

图解

郭长青 车睿 赵莉 主编

一针灵

• 本书对近百种临床常见病及多发病提供了一针灵疗法，操作方法以针刺为主、配合拔罐、艾灸、穴位注射、小针刀、穴位按摩等多种方法，并附精确的真人取穴图及穴位解剖图。

• 书中治法简明、有效、易学、易用，方便低年资临床医师、医学院校教师、学生及针灸爱好者阅读参考。



化学工业出版社

郭长青
车睿
赵莉
主编

图解 一针 灵



化学工业出版社

·北京·

单穴治病是针灸治疗的精粹，其操作简便、见效迅速而受到历代针灸医家的重视，只要取穴恰当，运用得法，即可起到事半功倍的疗效，因而具有疗效高、痛苦少、易被患者接受等特点。本书对近百种临床常见病及多发病提供了多种单穴治疗方案，操作方法以针刺为主，配合拔罐、艾灸、穴位注射、小针刀、穴位按摩等多种方法，并附精确的真人取穴图及穴位解剖图。书中治法简明、有效、易学、易用，方便低年资临床医师、医学院校教师、学生及针灸爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

图解一针灵/郭长青, 车睿, 赵莉主编. —北京: 化学工业出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-122-22930-4

I. ①图… II. ①郭… ②车… ③赵… III. ①针灸疗法-穴位-图解 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 023696 号

责任编辑: 李少华
责任校对: 吴静

装帧设计: 关飞

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市瞰发装订厂

850mm×1168mm 1/32 印张 9 字数 244 千字

2015 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

本书编写人员名单

主 编 郭长青 车 睿 赵 莉

副主编 郭 妍 梁楚西

编写人员 (按姓氏笔画排序)

马诗凝 车 睿 付达尔丽 付伟涛

朴起范 张丽萍 金英丽 赵 莉

姜纪铭 姜承昌 费 飞 郭 妍

郭长青 陶 琳 黄怡然 崔成俊

梁楚西



前言

针灸是中医学中重要的组成部分，它是在中医基础理论的指导下，运用各种刺激手段（如针刺、艾灸、拔罐、刮痧、按摩等）作用于经络或腧穴上，以达到防治疾病的目的。在中国几千年的历史长河中，针灸为劳动人民的健康发挥了重大的作用。

在针灸治疗的过程中，选穴和针刺手法关系到疾病的诊疗效果，这也是针灸临床工作者面临的最重要的问题。如何能够简单、有效地选取穴位，并能达到良好的治疗效果？在《四总穴歌》中提出“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”就是最简单，最直接，也是最有效的单穴疗法。几年来，临床工作者，研究者在实践中不断地摸索，各自都总结了一套单穴治疗疾病的有效方法，不仅节约了诊疗时间，也减轻了病患的痛苦，单穴疗法越来越受到重视。在此前提下，我们总结近年来“一针灵”的取穴操作方法，整理编写了本书，以期能够对针灸临床工作者有一定的帮助。

由于水平有限，编写时难免出现纰漏，恳请广大读者斧正，以便日后完善。

编者

2015年3月

目录

第一章 内科疾病 / 1

- 第一节 感冒 / 1
- 第二节 空调病 / 5
- 第三节 中暑 / 6
- 第四节 支气管炎 / 9
- 第五节 哮喘 / 13
- 第六节 高血压病 / 20
- 第七节 冠心病(心绞痛) / 29
- 第八节 心律失常 / 33
- 第九节 高脂血症 / 37
- 第十节 急性胃炎 / 39
- 第十一节 慢性胃炎 / 42
- 第十二节 消化性溃疡 / 44
- 第十三节 呃逆 / 45
- 第十四节 呕吐 / 54
- 第十五节 急性肠炎 / 56
- 第十六节 病毒性肝炎 / 58
- 第十七节 尿路感染 / 59
- 第十八节 尿失禁 / 59
- 第十九节 尿潴留 / 62
- 第二十节 甲状腺功能亢进 / 67
- 第二十一节 晕厥 / 70
- 第二十二节 血小板减少性紫癜

/ 70

- 第二十三节 头痛 / 71
- 第二十四节 梅核气 / 80
- 第二十五节 失眠 / 82
- 第二十六节 眩晕 / 86
- 第二十七节 枕神经痛 / 91
- 第二十八节 癫痫 / 93
- 第二十九节 三叉神经痛 / 96
- 第三十节 面神经麻痹 / 98
- 第三十一节 面肌痉挛 / 102
- 第三十二节 肋间神经痛 / 103
- 第三十三节 肋痛 / 104
- 第三十四节 瘰疬 / 105

