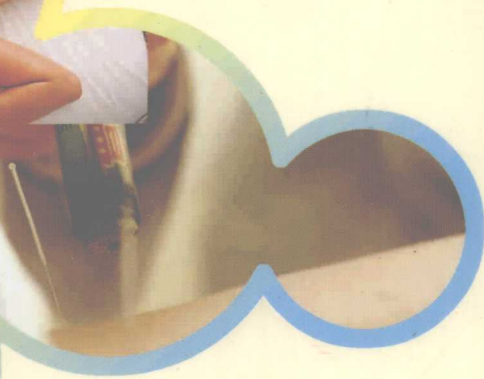


第2版

家庭 推拿和简易针灸

主编 蒋松鹤



 人民卫生出版社

第2版

家庭推拿和简易针灸

主 编 蒋松鹤

编 委 张丹迎 郑余银 张瑞峰
屠文展 朱思玲 庄进飞
吴龙溪 黄 义 王金金

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭推拿和简易针灸/蒋松鹤主编. —2版. —北京:
人民卫生出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-117-10269-8

I. 家… II. 蒋… III. ①按摩疗法(中医)②针灸
疗法 IV. R244.1 R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 077509 号

家庭推拿和简易针灸

第 2 版

主 编: 蒋松鹤

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 插页: 4

字 数: 198 千字

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2008 年 7 月第 2 版第 4 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10269-8/R·10270

定 价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



内 容 提 要

推拿和针灸对于许多常见疾病有较好的疗效,轻的可试着自我治疗,有些可配合医生辅助治疗,有些还可立解燃眉之急。

本书主要介绍推拿和针灸治疗常见病,及在康复和预防保健等方面的家庭应用。全书融推拿、针灸于一体,以按摩推拿为主,配合简易针灸;根据实际需要,部分病症辅以康复训练或医疗气功,以求达到更好的疗效。治疗方法上力求简便易行。对每种常见病的治疗方案大致按局部按摩、穴位按压(包括近穴按压、远穴按压)和其他方法进行归纳,并在每篇篇首列出治疗提纲,附上治疗用穴的插图,一目了然,以便于查阅和记忆。基础内容方面,常用穴位采用新的规律编排,推拿手法则归纳共性,明确规范,力求易懂易记。为便于查找穴位,还特附有常用穴位索引表。

本书可作为按摩推拿爱好者的入门教材,适合家庭辅助治疗、康复和保健之用。

作者简介



蒋松鹤，主任医师，副教授，硕士生导师。1989年毕业于浙江中医学院，1992年中国中医研究院进修，2004年奥地利格拉兹医科大学访问医生，2007~2008年美国俄亥俄州立大学物理医学与康复科访问学者。从事针灸推拿与康复医学临床、教学和科研工作18年。现任温州医学院附属二院康复中心副主任、针灸理疗科主任，全国针灸临床研究中心温州分中心负责人。作为学科带头人，与楼新法教授一道建立中西医结合针灸推拿研究团队；与王小同教授合作将传统的针灸、推拿与康复医学相结合，开展中西医结合康复临床研究。指导中西医结合临床（康复方向）、康复医学和理疗学研究生4名。

祝賀前松鶴匡師《家庭推拿和
醫針灸》一書出版

普及針推

造福萬家

甘慧光

一九九九年三月

推拿和针灸,是中医学宝库中两颗灿烂的明珠。

随着社会的进步,人们生活水平的不断提高,对于获得普及化的医疗保健知识的要求越来越高。由于化学药物的副作用,使得推拿、针灸这些自然疗法重新得到重视,犹如枯木逢春,重获生机,成为新兴的“绿色疗法”;推拿按摩的简便、经济、有效的特点,又使它非常适合于普及教育。10多年来,温州老年大学的“按摩针灸专业”深受社会欢迎,足可见中医学传统的推拿和针灸疗法在现代社会具有极强的生命力。然而,一般大众对于推拿按摩虽较熟悉,但多数只知一二;对于针灸,则更觉高不可攀。本书作者将针灸中易懂易学的部分抽出,名为“简易针灸”,与推拿按摩配合运用,优势互补,极大地提高了疗效;同时,将针灸推拿中古典、深奥的术语和完整丰富的内容,用通俗语言进行破译、解释、归纳、总结,是对针灸推拿科普教育规范化、普及化的一项有益的尝试。

