

前 言

为迎接文化革命技术革命高潮和适应本省各地医务人员针灸化的需要，我們在党的积极领导下，以大协作的精神，写成了这本“针灸化手册”。

本册是供初学针灸的学习材料，内容力求简明扼要，便于实用。所以穴位方面只选取最常用的45穴，治療方面也提到一些常见的疾患。初学针灸的同志们能够掌握这些穴位进行治疗，在临床上是可以帮助解决不少问题的；如果要深入研究，全面应用，那就要更进一步参考其他针灸文献。

本册初稿完成后，曾在我們所、院单位里试教，結果初学针灸的同志们，在三天以内不但全部准确地熟記了45个穴位和一般疾病的针灸取穴配穴方法，而且都能基本上掌握了操作，說明本册的編出尚切合实用，对促进各地实现针灸化，可能有一定作用。

为了帮助讀者在临床上能够多参考一些最近各地的针灸治療經驗，特在篇末附“各地针灸临床經驗摘要”，不过那仅仅是起着“索引”作用，詳細内容請讀者参閱原文。

福建省中医研究所针灸研究室
中医学院针灸教研组

1958年11月

第一章 緒 論

第一節 針灸的價值

針灸療法是祖國醫學組成部份之一。它是我國歷代勞動人民在生產過程中長期與疾病作鬥爭的實踐中發展成長起來的，具有悠久的歷史和豐富的內容。

針灸治療範圍很廣，內、外、婦、兒、五官……各科都有其一定的適應症，有些病且能收到顯著的效果。根據中央針灸研究所的報導，有一百九十餘種疾病，應用針灸治療，有良好的效果。近來各地還在不斷地開展各種不同疾病的實驗工作，如治療聾啞病、精神病、破傷風、白喉、肺結核病等，都獲得初步成功。它不但應用範圍廣療效高，而且使用起來簡便節約，除了一針一艾及一些消毒材料外不需要任何藥品；只要按法操作，不慳針，不濫灸，就沒有副作用或不安全的顧慮。完全符合當前“多快好省”的社會主義建設方針，適應工農業生產大躍進的需要。

第二節 針灸治病的三值關鍵

（一）刺激的手法：

1. 強刺激（瀉）：就是強而持久的刺激，留針15—30分鐘。用於疼痛、癱瘓症。

2. 短促的强刺激(補): 入針后迅速捻針或搖動有較重感覺即起針, 一般不留針, 用于麻痺症。

3. 弱刺激: 給病人一種輕微感覺, 以發揮興奮作用。

4. 中等度刺激(平補平瀉): 产生感覺介于強弱之間, 留針15—20分鐘。

(二) 刺激的穴道: 依照疾病的診斷和具體的症狀而選用不同的穴位。

(三) 刺激的时期: 如癱病应在發作前一兩小时針灸之, 頭痛应在發作时針治为宜, 急病每日針一次, 慢性病隔日針一次, 連續針灸10次, 需要休息一週再行針灸。

第二章 針 術

第一節 刺針的方法

(一) 捻入法: 以手大指, 食指, 中指持針柄, 針尖對准穴位輕緩捻入。

(二) 刺針法: 用圓利針迅速刺針法刺入一二分, 多用于管絃如休克等。

(三) 刺入捻進法: 用于穴位肌肉肥厚之處, 將針尖迅速刺入皮膚, 然後向下捻進。

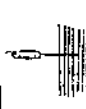
(四) 避开痛點刺針法: 若是針頭觸到皮膚痛點, 應即將針尖稍偏進針。

第二節 刺針的方向

- (一) 直刺：多用在腰背部腹部四肢部或其他深部。
- (二) 斜刺：多用在头部胸部。
- (三) 橫刺：用在重要臟器存在的地方和肌肉很薄的地方。

第三節 刺針的手法

- (一) 點刺朮：用圓利針在皮膚上輕點出血。
 - (二) 單刺朮：針尖達到一定部位，立即拔出。
 - (三) 雀啄朮：針達到一定部位后，將針體一上一下以加強刺激。
 - (四) 捻捻朮：捻轉進針達到目的部位，即捻轉拔出。
 - (五) 置針朮：入針后留針 5 分鐘至一兩小時。
 - (六) 探針朮：針入后，病人無反應，可捻轉再向前后左右探針，以發生麻痺為度。
- 總之，行針之基本手法，不外進，退，捻，留，搖五種，其目的是求達到興奮與抑制而已。

