



上工书房系列

精读医书，娴熟医技，学习上工之术，掌握养生之法，成为自身和家人「未病」先防、有病能治的「上工」。

◎丛书主编

张登本
孙理军

◎本册主编

张景明
陈震霖

◎主审

张登本

针灸与腧穴 20讲



唐·孙思邈

上工治未病，中工治欲病，下工治已病。

《素问·四气调神论》

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



精读医书，娴熟医技，学习上工之术，掌握养生之法，成为自身和家人『未病』先防、有病能治的『上工』。

丛书主编 张登本
孙理军

本册主编 张景明
陈震霖

主审 张登本

针灸与腧穴 20讲



唐·孙思邈

上工治未病，中工治欲病，下工治已病。

《素问·四气调神论》

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是一本系统介绍经络腧穴与临床常见病针灸治疗的普及性图书。全书分 20 讲,按层次深浅分别讲述了经络、腧穴、刺灸技术及内科、儿科、五官科、妇科、皮肤科等 60 余种常见病、多发病的针灸治疗。每个疾病按病因病机、辨证、治疗、其它疗法、成方选录五个板块编写。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料,内容丰富,实用性强,可供临床医师及广大针灸爱好者参阅。

图书在版编目(CIP)数据

针灸与腧穴 20 讲/张登本,孙理军主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.5
ISBN 978-7-5605-3541-8

I. ①针… II. ①张…②孙… III. ①针灸疗法②俞穴(五腧)
IV. ①R245②R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082124 号

书 名 针灸与腧穴 20 讲
丛书主编 张登本 孙理军
本册主编 张景明 陈震霖
责任编辑 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 20 字数 265 千字
版次印次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3541-8/R·125
定 价 36.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

上工书房系列

《针灸与腧穴 20 讲》编委会

丛书主编：张登本 孙理军

本册主编：张景明 陈震霖

副主编：田丙坤 李翠娟 刘光炜

编委：（按姓氏笔划为序）

方亚利 汪 丹 陈震霖

杨忠瑶 傅培生

主 审：张登本

丛书总序

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”（《素问·四气调神大论》）；“上工治未病，不治已病”（《灵枢·逆顺》）。这是《黄帝内经》在“上工治国，中工治病”理论的影响下，对于擅长养生防病，使人健康长寿者的最高评价。根据这一思想，人人都可以成为一名“治未病”的“上工”和“圣人”。我们编纂这套“上工书房”系列丛书的目的和用意，就是想让百姓人人都能成为一名自身和家人“未病”先防、先治的“上工”。

《黄帝内经》尊崇的“上工”有两个标准：

一是“上工治未病，不治已病”的最高标准。此类“上工”能教人珍视生命，尊重养生，让人尽可能地健康不病。因为“病已成而后药之，乱已成而后治之。譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”说明一旦罹病，必然会给人体带来永远也无法弥补的伤害。可见，“治未病”就是指重视人体在未患病之前，采取各种措施进行养生保健，使人健康不病而至长寿。这便是“上工治未病，不治已病”的真实内涵，也是“上工”的最高水准。

二是“上工救其萌芽”，瘥病“十全九”的优秀医生标准。作为食人间烟火的广大民众，终归会在机体“阴阳所不能全”（阴阳不会绝对平衡）的情形下，为“邪居之”而生病（《素问·阴阳应象大论》），即人体难免因感染邪气而患病。作为医务工作者，能够对疾病做到早期发现、早期诊断、早期治疗，使病邪尽可能少地对人体造成伤害，并能最大限度地提高治愈率，达到“上工”这一最高境界，决非易事。“上工救其萌芽，必先见三部九候之气，尽调不败而救之，故曰上工。下工救其已成，救其已败。救其已成者，言不知三部九候之相失，因病而败之也”（《素问·八正神明论》）。要想达到“救其萌芽”之“上工”的水准，而不致于成为“救其已成，救其已败”的“下工”，就必须精读医书，娴熟医技，临证时做到“善调尺

