

一針在手 百病莫愁

——家庭自備針灸救治法



醫家編 詳

實用 可靠

書后附有常用針 5 枚以備急用

■ 知識出版社

97
R245
91
2

一针在手 百病莫愁

——家庭自备针灸救治法

陆永辉 著

X1A0B1/2

知 识 出 版 社



C

117840



3 0076 4663 5

一针在手 百病莫愁

—家庭自备针灸急救法

陆永辉 著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 北京密云春雷印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 字 133.8 千字

1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷

印数：1—6000

ISBN 7—5015—1030—X/R. 51

定价：5.80元

(京)新登字188号

编者的话

生活中常会有这样的事情发生：在家中，您因故失眠，而一时又无药助您入睡；在旅途中，家人突发腹痛，而一时不能马上将他（她）送至医院；在烈日下，有人突然昏厥，而一时又无有效的急救措施……。这本书即向您推荐一种简便而有效的自治、自救方法——针刺疗法。针灸治病已有几千年的历史，疗效显著，安全经济，又无毒副作用。其使用工具单一，可随身携带，随时使用；其操作简单，既使临时翻书查看，也能应付急用。学会针刺疗法还可减少看病就医的时间和精力，节省看病吃药的化费。本书介绍了针刺疗法的基本知识，精选了100个常见病症和多发病症的治疗方法，并附有5根毫针。希望在您或您的家人、朋友遇到病痛时，这本书会有所帮助。

序

针灸疗法是中医学的重要组成部分，其治法独特、简便，见效甚捷，若精其术者，能起沉痾、立救急疾，诚为中华民族之瑰宝。近二十年来，针灸学术蜚声海内外，深受医学界重视，各国学者蜂拥而至，学成回国后，或创办针灸学院，或悬壶行医，使这一仁术发扬光大，服务于全球人民。随着人们文化生活水平的提高和医疗知识的普及，多数人通过学习，是能够掌握针灸疗法的，并能广泛地运用于保健和治疗。

陆永辉同志编著《一针在手 百病莫愁》一书，在选题和编排上能密切结合我国实际情况，写得通俗易懂，简明扼要，易于读者掌握，对各种病症的处理方法，以针刺法为主，同时又介绍了一般措施和进一步处理方法及预防知识。总之，本书简明实用，是广大家庭治病保健的得力助手。书成征序于我，为中医事业迅速发展，针灸疗法深入家庭，我乐于写序与诸君共勉之。

中国中医研究院西苑医院院长 房定亚

1993.1

目 录

一、针刺疗法的一般知识	1
1. 针具	1
针具的备置	1
针具的消毒	2
针具的检修	2
针具的保藏	2
2. 针刺前的准备	2
体位的选择	2
消毒	4
3. 针刺的操作方法	4
进针的方法	4
针刺的角度与深度	5
运针与得气	6
补法与泻法	7
留针与出针	8
透针与点刺出血	8
4. 针刺异常情况的处理及预防	9
晕针	9
滞针	9
弯针	10
断针	10
血肿	11
后遗症	11
5. 针刺救治疾病的一般原则	12
6. 经络——针刺治病的途径	12
7. 针刺对人体的作用	14
二、100个常用的有效穴位	16
1. 头面颈项部穴位	20
百会	20
四神聪	20

上星.....	20	印堂.....	23
神庭.....	21	上迎香.....	23
阳白.....	21	头维.....	24
攒竹.....	21	下关.....	24
丝竹空.....	21	颊车.....	24
四白.....	21	率谷.....	24
巨髎.....	22	听会.....	25
地仓.....	22	颧髎.....	25
迎香.....	22	角孙.....	25
水沟（人中）.....	22	听官.....	25
承浆.....	22	翳风.....	25
廉泉.....	23	翳明.....	26
鱼腰.....	23	太阳.....	26
2. 胸腹腰背部穴位	26		
膻中.....	26	会阴.....	28
中脘.....	26	大椎.....	29
下脘.....	27	定喘.....	29
天枢.....	27	夹脊.....	29
归来.....	27	命门.....	29
气海.....	27	肾俞.....	30
关元.....	28	气海俞.....	30
中极.....	28	大肠俞.....	30
子宫.....	28	腰眼.....	31
3. 上肢部穴位	31		
肩髃.....	31	阳溪.....	31
曲池.....	31	合谷.....	32

