

家庭中医保健必备丛书

针

推 妙 法

——
简明中医针灸推拿

著 才煌佳 阳
编 启一 伟建
王 顾王 许

ZHENTUIMIAOFA

南京大学出版社

针 推 妙 法

——简明中医针灸推拿

编著 王启才 顾一煌
王伟佳 许建阳

南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

针推妙法: 简明中医针灸推拿 / 王启才, 顾一煌,
许建阳编著. —南京: 南京大学出版社, 1999. 11

(家庭中医保健必备)

ISBN 7-305-03461-4

I. 针... II. ①王...②顾...③许... III. ①按摩
疗法(中医) ②针灸疗法 IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57959 号

丛 书 名 家庭中医保健必备

书 名 针推妙法

著 者 王启才 顾一煌 王伟佳 许建阳

责任编辑 金鑫荣

装帧设计 奚 协

责任校对 费 城

出版发行 南京大学出版社

(南京汉口路 22 号南京大学校内 邮编 210093)

印 刷 盐城市印刷总厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 217 千

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

总 定 价 50.00 元 本册定价 10.00 元

ISBN 7-305-03461-4/R·136

声明:(1)版权所有,侵权必究。

(2)本丛书若有印装质量问题,本社发行部负责退换。

发行部订购、联系电话:3592317、3319923、3302695

序

卢照邻博学宏才，恶病夺走生命，徒遗《病梨树赋》，惨使百代同悲；王子安（王勃）文宗词圣，早逝断送华年，空留《滕王阁赋》，仅供千秋共赏。两位“初唐四杰”，以病早夭；天赋英才，早泯早瘞，千秋含恨，万创难医——在此方知保健求康、延年益寿确是人生第一要事。孔夫子享七十高龄而道贯古今，孙真人（孙思邈）获一百遐寿而术丰医学，更证实健康长寿，非仅个人私事而系有益于人间。

《家庭中医保健必备丛书》，送尔健康，赠尔长寿，实乃日常养生健体珍品。本丛书有 5 本著述组成：《怡情悦志——简明中医娱乐疗法》、《依本佳人——简明中医家庭美容》、《针推妙法——简明中医针灸推拿》、《送子观音——简明中医性保健知识》、《饮食男女——简明中医饮食疗法》，恰似山川风景，人人可取而获之，诚如苏东坡指赤壁下长江谓：“物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风与山间之明月，耳听之而为声，目遇之而成色，取之无尽，用之不竭，是造物之无尽藏也，而吾与子之共造。”今也《丛书》中可得健康增寿之宝，不论娱乐、美容、药医、食疗，正是江上清风、山间明月，其声其色，听之遇之，俱能资助幸运福田，则何乐而不恣取、博采以求

同登寿域。

余也年迎九十，人未离，职未退，尽责而无陨越，辛勤而不疲劳，良以养生之法，俱符《丛书》精神。有憾于李白所谓“独善亦无益”一言而特撰本序以推荐此书。

云间 千祖望序于金陵蜚斋

岁次九九 时年八八

前 言

针灸、推拿疗法是在中医基础理论指导下，运用各种针灸工具和一双巧手，在体表刺激经络、腧穴，用以防治疾病的自然疗法，在我国有着十分悠久的历史，是古代人们防治疾病、养生保健的主要手段，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。而今，随着药物的毒副作用越来越为人们所认识，针灸、推拿疗法更加受到医学界的注重和推崇。被誉为国粹之一的针灸医学，从70年代起，在许多国家和地区掀起了一次又一次的针灸热潮（谓之“针灸热”）。几十年来，方兴未艾，大有普及全球之势。

针灸、推拿疗法之所以历经千年而不衰，甚至随着时代的变迁，更加受到人们的青睐，主要就在于这两种疗法既有坚实的理论基础，又有丰富的临床实践，同时具有简、易、廉、广、验的特点——操作简便、容易掌握、费用低廉、适应症广、效果灵验。这五大特点是由两种疗法的科学性、实用性和可信性而决定的。

