穴位便携式雪针刺手法图解手册

主　编　邵水金
副主编　高滨昌
主　审　张　缙
绘　图　严　蔚

上海中医药大学出版社

需要全本请访问 www.ertongboo

责任编辑　姜水印
技术编辑　徐国民
责任校对　郁　静
封面设计　王　磊
出 版 人　朱邦贤

图书在版编目(悦阅)数据

(便携式)针刺手法图解手册 轾邵水金主编 援-上海：上海中医药大学出版社，圆园园缘
隋园园-园圆园-园
Ⅰ援针… Ⅱ援邵… Ⅲ援刺法-图解 Ⅳ援R园园缘-园
中国版本图书馆 悦阅)数据核字(圆园园缘)第 园园园园园园号

(便携式)针刺手法图解手册

主编　邵水金

上海中医药大学出版社出版发行
(零陵路 缘园园号　　邮政编码 圆园园园圆园
新华书店上海发行所经销
上海市印刷四厂印刷
开本 员缘援缘园园伊员园猿园　　员缘援园　　印张 源援缘
字数 员园园千字　　印数 员-缘园园册
版次 圆园园缘年 愿月第 员版　　印次 圆园园缘年 愿月第 员次印刷

隋园园-园圆园-园　　定价　怨援缘园元

序　言

针刺手法的发展，在历史上形成了三个高峰。第一个高峰是以针刺得气和针刺补泻为中心内容的《内经》时期；第二个高峰是以窦汉卿、泉石心、杨继洲为代表的元明时期，当时是以十四式单式手法、下手八法和烧山火透天凉等复式手法为中心内容的；第三个高峰则是新中国成立以来，由研究针刺手法的专家们通过集体努力，取得了一些研究成绩：一是基本完成了针刺手法规范性的技术操作，二是基本澄清了古典针刺手法的理论与临床脱节的问题，其相关的研究集中在单式手法、复式手法、针刺得气、针刺补泻、练指与练功、针感研究、循经感传理论和十四经理论等方面。针刺手法的核心是操作技术，这门绝技宜采用耳提面命、口传心授的方法来教授。从高层次讲，针刺手法是一门

能否达到炉火纯青程度的艺术；从历史上看，同一时代很难出现几位顶尖的针刺手法大家；就我国的现状来看，以针刺手法而独擅其长的老专家们多已逝世，说硕果仅存，绝非危言耸听。针刺手法绝技，到了必须下大功夫进行紧急抢救的关头，只有针法绝技得以流传下去，针灸临床疗效才能提高。我国从 20 世纪中开始对针刺手法进行深入研究，这 30 年来的成就，我们必须予以总结，加以整理提高，以使这些年来针刺手法的研究成果得以进一步的发扬光大，这对我国及世界针灸学术发展的意义之大，将无法估量。

学针刺手法，首先要接受基本功训练。从古至今真正讲究针刺手法的医家，没有不强调基本功的。只扎“毛球”练进针是远远不够的，要强调的是“守神练针”。要练“指力”与“指感”，练“悬臂力”、“定向力”与“耐力”，要“练气”、“练指”、“练意”、“练巧”。要达到“力与气”“指经气雪合”，使针成为力的载体，要“气与意合”，以针驾驭患者之经气与医者之意念相合，要“意与

指合”“医家之意与医家之指上运作相合雪这样才能达到‘力随针入，力伴针行，意力合一，以意领气”。这是一个针刺手法医生所必备的基本功。不下功夫苦练是不行的，不这样苦练，医家是形成不了“反馈系统”和“调控反馈系统”的，当然也就无从驾驭经气。举世凡属技术类项目，没有不需要苦练基本功的。拉琴要练弓法和指法，踢足球、打排球要讲足感和手感，而且还需锻炼体能，以提高整体素质。练手法基本功也讲“练太极拳”，要练就一个“静”字功夫，才能使心手合一，才能提丹田之力至肩、下肘、及腕、达指。《内经》上说‘语徐而安静，手巧而心审谛者，始可着针艾”，这就是对针灸医生素质的要求。

针刺能否得气，直接关系到针刺是否有效。《灵枢》开篇就讲“气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。”这就是说能得气就有效，能气至病所就有立竿见影的疗效，针刺之术，就止于此了。不管历代医家有多少论述，在临床用针上，没有不朝这个方向努力的；后世关于针刺手法的研究，也始终在这个

