

张仁 编著

丛书销量
36万册

第二版

中医百日通丛书·中医经典普及品牌

一百天学针灸

上海科学技术出版社



• 中医百日通丛书 •

一百天学针灸

(第二版)

张 仁 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一百天学针灸/张仁编著. —2版. —上海:上海
科学技术出版社, 2005.9
(中医百日通丛书)
ISBN 7-5323-8010-6

I. 一… II. 张… III. 针灸疗法 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025112 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 15.875

字数 281 000

2005 年 9 月第 2 版

2006 年 3 月第 9 次印刷

印数: 50 001—55 100

定价: 24.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

再 版 说 明

《中医百日通丛书》从 1996 年第一本图书面世至今已 9 年之久,前后出版了 11 种。由于本丛书编排体例独特、内容深入浅出、学习掌握容易、临床实用易查,深受读者的欢迎。11 种图书都反复重印,其中印数最多的一种已达 10 万册。

自上世纪末至本世纪初,疾病谱出现了很大的变化,中医药在临床应用的范围和方法也发生了相应的改变。为了使读者能及时地了解 and 掌握中医药相关的信息和技术,我们邀请有关专家对本丛书进行了精心的修订,保留原有的体例和格式,删去陈旧和已不再常用的技术和内容,补充了新的相关病种和临床治疗方法。我们希望本丛书的再版,能为弘扬中华文化,宣传中国传统医学,普及相关医学知识起到一定的作用,这是我们出版者最大的心愿。

上海科学技术出版社

2005 年 5 月

写在再版前面

记得是 1995 年年底的一天,当时还担任着上海市科学技术出版社领导职务的冯晓江先生找到我,说他正在组织一套丛书,以一百天学中医为题的通俗读物,目的是扩大中医知识在社会上的传播。约请我写其中一本有关针灸内容的小册子。当时我已拿到赴荷兰讲学的签证,正在作出国前的各项准备。晓江是我的老友,他的所托我自然不便推辞,同时我也早有这个想法。于是我集中了几乎所有的业余时间,颇有点废寝忘食的味道,大概写了一个多月,终于在登机前一天交到出版社。当时只来得及匆匆读一遍。然而出乎我意料之外的是:本书从 1998 年出版以来竟连续印刷了 7 次,同时还拥有大量网上读者。成为我所出版书中的最为畅销的一本。对于读者的青睐,也使我为当时仓促完稿而感到某种歉意。

感谢出版社给予我一个重新修订的机会。自上世纪末至本世纪初,针灸医学在临床上的发展主要表现在三个方面,一是取穴定位日益规范化、标准化;二是针灸技术的多样化、现代化;三是临床应用逐步从治疗一枝独放向预防、治疗、康复、保健全方位挺进。在本书修订时,我就是从以上三方面着手的。对体穴和耳穴的定位取穴,再次依据目前国内外公认的标准进行修改,当然我仍保留了可以使门外汉迅速掌握的简便取穴之法。头皮针有国际标准,因为考虑到本书的读者对象,焦氏取穴似更简

便,所以没有更动,但将其作为附件,供有兴趣的读者参考。刺灸技术,发展较快的是穴位特种治疗技术,依据本书的特点,增加了较为实用的穴位敷贴法;改动较大的是临床治疗部分,在去掉部分近年应用针灸较少或相对其他疗法优势不十分明显的病种,增加了目前一些热点病种,尤其是针灸保健美容的内容。希望通过这次修订给读者提供更科学更实用的知识。

针灸医学是我国古代医家为人类健康事业作出的一项独特而又重要的贡献,又是当今我国传统医药学走向世界的排头兵,最大限度传播和发展这门学科是我们这一代针灸工作者义不容辞的责职。我想,这本小册子也可充当其中一名摇旗呐喊的小卒吧!

张 仁

2005 年 4 月

编者寄语

亲爱的读者,当您捧起这本书的时候,也许会产生不屑一顾的感觉:又是一本针灸 ABC! 其实,并非如此,请耐心等待本节。

本书读者对象

当人类刚刚跨入 21 世纪的门槛,满怀期望迎接第三个千年期的时候,随着返朴归真、崇尚自然成为时尚,科技文化的渗透融合成为世界变化的趋向,针灸医学已加速了它走向世界的进程,并正在成为世界医学的一个引人瞩目的组成部分。普及博大精深的针灸学术已经是放在当代针灸工作者肩上的不可推卸的任务。今日的普及已决非 30 余年前所提倡的“一根针、一把草”的普及,而是一种高层次的普及。本书就因此而撰写。也正因为如此,本书的读者对象主要为:

- 掌握相当科学文化知识的针灸爱好者;
- 具有初步针灸知识和临床经验的针灸师;
- 有一定医学造诣的中医和西医师。

本书内容特点

为了达到高级普及的要求,本书有以下两个鲜明的特点:

一曰深入,所谓“深入”,即本书所介绍的针灸知识,决非初级产品,诸如摘抄教课书或手册之类,而

是通过反复提炼加工筛选优化后的结晶。既综合古今医家的经验和成就,又反映现代针灸学术的动态和水平。在针灸史部分,我们将以简练的笔触使读者在短短的篇幅内了解针灸学的过去和今天;经络部分,在介绍经络必要的基础知识的同时,将简述经络现代研究的重要进展;本书所提供的 167 个腧穴是经计算机对近 6 000 篇(部)文献处理后认为是临床使用频次最高者;本书所罗列的各种刺灸法,均为海内外公认的成熟方法;特别值得一提的是,本书所载的 100 多种针灸有效病症,都是对古今(主要是现代)文献全面系统的研究总结的结果,每一病症都有 10 篇以上文献报道过或有 200 例以上病例的验证,而且证实确有效果的,因此介绍的每一治疗方案,将都是切实可行,具有较高重复性的。

二曰浅出,所谓“浅出”,就是在表达上述经过优化的知识时,将尽量采取最通俗的语言和最简洁的方式。同时,我们将最大限度告诉读者,作者在掌握这些知识时的经验或诀窍。总之,希望能以最短的时间传递大量的信息。当然,这需要读者和我们的共简努力。

课程安排

本书课程是根据自学的特点安排的。分为针灸学概论、经络、腧穴、刺灸法和病症治疗五大部分,每一部分中有若干单元,如病症治疗中主要包括内科病症治疗、外科病症治疗、妇科病症治疗、儿科病症治疗、五官科病症治疗、皮肤科病症和针灸保健等七

个单元,而每一单元又分若干节。我们规定读者每天自学一节,2 000 至 3 000 余字的内容,时间在一小时左右。每周学六天,机动一天。共学习十四周左右,即一百天。由于针灸学是一门直观性很强的临床医学,在经络、腧穴部分,我们都配以必要的插图,供读者参考。每一节学毕,布置少量习题进行复习,以加深理解和记忆。

学完本书之后,读者可基本上了解针灸学的主要精华,在临床上将打破传统认为针灸只能治疗头痛脑热、腰背肩膊痛的陈旧概念,树立针灸能治疗一些急症、难病和保健的观念,并为以后进一步掌握这一门学科打下基础。

学习要求

要达到本书所要求的目的也并非一蹴而就的易事,至少要做到以下几条。

一、循序渐进、前后呼应 由于本书内容都是作者反复筛选浓缩的结果,故学习时必须反复领会,循序渐进,不可贪多嚼不烂。同时,因各节内容前后连贯,通过不断反复学习有助于深入掌握,所以在学完后面的知识时,又必须时时复习前面的内容,达到温故而知新。

二、密切结合临床、学以致用 针灸学是一门实践性很强的临床医学学科,所以在学完本书的过程中,在条件许可的情况下,应尽可能多地结合临床。有的要在人体上反复实践,如穴位位置的掌循;有的则要不断练习,如针刺手法的操作;有的则要根

据读者的不同情况进行，如病症的治疗。

三、持之以恒 针灸学是一门内容丰富精深而又十分严肃的学科，掌握它决非一日之功，必须持之以恒，日积月累，切忌半途而废。

如果能按照上述要求去做，我们相信，当您读完本书最后一页，肯定会欣喜地发现，您又多了一份收获，增如了一门知识。



目 录

第一周	1
1 一、古老而年轻的针灸医学	1
源远流长的过去	1
不断发展的今天	4
2 二、经络学说 千古之谜	6
经络系统概述	6
经络作用简介	9
经络研究概况	10
3 三、十四经脉的分布	11
分布概况	11
手三阴经脉	13
手三阳经脉	14
足三阳经脉	16
足三阴经脉	17
奇经八脉	18
5 四、腧穴的基本内容	35
腧穴的分类	35
腧穴的命名	37
腧穴的基本功能	37
腧穴的定位方法	38
6 五、特定穴简介	40
五输穴	41
下合穴	41
原穴	42

络穴·····	42
郄穴·····	43
俞募穴·····	44
八会穴·····	44
八脉交会穴·····	45

第二周····· 47

- 1 六、必须熟悉的腧穴····· 47
手太阴肺经穴(中府、尺泽、孔最、列缺、
太渊、鱼际、少商)····· 47
- 2 手少阴心经穴(极泉、少海、通里、神门、
少府、少冲)····· 51
手厥阴心包经穴(曲泽、郄门)····· 54
- 3 (间使、内关、大陵、劳宫、
中冲)····· 55
手阳明大肠经穴(商阳、二间、合谷)····· 59
- 4 (阳溪、手三里、曲池、臂
臑、肩髃、天鼎、扶突、口禾髎)····· 61
- 5 (迎香)····· 66
手太阳小肠经穴(少泽、后溪、腕骨、养老、
小海、肩贞、天宗)····· 67
- 6 (天容、颧髎、听宫)····· 71
手少阳三焦经穴(关冲、中渚、外关、支沟、
天井)····· 73

