



出国人员

上海中医学院出版社

针灸速成

主编 吴霞 葛林宝

(沪)新登字 206 号

**出国人员针灸速成**

吴霞 葛林宝 主编

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.625 字数 118,000

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-81010-190-0/R·189

定价: 4.80 元

---

## 前 言

针灸疗法是中医学中的一朵奇葩，在防治疾病中发挥着重要作用，因此深受海内外人士的欢迎。

本书共分为五章：第一章中医学基础，论述了阴阳学说、五行学说和脏腑学说，使你能了解一些和针灸学有密切联系的中医基础理论。第二章经络学，论述了经络的概况、循行、主要分布以及现代研究对经络的一些认识，使你能执简驭繁，掌握经络学知识。第三章腧穴学，论述了腧穴的概况，并采用横向论述的方法，即按人体的五个部位，论述了 118 个最常用的穴位的定位、主治、操作、归经和注意的要点，使你能掌握腧穴学中中和临床结合最紧密的内容。第四章刺灸方法及护理，论述了针具知识、进针手法、异常情况处理和其他针法，使你能掌握多种常用的针灸工具和方法。第五章常见病证的针灸治疗，论述了 20 余种常见病证的诊断、辨证和多种治疗方法，使你能运用掌握的针灸学知识祛病延年。

本书可作为出国人员学习针灸的速成教材，同时对于有志于针灸医术的其他人员也不失为一本理想的针灸入门书籍。

编 者

一九九一年十一月

## 绪 论

针灸疗法为中国医学中一种独特的疗法。早在二千多年前的《黄帝内经》中,针灸学即已形成系统的理论,经过历代医家的不断总结,针灸学理论更臻完善和丰富。为着中华民族的繁衍和昌盛,针灸学作出了巨大的贡献。

针灸学也是华夏民族奉献给世界文明的一座伟大的宝库。早在公元六世纪时,针灸学即已传入了日本、朝鲜,并随后传入了阿拉伯地区和欧洲。随着中国改革和开放的深入发展,针灸疗法在国际上的应用日益广泛。很多外国友人远涉重洋来到针灸疗法的故乡学习针灸,归国后临床应用效果均很良好。国际上多次召开专门的针灸学术会议,从世界这个大范围内,对针灸疗法进行总结和提高,并相应成立了世界性的学术组织。从发表的论文来分析,几乎涉及医学的各个临床学科。也有很多的中国人掌握了针灸疗法后,热心为世界人民服务,作出了自己的贡献。因此,将要出国的人员掌握一些针灸学的知识,对于其在国外开展工作是十分有益的。

针灸疗法是采用辨证施治的方式进行,通过针灸可以激发机体的抗病能力,调整人体的阴阳和脏腑功能,宣通经络气血,祛邪外出,从而使病体得以康复。

针灸疗法具有适应症广、有效率高、见效迅速、安全无副作用、操作方便等特点,特别是对一些疑难杂症,更有着独特的效果。

---

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>第一章 中医学基础</b> ..... | 1  |
| 第一节 阴阳学说.....          | 1  |
| 第二节 五行学说.....          | 4  |
| 第三节 脏腑理论.....          | 7  |
| 一、脏腑特点.....            | 7  |
| 二、六脏和六腑.....           | 8  |
| 三、脏与腑的表里关系.....        | 16 |
| <b>第二章 经络学</b> .....   | 18 |
| 第一节 概论.....            | 18 |
| 一、经络的组成.....           | 18 |
| 二、十二经脉的命名.....         | 19 |
| 第二节 经络循行和主要分布.....     | 20 |
| 一、手太阴肺经.....           | 21 |
| 二、手阳明大肠经.....          | 21 |
| 三、足阳明胃经.....           | 23 |
| 四、足太阴脾经.....           | 24 |
| 五、手少阴心经.....           | 27 |
| 六、手太阳小肠经.....          | 27 |
| 七、足太阳膀胱经.....          | 27 |
| 八、足少阴肾经.....           | 30 |
| 九、手厥阴心包经.....          | 30 |
| 十、手少阳三焦经.....          | 33 |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 十一、足少阳胆经 .....                                 | 33 |
| 十二、足厥阴肝经 .....                                 | 36 |
| 十三、督脉 .....                                    | 39 |
| 十四、任脉 .....                                    | 39 |
| 第三节 经络研究的成果 .....                              | 42 |
| <b>第三章 腧穴学</b> .....                           | 44 |
| 第一节 概论 .....                                   | 44 |
| 一、分类 .....                                     | 44 |
| 二、定位方法 .....                                   | 45 |
| (一) 骨度分寸法 .....                                | 45 |
| (二) 自然标志取穴法 .....                              | 47 |
| (三) 手指同身寸法 .....                               | 47 |
| 第二节 常用腧穴 .....                                 | 48 |
| 一、头颈部 .....                                    | 48 |
| 1. 百会    2. 头维    3. 印堂    4. 太阳    5. 阳白      |    |
| 6. 攒竹    7. 睛明    8. 承泣    9. 四白    10. 迎香     |    |
| 11. 下关    12. 颊车    13. 地仓    14. 人中    15. 听宫 |    |
| 16. 翳风    17. 廉泉    18. 哑门    19. 风池    20. 天柱 |    |
| 二、胸腹部 .....                                    | 56 |
| 1. 天突    2. 膻中    3. 中脘    4. 梁门    5. 期门      |    |
| 6. 章门    7. 神阙(脐中)    8. 天枢    9. 大横           |    |
| 10. 气海    11. 关元    12. 中极    13. 水道    14. 大赫 |    |
| 15. 归来    16. 子宫    17. 气冲                     |    |
| 三、背腰部 .....                                    | 62 |
| 1. 大椎    2. 肩井    3. 风门    4. 肺俞    5. 天宗      |    |
| 6. 厥阴俞    7. 心俞    8. 膈俞    9. 至阳    10. 肝俞    |    |

