

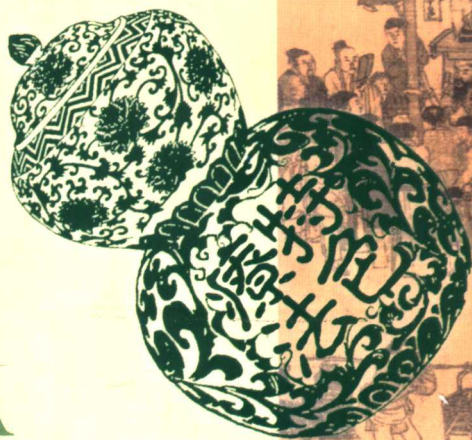
◆ 高等中医药院校选修课教材

◆ 谭兴贵 廖泉清 / 主编

中国民间

特色疗法

ZHONGGUO
MINJIAN
TESE
LIAOFA



特色疗法

湖南科学技术出版社

中国民间特色疗法

●主 编 谭兴贵 廖泉清

●副 主 编 顾星 谭璇

●编写人员 谭兴贵 廖泉清 龚勇军 顾星 王方 丑明一 冯建偲 刘旺华

向前 杨涛 周青 张闻 耿保志 卿照前 谭璇

●湖南科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国民间特色疗法/谭兴贵编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 11
ISBN 7-5357-4763-9

I. 中... II. 谭... III. 民间疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 134503 号

中国民间特色疗法

主 编: 谭兴贵 廖泉清

责任编辑: 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

[http://www. hnstp. com](http://www.hnstp.com)

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2006 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 43. 25

插 页: 4

字 数: 1433000

书 号: ISBN 7-5357-4763-9/R·1059

定 价: 88.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

民间疗法，是我国历代劳动人民长期同疾病作斗争的极其丰富的经验总结。早在原始社会时期，人们从烤火取暖中发明了热熨疗法和灸法。民间疗法的特点是来自民间、操作方便、取材简易、疗效确切，不花钱或少花钱可以治好病，符合简、便、廉、验的原则。因此，这些疗法长期地在民间广泛流传和使用。但这些行之有效的民间特色疗法，或流传于民间、或散见于医籍刊物、或偶见于其他媒介，使之难以广为流传，致使患者就医茫然，医者查寻披阅困难。为了使中国传统医学进一步发扬光大，使之更好、更有效地为全人类的医疗卫生保健事业服务，为了使从事于中国传统医学的广大医务人员在自己的临床医疗实践中，学而能用，用之有效，我们集历代医家民间疗法之精华，并且认真搜集相关医学著作和全国中医类期刊发表的关于民间疗法的文献，再结合自己的一些临床经验，编著了《中国民间特色疗法》这本书。

本书分为上下两篇。上篇基本技法：我们选择性地介绍了中医手术疗法、中药外治疗法、按摩推拿疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、捏脊疗法、擦背疗法、冷疗法、热疗法、蜂毒疗法、耳穴疗法、艾灸疗法、芳香疗法、鼻疗法、脐疗法、手疗法、足疗法、水疗法、空气离子疗法、光疗法、电疗法、音乐疗法、色彩疗法和心理疗法共24种简便、价廉、实用、高效的民间疗法，对其原理、方法、注意事项、适应证等多方面进行了系统介绍，使读者能够全面了解中国民间疗法，准确地选择民间疗法及其具体的治疗方法治疗各种常见疾病。这些疗法特别适合于家庭操作，且多能收到立竿见影之疗效。下篇临床应用：介绍内科、外科、骨伤科、皮肤科、男科、妇科、儿科、眼耳鼻喉科及传染病、性传播疾病、肿瘤、咬伤

(蛇、虫、犬)、养生保健和现代疾病共 14 部分, 257 种疾病, 每一疾病列举了多种疗法, 而在某一疗法中又有多个方或方法可供读者选择使用, 可以多疗法、多途径治疗某一疾病, 从而可以更好地发挥中国民间疗法治疗疾病的优势。

