



中医特效技法学用一本通

针刺学用一本通

ZHENCI XUEYONG YIBENTONG

李丰军 张翠平 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医特效技法学用一本通

针 刺

学 用 一 本 通

ZHENCI XUEYONG YIBENTONG

主 编 李丰军 张翠平
副主编 马 辉 邱泽玲 祝春燕
编 者 卢虎英 刘建桥 林 磊
钱 锐 马治国 高 峻
侯 颖



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

针刺学用一本通 / 李丰军, 张翠平主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.1
(中医特效技法学用一本通)

ISBN 978-7-5091-6297-2

I. ①针… II. ①李…②张… III. ①针刺疗法 IV. ①R245.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 285204 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 张 强 李 昆 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8707

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 210 千字

版、印次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4000

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



经过几千年的临床实践，针灸学已经形成了一整套较为完整的理论体系和方法。用金属制成的针具刺入人体的某一部位，并施行一定的手法，给机体以机械性刺激，通过经络、腧穴的作用，调节经络气血、脏腑阴阳，起到防治疾病的作用。这种治疗方法和操作形式称为“针法”。它的理论基础是中医学中的脏腑、经络学说，它的具体应用需要用到一定的经络、穴位等中医知识。作为针灸学的重要组成部分，针刺疗法以创伤性小、操作简便、疗效显著而深受广大患者的欢迎。

本书的编写是为了解除中医初学者、中医爱好者、基层中西医医务人员学习、应用针刺疗法的困惑与障碍，使读者可以逾越专业知识的鸿沟，直接应用针刺疗法来防治疾病。本书内容注重科学性和实用性，语言通俗易懂，为了便于应用，配有插图 110 余幅，图文并茂，即看即用。

腧穴的临床应用具有知识点多、记忆困难的特点。对于初学者，如何快速了解、掌握、定位是一大障碍——关键是如何准确找到刺入的部位（穴位）。对于某一种具体疾病所涉及的腧穴位置，您可依据本书配图中所示进行治疗；如您需要更详细的内容，可在“腧穴查找”章节中，按部位查找。如果仍有进一步探究之需求，可参考本丛书的《腧穴与反射区学用一本通》。

如果此书对您进行保健、防治疾病有所帮助，则是笔者馨香所祈的。

编 者

2012 年 10 月

编辑推荐图书

名家技法、技法入门		
田纪钧手法妙术：软组织损伤手法治疗术（配盘）	小 16 开	45.00 元
田纪钧手法妙术：错骨缝与筋出槽治疗术（配盘）	小 16 开	48.00 元
田纪钧手法妙术：亚健康调理术（配盘）	小 16 开	28.00 元
董氏穴位割治截根疗法（配盘）	大 32 开	29.00 元
《诸病源候论》导引还原法（配盘）	大 32 开	49.80 元
脊柱相关病水针刀微创针法	小 16 开	78.00 元
脊柱九大诊疗区挂图	对开	39.00 元
中医微创入路解剖彩色图谱（“三个一百”原创获奖图书）	大 16 开	168.00 元
图解三通疗法：通气通血通经络的现代手法诠释	小 16 开	26.00 元
拔罐学用一本通	小 16 开	25.80 元
刮痧学用一本通	小 16 开	26.80 元
足反射区疗法学用一本通	小 16 开	26.80 元
推拿学用一本通	小 16 开	29.80 元
小儿推拿学用一本通	小 16 开	25.80 元
腧穴与反射区学用一本通	小 16 开	28.00 元
灸法学用一本通	小 16 开	29.80 元
中医文化、中医入门		
一个传统中医的成长历程	大 32 开	19.00 元
不传之秘——中医师是怎样炼成的	小 16 开	29.80 元
零起点学中医——带你体验中医的 12 堂课	小 16 开	25.00 元
学点中医：一本你终于可以读懂的中医书	小 16 开	27.00 元
任之堂跟诊日记 1	小 16 开	29.80 元
中医四小经典（表注歌诀易读版）	大 32 开	25.00 元
中医诊法经典（表注歌诀易读版）	大 32 开	24.00 元
趣味方剂口诀	36 开	19.00 元
易学易记中药手册	36 开	23.00 元
易学易记中医诊断手册	36 开	24.00 元
中医小方杂谈	大 32 开	19.00 元
名方 60 首讲记（第 2 版）	小 16 开	32.80 元
师传望诊歌诀	大 32 开	18.00 元
中医师秘藏的小验方	小 16 开	19.80 元
步入中医之门系列		
步入中医之门 1：道少斋中医讲稿（第 2 版）	小 16 开	29.80 元
步入中医之门 2：被淡忘的经络辨证	小 16 开	30.00 元
步入中医之门 3：分部经络辨证理论与实践	小 16 开	32.00 元
步入中医之门 4：“火神派”热潮之冷思考	小 16 开	27.00 元
黄元御医籍精品及学术思想研读系列		
黄元御医籍精品：四圣心源	大 32 开	17.00 元

