

自/然/疗/法/丛/书

针灸疗法

总主编/陈可冀

编 著/徐 平·胡 军

湖 南 科 学 技 术 出 版 社

自然疗法丛书

针灸疗法

编 著：徐 平 胡 军

责任编辑：张碧金

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路11号

印 刷：湖南省新华印刷一厂

厂 址：长沙市芙蓉北路564号

邮 码：410008

（印装质量问题请直接与本厂联系）

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1996年10月第1版第1次

开 本：787×1092毫米 1/32

印 张：14.25

插 页：2

字 数：303,000

印 数：1—5,300

ISBN7-5357-1861-2/R·361

定 价：18.50元

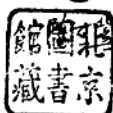
（版权所有·翻印必究）

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心肌梗塞治疗，后者用于冠状腔内成形术后再狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药制剂一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中

针灸



C

3935



英、日文版)，被收录为《Index Medicus》系统收录，促进了国外对中医药学术的交流和理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项，1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。

自然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组

织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药理学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物治疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人和药理学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所记载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

报均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈万益

1996年元月于北京

针灸是古老的疗法，又是新发展的疗法。

说它古老，是在我国已有几千年的历史；如果从金属针具追溯到以前的骨针、陶瓷和砭石的应用，其历史将更为久远。

说它新发展，是针灸的应用随着时代而不断发展。灸法由艾灸发展为采用不同材料的灸法，针法则由单纯针刺发展为采用或结合不同内容的外治法；灸法还可包括不用热源，刺法则可包括不用针刺。但这些疗法都是在人体一定的穴位上进行，而穴位知识又是不断发展的。当然这种发展不能仅看成是数量上的增加，更重要的是认识上的深化。

针灸新发展，还有走向国际化的新意义。当前这种进展是加快了，这与近年针灸临床和基础研究的发展是分不开的。

关于针灸方法的运用及其理论的认识，都是随时代而不断发展。《黄帝内经》的成书，就标志着以“九针”为主要医疗工具，经过大量的临床实践，从而总结出系统的医学理论。这说明针灸的临床应用为我国传统医学理论的形成起了重要的作用。如血气、经络、脏腑……都与针灸穴位密切相

关。这些是针灸的基础，也成为中国医学的基础。

《内经》中有“微针治其外，汤液治其内”的论述，即以针刺为代表的外治法和以汤药为代表的内治法相并列。《内经》又将砭石、艾灸、九针、药物和导引按跷分别称为来自五方的医疗方法，将服药只看成是五者之一。只有“杂合以治，各得其所宜”，才算是“得病之情，知治之大体”。知治之大体，也就是要我们全面地估量各种疗法的特点。“用针之类，在于调气”，这可以说是针灸治病的“大体”，针灸从治疗方法到治病的机理都离不开“调气”。如何“调气”，就值得我们花大力气去深入研究。近年这方面已取得了令人瞩目的进展，这就是临床和基础研究的新成果。

针灸的发展不能离开对传统的继承，因而对针灸的古老内容还是必须充分掌握，只有在原有基础上向前推进和提高才是正确的发展。

以上说明，针灸学术不只是简单的疗法，其中包涵着许多需要我们去探究的内容。现在我校徐平副教授和胡军博士撰写《针灸疗法》一书，正是就针灸的基础到临床作了完整的介绍。全书深入浅出，虚实结合，将古老的内容写出了新意。这反映了年轻一代针灸研究者对针灸学术的掌握和理解，其给人以启发，有益于读者，当不仅仅是切合临床实用而已。

《内经》说：“小针之要，易陈而难入。”其实陈述得好也很不容易，而深入掌握，特别是深入研究其学理，更不简单。

就写上这些以作为此书之序

李鼎

1996年于上海中医药大学

在我国各种传统的自然疗法中，针灸疗法历史最为悠久，理论体系最为完整，临床应用极为广泛，是最早迈出国门并引起世界瞩目的一枝奇葩。

早在公元6世纪，古老的针灸术便开始传播到国外。当时我国的僧人偕东渡朝鲜、日本传授僧道，同时带去医书，针灸术随之传至国外。那时，日本、朝鲜还仿唐制设针博士、针师、针生等。13世纪，意大利旅行家马可·波罗(Marcopolo，约1254—1324年)游历中国17年，回国后撰写了著名的《马可·波罗行记》，盛道东方之富庶、昌明，被广为传诵，神奇的中国“治病针”也因之传入西方，针灸在国际间的影响日渐扩大，并先后传播至越南、印度、荷兰、德国、法国、奥地利、意大利、英国、芬兰、美国等国。目前，在亚洲、西欧、东欧、拉美等已有120余个国家和地区应用针灸术为本

