

主 编

许天德

副主编

张云洲

王英芳

实

传统医学治疗保健丛书·

CHUANTONG YIXUE ZHILIAO BAOJIAN CONGSHU

用

针刺治疗保健手册

ZHENCI ZHILIAO BAOJIAN SHOUC

云南科技出版社

针

刺

疗

3-62
2

实用针刺治疗保健手册

主 编：许天德

副 主 编：张云洲 王英芳

编写人员：贾 勇 陈克仙 纳 猛 田雪华
田晓芳 刘 虹 孙雪萍 邹顺经
罗小菊 肖 力 郑 羚 李 遑

云南科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用针刺治疗保健手册/许天德主编. —昆明: 云南科技出版社, 1999. 9

(传统医学治疗保健丛书)

ISBN 7-5416-1236-7

I. 实... II. 许... III. 针刺疗法 - 基本知识
IV. R245.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48732 号

书 名: 实用针刺治疗保健手册
作 者: 许天德 主编
出 版 者: 云南科技出版社 (昆明市书林街 100 号, 650011)
责任编辑: 王超超 温 翔
封面设计: 周 文
绘 图: 戴 杰 栾小杰
印 制 者: 昆明新星印刷厂印装
发 行 者: 云南科技出版社发行
开 本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 180 千
版 次: 1999 年 9 月第 1 版
印 次: 1999 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 0001—3000
书 号: ISBN 7-5416-1236-7/R·177
定 价: 6.80 元 (全套定价: 27.20 元)
若发现印装错误请与承印厂联系

前 言

传统中国医学源远流长，历史悠久。千百年来为中国人民乃至世界人民的健康和昌盛作出了巨大贡献。针刺、灸法、按摩、指压等治疗方法，是传统中国医学宝库中的瑰丽奇葩。作为行之有效的外治方法，具有简单易学、使用方便、疗效直接、费用低廉等多种优点，而乐为广大民众所认同和接受，特别在缺医少药的贫困地区，这些方法更显示出其他方法不可取代的地位和作用。

随着对外交流的日益深入，传统中国医学，在崇尚自然、回归自然的医学潮流中，独树一帜，大放异彩，令海内外人士耳目一新。然而，由于传统中国医学理论渊博，言词古奥，义理难懂，给非专业人士和海外友人的学习和运用带来许多困难。

《传统医学治疗保健丛书》力图用浅显的语言，简明的图例，展示针刺、灸法、按摩、指压等传统中国医学的理论、临床诊治方法和行之有效的经验。

编 者

目 录

针刺治疗的作用及原理·····	(1)
第一章 毫针刺法	
第一节 针刺手法·····	(2)
一、进针·····	(2)
二、进针角度和深度·····	(3)
三、针刺基本手法和补泻作用·····	(4)
第二节 针刺取穴处方原则·····	(7)
一、主穴选取原则·····	(7)
二、配穴选穴原则·····	(8)
第三节 异常情况的预防和处理·····	(9)
一、预防原则·····	(9)
二、异常情况的处理·····	(10)
第二章 常见急症的针刺治疗	
一、休克·····	(12)
二、中暑·····	(13)
三、高热·····	(14)
四、小儿惊风·····	(15)
第三章 痛证的针刺治疗	
一、头痛·····	(17)

二、三叉神经痛	(18)
三、牙痛	(20)
四、肩周炎	(21)
五、肱骨外上髁炎	(22)
六、颈肩肌筋膜炎	(22)
七、肋间神经痛	(23)
八、胃脘痛	(25)
九、急性腰扭伤	(26)
十、慢性腰痛	(27)
十一、坐骨神经痛	(28)
十二、膝部软组织损伤	(30)
十三、足底疼痛	(31)
十四、颈椎病	(31)

第四章 其它常见病证针刺疗法

一、感冒	(34)
二、哮喘	(36)
三、急性支气管炎	(37)
四、慢性支气管炎	(38)
五、胃下垂	(40)
六、慢性肠炎	(41)
七、急性肠炎	(43)
八、胆道蛔虫症	(44)
九、便秘	(45)
十、呃逆	(46)
十一、高血压病	(47)
十二、心悸	(48)

