

李道生 林秀芬 编著

针灸三十讲



人民卫生出版社

(京)新登字081号

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸三十讲/李道生等编著.-北京:人民卫生出版社

1994

ISBN 7-117-02030-X

I. 针… II. 李… III. ①针灸学-基本知识②常见病-针灸疗法 IV. R245

针灸三十讲

李道生 林秀芬 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 13印张 4插页 289千字
1994年5月第1版 1994年5月第1版第1次印刷
印数: 00 001—2 000

ISBN 7-117-02030-X/R·2031 定价: 12.00元

[科技新书目 316—193]

前 言

针灸是我国宝贵医学遗产之一，有着几千年的悠久历史。针灸疗法不仅对中华民族的繁衍昌盛起了重要作用，深受我国劳动人民的欢迎，而且对世界医学也有着深远的影响。

当前，在国内外学习针灸热潮的新形势下，为了发展针灸事业，活跃针灸学术气氛，同时为适应广大医务工作者、医学院校学生、外国留学生、国内外针灸爱好者学习针灸的需要，我们编写了《针灸三十讲》一书。

本书的内容，主要有针灸发展概况、经络学说、常用腧穴、刺灸法灸法、针刺补泻手法、常见病的针灸治疗及其研究概况，还介绍了针灸美容、保健灸与健身防病、针刺戒烟和针刺麻醉等内容。既系统、全面地介绍针灸学的基本知识，又在针灸学的基础上，重点突出针灸治疗常见病、多发病的现代研究进展。每一讲之后都有思考题，以供复习思考，便于掌握重点。最后附有常用的针灸歌诀。

本书编写时，力求做到内容丰富，理论联系实际，突出中医特点，介绍的治疗方法简便，疗效可靠，且文字通俗易懂，是一本很有实用价值的针灸医书，可供针灸教学、医疗、科研工作者、针灸爱好者参考。

由于我们经验有限，本书内容的详略和取材不当之处，在所难免，敬请针灸前辈及广大读者提出宝贵意见，以便修订提高。

编著者

于广州

目 录

前言

- 第一讲 针灸源流的探讨..... 1
- 第二讲 经络学说概述..... 10
- 第三讲 十四经脉在体表的循行分布及其主治
病候..... 30
- 第四讲 经络现象及其现代研究..... 47
- 第五讲 关于经络实质研究的概况..... 56
- 第六讲 腧穴概论..... 69
- 第七讲 手三阴经、手三阳经常用腧穴..... 86
- 第八讲 足三阴经、足三阳经常用腧穴..... 114
- 第九讲 常用任脉、督脉腧穴及经外奇穴..... 162
- 第十讲 毫针刺法..... 186
- 第十一讲 艾灸疗法..... 195
- 第十二讲 其他常用施术方法..... 203
- 第十三讲 针法灸法研究进展..... 217
- 第十四讲 关于针刺补泻法的探讨..... 226
- 第十五讲 针灸治疗概论..... 235
- 第十六讲 特定穴的临床应用..... 246
- 第十七讲 针灸临床研究进展..... 257
- 第十八讲 针灸治疗痛证及针刺镇痛的作用机理..... 272
- 第十九讲 中风后遗症的针灸治疗..... 282
- 第二十讲 针灸治疗面神经麻痹的临床研究..... 292
- 第二十一讲 浅谈小儿麻痹后遗症的针灸治疗——