- 11.脾俞 12.胃俞 13.三焦俞 14.命门  
15.肾俞 16.志室 17.气海俞 18.大肠俞  
19.小肠俞 20.膀胱俞 21.上髎 22.秩边  
23.长强 24.夹脊(华佗夹脊)

#### 四、上部部.....69

- 1.肩髃 2.肩内陵(肩前) 3.肩髃 4.臂臑  
5.曲池 6.手三里 7.阳溪 8.合谷 9.支沟  
10.外关 11.中渚 12.后溪 13.尺泽 14.列缺  
15.鱼际 16.少商 17.间使 18.内关 19.劳宫  
20.少海 21.神门 22.八邪 23.落枕

#### 五、下部部.....78

- 1.居髃 2.环跳 3.承扶 4.殷门 5.风市  
6.伏兔 7.梁丘 8.膝眼 9.足三里 10.上巨虚  
11.丰隆 12.内庭 13.阳陵泉 14.胆囊穴  
15.光明 16.悬钟 17.丘墟 18.委中 19.承山  
20.昆仑 21.申脉 22.至阴 23.血海  
24.阴陵泉 25.地机 26.三阴交 27.公孙  
28.太冲 29.行间 30.复溜 31.太溪 32.照海  
33.涌泉 34.八风

#### 第三节 腧穴的治疗作用.....91

##### 一、近治作用.....91

##### 二、远治作用.....91

##### 三、特殊作用.....91

#### 第四节 腧穴研究的成果.....92

### 第四章 刺灸方法及护理.....94

#### 第一节 针具的基本知识.....94

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、构造和规格 .....        | 94  |
| (一) 毫针 .....         | 94  |
| (二) 三棱针 .....        | 95  |
| (三) 皮肤针 .....        | 95  |
| (四) 皮内针 .....        | 95  |
| 二、针刺练习 .....         | 96  |
| 三、针刺前的病人准备 .....     | 97  |
| 四、针刺前的准备 .....       | 97  |
| 五、针刺后护理及针具整理 .....   | 99  |
| 第二节 毫针刺法 .....       | 100 |
| 一、进针法 .....          | 100 |
| 二、针刺的角度和深度 .....     | 103 |
| 三、行针和针感 .....        | 104 |
| 四、针刺补泻 .....         | 105 |
| 五、留针和出针 .....        | 106 |
| 第三节 针刺中有关问题的处理 ..... | 107 |
| 一、晕针 .....           | 107 |
| 二、起针后出血及血肿 .....     | 108 |
| 三、弯针 .....           | 109 |
| 四、滞针 .....           | 110 |
| 五、折针 .....           | 111 |
| 六、气胸 .....           | 112 |
| 七、其他 .....           | 114 |
| 第四节 电针 .....         | 114 |
| 第五节 皮肤针 .....        | 115 |
| 第六节 耳针 .....         | 116 |



