

中医百日通丛书

# 一百天学针灸

张仁 编著



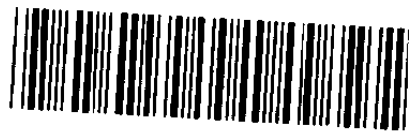
技术出版社

yH140/24

7  
7

# 一百天学针灸

张仁 编著



0089697

00557401

上海科学技术出版社

· 中医百日通丛书 ·

一百天学针灸

张 仁 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 14.25 字数 260 000

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—8 000

ISBN 7 - 5323 - 4401 - 0/R · 1168

定价：15.10 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，  
请向承印厂联系调换

# 致 读 者

亲爱的读者,当您捧起这本书的时候,也许会产生不屑一顾的感觉:又是一本针灸 ABC! 其实,并非如此,请耐心等待本节。

## 本书读者对象

当人类即将告别 20 世纪迎接第三个千年期的时候,随着返朴归真、崇尚自然成为时尚,科技文化的渗透融合成为世界变化的趋向,针灸医学已加速了它走向世界的进程,并正在成为世界医学的一个引人瞩目的组成部分。普及博大精深的针灸学术已经是放在当代针灸工作者肩上的不可推卸的任务。今日的普及已决非二十余年前所提倡的“一根针、一把草”的普及,而是一种高层次的普及。本书就因此而撰写。也正因为如此,本书的读者对象主要为:

- 掌握相当科学文化知识的针灸爱好者;
- 具有初步针灸知识和临床经验的针灸师;
- 有一定医学造诣的现代西医师。

## 本书内容特点

为了达到高级普及的要求,本书有以下两个最鲜明的特点:

一曰深入,所谓“深入”,即本书所介绍的针灸知识,决非初级产品,诸如摘抄教课书或手册之类,而是通过反复提炼加工筛选优化后的结晶。既综合古

今医家的经验和成就,又反映现代针灸学术的动态和水平。在针灸史部分,我们将以简练的笔触使读者在短短的篇幅内了解针灸学的过去和今天;经络部分,在介绍经络必要的基础知识的同时,将简述经络研究的重要进展;本书所提供的 167 个腧穴是经计算机对近 6000 篇(部)文献处理后认为是临床使用频次最高者;本书所提供的各种刺灸法,均为海内外公认的成熟方法;特别值得一提的是,本书所载的 100 种针灸有效病症,都是对古今(主要是现代)文献全面系统的研究总结的结果,每一病症都有 10 篇以上文献报道过或有 200 例以上病例的验证,而证实确有效果的,因此介绍的每一治疗方案,将都是切实可行,且有较高重复性的。

二曰浅出,所谓“浅出”,就是在表达上阐述经过优化的知识时,将尽量采取最通俗的语言和最简洁的方式。同时,我们将最大限度告诉读者,作者在掌握这些知识时的经验或诀窍。总之,希望能以最短的时间传递大量的信息。当然,这需要读者和我们的共同努力。

## 课程安排

本书课程是根据自学的特点安排的。分为针灸学概论、经络、腧穴、刺灸法和病症治疗五大部分,每一部分中有若干单元,如病症治疗中包括内科病症治疗、外科病症治疗、妇科病症治疗、儿科病症治疗及五官科病症治疗等五个单元,而每一单元又分若干节。我们规定读者每天自学一节,约 2200 至 2800

字的内容,时间在一小时左右。每周学六天,机动一天。共学习十四周左右,即一百天。由于针灸学是一门直观性很强的临床医学,在经络、腧穴部分,我们都配以必要的插图,供读者参考。每一节学毕,布置少量习题进行复习,以加深理解和记忆。

学完本书之后,读者可基本上了解针灸学的主要精华,在临床上将打破传统认为针灸只能治疗头痛脑热、腰背肩膊痛的陈旧概念,树立针灸能治疗一些急症和难病的观念,并为以后进一步掌握这一门学科打下了基础。

