

1046894

针 灸 百 问

马 华
吴炳宇 编著

中国中医药出版社

• 北京 •

1. 何谓针灸？

针灸是针法和灸法两种治疗方法的合称。针法是应用特殊针具，通过对经络穴位的刺激来防治疾病的方法；灸法是以艾为主要材料，熏灼经络穴位以防治疾病的方法。针法、灸法通称为针灸疗法。针灸具有简便、经济、安全、有效等特点。随着医学科学的发展，化学制剂对人体的毒、副作用越来越引起人们的重视和担忧。目前医学界中，已逐渐重视通过调整人体自身防卫的机能以治疗疾病的方法；针灸疗法正具有这一特点，所以越来越受到人们的重视，现已正式被纳入世界医学的范畴。针灸学是祖国医学的一个组成部分，其内容十分丰富，包括针灸医学史、经络学、腧穴学、刺灸学、针灸治疗学、经络腧穴诊断学、针灸处方学、实验针灸学等。近年来，由于科学研究的不断深入，多学科相互渗透，使得针灸这门学科又分化出许多新的分支，为针灸科学的发展开辟了广阔的新天地。

2. 你知道针灸穴位的由来吗？

相传，古石器时代，有一位庄稼人和一户猎人住邻居。他们种田打猎相依为生。某日，猎人腿痛在家躺了几天仍不见好转，只好咬牙外出。当他上山时，一不小心把石头蹬翻了，摔倒在地。恰巧把小腿外侧摔伤流了些血，可是出乎意料，腿竟然一点也不痛了。他轻轻地上山去，这一日比往日猎取的野兔、山鸡更多。

光阴荏苒，时隔半年，邻居种田人患了腿痛病，卧床不起，猎人去看望，并告诉种田人，他自己上次腿痛是摔在石头上才好的。种田人听后甚喜，求猎人扶他到那块石头处，故

意摔了一下小腿外侧（相当于现今的阳陵泉穴），伤痛竟然也减轻大半，从此渐渐而愈。

后来，聪明的劳动人民磨尖了石块，拿着往病痛处碰，同样起到“石到病除”的效果。当时人们称为“穴位”，而笼统地称作“砭灸处”，也就是用砭针或艾灸的地方。又经过长期的医疗实践，积累了丰富的经验，人们才对穴位有了较明确的认识。穴位有其内部的联系通路，这种运行气血、沟通内外的联系通路就是祖国医学所称的“经络”。分布在经络上的刺激点，就是“穴位”。中医称为“腧穴”、“孔穴”、“气穴”。

3. 什么叫经络？

经，是经脉；络，是络脉，二者合称为经络。经，有经过、路径的含义，大而直行，深而在里，贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干。络，有网络、联络的含义，是经络别出的分支。《灵枢·脉度》指出：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙”。张景岳说：“经脉直行深伏，故为里而难见；络脉支而横浅；在表而易见；络之别者为孙，孙者言其小也，愈小愈多矣。”

4. 什么是腧穴？

腧穴的“腧”与“输”义通，有输注、转输的含义。“穴”含有“孔”、“隙”的意思。所以，腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，又称穴位、刺激点，俗称穴位。《内经》另有“节”、“会”、“气穴”、“骨空”等名称。

5. 腧穴是如何命名的？

腧穴最初是以“按之快然”，“以痛为腧”的形式被人们

发现的。那时的穴位既无固定的位置，也无固定的主治性能，没有脱离原始的雏形，也就是说还没有固定的特异性质和实质基础，当然不可能有名称的存在，所以概称为“阿是穴”、“天应穴”、“不定穴”等。其后，随着针灸学的发展，肯定了腧穴的部位和性能，具备了特异性和实质的基础，因此，穴位的名称才逐渐出现。从腧穴命名多以阴阳五行、脏腑气血学说为根据来推论，腧穴名称的制订，可能肇始于东周，至战国时方渐趋完整。

