

YI GE YUE

XUE

ZHENJIU



一个月学
针灸

主编 王晓岚 姜鸿雁

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

一个月学针灸

YI GEYUE XUE ZHENJIU

主 编	王晓岚	姜鸿雁		
副 主 编	尹立英	崔书国		
编 委	尹立英	王丽军	王晓岚	
	田义龙	何红涛	张 凯	
	张红英	沈 勇	姜鸿雁	
	崔书国	梁丽英	韩 冰	
	霍玉芳			



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

一个月学针灸/王晓岚,姜鸿雁主编. —北京:人民军医出版社,2007.8

ISBN 978-7-5091-1145-1

I. — … II. ①王…②姜… III. 针灸学 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116327 号

策划编辑:成博 文字编辑:谢娟 责任审读:余满松
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8167

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13.375 字数:329千字

版、印次:2007年8月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

目 录

第1讲 历史渊源	(1)
一、起源	(1)
二、发展	(1)
第2讲 经络	(7)
一、经络概述	(7)
二、十二经脉	(9)
三、奇经八脉	(11)
四、十二经别	(12)
五、十五络脉	(12)
六、十二经筋	(13)
七、十二皮部	(14)
第3讲 手三阴经循行	(16)
一、手太阴经循行	(16)
二、手少阴经循行	(16)
三、手厥阴经循行	(18)
四、手三阴经循行歌	(19)
第4讲 手三阳经循行	(21)
一、手太阳经循行	(21)



二、手阳明经循行·····	(22)
三、手少阳经循行·····	(24)
四、手三阳经循行歌·····	(25)
第5讲 足三阴经循行 ·····	(27)
一、足太阴经循行·····	(27)
二、足少阴经循行·····	(28)
三、足厥阴经循行·····	(29)
四、足三阴经循行歌·····	(31)
第6讲 足三阳经循行 ·····	(32)
一、足阳明经循行·····	(32)
二、足太阳经循行·····	(34)
三、足少阳经循行·····	(34)
四、足三阳经循行歌·····	(37)
第7讲 奇经八脉经脉循行 ·····	(39)
一、任脉·····	(39)
二、督脉·····	(40)
三、冲脉·····	(40)
四、带脉·····	(42)
五、阳跷脉·····	(42)
六、阴跷脉·····	(43)
七、阳维脉·····	(44)
八、阴维脉·····	(45)
九、奇经八脉循行歌·····	(46)
第8讲 腧穴 ·····	(48)

一、腧穴概论	(48)
二、腧穴的定位方法	(50)
三、腧穴的治疗作用	(53)
第9讲 特定穴	(56)
一、五输穴	(56)
二、原穴	(58)
三、络穴	(59)
四、郄穴	(59)
五、背俞穴	(61)
六、腹募穴	(61)
七、下合穴	(62)
八、八会穴	(62)
九、八脉交会穴	(63)
十、交会穴	(64)
十一、特定穴歌赋	(64)
第10讲 手三阴经经脉常用穴	(67)
一、手太阴肺经穴	(67)
1. 中府 Zhōngfǔ	(67)
2. 尺泽 Chízé	(68)
3. 孔最 Kǒngzui	(68)
4. 列缺 Lièquē	(68)
5. 经渠 Jīngqú	(69)
6. 太渊 Tàiyuān	(69)
7. 鱼际 Yújì	(69)
8. 少商 Shǎoshāng	(70)
二、手少阴心经穴	(70)
1. 少海 Shǎohǎi	(71)



2. 通里 Tōnglǐ	(71)
3. 阴郄 Yīnxì	(71)
4. 神门 Shénmén	(71)
5. 少府 Shǎofǔ	(72)
6. 少冲 Shǎochōng	(72)
三、手厥阴心包经穴	(72)
1. 曲泽 Qūzé	(73)
2. 郄门 Xīmén	(73)
3. 间使 Jiānshǐ	(73)
4. 内关 Nèiguān	(73)
5. 大陵 Dàlíng	(74)
6. 劳宫 Láogōng	(74)
7. 中冲 Zhōngchōng	(74)
第 11 讲 手三阳经经脉常用穴	(75)
一、手阳明大肠经穴	(75)
1. 商阳 Shāngyáng	(75)
2. 二间 Èrjiān	(75)
3. 合谷 Hégu	(76)
4. 阳溪 Yángxī	(77)
5. 偏历 Piānlì	(77)
6. 手三里 Shǒusānlǐ	(77)
7. 曲池 Qūchí	(78)
8. 臂臑 Bìnào	(78)
9. 肩髃 Jiānyú	(78)
10. 天鼎 Tiāndǐng	(78)
11. 扶突 Fútū	(79)
12. 口禾髎 Kǒuhéliáo	(79)
13. 迎香 Yíngxiāng	(79)



