

中醫治療小學堂

一 認識針灸治療、天灸療法、穴位按摩等治療方法的原理及應用

博愛醫院-香港浸會大學中醫診所暨教研中心（油尖旺區）

註冊中醫師

葉俊宏



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

簡介

- 針灸學是中醫學的重要組成部分。
- 以中醫理論為指導，繼承和發揚古代針灸學術思想和寶貴實踐經驗，運用傳統和現代科學技術來研究經絡、腧穴、操作技能、治療法則、作用機制及防治疾病的一門學科
- 秦漢時代（內經），已有系統的學術理論、完整的醫療程式、規範化臨床標準和嚴格的技術要求，具備了獨立學科的特徵。





針



灸

針與灸

針法

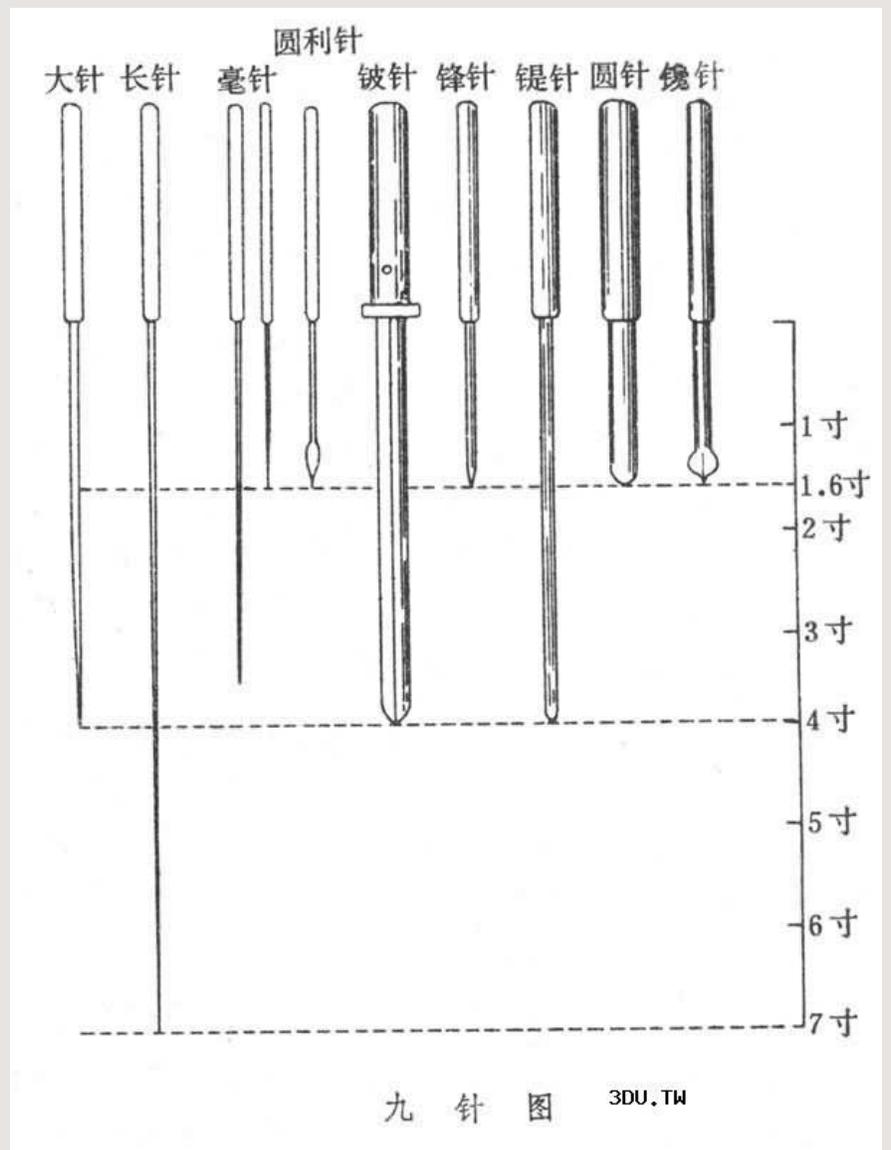
- 運用各種金屬針刺入穴位，運用不同手法進行治病的方法

灸法

- 灸法是採用艾條、艾柱點燃後熏灼穴位治病的方法。

由於二者都是通過調整經絡臟腑氣血的功能達到治病的目的，常配合使用，所以合稱為針灸

起源



起源

- 人們即利用銳利的小石片（即“砭石”）砭刺體表某些部位來治療疾病。此即針法萌芽階段的所謂“砭術”。據《說文解字》載：“砭，以石刺病也”。《山海經》亦有“有石如玉，可以為針”之說。這是關於石針的較早記載。
- 灸法的產生在火的發現和應用之後，人們在用火的過程中，逐漸發現身體的某一部位受到火的烤灼而感覺舒適或病痛減輕，經反復實踐，選擇了易於點燃、火力溫和並且具有溫通血脈作用的艾，作為施灸的原料，從而形成了灸術。

砭石（新石器時代）

出土地點：河南淅川下王崗仰韶文化遺址

質地：石質

大小：7×3cm。

收藏組織：陝西醫史博物館藏

簡介：該砭石尖端鋒利，兩側有刃，可用以**放血破癰、去腐肉**。



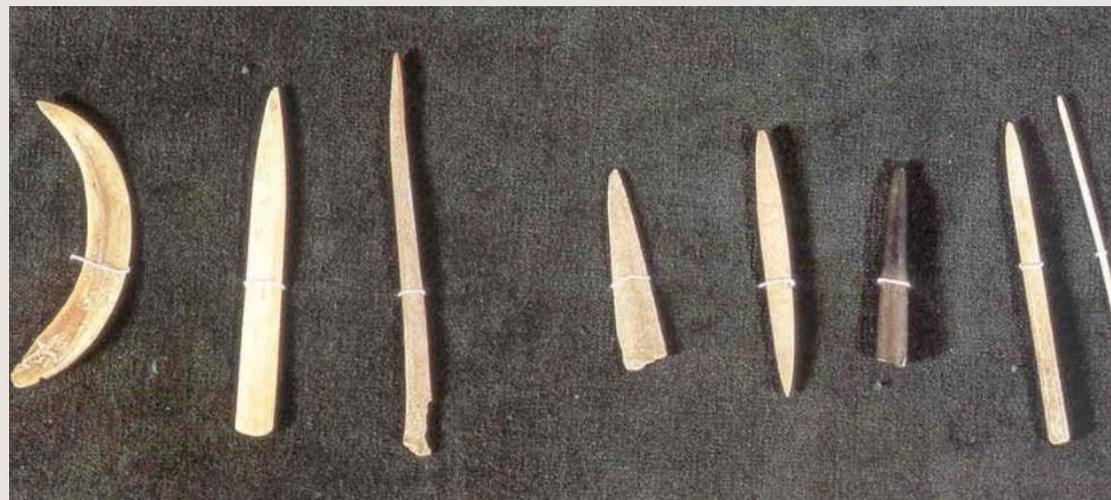
骨針、骨錐、骨鏃、骨筭（新石器時代）

收藏組織：中國醫史博物館藏

質地：骨質

簡介：屬於生產和生活用具，亦用於醫療。

骨針距今5000多年。用動物肢骨加工而成。



玉石針（商周）

收藏組織：廣州中醫藥大學醫史博物館藏

質地：玉石質

大小：最長18cm，最短2.5cm



青銅針（西漢）

出土地點：陝西扶風齊家村

出土時間：1960年

形質：銅質

大小：通長9.2cm

收藏組織：陝西省寶雞市周原博物館藏

簡介：針體呈三棱形，末端尖銳。

可以**放血**、**刺病**。



金針（西漢）

出土地點：河北滿城中山靖王劉勝墓

出土時間：1968年

質地：金質

大小：長度分別為6.5~6.9釐米不等

收藏組織：河北省博物館藏

簡介：針體上端為方柱形的柄，比針身略粗，柄上有一小孔。4枚金針為~針、鋒針各1枚與毫針2枚；據研究，這批金銀針與《靈樞·九針十二原》所述形制相似。可以確認為早期針灸專用針。



