

速成針灸手冊

浙江省中醫進修學校編
浙江人民出版社



5-62

S

前 言

針灸療法是我們祖國寶貴的醫學遺產，已有二千餘年歷史，是廣大人民所熱愛的一門科學。它包括針和灸二種治療方法，治病範圍廣泛，見效迅速，設備簡單。只要一針一艾，加上消毒的酒精棉球，藏在身邊，就隨時隨地可為病人進行治療，這是符合多快好省地建設社會主義的總路綫精神的。

這樣寶貴的民族文化遺產，在解放前非但得不到發揚，而且受盡了國民黨反動統治者的歧視和摧殘，已被壓迫得奄奄一息。

中國共產黨自成立以來，就很重視民族文化遺產，早在紅軍二萬五千里長征時期，就應用中醫中藥和針灸治病。解放以後，黨和毛主席關懷人民健康，以馬列主義辯證唯物的觀點，提出了中醫政策，在全國範圍內貫徹繼承和發揚祖國醫學的方針，目前已在全國掀起了轟轟烈烈的學習中醫的熱潮，整個中醫學已得到史無前例的大發展，並且將繼續不斷的提高和發展。許多地方已經實現了“針灸群眾化”，做到了“小病不出戶，大病不出村”，我們也要向這個方向努力。

針灸在國外的威信也是很高的，蘇聯、~~朝鮮~~越南等國家都在進行針灸的研究。蘇聯已在各醫院廣泛推用針灸治病，並設有專門的針灸研究機構。也門國王生關節肌肉痛已五、六年，經意

大利等国医生治疗无效，請我国中医师前去治疗，經針灸十二次，配合服中藥，外貼膏藥后就痊愈，也門人傳說中国医生是“东方神仙”。这是党领导的正确，是祖国的光荣。今天我們学习針灸，知道了这些，必会更热爱这門科学，鼓起我們学习的信心。

本書是速成性質，內容簡要实用，在掌握本書介紹的基本知識以后，可以为进一步深入鑽研針灸科学，減少一些困难，打下基础。但因編写時間匆促，編者水平有限，內容上难免有不妥之处，尚希讀者多多提出批評和指正。

浙江省中医进修学校

1959年2月

目 录

第一章 孔穴	(1)
一、头面部	(1)
1. 百会 2. 太阳 3. 风池 4. 人中 5. 下关 6. 颊车 7. 攒竹	
8. 迎香 9. 睛明	
二、肩背部	(3)
1. 大椎 2. 肩髃 3. 脾俞	
三、腰部	(3)
1. 命门 2. 肾俞	
四、腹部	(4)
1. 中脘 2. 神阙 3. 关元	
五、上肢部	(5)
1. 曲池 2. 尺泽 3. 内关 4. 外关 5. 列缺 6. 通里 7. 神门	
8. 合谷 9. 少商 10. 十宣	
六、下肢部	(7)
1. 环跳 2. 犊鼻 3. 阳陵泉 4. 阴陵泉 5. 委中 6. 足三里	
7. 承山 8. 三阴交 9. 崑崙 10. 解谿 11. 太冲 12. 内庭	
13. 涌泉	
附：天应穴（阿是穴）	(9)
孔穴部位参考图	(10)
头、面部孔穴图 背、腰部孔穴图 腹部孔穴图 上肢部孔穴图 下肢部孔穴图	
第二章 刺灸法	(13)
第一节 刺法	(13)
一、常用针的种类和质料	(13)

