

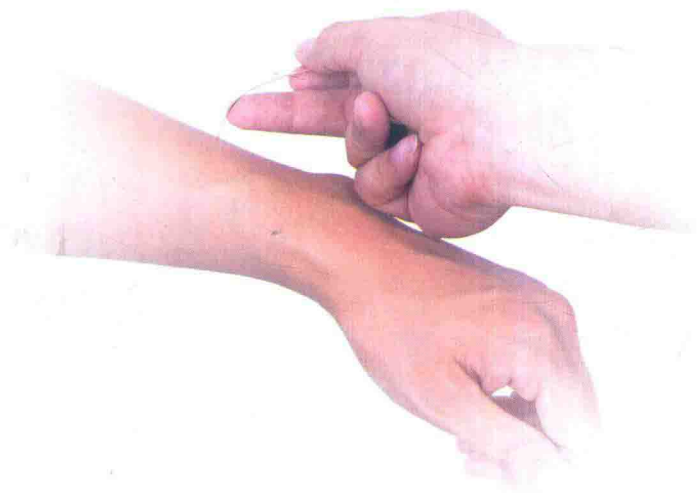
以神
专一
志在针

张智龙
编著

针法秘钥

ZHENFA MIYAO

针家持针施治，必须熟谙针刺手法，方能
疗百病而克顽疾。苟不识针法，犹士兵不
谙枪法，焉能擒贼退敌？



 北京科学技术出版社

针法秘钥

编著 张智龙

协编 赵淑华 王 栩 卢 轩

图书在版编目 (CIP) 数据

针法秘钥 / 张智龙编著. — 北京 : 北京科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5304-8795-2

I. ①针… II. ①张… III. ①针刺疗法 IV. ① R245.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 022251 号

针法秘钥

编 著: 张智龙

策划编辑: 刘 立

责任编辑: 张 洁 周 珊

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

封面设计: 申 彪

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室) 0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

一 经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 163 千字

印 张: 11

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

版 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8795-2/R · 2457

定 价: 45.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

内容提要

Abstract

本书分为七章。第一章从针刺的治神、针刺的方向、针刺的作用力、影响针刺得气的因素四个方面分别阐述了针刺手法要诀，以突出针家“必专一以神，令志在针”及“刺之要，气至而有效”的重要性。第二章至第六章，从针刺的进、行、留、出四个环节分别阐述了针刺手法及针刺辅助手法的要诀，以期能反映针刺手法的操作技巧和要点，为读者提供一些针刺手法的操作规律和简便有效的操作方法。第七章为五味斋特色针法，为作者结合多年临床经验总结出来的行之有效的针刺方法，并附以相关的验案，采取一步一析的方式，注重理论与实践紧密呼应，环环相扣。本书针法涵盖面广，简明扼要，可作为中医、针灸临床医生、医药院校学生及中医爱好者学习和提高针刺手法技巧的参考用书。

前言

Foreword

针刺手法是针灸临床治疗中的重要施治手段，是影响临床疗效高低的关键，在针灸医学中占有极其重要的地位。术者持针施治，必须熟谙针灸手法，苟不识针法，犹士兵不谙枪法，焉能擒贼退敌？故针家必须熟知针法，方能疗百病而克顽疾，提高针灸疗效。

针刺手法始于岐黄，《内经》以降，代有传人，尤以宋、金、元、明为鼎盛。历代医家对针刺手法都非常重视，积累了丰富的经验，然名目众多，流派纷呈，繁简各异，且散见于各家著作中，缺乏详尽，使后学者莫衷一是，无所适从，不便于术者掌握和运用。近代随着中医学的兴盛，研究针灸手法者日渐增多，但良莠不齐：精华者有之，故弄玄虚者有之，使人视针法为畏途，望而生怯。然“大道至简”，针法是在辨证取穴基础上所施的特殊手法，目的是提高疗效。若施针者，不得要领，或知难而退，或妄言刺激，则使针效不彰，病者徒生痛苦。故针刺手法的宗旨应是简单有效，便于操作，众人若一，重复性强。而传统的“烧山火”手法，操作复杂，可重复性差，影响了其推广应用。笔者所推之“意气热补法”则遵循《内经》“徐而疾则实”之说，待针刺得气后慢慢转推进针，然后疾速轻退提针，三次后将针推至地部，保持针体挺直不动，静引气至，气聚阳胜则热，操作简单，术者若一。因此，若欲使针刺手法发扬光大，必须简化操作，利于重复，广而用之。有鉴于此，余乃博览诸籍，在研习历代医家针刺手法操作的基础上，结合师承和自己的临床经验，创立了意气进针法、意气行针法、意气热补法、意气凉泻法、深刺纳阳针法、动静针法、调理脾胃针法、养血柔肝针法等五味斋特色针法。此特色针法本着术随法出、法由