本书考虑到家庭医疗的特点, 编写中特别注意系统性、科学性、实用性, 尤其突出每一治疗方法的实用性和可操作性, 便于家庭诊疗时使用。因此, 本书既可作为男女老幼防病保健之需, 又可作为临床医师, 特别是基层医院医师、中医药院校在读学生的参考工具书。

编者在本书的编写过程中, 查阅参考了大量的古今文献和医学著作、报纸杂志, 因篇幅有限未一一列出名单, 在此向所有的作者致以最衷心的感谢。本书挂一漏万, 错误之处在所难免, 欢迎广大读者不吝指正, 以便今后再版时修改、补充。

编 者

2006 年 10 月于长沙蔷薇轩

目 录

上篇 基本技法

第一章 中医手术疗法 (3)

第一节 放血疗法 (3)

第二节 埋线疗法 (8)

第三节 割治疗法 (11)

第四节 针刀疗法 (14)

第五节 针挑疗法 (16)

第六节 结扎疗法 (21)

第七节 火烙疗法 (24)

第八节 磁疗法 (25)

第二章 中药外治疗法 (28)

第一节 药浴疗法 (28)

第二节 熏洗疗法 (32)

第三节 药敷疗法 (41)

第四节 膏药疗法 (44)

第五节 发泡疗法 (48)

第六节 烟熏疗法 (86)

第七节 药枕药袋疗法 (89)

第八节 醋疗法 (93)

第九节 香佩疗法 (95)

第十节 含漱疗法 (96)

第三章 按摩推拿疗法 (98)

第一节 总论 (98)

第二节 经穴推拿疗法 (153)

第三节 点穴疗法 (155)

第四节 指压、指针、棒针
疗法 (159)第五节 伤科、正骨推拿
疗法 (169)第六节 儿科推拿疗法
..... (174)第七节 脏腑经络推拿疗法
..... (177)第八节 腹诊推拿疗法
..... (180)第九节 一指禅推拿疗法
..... (185)第十节 捏筋弹拨拍打疗法
..... (188)第十一节 内功、运气推拿
疗法 (192)第十二节 民间气功推拿
疗法 (195)第十三节 窍穴奇术推拿
疗法 (198)第十四节 民间急救推拿
疗法 (203)

第十五节 运动按摩 (208)

第十六节 子午流注推拿法
..... (212)

第十七节 振击疗法与“药指”

疗法	(214)	第一节 直流电疗法	(363)
第十八节 四应六法推拿		第二节 低频脉冲电疗法	(369)
疗法	(217)		
第十九节 捏脊疗法	(220)	第二十二章 音乐疗法	(374)
第四章 拔罐疗法	(223)		
第五章 刮痧疗法	(233)	第二十三章 色彩疗法	(377)
第六章 捏脊疗法	(243)		
第七章 擦背疗法	(246)	第二十四章 心理疗法	(379)
第八章 冷疗法	(253)		
第九章 热疗法	(257)	下篇 临床应用	
第一节 石蜡疗法	(257)	第二十五章 内科病证	(389)
第二节 泥疗法	(262)	第一节 感冒	(389)
第三节 坎离砂疗法	(268)	第二节 咳嗽	(410)
第四节 温泉疗法	(270)	第三节 哮喘	(439)
第五节 蒸气疗法	(274)	第四节 呃逆	(466)
第六节 热熨疗法	(278)	第五节 呕吐	(475)
第十章 蜂毒疗法	(280)	第六节 胃痛	(485)
第十一章 耳穴疗法	(290)	第七节 胃下垂	(504)
第十二章 艾灸疗法	(295)	第八节 腹痛	(509)
第十三章 芳香疗法	(298)	第九节 腹泻	(520)
第十四章 鼻疗法	(300)	第十节 便秘	(538)
第十五章 脐疗法	(305)	第十一节 慢性结肠炎	(549)
第十六章 手疗法	(315)	第十二节 急性肾炎	(553)
第十七章 足疗法	(336)	第十三节 慢性肾炎	(556)
第十八章 水疗法	(343)	第十四节 水肿	(560)
第十九章 空气离子疗法	(349)	第十五节 尿毒症	(567)
第二十章 光疗法	(351)	第十六节 癃闭	(569)
第一节 红外线疗法	(351)	第十七节 腰痛	(584)
第二节 可见光疗法	(353)	第十八节 失眠	(588)
第三节 紫外线疗法	(354)	第十九节 心悸	(600)
第四节 激光疗法	(360)	第二十节 头痛	(604)
第二十一章 电疗法	(363)	第二十一节 偏头痛	(619)
		第二十二节 眩晕	(623)