随着社会的进步以及生活水平的提高，人们的保健意识也日

益增强。更随着我国医疗体制改革的不断深入，人们都希望能获得和掌握一些简单实用而且行之有效的家庭防病保健知识。《针推妙法》一书就是根据家庭防治疾病、养生保健的需求编著而成的。针灸疗法的种类很多，许多疗法需要掌握一定难度的操作技能，需要一定的仪器、设备；推拿的操作手法也是千变万化，层出不穷，有些手法难度较大。本书从家庭实用性出发，所介绍的针灸和推拿方法，都比较简单、易学，适合在家中采用。只要具有初中以上文化程度，都能看懂、弄通、学好、会用。

作为本书的作者，我们真诚地希望广大读者能学好针灸、推拿知识，掌握针灸、推拿技术。用自己的一技之长，做好自身的防病保健，为家人及亲朋好友解除疾苦。针灸、推拿既有益于个人身体健康，又造福于他人，造福于社会，这就是我们编著此书的目的所在。

由于时间仓促，本书在编著过程中，可能会有某些欠妥之处，敬请广大读者指正为感。

作者

1999年7月8日

目 录

针灸基本知识

1. 什么是针灸疗法? 1
2. 如何运用针灸疗法进行家庭自我保健? 2
3. 什么是经络? 2
4. 经络有哪些生理功能? 3
5. 什么是腧穴? 它与经络有何关系? 4
6. 腧穴是怎样命名的? 4
7. 腧穴有哪些治疗作用? 5
8. 腧穴的定位取穴方法有几种? 如何运用? 6
9. 头部有哪些常用穴? 其定位、主治如何? 8
10. 面部有哪些常用穴? 其定位、主治如何? 9
11. 胸腹部有哪些常用穴? 其定位、主治如何? 10
12. 肩胛区有哪些常用穴? 其定位、主治如何? 11
13. 背部有哪些常用穴? 其定位、主治如何? 12

14. 腰部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	14
15. 肘关节有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	15
16. 前臂有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	16
17. 腕部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	16
18. 手部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	17
19. 大腿部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	19
20. 膝关节有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	20
21. 小腿部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	21
22. 踝关节有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	22
23. 足部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	23
24. 人体有哪些强壮穴? 如何应用?	24
25. 人体有哪些补气穴? 如何应用?	25
26. 人体有哪些补血穴? 如何应用?	25
27. 人体有哪些安神穴? 如何应用?	26
28. 人体有哪些急救穴? 如何应用?	27
29. 人体有哪些升压穴? 如何应用?	27
30. 人体有哪些降压穴? 如何应用?	28
31. 人体有哪些祛风穴? 如何应用?	28
32. 人体有哪些止痒穴? 如何应用?	29
33. 人体有哪些退烧穴? 如何应用?	29
34. 人体有哪些除寒穴? 如何应用?	30
35. 人体有哪些发汗、止汗穴? 如何应用?	30
36. 人体有哪些止咳平喘穴? 如何应用?	31
37. 人体有哪些化痰穴? 如何应用?	32
38. 人体有哪些止呕、催吐穴? 如何应用?	32
39. 人体有哪些消食穴? 如何应用?	32
40. 人体有哪些止泻、通便穴? 如何应用?	33
41. 人体有哪些利尿、消肿穴? 如何应用?	33

42. 人体有哪些调经穴? 如何应用?	34
43. 人体有哪些止血穴? 如何应用?	34
44. 人体有哪些止痉穴? 如何应用?	35
45. 人体有哪些镇痛穴? 如何应用?	35
46. 头部三要穴——百会、印堂、太阳	37
47. 水沟、素髌二穴的主治作用有何异同?	38
48. 面瘫要牵正 不寐求安眠	38
49. 风池——祛风明目又健脑	39
50. 耳前助听三穴	40
51. 膻中穴的妙用	40
52. 理肠调经 自有天枢	41
53. 话说“五脏俞”	42
54. 漫谈“八会穴”	43
55. 何谓夹脊穴? 有什么作用?	43
56. 腰眼、膝眼壮腰膝	44
57. 曲池、大椎 有热必清	45
58. 手有八邪 足有八风	45
59. 神门——心神出入之门户	46
60. 面口合谷收	46
61. 头项寻后溪	47
62. 何谓“肩三针”?	47
63. 内关配公孙 专治心胸胃	48
64. 关元、三阴交 善调肝脾肾	48
65. 合谷、太冲 名曰“四关”	50
66. 祛痰要穴 当数丰隆	50
67. 列缺、照海 利胸膈肺咽	51
68. 肚腹三里留	52
69. 腰背委中求	53

