

第一篇 概 說

一、什么叫做針灸

“針”和“灸”是兩種東西，也可以說是兩種治療方法。

針：是用一種金屬造成的針，刺入人體一定部位（經穴），運用不同的手法，使產生癢、麻、脹等感覺，而達到治療疾病的目的。

灸：一般是用艾絨搓成艾炷或捲成艾條，置於人體一定的皮膚上燃燒或熏，使局部產生灼痛或熱感，達到治療與預防疾病的目的。

因為針和灸的部位基本相同，可以單獨使用，也可以配合使用，所以統稱為針灸。

二、針灸的特點

（一）治療範圍廣：不論內科、外科、婦產科、小兒科、五官科或傳染病科等某些疾病，都可以採用針灸治療。

（二）攜帶方便、使用簡單：只要隨身帶一套針和一些艾絨、酒精、棉花等東西，到處都可以為病人治療。

（三）容易學習：不論文化程度高低，只要有信心，一短時間內就能學會。

（四）節省藥物、療效特殊：針灸僅僅花了一點棉花、酒精和艾絨，就能治病。療效特殊，如聾聵、口眼歪斜、小兒麻痺等，特別是對各種痛症有針到病除之效。

三、怎样学习针灸疗法

(一) 熟记穴位：穴位是针灸治疗的部位，如果不懂穴位，就不能治疗，取穴不准确，也会影响疗效。

(二) 熟练操作：针灸的操作技术是很重要的，掌握不好会增加病人痛苦，影响疗效，甚至发生危险。

(三) 熟悉病症：除了熟记穴位和熟练操作外，更重要的还要懂得病症，决定治疗穴位，才能得到预期效果。

第二篇 针 灸 术

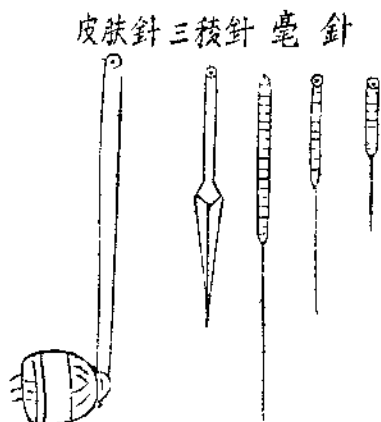
一、常用的针和刺的方法与深浅

1、常用的针：古时的针有九种，现在常用的有三种。

(1) 毫针：为经常应用的，针尖不太锐利，有26号、28号、30号等不同粗细。针的长度有五分之、一寸、寸半……等数种。

(2) 三棱针：长约寸半，针尖有三棱，适用于放血。

(3) 皮肤针：又名小儿针、七星针、梅花针，适用于小儿及怕针的患者，作皮肤浅刺叩打。

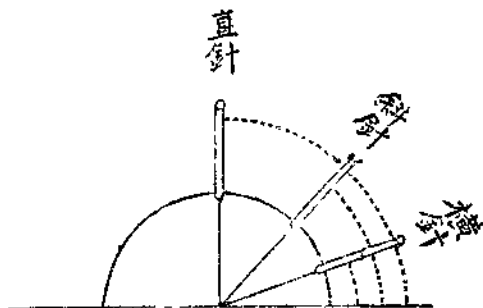


2、刺針方向可分為三種。

(1) 直針：針尖刺入時，針體與皮膚成 90° 角，為通常採用的進針方向。

(2) 斜針：針尖刺入時，針體與皮膚成 45° 度角，適用於肌肉豐厚的部位，或為避開疤痕時所用。

(3) 橫針：又名平針，將針與皮膚成 22.5° 度角進針，此法適用於肌肉淺薄的穴位。



3、針刺的深淺：

除根據書上穴位記載針刺的深淺度作為參考外，且應結合病人的大、小、肥、瘦，病情不同，靈活掌握進針深度，一般應以產生感應時為合適，但遇局部神經麻痺病人或進針方向不對，已不會產生感應的，如果繼續深刺，就難免發生危險。