一次性無菌醫用毫針（現代）



積累經驗：經絡

- 據文獻考察，早在三千年以前，我國醫家已把針灸臨床經驗進行了初步總結。
- 1972年長沙馬王堆漢墓出土的周代醫書，即記載有“足臂十一脈灸經”和“陰陽十一脈灸經”兩篇《帛書》。
- 《帛書》除載有經脈循行路線上的各種疼痛、痙攣、麻木、腫脹等局部症狀及眼、耳、口、鼻等器官症狀外，還有一些全身症狀，如煩心、嗜臥、惡寒等。當時對這些病症，都是用灸法治療的。

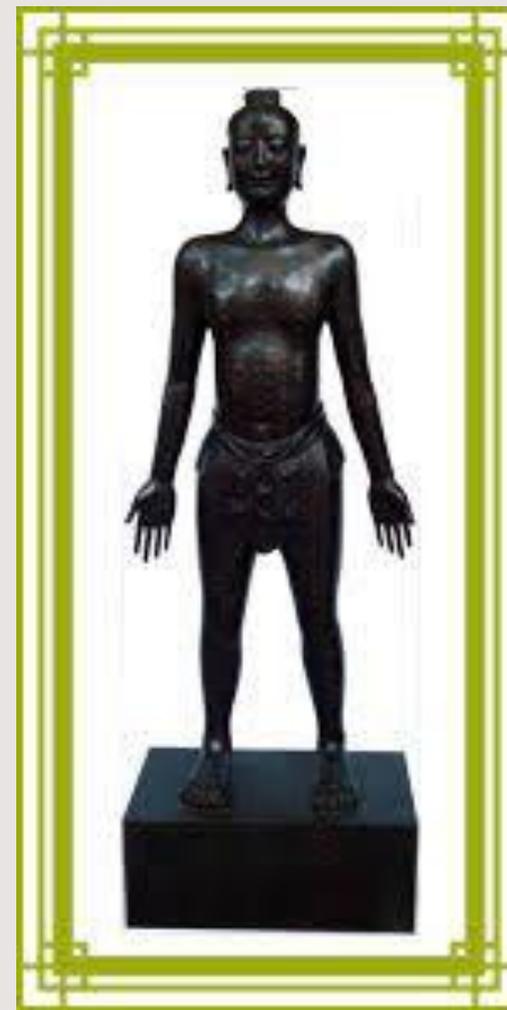
穴位

- 現存最早的論述針灸的專書是晉代皇甫謐編著的《針灸甲乙經》（公元282年）。該書在《內經》的基礎上，對針灸理論進行了整理，依照不同部位確定了三百四十九個穴名，為針灸專科的產生奠定了基礎。



針灸銅人

- 公元1026年北宋翰林醫官 王維一受詔於天聖5年（1027年）而設計鑄造，故名「**天聖銅人**」，為我國最早的針灸模型。
- 身高170cm，重約200kg，體表共刻657穴，是第一個針灸經穴國家標準。
- 穴位深約1.2釐米，教學或考試時，體表用蠟封閉，內灌注水，「**針入水出**」，這是古代較為精密的醫學模型，堪稱世界醫學教育史上形象實物教學法的一種創舉。



經典名著

- 隋唐時期針灸學即傳播海外，至明以降交流頻繁，西方醫學傳入中國。但針灸學持續發展，涌現出諸多名醫名著。
- 1439年 徐鳳 著《針灸大全》高度重視針刺法;
- 1529年 高武 著《針灸聚英》集針灸名家之粹;
- 1601年 楊繼洲 著《針灸大成》內容豐富、實用、有效，歷四百餘年而不衰

清：轉戾點

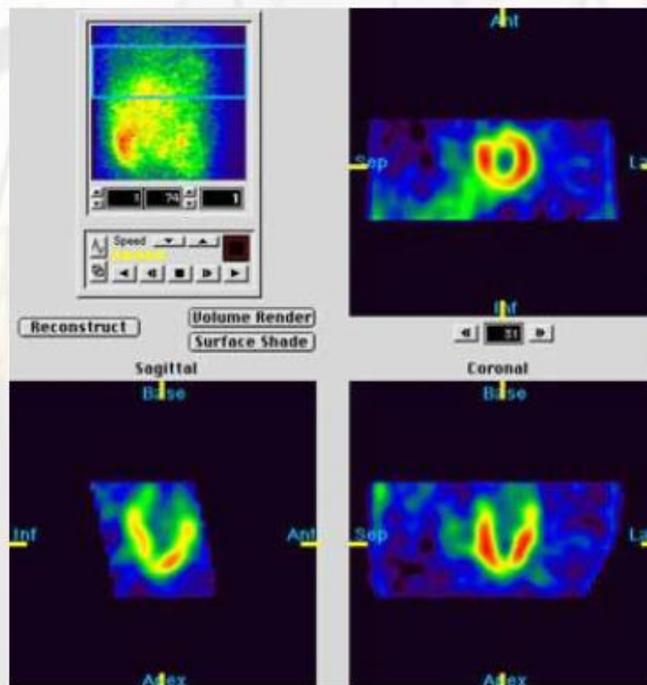
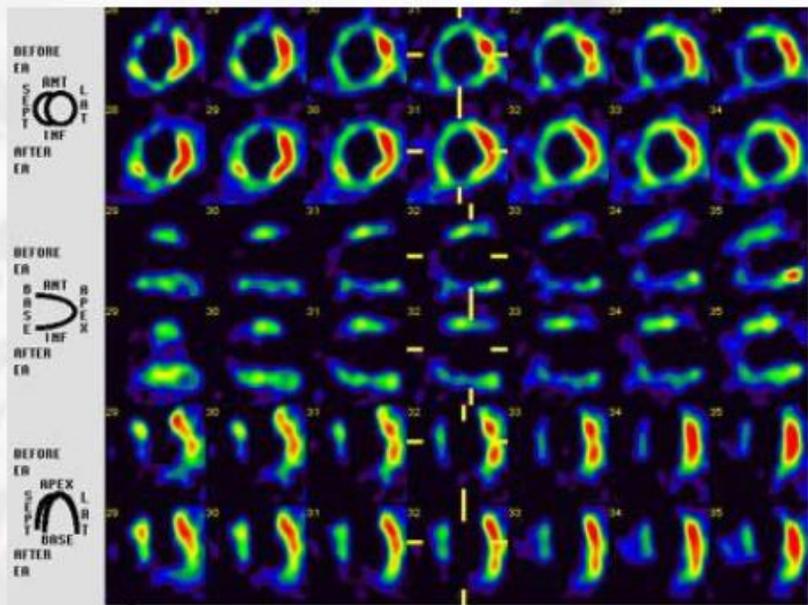
1822年 清太醫院宣佈
廢除針灸科。

