

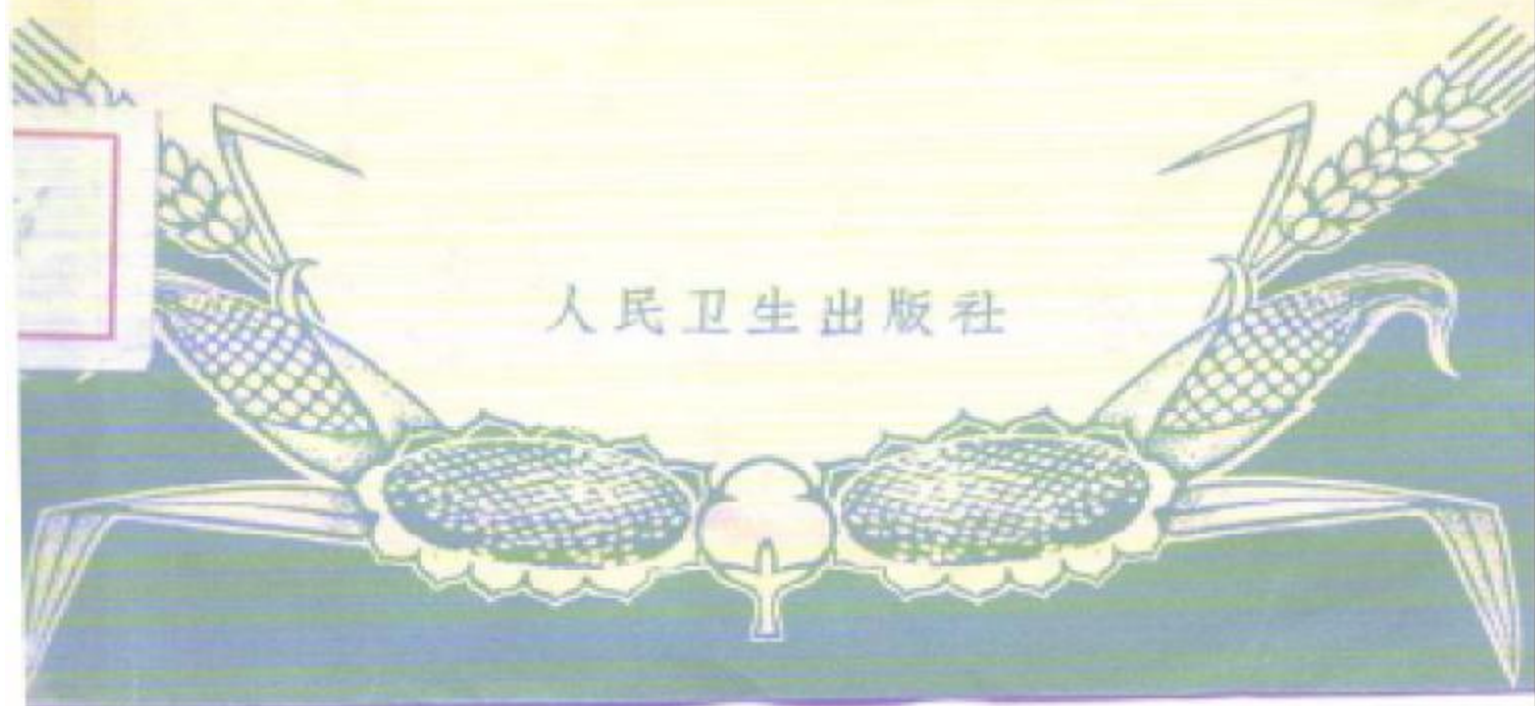
农村卫生员针灸课本

NONGCUN WEISHENGYUAN ZHENJIU KEBEN

(試 行 本)

北京中医学院 編

人民卫生出版社



內 容 提 要

本书是供农村不脱产卫生员训练班讲授针灸课用的。

书中先简要介绍了针灸的基本知识，再介绍常用穴位 42 个，最后介绍 21 种农村常见疾病的针灸治疗。内容特点是：突出简便取穴方法；配穴精简，每病不超过二、三个效穴；有字有图。适合具有小学和小学以上文化程度的卫生员学习掌握，农村巡回医疗队也可参考使用。

