

家庭保健DIY丛书

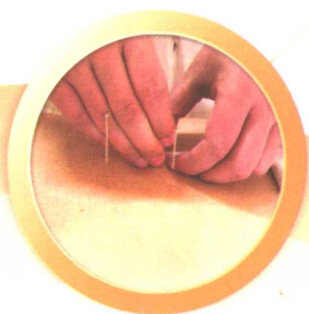
JIA TING BAO JIAN DI Y CONG SHU

轻松学针灸



QingQingSongSong
Xue ZhenJiu

贺经 程力华◇编著



军事医学科学出版社

家庭保健 DIY 丛书

轻轻松松学针灸

编 著 贺 经 程力华

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松学针灸/贺经,程力华编著.

- 北京:军事医学科学出版社,2006

(家庭保健 DIY 丛书)

ISBN 7-80121-750-0

I. 轻… II. ①贺… ②程… III. 针灸疗法

IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126025 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6210、6213、6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:12.5

字 数:319 千字

版 次:2006 年 4 月第 1 版

印 次:2006 年 4 月第 1 次

定 价:22.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 简 介

针灸,简便易行,效果确实,无不良反应。千百年来为人们祛病保健,立下了汗马功劳。本书介绍了针灸的基本常识,常见病症的针灸治疗和穴位便查,并且收集了近 80 个新穴位和经外奇穴。本书的特点是打破了以往针灸穴位按十四经或人体部位排列的惯例,而是将全身近 500 多个穴位按笔画多少排列,更便于查找和应用,一看就懂,一学就会。

有了本书,可以自己学会和动手做针灸,像家中常备药品一样,也备一本《轻轻松松学针灸》和几根银针,一些轻伤小病就可以自疗自治了。

前 言

针灸,是中医学的重要组成部分,是我们祖先在与疾病斗争中积累起来的宝贵医疗经验,是中医的一门独特的治疗方法,也是我们民族的瑰宝。几千年来,针灸,因其工具简单,易于掌握,使用方便,效果确实、稳定,临床应用广泛,经久不衰地维护着人们的健康。即使是现代科学发达的今天,人们依然提倡回归大自然,采用自然疗法。针灸,因为是调动人体自身的积极因素,且无副作用,仍然独具魅力,受到医学界和广大病人的欢迎。

早在原始社会,我们的祖先,就会运用锋利的刀片、磨尖的石针,用来敲击身体的某些部位,用来放血排脓,治疗疾病或外科的脓肿疮疖,当时称之为“砭石”,“砭石”也许就是针灸的雏形。到了春秋战国时期,《黄帝内经》中,对针的器具,针刺的方法,以及临床应用,就已有了较为完整的记载。以后,汉代的《难经》、晋代的《针灸甲乙经》,北宋的《铜人针灸腧穴图经》以及明代的《针灸大成》等,对针灸都有全面的论述,为针灸的发展奠定了基础。

近代以来,针灸更是得到了空前的发展,特别是新中国成立以来,全国各地纷纷建立了针灸的教学、临床、科研等机构;在针具上改良和发明了电针、水针、激光针、穴位磁针、小针刀等;在治疗范围上,不仅对内、外、妇、儿等科 200 多种疾病有很好的疗效,而且在减肥、戒烟、戒毒、美容、延缓衰老、防治艾滋病和癌症等方面,都有很大的进展;而针灸书籍的著作出版,更是如雨后春笋,山花烂漫。针灸,还率先走出国门,扬威海外,目前全世界已有 160 多个国家和地区在研究和使用的针灸。联合国世界卫生组织也多次召开会议,推荐使用针灸治疗多种疾病,针灸,这一支古老而具

有中国特色的奇葩,正生机勃勃,并日益焕发青春。

由于针灸的迅速发展,有关针灸的著作也浩如烟海。细审之,无论是几百万字的洋洋大作,还是几万字,几十万字的专著,或者一些小册子,大都内容繁杂,深奥难懂,对于专业工作者,或者有基础的初学者是宝典,是不可缺少的,而对一些初入此道或业余爱好,或是对针灸感兴趣的人来说,似乎有点高不可攀,望而却步。

其实,针灸是很好学习的,只要了解针灸的一般基本知识,练习和掌握针灸的常用穴位和操作手法,并注意实践,就有可能有机会一展身手,为自己或者为别人解除病痛折磨之苦。当然,要想进一步提高,成为针灸中的“高手”,那也并不是不可能的,师傅领进门,修行在个人,只要刻苦钻研,努力学习,不断实践,不断提高,定有所成。

