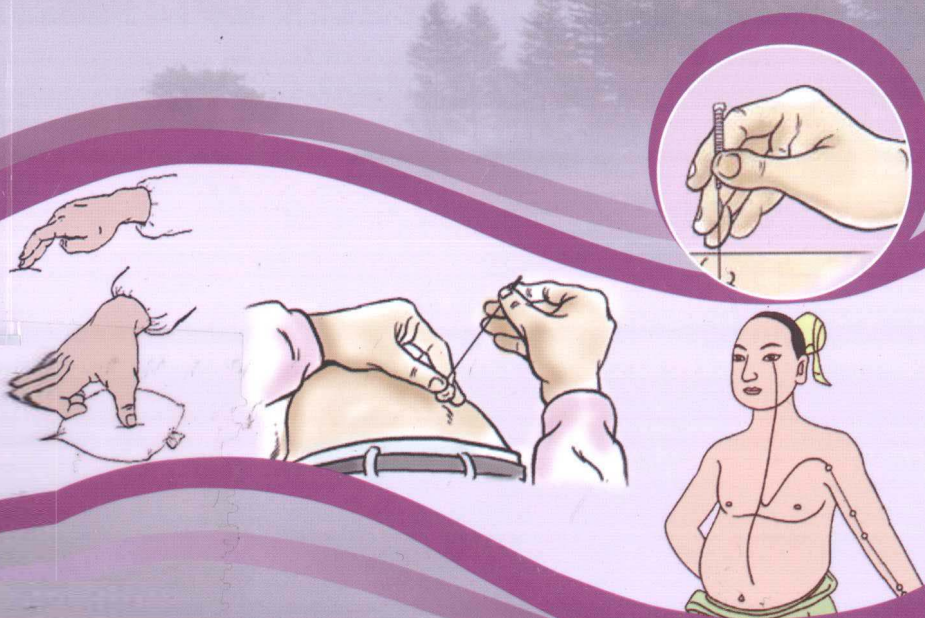


百穴针按

主 编 胡金生



人民卫生出版社

胡金生 主编

百穴针按



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百穴针按 / 胡金生主编. —北京: 人民卫生出版社,
2011.7

ISBN 978-7-117-13099-8

I. ①百… II. ①胡… III. ①针灸疗法 IV.
①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 153020 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

百 穴 针 按

主 编: 胡金生

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7

字 数: 208 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13099-8/R·13100

定 价: 48.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前 言

我开始接触针灸是在中学时代，当时中国内地正值文革期间，高中生们毕业后纷纷上山下乡。当时最具影响的电影有描写赤脚医生的《红雨》与《春苗》，凡经历过那个时代的人，大多都会有印象。我父亲虽是个西医大夫，但基于几十年的经验，他仍鼓励我学习中医，掌握些助人利己的基本技能为下乡做准备。从那时起，我开始接触针灸，常在棉花团上或自己身上的合谷与足三里穴上试扎，寻找针感。

弹指一挥间，三十年转瞬即逝。在此期间，我接触过几位针灸大师。

中国中医科学院针灸研究所的胡金生教授，80年代末，是我研究生毕业后要好的邻居。当时生活条件差，两家人只隔一层木板，过着“不拆墙也是一家人”的日子。胡教授师承我国针灸界泰斗程莘农院士，30年潜心钻研，多次出国讲学，将传统医术传播到世界各地。此次香江传艺，再次给我以指导。

何仲涛教授，原湖北名医，现任日本现代病针灸治疗院院长，医术精湛，名贯东瀛。我俩相交甚笃，亦师亦友，我喜欢长跑，参赛马拉松，经常有些运动伤痛，在日本10年期间，多次承蒙何教授关照，也学得一招两式。

特别要提到的是张颖清教授，他是第二掌骨侧诊疗法的创始人，1988年在新加坡召开的讲习班上，他拉我临时充当英语翻译，借此赶鸭子上架的机会，也得到了他的真传。从那时起，我已经养成每日“指按”以自身保健的习惯，受益匪浅。现今，此方法已经普及，而先生却英年早逝，令人惋惜不已。