二、針的保护	(13)
三、指力的練習	(13)
四、針灸时病人的体位(附图)	(13)
五、針灸前操作程序	(16)
六、針刺的方向和深淺	(17)
七、針刺操作手法	(17)
八、暈針的預防及处理	(20)
九、針刺时应注意事項	(21)
第二节 灸法	(21)
一、常用灸的操作方法	(21)
二、灸的注意事項	(22)
第三章 治療	(23)
一、感冒(23) 二、瘧疾(23) 三、中暑(24) 四、晚期絲虫病(24) 五、暈厥(25) 六、失眠(25) 七、嘔吐(26) 八、腹瀉(26) 九、头痛(27) 十、头晕(29) 十一、牙痛(29) 十二、咽喉痛(29) 十三、眼睛痛(30) 十四、上肢部关节痛(30) 十五、下肢部关节痛(30) 十六、胁痛(32) 十七、腰痛(32) 十八、胃痛(32) 十九、消化不良(32) 二十、腹痛(33) 二十一、遺精(33) 二十二、月經痛(33) 二十三、子宮下垂(34) 二十四、白帶(35) 二十五、扭伤(35) 二十六、肌肉痛(35)	
第四章 附录	(36)
一、四总穴歌	(36)
二、馬丹阳天星十二穴治杂病歌	(36)
三、新編常用四十穴歌	(38)

第一章 孔 穴

孔穴是进行針灸治疗的部位，每一孔穴的主治功用，是几千年来經驗的結晶，因此，要用針灸治病，就一定要熟記孔穴部位与主治功用。全身孔穴共有数百个，本書是介紹最常用的四十个穴位。

头 面 部

一、百 会：

〔穴位与取法〕 前发际至后发际折作十二寸計算，本穴在入前发际五寸处，正值二耳尖直上中間，正坐托頤取之。

〔針灸法〕 斜刺一至三分深，灸三至七壯，熏八至二十分鐘。

〔主治〕 头痛，头晕，暈厥，脫肛，子宮下墜。

二、太 陽：

〔穴位与取法〕 在眉梢与外眼角之間向后移約一寸，指头按之有凹陷处是穴，坐、臥位都可以取。

〔針灸法〕 直刺三至七分深，禁灸。

〔主治〕 偏正头痛，眼紅腫疼痛。

三、风 池：

〔穴位与取法〕 在后头骨下緣，正值項肌（項后大筋）外側凹陷处，正坐托頤取之。

〔針灸法〕 向內斜刺五至八分深，灸三至七壯，熏十至二十分鐘。

〔主治〕 偏正头痛，項肌强直，眼睛痛，看物模糊，呃逆。

四、人中：

〔穴位与取法〕 在鼻柱下，溝上三分之一处，坐、臥位都可取。

〔針灸法〕 直刺二至三分，以剧痛为度。

〔主治〕 晕厥，昏迷，中暑，是急救要穴。

五、下关：

〔穴位与取法〕 在耳珠前，颧弓下凹陷中，側伏閉口取之。

〔針灸法〕 直刺三分深

〔主治〕 上牙痛，牙关紧閉，口眼喎斜。

六、頰車：

〔穴位与取法〕 在耳下曲頰端陷中，用力咬牙时有肌肉彈起，側伏微开口取之。

〔針灸法〕 向前斜刺三至五分深，溫針灸一至三壯，熏三至十分鐘。

〔主治〕 下牙痛，牙关紧閉，口眼喎斜。

七、攒竹：

〔穴位与取法〕 在眉毛內端取之。

〔針灸法〕 針向外斜刺一至三分，禁灸。

〔主治〕 眼睛痛，前头痛。

八、迎香：

〔穴位与取法〕 在鼻旁約三分处陷中。

〔針灸法〕 直刺二至三分深，禁灸。

〔主治〕 鼻塞，不聞香臭。

九、睛明：

〔穴位与取法〕 在眼內角凹陷处，取时叫病人眼向外視。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，禁灸。

〔主治〕 眼睛紅腫，迎風流淚。

肩 背 部

一、大 椎：

〔穴位与取法〕 在第七頸椎与第一胸椎之間，摸着項后最高的一个棘突下，正坐僵头取之。

〔針灸法〕 針尖稍向上刺三至五分深，灸三至九壯，熏八至三十分鐘。

〔主治〕 瘧疾，发热，肩項强痛，咳嗽，肺病。

二、肩 髃：

〔穴位与取法〕 在肩端二骨間陷中，抬臂按之有孔处是穴，正坐取之。

〔針灸法〕 直刺五分至一寸深，灸三至九壯，熏八至三十分鐘。

〔主治〕 肩臂痠痛不举或麻痺。

三、脾 俞：

〔穴位与取法〕 在第十一胸椎下旁开一寸半陷中，俯坐或伏臥取之。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，灸三至七壯，熏八至二十分鐘。

