



北京非物质文化遗产丛书

千容 郑长铃 主编

# 中医针灸

张立剑 杨金生等 编著

文化艺术出版社  
Culture and Art Publishing House



北京非物质文化遗产丛书

千容 郑长铃 主编

# 中医针灸

张立剑  
杨金生等  
编著

文化艺术出版社  
Culture and Art Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

中医针灸 / 张立剑, 杨金生等编著. — 北京: 文化艺术出版社, 2012.6

(北京市非物质文化遗产丛书)

ISBN 978-7-5039-5405-4

I. ①中… II. ①张… ②杨… III. ①针灸疗法—介绍—北京市 IV. ①R245

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第130970号

(本书所用图片除已署名者外, 均由作者提供版权)

## 中医针灸

(北京非物质文化遗产丛书 / 第一辑)

编 著 张立剑 杨金生等  
责任编辑 周进生 栗 鹏  
装帧设计 刘玲子  
出版发行 **文化艺术出版社**  
地 址 北京市东城区东四八条52号 (100700)  
网 址 www.whyschs.com  
电子邮箱 whysbooks@263.net  
电 话 (010) 84057666 84057660 (总编室)  
(010) 84057696 84057698 (发行部)  
经 销 新华书店  
印 刷 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷  
开 本 720毫米×1000毫米 1/16  
印 张 18.5  
字 数 330千字  
书 号 ISBN 978-7-5039-5405-4  
定 价 49.00 元

# 北京非物质文化遗产丛书

## 编委会成员名单

主任: 何 昕

副主任: 千 容

委员: (按姓氏笔画为序)

包澄杰 吕品田 吕韶钧 乔建中

刘 托 刘魁立 祁庆富 阮兰玉

邱春林 郑长铃 赵 书 姜 昆

诸国本 康玉岩

主 编: 千 容 郑长铃

主编助理: 汪 欣 李琳琳 李媛媛 甘久航

周剑箫


## 前 言

中华医药，源远流长，护佑生民，厥功甚伟。中医学内容，涵盖诸多，体大义深，针灸乃是其中的一朵奇葩。它以“天人合一”的整体观为基础，在长期医疗实践中发现了人体相关部位之间的特定联系规律，并由此产生了独特的经络腧穴理论体系。临床诊疗时，以经络腧穴理论为指导，运用针与艾叶等主要工具和材料，通过刺入或熏灼身体特定部位，调节人体气血运行，平衡阴阳而达到保健和治疗疾病的目的。中医重视“既病防变，未病先防”，倡导精神调摄、起居有常、饮食合理、动静结合、因时制宜等预防保健思想。针灸因其诊疗技法丰富，适应病症广泛，临床疗效确切、无毒副作用等而受到广大民众的欢迎。中医针灸中包含的对于人体生理、病理、治疗等及其与自然关系的独特认知和表述形式，与非物质文化遗产定义中规定的“有关自然界与宇宙的知识和实践”相契合，是中国古代医家在博大精深的传统文化背景之下，在长期的临床实践中形成的对于人与自然、生命与健康、疾病的深度思考与独特解读。中医针灸入选联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》，实至名归，体现了国际社会对于中医针灸的高度认可，也反映了中医针灸对于人类社会的突出贡献。

当前，随着健康观念变化和医学模式的转变，针灸越来越显示出其优越性，加之入选中国非物质文化遗产保护名录体系和联合国教科文组织的《人类非物质文化遗产代表作名录》，国内外对之日益关注与重视。作为针灸专业工作者，对于这种普遍的社会关注，我们有责任也有义务予以积极的回应。因此，我们便有了编撰此书的初衷，希望以浅显、简练的文字描绘针灸悠久的发展历程，阐释独特的理论体系，呈现丰富多彩的治疗技法和深厚的文化内涵。

