

中医百日通丛书



海内外中医经典普及品牌

学中医，得保健，一生受益

推荐151个腧穴和56种针灸有效病症

针灸治病，简便廉验

# 一百天学

(第三版)



# 针灸

张仁 编著



上海科学技术出版社

中医百日通丛书

# 一百天学针灸

(第三版)

张 仁 编著

上海科学技术出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

一百天学针灸 / 张仁编著. —3 版. —上海: 上海科学技术出版社, 2015. 10

(中医百日通丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2760 - 4

I. ①一… II. ①张… III. ①针灸疗法—基本知识  
IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 173581 号

---

## 内 容 提 要

《一百天学针灸》(第三版)是一本中医针灸普及性读物,采用最通俗的语言和最简洁的方式向广大中医爱好者介绍针灸知识和掌握针灸治病的经验和诀窍。书中详细介绍了 151 个临床上使用频率最高的腧穴及其各种海内外公认的针灸法,所载的 56 种针灸有效病证,经实践反复证明确实有效。由于针灸学是一门直观性和实践性都很强的临床医学,所以我们在书中配以必要的插图和详尽的操作说明,供读者在实践中参考。

为了贯彻丛书的统一性,本书采用每周学习 5 天,共 14 周学完的方法。

## 一百天学针灸(第三版)

张 仁 编 著

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.com

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 12.5

字数 215 千字

1998 年 7 月第 1 版 2005 年 9 月第 2 版

2015 年 10 月第 3 版 2015 年 10 月第 11 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2760 - 4/R · 969

定价: 29.80 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

## 第三版说明

---

“中医百日通丛书”从 1996 年第一种图书面世至今已达 19 年之久,前后出版了 14 种。由于本丛书编排体例独特、内容深入浅出、学习掌握容易、临床实用易查,深受读者的欢迎,反复加印,丛书销量已超过 40 万册。

自 20 世纪末至 21 世纪初,国内外疾病谱出现了很大的变化,中医药在临床应用的范围和方法也发生了相应的改变。为了使读者能及时地了解 and 掌握中医药相关的信息和技术,我们邀请有关专家对本丛书进行了精心的修订,扩大开本,双色印刷,基本保留原有的体例和格式,删去陈旧和已不再常用的技术和内容,补充了新的相关病种和临床治疗方法。

我们希望本丛书的第三版,能为弘扬中华文化,宣传推广中医学,普及相关医药学知识起到一定的作用,这是我们出版者最大的心愿。

上海科学技术出版社

2015 年 8 月

# 编者寄语

## 修订内容

(1) “健体”:近 10 年来,针灸医学在治疗方法有很多创新,如针法上总结出了“靳三针”组穴法、灸法上推广“热敏灸”疗法等操作简便且疗效明显的新法;治疗病种(又称作疾病谱)上则在不断扩大之中,据统计已超过 530 种,其中有不少疗效确切、特色明显的针灸优势病种。我们将把这些成果作为新的营养注入本书,如在介绍上面这些新法的同时,增加了近年来发病率高的失眠、干眼症、肠易激综合征等病症,使之与时俱进。

(2) 尽可能删除非针灸优势病种(如感冒、炎症之类传统的传染性和感染性疾病)和目前临床上已经得到有效控制的某些病症(如百日咳、小儿麻痹后遗症等),去掉一些针灸效果还不太确切或治疗起来对初学者有难度的病种(再生障碍性贫血之类),对每一病种的治疗方法进行了精简,着重选择疗效较确切而操作难度较低,适合于初学者的刺灸之法,并从原来每一病种三种或以上的治法缩减为两种,以便读者切实掌握而能真正应用于临床。

## 课程安排

本书课程是根据自学特点安排的。分为针灸学概论、经络、腧穴、刺灸法和病症治疗五大部分,每一部分中有若干单元,如病症治疗中主要包括内科病症治疗、外科病症治疗、妇产科病症治疗、儿科病症治疗、眼耳鼻咽喉口腔科病症治疗、皮肤科病症治疗和针灸保健等单元,而每一单元又分若干节。读者可每周学 5 天,机动 2 天,共学习 14 周左右,即 100 天。每一节学毕,布置少量习题进行复习,以加深理解和记忆。

## 学习要求

要达到本书所要求的学习效果,并非一蹴而就的易事,至少要做到以下几条。

(1) 循序渐进、前后呼应:由于本书内容都是作者反复筛选浓缩的结果,故学习时必须反复领会,循序渐进,不可贪多。同时,因各节内容前后连贯,通过不断反复学习有助于深入掌握,所以在学习后面的知识时,又必须时时复习前面的内容,达到温故而知新。

