

针灸宝典



针灸特效穴 图解

ZHENJIU TEXIAOXUE
TUIJIE

余平波 © 编著

本书介绍了针对30余种症状的针灸特效穴，如发热可针灸曲池穴，咽痛可点刺少商穴等。还介绍了针对70余种疾病的针灸特效穴，如心绞痛可针灸内关穴，糖尿病可针刺降糖穴、痛经可针刺三阴交穴，老年性皮肤瘙痒症可艾灸血海穴等。书后附有附录，介绍了常用腧穴名称、定位、主治及操作方法，方便读者查阅。配有动态光盘，介绍了针灸基本操作方法以及正确取穴方法。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



针灸特效穴 图解

Figure 1

00000000

As a result, the model is able to capture the underlying structure of the data, and the results are more reliable and accurate. The model is also able to handle missing data, which is a common problem in many datasets. The model is also able to handle outliers, which are data points that are significantly different from the rest of the data. The model is also able to handle non-linear relationships, which are relationships that are not linear. The model is also able to handle high-dimensional data, which is data with many features. The model is also able to handle noisy data, which is data that contains a lot of random noise. The model is also able to handle data that is not perfectly balanced, which is data where the classes are not equally represented. The model is also able to handle data that is not perfectly clean, which is data that contains some errors or missing values. The model is also able to handle data that is not perfectly structured, which is data that does not fit into a standard format. The model is also able to handle data that is not perfectly consistent, which is data that contains contradictions or inconsistencies. The model is also able to handle data that is not perfectly complete, which is data that is missing some information. The model is also able to handle data that is not perfectly accurate, which is data that contains errors or inaccuracies. The model is also able to handle data that is not perfectly reliable, which is data that is not trustworthy. The model is also able to handle data that is not perfectly valid, which is data that does not make sense. The model is also able to handle data that is not perfectly meaningful, which is data that does not have any significance. The model is also able to handle data that is not perfectly useful, which is data that does not provide any value. The model is also able to handle data that is not perfectly relevant, which is data that is not related to the problem at hand. The model is also able to handle data that is not perfectly appropriate, which is data that is not suitable for the task. The model is also able to handle data that is not perfectly acceptable, which is data that is not good enough. The model is also able to handle data that is not perfectly satisfactory, which is data that does not meet the requirements. The model is also able to handle data that is not perfectly perfect, which is data that is not ideal. The model is also able to handle data that is not perfectly flawless, which is data that has some minor imperfections. The model is also able to handle data that is not perfectly perfect, which is data that is not ideal. The model is also able to handle data that is not perfectly flawless, which is data that has some minor imperfections.

针灸特效穴 图解 **赠光盘**

余平波 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

本书编委会：余平波 余茂基 刘立克 刘美思
刘 实 林 玉 崔玉琴 李 斌

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸特效穴图解/余平波编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2010.4
ISBN 978-7-5381-6372-8

I. ①针… II. ①余… III. ①针灸疗法-穴位-图解 IV. ①R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 047734 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：12

字 数：100 千字

印 数：1~4000

出版时间：2010 年 4 月第 1 版

印刷时间：2010 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：翰鼎文化/达达

版式设计：于 浪

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-6372-8

定 价：35.00 元 (赠光盘)

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6372

內資乎少意欲
乎精善于用意
方為良醫

與平波共勉

張基題



前言

我在拙著《按摩特效穴图解》的前言中说“我从小就和按摩有缘”，其实，我和针灸也特别有缘。

和按摩有缘，那是因为我从小就亲身体验到了按摩的效果。小时候，肚子常常会莫名其妙地痛起来，这时候爸爸就会用那双大手揉揉我的肚子，真是神奇，没揉几下，肚子居然“听话”似地安静下来，后来我才知道这就是腹部按摩。以后凡有不适，总让爸爸“修理”一番，而爸爸总能“手到病除”。

