

新世纪全国高等中医药院校
针灸推拿专业 必修课考试辅导教材

梳理教材知识体系 精讲重点难点考点 揭示名校命题规律

刺法灸法学

主编 冯淑兰



 科学技术文献出版社

新世纪全国高等中医药院校针灸推拿专业必修课考试辅导教材

刺法灸法学

主 编 冯淑兰(广州中医药大学)

副主编 袁宜勤(湖南中医学院)

胡幼平(成都中医药大学)

李晓泓(北京中医药大学)

邝慧玲(广州中医药大学)

姜小英(广州中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

王琴玉(广州中医药大学)

邓金锋(广州中医药大学)

冯淑兰(广州中医药大学)

邝慧玲(广州中医药大学)

李晓泓(北京中医药大学)

张壮涛(广州中医药大学)

郑 玲(北京中医药大学)

杨 路(广州中医药大学)

杨君军(广州中医药大学)

岳增辉(湖南中医学院)

姜小英(广州中医药大学)

胡幼平(成都中医药大学)

袁宜勤(湖南中医学院)

晋 松(成都中医药大学)

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

刺法灸法学/冯淑兰主编. -北京:科学技术文献出版社,2006.1
(新世纪全国高等中医药院校针灸推拿专业必修课考试辅导教材)
ISBN 7-5023-5162-0

I. 刺… II. 冯… III. ①刺法-中医学院-教学参考资料 ②灸法-中医学院-教学参考资料 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132807 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)
图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 马永红
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京国马印刷厂
版 (印) 次 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 787×1092 16 开
字 数 388 千
印 张 13.75
印 数 1~5000 册
定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是新世纪全国高等中医药院校规划教材《刺法灸法学》的配套教学用书。本书以教学大纲为主线,把教材的各个知识点划分为掌握、理解和了解三个层次,并对前两个层次的知识点在教学大纲精要部分展开介绍。同时,注意以图解、表解等形式,介绍知识点本身以及知识点之间的相互关系,以帮助理解和记忆。以问题为中心的教学模式是近年教学改革的一个重要方向,本书提供了大量的自测题,并附有参考答案。其编写顺序与教材的章节一致,以方便学生同步练习;并补充了古典针法和其他临床常用刺灸法的内容,丰富了教材的内容。本书供中医院校针灸推拿专业及相关专业的学生使用。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

新世纪全国高等中医药院校针灸推拿专业 必修课考试辅导教材编委会

主 编 柴铁劬 李素荷 张全明

副主编 伦 新 冯淑兰 龚东方

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯淑兰 伦 新 张全明

李素荷 柴铁劬 龚东方

前 言

针灸推拿学是我国传统医学的重要组成部分,数千年来为中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。针灸推拿素以简便、实用、无毒副作用和疗效显著闻名于世。在世界卫生组织的倡导和推广下,针灸推拿国际间的交流日益频繁,世界各地都在学习、研究和使用的针灸推拿,针灸推拿学已经成为世界医学的重要组成部分。

在我国中医教育中,经络腧穴学、刺法灸法学、针灸治疗学、推拿学是各高等中医药院校针灸推拿专业的必修课程。为了培养符合新世纪中医药事业发展要求的创新人才,在全国中医药高等教育学会、全国高等中医药教材建设研究会组织编写的“普通高等教育‘十五’国家级规划教材(中医药类)、新世纪全国高等中医药院校规划教材(第一版)”出版后,经过两年多的教学实践,由广州中医药大学针灸推拿学院高年资教授主编,各兄弟院校共同编写了与上述规划教材配套的教学用书——《新世纪全国高等中医药院校针灸推拿专业必修课考试辅导教材》。

本丛书由《经络腧穴学》、《刺法灸法学》、《针灸治疗学》、《推拿学》组成,形式新颖、内容简明、方便记忆,能帮助学生快速消化课堂知识,引导、启发学生思考,提高学生的应试能力。既可以指导高等中医药院校针灸推拿专业在校本科、专科学生学习,又可作为中医专业本科、专科学生学习,研究生入学考试,执业医师资格考试的辅导用书,也可供中医、针灸推拿专业成人教育、职业教育学生自学使用。

