

緒 言

針灸學是祖國醫學的一種療法，它的理論體系和辨證施治的原則，同內科、婦科、外科、兒科等各科是一個東西，所不同的，僅在於使用工具（一用藥物，一用針灸）和方法上有所不同而已。它具有療效顯著、易學易用、設備簡單、節約藥物、能廣泛使用於各科病症等優點。

本篇共分四篇。上篇是“經絡和輪穴”。在“經絡”部分，其內容包括十二經脈、奇經八脈和十五絡脈，文中用圖表着重地說明了十二經和任、督二脈的循行和分佈，並扼要地敘述了經絡在人體的生理功能，以及與病理、診斷、治療方面的關係。在“輪穴”部分介紹了十四經 361 個穴位和一部分和治療篇有關的“經外奇穴”。並盡量利用插圖，說明常用的骨度分寸，和根據人體天然標誌或骨度的簡便取穴法。

中篇是“刺灸法”。主要是介紹針灸的實際操作方法。以毫針為主体，根據臨床實用，將各種針具（三稜針、皮膚針）的操作方法作扼要敘述。有關針刺的補瀉手法均在行針候氣的操作過程中，用密切聯繫實際的方法加以敘述。在灸法部分，主要介紹各種常用灸法的操作和有關的注意事項。

下篇是“治療”，主要說明運用辨證施治來指導針灸實踐的重要性。由於針灸療法是以“虛則補之，實則瀉之，陷下則灸之，菀陳則除之，不盛不虛以經取之”等作為基本原則的，所以本篇所綜述的常見疾病的針灸療法，都是以貫徹辨證施治的精神為主的。

附篇除了選列針灸歌訣外，並簡述了電針、耳針、火罐等的操作方法和臨床應用內容，作為課外參考的資料。

上篇 經絡和輸穴

經絡是人體營、衛、氣、血運行的途徑，輸穴是經絡臟腑之氣轉輸和聚集的所在，也就是針灸施術的特定部位。

經絡和輸穴，在生理、病理、診斷和治療上，都有著不可分割的關係。針灸療法就是刺激特定的部位，通過經絡和輸穴的作用，來調整人體氣血，以達到治愈疾病恢復健康的目的。

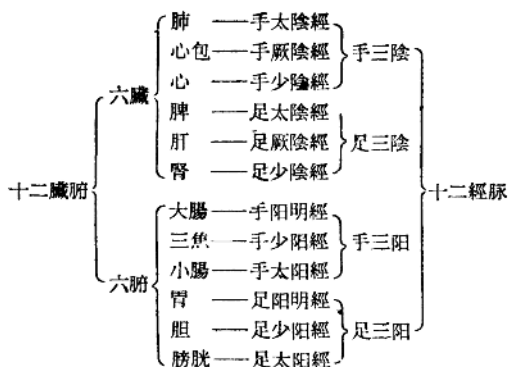
由於經絡和輸穴兩者之間有著密切的聯繫，所以，本篇將經絡和輸穴合併在一起討論。

第一章 經 絡

一、經絡的內容

經絡的內容主要是十二經脈、奇經八脈、十五絡脈等。它們內屬臟腑，外達肌表，組成了一個氣血運行的系統。

(一)十二經脈 就是肝、心、脾、肺、腎、心包六臟和胆、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱六腑，共十二個內臟所分出的十二條經脈。這些經脈，根據臟腑陰陽屬性的不同，也就有陰經和陽經的區別，如六臟屬陰：肺、脾為太陰經，心、腎為少陰經，肝、心包為厥陰經；六腑屬陽：小腸、膀胱為太陽經，胃、大腸為陽明經，胆、三焦為少陽經，這些經脈分別走向上肢或下肢，頭面或軀干，構成了經脈循環的主要通路。列表說明於下：



