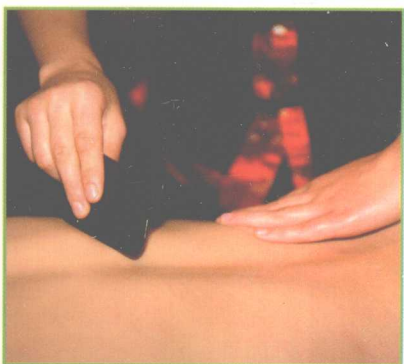
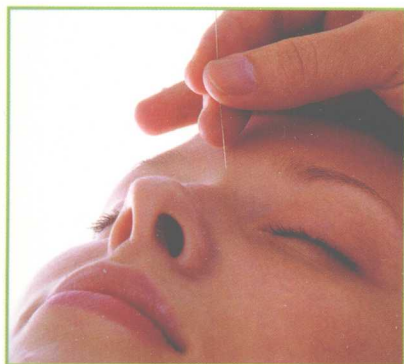




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



拔罐、刮痧

图解针灸

主编 / 段晓猛

精华版

中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

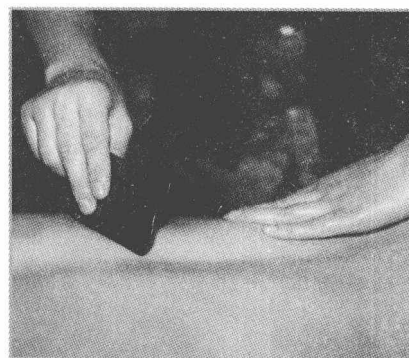
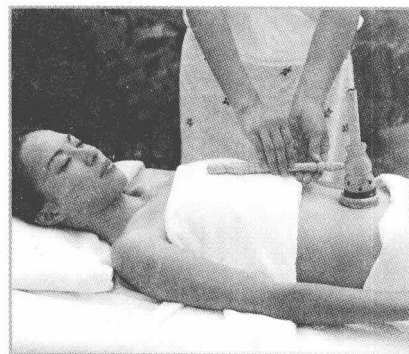
取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活

内蒙古人民出版社



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



图解针灸

拔罐、刮痧

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解针灸、拔罐、刮痧/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 图… II. 段… III. ①针灸疗法 - 图解②拔罐疗法 - 图解③刮痧
疗法 - 图解 IV. R24 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074375 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛

责任编辑 朱莽烈

封面设计 车艳芳

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 320

字 数 4200 千

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217

定 价 520.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

针灸、拔罐、刮痧都是古老的中医治病方法，是我国人民长期以来防病治病的重要手段。它们是根据我国传统医学中的经络理论，通过分清遍布人体的各种穴道，确认穴道和人体各种器官之间的联系，针对不同情况运用针灸、拔罐、刮痧等医疗术来达到治病祛疾的目的。由于针灸拔罐刮痧不用药物，所使用的工具简单，治疗方便，收效迅速而在民间流传甚广。

针灸是针法和灸法的合称，是一种中国特有的治疗疾病的手段。它是一种“从外治内”的治疗方法。是通过经络、腧穴的作用，以及应用一定的手法，来治疗全身疾病的。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变属于哪一经脉，哪一脏腑，辨明它是属于表里、寒热、虚实中那一类型，做出诊断。然后进行相应的配穴处方，进行治疗。以通经脉，调气血，使阴阳归于相对平衡，使脏腑功能趋于调和，从而达到防治疾病的目的。

现代医学拔罐疗法是一种借助热力和外力排出罐内空气，形成负压，使罐子吸在皮肤上面，造成局部充血或淤血的一种治疗方法。这种局部负压对肌体是一种良性刺激，能够改善局部毛细血管的通透性，使局部毛细血管破裂，让少量血液渗透到组织间隙中去。同时，火罐所产生的温热还可改善血液循环，促进新陈代谢。

刮痧是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动，摩擦患者某处皮肤，以治疗疾病的一种方法。刮痧，就是利用刮痧器具，刮拭经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，起到祛除邪气，疏通经络，舒筋理气，驱风散寒，清热除湿，活血化瘀，消肿止痛，以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，从而达到扶正祛邪，防病治病的作用。

