

ZHEN JIU

福建科学技术出版社

针

中医学入门丛书

汪慧敏 吴明霞 陈华德 编著

灸

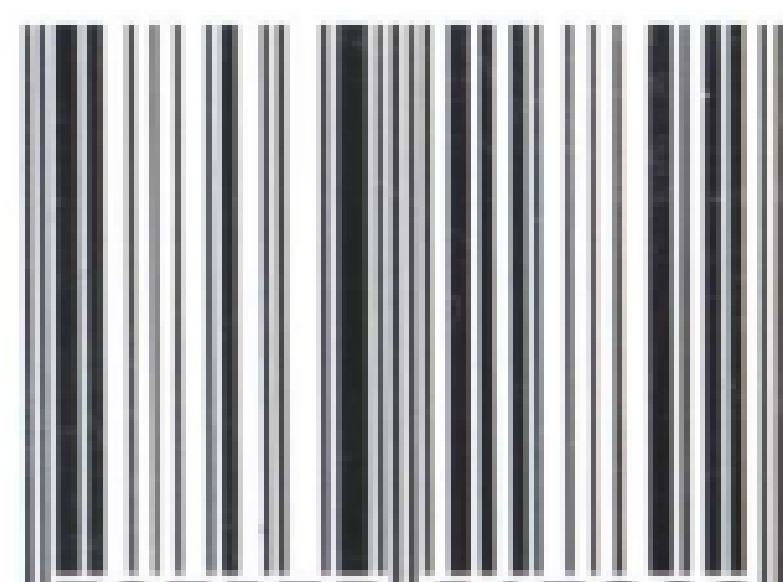


中医学入门丛书

责任编辑 李长青
封面设计 卢清
美术编辑 廖国明
责任校对 蒋舒

- 诊断
- 方药
- 正骨
- 按摩
- 针灸

ISBN 7-5335-1789-X



9 787533 517892 >

ISBN 7-5335-1789-X/R·365

定价:11.50 元

中 医 学 入 门 丛 书

针 灸

汪慧敏 吴明霞 陈华德 编著

福建科学技术出版社

出版者的话

中医学是我国的传统医学，千百年来为中华民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。相对于现代医学而言，中医学强调整体观念和辨证论治，发展了一整套完整的、富有特色的理论体系。中医学植根于中国传统文化，深受广大群众欢迎，有着一大批的爱好者。为此，我们组织有关专家学者编写了这一套《中医学入门丛书》。本丛书主要介绍中医学和她的一些特色分支的基础知识及临床应用，先期拟出版《诊断》、《方药》、《正骨》、《针灸》、《按摩》五种。

由于中医学多采用取类比象的逻辑推理，言简意赅的专业术语，这对于广大中医学爱好者有时又略显生涩。为此，作者在撰著过程中力求说理透彻，阐述深入浅出，各分册用语浅白，图文结合，图表对照，系统全面。

真诚希望广大中医学爱好者在本丛书的引导下先入中医学之门，继而登堂入室。

2001年元月

前 言

针灸是祖国医学的重要组成部分，是我们民族的瑰宝，千百年来为中华民族的繁荣昌盛作出了巨大的贡献。针灸主要采用针刺和艾灸的方法作用于腧穴，激发经气，通过经络的调节功能起到扶正祛邪、防病保健的作用。针灸因其工具简单、使用安全、效果稳定，故临床应用范围越来越广泛。特别是在提倡自然疗法的今天，针灸因其无毒副作用而日益受到国内外医学界以及广大患者欢迎和重视。

针灸起源于我国远古时代。早在原始社会，我们的祖先发生病痛或外科痈肿疮疡，就用锋利的石片或磨尖的石针敲击身体的某些部位或放血排脓来减轻疼痛，这就是针的前身，称为“砭石”。随着社会的发展，以后又出现了骨针、竹针、陶针、金针、银针等针刺工具，直至现代的不锈钢针。

针灸学说的发展经历了一个漫长的历史阶段。春秋战国时期的《黄帝内经》完整地论述了针具、刺灸法及针灸的临床运用，标志着针灸完整的理论体系已经形成。汉代的《难经》对其又有许多发挥，后世如晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》、北宋王惟一的《铜人腧穴针灸图经》，特别是明代杨继州的《针灸大成》，对针灸学说的发展都产生了深远影响。

