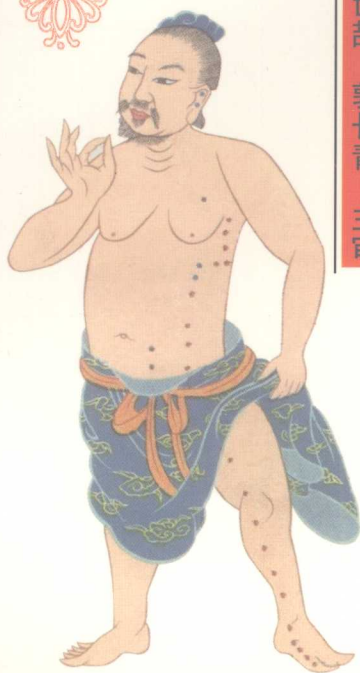


中医易学通



谷世喆 郭长青 主审

胡波 主编

针灸

百日通



化学工业出版社
生物·医药出版分社

中医易学通



胡波 主编
谷世喆 郭长青 主审

针灸 百日通



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

本书用每天学习 1 小时内容的形式, 将经络、腧穴、刺法灸法、常见病针灸治疗等针灸知识划分为 84 学时, 让读者在 98 天的时间内比较系统地掌握针灸的基础知识和针灸治病的经验诀窍。为方便读者参考实践, 作者还特绘了经络穴位图和操作手法图。本书可供掌握相当科学文化知识的针灸爱好者, 具有初步针灸知识和临床经验的针灸师和有一定医学基础的西医师参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸百日通/胡波主编. —北京: 化学工业出版社, 2008. 6
(中医易学通)

ISBN 978-7-122-03076-4

I. 针… II. 胡… III. 针灸疗法-基本知识 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082686 号

责任编辑: 李少华 杨燕玲

装帧设计: 周 遥

责任校对: 李 林

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张 11¼ 字数 283 千字

2008 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 22.00 元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 胡 波

主 审 谷世喆 郭长青

编写人员 (按姓氏笔画排序)

卢 婧 刘 琳 刘乃刚 胡 波

编写说明

中医易学通丛书是一套中医普及性读物，针对中医初学者和业余爱好者的需求，将中医基础学科内容进行了精简化、通俗化，在保存原有学科体系的基础上，又加入了古今医学家的经验成就和临床新进展。

《针灸百日通》共分为经络篇、腧穴篇、刺法灸法篇和治疗篇，对十四经、临床常用腧穴、各种刺灸法、常见病的针灸疗法进行了详细介绍，并附清晰的经络穴位图和操作手法图，便于读者参考实践。

为方便广大中医爱好者系统学习，作者将本书内容划分为 84 个学时，每天学习 1 小时，每周学习 6 天，共 14 周 98 天即可掌握针灸的基础知识和针灸治病的经验诀窍。

本书的读者对象主要为：掌握相当科学文化知识的针灸爱好者；具有初步针灸知识和临床经验的针灸师；有一定医学基础的西医师。

编者

2008 年 5 月

目 录

经络篇

第 1 周

1	经络的基本知识	2
	一、经络的作用	2
	二、经络的临床应用	4
2	三、经络系统的基本组成	5
	四、经脉分布概况	6
3	认识十四经	8
	一、手太阴肺经	8
	二、手阳明大肠经	10
	三、足阳明胃经	11
4	四、足太阴脾经	14
	五、手少阴心经	15
	六、手太阳小肠经	17
	七、足太阳膀胱经	18
5	八、足少阴肾经	20
	九、手厥阴心包经	22
	十、手少阳三焦经	23
	十一、足少阳胆经	24
6	十二、足厥阴肝经	27
	十三、任脉	28

十四、督脉	29
-------------	----

腧穴篇

第 2 周

1 腧穴的基本知识	32
一、腧穴的种类	32
二、腧穴的命名规律	33
2 三、腧穴的定位取法	34
(一) 骨度分寸法	34
3 (二) 体表标志法	36
(三) 指寸比量法	38
(四) 简易取穴法	39
4 四、腧穴的功用主治	39
5 五、特定穴	43
(一) 五输穴	43
(二) 原穴	45
(三) 络穴	46
6 (四) 俞募穴	47
(五) 郄穴	48
(六) 下合穴	48
(七) 八会穴	49
(八) 八脉交会穴	50
(九) 交会穴	50

