

赠光盘



# 新编 针灸 减肥

王富春 主编

王富春教授从事针灸临床工作 30 余年，首先在国内提出了『合募配穴治疗六腑疾病』『俞原配穴治疗五脏病』『郄会配穴治疗急症』『健脾祛湿法治疗肥胖症』『镇静安神针法治疗失眠』『振阳针法治疗阳痿、小儿遗尿』等新的特定穴配伍理论，并取得了良好的临床疗效。在颈椎病、腰椎间盘突出、肩关节周围炎等临床常见病、多发病的治疗过程中，针药并施，疗效显著。



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 新编针灸减肥

(赠光盘)

王富春 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新编针灸减肥 / 王富春主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5381-9522-4

I. ①新… II. ①王… III. ①减肥—针灸疗法  
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第305339号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社  
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 13

字 数: 200千字

出版时间: 2016年4月第1版

印刷时间: 2016年4月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 霞

---

书 号: ISBN 978-7-5381-9522-4

定 价: 45.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370 13904057705

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

## 编委会

主 编 王富春

副主编 高颖 徐晓红

编 者 李铁 周丹 王宇峰 商强强 郑鹏

图文编辑 刘立克 刘美思 林玉 张宏 刘实

张婉春 苏涵 秦国鹏 王阳 李洋

周伟 黄丽莉 王欣 李晓华 张献文

张野 武志国 韩莲玉

## 主编简介



王富春，男，1961年出生。现任长春中医药大学针灸推拿学院院长，教授、博士研究生导师。中国针灸学会理事，吉林省针灸学会常务副会长，吉林省重点学科带头人，吉林省有突出贡献专家，长春市第四批有突出贡献专家，全国优秀教师、《针刺研究》杂志编委、《中华推拿疗法杂志》专家编委、《中国中医骨伤科杂志》专家编委、美国《TCM》杂志编委、《亚太传统医药》杂志编委。曾主编出

版学术专著70余部，代表作有《中国新针灸大系丛书》《现代中医临床必备丛书》《腧穴类编》《针方类辑》《临床针方》《刮痧疗法》《中国手针疗法》等，发表学术论文百余篇。完成科研成果数十项，有多项成果获得国家和吉林省科技进步奖。

王富春教授从事针灸临床工作30余年，首先在国内提出了“合募配穴治疗六腑疾病”“俞原配穴治疗五脏病”“郄会配穴治疗急症”“健脾祛湿法治疗肥胖症”“镇静安神针法治疗失眠”“振阳针法治疗阳痿、小儿遗尿”等新的特定穴配伍理论，并取得了良好的临床疗效。在颈椎病、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎等临床常见病、多发病的治疗过程中，针药并施，疗效显著。尤其对于针灸疗法治疗肥胖症有丰富的经验和独到的见解。在理论创新与技术创新方面，为针灸推拿学科的发展做出了积极贡献。

## 前 言

针灸减肥在我国有悠久的历史，有着扎实的理论基础，是通过几千年来临床实践的总结而得出的科学、有效的减肥方法。数以百计的减肥方法中，针灸疗法是最安全、健康、有效的方法之一。针灸减肥不受时间、环境等因素的影响，其治疗效果确切、安全而无毒副作用。受到众多减肥患者的信赖和喜欢，其临床疗效得到了广大针灸临床医生的一致肯定。

随着社会的发展，人们物质生活水平的提高，防病保健意识越来越强，越来越多的人认识到肥胖给人们的健康生活带来的危害。推广和普及正确有效的减肥方法，也是历史赋予我们医学工作者的责任，基于此，我们编写了《新编针灸减肥》一书，献给广大读者。

本书系统介绍了针灸减肥的原理和操作，对常用的针灸减肥方法进行了详细的介绍，如毫针法、艾灸法、刮痧法、拔罐法、芒针法、耳穴法等，重点介绍了针灸减肥保健方法和针灸治疗肥胖及相关疾病的方法，同时也介绍了运动减肥法、饮食减肥法等辅助方法。配有动态光盘，可使读者更好地掌握针灸减肥的方法。本书内容丰富、图文并茂、讲述详细，能够帮助广大读者正确地认识减肥，了解减肥的方法。