和针灸有缘，那是因为我从小就亲眼看到了针灸的神奇效果。在我的印象中，我的家简直就是医院，墙上贴的是人体经络挂图，地上站的是人体经络模型，桌上、抽屉里摆满了针灸包、酒精棉、大大小小的火罐、艾绒、艾条、灸架、灸盒，还有耳针模型、头针模型等，书橱、床头、桌边堆满了大大小小的书，只记得书的封面上画着长长的针，针上还冒着冉冉升起的烟雾。有的书上画着各种各样的“树皮草根”，有的画着人的脑袋、肚子和手脚。现在想来这些就是针灸、按摩和中医中药书籍吧。我从小就生活在这样的具有浓厚中医学术气氛的家庭中。

我记得家中常有患者慕名前来求诊，爸爸常先用针灸解除他们的痛苦，然后“把脉”开方，有时针灸后还按摩一番。客厅里常年烟雾缭绕，爸爸就在几乎睁不开眼睛的烟雾中一遍又一遍地点燃艾炷，一次又一次地提针、捻针，神情贯注、旁若无人。

神奇的是，许多患者来时愁眉苦脸、唉声叹气，去时笑容满面、连连称谢。来时捧腹呻吟，须臾破涕为笑，进门时弯腰屈背，回去时昂首挺胸。口眼喎斜针之即正，手脚麻木点刺即止，中风偏瘫旬余即可扶墙而行，陈年痼疾数日便有转机……

记得我曾指着针问爸爸：“这里面有药吗？”我真的是搞不懂，没有药怎么会有这么好的效果呢？至今想来还哑然失笑。

父亲的“珍藏”中还有一瓶瓶的小“石头”，后来才知道那是从患者胆囊中排出的胆结石。这么多的结石，该使多少患者摆脱了痛苦？！

针灸的神奇效果，已经在我幼小的心灵深处埋下了探索的欲望和冲动。随

着我一天一天的长大，我逐渐了解了针灸、按摩，同时一定要学好针灸、按摩以悬壶济世、普救众生的愿望逐渐在心底里生根发芽、积聚能量，我知道总有一天将会喷薄而出！

后来，有一次偶然翻阅父亲的一本专著，从其《自序》中我才知道，原来我的太公余春荣也是一名中医郎中，在浙江慈溪一带还小有名气哩。我这才明白，我喜欢针灸和按摩简直到了痴迷的地步，原来是祖上传下来的遗传基因。

当然，受我父亲的熏陶是最为直接的。父亲这一生与针灸为伴，如痴如醉，潜心钻研，且颇重实践。自18岁到江西农村开始自学针灸，为人扎针，竟然声名鹊起，有方圆几十里慕名求诊者。6年后入中医院校深造。10余年后又北上京城，拜针灸大师、全国针灸学会秘书长田从豁先生为师，技艺突飞猛进。调入上海工作后更是一发不可收拾，参加全国针灸学术交流20余次，出版学术著作10余部，至今仍持针应诊，笔耕不辍。

父亲十分重视穴位的定位准确和是否得气，受其影响，我在定位上也下了狠工夫。其实自古以来，掌握穴位的定位就是针灸医生最起码的基本功。宋代的针灸铜人就是供针灸医生练习和检验基本功的教具。针灸铜人为当时的翰林医官王惟一所制造，分为上、下两节，中间缠着腰带，十分巧妙地掩盖了拼接的缝隙，体内雕有脏腑器官，铜人表面镂有穴位。考试时以黄蜡封涂铜人外表的孔穴，再往发髻中隐藏着的注水孔中注入清水。如果取穴准确，针尖透过孔穴，蜡破水出，顺利过关。如果定位不准确，针尖抵住坚硬的铜质外壳而无法刺入，宣告失败。

针灸医生在铜人面前“人人平等”，“针入水出”是必须掌握的基本功，只有具备了这起码的针刺技术，才能拿到“上岗证书”，允许其持针行医。不知现在的针灸学子是否具备“针入水出”的过硬本领，是否都能拿到“上岗证书”呢？

