

【一目了然学中医丛书】



图解针灸一学就通

让你轻松学习中医精华的入门书

故又称『十二正经』

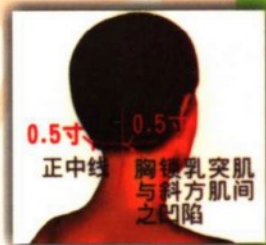
三阴经、手三阳经

正经有一定的起止

及走向有一定的规律

与肺有直接的络属关系。

十二

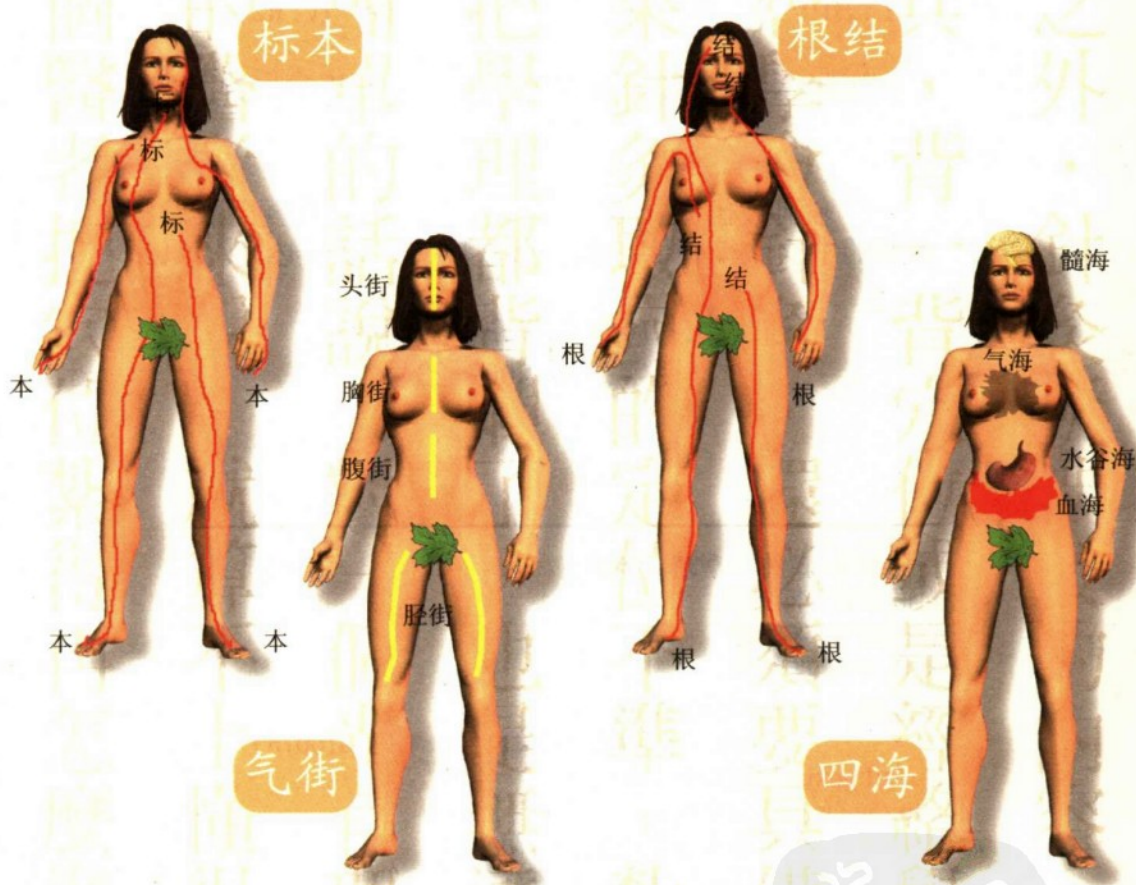


广东人民出版社
广东科技出版社
全国优秀出版社

【一目了然学中医丛书】

图解针灸 一学就通

● 林政宏 博士 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

中华书局
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

图解针灸一学就通/林政宏编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 5

(一目了然学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-4278-4

I. 图… II. 林… III. 针灸疗法—图解 IV. R245-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第031374号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行本书的中文 (简体字) 版。版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2007-23号

