

《一个月学中医》系列丛书

总主编 / 张登本

一个月学针灸

第2版



人民军医出版社

主编 / 张景明
陈震霖



《一个月学中医》系列丛书

一个月学针灸

第2版

YIGEYUE XUE ZHENJIU

主 编 张景明 陈震霖
副主编 傅培生 王 珏
编 委 (以姓氏笔画为序)
王 珏 艾 霞 孙耀光 李 哲
张晓萍 张景明 陈震霖 林 洁
钱来军 徐晓明 傅培生



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

一个月学针灸/张景明, 陈霖霖主编. —2版. —北京: 人民军医出版社, 2010. 10

(一个月学中医系列丛书)

ISBN 978-7-5091-3997-4

I. ①一… II. ①张… ②陈… III. ①针灸学 IV. ①R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第176857号

策划编辑: 张伏震

文字编辑: 李 昆

责任审读: 张之生

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 16 字数: 284 千字

版、印次: 2010年10月第2版第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



丛书编委会

总主编 张登本
副总主编 周永学 孙理军
编委 (以姓氏笔画为序)

丁然	王珏	王震	王洪玉	韦永宏
方亚利	艾霞	田丙坤	巩振东	朱钰叶
朱慧渊	乔文彪	齐达春	孙理军	孙超越
孙耀光	严元贞	李哲	李鹏	李建军
李翠娟	杨文潮	杨忠瑶	杨胜权	汪丹
张辉	张晓萍	张登本	张景明	陈震霖
林洁	欧雪梅	周永学	郝蕊	党照丽
钱来军	徐晓明	黄以蓉	傅培生	雷平山



内 容 提 要

本书由针灸学专家结合多年临床教学经验编著而成。全书共 30 讲，第 1 讲和第 2 讲简单论述了针灸学的历史、经络系统、腧穴及刺灸技术；第 3 讲至第 30 讲共论述了 40 余种常见疾病的治疗，每讲基本分疾病简单介绍、病因病机、辨证、治疗、其他疗法、穴位定位、自学指导、病案举例等内容；部分疾病还附加了现代临床研究的有关综述性资料。每一疾病后附有 2 ~ 3 例病案，更切合临床参考。本书的适用读者为有一定医学造诣的中医师和西医师；具有初步针灸知识和临床经验的针灸师；乡镇、社区卫生院的广大医务工作者；具有一定中医学知识的针灸爱好者等。



总

序



“一个月学中医”系列丛书，共编写了能体现中医中药知识架构的理、法、方、药和临床应用范例的八本中医中药通俗读本，包括《一个月学中医基础》《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学中药》《一个月学开中药方》《一个月学针灸》《一个月学推拿》和《一个月学四季养生》。通过对这套中医中药通俗读本的介绍，使中医中药的相关知识以通俗易懂的面目，展现在热爱中医中药的广大民众面前。只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。中医中药是发生于中华民族传统文化背景下的医学，自其产生之日起，就与中华民族的繁衍昌盛息息相关，紧密相连。毫不夸张地说，中医中药对于中华民族的繁衍昌盛具有不可磨灭的历史功绩和现实意义，如果没有中医中药的存在和发展，就没有繁荣昌盛的中华民族之今天。近百年来，西学东渐，这既给中医中药带来了发展的机遇，同时也带来了巨大的冲击和挑战。由于东西方文化和东西方民族认识事物的理念和方法的差异，加之其他因素的影响，使西方文化对中医中药的冲击和挑战大于机遇。如果认真而深刻地回顾和总结近百年来西学东渐，以及中医中药发展缓慢的历史，就不难看出这样一个事实：这就是发生于中华民族传统文化背景下的中医中药，是以传统而古老的思维方法和文字表述方式存在的，使得那些自幼受现代文化、现代理念、现代思维方式影响的青年学子，或者喜爱中医中药的中青年人，无法用现代思维方式和现代文化理念轻易地去解读中医中药知识，更不用说对中医中药知识的继承和传扬了。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代、又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会被人类抛弃。广大的人民群众是中医

中药的源头活水，只有让广大人民群众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这便是我们撰著“一个月学中医”系列丛书的缘由和动因。