第 3 周

1 十四经主要腧穴	52
-----------------	----

	一、手太阴肺经主要腧穴	52
	⑨ 中府 Zhōngfǔ (LU1)	52
	⑨ 天府 Tiānfǔ (LU3)	53
	⑨ 尺泽 Chǐzé (LU5)	54
12	⑨ 孔最 Kǒngzuì (LU6)	55
	⑨ 列缺 Lièquē (LU7)	56
	⑨ 太渊 Tàiyuān (LU9)	57
	⑨ 少商 Shàoshāng (LU11)	58
13	二、手阳明大肠经主要腧穴	59
	⑨ 商阳 Shāngyáng (LI1)	60
	⑨ 合谷 Hégu (LI4)	61
	⑨ 阳溪 Yángxī (LI5)	61
	⑨ 偏历 Piānlì (LI6)	62
14	⑨ 手三里 Shǒusānlǐ (LI10)	63
	⑨ 曲池 Qǔchí (LI11)	64
	⑨ 肩髃 Jiānyú (LI15)	65
	⑨ 扶突 Fútū (LI18)	66
	⑨ 迎香 Yíngxiāng (LI20)	67
15	三、足阳明胃经主要腧穴	68
	⑨ 承泣 Chéngqì (ST1)	68
	⑨ 四白 Sìbái (ST2)	69
	⑨ 地仓 Dìcāng (ST4)	70
	⑨ 颊车 Jiáche (ST6)	70
	⑨ 下关 Xiàguān (ST7)	71
16	⑨ 头维 Tóuwéi (ST8)	72
	⑨ 人迎 Rényíng (ST9)	73

⑨ 缺盆 Quēpén (ST12)	74
⑨ 乳根 Rǔgēn (ST18)	75
⑨ 天枢 Tiānshū (ST25)	75

第 4 周

11	⑨ 水道 Shuǐdào (ST28)	77
	⑨ 归来 Guīlái (ST29)	77
	⑨ 气冲 Qìchōng (ST30)	78
	⑨ 伏兔 Fútù (ST32)	78
	⑨ 梁丘 liángqiū (ST34)	79
12	⑨ 犊鼻 Dúbí (ST35)	80
	⑨ 足三里 Zúsānlǐ (ST36)	81
	⑨ 丰隆 Fēnglóng (ST40)	81
	⑨ 解溪 Jiěxī (ST41)	82
	⑨ 内庭 Nèitíng (ST44)	83
	⑨ 厉兑 Lìduì (ST45)	83
13	四、足太阴脾经主要腧穴	84
	⑨ 隐白 Yǐnbái (SP1)	84
	⑨ 太白 Tàibái (SP3)	85
	⑨ 公孙 Gōngsūn (SP4)	86
	⑨ 三阴交 Sānyīnjiāo (SP6)	86
	⑨ 地机 Dìjī (SP8)	88
14	⑨ 阴陵泉 Yīnlíngquán (SP9)	88
	⑨ 血海 Xuèhǎi (SP10)	89
	⑨ 大横 Dàhéng (SP15)	90
	⑨ 食窦 Shídòu (SP17)	91

	⑨ 大包 Dàbāo (SP 21)	92
15	五、手少阴心经主要腧穴	93
	⑨ 极泉 Jíquán (HT1)	93
	⑨ 少海 Shàohǎi (HT3)	94
	⑨ 通里 Tōnglǐ (HT5)	95
16	⑨ 阴郄 Yīnxì (HT6)	96
	⑨ 神门 Shénmén (HT7)	96
	⑨ 少府 Shàofǔ (HT8)	97
	⑨ 少冲 Shàochōng (HT9)	98

第 5 周

11	六、手太阳小肠经主要腧穴	100
	⑨ 少泽 Shàozé (SI1)	100
	⑨ 后溪 Hòuxī (SI3)	101
	⑨ 阳谷 Yángǔ (SI5)	102
	⑨ 养老 Yǎnglǎo (SI6)	102
	⑨ 小海 Xiǎohǎi (SI8)	103
12	⑨ 肩贞 Jiānzhēn (SI9)	104
	⑨ 天宗 Tiānzōng (SI11)	105
	⑨ 曲垣 Qǔyuán (SI137)	105
	⑨ 肩中俞 Jiānzhōngshū (SI15)	106
	⑨ 腧腧 Quánliáo (SI18)	106
	⑨ 听官 Tīngōng (SI19)	107
13	七、足太阳膀胱经主要腧穴	108
	⑨ 睛明 Jīngmíng (BL1)	108
	⑨ 攒竹 Cuánzhú (BL2)	109

