

薛程远 田阳春 李敬东编

出国人员实用针灸推拿

Practical Acupuncture and Massage
for Those Going Abroad



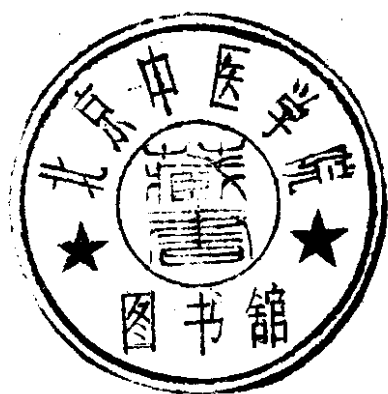
中国环境科学出版社

样 本 库

出国人员实用针灸推拿

薛程远 田阳春 李敬东 编著

7144/04



中国环境科学出版社

1990

1100482

1198427

内 容 简 介

本书集针灸、耳针、推拿之精华，着眼于临床应用，详细论述了针灸、耳针、推拿的治病原理、操作方法及腧穴的应用规律，并筛选了疗效较好的临床各科常见疾病 150 余种，重点介绍其治法（兼收各家经验）、操作过程及注意事项。书中尚附有保健灸法和保健推拿。为了便于交流，所用腧穴均采用国际标准化方案，疾病配有英文病名。为了便于学习使用，还配有70余幅图。

本书为广大出国人员和针灸推拿爱好者学习时所必备，并可供临床工作者参考。

出国人员实用针灸推拿

薛程远 田阳春 李敬东 编著

责任编辑 高速进

*

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街69号

三河县艺苑印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1990年8月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1990年8月 第一次印刷 印张 10 5/8

印数 1—2 000 字数 238 千字

ISBN 7-80010-663-2/R·010

定价：4.90元

序

针灸推拿是中国医药学伟大宝库中的重要组成部分，是中华民族几千年来同疾病斗争的经验总结，历经漫长岁月而不衰，即在现代医学迅速发展的今天，仍独树一帜，显示着强大的生命力。

远在公元六世纪，针灸推拿学即传入日本、朝鲜、印度等国，以后又相继传入欧洲，到目前为止，已有140多个国家和地区使用针灸推拿防病治病。目前每年有大批外国朋友来中国学习针灸推拿，又有众多的中国医生到国外讲学，或从事治疗工作，一股世界性的学习、应用、研究针灸推拿的热潮正在形成。《出国人员实用针灸推拿》正是适应这一热潮的产物。

薛程远、田阳春、李敬东同志为了编写此书，广泛地征集了出国工作人员的意见，了解了外国朋友的要求，较全面地掌握了目前世界流行趋势，在此基础上，又结合了教学和临床经验。本书集针灸、推拿之精华，既详实地论述了治病的原理，更着眼于临床应用，突出其实用性；既论述了150余种疾病的治疗方法，又兼收各家成功的经验；既有治疗各种疾病的操作规程，又有治疗时的注意事项；既有疾病的治疗方法，又有常见病的保健法；同时，所用腧穴均采用国际标准化方案，有利于交流。总之，本书的特点是突出实用性。

本书既适用于出国人员及其他针灸推拿爱好者，又适用于来华学习的外国朋友，它的出版对中外文化交流必将起到积极的作用。

何树槐

1989年11月 于北京

编者的话

针灸、耳针、推拿作为非药物治疗法，已成为世界医学的一个组成部分。随着对外开放政策的实施，我国与其他国家间的医学交流日益频繁。有大批外国朋友来中国学习针灸推拿，也有许多中国医生在出国讲学或从事医疗工作之前，想学习一些这方面的知识。目前虽已出版了不少针灸、耳针、推拿方面的书籍，但实用型、普及型的著作却不多，也没有将针灸、耳针、推拿三者融为一体的书籍出现。基于上述情况，我们决定编写此书。本着简便实用的原则，将针灸、耳针、推拿的主要内容加以介绍，使读者通过学习能够尽快入门，学以致用。

本书分为针灸、耳针、推拿三个部分。针灸部分介绍了经络学说、毫针刺法及各种其他刺法、灸法，并详细介绍了近200个常用腧穴的定位、主治及针刺操作方法以及90余种常见疾病的治疗。耳针部分介绍了耳穴定位、诊法、刺法以及常见病的耳穴诊断和100余种疾病的耳针治疗。推拿部分介绍了推拿的基本知识，常用推拿手法，近50种伤科和内科常见疾病的推拿治疗以及全身各部的保健推拿法。

