
总 论

第一章 针灸的作用机理

针灸是中医学的重要组成部分，据统计，针灸能够治疗的疾病达 1116 种之多，而对其中 100 多种常见病已取得比较稳定的疗效，由于针灸疗法不仅适应症广泛，且具有操作简便，疗效显著、无毒副作用等特点，因而已被越来越多的国家与大众所接受和推崇。但针灸为什么能治病？其作用机理是什么？这是应该弄清的问题。近年来，随着中医热的兴起，国内外学习研究针灸的人员日益增多，针灸的作用机理正逐渐被揭示。

一、针灸的调整作用

调整作用是指机体在一种或一对物质的刺激作用下，可因相关条件和因素的不同而分别使特定的病理变化总是向着

有利于机体的方向发生转化。因而对于机体正常生理活动一般无影响，而对亢进或低下、兴奋或抑制等病理性功能改变均可分别使之趋向正常化。如针灸既能止泻，又能通便，既能治疗癃闭，又能治疗遗尿，既能退热，又能温寒等等。这种治疗作用就是针灸通过机体的多个系统，多个器官而发挥多方面、多环节、多水平及多途径的调整作用。

(一) 针灸对大脑皮层机能的调整作用：针刺可调整大脑皮层的机能状态，使兴奋得以抑制，抑制得以兴奋；在病理状态下，可使病理性脑电图改变趋于正常；而且针刺能发展大脑皮层保护性抑制过程，从而促使脑细胞机能的复原。

(二) 针灸对植物神经系统机能的调整作用：针灸使分别处于病理状态下的各系统内脏器官功能紊乱均趋于正常，在很大程度上是通过对植物神经系统功能的调整作用实现的。针刺主要能使已兴奋的交感神经的兴奋性趋于降低，既能使升高了的交感神经兴奋性降低，又能使升高了的副交感神经兴奋性降低；而且还能使不对称的植物神经机能恢复对称，从而使植物神经机能的各紊乱均趋向于正常。

(三) 针灸对吸呼系统功能的调整作用：针刺既能增加肺活量、肺通气量，增强肺功能；又能缓解支气管平滑肌的痉挛，降低气道阻力；而且还能调整血浆中皮质醇的含量和膈肌的运动幅度。

(四) 针灸对心血管系统功能的调整作用：针灸既可以调整心律，又能改善ST—T，而且还能促使血压趋于正常，使高血压降低，低血压升高。但不同的刺激手法，强度以及时间、深度均可直接影响针刺对心血管的调整作用。

(五) 针灸对消化系统功能的调整作用：针刺不仅对消

化道运动功能具有良好的双向调节作用，使各种病理状态下的食管、胃、肠道运动功能强者变弱、弱者变强、少者增多、多者减少；而且对消化腺的分泌机能具有良好的双向调整作用，既能调整消化液中各种消化酶的活性，使之趋于平衡。

（六）针灸对血液系统功能的调整作用：对血液中红细胞，针刺主要能使之趋于增加，并能使血液中氧气与二氧化碳趋于正常水平，对于血液中白细胞，针刺治疗各种感染性疾病通常都以降低为主要倾向，针刺治疗各种因素引起的白细胞减少状态，均能使之不同程度地上升；对血液中血小板数量及其凝血因素，也有一定的双向调整作用。

（七）针刺对泌尿系统功能的调整作用：对肾脏泌尿功能和输尿管运动功能，针刺均可起到双向调整作用；对膀胱运动功能，在病理情况下针刺能增强其收缩运动，提高膀胱排空能力，改善膀胱排尿功能；对尿道括约肌，针刺可使尿外括约肌出现收缩反应，从而使其小便自控能力获得不同程度的恢复效果。

（八）针灸对女性生殖系统功能的调整作用：针刺可增强子宫收缩；艾灸既可使母体血中游离皮质醇水平升高，子宫活动频繁，又可以使胎心心率显著增快。

（九）针灸对内分泌系统功能的调整作用：针刺既能调整垂体肾上腺皮质系统功能，又能调整交感肾上腺髓质系统功能，并借此积极地参与升压、镇痛等作用的形成活动。针灸对垂体腺系统功能具有双向调整作用，并具有避孕作用，针灸可使黄体激素和卵泡激素的过剩分泌，通过负反馈作用抑制垂体促性腺激素分泌，从而阻止卵泡成熟和排放。针刺还能双向性调整垂体甲状腺、甲状旁腺、胰岛及其它内分泌

