

中 医 实 习 指 导

杨百放、祖舜钦、李辰英 主编

长沙市卫校中医教研组

第一章 针灸实习指导

实习一

毫针的进针、行针、出针及三棱针刺法

一、目的要求：通过实习使学生掌握毫针的进针、行针、出针及三棱针刺法。

二、时数：1学时

三、器械准备：1、0.5~3寸毫针

2、三棱针

4、练习用棉球或海绵垫或纸垫

四、方法：先由教师示范，然后同学们自行练习。

五、内容：

（一）进针手法：以进针的速度快、避免或减轻患者疼痛为宜。

1、单手进针法：以右手拇、食、中指捏住针体、无名指紧靠针尖与表皮，并起固定穴位作用，然后对准穴位，快速刺入皮肤，再按不同的针刺方向，刺入一定的深度，此法适用于1.5寸以内的短针。

2、指切进针法：左手拇指端切按在穴位旁边，右手持针，紧靠指甲面将针刺入，此法主要用于短针的进针。

3、挟持进针法：左手拇、食指挟捏棉球，裹住针尖，右手捻压针柄，将针刺入，此法主要适用于长针的进针。

4、提捏进针法：左手拇指、食指将针刺部位的皮肤捏起，右手持针从捏起的上端刺入，此法用于皮肉浅薄部位的进针。

5、舒张进针法：左手拇、食两指将针刺部位的皮肤向两侧撑开，使之绷紧，右手将针刺入，此法用于皮肤松弛或有皱纹部位的进针。

(二)行针手法：进针后为了使患者产生针刺感应，并发挥疗效，而行使一定的手法，称“行针”。

1、提插法：针刺达到一定深度后用右手拇、食、中指持针身，用无名指抵住穴位，将针从浅层向深层，再由深层提到浅层，如此反复地上提下插。提插幅度大小与刺激量大小成正比。

2、捻转法：从右手拇、食、中三指捏持针柄，将针左右来回旋转捻动。捻转角度大小频率快慢与刺激量大小成正比。

3、刮柄法：针刺得气后，以拇指轻轻抵住针尾，用食指或中指甲由下而上地反复刮动针柄，以加强针感。

4、弹针法：针刺得气后，以食指或中指轻弹针柄，使针身轻微震动，以增强针感。

5、震颤法：针刺得气后，以拇、食、中三指捏住针柄作小幅度及快频率的提插动作，使针身发生轻微震颤，以加强针感。

(三)出针：出针时先用左手拿棉球压在针旁，固定皮肤，右手持针边捻边提，待针至皮下时，迅速拔出。再以棉球压在针孔片刻以防出血。

(四)三棱针引法：

1、点刺法：用右手拇、食指捏住针柄，中指端紧靠尖部，露出针尖1~2分，对准穴位的皮肤，速刺速出，出血即可。

2、刺络法：持针方法与点刺法同。对准应刺的脉络（静脉）速刺一分许即出针，将静脉刺破，使血液自行流出少许，再用干棉球压迫止血。

实习二 上部部穴位操作

一、目的要求：通过实习使学生掌握上部部常用穴位的针刺操作及定位。

二、时数：1 学时

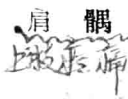
三、器材准备：消毒毫针、消毒棉球、75%酒精、针灸模型人

四、方法：实习同学二人一组，先由老师示范，然后相互练针，熟悉穴位。

五、内容

穴 名	定 位	操 作
十 宣	十指尖端，距指甲约0.1寸	三棱针点刺出血或毫针浅刺
少 冲	在小指桡侧指甲角旁约0.1寸处	斜刺0.1~0.2寸； 或三棱针点刺出血。
少 泽	在小指尺侧，指甲角旁约0.1寸处	斜刺0.1~0.2寸； 或三棱针点刺出血。
少 商	在拇指桡侧指甲角旁约0.1寸处	斜刺0.1~0.2寸； 或点刺出血。
四 缝	手二、三、四、五指掌面，近端指关节横纹中点处	三棱针点刺，挤出黄白色粘液
中 渚	在手背侧，第四、五掌骨间掌指关节后方凹陷中或于液门穴上1寸定位	直刺，0.3~0.5寸
神 门	在腕横纹尺侧端，当尺侧腕屈肌腱桡侧缘凹陷中	直刺0.3~0.5寸
后 溪	握拳，第五掌指关节后尺侧，	直刺0.5~1寸