腧穴穴名的制订，由于去古已远，目前已很少有人能逐一地解释清楚。历代医学文献中，有关讨论穴名意义的著作也如凤毛麟角，不可多得。现在可以查考及见到的，有隋代杨上善撰《黄帝内经太素》第九卷十五络脉篇所载十五经穴名意义的注解。还有杨氏撰注的《黄帝内经明堂》一书，对十四经经穴也曾作过解释；可惜此书现存者唯手太阴一卷十穴（内少云门穴），其余部分均已散佚了。

唐代孙思邈的《千金方》及明代张介宾的《类经》，均对腧穴穴名的意义作了综合性的叙述，如“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意”。但未逐穴地注解。

唐宋以下，甚少发展，直到清代，有海阳程知扶生氏撰著《医解》一书，其中对十四经经穴逐穴地加以解释。但此书刊行不广，医史鲜载，多为好古家所搜集珍藏。除此以外，少有诠释穴名的专著了。

古人命名腧穴是遵循着一定的方法和有一定依据的。这些方法和依据，若细加归纳，可分类如下：

1. 腧穴命名的方法

腧穴的特异性是客观存在的，古人根据腧穴的特异性，首先将其归纳成概念，然后制订出腧穴名称。其方法约有下列

四种。

(1) 比拟法：此种方法是以腧穴的特异性为基础，结合自然界其他事物的特征，根据事物之间相互联系的现象和性质，用比拟的方法来刻划和记述所要命名的腧穴，从而使这个穴位的形象或功能通过名称具体地反映出来。

古人观察到经脉内经气的作用和影响，有和流水相似的地方，因此就用水的流行现象来比喻腧穴的功能而制订名称，如将经气所入处的穴位命名为海、泽。例如手太阴的合穴自寸口上量其长盈尺，故名为“尺泽”；手太阳属小肠，其经气所入之合穴，命名为“小海”。将经气深集处的穴位命名渊、泉。例如手太阴之原穴，由于脉气大会于此，博大而深，故名“太渊”；足少阴属肾为水经，故命经气深集之郄穴为“水泉”。经气通过比较狭窄处的腧穴名为沟、渎。如手少阳所行之经穴位在腕后三寸两骨之间，手腕属上肢，“肢”字古与“支”通；脉气行过此穴，狭窄如沟，故名“支沟”；又如足少阳有一个穴位在髌骨外，膝上五寸处，上当风市，下临阳关，此穴居中，颇为狭窄，所以名为“中渎”。经气通过比较表浅处的腧穴名为池、渚，例如手少阳在手背部的“阳池”、“中渚”等。

又用人事来类比：市或府代表经气聚集处，如“风市”即指此穴为下肢风气聚集之处，故善治中风偏枯，是祛风的要穴；“中府”为中气府聚之处，故是手足太阴之会。道、里代表经气经过之处，例如手少阴属心，心藏神，神化而为灵，故其脉气所行之经穴，名为“灵道”；其通达表里的络穴，命名为“通里”。室、舍比喻经气留住的住所，如“意舍”、“志室”就是脾气、肾气留住的穴位。门、户比喻经气出入之处，如肝魂出入的腧穴称为魂门；肺魄出入之处为“魄户”。经气

流注重要的地方作关、梁，足阳明在上腹部有二个穴位，正当胃气出入的重要之处，故名为“关门”和“梁门”。经气留住而深居之穴位，称为堂或阙，如心神留住之处有“神堂”；心气募聚之处则称为“巨阙”。

还有象征腧穴所在处骨肉起陷的命名方法：凡隆起的比作山、陵、丘、墟；低陷的比作溪、谷。腧穴位置在上的比喻为天；位置在下的比喻为地。都属此法范围，兹不逐一举例。

(2) 象形法：此法假借其他事物外在的形象，直接描记腧穴所在处，各种组织的形状特征，从而定出名称，目的要把腧穴所在处的形状特点，通过命名的形式，真实地记录下来，给人们以深刻的印象。用作象形的事物有：动物、植物……等。例如：“伏兔”穴是因其处有肌肉隆起如俯伏的兔子相似而得名；“攒竹”穴的名称，是由于两眉攒聚时形如竹叶而来；还有“曲垣”穴，是因该处肩胛棘隆起，弯曲如墙垣一样，故以为名。都属象形的命名方法。

