

甘承铨 编著

针灸自学指南

ZHEN JIU ZI XUE ZHI NAN

安徽科学技术出版社

针灸自学指南

甘承铨 编著

安徽科学技术出版社

(皖)新登字02号

责任编辑：胡世杰

封面设计：张志强

针灸自学指南

甘承铨 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码：230063

安徽省新华书店经销 淮南市印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：9.625 字数：213000

1992年2月第一版

1992年2月第一次印刷

印数：8500

ISBN 7-5337-0693-5/R · 124 定价：4.55元

编者的话

针灸学是祖国医学重要组成部分，它是我国历代劳动人民和医药学家长期与疾病作斗争的经验总结。“针”和“灸”是两种医疗方法，它是通过针刺和艾灸来调整经络、脏腑气血的功能，从而达到防治疾病的目的。

针灸治病，具有简便快捷、疗效显著的特点，对缺医少药的农村、基层尤为适宜。

初学者学习针灸有两种误解。一是把针灸看得过于高深莫测，以为无从下手；二是把针灸看得太容易，以为针到某处有胀、麻、酸的感觉就是大功告成。这两种看法都是片面的。针灸是中医传统疗法之一，学习针灸也应当掌握一定的中医基本知识，学会辨证施治，才能取得良好的疗效。

对于初学者来说，首先要掌握经络和穴位，这是针灸治病的基础。经络内属脏腑、外络肢节、沟通内外、贯穿上下、纵横交错、遍布全身，将人体的各部组织器官联系成一个有机的整体，属于气血运行的通路；而穴位是经络气血通达体表的特殊部位。根据现代的医学知识，目前似可理解穴位为人体内部一定结构在体表上的投影。医者对患者实施针灸治疗时，若辨证已经明确，治法已经制定，选取穴位乃是关键。如能掌握某种病症应在哪些穴位上针刺或艾灸疗效快，熟记哪些穴位既可治疗本经病、又能治疗他经病，懂得哪些特殊穴位具有特殊的功效，并且善于配伍，则疗效更佳！

笔者从事针灸临床30余年，深深体会到：不同疾病，或同一疾病而类型不同，如选穴不同，则疗效迥别；若选用行之有效的针灸配方，则疗效自能高出一筹。如：膻中配膈

俞治疗胸膈气闷，巨阙配心俞治疗胸胁痛，肺俞配天突治疗咳嗽哮喘，收效常如桴鼓，便是明显的例证。

有志于学习针灸的青年朋友，只要勤奋学习，注意循序渐进，持之以恒，使理论知识和临床实际密切结合，一定能掌握针灸这一传统疗法。这本书如能对读者自学针灸有一点帮助，则是笔者最大的心愿！

作者

1990于安徽中医学院

内 容 提 要

本书是为自学针灸的读者编写的一本入门书。

全书共分三部分：经络腧穴篇、针灸操作篇、临床治疗篇。经络腧穴篇包括经络基本理论，十二经脉、奇经八脉、经外奇穴的基本知识及主要穴位的取穴、主治与操作等。针灸操作篇包括针灸及拔罐的各种用具、方法、注意事项，临证配穴的基本方法。临床治疗篇包括内、外、妇、儿、皮肤、五官各科常见病的针灸穴法。书末附常用针灸歌诀。

作者从事针灸临床30多年，具有丰富的临床经验，许多行之有效的治疗方法也贯串在本书中。因此，本书不但可供自学者之需，也可供临床医生及医学院校师生参考。

目 录

I 经络腧穴篇

第一章 经络腧穴概述.....	(1)
第一节 经络的概念.....	(1)
第二节 经络的组成.....	(2)
一、十二经脉	(3)
二、奇经八脉	(5)
三、十二经别	(6)
四、十二经筋	(6)
五、十二皮部	(6)
六、十五络	(6)
第三节 经络的作用.....	(7)
一、生理	(7)
二、病理	(8)
三、诊断	(8)
四、治疗	(8)
第四节 腧穴的分类与命名.....	(9)
一、腧穴的分类	(9)
二、腧穴的命名	(9)
第五节 取穴的方法.....	(9)
一、骨度分寸法.....	(10)
二、体表标志法.....	(11)
三、手指同身寸法.....	(12)
四、简便取穴法.....	(12)
第六节 腧穴的主治作用	(13)
一、近治作用.....	(13)
二、远治作用.....	(13)