「針刺火灸，究非奉
君之所宜」

針灸學的學術發展

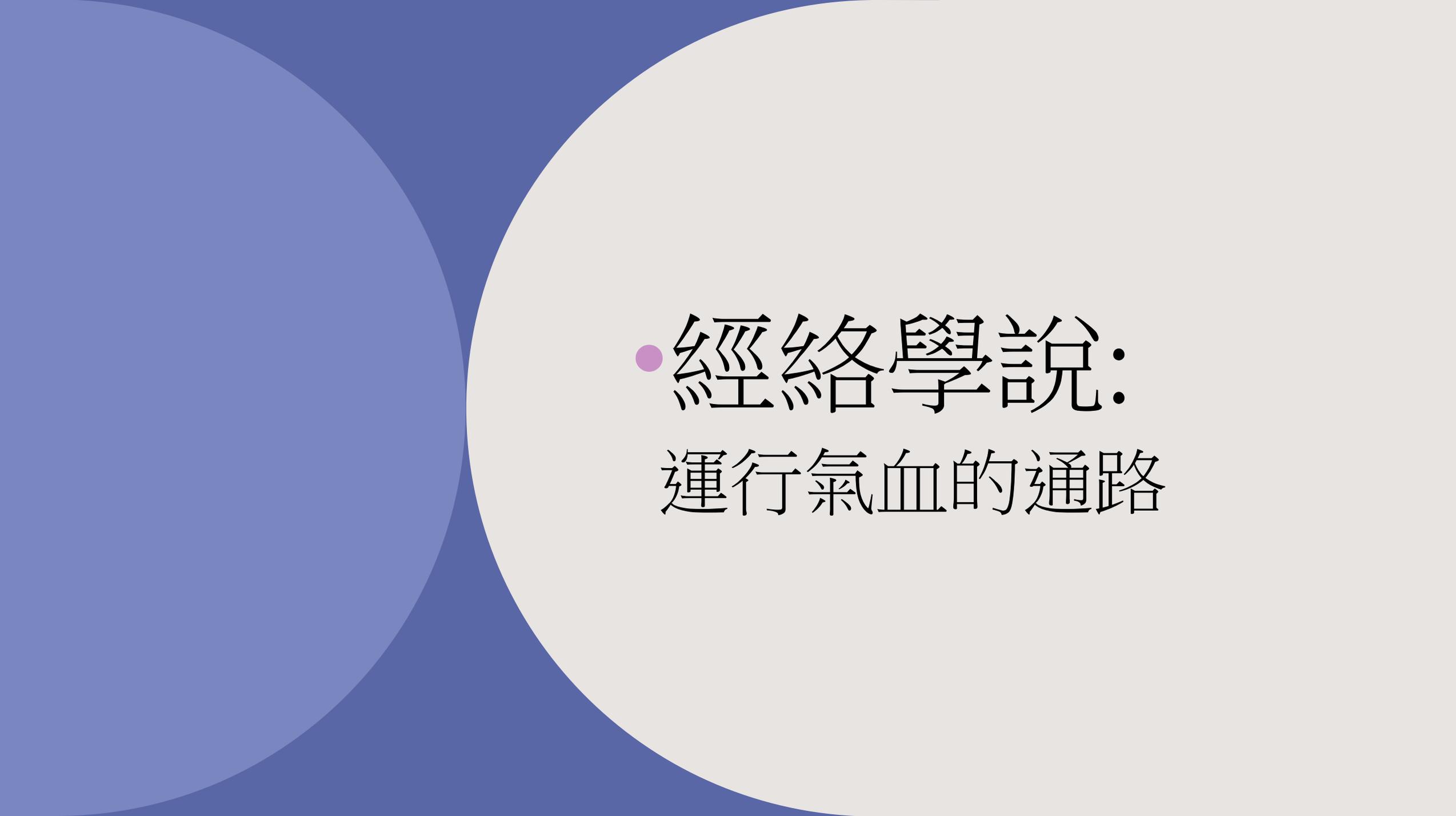
- 20世紀以來發展趨勢—— 現代研究
- 基礎實驗-經絡、俞穴、治療原理的高水平實驗方法;
- 臨床研究-擴大適應證、提高治療效果、針具器械研製 取得成果;
- 走向世界
- 目前有140多個國家和地區應用針灸;
- 1987年11月成立世界針灸學會聯合會(WFAS)擁有 40 餘個國家和70餘針灸組織會員;
- 不少於40餘個國家或政府納入醫療保險;
- 1985年聯合國衛生組織(WHO)向世界各國推介針灸治療法。

利用現代先進科學設備和儀器，深入研究古典針灸配穴原理



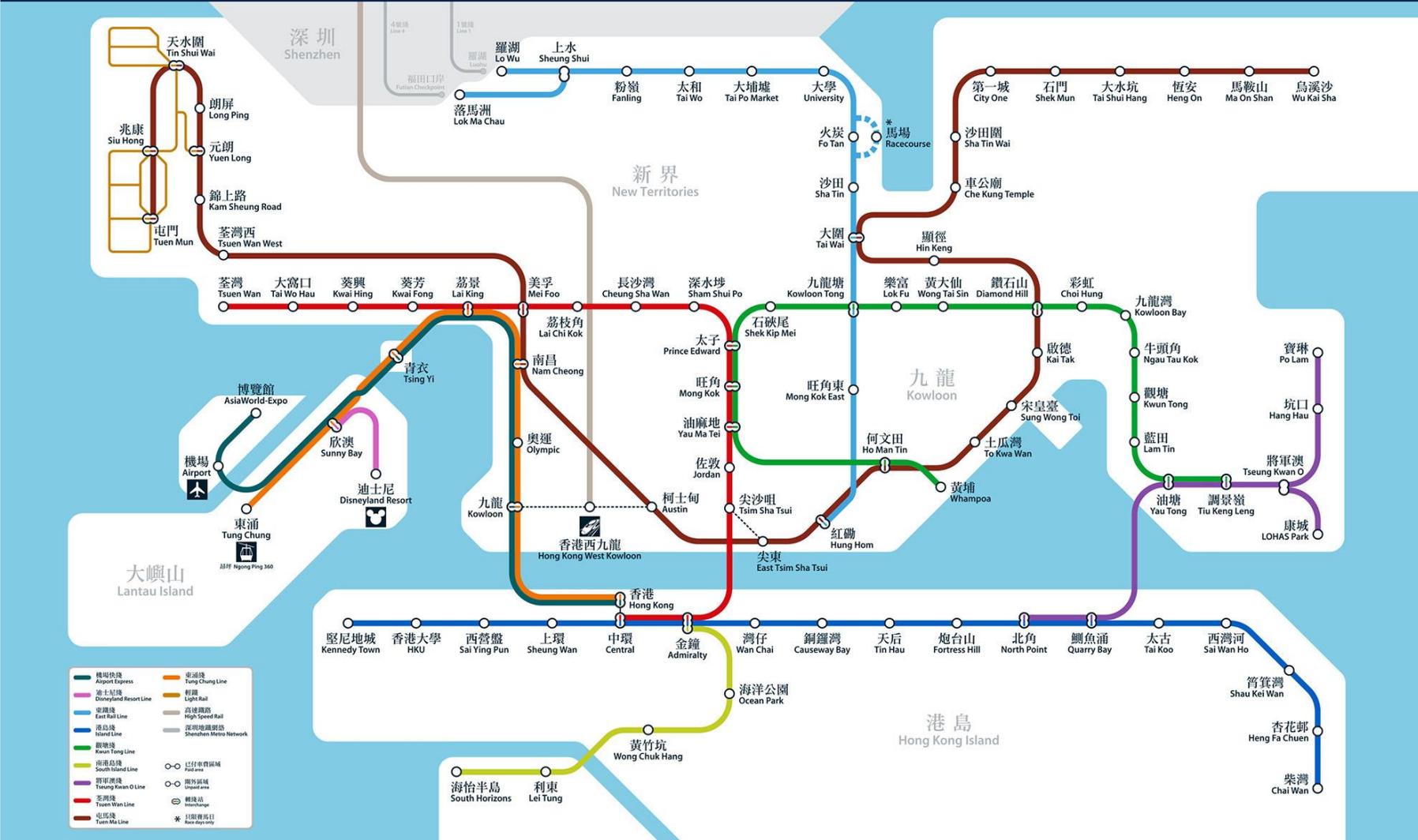
在WHO中针灸获得永久席位

- Chinese acupuncture has taken a big step forward toward overall international recognition. The World Health Organization(WHO), the UN' s largest agency, **has offered a permanent seat to acupuncturists in its assembly.**
- Last month, WHO accepted the World Federation of Acupunctre-Moxibustion Societies (WFAS) representing over 200, 000 acupuncturists in more than 140 countries and regions. WFAS delegates are invited to attend WHO' s annual health assembly and express their viewpoints