本书是我国中医学方面的专家根据传统的中医及自身的经验编写而成

的。全书图文结合，内容深入浅出，言简意赅，详细准确地介绍了针灸、拔罐、刮痧疗法的系统知识，使读者看过即可掌握，是家庭治疗护理、保养、保健和广大患者的良师益友。

编者

2009 年 5 月



目 录

上篇 总论

第一章 经络与穴位	(1)
经络	(1)
穴位	(2)
第二章 取穴方法与穴位应用基本手法	(5)
取穴方法	(5)
穴位应用的基本手法	(7)
第三章 穴位治疗的应用与禁忌	(13)
刮痧	(13)
拔罐	(14)
艾灸	(15)
第四章 常用穴位	(16)
手太阴肺经穴位	(16)
手阳明大肠经穴位	(18)
足阳明胃经穴位	(21)
足太阴脾经穴位	(27)
手少阴心经穴位	(31)
手太阳小肠经穴位	(33)
足太阳膀胱经穴位	(35)
足少阴肾经穴位	(44)
手厥阴心包经穴位	(48)
手少阳三焦经穴位	(50)
足少阳胆经穴位	(53)
足厥阴肝经穴位	(58)
督脉穴位	(61)
任脉穴位	(65)



经外奇穴 (70)

第五章	常见病针灸疗法	(73)
感冒		(73)
头痛		(76)
呕吐		(81)
呃逆		(83)
腹泻		(86)
痢疾		(87)
便秘		(89)
冠心病		(91)
心律失常		(93)
高血压		(94)
高脂血症		(97)
面肌痉挛		(98)
面神经麻痹		(100)
中风后遗症		(102)
糖尿病		(106)
昏厥		(107)
失眠		(108)
腰痛		(110)
丹毒		(112)
痔疮		(113)
疝气		(114)
落枕		(116)
颈椎病		(118)
肩周炎		(120)
坐骨神经痛		(122)
膝关节痛		(125)
痛经		(127)
闭经		(128)
崩漏		(130)



小儿发热	(131)
小儿哮喘	(132)
小儿肺炎	(133)
慢性鼻炎	(133)
中耳炎	(134)
第六章 常见病症拔罐疗法	(136)
感冒	(136)
发热	(137)
偏头痛	(138)
失眠	(139)
慢性疲劳综合征	(140)
空调综合征	(142)
慢性支气管炎	(143)
支气管哮喘	(144)
糖尿病	(146)
肥胖症	(147)
高血压	(148)
高脂血症	(151)
低血压	(152)
冠心病	(153)
腹泻	(154)
便秘	(155)
慢性肾炎	(157)
落枕	(158)
颈椎病	(160)
肩周炎	(161)
风湿性关节炎	(163)
类风湿关节炎	(164)
慢性腰肌劳损	(166)
腰椎间盘突出症	(167)
月经不调	(169)
痛经	(171)
功能性子宫出血	(172)
闭经	(173)



上篇 总论

第一章 经络与穴位

经 络

1. 经络的分布

经络是运行气血的通路。经和络组成经络系统，经指经脉，犹如途径，贯通上下，沟通内外，在人体内纵行而分布较深，是主干线；络为络脉，它好似网络，较经脉细小，其分布纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。

(1) 十二经脉。十二经脉即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经的总称，它们是经络系统的主体。十二经脉在内隶属于十二脏腑，在外与四肢骨节穴位相联系，它们将人体上下内外连贯起来，构成一个有机的整体，并且依照一定的规律，逐经相传，形成一套周而复始、如环无端的传注系统。

十二经脉的作用主要是联络脏腑、肢体，运行气血，营养全身。

十二经脉的流注次序为：起于肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经，最后又回到肺经。周而复始，环流不息。

(2) 任脉、督脉。任脉、督脉是奇经八脉中的二脉。奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉这八条经脉的总称。不直接连属脏腑，无表里相配，故称奇经。这是一组具有特殊作用的经脉，对其余的经脉起统率联络和调节气血盛衰的作用。其中除任、督二脉各有所属的腧穴，其余六脉的腧穴均寄附于十二经脉和任、督二脉之中。任、督脉及十二经脉合称“十四经脉”。



2. 经络的功能

(1) 沟通身体内外脏腑器官的功能。经络能沟通表里、联络上下，将人体各部的组织器官联结成一个有机的整体。

(2) 调节气血运行，运输营养物质、营养全身。由于经络能输布营养到周身，因而保证了全身各器官正常的功能活动。所以，经络的气血运行，是保证全身各组织器官的营养供给，为各组织器官的功能活动提供了必要的物质基础。

