

農村實用針灸

張立安編著

2.271
252
.1

人民衛生出版社

內 容 提 要

本書，是一本農村較為實用的針灸小冊子。書中概括而簡明地敘述了針灸的手法以及注意事項，着重在臨床實際操作。共介紹了100個常用穴，以及一些適應針灸而且是農村常見的疾病。文字淺顯易懂，內容簡要實際。因此，本書適合於農村醫務人員及初學針灸者閱讀參考。

農 村 實 用 針 灸

開本：787X1092/46

印張：1 7/25

字數：23千字

張 立 安 編 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京豐刊出版業務委託可證出字第〇四六號)

·北京崇文區姚子胡同三十六號·

人 民 衛 生 出 版 社 印 刷 廠 印 刷

新華書店科技發行所發行，各地新華書店經售

第一書號：14048·1947

定 價：0.11 元

1959年6月第1版 第1次印刷

(北京版)印數：1—43,000

前 言

自从党和政府大力提倡繼承并發揚祖國醫學遺產，貫徹中醫政策以來，針灸醫術和其他的中醫學科一樣，都有了很大的發展。由於針灸療法，工具簡單，操作方便，隨時隨地可以進行治療。不論男女老幼，不論內外各科的許多疾病，它都能夠收到很高的療效。因此，這一療法深受廣大人民群眾的歡迎。目前，不僅全國醫務人員學習它的热情很高，而且人民公社中有些具有初步衛生知識的社員，也都在休息時間積極學習，特別是大量的農村初級醫務人員，對學習和掌握針灸的要求，更為迫切。但是，由於他們的生產和工作很忙，同時有些人的文化水平較低，系統學習和看大部頭的針灸書，有些困難。因此很需要一本說理簡單、文字通俗、易學易記的簡明針灸書籍，來幫助他們學習，以便在較短的時間內，能夠掌握一些常用的針灸知識。這本小冊子，就是為了達到這樣一個願望和要求來寫成的。書中介紹了100個比較常用的穴位，32種農村常見的並且是針灸有療效的疾病。還介紹了簡單的治療方法。便於初學的人學習掌握和在實際應用中參考。由於本人學習針灸的時間不長，實際經驗不多，所寫的東西可能有很多缺點和不足的地方，希望先進的同道們多多指正。

1959年4月

目 录

第一篇 針灸簡論	1
一、針	1
1. 扎針的指力練習	2
2. 扎針前的注意事項	3
(一) 消毒(3) (二) 醫者和患者的体位(4)	
3. 取穴方法	6
(一) 骨度法(6) (二) 自然标志法(9)	
4. 進針的操作手法	9
(一) 指切法(10) (二) 平掌法(11) (三) 挾持法(12)	
5. 進針的方向	12
6. 補和瀉	12
(一) 捻轉補瀉法(12) (二) 提插補瀉法(13) (三) 平 補平瀉(13)	
7. 扎針的感通作用	14
8. 出針	14
9. 暈針	15
10. 折針	16
11. 禁針	17
二、灸	17
1. 艾炷灸	17
2. 艾條灸	17
3. 灸治的注意事項	18
第二篇 經穴各論	20

一、手太阴肺經	20
二、手阳明大腸經	20
三、足阳明胃經	21
四、足太阴脾經	23
五、手少阴心經	24
六、手太阳小腸經	24
七、足太阳膀胱經	25
八、足少阴腎經	26
九、手厥阴心包絡經	27
十、手少阳三焦經	28
十一、足少阳胆經	29
十二、足厥阴肝經	31
十三、任脉經	32
十四、督脉經	33
十五、經外奇穴	35
第三篇 治疗	47
一、牙痛	47
二、头痛(神經性头痛)	47
三、偏头痛(急、慢性三叉神經痛)	47
四、疳腮	47
五、肩背痛(肩胛神經痛)	47
六、手腕痛(手腕关节痛)	47
七、胁肋痛(叉气痛、肋間神經痛)	47
八、腰痛(腰神經痛)	48
九、腰腿痛(坐骨神經痛)	48
十、膝痛(膝关节痛)	48

