

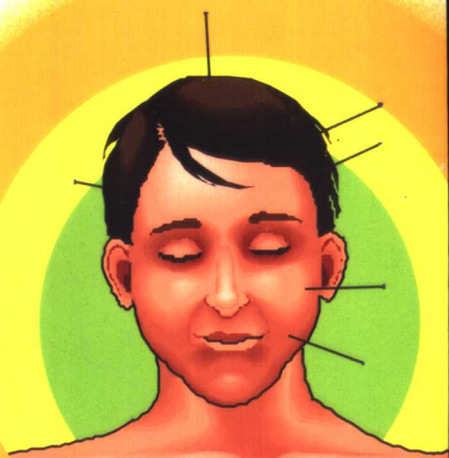
主编 臧俊岐 庞国明

头部

独特针灸点穴

TOU BU 按摩技法

DU TE ZHENG JIU DIAN XUE AN MO JI FA



本书共分上下篇。上篇基础篇，概述了针灸点穴按摩的特点、原理和作用，头部经脉的概况，头部常用穴位的位置、主治及操作，扼要地阐述了毫针、三棱针、皮肤针、埋针、火针、耳针、头针、面针、眼针、鼻针、口针、灸法、点穴法、按摩法的操作，穴位定位、主治及注意事项等；下篇治疗篇，重点介绍了30余年来在我国施之有效的头部针灸点穴按摩临床治疗经验，内容涉及内、外、妇、儿、五官等各科，是一本实用性较强的参考书。

中国中医药出版社

头部独特针灸点穴按摩技法

主 编	臧俊岐	庞国明	
副主编	曹大明	郑万善	庞国胜
	许 萍	杜文平	王俊伏
编 委	臧俊岐	庞国明	曹大明
	郑万善	庞国胜	许 萍
	杜文平	臧 波	王俊伏
	赵 兰		
插 图	刘 菲		

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

头部独特针灸点穴按摩技法/臧俊岐等主编.-北京:
中国中医药出版社,2006.4
ISBN 7-80089-812-1

I.头… II.臧… III.①头部-针灸疗法②头部
-点穴-穴位疗法③头部-按摩疗法(中医)
IV.R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016884 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: 64405750
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 16.375 字数 352 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80089-812-1/R·810 册数 5000

*

定价: 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有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/

内 容 提 要

本书共分上下篇。上篇基础篇，概述了针灸点穴按摩的特点、原理和作用，头部经脉的概况，头部常用穴位的位置、主治及操作，扼要地阐述了毫针、三棱针、皮肤针、埋针、火针、耳针、头针、面针、眼针、鼻针、口针、灸法、点穴法、按摩法的操作，穴位定位、主治及注意事项等；下篇治疗篇，重点介绍了 30 余年来在我国施之有效的头部针灸点穴按摩临床治疗经验，内容涉及内、外、妇、儿、五官等各科，是一本实用性较强的参考书。

前 言

医学科学的使命，在于它为人类的健康做出贡献。

针灸、点穴、按摩是我国独特的医疗保健技术，历史悠久，源远流长。几千年来，它为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，至今仍发挥着重要作用，可谓我国医学宝库中一颗灿烂的明珠。由于这些独特疗法操作简便，适应证广，疗效显著，且安全而无副作用，确是治病祛疾、健身益寿之良法，越来越多地为大家所采用。

众所周知，头居于人体最高部位，故又称为“首”，乃神经中枢之所在，是人体最高司令部，人的一切生命活动非此司令部指挥而莫属。头在人体的重要性自不待言。大量研究和临床资料证明，刺激头部穴位可以引起身体相应部位的变化，具有调整阴阳、疏通气血、促进新陈代谢的作用。头部针灸、点穴、按摩就是利用“头”之独特作用，在头部的穴位（或部位）上施行一定的刺激手法，以达到治疗全身疾病、健身益寿之目的。

本书编写以中医理论为指导，并结合现代医学知识，力求内容通俗实用，文字简明扼要，插图清晰准确。

本书分上下篇。上篇为基础篇，概述了针灸点穴按摩的特点、原理及作用；十四经脉及头部经脉的概况；头部常用穴位的位置、主治及操作；扼要介绍了毫针法、三棱针法、皮肤针法、埋针法、火针法、耳针法、头针法、面针法、眼针法、鼻针法、口针法、灸法、点穴法和按摩法等操作方

