

中医药文化精品丛书

丛书主编 董明培



針灸之奇

走向世界的針灸術



楊永暉 王靖吉
周 婷 孫培養
黃 輝 王玥瑤

編著



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

中医药文化精品丛书

丛书主编 董明培

中医针灸之奇

——走向世界的针灸术

编 著 杨永晖 王婧吉 周 婷
孙培养 黄 辉 王玥瑶



中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医针灸之奇: 走向世界的针灸术 / 杨永晖等编著. — 北京: 中国科学技术出版社, 2018.10

(中医药文化精品丛书 / 董明培主编)

ISBN 978-7-5046-8153-9

I . ①中… II . ①杨… III . ①针灸疗法 IV . ① R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 225300 号

策划编辑 焦健姿 黄 辉

责任编辑 黄维佳

装帧设计 长天印艺

责任校对 龚利霞

责任印制 李晓霖

出 版 中国科学技术出版社

发 行 中国科学技术出版社发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 174 千字

印 张 11.75

版 次 2018 年 10 月第 1 版

印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 北京威远印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-8153-9 / R · 2320

定 价 36.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

丛书编委会

学术顾问 李济仁（国医大师）

名誉主编 余德志 高开焰 王 键

主 编 董明培

执行主编 黄 辉

编 委（以姓氏笔画为序）

王又闻（上海中医药大学）

王化猛（安徽省涡阳县人民医院）

王松涛（安徽省中医文献所）

王金山（安徽中医药大学第一附属医院）

王继学（安徽省中医药管理局）

王惟恒（安徽省怀宁县血防站）

牛淑平（安徽中医药大学）

任 何（安徽省中医文献所）

孙克勤（安徽省青阳县中医院）

杨 骏（安徽中医药大学第一附属医院）

杨永晖（安徽中医药大学第三附属医院）

肖 锋（安徽省中医药管理局）

吴振宇（安徽省中医药管理局）

侯 勇（安徽中医药大学第一附属医院）

徐经凤（安徽省中医药学会）

黄 辉（安徽中医药大学）

黄学勇（安徽中医药大学附属针灸医院）

董明培（安徽省卫生计生委员会、安徽省中医药管理局）

蒋宏杰（安徽中医药大学）

储浩然（安徽中医药大学附属针灸医院）

潘心乾（安徽省马鞍山老年医学研究所）

丛书主编简介



封面人物 董明培

董明培，男，1963年10月生，医学硕士，皖南医学院特聘教授。先后任安徽省卫生厅医政处处长、省中医药管理局局长、省卫生计生委副主任等职务，并兼任安徽省中医药学会顾问、安徽省医院管理协会副会长、《世界中医药》杂志理事会副理事长等职务，多次参加国内外学术交流并应邀作专题讲座，发表相关理论文章十余篇，组织编撰《安徽国医名师临证精粹》，参与编写《卫生管理学》教材及《现代中医临床实用技术》，在医院管理、医药卫生改革和中医药文化建设等领域具有较高的理论水平和学术造诣。

内 容 提 要

本书为中医药文化精品丛书之一，以中医针灸疗法为主要内容。全书分五篇，分别为针灸漫谈篇、针灸故事篇、针灸疗法篇、针灸保健篇和针灸答疑篇，不仅介绍了中医针灸的基础知识，还加入了不少引人入胜的小故事，帮助读者真正感受针灸的神奇与魅力，并在此基础上，系统讲解了针灸治疗疾病和进行日常保健的方法，文末还专门对常见疑问进行了解读。本书对针灸基础知识的讲解通俗浅显，针灸故事回味无穷，涉及的针灸治疗和保健之法可操作性强，答疑解惑贴近生活，适合广大基层医生、中医药爱好者及普通百姓阅读参考。



