忌证：①患者身体瘦弱，皮肤失去弹性，或背部脊骨凸起者，最好不要刮痧，或不宜在背部刮痧；②患者有心脏病，如心肌梗死、心绞痛，或水肿病者，或血友病，或出血倾向者，均不宜用刮痧法；③少儿患者，老年体弱多病者，不可用本法。

（六）穴位按摩疗法

用手指或身体的其他部位，或用按摩工具在人体表面相应的穴位上点按、按揉、弹拨、震颤、叩击，刺激经络穴位，以起到针灸的作用，此法简便、舒适，无不良反应。穴位按摩不仅能够治疗疾病，而且能够放松保健，预防疾病。

二、与现代科技结合的穴位疗法

（一）红外线穴位

1. 作用与原理 在光谱，中波长 0.76~400 微米的一段称为红外线。医用红外线分为两类：近红外线与远红外线。近红外线或称短波红外线，波长 0.76~1.5 微米，穿入人体组织较深（5~10 毫米）；远红外线或称长波红外线，波长 1.5~400 微米，多被表层皮肤吸收，穿透组织深度小于 2 毫米。红外线治疗作用的基础是温热效应。在红外线照射下，组织温度升高，毛细血管扩张，血流加快，物质代谢增强，组织细胞活力及再生能力提高。红外线治疗慢性炎症时，改善血液循环，增加细胞的吞噬功能，消除肿胀，促进炎症消散。红外线可降低神经系统的兴奋性，有镇痛、解除横纹肌和平滑肌痉挛以及促进神经功能恢复等作用。在治疗慢性感染性伤口和慢性溃疡时，可改善组织营养，消除肉芽水肿，促进肉芽生长，加快伤口愈合。红外线照射有减少烧伤创面渗出的作用，还经常用于治疗扭挫伤，促进组织肿胀和血肿消散以及减轻术后粘连，促进瘢痕软化，减轻瘢痕挛缩等。

2. 适应证 风湿性关节炎、慢性支气管炎、胸膜炎、慢性胃炎、慢性肠炎、神经根炎、神经炎、多发性末梢神经炎、痉挛性麻痹、弛缓性麻痹、周围神经外伤、软组织外伤、慢性伤口、冻伤、烧伤创面、压疮、慢性淋巴结炎、慢性静脉炎、注射后硬结、术后粘连、瘢痕挛缩、产后缺乳、乳头裂、外阴炎、慢性盆腔炎、湿疹、神经性皮炎、皮肤溃疡等。

3. 禁忌证 有出血倾向、高热、活动性肺结核、重度动脉硬化、闭塞性脉管炎等。

（二）音频电穴位

一种新的电疗方法，具有镇痛、消炎、改善血液循环等作用，常用来治疗多种皮肤病。

1. 操作方法

（1）将电极仪连接于 220 伏电流上。

(2)将宽1~1.2厘米,长20~30厘米的铜片或锡、铝片作为电极,用生理盐水浸湿的纱布包好,安放在损害的上、下端或两侧,并用绷带固定,再将鳄鱼嘴夹子分别夹在两电极上,同极的夹子夹在同一电极上。

(3)打开电源开关,缓慢转动“输出调节”旋钮,使电流表指针缓慢向右移动,同时观察患者反应,直至患者能耐受且舒适为宜。

(4)治疗持续20~30分钟,每日1~2次,10次为1个疗程。治疗结束,将电流调至“0”,关闭开关,取下电极。

2. 禁忌证 肿瘤及传染性皮肤病、严重心力衰竭、肝肾功能不全、孕妇等。

(三) 微波穴位疗法

1. 作用与原理 通过特制的天线,将小剂量微波射入人体经穴,以刺激穴区,激发经气,达到防治病症的一种疗法。微波是指波长为1毫米至1米,频率为300至300 000兆赫的一种特高频电磁波。目前医学上最常用的微波频率为2 450兆赫,波长12.5厘米,在医用电磁波谱中,它位于超短波和长波红外线之间。微波照射人体时,主要产生热作用和热外作用。

2. 适应证 临床上多用于治疗慢性风湿性关节炎、类风湿关节炎、软组织扭挫伤、腱鞘炎、肱骨外上髁炎、肩周炎、坐骨神经痛、局部化脓性炎症、乳腺炎、膀胱炎、胆囊炎、肌炎、盆腔炎、中耳炎、带状疱疹、慢性支气管炎、轻型冠心病、慢性前列腺炎、术后疼痛或肠粘连等。

3. 治疗作用

(1)抑制疼痛:由于微波幅射的热作用均匀,可达一定深度,剂量能够控制,故在镇痛,尤其在浅组织镇痛方面有较重要的临床意义。

(2)降低神经、肌肉组织的兴奋性:热能松弛肌肉,当肌肉痉挛或处于反射性痉挛状态时热的这种作用就更为明显,疼痛往往可得到较长时间的缓解。这可能与温热打断了痉挛—痛痉挛的恶性循环有关。微波主要由肌肉吸收,所以能较好地松弛肌肉、降低神经的兴奋性。

