



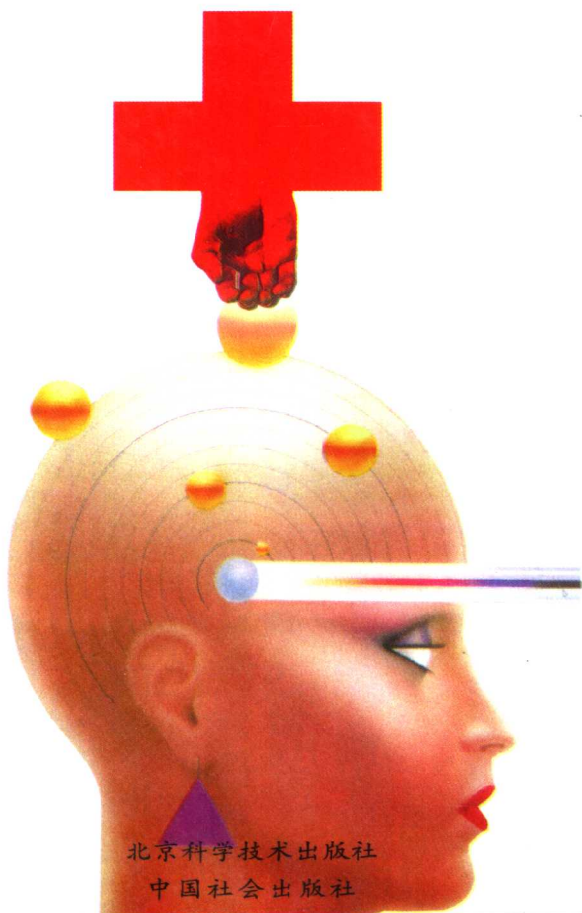
总顾问 费孝通 总主编 季羨林 副总主编 柳斌
中华万有文库

科普卷

中小学生医学知识

揭开神秘的面纱

——针灸一瞥



北京科学技术出版社
中国社会科学出版社

中华万有文库

总顾问 费孝通
总主编 季羨林
副总主编 柳 斌

科普卷·中小学生医学知识

揭开神秘的面纱

——针灸一瞥

《中小学生医学知识》编委会

主 编	曹振国	杨丽萍			
副主编	向英	邓俊强			
编 委	王建	王晓飞	冯 华	齐 飞	
	卢贇	王海生	闫俊杰	权伍昭	军策
	纪霞	张雯	乔杰方	刘郑	梁睿
	陈志舜	花季红	李 赵	戴俊	东虎
	杨丽萍	房炜昱	赖龙胜		
	程军	程向	邓俊强		
	曹振国				

北京科学技术出版社
中国 社会 出版 社

中 华 万 有 文 库

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生医学知识/季羨林总主编. -北京:北京科学技术出版社, 1997. 10 (中华万有文库·科普卷)

ISBN 7-5304-1878-5

I. 中… II. 季… III. 医药学-基本知识-青少年读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23751 号

科普卷·中小學生医学知识

揭开神秘的面纱

主编 曹振国 杨丽萍

北京科学技术出版社出版
中国 社会 出版社

解放军第一二〇二工厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 119.25 印张 2231 千字
1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—10000 册

ISBN 7-5304-1878-5/Z·921

定价: 138.00 元 (全套 23 册) 单册定价: 6.00 元

中华万有文库

总 顾 问 费孝通

总 主 编 季美林

副总主编 柳 斌

《中华万有文库》编辑委员会

主 任： 刘国林

秘书长： 魏庆余 和 癸

委 员：（按姓氏笔画为序）

王 斌	王寿彭	王晓东	白建新
任德山	刘国林	刘福源	刘振华
杨学军	李桂福	吴修书	宋士忠
张 丽	张进发	张其友	张荣华
张彦民	张晓秦	张敬德	罗林平
封兆才	和 癸	金瑞英	郑春江
侯 玲	胡建华	袁 钟	贾 斌
章宏伟	常汝吉	彭松建	韩永言
葛 君	鞠建泰	魏庆余	