需要全本请访问 www.ertongboo

范畴内展开的。任何一种针刺手法，都是为了“得气”和“气至病所”进行的。而我们在临床上所施用的手法技巧不同，都是为了在不同个体上获得不同性质的气，“针感”和气至病所，可以说无一例外。所说得气的“气”即“经气”，我们用针就是激发经气，只有经气被激发，患者才能有针感。经气是什么？这是应当进行研究的。《内经》上提出的“经络”，是含有网络的意思，说明人体的功能，不是单一哪一方面就能实现的，要全身来配合，要气血、津液、脏腑功能等都来配合并通过经络这个网络才能实现的。[illegible]世纪的上半叶，现代医学还不重视机体的调衡功能和整体功能，也不理会人与自然的密切关系。由于医学模式的发展，由单一的生物模式发展到今天的生物-心理-社会模式，也是由于中医学术传播的影响，现代医学在对机体功能描述上已经开始用“神经-内分泌-免疫调节网络”这一新的概念。不仅仅反映了现代医学已经充分注意了机体微观上的综合功能，这也说明中国医学在几千年前的许多“理念”是正确的。我们

认为，应当重视对“经气”的研究。目前的条件已渐成熟，应当使用现代医学神经-原、内分泌-原、免疫网络的研究手段，来研究经络中“经气”的综合功能，这方面研究可能会有大的突破。

我在缘已余年的针灸临床治疗和针刺手法的研究上逐步形成了“枢机启动假说”。“枢”与“机”是比喻事物的关键部分。《易·系辞上》：“言行君子之枢机，枢机之发，荣辱之主也。”王弼注：“枢机，制动之主。”孔颖达疏：“枢谓户枢，机谓弩牙。”现代中国国学大师南怀瑾说“枢机是机关，中心，开关的中心”。我们把针刺和任何刺激经络和腧穴的方法都看作是对机体“枢机”的启动。经过这一“启动”，机体内自身调节的机制，就开始运行了。提插、捻转等所有方法不是直接对机体进行“补泻”，而是一种对枢机的启动。当枢机启动之后，体内按自身条件来进行调节，最终达到补泻和治疗的目的。这种启动的质量与技法高明与否有直接关系，手法的意义也就在于此。因此，精研历代各家的不同手法是十分重要的。“枢机启动假说”把“针刺得气”视为

“初级启动”，把“气至病所”看作“高级启动”，通过针刺得气将机体内“经气”的“枢机”打开，则经络网络中的“经气”就将自行调节。机体由于各种原因造成的功能失调而出现的种种疾病，都是通过这样的环节进行调节的，最后达到“阴平阳秘”，疾病乃治。“枢机”启动之后，其调节是多方面、多层次和有序的：有对机体综合功能的调节，有对脏腑器官功能的调节，也有对各系统的代谢或内分泌功能的调节，抗炎、抗痛、抗休克、抗过敏等，都是通过它来实现的；安神定志、扶正固本、止咳平喘、解表温里、温经散寒、解毒凉血、平肝熄风、补气补血等等，也都是通过它实现的。现代生命科学经过多年走“分析”道路之后，已经有转向“综合”的趋势。现代医学最近提出“神经-内分泌-免疫调节网络”，其涵义与经络“网络”是颇为近似的。我们在这项研究中应把“经气”的研究，摆到一个重要位置上，但必须抢先一步赶上去，才能在国际上领先，才能由中医自己去阐释针灸治病的原理。

邵水金博士，博学多才，治学勤奋，且多年

来致力于笔耕，已有不少著作问世。他对针刺手法情有独钟，有不少真知卓见。现在，他为中医院校学生和广大针灸爱好者撰写的这本图文并茂、携带方便的《穴便携式雪针刺手法图解手册》，对针刺手法的推广，特别是对青年学子的学习必将大有裨益。因此，我愿意向广大读者推荐此书。并借写序言的机会，就针刺手法的基本功训练、针刺得气和拙见“枢机启动假说”，讲了些我个人不成熟的看法，以就正于针灸界的同道。

