

责任编辑：于伯海

自学中医之路丛书

针灸与按摩

辽宁中医学院 主编

审 阅

内蒙古医学院中医系 北京中医学院
北京中医学院分院 天津中医学院
河北中医学院 黑龙江中医学院
长春中医学院

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

河北省景县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张11.75 字数246 000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

印数：1—8 500

ISBN 7-5308 0477-4/R·152 定价：4.55元

编者的话

历史悠久的中国医药学，有着独特的理论体系和丰富的临床经验。在当今世界医学之林中愈发闪耀着夺目的光彩，国内外学者越来越看到中医学宝库的巨大蕴藏量及其对世界科学的深远影响。从而，形成学习、研究医药学的热潮，并且呈现出日益国际化的发展趋势。

然而，中医古籍汗牛充栋，浩如烟海，且文理古奥，颇难索解。初学之人，常感无从入手，叹为观止。为了适应学习中医的需要，我们编写了这套《自学中医之路》丛书，以供初学中医人员及广大中医工作者和西医学习中医等同志们在教学、医疗工作中应用与参考。

本丛书的内容包括中医基础理论和临床辨证论治两部分，共十六个分册。计有阴阳五行学说、病因病机学说、脏腑经络学说、诊法概要、八纲与八法、六经辨证、卫气营血辨证、脏腑病证常用方药、心病辨治、肝病辨治、脾病辨治、肺病辨治、肾病辨治、中医病案分析、历代临证格言选萃、针灸与按摩。

编写中，我们本着：①理论联系实际的原则。对基础理论的阐述，力求概念准确，逻辑性强，思维清晰，切合实用；②主辨治等分册，结合内、外、妇、儿等学科常见病证，详细介绍辨证论治的规律与方法。③保持中医理论的科学性、系统性和完整性。尽量避免某些教材中存在的不必要

重复、冗繁和脱节。做到深入浅出，简明精练。各分
独立成章，又使全丛书统一、谐调，成为有机的整体。

丛书内容的深度和广度，以最近卫生部组织编写并审定
全国高等中医药教材为依据，并汲取各院校教学、医疗、
研的新成果、新经验。可以说，本丛书既是自学中医的普
读物，又可作中医院校的辅导教材。

本丛书是由天津科学技术出版社组稿，由天津中医学院、
北京中医学院、北京中医学院分院、黑龙江中医学院、长春中
医学院、辽宁中医学院、河北中医学院、内蒙古医学院等八所
院校集体编写的。在全体编写人员的努力和天津科学技术出
版社编辑同志的协助下，历时二年，几经修订，才得以奉献给
广大读者。书中不足之处恳请批评指正，以便使本书进一步
修改、完善，更好地为中医事业的发展发挥出应有的作用。

《自学中医之路》丛书编写组

1989年6月

3128/20

目 录

绪 言.....	(1)
一、针灸与推拿法.....	(3)
(一) 毫针.....	(5)
1. 毫针的结构、规格.....	(5)
2. 毫针的保管检查和修理.....	(6)
3. 针刺方法练习.....	(7)
4. 针刺前的准备.....	(8)
5. 毫针刺法.....	(10)
6. 针刺角度和深度.....	(15)
7. 留针与出针.....	(16)
8. 异常情况的防止和处理.....	(16)
9. 针刺注意事项.....	(20)
10. 行针与得气.....	(21)
11. 针刺补泻手法.....	(23)
(二) 其它针法.....	(29)
1. 三棱针.....	(29)
2. 皮肤针.....	(32)
3. 皮内针.....	(34)
4. 耳针.....	(36)
5. 头针.....	(42)

6. 火针.....	(48)
7. 电针.....	(48)
8. 芒针.....	(50)
9. 水针.....	(51)
(三) 灸法.....	(52)
1. 灸用原料.....	(52)
2. 灸的种类.....	(52)
3. 艾炷制法和大小.....	(53)
4. 施灸方法.....	(53)
5. 施灸常规和注意事项.....	(57)
(四) 推拿法.....	(58)
1. 摆动法.....	(59)
2. 摩擦法.....	(59)
3. 振动法.....	(64)
4. 挤压法.....	(64)
5. 叩击法.....	(66)
二、腧穴.....	(68)
(一) 腧穴总论.....	(68)
1. 腧穴的分类.....	(68)
2. 腧穴的作用.....	(69)
3. 特定穴.....	(70)
4. 腧穴的定位.....	(71)
(二) 十四经腧穴.....	(76)
1. 手太阴肺经 (11 穴)	(76)
2. 手阳明大肠经 (20 穴)	(82)