中华人民共和国成立后，由于国家的重视和科技的发展，针灸学得到了前所未有的提高和发展。全国各地成立了针灸的教学、临床、科研机构；在针具方面，相继发明了电针、水针、

激光针和穴位磁疗；在治疗方面，针灸的应用范围大大扩展，对内、外、妇、儿等科200多种疾病都有一定的治疗效果，特别是近年来，针灸在减肥、戒烟、戒毒、美容、延缓衰老及防治艾滋病、恶性肿瘤方面取得了可喜的成绩。另外，针刺机制方面的研究也有较大的突破，如肯定了循经感传现象的存在，而在针刺麻醉、针灸对免疫功能调节方面的研究也均有很大的进展。

在世界文化大融合的今天，针灸率先走出国门，并驰名全世界。1972年，美国总统尼克松访华，为中国针刺麻醉所叹服，以此为契机形成了世界范围内的“针灸热”，之后，世界卫生组织多次委托中国举办针灸培训中心，制订“十四经穴标准化方案”，并在全世界范围推广应用针灸疗法。1987年，世界针灸联合会（简称“世界针联”）成立，以后每隔四年召开一次针灸学术会议，探讨交流针灸学术的新发展。目前世界已有100多个国家在研究使用针灸，有许多国家成立了针灸专门研究机构和组织，并出版针灸方面的刊物。

由于针灸的飞速发展，许多人对针灸这一传统医术很感兴趣，但就针灸学科本身而言，因其内容浩繁、深奥难懂，每令初学者望而却步。基于此，本书采用深入浅出的语言概括针灸的精髓部分：腧穴的定位多采用简便定穴法，并介绍训练指力的方法，以便掌握临床上使用最普遍的毫针刺法；治疗部分都配有直观图谱，一改以往书籍中单纯文字的处方配穴，使初学者可以对照图谱进行治疗。总之，通过本书的学习，读者一般都能在短时间内基本掌握针灸的基础知识和操作方法，用来自我保健和治疗一些常见病、多发病，并为以后进一步提高打下基础。

编者

2001年6月

目 录

针灸基础理论

经络	2
腧穴	13
常用腧穴的定位、主治与操作	19

针灸的基本方法

毫针刺法	42
灸法	53
拔罐法	56
其他针法	59

针灸治疗总则

针灸的治疗作用	78
针灸治疗原则	79
针灸配穴处方	80
针灸的次数和疗程	82

常见疾病的针灸治疗

晕厥	84
虚脱	85
抽搐	86
中风	87
面瘫	88

眩晕	90
附 高血压	91
头痛	92
附 三叉神经痛	93
感冒	94
咳嗽	95
哮喘	97
不寐	98
痢证	99
癫狂	100
惊悸、怔忡	102
呕吐	103
呃逆	104
胃痛	105
胁痛	106
腹痛	107
泄泻	108
痢疾	109
便秘	110
脱肛	111
水肿	112
癃闭	113
淋证	114
遗精	115
附 阳痿	116
不育	117
高脂血症	118

腰痛	119
痹证	120
附 肩周炎	122
附 坐骨神经痛	123
痿证	124
肘劳	125
扭伤	126
附 落枕	127
痔疮	128
冻疮	129
风疹	130
湿疹	131
丹毒	132
蛇丹	133
斑秃	134
胎位不正	135
乳少	136
月经不调	137
痛经	139
闭经	140
崩漏	141
带下	142
阴挺	143
乳痈	144
乳癖	145
绝经前后诸症	146
不孕	147

小儿遗尿	149
小儿惊风	150
疳积	151
小儿脑性瘫痪	153
小儿多动症	154
目赤肿痛	155
麦粒肿	156
近视眼	157
胞轮振跳	158
耳鸣、耳聋	159
鼻渊	160
酒糟鼻	161
鼻衄	162
咽喉肿痛	163
失音	164
牙痛	165
口疮	166
颞下颌关节紊乱症	167
晕动症	168