本书适于各种水平的初学者、爱好者，也可供临床工作者及广大医学院校的学生学习、参考。

编著者

# 目 录

## 第一章 针灸减肥概述 ..... 1

### 第一节 针灸减肥常用操作方法 ..... 2

一、毫针法 ..... 2

二、艾灸法 ..... 13

三、刮痧法 ..... 16

四、拔罐法 ..... 23

五、芒针法 ..... 26

六、耳穴法 ..... 27

### 第二节 针灸减肥常用经络

与腧穴 ..... 33

经 络 ..... 34

一、经络系统的组成 ..... 34

二、经络学说与美容减肥 ..... 37

腧 穴 ..... 38

一、腧穴的分类和作用 ..... 38

二、特定穴 ..... 39

三、选穴配穴方法 ..... 42

四、腧穴的定位方法 ..... 43

常用经络、腧穴 ..... 46

一、手太阴肺经 ..... 46

二、手阳明大肠经 ..... 48

三、足阳明胃经 ..... 52

四、足太阴脾经 ..... 57

五、手少阴心经 ..... 60

六、手太阳小肠经 ..... 62

七、足太阳膀胱经 ..... 65

八、足少阴肾经 ..... 72

九、手厥阴心包经 ..... 74

十、手少阳三焦经 ..... 76

十一、足少阳胆经 ..... 80

十二、足厥阴肝经 ..... 85

十三、任脉 ..... 87

十四、督脉 ..... 90

十五、经外奇穴 ..... 94

## 第二章 常规针灸减肥 ..... 98

### 第一节 毫针法减肥操作 ..... 98

一、辨证分型 ..... 98

二、操作规程 ..... 100

三、其他毫针减肥处方 ..... 100

四、注意事项 ..... 101

### 第二节 艾灸法减肥操作 ..... 102

一、选用腧穴 ..... 102

二、操作规程 ..... 102

三、注意事项 ..... 103

### 第三节 刮痧法减肥操作 ..... 104

一、选用腧穴 ..... 104

二、操作规程 ..... 104

三、注意事项 ..... 105

### 第四节 拔罐法减肥操作 ..... 106

一、选用腧穴 ..... 106

二、操作规程 ..... 106

三、注意事项 ..... 107

### 第五节 芒针法减肥操作 ..... 108

|                           |            |                                           |            |
|---------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| 一、选用腧穴 .....              | 108        | 一、选用腧穴 .....                              | 122        |
| 二、操作规程 .....              | 109        | 二、操作方法 .....                              | 122        |
| 三、注意事项 .....              | 110        | 三、注意事项 .....                              | 123        |
| 第六节 耳穴法减肥操作 .....         | 110        | 第六节 腹部减肥 .....                            | 123        |
| 一、选用腧穴 .....              | 110        | 一、选用腧穴 .....                              | 123        |
| 二、操作规程 .....              | 111        | 二、操作方法 .....                              | 123        |
| 三、注意事项 .....              | 111        | 三、注意事项 .....                              | 124        |
| 第七节 其他针灸减肥法操作 .....       | 112        | 第七节 背部美脊 .....                            | 124        |
| 一、穴位埋线减肥法操作 .....         | 112        | 一、选用腧穴 .....                              | 125        |
| 二、电针减肥法操作 .....           | 114        | 二、操作方法 .....                              | 125        |
| 三、针刺结合耳穴贴压<br>减肥法操作 ..... | 115        | 三、注意事项 .....                              | 125        |
| <b>第三章 针灸减肥保健方法 .....</b> | <b>117</b> | 第八节 瘦大腿 .....                             | 125        |
| 第一节 瘦脸 .....              | 117        | 一、选用腧穴 .....                              | 126        |
| 一、选用腧穴 .....              | 117        | 二、操作方法 .....                              | 126        |
| 二、操作方法 .....              | 117        | 三、注意事项 .....                              | 127        |
| 三、注意事项 .....              | 118        | 第九节 瘦小腿 .....                             | 127        |
| 第二节 瘦下颏 .....             | 118        | 一、选用腧穴 .....                              | 127        |
| 一、选用腧穴 .....              | 118        | 二、操作方法 .....                              | 128        |
| 二、操作方法 .....              | 118        | 三、注意事项 .....                              | 128        |
| 三、注意事项 .....              | 118        | 第十节 臀部减肥 .....                            | 128        |
| 第三节 美颈 .....              | 119        | 一、选用腧穴 .....                              | 129        |
| 一、选用腧穴 .....              | 119        | 二、操作方法 .....                              | 129        |
| 二、操作方法 .....              | 119        | 三、注意事项 .....                              | 129        |
| 三、注意事项 .....              | 120        |                                           |            |
| 第四节 美臂 .....              | 120        | <b>第四章 针灸治疗肥胖及相关<br/>        疾病 .....</b> | <b>130</b> |
| 美上臂 .....                 | 120        | 第一节 肥胖的诊断 .....                           | 130        |
| 一、选用腧穴 .....              | 120        | 一、标准体重与肥胖程度 .....                         | 130        |
| 二、操作方法 .....              | 120        | 二、肥胖的测定 .....                             | 131        |
| 美下臂 .....                 | 121        | 三、肥胖实验室诊断 .....                           | 134        |
| 一、选用腧穴 .....              | 121        | 四、肥胖病的鉴别诊断 .....                          | 135        |
| 二、操作方法 .....              | 121        | 第二节 肥胖症 .....                             | 137        |
| 三、注意事项 .....              | 121        | 一、临床表现 .....                              | 137        |
| 第五节 瘦腰 .....              | 121        | 二、针灸治疗 .....                              | 137        |
|                           |            | 三、注意事项 .....                              | 140        |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 第三节 糖尿病 .....    | 140 |
| 一、临床表现 .....     | 140 |
| 二、针灸治疗 .....     | 142 |
| 三、注意事项 .....     | 144 |
| 第四节 高血压 .....    | 144 |
| 一、临床表现 .....     | 145 |
| 二、针灸治疗 .....     | 147 |
| 三、注意事项 .....     | 148 |
| 第五节 冠心病 .....    | 150 |
| 一、临床表现 .....     | 150 |
| 二、针灸治疗 .....     | 151 |
| 三、注意事项 .....     | 153 |
| 第六节 肥胖性心肌病 ..... | 153 |
| 一、临床表现 .....     | 154 |
| 二、针灸治疗 .....     | 154 |
| 三、注意事项 .....     | 156 |
| 第七节 胆结石 .....    | 156 |
| 一、临床表现 .....     | 157 |
| 二、针灸治疗 .....     | 157 |
| 三、注意事项 .....     | 158 |
| 第八节 痛风 .....     | 159 |
| 一、临床表现 .....     | 159 |
| 二、针灸治疗 .....     | 160 |
| 三、注意事项 .....     | 160 |