(3) 会意法：这是以腧穴本身在生理、病理、解剖上的特点，通过会意的方法，使它从名称上反映出来，其范围比较广泛。例如：手阳明的井穴——商阳，是因为此穴属庚金，金为商声，故名“商阳”；又如，胆为中正之官，决断所出，十一藏皆取决于胆，决断务求其明，“明”字从日从月，所以胆募命名为“日月”。

(4) 写实法：此法实录腧穴的部位、生理、治疗等方面的特点和作用，所以给人们的印象最为深刻。例如：“肩髃”穴即此穴位在肩上髃骨端；“气海”实录了生气之海的生理作用；“睛明”反映出能治疗眼目视物不明的性能等等，都属此法范围。

上述四种命名的方法，有时常合并用之。例如“商丘”穴，因此穴属金（足太阴之经金穴）而定名为“商”（会意法）；又因它所在处有骨隆起而取名为“丘”（比拟法）。又如“前谷”穴，因位于手小指本节之前，所以用写实法命名为“前”；再因孔穴所在处，骨肉相会，凹陷如谷，所以用比拟取名为“谷”。均是比较典型的例子。

2. 腧穴命名的依据

运用上述四种命名的方法后，在制订腧穴名称时还必须抓住所要命名的腧穴的某些特点，这样才能把腧穴的实质具体地反映出来，使人们对这个穴位能有鲜明的概念。这种提取腧穴特点来制订穴名的方法，乃是腧穴命名最基本的条件，也就是腧穴命名的依据。下面分别论之：

（1）以经络学说为根据：腧穴是位在经络上的点，又是经气出入的处所，它的作用与关系，和经络学说最为密切，所以在命名腧穴时也以此为主要的根据。兹分二方面来说明：

①根据经气流行的现象来命名：凡腧穴名称以流水现象来比拟命名的，均以此为依据。例如前述海、泽、池、渚、渊、泉……等。还有名“俞”、名“注”的，也是指经气流注的现象而言。

②根据经脉循行和交会的特点来命名：例如肾经的“交信”穴，就是因为肾经之脉从此穴交会到脾经的“三阴交”穴去。脾属土，在五德中主信，所以命名为“交信”；又如“三阴交”，则因此穴是足太阴、厥阴、少阴三经交会之处，故以为名；再如肾经的“育俞”穴，系指肾经之脉由此循行深入到育膜中去的意思，都属此类。

（2）以阴阳五行学说为根据：阴阳和五行可分为二部叙述之：

①根据阴阳学说来命名：人体的部位，内为阴，外为阳；腹为阴，背为阳；足为阴，手为阳……有些腧穴名称也据此而制定。例如：腹部有“阴交”、“阴都”等穴，背部有“至阳”、“会阳”等穴；四肢内侧有“阴郄”、“阴陵泉”、“阴谷”、“阴廉”等；四肢外侧有“阳关”、“阳谷”、“阳溪”、“阳陵泉”、“阳池”等，都是鲜明的例子。

②根据五行学说来命名：五行学说用来作为腧穴命名的根据，以五声为依据则有“商阳”、“商丘”、“商曲”（位在上腹部，内当大肠横过处，大肠属金为商声，穴在肠曲处，故名商曲）“少商”（乙年阴金，少商起初运，“少商”是肺经的井穴，属乙木，肺为阴金，故所出之井以初运为名）等；以五色为依据时，有“侠白”（穴在上臂内侧，正当肺脏两旁，肺色白，穴侠其旁，故名侠白），“伏白”（复溜之别名，乃水经之经金穴，金生水，是金伏水中之象，金色白，故名伏白；以五常为依据，则有“交信”；以五帝为依据则有“公孙”（此为脾经之络），脾居中土，灌溉四旁，有中央黄帝，莅临四方的意义。黄帝姓公孙，故以为名。

