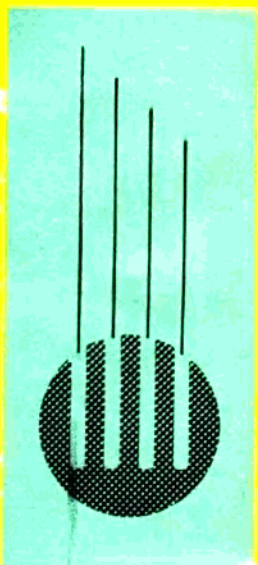


黄荣活 主编
黄宁华 整理

针灸七字经



中国社会出版社

歧黃新義，自繁返約。

李貴康 1993.1.

序 一*

古有《医学三字经》，修园陈氏撰编珍。
艺传后学岐黄术，医海茫茫有筏津。
荣活名医针灸精，新编《针灸七字经》。
言传身教积经验，法古励今勇创新。
由博返约繁为简，七字顺口易铭心。
杏林春暖花争发，吾爱为歌寿世吟。

田从豁

一九九一年十月于北京

-
- 田从豁同志现任中国中医研究院广安门医院针灸科主任医师，中国针灸学会常务理事、副秘书长。

序 二*

针灸学发源于我国远古时期，其源远流长，是中国医药学的重要组成部分。它以中医基本理论、经络学说为指导，运用毫针和艾灸为主要治疗方法来防治疾病，对中华民族的繁衍昌盛作出巨大的贡献。

由于它易学，简便实用，疗效可靠，无副作用，对于饱受紧张生活节奏的困扰，屡经化学药物毒害的现代人来说，更受欢迎。因此，它发展成为当今世界医学的一部分。

黄荣活先生，从医半个世纪，有丰富的临床经验，是当代名老中医。《针灸七字经》是黄宁华医师师事黄老多年，总结整理其经验而写成的，具有执简驭繁，易学实用，经验与理论俱备，针灸与药物相结合等特点，是初学者和针灸爱好者一本难得的入门指导，更是临床医生一本实用参考书。

1987年，在第一届世界针灸学术大会上，我有机会聆听黄荣活先生宣读论文，现又获读其经验集《针灸七字经》，启发不少，相信本书的出版将有助于中医事业的发展，故乐为之序。

杨顺益

1992年5月于广州中医学院

• 杨顺益同志现任广州中医学院副教授。

目 录

一、针灸源流·····	(1)
二、针灸的基本概念·····	(6)
1. 何谓针灸术·····	(6)
2. 针灸为什么能够治病·····	(6)
3. 针灸疗法好处多·····	(7)
4. 针前要做好消毒工作·····	(7)
5. 取穴方法·····	(8)
6. 针术·····	(9)
(1) 常用的针有几种	
(2) 怎样扎针	
(3) 怎样进针、留针、出针	
(4) 三棱针刺法	
7. 灸术·····	(12)
怎样艾灸·····	(12)
8. 针灸时病人的体位·····	(12)
9. 附：梅花针、指针、拔火罐、·····	(13)
(1) 梅花针	
①梅花针治哪些病	
②梅花针操作法	
(2) 指针	
①指针治疗哪些病	
②指针操作法	
(3) 拔火罐	
①火罐的适应症	
②火罐的操作法	

10. 晕针——针灸时异常现象	(17)
-----------------	------

三、常用穴位 (18)

1. 头面部 (15穴)	(18)
--------------	------

(1) 百会 (2) 上星 (3) 印堂 (4) 攒竹 (5) 太阳 (6) 四白
(7) 迎香 (8) 下关 (9) 颊车 (10) 迎香 (11) 人中 (12) 听会
(13) 风池 (14) 头维 (15) 风府

2. 腰背部 (21穴)	(26)
--------------	------

(1) 大椎 (2) 肩井 (3) 天宗 (4) 肺俞 (5) 膏肓 (6) 心俞
(7) 膈俞 (8) 肝俞 (9) 胃俞 (10) 命门 (11) 肾俞 (12) 大肠俞
(13) 腰俞 (14) 会阳 (15) 骶中 (16) 中髎 (17) 神阙 (18)
天枢 (19) 关元 (20) 气海 (21) 归来

