

簡易針灸療法

湖北省中醫學學院
湖北醫學科學分院第一中醫研究所編

簡易針灸療法

湖北省中醫學院編
湖北醫學科學分院第一中醫研究所

湖北人民出版社

• 1960年• 武漢

內 容 提 要

本書對針灸療法從中醫理論出發，配合運用圖表簡單扼要而有重點地作了系統的介紹。書中首先介紹了針灸的起源和它的發展；其次說明了經絡的意義、作用和它們的相互關係與經穴主治疾病的性質，並按十四經穴分別說明了各經的循行部位、主治的疾病和重要穴位的作用；再其次說明了針灸的方法；最後配合證治舉例，說明了臨床應用的配穴的基本規律。

本書可供初學針灸的同志和一般醫務工作者參考。

簡 易 針 灸 療 法

湖 北 省 中 醫 學 院 編
湖北醫學科學分院第一中醫研究所

*

湖北人民出版社出版（武漢解放大道332號）

武漢市書刊出版業營業許可證新出字第1號

湖北省新华書店發行

湖北省新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 2印張·41,000字

1960年1月第1版

1960年1月第1次印刷

印數：1—10,000

統一書號：T440.1·54

定 價：(7)0.19元

前 言

針灸療法有几千年的历史，内容丰富多采。在党的领导下，由于党的中医政策的贯彻，医务工作者都普遍热烈地学这一疗法；要求能够迅速掌握和运用它，并且了解它的一般理论知识，为进一步深入鑽研打下基础。在这样的形势之下，我們特編写了这本书，希望通过它向学习針灸的同志們简单地介紹一些針灸的知識。

这本书的編写是以中医理論体系为基础的。內容分为經絡、孔穴、配穴、手法、証治等五部分，取材原則为易学易懂、学以致用，着重介紹經絡学說以及临床常用的穴位和配穴、取穴方法，列举了部分疾病的診治方法，作为临症示例。

这本书是集体編写的，初稿完成之后，武汉地区部分医学院校和医疗单位，曾采用作为学习針灸的教材，在試用教学中經過再三修改，这次出版之前，又作了一次修改。但是由于我們的水平有限，書中难免仍有不妥或錯誤的地方，敬希广大讀者同志們批評指正。

湖北省中医学
湖北医学科学分院第一中医研究所

1959年9月

目 录

一、針灸的起源及其发展	1
二、經絡概述	3
(一) 經絡的作用	3
(二) 經脉的命名	5
(三) 經脉的相互关系	6
(四) 經穴的主治性質	8
(五) 腧穴的取法	9
三、十四經經穴	11
(一) 手太阴肺經	11
(二) 手阳明大腸經	13
(三) 足阳明胃經	15
(四) 足太阴脾經	17
(五) 手少阴心經	19
(六) 手太阳小腸經	21
(七) 足太阳膀胱經	23
(八) 足少阴腎經	26
(九) 手厥阴心包絡經	28
(十) 手少阳三焦經	30
(十一) 足少阳胆經	31
(十二) 足厥阴肝經	34
(十三) 任脉	36
(十四) 督脉	38
四、針灸法	40
(一) 針法	40
1. 針和針的种类及其应用	40
2. 針法的練習	40

3. 針前的准备事項	40
4. 進針方法	42
5. 針刺的方向及淺深	43
6. 現代行針基本操作法	44
7. 古代常用的補瀉操作法	45
8. 退針法	46
9. 暈針与折針的处理	47
10. 禁針	47
(二) 灸法	48
1. 灸的种类及灸治应用物質的制法	48
2. 施灸的操作法	48
3. 施灸时应注意的事項	49
(三) 針灸的适应症和禁忌症	50
五、配穴和証治	51
(一) 配穴的基本法則	51
(二) 各科証治举例	53
1. 杂病	53
2. 五官科病	55
3. 諸痛病	56
4. 妇科病	57
5. 儿科病	57

一、針灸的起源及其發展

針灸學是一種不用藥物治療疾病的醫學，在祖國醫學遺產中占有極其重要的地位。它包括兩種簡便的有規律的物理刺激療法，技術操作容易，應用治療疾病的範圍很廣，效果比較迅速。這種醫學在技術上雖然易學易懂，但在理論上由於它蘊藏着豐富的科學內容，在目前科學水平的條件下，還不容易把它弄清楚，需要進一步地研究和發掘。