者，不待于寸；善调脉者，不待于色。能参合而行之者，可以为上工，上工十全九”（《灵枢·邪气藏府病形》）。这也是秦越人所总结的“知一为下工，知二为中工，知三为上工。上工者十全九”（《难经·十三难》）。此处的“知一”“知二”“知三”，是对诊治疾病知识和技能掌握的多少，以及临床应用水平高低的评价。可见，对诊治疾病知识及技能掌握和应用得越多，其临床诊断准确率、疾病治愈率就越高。

本套系列丛书之所以名曰“上工书房”，就是本着《黄帝内经》对“上工”的两种评价，希望每一位热爱中医的读者能够通过本套丛书了解上工之医术，掌握健康养生之法，将疾病消灭在萌芽状态，保障自己及家人的健康。这也是本套丛书策划和编纂的目的和用意。

丛书编纂者应西安交通大学出版社医学部主任王强虎和策划编辑李晶女士之约，将中医中药系列知识分为基础理论、诊法、辨证、中药、方剂、针灸、推拿、食疗等几大知识板块，运用通俗易懂、简洁明了的行文风格予以全面介绍，各知识板块所涉及的专业术语、概念和原理，均遵循中医中药行业标准予以规范的表达。为了方便老百姓诵读，丛书的行文方法一改以往中医药书籍引经据典而后入说的传统习惯，“多讲结论，少讲过程；多讲是什么，少讲为什么；多用归纳方法，少用演绎方法；只用直白语言表达，不用博证旁引论证”的行文风格，使读者顺畅阅读，了然于胸，在轻松愉悦地习读中，熟知中医中药知识，从而使读者人人都可以成为擅治自己和家人之“未病”的“上工”、“圣人”。

用通俗易懂的语言文字对知识予以普及，是任何一门学科都必须要做的重要事情，只有将深奥的科学知识用最通俗的语言文字予以普及，才能使该门科学知识植根于广大民众的心目之中。而能深深植根于广大民众心目之中的科学知识，才能青春永驻，才会有鲜活的生命力，也才能世代相传，否则只能是“曲高和寡”，束之高阁。本套“上工书房”系列丛书语言通俗，内容丰富精彩、简明扼要，涵盖了中医中药知识体系几大板块的精髓，是普及中医知识书籍中难得的好书。

张登本教授

前言

针灸是我们祖先对人类的突出贡献之一,大约诞生于新石器时期(公元前8千年~公元前4千年),为中华民族的繁衍、健康作出了伟大的贡献。新中国成立后针灸学获得了前所未有的发展,尤其是进入21世纪的今天,世界上已有140多个国家有了掌握针灸治疗技术的医务人员,不少国家还开展了针灸教学和科学研究。为此,普及博大精深的针灸治疗技术已是当代中医工作者不可推却的重要任务。本书的适用读者为有一定医学基础的中医医师和西医师;具有一定针灸知识和临床经验的针灸师;乡镇、社区卫生院的广大医务工作者;具有一定中医学知识的针灸爱好者等。为了使读者更好的掌握针灸治疗技术,本书在编写过程中按照层次深浅、内容多少共分为20精讲。前三讲分别讲述经络总论、腧穴总论、刺灸技术,后十七讲按照内科病症、儿科病症、五官科病症、妇科病症、皮肤科病症、其他病症分类。本书的特点:一、选用临床针灸治疗效果良好的60余种常见病、多发病进行精讲;二、每个疾病按照病因病机、辨证、治疗、其它疗法、成方选录五个板块进行精讲,并于每讲后附复习思考题以检验学习者对本讲的掌握程度。三、为了使读者更好的掌握相关知识,突出本书的实用性、便捷性,在编写过程中打破了以往所有书籍的编写体例,将腧穴作为附录。四、考虑到读者层次的不同,部分疾病把治疗分为基本治疗与辨证治疗两部分,以便于学习者灵活运用。著名的中医基础理论学家张登本教授作为本书的主审付出了艰辛的工作。本书在编写过程中参阅了许多前辈的著作,在此一并表示衷心的感谢!本书作为中医知识的普及书之一,在编写过程中力求通俗易懂,便于掌握,易于学习,利于使用,但不尽人意之处在所难免,敬祈各位读者在使用过程中提出宝贵意见,以便不断总结经验,进一步修订和提高。

