

## 一、针灸疗法的特点

针灸疗法具有适应证广，疗效显著，操作简便，经济安全等特点。

### (一)适应证广

针灸治疗适应于内、外、妇、儿、五官、传染病等各种科，涉及各种疾病。包括功能性，器质性，以及病毒、细菌感染性疾病。根据建国以来针灸文献统计，对治疗300多种疾病皆有良好效果，其中对100多种疾病有显著效果。

此外，针灸还有明显的镇痛作用，外科手术时的针刺麻醉，就是在针刺镇痛的基础上产生的。另外，针灸还具有明显的保健预防作用。在日本，即有“旅行灸三里，健步行如飞”的谚语，其养生灸中提出：婴儿期灸身柱促进生长发育；十七八岁灸风门预防感冒；二十四五灸三阴交增强生殖系统功能；三十岁以后灸足三里健胃强身；老年期加灸曲池能防止听力、视力减退，增强抗病能力，降低血压，预防中风。近人通过研究，发现艾灸可提高免疫功能，从而达到抗衰老作用，针刺关元可提高垂体-肾上腺皮质系统的功能，增强抗病能力。灸足三里能降低血液凝集性，防止血栓形成。这些资料表明，针灸不仅有广泛的适应证，而且具有抗病强身抗衰老等作用，因此它具有强大的生命力和长远的发展前途。

## (二) 疗效显著

针灸疗法对于一些疼痛性疾病有着其它疗法无可比拟的优点，如对关节疼痛及功能障碍、面瘫、胎位不正的治疗效果明显高于其它疗法；对于牙痛、胃痛、头痛、扭伤、抽搐等，具有“立竿见影”之效。

## (三) 操作简便

针灸疗法，简便易行，只要具备酒精、针，或艾绒即能治病，无论家庭、田间、旅途中随时可用。

## (四) 经济安全

针灸疗法不需购置繁多设备，在治疗时只要掌握好解剖知识、针灸基础知识及注意事项，即可操作施治。现代由于抗生素和化学药物的普遍应用，这些药物中部分具有较强的副作用，从而使医源性疾病和药源性疾病逐渐增多，而针灸这一自然疗法，符合人体生理特点，有益于健康，受到国内外人们的竭诚欢迎，《易经》所谓“无妄之疾，勿药有喜”之说，正好可以反证针灸疗法安全可靠的特点。正由于针灸疗法的经济简便、安全可靠，所以才会被人们所掌握、运用和接受。