針灸萌芽的時代很難查考。但人們公認它是遠在藥物療法以前就發現了的。針屬於石器時代的產物，灸屬於熟食時代的產物，後來因為社會的發展，經歷了銅器時代，以至於鐵器時代，生產工具不斷改進，針也不斷隨着得到改進，由粗糙的石針進化為鋒利的銅針，又由剛脆的銅針進化為細韌的鐵針。灸也是一樣，逐漸由暴烈的火焰、熱烤，進化為刺激溫和的艾灸。並且在長時期的實踐過程中，積累了許多經驗，又逐步由實踐提高到系統的理論認識。這種理論認識，發展到周秦之間，便形成了中醫第一部經典著作——“內經”。這本書有將近一半的內容，是有關針灸方面的記載，將臟腑、經絡、穴位、手術操作、診斷、治療等理法，作了詳細的說明。是有關針灸療法的第一部著作。

到晉代初期，著名的針灸學家——皇甫謐，在內經的基礎上，又總結了秦漢以來的針灸成就，寫成“針灸甲乙經”一書。此書有十二卷，共一百二十八篇，是第一部有歷史價值的針灸

专科著作；在針灸疗法方面起到了承先启后的作用。

以后在隋、唐、宋、元各个时代中，針灸学术都有发展。到了明代，針灸名家楊繼洲所編写的“針灸大成”一書，价值很大。它是根据明代以前历代針灸学术精义，結合作者数十年临床經驗而編写的，是繼“甲乙經”之后第二部总结性的針灸專書，为后世針灸学术最丰富的宝庫。

但到了清代，情况不同，大多数医家注重封建礼教，認為針灸要脱衣露体，有伤儒雅，不为重视，而专重藥物治疗，同时因为鴉片战争以后，西洋科学輸入中国，祖国医学又受到排斥，所以当时針灸就不能繼續发展，停滞不前。而到国民党反动派統治时期，对于中医更是备加摧殘，針灸在社会中更难于发挥治疗的作用。

解放以来，在中国共产党的领导下，祖国医学遗产受到从来未有的重視，迅速发揚光大。針灸疗法已广泛地被应用和研究，随着我国社会主义事业的日益发展，它也得到了很大的发展和提高，并且在实际应用中取得了良好的效果。証明針灸是一种很好的疗法。不仅我国对这种疗法十分重視，极力进行推广和研究，而且有些別的国家如苏联、朝鮮民主主义人民共和国等，也把它作为医学研究的对象。可見在党的中医政策的指导下，針灸疗法的发展前途是无限的。

二、經絡概述

(一) 經絡的作用

經絡亦称經脉、絡脉等名。經絡学說是祖国医学理論中重要基础之一，它貫穿中医学的生理、病理、診斷、治疗等方面，和中医的內、外、妇、儿等科都有极密切的关系。特别是針灸疗法，完全是建立在經絡学說的基础上，进行針灸，必須依靠經絡学說的指导。因此，要学习針灸疗法，首先就要了解經絡的作用，这是极为重要的。

“經”是路徑的意思；“絡”是网罗联络的意思。每一条經上有若干絡，每一絡上有若干孙絡。經絡是人体运行气血經過联络的通路，人体通过經絡的联貫，将脏腑、四肢、百骸、五官、七窍以及皮肉、筋脉、毛发等器官組織紧密地联系起来，形成了一个有机的活动整体。同时經絡是在心、肝、脾、肺、肾等五脏与胃、大腸、小腸、膀胱、胆、三焦等六腑，再加上心包一脏，共十二个脏腑的分别领导下，在紧密合作、細致分工的基础上进行活动的。所以每一脏腑各自联系一条經，十二个脏腑就有十二条經，每一条經各有若干絡和孙絡，每一經絡，根据它所属脏腑的性能及它的影响所在，从脏腑到体表都分布有一定的部位。这一部位，通过經絡的影响，在生理上表現的現象，与它的本脏腑发生息息相关的联系。因此，十二条經的經絡合起来是一个有机的活动整体，分开来，每一条經絡又有每一条經絡的活动特点。

从生理上看来，經絡既然这样的重要，因此一旦六淫（风、

寒、暑、湿、燥、火）外侵，經絡就首先受到影响，不能發揮它的正常作用，同时借着經絡的通路，病邪可以由表及里，由淺入深，产生各种有关的病征；另一方面，七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）內伤，脏腑本身受了障碍，同样也可以随着經絡的通路，由里及表地反映到有关經絡循行所在的部位。并且因为全身經絡分开是十二經，合起来是一个整体，有互相关联的关系，所以在某一經受了病邪的时候，还可以傳播到另一經上去或另一經的所屬脏腑上去。