编者在本丛书的编写过程中虽然做了最大努力,但由于时间仓促、水平所限,不足之处在所难免,恳请各高等中医药院校师生在使用本丛书时,不断总结经验,提出宝贵的修改意见,以使其更好地适应针灸推拿专业本科教学和各种考试的需要。

编 者

2005年12月于广州

目 录



上篇 常用刺灸方法

第一章 刺法灸法学概论	(1)
第二章 毫针基本操作技术	(6)
第三章 毫针刺法的临床应用	(17)
第四章 针刺得气和相关技法	(31)
第五章 针刺补泻及补泻手法	(48)
第六章 灸法和拔罐法	(63)
第七章 耳针、头皮针、腕踝针	(84)
第八章 三棱针、皮肤针、皮内针、鍉针、火针、芒针	(95)
第九章 腧穴特种治疗技术	(104)
第十章 古典针法	(116)
第十一章 其他临床常用刺灸法介绍	(132)

下篇 针灸技能训练教程

实习指导	(170)
实习一 练针法	(170)
实习二 毫针进针法	(170)
实习三 毫针行针法	(171)
实习四 分部腧穴毫针针刺法	(171)
实习五 辅助针刺手法	(173)
实习六 针刺补泻手法	(174)
实习七 飞经走气法	(175)
实习八 艾炷灸法	(175)
实习九 艾条灸、温针灸	(176)
实习十 拔罐法	(177)
实习十一 耳针	(177)



实习十二 头皮针·····	(178)
实习十三 腕踝针·····	(179)
实习十四 三棱针和皮肤针·····	(180)
实习十五 火针和芒针·····	(181)
实习十六 电针法·····	(181)
实习十七 腧穴注射法·····	(182)
实习十八 腧穴敷贴法·····	(182)
综合模拟试题一·····	(184)
参考答案·····	(187)
综合模拟试题二·····	(188)
参考答案·····	(192)
综合模拟试题三·····	(193)
参考答案·····	(197)
综合模拟试题四·····	(199)
参考答案·····	(202)
综合模拟试题五·····	(204)
参考答案·····	(207)
参考文献·····	(210)

上篇 常用刺灸方法

第一章

刺灸灸法学概论

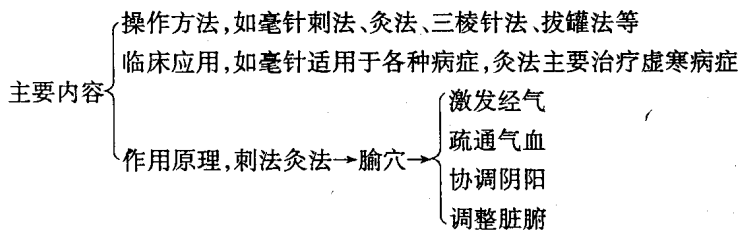
教学大纲要求

1. 了解刺灸灸法学的定义、内容及刺灸法在针灸学术中的地位。
2. 熟悉古代针法、灸法的形成和发展概况。

教学大纲精要

一、刺灸灸法学的定义

刺灸灸法学是以各种针灸技术的操作方法、临床应用及作用原理为主要内容的针灸分支学科,是针灸学的重要组成部分。换句话说,刺灸灸法学是研究各种针灸技术的操作方法、临床应用及其应用原理的一门学问。



二、刺灸灸法学的内容

刺灸法包括几十种不同的针灸技术,每一种针灸技术都有相应的刺激方法、刺激部位、刺激强度,都有相应的具体操作步骤与实施过程。正确、熟练地运用这些针灸技术,是保证针灸安全的前提条件,是提高针灸疗效的关键;而要在保证安全的基础上提高疗效,就必须进行长期的技能训练。刺灸灸法主要包括以下四个方面的内容。