(2) 密切结合临床、学以致用:针灸学是一门实践性很强的临床医学学科,所以在学习本书的过程中,在条件许可的情况下,应尽可能多地结合临床。有的要在人体上反复实践,如穴位位置的掌握;有的则要不断练习,如针刺手法的操作;有的则要根据读者的不同情况进行,如病症的治疗。但要切实注意针刺安全。

(3) 持之以恒:针灸学是一门内容丰富精深而又十分严肃的学科,掌握它绝非一日之功,必须持之以恒,日积月累,切忌半途而废。

# 目 录

## 第一周

1	一、古老而年轻的针灸医学	1
	源远流长的过去	1
	不断发展的近现代针灸学	2
2	二、经络及其分布	3
	经络系统概述	4
	经络作用简介	5
	经络研究概况	6
3	三、腧穴的基本内容	6
	腧穴的分类	7
	腧穴的命名	7
	腧穴的基本功能	8
	腧穴的定位方法	8
	特定穴简介	10
4	四、十四经脉的分布	13
	分布概况	13
	手三阴经脉	14
	手三阳经脉	15
5	足三阳经脉	17
	足三阴经脉	19
	奇经八脉	21



## 第二周

- 1 五、必须熟悉的腧穴 ..... 24  
手太阴肺经穴 ..... 24  
尺泽 孔最 列缺 太渊 鱼际 少商
- 2 手少阴心经穴 ..... 26  
极泉 少海 通里 神门
- 3 手厥阴心包经穴 ..... 28  
曲泽 郄门 间使 内关 大陵 劳宫 中冲
- 4 手阳明大肠经穴 ..... 30  
商阳 二间 合谷 阳溪 手三里 曲池 臂臑 肩髃  
天鼎 口禾髎 迎香
- 5 手太阳小肠经穴 ..... 35  
后溪 腕骨 养老 小海 肩贞 天宗 颧髎 听宫

## 第三周

- 1 手少阳三焦经穴 ..... 39  
中渚 外关 支沟 肩髎 翳风 角孙 耳门 丝竹空
- 2 足阳明胃经穴(一) ..... 42  
承泣 四白 地仓 颊车 下关 人迎 梁门 天枢 水道  
归来 髀关
- 3 足阳明胃经穴(二) ..... 45  
伏兔 梁丘 犊鼻 足三里 上巨虚 丰隆 解溪 内庭
- 4 足太阳膀胱经穴(一) ..... 48  
睛明 攒竹 天柱 风门 肺俞 厥阴俞 心俞 膈俞  
肝俞 胆俞
- 5 足太阳膀胱经穴(二) ..... 51  
脾俞 胃俞 肾俞 大肠俞 次髎 殷门 委中 膏肓 志室  
秩边 承山 昆仑 至阴

## 第四周

- 1 足少阳胆经穴 ..... 56  
瞳子髎 听会 阳白 风池 肩井 居髎 环跳 风市  
阳陵泉 足光明 悬钟 足临泣 足窍阴
- 2 足太阴脾经穴 ..... 60



	隐白 公孙 三阴交 地机 阴陵泉 血海 大横	
3	足少阴肾经穴 .....	63
	涌泉 太溪 照海 复溜	
	足厥阴肝经穴 .....	64
	大敦 行间 太冲 蠡沟 章门 期门	
4	督脉穴 .....	67
	长强 腰阳关 命门 至阳 大椎 风府 百会 上星	
	素髻 水沟	
5	任脉穴 .....	70
	曲骨 中极 关元 气海 神阙 中脘 膻中 廉泉 承浆	

## 第五周

1	经外穴(一) .....	74
	印堂 太阳 球后 金津、玉液 翳明 子宫 定喘 夹脊 腰眼	
2	经外穴(二) .....	77
	四缝 十宣 腰痛点 膝眼 阑尾穴 胆囊穴	
3	六、刺灸法的作用和要求 .....	80
	刺灸法的主要内容 .....	80
	刺灸法的作用特点 .....	81
	刺灸法的要求 .....	81
4	七、针灸意外的预防与处理 .....	82
	针灸意外的原因 .....	82
	针灸损伤的分类 .....	83
	预防与处理要点 .....	84
	常见的几种针灸意外及处理 .....	84
5	八、毫针刺法 .....	85
	针前准备 .....	86
	毫针刺的基本方法 .....	86
	九、针刺手法简介 .....	88
	辅助手法 .....	88
	补泻手法 .....	89