（3）以脏腑学说为根据：脏腑和气血是人体维持生命的基础，它以生理、病理上的影响与腧穴息息相关，所以古人亦用以作为腧穴命名的根据。

①根据脏腑来命名：五脏六腑在人体内并不是孤立地存在着的，其生理功能和病理影响，必和其他器官、精神活动、环境变化等有着有机的联系。古人在命名腧穴时考虑到脏腑和五体（筋、脉、肉、皮毛、骨）、五神（魂、神、意、魄、志）及其他脏腑的联系。因此，用脏腑来直接命名时，有“心俞”、“肝俞”、“脾俞”、“肾俞”、“胆俞”、“胃俞”、“三焦俞”……等。用五神与脏腑的关系命名时，有“神堂”、“魄

户”、“志室”、“意舍”、“魂门”等。联系五体的，有“筋缩”（在第九椎节下间，旁为肝俞，肝主筋，肝病则筋肉挛缩，此穴和肝气相通，故名“筋缩”）等。

②根据气血来命名：气血在经脉内流行，它的关系和腧穴特别密切，所以，在腧穴的名称中也结合了腧穴和气血的关系。例如“血海”即指脾血归聚之海而言；“血室”乃“关元”之别名，因此穴为女子蓄血之处，腹气出入之处；又如“气冲”，即指腹气出入之冲要；肾气归聚之穴，命名为“气穴”，都以气血为依据。

（4）以腧穴所在处的解剖和位置特点为依据：腧穴分布全身，随着它们所在的部位不同，在解剖和位置上也各具特异。例如：有的腧穴在某一骨骼、肌肉、器官的近旁；有的腧穴因所在部位的特征而和某一器官有特殊的生理、病理影响；有的腧穴在骨肉丰隆之处；有的腧穴在骨肉宛陷之中。根据这些特点，所以有的穴位以所在处的骨骼为名，如“曲骨”、“完骨”、“大椎”、“巨骨”……等；有的穴位以所在处的器官为名，如“耳门”、“鼻准”等；也有以穴位所在处的局部名称为名的，如“印堂”、“会阴”等。

（5）以腧穴在生理、病理、治疗上的特性为依据：某些腧穴因有某种生理功能而得名，如“水分”，用此穴是小肠分清别浊的分水岭而得名；某些腧穴的名称是由病理影响而来，如风气出入之处曰“风门”、风气入中之处曰“风府”等；还有一些腧穴是因为在治疗上有特殊的影响，人们为了记录这种特性，故以治疗效果来命名，例如“睛明”、“光明”（能使目视物光明之意）等皆是。

除了上述五种命名的依据外，古人还利用腧穴的特点结合自然界其他事物的关系，作为命名的依据。其内容包括了

古代的“音律”、“运气”等学说，和某些现成的名词，在腧穴的名称中常可见到。例如：“吕细”（太溪之别名）即是指吕声之细弱者，吕为阴声，细弱亦阴象，肾为阴中之阴，故其原穴以吕之细者为名，这是音律的运用；又如“少商”的名称即因运气而来；再如“列缺”为手太阴之络穴，因肺为华盖，有垂天之象，其络自此穴别出，经气由此而至手阳明经，也有裂出缺去的现象，故用会意法取用这个名词为名。

由于腧穴名称的内容包括了腧穴本身在解剖、生理、病理、治疗等各方面的特性，真实地反映了腧穴的内容，因此研究它的命名是有科学意义的，可以帮助我们了解腧穴客观的特性，进而应用于临床。同时，古人在制订穴名时广泛地引用了当时的各种学术思想，因此腧穴的名称，也可以作为一种民族文化遗产来研究。尤其是在定名的过程中，对客观事物之间，有内在联系的这一自发的辩证思想被充分利用，因此研究腧穴的命名，对了解古代的哲学思想也有一定的益处。

