

通俗针灸手册

山东省中医进修学校编
山东人民出版社

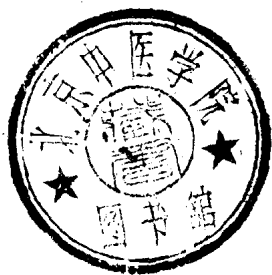
5-62

样 本 库

通俗针灸手册

山东省中医进修学校編

44147/08



山东人民出版社

一九五九年·济南

43354

通俗針灸手冊

山东省中医进修学校編

山东人民出版社出版(济南經9路勝利大街)

山东省書刊出版業營業許可證出001号

山东新华印刷厂印刷 山东省新华書店发行

書号: 2645

开本787×1092公厘 1/32·印張 1 3/4·字數 25,000

1958年12月第1版 1959年2月第2次印刷

印数: 25,001—60,000

統一書号: 14099·70

定 价: (7) 0.18元

写在前面的話

針和灸，是祖國很早的兩種不同形式的治病方法，它在過去一代一代的保健事業上，起到了很大的作用，更因為這種治病方法，不用服藥，而且操作簡便，療效迅速，所以幾千年來它一直受着廣大勞動人民的重視和信仰。

自從黨和毛主席提出了多快好省地建設社會主義的總路綫，全國六億人民，都積極地投入了生產，為提前完成社會主義建設的光榮任務而奮鬥。我省的衛生領導機關，同樣也在總路綫的光輝照耀下，為了保障勞動人民的身体健康，及時地提出了要在全省範圍內推廣針灸療法，要求在短時期內達到社社隊隊都有針灸人員，所以我們編寫了這本通俗易懂的針灸小冊子，作為社、隊針灸人員的學習材料。我們根據這個精神，選擇了常見的和針灸治療比較有效的二十五種疾病，採取了九十七個穴位，寫成這本小冊子。這本手冊對針灸的一般常識和九十七個孔穴的部位以及針灸方法，都作了簡要介紹，要求社、隊的針灸人員，通過學習本書後，能夠掌握針灸療法的一般知識，對常見的幾種疾病，都可及時予以處理，使患者早日恢復健康，投入生產，這對加速社會主義建設，也可以起到一個促進作用。但由於編者經驗和水平所限，在編寫方面，缺點和錯誤在所難免，希望讀者和熱愛針灸的同志們，提出批評意見，以便今後修改。

山東省中醫進修學校針灸教研組

目 录

第一章 針灸概論	1
第一节 什么叫做針灸	1
第二节 怎样学习針灸疗法	1
第二章 針法	2
第一节 現代常用針	2
第二节 施針前应注意的事項	5
第三节 医者的态度和病人的体位	5
第四节 指力和捻針的練習法	8
第五节 針刺的方向	9
第六节 进針法	9
第七节 进針后的手技	11
第八节 出針的手技	12
第九节 晕針的处理和預防	12
第十节 針治的禁忌	13
第三章 灸法	13
第一节 灸法的种类和运用	13
第二节 艾炷和艾条的制法	15
第三节 灸前的准备和注意事項	16
第四节 灸的次序和标准	16
第五节 灸后的征象和处理	17
第六节 灸法的禁忌	17
第四章 孔穴	17
第一节 孔穴的取法	17
第二节 常用的孔穴	19
第五章 治疗	33
附 針灸治疗歌訣	49

第一章 針灸概論

第一节 什么叫做針灸

針灸是两种不同的治病方法，总起来也叫針灸疗法。針法是根据病情的需要，在选出的穴位上，刺入长短粗细不同形式的針，并运用浅深轻重快慢不同的手法，从而达到治好疾病的一种方法。灸法是用陈久的艾叶，捣成艾绒，再做成艾炷或艾条，在选出的穴位上，燃着熏灼，借艾火的热力，以达到治愈疾病的一种方法。

总之，这两种方法，都不用吃药，很快就能把病治好，并且使用简便，容易学会，很适合广大农村的需要，更符合多快好省的要求，所以要大力推广。

第二节 怎样学习針灸疗法

針灸疗法，虽然是易学易懂，使用简便，但必须取穴准确，才能提高疗效，熟练手法，才可以收效迅速。因此，初学針灸的同志，首先应该熟记孔穴的部位，和它所治的病症，并加强指力和手法的练习，然后通过临症实习，慢慢地积累出经验，就能应付更多的疾病，这样由浅入深，才能全面掌握針灸治病的道理。现特提出学习的方法如下：