在病种的选择方面，经过资料统计并结合临床经验，筛选了临床上常见的、多发的，且疗效较好的加以介绍。简述了每种疾病的概念、病因、症状、检查及中医学对该病的认识，使学者从中西医两方面对该病有所认识，并详细介绍了疾病治疗的操作过程。最后附有按语，说明该病治疗的注意

事项，以便于学者临床应用。同时，书中配有70余幅插图，以便于学习掌握。倘若本书的出版能裨益于诸位学习，幸莫大焉。

本书承蒙中国针灸学会常务理事、北京中医学院针灸推拿系主任何树槐副教授审阅并为作序，谨致诚挚的谢意。同时，在编写本书的过程中，曾得到许多同道的帮助，在此一并致谢。

限于作者水平，疏漏之处在所难免，恳请广大读者斧正。

编 者

1989年11月 于北京

目 录

第一章 针灸	(1)
第一节 经络学说	(1)
一、经络系统的主要内容	(1)
二、经络系统的功能及临床应用	(8)
第二节 刺灸方法	(10)
一、毫针刺法	(11)
二、三棱针刺法	(24)
三、皮肤针刺法	(25)
四、头针疗法	(27)
五、电针疗法	(32)
六、水针疗法	(36)
七、灸法	(38)
八、拔罐疗法	(44)
第三节 常用腧穴	(47)
一、腧穴基本知识	(47)
二、常用腧穴	(57)
第四节 常见疾病的治疗	(107)
一、内科疾病	(107)
休克 (107) 疟疾 (108) 感冒 (109) 急性气管、支气管炎 (109) 慢性支气管炎 (110) 高血压病 (111) 冠心病 (112) 急性胃炎 (114) 消化性溃疡 (115) 胃下垂 (116) 慢性腹泻 (117) 细菌性痢疾 (118) 胃肠神经官能症 (119) 便秘 (120) 呃逆 (121) 肾盂肾炎 (121) 尿潴留 (122) 前列腺炎 (123) 阳痿 (124) 遗精、早泄 (125) 不射精 (126) 三叉神经痛 (127) 周围性面神经麻痹 (128) 偏头痛 (129) 肋间神经痛 (130) 坐骨神经痛 (131) 股外侧皮神经炎 (133) 偏瘫 (134) 外伤性截	

瘫 (135) 脑震荡后遗症 (136) 震颤麻痹 (136) 神经衰弱 (137) 癫痫 (138) 癫痫 (139)

二、外科疾病.....(140)

落枕 (140) 颈椎病 (141) 肩关节周围炎 (142) 肱骨外上髁炎 (143) 急性腰肌扭伤 (144) 关节炎 (145) 软组织损伤 (146) 狭窄性腱鞘炎 (147) 腱鞘囊肿 (147) 足跟痛 (148) 胆石症 (149) 尿石症 (150) 痔疮 (151) 直肠脱垂 (152)

三、妇产科、儿科疾病.....(152)

痛经 (152) 闭经 (153) 经前期紧张综合征 (154) 功能失调性月经紊乱 (155) 子宫脱垂 (156) 妊娠呕吐 (157) 胎位异常 (157) 乳腺增生病 (158) 更年期综合征 (159) 遗尿症 (160)

四、五官科疾病.....(161)

麦粒肿 (161) 急性结膜炎 (162) 近视 (163) 视神经萎缩 (163) 斜视 (164) 上睑下垂 (165) 色盲 (166) 耳鸣、耳聋 (167) 耳源性眩晕 (168) 慢性鼻炎 (168) 急性扁桃体炎 (169) 慢性咽炎 (170) 牙痛 (171) 颞下颌关节功能紊乱综合征 (171)

五、皮肤科疾病.....(172)

荨麻疹 (172) 湿疹 (173) 带状疱疹 (174) 斑秃 (175) 神经性皮炎 (175) 扁平疣 (176)

六、其他病症.....(177)

晕动病 (177) 中暑 (178) 肥胖症 (179) 寻常性痤疮 (179) 酒渣鼻 (180) 戒烟 (181)

第二章 耳针.....(182)

第一节 耳穴的定位及主治.....(182)

一、耳廓的表面解剖名称.....(182)

二、常用耳穴的定位及主治.....(185)

第二节 耳廓的诊断.....(196)

一、耳穴常用诊断方法.....(196)

二、耳穴的反应规律.....(199)

三、常见病的耳穴诊断.....(202)

第三节 耳针的刺激方法.....(214)