手法	針動的方法	操作方法	目的	注意事項
進		边捻边进	1. 探取神經，找感覺。 2. 为着加强刺激，可向里捻進。	避免突然給予过强的刺激
退		边捻边退	1. 針到一定深度，仍无感覺时可稍向外退，目的为找到感覺。 2. 減輕刺激，可向外捻退。	注意不要將針退出皮肤之外
捻		左右捻动	1. 用捻進捻退的手法找感覺。 2. 調整刺激以捻轉角度之大小，次数之多少，速度之快慢及指力之輕重而适当調整之。	捻轉角度不宜过大
留		留針不动	1. 为了延長刺激時間，要留針。 2. 肌肉过于緊張时，要留針。	留針时患者不应乱动，或者不应輕易离开病人。
捣		一提一按的捣动，或上下左右的捣动。	1. 在進退反复試探，仍无感覺时，可用捣法找感覺。 2. 加强刺激，可用捣法。	对老年、体弱、過敏及初患者不用捣法。

第四節 起針法

(一) 捻轉起針法：用輕輕的捻轉退針，至起出三分之一時，須要停十秒鐘時間，防止感覺再生及后遺感，如刺破血管，可使血液凝固，不易發生出血現象。

(二) 直拔起針法：左手攝住棉球按住皮膚，右手攝住針柄，將針直向外拔出，同樣拔出三分之一時，實行停針半分鐘。

第五節 起針困難之處理

(一) 滯針：針刺入肌肉之中，突然間起了強烈之收縮，致針之提出困難，是為滯針，其處置方法，不可勉強抽拔，要于針之上下左右，距針一二寸之處，另下二針或四針，則肌肉緩解而起針。

(二) 缺痕：針體上有缺痕，因捻轉太粗，致肌纖維纏繞于缺痕中，將針進捻，或退捻，皆覺疼痛，當將針身作反轉之捻動，並將針身微進与后退，覺得可以旋捻時，即行出針。

(三) 曲針：因病人体位移動而發生曲針，立即矯正其本位，以左手中指，食指押定針之上下肌肉，右手持針柄，兩手一壓一拔，互為輕重而拔出之。

第六節 暈針之處理

万一有特別體質衰弱或行針手法刺激太重，以至發生

量針，額面蒼白，全身冷汗等症狀，應即將針拔下，靜臥飲以熱開水，稍重者用指甲掐人中，或用針刺人中，促其蘇醒，重者可針十宣，人中，如不見效，可灸百會丘，七壯可清醒。

第三章 灸 術

第一節 灸的方法

灸是以艾叶制成細絨，做成小圓椎形艾炷，置于人体皮肤上，用火點燃，發生灼熱之刺激，或用其他方法，間接使某部皮肤發生溫熱之刺激，而达到治療目的。

現在最常用的灸法，略提三種于下：

（一）普通的灸法，于肌疼痛處或以姜片或鹽末，亦有用藥肉或蒜片，而以艾絨小團灼于其上，或針入肌表之中，而以艾絨燒灼針柄，凡陽寒停滯經絡者為最宜。

（二）即艾炷中入藥物，如硫黃、麝香等，如需火針用辛香，活血通絡的藥物，和以艾絨，捲如竹筒，濕布燃熨于穴上，使藥氣滲入穴中而病愈。

（三）艾捲灸，把艾絨撒在平鋪的紙上，然後捲成圓捲形，灸炷用火在下端點着，把點着一端，靠近皮膚，覺熱就稍微往上提一匙，過一分鐘再靠近一點，使熱氣滲入

穴中而治夢。

第二節 暈灸之處理

万一有特別身體衰弱，或特別過敏之患者，或用艾炷太強，刺激太強，以至常多暈脫，全身出冷汗時，應即停灸，靜臥，飲以熱開水，暈針重者，可針人中，中沖，十宣、少商、隱白等穴，給以重的興奮刺激，即可蘇醒。