中医药是中华先祖留给我们后人的一份丰厚的科技文化遗产。从2006年起，先后有三批共21项中医药项目列入我国《国家级非物质文化遗产名录》；2010年11月针灸被联合国教科文组织列入《人类非物质文化遗产代表作名录》，同年5月《黄帝内经》《本草纲目》入选《世界记忆遗产名录》。2015年10月中国科学家屠呦呦因发现抗疟成分青蒿素而获得诺贝尔生理学或医学奖，就得益于晋代《肘后备急方》的记述；2016年4月科技部、中宣部颁布的《中国公民科学素质基准》将天人合一、阴阳五行纳入其中；2016年12月《中华人民共和国中医药法》颁布。可以说，中医药是中华优秀传统文化中最有价值、最具代表性的精华内容之一，是中华文化软实力的重要组成部分。为贯彻落实党和国家扶持中医药发展的方针政策，宣传中医药科技文化内涵，传授和推广中医药养生保健、防病治病的方法，满足城乡居民对中医药知识的需求，承蒙国家中医药管理局立项支持，我们组织专家编撰了一套权威可靠、科学准确、通俗易懂、简便易学并且具有自主知识产权的中医药文化精品丛书，《中医针灸之奇——走向世界的针灸术》就是这套丛书的针灸学之作。

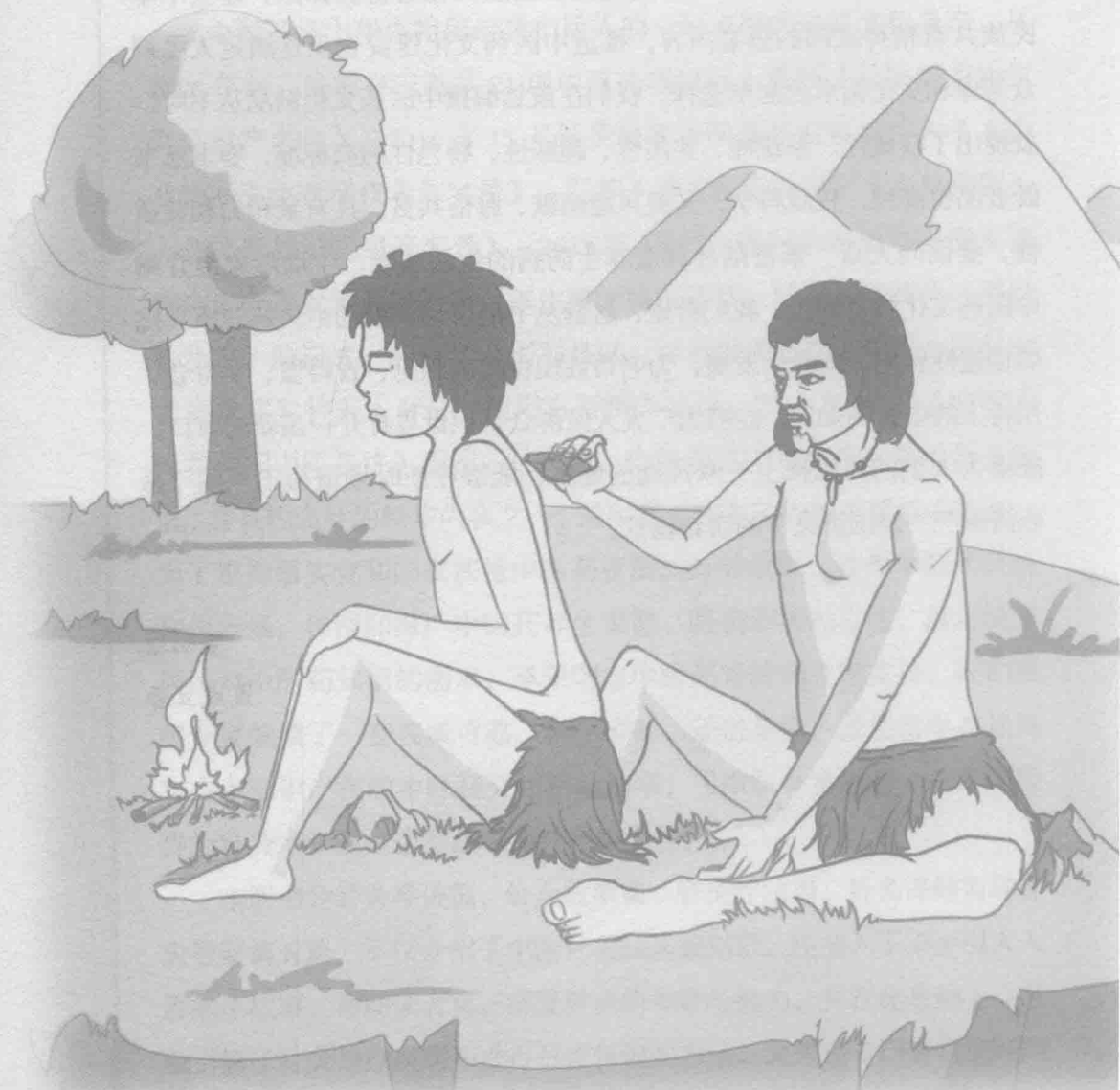
本册书分针灸漫谈篇、针灸故事篇、针灸疗法篇、针灸保健篇和针灸答疑篇五篇，不仅介绍了中医针灸的基础知识，还加入了不少引人入胜的小故事，帮助读者真正感受针灸的神奇与魅力，并在此基础上，系统讲解了针灸治疗疾病和进行日常保健的方法，文末还专门对常见疑问进行了解读。针灸基础知识通俗浅显，针灸故事回味无穷，涉及的针灸治疗和保健之法可操作性强，答疑解惑贴近生活，体现了中华针灸科学