| | | |
|-------|--|-----|
| | 附针灸治疗72例小儿麻痹后遗症临 床报告····· | 300 |
| 第二十二讲 | 穴位注射疗法在临床上的应用——附 穴位注射治愈脑型疟疾后双目失明病 例报告····· | 310 |
| 第二十三讲 | 针灸治疗急腹症····· | 318 |
| 第二十四讲 | 妇产科病证的针灸治疗····· | 336 |
| 第二十五讲 | 小儿科常见病证的针灸治疗····· | 344 |
| 第二十六讲 | 常见五官疾病的针灸治疗····· | 352 |
| 第二十七讲 | 针灸美容····· | 365 |
| 第二十八讲 | 保健灸与健身防病····· | 372 |
| 第二十九讲 | 针刺戒烟及其机理的初步探讨····· | 378 |
| 第三十讲 | 针刺麻醉····· | 386 |
| 附 | 针灸歌诀选····· | 398 |
| 一、 | 十四经经穴歌····· | 398 |
| 二、 | 四总穴歌(六总诀)····· | 401 |
| 三、 | 八会穴歌····· | 401 |
| 四、 | 经脉交会八穴歌····· | 402 |
| 五、 | 十二原穴歌····· | 402 |
| 六、 | 十二募穴歌····· | 402 |
| 七、 | 十二经脉昼夜流注歌····· | 402 |
| 八、 | 十二经井荣俞原经合歌····· | 402 |
| 九、 | 十六络穴歌····· | 403 |
| 十、 | 十六郄穴歌····· | 403 |
| 十一、 | 回阳九针歌····· | 404 |
| 十二、 | 行针指要歌····· | 404 |
| 十三、 | 千金十穴歌····· | 404 |

| | |
|--------------------|-----|
| 十四、马丹阳十三穴治杂病歌..... | 405 |
| 十五、孙思邈十三鬼穴歌..... | 405 |
| 十六、常见病症治疗歌..... | 405 |

第一讲 针灸源流的探讨

针灸学是以中医理论为指导，通过运用针刺和艾灸，作用于人体一定穴位上，以调整脏腑、经络、气血的功能，以防治疾病的一门临床学科。其内容是很丰富的，包括了经络、腧穴、刺灸法和临床治疗等部分。

针灸不仅历史悠久，内容丰富，而且具有适应症广，疗效显著，操作简便，易于掌握，安全无副作用等特点。对中华民族的繁衍昌盛作出了重大的贡献，深受广大劳动人民的欢迎。同时对世界医学也产生了深远的影响。现就针灸源流问题探讨如下。

一、针灸的起源

针灸是怎样产生的呢？是古代某一位名医凭他的“天才”臆想出来的吗？不是的。一切真知都是来源于实践，针灸科学也不例外。因此，针灸也是来源于实践的。

1. 针法的萌芽阶段——砭石 根据古代文献记载，早在我国远古时代（即石器时代），我们的祖先在同大自然作斗争中，在生活、生产实践过程中，以制作的石器为劳动工具。当他们身体某处有了病痛，很自然地会用手去揉按或捶击；从而使病痛得到缓解。有时他们发现体表偶然被石砸伤，或荆棘刺伤后，能使体内某些病痛减轻，甚至消失。经过无数次这样的反复实践，于是积累了经验。从此，人们就开始用锐利的小石片（称为“砭石”）来刺激人体的某一病痛部位（即以痛为输）以治疗疾病，这就是针法萌芽阶段的所谓砭石。所

以汉代《说文解字》中说：“砭，以石刺病也。”《山海经·东山经》也说：“高氏之山，其上多玉，其下多针石。”这是关于石针的最早记载。

近年来，我国考古工作者发现的一些砭石，更是提供了可靠的实物证据而加以证实。如1963年在内蒙古自治区多伦旗头道洼新石器时代遗址出土了一根磨制的石针。这根石针长4.5厘米，一端有锋，呈四棱锥形；另一端扁平有弧刃，刃部宽0.4厘米；中身有四棱略扁，横断面呈矩形，可以容纳拇、食二指挟持。考古工作者与医史工作者经过鉴定，认为它是针法的原始工具——砭石。1978年曾在内蒙古达拉特旗树林召公社，首次发现的出于战国到西汉时期的一根青铜砭针。这根针长4.6厘米，中身有四棱，横断面呈菱形。这根针与头道洼砭石比较，二者的形状和大小都非常相似，因此它可能是继承了砭石的形制。陕西中医学院把它名之为“青铜砭针”。1956年河南郑州商代遗址出土的一枚小剑形玉质砭石，很像《黄帝内经》中所说的铍针。1972年在河南省新郑县的一座春秋战国时期的郑韩故城遗址出土了一枚砭石，长6.3厘米，横断面微呈椭圆形，直径为0.7~0.8厘米，一端圆如卵形，另一端呈三棱锥形，针尖缺损。很像《黄帝内经》中所说的圆针和锋针的形状。我国考古学家发现的这些砭石，更加有力地证明了针砭起源于我国的石器时代。

