

帮你学针灸

吕炳奎



徐宏勋 王明五
周又谦 陈诗明

编著

科学出版社



帮你学针灸

王明五

徐宏勋 陈诗明 编著

周又谦

科学出版社

1990

内 容 简 介

本书作者从事临床工作数十年,对中医诊断、用药、针灸有丰富的实践经验,曾治愈众多的疑难病症患者。为普及针灸疗法,作者结合自己数十年的临床经验写成此书。全书以中医基本理论为指导,简明而又系统地介绍了针灸疗法,着重于临床实用。语言通俗易懂,并附有插图,以便于掌握。对难记忆的传统特定穴作了简要分析,并配了精炼的歌诀,书中还介绍了头针、耳针、手针及民间的拔罐、刮痧、捏脊疗法,最后并对 53 种常见病拟出了处方配穴。

本书是初学针灸者的入门书,同时也可供一般医务工作者临床参考。

帮你学针灸

王明五

徐宏勋 王诗明 编著

王明五 主编

责任编辑 李崇惠

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100707

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1990 年 7 月第 一 版 开本:787×1092 1/32

1990 年 7 月第 一 次印刷 印张:5 7/8

印数:0001—8 700 字数:127 000

ISBN 7-03-001807-9/R·90

定价:2.50 元

序 言

师兄徐宏勋，与我过从三十余年，共研医道，甚互了解。宏勋兄十三岁时，读经史之余，便颇爱岐黄之术。因医界前辈赵锡武先生，与宏勋兄之长辈乃世交，故常得垂教。于是刻苦攻读《内经》、《甲乙经》、《伤寒》、《温病》等书。及长就读于“北京国医学院”，曾受余先父孔伯华公教导。

宏勋兄勤奋好学，不逐名利，医德高尚，医道精深。无论用药用针，均有独到之处。数十载临证中，众多疑难病患者，经多方医治无效，而经宏勋兄救治，精心施以针药，能使之安然痊愈，康复如常。故深受广大患者敬佩，亦受到各界赞誉。堪称对针药掌握尽善之医学家。

宏勋兄虽已年逾花甲，诊务甚忙，尚抽暇编整写作。今年秋，宏勋兄持《帮你学针灸》一书之稿见赠，拜读之下，见是书以祖国医学基本理论为指导，以辨证论治为原则，结合辨病取穴，全面体现出应用祖国医学理、法、方、穴在治疗疾病中的特点。其间文字深入浅出，通俗易懂；理论联系实际，着重于临床实用。给有志于学习针灸者，以入门之径。当此中医普及性书籍匮乏之际，是书之问世，必将使初学者得到一定的收益。

欣闻宏勋兄仍在继续整理几十年来的针灸及药物配合治疗经验，盼望早日成册，以飨读者，造福人民，更为幸事。

岁次己巳处暑后一日

曲阜孔闻之序于京



前 言

针灸学是中国医药学的重要组成部分，是我国人民几千年来同疾病作斗争过程中产生和发展起来的。它对中华民族的生长、繁衍起了不可磨灭的作用，是我国人民的一份宝贵的文化财富。只用几根医针或一些艾绒，在一般情况下，不需复杂的设备和特殊的医疗条件，仅凭医生的技术操作就能治好不少疾病，甚至包括一些疑难病症。相对地说，针灸疗法具有简便、易行、经济、速效且无副作用的特点，因此，越来越受到人们的重视。

针灸疗法之最早记载，见于我国经典医著《内经》，文中曾有：“今世治病，毒药治其内，针石治其外”，又“其治宜砭石”。所称“针石”、“砭石”，即指当时用石磨尖后成为针状物治病的医具。文中又见：“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”。所称“灸焫”，即为灸法。由此看出，大约在春秋战国时，我国就已用针灸法治病了。同时从《内经》成书后至今，经过两千余年来，针灸学在不断地丰富与发展，现在它已成为较完整、较系统化的一门学科了。

