

半农半医中医培训教材

針 灸

(试 行 本)

河北省卫生厅 编

人 民 卫 生 出 版 社

R245

040

5-4400

半农半医中医培训教材

針灸

(試行本)

河北省卫生厅 編

人民卫生出版社

一九七〇年·北京

针 灸

(试 行 本)

开本: 787×1092/32

印张: 3

字数: 61 千字

河北省卫生厅 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

· 北京崇文区骡子胡同十五号 ·

北 京 第 二 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行 · 各地新华书店经售

统一书号: 14048·3179

定价: (科二) 0.17 元

1965 年 12 月第 1 版—第 1 次印刷

1970 年 1 月第 1 版—第 8 次印刷

印数: 813,101—1,793,100

毛主席语录

白求恩同志毫不利己专门利人的精神，表现在他对工作的极端的负责任，对同志对人民的极端的热忱。每个共产党员都要学习他。

《纪念白求恩》（一九三九年十二月二十一日）

我们这个队伍完全是为着解放人民的，是彻底地为人民的利益工作的。

.....

因为我们是为人民服务的，所以，我们如果有缺点，就不怕别人批评指出。不管是什么人，谁向我们指出都行。只要你说得对，我们就改正。

《为人民服务》（一九四四年九月八日）

农民——这是现阶段中国文化运动的主要对象。所谓扫除文盲，所谓普及教育，所谓大众文艺，所谓国民卫生，离开了三亿六千万农民，岂非大半成了空话？

《论联合政府》（一九四五年四月二十四日）

团结新老中西各部分医药卫生工作人员，
组成巩固的统一战线，为开展伟大的人民卫生
工作而奋斗。

(一九五〇年给全国卫生会议的题词)

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广
人民的医药卫生事业。

《论联合政府》(一九四五年四月二十四日)

出版说明

当前，无产阶级文化大革命形势大好。全国广大革命群众，正在全面落实伟大领袖毛主席的最新指示，夺取无产阶级文化大革命的全面胜利。医药卫生界的无产阶级革命派，积极响应毛主席发出的把医疗卫生工作的重点放到农村去的伟大号召，掀起了到农村去安家落户、为贫下中农服务的革命热潮。

为了坚决贯彻毛主席关于卫生工作的伟大指示，适应当前广大医药卫生人员下农村的迫切需要，特从过去出版的农村医药卫生书籍中，挑选几种，重印出版。这些书籍都是在无产阶级文化大革命以前编写成书，突出毛泽东思想是不够的，还存在着不同程度脱离农村实际的缺点。此次为了供应急需而重印，没有能够进行全面的修订。因此，我们恳切地希望使用本书的广大医药卫生人员，通过农村医疗卫生工作实践，对本书予以严格审查，把书中存在的问题及时告诉我们，帮助我们进一步修订提高。

人民卫生出版社

1968年3月

来信请寄：北京市崇文门外姚子胡同15号

人民卫生出版社编辑室

編 者 的 話

为了适应当前农村培训半农半医工作的需要，我厅特组织有关人员，根据针灸学的特点和基本理论，结合农村实际情况，编写了这本《针灸》，作为培训半农半医学习针灸的试用教材。

本书内容分两个部分：第一部分是针灸学的基本知识，介绍了针和灸的一些基本理论和操作方法，以及常用穴位九十七个；第二部分为常见病证的治疗，共介绍农村常见病证四十九种，而每个病的治疗，我们本着取穴少、疗效好、切合实用的精神，介绍配穴与针灸具体方法，使初学者容易掌握，便于使用。

编写这样的教材，对我们来说是一个新的尝试。为了使本书更适合于农村实际需要，在初稿编完后，曾在农村半农半医培训班给学员们试读，组织讨论，并請教师们提供意见，进行了反复修改，最后定稿。但是尽管这样，由于各地的具体情况和培训对象的文化程度又都不尽相同，各有特点，因此在讲课安排时可以根据当地的具体情况，因地因人制宜，内容可以适当地减少或增加，以便尽量符合实际需要。