责任编辑: 黄铸 李鹏 杨柳青

封面设计: 李康道

责任校对: 陈杰锋

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮码: 528225)

规 格: 889mm×1230mm 1/32 印张5 字数100千

版 次: 2007年5月第1版

2007年5月第1次印刷

印 数: 1~10000册

定 价: 26.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。





作者：林政宏博士

学历：

- 台湾高雄医学大学药学硕士
- 中国国际针灸师
- 广州中医药大学医学博士

著作：

- 《中医入门一学就通》
- 《黄帝内经一学就通》
- 《脉诊一学就通》
- 《濒湖脉学一学就通》
- 《图解针灸一学就通》
- 《针灸甲乙经一学就通》
- 《一目了然学方剂》
- 《中医养生 洞悉肥胖症与高脂血症》
- 《99味常用中药入门》
- 《图解中医诊断入门》
- 《图解伤寒论》
- 《金匱要略一学就通》
- 《续99味常用中药入门》





前 言

对于想学针灸的初学者来说，最大的问题莫过于不知从何处开始。

试想，人体的经络可以分为十二正经以及奇经八脉，将每条经络上的穴位加在一起，人体的穴位总共约有360余个，想一想，究竟要学到何年何月，才能将这些经络与穴位弄懂？

除此之外，针灸所涉及的内容，也并不仅仅只是纸上谈兵，背一背穴位或是经络学说就能用来悬壶济世。想学会针灸，还必须要具备临床的实际经验，如果针灸取穴的定位不准，扎不中穴位，那么，即使把学理都背烂了，也是无济于事。

换句话说，对一个光有理论基础，却扎不准穴位的医者来说，就算不上懂得针灸；相反的，如果一个医者把穴位扎得再怎么准，却不能根据辨证论治来配穴治疗，终究也会使疗效打折扣。

举个例子来说，在笔者学习针灸之前，曾因为头痛、胸闷、呼吸气短等毛病接受针灸治疗，当时笔者的手腕（内关穴）上各挨了一针，医生扎完针就匆匆离开，从进针至出针约30分钟的过程中，医生从未问起笔者的感受，笔者也丝毫不觉痛痒，换句话说，当时笔者的感受是，有针等于没针，一点效果也没有。

这是什么缘故呢？

这是因为医生并没有扎中穴位。

那么，为什么医生会没有扎中穴位呢？是医术不精呢？或是不用心呢？

笔者于此并不作评断。

然而，直到笔者学会针灸，每当为患者施治时，必定提醒自己，不可犯了之前医生的错误。因此，笔者于扎完每针后，必定要问患者的感受，以确保每一针的疗效。

本书是笔者根据多年教学与临床的经验，将十四经脉的走向，临床常用的穴位，以及常用的配穴方法，完全以图解的方式来原因，尽可能地将针灸学的内容，用简洁易懂，图文并茂的方式来介绍给读者，使初学者能更有系统、更有效率地学习针灸。

当然，笔者也希望读者能成为医术精湛，能为患者多用点心的医者。

一、浅谈如何学习针灸

如何正确地学习针灸，笔者在此提供一些学习心得，希望对于初学者有所帮助。

首先，学习针灸最基本的要求是，必须耐心熟记十二正经以及任、督两脉的经穴歌诀。

这是因为人体总共约有360余个穴位，初学者往往求快心切，不能扎扎实实地记熟每条经络的穴位，囫囵吞枣，看似学得很多，等到在临床上配穴时，由于不能熟悉每个穴位归属的经络，往往误把阳陵泉当成脾经，误把公孙当成胃经，胡乱拼凑，欲速则不达，基础没打好，怎么会有好成果呢？