编者

2009年12月于陕西·咸阳

目 录

第 1 讲 经络总论

一、经络的概念与组成	2
二、经络的循行分布	3
三、经络的生理功能	11

第 2 讲 腧穴总论

一、腧穴的命名	16
二、腧穴的分类	17
三、腧穴的主治作用	17
四、特定穴	18
五、腧穴的定位法	21

第 3 讲 刺灸技术

一、针刺的基本知识	26
二、毫针刺法	28
三、灸法	36
四、拔罐法	42

第 4 讲 内科病证(一)

一、感冒	46
二、咳嗽	49
三、哮喘	53

第5讲 内科病症(二)

一、头痛	58
二、眩晕	61

第6讲 内科病症(三)

一、失眠	66
二、心悸	69

第7讲 内科病症(四)

一、中风	73
二、面瘫	77
三、痿证	80

第8讲 内科病症(五)

一、颈椎病	84
二、落枕	86
三、三叉神经痛	87
四、坐骨神经痛	89

第9讲 内科病症(六)

一、痹证	94
二、肩周炎	97
三、腰痛	99

第10讲 内科病症(七)

一、胃痛	102
二、呕吐	107
三、呃逆	110

第 11 讲 内科病症(八)

一、腹痛	114
二、泄泻	116
三、痢疾	118
四、便秘	120

第 12 讲 内科病症(九)

一、癲狂	123
二、痫证	126
三、郁证	129

第 13 讲 内科病症(十)

一、癃闭	133
二、前列腺炎	135
三、阳痿	136
四、遗精	137

第 14 讲 儿科病证

一、小儿惊风	140
二、小儿遗尿	144
三、疳腮	145
四、小儿多动症	147

第 15 讲 五官科病症

一、耳鸣 耳聋	150
二、牙痛	153
三、鼻炎(鼻窦炎)	155
四、目赤肿痛	157

五、近视	158
------------	-----

第 16 讲 妇产科病症(一)

一、痛经	162
二、闭经	166
三、月经不调	170
四、更年期综合症	174

第 17 讲 妇产科病症(二)

一、乳腺增生	178
二、崩漏	180
三、带下病	183
四、不孕症	185

第 18 讲 妇产科病症(三)

一、妊娠呕吐	189
二、胎位不正	191
三、滞产	192
四、产后缺乳	194

第 19 讲 皮肤科病症

一、带状疱疹	198
二、风疹	199
三、神经性皮炎	202
四、斑秃	203

第 20 讲 其它类病证

一、晕厥	206
二、虚脱	207

三、戒断综合症	207
四、针灸减肥	208

附录 常用穴位详解

一、十二经脉	211
(一)手太阴肺经	211
(二)手阳明大肠经	214
(三)足阳明胃经	219
(四)足太阴脾经	229
(五)手少阴心经	234
(六)手太阳小肠经	236
(七)足太阳膀胱经	241
(八)足少阴肾经	256
(九)手厥阴心包经	262
(十)手少阳三焦经	264
(十一)足少阳胆经	269
(十二)足厥阴肝经	278
二、奇经八脉	282
(一)督脉	282
(二)任脉	288
三、常用奇穴	294
(一)头颈部	294
(二)项背腰部	297
(三)胸腹部	299
(四)四肢部	300

针灸与腧穴 20 讲

上工书房系列



第 1 讲 经络总论

- ◆ 第 2 讲 腧穴总论
- ◆ 第 3 讲 刺灸技术
- ◆ 第 4 讲 内科病症(一)
- ◆ 第 5 讲 内科病症(二)
- ◆ 第 6 讲 内科病症(三)
- ◆ 第 7 讲 内科病症(四)
- ◆ 第 8 讲 内科病症(五)
- ◆ 第 9 讲 内科病症(六)
- ◆ 第 10 讲 内科病症(七)
- ◆ 第 11 讲 内科病症(八)
- ◆ 第 12 讲 内科病症(九)
- ◆ 第 13 讲 内科病症(十)
- ◆ 第 14 讲 儿科病症
- ◆ 第 15 讲 五官科病症
- ◆ 第 16 讲 妇产科病症(一)
- ◆ 第 17 讲 妇产科病症(二)
- ◆ 第 18 讲 妇产科病症(三)
- ◆ 第 19 讲 皮肤科病症
- ◆ 第 20 讲 其它类病症
- ◆ 附录 常用穴位详解