编写本书，由于我们缺乏经验，时间又比较仓促，书中的缺点和错误，一定很多，希望各地教师和读者们通过教学实践，提出修改和补充意见，以便再版时修订。

另外，应该说明的，我们还正在编写一本《中医诊疗概要》，连同这本《针灸》，可供培训一年之用的以中医为主的半农半医培训试用教材。

河北省卫生厅 一九六五年十一月

目 录

第一部分 针灸的基本知识·····1

一、什么叫针灸疗法·····1

二、针灸疗法的优点·····1

三、针法·····2

(一)针的种类·····2

(二)锻炼指力和练习捻针·····2

(三)扎针应注意的事项·····3

(四)针刺的角度·····4

(五)进针法·····4

(六)针刺的感觉·····6

(七)针刺的补泻手法·····6

(八)出针法·····8

(九)出针困难时的处理·····8

(十)晕针的处理·····8

四、灸法·····9

(一)灸的原料·····9

(二)艾灸的操作方法·····10

五、经络·····12

(一)什么叫经络·····12

(二)正经·····13

(三)奇经·····14

(四)十四经的起止和主

治·····14

六、孔穴·····17

(一)什么叫孔穴·····17

(二)取穴的方法·····17

(三)怎样配穴·····19

(四)常用孔穴·····20

(1)手太阴肺经(选 4

穴)·····21

1.尺泽·····21

2.列缺·····21

3.鱼际·····22

4.少商·····22

(2)手阳明大肠经(选 5

穴)·····23

1.商阳·····23

2.合谷·····23

3.曲池·····24

4.肩髃·····24

5.迎香·····24

(3)足阳明胃经(选11

穴)·····25

1.地仓·····25

2.颊车·····25

3.下关·····26

4.头维·····26

5.天枢·····26

6.犊鼻·····27

7.足三里·····27

8.丰隆·····28

9.解溪·····28

10. 内庭·····	29
11. 厉兑·····	29
(4) 足太阴脾经(选 4	
穴)·····	29
1. 隐白·····	29
2. 三阴交·····	29
3. 阴陵泉·····	30
4. 血海·····	31
(5) 手少阴心经(选 3	
穴)·····	31
1. 通里·····	31
2. 神门·····	31
3. 少冲·····	31
(6) 手太阳小肠经(选 3	
穴)·····	32
1. 少泽·····	32
2. 后溪·····	32
3. 听宫·····	33
(7) 足太阳膀胱经(选 12	
穴)·····	33
1. 睛明·····	33
2. 攒竹·····	34
3. 大杼·····	34
4. 肺俞·····	34
5. 膈俞·····	35
6. 脾俞·····	35
7. 胃俞·····	35
8. 肾俞·····	35
9. 委中·····	36

10. 承山·····	37
11. 昆仑·····	37
12. 至阴·····	38
(8) 足少阴肾经(选 3	
穴)·····	38
1. 涌泉·····	38
2. 太溪·····	38
3. 照海·····	39
(9) 手厥阴心包络经(选	
4 穴)·····	39
1. 曲泽·····	39
2. 间使·····	39
3. 内关·····	40
4. 中冲·····	40
(10) 手少阳三焦经(选 7	
穴)·····	41
1. 关冲·····	41
2. 液门·····	41
3. 阳池·····	41
4. 外关·····	42
5. 支沟·····	42
6. 翳风·····	42
7. 丝竹空·····	42
(11) 足少阳胆经(选 6	
穴)·····	43
1. 听会·····	43
2. 风池·····	43
3. 环跳·····	44
4. 阳陵泉·····	45