(一) 针刺技术

1. 毫针

毫针是临床上最常用、最基本的针具。其针刺技术包括基本操作技术和得气与补泻技术。

毫针的基本操作技术包括针具选择与质量检查,针前准备,进针、行针、留针、出针的方法,针刺异



常情况的处理与预防等内容。

得气技术指采用候气、催气、守气、行气等方法达到针刺得气,并促使“气至病所”;还可以运用适当的辅助手法以得气。补泻技术包括各种单式补泻手法和复式补泻手法。

2. 三棱针、皮肤针、皮内针、鍉针、火针、芒针,这些针具有各自不同的刺激方法、刺激部位、刺激强度与适应病症。

(二)灸法技术

包括艾灸法和非艾灸法两大类。艾灸法有艾炷灸、艾条灸、温针灸、温灸器灸之分,非艾灸法包括灯火灸、药线灸、药笔灸、天灸等内容。

(三)特定部位刺法技术

指在某些特定部位(如耳部、头皮)采用毫针等施术治疗的技术,比较成熟的有耳针、头针、腕踝针。

(四)腧穴特种治疗技术

指采用电、光、声、磁、热和药物刺激腧穴以防治疾病的针灸技术,较为常用的有电针、腧穴药物敷贴、水针等。

三、刺灸法在针灸学术中的地位

作为一名针灸医师,刺灸法是必须掌握的基本技能,它是获取经络腧穴功用的技术基础,是影响针灸治疗效果的重要手段。在针灸学科的三大主干课程——经络腧穴学、刺灸灸法学、针灸治疗学中,刺灸灸法学至关重要,是针灸理论(经络腧穴学)与针灸临床(针灸治疗学)之间的桥梁。

四、针法的历史发展

(一)针具的研制与改进

针具的发展,经历了一个由非金属针、金属针到现代针灸治疗仪器的过程。非金属针:砭石(新石器时代)→骨针(山顶洞人文化时期)→竹针(年代不详)→陶针(仰韶文化时期)。

金属针:青铜针(夏、商、周时代)→铁针(春秋时代)→金针、银针(汉代)→不锈钢针(现代)。

现代针灸治疗仪器:电针仪(1934年),穴位离子导入治疗仪(1959年),穴位磁疗仪(20世纪60年代),穴位激光治疗仪(1974年),微波针治疗仪(20世纪70年代),经络导频治疗仪(20世纪70年代),超声波治疗仪(20世纪70年代),灸疗仪(20世纪70年代)等。

(二)《内经》九针

《内经》记载了九种不同形状和用途的金属针具,经过几千年的应用,毫针成为现代临床上的主要针具,鍉针发展为皮肤针,锋针发展为三棱针,铍针成了外科手术刀,长针、鍉针等针具依然在临床上应用。山西的师怀堂还在古代九针的基础上,创制了“新九针”,不仅改进了制作材料和工艺,而且扩大了九针的用途。

(三)针刺手法体系的形成与发展

1.《内经》《难经》奠定了针刺手法的基础

《内经》阐述了针刺基本过程(进针、行针、留针、出针等),得气的意义与方法(辨气、候气、守气、调气等),治神的意义与方法,五刺、九刺、十二刺等刺法,多种补泻手法(徐疾、开阖、呼吸等);《难经》强



调左右手配合行针,阐述了迎随补泻、提插补泻、营卫补泻、子母补泻等,奠定了针刺手法的基础。

2. 金元明时期针刺手法昌盛发展

窦汉卿将针刺基本手法归纳为“动、摇、进、退、搓、盘、弹、捻、循、扞、摄、按、爪、切”十四法,并阐述了迎随补泻、呼吸补泻、寒热补泻等多种补泻方法。明初泉石心的《金针赋》创立了众多的复式手法,如“治病八法”,包括烧山火、透天凉、阳中隐阴、阴中隐阳、子午捣臼、进气与龙虎交战、留气、抽添;又如“飞经走气”四法,包括青龙摆尾、白虎摇头、苍龟探穴、赤凤迎源。

杨继洲《针灸大成》全面总结了历代刺法的理论和经验,如《神应经》刺法、李梴刺法、高武刺法等,集诸家刺法之大成。书中对单式手法归纳为“十二字手法”和“下手八法”,并阐述了20多种复式手法,主张补泻手法分层而施,其“进火补法”和“进水泻法”简便易行。杨继洲还提出“刺有大小”的创造性论述,将补泻手法分为大补大泻、平补平泻(小补小泻),试图从量学上对补泻手法的强弱进行分级与规范。

