

零起点学

针灸

针灸是针法和灸法的总称。针法是指在中医理论的指导下把针具（通常指毫针）按照一定的角度刺入病人体内，运用捻转与提插等针刺手法来对人体特定部位进行刺激从而达到治疗疾病的目的。

中医启蒙丛书

刘乃刚
编著



中国医药科技出版社

中医启蒙丛书

零起点学 针灸

刘乃刚 编著

中国医药科技出版社

内容提要

针灸作为一种操作简单、疗效迅速的治疗方法，受到了很多人的喜欢。本书主要介绍了经络学说，腧穴的命名、分类、主治特点和规律，特定穴的含义、分类和作用，十四经脉的循行及其腧穴的定位、主治疾病，针灸的注意要点、治疗原则，并对内科、妇儿科、皮外科、五官科和急症病证按概念、病因病机、辨证、治疗和注意的方式进行逐一介绍，且配有经络循行图。本书内容丰富，通俗易懂，非常适合初学针灸的人员及中医爱好者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

零起点学针灸 / 刘乃刚编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.8
(中医启蒙丛书)
ISBN 978-7-5067-9351-3

I. ①零… II. ①刘… III. ①针灸学-基本知识 IV. ①R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第121986号

零起点学 针灸

美术编辑 陈君杞
版式设计 大隐设计

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
规格 710 × 1000mm $1/16$
印张 15
字数 206 千字
版次 2017 年 8 月第 1 版
印次 2017 年 8 月第 1 次印刷
印刷 北京九天众诚印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-9351-3
定价 35.00 元
版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

从流传几千年的针灸、推拿，到拯救数百万人生命的抗疟药物青蒿素；从泳坛名将菲尔普斯在里约奥运会上，向世界展示了火罐在身上烙下的“中国印”，到G20峰会期间，许多外宾和记者朋友寻访中医方面的服务。近年来，“中医热”不断掀起风潮，自学中医的人也越来越多。但中医学博大精深，其理论抽象难懂，普通读者自学起来比较枯燥。为此，我们一直在探索用更加喜闻乐见的形式来普及中医文化。

为了帮助渴望了解中医、学习中医的读者更快地迈进中医的“大门”，中医启蒙丛书对中医学知识进行了提炼，挑选出最基础、最核心和最实用的知识点，用通俗流畅的语言和清晰准确的线条图加以讲解，帮助读者快速理解和掌握。

考虑到中医爱好者的实际需求，中医启蒙丛书从中医基础理论、中医诊断学、中药学、针灸学、脉学、中医必读歌诀六个方向入手，凝练出《零起点学中医》《零起点学中医诊断》《零起点学中药》《零起点学针灸》《零起点学脉诊》《零起点学中医歌诀》六个分册。广大中医爱好者一卷在手，不仅可以帮助您走近中医，还可以助您轻松地学习中医，并在日常生活中指导您的养生保健。希望丛书能让更多人从零起点、零距离开始接触中医，了解中医，感悟中医，热爱中医。

特别值得一提的是，中医启蒙丛书打破了以往中医图书的形式束缚，用图和表的形式，简明而形象地传达出中医学的关键知识点，对于抽象的理论和易混知识点都配以图表，比如每味中药配有插图，每个穴位、舌象附有示意图等，帮助读者加深理解记忆。更重要的是，为热爱中医、想探究中医奥秘的普通读者开启了一条快乐学中医的新路。

当然，由于时间有限，书中内容难免有不足或欠妥之处。在此诚心恳请广大读者在阅读中及时记录并反馈给我们，以便及时对丛书进行修订完善。

编者

2017年8月

目录

第一章 经脉学说——神奇的经络系统

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 什么是经络 / 1 | 奇经八脉是如何分布的 / 21 |
| 经络系统由什么组成 / 1 | 什么是经别、别络、经筋、皮部 / 30 |
| 什么是十二经脉 / 3 | 经络的生理功能及经络学说的应用 / 31 |
| 十二经脉如何走向和交接 / 3 | 什么是根结 / 32 |
| 十二经脉分布有何规律 / 3 | 什么是标本 / 33 |
| 十二经脉的循行部位 / 6 | 什么是气街 / 34 |
| 什么是奇经八脉 / 21 | 什么是四海 / 35 |
| 奇经八脉有什么作用 / 21 | |

