

■ 钟兰 吴俊梅 主编

针灸学

基础

◎ 自学针灸推拿最佳读本

◎ 成都中医药大学针灸学国家级

教学团队倾力打造

◎ 成都中医药大学针灸推拿学教

育部重点学科建设成果



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

■ 钟兰 吴俊梅 主编

针灸学 基础



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸学基础/钟兰, 吴俊梅主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 9
ISBN 978 - 7 - 5132 - 1030 - 0

I. ①针… II. ①钟…②吴… III. ①针灸学 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 148970 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京地泰德印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 19.5 字数 446 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1030 - 0

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《针灸学基础》编委会

主 编 钟 兰 (成都中医药大学)

吴俊梅 (成都中医药大学)

副主编 施 静 (云南中医学院)

武 平 (成都中医药大学)

编 委 (排名不分先后)

陈 波 (贵阳中医学院)

诸毅晖 (成都中医药大学)

李燕萍 (成都中医药大学)

曾 芳 (成都中医药大学)

周海燕 (成都中医药大学)

祁 静 (云南中医学院)

夏秋成 (成都中医药大学附属医院针灸学校)

顾 捷 (成都中医药大学附属医院针灸学校)

编写说明

《针灸学基础》一书包括经络学、腧穴学和针灸方法学三个部分的内容。经络学和腧穴学是学习针灸推拿的基础，也是中医基础理论的重要组成部分。针灸方法学是针灸的基本操作技能部分，与经络腧穴相结合，在针灸临床中共同发挥防病、治病作用。

本书的特色是：以经络学和腧穴学为主要内容，对针灸操作技术基本理论做简单介绍，以利于腧穴操作部分的理解和学习。经络腧穴的概念明确易懂，更容易理解；腧穴定位选用1990年6月发布的经穴部位国家标准(GB 12346-90)，同时将腧穴应采用的取穴方法列在定位之后，以便读者能采用正确的方法取穴。腧穴主治以功能主治的方式编写，使之更能体现中医辨证施治的核心思想，更接近于临床，更容易按中医的思维方式去学习和掌握。常用穴的选择，按照古代常用和现代常用结合的方式来确定，并在穴名右上方用*注明。每条经络和腧穴最后有小结，对每经的经络系统和腧穴进行简要归纳，便于学习记忆。

本书的绪论主要阐述针灸学的基本概念和针灸发展简史。第一、二章阐述经络与腧穴的概念、基本理论和规律。第三至二十章分经阐述经络系统（经脉、络脉、经别、经筋）的循行分布、主要病候以及主治概要；介绍经穴及主要奇穴的定位与取穴方法、功能主治、操作方法、配伍举例；并简要介绍了经络腧穴的现代研究进展。第二十一章阐述了最常用的针法、灸法和拔罐法的基本知识。为了便于读者学习和参考，本书还收录了部分与经络循行和腧穴定位关系比较密切的古代解剖术语解释，以及与腧穴主治相关的歌赋等内容。

本书在编写过程中，我们注意吸取各相关书籍的编写长处，希望能编出特色。由于水平有限，错漏在所难免，敬请各位读者提出宝贵意见，以便今后修订完善。

编者

2012年5月



Contents

目 录

绪论	1	二、奇穴	27
一、针灸学的基本概念	1	三、阿是穴	28
二、针灸学发展简史	1	第三节 腧穴的命名	28
三、针灸学在国际上的影响	5	一、自然类	29
第一章 经络总论	6	二、物象类	29
第一节 经络学说的产生	6	三、人体类	29
一、血气、脉、经络等名词的出现	7	四、国际通用穴名	30
二、经络理论的产生	7	第四节 腧穴的作用	30
第二节 经络系统的组成	8	一、输注气血	30
一、十二经脉	8	二、反映病症	30
二、奇经八脉	11	三、协助诊断	31
三、十二经别	12	四、防治疾病	31
四、十五络脉	13	第五节 腧穴主治的基本规律	32
五、十二经筋	14	一、腧穴的良性双向调节作用	38
六、十二皮部	14	二、腧穴的近治作用	39
第三节 经络的根结、根溜注入、标本和气街、四海	16	三、腧穴的远治作用	39
一、根结与根溜注入	16	四、腧穴的特殊治疗作用	39
二、标本	18	第六节 特定穴	40
三、气街	19	一、五输穴	40
四、四海	20	二、原穴	41
第四节 经络系统的作用与临床应用	22	三、络穴	42
一、经络系统的作用	22	四、俞穴	43
二、经络理论的临床应用	23	五、募穴	44
第二章 腧穴总论	26	六、郄穴	45
第一节 概述	26	七、八会穴	46
第二节 腧穴的分类	27	八、八脉交会穴	47
一、经穴	27	九、下合穴	48
		十、交会穴	49
		第七节 腧穴的定位方法	53
		一、体表标志定位法	53
		二、骨度分寸定位法	54



