



中医中药军营行丛书

ZHONGYI ZHONGYAO
JUNYINGXING



实用

中医技术

《中医中药军营行丛书》编委会 编

中国中医药出版社

Zhong yi zhong yao jun ying xing cong shu

◎中医中药军营行丛书

编委会(11) | 目录 | 2014年1月

实用中医技术

江苏工业学院图书馆《中医中药军营行丛书》编委会 编

藏书章

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

实用中医技术/《中医中药军营行丛书》编委会编. —北京:
中国中医药出版社, 2009. 9
(中医中药军营行丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 704 - 8

I. 实… II. 中… III. 中医学临床—基本知识 IV. R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 135045 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.5 字数 131 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 704 - 8

*

定价 10.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

qianyan

几千年来，根植于中华文明沃土之中的中医药，作为我国各族人民抵御疾病、维护健康的重要手段，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献，是我们伟大祖国的瑰宝。中医药临床疗效确切，预防保健作用独特，治疗方式灵活，费用比较低廉，近年来，随着健康观念的变化和医学模式的转变，中医药越来越显示出其独特优势。

中国人民解放军官兵是祖国和人民的安全卫士，肩负着保卫国家的重要使命，而军中将士的健康是构成军队战斗力的重要因素之一。自古至今，中医药一直担负着军队的预防、医疗和保健任务，为保障军队的战斗力起到了重要作用。在古代，诸葛亮创制了“诸葛行军散”，能避暑避瘟，保证军士在炎热的天气里仍能战胜瘴气疫疠，勇猛地战斗；华佗为关羽刮骨疗伤的故事更是妇孺皆知；在现代，从震惊世界的万里长征，到汶川地震灾区为大家所熟知的“大锅汤”、“都江堰1号”，再到波澜壮阔的“神七”发射，中医药始终伴随我们英勇的人民子弟兵一路成长，充分展示了其独特的魅力。

2009年9月，由国家中医药管理局发起，23个国家有关部委和单位共同举办的“中医中药中国行”大型科普宣传活动将走进军营，为此，我们组织人员编写出版了这套《中医中药军营行丛书》，共5个分册：其中《士兵互助中医保健手册》旨在为广大基层部队

官兵提供一本能够互相和自我进行操作的学得会、用得上、有成效的中医保健知识读本;《实用中医基础知识》、《实用中药与方剂》、《实用中医技术》、《常见病中医治疗》则旨在为基层部队提供一套适合军医尤其是卫生士官学习、使用的中医图书。

时代在发展,科技在进步,随着人们对中医药学的了解和研究,中医药在我国医药卫生事业中的贡献将越来越大,也必将在军队官兵的健康防病中发挥更大作用。希望这套丛书能够在向广大官兵传播简约易懂的中医药知识,传授实用的中医药技术的同时,为保障部队官兵的健康,提高部队的凝聚力、战斗力贡献一点力量。

《中医中药军营行丛书》编委会

2009年9月

目录 *Contents*

■ 实用中医技术 ■

腧穴基本知识	1
腧穴的分类	1
腧穴的作用	1
腧穴的定位方法	2
一、骨度分寸取穴法	2
二、自然标志取穴法	5
三、手指同身寸取穴法	5
四、简便取穴法	6
常用腧穴	6
一、手太阴肺经	6
1. 中府	7
2. 尺泽	7
3. 列缺	7
4. 太渊	7
5. 少商	8
二、手阳明大肠经	8
1. 商阳	9
2. 合谷	9
3. 阳溪	9
4. 曲池	9
5. 臂臑	10
6. 肩髃	10

目录

Mulu

■ 实用中医技术 ■

7. 迎香	10
三、足阳明胃经	10
1. 承泣	10
2. 下关	11
3. 头维	12
4. 天枢	12
5. 足三里	12
6. 丰隆	12
7. 解溪	12
8. 内庭	13
9. 厉兑	13
四、足太阴脾经	13
1. 隐白	13
2. 公孙	14
3. 商丘	15
4. 三阴交	15
5. 阴陵泉	15
6. 血海	15
7. 大横	16
8. 大包	16
五、手少阴心经	16
1. 极泉	17
2. 少海	17
3. 通里	17

目录

Mulu

■ 实用中医技术 ■

4. 神门	17
5. 少冲	17
六、手太阳小肠经	18
1. 少泽	18
2. 后溪	19
3. 养老	19
4. 小海	19
5. 臑俞	19
6. 颧髻	20
7. 听宫	20
七、足太阳膀胱经	20
1. 睛明	20
2. 攒竹	21
3. 大杼	22
4. 风门	22
5. 肺俞	22
6. 心俞	22
7. 膈俞	22
8. 肝俞	23
9. 脾俞	23
10. 胃俞	23
11. 肾俞	23
12. 大肠俞	23