同时由于病因的性質不同，脏腑的功能不同，經絡分布的部位不同，出現的病征是錯綜复杂的；并且这些病征随着十二經的特点，往往有一定的規律性反映出来。例如太阳經生了病，大多出現头項强痛、身上恶寒的病症，这是因为太阳經脉分布在头、項、背、腰等部位，和太阳經經气主人身最表的一层的緣故。所以一旦發生上述症狀，也就知道是太阳經所生的病了。經絡在生理、病理上的这种特点是很重要的，要对病征进行診斷治疗，必須首先了解經絡的这种特点，再运用四診（望、聞、問、切）八綱（阴、阳、表、里、寒、热、虛、实）的法則客觀地辨証，才可在許多錯綜复杂的病征中，得到比較确切的診斷，指导治疗。

每一个脏腑都有一条經，每一条經分布的部位又都有固定数目不等的穴位。这些穴位在人体健康时，为它的本經經气輸注結集的地方，和它的本經脏腑有息息相关的联系。所以一旦在脏腑經气太过或不及，造成疾病时，通过对本經上的穴位进行或針或灸，就可以調节它的本經本脏腑的虛实，而能达到治疗的目的。这一种按脏取經、循經取穴的方法，是十二經病征最基本的治疗方法。此外，由于脏腑与脏腑之間，不是孤立的，而是互相依存、互相制約的，同时由于經絡对脏腑联络

貫穿的关系，所以在某一脏腑經脉出現病征时，可能对于其他脏腑經脉有一定的影响，因而在治疗上，除了可以按本經經穴取治之外，还可以追本求源的研究病征与其他脏腑經脉在相互依存或相互制約上的太过与不及的影响因素，从而进行其他經穴的取治。这一种追本求源、隔經取治的方法，就是中医整体疗法的特殊表现。

总之，不管在生理、病理上或在診斷、治疗上，經絡都占着极其重要的地位。对于針灸疗法來說，經絡就更是重要。如果没有經絡的指导，进行針灸就要象在大海行船，失去南針一样。所以前人說：“不懂經絡，开口动手便錯。”这确屬經驗之談。

（二）經脉的命名

經脉的命名，是結合阴阳、脏腑和經脉循行部位三方面来定的。五脏六腑性質不同。为了使脏腑相对配偶起見，增加心包一脏，合成六脏六腑，每一脏腑各有一条經脉，六脏六腑就共有十二条經脉。脏主藏而屬阴；腑主泻而屬阳。六脏的經脉循行于四肢之里，为阴經；六腑之經脉循行于四肢之表，为阳經。中医学認為阴阳二字是万物发生、成长、毁灭之本，将阴阳二字分为三个阶段：即阴之小者为少阴，阴之大者为太阴，阴之极者为厥阴；阳之微者为少阳，阳之大者为太阳，阳之极者为阳明。从而根据六脏六腑的性能，結合阴阳三个阶段的意义，将六脏六腑又作这样的划分：六脏之中，心与腎屬少阴，肺与脾屬太阴，心包与肝屬厥阴；六腑之中，三焦与胆屬少阳，小腸与膀胱屬太阳，大腸与胃屬阳明。并且在三阴三阳之中，按它們經脉行手行足的不同，分为手三阴、足三阴，手三阳、

足三阳，共成为手足阴阳十二经脉。

十二经脉是人体主要的经脉，辅助十二经脉的，有依据作用和循行部位而命名的奇经八脉（即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维）。在奇经八脉中，督、任两脉有独立的经脉和穴位，和十二经脉有同等的重要。与十二经共列一起，合称十四经。为了具体说明，列表如下：

阴			阳		
分布部位	名 称	脏	腑	名 称	分布部位
手（内侧）	太阴	肺	大腸	阳明	手（外侧）
足（内侧）	太阴	脾	胃	阳明	足（外侧）
手（内侧）	少阴	心	小腸	太阳	手（外侧）
足（内侧）	少阴	肾	膀胱	太阳	足（外侧）
手（内侧）	厥阴	心包	三焦	少阳	手（外侧）
足（内侧）	厥阴	肝	胆	少阳	足（外侧）
循腹中行	任脉	起于会阴		督脉	循背中行