农村卫生员针灸课本

(试 行 本)

开本：787×1092/32 印张：1³/₁₆ 字数：23 千字

北京中医学院 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业所登记证出字第 0046 号)

·北京崇文区横街三十三号·

北 京 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

统一书号：14048·314

定 价：0.08 元

1965 年 8 月第 1 版—第 1 次印刷

1965 年 8 月第 1 版—第 2 次印刷

印 数：91,001—181,000

第 4 2 3 7

出版者的話



当前全国各地农村都在积极培训不脱产卫生员和接生员（助产员），广大群众性的卫生积极分子正在成长。根据这一大好形势的要求，为了积极配合各地开展培训工作，我们将陆续出版一些小册子，供各地在培训工作中选用和不脱产卫生员、接生员学习参考。

本书是供训练班重点讲授针灸用的。针灸是祖国医学中重要学科之一，是根据中医学的脏腑经络等基础理论进行选经取穴治疗的。由于它具有简便、经济、对不少常见疾病有一定疗效等特点，所以历来是广大群众所熟悉和乐意接受的一种疗法。

为了使本书内容能够尽量符合农村实际需要，本书在编写之前，曾派人到农村参加了训练班的工作，根据所了解到的训练需要，只选择了四十二个穴位，二十一种常见疾病，力求做到简单浅显，有字有图，以尽量适合一般具有小学和小学以上文化程度的卫生员学习掌握。农村巡回医疗队也可参考使用。此稿编出后，曾在卫生员中间逐字逐句地读给他们听，征求意见；同时，也征求了一些巡回医疗队和基层医药卫生人员的意见，作了修改，并经卫生部中医司审订。至于经络学说等基本理论部分，在这本书里则不作介绍。

尽管如此，由于目前各地的培训方式、学习时间，

58863

以及學員的文化程度等各有不同，特別是我們的實際經驗還不多，因此，希望結合各自的具體情況，因地制宜地選用。如果認為內容太多，可選擇先講一部分，或分期講授。書中介紹的四十二個穴位中，穴位名稱下有黑點標記的二十三個，可先學；其餘的十九個，可後學。所介紹的二十一種常見疾病，也可先少講幾種，或只講每病的基本治法，不講隨症加穴等。如果某些內容尚感不足，則可參閱書後所附的參閱書目選擇應用。

這僅是一冊試行的課本，我們切望各個訓練班的教師和讀者，根據你們的實踐經驗，對這本小冊子提出修改意見，以便再版時修訂。

目 录

一、針灸的基本知識	(1)
1. 扎針前要做好消毒工作	(1)
2. 怎样取穴	(2)
3. 怎样扎針	(3)
4. 怎样艾灸	(6)
5. 針灸时病人的体位	(7)
6. 針灸时应注意哪些問題	(8)
二、常用穴位	(10)
〔头部〕 百会(11) 上星(11) 印堂(12) 地仓(12) 人中(13) 太阳(13) 迎香(13) 下关(14) 颊车(14)	
〔頸部〕 风池(15)	
〔肩背部〕 肩髃(15) 大椎(16)	
〔腰部〕 命門(16) 腎俞(17)	
〔腹部〕 中脘(18) 神闕(18) 天樞(19) 关元(19)	
〔臂腕部〕 尺泽(20) 曲池(20) 間使(21) 內关(21) 列缺(21)	
〔指掌部〕 合谷(22) 后溪(23) 少商(23) 四縫(23) 十宣(24)	
〔股膝部〕 环跳(24) 膝眼(25)	
〔脛踝部〕 足三里(25) 阳陵泉(26) 委中(26) 承山(26) 悬钟(27) 三阴交(27) 昆仑(28) 解溪(28) 照海(29)	
〔趾附部〕 太冲(29) 內庭(29)	
阿是穴(30)	
三、針灸治疗的疾病	(30)
感冒	(30)
头痛、头昏	(31)
瘧疾	(31)
痢疾	(32)
泻肚	(33)