(3)改善局部血液循环:微波可促使小动脉毛细血管扩张,增强动、静脉之血液循环。由于血液循环增强,局部的氧、营养物质等供应增加,而代谢物质得以及时清除。从而使局部的营养和代谢都得以改善。

(4)治疗作用特点

①微波针灸对经络穴位具有较强的得气感。其得气感表现为胀、重、酸、麻、辣、窜动感和温热感,并可沿经传导,发热出汗(类似烧山火手法)。得气感的强弱尚可由微波治疗仪作定量控制。值得一提的是,微波刺激后的效应长,得气感可保持4小时以上,甚至1~2日。

②微波穴位照射既有针刺作用,又有温灸作用,透热深度达表皮下3~5厘米。当微波功率达到一定数值时,针尖上有高频放电现象。

③使用的微波功率很小,其功率远小于微波理疗机(一般微波针灸仪的功率为2瓦,

而微波理疗仪达 200 瓦)。故操作十分安全,在治疗时,无需特殊防护。

④微波治疗仪易于调节和控制输出功率,可迅速给予适宜的刺激量。

⑤其他:当组织器官有炎症、坏死、溃疡或有脓性分泌物时,应用适量微波幅射(一般用小剂量),有助于病灶的消散或吸收。肿瘤患者应用微波治疗,微波幅射不仅能杀死癌细胞或抑制其生长,而且可提高肿瘤患者的机体免疫功能。微波幅射亦有较好的降压效果。

(四) 冷冻穴位疗法

通过现代的冷冻技术对经络穴位进行致冷刺激,从而调整脏腑阴阳,达到防治疾病目的的一种疗法。本疗法是现代发展起来的,和传统的艾灸等温热疗法在刺激上恰好相反,但防治目的一致。

穴位冷冻疗法,实际上是受到传统中医理论的启示而产生的。按照中医学法则,寒者热之,热者寒之。用灸疗法及穴位红外线照射疗法,即是用温热之法治虚寒性病证;而穴位冷冻疗法则适应了寒热症或阴虚火旺患者清泻实热、滋阴降火的需要。两者有相辅相成的作用。

近年来试验研究还表明:穴位冷冻疗法可提高机体的免疫能力,如使 T 淋巴细胞增加,且优于普通针刺组;能改善甲皱微循环,旺盛组织间的新陈代谢,有利于活血化瘀;另外,对机体的体温亦有一定调整作用。常用的为液氮穴位冷冻疗法。

第 2 章 头面部疼痛

以头部疼痛为主要表现(排除其他器质性病变)的疾病统称为头痛,在临床上是一种常见的自觉症状,可见于多种急、慢性疾病。根据病因、主要表现及发病率的高低,主要介绍以下几种。

一、感冒头痛

在感冒前后及其过程中出现的由感冒引起的头痛。该病起因于外感,头痛只是继发症状,治疗感冒是首要的。故应当注意生活起居,避免使感冒加重或者再次感冒。

(一) 常用穴位及作用

1. 耳肺(图 2-1)

(1)定位:在心区和气管区周围处,即耳甲 14 区。

(2)主治:与肺有关的疾病,如感冒、皮肤病、咳喘、单纯性肥胖等。

2. 耳额、颞、枕(图 2-1)

(1)定位:在对耳屏外侧面的前部、中部、后部,即对耳屏 1 区、2 区、3 区。

(2)主治:偏正头痛、眩晕、晕动症等。

3. 对屏尖(图 2-1)

(1)定位:在对耳屏的尖端,即对耳屏 1 区、2 区、4 区之交点。

(2)主治:喘息、偏头痛、颞颌关节功能紊乱、腮腺炎等。

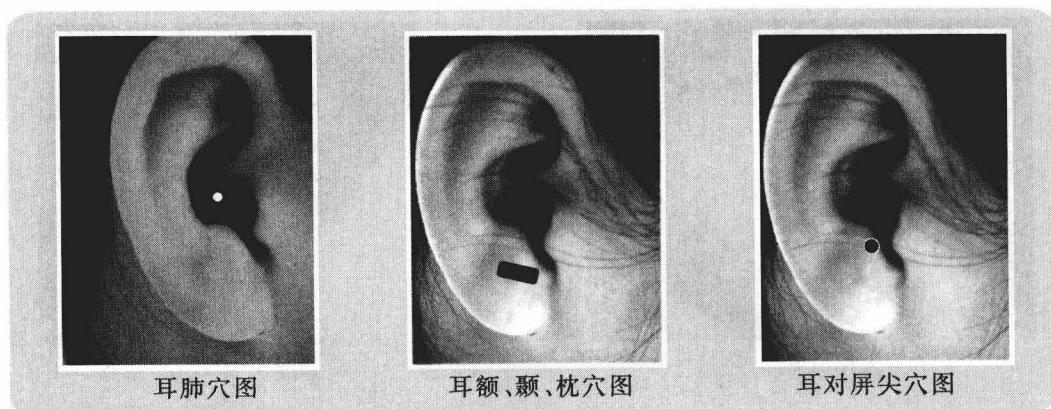


图 2-1