## 第五章 减肥辅助方法 ..... 162

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一节 运动减肥法 .....    | 162 |
| 一、各部位运动减肥法 .....   | 162 |
| 二、各年龄段的运动减肥法 ..... | 169 |
| 三、运动减肥方案 .....     | 171 |
| 四、运动减肥注意事项 .....   | 175 |
| 第二节 饮食减肥法 .....    | 176 |
| 一、基本原则 .....       | 177 |
| 二、益于减肥的食物 .....    | 178 |
| 三、减肥食谱 .....       | 185 |
| 四、饮食减肥注意事项 .....   | 189 |
| 第三节 推脂减肥法 .....    | 189 |
| 一、推脂减肥手法 .....     | 190 |
| 二、推脂减肥常见误区 .....   | 193 |
| 三、推脂减肥处方 .....     | 194 |
| 四、推脂减肥注意事项 .....   | 195 |
| 第四节 中药减肥法 .....    | 195 |
| 一、常用减肥中药 .....     | 196 |
| 二、中药减肥处方 .....     | 198 |
| 三、常用预防肥胖的药茶 .....  | 199 |
| 四、中药减肥常见误区 .....   | 200 |
| 五、中药减肥注意事项 .....   | 200 |

## 第一章 针灸减肥概述

针灸减肥在我国有着悠久的历史，早在古代的医籍中就有关于肥胖的记载，如“肥贵人”“肌肤盛”“肥人……广肩腋，项肉薄，厚皮而黑色，唇临临然，其血黑以浊，其气涩以迟”等。古人认为“膏者多气，……肉者多血，……脂者其血清，气滑少”。指明了肥胖与气血的关系。古医文献中记载了“脾主身之肌肉”“凡肉极者主脾也，脾应肉，肉多肌合”“肥人多湿痰”“痰生于脾”“脾无湿不生痰”。说明脾失健运而生痰湿，是导致肥胖的病理基础。

此外，古人还认识到肥胖能并发其他疾病。指出：“凡治仆击、偏枯、痿厥、气满发逆，甘肥贵人，则膏粱之痰也。”所谓仆击，指中风；偏枯，指半身不遂；痿厥，指痿弱无力和四肢厥冷；气满发逆，似指心痹一类疾病引起的症状。古人还说：“膏粱之变，足生大丁（疔）”，即易长疮疡一类疾病。对于肥胖与寿夭的关系，古人也有论述：“形充而大肉坚而有分者，肉坚，肉坚则寿矣；形充而大肉无分理不坚者，肉脆，肉脆则夭矣。”所谓形充、肉坚指身体结实，多寿；而形充，大肉无分理；肉脆，实指身体肥胖，长寿者少。说明古人早已观察到肥胖的危害。