科学研究、人才培养和科学普及是任何一门科学的存在和发展所必需的任务，三者缺一不可。科学研究是学科发展的灵魂，是提升学科品质的必要方法，是丰富学科的科学内涵、强化学科的生命力的核心，是学科的存在与发展的基本工作和根本任务，也是解决学科的学术层面理论问题以及技术层面应用问题的必须手段。科学研究需要有相应的人才来实现，所以学科的人才培养是学科发展链接中十分重要的一个链环，是学科存在、学科发展进程中必要的技术力量储备。无论是学科的学术理论或技术应用，都需要相应的高素质、高水准的人才予以实施。可见，人才的培养对于学科的存在与发展是至关重要的。以上两个方面的重要性是人所共知的，唯独科学普及工作常常不被人们所重视。任何一门科学知识，只要有了广大民众的认同和肯定，只有深深地根植于广大民众的心目之中，才会有无穷的生命力，也才会在民众的休养生息过程中代代相传，延绵不绝。反之，不被广大民众认同和肯定的科学知识，是缺乏生命力的，也很难得到推广和发展。中医中药科学知识为什么会在我国经济相当发达的港、澳、台及珠江三角洲地区蓬勃发展，蒸蒸日上，而在地域辽阔、人口众多的北方却渐趋萎缩，其原因之一恐怕是中医中药知识的科学普及工作不到位，中医中药知识未能深入民众之心的缘故。可见，只重视中医中药的科学研究而不关注中医中药的科学普及，必然会带来“曲高和寡”之虞。

数十年来，我们陕西中医学院中医基础理论学科团队，在注重中医基础理论及中医经典著作的研究，重视中医基础理论及中医经典著作教学工作的同时，从未忽视中医中药知识的科学普及工作，这是缘于我在20世纪80年代初期参加由国家科学委员会在京举办的全国科学普及写作学习班所受教育和熏陶有关。我们先后编著出版的《中医常用名词术语解释》（西安：陕西科学技术出版社，1985年）、《白话黄帝内经通解》（西安：世界图书出版公司，1998年）、《全注全译中医经典名著》系列丛书（北京：新世纪出版社，2007年），以及与人民军医出版社共同策划编著出版了第一版“一个月学中医”系列丛书（2002年出版）等，都是

我们重视科学研究、人才培养和科学普及三者并举的产物。近年来，我们编著出版的“一个月学中医”科普著作广受读者的欢迎，根据广大读者对第一版的反馈，我们这个集医疗、教学、科研及科学普及于一体的团队，在认真汲取读者反馈意见的基础上，一改中医中药文献引经据典而后入说的传统文风，尽可能地运用通俗易懂、简洁流畅的文笔，剥去中医中药知识在广大民众眼里的神秘面纱，让更多的人关心中医中药、热爱中医中药、需要了解中医中药的民众轻松地阅读这些通俗读本。

我们编撰的这套“一个月学中医”系列丛书涵盖中医中药的理、法、方、药和针灸临床以及养生保健知识。这套丛书在畅言相关理论的同时，引入相关的临床病例，使读者能结合鲜活的临床例证，饶有兴趣地阅读中医中药理论，学习和掌握中医中药知识。

“理”是指中医中药的理论根基。《一个月学中医基础》主要介绍了中医中药的基本知识。要使中医中药得以普及，让广大民众能够明白中医中药之理。这是重要的基础性知识。

法，即法则，方法之谓也。“法”中虽然包括了中医诊病方法、分析病证的思维方法、处方用药方法，以及汗、吐、下、和、温、清、消、补的治病之法，还有常见病证、针刺、艾灸、拔罐、推拿、按摩的方法等，都反映在《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学针灸》《一个月学推拿》《一个月学四季养生》之中，让世人明白中医是用什么方法治病，以及是怎样治病的。

方，即方剂，是根据病情的需要并按照一定的规则，将几种不同药物组合在一起的技术方法。《一个月学开中药方》介绍了临床常用方剂处方的方法、配伍禁忌，并介绍了这些方剂的药物组成、主治功效、药物加减、煎煮方法，以及服药注意事项等内容。

