

保健针灸与按摩

李学武 编著

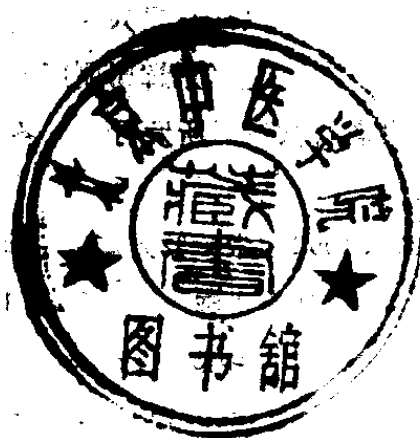
科学文献出版社

样 本 库

保健针灸与按摩

李学武 编著

2/H145/33



科学技术文献出版社

1190953

内 容 简 介

本书是将针灸按摩用于养生保健、防病治病的通俗读物。内容深入浅出，图文并茂，适用性强，适合广大读者自学。书中阐述了常用保健穴，灸法、针法、按摩术，长寿保健法，并重点介绍了三十五种常见病的防治方法，多可作自我保健，尤其适合广大中老年人健身防病之用。对中医院校的本科生、研究生、教学人员及各级中医医院的医务工作者也有很好的参考价值。

保健针灸与按摩

李学武 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号)

北京东辉印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 32开本 1印张 334千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数：1—6500册

科技新书目：208—118

ISBN 7-5023-0951-9/R·198

定 价：7.20元

前 言

保健针灸与按摩是一门古老而又新兴的学科。说她古老，是因为数千年来，人类便是借此养生保健、防治疾病、繁衍昌盛的。古代许多医书均有针灸按摩养生保健的记载。说她新兴，是因为随着社会的进步，人们生活的日趋美满，人类的平均寿命达到了一个新的高度，社会老龄化问题日渐突出，人们不仅希望长寿，而且希望生活得健康、愉快。因此，应运而生的各种保健方法如雨后春笋，而保健针灸与按摩则是其中一朵可人的奇葩。由于它操作简便、经济实用、行之有效，越来越广泛地被人们接受、掌握，并应用于生活之中。

保健灸古代又称“养生灸”、“长寿灸”，据《云锦随笔》记载，日本德川幕府时代，江户（即今东京）的永代桥落成时，曾召174岁的长寿老人万兵卫进行“初渡”（即第一个踏桥渡河），德川将军曾问他有何长生之术，万兵卫说：“我家祖传每月初连续灸足三里八天，始终不渝，仅此而已，我虚度174岁，我妻子173岁、儿子153岁、孙子105岁。”德川将军听了非常感佩，遂将其列入政府健民政策，因此三里长寿之灸日益脍炙人口。

其实保健灸法在中国古代应用极为普遍，《扁鹊心书》中说：“人至三十（岁），可三年一灸脐下三百壮，五十可二年一灸脐下三百壮，六十可一年一灸脐下三百壮，令人长

生不老。”这也是说经常灸气海来防病延年的。

按摩术作为养生保健措施在古代许多医学及养生著作中均有记载，如唐代医学巨著《外台秘要》中引养生方导引法说：“清旦初起以左右手交互，从头上挽两耳举，又引鬓发即流通，令头不白、耳不聋。又摩手掌令热以摩面，……令面有光。……又摩手令热，从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，……百病皆愈。”其他如《红炉点雪》载有“梦失封金柜”、“搓涂自驻颜”、“闭摩通滞气”等，都是以按摩术健身防病、益寿延年的。

针法常与灸法并用于预防保健，如明·高武在《针灸聚英》中说：“无病而先针灸曰逆。逆，未至而迎之也。”就是说在未病之前就先施以针灸，可健身防病。但由于古代普及针刺技术较难，故在养生保健上的应用不如灸法及按摩广泛。现代由于科学技术的发展，人们的文化素质大大提高，一般人掌握简单的针法是很容易的。因此，将其用于养生保健是大有前途的。

本书着重介绍了针灸按摩在养生保健、防病治病方面的地位、作用及方法，尤其对几十种常见病的防治方法、疗养知识作了详细的介绍，适合广大读者，尤其是中老年人健身防病之用。全书图文并茂，深入浅出，通俗易懂，实用性强，凡具有中学以上文化程度的人均可掌握运用。

