

ZHENJIU

健康自助丛书

针灸

BAOJIANFANGBING

保健防病



- ◆ 针灸是一种自然疗法
- ◆ 防病重于治病
- ◆ 自我保健是健康的基础
- ◆ 保健防病的方法，医生应该掌握，
你也可以学习掌握

张 仁 编著
刘 坚 协编

上海科学技术出版社



健康自助丛书

针灸

保健防病

书

编著：张仁
协编：刘坚

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸保健防病/张仁,刘坚编著—上海:上海科学技术出版社,2006.6
(健康自助丛书)
ISBN 7-5323-8319-9

I. 针… II. ①张…②刘… III. 针灸学—基本知识 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 141996 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
上海华成印刷装帧有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 12.375
字数: 280 千字
2006 年 6 月第 1 版
2006 年 6 月第 1 次印刷
定价: 30.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

内容提要



本书分为入门篇、保健篇、防病篇三大部分,全书涵盖了针灸防病、戒断、美容和保健等方面的内容。

本书全面汇集了国内有关针灸保健防病的成果和经验,以及国外针灸戒烟、减肥、美容的实践,揭示其临床规律,突出可重复性、可操作性。对每一针灸保健防病项目都提供了多种方法,选穴精要,操作详尽,并对各种方法的优缺点及适用对象、注意事项进行了评述。

本书既可供一般读者自行学习和应用,也是专业针灸医师临床具体操作参考读物。

写在前面



当您打开本书时,也许会感到有些诧异。针灸,在人们的心目中,主要用于治病,很少听说可以保健防病。其实,保健防病是针灸医学的一个重要组成部分,不仅源远流长,而且也与时俱进,不断在丰富与完善之中。

疾病与文明同行

文明应该战胜疾病,但文明又与疾病结伴同行。古代病理学的研究证明,疾病与地球上的生命几乎同时出现。而且,疾病种类的增加、变化与传播是和人类文明的进程齐头并进的。在文明初期,因游牧、农耕,居住分散,生活相对独立,患病,特别是传染疾病的危险相对要小些。然而,当人类迈进城镇,处于较为窄小的公共空间之后,就为疾病的滋生与传播创造了良好的条件,如在公元 164 ~ 180 年流行的黑死病使得罗马城每天都有千余人走上不归之路。贸易、航海事业的发展,人类交往日趋频繁,疾病也更广泛地流行。不仅从一个国家传到另一个国家,而且跨洋过海从一个大陆传向另一个大陆。1436 ~ 1640 年,



中世纪欧洲的重要贸易集市法国的贝桑松曾发生过 40 次鼠疫。1918 年欧洲发生的流感,就死掉了 2 000 多万人。

在近代文明时期唱主角的是传染病,当人类进入现代工业文明之后,则出现了文明病及新老传染病。首先是一批批被称之为文明病的高血压、糖尿病、冠心病、肥胖症等疾病正在成为威胁人类生命的头号杀手。据 1998 年全球调查显示,45% 的死亡原因是这类疾病造成的,而中国近年来则上升到 60%。其次是新老传染病接连不断粉墨登场,老牌传染病如流感、肺结核、梅毒等卷土重来有日益蔓延之势;而艾滋病为首的新传染病,正肆虐于五大洲,特别是被称作 SARS 或“非典”的新型瘟疫于 2002、2003 年冬春之交突然降临人间。颇令人有“道高一尺,魔高一丈”之感。

防病保健成为主题

数千年来,人类对于疾病的斗争始终没有停止过。在 19 世纪以前,医生的主要职责是治疗疾病,而与预防疾病毫无直接关系。我国历代医家也有采用药物和非药物手段(主要是针灸,这在后面的章节中将提到)进行积极防治,但着眼点主要是治而非防。19 世纪以来,随着对病原学研究的突破和各种疫苗的陆续应用,特别是以青霉素为首的抗生素不断面世,对严重危害人类的经典的传染性疾病和感染性疾病,才从根本上进行卓有成效的预防和治疗,预防工作才出现本质性的转变。

从 20 世纪末到本世纪初,由于疾病谱的变化,对预防工作赋予了新的内容。2004 年的一项最新调查显示,目前严重影响我国中老年日常生活的 10 种疾病:高血压、糖尿病、高血脂症、冠心病、胆囊胆道疾病、慢性气管炎、前列腺增生、白内障、颈椎病、慢性肝炎。特别是我国 60 岁以上的老龄人口已达 1.3 亿,而老龄人口的平均带病期为 13.68 年,平均患病天数为全体人群的 2.2 倍。早期发现、早期诊断、早期预防、早期治疗正在成为大家的共识,预防