第三周····· 76

- 1 (肩髎、翳风、角孙、耳门、
丝竹空)····· 76

2	足阳明胃经穴(承泣、四白、地仓).....	79
	(颊车、下关、人迎、梁门、天枢、水道、归来、髀关).....	81
3	(伏兔、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、丰隆、解溪、内庭、厉兑).....	85
4	足太阳膀胱经穴(睛明、攒竹、天柱、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞).....	90
5	(脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、次髎、承扶、殷门、委中、膏肓、志室).....	96
6	(秩边、承山、昆仑、申脉、至阴).....	101
	足少阳胆经穴(瞳子髎、听会、阳白、风池).....	103

第四周 106

1	(肩井、居髎、环跳、风市、阳陵泉、足光明、悬钟、丘墟).....	106
2	(足临泣、足窍阴).....	110
	足太阴脾经穴(隐白、公孙、商丘、三阴交、地机、阴陵泉).....	111
3	(血海、大横).....	115
	足少阴肾经穴(涌泉、太溪、照海、复溜、筑宾).....	116
	足厥阴肝经穴(大敦).....	119
4	(行间、太冲、蠡沟、章门、期门).....	120
	督脉穴(长强、腰阳关、命门).....	123
5	(至阳、大椎、风府、百会、上星、素髎、水沟).....	125

	任脉穴(曲骨)	129
6	(中极、关元、气海、神阙、中脘、 膻中、天突、廉泉、承浆)	129

第五周

1	经外穴(印堂、太阳、球后、金津、玉液、 翳明、子宫、定喘、夹脊)	135
2	(腰眼、腰奇、四缝、十宣、腰痛点、 膝眼、阑尾穴、胆囊穴)	139
3	七、刺灸法——针灸治病之法	161
	刺灸法的主要内容	161
	刺灸法的作用特点	163
	刺灸法的要求	164
4	八、针灸意外的预防与处理	166
	针灸意外的原因	166
	针灸损伤的分类	167
	预防与处理要点	168
	常见的几种针灸意外及处理	169
5	九、毫针刺法应掌握的内容	172
	针前准备	172
	毫针刺的基本方法	174
6	十、针刺手法简介	177
	辅助手法	177
	补泻手法	178

第六周

1	十一、灸法的主要内容	183
	艾灸法	183
	非艾灸法	186

	灸法的适应范围	187
2	十二、拔罐法、温针法、火针法主要内容	187
	拔罐法	187
	温针法	190
	火针法	191
3	十三、皮肤针法、刺络法和皮内针法的	
	主要内容	192
	皮肤针法	192
	刺络法	194
	皮内针法	196
4	十四、电针法、腧穴敷贴法、腧穴注射法和腧	
	穴激光照射法的主要内容	197
	电针法	197
	腧穴敷贴法	199
	腧穴注射法	201
	腧穴激光照射法	203
5	十五、耳针法的主要内容	204
	耳郭的主要结构	205
	主要耳穴	206
6	耳穴的探查方法	213
	耳针配穴方法	214
	耳穴刺激方法	214
	适应病症	216
	耳针意外及处理	216
	第七周	218
1	十六、头皮针法的主要内容	218
	常用头皮针刺激部位	218

	针前准备	220
	操作方法	220
	适应病症	222
	注意事项	222
	附：目前通用的头皮针刺激穴区	225
2	十七、眼针法和腕踝针法的主要内容	229
	眼针法	229
	腕踝针法	231
3	十八、针灸怎样治病	236
	针灸治疗的原则	236
	针灸治疗的方法	237
4	十九、传染性疾病的针灸治疗	241
	流行性感冒	241
	细菌性痢疾	243
5	细菌性食物中毒	245
	急性黄疸型肝炎	247
6	疟疾	249
	肺结核咯血	251
	第八周	254
1	二十、呼吸与循环系统病症的针灸治疗	254
	慢性支气管炎	254
	支气管哮喘	256
2	冠心病心绞痛	259
	心律失常	261
3	高脂蛋白血症	263
	高血压病	265

4 二十一、消化与造血系统病症的针灸治疗 ... 267

呃逆 267

慢性胃炎 270

5 消化性溃疡 272

慢性溃疡性结肠炎 274

6 再生障碍性贫血 276

血小板减少性紫癜 278

第九周 281

1 二十二、代谢性及免疫系统病症的针灸

治疗 281

糖尿病 281

肥胖症 283

2 痛风 285

甲状腺机能亢进症 288

3 类风湿关节炎 291

眼型重症肌无力 293

4 二十三、神经精神系统病症的针灸治疗 295

急性脑血管病(中风) 295

假性延髓麻痹 299

5 震颤麻痹 301

急性感染性多发性神经根炎 304

6 面神经麻痹 306

面肌痉挛 309

第十周 311

1 三叉神经痛 311

目 录 • 7