本书具有严格的科学性、内容丰富充实、论述深入，既收集了古人对养生保健的论述，又列举了大量的现代研究资料，对广大城乡医务工作者，中医临床医生，中医院校的本科生、研究生、进修生、教学及科研人员均有一定的参考价值。

我们真诚的期望：保健针灸及按摩——这门古老而又新

兴的学科，在广大读者的关怀扶持下，更加焕发出青春的活力，成为人们养生长寿、保健防病的良师益友。

本书中有关按摩部分曾请臧福科同志审改。在编写过程中还得到赵吉平、李晓泓同志的大力协助，特此一并致谢。

李学武 1989.1

目 录

第一章 常用保健穴.....	(1)
第一节 头面部常用穴.....	(1)
一、百会 (督脉)	(1)
二、四神聪 (奇穴)	(2)
三、风府 (督脉)	(3)
四、风池 (胆经)	(4)
五、天柱 (膀胱经)	(6)
六、太阳 (奇穴)	(6)
七、印堂 (奇穴)	(7)
八、神庭 (督脉)	(8)
九、人中 (督脉)	(9)
十、睛明 (膀胱经)	(10)
十一、攒竹 (膀胱经)	(12)
十二、头维 (胃经)	(13)
十三、下关 (胃经)	(13)
十四、颊车 (胃经)	(14)
十五、地仓 (胃经)	(15)
十六、四白 (胃经)	(15)
十七、迎香 (大肠经)	(16)
十八、球后 (奇穴)	(16)
十九、鼻通 (奇穴)	(17)

二十、翳风（三焦经）	（ 18 ）
第二节 胸腹部常用穴	（ 18 ）
一、膻中（任脉）	（ 18 ）
二、中脘（任脉）	（ 20 ）
三、神阙（任脉）	（ 23 ）
四、气海（任脉）	（ 24 ）
五、关元（任脉）	（ 26 ）
六、梁门（胃经）	（ 29 ）
七、天枢（胃经）	（ 29 ）
八、归来（胃经）	（ 31 ）
九、中府（肺经）	（ 31 ）
十、期门（肝经）	（ 32 ）
十一、日月（胆经）	（ 33 ）
十二、章门（肝经）	（ 34 ）
第三节 腰背部常用穴	（ 35 ）
一、大椎（督脉）	（ 35 ）
二、身柱（督脉）	（ 38 ）
三、命门（督脉）	（ 40 ）
四、腰阳关（督脉）	（ 41 ）
五、风门（膀胱经）	（ 41 ）
六、肺俞（膀胱经）	（ 43 ）
七、心俞（膀胱经）	（ 45 ）
八、膈俞（膀胱经）	（ 46 ）
九、肝俞（膀胱经）	（ 46 ）
十、胆俞（膀胱经）	（ 48 ）
十一、脾俞（膀胱经）	（ 48 ）
十二、胃俞（膀胱经）	（ 50 ）

十三、肾俞（膀胱经）	（ 51 ）
十四、大肠俞（膀胱经）	（ 54 ）
十五、关元俞（膀胱经）	（ 54 ）
十六、小肠俞（膀胱经）	（ 55 ）
十七、膀胱俞（膀胱经）	（ 55 ）
十八、膏肓俞（膀胱经）	（ 56 ）
十九、秩边（膀胱经）	（ 57 ）
二十、天宗（小肠经）	（ 58 ）
第四节 上肢常用穴	（ 59 ）
一、尺泽（肺经）	（ 59 ）
二、孔最（肺经）	（ 60 ）
三、列缺（肺经）	（ 61 ）
四、郄门（心包经）	（ 62 ）
五、内关（心包经）	（ 62 ）
六、劳宫（心包经）	（ 67 ）
七、少海（心经）	（ 68 ）
八、神门（心经）	（ 69 ）
九、肩髃（大肠经）	（ 69 ）
十、曲池（大肠经）	（ 71 ）
十一、合谷（大肠经）	（ 72 ）
十二、肩髃（三焦经）	（ 75 ）
十三、外关（三焦经）	（ 76 ）
十四、肩贞（小肠经）	（ 77 ）
十五、小海（小肠经）	（ 77 ）
十六、后溪（小肠经）	（ 78 ）
十七、十宣（奇穴）	（ 79 ）
十八、四缝（奇穴）	（ 79 ）