三、特殊作用	(13)
第二章 十二经脉	(14)
第一节 手太阴肺经	(14)
1. 中府(15) 2. 云门(16) 3. 天府(16) 4. 侠白(16) 5. 尺泽(16)	
6. 孔最(16) 7. 列缺(17) 8. 经渠(17) 9. 太渊(17) 10. 鱼际(18)	
11. 少商(18)	
第二节 手阳明大肠经	(18)
1. 商阳(18) 2. 二间(19) 3. 三间(19) 4. 合谷(20) 5. 阳溪(20)	
6. 偏历(20) 7. 温溜(20) 8. 下廉(21) 9. 上廉(21) 10. 手三里(21)	
11. 曲池(21) 12. 肘髎(22) 13. 手五里(22) 14. 臂臑(22) 15. 肩髃	
(22) 16. 巨骨(23) 17. 天鼎(23) 18. 扶突(23) 19. 禾髎(23)	
20. 迎香(23)	
第三节 足阳明胃经	(24)
1. 承泣(25) 2. 四白(25) 3. 巨髎(25) 4. 地仓(26) 5. 大迎(26)	
6. 颊车(26) 7. 下关(26) 8. 头维(26) 9. 人迎(27) 10. 水突(27)	
11. 气舍(27) 12. 缺盆(27) 13. 气户(27) 14. 库房(28) 15. 屋翳	
(28) 16. 膺窗(28) 17. 乳中(28) 18. 乳根(28) 19. 不容(28) 20.	
承满(29) 21. 梁门(29) 22. 关门(29) 23. 太乙(29) 24. 滑肉门(29)	
25. 天枢(29) 26. 外陵(30) 27. 大巨(30) 28. 水道(30) 29. 归来	
(30) 30. 气冲(30) 31. 髀关(30) 32. 伏兔(31) 33. 阴市(31) 34.	
梁丘(31) 35. 犊鼻(31) 36. 足三里(31) 37. 上巨墟(32) 38. 条口	
(32) 39. 下巨墟(32) 40. 丰隆(32) 41. 解溪(33) 42. 冲阳(33)	
43. 陷谷(33) 44. 内庭(33) 45. 厉兑(34)	
第四节 足太阴脾经	(34)
1. 隐白(34) 2. 大都(35) 3. 太白(35) 4. 公孙(36) 5. 商丘(36)	
6. 三阴交(36) 7. 漏谷(37) 8. 地机(37) 9. 阴陵泉(37) 10. 血海	
(37) 11. 箕门(37) 12. 冲门(38) 13. 府舍(38) 14. 腹结(38) 15.	
大横(38) 16. 腹哀(38) 17. 食窦(39) 18. 天溪(39) 19. 胸乡(39)	
20. 周荣(39) 21. 大包(39)	
第五节 手少阴心经	(40)
1. 极泉(41) 2. 青灵(41) 3. 少海(41) 4. 灵道(41) 5. 通里(42)	

6.阴郄(42) 7.神门(42) 8.少府(42) 9.少冲(42)

第六节 手少阳小肠经(43)

1.少泽(43) 2.前谷(43) 3.后溪(44) 4.腕骨(45) 5.阳谷(45)
6.养老(45) 7.支正(45) 8.小海(46) 9.肩贞(46) 10.臑俞(46)
11.天宗(46) 12.乘风(46) 13.曲垣(47) 14.肩外俞(47) 15.肩中
俞(47) 16.天窗(47) 17.颞髃(47) 18.听宫(48)

第七节 足太阳膀胱经(48)

1.睛明(48) 2.攒竹(49) 3.眉冲(49) 4.曲差(49) 5.五处(49)
6.承光(49) 7.通天(51) 8.络却(51) 9.玉枕(52) 10.天柱(52)
11.大杼(52) 12.风门(52) 13.肺俞(52) 14.厥阴俞(53) 15.心俞
(53) 16.督俞(53) 17.膈俞(53) 18.肝俞(53) 19.胆俞(54) 20.
脾俞(54) 21.胃俞(54) 22.三焦俞(54) 23.肾俞(55) 24.气海俞
(55) 25.大肠俞(55) 26.关元俞(55) 27.小肠俞(55) 28.膀胱俞
(56) 29.中膂俞(56) 30.白环俞(56) 31.上髂(56) 32.次髂(56)
33.中髂(57) 34.下髂(57) 35.会阳(57) 36.承扶(57) 37.殷门
(57) 38.浮郤(58) 39.委阳(58) 40.委中(58) 41.附分(58) 42.
魄户(58) 43.膏肓俞(58) 44.神堂(59) 45.谿瘕(59) 46.膈关(59)
47.魂门(59) 48.阳纲(60) 49.意舍(60) 50.胃仓(60) 51.盲门(60)
52.志室(60) 53.胞育(60) 54.秩边(61) 55.合阳(61) 56.承筋
(61) 57.承山(61) 58.飞扬(61) 59.跗阳(62) 60.昆仑(62) 61.
仆参(62) 62.申脉(62) 63.金门(62) 64.京骨(63) 65.束骨(63)
66.足通谷(63) 67.至阴(63)

