

刘立公 纪军 编著

新
心
特
选

针灸篇



中医 1000 问



上海科学技术出版社

中医1000问——针灸篇

刘立公 纪 军 编著

上海科学技术出版社

中医 1000 问——针灸篇

刘立公 纪 军 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 102 000

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5323-5614-O/R·1439

定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

针灸学是中国传统医学的一个重要组成部分,近年来更加受到国内外人士的关注和喜爱。本书用平实的语言系统介绍了针灸学知识,内容丰富,包括经络、腧穴、刺灸法及常见病、多发病的针灸治疗等,读者可通过本书对针灸学的基础知识、基本技能有所了解 and 掌握。

《中医 1000 问》丛书

顾问 施奠邦 裘沛然

主编 李慕才

序

中医是我国传统文化瑰宝之一,几千年来为中华民族的繁衍昌盛、卫生保健作出了卓越贡献。

建国以来,在党和政府的关怀下,中医事业有了较大发展,中医教育也不断扩大,但还不能满足人民的客观需要。据有关部门调查,广大基层中医人员和中医爱好者仍很难买到中医教材和其他中医书籍。由于中医理论和学术用语与现代语言不尽相同,不少人阅读起来确有困难,他们迫切需要更多的现代通俗语言撰写的中医书籍。李慕才同志多年从事中医工具书和参考书的编写工作,他有志于弘扬祖国医学,热心于中医学术知识的普及与传播,他主编的中医系列丛书《中医1000问》,是以问答形式全面介绍中医知识的科普性著作。付梓之前,索序于余。我觉得这套书有几个特点:一是文字简明,用通俗的语言介绍深邃古奥的中医理论;二是内容丰富,既有基础理论的阐述,又有临床知识的介绍;三是知识性强,对许多大家不熟悉的知识,有较明晰的解释,即使大家比较熟悉的知识也有发人深思的提示。因此,这套书既能为中医爱好者答疑解惑,又可作为中医院校师生的参考书。我相信它的出版会受到广大读者的欢迎。

我高兴地在这套书前写上几行字,并希望它能尽快与广大读者见面。

施奠邦

前 言

中医学是一个“伟大的宝库”，几千年来，群众赖以防病治病，养生健身，它对中华民族的生存、繁衍，对生产的发展、社会的进步，都有着不朽的功绩。直到今天，不但依然为国内广大群众所喜爱，而且正在走向世界，博得海外越来越多的人的赞誉。我想，每一个中国人，都应该为我们国家有着这样丰富多彩、璀璨夺目的瑰宝而自豪！

中医学所以能历数千年且屡经磨难而不衰，所以能获得人们的欢迎与信赖，最主要的是它有着实实在在的疗效。正因为如此，广大群众希望更多地了解中医，不少人还想学习一些中医知识。由于中医的理论体系是独特的，因而它对人体生理、病理的解释以及临床诊断、治疗中所使用的名词、术语也是特有的。对于缺乏中医基本知识的人们说来，很难弄清楚这类名词术语的确切含意。我们经常可以看到这样的情形：患者在接受中医治疗时，总想让医生解释一下自己患的是什么病，或者很想了解对自己的病，中医到底是怎样认识的。这时，尽管医生作了解答，但有些患者对于诸如“阴虚阳亢”、“心火”、“胃气”、“肝阳”、“肾阴”等说法，仍不甚了解。再加上中医古籍意深义邃，文字古奥，也为想通过读医书而了解中医的人增加了困难。

为了解答大家关心的种种问题，我们编写这部《中医1000问》的系列丛书。在编写中，我们力图以通俗易懂的语

言、生动有趣的事例来阐释中医深奥的医理,使知识性、趣味性、可读性兼备;在内容上则考虑既要照顾到中医学术的系统性,又要突出重点,解答群众最希望了解的问题。这部丛书共计有养生、益寿、美容、方药、食疗、妇人、小儿、针灸、推拿、气功等十个篇目,每篇百问,总共一千问。

宣传、普及中医药学知识,是一件难度相当大的事情,加之我们水平有限,缺点甚至错误肯定难免。诚恳希望专家同道们给以批评指正。

李慕才

编者的话

针灸学是中国传统医药学宝库中的一支奇葩,几千年来一直以其简便、经济、有效而深受广大人民群众喜爱,为中华民族的生存繁衍做出了巨大贡献。近年来,国际上又掀起了“针灸热”,越来越多的人加入到学习、研究针灸的行列中来。