〔主治〕 胃脘脹痛，消化不良，背部抽掣。

腰 部

一、命 門：

〔穴位与取法〕 在第十四椎下（第二腰椎下）陷中取之，正与臍平，俯坐取之。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，灸三至十壯，熏十至三十分鐘。

〔主治〕 腰痛，遺精，月經不調，遺尿，尿閉。

二、腎 俞：

〔穴位与取法〕 在命門穴旁开一寸五分陷中，俯坐取之。

〔針灸法〕 直刺三至五分深（用双指压手法，以防肌肉突然收縮），灸三至七壯，熏八至二十分鐘。

〔主治〕 遺精，腰痛，月經不調。

腹 部

一、中 脘：

〔穴位与取法〕 在劍突与肚臍的中間。如劍突至臍折作八寸，中脘穴是在肚臍上四寸处，仰臥取之。

〔針灸法〕 直刺三至八分深，灸五至十五壯，熏十五至四十五分鐘。

〔主治〕 胃部脹痛，嘔吐，消化不良。

二、神 關：

〔穴位与取法〕 正在臍中，仰臥取之。

〔針灸法〕 禁針，隔鹽灸七至百數壯。

〔主治〕 腹痛，吐瀉失水，虛脫，四肢厥冷時灸之有效。

三、关 元：

〔穴位与取法〕 从臍至曲骨上緣作五寸折算，本穴正在臍下三寸处，仰臥取之。

〔針灸法〕 直刺五分至一寸，灸五至數十壯，熏十五分鐘至一小時以上。

〔主治〕 遺精，月經痛，下腹痛，遺尿。

上肢部

一、曲池：

〔穴位与取法〕 在肘（手弯）上侧横纹头，正坐曲肘横臂取之。

〔针灸法〕 直刺八分至一寸二分深，灸三至七壮，熏十至二十分钟。

〔主治〕 肩、肘、腕关节痠痛不举；或不能伸屈。

二、尺泽：

〔穴位与取法〕 在肘窝横纹上，稍屈肘在大筋外侧取之。

〔针灸法〕 直刺三至七分深。

〔主治〕 呕吐，发痧（中暑），肘关节痠痛。

三、内关：

〔穴位与取法〕 在手掌横纹上二寸，二筋间取之。

〔针灸法〕 直刺三至五分，灸三至七壮，熏十至二十分钟。

〔主治〕 瘧疾，呕吐，胃痛。

四、外关：

〔穴位与取法〕 在手背腕横纹上二寸，二骨间陷中取之。

〔针灸法〕 直刺三至五分深，灸三至七壮，熏八至二十分钟。

〔主治〕 偏正头痛，耳鸣，耳聾，胸肋痛，肩、肘、腕关节痠痛。

五、列缺：

〔穴位与取法〕 在拇指侧腕横纹上一寸五分，以二手虎口交叉，食指着于腕侧上，指尖所到处筋骨陷中取之。

〔针灸法〕 以手侧放，用左手把动脉避开，斜针二至三分

深。

〔主治〕 头痛，项强痛，咳嗽，气急。

六、通里：

〔穴位与取法〕 在小指侧腕横纹后一寸陷中取之。

〔针灸法〕 直刺二至三分深，灸一至三壮，熏三至十分钟。

〔主治〕 心跳，胸闷，不能说话，肘、腕后侧痠痛。

七、神门：

〔穴位与取法〕 小指侧腕横纹头筋外陷中取之。

〔针灸法〕 直刺三至五分深，灸一至三壮，熏三至十分钟。

〔主治〕 失眠，心跳，善惊。

八、合谷：

〔穴位与取法〕 在手背大指次指掌骨交叉间（俗称虎口），伸开拇食二指，歧骨前微凹处取之。

〔针灸法〕 直刺五分深，灸二至七壮，熏五至二十分钟。

〔主治〕 头痛，眼痛，耳痛，耳聾，牙痛，口眼喎斜，手腕痠痛。

九、少商：

〔穴位与取法〕 在手大指内侧，去爪甲根约一分处取之。