百穴针按

正是从以上几位大师身上，我更加体会到针灸、按压之方便、实用。即使在无针的情况下，通过穴位按摩，启动人体内部的药箱，也可使症状得以缓解。

学习中医，从理论开始，过于抽象；从中药开始，过于繁杂；从针灸开始，最容易体会到。这大概也是针灸在海外最为流行的原因之一吧。

中医药“百”字系列图书问世以来，深得读者青睐。当出版社的编辑问我下一本选题如何时，我脑子里面首先浮现的，便是《百穴针按》。

本书保持图文并茂、深入浅出的特点，选择常用、安全、容易掌握的穴位 116 个，同时还介绍了凝聚两位大师几十年宝贵经验的心得，如常见病的配穴。

希望本书可以成为针按初学者的启蒙教材，考生的复习资料，执业中医的参考手册和一般市民的保健顾问。

香港浸会大学中医药学院
赵中振

目 录

前言	3
----	---

第一篇 总论

针灸概论	10
古代的针灸学术成就	11
现代针灸学术的发展	16
针灸学术向国际的传播	17
针按方法	18
刺法	18
灸法	24
指针法	24
拔罐法	25
治疗原则	26
腧穴理论	27
经络理论	31
十二经脉	32
奇经八脉	45

第二篇 116 穴位针按图解

解表穴	48
风池	49
风府	50
太阳	51

大椎	52
风门	53
清热穴	54
耳尖	55
小海	56
曲泽	57
尺泽	58
鱼际	59
曲池	60
合谷	61
外关	62
支沟	63
八邪	64
阳陵泉	65
复溜	66
太冲	67
内庭	68
八风	69
理气穴	70
膻中	71
期门	72
日月	73
章门	74
肝俞	75

百穴针按

理血穴.....	76	梁丘	104
子宫	77	胆囊	105
膈俞	78	阑尾	106
次髎	79	环中	107
太渊	80	委中	108
血海	81	承山	109
三阴交	82	地机	110
隐白	83	承筋	111
调肠穴.....	84	急救穴.....	112
天枢	85	人中	113
大肠俞	86	十宣	114
安神穴.....	87	劳宫	115
安眠	88	涌泉	116
心俞	89	明目穴.....	117
内关	90	睛明	118
神门	91	攒竹	119
止痛穴.....	92	丝竹空	120
印堂	93	瞳子髎	121
下关	94	四白	122
颊车	95	阳白	123
天柱	96	通鼻穴.....	124
率谷	97	迎香	125
中极	98	素髎	126
肩井	99	聪耳穴.....	127
天宗	100	耳门	128
腰眼	101	听宫	129
落枕	102	听会	130
腰痛点	103	利口穴.....	131

急救·····	184
中暑·····	184
痛证·····	185
胃脘痛·····	185

百穴针按

腰痛	186
肩周炎	187
痛经	188
落枕	189
牙痛	190
咽痛	190
网球肘	191
常见病症	192
遗尿	192
便秘	192
失眠	193
腹泻	194
强壮保健	195
眼睛	195
头部	198
面部	198
颈部	198
腹部	199
腰部	199
上肢	199
下肢	200
膝关节	200

附录一 耳针疗法图解

耳针疗法	201
耳穴的分布	201
常用耳穴的定位和主治病	202
选穴处方原则	203

耳针临床操作	204
--------	-----

附录二 第二掌骨侧诊疗法图解

全息穴位群分布	205
诊疗方法	207
应用要点	208

附录三 针灸歌诀

针灸歌诀	209
------	-----

穴位索引

按笔画分类	212
按经络分类	216
按部位分类	219

第一篇

总论



《 针灸概论 》

针灸学是中国医药学的重要组成部分，它是研究如何运用针刺和艾灸等方法以防治疾病的一门科学。

针灸疗法主要分为针法和灸法。针法是指在病人身体的一定部位用针刺入，灸法则是用艾灸的温热刺激局部。针灸疗法的目的是通经脉，调气血，使阴阳归于相对平衡，使脏腑功能趋于调和，从而防治疾病。