嘔吐.....	(33)
胃痛.....	(34)
肚子痛.....	(35)
口眼歪斜.....	(35)
关节痛.....	(36)
腰痛.....	(36)
小便不通.....	(37)
火眼.....	(37)
嗓子痛.....	(38)
牙痛.....	(38)
痛經.....	(39)
小儿疳疾.....	(39)
遺尿.....	(40)
扭伤.....	(40)
落枕.....	(41)
急救.....	(41)
附：皮肤針.....	(41)

一、針灸的基本知識

針和灸是兩種治療方法。用金屬做成的針，刺入人體的穴位里，達到治病的目的，叫扎針；將艾絨用火點着，在人體的穴位上烤熏一定的時間，能起治病作用的，叫艾灸。因為這兩種方法往往合起來應用，所以一般就叫針灸了。

針灸的用具很簡單，只要按照下面所介紹的配備齊全，就可以隨時應用。

(1) 針：針的種類很多，常用的有毫針、三棱針兩種（見圖1）。毫針的粗細一般分26、28、30、32號等四種，以30號的最常

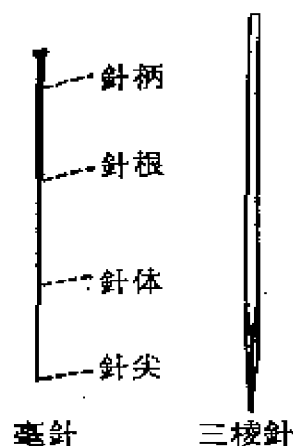


圖1 針

用；毫針的長短分5分、1寸、1寸5分、2寸、3寸等。配備5分針二支、1寸針六支、1寸5分針四支、2寸針四支、3寸針二支，就夠用了。

三棱針的針尖是三棱形的，配備一支。

(2) 艾條（見第6頁艾條介紹）若干支。

(3) 75% 酒精（或好燒酒也可以）棉球、干棉球、鑷子一把、火柴一盒、紅藥水一瓶。

1. 扎針前要做好消毒工作 首先衛生員的手

要洗干净，临针的时候，再用酒精棉球擦擦手指。其次将针放在75%酒精里泡20—30分钟（如果急用时，用酒精棉球擦针也可）。最后在选定穴位上，用酒精棉球从中心向外周涂擦消毒。

2. 怎样取穴 取穴的方法很多，在这本书里介绍最常用的四种：第一种是等分折量法（也叫骨度法），就是将人体某一部位，折作一定的等分取穴。如取关元穴，由肚脐中心直下到耻骨边上，作为五等分计算，穴在肚脐下三等分的地方。第二种是中指同身寸法，就是以病人的中指与拇指屈成一个环状，取中指第二节两头横纹中间的距离，



图2 中指同身寸

折作1寸来取穴（见图2）。如取上星穴，由两眉头中间向上到额上的头发边，再向上一中指同身寸就是。第三种是以病人的其他手指取穴，如病人两手虎口交叉，一手食指押在另一手腕后高骨正当中，食指尖到达的地方取列缺穴。

