

中国针灸学会临床分会
科普学术委员会
推荐用书

针灸

健身常识

速览

王启才 回克义 李渡江 编著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸健身常识速览/王启才等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-117-10306-0

I. 针… II. 王… III. 针灸疗法-问答 IV. R245-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 083118 号

针灸健身常识速览

编 著: 王启才 等

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: 8.375

字 数: 178 千字

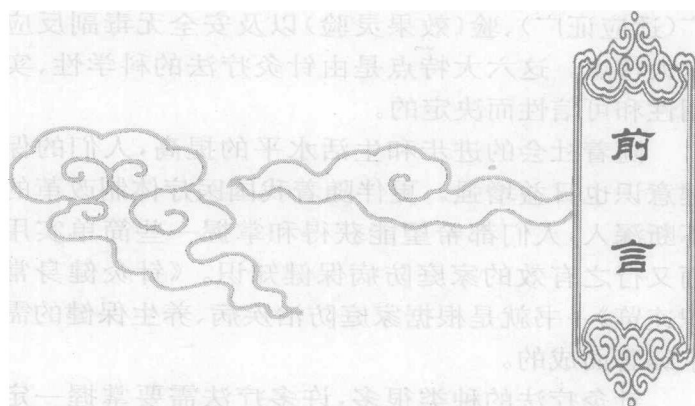
版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10306-0/R·10307

定 价: 19.00 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)



针灸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、穴位,用以治疗疾病和强身健体的一种自然疗法。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,药物的毒副反应越来越为人们所认识,针灸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 20 世纪 70 年代起,在亚洲、欧美等国家和地区一次又一次地掀起了针灸热潮。而今,世界“针灸热”有增无减,一浪高过一浪,大有普及全球之势。

针灸疗法之所以能历经千年而不衰,甚至随着时代的变迁,更加受到人们的青睐,主要就在于它既



有坚实的理论基础,又有丰富的临床实践。同时,还具有简(操作简便)、易(容易掌握)、廉(费用低廉)、广(适应证广)、验(效果灵验)以及安全无毒副作用六大特点。这六大特点是由针灸疗法的科学性、实用性和可信性而决定的。

随着社会的进步和生活水平的提高,人们的保健意识也日益增强。更伴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又行之有效的家庭防病保健知识。《针灸健身常识速览》一书就是根据家庭防治疾病、养生保健的需求编著而成的。

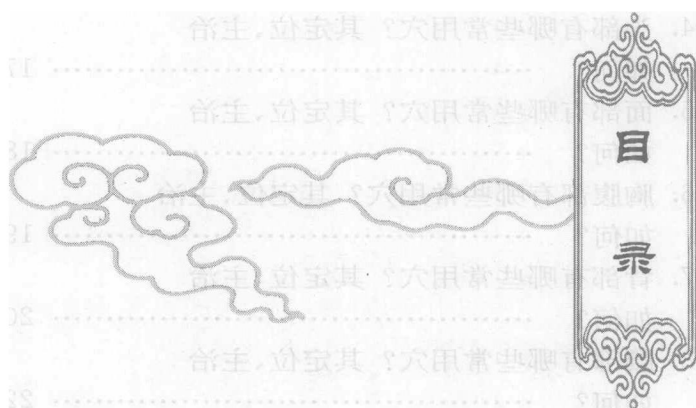
针灸疗法的种类很多,许多疗法需要掌握一定难度的操作技术,有的需要一定的设备、仪器。本书从家庭实用性出发,所介绍的针灸方法都较为简单易学,适合于在家庭使用。只要具有初中以上文化程度,都能看懂、弄通、学好、会用。

我们真诚地希望广大读者能学好这些简易的针灸知识,掌握针灸防治疾病技术,用自己的一技之长,做好自身的防病保健,为家人和亲朋好友解除疾苦。既有益于个人身体健康,又造福于他人,造福于社会,这就是我们编写此书的目的所在。

编著者

2008年6月16日





上篇 针灸基本知识

1. 什么是针灸疗法？	1
2. 针灸疗法的起源和发展	2
3. 针法的起源和发展	2
4. 灸法的起源和发展	4
5. 针灸医学源于中华	5
6. 如何运用针灸疗法进行家庭自我保健？	6
7. 什么是经络？	7
8. 经络有哪些作用？	8
9. 什么是腧穴？它与经络有何关系？	8
10. 腧穴是怎样命名的？	9
11. 腧穴的分类	11
12. 腧穴有哪些治疗作用？	13