学会了简单的针灸之后,自然是十分便利,首先是简便易行,用不着繁杂笨重的药品器材,只要有几根合乎规格的银针和用于消毒的东西,无论是家庭宿舍、工作场所,还是在旅行途中,就可施行;其次是应用范围广,一些常见急症和常见病、多发病或自我保健,一般都可以针灸,有的病症往往是针灸到疾病除,可收立竿见影之效,给人以意外的惊喜;再其次,针灸痛苦极小,无不良反应,没有手术那样的复杂和疼痛,也没有药物那样苦涩难咽,人们也乐于接受。

为了把针灸这一造福于民的简便治疗方法还之于民,让更多的人能掌握简单的针灸,为人类的健康服务,编著者根据自己亲身体会,参考了有关文献和资料,编著了这本《轻轻松松学针灸》。本书尽量避免深奥的说教,繁琐重复的理论,用浅显明了、通俗易懂的文字,就针灸的一般基本知识、穴位的分布、常见病、多发病的针灸治疗加以叙述。《轻轻松松学针灸》的目的是让大家自己动手做。因此,本书与一般针灸书不同之处,在叙述穴位时,既有十四经的穴位分布,也有人体各部位的穴位分布,常用穴位分布,还有全身近 500 个穴位的便查,在穴位便查中,每个穴位按笔画多少进

行排列,要应用哪个穴位,即使记不住,根据穴位的笔画多少,进行查找,一目了然,极为方便。书中还附多幅示意图,使用起来更为方便。

《轻轻松松学针灸》一书,不仅为针灸爱好、初学针灸者以及对针灸感兴趣的人提供了捷径,为进一步提高打下基础,而且也可专业工作者和医务人员提供参考。

为了提高健康水平,提高生存和生活质量,学习一点针灸吧,自己动手做针灸如何?家中一般都有常备药物,再备几根银针怎么样?

本书全部插图由重庆市万州朱艳陵女士协助绘制,在此谨致谢意。

编著者
于解放军二五二医院
2005.10

目 录

第一部分 针灸基本知识	(1)
<u>经络</u>	(1)
经络的组成	(1)
经络循行、分布、走向规律	(2)
经络症状及主治病症	(5)
经络的作用	(7)
经络在临床上的应用	(8)
经络是什么	(10)
<u>穴位</u>	(12)
十四经划分	(13)
人体部位划分	(30)
<u>常用穴位</u>	(35)
头颈部	(35)
胸腹部	(43)
腰背部	(45)
上肢部	(47)
下肢部	(53)
<u>特定穴</u>	(61)
五输穴	(62)
原穴、络穴	(63)
郄穴	(64)
下合穴	(65)

俞穴	(65)
募穴	(66)
八会穴	(67)
八脉交会穴	(67)
交会穴	(68)
<u>三个重要穴位</u>	(69)
人中	(69)
神阙	(70)
足三里	(71)
<u>取穴</u>	(73)
骨度分寸折量法	(74)
手指同身寸法	(78)
人体自然标志取穴法	(79)
简易取穴法	(80)
手指横量法	(80)
<u>针法</u>	(82)
认识针具	(82)
针刺前的准备工作	(83)
进针	(86)
方向、角度与深度	(90)
得气与行针	(92)
补泻	(96)
留针与出针	(98)
异常情况的处理和预防	(99)
注意事项	(103)
<u>灸法</u>	(104)
艾灸的作用	(105)
灸用的材料	(106)
灸法的种类和应用	(107)

灸法中应注意的问题	(110)
<u>针灸的选穴与配穴</u>	(111)
选穴	(111)
配穴	(113)
<u>针灸的治疗原则</u>	(114)
标本缓急	(115)
补虚泻实	(116)
三因制宜	(117)
<u>针灸的辨证</u>	(118)
八纲辨证	(119)
脏腑辨证	(121)
经络辨证	(126)
第二部分 针灸治疗病症举例	(130)
<u>急 症</u>	(131)
高热	(131)
厥脱	(131)
抽搐	(132)
喘促	(133)
痧症	(133)
<u>内科病症</u>	(134)
头痛	(134)
三叉神经痛	(135)
咳嗽	(136)
哮喘	(138)
癰病	(139)
癲病	(140)
神经衰弱	(142)
失眠	(143)
感冒	(145)