二、指力練習與針前準備

1、指力練習：針刺手法非常重要，技術不熟，進針時會產生疼痛，影響療效，所以初學者必須練習指力，茲介紹手法練習兩種如下：

(1) 棉綫球法：以棉花適量，搓成球狀，用二十長毫針，以右手拇、食、中指持針柄，在棉綫球上捻轉進退練習。

(2) 紙張練習法：取紙張重疊三、四頁，練習刺針，逐漸增加至數十頁，進行反復練習，如覺進針時無須用力，就算熟練，可應用於臨床。

2、針前准备：針前应作好准备，以便施术，一般准备可分下列几种：

(1) 消毒准备：酒精、棉球和碘酒棉球的准备，用具的消毒，特别是针要作严密消毒。

(2) 对患者应讲的话：首先要向患者说明针刺是不会痛，解除病人怕痛的心里。同时说明进行针后会发生酸、麻、胀等感觉，这是应有的反应，要及时报告这种感觉的发生，是否舒服。其次，在留针时，要告诉病人不要乱动，以免弯针或折针。如感不舒服时，应及时告诉医生，进行调整，自己不要乱动。

(3) 体位的安置：应根据选定的穴位，安置病人的体位，以使病人舒服又适合术者便利找感觉为原则。

(4) 针的准备：按所配的穴位，选择适宜的针，不要太长，也不要太短，进针前要注意检查，如发现针尖损坏或生锈，针体弯曲等情况，要修理后才使用。有疤痕的针最好不用，以免折针。

(5) 术者及穴位的消毒：扎针时术者的手先用肥皂洗净，然后用75%酒精棉球擦手指二、三分鐘。穴位的消毒，一般用75%酒精棉球在穴位上由内向外环擦，待干后即可进针。但较重要的穴位，可先用碘酒棉球消毒，待干后再用酒精棉球擦去，把消毒后的手、穴位、针等，不要再碰到没有消毒的东西，以免失去消毒的意义。

三、常用的押手和扎针手法

1、常用的押手

在刺针时，为欲使针身稳定，固定体位，易于进针，减轻患者疼痛，必须用押手配合进行，一般常用押手可分为两种。

(1) 扶针押手法：以右手握针，左手拇、食两指拿消毒棉花，横住

針体或針尖，協同刺入，此法多用于提針及肌肉較丰厚的部位。

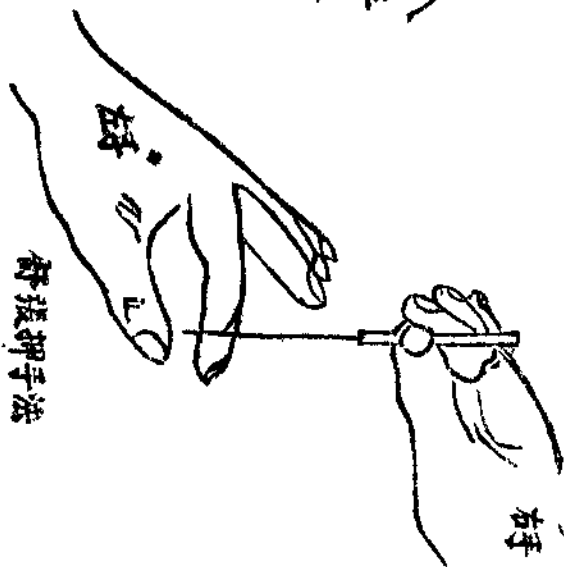
(2) 舒張

押手法：以左手
拇指及其他四
指压針刺部位，
向兩側平衡撐
开，使皮膚緊
張。此法易于進
針，可減輕疼
痛，多用于皮膚
鬆弛的部位或
瘦弱的人。小兒
扎針時亦常採
用。