## 第六周

1	十、灸法 .....	92
---	------------	----

	艾灸法 .....	92
	非艾灸法 .....	94
<b>2</b>	<b>十一、拔罐法、温针法、火针法</b> .....	95
	拔罐法 .....	95
	温针法 .....	97
	火针法 .....	97
<b>3</b>	<b>十二、皮肤针法、刺络法和皮内针法</b> .....	98
	皮肤针法 .....	98
	刺络法 .....	99
	皮内针法 .....	100
<b>4</b>	<b>十三、电针法、腧穴敷贴法、腧穴注射法和腧穴激光照射法</b> .....	101
	电针法 .....	101
	腧穴敷贴法 .....	102
	腧穴注射法 .....	103
	腧穴激光照射法 .....	104
<b>5</b>	<b>十四、耳针法</b> .....	105
	耳郭的主要结构 .....	105
	主要耳穴 .....	107

## 第七周

<b>1</b>	耳穴适应病症 .....	110
	耳穴的探查方法 .....	110
	耳针配穴方法 .....	111
	耳穴刺激方法 .....	111
	耳针意外及处理 .....	112
<b>2</b>	<b>十五、头皮针法</b> .....	112
	常用刺激部位 .....	113
	针前准备 .....	114
	操作方法 .....	114
	注意事项 .....	115
<b>3</b>	<b>十六、眼针法和腕踝针法</b> .....	116
	眼针法 .....	116
	腕踝针法 .....	118
<b>4</b>	<b>十七、针灸怎样治病</b> .....	120

针灸治疗的原则 .....	120
针灸治疗的方法 .....	121
<b>5</b> “三针”组方法 .....	123

## 第八周

<b>1</b> 十八、呼吸与循环系统病症 .....	125
慢性支气管炎 .....	125
支气管哮喘 .....	126
<b>2</b> 高血压病 .....	127
<b>3</b> 十九、消化系统病症 .....	128
呃逆 .....	128
慢性胃炎 .....	129
<b>4</b> 消化性溃疡 .....	129
慢性溃疡性结肠炎 .....	130
<b>5</b> 肠易激综合征 .....	131

## 第九周

<b>1</b> 二十、代谢性及内分泌免疫系统病症 .....	133
高脂血症 .....	133
肥胖症 .....	133
<b>2</b> 甲状腺功能亢进症 .....	134
类风湿关节炎 .....	135
<b>3</b> 二十一、神经精神系统病症 .....	137
中风 .....	137
帕金森病 .....	138
<b>4</b> 面瘫 .....	139
面肌痉挛 .....	140
<b>5</b> 眼型重症肌无力 .....	141

## 第十周

<b>1</b> 三叉神经痛 .....	143
血管性偏头痛 .....	144
<b>2</b> 坐骨神经痛 .....	145
<b>3</b> 失眠 .....	146
<b>4</b> 抑郁症 .....	147

5	老年痴呆症	148
---	-------	-----

## 第十一周

1	二十二、外科病症	150
	丹毒	150
	放疗反应	151
2	急性单纯性阑尾炎	152
	急性乳腺炎	152
3	急性尿潴留	153
	落枕	154
4	急性腰扭伤	155
	颈椎病	156
5	肩周炎	157
	网球肘	158

## 第十二周

1	二十三、妇产科病症	160
	原发性痛经	160
2	乳腺增生病	161
	子宫脱垂	162
3	胎位不正	163
4	二十四、儿科病症	164
	流行性腮腺炎	164
5	小儿脑瘫	165
	遗尿症	166

## 第十三周

1	二十五、眼耳鼻咽喉口腔科病症	168
	干眼症	168
2	青少年近视眼	169
	麦粒肿	170
3	梅尼埃病	171
	急性化脓性中耳炎	171
4	过敏性鼻炎	172
	急性扁桃体炎	173

5	急性牙痛 .....	174
---	------------	-----

## 第十四周

1	二十六、皮肤科病症及其他 .....	176
	荨麻疹 .....	176
2	带状疱疹 .....	177
3	斑秃 .....	178
	黄褐斑 .....	179
4	二十七、针灸保健 .....	180
	戒烟 .....	180
	竞技综合征 .....	181
5	亚健康 .....	182
	延缓衰老 .....	183

### 一、古老而年轻的针灸医学

针灸,是我们祖先对人类的突出贡献之一。日常所说的针灸,实际上包含广义与狭义两种概念,狭义是指医疗方法,即针灸疗法;广义则指的是一门完整的学科。针灸疗法是针灸学的组成部分。在针灸学的领域内,包括四门比较公认的分支学科,即经络腧穴学、刺法灸法学、针灸治疗学以及正在形成之中的实验针灸学等。