已经越来越变成比治疗更为重要更为迫切的任务了。

随着人均寿命不断攀登新高,人类对自身的健康也提出愈来愈高的要求。如何提高生命质量、保持旺盛的生命力,如何延缓衰老,活得长寿而又健康,保健也日益成为寻常百姓关心的重大主题之一。有人曾作过一个形象化的比喻:如果把健康比作数字“1”,财富、家庭、事业……都是跟在它后面的“0”,没有了前面的“1”,再多的“0”也变得没有意义。

进入新世纪以来,人类在对待健康和生命问题上正在实现三大转变:由有病治病型转变为无病保健型;由药物治疗转为非药物治疗;由病人痛苦地离开人世而转为颐养天年安乐而终。在这个前题下,目前的医疗已经从单一的治疗为主向预防、治疗、保健、康复并重及自我防病保健与医生预防治疗相结合并重的模式转变。保健包含了预防,因为只有积极改善生存环境、改变不良的生活方式和保持心理健康,才能从根本上真正起到预防疾病的作用。预防也已渗透到保健之中,预防医学,正在从单一预防疾病的发生进而扩展为保护健康、增强体质、促进长寿的主动、积极的预防。

针灸具有保健防病的作用

预防疾病、增进健康是祖国医学,也是针灸医学的重要思想内容之一。早在《黄帝内经》中,既提出了针灸防病的思想“上工(指高明的医生)治未病,不治已病。此之谓也。”(《灵枢·逆顺》);也强调针灸有保健强身的作用:“是故刺法全神养真之旨,亦法有修真之道,非治疾也”。(《素问·刺法论》)2000多年来,针灸防病积累了一定的实践经验,而从20世纪50年代开始,针灸防病在我国针灸界重新得以重视;与此同时,作为提高人类生命质量的针灸保健,在20世纪70年代起受到国际性的关注,如针灸戒烟、戒毒、减肥风靡世界,就是典型的例子。

放在大家面前的,就是在全面总结研究古今中外针灸防病保



健的成果的基础上,以通俗的语言和防病保健方案的形式表达的一部书。

本书具有两大特点:

1. 全面系统 本书全面汇集了2004年以前国内有关针灸保健防病的成果和经验,并对文献进行了综合、分析、筛选、优化,同时,融入本人30多年临床经验(包括在国外针灸戒烟、减肥、美容的实践)。尽可能去芜存菁,揭示规律,强调可重复性。另外,全书涵盖了针灸防病、戒断、美容和保健等方面的内容。

2. 通俗实用 各种防病保健项目均是临床反复实践的总结。首先,在内容上,对每一针灸防病保健项目都提供多种刺激方法,做到选穴精少而操作方法详尽,并对各种方法的优缺点及适用对象,加以评述。针灸保健防病较之治疗无论在选穴和操作上均为简便,分为两部分:一是必须由专业针灸医师操作;一是可由一般读者自行应用的。其次在表述上,做到尽可能地深入而浅出,对一些关键性问题和要注意的事项都进行详细介绍。

当然最后应该提醒的是:应用包括针灸在内的非药物治疗或者说药物治疗的手段来防病保健毕竟是被动的、滞后的;积极主动的方法是改变不良的生活方式和生活环境,如不健康的饮食、吸烟、静坐少动等,这也是公共卫生的最终目的。在著名的维多利亚宣言中,健康四大基石是:合理膳食,适当运动,戒烟限酒,心理平衡。有数据表明,遵守这一宣言能使高血压发病率减少55%,冠心病减少75%,糖尿病减少50%,恶性肿瘤减少33%,平均寿命延长10年以上。遵循如此简单的生活方式,不花什么钱,可保一生平安,真是一件大好事。一句话,健康很大程度上掌握在我们自己手中!

目 录



入门篇 1

一、与时俱进的针灸保健防病 3

古代概况 3

现代进展 6

二、针灸保健防病的作用与特点 10

针灸保健防病作用 10

针灸保健防病特点 12

保健防病针灸法特点 14

三、保健防病常用穴 19

常用体穴 19

常用耳穴 34

保健篇 43

一、戒断 45

戒烟 45

戒酒 52



戒毒	58
----------	----

二、美容

斑秃	67
白发	73
突眼症	76
眼型重症肌无力	79
斜视	83
酒渣鼻	86
面神经麻痹	91
面肌痉挛	98
痤疮	102
雀斑	115
黄褐斑	119
黧黑斑	128
老年疣	133
疣	135
面部皱纹	142
痉挛性斜颈	144
白癜风	147
银屑病	154
神经性皮炎	161
盘状红斑狼疮	167
硬皮病	170
湿疹	173
带状疱疹	180