一、熟記穴位：人身上的穴位很多，要想一次把它都記住了，是不容易的，所以初学的人，首先要把一些常用孔穴的部位和針灸方法念熟，然后根据人体各部規定的长度，在自己身上或两个人互相按摸比量，这样既可以帮助記憶，又可以使穴位取得准确。

二、練習指力和刺針手法：針灸医生的指力强、手法熟，不仅能使进針迅速，減輕病人的痛苦，而且在針刺入人体以后，容易达到痠麻感觉。同时对輕重浅深各种手法的运用，也能掌握准确，操作时就可以随心所欲。所以指力和手法的練習，也是应当注意的。

三、临症实习：俗語說：“熟讀王叔和，不如临症多”。这句话不仅說明了学着治病要把医書念熟，而且还要通过临症实习，把理論和实践結合起来，才能發揮出更大的作用。但在实习的时候，必須先从简单的疾病和简单的处方着手，要胆大心細以負責的态度进行工作，切忌粗枝大叶，鹵莽从事。这样慢慢地就能达到熟練的目的。

上面所說的方法和步驟，虽然不够完整，但是初学針灸的同志，大体上总不外乎这几方面，可作为学习参考。

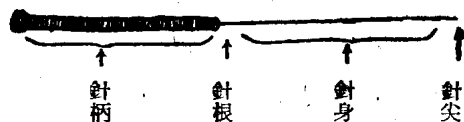
第二章 針 法

第一节 現代常用針

現在常用的針，可分为毫針、三稜針、皮膚針三种。茲分別說明如下：

一、毫針：針身細長，一般常用的有五分、一寸、一寸五分、二寸和三寸等數種。一個完整的毫針，可分針柄、針根、針身、針尖四部分。毫針的用途較多，每次使用時，必須仔細檢查針尖、針身和針根，有沒有鈎曲或癢痕、銹蝕的現象，如有這種現象，重的應當丟掉，輕的可用細磨石和擦針紙，將針尖的鈎曲磨平，針身擦亮；如有彎曲，可用手指把它捋直。針用完以後，要用棉花擦干，將它一順放在針盒或針管里貯藏。攜帶時，要將針尖向上，以免撞成鈎曲。

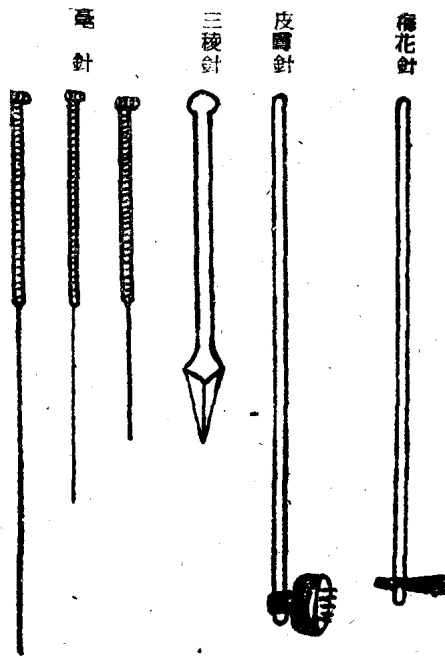
附：毫針的各部名稱圖



二、三稜針：針身是三稜形，針尖要快利，而不可太細，一般用它刺絡脈出血。

三、皮膚針：又名小兒針，是用六、七枝小針，嵌在木制或化學質的柄端上，柄端狀如蓮蓬。這種針是仿照古代的梅花針和七星針制成的，多用於小兒和婦女，以及皮膚麻木等症。

附：現代常用針圖



附：梅花針和七星針的制法

梅花針和七星針，是用5分不帶柄端的毫針（縫衣針亦可），五枝或七枝，把它扎在一起，成圓柱形，使針尖平齊，穿系在木杆的柄端上（用之于大人，針尖要疏一點，用之于小兒，針尖可密一點）。一般的把五枝扎在一起的，就叫它梅花針，七枝扎在一起的，就叫它七星針。這兩種針的用途和使用方法，都和上面所說的皮膚針一樣。這種針可以自己製造，價格比購買的皮膚針要便宜得多，而且隨時都可以自造，所以應

