

每天学点中医拔罐 每天学点中医辨证 每天学点中医基础 每天学点中医推拿 每天学点中医食疗 每天学点中医美容 每天学点中医进补 每天学点中医脉诊 每天学点中医灸疗 每天学点中医诊断 每天学点中医历史 每天学点中医方剂 每天学点中医针灸 每天学点中医舌诊 每天学点中医拔罐 每天学点中医辨证 每天学点中医基础 每天学点中医推拿 每天学点中医食疗 每天学点中医美容 每天学点中医进补 每天学点中医脉诊 每天学点中医灸疗 每天学点中医诊断 每天学点中医历史 每天学点中医方剂 每天学点中医针灸 每天学点中医舌诊 每天学点中医拔罐

每天学点  
中医丛书  
张庆祥  
总主编



每天学点

中医

针灸

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI ZHENJIU

杨佃会 ● 主编

中国医药科技出版社

R243  
467

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYIZHENJIU

# 中医针灸

主编 / 杨佃会



中医学院 0666013

中国医药科技出版社



## 内 容 提 要

本书共分10周的学习内容,第1周初识经络,主要介绍神秘的经络系统组成,第2周奇效腧穴,重点介绍腧穴的基本知识。第3~4周主要介绍十四经腧穴的定位和主治病证。第5周刺灸操作技术,重点介绍了针灸常用的毫针刺法、耳针、刮痧、三棱针、皮肤针、穴位贴敷和穴位注射疗法。第6周头面躯体痛证的针灸治疗。第7周神经、精神系统病证的针灸治疗。第8周消化系统病证的针灸治疗。第9周妇儿科病证的针灸治疗。第10周五官科病证的针灸治疗。

本书内容丰富、图文并茂、通俗易懂,是广大针灸爱好者的良师益友,对学习和掌握针灸起到一定的指导作用。

### 图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医针灸 / 杨佃会主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 1  
(每天学点中医丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6352 - 3

I. ①每… II. ①杨… III. ①针灸疗法 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 205932 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm  $\frac{1}{16}$

印张 13 $\frac{3}{4}$

字数 211 千字

版次 2014 年 1 月第 1 版

印次 2014 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6352 - 3

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 《每天学点中医丛书》

总序

TOTAL ORDER

### 编委会

会委编

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英



## 《中医入门》

本书共分16章，第1章初识中医，主要介绍中医理论体系形成、第2章经络腧穴，重点介绍经络的基本知识、第3章主要经络十四经穴、第4章常用主治病症、第5章常用针刺技术、第6章常用灸法、第7章拔罐、第8章刮痧、第9章推拿、第10章气功、第11章其他疗法、第12章小儿推拿、第13章眼针、第14章耳针、第15章灸法、第16章其他疗法。本书可作为中医入门教材，也可作为中医爱好者自学教材。

## 编委会 >>> 《每天学点中医针灸》

主 编 杨佃会

副主编 王启芳 陈新勇

编 委 (按姓氏笔画排序)

马祖彬 孔素平 王 健 王 萌

卢宏明 骆燕宏 贺同焕 潘 莉

# 总序

## TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不可分

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的的机会，我有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自我，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀着对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经



过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医学术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

# 前言

PREFACE

俗话说“针灸拔罐子，病好一半子”。针灸是中医学中的独具特色的疗法之一，是在中医基础理论指导下，研究经络腧穴、刺灸方法，并探讨运用针灸治疗疾病的一门学科。由于其治疗疾病的历史悠久，具有适应证广、方法简单、疗效显著、经济安全的四大优点，在民间有着广泛的群众基础。目前已经成功申报为世界文化遗产。为适应普通读者学习中医针灸知识、开展养生保健的需求，中国医药科技出版社组织出版了《每天学点中医丛书》，其中《每天学点中医针灸》分册，力求用通俗的语言讲解中医针灸学的基本理论和针灸临床应用等相关知识，希望通过每天学一点，然后积少成多，集腋成裘，初步了解、掌握针灸学基本知识和技能，并做到学以致用，为指导养生保健打下一定的基础。

