

第一章 針灸概論

第一节 什么叫做針灸

針灸是两种不同的治病方法，总起来也叫針灸療法。針法是根据病情的需要，在选出的穴位上，刺入长短粗细不同形式的針，并运用浅深轻重快慢不同的手法，从而达到治好疾病的一种方法。灸法是用陈久的艾叶，捣成艾絨，再做成艾炷或艾条，在选出的穴位上，燃着熏灼，借艾火的热力，以达到治愈疾病的一种方法。

总之，这两种方法，都不用吃药，很快就能把病治好，并且使用简便，容易学会，很适合广大农村的需要，更符合多快好省的要求，所以要大力推广。

第二节 怎样学习針灸療法

針灸療法，虽然是易学易懂，使用简便，但必须取穴准确，才能提高疗效，熟练手法，才可以收效迅速。因此，初学針灸的同志，首先应该熟记孔穴的部位，和它所治的病症，并加强指力和手法的练习，然后通过临症实习，慢慢地积累出经验，就能应付更多的疾病，这样由浅入深，才能全面掌握針灸治病的道理。现特提出学习的方法如下：

一、熟記穴位：人身上的穴位很多，要想一次把它都記住了，是不容易的，所以初学的人，首先要把一些常用孔穴的部位和針灸方法念熟，然后根据人体各部規定的长度，在自己身上或两个人互相按摸比量，这样既可以幫助記憶，又可以使穴位取得准确。

二、練習指力和刺針手法：針灸医生的指力强、手法熟，不仅能使进針迅速，減輕病人的痛苦，而且在針刺入人体以后，容易达到痠麻感觉。同时对輕重浅深各种手法的运用，也能掌握准确，操作时就可以随心所欲。所以指力和手法的練習，也是应当注意的。

三、临症实习：俗語說：“熟讀王叔和，不如临症多”。这句话不仅說明了学着治病要把医書念熟，而且还要通过临症实习，把理論和实践結合起来，才能發揮出更大的作用。但在实习的时候，必須先从简单的疾病和简单的处方着手，要胆大心細以負責的态度进行工作，切忌粗枝大叶，鹵莽从事。这样慢慢地就能达到熟練的目的。

上面所說的方法和步驟，虽然不够完整，但是初学針灸的同志，大体上总不外乎这几方面，可作为学习参考。

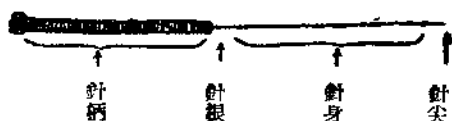
第二章 針 法

第一节 現代常用針

現在常用的針，可分为毫針、三稜針、皮膚針三种。茲分別說明如下：

一、毫針：針身細長，一般常用的有五分、一寸、一寸五分、二寸和三寸等數種。一個完整的毫針，可分針柄、針根、針身、針尖四部分。毫針的用途較多，每次使用時，必須仔細檢查針尖、針身和針根，有沒有鈎曲或痕痕、銹蝕的現象，如有這種現象，重的應當丟掉，輕的可用細磨石和擦針紙，將針尖的鈎曲磨平，針身擦亮；如有彎曲，可用手指把它捋直。針用完以後，要用棉花擦干，將它一順放在針盒或針管里貯藏。攜帶時，要將針尖向上，以免撞成鈎曲。