文化的实用价值。

“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。”十九大明确要求“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展”，“培育和践行社会主义核心价值观”，而中医药正是建设社会主义核心价值体系、建立中华民族共有精神家园的重要内容，推进中医药文化建设也正是满足人民群众健康和文化需求的必然选择。我们在策划编撰中医药文化精品丛书时，就提出了权威性、系统性、实用性、趣味性、特色性的高标准，要求丛书既要品位高雅、权威科学，又要风趣幽默、雅俗共赏，具有亲和力和普适性，要面向大众、紧密结合群众养生防病的生活实际，生动形象地介绍中医药文化科普知识。我们希望，这套丛书能够切实推动中医药健康文化的创造性转化、创新性发展，为老百姓提供喜闻乐见、看得懂、学得会、用得上的中医药知识，能够为广大人民群众认识世界打开一扇新的窗口，能够为人们的思维插上一双灵动的翅膀，能够在新时期谱写出一曲“悬壶济世”“经国济民”的崭新篇章。

董明培

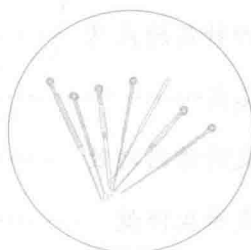
戊戌立春



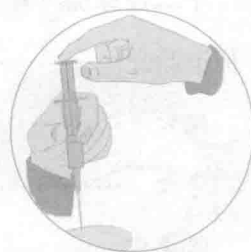
目 录

针灸漫谈篇

针灸的起源·····	002
针灸疗法的优势·····	004
针灸的申遗之路·····	005
跨出国门的“针灸热”·····	008
针灸的魅力·····	010
经络世界初探·····	012
经络真的存在吗·····	014
什么是经络·····	014
十二经脉的命名和循行·····	016
十二经脉的命名和分布·····	018
十二经脉循行规律·····	018
何谓腧穴·····	020
经穴·····	020
奇穴·····	021
阿是穴·····	021
人体腧穴的命名·····	022
根据所在部位命名·····	022
根据治疗作用命名·····	022
利用天体地貌命名·····	022

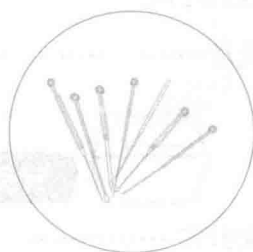


参照动植物形象命名	023
借用建筑物命名	023
结合中医学理论命名	023
人体穴位该如何找	023
骨度分寸法	024
体表解剖标志定位法	025
指寸定位法	026
简便取穴法	027
“阿是穴”的由来	028
十三鬼穴	030
古代九针的演变	037
“九针”概念	037
“九针”的解读	037
九种针具的应用	038
何谓艾灸	040
艾灸的作用功效	041
艾灸养生保健	042
艾灸禁忌	043
施行艾灸多注意	044
大病宜灸	045
穴位敷贴知多少	046
冬病夏治“三伏贴”	046
冬病冬养“三九贴”	048
附 1：世界卫生组织推荐针灸治疗的 77 种病症	049
附 2：针灸之最	050



