



中医自学入门系列



总主编 杨丽萍

# 针灸

自学入门



主编 杨翠秒

中国医药

出版社

「中医可以自学，  
入门需要捷径。」

中医自学入门系列

针灸

---

# 自学入门

---

杨翠秒◎主编

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了经络腧穴、刺灸方法及针灸治疗等内容。从腧穴释名、定位、功能、主治、配伍及操作等几个方面详细深入地介绍了每条经络的常用重点腧穴、毫针刺法、灸法和拔罐法及临床常见疾病的治疗，部分疾病增加了歌诀，便于中医自学者理解记忆。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

针灸自学入门 / 杨翠秒主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 11  
(中医自学入门系列)

ISBN 978-7-5067-8537-2

I. ①针… II. ①杨… III. ①针灸疗法-基本知识 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231811 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710×1000mm  $\frac{1}{16}$

印张 11

字数 163 千字

版次 2016 年 11 月第 1 版

印次 2016 年 11 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8537-2

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中医自学入门系列》

编 委 会

总 主 编 杨丽萍

副总主编 娄立娟 杨翠秒 杨 剑 刘晓兰

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘玉卿 刘素梅 许 雷 陈相春

柳永霞 袁 智 路 帅

《针灸自学入门》

编 委 会

主 编 杨翠秒

编 委 杨丽萍 许 雷 袁 智

# 总 前 言

“中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”这是习近平总书记对中医学的地位和作用的肯定。

长期以来，中医药为我国人民的繁衍昌盛做出了卓越的贡献，在群众中有着非常深厚与广泛的基础，但中医药在人们心目中的形象往往是“理论深奥，实践时间长”，“一个老头三个指头”，“疗效慢”，“服药时间长”，“天然无毒副作用”，等等。这些是不明中医药者对中医药的偏见。由于西医学对一些疾病束手无策，人们崇尚自然与健康的观念增强，人们开始将目光转向有着几千年悠久历史的中医药，渴望掌握一些中医药知识，为自己、为家人解决一些简单的健康问题。

中医药理论具有系统性，与我们的生活息息相关，理解应用起来比较容易，只要学习得法，在短时间内掌握中医学知识并不是难事。对于广大群众来说，掌握一些中医药知识的最终目的并不是从事医疗工作，而是掌握一些知识来进行养生、保健，解决日常生活中遇到的简单的健康问题。根据这个需要，我们编写了“中医自学入门系列丛书”，以帮助广大读者从根本上掌握、理解、应用中医学相关知识并解决实际问题。

中医药的保健与治疗包括内治与外治两个方面，内治法包括理、法、方、药等，主要手段是食物与药物，外治法的基础是经络与腧穴，可以采取推拿、针灸、刮痧、拔罐等方法。故本丛书分为《中医基础知识自学入门》《中药自学入门》《方剂自学入门》《针灸自学入门》四册，涵盖了中医理、法、方、药及针灸等各个方面。本丛书编写者均为在教学、临床第一线工作十余年的教师及医师，有着深厚的理论与实践功底，了解人们的所想所需。

本套丛书的编写参考了多个版本的教材和相关书籍，在此一并向所参

考书籍的作者表示衷心的感谢。本丛书内容全面，叙述简明，可作为广大中医爱好者和中医初学者的入门书籍。

由于编者水平有限，难免有不足之处，还请同行、专家、学者批评指正。

编者

2016年5月

## 编写说明

针灸学是以中医理论为指导，经络腧穴理论为基础，运用针刺和艾灸等方法防治疾病的一门学科。它是中医学的重要组成部分，其内容包括经络腧穴总论各论、刺灸方法及针灸治疗等部分。针灸具有治疗范围广、疗效明显、操作方便、经济安全、易推广等特点。

本书在编写过程中，本着简单、明了、易学的目的从经络腧穴、刺灸方法及临床治疗三个部分来阐述。每一部分都会让读者从中发现与其他书籍不同之处，经络腧穴各论里面的经络循行更一目了然，每个腧穴的介绍也让读者理解得更全面，从腧穴释名、定位、功能、主治、配伍及操作几个方面详细深入地介绍了每一条经络的常用重点腧穴；刺灸方法部分分别介绍了毫针刺法、灸法和拔罐法；针灸治疗部分从概述、主证、治法、处方及分型配伍几个方面介绍了临床常见疾病的治疗，增加了歌诀，便于读者记忆。相信大家读了这本书之后会对经络的循行更加清楚；对重点腧穴的理解更加具体；对中医传统治疗如毫针刺法、灸法、拔罐的操作更加明了；对常见疾病的针灸治疗认识得更加清晰，从而对针灸学拥有更新的体会，对针灸学习以及针灸治疗疾病产生更大的信心。