二、手太阳小肠经穴·····	(80)
1. 少泽 Shǎozé ·····	(80)
2. 前谷 Qiángǔ ·····	(81)
3. 后溪 Hòuxī ·····	(81)
4. 腕骨 Wàngǔ ·····	(81)
5. 养老 Yǎnglǎo ·····	(82)
6. 小海 Xiǎohǎi ·····	(82)
7. 颧髻 Quánjié ·····	(82)
8. 听宫 Tīngōng ·····	(82)
三、手少阳三焦经穴·····	(83)
1. 关冲 Guānchōng ·····	(84)
2. 液门 Yèmén ·····	(84)
3. 中渚 Zhōngzhǔ ·····	(84)
4. 阳池 Yángchí ·····	(84)
5. 外关 Wàiguān ·····	(85)
6. 支沟 Zhīgōu ·····	(85)
7. 天井 Tiānjǐng ·····	(85)
8. 角孙 Jiǎosūn ·····	(85)
9. 耳门 Ěrmén ·····	(86)
10. 耳和髻 Ěrhéjié ·····	(86)
11. 丝竹空 Sīzhúkōng ·····	(86)
第 12 讲 足三阴经经脉常用穴 ·····	(87)
一、足太阴脾经穴·····	(87)
1. 隐白 Yǐnbái ·····	(87)
2. 大都 Dàdù ·····	(87)
3. 太白 Tàibái ·····	(88)
4. 公孙 Gōngsūn ·····	(89)
5. 商丘 Shāngqiū ·····	(89)



- | | |
|--------------------------|------|
| 6. 三阴交 Sānyinjiao | (89) |
| 7. 漏谷 Lòugǔ | (90) |
| 8. 地机 Diji | (90) |
| 9. 阴陵泉 Yinlingquan | (90) |
| 10. 血海 Xuèhǎi | (91) |
| 11. 冲门 Chōngmén | (91) |
| 12. 大横 Dàhéng | (91) |
| 二、足少阴肾经穴 | (91) |
| 1. 涌泉 Yǒngquán | (92) |
| 2. 然谷 Rángǔ | (93) |
| 3. 太溪 Tàixī | (93) |
| 4. 大钟 Dàzhōng | (93) |
| 5. 照海 Zhàohǎi | (93) |
| 6. 复溜 Fùliú | (94) |
| 7. 交信 Jiāoxìn | (94) |
| 8. 筑宾 Zhùbīn | (94) |
| 9. 腹通谷 Fùtōnggǔ | (95) |
| 10. 幽门 Yōumén | (95) |
| 三、足厥阴肝经穴 | (95) |
| 1. 大敦 Dādūn | (95) |
| 2. 行间 Xíngjiān | (97) |
| 3. 太冲 Tàichōng | (97) |
| 4. 中封 Zhōngfēng | (97) |
| 5. 蠡沟 Lígōu | (98) |
| 6. 章门 Zhāngmén | (98) |
| 7. 期门 Qīmén | (98) |