针灸故事篇

先秦医家扁鹊针刺百会救太子·····	054
东汉神医华佗行医民为重·····	056
名医伉俪葛洪鲍姑共筑灸法神话·····	058
针灸鼻祖皇甫谧与《针灸甲乙经》·····	060
南北朝徐氏家族打造针灸传奇·····	062
隋唐名医孙思邈一针救两命·····	064
宫廷御医张文仲艾灸至阴矫胎位·····	065
“宋天圣针灸铜人”——国之珍宝，实用奇妙·····	066
北宋医王庞安常巧刺胎儿合谷治难产·····	070
眼科泰斗唐由之金针拨障疗眼疾·····	072
万米高空针灸医生牙签治癫痫·····	073
日本教授的针灸情缘·····	075
张家山汉简《脉书》·····	077
双包山针灸木人·····	078
马王堆帛书《十一脉灸经》·····	079
金莲山考古新发现改写针灸历史·····	079



针灸疗法篇

针刺疗法·····	082
针具介绍·····	083
针刺手法·····	084
针刺注意事项·····	087
灸法·····	088
电针疗法·····	091
水针疗法·····	092



耳穴疗法·····	093
指针疗法·····	094
刮痧疗法·····	095
拔罐疗法·····	097
拔罐为何能治病 ·····	097
拔罐如何操作 ·····	097
穴位敷贴·····	098
穴位敷贴为什么能治病 ·····	099
刺络放血疗法·····	099
子午流注·····	102

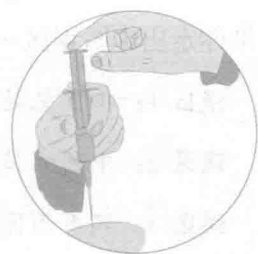


针灸保健篇

常用保健穴·····	108
常用穴位保健方法·····	117
穴位按摩操作法 ·····	117
穴位艾条灸法 ·····	117
急救单穴·····	118
耳尖穴——放血法治高热 ·····	118
太阳穴——止痛要穴 ·····	118
劳宫穴——降压要穴 ·····	118
人中穴——促醒要穴 ·····	119
天枢穴——便秘的克星 ·····	119
内关穴——止吐要穴 ·····	119
保健组穴·····	120
长寿三穴 ·····	120



养生四穴	123
祛湿五穴	125
常见病针灸保健	127
便秘	127
颈椎病	128
落枕	129
胃痛	130
泄泻	131
咳嗽	132
痛经	133
头痛	134
针灸与美容	136
减肥那点事	139
为什么针灸能减肥	139
针灸减肥的疗效	140
不宜针灸减肥人群	141
针灸减肥的注意事项	141
埋线减肥	142
针灸与急救	144
晕厥	144
虚脱	145
癫痫	146
休克	146
昏迷	147



针灸答疑篇

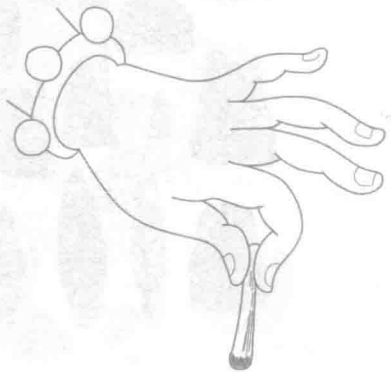
带你走出中医误区·····	150
误区 1: 中医见效慢, 西医见效快 ·····	150
误区 2: 中药味苦, 针灸痛苦 ·····	151
误区 3: 只有西医疗效不好时才找中医 ···	151
误区 4: 看中医就得找祖传中医、老中医	152
误区 5: 吃中药就不用吃西药了 ·····	153
误区 6: 中医不科学 ·····	153
针灸会传染疾病吗·····	153
人体真的有死穴吗·····	154
孕妇能接受针灸吗·····	162
针刺遇到小意外该怎么办·····	164
弯针情况的处理 ·····	165
断针情况的处理 ·····	166
滞针情况的处理 ·····	166
癌症患者能针灸吗·····	167
针灸到底有没有不良反应·····	169
针灸不良反应之一: 感染传染病 ·····	169
针灸不良反应之二: 晕针 ·····	169
针灸不良反应之三: 刺伤内脏 ·····	170
针具粗细会影响针灸效果吗·····	170
如何选取针灸针 ·····	171
针灸针的分类 ·····	171
针具粗细对治疗效果的影响·····	172