第五节 下肢常用穴	(80)
一、足三里(胃经)	(80)
二、犊鼻(胃经)	(83)
三、上巨虚(胃经)	(84)
四、下巨虚(胃经)	(85)
五、丰隆(胃经)	(85)
六、内庭(胃经)	(86)
七、厉兑(胃经)	(87)
八、环跳(胆经)	(88)
九、阳陵泉(胆经)	(89)
十、光明(胆经)	(91)
十一、悬钟(胆经)	(92)
十二、丘墟(胆经)	(93)
十三、殷门(膀胱经)	(94)
十四、委中(膀胱经)	(95)
十五、承山(膀胱经)	(96)
十六、昆仑(膀胱经)	(98)
十七、申脉(膀胱经)	(98)
十八、京骨(膀胱经)	(99)
十九、至阴(膀胱经)	(100)
二十、阴陵泉(脾经)	(101)
二十一、地机(脾经)	(102)
二十二、三阴交(脾经)	(102)
二十三、公孙(脾经)	(106)
二十四、隐白(脾经)	(107)
二十五、复溜(肾经)	(108)
二十六、太溪(肾经)	(108)

二十七、照海（肾经）	（109）
二十八、涌泉（肾经）	（110）
二十九、曲泉（肝经）	（112）
三十、太冲（肝经）	（113）
〔附〕 经络、腧穴、取穴法	（115）
一、经络浅谈、	（115）
二、腧穴的概述	（132）
三、取穴方法	（135）
第二章 灸法、针法、按摩术	（140）
第一节 灸法	（140）
一、概述	（140）
二、施灸材料	（141）
三、灸法的作用及适应症	（142）
四、灸法的分类	（143）
五、艾条灸	（143）
六、温灸器灸	（144）
七、温针灸	（146）
八、艾炷直接灸	（146）
（一）非化脓灸	（146）
（二）化脓灸（瘢痕灸）	（147）
九、间接灸（隔物灸）	（148）
（一）隔姜灸	（148）
（二）隔蒜灸	（149）
（三）隔盐灸	（149）
（四）隔附子灸	（150）
十、其他灸法	（150）
（一）灯火灸	（150）

(二) 天灸·····	(151)
十一、灸法的注意事项·····	(151)
(一) 部位禁忌·····	(151)
(二) 病情禁忌·····	(152)
〔附〕 拔罐法·····	(152)
(一) 火罐的种类·····	(152)
(二) 拔罐的方法·····	(153)
(三) 拔罐的临床应用形式·····	(155)
(四) 拔罐的注意事项·····	(156)
第二节 毫针刺法·····	(157)
一、毫针知识·····	(157)
二、针刺前的准备·····	(159)
(一) 练针·····	(159)
(二) 体位·····	(159)
(三) 消毒·····	(161)
三、进针方法·····	(162)
(一) 简便进针法·····	(162)
(二) 双手进针法·····	(163)
(三) 单手进针法·····	(165)
四、针刺的角度和深度·····	(165)
(一) 角度·····	(166)
(二) 深度·····	(167)
五、得气与行针·····	(168)
(一) 得气并不神秘·····	(168)
(二) 得气与疗效·····	(168)
(三) 得气的方法·····	(169)
(四) 行针手法·····	(169)

六、针刺补泻	(172)
(一) 决定针刺补泻效果的因素	(172)
(二) 常用补泻手法	(173)
七、留针与出针	(174)
八、晕针、滞针、折针	(175)
(一) 晕针	(175)
(二) 滞针	(176)
(三) 折针	(177)
九、谨防气胸与内脏损伤	(178)
(一) 气胸	(178)
(二) 内脏损伤	(178)
(三) 脑脊髓损伤	(179)
十、针刺注意事项	(179)
第三节 其他针法	(180)
一、三棱针	(180)
二、皮肤针	(183)
〔附〕 皮内针	(184)
三、电针	(186)
四、水针	(189)
五、耳针	(191)
(一) 耳与经络脏腑的关系	(191)
(二) 耳廓表面解剖名称与耳穴的分布 规律	(192)
(三) 常用耳穴的定位及主治	(193)
(四) 耳穴探查	(193)
(五) 耳穴在辅助诊断上的应用	(203)
(六) 耳穴在治疗上的应用	(204)