|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 第七节 灸法·····               | 121        |
| 第八节 拔罐法·····              | 125        |
| <b>第五章 常见病症的针灸治疗·····</b> | <b>130</b> |
| 第一节 概论·····               | 130        |
| 第二节 常见病症的针灸治疗·····        | 133        |
| 一、中风·····                 | 133        |
| 二、哮喘·····                 | 135        |
| 三、胃脘痛·····                | 137        |
| 四、呕吐·····                 | 139        |
| 五、泄泻·····                 | 140        |
| 六、头痛·····                 | 142        |
| 七、遗尿·····                 | 144        |
| 八、失眠·····                 | 145        |
| 九、面瘫·····                 | 147        |
| 十、颈椎病·····                | 149        |
| 十一、肩痛·····                | 151        |
| 十二、腰痛·····                | 152        |
| 十三、坐骨神经痛·····             | 154        |
| 十四、痿症·····                | 156        |
| 十五、痛经·····                | 158        |
| 十六、月经不调·····              | 160        |
| 十七、带状疱疹·····              | 161        |
| 十八、阳痿·····                | 163        |
| 十九、耳鸣耳聋·····              | 164        |
| 二十、牙痛·····                | 165        |

# 第一章 中医学基础

阴阳学说和五行学说，是我国古代用以认识自然和解释自然的一种宇宙观和方法论，具有唯物论和辩证法的思想内涵，它认为物质世界是在阴阳作用的推动下发展变化着的。它还认为木、火、土、金、水五种最基本的物质是构成物质世界不可缺少的元素，也是人们日常生活中不可缺少的物质元素，这五者之间具有相互资生、相互制约的关系，它们处在不断的运动变化之中。

古人把阴阳五行学说运用于医学领域，与长期医疗实践所积累的解剖、生理知识和疾病防治经验相结合，用以阐释生命现象的基本矛盾和疾病防治规律，从而形成了中医的阴阳五行学说。

## 第一节 阴 阳 学 说

阴阳，是对自然界相互关联的某些事物或现象对立双方的概括。它既可以代表两个相互对立的事物或势力，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。如白昼与黑夜、晴天与阴雨、炎热与寒冷、活动与静止等。由于阴阳两方面的运动变化，因而构成了一切事物，并推动着事物的发展变化。

阴阳，代表着事物的两个方面，是一切事物和现象矛盾双方的概括，一般地说：“凡具有温热的、活动的、兴奋的、强壮

的、明亮的、在上的、在外的、增长的、机能亢进的等等为阳；凡属寒冷的、静止的、抑制的、衰退的、晦暗的、在下的、在内的、减退的、机能衰减的等等为阴。”但是，事物的阴阳属性不是绝对不变的，必须根据一定条件来决定。阴阳既可代表两个相互对立的事物，也可代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。例如，白天属阳，夜晚属阴，但是白天之中，早晨至中午属阳中之阳，而中午至傍晚则属阳中之阴。因而阴阳并不是绝对的。

阴阳学说的基本内容，可以概括为四个方面：

### 一、阴阳的相互对立

阴阳学说认为，自然界中的一切事物，客观上都存在着相互对立的阴阳两个方面。阴阳两方面的对立，主要表现为它们之间的相互制约和相互斗争。如：温热可以驱寒冷，冰冷可以降低高温。热属阳，寒为阴。阴与阳相互制约、相互斗争的结果，取得了统一，亦就是取得了动态平衡。阴阳两个对立着的方面，不是静止地各不相关地各处于一个统一体中，而是互相排斥，互相斗争的。由于阴阳的不断排斥与斗争，推动着事物的变化和发展。人体在正常生理状态下，阴阳两个对立着的方面，也不是平平静静各不相关地各处于一个统一体中，而是处在互相对立和消长的动态之中。如果动态平衡遭到破坏，即是疾病的形成。

### 二、阴阳的相互依存

阴阳两个方面，既是互相对立的，又是相互依存的，任何一方都不能脱离对立着的另一方面而单独存在。没有阴就没

有阳,没有阳也就没有阴。例如,上为阳,下为阴,没有上,无所谓下,没有下,也无所谓上。所以说,阳依存于阴,阴依存于阳,每一方都以相对另一方为存在条件,阴阳的这种相互依存关系,一般又称为“互根”,阴与阳之间的互根互用,不仅仅体现于相对物质之间的相互依存关系,而且还体现于机体的相对功能之间的相互依存关系,以及物质与功能之间的相互依存关系。

### **三、阴阳的相互消长**

阴阳学说认为阴阳两方面不是处于静止的状态,而是处于运动变化之中。阴阳的消长乃是阴阳运动的基本形式之一。在正常情况下,由于阴阳之间存在着相互制约的关系,因而其消长运动总是维持在一定的限度之内,始终保持着此消彼长,此进彼退的动态平衡状态。在正常情况下,“阴阳消长”是处于相对平衡状态中的。如果这种“消长”关系超出一定的限度,不能保持相对的平衡时,便将出现阴阳某一方的偏盛偏衰,也就是疾病的发生。