作者蒋松鹤医师,1991年被聘为温州老年大学客座教师,10多年来一直业余时间坚持老年大学的科普教学。曾被评为温州老年大学2006~2007年度优秀教师,2004年获温州老年教育事业13年工作贡献奖。

本书内容丰富,涉及内、外、骨、妇、儿、五官各科,对家庭常见病、多发病介绍详尽,图文并茂,读后令人感到受益匪浅。初

版以来,作为温州老年大学按摩针灸专业教材,因其条理清晰,深入浅出,很受学员们的欢迎。历经7年的课堂实践和经验累积,此次再版修订,又在内容上做了一些修正和补充。相信本书的再版,对于老年大学的医学科普教育事业会有更大的推动作用。

温州老年大学

史宪明

2007年10月



再版前言

《家庭推拿和简易针灸》自 2000 年初版,至 2005 年先后付印 3 次。初版时,本书主要定位为家庭保健和治疗用书;编写原则和主要特点是,既要保持一定的深度,又要尽可能地体现普及化(将古典术语以通俗语言进行破译,如推拿和针灸的概念与机制、经络的概念、穴位的定位、穴名的含义等);既要有所重点(按摩推拿),又要体现实效性和优化组合(提出“简易针灸”的概念);治疗和保健方案既要全面,又要力求简便易记易行(如“常见病的家庭治疗”篇采用了提纲式、图表式和规律化治疗步骤,“家庭保健”篇分部循序编排)。经温州老年大学的 7 年课堂实践证明,基本上达到了预计的效果。

再版修订稿仍定位为按摩推拿业余爱好者的入门教材,适合家庭辅助治疗、康复和保健之用;并保留了上述的编写原则和主要特点。同时,在过去 7 年的老年大学教学实践中,也发现原书存在许多不足之处。故重新拟定修正总体框架后,组织参加老年大学教学或临床带教多年的温州医学院附属第二医院针灸推拿骨干,结合平时教学经验,分工通览全书,作如下修改:

1. 全书分为六章。第一章总论,包括按摩推拿、针灸概述,经络与穴位概述。第二章常用穴位及小儿推拿特殊用穴,即按摩针灸刺激的关键点。第三、四章,分别为简易针灸法和常用按摩推拿手法,为本书主要技术方法。第五章为常见病的家庭治疗。第六章其他应用包括家庭保健、美容和急救。

2. 根据笔者等近5年“临床针刺规律”的研究结果,第二章常用穴位采用新的编排方式。头面、胸腹、背腰部:按由上到下,从中轴到旁边,先前面再后面的次序编排。上肢部:上肢井穴、十宣、四缝、八邪先列;其他肘关节以下穴位,按先内侧再外侧,由桡侧到尺侧,由远端到近端;肘关节以上穴位,按由桡侧至尺侧的次序编写。下肢部:下肢井穴、八风单列;其他膝关节以下穴位,按先胫骨内侧面再外前侧后面,胫骨内侧面再按由前到后线状排列(由远端到近端);膝关节以上穴位,按由足大趾到小趾侧的次序介绍。

3. 第四章常用按摩推拿手法,从手法定义、多种方式、手法要领、适用范围、补充说明等五方面进行阐述,归纳共性,字斟句酌,明确规范,避免混淆。

4. 绝大部分插图改为更为真实的人体操作或实物照片(包括头部选用仿古针灸铜人像、简易针灸器具等),更正原版的部分图片欠准确和错误之处。

5. 在保持原版基本体例的基础上,对全书进行适当的修正、补充和文字润色,更正原版的部分排版、文字错误。

各章节分工:第一章总论,蒋松鹤。第二章第一节常用穴位,张丹迎、吴龙溪、张瑞峰;第二节小儿推拿特殊用穴,庄进飞。第三章简易针灸法,张瑞峰、黄义。第四章常用按摩推拿手法,张丹迎、蒋松鹤、黄义。第五章第一节内科常见病、第二节外科常见病,屠文展、张瑞峰;第三节骨伤科常见病、第四节妇科常见病、第五节五官科及口腔科常见病,朱思玲、张瑞峰;第六节儿科常见病,庄进飞。第六章其他应用及附录,自我保健按摩,庄进飞、蒋松鹤;保健按摩师程序及推拿练功法,郑余银、蒋松鹤;其余内容,蒋松鹤。最后由蒋松鹤统稿、定稿。