腺体系统的功能，使高者降低，低者升高。

(十) 针灸对免疫系统功能的调整作用：免疫反应超过或低于正常，可以引起机体发生各种不同的疾病。超过正常的免疫反应主要是变态反应和自身免疫，可以酿致过敏性疾病和自身免疫性疾病；当一种或几种主要免疫功能不全而使其免疫反应低于正常时，既可以形成各种原发性免疫缺损性疾病，又可以诱发以各种恶性肿瘤为主的继发性免疫缺损性疾病，更可以造成机体反复发生严重感染。针灸对正常人体及动物主要能增强其免疫功能，而对于因各种原因所造成的异常免疫功能又可以使之恢复正常。

二、针灸的镇痛作用

疼痛多由气滞血瘀、经络不通，或气血不荣、筋脉挛急所致，针灸能够疏通经络、调和气血，从而起到止痛的作用。研究表明，针灸镇痛是针灸作用于机体后，在机体内发生的一个从外周到中枢、从神经到体液一系列复杂的整体性整合活动的结果。当循经感传时，均可沿着感传线出现一条具有特定宽度的痛觉减退带，通常以其中心部位痛阈提高最著，并从本经循行经过部位逐渐向外周扩展，如采用适当的手法使感传趋达病所，则可显著地提高镇痛效果。针刺镇痛不仅有外周交感神经、脊髓、脑干、大脑皮层参与，而且与激肽 5-HT 等强烈致痛物质的含量密切相关。迄今已被临床证明，具有比较稳定或尚较稳定效果的针麻手术约有 20~30 种左右。

第二章 经络与腧穴

第一节 经 络

一、经络的组成

经络学说是中医学理论的重要组成部分，经络系统沟通内外、贯穿上下，将人体脏腑器官和四肢百骸联成一个有机的整体，并能运行气血，营养周身，维持人体各部功能活动的相对平衡。经络是运行气血的通路，包括经脉，络脉两大部分。经脉中以十二经脉为主体，还包括有奇经八脉、十二经别、十二经筋和十二皮部；络脉中又包括十五大络以及许多难以数计的浮络和孙络。列表如下。

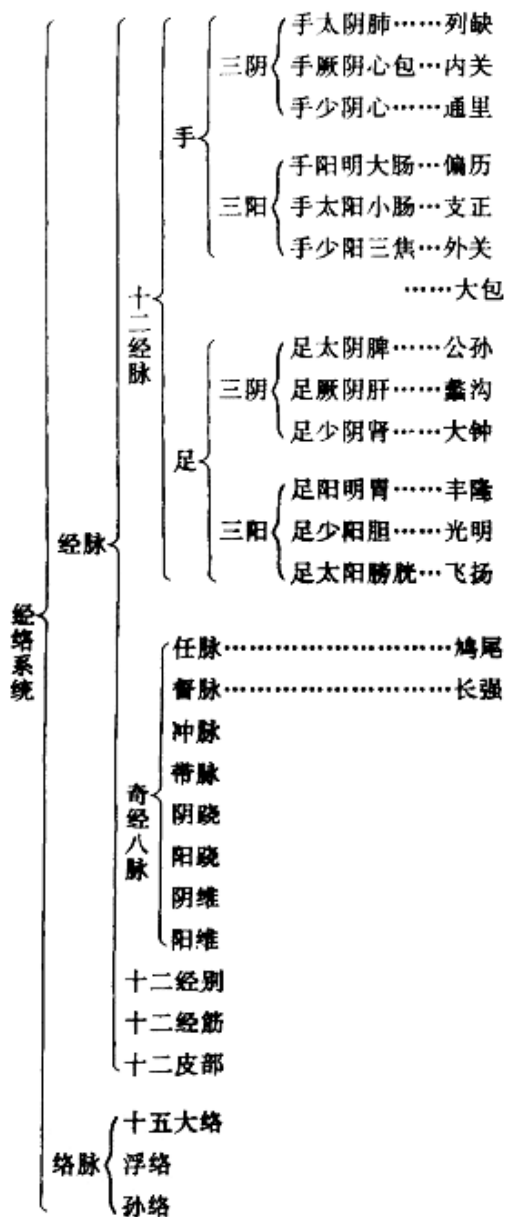
二、经络的功能

(一) 沟通上下，联系内外。经络通过遍布全身有规律的循行和错综复杂的联络交会，把人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联结成为一个有机的整体。