第四节 按摩术	(207)
一、推法	(210)
(一) 一指禅推法	(210)
(二) 指推法	(211)
(三) 掌推法	(212)
(四) 肘推法	(213)
二、拿法	(213)
三、点按法	(214)
(一) 指按法	(215)
(二) 掌按法	(215)
(三) 肘按法	(215)
四、摩法	(216)
五、揉法	(217)
六、擦法	(217)
七、揉法	(218)
(一) 指揉法	(219)
(二) 掌揉法	(219)
(三) 鱼际揉法	(219)
八、搓法	(219)
九、捏法	(220)
十、掐法	(221)
十一、拍法	(222)
十二、叩法	(222)
十三、摇法	(223)
十四、拔伸法	(224)
十五、扳法	(225)
十六、弹拨法	(226)

第三章 长寿保健	(228)
第一节 保健灸法	(228)
一、古代保健灸	(228)
(一) 灸关元.....	(228)
(二) 灸足三里.....	(229)
(三) 灸身柱.....	(230)
(四) 灸神阙.....	(231)
二、保健灸的临床应用	(231)
(一) 小儿保健灸.....	(231)
(二) 青少年保健灸.....	(233)
(三) 中老年保健灸.....	(234)
第二节 保健针法	(236)
一、古代保健针法	(236)
(一) 膏肓、百劳、气海、丹田、委中.....	(236)
(二) 足三里、三阴交.....	(237)
(三) 中脘、天枢等穴.....	(237)
(四) 肝俞.....	(238)
(五) 脾俞、胃俞.....	(238)
(六) 命门.....	(238)
(七) 防疟.....	(238)
二、保健针法的临床应用	(238)
(一) 预防感冒.....	(239)
(二) 防治流行性腮腺炎.....	(239)
(三) 预防疟疾.....	(240)
(四) 预防细菌性痢疾、肠炎.....	(240)
(五) 脾胃虚弱 (预防胃肠疾病).....	(241)
(六) 先天不足、肾气虚衰.....	(242)

(七) 预防高血压、半身不遂·····	(243)
(八) 预防冠心病·····	(244)
(九) 预防呼吸道疾病·····	(245)
(十) 预防妇科病·····	(246)
(十一) 防皱美容·····	(247)
(十二) 延年益寿·····	(248)
第三节 保健按摩·····	(250)
一、古代保健按摩·····	(250)
二、保健按摩的临床应用·····	(252)
(一) 预防感冒法·····	(255)
(二) 眼睛保健法·····	(256)
(三) 口腔保健法·····	(257)
(四) 聪耳止鸣法·····	(258)
(五) 健脾益胃法·····	(259)
〔附〕 小儿捏脊法·····	(260)
(六) 消食通膈法·····	(261)
(七) 补肺平喘法·····	(261)
(八) 益肾防衰法·····	(262)
(九) 养心安神法·····	(263)
(十) 降压法·····	(263)
(十一) 美容减肥法·····	(264)
(十二) 消除疲劳法·····	(265)
〔附〕 养生长寿之道·····	(266)
(一) 乐观长寿·····	(266)
(二) 运动延年·····	(270)
(三) 营养合理·····	(274)
(四) 睡眠适宜·····	(279)

(五) 戒烟少酒·····	(283)
第四章 防病保健 ·····	(288)
第一节 胃脘痛(溃疡病、慢性胃炎)·····	(288)
第二节 慢性腹泻·····	(294)
第三节 急性肠炎、痢疾·····	(300)
第四节 小儿腹泻·····	(304)
第五节 慢性肝炎·····	(309)
第六节 失眠·····	(314)
第七节 高血压病·····	(321)
第八节 半身不遂·····	(327)
第九节 冠心病·····	(336)
第十节 感冒·····	(341)
第十一节 支气管炎·····	(348)
第十二节 肺结核·····	(354)
第十三节 遗精·····	(359)
第十四节 阳萎·····	(363)
第十五节 慢性肾炎·····	(368)
第十六节 遗尿·····	(373)
第十七节 糖尿病·····	(377)
第十八节 痹症(风湿、类风湿性关节炎)·····	(382)
第十九节 颈椎病·····	(388)
第二十节 扭挫伤·····	(393)
第二十一节 肩关节周围炎·····	(398)
第二十二节 腰痛·····	(403)
〔附〕 急性腰扭伤·····	(408)
第二十三节 坐骨神经痛·····	(410)
第二十四节 月经不调、痛经·····	(415)