

07061

~~A5897~~

普及針灸手冊

彭靜山著

辽宁人民出版社

普及針灸手冊

彭靜山著

☆

辽宁人民出版社出版（沈阳市沈阳路二段宫前里2号） 沈阳市书刊出版业营业许可证交  
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

787×1092毫米·1/32印张·16,000字·印数：1—15,000 1959年6月第1  
1959年6月第1次印刷 统一书号：T17090·12 定价(6)0.09元

## 前 言

針灸是祖國醫學寶庫中的一寶，流傳已久。它不用藥物就能治病；治療範圍很廣，神經科、內科、外科、婦科及兒科的許多疾病都能治療；能治急性病，也能治慢性病；在任何環境下都可應用，如在火車上、輪船上或田野里，發現病人，都可施治。

針灸療法，並非秘不可解，但也非輕而易舉，必須努力學習，刻苦鑽研，以求更大的發揚。我省決定在今年“十一”前，在全省衛生人員中普及針灸。為此，編了普及針灸手冊。

這本小冊子通俗易懂，簡單明確，不用教師講授，自己就能學會和掌握，因此，希全省廣大醫藥衛生人員努力學習，認真掌握，使針灸療法更好的為人民服務。

遼寧省衛生教育所

## 目 录

一	什么叫針灸	1
二	經絡和穴位	1
三	針灸的主要穴位	2
四	針灸的基本知識	10
五	治疗选穴	12
六	針和灸的操作方法	16
七	針灸时的注意事項	19

## 一 什么叫針灸

針灸是一種刺激人體的物理療法。它能治療各種疾病。針灸用的針，是極細的不銹鋼針，由皮膚表面一定的地方扎進去，根據不同的疾病用各種手法扎。這種針細如毫髮，扎的時候沒有多大痛苦，病人可不必害怕。灸是用艾葉搗成絨狀，叫作艾絨，把艾絨捻成小球叫作艾炷，再把艾炷放在人體的一定部位上，或者在艾炷和皮膚之間加上一片鮮姜，然後用火把艾炷點着，病人感到溫暖舒暢，效果和扎針一樣。

扎針和艾灸，在二千五百多年以前就很盛行。扎針最古用石頭磨成尖，叫作砭石，以後隨着手工業的發展逐漸改進而有鐵針、銀針、金針，現在都用鋼針或不銹鋼針；灸療用的艾絨，一直沒有多大改變，也有用其他原料的，但不如艾灸普遍。

針和灸所刺激的部位相同，叫作“穴位”；操作方法可就不同了，有時分別使用，有時共同使用，由於習慣關係，一般人都叫它“針灸療法”或簡稱為“針灸”。

## 二 經絡和穴位

古人在治病的过程中，經過了長時期的積累，知道在人身上有“經絡”。“經絡”就是周身的路綫，直行的叫經，橫行

的叫絡，經長絡短。經有12，絡有15，故稱十二經、十五絡。此外還有八條補充經脈，叫作“奇經八脈”。經絡內里和五臟六腑（心、肝、脾、肺、腎為五臟，膽、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱為六腑，外加心包，總稱為五臟六腑）相通，外和肌肉、血管、皮膚相聯，建立了身體內外的聯絡網，統一了表里內外的關係。這對疾病的診斷和治療都有很大作用。比如內臟有病，影響了表皮，在表皮刺激，可以調整內臟。臟腑好比樹的根，經絡就好比樹的枝葉，樹根和它的枝葉有着密切關係。

十二經，相傳是古代流傳下來的。元朝時候有人又把奇經八脈中的任脈、督脈加入，稱為十四經。針灸所用的穴位都在這些經綫上。這十四經好比十四條鐵路，而穴位就象鐵路綫上的車站一樣。

穴位在十四經綫上的一共有三百六十個。後來有些醫生在治療中逐漸又發現了一些穴位，這些穴位又不在十四經的路綫上，因此取名叫“經外奇穴”，也有三百多個。為了普及針灸，只選了三十四個明顯好找，效果又可靠的穴位來學習。如果正確掌握這些穴位，靈活運用，就可以治療四十多種疾病。