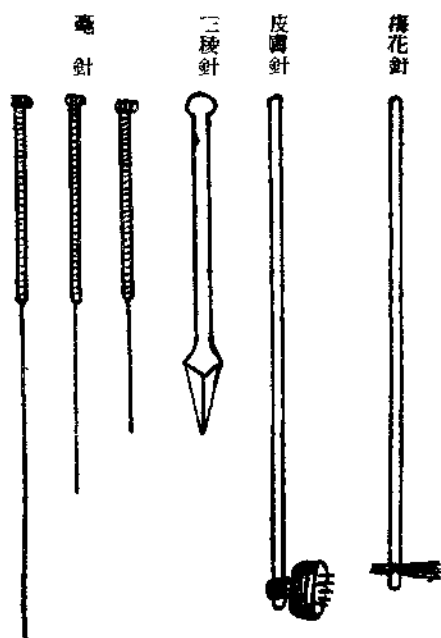
附：毫針的各部名稱圖



二、三稜針：針身是三稜形，針尖要快利，而不可太細，一般用它刺絡脉出血。

三、皮膚針：又名小兒針，是用六、七枚小針，嵌在木制或化學質的柄端上，柄端狀如蓮蓬。這種針是仿照古代的梅花針和七星針制成的，多用于小兒和婦女，以及皮膚麻木等症。

附：現代常用針圖



附：梅花針和七星針的制法

梅花針和七星針，是用5分不帶柄端的毫針（縫衣針亦可），五枝或七枝，把它扎在一起，成圓柱形，使針尖平齊，穿系在木杆的柄端上（用之于大人，針尖要疏一點，用之于小兒，針尖可密一點）。一般的把五枝扎在一起的，就叫它梅花針，七枝扎在一起的，就叫它七星針。這兩種針的用途和使用方法，都和上面所說的皮膚針一樣。這種針可以自己製造，價格比購買的皮膚針要便宜得多，而且隨時都可以自造，所以應

尽量用自造的，来代替花钱购买的皮膚針。

第二节 施針前应注意的事项

一、检查用具：施行針刺前，应注意检查使用的針，有没有弯曲和銹蝕現象，以免发生折針事故和进針出針的困难。另外，对針枝的长短、粗細以及三稜針、酒精、棉花等，都要准备齐全，以便应用。

二、注意消毒：在刺針以前，要用75%的酒精棉花球，将使用的針和要刺的穴位以及医者的手指，进行涂擦消毒。消毒后，不要和沒有消毒的东西接触，以防感染病菌。

第三节 医者的态度和病人的体位

一、医者的态度：在整个治疗过程中，医者要庄重和藹，体贴病人，使病人免除恐惧心理和羞耻思想，以便順利进行工作。在刺針时，更要聚精会神，观察病人的表情，詢問針下的感觉，这样既掌握了針刺的效果，又保证了病人的安全。切忌粗心大意，举动輕佻，引起病人的精神紧张和厌恶情緒，造成工作时的困难和影响治疗效果。

二、病人的体位（姿式），是取穴的标准，对針灸治疗有密切关系，所以在操作以前，要取哪种体位，必須向病人說明，使他舒适自然，不屬勉强，在操作时，可不致因体位移动，发生弯針、折針事故和影响工作的进行。现将操作时应取的体位，列表簡要說明如下：

針灸操作体位表

体 位	适用部位	常 用 穴	备 注
坐 位	仰 靠	顏 面 部	迎香、人中、金津、玉液、四白、阳白、太阳、攒竹。
	侧 伏	耳 颊 部	翳风、听会、地仓、颊车、下关。
	托 頤	头 頂 部	上星、百会、头维。
	横 肘 俯 伏	項 背 部	风池、大椎、陶道、身柱、灵台、脊中、命门、大抒、风门、肺俞、肝俞。
	屈 肘 掌 仰	前臂内侧和手掌部	少商、鱼际、太渊、内关、间使、尺泽、十宣、四缝、中冲、通里。
	屈 肘 掌 俯	前臂外侧和手背部	关冲、液门、中渚、阳池、外关、后谿。
臥 位	屈 肘 掌 俯	前臂外侧和手背部	液门、后谿、握拳取之。
	屈 肘	肩和上肢外(桡)侧部	商阳、合谷、偏历、手三里、曲池、列缺、阳谿、肩髃、巨骨、肩贞。
	側 臥	軀干側面和下肢外侧部	章門、环跳、风市、中膑、阳陵泉、絕骨。
	伏 臥	下肢后面和腰背部	昆仑、承山、委中、长强、腰俞、腰阳关、臀俞、三阴俞、胃俞、脾俞、大腸俞、志室、中膠、涌泉。
	仰 臥	顏面胸腹和上肢前面	房兪、内庭、太冲、行间、解谿、丘墟、太谿、三阴交、阴陵泉、曲泉、足三里、膝眼、梁丘、关元、气海、神阙、下脘、建里、中脘、上脘、臍中、天枢、归来、四满、陰白。
	針下肢穴位时		宜屈膝取之。
附 記	一、体位虽然这样规定，但在操作时，还要根据情况，使穴位向上，便于针刺为原则。 二、为了使病人体位舒适持久，便于留针，一般应采取臥位，并能防止晕针。 三、要照顾到身体衰弱的病人，坐位和臥位，也可临时更动，不必过于拘执。		