国人民治病，各地有专门的针灸医师，不少国家还先后成立了针灸的学术团体、针灸的教育机构和研究机构，并有专门的针灸出版刊物。中国古代著名的针灸文献，如《黄帝内经》、《难经》、《针灸甲乙经》等还被翻译成法文、日文、英文出版。著名的巴黎大学医学院就开设有针灸课，使用的针灸权威性教材则是我国西晋皇甫谧的《针灸甲乙经》。近些年来，不少有识之士远渡重洋来中国求学针灸。1987年，世界针灸联合会在北京正式成立，有58个针灸学会和团体参加，成员近4万人，覆盖近100个国家和地区，针灸作为世界通行之医学的地位在世界医林中得以确立。如果说，20世纪医学的热点是“中医热”，那么，针灸则可说是热点中的焦点。作为针灸学的研究工作者，我们感到自豪，同时也深感研究发展针灸学肩负责任的重大。

针灸疗法包括各类针法、灸法和后世发展起来的腧穴特种疗法。

在古代，凡是用各种针具刺入或按压腧穴及病变部位的医疗保健方法，都称为针法；凡是用可燃材料烧灼或温烤腧穴和病变部位的医疗保健方法，都称为灸法。也就是说，针刺法是应用针具并采用各种手法激发人体的经络之气，以通经活络、祛邪扶正的方法；而灸法则是通过艾灸温热刺激经络腧穴，以温经散寒、扶正固本、导引气血的方法。

针刺法属于机械性刺激，灸法属于温热性刺激，两种方法分别属于不同的范畴。但在临床实践中，针法和灸法常常配合使用，而且针和灸都是在腧穴部位施术，因此，自古以来针和灸便被相提并论并沿袭至今，针灸的涵义也就是在腧穴和病变部位上施以针法或灸法。

随着医药学的发展，针灸医疗技术日益丰富，首先，固

有的针法和灸法已有很大的发展。例如，应用各种脉冲电针仪、声波电针仪在毫针上导入脉冲电流或声电流，用以加强针刺得气感应的电针和声电针疗法；用特制针具埋入皮内，固定位置，给皮部以弱而长时间刺激的皮内针疗法；以及利用注射针头刺入腧穴并注入小剂量药物的穴位注射疗法，等等。其次，随着人体全息论的兴起，针灸治疗的部位已不仅限于固有的经络腧穴，耳针、头针、鼻针、面针、眼针、手针、足针、腕踝针等各种针法应运而生。除此以外，针灸的涵义也相应扩大，现代科学技术的异军突起，使电疗、磁疗、激光照射、微波照射等也成为作用于经络腧穴的手段，从而形成了一类不同于固有针灸操作的医疗方法——腧穴特种疗法。因此，今天的针灸疗法已不仅仅限于针刺灸灸的基本形式，从现代意义来说，凡是采用选穴施术的医疗保健方法，不论是否应用传统的针刺灸灸，都可以把它们归之于针灸疗法的范畴。

针灸疗法的应用范围极其广泛。

首先是针灸的临床应用。据报道，针灸治疗有效的病种达 307 种，其中效果显著的就有 100 多种。从临床应用的实际来看，针灸疗法尤其适用于各种痛证、感觉障碍、运动障碍和各种功能失调性病症。1980 年，联合国世界卫生组织还提出了 43 种推荐针灸治疗的适应病症，这些病症包括上呼吸道、呼吸系统、胃肠系统、眼科、口腔科以及神经、肌肉、骨骼系统的常见疾病，如中风后遗症、腰痛、坐骨神经痛、肩周炎、周围神经病、面神经麻痹、三叉神经痛、偏头痛、颈肩综合征、呃逆、肠梗阻、牙痛等，针灸的疗效已得到世界的公认。

其次，是针刺麻醉的应用。70 年代初，我国首次公开

报道了针刺麻醉的成功，引起世界医学界的普遍关注。目前，我国已将针刺麻醉应用于 100 多种外科手术，应用的病例已达数万人次，针刺麻醉的成功开展不仅扩大了针灸疗法的应用范围，而且还将世界的“中医热”、“针灸热”推向了一个新的高潮，并随之推动了经络腧穴理论和针刺作用原理的现代科学研究，促使针灸现代研究从宏观领域步入微观领域。