本书的构思与规划由主编张立剑、杨金生负责，具体写作分工如下：第一章由李素云、张立剑，第二章由杨峰，第三章由张立剑、李素云，第四章由张立





剑、杨峰，第五章由王宝华、杨金生，第六章由王宝华、张立剑，第七章由王莹莹、岗卫娟，第八章由高希言、张树剑、王莹莹、杨莉，第九章由杨金生、王莹莹、程凯编写。此外，本书的图片资料主要由编者到各地拍摄采集而得，引自他书或由相关个人提供的少量图片均给出了特别说明。

中医针灸不仅是治病救人的技术，更是人类共同的非物质文化遗产，特别是在现代化、全球化进程日益加速的当下，这种文化的传承与发展便显得尤为可贵，需要针灸专业界与社会公众的共同努力。此书若能达此万一，则愿足矣！

# 目 录

## 第一章 历史源流

第一节 中医针灸的起源	2
第二节 战国至秦汉的形成之初	7
第三节 魏晋隋唐时期的迅速发展	16
第四节 宋金元时期的规范与兴盛	27
第五节 明代的继承与创新	34
第六节 清代的实用和普及	41
第七节 近现代图存与新生之路	45

## 第二章 理论撷英

第一节 经络理论	64
第二节 腧穴理论	77
第三节 思想文化观念与针灸理论	83

## 第三章 针灸器具

第一节 针具	88
第二节 灸材与灸具	99
第三节 罐具及按摩器具	108
第四节 现代针灸治疗仪	111

## 第四章 图谱与模型

第一节 古代经脉腧穴图 .....	118
第二节 现代穴位挂图 .....	123
第三节 针灸铜人 .....	125
第四节 其他针灸模型 .....	135

## 第五章 刺灸方法

第一节 毫针刺法 .....	142
第二节 灸法 .....	149
第三节 多种技法 .....	156
第四节 拔罐法 .....	170
第五节 刮痧 .....	173
第六节 子午流注针法 .....	175
第七节 气功 .....	177

## 第六章 治疗与保健

第一节 针灸治病原理 .....	182
第二节 针灸适宜病症 .....	184



第三节 常见疾病的针灸治疗 .....	186
第四节 针灸保健 .....	203

## **第七章 传承发展**

第一节 古代针灸教育 .....	210
第二节 近代抗争与革新 .....	218
第三节 现代发展 .....	222

## **第八章 各家纷呈**

第一节 历代代表性医家 .....	238
第二节 现代代表性传承人 .....	251

## **第九章 中医针灸“申遗”**

第一节 中医针灸的文化属性 .....	260
第二节 中医针灸“申遗”之路 .....	264
第三节 中医针灸“申遗”成功的意义与思考 .....	276

中医针灸的起源可以追溯到遥远的原始社会，产生于人类文明形成之初，并在医疗实践中不断提高和进步。从古籍记载“砭石”的运用，伏羲氏“尝百草而制九针”，到形成系统的经络理论和独特的诊疗体系，针灸经历了数千年的发展历史。成书于先秦时期的《黄帝内经》标志着针灸理论体系的形成，并成为一直指导后世临床实践的准绳，《针灸甲乙经》的问世标志着针灸成为一门独立的学科，代代相承的医家著作传承、积淀了丰富的学术思想和临床经验，使针灸学得以不断地提高和完善。到了现代，中医针灸又迎来了新的发展机遇，在继承传统的基础上，注重与现代科学相结合，取得了举世瞩目的成绩，并正实现着新的进步和突破，展示出广阔的发展前景。

## 第一节 中医针灸的起源

自从有了人类，就有医疗保健活动的出现。中医针灸是中国人民在数千年与疾病进行斗争的医疗实践中，随着医疗保健经验的不断积累而产生的，属于中华民族集体智慧的结晶。它的起源可以追溯到遥远的人类文明发源之初，并与传说中的伏羲、黄帝等中华文明始祖发生着千丝万缕的联系。

### 一、针灸萌芽之始

医学的最初起源，在很大程度上来源于动物本能，这已经被许多研究者认同，针灸疗法的萌芽也不例外。也有学者研究认为：古代针具与古代微型兵器很相似，在古人的观念中它们具有驱邪逐鬼之功，而“火”也被认为有驱鬼邪之功，所以“驱邪逐鬼”观念应当是针灸疗法产生的初始因素之一<sup>①</sup>。