(二)奇經八脉 就是任、督、冲、帶、陰蹻、陽蹻、陰維、陽維八条經脉。除了任、督二脉循行于胸腹和脊柱的正中外,其它六脉皆錯綜交會于十二經的循行中。

在奇經八脉中,只有任、督二脉各有專穴,所以任、督二脉又与十二經脉併称为十四經脉。

(三)十五絡脉 就是十四經脉的別絡和脾的大絡。这些絡脉都是在十四經循行的干綫上分支出来的。在各經分支的地方都有一定的輸穴。例如,手太陰肺經从列缺別出,手陽明大腸經从偏历別出等。这些絡脉除了能起滲灌肢节、濡养全身的作用外,并对十二經脉的陰經与陽經之間起着相互貫通的作用。

十 五 絡 穴 表

絡脉	手太陰	手少陰	手厥陰	手太陽	手陽明	手少陽	足太陽	足少陽	足陽明	足太陰	足少陰	足厥陰	任脉	督脉	脾之大絡
絡穴	列缺	通里	內关	支正	偏历	外关	飞揚	光明	丰隆	公孙	大鍾	蠡溝	鳩尾	長强	大包

二、經絡的分布

經絡的循行和分布，各經都不相同，如手三陰經從胸走手，手三陽經從手走頭，足三陽經從頭走足，足三陰經從足走胸，任脈行於胸腹，督脈行於背脊。現列圖表簡述于下：

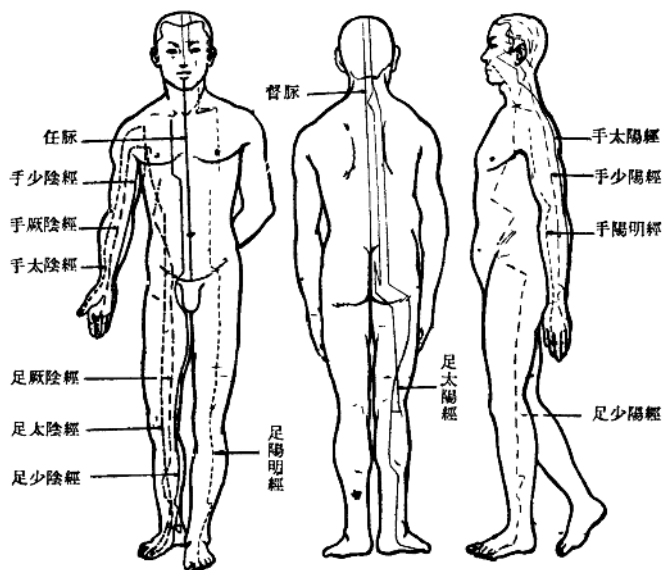


圖 1 十四經循行分佈示意圖

說 明：

1. 紅線為陽經，黑線為陰經。
2. ————手足太陽、少陰經
 - - - - -手足少陽、厥陰經
 - - - - -手足陽明、太陰經

十四經循行分布簡表

經脈	循行 起點	和內臟的 聯 系		在 體 表 的 循 行			表 里 經 取 接
		屬	絡	起點輸穴	分佈部位	終止輸穴	
手太陰肺經	起于中焦	肺	大腸	胸部中府穴	上肢內側前緣	拇指內側端少商穴	它的支脈從腕後分出，至食指內側端與手陽明經取接
手少陰心經	起于心中	心	小腸	腋下極泉穴	上肢內側後緣	小指內側端少沖穴	與手太陽經取接
手厥陰心包經	起于胸中	心包	三焦	乳旁天池穴	上肢內側中央	中指端中沖穴	它的支脈從掌中分出，至無名指端與手少陽經取接
手陽明大腸經	起于食指內側端	大腸	肺	食指內側端商陽穴	上肢外側前緣、肩部、頸部、下齒、鼻孔兩側	鼻旁迎香穴	與足陽明經取接
手太陽小腸經	起于小指外側端	小腸	心	小指外側端少澤穴	上肢外側後緣、肩胛部、頸部、頰部、耳前	耳旁听宮穴	頰部的支脈走向眼內角與足太陽經取接
手少陽三焦經	起于無名指外側端	三焦	心包	無名指外側端關沖穴	上肢外側中央、肩部、頸部、耳後、眼外角	肩髃外側絲竹空穴	與足少陽經取接
足太陰脾經	起于足大趾內側端	脾	胃	足大趾內側端隱白穴	下肢內側前緣、腹部、胸部	臑部大包穴	胃部支脈，通過膈膜，流注心中與手少陰經取接
足少陰腎經	起于足小趾下	腎	膀胱	足心湧泉穴	下肢內側後緣、腹部、胸部	鎖骨下俞府穴	它的支脈從肺出來，絡心流注胸中與手厥陰經取接
足厥陰肝經	起于足大趾上毫毛部	肝	膽	足大趾大敦穴	下肢內側中央、陰部、肋下、乳下	乳下二肋期門穴	它的支脈從肝分出，通過膈膜，流注肺臟，再下行中膈與手太陽經取接
足陽明胃經	起于鼻旁	胃	脾	眼眶下承泣穴	面部、頸部、胸部、腹部、下肢的前面	足次趾外側端厲兌穴	它的支脈從足背分出，進入足大趾內側與足太陽經取接
足太陽膀胱經	起于眼內角	膀胱	腎	眼內角睛明穴	頭部、項部、背部、下肢的背面	足小趾外側端至陰穴	與足少陰經取接

