

热烈祝贺“中医针灸”被联合国教科文组织列入
人类非物质文化遗产代表作名录

中医针灸

健康指南

国家中医药管理局 编写



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

热烈祝贺“中医针灸”被联合国教科文
组织列入人类非物质文化遗产代表作名录

中医针灸健康指南

国家中医药管理局 编写



NLIC 2970701837

中国中医药出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

中医针灸健康指南/国家中医药管理局编写. —北京:
中国中医药出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5132-0434-7

I. ①中… II. ①国… III. ①针灸疗法—指南
IV. ①R245-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 064718 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京中艺彩印包装有限公司

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 97 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-0434-7

*

定价 16.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



《中医针灸健康指南》 编写委员会

主 编：王国强

副 主 编：于文明 王笑频 李维衡

执 行 主 编：杨金生 张立剑

专家委员会：（以姓氏笔画为序）

王国辰 王麟鹏 邓良月 朱 江

朱 兵 朱海东 刘志顺 刘炜宏

刘保延 李亚蝉 李秀明 吴中朝

沈志祥 张 丽 张 瑛 陆 静

林超岱 欧阳波 周德安 赵 明

赵京生 贾晓健 黄龙祥 麻 颖

编 写 人 员：（以姓氏笔画为序）

王莹莹 田 浩 齐淑兰 农 艳

李素云 杨 莉 杨金生 岗卫娟

张立剑 屈建峰 郝强收 徐青燕

程 凯

内 容 提 要

本书分上、下篇及附篇，上篇主要介绍中医针灸的基本知识、经络腧穴、常用治疗方法和针灸适应病证等；下篇主要介绍头痛、腰腿痛、高血压、糖尿病、中风后遗症、肥胖等 20 种常见病的治疗方法；附篇主要介绍 50 个常用穴位的穴名、定位及主治病证，5 位人类非物质文化遗产中医针灸代表性传承人的学术思想和临床经验，以及部分国内著名的针灸医院和学术团体的相关信息。

本书力求突出中医针灸特色，以科学为基础，以普及为目的，语言通俗易懂，展示丰富的史料图片，从文化和医学的视角进行阐述，是将中医针灸理论知识、经络穴位相关外治疗法和针灸特色保健相结合的中医针灸科普读本，以满足百姓日常生活的保健需求。

前言

2010年11月16日“中医针灸”被联合国教科文组织列入“人类非物质文化遗产代表作名录”，这是对中国传统医学文化的认可和肯定。为了更好地宣传和推广“中医针灸”，进一步促进“中医针灸”的传承、保护和发展，提高民众对中医药文化的关注和认识，增进中医针灸与其他医学技术的沟通与交流，国家中医药管理局编写了《中医针灸健康指南》。

中医学是在中华民族传统文化的土壤中萌生、成长的，它在发展过程中，不断汲取当时的哲学、文学、数学、历史、地理、天文、军事等多种学科知识的营养，同时又融进了中华民族优秀传统文化的血脉，成为传统文化不可分割的组成部分。中医学是一门兼备人文与自然科学双重属性的医学，凝聚着中华民族的智慧 and 创造力，在中国有着5000年的历史，蕴含了丰富的中国传统文化与哲理，是中华民族特有的对生命及其与自然关系认知智慧的典型代表，为中华民族的防治疾病发挥了巨大的作用。它不仅是一种保健和治病的实践技术，也成为我国具有世界影响的文化标志之一。如我国中



医药古籍《本草纲目》，在 18 世纪到 20 世纪期间，被全译或节译成英、法、德、俄、韩等 20 多种语言文字，再版 100 余次，在世界广泛流传，被许多领域的学者关注和研究。