在远古时代，人们发现并掌握针灸疗法之前曾经有过一段漫长的过程。原始社会的人类，由于居住在山洞，地处阴暗潮湿，加上与野兽搏斗，身体多发生创伤、疼痛，此时，出于一种本能，他们很自然会用手去揉按、捶拍疼痛不适的部位，或借助石头、骨头之类的硬物去刺压或放血以减轻痛苦。《山海经》记载有“高氏之山，其上多玉，其下多箴石”，可见我们的祖先曾使用过针石进行治疗，“针石”古代又称为“砭石”“鑿石”或“箴石”，较钝的砭石常用来按压、刺激穴位，而锐利的砭石则用来刺脓、放血。



灸法的形成与产生是在火的发现和使用之后。古人在煨火取暖的过程中，发现它能消除身体的某些病痛，或者由于偶然被火灼伤而解除了某些疾病，于是他们点燃树枝或干草烘烤来缓解身体的不适，并逐步学会用兽皮或树皮包裹烧热的石块、沙土进行局部热熨，这可能就是灸法的起源。在马王堆西汉墓出土医书《五十二病方》中有这样的记载：“燔陈刍若陈薪，令病者背火灸之”，意思是用于草或者干柴烧一堆火，然后让患者背对着火堆，烘烤背部，这是灸法早期应用的例子。最初，人们施灸多就地取材，经过长期的实践摸索，逐步选择了芳香、易燃、温通经脉的艾作为主要材料。

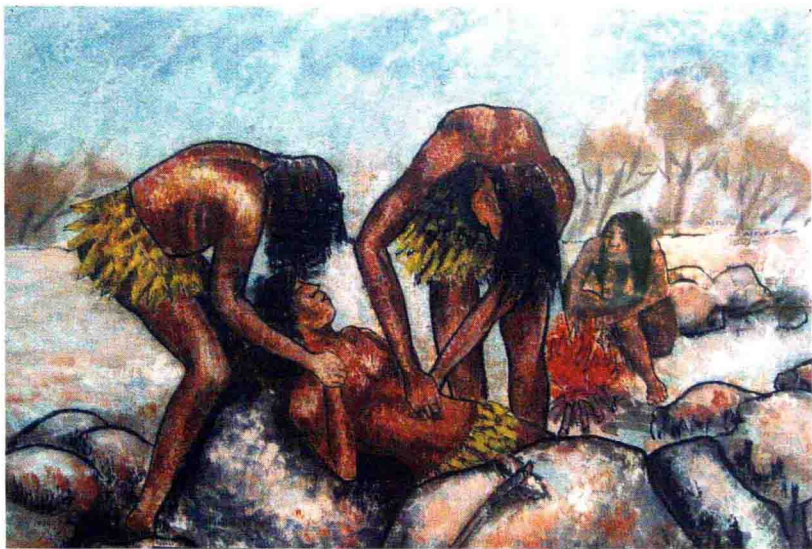
## 二、伏羲、黄帝与针灸的传说

针灸疗法的起源由于实证资料的缺乏而被深锁在历史的重重迷雾之中，人们赋予了它们各种神秘的猜想，与中国传统技术文明的起源一样，针灸疗法的创始者也被追溯到上古神话传说中的某些人物身上，主要集中于伏羲与黄帝。



新石器时期，人们用兽皮或树皮包上烧热的石块，在身体的病痛处热敷，以减轻痛苦。

张立剑摄于湖南中医药大学针灸陈列馆



## 1. 伏羲

在中国古籍中有大量关于伏羲的神话传说。皇甫谧记载于《帝王世纪》中的“尝百草而制九针”的故事，便是关于伏羲创制九针的最早传说，宋代《路史》中亦记载伏羲尝百草，制针砭，治疗先民疾病。伏羲氏，在中国古代传说的帝王世系中被奉为“三皇之首”、“百王之先”，地位十分显赫。相传，伏羲根据天地间阴阳变化之理，创造了八卦，即以八种简单却寓意深刻的符号来概括天地之间的万事万物。他还模仿自然界中的蜘蛛结网而制成网罟，用于捕鱼打猎。伏羲的贡献很大程度上增强了当时的人们适应自然环境的能力，标志着中华文明的起始，因此他成为中华民族所敬仰的“人文始祖”，开创了中华民族的古老而悠久的历史文明。