十三、冠心病	(50)
十四、神经衰弱	(51)
十五、中风后遗症	(53)
十六、月经不调	(54)
十七、闭经	(56)
十八、痛经	(58)
十九、功能性子宫出血	(59)
二十、更年期综合征	(61)
二十一、少乳	(62)
二十二、产后腹痛	(63)
二十三、子宫脱垂	(64)
二十四、妊娠呕吐	(66)
二十五、急性乳腺炎	(67)
二十六、不孕症	(68)
二十七、遗尿	(70)
二十八、小儿厌食	(71)
二十九、小儿流涎	(72)
三十、耳鸣、耳聋	(72)
三十一、鼻炎	(74)
三十二、鼻衄	(75)
三十三、夜盲	(76)
三十四、迎风流泪	(78)
三十五、视神经萎缩	(79)
三十六、近视	(80)
三十七、荨麻疹	(81)
三十八、痤疮	(82)

三十九、冻疮	(84)
四十、肥胖症	(85)
四十一、黄褐斑	(85)
四十二、酒渣鼻	(87)
四十三、斑秃	(88)
四十四、面神经麻痹	(90)
四十五、前列腺炎	(91)
四十六、遗精	(92)
四十七、阳痿	(94)
四十八、晕车晕船	(95)

第五章 针刺预防保健法

第一节 常见病证针刺预防保健	(97)
一、感冒	(97)
二、哮喘和慢性支气管炎	(98)
三、高血压病	(99)
四、脾胃虚弱	(100)
五、妇科疾病	(101)
第二节 强壮保健	(102)
一、体质虚弱针刺保健	(102)
二、慢性疾患针刺保健	(103)

第六章 针刺常用穴位索引

一、关元	(105)	六、膻中	(107)
二、气海	(105)	七、承浆	(107)
三、下脘	(106)	八、腰俞	(107)
四、中脘	(106)	九、腰阳关	(107)
五、上脘	(106)	十、命门	(108)

十一、至阳	(108)	三十七、梁丘	(117)
十二、大椎	(108)	三十八、挟鼻	(118)
十三、百会	(109)	三十九、足三里	(118)
十四、上星	(109)	四十、上巨虚	(118)
十五、人中	(109)	四十一、条口	(119)
十六、中府	(110)	四十二、下巨虚	(119)
十七、尺泽	(110)	四十三、丰隆	(119)
十八、孔最	(110)	四十四、解溪	(120)
十九、列缺	(111)	四十五、冲阳	(120)
二十、太渊	(111)	四十六、隐白	(120)
二十一、少商	(111)	四十七、太白	(121)
二十二、商阳	(112)	四十八、三阴交	(121)
二十三、合谷	(112)	四十九、地机	(122)
二十四、阳溪	(113)	五十、阴陵泉	(122)
二十五、手三里	(113)	五十一、血海	(122)
二十六、曲池	(113)	五十二、少海	(123)
二十七、手五里	(114)	五十三、神门	(123)
二十八、臂臑	(114)	五十四、少府	(123)
二十九、肩髃	(114)	五十五、少泽	(124)
三十、迎香	(115)	五十六、后溪	(124)
三十一、承泣	(115)	五十七、养老	(124)
三十二、四百	(115)	五十八、支正	(125)
三十三、地仓	(116)	五十九、小海	(125)
三十四、颊车	(116)	六十、肩贞	(125)
三十五、下关	(117)	六十一、乘风	(126)
三十六、头维	(117)	六十二、听宫	(126)

六十三、睛明	(126)	八十九、劳宫	(136)
六十四、攒竹	(127)	九十、关冲	(136)
六十五、大杼	(127)	九十一、液门	(137)
六十六、肺俞	(127)	九十二、阳池	(137)
六十七、心俞	(128)	九十三、外关	(138)
六十八、膈俞	(128)	九十四、支沟	(138)
六十九、肝俞	(129)	九十五、肩髃	(138)
七十、脾俞	(129)	九十六、翳风	(139)
七十一、胃俞	(129)	九十七、耳门	(139)
七十二、肾俞	(130)	九十八、丝竹空	(139)
七十三、气海俞	(130)	九十九、听会	(140)
七十四、大肠俞	(130)	一〇〇、风池	(140)
七十五、关元俞	(131)	一〇一、环跳	(140)
七十六、次髎	(131)	一〇二、风市	(141)
七十七、承扶	(132)	一〇三、阳陵泉	(141)
七十八、委阳	(132)	一〇四、光明	(141)
七十九、委中	(132)	一〇五、悬钟	(142)
八十、承山	(133)	一〇六、足临泣	(142)
八十一、昆仑	(133)	一〇七、太敦	(142)
八十二、涌泉	(133)	一〇八、行间	(143)
八十三、太溪	(134)	一〇九、太冲	(143)
八十四、照海	(134)	一一〇、章门	(144)
八十五、曲泽	(135)	一一一、期门	(144)
八十六、郄门	(135)	一二二、四神聪	(144)
八十七、间使	(135)	一一三、印堂	(145)
八十八、内关	(136)	一一四、鱼腰	(145)