中医学天人合一的整体观，把生命个体视为宇宙体系的组成部分，以阴阳平衡理论来比照生命现象，认为如果人体内部的阴阳失衡或人与宇宙间的平衡被破坏就会发生疾病。中医针灸将生命个体看成一个小小宇宙，经脉、络脉是联系人体内外上下的通路。经长期实践，人们发现了人体经络的特定穴位，总结为经络腧穴理论。其中 12 经脉对应于 12 个月，365 个针灸穴位对应于 365 天；上、中、下三部诊法以及浅、中、深三部刺法，体现了天、地、人之间的有机联系。其上病下取、左病右取的选穴原则是中医整体观的具体体现。

针灸的实践活动包括针刺法和灸法。针刺法根据人体的不同状态，选择适宜的针具来刺激特定的穴位，采用“提”、“插”、“捻”、“转”或不同组合的复式手法来疏通经络，防治疾病。成书于公元前 3 世纪至公元前 2 世纪的《灵枢》就载有 9 种不同形状的针具和数十种不同的刺法。针具由特定的石质及铜、铁、金、银等金属制成，现代主要使用不锈钢针具。

灸法主要分为直接灸与间接灸两种，前者用艾炷接触穴位灸灼，后者用细长的艾条热熏

穴位，与体表保持一定的距离，以调节阴阳，获得人体的健康或平衡。艾炷和艾条由艾叶晒干碾碎成绒制成，具有易燃性、恒温性、燃烧持久性等特性。艾是具有特殊香味的植物，生长在中国大部分地区，自古以来就被中国人视为具有祛除病邪的功效，一直被作为灸法的主要材料而使用。民间广泛流传着“一根针，一把草，保你健康活到老”、“端午门前挂艾草，一年医生不要找”等谚语，从不同侧面反映了中医针灸对民众生活所产生的深刻影响，体现其相应的可见度和认知度。

本书在编写过程中，得到了中国针灸学会、中国中医科学院、中国中医科学院针灸研究所领导的高度重视，并组织中医针灸专家进行审阅、补充和完善，在此对他们付出的辛勤劳动表示衷心感谢。

《中医针灸健康指南》编写委员会
2011年5月





上篇 基础知识

一、中医基础理论	1
1. 人是自然界的一部分	1
2. 阴阳五行和人体的对应关系	3
3. 中医治病讲究辨证	7
4. 中医的五脏六腑	9
二、针灸基础知识	11
1. 中医针灸概说	11
2. 针灸的历史	12
3. 针灸治病的道理	17
4. 针灸治病的优势	18
5. 针灸能治哪些病	19
三、经络腧穴	22
1. 经络是什么	22
2. 经络的作用	24
3. 腧穴知多少	26
4. 腧穴是如何命名的	34
5. 腧穴的作用	36
6. 如何寻找腧穴	38
四、经络腧穴相关疗法	40
1. 针具与针刺手法	40



2. 怎样理解针刺得气	43
3. 电针疗法	45
4. 艾灸疗法	47
5. 刮痧疗法	50
6. 拔罐疗法	57
7. 放血疗法	59
8. 穴位贴敷疗法	61
9. 耳穴贴压疗法	63
10. 捏脊疗法	65
11. 穴位和经络按摩	67
12. 中医健身气功	75

下篇 常见病家庭治疗

一、头痛	79
二、颈痛	81
三、肩痛	83
四、腰腿痛	85
五、膝关节痛	87
六、失眠	89
七、食欲不振	92
八、疲劳	94
九、便秘	96
十、腹泻	98
十一、肥胖	100
十二、痛经	102
十三、动脉硬化	104
十四、高血压	106
十五、冠心病	108

十六、糖尿病	110
十七、老年痴呆	112
十八、中风后遗症	114
十九、神经衰弱	117
二十、慢性支气管炎	119

附 篇

一、常用穴位定位及主治病证	122
1. 头面部	122
2. 颈项部	124
3. 肩背部	125
4. 上肢部	125
5. 胸部	126
6. 腹部	127
7. 背腰部	128
8. 下肢部	130
二、人类非物质文化遗产中医针灸代表性传承人	131
1. 程莘农	131
2. 贺普仁	133
3. 王雪苔	134
4. 郭诚杰	136
5. 张缙	137
三、部分针灸医院介绍	138
1. 中国中医科学院针灸医院	138
2. 天津中医药大学第一附属医院	140
3. 安徽中医学院附属针灸医院	141
4. 浙江省针灸推拿医院	142
5. 北京市护国寺中医医院	143