5. 悬钟·····	45	2. 太阳·····	54
6. 窍阴·····	45	3. 耳尖·····	54
(12) 足厥阴肝经(选 3		4. 十宣·····	55
穴)·····	45	5. 四缝·····	55
1. 大敦·····	45	6. 落枕·····	55
2. 行间·····	46	7. 呃逆·····	56
3. 太冲·····	46	8. 血府·····	56
(13) 任脉(选 7 穴)·····	46	9. 膝眼·····	56
1. 中极·····	46	10. 阑尾·····	57
2. 关元·····	47	11. 条山·····	57
3. 气海·····	47	12. 十二井·····	58
4. 神阙·····	48	13. 商白·····	58
5. 中脘·····	48	附: 拔罐疗法·····	59
6. 膻中·····	48	(一) 火罐的种类·····	59
7. 承浆·····	48	(二) 拔罐的方法·····	59
(14) 督脉(选 11 穴)·····	49	(三) 操作程序·····	59
1. 长强·····	49	(四) 拔罐疗法的适应	
2. 腰俞·····	49	证·····	60
3. 命门·····	50	(五) 拔罐疗法的禁忌	
4. 身柱·····	51	证·····	61
5. 陶道·····	51	(六) 常见病证的拔罐	
6. 大椎·····	51	疗法·····	61
7. 哑门·····	51	第二部分 常见病证的治疗·····	63
8. 百会·····	52	一、感冒·····	63
9. 上星·····	52	二、咳嗽·····	63
10. 神庭·····	53	三、头痛·····	64
11. 人中·····	53	四、眩晕·····	65
(15) 经外奇穴(选 13 穴)·····	54	五、失眠·····	65
1. 印堂·····	54		

六、中暑·····	66
七、中风·····	66
八、痢证·····	67
九、呃逆·····	67
十、呕吐·····	68
十一、胃痛·····	68
十二、腹痛·····	69
十三、泄泻·····	69
十四、痢疾·····	70
十五、霍乱·····	70
十六、疟疾·····	71
十七、便秘·····	72
十八、便血·····	72
十九、肠痛·····	72
二十、痹证·····	73
二十一、腰痛·····	73
二十二、胸胁痛·····	74
二十三、遗尿·····	74
二十四、脱肛·····	75
二十五、月经不调·····	75
二十六、痛经·····	76
二十七、经闭·····	76

二十八、崩漏·····	77
二十九、难产·····	77
三十、产后血晕·····	78
三十一、产后便秘·····	78
三十二、缺乳·····	78
三十三、脐风·····	79
三十四、小儿抽风·····	79
三十五、百日咳·····	80
三十六、小儿腹泻·····	80
三十七、小儿疳积·····	80
三十八、疳腮·····	81
三十九、疔疮·····	81
四十、风疹块·····	82
四十一、落枕·····	82
四十二、扭伤·····	82
四十三、聋哑·····	83
四十四、鼻衄·····	83
四十五、鼻渊·····	83
四十六、喉痛·····	84
四十七、牙痛·····	84
四十八、暴发火眼·····	85
四十九、迎风流泪·····	85

第一部分 針灸的基本知識

一、什么叫針灸療法

針和灸是我國很早就有的兩種治病方法。用金屬制成的針，在人體的特定部位（穴位）上刺入後，能起到治療作用的，叫做扎針；將艾葉制成艾絨，點燃燒灼或熏烤穴位皮膚表面，能達到治病的目的，叫做艾灸。這兩種治療方法雖然不同，但所用的穴位是一致的，並且往往扎針和艾灸同時并用，所以通常就叫做針灸療法。

二、針灸療法的優點

針灸療法是幾千年來深受廣大勞動人民所歡迎的治療方法，因為它有許多優點：

1. 簡便經濟：只要隨身帶上幾枚針和一些艾絨（或艾條），以及酒精、棉花等，隨時隨地就可以治病。設備簡單，使用方便，同時又可以節省藥費，減輕病人的經濟負擔。

2. 易學易用：學習針灸，只要能記住孔穴的部位和它的主治證，熟練操作方法，認識疾病，就可以給人治病。學起來比較容易，用起來也不算困難。

3. 治療範圍廣：不論內科、外科、婦科、兒科以及五官、皮膚等科，都有它能治的疾病，而且有些病的療效很好。

4. 安全穩當：只要注意消毒，依照針灸的操作方法進行治療，就不會發生什麼不安全的问题。

三、針 法

(一) 針的种类 針的种类很多,一般常用的針有毫針、三棱針两种。毫針应用得比较广泛,它的針体细,針尖不太尖锐,长短有五分、一寸、一寸五分、二寸、三寸、五寸等几种;粗细一般分 26 号、28 号、30 号、32 号等四种。这种針,能适应许多疾病的治疗。三棱針的針尖是三棱形的,針体较粗,針尖也较尖锐,多用于点刺放血。