#### ◎ 源远流长的过去

针灸疗法是针刺和艾灸两种治疗方法的合称,据考证,它大约诞生于新石器时期(公元前 8000 年~公元前 4000 年)。从早期文献看,所记载的以灸法为主,所以艾灸的应用可能比针刺为早。原始的针刺工具为砭石,砭石治病最初主要用于刺破脓疮,进而作为刺络放血之用。

战国、秦至西汉,随着铁器的推广应用,砭石逐渐被金属医针所取代,扩大了针刺的医疗实践范围。这一时期出现的《黄帝内经》,特别是其中的《灵枢》部分,是在以针灸为主的医疗实践基础上总结出来的医学理论著作,它奠定了针灸学的基本理论。

从东汉到两晋南北朝,针灸临床医学得到了较大的发展。如东汉末期的华佗,针灸取穴少而精,并很注意针感的传导,著有《枕中灸刺经》(已佚);名医张仲景的《伤寒论》,提到针灸的条文有 35 条,提出用针灸预防、阳证宜针、阴证宜灸等重要观点。尤其是魏晋时期著名医家皇甫谧,撰成我国针灸史上第一部体系完整的针灸专著《针灸甲乙经》,对后世针灸学术发展影响很大。

隋唐时期,许多著名医家都重视针灸的实践和研究,如甄权、孙思邈等。孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》广泛载了唐以前针灸治病的经验,他还绘制过《明堂三人图》,成为历史上最早的彩色经络腧穴图,可惜已佚。王焘的《外台秘要》,则大量采录了历代灸法。唐代针灸已发展为一个专科,开始有专门的“针师”和“灸师”,在最高医学学府唐太医署中,针灸是所设的四个医学专业



之一。

宋金元时期,针灸医学得以进一步的总结和发展。北宋针灸家王惟一,于公元 1026 年撰成腧穴专著《铜人腧穴针灸图经》,雕印刻碑,由政府颁行。在北宋政府支持下,他主持设计制作成两具铜人模型,外面刻有经络穴位,里面放置脏腑器官,作为教学和考试针灸师之用。南宋针灸家王执中撰《针灸资生经》,不仅载述宋以前的针灸文献,而且总结了本人的实践经验和民间经验,使该书成为后世重要参考医书之一。元代医家滑寿,全面考订经络循行与穴位的联系,著成经络专著《十四经发挥》,进一步发展了经络理论。这一时期,尚有其他一些针灸专著问世,如《小儿明堂灸经》《备急灸法》《痲疽神秘灸经》及《针经指南》等。

明代,针灸学术发展进入高潮。出现了诸多名家,如明初的陈会、中期的凌云、后期的杨继洲等。其主要成就:一是对前代的针灸文献进行了广泛的搜集和整理,出现了许多汇总历代针灸文献的著作,诸如徐凤的《针灸大全》、高武的《针灸聚英》和杨继洲的《针灸大成》等。二是针刺手法的研究更趋深入,在单式手法的基础上形成数十种复式手法。仅《针灸大成·三衢杨氏补泻篇》就载手法 44 种,内含复式手法 24 种。三是灸法从用艾炷的烧灼灸法向用艾卷的温热灸法发展,14 世纪开始出现艾卷灸,后来逐步又发展为加进某些药物的“雷火神针”“太乙神针”等药艾卷灸。四是对于历代文献中不属于经穴的针灸部位,进行整理,在腧穴中列出奇穴(或称经外奇穴)这个类别。

清代,由于医者重药而轻针,针灸逐渐转入低潮。比较重要的针灸著作有廖鸿润的《针灸集成》、吴谦等奉旨编撰的《医宗金鉴·刺灸心法要诀》和李学川的《针灸逢源》等。其中《医宗金鉴·刺灸心法要诀》,采用歌诀和插图为主,颇切实用;《针灸逢源》,则是首本完整载 361 个经穴的著作。公元 1822 年,清王朝以“针刺火灸,究非奉君之所宜”为理由,命令永远停止太医院针灸科,使针灸医学趋于衰落。

## ◎ 不断发展的近现代针灸学

近代,针灸主要在民间流传。一批有胆识的针灸工作者,为保存和发展针灸学术,通过成立针灸学社,编印针灸书刊,开展函授教育等取得一定成效。其中以谈淡安贡献最为突出。在继承传统针灸的理论与经验的同时,一些医家还开始了用近代科学知识和技术提高针灸疗效的尝试。如刘钟澍撰《中西汇参铜人图说》(1899 年),在针灸史上开创了汇通中西的先例。唐世丞等于 1934 年发表《电针学之研究》,为我国应用电针疗法的开端。