针灸保健

美容	172
延缓衰老	173
戒烟	173
减肥	174

附录

常用腧穴索引	178
--------------	-----

针灸基础理论



经 络

经络，是经脉和络脉的总称。“经”即经脉，有路径的含义，经犹如路径，贯串上下，沟通内外，是经络系统中纵行的主干；“络”为络脉，有网络的含义，为经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。经络内属于脏腑，外络于肢节，构成一个贯串上下，沟通内外的体系，将人体联系成为一个有机的整体。

一、经络的组成与分布规律

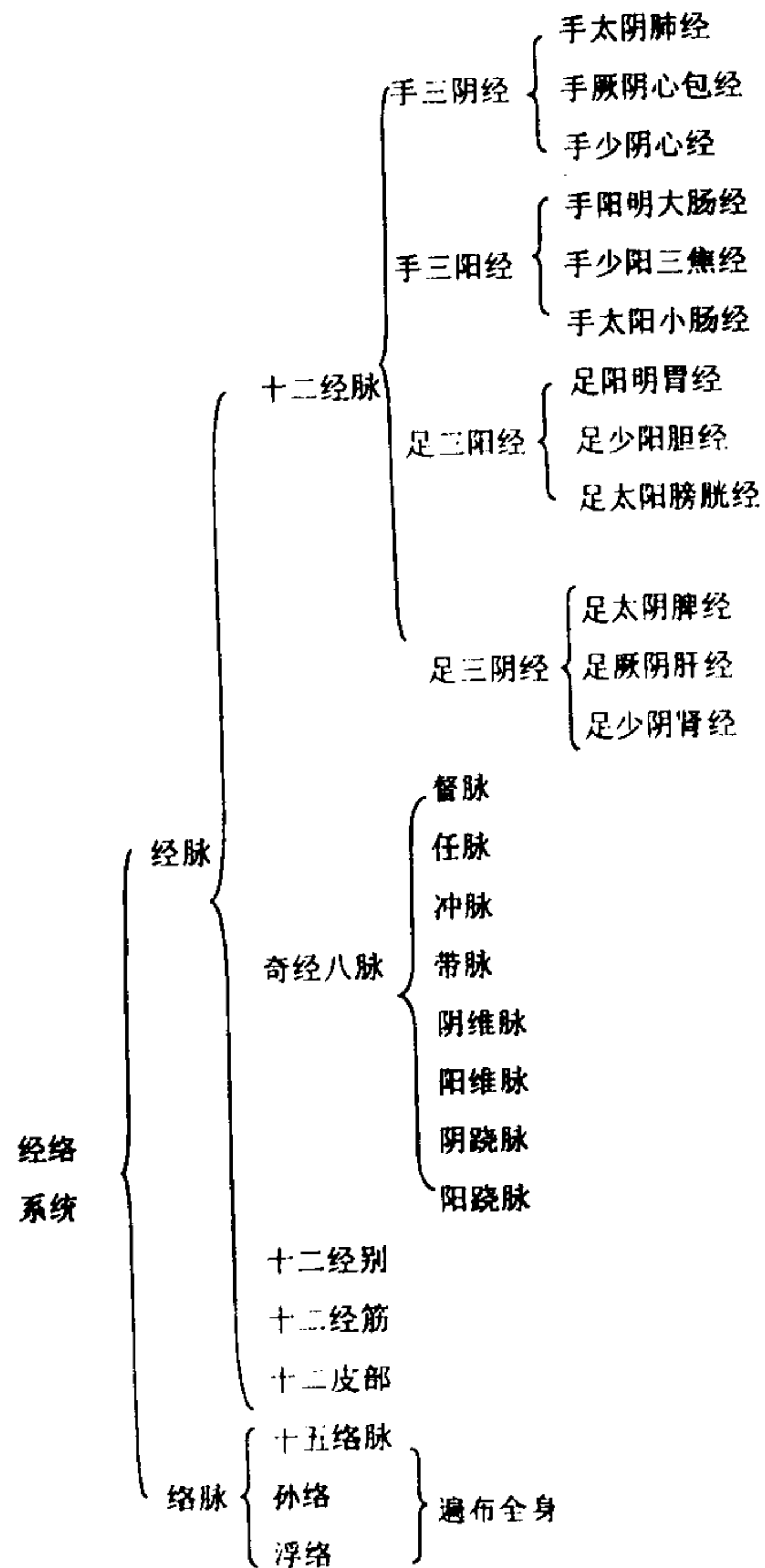
经络系统是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉则有十五别络、孙络、浮络等。（图1-1）