2. 针具不断得到改革 随着社会生产技术的发展，针具得到了不断革新。石器时代是用砭石（即石针）治病。到春秋战国时代（公元前770~前221年）已发明冶金术，人们使用金属来制成铜针、铁针，代替了原始的石针。所以《灵枢·九针十二原》篇中说：“余哀其不给，而属有疾病。余欲勿使被毒药，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气，营其

逆顺出入之会。”可见当时已不用砭石而改用金属制成的微针了。又在同一篇中说：“九针之名，各不同形。”由此说明，针具已发展为九种式样，称为“九针”。九针各有它的规格和用途。因此，这一时期，不仅针的质量有了改革，而且发明了多种多样的针刺工具。现在我们针灸临床上常用的由不锈钢针制成的毫针、三棱针和皮肤针等，都是由此演变而来的。

3. 灸法的形成及其演变 灸法的产生是在火的发明和应用之后，人们在用火的过程中，逐步发现身体的某一部位由于受到火的烘烤而感觉舒适，或因此减轻了病痛，于是通过反复实践，终于找到了易于点燃、火力缓和并具有温通血脉作用的艾蒿一类植物，作为施灸的原料，从而形成了“灸术”。

灸是用火熏灼的意思。灸法所用的燃料，是选择艾叶为原料。灸用艾叶，一般越陈越好，故在《孟子·离娄》篇中有“七年之病，求三年之艾”的说法。《素问·汤液醪醴》篇曰：“鑱石针艾，治其外也。”《灵枢·官能》篇云：“针所不为，灸之所宜。”《灵枢·背腧》篇说：“以火补者，毋吹其火，须自灭也。以火泻者，疾吹其火。传其艾，须其火灭也。”这些都说明灸法是采用艾叶为灸料，并说明灸法可以弥补针刺的不足，也指出了灸术补泻的具体操作方法。

最初的艾法灸，是将艾置于穴位的皮肤上，以火燃点，叫做直接灸。就是所谓瘢痕灸，也有无瘢痕灸的。其它如隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸等，这些都属间接灸法。现代还有艾条灸法（包括温和灸和雀啄灸）、温针灸和温筒灸等。

4. 针灸合并施用 针和灸是两种不同的治病方法，古时针者不灸，灸者不针。日本现在仍然将“针”、“灸”各分一科，可能是受我国的影响所致。但是古代医学家也有主张针灸合并施用的。如唐代名医孙思邈认为，治病既要针，又要灸，

针灸并用。所以他在《备急千金要方·卷第三十·孔穴主对法》中说：“其有须针者，既针刺以补泻之，不宜针者直尔灸之。”又说：“然灸之大法，但其孔穴与针无忌，即下白针若温针论，乃灸之，此为良医。……若针而不灸，灸而不针，皆非良医也。针灸而药，药不针灸，尤非良医也。”由于现在针和灸往往配合使用，所以我们常常将针和灸相提并论，合称为针灸。

综上所述，针灸起源于我国新石器时代，为后世针灸疗法的萌芽。可见中国的针灸早在几千年前就已奠定了初步的基础。

二、针灸的发展

从文献记载考察，我国现存最早的一部医学经典著作《黄帝内经》，大约是秦汉时期（公元八～三世纪）的作品。内容包括《素问》和《灵枢》两部分。《素问》有9卷，共81篇，对卫生、预防、生理、病理、诊断、治疗等，均有较详细的论述。《灵枢》是针经，也有9卷，81篇，大部分内容是讲针灸的理论和一些治疗经验，相当详细地记载了经脉、输穴、刺灸方法、治疗原则以及针灸的适应症和禁忌症等，同时还记载了9种针具的形状和用途。因此，它是内容最为丰富的中医针灸经典著作。从篇章的排列和写作来看，此书并非一人之手笔，可能是很多医家共同劳动的结晶。它不仅是我国秦汉以前针灸医学的经验总结，也是后世医家学习祖国医学，特别是学习针灸的必读之书。

