



不花钱 · 不吃药 · 一学就会 · 一用就灵



针灸按摩

养生治病

一本通

简便易行 平衡阴阳、疏通气血、养生治病，方法简单、疗效显著、一用就灵！
一学就会 不吃药、不花钱、无痛苦，精准取穴从零做起，图解实用一学就会！
补养全家 滋养脏腑、美容瘦身、益智助性、缓解疼痛，全家老小保健都能用！

周建党 (主任医师) 主编
 凌云 (中医讲师)

ZHENJIU ANMO
 YANGSHENG
 ZHIBING
 YIBENTONG

赠挂图
 经典珍藏版

ZENGQUATU
 JINGDIAN
 ZHENCANGBAN

河北出版传媒集团
 河北科学技术出版社



不吃药 · 一学就会 · 一用就灵



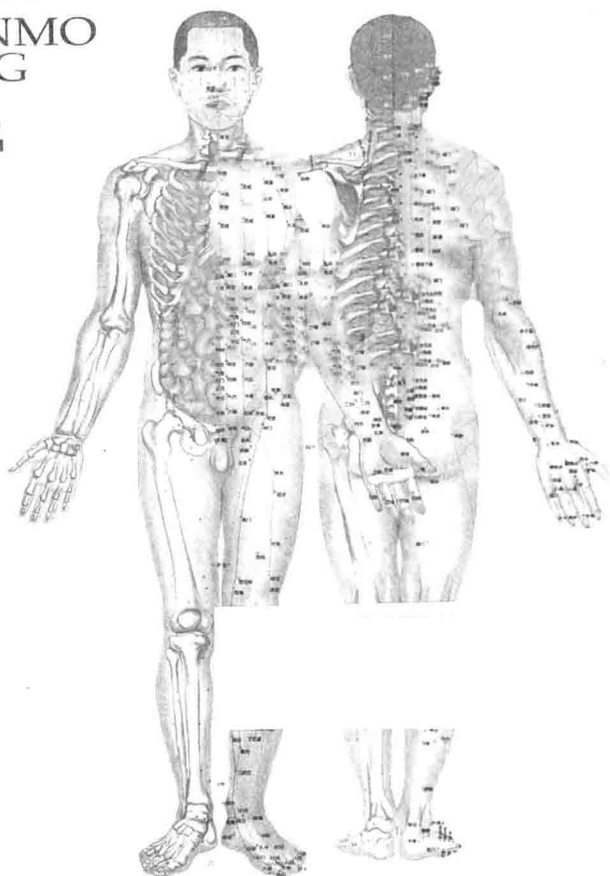
针灸按摩

养生治病

一本通

ZHENJIU ANMO
YANGSHENG
ZHIBING
YIBENTONG

周建党 (主任医师) 主编
凌云 (中医讲师)



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

针灸按摩养生治病一本通 / 周建党, 凌云主编. ——
石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5375-5168-7

I. ①针… II. ①周… ②凌… III. ①针灸疗法②按摩疗法(中医) IV. ①R245②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060668 号

针灸按摩养生治病一本通

周建党 凌 云 主编

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 17.75

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

前 言

在现代社会生活中，为了保持健康，远离疾病，我们身边许多人将脸交给了昂贵的高级化妆品，将身体交给了健身房里的健身器材，将被病痛折磨的身体完全托付给了具有不少副作用的药物。殊不知，经年不愈的老毛病依旧不断复发，身体也时常在不经意间拉响红色警报。那么，有没有简单、便捷而又省钱的养生方法呢？

答案是肯定的。针灸按摩就可助你一臂之力。我们知道，人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先防治疾病的智慧总结。在这个世界上，很多病并非全靠吃药治疗，只要你学会针灸按摩，就能做最好的保健医生。针灸按摩属于非药物疗法，无创伤，无副作用，有病防病，无病强身，而且具备不受时间、地点、环境等条件限制的优点，日益被医学界和养生爱好者看好。

针灸即针法和灸法的合称，是一门古老而神奇的科学。针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。针灸疗法具有疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的功效。

按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，从而达到理疗目的的一种方法。按摩具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳、提高机体免疫力等功效。如眼睛疲劳，

按一下太阳穴、攒竹穴就能解除疲劳；肩膀酸痛，按一下肩井穴、肩中俞穴就可无痛一身轻。

针灸与按摩互相配合，对于养生而言，不仅方法简便，疗效确切，且无痛苦，只要找对穴位，手法得当，几乎没有什么不良反应，多能手到病自除。正是基于针灸按摩保健治病的实用性、便捷的操作性和治疗的有效性，还有就是人们对于养生的困惑，我们潜心于博大精深的中医文化，精心整理了这本《针灸按摩养生治病一本通》。本书依傍博大精深的中医文化，在诸多方面解除了人们对养生的困惑，深入浅出地介绍了针灸按摩的基础知识，针灸按摩的要穴，针灸按摩美容、美体、保健，以及常见病的针灸按摩疗法。