## 学习要求

要达到本书目的也并非一蹴而就的易事,至少要做到以下几条。

一、循序渐进、前后呼应 由于本书内容都是作者反复筛选浓缩的结果,故学习时必须反复领会,循序渐进,不可贪多嚼不烂。同时,因各节内容前后连贯,通过不断反复学习有助于深入掌握,所以在学习后面的知识时,又必须时时复习前面的内容,达到温故而知新。

二、密切结合临床、学以致用 针灸学是一门实践性很强的临床医学学科,所以在学习本书的过程中,在条件许可的情况下,应尽可能多地结合临床。有的要在人体上反复实践,如穴位位置的掌握;有的则要不断练习,如针刺手法的操作;有的则要根据读者的不同情况进行,如病症的治疗。

三、持之以恒 针灸学是一门内容丰富精深而

又十分严肃的学科,掌握它决非一日之功,必须持之以恒,日积月累,切忌半途而废。

如果能按照上述要求去做,我们相信,当您读完本书最后一页,肯定会欣喜地发现,您又多了一份收获,增加了一门知识。



# 目 录

## 致读者



<b>1</b>	<b>一、古老而年轻的针灸医学</b> .....	1
	源远流长的过去 .....	1
	不断发展的今天 .....	4
<b>2</b>	<b>二、经络学说 千古之谜</b> .....	6
	经络系统概述 .....	6
	经络作用简介 .....	9
	经络研究概况 .....	10
<b>3</b>	<b>三、十四经脉的分布</b> .....	12
	分布概况 .....	12
	手三阴经脉 .....	14
	手三阳经脉 .....	15
<b>4</b>	足三阳经脉 .....	16
	足三阴经脉 .....	18
	奇经八脉 .....	19
<b>5</b>	<b>四、腧穴的基本内容</b> .....	36
	腧穴的分类 .....	36
	腧穴的命名 .....	38
	腧穴的基本功能 .....	38
	腧穴的定位方法 .....	39
<b>6</b>	<b>五、特定穴简介</b> .....	41



五输穴	42
下合穴	42
原穴	43
络穴	43
郄穴	44
俞募穴	45
八会穴	45
八脉交会穴	46

<b>1</b>	<b>六、必须熟悉的腧穴</b>	48
	手太阴肺经穴(中府、尺泽、孔最、列缺、太渊、鱼际、少商)	48
<b>2</b>	手少阴心经穴(极泉、少海、通里、神门、少府、少冲)	52
	手厥阴心包经穴(曲泽、郄门)	55
<b>3</b>	(间使、内关、大陵、劳宫、中冲)	56
	手阳明大肠经穴(商阳、二间、合谷)	59
<b>4</b>	(阳溪、手三里、曲池、臂臑、肩髃、天鼎、扶突、口禾髎)	61
<b>5</b>	手阳明大肠经穴(迎香)	66
	手太阳小肠经穴(少泽、后溪、腕骨、养老、小海、肩贞、天宗)	67
<b>6</b>	(天容、颧髎、听宫)	71
	手少阳三焦经穴(关冲、中渚、外关、支沟、天井)	73



1	(肩髃、翳风、角孙、耳门、 丝竹空) .....	76
	足阳明胃经穴(承泣、四白、地仓) .....	79
2	(颊车、下关、人迎、梁门、天 枢、水道、归来、髀关) .....	81
3	(伏兔、梁丘、犊鼻、足三里、 上巨虚、丰隆、解溪、内庭、厉兑) .....	85
4	足太阳膀胱经穴(睛明、攒竹、天柱、风门、 肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞) ...	90
5	(脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、 次髎、承扶、殷门、委中、膏肓、志室) .....	95
6	(秩边、承山、昆仑、申脉、 至阴) .....	100
	足少阳胆经穴(瞳子髎、听会、阳白、风池) .....	103