关于引起肥胖的原因，古代医家多责之素禀之盛，过食肥甘膏粱厚味，以及久卧、久坐、少劳所致。其病机归结为多痰、多湿、多气虚。在古医文献中，记载了：“凡食之道，无饥无饱”——“饮食有节，节劳而不倦”。主张：“常须少食肉，多食饭及蔬菜”“食毕当行步”“常欲小劳”。提倡“薄滋味”“食惟半饱无兼味”“频频慢步，不可多食”，把少食、淡食、适当活动，作为防止肥胖的准则和减肥的措施。

古代中医学家认为：“疾在肠胃，非药餌不能济；在血脉非针刺不能以及；在腠理，非熨焯不能以达。是针灸药者，医家不可缺一者也。”

唐玄宗的贵妃玉环身材丰肥、汉成帝的皇后赵飞燕身材清瘦，两人都是历史上著名的美人，因此后世有“环肥燕瘦”的说法。但如果过于丰肥或过于清瘦，那就令人讨厌了。过于肥胖不仅使人缺少风姿，而且影响身体健康，因此有必要进行减肥。史传杨贵妃用单味桃花减肥，方法极简单。川桃花10克泡水，不时饮

用，不但能减肥，而且能使脸色红润，可谓一举两得。本方在《肘后方》《千金要方》中都有收载，均指出能“细腰身”，说明本品具有明显的减肥作用。桃花之所以能减肥，是因为它具有荡涤痰浊，使之从大便而出的功效。李时珍认为“走泄下降，利大肠甚快，用以治气实人病水饮肿满，积滞大小倒闭塞者，则有功无害”（《本草纲目》）。

道医辟水谷祛病减肥疗法，源于古代道家的祛病养生之法，是中国传统文化之瑰宝。它包括丹药辟水谷疗法，食气辟水谷疗法，点穴辟水谷疗法。治疗肥胖类疾病，点穴辟水谷疗法最有效。

治疗时，医生用特定的手法将人体四十几个穴道“封穴”后，人体即进入不饥不渴的生理状态，在这种特殊的生理状态下，各脏腑器官的生理功能得到了强力的调治，还可根据病情的需要，配用道医藏象针灸疗法或道医脏腑图点穴整脊疗法来提高疗效。

从20世纪70年代起，用针灸减肥就开始在各种学术期刊上进行报道，进入80年代以后，有关资料逐渐丰富，初以耳穴针刺或贴压为主，后又扩展到体针、针药结合，以及穴位的激光、超声波、振荡电、磁刺激等多种疗法的应用。其中耳穴的埋针或贴压，由于操作简便，疗效亦肯定，而为医患双方所习用。

随着社会经济的不断发展，人们的生活水平不断提高，在人们物质生活消费大大提高的同时，也给社会带来了肥胖这一世界难题。特别是在青少年人群中，肥胖已经成为危害青少年健康、影响青少年生长发育和身心健康的罪魁祸首之一。减肥现在已经成为人们街头巷尾谈论的热点话题之一。目前市面上有很多的减肥方法，但这些减肥方法多为鱼目混珠，良莠不齐。针灸作为中医的一种特色疗法，对肥胖症有很明显的治疗作用，在临床实践上有很充分的证据。针灸减肥是中医特有的减肥方法，以中医辨证论治为指导，结合现代西医理论，以针灸十四经脉为主，配合耳穴治疗等其他特色治疗方法的一大综合治疗体系。

## 第一节 针灸减肥常用操作方法

### 一、毫针法

#### （一）简介

毫针法又称体针法，毫针是古代“九针”之一。因其针体微细，故古代又称“微针”“小针”。毫针施术部位主要是人体周身腧穴，故又称“体针”。

毫针刺法，泛指毫针的持针法、进针法、行针法、补泻法、留针法、出针法等完整的针刺方法。毫针由于针体细，刺针时少痛，浅可刺络脉，深可刺经脉，便于操作，易于调理气血，为历来医家治病的主要工具。随着科学的发展，毫针在几千年的应用实践中，也在不断地进行改革，由骨针、砭石改为铜针，由铜针改为金针、银针、铁针，直至现代的钢针与不锈钢针。针体直径由1.5毫米发展到0.2毫米，针柄由方形进展到圆形。《内经》“九针”发展到现代，有些针具逐渐被淘汰，毫针则通过不断改进、完善，运用到今天，并成为各种针法中的主体，也是针灸减肥的主要施用方法。

