

第一章 神奇的针灸——家庭治病妙法

我们的祖先在长期与疾病作斗争的实践中积累了丰富的经验，逐渐地形成了传统医学体系。针灸治病的方法，就是传统医学中一颗璀璨的明珠！

一根银针，一炷艾火，它能使很多难治的疾病顷刻消除，往往显示出使人难以相信的神奇效果。

当今的时代，每一个人，每一个家庭都在为社会贡献自己的力量。与此同时，疾病也无时无刻不在侵袭和危害着人们。当然，众多的医院和数以万计的大夫为人们的健康提供了一定的保障。然而，上一趟医院，看一次大夫，既要花费时间和金钱，有时为了家中的老人及幼儿治病还要付出人力。这就使人们往往不由得感到，上医院看大夫真不容易。加之，付出的医药费用也相当高，所以人们对患病之事大伤脑筋，有的人小病干脆不治，较重的病也稍治一下就不再求治了。而如此下去，等到疾病严重，到了非治不可的时候再去诊治，就已经为时晚了。

另一方面，虽然当代的医学技术已经有了相当的水平，但有些疾病也并非都能治好，就是一些并不会危及生命的疾病，也不是都能靠西医药所能解决的，就是服中药有效，也有时要服几十剂，甚至更多的剂数才能治愈。然而，针灸治疗对很多疾病具有独特的疗效。针灸治病疗效可佳，如果能自己掌握这

种治疗方法,就能免除上述那些人力、时间、金钱之耗费了。同时,家庭使用专用的针具还可以避免在医院使用公用针具因消毒不严时,所能引起的乙型肝炎等传染性疾病的传染。

那么,针灸能作为疾病家庭自疗的一种方法吗?! 回答是肯定的,而且可以说它是一种绝妙的,简便易行的现代家庭必备的治疗方法。

第一节 针灸为什么能治疗疾病

祖国医学认识到在人体有十四条经络分布于周身各处。这些经络的存在,用现代科学技术的方法,如最新的同位素示踪扫描等进行研究,已基本得到了证实。因为经络“内联脏腑,外络肢节”,如果在致病因素的影响下,经络、脏腑的生理失去平衡的话,人就会生病。反之,在人体经络的穴位上施以针灸的刺激,通过针灸刺激的调节作用,使经气通畅,脏腑阴阳达到平衡,就可以治愈疾病。当然,针灸治疗疾病的机理还相当复杂,如现代研究证明针刺能使脑啡肽的释放增加,而起到镇痛的作用;针刺与灸疗都能使人体免疫系统的效应增强,而起到治疗疾病的作用,等等。这些现代针灸治病机理的研究,已经并将更进一步揭示针灸治病的奥秘。

因此,针灸这一古老的传统治疗方法,至今仍在疾病防治中显示出它卓越的功效。

第二节 家庭针灸治疗的特点

家庭针灸治疗的特点,可以概括为简便易学,操作不难,取穴精,疗效快。

所谓简便易学,一方面是说家庭使用针灸治疗非常简单和方便,它只需几根银针(现在使用的是不锈钢针),几炷艾绒(或用艾绒做成的艾条)和少量的消毒用的碘酒、酒精及棉球,就能施术治疗了。另一方面,易学就是说家庭针灸治疗并不一定要象医院的针灸大夫那样懂得针灸治病的高深理论,也不需完全掌握人体的十四条经脉和数百个穴位,而仅仅只要能记住和会取几十个穴位(这些穴位都是对某些疾病有特殊疗效的穴位),能掌握针刺的手法及一般的补泻方法,而这些只要能仔细地按照这本书所述的内容去学习和练习,就能在很短的时间内(快的一二个星期,慢的也只要一二月时间)掌握这门治疗疾病的方法。