3. 足阳明胃经 (45穴)	(92)
4. 足太阴脾经 (21穴)	(107)
5. 手少阴心经 (9穴)	(117)
6. 手太阳小肠经 (19穴)	(121)
7. 足太阳膀胱经 (6穴)	(129)
8. 足少阴肾经 (27穴)	(149)
9. 手厥阴心包经 (9穴)	(158)
10. 手少阳三焦经 (23穴)	(163)
11. 足少阳胆经 (44穴)	(173)
12. 足厥阴肝经 (14穴)	(193)
13. 任脉 (24穴)	(200)
14. 督脉 (28穴)	(208)
15. 附: 经外奇穴 (18穴)	(217)

三、针灸治疗..... (229)

(一) 针治总论..... (229)

1. 针灸准则..... (229)
2. 针灸补泻的应用..... (230)
3. 选穴法..... (231)
4. 配穴法..... (233)
5. 特定穴的应用..... (234)

(二) 内科病证..... (241)

1. 中风..... (241)
2. 感冒..... (245)
3. 中暑..... (247)
4. 咳嗽..... (249)

5. 哮喘.....	(252)
6. 呕吐.....	(255)
7. 噎膈.....	(257)
8. 泄泻.....	(258)
9. 痢疾.....	(260)
10. 便秘.....	(262)
11. 脱肛.....	(264)
12. 瘰疬.....	(266)
13. 淋证.....	(268)
14. 遗精.....	(270)
15. 阳萎.....	(271)
16. 不寐.....	(273)
17. 惊悸.....	(275)
18. 癫狂.....	(276)
19. 痫症.....	(278)
20. 眩晕.....	(280)
21. 疟疾.....	(282)
22. 水肿.....	(283)
23. 头痛.....	(285)
24. 胁痛.....	(288)
25. 胃痛.....	(290)
26. 腹痛.....	(292)
27. 腰痛.....	(294)
28. 痹证(附:坐骨神经痛).....	(296)
29. 痿证(附:多发性神经炎).....	(303)
30. 面瘫.....	(306)

31. 三叉神经痛.....	(308)
(三) 妇儿科病证.....	(311)
1. 月经不调.....	(311)
2. 痛经.....	(312)
3. 经闭.....	(315)
4. 崩漏.....	(317)
5. 带下病.....	(319)
6. 滞产.....	(321)
7. 乳少(附:回乳).....	(322)
8. 阴挺.....	(323)
9. 胎位不正.....	(325)
10. 急惊风.....	(325)
11. 慢惊风(附:脑炎后遗症).....	(327)
12. 疳疾.....	(329)
13. 遗尿.....	(331)
(四) 外伤科病证.....	(333)
1. 湿疹.....	(333)
2. 风疹.....	(334)
3. 斑秃.....	(335)
4. 疔疮.....	(336)
5. 疔腮.....	(338)
6. 乳痈.....	(339)
7. 肠痈.....	(341)
8. 痔疮.....	(343)
9. 瘰疬.....	(344)
10. 瘰气.....	(346)

11. 疝气.....	(348)
12. 扭伤 (附: 落枕)	(349)
(五) 五官科病证.....	(354)
1. 耳鸣耳聋 (附: 聋哑)	(354)
2. 目赤肿痛.....	(357)
3. 鼻渊.....	(359)
4. 鼻衄.....	(360)
5. 牙痛.....	(361)
6. 咽喉肿痛.....	(362)

绪 言

针灸，是针刺灸疗两种有效的医疗方法，二者的理论基础都是以经络学说为核心。针灸治疗是以腧穴为主，进行针刺或灸疗，以通经络、行气血、调整人体生理机能，达到治疗疾病、恢复健康的目的。针刺、灸疗方法虽有不同，但有着相辅相成的作用，因此都习惯地把它称为针灸。

针灸是我国医学宝库中的一颗灿烂的明珠，是既古老而又新兴的医学。说它古老，是因为发源于我国，并有极为悠久的历史，从现有文学记载就有二千多年的历史，考古学家证实，在新石器时代，我国就有了石制的针具，古代称它为“砭石”。学者们认为“砭石”就是针具的前身。灸法是在人类懂得用火以后，就逐渐发展而形成的。说针灸是新兴的医学，就是因为在我国和全世界范围内，针灸已愈来愈被人们所重视和欢迎。我国建国以来，在党和政府的领导下，针灸事业得到了蓬勃发展，全国各医学院校设置了针灸课程，各中医院校先后建立了针灸系和针灸专业，北京首先成立了针灸学院，有的地区并成立了针灸专科医院，在各医疗单位设有针灸科室，不少医疗、科研单位对针灸的机制和实践进行积极的研究。在国外针灸已广泛开展，有的国家也成立了针灸学院。近年来我国有不少专家被邀请出国讲学，或参加国际性针灸学术会议。现在全世界已形成前所未有的针灸热。