毫针减肥是通过相应穴位和经络的刺激，疏通经络，调和阴阳，扶正祛邪，调解内分泌及机体平衡，抑制异常的旺盛食欲，促进机体脂肪代谢，是目前有效的一种健康减肥方法。

## （二）毫针的规格要求

**1. 毫针的各部位名称** 目前的毫针都是用金属制成，其中不锈钢针被广泛采用。此外，也有极少量的金针、银针、铜针、铁针等。毫针由针尖、针身、针根、针柄、针尾5个部分构成（图1-1）。针尖指毫针的尖端，即刺破皮肤进针的部分。针体指针尖与针柄之间的部分，又称为针身。毫针长短、粗细的不同规格，指的就是这一部分。针根是针体与针柄连接的部分，断针多发生在此部位。针柄是医者掌握操作毫针的部分，针尾指针柄的末端。

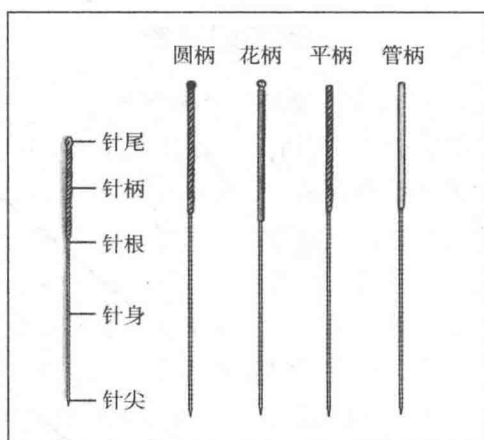


图1-1 毫针示意图

**2. 毫针的规格** 毫针的规格，主要是以针身的粗细和长短来区分的。毫针的粗细，过去用“号数”表示，现在按法定单位“毫米”表示。临床上以28~30号（0.32~0.38毫米）的毫针最为常用（表1-1）。

表1-1 毫针的号数规格

| 号数     | 26   | 27   | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   | 33   | 34   | 35   |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 直径（毫米） | 0.45 | 0.42 | 0.38 | 0.34 | 0.32 | 0.30 | 0.28 | 0.26 | 0.23 | 0.22 |

毫针的长短，过去用“寸”表示，现在按法定单位“毫米”表示。临床上以1~3寸（25~75毫米）的毫针较为常用，其中又以1.5寸（40毫米）的毫针用得最多。在减肥的针灸操作中，因为患者的肌肉脂肪常较为丰厚，故多采用2寸（50毫米）毫针进行操作（表1-2）。

表1-2 毫针的法定规格

| 规格（寸）<br>法定计量（毫米） |    | 0.5 | 1  | 1.5 | 2  | 2.5 | 3  | 4   | 4.5 | 5   | 6   |
|-------------------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 针身长度              |    | 15  | 25 | 40  | 50 | 65  | 75 | 100 | 115 | 125 | 150 |
| 针柄长               | 长柄 | 25  | 35 | 40  | 40 | 40  | 40 | 55  | 55  | 55  | 56  |
|                   | 中柄 | —   | 30 | 35  | 35 | —   | —  | —   | —   | —   | —   |
|                   | 短柄 | 20  | 25 | 25  | 30 | 30  | 30 | 40  | 40  | 40  | 40  |

### （三）针刺前的准备

**1. 体位的选择** 针刺时患者体位的选择是否适当，对于正确取穴和针刺施术都有很大的影响，而且还关系到治疗效果的好坏。对于一些初次接受针灸减肥的患者或精神紧张、对针灸有畏惧心理的患者，体位的选择就更为重要。如果所选择的体位不适当，不仅可使医者取穴困难，不便于操作，也不宜留针；患者轻则引起疲劳，重则发生晕针。若因体位不适而改变体位，还会引起弯针或折针，给患者增加痛苦或发生事故。针刺时体位的选择，应以便于医者能正确取穴，针刺施术，患者感到舒适自然，并能持久原则。

在针刺减肥中，患者多取卧位。卧位又分仰卧位（图1-2）和俯卧位（图1-3）两种。仰卧位适用于头、面、颈、胸、腹部和部分四肢的腧穴，如印堂、百会、膻中、中脘、足三里等穴。俯卧位适用于头、项、肩、背、腰、骶和下肢后面、外侧等部位的腧穴，如背俞穴、委中、承山等穴。