《难经》相传为秦越人扁鹊所著（公元前403～前222年），可能是汉代的著作。它的内容大部分是以《黄帝内经》为基础，采用互相问答的方式对各种疑难问题加以解释。全书

共有 81 条，又称八十一难，其中二十三至二十九难主论经络，六十二至六十八难主论输穴，六十九至八十一难主论刺法，其余各难则主要论述生理、解剖、病理等。其中“诊脉独取寸口”学说是其一大发明，为后世医家所取法。故此它也是一部学习中医，尤其是学习针灸的重要参考书。

《针灸甲乙经》是我国现存最早叙述针灸的专书，为晋代皇甫谧著。皇甫谧字士安，幼名静，晚年自号玄晏先生，西晋安定郡朝那人（今甘肃省灵台县）；生于后汉建安二十年（公元 215 年），卒于晋太康三年（公元 282 年），终年 68 岁。他家贫而发奋读书，在 42~46 岁时（公元 256~260 年）因得风病半身不遂兼耳聋而学医，博览经方，致力于发扬医学。他根据《内经》、《明堂孔穴》、《针灸治要》三书于公元 256~260 年编辑而成《针灸甲乙经》，282 年出版。全书共有 12 卷，128 篇。从一卷至六卷为祖国医学的基础理论与针灸的基本知识；从七卷至十二卷为临床治疗部分，包括内、外、妇、儿各科常见疾病的针灸疗法。其中卷三详细介绍了输穴的名称、位置、针刺深度与灸的壮数，并确定了 349 个穴名（单穴 48；双穴 301 个），他还总结自己的经验，全面论述了针灸手法和补泻方法、针灸禁忌等。这是继《内经》之后，又一次总结秦汉以来针灸医学的一部巨著。为针灸专科奠定了基础，在针灸学发展史上，起了承先启后的作用。

《备急千金要方》和《千金翼方》是唐代孙思邈的著作，各有三十卷，内容多谈方药，但在《要方》卷二十九至三十，《翼方》卷二十六至二十八中除谈针灸外，还绘制了三幅彩色针灸挂图，分别把人体正面、背面和侧面的十二经脉、奇经八脉，用不同颜色绘出。

《外台秘要》唐代王焘著，书成于天宝十一年（公元 752

年)，全书共计四十卷，分 1104 门，其中卷第三十九论明堂灸法，还分别绘成十二幅彩色挂图，王氏认为针能杀人，不能生人，所以专取灸法而不谈针刺，他这种看法，虽然有片面性，遭到后世医家的反对，但是因为他只讲灸法，所以对于研究灸法有着重要的参考价值。

在唐代的“太医署”中，曾设有针灸专科，担任医疗和教学的任务，在当时的医事制度中，有针博士、针助教、针师、针工、针生等，可见唐代针灸疗法的发展盛况。

《铜人腧穴针灸图经》北宋王惟一编著（公元 1026 年），全书分为三卷，详细论述了经脉循行、主病及经穴等内容，考订了 354 穴，统一了宋代以前各家有关经络和输穴的不同说法。公元 1027 年，王氏还设计、创铸了两具铜质的人体经穴模型（就是历史上有名的“针灸铜人”），作为教学和考试之用。原“铜人”内分脏腑，旁注经脉，每经穴内装水银，外涂黄蜡。让学生试针穴位，如取穴准确，则穴中水银流出，这是我国最早的针灸模型。可见针灸铜人的铸成，是我国古代针灸学的一个伟大创造，对于我国针灸医学的普及和发展起了积极作用。

《十四经发挥》元代滑伯仁著（公元 1341 年），全书分三卷，通考腧穴 657 个。系统阐述了经脉的循行路线和有关腧穴，将奇经八脉中任、督二脉与十二经脉并论，而成“十四经脉”。故此，它对经络学说有着巨大的推进。

《针灸大成》明代杨继洲撰（公元 1601 年），此书初名针灸大全，共有十卷。清顺治时，平阳知府李月桂，以旧版残缺，复为补缀，分为十二卷。杨氏全面地搜集了明代以前有关针灸疗法的文献资料，并结合自己的临床经验而写成，内容丰富，符合大成之名。它是继《内经》、《甲乙经》之后又