理立的原则，力求将针刺手法简化明了，便于操作，提高手法的可重复性，突出“大道至简”。为使此针法得到更好的传承，故著成《针法秘钥》一书。全书以针刺的进、行、留、出四个操作环节及五味斋特色针法为纲，以具体的针刺手法操作为目，详细论述针刺操作技巧与要点、特色针法的立论依据与针方思路，并辅以有效的临床案例，明晰辨治思路。望读者阅此书后，能知如何简化针刺手法操作，知晓针刺手法的作用，了解五味斋特色针法的运用，学到简便易行而效果明显的临床针刺手法。总之，使针法简捷实用，针刺疗效明显，是吾之所求；使针刺四个环节之针法术尽其用，是吾之所愿。

张智龙于津沽五味斋

2018年3月

目 录

Contents

第一章 针刺手法要诀	001
第一节 凡刺之真，必先治神	001
第二节 针刺方向是关键	003
一、针刺方向的临床意义	004
二、针刺方向的作用	004
三、针刺方向的分类	005
四、针刺方向的临床应用	008
第三节 重视针刺作用力	010
一、正确掌握针刺作用力可使进针无痛	010
二、正确掌握针刺作用力可调整得气强度，促进感传	011
三、正确掌握针刺作用力可提高针刺补泻效果	011
第四节 注重影响针刺得气的因素	012
一、得气的反应	012
二、不得气的反应	014
三、病程的长短、病位的深浅决定针刺的深浅与得气的效应	014
四、病人的体质、病情决定针刺的手法与得气的效应	015
五、术者治神优劣决定针刺手法的得气效应	015
六、病人治神优劣决定得气与否及针刺方法	015
第二章 进针法要诀	016
第一节 押手的重要作用	017
一、进针阶段	017



二、行针阶段	018
三、留针阶段	019
四、出针阶段	019
第二节 进针时辅助手法	019
一、循法	019
二、揣法	021
三、切法	022
第三节 意气进针法	024

第三章 行针法要诀

026

第一节 行针时辅助手法	027
一、摄法	027
二、按法	028
三、努法	030
四、摇法	031
五、摆法	032
六、颤法	033
七、盘法	034
八、飞法	036
九、动法	037
十、搓法	038
十一、捣法	039
十二、抽添法	040
第二节 寻气法	041
第三节 候气法	042
第四节 催气法	043
第五节 辨气法	044
第六节 守气法	045
第七节 提插法	046



第八节 捻转法	048
第九节 调气法	049
第十节 意气行针法	051
第十一节 飞经走气四法	055
一、青龙摆尾法	055
二、白虎摇头法	058
三、苍龟探穴法	061
四、赤凤迎源法	063
第十二节 导气法	065
一、龙虎升腾法	067
二、龙虎交战法	069
三、子午捣臼法	072
第十三节 透穴法	073
第十四节 雀啄术	077
第四章 补泻针法要诀	082
第一节 意气热补法	083
第二节 意气凉泻法	086
第三节 迎随补泻法	089
第四节 提插补泻法	090
第五节 捻转补泻法	091
第六节 涂疾补泻法	093
第七节 呼吸补泻法	095
第八节 开阖补泻法	097
第九节 九六补泻法	098
第十节 营卫补泻法	101
第十一节 平补平泻法	103
第十二节 大补大泻法	105



第五章 留针法要诀	109
第一节 影响针刺留针时间的因素	110
第二节 留针时辅助手法	112
一、弹法	112
二、刮法	113
三、敲法	115
第三节 留针法	116
第六章 出针法要诀	118
第一节 出针时辅助手法	119
扞法	119
第二节 出针法	120
第七章 五味斋特色针法	122
第一节 调理脾胃针法	122
第二节 调神益智针法	130
第三节 项腹针法	135
第四节 动静针法	138
第五节 深刺纳阳针法	146
第六节 养血柔肝针法	150
第七节 调神止痛针法	159