- 横纹头赤白肉际处
- 合谷** ✓ 在手背第一、二掌骨之间，
近第二掌骨桡侧之中点处，
拇、食两指并拢时，在肌肉隆起之最高处。 直刺0.3~1寸
- 劳宫** 在掌心横纹第二、三掌骨之间，握拳时，当中指尖下是穴，
~~一说在三、四掌骨之间~~
~~仰手取穴。~~ 直刺0.3~0.5寸
- 列缺** 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，两手虎口交叉时，一手食指押在另一手的桡骨茎突上，当食指尽端凹陷处是穴。 沿皮刺，0.5~1寸
- 内关** ✓ 在前臂掌侧，腕横纹上2寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，仰手取穴。 直刺，0.5~0.8寸
- 外关** 腕背横纹上2寸，尺、桡两骨之间，覆手取穴。 直刺，0.5~1寸
- 间使** 在前臂掌侧，腕横纹上3寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，仰手取穴。 直刺，0.5~1寸
- 手三里** 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池穴连线上，曲池下2寸处。 直刺，0.8~1.2寸
- 曲池** ✓ 在肘窝横纹桡侧端与肱骨外上髁之中点，屈肘取之。 直刺，1~1.5寸
- 曲泽** 在肘横纹上，肱二头

	肌腱尺侧缘，微屈肘取穴。	直刺，0.5~1寸
尺泽	在肘窝横纹上，当肱二头肌 腱桡侧缘处，微屈肘取穴。	直刺，0.5~1寸
少海	在肘内侧横纹头与肱骨内上 髁之间，屈肘取穴。	直刺，0.5~1寸
肩髃 	三角肌上部，肩峰端与肱骨 大结节之间，上臂外展至水 平位时，肩前呈凹陷处。	直刺，0.8~1.5寸
肩髃	在肩峰后下方，当肩髃后1 寸许凹陷中。	直刺，1~1.5寸
肩贞	在腋后皱襞直上1寸，垂肩 合腋取穴。	直刺，1~1.5寸
肩井	在肩部上方，当大椎穴与肩 峰连线的中点处。	直刺，0.5~0.8寸 (禁深刺)

实习三 下肢部穴位作

一、目的要求：通过实习使学生掌握下肢部常用穴位的针刺操作及定位。

二、时数：1学时

三、器材准备：消毒毫针、消毒棉球、75%酒精、针灸模型人。

四、方法：实习同学二人为一组。先由教师示范，然后互相练针，熟悉穴位。

五、内容：

穴 名	定 位	操 作
隐 正	在足大拇趾内侧，趾甲角旁约0.1寸处。	浅刺，0.1~0.2寸； 或点刺出血。
大 敦	在拇趾外侧，趾甲旁约0.1寸处。	浅刺，0.~0.2寸； 或三棱针点刺出血。
至 阴 <i>纠正太位</i>	在足小趾外侧趾甲角旁约0.1寸处。	浅刺，0.1~0.2寸； 或三棱针点刺出血；或艾灸
内 庭 <i>牙痛</i>	在足背第二、三趾间的缝纹端，约当跖趾关节与趾缝间之中点处。	直刺或斜刺0.3~0.8寸。
太 冲 <i>肝</i>	在足背第一、二跖骨结合部前方的凹陷处。	直刺，0.5~1寸
行 间	在足背第一、二趾跖关节前凹陷中。	斜刺，0.5~1寸
公 孙	在足内侧缘，第一跖骨基底部前下缘赤白肉际处。	直刺，0.5~0.8寸
解 溪	在足背，踝关节横纹中央，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。	直刺，0.5~0.8寸
涌 泉 <i>涌泉救急</i>	在足底，足趾跖屈时呈凹陷处。	直刺0.5~0.8寸
太 溪 <i>自海</i>	在足内踝与跟腱之间的凹陷中，平对内踝尖取之。	直刺，0.5~1寸