一、耳针的刺激方法·····	(214)
二、耳针治疗中的常见反应·····	(218)
三、耳针疗法的适应症和禁忌症·····	(219)
第四节 常见病的耳针治疗·····	(221)
第三章 推拿·····	(233)
第一节 推拿基本知识·····	(233)
一、推拿的治病原理及刺激量·····	(233)
二、推拿的体位和递质·····	(234)
三、推拿的禁忌证及注意事项·····	(235)
第二节 推拿手法·····	(236)
一、一指推法·····	(237)
二、揉法·····	(238)
三、揉法·····	(240)
四、推法·····	(241)
五、摩法·····	(242)
六、擦法·····	(243)
七、搓法·····	(244)
八、抖法·····	(244)
九、按法·····	(245)
十、拿法·····	(247)
十一、拨法·····	(247)
十二、拍法·····	(248)
十三、摇法·····	(248)
十四、拔伸法·····	(251)
十五、扳法·····	(252)
十六、捏脊法·····	(256)
第三节 伤科疾病·····	(257)
颈椎病 (257) 落枕 (262) 肩关节周围炎 (263) 肱骨外上髁炎	
(264) 桡骨小头半脱位 (266) 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 (267) 腱鞘囊肿	
(268) 腕关节扭伤及劳损 (269) 腰椎间盘突出症 (270) 急性腰肌扭伤	

(274) 慢性腰肌劳损 (275) 退行性脊椎炎 (276) 腰椎后关节紊乱症
(278) 臀上皮神经损伤 (279) 梨状肌综合征 (280) 髌关节骨关节炎 (283)
半月板损伤 (284) 腓下脂肪垫损伤 (288) 踝关节扭伤 (289)

第四节 内科疾病(291)

类风湿性关节炎 (291) 半身不遂 (293) 震颤麻痹 (294) 头痛
(295) 神经衰弱 (296) 高血压病 (297) 冠心病 (299) 糖尿病 (300) 呃
逆 (301) 胃肠神经官能症 (302) 消化性溃疡 (303) 腹泻 (305) 便秘
(306) 小儿营养不良 (307) 小儿腹泻 (308) 小儿便秘 (309) 遗尿症
(310) 肌性斜颈 (311)

第五节 保健推拿(312)

眼保健 (312) 鼻保健 (312) 耳保健 (313) 齿保健 (313) 喉保健
(314) 面部美容 (314) 脑保健 (315) 颈项保健 (315) 上肢保健 (316)
宽胸理气法 (316) 腰部保健 (317) 下肢保健 (318) 运动推拿 (318) 健
脾和胃法 (320) 补肾法 (321) 消除疲劳法 (321) 减肥法 (322) 预防感
冒法 (322) 小儿保健 (323)

附录一 穴名索引(324)

附录二 十四经脉的英文名称(329)

第一章 针 灸

第一节 经络学说

中医学的经络学说是在长期医疗实践中逐步形成并不断充实和发展的。早在两千多年前的中医经典著作《黄帝内经》中已有系统的记载。经络是经络学说的基础，是由经脉和络脉组成的一个全身网络调控系统，是人体在整体情况下所反应出的能量结构体系。它不同于现代医学中的血管、神经，迄今还未找到经络的具体解剖结构。经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的含义，它贯穿上下，沟通内外，是经络系统的主干。络，有网络的含义，是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，网络周身。经络内属于五脏，外络于肢节，沟通脏腑与体表之间的联系，将人体的脏腑组织器官联系成为一个有机的整体。经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论，是针灸学的理论核心。针灸临床的辨证、取穴、针刺补泻等，都是以经络学说为理论依据的。

一、经络系统的主要内容

经络系统由经脉和络脉组成。经脉包括十二经脉（也称十二正经）、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部。

络脉有十五络、浮络、孙络。十二经脉和奇经八脉中的任脉、督脉合称为“十四经脉”，是经络系统的主要内容。

(一)十二经脉

十二经脉是手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经的总称，是经络系统的主体，有“正经”之称。人体的腧穴主要分布在经脉的体表循行线上，故在此着重介绍十二经脉在体表的循行分布规律。关于十二经脉进入人体胸腹内部以后的循行分布，可参考其他书籍。