在成书的过程中，作者参阅借鉴了古今许多医家的著作和医疗经验，谨于此向各位先贤拜谢。希望这本书能给初学者以最明晰的路标，使之成为中医学留给我们化繁为简的不变法则和斩病宝剑，这也是本书有别于其他教材的一大特色。

编者

2016年5月



# 目 录

第一章 经络总论 .....	1
第一节 经络系统的组成 .....	1
第二节 经络的作用和经络学说的临床应用 .....	5
第二章 腧穴总论 .....	7
第一节 腧穴的分类和命名 .....	7
第二节 腧穴的主治特点和规律 .....	8
第三节 特定穴 .....	10
第四节 腧穴的定位方法 .....	13
第三章 经络腧穴各论 .....	16
第一节 手太阴肺经 .....	16
第二节 手阳明大肠经 .....	20
第三节 足阳明胃经 .....	26
第四节 足太阴脾经 .....	34
第五节 手少阴心经 .....	38
第六节 手太阳小肠经 .....	42
第七节 足太阳膀胱经 .....	47
第八节 足少阴肾经 .....	58
第九节 手厥阴心包经 .....	62
第十节 手少阳三焦经 .....	67
第十一节 足少阳胆经 .....	72
第十二节 足厥阴肝经 .....	80
第十三节 任脉 .....	84
第十四节 督脉 .....	89

第十五节 经外奇穴 .....	95
第四章 刺灸方法 .....	101
第一节 刺法 .....	101
第二节 灸法 .....	117
第三节 拔罐法 .....	124
第五章 针灸治疗总论 .....	128
第一节 针灸治疗作用 .....	128
第二节 针灸治疗原则 .....	128
第三节 针灸配穴处方 .....	130
第四节 特定穴的内容和应用 .....	132
第六章 针灸治疗各论 .....	135
第一节 内科病证 .....	135
第二节 妇儿科病证 .....	151
第三节 外科、皮肤科病证 .....	156
第四节 五官科病证 .....	162



# 第一章 经络总论

经络是人体内沟通表里、运行气血的通路，包括经脉和络脉。如同网络，纵横交错、网布全身，是系统的分支部分。《灵枢·脉度》记载：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络系统中有经气的循环流注，对全身所有的组织、器官的功能起着一定的推动作用。同时，通过经气的运行，将人体的组织器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，调节全身各部的功能，运行气血，协调阴阳，从而使整个机体保持协调和相对平衡。

经络学说是阐述人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一个系统的理论，是中医学理论体系的重要组成部分，贯穿于中医学的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，几千年来一直指导着中医各科的临床实践，尤其与针灸学科的关系最为密切。

## 第一节 经络系统的组成

经络系统由十二经脉、奇经八脉、十五络脉和十二经别、十二经筋、十二皮部以及难以计数的孙络等构成。“经”包括十二经脉、十二经别、奇经八脉；“络”包括十五络脉、浮络、孙络等。经筋是十二经脉所属的筋的部分；皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位。

### 一、十二经脉

十二经脉是十二脏腑所属的经脉。每一脏腑都各系一经，分左右循行于头面、躯干、四肢，是经络系统的主体，故又称为“十二正经”。

## (一) 十二经脉的命名规律

十二经脉的名称是由阴阳、脏腑、手足三部分组成。根据阴阳消长变化规律，阴阳又划分为三阴三阳，三阴为太阴、少阴、厥阴，三阳为阳明、太阳、少阳。根据上述命名规律，十二经脉的名称分别为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经（图 1-1）。