13. 膻穴的定位取穴方法有几种? 如何应用?	15
14. 头部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	17
15. 面部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	18
16. 胸腹部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	19
17. 背部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	20
18. 腰部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	22
19. 肩关节部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	23
20. 肘关节部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	23
21. 前臂有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	24
22. 腕部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	25
23. 手部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	25
24. 大腿部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	27
25. 膝关节有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	27
26. 小腿部有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	28
27. 踝关节有哪些常用穴? 其定位、主治如何?	29
28. 足部有哪些常用穴? 其定位、主治	



如何?	30
29. 人体有哪些强壮穴? 如何应用?	32
30. 人体有哪些补气穴? 如何应用?	32
31. 人体有哪些补血穴? 如何应用?	33
32. 人体有哪些安神穴? 如何应用?	33
33. 人体有哪些急救穴? 如何应用?	34
34. 人体有哪些升压穴? 如何应用?	35
35. 人体有哪些降压穴? 如何应用?	35
36. 人体有哪些祛风穴? 如何应用?	36
37. 人体有哪些止痒穴? 如何应用?	36
38. 人体有哪些退烧穴? 如何应用?	37
39. 人体有哪些除寒穴? 如何应用?	38
40. 人体有哪些发汗、止汗穴? 如何应用?	38
41. 人体有哪些止咳平喘穴? 如何应用?	39
42. 人体有哪些化痰穴? 如何应用?	39
43. 人体有哪些止呕、催吐穴? 如何应用?	40
44. 人体有哪些消食穴? 如何应用?	40
45. 人体有哪些止泻、通便穴? 如何应用?	41
46. 人体有哪些利尿、消肿穴? 如何应用?	41
47. 人体有哪些调经穴? 如何应用?	42
48. 人体有哪些止血穴? 如何应用?	42
49. 人体有哪些止痉穴? 如何应用?	43
50. 人体有哪些镇痛穴? 如何应用?	43
51. 头部三要穴——百会、印堂、太阳	45
52. 水沟、素髌二穴的主治作用有何异同?	46
53. 面瘫要牵正, 不寐求安眠	47
54. 风池——祛风明目又健脑	47
55. 耳前助听三穴	48
56. 膻中穴的妙用	48
57. 理肠调经, 自有天枢	49



58. 话说“五脏俞”	50
59. 漫谈“八会穴”	51
60. 何谓夹脊穴？有什么作用？	51
61. 腰眼、膝眼壮腰膝	53
62. 退烧四穴，有热必清	53
63. 手有八邪，足有八风	54
64. 神门——心神出入之门户	54
65. 面口合谷收	55
66. 头项寻后溪	55
67. 何谓“肩三针”	56
68. 内关配公孙，专治心胸胃	56
69. 关元、三阴交，善调脾肝肾	57
70. 合谷、太冲，名曰“四关”	59
71. 祛痰要穴，当属丰隆	59
72. 列缺、照海，利胸膈肺咽	60
73. 肚腹三里留	61
74. 腰背委中求	62
75. 光明穴——眼病患者的福音	62
76. 太溪滋肾水，内庭清胃火	63
77. 太冲、阳陵泉，疏肝又利胆	63
78. 祛湿要穴阴陵泉	64
79. 如何进行针刺练习？	64
80. 针刺前应做好哪些准备？	65
81. 常用进针方法有哪些？	68
82. 如何把握针刺的方向、角度和深度？	69
83. 行针与得气	72
84. 行针的基本手法是什么？	73
85. 辅助行针手法有哪些？	73
86. 留针与出针	74
87. “动刺法”种种	75