第二章 皮肤科疾病 / 111

- 第一节 斑秃 / 111
- 第二节 荨麻疹 / 113
- 第三节 痤疮 / 117
- 第四节 疔疮 / 120
- 第五节 疣 / 121
- 第六节 冻疮 / 124
- 第七节 真菌性皮肤病 / 126

第三章 外科疾病 / 129

- 第一节 坐骨神经痛 / 129
- 第二节 腓肠肌痉挛 / 133
- 第三节 肩关节周围炎 / 135
- 第四节 颈椎病 / 144
- 第五节 落枕 / 149
- 第六节 肱骨外上髁炎 / 158
- 第七节 腱鞘囊肿 / 159
- 第八节 急性腰扭伤 / 160
- 第九节 脱肛 / 177
- 第十节 痔疮 / 180
- 第十一节 胆道蛔虫症 / 185
- 第十二节 急性阑尾炎 / 186
- 第十三节 急性肠梗阻 / 188
- 第十四节 泌尿系结石 / 191

第四章 妇科疾病 / 195

- 第一节 痛经 / 195
- 第二节 闭经 / 203
- 第三节 带下异常 / 207
- 第四节 胎位不正 / 209
- 第五节 子宫脱垂 / 210
- 第六节 脏躁 / 211

第五章 男科疾病 / 213

- 第一节 慢性前列腺炎 / 213
- 第二节 前列腺增生症 / 217

第三节 男性不育症 / 220

第四节 男性性功能障碍 / 221

第五节 遗精 / 223

第六章 儿科 / 227

第一节 小儿外感发热 / 227

第二节 流行性腮腺炎 / 228

第三节 小儿腹泻 / 233

第四节 小儿夜啼 / 240

第五节 小儿疳积 / 242

第六节 小儿急惊风 / 244

第七节 百日咳 / 245

第八节 小儿呕吐 / 249

第七章 五官科、口腔科疾病 / 251

第一节 麦粒肿 / 251

第二节 结膜炎 / 256

第三节 近视眼 / 259

第四节 慢性鼻窦炎 / 263

第五节 鼻衄 / 264

第六节 急性咽炎 / 268

第七节 慢性咽炎 / 270

第八节 急性扁桃体炎 / 272

第九节 牙痛 / 274

第十节 齿衄 / 279

第十一节 颞下颌关节功能紊乱 / 280

第一章

内·科·疾·病

第一节 感 冒

感冒是风邪侵袭人体所引起的以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为主要临床表现的常见外感疾病；其轻者，一般通称“伤风”，其重者，称为“重伤风”；若病情较重，在一个时期内广泛流行，不分男女老少，证候相似的，称为“时行感冒”。现代医学中上呼吸道感染属于“感冒”的范畴，流行性感冒属于“时行感冒”的范围。

◎ 治法（一）

【取穴】液门：在手背，当第4、5指间，指蹼缘后方赤白肉际处。

【操作】患者取坐位或仰卧位，用短毫针沿4、5掌骨间隙刺入约1寸，行提插捻转，留针15~30分钟。若一侧针感不明显时，可再刺另一侧。

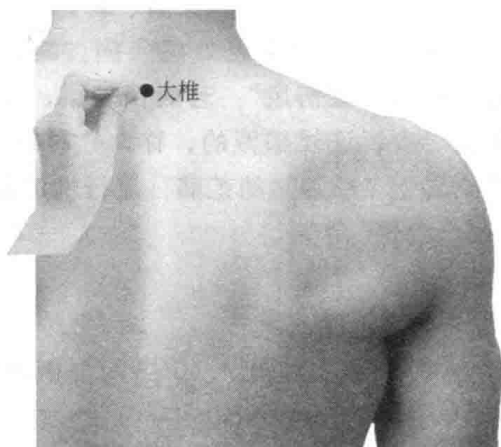
【来源】张建筑，张鹏．针刺液门穴治疗感冒98例[J]．中国



民间疗法, 2004, 12 (2): 17.