70. 光明——眼病患者的福音穴	53
71. 太溪滋肾水 内庭清胃火	53
72. 太冲、阳陵泉 疏肝又利胆	54
73. 祛湿要穴阴陵泉	55
74. 什么是艾灸疗法？有什么治疗作用？	55
75. 艾灸疗法如何操作？	56
76. 艾灸疗法应注意哪些问题？	57
77. 温灸器灸有什么优点？	57
78. 何谓“灯火灸”？有什么治疗作用？	58
79. 何谓“天灸”？有什么治疗作用？	59
80. 什么是敷脐疗法？有什么治疗作用？	59
81. 脐疗话“神阙”	60
82. 何谓拔罐疗法？其治病原理是什么？	61
83. 拔罐疗法的作用是什么？适用于哪些病症？	62
84. 火罐工具有几种？各有什么优缺点？	63
85. 拔火罐的方法有几种？如何操作？	63
86. 拔火罐有哪些注意事项？	65
87. 什么叫指针疗法？如何操作？其主治及注意事项 是什么？	66
88. 什么是皮肤针疗法？适宜于哪些病症？	67
89. 皮肤针疗法在操作中应注意些什么？	67
90. 何谓三棱针疗法？有什么治疗作用？	68
91. 三棱针疗法如何操作？	69
92. 三棱针疗法应注意些什么问题？	70
93. 什么叫穴位磁疗？其主治及注意事项有哪些？	70
94. 什么是耳压疗法？其治病机理何在？	71
95. 哪些疾病可以求治于耳压疗法？	71
96. 耳廓表面各部的解剖名称是什么？	72

97. 耳穴的分布有什么规律?	73
98. 常用耳穴如何定位? 有什么治疗作用?	76
99. 耳压疗法如何操作?	79
100. 耳压疗法应注意哪些问题?	79

针灸防治疾病

1. 针灸抗衰老 使你益寿延年	81
2. 保健话“丹田”	82
3. 体弱须灸膏肓穴	84
4. 强身保健求“三里”	84
5. 益气何劳“四君子”	88
6. 补血无须“四物汤”	89
7. 摩腰眼、足心 保肾气肾精	91
8. 防治感冒的“三风”穴	92
9. 感冒鼻塞一穴通	94
10. “咳”不容缓 针灸先行	95
11. 针治哮喘 应分虚实	95
12. 若要胃肠安 天天摩“三脘”	96
13. 饮食不节胃脘痛 “三里”一针效通神	98
14. 指压内关、合谷 能止恶心呕吐	98
15. 针灸止呃有绝招	99
16. 急慢泄泻辨证明 分清降浊两般针	100
17. 针灸止痢	100
18. 虚实皆可致便秘 补虚泻实上下针	101
19. 内脏下垂 多灸百会	101
20. 中气不足易脱肛 重用灸法可升阳	102
21. 肝郁气滞胁肋痛 疏肝理气寻太冲	102
22. 针灸助你排胆石	103

23. 内关透外关 心病自然安	103
24. 针灸能愈心绞痛	104
25. 心悸怔忡神难安 针灸调治定可痊	104
26. 烦闷忧郁愁更愁 针灸理气乐悠悠	105
27. 针灸催眠	105
28. 疟疾不会再猖狂	106
29. 小便不利谓之“癃” 针灸合治即可通	107
30. 针灸可排尿结石	107
31. 针灸可解“男”言之隐	108
32. 梦遗滑精 分别施针	108
33. 男女更年期 不妨多针灸	109
34. 针治头痛 立竿见影	109
35. 眩晕针灸法	110
36. 指掐人中 救治神昏	111
37. 针灸能降高血压	111
38. 口眼歪斜 针效最捷	112
39. 中风早治宜针灸	112
40. 三里、绝骨、风市 中风偏瘫可治	113
41. 四肢无力肌萎缩 针灸有效穴位多	114
42. 老年痴呆 可施针灸	114
43. 震颤麻痹可施针	115
44. 刺灸穴位 健脑益智	115
45. 变“不通则痛”为“通则不痛”	117
46. 说说“五十肩”	118
47. 腰痛不难治	119
48. 命门、腰阳关 专治腰疾患	119
49. 坐骨神经痛 针后便轻松	120
50. 肌肉韧带扭挫伤 针刺出血痛自消	120

