



针灸入门九讲

主编 谷世喆



人



针灸入门九讲

主编 谷世喆

编委 谷世喆 图雅 朱江

马文珠 张露芬 侯中伟

人民卫生出版社

(北京海淀区中关村大街27号人民卫生出版社发行)

图书在版编目(CIP)数据

针灸入门九讲/谷世喆主编. —北京:人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18653-7

I. ①针… II. ①谷… III. ①针灸学 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 045752 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书
人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

针灸入门九讲

主 编: 谷世喆

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11

字 数: 276 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18653-7/R · 18654

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

中国针灸学是世界文化遗产。近年在国内外产生了巨大影响,笔者就曾经接待了来华访问的葡萄牙总统夫人、美国卫生部长及夫人、伊拉克卫生部副部长等高官名人参观我的诊室,并向他们展示了传统的针灸疗法。作为一种疗法,针灸已经进入欧、美、日各国的医疗保险体系。全世界从事针灸医疗、保健的医师已经大批涌现。1989年世界卫生组织(WHO)确定针灸是世界医学的一部分。一个世界性的“针灸热”方兴未艾。目前广为国人应用的砭石与刮痧及足疗等外治法都属于针灸推拿学科。喜爱绿色的、传统中医保健法,尤其喜爱针灸推拿类医疗保健的人群愈来愈大。一大批年轻白领和中老年人都想进入这个领域为自己和家人服务。

针灸学是中国医药学的重要组成部分,它是研究如何运用针刺和艾灸等方法预防和治疗疾病的学科,是既深奥又便捷的传统疗法。因其疗效确定,方法简便快速,又绿色无毒副作用,千百年来深受广大人民群众欢迎。

我国近三十年来在针灸镇痛、针刺麻醉、针灸治疗疾病适应证研究方面取得了很大的成就。为了进一步普及科学知识,繁荣和发展我国科学文化事业,接受21世纪知识经济时代的挑战,实现人人拥有健康的目标,也为了实现“中国梦”,我们组织编写了《针灸入门九讲》一书,以期更加普及针灸学知识。

本书分别由“针灸发展趣话”、“经络与针灸”、“针灸与腧穴”、“针灸的方法和工具”、“针灸治疗常见病”、“现代针灸治病

机制研究”及“针灸名家医案举隅”、“实体经络理论分部研究”、“针灸歌诀选讲”九讲组成。

每一讲可以单独成章分节讲述或阅读。前六讲可算针灸入门,后三讲是“提高班”。当然也可以穿插参考学习。全书文字力求生动活泼,重视基础性、知识性、科学性、趣味性;力求图文并茂,章节独立,易于接受,开卷有益。

当今健康保健知识空前普及,人人希望掌握一些实际本领帮助自己家人和亲朋保持健康,远离疾病。相信本书读后,必能使读者有所收获或启迪,甚至能掌握一些治疗常见病的方法。

本书可以作为针灸培训教材,并适宜医学生学习参考,还可用于传统养生保健的入门读物。

本书在编写过程中得到图娅、朱江、马文珠、张露芬及侯中伟、徐立鹏、郝晋东、金春兰、王美卿、程金莲的帮助。

编写本书还得到了人民卫生出版社编辑们的指导与帮助。衷心希望在中国农历马年得以出版,献给热爱针灸和传统中医养生的人们。

因时间仓促,书中的缺点谬误,还请读者不吝指正。

北京中医药大学教授 谷世喆

2014年1月



目录

第一讲 针灸发展趣话	1
第一节 针灸医术 源远流长	1
一、从火的使用说起	1
二、高氏山下砭石出	4
三、伏羲制九针	6
四、针灸学理论的形成	10
五、汉墓帛书的出土	13
第二节 精诚大医 拯危救逆	16
一、起死回生赖神针	16
二、一代名医的悲惨遭遇	20
三、皇甫谧与《针灸甲乙经》	23
四、妙手回春孙思邈	26
五、铜人见证历史	31
六、《针灸大成》的辉煌成就	34
七、针灸学的艰难岁月	37
第二讲 经络与针灸	40
第一节 针灸与针灸热	40
第二节 中医对人体的认识	42
第三节 经络的发现	45
第四节 帛书经脉与西汉木人	47
第五节 经络的生理功能	50