十一、足腕痛(足腕关节痛).....	48
十二、心口痛(胃痙攣、胃疝痛、胃神經痛).....	48
十三、伤食嘔吐(急性胃炎).....	48
十四、瀉肚(急性腸炎).....	48
十五、遺尿症.....	48
十六、行經腹痛(痛經症).....	48
十七、月經赶前錯后(經血不調).....	49
十八、疟疾.....	49
十九、鼻衄.....	49
二十、暴发火眼(急性結合膜炎).....	49
二十一、耳聾(神經性听觉失常).....	49
二十二、瘰癧(頸淋巴結核).....	49
二十三、赤白帶下.....	49
二十四、遺精(夢遺滑精).....	49
二十五、血崩(子宮出血、月經過多、崩漏).....	49
二十六、吊斜风(口眼歪斜、顏面神經麻痺).....	49
二十七、中暑(日射病).....	50
二十八、霍乱(上吐下瀉、轉筋).....	50
二十九、急惊风(小兒惊厥).....	50
三十、中风(卒中、腦溢血).....	50
三十一、癲狂(癲病、癲症、癲癇).....	51
三十二、厥症(休克).....	51
(附): 針灸歌訣.....	51

第一篇 針灸簡論

一、針 針是治療疾病的工具。以前所用的針，有用馬口鐵制成的，也有用金或銀制成的。現在大都改用不銹鋼制成的。一般經常使用的有“毫針”和“三稜針”兩種(圖1)。毫針的大小不同，有長有短，可選

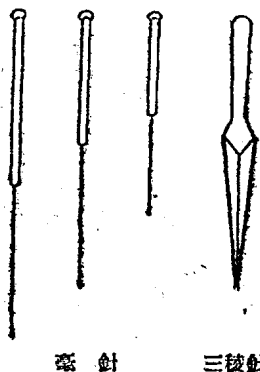


圖1 常用針

用五分長的四根、一寸長的六根或八根、二寸長的二根、三寸長的二根，總共十五、六根到二十根。另外備三稜針一根，也就夠用了。

毫針分四部：手拿的地方叫針柄；針柄與針體相連的地方叫針根；針根以下叫針體；針體的尖頭叫針尖。

初学的时候，采用不銹鋼針最适当。因为不銹鋼針，質地不軟不硬，容易掌握。針質太硬了，在技术不熟練的时候，可能过多的损伤病人的身体組織；太軟了，进針时比較困难。同时，对針的保护，也应注意。比如放在藏針筒內时，应使針尖向上；放在藏針夹或盒內时，应留神勿使針体弯曲。平素应保护針体光滑平直，免得临用时，忙于修整，甚至由于針体出了毛病，发生折針事故。

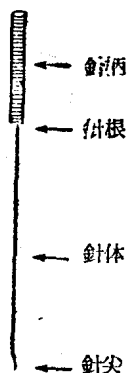


图2 毫針

1. 扎針的指力練習：扎針的指力强弱和捻轉的灵活，是掌握扎針技术的重要問題。使用指

力得法，不但減低进針时的刺痛，而且也容易收到扎針的疗效。所以初学者必須熟練指法，才能在进針的时候，运用自如。練習的方法很簡單，将棉花一团（約四兩），用棉綫纏繞如小皮球大，硬度以不影响針的进退練習为宜，外边再用紗布包起。練習时，左手拿着棉球，右手以拇指、食指、中指握持針柄，作回旋式練習，或用拇指一进一退，或用食指、中二指一进一退，目的在于使三指随意旋捻。練熟了，到临用的时候，要它偏左、要它偏右，都能够随心所欲了。

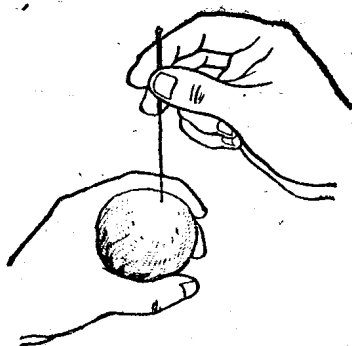


图3 扎針的指力練習

2. 扎針前的注意事項

(一) 消毒

(1) 針的消毒：在扎針前，先將針浸入75%的酒精內約五分鐘，然後用鑷子夾出，放在消毒過的盤內，用紗布蓋好，以備應用。每個針用過一次，都要再經消毒後才能再用。

(2) 医者手指的消毒：医者應該將指甲剪短，雙手先用肥皂水洗干淨，然後再用75%酒精擦拭消毒。如果為了掐切方便，留着指甲，應該用毛刷將指甲刷干淨。雙手消毒後，不能觸摸其他不干淨的東西，以免污染。