为了便于读者更好地学习、掌握针灸治疗技术，本书在编写过程中采用循序渐进的方式，共分为10周的学习内容。第1周初识经络，主要介绍神秘的经络系统组成，包括十二经脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、奇经八脉和十五络脉。第2周奇效腧穴，重点介绍腧穴的基本知识，包括腧穴的定义、分类、命名、主治特点和规律，特定穴及腧穴的定取方法。第3~4周主要介绍十四经腧穴的定位和主治病证。第5周刺灸操作技术，重点介绍针灸常用的毫针刺法、耳针、刮痧、三棱针、皮肤针、穴位贴敷和穴位注射疗法（灸法和拔罐加有分册，这里不再重复）。第6周头面躯体痛证，如头痛、面痛、落枕、漏肩风、腰痛、肘劳、痹证的针灸治疗。第7周神经、精神系统病证，如中风、痿证、面瘫、痴呆、痫病、不寐、郁证的针灸治疗。第8周消化系统病证，如胃痛、呕吐、呃逆、泄泻、腹痛、痢疾、便秘的针灸治疗。第9周妇儿科病证，如月经不调、痛经、绝经前后诸症、缺乳、小儿遗尿、积食、小儿脑瘫的针灸治疗。第10周五官科病证，如目赤肿痛、眼睑跳动、近视、耳聋耳鸣、鼻渊、牙痛、咽喉肿痛的针灸治疗。

本书内容丰富、图文并茂、操作方法简单、实用性强，是广大针灸爱好者的良师益友，由于时间紧迫，编写中难免有错漏之处，敬请广大读者指正。

编者

2014年1月

# 目录

## CONTENTS

### 第1周 初识经络

|                   |     |                |     |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| 第1天 神秘的经络系统 ..... | 002 | 第4天 十二经筋 ..... | 011 |
| 第2天 十二经脉 .....    | 004 | 第5天 十二皮部 ..... | 013 |
| 第3天 十二经别 .....    | 009 | 第6天 奇经八脉 ..... | 015 |
|                   |     | 第7天 十五络脉 ..... | 017 |

### 第2周 奇效腧穴

|                       |     |                      |     |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 第1天 腧穴是通里达表的信息站 ..... | 020 | 第4天 腧穴的个数 .....      | 025 |
| 第2天 腧穴的命名 .....       | 022 | 第5天 腧穴的主治特点和规律 ..... | 026 |
| 第3天 腧穴的分类 .....       | 024 | 第6天 特定穴 .....        | 029 |
|                       |     | 第7天 腧穴的定取方法 .....    | 036 |

### 第3周 十四经腧穴(上)

|                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 第1天 手太阴肺经腧穴 .....  | 041 | 第5天 手少阴心经腧穴 .....  | 058 |
| 第2天 手阳明大肠经腧穴 ..... | 043 | 第6天 手太阳小肠经腧穴 ..... | 060 |
| 第3天 足阳明胃经腧穴 .....  | 047 | 第7天 足太阳膀胱经腧穴 ..... | 064 |
| 第4天 足太阴脾经腧穴 .....  | 054 |                    |     |



## 第4周 十四经腧穴(下)

|                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 第1天 足少阴肾经腧穴 .....  | 075 | 第5天 足厥阴肝经腧穴 ..... | 092 |
| 第2天 手厥阴心包经腧穴 ..... | 079 | 第6天 督脉经腧穴 .....   | 095 |
| 第3天 手少阳三焦经腧穴 ..... | 081 | 第7天 任脉经腧穴 .....   | 100 |
| 第4天 足少阳胆经腧穴 .....  | 085 | 附 经外奇穴 .....      | 104 |

## 第5周 刺法操作技术

|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 第1天 毫针刺法 .....  | 109 | 第5天 皮肤针刺法 .....  | 129 |
| 第2天 耳针法 .....   | 116 | 第6天 穴位贴敷疗法 ..... | 131 |
| 第3天 刮痧法 .....   | 125 | 第7天 穴位注射疗法 ..... | 133 |
| 第4天 三棱针刺法 ..... | 127 |                  |     |

