

針灸入門

南京中医学院 編著

人民卫生出版社



針灸入門

南京中医学院 編著

人民卫生出版社

一九六六年·北京

內 容 提 要

这是一本供初学针灸用的书，是根据中医理论体系编著的。

全书共分四篇。第一篇简明扼要的介绍介绍了针灸的起源、发展和怎样学习针灸。

第二篇介绍经穴的概念，并着重用表格及附图讲述十四经中常用的一些穴位。每一穴位都介绍穴名、部位、主治、取穴法和针刺的深度、艾灸的壮数，显明易记。部分常用的经外奇穴，也同样用表格作了介绍。

第三篇为针灸术，介绍了针和灸（包括拔罐子）的一般常识及切实可行的操作方法。

第四篇为治疗，除介绍怎样诊断和处方外，并有七十五种常见疾病的针灸治疗方法，对于实习针灸术，颇为有用。

学者通过本书的学习，可以对针灸得到入门的途径。

針 灸 入 門

开本：787×1092/32 印张：2⁸/16 字数：42千字

南京中医学院 编 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

（北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号）

·北京崇文区禄子胡同十五号·

北 京 新 华 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

统一书号：14048·1900

定价：（科四）0.18 元

1959年4月第1版—第1次印刷

1966年2月第1版—第7次印刷

印数：497,501—659,500

目 录

第一篇 概說	1
一、针灸的起源	1
二、针灸的发展	1
三、针灸疗法有那些优点	2
四、怎样学习针灸疗法	3
第二篇 經穴	5
一、基本概念	5
(一) 什么叫做经穴	5
(二) 经穴的作用	5
(三) 经络的行径和分布概况	5
(四) 取穴的方法	6
二、十四经和常用孔穴	9
(一) 手太阴肺经	9
(二) 手少阴心经	10
(三) 手厥阴心胞络经	11
(四) 手阳明大肠经	12
(五) 手少阳三焦经	13
(六) 手太阳小肠经	14
(七) 足太阴脾经	16
(八) 足少阴肾经	17
(九) 足厥阴肝经	18
(十) 足太阳膀胱经	20
(十一) 足阳明胃经	22
(十二) 足少阳胆经	24
(十三) 任脉	27

(十四) 督脉·····	29
第三篇 針灸术 ·····	33
一、針术·····	33
二、灸术·····	42
三、拔罐子·····	46
第四篇 治疗 ·····	48
一、怎样诊断疾病·····	48
二、怎样处方·····	48
三、常见疾病的治疗·····	49
(一) 中风·····	49
(二) 伤风·····	51
(三) 吐泻(古名霍乱, 俗名瀉螺痧)·····	52
(四) 疟疾(打摆子)·····	52
(五) 干霍乱(绞肠痧、痧胀)·····	52
(六) 痢疾·····	53
(七) 水肿(浮肿、肿病)·····	54
(八) 臌胀(单腹胀、气臌、水臌)·····	54
(九) 黄疸·····	54
(十) 癲症(文痴)·····	55
(十一) 狂症(武痴)·····	55
(十二) 痼症(羊痼风)·····	57
(十三) 肺癆(肺病、肺结核)·····	57
(十四) 久咳·····	57
(十五) 哮喘·····	58
(十六) 眩暈(头昏)·····	58
(十七) 怔忡(心跳)·····	58
(十八) 呕吐·····	58
(十九) 呃逆·····	59
(二十) 吐血·····	59
(二十一) 胃痛·····	59

(二十二) 噎膈(膈气)·····	60
(二十三) 反胃(转食病)·····	60
(二十四) 痹症(痛风、关节痛)·····	60
(二十五) 痿症·····	61
(二十六) 半身不遂·····	61
(二十七) 头痛·····	61
(二十八) 胁痛(肋痛)·····	61
(二十九) 腹痛·····	62
(三十) 腰痛·····	62
(三十一) 疝气(小肠气)·····	62
(三十二) 脚气·····	63
(三十三) 失眠·····	63
(三十四) 泄泻·····	63
(三十五) 便秘(大便不通)·····	63
(三十六) 脱肛·····	63
(三十七) 癃闭(小便不通)·····	64
(三十八) 遗尿·····	64
(三十九) 淋病·····	64
(四十) 遗精·····	65
(四十一) 阳痿·····	65
(四十二) 大便出血·····	65
(四十三) 急惊风·····	65
(四十四) 慢惊风·····	65
(四十五) 瘫痪(小儿麻痹症)·····	66
(四十六) 疳疾·····	66
(四十七) 脐风(撮口)·····	66
(四十八) 经闭·····	66
(四十九) 痛经(月经痛)·····	67
(五十) 崩漏(月经过多)·····	67
(五十一) 倒经·····	67