2、扎針手 法

扎針手法，
就是當針刺入肌
肉時所採用的操
作方法，一般常
用的有如下幾
種：



(1) 單刺
法：針刺入肌
肉后，達到一定

深度，患者稍有感觉即行出针，此法刺激极轻，适于小儿及体弱、惧针的患者。

(2) 旋捻法：是以右手拇、食、中指握住针柄，向左右旋转。适用于进针或退针时，在针刺入一定深度而病人已有感觉疼、麻时，亦可用此法来进行调整。

(3) 雀啄法：针刺达到一定深度时，将针上下频频提插，如雀啄食，但须使患者有疼、麻适当的感觉。

(4) 留针（又名留针或卧针）：针达一定深度，患者有了感觉，即行停留不动，到一定时间才出针。

(5) 颤动法：就是在留针时每隔五分钟再波动感觉一次，至达到治疗目的才出针。此法是比较强的刺激，多用于疼痛或极度兴奋、体健的病人。

四、进针后常见的感觉与刺激手法

在一般神经机能较为正常的人，毫针刺入肌肉内会发生疼、胀、麻等感觉。这种反应随各人体质和穴位的不同，有的反应较强，有的较弱，一般感觉强，效果好，感觉弱，效果差，有的病人初次针时，感觉反应很弱，但经过几次针后，就会逐渐强烈起来。

刺激手法通常有强刺激、轻刺激、中等度刺激等三种。但强刺激又分为持久强刺激和短促强刺激。

(一) 持久强刺激：是给病人强烈的刺激针法，而达到镇痛的目的的，常为各种疼痛、痉挛所采用。进针后用持续的捻动或旋转，在留针时每隔五分钟要反复捻动或提插，一般留针时间三十分鐘以上，小儿五至十分鐘。

(二) 短促强刺激：用于神经抑制的症状，如神经麻痹、休克等。

進針后以較強的電刺激捻動提插，不超過五分鐘即行出針。

(三)輕刺激；進針后輕微或短暫的捻動或提插，使病人產生輕微的感覺。對衰退性症狀或身體衰弱的病人，採用此法，以興奮其神經功能。

(四)中等度刺激；刺激強度和病人感應介於強刺激與弱刺激之間，進針后適當捻動，達到感覺不太重又不太輕微的程度，留針十五至廿分鐘，適用於慢性病如傷風、感冒、痢疾等。

以上所述手法要依據病人的症狀、體質，靈活掌握。

五、起針法

出針時，左手拿消毒棉球輕按在穴位上，右手持針柄，旋捻或直拔出針。如遇肌肉痙攣，出針困難（滯針現象），要延長留針時間，再行出針。

六、暈針

原因：和病人體質、情緒與刺激強度等有關。

症狀：常見頭暈、嘔吐、心臥、顏面蒼白、肢冷、流汗，嚴重的暈倒不省人事。

處理：在進針后要不斷觀察病人表情和有无感到難過，如有發現暈針的象徵，就要給病人出針，趨正床上休息，給喝開水。嚴重的并要加針人中、中沖、灸百會，直至避醒為止。

預防：盡量給在床上扎針。對遠路來的病人要稍待休息。初次進行針治及饑餓的病人避用重刺激，針前并給病人解釋針刺并不痛苦，使病人沒有恐怕心理，就可以避免暈針的發生。

七、常用的灸法和操作

“灸”的原料是采取艾叶，晒干揉成艾绒后备用。

常用的灸法：有直接灸、隔姜灸、艾条灸等。直接灸是用艾绒揉成小粒（如小麦大），放在穴位上，点火直接烧灼皮肤，每烧尽一粒为一壮。隔姜灸的操作，首先把生姜切片约一分厚，上置小团的艾绒，放穴位上，点火燃烧，至皮肤觉热，稍有红晕即可。艾条灸是用艾绒捲成如香烟状条形，（但比香烟粗长），烧燃艾条的一端，对准穴位距离约一寸，进行熏烤，持续五至十分钟，皮肤发现红晕即可。这种方法操作简便，对慢性病人，可以自行掌握施术治疗。

八、針灸的禁忌証

針灸系刺激人体神經，調整內部机能，故凡內部机能失調而生病變，均可治疗。但对久病体力衰竭、孕妇和神經過敏的病人，一般不要針灸，避免发生意外。小儿只宜淺刺。胸腹背部內臟所在禁用深針，病人高燒及顛面皮肤禁灸。急性傳染病与严重病号，如診斷不确，为避延誤治疗时間，应及时轉請医生处理。