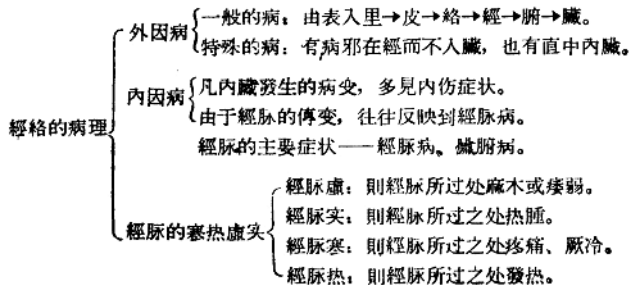
續表

經脉	循行	和內臟的 取 系		在 体 表 的 循 行			表里經联接
	起点	屬	絡	起止輪穴	分佈部位	終止輪穴	
足少陽胆經	起于眼 外角	胆	肝	眼外角 瞳子髎穴	側头部、頸部、 胸部、肋部、下 肢的外側	足第四 趾外側 端陽明 穴	它的支脉从足背分 出，沿着足大趾到大 趾上毫毛部与足厥陰 經联接
任脉	起于会 陰部			会陰穴	腹部、胸部、頸 部正中綫	頸部承 漿穴	
督脉	起于尾 骨端			長強穴	背部、頸部、头 部正中綫	上唇內 齦交穴	

三、經絡的功能与作用

(一)生理方面 經絡在人体的作用，能运行营卫气血，对于五臟、六腑、四肢百骸、五官、皮毛、筋骨有联系、营养、濡潤和通利等作用。使人体内外、上下、保持着平衡和协调，能在正常的情况下进行生理活动。

(二)病理方面 經絡是肢体与內臟联系的通路。当外邪侵入人体，皮毛肌肉受病，而后由經絡傳入內臟。人体內臟的病变，往往也由經絡而反映到肢体，所以經絡对人体的病理变化有密切的关系。經絡在正常的情况下，能保持机体的平衡和协调，有預防病邪的作用。若經絡的作用失常，就会出现經脉或內臟的病变。



(三)經絡与診斷的关系 中医診斷疾病,也常应用經絡学說。因为每条經都有它一定的循行部位与內臟联系,所以在 臟腑和經絡病变时所出現的症狀,也有它一定的規律。掌握了这些規律,可以作為临床診斷的重要依据之一 現將常用的方法簡介如下:

經絡学說在診斷上的应用 { 以經分証: 从經絡的分布来辨别病証, 属于何經。
以証分經: 从發病的症狀来辨别它属于哪一經的病。
也可以在有关的經絡輸穴上寻求压 痛点, 来診斷內臟病。

