

中医药院校数字化创新教材

供中医、中医康复保健、中医护理等专业使用

针灸操作技术 实训指导

主编 凌宗元



科学出版社

中医药院校数字化创新教材

供中医、中医康复保健、中医护理等专业使用

针灸操作技术实训指导

主 编 凌宗元

副主编 顾 健

编 者 （按姓氏汉语拼音排序）

方杨琪 顾 健 廖海清

凌宗元 夏秋成 杨 蕤

科 学 出 版 社

北 京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303 (打假办)

内 容 简 介

《针灸操作技术实训指导》是全国医学院校卫生职业教育“十二五”规划教材《针灸学》的配套教材,由四川省针灸学校编写。实训教材的建设工作,是贯彻2014年国务院常务会议部署加快发展现代职业教育的精神,牢固确立职业教育在国家人才培养体系中的重要位置,力求体现职业教育专业设置与产业需求、课程内容与职业标准、教学过程与生产过程“三对接”。本实训指导共十六项针灸操作技术,包括毫针刺法、灸法、罐法、三棱针法、皮肤针法、皮内针法、电针法、穴位注射法、火针法、穴位敷贴法、微创穴位埋线法、刮痧法、耳针法、头针法、腕踝针法、杵针法。技术内容覆盖了《针灸学》全部针灸操作内容。另外,还增加了腕踝针法和颇具特色的杵针法。

本实训指导适合于中医、中医康复保健和中医护理等专业的学生使用。因为加入了视频,也适合其他热爱针灸的人士轻松地学习针灸技术。

图书在版编目(CIP)数据

针灸操作技术实训指导 / 凌宗元主编. —北京: 科学出版社, 2016.8
中医药院校数字化创新教材
ISBN 978-7-03-049279-1

I. 针… II. 凌… III. 针灸学 - 中医学院 - 教材 IV.R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150890 号

责任编辑: 张映桥 / 责任校对: 张怡君

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 铭轩堂

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京厚诚则铭印刷科技有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 8 月第 一 版 开本: 787 × 1092 1/16

2016 年 8 月第一次印刷 印张: 4 1/2

字数: 106 000

POD 定价: 29.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

编写说明

《针灸操作技术实训指导》是全国医学院校卫生职业教育‘十二五’规划教材《针灸学》的配套教材，由四川省针灸学校编写。实训教材建设，是贯彻2014年国务院常务会议部署加快发展现代职业教育的精神，牢固确立职业教育在国家人才培养体系中的重要位置，力求体现职业教育专业设置与产业需求、课程内容与职业标准、教学过程与生产过程“三对接”。基于基层中医人才的培养要求，与中医药行业正在全国范围开展的“基层常见病多发病中医药适宜技术推广”，以及“中医药服务能力提升工程”的业务要求，同时，针对“中医药健康服务业”发展的人才需求，其专业实用性极强。

本实训指导共十六项针灸操作技术，包括毫针刺法、灸法、罐法、三棱针法、皮肤针法、皮内针法、电针法、穴位注射法、火针法、穴位敷贴法、微创穴位埋线法、刮痧法、耳针法、头针法、腕踝针法、杵针法。技术内容覆盖了《针灸学》全部针灸操作内容。另外，还增加了腕踝针法和颇具特色的杵针法。

本实训指导具有以下特点：①采用信息技术方法，学生用手机下载软件，在网络环境下(学校WiFi)扫描书中的插图，即可在手机上观看该项技术的视频。②技术内容覆盖中医执业助理医师考试大纲的要求，同时满足传统康复学技术内容，也适宜于中医护理的技术内容。③每项技术均按实训室操作要求列出“物品准备”、“操作步骤”、“操作要点”、“操作穴位”和“注意事项”，对学生的指导具体而实用。④在部分技术之后，介绍一些“应用举例”，以增强学生对技术应用的认识。