第二十三节 高血压	(631)		(803)
第二十四节 冠心病	(649)	第十七节 肛裂	(806)
第二十五节 心绞痛	(658)	第十八节 烧伤	(807)
第二十六节 中风	(660)	第十九节 脓肿	(810)
第二十七节 痹证	(679)	第二十节 骨结核	(812)
第二十八节 痛风	(699)	第二十一节 痔疮	(814)
第二十九节 糖尿病	(702)	第二十七章 骨伤科病证	
第三十节 血证	(711)		(823)
第三十一节 汗证	(720)	第一节 跌打损伤	(823)
第三十二节 癫痫	(729)	第二节 落枕	(825)
第三十三节 瘰疬	(738)	第三节 颈椎病	(827)
第三十四节 中暑	(741)	第四节 颈肌扭伤	(832)
第三十五节 厥证	(745)	第五节 外伤血肿	(834)
第三十六节 癌性发热		第六节 肩周炎	(835)
.....	(748)	第七节 腱鞘囊肿	(839)
第三十七节 面神经麻痹		第八节 肱骨外上髁炎	
.....	(748)		(842)
第二十六章 外科病证		第九节 肥大性脊柱炎	
.....	(765)		(844)
第一节 疔疮	(765)	第十节 类风湿性关节炎	
第二节 疗疮	(767)		(846)
第三节 丹毒	(770)	第十一节 腰部扭挫伤	(848)
第四节 疽肿	(772)	第十二节 指间关节扭挫伤	
第五节 脓疮	(774)		(851)
第六节 瘰癧	(778)	第十三节 踝关节扭伤	
第七节 毛囊炎	(779)		(852)
第八节 冻疮	(781)	第十四节 关节脓肿	(855)
第九节 耳疳耳疮	(784)	第十五节 扭挫伤	(856)
第十节 流痰	(785)	第十六节 膝关节骨性关节炎	
第十一节 乳痈	(789)		(856)
第十二节 褥疮	(795)	第十七节 膝关节损伤	
第十三节 疝气	(798)		(857)
第十四节 脱肛	(799)	第十八节 腰肌劳损	(858)
第十五节 脱疽	(801)	第十九节 腰椎骨质增生	
第十六节 血栓性静脉炎			(860)