三、同身寸定位法	56	10. 手三里	72
四、简便取穴法	57	11. 曲池	73
第三章 手太阴经络与腧穴	58	12. 肘髃	73
第一节 手太阴经络	58	13. 手五里	73
一、手太阴经脉（多气少血）	58	14. 臂臑	74
二、手太阴络脉	59	15. 肩髃	74
三、手太阴经别	60	16. 巨骨	74
四、手太阴经筋	60	17. 天鼎	74
第二节 手太阴经腧穴	61	18. 扶突	75
1. 中府	61	19. 口禾髃	75
2. 云门	62	20. 迎香	75
3. 天府	62	第五章 足阳明经络与腧穴	77
4. 侠白	62	第一节 足阳明经络	77
5. 尺泽	63	一、足阳明经脉（多气多血）	77
6. 孔最	63	二、足阳明络脉	79
7. 列缺	64	三、足阳明经别	80
8. 经渠	64	四、足阳明经筋	80
9. 太渊	64	第二节 足阳明经腧穴	81
10. 鱼际	65	1. 承泣	81
11. 少商	65	2. 四白	82
第四章 手阳明经络与腧穴	66	3. 巨髃	83
第一节 手阳明经络	66	4. 地仓	83
一、手阳明经脉（多气多血）	66	5. 大迎	83
二、手阳明络脉	68	6. 颊车	84
三、手阳明经别	68	7. 下关	84
四、手阳明经筋	68	8. 头维	84
第二节 手阳明经腧穴	69	9. 人迎	84
1. 商阳	69	10. 水突	85
2. 二间	70	11. 气舍	85
3. 三间	70	12. 缺盆	85
4. 合谷	70	13. 气户	85
5. 阳溪	71	14. 库房	86
6. 偏历	71	15. 屋翳	86
7. 温溜	72	16. 膺窗	86
8. 下廉	72	17. 乳中	87
9. 上廉	72	18. 乳根	87
		19. 不容	87
		20. 承满	87



21. 梁门	88	7. 漏谷	103
22. 关门	88	8. 地机	103
23. 太乙	88	9. 阴陵泉	103
24. 滑肉门	89	10. 血海	104
25. 天枢	89	11. 箕门	104
26. 外陵	89	12. 冲门	104
27. 大巨	89	13. 府舍	105
28. 水道	90	14. 腹结	105
29. 归来	90	15. 大横	105
30. 气冲	90	16. 腹哀	106
31. 髀关	91	17. 食窦	106
32. 伏兔	91	18. 天溪	106
33. 阴市	91	19. 胸乡	106
34. 梁丘	92	20. 周荣	107
35. 犊鼻	92	21. 大包	107
36. 足三里	92		
37. 上巨虚	93	第七章 手少阴经络与腧穴	108
38. 条口	93	第一节 手少阴经络	108
39. 下巨虚	93	一、手少阴经脉（多血少气）	108
40. 丰隆	93	二、手少阴络脉	109
41. 解溪	94	三、手少阴经别	110
42. 冲阳	94	四、手少阴经筋	110
43. 陷谷	94	第二节 手少阴经腧穴	111
44. 内庭	95	1. 极泉	111
45. 厉兑	95	2. 青灵	112
		3. 少海	112
第六章 足太阴经络与腧穴	97	4. 灵道	112
第一节 足太阴经络	97	5. 通里	113
一、足太阴经脉（多气少血）	97	6. 阴郄	113
二、足太阴络脉	99	7. 神门	113
三、足太阴经别	99	8. 少府	114
四、足太阴经筋	100	9. 少冲	114
第二节 足太阴经腧穴	100		
1. 隐白	101	第八章 手太阳经络与腧穴	116
2. 大都	101	第一节 手太阳经络	116
3. 太白	101	一、手太阳经脉（多血少气）	116
4. 公孙	102	二、手太阳络脉	118
5. 商丘	102	三、手太阳经别	118
6. 三阴交	102		