◎ 治法 (二)

【取穴】大椎：在第 7 颈椎棘突下凹陷处。



【操作】令患者侧卧，两腿屈曲，则双手抱头之枕部，使颈部和胸部最大限度向前屈曲，用三棱针点刺大椎穴局部 2~3 下，立即在针刺部位拔火罐，以溢血为度，留 5~10 分钟起罐，以患者自觉症状消除决定次数。如病情不减，在原部位连续进行 1~2 次，

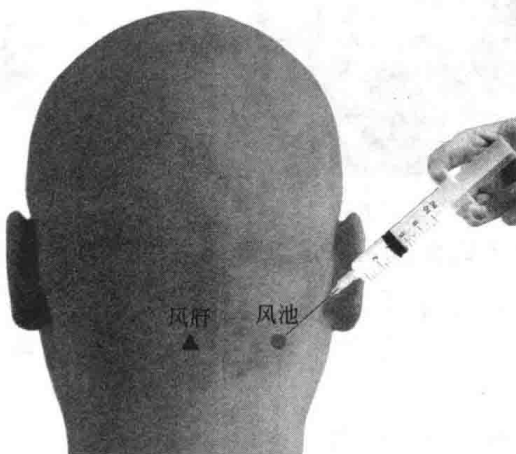
待症状消除停止。

【来源】张多斌. 针刺大椎穴配合拔罐治疗感冒 36 例 [J]. 中医外治杂志, 2008, 17 (03): 23.

◎ 治法 (三)

【取穴】风池。在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

快速取穴法：俯伏坐位，医者以拇、食指从枕骨粗隆两侧向下推按，当至枕骨下缘凹陷处与乳突之间，即斜方肌与胸锁乳突肌之间，用力按之有酸胀麻感处即是。



【操作】(1) 水针法。常规消毒穴位皮肤，用 5 毫升注射器套 4 号小针头，吸取鱼腥草和板蓝根注射液各 2 毫升，快速将针刺入穴位，待患者局部产生明显的得气针感后，若回抽无血，则缓慢注入 1.5 毫升（每穴量）。隔日 1 次。

(2) 贴蒜片。常规消毒双侧穴位局部皮肤后，将新鲜大蒜去皮，切成厚约 3 毫米的薄片，先涂少许凡士林油后贴上蒜片，外用纱布覆盖，胶布固定，贴 2~4 小时后取下，每日 1 次。局部起泡者无需处理。

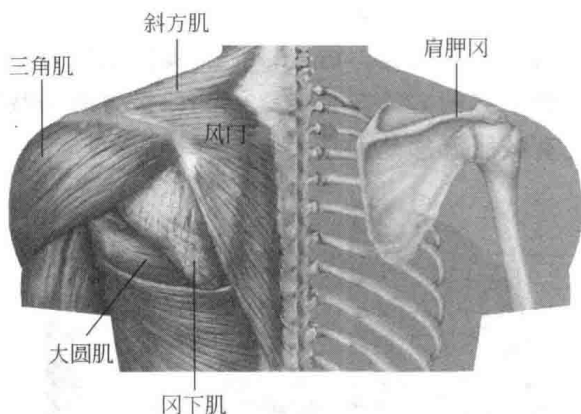
【来源】[1] 尹红君. 国医论坛, 1989, 3: 封四.

[2] 马成. 中国针灸, 1997, 7: 445.

◎ 治法 (四)

【取穴】风门。在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

快速取穴法：先确定第7颈椎，由此往下推两个椎骨，该椎棘突下旁开食中两横指处即是。



【操作】患者取坐位，常规消毒穴位皮肤后，取28~32号1.5寸毫针，快速斜刺入穴位0.1寸，待有酸、麻、胀诸感觉时，可留针，并在毫针针柄上加艾条施灸，20分钟左右。每日1次，疗效满意。

【来源】李静. 陕西中医, 1985, 4: 173.

◎ 治法 (五)

【取穴】合谷。在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

快速取穴法：(1) 拇、食指张开，使虎口拉紧，另一手的拇指关节横纹压在虎口上，拇指关节向前弯曲压在对侧的拇、食指指蹼上，拇指尖所指处即是。

(2) 拇、食指并拢，两指掌骨间有一肌肉隆起（骨间背侧肌），隆起肌肉之顶端即是。



【操作】(1) 针刺法。常规消毒局部皮肤，用 28~30 号 1 寸毫针，快速直刺入穴位，进针 0.3~0.5 寸，采用吐纳补泻法。实证者，得气后让病人用嘴吸气，运气到胃部稍停留，慢慢将吸入的空气用鼻子呼出，医者在病人用嘴吸气时就按顺时针方向运针，用鼻子呼气时就按逆时针方向运针，每次运针 6 次。虚证者，得气后嘱病人自然呼吸，医者按顺时针方向运针 9 次，每回运针 3 次时让病人深吸一口气，随又深呼出。隔 10 分钟运针 1 次，30 分钟后拔针。每天 1 次，3 次为一个疗程。

(2) 水针法。患者取正坐位或卧位，常规消毒局部皮肤，用 2 毫升注射器抽取安乃近 0.2~0.5 毫升，快速将针头刺入穴位，提插使患者产生麻木酸胀等得气感时，若回抽无血，则缓缓推注入药物。穴注用药量不宜过大，注射后患者若有麻木、疼痛感，让其卧床休息 5 分钟后即可消失。一般 1~2 次可治愈。

【来源】[1] 刘国去. 上海针灸杂志, 1998, 3: 26.