第二章 找准腧穴是针灸的核心——腧穴的奥秘

- | | |
|---------------|--------------|
| 腧穴的概念和发展 / 36 | 腧穴的主治特点 / 38 |
| 腧穴的分类 / 37 | 腧穴的主治规律 / 39 |
| 有趣的腧穴命名 / 37 | 如何找到腧穴 / 39 |

第三章 特定穴——攻克针灸的难点

- | | |
|---------------|------------------|
| 什么五输穴 / 43 | 下合穴是什么 / 60 |
| 五输穴有什么作用 / 50 | 背俞穴、募穴是什么 / 61 |
| 原穴、络穴是什么 / 51 | 八会穴的作用是什么 / 66 |
| 郄穴是什么 / 53 | 八脉交会穴的作用是什么 / 68 |

第四章 走近十四经腧穴——针灸的核心内容

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 十四经穴主治疾病概况 / 73 | 足阳明胃经的腧穴定位与主治疾病 / 91 |
| 手太阴肺经的腧穴定位与主治疾病 / 74 | 足少阴肾经的腧穴定位与主治疾病 / 95 |
| 手厥阴心包经的腧穴定位与主治疾病 / 76 | 足太阳膀胱经的腧穴定位与主治疾病 / 97 |
| 手少阴心经的腧穴定位与主治疾病 / 79 | 足厥阴肝经的腧穴定位与主治疾病 / 103 |
| 手阳明大肠经的腧穴定位与主治疾病 / 82 | 足少阳胆经的腧穴定位与主治疾病 / 105 |
| 手少阳三焦经的腧穴定位与主治疾病 / 84 | 任脉的腧穴定位与主治疾病 / 109 |
| 手太阳小肠经的腧穴定位与主治疾病 / 86 | 督脉的腧穴定位与主治疾病 / 112 |
| 足太阴脾经的腧穴定位与主治疾病 / 89 | 常用奇穴的定位与主治疾病 / 115 |

第五章 瞻前顾后——针刺前、中、后的注意要点

- | | |
|----------------|----------------|
| 针具的选择 / 117 | 行针手法 / 121 |
| 针具器械消毒 / 117 | 什么是得气 / 123 |
| 医者手指消毒 / 118 | 毫针补泻手法 / 124 |
| 针刺部位消毒 / 118 | 留针法 / 126 |
| 体位的选择 / 118 | 出针法 / 126 |
| 进针法 / 119 | 晕针、滞针、血肿 / 127 |
| 针刺的角度和深度 / 120 | 针刺注意事项 / 128 |

第六章 一“针”就灵——针灸的治疗原则

- | | |
|--------------|--------------|
| 针灸治疗原则 / 130 | 针灸选穴原则 / 133 |
| 针灸治疗作用 / 133 | 针灸如何配穴 / 136 |

鼻渊 / 217

牙痛 / 219

咽喉肿痛 / 220

第十一章 急病的针灸治疗

晕厥 / 223

虚脱 / 224

高热 / 226

抽搐 / 227

心绞痛 / 228

胆绞痛 / 230

肾绞痛 / 231



第七章 内科病证的针灸治疗

- | | |
|-----------|----------|
| 头痛 / 138 | 郁证 / 163 |
| 面痛 / 141 | 心悸 / 165 |
| 落枕 / 142 | 感冒 / 166 |
| 漏肩风 / 144 | 咳嗽 / 168 |
| 腰痛 / 146 | 哮喘 / 170 |
| 痹证 / 148 | 呕吐 / 173 |
| 面瘫 / 150 | 胃痛 / 175 |
| 痿证 / 152 | 腹痛 / 178 |
| 中风 / 154 | 泄泻 / 180 |
| 眩晕 / 157 | 便秘 / 183 |
| 痫病 / 159 | 癃闭 / 185 |
| 不寐 / 161 | |

第八章 妇儿科病证的针灸治疗

- | | |
|------------|--------------|
| 月经不调 / 188 | 绝经前后诸证 / 199 |
| 痛经 / 191 | 带下病 / 200 |
| 经闭 / 194 | 遗尿 / 202 |
| 崩漏 / 196 | |