第二十章 腰椎间盘突出症	 (915)	第二十六节 传染性软疣	 (916)
第二十一章 颞下颌关节脱位	 (862)	第二十七节 带状疱疹	 (917)
与损伤	 (866)	第二十八节 稻田皮炎	 (921)
第二十二章 足跟骨刺	 (867)	第二十九节 夏季皮炎	 (922)
第二十八章 皮肤科病证	 (871)	第二十九章 男性病证	 (924)
第一节 白癜风	 (871)	第一节 阳痿	 (924)
第二节 斑秃	 (872)	第二节 遗精	 (926)
第三节 扁平疣	 (875)	第三节 阳强	 (930)
第四节 脂溢性脱发	 (877)	第四节 缩阴	 (931)
第五节 银屑病	 (878)	第五节 阴囊湿疹	 (932)
第六节 硬皮病	 (880)	第六节 男性不育症	 (934)
第七节 酒渣鼻	 (881)	第七节 不射精症	 (935)
第八节 狐臭	 (883)	第八节 附睾炎	 (937)
第九节 头癣	 (884)	第九节 睾丸鞘膜积液	 (937)
第十节 手癣	 (886)	第十节 龟头包皮炎	 (939)
第十一节 皮肤瘙痒症	 (888)	第十一节 前列腺炎	 (940)
第十二节 荨麻疹	 (890)	第十二节 前列腺肥大	 (942)
第十三节 花斑癣	 (891)	第三十章 妇科病证	 (946)
第十四节 甲癣	 (893)	第一节 月经不调	 (946)
第十五节 足癣	 (894)	第二节 子宫颈炎	 (947)
第十六节 面部痤疮	 (896)	第三节 崩漏	 (950)
第十七节 鸡眼	 (898)	第四节 子宫下垂	 (953)
第十八节 牛皮癣	 (901)	第五节 阴痒	 (956)
第十九节 黄褐斑	 (903)	第六节 不孕	 (957)
第二十节 手足皲裂	 (905)	第七节 带下	 (960)
第二十一节 湿疹	 (906)	第八节 痛经	 (962)
第二十二节 寻常疣	 (909)	第九节 经前期紧张综合征	
第二十三节 疥疮	 (911)		
第二十四节 黄水疮 (脓疱疮)	 (913)		
第二十五章 剥脱性皮炎			

..... (965)	第五节 支气管哮喘 (994)
第十节 经闭 (966)	第六节 小儿惊风 (997)
第十一节 老年性阴道炎 (969)	第七节 鹅口疮 (999)
第十二节 更年期综合征 (970)	第八节 疳积 (1000)
第十三节 盆腔炎 (972)	第九节 佝偻病 (1003)
第十四节 乳腺增生病 (975)	第十节 进行性肌营养不良 (1004)
第十五节 外阴白色病变 (976)	第十一节 小儿头疮 (1005)
第十六节 外阴炎 (977)	第十二节 婴儿湿疹 (1005)
第十七节 难产 (978)	第十三节 小儿夜啼 (1008)
第十八节 胎位不正 (979)	第十四节 小儿遗尿 (1011)
第十九节 妊娠呕吐 (980)	第十五节 脱肛 (1014)
第二十节 产后缺乳与回乳 (982)	第十六节 尿路感染 (1014)
第二十一节 胞衣不下 (983)	第十七节 小儿肾病综合征 (1015)
第二十二节 产后便秘 (984)	第十八节 小儿疝气 (1016)
第二十三节 产后腹痛 (985)	第十九节 小儿流涎 (1017)
第二十四节 产后排尿异常 (986)	第二十节 蛲虫病 (1018)
第二十五节 产后腰痛 (987)	第二十一节 小儿腹泻 (1019)
第二十六节 先兆流产 (988)	第二十二节 小儿便秘 (1023)
第三十一章 儿科病证 (990)	第二十三节 厌食症 (1023)
第一节 小儿感冒 (990)	第二十四节 营养性贫血 (1026)
第二节 小儿肺炎 (992)	第二十五节 营养性锌缺乏 (1027)
第三节 急性喉炎 (993)	第二十六节 小儿肥胖症 (1028)
第四节 高热惊厥 (994)	第三十二章 眼耳鼻喉科 病证 (1030)
	第一节 麦粒肿 (1030)
	第二节 复发性口腔溃疡 (1036)
	第三节 急性结膜炎 (1045)