(二) 鍛炼指力和练习捻針 初学扎針的时候,首先要鍛炼指力和练习捻針的动作,然后才能在人身上扎針。

1. 鍛炼指力: 用草纸二十张左右,每张折作四迭,成一纸垫,四边用线扎紧,左手拿住,然后用右手拇指、食指、中指拿針,在草纸上作捻入练习,开始时先用五分长的毫針,逐步换用一寸、二寸、三寸針练习,练到不需要用力就可以捻进的时候,说明指力已鍛炼得差不多了,这时再扎人体,就能很快地捻进皮肤(图1)。

2. 练习捻針: 用一团棉花,团成圆球,用棉线在球上紧绕十几圈;左手拿着棉球,右手拇指、食指、中指拿針,在棉球上作一捻一转、一上提、一下插的练习。练习一些时候,便在棉

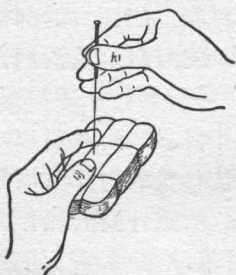


图1 鍛炼指力(一)

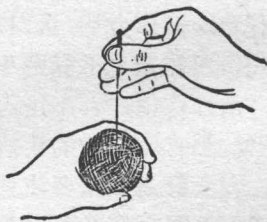


图2 鍛炼指力(二)

球上加绕十几圈棉线,这样每天练习,每天绕线,棉球一天一天在增大,功夫也一天一天的熟练起来。练到把针捻进去、捻出来都很随便自然的时候,在人体上捻进捻出也就不感到困难了(图2)。

(三) 扎针应注意的事项

1. 首先检查针体有没有死弯,有没有生锈,针尖钝不钝,如果有上述情况的就不能使用,另换一枚好的,以减少进出针的困难,防止断针事故的发生。

2. 将针放在开水锅内,煮沸十分钟左右,进行消毒;或者放在75%的酒精中泡十五分钟也可以。

3. 选好扎哪些穴位,每个穴位扎多深。并根据病人的胖和瘦,来选择长短适宜的针。

4. 按照所扎的部位,安置好病人适当的姿势,使病人舒适自然,能够持久;嘱咐病人在扎针时不要移动。例如扎腹部、头面部、四肢部的穴位,一般采取仰卧(仰面躺着)位;扎背部、下肢后面的穴位,一般应采取俯卧(趴着)位;扎屁股侧面的穴位,可用侧卧(侧身躺着)位;扎头面、四肢部的穴位,也可以用正坐或依靠的体位。

5. 选好穴位后,用指头在穴位上划一“十”字,作为记号。

6. 医生的两手,用肥皂水洗干净,临扎针的时候,再用75%酒精(或用好烧酒也可)棉球将手指擦二、三分钟。病人的穴位用酒精棉球从穴位的中心向外周旋转涂擦消毒,以防感染。

7. 对第一次扎针的病人,应告诉他扎针不是那么太痛的,不要害怕,以防止由于害怕而发生晕针事故。对于衰弱的病人或曾经晕针过的病人,最好采取卧位(躺着)扎针。如果在扎针时发现病人有头晕、眼花、出汗、想吐等证状时,应立即

按晕针处理办法进行处理。

8. 后面介绍的每个穴位应刺的深度,是指成人说的。给小儿扎针时,应当浅刺,进针不要太深,一般的穴位,只刺二、三分深就可以了。同时注意不要让小儿移动体位,以减少进出针的困难。

9. 对于孕妇除了所规定的禁针穴不能扎以外,其它手指、足趾上的穴位(如少商、商阳、中冲、隐白、厉兑等),最好不扎。

(四) 针刺的角度 由于穴位所在的部位和病情需要的不同,所以针刺的角度也就不一样。一般分为直刺、斜刺和横刺三种(图3):

