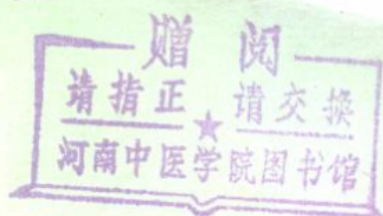


針灸簡要



河 南 中 醫 學 院

一 九 七 七 年 十 月

针 灸 简 要

邵 经 明

河 南 中 医 学 院

一 九 七 七 年 十 月

毛 主 席 语 录

备战、备荒、为人民。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。

人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

编 者 说 明

为了贯彻落实毛主席关于“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的指示，巩固和发展合作医疗，更好地为广大贫下中农服务，笔者结合自己的临床实践和近年来在农村培训赤脚医生的体会，编著了《针灸疗法二十讲》。从一九七四年到一九七六年曾在《河南赤脚医生》杂志上已分期作了介绍。现在根据读者和赤脚医生的要求和意见，加以补充和修改。在修改中从实用出发，文字力求通俗易懂，论述尽量简明扼要，汇集成册，易名《针灸简要》，供赤脚医生及临床针灸工作者参考，亦可作为初学针灸的教材。

由于水平有限，错误之处在所难免。请同志们提出宝贵意见，以便进一步充实和修改。

一九七七年三月

目 录

绪言	(1)
----	-------

上篇 针 灸 法

第一节 毫针刺法	(5)
一、一般基本知识	(5)
(一) 针具	(5)
(二) 练针	(6)
(三) 针前工作	(7)
(四) 进针的角度、方向和深度	(8)
(五) 注意事项	(9)
二、针刺手法	(10)
(一) 进针手法	(10)
(二) 行针手法	(10)
(三) 针下得气	(12)
(四) 留针与起针	(12)
第二节 针刺的强弱、补泻和异常情况的预防 和处理	(13)
一、针刺的强弱	(13)
二、针刺的补泻	(14)
三、针刺异常情况的预防和处理	(15)

第三节 其它刺法.....	(18)
一、三棱针放血疗法.....	(18)
二、皮肤针疗法.....	(19)
三、皮内针疗法.....	(21)
四、火针疗法.....	(23)
第四节 灸法和拔罐法.....	(24)
一、灸法.....	(24)
二、拔罐法.....	(27)

中篇 经络与输穴

第一节 经络、输穴概述.....	(31)
一、经络.....	(31)
二、输穴.....	(33)
三、取穴法.....	(34)
第二节 手三阴经、手三阳经及其常用穴位.....	(38)
一、手太阴肺经.....	(38)
尺泽 孔最 列缺 太渊 少商	
二、手少阴心经.....	(40)
少海 通里 神门	
三、手厥阴心包经.....	(42)
曲泽 郄门 间使 内关	
四、手阳明大肠经.....	(43)
合谷 手三里 曲池 肩髃 迎香	
五、手太阳小肠经.....	(46)
少泽 后溪 肩贞 天宗 听宫	

六、手少阳三焦经·····	(48)
中渚 外关 支沟 肩髃 翳风 耳门 丝竹空	
第三节 足三阳经及其常用穴位·····	(50)
一、足太阳膀胱经·····	(50)
睛明 攒竹 肺俞 膈俞 脾俞 肾俞 大肠俞	
次髎 委中 承山 昆仑	
二、足少阳胆经·····	(55)
听会 率角 阳白 风池 肩井 环跳 风市	
膝阳关 阳陵泉 光明 悬钟	
三、足阳明胃经·····	(59)
四白 地仓 颊车 下关 乳根 梁门 天枢	
梁丘 犊鼻 足三里 解溪 内庭	
第四节 足三阴经和任、督脉及其常用穴位·····	(64)
一、足太阴脾经·····	(64)
隐白 公孙 三阴交 阴陵泉 血海	
二、足少阴肾经·····	(66)
涌泉 太溪 照海 复溜	
三、足厥阴肝经·····	(68)
太冲 曲泉 章门	
四、任脉·····	(69)
中极 关元 气海 神阙 中脘 膻中 天突	
廉泉 承浆	
五、督脉·····	(73)
长强 腰阳关 命门 至阳 陶道 大椎 哑门	
百会 上星 水沟	
第五节 经外穴和新穴·····	(77)