目 录	荨麻疹	192
	下肢静脉曲张	196
	鸡眼	199
	三、健身	203
	减肥	203
	降血压	216
	降血脂	222
	降血糖	227
	改善脂肪肝	232
	调整亚健康	237
	消除疲劳	239
	抗忧郁	248
	安眠	251
	疗阳痿	256
	延缓衰老	262
	小儿益智健脑	266
	解除小儿厌食	270
	防病篇	275
	一、内科病症预防	277
	流行性感冒(附:传染性非典型性肺炎)	277
	普通感冒	283
	流行性脑脊髓膜炎	286
	细菌性痢疾	287
	疟疾	290





艾滋病	292
中风	294
休克	298
冠心病	302
支气管哮喘发作	304
支气管炎发作	309
胆石病	313
老年性痴呆症	315
癫痫发作	318
药物毒性反应	322
竞技综合征	325

二、外科病症预防

输液输血反应	330
外科感染	333
术后腹胀	335
冻疮	336

三、妇产科病症预防

人工流产综合反应	340
习惯性流产	343
胎位异常	346
分娩疼痛	351
产后出血	354
痛经	355

四、儿科病症预防	360
急性脊髓灰质炎	360
流行性腮腺炎	361
麻疹	363
五、五官科病症预防	366
急性结膜炎	366
青少年近视眼	367
老年性白内障	370
过敏性鼻炎	372
扁桃体炎	377





入门篇重点向读者介绍针灸保健防病的一般性知识,包括针灸保健防病简要发展历史,针灸保健防病的作用与特点,保健防病的刺灸法特点及保健防病的常用体穴与耳穴等,以获知一个粗略的概况。

一、与时俱进的针灸保健防病

预防疾病、增进健康是中医学的重要思想内容之一。针灸保健防病是中医预防学的一个十分重要的组成部分,在我国已有 2000 余年历史。特别是从 20 世纪中叶起,我国的针灸工作者更广泛应用针灸于各科预防。而近 30 年来,应用针灸进行保健,可以说是风靡全球。总结古今医家这方面经验,揭示针灸保健防病的规律,对促进针灸预防学的形成,丰富现代预防学的内容,造福全人类,都将功德无量。

古代概况

早期记载针灸防病的古籍文献

最早记载针灸预防的古籍文献,是《黄帝内经》(简称《内经》)。它既提出了针灸防病的思想,认为良医总是在疾病未发生之前,或者在发病的早期就进行针刺,重视预防疾病的程度要胜过治疗疾病;又强调针灸有保健强身的作用。在一些篇章中,载述了具体预防的方法,如救治五脏急性



热病、疟疾,指出应在未发之前针刺。因此,从某种程度上说,《内经》奠定了针灸防病保健的理论基础。

东汉时期,张仲景继承了《内经》的治未病思想。他虽然重在药物辨治,但也涉及到针灸预防。《金匱要略》首篇就指出:“若能养慎,不令邪风干忤经络;适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”着重强调平时注意保健防病,一旦病邪侵入也应在早期防治。

晋唐之际,偏重灸法防病

晋唐时期针灸保健防病得到较大发展,特别是艾灸广泛地用于预防,对后世产生深远的影响。其重点在于预防各种急重之症,内容包括以下几点:

1. 强调未雨绸缪 一种是通过类似现代的空气消毒法,预防疾病传染,如晋代的《肘后备急方》提到“以艾灸病人床四角”,来预防瘴疠之疾。另一种是运用艾灸之法增强人的抵抗力,达到预防目的。如唐代孙思邈记载:“凡人吴蜀地游宦,体上常须三两处灸之,勿令疮暂差(瘥),则瘴疠温疟毒气不能著(侵犯)人也”(《千金要方·卷二十九》)。进行预防时,当时的医家还注意到应因地制宜,隋代的《诸病源候论·卷四十五》提到:“河洛间土地多寒,儿喜病瘕(抽搐症),其俗生儿三日,喜逆灸以防之。……江东地温,无此疾,古方既传有逆针灸之法,今人不详南北之殊,便按方用之,多害于小儿”。“逆灸”、“逆针灸”一词是指预防性针灸的意思,也是在晋代提出的。

2. 重视防微杜渐 早期积极救治,也是预防内容之一。当时医家除主张平时预防外,也注意在发病之初,征候显露之前,用针灸之法截断病势,灭之于萌芽。如“痈疽初发如微,人多不以为急,此实奇患,惟宜速治之,治之不速,病成难救”(《千金翼方·卷二十三》)。及早防病,不仅效果明显,预后亦佳,《千金要方·卷