操作不难,就是说针法和灸法的操作比较容易。简单地讲,针刺治疗只要取准穴位(可看书中的图取穴),进行穴位皮肤消毒,然后把针刺进穴中,再进行捻转、提插,得气后再经过留针、出针,就完成了针法的全过程,而达到治病的目的;至于灸法,比起针法来还要容易,即找准穴位后,将圆锥形如蚕豆大小或如麦粒大小的艾团放置于穴位上(有时穴位上需放置生姜或食盐之类的东西),点燃艾团任其燃尽;或用艾条(把艾

绒用纸包上卷成的条)点燃,离穴位一定的距离进行熏烤,至皮肤感到温热及微微发红为止。这些过程操作起来并不要象动手术或作其他治疗那样“大动干戈”,所以说家庭针灸治疗的操作不难,一般人都可以掌握施术。

取穴精,疗效快,作为家庭针灸治疗的特点,是指每一病症的治疗大都只取用一个穴位,最多也只二个穴位,而这些穴位都是经过临床证实对某种疾病具有特殊治疗效果的穴位,也可以说是针灸治疗的“单方”、“验方”吧。这些穴位正因为是特效的穴位,所以用它针刺治疗疾病,往往是一针见效,立竿见影。

第三节 家庭针灸治疗的疗效

针灸治疗收效快,有很多疾病施以针灸治疗,往往会出现使人难以相信的神奇效果,患者经过一二次治疗,常常难以置信自己很久未愈的病痛就这样一下子消除了。这绝非夸大之词。

当然,说一针见效,并不是所有的疾病或所有的人都会出现这种奇迹,有时也要经过二次、三次以至更多次数的治疗才会出现效果。这就决定于疾病所患的时间长短以及患者对于针灸的耐受性,并且还有患者是否相信这种治疗的精神因素,当然这并不是那种“心诚则灵”的迷信观念,而是一种心理性的有利于针灸治疗的要素。

因此,作为接受针灸治疗的患者,一定要有信心,有耐心地接受治疗。而作为施术者,更应该精心细致并充满信心地施治。

第四节 家庭针灸治疗的安全法

有人会担心家庭使用针灸治疗,尤其是针刺治疗不安全。这是不必要的担心。作为向家庭推广、普及的针灸治疗,只要按照书中所述的施术方法和注意事项进行操作,是绝不会发生危险的。况且,家庭针灸疗法所使用的穴位,大多是四肢部位的穴位,针刺不会刺伤人体重要的脏器,少数头部的穴位只需要注意针刺规定的深度与方向,也不会发生危险。就是在针刺过程中出现了折针或晕针等意外情况,只要及时按书中所说的方法处理,对人也不会有什么危害;而灸疗只要掌握艾炷的大小,注意艾卷熏烤穴位的距离及皮肤温热感的适度,就不会有烧伤肌肤的危险。因此,本书介绍推广的家庭针灸疗法,是比较安全的一种治疗方法。所要注意的是,如果某些疾病是急性重病的话,在使用针灸治疗时,一定要注意病情的变化,一般针灸治疗一二次不见有效,就应该马上去医院请医生检查治疗,以防止疾病发展变化,这样就更增加了家庭针灸治疗的安全性。

第二章 针 法

针法,就是针灸疗法中用针刺穴位来治疗疾病的一种方法。针法包括有针具、消毒、进针方法、行针手法、退针等内容。

第一节 家庭备用的针具

针的种类有很多,古代医学家根据治疗的不同需要,创制了九种不同形状的针。这九种针是:镵针、圆针、提针、锋针、铍针、圆利针、毫针、长针、大针。现在常用的针是在古代这九种针的基础上精选发展而来的。其中有毫针、圆利针、三棱针、梅花针、皮内针等。这些针各有不同的用途。

