

Traditional Chinese Medicine
in Nursing Care and Health Care

中醫護理 與保健

葉美玲 陳興夏 陳靜修◎著



內附教學光碟

中醫護理與保健

葉美玲、陳興夏、陳靜修 編著

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

中醫護理與保健 / 葉美玲, 陳興夏, 陳靜修著. —
初版. — 臺北市 :
五南, 2005 [民 94]
面 ; 公分

ISBN 957-11-3977-7 (平裝)

1. 中醫特別療法

413.9

94007801

5K74

中醫護理與保健

作 者	葉美玲 陳興夏 陳靜修 (322.3)
編 輯	蔣和平

出 版 者	五南圖書出版股份有限公司
發 行 人	楊榮川

地 址：台北市大安區 106
和平東路二段 339 號 4 樓
電 話：02-27055066 (代表號)
傳 真：02-27066100
劃 撥：0106895-3
網 址：<http://www.wunan.com.tw>
電子郵件：wunan@wunan.com.tw

顧 問	財團法人資訊工業策進會科技法律中心
-----	-------------------

版 刷	2005 年 5 月初版一刷
-----	----------------

定 價	360 元
-----	-------

版權所有・請予尊重

序

生活在二十一世紀中，健康不僅僅是不生病而已，而且還要達到生理、心理、心靈與社會適應良好的狀態。二十世紀時，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）曾提出以初級健康照護（Primary Health Care）為全球衛生策略之重點，在西元 2000 年前達到人人享有健康（Health for All by Year 2000）的目標。當時除了西方醫學醫療模式外，傳統醫學醫療模式也已被肯定為一重要健康照護模式，所以，世界衛生組織提倡在可能的適宜條件下，利用傳統醫學展開衛生保健。二十一世紀時，世界衛生組織的 2002-2005 年傳統醫藥全球策略，再次申明傳統醫學發展與品質提升的需要性。

一直以來，西方醫學醫療模式著重於治療疾病為主，由於其強調以科學的方法來驗證各項治療成效，所以，成功的控制了許許多多的疾病，也大量降低死亡率，並增長人類的壽命。然而隨著人類壽命的延

長，社會將面對人口老化的來臨，致使慢性疾病與退化性疾病的治療、疾病預防、健康促進等也逐漸成為醫療體系的重心。所以，初級健康照護的護理與保健儼然已成為當今人們關心與重視的焦點。在傳統中醫學說裡，主張崇尚自然與天人合一的論點，強調個人、個人與自然環境互動要維持動態性的平衡，才能擁有健康的人生。因為傳統中醫以「整體觀念」為宏觀，以「陰陽五行學說」為根據，以「臟腑經絡學說」為基礎，以「四診八綱」為辨證依據，視人體為一個有機之整體，任何一個心理、生理或病理的變化都將產生整體的改變，或是會失去原有的平衡狀態，這正是「牽一髮而動全身」。

傳承千年的傳統中醫有著悠久的歷史和豐富的內涵，其中「三分治，七分養」的主張，在人們的日常生活中、求醫行為中隨處可見。中醫護理與保健的原則中，首先要重視精神的調養、情志的舒暢，其次是加強身體的鍛鍊、作息正常、飲食有節、勞逸適度，最後是於必要時配合藥膳的預防。此外，環境衛生也需講究，得以避免四時氣候變化的風、寒、暑、濕、

燥、火等六淫外感病因侵入，避免喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七情內感病因致病。而放眼至國際，預防保健與健康促進也已蔚為世界醫療照護新紀元之發展重點，對健康照護的主張為另類與輔助醫療（Alternative and Complementary Medical Therapy），其中透過對抗療法、信念、祈禱、靜坐、冥想、能量治療、觸摸性治療、順勢醫療、指壓按摩、草藥、傳統治療物、心靈治療等不同方式之運用，來追求人的身、心、靈健康。

本專業研究發展團隊繼中醫經絡與俞穴、現代實用中醫經絡俞穴療護、親子護眼等書籍與光碟後，依然秉持著將專業回饋與貢獻社會的理想與信念，盡心撰寫與研發完成「中醫護理與保健書籍」與「中醫護理與保健多媒體影音學習光碟」。此次期盼提供讀者攸關疾病預防與健康促進之中醫護理與保健的知識及技術，並提升自我照顧效能與生活品質。「中醫護理與保健」的內容共有八個章節，第一章是「中醫基礎概論」，介紹人體經絡俞穴與生物全息之概論；第二章「拔罐法」、第三章「刮痧法」、第四章「其他保