（一）十二经脉

十二经脉由手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经（手三阴经），手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经（手三阳经），足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经（足三阴经）及足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经（足三阳经）组成。

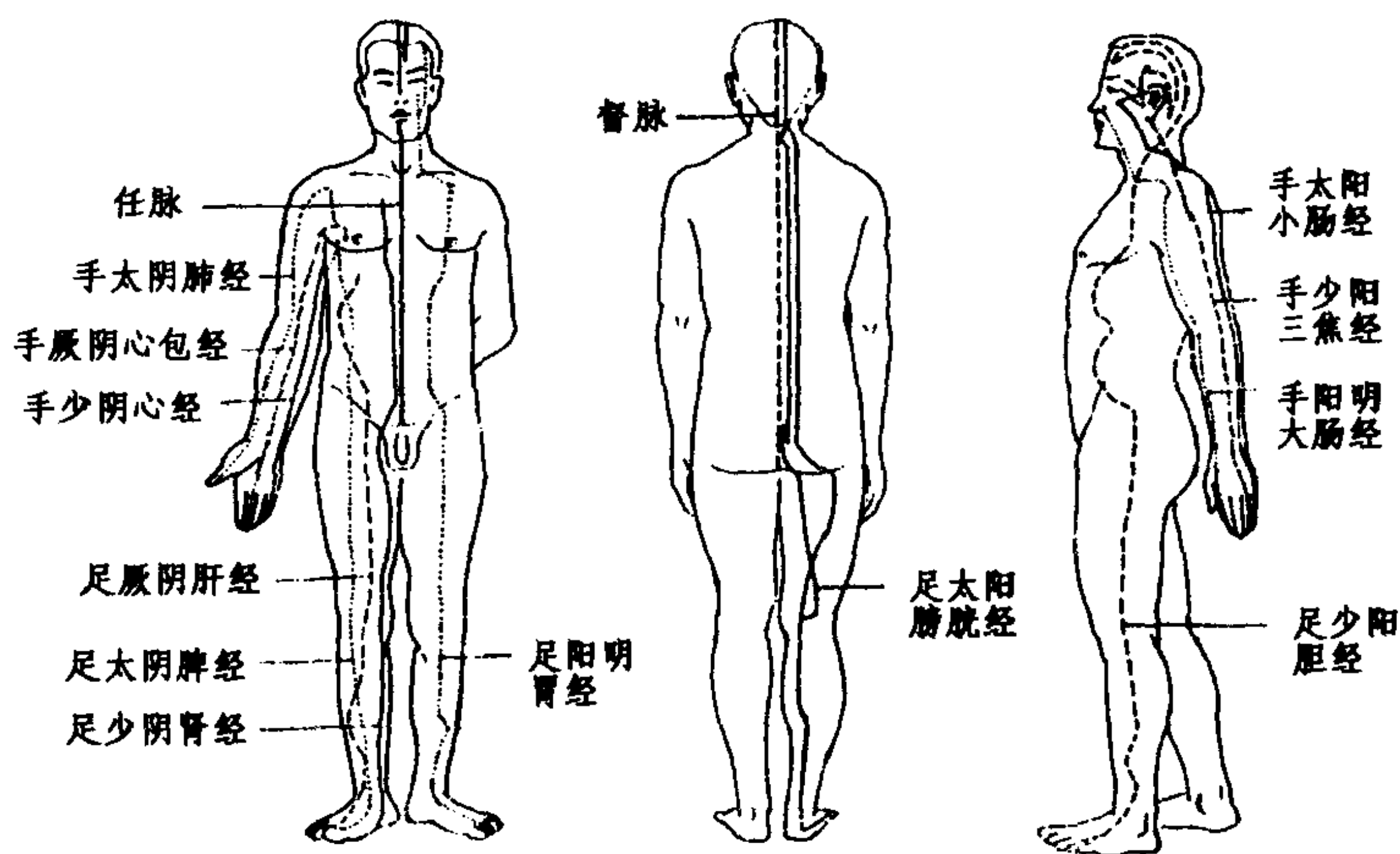
1. 十二经脉在体表的分布规律

十二经脉均左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。循行分布规律基本上按阳明、太阴在前，少阳、厥阴居中，太阳、少阴在后排列。但要注意的是：在下肢部内踝上8寸以下处，足厥阴肝经在前，足太阴脾经居中，足少阴肾经在后。（图1-2）