51. 落枕一针灵	121
52. 曲池、血海 祛风止痒	122
53. 风团疙瘩见针消	122
54. 湿疹针灸也可治	123
55. 围歼“缠腰龙”	123
56. 疔疮走黄 针灸帮忙	124
57. 要青春 不要青春痘	125
58. 灸治冻疮	125
59. 针刺急治乳腺炎	126
60. “痔”在必得 针灸效佳	127
61. 月经不调 求助针灸	128
62. 针灸止痛经 穴少见效灵	129
63. 胎位不正灸可正	129
64. 针灸催乳	130
65. 针灸回乳有妙法	130
66. 针灸巧治人流症	131
67. 身柱、肺俞——小儿百病之灸点	131
68. 小儿厌食 针灸可治	133
69. 小儿疳积 针效神奇	134
70. 小儿泻肚 针灸可除	135
71. 急慢惊风 针灸可攻	135
72. 儿童多动 针灸能控	136
73. 遗尿郎得解放	136
74. 目赤肿痛红眼病 针刺出血目自明	137
75. 针治近视有奇效	137
76. 针灸可除耳鸣聋	138
77. 鼻衄血妄行 针灸立即停	139
78. 穴位按压止牙痛	139

79. 咽喉红肿痛难熬 少商出血自然消	140
80. 针灸美容术	141
81. 针灸减肥	141
82. 烟害人人知 针灸能戒断	142
83. 针灸戒酒法	144
84. 针灸戒毒	144
85. 竞技综合症 针灸能制胜	145

推拿基础知识

1. 话说推拿疗法	147
2. 推拿爱好者如何学习推拿	149
3. 推拿手法的要求	150
4. 推拿手法的练习方法	151
5. 推拿手法的人体操作训练	153
6. 必须掌握的推拿手法	155
7. 推法	155
8. 一指禅推法	156
9. 四指推法	158
10. 拿法	159
11. 按法	160
12. 摩法	162
13. 滚法	163
14. 揉法	163
15. 弹法	166
16. 击法	167
17. 拍法	169
18. 擦法	169
19. 搓法	170

20. 抖法	171
21. 捏法	172
22. 背法	173
23. 摇法	173
24. 拔伸法	174
25. 扳法	175
26. 画龙点睛的各部扳法	176
27. 颈椎扳法	176
28. 胸椎扳法	177
29. 腰椎扳法	178
30. 骶髂关节扳法	181
31. 四肢关节扳法	182
32. 推拿意外的预防及处理	183
33. 小儿推拿面部穴位	184
34. 小儿推拿胸腹部穴位	186
35. 小儿推拿背部穴位	187
36. 小儿推拿四肢部穴位	188

推拿防治疾病

1. 保健推拿好处多	193
2. 头面颈项部保健推拿	194
3. 胸腹部保健推拿	197
4. 腰背部保健推拿	199
5. 上肢部保健推拿	202
6. 下肢部保健推拿	204
7. 益肾固精推拿法	207
8. 健脾益胃推拿法	208
9. 疏肝利胆推拿法	209

10. 宣肺通气推拿法	210
11. 宁心安神推拿法	211
12. 镇静催眠推拿法	213
13. 养血荣目推拿法	214
14. 温润护发推拿法	215
15. 消除疲劳推拿法	215
16. 振奋精神推拿法	217
17. 髋关节疼痛如何推拿	218
18. 膝关节损伤的推拿处理	220
19. 踝、腕关节急性损伤的推拿治疗	222
20. 推拿消除蚁行感	223
21. 肱二头肌长腱滑脱推拿巧复位	224
22. 推拿巧治网球肘	226
23. 推拿加锻炼 治愈肩周炎	226
24. 推拿巧除手部腱鞘炎	230
25. 手指麻木 推拿可除	231
26. 胸胁屏伤 推拿帮忙	232
27. 颈椎病的推拿招数	233
28. 椎骨错缝 推拿整复	234
29. 腰腿疼痛 治用推拿	234
30. 泄泻、便秘可推拿	236
31. 胃脘疼痛 手到痛止	237
32. 头痛不可怕 立即做推拿	238
33. 推拿可代替降压药	239
34. 中风后遗症 推拿疗效好	240
35. 推拿可正口眼歪斜	241
36. 推拿治失眠 胜过安眠药	242
37. 痛经的推拿治疗	243