## 第6周 头面躯体痛证

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 第1天 头痛 .....  | 136 | 第5天 腰痛 ..... | 144 |
| 第2天 面痛 .....  | 138 | 第6天 肘劳 ..... | 146 |
| 第3天 落枕 .....  | 140 | 第7天 痹证 ..... | 148 |
| 第4天 漏肩风 ..... | 142 |              |     |

## 第7周 神经、精神系统病证

|              |     |                |     |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 第1天 中风 ..... | 151 | 第5天 震颤麻痹 ..... | 160 |
| 第2天 痿证 ..... | 154 | 第6天 不寐 .....   | 162 |
| 第3天 面瘫 ..... | 156 | 第7天 郁证 .....   | 164 |
| 第4天 痴呆 ..... | 158 |                |     |

第8周

消化系统病证

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 第1天 胃痛 ..... | 167 | 第5天 腹痛 ..... | 175 |
| 第2天 呕吐 ..... | 169 | 第6天 痢疾 ..... | 177 |
| 第3天 呃逆 ..... | 171 | 第7天 便秘 ..... | 179 |
| 第4天 泄泻 ..... | 173 |              |     |

第9周

妇儿科病证

|                  |     |                |     |
|------------------|-----|----------------|-----|
| 第1天 月经不调 .....   | 182 | 第5天 小儿遗尿 ..... | 190 |
| 第2天 痛经 .....     | 184 | 第6天 积食 .....   | 192 |
| 第3天 绝经前后诸症 ..... | 186 | 第7天 小儿脑瘫 ..... | 194 |
| 第4天 缺乳 .....     | 188 |                |     |

第10周

五官科病证

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 第1天 目赤肿痛 ..... | 196 | 第5天 鼻渊 .....   | 204 |
| 第2天 眼睑眵动 ..... | 198 | 第6天 牙痛 .....   | 206 |
| 第3天 近视 .....   | 200 | 第7天 咽喉肿痛 ..... | 207 |
| 第4天 耳聋耳鸣 ..... | 202 |                |     |

经络与络脉构成一个循环不息的整体。对人体的内外、表里、上下、左右各方面都起着主要的联系作用，它内属于脏腑，外络于肢节（包括五官七窍、四肢百骸），网络全身，运行气血周流全身各部，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。人体的脏腑与体表、肢节之间所存在的密切关系都是通过经络来联系沟通的。这也就是治外就能治内的道理之所在了。

下面我们就从经络的组成——来学习。



## 第1周

# 初识经络

经络是学习针灸的一个重要概念，也是必须要建立的一种思维方式。经络是看不见也摸不着的，其实质目前还没有彻底解释清楚，但经过大量医学家的研究证实，循经感传现象是客观存在的。那么什么是循经感传呢？简单地说就是当用毫针或其他方法刺激穴位时，从被刺穴位开始出现的循古人所说的经脉路线扩散的感觉传导现象，这种现象有的像水流，有的像蚂蚁爬行，既可以按压阻滞，也可以“接力”，就是从停下的地方通过针刺可能传至更远的地方。

经络是人体内运行气血的通道，有经脉和络脉之分。经络好比公路，顺着公路可以到达任何一个地方，也就是说气血可以沿着经脉到达任何脏腑组织器官，以维持其正常的生理功能。

经和络是有区别的。经是比较大的主干，分布在体内，深不可见，可以比喻成高速公路、省道。而络脉是分支，网络分布在体表，浅而可见，乡间公路就是络脉。经脉又包括十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉则有十五络脉、浮络和孙络。

经脉与络脉构成一个循环不息的整体，对人体的内外、表里、上下、左右各方面都起着主要的联系作用，它内属于脏腑，外络于肢节（包括五官七窍、四肢百骸），网络全身，运行气血周流全身各部，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。人体的脏腑与体表、肢节之间所存在的密切关系都是通过经络来联系沟通的。这也就是治外就能治内的道理之所在了。



