

中医 针灸

一本通

神奇的传统医学是维系健康的宝库。本丛书

涵盖中医学基础、各科临床、针灸、推拿、

食疗及进补等内容。通俗易懂，图文并茂。

提供了让普通读者进入宝库的钥匙。

中医一本通丛书

主编
魏睦新
仲远明

科学技术文献出版社



中医一本通丛书

中医针灸一本通

主 编 魏睦新 仲远明

副主编 蔡 红 张朝晖

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医针灸一本通/魏陆新等主编. -北京:科学技术文献出版社, 2009. 7

(中医一本通丛书)

ISBN 978-7-5023-6331-4

I. 中… II. 魏… III. 针灸疗法-基本知识 IV. R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044536 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882938, 58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 薛士滨
责 任 编 辑 薛士滨
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京博泰印务有限责任公司
版 (印) 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 249 千
印 张 10.5
印 数 1~5000 册
定 价 20.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是《中医一本通丛书》之《中医针灸一本通》分册。

针灸因其具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点,对保障人类的健康起了重大的作用。本书共七章内容,分别介绍了针灸学的源流,人体的互联网——经络,经络与腧穴各论,刺灸法概述、治疗总论和 17 种常见病的针灸治疗。每种病症列有概述、辨证论治,又详细列出各种穴位疗法、按语等内容。疗法丰富多样,操作介绍详尽,疗效确切可靠,融实用性、科学性和科普性于一体。

本书强化传统针灸理论知识和技术对临床应用的指导作用;注意从临床辨证思维角度提出针灸辨证的基本要求,重点示范介绍了常用辨证方法在针灸临床上的应用。以便读者掌握其要领;举一反三,能灵活运用于其他常见病症的治疗和养生康复。注意大量插图尤其是思维导图的运用,便于读者形象化地学习和掌握要领。

本书适合于对传统中医针灸治疗保健有兴趣的各种教育背景的爱好者自学使用,对于医学院校学生的中医学习,临床医师以及美容工作者也有重要参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

《中医一本通》丛书编委会

主 编 魏睦新

副主编 (以姓氏笔画为序)

丁 炜	王 平	王 钢	王 霞
仲远明	吕 涛	刘振清	陈 理
陈燕萍	苏维维	林 青	胡 平
梁宁霞			

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 岚	王 栋	王桂英	丰 翔
白学武	冯小可	冯韵凝	庄天衢
朱 峰	朱伟坚	许丽清	刘佳莅
刘征堂	李 逊	李 晨	余中方
陈元元	陈庆宇	肖 斐	杜丽娜
邵丽娟	张朝晖	吴燕敏	周 泠
周定华	胥 波	陶文剑	徐 艳
徐民民	夏成勇	秦建平	殷 鸿
端木琰	蔡 红	管学忠	魏 飞
魏晴雪			

前 言

在现代科学技术迅猛发展以及西方医学体系占据主导地位的今天,我们的老百姓对中医中药的热情却丝毫未减。这首先应该归功于中医中药对许多慢性病、疑难病的疗效,以及中医中药在体质调理、治疗未病、养生康复和提供生存质量方面所具有的不可替代的效用。中医学是中华民族千百年来医疗科技、文化、哲学、思维的智慧结晶,是中国传统科学和传统文化的载体,为中华民族的繁衍生息做出了巨大的贡献。但是我们也关注到了中医的很多理论、方法不能被解释与证明,很多疗效无法被确切再现,从而在其生长的土壤上一度遭遇了信任危机。另一方面,目前中医科普市场菁芜并存,既有科学活泼的好作品,也有缺乏科学性甚至误导读者的作品存在。由于历史的原因和学科的独特性,要在短期内把中医融入现代自然科学是不现实的。我们应该做的和能够做的,就是要加强科普宣传,让大众尤其是青年人更好地走近中医、了解接受中医。如果把中医比作开在树梢的美丽鲜花,科普就是为摘花的朋友搭起脚手架,帮他一把,但又不是替代,而是要让读者凭借自己的智慧摘到鲜花,使中医的独特魅力为大家所认同,这就是编写本丛书的目的所在。