第1讲 经络总论

经络学说是研究人体生理功能、病理反应及其与脏腑相关的学说，是针灸、推拿、气功等学科的理论基础。

一、经络的概念与组成

(一) 经络的概念

经络是经脉和络脉的总称，是联络脏腑肢节、沟通表里内外、通行全身气血的通道。经，有路径之意；络，有网络的意思。经脉是主干，多纵行、深居；络脉为分支网络，多横行、表浅。经脉有一定的循行路线，络脉则纵横交错、网络全身，二者把机体所有的脏腑、器官、孔窍及皮肉筋骨等组织联络成一个有机整体。

(二) 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成。经脉分为正经和奇经两类；络脉有十五别络、浮络和孙络之分。

1. 十二经脉

正经有十二条，即手足三阳经和手足三阴经，合称“十二经脉”，是气血运行的主要通道。十二经脉有一定的起止、一定的循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向有一定的规律，同体内脏腑有直接的络属关系。



2. 奇经八脉

奇经有八条,即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维,合称“奇经八脉”,有统帅、联络和调节十二经脉的作用。

3. 十五别络、浮络和孙络

别络是较大的和主要的络脉,十二经脉与督脉、任脉各有一条别络,加脾之大络合称“十五别络”,其功能主要是加强相互表里的两条经脉之间在体表的联系。浮络是循行于机体浅表部位而常浮现的络脉。孙络是最细小的络脉。

4. 经筋、皮部

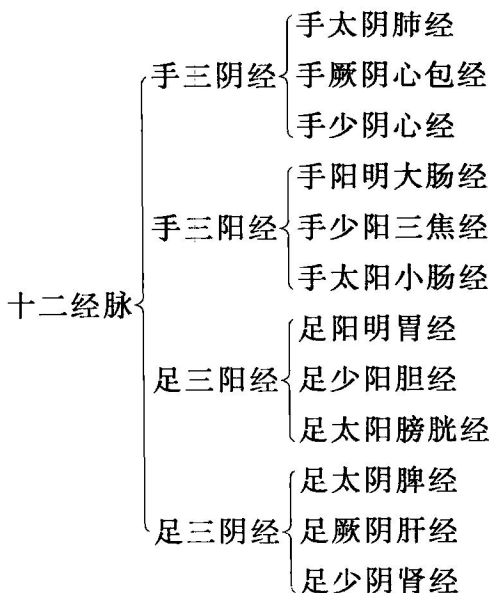
经筋和皮部,是十二经脉与筋肉和体表的连属部分。经络学说认为,机体的经筋是十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的体系,是十二经脉的附属部分,称为“十二经筋”,其主要功能是连缀四肢百骸、主司关节运动。全身的皮肤是十二经脉的功能活动反映于体表的部位,也是经络之气的散布所在,所以把全身皮肤分为十二部分并分属于十二经脉,称为“十二皮部”。

二、经络的循行分布

(一)十二经脉的循行分布

1. 十二经脉的命名

十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑三部分组成。用手、足将十二经脉分成手六经(上焦三脏及与之相络属的三腑,循行于上肢)、足六经(中、下焦三脏及与之相络属的三腑,循行于下肢)。用阴阳别脏腑,六脏属阴,其经脉循行于肢体内侧;六腑属阳,其经脉循行于肢体外侧。据阴阳消长变化规律,把阴阳又划分为三阴三阳,三阴为太阴、少阴、厥阴;三阳为阳明、太阳、少阳。