[2] 昌邑县大岭公社范家丘大队卫生室. 赤脚医生杂志, 1971, 6: 15.

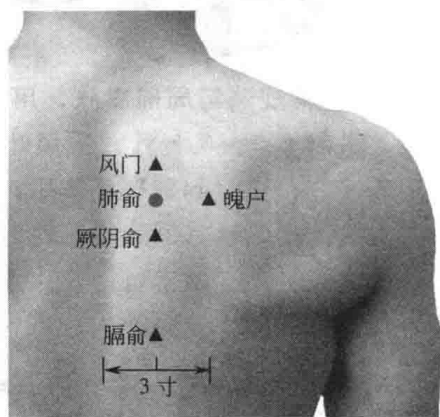
第二节 空调病

长时间在空调环境下工作学习的人，因空气不流通，环境得不到改善，会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状，以及一些皮肤过敏的症状，如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空

调病”。

◎ 治法

【取穴】肺俞：当第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。



【操作】患者取俯卧位，在背部涂以刮痧介质，选择大小适宜的火罐，沿膀胱经两侧连续走罐3~5分钟，再将罐拔于肺俞穴位上，留罐5~10分钟。每日或隔日一次。

第三节 中 暑

中暑是夏季在烈日或高温环境下劳动，骤然起病，以高热汗出或无汗、心慌、头晕、烦渴甚则神昏、抽搐等为主症。轻者仅出现头晕头痛，胸闷恶心，心烦，口渴。严重者可出现高热汗出，或壮热无汗，烦躁，甚则猝然昏倒，神志不清，手足抽搐。

◎ 治法（一）

【取穴】大椎：在第7颈椎棘突下凹陷处。

【操作】患者俯卧或端坐低头，常规消毒，用1.5寸针向上斜刺约1寸深，待局部有明显针感后，施以捻转泻法，持续行针1~

2分钟，使针感向周围及四肢扩散，留针20~30分钟，每隔10分钟行1次，出针时摇大针孔。若出血用消毒干棉球拭净。每日1~2次，一般2次即可痊愈。

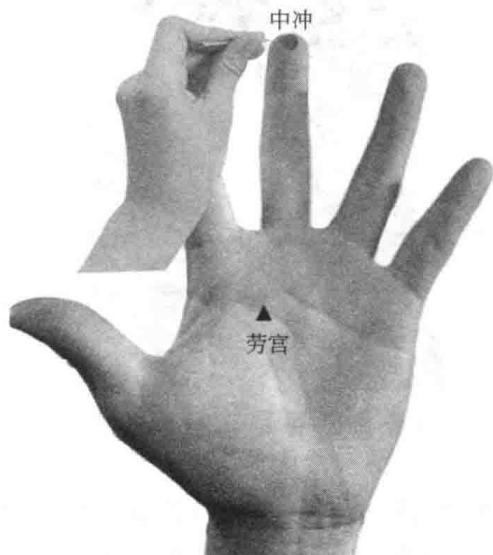
◎ 治法（二）

【取穴】合谷：在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处取穴。

【操作】患者微握拳，常规消毒，用1.5寸毫针，沿第2掌骨侧向掌心刺入1寸左右，捻转手法强刺激，待局部有明显酸胀感后，再行提插手手法，持续操作2~3分钟，留针20分钟，每隔5分钟运针1次。每日可针2~3次，一般3~5次即愈。

◎ 治法（三）

【取穴】中冲。在手中指末节尖端的中央。



快速取穴法：仰掌，于中指尖的中点，距指甲游离缘约0.1寸处取穴。

【操作】患者仰卧位，常规消毒双侧穴位皮肤后，医者右手持

着细三棱针，拇、食两指捏住针柄，中指指腹紧靠针身下端，针尖露出1~2分，对准穴位快速刺入1~2分，随即将针迅速退出，双手用力挤出少许血液，用干棉球擦净即可。共治50余例，均应针而愈，疗效满意。

【来源】吕景山，等．单穴治病选萃．北京：人民卫生出版社，1993，223.