为了宣传、普及祖国传统医学文化,上海科学技术出版社组织出版了《中医 1000 问》丛书,我们有幸承担了本丛书针灸篇的编写工作。在编写过程中,尽量用通俗易懂的语言,系统全面地介绍针灸学的基础知识、基本技能,并对内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病的针灸治疗做了介绍。希望通过本书的编写,为普及针灸学知识尽一些绵薄之力。

在本书的编写过程中,上海中医药大学王翔宇博士给予了热心的帮助,在此表示感谢!也衷心希望这本书对广大的读者及医学爱好者有所裨益。

刘立公 纪 军

2000 月 6 月

目 录

1. 针灸学是怎样产生和发展的？	1
2. 针灸有哪些功能特点？	3
3. 什么是经络系统？	4
4. 什么是循经感传现象？	6
5. 循经感传现象的基本特征是什么？	6
6. 经络有哪些功能？	7
7. 经络学说的临床应用如何？	8
8. 十二经脉是如何命名的？	8
9. 十二经脉在人体的循行分布规律是什么？	9
10. 什么叫腧穴？	10
11. 腧穴是如何分类的？	11
12. 腧穴是怎样命名的？	11
13. 腧穴有哪些定位方法？	12
14. 腧穴在临症治疗中有哪些作用？	14
15. 腧穴的主治规律是什么？	15
16. 什么是腧穴的相对特异性？	16
17. 什么是特定穴？	17
18. 手太阴肺经主干如何循行？主治哪些病证？	19
19. 手阳明大肠经主干如何循行？主治哪些病证？	20
20. 足阳明胃经主干如何循行？主治哪些病证？	21
21. 足太阴脾经主干如何循行？主治哪些病证？	22
22. 手少阴心经主干如何循行？主治哪些病证？	24

23. 手太阳小肠经主干如何循行? 主治哪些病证?	25
24. 足太阳膀胱经主干如何循行? 主治哪些病证?	26
25. 足少阴肾经主干如何循行? 主治哪些病证?	29
26. 手厥阴心包经主干如何循行? 主治哪些病证?	30
27. 手少阳三焦经主干如何循行? 主治哪些病证?	31
28. 足少阳胆经主干如何循行? 主治哪些病证?	32
29. 足厥阴肝经主干如何循行? 主治哪些病证?	34
30. 督脉如何循行? 主治哪些病证?	36
31. 任脉如何循行? 主治哪些病证?	37
32. 常用的针灸器具有哪些?	39
33. 如何选择针刺的方向、角度和浅深?	41
34. 什么是得气? 得气与否对治疗效果有何影响?	42
35. 促进得气的方法有哪些?	43
36. 家庭针灸保健要注意些什么?	44
37. 针灸治疗有什么优点?	45
38. 针灸治疗的原则是什么?	46
39. 影响针灸治疗效果的因素有哪些?	48
40. 针灸治疗有哪些选穴方法?	49
41. 针灸治疗有哪些配穴方法?	51
42. 针灸治疗过程中常用哪些体位?	52
43. 常用的进针和出针方法有哪些?	53
44. 常用的行针手法有哪些?	56
45. 针刺的基本补泻手法有哪些?	57
46. 哪些情况下禁用针灸疗法?	58
47. 如何避免和处理针刺异常情况?	59
48. 什么是灸法?	60
49. 常用的施灸材料及其制作方法是什么?	62

50. 灸法是如何达到防病治病目的的？	63
51. 保健灸法常用穴位及其作用是什么？	64
52. 家庭施灸要注意什么？	66
53. 手指能代替针具吗？	67
54. 什么是针刺运动疗法？	68
55. 什么是火针疗法？	69
56. 什么是电针疗法？	70
57. 什么是水针疗法？	71
58. 如何使用三棱针？	72
59. 如何使用皮肤针？	74
60. 怎样使用火罐？	75
61. 什么是微针系统？	77
62. 什么是头针疗法？	80
63. 什么是耳针疗法？	81
64. 什么是穴位激光疗法？	82
65. 什么是穴位微波疗法？	83
66. 什么是穴位磁疗？	84
67. 什么是穴位贴敷法？	85
68. 什么是针刺麻醉及其发展概况？	86
69. 如何用针灸疗法防治感冒？	87
70. 针灸可以治疗支气管哮喘吗？	89
71. 如何用针灸疗法防治高血压？	90
72. 怎样用针灸疗法防治高脂血症？	92
73. 如何用针灸疗法治疗腹泻？	93
74. 如何用针灸疗法治疗便秘？	94
75. 如何用针灸疗法治疗消化性溃疡？	95
76. 如何用针灸疗法治疗胃下垂？	96