(二) 运行气血，营养周身。气血是人体生命活动的物质基础，气血对机体各部组织的营养作用，必须通过经络系统转输弥散作用来实现。

(三) 抗御外邪，保卫机体。外邪侵犯人体，先从皮毛

表 1 经络系统



开始,通过经络由表及里,因而皮部和络脉对抗御外邪入侵有重要作用。

(四)传导感应,调整虚实。针灸通过刺激体表一定部位而达到治疗疾病的目的,就是以经络传导作用为依据的;治疗的关键在于调气,就是通过经络的传导而达调整气血的作用。

(五)传注病邪,反映病候。当外邪侵袭人体时,经气失调,病邪可以由表及里,由浅入深。反之,当内脏出现病变时,可通过经络的传注由里及表在相关经络所联系的体表部分出现各种不同的症状和体征。

三、十二经的循行与分布

(一)手太阴肺经

起于中焦,向下联络大肠,返回沿胃上口过横膈,属肺脏,从肺系(与肺系的组织,横行出胸,向下沿上臂内侧,行于手少阴和手厥阴之前,下到肘窝,沿前臂掌侧的桡侧缘,入寸口(桡动脉搏动处),过鱼际,沿其边缘,出拇指桡侧端。从列缺处分出一条经脉走向食指桡侧端,与手阳明经相联接。

(二)手阳明大肠经

起于食指桡侧端,上行通过第一、二掌骨之间,向上进入手腕的筋间,沿上肢桡侧缘,上行肩端,沿肩峰前缘上出于第七颈椎棘突,进入锁骨上窝,联络肺脏,通过横膈,属于大肠。从锁骨上窝部上走颈部,上至面颊,进入下齿龈,回绕至上唇左右,交叉于人中,至对侧鼻孔旁,与足阳明胃经相联接。

(三)足阳明胃经

起于鼻翼外侧,相交于鼻根部,与其旁的足太阳经脉相会,向下沿鼻外侧入齿根,回出环绕口唇,向下交会于颊唇沟,

分别沿下颌的后下方,出于下颌大迎穴处,过下颌角,上行耳前,沿发际,到达前额。从大迎前下走人迎,沿着喉咙,由锁骨上窝入体内,向下过横膈,属于胃,联络脾。从锁骨上窝直下行,经乳头,向下挟脐旁,入腹股沟处的气冲穴处。从胃下口部沿腹里向下到气冲会合,再由此下行大腿前侧,下至髌骨,沿胫骨前脊外侧下行至足背,入足第二趾外侧端。

(四)足太阴脾经

起于足拇趾内侧端,沿赤白肉际,上行内踝前,沿小腿内侧正中线上行,至内踝上八寸处,交叉于足厥阴肝经之前,经膝关节及大腿内侧前缘至腹部,循足阳明经外侧上行胸部,再下行达胁部。从腹部入里的经脉属于脾,联络胃,通过横膈上行,挟食道两旁,联系舌根。分散于舌下。胃部的经脉,向上再通过横膈,入注于心中,与手少阴经相联接。

(五)手少阴心经

起于心中,出属心系(心与其他脏腑相联系的组织),下行过膈,联络小肠。从心系分出,挟食道上行,联系“目系”(眼与脑相联系的组织)。从心系直行上肺,出腋窝处,沿上臂掌侧尺侧缘,过肘,经掌后锐骨,至小指内侧末端,与手太阳经相联接。

(六)手太阳小肠经

起于小指尺侧端,沿手掌尺侧缘至腕部,上行沿尺侧缘,经尺骨鹰嘴喙突处,过肘,沿上臂背侧后缘,出肩关节,绕行肩胛部,交会于大椎,向下由锁骨上窝入胸腔,联络心脏,沿食道下膈至胃,下行属小肠,从锁骨上窝沿着颈部,上达面颊,到目外眦,转入耳中。从颊部上行眼眶,抵鼻旁,到目内眦与足太阳经相联接。