要扎准穴位确实不容易，按我的体会，穴位的面积大的不过如绿豆，小的不比芝麻大多少，细细的针透过皮肤而能准确地命中穴位，没有经过“千锤百炼”的功夫，谈何容易？

中国历来给予针灸极高的地位，针、灸和中药是中医最值得自豪的三大法宝。“一针二灸三药”是古代的患者和医生选择治疗方法的“基本程序”。也就是说，如果不慎染疾，往往先请教针灸医生。针灸医生根据当时的病情，决定是针、是灸，还是先针灸后中药，或是针灸、中药并用？

由于“一针二灸三药”的看病基本程序，更多的是仰仗针灸医生的高超技术，因此在客观上要求针灸医生要善于针刺、艾灸，而且还要精通中药方剂，

只有这样，临诊时才能不被疗法所束缚，不被疗法所局限，而能得心应手、左右逢源、妙手回春！事实上，古代名医大多是针、灸不分，针灸、中药并用的高手、全才，而“一针二灸三药”的看病基本程序造就了大批具有真才实学的名医。

由于针、灸并用，所以常并称“针灸”。其实针是针，灸是灸，是两种不同的治疗方法。临诊时，“针”与“灸”密不可分，宜针则针，宜灸则灸，灵活应用，方能中的。一个好的医生不应该重“针”轻“灸”，也不应该重“灸”轻“针”。我国唐代医学家孙思邈就认为，“若针而不灸，灸而不针，非良医也”，言简意赅，说明了针、灸优势互补、不可偏颇是针灸医生的基本素质。

孙思邈尤其提倡针、灸、药并用，主张以“汤药攻其内，针灸攻其外，则病无所逃矣”，因此他又说：“针灸而不药，药而不针灸，尤非良医也。”一针见血地道出了针灸医生要掌握多项治疗方法的基本要求。

经过几千年的实践和发展，古老的“针灸”应用计算机技术，融入了激光、微波、超声波、远红外、低周波、中低频、高磁等现代高科技的研究成果，使“针灸”有了更加丰富的内容和广阔的施展空间，这就要求针灸医生除了掌握传统的针灸技术，还要注重现代针灸技术的学习、运用、借鉴、总结和提高。

针灸是中国人的国宝，是世界人民的福音，针灸的研究任重而道远。

目 录

导 言

上篇

针对全身症状的特效穴

1. 发热特效穴——曲池穴 12
2. 咽痛特效穴——点刺出血少商穴 13
3. 咳嗽特效穴——列缺穴 14
4. 咯血特效穴——孔最穴 15
5. 晕厥特效穴——人中穴 16
6. 久病呕吐特效穴——长灸涌泉穴 17
7. 呃逆特效穴——耳针“膈”区 18
8. 上腹疼痛特效穴——中脘穴 19
9. 腹胀特效穴——足三里穴 20
10. 腹泻特效穴——温针灸天枢穴 21
11. 便秘特效穴——支沟穴 22
12. 水肿特效穴——水分穴 23
13. 盗汗特效穴——五倍子敷灸神阙穴 24
14. 胆绞痛特效穴——双针针刺胆囊穴 25
15. 偏头痛特效穴——丝竹空透率谷穴 26
16. 高颅压头痛特效穴——点刺放血足窍阴穴 27
17. 头晕特效穴——风池穴 28

18. 小腿抽筋特效穴——承山穴	29
19. 背寒肢冷特效穴——温针灸大椎穴	30
20. 手指麻木特效穴——点刺放血十宣穴	31
21. 膝关节痛特效穴——艾灸内膝眼、外膝眼穴	32
22. 胸胁痛特效穴——丘墟透照海穴	33
23. 面肌抽搐特效穴——长吊针抽搐启动点	34
24. 单纯性肥胖特效穴——神阙八阵穴	35
25. 戒烟特效穴——戒烟穴	36