四、手太阳经筋	118	11. 大杼	134
第二节 手太阳经腧穴	119	12. 风门	135
1. 少泽	119	13. 肺俞	135
2. 前谷	119	14. 厥阴俞	135
3. 后溪	120	15. 心俞	136
4. 腕骨	120	16. 督俞	136
5. 阳谷	120	17. 膈俞	136
6. 养老	121	18. 肝俞	137
7. 支正	121	19. 胆俞	137
8. 小海	121	20. 脾俞	138
9. 肩贞	122	21. 胃俞	138
10. 臑俞	122	22. 三焦俞	138
11. 天宗	122	23. 肾俞	138
12. 秉风	123	24. 气海俞	139
13. 曲垣	123	25. 大肠俞	139
14. 肩外俞	123	26. 关元俞	139
15. 肩中俞	123	27. 小肠俞	140
16. 天窗	124	28. 膀胱俞	140
17. 天容	124	29. 中膂俞	140
18. 颧髻	124	30. 白环俞	141
19. 听宫	125	31. 上髎	141
		32. 次髎	141
第九章 足太阳经络与腧穴	126	33. 中髎	141
第一节 足太阳经络	126	34. 下髎	142
一、足太阳经脉（多血少气）	126	35. 会阳	142
二、足太阳络脉	128	36. 承扶	142
三、足太阳经别	128	37. 殷门	142
四、足太阳经筋	129	38. 浮郤	143
第二节 足太阳经腧穴	130	39. 委阳	143
1. 睛明	130	40. 委中	143
2. 攒竹	130	41. 附分	144
3. 眉冲	132	42. 魄户	144
4. 曲差	132	43. 膏肓	145
5. 五处	132	44. 神堂	145
6. 承光	132	45. 谿谿	145
7. 通天	133	46. 膈关	146
8. 络却	133	47. 魂门	146
9. 玉枕	133	48. 阳纲	146
10. 天柱	134	49. 意舍	147
		50. 胃仓	147



51. 育门	147	15. 中注	161
52. 志室	147	16. 育俞	162
53. 胞育	148	17. 商曲	162
54. 秩边	148	18. 石关	162
55. 合阳	148	19. 阴都	162
56. 承筋	149	20. 腹通谷	163
57. 承山	149	21. 幽门	163
58. 飞扬	149	22. 步廊	163
59. 跗阳	149	23. 神封	163
60. 昆仑	150	24. 灵墟	164
61. 仆参	150	25. 神藏	164
62. 申脉	150	26. 彘中	164
63. 金门	151	27. 俞府	165
64. 京骨	151		
65. 束骨	151	第十一章 手厥阴经络与腧穴	166
66. 足通谷	151	第一节 手厥阴经络	166
67. 至阴	152	一、手厥阴经脉（少气多血）	166
		二、手厥阴络脉	167
第十章 足少阴经络与腧穴	153	三、手厥阴经别	167
第一节 足少阴经络	153	四、手厥阴经筋	168
一、足少阴经脉（少血多气）	153	第二节 手厥阴经腧穴	168
二、足少阴络脉	154	1. 天池	168
三、足少阴经别	155	2. 天泉	169
四、足少阴经筋	156	3. 曲泽	169
第二节 足少阴经腧穴	156	4. 郄门	169
1. 涌泉	156	5. 间使	170
2. 然谷	157	6. 内关	170
3. 太溪	157	7. 大陵	170
4. 大钟	158	8. 劳宫	170
5. 水泉	158	9. 中冲	171
6. 照海	158		
7. 复溜	159	第十二章 手少阳经络与腧穴	172
8. 交信	159	第一节 手少阳经络	172
9. 筑宾	159	一、手少阳经脉（多气少血）	172
10. 阴谷	160	二、手少阳络脉	174
11. 横骨	160	三、手少阳经别	174
12. 大赫	160	四、手少阳经筋	174
13. 气穴	161	第二节 手少阳经腧穴	175
14. 四满	161		



1. 关冲	175
2. 液门	176
3. 中渚	176
4. 阳池	176
5. 外关	177
6. 支沟	177
7. 会宗	177
8. 三阳络	178
9. 四渎	178
10. 天井	178
11. 清冷渊	178
12. 消泺	179
13. 臑会	179
14. 肩髃	179
15. 天髃	179
16. 天牖	180
17. 翳风	180
18. 瘰脉	180
19. 颅息	181
20. 角孙	181
21. 耳门	181
22. 耳和髃	182
23. 丝竹空	182