第四节 急性咽喉炎	(1053)	第十四节 水痘	(1164)
第五节 慢性咽喉炎	(1058)	第三十四章 性传播疾病	
第六节 过敏性鼻炎 (鼻鼽)			(1166)
.....	(1066)	第一节 尖锐湿疣	(1166)
第七节 慢性鼻炎	(1076)	第二节 淋病	(1167)
第八节 鼻出血 (鼻衄)		第三节 生殖器疱疹	(1169)
.....	(1081)	第四节 梅毒	(1170)
第九节 急性扁桃体炎		第五节 艾滋病	(1171)
.....	(1085)	第三十五章 肿瘤病证	
第十节 牙痛	(1090)		(1173)
第十一节 内耳眩晕病		第一节 单纯性甲状腺肿	
.....	(1103)		(1173)
第十二节 耳鸣	(1106)	第二节 肝癌	(1175)
第十三节 近视	(1116)	第三节 癌性疼痛	(1179)
第十四节 老年性白内障		第四节 乳腺纤维瘤	(1183)
.....	(1122)	第五节 子宫肌瘤	(1184)
第十五节 慢性化脓性中		第六节 肺癌	(1185)
耳炎	(1126)	第七节 胃癌	(1186)
第三十三章 常见传染病		第八节 直肠癌	(1186)
.....	(1143)	第九节 胰腺癌	(1187)
第一节 流行性乙型脑炎		第十节 宫颈癌	(1187)
.....	(1143)	第十一节 乳腺癌	(1188)
第二节 疟疾	(1144)	第三十六章 蛇、虫、犬	
第三节 破伤风	(1145)	咬伤	(1190)
第四节 血吸虫病	(1147)	第三十七章 养生保健	
第五节 肺结核	(1147)		(1196)
第六节 病毒性肝炎	(1150)	第一节 肥胖症	(1196)
第七节 流行性感冒	(1153)	第二节 延缓衰老、老年	
第八节 细菌性痢疾	(1154)	保健	(1203)
第九节 小儿麻疹	(1156)	第三节 戒烟、戒酒	(1230)
第十节 小儿麻痹症	(1157)	第四节 戒断综合征	(1234)
第十一节 白喉	(1159)	第五节 针灸戒毒	(1235)
第十二节 百日咳	(1160)	第三十八章 现代疾病的	
第十三节 流行性腮腺炎		预防	(1238)
.....	(1161)		

第一节 洗衣机病	(1238)	第二十一节 方便快餐营养	 (1260)
第二节 空调病	(1239)	不足症	(1261)
第三节 电视病	(1240)	第二十二节 罐头食品污	染症
第四节 冰箱病	(1243)	第二十三节 光污染综合征	 (1262)
第五节 电风扇病	(1245)	 (1263)	
第六节 电热毯病	(1247)	第二十四节 宠物综合征	 (1264)
第七节 电子游戏机综合征	 (1248)	第二十五节 考生竞技综	合征
第八节 耳塞机综合征	 (1248)	第二十六节 独生子女溺爱	综合征
第九节 家用电器噪声病	 (1249)	第二十七节 离退休综合征	 (1266)
第十节 现代办公职业病	 (1250)	第二十八节 更年期综合征	的防治
第十一节 影迷综合征	 (1252)	第二十九节 股市病	(1270)
第十二节 麻将病	(1253)	第三十节 飞机综合征	 (1271)
第十三节 舞厅病	(1254)	第三十一节 冬浴综合征	 (1272)
第十四节 乔迁病	(1255)	附录: 经络穴位部位图	 (1273)
第十五节 电磁场污染症	 (1256)	参考文献	(1363)
第十六节 餐具病	(1257)		
第十七节 地毯病	(1257)		
第十八节 晕动病	(1258)		
第十九节 新潮服装病	 (1259)		
第二十节 春节综合征			