第三，针灸疗法在养生预防保健领域的应用也已受到世人的瞩目。保健灸预防流行性、传染性疾病的作用在我国唐代文献中已被记载，宋代文献中还记载了运用艾灸法预防中风，这些均已被现代研究所证实。此外，现代有关针灸能提高人体免疫功能和延缓衰老的研究已崭露出喜人的态势，针灸美容的研究也受到美国、日本、加拿大、德国等国家的重视。

针灸疗法治疗疾病具有以下几个特点：

疗效迅速 对针灸首选病症，针灸的疗效神速灵验，为药物所不及，尤其对某些痛症、软组织损伤，止痛和治疗效果十分迅速而显著，有时可起到“针到病除”的效果。

治疗范围广 针灸治疗的范围极其广泛，凡是内、外、妇、儿、五官、皮肤、精神各科疾病，都可以采用针灸治疗。

操作简便 针灸治疗的用具十分简单，无须复杂的医疗设备，也不需携带许多药品，操作简便，易于掌握，容易推广，在偏僻边远地区或某些紧急情况下使用更为相宜。

安全 采用针灸治病相对比较安全，只要严格消毒，谨慎按照针灸操作规则，一般不会发生特殊意外。同时，针灸疗法是通过针刺或灸法刺激腧穴，调整机体功能，调动机

体的免疫功能来抵御致病因子,不少穴位还具有良性的双向调节作用,没有副作用,与化学药物相比,其安全性是显而易见的。

对针灸疗法的基本内容,也许有些读者并不很陌生,但在操作过程中,还有许多相当实际的问题,例如,怎样合理应用针灸疗法?哪些疾病是针灸治疗的首选病症?哪些疾病的治疗还应配合其他治疗?哪些疾病或是疾病的某一阶段则不适合用针灸来治疗?又如,掌握了针灸的基本手法后,还有哪些操作规程?针灸治疗过程中可能会出现哪些异常情况,出现这些异常情况的原因是什么,应该如何处理?再如,面对一个病人,如何才能对疾病作出正确判断,如何制订出最佳的针灸治疗方案?等等。在这本书里,我们对针灸治疗中经常会遇到的一些问题都作了深入浅出的介绍,这是本书的重要特点之一。

与其他自然疗法如起居疗法、花果疗法、音乐疗法等相比,针灸疗法需要用针或灸,其学习和掌握的难度似乎略大一些,但并非是居家不可行,为使读者能更为准确地掌握针灸的基本方法,基于丛书“简洁明了、通俗实用”的编写宗旨,本书采用通俗的语言,将内容的重点首先放在学习针灸疗法必须掌握的基本知识和基本技能上,在此基础上引导读者进一步熟悉、了解并初步掌握针灸治疗的思维过程,以便为针灸治疗各类常见病症的辨证施治和操作打下基础;而对针灸为什么能治病,针灸治病有哪些规律,除针刺和灸疗外,针灸疗法还有哪些内容,等等,本书也用了很小的篇幅作了简明扼要的介绍,以便使读者对针灸疗法的概况、针灸的基本作用、针灸治病的机制有一大致的了解,在进行针灸治疗时能知其然并知其所以然,做到心中有数,手下不乱。

书中介绍了120余种病症的针灸治疗，这些方法有的是对前人治疗经验报道的筛选，也有些是我们个人的经验总结。此外，书中还对针灸减肥、针灸美容、针灸戒烟、针灸保健和针灸抗肿瘤等大家关心的热门话题作了概述。至于书中一些不可避免的中医术语，则请读者参考丛书《花果疗法》附录中有关解释。

由于我们水平有限，书中还有诸多不尽人意处，敬祈诸位读者不吝赐教。

编著者

1996年于上海中医药大学

神话里的真实(代绪言)

1. 人体的经络和腧穴

- 1.1 连接人体各部的经络 (4)
- 1.2 真气游行出入的腧穴 (10)
- 1.3 十四经及常用穴 (25)
- | | |
|-----------|----------|
| 督脉与任脉(25) | 手三阴经(33) |
| 手三阳经(41) | 足三阳经(54) |
| 足三阴经(83) | 经外奇穴(95) |

2. 刺灸技法

- 2.1 毫针刺法..... (105)
- 2.2 灸法..... (137)

3. 其他针法