药，即治病的药物。《一个月学中药》介绍了药物的四性五味、主治功效、七情合和、升降浮沉等中药的一般常识，同时用简洁明快的语言介绍了常用中药的产地、采收时节、简要炮制方法、常用剂量、有无毒性作用、服用禁忌等相关知识。其中有的药物是药食两用，这是中药的一个重要特点。通过这些中药知识的介绍，使读者既能从中学到常见药物的主治功效，又能巧妙地运用药物，达到

养生保健的目的。

我们的团队，虽然都是有数十年从事中医中药的教学、科研、医疗和科学普及工作经验的专家、教授，各分册的主编都是有十多年甚至二三十年指导硕士生或博士生学习的知名导师；虽然他（她）们都曾经主编、参编过多部国家级教材，都有自己的专著出版。但是，由于编著通俗易懂而又不使中医中药知识失真的“一个月学中医”科普丛书，是一件非常严肃而又审慎的工作，要使全套通俗读本都符合中医中药知识的规范，达到“信”“达”“雅”的境界绝非易事。因此，我们团队从选题、立项、制订编写大纲、撰写到完稿，历时两年有余，迫于该项工程意义重大的压力，团队的每个成员都一丝不苟，不敢有丝毫的懈怠。尽管如此，未尽如人意之处肯定有之，敬祈广大读者不吝赐教，以待再版时完善。

陕西中医学院 张登本

2010年3月5日谨识于古都咸阳



前

言



针灸是中华民族对医学的突出贡献之一，大约起源于新石器时期（公元前8000年—公元前4000年），为中华民族的健康繁衍作出了伟大的贡献。新中国成立后，针灸学获得了前所未有的发展，尤其是进入21世纪的今天，世界上已有140多个国家有了掌握针灸治疗技术的医务人员，不少国家还开展了针灸教学和科学研究。为此，普及博大精深的针灸医术已是当代中医工作者不可推却的重要任务。

本书的适用读者为有一定医学造诣的中医师和西医师；具有初步针灸知识和临床经验的针灸师；乡镇、社区卫生院的广大医务工作者；具有一定中医学知识的针灸爱好者等。

为了使读者更好地掌握针灸治疗技术，本书在编写过程中按照层次深浅、内容多少共分为30讲。第1讲和第2讲简单论述了针灸学的历史、经络系统、腧穴及刺灸技术；第3讲至第30讲共论述了40余种常见疾病的治疗。学习者如能每天抽出2小时的业余时间，完全可以掌握一讲内容。

本书的特点：①每讲基本分疾病简单介绍、病因病机、辨证、治疗、其他疗法、穴位定位、自学指导、病案举例等内容；②为了读者更好地掌握相关知识，突出本书的实用性、便捷性，在编写过程中打破了以往书籍的编写体例，将腧穴定位分割于每1讲中，这样既便于读者记忆，又具有了更好的可操作性；③所有腧穴定位按照编写次序只出现1次，为了方便读者查阅附有穴位索引；④每一疾病后附有2~3例病案，以更切合临床参考；⑤自学指导部分既指出了该病针灸治疗的效果，又突出了该病需重点掌握的内容及临证注意事项；⑥考虑到读者层次的不同，部分疾病把治疗分为基本治疗与辨证治疗两部分，以便于学习者灵活运用。

著名的中医基础理论学家张登本教授作为本书的主审付出了艰辛的劳动。本书在编写过程中参阅了许多前辈的著作，在此一并表示衷心的感谢！虽然各编委十分尽职尽责，但不尽如人意之处在所难免，敬请各位读者在使用过程中，不断总结经验，提出宝贵意见，以便进一步修订和提高。

编 者

2010年3月于陕西·咸阳



目 录



- 第1讲 针灸学概说 /1
- 一、历史沿革 /1
 - 二、经络系统 /3
 - 三、腧穴 /10
- 第2讲 刺灸技术 /17
- 一、毫针刺法 /17
 - 二、灸法 /27
 - 三、拔罐法 /33
 - 四、刺灸应用 /34
- 第3讲 头痛 /38
- 第4讲 颈椎病 /50
- 第5讲 肩周炎、落枕 /55
- 一、肩周炎 /55
 - 二、落枕 /59
- 第6讲 痹证（关节炎） /63
- 第7讲 坐骨神经痛 /69
- 第8讲 三叉神经痛 /75
- 第9讲 中风 /79
- 第10讲 面神经麻痹、痿证 /90
- 一、面神经麻痹 /90
 - 二、痿证 /93

