



“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

教你了解

针灸治疗

总主编 舒志军 周 铭

主 编 胡智海



科学出版社

“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列

总主编 舒志军
周 铭
主 编 胡智海

教你了解 针灸治疗



科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书结合编者多年的临床工作经验,介绍了针灸治疗的基础知识,包括针灸治疗的发展、针灸治疗常用疗法和工具、人体主要穴位等基本入门知识。同时引导读者了解和明确临床针灸治疗的流程:治疗前的准备、治疗中的配合和治疗后的注意事项等内容。此外,本书还介绍了常见疾病的针灸治疗以及常用穴位的日常保健方法。本书以知识问答的形式介绍了普通患者在针灸治疗过程中遇到的常见问题和解决方法,资料翔实、图文并茂、生动形象、通俗易懂,对推广和普及针灸治疗具有指导意义。

本书适合对针灸治疗感兴趣的读者阅读,也可供临床医护人员、医学生参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

教你了解针灸治疗 / 胡智海主编. —北京: 科学出版社, 2017.1
(“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列)
ISBN 978-7-03-050549-1

I. ①教… II. ①胡… III. ①针灸疗法 IV.
①R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第267976号

责任编辑: 闵捷
责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年1月第一版 开本: A5(890×1240)

2017年1月第一次印刷 印张: 3 1/2

字数: 89 280

定价: 20.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“你应该知道的医学常识” 大型医学知识普及系列 总编委会

总 主 编

舒志军 周 铭

副总主编

谢春毅 金 琳 舒 勤 李国文

成 员

(按姓氏笔画排序)

王长德	刘剑新	江艳芬	李国文
吴 坚	张启发	张家美	陈建华
金 琳	周 铭	庞 瑜	胡智海
钟 蕙	郭 薇	曹烨民	盛昭园
舒 政	舒 勤	舒志军	谢春毅
蔡 炯	臧金旺	霍莉莉	

《教你了解针灸治疗》

编委会

主 编

胡智海

副主编

王 雯 钱 倩 王 毅 张静静

编 委

(按姓氏笔画排序)

王 雯	王 皓	王 毅	王硕硕
任天强	许靖华	吴 政	何 婧
宋峥雨	张艾嘉	张静静	金晓晓
胡彬彬	柏周君	顾 励	钱 倩
徐 艳	韩义谋		

序



我院的中西医结合工作开始于20世纪50年代,兴旺于60年代,发展于80年代,初成于90年代,1994年我院正式被上海市卫生局命名为“上海市中西医结合医院”。如今,上海市中西医结合医院已发展成为一所具有明显特色的三级甲等中西医结合医院、上海中医药大学附属医院。从上海公共租界工部局巡捕医院开始,到如今“精、融、创、和”医院精神的秉持,八十几载传承中,中西医结合人始终将“业贯中西、博采众长、特色创新、精诚奉献”的理念作为自己的服务宗旨。

提倡中西医并重、弘扬中西医文化、普及中医药知识一直是中西医结合人不懈努力的内容,科普读物的编写也是这一内容的重要组成部分。医学科普读物是拉近医护工作者和患者距离的有力工具,通过深入浅出、平实易懂的文字,能够让人们更好地了解医学、理解医生,也能使医生和患者之间的沟通更加顺畅。

本院相关科室医护工作者积极编写了“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列,通过临床鲜活的病例介绍和医生丰富的经验记录,强调突出中西医结合诊断及治疗特色,着眼于人们的实际需求,为人们提供更具参考性、更为通俗易懂的医学知识,提高人们对医学科学知识的了解。此次“你应该知道的医学常识”大型医学知识普及系列的编

写,也是我院在常见病患者及普通人群健康管理方面所做的一次努力。

我相信,对于患者、健康关注者还是临床医护人员,这都是一套值得阅读的好书!