新中国成立以后,针灸医学获得前所未有的发展。首先是针灸研究和教育机构遍布全国。1951 年由卫生部直属的针灸疗法实验所成立,该所到 1955 年成为中医研究院针灸研究所。到 1992 年,全国已有 8 个针灸经络研究所。全国



30 所高等中医药院校,有 28 所开设了针灸系,并于 1986 年成立了北京针灸学院(后改名为北京针灸骨伤学院,2000 年 8 月并入北京中医药大学)。不少西医院校和研究机构也把针灸列入教学课程和科研项目。

在针灸临床上,所有的中医院和多数综合性医院都设有针灸科,并出现了针灸专科医院。

在继承发掘古代针灸学术的基础上,应用现代科学的知识和方法,是我国现代针灸研究的主要特点。20 世纪 50 年代前期,以整理针灸学基础知识,观察针灸适应证为主;50 年代后期到 60 年代,较为广泛地对一种病一种病进行临床总结,推广针刺麻醉的临床应用,并开展实验研究;70 年代至 80 年代初,从外科手术学、麻醉学、神经生理学、心理学等多学科进行针刺镇痛机制的研究,并且以研究循经感传为契机,从不同角度研究经络现象及实质,以及腧穴与针感、腧穴与脏腑相关等问题;从 90 年代至 21 世纪初,针灸医学适应人类疾病谱变化的需求,不断拓展临床领域,正在从较为单一的以治疗疾病为主转向预防、治疗、康复和保健为一体的现代临床医学。据统计,目前针灸病谱已达到 500 余种。

针灸学术很早就在国际上传播,早在公元 6 世纪,针灸已从我国传到朝鲜和日本,并于 16 世纪向欧洲传播。现代,随着我国针灸学术对国际影响的扩大,其传播速度不断加快。20 世纪 50 年代,我国曾帮助苏联和东欧国家的一些医师学习针灸。自 1975 年起又与世界卫生组织合作,在北京、上海、南京举办国际针灸班,为许多国家培训了大量针灸人才。进入 21 世纪后,世界上已经有 140 多个国家有了掌握针灸疗法的医务人员,不少国家还开展了针灸教学和科学研究,并取得成效。2010 年,中医针灸被列入世界非物质文化遗产优秀代表作名录。

## 每日练习

1. 历代有哪些重要的针灸著作?
2. 明代针灸学有哪几方面成就?

## 2

## 二、经络及其分布

经络,是经脉和络脉的总称,“经”,原来的意思指纵丝(直线);“络”指的是

网；脉，则指血管。经络就是人体中运行气血的大小通路，大的主干称经脉，小的分支称络脉。

经络学说就是从经络的角度阐述人体各部分之间联系及其互相影响的一门学问。有关经络的记载最早可见于春秋战国时期的帛书《经脉》。2 000 多年来经络学说一直指导着针灸临床实践，现代它已成为研究的一个热点。

## ◎ 经络系统概述

人体中的经络是一个完整的系统，称为经络系统，它包括主体、内属和外连三大部分(图 1)。

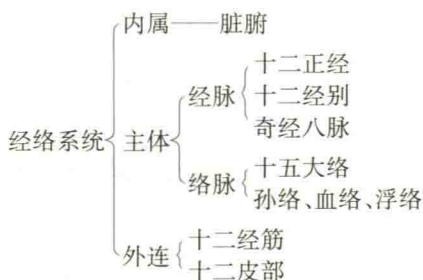


图 1 经络系统示意图

主体部分，分经脉和络脉两类。经脉由十二经脉(亦称十二正经)、十二经别和奇经八脉构成。经脉系统的内属部分为脏腑，主要和十二经脉连属。脏腑分阴阳，脏为阴，腑为阳。阴经各连属于脏，阳经各连属于腑。十二经脉是整个经络系统的核心，这十二条经脉的名称是：

手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经，统称手三阴；

手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经，统称手三阳；

足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经，统称足三阴；

足太阳膀胱经、足少阳胆经和足阳明胃经，统称足三阳。

另外，尽管阴经属于脏，阳经属于腑，但两者之间在内脏又有相互联系，具体表现为：属于脏的联络于腑，属于腑的联络于脏，如手太阴经属于肺，它又和与肺互为表里的大肠相联络。这称为“相合”关系。

十二经别是十二经脉的别行部分，它是十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉，每一经脉分出一支经别，经别的名称和它所出的经脉相同，如手太阴经别、足阳明经别等。

奇经八脉，奇经是相对正经而言，因有八条，所以称八脉，它们分别为任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉和阴维脉。它们主要对其余经脉起统率、联络以及调节气血盛衰的作用。