- 第11讲 失眠 /97
- 第12讲 眩晕、耳聋耳鸣 /102
- 一、眩晕 /102
 - 二、耳鸣、耳聋 /105
- 第13讲 感冒、咳嗽 /109
- 一、感冒 /109
 - 二、咳嗽 /113
- 第14讲 哮喘 /117
- 第15讲 胃痛 /122
- 第16讲 呕吐、呃逆 /131
- 一、呕吐 /131
 - 二、呃逆 /135
- 第17讲 腹痛、腹泻 /139
- 一、腹痛 /139
 - 二、泄泻 /142
- 第18讲 便秘 /145
- 第19讲 癫狂 /149
- 第20讲 痫证 /153
- 第21讲 郁证 /157
- 第22讲 牙痛、鼻炎 /161
- 一、牙痛 /161
 - 二、鼻炎（鼻窦炎） /163
- 第23讲 癃闭 /166
- 第24讲 小儿惊风 /171

第25讲 带状疱疹、风疹 /176

一、带状疱疹 /176

二、风疹 /178

第26讲 痛经、闭经 /182

一、痛经 /182

二、闭经 /187

第27讲 月经不调、更年期综合征 /191

一、月经不调 /191

二、更年期综合征 /195

第28讲 乳腺增生、产后缺乳 /198

一、乳腺增生 /198

二、产后缺乳 /201

第29讲 胎位不正、妊娠呕吐 /205

一、胎位不正 /205

二、妊娠呕吐 /206

第30讲 戒断综合征、减肥 /209

一、戒烟综合征 /209

二、戒毒综合征 /209

三、针灸减肥 /210

附录 I 常用穴位详解 /212

一、十二经脉 /212

二、奇经八脉 /231

三、常用奇穴 /233

附录 II 所用穴名笔画索引 /236

参考文献 /240

第 1 讲 | 针灸学概说

针灸学是以中医理论为指导，研究经络、腧穴及刺灸方法，探讨运用针灸防治疾病规律的一门学科。它是中医学的重要组成部分，主要内容包括经络、腧穴、刺法、灸法及针灸治疗。针灸疗法具有适应证广、简便易行、疗效明显、经济安全、易于掌握等特点。

一、历史沿革

有关针刺疗法的起源可以追溯到原始社会的氏族公社时期，但是针刺疗法真正产生的时间应该是应用“砭石”的新石器时代。

1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土了医学帛书《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》，对十一经脉的循行分布、病候表现及灸法进行了论述，这是现存最早的针灸学文献。

约秦汉时期成书的《黄帝内经》(简称《内经》)对经络的循行和病候、腧穴、针灸方法等作了比较详细的论述，尤其是《灵枢》(又称《针经》)用大量篇幅专门论述针灸学理论和临床治疗，标志着针灸学理论体系的初步形成。《难经》首次提出了八会穴，并用五行学说对五腧穴的理论和应用进行了详细的阐释，其中关于奇经八脉和原气的论述补充了《内经》的不足。东汉时期，华佗创立了“华佗夹脊穴”；张仲景《伤寒论》中有关针灸的条文有35条，提出了针灸预防、阳证宜针、阴证宜灸的重要观点。这些成就都大大丰富了针灸学的理论体系。

魏晋时代皇甫谧编撰的我国针灸史上第一部完整的针灸专著《针灸甲乙经》收录了349个腧穴的名称、定位和刺灸法，并对各科病症的针灸治疗进行了归纳和论述，在针灸学发展历史上起到了承前启后的作用。葛洪撰写的《肘后备急方》大大推动了灸法的临床应用，书中记载了针灸医方109条，其中99条为灸方。

隋唐时期针灸学有了长足的发展，唐初时针灸已成为专门的学科，设立了

“针师”“灸师”等专业称号。孙思邈在《备急千金要方》中广泛收集了前朝针灸医家的经验和亲身体会，并绘制了“明堂三人图”，把人体正面、侧面及背面的十二经脉用5种颜色标出，把奇经八脉用绿色标明，成为历史上最早的彩色经络腧穴图（遗憾的是这一珍贵遗产已佚），同时他还创用了“阿是穴”和“指寸法”。由于唐代开创了国家针灸教育体系，因此可以说这一时期为针灸学的规范化教育奠定了基础。