太阳 鱼腰 球后 四神聪 印堂 金津 玉液
 鼻通(上迎香) 扁桃 牵正 十宣 四缝
 八邪 腰痛点 胃肠痛点 臂中(治瘫3)
 肾夹脊 十七椎下 胃上穴 提托穴 泻灵穴
 坐骨 膝下 胆囊 阑尾穴

下篇 治疗常见病

第一节 针灸治疗概述.....	(84)
一、针灸治疗原则.....	(84)
二、穴位的选取.....	(85)
三、配穴处方.....	(86)
四、临床综合应用.....	(87)
第二节 急症与传染病.....	(89)
惊厥 晕厥 休克 昏迷 中暑 细菌性痢疾	
传染性肝炎 疟疾 流行性腮腺炎	
第三节 呼吸、循环系统病症.....	(95)
感冒 咳嗽 哮喘 心律失常 高血压病 血栓	
闭塞性脉管炎	
第四节 消化系统病症.....	(99)
胃痛 呕吐 腹泻 便秘 呃逆 疝疾 急性阑	
尾炎 急性胆道疾患 脱肛	
第五节 泌尿、生殖系统病症.....	(105)
尿路感染 尿潴留 遗尿 肾绞痛 睾丸炎	
痛经 月经过多 胎位不正 子宫脱垂 经闭	
白带过多 滞产	
第六节 神经系统病症.....	(112)

头痛 面神经麻痹 坐骨神经痛 三叉神经痛	
偏瘫 癔病 神经衰弱 精神分裂症 癫痫	
第七节 运动系统病症	(119)
落枕 急性腰扭伤 慢性腰痛 关节炎 多发性	
神经炎 腱鞘囊肿	
第八节 五官常见病症	(123)
急性结膜炎 慢性鼻炎 急性扁桃腺炎 近视	
慢性咽、喉炎 牙痛 耳聋耳鸣	
第九章 其它病症	(127)
丹毒 荨麻疹 单纯性甲状腺肿大 颈淋巴结	
结核 急性乳腺炎 破伤风 乳汁不足	

绪 言

伟大领袖和导师毛主席教导我们：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”针灸学是祖国医学遗产的重要组成部分，是我国劳动人民长期与疾病作斗争的重要手段和经验总结，在人民保健事业上起着重要作用。针灸治病操作简便，疗效迅速，适应症广，经济安全，是一种多快好省的治疗方法，深受广大劳动人民的欢迎。对贯彻落实毛主席“备战、备荒、为人民”和“六·二六”指示具有重要的现实意义和深远的历史意义。

针灸疗法有悠久的历史。我国现存最早的一部医书——《黄帝内经》中有“砭石”的记载。“砭石”即现代针刺疗法的前身。随着社会生产的发展，针刺工具也不断改进。在冶金术发明以后，就出现了铜针、铁针、银针，直至现代所用的不锈钢针。

灸法起源于远古时代。当时人们在烤火取暖的生活过程中，消除了因受寒冷引起的一些疾病，从而逐渐认识到用火灸皮部可以治疗疾病。随着社会历史的发展，就演变为后来的艾灸，成为后世治疗虚寒病的一种灸治方法。

针灸专科始于晋代。在秦汉时期，医不分科，许多著名医家，无不重视针灸。如秦越人、张仲景、华佗等都有针灸治疗疾病事例的文献记载。至晋代皇甫谧综合了秦、汉、三国以来的针灸医学成就，写出了一部《针灸甲乙经》，为开展针灸