(五十二) 阴挺(子宫下脱)·····	67
(五十三) 白带·····	68
(五十四) 妊娠恶阻·····	68
(五十五) 目赤肿痛·····	68
(五十六) 迎风流泪·····	68
(五十七) 雀目(夜盲眼)·····	69
(五十八) 鼻塞、鼻渊·····	69
(五十九) 衄血·····	69
(六十) 耳聋、耳鸣·····	69
(六十一) 聋哑·····	69
(六十二) 喉风·····	69
(六十三) 喉痛·····	70
(六十四) 喉蛾(乳蛾)·····	70
(六十五) 牙痛·····	70
(六十六) 口眼歪斜·····	71
(六十七) 破伤风·····	71
(六十八) 疔疮·····	71
(六十九) 疔腮(虾蟆瘟)·····	71
(七十) 乳痛·····	72
(七十一) 瘰癧(鼠疮)·····	72
(七十二) 瘰气·····	72
(七十三) 风疹·····	72
(七十四) 振伤·····	72
(七十五) 落枕·····	73
附: 备用穴位表·····	73

第一篇 概 說

一、針灸的起源

針灸療法是祖國醫學遺產的一部分，也是我國特有的一種民族醫療方法。千百年來，對保衛健康，繁衍民族，有過卓越的貢獻，直到現在，仍然擔當着這個任務，為廣大群眾所信仰。

根據古代文獻“山海經”和“內經”，有用“石箴”刺破痛腫的記載，以及“孟子”：“七年之病，求三年之艾”的說法，再根據近年在我國各地所挖出的歷史文物來考證，“針灸療法”的起源，可能就在石器時代。

二、針灸的發展

由於社會的發展和人類思想進步，到了夏、商、周時代，冶金術已經發明，因此原始形式的石針，就改用金屬來製造了。古代的“九針”，可能就在这个時期創造的。

戰國時代，我國第一部醫書“內經”出現，記載了“十二經”、“奇經八脈”和“腧穴”。針灸療法，在這個時期已經確立了比較完備的理論。

晉代名醫皇甫謐，搜羅古代針灸書籍的精華，著成“針灸甲乙經”十二卷，總結了古代的針灸學術。

唐代的醫事制度已很健全，醫學教育也相當發達，醫學生分科學習，針科便是其中之一，教師的職別有針博士和針助教等名稱。當時日本曾派醫生到中國來學習。

宋朝王惟一，铸造针灸铜人，画出周身的经络穴道，等于现代直观教学的模型，并著有“铜人针灸腧穴图经”，对针灸学术的贡献很大。

元朝的滑伯仁，著有“十四经发挥”三卷，把任、督二脉和十二经并在一道，提出了现在通行的十四经学说。

明代的杨继洲，著有“针灸大成”十卷，内容丰富，是针灸学术的又一次总结。

到了清代，由于封建势力和帝国主义的文化侵略，祖国医学日趋衰落。尤其令人痛心的是：1919年反动政府通过了余岩（云岫）废除“旧医”的提案，祖国医学就受到了更严重的摧残，针灸疗法，当然也是饱受摧残的一部分。但是，由于针灸疗法有它卓越的疗效，深为中国人民所爱好，尽管反动政府歧视摧残，仍旧广泛地流传在民间。

解放以后，由于伟大的中国共产党和毛主席的英明领导，重视祖国文化遗产，贯彻了中医政策和百花齐放、百家争鸣的方针，祖国医学又重新蓬勃发展起来。到处建立针灸医疗研究机构，大大地鼓舞和振奋了全国医务工作者学习针灸的信心，因此，针灸疗法得以普遍推广。同时许多国家也非常重视我国的针灸疗法，多次派人前来我国学习和考察。我们深信祖国医学遗产之一的针灸疗法，对我们的人民保健事业，将会作出更大的贡献；在世界医学领域中，也将会有更高的地位。

三、针灸疗法有那些优点

针灸疗法，所以能够获得广大群众的信仰和欢迎，是因为它不仅悠久的历史，而且还有很多优点。因此，推广与普及针灸疗法，对当前防治疾病，保障人民健康，有着很大的贡献。现在，把它的优点，简单的说明如下：