第一章

针刺手法要诀

第一节 凡刺之真，必先治神

《素问·宝命全形论》记载：“凡刺之真，必先治神”，强调了“治神”在针刺治疗中的重要性。这里的“治神”有两方面的含义：一是在针刺过程中术者要全神贯注，细心体察针下经气的虚实、强弱变化；二是应同时密切观察病人的表情和反应，包括气血的盛衰、邪正的虚实。也就是说，针刺治疗中必须同时注重术者与病人之神，以随时调整针刺手法。另外，治疗前还需注重观察病人的舌脉以及所欲针刺的部位。中医治病强调辨证论治，针灸作为外治法亦不例外。针刺前首当辨舌脉，以明确病人证候再辨证施针；还要观察针刺部位是否有瘢痕，以防止针刺时弯针，不利于进针；观察血管分布，避开之，以防止刺破血管而引起出血或血肿；观察汗孔的位置，避开之，以防止针刺致痛。此外，更要注意病人的精神状态以及体质的强弱，以决定是否实施针刺。

历代医家都非常重视“神”在针刺治疗中的重要作用，对此也多有诠释。近现代针灸大家更是注重治神的临床应用，如承淡安先生认为善于治神是提高针刺疗效的关键环节之一，他强调医生进针前要给病人进行精神疏导，医生本人进针时要沉着冷静，而行针时医患双方要进行精神交流。石学敏院士亦强调针以守神为首务，提出神之所在、所主、所病、所治，从神的生理、病理、治疗上剖析了神的内涵，形成了其治神的学术体系。靳瑞教授认为针刺疗法的内在关键是“治神”，强调针刺前要定神、察神、安神、聚神，针刺中要持针入神，持针治神，行针要心手相应，神御气和，并强调留针实神和针后养神。

在历代医家治神思想的启迪下，三十年前笔者结合临床经验总结出



了“意气针法”。意气针法就是一种将术者“意念”与针刺手法相结合而形成的简、便、验的针刺方法，包括意气进针法、意气行针法、意气热补法、意气凉泻法。这种针法要求术者在针刺过程中，聚精会神，意守针尖，以意行针，以意领气，以攻邪祛病。该法验之于临床，每获奇效。

针灸、药物作为治疗疾病的手段和方法能否产生治疗效果，关键取决于患病机体“神”的功能状态。“是故用针者，察观病人之态，以知精神魂魄之存亡，得失之意，五者已伤，针不可以治之也”，所以说疗效的有无，以神气的有无为前提，若神气丧失，不能遣使针灸药物达到病所，发挥治疗作用，则病不能治，即所谓“得神者昌，失神者亡”。其次，疗效的高低，以神气的盛衰为基础。神气旺盛，则五脏精气充盛，正能胜邪，预后良好；神气虚弱，则五脏精气衰败，正不胜邪，预后不良。正如张景岳所记载：“凡治病之道，攻邪在乎针药，行药在乎神气。故施治于外，则神应于中，使之升则升，使之降则降，是其神之可使也。若以药剂治其内，而藏气不应，针艾治其外，经气不应，此神气已去，而无可使矣。”因此，临证治病需时刻关注病人神气的盛衰，以治神为首务。笔者认为针刺过程中的经气活动，实际上是神气活动的一种体现，得气的速迟或有无，取决于神气活动的强弱，所以提出“得气即是神应”，这是人体神气活动盛衰反映于经穴的一种表现。神气蕴于全身，游行于经络之中，引领经脉之气，出入于腧穴体表。腧穴是用针施术的部位，是经络“神气”游行出入之处，而针刺的关键，就在于激发经络腧穴的神气活动，使神至针下而产生针感，神气相随，气至病所，从而获得最佳疗效。得气为神应，神应而有效（气至而有效）；气速为神旺，神旺而效速；气迟为神弱，神弱而效迟。如临床应用“醒脑开窍针法”治疗中风病时，除选穴重在醒神、调神外，针刺操作要求雀啄水沟应以眼球湿润为度；针刺极泉、委中、三阴交应以受术肢体抽动3次为度。此虽为针刺手法量学的指标，但也反映了针刺施术务求“神应”，以神应来判断施术的成败。结果显示，“醒脑开窍针法”中虽然疏通肢体经络的腧穴不多，但该法对提升肢体肌力成效显著。反之，虽然针取疏通肢体经络的腧穴较多，但未达到应有的“神应”，对肢



