

农村  
简便  
针灸  
疗法



四川人民出版社

## 前 言

針灸療法，是我國勞動人民在長期和疾病作鬥爭中創造和總結出來的一種治療疾病的方法。這種療法，不但治病廣泛，收效迅速，而且經濟，簡便，極為廣大勞動人民所歡迎。

解放十幾年以來，我國的針灸醫學在黨的正確領導下獲得了迅速的發展，在廣泛治療和預防疾病方面取得了巨大的成就。為了更好地貫徹當前黨的衛生工作面向農村，為五億農民服務的方針，我院針灸學教研組同志在學院黨委的號召和鼓勵下，編寫了這本《農村簡便針灸療法》，針對農村常見的二十個病種，用淺顯的文字，將針灸常用穴位的取穴法和治療的基本操作手法，作了簡明的介紹，並附插圖，供農村政治技術推廣站的同

志、巡迴医疗队人員、半農半醫衛生員和保健員參考，同時也可作為針灸短期訓練班的教材。

本書內容，共分針灸方法、常用輸穴和針灸治療三章。第一章是講針灸常用的工具和使用方法，第二章是講常用穴位和怎樣取穴，第三章是講我省農村常見疾病的針灸治療方法。如作教材用，可依次講三章；也可以先講針灸工具，再講針灸治療，把第二章與第三章的內容結合起來講；或者只講治療，把常用輸穴結合在每一個病種中進行。

由於作者水平有限，在編寫方面，難免有一些缺點或錯誤，希望讀者及時提出意見，以便修訂時改進。

成都中醫學院針灸教研組

1965年11月

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 針灸方法 .....     | 1  |
| 第一节 針法的工具和用法.....  | 1  |
| (一) 毫針 .....       | 1  |
| (二) 三棱針 .....      | 5  |
| (三) 皮肤針 .....      | 6  |
| 第二节 灸法的工具和用法.....  | 6  |
| (一) 艾条灸 .....      | 6  |
| (二) 药綫灸 .....      | 7  |
| (三) 火罐疗法 .....     | 8  |
| 第二章 常用輸穴 .....     | 9  |
| 第一节 取穴法 .....      | 9  |
| (一) 体位 .....       | 9  |
| (二) 尺寸和取穴标志 .....  | 9  |
| 第二节 穴位主治和取穴法 ..... | 11 |
| (一) 肺經常用穴          |    |
| 少商 魚际 列缺 尺泽.....   | 11 |
| (二) 大腸經常用穴         |    |
| 合谷 曲池 肩髃.....      | 13 |

- (三) 胃經常用穴  
地倉 頰車 下關 天樞 足三里  
豐隆 內庭……………14
- (四) 脾經常用穴  
三陰交 血海……………18
- (五) 心經常用穴  
神門……………19
- (六) 小腸經常用穴  
后谿 听宮……………19
- (七) 膀胱經常用穴  
拈竹 肺俞 腎俞 委中 承山  
昆仑……………20
- (八) 腎經常用穴  
太谿……………23
- (九) 心包絡常用穴  
內關 間使……………23
- (十) 三焦經常用穴  
阳池 外關……………24
- (十一) 胆經常用穴

|                      |    |
|----------------------|----|
| 风池 阳陵泉 悬钟 .....      | 25 |
| (十二) 肝經常用穴           |    |
| 太冲 .....             | 26 |
| (十三) 任脉常用穴           |    |
| 关元 气海 神闕 中脘 天突 ..... | 27 |
| (十四) 督脉常用穴           |    |
| 人中 百会 大椎 长强 .....    | 29 |
| (十五) 奇穴              |    |
| 十宣 四縫 膝眼 太阳 耳尖 ..... | 30 |

### 第三章 針灸治疗 .....33

|                      |    |
|----------------------|----|
| (一) 头痛: 1.前头痛 2.偏头痛  |    |
| 3.滿头痛 .....          | 33 |
| (二) 牙齿痛 .....        | 35 |
| (三) 喉嚨痛 .....        | 36 |
| (四) 胸胁痛 .....        | 36 |
| (五) 腹痛: 1.心口痛 2.肚子痛  |    |
| 3.月經痛 .....          | 37 |
| (六) 关节痛: 1.上肢痛 2.下肢痛 |    |
| 3.腰痛 .....           | 38 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| (七) 肚子泻 .....       | 40 |
| (八) 消化不良 .....      | 40 |
| (九) 呕吐 .....        | 41 |
| (十) 痞积 .....        | 42 |
| (十一) 小儿麻痹 .....     | 42 |
| (十二) 遗尿 附: 尿闭 ..... | 43 |
| (十三) 气喘 .....       | 44 |
| (十四) 感冒 .....       | 45 |
| (十五) 痢疾 .....       | 45 |
| (十六) 疟疾 .....       | 46 |
| (十七) 失眠 .....       | 47 |
| (十八) 脱肛 .....       | 48 |
| (十九) 火眼 .....       | 48 |
| (二十) 口眼歪斜 .....     | 49 |
| (二一) 落枕 .....       | 50 |
| (二二) 关节扭伤 .....     | 50 |
| (二三) 脚转筋 .....      | 52 |
| (二四) 癰 .....        | 52 |
| (二五) 急救 .....       | 53 |