77. 如何用针灸疗法治疗三叉神经痛?	98
78. 如何用针灸疗法治疗坐骨神经痛?	99
79. 如何用针灸疗法治疗落枕?	101
80. 针灸治疗面瘫有哪些方法?	102
81. 如何用针灸疗法治疗神经衰弱?	103
82. 怎样根据头痛部位取穴治疗?	104
83. 如何用针灸疗法治疗中风后遗症?	105
84. 如何用针灸疗法防治肩周炎?	107
85. 如何用针灸疗法治疗颈椎病?	109
86. 如何用针灸疗法治疗增生性膝关节炎?	110
87. 如何用针灸疗法治疗急性腰扭伤?	111
88. 如何用针灸疗法治疗腰椎间盘突出症?	112
89. 如何用针灸疗法治疗痛经?	113
90. 如何用针灸疗法治疗闭经?	114
91. 如何用针灸疗法治疗缺乳?	115
92. 如何用针灸疗法治疗男性不育症?	116
93. 如何用针灸疗法治疗小儿遗尿?	117
94. 如何用针灸疗法防治近视?	118
95. 如何用针灸疗法治疗更年期综合征?	119
96. 针灸可以延缓衰老吗?	120
97. 针灸能戒烟吗?	122
98. 针刺戒毒的效果如何?	123
99. 针灸美容的效果如何?	124
100. 针灸减肥的效果如何?	126
101. 肿瘤病人能接受针灸治疗吗?	127
附图(1~5)	129
附录(1~3)	133

1. 针灸学是怎样产生和发展的？

针灸学是以中医基础理论为指导,运用针刺和艾灸防治疾病的一门临床科学。其内容包括经络、腧穴、刺灸法以及临床治疗等部分。针灸是针刺和艾灸两种治疗方法的总称,其历史渊远流长,可以追溯到远古时代。

原始社会由于生活环境和劳动条件极为恶劣,人们在生产劳动时,身体常会碰到尖石或荆棘,甚至碰伤出血,或在制造和使用石制工具时,被石块、碎石击伤,人们意外地发现,某些原有的病痛竟因此而减轻或消失。这些偶然的经验促使人们逐渐认识到通过刺激身体的某些体表部位,可以收到医治疾病的效果,进而产生了“以石治病”的观念,即用较锋利或有刃的砭石剖开痈肿,排脓放血,或刺激身体的一定部位以消除病痛,这就是针刺的萌芽。中华人民共和国成立以来,考古工作者曾先后在各地发现了形状各异、功用不同的砭石实物,后世的金属针具以及现代的不锈钢针都是在模仿砭石各种形状的基础上,经不断改进发展而来的。灸法的产生是在人类学会用火之后,且与寒冷的自然条件有关。生活中,人们往往会在气候严寒或身体不适、感觉寒冷时偎近火堆以取暖,促进血脉畅通,进而发现一些病证因此消失或缓解。此后,人们有意识地以兽皮或树皮包上烧热的石块、砂土,或用烤热的植物茎叶贴附在身体的某一部位,治疗因受凉引起的腹胀、腹痛及寒湿疼痛,这就是原始的热熨法,经后世改进,采用某些物质做燃料进行局部固定的温热刺激,而艾叶以其易燃、芳香、遍地生长和易于加工贮存等特点,被用作主要的灸治材料。