附：施朮体位图



仰靠式



侧伏式



托颞式



俯伏式



仰掌式



屈肘式



侧臥式



仰臥屈膝式



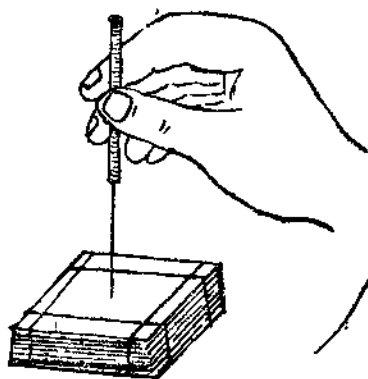
伏臥式

第四节 指力和捻針的練習法

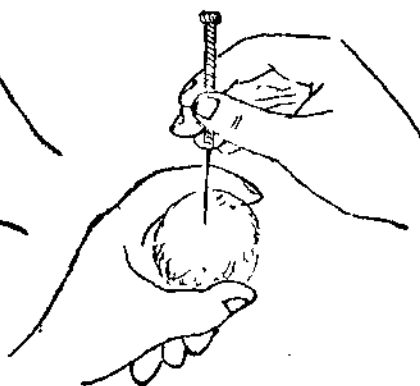
一、指力練習法：用草紙或旧書約二十張，每張折作四疊，四邊用繩扎緊，右手持針作捻入練習，開始用一寸的毫針，漸漸地再用一寸五分到二寸、三寸的長針。待練到不需用力，就可以捻進時，則指力已強，再針刺人體皮膚，就能很快捻進穴位去。

二、捻針練習法：用綫纏繞一個小型棉球，將針插入，用右手拇、食、中三指持針柄，作捻轉提插練習，要求越熟越好，目的在於持針的手指，能夠隨意旋捻，到了實際應用時，就可法從手出，手隨心轉。

附：指力練習圖



附：捻針練習圖



第五节 针刺的方向

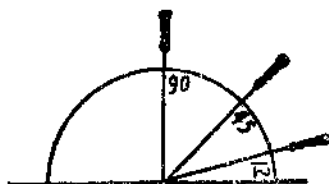
由于孔穴所在的部位和病情需要的手法不同，所以针刺的方向也就不一致。总的来说，可分为直刺、横刺、斜刺三种：

一、直刺：针和皮肤成90度直角刺入。这种刺法，用的比较广泛，凡是穴位在肌肉丰厚的地方都可采用。

二、横刺：也叫沿皮刺，针和皮肤成10—25的角度刺入。这种刺法，适用肌肉薄的地方，如头部的百会、上星、头维，面部的攒竹、阳白、地仓等穴。

三、斜刺：针和皮肤成45度的方向刺入。这种刺法，使用的机会比较少，但刺颈部的风池，胸部的膻中，腕上的列缺，踝后的昆仑、太谿却都适用。

附：刺针角度图



第六节 进针法

由于针的构造不同，用途各異，所以进针的手法也就不一样。根据现代常用的针，可分为毫针进针法、三稜针点刺法和皮肤针扣打法三种：

一、毫针进针法：

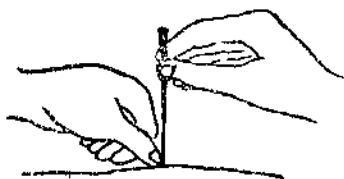
毫针在刺入人体穴位时，需要右手持针，左手随着下压，所以针灸工作者，通称右手为刺手，左手为押手。更由于毫针