尽量用自造的，来代替花钱购买的皮膚針。

第二节 施針前应注意的事項

一、检查用具：施行針刺前，应注意检查使用的針，有没有弯曲和锈蝕現象，以免发生折針事故和进針出針的困难。另外，对針枝的长短、粗細以及三稜針、酒精、棉花等，都要准备齐全，以便应用。

二、注意消毒：在刺針以前，要用75%的酒精棉花球，将使用的針和要刺的穴位以及医者的手指，进行涂擦消毒。消毒后，不要和沒有消毒的东西接触，以防感染病菌。

第三节 医者的态度和病人的体位

一、医者的态度：在整个治疗过程中，医者要庄重和藹，体貼病人，使病人免除恐惧心理和羞耻思想，以便順利进行工作。在刺針时，更要聚精会神，观察病人的表情，詢問針下的感觉，这样既掌握了針刺的效果，又保证了病人的安全。切忌粗心大意，举动輕佻，引起病人的精神紧张和厌恶情緒，造成工作时的困难和影响治疗效果。

二、病人的体位（姿式），是取穴的标准，对針灸治疗有密切关系，所以在操作以前，要取哪种体位，必須向病人說明，使他舒适自然，不屬勉强，在操作时，可不致因体位移动，发生弯針、折針事故和影响工作的进行。现将操作时应取的体位，列表簡要說明如下：

針灸操作体位表

体位	适用部位	常用穴	备注	
坐位	仰靠	顏面部	迎香、人中、金津、玉液、四白、阳白、太阳、攒竹。	金津、玉液，开口卷舌取之。
	侧伏	耳頰部	翳风、听会、地仓、頰車、下关。	听会、頰車开口取之。
	托頤	头頂部	上星、百会、头維。	
	横俯 肱伏	項背部	风池、大椎、陶道、身柱、灵台、脊中、命門、大杼、风門、肺俞、肝俞。	
	屈肘 仰掌	前臂內側和手掌部	少商、魚际、太渊、內关、間使、尺澤、十宣、四縫、中冲、通里。	
	屈肘 俯掌	前臂外側和手背部	关冲、液門、中渚、阳池、外关、后谿。	液門、后谿，握拳取之。
	屈肘	肩和上肢外(桡)側部	商阳、合谷、偏历、手三里、曲池、列缺、阳谿、肩髃、巨骨、肩貞。	
臥位	側臥	軀干側面和下肢外側部	章門、环跳、风市、中瀆、阳陵泉、絕骨。	
	伏臥	下肢后面和腰背部	昆仑、承山、委中、长強、腰俞、腰阳关、腎俞、三焦俞、胃俞、脾俞、大腸俞、志室、中髎、涌泉。	
	仰臥	顏面胸腹和上下肢前面	厉兌、內庭、太冲、行間、解谿、丘墟、太谿、三阴交、阴陵泉、曲泉、足三里、膝眼、梁丘、关元、气海、神阙、下脘、建里、中脘、上脘、臍中、天枢、归来、四滿、陰白。	針下肢穴位时，宜屈膝取之。
附記	<p>一、体位虽然这样規定，但在操作时，还要根据情况，使穴位向上，便于針刺为原則。</p> <p>二、为了使病人体位舒适持久，便于留針，一般应采取臥位，并能防止暈針。</p> <p>三、要照顧到身体衰弱的病人，坐位和臥位，也可临时更动，不必过于拘执。</p>			