# 第一章 針灸方法

針灸療法，是運用針刺和艾灸治病的兩種醫療技術，因為它們往往同時并用，又都是通過輸穴和經絡來達到治病的目的，所以簡稱針灸療法。針灸能夠治病的道理，是因為它有調和氣血，溫通經絡的作用。它是一種既方便，又經濟的治病方法，對頭痛、牙齒痛、肚子痛、肚子瀉、痢疾、瘧疾、扭傷等幾十種病都有很好的效果。本章所要介紹的，是針法的常用工具和用法及灸法的常用工具和用法兩個內容。

## 第一節 針法的工具和用法

(一) 毫針：準備一寸長的不銹鋼針四



針柄

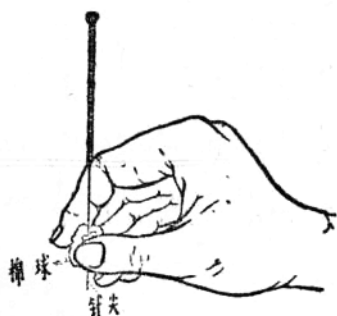
針體

針尖

## (图一) 毫針

支，一寸半长的二支（图一）。用法是右手大指、食指握一个消毒棉球把持針体，留針尖一至二分在棉球外面，在左手的协助下，对准穴位迅速刺入

（图二）。有些穴位肌肉少，就要用左手提皮，右手进針（图三）。进針角度，一般都是針尖与皮肤呈九十度直



(图二) 持針法

角；但在肌肉薄的穴位上，或是深部有重要內脏或大血管时，則須用沿皮針法，就是斜进針，沿皮下捻进。进針以后，为了加强針



(图三) 提皮进针法

对机体的作用，就要持住针柄，左右捻转，上提下插，以病人有了酸或麻胀的感觉为度。至于留针时间，

要根据病情来决定，一般留五至二十分钟（具体留针法在第三章各种疾病治疗法中交代）。出针时，先要捻动针柄，慢慢上提；针出穴位时，要用干棉球轻揉针孔，以防出血。

毫针治病，要注意以下事项：

1. 晕针：病人因为过敏，或用针的人手法太重，常易引起晕针，故应加以预防。当

用針者发现病人脸色发白、头昏眼花、或恶心呕吐等現象时，是暈針的先兆，应馬上出針，給病人喝些热茶，并臥床休息，即可好轉。假如沒有来得及早期急救，病人就昏倒了，就应馬上使他安臥，保护体溫，并灸“百会”穴，針“人中”穴急救。

2. 折針：是因为針体有锈有伤，用时沒有发觉，以致在留針过程中折断。这时如果还有一部分針体在外面，应迅速用镊子取出；取不出，应馬上送医院手术取針。为了严防折針，用針前应仔細检查质量，稍有残坏锈損，都不能使用；用时，不要把針体全部刺入皮內，应留三至五分在外面，以防万一。