88. 针刺有哪些注意事项?	77
89. 晕针的表现和处理方法	78
90. 引起晕针的原因和预防措施	79
91. 滞针的表现及处理	80
92. 弯针的原因、处理及预防	80
93. 断针的表现形式、处理、原因及预防	81
94. 针刺血肿的处理及预防	82
95. 刺伤神经组织	82
96. 针刺“无痛”十要诀	82
97. 什么是艾灸疗法? 有什么治疗作用?	85
98. 艾条灸法如何操作?	87
99. 艾炷灸法如何操作?	87
100. 艾熏灸如何操作?	89
101. 温针灸如何操作?	89
102. 温灸器灸如何操作?	89
103. 艾灸疗法应注意哪些问题?	90
104. 何谓“灯火灸”? 有什么治疗作用?	91
105. 何谓“天灸”? 有什么治疗作用?	91
106. 什么是敷脐疗法? 有什么治疗作用?	92
107. 脐疗话“神阙”	93
108. 何谓拔罐疗法? 其治疗原理是什么?	94
109. 拔罐疗法的作用是什么? 适用于哪些 病症?	95
110. 火罐工具有几种? 各有什么优缺点?	96
111. 拔火罐的方法有几种? 如何操作?	96
112. 拔火罐有哪些注意事项?	97
113. 什么叫指压疗法? 如何操作?	98
114. 指压的主治范围及注意事项	98
115. 什么是皮肤针疗法? 适用于哪些 病症?	98



116. 皮肤针疗法在操作中应注意些什么?	99
117. 何谓三棱针疗法? 有什么治疗作用?	100
118. 三棱针疗法如何操作?	100
119. 三棱针疗法应注意些什么问题?	102
120. 何谓“刮痧疗法”? 有什么特点?	102
121. 刮痧疗法的作用原理是什么?	103
122. 刮痧疗法有哪些适应证?	104
123. 刮痧的用具及介质	105
124. 刮痧的操作程序和方法	105
125. 不同痧象的临床意义	107
126. 刮痧的注意事项	108
127. 刮痧的禁忌	109
128. 刮痧中异常情况的处理和预防	110
129. 什么是穴位磁疗? 其主治及注意事项有 哪些?	110
130. 什么是耳压疗法? 其治病机理何在?	111
131. 哪些疾病可以求治于耳压疗法?	111
132. 耳郭表面各部的解剖名称是什么?	112
133. 耳穴的分布有什么规律?	113
134. 常用耳穴如何定位? 各有什么治疗 作用?	114
135. 耳压疗法如何操作?	127
136. 耳压疗法应注意哪些问题?	128

下篇 针灸防治疾病

1. 针灸为什么能治病?	129
2. 针灸能治哪些病?	131
3. 针灸有哪些基本治疗作用?	132
4. 针灸对呼吸系统的作用	136
5. 针灸对循环系统的作用	137



6. 针灸对血液成分的影响和作用	138
7. 针灸对消化系统的作用	139
8. 针灸对泌尿系统的作用	141
9. 针灸对生殖系统的作用	143
10. 针灸对运动系统的作用	145
11. 针灸对神经系统的作用	147
12. 针灸对内分泌系统的作用	148
13. 针灸对免疫-防御系统的作用	150
14. 防治感冒的“三风”穴	152
15. 感冒鼻塞一穴通	154
16. “咳”不容缓, 针灸先行	154
17. 针治哮喘, 应分虚实	155
18. 若要胃肠安, 天天摩“三脘”	155
19. 饮食不节胃脘痛, 三里一针效通神	157
20. 针灸急止胃痉挛	158
21. 指压内关、合谷, 能止恶心呕吐	158
22. 针灸止呃有绝招	159
23. 急性胃肠炎, 针灸只等闲	160
24. 急慢泄泻辨证明, 分清降浊两般针	161
25. 针灸止痢	161
26. 虚实皆可致便秘, 补虚泻实上下针	162
27. 内脏下垂, 多灸百会	162
28. 中气不足易脱肛, 重用灸法可升阳	163
29. 肝郁气滞胁肋痛, 疏肝理气寻太冲	163
30. 针灸助您排胆石	164
31. 内关透外关, 心病自然安	164
32. 针灸能愈心绞痛	165
33. 心悸怔忡神难安, 针灸调治定可痊	166
34. 烦闷忧郁愁更愁, 针灸理气乐悠悠	166
35. 针灸催眠	167



