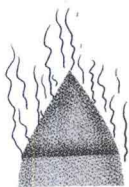


图解

全方位图解 **白话版**

针灸大全

上有各种手法，下有诸科治疗

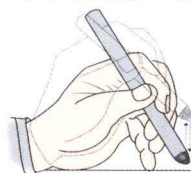


● 阐针灸治疗之内蕴，展针灸医学之宏图。

● 不老传统，全新时尚，化繁为简，自我诊疗，千年智慧，神奇疗效！

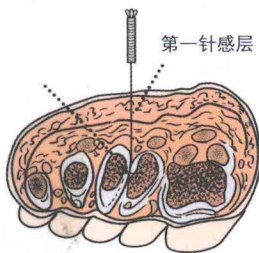
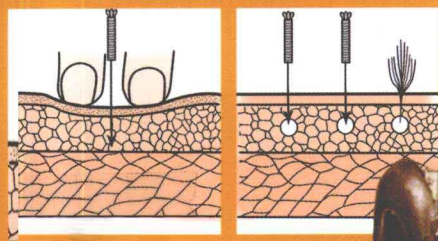
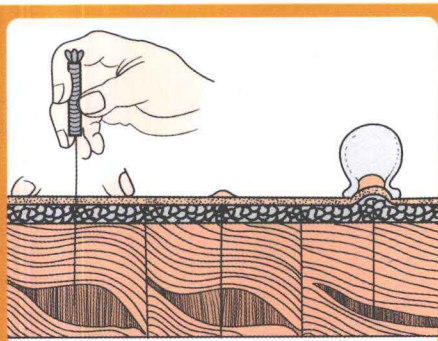


针到病除，一生无忧！



谭小春 **编著**

探讨运用针灸防治疾病规律的一门学科。针刺疗法大约起源于新石器时代，砭石是针具的前身。艾灸的运用起源于人类掌握用火之后，具有奇特的养生保健作用。



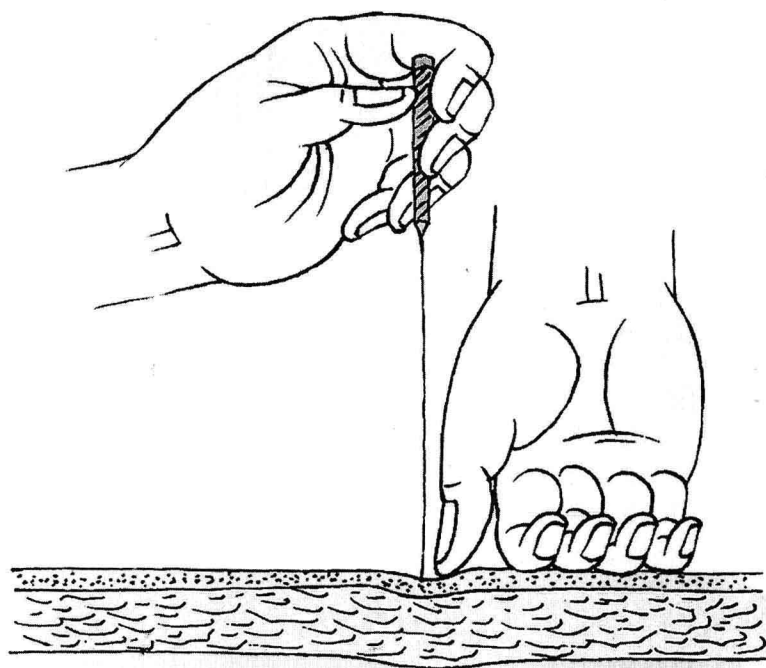
珍藏一生
精编家庭版

天人合一养生之道
一卷在手如有神助

西出版集团
山西科学技术出版社

图解针灸大全

谭小春◎编著



山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

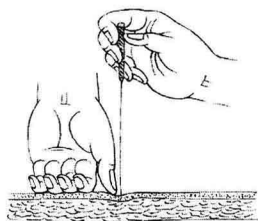
图解针灸大全 / 谭小春编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.10(2011.12重印)

ISBN 978-7-5377-4000-5

I. ①图… II. ①谭… III. ①针灸疗法—图解 IV. ①R245—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202795号

图解 针灸大全



作 者 谭小春
策 划 阎文凯

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 北京通州富达印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张: 22
字 数 360千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年12月北京第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4000-5
定 价 38.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