本实训指导的毫针刺法由顾健编写，灸法由方杨琪编写，罐法由杨蕤编写，三棱针法、皮肤针法、皮内针法、电针法、穴位注射法由夏秋成编写，火针法、穴位敷贴法、微创穴位埋线法、刮痧法、耳针法、头针法、腕踝针法由凌宗元编写，杵针法由廖海清编写。全书由凌宗元、顾健统稿。学校实训中心张文华老师做了大量协助工作。要特别感谢的是，本书视频制作中，刮痧技术由成都市名医馆曾上昉主任医师操作，微创穴位埋线技术由成都中医药大学附属医院戚建明主任医师操作，杵针技术由四川省针灸学校钟枢才主任医师操作。

本实训指导适合于中医、中医康复保健和中医护理等专业的学生使用。因为加入了视频，也适合其他热爱针灸的人士轻松地学习针灸技术。

编者

2016年5月

目 录

第1章 毫针刺法	1
一、进针法	1
二、行针法	5
三、补泻手法	10
第2章 灸法	16
一、艾炷灸法	16
二、艾条灸法	19
三、其他灸法	21
第3章 罐法	26
一、吸拔方法	26
二、行罐法	29
第4章 三棱针法	33
一、点刺穴位	33
二、点刺血络	34
三、散刺法	35
第5章 皮肤针法	37
第6章 皮内针法	39
第7章 电针法	41
第8章 穴位注射法	43
第9章 火针法	45
第10章 穴位敷贴法	47
第11章 微创穴位埋线法	50
第12章 刮痧法	52
第13章 耳针法	54
一、耳穴压丸法	54
二、耳穴毫针法	55
三、耳穴皮内针法	56

第 14 章 头针法	58
第 15 章 腕踝针法	60
第 16 章 杵针法	62
一、点叩手法	62
二、升降手法	63
三、开阖手法	64
四、运转手法	65
五、分理手法	66