《中华万有文库》

总序言

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡元培、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：传播万物百科知识，营造益智成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累、造福社会、传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色的事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生正在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高基本技能的同时还要提高文化与科学修养的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物，百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获，而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘

起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次，各卷之下按照内容分为若干辑，每一辑大体相当于学科的2级分支，各卷辑次不等；各辑子目以类相从，每辑10至100种不等，每种约10数万字，全书总计300余辑3000余种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识，而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识；不仅强调学科知识的基础性与系统性，而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性；不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养，而且还注重帮助读者提高劳动技能和社会生存能力。

每个时代中的最大图书读者群是10至20岁左右的青少年。每个时代深远影响的图书，是那些满足社会需要，具有时代特点，在最大读者群中启蒙混沌、传播知识、陶冶情操、树立信念的优秀图书。我们相信，只要我们扎扎实实地做下去，经过几个以至更多的暑寒更迭，将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》获取知识，开阔眼界，《中华万有文库》将在他们成长的道路上留下明显的痕迹，伴随他们一同走向未来，抵达成功的彼岸。

海阔凭鱼跃，天空任鸟飞，凭借知识力量，竞取成功，争得自由。在现代社会中，没有人拒绝为获取知识而读书，这是《中华万有文库》编纂者送给每位读者的忠告。追求完美固然是我们的愿望，但世间只有相对完善，《中华万有文库》卷帙庞大，子目繁多，难免萧兰并擷，珉玉杂陈。这些不如人意之处，尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

责任编辑 洪学仁
封面设计 钟 嵘

ZHONG XIAO XUE SHENG YI XUE ZHI SHI
花鸟虫鱼皆是药—你身边的药
给你青春的信心与魅力—青少年保健
自然治病小绝招—中国自然疗法
爱你有商量—现代生活与健康
关心你的家人—家庭护理
无医自通—常见病的自我防治
面对镜子，不再彷徨—减肥与健康
民以食为天—健康饮食
揭开神秘的面纱—针灸一瞥
智慧锦囊—科学用脑
靓丽青春—医学美容
生命在于运动—运动与健康
处惊不乱的奥秘—急救医学指南
自信的双手创造奇迹—推拿浅说
认识你那三分之一的人生—人与睡眠
神秘的另一个世界—青少年心理学与心理卫生
你也能成为医生—疾病的自我预测与自我诊断技巧
人类文明的卫士—中医、西医纵横谈
人人都可有强健人生—明明白白谈养生
女孩子了解自己，掌握自己—女性卫生保健
怎样找回健康—常见病的康复及日常生活保健
做个小药师—用药常识
社会医学

ISBN 7-5304-1878-5



9 787530 418789 >

ISBN 7-5304-1878-5/Z · 921

定价：138.00元（全套23册）单册定价：6.00元

目 录

第一章 经络腧穴总论	(1)
第一节 气血经络概念	(1)
第二节 经络系统的组成及概况	(1)
第三节 经络的功用	(3)
第四节 腧穴的概念	(3)
第五节 腧穴的分类及命名	(4)
第六节 腧穴的定位方法	(6)
第七节 腧穴的治疗作用	(8)
第八节 特定穴的分类及意义	(13)
第二章 经络与腧穴各论	(28)
第一节 手太阴肺经	(28)
第二节 手少阴心经	(31)
第三节 手厥阴心包经	(33)
第四节 手太阳小肠经	(35)
第五节 手阳明大肠经	(40)
第六节 手少阳三焦经	(45)
第七节 足太阳膀胱经	(50)
第八节 足阳明胃经	(64)
第九节 足少阳胆经	(73)