五、灸法的历史发展

(一)灸法的起源

灸法起源于火的发现与应用之后。“灸”字《说文解字》解释为“灼”,有烧灼熏烤之意。灸字是形声字,从“火”音久,意为持久熏烤烧灼。最初的灸法,用树枝、柴草作为施灸材料,以燃烧的明火熏烤,以后逐渐选用“艾”作为施灸材料。因为燃艾没有明火,不会烫伤皮肤,燃烧持久而且渗透力强,所以成为主要的施灸材料。灸法在古代又叫“火法”和“攻法”。

(二)灸法的盛行

1. 先秦灸法

春秋战国时期,灸法广泛运用,诸子百家的著作多次提到了艾灸。《庄子·盗跖篇》:“(孔)丘所谓无病而自灸也。”《孟子·离娄篇》:“今之欲王者,犹七年之病,求三年之艾。”1973年在长沙马王堆汉墓出土的医书中,《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》最早记载了经脉灸法,被称之为“灸经”。

2. 《内经》灸法

《内经》从灸法的主治范围(寒证、虚证、瘀证等),灸法与针刺互补,针、灸、药兼施,灸疗法的补与泻等方面对古代灸法进行了全面总结。

3. 魏晋唐宋灸法盛行

当时出现了一批著名的医家和重要的著作,如魏·曹翕的《曹氏灸方》、晋·陈延之的《小品方》、晋·葛洪的《肘后备急方》、唐·孙思邈的《千金要方》、唐·王焘的《外台秘要》、唐·崔知悌的《骨蒸病灸方》、宋代的《黄帝明堂灸经》《西方子明堂灸经》《备急灸法》《灸膏肓腧穴法》,特别是南宋·窦材的《扁鹊心书》,论述了灸法理论,记载了大量的灸法处方和灸疗医案。

4. 元明清灸法

元明之后,灸法开始向无痛方向改进,如明初的艾条灸(《寿域神方》)、太乙神针等实按灸(《太乙神针》)、灸盏灸(《灸法秘传》)等。

自测题

一、选择题

(一)A型题

1. 针刺起源于()



A. 旧石器时代 B. 新石器时代 C. 春秋时期 D. 战国时期 E. 秦汉时期

2. 用于按摩分肉之间,治分肉之间病症的针具是()

A. 圆针 B. 圆利针 C. 长针 D. 大针 E. 鍉针

3. 最早记载艾灸法的文献是()

A. 马王堆帛书《足臂十一脉灸经》 B.《曹氏灸方》 C.《备急灸法》 D.《孟子·离娄篇》 E.《黄帝明堂灸法》

4. 十四字手法最早记载于哪一部著作()

A.《灵枢》 B.《针经指南》 C.《金针赋》 D.《针灸大成》 E.《神应经》

(二)B型题

A. 艾条灸 B. 灯火灸 C. 间接灸 D. 温针灸 E. 天灸

1. 以上属于非艾灸法的是()

2. 以上属于腧穴药物敷贴法的是()

A. 十二字手法 B. 下手八法 C. 阳中隐阴 D. 青龙摆尾 E. 进水泻法

3. 以上属于“治病八法”的是()

4. 以上属于“飞经走气”四法的是()

(三)C型题

A. 间接灸 B. 实按灸 C. 两者均是 D. 两者均非

1. 以上属于艾条灸的是()

2. 以上属于艾炷灸的是()

A. 电针 B. 水针 C. 两者均是 D. 两者均非

3. 以上属于毫针治疗技术的方法是()

4. 以上属于腧穴特种治疗技术的方法是()

(四)X型题

1. 以下属于《内经》九针的针具有()

A. 圆针 B. 锋针 C. 大针 D. 长针 E. 皮内针

2. 刺法灸法学的内容主要包括()

A. 腧穴特种治疗技术 B. 灸法技术 C. 针刺技术 D. 推拿技术 E. 特定部位刺法技术

二、判断题

1.《难经·七十八难》进一步强调左右手配合行针。()

2.《内经》主张补泻手法分层而施。()

三、填空题

3. 比较成熟的特定部位刺法有耳针法、_____和_____。

4.《灵枢·邪气脏腑病形》篇说:“中气穴则_____,中肉节则_____。”

四、名词解释

刺法灸法学

五、简答题

列举九针的治疗作用。



六、问答题

为什么说针灸感应的获得,是提高临床疗效的关键?