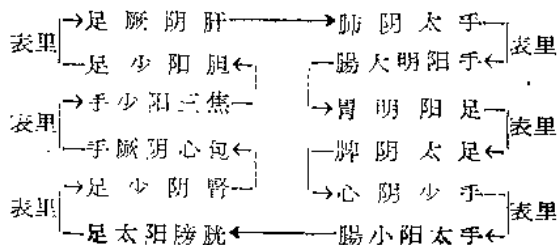
（三）经脉的相互关系

前面讲过，我們已经知道，每一个脏或每一个腑都有一条经脉，六脏六腑合起来有十二条经脉。但由于这些脏腑在生理上不是孤立活动的，而是相互依存、相互制约的，这种相互依存、制约的关系，又是靠十二经脉的互相联络而成。因此，把经脉分开来看是十二条经脉，但是合起来看，它们随着脏腑相互依存、制约的关系，又是分工合作、息息相通的。这种关系主要可分以下两种：

1. 表里关系：脏为阴而主里，腑为阳而主表，在阴阳配偶、表里合作的基础上，每一个脏结合其功能相近的腑，形成了密切合作的表里关系，如肺与大肠相表里，心与小肠相表里，肝与胆相表里，脾与胃相表里，肾与膀胱相表里，心包与三焦相表里。这些相表里的脏腑，它们在內彼此經脉互相联络，在外彼此經脉互相表里循行。如肺和大肠相表里，肺的經脉，在內下络大肠，在外循行于手臂的內側前緣；相对的大肠的經脉，在內联络于肺，在外循行于手臂的外側前緣。由于脏腑在生理上有这样的一种关系，所以本脏或本腑有病，除在本脏腑的經上取穴施治而外，还可以在与之相表里的經上取穴施治，以使表里相調和，达到治疗目的。比如肺和大肠有表里关系，肺脏的病，可以在肺經上取穴治疗，也可以在大肠經上取穴治疗，都能收到一定的疗效。

2. 循环关系：十二經脉不仅有表里关系，并且有一种互相連貫的循环关系。因为十二經脉是人体气血循环的道路，气血随着經脉的流行，不断地灌溉全身內外的各个器官、各个組織，来維持它們的有机活动和持久活动，从而在全身內外各部的活动中建立起高度統一的具有組織性的整体領導。經脉的这种循环关系，是起于手太阴經，止于足厥阴肝經，最后复由足厥阴肝經上交于太阴肺經，形成了周而复始循环不息的关系。

为了說明十二經脉的表里和循环的关系，特列表如下：



(四) 經穴的主治性質

从表面上来看，全身各个穴位都有它一定的主治特点，但自經絡学說形成以后，根据十四經（包括任督两脉）的分布，把全身穴位的主治性質作了十四個系統的归納，因为一般來說，每一經所屬的穴位，对它的本經都有一定的主治作用。不过严格地分析起来，由于經脉分布的部位不同，各經穴位的主治性質有一定的共同差异：凡分布在头、面、軀干的任何一条經的穴位，一般对局部病变作用最强；凡分布在四肢的任何一条經的穴位，特别是肘膝关节以下的穴位，除对四肢局部病变有作用外，并能主治本經脉的全部病变。例如足阳明胃經，它的經脉起于头面，循着頸喉、胸、腹，下至大腿、小腿，出于次趾。本經在头面上的穴位，只能主治头、面部的疾病，在頸、喉上的穴位，只能主治頸、喉部的疾病，在胸、腹部的穴位，只能主治胸、腹部的疾病（包括腸、胃）；至于在大腿、小腿以下的穴位，特别是膝关节以下的穴位，对局部疾病有主治作用，并对本經所分布的头、面、頸、喉、胸、腹（包括腸胃）等部的疾病，也有一定的主治作用。其他各經穴位的主治性質也是一样，都有一定的共同差异，不过任、督两脉，在四肢沒有穴位，它的穴位都分布在头面、軀干。因此，这两脉的所有穴位的主治作用，主要在于随着各个穴位所分布的部位进行局部取用。但应注意，它們的个别穴位在主治作用上仍有它不同的特点，如百会穴能治脱肛，人中穴能治腰痛，命門能治惊风反張等，这是因經脉分布关系而起到上下呼应的作用的结果。又如关元穴、中脘穴都对全身有强壮的作用，这是因为它們所在的部位，均有內脏，通过局部內脏的作用，影响到全身的緣故。