针灸疗法的特点是治病不用吃药，并具有以下优势：

- ❖ 有广泛的适应证，可用于内、外、妇、儿、五官等科多种疾病的治疗和预防；
- ❖ 治疗疾病的效果比较迅速和显著，特别是具有良好的镇痛、镇静作用；
- ❖ 操作方法简便易行；
- ❖ 医疗费用经济。

古代的针灸学术成就

【针灸的起源】

针灸是中华民族的一项重大发明。旧石器时代，先民们就懂得了使用尖状器、刮削器之类的打制石器以刺痈疡，排出脓血，使病痛缓解；随着经验的积累，石器刺病的应用范围也逐渐扩大。

距今两千多年以前的古书中，经常提到原始的针刺工具是石器，称为砭石。应用砭石治病，符合原始时代广泛使用石器的特点。



砭石是石器时代用作治病的一种医疗工具，早期文献如《管子》、《左传》中，即有砭石治病的记载，据现代研究，它有针刺、切割、按摩、熨烙等多种治疗效用，其器形因功效不同而有多重形状。有学者认为最初它主要用于外科，后渐有刺穴的功能。

新石器时代，由于掌握了磨制精巧石针的技术，遂产生了专门的医疗工具——骨针。



骨针在新石器时代考古发掘中发现，其中尾端无孔者医史界认为有可能被用作针刺用具。

一般认为，针灸起源于新石器时代（距今一万年到四千年前）。

百穴针按

【夏至春秋战国】

金属医针

随着人类社会的发展进步，针具也在不断地改进。



青铜砭针为早期金属针具，尚遗砭石形迹。一端尖锐有锋，中腰四棱形，尾端有弧刀。

战国时期，随着铁器的推广应用，砭石经过了一个同金属医针并用的阶段以后，逐渐地被金属医针所取代，从而扩大了针刺的医疗实践范围，带来了针灸学术的飞跃发展。

《黄帝内经》

为现存最早的中国医学典籍，成书于春秋战国时期（公元前 722—前 221 年）。它总结了春秋战国以前的医学成就和医疗经验，确立了中医学独特的理论体系。

《黄帝内经》简称《内经》，原书 18 卷，其中 9 卷名《素问》，另外 9 卷名《灵枢》。当中的《灵枢》部分偏重于人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸等。



《黄帝内经》奠定了针灸学基础理论

秦越人(扁鹊)

扁鹊是公元前 5—4 世纪的杰出医学家。他曾用刺法急救一位濒临假死状态的虢太子，被誉为起死回生的神医而载入史册。

扁鹊针刺行医图

东汉画像石拓片。山东微山县两城山先后出土四方，1998 年该县一座石室墓中又有发现。画中人首鸟身者为传说中的神医扁鹊，手执砭石，正欲为所面对的病人针刺。此与扁鹊命名及擅长针灸之主要生活地区相符，是一种表现早期针灸内容的神话题材。



扁鹊像



【秦汉时代】

《难经》

《难经》是阐发《黄帝内经》的疑难和要旨的第一部书。后世将其列为中医四大经典之一。

《难经》在《内经》的基础上有所发展，尤其是“独取寸口”的脉诊法以及对经络和脏腑中命门、三焦、肾间动气、奇经八脉等的论述对后世影响极大。

百穴针按

【魏晋南北朝】

皇甫谧

魏晋的著名医学家(公元 256—260 年)。撰成《针灸甲乙经》一书,是现存最早的一部体系比较完整的针灸专著。书中整理了 349 个穴位,针刺法及百余种针灸治验。



皇甫谧雕像

【隋唐时代】

孙思邈

隋、唐年间(公元 581—907 年),针灸学有很大的发展。孙思邈是隋至初唐的著名医学家,其巨著《备急千金要方》中详尽论述了针灸之法。他对针灸学的主要贡献是,首先总结出“阿是穴”的概念,并提出了“手指同身寸”的取穴方法。晚年再著《千金翼方》,作为《备急千金要方》的续编。