体肌力的改善并不明显。可见，“凡刺之真，必先治神”不仅仅指观察调节病人之神和调整集中医生的意念等范畴，而且是疗效上能达到的一种最高境界。

神是人体整个生命活动的最高主宰，代表了人体的生命活动力，神存则机生，神去则机息。神伤不仅可发生神志之疾，更能使脏腑气血、四肢百骸功能失常，而变生诸病，所谓“主不明，则十二官危”，如笔者在治疗中风合并痴呆时，主张先醒神益智以疗痴呆，若神不明，肢焉能用！根据本病以精血亏虚、脑髓失养为本，痰浊血瘀、蒙蔽清窍为标的病机特点，建立了“调神益智针法”，或滋阴调神以益智，或温阳调神以益智，或豁痰醒神以益智，用于临床，收效满意。又如对临床常见的疼痛，倡调神导气以止痛。笔者认为痛虽因瘀而生，但不离乎心所主，《内经》记载：“诸痛痒疮皆属于心”“所以任物者谓之心”“痛则神归之”。也就是说，疼痛是神的生理病理表现，疼痛虽因气血运行涩滞、脉络闭阻不通而致，但其气血的运行赖乎心神的调节，若神机失用，神不导气，气滞则血瘀，痛证作矣。因此，治疗当先调其神，令气易行，以意通经，使气机条达，血脉调和，通则不痛。临床常以水沟、内关作为治疗各种痛证的基本方，重在调神，以神导气，疏理气机，使气行痛止，并根据疼痛部位，辅以循经取穴和局部取穴。以调神为主为先，以通经为辅为用，共奏调神导气、住痛移疼之效，用于治疗各种痛证。

此外，以神辨针下气，留针中的实神，出针时的用神，以及针后的养神等，都是值得我们留心存意、总结发微之处，苟能细心领悟，融会贯通，则何疾不愈，针法何愁不彰！

第二节 针刺方向是关键

针刺方向是指针刺时针尖所朝的方向，是针刺过程中的重要环节之一。历代医家对针刺方向非常重视，创立了许多以变化针刺方向为主的针刺手法，如迎随补泻、苍龟探穴、透穴针法等，为后世研究和运用针刺方向奠定了基础。



一、针刺方向的临床意义

1. 正确掌握针刺方向是获得针感、加强感应的前提 临床中针刺同一腧穴，如果针刺方向不同，则获得针感的快慢和针刺感应的强弱亦不同。如针环跳穴后，许久未出现针感，此时若改变针尖的方向往往就会出现针感，这说明前者针刺方向可能有偏误，未刺中腧穴，故未得气，提示我们针刺方向正确与否是获得针感的基础。反之，即使针刺得气了，如果感应未达到预期目的，也可改变针刺方向，以加强感应，如欲使“气至病所”，就要将针尖朝向病所，如欲泻某经经气，可将针尖迎着该经走向而刺。所有这些说明临床针刺时，既要取穴准确，又要掌握好针刺方向，这样才能尽快地获得针感和达到预期的感应。

2. 正确掌握针刺方向是提高针刺疗效的关键 临床施治时，针刺方向准确则易于得气，且有助于气至病所，而得气和气至病所与否以及气至的速迟，又直接关系着针刺的治疗效果，故历代医家都非常强调气至的速度和部位。如《金针赋》记载：“气速效速，气迟效迟”，《针灸大成》亦记载：“有病远道者，必先使气直到病所”等，临床验证也是如此。只要掌握好针刺方向，就易于得气和使气至病所，从而达到提高针刺疗效的目的。

3. 正确掌握针刺方向是防止意外事故发生的保证 人体内分布着许多重要的组织器官，若针刺方向选择不当，就会刺伤脏器，造成损伤，甚至导致生命危险。因此，临床针刺时，必须注意掌握和选择适宜的针刺方向，避开重要器官，以免伤及脏器而发生不良后果。

