



中研 B0000394

2 Y08/21 目 录

第一篇 概 說	1
一、針灸的起源	1
二、針灸的發展	1
三、針灸療法有那些优点	3
四、怎样学习針灸療法	4
第二篇 經 穴	5
一、基本概念	5
(一) 什么叫做“經穴”	5
(二) 經穴的作用	5
(三) 經絡的行徑和分布概況	6
(四) 取穴的方法	6
二、十四經和常用孔穴	11
(一) 手太阴肺經	11
(二) 手少阴心經	12
(三) 手厥阴心胞絡經	13
(四) 手阳明大腸經	15
(五) 手少阳三焦經	16
(六) 手太阳小腸經	17
(七) 足太阴脾經	20
(八) 足少阴腎經	21
(九) 足厥阴肝經	21
(十) 足太阳膀胱經	26
(十一) 足阳明胃經	28
(十二) 足少阳胆經	30
(十三) 任脉	35
(十四) 督脉	36

第三篇 針灸术	42
一、針术	42
二、灸术	52
三、拔罐子	57
第四篇 治 疗	60
一、怎样诊断疾病	60
二、怎样处方	61
三、常見疾病的治疗	61
(一) 中风	61
(二) 伤风	63
(三) 吐泻(古名霍乱,俗名蠲螺痧)	65
(四) 疟疾(打摆子)	65
(五) 干霍乱(絞腸痧、痧脹)	66
(六) 痢疾	67
(七) 水肿(浮肿、肿病)	67
(八) 脹脹(单腹脹、气脹、水脹)	68
(九) 黃疸	68
(十) 癲症(文癲)	69
(十一) 狂症(武癲)	69
(十二) 癇症(羊癇风)	72
(十三) 肺癆(肺病、肺結核)	72
(十四) 久咳	73
(十五) 哮喘	74
(十六) 眩暈(头昏)	74
(十七) 怔忡(心跳)	74
(十八) 嘔吐	75
(十九) 呃逆	75
(二十) 吐血	75
(二十一) 胃痛	76

(二十二) 噎膈(膈气)	76
(二十三) 反胃(轉食病)	77
(二十四) 痹症(痛風、關節痛)	77
(二十五) 痿症	77
(二十六) 半身不遂	78
(二十七) 頭痛	78
(二十八) 胁痛(肋痛)	78
(二十九) 腹痛	79
(三十) 腰痛	79
(三十一) 疝气(小腸气)	79
(三十二) 脚气	80
(三十三) 失眠	80
(三十四) 泄瀉	81
(三十五) 便秘(大便不通)	81
(三十六) 脫肛	81
(三十七) 癃閉(小便不通)	81
(三十八) 遺尿	82
(三十九) 淋病	82
(四十) 遺精	83
(四十一) 阳痿	83
(四十二) 大便出血	83
(四十三) 急惊風	83
(四十四) 慢惊風	84
(四十五) 癰瘡(小兒喉痹症)	84
(四十六) 疳疾	84
(四十七) 瘰癧(撮口)	85
(四十八) 經閉	85
(四十九) 痛經(月經痛)	85
(五十) 崩漏(月經過多)	86

(五十一) 倒經	86
(五十二) 阴挺(子宫下脱)	86
(五十三) 白帶	87
(五十四) 妊娠恶阻	87
(五十五) 目赤肿痛	87
(五十六) 迎风流泪	87
(五十七) 雀目(夜盲眼)	88
(五十八) 鼻塞、鼻渊	88
(五十九) 衄血	88
(六十) 耳聾、耳鳴	88
(六十一) 聾哑	89
(六十二) 喉风	89
(六十三) 喉痛	89
(六十四) 喉蛾(乳蛾)	89
(六十五) 牙痛	90
(六十六) 口眼歪斜	90
(六十七) 破伤风	91
(六十八) 疔疮	91
(六十九) 疔腮(虾蟆瘟)	92
(七十) 乳痈	92
(七十一) 瘰癧(鼠疮)	93
(七十二) 癰气	93
(七十三) 风疹	93
(七十四) 扭伤	93
(七十五) 落枕	94
附: 备用穴位表	95

