

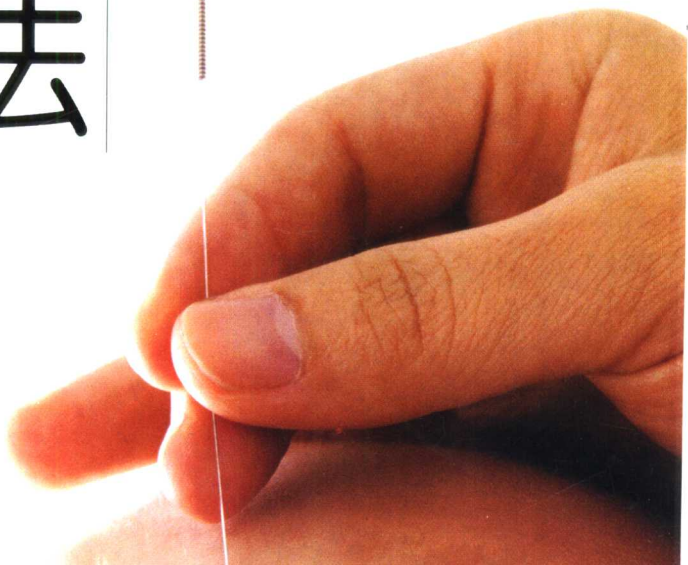
常见病

简易针灸灸疗法

(修订版)

金盾出版社

● 刘强 编著





## 内 容 提 要

本书简单介绍了针灸的器具和操作手法;重点介绍了内科、外科、妇产科、儿科、皮肤科、五官科常见病的针灸治疗方法。其内容丰富,通俗易懂,取穴简便,易于操作,适合初学针灸者使用,也可供家庭保健和基层医务人员临床参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

常见病简易针灸疗法/刘强编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2007.6

ISBN 978-7-5082-4506-5

I. 常… II. 刘… III. 常见病-针灸疗法 IV. R246

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040873 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京大天乐印刷有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

装订:明珠装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:173 千字

2007 年 6 月修订版第 9 次印刷

印数:92001--103000 册 定价:12.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 修订版前言

*xiu ding ban qian yan*

《常见病简易针灸疗法》自 1993 年 2 月出版以来,由于内容通俗实用、疗效确切,受到广大读者的欢迎,先后共印刷 8 次,发行 9.2 万册,并在我国台湾出版发行。通过这本书和许多读者交了朋友,这是对编者的极大鼓励和鞭策。现根据广大读者的意见和建议,在保留原版特色的基础上,对本书进行修订。这次修订参考了部分现代针灸文献,结合编者临床实践和验证体会,以实用为目的,增加了相应取穴针刺疗法、浮针疗法,以及治疗病种 20 余个。同时,在按语中引入古代文献《玉龙歌》、《胜玉歌》、《肘后歌》等歌赋内容,比第一版内容更加丰富,更加方便实用,适合针灸初学者及家庭保健人员学习参考,也可供基层医务人员阅读。

由于修订时间比较仓促,加之编者学识浅薄,难免有误,敬请读者批评指正。

编 者

2007 年 3 月



针灸是祖国医学之瑰宝,针灸治病不仅被专业医生在临床中经常采用,而且由于其器具轻便,操作简单,在家庭日常医疗保健中也得到广泛应用。随着医学知识日益普及,国内很多人对针灸治病产生浓厚兴趣,迫切需要了解针灸治病的原理与技巧。在国外,很多学者也视针灸如宝,很希望了解其中的奥秘。有鉴于此,笔者在参考有关资料的基础上,结合自己临床治病的体会,选择了部分简易治病的方法,进行整理,编写了这本小册子。

本书所录多以一针一穴治病,其取穴简便,易于操作,疗效肯定,且安全可靠,有针进病除之效,不会针灸者按图索骥,亦可逐步学会针灸治病的方法。此书不仅适于医护人员使用,也适于家庭保健、针灸爱好者学习参考。