### **四、阴阳的相互转变**

事物的阴阳两个方面,当其发展到一定的阶段,可以向着各自相反的方向转化,阴可以转化为阳,阳也可以转化为阴。所谓“阳极反阴,阴极反阳”,“寒极生热,热极生寒”等,就是说物极必反,阴阳互相转化的意思。例如,在生理方面的功能与物质,气和血,都可在一定条件下互相转化。阴发展到重的阶段,就会转化为阳;阳发展到重的阶段,也会转化为阴。寒发展到极的阶段,就要向热的方向转化;热发展到极的阶段,也

要向寒的方面转化。在疾病的发展过程中,由阳转阴,由阴转阳的变化,是常常可以见到的。

阴阳的相互对立、依存、消长、转化几方面的关系是阴阳学说的基本内容,这些内容不是孤立的,而是互相联系,互相影响,互为因果的。

## 第二节 五行学说

所谓五行,即是指木、火、土、金、水五种基本物质元素的运动变化。五行学说,则是古人用人们日常生活中最熟悉的木、火、土、金、水五种物质的功能属性为代表,来归类事物的属性,并以五者之间相互资生、相互制约的关系来论述和推演事物之间的相互关系及其复杂的运动变化规律。祖国医学借用五行学说来说明人体内部以及人体与外界环境之间的相互关系,以指导临床实践。

五行学说的基本内容,包括事物属性的五行归类 and 五行的生、克、乘、侮关系。

### 一、对事物属性的五行分类

古代医家运用五行学说,对人体的脏腑组织,生理、病理现象以及与人类生活有关的自然界事物作了广泛的研究,并用“取类比象”的方法,按照事物的不同性质、作用与形态,分别归属于木、火、土、金、水“五行”之中,这种对事物属性的归纳方法,选择地综合列表介绍如下:

五行的特性,虽然来自木、火、土、金、水,但实际上已超越了木、火、土、金、水具体物质的本身,而具有更广泛的涵义。例

| 五行 | 自然界 |    |    |    |    |    | 人 体 |    |    |    |    |
|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|
|    | 五味  | 五色 | 五化 | 五气 | 五方 | 五季 | 五脏  | 六腑 | 五官 | 形体 | 情志 |
| 木  | 酸   | 青  | 生  | 风  | 东  | 春  | 肝   | 胆  | 目  | 筋  | 怒  |
| 火  | 苦   | 赤  | 长  | 暑  | 南  | 夏  | 心   | 小肠 | 舌  | 脉  | 喜  |
| 土  | 甘   | 黄  | 化  | 湿  | 中  | 长夏 | 脾   | 胃  | 口  | 肉  | 思  |
| 金  | 辛   | 白  | 收  | 燥  | 西  | 秋  | 肺   | 大肠 | 鼻  | 皮毛 | 悲  |
| 水  | 咸   | 黑  | 藏  | 寒  | 北  | 冬  | 肾   | 膀胱 | 耳  | 骨  | 恐  |

如,木性的特点是生发、柔和,凡是具有这种特性的便概括为“木”;火性的特点是阳热、上炎,凡具有这种特性的便概括为“火”;土性的特点是长养、变化,凡具有这种特性的便概括为“土”;金性的特点是清肃、坚劲,凡是具有这种特性的便概括为“金”;水性的特点是寒润、下行,凡具有这种特性的便概括为“水”。

## 二、五行的生克乘侮关系

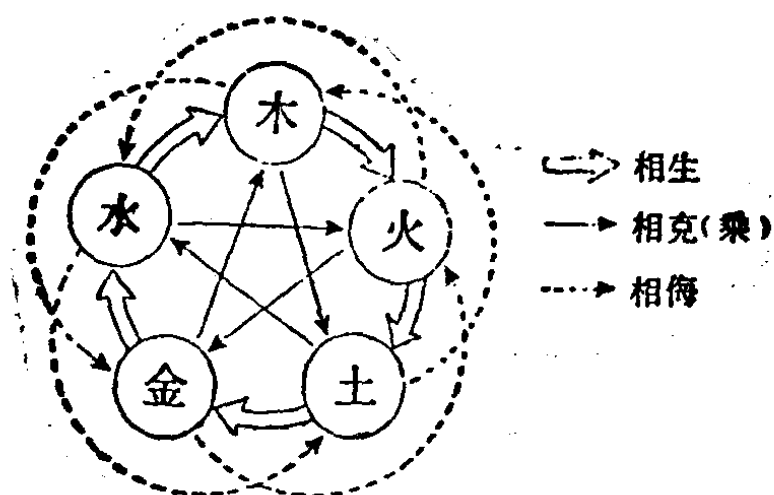


图 1 五行生克乘侮图

五行学说并不是静止地、孤立地将事物归属于五行,而是以五行之间的相生和相克联系来探索和阐释事物之间相互联系,相互协调平衡的整体性和统一性。同时,还以五行之间的相乘和相侮,来探索和阐释事物之间的协调平衡被破坏后的相互影响(如图1所示)。