徐军

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院院长

2016年11月

前言



中医针灸是东方医学的重要组成部分之一,具有鲜明的民族文化与地域特征,是基于历史和科学传统产生的宝贵遗产。于2010年11月16日联合国教科文组织审议通过中国申报项目“中医针灸”,将其列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。“中医针灸”申遗成功,标志着中医针灸已得到了世界科学界的肯定。在此大背景下,对于我国传统中医针灸的继承和创新显得尤为重要。

但是,编者在临床工作中发现,由于中医针灸科普宣传的滞后,现在很多人并不了解针灸,对针灸存在错误的认识 and 了解,将针灸和外科手术等相联系,患病后不知道或不愿意接受针灸治疗。

基于这个大前提,编者尽可能以通俗易懂的语言编写本书,介绍了中医针灸治疗的基础知识、常用疗法和工具、常用穴位定位和选穴的方法等,以帮助广大读者了解针灸治疗。此外,本书还介绍了相应穴位的适应证和禁忌证以及与其相关的常见问题等。通过介绍常用针灸保健方法的介绍,以拓展读者自我保健方式的多样性。

本书引用和参考了奚永江等的《针法灸法学》、王启才等的《针灸治



疗学》等内容,在此表示衷心感谢!

希望本书能够成为对针灸治疗感兴趣的读者的有益参考书,为普及和推广中医针灸治疗出一份力。由于编者能力有限,书中难免有遗漏之处,肯请广大读者和同仁批评指正!

主编

2016年6月16日

目 录

序

前言

基础篇	001
一、针灸治疗的发展	001
二、针灸治疗必备基础知识	006
三、针灸治疗常用疗法和工具	014
四、图解人体主要穴位	025
临床篇	033
一、针灸治疗前的准备	033
二、针灸治疗中的配合	035
三、针灸治疗后的注意事项	039
四、针灸治疗的费用	039
五、常见疾病的针灸治疗	042
知识问答篇	082
针灸治疗过程中,常见的畏针原因是什么?	082

月经期间可以接受针灸治疗吗？	083
针灸治疗后皮肤出血怎么办？	083
为什么针刺后会有酸胀感？	083
艾灸后皮肤出现水疱怎么办？	084
针灸治疗后可以洗澡吗？	084
针灸治疗的疗程是不是都很长？	084
针灸可以减肥吗？	084
针灸可以美容吗？	085
日常生活中，如何运用针灸治疗中的一些方法防治疾病？	085
 附：针灸歌赋选读	 088
一、四总穴歌	088
二、井荥输（原）经合歌	088
三、回阳九针歌	089
四、十四经穴歌	089
五、子午流注逐日按时定穴歌	093
 主要参考文献	 095
主编信息	096

基础篇

一、针灸治疗的发展

针灸是以中医理论为指导,运用针刺和艾灸防治疾病的一门临床学科,它是中医的主要组成部分,可以分为针法与灸法两大部分。针刺就是采用不同的针具,刺激人体的一定部位,运用各种方法激发经气,以调整人体功能,治疗疾病;艾灸则是采用艾绒等各种药物以烧灼、熏熨体表的一定部位,也是通过经络的作用而取得治疗效果的。长期以来,针和灸在临床上常结合应用,故合称针灸。

(一) 针法的起源与发展

1. 针法的起源 在远古时代,人类的祖先会利用一些简单的、不加磨制的石块作为生活和日常的工具。由于人类居住在阴暗潮湿的山洞里,以及和野兽搏斗的过程中总不免产生创伤和疼痛。当身体某处有疼痛时,人类很自然地用物去按揉、锤击以减轻痛苦,或者或用一种楔状石块叩击身体某部,或放出一些血液使疗效更为明显,从而创造了以砭石为工具的医疗方法,这就是针法的萌芽。原始的针刺主要应用砭石来达到放血排脓的效果。砭石,就是古代的石器,是指用细洁光滑的小石块磨制而成的用于医疗的原始工具,可以看作是最初的“针”。后来,在不断的劳动中,又逐渐能够加工制造各种不同形状的石斧、石刀和石针等工具。