参考答案

一、选择题

(一)A型题

1.B 2.A 3.D 4.B

(二)B型题

1.B 2.E 3.C 4.D

(三)C型题

1.B 2.A 3.D 4.C

(四)X型题

1.ABCD 2.ABCE

二、判断题

1.√ 2.×

三、填空题

1.头皮针法 腕踝针法 2.针游于巷 皮肤痛

四、名词解释

刺法灸法学是以各种针灸技术的操作方法、临床应用及作用原理为主要内容的针灸分支学科,是针灸学的重要组成部分。

五、简答题

(1)镞针:泻阳分邪气,泻热。(2)圆针:治分肉之间的病症。(3)铍针:治虚弱者。(4)锋针:治痈热、痼疾。(5)铍针:治痈肿已成脓。(6)圆利针:治暴痹急性病症。(7)毫针:扶正祛邪,治疗常见病症。(8)长针:治深邪远痹。(9)大针:治关节积液。

六、问答题

(1)根据《灵枢·九针十二原》《三国志·华佗传》《医宗金鉴·刺灸心法要诀》等古代典籍记载,采取适当的得气行气手法,应用火力足、壮数多的灸法,可以产生针感和灸感,这种感应循经传导甚至气至病所,从而提高临床疗效。(2)现代临床实践亦证明了这一点。如取郗门穴治疗冠心病,若气至病所则效果显著;又如灸阴郗治盗汗,若灸感传至病所则疗效佳。

毫针基本操作技术

教学大纲要求

1. 熟悉毫针的结构与规格。
2. 掌握毫针在临床上的选择应用及质量检查。
3. 熟悉毫针操作基本功的训练内容,并逐步完成。
4. 掌握各种体位选择与腧穴取定方法。
5. 熟悉器械、腧穴等的消毒方法。
6. 掌握毫针基本技术方法,包括持针、进针、捻转、提插、留针、出针等具体操作要领。
7. 熟悉毫针的进针角度、方向和深浅的临床应用规律。

教学大纲精要

毫针,是针体微小而细,针尖锋利的一种针具,是《内经》“九针”中的第七种针具。古代九针经过几千年的医疗实践,某些针具逐渐弃置不用,而毫针则成为针刺的主体,流传至今。当今我们临床上讲的针灸,其中针刺主要指毫针。毫针因其针体微小而细,《内经》中又称之为“微针”、“小针”;民间俗称“扎银针”。毫针刺法是各种刺法的基础,是针灸医生必须掌握的基本技能。

一、毫针的结构与规格

(一)毫针的构成

1. 制针材料

最早的金属针具是青铜针、铁针,因其容易生锈,容易断针,逐渐为金针、银针取代。金针、银针虽然传热、导电性能好,但强度、韧性较差,容易弯针,而且价格昂贵,于是,又研制出不锈钢针。

- 不锈钢针 {
- ①强度高,韧性与弹性好:不容易弯针、断针
 - ②耐高温,防锈蚀:可用来温针、烧针,不易生锈而断针
 - ③针体挺直光滑:容易进针与操作

2. 毫针的结构

毫针的结构分针尖、针身、针根、针柄、针尾 5 个部分,其功用与质量要求见表 2-1。

表 2-1 毫针结构功用与质量要求

结构	功用	质量要求
针尖	刺入腧穴肌肤的关键部位	端正不偏,光洁度高,锐利适度
针身	刺入穴内相应深度的主要部分	光滑挺直,富有弹性
针根	观察针刺深度与提插幅度的标志	牢固,无锈斑、伤痕
针柄	持针、行针、温针的部位	牢固无松动,长短粗细适中
针尾	观察捻转角度的标志	无松散



(二)毫针的规格

毫针的规格,主要根据针身的粗细和长短来区分。老规格用“号”表示粗细,用“英寸”表示长短。新规格一律用毫米表示。新老规格的对照换算见表 2-2、表 2-3。

表 2-2 毫针的粗细规格表

号数	26	27	28	29	30	31	32	33
直径(mm)	0.45	0.42	0.38	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26