1.十二经脉的组成及体表循行

十二经脉的组成及体表循行见表1-1，图1-1~图1-3。

表1-1 十二经脉的组成及体表循行

手三阴经	手太阴肺经	从胸→手臂内侧前缘→手拇指桡侧端
	手厥阴心包经	从胸→手臂内侧中间→手中指端
	手少阴心经	从胸→手臂内侧后缘→手小指桡侧端
手三阳经	手阳明大肠经	从食指桡侧端→手臂外侧前缘→肩→颈→对侧鼻旁
	手少阳三焦经	从无名指尺侧端→手臂外侧中间→肩后→颈→头侧、耳、目外眦
	手太阳小肠经	从小指尺侧端→手臂外侧后缘→肩胛→颈→眼、耳
足三阴经	足太阴脾经	从足大趾内侧端→小腿内侧中间→大腿内侧前缘→腹、胸
	足厥阴肝经	从足大趾外侧端→小腿内侧前缘→大腿内侧中间→阴部→腹、胸胁
	足少阴肾经	从足小趾下→足心→腿内侧后缘→腹、胸

足三阳经	足阳明胃经	从鼻旁→面颊、头→胸腹→腿外侧前缘→足次趾外侧端
	足少阳胆经	从头侧→胸肋→腿外侧中间→足第四趾外侧端
	足太阳膀胱经	从目内眦→头顶→头后→背部→腿后外侧→足小趾外侧端