## 二、常用腧穴

### (一)头面部腧穴

#### 百 会

定位：后发际正中，直上7寸，两耳尖连线的中点。

主治：头痛，眩晕，脱肛，阴挺，失眠，中风脱证，癲狂。

刺灸法：沿头皮可向前、后、左、右方向平刺0.5~0.8

寸。艾条灸5~10分钟。

针感：局部沉胀感居多。

#### 四 神 聪

定位：百会穴处前后左右各1寸处，共4穴。

主治：头痛，眩晕，失眠，健忘，癲狂。

刺灸法：沿头皮向百会穴处平刺0.5~0.8寸，或由此穴向外沿皮刺0.8~1寸。艾条灸5~10分钟。

针感：局部胀痛感满布头顶部或向前后左右传导到额、枕、颞部。

#### 通 天

定位：头正中线旁开1.5寸，前发际上4寸。

主治：鼻衄，鼻炎，鼻窦炎。

刺灸法：平刺0.5~1寸。艾条灸4~5分钟。

针感：前头部沉胀感。

## 上 星

定位：头正中线上，前发际上1寸。

主治：头痛，鼻衄，鼻渊，癫狂，热病。

刺灸法：沿皮平刺0.5~0.8寸，艾条灸5~10分钟。或指压5~10分钟，或三棱针点刺出血2~3滴。

针感：沿针刺方向可有放射性沉胀麻感，指压则局部沉胀，点刺出血则局部疼痛。

## 头 维

定位：额角发际直上0.5寸。

主治：头痛，高血压，眼睑颤动，眶上神经痛。

刺灸法：沿皮向太阳穴方向透刺0.8~1寸，治目疾时针尖沿皮向目方向透刺0.5~0.8寸。艾条灸5~10分钟。

针感：前者在前额及颞部有沉胀感，治目疾时酸胀感扩散至前额及目部。

## 角 孙

定位：耳尖所对应发际处，左右各一。

主治：腮腺炎，偏头痛，耳鸣。

刺灸法：沿皮平刺0.5~1寸。治腮腺炎及耳鸣时向下刺；治偏头痛时向太阳穴透刺。或用灯芯草点燃，迅速按压于角孙穴。

针感：治疗腮腺炎及耳鸣时，沉胀感可传至耳及下颌；治偏头痛透刺太阳穴沉胀感可扩散至颞部。

## 率 谷

**定位：**耳尖直上，入发际1.5寸，即距角孙穴直上方1.5寸。

**主治：**偏头痛，内耳性眩晕。

**刺灸法：**向耳尖沿皮平刺0.8~1.2寸，治偏头痛时，针尖分别向头维、太阳及下关方向沿皮刺至1.5~2寸。艾条灸5~10分钟。

**针感：**局部酸胀感，治疗偏头痛，颞部酸胀感可扩散至额、目及下颌关节处。

## 太 阳

**定位：**眉梢与目外眦连线中点外开1寸凹陷中。

**主治：**偏、正头痛，内耳性眩晕，目赤肿痛，上牙痛，三叉神经痛，感冒。

**刺法：**直刺0.5~0.6寸，禁用灸法。

**针感：**局部有沉酸胀感，可扩散至目及颞部。

## 阳 白

**定位：**目正视前方，瞳孔直上方，眉毛中点上1寸处。

**主治：**头痛(偏头痛、前额痛)，目痛，眼睑翳动、下垂，口眼歪斜。

**刺灸法：**向下沿皮肤平刺0.5~0.8寸，透鱼腰穴。艾条灸5~10分钟。

**针感：**局部沉胀感。

## 印 堂

定位：双眉连线中点，正鼻上方。

主治：头痛，鼻渊，目赤肿痛，口眼歪斜。

刺法：直刺0.1~0.2寸。治目疾时，向左右攒竹穴透刺。

针感：鼻根部有酸胀感。

## 攒 竹

定位：眉头凹陷处。

主治：目赤肿痛，头痛，口眼歪斜，眉棱骨痛，眼睑翳动。

刺法：向下或向眉中平刺0.5~0.8寸，禁灸。

针感：局部及眼眶周围沉胀感或向前额放散。

## 鱼 腰

定位：目正视前方，于眉毛中间与瞳孔直对处取穴。

主治：目赤肿痛，眼睑下垂，眼睑翳动，眶上神经痛，近视。

刺法：沿皮肤分别向左右攒竹、丝竹空穴透刺0.5~0.8寸。治目赤肿痛及近视时，可沿眼球与眶上缘之间缓慢进针0.5~0.8寸。禁灸。

针感：酸胀感可扩散至额及眼眶上部。治目疾时眼球有酸胀感。

## 丝 竹 空

定位：眉梢凹陷中。

主治：偏头痛，目赤肿痛，眼睑翳动。

刺法：治疗偏头痛向太阳穴沿皮肤平刺0.3~0.5寸。治疗目疾时向眉头平刺0.5~0.8寸，此穴禁灸。

针感：局部酸胀感。

## 瞳 子 髎

定位：目外眦外开0.5寸。

主治：头痛，急性结膜炎，视神经萎缩，牙痛。

刺法：沿皮肤向外方横刺0.3~0.5分。或向下斜刺透颧髎穴(目外眦直下，颧骨下缘)治疗牙痛。禁灸。

针感：局部胀感，有时可放射至颞部。治牙痛时沉胀感扩散至整个面颊部。

## 睛 明

定位：目内眦内上方0.1寸处。

主治：目赤肿痛，流泪，眦痒，夜盲，色盲，目眩。

刺法：嘱病人闭目，医者左手轻推眼球向穴位另一侧，并加以固定，右手缓慢进针，紧靠眼眶与眼球之间呈80°角朝外下方向缓缓刺入1~1.2寸。禁灸。

针感：局部酸胀，并扩散至眼球后面及其周围，同时伴有泪出。

注意：眼眶内的睛穴，浅层有丰富的动、静脉，深部有视神经及大脑，故针刺时应注意如下几点：

① 针刺不宜过深，以免刺入颅腔。

② 眼球视向针刺穴位：因眼球前后径较长，略似卵圆形，针刺时眼睛应向刺针的穴位方向看，使眼球后部倾斜，留出尽可能大间隙，以免刺伤眼球。进针时要用左手把眼球推向

针刺穴位的另一侧，并用指头固定，使针在眼球壁及眶壁之间缓缓进入。

③ 注意体会针感：当针下有坚硬的阻力时，说明已刺至眼眶壁；如针下遇到弹性阻力时，说明已刺至眼球壁；患者有疼痛感时，为刺中血管壁。上述情况，均应立即退针，调整进针角度及进针方向，然后再行刺入。