针灸所以能够日益发展，是因为它蕴藏着我国人民长期以来所积累的宝贵经验，并具有治疗范围广、疗效好、经济、简便、无副作用的特点。

为了大量培养针灸专业人材，使针灸事业蓬勃发展和在我国“四化”建设与世界人类医疗保健事业中发挥更好的作用，我们编写了本书，主要介绍了针灸与推拿基本技术，常用腧穴和常见病与多发病的针灸治疗方法。作为自学和临床医师的参考。

一、针灸与推拿法

针刺的工具是针，针的种类是随社会生产力的发展而演进的。最初，远古时代没有铁，是用石作为针具，称为“砭石”或“砭针”，因而，考古学家证实“砭石”就是针的起源。迨至人类发明了冶金术，有了铁，则人们便使用金属制针，并根据实际需要针的种类也逐渐增多了。在《灵枢·官针》篇中就记载了九种针具，称为“九针”，并说明了它的名称和形状及用途。如“镵针”，头大尖小，形如箭头，用于浅刺；“圆针”，头部呈卵圆形，用于按摩；“鍉针”，头部如黍粟、不尖，用于按压；“锋针”，头部尖锐，尖呈三棱形，用于刺血；“铍针”，两面有刃，形似剑，用于切开排脓；“圆利针”，针粗而锐利，用于急刺；“毫针”，针身细如毛，用途最广；“长针”针身长，用于肌肉肥厚处；“大针”，针身粗大，治水气停留于关节的疾病（如图1）。

近些年来针具及其名称在“九针”的基础上随针灸事业的发展又有很大的变化，如以针具形状命名的有：毫针、三棱针、粗针、圆利针、梅花针、七星针、十八支针（罗汉针）、芒针等；以取穴和针刺部位命名的有：头针、耳针、唇针、手针、腕踝针、足针、皮肤针、皮内针、揸针等；以针具特点命名的有：火针、电针、冷冻针、电热针、水针等等。

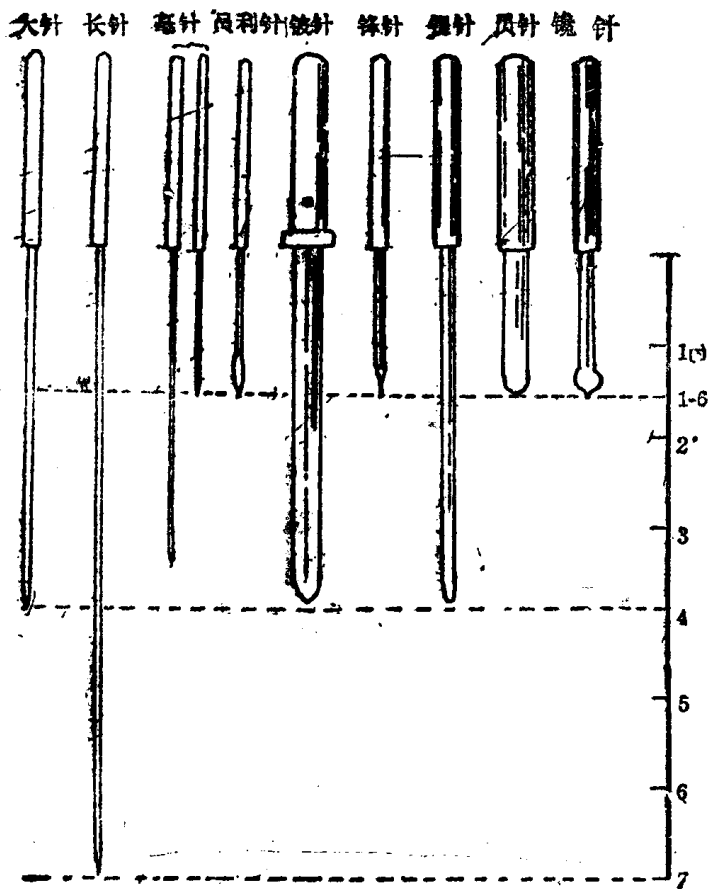


图 1 九针图

(一) 毫 针

毫针是应用范围最广最常用的针具。学习毫针刺法必须了解针刺前的基本知识，如针具的选择、刺针手法的认真练习、针刺时的体位和针刺中可能出现的异常情况的防止与处理等。

1. 毫针的结构、规格

(1) 结构：毫针可分为五个部分，用铜丝或铝丝缠绕的一端叫柄；针柄的末端叫针尾或针笼头；针的尖端叫针尖；针柄与针体之间叫针根；针根与针尖之间叫针体。

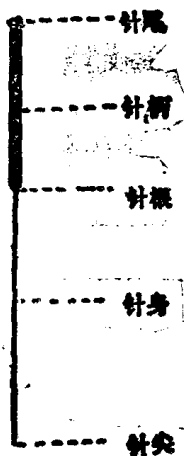


图2 毫针的结构

(2) 规格：毫针的规格指的是针身的长短、粗细，以便在临床上根据病情、年龄、体质、疾病部位和季节不同而选用不同规格的针具。一般临床上常用的针长短是

1.5~3.0寸的毫针为常用；粗细是20号到30号毫针为多用。

表 1 毫针的长短规格

寸	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
毫米	15	25	40	50	65	75	95	100	115	125