其二，除了熟记经穴歌诀之外，学习针灸必须把每个穴位的定位、针刺的深浅弄得清清楚楚。

这是因为针灸取穴时，每个穴位周围都有神经血管的分布，特别是头颈、胸背部的穴位，紧临着脏腑器官，稍有不慎，都有可能造成损伤，甚至危及生命。因此初学者必须对人体生理结构深入了解，除了要讲究扎得准外，还要熟悉每个穴位周围神经血管的分布，不可过深或过浅，要避免扎中神经或血管，对于比较危险的穴位，一定要十分谨慎。

其三，学习针灸必须要能针对不同的病证辨证论治，灵活地配穴。

要能灵活的配穴，就必须有学理作为基础。笔者以临床的实例来说明：假如某位患者出现胸闷的症状，应当如何以针灸治疗？

第一步骤：必须具备有中医的理论基础

也就是说，必须能够分辨导致胸闷的原因，可能与哪些脏腑有关，比如：肝气郁积、痰浊壅塞于胸膈，或是中气下陷等因素都会引起胸闷。

第二步骤：必须具备有经络学说的理论基础

也就是说，必须掌握与各个脏腑联系的经络，比如：如果属于肝气郁积的类型，就取肝经、胆经；如果属于痰浊壅塞于胸膈的类型，就取心包络经、肺经；如果属于中气下陷的类型，就取大肠经、胃经（注：当然也可以取胆经配心包络经，或是胃经配心包络经、肺经；这完全取决于医者的经验）。

第三步骤：必须熟悉各种配穴的方法，每一种配穴方法，都

必须有理论作为基础

比如：患者是属于中气下陷的类型，并且确定取大肠经、胃经，接下来，应当判断该取大肠经与胃经上的哪些穴位。

由于与大肠经互为表里的经络为肺经；与胃经互为表里的经络为脾经；因此可以取大肠经上的原穴合谷，肺经上的络穴列缺；取胃经上的合穴足三里，脾经上的三阴交。

取合谷与列缺，属于原络相配法；取足三里与三阴交，则是根据《胫气有街》的四街理论而来，又属于远程配穴法。

最后，根据笔者多年的临床体会，大多数患者比较容易接受吃进去的药，哪怕是道听途说的，或是蜈蚣、壁虎，只要能治病的，即使捏着鼻子也会吞进去；至于提到针灸，有些患者仍旧是不敢接受。

这是为什么呢？

答案很简单，原因就是怕痛。

这就说明一个很直接的问题，如果不能帮忙患者克服怕痛的心理，即使医术再精湛，也毫无用武之地。因此，学习针灸除了以上三点原则之外，还须特别注意的是，在进针时应避免让患者感觉疼痛。

二、针灸学的发展

所谓“针灸”，正确的解释应当分为“针”与“灸”两种不同的医疗手段。

针灸究竟起源于何时？

根据目前已出土的考古文物来推测，“针”最早的前身应当是砭石和骨针，也就是说，在远古时代，原始人无意间发现（也有可能是不知从那里学会）把石头、兽骨、或鱼骨磨成类似针锋的形状，用来刺激身上某些部位，居然可以解除某些病痛，这就是“针”最早的前身；同样地，原始人发现，利用烧灼的树叶或矿石来熏烤人体的肌表，居然也可以缓解病痛，自然这也就是“灸”最早的前身。