中暑	(147)
中风	(148)
落枕	(150)
肩周炎	(152)
颈椎病	(153)
坐骨神经痛	(154)
肋间神经痛	(156)
眩晕	(157)
面神经麻痹	(158)
偏瘫	(159)
高血压病	(160)
直立性低血压	(162)
高血脂	(163)
冠心病	(164)
惊悸、怔忡	(166)
糖尿病	(167)
贫血	(168)
胃痛	(170)
胃下垂	(172)
呕吐	(173)
呃逆	(174)
梅核气	(176)
腹痛	(177)
腹泻	(178)
慢性结肠炎	(180)
便秘	(180)
阳痿	(183)
遗精、早泄	(184)
水肿	(186)

癰閉	(187)
淋症	(189)
<u>外科病症</u>	(190)
疔肿	(190)
瘰癧	(191)
斑禿	(192)
牛皮癬	(193)
神经性皮炎	(194)
湿疹	(195)
皮肤瘙癢症	(196)
带状疱疹	(198)
鸡眼	(199)
荨麻疹	(199)
痔瘡	(202)
脱肛	(203)
腰痛	(204)
<u>妇科病症</u>	(206)
月经不调	(206)
痛经	(208)
闭经	(210)
崩漏	(212)
带下	(215)
乳腺增生	(216)
子宫脱垂	(217)
妊娠呕吐	(218)
不孕	(219)
乳少	(220)
更年期综合征	(221)
<u>五官科病症</u>	(222)

目赤肿痛	(222)
胬肉攀睛	(224)
白内障	(224)
眼跳	(225)
流泪	(226)
麦粒肿	(226)
近视	(228)
急慢性鼻炎	(229)
耳鸣、耳聋	(230)
美尼尔征	(231)
咽喉痛	(233)
口疮	(234)
牙痛	(236)
<u>儿科病症</u>	(237)
小儿营养不良	(237)
婴幼儿腹泻	(239)
小儿遗尿	(240)
小儿多动症	(241)
小儿智能落后	(242)
<u>保健及其他</u>	(243)
延缓衰老	(243)
美容	(244)
戒烟	(245)
戒毒	(246)
醉酒	(247)
减肥	(248)
第三部分 针灸穴位便查	(250)
<u>二画</u>	
二间	(250)

二白	(250)
十王	(251)
十宣	(251)
十二井穴	(251)
人迎	(251)
八邪	(251)
八髎	(252)
八风(八冲)	(252)
九连环	(252)
<u>三画</u>	
三间	(253)
三里(手)	(253)
三焦俞	(253)
三阳络	(253)
三阴交	(254)
三角灸法	(254)
大椎	(254)
大迎	(255)
大巨	(255)
大陵	(255)
大钟	(255)
大都	(256)
大横	(256)
大包	(256)
大敦	(256)
大赫	(257)
大肠俞	(257)
大骨空	(257)
下腕	(257)

下关	(258)
下巨虚(下廉)	(258)
下廉(手)	(258)
下髎	(258)
下极俞	(259)
子宫	(259)
飞扬	(259)
小海	(259)
小肠俞	(260)
小骨空	(260)
小趾尖	(260)
上星	(260)
上腕	(261)
上巨虚(上廉)	(261)
上廉(手)	(261)
上关(客主人)	(261)
上髎	(262)
上廉泉	(262)

四画

六华灸	(262)
心俞	(262)
天府	(263)
天突	(263)
天容	(263)
天宗	(263)
天窗	(264)
天鼎	(264)
天池	(264)
天谿	(264)

天冲	(265)
天井	(265)
天柱	(265)
天髎	(265)
天牖	(266)
天泉	(266)
天枢	(266)
太渊	(266)
太乙	(267)
太白	(267)
太谿	(267)
太冲	(267)
太阳	(268)
五里(手)	(268)
五枢	(268)
五里	(268)
五处	(269)
五虎	(269)
支正	(269)
支沟	(269)
尺泽	(270)
孔最	(270)
不容	(270)
丰隆	(270)
厉兑	(271)
中枢	(271)
中极	(271)
中脘	(271)
中泉	(272)

中魁	(272)
中渚	(272)
中风七穴	(272)
中庭	(273)
中府	(273)
中冲	(273)
中注	(274)
中封	(274)
中渎	(274)
中膺俞	(274)
中髎	(275)
水沟(人中)	(275)
水泉	(275)
水分	(275)
水突	(276)
水道	(276)
内关	(276)
内庭	(277)
内迎香	(277)
内阳池	(277)
止泻	(277)
日月	(277)
少商	(278)
少冲	(278)
少泽	(278)
少海	(278)
少府	(279)
公孙	(279)
仆参	(279)