(四)經絡与治疗的关系 在治疗方面,同样要从經絡入手,当診斷明确以后,就可分經用藥,循經配穴,主要是使經絡功能恢复正常,以治愈疾病。虽然治疗的方法不同,但基本理論都离不开經絡学說的指导。

第二章 輸 穴

一、輸穴的分类

輸穴的类别,可分为十四經穴、經外奇穴、阿是穴三类。

(一)十四經輸穴 就是手足三陰、三陽經加任、督二脉的輸穴。这些輸穴分布在各經,一經有几个以至几十个不等,十四經共有 360 多个穴位。因为这些輸穴都是沿着十四經路綫排列的,所以通称为十四經經穴。

(二)經外奇穴 就是沒有列入十四經之內的輸穴,它是从阿是穴的基础上發展起来的。不过阿是穴無一定的位置,而經外奇穴已歷經实践,証明它对某些疾患有特殊的疗效,所以有了固定的位置。如头部的太陽穴治疗头痛,上肢的二白穴治疗痔瘡下血等。

(三)阿是穴 又名天应穴,它在人体上没有固定的位置,是以痛处为腧穴的。也就是说,什么地方痛,就在什么地方扎针或施灸。这种腧穴,对于扭伤、閃挫等痛症疾患疗效很好。还有某些内臟疾患在体表上发现压痛点,一般就在痛点上面施术,效果也很好。但在阿是穴上扎针或施灸,必须注意避免刺伤重要的血管和臟器。

二、腧穴的取法

(一)骨度分寸 骨度分寸是取穴的依据。它把人体各部的距,离规定为一定的分寸,例如腕横纹到肘横纹为1尺2寸,不论男女、老少、长短、胖瘦都是一样,也就是把这段距离划成十二个等分。取穴时,就用它作为折算量取的标准。现附图表说明于下:

常用骨度分寸简表

分部	部位起止点	常用骨度	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。
	耳后两完骨之间	9寸	横寸	①用于量头部的横寸。 ②“完骨”指:耳后乳突骨。
胸腹部	天突至歧骨	9寸	直寸	①胸部与肋肋部取穴直寸,一般根据肋骨计算,每一肋骨折作1寸6分。 ②“天突”指:穴名的部位。“歧骨”指:胸骨体与剑突交界处。“横骨上廉”指:耻骨联合上缘。
	歧骨至脐中	8寸		
	脐中至横骨上廉	5寸		
	两乳头之间	8寸	横寸	胸腹部取穴横寸,根据两乳头之间距离折算。女病员可以用左、右腋盆穴之间的相距来代替两乳头之间的横寸。

續表

分部	部位 起止点	常用骨度	度量法	說明
背腰部	大椎以下至尾骶	21椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第7(胸)椎，髂嵴相当第12椎(第4腰椎棘突)。背部横寸用患者中指同身寸折量。
上肢部	腋前横纹至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、三阳的骨度分寸。
	肘横纹至腕横纹	12寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直寸	“季肋”指：十一肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9寸	直寸	“髀枢”指：环跳穴部。
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“内辅骨上廉”指：股骨内髁上缘。
	内辅骨下廉至内踝	13寸		
	髀枢以下至膝中	19寸	直寸	①用于足三阳经的骨度分寸 ②“膝中”指：膑骨中央。
	外膝眼至外踝	16寸		
	外踝至足底	3寸		

(二)指测等分取穴法 是将取穴部分的骨度全长用手指测量的方法。根据取穴的需要划成若干等分，是切合临床实用的简便取穴法之一。

例 1. 取手厥阴经间使穴，将肘横纹至腕横纹作 12 寸，用手指测量，划成四个等分(各 3 寸)，近腕部第一个等分，就是间使穴位(见图 3)。

例 2. 取任脉中脘穴和关元穴，用手指从歧骨至脐中(8 寸)，测成二个等分(各 4 寸)就是中脘穴。从脐中至耻骨联合上缘(5 寸)，脐下五分之三就是关元穴(见图 4)。

