

主编 王富春
高玲

大 · 众 · 保 · 健

针灸



DA ZHONG BAO JIAN
DA ZHONG BAO JIAN
DA ZHONG BAO JIAN
DA ZHONG BAO JIAN
DA ZHONG BAO JIAN
DA ZHONG BAO JIAN
AN ZHEN JIU TU JIE
AN ZHEN JIU TU JIE
AN ZHEN JIU TU JIE
AN ZHEN JIU TU JIE
AN ZHEN JIU TU JIE
AN ZHEN JIU TU JIE
AN ZHEN JIU TU JIE

图解



人民卫生出版社

人民卫生出版社

大众

保 健

针 灸

图 解

主 编	王 富 春	高 玲
副 主 编	许 淑 芬	刘 延 男
编 者	逢 紫 千	王 喜 臣
	刘 洪 恩	刘 明 军
	朱 淑 玲	陈 长 玲
	果 继 杰	李 雪 梅

图书在版编目 (CIP) 数据

大众保健针灸图解/王富春等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2001.3
ISBN 7-117-04144-7

I. 大… II. 王… III. 针灸疗法-图解
IV. R245-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 75256 号

大众保健针灸图解

主 编: 王富春 高 玲

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市博雅印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.25

字 数: 186 千字

版 次: 2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—4 000

标准书号: ISBN 7-117-04144-7/R·4145

定 价: 14.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

针灸学是祖国医学宝库中的一颗耀眼明珠，是我国劳动人民在长期的医疗实践和生活实践中的经验总结。几千年来它为中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。近几十年来，针灸医学的发展突飞猛进，已经走向世界，成为世界医学的重要组成部分。

随着社会的发展和人民群众生活水平的提高，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，诸如针灸、按摩等深受广大人民群众的喜悦。特别是针灸方法，安全可靠，疗效持久，适应面广，无任何副作用，更得到人民群众的青睐。广大人民群众也迫切需要和了解针灸疗法的知识。有鉴于此，我们悉心研究，广搜博引，将针灸的常用方法与保健内容介绍给广大读者，使读者通过本书可以了解和掌握针灸学的基本方法和基础知识。本书可作为家庭保健和自我保健的指导用书。

本书编写以图文并茂为特色，文字通俗易懂。全书共分十一章，前六章为针灸的基本方法，后五章为针灸在医学保健中的应用，既介绍针灸的基本知识，又介绍实用的保健方法。但由于我们编写水平有限，可能还存在某些不足，希望广大读者批评指正。

王富春

2000年3月

目 录

第一章 概述	1
第二章 腧穴的定位	3
第三章 针法	7
第四章 灸法	32
第五章 拔罐法	47
第六章 耳针	55
第七章 内科疾病	63
一、高血压病	63
二、高脂血症	69
三、中风后遗症	72
四、心绞痛	78
五、心律失常	81
六、低血压	84
七、贫血	86
八、偏头痛	87
九、头痛	93
十、三叉神经痛	97
十一、神经衰弱	101
十二、老年性痴呆	106
十三、糖尿病	110
十四、支气管炎	113

十五、腹痛·····	116
十六、胃痉挛·····	118
十七、胃下垂·····	119
十八、慢性胃炎·····	122
十九、腹泻·····	124
二十、消化不良·····	127
二十一、胆绞痛·····	129
二十二、痉证·····	131
二十三、失眠·····	134
二十四、疲劳·····	137
二十五、肥胖症·····	139
二十六、瘕气·····	142
二十七、高热·····	145
二十八、脱证·····	147
二十九、面瘫·····	148
三十、便秘·····	152
三十一、呃逆·····	153
第八章 妇科疾病·····	157
一、崩漏·····	157
二、经早·····	160
三、经迟·····	163
四、经乱·····	165
五、经闭·····	167
六、痛经·····	169
七、带下病·····	172
八、胎位不正·····	175
九、难产·····	177

十、胞衣不下·····	179
十一、恶露不下·····	181
十二、恶露不绝·····	182
十三、妊娠恶阻·····	184
十四、乳痈·····	185
十五、缺乳·····	188
十六、不孕症·····	190
十七、阴挺·····	192
十八、更年期综合征·····	195
第九章 儿科疾病·····	198
一、顿咳·····	198
二、小儿急惊风·····	199
三、小儿厌食症·····	201
四、小儿疳积·····	202
五、小儿多动症·····	204
六、小儿脑瘫·····	207
七、抽动——秽语综合征·····	209
八、遗尿·····	211
第十章 骨伤科疾病·····	215
一、肩周炎·····	215
二、落枕·····	220
三、网球肘·····	221
四、急性腰扭伤·····	223
五、坐骨神经痛·····	226
六、腰椎间盘突出症·····	228
七、踝关节扭伤·····	230
八、风湿性关节炎·····	233