一一五、太阳	(145)	一二二、腰眼	(148)
一一六、球后	(146)	一二三、落枕	(148)
一一七、金津、玉液	(146)	一二四、八邪	(148)
一一八、子宫	(146)	一二五、四缝	(148)
一一九、定喘	(147)	一二六、十宣	(149)
一二〇、夹脊	(147)	一二七、鹤顶	(149)
一二一、十七椎	(147)	一二八、百虫窝	(149)

针刺治疗的作用及原理

针刺治疗疾病主要通过激发、调整广泛存在于人体的经络和腧穴的功能从而保持阴阳气血的动态平衡，达到维持和恢复正常生理功能、防病治病的目的。

针刺具有调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络和保健强身的作用。中医学认为，阴阳的偏盛偏衰是疾病发生的重要原因，针刺疗法主要通过不同的针刺手法，刺激人体的经络腧穴或特定的部位，使机体阴阳调和，恢复动态平衡。疾病的产生，多是人体正气不足的结果。针刺手法的补法和具有滋补作用的腧穴配伍均具有扶正的作用。针刺泻法或放血，则具有祛邪的作用。经络气血失调，可以引起相关脏腑、器官或经络循环部位的病理变化，经络气血瘀滞不通常常是疼痛发生的重要原因之一，针刺可以“通其经脉，调其气血”，疏通经络，治疗或预防疾病。遍及全身的经络腧穴，是人体脏腑经络气血通达于体表的反映点，也是治疗疾病，强身健体的有效刺激点。

针刺疗法操作简便、易于掌握、使用安全、利于推广，具有较好的治疗保健作用，治疗范围非常广泛，可以治疗内、妇、外、儿、五官、口腔、皮肤、肿瘤科等多种疾病，针刺治疗的病种涉及 1116 种，治疗常见病 158 种。

第一章 毫针刺法

针刺采用的针具有毫针、三棱针、梅花针等多种之分，毫针是目前临床应用最为广泛的一种。毫针刺法是指利用毫针刺入穴位，运用不同的操作手法刺激病人，产生酸、麻、胀等针感，达到治疗疾病的目的。

第一节 针刺手法

一、进 针

进针，在选好的穴位上将毫针沿一定方向刺入机体的过程。常用的方法是右手拇指和食指拿住针体下端，露出0.2~0.3寸针尖，左手固定穴位周围肌肤，针尖对好穴位准确、快速刺入皮肤，然后左手拇、食二指捏住针体下端，防止针体摇动，右手拇、食指拿住针柄，稍加用力将针插入要求的深度。根据穴位的解剖位置，针刺深度和操作的手法也有一些不同，在腹部等肌肤松弛的部位，要用左手将穴位周围肌肤向两侧撑开绷紧，针刺头面部肌肤浅薄处穴位，要将

穴位周围肌肤捏起，这样便于进针，减少病人的疼痛。

二、进针角度和深度

针刺要达到最佳治疗作用，在认真选好穴位的前提下，参照穴位所在部位的某些特点、病情需要、兼顾病人形体胖瘦、身体体质好坏、对针刺的敏感程度，掌握适宜的进针角度和针刺深度也是很重要的。

（一）针刺角度

1. 直刺：针体与皮肤表面的夹角接近或呈 90° 。全身大部分穴位都可以直刺进针，尤其在四肢肌肉丰厚处。

2. 斜刺：针体与皮肤表面呈 $40^\circ \sim 60^\circ$ 刺入。适用于不能或不需深刺的穴位，如胸背部穴位，斜刺的使用范围较广。

3. 平刺：针体与皮肤表面呈 $10^\circ \sim 30^\circ$ 刺入。取头面部皮肉浅薄处穴位和穴位互相透刺时采用。

（二）针刺深度

针刺同一个穴位，往往因为治疗疾病的不同而要求进针的深浅也不一样。例如：浅刺下关穴 0.2 寸左右再平刺透向颊车可以治疗面瘫，向前后斜刺 0.5 寸用来治疗颞颌关节病，治疗三叉神经痛要直刺 1.5 寸。进针的深浅不仅和所治疾病有关，此外，还要参考其它一些因素，形体偏胖、体质壮实的病人，取四肢和臀部肌肉丰厚部位的穴位，治疗病程长久的疾病就需要深刺；形体瘦小、老人、儿童，取头面和胸部穴位，治疗初起疾病可以浅刺。深刺多和直刺一起用，浅刺多用斜刺、平刺。