表 2-3 毫针的长短规格表

寸	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	6.0
针身(mm)	15	25	40	50	65	75	90	100	115	125	150

临床上以粗细为 28~30 号(0.32~0.38 mm),长短为 1~3 寸(25~75 mm)的毫针最为常用。短毫针多用于肌肉浅薄部位的腧穴浅刺。长毫针多用于肌肉丰厚部位的腧穴深刺或透穴。细针多用于头面、眼区穴位,以及小儿、体虚患者。粗针多用于四肢、腰臀部穴位,以及瘫痪、麻木等针感迟钝者。

(三)毫针的选择

毫针的选择,除根据以上所述的质量选择之外,主要根据患者的年龄、体型与体质、病情、腧穴部位等临床情况选择规格不同的针具。

毫针的选择 { 年轻体壮、肥胖、实证、肌肉丰厚部位——粗针、长针
老幼体弱、瘦小、虚证、肌肉浅薄部位——细针、短针

(四)毫针的检查

1. 检查针尖

可用捻转捏握体会法、棉团提插捻转法、肉眼观察法检查针尖是否带钩。

2. 检查针身

可用肉眼观察法检查针身是否弯曲,或出现锈斑、折痕。

3. 检查针根

肉眼观察或手持针柄与针身牵拉,看针根有无折痕、锈蚀或松动。针根处损伤容易断针,需密切注意。

4. 检查针柄

注意针柄缠丝有无松动。

二、毫针操作基本功

针灸是一门技术,只有经常练习,操作手法才能娴熟,才能做到进针不痛,行针自如,患者乐于接受。基本功包括练意、练气、练针、练指,以及持针、行针、出针等方法的练习。

(一)练意、练气

意指意念,气指内气、气功。通过练太极拳或气功训练,可以增强内气,蓄积元气,健身防病;可以畅通经气,增强指力,有利于驾驭经气,增强得气针感;还可以去掉浮躁,达到清静状态,利于辨针下之气,随气用巧。



(二) 练针、练指

1. 纸垫练针法

纸垫练针法是毫针基本功训练的主要方法。其练针目的是指力与捻转手法。

(1) 练针方法:左手平执纸垫,右手拇、食、中指持针柄,针尖垂直抵达纸垫后,三指交替捻动针柄,边捻边压,待穿透纸垫后,另换一处练习。

(2) 操作要领:①持针稳固,不向下滑;②手臂悬空,没有依托;③针身垂直,不摇不弯;④进退轻巧,灵活自如。

捻转时还要注意:①角度一致,180°~360°,勿时大时小;②频率一致,每分钟150次左右;③用力均匀,勿时轻时重。

开始练习时,用1~1.5寸短针,当指力达到一定程度后,可用2~3寸长针练习。还可左、右手轮换练习。

2. 棉团练针法

本法练针目的以提插为主,还可练习捻转、进针、出针等毫针操作手法。

(1) 提插练习:将针刺入棉球后,在原处做上提下插动作。练习时要求幅度均匀,频率一致,每分钟150次左右,用力均匀,并保持针身垂直。

(2) 提插捻转配合练习:做到提插幅度一致,捻转角度一致,操作频率一致,动作灵活自如。还可做进针、出针的模拟练习。

3. 自身练针法

当纸垫、棉团练针法达到一定的程度,指力和手法较为熟练时,可以在自己身上练针。目的:亲身体验针刺的感觉,指力的强弱,手法的熟练程度及其与得气的关系。要求:①无痛或微痛进针,刺入顺利,针直不弯;②捻转提插行针自如,指力均匀,手法熟练;③边练边体会针感,包括穴位的感觉,持针手指的感觉,针感与手法、指力的关系。

4. 相互练针法

在自身练针比较熟练的基础上,两人一组,模拟临床实际,按照规范操作方法交替试针练习。要求:手法熟练,对手法与针感心中有数。

练针是一个长期实践的过程,必须循序渐进,持之以恒。第一步,纸垫、棉团练针;第二步,自身练针;第三步,相互练针。同时还要注意多观摩、多请教针灸名家。

三、针刺前的准备

(一) 患者的体位

医生要根据疾病的诊断、处方中所选腧穴的部位来确定患者的体位。选择体位的原则是:①医生取穴准确,操作方便;②患者自然舒适,能够持久留针。对于活动障碍者,还应根据患者本身的体位选择适宜的位置。临床针刺时常用体位及适宜穴位如表2-4所示。