目录 Mulu

■ 实用中医技术 ■

13. 膀胱俞	24
14. 次髎	24
15. 承扶	24
16. 殷门	24
17. 委中	24
18. 膏肓	25
19. 昆仑	25
20. 申脉	25
21. 至阴	25
八、足少阴肾经	25
1. 涌泉	26
2. 太溪	26
3. 水泉	27
4. 照海	27
5. 复溜	27
6. 阴谷	27
7. 俞府	27
九、手厥阴心包经	29
1. 天池	29
2. 曲泽	29
3. 间使	29
4. 内关	29
5. 中冲	29
十、手少阳三焦经	30

目录 Mulu

■ 实用中医技术 ■

1. 关冲	30
2. 中渚	30
3. 外关	31
4. 支沟	31
5. 天井	31
6. 臑会	31
7. 肩髃	32
8. 翳风	32
9. 耳门	32
10. 丝竹空	32
十一、足少阳胆经	33
1. 瞳子髃	34
2. 听会	34
3. 率谷	34
4. 阳白	34
5. 风池	34
6. 肩井	35
7. 带脉	35
8. 环跳	35
9. 阳陵泉	35
10. 光明	36
11. 悬钟	36
12. 丘墟	36
13. 足临泣	36

目录

Mulu

■ 实用中医技术 ■

14. 足窍阴	36
十二、足厥阴肝经	37
1. 大敦	37
2. 行间	37
3. 太冲	38
4. 曲泉	38
5. 章门	38
6. 期门	38
十三、督脉	39
1. 长强	39
2. 腰阳关	40
3. 命门	40
4. 陶道	40
5. 大椎	40
6. 哑门	41
7. 风府	41
8. 百会	41
9. 水沟	42
十四、任脉	42
1. 会阴	43
2. 中极	43
3. 关元	43
4. 中脘	43
5. 膻中	43

目录 Mulu

■ 实用中医技术 ■

6. 天突	44
7. 廉泉	44
8. 承浆	44
十五、经外奇穴	44
1. 印堂	44
2. 鱼腰	45
3. 球后	45
4. 太阳	45
5. 翳明	46
6. 定喘	46
7. 夹脊	47
8. 腰眼	47
9. 十七椎	47
10. 十宣	47
11. 八邪	48
12. 外劳宫	48
13. 阑尾穴	48
14. 八风	49
15. 阿是穴	49
选穴原则	50
一、近部选穴	50
二、远部选穴	50
三、辨证选穴	50
四、对症选穴	50

目录 Mulu

■ 实用中医技术 ■

配穴方法	50
一、远近配穴法	51
二、表里配穴法	51
三、前后配穴法	51
四、上下配穴法	51
五、左右配穴法	51
特定穴应用	52
一、五输穴	52
二、原穴与络穴	53
三、背俞穴和募穴	54
四、八脉交会穴	54
五、八会穴	55
六、郄穴	55
七、下合穴	56
八、交会穴	56
针刺疗法	58
基本知识	58
功效作用	58
操作方法	59
一、针刺的工具	59
二、针刺前的准备	59
三、持针手法	60
四、进针手法	61

目录 *Mulu*

■ 实用中医技术 ■

五、针刺角度、方向和深度	62
六、行针手法	64
七、补泻手法	65
注意事项	66
附:电针疗法	68
推拿疗法	71
基本知识	71
功效作用	71
操作方法	71
一、摆动类	72
二、磨擦类	73
三、振动类	75
四、挤压类	77
五、叩击类	79
六、运动关节类	80
注意事项	82
附:点穴疗法	83
灸疗法	86
基本知识	86
功效作用	87
操作方法	87
一、直接灸	87
二、间接灸	89

目录 Mulu

■ 实用中医技术 ■

三、艾条灸	89
四、温针灸	90
五、天灸	90
注意事项	90
拔罐疗法	92
基本知识	92
功效作用	93
操作方法	93
一、部位与体位	93
二、火罐法	94
三、抽气罐法	94
四、闪罐法	94
五、留罐	94
六、走罐法	95
七、针罐	95
八、刺络拔罐	95
九、起罐法	95
注意事项	95
敷贴疗法	97
基本知识	97
功效作用	97
操作方法	97
一、常用剂型	97

目录 *Mulu*

■ 实用中医技术 ■

二、常用药物及溶剂	98
三、常用配方	99
四、取穴原则	100
五、敷贴方法	100
注意事项	102
刮痧疗法	103
基本知识	103
功效作用	104
操作方法	104
一、介质	104
二、部位选择	104
三、操作方法	105
注意事项	107
捏脊疗法	109
基本知识	109
功效作用	109
操作方法	109
一、体位	109
二、手法	110
三、分类	110
注意事项	110
针刀疗法	111
基本知识	111

目录

Mulu

■ 实用中医技术 ■

功效作用	112
操作方法	112
一、体位	112
二、操作准备	112
三、常用的剥离方式	112
注意事项	113
刺血疗法	114
基本知识	114
功效作用	114
操作方法	115
一、操作准备	115
二、操作方法	115
注意事项	116
附：叩刺疗法	116
耳穴疗法	119
基本知识	119
功效作用	123
操作方法	124
一、选穴原则	124
二、刺激方法	124
注意事项	126
穴位注射疗法	127
基本知识	127