本丛书从基础到临床,从诊断到食疗,共分 11 分册。分别是:《中医基础一本通》、《中医诊断一本通》、《中药一本通》、《方剂一本通》、《中医内科一本通》、《中医妇科一本通》、《中医儿科一本通》、《中医进补一本通》、《中医食疗一本通》、《中医针灸一本通》、《中医



推拿一本通》。各分册自成体系,又相互关联。读者可以成套购买学习备查,也可以选择自己感兴趣的分册单独使用。我们在编写过程中,基础部分注意结合临床实践;临床部分注意基础知识的温习。作为全书编写的灵魂部分,中医学理论的普及性诠释贯穿了始终。这是因为中医理论体系是在长期的临床实践经验积累的基础上,用中国古代哲学思想包被,其理论的表达有着深刻的古代哲学意味,如“天人合一的整体观念”、“精气学说”、“阴阳五行”等。本丛书用通俗易懂的语言将其深奥的道理表达出来,让人们理解应用。用常理解释医理。从内容上要注重与现代生活结合,注重为读者解决实际问题;从形式上迎合“读题时代”、“读图时代”人们的阅读习惯。首次尝试把英国著名科学思维专家托尼巴赞创造的思维导图引用到中医知识结构的梳理,加强了趣味性,提高了理解记忆效果。对于针灸、按摩这些广大读者认知度很高的实用中医技术,我们注意多用线条图或照片图来说明问题,少用文字,使读者能够“一看就懂,一学就会”,进一步能够“按图索骥”,极大地方便了读者。此外,针对部分立志于学习中医却没有机会走进课堂的青年读者的需求,我们特意在每章结束时,做一小结用以归纳全章内容,其后又附习题及题解,帮助读者复习掌握。由于各分册的内容不同,在题解体例上没有要求各分册的绝对统一。对于把中医当科普常识了解的读者,这两部分可以跳开,不必深究。

与一般教科书不同,为了把本丛书编为一部受欢迎的、有持久生命力的科普作品,编著者首先从内容上注意了对艰深晦涩的专业词汇的处理,尽量用非医学专业读者看得懂、听得进的语言来写,在部分分册将一些初次接触很难理解的中医术语处理为副标题,另外又起了一通俗易懂的主标题,帮助读者理解,引起读者的阅读兴趣。如“经络”——人体内部的互联网;“气、血、津、液”——生命活动的基本物质;“灸法”——温馨的一把草等。努力把艰深的医理、枯燥的术语变成有亲和力、有表现力、有新鲜感,与现代生



活接轨的语言,引起读者的兴趣。笔者以为,现在是一个讲究包装的时代,中医科普作品在形式上也要多下工夫,力求标题醒目,层次清楚,检索性强,这样才能更好地表现内容,读者也更乐于接受。本丛书具有以下特色:

1. 中医人文关怀思想的挖掘

传统中医一向注重人文精神,强调以人为本,作为中医学理论的奠基著作《黄帝内经》一书把人定位在一个重要的位置,认为人的生命是宇宙间最宝贵的东西。如今传统的生物医学模式已被生物—心理—社会模式所取代,这种医学模式的转变实际上是医学人文的回归。我们力求通过我们的笔墨,让读者理解中医治疗的是人,是有病的人,或需要防病的人。人的状态在各种因素影响下发生了偏差就是病。中医的本质就是发现偏差,通过药物针灸等各种渠道扭转偏差,使人恢复到阴阳平衡的常态,疾病就好了。在防病治病中,人的精神生活非常重要,“精神内守,病安从来”。中医注重人文关怀,情志调节,提高人们的生活质量和生存质量是中医追求的目标。

2. 中医整体观念的挖掘

中医学是以中国古代“天人合一”的道家思想为核心,强调天人是合一的,人类从大自然得到我们所需要的一切。这就是中医独特的整体观念思路。自然界的风、寒、暑、湿、燥、火和人体内的气血在正常情况下是一种自然的和谐。而当人与它们不能和谐的时候,就要得病。因此,必须遵循自然变化规律,遵循自身的体质条件,研究各种外来因素对人自身体质所可能产生的正、负两方面的作用。用整体观念、阴阳平衡观念为指导,调整机体偏差,适应自然环境变化,是中医治疗的本质。现代医学依赖高科技手段,有各种诊疗仪器,而传统中医在整体观念的指导下,认为疾病变化的病理本质虽然藏之于“内”,但必有一定的症状、体征反映于“外”。故诊病以“司外揣内、见微知著、以常达变”为基本原理,通过望、