(手)法，穴位定位、主治、适应证及注意事项等内容。

下篇为治疗篇，重点介绍了 30 余年来在我国施之有效的头部针灸、点穴、按摩临床治疗经验。编写以临床实用、疗效可靠为标准，其内容约占全书的 3/4。关于病种的选择，以常见病为主，病名采用现代医学名称，每种病症又分概述、治疗方法、附注各目。概述部分扼要叙述了中西医对于该病的认识。治疗方法部分选用对该病行之有效的头部针灸、点穴、按摩法，既有选用穴位处方，又有临床经验辑要。其中经验辑要部分，除编著者经验外，主要参考了近 30 年来各地医学期刊杂志及全国和地区性专业会议的资料，为方便读者查阅，每条均以“尾注”形式于文后注明出处。每种病症之后，均有附注，可供读者参考。为使读者便于理解，一目了然，均于每病之中附以穴位简图，可谓图文并茂，体例新颖。

本书不足和错误之处，在所难免，恳请读者提出宝贵意见。

编 者

2006.2

目 录

上篇 基础篇	1
第一章 针灸、点穴、按摩的起源与发展	2
一、原始人生活中的发现	2
(一) 劳动时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛	2
(二) 火烘烤的医疗效果出乎预料	2
(三) 本能的揉按使人精神焕发	3
二、医疗活动的不断实践促进了医学的发展	3
(一) 由点到线的连系	3
(二) 脏腑与体表的联系	3
(三) 针具的进步	4
第二章 针灸、点穴与按摩的含义	5
一、针与灸的含义	5
二、点穴的含义	5
三、按摩的含义	5
第三章 针灸、点穴与按摩治病的原理	7
一、产生疾病的原因	7
(一) 第一病因	7
(二) 第二病因	8
二、针灸、点穴与按摩治病的原理	8
(一) 针刺的调气作用	8
(二) 灸的温热刺激	8
(三) 点穴的祛邪作用	9

(四) 按摩产生的“热气”类物质是防治疾病的重要因素.....	9
第四章 经络穴位的基本概况	10
一、经络的概念	10
二、穴位的概念	10
三、十四经脉简介	11
四、头部经脉简介	12
(一) 手阳明大肠经	12
(二) 足阳明胃经	13
(三) 手太阳小肠经	13
(四) 足太阳膀胱经	13
(五) 手少阳三焦经	13
(六) 足少阳胆经	13
(七) 足厥阴肝经	14
(八) 督脉	14
(九) 任脉	14
第五章 头部常用穴位的位置、主治及操作	15
一、腧穴的定位方法	15
(一) 骨度分寸定位法	15
(二) 手指同身寸取穴法	15
二、常用穴位位置、主治及操作方法简介	16
第六章 针灸、点穴与按摩的常用操作法	34
一、针刺法	34
(一) 毫针法	34
(二) 三棱针法	41
(三) 皮肤针疗法	42
(四) 埋针法	43

(五) 火针法	44
(六) 耳针疗法	45
(七) 头针疗法	69
(八) 面针疗法	83
(九) 眼针疗法	88
(十) 鼻针疗法	94
(十一) 口针疗法	99
二、灸法	102
(一) 灸法概述	102
(二) 灸法的种类	104
(三) 灸法的特点	122
(四) 灸法的应用范围	123
(五) 灸法注意事项	123
三、点穴疗法	124
(一) 点穴疗法何以能预防治疗疾病	125
(二) 加强指力的锻炼	125
(三) 常用点穴手法	126
(四) 施术中体位的选择	127
(五) 施术时手法轻重的选择	128
(六) 施术时间长短的选择	128
(七) 指针晕针及处理	128
(八) 点穴的注意事项	128
四、按摩疗法	129
(一) 按摩疗法的概念	129
(二) 按摩疗法与针灸的关系	129
(三) 常用的按摩手法	129
(四) 按摩的介质及辅助治疗	132

(五) 按摩的适应证及禁忌证·····	133
(六) 小儿按摩法·····	133
下篇 治疗篇·····	135
第一章 内科疾病·····	135
流行性感冒·····	135
流行性腮腺炎·····	140
疟疾·····	152
胃下垂·····	154
腹泻·····	157
头痛·····	160
中风后遗症·····	179
三叉神经痛·····	189
坐骨神经痛·····	195
面肌痉挛·····	201
膈肌痉挛·····	206
周围性面神经麻痹·····	213
眩晕·····	234
失眠症·····	243
癫痫·····	254
瘰病·····	259
竞技综合征·····	264
肥胖症·····	269
第二章 外科疾病·····	276
落枕·····	276
胆道蛔虫症·····	281
急性腰扭伤·····	284
脱肛·····	291