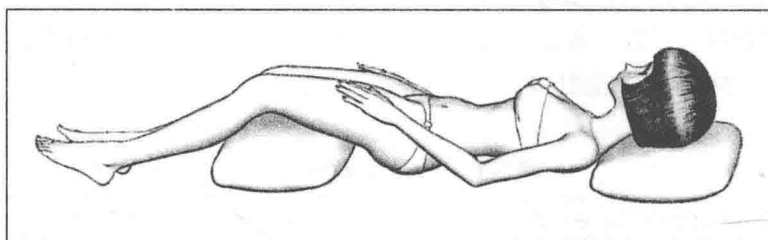


图1-2 仰卧位示意图

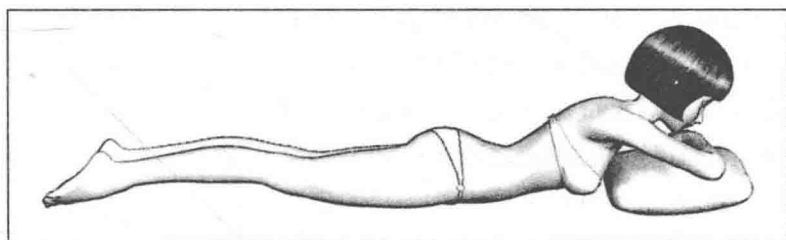


图1-3 俯卧位示意图

**2. 消毒** 针刺治疗前必须严格消毒，消毒包括针具器械消毒、医者手指和施术部位的消毒。

针具器械的消毒：可根据具体情况选择下列1种方法，其中以高压消毒法为佳，已被广泛采用。

(1) 高压消毒：将毫针等器具用纱布包扎，或装在试管、针盒里，放在密闭的高压消毒锅内，一般在1.2千克/厘米<sup>2</sup>的压力、120℃高温下保持15分钟以上，即可达到消毒的目的。

(2) 煮沸消毒：将毫针等应用器械放置清水中，加热待沸腾后，再煮10~15分钟，此法简便易行，无须特殊设备，故也比较常用，但对锋利的金属器械，容易使锋刃变钝。如在水中加入碳酸氢钠使之成为2%的溶液，可以提高沸点至120℃，且可降低沸水对器械的腐蚀作用。

(3) 药物消毒：将针具放在75%的酒精内浸泡30分钟，取出擦干使用。玻璃器具等可放在1:1000的苯扎溴铵溶液内浸泡60~120分钟。

直接与毫针接触的针盘、镊子等也应该进行消毒，已消毒的毫针必须放在消毒的针盘内。此外，有条件的话，可以采用一次性针具。

医者手指消毒：医者的手在针刺前，先用肥皂水洗刷干净，再用75%酒精棉球，或0.5%的碘伏（碘-聚醇醚溶液）棉球涂擦，然后方可持针施术。

施术部位消毒：在患者需要针刺的穴位上，用75%的酒精棉球，或0.5%的碘伏棉球擦拭即可，擦时应从中心点向外绕圈擦拭。消毒之处须避免接触污物，以防重新污染。

#### （四）进针法

进针法是指将针刺入皮肤的操作方法，临床一般用右手持针操作，称之为“刺手”，主要是以拇、食、中三指夹持针柄，拇指指腹与食指、中指之间相对，其状如持毛笔。左手爪切按压所刺部位，或辅助针身，故称之为“押手”。

在针灸减肥中常用的进针法主要有以下几种：

**1. 单手进针法** 即只用刺手将针刺入穴位的方法（图1-4）。其以右手拇、食指夹持针柄，中指指端靠近穴位，指腹抵住针尖和针身下端，当拇、食指向下用力时，中指随之屈曲、针尖迅速刺透皮肤。此外，还有两种单手进针法，一是夹持针柄进针法，即以右手拇、食指指腹夹持针柄下段，中指指腹紧紧地贴在针身旁，依靠拇、食指指关节的屈伸运动将针刺入穴位；二是夹持针身进针法，以右手拇、食指指腹夹持针身下端，针尖露出少许，进针时针尖对准穴位快速刺入，其后拇、食指沿针身上移夹持针身上段或针柄，将针刺向深层。