感谢温州老年大学史宪明常务副校长为本书撰写再版序言,感谢专业广告设计师余燕帮助部分图片制作、哈尔滨理工大学美术专业张慧为同学帮助小儿部分和保健按摩的图片修饰,感谢人民卫生出版社梁兆一老师在本书编辑过程中所给予的指导和帮助。

尽管此版组织了多位科室同仁,相信都已尽力,但疏漏之处,仍在所难免,希望海内外读者不吝指正。

蒋松鹤

2007年10月

再版前言

初版前言

我们在临床经常遇到,有些慢性病病人病情较轻,但来医院做针灸推拿治疗,又不能马上治好,只好坚持每天来医院。我们就想,如果把一套较为简单的按摩推拿和简易针灸方法教给他们,让他们自己试着进行家庭治疗。这样不但能节省路上和看病排队等候的大量时间,而且在学会这些方法后,以后当同样的症状在某个时候突然出现时,还可暂解燃眉之急。还有些病人,在医院进行针灸推拿的同时,如能自己在家中、在办公室里,配合做自我按摩推拿和简易针灸,有些疾病再配合做医疗体操、医疗气功,其效果既能大幅提高,病情也能迅速得到控制。

9年前,当我受命与陈同丰教授共同创办温州市老年大学“针灸按摩专业”时,我们就发现不仅仅是我们有这种想法,广大的病员同志和老年学员对此有着更为强烈和迫切的要求。当时首次招生,报名人员就爆满,这种情况在其他专业中是没有的。以后每年报名人数越来越多,校方不得不进行人数限制。可是在报名截止后,仍有许多同志通过各级领导找到我们,要求给以照顾;也有些年轻的同志,并不符合老年大学的年龄要求,也想方设法进来旁听。这给我们以很大的震动,我们就想不能辜负广大学员同志的热切期望,我们应该拿出更好的教材或参考书,让来的同志学得更好;让暂时未能参加的同志先自己看看书。然而,此前现成的有关教材或参考书,一般只讲按摩推拿,对于与之同根而生、配合应用能大大增加疗效的简易针灸,未能进行结合。而且有的过于专业化,有的又太简单,也没有对繁多的治

疗方法进行有序的整理,学员同志常反映“看了后一段,忘了前一段”。因此,我们曾采取补充讲义和整理提纲的方式进行弥补。同时,我们也开始认识到,没有普及化的内容,业余学员很难感兴趣;而没有一定的难度,又不可能学到更多的知识。如果能做到在立足普及的基础上,又有所提高,可能是比较理想的。对于一些专业术语,如果都弃之不用,有失针灸推拿真面目;尽可能简化术语,并加以简短的解释,也许是一种可行的尝试。多年的科普教学,也给我们积累了点滴的经验;在感于学员同志的强烈和迫切期望的督促下,加之即将开设的温州医学院推拿选修课(设想为科普型课程)的客观需要,我们开始逐步整理各段时期的讲义并汇编成书。

“病人是最好的老师”,“读者是最好的老师”,本书的读者给我们所有的指正和建议,将能弥补我们在经验上的不足。我们忙于临床工作,平时能坐下来写作的时间并不多,因此也就更需要广大读者及时给以指正和提供建议,并在此表示诚挚的感谢!

本书在编写过程中,得到了有关专家的热情支持、鼓励和帮助。温州医学院中医教研室主任刘时觉教授在百忙之中审阅全文,并提出许多重要建议;温州市中医学会理事长、市卫生局甘慈尧副局长为本书题词,温州老年大学杨永汉常务副校长为本书写序,温州医学院附属二院分管科教的原院长李昌崇教授题写书名,温州师范学院美术系梁力宏老师为本书绘制部分插图,特此一并致谢!