针灸漫谈篇

导 言

针灸是针刺和艾灸的合称，是中医独创性地通过经络、腧穴传导作用取得人体本身调节反应的一种技术。针刺是用针具按一定角度刺入穴位，捻转提插补泻，对人体特定部位进行刺激，艾灸则是以火点燃艾炷或艾条，烧灼熏熨穴位，将热力透入肌肤以温通气血。其内容丰富，包括理论、腧穴、技术、器具等。目前已经在全世界100多个国家使用，2010年11月被联合国教科文组织列入《人类非物质文化遗产代表作名录》。那么针灸是谁发明的呢？能治疗哪些疾病？效果如何？原理是什么？各国推广运用情况如何？本篇对此做了回答。

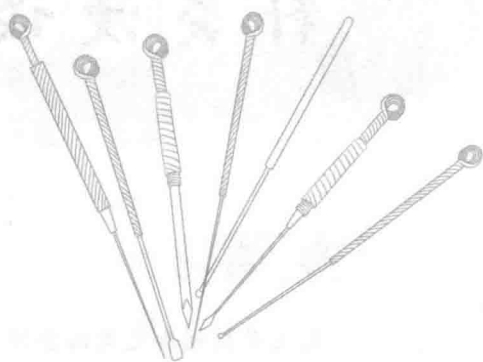
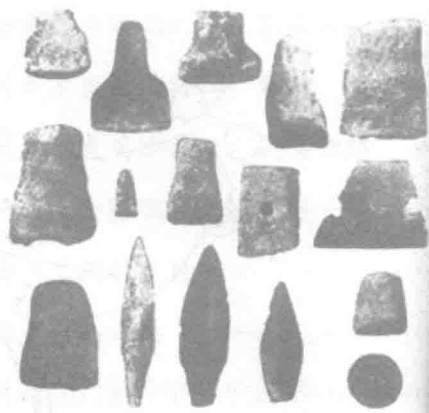




针灸的起源

在距今几百万年前，我们的祖先为了生存，在同大自然斗争的过程中，慢慢学会了制造简单粗糙的石制工具和围猎武器，加上火的应用，从而为针灸疗法的诞生奠定了物质和实践基础。

据大量古代文献的记述和对出土文物的研究，针刺术起源于距今一万至五千年前的新石器时代，其端倪甚至可以上溯到十万年前的旧石器时代。那时，人们在石器作业过程中，常常被飞起的碎石片所伤，在采集野果和猎取食物的过程中，也容易受到各种意外的创伤，而有时这些创伤却使身体某些部位原有的病痛减轻或消失。加之人们会出于本能地用手按揉、捶打身体不舒适的部位，在长期的实践中便逐渐摸索出主动地用尖锐的小石片或荆棘来刺激身体的病痛部位。这就是针刺疗法的萌芽阶段，小石片和荆棘就是最古老、最原始的针刺工具，穴位则是“以痛为腧”。



用以治病的小石片称为“砭石”。《山海经》记载有“高氏之山，有石如玉，可以为箴”。这是远古人类以砭石代针治病的佐证。《素问·异法方宜论篇》有“东方之域，天地之所生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食而嗜咸……起病皆为痈疡，其治宜砭石”的记载。说明砭石治病与当时人类所处的环境和历史条件是分不开的。东汉《说文解