四渎.....	32	列缺.....	34
三阳络.....	32	少商.....	35
支沟.....	32	郄门.....	35
外关.....	33	间使.....	35
中渚.....	33	内关.....	35
后溪.....	33	十宣.....	36
腰痛点.....	33	四缝.....	36
外劳宫（落枕穴）... ..	34	少府.....	36
八邪.....	34	劳宫.....	36
尺泽.....	34	中冲.....	37
4. 下肢部穴位	37		
伏兔.....	37	胆囊.....	41
梁丘.....	37	丘墟.....	41
犊鼻.....	37	委中.....	41
足三里.....	38	承山.....	41
上巨虚.....	38	昆仑.....	42
条口.....	38	血海.....	42
丰隆.....	38	阴陵泉.....	42
鹤顶.....	39	地机.....	42
膝眼.....	39	三阴交.....	43
阑尾.....	39	太冲.....	43
内庭.....	39	八风.....	43
环跳.....	40	气端.....	43
风市.....	40	太溪.....	44
阳陵泉.....	40	涌泉.....	44
悬钟.....	40	阿是穴.....	44

三. 100 种常见有效病症的救治	57
1. 急症病症	57
中暑	57
高热	59
昏厥	61
中风	62
心肌梗塞	65
哮喘	67
癫痫	69
瘧病	70
煤气中毒	72
酒精中毒	74
溺水	76
触电	77
2. 各种出血病症	78
呕血	78
咯血	80
鼻出血	82
眼出血	83
3. 各种疼痛病症	84
头痛	84
偏头痛	86
牙痛	87
面痛	88
颈肩痛	90
肩痛	91
肘痛	93
手腕痛	94
膝痛	95
足跟痛	96
胸肋痛	97
腰背痛	98
腰腿痛	99
臀腿痛	100
关节痛	102
落枕痛	103
岔气痛	105
闪腰痛	106
小腿抽筋痛	107
心绞痛	108
胆绞痛	110
肾绞痛	112
急性胃痛	113
急性腹痛	114
急性咽痛	116
急性喉痛	117

急性眼痛	118	急性耳痛	119
4. 内科病症	121		
感冒	121	呕吐	138
咳嗽	123	腹胀	139
高血压	124	胃下垂	140
低血压	126	急性胃肠炎	141
心动过速	128	急性菌痢	143
心动忽快忽慢	129	急性腹泻	145
心悸	130	便秘	146
心脏神经官能症	131	尿潴留	148
消化性溃疡	133	尿失禁	149
胃肠神经官能症	135	失眠	150
呃逆	136	眩晕	151
5. 外科、皮肤科病症	152		
急性乳腺炎	152	风疹块	157
急性单纯性阑尾炎	154	黄褐斑	158
带状疱疹	155	粉刺	159
6. 妇科、儿科病症	160		
经前期紧张综合征	160	子宫脱垂	169
痛经	162	小儿高热	170
月经不调	163	小儿急惊风	172
功能失调性子宫出血	164	流行性腮腺炎	173
.....	164	百日咳	175
闭经	166	小儿营养不良症	176
绝经前后诸症	167	小儿腹泻	177
人流综合征	168	小儿肠蛔虫病	179

小儿遗尿症	181	小儿夜啼症	183
小儿疝气	182		
7. 五官科病症	184		
急性鼻炎	184	特发性耳聋	190
急性鼻窦炎	185	美尼尔氏病	191
红眼病	187	晕动病	192
偷针眼	188	面瘫	194
电光性眼炎	189	颞下颌关节紊乱症...	196

一、针刺疗法的一般知识

1. 针 具

(1) 针具的备置

针刺疗法的器械即为毫针，多以不锈钢制成，质地匀细光滑，韧性强，不易折，耐腐蚀，不生锈，有利于消毒、保藏，且价钱便宜，是理想的家庭自备针具。也有少数毫针以金银制作，但价高难得，且针体较软，不宜普遍使用。