④ 防止出血：眶内多为疏松结缔组织，毛细血管十分丰富，针刺不当则极易出血，故针刺前应仔细检查针具，以防针尖带钩，进出针时应缓慢，不提插，不大幅度捻转，不留针，出针后按压穴位2~3分钟。如有出血现象，先用冷敷法止血，24小时后换热敷。

### 承 泣

定位：目正视前方，瞳孔直下，眼眶下缘与眼球之间。

主治：目赤肿痛，流泪，夜盲，眼睑瞤动，口眼歪斜。

刺法：左手拇指向上轻推眼球，紧靠眶缘缓慢直刺1~1.2寸，不宜提插，以防刺破血管引起出血。禁灸。

针感：眼球酸涩感。

注意：见睛明穴。

### 球 后

定位：目眶下缘外1/4与内3/4交点处取穴。

主治：视神经萎缩，近视，青光眼，早期白内障，目内斜视。

刺法：针尖向内上，沿眶下缘与眼球之间，刺向视神经孔方向，深1~1.2寸。禁灸。



针感：眼球酸胀感。

注意：见睛明穴。

## 四 白

定位：目正视前方，瞳孔正下方当眶下孔凹陷中。

主治：目赤痛痒，目翳，眼睑颤动，口眼喎斜，头痛，三叉神经痛。

刺法：直刺0.3~0.4寸，或45°朝上，75°朝外经眶下孔进针0.5~0.8寸。禁灸。

针感：局部酸胀感；甚或扩及整个面部，针刺入眶下孔时，有电麻感放散至面颊部。

注意：刺入眶下孔时，深度不宜超过1寸，否则易刺伤眼球。

## 颧 髎

定位：目外眦正下方，颧骨下缘凹陷中，约与鼻翼下缘平齐。

主治：口眼喎斜，眼睑颤动，齿痛，颊肿。

刺法：直刺0.4~0.6寸，或向上、向下斜刺0.5~1.2寸。禁灸。

针感：直刺时局部有酸胀感；斜刺时酸胀感可扩散至整个面颊部。

## 迎 香

定位：鼻唇沟内，与鼻翼外缘中点平齐。

主治：鼻塞，鼻衄，口眼喎斜，面痒面肿，胆道蛔虫。

刺法：向鼻根部斜刺或平刺0.3~0.5寸。禁灸。

针感：鼻根部酸沉感。

## 素 髻

定位：鼻尖正中。

主治：休克，呼吸衰竭，低血压，鼻衄，酒渣鼻。

刺法：直刺0.1~0.3寸，或点刺放血。向上斜刺0.3~0.5寸。禁灸。

针感：直刺或点刺时局部有酸痛感；斜刺时酸痛感可达鼻根部或鼻腔部。

## 水 沟

定位：鼻唇沟上1/3与下2/3交界处。

主治：休克，昏厥，口眼喎斜，癲狂痫证，腰背强痛。

刺法：急救时，向上横刺0.5~0.8寸，或采用指压手法。治口眼喎斜时，先将针向上横刺0.3~0.5寸，然后将针退至皮下，再向左右方向横刺。禁灸。

针感：急救针刺时针感较强，以局部痛感为主，大幅度捻转时可有酸沉感。横刺时针感痛胀，可扩散至整个上唇。

## 地 仓

定位：口角外侧旁开4分。

主治：口角喎斜，流涎，眼睑瞤动。

刺法：直刺0.1~0.2寸分后，斜刺向颊车穴，深刺0.8~1.2寸。慎灸。

针感：局部或半侧面部酸胀。

## 颊 车

定位：下颌角前上方1寸，咬肌附着处，上下齿咬紧时，咬肌隆起最高点。

主治：口眼喎斜，颊肿，齿痛，牙关紧闭，颈项强痛。

刺法：斜刺向地仓穴，深度1~1.2寸，慎灸。

针感：局部或半侧面部酸胀。

## 下 关

定位：颧弓与下颌切迹之间，耳屏前约一横指，闭口有孔，张口即无。

主治：齿痛，口噤，口眼喎斜，耳聋，耳鸣，聾耳。

刺法：患者闭口，直刺0.5寸。慎灸。

针感：局部有酸胀感。

## 承 浆

定位：颊唇沟正中凹陷处。

主治：口眼喎斜，下牙痛，流涎。

刺法：治疗口眼喎斜、下牙痛时，针尖斜向患侧刺0.3~0.8寸；治疗流涎时，针尖分别向左右斜刺0.3~0.5寸。慎灸。

针感：前者针感局部胀痛扩散至患侧下颌角处；后者胀痛感散及整个下颌处。

## 金 津、玉 液

定位：舌下系带两旁静脉，左称金津，右称玉液。

主治：舌强，舌肿，消渴，呕吐，口疮。

刺法：患者正坐，医者以消毒纱布或手帕缠裹左手拇、食、中三个指头，嘱患者张口伸舌，医者迅速以左手三指将病人舌拉出并上翻，暴露舌下静脉，右手以三棱针迅速点刺0.1~0.2寸，患者吐血2~3次后，以棉球压迫止血。禁用灸法。