第六节 经络系统概貌	51
一、十二经脉	52
二、奇经八脉	74
三、十五络脉	78
四、十二经筋	79
五、十二皮部	80
第七节 经络实质的现代研究	80
一、肯定现象	81
二、为阐明本质进行现象的客观观察	83
三、经脉-脏腑相关的研究	86
四、透过现象看本质	86
五、经络研究展望	91
第三讲 针灸与腧穴	93
第一节 腧穴 ABC	93
第二节 肺和大肠经主要腧穴的定位和应用	98
第三节 胃和脾经主要腧穴的定位和应用	101
第四节 心和小肠经主要腧穴的定位和应用	105
第五节 膀胱和肾经主要腧穴的定位和应用	108
第六节 心包和三焦经主要腧穴的定位和应用	113
第七节 胆和肝经主要腧穴的定位和应用	116
第八节 任脉、督脉主要腧穴与经外奇穴的定位和 应用	119
第九节 四总穴、保健穴及其他	125
第四讲 针灸的方法和工具	134
第一节 毫针刺法	134
第二节 特种针法	140
第三节 微针疗法	144

第四节 灸法	148
第五节 拔罐法	150
第六节 砭石与刮痧	152
第五讲 针灸治疗常见病	155
第一节 针灸治疗内科病症	156
一、中风	156
二、头痛	157
三、面瘫	159
四、面痛	160
五、腰痛	161
六、痹证	162
七、癫痫	164
八、癫狂	164
九、失眠	165
十、感冒	166
十一、咳嗽	167
十二、哮喘	168
十三、胃痛	169
十四、泄泻	170
十五、痢疾	171
十六、便秘	172
十七、遗精	173
十八、阳痿	174
第二节 针灸治疗妇儿科病症	174
一、月经不调	174
二、痛经	176
三、经闭	177
四、小儿遗尿	178

目 录

五、小儿疳积·····	179
六、小儿脑性瘫痪·····	180
七、小儿多动症·····	180
八、疟腮·····	181
第三节 针灸治疗皮外科病症·····	182
一、带状疱疹·····	182
二、荨麻疹·····	183
三、痤疮·····	184
四、神经性皮炎·····	185
第四节 针灸治疗五官科病症·····	186
一、近视·····	186
二、鼻渊·····	187
三、牙痛·····	188
第五节 针灸时间治疗学·····	188
第六讲 现代针灸治病机制研究·····	191
第七讲 针灸名家医案举隅·····	194
一、针灸大师贺普仁·····	194
二、著名针灸专家王乐亭·····	196
三、田从豁教授临床常用穴方总结·····	235
四、张吉教授针药并用经验·····	248
五、周德安教授临床经验总结·····	254
六、谷世喆教授针药并用经验·····	262
第八讲 实体经络理论分部研究·····	283
第九讲 针灸歌诀选讲·····	291
一、十四经腧穴分寸歌·····	291

二、募穴歌	319
三、八会穴歌	320
四、八脉交会八穴歌	320
五、孙真人针十三鬼穴歌	321
六、秋夫疗鬼十三穴歌	325
七、胜玉歌	326
八、标幽赋	332