第十三章 足少阳经络与腧穴 183

第一节 足少阳经络 183

一、足少阳经脉（多气少血）
..... 183

二、足少阳络脉 186

三、足少阳经别 186

四、足少阳经筋 186

第二节 足少阳经腧穴 187

1. 瞳子髃	187
2. 听会	188
3. 上关	189
4. 颌厌	189
5. 悬颅	189
6. 悬厘	189
7. 曲鬓	190
8. 率谷	190

9. 天冲	190
10. 浮白	190
11. 头窍阴	191
12. 完骨	191
13. 本神	191
14. 阳白	191
15. 头临泣	192
16. 目窗	192
17. 正营	192
18. 承灵	192
19. 脑空	193
20. 风池	193
21. 肩井	193
22. 渊腋	194
23. 辄筋	194
24. 日月	194
25. 京门	195
26. 带脉	195
27. 五枢	195
28. 维道	196
29. 居髃	196
30. 环跳	196
31. 风市	197
32. 中渎	197
33. 膝阳关	197
34. 阳陵泉	197
35. 阳交	198
36. 外丘	198
37. 光明	198
38. 阳辅	199
39. 悬钟	199
40. 丘墟	199
41. 足临泣	199
42. 地五会	200
43. 侠溪	200
44. 足窍阴	200

第十四章 足厥阴经络与腧穴 202

第一节 足厥阴经络 202

一、足厥阴经脉（多血少气）



.....	202	15. 哑门	218
二、足厥阴络脉	204	16. 风府	219
三、足厥阴经别	204	17. 脑户	219
四、足厥阴经筋	204	18. 强间	219
第二节 足厥阴经腧穴	205	19. 后顶	219
1. 大敦	205	20. 百会	220
2. 行间	206	21. 前顶	220
3. 太冲	206	22. 卤会	220
4. 中封	206	23. 上星	220
5. 蠡沟	207	24. 神庭	221
6. 中都	207	25. 素髎	221
7. 膝关	207	26. 水沟	221
8. 曲泉	208	27. 兑端	222
9. 阴包	208	28. 龈交	222
10. 足五里	208		
11. 阴廉	208	第十六章 任脉经络与腧穴	223
12. 急脉	209	第一节 任脉经络	223
13. 章门	209	一、经脉	223
14. 期门	209	二、络脉	224
		三、生理功能	224
第十五章 督脉经络与腧穴	211	第二节 任脉腧穴	224
第一节 督脉经络	211	1. 会阴	224
一、经脉	211	2. 曲骨	225
二、络脉	212	3. 中极	226
三、生理功能	213	4. 关元	226
第二节 督脉腧穴	213	5. 石门	226
1. 长强	214	6. 气海	227
2. 腰俞	214	7. 阴交	227
3. 腰阳关	215	8. 神阙	227
4. 命门	215	9. 水分	227
5. 悬枢	215	10. 下脘	228
6. 脊中	215	11. 建里	228
7. 中脘	216	12. 中脘	228
8. 筋缩	216	13. 上脘	228
9. 至阳	216	14. 巨阙	229
10. 灵台	217	15. 鸠尾	229
11. 神道	217	16. 中庭	229
12. 身柱	217	17. 膻中	230
13. 陶道	217	18. 玉堂	230
14. 大椎	218	19. 紫宫	230



20. 华盖	230
21. 璇玑	231
22. 天突	231
23. 廉泉	231
24. 承浆	232

第十七章 冲脉、带脉、阴阳跷脉、阴 阳维脉

第一节 冲脉	233
一、经脉循行	233
二、经脉病候	233
三、交会穴	235
第二节 带脉	235
一、经脉循行	235
二、经脉病候	236
三、交会穴	236
第三节 阴跷脉	236
一、经脉循行	237
二、经脉病候	237
三、交会穴	238
第四节 阳跷脉	238
一、经脉循行	238
二、经脉病候	239
三、交会穴	240
第五节 阴维脉	240
一、经脉循行	240
二、经脉病候	241
三、交会穴	241
第六节 阳维脉	242
一、经脉循行	242
二、经脉病候	243
三、交会穴	243