1	足少阳胆经穴(肩井、居髎、环跳、风市、阳 陵泉、足光明、悬钟、丘墟) .....	106
2	(足临泣、足窍阴) .....	110
	足太阴脾经穴(隐白、公孙、商丘、三阴交、 地机、阴陵泉) .....	111
3	(血海、大横) .....	115
	足少阴肾经穴(涌泉、太溪、照海、复溜、筑 宾) .....	116
	足厥阴肝经穴(大敦) .....	119
4	(行间、太冲、蠡沟、章门、期 门) .....	120

	督脉穴(长强、腰阳关、命门) .....	123
<b>5</b>	(至阳、大椎、风府、百会、上星、素 髃、水沟) .....	125
	任脉穴(曲骨) .....	129
<b>6</b>	(中极、关元、气海、神阙、中脘、膻 中、天突、廉泉、承浆) .....	129
<b>1</b> 经外穴(印堂、太阳、球后、金津、玉液、翳 明、子宫、定喘、夹脊) .....		
<b>2</b>	(腰眼、腰奇、四缝、十宣、腰痛点、膝 眼、阑尾穴、胆囊穴) .....	138
<b>3</b>	<b>七、刺法灸法——针灸治病之法</b> .....	160
	刺灸法的主要内容 .....	160
	刺灸法的作用特点 .....	162
	刺灸法的要求 .....	163
<b>4</b>	<b>八、针灸意外的预防与处理</b> .....	165
	针灸意外的原因 .....	165
	针灸损伤的分类 .....	166
	预防与处理要点 .....	167
	常见的几种针灸意外及处理 .....	168
<b>5</b>	<b>九、毫针刺法应掌握的内容</b> .....	171
	针前准备 .....	171
	毫针刺的基本方法 .....	173
<b>6</b>	<b>十、针刺手法简介</b> .....	176
	辅助手法 .....	176
	补泻手法 .....	177



<b>1</b>	<b>十一、灸法的主要内容</b> .....	182
	艾灸法 .....	182
	非艾灸法 .....	185
	灸法的适应范围 .....	186
<b>2</b>	<b>十二、拔罐法、温针法、火针法主要内容</b> .....	186
	拔罐法 .....	186
	温针法 .....	189
	火针法 .....	190
<b>3</b>	<b>十三、皮肤针法、刺络法和皮内针法的 主要内容</b> .....	191
	皮肤针法 .....	191
	刺络法 .....	193
	皮内针法 .....	195
<b>4</b>	<b>十四、电针法、穴位注射法和穴位激光 照射法的主要内容</b> .....	196
	电针法 .....	196
	穴位注射法 .....	198
	穴位激光照射法 .....	199
<b>5</b>	<b>十五、耳针法的主要内容</b> .....	201
	耳郭的主要结构 .....	202
	主要常用耳穴 .....	203
<b>6</b>	耳穴的探查方法 .....	210
	耳针配穴方法 .....	211
	耳穴刺激方法 .....	211
	适应病症 .....	213
	耳针意外及处理 .....	213

<b>1</b>	<b>十六、头针法的主要内容</b> .....	215
	常用头针穴位 .....	215
	针前准备 .....	217
	操作方法 .....	217
	适应病症 .....	218
	注意事项 .....	219
<b>2</b>	<b>十七、眼针法和腕踝针法的主要内容</b> .....	221
	眼针法 .....	221
	腕踝针法 .....	223
<b>3</b>	<b>十八、针灸怎样治病</b> .....	228
	针灸治疗的原则 .....	228
	针灸治疗的方法 .....	229
<b>4</b>	<b>十九、传染性疾病的针灸治疗</b> .....	233
	流行性感冒 .....	233
	细菌性痢疾 .....	235
<b>5</b>	细菌性食物中毒 .....	237
	急性黄疸型肝炎 .....	239
<b>6</b>	疟疾 .....	241
	肺结核咯血 .....	243

<b>1</b>	<b>二十、呼吸与循环系统病症的针灸治疗</b> .....	246
	慢性支气管炎 .....	246
	支气管哮喘 .....	248
<b>2</b>	冠心病心绞痛 .....	250
	心律失常 .....	252
<b>3</b>	高脂蛋白血症 .....	255
	高血压病 .....	257