闻、问、切四诊合参完成诊断。本书虽然无法期待读者对中医诊病方法了如指掌,但通过阅读力求使其掌握一些基本的手段、方法,理解中医诊断方法的科学性,并学会对常见现象的判断:如观察病人面色淡白无华,多为血虚证或失血证;面黑暗淡,多为肾阳虚的表现;舌有瘀斑,是体内有瘀血的表现;听声音高亢有力的多为实证等。

3. 中医辨证论治思想的挖掘

中医中药因为毒副作用小,很多人只凭对中医的简单了解就将一些常用的中成药作为保健类药物长期服用。如目前人们比较推崇的六味地黄丸,对于那些肾阴亏虚,即在肾虚的基础上还伴有潮热盗汗、口干舌燥、舌红少苔等阴虚症状的人确实有效;而对于肾虚又怕冷的就不能使用,应该换用金匱肾气丸。这就是中医的辨证论治。根据患者对各种内外因素产生偏差的表现,寻找引起偏差的本质,然后纠正,就达到了治疗的目的。中医治疗以“辨证施治”为其基本特点,强调个体化,主张“因人、因地、因时”制宜。现代医学随着人类基因研究的深入,这几年也开始强调“个体化医疗”的重要性了,这佐证了中医辨证论治的意义。

4. 中医治疗“未病”思想的挖掘

近年来国际上医学研究的热点之一“亚健康”,就是指介于健康与疾病之间的边缘状态,又叫慢性疲劳综合征或“第三状态”。如今医学界对亚健康状态的重视正好和古人“治未病”的思想不谋而合。中医除了治病之外,在预防疾病上也有很大的优势。自古就有“不治已病治未病”的古训。治未病,其含义广泛,主要包括未病先防和既病防变两个方面,就是指在疾病未发生之时、未加重之时、未演变之时、未复发之时、未后遗之时,预先采取措施,防止疾病的发生、发展、传变等。本丛书在《中医进补一本通》和《中医食疗一本通》中,充分强调注意把治未病的思路贯彻到养生保健中去。强调中医可以根据自身体质偏阳、偏虚、偏寒、偏热等服用中



药调理、选择食品调理。治未病的方法自古以来相当丰富,我们在取材方面注意甄别,尽可能地把简便易行,有中医科学内涵,能够期待疗效,改善体质的好方法介绍给读者。

本分册由南京医科大学博士生导师魏睦新教授和江苏省名中医仲远明主任医师主编策划审改,江苏省人民医院蔡红副主任医师和张朝晖副主任医师作为副主编,组织编写并直接参与了编写工作。编委江苏省人民医院的朱伟坚、陶文剑医师,东南大学附属中大医院的王桂英医师,江苏省第二中医院的王栋、肖斐医师在全书的编写、南京中医药大学冯小可在图表编制等方面做出了贡献。

中医科普任重而道远,要用读者可以接受的方式,让人们真正走近中医,认识中医,喜欢中医,让中医的独特魅力终将为世界所认同,是每一位中医工作者的义务和责任。为此本丛书由南京医科大学牵头,邀请了中国中医科学院、世界华人消化杂志社、南京中医药大学和遵义医学院等国内知名大学及其附属医院的一流中医专家和一批博士、硕士年轻学者为主执笔。他们既有坚实的中医理论基础和临床功底,又对现代科学、现代医学有较深的理解,尽管我们尽了最大努力,但是由于中医科学的博大精深,其形成时代的久远,以及本书作者群知识面的局限,难免有很多不当之处。我们真心期待读者朋友给予批评指正。有机会再版时,使本丛书变得更完美(主编电子邮箱 weimuxin@njmu. edu. cn)。