破解中医治病密码：临证辨象	小 16 开	29.80 元
黄元御医籍精品：黄元御读伤寒	大 32 开	29.00 元
圣余医案白话选讲	小 16 开	25.00 元
四圣心源白话讲记	小 16 开	待出
中医经典研读		
李克绍读伤寒	小 16 开	30.80 元
李广钧内经 10 讲	小 16 开	39.80 元
《伤寒论》师承课堂实录（第 2 版）	小 16 开	39.00 元
《伤寒论类编补遗》师承课堂实录	小 16 开	68.00 元
《金匱要略增补》师承课堂实录	小 16 开	68.00 元
一通百通讲伤寒：老中医串讲伤寒实录 1	小 16 开	65.00 元
一通百通讲金匱：老中医串讲伤寒实录 2	小 16 开	65.00 元
伤寒证症精解：老中医串讲伤寒实录 3	小 16 开	65.00 元
仲景脉学精讲：老中医串讲伤寒实录 4	小 16 开	35.00 元
名老中医学术经验传承丛书		
名医诊法经验	小 16 开	32.00 元
名老中医用药心得	小 16 开	38.00 元
名老中医用药心得 2	小 16 开	39.80 元
名医效验药对（杂病卷）	小 16 开	30.00 元
名医效验药对（内科卷）	小 16 开	49.80 元
名医论十大名中药	小 16 开	32.00 元
名医用大黄	小 16 开	35.00 元
名医用细辛	小 16 开	27.00 元
名老中医屡试屡效方	小 16 开	32.80 元
名老中医屡试屡效方 2	小 16 开	39.00 元
名医用名方	小 16 开	35.00 元
名医用名方 2	小 16 开	29.80 元
名医经典医案导读	小 16 开	32.80 元
名家教你读医案（第 1 辑）	小 16 开	29.00 元
名家教你读医案（第 2 辑）	小 16 开	39.00 元
名家教你读医案（第 3 辑）	小 16 开	35.00 元
名家教你读医案（第 4 辑）	小 16 开	39.80 元
名家教你读医案（第 5 辑）	小 16 开	39.80 元
常用中药的拓展应用（第 1 辑）	大 32 开	39.00 元
常用中药的拓展应用（第 2 辑）	大 32 开	29.80 元
常用中药的拓展应用（第 3 辑）	大 32 开	45.00 元
常用中药的拓展应用（第 4 辑）	大 32 开	29.80 元
常用中药的拓展应用（第 5 辑）	小 16 开	29.80 元

我社邮购部联系电话：010-51927300-8705，8129

联系人：王 兰



第1章 针刺理法	001
第一节 须知	001
一、毫针的结构和常用规格	001
二、体位的选择	003
三、消毒	003
四、针刺禁忌	004
五、针刺的练习	004
第二节 进针	005
一、持针法	005
二、单手进针法	007
三、双手进针法	007
四、针刺角度和深度	009
第三节 行针	010
一、行针基本手法	011
二、行针辅助手法	011
三、留针与出针	015
第四节 针感	015
一、得气	015
二、候气与催气	016

第五节 补泻	017
一、基本补泻法	017
二、综合补泻法	019
第六节 意外处理	020
一、晕针	020
二、滞针	021
三、弯针	021
四、断针	022
五、血肿	022
六、针后异常感	023
第七节 其他针法	023
一、三棱针刺法	023
二、皮肤针法	025
三、皮内针	027
四、火针	029
五、芒针	030