(七)足太阳膀胱经

起于目内眦，经额上行，交会于头顶部。从头顶部分出，向两侧下行至颞部。从头顶入里联络于脑，回返出分开，下行项后，沿肩胛骨内侧，挟脊柱抵腰，入内联络肾脏，属于膀胱。从腰中，沿脊下行，贯穿臀部，下入腘窝。从项部分出，左右分别贯穿肩胛骨，挟脊循腰，经大腿后外侧，下合于腘窝，再下行贯穿腓肠肌，出外踝后，循第五跖骨粗隆，至小趾外侧。

(八)足少阴肾经

起于足小趾下，斜向足心，出于舟骨粗隆下，沿内踝后，进入足跟，上沿小腿内侧后缘到腘窝内侧，上行经大腿内侧后缘通入脊柱至腰，属于肾脏，联络膀胱。从膀胱出于前，由会阴上经腹、胸（正中线上旁开二寸），达锁骨下缘。从肾向上通过肝和横膈入肺，沿喉咙挟舌根两侧。从肺中分出，联络心脏，入注胸中，与手厥阴经相联接。

(九)手厥阴心包经

起于胸中，出属心包，下行过横膈至腹，依次联络三焦。从胸中出于胁部（当腋下三寸处），上行抵腋窝，沿上臂内侧中线入肘窝，向下行于前臂掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱的中间，进入掌内，沿中指至指端。从掌中分出，沿无名指出其侧端，与手少阳经相联接。

(十)手少阳三焦经

起于无名指尺侧端，向上出于第四、五掌骨间，沿着腕背，前臂背侧的桡骨、尺骨之间，过肘沿上臂外侧上达肩，交足少阳经之后，向前入锁骨上窝，布膻中，联络心包，下行过横膈，从胸至腹，属于三焦。从膻中向上，出于锁骨上窝，上达颈项。沿耳后直上出耳上方，前后经颞部至目眶下。再入耳后

入耳中，出耳前，与前支交叉于面颊部，达外眦，与足少阳经相连接。

(十一)足少阳胆经

起于目外眦，向上达颞部，下行至耳后，沿颈部行手少阳经之前，到肩上返回交出于手少阳经后面，向下进入锁骨上窝。从耳后分出入耳中，出耳前，至目外眦后方。从外眦处分出，下行至大迎，与手少阳经会于眼眶下，下经颊车，至颈部与前入锁骨上窝脉相会合后下入胸中，过膈联络于肝，属于胆，沿肋内下，出于腹股沟部，过外阴，入髋关节处。从锁骨上窝下走腋窝前面，沿胸侧面过肋部，与前支会合，再沿大腿和膝关节外侧下行，向下经腓骨前出于外踝前面，沿足跗部入第四趾外侧端。从足背(临泣穴处)分出，沿着第一、二跖骨间到足大趾外侧，与足厥阴肝经相联接。

(十二)足厥阴肝经

起于拇趾上面(三毛处)，沿足跗部经过内踝前面，上行至内踝上八寸处交叉到足太阴经的后方，上行膝关节内侧，沿大腿内侧入阴毛中，绕过阴器，上达小腹，至十一肋端入腹，挟胃旁，属于肝，联络胆。向上过横膈，分布下肋部，沿喉咙后入鼻咽部，联接于目系(眼球与脑相联系组织)，向上出前额，上行与督脉会头巅顶部。从目系下行于颊里，环绕于口唇内。从肝分出，通过横膈，向上流注于肺联接于手太阴肺经。