蒋松鹤

1999年12月

于鹿城宏园长春斋

目 录

第一章 总论	1	
第一节 按摩推拿、针灸概述	1	
一、按摩和推拿	1	
二、针灸是怎么回事	3	
三、按摩、针灸发展简史	4	
四、家庭针推的机制和适用范围	6	
五、家庭针推的禁忌证	8	
六、家庭针推的展望	8	
第二节 经络与穴位概述	9	
一、经络概述	9	
二、穴位的分类	11	
三、穴位的治疗作用	11	
四、穴位的定位	12	
第二章 常用穴位及小儿推拿特殊用穴	16	
第一节 常用穴位	16	
一、头面部	16	
百会 (16)	四神聪 (16)	神庭 (17)
阳白 (17)	印堂 (18)	攒竹 (18)
鱼腰 (19)	丝竹空 (19)	睛明 (19)
瞳子髎 (19)	太阳 (20)	四白 (20)
球后 (20)	鼻通 (20)	迎香 (21)
耳门 (21)	听官 (22)	听会 (22)

下关 (22)	水沟 (22)	地仓 (23)
颊车 (23)	廉泉 (23)	风府 (24)
哑门 (24)	风池 (25)	翳风 (25)

二、胸腹部..... 25

天突 (25)	中府 (26)	膻中 (26)
期门 (27)	中脘 (27)	神阙 (27)
天枢 (27)	气海 (28)	关元 (28)
中极 (28)		

三、背腰部..... 29

大椎 (29)	定喘 (29)	肩井 (30)
风门 (30)	肺俞 (30)	心俞 (30)
膈俞 (31)	肝俞 (31)	胆俞 (31)
脾俞 (32)	胃俞 (32)	肾俞 (32)
夹脊 (32)	命门 (33)	大肠俞 (33)
腰眼 (33)	十七椎 (34)	次髎 (34)
膀胱俞 (34)		

四、上肢部..... 35

少商 (35)	商阳 (35)	关冲 (36)
少冲 (36)	少泽 (36)	十宣 (36)
四缝 (37)	八邪 (37)	太渊 (38)
列缺 (39)	尺泽 (39)	内关 (40)
曲泽 (40)	神门 (40)	通里 (40)
合谷 (41)	阳溪 (42)	手三里 (42)
曲池 (43)	落枕穴 (43)	中渚 (43)
外关 (43)	支沟 (44)	养老 (44)
后溪 (44)	肩髃 (45)	肩髃 (45)

五、下肢部..... 45



隐白 (45)	大敦 (46)	至阴 (46)
八风 (47)	涌泉 (47)	公孙 (48)
三阴交 (49)	阴陵泉 (49)	血海 (49)
太冲 (50)	太溪 (51)	解溪 (51)
下巨虚 (51)	丰隆 (51)	上巨虚 (52)
阑尾穴 (53)	足三里 (53)	挟鼻 (53)
膝眼 (53)	梁丘 (54)	悬钟 (54)
胆囊穴 (55)	阳陵泉 (55)	环跳 (55)
昆仑 (56)	承山 (56)	委中 (57)
第二节 小儿推拿特殊用穴		
一、头面部		
天门 (57)	坎宫 (58)	天柱骨 (59)
二、躯干部		
丹田 (59)	脊柱 (60)	七节骨 (61)
龟尾 (62)		
三、上肢部		
脾经 (62)	肝经 (63)	心经 (64)
肺经 (64)	肾经 (64)	大肠 (64)
小肠 (65)	胃经 (65)	四横纹 (65)
板门 (65)	内八卦 (66)	小天心 (66)
总筋 (66)	三关 (66)	天河水 (66)
六腑 (67)		
第三章 简易针灸法		
第一节 皮肤针法与灸法		
一、皮肤针法		
二、灸法		
第二节 拔罐法、刮痧法、穴位贴敷法		

一、拔罐法·····	74
二、刮痧法·····	78
三、穴位贴敷法·····	80
第四章 常用按摩推拿手法 ·····	82
第一节 摩擦类 ·····	82
一、摩法·····	82
二、推法·····	84
三、擦法·····	89
四、搓法·····	90
五、抹法·····	91
第二节 挤压类 ·····	91
一、按法·····	92
二、点法·····	93
三、拨法·····	95
四、拿法·····	96
五、捻法·····	97
第三节 摆动类 ·····	98
一、揉法·····	98
二、滚法·····	99
第四节 叩击类 ·····	101
一、拍法·····	101
二、叩法·····	102
三、击法·····	104
四、弹法·····	105
第五节 振动类 ·····	106
一、振法·····	106
二、抖法·····	107