痔疮·····	295
第三章 皮肤科疾病·····	300
痤疮·····	300
黄褐斑·····	307
雀斑·····	312
白癜风·····	316
银屑病·····	321
荨麻疹·····	327
扁平疣·····	333
早年白发症·····	338
斑秃·····	341
白癣（白秃疮）·····	356
毛囊炎及疖肿·····	360
第四章 妇产科疾病·····	369
痛经·····	369
月经不调·····	373
胎位不正·····	375
第五章 儿科疾病·····	378
小儿惊风·····	378
小儿夜啼症·····	383
小儿遗尿症·····	385
第六章 五官科疾病·····	392
麦粒肿·····	392
上睑下垂·····	403
急性结膜炎·····	408
近视·····	419
斜视·····	437

鼻炎·····	444
鼻窦炎·····	455
鼻出血·····	462
急性扁桃体炎·····	471
耳鸣、耳聋·····	479
下颌关节功能紊乱症·····	487
牙痛·····	497
第七章 其他·····	504
戒烟·····	504

上 篇 基 础 篇

就人体部位划分而论，头居人体最高部位，故又称为“首”；就其重量而言，在人体所占的比例虽然不大，但头部所容纳的器官是人体任何部位都不能代替的。比如：如没有口，则饮食无法摄入而断绝营养之源；没有眼则万事万物的形象无法察看，而影响一切正常活动；没有鼻则香臭不辨，呼吸难畅；没有耳岂不成了“一聋九分傻”了。更何况头颅之内脑居其中，中医称之为“元神之府”、“精神之处”，西医称之为“神经中枢”，人体最高的司令部，人的一切生命活动非此司令部指挥而莫属，头在人体的重要性自不待言。

中医认为，头为诸阳之会，即手、足三阳经脉均循于头，并交会于“百会穴”。同时，阴经阳经互为表里，上下相通，内外相合。因此，阴经阳经均与头密切相关。而经脉又有规律地循环于全身，所以全身任何部位的生理病理变化，在脑（头）部均会出现不同反映。近代医学家曾利用 X 光机、感热相机、磁力检查器、脑扫描器、血液检查等探索人体穴位受到刺激时在脑部的反映。结果发现，身体任何穴位受到刺激，脑部都产生相应的反应，致使血液循环发生改变，血中含氧量、激素分泌量等发生变化，各器官也发生反应。可以讲，人体穴位均与脑部息息相通。反之，头部相应部位进行刺激（如点穴、按摩、针灸等），同样也可以引起身体相应部位的变化，以发挥穴位调整气血，促进新陈代谢的作用，进而达到治病防病，益寿延年的目的。

第一章 针灸、点穴、按摩 的起源与发展

一、原始人生活中的发现

(一) 劳动时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛

原始人生活在洪荒大地，过着群居生活，整日翻山越岭，涉水淌河，采野果猎野兽为食。同时还不断遭到自然界恶劣气候的影响及野兽的侵袭，不可能没有疾病。由于当时条件的限制，尚无医药疗疾，但在劳动过程中，偶然遇到轻微碰撞，竟然能使病痛缓解。如某原始人患头痛，由于无意中碰撞了头顶百会穴处，使头痛有所减轻，这样就得到了启示，于是多次用手或石块有意识地轻微碰撞此处，头痛竟奇迹般地痊愈了。经过长期的经验积累，逐渐形成了砭石的治疗方法，这也是针刺法的初期阶段。

(二) 火烘烤的医疗效果出乎预料

火的发现与应用不但结束了原始人食生食物的过程，还使原始人在夜间和冷天有了一个温暖而舒适的环境。夜间原始人围坐在篝火旁，边烧烤猎物边取暖。温暖的环境不但使疲倦的身体有舒服的感觉，而且身体某一部位的病痛受到火的烘烤也有所缓解。这一意外的发现引起了原始人的注意，后来就用燃烧的树枝有意烘烤疼痛部位，同样收到一定的效果。经过长时间的应用与总结，便逐渐产生了灸法。