第四种是指量法，是以病人的一横指、两横指、三横指、四横指等量取穴位。如从肚脐中心直下四横指取关元穴。以上这些，在后面介绍各个常用穴时，都有具体说明。

应用中指同身寸、指量法，要着重说明两个问题：

（1）所说的一横指、两横指、三横指、四横指，

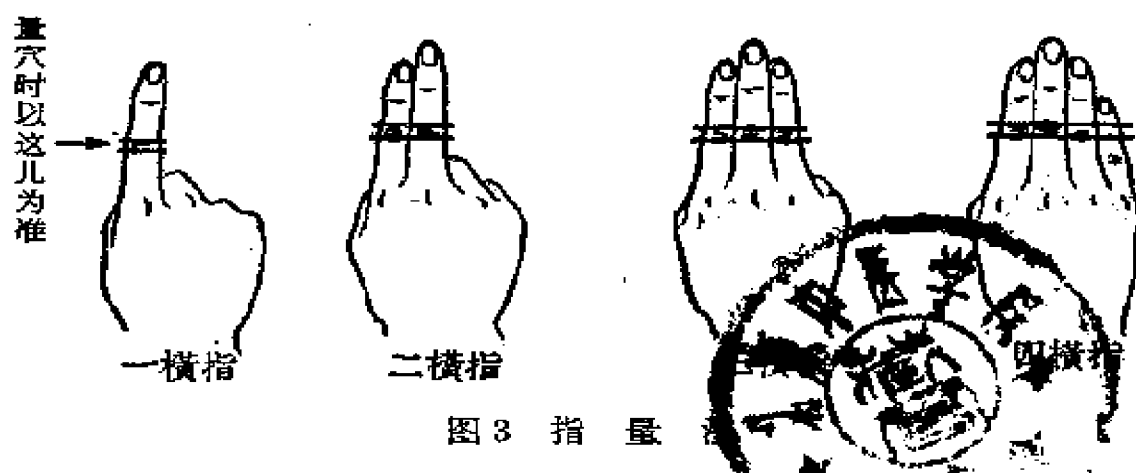


图3 指量法

都是以手指第一、二指关节处为准(见图3)。

(2) 象上面所说的,中指同身寸、指量法是以病人的手指量取自己的穴位。但是为了便于应用,只要卫生员的手指和病人的手指差不多长短、粗细,就可以直接量取病人的穴位;如果病人身材过于高大或矮(ǎi, 读矮)小,或者是儿童,卫生员根据病人手指长短、粗细的比例,适当增减,也可以量取病人的穴位。

3. 怎样扎针 毫针与三棱针是两种不同的针具,所以扎的方法也不相同。

(1) 毫针: 毫针的针刺过程,分进针、留针、起针三个步骤。

① 进针: 进针时,要左右两手配合进行。

用左手拇指尖按在穴位上,右手拇、食二指捏住针柄,针尖靠近左手拇指尖(不要挨住)刺入穴内。这种进针法适用于短针进针,如扎合谷、照海等穴(见图4)。

左手拇、食二指用酒精棉球消毒后，捏住针尖稍上一点的地方（或用棉球裹住针尖稍上一点，然后再以拇、食二指捏住），对准穴位；右手拇、食二指捏住针柄，当左手拇、食两指往下一按的时候，右手顺着这一按劲，在稍微用一点压力的同时，捻转针体；这样一边按、一边压、一边捻转，很快就刺入肌肉里去。这种进针法适用于长针进针，如扎环跳、足三里等穴（见图5）。

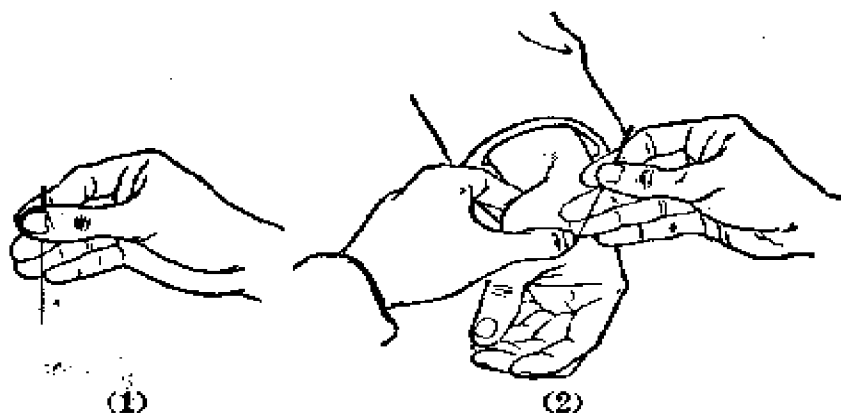


图4 进针法(一)