第一章 针灸学术 源流概况

一、从火的使用说起

研究人类悠久的历史,是我们几千年来广大劳动人民在长期的生产斗争中不断积累、逐渐创立和发展起来的。考古学方面的考察和有关文献记载,对火使用的起源了解得很清楚,而且火的使用,确实是随着人类发展和使用火之后才出现的事。考古学家发现,火的使用可以追溯到五十万年前的北京猿人时期。在北京周口店发现的北京猿人居住过的山洞里,有被火烧过的石块和兽骨。这说明他们当时已经能够掌握火种,保留和使用火了。火的使用使人类生活的面貌发生了巨大的变化。例如用火可以把生食变为熟食,人类营养的营养丰富了,增强了人的体格;此外使用火还可以驱寒,克服气候带来的困难,抵御野兽侵袭等。因此,世界上有很多关于火的美丽的神话传说,像我国古代神话“钻木取火”的传说,欧洲的普罗米修斯从天上偷火赠给人类的神话等,都反映了人们对火的热爱。梭格那《爱杜林史》曾这样说:“他无疑问,给世界性的解放开辟道路,摩擦生火还是超过了蒸汽机,因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力,从而最能把人同动物界分开。”由此可见,火的使用在人类进化史上,标志着从猿人进入人的分水岭。同时也可以想象,当时我们的食物没有保障,在饥饿了数日后,当不满足一头大



第一讲

针灸发展趣话

第一节 针灸医术 源远流长

一、从火的使用说起

针灸学有着悠久的历史,是我国几千年来广大劳动人民在与疾病长期做斗争的实践中,逐渐创立和发展起来的。据考古学方面的考察和有关文献记载,针灸术大约起源于新石器时代,而且灸术的使用,肯定是在人类发现和使用火之后才出现的事。考古学家发现,火的使用可以追溯到五十万年前的北京猿人时代。在北京周口店发现的北京猿人居住过的山洞里,有被火烧过的石块和兽骨。这表明他们当时已经能掌握火种,保留和使用火了。火的使用使人类生活的各方面发生了巨大的变化。例如用火可以把生食变为熟食,人类食物的来源扩大了,增强了人的体质;此外使用火还可以御寒、克服气候带来的困难、抵御野兽侵袭等。因此,世界上有很多关于火的美丽的神话传说,像我国古代燧人氏“钻木取火”的传说,欧洲的普罗米修斯从天上偷火种给人间的神话等,都反映了人们对火的赞美。恩格斯《反杜林论》曾经说过:“毫无疑问,就世界性的解放作用而言,摩擦生火还是超过了蒸汽机,因为摩擦生火第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人同动物界分开。”由此可见,火的使用在人类进化史上,标志着从猿人到人的分水岭。同时也可以想象,当时先民们的食物没有保障,在饥饿了数日后,有幸猎得一头大

动物,急忙放火上烧烤,在狼吞虎咽之后有的人发生剧烈腹痛,特别是儿童常常多见,先民们尝试着用兽皮包裹篝火边烧热的卵石放在腹部,发现腹痛可以缓解。就这样,在烤火取暖的生活过程中经过多次的熏烤、烧灼之后,消除了某些痛苦,从而认识到用火烧灼皮肤可以治疗某些疾病,这可以看作是温灸疗法的开端。它是和我们祖先使用火的历史相联系的。

火的使用的确给我们祖先的生活带来了翻天覆地的变化。当人们在生火取暖的时候,发现了烘烤和偶然的烧灼也能使身体上一些病痛减轻或消除,于是他们想到了利用温热刺激可以祛邪镇痛。但怎样才能使热刺激保持较为长久的时间呢?最初他们发现用树皮包上烧热的石块和沙土,就可以使热度持久。这样就产生了原始的局部热敷方法。热敷可以更有效地消除某些病痛,如因寒冷潮湿而致的关节疼痛,或因受寒而引起的腹痛等,这就是最早的热熨法。后来逐渐改进,形成了用干树枝和柴草取火,进行局部温热刺激的治疗方法,这就是最初的灸法。