九、吸筒疗法

吸筒疗法（又名拔火罐），是用竹管或玻璃做成的，高2.5至3市寸，上留底，下有口，口沿要光滑，它的口径按治疗需要大小不同。吸筒疗法，簡便經濟，对各种疼痛，疗效很好。操作方法：术者右手拿吸筒，左手持镊子夹住酒精棉花或粗紙，点火燃尽，投入筒內，迅速覆盖于患吸的部位，使其吸着于皮肤上，5——10分鐘后取去，它是使局部发生充血作用，而达到治病的目的。

第三篇 經 穴

一、經穴測量法

經穴測量法，是根據人體某部穴位距離分寸之測量標準，根據病人的體格而定的分寸（就是等分），現將各部測量標準規定如下：

（一）兩乳之間距離為八寸，作測量胸部橫開寸標準。

（二）從胸骨柄末端至臍中為八寸，作測量腹上部直寸之標準。

（三）從臍中至曲骨穴（恥骨上緣）為五寸，作測量腹下部直寸之標準。

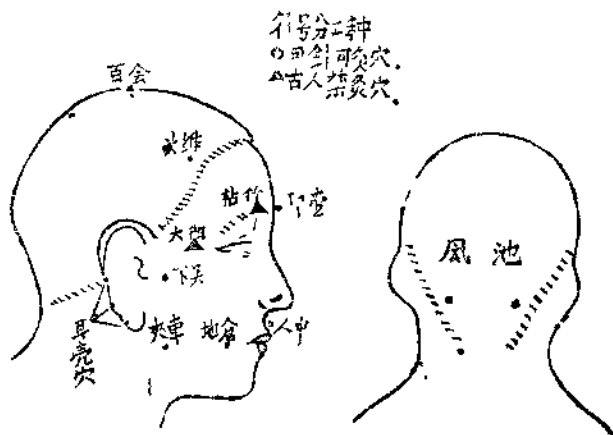
（四）肘內橫紋處至腕橫紋處為一尺二寸，作測量前臂之直寸標準。

（五）外膝眼穴至外踝骨頭尖一尺四寸，作測量下肢之直寸標準。

二、頭部常用穴位

部 別	穴 名	定 穴 法	主 治	療 法	
				針	灸
頭	百 會	從兩耳尖端直上至頭頂正中央取之。	解脫，頭痛，頭暈，脫肛。	橫針3分	5—7壯
	額 髎	在額角入髮際五分，仰臥取之。	頭痛。	橫針3—5分	禁灸
	太 陽	在眉棱骨後，眼外眥角外一橫指凹陷中，仰臥取之。	太陽，目疾，口眼歪斜，牙痛。	5分至1寸	禁灸
部	額 竹	在眉頭陷中取之。	前額痛，口眼歪斜，眼疾。	2—5分	禁灸
	印 堂	在兩眉之中中央，仰臥取之。	頭暈，前額痛，小兒驚風。	橫針1—3分	2—3壯
	下 關	在耳前顴骨弓下陷中，閉口有空，開口無空，仰臥取之。	牙痛，口眼歪斜。	3—7分	禁灸

部	穴名	定穴法	主治	行针法	
				针	灸
头	頰	在耳下微前約八分，下顎隅角陷中，仰臥取之。	牙关紧闭，下牙痛，口眼歪斜。	3—4分	3—4壯
	地倉	在口角旁約四分，左右处，仰臥取之。	牙关紧闭，口眼歪斜，流涎。	橫針向頰車 2—5分	3—4壯
	水溝 (人中)	在鼻柱下唇溝中央1/2处，仰臥取之。	暈厥，小兒急惊，风，口眼歪斜，腰痛，上牙痛。	針尖略向上 斜刺 2—3分	3—4壯
	耳壳	在耳壳上缺口，平行耳壳邊緣，作为一点，耳垂处作为一点，兩点之間取作一点，(一耳共三个刺激)。	咽喉痛。	橫針 1—3分	
風池	在后头骨下，項肌，胸鎖乳突肌之中凹陷处，俯头取之。	感冒，后头痛，五官疾患。	一寸左右	3—6壯	