◎ 治法（四）

【取穴】委中。在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。



快速取穴法：俯卧，微屈膝，腘窝横纹正中央，两筋之间即是。

【操作】患者取俯卧位，其腿尽量挺直，先用手指沾些生理盐水，轻轻拍击穴周数次，让紫脉浮络充分暴露，然后严格消毒皮肤，医者用左手拇、食二指指端固定穴位，右手拇、食二指紧捏三棱针，对准委中穴，在0.3~0.4厘米的直径范围快速点刺，令其出血5~10毫升，一般以流出血液的颜色从浓紫色转成红色为度，

疗效显著。

【来源】周雪贞. 四川中医, 1995, 1: 50-51.

第四节 支气管炎

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作为特征。临床出现连续两年以上, 每次持续3个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状, 称为慢性支气管炎, 早期症状轻微, 多在冬季发作, 春暖后缓解; 晚期炎症加重, 症状长年存在, 不分季节。

◎ 治法 (一)

【取穴】大椎: 在第7颈椎棘突下凹陷处。

【操作】患者俯卧或端坐低头, 常规消毒, 用1.5寸针向上斜刺约1寸深, 待局部有明显针感后, 施以捻转泻法, 持续行针1~2分钟, 留针30分钟, 中间行针1次, 每天1次。此法用于因急性上呼吸道感染、急性气管-支气管炎、肺炎等呼吸系统急性感染后引起, 临床上表现为咳嗽迁延不止, 干咳, 少痰或痰多, 咽痒等。

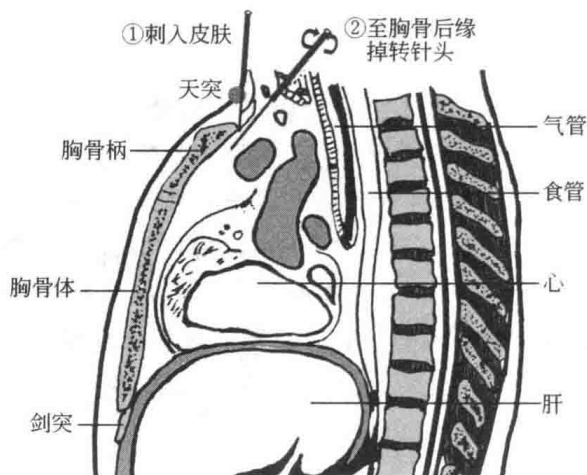
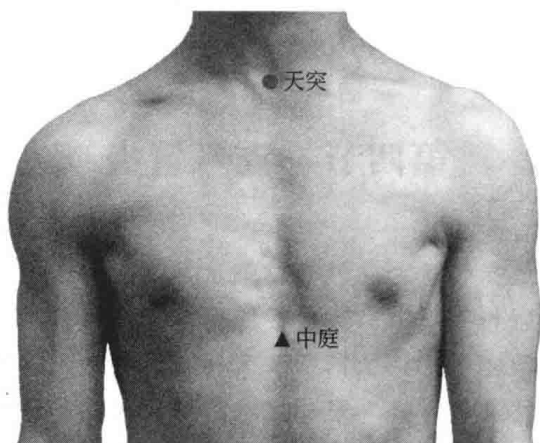
【来源】施曼华. 针刺治疗外感久咳疗效观察 [J]. 上海针灸杂志, 2009, 28 (10): 595.

◎ 治法 (二)

【取穴】天突: 在颈前区, 胸骨上窝中央, 前正中线上。

【操作】患者坐位仰头, 常规消毒, 用押手将气管向后推移, 用1.5寸毫针沿胸骨柄后缘缓慢刺入, 然后行刮法或捻转法, 不可提插, 以患者局部有针感为度, 留针20~30分钟, 每隔10分钟行1次, 隔日一次。

【来源】宗蕾. 针刺天突穴治疗咳嗽22例 [J]. 上海针灸杂志, 2006, 2: 26.



◎ 治法 (三)

【取穴】鱼际：在手外侧，第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【操作】患者取坐位，常规消毒，用 1.5 寸毫针直刺鱼际穴约 1 寸，行捻转法，以患者局部酸胀感强烈后停止行针，行针时嘱患者深吸气，留针 30 分钟，每 15 分钟行针 1 次。

【来源】邵霞萍. 鱼际穴针刺和大椎拔罐治疗咳嗽 100 例 [J]. 上海针灸杂志, 2006, 25 (9): 34.