经络系统

图1-1



十二经络的体表分布

图1-2

2. 十二经脉的表里属络关系

十二经脉内属于脏腑，而脏与腑有表里相合的关系，故阴经与阳经有表里关系，即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，足阳明胃经与足太阴脾经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，足少阳胆经与足厥阴肝经相表里。互为表里的阴经与阳经在体内也有属络关系，即阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺等。

3. 十二经脉的循行走向、交接与流注

十二经脉的循行走向为：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律为：①阴经与阳经多在四肢末端衔接：如手太阴肺经在食指端与手阳明大肠经交接。②阳经与阳经

(指同名经)在头面部衔接:如手阳明大肠经在鼻旁与足阳明胃经交接。③阴经与阴经在胸部衔接:如足太阴脾经在心中与手少阴心经交接。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的联接而逐经相传,所以就构成了一个周而复始、如环无端的流注系统,气血通过经脉,内行于脏腑器官,外达于肌表,营养全身。(图1-3)

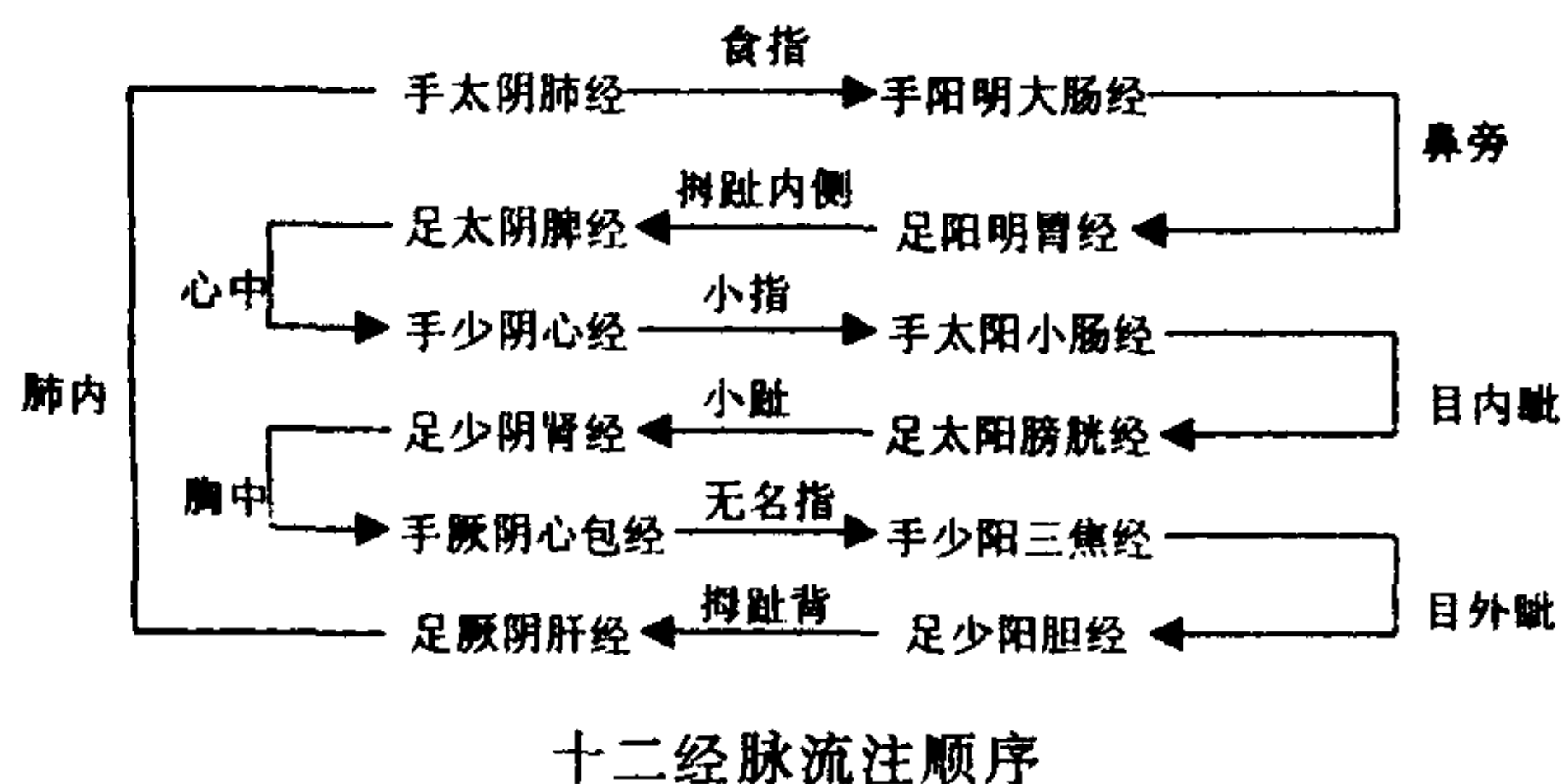


图1-3

(二) 奇经八脉

奇经八脉是指十二经脉之外具有特殊作用的督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称,是经络系统中重要组成部分。

“奇”有“离奇”、“奇异”的意思。八脉与十二经脉不同,既不直接隶属于脏腑,但又与肝、肾、心、脑、女子胞等密切联系,且无表里配合关系,是不拘于正经而“别道奇行”的经脉,故称“奇经”。

奇经八脉交错地循行分布于十二经脉之间,其作用主要有:①沟通十二经脉之间的联系。②将部位相近,功能相似的经脉联系起来,达到统率经脉气血、协调阴阳的作用。③对十二经气血有溢蓄、渗灌的调节作用:十二经脉及脏腑气血旺盛时,奇经八脉能加以蓄积;当人体功能活动需要时,奇经八脉又能

渗灌供应。

奇经八脉除任、督两脉外，其余六脉之腧穴都寄附于十二经脉之中，惟任、督两脉各有其所属腧穴，故常与十二经相提并论，合称为十四经。

（三）十五别络

十二经脉和任、督两脉各自别出一络，加上脾经别络（脾之大络），合称为十五别络，分别以十五别络所发出的腧穴命名。