(三)駢指测量取穴法 是用手指相駢横量的一种取穴法，适用于对成年患者的取穴。

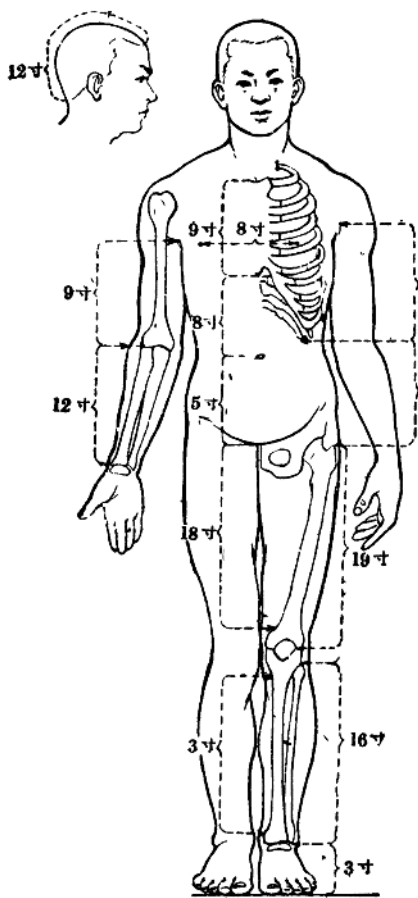


圖 2 常用骨度分寸示意圖

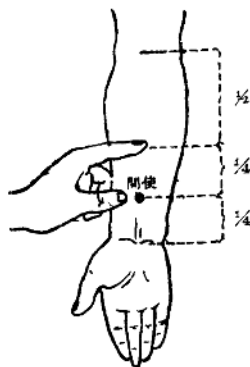


圖 3 指測等分取穴圖

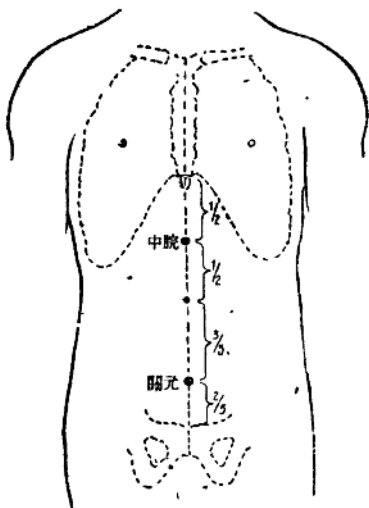


圖 4

1. 例如取內關穴，將食、中二指相駢，放在腕橫紋后面，就相當腕后二寸的內關穴位（見圖 5）。在临床上量 1 寸，則用中指一橫指。

2. “一夫法”，是用食、中、環、小四指相駢，以中指中節橫紋為標準。四橫指相當 3 寸（見圖 6）。

（四）天然標誌取穴法 就是依据人体的天然标志来取穴的一种方法。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，平髌骨上脣取腰陽關等。

（五）中指同身寸法 是以患者的中指中節內側兩端橫紋之間的距離（見圖 7）作為 1 寸。本法适用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的橫寸。

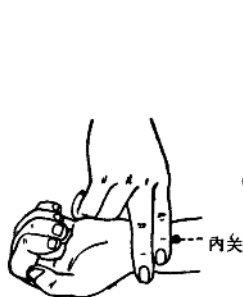


圖 5 聯指測量取穴法

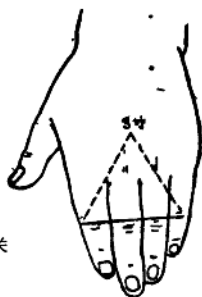


圖 6 一夫法



圖 7 中指同身寸法

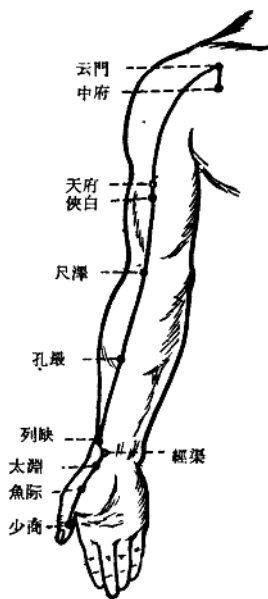


圖 8 手太阴肺經

圖 例

- 一般臨床常用穴
- 本經輪穴

說明：為了便于全面學習，重點掌握，特在十四經輪穴中标出一部份比較常用的輪穴，以供參考。

三、十四經輸穴

(一) 手太陰肺經 (共11穴)