九、腰肌劳损·····	234
十、颈椎病·····	235
第十一章 五官科疾病·····	239
一、近视眼·····	239
二、上睑下垂·····	241
三、麦粒肿·····	243
四、慢性鼻炎·····	245
五、咽喉肿痛·····	247
六、牙痛·····	249
七、神经性耳鸣·····	251
八、斑秃·····	253

第一章 概 述

针灸图解主要是以中医理论为指导，同时配合图谱加以解释，以便于选穴、定穴和操作，以达到简明扼要，通俗易懂，普通老百姓亦能通过这本书自行防病保健的目的。其特点是比较大众化，而且选穴、定穴和操作都比较简单明了，通俗易懂。

针灸能疏通经络，调和阴阳，扶正祛邪。经络通则不痛，痛则不通，针灸的疏通经络作用是针灸治病的最主要，最直接的作用。针灸主要是通过穴位的配伍和针刺手法来使阴阳调和的，正如《灵枢·根结》所云：“用针之要，在知调阴与阳，精气乃先。合神与气，使神内藏”。扶正祛邪是指扶助正气，祛除致病因素，是针灸治病的根本法则和手段，是保证疾病趋向良性转归的基本法则。针灸具有补虚、泻实、清热、温寒，急则治标、缓则治本，标本兼治，同病异治，异病同治，局部治疗，整体治疗，局部与整体兼治等作用。不同病，不同症，选穴和针刺手法有所差异，即使所谓的异病同治也是不尽相同，在主导思想一致的基础上，根据个体差异和病证差异而

选择适当的穴位，施以不同的补泻手法，即辨证论治。祖国医学中有八纲辨证，脏腑辨证，经络辨证，三焦辨证等理论。无论应用何种理论，都应仔细辨证，然后加以施治。

经络是针灸治病的主要依据，是运行气血、联络脏腑、支节、沟通上下、内外的通路，是研究人体生理功能，病理反应及其防病治病的依据；同时也能传注病邪。经络最早载于《黄帝内经》之《灵枢经》中。现代人认为经络是一个主体网状结构，它内属于府藏，外络于支节。人体经络系统包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉及其外周所联系的十二经筋和十二皮部。各条经脉首尾相通，循环无端，网络整个人体。经脉不通则循环受阻，产生疼痛。《灵枢·经脉》篇说：“经脉者所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”。充分说明了经脉通与不通在生理、病理和防治疾病等方面的重要性。

经络都联系一定的腧穴，而腧穴是脏腑经气转输，输注的孔隙和出入、散发于体表的部位。腧穴都分布在一定的经脉循行通路上，是人体脏腑之气通于体表的部位。也就是针刺施术的刺激点。具有近治作用，远治作用，良性双向性调整作用及敏感性等特性。

经络中的经气源于脏腑之气，所以经气的虚实取决于脏腑之气的盛衰。脏腑与体表之间的各种复杂的生理、病理功能活动又依赖于经络的沟通。脏腑的变化可以通过经络的现象反映到相应的腧穴，而针刺相应的腧穴可以达到经络通，脏腑平，阴阳调和的作用。

