

简明针灸疗法

上海市针灸研究所編

上海科学技术出版社

R245

9

毛主席语录

你们要关心国家大事，要把无产阶级文化大革命进行到底！

（一九六六年八月十日在会见首都革命群众时的谈话）

农民——这是现阶段中国文化运动的主要对象。所谓扫除文盲，所谓普及教育，所谓大众文艺，所谓国民卫生，离开了三亿六千万农民，岂非大半成了空话？

《论联合政府》

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

《论联合政府》

对于中国古代文化，同样，既不是一概排斥，也不是盲目搬用，而是批判地接收它，以利于推进中国的新文化。

《论联合政府》

团结新老中西各部分医药卫生工作人员，组成巩固的统一战线，为开展伟大的人民卫生工作而奋斗。

（一九五〇年为第一届全国卫生会议的题词）

我们这个队伍完全是为着解放人民的，是彻底地为人民的利益工作的。

《为人民服务》

我们的干部要关心每一个战士，一切革命队伍的人都要互相关心，互相爱护，互相帮助。

《为人民服务》

白求恩同志毫不利己专门利人的精神，表现在他对工作的极端的负责任，对同志对人民的极端的热忱。每个共产党员都要学习他。

《纪念白求恩》

我们能够学会我们原来不懂的东西。我们不但善于破坏一个旧世界，我们还将善于建设一个新世界。

《在中国共产党第七届中央委员会第二次全体会议上的报告》

下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利。

《愚公移山》

最高指示

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

重印说明

大海航行靠舵手，干革命靠毛泽东思想。首先让我们衷心祝愿我们伟大的导师，伟大的领袖，伟大的统帅，伟大的舵手，我们心中最红最红的红太阳毛主席万寿无疆！万寿无疆！万寿无疆！

在伟大导师毛主席的亲自发动和天才领导下，当前，无产阶级文化大革命的形势大好，愈来愈好。全国广大革命人民群众，正在全面落实毛主席的一系列最新指示，夺取无产阶级文化大革命的全面胜利。

在这场史无前例的波澜壮阔的无产阶级文化大革命中，医药卫生系统和出版系统的广大的无产阶级革命派和革命群众，高举毛泽东思想伟大红旗，揪出了党内一小撮走资本主义道路的当权派，夺回被他们篡夺了的那部分大权，揭发和批判他们所推行的反革命修正主义黑货，并深入开展斗批改。

无产阶级文化大革命，是触及人们灵魂的大革命，改变了人们的精神面貌。广大革命的医药卫生人员，怀着深厚的无产阶级的阶级感情，积极响应伟大领袖毛主席发出的“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的伟大号召，掀起了到农村、到山区，为广大贫下中农服务的革命热潮。

本书是在无产阶级文化大革命以前编写出版的，没有突出毛泽东思想，没有突出人的因素，还存在着不同程度的脱离农村实际等缺点。希望广大革命的医药卫生人员，通过农村医疗卫生工作的实践，对书中存在的问题和意见，来信告诉我们，以便进一步修订提高。

上海科学技术出版社 1968年7月

目 录

上篇 中医学基础理论概要 ……1

一、脏腑和经络 ……1

1. 脏腑(1) 2. 经络(2)

二、病因 ……3

1. 外因(3) 2. 内因(3)

三、四种诊断方法简介和辨别证候的要领 ……4

(一) 四诊简介 ……4

1. 望诊(4) 2. 闻诊(5)

3. 问诊(5) 4. 切诊(5)

(二) 辨证要领 ……6

1. 寒证和热证的辨别(6)

2. 虚证和实证的辨别(7)

中篇 针灸基本知识 ……8

刺法和灸法 ……8

一、什么叫针灸 ……8

二、针灸为什么能治病 ……8

三、针灸治病的特点 ……9

四、三种常用针具的结构和规格 ……9

(一) 毫针 ……9

(二) 三棱针 ……10

(三) 皮肤针 ……10

五、针灸前的准备工作 ……10

(一) 检查针灸用具 ……10

(二) 注意消毒 ……11

(三) 放好病人体位 ……11

六、那些情况不适宜针灸 ……12

七、针灸时可能发生的意外事情和处理方法 ……12

(一) 晕针 ……12

(二) 滞针和弯针 ……13

(三) 折针 ……13

八、针灸的基本操作 ……13

(一) 针灸练习法 ……13

1. 毫针操作练习法(13)