⑨ 通天 Tōngtiān (BL7)	110
⑨ 天柱 Tiānzhu (BL10)	111
⑨ 大杼 Dàzhù (BL11)	112
[4] ⑨ 风门 Fēngmén (BL12)	113
⑨ 肺俞 Fèishū (BL13)	114
⑨ 心俞 Xīnshū (BL15)	114
⑨ 膈俞 Géshū (BL17)	115
⑨ 肝俞 Gānshū (BL18)	116
[5] ⑨ 脾俞 Pǐshū (BL20)	117
⑨ 肾俞 Shènsū (BL23)	117
⑨ 气海俞 Qìhǎishū (BL24)	118
⑨ 关元俞 Guānyuánshū (BL26)	118
⑨ 膀胱俞 Pángguāngshū (BL28)	119
[6] ⑨ 次髎 Cìliáo (BL32)	120
⑨ 会阳 Huìyáng (BL35)	121
⑨ 承扶 Chéngfú (BL36)	121
⑨ 委中 Wěizhōng (BL40)	122
⑨ 膏肓 Gāohuāng (BL43)	123
⑨ 秩边 Zhìbiān (BL54)	123

第 6 周

[1] ⑨ 承山 Chéngshān (BL57)	125
⑨ 飞扬 Fēiyáng (BL58)	126
⑨ 昆仑 Kūnlún (BL60)	126
⑨ 仆参 Púcān (BL61)	127
⑨ 申脉 Shēnmài (BL62)	128

	☉ 至阴 Zhìyīn (BL67)	128
12	八、足少阴肾经主要腧穴	129
	☉ 涌泉 Yǒngquán (KI1)	129
	☉ 然谷 Rángǔ (KI2)	130
	☉ 太溪 Tàixī (KI3)	131
	☉ 照海 Zhàohǎi (KI6)	131
	☉ 复溜 Fùliū (KI7)	132
13	☉ 交信 Jiāoxìn (KI8)	133
	☉ 阴谷 Yīngǔ (KI10)	134
	☉ 大赫 Dàhè (KI12)	134
	☉ 商曲 Shāngqū (KI17)	135
	☉ 腹通谷 Fùtōnggǔ (KI20)	136
	☉ 幽门 Yōumén (KI21)	137
14	九、手厥阴心包经主要腧穴	137
	☉ 天池 Tiānchí (PC1)	138
	☉ 郄门 Xìmén (PC4)	139
	☉ 间使 Jiānshǐ (PC5)	140
15	☉ 内关 Nèiguān (PC6)	140
	☉ 大陵 Dàlíng (PC7)	141
	☉ 劳宫 Láogōng (PC8)	142
	☉ 中冲 Zhōngchōng (PC9)	143
16	十、手少阳三焦经主要腧穴	143
	☉ 关冲 Guānchōng (TE1)	144
	☉ 液门 Yèmén (TE2)	145
	☉ 中渚 Zhōngzhǔ (TE3)	145
	☉ 阳池 Yángchí (TE4)	146

⑨ 外关 Wàiguān (TE5)	146
⑨ 支沟 Zhīgōu (TE6)	147

第 7 周

11	⑨ 天井 Tiānjǐng (TE10)	149
	⑨ 肩髃 Jiānliáo (TE14)	149
	⑨ 翳风 Yìfēng (TE17)	150
	⑨ 瘰脉 Chìmai (TE18)	151
	⑨ 角孙 Jiǎosūn (TE20)	152
	⑨ 耳门 Ěrmén (TE21)	152
	⑨ 丝竹空 Sīzhúkōng (TE 23)	153
12	十一、足少阳胆经主要腧穴	153
	⑨ 瞳子髃 Tóngzǐliáo (GB1)	153
	⑨ 听会 Tīnghuì (GB2)	154
	⑨ 上关 Shàngguān (GB3)	155
	⑨ 曲鬓 Qūbìn (GB7)	155
	⑨ 率谷 Shuàigǔ (GB8)	156
13	⑨ 头窍阴 Tóuqiàoyīn (GB11)	157
	⑨ 风池 Fēngchí (GB20)	157
	⑨ 肩井 Jiānjǐng (GB21)	158
	⑨ 渊腋 Yuǎnyè (GB22)	159
	⑨ 日月 Rìyuè (GB24)	160
	⑨ 带脉 Dàimài (GB26)	161
14	⑨ 环跳 Huántiào (GB30)	162
	⑨ 阳陵泉 Yánglíngquán (GB34)	163
	⑨ 悬钟 Xuánzhōng (GB39)	164