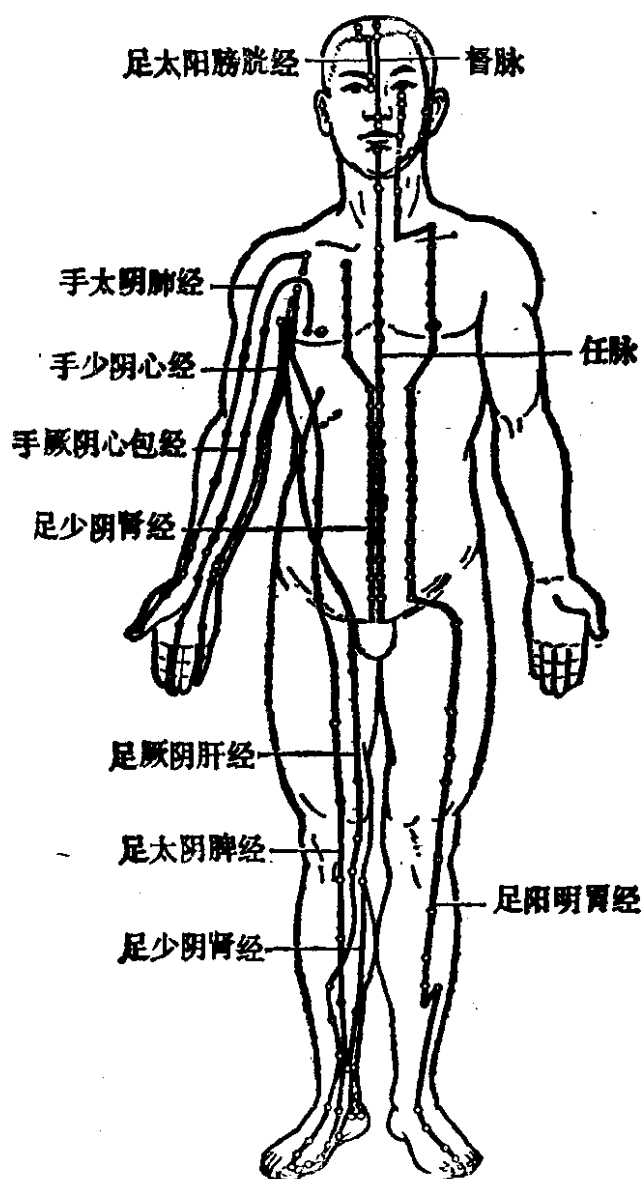


图1-1 十四经经穴正前分布图

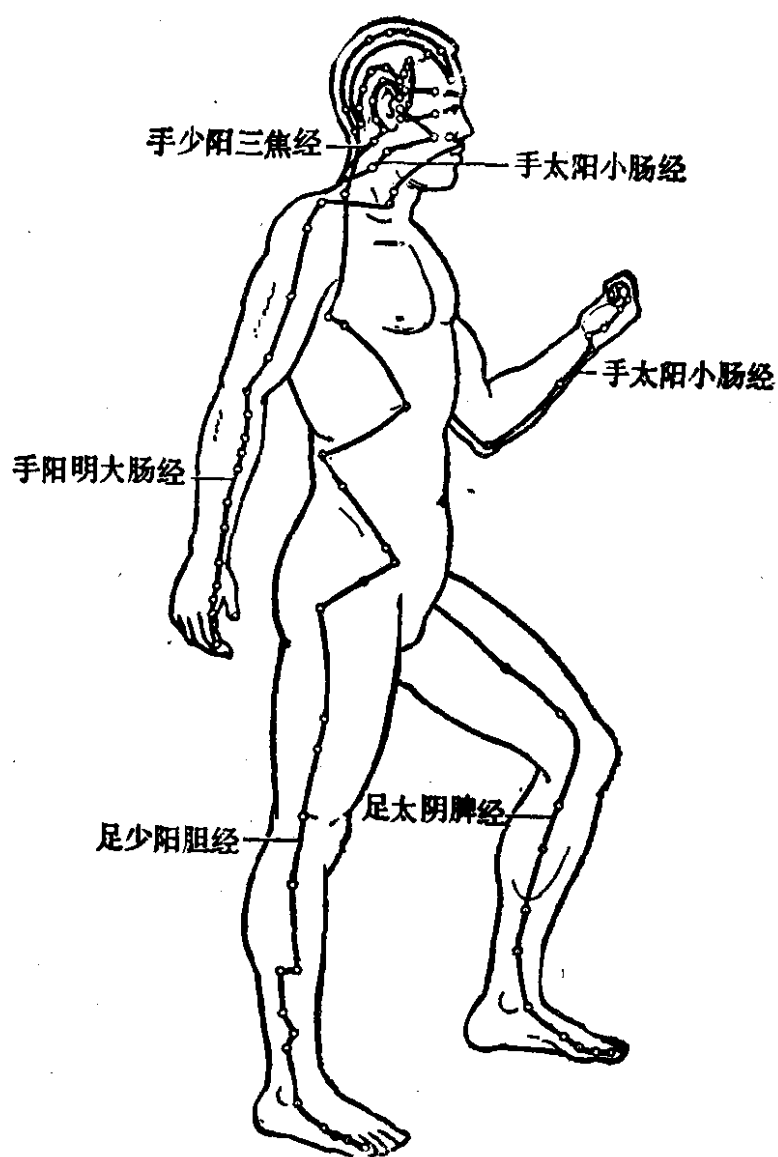


图1-2 十四经经穴侧面分布图

2. 十二经脉的命名

十二经脉的名称是根据脏腑、手足、阴阳而定的。它们分别隶属于十二脏腑，各经都用其所属脏腑的名称，结合循行于手足，内外、前中后的不同部位，根据阴阳学说（脏为阴，腑为阳；内侧前缘为太阴，中间为厥阴，后缘为少阴；外侧前缘为阳明，中间为少阳，后缘为太阳）而给予不同名称。如隶属于肺脏的经脉出胸之后，行于上肢的内侧前缘，