6. 人体穴位知多少？

人体腧穴可分为经穴、奇穴和阿是穴三类。阿是穴“以痛为腧”，是无法计数的。这里所说的人体穴位数目，实际上是指经穴和奇穴两类。

经穴，在《内经》中提到 365 个，但实际上只有 160 个左右。随着时间的推移，经穴数目渐有增添，到清代《医宗金鉴》为止，经穴共计 361 个。自唐宋以后，历代医家不断发现许多经外奇穴，数目不下六、七百个，部份已陆续归入正经而列为经穴，如膏肓、风市等。然而被《针灸大成》收录的奇穴只有 34 个，收录于《医宗金鉴》的仅有 17 穴。因此，361 个经穴加上常用的奇穴约有 400 个。

7. 什么叫子午？什么叫流注？

子午这两个字，原是对立的名词，可以代表天地、山泽、风雷、水火、春秋、寒暑、日月、夜半与日中等的符号。如天文家测诸曜经度所用之器叫做“子午仪”；地球上通过某地点及南北极之经线，即为某地之“子午线”；群芳谱所载之金钱花，以其午开子落，一名“子午花”。凡此皆以阴阳对立表示子午二字的含义。

用在医学上，尤其是用在针灸学上，“子午”有下列几种含义。

(1) 子午是代表十二个地支的，地支子午以外如丑未、寅申、卯酉、辰戌、己亥，虽能代表六气，而莫不以子午为推算的开始。

(2) 子午是代表阴阳的，华佗《中藏经》说：“阳始于子前末于午后，阴始于午后末于子前，阴阳盛衰各在其时，更始更末无有休息，人能从之亦智也”。据此则子午是代表阴阳的。

(3) 子午是代表年月日时的，如每年冬至一阳生在十一月，夏至一阴生在五月（农历）。一日十二个时辰，子为夜半，午在日中，是阴阳起点的分界线。

(4) 子午是代表寒热的，如暑往则寒来，夜往则昼来；子时寒生，午时热至。事实如此，凡此皆能代表气候的寒热。

(5) 子午是代表经脉的。一日十二时辰，是以十二地支的往复循环，来表示人体气血流行的阴阳盛衰。一时一经，周而复始，与天同纪。

由于以上的几种含义，可知子午和人体是有密切关系的。

流是水流，注是灌注，流注二字在这里是用来代表人体

气血流行如水灌注的意思。以“井荣俞经合”来作比喻。据《针灸大成》项氏说：所出为井，井象水之泉；所溜为荣，荣象水之陂（bēi）；所注为俞，俞象水之窞（yú）；所行为经，经象水之流；所入为合，合象水之归皆取水义也。归者言气血归于正经，如川谷之于江海一样，所以称它为流注。

8. 什么叫“子午流注”？

子午流注，是针灸于辨证循经外，按时取穴的一种操作规程方法。它的含义，就是说人身之气血周流出入皆有定时；《针灸大成》徐氏有“刚柔相配，阴阳结合，气血循环，时穴开阖”之说。血气应时而至为盛，血气过时而去为衰，逢时为开，过时为阖，泄则乘其盛，即经所谓刺实者刺其来；补者随其去，即经所谓刺虚者刺其去，刺其来迎而夺之，刺其去随而济之。按照这个原则取穴，以取得更好的疗效，这就叫子午流注法。

9. 子午流注是怎么由来和发展的？

它是注重时间条件，以自然界周期现象，与人体气血周流的情况相配合的。在《灵枢》经脉篇、营气篇，以及《难经》一难、二十三难，都有记载。《灵枢·九针十二原》及本输篇，记载井荣俞很详明；惟于井荣俞配属五行，仅有阴井木、阳井金，其余均无配属。《难经·六十四难》对井荣俞配属五行和十干运用，才有进一步的说明。《灵枢·卫气行》篇云：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬”。《灵枢·五乱》篇说：“经脉十二者，以应十二月。十二月者，分为四时”。《灵枢·顺气一日分为四时》篇说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬”。《素问·