- 經絡學說：
運行氣血的通路

港鐵路綫圖 MTR system map

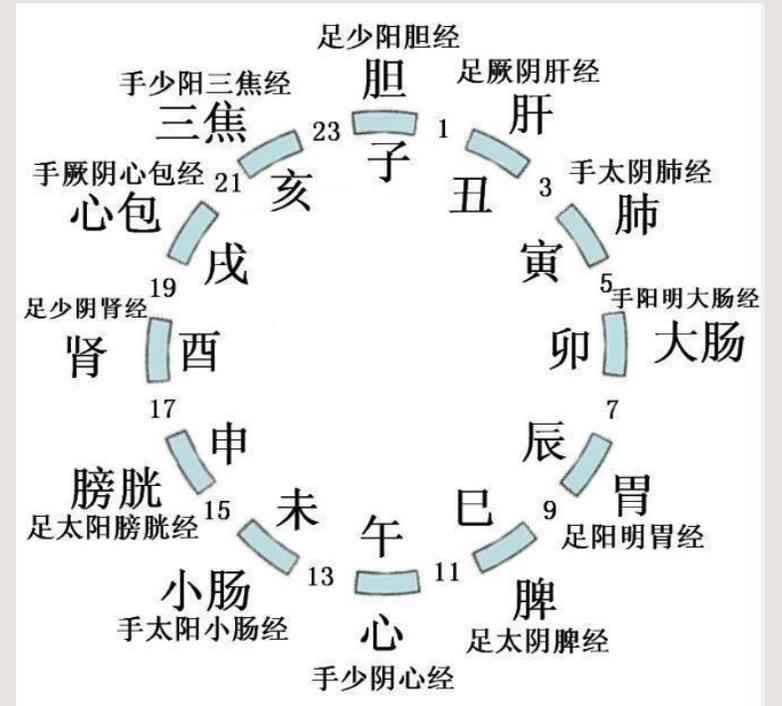


經絡學說

- 《內經》：內屬於臟腑，外絡於肢節，溝通內外，貫串上下，將人體各部的組織器官聯繫成為一個有機的整體；並藉以運行氣血，營養全身，使人體各部的功能活動得以保護協調和相對平衡。
- 經和絡既有聯繫又有區別。
- 經指經脈，猶如途徑，貫通上下，溝通內外，是經絡系統中的主幹；
- 絡為絡脈，它譬如網絡，較經脈細小，縱橫交錯，遍布全身，是經絡系統中的分支。

經氣

- 所謂經氣即**經絡之氣**，概指經絡運行之氣及其功能活動。
- 經氣活動的主要特點是**循環流注、如環無端、晝夜不休**。人體通過經氣的運行，以調節全身各部的機能活動，從而使整個機體保持了協調和相對平衡。