表 2 毫针的粗细规格

号 数	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
直 径	0.45	0.42	0.38	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.23	0.22

2. 毫针的保管检查和修理

(1) 针具的保管：针具在不用时要妥善保管以免损坏。一般可放在垫着纱布的小盒子内，也可以放在底部塞有干棉球的针管内，但应注意盒子或针管的长度，要比所贮藏的针长1~2厘米，以免碰损针尖。

(2) 针具检查：检查中主要注意检查以下各部分，即：针根是否松动；针体有无弯曲和有腐蚀所造成的剥痕；针尖有无钩以及针尖是否锋利。

检查的方法是将针置玻璃板上或方盘内，用镊子一支一支地拨开仔细察看，观察针体有无弯曲或剥蚀、锈痕等，对针尖的检查可用干棉球裹在针身上，用两指挟持棉球向针尖方向捋，如针尖有钩，则棉球会被针尖钩住，如针体有锈就会出现棉絮被粘刮的情况。

(8) 针具的修理:在检查中发现有针体剥蚀、硬弯不能修理的可剔出不用。如针体有弯可用手指或竹挟将针挟住捋直,如针尖有钩,可用细砂纸或细油石将针尖磨成松针形。

3. 针刺方法练习

毫针练习是掌握针刺技术的先决条件。毫针的针身细软,如果没有一定指力,就很难达到随意进针和施行各种手术操作的目的。因此在学习针刺技术中,练习指力,是初学针刺的重要基础,是在针刺中达到进针顺利减少疼痛的关键之一。

开始练针时,可先在纸垫上或棉团上进针。用松软的纸张折叠成长约8厘米,宽5厘米,厚约2厘米的纸块,周围用线扎紧,做成纸垫。或将棉花用布包裹,用线扎紧,做成直径七到八厘米的棉团。先用1.5到2.5寸较短的毫针在纸垫或棉团上练习进针,出针、上下提插、左右捻转等基本操作方法,待练习达到运用自如以后,再改用较长的毫针练习(如图3、图4)。



图3 纸垫练习法

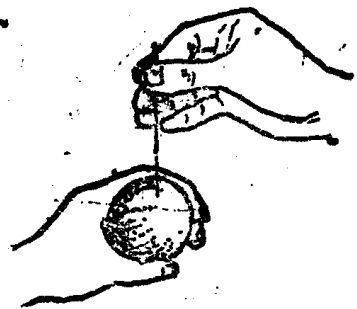


图4 棉团练习法

为了更好地掌握针刺手法，体验针刺的各种感觉，在用纸垫和棉网练针的基础上，还必须进行自身试针或学员之间互相试针。在此阶段练习中要特别注意“指感”，即持针手拇食指指腹的感觉，仔细体会刺入机体后的各种细微变化，为运用针刺手法打下基础。

4. 针刺前的准备

刺针前的准备包括选择适宜的针具、适当的体位和作好刺针前的消毒。这些对于进针顺利，达到预期刺针深度，减轻患者疼痛和防止感染都是十分重要的。

(1) 选择针具：选择针具应以针柄无松动，针身挺直、光滑。坚韧而富有弹性，针尖圆而不钝，不太尖锐，呈松针形为好。如针身有缺损或伤痕者，应剔出不用。

在临床工作中除了选择针的质量好坏以外，还要根据患者体质强弱、胖瘦、选择长短、粗细适宜的针具。

(2) 选择体位：刺针时患者的体位选择是否适宜，对于正确取穴、针灸的操作、持久留针以及防止出现晕针、弯针、滞针、断针等都有较重要的意义。选择体位的依据，最主要的是以医者能正确取穴、操作方便，病人肢体舒适并能承受较长时间的留针为准则。临床常用的体位有以下几种：

仰卧位：适用于取头面，胸腹部的腧穴以及四肢部分的腧穴（图5）。

侧卧位：适用于取身体侧面的腧穴（图6）。

俯卧位：适用于取头项、背、腰、臀部以及下肢后面的腧穴（图7）。

仰靠坐位：适用于取头面、颈部、胸部腧穴，以及四肢