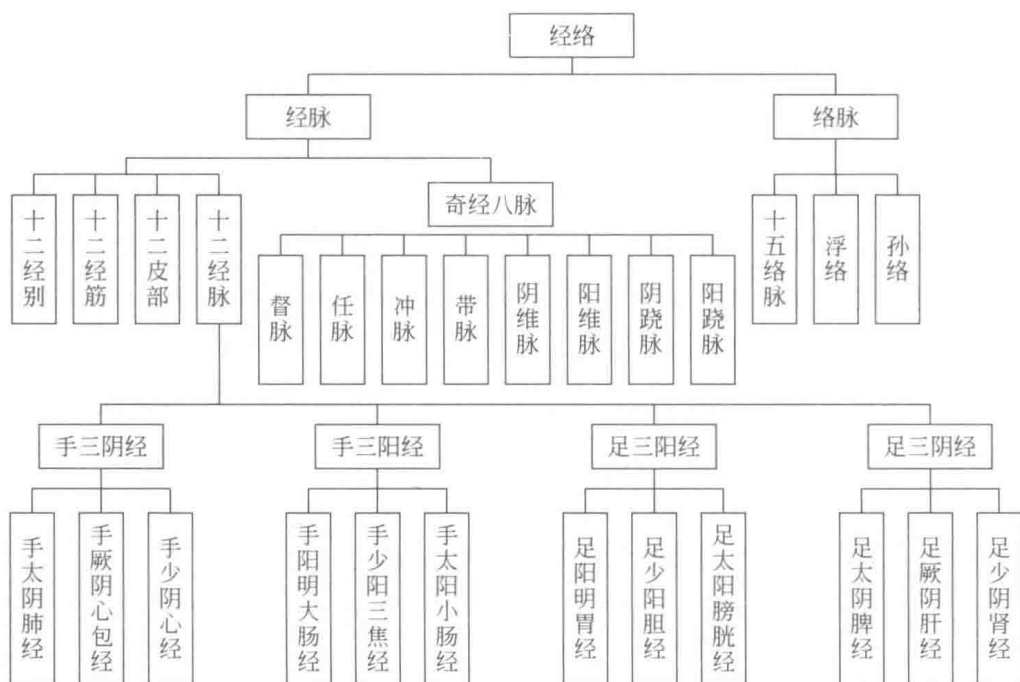


图 1-1 经络系统的组成

## (二) 十二经脉的分布规律

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于是四肢外侧和头面、躯干（表 1-1）。十二经脉在四肢的分布规律是，三阴经上肢分别为手太阴肺经在前，手厥阴心包经在中，手少阴心经在后；下肢分别为足太阴脾经在前，足厥阴肝经在中，足少阴肾经在后。其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝 8 寸以上，太阴交出于厥阴之前。三阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足

阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。十二经脉在躯干部的分布是，足少阴肾经在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处；足厥阴肝经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸；足太阳膀胱经行于背部，分别于背正中线旁开1.5寸和3寸；足少阳胆经分布于身之侧面。

表 1-1 十二经脉名称表

部位	阴经 (属脏)	阳经 (属腑)	循行部位 (阴经行于内侧, 阳经行于外侧)	
手	太阴肺经	阳明大肠经	上肢	前线
	厥阴心包经	少阳三焦经		中线
	少阴心经	太阳小肠经		后线
足	太阴脾经	阳明胃经	下肢	前线
	厥阴肝经	少阳胆经		中线
	少阴肾经	太阳膀胱经		后线

### (三) 十二经脉的表里关系

十二经脉通过经别和别络相互沟通，组成六对“表里相合”关系，即“足太阳与少阴为表里，少阳与厥阴为表里，阳明与太阴为表里，是足之阴阳也。手太阳与少阴为表里，少阳与心主（手厥阴心包经）为表里，阳明与太阴为表里，是手之阴阳也。”

### (四) 十二经脉的循行走向与交接规律

十二经脉的循行走向总的规律是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走胸腹（图 1-2）。

十二经脉循行交接规律是：①阴经与阳经（互为表里）在手足末端相交。如手太阴肺经与手阳明大肠经交接于食指端。②阳经与阳经（同名经）在头面部相交。如手阳明大肠经与足阳明胃经交接于鼻旁。③阴经与阴经在胸部相交。如足太阴脾经与手少阴心经交接于心中（图 1-3）。