三、针刺基本手法和补泻作用

进针以后，运用某些手法能够起到更好的治疗效果，目前常用的有以下几种：

（一）提插补泻法

进针得气后，握住针柄将针在肌肉内作上提下插运动，提插幅度的大小、频率的快慢产生补或泻的作用。深度先浅后深，来回重插轻提，幅度小，频率低，操作时间短，刺激量小，针感轻微，为补法；适用于虚证、慢性病、年老体弱者。与此手法相反，深度先深后浅，来回重提轻插，幅度大，频率快，操作时间长，刺激量大，针感强烈，针感向远处放射，为泻法；适用于实证、急性病、体质壮实者。

（二）捻转补泻法

进针得气后，医生用拇指和食、中指轻轻向前后捻针，用力轻，转动角度小，频率低，刺激轻微，为补法；用力重，转动角度大，频率快，刺激明显，为泻法。捻转不能只向一个方向转动，要前后交向转动。

（三）平补平泻法

进针得气后，均匀地上下提插、前后捻转，幅度、频率适中，为平补平泻法。适应范围最广，一般疾病、虚实不明显疾病、虚实混杂疾病都适用。

（四）烧山火

本法有较好的温补作用，操作过程中病人局部甚至全身产生发热感觉，用于慢性虚寒性病变、中风阳气虚脱、风寒湿痹经久不愈等。操作时将进针的深度分为三份，先刺上1/3，得气后做提插（或捻转）补法数次，再将针刺入中

1/3，继续做提插（捻转）补法数次，然后再将针刺入下1/3，仍用上法操作，出针时，重按轻提，迅速按压针眼。必要时，不出针重复上述手法2~3次。

（五）透天凉

本法以泻热除实为主要目的，病人局部甚至全身产生凉爽感觉，用于实热病证。如急性咽炎所致咽喉红肿疼痛，施透天凉法针翳风、风池、颊车，留针30分钟，体温下降、咽痛减轻。操作方法和烧山火相反，将要进针的深度分为三份，首先直刺下1/3，得气后行提插（或捻转）泻法数次，向上退针到中1/3，重复上述手法数次，再退到上1/3，再做上法数次，出针时，快提不按针眼。必要时，不出针用同样手法再做2~3次。

（六）留 针

顺利进针运用一定手法后，暂不出针将针留在穴位中，用以加强针感和针刺效果。留针时间的长短视病情而定，几分钟至几小时不等，通常以10~30分钟为宜。一般病证，针下得气后可以不留针，或短时间留针；对于慢性病，反复发作病证，得气慢针感弱，痛证可较长时间留针。在留针的过程中，为加强针感提高治疗效果，每隔3~10分钟，可重复2~3次提插捻转等手法，称间歇运针法，尤其适合于慢性疼痛、炎症。如果是缓解急性疼痛、抗休克，则在留针的过程中，连续不停地提插捻转一直到病情有所改善，称连续运针法。

（七）穴位互透

在邻近穴位用透穴针法，有增强疗效、减少进针次数的优点。

1. 直刺透：用于两个穴位在肢体相对侧面的穴位，例如：内关透外关、阳陵泉透阴陵泉。

2. 平刺透：用于处在皮肤浅薄、几乎在同一个平面上的穴位，如地仓透颊车。

3. 斜刺透：用于位置邻近的穴位，如合谷透劳宫。

4. 多向透：从一个穴位进针后，分别向不同几个方向的穴位透刺，如从地仓透四白、颊车。

(八) 针刺得气和行气

得气，是在针刺穴位后得到经气的感应，也叫针感。针刺得气是机体对针刺治疗有反应的体现。得气与否，可以通过病人的自我感觉和医生持针手下的感觉表现出来。得气时，病人感到针刺局部有酸、麻、重、胀、触电、肌肉跳动等感觉，或感到以上体会向其它部位扩散、传导。同时，在医生的手下有沉重紧涩、磁铁吸引、运针有一定阻力不容易操作的感觉。得气的强弱、快慢因人而异，不得气时将针留在原处3~5分钟还是没有这些感觉，说明没有得气，先检查取穴是否准确、针刺角度和深度是否适宜，进行适当调整后仍然不得气，就要施行手法帮助得气。

1. 弹法：弹是用手指轻轻弹动针柄，针体微微摇动，促其气至。和弹法接近的还有刮动针柄、摇动针柄、小幅度快速提插等法。

2. 循法：用手指在穴位附近沿经脉循行路线上下轻轻推按；或用手指敲震穴位周围。

3. 搜法：将针退到皮下，调整针刺角度，反复向前、后、左、右搜索进针。