2. 针法的发展 根据《帝王世纪》的记载,伏羲氏“尝百草而制九针”,九针,即鑱针、员针、鍤针、锋针、铍针、员利针、毫针、长针和大针。九针是在新石器时代中令人惊异的创造,为中国传统医学的发展奠定了基础。

1963年,在内蒙古自治区多伦旗头道洼出土一枚砭石的实物,长4.5厘米,一端扁平,有半圆形刃,可用来切开痈肿;另一端有峰呈锥形,可以做针刺用。据鉴定为针刺的原始工具,同时,这也明确证实了针法的发源地是中国。

由于针法用具、材料的逐步改革,扩大了针法治疗的范围,提高了治疗效果,有力地促进了针法学术的发展。《黄帝内经》(简称《内经》)是针法理论体系建立的标志,形成了以十二经脉为主干,十五络脉、十二经筋、十二经分别为分支的完整的经络系统。《内经》分为《灵枢》《素问》两部分。《灵枢》又称《针经》,讲述了针法和经络,所记载针法理论更为丰富且又系统,至今其主要内容依然是学习针灸的核心。《灵枢》为后世针法学术发展奠定了理论基础。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》是现存最早的针法专著。该书是继《内经》之后针灸学的又一次总结,在针法发展史上起了承先启后的作用。北宋王唯一编撰的《铜人腧穴针灸图》,考证了354个腧穴,全书曾刻在石碑上树立于京城供人们学习。次年,他设计铸造的两座铜人,是我国最早的针法模型。之后,清代杨继洲的《针灸大全》,内容丰富,是继《内经》《针灸甲乙经》之后对针灸学的又一次总结。皇甫谧《皇帝三部针灸经》中的记载,说明当时的临床针法已经有经络学说的指导。1973年,在长沙马王堆汉墓中出土的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》,比较完整地记载了十一脉的名称、起止、走向与疾病等。这为后来我们针法所使用的经络奠定了坚实的基础。

近现代针法可谓百家争鸣,全国各地出现各种具有自己特色的针法门派。其中20世纪90年代由上海的盛善本医师所发现的人体六条新经脉最为突出。他通过临床经验的总结,发现了风门经、大杼经、督俞经、气海经、关元经、中膻经六条新经,这六条新经与以往的十四经共同组成了二十经脉,弥补了临床治疗的一些空白。

中华人民共和国成立以来,国家十分重视继承发扬祖国医学遗产,制定了中医政策,并采取了一系列措施来发展中医事业,使针灸医学得到了前所未有的普及和提高。针法的研究也步入了一个新的历史时期。全国各地对针灸学的教育和研究都加大了力度,院校设置针灸专业,并建立针灸研究机构讲授针灸学课程。此外,针刺的方法在结合了物理治疗和药物注射等方法之后,也获得了新的发展。应用较广泛的有电针、电热针、穴位电兴奋、微波针灸、声波电针;与磁相结合的磁疗仪、电磁针,以及小剂量药物注射穴位的穴位注射和穴位埋线、结扎、割治等。一些以一定部位为选穴范围的针法也有所发展,应用较广泛的有耳针、头针、腕踝针,其他如面针、鼻针、手针等。这些方法不仅扩大了针刺治疗的范围,而且推动了针灸医学的发展。目前全世界已有100多个国家正在使用和研究针灸。我国独特的针灸医学已成为世界医学的重要组成部分,并将为人类的健康贡献出更大的力量。

(二) 灸法的起源与发展

1. 灸法的起源 据考古证明,我国在距今五十万年前就已经开始用火。火的发现和使用,对人类的生活和繁衍有着非常重大的意义,同时也为灸法创造了必要的条件。一些风湿痛之类的患者,很自然地会进行烤火取暖,可能偶尔被火烧伤了某处,结果却减轻或“治愈”了某种病痛,于是就发明了灸法。通过长期的实践,从用各种树枝施灸发展到用艾条施灸,形成了灸法。随着后世医学的进步,发展为多种多样的灸法。艾,就一种野生植物,在我国广大的土地上到处生长,因其气味芳香,性温易燃,且火力缓和,于是便取代了一般的树枝燃料,而成为灸法的最好材料。