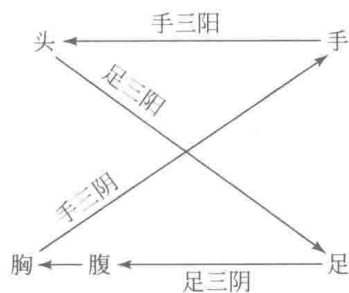


图 1-2 十二经脉走向交接规律示意图

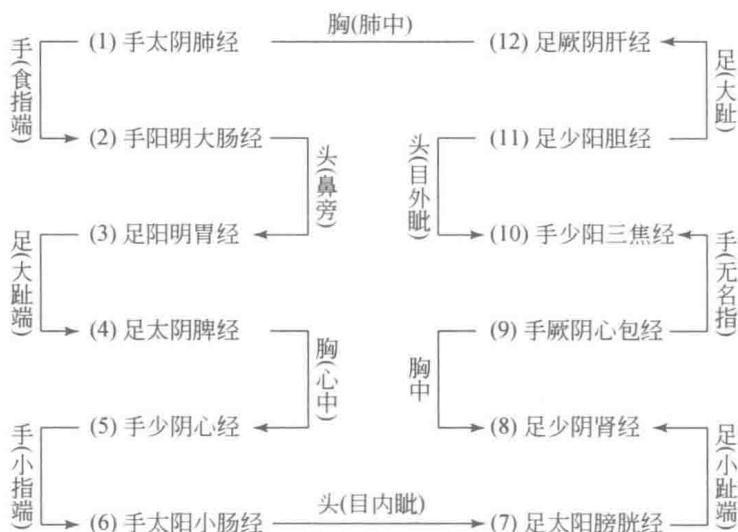


图 1-3 十二经脉的循行走向与交接规律

### (五) 十二经脉的气血循环流注

十二经脉的气血流注从肺经开始逐渐相传，至肝经而终，再由肝经复传于肺经，流注不已，从而构成了周而复始、如环无端的循环传注系统。十二经脉的流注次序为：起于肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经，最后又回到肺经。周而复始，环流不息。

## 二、奇经八脉

奇经八脉，指别道奇行的经脉，包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共 8 条，故称奇经八脉。

奇经八脉与十二正经不同，不直接隶属于十二脏腑，也无表里配合关系。奇经八脉中的任脉、督脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴，而分别循行于人体的前后正中线和腹部两侧，故称为“一源三歧”。任脉可调节全身阴经脉气，故称“阴脉之海”；督脉可调节全身阳经脉气，故称“阳脉之海”；冲脉可调节十二经气血，故称“十二经脉之海”，又称“血海”。

奇经八脉的主要作用体现在两方面：其一，沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用；其二，对十二经脉气血有蓄积和渗灌的调节作用。

## 第二节 经络的作用和经络学说的临床应用

### 一、经络的作用

#### (一) 联系脏腑，沟通内外

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

#### (二) 运行气血，营养全身

气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

#### (三) 抗御病邪，保卫机体

经络“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。外邪侵犯人体由表及里，先从皮毛开始，卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

### 二、经络学说的临床应用

#### (一) 解释病理变化

某一经络功能异常，就易遭受外邪的侵袭，既病之后，外邪又可沿着经络进一步内传脏腑。经络不仅是外邪由表入里的传变途径，而且也是内脏之间、内脏与体表组织间病变相互影响的途径。

#### (二) 协助疾病诊断

由于经络有一定的循行部位和脏腑络属，可以反映所属脏腑的病证。因而在临床上，就可以根据疾病所出现的症状，结合经络循行的部位及所联系

的脏腑，作为临床诊断的依据。

### （三）指导临床治疗

经络学说早已被广泛用于指导临床各科的治疗，特别是针灸、按摩和中药处方。如针灸中的“循经取穴法”，就是经络学说的具体应用。





## 第二章 腧穴总论

### 第一节 腧穴的分类和命名

#### 一、腧穴的分类

全身腧穴，按照是否归入十四经脉、是否有固定部位和名称，总体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

##### 1. 十四经穴

是指具有固定的名称和位置，且归属于十二经和任脉、督脉的腧穴。这类腧穴具有主治本经和所属脏腑病证的共同作用。因此，归纳于十四经脉系统中，简称“经穴”，是腧穴的主要部分。

##### 2. 奇穴

是指既有一定的名称，又有明确的位置，但尚未归入或不便归入十四经系统的腧穴。这类腧穴的主治范围比较单纯，多数对某些病证有特殊疗效，因而未归入十四经系统，故又称“经外奇穴”。

##### 3. 阿是穴

是指既无固定名称，亦无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为针灸施术部位的一类腧穴。又称“天应穴”“不定穴”“压痛点”等。

#### 二、腧穴的命名

腧穴的名称以腧穴所居部位和作用为基础，结合自然界现象和医学理论等，采用取类比象的方法对腧穴命名。了解腧穴命名的含意，有助于熟悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。兹将腧穴命名择要分类说明如下：

##### 1. 根据所在部位命名

即根据腧穴所在的人体解剖部位而命名，如腕旁的腕骨，乳下的乳根，