2. 三棱针操作练习法(15)

3. 皮肤针操作练习法(15)

4. 艾灸练习法(16)

5. 针柄装艾练习法(16)

(二) 针灸操作法 ……16

1. 毫针操作法(16)

2. 三棱针操作法(19)

3. 皮肤针操作法(19)

4. 艾炷灸操作法(19)

5. 艾条灸操作法(20)

6. 拔火罐操作法(21)

針灸的穴位·····22	关冲、液門、中渚、支沟·····35
一、什么叫穴位·····22	(十一)足少阳胆經·····35
二、怎样取穴·····22	风池、环跳、风市、阳陵泉、
(一)指量定穴法·····22	悬钟、丘墟·····36
(二)折量定穴法·····22	(十二)足厥阴肝經·····37
(三)解剖标志定穴法·····24	行间、太冲、曲泉·····37
(四)特殊标志定穴法·····24	(十三)督脉·····38
三、常用穴位·····24	水沟、百会、大椎·····38
(一)手太阴肺經·····24	(十四)任脉·····39
尺泽、列缺、少商·····24	会阴、关元、气海、神阙、中
(二)手阳明大肠經·····25	脘、腹中、天突·····39
商阳、合谷、手三里、曲池、	(十五)經外奇穴·····40
肩髃·····25	印堂、太阳、耳朵胆囊穴、八
(三)足阳明胃經·····26	邪、十宣、四缝、八风、膝眼、
颊车、天枢、足三里、上巨	胆囊穴、阑尾穴、阿是穴·····41
虚、下巨虚、丰隆、解溪、内	附：人体各部常用穴位总图·····43
庭·····26	1. 头面部 2. 胸腹部 3. 背
(四)足太阴脾經·····28	腰部 4. 上肢外侧部 5. 上
公孙、三阴交、阴陵泉·····28	肢内侧部 6. 下肢外侧部
(五)手少阴心經·····29	7. 下肢内侧部·····44
少海、神門·····29	
(六)手太阳小肠經·····30	下篇 常見病症的針灸治法 ·····46
少泽、后溪、腕骨·····30	一、感冒·····46
(七)足太阳膀胱經·····30	二、哮喘·····46
天柱、风門、肺俞、肝俞、胆	三、嘔吐·····47
俞、脾俞、胃俞、肾俞、委中、	四、泄泻 附：上吐下泻·····48
至阴·····31	五、胆道蛔虫症·····50
(八)足少阴肾經·····33	六、痢疾·····51
涌泉、太溪、复溜·····33	七、疟疾·····51
(九)手厥阴心包經·····34	八、中暑·····52
间使、内关、中冲·····34	九、头痛·····53
(十)手少阳三焦經·····34	十、牙痛·····54

十一、胁痛·····	54	二十一、急性闌尾炎·····	62
十二、胃痛·····	55	二十二、痛經·····	63
十三、腹痛·····	56	二十三、子宮脫垂·····	64
十四、腰痛·····	57	二十四、百日咳·····	65
十五、风湿痛·····	58	二十五、小儿遺尿·····	66
十六、麻木·····	59	二十六、小儿疳积·····	66
十七、大脚风·····	60	二十七、小儿惊厥·····	67
十八、落枕·····	61	二十八、溺水急救·····	68
十九、紅眼睛·····	61	二十九、触电急救·····	69
二十、乳蛾·····	62	三十、毒蛇咬伤·····	69

上篇 中医学基础理論概要

針灸是祖国医学中一門重要的学科，在临床应用之前，和中医其他各科一样，需要首先学习中医学基础理論。为此，在介紹針灸知識时，先将关系較為密切的中医学基础理論，作一概括的叙述。