本书在编写过程中得到著名中医学家、天津市中医学会副会长赵恩俭主任医师的大力支持,并予审阅,在此表示感谢。由于编者水平所限,书中不妥之处,望读者指正。

编 者

1993年2月

# 目 录

## 第一章 针灸疗法简介

一、针刺疗法 .....	(1)
二、点刺疗法 .....	(4)
三、叩刺疗法 .....	(6)
四、指针疗法 .....	(7)
五、第二掌骨侧针刺疗法 .....	(9)
六、眼针疗法 .....	(13)
七、相应针取穴疗法 .....	(16)
八、浮针疗法 .....	(24)
九、灸法 .....	(27)

## 第二章 内科疾病针灸疗法

一、感冒 .....	(32)
二、头痛 .....	(36)
三、三叉神经痛 .....	(42)
四、哮喘 .....	(44)
五、呕吐 .....	(49)
六、胃脘痛 .....	(51)
七、呃逆 .....	(55)
八、胃下垂 .....	(58)
九、腹泻 .....	(60)



十、痢疾·····	(62)
十一、便秘·····	(64)
十二、梅核气·····	(67)
十三、肝炎·····	(69)
十四、疟疾·····	(71)
十五、眩晕·····	(72)
十六、冠心病·····	(74)
十七、心律失常·····	(76)
十八、高血压·····	(77)
十九、高脂血症·····	(81)
二十、面肌痉挛·····	(83)
二十一、面神经麻痹·····	(85)
二十二、中风后遗症·····	(88)
二十三、糖尿病·····	(93)
二十四、昏厥·····	(94)
二十五、失眠·····	(96)
二十六、癫痫·····	(98)
二十七、瘰疬·····	(100)
二十八、阳痿·····	(103)
二十九、遗精·····	(105)
三十、癯闭·····	(107)
三十一、遗尿·····	(109)
三十二、腰痛·····	(112)

### 第三章 外科疾病针灸疗法

一、丹毒·····	(114)
二、痔疮·····	(115)



三、疝气 .....	(117)
四、鞘膜积液 .....	(119)
五、胆绞痛 .....	(121)
六、肋间神经痛 .....	(124)
七、前列腺炎、前列腺增生 .....	(126)
八、肾绞痛 .....	(128)
九、瘰疬 .....	(129)
十、网球肘 .....	(131)
十一、腱鞘囊肿 .....	(133)
十二、落枕 .....	(134)
十三、颈椎病 .....	(136)
十四、肩周炎 .....	(138)
十五、坐骨神经痛 .....	(142)
十六、膝关节痛 .....	(146)
十七、急性腰扭伤 .....	(148)
十八、腓肠肌痉挛 .....	(151)
十九、踝关节软组织损伤 .....	(152)
二十、足跟痛 .....	(153)

#### 第四章 妇产科疾病针灸疗法

一、痛经 .....	(157)
二、闭经 .....	(159)
三、崩漏 .....	(160)
四、带下 .....	(162)
五、外阴瘙痒 .....	(164)
六、胎位不正 .....	(165)
七、产后尿潴留 .....	(165)





八、乳汁不足 .....	(166)
九、急性乳腺炎 .....	(168)

## 第五章 儿科疾病针灸疗法

一、小儿发热 .....	(171)
二、小儿哮喘 .....	(172)
三、小儿肺炎 .....	(173)
四、腮腺炎 .....	(174)
五、小儿腹泻 .....	(176)
六、小儿脱肛 .....	(178)
七、小儿遗尿 .....	(179)
八、小儿疳积证 .....	(180)
九、小儿夜啼 .....	(181)

## 第六章 皮肤科疾病针灸疗法

一、疖肿 .....	(183)
二、痤疮 .....	(184)
三、银屑病 .....	(185)
四、白癜风 .....	(186)
五、荨麻疹 .....	(187)
六、带状疱疹 .....	(189)
七、湿疹 .....	(192)