从上述經穴的主治性質来看，头面、軀干部发生疾病，可以在病灶的局部和周圍取穴施治，并且可以根据这一病灶所联系的經脉，对这一經脉的肘膝关节以下的穴位进行取治。这种取治方法，是經絡學說中循經取穴的最基本的治疗方法。它在临床上应用的价值很大，必須充分了解，切实掌握。

(五) 腧穴的取法

我們在临床上探求腧穴的正确部位，称之为取穴。取穴的准确与否，直接关系着治疗的效果，所以正确的取穴，是針灸最重要的一个环节。我們通常采用的取穴方法約有下列三种：

1. 骨度分寸折量法：

这种方法古时簡称为骨度法，灵樞骨度篇有专篇記載。方法是先将周身各部之距离定出一定的尺度，然后不論性別，不論人体的实际长短，再将腧穴的分寸，以定出来的尺度为标准按比例折算，即可取得穴位。这种取穴的方法目前在临床上仍普遍采用，为唯一的准确的取穴方法。茲列表于下：

取穴骨度尺寸表

部 位	起	止	現代习用尺寸
头 部	正中綫前发际至后发际。		一尺二寸
头 部	左头維穴至右头維穴。		九寸
胸 腹 部	左乳头至右乳头。		八寸
胸 腹 部	髂髻(劍突)至臍心。		八寸
胸 腹 部	臍心至橫骨(耻骨)。		五寸
背 部	大椎至腰俞(共二十一椎)。		三尺

上肢	肩至肘(肩髃穴至曲池穴)。	一尺二寸
上肢	腋紋至肘橫紋(極泉穴至少海穴)。	九寸
上肢	肘橫紋至腕橫紋(尺澤穴至太陵穴)。	一尺二寸
下肢	髀樞至膝中(環跳穴至陽關穴)。	一尺四寸
下肢	膝中至外踝(陽關穴至崑崙穴)。	一尺五寸
下肢	膝中至內踝。	一尺四寸
下肢	橫骨下緣至膝中(陰廉穴至曲泉穴)。	一尺三寸

2. 中指同身寸法:

中指同身寸法在“資生經”中就有記載:直到現在,它在臨床上仍廣泛採用。這種取穴方法就是以患者的中指與拇指連接成環狀,取中指中節側面兩頭橫紋尖的距離為一寸來作比量。適合於四肢及背部作橫行取穴之用。

3. 根據人體自然標志取穴法:

這種取穴方法,是根據人體骨骼、肌肉、器官等固定的特有位置取穴。骨骼的突起部(關節、髌、脊椎等)或肌腱、豹紋、爪甲、髮際、眉、眼、鼻、口、耳等,都是取穴的標志;凡屬這些位置的腧穴,多是按這些標志進行取穴的。

三、十四經經穴

(一) 手太陰肺經

1. 經脉循行示意表:

起于中焦→大腸→胃上口→膈→肺
 ↓
 肘←上臂內側←腋下←喉
 ↓
 臂→寸口→魚际→拇指尖端
 ↓
 (交手阳明大腸經) 食指尖←腕

2. 經脉主病:

本經脉主治手臂、胸腔、肺脏、咽喉、鼻等部疾患，特別对肺脏疾患作用最强。

3. 重要穴位:

穴 名	取 穴 法	針 灸 法 (成人一般标准)	主 治
1. 少 商	去大指內側爪甲角如韭叶。	針 1 分，灸 1—3 壯。	領肿，喉痹，昏迷。
2. 魚 际	大指本节后內側白肉际中。	針 3 分，灸 3 壯。	身热，头痛，虚热盜汗，肘臂，
3. 太 渊	掌后橫紋头。	針 3 分，灸 3 壯。	寒热咳嗽，咳血喘息，臂內側痛。
4. 經 渠	太渊穴上一寸筋脉陷中。	針 3 分。	咳逆上气，喉痹喘促。
5. 列 缺	手交叉食指尽处。	針 3 分，灸 3—7 壯。	咳嗽喘息，半身不遂，溺血。
6. 尺 澤	肘中約紋中央陷中。	針 5 分，灸 5 壯。	咳嗽唾浊，劳热，肘臂急。
7. 中 府	华盖穴旁开六寸。	針 3 分，灸 3 壯。	咳逆上气，胸痛，食不下。