可以推断，原始人运用针灸来治病，最初可能只有几个简单的穴位，在这以后，究竟经过了多少岁月的经验积累，数万年或数千年，最后才从单一的穴位逐渐发展而形成经络呢？

虽然以目前的资料，仍然乏足够的证据来说明这个问题。但从1973年长沙马王堆三号汉墓出土的古医书如《足臂十一脉灸经》、《阴阳

十一脉灸经》、《脉法》与《五十二病方》的资料记载，可以说明，起码两千多年前，约为春秋战国前后时期，针灸的发展已经略具雏形。

春秋战国前后时期

《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》：记载有人体11条经脉的循行，主要的病症与灸法。

《脉法》、《五十二病方》：也有提到如何以砭石治疗疾病与灸法的内容。

秦汉时期：《黄帝内经》

针灸学的发展，主要是以《黄帝内经》的理论作为基础。

《黄帝内经》分为《素问》与《灵枢》两部分，《黄帝内经》对于针灸的贡献，主要是阐述针灸的法则，如列举人体共有365个穴位，14经络的起止，部分孔穴的名称，骨度的尺寸，九针的运用，补泻的准则，以及对于针刺方法的说明，比如：对于针刺时应注意的浅深之分，春夏秋冬各有相应的刺法，以及误刺时可能引起的副作用，都有详细的说明。

战国：《难经》

《难经》又名《黄帝八十一难经》，相传是战国时秦越人扁鹊所着，但根据考证，《难经》的成书应当是经过东汉前的医家不断整理补充，而逐步完成的。

《难经》是继《黄帝内经》之后，又一部经典的医学著作。《难经》对于针灸的贡献在于，在《内经》的基础上继续有所创新，对于奇经八脉、五输穴、原穴、八会穴、俞募穴、补泻法等方面，都有新的见解，补充了《黄帝内经》的不足，对于后世医学理论的发展产生了极其深远的影响。

秦代：《黄帝明堂经》

《黄帝明堂经》，秦代，作者不详。主要论述经脉的循行，孔穴的位置，以及疾病的治疗。《黄帝明堂经》是隋、唐时期的医学教材，在当时流传很广，是学习医学必读的医书。

晋朝：针灸的第一部专著

《针灸甲乙经》，晋朝·皇甫谧所著，全书12卷，128篇，其中70篇是论述经穴，记载穴名349处，并说明穴位尺寸、取穴法及针灸分寸壮数。

由于皇甫谧于中年时不幸得了风痹症，导致半身不遂，因而发愤研习医学，历览历代以来的医书经方，特别是对于针灸的疗法，更有深刻的领悟，于是根据《黄帝内经》、《针灸治要》与《黄帝明堂经》的内容编撰而成。

《针灸甲乙经》，简称《甲乙经》，是中医史上的第一部针灸专著。

唐朝：《千金要方》

《千金要方》，唐朝·孙思邈所撰。全书30卷，总编232门，方论5300首。

孙思邈根据《甲乙经》及唐代名家针灸文献，对经穴图及其理论作了详实的考订，避免了当时穴位不一，传写错误的混乱现象。

孙思邈首创“阿是穴”的取穴方法，千金要方卷29“灸例第六”中记载：“阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若为当其处，不问孔穴即得使便成痛处即云阿是，灸刺皆验，故云阿是穴也。”这是对于阿是穴名称的最早记载。

南唐：《子午流注针经》

《子午流注针经》，相传是南唐何若愚所撰。子午流注的“子午”二字是指时间，“流注”则是指气血的运行。《子午流注针经》认为人体内气血的运行有一定的规律，也就是说，气血的运行会随着时间的推移而出现有规律的盛衰变化。因此随着气血的开阖，按时取膝关节以下的五输穴而刺之，就可以治疗不同的病证。

《子午流注针经》全书共3卷，为现存最早的子午流注专著，主要论述了子午流注的理论原则和具体方法，对于后世针灸学按时取穴法的发展，具有重大的影响。

宋朝：《铜人腧穴针灸图经》

《铜人腧穴针灸图经》，宋朝·王惟一根据《黄帝内经》、《针灸甲乙经》及隋唐以来的《明堂图》，撰成《铜人腧穴针灸图经》3卷，对于经脉的循行与病候都有所增补，特别是在经脉的循行部分，多附加循行的穴位，使其更为明确，同时对穴位与其主治功能都进行了重新的考证。