第 13 讲 足三阳经经脉常用穴

- 一、足阳明胃经穴

1. 承泣	Chéngqì	(99)
2. 四白	Sìbái	(99)
3. 地仓	Dìcāng	(100)
4. 颊车	Jiáchē	(101)
5. 下关	Xiàguān	(101)
6. 颊盆	Quēpén	(101)
7. 乳中	Rǔzhōng	(102)
8. 梁门	Liángmén	(102)
9. 天枢	Tiānshū	(102)
10. 气冲	Qìchōng	(102)
11. 伏兔	Fútù	(103)
12. 阴市	Yīnshì	(103)
13. 梁丘	Liángqiū	(103)
14. 犊鼻	Dúbí	(103)
15. 足三里	Zúsānlǐ	(104)
16. 上巨虚	Shàngjùxū	(104)
17. 丰隆	Fēnglóng	(104)
18. 解溪	Jiěxī	(105)
19. 厉兑	Lìduì	(105)
二、足太阳膀胱经穴		(105)
1. 睛明	Jīngmíng	(108)
2. 攒竹	Cuánzhú	(109)
3. 天柱	Tiānzhù	(109)
4. 大杼	Dàzhù	(109)
5. 风门	Fēngmén	(109)
6. 肺俞	Fèishù	(110)
7. 心俞	Xīnshù	(110)
8. 督俞	Dūshù	(110)
9. 膈俞	Géshù	(110)



- | | | | |
|----------------|--------------|-------|-------|
| 10. 肝俞 | Gānshù | | (111) |
| 11. 胆俞 | Dǎnshù | | (111) |
| 12. 脾俞 | Píshù | | (111) |
| 13. 胃俞 | Wèishù | | (111) |
| 14. 肾俞 | Shènsù | | (111) |
| 15. 大肠俞 | Dàchángshù | | (112) |
| 16. 膀胱俞 | Pángguāngshù | | (112) |
| 17. 下髎 | Xiàliáo | | (112) |
| 18. 承扶 | Chéngfú | | (112) |
| 19. 殷门 | Yīnmén | | (113) |
| 20. 委阳 | Wěiyáng | | (113) |
| 21. 委中 | Wěizhōng | | (113) |
| 22. 秩边 | Zhìbiān | | (113) |
| 23. 合阳 | Héyáng | | (114) |
| 24. 承山 | Chéngshān | | (114) |
| 25. 飞扬 | Fēiyáng | | (114) |
| 26. 昆仑 | Kūnlún | | (114) |
| 27. 至阴 | Zhìyīn | | (115) |
| 三、足少阳胆经穴 | | | (115) |
| 1. 瞳子髎 | Tóngzǐliáo | | (115) |
| 2. 听会 | Tīnghuì | | (115) |
| 3. 本神 | Běnsheén | | (116) |
| 4. 阳白 | Yángbái | | (117) |
| 5. 头临泣 | Tóulínqì | | (117) |
| 6. 风池 | Fēngchí | | (117) |
| 7. 肩井 | Jiānjǐng | | (117) |
| 8. 居髎 | Jūliáo | | (118) |
| 9. 环跳 | Huántiào | | (118) |
| 10. 风市 | Fēngshì | | (118) |

11. 膝阳关 Xīyángguān	(119)
12. 阳陵泉 Yánglíngquán	(119)
13. 阳交 Yángjiāo	(119)
14. 光明 Guāngmíng	(119)
15. 悬钟 Xuánzhōng	(120)
16. 足临泣 Zúlínqì	(120)
17. 足窍阴 Zúqiàoyn	(120)
第14讲 任脉、督脉常用穴及常用奇穴	(121)
一、任脉穴	(121)
1. 中极 Zhōngjí	(121)
2. 关元 Guānyuán	(121)
3. 气海 Qìhǎi	(122)
4. 神阙 Shénquè	(123)
5. 中脘 Zhōngwǎn	(123)
6. 膻中 Dànzhōng	(123)
7. 天突 Tiāntū	(123)
8. 廉泉 Liánquán	(124)
9. 承浆 Chéngjiāng	(124)
二、督脉穴	(124)
1. 长强 Chángqiáng	(125)
2. 腰俞 Yāoshù	(126)
3. 腰阳关 Yāoyángguān	(126)
4. 命门 Mìngmén	(126)
5. 大椎 Dàzhuī	(127)
6. 哑门 Yǎmén	(127)
7. 风府 Fēngfǔ	(127)
8. 百会 Bǎihuì	(128)
9. 神庭 Shéntíng	(128)