下篇

针对疾病的特效穴

一、内科疾病

1. 中暑特效穴——点刺拔罐大椎穴	38
2. 感冒特效穴——搓针合谷穴	39
3. 支气管哮喘特效穴——天突穴	40

20. 失语特效穴——鸡爪刺廉泉穴	57
21. 白细胞减少症特效穴——温针灸悬钟穴	58
22. 椎—基底动脉性脑缺血特效穴——后顶穴	59
二、泌尿、生殖、肛肠疾病	
1. 尿路结石特效穴——中封穴	60
2. 尿失禁特效穴——温针灸气海穴	61
3. 尿潴留特效穴——温针灸利尿穴	62
4. 脱肛特效穴——艾灸竹杖穴	63
5. 痔疮特效穴——火针点刺龈交穴	64
6. 前列腺增生特效穴——点刺放血至阴穴	65
7. 阳痿特效穴——悬灸阴茎穴	66
8. 缩阳症、缩阴症特效穴——隔姜灸中极穴	67
9. 增强男女性能力特效穴——隔姜灸关元穴	68
三、妇科疾病	
1. 痛经特效穴——三阴交穴	69
2. 闭经特效穴——长强穴	70
3. 月经过少特效穴——盒灸八髎穴	71
4. 月经过多特效穴——雀啄灸隐白穴	72
5. 经行水肿特效穴——复溜穴	73
6. 白带过多特效穴——灸带脉穴	74
7. 急性乳腺炎特效穴——点刺放血少泽穴	75
8. 乳腺小叶增生特效穴——围刺乳房肿块	76
9. 妊娠呕吐特效穴——拔罐中脘穴	77
10. 胎位不正特效穴——艾灸至阴穴	78
11. 产后缺乳特效穴——膻中穴	79
12. 不孕症特效穴——敷灸神阙穴	80
13. 习惯性流产特效穴——敷灸关元穴	81
14. 阴道痉挛特效穴——点刺出血次髎穴	82
15. 阴道瘙痒特效穴——蠡沟穴	83
四、小儿疾病	
1. 小儿厌食特效穴——承浆穴	84
2. 小儿疳积特效穴——针挑四缝穴	85
3. 小儿夜啼特效穴——点刺放血中冲穴	86

4. 婴幼儿腹泻特效穴——温和灸水分穴 87
5. 小儿脱肛特效穴——指灸百会穴 88
6. 小儿疝气特效穴——大敦穴 89
7. 小儿流涎特效穴——敷贴涌泉穴 90

五、骨伤科疾病

1. 颈椎病特效穴——刺血拔罐大杼穴 91
2. 落枕特效穴——落枕穴 92
3. 肩周炎特效穴——条口穴 93
4. 网球肘特效穴——药注网球肘穴 94
5. 手指痉挛特效穴——大陵穴 95
6. 肾虚腰痛特效穴——复溜穴 96
7. 急性腰扭伤特效穴——后溪穴 97
8. 慢性腰肌劳损特效穴——盒灸腰部华佗夹脊穴 98
9. 坐骨神经痛特效穴——环跳穴 99
10. 尾骶疼痛特效穴——后顶穴 100
11. 踝关节扭伤特效穴——养老穴 101
12. 足跟痛特效穴——下病上取足跟穴 102
13. 肌注硬结特效穴——围刺艾灸阿是穴 103
14. 针刺后遗痛特效穴——对侧相应点 104

六、皮肤科疾病

1. 痤疮特效穴——刺血拔罐大椎穴 105
2. 荨麻疹特效穴——连续拔罐神阙穴 106
3. 老年性皮肤瘙痒症特效穴——艾灸血海穴 107
4. 雀斑特效穴——火针点刺斑点中心 108
5. 脂溢性皮炎特效穴——梅花针叩刺皮损区 109

七、五官科疾病

1. 牙痛特效穴——合谷穴 110
2. 急性结膜炎特效穴——点刺出血太阳穴 111
3. 麦粒肿特效穴——点刺放血耳尖穴 112
4. 眼睑下垂特效穴——悬灸三阴交穴 113
5. 眼轮匝肌痉挛特效穴——承泣穴 114
6. 迎风流泪特效穴——睛明穴 115
7. 耳鸣耳聋特效穴——听宫穴 116