健康是每个人的第一财富，让我们的健康从针灸按摩开始吧！

编 者

目 录

第一章 一看就懂，针灸按摩常识 / 002

第一节 针刺——神奇但不神秘的养生法 / 004

了解针刺的3大基本功效 / 004

关注针刺疗法的9大类型 / 005

对毫针的构造、规格等要做到心知肚明 / 006

实施针刺需提前加强练习 / 008

针刺前宜选择正确体位 / 009

把握针刺的角度和深度 / 012

常用的针刺手法宜先知 / 013

把握4种得气现象 / 015

正确掌握2大行针手法 / 016

熟悉临床常用的7种针刺补泻手法 / 017

留针和出针可以提高针刺疗效 / 019

避免针刺意外有9大注意 / 020

5大针刺异常情况的处理 / 021

第二节 艾灸——养生选对艾绒灸对穴 / 024

艾灸疗法：针所不为，灸之所宜 / 024

- 拯救健康：艾灸治病的四大原理 / 026
- 选艾技巧：选择艾草的六大要点 / 030
- 精制艾具：艾炷、艾条及药条的做法 / 032
- 灸疗的取穴原则 / 034
- 体位顺序：灸术必知的两大要点 / 036
- 各显神通：温灸的六大基本手法 / 037
- 补泻有道：刺激因人而异、强弱有别 / 047
- 灸疗的注意事项 / 048
- 晕灸的预防与护理 / 050
- 灸疗后的反应和护理 / 051

第三节 按摩——手到病自除的养生法 / 055

- 按摩的4大基本功效 / 055
- 按摩的常用手法和技巧 / 058
- 常见的3种找穴法 / 065
- 按摩力度的3种把握法 / 069
- 按摩补泻的3种基本方法 / 071
- 4种按摩异常现象的预防与处理 / 074
- 推拿按摩的注意事项 / 077

第二章 一学就会，针灸按摩要穴 / 080

第一节 “掌”握健康，手部六经要穴 / 082

- 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉 / 082
- 手少阴心经：主宰人体的君王 / 086
- 手厥阴心包经：代心受过，替心受邪 / 090

- 手阳明大肠经：肺和大肠的保护神 / 094
手太阳小肠经：舒筋活络、宁心安神的关键 / 098
手少阳三焦经：坚持捍卫头脑安全 / 102

第二节 知“足”常乐，足部六经要穴 / 108

- 足阳明胃经：人体后天之本 / 108
足少阳胆经：输送气血的身体大脉 / 116
足太阳膀胱经：运行人体宝贵体液的水官 / 124
足厥阴肝经：护卫人体的大将军 / 134
足太阴脾经：运化食物的养血大脉 / 138
足少阴肾经：人体的先天之本 / 144

第三章 一做就变，针灸按摩各显神通 / 148

第一节 美容，针灸按摩祛纹祛斑 / 150

- 护 肤 / 150
皱 纹 / 152
雀 斑 / 154
眼 袋 / 156

第二节 美体，针灸按摩各显其能 / 158

- 减 肥 / 158
丰 胸 / 160
提 臀 / 162
塑 腰 / 164

第三节 保健，针灸按摩治“未病” / 166

- 失 眠 / 166
- 忧郁症 / 168
- 晕车、晕船 / 170
- 足跟痛 / 172
- 迎风流泪 / 174
- 多 汗 / 176

第四章 一用就灵，做自己的全科医生 / 178

第一节 内科病针灸按摩疗法 / 180

- 感 冒 / 180
- 便 秘 / 182
- 高血压 / 184
- 糖尿病 / 186
- 头 痛 / 188
- 低血压 / 190
- 胃下垂 / 192
- 高脂血症 / 194
- 中 风 / 196
- 咳 嗽 / 198
- 哮 喘 / 200
- 眩 晕 / 202
- 三叉神经痛 / 204