专科奠定了基础。唐、宋、元、明等朝代，针灸专科得到了很大发展。

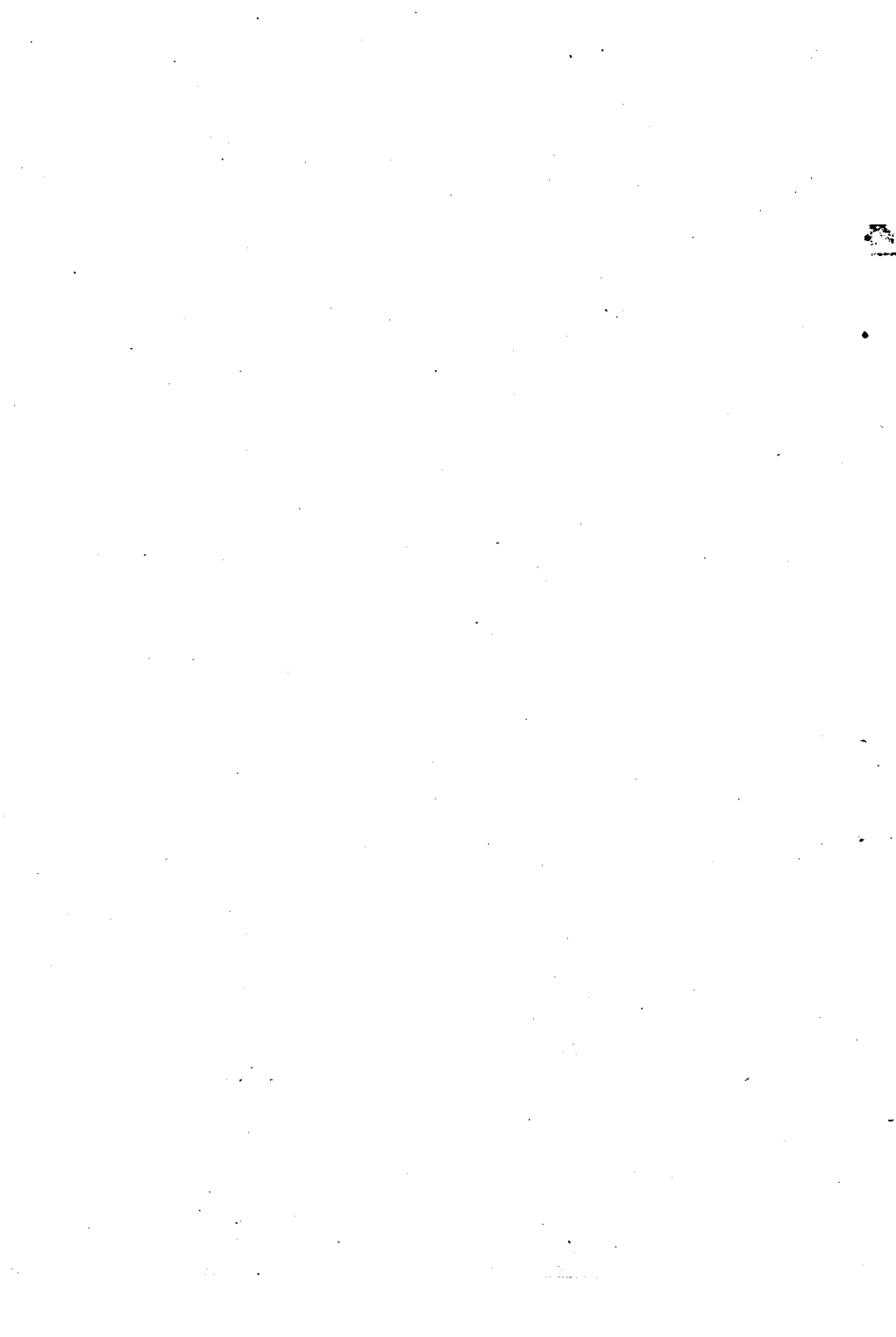
至清朝后期，封建统治者认为针刺艾灸，赤身露体“非奉君之所宜”，竟于道光二年（一八二二）在太医院取缔了针灸科。在国民党反动统治时期，崇洋媚外，轻视祖国医学，曾于一九二九年提出取缔中医，当即遭到全国亿万人民的强烈反抗，虽其阴谋未能得逞，但深受广大人民群众欢迎的针灸疗法却遭到严重摧残。