第八节 足少阴肾经(64)

1.涌泉(65) 2.然谷(65) 3.太溪(65) 4.大钟(65) 5.水泉(66)
6.照海(66) 7.复溜(66) 8.交信(66) 9.筑宾(67) 10.阴谷(67)
11.横骨(67) 12.大赫(67) 13.气穴(67) 14.四满(68) 15.中注
(68) 16.育俞(68) 17.商曲(68) 18.石关(69) 19.阴都(69) 20.腹
通谷(69) 21.幽门(69) 22.步廊(69) 23.神封(70) 24.灵墟(70)
25.神藏(70) 26.彘中(70) 27.俞府(70)

第九节 手厥阴心包经(71)

1.天池(71) 2.天泉(72) 3.曲泽(72) 4.郄门(72) 5.间使(72)

6.内关(72) 7.大陵(73) 8.劳宫(73) 9.中冲(73)

第十节 手少阳三焦经(74)

1.关冲(75) 2.液门(75) 3.中渚(75) 4.阳池(75) 5.外关(76)
6.支沟(76) 7.会宗(76) 8.三阳络(76) 9.四渎(76) 10.天井(75)
11.消泅渊(75) 12.消泅(75) 13.臑会(77) 14.肩髃(77) 15.天髃
(78) 16.天膑(78) 17.翳风(78) 18.瘰脉(78) 19.颊息(78) 20.
角孙(79) 21.耳门(79) 22.耳和髃(79) 23.丝竹空(79)

第十一节 足少阳胆经(79)

1.瞳子髃(81) 2.听会(81) 3.上关(81) 4.颌厌(81) 5.悬颅(82)
6.悬厘(82) 7.曲鬓(82) 8.率谷(82) 8.天冲(82) 10.浮白(83)
11.头窍阴(83) 12.完骨(83) 13.本神(83) 14.阳白(83) 15.头临
泣(84) 16.目窗(84) 17.正营(84) 18.承灵(84) 19.脑空(84)
20.风池(85) 21.肩井(85) 22.渊腋(85) 23.辄筋(85) 24.日月
(86) 25.京门(86) 26.带脉(86) 27.五枢(86) 28.维道(87) 29.
居髃(87) 30.环跳(87) 31.风市(87) 32.中渎(88) 33.膝阳关(88)
34.阳陵泉(88) 35.阳交(88) 36.外丘(88) 37.光明(89) 38.阳辅
(89) 39.悬钟(89) 40.丘墟(89) 41.足临泣(89) 42.地五会(90)
43.侠谿(90) 44.足窍阴(90)

第十二节 足厥阴肝经(90)

1.大敦(91) 2.行间(92) 3.太冲(92) 4.中封(92) 5.蠡沟(92)
6.中都(93) 7.膝关(93) 8.曲泉(93) 9.阴包(93) 10.足五里(94)
11.阴廉(94) 12.急脉(94) 13.章门(94) 14.期门(94)

第三章 奇经八脉(95)

第一节 督脉(95)

1.长强(95) 2.腰俞(95) 3.腰阳关(96) 4.命门(96) 5.悬枢(97)
6.脊中(97) 7.中枢(97) 8.筋缩(97) 9.至阳(97) 10.灵台(97)
11.神道(98) 12.身柱(98) 13.陶道(98) 14.大椎(98) 15.哑门
(98) 16.风府(99) 17.脑户(99) 18.强间(99) 19.后顶(99) 20.
百会(100) 21.前顶(100) 22.囟会(100) 23.上星(100) 24.神庭
(100) 25.素髃(101) 26.水沟(101) 27.兑端(101) 28.龈交(101)

第二节 任脉(101)