第1章 毫针刺法

一、进 针 法

（一）单手进针法

【物品准备】

毫针（1寸）、消毒平镊、消毒干棉球、75%乙醇棉球、污物盘。

【操作步骤】

- （1）安排体位
- （2）准备针具、75%乙醇棉球
- （3）定穴与消毒
- （4）进针
- （5）出针

【操作要点】

取1寸毫针，右手拇、食指持针柄，中指抵住针身，快速刺入皮下，调整角度，再平稳刺入至所需深度（图1-1）。

【操作穴位】

曲池、合谷。

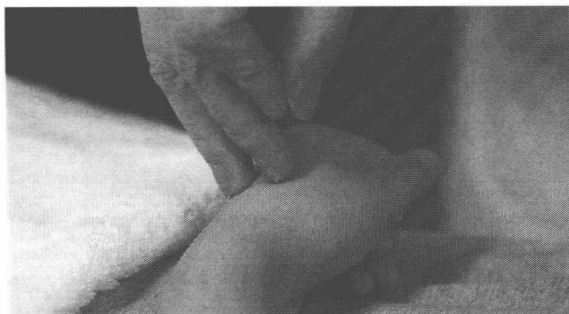


图 1-1 单手进针法

【注意事项】

- (1) 进皮要快，以防疼痛。
- (2) 进皮不宜过深，以防伤及深部结构。
- (3) 进皮后平稳进针至所需深度，注意得气情况。

(二) 双手进针法

【物品准备】

毫针（1.5 寸）、污物盘、消毒平镊、消毒干棉球、75% 乙醇棉球。

【操作步骤】

- (1) 安排体位
- (2) 准备针具、75% 乙醇棉球
- (3) 定穴与消毒
- (4) 进针
- (5) 出针

【操作要点】

(1) 指切进针法：取 1.5 寸毫针，左手押穴，右手持针，针尖紧靠左手指甲缘刺入皮下，调整角度，再平稳刺入至所需深度（图 1-2）。



图 1-2 指切进针法

(2) 夹持进针法：取 2 寸毫针，左手夹持针身下段，右手持针柄，快速刺入皮下，调整角度，再平稳刺入至所需深度（图 1-3）。



图 1-3 夹持进针法

(3) 舒张进针法: 取 1.5 寸毫针, 左手把皮肤向两侧撑开, 使之绷紧, 右手持针, 快速刺入皮下, 调整角度, 再平稳刺入至所需深度 (图 1-4)。

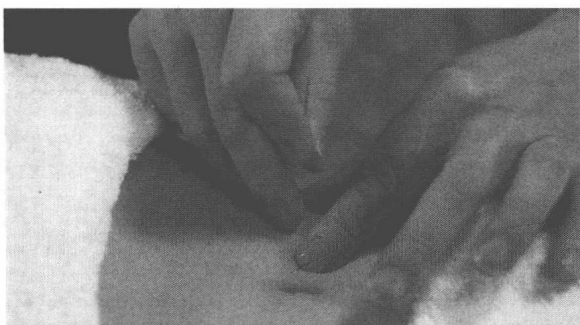


图 1-4 舒张进针法

(4) 提捏进针法: 取 1 寸毫针, 左手将皮肤捏起, 右手持针, 快速刺入皮下, 调整角度, 再平稳刺入至所需深度 (图 1-5)。



图 1-5 提捏进针法

【操作穴位】

指切进针法选合谷、内关, 夹持进针法选丰隆、上巨虚, 舒张进针法选天枢、关元, 提捏进针法选印堂、列缺。

【注意事项】

- (1) 进皮要快，以防疼痛。
- (2) 进皮不宜过深，以防伤及深部结构。
- (3) 进皮后平稳进针至所需深度，注意得气情况。

(三) 针管进针法

【物品准备】

毫针（1.5 寸）、针管、污物盘、消毒平镊、消毒干棉球、75% 乙醇棉球。

【操作步骤】

- (1) 安排体位
- (2) 准备针具、75% 乙醇棉球
- (3) 定穴与消毒
- (4) 进针
- (5) 出针

【操作要点】

取 1.5 寸毫针，左手将管针置于穴处，右手拍打针柄将针刺入，抽出针管，调整角度，再平稳刺入至所需深度（图 1-6）。

【操作穴位】

曲池、手三里。

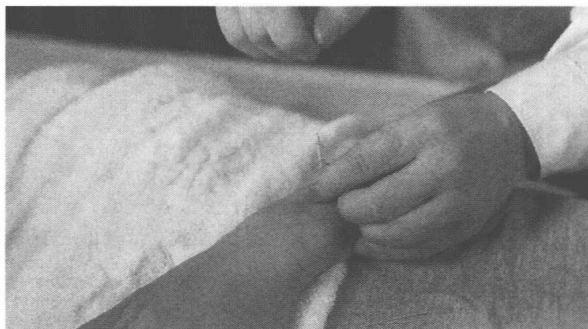


图 1-6 针管进针法

【注意事项】

- (1) 进皮要快，以防疼痛。

- (2) 进皮不宜过深，以防伤及深部结构。
- (3) 进皮后平稳进针至所需深度，注意得气情况。

二、行 针 法

(一) 基本手法

【物品准备】

毫针(1.5寸)、污物盘、消毒平镊、消毒干棉球、75%乙醇棉球。

【操作步骤】

- (1) 安排体位
- (2) 准备针具、75%乙醇棉球
- (3) 定穴与消毒
- (4) 进针与行针
- (5) 出针

【操作要点】

(1) 提插法: 取1.5寸毫针, 进针至一定深度后, 将针垂直, 由浅层下插至深层, 由深层上提至浅层, 上下进退反复操作。提插幅度大(3~5分), 频率快(120~160次/分钟), 用力重, 时间长, 则刺激量大。提插幅度小(1~2分), 频率慢(60~90次/分钟), 用力轻, 时间短, 则刺激量小(图1-7)。



图 1-7 提插法

(2) 捻转法: 取1.5寸毫针, 进针至一定深度后, 拇、食、中指(也可拇、食指)持针柄来回捻动, 交替进行。捻转角度大(360°), 频率快(120~160次/分钟), 用力重, 时间长, 则刺激量大。捻转角度小(180°), 频率慢(60~80次/分钟),