魏睦新 书于石城

目 录

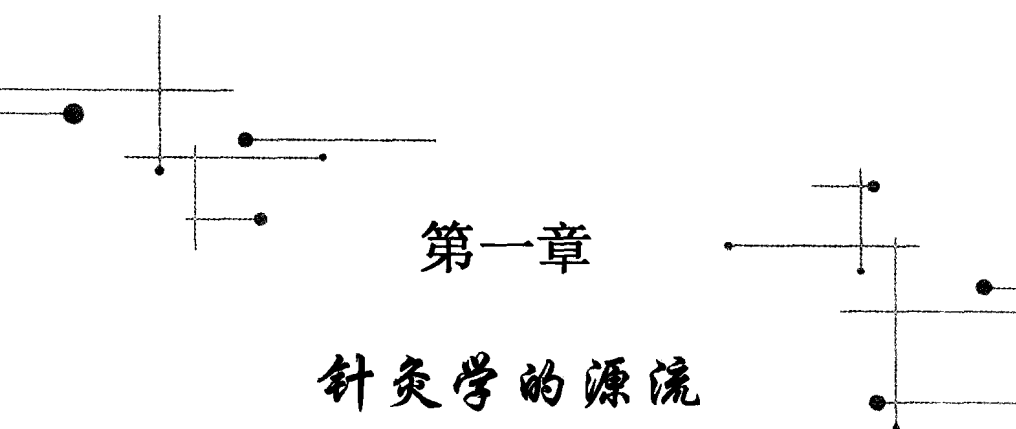
第一章 针灸学的源流	(1)
第一节 远古的发明——针灸的起源.....	(1)
第二节 摸索中前进——理论的形成.....	(2)
第三节 枯木又逢春——针灸的振兴.....	(5)
第四节 民族与世界——全球的传播.....	(5)
本章小结.....	(7)
思考题.....	(7)
第二章 经络	(9)
第一节 经络主干——十四经脉.....	(9)
第二节 经络分支——络脉及其他	(13)
第三节 特异旁路——奇经八脉	(16)
第四节 神奇网络——经络作用	(17)
本章小结	(21)
思考题	(22)
第三章 腧穴	(24)
第一节 腧穴发展、分类和命名.....	(24)
第二节 腧穴的作用	(27)
第三节 腧穴的定位方法	(29)
第四节 特定穴	(33)
本章小结	(36)
思考题	(36)



第四章 经络与腧穴各论	(41)
第一节 手太阴肺经及其腧穴	(41)
第二节 手厥阴心包经及其腧穴	(49)
第三节 手少阴心经及其腧穴	(56)
第四节 手阳明大肠经及其腧穴	(62)
第五节 手少阳三焦经及其腧穴	(71)
第六节 手太阳小肠经及其腧穴	(77)
第七节 足太阴脾经及其腧穴	(83)
第八节 足厥阴肝经及其腧穴	(91)
第九节 足少阴肾经及其腧穴	(96)
第十节 足阳明胃经及其腧穴	(102)
第十一节 足少阳胆经及其腧穴	(118)
第十二节 足太阳膀胱经及其腧穴	(133)
第十三节 任脉及其腧穴	(151)
第十四节 督脉及其腧穴	(160)
第十五节 经外奇穴	(170)
本章小结	(180)
思考题	(181)
第五章 刺灸法概述	(184)
第一节 神奇的一根针	(184)
第二节 体位的巧选择	(191)
第三节 针刺的方法学	(194)
第四节 温馨的一把草	(210)
第五节 平凡的一节竹	(227)
第六节 其他的新疗法	(240)
本章小结	(249)
思考题	(249)
第六章 治疗总论	(252)