4	二十一、消化与造血系统病症的针灸治疗 ...	259
	胃下垂 .....	259
	慢性胃炎 .....	261
5	消化性溃疡 .....	263
	慢性溃疡性结肠炎 .....	265
6	再生障碍性贫血 .....	267
	血小板减少性紫癜 .....	269



1	二十二、代谢及免疫性疾病 .....	272
	糖尿病 .....	272
	肥胖症 .....	274
2	甲状腺机能亢进症 .....	276
	类风湿性关节炎 .....	278
3	重症肌无力 .....	281
	硬皮病 .....	282
4	二十三、神经精神系统病症 .....	285
	急性脑血管病(中风) .....	285
5	假性延髓麻痹 .....	289
	急性感染性多发性神经根炎 .....	291
6	面神经麻痹 .....	293
	面肌痉挛 .....	296



1	三叉神经痛 .....	298
	肋间神经痛 .....	300
2	血管性偏头痛 .....	302
	坐骨神经痛 .....	304
3	神经衰弱 .....	306

	癔症 .....	308
4	癫痫 .....	310
	精神分裂症 .....	312
5	二十四、泌尿生殖系统病症的针灸治疗 .....	314
	慢性前列腺炎 .....	314
	阳痿 .....	316
6	精液异常症 .....	318
	射精不能症 .....	320

1	二十五、外科病症的针灸治疗 .....	323
	胆石病 .....	323
	胆道蛔虫病 .....	325
2	急性胰腺炎 .....	327
	急性阑尾炎 .....	328
3	急性乳腺炎 .....	331
	急性淋巴管炎 .....	333
4	急性尿潴留 .....	335
	泌尿系结石病 .....	337
5	急性腰扭伤 .....	339
	颈椎病 .....	341
6	肩关节周围炎 .....	343
	肱骨外上髁炎 .....	345

1	二十六、妇产科病症的针灸治疗 .....	348
	痛经 .....	348
	急性功能性子宫出血 .....	350
2	乳腺增生病 .....	352

	子宫脱垂 .....	354
3	不孕症 .....	356
	胎位不正 .....	358
4	<b>二十七、儿科病症的针灸治疗</b> .....	360
	婴儿腹泻 .....	360
	百日咳 .....	362
5	流行性腮腺炎 .....	364
	脑积水 .....	366
6	小儿脑病后遗症 .....	368
	小儿麻痹后遗症 .....	370



1	遗尿症 .....	374
	轻微大脑功能障碍综合征 .....	376
2	<b>二十八、五官科病症的针灸治疗</b> .....	378
	急性结膜炎 .....	378
	电光性眼炎 .....	380
3	青少年近视眼 .....	382
	麦粒肿 .....	384
4	色觉障碍 .....	386
	内耳眩晕病 .....	388
5	急性化脓性中耳炎 .....	390
	感音性耳聋 .....	392
6	慢性鼻窦炎 .....	394
	过敏性鼻炎 .....	396



1	急性扁桃体炎 .....	399
	急性喉炎 .....	401



2	急性牙痛 .....	403
	复发性口疮 .....	405
3	颞下颌关节紊乱症 .....	407
<b>二十九、皮肤科病症及其他病症的</b>		
	针灸治疗 .....	409
	荨麻疹 .....	409
4	带状疱疹 .....	411
	痤疮 .....	413
5	斑秃 .....	415
	黄褐斑 .....	417
6	戒烟 .....	419
	竞技综合征 .....	421
<b>结束语 .....</b>		
	<b>结束语 .....</b>	<b>424</b>
<b>[附]针灸穴位及部位名称索引 .....</b>		
	<b>[附]针灸穴位及部位名称索引 .....</b>	<b>425</b>
<b>病症名称索引 .....</b>		
	<b>病症名称索引 .....</b>	<b>430</b>