

常見疾病針灸療法

李 群 編 著



香港宏業書局出版

常見疾病針灸療法

李 群 編 著

香港宏業書局出版

常見疾病針灸療法

李 群 編 著

每冊售價港幣二元八角

香 港 宏 業 書 局 出 版

香港干諾道中一四二號

The Won Yit Book Co.,

142, Connaught Rd. C., H.K.

新華印刷股份有限公司承印

香港西營盤荔安里十五號

一九七一年四月再版 $\frac{\text{宏}/159}{\text{總}/1681}$ 32K P.138

版 權 所 有 * 翻 印 必 究

目錄

針灸的基本知識	一
一 什麼叫針灸療法	一
二 針灸療法的優點	一
三 針法	二
(一) 針的種類	二
(二) 鍛鍊指力和練習捻針	二
(三) 扎針應注意的事項	三
(四) 針刺的角度	五
(五) 進針法	五
(六) 針刺的感覺	七
(七) 針刺的補瀉手法	八

(八) 出針法	九
(九) 出針困難時的處理	九
(一〇) 暈針的處理	一〇
四 灸法	一一
(一) 灸的原料	一一
(二) 艾灸的操作方法	一二
五 經絡	一四
(一) 什麼叫經絡	一四
(二) 正經	一五
(三) 奇經	一七
(四) 十四經的起止和主治	一八

六 孔穴……………二一

(一) 什麼叫孔穴……………二一

(二) 取穴的方法……………二一

(三) 怎樣配穴……………二三

(四) 常用孔穴……………二五

一、手太陰肺經

1. 尺澤……………二五

2. 列缺……………二六

3. 魚際……………二七

4. 少商……………二七

二、手陽明大腸經

1. 商陽……………二八

2. 合谷……………二八

3. 曲池……………二九

4. 肩髃……………三〇

三、足陽明胃經

5. 迎香……………三〇

1. 地倉……………三〇

2. 頰車……………三一

3. 下關……………三一

4. 頭維……………三一

5. 天樞……………三二

6. 臍鼻……………三三

7. 足三里……………三三

8. 豐隆……………三四

9. 解溪……………三四

10. 內庭……………三五

11. 厲兌……………三五

四、足太陰脾經

1. 隱白……………三六

2. 三陰交……………三六

3. 陰陵泉……………三七

4. 血海……………三七

五、手少陰心經

1. 通里……………三八

2. 神門……………三八

3. 少沖……………三九

六、手太陽小腸經

1. 少澤……………三九

2. 後溪……………四〇

3. 聽宮……………四〇

七、足太陽膀胱經

1. 睛明……………四一

2. 攢竹……………四一

3. 大杼……………四二

4. 肺俞……………四二

5. 膈俞……………四三

6. 脾俞……………四三

7. 胃俞……………四四

8. 腎俞……………四四

9. 委中……………四五

10. 承山……………四五

11. 昆侖……………四六

12. 至陰……………四六

八、足少陰腎經

1. 涌泉……………四七

2. 太溪……………四七

3. 照海……………四八

九、手厥陰心包經

1. 曲澤……………四八

2. 間使……………四九

3. 內關……………四九

4. 中沖……………五〇

一〇、手少陽三焦經

1. 關沖……………五〇

2. 液門……………五一

3. 陽池……………五一

4. 外關……………五二

5. 支溝……………五二

6. 翳風……………五二

7. 絲竹空……………五三

一一、足少陽膽經

1. 聽會……………五三

2. 風池……………五四

3. 環跳……………五五

4. 陽陵泉……………五五

5. 懸鐘……………五六

6. 竅陰……………五六

一二、足厥陰肝經

1. 大敦……………五七

2. 行間……………五七

3. 太沖……………五八

一三、任脈

1. 中極……………五八

2. 關元……………五九

3. 氣海……………五九

4. 神闕……………五九

5. 中脘……………六〇

6. 臍中……………六〇

7. 承漿……………六一

一四、督脈

1. 長強	六一
2. 腰俞	六一
3. 命門	六二
4. 身柱	六三
5. 陶道	六三
6. 大椎	六三
7. 啞門	六四
8. 百會	六四
9. 上星	六五
10. 神庭	六六
11. 人中	六六