第十八章 经外奇穴

第一节 头颈部奇穴	244
一、四神聪	244
二、当阳	244
三、印堂	245
四、鱼腰	245
五、太阳	245

六、耳尖	246
七、球后	246
八、上迎香	246
九、内迎香	247
十、聚泉	247
十一、海泉	247
十二、金津、玉液	248
十三、翳明	248
十四、颈百劳	248
第二节 胸腹部奇穴	249
一、子宫	249
第三节 背部奇穴	250
一、定喘	250
二、夹脊	250
三、胃脘下俞	250
四、痞根	251
五、下极俞	251
六、腰眼	251
七、十七椎	251
八、腰奇	252
第四节 上肢部奇穴	252
一、肘尖	252
二、二白	252
三、中泉	253
四、中魁	253
五、大骨空	253
六、小骨空	254
七、腰痛点	254
八、外劳宫	254
九、八邪	255
十、四缝	255
十一、十宣	255
第五节 下肢部奇穴	256
一、髌骨	256
二、鹤顶	256
三、百虫窝	256
四、膝眼	257
五、胆囊	257
六、阑尾	257
七、内踝尖	258



八、外踝尖	258	二、针刺法的练习	274
九、八风	258	三、针刺前的准备	275
十、独阴	259	四、进针法	276
十一、气端	259	五、针刺的方向、角度和深度	277
第十九章 经络的现代研究	260	六、行针与得气	278
第一节 经络现象	260	七、针刺补泻	278
一、循经感传	260	八、留针与出针	278
二、其他经络现象	262	九、针刺注意事项	279
第二节 经络检测方法研究	263	第二节 其他针刺法	279
一、皮肤电阻和电位检测法	263	一、三棱针法	279
二、同位素示踪法	263	二、皮肤针法	280
三、循经声信息检测法	264	第三节 灸法	280
四、光检测法	264	一、灸法的材料	280
五、针效阻滞定位检测法	264	二、灸法的作用	281
六、基因技术检测法	264	三、灸法的种类及其运用	281
第三节 关于经络的见解和假说	265	四、施灸的禁忌	283
一、关于经络实质的观点	265	第四节 拔罐法	283
二、关于经络实质的假说	265	一、罐的种类	283
第二十章 腧穴的现代研究	269	二、拔罐的方法	283
第一节 腧穴的特异性研究	269	三、拔罐法的应用	284
一、腧穴形态结构特异性	269	四、起罐	284
二、腧穴生物物理学特异性	270	五、拔罐的作用和注意事项	284
三、腧穴病理反应特异性	271	附 参考资料	286
四、腧穴刺激效应特异性	271	古代体表部位名词解释	286
第二节 腧穴的其他研究	272	针灸歌赋精选	289
一、腧穴定位研究	272	一、回阳九针歌	289
二、单穴主治研究	273	二、四总穴歌	289
三、经穴 - 脏腑相关的研究	273	三、马丹阳天星十二穴治杂病歌	289
第二十一章 针灸法基础知识	274	四、一百二十穴玉龙歌（杨氏载）	290
第一节 毫针刺法	274	五、标幽赋	292
一、毫针的构造、规格、检查	274	六、肘后歌	293
		七、金针赋	294
		八、百症赋	296



绪 论

一、针灸学的基本概念

针灸学是以中医基本理论为指导，经络腧穴为基础，专门研究针灸方法、防治疾病的一门临床学科，包括经络、腧穴、针灸方法和临床治疗等部分。针灸学是中医学的重要组成部分，是中华民族的宝贵遗产。

中医治病的方法有内治法和外治法两种，以内服药物治疗病的方法是内治法；而依赖针、灸、罐、熨、按摩、贴敷等在体表施术治病的方法是外治法。《素问·移精变气论》曰：“微针治其外，汤液治其内。”《素问·汤液醪醴论》曰：“当今之世，必齐毒药攻其中，砭石、针艾治其外也。”针灸是针法与灸法的合称。针法又称为刺法，是利用特制的针具，通过对经络腧穴的良性刺激，调理经气来达到治疗目的的一种外治法。灸法则是将灸料点燃后，在体表的经络腧穴上进行烧灼或熏烤而治病的一种外治法。唐代著名医家孙思邈以为：“针以开导之，灸以温通之。”简要说明了针与灸的特点。针与灸这两种外治法虽然手段不同，但它们均以中医理论为指导，以经络腧穴为施术部位，且临床上常配合应用，故合称为针灸，并发展成为一门独立的学科——针灸学。