第一篇 概 說

一、針灸的起源

針灸疗法是祖国医学遗产的一部分，也是我国特有的一种民族医疗方法。千百年来，对保卫健康，繁衍民族，有过卓越的贡献，直到现在，仍然担当着这个任务，为广大群众所信仰。

根据古代文献“山海经”和“内经”，有用“石箴”刺破痈肿的记载，以及“孟子”：“七年之病，求三年之艾”的说法，再根据近年在我国各地所挖出的历史文物来考证，“针灸疗法”的起源，可能就在石器时代。

二、針灸的发展

由于社会的发展和人类的思想进步，到了夏、商、周时代，冶金术已经发明，因此原始形式的石针，就改用金属来制造了。古代的“九针”，可能就在这个时期创造的。

战国时代，我国第一部医书“内经”出现，记载了“十二经”、“奇经八脉”和“腧穴”。针灸疗法，在这个时期已经确立了比较完备的理论。

晋代名医皇甫謐，搜罗古代針灸書籍的精华，著成“針灸甲乙經”十二卷，总结了古代的針灸学术。

唐代的医事制度已很健全，医学教育也相当发达，医学生分科学习，針科便是其中之一，教师的职別有針博士和針助教等名称。当时日本曾派医生到中国来学习。

宋朝王惟一，鑄造針灸銅人，画出周身的經絡穴道，等于現代直观教学的模型，并著有“銅人針灸論穴图經”，对針灸学术的貢獻很大。

元朝的滑伯仁，著有“十四經發揮”三卷，把任、督二脉和十二經并在一道，完成了現在通行的十四經学說。

明代的楊繼洲，著有“針灸大成”十卷，内容丰富，是針灸学术的又一次总结。

到了清代，由于封建势力和帝国主义的文化侵略，祖国医学日趋衰落。尤其令人痛心的是：1919年反动政府通过了余岩（云岫）廢除“旧医”的提案，祖国医学就受到了更严重的摧殘，針灸疗法，当然也是饱受摧殘的一部分。但是，由于針灸疗法有它卓越的疗效，深为全国人民所爱好，尽管反动政府歧視摧殘，仍旧广泛地流傳在民間。

解放以后，由于偉大的中国共产党和毛主席的英明领导，重視祖国文化遗产，貫徹了中医政策和百花齐放、百家爭鳴的方針，祖国医学又重新蓬勃发展

起来。到处建立針灸医疗研究机构，大大地鼓舞和振奋了全国医务工作者学习針灸的信心，因此，針灸疗法得以普遍推广。同时許多国家也非常重視我国的針灸疗法，多次派人前来我国学习和考察。我們深信祖国医学遗产之一的針灸疗法，对我們的人民保健事业，将会作出更大的贡献；在世界医学领域中，将会放出更光輝的异彩。

三、針灸疗法有那些优点

針灸疗法，所以能够获得广大群众的信仰和欢迎，是因为它有許多优点，符合多、快、好、省的精神。因此，推广与普及針灸疗法，对社会主义建設有着相当重要的意义。現在，把它的优点，简单的說明如下：

（一）治疗范围广：不論內、外科或妇、儿科以及五官科等疾病，都可用針灸疗法来治疗。

（二）見效快：运用針灸疗法，治疗一切痛症——如胃痛、腹痛、腰痛、头痛以及关节痛等——往往針到痛止，比吃藥来得快。

（三）安全穩當：只要依照針灸的操作常規，不乱針瞎灸，通常不会引起什么乱子，比葯物治疗容易掌握。

（四）方便、节约：只要隨身帶几根針和一些艾条、酒精、棉花等东西，到处可以治病，不受設備和条

件的限制，并且非常节约。

（五）易学易用：学习针灸疗法的人，只要能熟悉孔穴的部位和主治，以及操作方法，适应証与禁忌証等几个环节，就能替人治病。

四、怎样学习针灸疗法

针灸疗法，既是祖国宝贵的医学遗产，又具备以上所說的几个优点，那么，我們如何来学好它呢？这就必須要掌握以下几个环节：

（一）熟記經穴：經是經絡，是人体气血流行的道路。穴是孔穴，是針灸施术的部位。如果不把經絡和穴位摸清，就不能發揮应有的疗效。开始学习，首先要把經絡行走的路綫和分布情况弄清楚，然后把常用的經穴記住，再結合人体实际点穴，反复学习，自然就能熟記了。

