

中国著名针灸学家、主任医师 **臧俊岐** 主编

从黄帝开始，中国人代代相传的养生治病方法。

○ 穴位是上天赐给我们的灵丹妙药，针灸点穴按摩拔罐就是利用人体经络与穴位破解健康长寿之谜。
○ 纯天然疗法，不必担心手术、西药的副作用，不必害怕中药苦口。
○ 简单易学，家庭必备，活到天年就是这么简单。

大师教你

针灸点穴 按摩拔罐



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

大师教你针灸点穴按摩拔罐/臧俊岐主编. —海口: 南海出版公司,
2009. 10
(养生廊)

ISBN 978-7-5442-2793-3

I. 大… II. 臧… III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第021713号

YANGSHENGLANG(I) —— DASHI JIAONI ZHENJIU DIANXUE ANMO BAGUAN
养生廊(1) —— 大师教你针灸点穴按摩拔罐

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
主 编	臧俊岐		
责任编辑	陈正云		
封面设计	朱小良		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司		
开 本	700mm×965mm	1/16	
印 张	37		
版 次	2009年10月第1版	2009年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-2793-3		
定 价	179.20元(共4册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

 大师教你

针灸 点穴 按摩 拔罐

主编 臧俊岐

编委 楚燕 臧波

南海出版公司

序言

Preface

S 大师教你 针灸 点穴 按摩 拔罐

医学科学的使命，在于它为人类的健康作出贡献。

针灸、点穴、按摩、拔罐的疗法是我国所特有的医疗保健技术，历史悠久、源远流长。几千年来，它们为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，至今仍发挥着重要作用，可谓我国医学宝库中一颗灿烂的明珠。作为我国医学中传统的重要医疗方法，其操作简便、易于掌握，且疗效显著，没有药物造成的毒副作用，早已被中外医疗实践所证实，深受中外医学界的推崇和喜爱。即使是在西医盛行的现代社会，它们仍能大放异彩，可谓医疗保健首选的自然疗法、绿色疗法。

早在20世纪60年代，在我国城乡和医学界所倡行的“一根针、一把草”活动，已使针灸疗法得到了普及，并应用到了广大人民的防病治病保健的实践中去。近日起的“经络热”、“针灸热”更能体现人们对这一疗法的喜爱，针灸等穴位治疗的方法已深入人心，深入家庭，深入到你的日常生活中。

以前也曾出版过这方面的书籍，并深受广大读者的欢迎。应广大读者及患者的要求，在原来书稿的基础上又增加了新的内容，使其更大众化、实用化。

本书编写以中医理论为指导，并结合现代医学知识，力求内容通俗实用，文字简明扼要，插图清晰准确。

本书分为上下两卷，及附录篇。上卷为基础篇，概述了针灸、点穴、按摩、拔罐的含义、起源、发展、特点、原理和作用；十二经脉和奇经八脉的循行、病候和腧穴；扼要地阐述了毫针法、三棱针法、梅花针法、火针法、刺血法、耳针法、头针法、面针法、眼针法、鼻针法、口针法、灸法、点穴法、按摩法和拔罐法的操作方法，穴位定位、主治、适应证及注意事项等。下卷为治疗篇，重点介绍了101种疾病的治疗经验，内容涉及内、外、小儿、皮肤、妇产、神经精神、五官等科；附录篇论述了头部点穴按摩健身益智妙法的具体应用，如面部美容、

健美康体等。

全书内容深入浅出，言简意赅，简明易懂，对各种常见病的治疗以及家庭保养保健等必将产生显著的效果。

本书中不足和错误之处，恳请读者指正。

臧俊岐

2009年于深圳

目录

S 大师教你 针灸 点穴 按摩 拔罐

Contents

上卷

国学瑰宝、钻石之旅——针灸、点穴、按摩、拔罐基础知识探源

针灸、点穴、按摩、拔罐是几千年来中医首推的治病养生方法，因为它们最符合中医的养生理念“治未病”。食疗所耗时间太长，药疗多少有副作用，而针灸、点穴、按摩、拔罐简便易行，又能在短期内达到预期的效果。

