

开 头 話

針灸疗法是祖国医学中一种宝贵的治病方法，它是我国劳动人民和古代医学家創造出来的，到現在已經有几千年的历史。俗話說：“一針二灸三吃葯”，正說明了用針灸治病的作用是多么的快了。在目前各地大搞中西医合流，普遍学习祖国医学的高潮里，不仅医务工作者要学习針灸，連广大羣众也迫切要求掌握这門既經濟又簡便的治病方法。为了满足羣众的这种要求，我們本着通俗、簡單、实用和安全的原則，編写了这本册子，至于是不是适当，这就要从实践中証明了。因此，我們誠懇地希望得到各方面的指正和批評。

針灸普通常識

針灸为啥能治病

針灸是靠針刺和溫熱的作用，達到治病的目的。它能夠治療不少的疾病，對於急性病，往往針到病除，像盲腸炎（闌尾炎）、嗓子痛，下針後立刻解決問題；對於慢性病，像胳膊疼、腰腿痛等的療效，也使人很滿意。針灸为啥能產生這種作用呢？我們知道疾病的發生，是由於身體不平衡和失調的一種表現，而針灸恰好是具有平衡和調整的作用，所以才能治好疾病。那麼，對針灸的平衡和調整，究竟是怎么一回事呢？比如扎合谷穴，就可以使發汗的病人停止發汗，又能使不發汗的病人發汗；扎太沖穴，能使尿閉的病人小便通暢，一般遺尿的病人，却又能不再遺尿。穴位和針法儘管相同，但疾病不

夾（久） 銜（恆） 絡（格） 脾（搏） 暢（場）

同，效果也就两样了。这就说明了身体当时需要发汗的就能发汗，需要止汗的又能止汗，人体正因为有这种灵活性，针灸也才能显示它的治疗作用。针灸虽能治疗很多的疾病，但也绝不能采取万病一针的态度，还是谨慎从事的好。

2. 針

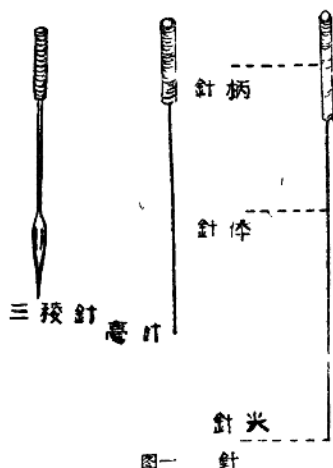
古人把石块磨制成针，用来治疗疾病，这就叫做“砭石”；后来人类的工具不断改进，砭石被金属代替，又叫“金针”。金针是用金、银、铜、铁、钢丝和不锈钢等制成的，其中钢丝和不锈钢，富有弹性，比较好用。普通采取对人体损伤率少的细针，叫做毫针，这是现在最常用的一种。出血用的是三棱针。针分针柄（把）、针体和针尖三部分（图一），长短以针体为标准计算，有七分、一寸、二寸和三寸等几种。毫针越细越好。保存时，要将针放在固定的针夹里，避免弯曲。倘若针生锈了，可用细砂纸拭擦；

拔（是） 砭（边） 铸（秀）

弯曲时，用手指捻直；针体缺损时，应当扔掉，防止发生折针。

3. 指和针的练习

右手拇、食、中三指执针柄，或拇、食二指执针柄，中指旁扶针体，如拿毛笔写字的样子，然后拇指向前捻，食指向后退；或者拇指向后退，食指向前捻。这种前后捻动的办法，叫做行针。行针是练习指力操作的唯一方法，通常要



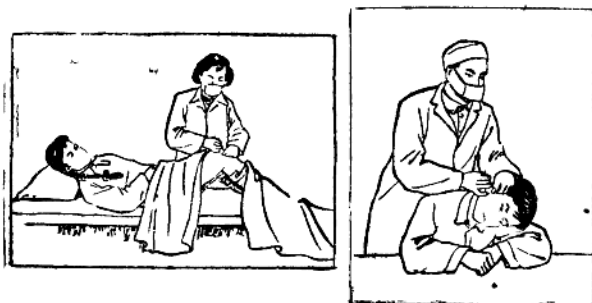
在一定的物体上，如纸簿、纺织物等，捻进捻出进行练习。拇指捻转向后，针体随着上提是捻提；拇指捻转向前，针体随着下插是

拇(母) 捻(念)