序 言

经络理论是中医最基础的理论，无论是中医的外治疗法，如针灸、推拿，还是在伤寒杂病论的六经辨证中，经络理论都起着重要的指导作用。人体经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各部组织、器官联结成为一个有机的整体。正确认识和理解人体经络图，是经络养生、经络保健、经络疗法的先决条件。

针灸（针法和灸法）是中国传统医学的重要组成部分，它通过经络、腧穴的作用，应用一定的手法来治疗疾病。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变所属经脉，辨明它属于表里、寒热、虚实中的哪一类型，作出诊断，然后进行相应的配穴处方，进行治疗。其治疗原则如下。

● **疏通经络** 经络不通，气血运行受阻，针灸科选择相应的腧穴和针刺手法及三棱针点刺出血等使经络通畅，气血运行正常。疏通经络的作用就是使淤阻的经络通畅而发挥其正常的生理作用，是针灸最基本和最直接的治疗作用。

● **调和阴阳** 针灸调和阴阳的作用就是使机体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化，是针灸治疗最终要达到的目的。疾病发生的机理是复杂的，但从总体上可归纳为阴阳失衡。



● 扶正祛邪 针灸扶正祛邪的作用就是扶助机体正气及驱除病邪。疾病的发生发展及转归的过程，实质上就是正邪相争的过程。针灸治病，就是在于能发挥其扶正祛邪的作用。

《图解针灸大全》从毫针针法的最基础知识入手，由浅入深地论述了针刺治疗的基本原理、基础手法及实际操作手法，同时介绍了其他针具的治疗手法（如浅针、挑刺、梅花针、刺络等多种针术的使用工具、操作方法）。另外，还介绍了古代毫针常用的补泻手法及操作方法。

灸治法这一部分，对损伤性灸法、无损伤灸法以及各种灸治方法作了详尽论述。最后，结合实际操作手法对多种常见病症采用的针法及灸法逐一作了详解。

本书图文并茂，以全图解方式对针灸法作了详尽解析，能够将每一位读者轻松带进实用的中国针灸学神圣的领域。

编者

2011年6月





总论

针灸与经络概论

第01节 针灸与经络	4
第02节 十二正经	6
第03节 腧穴	16

第一篇 针刺治疗手法

第一章 毫针手法基本要求

第01节 力针之毫针	20
● 毫针的结构	20
● 毫针的规格	20
● 毫针的粗细规格及应用	22
● 毫针的检查	22
● 毫针的保存和收藏	22
第02节 毫针之手法练习	24
● 指力练习	24
● 准确度练习	24
● 指感练习	24
● 小角度捻针慢进退针练习	24
第03节 掌握毫针手法的基本条件	26
● 中医理论基础	26
● 指感要敏锐	26
● 求知欲高	27
● 精神高度集中	27
第04节 医者针刺前的准备工作	28
● 治疗环境	28
● 稳定患者的情绪	28
● 正确体位	28
● 找准穴位	29
● 重视消毒	29

第二章 毫针针刺法基本原理

第01节 毫针治病的理论基础	34
● 补气与泻气	34
● 毫针补泻	34
● 毫针调气理论	35
● 调气的基本原则	35
第02节 得气针感与手感	38
● 针感	38
● 针感种类	38
● 针感与对应的疗效	40
● 针感的扩散规律	40
● 针感扩散的特性	40
● 应有针感(有效针感)	41
● 高效针感	41
● 无效针感	41

第三章 毫针针刺基础手法

第01节 减痛及无痛刺针法	46
● 压迫皮肤减痛法	46
● 提捏减痛法	47
● 快速刺针减痛法	47
第02节 进针手法	50
● 捻转慢进针手法	50
● 捻转快进针手法	52
● 摇刺进针手法	53
● 直刺进针手法	53
第03节 出针手法	54
● 慢速出针法	55
● 快速出针法	55
● 捻转出针法	55
● 按压出针法	55
● 处理后遗感的方法	55
第04节 产生及探寻针感的手法	56



- 留针候气法 56
- 引气催气法 57
- 慢捻转进退寻找针感的手法 ... 57

第05节 调整针感的辅助手法 ... 60

- 飞法 60
- 搓针柄法 61
- 压法 61
- 捣动法 62
- 震动法 62
- 捻转法 63
- 提插法 63
- 顿式提插法 63
- 刮柄法 64
- 震动提插法 64
- 弹柄法 65
- 剔法 66
- 摇法 66
- 摆法 66