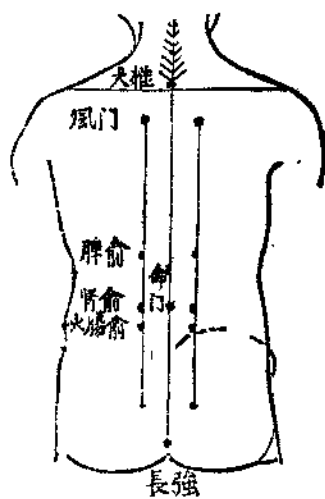
附：头部常用穴歌訣

百会头顶正中央，主治头昏与脱肛。

头椎额角髮际内，偏头疼刺即愈。
 太阳一寸平眼眶，头痛目疾均可攻。
 攒竹两眉端内取，兼治额疼眼眶红。
 两眉之间是印堂，前额头痛与惊风。
 下关颧骨下陷处，牙疼颧痺皆可通。
 颊车下颌角陷中，口眼歪斜齿痛功。
 地仓口角横针取，牙关紧闭颊车同。
 水沟鼻下人中藏，昏厥急救勿惶惶。
 耳壳球后三点刺，咽喉诸炎显神通。
 风池后头双陷间，主清伤风与五官。
 以上诸穴熟记牢，头面诸疾可酌选。

三、背部常用穴位

部 别	穴 名	定 穴 法	主 治	疗 法	
				针	灸
背 部	大 椎	在第七颈椎之下，俯头取之。	痿痹，感冒，上肢疾患。	5分至1寸	3—4壮
	风 门	在第二胸椎之下，旁开约二横指，俯头取之。	感冒，咳嗽，局部疼痛。	5分	3—5壮
	脾 俞	在第十一椎之下，旁开约二横指，伏卧取之。	胃痛，消化不良，小儿疳疾，背痛并有强壮作用。	5—8分	3—6壮
	命 门	在第十四椎之下陷中（对脐）伏卧取之。	月经痛，腰痛，白带，遗尿，下肢疾患并有强壮作用。	一寸左右	3—7壮
	肾 俞	命门穴旁开约二横指，伏卧取之。	骨节痛，腰痛，遗尿，白带，小便不通，此穴有强壮作用。	一寸左右	3—6壮
	大 肠 俞	在第十六椎之下旁开约二横指，伏卧取之。	腹痛，便秘，腰痛，遗尿，痢疾。	5—8分	7—10壮
长 强	在骶骨尖端与肛门之间，侧卧屈足取之。	脱肛，痢疾，腰痛，腹瀉，便秘，小便不通，痔瘡出血。	3—8分	3—5壮	

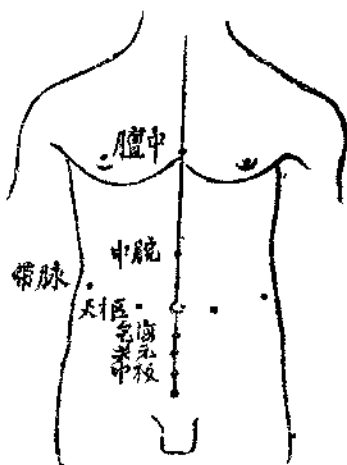


附：背部常用穴歌訣

大椎頸椎胸椎間，瘧疾感冒保平安。
 風門二椎喙寸半，傷風咳嗽治不難。
 脾俞十一椎旁開，久鬆腫灸勿意。
 若要胃健精力壯，羌活三里可合來。
 十四椎下命門關，遺尿遺糖腰痛痠。
 腎俞命門旁二指，配合委中當可痊。
 十六椎旁大腸俞，便秘痢疾腹瀉驢。
 骶骨下端長強孔，脫肛下血此穴需。