第九章 皮外科病证的针灸治疗

- | | |
|-----------|----------|
| 瘾疹 / 205 | 乳痈 / 210 |
| 蛇串疮 / 207 | 扭伤 / 211 |
| 疔腮 / 208 | |

第十章 五官科病证的针灸治疗

- | | |
|------------|-------------|
| 目赤肿痛 / 214 | 耳鸣、耳聋 / 215 |
|------------|-------------|

第①章 经脉学说——神奇的经络系统

什么是经络

经络：是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。

经络包括：

(1) 经脉：大多循行于深部，有一定的循行径路。

(2) 络脉：循行于较浅的部位，纵横交错。

经络的作用是将人体的所有脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨，组织联结成一个统一的有机整体。经络学说是研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。

经络系统由什么组成

经络系统由经脉和络脉组成。其中，经脉包括十二经脉、奇经八脉，以及附属十二经脉的十二经别、十二经筋和十二皮部；络脉包括十五络脉和许多浮络、孙络等。

经脉

十二经脉

【定义】十二脏腑所属的经脉，又称正经。

【作用】运行气血的主要干道。

【特点】分手足三阴三阳，与脏腑连属，有表里相配，其循环自肺经开始至肝经止，周而复始循环不息，各经均有专定的腧穴。

奇经八脉

【定义】不直接连属脏腑，无表里相配，故称奇经。

【作用】加强经脉之间的联系，以调节十二经气血。

【特点】任督两脉随十二经组成循环的通路，并有专定的腧穴，其他六脉不随十二经循环，腧穴都依附于十二经脉。

十二经别

【定义】正经别出的支脉。

【作用】加强表里经脉深部的联系，以补正经在体内外循环的不足。

【特点】循环路线走向均由四肢别出走入深部（胸、腹）复出浅部（头、颈）。

十二经筋

【定义】十二经脉所属的筋肉体系。

【作用】联结肢体骨肉，维络周身，主司关节运动。

【特点】循环走向自四肢末端走向躯干，终于头身，不入脏腑，多结聚于四肢关节和肌肉丰富之处。

十二皮部

【定义】十二经脉所属的皮肤体系。

【作用】加强十二经脉与体表的联系，是十二经脉在体表一定部位的反应区。

【特点】分区基本上和十二经脉在体表的循行部位一致。

络脉

十五络脉

【定义】本经别走相表里经的支络。

【作用】加强十二经中表里两经的联系。

【特点】十二经脉和任、督两脉各有一个别络，加上脾之大络，共称十五络脉。

孙络

络脉最细小的分支，网罗全身。

浮络

浮行于浅表部位的络脉。

什么是十二经脉

十二经脉对称地分布于人体两侧，其名称包括手足、阴阳、脏腑三个方面。

手经行于上肢，足经行于下肢。阴经行于四肢内侧，属脏；阳经行于四肢外侧，属腑。

因四肢内外两侧沿前、中、后有三条经脉，故手足共有十二条经脉。包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经，手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

十二经脉如何走向和交接

十二经脉的走向、交接规律：手三阴经从胸腔走向手指末端，交手三阳经；手三阳经从手指末端走向头面部，交足三阳经；足三阳经从头面部走向足趾末端，交足三阴经；足三阴经从足趾末端走向腹腔、胸腔，交手三阴经，这样“阴阳相贯，如环无端”地循行。

十二经脉分布有何规律

在体表的分布有一定的规律性	在四肢部	阴经分布在内侧面，内侧分三阴	太阴、阳明在前缘，少阴、太阳在后缘，厥阴、少阳在中线
		阳经分布在外侧面，外侧分三阳	
	在头面部	阳明经行面部、额部	
		太阳经行面颊、头顶及后头部	
		少阳经行于头侧部	

躯干部各经分布的规律性不强

手三阳经均行经肩胛部
足三阳经中则阳明经行于胸腹，太阳行于背部，少阳行于胁肋部
足三阴经均行于腹面部
循行于腹面的经脉，自内向外的排列顺序为足少阴经、足阳明经、足太阴经、足厥阴经