一五、經外奇穴

1. 印堂	六七
2. 太陽	六七

附：拔罐療法

3. 耳尖	六七
4. 十宣	六八
5. 四縫	六八
6. 落枕	六九
7. 呃逆	六九
8. 血府	七〇
9. 膝眼	七〇
10. 闌尾	七〇
11. 條山	七一
12. 十二井	七一
13. 商白	七二
(一) 火罐的種類	七三
(二) 拔罐的方法	七三
(三) 操作程序	七四

(四)拔罐療法的適應証	七五
(五)拔罐療法的禁忌証	七五
(六)常見病証的拔罐療法	七六
常見病証的治療	

一 感冒	七八
二 咳嗽	七九
三 頭痛	七九
四 眩暈	八一
五 失眠	八二
六 中暑	八二
七 中風	八三
八 癰証	八四
九 呃逆	八四
一〇 嘔吐	八五
一一 胃痛	八六

一二 腹痛	八六
一三 泄瀉	八七
一四 痢疾	八八
一五 霍亂	八九
一六 瘧疾	九〇
一七 便秘	九一
一八 便血	九一
一九 腸癰	九二
二〇 痺証	九二
二一 腰痛	九三
二二 胸脇痛	九四
二三 遺尿	九五
二四 脫肛	九五
二五 月經不調	九六
二六 痛經	九七

二七	經閉		九八
二八	崩漏		九九
二九	難產		九九
三〇	產後血暈		一〇〇
三一	產後便秘		一〇〇
三二	缺乳		一〇一
三三	臍風		一〇一
三四	小兒抽風		一〇二
三五	百日咳		一〇三
三六	小兒腹瀉		一〇三
三七	小兒疳積		一〇四
三八	炸腮		一〇四
三九	疔瘡		一〇五
四〇	風疹塊		一〇六
四一	落枕		一〇六

四二	扭傷		一〇七
四三	聾啞		一〇七
四四	鼻衄		一〇八
四五	鼻淵		一〇八
四六	喉痛		一〇八
四七	牙痛		一〇九
四八	暴發火眼		一一〇
四九	迎風流淚		一一一

針灸的基本知識

一 什麼叫針灸療法

針和灸是中國很早就有的兩種治病方法。用金屬製成的針，在人體的特定部位（穴位）上刺入後，能起到治療作用的，叫做扎針；將艾葉製成艾絨，點燃燒灼或熏烤穴位皮膚表面，能達到治病的目的，叫做艾灸。這兩種治療方法雖然不同，但所用的穴位是一致的，並且往往扎針和艾灸同時並用，所以通常就叫做針灸療法。

二 針灸療法的優點

針灸療法是幾千年來深受廣大人民所歡迎的治療方法，因為它有許多優點：

一、簡便經濟：只要隨身帶上幾枚針和一些艾絨（或艾條），以及酒精、棉花等，隨時隨地就可以治病。設備簡單，使用方便，同時又可以節省藥費，減輕病人的經濟負擔。

二、易學易用：學習針灸，只要能記住孔穴的部位和它的主治証，熟練操作方法，認識疾病，就可以給人治病。學起來比較容易，用起來也不算困難。

三、治療範圍廣：不論內科、外科、婦科、兒科以及五官、皮膚等科，都有它能治的疾病，而且有些病的療效很好。

四、安全穩當：只要注意消毒，依照針灸的操作方法進行治療，就不會發生什麼不安全的問題。

三 針 法

(一) 針的種類 針的種類很多，一般常用的針有毫針、三稜針兩種。毫針應用得比較廣泛，它的針體細，針尖不太尖銳，長短有五分、一寸、一寸五分、二寸、三寸、五寸等幾種；粗細一般分二六號、二八號、三〇號、三二號等四種。這種針，能適應許多疾病的治療。三稜針的針尖是三稜形的，針體較粗，針尖也較尖銳，多用於點刺放血。