第2章 腧穴查找	032
一、腧穴定位方法	032
二、头颈腧穴	036
三、躯干腧穴	040
四、上肢腧穴	049
五、下肢腧穴	055

第3章 内科疾病	064
一、感冒	064
二、咳嗽	066
三、喘证	068

四、顿咳	071
五、肺癆	073
六、呃逆	075
七、呕吐	077
八、胃脘痛	078
九、腹胀	080
十、腹痛	082
十一、泄泻	084
十二、痢疾	086
十三、便秘	087
十四、黄疸	089
十五、心悸、怔忡	090
十六、高血压病	092
十七、水肿	094
十八、癃闭	096
十九、淋证	098
二十、遗尿	099
二十一、眩晕	100
二十二、失眠	102
二十三、头痛	104
二十四、三叉神经痛	106
二十五、胁痛	107
二十六、腰痛	109
二十七、坐骨神经痛	111
二十八、郁证	112
二十九、癫狂	114
三十、痫证	116
三十一、面瘫	117
三十二、中风	119

三十三、痹证	122
三十四、痿证	124
三十五、阳痿	126
三十六、遗精	127
三十七、晕厥	129
三十八、虚脱	130
三十九、中暑	131

第4章 妇儿疾病..... 134

一、月经不调	134
二、痛经	136
三、崩漏	138
四、经闭	141
五、带下病	143
六、不孕症	145
七、妊娠恶阻	147
八、产后乳少	150
九、子宫脱垂	151
十、乳痈	153
十一、乳癖	155
十二、小儿惊风	156
十三、小儿腹泻	158
十四、小儿疳积	159

第5章 其他疾病..... 162

一、目赤肿痛	162
二、近视	163
三、迎风流泪	165



四、耳鸣、耳聋	167
五、鼻渊	169
六、鼻衄	170
七、咽喉肿痛	173
八、口疮	174
九、牙痛	175
十、疳腮	177
十一、风疹	178
十二、丹毒	181
十三、疔疮	182
十四、瘰疬	184
十五、蛇丹	186
十六、扁平疣	188
十七、神经性皮炎	189
十八、斑秃	191
十九、落枕	193
二十、肘劳	194
二十一、腱鞘囊肿	196
二十二、疝气	197
二十三、痔疮	197
二十四、脱肛	200
二十五、肥胖症	201
二十六、戒烟	203

第1章 针刺理法

“针刺法”是针灸疗法中应用最广泛的一种治疗方法。它是应用毫针，在人体的穴位上进行一定的刺激，从而达到治疗疾病的目的。

第一节 须知

一、毫针的结构和常用规格

毫针是针刺治病的主要工具。针身采用不锈钢制成，针柄采用紫铜丝或铝丝绕制而成（图 1-1），规格如下。

1. 针身长度

旧规格（寸）	0.5	1.5	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0
新规格（毫米）	15	40	50	75	100	125	150

0.5 寸毫针，多用在头面等浅表穴位；1.5~2.0 寸毫针，多用于躯干、四肢穴位；3.0~4.0 寸毫针，多用于肌肉丰满处，如环跳穴、秩边穴等，或在透穴时应用，如合谷透后溪、阳陵泉透阴陵泉等。

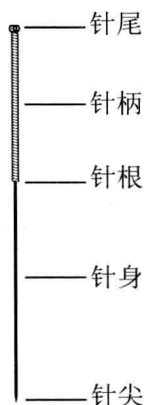


图 1-1 毫针结构

2. 针身粗细

旧规格（号数）	26	27	28	29	30	31	32	34
直径（毫米）	45	42	38	34	32	30	28	23

一般均采用 30 号针，眼区穴位可用 32 号；需要较强刺激或点刺出血时，用 26~28 号。

3. 针具的选择和检查

在临床上应根据病人的性别、年龄、胖瘦、体质、病情、病变部位的表里浅深和所取腧穴的部位，选择长短、粗细适宜的针具。

如男性、体壮、形肥，且病变部位较深者，可选稍粗、稍长的毫针。反之，若女性、体弱、形瘦，而病变部位较浅者，就应选用较短、较细的针具。至于根据腧穴的所在具体部位进行选针时，一般是皮薄肉少之处和针刺较浅的腧穴，选针宜短而针身宜细；皮厚肉多而针刺宜深的腧穴宜选用针身稍长、稍粗的毫针。总之，选针过长不易操作，且容易误刺过深，发生医疗事故；选针太短则刺不及寸，临床疗效不佳。若刺入深及针根部，断针后不易处理。临床上选针常以将针刺入腧穴应至之深度，而针身还应露在皮肤上稍许为宜。