十二经脉通过经脉、经别、别络互相沟通，组成六对表里相合的关系。

表

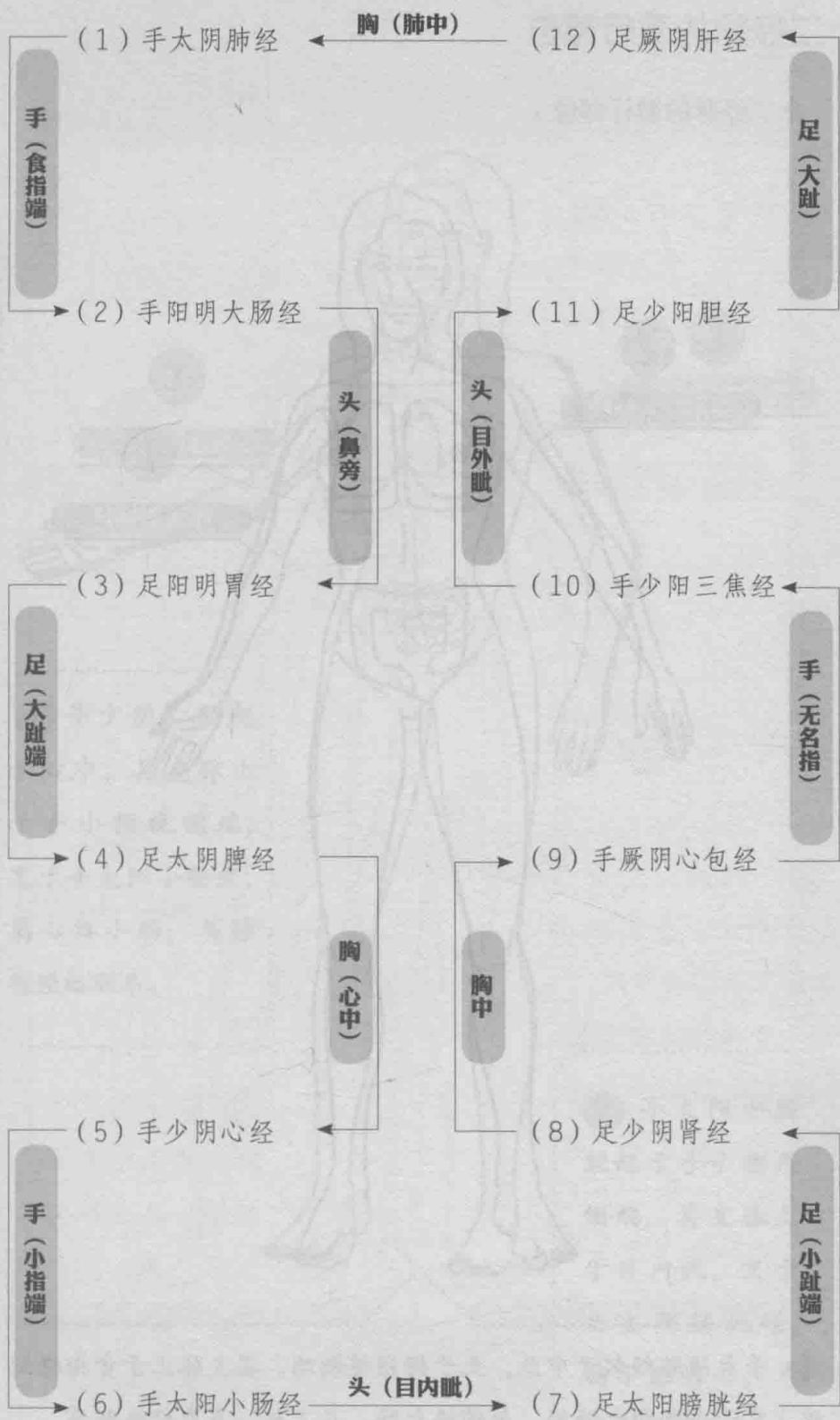
足太阳膀胱经
足少阳胆经
足阳明胃经
手太阳小肠经
手少阳三焦经
手阳明大肠经

里

足少阴肾经
足厥阴肝经
足太阴脾经
手少阴心经
手厥阴心包经
手太阴肺经