(3) 抗御外邪，保卫机体。使保卫之气密布于皮肤之中，加强皮肤的保卫作用，使外邪不能入侵。

(4) 反应身体机能状态。由于经络在人体各部分布的关系，如内脏有病时便可在相应的经脉循环部位出现各种不同的症状和体征。有时内脏疾患还在头面五官等部位出现反应。如心火上炎可致口舌生疮；肝火升腾可致耳目肿赤；肾气亏虚可使两耳听力下降等。

(5) 传输病邪。经脉病可以沿着经脉循行线路向内脏传输，内脏病亦可累及经脉，在经脉循行的部位出现异常症状。

穴 位

1. 穴位的分布

脏腑、经络之气输注于体表的部位称作腧穴，又叫穴位、穴道，大多数都分布在经络循行的径路上，即使不在其上，也与经络有着密切关系，是针灸、按摩、艾灸等施术的常用部位。通过刺激腧穴和经络，沿着经络

内脏的相关路线，深透到患者体内，以激发经气，让气至病灶产生感应，调动人体内在的抗病能力，调节机体平衡以达到防治疾病的目的。

(1) 十四经穴。常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任督二脉上的腧穴。它们具有主治本经病的共同作用，是腧穴中的最主要部分。

十四经穴在分经的基础上，由于腧穴分布部位不同，其主治作用的范围也有差异。十四经腧穴分布主治特点如下：头面、颈部的腧穴，除个别能治全身性疾患或四肢疾患外，绝大多数均治局部病症；胸腹部腧穴，大多可治脏腑及急性疾患；背腰部腧穴，除少数能治下肢病外，大多可治局部病症、脏腑和慢性疾患；少腹部腧穴，除能主治脏腑疾患外，还能治全身性疾患；四肢部的腧穴，尤其是四肢肘膝关节以下的腧穴，除主治局部和邻近部位的病症外，还能主治该经循行所及的远隔部位的头面躯干、脏



图解针灸、拔罐、刮痧

(2) 调节神经功能。穴位刺激后能改善大脑皮质的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，能调节胰岛素和肾上腺素的分泌，降低血糖，防治糖尿病和肥胖病等。

(3) 增强抗病能力。刺激穴道能加速血液流通，使代谢旺盛，促进消化吸收和营养代谢，保持肺组织的弹性，提高肺活量，故能提高人体对疾病的防御能力。

(4) 消炎、消肿、止痛。按摩穴位或艾灸等能促进血液循环，使按摩部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使病变局部的水肿和瘀血消散。按摩可降低大脑皮层对疼痛的感受性，故可起镇痛作用。

(5) 减少脂肪在体内的堆积，使体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。按摩还可以使人体表面的毛细血管扩张，增加皮肤的营养供应，增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着，起到美容养颜的效果。



第二章 取穴方法与穴位应用基本手法

取穴方法

1. 骨度分寸法

骨度分寸法是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为 12 寸；两乳间为 8 寸；胸骨体下缘至脐中为 8 寸；脐孔至耻骨联合上缘为 5 寸；肩胛骨内缘至背正中线为 3 寸；腋前（后）横纹至肘横纹为 9 寸；肘横纹至腕横纹为 12 寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为 19 寸；膝中至外踝尖为 16 寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为 13 寸；外踝尖至足底为 3 寸。