毫针的结构分为针尖、针身、针根、针柄、针尾五个部分（图1）。



图 1

毫针的规格长短不一，从 0.5 寸至 5 寸，每差 0.5 寸就有一种。其中 1 寸、1.5 寸、2 寸针较常用，而 1.5 寸可替代 1 寸、2 寸针使用。因此，家庭自备 1.5 寸针 5 至 10 支即可。为了使用方便，亦可多备几种长短不一的毫针。

毫针在一般中医药店均有销售。

(2) 针具的消毒

一般家庭消毒有两种方法：

煮沸消毒：将针具用纱布或布包扎好，放入清水锅中煮沸，水沸后煮 15~20 分钟，即可达消毒目的。有条件的家庭，可用高压蒸汽锅消毒。

酒精浸泡消毒：将针具置于 75% 酒精内，浸泡 30 分钟，可达消毒目的。

(3) 针具的检修

针用完后应进行检修。如针身有弯曲，可用棉球或软布夹住针身捋直；如已腐蚀易断，应该扔掉。决不可好坏放在一起，以免用针时疏忽，增加患者痛苦或发生折针事故。

(4) 针具的保藏

经检修、消毒后的针具应妥善保藏。一般可放置于针管（可用玻璃试管、废钢笔管代替）、针盒、针夹内，两端用消毒棉球、纱布等垫好，避免针受损、污染，并便于随时携带及使用。

2. 针刺前的准备

(1) 体位的选择

针刺前，必须给患者选择一个比较舒适的体位。以患者穴位暴露充分，长时间留针不易疲劳，以及术者取穴正确，操

作方便为原则。一般不应站着针刺。常用的体位有以下五种：仰卧位（平卧位）、侧卧位、俯卧位、仰靠坐位、俯伏坐位（图 2、3、4、5、6）。



图 2 仰卧位



图 3 侧卧位

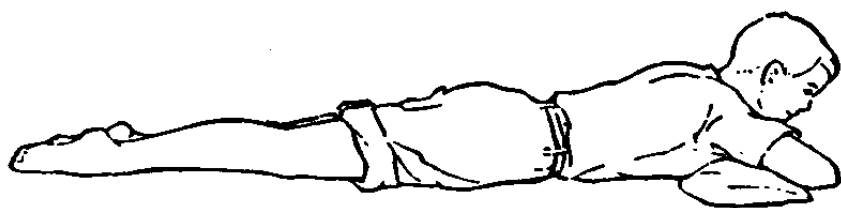


图 4 俯卧位

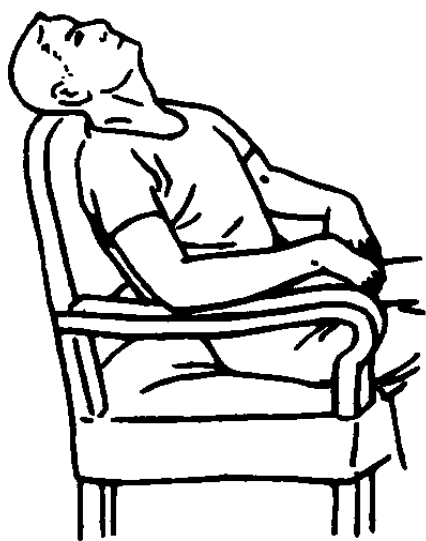


图 5 仰靠坐位

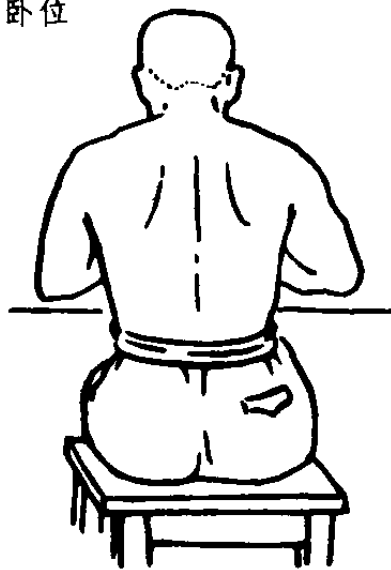


图 6 俯伏坐位

(2) 消毒

术者应先把双手洗刷干净，或用 75% 酒精棉球擦拭。然后给患者穴位消毒，一般用 75% 酒精先内后外绕圈擦拭即可。对点刺出血的穴位，则先用 2% 碘酒擦拭消毒后，再用 75% 酒精擦拭脱碘。