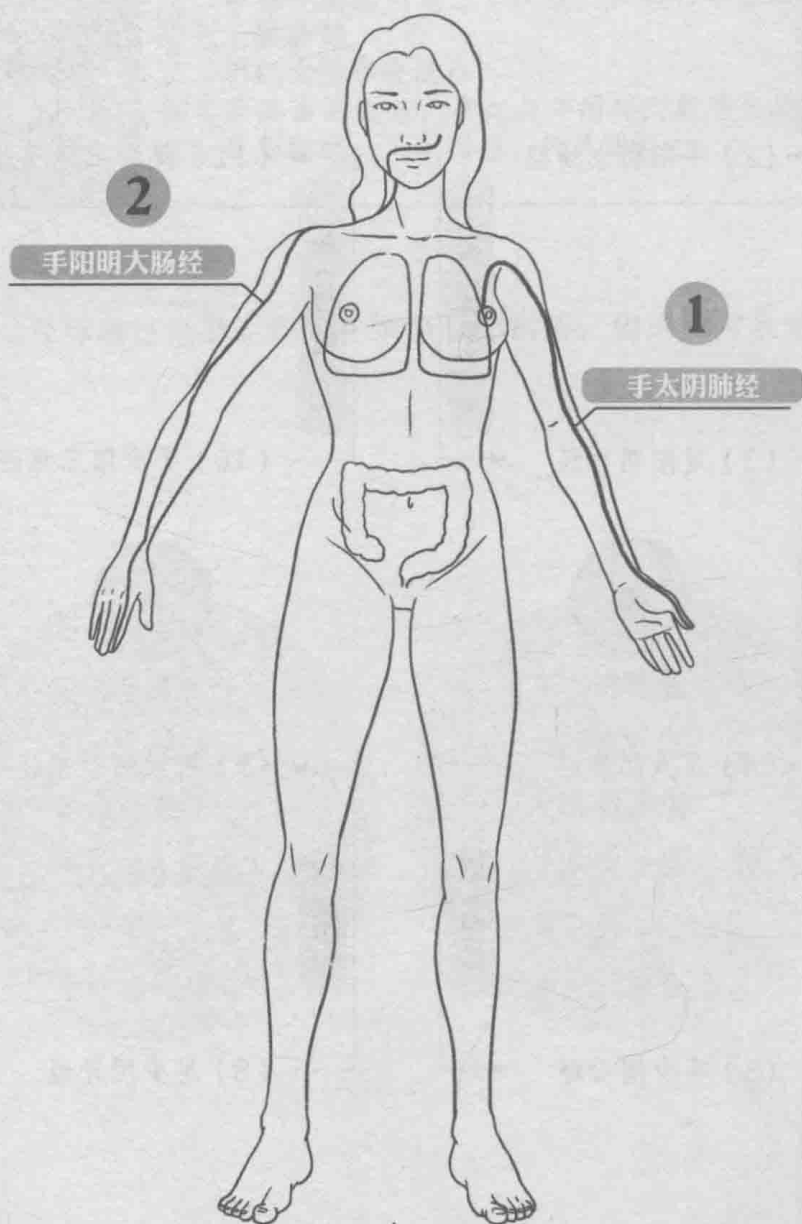
十二经脉的表里关系不仅加强了表里两经的联系，而且增强了对应脏腑间的生理、病理联系。

十二经脉的流注次序为：起于肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经，最后又回到肺经，周而复始，环流不息。