中国针灸于6世纪就已传到日本、朝鲜等亚洲国家，16世纪后又传到欧洲，现在已风靡于全世界。一些现代医学治疗无效或基本无效的病人，一些对药物过敏的病人和由于担心化学药品的副作用而不愿使用化学药品的病人，多把希望寄托在针灸疗法上。针灸医生也确实治好了不少这类病人。不但由过去我国传统的医籍上可见到针灸治病的记载，而且由

• x •

今天国内外的医学报道上也生动地看出了针灸治病的突出疗效。实验资料证明,针灸可调理脏腑的机能,使偏盛偏衰或失调紊乱的脏腑机能恢复常态。针灸的调理作用通常又有药物所不能达到的良性调整作用。如有人根据我国明朝医书《针灸大成》中关于针灸治疗噎膈病的记载,对35例确诊的食管癌患者进行针灸治疗,结果表明多数患者吞咽困难的改进都是“一次见效”。用钡餐透视摄片,比较针刺前后食道运动情况,发现针刺后食道增宽,肿瘤部位上下段的食管蠕动增强。又如慢性胃炎患者胃液酸度下降时,针刺可使胃液分泌增加,酸度增高;而胃酸过高者,针刺后可使降低。溃疡病患者针刺足三里穴可使胃液及酸度降低,有的病例病灶愈合。再如针刺四缝穴,可使营养不良患儿胃蛋白酶活性升高,使胃酸度高者下降,偏低者升高。针灸还对呼吸系统、泌尿系统、神经系统、运动系统等都有明显的调理作用。同时,针灸还有抗炎作用。这些都是经临床观察和实验资料所证明的。目前,世界已有120多个国家在应用针灸疗法。当前世界各国针灸学者都承认中国是针灸学的创始国,认为中国是针灸学的发源地。作为炎黄子孙的我们,应该继承这门宝贵财富,并不断提高、发展。对于针灸学的提高与普及不应偏废,应相互促进。这本小册子,主要是为了帮助初学针灸者,作为一本入门书,但愿对读者稍有帮助,此为编者所希望。

针灸学是较深的一门学科,有些治病之机制、原理至今仍未完全认清,或说还没有很明确的、统一的认识,仍待今后大家继续钻研、探讨。但它也绝不是高不可攀的,更不是不可知的玄妙的东西,只要有一定文化水平,经过自己的努力,不断学习,一定会逐渐地掌握它。

初学者阅读本书最好能达到以下几条要求:

一、具有初中以上文化水平。

二、书中内容并不多,但最好能记在心中,尤其一些常用穴位必须熟记在心才可。同时,要多看有经验医生治病时的选穴与操作(见习),学习一段时间后,要逐渐在自己身上或其他熟人身上边治病边练习(实习)。但在实习过程中应有人辅导为好。