第06节 针感传导的激发和诱发手法 68

- 循法 68
- 捏法 69
- 敲击法 69
- 按压法 70
- 切法 70
- 阻断法 70
- 倒针法 71

第07节 留针手法 72

- 留针候气法 72
- 静留针法 72
- 动留针法 73
- 旋针留针法 73
- 间断留针法 74

第四章 古代毫针补泻手法

第01节 单式补泻手法 78

- 徐疾补泻法 78

- 提插补泻法 79
- 开阖补泻法 81
- 呼吸补泻法 83
- 捻转补泻法 83
- 迎随补泻法 84
- 阴阳补泻法 84
- 三刺补泻法 87
- 营卫补泻法 88

第02节 复式补泻手法 90

- “九六”补泻法 91
- 烧山火法 93
- 透天凉法 93
- 阳中隐阴法 96
- 阴中隐阳法 101
- 四象法 102
- 龙虎交战法 107
- 子午捣臼法 109
- 龙虎升降法 110
- 进气法 110
- 运气法 112
- 纳气法 113
- 留气法 113
- 通关交经 115
- 膈角交经 116
- 关节交经 117
- 五脏交经 119
- 母子补泻法 120
- 子午补泻法 121

第五章 古时三种针刺法

第01节 十二刺法 124

- 偶刺 124
- 报刺 125
- 恢刺 126
- 齐刺 126
- 扬刺 127
- 直刺 127
- 输刺 127



- 短刺 127
- 浮刺 128
- 阴刺 128
- 傍针刺 129
- 赞刺 129

第 02 节 五刺法 130

- 半刺 130
- 豹文刺 130
- 关刺 131
- 合谷刺 131
- 输刺法 131

第 03 节 九变刺 132

- 俞刺 132
- 远道刺 132
- 经刺 132
- 络刺 132
- 分刺 132
- 大泻刺 132
- 毛刺 133
- 巨刺 133
- 焮刺 133

第六章 其他针刺治疗手法

- 第 01 节 铍针（浅针）术 136
- 第 02 节 挑刺术 138
- 第 03 节 梅花针（七星针）术 140
- 第 04 节 刺络术 142
- 第 05 节 耳穴治疗术 150
- 第 06 节 芒针术 152
- 第 07 节 火针术 154
- 第 08 节 穴位埋藏术 158
- 第 09 节 小针刀术 160
- 第 10 节 电热针术 168
- 第 11 节 电火针 172
- 第 12 节 针刺异常情况的预防和
处理 174
- 晕针 174

- 滞针 174
- 弯针 175
- 断针 175

第二篇 灸治法

第一章 皮肤

第 01 节 皮肤组织的层次结构 178

- 表皮 178
- 真皮 179
- 皮下组织 179
- 附属器官 180
- 血管，淋巴管，神经和肌肉 .. 180
- 皮肤的经络分布 180

第二章 灸法

第 01 节 损伤性灸的等级及禁忌 184

- I 度灸伤 184
- I 度灸伤及其处理 184
- II 度灸伤 185
- II 度灸伤及其处理 185
- III 度灸伤 185
- III 度灸伤及其处理 185
- 禁忌 185

第 02 节 温灸 186

- 灸后不起疱 186
- 皮肤潮红 186
- 患者的感觉 186
- 艾炷灸的燃烧线 187

第 03 节 有温度灸法 188

- 艾 188
- 艾绒制作法 189
- 艾炷 189
- 艾条 196
- 灸疗器 199





- 发热药物灸 200
- 其他发热灸法 201
- 针体加热灸 203
- 第 04 节 无温度灸法 204
- 单味药灸法 204

第三篇 针灸法实用病症操作手法

头部穴位	210
百会穴	210
太阳穴	212
头维穴	215
睛明穴	217
听宫穴	219
翳风穴	222
风池穴	224
哑门穴	227
四白穴	229
下关穴	231
胸腹部穴位	234
膻中穴	234
中脘穴	236
关元穴	239
大赫穴	242
期门穴	244
天枢穴	246
腹哀穴	249
腹结穴	251
五枢穴	253
背腰部穴位	255
大椎穴	255
命门穴	258
大杼穴	261

肺俞穴	264
膈俞穴	266
胃俞穴	268
肾俞穴	270
上髎穴	272
膏肓穴	274

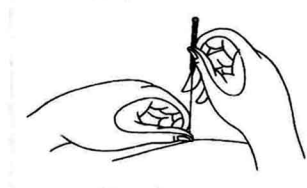
会阴区穴位	277
长强穴	277
会阴穴	279
玉门头穴	281

上肢穴位	282
肩髃穴	282
极泉穴	285
曲池穴	288
尺泽穴	290
曲泽穴	292
天井穴	294
内关穴	296
外关穴	299
列缺穴	302
神门穴	304
合谷穴	307