1. 直刺:就是针体垂直刺入。这种刺法,应用比较广泛,凡在肌肉丰厚地方的穴位,都可采用直刺。

2. 斜刺:就是针体倾斜刺入。这种刺法,适用于肌肉较薄或靠近内脏的地方如头部、脸上、胸部等处的穴位。

3. 横刺:也叫沿皮刺,就是针体沿着皮肤横刺。这种刺法,多用在头面部及某些有主要脏器所在的穴位。

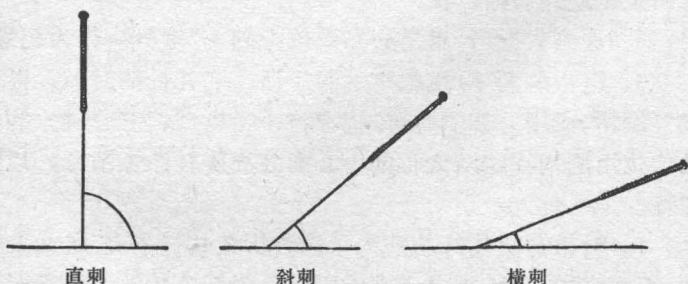


图3 针刺角度示意图

(五) 进针法 进针也叫下针,最常用的方法有三种:

1. 捻入法：这是毫针的一种最普通的进针法。用右手拿住针柄，针尖对准穴位，轻轻地触着皮肤，稍用一点压力，使针尖扎进表皮，然后再将针慢慢往下捻。这种捻入法，必须依靠左手配合进行。具体操作有两种：

(1) 单指押手法：用左手的拇指尖押在被针刺的穴位上，右手拿针，针尖靠着左手拇指指甲刺入穴内，往下捻进。这种方法，适用于短针进针，如扎合谷、列缺穴等(图4)。

(2) 双指押手法：先用左手拇、食二指捏住针尖稍上一点的地方，对准穴位，右手拿针柄，然后左手拇、食指往下一按，右手乘针尖刺入穴位的同时，将针往下捻进。这种方法，适用于长针进针，如刺环跳、足三里穴等(图5)。



图4 单指押手

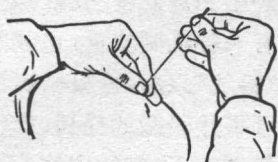


图5 双指押手

(3) 挟持押手法：在肌肉较薄的地方，如面部印堂、人中等穴，进针时可用左手拇、食二指将穴位的皮肤捏起，右手拿针刺入(图6)。

2. 刺针法：就是用三棱针迅刺点刺二、三分深。这种刺法，也需要左手帮助固定被刺部位，才能顺利刺入。

3. 管针打入法：先将比小管长一些的毫针套在管内，套入后针尖与管下口取平，按压在所取的穴位上，用左手扶住，



图6 挟持押手

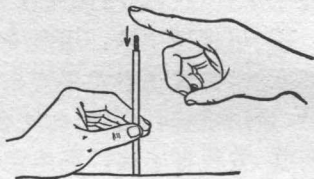


图7 管针

再用右手食指弹击露出在管上口的针柄，使针尖迅速刺入，然后将管拿掉，再行捻进。这种进针法，多用于小儿或怕痛的病人(图7)。

(六) 针刺的感觉 当针扎入穴位达到一定深度时，病人往往产生一种发痠、发麻、发胀或沉重等感觉；同时医生的手下也有一种沉紧感觉，这就是中医所说的“得气”。

“得气”以后，再根据病情，采取不同的手法。如没有“得气”，可再作轻微的提插、捻转，就可以“得气”了。

但有的人、有的穴位，不一定“得气”，那就留针不动，也有疗效。

由于针刺的部位深浅不同，和捻转方向、角度，提插快慢、强弱不同，特别是病人的体质和敏感程度的不同，针刺感觉有的比较轻微，有的比较明显，有的只限于所扎的局部，有的向其他部位放散，甚至传导放散到很远的地方。一般地说，手法适当，感觉迅速，疗效也比较显著。

(七) 针刺的补泻手法 针刺的手法，总的来讲，一种是补的手法，一种是泻的手法。补法或泻法，是根据病人的体质