健法」包含梅花針法與刺絡放血法、第五章「艾灸法」、第六章「耳穴保健法」、第七章「按摩推拿法」，介紹該法之起源與發展、理論、用具、操作及療程、注意事項及禁忌、日常應用等；第八章是「養生健身法」，介紹站樁、放鬆功、內功健身八法、易筋經、八段錦等練功方法與注意事項。本團隊也利用多媒體影音的功能同時提供文字、影像及聲音，使學習教材呈現更為多元化，更能吸引使用者的注意力以提昇自學的成效。所以，讀者可以將書籍與學習光碟一同使用，相信學習與運用的成效將會更多。

葉美玲



第一章	中醫基礎概論	001
第一節	經絡與俞穴之概論	002
第二節	生物全息之概論	034
結語		044
第二章	拔罐法	049
第一節	拔罐法之起源與發展	049
第二節	拔罐法之理論	052
第三節	拔罐法之用具	055
第四節	拔罐法之種類	058
第五節	拔罐法之用物準備	068
第六節	拔火罐療法之操作及療程	070
第七節	拔罐法之注意事項及禁忌	074
第八節	拔罐法之日常應用	077
第三章	刮痧法	091
第一節	刮痧法之起源與發展	091



第二節	刮痧法之理論	092
第三節	刮痧法之用具	095
第四節	刮痧法之種類	097
第五節	刮痧法之用物準備	100
第六節	刮痧法之操作與療程	101
第七節	刮痧法之注意事項與禁忌	104
第八節	刮痧法之日常應用	106
第四章	其他保健法	117
第一節	梅花針法	117
第二節	刺絡放血法	124
第五章	艾灸法	135
第一節	艾灸法之起源與發展	135
第二節	艾灸法之理論	138
第三節	艾灸法之用具與準備用物	141
第四節	艾灸法之操作方法	144
第五節	艾灸法之注意事項	151



第六節	艾灸法之日常保健之應用	155
第六章	耳穴保健法	161
第一節	耳穴保健法之起源與發展	161
第二節	耳穴保健法之理論	163
第三節	耳穴保健法之用具與準備用物	171
第四節	耳穴保健法之種類	172
第五節	耳穴保健法之操作方法	176
第六節	耳穴保健法之注意事項	177
第七節	耳穴保健法之日常保健之應用	180
第七章	按摩推拿法	183
第一節	按摩推拿法之起源與發展	183
第二節	按摩推拿法之理論	186
第三節	按摩推拿法之用具介紹	188
第四節	按摩推拿法之操作方法	190
第五節	按摩推拿法之注意事項	220
第六節	按摩推拿法之日常保健之應用	223



第八章	養生健身法	231
第一節	站樁	231
第二節	放鬆功	239
第三節	內功健身八法	242
第四節	易筋經	243
第五節	八段錦	253



第一章 中醫基礎概論

一百七十萬年前，我們的祖先為了生存和生活，積累了不少保健強身的相關知識。人和自然界是相互制約、合一的整體，《黃帝內經》中有系統的論述人與自然的融合，包括精神修養、個人衛生、環境衛生、飲食護理與禁忌、用藥護理等。疾病多與季節氣候、居住環境有關，所以瞭解並熟悉地域與氣候變化規律，且採取因應的保健預防措施，對健康的維護很重要。例如《周禮》對四季發病的記載：「春時有病首疾，夏時有癢疥疾，秋時有瘡寒疾，冬時有咳上氣。」這說明四季氣候變化對身體健康的影響，與時令所易好發的流行疾病。對此《素問·四氣調神大論》記載：「春夏養陽，秋冬養陰。」的養生強健方法，其中需要「因人、因時、因地制宜」，即是針對年齡的不同、體質的不同、發病季節的不同、所處環境的不同等，採取不同的保健預防措施。誠如《素問·八正神明論》記載：「上工救其萌芽…下工救其已成，救其已敗。」這說明保健預防與早期治療的重要性。

以中醫基本原則的健康照護是以預防為主，預防乃是採取一定的措施來防止疾病的發生與發展。《素問·四氣調神大論》記載：「不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄



錐，不亦晚乎。」這指出「治未病」的預防意義，所強調是「防患於未然」。「治未病」包括了未病先防和既病防變，未病先防就是在疾病發生之前，先做好各種預防來阻止疾病的發生，既病防變則是對已發生的疾病，觀察病情變化，預防合併症出現，採取應有的醫護處置來防止轉移或惡化。《素問·刺法論》說：「不相染者，正氣存內，邪不可干。」所以要提高正氣，也就是使增強體質，以避免相互傳染。為了防止疾病的發生或惡化，還需要留心精神的調攝、身體的鍛鍊、飲食起居的照護等。中醫基礎概論包含有陰陽五行學說、臟象學說、經絡俞穴學說與全息學說等基本理論，在本書中，將介紹與中醫護理保健法息息相關之經絡俞穴學說與全息學說。此外，中醫護理預防保健有很多方法，透過局部皮膚的刺激、肢體活動的調身、呼吸的調息、意念的調心等，來增加經絡的傳導、氣血的活絡，最常見的有拔罐法、刮痧法、艾灸法、梅花針法、刺絡放血法、耳豆保健法、按摩推拿法、養生健身法。我們將在本書的各章中，一一介紹各方法的發展緣由、理論、使用工具、操作、應用等。