三、在学习中要多思索,要敢于独立思考。同时要多问,只有多问才能解决学习中之难题,才能提高。

四、本书基本以中医传统理论为指导,读者最好能掌握些中医基本知识。若未学过中医基础知识者,则须另外参考有关中医基本理论书籍同时学习。

五、有条件者学习些必要的现代医学中之生理解剖知识更好。

本书在编写过程中曾得到荷兰阿姆斯特丹大学医学博士林惠长先生(Dr. H. T. Lim)的很大帮助,谨致谢意。

承蒙中华全国中医学会前副理事长兼秘书长吕炳奎先生为本书题写书名,谨致谢意。

承蒙北京宣武中医院内科主任医师孔祥琦(字闻之)先生为本书作序,谨致谢意。

在本书出版过程中,科学出版社诸同仁给以大力协助与支持,谨致谢意。

由于编者水平所限,加之时间紧促,书中难免有错误和缺点,望广大读者与同道者给以批评和指正。

编者

目 录

序言		第二节 经络概说····· 7
前言····· x		[附]表2.十二经脉在四
第一章 针灸基本知识····· 1		肢的分布及流注次序
第一节 概述····· 1		表 ····· 9
第二节 医针····· 1		第三节 输穴····· 10
一、古代九针简介 ····· 2		一、手太阴肺经 ····· 10
二、现在常用医针 ····· 2		(一) 循行与起止 ····· 10
(一) 毫针····· 2		(二) 穴位:(共11穴)·· 10
(二) 三棱针····· 2		中府 云门 天
(三) 皮肤针····· 2		府 侠白 尺泽
(四) 皮内针····· 2		孔最 列缺 经
第二章 体针疗法····· 4		渠 太渊 鱼际
第一节 体针取穴法····· 4		少商
一、穴位 ····· 4		二、手阳明大肠经 ····· 13
二、常用取穴法 ····· 4		(一) 循行与起止 ····· 13
(一) 骨度法····· 4		(二) 穴位:(共20穴)·· 13
(二) 指寸法····· 6		商阳 二间 三
[附]表1.常用骨度分寸		间 合谷 阳谿
表 ····· 6		偏历 温溜 下
(三) 解剖标志取穴法		廉 上廉 手三
····· 7		里 曲池 肘髎
(四) 特殊姿势和动作		手五里 臂臑 肩
取穴法····· 7		髃 巨骨 天鼎
		扶突 禾髎 迎
		香
		三、足阳明胃经 ····· 16

(一) 循行与起止 16

(二) 穴位:(共45穴)··· 17

承泣 四白 巨髎
地仓 大迎 颊车
下关 头维 人迎
水突 气舍 缺盆
气户 库房 屋翳
膺窗 乳中 乳根
不容 承满 梁门
关门 太乙 滑肉
门 天枢 外陵
大巨 水道 归来
气冲 髀关 伏兔
阴市 梁丘 犊鼻
足三里 上巨虚
条口 下巨虚 丰
隆 解谿 冲阳
陷谷 内庭 厉兑

四、足太阴脾经 21

(一) 循行与起止 21

(二) 穴位:(共21穴)··· 22

隐白 大都 太白
公孙 商丘 三阴
交 漏谷 地机
阴陵泉 血海 箕
门 冲门 府舍
腹结 大横 腹哀
食窦 天溪 胸乡
周荣 大包

五、手少阴心经 24

(一) 循行与起止 24

(二) 穴位:(共9穴)··· 25

极泉 青灵 少海

灵道 通里 阴郛

神门 少府 少冲

六、手太阳小肠经 27

(一) 循行与起止 27

(二) 穴位:(共19穴)··· 27

少泽 前谷 后溪
腕骨 阳谷 养老
支正 小海 肩贞
髃俞 天宗 秉风
曲垣 肩外俞 肩
中俞 天窗 天容
颞髃 听宫

七、足太阳膀胱经 30

(一) 循行与起止 30

(二) 穴位:(共67穴)··· 30

睛明 攒竹 眉冲
曲差 五处 承光
通天 络却 玉枕
天柱 大杼 风门
肺俞 厥阴俞 心
俞 督俞 膈俞
肝俞 胆俞 脾俞
胃俞 三焦俞 肾
俞 气海俞 大
肠俞 关元俞 小
肠俞 膀胱俞 中
膂俞 白环俞 上
髂 次髂 中髂
下髂 会阳 承扶
殷门 浮郄 委阳
委中 附分 魄户
膏肓俞 神堂
谿谿 膈关