8. 化脓性中耳炎特效穴——艾灸翳风穴	117
9. 鼻塞特效穴——迎香穴	118
10. 过敏性鼻炎特效穴——鼻炎穴	119
11. 咽喉肿痛特效穴——点刺出血少商穴	120
12. 声音嘶哑特效穴——照海穴	121
13. 梅核气特效穴——四关穴	122
14. 复发性口腔溃疡特效穴——劳宫穴	123
15. 颞下颌关节功能紊乱综合征特效穴——下关穴	124
16. 流行性腮腺炎特效穴——火柴灸角孙穴	125
17. 磨牙症特效穴——内庭穴	126

附录

人体常用经络腧穴

后 记

导 言

针灸是人类最古老的医疗方法之一，因此现存最早的中医典籍《素问·八正神明论》中说：“法往古者，先知针经”，在清代外治宗师吴师机所著的《理渝骈文》中也有“外治之法，针灸最古”的说法。

在拙著《按摩特效穴图解》一书中，说到按摩是人类古老的医疗方法，虽然已无从考证按摩究竟起源于哪个年代，但是因为按摩是人们在劳动生产过程中不慎受到外伤或生病时，偶然发现按摩某个部位能够减轻疼痛而长期积累逐渐形成的，因此可以说，有了人类也就有了按摩。

那么，针灸早于按摩还是晚于按摩？或者说，针灸究竟起源于何时呢？查阅古籍，《山海经》中“有石如玉，可以为针”的说法，大概是目前可以看到的关于石针的最早记载。可知早在新石器时代，人们就将这种石针作为针刺的工具来治疗疾病了。

扁鹊治虢太子“尸厥”针“三阳五会”而“起死回生”的奇迹，更是流传至今而家喻户晓。“三阳五会”者，百会穴也！西汉初年的韩婴与其后的司马迁，都在他们的著作中记载并且高度赞扬了扁鹊“能生死人”的高超的针灸技术。

据专家考证，针灸的起源也是出于偶然。人们在劳动和生产实践中，身体不慎被坚硬的物体碰撞，出人意料的是原先的疼痛减轻或消失了。后来人们就有意识地用尖利的石块来刺这些部位，竟然也收到同样的效果。到了新石器时代，随着石块磨制技术的提高，人们已经能够制作出专门的针刺工具——砭石，有锋的又称为“针石”，有刃的又称为“铍石”。考古发现的砭石呈各种形状，有剑形、刀形、针形等，多数出于新石器时代到春秋战国时期。

今天人们使用的不锈钢针灸针，就是在古代砭石、石针、骨针、竹针等原始针具的基础上，历经铜针、金针、银针等不同阶段，不断发展而来的。至今人们不是还将针灸称为“扎金针”、“扎银针”吗？

其实，严格地讲，针是针，灸是灸，不用艾绒烧灼的只能称为针刺。“灸”的发明，据推测是原始人在烤火取暖、煮食或篝火防兽时，有时可能会被迸出的火星烧灼烫伤皮肤，但同时又惊奇地发现，原先的某些病痛却突然消失了。后来人们就有意识地用点燃的物体来烧灼身体的某些部位，也收到同样的效果。

再后来，随着灸治经验的不断积累，人们找到了最理想的灸治原料——艾绒，用艾叶晒干、捣碎、除去杂质，即可应用，不仅热力温和、燃烧持久且气味芳香，还有很好的通经活络作用。几千年来，中华民族用针灸治病防病，艾绒建立了不可磨灭的功勋。

“针”与“灸”虽然同属于外治之法，但其作用并不尽相同。在《素问·调经论》中揭示了针法、灸法应用的原则：“络满经虚，灸阴刺阳；经满络虚，刺阴灸阳。”

针法与灸法各有不同的“特长”，针之有效，不一定灸之有效，而灸之有效，不一定针之有效。正如《灵枢·官针篇》所说的：“针所不为，灸之所宜。”十分明确地道出了灸法具有针法无法实现的疗效。客观地说，各有所长。