一、脏 腑 和 經 絡

脏腑、經絡是人体組織結構的主要部分，人体的生理、病理表現，都离不开脏腑和經絡，所以是中医学理論的基础。

1. 脏 腑 脏和腑是人体內两类不同的器官。中医学对脏腑的認識，一方面是指解剖所能見到的器官，更重要的是指生理的功能活动和病理变化的各种反映，所以与現代医学解剖学上的內脏，在意义方面有一定的区别。所謂脏，是指心、肝、脾、肺、腎、加上心的外卫——功能与心相类似的心包，合称“六脏”，均属于阴。所謂腑，是指小腸、胆、胃、大腸、膀胱、加上容納脏腑的体腔——与全身水液流通密切有关的三焦，合称“六腑”，均属于阳。脏和腑在形态上各不相同，功能上既有区别又有联系。脏是实质的器官，它主要負責生产和保藏維持生命的各种物质；腑是空腔的器官，它主要負責飲食的受納、消化和水液的排泄。脏和腑虽然各有專門的功能，但这种功能是必須在彼此影响，相互協調的情况下进行的。在中医学理論上把它們分別配合成表里关系，如下表：

脏腑表里关系表

六脏(里)	心	肝	脾	肺	肾	心包
六腑(表)	小腸	胆	胃	大腸	膀胱	三焦

2. 經絡 經和絡是两种大小不同的脉絡組織。經脉較大,是直行的主干;絡脉較小,是橫出的支脉。經和絡都是运行气血的通路,能够將气血运送到全身各个組織中去。由于經絡分布在人体内外、上下、左右、前后,因而可使內脏和体表、各种組織紧密联系起来,成为一个有机整体,进行着有規律的生理活动和反映各种病理現象。体表經絡上分布着許多穴位,針灸刺激穴位,通过經絡的傳导,可以使作用达到有关部位而治疗疾病。因此經絡理論的运用,在針灸医学上特別重要。

經絡的分布,內部和脏腑相联系,体表循行在头面軀干,四肢百骸等各部。其中六脏六腑各有一条經脉,总称十二經脉,它們的分布有脏阴腑阳和內阴外阳的規律:

上肢內側——分布三条阴經,它們与肺、心包、心相互联系,所以称为:(1)手太阴肺經;(2)手厥阴心包經;(3)手少阴心經;总称手三阴經。

上肢外側——分布三条阳經,它們与大腸、三焦、小腸相互联系,所以称为:(1)手阳明大腸經;(2)手少阳三焦經;(3)手太阳小腸經;总称手三阳經。

下肢內側——分布三条阴經,它們与脾、肝、肾相互联系,所以称为:(1)足太阴脾經;(2)足厥阴肝經;(3)足少阴腎經;总称足三阴經。

下肢外側——包括前側后側分布三条阳經,它們与胃、胆、膀胱相互联系,所以称为:(1)足阳明胃經;(2)足少阳胆

經；(3)足太陽膀胱經；总称足三阳經。

十二經脉的循行，是一阴一阳，一順一逆，依次排列的。因此，手三阴經从胸走手，手三阳經从手走头，足三阳經从头走足，足三阴經从足走胸，組成了一个通連的整体，可以适应气血运行的需要。

另外，在身体前后正中綫各有一条与內脏并无直接联系的經脉，前面的叫任脉，后面的叫督脉，和上述十二經脉合称为十四經脉。身体上的穴位，大都附属于十四經脉，所以十四經脉是經絡的主要內容。

二、病 因

病因就是疾病发生的原因。中医学关于发生疾病的各种原因的認識，簡要地說可分为外因与內因两大类。

1. 外因 外因就是外来的致病因素。中医学把自然界环境的变化与人体內在的生理病理变化相互联系起来。自然界的气候有风、寒、暑、湿、燥、热(火)六种不同变化，总称为六气。人体的防御能力是适应六气而变化着的，如果六气变化失常，或产生傳染性的致病因素，它的强度超出了人体防御能力的时候，就会发生疾病。此外，食物中毒、創伤、电击、药物中毒，以及各种寄生虫等都能引起疾病，也属于外因的范围。