灸法古称灸炳,汉代学者许慎的《说文解字》中说:“灸,灼也,从火,音久”。炳也是火烧的意思,灸炳就是用火烧灼的一种治病方法。《素问·异法方宜论》中曾这样指出:“北方者,天地所闭藏之域也,其地高陵居,风寒冰冽,其民乐野处而乳食,藏寒生满病,其治宜灸炳。故灸炳者,亦从北方来。”由此看来,灸法是在我国北方首先发明使用的,这大概是由于我国北方气候比较寒冷的缘故吧。相传在北方的内蒙古地区有一位放牧的老大爷,由于长年操劳,饱经风霜,患了严重的腰腿痛疾病。但他还强忍着病痛去放牧。每到夜晚为了御寒和防止野兽的侵袭,他就点起一大堆篝火,而自己就躺在篝火旁边的一块大石板上,由于长时间的燃烧烘烤,石板也被烧得很热,而当他每天早晨起来的时候,就感觉到自己的腰腿疼痛减轻了许多。于是他天天在睡觉前将石板烧热,然后再睡觉,没多久他发现自己的腰痛病痛完全消失了。以后他将这种办法传授给别人,使许多患腰痛

的患者都采取这种温热的治疗方法,目前在我国北方地区,家家都有睡在火炕上的习俗,大概就是这一时期发明的吧。

后来人们发现,艾绒是一种很好的施灸材料。因此灸法也就称为“艾灸”。艾是一种中药,为多年生草本植物,叶似菊,南朝梁代陶弘景《名医别录》中记载“艾味苦,微温,无毒,主灸百病”。艾绒是用干燥的艾叶捣研后除去杂质而制成,因其柔软如绒,故称“艾绒”。施灸用的艾叶一般越陈越好,因而有“七年之疾,求三年之艾”的说法。为了治疗的需要和医生使用的方便,艾绒常常被做成艾炷或艾条,于是灸法又可分为艾炷灸和艾条灸。艾炷灸是用手将艾绒搓成麦粒或枣核大小的圆锥体,每一个称为一壮,放在穴位上直接点燃(直接灸)或在下面垫一层姜蒜等物(隔物灸)。古代盛行隔物灸也多种多样,有隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔附子饼灸、隔巴豆饼灸等,许多方法一直沿用至今。艾条灸法最早见于15世纪初的《寿域神方》,后来又发展为在艾条中加入某些芳香药物,制成药艾条。药艾条可以具体辨证用药,配方各异,根据不同的配方,制成雷火针、太乙针、阴症散毒针等具有不同作用,适宜不同病症的药艾条。一般艾条长20cm,直径1.5cm。

施灸的材料除通常采用的艾绒外,也有因施灸方法不同,而采用其他材料的,如桑枝、竹茹、麻叶、黄蜡、灯火等。还有采用可对皮肤起刺激作用而致发疱的药物,如毛茛、斑蝥、白芥子等。《荆楚岁时记》中曾提到以朱砂、墨和刺激性药物混合涂于穴位,谓之“天灸”。

在治疗方面,主要就是采用灸法治疗各种痛证,既可减轻或消除腰痛、夹脊痛、胁痛、头项痛、齿痛、耳前痛等四肢头面躯体的疼痛,也能治疗心痛、腹痛、胃脘痛、肝痛等内脏病证。具体操作方法是艾灸其所属的经脉和穴位,往往可以达到“久(灸)几(即)息,则病已矣”(《五十二病方》)的效果。现在,古老的灸法随着科技的发展,不断涌现出许多新方法、新器械,如温灸器、

温针仪和电子针灸按摩仪器等。相传名医葛洪的妻子鲍姑是灸疗的专家,甚至用灸法治好了老虎的病呢!