第一章 针灸、点穴、按摩、拔罐的前世今生014

一、原始人生活中的发现015

（一）劳动时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛015

（二）火烘烤的医疗效果出乎预料015

（三）本能的揉按使人精神焕发015

二、现代医学的完善发展016

（一）由点到线的联系016

（二）脏腑与体表的联系016

（三）针具罐具的进步016

第二章 认识中医技术——针灸、点穴、按摩、拔罐释义 ...018

一、针灸的含义019

二、点穴的含义019

三、按摩的含义019

四、拔罐的含义019

第三章 针灸、点穴、按摩、拔罐治病的原理及功效020

一、产生疾病的原因021

(一) 第一病因021

(二) 第二病因021

二、针灸、点穴、按摩、拔罐治病的原理及功效022

(一) 针刺的调气作用022

(二) 灸的温热刺激022

(三) 点穴的疏通经络、调和气血有防病祛邪作用022

(四) 按摩产生的“热气”类物质是防治疾病的重要因素023

(五) 拔罐的淤血效应023

第四章 经络与腧穴，中医史上伟大的发现024

一、经络是什么025

二、腧穴是什么025

三、人体的十二大经脉和腧穴026

(一) 手太阴肺经026

(二) 手阳明大肠经028

(三) 足阳明胃经031

(四) 足太阴脾经035

(五) 手少阴心经038

(六) 手太阳小肠经040

(七) 足太阳膀胱经043

(八) 足少阴肾经049

(九) 手厥阴心包经052

(十) 手少阳三焦经054

(十一) 足少阳胆经057

(十二) 足厥阴肝经062

四、奇经八脉和腧穴065

(一) 督脉065

(二) 任脉069

(三) 冲脉072

(四) 带脉	072
(五) 阳跷脉	072
(六) 阴跷脉	073
(七) 阳维脉	073
(八) 阴维脉	074
五、奇穴	074
(一) 头颈部	074
(二) 躯干部	078
(三) 四肢部	078

第五章 针灸、点穴、按摩与拔罐常用操作法080

一、针刺疗法	081
(一) 毫针疗法	081
(二) 刺血疗法	094
(三) 火针疗法	098
(四) 梅花针疗法	100
(五) 耳针疗法	111
(六) 头针疗法	132
(七) 埋针疗法	139
(八) 面针疗法	140
(九) 眼针疗法	144
(十) 鼻针疗法	148
(十一) 口针疗法	152
二、灸疗法	155
(一) 灸法概述	155
(二) 灸法的种类	155
(三) 灸法的特点	171
(四) 灸法的应用范围	172
(五) 灸法的补泻	173
(六) 灸法注意事项	174
(七) 保健灸法	175
三、点穴疗法	182
(一) 加强指力的锻炼	182

(二) 常用点穴手法	183
(三) 施术时体位的选择	184
(四) 施术时手法轻重的选择	184
(五) 施术时间长短的选择	185
(六) 点穴晕针及处理	185
(七) 点穴的注意事项	185
四、按摩疗法	185
(一) 按摩疗法的概念	185
(二) 按摩疗法与针灸的关系	186
(三) 常用的按摩手法	186
(四) 按摩的介质及辅助治疗	189
(五) 按摩疗法适应证及禁忌证	190
(六) 小儿按摩法	190
五、拔罐疗法	191
(一) 杯罐的种类	191
(二) 拔罐的方法	192
(三) 留罐的时间	195
(四) 拔罐疗法适应证	195
(五) 拔罐疗法注意事项	195

下卷

实用中医诊疗百科——针灸点穴 按摩拔罐百病治验

内科疾病、外科疾病、妇产科疾病等多种多样的病症是不是经常困扰着你？你是否想甩掉生病后打针吃药的烦恼？现在，让你享受中医的魅力，依靠传统的中医首推养生方法——针灸、点穴、按摩、拔罐，替自己除百病，健康长寿。

第一章 内科疾病	198
一、流行性感冒	199

二、流行性腮腺炎	204
三、支气管炎	208
四、支气管哮喘	213
五、胃炎	218
六、胃下垂	222
七、胃及十二指肠溃疡	226
八、急性胃肠炎	229
九、胃肠神经官能症	231
十、腹泻	233
十一、便秘	238
十二、高血压	241
十三、中风后遗症	246
十四、冠心病	253
十五、血小板减少症	257
十六、肾炎	259
十七、尿失禁	261
十八、尿潴留	263
十九、精子缺乏症	266
二十、男性性功能障碍	268
二十一、更年期综合征	272
二十二、风湿性关节炎	275
二十三、类风湿性关节炎	280
二十四、增生性脊椎炎	283
二十五、硬皮病	286
二十六、肩关节周围炎	288
二十七、肥胖症	292
二十八、休克	297
二十九、中暑	300

第二章 外科疾病.....302

三十、落枕	303
三十一、颈椎综合征	307
三十二、急性腰扭伤	310

三十三、腱鞘炎	316
三十四、腱鞘囊肿	318
三十五、急性乳腺炎	321
三十六、乳腺增生病	325
三十七、胆道蛔虫症	327
三十八、泌尿系结石	329
三十九、痔疮	331
四十、直肠脱垂	335
四十一、鸡眼	338

第三章 皮肤科疾病.....340

四十二、痤疮	341
四十三、黄褐斑	344
四十四、雀斑	347
四十五、白癜风	349
四十六、银屑病	352
四十七、荨麻疹	356
四十八、神经性皮炎	360
四十九、湿疹	363
五十、扁平疣	365
五十一、早年白发病	368
五十二、斑秃	370
五十三、白癣（白秃疮）	376
五十四、毛囊炎及疖肿	379
五十五、冻伤	384