捻插，捻轉提插总的叫做提插法。左右捻轉，上下提插，力求达到得心应手，左右逢源，这是避免或減輕扎針疼痛和提高疗效的良好办法。

4. 姿 勢

病人的姿勢正確，取穴才能準確，普通有坐臥兩式（圖二）。臥式又分仰臥、側臥和俯臥三種。取臥式下針，病人舒適，可以



臥 式

式

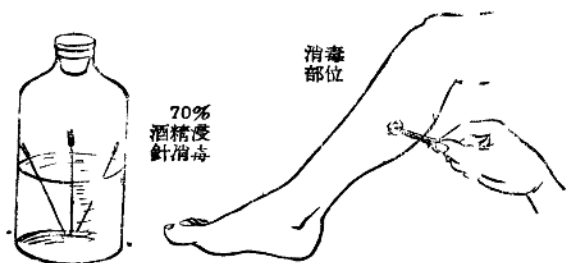
圖二 取穴姿勢

姿（姿）

耐久，肌肉松弛，容易下针。此外，还能避免或减少晕针的发生。

5. 消毒

扎针前，应用百分之七十的酒精棉球擦先持针的手指，和要扎的部位（图三），没有酒精时，可用普通饮的白酒代替。有人不主张消毒，甚至还要使用含在口里的“瘟针”。他



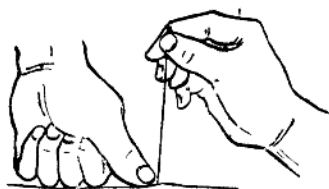
图三 消毒

們說：“口里的細菌虽多，怎么感染的病症并不多見呢”。这是因为针体细，刺伤小，感染的机会少，绝不能認為就沒有感染的可能，因此扎针前，应该認真消毒，严防感染才好。

弛（吃） 晕（运）

6. 进 针

进针也就是下针，又叫扎针（图四）。扎针时有用左手拇指掐定穴位，右手持针顺左手拇指爪甲刺入的；有不用左手掐压，而右手直接一捻一压刺入的。当病人感到胀满痠沉时，表示针已达到目的地。刺激的手法，分强弱两种：强是捻转度大、速度快；弱是捻转度



图四 进 针

小，速度慢。反痛的病人需要强刺激，衰弱的病人需要弱刺激，一般的病人采取不强

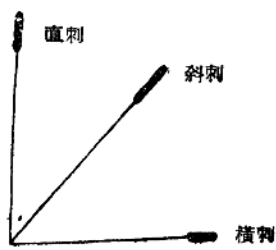
不弱的中等度刺激。置针不动就是留针，又叫停针。留针的时间长短不等，一般是五至二十分钟。有的速刺速出，不予留针。留针期间，还需行针，行针能增强刺激，提高疗效。

7. 针刺的方向和深浅

针刺的方向有直、斜、横三种（图五），

掐（恰） 胀（丈） 痠（酸）

这是根据取穴的姿势而定的。四肢大多直刺，头面又多针或横刺，但直刺运用最为广泛。针扎的深浅，按本书的穴位来说，需要五分到一寸左右，这里指的寸，是病人中指屈曲，第二节侧面两端横纹间的距离为一寸，通常叫做中指同身寸（图六），同身是同于病人身体的意思。针刺的深浅，一般应以病人感觉得痠麻困沉等为标准。至于几分几寸，还是作为参考的好。



图五 针刺的方向



图六 中指同身寸

8. 退 針

刺激完毕后，即行退針，退針又叫启針或拔針。方法是边捻边退，輕輕提至皮下，然后拔出，不要一抽而出，以致引起疼痛或出血。出針后，用消毒的干棉球，輕揉針孔，并使病人休息片刻再作活动。有时因为肌肉攣缩，或者病人位置变动針体弯曲，出現捻不动、退不出的現象时，可在穴位一旁重掐或另刺一針，以解除緊張状态。同时沿着針体弯曲的方向慢慢出針，决不应用力硬拔，以致局部损伤，甚至发生折針。

9. 針数与疗程

下針的数目，可少可多，关键在于技术熟练，取穴正确，通常下針一至四枚，每針一穴务求准确。急性疾病，必須見效方才出針。台疗間隔計間，可隔日或每日一次。適應扎針的急性病，一般一至四次，就能治癒；慢性病，有扎針数次甚至于百次治疗

掣(恣) 鍵(建) 揉(柔)

的。为了避免多次治疗，效果反而不显著的现象，可在治疗十五次后，间歇一至二周，因此十五次可以算作一个疗程。至于需要几个疗程，才能治好那一种病，这就要看具体的情况了。