一般来讲，寒证适宜于灸法，叫做“以热攻寒”；虚证也适合灸法，叫做“温则补之”。无论是选择针法还是灸法，即使在一个穴位上，也可以针灸并用，先针后灸。典型的针法就是“温针灸”。

灸法在春秋战国时期已颇为盛行，考古学家在甲骨文中发现了商周时应用灸法治病的记载。最早提及灸法的文字记载见于《左传》，详细记载了公元前518年，晋景公有病，请秦国的医缓前来诊治，医缓诊后说：“疾不可为也，病在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不治焉。”这里的“攻之不可”的“攻”，指的就是艾灸，而“达之不及”的“达”指的是针刺。

唐代名医孙思邈的话更是一针见血：“针而不灸，灸而不针，皆非良医也。”可见自古名医既不偏针，也不偏灸，而是针灸并用，该针的时候针，该灸的时候灸，灵活运用，协同互补。

明代龚居中在《痰火点雪》中说：“灸法去病之功难以枚举，凡虚实寒热，轻重远近，无往不宜”，所谓“火有拔山力，灸有回死功”。从古人“一灸二针三吃药”的治病习惯，也可看出灸法应用的深入人心。

艾灸还被用来强身健体、益寿延年。民谚说“家有艾火不求医”，因此又有“知艾者福，善灸者寿”、“保命之法，灸法第一”的说法。

灸法名称甚多，仅本书所涉及到的就有：针刺穴位得气后，在针柄上捏上艾绒灸之，名为“温针灸”。在穴位上覆盖生姜片，上置艾炷灸之，名为“隔姜灸”。手持艾条悬空在穴位上方灸之，名为“悬灸”。将点燃的艾条对准施灸部位，一下一下作“俯冲”状，就像麻雀啄食一样，名为“雀啄灸”。大面积如腰骶部、腹部等部位，用灸盒灸之，名为“盒灸”。火柴灸是“灯火灸”、“灯草灸”（民间称为“搭灯火”）的变法，因灯草难觅而火柴易寻，且操作时火柴也较灯草易持，故火柴灸“应运而生”。

指灸法比较特别，是适合2岁以内婴幼儿的特殊的灸法。使用时先用点燃的艾条灸自己的大拇指内侧，温度越高越好，到实在不能忍受时，将大拇指内侧快速按压在患儿的百会穴上进行灸治，动作越快越好。这是针灸医生在长期针灸实践中创造的一种灸法，即实现了灸法的效果，又避免了灸法对婴幼儿娇嫩肌肤的损伤。

针灸以其独特的魅力广泛传播，唐代时中国针灸就已传播到日本、朝鲜、印度、阿拉伯等国家和地区，并在他国繁衍出一些具有异域特色的针灸医学。到目前为止，针灸已经传播到世界140多个国家和地区，成为保障全人类生命健康的自然疗法。

“针”、“灸”的理论依据与按摩相同，都是以经络学说和辨证论治的整体观念为指导思想，作用的部位都是经络与穴位，但针刺和艾灸各具专长，针刺代替不了艾灸，艾灸也代替不了针刺。

经过几千年的实践和发展，针灸能治疗的疾病越来越多，据针灸界学术权威的统计，已经达到230余种。针灸疗法的内容，仅本书所涉及到的就有放血、火针、拔罐、温针灸、灸盒灸、火柴灸等，比较特殊的针刺手法涉及到双针并刺、鸡爪刺、搓针、透刺等。

放血疗法也称为“刺血疗法”，又叫“刺络疗法”，其发展可谓源远流长。《黄帝内经》中所载古代“九针”中的“锋针”就是放血疗法的特制工具。全书162篇中，40多篇论述了放血的针法、取穴、禁忌证等。