手太陰肺十一穴，中府云門天府缺，
俠白之下是尺澤，孔最下行接列缺，
更有經渠與太淵，魚際少商如韭葉。

1. 中府

穴位：胸前壁之外上方，第一、二肋骨之間

主治：咳嗽，氣喘，胸痛，肩背痛。

取穴：從乳頭向上，倒數第三肋間旁開二寸，距離任脈華蓋穴六寸（見圖9）。

針灸法：針3—5分，因接近肺臟，所以不宜深刺，灸3—7壯。

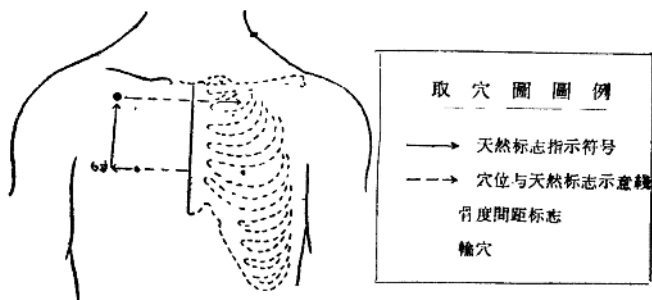


圖 9

2. 云門

穴位：鎖骨外端下緣凹陷中。

主治：咳嗽，氣喘，胸痛，胸悶。

取穴：從中府穴向上，相隔一肋，與任脈璇璣穴平，距離六

寸。

針灸法：針3—5分，灸3—7壯。

3. 天府

穴位：在腋下三寸，上臂內側。

主治：鼻咽，上臂內側痛。

取穴：垂臂手掌向前，在腋橫紋的前端與尺澤穴連線上，上三分之一處取穴。

針灸法：針3—5分。

4. 俠白

穴位：在天府穴下一寸。

主治：咳喘，心痛。

取穴：從尺澤穴直上五寸取穴。

針灸法：針3—5分，灸3—7壯。

5. 尺澤

穴位：在肘橫紋中。

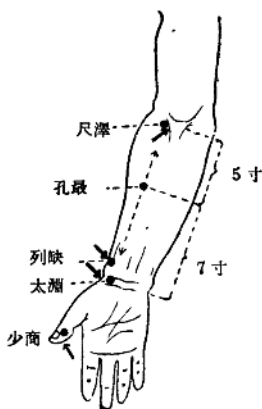


圖 10

主治：咳嗽，吐血，胸脇脹滿，乳房腫痛，肘臂攣痛。

取穴：屈肘，在肘窩橫紋上，肌腱外側取穴（見圖10）。

6. 孔最

穴位：在腕上七寸。

主治：咳嗽，吐血，頭痛，咽痛，肘臂攣痛。

取穴：在太淵與尺澤穴連線上，腕橫紋上七寸取穴（見圖10）。

針灸法：針3—7分，灸3—7壯。

7. 列缺

穴位：在腕上一寸五分。

主治：偏头痛，咳嗽，气喘，口眼喎斜，口噤不开，手肘痛。

取穴：以患者兩手虎口交叉，一手食指压在另一手桡骨莖突之上部，当食指指尖所到处筋骨陷中取穴（見圖 11）。



圖 11

針灸法：針 2—3 分，針尖向肘部斜刺，灸 3—7 壯。

8. 經渠

穴位：在拇指側腕上高骨之內緣。

主治：咳嗽，气喘，喉痛，手腕痛。

取穴：在腕橫紋上一寸，相当診脉的寸关之間陷中取穴。

針灸法：針 2 分，避开血管进針。

9. 太淵

穴位：在掌后拇指側橫紋头陷中。

主治：气喘，咳血，喉干，咽腫，缺盆中痛，上臂內側痛，心痛，脉澀。