(一) 治疗范围广：不论内、外科或妇、儿科以及五官科等疾病，都可用针灸疗法来治疗。

(二) 见效快：运用针灸疗法，治疗一切痛症——如对胃痛、腹痛、腰痛、头痛以及关节痛等——往往针到痛止，比吃药来得快。

(三) 安全稳当：只要依照针灸的操作常规，不乱针瞎灸，通常不会引起什么乱子，比药物治疗容易掌握。

(四) 方便、节约：只要随身带几根针和一些艾条、酒精、棉花等东西，到处可以治病，不受设备和条件的限制，并且非常节约。

(五) 易学易用：学习针灸疗法的人，只要能熟悉孔穴的部位和主治，以及操作方法、适应证与禁忌证等几个环节，就能替人治病。

四、怎样学习针灸疗法

针灸疗法，既是祖国宝贵的医学遗产，又具备以上所说的几个优点，那么，我们如何来学好它呢？这就必须要掌握以下几个环节：

(一) 熟记经穴：经是经络，是人体气血流行的道路。穴是孔穴，是针灸施术的部位。如果不把经络和穴位摸清，就不能发挥应有的疗效。开始学习，首先要把经络行走的路线和分布情况弄清楚，然后把常用的经穴记住，再结合人体实际点穴，反复学习，自然就能熟记了。

(二) 熟练操作：针灸的一般操作技术，除练指力以外，如提插、捻转等手法，切指与骈指进针法，以及如何掌握刺针深浅和进针的方向等，都要熟练以后，才能运用自如。

(三) 辨证处方：除了认识穴位和熟练操作外，更重要的

还要懂得辨证处方的规律。换句话说，就是要依据各种不同的证候，而采用适当的穴位进行治疗，这样才能达到预期的目的。至于如何来辨证处方，在第四篇——治疗篇——中加以说明。

第二篇 經 穴

一、基 本 概 念

(一) 什么叫做经穴：前面已经说过，经是指经络，穴是指孔穴。经络，是人体脏腑与四肢百骸的联络线；孔穴，就是散布在这些联络线上的点，这些点，就是针灸疗法施术的部位。

人体有：肝、心、脾、肺、肾、心包六脏和胃、大肠、小肠、胆、三焦、膀胱六腑，共十二个内脏。每一脏都有一经分别走向上肢或下肢和其它各部联系。六脏属阴：肺、脾为太阴，心、肾为少阴，肝、心包为厥阴；六腑属阳：小肠、膀胱为太阳，胃、大肠为阳明，胆、三焦为少阳，所以有手太阴肺经，足太阳膀胱经……等名称。再加上督脉和任脉，就是通常所说的十四经。每一经上所有的孔穴自数个至数十个不等，一共约有三百六十多个，此外，还有一些不在经络线上的孔穴，叫做“经外奇穴”。这些孔穴，有的很少用到。本书所介绍的，是一些比较常用的。

(二) 经穴的作用：经络是气血运行的路线，穴位是气血流注的部位，因此它们的作用有着密切的关系，是不可分割的。凡是病邪侵入人体，以致经络脏腑的气血不和，就要发生疾病。使用针灸疗法来刺激穴位，通过经络的传导，就可调整气血和脏腑的功能，从而达到治愈疾病的目的。

(三) 经络的行径和分布概况：经络的行径和分布，简单的说：手三阴经从胸部起经过手臂内侧行至手指；手三阳经从手指背面经上肢外侧上走到头；足三阴经从足上行沿下肢

内侧经腹部至胸；足三阳经从头走到足（胃经在腹前，胆经走两侧，膀胱经在背后）。各经的起止和行径都不相同。

（四）取穴的方法：针灸治病，疗效的好与不好，除去处方的适当与否以外，在实际操作时，则决定于取穴是否准确。如果掌握了取穴的方法，也就不难取得正确的穴位，一般常用的取穴方法，有以下三种：