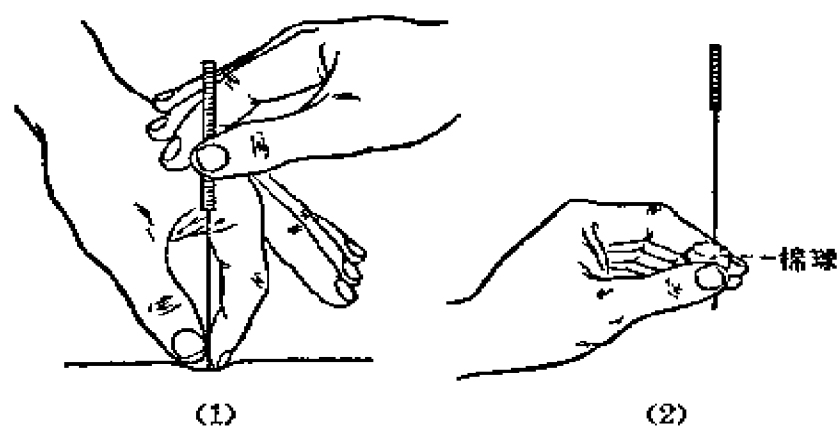


图5 进针法(二)

扎皮肤较松的部位，如腹部的中脘、天枢等穴，可用另外一种进针法：用左手拇、食两指将穴位的皮肤向两边撑开，使皮肤

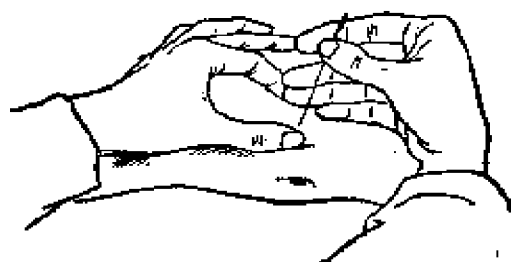


图6 进针法(三)

绷紧，右手持针，在稍用压力的同时捻转针体，慢慢进针（见图6）。

还有一些穴位，因为它在皮肤肌肉比较薄的地方，如头面部的印堂、地仓等穴，进针时，用左手拇、食两指，将穴位的皮肤捏住，右手持针斜着刺入（见图7）。

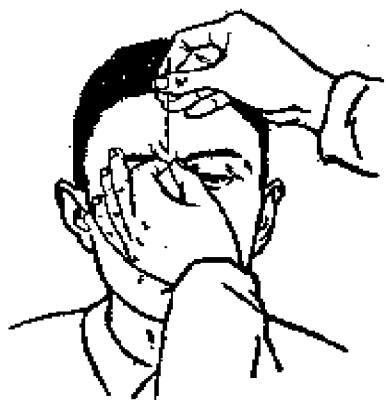


图7 进针法(四)