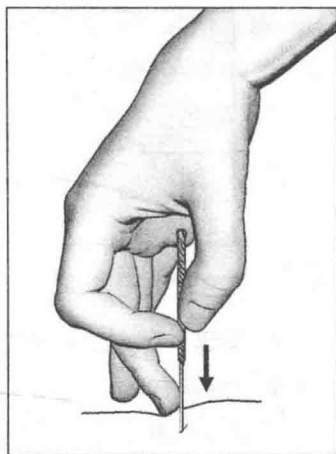


图1-4 单手进针法

**2. 双手进针法** 即左、右手互相配合将针刺入，常用的方法有4种：

（1）指切进针法：以左手拇指或食指或中指的爪甲切按在穴位旁，右手持针，紧靠指甲，将针刺入皮肤，适用于短针的进针（图1-5）。

（2）夹持进针法：以左手拇、食二指夹持消毒干棉球，夹住针身下端，露出针尖，将针尖固定于针刺穴位的皮肤表面，右手持针柄，使针身垂直，在右手指力下压时，左手拇、食两指同时用力，两手协同将针刺入皮肤，适用于长针的进针（图1-6）。

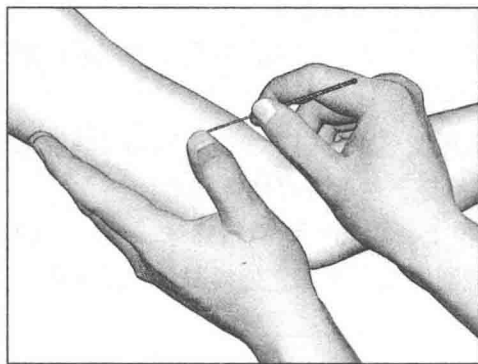


图1-5 指切进针法

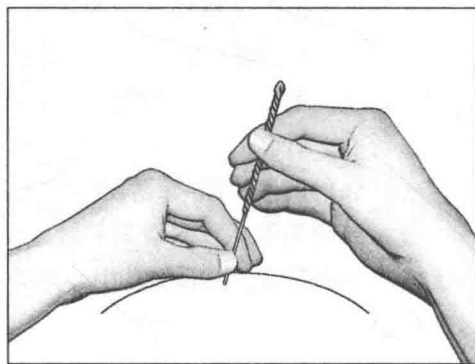


图1-6 夹持进针法

（3）提捏进针法：以左手拇指和食指将针刺部位的皮肤捏起，右手持针从捏起部的上端刺入，适用于皮肉浅薄部位的进针（图1-7）。

（4）舒张进针法：以左手拇、食二指将所刺腧穴部位的皮肤向两侧撑开绷紧，使针从左手拇、食二指的中间刺入，适用于皮肤松弛部位腧穴的进针（图1-8）。

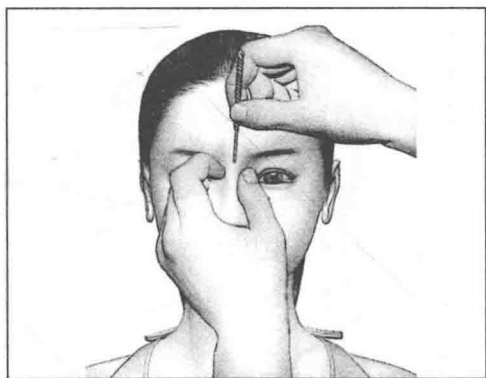


图1-7 提捏进针法

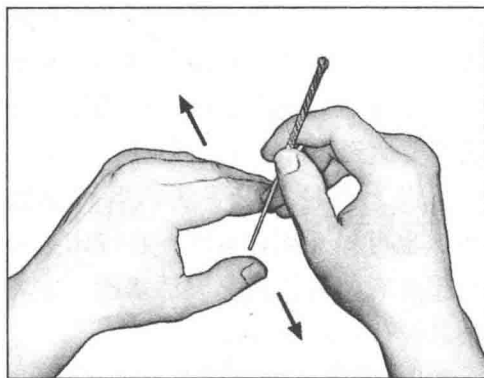


图1-8 舒张进针法

**3. 管针进针法** 即利用不锈钢、玻璃或塑料等材料制成的针管代替押手进针的方法。针管一般比针短约5毫米，针管直径为针柄的2~3倍，选平柄毫针装入针管之中，将针尖所在的一端置于穴位之上，左手夹持针管，用右手食指或中指快速叩打针管上端露出的针柄尾端，使针尖刺入穴位，再退出针管，施行各种手法（图1-9）。