魂门 阳纲 意舍
胃仓 育门 志室
胞育 秩边 合阳
承筋 承山 飞扬
附阳 昆仑 仆参
申脉 金门 京骨
束骨 通谷 至阴

八、足少阴肾经 36

(一) 循行与起止 36

(二) 穴位:(共27穴)·· 37

涌泉 然谷 太溪
大钟 水泉 照海
复溜 交信 筑宾
阴谷 横骨 大赫
气穴 四满 中注
育俞 商曲 石关
阴都 通谷 幽门
步廊 神封 灵墟
神藏 臑中 俞府

九、手厥阴心包经 40

(一) 循行与起止 40

(二) 穴位:(共9穴)·· 40

天池 天泉 曲泽
郄门 间使 内关
大陵 劳宫 中冲

十、手少阳三焦经 42

(一) 循行与起止 42

(二) 穴位:(共23穴)·· 43

关冲 液门 中渚
阳池 外关 支沟
会宗 三阳络 四渎
天井 清冷渊

消泺 臑会 肩髃
天髎 天膷 翳风
瘰脉 颅息 角孙
耳门 和髎 丝竹
空

十一、足少阳胆经 46

(一) 循行与起止 46

(二) 穴位:(共44穴)·· 47

瞳子髎 听会 上
关 颌厌 悬颅
悬厘 曲鬓 率谷
天冲 浮白 头窍
阴 完骨 本神
阳白 头临泣 目
窗 正营 承灵
脑空 风池 肩井
渊腋 辄筋 日月
京门 带脉 五枢
维道 居髎 环跳
风市 中渎 膝阳
关 阳陵泉 阳交
外丘 光明 阳辅
绝骨 丘墟 足临
泣 地五会 侠谿
足窍阴

十二、足厥阴肝经 52

(一) 循行与起止 52

(二) 穴位:(共14穴)·· 53

大敦 行间 太冲
中封 蠡沟 中都
膝关 曲泉 阴包
足五里 阴廉 急
脉 章门 期门

十三、任脉 55

(一) 循行与起止 55

(二) 穴位:(共24穴)··· 55

会阴 曲骨 中极
关元 石门 气海
阴交 神阙 水分
下脘 建里 中脘
上脘 巨阙 鸠尾
中庭 膻中 玉堂
紫宫 华盖 璇玑
天突 廉泉 承浆

十四、督脉 58

(一) 循行与起止 58

(二) 穴位:(共28穴)··· 59

长强 腰俞 腰阳
关 命门 悬枢
脊中 中枢 筋缩
至阳 灵台 神道
身柱 陶道 大椎
哑门 风府 脑户
强间 后顶 百会
前顶 囟会 上星
神庭 素髎 人中
兑端 龈交

十五、经外奇穴与新穴 62

印堂 太阳 鱼腰
金津、玉液 耳尖
球后 山根 海泉
珠顶 聚泉 额中
翳明 四神聪 顶
上邇毛 三角灸
提胃 华佗挟脊

定喘 臂中 二白 八邪

十二井 大骨空

小骨空 中魁 手

中平 小天心 板

门 四缝 精灵、威

灵 虎口 一窝风

四关 鬼哭 膝眼

阑尾 胆囊穴 鹤

顶 百虫窠 足心

气端 八风 里内

庭 十宣 阿是穴

第四节 穴名概述 70

第五节 配穴法 73

一、配穴规律 73

(一) 局部取穴 73

(二) 邻近取穴 73

(三) 循经取穴 74

(四) 对症有效穴 74

[附]表3.十二经四肢

穴及任、督脉穴主

治表

..... 74

二、常用传统配穴法.....

..... 75

(一) 募俞穴 75

[附]表4.募俞配穴表

..... 76

(二) 原络穴 76

[附]表5.脏腑经络表

里关系表.....