第一节 针灸的作用原理·····	(252)
第二节 针灸的治疗原则·····	(255)
第三节 针灸的配穴处方·····	(261)
第四节 特定穴的含义应用·····	(265)
第七章 常见病的针灸治疗·····	(271)
第一节 头痛·····	(271)
第二节 面瘫·····	(274)
第三节 颈椎病·····	(276)
第四节 肩周炎·····	(277)
第五节 腰腿痛·····	(280)
第六节 失眠·····	(282)
第七节 中风及其后遗症·····	(284)
第八节 呃逆·····	(287)
第九节 泄泻·····	(289)
第十节 便秘·····	(291)
第十一节 哮喘·····	(294)
第十二节 尿路结石·····	(297)
第十三节 尿潴留·····	(299)
第十四节 耳鸣与耳聋·····	(302)
第十五节 视疲劳与视力减退·····	(304)
第十六节 原发性痛经·····	(306)
第十七节 更年期综合征·····	(309)
第十八节 小儿遗尿·····	(312)
本章小结·····	(314)
思考题·····	(315)



第一章

针灸学的源流

第一节 远古的发明——针灸的起源

针灸学是以中医理论为指导,继承和发扬古代针灸学术思想和宝贵实践经验,运用传统与现代科学技术来研究经络、腧穴、操作技能、治疗法则、作用机制及防治疾病的一门学科。因其具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点,对保障人类的健康起了重大的作用。

针灸医学目前多认为起源于我国远古时代的砭石疗法。《山海经》记载有“高氏之山,有石如玉,可以为箴”。1963年内蒙古自治区多伦旗头道洼在新石器时代遗址出土了1根磨削的石器,据鉴定为针刺的原始工具。在西安仰韶文化遗址也出土一批骨质针具。《素问·异法方宜论篇》记载:“东方之域,天地之所生也,鱼盐之地,海滨傍水,其民食而嗜咸……其病皆为痈疡,其治宜砭石,故砭石者亦从东方来。”说明了砭石治病与当时人类所处的环境和历史条件是分不开的。随着人类智慧和社会生产工艺的不断发展,针具由石针、骨针逐步发展成青铜针、铁针、金针、银针,直至现代



的不锈钢针。

灸的发明,应该在人类知道用火以后。当身体某一部位发生病痛时,受到火的烘烤而感到舒适或缓解,故认识到灸熨可以用于治疗,继而从各种树枝施灸发展到最后的艾灸术。《素问·异法方宜论篇》记载:“北方者,天地所闭藏之域也,其地高陵居,风寒冰冽,其民乐野处而乳食,脏寒生满病,其治宜灸苲。故灸苲者,亦从北方来。”说明灸法的发明与寒冷的生活环境有着密切的联系。此外,拔罐法亦起源于原始社会。初时是利用兽角做成的饮具,借燃火的热力,排除其中空气,使其吸附在皮肤表面来治病,故古代称之为“角法”。

第二节 摸索中前进——理论的形成

针灸学术的发展经历了一个漫长的历史过程。春秋、战国时期,我国由奴隶社会迈进到封建社会。政治、经济、文化的发展,为医药学的发展提供了条件。针灸工具由砭石、骨针发展到金属针具,特别是九针的出现更加扩大了针灸实践范围,促进了针灸学术飞跃发展,针灸理论也不断得以升华。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的医学帛书中,有两种古代关于经脉的著作,它论述了十一条脉的循行分布、病证表现和灸法治疗。根据其足臂阴阳的命名特点,称为“足臂十一脉灸经”和“阴阳十一脉灸经”,反映了针灸学核心理论经络学说的早期面貌。战国时代开始逐渐成书的《黄帝内经》,包括《素问》和《灵枢》两部分,以阴阳、五行、脏腑、经络、精神、气血等为主要内容,从整体观阐述了人体生理病理、诊断要领和防治原则,重点论述了经络、腧穴、针法、灸法等。特别是《灵枢》又称《针经》,较为完整地论述了经络腧穴理论、刺灸方法和临床治疗等,对针灸医学做了比较系统的总结,为后世针灸学术的发展奠定了基础。



秦、汉、三国时代,经济、文化、卫生方面有了进一步的发展。大约成书于汉代的《难经》,又名《黄帝八十一难经》,以阐明《内经》为要旨,其中关于奇经八脉和原气的论述,更补充了《内经》的不足。同时,还提出了八会穴,并对五输穴按五行学说做了详细的解释。这一时期许多著名的医学家都很重视研究针灸,如发明六经辨证的张仲景,在其著作《伤寒论》中,不仅在方药方面给后人留下了许多光辉的典范,而且在针灸学术上也有许多卓越的见解和贡献。仅《伤寒论·太阳篇》涉及针灸内容的就有 20 多条,主张针药结合,辨证施治。以外科闻名于世的华佗亦精于针灸,创立了著名的“华佗夹脊穴”。