## 耳 门

定位：耳屏上切迹，下颌髁状突后缘凹陷中，张口取穴。

主治：耳鸣，耳聋，齿痛。

刺法：直刺0.5~0.8寸。慎灸。

针感：局部酸胀，可扩散至内耳及下颌关节处。

注意：若针刺至1.2~1.5寸时，深部有疼痛感。

## 听 宫

定位：耳屏与下颌关节之间，张口呈凹陷处取穴。

主治：耳鸣，耳聋，聾耳。

刺法：直刺0.5~0.6寸。禁灸。

针感：局部有酸胀感。

注意：针刺过深，超过1.5寸时，有疼痛感。

## 听 会

定位：耳屏间切迹前，下颌髁状突之后缘，张口取穴。

主治：耳鸣，耳聋，下颌关节炎，腮腺炎，口眼喎斜。

刺法：病人微张口，直刺0.5~0.8寸。慎灸。

针感：局部酸胀扩散至下颌部。

注意：针刺不宜过深，不宜施用过强手法，否则易导致出血和疼痛。

## 耳 尖

定位：折耳向前，于耳廓尖端处取穴。

主治：目赤肿痛，麦粒肿，咽喉肿痛，疔疮。

刺法：三棱针点刺0.1~0.2寸，使之出血5~6滴，或毫针直刺0.2寸。禁灸。

针感：局部疼痛感。

## 廉 泉

定位：喉结与下颌正中连线中点，取穴时，以拇指指关节横纹放在下颌骨正中，拇指尖到达处即为该穴。

主治：舌强不语，舌下肿痛，舌缓流涎，失音，咽喉肿痛。

刺法：向舌根方向刺1.2~1.5寸，不留针。

针感：舌根部酸胀沉感。

## 人 迎

定位：喉结旁1.5寸，颈总动脉后，胸锁乳突肌前缘。

主治：气喘，咽喉肿痛，瘰疬，瘰气，高血压。

刺法：避开颈总动脉，直刺0.5~0.8寸。禁灸。

针感：局部酸沉，或有电麻感向肩部放射。

## 百 劳

定位：大椎穴旁开1寸，直上2寸。

主治：骨蒸潮热，盗汗自汗，咳嗽，项强，上肢不遂。

**刺灸法：**直刺0.5~1寸，治疗上肢病变时，针尖刺向脊柱方向，深1~1.2寸。艾条灸15~20分钟。

**针感：**胀麻感可至肩部。治上肢病时胀麻感可沿肩、上肢传导。

## 风 府

**定位：**枕骨后缘正中，后发际上1寸。

**主治：**头痛，项强，眩晕，中风，癫狂。

**刺法：**进针时令病人头微向前俯，直刺0.3~0.5寸，或向下斜刺0.4~0.6寸。

**针感：**局部沉胀者居多，也有向上下放散者。

**注意：**见哑门穴。

## 哑 门

**定位：**后发际上5分，或由枕骨粗隆正中下推，推至隆起处为第二颈椎，该穴在第二颈椎上缘。

**主治：**暴哑，舌强不语，头痛项强。

**刺法：**令病人头向前微俯，项肌放松，针尖沿第二颈椎棘突上缘进行，直刺0.3~0.4寸。

**针感：**大多为局部沉胀，或向下放散至脊柱，向上放散至枕部。

**注意：**

① **针刺深度：**风府、哑门的针刺深度，不能简单的规定为几寸，而应据病人胖瘦，脖子的粗细等个体差异而定，一般采用浅于颈围的1/10针刺深度。

② **针刺方向：**风府及哑门穴均应向口唇方向针刺，针尖不能向上偏斜，否则易进入颅腔刺伤大脑。

③ 针感：一般刺至环枕后膜或黄韧带时，针下有坚韧而富有弹性的阻力，患者感到局部酸胀。紧按阻力感后，针下出现一种落空感，此时已刺至硬膜外腔或小脑延髓池，应立即退针，若再深刺，针下又出现柔软阻力感，此时针尖已至硬脊膜处；患者感觉沿脊柱向下有放散性酸胀感，此即针刺哑门穴的最大深度。