### 三 針灸的主要穴位

#### 頭 部

##### 百 會

找穴方法：由鼻尖向上劃一直綫，再把兩耳殼往前方按壓，由兩耳尖劃一橫綫，橫豎兩道連綫的交叉

点就是穴。

針灸技术：針2分，直刺，灸3——7壯。

### 印 堂

找穴方法：在两眉的中心点。

針灸技术：針2分，直刺，刺时用手捏起穴旁皮肉。灸3壯。

### 人 中

找穴方法：在鼻下中沟的上三分之一。

針灸技术：針尖略下斜，以剧痛为度，或圓利針点刺。

### 太 阳

找穴方法：在两眉外端平行一横指，用手按压有小陷窩。

針灸技术：針尖向下或向外斜刺5分。

### 听 宫

找穴方法：在耳前小尖瓣的下角端，按之有珠如豆大，当珠前的陷凹处。

針灸技术：針3分，直刺，灸1壯。

### 下 关

找穴方法：在听宫前一寸，当颧骨弓下有陷凹，閉口取穴有空，張口則当穴处突起，所以針时讓患者閉口。

針灸技术：針5分，直刺。

### 頰 車

找穴方法：在下頰角，由耳垂直下八分。

針灸技术：針5分，向口角方向斜刺，灸7壯。

### 地 仓

找穴方法：在口唇角直旁4分。

針灸技術：針3分，直刺，灸3壯。

### 瘡門

找穴方法：由鼻尖直上通到脊椎正中划一直線，从后发際往上5分，在直線上找穴。俗名爭嘴窩子。

針灸技術：針3分，直刺。

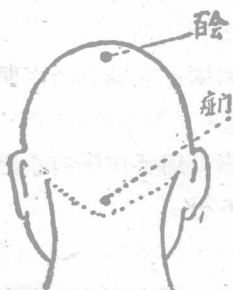


图 1



图 2

## 胸背部

### 膻中

找穴方法：橫量兩乳中間的陷凹處是穴。

針灸技術：灸3壯，或艾卷灸以皮膚發赤為度。

### 大椎

找穴方法：令患者低頭，由瘡門穴一直往下摸，最高的骨節是第七頸椎，其下是第一胸椎，穴在第七頸椎和第一胸椎之間有陷凹。

針灸技術：針5分，直刺，灸3壯。



## 陶道

找穴方法：在第一胸椎下，第二胸椎上，凹陷处是穴。

针灸技术：针5分，直刺，灸3壮。

## 腰腹部

### 肾俞

找穴方法：由臍窝横划一綫，圍繞腰一周，在横綫距离脊椎二横指处。

针灸技术：针1寸，直刺，灸7壮。

### 白环俞

找穴方法：与骶骨端相平，距骶骨正中綫旁开二横指处是穴。

针灸技术：针7分，直刺。

### 中腕

找穴方法：在腹部中綫，汗毛的分界，很显然可見。由臍上緣至胸骨下端的劍突，折为8寸，当臍直上四寸之处是穴。

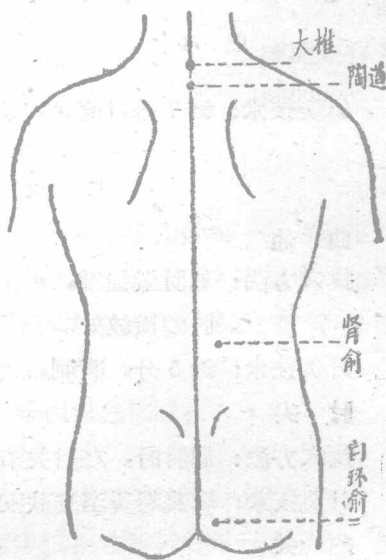


图 3

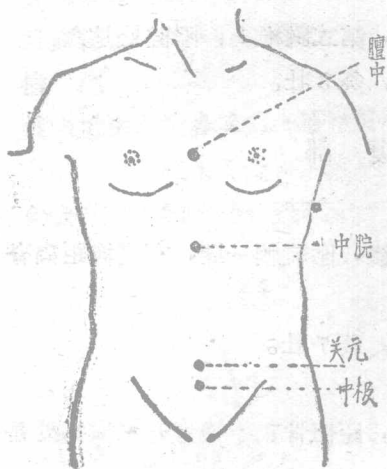


图 4

針灸技术：針 7 分，直刺，灸 7 壯。

### 关 元

找穴方法：在腹部中綫，臍下由臍至耻骨联合的毛际，折为 5 寸，当臍下 3 寸之处是穴。

針灸技术：針 7 分，直刺，灸 7 壯。

### 中 极

找穴方法：臍下 4 寸，就是关元下 1 寸。

針灸技术：針 7 分，直刺，灸 7 壯。