八正神明论》说：“凡刺之法，必候日月星辰四时八正之气，气定乃刺之”；是谓“得天时而调之”。《甲乙经》说：“随日之长短，各以为纪，谨候气之所在而刺之是谓逢时。病在于阳分，必先候其气之加于阳分而刺之。病在于阴分，必先候其气之加于阴分而刺之。谨候其时，病可与期，失时反候，百病不除”。凡此皆与子午流注有密切之关系。南唐·何若愚著《流注指微赋》，将子午流注的应用和方法，作了概括的说明。元·窦汉卿著《标幽赋》，内有“一日取六十六穴之法方见幽微，一时取一十二经之原始知要妙，推于十干十变知孔穴之开阖，论其五行五脏查时日之旺衰”。由此可见子午流注到了元代已经成为一种独特的针刺方法。它如明代的《针灸节要》、《医学入门》、《针灸大成》等书皆有论述。而《针灸大全》徐凤氏又推而广之著“子午流注逐日按时定穴歌诀”，学者多为习诵以便应用。可知子午流注法由来已久，是千百年来劳动人民所注重的一种高级的针灸疗法。

10. 我国现存最早的针灸专著是什么？

作为针灸学的专门著作，当推晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》，简称《甲乙经》。以《素问》、《灵枢》和《明堂孔穴针灸治要》（已佚）为主要依据，汇集其中有关针灸学的内容，经系统整理合编而成。

11. 我国最早的针灸模型是谁创造的？

我国最早的针灸模型，是北宋王惟一主持创铸的针灸铜人模型，简称“铜人”。1026年，王氏编撰了《铜人腧穴针灸图经》三卷。在此基础上，王氏于1027年铸造了两具针灸铜人。铜人以精铜铸成，和正常人高度相仿。其躯体、脏腑部

分可分可合，五脏六腑具备；外表以金字书写穴名，使穴位有明确的标记，穴中盛水，外壳涂以黄蜡。初学者按穴试行针刺，若正中孔穴，则水自然流出；若有偏差，则针不能刺入。铜人的铸造是一项重大发明，对穴位的统一和针灸教学贡献甚大。可惜两具铜人均已散失。

12. 《针灸大成》的作者是谁？

明代杨继洲，以家传《卫生针灸玄机秘要》为基础，选集历代针灸著作，并结合自身实践经验，撰写了《针灸大成》，并由靳贤校补编成。

13. 世界针联是什么组织？何时成立？第一届世界针灸学术大会何时何地召开？

世界针联是世界针灸学会联合会的简称，它是针灸学术团体的国际联合组织，现拥有 57 个会员团体，总部设在北京。

七十年代以来，我国针灸医学在世界许多国家得到迅速发展。许多国家成立了针灸学术团体；在世界范围内，一个学习、应用和研究针灸的热潮正在兴起。正是这种情况下，由中国牵头，经过长时间的准备、反复酝酿和多方面的协商，于 1987 年 11 月 22 日在北京，召开了世界针灸学会联合会成立、暨第一届世界针灸学术大会。有 28 个国家和地区的 86 位代表出席了会议。世界针联成立的目的是为了促进世界针灸界之间的了解与合作，加强国际间的学术交流；进一步发展针灸科学，为人类的健康作出贡献。

14. 第二届世界针灸学术大会何时何地召开？

世界针联第二届会员大会暨第二届世界针灸学术大会，

自1990年12月4日至8日在法国巴黎召开。来自世界45个针灸团体和国际组织的90多名会员代表,和20多名列席及观察员,出席会员大会;来自45个国家和地区的近800名代表参加学术大会。

15. 第三届世界针灸学术大会何时何地召开?

世界针联第三届针灸学术大会自1993年11月20日至23日,在日本京都召开。来自22个国家和地区的80多名会员代表及观察员出席会员大会。来自39个国家和地区的近3000名代表参加了学术大会。

16. 全国目前有多少针灸院校或系?有多少针灸杂志?

我国现有一所针灸学院,就是北京针灸骨伤学院。但是全国100多所高等医药院校,均设有针灸课程;其中28所中医学院有24所设置了针灸系。

我国目前公开发行的针灸杂志有《中国针灸》、《世界针灸》、《针刺研究》、《上海针灸杂志》、《针灸临床杂志》五种杂志。

17. 学习针灸应主要参考哪些古代医籍?