第四章 孔 穴

第一節 孔穴測量法

(一) 測量四肢身寸法：以患者中指彎曲，以其第二節兩端橫紋頭之間的距離，當作一寸，叫做中指同身寸，用它作為度量該人本身四肢的標準單位。



(二) 測量頭部折量法：

1. 眉間至外耳隆起作一尺二寸。

2. 頭部橫行寸前髮門正中直上五

市分，神庭穴至額角頭維穴擬作四寸五分作為頭部橫寸。

(三) 測量腹折量法：

1.胸腹直行寸的标准單位：

(1) 劍突至臍作八寸。

(2) 臍至曲骨作五寸。

2.胸腹橫行的标准單位，左右乳間距離作八寸

(四) 度量背部同身寸法：

1.背部直行寸的标准單位，大椎尾骶骨作30寸。

2.背部橫行寸的标准單位，以前記的中指同身寸法，
作为測量背部橫經尺度的标准單位。

第二節 常用孔穴

(一) 手太陰肺經

少 商

部 位：在拇指桡側，去爪甲角一分許。

主 治：腦充血（中風）及一切喉症。

針 灸：針一分，針尖略向上方，禁灸。

太 淵

部 位：掌后橫紋上，橈動脈側。

主 治：咳嗽，肺臟肥大和支管出血（咳血）。

針 灸：針二、三分，灸三壯。

列 缺

部 位：在前臂桡側之下端，橈骨莖狀突起之直

上。

主治：三叉神經痛，顏面神經痙攣及麻痺，閉塞痛，溺血。

針灸：針入三分，針尖略向肘部微斜進灸三、五壯。

尺澤

部位：肘窩橫紋的橈側，兩肌中間。

主治：肩胛神經痛，半身不遂，喘息，肺結核，咯血，支氣管炎，胸膜炎。

針灸：針三、五分，灸三、五壯，（金鑑禁灸）

（二）手陽明大腸經

合谷

部位：在第一，第二掌骨接合部之上端，即手之大指，次指歧骨之間，靠近次指邊緣。

主治：頭痛，耳聾，耳鳴，齒痛及一切面口病。

針灸：針三分至七分深，灸三，七壯。

按本穴針之可治經閉，孕婦忌針灸，針之有墜胎之虞。

曲池

部位：在外肘部之中央，當時窩橫紋之端。

主 治：臂神經痛，肩胛神經痛，肘部神經痛，
腦充血。

針 灸：針八分至一寸半深，灸三、七壯。

肩 髃

部 位：在前腋之上端，三角肌上緣之中央。

主 治：半身不遂，頭部及肩胛部諸肌之痙攣，
腋神經痛，肩胛關節炎，三角肌風濕病。

針 灸：針六分至一寸，灸七壯

迎 香

部 位：在鼻翼外緣溝中央，緊靠鼻孔旁骨陷中。

主 治：急性鼻卡他(多涕)，鼻腔閉塞，嗅覺減
退，衄血。

針 灸：針二分，禁灸。

(三) 足陽明胃經

頰 車

部 位：在下頤隅之後端，下頤角的前上方一橫
指陷中。

主 治：顏面神經麻痺，三叉神經痛，咀嚼肌痙
攣。

針 灸：針四分，灸三、五壯。

天 樞

部 位：在臍旁二寸之處。

主 治：慢性胃腸炎，寄生蟲病，繞臍切痛，水腫病，慢性下痢。

針 灸：針五分至一寸，灸七壯至十五壯，小兒慢性疾患，灸之有療效。

足三里

部 位：在下腿外側之前上部，脛腓兩骨間之下方二寸處。

主 治：消化不良，胃下垂，食慾不振，腹膜炎，腸雷鳴，便秘及四肢倦怠，麻痺或神經痛，腳氣，其他慢性諸疾患。

針 灸：針五分至一寸，灸五、七壯，此穴經常灸有保健作用。

（四）足太陰脾經

隱 白（鬼累 鬼眼）

部 位：在足跖趾末端內側距趾甲約一分。

主 治：失神（不識人）急性腸炎，下肢冷卻，月經過多，子宮虛冷，小兒搖擗。

針 灸：針一、二分，灸二、三壯。

公 孫

- 部 位：足大趾本节后一寸。
- 主 治：下腹部痙攣，腸出血，顏面浮腫，癰
瘤，嘔吐，食慾不振，心內膜炎。
- 針 灸：針五分至八分，使正坐兩足掌相合，而
后下針，灸三、五壯。