3. 上肢部 (15穴)	(38)
--------------	------

(1) 肩髃 (2) 曲池 (3) 合谷 (4) 手三里 (5) 尺泽 (6) 间使
(7) 内关 (8) 外关 (9) 列缺 (10) 神门 (11) 后溪 (12) 少商
(13) 四缝 (14) 十宣 (15) 中冲

4. 下肢部 (19穴)	(49)
--------------	------

(1) 环跳 (2) 风市 (3) 足三里 (4) 阳陵泉 (5) 委中 (6)
丰隆 (7) 承山 (8) 悬钟 (9) 血海 (10) 三阴交 (11) 太溪
(12) 昆仑 (13) 照海 (14) 太冲 (15) 内庭 (16) 公孙 (17) 隐白
(18) 大敦 (19) 阿是穴

四、常见病的针灸治疗 (63)

1. 感冒	(63)
-------	------

2. 疟疾	(64)
-------	------

3. 哮喘	(64)
-------	------

4. 头痛	(66)
-------	------

5. 泄泻	(67)
-------	------

6. 痢疾	(68)
-------	------

7. 腹痛	(69)
-------	------

8. 胃脘痛	(70)
--------	------

9. 腰痛	(71)
-------	------

10. 牙痛	(72)
11. 喉痛	(74)
12. 关节痛	(74)
13. 胁痛	(75)
14. 咳嗽	(77)
15. 遗尿	(78)
16. 落枕	(79)
17. 呕吐	(80)
18. 痞积	(81)
19. 扭伤	(83)
20. 便秘	(84)
21. 脱肛	(86)
22. 淋症	(87)
23. 阳萎	(87)
24. 瘰症	(89)
25. 癫痫	(90)
26. 眩晕	(91)
27. 慢性肝炎	(93)
28. 慢性肾炎	(94)
29. 痿症	(95)
30. 风疹	(97)
31. 疟腮	(98)
32. 阑尾炎	(99)
33. 瘰气	(101)
34. 耳鸣耳聋	(102)
35. 火眼	(104)
36. 面瘫	(105)
37. 冠心病	(106)
38. 脱发	(108)

39. 急救	(109)
40. 妇科病	(109)
41. 急性肝炎	(112)
42. 小儿麻痹后遗症	(114)
43. 肺炎	(115)
44. 高血压	(116)
45. 男性不育症	(118)
46. 肩周炎	(119)
47. 腱鞘囊肿	(121)
48. 乳腺增生病	(122)
49. 慢性前列腺炎	(123)
50. 慢性胆囊炎	(124)
51. 手术后肠粘连	(125)
52. 偏头痛	(126)
53. 膈肌痉挛	(127)
54. 失眠	(128)
55. 近视眼	(129)
56. 慢性鼻炎	(121)
57. 瘰癧	(132)
58. 外阴搔痒	(133)
59. 坐骨神经痛	(134)
60. 中耳炎	(135)
61. 痤疮	(136)
62. 肝癌	(137)
63. 消渴症	(139)
64. 乳瘤	(140)
65. 小儿厌食症	(141)
五、常见病的针灸配穴	(143)
六、附录	(147)

1. 新編玉龍歌	(147)
2. 新編百症賦	(150)
3. 新編雜症歌	(152)

一、针灸源流

中医之始本岐黄，砭石治病放光芒。

注：中国医学的创始当然是中华民族集体智慧的结晶，我国最早的医学巨著《黄帝内经》分《素问》与《灵枢》两部，是以歧伯与黄帝问答形式写成的，故简称始于岐黄。其中《灵枢》主要记载的是针灸内容，故又称《针经》（针·箴二针）。《素问》曾提到用砭石治病。《山海经》云：“东海之山，有石如玉，可以为箴，光芒四耀，能治百病。”