2. 灸法的发展 灸法的发展产生于秦汉之际的医学巨著《黄帝内经》,其把灸法作为一个重要的内容进行系统介绍,强调“针所不为,灸之所宜”(《灵枢·官能》)。最初是单纯的灸法,多采用的是直接灸。魏晋时代,《曹氏灸方》是我国历史上第一部灸疗专著,所载施灸孔穴增多,施灸的禁忌也较以前诸书具体,并申明禁灸原因。南北朝时,灸法在民间已盛行。在唐朝已有了“灸师”这一专门职称,灸学已发展成为一门独立学

科。在《备急千金要方》中就有关于艾灸和药物结合运用于临床的记载,如隔蒜灸、豆豉灸、黄蜡灸、隔盐灸、黄土灸等。王焘的《外台秘要·中风及诸风方一十四首》注重灸疗的应用。宋代的针灸书籍中还有“天灸”或“自灸”的记载,这是利用某些刺激性药物如毛茛叶、芥子泥、旱莲草、斑蝥等贴在有关部位上,使之发泡的方法,它是不同于温热刺激的另一类施灸方法。《扁鹊心书·须识扶阳》指出常灸关元、气海、中脘等穴,“虽未得长生,亦可保百余长寿”。灸法在宋代皇宫中得到宠遇,宋太祖曾亲自为太宗皇帝施灸并取艾自灸,《宋史》曰:“太宗尝病亟,帝往观之,亲为灼艾,太宗觉痛,帝亦取艾自灸。”明代是我国针灸的全盛时期,百家争鸣。李时珍在《本草纲目》中曾有35处提到艾和艾灸的用途及灸法。雷丰的专著《灸法秘传》,对灸法的认识和应用更上一层楼。清代医案里记载:光绪三十四年,太医院的御医用蕲艾加以药物粉碎揉搓后,再用绫绢包裹制成20厘米宽的腰带,给光绪皇帝系在腰间来治疗腰胯疼痛,以补汤药之不及。

自1950年起,灸法被用于治疗多种病证,引起了医学界的关注。20世纪60~70年代,有关灸疗的临床报道急剧增加,据统计,这一时期,单纯用灸或以灸为主治疗的病种就达一百余种之多。近20余年,灸疗防治疾病范围的扩大,首先是防治病种的迅速增多,截至2000年底,有关文献载述的用灸法防治各类病证超过200种,遍布于人体各个系统;其次是防治的病种已突破灸治的传统病证和一般常见病,已开始用于不少难治性疾病。以免疫性疾病为例,慢性淋巴细胞性甲状腺炎是一种异常的自身免疫反应引起的甲状腺病,目前尚无有效疗法,用隔附子灸法,不仅使临床症状、体征明显改善,而且能明显调节机体免疫功能和甲状腺功能;又如硬皮病,属自身免疫性的结缔组织疾病,隔附子饼灸后症状减轻,微循环障碍及免疫功能均得到明显改善。除此之外,灸法尚被用于抗癌,治疗慢性溃疡性结肠炎、类风湿关节炎、精虫减少症等多种现代医学为之束手的疑难病证,都具有较为确切的效果。

临床观察的日益科学化、客观化,是近年灸法进展的又一个特点。对一些主要病证,往往采用大样本多指标进行研究,以探求其治疗规律。在灸法漫长的发展历史过程中,先辈们已创制了各种各样的灸治之法。