第四章 妇产科疾病.....386

五十六、痛经	387
五十七、闭经	392
五十八、月经不调	396
五十九、功能性子宫出血	399
六十、白带过多	402
六十一、子宫脱垂	404

六十二、不孕症	408
六十三、习惯性流产	410
六十四、妊娠呕吐	412
六十五、胎位不正	414
六十六、乳汁不足	416
六十七、性冷感症	418

第五章 儿科疾病.....420

六十八、小儿惊风	421
六十九、小儿夜啼症	424
七十、小儿口腔炎	427
七十一、小儿流涎症	429
七十二、小儿腹泻	431
七十三、小儿营养不良	436
七十四、小儿遗尿症	438
七十五、小儿疝气	443

第六章 神经精神科疾病.....444

七十六、头痛	445
七十七、三叉神经痛	455
七十八、周围性面神经麻痹	459
七十九、面肌痉挛	467
八十、膈肌痉挛	470
八十一、腰椎间盘突出症	475
八十二、坐骨神经痛	478
八十三、眩晕	484
八十四、失眠症	488
八十五、癫痫	494
八十六、癔病	499
八十七、竞技综合征	502

第七章 五官科疾病.....504

八十八、麦粒肿	505
---------------	-----

八十九、上睑下垂	510
九十、急性结膜炎	512
九十一、近视	517
九十二、斜视	523
九十三、鼻炎	526
九十四、鼻窦炎	531
九十五、鼻出血	535
九十六、急性扁桃体炎	539
九十七、下颌关节功能紊乱症	544
九十八、牙痛	549
九十九、耳鸣、耳聋	554
一百、内耳眩晕症	559
 第八章 其他	 562
一百零一、戒烟	563
 附录：头部点穴按摩健身益智妙法	 566



■ 针灸、点穴、按摩、拔罐是几千年来中医首推的治病养生方法，因为它们最符合中医的养生理念「治未病」。食疗所耗时间太长，药疗多少有副作用，而针灸、点穴、按摩、拔罐简便易行，又能在短期内达到预期的效果。

上卷

国学瑰宝、
钻石之旅——针灸、点
穴、按摩、
拔罐基础知识探源





第一章

针灸、点穴、按摩、拔罐的前世今生

从原始人无意识地用石头按摩治病、用火烤止痛、用手指揉按缓解疲劳，到现代日臻完善的中医技术，针灸、点穴、按摩、拔罐，已经用它无与伦比的优势，成为现代人保健、治疗的首选方式。试问，有哪一种医疗手段能伴随人类这么多年，从开始到现在？又有哪一种保健手段能带给人类这么多的福祉？下面，就让我们怀着崇敬和感激的心情，来追溯针灸、点穴、按摩、拔罐的前世今生吧。

一、原始人生活中的发现

(一) 劳动时的轻微碰撞竟然能缓解疼痛

原始人生活在洪荒大地，过着群居生活，整日翻山越岭，涉水蹚河，以采野果、猎野兽为食。同时，还不断遭到自然界恶劣气候的影响及野兽的侵袭，不可能没有疾病。由于当时社会条件的限制，尚无医药疗疾，但在劳动过程中，原始人发现偶然遇到轻微碰撞，竟然能使病痛缓解。如某原始人患头痛，由于无意中碰撞了头顶百会穴处，使头痛有所减轻，这样就得到了启示，于是多次用手或石块有意识地轻微碰撞此处，头痛竟奇迹般地痊愈了。经过长期的经验积累，逐渐形成了砭石的治疗方法，这也是针刺法的初期阶段。

也有的人患痈疮，无意中撞破患处，使脓液流出，痈疮就好了。经过长期实践，人们学会了用动物的角刺激痈疽，以角吸出脓血来治疗痈疽，这就是最早的拔罐疗法。

(二) 火烘烤的医疗效果出乎预料

火的发现与应用不但结束了原始人食用生食物的过程，还使原始人在夜间和冷天有一个温暖而舒适的环境。夜间原始人围坐在篝火旁，边烧烤猎物边取暖。温暖的环境不但使疲倦的身体有舒服的感觉，而且身体某一部位的病痛由于受到火的烘烤也会有所缓解。这一意外的发现引起了原始人的注意，后来人们就用燃烧的树枝有意去烘烤疼痛部位，同样收到一定的效果。经过长时间的应用与总结，便逐渐产生发展了灸法。

(三) 本能的揉按使人精神焕发

生活中无意的碰撞能使疼痛缓解，而本能地揉按不仅能缓解疼痛，揉揉搓搓还会消除疲劳。如当头痛时本能地揉按痛处会减轻疼痛；当眼睛疲劳时，本能地揉按眼部立刻就会感到视物清楚，疲劳消失。这种不自觉的揉按，随着人们认识的提高，逐渐技巧化，按揉的部位也逐步准确规范化，这样便逐渐形成了点穴按摩疗法。