二、针刺方向的作用

1. 寻气的作用 寻气是指当针入穴后，未出现感应时，以改变针刺方向去探寻经气，使之出现感应的一种有效方法。由于针刺施治时，只有使病人产生一定的感应（得气），才能达到理想的治疗效果，所以，针刺务以“得气”为度。若由于某些原因经气未至时，要将针退至皮下，改换针尖的方向，以寻找经气的感应，同时还可选用适当的催气手法，以令其得气，达“气至而有效”的目的。这种以改变针刺的方向来诱导“气至”的方法，



就是针刺方向寻气的作用，在临床上有极高的使用价值。

2. 行气的作用 此行气是指进针后，在得气的基础上，借用针向来控制经气的走向，使针刺的感应向一定的部位传导或扩散，而达“气至病所”的目的。《针灸大成》所载“转针（转针尖）向上气自上，转针向下气自下”即指此而言。就是说欲要经气和感应向上行，针尖方向必向上；欲要经气和感应向下行，针尖方向必向下。临床在具体应用此行气法时，常常辅以按压法，即《金针赋》所记载“按之在前，使气在后；按之在后，使气在前”之法。这种以针刺方向来控制针刺感应通传的方法，在临床上具有广泛的应用价值。

3. 补泻的作用 补泻既是针对“虚”“实”而提出的治疗原则，又是指一些具体的治疗方法。临床常用的迎随补泻法就是以针刺方向与经脉循行走向的顺逆来区分补和泻的，这种方法以营气循行的太过、不及为条件，认为顺经而刺可以推动气血的运行而起补的作用，逆经而刺可以阻遏气血的运行而起泻的作用。此法不仅仅反映了针向与经脉的关系，也体现了针向在针刺治疗中的重要作用。

三、针刺方向的分类

历代医家多将针刺方向与针刺角度相提并论，根据针身与所刺穴位皮肤表面所成的角度分为：直刺、平刺、斜刺。这种分类方法虽然可以表明针与穴之间的关系，但难以体现针与经的关系。由于经脉和腧穴是密切相关、不可分割的，故针刺腧穴离不开腧穴所在的经脉。《内经》所谓“宁失其穴，勿失其经”之说，指出了经脉在治疗中的重要性。因此，确定针刺方向既要注意到针与穴的关系，又要考虑到针与经的关系，故笔者在继承传统的分类方法基础上，根据针、穴、经三者的关系，提出了三种新的针刺方向分类，即顺经刺、垂经刺、多向刺。

1. 顺经刺 所谓顺经刺是指针与所刺穴位所属经脉相平行一致的针刺方法，分为顺经平刺、顺经斜刺两种，它包括“迎”“随”两个方向。其目的在于保证针刺安全，提高针刺疗效，促进经气运行。顺经刺适用于重要脏器附近的腧穴，以及随而济之、迎而夺之和欲使气至病所的针刺之法。



如肩井穴，不宜直刺，以免损伤肺脏；再如迎随补泻针法的顺经随而刺之为补，顺经逆而刺之为泻；以及为使气至病所，顺经将针尖朝向病所的方向等。具体方法是选定欲刺腧穴后，明确腧穴所在经脉之走行，将针迎着或随着经脉的走行方向平刺或斜刺入穴内，寻找经气的感应。操作时以腧穴所在部位的肌肉丰厚程度决定平刺或斜刺。如印堂穴，该处皮肤浅薄，宜采用平刺；如合谷穴，该处肌肉丰厚，宜采用斜刺。又以病证虚实及所要产生的传导方向决定针刺方向：如实证宜采用迎着经脉走向进针，虚证宜采用随着经脉走向进针；针尖向上可使经气上行，针尖向下可使经气下行。如图 1-1，合谷穴顺经斜刺。