1. 骨度分寸折量法：这种方法就是把人体各部的距离

附 十四经行径分布表

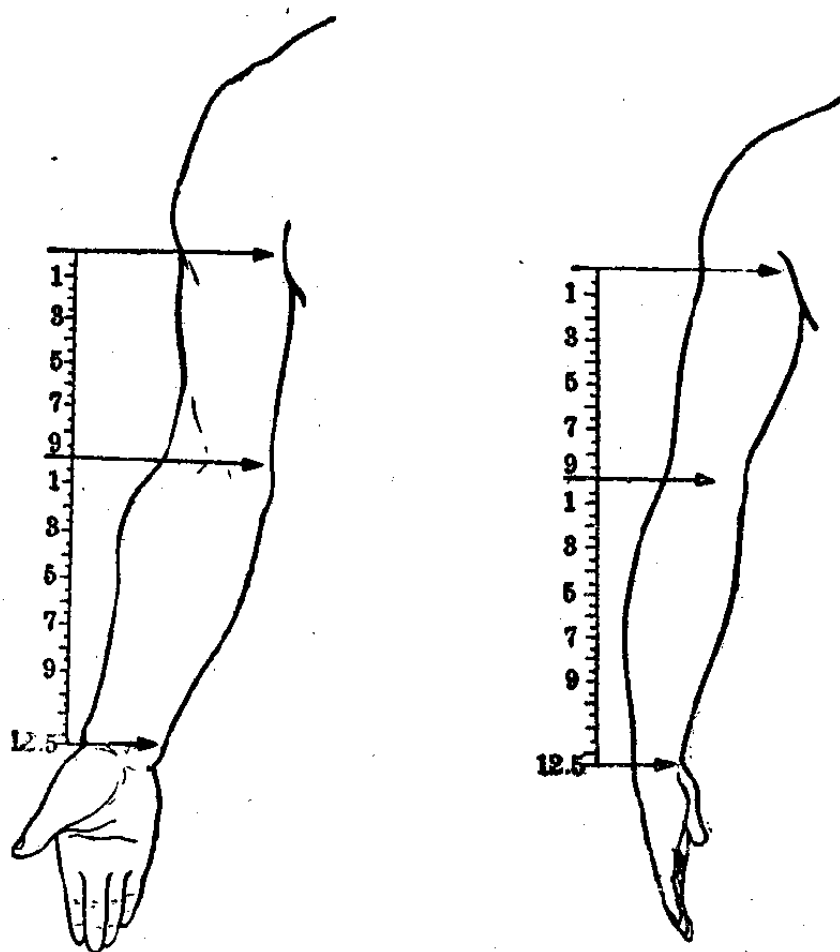
经 别	起 点	经 过	终 点
手太阴肺经	胸 部——中府穴	上肢内侧	手大指——少商穴
手少阴心经	腋 下——极泉穴	上肢内侧	手小指——少冲穴
手厥阴心包经	胸 部——天池穴	上肢内侧	手中指——中冲穴
手阳明大肠经	手食指——商阳穴	上肢外侧、颈部	鼻两侧——迎香穴
手太阳小肠经	手小指——少泽穴	上肢外侧、颈部	耳 前——听宫穴
手少阳三焦经	手无名指——关冲穴	上肢外侧、颈部	眉 梢——丝竹空穴
足太阴脾经	足大指——隐白穴	下肢内侧、腹部	胸 部——大包穴
足少阴肾经	足掌心——涌泉穴	下肢内侧、腹部	胸 部——俞府穴
足厥阴肝经	足大指——大敦穴	下肢内侧、腹部	胁 部——期门穴
足阳明胃经	颧 部——承泣穴	颈、胸、腹、下肢的前面	足次指——厉兑穴
足太阳膀胱经	眼内角——睛明穴	头、项、背、下肢的背面	足小指——至阴穴
足少阳胆经	眼外角——瞳子髎穴	胸、胁、下肢的外侧	足四趾——窍阴穴
督 脉	脊椎尽处——长强穴	背、颈、头部	上唇内——龈交穴
任 脉	会阴部——会阴穴	腹、胸、颈部	颏 部——承浆穴

规定为一定的分寸,譬如,肘横纹至腕横纹为一尺二寸半,男女、老少、长短、肥瘦都是一样,就是把这段距离划成十二个半等分,取穴时,就以它作为标准来折算量取穴位(见附图1)。