- 昆仑** 在外踝与跟腱之间凹陷中，平对外踝尖取穴。 直刺，0.5~1寸
- 复溜** 在内踝与跟腱水平连线中点，太溪穴直上2寸。 直刺，0.6~1寸
- 悬钟** 在外踝尖直上3寸，腓骨后缘。 直刺，1~1.5寸
 (绝骨)
- 三阴交** 在内踝尖直上3寸，胫骨后缘。 直刺，1~1.2寸
 脾经、肝经、肾经
- 丰隆** 在小腿前外侧，外踝尖上8寸，当犊鼻与外踝尖连线的中点，条口穴外侧约1寸处。 直刺，1~1.2寸
 去痰
- 承山** 在小腿腓肠肌两肌腹凹陷的顶端，用力伸直足，使足跟上提时，在“人”字缝凹陷之端。 直刺，1寸
 转筋
- 足三里** 在犊韧带外侧之犊鼻穴直下3寸，胫骨前嵴外开约一横指处。 直刺（稍偏胫骨方向）1~1.5寸
 脾胃功能
- 阴陵泉** 在小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处。 直刺，1~1.5寸
- 阴陵泉** 在小腿内侧，胫骨内侧踝下缘凹陷中。 直刺，1~1.5寸
- 委中** 在腘窝横纹之中点。 直刺，0.5~1寸；或三棱针点刺出血。
 腰背痛

膝 鼻 在膝关节前外侧，当股 直刺，0.5~1寸
骨外侧踝、胫骨外侧髁
与腓韧带外缘侧所构成
的凹陷处，屈膝取穴。

血 海 屈膝，髌骨内缘上方2 直刺，1~1.2寸
寸处，屈膝成直角时，
医者以对侧手掌按其膝
盖，2~5指向膝上伸
直，大拇指约呈45度斜
置，大拇指尽处是穴。

风 市 在大腿外侧中间，膕横 直刺，1~1.5寸
纹水平线上7寸，直立，
两臂下垂时，约当中指
尖下。

环 跳 在股骨大转子与髂管裂 直刺，2~3寸
孔连线的外1/3与内
2/3交界处。侧卧屈
股取穴。

实习四 头面部穴位操作

一、目的要求：通过实习使学生掌握头部常用穴位的针刺操作及定位。

二、时数：1学时

三、器材准备：消毒毫针、消毒棉球、75%酒精、针灸模型人、小

镜子（同学自备）。

四、方法：实习同学二人为一组，先由教师示范，然后互相练针，并熟悉穴位。

五、内容：

穴 名	定 位	操 作
百 会 <i>急救</i> <i>内陷的下点</i> <i>(方久) 又</i>	在头正中线上，距前发际5寸处，约当两耳尖连线的中点。	沿皮刺，0.3~0.5寸
四 神 聪	在百会穴前后左右各相去同身寸一寸。	沿皮刺，0.5~1寸
头 维	额角发际直上0.5寸。	沿皮刺，0.5~1寸
印 堂	两眉头连线的中点。	沿皮刺，0.5~1寸
睛 明	在眼圈内缘，目内眦旁0.1寸处。	嘱病人闭目，医者将病人眼球轻推向外侧固定，沿眼眶边缘直刺0.5~1寸，不提插。
攒 竹	在眉毛内侧凹陷处。	沿皮刺，0.3~0.5寸；或点刺出血。
阳 白	目正视，瞳孔直上，当眉上1寸处。	沿皮刺，0.3~0.5寸
太 阳 <i>太阳穴</i>	在眉梢与外眼角连线中点向后约1寸处。	直刺，0.3~0.5寸；或沿皮刺0.5~1寸；或三棱针点刺出血。
瞳 子 髻	在目外眦外侧0.5寸，	沿皮刺，0.3~0.5寸

当目眶骨外缘凹陷处。

丝竹空

在肩梢处凹陷中。

沿皮刺，0.5~1寸

承泣

目中线直下，当眼球与
眶下缘之间。

嘱患者闭眼，眼球向上，
轻轻固定，针尖沿眶下壁
缓慢刺入0.5~1寸。

(不宜深刺)