..... 77

[附]表6.主客配穴表

.....	77	一、选穴	92
(三) 八会穴	78	二、操作法	92
(四) 五输穴	79	三、适应证	93
【附】表 7. 井荣输原经 合六十六穴表	80	四、注意事项	93
(五) 八脉交会穴	81	第五节 指针法	93
(六) 十六郄穴	82	第六节 电针疗法	94
(七) 四总穴	83	一、电针用法	94
第三章 针刺法	84	二、电针的优点	95
第一节 毫针刺法	84	三、注意事项	95
一、针前准备工作	84	第四章 头针疗法	96
二、持针、进针与指力练 习法	84	一、头针取穴法	96
三、角度与深度	86	二、刺激区的定位和 作用	97
四、针刺手法与得气	86	三、头针的操作方法	101
五、针刺时间	87	第五章 耳针疗法	103
六、出针	87	一、耳廓表面的解剖名 称	104
七、体位	88	二、人体各部分在耳廓 的定位	104
八、补泻	88	三、取穴原则	109
九、意外情况处理	88	四、耳针操作法	109
十、针刺禁忌	90	五、常见病症的耳针治 疗	110
第二节 皮肤针刺法	90	第六章 手针疗法	112
一、针刺手法	90	一、手针的穴位与主治	112
二、选穴	91	二、手针疗法的选穴原 则	114
三、针前准备工作	91	第七章 灸法与拔罐法	
第三节 放血疗法	91		
第四节 皮内针法	92		

.....	117
第一节 灸法	117
一、艾炷灸	117
(一) 艾炷之制作 ...	117
(二) 艾炷直接灸 ...	117
(三) 艾炷间接灸 ...	117
二、艾条灸	118
(一) 艾条之制作 ...	118
(二) 灸法	118
三、温灸器灸法	119
(一) 简易温灸器的 做法	119
(二) 灸法	120
四、注意事项	121
第二节 拔罐疗法 ...	121
一、火罐器材	122
二、拔罐方法	122
(一) 闪火法	122
(二) 置火法	122
三、注意事项	123
四、拔罐练习法	123
第八章 捏脊与刮痧疗 法	124
第一节 捏脊疗法 ...	124
一、操作方法	124
二、注意事项	125
第二节 刮痧疗法 ...	126
第九章 常见病症治疗	128
一、中暑	128

二、昏厥	129
三、眩晕	129
四、感冒	130
五、头痛	130
六、咳嗽	131
七、哮喘	131
八、心痛	132
九、心悸	132
十、胃脘痛	133
十一、恶心、呕吐	133
十二、腹痛	134
十三、菌痢	134
十四、便秘	135
十五、神经衰弱	135
十六、胁肋胀痛	136
十七、遗尿	136
十八、脱肛	137
十九、半身不遂	137
二十、高血压	139
二一、阳痿、遗精	139
二二、癫痫	140
二三、泌尿系感染 ...	140
二四、肾绞痛	141
二五、腰痛	141
二六、落枕	142
二七、关节炎	143
二八、坐骨神经痛 ...	144
二九、足跟痛	144
三十、三叉神经痛 ...	145
三一、面神经瘫痪 ...	145
三二、癭证	146

三三、手颤	146
三四、肩周炎	146
三五、湿疹	147
三六、痤疮	148
三七、荨麻疹	149
三八、急性乳腺炎 ...	150
三九、月经不调	151
四十、子宫脱垂	151
四一、缺乳	152
四二、腰扭伤	152
四三、小儿发热	153
四四、疳积	154
四五、喉痛	154
四六、急性扁桃体炎...	155
四七、鼻炎	155

四八、目赤痛	156
四九、耳鸣、耳聋	156
五十、牙痛	157
五一、腮腺炎	157
五二、鼻出血	158
五三、麦粒肿	158
[附录一]传统针灸歌诀	
选摘	160
一、百证赋	160
二、马丹阳天星《十二	
穴主治杂病歌》...	162
三、十四经经穴歌 ...	163
[附录二]体针分布穴位	
图与人体骨骼图...	166

第一章 针灸基本知识

第一节 概 述

针灸疗法主要是以中医传统的脏腑经络学说等基础理论为依据,不用内服药物,而用针法和灸法治疗疾病的总称。针法是用金属针刺入人体一定部位(称穴位或称输穴、经穴),运用一定手法,以调整人体气血阴阳,疏通经络,达到去除病邪之目的。灸法是以干燥的艾绒经点火燃烧后,靠近皮肤,温灼一定穴位,而达到去除病邪恢复健康的目的。这两种疗法可单独使用,也可配合使用。