## 上 肢 部

### 曲 池

找穴方法：屈肘微握拳，小指在下边，由食指直上，在屈肘的横紋处。

針灸技术：針 5 分，直刺，灸 5 壯。

### 肘 尖

找穴方法：屈肘时，在肘关节尖端。

針灸技术：以艾卷灸至皮肤发赤为度。

### 内 关

找穴方法：由掌后第一横紋正中的两骨中間，直上 2 寸。

針灸技術：針5分，直刺，灸5壯。

### 神 門

找穴方法：掌后靠小指側第一橫紋頭，貼骨邊在筋外有陷凹。

針灸技術：針3分，灸5壯。

### 列 缺

找穴方法：兩手食指交叉（見圖5），正當食指盡頭處。

針灸技術：針3分，直刺，灸5壯。



圖5 列缺找穴法

針灸技術：針5分，直刺，灸5壯。

### 四 縫

找穴方法：在食、中、名、小四個手指的第一指節和第二指節之間（手心這面），上下各有微彎曲的橫紋兩三道，穴在橫紋中，兩條紫色血管的中間，不可往血管上扎。

針灸技術：以針尖點刺，擠出白色粘液。

### 十 宣

找穴方法：在十指的指尖，距離指甲縫約一分許。

針灸技術：左手捏緊患者手指，右手持針用針尖點刺，擠出血液。

### 合 谷

找穴方法：拇指食指盡量伸展張開，在兩骨歧縫處有小陷凹。

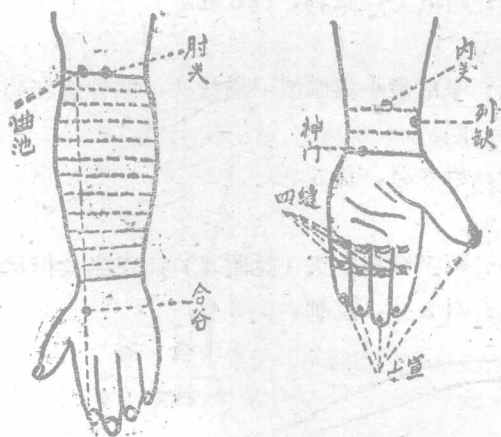


图 6

## 下 肢 部

### 风 市

找穴方法：仰卧，两腿和两臂伸直，中指尽头处是穴。

针灸技术：针7分，直刺，灸5壮。

### 三 里

找穴方法：在外膝眼直下三寸。

针灸技术：针8分，直刺，灸7壮。

### 丰 隆

找穴方法：以外踝中心作标准，从踝边直上8寸。

针灸技术：针7分，直刺，灸3壮。

### 膝 眼

找穴方法：在膝盖骨下面，内外有二陷凹，屈膝时可以摸到。两膝左右共四穴。

針灸技術：針5分，針尖向下斜刺。

### 委中

找穴方法：在膝盖后面，腿弯的中央。

針灸技術：針5分，直刺，或用三稜針點刺出血。

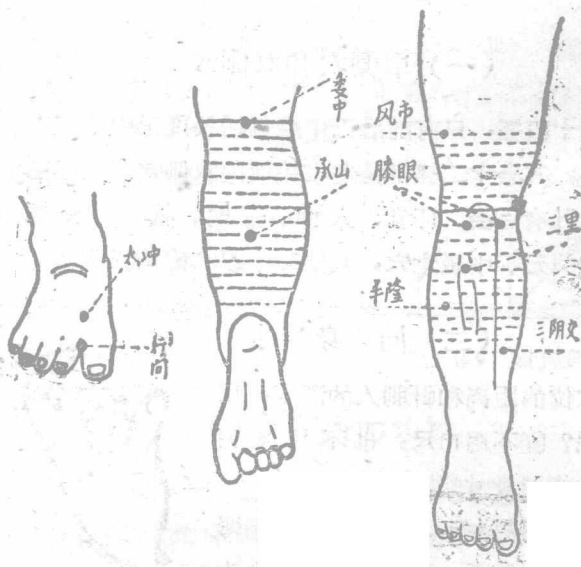
### 承山

找穴方法：俯臥，兩腳尖盡量伸直，看小腿肚上有肉截然分開，在分界綫的正中，直對委中取穴。

針灸技術：針7分，直刺，灸5壯。

### 三陰交

找穴方法：以踝中心作標準，由內踝上邊直上四橫指。



針灸技術：針5分，直刺，灸5壯。

### 太冲

找穴方法：足大趾節，由躡次趾縫直上二寸，當足面兩骨的歧縫處。

針灸技術：針5分，直刺，灸3壯。

### 行間

找穴方法：在足躡趾與次趾的趾縫，離縫5分處是穴。

針灸技術：針3分，直刺，灸5壯。

## 四 針灸的基本知識

### (一) 單側穴和雙側穴

人體的十四經，只有前後正中綫包括頭頂正中綫在內，是單側穴以外，其餘十二經都是左右相同的雙側穴。上述三十四穴的單側穴計有百會、印堂、人中、瘡門、臚中、大椎、陶道、中脘、關元、中極十穴，其他二十四穴都是雙側穴。