1.会阴(102)	2.曲骨(102)	3.中极(103)	4.关元(103)	5.石门(103)
6.气海(104)	7.阴交(104)	8.神厥(104)	9.水分(104)	10.下脘(105)
11.建里(105)	12.中脘(105)	13.上脘(105)	14.巨厥(105)	15.鸠尾(106)
16.中庭(106)	17.膻中(106)	18.玉堂(106)	19.紫宫(106)	20.华盖(107)
21.璇玑(107)	22.天突(107)	23.廉泉(107)	24.承浆(107)	
第三节 冲脉(108)				
第四节 带脉(108)				
第五节 阳跷脉(108)				
第六节 阴跷脉(109)				
第七节 阳维脉(109)				
第八节 阴维脉(110)				
第四章 经外奇穴(112)				
第一节 头颈部(112)				
1.四神聪(112) 2.印堂(112) 3.鱼腰(112) 4.上明(112) 5.太阳(113)				
6.球后(113) 7.鼻通(114) 8.金津、玉液(114) 9.夹承浆(114) 10.牵正(114)				
11.翳明(114) 12.安眠(115) 13.百劳(115) 14.崇骨(116)				
第二节 軀干部(116)				
1.颈臂(116) 2.三角灸(116) 3.胃上(116) 4.麦氏点(117) 5.提托(117)				
6.子宫穴(117) 7.定喘(117) 8.结核穴(118) 9.华佗夹脊(118)				
10.胃管下俞(118) 11.大椎七点(118) 12.痞根(118) 13.腰眼(118)				
14.十七椎(119)				
第三节 四肢部(119)				
1.十宣(119) 2.四缝(119) 3.大骨空(119) 4.小骨空(119) 5.中魁(120)				
6.鬼眼(120) 7.疔门(120) 8.八邪(121) 9.落枕穴(121)				
10.腰痛穴(121) 11.中泉(121) 12.二白(121) 13.臂中(122) 14.肘尖(122)				
15.外臂臑(122) 16.肩前(123) 17.环中(123) 18.四强(123)				
19.百虫窝(123) 20.鹤顶(123) 21.膝眼(123) 22.胆囊穴(124)				
23.阑尾穴(124) 24.八风(124) 25.里内庭(125) 26.独阴(125)				

I 针灸操作篇

第五章 针灸操作概述(126)

第一节 针灸法的主要内容·····	(126)
第二节 针灸法的特点·····	(126)
第三节 针灸对人体的基本作用·····	(127)
第六章 针刺的治疗原则·····	(130)
第一节 针具·····	(130)
第二节 练针法·····	(130)
第三节 针刺前的准备·····	(131)
第四节 针刺操作·····	(132)
一、进针方法·····	(132)
二、针刺的角度和深度·····	(134)
三、针刺得气·····	(136)
四、行针手法·····	(136)
五、补泻手法·····	(137)
六、留针与出针·····	(138)
第五节 针灸的治疗原则·····	(139)
一、局部与整体·····	(139)
二、治标与治本·····	(139)
三、同病异治与异病同治·····	(140)
四、补虚与泄实·····	(141)
五、清热与温寒·····	(141)
第六节 异常情况的处理和预防·····	(142)
第七节 针刺时注意事项·····	(144)
第八节 三棱针·····	(144)
第九节 皮肤针·····	(145)
第十节 芒针·····	(146)
第七章 灸法及拔罐·····	(148)
第一节 灸法的分类·····	(148)
第二节 艾炷灸法·····	(149)
一、直接灸·····	(149)
二、间接灸·····	(150)
第三节 艾条灸法·····	(151)

第四节	温针灸法	(153)
第五节	温灸器灸法	(154)
第六节	熏灸盒灸法	(155)
第七节	天灸法	(156)
第八节	灸治注意事项	(156)
第九节	拔罐法	(157)
一、罐子的种类		(157)
二、吸拔方法		(158)
三、各种拔罐法的临床运用		(160)
四、拔罐注意事项		(160)
第八章	临证配穴法	(162)
第一节	循经取穴法	(163)
第二节	异经取穴法	(164)
第三节	对称取穴法	(167)
第四节	特定取穴法	(168)
一、五输穴		(168)
二、原络穴		(170)
三、郄穴		(172)
四、俞募穴		(173)
五、八会穴		(174)
六、八脉交会穴		(175)
七、下合穴		(176)
八、交会穴		(176)
第五节	按神经分布取穴法	(176)
第六节	经验取穴法	(178)
第七节	临床运用要点	(179)

二 临床治疗篇

第九章	内科病证	(182)
-----	------	-------

感冒(182) 咳嗽(182) 哮喘(184) 胃脘痛(185) 胃神经官能症(186)