上篇 基本技法

第一章 中医手术疗法

第一节 放血疗法

放血疗法又称“刺血疗法”或“刺络疗法”，就是用三棱针或粗针点刺人体某些腧穴或部位，放出少量血液，以达到治病目的的一种外治方法。其起源可以追溯到石器时代，那时人们用锐利的石块——砭石，在患病局部砭刺放血，使病痛缓解。汉代许慎注《山海经》：“砭，以石刺病也。”后来随着金属冶炼技术的发展，产生了金属针，又根据医疗实践的要求，砭石分化成了“九针”，出现了专门用来作放血治疗的“锋针”。放血疗法最早的文字记载见于《内经》中。如《灵枢·针解篇》说：“菀陈则除之，出恶血也。”《灵枢·官针篇》亦说：“刺络者，刺小络之血脉也。”《内经》缪刺论篇、五邪篇、癫狂篇等，更明确地指出刺络放血可以治疗癫狂、头痛、暴瘡、热喘、衄血等病症。《史记》中记载扁鹊遇到虢国太子“尸厥”，就令弟子子阳在太子百会穴放血治疗，而使太子苏醒。以后历代都有放血疗法的记载。晋代皇甫谧著《针灸甲乙经》，扩大了刺血的临床范围，葛洪《肘后急救方》最早记载了“虏黄”病的刺血治疗。到

了唐代，宫廷侍医已用放血疗法为帝王治病。据《旧唐书》等所载，侍医张文仲、秦鸣鹤曾以刺百会及脑户出血，治愈了唐高宗的风眩、头目不能视之病症，宋代有人将放血疗法编入针灸歌诀“玉龙赋”，扩大了放血疗法的影响。金元时期，医家张子和在《儒门事亲》中记载放血疗法的经验也很多，如治疗目疾、头风等症，他指出：“出血都宜太阳、阳明”，“刺太阳、阳明出血则目愈明。”至迟到明代，三棱针已分为粗针、细针，使针具更为适用。清代医家赵学敏和吴师机，广泛收集民间疗法，也搜集了一些放血疗法，编入《串雅外编》和《理渝骈文》中。

一、作用原理及适应证

放血疗法在中医基本理论指导下，是通过祛除邪气而达到调和气血、平衡阴阳和恢复正气的一种有效治疗方法，尤其适用于“病在血络”的各类疾病。

1. 泄热祛邪 放血疗法具有良好的清热泻火、宣畅气机的作用，适用于外感发热和各种阳盛发热。《素问·刺热篇》云：“肺热病者……刺手太阴、阳明。出血如大豆，立已。”张景岳明确指出：“三棱

针出血，以泻诸阳热气。”徐灵胎亦认为放血能使“邪气因血而泄，病乃无也”。

2. 化瘀通络 放血疗法具有疏通经络、调畅气血、祛除瘀滞作用，适用于气血郁结经络或血瘀局部诸症，如血瘀所致的血管神经性疼痛、中风后遗症以及各种因损伤引起的肿胀、疼痛等。《素问·调经论》云：“孙络外溢，则经有留血……视其血络，刺出其血，无令恶血得入于位，以成疾。”《素问·缪刺论》指出：“人有所堕坠，恶血内留……刺足内踝之下，然骨之前血脉出血。刺足跗上动脉不已，刺之毛上各一疳，见血立已。”

3. 启闭醒神 对于热陷心包、痰火扰心、痰迷心窍以及暴怒伤肝、肝阳暴张等所致的口噤握固、神昏谵语、不省人事及便秘不通等属于实证者，用刺血疗法可收到开窍启闭、醒神回廷的作用。《素问·缪刺论》载有邪客六经络脉而“尸厥”之证，皆以刺血为急救措施。《乾坤生意》指出：“凡初中风跌倒，暴卒昏沉，痰涎壅滞，不省人事，牙关紧闭，药水不下，急以三棱针刺十指十二井穴，当去恶血。又治一切暴死恶候，不省人，及绞肠痧，乃起死回生妙诀。”临床用于昏迷、惊厥、狂痫及中暑等危重症的治疗，简便而有效。

4. 调气和营 凡因气血悖行、营卫逆乱而致的头痛、眩晕、胸闷、胁痛、腹痛泄泻、失眠多梦等，皆

可用刺血治疗，使营卫气血和调而获愈。《灵枢·五乱》指出：“……清浊相干，乱于臂胫，则为四厥，取之先去血脉。”

5. 解毒急救 刺血对于一氧化碳急性中毒、亚硝酸盐中毒、酒精中毒及某些感染性中毒，均有较好的解毒急救功效。此外，毒虫咬伤，亦可刺血泻毒，如《千金方》载，“蜂蛇等众毒虫所蜇，以针刺蜇口血出”即愈。