用力轻，时间短，则刺激量小（图 1-8）。



图 1-8 捻转法

【操作穴位】

手三里、足三里、天枢、关元。

【注意事项】

- （1）提插勿时大时小，上提时不要提出皮肤，下插时不要刺伤筋骨与脏器。
- （2）捻转时用力均匀，频率一致。必须双向来回旋转，动作连贯自然，不要中途停顿，禁止单向捻转，以免滞针。

（二）辅助手法

【物品准备】

毫针（1 寸，1.5 寸）、污物盘、消毒平镊、消毒干棉球、75% 乙醇棉球。

【操作步骤】

- （1）安排体位
- （2）准备针具、75% 乙醇棉球
- （3）定穴与消毒
- （4）进针与行辅助手法
- （5）出针

【操作要点】

- （1）循法：取 1.5 寸毫针，刺手三里或上巨虚，用手指顺着经脉的循行路线，在腧穴的上下部轻柔地循按或叩打。用力要适度，过重易阻碍经气运行，增加肌肉

紧张度，产生疼痛，用力过轻则达不到目的（图 1-9）。



图 1-9 循法

（2）刮法：取 1.5 寸毫针，刺阳陵泉或三阴交，拇（或食）指抵住针尾，用食（或拇）指指甲轻刮针柄。也可食（或拇）、中指挟持针尾，用拇（或食）指指甲自下而上轻刮针柄，或拇、中指夹住针根，食指指甲自上而下轻刮针柄。刮针时手指关节要灵活，用力要均匀，针体不能移位（图 1-10）。



图 1-10 刮法

（3）弹法：取 1.5 寸毫针，刺大肠俞、阴陵泉，拇、食指相交，用食指对准刺入穴内的针柄尾部轻轻弹击，使针体微微震颤。弹法一般在留针时轻轻弹击 7~10 次，不可过猛、过频。要求针刺入一定的深度，太浅容易弹出；一般用食指弹针，拇指力量太大，不好掌握，容易将针弹出（图 1-11）。

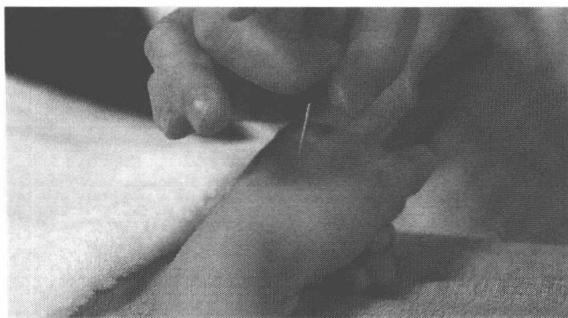


图 1-11 弹法

(4) 飞法: 取 1.5 寸毫针, 刺支沟或孔最, 拇、食指第一节桡侧执持针柄, 将针柄搓捻, 一搓一放, 搓时拇指向前, 放时拇指向后, 反复进行。针体不能上提。飞法要缓慢均匀施术, 防止过猛引起疼痛滞针。飞法是辅助手法中较高层次的一种, 要求施术者的针刺手法熟练, 基本功要扎实, 平时要加强练习 (图 1-12)。

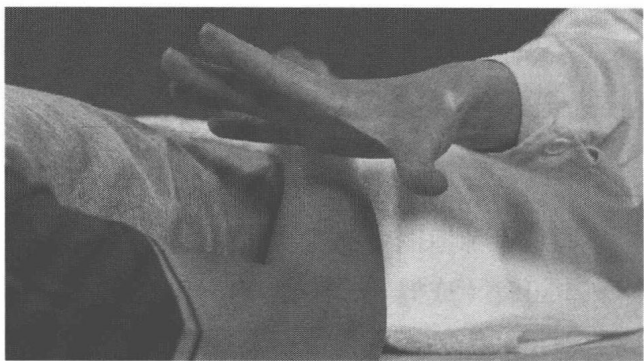


图 1-12 飞法

(5) 颤法

取 1 寸毫针, 刺尺泽或外关, 得气后小幅度、快频率地上下提插, 使针身轻微颤动; 或小幅度、快频率地捻转提插, 使针身颤动。颤法贵在用力轻柔, 不宜大幅度颤动、震摇 (图 1-13)。