一次总结，直到今天，仍是我们学习针灸学的一部重要参考书。

《针灸集成》清代廖润鸿著，全书四卷，记载了历代医家有关经络的论述和针法、灸法以及内、外、妇、儿各科疾病的针灸疗法，内容丰富，足资参考。

但是，清王朝对针灸采取歧视的态度，停止了太医院的针灸科。1840年鸦片战争以后，随着帝国主义的入侵，西洋医学传入中国，中医受到排挤。国民党统治时期，又下令废止中医，致使中医事业包括针灸受到严重摧残。但由于针灸简便有效，扎根于群众，故仍在民间广泛流传。中国共产党对中国医药学极为重视，早在解放战争时期就提倡用中西两法治病，举办针灸训练班，培养针灸医生，推广针灸疗法，出版针灸书籍，深受群众的欢迎。

我国解放后，针灸更加受到了重视，有了很大发展。全国各地先后成立了中医学院、中医医院，开设了针灸专业和针灸科，并建立了针灸研究机构。近年来，我国又创办了针灸学院，使针灸在教学、医疗和科研等方面都获得了巨大的成就。

60年代以来，在针灸镇痛的基础上，我国医学界采用针刺麻醉，成功地进行了多种外科手术，为麻醉医学增加了新的内容，引起了世界不少学者的浓厚兴趣，推动了针灸医学的发展。

近年来，通过多学科的大协作，深入研究了针灸治病原理。证明针灸对机体各系统功能有调整作用，能增强机体的抗病能力。针灸镇痛原理的研究已深入到神经细胞，电生理学和神经递质如脑啡肽等分子生化学水平。

在针灸穴位方面，在原有几百个穴位的基础上（包括经

穴和奇穴)，又在实践中发现了许多新穴。在针灸方面，也创用了许多新方法。在针法中，主要有毫针、电针、三棱针、皮肤针、皮内针、耳针、头针、赤医针、腕踝针、指针、火针、割治、针挑疗法、刺血疗法、小剂量药物穴位注射、穴位埋藏、穴位结扎、穴位紫外线照射、穴位离子透入、穴位激光刺激、穴位超声刺激和穴位磁疗等；在灸法中，有艾炷灸、温和灸、温针灸、温筒灸、电热灸和各种药物灸法等。这些新穴位和新方法，对于提高疗效和扩大针灸的适应症起了很大作用。

几千年来，针灸医学不仅对我国人民的医疗保健事业起过重大作用，而且很早就流传到国外，对其他一些国家的医疗保健事业也作出了一定的贡献。大约在公元六世纪左右针灸传到了东方和西方国家。公元541年针灸医学传入朝鲜。公元562年，我国吴人知聪携带《明堂图》、《针灸甲乙经》等书东渡，介绍到日本，以后日本派人来我国留学，在治疗上分针治与灸疗以及针灸综合治疗的诊所或医院，在医事制度上也仿照我国唐代的设置，有针博士、针生等名称，至今还开办针灸大专学校或是针灸学院，学习的课本是《甲乙经》。故此日本的腧穴位置和《甲乙经》一样，所以《甲乙经》对于日本针灸医学的发展起了巨大作用，深受日本人士的欢迎。

十七世纪时，中国针灸经荷兰医生天利尼氏介绍，传入欧洲，如法、德、意大利等国家。十八世纪时，法国已用法文出版《黄帝内经》、《中国之针灸》、《针灸大全》等书。创有专门的金针学会、金针国际讲演会等，对针灸医学进行研究。在德国，对中国针灸医学也很有研究，并将《针灸铜人图》译成德文，还用德文翻译了《灵枢经》等有关的针灸书籍。意大利积极开展针灸疗法，也很重视研究中国针灸医学。此外，

各国用日、英、法、德、西班牙等各种文字刊印的专门介绍针灸、经络的杂志就有 20 多种，如《美洲中国医学杂志》、《美国针灸杂志》等相继问世，这对于促进我国和世界各国的医学交流，起到了积极作用。