## 第七章 五官科疾病针灸疗法

一、麦粒肿 .....	(193)
-------------	-------



二、结膜炎 .....	(194)
三、急性扁桃体炎 .....	(197)
四、慢性咽炎 .....	(198)
五、鼻出血 .....	(199)
六、慢性鼻炎 .....	(201)
七、中耳炎 .....	(202)
八、耳鸣、耳聋 .....	(203)
九、急性牙痛 .....	(204)
十、复发性口腔溃疡 .....	(207)
十一、颞颌关节紊乱综合征 .....	(209)





## 第一章 针灸疗法简介

### 一、针刺疗法

针刺，是用锋利毫针在患者相关穴位，根据经络的理论配穴，施以不同的补泻手法，以达到治疗疾病的一种疗法。

#### (一) 针具

在临床上，毫针是针刺疗法最广泛选用的一种针具。针身长度不等，一般为0.5~3.5寸，针身粗细分26~31号数种，针身圆滑，针尖形如松针(图1)。



图1 毫针

#### (二) 体位选择

在进针之前，体位选择除了使患者舒适、持久和便于针刺等条件外，还必须照顾到取穴姿势，以保证针刺穴位的准确性。同时在可能的情况下，尽量采用卧位，以避免发生晕针时跌倒受伤。

#### (三) 定穴与消毒

1. 定穴 可按“骨度分寸”和“自然标志”等方法进行取穴。





为了求得取穴准确,还可用左手拇指尖切按,以探求患者感觉反应。一般酸胀感较明显处,即为穴之所在。穴位确定后,可于穴上压一“+”字形甲痕,以十字交叉点作为针刺进针点。

2. 消毒 按常规方法,用75%酒精棉球消毒所选穴处皮肤。

#### (四)进针角度和深浅

主要根据针刺的腧穴部位和治疗目的而决定。常用的针刺角度有直刺、斜刺、横刺3种(图2)。

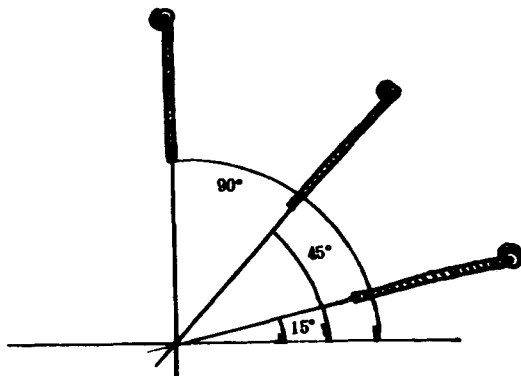


图2 进针角度

1. 直刺 将针身与皮肤表面成 $90^\circ$ 垂直刺入。此法适用于全身大多数的腧穴部位。

2. 斜刺 将针身倾斜与皮肤表面成 $45^\circ$ 刺入。此法适用于骨隙中的穴位或内有重要脏器的部位。

3. 横刺 又名沿皮刺,将针身与皮肤表面成 $15^\circ \sim 25^\circ$ 刺入。此法多用于针刺肌肤表浅的穴位。

至于针刺的深度,必须根据腧穴的部位和患者的年龄、体形、经脉循行的深浅等情况,作全面考虑。

一般而论,头部穴位不宜直刺,可用五分毫针,沿皮向后刺入





3~4分；胸、背部穴位因邻近重要内脏，不可深刺，在胸部的穴位可用1寸毫针向外针刺3~5分；在背部的穴位可用1寸毫针刺入3~5分；腹部穴位因肌肉较厚，可用1.5寸的毫针直刺0.6~1寸；四肢肘、膝部的腧穴，可用1.5寸毫针，直刺0.8~1.2寸；股髌关节部的穴位，可用3寸毫针，直刺1.5~2.5寸；手指与足部的穴位，可用5分毫针，向上斜刺1~3分。