图 1-13 颤法

(6) 摇法

取 1.5 寸毫针, 刺曲池或合谷, 针刺入一定深度后, 手持针柄, 将针轻轻摇动。或边摇边退, 使针孔扩大。本法动作幅度较大, 有“泻”的作用, 可开大针孔, 泻实清热, 虚证、寒证忌用 (图 1-14)。

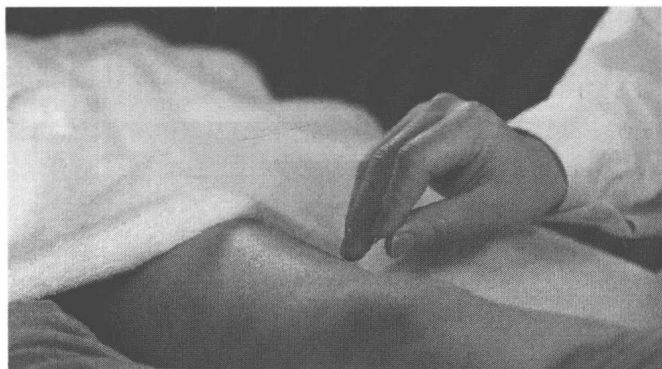


图 1-14 摇法

(7) 盘法

取 1.5 寸毫针，刺天枢或关元，将针刺入深部得气后提至浅部，将针身倾斜与皮肤呈 40° 角，似推磨式作圆形盘转 3 ~ 5 周。盘转时不宜过快，要自然、灵活，防止过快出现滞针弯针。主要用于腹部等肌肉松弛部位，肌肉紧张部位不宜作盘法(图 1-15)。



图 1-15 盘法

(8) 弩法

取 1.5 寸毫针，刺丰隆或曲池，针刺得气后，拇、食、中三指将针扳倒，使针身弯曲成弓弩之状。欲使针感向上（前）传导，则将针向下（后）按；欲使针感向下（后）传导，则将针向上（前）按。注意针尖方向必须朝向病所，并在得气、守气基础上施术(图 1-16)。



图 1-16 弩法

(9) 搜法

取 1.5 寸毫针，刺手三里或承山，针刺不得气时，将针提到皮下，上下左右搜寻针感（图 1-17）。



图 1-17 搜法

三、补泻手法

(一) 单式补泻手法

【物品准备】

毫针（1.5 寸）、污物盘、消毒平镊、消毒干棉球、75% 乙醇棉球。

【操作步骤】

- (1) 安排体位
- (2) 准备针具、75% 乙醇棉球
- (3) 定穴与消毒
- (4) 进针、行针和补泻
- (5) 出针

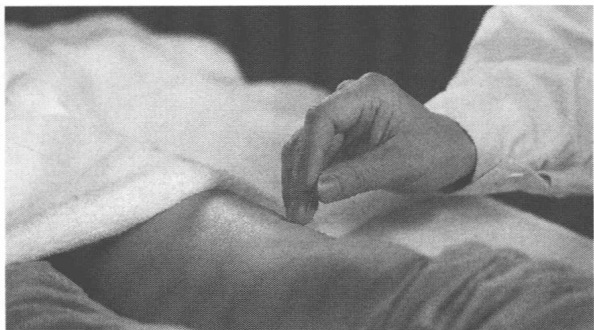


图 1-18 提插补法

【操作要点】

(1) 提插补法，提插泻法：取 1.5 寸毫针进针，得气后行针。

补法：以小幅度提插，重插轻提（慢提急按）。下插时用力重，速度快；上提时用力轻，速度慢（图 1-18）。

泻法：进针得气后在得气处小幅