3. 弯針：多因針后病人变了姿势，或因外力打击而引起。应順弯曲的方向慢慢提出。如是因姿势变动而引起的，应先恢复原有姿

势后，再行取針。

4. 滯針：即進針後不易捻動，十分緊澀。這除了由於彎針造成以外，還由於肌肉緊張而引起。如是肌肉緊張引起，只要在穴位周圍用指揉按，使其漸漸松緩，就不會滯澀了。

(二) 三棱針：準備不銹鋼三棱針一顆(圖四)。它的用法是右手拇、食指持住針體，



(圖四) 三棱針

留針尖一至二分在指外，把針尖對准穴位，在左手的協助下，迅速刺入半分至一分深後，立即抽出，使其出血(圖五)。



(圖五) 三棱針刺法

(三) 皮肤針：又叫梅花針、七星針。可用專門的皮肤針，也可用細棉線針代替（图六）。用时右手食指压在柄上，其余四



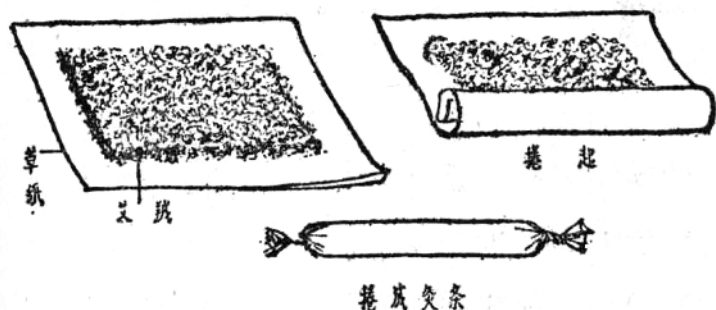
(图六) 皮肤針及持針法

指握住針柄，运用腕力，在皮肤上扣打。扣打分輕重两种。輕打多用于身体衰弱的病人或小儿，体弱的扣背部、脊部兩側和病区，打到皮肤发紅为度；重打則有出血点，多用于癬的治疗，扣有病的地方。

## 第二节 灸法的工具和用法

(一) 艾条灸：是用艾叶碾成艾絨，放在六寸长四寸寬的草紙上鋪匀卷起，外面再加

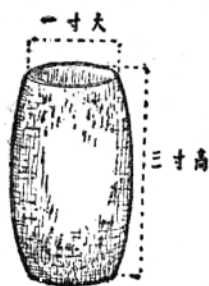
一层桑皮紙搓紧，用浆糊粘好做成(图七)。用时，点燃一头，对准穴位，一般約距离一至一寸半，使病人有溫热感觉为度，但要注意防止烧伤。一般灸五至二十分钟。



(图七) 灸条作法

(二) 药线灸：用普通的麻一两，与大蒜泥二錢、雄黄細末一錢合匀，搓成細线，阴干即成。用时点燃，以燃着的一头点灸穴位三至五下。息了再点。灸时动作要快。

**(三) 火罐疗法：**用大口玻璃瓶一个或干的竹筒一个作成火罐。火罐的尺寸，根据打火罐的部位决定，可大可小，一般約一寸大，三寸高。罐口还要光滑，厚薄合适，才容易吸着人体（图八）。用时以一寸見方的草紙点燃，或者就用火柴擦燃，乘燃着的时候放入罐內，迅速扣在穴位上。取的时候，只要一手握住火罐，另一手的食指在罐口任何一个地方把皮肤向下一按，使空气进入罐內，即自然脫落。切不可用力去搬，以免损伤皮肤。如果拔时沿着罐口涂一点油（凡士林或菜油），就更安些。



（图八）竹火罐

## 第二章 常用輸穴

人体上共有十四条經脉，三百六十一个穴位，本章中着重介紹其中最常用的四十三個穴位和五个奇穴。分取穴法和穴位主治取穴法兩节叙述。

### 第一节 取穴法

(一) 体位：身体各部都有穴位，所以在取穴时，必須根据不同的穴位，确定不同的体位。具体内容在各穴取法中分別介紹。

(二) 尺寸和取穴标志：比較多的穴位，都是以身体一定的部位来折合尺寸量取。这里要用的是：

前髮际到后髮际一尺二寸。



肘橫紋到  
腕橫紋一尺二  
寸。

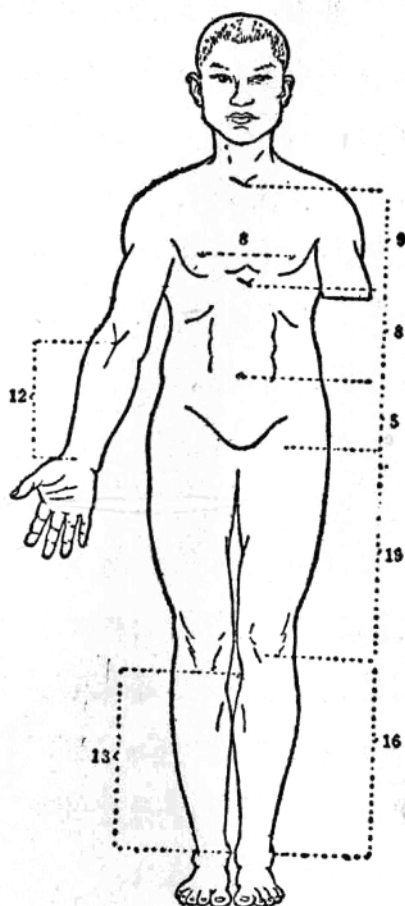
兩乳頭之  
間八寸。

胸叉骨到  
肚臍中八寸。

肚臍中到  
耻骨聯合上緣  
五寸。

外膝眼到  
外踝一尺六  
寸。

內輔骨下  
到內踝一尺三  
寸。（圖九）



（圖九）骨度