**相生:**即相互资生和助长。五行相生的规律是:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木,依次孳生,循环无尽。

**相克:**即相互制约和克制。五行相克的规律是木克土,土克水,水克火,火克金,金克木,这种克制关系也是往复无穷的。

相生和相克是不可分割的两个方面,没有生,就没有事物的发展和成长;没有克,就不能维持正常协调关系下的变化与发展。因此,必须生中有克,克中有生,相生与相克是既相反又相成的。

至于“相乘”“相侮”是指五行之间正常的生克制化关系遭到破坏出现的异常相克现象。

**“相乘”**就是乘虚侵袭的意思。即指五行中的某一行本身虚弱,使原来克它的一行乘虚侵袭,而使它更不足。

**“相侮”**就是恃强凌弱的意思,即指五行中某一行本身亢盛,原来克它的一行,不仅不能去制约它,反而被它所克制。

阴阳学说和五行学说,贯穿在中医学学术理论体系的各个方面,阴阳学说用来说明人体的组织结构、生理功能、疾病的发生发展规律,五行学说就是用事物属性的五行分类方法和生克乘侮的变化规律,具体地解释人体生理、病理现象,并指导着临床诊断与治疗。

阴阳五行学说在治疗上的应用是比较广泛的,它不但适

用于药物治疗，也同样指导着针灸疗法等。例如：输穴配五行，于是五输穴有五行属性，在针灸学中，经络配了阴阳，一阴一阳又衍化成三阴三阳。于是有手足三阴三阳经，有了表里经相配的关系。在临床上从阴引阳，从阳引阴，滋水降火，抑木扶土、培土生金、补母泻子等治疗方法，使经络学说的理论趋于完善，并被医家撰著在中医经典《内经》中，从此，经络学说已成为中医针灸的基础理论重要组成部分。如临床上运用相生规律来治疗疾病，其基本治疗原则是补母和泻子，即所谓“虚则补其母、实则泻其子”，在针灸疗法中，凡是虚证，可补其所属的母经或母穴；凡是实证，可泻其所属的子经或子穴。此外，子午流注针法、灵龟八法等，都是根据阴阳之消长，五行之进退，结合不同天干地支来选穴治疗疾病的方法。

## 第三节 脏 腑 理 论

### 一、脏腑特点

脏腑，是人体内脏的总称，包括五脏、六腑和奇恒之腑三类。所谓五脏，是指心、肝、脾、肺、肾五个器官而言（另有心包络，其功能与心相类似，因而附属于五脏，故又有六脏之称）。五脏的性能是“藏而不泻”，“脏”又作“藏”，有贮藏或闭藏的意思，五脏具有生化和贮藏人体正常生命活动所需要的精微的功能。

腑是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六个器官而言，六腑的性能是受纳和消化水谷，吸收和输布津液，排出废物与残渣。

奇恒之腑是指脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）六者而言。



奇恒之腑，即是指这一类似脏非脏、似腑非腑，异于正常的脏和腑之意。就其形态而言，多是中空，与腑相近；就其性能而言，主藏阴精则又与脏类似。

脏腑学说，是研究人体脏腑生理功能、病理变化及其相互关系的学说。中医指的一个脏腑功能，可能包括西医几个脏器的功能；西医一个脏器的功能，可能分散在中医几个脏腑的功能之中。

在中医的脏腑学说中应该注意二点：

（一）脏腑理论是详于脏而略于腑，对脏的生理病理的论述较为详细，而对腑的论述就相对简单些。

（二）中医中的脏腑在解剖学上指的是同名的实体（三焦至今尚未定论），但生理和病理上的论述就不仅是指同名的实体。

另外，针灸学中经气的流注按一定的顺序进行，下面就按经气的流注顺序进行脏腑的讨论。

## 二、六脏和六腑

### （一）肺

肺位于胸中，主要功能是主气，司呼吸，主宣发，肃降，通调水道。

1. 主气，司呼吸 肺是机体与外界进行气体交换的器官，也包括呼吸系统的功能。肺主气有两个含义，即主呼吸之气和主一身之气。

肺主呼吸之气，即是指肺是人体内外气体的交换场所，通过肺的呼吸，吸入自然界的清气（氧气），呼出体内的浊气（二氧化碳）。