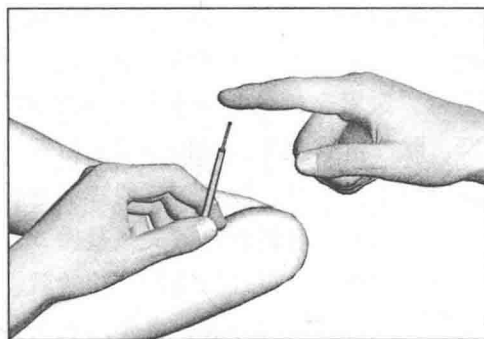


图1-9 管针进针法

## （五）行针与得气

行针又名运针，是指将针刺入腧穴后，为了使之得气，调节针感和进行补泻而施行的各种针刺手法。得气是指将针刺入腧穴后所产生的经气感应，又名针感。

### 1. 行针的基本手法

（1）提插法：提插法就是提针与插针的结合应用，即在人体的一定深度内将针施行上下、进退的操作方法（图1-10）。至于提插幅度的大小、层次的有无、频率的快慢和操作时间的长短等，应根据患者的体质、病情和腧穴的部位以及医者所要达到的目的而灵活掌握。

（2）捻转法：将针刺入一定深度后，用拇指与食、中指夹持针柄做一前一后、左右交

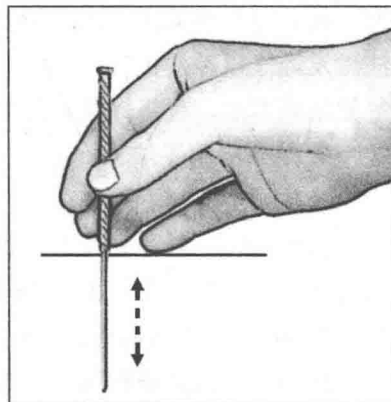


图1-10 提插法



替旋转捻动的动作（图1-11）。捻转角度的大小、频率的快慢和时间的长短，应根据患者的情况、腧穴的特征以及医者所要达到的目的而灵活运用。

以上两种基本手法，既可单独应用，也可相互配合运用，在临床上必须根据患者的具体情况灵活掌握，才能发挥其应有的作用。

**2. 得气** 针刺之所以能治病，是因其具有“调气”作用。当针刺入腧穴后，通过施用捻转、提插等手法，使针刺部位产生特殊的感觉和反应，谓之得气，亦称为“针感”。当这种经气感应产生时，医者会感到针下有徐和或沉紧的感觉。患者也会在针下出现相应的酸、麻、胀、重等感觉，这种感觉可沿着一定部位、向一定方向扩散传导。若无经气感应而不得气时，医者则感到针下空虚无物，患者亦无酸、麻、胀、重等感觉。

得气与否和针刺疗效关系甚密，直接影响治疗的效果。一般地说，得气迅速时，疗效就好；得气较慢时，疗效就差；若不得气，就可能无治疗效果。但是也应该注意，得气的强弱，也要因人而异。总之，得气的强弱，应以患者舒适、疗效显著为目标。

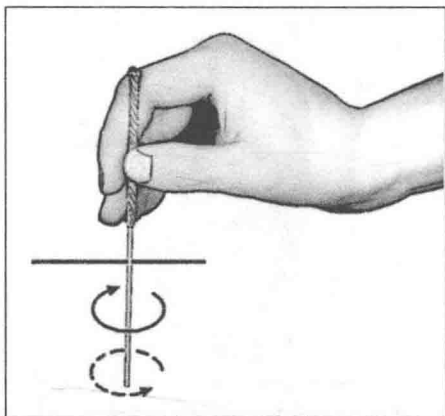


图1-11 捻转法

## （六）针刺补泻

针刺补泻，是针刺减肥的一个重要环节，也是毫针刺法的核心内容。补法，是泛指能鼓舞人体正气，使低下的功能恢复旺盛的方法；泻法，是泛指能疏泄病邪，使亢进的功能恢复正常的方法。针刺补泻就是通过针刺腧穴，采用适当的手法激发经气以补益正气、疏泄病邪而调节人体脏腑经络功能，促使阴阳平衡而恢复健康的方法。现将针灸减肥中常用的几种主要的针刺补泻手法介绍如下：

### 1. 单式补泻手法

#### （1）基本补泻手法

**捻转补泻：**针下得气后，捻转角度小，用力轻，频率慢，操作时间短者为补法；捻转角度大，用力重，频率快，操作时间长者为泻法。拇、食指捻转时，补法要以拇指向前，食指向后，左转为主；泻法要以拇指向后，食指向前，右转为主。

**提插补泻：**针下得气后，先浅后深，重插轻提，提插幅度小，频率慢，操作时间短者为补法；先深后浅，轻插重提，提插幅度大，频率快，操作时间长者为