附：施朮体位图



仰靠式



侧伏式



托頤式



俯伏式



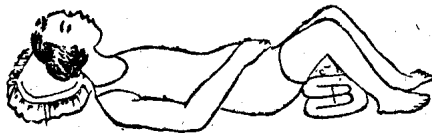
仰掌式



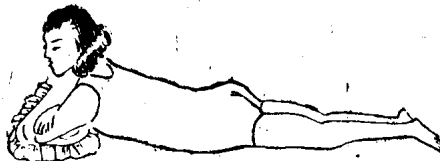
屈肘式



侧臥式



仰臥屈膝式



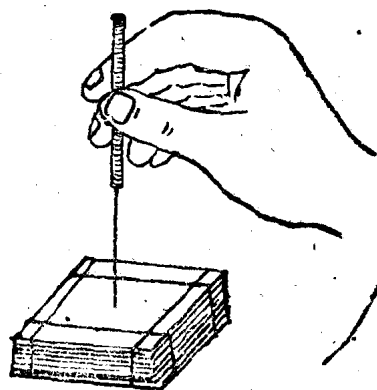
伏臥式

第四节 指力和捻針的練習法

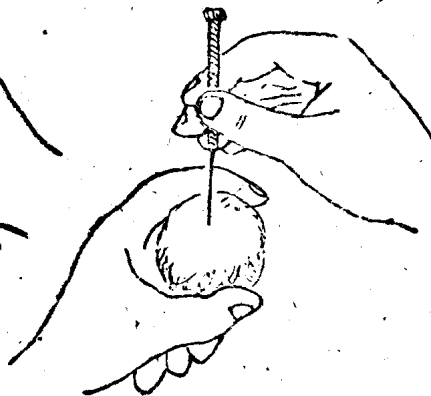
一、指力練習法：用草紙或旧書約二十張，每張折作四疊，四邊用繩扎緊，右手持針作捻入練習，開始用一寸的毫針，漸漸地再用一寸五分到二寸、三寸的長針。待練到不需用力，就可以捻進時，則指力已強，再針刺人體皮膚，就能很快捻進穴位去。

二、捻針練習法：用綫纏繞一個小型棉球，將針插入，用右手拇、食、中三指持針柄，作捻轉提插練習，要求越熟越好，目的在於持針的手指，能夠隨意旋捻，到了實際應用時，就可法從手出，手隨心轉。

附：指力練習圖



附：捻針練習圖



第五节 针刺的方向

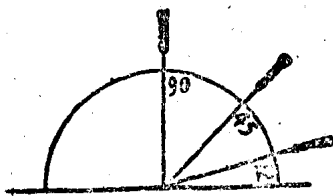
由于孔穴所在的部位和病情需要的手法不同，所以针刺的方向也就不一致。总的来说，可分为直刺、横刺、斜刺三种：

一、直刺：针和皮肤成90度直角刺入。这种刺法，用的比较广泛，凡是穴位在肌肉丰厚的地方都可采用。

二、横刺：也叫沿皮刺，针和皮肤成10—25的角度刺入。这种刺法，适用肌肉薄的地方，如头部的百会、上星、头维，面部的攒竹、阳白、地仓等穴。

三、斜刺：针和皮肤成45度的方向刺入。这种刺法，使用的机会比较少，但刺顶部的风池，胸部的膻中，腕上的列缺，踝后的昆仑、太谿却都适用。

附：刺针角度图



第六节 进针法

由于针的构造不同，用途各异，所以进针的手法也就不一样。根据现代常用的针，可分为毫针进针法、三棱针点刺法和皮肤针扣打法三种：

一、毫针进针法：

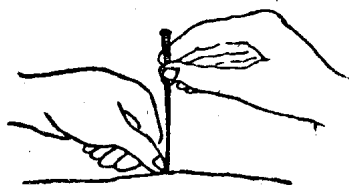
毫针在刺入人体穴位时，需要右手持针，左手随着下压，所以针灸工作者，通称右手为刺手，左手为押手。更由于毫针

有长短之别，所以进针的方法也不一样，现分别说明于下：

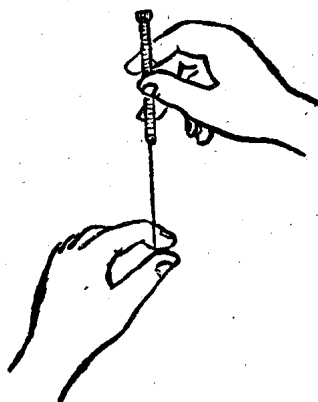
1.短针进针法：先在穴位上，用左手拇指或食指指甲掐一十字痕，仍用指尖固定穴位，再将右手所持的针，沿着指甲在十字痕上捻进，这时左手随着动作一捻一压，将针迅速刺入穴内。