### (二) 同身寸

兩個穴位的距離和針刺入的深度，用什麼計算呢？既不用市尺，也不用米突尺，是用中指同身寸來計算。

同身寸是用男左手、女右手的中指彎成正方形，由內側看，有兩道最深的溝紋，兩橫紋頭的距離算作一寸，一寸等于



圖8 同身寸

十分。这种同身寸的方法很科学，因为用患者本人的手指计算，身体高大的人，手指也长，身体矮小的人，手指也短，是最方便又有道理的计算方法。

### (三) 針灸与穴位的关系

某些穴位可以針又可以灸，某些穴位禁針或禁灸。上述三十四个穴位，在針灸技术一条中，写着針几分灸几壮的是可針可灸；只写針不写灸的，就是禁灸；只写灸不写針的，就是禁針。应用的时候，必須特别注意，不可搞錯。

### (四) 針刺的角度

針刺的角度，分为直刺、斜刺、橫刺三种。一般的穴多屬垂直刺入，叫作直刺；有的穴位，先刺入一、二分，再将針放倒捻入，在皮下橫行，叫作橫刺；有的穴位，刺入时的角度介于橫刺、直刺之間，和皮肤表面成为三十五度角，叫作斜刺。关于針刺时使用的角度，都分別写在每个穴位的下面。

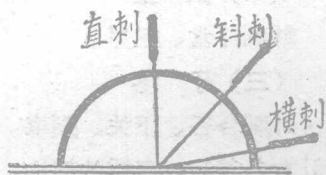


图9 針刺角度

### (五) 艾灸的壮数

艾灸时使用的一个艾炷叫作一壮，文中所規定的壮数是以壮年人所用的正常数目作标准，老年、幼年和身体虛弱的可以减少；病重和得病日期較久的可以加多。因此一个艾炷叫一壮，是艾灸的术语，学习針灸的人，不可不知。

## (六) 怎样找穴

凡屬穴位的地方，都有一个陷凹，用手按压时，有异常酸麻的感觉。当找穴模糊时，可以用手試驗，哪里最敏銳，哪里就是穴位的区域，再由区域細找中心，找到以后，用指甲掐成十字，作为記号，以便于針灸。

如果在穴位处恰有癍痕（疮疤或手术殘痕等），或有跳动的动脉，都不可針灸，應該在其他部位另行找穴。

## 五 治疗选穴

### (一) 头痛

針刺百会、太阳，不愈时第二次配行間。

### (二) 眩晕

針刺印堂、三里。

### (三) 牙疼

針刺合谷、下关、頰車。一側牙疼，先針健側合谷（左牙痛針右合谷），輕緩的旋捻，患者感到特別酸麻时，牙疼也就逐漸減輕，如果不疼了就不必再針別的穴。止不住时，上牙疼針下关，下牙疼針頰車，都是在疼的那边下針。

### (四) 口眼歪斜

口眼歪斜也是常見的疾病，如果左側的眼睛閉不全，流泪，口唇向右歪，就針刺左側的太阳、地仓、頰車，再加上印堂和右側合谷。每天一次，新得的病，七、八次可愈。

### (五) 音哑



有时喉头因受凉不能发音，或因着急上火說不出话来，針刺壷門有效。不超过三天的病，針入以后，立刻就能講話。

#### (六) 咽喉疼痛

針合谷，左側喉痛針右手，右側喉痛針左手，以手臂发麻为恰好。两側疼时，須两手都針。

#### (七) 精神不正常

两側內关，同时針刺，同时旋捻，有效。

#### (八) 风痒疙瘩

曲池，两側都針，五分鐘旋捻一次。

#### (九) 腰痛

腎俞、白环俞。

#### (一〇) 臂疼

曲池、合谷。

#### (一一) 腿疼

风市。

#### (一二) 膝痛

膝眼、三里。

#### (一三) 小腿痛

三里、丰隆。

(一〇至一三都是在患側扎針)

#### (一四) 抽风

百会、印堂、合谷、太冲。不論成人或孩子，抽风的时候，針这些穴都能止抽。

#### (一五) 消化不良或胃痛

三里、中脘。先針三里，后針中脘。