下肢穴位	310
环跳穴	310
足五里穴	314
箕门穴	317
鹤顶穴	319
委中穴	321
阳陵泉穴	324
足三里穴	327
三阴交穴	330
悬钟穴	333
然谷穴	335
金门穴	337
内庭穴	340
涌泉穴	342



总 论



针 灸 与 经 络 概 论

总 论

针灸与经络概论

针灸治病是通过刺灸腧穴，以疏通经气，恢复调节人体脏腑气血的功能，从而达到治病的目的。针灸选穴，一般是在明确辨证的基础上，除选用局部腧穴外，通常以循经取穴为主，即某一经络或脏腑有病，便选用该经或该脏腑的所属经络或相应经脉的远部腧穴来治疗。



第 01 节

针灸与经络

经络是人体气血运行的通路，它像网络一样分布全身，将人体各个部分串联起来，人体就是依赖经络来运行气血的。针灸治病是通过刺激腧穴，以疏通经气，恢复调节人体脏腑气血的功能，从而达到治疗的目的。

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据。所以《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义，而为历代医家所重视。

针灸治病是通过刺激腧穴，以疏通经气，恢复调节人体脏腑气血的功能，从而达到治疗的目的。针灸选穴，一般是在明确辨证的基础上，除选用局部腧穴外，通常以循经取穴为主，即某一经络或脏腑有病，便选用该经或该脏腑的所属经络或相应经脉的远部腧穴来治疗。《四总穴歌》载“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”就是循经取穴的充分说明，临床应用也非常广泛。例如，头痛，因前头痛与阳明经有关，可循经远取上肢的合谷穴，下肢的内庭穴治疗等。又如胃痛循经远取足三里、梁丘；胁痛循经远取阳陵泉、太冲等。此外，根据皮部与经络脏腑的密切联系，临床上用皮肤针叩刺皮肤，皮内针埋藏皮内来治疗脏腑经脉的病症；根据菀陈则除之的理论，又可通过刺络出血的方法来治疗一些常见病，如目赤肿痛刺太阳出血，咽喉肿痛刺少商出血，急性腰扭伤刺委中出血等等；经筋的病候，多表现为拘挛、强直和抽搐等症，治疗多以局部取穴，所谓“以痛为输”。这些都是经络学说在针灸治疗方面的体现。

经络不仅在人体生理功能上有重要作用，而且是临床上说明病理变化，指导辨证归经和针灸治疗的重要理论依据，故《灵枢·经脉》说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”



针刺治疗体内各条经脉的疾病

治疗体内各条经脉的疾病,应采用针刺其经脉。如果在经脉所分布的部位上没有感到疼痛,则表明病变发生在络脉,应当采用缪刺的方法进行治疗。

邪气侵袭部位	症状	针刺穴位	治疗方法
手少阳三焦经	喉肿痛、口舌发干、心中烦闷、手臂外侧疼痛	无名指上的关冲穴	应采取左病刺右,右病刺左的方法进行治疗。
足厥阴肝经	会使病人突然出现疝气疼痛的症状	针刺脚大趾甲与体肉相接处的大敦穴	
足太阳膀胱经	病人出现头部、后项以及肩部均疼痛的症状	针刺脚小趾甲与肉相接处的至阴穴	
手阳明大肠经	病人出现胸中气满、气喘、胸胁胀满且胸中发热的症状	针刺手食指端离指甲大约韭菜叶宽处的商阳穴	
足部的阳跷脉	病人出现眼睛疼痛的症状,且疼痛感总是先从眼睛内角开始	针刺脚外踝下部约半寸处的申脉穴	
足阳明胃经	病人出现流鼻血、上牙齿发冷的症状	针刺足第二趾趾甲与肉相交处的厉兑穴	
足少阳胆经	会使病人出现胁痛、呼吸困难、咳嗽、出汗等症状	可针刺足四趾趾甲与肉相交处的窍阴穴	
足少阴肾经	病人出现咽喉疼痛、无法进食、易无故发怒、气上逆等症状	可针刺脚心的涌泉穴,左右各针三次,共计六次	
足少阴胆经	病人会感觉腰痛,牵连小腹疼痛,并波及胁肋部位,不能挺胸呼吸	可针刺腰骶部之间夹脊两侧肌肉上的下髂穴	
足少阴胆经	病人出现臀部环跳穴处持久性疼痛、大腿不能抬高等症状	取用较细的毫针,针刺其环跳穴	