10. 折 針

由于针体缺损，或者病人姿势变动，肌肉收缩，以致发生断针，应立即从断端拔出；万一无法拿出，在四肢并无什么危险，不过开始活动时、稍有障碍，时间一久，也就好了。要是病人非常害怕时，可送医院剖开取出，为了杜绝折针的发生，治疗时要禁用针体缺损的毫针，劝告病人不要精神紧张，不要改变位置。折针虽然很少见，但也应该谨慎小心，尽量防止才好。

11. 晕 針

扎针时有的病人因为害怕，精神紧张，或病人体质较弱，神经过敏，或刺激稍强，反应较大，并且是坐或治疗，于是出现头晕

刺(鋪) 陣(章) 碍(挨)

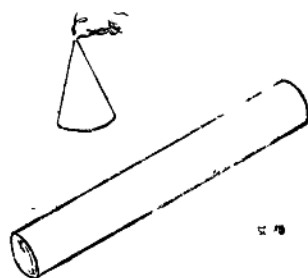
目眩、恶心欲吐、额部冷汗、心跳加快，也有面色苍白、四肢发冷、脉搏、呼吸微弱、冷汗全身、知觉消失、甚至昏倒，这就叫做晕针。救治的方法是：轻的在出针后，使病人躺卧，安静休息，就可恢复；重的可以用针刺救治。如扎头面上肢所引起的晕针，可在脚上的太冲穴刺激救治；如扎下肢引起的晕针，可在手上的合谷穴刺激救治；针刺手指、足趾末端，同样也可救治。预防晕针的办法是：劝告病人不要紧张，解除精神顾虑，刺激的强弱，要看病人的体质和下针后的表情，灵活掌握。对神经过敏或体弱的人，尽量采用卧式。一般取卧式而发生晕针现象的很少很少。

12. 灸

把艾叶捣碎，筛去纤维，制成柔韧象棉絮样的“艾绒”。艾越陈久作用越好。利用艾绒的温热作用，在一定穴道上点燃熏烤来治疗疾病的方法，就是灸。将艾绒捏成像麦颗、

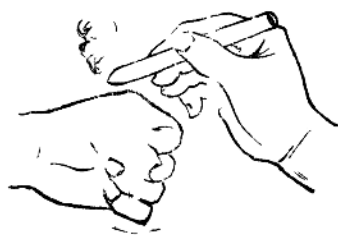
捣(島) 烤(考) 戳(鐵) 捏(鼻)
 燃(然) 灸(玄)

枣核大，甚至像烏卵大上尖下圓的錐狀形的叫艾炷（图七）。燃燒艾炷一枚，就是一壯，當艾炷燃燒到皮膚發覺時，就可去掉，另換一枚。艾炷的大小，因部位及病人的具體情況而有不同。一般用于頭部、四肢及體弱、年幼的艾炷較小，用于胸背腰腹及體強成年的艾炷較大。灸的壯數，依艾炷的大小而不同，大的可少，



图七 艾炷、艾卷

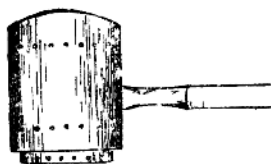
小的可多，一般是三、五壯就行了，也有多至



图八 溫和灸

几十至几百壯的。將生薑片或蒜片上扎許多針眼，用以隔着皮膚去灸的，叫做隔薑灸或隔蒜灸；

隔（格） 薑（江） 炷（柱）



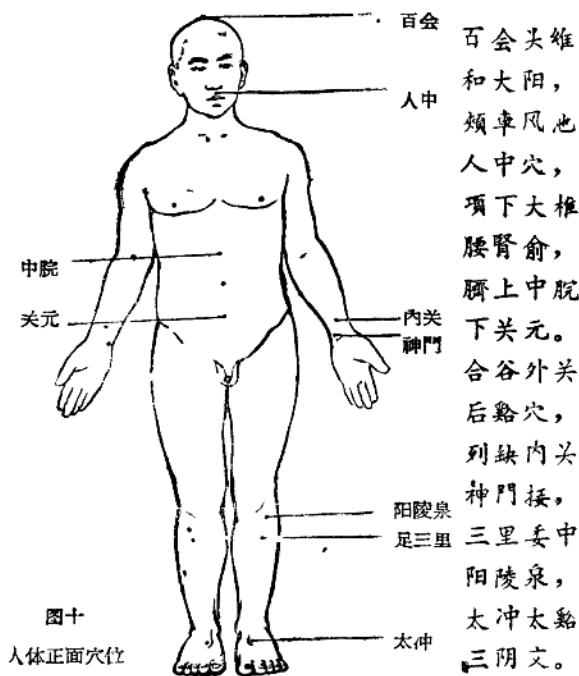
图九 溫灸器

也有隔盐或隔着附子灸的；有把一定的药料卷入艾叶内制成象中指粗的样子，一端拿在手中，一端烘

境，隔着布去灸的；有将艾绒卷成卷烟的形状，直接灸在穴道上来薰烤的（图八）；也有把艾叶放置在底如筛状的温灸器内烘烧（图九），以达到灸的作用的。总之，灸的方法是多种多样的，这里不再举例了。人们对急性病常用针刺，对慢性病又多喜用灸，可见灸对慢性疾病是有它独特的作用了。