2. 中指同身寸法: 这一方法,就是叫病人将中指和拇指连接成一个圆圈,以中指中节内侧两头横纹头中间的距离作为一寸,可适用于四肢部及背部的横寸。

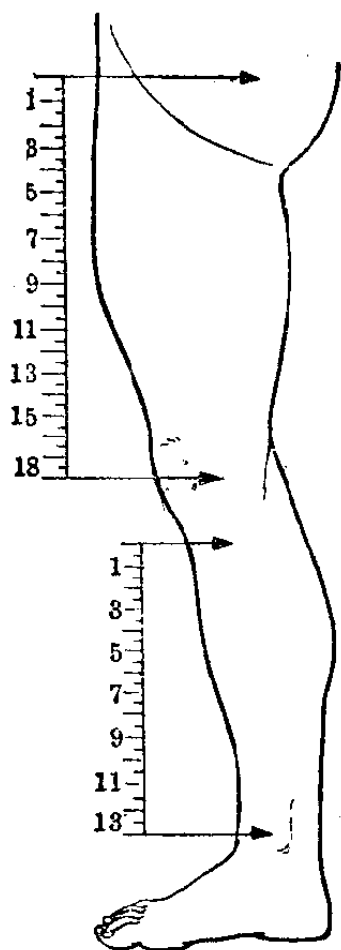
3. 天然标志取穴法: 就是根据人体的天然标志取穴法,如两耳尖直上取“百会”,垂手中指端取“风市”,食指交叉取“列缺”,十一肋端取“章门”,肩胛下平取“至阳”,髂骨上平取“腰阳关”等。