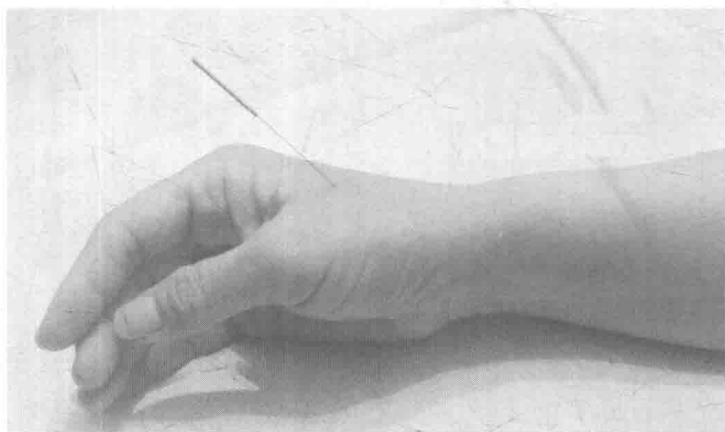


图1-1 合谷穴顺经斜刺

2. 垂经刺 所谓垂经刺是指针体与所刺穴位之所属经脉相垂直的针刺方法，分为垂经直刺、垂经斜刺、垂经平刺三种。其直接作用于经脉，不考虑及经脉走向，重在发挥腧穴的补泻作用。垂经直刺适用于大多数穴位，垂经斜刺、垂经平刺适用于重要脏器附近的腧穴，或被瘢痕所覆盖以及血管肌腱较多的腧穴。如华佗夹脊穴须垂经斜刺，以免损伤肺脏。具体方法是：选定穴位后，明确腧穴所属经脉之走行，将针垂直于经脉或平刺或斜刺或直刺入穴内，寻找经气的感应。操作时以腧穴所在部位的肌肉丰厚程度决定采用直刺、斜刺或平刺，如督脉诸穴可直刺，而华佗夹脊穴宜采用斜刺。如图 1-2，督脉与华佗夹脊穴垂经刺。

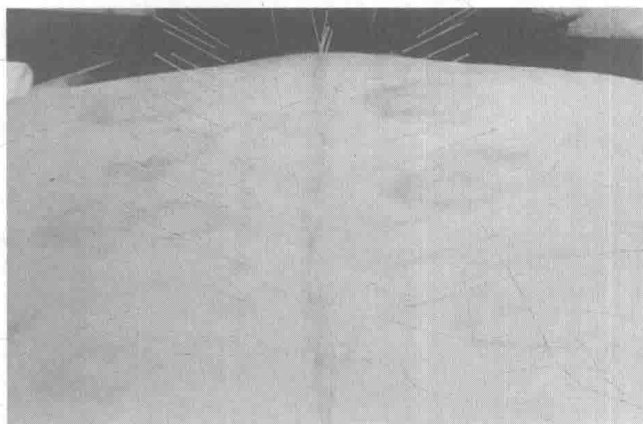


图1-2 督脉与华佗夹脊穴垂经刺

3. 多向刺 所谓多向刺是指针体与所刺穴位所属经脉既非垂直、又非平行，而是根据病情需要朝其余方向针刺的方法，分为多向平刺、多向斜刺两种。其目的在于促进经气的疏通作用，提高针刺效应。本法适用于顽麻之疾，如面瘫可在阳白穴采用多向刺，以增强通经活络作用，提高疗效。具体方法是选定腧穴后，根据穴位所在的部位及治疗的需要将针朝既非垂直经脉、又非平行经脉的其余某个方向或多个方向平刺或斜刺，以寻找针感，达到治疗的目的。操作时应根据病人病证部位以决定针刺方向，并根据腧穴所在处的肌肉丰厚程度决定采用平刺还是斜刺。如面瘫病可在阳白穴处采用“阳白四透”法，以沟通面部阳经经气，又因阳白穴处肌肉浅薄，故应采用多向平刺法。如图 1-3，多向刺。

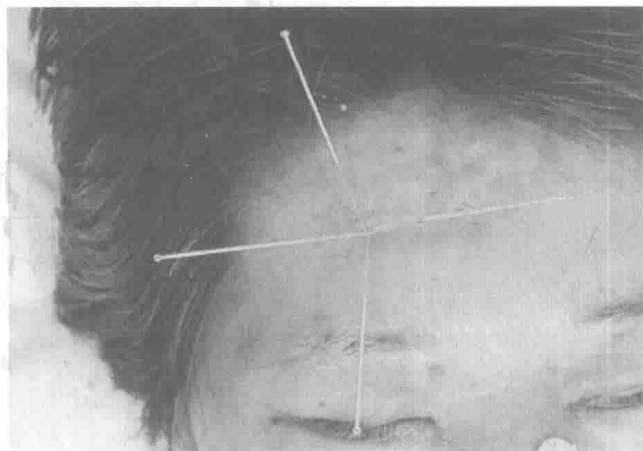


图1-3 多向刺