- | | | | |
|---------|-------------|---------|-------------|
| 10. 素髻 | Sùliáo | | (128) |
| 11. 水沟 | Shuǐgōu | | (129) |
| 12. 兑端 | Duìduān | | (129) |
| 13. 龈交 | Yīnjiāo | | (129) |
| 三、经外奇穴 | | | (130) |
| 1. 四神聪 | Sìshéncōng | | (130) |
| 2. 当阳 | Dāngyáng | | (130) |
| 3. 印堂 | Yìntáng | | (130) |
| 4. 鱼腰 | Yúyāo | | (131) |
| 5. 太阳 | Tàiyáng | | (131) |
| 6. 耳尖 | Ērjiān | | (131) |
| 7. 海泉 | Hǎiquán | | (132) |
| 8. 金津 | Jīnjīn | 玉液 Yùyè | (132) |
| 9. 牵正 | Qiānzhèng | | (132) |
| 10. 三角灸 | Sānjiǎojiǔ | | (133) |
| 11. 子宫 | Zǐgōng | | (133) |
| 12. 定喘 | Dìngchuǎn | | (133) |
| 13. 夹脊 | Jiājǐ | | (134) |
| 14. 虎口 | Hǔkǒu | | (134) |
| 15. 中魁 | Zhōngkuí | | (135) |
| 16. 腰痛点 | Yāotòngdiǎn | | (135) |
| 17. 外劳宫 | Wàiláogōng | | (136) |
| 18. 八邪 | Bāxié | | (136) |
| 19. 四缝 | Sìfèng | | (136) |
| 20. 十宣 | Shíxuān | | (137) |
| 21. 百虫窝 | Bǎichóngwō | | (137) |
| 22. 阑尾 | Lánwěi | | (137) |
| 23. 独阴 | Dúyīn | | (138) |
| 24. 气端 | Qìduān | | (138) |



第15讲	刺灸法	(139)
一、	刺灸法概述	(139)
二、	刺灸法的内容	(139)
三、	针灸治疗的作用	(140)
四、	针灸治疗的适用范围	(141)
五、	针灸的治疗原则	(142)
第16讲	取穴原则与配穴方法	(149)
一、	取穴原则	(149)
二、	配穴方法	(151)
第17讲	针刺法	(154)
一、	针刺前的准备	(154)
二、	毫针刺法	(155)
第18讲	灸法与拔罐法	(173)
一、	灸法	(173)
二、	拔罐法	(177)
第19讲	其他针刺法	(185)
一、	三棱针	(185)
二、	皮肤针	(186)
三、	皮内针	(189)
四、	火针	(191)
五、	芒针	(193)
六、	穴位贴敷法	(194)
七、	穴位埋线法	(197)



第20讲 耳针法	(203)
一、耳郭结构	(203)
二、耳与脏腑经络的关系	(206)
三、耳穴的定位与主治	(207)
四、操作方法	(224)
五、适用范围与注意事项	(229)
第21讲 内科病证针灸治疗之一	(232)
一、中风	(232)
二、晕厥	(235)
三、中暑	(236)
四、虚脱	(237)
五、眩晕	(238)
附：高血压	(240)
六、感冒	(242)
七、咳嗽	(244)
八、哮喘、喘病	(246)
九、肺癆	(251)
十、疟疾	(253)
第22讲 内科病证针灸治疗之二	(256)
一、呕吐	(256)
二、呃逆	(258)
三、噎膈	(259)
四、失眠	(260)
附：健忘	(262)
五、心悸、怔忡	(262)
六、癫狂	(264)
七、痫病	(265)



八、郁证	(267)
九、头痛	(269)
附:三叉神经痛	(271)
十、面瘫	(273)
第23讲 内科病证针灸治疗之三	(275)
一、痹证	(275)
二、痿证	(278)
附:小儿麻痹后遗症	(280)
三、胃脘痛	(281)
四、腹痛	(283)
五、胁痛	(285)
六、腰痛	(287)
七、腹胀	(288)
八、黄疸	(289)
九、泄泻	(291)
十、痢疾	(293)
第24讲 内科病证针灸治疗之四	(296)
一、便秘	(296)
二、脱肛	(297)
三、水肿	(299)
四、遗尿	(301)
五、癃闭	(302)
六、淋证	(304)
七、阳痿	(306)
八、遗精	(307)
第25讲 外科病证针灸治疗	(309)