⑨ 丘墟 Qiūxū (GB40)	164
⑨ 足临泣 Zúlínqì (GB41)	165
⑨ 足窍阴 Zúqiàoyīn (GB44)	166
15 十二、足厥阴肝经主要腧穴	166
⑨ 大敦 Dàdūn (LR1)	167
⑨ 行间 Xíngjiān (LR2)	168
⑨ 太冲 Tàichōng (LR3)	168
⑨ 中封 Zhōngfēng (LR4)	169
16 ⑨ 蠡沟 Lígōu (LR5)	169
⑨ 曲泉 Qūquán (LR8)	170
⑨ 阴廉 Yīnlián (LR11)	171
⑨ 期门 Qīmén (LR14)	172

第 8 周

11 十三、任脉主要腧穴	174
⑨ 会阴 Huìyīn (RN1)	174
⑨ 曲骨 Qūgǔ (RN2)	175
⑨ 中极 Zhōngjí (RN3)	176
⑨ 关元 Guānyuán (RN4)	176
⑨ 气海 Qìhǎi (CV6)	177
12 ⑨ 神阙 Shénquè (RN8)	178
⑨ 水分 Shuǐfēn (RN9)	178
⑨ 下脘 Xiàwǎn (RN10)	179
⑨ 中脘 Zhōngwǎn (RN12)	180
⑨ 上脘 Shàngwǎn (RN13)	180
13 ⑨ 鸠尾 Jiūwěi (RN 15)	181

⑨ 中庭 Zhōngtíng (RN16)	182
⑨ 膻中 Tánzhōng (RN17)	182
⑨ 天突 Tiāntū (RN22)	183
⑨ 廉泉 Liánquán (RN23)	184
⑨ 承浆 Chéngjiāng (CV24)	184
14 十四、督脉主要腧穴	185
⑨ 长强 Chángqiáng (DU1)	185
⑨ 腰俞 Yāoshū (DU2)	186
⑨ 腰阳关 Yāoyángguān (DU3)	187
⑨ 命门 Mìngmén (DU4)	188
⑨ 筋缩 Jīnsuō (DU8)	189
15 ⑨ 至阳 Zhìyáng (DU9)	189
⑨ 灵台 Língtái (DU10)	190
⑨ 身柱 Shēnzhù (DU12)	191
⑨ 大椎 Dàzhuī (DU14)	191
⑨ 哑门 Yǎmén (DU15)	192
16 ⑨ 风府 Fēngfǔ (DU16)	193
⑨ 强间 Qiángjiān (DU18)	194
⑨ 百会 Bǎihuì (DU20)	194
⑨ 神庭 Shéntíng (DU24)	195
⑨ 水沟 Shuǐgōu (DU26)	195
⑨ 龈交 Yínjiāo (DU28)	196

刺法灸法篇

第9周

11 一、刺法灸法概论	200
--------------------	-----

	二、毫针刺法	200
	(一) 针具	200
	(二) 毫针的针刺练习	202
12	(三) 针刺前准备	204
13	(四) 针刺方法	208
14	(五) 行针、留针、出针方法	213
15	(六) 补泻手法	217
16	(七) 针刺意外的预防处理	220

第 10 周

11	三、灸法	226
	(一) 艾灸的材料	226
	(二) 常用灸法	226
	(三) 灸法的适用范围	230
	(四) 灸法的注意事项	230
12	四、拔罐法	231
	(一) 罐的种类	231
	(二) 拔罐法的操作	232
	(三) 拔罐的适用范围	234
	(四) 拔罐的注意事项	234
13	五、三棱针法	235
	(一) 三棱针的操作方法	235
	(二) 三棱针的适应范围	236
	(三) 三棱针的注意事项	236
14	六、皮肤针	236
	(一) 皮肤针的操作	237

	(二) 皮肤针的适应范围	238
	(三) 皮肤针的注意事项	238
15	七、水针	238
	(一) 水针的操作	238
	(二) 水针的适应范围	240
	(三) 水针的注意事项	240
16	八、火针	240
	(一) 火针的针具	241
	(二) 火针的操作	241
	(三) 火针的适用范围	242
	(四) 火针的注意事项	242

第 11 周

1	九、电针	243
	(一) 电针仪器	243
	(二) 电针的操作方法	243
	(三) 电针的适用范围	245
	(四) 电针的注意事项	245
2	十、耳针	246
	(一) 耳廓的结构	246
3	(二) 耳穴的分布	248
4	(三) 耳针的操作	248
	(四) 耳针的适用范围	257
	(五) 耳针的注意事项	258
5	十一、头皮针	258
	(一) 头针标准线	258