二、高氏山下砭石出

大约在两百多万年以前,我们的祖先在生活劳作的过程中,逐渐地从茹毛饮血的蛮荒时代,进化到以氏族部落群居的原始人类,他们用兽皮、树皮做衣服,靠采集野果、猎取动物来充饥。在生活环境极其恶劣,劳动生产力极为低下的情况下,为了生存需要,他们常常利用一些简单的不加磨制的石块,作为生活用具和抵御野兽的武器,这个时期在人类发展史上称为“旧石器时代”。后来,在生产劳动的经验积累过程中,人们掌握了打造磨制石器的技术,开始创造出一些作用不同、形状各异的石斧、石刀等工具,这一期间距今在一万年至六千多年,我们把它称为“新石器时代”。那时我们的祖先还不懂得什么叫医学,在劳动生产以及同野兽搏斗的过程中,当身上出现了创伤或疼痛,就不自觉地用自己的手,或用随手拾到的树叶、兽皮来覆盖,或信手抓来一块石头在患处刺、压、擦、刮,以减轻疼痛,久而久之发现使用某些形状的石块触及身体的某个部位时,疼痛减轻会比较明显。于是他们就把这种现象记下来,逐渐地从一种不自觉的生理保护行为,过渡到有意识地使用这种方法去消除病痛,可以说,这就是医疗的原始萌芽。

大约在这一时期,在我国东部有一座山,因山下有一部落的族人姓高,就把它称为高氏山,山上有质地坚硬而有光泽的玉石,于是他们世代就以开采玉石为生。有一次,一位族人患头痛,经久不愈,痛苦不堪,但为了生计,他还是拖着疲惫的身子向山上走去,当行至山下一处废弃的碎石场处,突然打了一个趔趄,跌倒在地上,脚心被一块尖利的石块划破,出血不止,他顾不上出工,急忙跑回家去,找东西包扎好伤口,这时,他的脚虽然有些痛,但折磨他很长时间的头痛病却意外地好了。从此,他便把

几块尖锐的石块带在身边,当遇见其他患有头痛的病人,就叫他们用尖利的石块把脚心划破(相当现代针刺涌泉穴),每当包扎好伤口之后,病人都感觉头部疼痛消失了。后来,他看到身体某处长有脓包的患者,也用尖利的石片刺破或划开放出脓血,于是这种治病方法就慢慢地流传开来,当人们问他这个工具叫什么,他就把使用的石块起名叫“砭石”。

砭石最初也只是用来按压痛处和刺破痈肿,排脓放血。后来才逐渐发展成为针刺治疗的工具。为了适合穿刺和切割的应用,砭石的种类也日趋多样化,由于形状不同用途也不同,名称也不一样,于是就分成了砭石、铍石、针石等石器,但一般人往往把它们统称为砭石。南北朝时期医家全元起说过:“砭石者,是古外治之法,有三名,一针石,二砭石,三铍石,其实一也。古来未能铸铁,故用石为针”。针石是指细长呈圆柱形,头部圆钝类似针状的石棒,可用于按摩;也有的形状呈球形、扁圆形。《五十二病方》载:“燔小隋石,淬醢(醋)中以熨”。小隋石即椭圆形石头,梁代金息侯《砭经》记载球形的砭石可用于水温法(温石于水以保其热)、火熨法(熨石于灰以传其热)、藏身法(藏石于身以养其热,相当于现代暖炉)。1964年湖南长沙下麻战国墓发掘的一件扁圆形石器,两端有琢磨痕迹和火烧裂痕,一面光滑如镜,可以判断是用于熨法的砭石;而砭石是一边锐利的扁薄石片,有刀形、剑形、锥形等,铍石是一端呈锥形,形如箭头,唐代文学家韩愈《苦寒》诗中记载:“铍刃甚割砭”,即指刀形砭石,用于刺破痈肿或排脓放血(图1-1)。1963年在内蒙古自治区多伦旗头道洼新石器时代遗址中,出土了一根石针,长4.5cm,石针的一头有尖锋,呈四棱锥形,另一头扁平,有弧刃,刃宽0.4cm,它的中段则是现四棱略扁,大概是为了便于拿持操作。距今四千多年前的古人能磨制出这么精细的石针,的确让人敬佩。