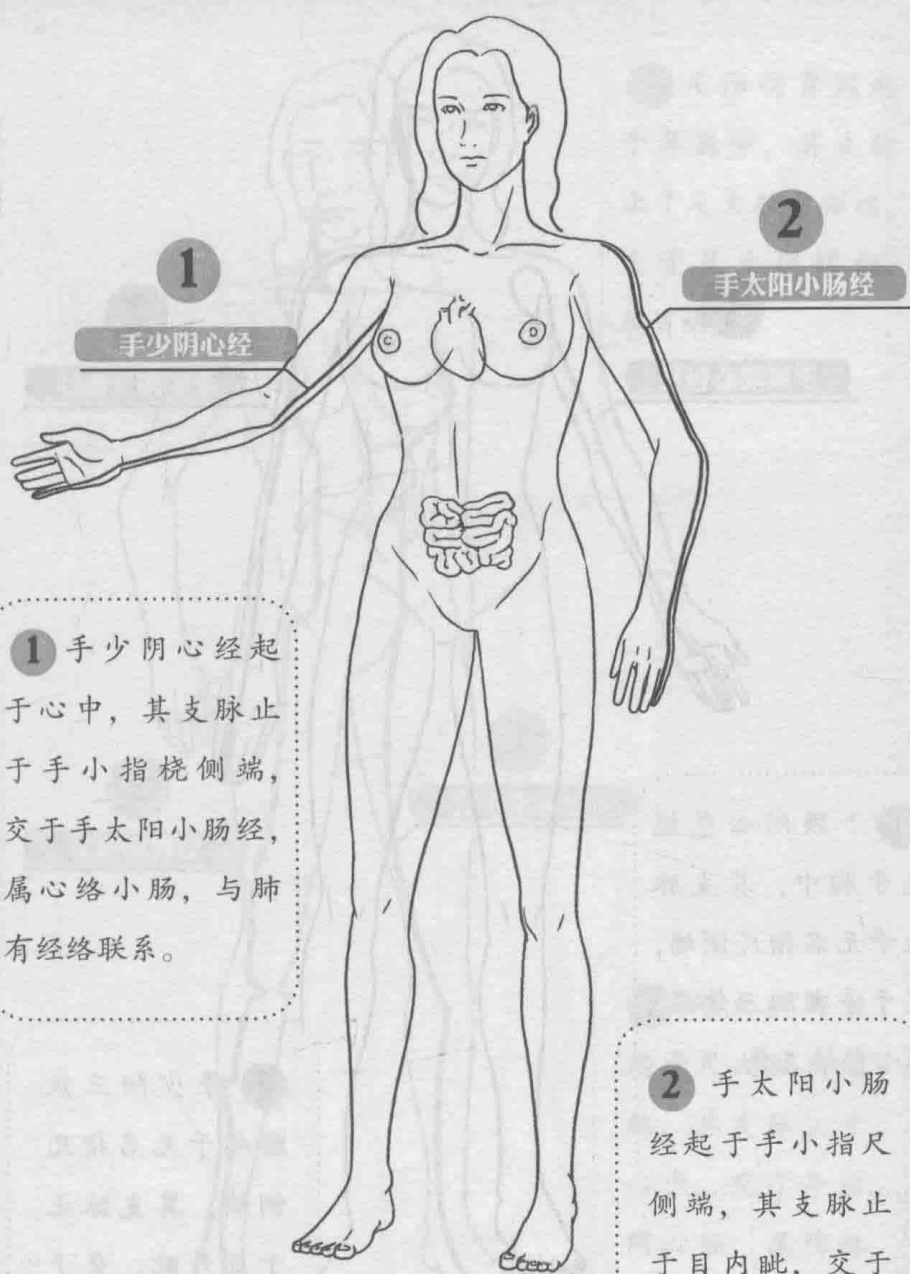


十二经脉的循行部位

十二经脉的循行部位：



- 1 手太阴肺经起于中焦，止于拇指桡侧端，其支脉止于食指桡侧端，交于手阳明大肠经，属肺络大肠，与三焦、胃有经络联系。
- 2 手阳明大肠经起于食指桡侧端，其支脉止于对侧鼻翼旁，交于足阳明胃经，属大肠络肺。



1
手少阴心经

2
手太阳小肠经

1 手少阴心经起于心中，其支脉止于手小指桡侧端，交于手太阳小肠经，属心络小肠，与肺有经络联系。

2 手太阳小肠经起于手小指尺侧端，其支脉止于目内眦，交于足太阳膀胱经，属小肠络心，与胃有经络联系。



1 手厥阴心包经

2 手少阳三焦经

① 手厥阴心包经起于胸中，其支脉止于无名指尺侧端，交于手少阳三焦经，属心包络三焦。

② 手少阳三焦经起于无名指尺侧端，其支脉止于目外眦，交于足少阳胆经，属三焦络心包。

1 足阳明胃经起于鼻翼旁，其支脉止于足大趾内侧端，交于足太阴脾经，属胃络脾。



1 足阳明胃经

2 足太阴脾经

2 足太阴脾经起于足大趾内侧端，其支脉止于心中，交于手少阴心经，属脾络胃，与心有经络联系。