(三) 本能的揉按使人精神焕发

按摩穴位治疗疾病现在是一个专门学科，而本学科的产生实源于本能的揉按。如当头痛时就本能地揉按痛处而减轻了疼痛；当眼睛疲劳时，揉按眼部立刻就会感到视物清楚，疲劳消失。随着认识的提高，逐渐技巧化，按揉的部位也逐步准确规范化，这样便逐渐形成了按摩、指压点穴的医疗与保健方法。

二、医疗活动的不断实践促进了医学的发展

针灸点穴与按摩的发展，在中国经历了一个漫长的过程。在这个过程中，它也在随着社会的发展而发展。

(一) 由点到线的连系

这里所说的点即现在所说的“穴位”。“穴位”的发现最初纯属偶然。多次的实践，说明一个点对某一疾病有疗效，就成了一个固定的穴位。由少及多，人们逐渐认识到，许多固定的点对疾病的治疗有内在的联系，于是就由点形成了线，这是对人体生理、病理认识的升华。由点到线的认识过程是由相邻近的穴位开始的。由于刺激某一点出现的酸、麻、重、胀等感觉会沿着一定的方向和部位传导，随着点的增加，线也就延长，这样就形成了经络的连线。

经络学说的建立，反过来又不断指导着更广泛的临床实践。如此实践-认识-再实践-再认识的反复过程，推动了针灸、点穴与按摩的不断发展。

(二) 脏腑与体表的联系

由点到线的发展不仅揭示了体表之间点与点的联系，而且说明这种联系经历了无定位、定位、系统分类的过程，进而发现不仅某些穴位相互之间有一定联系，而且与特定的脏

腑有特殊联系，这种情况是由脏腑有了某种病变，在体表特定部位会出现压痛、结节、皮疹、色泽等改变的长期观察而总结出来的。中医学是以五脏六腑为基础的，从而就形成了与脏腑相联系的十二经脉等。简而言之，脏腑通过经脉相联系维持生理功能，在发生疾病的情况下又相互影响，这就为疾病的诊断治疗奠定了理论基础。

（三）针具的进步

古代用以治病的针具是砭石、石针、骨针及竹针。随着社会的进步及冶金术的发明，针具也不断改进，逐渐出现了铜针、铁针、金针、银针。这些针具的应用不但减少了治疗过程中病人的痛苦，而且增强了疗效，减少了感染。目前应用的不锈钢针，就是综合了上述针具的优点，而且造价低廉。

灸法经历了数千年的不断改进与补充，亦得到了惊人的发展，由最初的用火烘烤发展到艾灸、灯草灸、药物灸等多种灸的方法，而且还出现了多种形式（详参灸法的种类）。

总之，针灸、点穴与按摩这些独特的治疗与保健方法，在中国经历了一个漫长的历史时期，它源于生活实践，服务于人类。千百年来，它已成为中国医学中一支璀璨的奇葩，为人类的卫生事业做出了重大贡献。随着社会的发展，医学的进步及人们对医疗保健方法的认识，针灸、点穴、按摩这些传统方法将更加备受国内外大众的欢迎，日益受到医学界及广大医学保健爱好者的关注，它的保健治疗作用，不仅会充分地在医疗场所运用，而且会逐步走进家庭保健治疗的行列中，真正成为大众化的保健治疗方法。

第二章 针灸、点穴与按摩的含义

一、针与灸的含义

“针”与“灸”是两种有密切联系的治疗方法。但其含义及操作手法均不相同。“针”是用各种针具刺入腧穴或病变部位以治疗疾病的方法。其中包括毫针、三棱针、梅花针、水针、头针、耳针等方法。“灸”是利用某种易燃材料或药物，以烧灼、熏灼或贴敷穴位或患处，借其温热性或化学性的刺激，通过经络穴位的作用，达到治疗保健目的的一种方法。由于“针”与“灸”都是作用于体表腧穴或病变部位，通过经络系统起作用而产生治疗效果，又在相同理论指导下进行，故习惯把“针”与“灸”合称为“针灸”。

二、点穴的含义

“点穴法”又叫“点按法”，是以手指某一部位对穴位施加压力而产生刺激，用以代替针的刺激，以防治疾病的一种方法。因其法以指代针，所以又叫“指针法”、“指压法”。本法仅用手指点按，不需专门工具，所以对于应急和惧针病人特别适用。

三、按摩的含义

按摩是一种用手法防治疾病的技术，亦称推拿、跷摩、按跷。它与点穴法的不同之处是既可用手指也可用手掌或肘