2. 內因 內因就是人体內在的致病因素。中医学认为人的精神活动是随着不同事物和不同环境而起变化的。精神活动一般有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种不同变化。在正常情况下，这七种情志变化應該是有节制的，如果一旦波动得过分激烈或持續过久，就会引起全身生理功能的紊乱而发生疾病。此外，生活失常，飲食失調等所引起的各种疾病，都应归属于內因。

所有外因和內因，中医学中都叫做“邪气”。分析病因不

但可以認識疾病發生的原因，並且還可以辨別各種致病因素的嚴重性和身體防禦力的損害程度，使我們對疾病能作出正確的診斷和有效的治療措施，所以掌握病因對臨床工作有着十分重要的意義。

三、四種診斷方法簡介和辨別証候的要領

(一) 四診簡介

中醫診斷疾病，主要依靠望、聞、問、切四種方法。

1. 望診 是用眼睛（視覺）看病人身體外表各種變化的診斷方法。當我們接觸病人時，首先可以從面部表情和顏色去了解疾病的緩急。急性病面部多數表現出十分痛苦的表情；慢性病面部表情多數表現為精神不振。發熱病人面色多數發紅。失血病人面色多數蒼白。此外，也應該注意病人的全身情況，例如彎着腰並用手按住腹部，表示是急性的腹部疾病；腰部不能挺直，身體向一邊傾斜，多數是腰部有病；一半手足不能活動，多數是中風後遺証。其次，看病人舌部的變化，可以幫助我們了解疾病的原因和性質，其中主要看舌頭上面一層苔的顏色。正常苔色是薄薄一層微白苔，邊尖淡紅而滋潤，有病的苔色約可分為下列三種。

(1) 白苔：常見於外感風寒的疾病，或胃腸消化不良的病人。如果白而厚膩，表示身體里面同時有濕邪。

(2) 黃苔：常見於內有熱邪的疾病。如果黃而厚膩，表示身體里面同時有濕邪。如果乾燥甚至有裂紋，則表示熱邪相當嚴重。

(3) 舌光無苔：常見於身體虛弱的病人。

看舌苔時，應當了解病人曾否吃過有色的食物或藥物，這樣才不致被假的現象所迷惑。

2. 聞診 是用耳(听觉)和鼻(嗅觉)診斷疾病的方法。病人发音响亮,表示抵抗力强,多見于早期外感病;发音低微,表示抵抗力不足,多見于內伤病或后期外感病。病人口里的气味,以及所排出大便的气味,也有助于我們辨别疾病的性质。口臭严重,表示消化不良或平常不注意口腔卫生;大便稀薄而气味很臭,多数是吃得过分以后,食物停积在胃腸里面不能消化所致。

3. 問診 接触病人一定先要詢問病人情况,这是一种搜集診斷資料的重要方法。进行問診时,須抓住下面四点內容:(1)要問清有那些病痛和什么部位。(2)要問清起病日期和怎样发生的。(3)要問清以前生过什么疾病,用过那种治疗方法,治疗的情况怎样。(4)要問清飲食、睡眠和大小便等情况。如果是妇女,还要問一下月經情况和生育情况。在掌握以上四个要点的基础上,进一步可以針對患者病痛,有目的地追問。例如病人說胃痛,我們就应当抓住胃痛这个症状,进一步了解是絞痛还是脹痛,或是隱隱地痛;如果是絞痛就应当考慮到食物中毒或者胃穿孔等疾病;是脹痛或隱痛則多属于胃炎或胃潰瘍;吃了东西要痛,一般属于胃腸消化不良;同时更要問明大便顏色如何,如果大便色黑,說明胃腸出血;此外有沒有其他兼证也很重要,象有沒有嘔吐,如果吃了就吐,表示食道及胃的上口有阻塞,飲食不能通过,吃了隔多时才吐,表示胃的下口有阻塞,吐出蛔虫,表示这种胃痛是由蛔虫引起的,吐出咖啡色液体,也表示胃部出血,吐出糞便,表示腸子发生梗阻,情况就非常严重。总之,問診是一項十分細致的工作,应当很好重視。