第一節 經絡與俞穴之概論

傳統中醫強調整體性原則和個體性原則相結合的醫學，其核心思想以陰陽五行學說為原則，以臟腑經絡學說為基礎，以四診八綱為辨證依據，認為人體是一個以五臟為中心，透過經



絡氣血，聯繫內外上下的有機整體。經絡與俞穴為一系列重要系統，且為本書中保健照護之基礎，故以下將介紹其相關理論與訊息。

一、經絡俞穴

經絡是經脈和絡脈的總稱，可說是身體氣血運行的通路，內屬於臟腑，外則分布於全身，將各組織、器官聯結為一個有機的整體。十四經包含了十二正經與任督二脈，其在體表的循行分布各有不同。《黃帝內經》論及俞穴的部位、名稱、分經、主治等內容，俞穴可分為十四經俞穴、經外奇穴和阿是穴三類。

1. 十四經俞穴：

十四經俞穴簡稱經穴，指屬於十四經系統的俞穴，亦是全身俞穴的主要部分，共有 361 穴。其中十二經脈的俞穴皆是左右對稱的雙穴，而任督二脈的俞穴並不是左右對稱的雙穴，是分布於人體前後正中線的單穴。

2. 經外奇穴：

經外奇穴指有固定位置而尚未歸入十四經系統的有效經驗穴。

3. 阿是穴：

阿是穴指根據病症的壓痛點或其他病理反應點來定位的俞穴，沒有固定的位置和穴名。



二、十二正經的分佈和關係

1. 內為陰，外為陽：

十二正經分布於身體內側面的經脈為陰經，而分布於肢體外側面的經脈為陽經。身體內側面又有前、中、後的區分，名稱則有太陰、厥陰、少陰之對應，這即是一陰衍化出三陰。身體外側面也有前、中、後之區分，名稱亦有陽明、少陽、太陽之對應，這即是一陽衍化出三陽。

2. 臟為陰，腑為陽：

根據臟象學說，每一條陰經分別隸屬於一個臟，每一條陽經分別隸屬於一個腑，陰經配臟，陽經配腑，各經都以其所隸屬的臟腑來命名。

3. 上為手，下為足：

分布於上肢的經脈，在經脈名稱之前加上「手」一字；分布於下肢的經脈，在經脈名稱之前加上「足」一字。因此，十二正經根據其所聯繫臟腑的陰陽屬性以及在肢體循行部位，分成手三陰經、手三陽經，足三陰經、足三陽經四組。十二正經名稱與分佈見表 1-1。

4. 十二正經流注：

《靈樞·逆順肥瘦》記載：「手之三陰，從臟走手；手之三陽，從手走頭；足之三陽，從頭走足；足之三陰，從足走腹。」這是十二正經走向的規律性。即是手三陰經從胸部始，經上臂內側肌肉走向手指端；手三陽經從手指端循上臂後外



表 1-1 十二正經名稱與分佈

	陰經	陽經		
	(屬臟)	(屬腑)		
手	太陰肺經	陽明大腸經	上肢	前線
	厥陰心包經	少陽三焦經		中線
	少陰心經	太陽小腸經		後線
足	太陰脾經	陽明胃經	下肢	前線
	厥陰肝經	少陽膽經		中線
	少陰腎經	太陽膀胱經		後線

註：在小腿下半部和足背部，肝經在前，脾經在中線。至內踝上8寸處交叉之後，脾經在前，肝經在中線。

側，而上行於頭面部；足三陽經，從頭面部下行，經軀幹和下肢而止於足趾間；足三陰經脈，從足趾間上行而止於胸腹部。如此構成了一個「陰陽相實，如環無端」的循環徑路。表 1-2 十二正經流注說明十二正經的循行與經絡間的交接規律。

三、十四經絡

(一)手太陰肺經：

手太陰肺經之循行：

1. 起於中焦，向下聯絡大腸，
2. 回繞過來沿著胃的上口，
3. 通過橫膈，
4. 屬於肺臟。

5. 從「肺系」（即肺與喉嚨相聯繫的部位）橫行出來（中府—肺 1），



表 1-2 十二正經流注