对于初学针灸者来说,在学好基础理论的同时,为了更好地掌握针灸知识,选学一些古代的针灸医籍是十分必要的。但要有选择地阅读。例如,要想了解针灸理论的起源,就要侧重阅读,成书于秦汉时期的《灵枢经》,这是中医学的经典著作——《黄帝内经》的一部分;针灸的经络、腧穴、治则、手法等许多理论都出于该书。如要对腧穴的内容有所了解,就要侧重读晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》、宋代王惟一的《新刊

补注铜人腧穴针灸图经》。如你对临床治病的内容感兴趣的话，要着重读宋代王执中的《针灸资生经》、明代陈会的《神应经》、杨继洲的《针灸大成》，及清代的《针灸易学》、《针灸逢源》等书。在专科方面，灸法类有宋代的《备急灸法》，元代的《痼疽神秘灸经》，清代的《太乙神针心法》等。子午流注类有《子午流注针经》。

一般来说，现在多见易找、通俗易懂，且又具有普遍指导意义的古代针灸医籍，当数明清两代的著作为多。如《针灸大全》、《针灸大成》、《针灸聚英》、《勉学堂针灸集成》，以及清末、民初的一些著作。另外，你如果学有余力，想在某些学术问题上有所研究的话，还可以选读一些比较著名的古代综合性医籍。在这些书中针灸占有一定的篇幅，其作者在针灸方面有很深的造诣。如《备急千金要方》、《外台秘要》、《医学入门》、《类经图翼》、《医宗金鉴·刺灸心法要诀》。这些书中的针灸内容都各具特色，在针灸学术发展上占有一定的地位。

18. 国际上对针灸穴名有何标准化方案？

我国的针灸医学，已被世界上越来越多的国家所接受。但由于各国出版的针灸书刊上所用的拼音穴名和编号各不相同，存在一些错误和混乱，给国际针灸学术交流带来很大困难。为了促进国际针灸学术的交流，加速国际针灸的发展，1982年联合国世界卫生组织（WHO）西太区，制定和出版了“十四经穴名标准化方案”，并通过WHO日内瓦总部推荐给各国使用。

“十四经穴名标准化方案”，包括穴名英文字母数字编号、穴名汉语拼音、穴名汉字。以手太阴肺经的鱼际穴为例，依

经脉循行走向的先后顺序为号，鱼际穴是肺经第 10 个穴位，所以它的英文字母编号为 Lu 10，L 是 Lung Meridian（肺经）的略写。鱼际的汉语拼音 yújì。所以，鱼际穴的标准称谓是：Lu 10 yújì 鱼际（鱼际）。

19. 怎样练习针灸的基本功？

由于毫针针身细软，如果没有一定的指力，很难进针和随意进行各种手法的操作。练习指力是学习针刺的基础，是进针顺利、减少疼痛、提高疗效的基本保证。因此，在进行临床操作之前，要经常锻炼指力。练习时可先练粗短毫针，后练细长毫针。

（1）纸块练习法：用细软的纸，折成 5×8 厘米大小，厚约 1 厘米的纸块，用线扎紧。练习时以左手平执纸块，右手执针，在纸块上反复进行捻进、捻出的练习。开始时如觉进针滞涩，捻转困难者，不宜急躁求速；待练习到进针容易，穿透纸块的速度增快时，表示指力已有增进，可逐渐将纸块加厚。

（2）棉球练习法：用棉花做成一个 5~6 厘米直径的练针球，外用纱布扎紧。练习时左手持棉球，右手持针，在棉球上练习左右捻转、上下提插，并按各种针刺姿势和补泻手法等要求，练习针刺的基本功。此法主要是以练习各种针刺手法为主。

（3）自身试针：通过以上两种方法的练习，达到了一定的进针指力、及掌握了基本手法后，就要在自己身上试针，才能深刻地体会进针手法以及针感情况，更有利于临床实践。

20. 经络学说对于针灸配穴有何指导作用？

《灵枢·刺节真邪篇》说：“用针者，必先察其经络之实