第十節	足太陰脾經	(82)
第十一節	足少陰腎經	(87)
第十二節	足厥陰肝經	(93)
第十三節	督脈	(96)
第十四節	任脈	(102)
第十五節	奇穴	(107)
第三章	刺 法	(109)
第一節	針具的起源與發展	(109)
第二節	針刺方法的發展	(110)
第三節	毫針的結構、規格和保養	(111)
第四節	針刺前的準備	(114)
第五節	毫針的基本刺法	(117)
第六節	針刺補瀉	(124)
第七節	針刺異常情況的處理與預防	(124)
第四章	灸 法	(129)
第一節	灸法的起源與發展	(129)
第二節	灸法的作用及適應證	(130)
第三節	常用灸法	(132)
第四節	灸法的注意事項	(136)
第五章	治療總論	(139)
第一節	施治原則	(139)
第二節	針灸處方配穴方法	(142)
第三節	治療時間	(144)
第六章	治療各論	(146)
第一節	中風	(146)
第二節	眩暈	(147)

第三节	头痛	(148)
第四节	面瘫	(150)
第五节	痹症	(150)
第六节	漏肩风	(152)
第七节	痿症	(152)
第八节	不寐	(153)
第九节	心悸、怔忡	(153)
第十节	感冒	(154)
第十一节	咳嗽	(155)
第十二节	哮喘	(156)
第十三节	呕吐	(157)
第十四节	胃痛	(157)
第十五节	泄泻	(158)
第十六节	便秘	(158)
第十七节	月经不调	(159)
第十八节	痛经	(161)
第十九节	牙痛	(162)
第二十节	近视	(162)
附录		(163)

第一章 经络腧穴总论

第一节 气血经络概念

古人在宏观的条件下，将气之行、血之流视为同类生理现象。而“气”则是古人对人类机体的生理功能与病理反应的命名。

“经络”名词的出现是在“筋脉”、“血脉”等词之后，经指上下直行的主干，而络为网络联系的意思。

第二节 经络系统的组成及概况

经络系统是人體內沟通表里，联系上下左右，网络周身前后，将脏腑、四肢、五官联成统一的组织结构。其中以十二经脉为主体，包括奇经八脉、十二经别、十五络脉，为人体气血通道；还包括以十二经脉循行部位所划分的十二经筋、十二皮部。简单介绍如下：

一、十二经脉：在人体的体腔内经络是属于五脏六腑的；在人体的体腔外是网络于四肢躯体的，而且相互之间相联接，

氣血依次流經其中。名稱是：手太陰肺經，手陽明大腸經，足陽明胃經，足太陰脾經，手少陰心經，手太陽小腸經，足太陽膀胱經，足少陰腎經，手厥陰心包經，手少陰三焦經，足厥陰肝經，足少陽膽經。

二、奇經八脈：所以稱為“奇經”是因為它與十二經不同，包括：督脈、任脈、沖脈、帶脈、陽明、陰明、陽維、陰維，奇經八脈與十二經脈相互貫通，循行的路線也是相互交會。其中督脈行於身後正中線；任脈行於身前正中線，各有本脈所轄的腧穴，故與十二經脈合稱作“十四經”。其餘沖帶、陰陽蹻、陰陽維等六脈均無本脈所屬的腧穴，它們的穴位均在十二經脈所轄穴中。

三、十二經別：是十二經脈中分出的，以補充十二正經循行分布的不足，其主要作用是在體腔內加強了臟腑之間的聯繫，並在頭面部加強了十二經脈之間的關係。

四、十五絡脈：絡脈是由經脈分出的行於淺層的支脈。凡小而淺的橫行支脈為絡脈，絡脈網絡於各經脈之間而遍布全身，有無以計數的大小分支，絡脈之所以稱作“十五大絡”，是因為除十二經脈各分出一絡之外，還有督之絡，任之絡，和脾的大絡。主要作用是在十二經脈循行部位的淺層，加強了表裏兩經的作用，其作用於四肢。

五、十二皮部：皮部指體表的皮膚而言，就是說按着十二經脈循行分布，將人體劃分為十二分位。而且將手足同名經，利用上下同法合為六個部分。

第三节 经络的功用

在《灵枢·经别》中有“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也”。就是说人体的生成与经脉的密切关系，疾病的发生亦自经脉而来，医生治疗疾病宜从经脉而治，疾病的好转也从经脉始见起色，习医者要从经脉开始学习，医生的高明也表现在动用经络的理论指导实践上。因此，对经络系统的生理功能，病理变化，及其在防治疾病中的重大作用，历代医家均给以高度重视。