（二）熟練操作：針灸的一般操作技术，除练指力以外，如提插、捻轉等手法，切指与駢指进針法，以及如何掌握刺針深淺和进針的方向等，都要熟練以后，才能运用自如。

（三）辨証处方：除了認識穴位和熟練操作外，更重要的还要懂得辨証处方的規律。換句話說，就是要依据各种不同的証候，而采用适当的穴位进行治疗，这样才能达到預期的目的。至于如何来辨証处方，在第四篇——治疗篇——中加以說明。

第二篇 經 穴

一、基 本 概 念

(一) 什么叫做經穴：前面已經說过，經是指經絡，穴是指孔穴。經絡，是人体臟腑与四肢百骸的聯絡綫；孔穴，就是散布在这些聯絡綫上的点，这些点，就是針灸疗法施术的部位。

人体有：肝、心、脾、肺、腎、心包六脏和胃、大腸、小腸、胆、三焦、膀胱六腑，共十二个內脏。每一脏都有一經分別走向上肢或下肢和其它各部联系。六脏属阴：肺、脾为太阴，心、腎为少阴，肝、心包为厥阴；六腑属阳：小腸、膀胱为太阳，胃、大腸为阳明，胆、三焦为少阳，所以有手太阴肺經，足太阳膀胱經……等名称。再加上督脉和任脉，就是通常所說的十四經。每一經上所有的孔穴自数个至数十个不等，一共約有三百六十多个，此外，还有一些不在經絡綫上的孔穴，叫做“經外奇穴”。这些孔穴，有的很少用到。本书所介紹的，是一些比較常用的。

(二) 經穴的作用：經絡是气血运行的路綫，穴位是气血流注的部位，因此它們的作用有着密切的关系，是不可分割的。凡是病邪侵入人体，以致經絡

脏腑的气血不和，就要发生疾病。使用针灸疗法来刺激穴位，通过经络的传导，就可调整气血和脏腑的功能，从而达到治愈疾病的目的。

（三）经络的行径和分布概况：经络的行径和分布，简单的说：手三阴经从胸部起经过手臂内侧行至手指；手三阳经从手指背面经上肢外侧上走到头；足三阴经从足上行沿下肢内侧经腹部至胸；足三阳经从头走到足（胃经在腹前，胆经走两侧，膀胱经在背后）。各经的起止和行径都不相同。

（四）取穴的方法：针灸治病，疗效的好与不好，除处方适当与否以外，在实际操作时，则决定于取穴是否准确。如果掌握了取穴的方法，也就不难取得正确的穴位，一般常用的取穴方法，有以下三种：

1. 骨度分寸折量法：这种方法就是把人体各部的距离规定为一定的分寸，譬如，肘横纹至腕横纹为一尺二寸半，男女、老少、长短、肥瘦都是一样，就是把这段距离划成十二个半等分，取穴时，就以它作为标准来折算量取穴位（见附图1）。