张　缙

圆圳蒜年 苑月 圆原日

张缙教授　系黑龙江省中医研究院研究员，博士研究生导师，东北针灸经络研究会会长，中国针灸学会资深常务理事，中国针灸学会针法灸法分会理事长。

前　言

针灸学是一门知识型与技术型相结合的学科，而针灸的操作技术，尤其是针刺手法，一直是针灸技术中的灵魂。针刺手法是指以毫针为主体，刺入人体腧穴，并进行一系列手法操作，达到治疗疾病目的的全部施术方法。它是提高针灸临床疗效的关键，也是衡量针灸医生技术水平高低的主要标志之一。针刺手法早在《内经》中已有所记载，包括得气、补泻，还明确提出针下可热、可凉，但对其操作技术的本身却没有叙述。至金、元之际，针刺手法的宗师——窦汉卿把针刺手法定为单式十四法，且对寒、热手法有明确的阐述。其后传弟子泉石心在公元 [illegible] 年写成的中国第一部针刺手法专著《金针赋》，不仅进一步阐释了窦汉卿的十四式单式手法，并对寒热手法予以命名，首次提出了“烧山火”、

需要全本请访问 www.ertongboo

“透天凉”的概念，并介绍了它的操作术式。此后明代的高武、汪机和杨继洲等在针刺手法领域中，虽有所发挥，但均未超出窦汉卿与泉石心的论述范畴。

新中国成立以后，对针刺手法的研究颇为重视。至目前为止，经当代针刺手法专家们的群体努力，从文献整理研究、临床应用规律探讨及实验研究等方面均取得了很大的进展。由于这项研究总体看来是一次全方位的运作，才使针刺手法达到了整体发展的效果。当代针刺手法专家，老一代的有郑毓琳、焦勉斋、陆瘦燕、任作田、文介峰和楼百层，其后有郑魁山、李志明、郭效宗、陈克彦、马瑞林、张缙、刘冠军、陆寿康等。

本手册共分九章，详尽介绍了毫针基本知识、基础针刺方法、基本针刺手法、单式针刺手法、复式针刺手法、单式补泻手法、复式补泻手法、配穴补泻手法、《内经》刺法等内容。附篇中收录了近代 5 位医家刺法，以供读者学习之用。在“单式针刺手法”一章的编写中，采用当代

针刺手法大师张缙教授所提出的“二十四式单式手法”进行编排论述，其中部分内容由张缙教授及高滨昌博士提供。另外，附篇中的“张缙二十四式单式手法”一文由张缙教授亲授，给拙作大增光辉。值此，对张缙教授的大力支持和热情指导深表谢意！

本手册图文并茂，文字简洁，注重科学性、系统性和实用性，便于理解、掌握和记忆，以供针灸临床医生、中医院校学生及广大针灸爱好者学习参考之用。

因水平所限，书中不足之处，恳请同道指正。

邵水金

二〇一〇年 元月

目　　录

第一章　毫针基本知识 …… 员
第一节　毫针结构 …… 员
第二节　毫针规格 …… 源
第三节　毫针选择 …… 苑
第四节　针法练习 …… 园
第五节　患者体位 …… 猿
第六节　定穴消毒 …… 圆员
第七节　针刺宜忌 …… 圆猿
第八节　针刺异常 …… 圆愿

第二章　基础针刺方法 …… 猿苑
第一节　持针法 …… 猿苑
第二节　进针法 …… 源园
第三节　角度法 …… 缘员
第四节　方向法 …… 缘园

第五节　深浅法 …… 缘源
第六节　透穴法 …… 缘远
第七节　治神法 …… 缘愿
第八节　得气法 …… 远员
第九节　留针法 …… 远愿
第十节　出针法 …… 苑园

第三章　基本针刺手法 …… 苑圆
第一节　提插法 …… 苑圆
第二节　捻转法 …… 苑源

第四章　单式针刺手法 …… 苑远
第一节　揣法 …… 苑苑
第二节　爪法 …… 苑怨
第三节　循法 …… 愿园
第四节　摄法 …… 愿源
第五节　摇法 …… 愿远
第六节　盘法 …… 愿苑
第七节　捻法 …… 愿怨
第八节　搓法 …… 怨园

第九节　进法 …… 猿
第十节　退法 …… 猿
第十一节　提法 …… 猿
第十二节　插法 …… 猿
第十三节　刮法 …… 猿
第十四节　弹法 …… 猿
第十五节　飞法 …… 猿
第十六节　摩法 …… 猿
第十七节　动法 …… 猿
第十八节　推法 …… 猿
第十九节　颤法 …… 猿
第二十节　弩法 …… 猿
第二十一节　按法 …… 猿
第二十二节　扪法 …… 猿
第二十三节　搜法 …… 猿
第二十四节　拨法 …… 猿

第五章　复式针刺手法 …… 猿
第一节　青龙摆尾法 …… 猿
第二节　白虎摇头法 …… 猿

需要全本请访问 www.ertongboo