有长短之别，所以进针的方法也不一样，现分别说明于下：

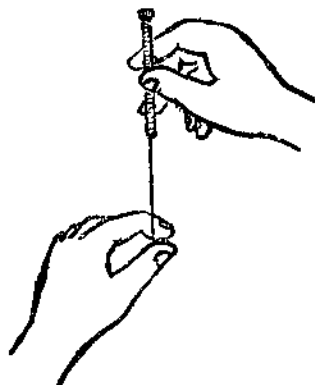
1.短针进针法：先在穴位上，用左手拇指或食指指甲掐一十字痕，仍用指尖固定穴位，再将右手所持的针，沿着指甲在十字痕上捻进，这时左手随着动作一捻一压，将针迅速刺入穴内。

2.长针进针法：先用右手拇、食、中三指持针柄，将针尖轻点在消毒后的穴位上，再用左手拇、食二指捏持针身下端，并固定角度，右手持针柄捻进，左手拇、食两指随同下压，以达到相当深度为止。

附：短针进针图



附：长针进针图



二、三稜针点刺法：是一种速刺络脉出血的方法，因为它损伤面较大，所以不宜深刺。刺时先将选定的部位用75%的酒精棉球消毒，然后用三稜针点刺半分到一分，以能够出血为度。如果要想刺较大的络脉，如肘窝、膝窝等处，可先将该部上下搓紧，并加以推摩，青紫络脉就显然可见，经消毒以后，用三稜针点刺，血即随之流出。如出血已经足量而还不止的，

可用干棉球在穴位上輕輕揉按，并在四周加以推散，就可止住。

三、皮膚針扣打法：扣打時，拿着針柄，將針尖在皮膚的穴位上或在選定的局部扣打，一次少則連扣二、三下，多則五、六下。至于扣打的輕重，應

附：皮膚針扣打圖

根據病人体格的強弱來決定，體格強的扣的要重一些，弱的要輕一些。如果要扣打全身時，應先從背部而至局部，最後至四肢末梢部，這樣按着次序進行扣打。



第七節 進針后的手技

進針后，針下感覺沉緊，叫做得氣。這時病人也必有痠麻重脹或向外擴散的感覺。如果沒有這種感覺，就須要留針和捻針，或稍停一會兒，再作提插捻轉活動。這樣反復的操作，以達到得氣為止。得氣以后，就應留針不動，但每隔5—10分鐘要行針一次。行針時，左右捻轉的角度，一般是一百八十度。如果捻轉的角度大而快，次數多而手指的力量重（要防止過猛的用，以免發生暈針），這種屬於強刺激的手法，和古書所說的泄法相彷彿，適用於體格強壯屬於實症的病人。如果和上面所說的手法相反，就成弱刺激的手法，和古書所說的補法相彷彿，適用於體格衰弱屬於虛症的病人。至于手法不輕不重的中等刺激，這種法子，叫做平補平泄的手法，適用於體格不強不弱，脈象不虛不實的病人，是一般常用的手法。

第八节 出針的手技

从进針到留針过程完畢后，便要出針。出針时，先用左手食、中二指按在穴位的旁边，然后右手輕輕捻动針柄，分二、三次退至表皮，慢慢拔出，再用消毒的干棉球，在穴位上輕輕地揉按几下，以防止出血，并可促进針孔的愈合。

如果因体位移动，以致針身弯曲，不易拔出时，要一手按着皮膚，一手持針柄順着弯曲的方向，一提一插，慢慢地將針拔出。若是因为肌肉紧张，把針身吸住不易拔出时，可在穴位旁边或在較远的孔穴，再刺上一針，或用指甲重掐几下，使紧张的程度消失，就可以拔出。