伏羲画像

张立剑摄于广东省中医药博物馆





## 2. 黄帝

中医学最早经典为《黄帝内经》，书名冠以“黄帝”之名，书中大部分内容是黄帝与岐伯、雷公等诸臣关于医理的回答，而且其中大量篇幅论述了针灸内容。可见，在古人心目中黄帝与中医、针灸形成的关系十分密切。据《史记·五帝本纪》记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明。”黄帝生长于姬水之滨，故改姓姬，因有土德之瑞，而土为黄色，故号黄帝。黄帝平定了蚩尤之乱，统一远古三大部落而成为中华民族第一个共主。他与臣民一起播百谷、植草木、创造文字、创医学、大力发展生产等，把先民们带进了文明社会，是中华文明承前启后的先祖。西晋皇甫谧所著《针灸甲乙经》序言中认为，黄帝咨询、访问岐伯、伯高、少俞等传说人物，从而产生了中医针灸。唐代著名医家孙思邈所著《备急千金要方》序言中亦记载黄帝创制九针。

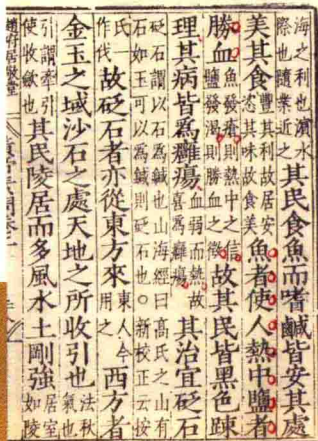


### 三、灸、砭、针的来历

早在战国时期《孟子》一书就有使用艾灸治病的记载。1973年湖南长沙马王堆出土了大量的医学帛书，其中《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是两种早期的经脉文献，它们记载有灸法而没有针法，如：“病足小指废，膊（膂）痛……数痼（癩）疾。诸病此物者，皆久（灸）泰（太）阳（脉）”等；另一本出土医学帛书《五十二病方》中，载有“灸、砭、熨、薰”等多种外治法，也没有提及针法的内容，由此可推测灸法的历史可能更为悠久，可能要早于针法。

关于砭石，马王堆帛书《脉法》中指出：“用砭启脉必如式，痈肿有脓”，砭石是古人常用的医疗工具，砭刺痈脓、砭刺放血等治疗方法，在古文献中很常见。砭石是针具的前身，古代金属冶炼技术的发明，促进了针具的革新，由此产生了金属针。由于金属针具更锐利，使用起来更为方便，很快取代砭石成为刺疗的主要工具。《黄帝内经·灵枢》首篇记载有“九针”的形制与作用，是现存记载金属针具的最早文献，针具的革新使得针法得到了很大发展，在《黄帝内经》时期已有五刺、九刺、十二刺等多种刺法。

关于灸、砭、针的形成与地理位置的关系，在《素问·异法方宜论》中有详细记载，如艾灸来源于北方，砭石来源于东方，九针来源于南方。古代医家认为，因生活所处地域不同，人们的生活方式和饮食习惯有很大差异，导致各地人群体质、疾病很不一样，临床治疗方法也各有区别，由此，因地制宜形成了灸、砭、针等多种治疗方法。