经络系统将人体各部联结成统一的整体，将脏腑所化生的气血运送到身体各部，起到维持正常生命活动的作用。经络有抗御外邪侵袭的功能，在疾病发生的时候，致病因素侵入机体时，经络首先受邪而出现由外到内、由表到里的传变过程，这种过程表现为经络各层次的病症。当脏腑发病的时候也必定反映到外在经络上而出现各种病症，在施以针灸治疗时，那种沿经脉出现的“气行”现象，即上下出入的变化，从而起到调整虚实，“泻其有余，补其不足”的作用。

第四节 腧穴的概念

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，在《内经》中称作“节”、“会”、“腧”是输注之义，比喻脉气如水

一樣流動，而“穴”是“洞”“孔”的意思。在《千金翼方》論述穴位的意義時說：“凡孔穴者，是經絡所行往來處，引氣遠入抽病也。”可見，在體表的腧穴上施以針或灸的刺激，以調整經氣的運行，就能夠治療所屬臟腑的某些疾病。同樣，臟腑的某些疾病又能在相應的腧穴上有所反映。

第五節 腧穴的分類及命名

人體上的腧穴大体上可以分為經穴、奇穴和阿是穴。經穴是指歸屬於十二經脈與任督二脈的腧穴，稱為“十四經穴”。因為其分布在十四經脈的循行路線上，所以與經脈關係密切，現共有腧穴 361 個，其中有主要和次要之分，常用和不常用的區別。古代的醫家為了強調某些穴位的 중요性和特殊性，在分經的基礎上，又將經穴分為不同類別的特定穴，將在以後的內容進行專門介紹。“奇穴”指沒有歸屬於十四經的腧穴，因其有奇效，故稱“奇穴”，其中有一些是有明確位置且有名稱的稱為“有名奇穴”，一些僅有明確位置而尚未定名的則稱為“無名奇穴”。在數量最大時達 1007 個，奇穴的分布較為分散、零亂，其中有些雖名為奇穴，其實就是經穴，如胞門、子戶，實際就是水道穴。“阿是穴”，就“阿”字而言，是“痛”的意思，因按壓痛處，病人會“啊”的一聲，故名為“阿是”。這類腧穴既無具體名稱，也無具體部位，而是以痛處為穴，直接進行針刺或艾灸，效果往往較已固定之經穴明顯。阿是穴的確定常用痛感作為取穴標準，但也有用舒適

感和热感的，一般常分布于病灶局部，也可以在距离较远的部位。在寻找阿是穴时，首先要精神集中，具体的检查方法是应用指腹或侧面进行按压，推移搓循。指力的轻重均匀，手法应轻便。使用的力量一般应以患者对指压痛能忍受为度，切忌用力过猛，以避免出现假象，影响检查和定位。当局部出现压痛等感应，或发现皮疹、结节、凹陷等异常现象，均可作为阿是穴的依据。阿是穴在治疗常见病时应用十分广泛。它不仅适用于一切痛症，而且对某些内部脏器的疾患也有较好疗效，又在一定程度上反映了机体的功能障碍。在这个意义上，阿是穴是疾病的反应点，同时也是治疗时的最佳刺激点。

腧穴的名称是腧穴学名词术语的重要内容，了解腧穴命名的含义，对记取穴位、经脉流注、腧穴功能均有很大帮助。同时，可增加对中华民族历史文化，哲学知识的了解，以及对古典文学、古文字的兴趣，从而更加热爱针灸的学习。腧穴名的释义，涉及知识面广泛，诸如中医理论，文字考证，天文地理，乐器音律，物象形态等，都有密切关系。如“列缺”穴，在《针灸穴名解》中：“古称雷电之神为列缺。雷电在大气中有通上彻下之能。人或巅顶有阴沉之疾，则头重目眩。刺本穴可以使清爽，犹霹雳行穴阴霾消散，而天气晴朗矣，故名为雷电之神——列缺。”而在《经穴释义汇解》中：“列缺，列：分解也。缺，器破也；去也。”现将十四经腧穴的命名择类说明如下：