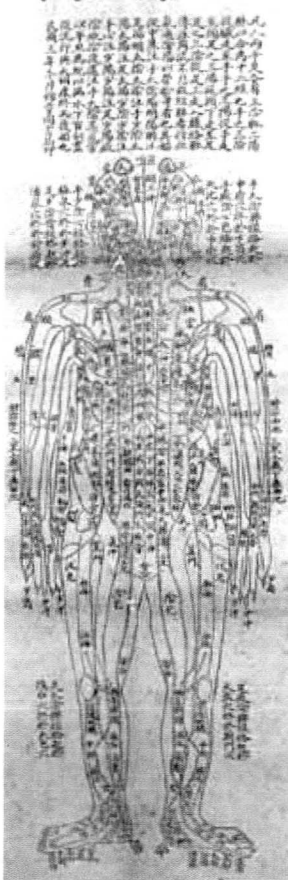
孙思邈像

【宋元时代】

王惟一

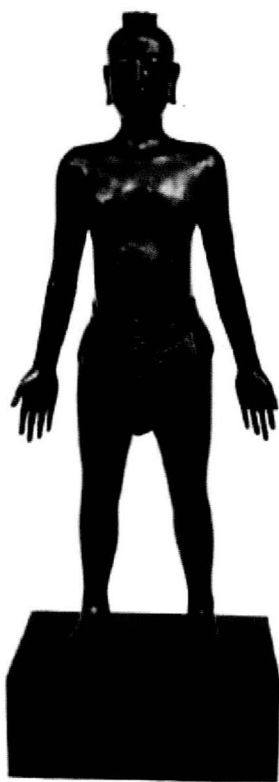
著名针灸家。宋天圣四年(公元1026年),重新考证明堂图,汇编《新铸铜人腧穴针灸图经》。次年受诏设计并制成两具铜人模型,名“天圣铜人”,作为教学和考试针灸师之用。教学或考试时,体表用蜡封闭,内灌注水或水银,“针入水出”,这是古代较为精密的医学模型,堪称世界医学教育史上形象实物教学法的一种创举。

正人明堂图



“明堂图”和“铜人图”为中国古代两大系列针灸经络和穴位图。最原始版本已经失传,现存国内外博物馆、图书馆及私人收藏版本多为历代“复制”的明堂图和铜人图。复制版本同样具有很高的学术价值,不同版本体现了制作者对经脉和穴位的理解,也包含了各代针灸医家的临床经验。此图为明堂图系列之一的正面图,属于质素较高的“红图”,刊印于民国,原图现由李永明收藏。

(鸣谢:李永明)

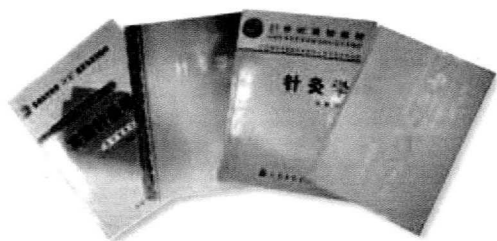


“明代正统仿宋针灸铜人”复制品“天圣铜人”传至明正统年间,穴名已模糊难辨,明英宗令医官仿宋重铸,而冠名为“明代正统仿宋针灸铜人”。

现代针灸学术的发展

1955 年在北京成立中医研究院(现改名为中国中医科学院)。

为了培养中医药技术人员,1956 年政府决定在北京、上海、成都、广州建立 4 所中医学院。从此,中医教育正式纳入国家高等教育的轨道。



目前,全国已有中医学院 30 所,中等中医学校 55 所,中西医的课程设计比例为 7/3 或 6/4。

自 1978 年起开始招收中医研究生,培养中医硕士、中医博士。



1987 年程莘农主编《中国针灸学》。

程莘农教授