四、奇经八脉的循行与分布

(一)督脉：起于小腹内，从会阴部向后行于脊柱的内部，上达风府(枕骨粗隆下，入后发际1寸)入脑内，上行头顶部，沿前额下至鼻柱。

(二)任脉：起于小腹内，从会阴沿腹内经过关元(前正中线脐下三寸)达咽喉，再上行环绕口唇，经过面部入眼眶下。

(三)冲脉：起于小腹，下出会阴，上行于脊柱之内。外行者经气冲部与足少阴经交会，沿腹两侧，上达咽喉，环绕口唇。

(四)带脉：起于季肋，斜向下行到带脉穴，向前下方沿髂骨上缘斜行到少腹，横行绕身一周。

(五)阳跷脉：起于足跟，经外踝，沿下肢外侧上行，经腹部，沿胸部后外侧，经肩部、颈外侧，上挟口角，到达目内眦，沿足太阳膀胱经上额，与足少阳胆经会于项后。

(六)阴跷脉：起于足跟经过内踝，沿下肢内侧后方上行，经前阴，上行经腹达胸，入缺盆，出结喉旁，上至目内眦，与阳跷脉会合。

(七)阳维脉：起于足跟部，向上出于外踝，沿足少阳经上行，经髋关节，循肋肋后侧，从腋后上肩，至前额，到颈后合于督脉。

(八)阴维脉：起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相会，沿胸与任脉会于颈部。

五、十五络脉的循行与分布

(一)手太阴：从腕上 1.5 寸列缺穴(络穴)处起始，与手太阴肺经本经并行，直入掌内，散入鱼际边缘。在腕上半寸处，联络手阳明经络。

(二)手阳明：从腕上 3 寸偏历穴(络穴)处起始，沿臂上行，过肩髃之上，再上行曲颊，偏络于齿根，其分支走入耳中，合于该部的主脉。在腕上 3 寸处分支走入手太阴经。

(三)足阳明：从外踝上 8 寸丰隆穴(络穴)处起始，沿

胫骨外缘上行络于头项部，向下绕络于咽喉。在外踝上 8 寸外分支走入足太阴经。

(四) 足太阴：从足赤白肉际公孙穴（络穴）处起始，在足大趾本节后 1 寸处，分支走入足阳明胃经，又一分支上行入腹络于肠胃。

(五) 手少阴：从腕上 1 寸处通里穴（络穴）起始，沿着手少阴心经本经上行，入于心中，再上行于舌根，属于目系，在腕上半寸处分支联络手太阳经络。

(六) 手太阳：从腕背横纹上 5 寸支正穴（络穴）处起始，内注于手少阴经络，分支走肘部，再上行达肩髃穴处。

(七) 足太阳：从外踝上 7 寸飞扬穴（络穴）处起始，分支走入足少阴经络。

(八) 足少阴：从内踝下大钟穴（络穴）处起始，在足内踝后，绕足内踝而至足外踝侧，分支走入足太阳经络，另一分支与足少阴肾经本经相并上行，走于心包络下，外出穿腰脊。

(九) 手厥阴：从腕横纹上 2 寸外关穴（络穴）处起始，沿着手厥阴心包经本经上行，系于心包络。

(十) 手少阳：从腕背横纹上 2 寸外关穴（络穴）处起始，向外绕行于臂部，上行注入胸中，与手厥阴心包经相会合。

(十一) 足少阳：从外踝上 5 寸光明穴（络穴）处起始，分支走足厥阴肝经，向下联于足面。

(十二) 足厥阴：内踝上 5 寸蠡沟穴（络穴）处起始，分支走足少阳胆经，另一分支上行经胫部至睾丸，入于阴茎。

(十三) 督脉：从尾骨端的长强穴（络穴）起始，挟脊

上行到头项部分散，再下行至左右胛处。分支走入足太阳膀胱经络。

(十四)任脉：从脐上7寸鸠尾穴（络穴）处起始，散于腹部。

(十五)脾之大络：起始于腋中线第六肋间隙大包穴（络穴）处，布散于胸部。

第二节 腧 穴

一、腧穴的基本作用

(一)输注气血：经络主运行气血、协调全身阴阳，而腧穴是气血所输注的特殊部位，也是经脉与络脉贯通之处。经脉中的气血，必须通过腧穴才能灌注于络脉，渗濡到四肢百骸、筋骨皮肉全身各部。

(二)反应病痛：经络腧穴与脏腑息息相关，脏腑、经络之病症有时常常通过腧穴的异常变化而反映出来，如出现压痛、酸楚、硬结、隆起、寒热、郁血、松陷、麻木等现象，这种反映的出现对疾病的诊断和治疗有着重要的意义。