进针要根据扎针部位的不同，采用三种不同角度（见图8）：

直刺：就是针体垂直刺入。在肌肉厚处的穴

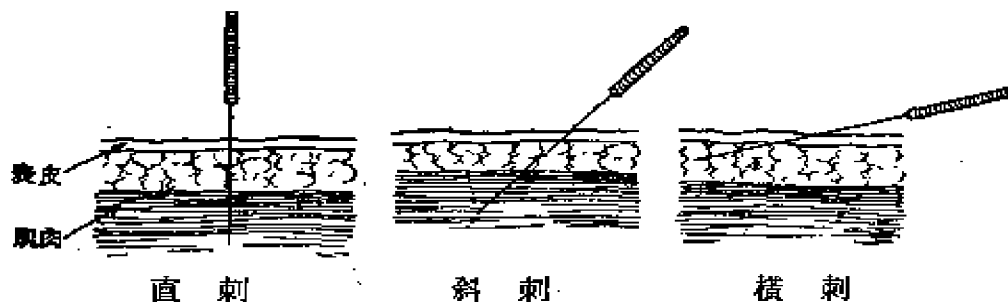


图8 扎针与皮肤表面的角度

位，可以直刺，如刺足三里穴。

斜刺：就是针体斜着刺入，适用于肌肉较薄处的穴位，如刺列缺、颊车等穴；或穴位深部有重要内脏，如刺肾俞穴。

横刺：也叫沿皮刺，就是针体沿着皮肤刺入。适用于肌肉皮肤浅薄处的穴位，如刺百会、上星等穴。

另外，针刺的深度，也有一定的要求。一般浅

刺的，刺2—3分；深刺的，刺1—2寸。这里所说的分和寸，不是市尺的分和寸，是根据毫针尺寸来说的。例如刺5分深，即是用1寸毫针刺入二分之一；用1寸5分的毫针刺入三分之一等。但这并不是非常严格的，只要差不多就可以了。对于小儿和身体很瘦弱的人，要扎得浅一些。

②留针：将针扎入穴位后，过一个时间再起针，叫做留针，也叫行针。

当针扎到一定的深度，再稍加捻转，等病人有发痠、发麻、发胀等感觉的时候，就停止捻转，将针留在穴位上，一般留针10—30分钟左右。

③起针：留针完毕，就可起针了。左手先拿一个消毒棉球，压在针旁皮肤上，右手捏针，先轻轻捻转几下，将针提出一些，稍停一会儿，再将针慢慢拔出来，然后用消毒棉球轻轻揉按一下针眼。注意起针不要性急使猛劲拔针，以免疼痛或出血。

(2) 三棱针：左手捏住穴位的皮肤，右手持针，对准穴位，很快地轻轻点刺一下，立即出针，然后挤出一点血来。

4. 怎样艾灸 艾灸有好多种，这里介绍的是艾条灸。

制做艾条的方法：用桑皮纸或草纸裁制成5寸长、6寸宽的长方形，将干净的艾绒（中药店里可以买到）约6钱平铺在纸上，再用一块小木板将艾

绒拍得匀一些，四角各留出约半寸宽的地方，折起来；在一边放一根硬铁丝（织毛衣的钢针、自行车的辐条都可），慢慢卷起，卷到头时，用手搓紧，抽出铁丝，用浆糊粘住，就成为一根有手指粗细的艾条了（见图9）。

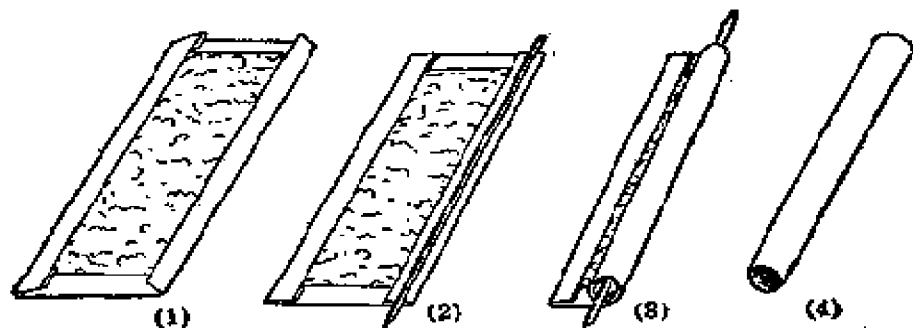


图9 艾条的制法

灸的方法：将艾条的一头用火柴点着，对准穴位，距离1寸左右高，以热力烤熏，要求不烫而有舒服的感觉（如果时间稍长，病人感到烫得很，可将艾条离开一会儿，再继续灸），灸到一定的时间，皮肤表面有时会起一块红晕，然后将艾条熄灭（见图10）。