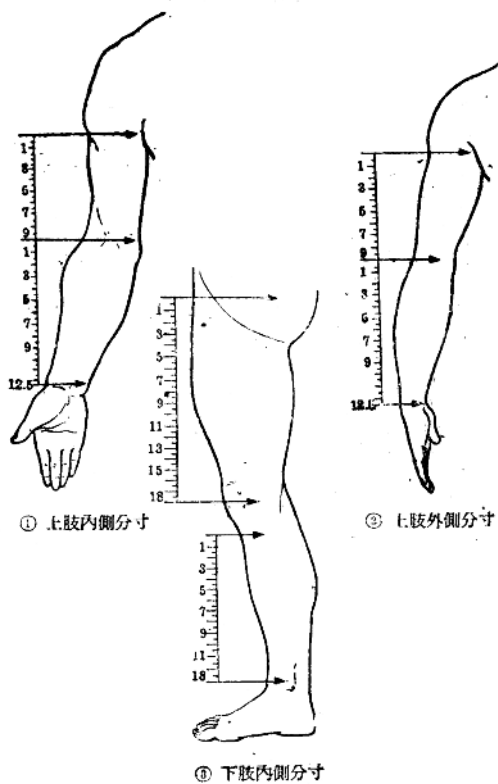
2. 中指同身寸法：这一方法，就是叫病人将中指和拇指连接成一个圆圈，以中指中节内侧雨头横纹头中间的距离作为一寸，可适用于四肢部及背部的横寸。

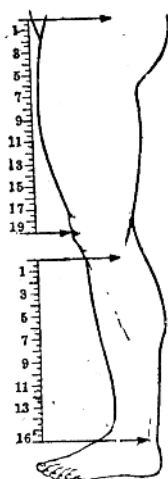
3. 天然标志取穴法：就是根据人体的天然标

附 十四經行徑分布表

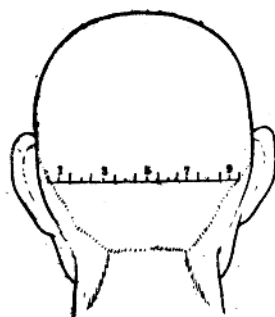
經 別	起 點	經 過	終 點
手太陰肺經	胸 部——中府穴	上肢內側	手大指——少商穴
手少陰心經	腋 下——極泉穴	上肢內側	手小指——少冲穴
手厥陰心包經	胸 部——天池穴	上肢內側	手中指——中冲穴
手陽明大腸經	手食指——商陽穴	上肢外側、頸部	鼻兩側——迎香穴
手太陽小腸經	手小指——少澤穴	上肢外側、頸部	耳 前——听宮穴
手少陽三焦經	手无名指——关冲穴	上肢外側、頸部	目 梢——絲竹空穴
足太陰脾經	足大指——隱白穴	下肢內側、腹部	胸 部——大包穴
足少陰腎經	足 掌心——涌泉穴	下肢內側、腹部	胸 部——俞府穴
足厥陰肝經	足大指——大敦穴	下肢內側、腹部	脇 部——期門穴
足陽明胃經	額 部——承泣穴	頸、胸、腹、下肢的前面	足次指——厉兌穴
足太陽膀胱經	眼內角——睛明穴	头、項、背、下肢的背面	足小指——至阴穴
足少陽胆經	眼外角——瞳子髎穴	胸、脇、下肢的外側	足四趾——竊明穴
督 脉	脊椎尽处——长强穴	背、頸、头部	上唇內——龈交穴
任 脉	会阴部——会阴穴	腹、胸、頸部	頸 部——承漿穴