四、胸腹部常用穴位

腧别	穴名	定穴法	主治	针刺	灸法
胸腹	中膻	在两乳的中间陷中，仰取之。	胸膈痛，乳汁不足。	横针透刺 3—5分	3—4粒
	中腕	在膻上四寸，仰取之。	胃痛，腹胀，呕吐，且有强壮作用。	8分至1寸	7—10粒
	天樞	在膻中旁开二寸，仰取之。	呕吐，泄瀉，月經痛，仰取之。	5分至1寸	7—8粒
	气海	在脐下一寸五分，仰取之。	小便不通，月經病，疝气，腸疾。	8分至1寸	5—10粒
	关元	在脐下三寸，仰取之。	小便不通，白帶，生殖系统疾患，腸疾，有强壮作用。	8分至1寸	5—10粒
	中极	在脐下四寸，仰取之。	月經病，白帶，胎衣不下。	7分至1寸余	7—10粒
带脉	在第十一肋骨尖端直下约1寸8分处，侧取之。	白帶，月經病，腰痛，痲疾。	3—8分	5—8粒	



躯干前面图六

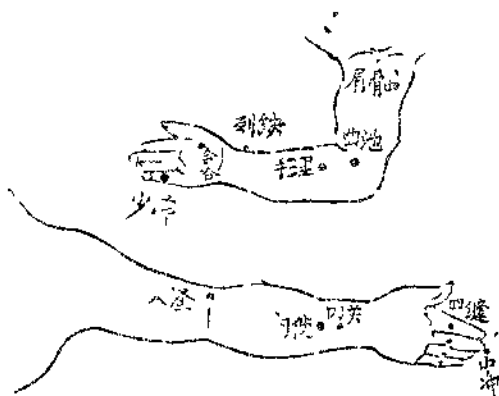
附：胸腹部常用穴歌訣

兩乳之間是膻中，胸痛乳汁閉可通。
 臍上四寸中脘穴，胃痛吐瀉有奇功。
 天樞臍旁兩寸間，泄瀉痛經效无边。
 臍下寸半名气海，腸疾氣病勝神仙。
 关元臍下三寸間，強身痼疾小便難。
 中極臍下四寸处，婦科諸病刺即安。
 十一肋尖平臍高，婦人白帶帶脈尋。
 軀干諸穴熟記取，臟腑疾患須用心。

五、上肢部常用穴位

腧別	穴名	定穴法	主治	療法	
				針	灸
肩	臑	在肩端骨下筋出陷中， 拱手取之。	肩关节疼痛，手臂 不举，半身不遂。	6分至1寸	3—7壯
上曲	池	在肘时橫紋头陷中，拱 手式取之。	半身不遂，上肢痠 痛，口眼歪斜，癩 麻疹。	8分至1寸余	3—4壯
	手三里	在曲池下二寸。	手指麻痛，上肢痠 痛，半身不遂，感 冒，口眼歪斜，牙 痛。	5—1寸	5—7壯
肘	尺泽	手掌向上，肘高橫紋上 稍偏桡侧。	半身不遂，肩臂 痛，小儿急惊风。	3—7分	3—4壯
	間使	在腕后橫紋上三寸正中 兩筋間仰掌取之。	是疾，小儿惊风， 失音。	5—6分	3—5壯
	内关	在腕后橫紋上二寸，正 中兩筋間。	胃痛，嘔吐，胸膈 痛，羸疾。	5—6分	3—6壯
	列缺	在腕后橫紋上一寸半， 兩虎口交叉食指端。	头痛，牙痛，半身 不遂。	2—3分	3—4壯
	合谷	在第一二掌骨歧骨間陷 中，說口向上取之。	头痛，口眼歪斜， 五官疾患。孕婦禁 針灸。	3—7分	3—7壯

部別	穴名	定穴法	主治	療法	
				針	灸
胸	少商	在拇指內側，去爪甲一分許取之。	驚風，咽喉痛，小兒驚風，倒血。	斜刺 1—2分	不灸
	少澤	在小指外側，去爪甲一分許取之。	頭痛，咽喉痛，目疾，乳汁不通。	斜刺 1—2分	1—2壯
腹	四經	除大指外其他四指第一節與第二節間橫紋中間取之。(用三稜針刺，擠出黃白色液體至流清血為止。)	小兒消化不良，疳疾。	1分左右	不灸
手	宣	手十指尖端，伸指取之。(中指方中取)	驚厥，小兒急驚風，(刺出血)。	1—2分	不灸