作为家庭针刺治病使用的针,只用毫针和三棱针这二种(图 2-1)、(图 2-2)。

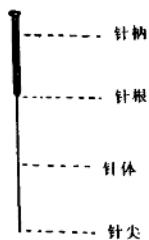


图 2-1 毫针



图 2-2 三棱针

一、毫针

它的形体与古代毫针相同,仅长短、粗细稍有差异。古代的毫针是用银或金制成的,所以又称银针或金针。现在使用的毫针是用不锈钢制成的,所以称为钢针。毫针的长短分为5分、1寸、1寸5分、2寸、2寸5分、3寸等数种规格;粗细分为26号(0.45毫米)、28号(0.38)毫米、30号(0.32)毫米、32号(0.26毫米)、34号(0.22毫米)等数种规格。一般使用1~2寸的28号及30号针。

毫针有长短、粗细之分,目的是适应于按病情及穴位所处部位的需要来选择应用。

1. 选用毫针长短,必须根据所刺穴位的深浅而定。而刺的深浅,又须根据个体的胖瘦、年龄的大小、穴位解剖部位的深浅,以及疾病的表里、虚实不同而定(表里是指疾病的病位,即病在肌表或在脏腑;虚实是指疾病的性质,即病情是属虚或是属实)。

2. 选用毫针粗细,对针刺产生的感觉(酸、麻、胀、痛等)有一定的影响。针体愈粗,一般针感愈大;针体愈细,针感就愈小。但针过粗,容易引起疼痛而且有损伤脏器的危险;针过细,如果技术不熟练就不易进针,或者影响达到“得气”(即获得酸麻胀之针感)。

二、三棱针

取法于古代的锋针,针端尖锐,呈三棱形,质坚硬。是用于刺络(刺穴)放血,达到泻解热毒,祛除病邪的一种针具。

毫针和三棱针,家庭针灸治病必须备制。这二种针具可以到医疗用品商店或制造厂家购买。最好是购置26、28、30号规格的1寸、1寸5分、2寸、3寸的不锈钢毫针各数枚,以及购

置 1~2 支不锈钢三棱针,以备使用。

第二节 针具的收藏与保修

把针具好好地收藏起来,目的是为了预防生锈以及避免针体弯曲和针尖受损。收藏针具的器物有很多种类,一般使用的有玻璃、金属或塑料制成的针管和针盒,也有采用皮革或布制的软扁针包等,作为藏针的器具。

收藏针具时应该注意如下几个方面:

1. 针用完后,必须用软布把针体擦干和擦亮,保持干燥,以免生锈。收藏针的器具也要保持干燥。

2. 当针放入针管中时,由于针尖容易损伤,所以要朝一个方向,不可以乱放。为了易于取针和不碰针尖,一般应采取针尖朝下放置的方法,但应在针管底部垫上软物(如棉花、海绵等),以免针尖受到损坏。

3. 在藏放针具以前,应该检查选择一下,不适用的针,就应加以淘汰。

4. 暂时不用的针,可擦干后放入滑石粉内,或涂少量凡士林贮藏在干燥处。

针具的保修有如下二种方法:

1. 针体的修法 修理针体要注意锈蚀和弯曲。如有生锈的现象,可以用除锈油(或去污粉、牙膏和牙粉亦可)磨擦;如针体不直,可以把弯曲的针体捋直。捋针的方法是:用左手的

拇、食二指捏住针柄,右手的拇、食二指持棉球或软布挟住针体,由针根部向针身与针尖部直捋,用力不要过猛。若针体有一个弯,就向弯曲的相反方向捋,连续几次就可以捋直。如果有几个弯,可先将小弯捋成大弯,然后再向它的相反方向将大弯捋直。对于捋而不直的硬弯,或针体带有锯齿,就宜弃而不用,以免发生折针。

2. 针尖的修法 在修好针体以后,再修针尖。修理针尖主要是修理针尖的锐钝和弯钩。如针尖太钝或弯曲有钩,就用细磨石或细砂纸磨细针尖,或将钩形部分去掉再磨,磨至光滑正直为准。但是,针尖又不宜磨得细长且锐,因为这样不但进针无力,就是刺入体内,稍遇抵触,也容易成钩,所以当针尖修好后,如果过于细锐,就可把细的尖端稍稍磨秃一点。