针灸学理论体系的确立是在春秋战国时期,记载于现存最早的中医学经典之作《内经》当中,内容涉及经络学、腧穴学、刺灸法、针灸治疗理论。其后出现的《难经》进一步完善了奇经八脉的理论,丰富了十五别络和十二原穴的内容,提出了八会穴的概念,并对《内经》中的取穴原则和操作手法进行了改进。晋代皇甫谧撰著的《针灸甲乙经》是继《内经》、《难经》之后对针灸学的又一次系统整理和总结,把针灸治疗和脏腑经络的生理病理紧密结合起来,对腧穴部位、腧穴总数、针灸操作方法和临证治疗等方面都作了较系统的论述,为针灸学成为一门独立的临床学科奠定了基础。至唐代,甄权修《明堂图》,是继皇甫谧之后第二次对穴位进行厘定;孙思邈创奇穴、阿是穴;王焘推崇灸法,为重灸轻针派的鼻祖。北宋王惟一第三次厘定穴位,使之更趋系统和完善,同时他创制了第一个针灸铜人,作为针灸教学和考试的工具。元代滑寿提出了“十四经”的概念,金代窦杰阐释了针刺与经络脏腑气血的关系。此外,宋金元时期,子午流注取穴法正式确立,针刺手法由简到繁,由单式到综合,有了很大进展;灸法理论和实践得到极大丰富,施灸手法和材料日趋多样化,还产生了温补派、攻泻派、综合派等不同的学术流派。明代是针灸学发展的集大成时期,针灸著作数量大增,多为汇集前人的论述,以歌赋形式成书,最为突出的是杨继洲的《针灸大成》一书,不仅总结了以前的针灸学成就,而且发展了透穴针治法,提出确定灸治壮数的原则,影响深远。清代,由于统治者的排斥,针灸学的发展步履艰难,但针灸理论和临床知识仍在民间流传、应用,积累了新的经验。中华人民共和国成立以后,针灸学蓬勃发展,在针灸教育、临床治疗、文献研究及实验研究方面都取得了可喜的成绩。同时,由于对外交流的扩展,针灸作为一种行之有效的医

疗手段越来越受到国际关注,形成了学习和研究针灸的热潮。

2. 针灸有哪些功能特点?

针灸作为一种行之有效的治疗手段,是如何对疾病起到治疗作用的呢?这要从针灸的功能特点谈起。

首先,让我们从传统医学角度来看。根据长期的医疗实践,总结出针灸的三大功能是协调阴阳、扶正祛邪和疏通经络,其中最根本的功能是协调阴阳。人体在正常生理状态下,保持着阴阳的相对平衡。而针灸治病的关键就在于根据人体的阴阳盛衰,通过适当的穴位配伍和不同的补泻手法以补助虚弱的正气,祛除影响健康的致病因素,促进经络的畅通,使气血运行无阻,滋养脏腑、器官和组织,使人体达到阴阳平衡的健康状态。

再从现代研究结果来看,针灸具有镇痛、增强机体免疫能力和调节功能。其中调节功能是最根本的作用。也就是说,针灸通过调整细胞的生理生化过程,使之朝着有利于机体生存的方向转化,进而维持机体正常的功能状态。这种调节功能表现在各个生理系统,如消化系统、呼吸系统、泌尿系统、血液循环系统等。针灸的这种调节功能又具有两大特征——整体性和双向性。

整体性,是指针刺机体的一定穴位可对多个脏腑的功能产生影响,而且针灸对机体的各个系统和各个器官的功能均可产生多方面、多环节、多水平及多途径的调整作用。例如,在针刺麻醉下实施手术,针灸在产生镇痛作用的同时,还对有关系统的功能实施多方面的调节,因而手术中生理干扰减少,

血压、脉搏等可维持稳定,术后刀口疼痛程度减轻,感染等并发症减少,术后恢复加快。此外,后面要向大家介绍的耳针、头针、眼针等之所以能通过刺激局部而治疗全身性疾病,也是以针灸调节作用的整体性为基础的。

双向性,是指针灸作用具有兴奋和抑制的双重效应。即在机体功能状态低下时,针灸可使之增强,而功能状态亢进时,针灸又可使之降低。针灸刺激作用于机体后,可以激发机体固有的调节功能,使失调、紊乱的生理生化过程获得调整,从而使体内的物质代谢与能量代谢朝着正常水平转化,恢复功能同结构之间,各器官系统之间以及机体同环境之间的协调一致或综合平衡。在临床上不乏这样的例子,如针刺内关穴可使高血压患者的血压降低,同样是针灸内关穴,在休克急救时又可致血压上升,而对血压正常者则没有显著的影响。

针灸作为一种非药物疗法,既可治疗疾病,又不引起毒副反应,这是由针灸的功能特点决定的。在化学合成药物的毒副反应日益危害人类的今天,针灸的这一特点格外受到国内外医学界的重视,为针灸疗法走向世界提供了一个有利的契机。

3. 什么是经络系统?

经络是经脉和络脉的总称,是人体气血运行的通路。经脉是主干,络脉是经脉别出的分支。经脉包括十二正经和奇经八脉。络脉由十五络脉和极其细小的孙络、浮络组成。此外,根据十二正经在胸腹、头面、筋肉和皮肤的循行分布,又派生出十二经别、十二经筋和十二皮部的概念。上述这些内容,