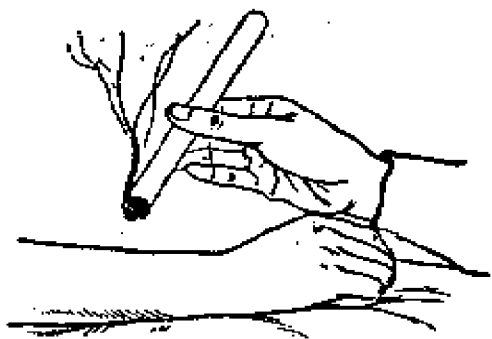


图10 艾条灸法

5. 针灸时病人的体位 针灸时，病人的体位必须舒适、自然，不能移动，以免发生断针事故。

扎腹部、四肢部以及头面部的穴位，一般都仰面躺着。

扎背部、下肢后面等处的穴位，让病人趴着。

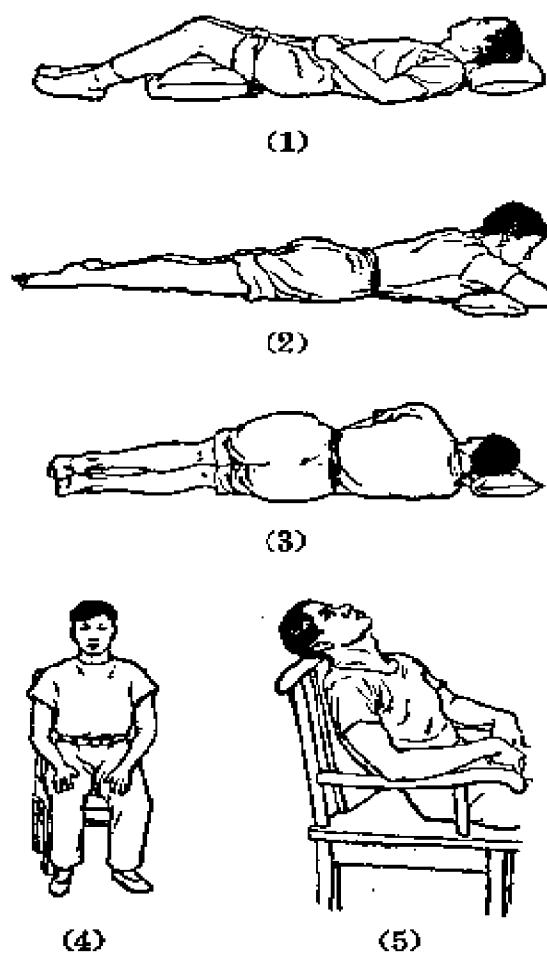


图11 針灸体位

扎屁股侧面的穴位，可侧身卧着。

扎头面部、四肢部等处的穴位，也可正坐或依靠(见图11)。

6. 針灸时应注意哪些问题 为了保证安全，針灸前首先要检查針体有无生鏽或死弯的情况，如有发现，不可使用，另换好針。在扎針时有时会发生晕針、弯針、断針或針后拔不出来等情况，遇到这种情况不要惊慌，按照下面的办法就可以得到解决。

另外，还有些人不能針灸的，以及其他一些问题，均说明如下：

(1) 晕針的处理：一般地说，躺着扎針可防止晕針。如扎針时病人突然感到心慌，头晕，出冷汗或面色渐渐苍白，这就是晕針了；严重的可发生昏迷。凡是初次扎針或扎針时手劲过重，或是久病虚弱的人，或者是精神紧张的人，或是从远道跑来治病不休息就扎針，或肚子饿的时候扎針等等，都有可能晕針。如果发生了晕針，应告诉病人不

要着慌，(如果是坐着扎针的，叫病人躺下)，先将针轻轻拔出，给点白开水喝，一般说来，晕针的现象就可渐渐消失。如果晕针较重的，可以针刺人中，灸条灸关元穴，也能渐渐恢复正常。

(2) 弯针的处理：进针用力过猛，或者进针后病人体位移动了，都能造成弯针。如果遇到弯针的情况，可顺着针柄倾斜的方向，慢慢将针退出来。

(3) 断针的处理：由于针的质量差，针上有了伤痕及破折的地方，或者由于病人的肌肉过度紧张以及不小心猛然转动了体位，都有可能造成断针事故。遇到这种情况，要保持镇静，不必告诉病人，免得他紧张，应该叫他按照原来的姿势不动，详细看看断针的情况，如果针体还有一点留在皮肤外面，可用镊子将针拔出；如断针的地方恰好和皮肤一样平，看不到针体，可用左手食、中二指用力压住针孔的周围，使针体透出皮肤外面，再用镊子拔出；万一针断在深处一时找不着，应该送到医院用手术把它取出来。不过目前用的毫针，都是不锈钢做的，质量很好，很少有断针的情况，但也不能麻痹大意。另外，进针时不要将针尽根刺入，在皮肤外边留一部分，就是针断了，也容易拔出来。