古代针具是九针，疏通经络血气行。

注：帝王世纪：“黄帝命歧伯制九针，虚实之要，九箴最妙者，为其各有所宜也”。所谓九针，即①镵针—箭头针。②圆针。③铤针。④锋针。⑤铍针。⑥圆利针。⑦毫针。⑧长针。⑨火针。近代师怀堂主任医师对九针加以改进。九针治病是通过疏通经络，调和气血以治疗疾病的方法。

持针溯源看《灵枢》，记载翔实针经祖。

注：针灸学术现存最早的文献，要算1974年湖南长沙马王堆Ⅱ号汉墓出土的帛书《足臂十一经脉·灸经》，而奠定

针灸学基础的是《灵枢经》。它总结秦汉以前关于针灸经络的知识，提出人体有十二经脉，是沟通表里，流注气血，协调阴阳的通径；提出不同针具适应不同的病症，不同病症采用不同针刺方法，不同的取穴配方；提出针灸治疗的基本法则，针灸补泻等一系列问题，为后世针灸学的发展率开先河。

《黄帝内经》为针灸学术有文字记载之始，《素问》乃金石箴灸，治其外也。《灵枢》云：“针所不为，灸之为宜。”《素问》、《灵枢》合称为《内经》。综合古人的治验，指出周身可针可灸的部位，定为经穴，把人身分为十二经、十五络、奇经八脉等路线，故后世以灵、素为针经之祖。

迨及秦越难经出，更臻完善针灸术。

注：《难经》十三卷，乃秦越人阐述黄帝内经，设为问答之词以示学者，其中先谈脉法，后论脏腑病情，中论四诊，终以针灸，实能显内经之深意，补内经之所不足。治疗之术，仍以针灸为主，由42难至68难尽为针灸之穴道，69难至87难，纯为针灸之疗法。

伤寒金匱南阳张，针药并重方法良。

注：到了东汉末期，有南阳的张仲景创立了六经辨证的学说，使中医学得到进一步的阐发。他著的《伤寒论》和《金匱要略》制定了良好的诊断治疗方法。擅长针灸，谈到太阳病，初服桂枝汤，反烦不解者，先针风池、风府，却与

桂枝汤则愈等语，实为后世针药兼施之先河。

自汉至元针灸经，甲乙太素最有名。

注：自汉迄元除张仲景著《伤寒论》外，还有皇甫谧著《甲乙经》、杨上善著《太素经》，均为针灸之专著，能发内经之旨而补其不足之处。

承先启后晋叔和，针灸之论创新说。

注：太康元年西晋王叔和，搜集素难以下诸家论脉之文，分类编著脉经十卷，其中仍有针灸之文的论述。切脉乃四诊（望闻问切）之一，为临床家诊病手段之一。

思邈名著二金方，针术灸法论述详。

注：隋唐孙思邈著有《千金方》、《千金翼方》各三十卷，其中对于针灸穴道、禁忌法门，导引至要针术灸法等论述颇详。

宋代针灸有三经，资生明堂颇著名。

铜人针灸图经法，更为教学开先声。

注：宋王执中著《针灸资生经》，吴复圭著《小儿明堂灸经》，王维一著《铜人腧穴针灸图经》，并设计了针灸铜人模型，为今后医学界的形象化教学开了先声。

金朝汉卿勤编著，两赋相传世所知。
针灸指南好诵习，便于初学奠根基。

注：金朝窦汉卿曾著《针灸指南》并有《标幽赋》、《流注指要赋》传世，便于初学针灸者诵习（附载第六篇）。

元朝滑氏十四经，详列经脉各名称。
帮助世人来学习，还创经外奇穴名。

注：元朝滑伯仁以忽泰必烈的《金兰循经》为蓝本，著《十四经发挥》，详列十四经脉的循行部位及所属腧穴名称，对于后人学习经脉起了一定的作用。同时凡十四经以外之穴位，称为“经外奇穴”。