6. 山西省针灸研究所	144
四、主要针灸学术团体	144
1. 中国针灸学会	144
2. 世界针灸学会联合会	146

上篇 基础知识

一、中医基础理论

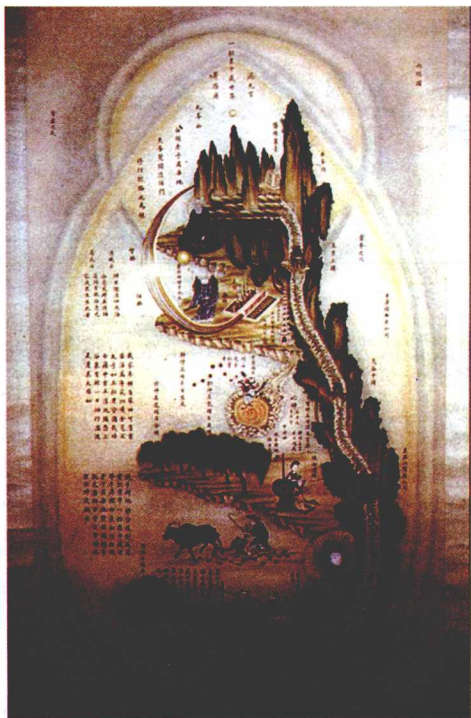
1. 人是自然界的一部分

中医学认为整个宇宙是一个大的整体，生命个体是一个小宇宙，人体也是一个有机的整体。同时，人生存于自然界，季节、气候、昼夜、晨昏及地域环境的差异等都对人体健康和疾病产生极为重要的影响，这是人与自然统一的整体观，即“天人合一”。人生活在社会中，社会因素和人文环境与人的健康和疾病关系极为密切，这是人与社会的整体性。中医学强调人体内外环境的整体和谐、协调和统一。

中医学的整体观念是关于人体自身的完整性及人与自然和社会环境之间的统一性、完整性和联系性的认识，是中医学的基本特点之一，它贯穿于中医生理、病理、诊法、辨证、治疗等整个理论体系之中，具有重要的指导意义。

中医学把人体内脏和体表各部组织、器官看成是一个有机的整体，认为构成人体的各个组织器官，在结构上相互沟通，在功能上相互协调、互相为用，在病理上互相影响；认为人与外界环境也有密切的关系，人体在能动地适应环境的过程中，维持着自





《内景图》

身稳定的功能活动。既强调人体内部的统一性，又重视机体与外界环境的统一性，这就是中医学整体观念的主要内容。整体观念的整体就是统一性、完整性。中医学认为人体是个有机的整体，人与自然界也是个有机的整体。这种机体自身的整体性、内外环境的统一性的思想，通俗地讲就是“全盘考虑”。具体体现在疾病的诊断和治疗方面，即把人体某一内脏的病变与其他脏腑关联、与周围环境关联、

与自然界的变化相关联，即“天人合一”。

天人合一就是人与天地相应，顺应自然，人与自然界具有相通、相应的关系，不论四时气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境的变化，都会对人体产生影响。在这个自然界的大系统中，要想求得自身平衡，首先要顺应自然规律，遵循自然界正常的变化规律，主动采取各种养生措施适应其变化，就能避邪防病，保健延衰。

一年四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的变迁，万物随之有春生、夏长、秋收、冬藏的变化，人体阴阳气血的运行也会有相应的改变。根据这一自然规律，中医养生学便提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，主张在万物蓬勃生长的春夏季节，要顺应阳气升发的趋势，夜卧早起，多进行户外活动，漫步于空气清新之处，舒展形体，使阳气更加充盛。秋冬季节，气候转凉至寒，风气劲疾，阴气收敛，必须注意防寒保暖，适当调整作息时间，早卧晚起，以避肃杀寒凉之气，使阴精潜藏于内，阳气不致妄泄。这种根据四时气候变化而保健调摄的方法，就是天人相应，顺乎自然养生的原则。