经络

经脉

络脉

奇经八脉

十二经别

十二经筋

十二皮部

十二经脉

督脉

任脉

冲脉

带脉

阴维脉

阳维脉

阴跷脉

阳跷脉

十五络脉

浮络

孙络

手三阴经

手三阳经

足三阳经

足三阴经

手太阴肺经

手厥阴心包经

手少阴心经

手阳明大肠经

手少阳三焦经

手太阳小肠经

足阳明胃经

足少阳胆经

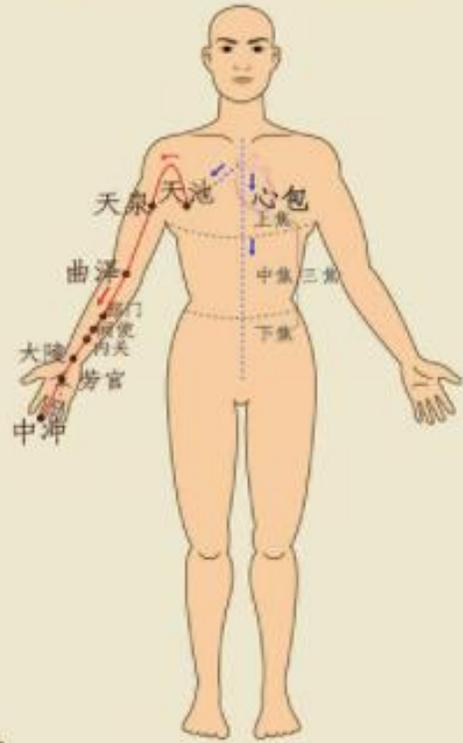
足太阳膀胱经

足太阴脾经

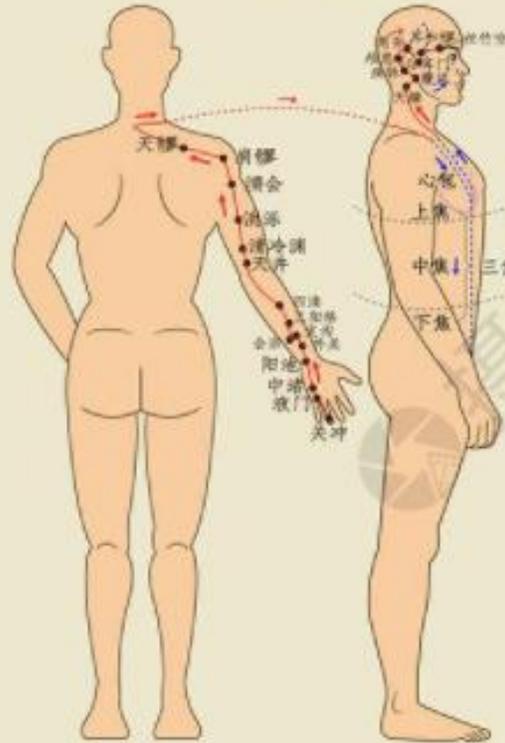
足厥阴肝经

足少阴肾经

手厥阴心包经



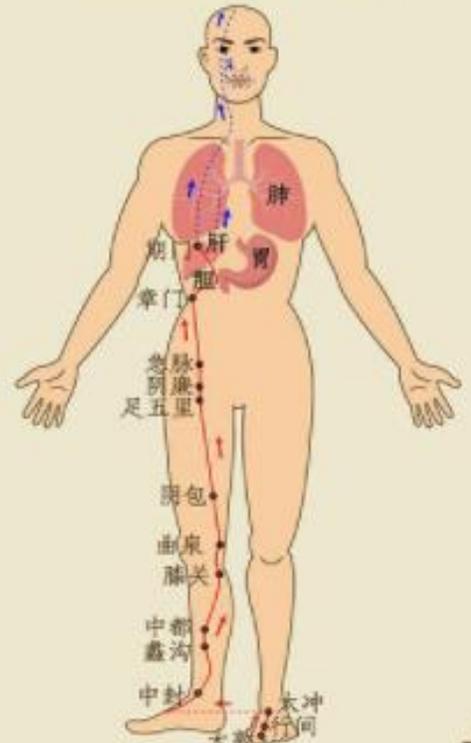
手少阳三焦经



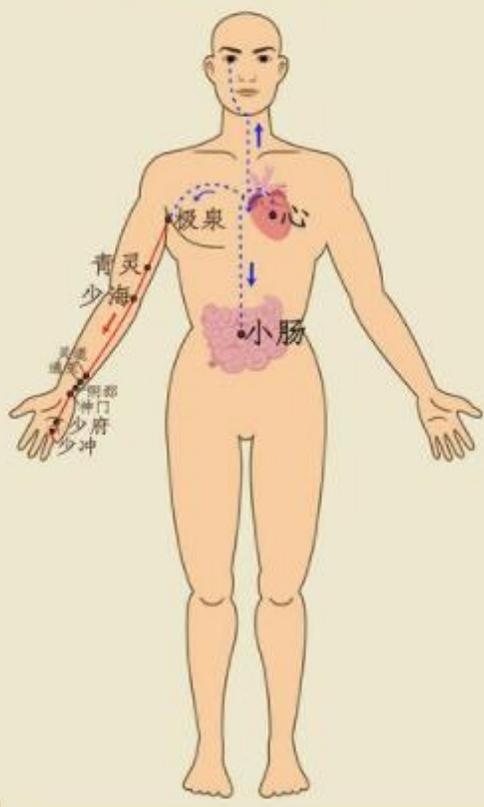
足少阳胆经



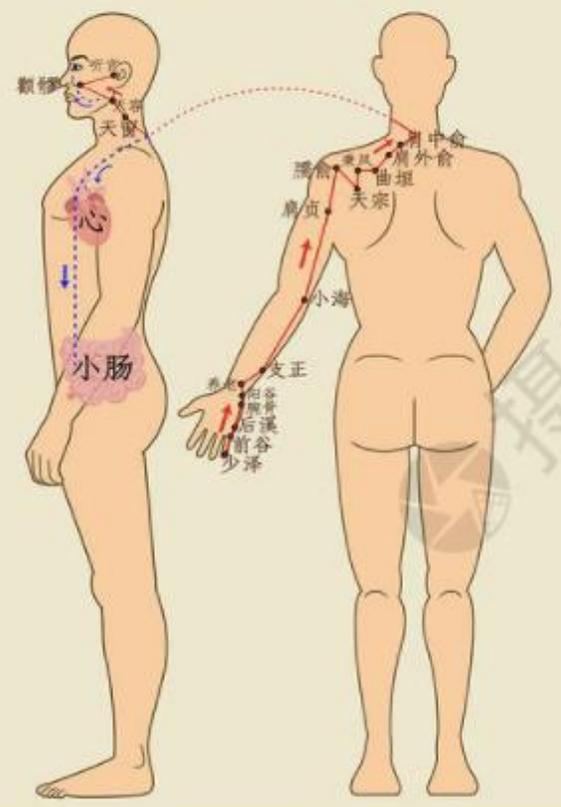
足厥阴肝经



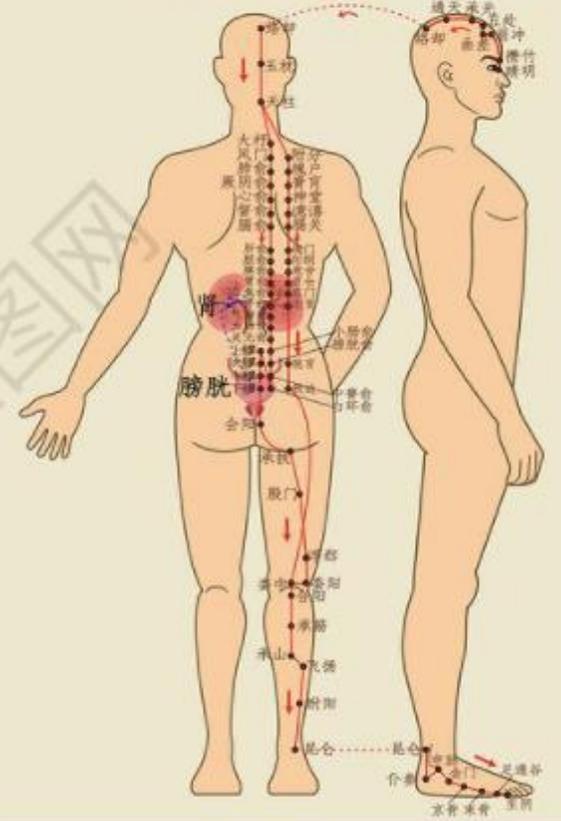
手少阴心经



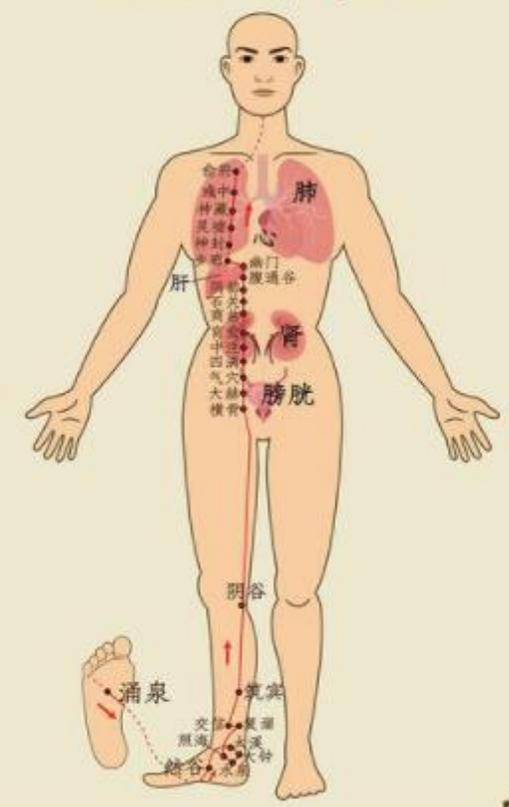
手太阳小肠经



足太阳膀胱经



足少阴肾经



經絡的生理功能和臨床應用

- 1 · 溝通內外，聯繫肢體

- 經絡具有聯絡臟腑和肢體的作用。如《靈樞·海論》篇說：“夫十二經脈者、內屬於臟腑外絡於肢節。”指出了經絡能溝通表裡、聯絡上下、將人體各部的組織器官聯結成一個有機的整體。

- 2 · 運行氣血,營養周身

- 經絡具有運行氣血，濡養周身的的作用。《靈樞·本臟》篇說：“經脈者，所以行氣血而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。”由於經絡能輸布營養到周身，保證了全身各器官正常的功能活動。經絡的運行氣血，是保證全身各組織器官的營養供給，為各組織器官的功能活動，提供了必要的物質基礎。

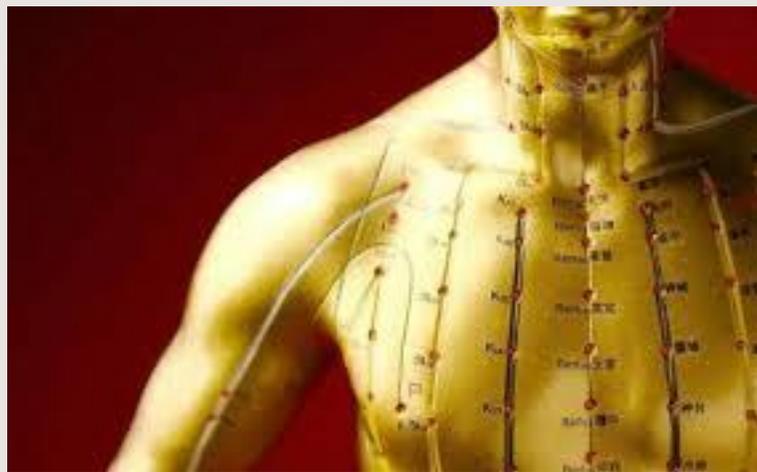
- 3 · 抗禦外邪，保衛機體

- 由於經絡能“行氣血則營陰陽，使衛氣密佈於皮膚之中，加強皮部的衛外作用，故六淫之邪不易侵襲”。

• 膺穴（穴位）

腧穴

- 腧穴是人體臟腑經絡之氣輸注於體表的特殊部位。
- 腧，本寫作“輸”，或從簡作“俞”，有轉輸、輸注的含義，言經氣轉輸之所；
- 穴，即孔隙的意思，言經氣所居之處。



腧穴分類

- 經穴——十四經脈的腧穴;現行國際標準化經穴 361個(特定穴:具有特定意義、特定臨床價值、特定應用組合的經穴);
- 奇穴——即經外奇穴。古文獻記載或經科學研究確定、但不在經脈線上者。國際標準化奇穴48個。
- 阿是穴——又稱天應穴、不定穴。即現代稱謂的“壓痛點”。是某些疾病在一定病理狀態下的特殊反應點。