附：上肢部常用穴歌訣

肩骨端下肩髃位，肩處臂痛此穴奇。
 肘紋處處曲池穴，追風逐濕活血宜。
 池下二寸手三里，身痛臂痠指麻痺。
 肘窩外側尺澤處，驚風咳血皆可醫。

間使腕后三寸中，瘧疾声嘶功頗良。
 腕后二寸內关穴，胃疾嘔吐痛在胸。
 虎口交叉食指端，头頂諸痛列缺宜。
 头面五官尋合谷，穴在虎口歧骨間。
 少商拇指內側边，昏厥喉痛衄血安。
 少澤小指爪甲外，乳汁不足頭痛痊。
 四指中紋尋四縫，小兒疳積立見功。
 十指之端十宣刺，專治暈厥急涼風。

六、下肢部常用穴位

部別	穴名	定穴法	主治	療法	
				針	灸
下	环跳	伸下足，屈上足，在大腿外側，立正，兩手垂直貼腿，中指尽处是穴。	腰痛，半身不遂，大腿痛。	2—4寸	7—15壯
	风市	在大腿外側，立正，兩手垂直貼腿，中指尽处是穴。	半身不遂，腿痛，腰痛，膝关节能力。	5—8分	5—8壯
	血海	在膝蓋內側向上二寸，赤白肉际，垂足取之。	月經痛，白帶，血崩。	3分至1寸	3—5壯
	委中	在膝窩橫紋正中，伏臥取之。	腰背痛，足重底熱，病可放出血。	5分至1寸	禁灸
	膝眼 (按鼻)	在膝蓋骨下緣，膝窩凹陷中，垂足取之。	左右膝关節疼痛。	3—7分	3—5壯
脚	阳陵泉	在腓骨小头前下方陷中，垂足取之。	半身不遂，膝关節疼痛，下肢痠痛。	3分至1寸	5—7壯
	足三里	外膝眼直下三寸，胫骨外約一寸，垂足取之。	胃腸疾患，月經病，遺尿，下肢痠痛，有強壯作用。	6分至1寸	3—10壯
	承山	在小腿后分肉間，兩足尖伸直取之。	小腿轉筋，腰痛，小兒急惊風，脫肛，痔瘡出血。	5分至1寸余	3—10壯
	三阴交	在內踝上三寸处，胫骨后緣，垂足取之。	月經病，產後，白帶，胃痛，生殖器疾患。孕婦禁針。	5—8分	3—7壯

部別	穴名	定穴法	主治	法	
				針	灸
下肢部	蠡腧	在足外踝后側約五分凹陷處，垂足取之。	胎衣不下，難產，小兒轉筋，腰膝痛，頭痛，牙痛，咽喉痛，月經不調，久瘧，風痺。	斜針5—8分	3—5壯
	太谿	在足內踝后五分陷中，垂足取之。	胎衣不下，月經不調，咽喉痛，小兒驚風，孕婦禁灸。	斜針5—8分	3—5壯
	照海	在足內踝直下胫前1寸赤白肉際，足着地取之。	胎衣不下，月經不調，咽喉痛，小兒驚風，孕婦禁灸。	3—3分	3—5壯
	白	在足大拇趾內側去爪甲一分許取之。	難產，小兒驚風，孕婦禁灸。	1—2分	2—3壯
	垂陰	在足小趾外側去爪甲一分取之。	難產，小兒驚風，孕婦禁灸。	1—2分	2—3壯
手部	泉	在足掌中央略前凹陷處，屈掌悉此取之。	喉厥，衄血，小兒驚風，頭痛。	3—5分	3—4壯
	阿是	即天應穴，凡是在患處取穴，适用于四肢，對胸腹部臟腑部位慎用。	一切痛症，針灸時注意臟腑及血管。	靈活掌握	