第三节 针具的消毒

凡是与针直接接触的用品,包括纱布、棉球、镊子、藏针器具以及持针的手指,尤其是针的本身,均应消毒。一般采用煮沸或高温高压或酒精涂擦浸泡消毒。针和镊子用清水(自来水)煮沸 20 分钟以上,或用高温高压消毒,也可以使用 75% 酒精浸泡 20~30 分钟,然后放在消毒玻璃盘中,用消毒纱布盖上,以备应用。如果将针及镊子放在装有酒精(75%)的搪瓷方盆里或玻璃器皿中,使用起来也很方便。使用时,先将手用肥皂洗净,再将持针的手指用酒精棉球擦一擦;取针宜用消毒

的镊子挟出来,每一根针用后进行消毒再使用。

第四节 针刺的具体操作

针刺的操作方法,是施行针刺治疗的最重要一环。如果不会操作或操作不正确,就谈不上用针刺来治疗疾病以及获得令人满意的效果了。因此,下面所述的具体操作方法,学习针刺治疗者必须反复领会和进行练习,以求熟练准确,运用自如。

一、持针的方法

持针的方法,主要有三种,学者可以根据自己的习惯,任选取一种持针法。

1. 拇食指持针法 用右手的拇指及食指持住针柄,注意不要用力夹得太紧,只需轻轻拿住即可,以进行针刺。

2. 拇中指持针法 右手的拇指及中指持住针柄,进行针刺。

3. 拇食中指持针法(也称三指持针法) 用右手的拇、食、中三指持住针柄,即将针柄夹持在拇指与食、中指指头之间。这种持针方法易于迅速进针以及捻转、提插,如掌握熟练,可以减轻针刺时的疼痛。一般施行针刺,多使用这种持针方法(图 2-3)。



图 2-3 持针

二、指力与针刺的练习

针刺的指力，要求运用灵活、轻巧，不要使用重力与强力，同时要掌握住针的重心，针体垂直，才能使指力达于针尖。指力达于针尖，是行针的关键，这样才能使进针迅速，易于“得气”，疗效才能满意。

指力及针刺的练习方法，一般先采用折叠约 30~50 张的草纸或棉球、肥皂，用 1 寸至 2 寸的毫针不断练习直刺（图 2-4）、（图 2-5）。



图 2-4 纸块练习法

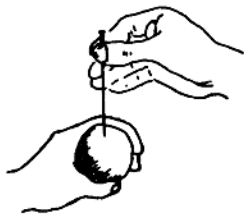


图 2-5 棉球练习法

练习针刺，一般使用拇、食、中三指持针法。练习时，使针体垂直，力贯针尖，用力向下刺入，练至刺进时针体不弯，就说

明指力已足。在此基础上,再练习一边捻转针柄进针以及一上一下地提插进针。这样反复练习,一定会水到渠成。在物体上练习指力及进针已熟练后,再按上面所述的方法在自己的身体上进行实验性练习,最好是取在拇、食指虎口处的合谷穴及下肢膝下的足三里穴,进行指力及捻转、提插的针刺练习。这样既可以进行实际针刺练习,也可以体会到针刺的各种感觉。

1. 速刺练习法 用左拇食指爪切按于物体或身体的穴位上,右手持针,针体垂直,直下快速刺入。

2. 捻转的练习 用右手拇、食、中三指持针柄,将针刺入,然后拇、食二指向前,向后在原处不动地来回捻转。要求达到捻针的来回角度均匀,运用灵活,快慢自如。一般每分钟捻转150~200次,才能达到灵活自如的程度。

3. 提插的练习 提插是连续直提直插的针法。就是用拇、食、中三指持住针柄,运用指力将针刺入练习物中,用捻转的手法再一上一下地提起插入。注意不要提出于物体之外,提插要在物体中进行,并力求作到针体垂直,提起和插入的深浅距离相同,指力相等。