附图1 全身各部的分寸

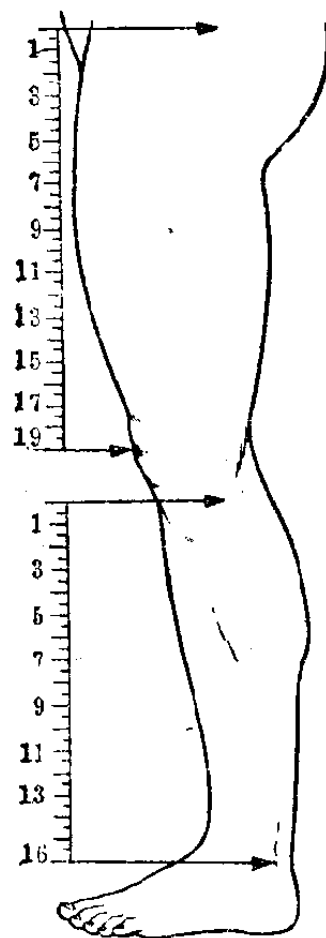


① 上肢内侧分寸

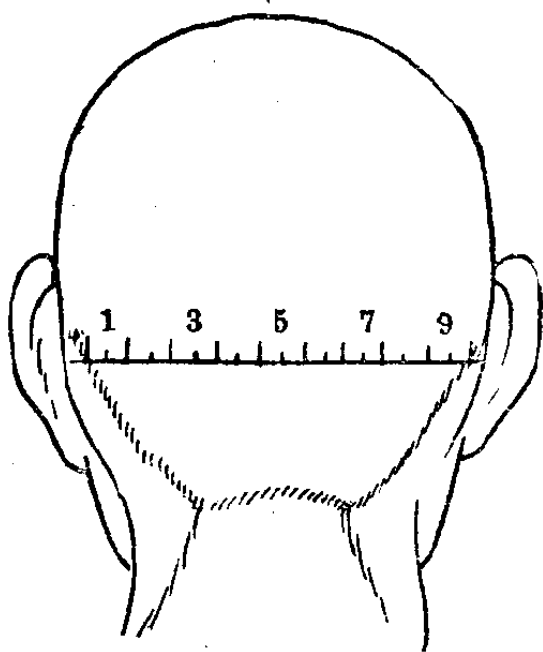
② 上肢外侧分寸



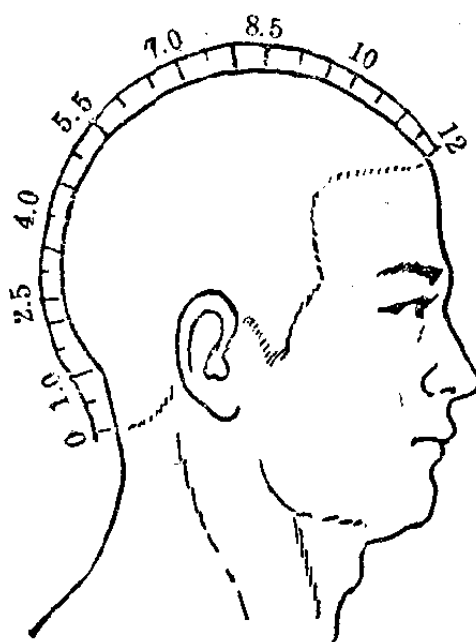
③ 下肢内侧分寸



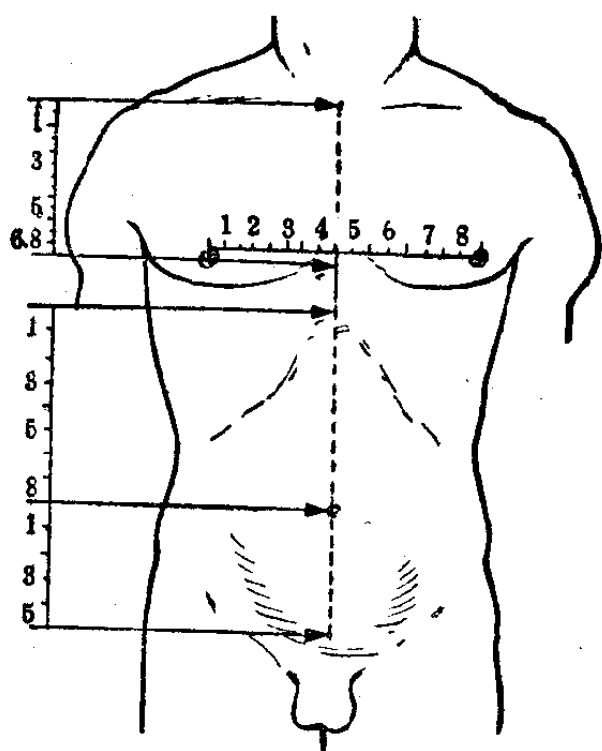
④ 下肢外侧分寸



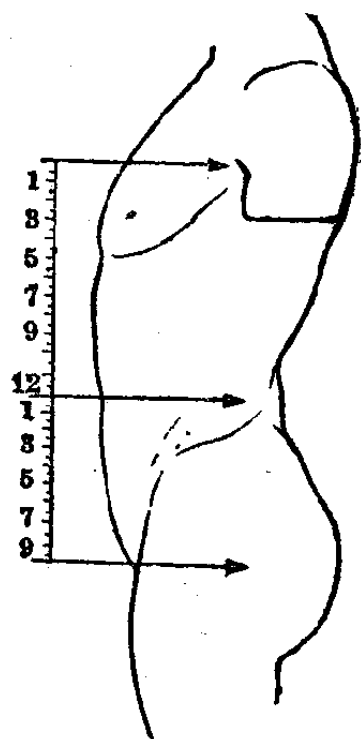
⑤ 头部横行分寸



⑥ 头部纵行分寸



⑦ 胸腹正面分寸



⑧ 胸腹侧面分寸

附图 2 中指同身寸的量取法



二、十四經和常用孔穴

(一) 手太阴肺经:

1. 行径: 这一经起于胸部乳上三肋的中府穴, 经过上肢内侧, 到拇指内侧端的少商穴为止。

2. 常用孔穴:

穴名	部 位	主 治	取 穴 法	针 灸 法
中府	乳上三肋动脉应手陷中	咳嗽、喘急、胸痛	平卧,自乳头外开二寸,向上按取三肋与第四肋之间	针 3—5 分 灸 3—7 壮
尺泽	在肘横纹的拇指一侧	咳嗽、吐血、手臂疼痛	上肢少少弯曲(约35°),掌心向上,肘窝大筋外边就是穴	同 上
列缺	在手腕上面与拇指同侧	头痛、咳嗽	两手虎口交叉,食指尽处	针 2—3 分 灸 3—7 壮
太渊	掌后内侧横纹头	咳嗽、吐血、齿痛	掌后内侧横纹头凹陷处,有脉跳动处便是	针 2—3 分 灸 2—3 壮
少商	在拇指内侧,去爪甲角一分许	中风昏倒、乳蛾、喉痛	距拇指爪甲根内角如韭菜叶子阔的地方	针一分。宜用三棱针出血

(二) 手少阴心经:

1. 行径: 这一经起于腋窝正中的极泉穴,循上肢的内侧后面,终止于小指内侧端的少冲穴。

2. 常用孔穴:

穴名	部 位	主 治	取 穴 法	针 灸 法
极泉	在腋窝正中	胁肋疼痛、臂肘冷痛	手臂平举,腋窝中间有动脉跳动的地方	针 3 分 灸 7 壮
少海	在肘窝横纹内端	瘰癧、两手臂麻木	屈肘,于肘窝横纹内侧上五分处取穴	针 5—8 分 灸 3—5 壮
通里	在小指侧距腕后一寸处	心跳、失音、发热	仰掌,从阴郄穴上行五分处取穴	针 3 分 灸 3 壮
阴郄	在腕后五分处	惊恐、盗汗	从神门穴上行五分处取穴	针 3 分 灸 3 壮