经络具有运行气血,濡养周身,抗御外邪,保卫机体的作用。人体的各个脏腑组织器官均需要气血的温养濡润,才能够发挥其正常作用。气血是人体生命活动的物质基础,必须依赖经络的传注,才能输布周身,以温养濡润全身各脏腑组织器官,维持机体的正常功能,如营气之和调于五脏,洒陈于六腑,这就为五脏藏精,六腑传化的功能活动提供了物质条件。





第 02 节

十二正经

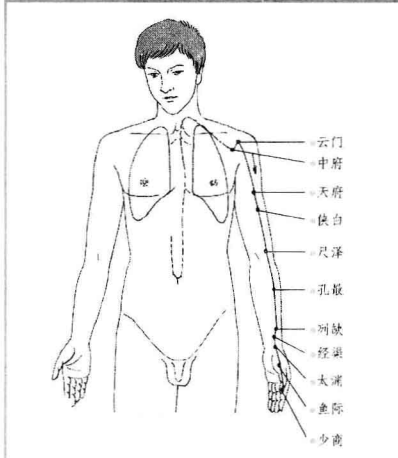
脉之走向，有纵有横。纵行经脉是指纵行于人体的经脉，它包括十二正经与奇经八脉。

十二正经包括手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。加之督脉、任脉为十四经。十四经脉其脉气起于手太阴肺经，终于足厥阴肝经，任脉、督脉参与其间，周而复始，如环无端。其走行方向：手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头。足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。如果将十四经配之以卦，则为乾配督脉；坤配任脉；兑配手太阴肺经、手阳明大肠经；离配手少阴心经、手太阳小肠经；震配手厥阴心包经、手少阳三焦经；艮配足太阴脾经、足阳明胃经；坎配足少阴肾经、足太阳膀胱经；巽配足厥阴肝经、足少阳胆经。

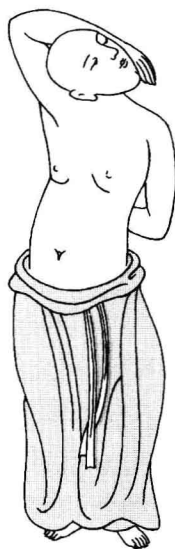
● 手太阴肺经循行线路

手太阴肺经，起始于中腕部，向下联络大肠，回绕沿着胃下口到胃上口，上贯膈膜，连属肺脏，再从气管、喉咙横走腋下，沿上臂内侧下行，走在手少阴经和手厥阴经的前面，直下至肘内，然后顺着前臂内侧，经掌后高骨下缘，入寸口动脉处，

手太阴肺经循行线路



《易筋洗髓经》修练图：手太阴经筋

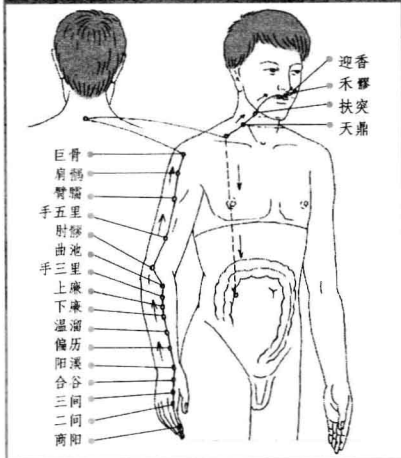


九鬼拔马刀势

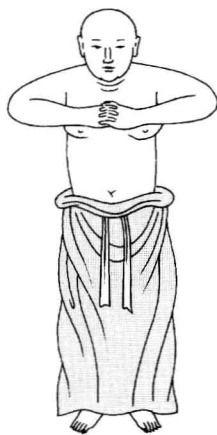
桩势要领

图为左势，左足在右足前三寸许，右手置于头后，掌心向后，拇指侧在上；左手置于背后，拇指侧在下，掌心向前(向自身)，腰脊要直，头面向左上方。注意：双肘向后背，不可松懈向前。

手阳明大肠经循行线路



《易筋洗髓经》修练图：手阳明经筋



韦驮献杵第一势

桩势要领

图为左势，双足立定外八字，夹角成 90° ，左足在右足前方三寸许，双肘与肩同高，双手心斜向相对，约成 60° 角，左手比右手向前三寸许。站桩时背要裹圆，内腰脊要直。头领身松，目视前方。右势反之。