36. 针治头痛,立竿见影	168
37. 眩晕针灸法	169
38. 三叉神经痛,针刺即轻松	169
39. 指掐人中,救治神昏	170
40. 常见急性病症的指压点穴救治法	170
41. 针灸降压法	172
42. 针灸可降高血脂	172
43. 口眼歪斜,针效最捷	173
44. 中风早治宜针灸	174
45. 三里、绝骨、风市,中风偏瘫可治	175
46. 四肢无力肌萎缩,针灸有效穴位多	175
47. 刺灸穴位,健脑益智	176
48. 老年痴呆,可施针灸	178
49. 震颤麻痹可施针	179
50. 变“不通则痛”为“通则不痛”	179
51. 说说“五十肩”	180
52. 腰痛不难治	181
53. 命门、腰阳关,专治腰疾患	181
54. 坐骨神经痛,针后便轻松	182
55. 肌肉韧带扭挫伤,针刺出血痛自消	182
56. 落枕一针灵	183
57. 疟疾不会再猖狂	183
58. 男人要护前列腺	184
59. 小便不利谓之“癃”,针灸合治即可通	185
60. 针灸可排尿结石	185
61. 针灸可解“男”言之隐	186
62. 梦遗滑精,分别施针	186
63. 曲池、血海,祛风止痒	187
64. 风团疙瘩见针消	187
65. 湿疹针灸也可治	188



66. 脱发不用愁, 针灸将发留	188
67. 灸治冻疮	189
68. 艾灸治疗褥疮	190
69. 针刺急治乳腺炎	191
70. 乳腺增生, 针灸能平	192
71. “痔”在必得, 针灸效佳	193
72. 月经不调, 求助针灸	194
73. 针灸止痛经, 穴少见效灵	195
74. 胎位不正灸可正	195
75. 针灸催乳与回乳	197
76. 针灸巧治人流症	197
77. 男女更年期, 不妨多针灸	198
78. 身柱、肺俞——小儿百病之灸点	199
79. 小儿厌食, 针灸可治	201
80. 小儿疳积, 针效神奇	201
81. 小儿腹泻, 针灸可除	202
82. 急慢惊风, 针灸可攻	203
83. 儿童多动, 针灸能控	204
84. 遗尿郎得解放	204
85. 目赤肿痛红眼病, 针刺出血目自明	205
86. 针灸可消麦粒肿	205
87. 针治近视有奇效	206
88. 针灸可除耳鸣聋	207
89. 鼻衄血妄行, 针灸立即停	207
90. 穴位按压止牙痛	208
91. 针刺除口臭	209
92. 咽喉红肿痛难熬, 少商出血自然消	209
93. 针灸美容术	210
94. 针灸美容的基本环节和用穴原则	210
95. 针灸美容的具体做法	211



96. 常见病针灸美容治疗举例	213
97. 针刺治疗雀斑	214
98. 针刺治疗黄褐斑	215
99. 针刺治疗痤疮	217
100. 针灸治疗扁平疣	217
101. 针灸治疗带状疱疹	218
102. 针灸治疗带状疱疹后遗症	219
103. 针灸减肥	220
104. 针灸减肥常用穴位	221
105. 针灸减肥的基本环节和用穴规则	222
106. 针灸减肥常用操作方法	223
107. 耳压减肥	224
108. 局部减肥	225
109. 针灸防治“亚健康”	225
110. 针灸消除疲劳	227
111. 针灸抗衰防老,使您益寿延年	228
112. 漫话灸疗养生	234
113. 保健话“丹田”	237
114. 体弱须灸膏肓穴	239
115. 强身保健求“三里”	239
116. 益气何劳“四君子”	242
117. 补血无须“四物汤”	244
118. 摩腰眼、足心,保肾气肾精	245
119. 冲动发脾气,针灸控制你	247
120. 烟害人人知,针灸能戒断	248
121. 醉酒针灸能解除	248
122. 针灸戒酒法	249
123. 针灸戒毒	250
124. 针灸防治晕动病	250
125. 竞技综合征,针灸能制胜	251



上篇

针灸基本知识



1. 什么是针灸疗法？

一提起针灸疗法，人们往往只想到扎针，这是不全面的。完整地说，针灸疗法应包括针刺和艾灸这两种不同的治疗方法和操作形式。

用金属制成的针具刺入人体的一定部位，并施行一定的手法，给机体以机械性刺激。通过经络、腧穴的作用，调节脏腑、气血的功能，达到防治疾病的目的，这种治疗方法称为“针法”。