腧穴的命名

- 腧穴的名稱均有一定的含義，《千金翼方》：“凡諸孔穴，名不徒設，皆有深意。”
- 根據所在部位命名——腕骨、乳中、乳根、顴髎等。
- 根據治療作用命名——水分、水道、光明、精明等。
- 利用天體地貌命名——日月、上星、承山、大陵、太溪、商丘、合穀、陽池、小海、丘墟、水溝等。
- 參照動植物命名——伏兔、魚際、犢鼻、鶴頂、攢竹等。
- 借助建築物命門——天井、印堂、巨闕、腦戶、地倉、梁門等。
- 結合中醫理論命名——陰陵泉、陽陵泉、心俞、三陰交、百會、氣海、血海、魄戶等。

足三里？



【釋名】位於膝下三寸，因稱「三里」。《素問·針解》：「所謂三里者，下膝三寸也。」

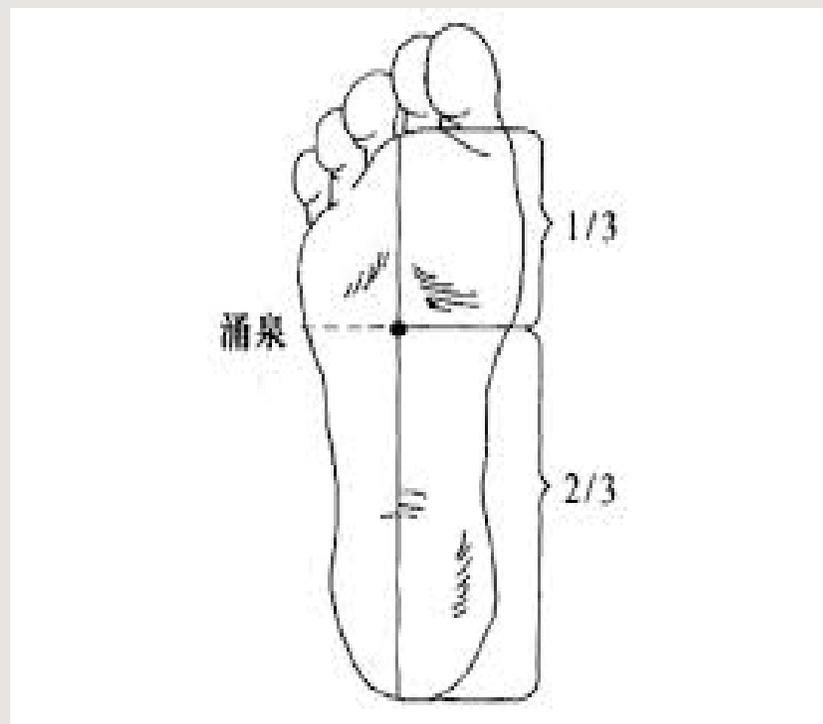


根據所在部位命名

湧泉？

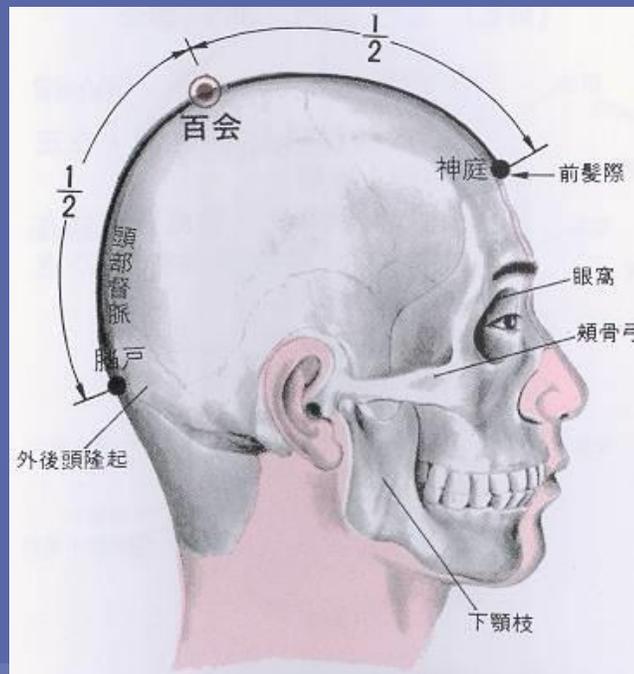


【釋名】形容水從地下涌出。位於足底，足少陰脈氣由此而上，如泉水涌出。別名地沖

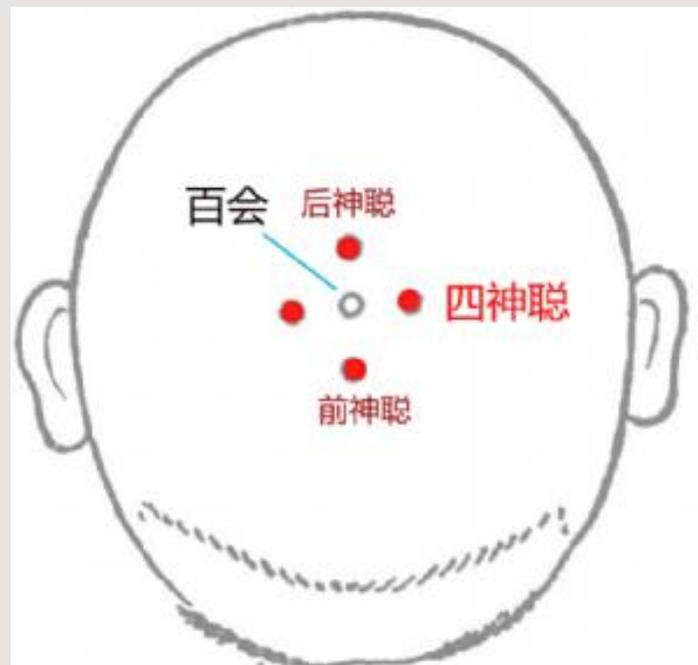


利用天體地貌命名

百會？



【釋名】督脈、手足少陽、足太陽、足厥陰之會。
穴在頭頂，為一身之宗，百神所會。



結合中醫理論命名

腧穴在診斷上的應用

- 捫穴檢查診斷疾病

《靈樞.九針十二原》記載：“五臟有疾也，應出十二原，而十二原各有所出，明知其原，睹其應，而知五臟之害矣。”

- 臟腑有病會在某些特定穴如原穴、俞穴、募穴出現壓痛，或出現結節、隆起、凹陷、條索狀等陽性反應點，通過按壓這些特定穴或觀察這些陽性反應點，可以推斷何經何腑發生了病變。