4. 切診 这是按病人脉搏来帮助診斷疾病的方法。切脉的基本目的,是了解病人体质的虛实和疾病程度的深淺。正常人的脉搏在休息的情况下,應該緩和協調,每分钟跳动次数:

成人一般在 70~80 次,十二岁以下儿童一般在 100~120 次。有病的脉搏主要的有以下四种:

(1) 迟脉: 每分钟 32~48 次,表示心脏送血力量慢,常见于内脏功能衰弱的疾病。

(2) 数脉: 每分钟 90~100 次以上,表示心脏送血力量增强,一般常见于发热病人;如果没有发热而见持续数脉的,是虚弱到极点的表现;一阵阵的数脉则是心脏机能亢进所致。上面两种脉是根据跳动次数来诊断疾病的。

(3) 洪脉: 它的跳动力很大,好象波浪一样,一般见于高热病人;如果出现在久病体弱、出血、水肿等情况下,那就不是好兆。

(4) 微脉: 它的跳动轻而没有力,一下子不容易按到,次数也不容易分清,一般常见于虚脱的严重情况下。以上两种脉是根据跳动的强度来诊断疾病的。

(二) 辨证要领

通过四种诊断方法,把搜集到的有关疾病的资料加以分析归纳,进一步辨别证候的寒热虚实,以便作出相应的治疗措施。兹将常见证候的辨别要领,分别列表于下。

1. 寒证和热证的辨别:

寒 热 辨 证 表

辨证依据	寒 证	热 证
面色	苍白或黯青	面红目赤(实),两颧红(虚)
体温	偏低、手足冷、喜温	偏高、手足暖、喜凉
饮食	口不干,或干而不欲多饮,饮食喜温	口干饮水多,饮食喜冷
咳嗽	咳声清脆,痰为白沫	咳声重浊,痰厚黄或铁锈色
大便	稀薄不成形	秘结或泻黄色、红色粪便,肛门热痛
月经	颜色晦暗	颜色鲜红
腹诊	冷、喜温	热、喜凉
舌诊	苔白湿润	苔黄干燥,舌色深红
脉诊	迟	数

2. 虛证和实证的辨別:

虛实辨証表

辨証依据	虛 証	实 証
精神状态	偏于抑制, 如閉目倦臥, 情緒忧郁、消沉	偏于兴奋, 如头脹仰臥, 情緒激动、煩躁
身形	身体衰弱, 疲倦乏力	身体壮实, 躁动有力
体温	偏低, 手足冷或午后一陣发热	正常或发高热
知觉	疼痛喜按或麻木	疼痛拒按或灼痛
呼吸	微弱, 自觉气短	强盛, 自觉胸中气滿
大便	泄瀉, 粪便中有不消化的食物殘渣, 臭味不濃或大便失禁	秘結或泻出稀薄粪便, 臭味很濃或里急后重, 粪便中有血液, 肛門熱痛
小便	頻多或失禁	量少或不通
汗	多汗、盜汗	汗少、汗閉
月經	稀薄色淡, 經后腹痛	稠厚色深, 經前腹痛
疮瘍	不紅、不肿、不热、不硬、不太痛, 常流清水	紅肿发热, 剧烈疼痛
腹診	腹部柔軟、凹陷, 按之舒服	腹部緊脹, 按之疼痛
舌診	舌色淡无苔或薄白	舌色深紅苔厚膩
脉診	微	洪

中篇 針灸基本知識

針灸基本知識，包括刺法、灸法和針灸的穴位二個部分。刺灸法的運用，要以中醫辨證為基礎，辨清疾病的性質後，方能有的放矢，進行治療；穴位的应用，必須聯繫臟腑經絡，才能有所依據而準確取穴。所以對於針灸基本知識的理解以及針灸療法的具体应用，都是以中醫基礎理論為根據的。