伟大领袖毛主席历来非常重视祖国医学。早在红军时期，毛主席在《井冈山的斗争》这篇光辉著作中就提出了“**用中西两法治疗**”的方针。遵照毛主席的指示，在抗日战争时期和解放战争时期，解放区举办了针灸训练班，很多解放区的医务人员都学过针灸疗法。用针灸治疗疟疾、肠炎、上呼吸道感染等几十种疾患，取得了很好的疗效，节约了大量药品，支援了解放战争。全国解放后，广大医务人员热烈响应毛主席的号召，积极开展西医学习中医，走中西医结合的道路，针灸学有了很大发展。

史无前例的无产阶级文化大革命，使针灸疗法又有了新的发展和提高，不少先进医务人员勇于创新，不避风险，在自己身上反复试验针刺深度探索新的穴位，取得了可喜的成果。先后打开了聋哑“禁区”，使聋哑病人经过针灸治疗后能放声高唱《东方红》。经过医务人员使用针灸疗法等进行精心治疗，很多瘫痪病人重新走上了战斗岗位。头针疗法治疗偏瘫，水针治疗肾结石以及针刺麻醉等等，都给祖国医学史上增添了光辉的篇章。

针灸学在世界医学的发展中也作出了应有的贡献。早在唐

代，我国的针灸学就传入日本、朝鲜，十七世纪又相继传入欧洲。自从我国针刺麻醉用于外科手术的成功，引起了国际医学界的高度重视，现在认真学习、研究和应用我国针灸学的各国医务人员和科研工作者越来越多。在英明领袖华主席抓纲治国战略决策指引下，在党的十一大光辉路线的照耀下，广大医务工作者下决心，树壮志，鼓足干劲，积极钻研，向科学技术现代化进军，为尽快把科研工作搞上去，把“四人帮”干扰破坏所造成的损失夺回来贡献力量。素有国际医学地位的针灸学，一定会得到进一步提高和发扬，更好地为我国人民和世界人民服务，为实现四个现代化作出新的贡献。



上篇 针 灸 法

针刺和艾灸是治疗疾病的两种方法。由于在临床应用上，二者往往配合，故称针灸法。本篇以介绍毫针刺法和灸法为主，其中还包括了三棱针、皮肤针、皮内针、火针和拔罐等疗法。

第一节 毫 针 刺 法

毫针刺法，是用金属制成的毫针，刺入人体的一定穴位，通过一定手法，达到“调和气血”与“扶正祛邪”治疗疾病的目的。

本节主要谈一下毫针刺法的基本知识和针刺手法。

一、一般基本知识

(一) 针具：临床常用的针具，有毫针、皮肤针（梅花针、七星针）和三棱针。现仅谈谈毫针。毫针的构造分针尾、针柄、针根、针身、针尖五个部分（见图1）。

根据针身的粗细，一般分为26号、28号、30号，或特制的20~22号。临床常用28号针；眼区穴位或深刺颈部、腹部等处时用30号针；需要较强刺激或针刺放血时，采用26号或20~22号针。根据