- 檢測穴位診斷疾病

- 採用電測定法探測體表原穴、募穴等相應特定穴和耳穴的阻抗值變化，以及對十二井穴進行知熱感度測定等，以判斷人體的經絡氣血失衡狀態和相關臟腑經絡的病情變化。

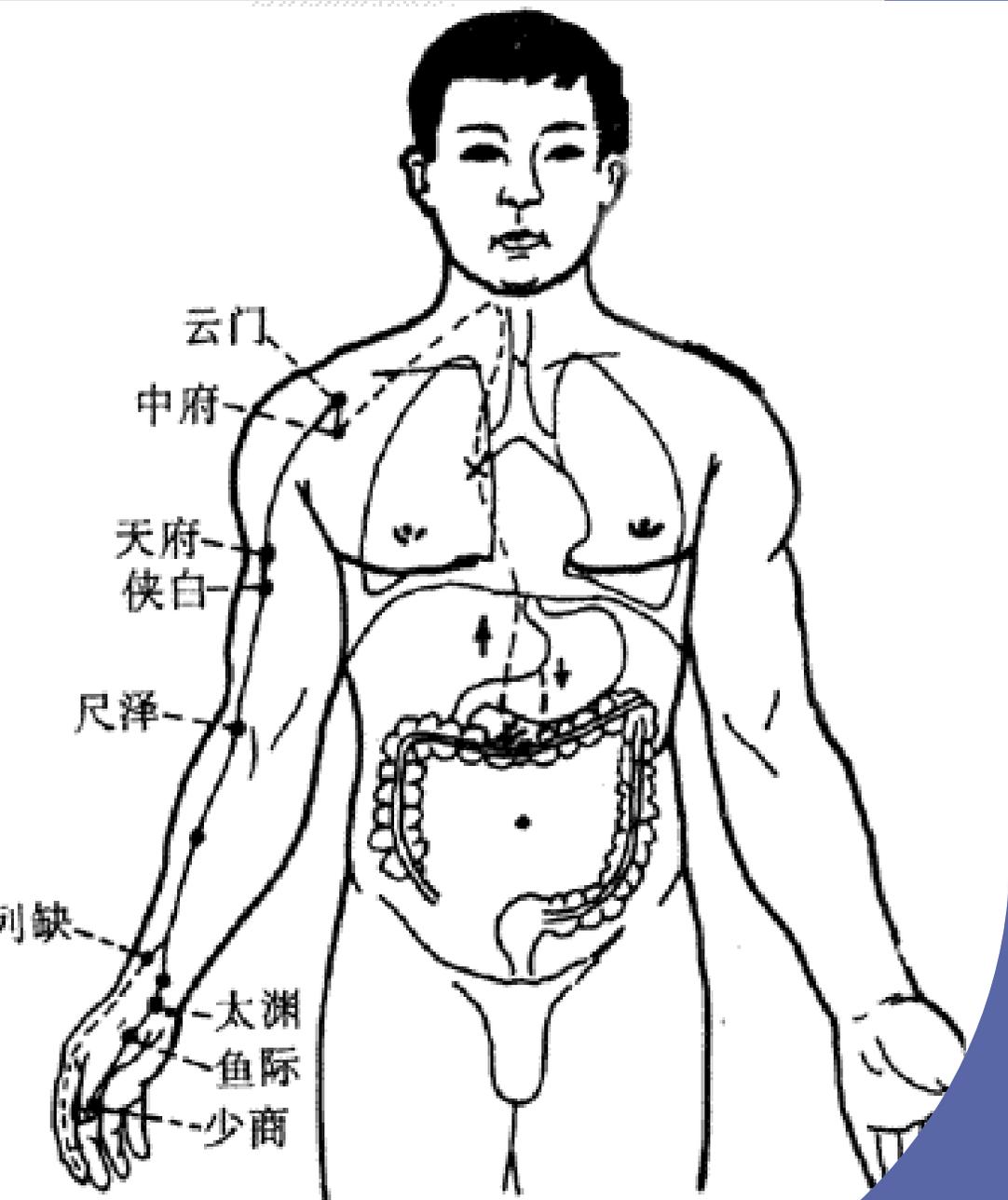
治療作用

- 腧穴是氣血輸注的部位、邪氣所客之處、針灸的刺激點。
- 通過針灸對腧穴的刺激以通其血脈、調其氣血、使陰陽平衡、臟腑調和，從而達到扶正祛邪的目的。



- **近治作用**：共同特點（如所有腧穴均能治療該穴所在部位及鄰近組織、器官的局部病症）
- **遠治作用**：十四經腧穴主治作用的基本規律。治療本經循行所及的遠隔部位的組織器官臟腑的病症：“合谷穴”不僅可治上肢病，還可治頸部及頭面部疾患
- **特殊作用**：
 1. 腧穴對機體不同狀態有雙向的良性調整作用：“天樞”可治瀉泄，又可治便秘
 2. 腧穴相對特異性：大椎退熱、至陰矯正胎位、膽囊穴治療膽絞痛等

十二經脈： 手太陰肺經（共11穴）



手太陰肺經

- 經脈循環：
- 起於中焦，向下聯絡大腸迴繞胃口過膈屬於肺臟，從肺系（肺與喉嚨相聯繫的部位）橫行出來，沿上臂內側下行，行於手少陰經和手厥陰經的前面，經肘窩入寸口，沿魚際邊緣，出拇指內側端（少商）。手腕後方支脈，從列缺處分出，走向食指內側端，與手陽明大腸經相接。

手太陰肺經

- 臟腑經脈病候：
- 咳嗽氣喘氣短、咳血咽痛，外感傷風，循環部位痛麻或活動受限等。
- 主治概要：
- 主治外感、項強、咳痰喘等證



腧穴功能特異性

- 針刺足三里比針刺非胃經穴(臂臑、俠白)和非經非穴，對胃蠕動波的頻率、幅度、胃的張力和胃排空時間更明顯。
- 觀察針刺足三里和合陽穴對正常人和慢性萎縮性胃炎血清胃泌素的影響，結果發現，針灸足三里後，正常人的血清胃泌素顯著提高，而針合陽穴時胃泌素的波動甚微。

- 針刺臨產的子宮收縮力的影響，結果發現三陰交穴比懸鐘穴和足三里穴的作用更顯著。
- 婦女排卵期三陰交等穴位的皮膚電阻驟然升高，而旁開的對照點則無明顯變化。

- 針刺內關對靜脈注射腎上腺素所致家兔心率減慢作用最顯著，列缺次之，下肢的非穴對照點則無明顯的作用。

灸法

灸法

- 灸法是用艾絨為主要材料製成的艾炷或艾條點燃以後，在體表的一定部位熏灼，給人體以溫熱性刺激以防治疾病的一種療法，也是針灸學的一個重要組成部分。
- 《靈樞·官能》篇指出“針所不為，灸之所宜。”
- 《醫學入門》也說，凡病“藥之不及，針之不到，必須灸之。”
- 均說明灸法可以彌補針刺之不足。

艾條灸

- 藥條處方：肉桂、乾薑、丁香、木香、獨活、細辛、白芷、雄黃、蒼朮、沒藥、乳香、川椒各等分，研為細末，每支藥條在艾絨中摻藥6克。
- 艾條灸分溫和灸、雀啄灸兩類。
 1. 溫和灸：將艾條的一端點燃，對準施灸處，約距0.5—1寸左右進行熏烤，使患者局部有溫熱感而無灼痛。一般每處灸3—5分鐘，至皮膚稍起紅暈為度。
 2. 雀啄灸：艾條燃著的一端，與施灸處不固定距離，而是像鳥雀啄食一樣，上下移動或均勻地向左右方向移動或反復旋轉施灸。

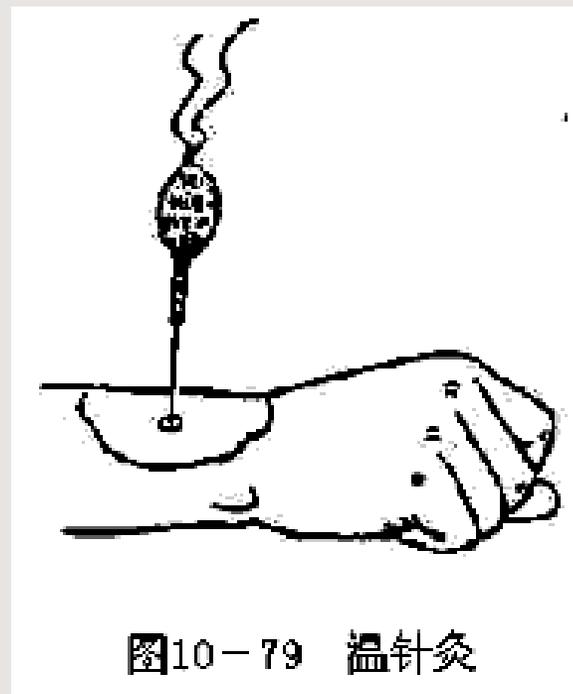


圖10-78 艾條灸



溫針灸

- 是**針刺與艾灸結合**使用的一種方法，適應於既需要留針又必須施灸的疾病
- 先針刺得氣後，將毫針留在適當深度，再將艾絨捏在針柄上點燃直到艾絨燃完為止。
- 或在針柄上穿置一段長約1—2厘米的艾條施灸，使熱力通過針身傳入體內，達到治療目。