针灸学基础是针灸学的基础部分，包括经络学、腧穴学和针灸方法学三个部分的内容。经络学和腧穴学也是中医基础理论的重要组成部分。针灸方法学是针灸的基本操作技能部分，它与经络腧穴相结合，在针灸临床中共同发挥防治作用。

二、针灸学发展简史

针灸学的产生和发展经过了漫长的岁月，逐渐从初级向高级发展，经历了以下几个阶段。

（一）针灸学的萌芽阶段

科学的发生和发展从一开始便是由生产所决定的，针灸学也不例外。在旧石器时期，人类用于狩猎的生产工具主要是粗制的石器，并懂得了利用自然之火与保存火种。到了新石器时期，石器的制作更为精细，并开始出现陶器，这些劳动工具的出现和利用，为针术和灸术的产生奠定了物质基础。砭石是最早的针具，砭石的产生为针刺法的产生奠定了基础。古代砭石除用于刺激体表经络穴位治病外，也是外科排脓的工具。《山海经·东山经》记载：“高氏之山，有石如玉，可以为箴。”《素问·异法方宜论》曰：“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸……其病皆为痈疡，其治宜砭石，故砭石者，亦从东方来。”说明砭石发源于我国东部。在山东日照县新石器时代晚期的一个墓葬里出土的两枚新石器后



期的砭石，长度分别为8.3cm和9.1cm，尖端为三棱锥形和圆锥形；1963年在内蒙古自治区多伦旗头道洼新石器遗址中出土了一枚4.5cm长的砭石，一端扁平有弧形刃，可用来切开脓疡，另一端为四棱锥形，可用来放血。砭石实物的发现，为针刺起源于新石器时代提供了有力的历史证据。皇甫谧在《帝王世纪》里记载：太皞伏羲氏“尝味百药而制九针。”皇甫谧在《针灸甲乙经·序》中说：“黄帝咨访岐伯、伯高、少俞之徒……而针道生焉。”

火的应用为灸法的产生奠定了基础。在北方寒冷的冬天，人类用火熟食、取暖，围火取暖不但驱散了寒意，同时也减轻或消除了一些因寒冷引起的病痛。反复的体验使人们逐渐懂得了烧灼、熏烤所具有的一些治疗作用。《素问·异法方宜论》中说：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫。故灸焫者，亦从北方来。”说明灸法发源于我国北方，并与寒冷的生活环境密切相关。灸料从随处可取的枯枝、干草、树叶等，逐渐发展为艾叶。

在砭术与灸术的应用过程中，人们逐渐发现了一些人体体表上治疗效果比较好的点，这些点往往有比较明显的压痛。经过反复实践和筛选，将那些有治疗效果的压痛点作为治疗的施术部位，即以痛为腧。同时，人们在生活中也观察到在刺激某些压痛点时会产生感传；也发现一些压痛点有相似的治疗作用。古代粗略的解剖也为经络的发现提供了依据。《灵枢·经水》中说：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之……十二经之多血少气，与其少血多气，与其皆多血气，与其皆少血气，皆有大数。”逐渐发现了最初的经络腧穴，为经络腧穴学说的产生奠定了基础。

（二）针灸学理论体系的初步形成

随着生产工具的改进和生产力的发展，人们发明了冶炼技术，金属针也应用于临床。1978年，在我国内蒙古达拉特旗树林召公社出土了一枚“青铜砭针”，样式很像砭石；在河南安阳的殷墟遗址中也出土了青铜针。那个时期的针具不仅有石针、青铜针，还有金针、银针。1968年，在河北满城县发掘的西汉刘胜墓中，就有制作非常精细的九枚医用金针、银针。特别是九针的出现，更扩大了针刺治病的范围，进一步提高了治疗效果，使针灸学得以迅速发展。

这一时期也出现了精通针灸术的医生，如春秋时期秦国名医医缓、医和，以及先秦名医扁鹊等。

金属针和艾灸的广泛使用大大提高了医疗效果，长期的临床实践使医疗经验日益丰富，对针灸的认识也逐步深化，针灸理论也不断得以升华，人们总结出了早期的经络理论。长沙马王堆汉墓出土的医学帛书《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》中，描述了除手厥阴心包经以外的其他十一条经脉的循行、病候、灸治方法，反映了经络学说的早期面貌。