附圖 1 全身各部的分寸

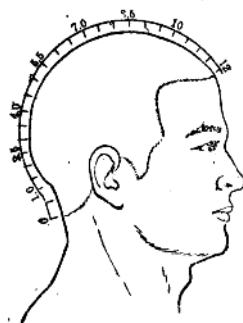




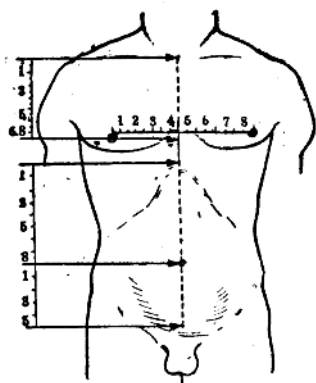
④ 下肢外侧分寸



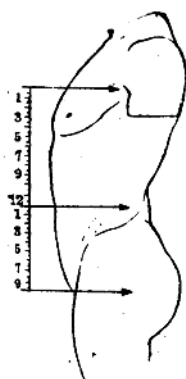
⑤ 头部横行分寸



⑥ 头部纵行分寸



⑦ 胸腹正面分寸



⑧ 胸腹侧面分寸

附图2 中指同身寸的量取法



誌取穴法，如兩耳尖直上取“百會”，垂手中指端取“風市”，食指交叉取“列缺”，十一肋端取“章門”，肩胛下平取“至陽”，髂骨上平取“腰陽關”等。

二、十四經和常用孔穴

(一) 手太陰肺經：

1. 行徑：這一經起于胸部乳上三肋的中府穴，經過上肢內側，到拇指內側端的少商穴為止。

2. 常用孔穴：

穴名	部 位	主 治	取 穴 法	針 灸 法
中 府	乳上三肋 動脈应手 陷中	咳嗽、喘急、 胸痛	平臥，自乳頭外開二 寸，向上撥取三肋與 第四肋之間	針3—5分 灸3—7壯
尺 澤	在肘橫紋 的摺指一 側	咳嗽、吐血、 手臂疼痛	上肢少少彎曲（約 35°），掌心向上，肘彎 大筋外邊就是穴	同 上
列 缺	在手腕上 面與摺指 同側	頭痛、咳嗽	兩手虎口交叉，食指 盡處	針2—3分 灸3—7壯
太 淵	掌後內側 橫紋頭	咳嗽、吐血、 齒痛	掌後內側橫紋頭凹陷 處，有脈跳動處便是	針2—3分 灸2—3壯
少 商	在拇指內 側，去爪 甲角一分 許	中風昏倒、 乳蛾、喉痛	距拇指爪甲根內角如 韭菜葉子潤的地方	針一分。宜 用三稜針出 血

(二) 手少阴心經:

1. 行徑: 這一經起于腋窩正中的極泉穴, 循上肢的內側后面, 終止于小指內側端的少冲穴。

2. 常用孔穴:

穴名	部 位	主 治	取 穴 法	針 灸 法
極泉	在腋窩正中	脇肋疼痛、 臂肘冷痛	手臂平舉，腋窩中間 有动脉跳动的地方	針灸 3 分 7 壯
少海	在肘窩橫紋內端	癱瘓、兩手 臂麻木	屈肘，于肘窩橫紋內 側上五分处取穴	針灸 5—8 分 3—5 壯
通里	在小指側 距腕后一 寸处	心跳、失音、 发热	仰掌，从阴郄穴上行 五分处取穴	針灸 3 分 3 壯
阴郄	在腕后五 分处	惊恐、盗汗	从神門穴上行五分处 取穴	針灸 3 分 3 壯
神門	在掌后橫紋头陷中 与小指同側	心跳、癱瘓、 失眠	掌心向上，于掌后銳 骨下陷中取穴	同 上
少冲	在小指內側 爪甲根部	中风昏倒、 发热	离爪甲根內角一分許 取穴	針灸 1 分 3 壯

(三) 手厥阴心包络经:

1. 行径: 这一经起于两乳外侧一寸处天池穴, 经上肢内侧中央, 终于中指尖端的中冲穴。

2. 常用孔穴:

穴名	部 位	主 治	取 穴 法	针 灸 法
天 池	乳头外一寸	胁肋痛、煩悶、腋腫	从乳头外开一寸, 第四肋間隙中取之	針 2—3 分 灸 3—5 壯
曲 澤	在肘弯正中	发热、煩渴、臂肘痛	于肘弯正中大筋内侧取穴	針 3—5 分 灸 3—7 壯
間 使	在前臂内侧中綫上, 去腕三寸	热病、心煩、癰腫、疔疾	在腕后中央兩筋之間去腕三寸处取穴	針 5 分 灸 5—7 壯
内 关	在間使穴前一寸	胃痛、胸悶、呃逆、嘔吐	在腕后兩筋中間去腕二寸处取穴	針 5 分 灸 5—7 壯
大 陵	在腕关节正中	发热、胃痛、胸脇痛、嘔吐、吐血	从掌后横紋正中, 兩筋間取穴	針 3—5 分 灸 3—7 壯
中 冲	在中指末端	发热、小儿惊风、大人中风	于中指尖端, 离爪甲半葉叶淵处取穴	針 1 分 灸 1 壯