穴位与治疗

二十二穴总歌

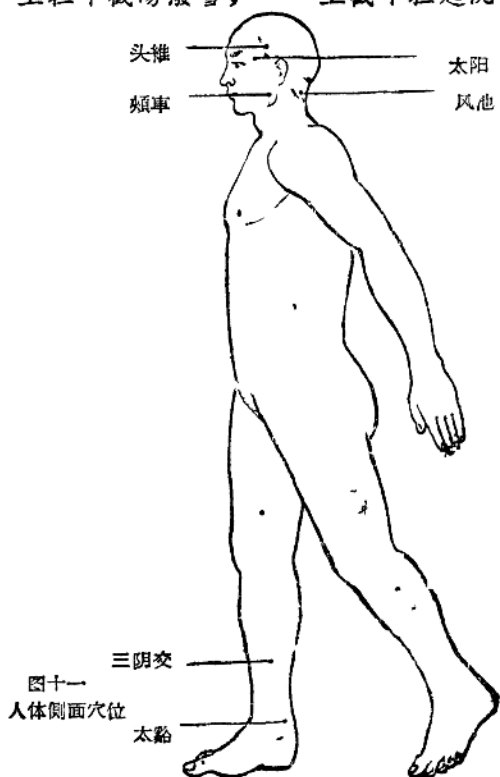


百会头维
和大阳，
颊车风池
人中穴，
项下大椎
腰肾俞，
臍上中脘
下关元。
合谷外关
后谿穴，
列缺内关
神门接，
三里委中
阳陵泉，
太冲太谿
三阴交。

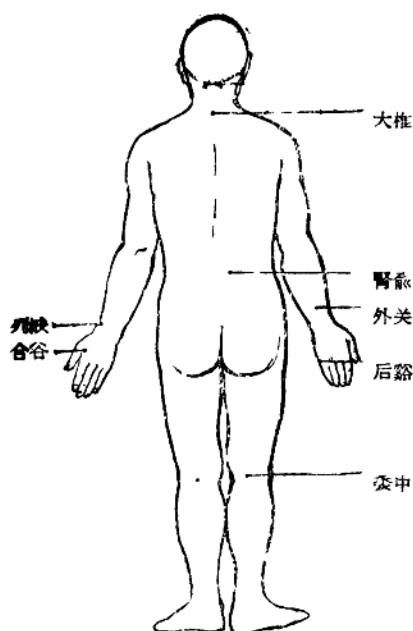
图十
人体正面穴位

颊(夹) 臍(碗) 谿(西)

同刺双侧去为担(註)，仅刺一侧去是截，
上担下截易發雪， 上截下担起沉疴。



图十一
人体侧面穴位



(註) 提是刺
两侧的偶穴名
，如刺左右两
侧内关穴治疗
胸腹的疾患。
或是仅刺一侧
内穴，如小腹
有疾只刺一
侧的二阴交，通
常是采用上
下截或下担上
截的办法来进
行治疗的。

图十二 人体背面穴位

1. 百 会 穴

百会头顶正中央
中风厥冷癫痫狂

针刺二分灸三壮
耳鸣目眩与健忘

痛(店)

痛(問)

痔(寺)

脱肛腹泻鸡鸣泻
日痛如脱头似破

艾灸多壮功效强
此穴出血效非常

2. 头 维 穴

头维额角(註2)切齿动
偏正大痛是主穴
耳鸣眩暈顱内响
眼睛红肿淚不明

针刺五分不宜灸
再配合谷更神速
肉跳失眠心悸慌
牙腐咽干针刺宜

(註2)额角：额的两侧髮际近处，称为额角。在额角上入髮际約五分，以指推按，咬牙切齿时最显著的地方，就是头维穴。

3. 太 阳 穴

太阳眉后陷中未 针刺五分禁艾灸
伤风头痛皮出血 眼睛红肿深刺經(註3)
肌肉痙攣和麻痺 大昏脑脹又失眠
耳鸣牙痛身不宁 偏正头痛效也灵

(註3)深刺經：就是深刺可以通經絡的意思，出血时可淺刺靜脉。