取穴：腕关节橫紋上，当桡动脉陷中取穴（見圖 10）。

針灸法：針 2—3 分，避开血管进針，灸 3 壯。

10. 魚际

穴位：在拇指本节后魚际部的赤白肉間。

主治：咳嗽，吐血，胸痛，喉痛，咽腫。

取穴：。仰掌，在第一掌骨中点，掌側赤白肉际取穴。

針灸法：針 3—5 分，灸 3—5 壯。

11. 少商

穴位：在手大指端內側。

主治：咳嗽，气喘，鼻衄，喉痛，咽腫、重舌，手指攣痛，發熱，中風，癲狂。少商是昏迷症狀的急救要穴。

取穴：大指內側距爪甲角約一分許，赤白肉际取穴（見圖 10）。

針灸法：淺刺一分，或三稜針點刺出血。

(二) 手陽明大腸經 (共20穴)

手陽明穴起商陽，二間三間合谷藏，
陽谿偏歷復溫溜，下廉上廉三里長，
由池肘髃五里近，臂臑肩髃巨骨當，
天鼎扶突禾髃接，鼻旁五分號迎香。

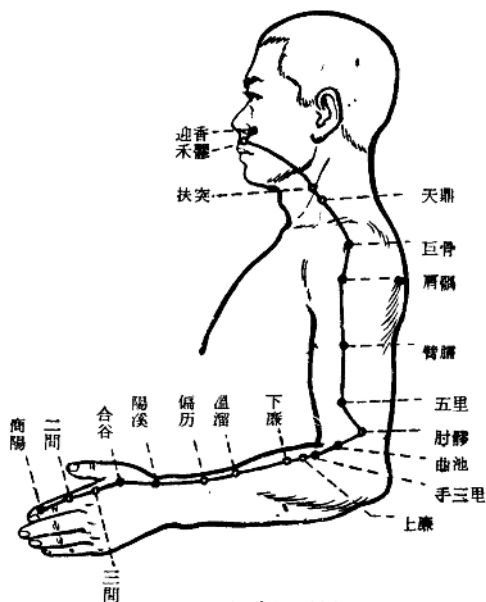


圖 12 手陽明大腸經

1. 商陽

穴位：在食指端內側。

主治：耳鳴，耳聾，齒痛，喉痛咽腫，頰腫，手指麻木，發熱，中

風，昏迷症狀急救穴。

取穴：食指內側去爪甲角約一分許，當赤白肉際取穴（見圖13）。

針灸法：針1分，或三稜針點刺出血

2. 二間

穴位：在食指本节前內側陷中。

主治：鼻衄，齒痛，口噤，頷痛，喉痛咽腫，肩背痛。

取穴：握拳于食指橈側指掌關節前方陷中取穴。

針灸法：針2—3分，灸3壯。

3. 三間

穴位：在食指本节後內側陷中。

主治：目痛，下齒痛，喉痛咽腫，手臂紅腫。

取穴：握拳在食指橈側，第二掌骨小頭後方，骨邊陷中取穴。

針灸法：針3—7分，灸3—5壯。

4. 合谷

穴位：在手大指次指歧骨間。

主治：頭痛，目赤痛，鼻衄，鼻塞，鼻淵，齒痛，面腫，喉痛咽腫，指攣，臂痛，牙關緊閉，四肢抽搐，口眼喎斜，熱病汗不出，多汗，瘡疾，風疹，滯產，血滯經閉，實証痛經。

取穴：將拇食二指伸張，當第一、第二掌骨之間取穴（見圖14）。

針灸法：針3—7分，灸3—7壯，孕婦忌針灸。

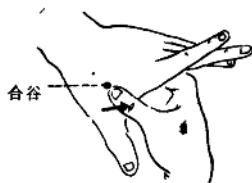


圖 14



圖 13

5. 陽谿

穴位：在腕關節內側兩筋間。