菌痢(186)	大脑发育不全(187)	胃下垂(188)	肺癆(188)	呕吐(189)
泄瀉(190)	便秘(191)	疟疾(192)	胁痛(193)	呃逆(193)
精神分裂症(194)	痛证(195)	瘰癧(196)	神经衰弱(197)	头痛(198)
眩晕(199)	失眠(200)	高血压(201)	胆囊炎(201)	前列腺炎(202)
尿路感染(202)	癔病(203)	消渴(204)	遗精(206)	阳痿(207)
脱肛(208)	水肿(208)	痿证(210)	偏瘫(211)	面瘫(212)
			三叉神经痛(213)	面肌痉挛(214)
			多发性神经炎(214)	肋间神经痛(215)
第十章 外科病证				(217)
瘰癧(217)	乳瘤(218)	蛔厥(218)	肠结(219)	肠痈(219)
丹毒(220)	象皮肿(221)	胆结石(222)	肾结石(222)	痔疮(223)
甲沟炎(224)	痹证(224)	落枕(225)	臂丛神经痛(226)	外伤性截瘫(227)
肩痹(227)	肘关节疼痛(228)	腱鞘囊肿(229)	腰痛(229)	周痹(230)
着痹(231)	历节风(232)	血栓闭塞性脉管炎(233)	股外侧皮神经炎(234)	膝关节软组织损伤(234)
腓肠肌痉挛(235)	踝关节损伤(235)	足跟痛(236)		
第十一章 妇科病证				(237)
闭经(237)	痛经(238)	月经不调(239)	子宫脱垂(240)	带下(241)
崩漏(242)	慢性盆腔炎(243)	乳少(244)	胎位不正(244)	妊娠呕吐(245)
滞产(246)	子痫(246)			
第十二章 儿科病证				(248)
遗尿症(248)	婴儿腹泻(248)	急惊风(250)	暑热症(251)	小儿伤食(251)
百日咳(252)	疳积(253)			
第十三章 五官科病证				(255)
麦粒肿(255)	胞轮振跳(256)	视神经炎(256)	视神经萎缩(257)	
近视(257)	斜视(258)	绿风内障(259)	雀目(259)	耳聋、耳鸣(260)
急性扁桃体炎(261)	慢性鼻炎(262)	慢性萎缩性鼻炎(262)	牙痛(263)	咽喉肿痛(263)
梅核气(264)				
第十四章 皮肤科病证				(265)
荨麻疹(265)	牛皮癣(266)	湿疹(266)	皮肤瘙痒病(267)	头癣(268)
鸡眼(269)	寻常疣(269)	扁平疣(270)	粉刺(270)	带状疱疹(271)
斑秃(272)				
第十五章 急救及其他				(273)

中暑(273) 休克(274) 昏厥(274) 惊厥(275) 溺水(276) 肥胖症
(276) 戒烟(278)

附 常用针灸歌诀

- 一、十四经腧穴歌.....(280)
- 二、十二经井荣俞原经合歌.....(288)
- 三、十五络穴歌.....(288)
- 四、十二募穴歌.....(289)
- 五、十六郄穴歌.....(289)
- 六、八会穴歌.....(289)
- 七、八脉交会穴歌.....(289)
- 八、下合穴歌.....(290)
- 九、四总穴歌.....(290)

I 经络腧穴篇

第一章 经络腧穴概述

针灸学是以中医理论为指导，运用针刺和艾灸防治疾病的一门临床学科，它是祖国医学的重要组成部分。其内容包括经络、腧穴、针灸方法，及临床治疗等。学习针灸首先要掌握经络和腧穴的基本知识。

经络学说是针灸学的理论基础，也是腧穴的临床运用的依据。它阐明了人体各部之间的联系通路，即体表之间、内脏之间，以及体表与内脏之间由于经络系统的联系而构成一个有机的整体，这一理论贯串到针灸学的理论、诊断和治疗等各个方面。腧穴是人体脏腑、经络、气血输注于体表的部位。腧穴学是研究腧穴的位置、腧穴与脏腑经络的关系，以及用来防治疾病的学科。人体腧穴反应的病理变化及通过腧穴治疗疾病的作用，都是通过经络来完成的。

第一节 经络的概念

经络学说是研究人体经络系统的循行、分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系，并以此指导临床诊断和治疗的理论。“经络”是人体内经脉与络脉的总称。“经”有路径的含义，经脉分布较深，贯穿上下，沟通内外，是经

络中直行的干线。“络”有网络的含义，络脉为经络中横行的分支，分布较浅，纵横交错，遍布全身。经络是运行全身气血，联络全身脏腑肢节，沟通上下、内外，调节体内各部分的通路。由于经络遍布全身，有规律性的循行和错综复杂的交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联系成一个有机的统一整体。

第二节 经络的组成

经络是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。

经络

十二经脉

手三阴经

手太阴肺经

手厥阴心包经

手少阴心经

手三阳经

手阳明大肠经

手少阳三焦经

手太阳小肠经

足三阳经

足阳明胃经

足少阳胆经

足太阳膀胱经

足三阴经

足太阴脾经