三陰交（承命，大陰，下三里）

- 部 位：在內踝直上約三寸之處。
- 主 治：男女生殖器疾患，月經過多，子宮出
血，陰莖痛，遺精，淋病，睪丸炎，下
肢神經痛及麻痺，失眠，神經衰弱。
- 針 灸：針五至八分，灸五至十壯。

（五）手少陰心經

神 門

- 部 位：在掌面橫紋之小指側，內是骨肌之停止
部。
- 主 治：精神病及心臟病之要穴，心臟肥大，神
經性心悸亢進精神病，失眠。
- 針 灸：針三、五分，灸三、七壯。

通 里

部 位：腕橫紋之上一寸處。

主 治：頭痛，眩暈，神經性心悸亢進，上肢的
神經痙攣，瘡病。

針 灸：針三、五分，灸三、七壯。

（六）手太陽小腸經

少 澤（小吉）

部 位：在小指之外側爪甲根部，距指甲約一分。

主 治：頭痛，喉頭炎，心臟肥大，前臂神經
痛，乳汁缺乏。

針 灸：針一分，灸三壯。

腕 骨（撓骨）

部 位：在手背內側，第五掌骨與三角骨之間。

主 治：肘骨及五指關節炎，書寫（五指掣不可
屈伸戰慄）。

針 灸：針三、五分，灸三、七壯。

聽 宮

部 位：耳前小尖瓣（即耳珠）的前方。

主 治：耳鳴、耳聾、外耳道炎。

針灸：針三分，直刺，灸五壯。

（七）足少陰腎經

湧泉

部位：在足趾骨中央之微前，長屈跖肌腱之外側足心陷中。

主治：心肌炎及心悸亢進，頭痛，眩暈，五趾
足痛，足趾神經痛，急救等。

針灸：針五分，灸三、七壯。

（八）足太陽膀胱經

肺俞

部位：當第三、四胸椎橫突間的外側，脊柱之外方一寸五分之處。

主治：肺結核，肺炎，肺出血，支氣管炎，心
內外膜炎，黃疸，皮膚搔癢一切肺疾
患，腰背神經痛。

針灸：針五分至八分，灸五壯至十五壯，此穴
可以多灸，灸后必再灸足三里，以引去
上部之充血，如針面療或手足療，針拔
出以后，需用小火罐拔五分鐘，輕症出
血，重症出黃水，症狀立刻減輕，一般

疾患应用灸法，用时灸三、五壯。

腎 俞

部 位：在第二、第三腰椎橫突間，脊柱之外方約一分五寸之處。

主 治：腎炎，膀胱，麻痺及攣攣，腰神經痛，淋病，血尿，糖尿病，精液缺乏，身體羸瘦，月經不順，失精，一切泌尿器疾患。

針 灸：針五分至一寸，灸三壯至七壯。

委 中

部 位：膝腘窩之正中

主 治：感冒，由于風濕病之膝關節炎，腰痛，坐骨神經痛，中風，腹股脹，癱瘓，鼻出血，嘔吐，腹瀉。

針 灸：針一至二寸深，不宜灸，只宜放血。

凡急性病症之上部充血，內臟及腰背腸腔等之郁血，及炎症而起之大痛，大吐瀉諸症狀皆可于委中部之四周靜脈上放血。

承 山（腸山、肉柱、魚腹）

部 位：在下腿后側之中央，分肉之間陷中。

主 治：局部性痙攣，吐瀉，腰神經痛，大腿部

神經痛，四肢麻痺，痔，腸出血，腺腫
(橫痃)便秘，淋病。

針灸：針八分至一寸余，灸五壯至十壯。

崑崙

部位：在足外踝之后側陷凹中。

主治：頭痛，眩暈，腰背神經痛，坐骨神經痛，脚氣，難產。

針灸：針五分至八分，灸三、五壯，孕婦禁針。

(九)手厥陰包心絡經

中冲

部位：中指之指端。

主治：心臟炎，舌強痛，小兒疳蟲，熱病无汗，腦充血，頭痛，中風不省人事。

針灸：針一分，灸一壯。

大陵

部位：在腕關節前面，腕橫紋正中兩筋間陷中取之。

主治：心肌炎，肋間神經痛，腋窩腺炎，頭痛，發熱，小兒胃炎，胃出血，失眠。

針灸：針三、五分，灸三、五壯。