(二) 鍛鍊指力和練習捻針 初學扎針的時候，首先要鍛鍊指力和練習捻針的動作，然後才能在人身上扎針。

一、鍛鍊指力：用草紙二十張左右，每張折作四疊，成一紙墊，四邊用線扎緊，左手

拿住，然後用右手拇指、食指、中指拿針，在草紙上作捻入練習。開始時先用五分長的毫針，逐步換用一寸、二寸、三寸針練習，練到不需要用力就可以捻進的時候，說明指力已鍛鍊得差不多了。這時再扎人體，就能很快地捻進皮膚（圖一）。

二、練習捻針：用一團棉花，團成圓球，用棉線在球上緊繞十幾圈；左手拿着棉球，右手拇指、食指、中指拿針，在棉球上作一捻一轉、一上提、一下插的練習。練習一些時候，便在棉球上加繞十幾圈棉線，這樣每天練習，每天繞線，棉球一天一天在增大，功夫也一天一天的熟練起來。練到把針捻進去、捻出來都很隨便自然的時候，在人體上捻進捻出也就不感到困難了（圖二）。

（三）扎針應注意的事項

一、首先檢查針體有沒有死彎，有沒有生鏽，針尖純不純，如果發現有上述情況的就不能使用，另換一枚好的，以減少進出針的困難，防止斷針事故的發生。

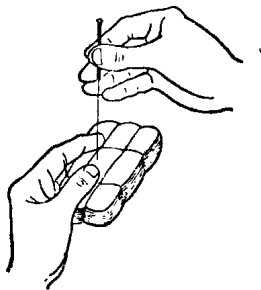


圖1 鍛鍊指力(一)

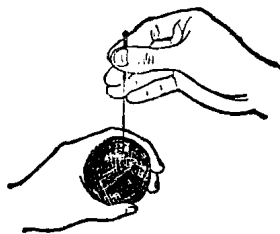


圖2 鍛鍊指力(二)

二、將針放在開水鍋內，煮沸十分鐘左右，進行消毒；或者放在百分之七十五的酒精中泡十五分鐘也可以。

三、選好扎哪些穴位，每個穴位扎多深。並根據病人的胖和瘦，來選擇長短適宜的針。

四、按照所扎的部位，安置好病人適當的姿勢，使病人舒適自然，能夠持久；囑咐病人在扎針時不要移動。例如扎腹部、頭面部、四肢部的穴位，一般採取仰臥（仰面躺着）位；扎背部、下肢後面的穴位，一般應採取俯臥（趴着）位；扎屁股側面的穴位，可用側臥（側身躺着）位；扎頭面、四肢部的穴位，也可以用正坐或仰靠的體位。

五、選好穴位後，用指頭在穴位上劃一「十」字，作為記號。

六、醫生的兩手，用肥皂水洗乾淨，臨扎針的時候，再用百分之七十五酒精（或用好燒酒也可）棉球將手指擦二、三分鐘。病人的穴位用酒精棉球從穴位的中心向外周旋轉塗擦消毒，以防感染。

七、對第一次扎針的病人，應告訴他扎針不是那麼太痛的，不要害怕，以防止由於害怕而發生暈針事故。對於衰弱的病人或曾經暈針過的病人，最好採取臥位（躺着）扎針。如果在扎針時發現病人有頭暈、眼花、出汗、想吐等証狀時，應立即按暈針處理辦法進行處理。