## 第1天

## 神秘的经络系统

一提到经络，人们自然会联想到针灸铜人模型身上一条条纵向分布的竖线，感觉很神秘。那经络到底是什么呢？尽管目前还没有真正解释清楚经络的实质是什么，也就是说经络在人体内还没有找到解剖实质性的结构，就象我们解剖看到的血管、神经、肌肉、淋巴等，经络看不见也摸不着，那怎样才能认识经络？经过大量医学家的研究证实，循经感传现象在人体上是客观存在的。什么是循经感传呢？简单地说就是当用毫针或其他方法刺激穴位时，从被刺穴位开始出现的循古人所说的经脉路线扩散的感觉传导现象，这种现象有的象水流，有的象蚂蚁爬行，既可以按压阻滞，也可以“接力”，就是从停下的地方通过针刺可能传达更远的地方。这种循经感传不是神经感传，西医用神经学的理论是不能解释清楚的。在这里可以打个比喻，大家就会更明白了。以前我们用的电话是有线电话，得用线路连接起来，而现在用的手机，你是看不到线路的，照样能够接听和拨打电话，那是无线波在发挥作用，你也是看不见摸不着。经络是针灸学的一个重要概念，也是必须要建立的一种思维方式。为什么这么说呢？如果是学习针灸，不谈经络，无异于盲人过河，寸步难行。中医学认为，人体内存在着看不见的庞大的网络系统——经络系统。经络在人体内纵横交错，就像个信息高速公路一样，无时无刻传递着机体的信号。由于人体的经络系统向内联系五脏六腑，向外沟通四肢孔窍，将人体表里内外连接在一起，这也正是中医整体观的体现。

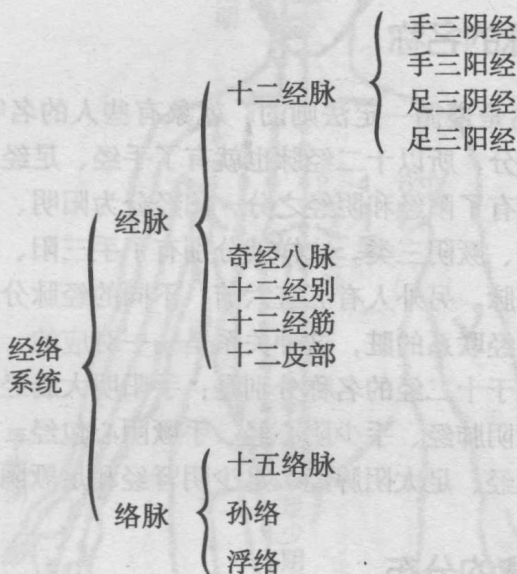
接下来，我们就介绍经络的概念。经络是人体内运行气血的通道，有经脉和络脉之分。经络好比公路，顺着公路可以到达任何一个地方，也就是说气血则是沿着经脉到达任何脏腑组织器官，以维持其正常的生理功能。如果气血供应不足，就会出现脏腑的功能减退或丧失。如眼睛缺血可能会出现视力下降、头部缺血就会出现头晕一样。

经和络是有区别的。经是比较大的主干，分布在体内，深不可见，可以比喻成高速公路、省道。而络脉是分支，网络分布在体表，浅而可见，乡间公路就是络脉。

经脉又包括十二经脉、奇经八脉、以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉则有十五络脉、浮络和孙络。

经脉与络脉构成一循环不息的整体，对人体的内外、表里、上下、左右各方面都起着主要的联系作用，它内属于脏腑，外络于肢节（包括五官七窍、四肢百骸），网络全身，运行气血周流全身各部，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。人体的脏腑与体表、肢节之间所存在的密切关系都是通过经络来联系沟通的。这也就是治外就能治内的道理之所在了。