第二节 外科病针灸按摩疗法 / 206

颈椎病 / 206

落 枕 / 208

痔 疮 / 210

类风湿性关节炎 / 212

第三节 男科病针灸按摩疗法 / 214

前列腺炎 / 214

遗 精 / 216

阳 痿 / 218

早 泄 / 220

第四节 妇科病针灸按摩疗法 / 222

闭 经 / 222

痛 经 / 224

不孕症 / 226

盆腔炎 / 228

月经不调 / 230

白带异常 / 232

第五节 儿科病针灸按摩疗法 / 234

小儿腹泻 / 234

小儿厌食 / 236

小儿咳嗽 / 238

小儿遗尿 / 240

小儿惊风 / 242

小儿便秘 / 244

小儿夜啼 / 246

小儿肺炎 / 248

第六节 五官科病针灸按摩疗法 / 250

耳 鸣 / 250

牙 痛 / 252

近 视 / 254

慢性咽炎 / 256

第七节 皮肤科病针灸按摩疗法 / 258

湿 疹 / 258

荨麻疹 / 260

皮肤瘙痒 / 262

冻 疮 / 264

斑 秃 / 266

神经性皮炎 / 268

酒渣鼻 / 270

扁平疣 / 272



ZHENJIU ANMO YANGSHENG
ZHIBING YIBENTONG



第一章

一看就懂，针灸按摩常识

针灸按摩是中医几千年的养生精髓，其疗效奇特，无毒副作用，是备受人们爱戴和当代医学推崇的“自然疗法”。本章站在患者的角度，分别介绍了针刺、艾灸和按摩的基本常识，做到了近乎手把手心贴心的指导，使患者渐入针灸按摩养生佳境，使之不仅能在养生的实践中把丢失的健康找回来，还能掌握一门手到病自除的艺术——不吃药就能保健康的艺术。



-
- 第一节 针刺——神奇但不神秘的养生法
 - 第二节 艾灸——养生选对艾绒灸对穴
 - 第三节 按摩——手到病自除的养生法



第一节 针刺——神奇但不神秘的养生法



了解针刺的3大基本功效



针灸的3大功效

- ① 调和阴阳
- ② 疏通经络
- ③ 扶正祛邪

1. 调和阴阳

阴阳学说是针刺的理论基础，它认为宇宙的任何事物都包含相互对立的两个方面，即阴和阳。阴阳两方面的变化，即构成了宇宙间的一切事物，并推动着事物的发展和变化。针刺调和阴阳的作用就是可使机体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化。疾病发生的机理是复杂的，但从总体上可归纳为阴阳失衡。针刺调和阴阳的作用是通过经络阴阳属性、经穴配伍和针刺手法完成的。

2. 疏通经络

经络学说是针刺手法的理论依据，经络是人体气血运行的通路，它内联脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下，使人体各部分联结成一个有机整体。经络“内溉脏腑，外濡腠理”，疏通经络可使瘀阻的经络通畅而发挥其正常的生理作用，是针刺最基本最直接

的治疗的作用。经络不通，气血运行受阻，临床表现为疼痛、麻木、肿胀、瘀斑等症状。针刺可以通过各种方式刺激经络腧穴，使经络通畅，调和气血，是经络气血运行正常。

3.扶正祛邪

中医学认为，在一定条件下，正邪相争，正不胜邪必生疾病。其中正气是机体内在的抗病能力；邪气是各种致病的因素。《素问》中说“邪之所凑，其气必虚”“正气内存，邪不可干”，说明人体疾病的发生和变化是以正气和邪气的盛衰变化为转归的。正气充足时，病邪无以侵犯；当正气不足时，病邪才能乘虚而入，侵犯机体，造成疾病。《灵枢》中说“凡刺之道，气调而止，补阴泻阳”，说明针刺可以调和经气，使其有余者泻之，不足补之，使机体恢复正常的气血运行状态，达到扶正祛邪的目的。

关注针刺疗法的9大类型

根据不同针具的形制、用途、刺激方式等，针刺疗法主要有以下几种：

1. 毫针疗法 用毫针（包括芒针）刺入皮内。
2. 皮内针疗法 以特制的小型针具固定于腧穴部的皮内或皮下，进行较长时间埋藏。
3. 皮肤针疗法 用多支短针浅刺人体皮肤。
4. 火针疗法 用特制的针，针尖用火烧红，迅速刺入人体的一定穴位或部位，以治疗疾病。
5. 电针疗法 以毫针刺入腧穴后，针柄通过电流，以加强刺激量。



6. 水针疗法 又称穴位药物注射法。用注射针刺入皮肤后，推注相应药物治疗病。

7. 刺络疗法 用三棱针刺血络以放血治病。

8. 镊针疗法 用镊针按压经络腧穴治病。

9. 圆利针疗法 用圆利针点刺体表或挑刺皮下组织。

对毫针的构造、规格等要做到心知肚明

针刺的工具种类很多，如毫针、三棱针、皮肤针、皮内针、电针、耳针、水针等，其中毫针是最常用的，下面主要介绍毫针的构造、规格、检查和保藏。

1. 构造

现在常用的毫针多为不锈钢，不锈钢有较高的强度和韧性，针体挺直滑利，能耐热和防锈，不易被化学物品腐蚀的特点，临床上广泛采用。也有用其他金属制作的毫针，如金针、银针。

毫针的结构可分为5个部分，即针尖、针身、针根、针柄、针尾。针尖亦称针芒，是针身的尖端锋锐部分；针身亦称针体，是针尖与针柄之间的主体部分；针身与针柄连接的部分称为针根；针身与针根之后执针着力的部分称为针柄；柄的末梢部分称为针尾。针柄与针尾多用铜丝或银丝缠绕，呈螺旋状或圆筒状，针柄的形状有圈柄、花柄、平柄、管柄等多种。其中花柄又称盘龙针，较粗大，常用于火针，有利于散热，使用时不烫手。