由于多种原因,其中不少灸疗已湮没不彰。近几十年来,在灸治方法的发展上,做了两方面工作。一方面是继承发掘传统的行之有效的方法。如核桃壳灸和苇管灸,在古籍中有关记述很少,近人亦未见再有应用。近年来,研究机构对核桃壳灸和苇管灸进行了发掘和改进,发现对这两种方法对眼底疾病及面神经麻痹等有较好的效果。除了对古代灸疗继承外,还对其他民族的灸疗进行验证和推广,如流行于广西壮族自治区民间的药线灸,应用于多种常见或难治病证,达到了很好的效果。另一方面则是结合现代科技创制新的灸疗,如光灸、冷冻灸、电热灸、铝灸等。另外,灸疗仅十余年来也有较大进展,且大多已成为商品应用于临床,如药灸器、中频灸疗仪、固定式艾条熏灸器、近红外灸疗仪、远红外灸疗仪等。

现已证实,灸法对机体细胞免疫和体液免疫功能均有不同程度的影响,而且这种调节作用是双向的。在血液系统方面,通过动物实验和临床观察发现,灸后可增加白细胞和红细胞的数量。灸法对微循环功能、血液流变学和血流动力学均有明显的影响。并可缩短血液凝固时间和提高血小板减少症患者的血小板计数。在对代谢作用的影响方面,动物实验发现,灸法对注入大量氢化可的松所致的核酸和蛋白质代谢混乱有改善作用,灸法还可抑制脂肪变性的进程及调节微量元素的代谢等。

(三) 拔罐法的起源和发展

拔罐法,古代称为“角法”。因为古时候,人们利用兽角做成了饮具,称之为“角”,后来用以拔罐,故以此为名。拔罐法是借燃火的热火排去罐内的空气,使吸着在皮肤表面来治疗疾病。

拔罐的用具、方法、以及形式方面有很大的进步。从古代的兽角,以后采用陶罐、竹罐,近代新增了特制的铜罐和玻璃罐等。从拔罐的方法方面,也由燃火排气的火罐,发展为煮水排气的水罐、药罐和用抽气排气的抽气罐等。运用的形式则有单罐、闪罐、拉(走)罐,以及与皮肤针、三棱针、小眉刀刺血法结合的刺血拔罐,与毫针结合使用的针罐,扩大了适应范围和提高了拔罐的疗效(图1)。

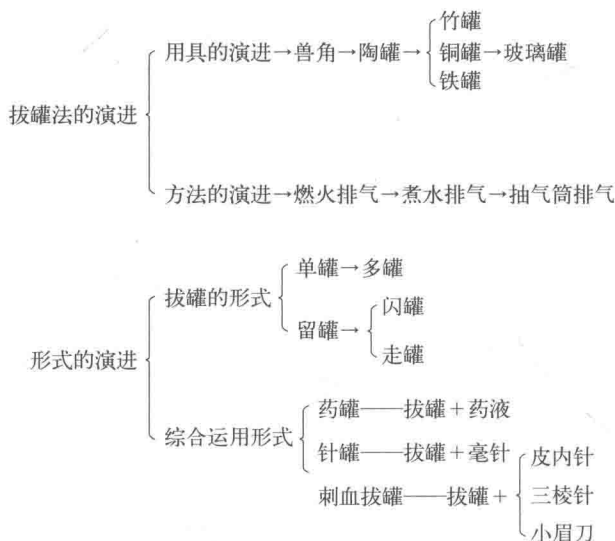


图1 拔罐法的演进

二、针灸治疗必备基础知识

(一) 经络

1. 经络的定义 中医上说,经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道。经是直行的主干。络是侧行的分支。经络是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和推拿的基础,是中医学的重要组成部分。

2. 经络系统的组成 经络系统包括经脉和络脉(图2)。其中,经脉包括十二正经(十二经脉、十二经别、十二经筋和十二皮部)和奇经八脉(督脉、任脉、冲脉、带脉、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉)。

(1) 十二经脉:

1) 十二经脉的概念:又名十二正经,是经络系统的主体。其命名是根据其阴阳属性,所属脏腑、循行部位综合而定的。它们分别隶属于十二脏腑,各经用其所属脏腑的名称,结合循行于手足、内外、前中后的不同部