二、刺血工具

1. 三棱针 尖端呈三棱形，针体较粗的一种合金针具，分大、中、小三号，为主要的刺血工具，出血量较多。

2. 粗圆针 即 26~28 号粗毫针，为合金制成，一般用于点刺十二井、十宣等穴，需要放血量较少时使用。

3. 皮肤针 是针头呈小锤形的一种针具，一般柄长 15~19 厘米，一端附有莲蓬状针盘，下边散嵌着不锈钢短针，根据所用针的支数多少分别为：梅花针（5 支针）、七星针（7 支针）、罗汉针（18 支针）。近来又有用金属制成的筒状皮肤针——滚刺筒。皮肤针一般按经络循行及神经、肌肉分布为依据，自上而下、自外而内的顺序浅刺出血。

4. 小眉刀 这是在古代“铍针”基础上演变而成的一种针具，后又名铍针、剑针，除为外科所用，亦为割点放血的主要工具。现代多用

小尖头手术刀片等代替。

5. 锋针、陶针 这是用一端锋利或尖锐的瓷陶器碎片作为刺血工具。至今，陶针在广西壮族自治区民间仍被广泛使用。

6. 杯罐 是用于拔罐的工具。分竹罐、陶罐、铜罐、铁罐和玻璃罐等。在放血疗法临床中，常常先以针点刺一定部位，然后在被刺处即行拔罐，可以增加出血量，增强治疗效果。

三、放血方法

古代的放血疗法主要有络刺、赞刺及豹文刺法，后世又有发展。现代临床放血，都应在常规消毒后进行，手法宜轻、浅、快、准，深度3.3~6.6毫米为宜。一般出血量以数滴至数毫升为宜。但也有多至30~60毫升者。

四、操作方法

1. 点刺法 此法又称“速刺”法，针具可选用三棱针或粗毫针。常有3种点刺方法。

(1) 直接点刺法 先在针刺部位揉捏推按，使其局部充血，然后右手持针，以拇、示两指捏住针柄，中指端紧靠针身下端，留下针尖3.3~6.6毫米，对准已消毒过的部位迅速刺入，立即出针，轻轻挤压针孔周围，使出血数滴，然后以消毒棉球按压针孔即可。此法适用于末梢部位如十二井穴、十宣穴及耳尖穴等刺血。

(2) 夹持点刺法 此法是将左手拇、示指捏起被穴位处的皮肤和肌肉，右手持针刺入3.3毫米深，退针后捏挤局部，使之出血。常用于攒竹、上星、印堂等穴位的刺血。

(3) 结扎点刺法 此法先以橡皮带一根结扎被针部位上端，局部消毒后，左手拇指压在被针部位下端，右手持针对准被刺部位的脉管（静脉）刺入，立即退针，使其流出少量血液，待出血停止后，再将带子松开。用消毒棉球按压针孔。本法适用于四肢部，如尺泽、委中部的刺血。

2. 散刺法 此法又称“丛刺”、“围刺”。方法是用三棱针在病灶周围上下左右多点刺之，使其出血。此法较点刺法面积大且刺针多。《内经》所谓“赞刺”、“豹文刺”，皆属此列，多适用于皮肤病和软组织损伤疾病的治疗，如颈癣、丹毒、局部瘀血等。

3. 叩刺法 此法是在散刺基础上的进一步发展，所用针具为皮肤针（梅花针、七星针或皮肤滚刺筒均可），操作时，以右手握住针柄后端，示指伸直压在剑柄中段，利用手腕力量均匀而有节奏地弹刺，叩打一定部位。刺血所需求的刺激强度宜大，以用力叩击至皮肤上出血如珠为度。本法对某些神经疼痛、皮肤病均有较好疗效。

4. 挑刺法 此法操作时以左手按压施术部位两侧，使皮肤固定，右手持三棱针或粗圆针，将腧穴或