(三)防治疾病：腧穴不仅是气血输注、邪气所容的处所，同时又是针灸防治疾病的部位，通过经络的传导感应和调整虚实的功能来达到预防和治疗疾病的目的。

二、腧穴的定位法

人体腧穴很多，每个腧穴都有它的固定位置，这些腧穴定位的准确与否，可以直接影响治疗效果。现代临床常用的

腧穴定位与取穴方法有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法和简易取穴法四种。

(一) 骨度分寸法：骨度分寸法，古称“骨度法”，其法是将人体的各个部位，折合若干尺寸，作为取穴标准，由于人体各部之间有一定比例，故无论高矮、胖瘦、老少、男女均可按此折合尺寸，此法已成腧穴定位之基本方法。

(二) 体表标志法：体表的各种解剖标志，是腧穴定位的基本方法。

固定标志：此法又称“定型”标志，指不受人体体位活动影响而固定不移的标志，如五官、毛发、指（趾）甲、乳头、肚脐以及各种骨节突起和凹陷部。

动作标志：此法又称“动态”标志，指必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如当张口于耳屏前方凹处取耳门、听宫、听会等穴。

(三) 手指比量法：手指比量法又称“指寸法”，是以患者的手指为标准进行测量定穴的方法。

中指比量法：是以患者的中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

拇指比量法：是以患者拇指关节的横度作为1寸。

一夫指法：是以患者食、中、无名和小指并拢以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸。

简易取穴法：如两耳尖直上取百会，两手虎口交叉取列缺，垂手中指端取风市等，是一种临床常用的简易取穴方法。

表 2 常用骨度分寸表

分 部	部位起止点	常 骨 用 度	度量法	说 明
头 部	前发际至 后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明,从眉 心量至大椎穴作 18 寸; 眉心至前发际 3 寸,大椎 穴至后发际 3 寸
	耳后两完骨 (乳突)之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸。
	两额角发际之间	9 寸		
胸腹部	天突至歧骨 (胸剑联合)	9 寸	直寸	(1)胸部与肋部取 穴用直寸,一般根 据肋骨计算,每一 肋骨折作 1.6 寸; (2)“天突”指穴名 的部位
	歧骨至脐中	8 寸		
	脐中至横骨 上廉(耻骨 联合上缘)	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸, 可根据两乳头之间 的距离折量。女性 可用锁骨中线代替

续表

分 部	部位起止点	常 用 骨 度	度量法	说 明
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴；一般肩胛骨下角相当第七胸椎，髂嵴相当第四腰椎；背部横寸用患者中指比量
	两肩胛骨内缘之间	6 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12	直寸	“季肋”指 11 肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9 寸	直寸	“髀枢”指髋骨大转子
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉	18 寸	直寸	(1)用于足三阴经的骨度分寸； (2)“膝中”的水平前面相当髌骨尖，后面相当委中穴
	内辅骨下廉至内踝尖	13 寸		
	髀枢至膝中	19 寸	直寸	(1)用于足三阳经的骨度分寸；(2)外踝尖至足底，作 3 寸折量
	膝中至外踝尖	16 寸		
	髀横纹至腓中	15 寸		

三、十四经重点腧穴

下面就十二正经和任督脉的重点腧穴作一介绍。

表3 手太阴肺经穴

穴名	位 置	刺 法	主 治
中府	前胸外上部, 肩胛骨喙突的内下方, 第一肋间隙外侧	斜刺 0.5~1	咳嗽、气喘、肺疾患、胸痛、衄血
尺泽	肘横纹上, 肱二头肌腱桡侧凹陷处	0.5~1	咯血、气急、咳嗽、咽喉肿痛、肘臂痛、胸肋胀痛
列缺	桡骨茎突后腕上1.5寸	斜刺 0.3~1	咳嗽、气急、头项强痛。
太渊	腕横纹上, 桡动脉桡侧	0.3~0.5	咳嗽、气喘、乳胀、咽喉痛、手腕痛
鱼际	第1掌骨桡侧缘中点赤白肉际处	0.3~0.5	气喘、咽喉肿痛、消化不良、痞积
少商	拇指指甲轮桡侧角后凹陷处	0.2~0.3	咽喉肿痛、感冒、中风、昏迷、癫狂

注：刺法栏中不注明刺法者即为直刺，单位为寸，以下各经均同此。