(3) 穴位的消毒：選定穴位後，用鑷子夾着酒精棉球，以穴位為中心，一圈一圈地由里向外擦拭至約銅幣大小，等酒精稍干後，即可進針。如果同時扎許

多不同部位的穴位，可随消毒随进针。不要一齐消毒，以免消毒后再碰着不干净的东西，而发生感染。如果取穴部位的皮肤很脏或有毛发的地方，应以3%的碘酒消毒。

〔附〕：

75%酒精的配制法：一般所买到的酒精，它的浓度是95%。取95%酒精80毫升，兑入蒸馏水20毫升，便成为75%酒精。

3%碘酒配制法：取75%酒精100毫升，投入碘化钾1.7克，溶化后，再投入碘片3克，就成为3%碘酒。

（二）医者和患者的体位：在扎针时，医者的体位不固定，以便于操作为原则。但在态度上，必须慎重和霏、体贴患者，专心一志，切忌粗心大意。患者的体位，总的以患者肌肉松弛、姿势自然能保持持久为原则。切忌移动，以免造成折针事故。初次受针的患者，以卧位最安全。一般常用的体位，有以下四种：

（1）仰卧位——取用胸部、腹部及四肢部的内侧各穴时，以仰卧位为宜。

（2）俯卧位——取用背部督脉、足太阳经和下肢后侧各穴时，以俯卧位为宜（坐位也可以）。

（3）侧卧位——取用臀部和下肢外侧各穴时，以侧卧位为宜。

（4）坐位——取用头部、面部、肩部、上肢各穴时，以坐位为宜。



图 4 仰卧位



图 5 俯卧位

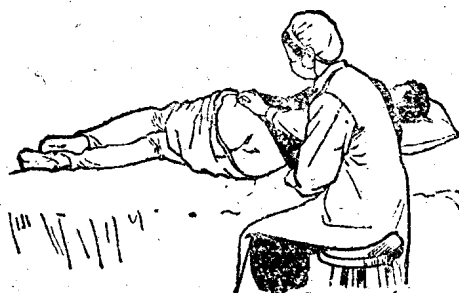


图 6 侧卧位



图7 坐 位

3. 取穴方法：取穴准确，是提高針灸疗效的关键問題。如果不能准确的取穴，就要减低疗效，甚至完全没有疗效。所以，我們必須正确掌握取穴的方法，才能在临床上，获得滿意的效果。一般常用的取穴方法，主要有下列二种：

（一）骨度法：骨度法就是把人体各部穴位的距离，訂出一定的尺度。不論患者的身体高矮胖瘦，都以此法为标准，按比例折算。

（1）头部：从前发际（头发边）到后发际作12寸。如前发际不明显，可以眉心（即兩眉头平行綫的中心点）起折作15寸；如后发际不明显，可以眉心至大椎折作18寸。这是头部前后的直量标准。橫量的标准，是以耳后兩高骨（完骨、乳状突）間的連綫作为

9寸或以内眼角与外眼角(自然闭目)的距离作1寸。

(2) 背部及四肢：背部的直量，是以脊柱骨的节数来定位的，背部的横量，是用“同身寸”来计算。什么叫“同身寸”呢？就是以患者的中指与拇指屈成一个环状，取中指中节两头横纹中间的距离，折作1寸，来计算穴位。