〔针灸法〕 用迅速浅刺法，刺一分深，灸一至三壮。

〔主治〕 咽喉红肿，发热疼痛。

十、十宣：

〔穴位与取法〕 在十只手指尖端（共十穴，所以叫十宣）。

〔针灸法〕 用迅速浅刺法，刺一分深。

〔主治〕 昏迷，晕厥，是急救要穴。

下 肢 部

一、环 跳：

〔穴位与取法〕 在臀部外上方微凹处，侧卧伸下足屈上足，碾子骨后（大转子）陷中取之。

〔针灸法〕 直刺一寸五分至三寸深，灸三至十五壮，熏十至四十五分钟。

〔主治〕 腰骶痠痛，股膝痠痛，下肢瘫痪。

二、犢 鼻：

〔穴位与取法〕 在膝髌外侧凹陷中，正坐曲膝取之。

〔针灸法〕 针尖向内侧斜刺五至七分深，灸三至五壮，熏十至十五分钟。

〔主治〕 膝关节痠痛。

三、陽陵泉：

〔穴位与取法〕 在膝下外侧，辅骨小头前约一寸处凹陷中，曲膝取之。

〔针灸法〕 直刺五分至一寸二分深，灸三至七壮，熏八至二十分钟。

〔主治〕 胸胁痛，腰、股、膝、踝痠痛麻木。

四、陰陵泉：

〔穴位与取法〕 在膝下内侧，胫骨后下缘凹陷中。

〔针灸法〕 直刺五至八分，灸三至五壮，熏八至十五分钟。

〔主治〕 腹痛，月经痛，大脚风。

五、委 中：

〔穴位与取法〕 在腘窝横纹中央，伏卧伸足取之。

〔针灸法〕 直刺五分至一寸深，吐瀉或发痧时，可刺青絡

出血。

〔主治〕 腰痛，吐瀉，中暑（发痧），大脚风。

六、足三里：

〔穴位与取法〕 在膝下三寸，脛骨外約一寸，二肌間取之。

〔針灸法〕 直刺五分至一寸深，灸三至十五壯，熏八至四十五分鐘。

〔主治〕 胃痛，胃脹，噯气吐酸，消化不良，吐瀉，膝部痠痛，并有强壯作用。

七、承 山：

〔穴位与取法〕 伏臥，足跟挺直，在小腿肚中間人字紋尖端下陷中取之。

〔針灸法〕 直刺五至八分深，灸三至十壯，熏八至三十分鐘。

〔主治〕 小腿轉筋，痔瘡痛，腰痛，大脚风。

八、三陰交：

〔穴位与取法〕 在足內踝骨直上三寸，脛骨后陷中取之。

〔針灸法〕 直刺五至八分深，灸三至十壯，熏八至三十分鐘。

〔主治〕 遺精，月經痛，月經不調，帶下，失眠，大脚风。

九、崑 崙：

〔穴位与取法〕 在足外踝骨后面凹陷中。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，灸三至七壯，熏八至二十分鐘。

〔主治〕 头痛，眩暈，腰、股、膝、踝痠痛。

十、解 谿：

〔穴位与取法〕 在踝关节前橫紋上二筋之間凹陷中取之。

(縛鞋帶處)。

〔針灸法〕 針三至五分深，灸二至五壯，熏五至十五分鐘。

〔主治〕 足踝關節痛，大腳瘋。

十一、太冲：

〔穴位與取法〕 在足背大趾次趾岐骨間盡處陷中取之。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，灸三至五壯，熏八至十五分鐘。

〔主治〕 眼痛，嘔吐，四肢抽搐，月經不調。

十二、內庭：

〔穴位與取法〕 在足中趾次趾之間，趾縫上面陷中取之。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，灸三至五壯，熏八至十五分鐘。