用艾叶加工制成的艾条或艾炷，点燃以后在体表的一定部位熏烤或烧灼，给机体以温热性刺激。通过经络、腧穴和药物的共同作用，调节脏腑、气血的功能，达到防治疾病的目的，这种治疗方法称为“灸法”。

古代医家认为：大凡身体有病，常常是由于脏腑的功能失调，气血壅滞不得宣通而致。在这种情况下，最好的治疗方法就是利用针刺的作用疏通经脉以活血化瘀，用艾灸的火力温暖机体以行气导滞。



针刺和艾灸均属于外治法,其理论和实践都建立在中医学基础理论特别是经络学说之上,临床上二者常常相互配合运用。所以,从古至今,在中医学中,一直把它们自然而然地联系在一起相提并论。

2. 针灸疗法的起源和发展

针灸疗法不是哪个名医凭空想象和臆造出来的,而是我国古代医家和劳动人民在长期的生产实践中与大自然和疾病作斗争的经验总结。它经历了一个由偶然到必然、由被动到主动、由不自觉地自觉、由无意识发现到有意识运用的过程。

在距今几百万年前,我们的祖先已经在伟大祖国的土地上劳动、生息,靠采集植物、野果和猎取野兽充饥,过着茹毛饮血的生活。为了生存,人们必须同大自然和野兽作斗争,于是慢慢学会了制造简单粗糙的石制工具和围猎武器。加上火的应用,从而为针灸疗法的起源奠定了物质和实践基础。

针灸疗法的发明,与食物由生吃到熟吃以及许多科学发明(如鲁班发明锯子、牛顿发明万有引力定律、西医听诊器和叩诊术、西药青霉素的发明等等)的过程一样,都是由偶然到必然、由被动到主动、由不自觉地自觉、由无意识地发现到有意识地运用。这充分证明了恩格斯所说的“科学的发生与发展,一开始就是由生产实践决定的。”实践出真知,这就是劳动创造科学、创造文化,人民创造历史、创造世界的唯物主义思想。它绝非玄妙之术,更不是什么“威胁疗法”。

3. 针法的起源和发展

据大量的古代各种文献的记述和对考古发掘中



出土文物的研究,针刺术当起源于距今一万至五千年前的新石器时代,其端倪甚至可以上溯到十万年前的旧石器时代。那时,人们在石器作业的过程中,常常被飞起的碎石片所伤;在采集野果和猎取食物的过程中,也容易受到各种意外的创伤。而这些意外的创伤有时却使得身体某些部位原有的病痛减轻或消失了。例如碎石片伤及头顶相当于“百会”穴处,减轻了头痛;碰到鼻旁相当于“迎香”穴处,消除了鼻塞;采集野果时荆棘刺入虎口相当于“合谷”穴处,止住了牙痛;划伤大拇指端相当于“少商”穴处,清利了咽喉;追赶猎物时,石头或树茬碰伤小腿部位相当于“足三里”穴处,缓解了腹痛……。当然,这样的巧合固然不会经常发生,但在漫长的历史岁月中却不会少见。加之人们有时还会本能地用手按揉、捶打身体不舒适的部位,久而久之,人们便知道主动地利用尖锐的小石片或荆棘来刺激身体的病痛部位。这就是针刺疗法的初级阶段(萌芽期)。小石片和荆棘就是最古老、最原始的针刺工具(用来治病的小石片古称“砭石”),穴位则是“以痛为腧”。

1963年,我国考古工作者在内蒙古多伦旗第1次出土了1枚砭石,长4.5cm,一端扁平有半圆形刀刃(可以切开肿痛),一端呈锥形(可以用来针刺),中间为针柄。1972年,河南新郑也出土了1枚春秋战国石针,一端呈卵圆形(可以用来按摩),一端为三棱形(可以用来刺血)。山东省微山县两城山还出土了四块汉代画像石,其中一块刻有一个半人半鸟之神物(似指神医扁鹊),手握粗针(砭石),刺向病人身体。

随着人类社会的不断发展,医疗技术的不断进