行至鱼际部，沿手鱼际部，出拇指尖端；它的另一条支脉，从手腕后直走食指内侧尖端，与手阳明大肠经相接。

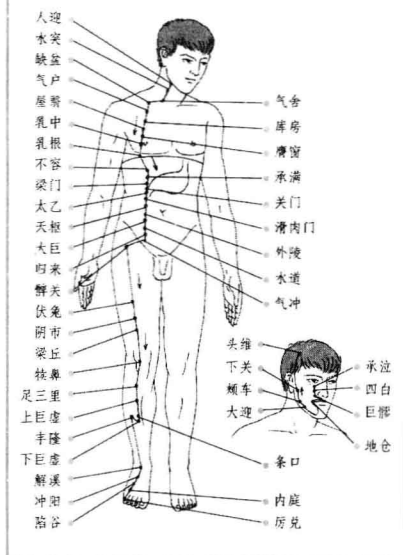
●手阳明大肠经循行线路

手阳明大肠经，起始于食指指尖部，沿食指的上缘，通过拇指、食指歧骨间的合谷穴，上入腕上两筋凹陷处，沿前臂上方至肘外侧，再沿上臂外侧前缘，上肩，出肩峰前缘，上出于大椎穴上，再向前入缺盆穴，联络肺，下膈，连属大肠；它的支脉从缺盆穴上走颈部，通过颊部，入下齿龈，回转绕至上唇，左右两脉交会于人中穴，左脉向右，右脉向左，上行扶于鼻孔两侧，与足阳明胃经相连。

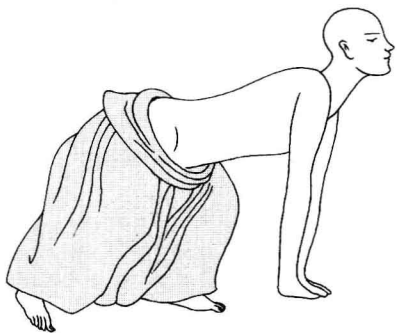
●足阳明胃经循行线路

足阳明胃经，起于鼻旁，由此上行，左右相交于鼻梁凹陷处，缠束侧旁的足太阳经脉，至目下睛明穴，由此下行，沿鼻外侧，入上齿龈穴，复出环绕口唇，相交于任脉的承浆穴，退转沿腮下方出大迎穴，沿耳下颊车上行至耳前，过足少阳经的上关穴，沿

足阳明胃经循行线路



《易筋洗髓经》修练图：足阳明经筋



卧虎扑食势

桩势要领 左足为虚步，重心在右足，双手十指并拢支撑在地，双手与肩部同宽，腰脊要直，头抬起，有领起全身之意。注意：腰背要水平，右膝不可过屈。

经筋循行足阳明经筋分布于足二趾、三趾、四趾、下肢外侧前缘、胸腹、面颊等部。常练此桩，足阳明经筋循行部有通畅感，足下生出向前之真力。

发际至额颅部；它的一条支脉，从大迎穴前下走人迎穴，沿喉咙入缺盆穴，下膈膜，连属胃腑，联络与本经相表里的脾脏；其直行的经脉，从缺盆下走乳内侧，再向下挟脐，入毛际两旁的气冲穴；另一支脉，从胃下口走腹内，下至气冲部与前直行的经脉会合，再由此下行，经大腿前方至髀关穴，直抵伏兔穴，下入膝盖中，沿胫骨前外侧至足背，入中指内侧；又一条支脉，从膝下三寸处分出，下行到足中指的外侧；又一条支脉，从足背斜出足厥阴的外侧，走入足大指，直出大指尖端，与足太阴脾经相连。

● 足太阴脾经循行线路

足太阴脾经，起于足大趾尖端，沿大趾内侧赤白肉分界处，经过趾本节后的圆骨，

《易筋洗髓经》修练图：足太阴经筋

倒拽九牛尾势



桩势要领 此为左势，左足为虚步，足尖点地，足趾向左侧，足跟提起，重心在右侧，右手拇指、食指指向自己的印堂，其余三指自然握拳，右手距头约一尺，右肘与肩同高。左手置于左胯后，小指、食指伸直，指向身后，中指、无名指回勾，拇指扣在食指指端，掌心向右。

足太阴脾经循行线路