王惟一铸造铜人两座，统一了十二经脉及任督二脉的循经位置，使历代经穴混乱不一的现象得以统一；同时并将《铜人腧穴针灸图经》刻

于石碑，公开陈列以利于流传。

明朝：《十四经发挥》

《十四经发挥》，明朝，滑寿所撰。本书是研究经脉的专著，全书共3卷。上卷主要论述三阴三阳的流注规律和经脉的作用；中卷主要是阐述14经脉的循行路线及经脉病候。下卷为主要论述奇经八脉的循行路线及病候。

《黄帝内经》的经络学说原本认为经脉的组成为十二正经与奇经八脉，滑寿则根据《甲乙经》的记载，认为任、督二脉既然拥有自己的穴位，因此将任、督二脉与十二正经相提并论，倡导十四经说，对十四经循行路线进行了详细的论述，对于《黄帝内经》的经络学说做了重新的发挥与补充。

明朝：《针灸大成》

《针灸大成》，明朝，杨继洲所撰。本书为综合性针灸著作，全书共分10卷。杨继洲根据《黄帝内经》、《难经》的主要内容，总结了明代以前的针灸群书，编撰而成。《针灸大成》是继《针灸甲乙经》以后的又一次针灸著作的大集成。

《针灸大成》的主要特色在于总结各家的针刺手法，如烧山火，透天凉、阳中隐阴，阴中隐阳、留气法、运气法、提气法、中气法、苍龙摆尾、龙虎交战、龙虎升降、脏腑阴阳呼吸内外捻针补泻、子午补泻总略、子午捣臼、子午补泻等捻针手法；以及针刺后的8种行气手法：揣、爪、搓、弹、摇、扞、循、捻，这些手法对于增加针灸的疗效具有一定的意义，是针刺手法最为全面的专著，对后世影响极大。

清朝：《医宗金鉴·刺灸心法要诀》

《医宗金鉴》是一部综合的医学丛书，由清朝官方组织编写，由太医院吴谦、刘裕祥主编，包括医学各科15种，上自《黄帝内经》、《伤寒杂病论》，下至清朝以前，本书共分90卷，《刺灸心法要诀》为本书的部分内容，在卷79~卷86。

《刺灸心法要诀》为针灸临床专辑，主要是根据清朝以前针灸医家的经验，将行针手法、经脉循行，针灸要穴，禁针、禁灸等临床所需应用的事项，都广为采集而编纂成歌诀，比如，将原穴与络穴、八脉交会穴等特定穴的主治功用编成歌诀，使其更易于学习与应用。

目录

第1章 针灸基础知识	1
第1节 经脉概述	2
一、经络系统的组成	2
二、十二经脉络属之脏腑	3
三、十二经脉路线图	3
四、十四经脉循行顺序	5
第2节 穴位的定位方法	7
一、骨度分寸法	7
二、手指比量法	8
第3节 经脉理论	9
一、根结理论	9
二、标本理论	9
三、气街理论	10
四、四海理论	11
第4节 奇经八脉	12
一、阳跷脉	12
二、阳维脉	13
三、阴跷脉	13
四、阴维脉	14
五、冲脉	14
六、带脉	15
第5节 五输穴	16
一、五输穴解说	16
二、五输穴之主治作用	17
三、五输穴之分布图	17

第6节 一些特殊穴位	20
一、原穴	20
二、络穴	21
三、郄穴	21
四、下合穴	22
五、俞募穴	27
六、八会穴	29
七、八脉交会穴	30
第2章 经脉上的穴位	33
第1节 手太阴肺经	35
第2节 手厥阴心包络经	39
第3节 手少阴心经	43
第4节 手阳明大肠经	47
第5节 手少阳三焦经	52
第6节 手太阳小肠经	57
第7节 足太阴脾经	61
第8节 足阳明胃经	65
第9节 足少阴肾经	71
第10节 足太阳膀胱经	75
第11节 足厥阴肝经	83
第12节 足少阳胆经	87
第13节 任脉	92