第二节 医 针

最早的医针是用磨尖了的石头来做的。它的发明,约远在石器时代。后来有了铸铁,针的质料又被铁所代替。因铁为金属,故将铁针称为金针。近代亦有用真金、真银制的,不但表示珍贵,且免生锈。近年来,通用的针多用合金制作,这种针不但弹性好、不易生锈,且柔刚适宜,不易折断,是较理想的针。

据文献记载,砭石为针,则只用于排脓刺血,而以后发明了金属针,在操作上才有深浅刺和放血等多种方法。约在铁器时代,针有九种,称为九针。古代九种针具之形状与用途各有不同,正如《灵枢》官针篇所载:“凡刺之要,官针最妙。九针之宜,各有所为,长短大小,各有所施也。不得其用,病弗

能移。”今日的针具是随着工业发展和医疗手段的不断提高，从古代九针基础上逐渐演变与发展而来的。

一、古代九针简介

- (一) 鑱针：针头大，尖端小，形如箭头，多用于浅刺。
- (二) 圆针：针头部椭圆形，用于按摩。
- (三) 鍉针：针头如黍粟状，用于按压经脉。
- (四) 锋针：针头尖锐，三面有锋，用于刺血。
- (五) 铍针：两面有刃，形如剑，用于切开排脓。
- (六) 圆利针：针身细小，针尖微大而圆利，用于急刺。
- (七) 毫针：针身细软如毛发，应用较广。
- (八) 长针：针身特长，用于深刺。
- (九) 大针：针身粗大，治水气停留于关节的疾患。

二、现在常用医针

(一) 毫针：为今日针刺疗法中最常用的一种针，针身用不锈钢制成，针柄缠以金属丝。其长度有 15 毫米(旧称 0.5 寸针)、25 毫米(旧称 1 寸针)、40 毫米(旧称 1.5 寸针)、50 毫米(旧称 2 寸针)、65 毫米(旧称 2.5 寸针)、100 毫米(旧称 4 寸针)、125 毫米(旧称 5 寸针)等规格。按针身粗细有 26 号、28 号、30 号、32 号等，号数越大，针身越细。毫针构造可分五部分。(见图 1)

(二) 三棱针：大多以不锈钢制成，比常用毫针粗数倍以上。长度约 2 寸，针身断面为三角形，根粗，尖渐细，针尖很锋利。多在点刺放血时用。(见图 2)

(三) 皮肤针：又称梅花针或七星针。是由五个或七个短细的小针组成。多在浅刺时叩打人体皮肤用。(见图 3)

(四) 皮内针：多由不锈钢丝制成，样式有二种。一为图

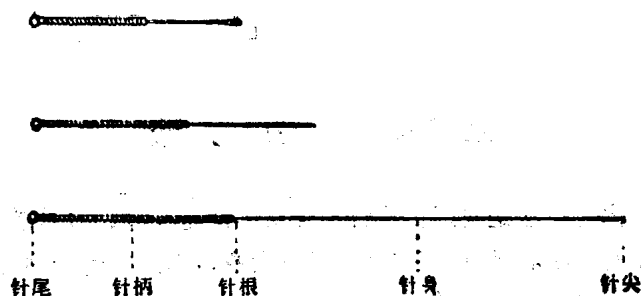


图1 毫针



图2 三棱针

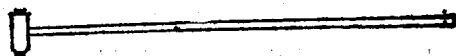


图3 皮肤针

钉形, 针尖长约 3 毫米, 针柄盘旋于上, 围绕一圈, 形似图钉。
(见图 4.a) 另一种为鱼尾式, 针体长约 1.5 厘米, 针尾为圆形
或椭圆形, 与针体成一平面。(见图 4.b)

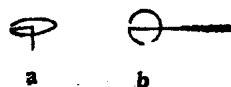


图4 皮内针