3. 针刺的操作方法

(1) 进针的方法

一般用右手持针操作，故称之为“刺手”。刺手持针，主要是以拇、食、中三指挟持针柄，其状如持毛笔（图 7）。左手帮助进针，故称之为“押手”。进针方法有以下四种：



图 7 持针姿势

短针的进针法：用左手拇指端切按在穴位旁边，右手持针，紧靠左手指甲面将针刺入穴位（图 8）。这种方法叫“指切进针法”。

长针的进针法：用左手拇、食二指捏消毒干棉球，夹住针身下端，将针尖固定在所刺穴位上，右手持针，将针刺入

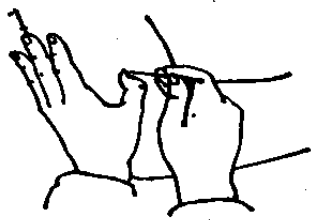


图 8 指切进针法



图 9 夹持进针法

穴位（图 9）。这种方法叫“夹持进针法”。

皮肉浅薄部位的进针法：用左手拇、食二指将针刺穴位部位的皮肤捏起，右手持针，从捏起的上端将针刺入穴位（图 10）。这种方法叫“提捏进针法”。

皮肤松弛部位的进针法：用左手拇、食二指将针刺穴位部位的皮肤向两侧撑开，使皮肤绷紧，右手持针，将针刺入穴位（图 11）。这种方法叫“舒张进针法”。

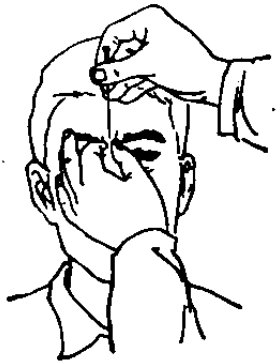


图 10 提捏进针法



图 11 舒张进针法

(2) 针刺的角度与深度

主要根据穴位所在部位、病情需要以及患者的体质强弱、体形胖瘦等具体情况决定。正确掌握针刺的角度和深度，是增强针感、提高疗效、防止意外事故发生的重要环节。

针刺的角度有直刺、斜刺、平刺三种（图 12）。

直刺：针身与皮肤表面呈 90° 角左右垂直刺入。常用于四肢腰腹部位的穴位。

斜刺：针身与皮肤表面呈 45° 角左右斜向刺入。多用于肌肉较浅薄处或内有重要脏器部位的穴位。

平刺：又叫沿皮刺、横刺。针身与皮肤表面呈 15° 角左右沿皮刺入。多用于皮薄肉少部位的穴位，如头面胸部的某些

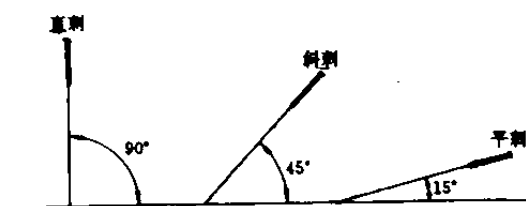


图 12 针刺的角度

穴位等。

针刺深度的一般原则为：

身体瘦小，年老体弱及小儿娇嫩之体，新病，头面和胸背及皮薄肉少处的穴位，宜浅刺。

身体肥胖，中青年身强体壮，久病，四肢、臀、腹及肌肉丰满处的穴位，宜深刺。

(3) 运针与得气

运针亦叫“行针”；得气亦叫“针感”，即针刺后患者产生的酸、麻、胀、重等感觉，以及这些感觉沿着一定部位、向一定方向的扩散传导。一种或几种感觉可同时出现。运针的目的是为了得气及进行补泻。得气与否、得气迟速，直接关系到针刺的效果。一般得气迅速时疗效就好，得气较慢时效果就差，若不得气时，就可能无治疗效果。运针的方法有提插法和捻转法二种：

提插法：将针刺入穴位的一定深度后，把针上提、下插的方法（图 13）。一般来说，提插幅度大、频率快，刺激量就大；反之则小。

捻转法：将针刺入穴位的一定深度后，把针来回旋转捻