春秋战国时期出现了我国现存最早的医学专著《黄帝内经》（简称《内经》）。该书分为《素问》和《灵枢》两个部分。据初步统计，《素问》有32篇论述针灸；《灵枢》又称为《针经》或《九卷》，书中以针灸内容为主，约占全书的4/5，对针灸学的发展起着指导作用。《内经》系统地描述了经络系统的组成、分布、生理、病候和主治；记载经穴160个左右；并较为详细地记述了针灸治疗原则、治疗方法、



针灸禁忌等。《内经》提出了系统的经络学说，初步建立了针灸学的理论，也为后世针灸学的发展奠定了理论基础。

《内经》之后的《难经》一书，在针灸方面补充了《内经》之不足，如关于奇经八脉与原气的论述，俞募穴、五输穴、八会穴的论述等。

（三）针灸学的发展时期

1. 汉、晋、南北朝时期 针灸学理论体系的形成大大推动了临床针灸学的发展，掌握针灸技术的专门医生也越来越多，并从临床实践中总结出不少经验。如东汉四川的涪翁以及再传弟子郭玉；仓公淳于意的《诊籍》中所记病案多以针灸治疗；东汉末年的名医华佗等。相传这些医家大多著有针灸专著，惜已失散。

东汉著名医家张仲景是一位擅长针药合用治病的医家，所著《伤寒论》一书，收录针灸治疗方法 29 条（占全书 398 条的 7.2%），涉及经络与穴名有足阳明胃经、风池、风府、肺俞、肝俞、期门、少阴、厥阴、关元等，其中包括宜针灸或不宜针灸的条文。

《针灸甲乙经》一书为晋代皇甫谧所著，全称为《黄帝三部针灸甲乙经》，是现存最早的一部针灸学专著。《针灸甲乙经》是在《素问》、《灵枢》和《明堂孔穴针灸治要》三部书的基础上汇集而成，是继《内经》后对针灸学的一次大的总结。该书系统地记述了脏腑、经络、腧穴、人体生理病理、针灸操作方法、宜忌，以及针灸治疗内、外、妇、儿、五官等科疾病的方法；共记载经穴名 349 个，并将经穴进行了归类排列，头面躯干分区划线排列，四肢分经排列；明确了腧穴的归经和部位；统一了穴名，区分了正名与别名，收录别名 86 个；提出交会穴 77 个。《针灸甲乙经》的问世，对我国针灸学的发展起到了承前启后的作用，具有深远的影响。

《肘后方》为我国著名医学家葛洪所著。该书是一本急救手册，其中收载针灸急救处方 99 个，单用灸法的处方 84 个，单用针刺的处方 3 个，爪切和熨法的处方 12 个。灸法主要用直接灸，还采用隔盐灸、隔蒜灸、隔姜灸、隔面饼灸、隔瓦甑灸等法；针刺有爪切、挑刺、刺血等法，至今仍在沿用。

2. 隋唐时期 唐代是我国历史上的一个鼎盛时期，医学也随着经济的发展得到了较大的发展。针灸疗法在唐代非常盛行，已成为一门专科，在医学教育中占有重要的地位。在唐代太医署中设置了针灸科，学制三年。其中有“针博士一人，针助教一人，针师十人，针工二十人，针生二十人，针博士掌教针生。”唐代的针灸教育促进了针灸学的全面发展和进步。

唐代著名医家孙思邈十分重视针灸，他在《千金要方》中说：“若针而不灸，灸而不针，皆非良医也。针灸而不药，药而不针灸，尤非良医也……知针知药固是良医。”《千金要方》中记载了不少针灸治病的方法，保留了部分隋唐名医甄权的著述。书中还绘制了五色“明堂三人图”，在《千金要方·卷二十九》中记载：“……旧明堂图年代久远，传写错误，不足指南，今一依甄权等新撰为定云耳……十二经脉五色作之，奇经八脉以绿色为之……穴名共三百四十九。”首先记载了“阿是穴”一名和“同身寸取穴法。”唐代王焘十分重视灸法，他在《外台秘要》中记载了不少灸法治病的方法，涉及 40 多种病症，如急黄、霍乱、肾虚失精、中恶、遗尿等。此外，崔之悌的《骨蒸病灸方》也是灸法代表作之一。

3. 宋、辽、金、元时期 继唐以后，宋代建立了更为完善的针灸教学机构，分