2. 十二经脉的分布规律

(1) 头面部 十二经脉在头面部的分布可以概括为：阳明在前，少阳在侧，太阳在后。分布特点是：手、足阳明经分布在面额部；手太阳经分布在面颊部；手、足少阳经分布在耳颞部；足太阳经分布在头顶、枕项部。另外，足厥阴经从颅内止于头顶部。

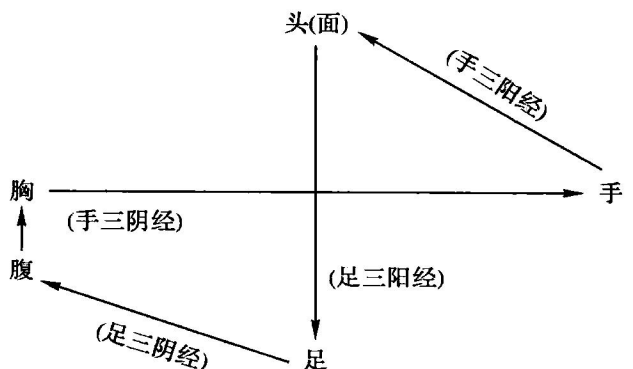
(2) 四肢部 手六经循行于上肢，其中手三阳经循行于外侧，手三阴经循行于内侧；足六经循行于下肢，其中足三阳经循行于外侧，足三阴经循行于内侧。按照正立姿势，两臂自然下垂拇指向前体位，将四肢人为划分前缘、中线、后缘，阳经为阳明在前，少阳在中，太阳在后；阴经为太阴在前，厥阴在中，少阴在后，其中足三阴经在足内踝上 8 寸以下为厥阴在前，太阴在中，少阴在后，在内踝上 8 寸处太阴交出厥阴之前。

(3) 躯干部 十二经脉在躯干部分布的一般规律是：足三阴与足阳明经分布在胸、腹部(前)；手三阳与足三阳经分布在肩胛、背、腰部(后)；手三阴、足三阳与足厥阴经分布在腋、胁、侧腹部。

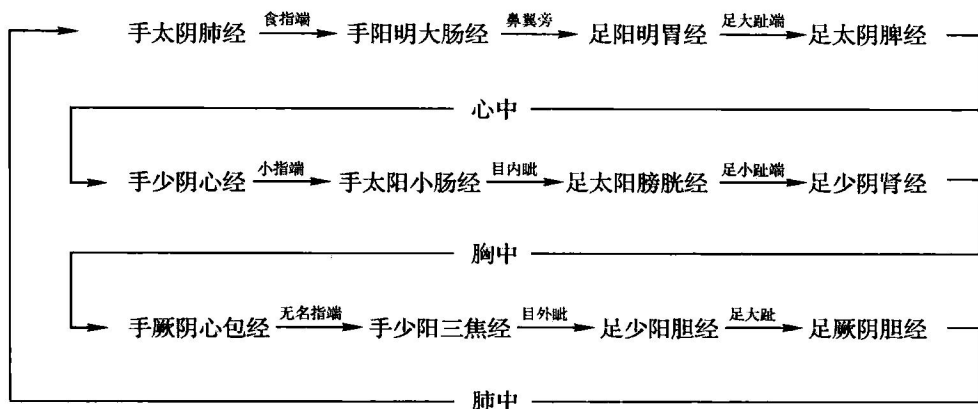


3. 十二经脉的循行与交接规律

十二经脉的循行总规律为：“手之三阴胸走手，手之三阳手走头，足之三阳头走足，足之三阴足走胸腹”。



十二经脉的交接规律为：①相表里的阴经与阳经在手足末端交接；②同名的阳经与阳经在头面部交接；③相互衔接的阴经与阴经在胸中交接；④循行的起点为手太阴肺经，第二周的起点为手少阴心经，第三周的起点为手厥阴心包经。



4. 十二经脉的循行分布部位

(1) 手太阴肺经 起于中焦，下络大肠，还循胃口（下口幽门，上口贲门），通过膈肌，属于肺，上至喉部，而后横行至胸部外上方（中府穴），出