2. 体表标志法

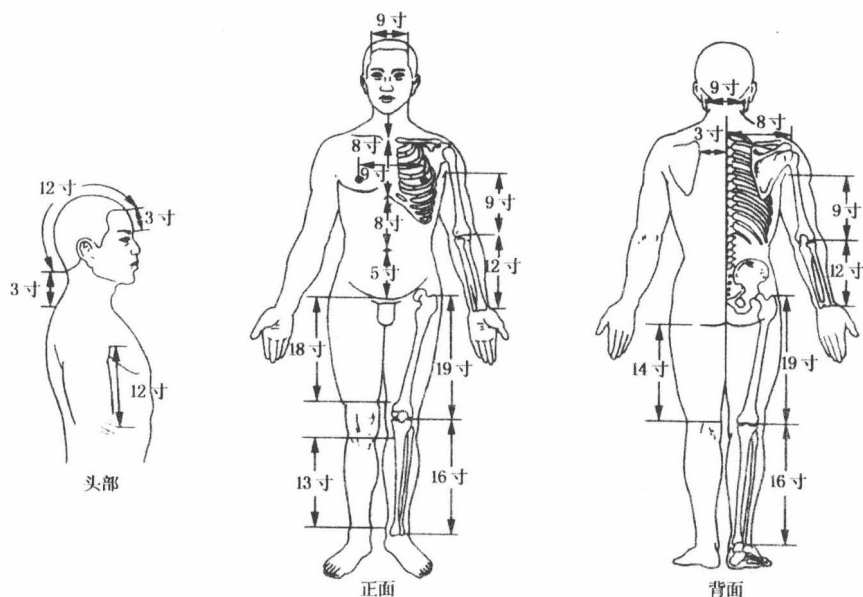


图 2-1



体表标志法就是以人体体表的各各种解剖标志作为依据而取穴的方法。

(1) 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。

(2) 背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。

(3) 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。

(4) 四肢以关节、骨髁（踝）为标志。如阳陵泉在腓骨小头前方等。

3. 手指比量法

以患者自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取穴的方法。因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，所以临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食指、中指、无名指和小指伸直并拢时第二指节总宽度为3寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸；食、中两指第二指节的总宽度为1.5寸；大拇指的宽度为1寸，中指中节长为1寸。

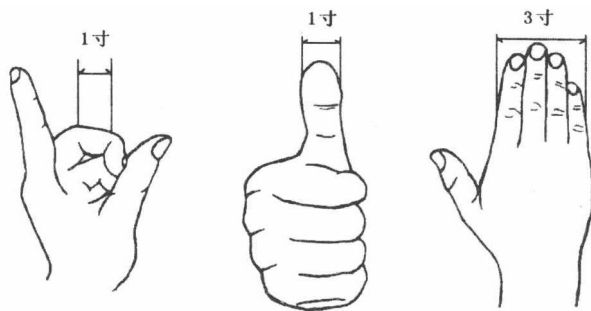


图 2-2

临床上还常用一些简便易行的取穴方法，如两耳尖直上取“百会”，两手虎口交叉取“列缺”垂手中指端取“风市”等。有时需病人处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉在屈膝时膝内侧的横纹端取之。有时还利用按压感觉找穴位，如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛难以忍受。



二、穴位应用的基本手法

1. 艾灸

艾灸疗法是使用艾绒制成的艾炷，点燃后，在身体相应的穴位上施行熏灸治疗疾病的方法。由于此法取材简单，治疗方便，患者容易接受，在临床应用非常广泛。

艾叶具有振扶阳气，燥湿逐寒，温经行血，通经活络等功效，将其制成艾绒后点燃，火力温和持久，烟清气香，应用灸法可透达肌骨经脉。艾灸主要有如下治疗作用：

(1) 艾灸有温经通络、行气活血、祛湿散寒的作用。可用来治疗风寒湿邪为患的病证及气血虚引起眩晕、贫血、乳少、闭经等证。

(2) 艾灸有温补中气，回阳固脱的作用。可用治久泄、久痢、遗尿、崩漏、脱肛、阴挺及寒厥等。

(3) 艾灸有消瘀散结的作用。对于乳痈初起、瘰疬、疔肿未化脓者，有一定疗效。

(4) 常灸大信、关元、气海、足三里等腧穴，可鼓舞人体正气，增强抗病能力，起防病保健的作用。

(5) 隔姜灸有解表散寒，温中止呕的作用，可用于外感表证、虚寒性呕吐、泡泻、腹痛等。

(6) 隔蒜灸有清热、解毒、杀虫的作用。可用于疔肿疮疡、毒虫咬伤、对哮喘、脐风、肺癆、瘰疬等也有一定疗效。

(7) 隔附子饼灸有温肾壮阳作用。可用于命门火衰而致的遗精、阳痿、早泄等。

(8) 隔盐灸有温中散寒、扶阳固脱的作用。可用于虚寒性呕吐、泄泻、腹痛、虚脱、产后血晕等。

(9) 温针灸具有针刺和艾灸的双重作用，一般针刺和艾灸的共同适应证均可运用。

艾灸疗法根据施灸方式、手法的不同，主要分为艾炷灸、艾卷灸。

艾炷灸：将制好的艾炷置于穴位上，从艾炷顶端点燃，吹灭明火，使其炭燃到艾炷的 2/3 或燃尽时去掉，此过程称“一壮”。根据病情每个穴位可灸 3~10 壮，或更多壮不等。

①直接瘢痕灸。将艾炷直接放在穴位上。为防止艾炷滑动，可在穴位