砭石起源地文字记载  
引自《素问·异法方  
宜论》

## 第二节 战国至秦汉的形成之初

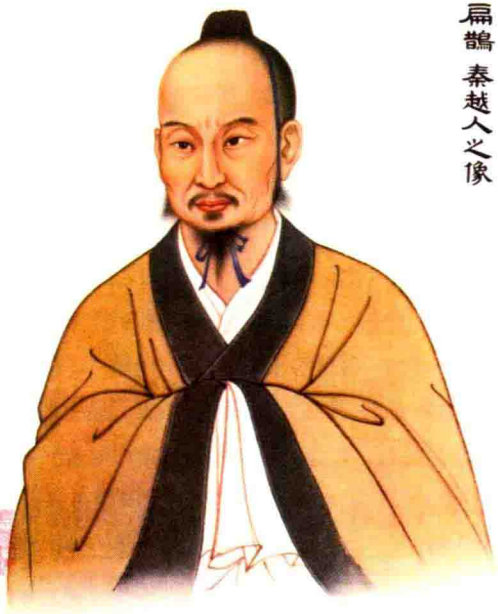
战国至秦汉时期是中医针灸形成的重要阶段。扁鹊、涪翁、华佗等许多家喻户晓的名医均擅长针灸治病，成为这一时期的代表性医家。更重要的是，中医最早的经典《黄帝内经》也在这时问世，其中包含了大量的针灸内容，这标志着中医针灸理论体系的最终建立，并一直成为后世医家所遵从的准绳，为中医针灸的发展奠定了坚实的基础。

### 一、扁鹊针砭治病的故事

扁鹊，名秦越人，相传为春秋末至战国初（约公元前5世纪）勃海郡郑州（今河北任丘）人。他是一位带有传奇色彩的名医，精通内外、妇产、小儿、五官、针灸各科，特别在望诊和切脉方面有高深的造诣，因其高超医术受到后人崇拜与尊敬。他是医学史上第一个被列入史传的医学家，《史记·扁鹊仓公列传》记载扁鹊少年时遇长桑君为其传授秘方，从而能隔墙视物，透视人体疾病，具有出神入化的望诊技术。扁鹊擅长运用针砭、火灸、按摩等多种方法治疗各种病症，许多危重疾病经他治疗后往往能够逢凶化吉。

司马迁在《史记》中曾记录扁鹊治病的三则病例，成为民间广泛流传、家喻户晓的佳话，也是他高超医术的极好印证。一是扁鹊治虢太子尸厥：有一次，扁鹊和弟子子阳、子豹等人路过虢国，见那里的百姓正在进行祈福消灾的仪式，就上前询问，宫中喜好方术的侍从说，太子死了已有半日了。扁鹊问明详细情况，

## 扁鹊 秦越人之像



扁鹊画像

宋大仁绘于1955年

认为太子患的只是一种突然昏倒不省人事的“尸厥”症，并很有把握地认为通过自己的治疗一定能使魏太子苏醒。扁鹊叫弟子子阳磨制针石，在太子头顶中央凹陷处（即如今的百会穴）扎了一针，过了一会儿，太子就苏醒过来。接着，扁鹊又叫弟子子豹在太子两肋下做药熨疗法，不久，太子就能坐起来。再服二十天的汤药，魏太子就完全恢复了健康。从此以后，天下人都流传扁鹊有“起死回生”之术。二是扁鹊诊视赵简子：晋国赵简子突然病倒，五天不省人事，许多大夫都束手无策时，扁鹊诊视后预料其不出三日醒，后来果然二日半就醒了。三是齐桓侯讳疾忌医：扁鹊通过望诊认为齐桓侯身体有病，提醒他及早治疗，但齐桓侯不听扁鹊多次的劝告，最后导致疾病深入骨髓，无法医治而死亡。

扁鹊一生云游行医，走邯郸，过洛阳，入咸阳，足迹遍及黄河中下游地区，医疗活动遍及春秋战国时期的齐、赵、魏、韩、周、秦等国。扁鹊每到一地，都注意了解当地的习俗和多发病、常见病，并随当地习俗而变化。如他到邯郸时，当地以妇人为贵，他就多为妇女治病；到洛阳时，当地人敬爱老人，他就多为老年人治病；到咸阳时，当地重视小孩，就多为小儿治病。晚年时，他在秦国为秦武王治病，受太医令李醯忌妒，最后被李派人杀害。