下面就经络系统的组成——来学习。



## 一、十二经脉的名称

十二经脉的命名是遵循一定法则的，就象有些人的名字是有一定道理一样。首先人有手足之分，所以十二经脉也就有了手经、足经之分，第二中医是讲究阴阳的，所以就有了阳经和阴经之分，阳经分为阳明、太阳、少阳三类，阴经分为太阴、少阴、厥阴三类。这样就分别有了手三阳、手三阴、足三阳和足三阴共计十二条经脉。另外人有五脏六腑，不同的经脉分属于不同的脏腑，阳经联系的是腑，阴经联系的脏，这种关系是一一对应的，绝不能乱联系。因此遵照上述方法，关于十二经的名称分别是：手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经，足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经。

## 二、十二经脉的分布

十二经脉在人体的分布是有规律的。在头面、躯体来说，阳经多分布在头面、后背，阴经分布在胸腹，因为中医认为背属阳，腹属阴。在四肢因为上下肢的关系首先分成了手经、足经，手经是分布在上肢，足经则分布在下肢。不论手经还是足经，阳经是分布上、下肢的外面，阴经则分布在上、下肢的内面。用一句好记的话来说，就是“阳明在前、少阳在中，太阳在后；太阴在前、厥阴在中、少阴在后”，也说是手、足阳明经分布在上、下肢外侧的前面，手、足手少阳经分布在上、下肢外侧的中间，手、足太阳经分布在上、下肢外侧的后面；手、足太阴经分布在上、下肢内侧的前面，手、足厥阴经分布在上、下肢内侧的中间，手、足少阴分布在上、下肢内侧的后面。但有一个特别，就是足三阴经在内踝上8寸以下其分布规律是是厥阴在前，太阴在中，少阴在后。如图1、图2、图3。



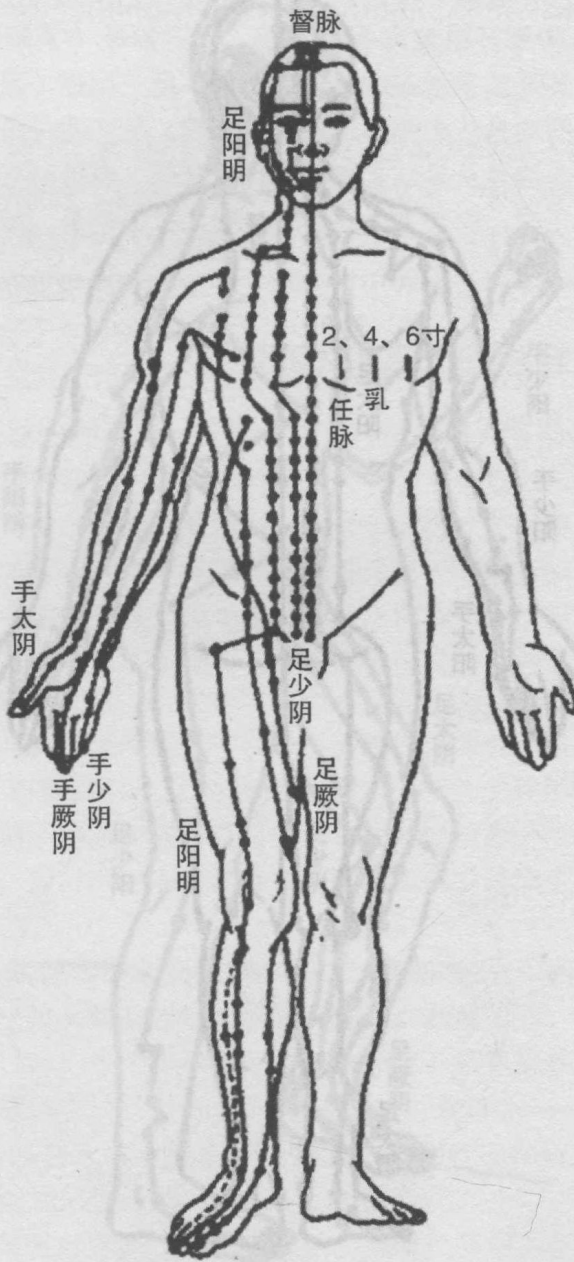


图1 十二经脉分布规律（正面）