在施行操作以前，必须先检查所用的各种针具器械是否齐全，是否有弯针、断针等。

部位	针损情况	检 查 方 法
针柄	松柄或脱柄	左手捏住针身，右捏住针柄，试做捻动或抽拔：若松柄，则捻动抽拔时针身和针柄可有松动感；或脱柄，则可将柄拉出
针根	夹伤或锈蚀	必要时可用放大镜观察，有损伤即能察觉
针身	粗糙、折痕	可用左手拇、食指捏住针身，自针根向针尖，边捻边反复抽掣，如针身粗糙等容易察觉
针尖	钩毛	可将针尖在干棉花上试用滚转钩拉，观察有无棉花纤维被拉出
	断头	可用肉眼观察

二、体位的选择

受术者的体位是否合适，对于正确取穴、针灸操作、持久留针以及防止晕针、弯针、滞针、断针都有很大影响。一般而言，选择体位应以医者能正确取穴，操作方便，患者肢体舒适并能持久留针为原则。临床常用的体位有以下几种：

1. 俯伏式 适用于头、项以及背部的腧穴。
2. 横肱式 适用于头、肩臂部的腧穴。
3. 侧卧式 适用于身体侧面的腧穴。
4. 仰卧式 适用于头面、胸腹部的腧穴，以及四肢的部分腧穴。
5. 伏卧式 适用头项、背、腰、臀部以及下肢后面的腧穴。

三、消毒

应用针刺必须严格注意消毒灭菌。针刺前的消毒灭菌范围应包括针具器械、医师的手指和病人的施针部位。

针具器械消毒方法很多，以高压蒸汽灭菌为佳。

1. 高压蒸汽灭菌

将毫针等针具用布包好，放在密闭的高压蒸汽锅内灭菌。一般在 $1.0 \sim 1.4 \text{ kg/cm}^2$ 的压力、 $115 \sim 123^\circ\text{C}$ 的高温下持续 30 分钟以上，才可达到灭菌要求。

2. 药液浸泡消毒法

将针具放在 75% 酒精内浸泡 30~60 分钟，取出擦干后使用。也可置于器械消毒液内浸泡（如 0.1% 苯扎溴铵加 0.5% 亚硝酸钠）。直接和毫针接触的针盘、

镊子等也需进行消毒。经过消毒的毫针，必须放在消毒过的针盘内，外以消毒纱布遮覆。

3. 医师手指消毒

医师的手，在施术前要用肥皂水洗刷干净，再用 75%酒精棉球涂擦后，才能持针操作。

4. 施针部位消毒

在病人需要针刺的穴位皮肤上用 75%酒精的棉球擦拭，应从中心点向外绕圈擦拭。或先用 2%碘酒擦拭，再用 75%酒精脱碘。

四、针刺禁忌

1. 过饥、过饱、酒醉、劳累过度时，或身体过度虚弱的患者，应注意少针或缓针。

2. 孕妇 3 个月以下者，少腹部、腰骶部穴位禁针；3 个月以上者，上腹部、腰骶部以及其他一些能引起剧烈针感的腧穴，如合谷、三阴交、昆仑、至阴等均禁针。

3. 小儿囟门未合时，头顶部腧穴不宜针刺。因小儿不能配合，一般不留针。

4. 注意避开血管针刺，以免出血；针刺胸腹背部腧穴要防止刺伤重要脏器。《素问·诊要经终论》说：“凡刺胸腹者，必避五脏。”

5. 根据文献记载，人体有部分禁针或禁深针的腧穴，这些腧穴绝大部分接近重要脏器或器官以及大血管所在的地方。如承泣位于眼球下缘、鸠尾接近内脏主要器官、箕门接近股动脉等。凡是这些腧穴一般应斜刺或浅刺，以免发生事故。

五、针刺的练习

毫针针身细软，没有相当的指力和熟练的技巧，很难掌握好针体，而达到进出针顺利、手法操作自如及治疗目的。就必须先练好指力和基本手法。

1. 指力练习

选用毛边纸或棉团制成练针包或练针球。也可用橡胶软块，左手持练针包，右手持针，拇、食、中 3 指前后交替捻转针柄，并向下渐加压力，当刺透练针包后即行退出，再继续反复地练习。先用短针，后用长针。在捻转时应尽量使针体