〔主治〕 頭痛，上牙痛，吐瀉，腹痛，足背腫痛。

十三、涌泉：

〔穴位與取法〕 在足心前三分之一處，屈趾時凹陷處取之。

〔針灸法〕 直刺三至五分深，灸三至七壯，熏八至二十分鐘。

〔主治〕 頭痛，眩暈，暈厥，昏迷時急救可針。

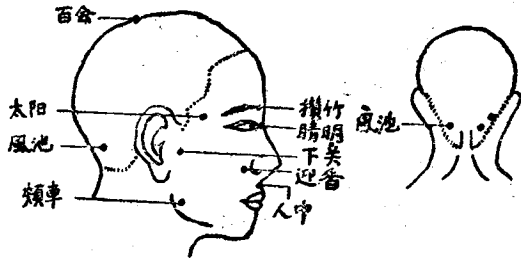
附：天應穴（阿是穴）

〔穴位與取法〕 痠痛之處是穴，根據不同部位，取不同體位，以舒適為主。

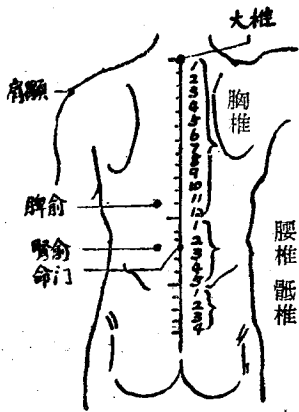
〔針灸法〕 在胸背部注意不要深刺，一般斜針三至五分深即可。四肢部注意不要刺傷血管。

〔主治〕 一切痠痛病症。

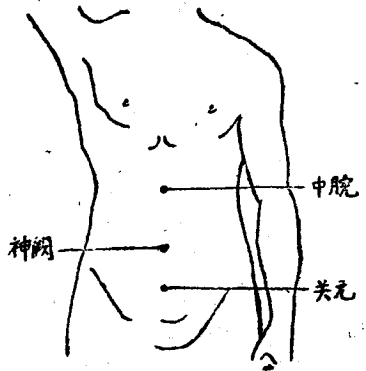
孔穴部位参考图



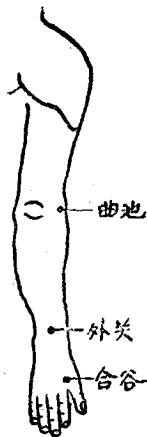
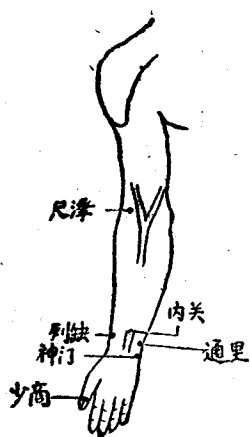
头、面部孔穴图



背、腰部孔穴图

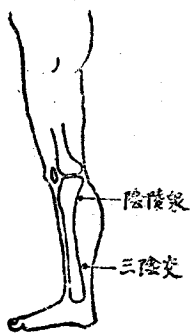
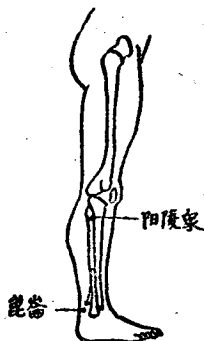
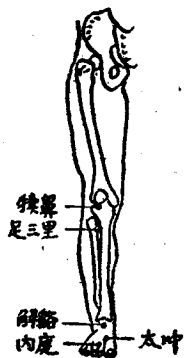


腹部孔穴图

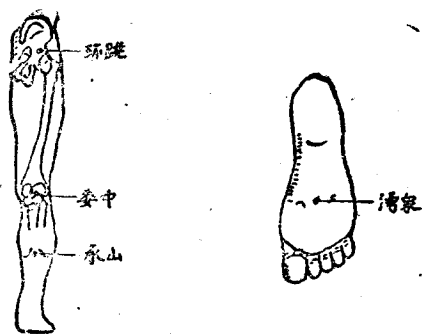


十宣穴图

上肢部孔穴图



下肢部孔穴图



下肢部孔穴图