2.长针进针法：先用右手拇、食、中三指持针柄，将针尖轻点在消毒后的穴位上，再用左手拇、食二指捏持针身下端，并固定角度，右手持针柄捻进，左手拇、食两指随同下压，以达到相当深度为止。

附：短针进针图



附：长针进针图



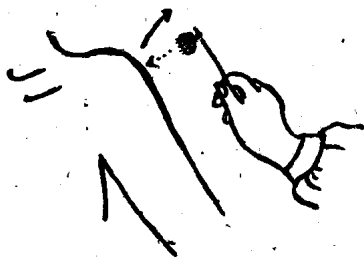
二、三稜针点刺法：是一种速刺络脉出血的方法，因为它损伤面较大，所以不宜深刺。刺时先将选定的部位用75%的酒精棉球消毒，然后用三稜针点刺半分到一分，以能够出血为度。如果要想刺较大的络脉，如肘窝、膝窝等处，可先将该部上下按紧，并加以推摩，青紫络脉就显然可见，经消毒以后，用三稜针点刺，血即随之流出。如出血已经足量而还不止的，

可用干棉球在穴位上輕輕揉按，并在四周加以推散，就可止住。

三、皮膚針扣打法：扣打時，拿着針柄，將針尖在皮膚的穴位上或在選定的局部扣打，一次少則連扣二、三下，多則五、六下。至于扣打的輕重，應

根據病人体格的強弱來決定，體格強的扣的要重一些，弱的要輕一些。如果要扣打全身時，應先從背部而至局部，最後至四肢末梢部，這樣挨着次序進行扣打。

附：皮膚針扣打圖



第七節 進針后的手技

進針后，針下感覺沉緊，叫做得氣。這時病人也必有痠麻重脹或向外擴散的感覺。如果沒有這種感覺，就須要留針和捻針，或稍停一會兒，再作提插捻轉活動。這樣反復的操作，以達到得氣為止。得氣以后，就應留針不動，但每隔 5—10 分鐘要行針一次。行針時，左右捻轉的角度，一般是一百八十度。如果捻轉的角度大而快，次數多而手指的力量重（要防止過猛的用氣，以免發生暈針），這種屬於強刺激的手法，和古書所說的泄法相彷彿，適用於體格強壯屬於實症的病人。如果和上面所說的手法相反，就成弱刺激的手法，和古書所說的補法相彷彿，適用於體格衰弱屬於虛症的病人。至于手法不輕不重的中等刺激，這種法子，叫做平補平泄的手法，適用於體格不強不弱，脈象不虛不實的病人，是一般常用的手法。

第八节 出針的手技

从进針到留針过程完畢后，便要出針。出針时，先用左手食、中二指按在穴位的旁边，然后右手輕輕捻动針柄，分二、三次退至表皮，慢慢拔出，再用消毒的干棉球，在穴位上輕輕地揉按几下，以防止出血，并可促进針孔的愈合。

如果因体位移动，以致針身弯曲，不易拔出时，要一手按着皮膚，一手持針柄順着弯曲的方向，一提一插，慢慢地將針拔出。若是因为肌肉紧张，把針身吸住不易拔出时，可在穴位旁边或在較远的孔穴，再刺上一針，或用指甲重掐几下，使紧张的程度消失，就可以拔出。

第九节 暈針的处理和預防

“暈針”是在針刺时所出現的一种昏暈現象，輕的病人只感觉头暈、恶心；重的能出現面色蒼白、出冷汗、手足发涼、脉搏快而弱、暈倒、不省人事等症狀。发生这种現象，如不及处理就有性命的危險，但在处理时，医者要鎮靜，不要手忙脚乱。处理的方法：应馬上停針，扶持着病人躺下，輕的給他喝点溫开水或白糖水，就可以恢复；重的用指掐或針刺人中、中冲，或灸百会，很快即可甦醒。甦醒后，要躺在床上休息一会，使疲劳現象消失后再走。

暈針的原因，多半是初次受針，害怕針刺，或进針以后，捻轉的手法太重，或过度疲劳，过于飢餓，都容易发生暈針。因