第二章 腧穴的定位

腧穴的定位需要通过某种手段来实现，我们现在常用的有以下几种方法：

（一）骨度分寸法

是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并按其尺寸、比例折算作为定穴标准。（表1，图2-1）

（二）体表标志法

1. 皮纹标志法：是皮肤表面的皱襞较常见于关节部位，常用作取穴标志。如屈肘90°，在肘横纹桡侧端凹陷处取曲池；臀下横纹中央取承扶穴。

2. 骨性标志法：是以体表可以看到或摸到的骨性隆起和凹陷作为取穴标志。如外踝尖下1寸凹陷中取申脉穴。

3. 肌性标志法：指把体表能看到或摸到的肌性隆起作为取穴的标志，如在下颌角前上方1横指，当咬牙时有肌肉隆起处取颊车穴。

4. 其他标志法：临床常以毛发、指（趾）甲、脐、乳头、五官作为取穴标志。如头部当耳尖直上入发际1寸与角孙直上取率谷穴；拇指桡

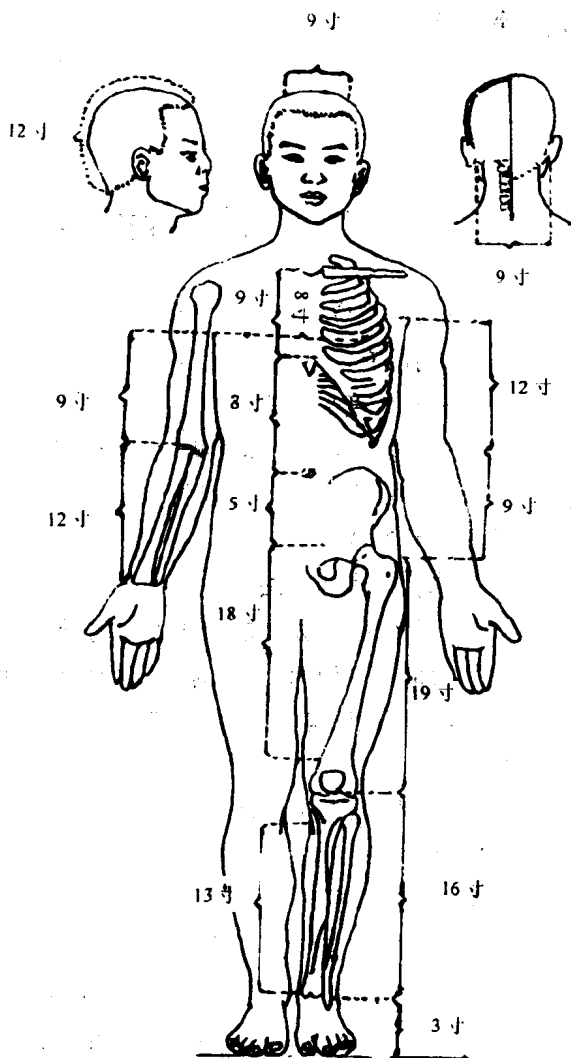


图 2-1

侧，指甲角外上方 1 分处取少商；当正中线上，脐上 2 寸取下脘穴；两乳头连线的中点取膻中穴；正坐，两目直视，瞳孔之

下与口角水平的交界点，约口角旁 0.4 寸取地仓穴。

表 1 常用骨度分寸表

分部	部位起点	常用骨度	度量法	说 明
头部	前发际至后发际	12 寸	直量	如前后发际不明，从眉心量至大椎穴为 18 寸。眉心至前发际 3 寸，大椎至后发际 3 寸
胸腹部	两乳头之间	8 寸	横量	胸部与胁肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋两穴间为 1 寸 6 分
	胸剑联合至脐中	8 寸	直量	
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸		
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直量	背部直寸根据脊椎定穴，肩胛骨下角相当第七（胸）椎，髂嵴相当第十六椎（第四腰椎棘突）。背部横寸以两肩胛内缘为 6 寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直量	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
下肢部	耻骨上缘至股骨内上髁上缘	18 寸	直量	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13 寸		
	股骨大转子至膝中	19 寸	直量	用于足三阳经的骨度分寸：“膝中”前面相当犊鼻穴，后面相当委中穴；臀横纹至膝中，当 14 寸折量
	膝中至外踝尖	16 寸		

（三）手指比量法

是指医者用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”，因为人的手指与身体其他部分有一定的比例（肢端肥大症除外），所以临