目前世界上已有 100 多个国家正在应用针灸疗法治疗各种疾病。已有 30 多个国家和地区开展了针刺麻醉，做了几千例针麻手术。目前全世界成立了 4 个较大的国际性针灸组织，经常召开国际针灸会议，进行学术交流。其中世界针灸大会，每两年召开 1 次。世界卫生组织自 1976 年以来，曾多次发表有关提倡推广针灸医学的文章和建议。根据 1979 年 6 月在北京召开的针灸针麻座谈会，世界卫生组织曾提出一项关于开展工作的具体建议。其主要内容是：建议各国政府支持和发展针灸、针麻；开展针灸、针麻研究工作；编制国际标准教材，确定针灸、针麻适应症；组织国际针灸学术交流等。

近代日本应用针灸治病比较盛行，针灸疗法深为日本人民所信仰。目前日本已成立针灸学院（如明治针灸学院）、针灸学校近 30 所，针灸学术研究机构 20 多所，针灸医生 4 万余人。不少医生、学者以各种不同的实验方式从事针灸、针麻原理研究工作，并提出要在针灸、针麻方面，尤其是在原理研究方面争取超过中国，走在世界的最前列。

美国一向轻视针灸，但在尼克松访华后，掀起了“针灸热”，其国立卫生研究院成立了全国针灸研究特别委员会，各地纷纷成立针灸诊所、针灸学院和针灸学会，积极开展针灸、针麻原理研究工作。瑞典原来没有开展针灸工作，可是现在在针麻原理研究方面已取得可喜成绩，1978 年还专门召开过一次“疼痛研究和针刺麻醉讨论会”。

为了适应外国医生学习针灸的需要，近年来，我国首都

北京和广州、上海、南京等地开办了外国医生针灸班，每期学习3个月，专门为国外培养针灸人才。

我国派遣到友好国家去的医疗队，积极应用针灸疗法，为当地人民防病治病，收到显著效果，受到当地政府和人民的热烈赞扬。

总之，我国独特的针灸医学已成为世界医学的重要组成部分，并将产生积极的广泛的影响。

思考题

1. 什么叫针灸学？它包括了哪些内容？针灸疗法有哪些特点？
2. 针灸是怎样产生的？
3. 请从针灸文献记载角度试述我国历代针灸发展的概况。
4. 试述我国解放以后针灸发展的概况。
5. 简述针灸对世界医学的影响。

第二讲 经络学说概述

一、概 说

1. 经络学说及其重要性 经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化、及其与脏腑相互关系的一种理论学说，是中医基础理论的重要组成部分，是针灸学的理论核心。它贯串在祖国医学的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，同阴阳五行学说、脏象学说等共同构成了祖国医学的理论基础。长期以来，对于指导中医各科临床实践，特别是指导针灸治病和针刺麻醉都起着重要的作用。

目前，尽管对经络实质的认识，还有待进一步研究，但是运用这一理论，指导临床实践，确能达到防治疾病的目的。所以历代医家极为重视经络学说。《灵枢·经别》篇曰：“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，粗之所易，上之所难也。”《灵枢·经脉》篇曰：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”由此可见，古人对经络学说是十分重视的。后世医家在实践中也深深体会到经络学说的重要性，如明代医家李挺说：“医者不明经络犹人夜行无烛。”清代喻嘉言在《医门法律》一书中强调指出：“医者不明脏腑经络，开口动手便错。”根据这些记载，说明了经络学说对人体的重要性，对于临床实践具有重要的指导意义。

2. 经络的概念 经络是经脉和络脉的总称，是人体运行气血的通路。

经脉：“经”有经过、路径的含义。它是经络系统中的主干，比较粗大，一般是纵行走向的，分布在体表的较深层。经脉主要有十二经脉、奇经八脉和十二经别三类。

络脉：“络”有联络、网络的意思。它是经脉的分支，比较细小，位于较表浅的部位，其分布纵横交错，网络全身，无所不至。络脉包括有十五络、络脉、孙络、浮络和血络等内容。

早在两千多年以前成书的《黄帝内经》一书中，就已有关于经络的记载。如《灵枢·脉度》篇说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”可见经脉的位置较深，在里而难见。从经脉分出的支脉而横行的，在表而易见的为络脉。络脉别出的分支，则称为孙络。《灵枢·经脉》篇又说：“经脉者，常不可见也，其虚实也，以气口知之。脉之见者，皆络脉也。”