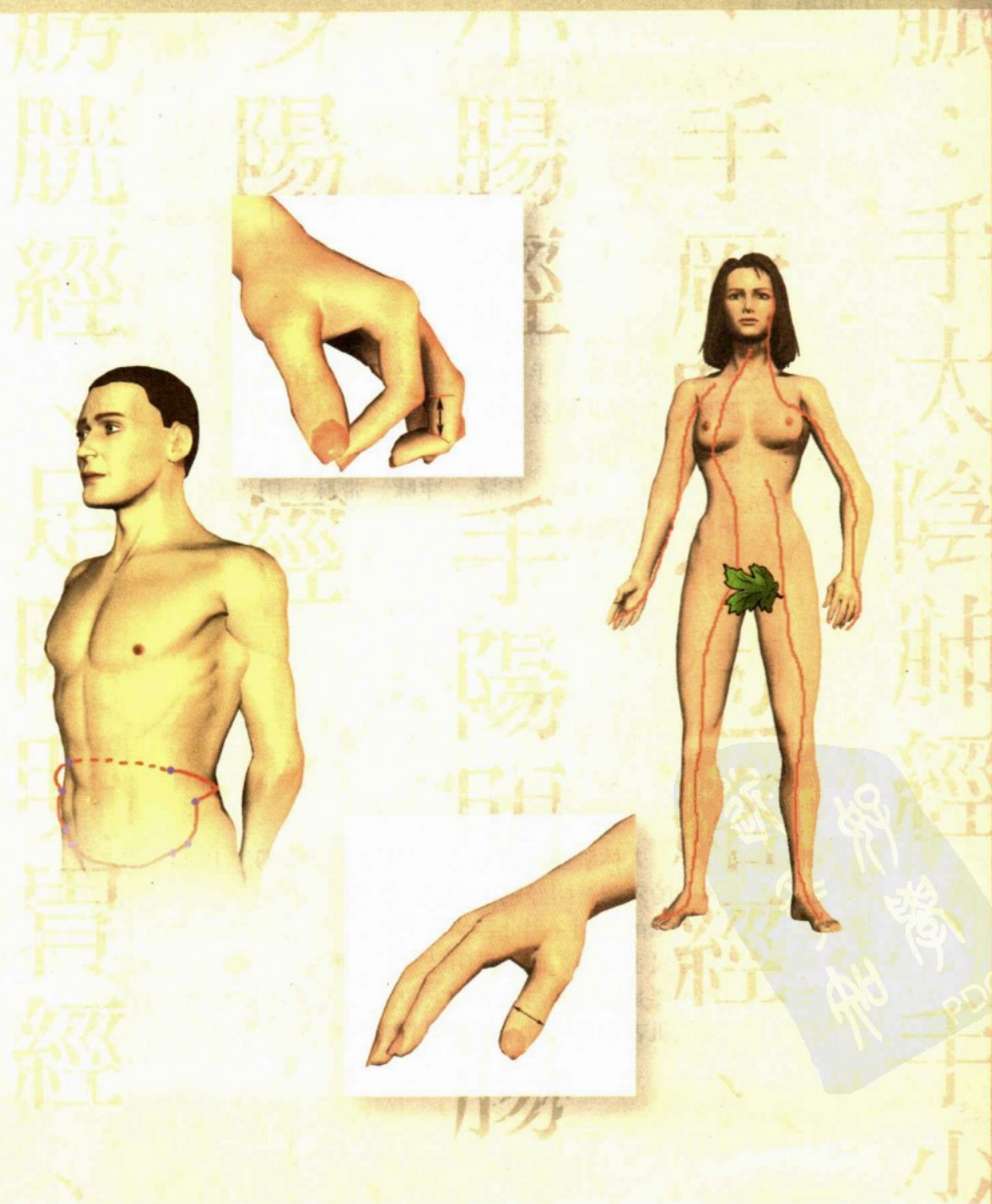
第14节 督脉	97
第15节 奇穴	101
第3章 针灸的治疗方法	102
第1节 针灸的治疗原理	103
一、针灸能治病的原因	103
二、经络的治疗范围	103
三、选穴的原则	104
四、配穴的方法	106
第2节 临床病证	109
一、发热	109
二、鼻塞	111
三、感冒	113
四、耳鸣耳聋	115
五、面瘫	117
六、颈椎病	119
七、肩臂痛	121
八、腰腿痛	123
九、痹证	125
十、痿证	127
十一、昏迷	129
十二、胃脘痛	131
十三、便秘	133
十四、心痛	135
十五、痛经	137
十六、失眠	139
十七、虚劳	141