北宋的王惟一在经穴考订和针灸教具方面做了开拓性的工作，他经过对腧穴的重新考订，最终确立了354个经穴，并于公元1026年著《铜人腧穴针灸图经》，经雕印刻碑，由政府颁布，同时于1027年设计的两具铜人模型外刻经络腧穴，内置脏腑，可供针灸教学和考试使用，有力地促进了针灸学向规范化和标准化方向发展，为针灸人才培养开辟了新的途径。金代的何若愚开创了子午流注法，提倡按时取穴，创立了针灸时间学。元代的滑寿在《十四经发挥》一书中首次把任、督二脉和十二经脉并称为“十四经”，为后世研究经络提供了宝贵的文献资料。

明代是针灸学发展史上较为活跃的时期，出现了许多学术流派，创立了丰富的针刺手法，对于没有归经的穴位进行了归纳，形成“奇穴”。这一时期出现的《针灸问对》就针灸学术问题设立了80多条问答，是一部学术争鸣的代表著作；杨继洲的《针灸大成》记载穴位达959个，可谓是继《针灸甲乙经》后对针灸学的第三次总结，其内容汇编了历代诸家针灸学术观点、实践经验，是后世学习和研究针灸学的重要参考文献。清代吴谦主持编撰的《医宗金鉴·刺灸心法要诀》是当时政府主编的第一部针灸教材，对针灸学的普及和推广产生了积极的作用。



《针灸大成》明刊清修本

《针灸大成》10卷，作者明代杨继洲，是以其撰写的《卫生针灸玄机秘要》一书为基础，又汇集了明代以前的诸家著作而成。本书是一部印刷次数最多、对后世影响甚大的针灸书籍

二、经络系统

经络是经脉和络脉的总称，是联络脏腑肢节、沟通表里内外、运行全身气血的通道。其中经脉包括十二正经、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五别络、浮络及孙络等。

（一）十二经脉

十二经脉指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，所以又称为十二正经。

1. 命名 十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑三部分组成（图1-1）。用手、足将十二经脉分成手六经（上焦三脏及与之相络属的三腑，循行到达上肢）、足六经（中焦三脏及与之相络属的三腑，循行到达下肢）。用阴阳别脏腑，六脏属阴，其经脉循行于肢体内侧；六腑属阳，其经脉循行于肢体外侧。据阴阳消长变化规律，把阴阳又划分为三阴三阳。三阴为太阴、少阴、厥阴，三阳为阳明、太阳、少阳。

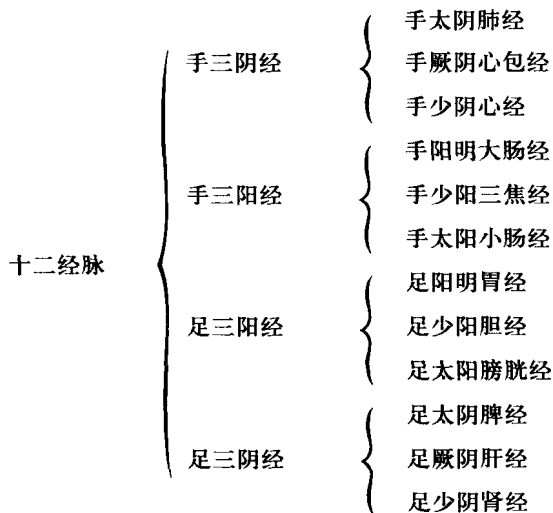


图 1-1 十二经脉组成

2. 分布规律 手六经循行到达上肢，其中手三阳经循行于上肢外侧，手三阴经循行于上肢内侧；足六经循行到达下肢，其中足三阳经循行于下肢外侧，足三阴经循行于下肢内侧。

按照正立姿势，两臂自然下垂，拇指向前体位，将四肢人为划分前缘、中线、后缘。阳经为阳明在前，少阳在中，太阳在后；阴经为太阴在前，厥阴在