第九节 暈針的处理和預防

“暈針”是在針刺时所出現的一种昏暈現象，輕的病人只感觉头晕、恶心；重的能出現面色蒼白、出冷汗、手足发涼、脉搏快而弱、暈倒、不省人事等症狀。发生这种現象，如不及时处理就有性命的危險，但在处理时，医者要鎮靜，不要手忙脚乱。处理的方法：应馬上停針，扶持着病人躺下，輕的給他喝点溫开水或白糖水，就可以恢复；重的用指掐或針刺人中、中冲，或灸百会，很快即可甦醒。甦醒后，要躺在床上休息一会，使疲劳現象消失后再走。

暈針的原因，多半是初次受針，害怕針刺，或进針以后，捻轉的手法太重，或过度疲劳，过于飢餓，都容易发生暈針。因

此，針灸工作者，在進行操作時，要注意這些原因，防止發生，暈針事故。

第十節 針治的禁忌

為了避免暈針，或發生不良反應，刺針時，對下列情況，應當注意禁忌：

一、凡長久害病，身體瘦的不象樣子，或是衰弱達到極點的人，或是大量出血以後，或是剛生小孩的婦女，一般的都要禁止刺針。

二、凡在針刺前後，要嚴格禁忌房事、飲酒。另外，過飢、過飽、過勞、過渴、或大驚大怒以後，也要禁忌針刺，但遇到特殊情況例外。

三、懷孕的婦女，肚子上的穴位，都不宜施針，並且對感應較大的合谷穴、昆仑穴、三陰交穴，也要禁針。

四、靠近大血管和眼珠、延髓、心臟、肺脏的穴位，初學沒有經驗的同志，最好不針。如果必須針時，也要特別注意，不可深刺，以免發生危險。

第三章 灸 法

第一節 灸法的種類和運用

灸法的種類很多，現將一般常用的艾炷灸、隔姜灸、隔蒜灸、艾條灸，分別說明如下：

一、艾炷灸：根据症候的需要，用大小不同的艾炷，直接放在要灸的穴位上，用火点着燃烧，等到快要烧尽了再加一个，这样每烧一个艾炷，就叫做一壮。因为灸完以后要起泡化脓，所以也叫瘢痕灸。这种灸法，痛苦很大，除了有些症状必须使用外，一般不使用此法。

二、隔姜灸：用一分厚的新鲜姜片，刺上一些小孔，放在要灸的穴位上，再把艾炷放在上面，点着燃烧，至于灸的壮数多少，要根据穴位和症状来决定，一般的灸到皮肤发红发热为止。这种灸法，对呕吐、泄肚、痢疾、肚子痛、风寒腿痛等症，都很有效。另外，急性吐泄、肚子痛、出现失水现象时，可用细盐末填平肚脐，以大艾炷灸到几十壮，效果非常好。

附：隔姜灸图



三、隔蒜灸：灸的方法和隔姜灸一样，祇是把姜片换作蒜片就可以了。这种灸法，对初起的疮、疔和蛇、蝎、毒虫等咬伤，用之适宜。

附：艾条施灸图

四、艾条灸：将艾条的一端用火点着，在应灸的穴位上，作或远或近就象雀儿啄食的样子熏灸，使局部感到温和发烫，以皮肤发红为度。它的作用和上述两法大致相同，因这种灸法，使用



簡便，沒有痛苦，所以用的比較廣泛。

第二节 艾炷和艾条的制法

一、艾炷的制法：用干燥純潔的艾絨，在平板上捏成上尖下平大小不等的艾炷，艾炷小的象麦粒，大的象半个枣核。

附：艾炷图

1 2.