刺法和灸法

一、什么叫針灸

針灸是針刺和艾灸的簡稱。針刺就是用金屬做成的不同針具，刺入人體穴位的淺部或深部，運用不同手法操作的一種治病方法；艾灸就是用艾葉做成的艾絨，放在人體穴位上面，用火點着燃燒或熏灼的一種治病方法。雖然這兩種治病方法所用器材和操作方法並不一致，可是它們都是通過人體經絡穴位來發生作用，具体应用又往往結合在一起，所以歷來就把它們合稱針灸。

二、針灸為什麼能治病

根據中醫理論，人體健康表示臟腑經絡的功能活動正常。倘使一旦受到各種致病因素的侵犯，則臟腑或經絡的功能就會遭到損害，體內的气血流通就會受障礙而發生疾病。用針灸治病，主要使氣血的流動暢通，促使已經發生障礙的功能活

动恢复正常。

三、針灸治病的特点

(1) 用途广, 临床各科有不少病都适宜用針灸治疗。

(2) 很方便, 它不受条件限制, 随时随地都可应用, 便于推广。

(3) 节省錢, 只需几根針、几两艾和一些消毒材料, 不需要其他設備和消耗药品。

(4) 效果好, 只要診斷正确, 掌握适应证和操作方法, 一般可以減輕或治好疾病, 并且无不良反应。

四、三种常用針具的結構和規格

(一) 毫針

毫針是临床应用最广的一种針具, 它的构造分为 5 个部分 (图 1): (1) 繞絲的部分 (即供手指持針之处) 称为針柄。(2) 針柄的上端, 称为針尾。(3) 針柄下面光滑細长的部分称为針体。(4) 針柄与針体連接的部分称为針根。(5) 針体末端有鋒的部分称为針尖。

毫針的质料分为金、銀、銅、铁、不銹鋼五种, 其中以不銹鋼彈性較好, 为目前临床普遍所采用。其規格主要根据不同用途而定, 一般分为:

(1) 針体粗細: 最常用的为 28 号、30 号二种。体力結实的成人可用 28 号針, 小儿和体力較弱的成人可用 30 号針。

(2) 針体长短: 最常用的为一寸、一寸半



图 1 毫針的五个部分

二种。一寸針适用于头面部、四肢末端以及小儿。一寸半針适用于四肢和軀干部。

(二) 三棱針

是一种刺破淺表絡脉放血的針具(图2)。一般常用于高热昏迷,咽喉肿痛及丹毒(流火)等疾病。三棱針的质料多用不銹鋼,其构造分为三个部分:(1)持手的圓形部分,占全針长度四分之三左右,称为針柄。



图2 三棱針 (2)針柄下面占全針长度四分之一左右,呈三角形的,称为針体。(3)針体末端的銳利部分,称为針尖。

(三) 皮肤針

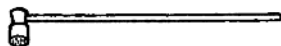
也叫梅花針(五枚針)或七星針(七枚針),是一种用于皮肤表面叩打的淺刺針具。

(1) 梅花針:針柄用一支圓形竹篾,长约25厘米,在竹篾細的一端钻一小孔,用五枚6~7号縫衣鋼針排成梅花形,用絲綫扎紧,然后把針插进小孔內,再用綫扎紧使它固定(图3-1)。



(1) 梅花針

(2) 七星針:針柄多采用塑料制成,約5~6寸长,一端装有蓮蓬状針盘,針盘上嵌七支不銹鋼短針(图3-2)。



(2) 七星針

图3 皮肤針

五、針灸前的准备工作

(一) 檢查針灸用具

(1) 各种針具是否齐备,如毫針、三棱針、皮肤針等。同时檢查一下針身有无弯曲、剝蝕,針尖是否帶鈎、太鈍或太銳利。

(2) 消毒用品是否准备好,如酒精棉球、干棉球、酒精等。

(3) 艾灸用具是否准备齐全,如艾絨、艾条、姜片、綫香、