图8 同身寸法

(3) 胸部：胸部的直量标准是从胸骨柄上两锁骨头正中凹陷到胸骨柄下端算作9寸，一般都以肋骨为计算标志。横量的标准，是以两乳头之间的距离作8寸计算。

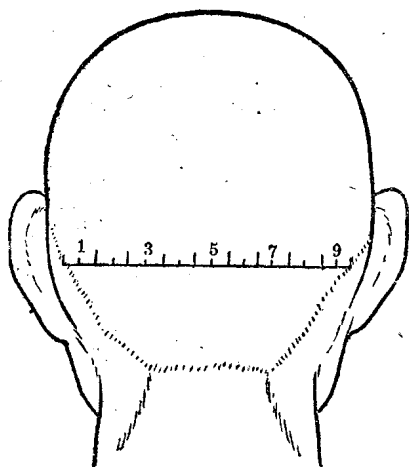
(4) 腹部：从胸骨下端至肚脐中心作8寸，自肚脐中心至小腹下的横骨作5寸。

(5) 四肢

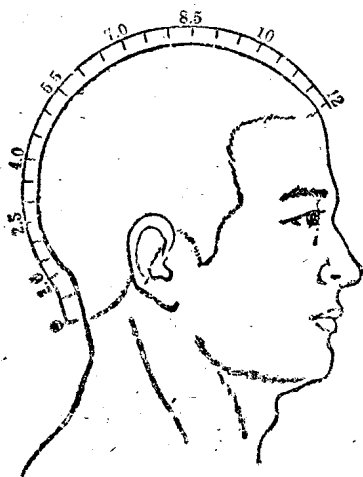
上肢——自腋窝横纹头至肘窝横纹为9寸，从肘窝横纹到手掌后第一横纹为12.5寸。

下肢外侧——自大腿关节(股关节)至膝关节正中为19寸，自膝盖骨下缘外膝眼(见后取穴法)到外踝骨正中为16寸。

下肢内侧——自小腹下横骨到膝盖上缘为18寸，从内辅骨下阴陵泉穴(见后取穴法)到内踝骨中心为13寸。



① 头部横寸



② 头部直寸

图9 骨度法

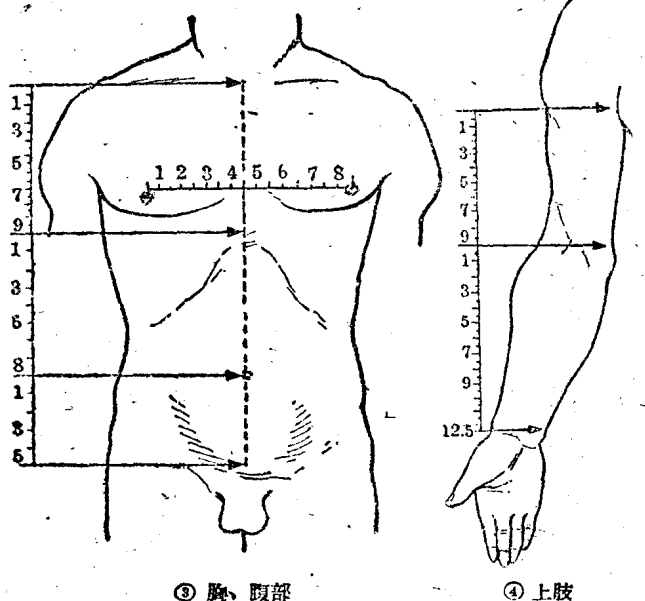


图9 骨度法

(二) 自然标志法：自然标志法是利用人体表面的各种标志，作为取穴的依据。如两耳尖直上取百会，垂手中指尽处取风市，两手虎口相对，互相交叉，食指尽处取列缺……等是。

4. 进针的操作手法：进针就是扎针，也叫下针。进针的操作，是双手协作进行的。右手持针，叫

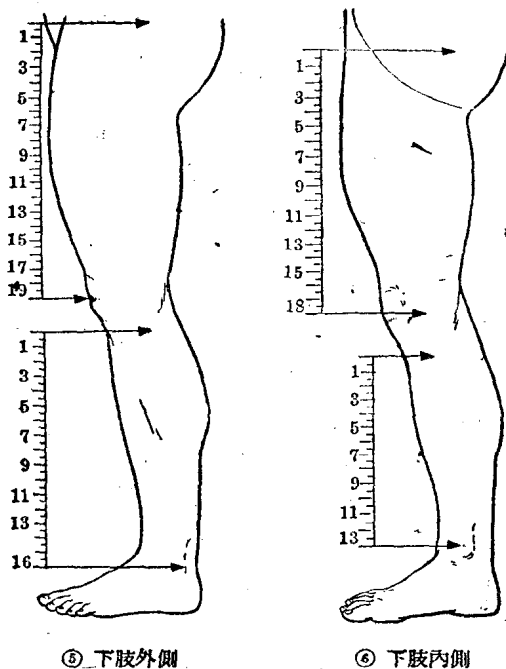


图9 骨度法

做“刺手”；左手帮助进针，叫做“押手”。刺手主要操作进针，而押手则起帮助进针的作用。一般常用的进针操作手法，有以下三种：

（一）指切法：这是一个最常用的操作手法。用左手拇指甲，按切在穴位上，右手持针紧靠着指甲面，刺入穴内。这种手法不但能固定穴位，而且还能

減輕進針時的疼痛。適用於使用短針和陷中的穴位。

(二) 平掌法：左手食、中指并起来，放在穴位上，右手持針在左手食、中指縫中刺入穴內。這種手法，適用於使用長針及較深的穴位。

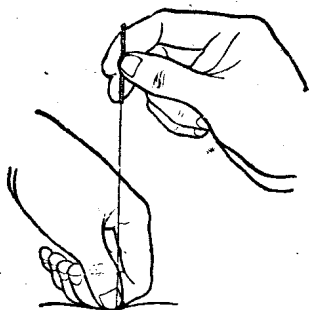


图 10 指切法

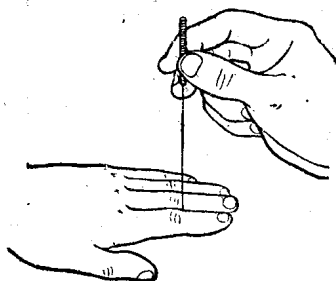


图 11 平掌法