2. 阴阳五行和人体的对应关系

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即含有对立统一的概念。阴和阳，既可以标示自然界相互联系而又相互对立的事物或现象的属性，也可以标示同一事物内部相互对立的两个方面。“阴阳者，一分为二也。”





中医以阴阳平衡理论解释生命与疾病，人体内部的阴阳失衡或人与宇宙间的平衡被破坏就会发生疾病。中医防治的宗旨是维系生命的阴阳平衡。“阴平阳秘，精神乃治”，“内外调和，邪不能害。”

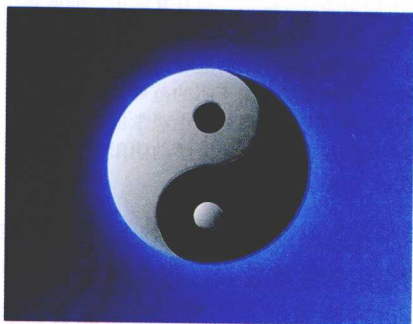
人体是一个有机的整体，阴阳学说在阐释人体的组织结构时，认为人体的一切组织结构都有着阴阳对立统一的关系。根据其各自的特点属性，主要分为相互对立的阴、阳两部分。就人体部位来说，躯壳为阳，内脏为阴；上半身为阳，下半身属阴；体表属阳，体内属阴；体表的背部属阳，腹部属阴；四肢外侧为阳，内侧为阴。就脏腑功能特点而言，脏为阴，腑为阳，即心、肺、脾、肝、肾五脏为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑为阳。五脏之中，心、肺为阳，因为其位于身体的上部胸腔之中；肝、脾、肾为阴，因其位于身体的腹腔。心肺之中，心为阳，肺为阴；肝、脾、肾之间，肝为阳，脾、肾为阴。此外，每一脏之中又有阴阳之分，如心有心阴、心阳，肾有肾阴、肾阳，胃有胃阴、胃阳等。可见，人体上下、内外、表里、前后各组织结构之间，以及每一组织结构自身各部分之间的复杂关系，无不包含着阴阳的对立统一。

五行学说是中国古代一种朴素的唯物主义哲学思想。它认为宇宙间的一切事物都由五种物质元素所组成，自然界的一切事物和现象都可按照木、火、土、金、水的性质和特点而分类。自然界各种事物和现象的发展变化，都是这五种物质不断运动和相互作用的结果，由此可以看出，医学上所说的五行，不是指木、火、土、金、水这五种具体物质本身，

而是五种物质不同属性的抽象概括。

五行属性归类表

自 然 界							人 体							
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季	五脏	五腑	五官	五体	五志	五液	五脉	五华
角	酸	青	生	风	东	春	肝	胆	目	筋	怒	泪	弦	爪
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	心	小肠	舌	脉	喜	汗	洪	面
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	脾	胃	口	肉	思	涎	缓	唇
商	辛	白	收	燥	西	秋	肺	大肠	鼻	皮	悲	涕	浮	毛
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	肾	膀胱	耳	骨	恐	唾	沉	发



阴阳鱼

阴阳鱼又被称作“太极图”，图案呈圆形，象征了万事万物循环往复的运动状态，蕴含了中国古代哲学思想精髓，与《易经》中所宣扬的阴阳学说有异曲同工之妙，集古代的科学、哲学、医学理论为一体，融合了中国传统文化的精华。左侧的阴阳鱼为白鱼，头向上代表阳；右侧的阴阳鱼为黑鱼，头向下代表阴。一条反“S”形曲线横亘于阴阳鱼的白鱼与黑鱼之间，意为任何事物的阴阳双方都处于一种既对立又统一的关系，并通过阴消阳长、