让我们分析一下“针”这个字,它的古体为“箴”或“鍼”,从字体结构的竹字头来看,这在它发展过程中,可能曾经先有用竹

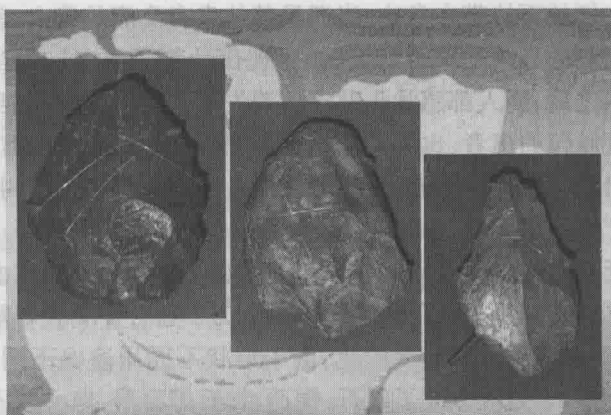


图 1-1 出土的古砭石

子为原料的历史,后来才发展到使用金属针具,虽然至今考古发掘出的文物中,尚未挖掘出竹针实物,可能是由于竹针易于腐烂损坏,又难于保留的缘故。另外,古人所用的针具还有骨针,在山顶洞文化时期,我们的祖先就能用石刀等工具制造出比较精细的骨针了。在距今七千年前的新石器时代遗址中也发现不少骨针实物,这些骨针有的一端尖锐,另一端无孔,有的两头均尖,估计远古居民除用于缝制衣物以外,也用它来治疗疾病。到了仰韶文化时期,在以黄河流域为中心的大片地区内,又发展起了彩陶文化,于是又出现了陶针,陶针的应用面比较窄,流行的时间也不长,直到目前,在我国少数民族医药支脉——壮医中,还保存用陶制针具治病的方法。近年流行的各种砭具、砭贴等新砭石疗法治病保健有很好的功用,很值得研究推广。

三、伏羲制九针

进入夏商周时代,古人发明了冶炼术,当时冶炼术主要是炼制铜器,于是一种金属针具——青铜针就随之出现了。以后随着冶炼技术的发展,黄金、白银等重金属也相继出现,于是又有

了金针、银针。我国最早的医学理论著作《黄帝内经》中所记载的“九针”大概就萌芽于这一时期。据西晋时期皇甫谧《帝王世纪》中论述古代文化发展起源时说：“伏羲氏仰观象于天，俯观法于地……乃尝味百草而制九针，以拯夭枉焉”。伏羲氏是我国传说中的上古时代人物，为“三皇五帝”之一，今甘肃天水有伏羲庙，伏羲氏对中华民族文明的贡献是教习子民结网，从事渔猎畜牧，并发明了八卦。在远古时代，人们采用“结绳记事”的方法，后来伏羲氏采用了画八卦的记事方法，同时他创制九针，以治疗子民疾病。《灵枢·九针论》曰：“九针者，天地之大数也，始于一而终于九。故曰：一以法天，二以法地，三以法人，四以法时，五以法音，六以法律，七以法星，八以法风，九以法野。”“夫圣人之起天地之数也，一而九之，故以立九野，九而九之，九九八十一，以起黄钟数焉，以针应数也。”其理论认为：九针的起源和产生，是取法于天地之大数，天地之数理，从一到九，这是自然事物普遍的发展规律，九针和自然界相应，大地分为九个分野，九九相乘得八十一，从而建立“黄钟”之数，而九针正与此数相应。

现将九针的名称、形状、应用介绍如下(图1-2)：

镵针

形状：长一寸六分，形似箭头，头大末锐，当末端一分处收小，形成尖端，后人称为“箭头针”。近人在此基础上发展为皮肤针。

用途：浅刺皮肤而不能深入，用于泻血，治头身热证等。

圆针

形状：长一寸六分，针身圆柱形，针头则是卵一样的椭圆形。后人称为“圆头针”。如果外邪侵袭肌肉，就可以用它按摩局部，使气血流通。

用途：揩摩体表，治分肉间气滞，又不至于伤及肌肉。为按摩用具。