床上医者要参照患者的手指长短、身材的高矮及胖瘦适当的增减比例,故又称“同身寸”,临床有以下3种手指分寸法。

1. 拇指同身寸:是以大拇指第一指间关节的横宽作为1寸,多用于头面部取穴,如图2-2所示。

2. 中指同身寸:是以中指屈曲,中指中节内侧端两纹头之间的距离作为1寸。多用于四肢及腰背部取穴,如图2-2所示。

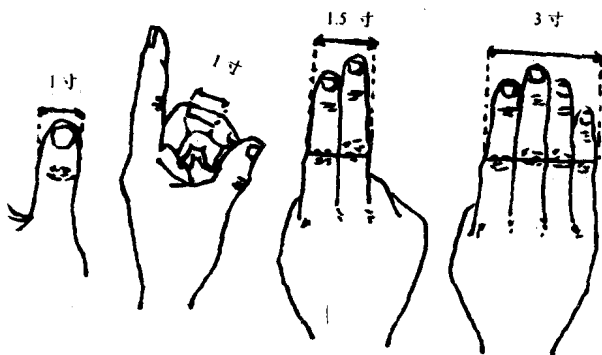


图 2-2

3. 横指同身寸:是指将食、中、无名指和小指相并,以中指第一指间关节为标准,量取四指之横度作为3寸,多用于下肢、下腹和背部横寸。见图2-2所示。

(四) 简便取穴法

简便取穴法是最常用的一种取穴方法,它简便易行,是在长期实践中总结出来的。例如:以屈指握拳时中指指尖所点处为内劳宫;折耳,在耳尖尽端,颞颥部入发际处取角孙穴。

临床上,常将以上4种方法结合起来,灵活运用,不可偏执。况且患者高矮胖瘦各不相同,体形有千形百态。所以要根据人的形态不同,选用适当的取穴方法。

第三章 针 法

针法是指利用不同针具在人体的一定部位施以不同的补泻手法，或刺入肌腱之间，或叩刺体表部，或刺络放血等。以激发经络之气调整阴阳，从而使机体恢复平衡，达到治疗疾病的目的。针法是临床治疗疾病和防病保健必须掌握的基本技能。

一、针 具

(一) 毫针

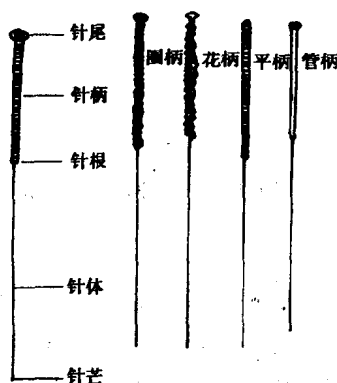


图 3-1

毫针是针灸治病的主要工具，最早见于《灵枢经》之《九针论》篇中，共有 9 种针，其中第七种即是毫针。

1. 毫针的结构：毫针分为针尖、针体、针根、针柄、针尾五部分，如图 3-1 所示。

2. 毫针的规格：

粗细规格：

号数	26	27	28	29	30	31	32	34
直径 mm	0.45	0.42	0.38	0.34	0.32	0.30	0.28	0.23

长短规格：

0.5 寸 15mm	主要用于头面部及手足上的穴位。适用于速刺进针
1.0 寸 25mm	主要用于面、颈部、胸部及肢体上的穴位，适合于速刺进针并适于施行各种手法操作
1.5 寸 40mm	主要用于背部，胸腹及肢体上的穴位，适合于各种手法操作，为使用率最高的毫针
2.0~4.0 寸 50~100mm	适用于肥胖患者及环跳穴
4.5~5.0 寸 115~125mm	仅适用于腹腔器官刺法及平刺法

无论以上何种规格的毫针，针尖都要求不锐不钝，光滑无棱角，进针和提针时滑利应手不易刺破血管、肠壁及神经髓鞘。针体宜光滑不应有腐蚀斑，粗细要均匀，笔直，无弯曲。针柄是医者持针、运针的操作部位，也是温针法时装置艾绒之处，多为圆柄形。

(二) 三棱针

三棱针古称锋针。一般用不锈钢制成，长约6厘米，针柄呈圆柱形，针身呈三棱状，尖端三面有刃，尖锋利。其刺法是用三棱针点刺穴位或浅表血络，放出少量血液，以防治疾病的方法，如图3-2所示。

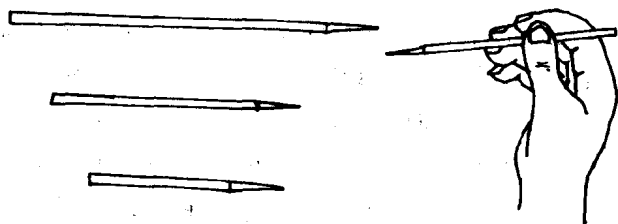


图 3-2

(三) 皮肤针

皮肤针外形似小锤状，针柄有硬柄和软柄两种规格。软柄弹性，针柄一般用牛角做成。长约15~19cm，一端附有莲蓬状的针盘，下边嵌着不锈钢短针。根据针的数目多少不同，分别称为梅花针（5支针），七星针（7支针），罗汉针（18支针）。针尖要求不可太锐，应是松针形，全束针尖要平齐，防止偏斜、钩曲、锈蚀和缺损。如图3-3所示。

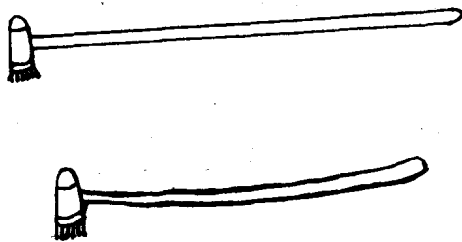


图 3-3