### (五) 补泻手法

针刺的补泻，视病情而定。凡能促进机体各种功能恢复和旺盛的方法，叫补法；通过针刺的手法，能疏泻病邪，使其恢复正常状态的手法，叫做泻法。常用的补泻手法有以下几种：

1. **速徐补泻** 针进时慢慢地刺入，略予捻转，出针时将针退至皮下，稍停，较快的出针，为补；进针时迅速刺入，多加转动，出针时较缓慢地退出，为泻。

2. **捻转补泻** 在行针时，以捻转较重，角度较大者为泻法；捻转较轻，角度较小者为补法。亦有以左转时角度较大，用力较重的为补；右转时角度较大，用力较重的为泻。

3. **提插补泻** 针得气后，将针上下提插，先浅部后深部，反复重插轻提为补；先深部后浅部，反复重提轻插为泻。

4. **开阖补泻** 出针后于穴位上加揉按，促使针孔闭塞，不令经气外泄为补；出针时摇大针孔，不加揉按而令气外泄为泻。

5. **迎随补泻** 进针时，将针尖迎着经脉的方向斜刺为泻法；将针尖沿着经脉去的方向斜刺为补法。顺着经脉取穴，依次而针的为补法；逆着经脉取穴，依次而针的为泻法。

6. **呼吸补泻** 呼气时进针，吸气时出针为补；吸气时进针，呼气时出针为泻。

7. **平补平泻** 是将针刺入穴位后，再做均匀地提插捻针，使针下得气，然后根据情况，将针退出体外，这种方法主要用于虚实





不太显著,或虚实兼有的病症。

上述手法在运用时,可以单独使用,也可联合使用。其他一些复式手法,均不能离开这几种基本的手法,因此必须根据病情灵活掌握。

## (六) 针刺禁忌

1. 身体不适 如大怒、大惊、过饥、过饱、酒醉、过劳时,均不宜针刺。身体极度衰弱者,亦慎用。

2. 孕妇 3个月以内者,下腹部禁针;3个月以上者,上腹部及其他能引起腹部剧烈反应的腧穴均应禁针。孕妇有流产史的亦禁针。

3. 重要脏腑、大血管临近的腧穴 承泣穴位于眼球下缘,鸠尾穴临近内脏主要器官,箕门穴临近股动脉等,一般禁刺或慎用,以免发生事故。

## 二、点刺疗法

用锋利的小三棱针或粗钢针,在患者皮肤表面、神经末梢敏感部位和关节周围,轻浅地一点一点地针刺,叫点刺疗法。

### (一) 针具

三棱针是专用于点刺及放血的针具,大多以不锈钢制成,它的长度约2寸,针柄为圆柱形,针身呈三角形,针尖锐利(图3)。

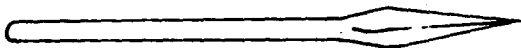


图3 三棱针





### (二) 常用点刺法

常用点刺法，一般分为单针点刺和多针点刺两种。

1. 单针点刺 是用一根针来进行治疗的。针的形状不一，有用粗毫针的，有用小三棱针的，也有用圆利针的。在治疗上，多半用于挑积，挑羊毛疔、红线疔或放血等。

2. 多针点刺 又叫丛针，是用几根针结扎在一起来治病的方法，如五星针、七星针、梅花针等，多是根据形状而取名。主要用于脊椎两旁、骨关节周围及靠近骨组织而不可深刺的部位，如肋骨间隙，腕关节及膝、踝关节等处。

### (三) 刺前准备

刺前准备，主要是检查针尖是否锋利，有无折损及锈蚀，消毒工作是否做好。对这三项准备工作的检查均很重要，尤其是后者。因为，点刺多在浅层的毛细血管丰富区域，消毒不严格，容易感染，所以必须做好消毒工作。还必须做到一人一套针具。同时，患者点刺的部位、医生的双手，都必须进行严格的常规消毒。