十五别络是络脉中比较主要的部分，对全身无数细小的络脉起主导作用。从别络分出的细小络脉称为孙络，分布于皮肤浅表、浮而可见的络脉为浮络。

（四）十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。它加强了脏腑之间的联系，扩大了经穴的主治范围。

（五）十二经筋

十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，也是十二经脉在肢体外周的连属部分，具有约束骨骼、利于关节屈伸活动、保持人体正常运动功能的作用。

（六）十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布所在，在生理上有抗御外邪、保卫机体的功能，是机体卫外的屏障。

二、经络的生理功能与临床应用

（一）经络的生理功能

1. 联络脏腑、沟通肢窍

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，

主要就是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉纵横交错、出表入里、通达上下，联系了人体各脏腑组织，经筋、皮部联系了肢体、筋肉、皮肤，从而使人体各脏连成一体。

2.运行气血、濡养周身

气血是人体生命活动的物质基础，人体全身各组织器官只有得到气血的濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通路，能将营养物质输布到全身各组织脏器，从而完成“和调于五脏、洒陈于六腑”的生理功能。

3.抗御外邪、保卫机体

营气行于脉中，卫气行于脉外，由于经络能“行气血而营阴阳”，故能使营卫之气密布于周身。而外邪侵犯人体均由表及里，即先从皮毛开始，而卫气充实于络脉而散布于全身，密布于皮部，故当外邪侵犯机体时，卫气便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

1.说明病理变化

由于经络是人体通内达外的一个通道，故也是病邪传注的途径，可反映证候的特点。如临床某些疾病的病理过程中，常常在经络循行通路上出现明显的压痛、结节和条索状反应物，以及相应部位的皮肤色泽、形态、温度、电阻等的变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。

2.指导辨证归经

由于经络有一定的循行部位及所属络的脏腑，故根据体表相关部位发生的病理变化可以推断疾病所在的经脉。如头痛部位在前额者多与阳明经有关，痛在两侧者多与少阳经有关，痛在后项者多与太阳经有关，痛在巅顶多与督脉、足厥阴经有关。