表2-4 临床常用体位及适宜穴位

体位	仰卧位	俯卧位	侧卧位	仰靠坐位	俯伏坐位	侧伏坐位
适宜穴位	头面、胸腹、四肢的部分穴位	后头、背、腰臀、四肢的部分穴位	侧头、胁肋、臀、四肢的部分穴位	头面、颈、上胸、四肢的部分穴位	头顶、枕项、肩背、上肢部分穴位	侧头、面颊、颈侧、耳穴

(二) 腧穴的揣定

医生在腧穴处揣摸、按压,以取定穴位的方法叫揣穴。通常要在穴位处找出指感最强烈的部位,



然后用指甲切掐“十”字作为进针点的标记。常用的揣穴方法如表 2-5 所示。

表 2-5 常用的揣穴方法

方法	操作	应用
指切揣穴法	左手拇指指甲在穴位上用力切掐	固定穴位,减轻疼痛
按压揣穴法	左手五指张开或并拢将肌肉压平以定穴	肌肉松弛处,防止移位
分拨揣穴法	左手指前后左右推拨,将肌腱、血管分开以定穴	肌腱、血管附近
旋转揣穴法	旋转有关部位,使穴位充分暴露	骨骼、肌腱、血管覆盖处
滚摇揣穴法	左手拇指掐住穴位,右手牵拉并左右摇滚肢体远端	上肢关节处的穴位
升降揣穴法	左手拇指紧掐穴位,右手握住肢体远端上下摇动并牵拉	下肢关节处的穴位
滚摇升降揣穴法	左手拇指掐穴,右手托握关节,上下抬举,左右摇滚,屈伸关节以定穴	关节、肌腱处穴位

(三)消毒

消毒范围包括针具器械、医生手指、针刺部位和治疗室的消毒。针具器械消毒又有高压消毒、药物浸泡消毒和煮沸消毒之不同,应当尽量采用高压消毒,以防止感染。古代的隔衣扎针,以口温针,不适合消毒要求,现已禁止使用。随着人民群众卫生意识的提高,国内外的医学专家纷纷倡导使用一次性无菌针灸针。根据我国经济发展不平衡的现状,少数经济落后的地区也应采用“一人一套针具”,以杜绝乙型肝炎、艾滋病等血液传播疾病的交叉感染。

四、毫针基本操作技术

毫针基本操作技术包括毫针的持针法、进针法、行针法、留针法、出针法等针刺过程中一整套完整的针刺方法,是针灸医师必须掌握的基本技能,具有很高的技术要求和严格的操作规程,必须熟练掌握。

(一)持针法

持针法,是术者操持毫针,保持其端直坚挺的方法。针灸临床操作时通常把持针施术的手称为“刺手”(多为右手),刺手具有掌握针具,实施进针、行针、补泻等各种操作的作用。持针时术者必须全神贯注,心手配合。术者可以根据针具长短、腧穴部位以及本人手指用力习惯灵活选择合适的持针方法,临床上以三指持针法较为常用。各种持针法见表 2-6 所示。

表 2-6 常用的持针法及应用

持针方法	操作	应用
两指持针法	用拇、食二指指腹挟持针柄	短针、浅刺
三指持针法	拇、食、中三指指腹挟持针柄	1~3 寸针,深刺或浅刺
四指持针法	拇、食、中指挟持针柄,无名指抵住针身	长针、深刺
持针身法	拇、食指捏一消毒干棉球挟持针身下端,露出针尖	长针、深刺
两手持针法	左手拇、食指捏一消毒干棉球挟持针身近尖处,右手拇、食、中指持针柄	长针、芒针、深刺

(二)押手法

押手法,指术者用手按压、循摄穴位皮肤与相关经脉,协同刺手进针、行针的方法。临床常用左手按压爪切穴位,称为“押手”。押手在揣定穴位,辅助进针,减轻疼痛,辨别得气与激发经气,协助刺手