### (四) 点刺疗法的运用

点刺的运用，是以拇指、食指、中指三指紧握针体（手指与针体成  $15^\circ$ ），对准应刺部位，迅速地一抬针，针体起至  $45^\circ$  时，轻轻用针尖一点即可。点刺时，要聚精会神，眼明手快，一点即起，再点再起，可用左手拇、食指将应刺部位皮肤抬起，然后右手拇、食指持针微斜迅速进行点刺，这种方法，叫做“挟持进针法”。点刺在技术上的要求是，刺得快、准、不痛。为了达到上述要求，最好先做点刺的练习。





### (五)点刺的部位

1. 头面部 攒竹、太阳、人中、承浆、兑端、颊车、百会、风府等穴位。
2. 胸部 第一二肋间，胸骨正中线旁开 2 寸、4 寸、6 寸，左右两侧各有 3 个点刺部位。
3. 腹部 正中线的巨阙、中脘、下脘穴及其旁 5 分和 1 寸处。
4. 颈椎部 大椎穴(第七颈椎下)及上下左右各 1 寸处。
5. 腰椎部 从第一腰椎到第三腰椎正中线旁开 1.5 寸、3 寸，每处 2 个点刺部位。

### (六)点刺疗法的适应证

点刺疗法适用于神经系统、消化系统、运动系统、淋巴系统，以及眼、耳、鼻、喉等一些常见的急症和急性病，如神经性头痛、偏头痛、急性胃肠炎的吐泻、急性牙痛、鼻出血、牙龈炎及急性淋巴管炎等。

## 三、叩刺疗法

叩刺疗法，是用局部叩打法与单针多刺法，结合应用于以头部剧痛为主要适应证的一种治疗方法。

### (一)适应证

偏头痛型血管性头痛。凡由于血瘀引起的剧烈偏头痛，左侧或右侧太阳穴痛，前额痛，头顶痛，以及枕大神经炎等引起的剧烈头痛均适用此疗法。

### (二)工具

30 号 1 寸的细毫针 2 支(备用 1 支，针前消毒好)，酒精棉球 1







瓶,镊子 1 把。

### (三) 操作

医者先用药皂等洗刷双手及指甲,再按常规消毒,用镊子夹紧酒精棉球,在应刺部位先后进行 2 次消毒。消毒完毕,医者先用右手掌轻轻叩打头部痛区,同时右手拇、食、中三指紧持毫针,微露二十分之一寸的小小针尖,以每秒 6 下的快速动作,轻刺 200 下,休息 2 分钟;依前法再次连续叩刺 400 下,对于头痛特别严重者,在痛区左右前后,再连续叩刺 400~600 下。使用这种大量的多针浅刺法,对于由瘀血或神经性引起的头痛或偏头痛等症,多能较快止痛或缓解。

## 四、指针疗法

指针疗法,是医生用拇指指尖代替针,在患者穴位及适当的部位,运用点掐手法,达到治疗目的的疗法。指针疗法在我国流传已久,晋代葛洪写的《肘后备急方》里,有“令爪其病人人中,取醒”,以救猝死。明代杨继洲的《针灸大成》十卷有:“急惊、天吊惊,掐手上青筋。……慢惊不省人事,亦掐总心穴。”说明指针疗法是古代早已采用的一项急救疗法。

### (一) 指针的运用

指针的运用,全部力量在医生的手腕部和 2 个拇指的指尖上,不仅手腕要灵活,指力也要灵活。因此,必须把腕和指练得灵活有力,而且要掌握好轻重不同的刺激量。练腕力及指力,可先在自己的 10 个指尖上,手背 8 个歧骨缝中练习点、掐,以酸麻应手而指甲不刺伤皮肤为适宜。

指针分轻、重、微弱 3 种不同刺激。轻刺激用于一般疼痛疾