八、後面介紹的每個穴位應刺的深度，是指成人說的。給小兒扎針時，應當淺刺，進

針不要太深，一般的穴位，只刺二、三分深就可以了。同時注意不要讓小兒移動體位，以減少進出針的困難。

九、對於孕婦除了所規定的禁針穴不能扎以外，其他手指、足趾上的穴位（如少商、商陽、中沖、隱白、厲兌等），最好不扎。

（四）針刺的角度 由於穴位所在的部位和病情需要的不同，所以針刺的角度也就不一樣。一般分為直刺、斜刺和橫刺三種（圖三）。

一、直刺：就是針體垂直刺入。這種刺法，應用比較廣泛，凡在肌肉豐厚地方的穴位，都可採用直刺。

二、斜刺：就是針體傾斜刺入。這種刺法，適用於肌肉較薄或靠近內臟的地方，如頭部、臉上、胸部等處的穴位。

三、橫刺：也叫沿皮刺，就是針體沿着皮膚橫刺。這種刺法，多用在頭面部及某些有主要臟器所在的穴位。

（五）進針法 進針也叫下針，最常用的方法有三種：

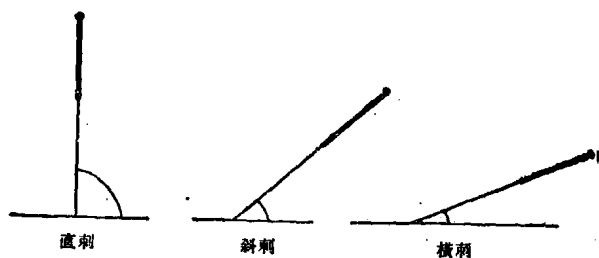


圖3 針刺角度示意圖

一、捻入法：這是毫針的一種最普通的進針法。用右手拿住針柄，針尖對準穴位，輕輕地觸着皮膚，稍用一點壓力，使針尖扎進表皮，然後再將針慢慢往下捻。這種捻入法，必須依靠左手配合進行。具體操作有兩種：

1. 單指押手法——用左手的拇指指尖押在被針刺的穴位上，右手拿針，針尖靠着左手指指甲刺入穴內，往下捻進。這種方法，適用於短針進針，如扎合谷、列缺穴等（圖四）。

2. 雙指押手法——先用左手拇、食二指捏住針尖稍上一點的地方，對準穴位；右手拿針柄，然後左手拇、食指往下按，右手拿針尖刺入穴位的同時，將針往下捻進。這種方法，適用於長針進針，如刺環跳、足三里穴等（圖五）。

3. 挾持押手法——在肌肉較薄的地方，如面部印堂、人中穴，進針時可用左手拇、食二指將穴位的皮膚捏起，右手拿針刺入（圖六）。

二、刺針法：就是用三稜針迅刺點刺二、三分深。這種



圖 4 單指押手

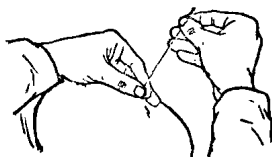


圖 5 雙指押手

刺法，也需要左手幫助固定被刺部位，才能順利刺入。

三、管針打入法：先將比小管長一些的毫針套在管內，套入後針尖與管下口取平，按壓在所取的穴位上，用左手扶住，再用右手食指彈擊露出在管上口的針柄，使針尖迅速刺入，然後將管拿掉，再行捻進。這種進針法，多用於小兒或怕痛的病人（圖七）。

（六）針刺的感覺 當針扎入穴位達到一定深度時，病人往往產生一種發痠、發麻、發脹或沉重等感覺；同時醫生的指下也有一種沉緊感覺，這就是中醫所說的「得氣」。

「得氣」以後，再根據病情，採取不同的手法。如沒有「得氣」，可再作輕微的提插、捻轉，就可以「得氣」了。

但有的人、有的穴位，不一定「得氣」，那就留針不動，也有療效。

由於針刺的部位深淺不同，和捻轉方向、角度，提插快慢、強弱的不同，特別是病人



圖 6 挾持押手

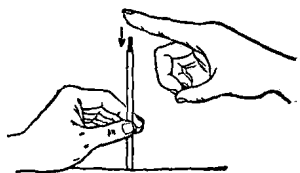


圖 7 管針