保持垂直，并使指力逐渐由弱转强。

2. 提插练习

右手拇、食、中指持针，刺入练针包后，在原处上下提插，要求针体垂直，幅度均匀，起落有度，深浅适宜，能快能慢。

3. 捻转练习

右手拇、食、中指持针，刺入练针包后拇指与食指相对，向前、向后在原处不动地来回捻转，要求前后分明、快慢均匀、转动灵活，角度适中，一般每分钟捻转 150~200 次，方能在临床上运用自如（图 1-2）。

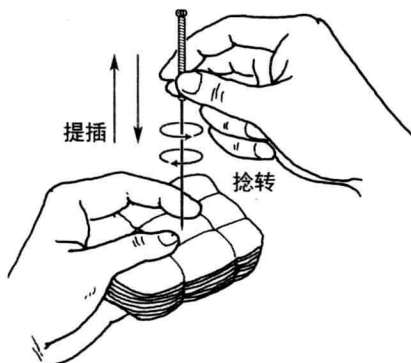


图 1-2 针刺练习

第二节 进 针

一、持针法

“刺手”就是持针的手，临床医师多用右手持针。“押手”，是指按压所刺部位或辅助针身的手，多以左手。

刺手的作用主要是掌握针具，实行手法操作。进针时运指力于针尖，使针刺入皮肤，行针时可左右捻转、上下提插和弹震刮搓，并实行出针时的手法操作。押手的作用主要是固定腧穴位置，夹持针身协助刺手进针，使针身有所依附，保持针垂直，力达针尖，以利于进针，减少刺痛和协助调节、控制针感。

持针的姿势，状如执持毛笔，故称持笔式持针法，根据用指的多少，又分为拇指持针法、拇中指持针法、拇食中指持针法、持针身法、两手持针法等。

1. 拇指持针法 用右手拇指、食指末节指腹夹持针柄，进行针刺的方法。

2. 拇中指持针法 用右手拇指及中指持住针柄，进行针刺。

3. 拇食中指持针法 用右手拇中二指持住针柄，食指放在针柄末端之上，稍用力下压帮助进针。

4. 持针身法 用拇指、食指捏一棉球，裹针身近针尖的末端部分，对准穴位，用力将针迅速刺入皮肤。

5. 持柄压尾法 用拇指、中指夹持针柄，食指抬起顶压针尾，3指配合刺入，适宜于短针速刺。

6. 两手持针法 用右手拇指、食指、中指持针柄，左手拇、食指两指握固体末端，稍留出针尖 1~2mm，双手配合持针，主要用于长针、芒针操持，防止针体弯曲，减轻进针疼痛。（图 1-3）

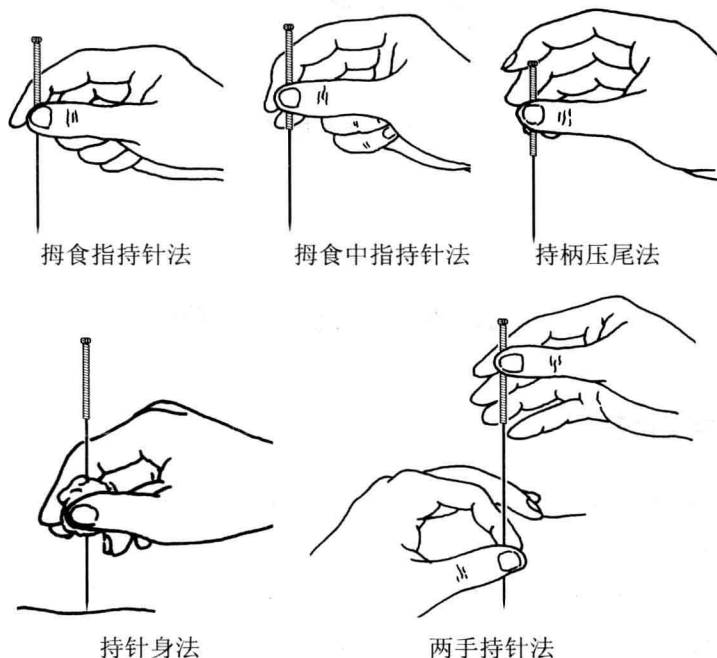


图 1-3 持针法