4. 捻转进针的练习 一般用边捻边进的方法。习惯上采取拇指向前,食、中指(三指持针法)向后为进,也就是指力偏重于捻进的方面。捻转进针的练习,首先应将针捻入练习物的浅层,然后捻转进针达到相当的深处,如此反复练习。

5. 捻转退针的练习 退针采用边捻边退的方法。捻转退针多用拇指向后,食、中指向前为退,也就是指力偏重于捻退的方面。捻转退针的练习,先将针捻转进入练习物的深层,再进行捻转退出达到相当的浅处或完全退出,再将针捻转进入深层(即捻转进针),如此反复练习。

三、针刺的方向

针刺的方向,是指针尖所朝向的方向而言。

1. 直刺 针与皮肤垂直,成直角刺入穴位内(图 2-6)。这种针刺的方向最常用,不论浅刺或深刺,以及毫针、三棱针等,均可以应用。

2. 斜刺 针与皮肤成三十度至六十度以内的角度刺入穴位内(图 2-6),可深可浅。不宜深刺的部位,如头部、面部及胸背部等多用斜刺。

3. 横刺 也称为平刺。针与皮肤约成十度的角度刺入穴位中(图 2-6)。多用于头部皮肤浅薄之处;胸、背、腹及四肢等部,以及透穴对刺也用横刺法。

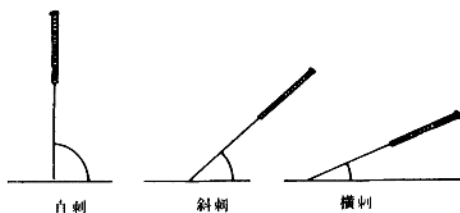


图 2-6 针刺角度示意图

四、针刺的一般手法

针刺的手法,分为进针的手法与进针后施用的手法,后者对疗效的好坏起很大的作用。进针手法与进针后施用的手法有多种,但在家庭使用针刺治病,所需掌握的手法则比较简单,容易学会。

(一)进针手法

采用夹持速刺法和管针速刺法。

1. 夹持速刺法 使用毫针针刺时,用拇指与食指挟住针体下端,稍露出针尖部分(约 3~5 毫米),将针尖对准所取穴位,手腕稍抬起,运用腕力灵活,快速地将露出的针尖部分刺入穴位内(进入皮下)(图 2-7),再松开拇、食指,用拇、食、中三指持住针柄,捻转进入穴位深部。使用三棱针时,则用拇、食二指持住针柄,将针尖对准穴位,使用腕力迅速轻灵地刺入 1~2 毫米,再立即起针退出穴位。

2. 管针速刺法 将毫针套入比所用毫针长度约短 3~5 毫米的小口径(直径约 2 毫米),两端穿通的玻璃管内,将玻璃管的一端按压在穴位上,针柄露出于玻璃管的另一端约 3~5 毫米(即针比玻璃管长的长度),用左手拇指及食指持住玻璃管,再用右手的食指头对准针柄端顶部拍击(使用指力),将针拍打入穴位内,然后取下套针的玻璃管,再用右手的拇、食、中三指持针捻转进入穴位深处(图 2-8)。