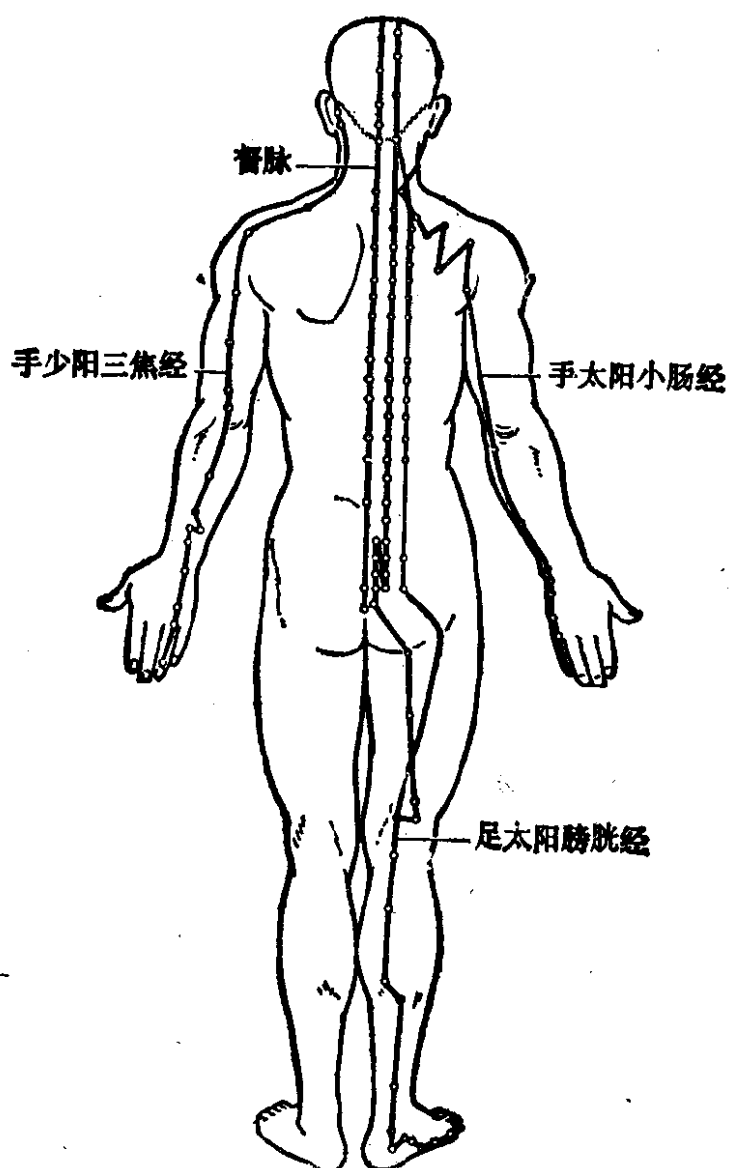


图1-3 十四经经穴背侧分布图

终止于手的拇指端。因肺脏属阴，上肢内侧前缘为太阴，且经脉止于手，故称之为“手太阴肺经”。

3. 十二经脉的体表分布规律

十二经脉左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六条阴经分布于四肢的内侧和胸腹，其中上肢内侧为手三阴经，下肢内侧为足三阴经；六条阳经分布于四肢的外侧和头面、躯干，其中上肢的外侧是手三阳经，下肢的外侧是

足三阳经。手足三阳经在四肢的排列是阳明在前，少阳在中，太阳在后。手三阴经在上肢的排列是太阴在前，厥阴在中，少阴在后。足三阴经在小腿下半部及足背，其排列是厥阴在前，太阴在中，少阴在后，至内踝上八寸处足厥阴经与足太阴经交叉后，循行于太阴与少阴之间，便成为太阴在前，厥阴在中，少阴在后（图1-1~图1-3）。

4. 十二经脉的表里络属关系

十二经脉内属于脏腑，而脏与腑有表里相合的关系，因此经脉也有表里的关系。手太阴肺经与手阳明大肠经相表里；手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里；手少阴心经与手太阳小肠经相表里；足太阴脾经与足阳明胃经相表里；足厥阴肝经与足少阳胆经相表里；足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。互为表里的阴经与阳经在人体内部有络属关系，在四肢又通过络脉的衔接加强了联系。这六组互为表里的经脉在生理上密切联系，病变时相互影响，并指导临证取穴。如病在肺经，治疗上既可选取肺经的穴位，也可选取与肺经相表里的手阳明大肠经的穴位。

5. 十二经脉的走向及交接

十二经脉的循行走向是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接次序是按气血流注的顺序排列的。十二经脉主运行气血，营气行于脉中，卫气行于脉外。营气的运行顺序也就是十二经脉的次序。十二经脉的交接顺序及交接部位见表1-2。

表1-2 十二经脉交接顺序表

肺内→	①手太阴肺经	} 食指端
	②手阳明大肠经	
鼻旁	③足阳明胃经	} 足大趾内侧端
	④足太阴脾经	
心中	⑤手少阴心经	} 手小指端
	⑥手太阳小肠经	
目内眦	⑦足太阳膀胱经	} 足小趾端
	⑧足少阴肾经	
胸中	⑨手厥阴心包经	} 无名指端
	⑩手少阳三焦经	
目外眦	⑪足少阳胆经	} 足大趾外侧端
	⑫足厥阴肝经	
肺内←		

(二)奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们不同于十二正经，既不属于脏腑，也无表里相合关系。

1. 奇经八脉的循行

督脉、任脉、冲脉皆起于子宫，同出会阴部，其中督脉行于腰背正中，上至头面（图1-1、图1-2）；任脉行于胸腹正中，上抵颈部（图1-1）；冲脉与足少阴肾经相并上行，环绕口唇。带脉起于胁下，环腰循行一周。阴维脉起于小腿内侧，沿股内侧上行，至咽喉与任脉会合。阳维脉起于足跗外侧，沿腿膝外侧上行，至项后与督脉会合。阴跷脉起于足跟内侧，随足少阴肾经上行，至目内眦与阳跷脉会合。阳跷脉起于足跟外侧，伴足太阳膀胱经上行，至目内眦与阴跷脉会合，沿足太阳膀胱经上额，于项后会合足少阳胆经。

2. 奇经八脉的功用