(4) 针后拔不出来的处理：扎针时捻转用劲

过大，造成局部肌肉过度紧张，针体被肌肉缠绕起来，可使针拔不出来。如果遇到这种情况，不能硬拔，可先以手指在穴位周围掐按，再将针轻轻捻转，这样慢慢地就可将针起出来了。

(5) 什么人不能扎针：身体过分虚弱的人，患严重心脏病的人，要扎的穴位附近皮肤发炎或生有疮疖的，都不能扎针。有个别穴位，孕妇不能针也不能灸。

(6) 其他：扎针的时候，卫生员要集中精力，切忌一边扎针一边说话。有的人血管比较粗大，可把穴位挡住，扎时可用手指将皮肤向一边推推，避开血管进针，以免出血。万一出一点血，就用干棉球按住揉一揉，即可止血。如果出血后引起红肿（医学上叫血肿），可多揉几分钟后，再用艾条灸5分钟。

如艾条灸烫伤起泡，可在泡的根脚部，用针轻轻刺一个小孔，让水流出来，再搽些红药水，避免化脓。

二、常用穴位

穴位，就是扎针或艾灸的地方。在人身上，到现在为止已发现几百个穴位。这里先介绍四十

二个常用穴位（在这四十二个穴位中，穴位名称下有黑点标记的共二十三个，可先学；其余的十九个，可后学）。

头 部

百会（单穴，肾脉）

〔取穴法〕 正坐或仰面躺着取穴。

本穴在头顶上。从两眉头中间向上一横指起，直到脖子后边的头发边上的正当中的地方（见图 12）。

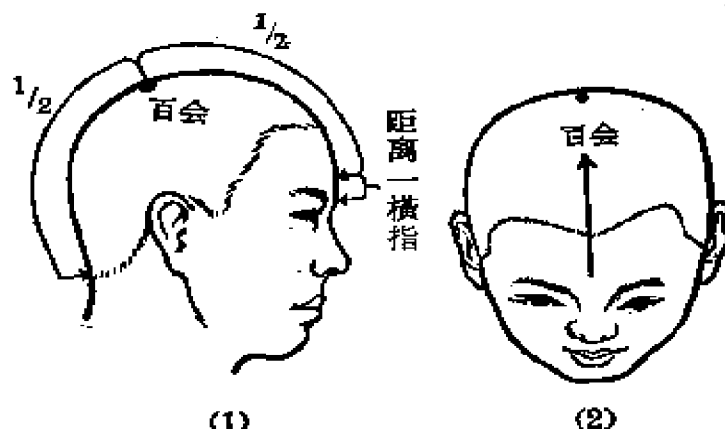


图 12 百会穴

〔主治〕 头

痛、头昏。

〔针灸法〕 沿皮向前或向后刺 2—3 分；艾条灸 3—7 分钟。

上星（单穴，肾脉）

〔取穴法〕 正坐或仰面躺着取穴。

从两眉头中间向上到额上的头发边，再向上一中指同身寸，就是本穴（见图 13）。

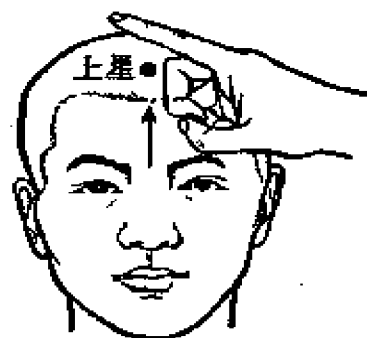


图 13 上星穴