四白

目正视，瞳孔直下，当
上颌骨的眶下孔中。

直刺，0.3~0.5寸

颧髎

在目外眦直下，颧骨后
下缘凹陷处。

直刺，0.3~0.5寸；

斜刺或平刺0.5~1寸。

下关

张口取穴

在颧弓与下颌切迹之间的
凹陷处，合口有空，
张口即闭。

直刺0.5~1寸。

人中

急救

在面部正中线上，人中沟
的上1/3与中1/3
交点处。

向上斜刺，0.3~0.5寸。

迎香

鼻翼

在鼻唇沟内，鼻翼外缘
旁开0.5寸。

斜刺或沿皮刺，0.3~0.5寸。

颊车

咬肌

下颌角前方一横指凹陷
中，用力咬牙时，当牙
肌隆起处。

直刺，0.3~0.5寸

地仓

口角

在口角外侧旁开0.4寸

斜刺沿皮刺，0.5~1寸。

耳门

耳屏

在耳屏上切迹前方，下
颌骨髁状突后缘，张口
时呈

张口直刺，0.5~1寸

凹陷处。

听官 在耳屏前方，下颌骨髁状突后缘，张口时呈凹陷处 张口直刺0.5~1.5寸

听会 在耳屏间切迹前方与下颌髁状突后方之凹陷处，张口有孔。 张口直刺，0.5~1寸

翳风 在耳垂后方，乳突和下颌角之间。 直刺，0.5~1寸

风池 在乳突后方，胸锁乳突肌与斜方肌之间，平风府穴。 针尖微下，向鼻尖方向斜刺，0.5~1寸

风府 在颈后正中线，后发际上1寸处。 直刺或向下斜刺，0.5~1寸（不可向前上深刺）。

天柱 在斜方肌上方，入发际0.5寸与哑门穴相平。 直刺或斜刺，0.5~0.8寸（不宜向内上方深刺）

金津 舌体下面舌系带两侧之 三棱针点刺出血。

玉液 静脉上，左为金津，右为玉液，卷舌取穴。

实习五 胸腹、腰背、部穴位操作

一、目的要求：通过实习使学生掌握胸腹腰背部常用穴位针刺操作及定位。

二、时数：1学时

三、器材准备：消毒毫针，消毒棉球、75%酒精，针灸模型人。

四、方法：实习同学二人为一组，先由教师示范，然后互相练针，并熟悉穴位。

五、内容：

穴 名	定 位	操 作
天 突 <u>咳嗽喘</u>	在胸骨上窝正中凹陷处。	先直刺0.2~0.3寸，然后将针尖转向下方，紧靠胸骨后方，缓慢刺入1~1.5寸。
膻 中 <u>呼吸</u>	在前正中线，平第四肋间隙处或两乳连线中点。 <u>男子和小孩</u>	平刺，0.3~0.5寸
期 门	乳头直下，当第六肋间隙处。	斜刺或沿皮刺，0.5~0.8寸（不宜深刺）
章 门	在侧腹部，当第十一肋下端，屈肘合腋时，约当肘尖尽处。	直刺，0.5~0.8寸（不宜深刺）
上 脘 <u>呼吸</u>	在腹正中线上，当脐上5寸处。	直刺1~1.5寸
中 脘 <u>呼吸</u>	在腹正中线上，当脐上4寸处。	直刺1~1.2寸
下 脘 <u>呼吸</u>	在腹正中线上，当脐上2寸处。	
神 厥 <u>禁针刺</u>	在脐窝正中。	禁刺，隔盐灸5~15壮；或温灸15~30分钟。
天 枢	在脐中旁开2寸处。	直刺，1~1.5寸
气 海 <u>呼吸</u>	在腹正中线上，当脐下1.5寸处。	直刺1~1.5寸（孕妇慎用）
关 元 <u>呼吸</u>	在腹正中线上，当脐下3寸处。	直刺，1~1.5寸。

	寸处。	(孕妇慎用)
中 极	在腹正中线上，当脐下4寸处。	直刺，1~1.5寸 (孕妇慎用)
大 椎	在背部中线，第七颈椎棘突与第一胸椎棘突之间。俯首取穴。	向上斜刺，0.5~1寸
定 喘	第七颈椎棘突下旁开0.5寸处。	直刺，0.5~1寸
华 佗 夹 脊	第一胸椎至第五腰椎各椎棘突下旁开0.5寸处。	斜刺，0.5~1寸
肺 俞	在第三胸椎棘突下旁开1.5寸处。	斜刺，0.5~0.8寸 (不宜深刺)
心 俞	在第五胸椎棘突下旁开1.5寸处。	斜刺，0.5~0.8寸 (不宜深刺)
肝 俞	在第九胸椎棘突下旁开1.5寸处。	斜刺，0.5~0.8寸 (不宜深刺)
脾 俞	在第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处。	斜刺，0.5~0.8寸 (不宜深刺)
胃 俞	在第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处。	斜刺，0.5~0.8寸
肾 俞	在第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。	直刺，0.5~1寸
命 门	在腰部中线，第二腰椎棘突下。	向下斜刺，0.5~1寸
腰阳关	在腰部中线，第四腰椎棘	斜刺，0.5~1寸