十八、积聚	143
十九、小便不利	145
二十、阳痿	147



針灸和灸 第1章

第1章 針灸基礎知識



第1节 经脉概述

经验传授

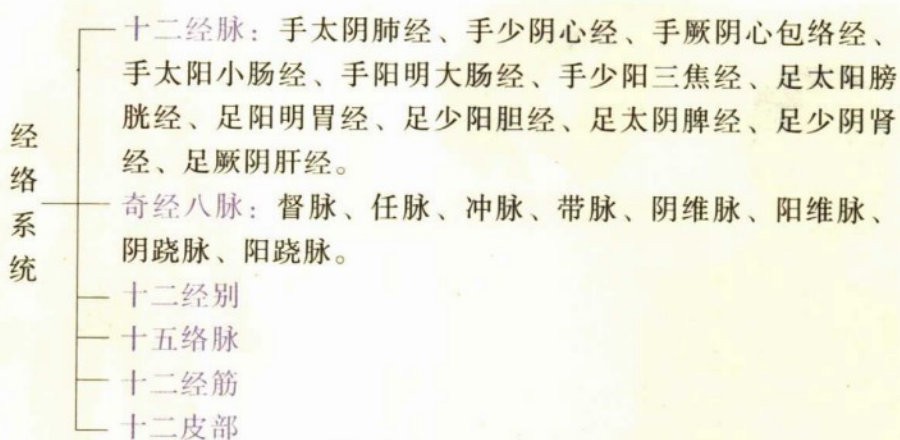
人体的经络，主要分为十二经脉与奇经八脉，其中十二经脉又分为六条阴经与六条阳经。

学习针灸，首先要熟记十二经脉与奇经八脉的名称，这是针灸入门的第一步。

一、经络系统的组成

经络为人体气血的通道，主要作用是联系表里内外，将五脏六腑与肌肤腠理的生理功能，相互联结成一个整体的系统。

经络以十二经脉为主体，包括奇经八脉、十二经别、十五络脉，以及十二经筋，十二皮部。



注1：奇经是十二经脉以外的经脉，因此奇经没有互为表里的经络，所以称为“奇经”。

注2：由于奇经八脉中之任脉、督脉拥有专属的穴位，因此与十二经脉合称为“十四经”。

注3：奇经八脉中除督脉、任脉外，冲脉、带脉、阴阳跷脉、阴阳维脉并不拥有专属的穴位，因此必须借用十二经之穴位。

学习重点

根据阴阳学说，人体脏腑的阴阳属，腑属阳，脏属阴。因此，阳经主要络属人体中的六腑，阴经则主要络属人体中的五脏。

由于经络有阴阳的区别，因此经络的表里关系，也具有一定的规律，通常手足阳经属于表经，而手足阴经则属于里经。

经脉的作用主要是在脏腑与肌表的穴位之间，起到相互联系的作用，因此，当针刺肌表的穴位时，就能调节脏腑的功能。