两晋时期,著名的针灸学家皇甫谧深入钻研《灵枢》、《素问》、《明堂孔穴针灸治要》,并将这三部著作的针灸内容汇而为一,去其重复,择其精要,撰成《针灸甲乙经》一书,全面论述了脏腑经络学说,发展和确定了 349 个腧穴的位置、主治、操作,介绍了针灸方法、宜忌和常见病的治疗,是继《内经》之后对针灸学的又一次总结,是现存最早的一部针灸学专著。本书于公元 6 世纪传到日本、朝鲜等国,为针灸走向世界起到了率先作用。晋代以炼丹闻名的葛洪在其《肘后备急方》中,所录针灸医方 109 条,其中 99 条为灸方,从而使灸法得到了进一步的发展。其妻鲍姑,亦擅长用灸,是我国历史上不可多得的女灸疗家。此外,尚有名医秦承祖、陶弘景等,都对针法、灸法有所研究。

隋、唐时期,随着经济文化的繁荣,针灸医学也有很大的发展,至唐代针灸已成为一门专科,针灸教育也占有重要地位。唐太医署负责掌管医药教育,内设有针灸医学专业。其中有“针博士一人,针助教一人,针师十人,针工二十人,针生二十人……”唐代对针灸医学的重视和教学上的严格要求,促进了针灸学全面发展和进步。著名医家孙思邈在其著作《备急千金要方》中绘制了五色“明堂三人图”,还创用阿是穴和指寸法。同时,这一时期灸法也最



为盛行。

五代、宋、辽、金、元时期，继唐以后，建立了更为完整的针灸教学机构，设针科、灸科，《素问》、《难经》、《针灸甲乙经》为学员所必修。北宋时期著名针灸学家王惟一重新考订明堂经穴，撰成《铜人腧穴针灸图经》，并设计了2具铜人模型，作为针灸教学的直观教具和考试针灸医生之用，促进了经络腧穴理论知识的统一和针灸学的发展。《针灸资生经》的作者南宋针灸学家王执中，十分重视实践，搜集了许多散在民间的临床经验，并重视灸术和压痛点对诊断与治疗疾病的作用。元代滑伯仁著《十四经发挥》，将十二经脉与任、督二脉合称为十四经脉，对后人研究经脉很有裨益。这一时期形成的金元四大家学说，对针灸医学也各有见地，可谓百花齐放。

明代是针灸学术发展的高潮，名医辈出，理论研究深化，即继承了金元时期各个流派的不同特点而又推陈出新，其间尤以杨继洲的《针灸大成》（公元1601年）影响最大。该书是继《内经》、《针灸甲乙经》后对针灸学的又一次总结，现有40余种版本，并译成英、法、德、日等多种文字，在国际上产生了深远影响，是后世学习、研究针灸的重要参考文献。此外，尚有徐凤撰的《针灸大全》以及高武的《针灸聚英》亦有精辟的论述。

清初至民国时期，针灸医学由兴盛逐渐走向衰退。除吴谦等撰写的《医宗金鉴》影响较大外，其余未见有理论上的重大创新与突破。清代后期，道光皇帝为首的封建统治者以“针刺火灸，究非奉君之所宜”的荒谬理由，悍然下令禁止太医院用针灸治病。1840年鸦片战争后帝国主义入侵中国，加之当时的统治者极力歧视和消灭中医，针灸更加受到了摧残。民国时期政府亦曾下令废止中医，但许多针灸医生为保存和发展针灸学术这一祖国医学文化的瑰宝，成立了针灸学社，编印针灸书刊，开展针灸函授教育等，如近代著名针灸学家承淡安先生为振兴针灸学术做出了毕生贡献。而此时期，在中国共产党领导下的革命根据地，明确提倡西医学习和