腰 眼	在第四、五腰椎棘突间 旁开3~4寸，腰部有 凹陷处。	直刺，1~1.5寸
大肠俞	第四腰椎棘突下 旁开1.5寸处。	直刺，1~1.5寸
膀胱俞	平第二骶后孔，当骶部 中线旁开1.5寸处。	直刺，1~1.5寸
次 髎	在骶中嵴外侧，当第二 骶后孔中，约于第二骶椎假 棘突下缘旁开0.8寸处。	直刺，1~1.5寸
长 强	在尾骨尖下0.5寸，或于 尾骨尖端与肛门之间的中 点处定位。	紧靠尾骨前面向上斜刺 (直刺易伤直肠) 0.8~1.2寸

注意事项：

1、胸部腹部有许多重要脏器，故胸腹腰背部穴位均应把握好针刺深度，以免伤及内脏。

2、天突穴深部有气管、食道、下后方有颈部血管及主动脉弓，必须按要求严格掌握针刺的角度和深度。

实习六 艾灸、拔罐

一、目的要求：通过实习使学生掌握艾灸、拔罐的操作。

二、时数：1学时

三、器材准备：艾条（二人一根）；火罐（二人一个）；95%酒精棉球止血钳（二人一把）；火柴；姜片；食盐；附子饼。

四、方法：先由教师示范，然后实习同学二人一组相互练习。

五、内容：

A 艾灸

（一）艾炷灸

艾炷因病情需要大小不一，如灸成人，炷须用莲子或半截橄榄大，灸四肢及小儿，炷如苍耳子大小即可；若灸头部则炷如麦粒。灸时每燃完一个艾炷，称为一壮。艾炷灸可分为直接灸和，间接灸两种。

1、直接灸

（1）无瘢痕灸：先将施术部位涂上少量的凡士林，上置艾炷点燃，燃到2/5左右，病人感到灼痛时取掉，更换艾炷再灸，一般灸3~5壮，以局部皮肤充血红晕为度，灸后不化脓，也不留下瘢痕，多用于虚证。

（2）瘢痕灸：又称“化脓灸”，用大蒜捣汁涂敷施灸部位，上置艾炷点燃，待艾炷燃尽，除去灰烬，复加艾炷再灸，一般灸5~10壮。灸时疼痛较烈，可用手在灸部周围轻轻拍打，以缓解灼痛，灸后化脓并留下瘢痕，故术前必须征得患者的同意，多用于急性或顽固性疾病，如哮喘，肺癆療疔等。

2、间接灸

（1）隔姜灸：在1分厚的生姜片上刺几个小孔，置于腧穴上，放艾炷于姜片上灸之。当患者感觉灼痛时，换炷再灸，以局部皮肤红润为止，多用于受寒所致呕吐、腹痛、泄泻和痹痛。

（2）隔蒜灸：将1分厚的鲜大蒜片或蒜头捣如泥，置于腧穴上，放艾炷于蒜上灸5~7炷，多用于肺癆、療疔、肿瘍初起。

(3) 隔盐灸：以细盐填平脐孔，上置艾炷连续施灸，直到证候改善为止，多用于寒邪入里所致腹痛、吐泻、中风脱证及各种寒厥、大汗阳之证。

(4) 附子饼灸：以附子末和酒做成小硬币大附子饼，刺数孔置于腧穴上，放艾炷于饼上灸之，以皮肤红润为度，多用于阳痿、早泄、遗尿、疮疡久溃不敛等阳虚症。

(二) 艾条灸

取艾绒24克，平铺在26×20厘米的桑纸上，紧卷成圆柱形的艾条，如果在艾绒中掺进药末（肉桂、干姜、丁香、木香、独活、细辛、白芷、雄黄、苍术、乳香、没药、川椒等分），称为“药条”。用时点燃一端，距腧穴0.5～1寸处熏烤，每次3～5分钟，至皮肤稍微红润为度。

(三) 温针灸

针刺得气后，将毫针留在适当的深度，将艾绒捏在针柄上点燃或在针柄上穿置一段长约1～2厘米的艾条施灸，使热力通过针身传入体内，达到治疗目的，适用于既需要留针必须施灸的疾病。

B拔罐

(一) 投火法：将酒精棉球或纸片点燃后，投入罐内，然后速将火罐罩在施术部位，此法适用于侧面横拔。

注意事项：1、棉球、纸片不能太大；

2、燃烧物在罐内燃烧时间不能太长；

3、罐口不能朝下，否则将会灼伤皮肤。

(二) 闪火法：用镊子或止血钳挟住燃烧的酒精棉球，在火罐内壁中段迅速绕一圈后退出，然后将罐罩在施术部位。

要点：1、罐口必须朝下；