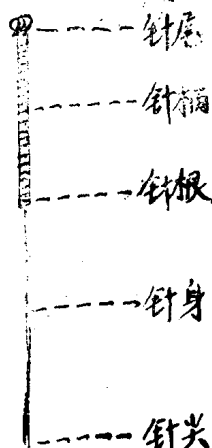


图1 毫针结构

针身的长短，又分为0.5寸、1.0寸、1.5寸、2.0寸、2.5寸、3.0寸、3.5寸等。0.5寸的毫针用于浅刺或耳部；1.5寸~2.0寸可用于全身大多数穴位；3.0寸以上的毫针多用于肌肉丰满处或用于深刺、透穴。

(二)练针：即练习指力，这是初学针灸的基本功。它是进针顺利，减少疼痛，提高疗效的保证。正确而熟练地掌握针刺手法，必须有一定的指力作基础。练针的方式有纸垫练、棉球练（见图2）和自身试针等。



图2 指力练习

1. 纸垫和棉球练：用草纸叠成如肥皂样大小的方块，用线扎紧；或用棉花一团，外用布包一层如小皮球大小，以线绪扎。练时，以左手拿纸垫或棉球，右手持针，反复刺入纸垫或棉球上，上下提插，左右捻转。开始练习指力小一点，以后逐渐加大。经过一段时间的练习，就会把指力练好，达到持针自如。

2. 自身试针：为了更好地掌握进针方法，体验针感，在纸垫或棉球练习的基础上，可在自己身上试针。试针要不怕痛，不怕苦。在自身上扎针，找新穴，探针感。自身试针一般以四肢穴位为宜。



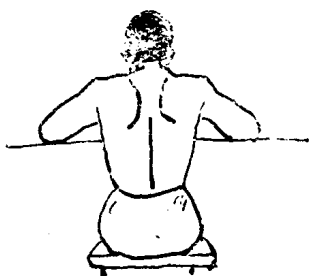
坐位

此外，也可在萝卜头、红薯块及塑料泡沫上进行练习。

（三）针前工作：

1. 诊断：针刺治疗与药物治疗一样，在针治前，必须对疾病有明确的诊断，然后根据病情选穴，并按照配穴原则拟定穴位处方。

2. 选针与检查：根据穴位及病情的需要，选择粗细长短适宜的针具。若是双侧穴位，所选针之长短应该一样。同时，检查针具是否有锈蚀、损伤、弯曲、带钩等毛病，



伏案坐位



仰卧位



侧卧位



俯卧位

图3 针刺体位姿势

如有，则应维修后使用。

3. 体位：在针刺前，一定要选择适合进针，有利于病人舒适耐久的体位。临床常用的病人体位，有正坐位、伏案位、仰卧位、俯卧位和侧卧位五种（见图3）。

4. 消毒：所用的针具、穴位和医生的两手，在针刺前，必须进行消毒，以免引起针刺感染。所用针具最好用煮沸或高压蒸汽消毒。一般可用75%酒精浸泡20分钟，急用时也可用75%酒精棉球抹擦片刻。针刺前医生的手指和应针的穴位，也同样用同浓度的酒精棉球涂擦，待酒精自然挥发后进行针刺。

（四）进针的角度、方向和深度：由于病人的体质的强弱、病情的轻重、体形的胖瘦和针刺穴位的不同，进针时一定要掌握针刺的角度、方向和深度。进针的角度有直刺、斜刺和横刺（见图4）。

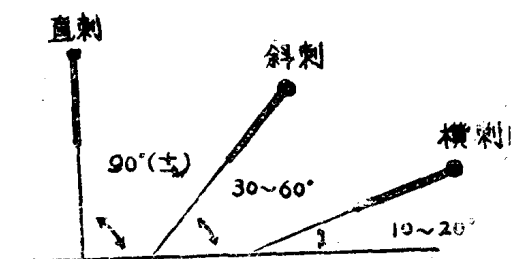


图4 针刺角度示意图

1. 直刺：使针体与皮肤呈90度角进入。这种刺法多用于深刺，如腰、臀、膝及四肢肌肉丰满处的穴位，对关节附近的穴位，也可沿缝隙直刺。