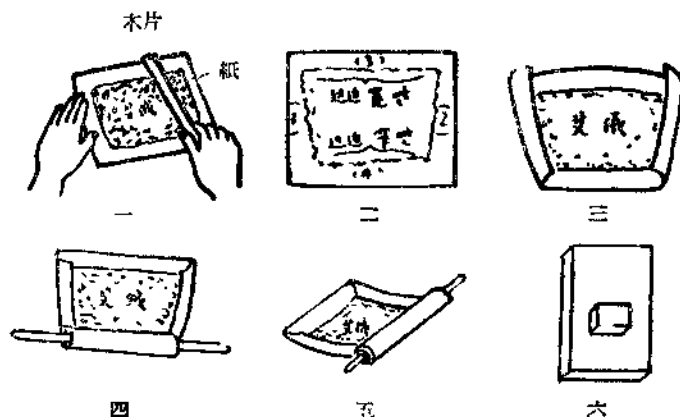


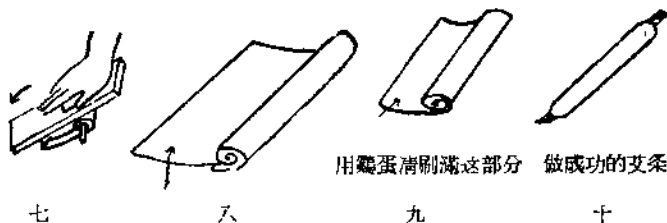
1. 半枣核大，用于隔姜灸、隔蒜灸。

2. 小麦粒大，用于直接灸。

二、艾条的制法：用純潔的艾絨八錢（亦可加药末二錢），平摊在长六寸、宽七寸的桑皮紙上，从下往上，卷成爆竹形状，越紧越好，紙口用胶水封固，放在干燥的地方保存，留着使用。

附：艾条制法图





附藥末方：肉桂 干姜 丁香 木香 獨活 細辛 白芷
雄黃 蒼朮 乳香 沒藥 川椒各三錢，研為細末。

第三节 灸前的准备和注意事項

施灸前，除了应将艾絨、艾条、姜、蒜、火柴、消毒用品准备齐全外，还要将施灸时所需要的凳子和床鋪准备妥善。至于施灸的屋子，冬天要生火温暖，防止感受风寒，夏天要空气流通，使病人呼吸舒畅。在灸的时候，先点記穴位，坐着点就要坐着灸，躺着点就要躺着灸，不可移动，如果移动，效果就不准确。

第四节 灸的次序和标准

一、灸的次序：灸时所取的穴位，如果上下都有，就先灸上面的，后灸下面的，若是前后都有，就先灸背部的，后灸胸部和腹部的。在一般情况下，是要这样做，如果遇到急病，可以例外。

二、灸的标准：除了根据每个穴位在針灸法里所规定的标准以外，还要根据男女老少，体格强弱，病的新久，来作为使

用艾炷大小和多少的标准。凡是壮年人，男人，体格强的，穴位在肌肉厚的地方，以及新得的病和急病，艾炷就要大些和多些；若是老年人，女人，体格弱的，或慢性久病，穴位在肌肉薄的地方，艾炷要小些和少些。

第五节 灸后的征象和处理

灸的皮肤面上，如果因艾火热力较大，起了水泡，倘若泡形小的，祇要注意不擦破它，很快就会好了；如果起泡大的，可用经过消毒的粗针，沿皮穿透，使泡里的水流出，再敷上消炎的药膏，也能很快的恢复；若因火力过大，肌肉坏死，水泡有糜烂现象，应剪去泡皮，然后涂盖外用药品，也不至于化脓。

第六节 灸法的禁忌

灸法的禁忌，大致和针法差不多，可以参考对照，所不同的地方，就是在一般情况下，发热的病，应多针少灸，脸上的穴位，不宜使用大艾炷，恐怕灸成瘢痕，有碍美观。至于穴位的禁忌，都在每个穴的针灸法里注明，这里不再重叙。

第四章 孔 穴

第一节 孔穴的取法

一、骨度分寸折量法：这种方法，也叫骨度法，是将全身