现代研究表明，放血疗法直接把富含致痛物质的血液放出，同时形成负压促使新鲜血液向病灶流动，稀释了致病物质的浓度，改善了局部微循环障碍状态。也可能通过影响血流剪应力而调节内皮细胞，引起复杂的生理病理效应。还可刺激血管平滑肌上的自主神经，引起细胞复杂的信号转导变化，产生细胞内、细胞间、血管局部和整体的调节反应。

刺法随部位不同而不同，四肢末梢一般用三棱针快速点刺，头面、四肢一般用三棱针慢慢地刺入浅静脉血管中，并慢慢地退出，称为“缓刺”。出血量应视病情及患者体质而定，据记载有“出血如大豆”、有“微出血”，也有“出血盈斗”者。一般而言，体质强者，出血量宜多，体质弱者，出血量宜少。我在临诊中观察到，出血量大一些，效果显著。刺血前先在刺血部位揉之、捏之，使之充血，刺后出血量较多一些。如刺后立即用手挤之，捋之，或加拔火罐，都能使出血较为畅快。

如遇出血十分畅快者，不必惊慌，可任血自流，当血色由黑转红，血出自止。我曾遇一腰痛患者，扪及腰间有一隆起，如鸽卵大，用三棱针刺之，血喷

涌如柱，初色黑如漆，后渐转红而血渐止。数年腰痛竟霍然而愈。

中医有个治疗原则叫做“寒者热之”，治疗方法是“以热攻寒”，于是火针便由此而生，成为“以热攻寒”的典范。火针古代称为“烧针”，最早见于《千金要方》，当时就已经有了专门用于火针的针刺工具。据考证，《灵枢·九针十二原》中所载的“大针”，就是火针的雏形。春秋战国时期，火针被称为“燔针”。燔，焚烧的意思。

火针多用于痹证、瘰癧、痈肿、脓疡未溃、疣、痣、息肉、顽癣、肌肉麻木等症。使用时眼见通红的针体快速刺入人体，并发出刺鼻的焦味，令许多患者发怵，其实由于针体附近的组织迅速被烧结，所以并没有想象中那么疼痛和可怕。

火针的操作要点3个字：红、准、快。

“红”指针要烧红，针体通红则祛疾彻底、取效迅速、穿透皮肤时阻力小而痛苦少，所以古人有“灯上烧，令通红，用方有功。若不红，不能去病，反损于人”之告诫（《针灸大成》）。但火针点刺毕竟对穴位组织有所损伤，需要一段时间得以修复，所以一般得等7~10天后才可在原穴位再次使用火针。如病情需要连续治疗，则可选用其他穴位或邻近穴位。

“准”是取得疗效的基础，可事先定好穴位，用指甲掐一“十”字压痕做记号，针刺时就能准确无误了。

“快”是火针成功与否的关键。针烧至通红时，应十分迅速地将针刺入穴位，并敏捷地将针拔出，这一过程大约只需要1/10秒。慢则针体退红，不仅无益，还有伤人之虞，这就需要在实践中不断地积累操作技巧，不断地增强指力和腕力，水到渠成而已。

火针后一般不需要特殊处理，针孔发炎的几率极小，因为烧红针体本身就是最彻底的消毒，所以针后只需用棉球按压针孔即可。

针后当天，针孔可能发红，或针孔有小红点高出皮肤，抑或有些患者皮肤发痒，这是对火针的正常反应，不必担忧，数天后就会自行消失。只是火针治疗后当天最好不要洗澡，以免污水进入针孔而发炎。

《针灸大成》中告诫说：“人身诸处，皆可行火针，惟面上忌之。”现代在面部应用火针已不属禁忌，比如用火针治疗雀斑、痣和扁平疣等，效果非常显著，只是在选择火针的类型上，选用平头火针，且刺时动作要快一些，刺入的深度不宜过深，就会是安全的。

拔火罐也是中医常用的疗法，历史悠久，至少也有几千年了。由于火罐容易操作，效果立竿见影，很快在民间普及开来。随着火罐的普遍应用，人们总结出了火罐的多种拔法以及相适应的疾病。比如病变范围较小或有明确的压痛