④ 手法：采用捻转法，禁忌用大幅度提插及捣刺。

## 风 池

定位：后发际上1寸，胸锁乳突肌和斜方肌之间的凹陷中。

主治：外感、内伤头痛，内耳性眩晕，颈项强痛，高血压，热病，感冒。

刺灸法：向同侧颞骨，眼眶下缘或鼻尖刺入1~1.2寸。艾条灸5~10分钟。

针感：以沉胀感为主，并向上放散至头顶，或与该穴同侧颞及眼球部。

注意：若针尖刺向对侧眼球，易伤及椎动脉及延髓，针刺可采用捻转法，禁忌用大幅度提插和捣刺手法。

## 天 柱

定位：后发际正中直上0.5寸，旁开1.3寸，当斜方肌外缘凹陷中。

主治：高血压，头晕，头痛，甲亢。

刺灸法：直刺0.8~1寸。艾条灸10~15分钟。

针感：后项部酸胀感，患者自觉头重难抬。

注意：不可向内上方深刺，以免伤及延髓。

## 翳 风

定位：耳垂后，下颌角与乳突之间凹陷中。

主治：耳鸣，耳聋，口眼喎斜，腮腺炎。

刺灸法：向舌根方向刺0.8~1寸，艾条灸5~10分钟。

针感：酸胀感放散至舌根部。

## 安 眠

定位：翳风与翳明之间。

主治：失眠，头痛。

刺灸法：直刺0.8~1寸，艾条灸5~10分钟。

针感：酸胀感扩散至枕部及内耳。

## 翳 明

定位：风池与翳风连线中点。

主治：头痛，耳鸣，夜盲，近视，早期白内障。

刺灸法：向耳后部直刺0.8~1.2寸，艾条灸5~10分钟。

针感：局部有酸胀感。

注意：该穴不宜施用大幅度提插捻转手法，过强刺激会遗留耳部不适或疼痛。

## (二)胸腹部腧穴

### 天 突

定位：胸骨上窝正中。

主治：咳嗽，暴哑，慢性咽炎，甲亢，痰厥，噎膈。



**刺法及针感：**因穴位深部有气管，主动脉弓，无名静脉，针刺时应直刺0.2~0.3寸后，针尖朝下，沿气管壁前方，向命门穴(第二腰椎棘突下)方向缓慢刺入。可采用捻转法，忌提插、捣刺，一般不留针。针刺深度为1.5寸，此时针尖已至无名静脉、主动脉弓后方与支气管之间，这时针下有空松感。如继续深刺至2寸时，患者会出现胸部烘热胀感，应立即停针。

如针尖刺中气管壁时，可出现硬而有轻度弹性的针感，患者可出现气管发痒欲咳的现象；刺破气管壁，可引起剧烈咳嗽及咳吐血痰。刺中无名静脉及主动脉弓时，针下感觉柔软而有弹性，患者有疼痛感。遇此现象，均应退针。

## 中 府

**定位：**前正中线旁开6寸，平第一肋间隙处。双手叉腰时，在锁骨外端下缘有三角形凹窝，在凹窝正中直下1寸取穴。

**主治：**咳嗽，气喘，胸痛。

**刺灸法：**直刺0.3~0.5寸，或向外侧斜刺或平刺0.5~0.8寸。艾条灸5~10分钟。

**针感：**以胀感者居多，有时向胸部或肩臂部放散。

**注意：**不可向内侧深刺，以免刺伤肺脏。

## 膻 中

**定位：**两乳头针线中点。

**主治：**心绞痛，心律失常，乳少，乳痈、哮喘。

**刺灸法：**向下沿皮平刺1~1.5寸，治疗乳少乳痈时，针尖向左、右侧沿皮平刺1~1.5寸。艾条灸10~15分钟。