明代名医李时珍，《本草》一部世称精。
还著奇经八脉考，丰富旧说内容新。

注：明朝李时珍对药学精博，著有《本草纲目》和《奇经八脉考》，明确了奇经的循行与作用，丰富了经络学说的内容。

明末年间杨继洲，理论更上一层楼。
针灸大成称巨著，总结精华阐述周。

注：明末时期名医杨继洲，综合了明代与明以前的针灸

精华,写了总结性的巨著《针灸大成》,为针灸家必备的参考书籍。

如今针灸医疗广, 内外妇儿见效高。

国际医坛深影响, 光辉灿烂前途好。

注: 针灸疗法具有治疗范围广, 收效快, 经济简便, 容易学习等特点, 故深受广大群众欢迎。近年来学习、应用、研究针灸学已遍及120多个国家和地区, 国际性的针灸学术交流活动十分活跃, 针灸的前途远大, 以其独特的疗效登入世界医学之林。

二、针灸的基本概念

1.何谓针灸术

针灸外治法奇巧，银针刺穴灸艾条。

针刺人体如蚊咬，艾灸穴上火烤疗。

针灸两法结合用，经络流通气血调。

注：针灸是外治法的一种，可分为针刺和艾灸两种治疗方法。银针刺入人体时，并不大疼痛，像蚊子咬着一样，只有酸、麻、胀、重的感觉，达到治病的目的，叫做针法。把艾条在穴位上烤烧，使有温热的感觉，起到治病作用的，叫做灸法。临床上往往两者结合起来应用，因此，一般便称为针灸术。这种方法最简单易行，目的在于疏通经络，调和气血而治愈疾病。

2.针灸为什么能够治病

盛衰不调损阴阳，协调阴阳身健壮。

针刺艾灸通经络，气血调和体安康。

注：一个人之所以害病，是由于阴阳偏盛偏衰，（即阴

阳不平衡)引起的,如果阴阳处于平衡状态(相对平衡)人就会健康。针灸的作用,在于疏通经络,使气血和畅,从而愈病。

3. 针灸疗法好处多

针灸疗法妙如何?能治内外妇儿科。

五官病症亦可治,疗效迅速起沉疴。

针灸疗法妙如何?易学易用易掌握。

省时省事又经济,工具简便收效多。

注:用针灸疗法治病好处多:(1)治病范围广泛,对内、外、妇、儿、五官等科很多疾病,都有较好的疗效。

(2)易学易用,只要作简单的针体和局部皮肤消毒,即可施治。(3)治病疗效高,许多病症收到很好的疗效。如腰胯疼痛,用针灸治疗,既能消炎,又能止痛。(4)具有简便、经济、省时省事的特点,医者买一套针不过一元多钱,便可以使用很长时间,病者只需花几角钱挂号费和几角钱的针灸费就可以把病治好。

4. 针前要做好消毒工作

临针手指最要紧,肥皂冲洗求干净。

针具常规严消毒,穴位消毒方扎针。

注:临针的时候,医生的手指要洗干净,擦肥皂用水冲

洗最适宜，针具用高压消毒或用一次性用的毫针，穴位可用75%酒精棉球从中心向外周涂擦消毒后方可进行扎针。

5.取穴方法

取穴方法不多列，以下几种最易学：

手指量法较方便，等分折量亦准确。

还有中指同身寸，一样准确可取穴。

穴位不可胡乱取，一穴一位有区别。

注：取穴的方法很多。这里只讲常用的几种：（1）指量法：即用病人的一横指、两横指、三横指、四横指等量取穴位。例如以食、中两指相并为一寸五分，食指、中指、无名指、小指相并为三寸，所谓横指（手指横径）就是手指第一、二指关节处为标准。例如以肚脐为中心直下四横指取关元穴。如果病人身材与自己相等，那就可用自己的横指来量。若病人身材比自己高大或矮小，或者是儿童，就根据病人手指粗细的比例，适当增减。（2）等分折量法：就是将人体某一部位，折作一定的等分取穴。例如取关元穴，可由肚脐中心直下到耻骨边上，作为五等分计算，穴就在肚脐下三等分的地方。（3）中指同身寸法：就是从病人的中指与拇指屈成一个环状，取中指第二节两头横纹中间的距离折作一寸取穴。能掌握这几种取穴法，就能准确地取好穴位。