图 2-7 夹持速刺法

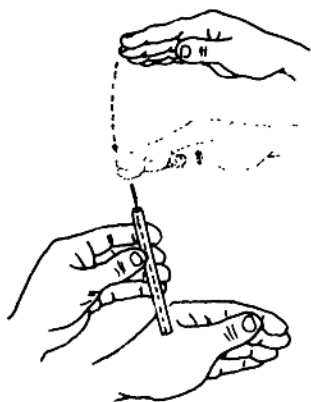


图 2-8 管针进针法

〈二〉进针后手法

进针后施用的手法，主要是捻转与提插。通过捻转、提插，使患者获得酸、麻、胀等感觉，而达到“得气”之针刺效应。

1. 捻转 将持针的拇指与食指(或与中指，或与食指及中指)一前一后地捻动，针体则在穴位内随着转动。

2. 提插 将持针的手指用微力上提，将针尖提起一定的高度(根据需要提起不同的高度)，再随之用力压下一定的低度，一上一下地提起和压下，使针体在穴位内上下移动。

五、行针的得气与补泻

进针后施用各种手法，一般即使用捻转、提插手法，使患者获得酸、麻、胀、重等感觉，并且这种感觉可以向上下或周围扩散，这就称为“得气”。得气佳就会疗效好；得气差或没有得

气,那么治疗的效果也就差。所以,得气是针刺治病收效的关键。怎样使针刺能很好地得气呢?这就要靠使用各种行针手法来寻求获得。一般来说,通过一定时间的捻转、提插,大都会达到较好的得气状况。因此,行针手法又是达到得气的关键。

补泻,就是进针、出针以及进针后施用的手法,按照一定的方式,达到“补”与“泻”的作用。补,就是补助人体的正气;泻,就是泻出侵入体内的病邪。补法适用于体虚、久病者;泻法适用于体实、新病的人。具体的补泻方法,通常使用的有三种,此外还有一种平补平泻的方法。

1. 迎随补泻 人体经脉的循行具有一定的规律性。循行规律表现的一个方面,就是经脉具有它特定的走向,即:手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经三条经脉(简称手三阳)的循行,从手走头;手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经三条经脉(简称手三阴)的循行,从胸走手;足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经三条经脉(简称足三阳)的循行,从头走足;足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经三条经脉(简称是三阴)的循行,从足走腹;督脉的循行,从头面走脊骶;任脉的循行,从会阴走头面。根据这十四条经脉的循行走向,在针刺时将针尖按经脉循行方向的顺逆来行针,就产生了一定的补与泻的效应。具体为顺着经脉循行的方向行针为补法;相反,逆着经脉循行的方向行针为泻法。

2. 强弱补泻 通过捻转、提插的手法达到强弱不同的刺激,就会获得不同的补、泻效应,此称为强弱补泻。捻转、提插行针时,用的指力较大,左右捻转的弧度及上下提插的距离均较大,由此产生的酸、胀、麻等针感也较强烈,这就是泻法;与此相反,用的指力较小,左右捻转的弧度及上下提插的距离较

小,产生的酸、胀、麻等针感较轻微,这就是补法。

3. 开合补泻 就是出针的缓急和对针孔的开闭产生的补泻效应。一般缓慢出针,急按针孔,不使气出为补;急速出针,徐按或不按针孔,以散其气为泻。

4. 平补平泻 也可以说是介于补泻之间的手法。操作方法很简单,即将针不快不慢地刺入穴内,然后再来回均匀地捻转或提插,以激发经气,待病人得到一定的感觉后(中等程度的酸、麻、胀针感),将针退出体外,一般不留针。这种方法,主要用于不虚不实或虚实难以辨别的病症。

六、病人的体位

在施行针刺的时候,病人要取一定的姿势和位置。一般要求是,既便于针刺操作,又要尽可能使病人舒适持久。这样既可以使留针的时间较长,也不至于产生疲劳,又可以避免因体位移动而引起弯针与折针事故的发生。病人的基本体位有二种,即卧位与坐位。

(一)卧位

根据针刺部位的不同,可选择以下卧位。

1. 仰卧位 应用范围很广,取前头、面、颈、胸腹、上肢掌侧、下肢前侧及手足等部位的穴位,均可以用这种体位(图 2-9)。

2. 俯卧位 取后头、颈项、肩、背、腰、骶部以及下肢后侧诸穴的时候,均可以用这种体位(图 2-10)。

3. 侧卧位 取侧头、侧胸、侧腹、臀部以及下肢外侧诸穴位的时候,均可以采用这种体位(图 2-11)。