1. 以天文学上日月星辰而命名：如上星、璇玑、华盖、太乙等。

2. 以山陵丘地來命名的：承山、大陵、梁丘。
3. 以海、泉、溪、谷來命名的：後溪、陽溪、水溝、少海、曲泉、合谷等。
4. 以動物名稱來命名的有：魚際、伏兔、鶴頂、犛鼻等。
5. 以物品來命名的有：頰車、缺盆、地機、天鼎、懸鍾等。

第六節 腧穴的定位方法

腧穴的定位方法可分為骨度分寸法，體表標誌法，手指比量法和簡便取法 4 種。骨度分寸法，古稱“骨度法”，即以骨節為主要標誌測量周身各部位的大小、長短，並依其比例尺算成尺寸做為定穴標準的方法，此法最早載於《靈樞·骨度》篇，其所測的人體高度為七尺五寸，其橫度（以兩手外展與肩平齊，以中指為準）也為七尺五寸，因每個人的長短胖瘦不同，故分部折寸的具體長度應按比例尺而有所伸縮，一般在頭面部規定：前髮際至後髮際為 12 寸，耳後兩乳突之間為 9 寸，頭圍為 26 寸，額前至頸項根部為 10 寸。頸項部：後髮際至大椎為 2.5 寸，喉結至胸骨上切迹為 4.0 寸。胸腹部：胸骨上切迹至劍突為 9.0 寸。臍水平至耻骨為 6.5 寸，胸肋角至臍水平為 8.0 寸，胸圍 45 寸，兩乳之間 9.5 寸，頸項根至腋窩 4.0 寸，腋以下至季肋 12 寸，季肋至股骨大轉子為 6.0 寸。背腰部：肩至肘 17 寸，肘至腕 12.5 寸，腕至中指指尖為 4.0 寸，指長為 4.5 寸。下肢部：耻骨上緣至股骨內上

髌为 18 寸，膝以下到外踝为 16 寸，外踝至第五跖骨头 3.0 寸，足长 12 寸，足宽 4.5 寸。体表标志可分为固定标志和法动标志两类。固定标志是指以五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝以及骨节凸起的凹陷，肌肉隆起部位作为取穴标志而言。常用的明显标志：如鼻尖取素髻；两眉中间取印堂；两乳之间取瞳中；头面部的标志有：前后发际、鼻根、鼻尖、眉心、眉头、内外眼角、瞳孔、额、颧骨、腮、口角、下颌骨、耳屏、耳后骨性突起、耳轮等。颈项部：喉头胸锁乳突肌、斜方肌、锁骨、颈椎棘突等。胸腹部：胸骨剑突、胸骨角、胸肋、乳头、脐窝耻骨、腹股沟等。背腰部：肩胛骨、脊椎棘突。上肢部：肩峰、三角肌、肱二头肌、肱骨、腋前线、腋后纹、肱骨内上踝、尺骨鹰嘴、掌长肌腱、桡骨、桡骨茎突、尺骨、尺骨茎突、腕横纹、指掌关节部、指甲等。下肢部：股骨、长收肌、股四头肌、胫骨、胫骨内侧踝、腓骨、跟骨、舟骨等。活动标志是指利用关节、肌肉皮肤，随运动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如耳门、听宫、听会等当张口时出现空陷处取，取阳溪穴时，将翘起为拇长，伸短肌腱之间的凹陷中取穴等等，这些都是在动态情况下作为取穴定位标志的，故称为活动标志。手指比量法是在分部折寸的基础上，医者用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。因为人的手指与身体其他部分存在着一定的比例，故而医者须以自己的手指比量外，还要参照患者身材的高矮情况适当增减比例。有三种量法：第一种是以中指的第二指节为 1 寸，第二种是以拇指的宽度为 1 寸，第三种是四指并拢后的宽度为 3