灸法的作用

《本草正》指出“艾葉，能通十二經，……善於溫中，逐冷，行血中之氣，氣中之滯”。因此，艾灸的應用範圍比較廣泛，尤其對慢性虛弱性及風寒濕邪為患的病證為適宜。

1. 艾灸有溫經通絡、行氣活血、祛濕散寒的作用。可用來治療風寒濕邪為患的病證及氣血虛引起眩暈、盆血、乳少、閉經等證。
2. 艾灸有溫補中氣，回陽固脫的作用。可用治久洩、久痢、遺尿、崩漏、脫肛、陰挺及寒厥等。
3. 艾灸有消瘀散結的作用。對於乳癰初起、瘰癧、瘰腫未化膿者，有一定療效。
4. 常灸大信、關元、氣海、足三里等腧穴，可鼓舞人體正氣，增強抗病能力，起防病保健的作用。《千金方》說：“凡宦遊吳蜀，體上常須三兩處灸之，勿令瘡暫瘥，則瘴癘溫毒氣不能著人”

天灸療法



天灸治療

- 是中醫在每年夏及冬季特定日子裏，在人體特定穴位上敷貼中藥藥膏，使藥性通過穴位經絡而到達臟腑，達致調和陰陽，防治疾病的作用。
- 其中以治療慢性疾病，鼻敏感，手腳怕冷，痛經等身體陽虛的疾病為佳
- 清代張璐的《張氏醫通》：“冷哮灸肺俞、膏肓、天突，有應有不應。夏月三伏中，用白芥子塗法，往往獲效。方用白芥子淨末一兩，延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末，麝香半錢，杵勻，姜汁調塗肺俞、膏肓、百勞等穴，塗後麻瞽疼痛，切勿便去，候三炷香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次，病根去矣。”但有關用藥則於後世更作改善。

冬病夏治

- 中醫根據"冬病夏治"原則，使用天灸處方細辛、延胡索、白芥子等藥物作敷貼。
- 在夏季及冬季(三伏天及三九天)及特定穴位上敷貼中藥膏貼，藥物藉此滲入皮膚，產生刺激作用，使皮膚出現溫熱反應，從而達到輔助/扶助陽氣，減輕寒性體質的症狀。



天灸療法

三九天灸

一九：2020年12月21日（一）

二九：2020年12月30日（三）

三九：2021年1月8日（五）

加強灸：2021年1月17日（日）

當日具體服務安排請向診所職員查詢



博愛



博愛醫院
Pok Oi Hospital



天灸日期

冬季三九天灸

日期則是廿四氣節“冬至”起三個九天為一個循環，所以初九、二九及三九各相差九天。

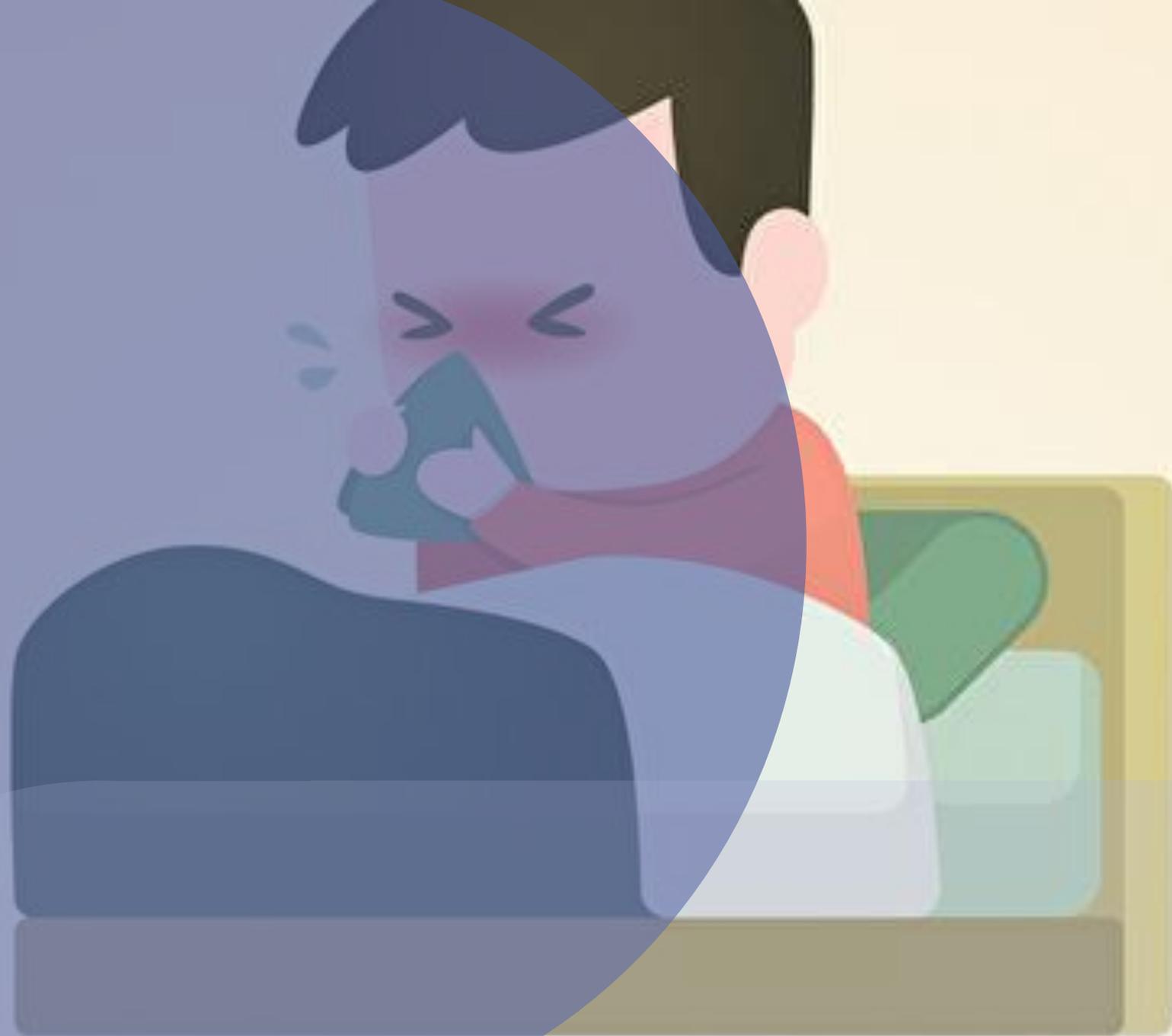
- 2021/2022年三九天貼藥日期:
- 初九:2021年12月21日
二九:2021年12月30日
三九:2022年1月8日
- 加強灸: 2021年1月17日

三伏天天灸

是選擇廿四氣節“小暑”後的“庚日”進行治療：第三個庚日為初伏，第四個庚日為中伏，立秋以後第一個庚日為末伏。

- 2022年三伏天貼藥日期:
- 初伏:2022年7月16日
中伏:2022年7月26日
末伏:2022年8月15日
- 加強灸: 2022年8月25日

感冒



風寒感冒

- 主證：頭痛、四肢酸楚，鼻塞流涕，咽癢咳嗽，咯稀痰、惡寒發熱（或不熱）、無汗、脈浮緊、舌苔薄白。
- 治法：取手太陰、陽明和足太陽經穴為主，毫針淺刺用瀉法；體虛者平補平瀉，並可用灸。
- 處方：列缺、風門、風池、合谷。

風池

穴在項側，凹陷如「池」，為風邪易侵之處，也是治療風證之要穴，故名。

項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處。當風府與翳風之間，或顛骨乳突尖(下端)與第二頸椎棘突之間連線的中點

祛風，解表，清頭目，利五官七竅







舒緩
頭痛、暈眩、
感冒、鼻炎、
痛經、關節痛...

合谷

手背第1~2掌骨間，第2掌骨橈側的中點處。

疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣，和胃通腸，調經引產。



舒緩
頭痛、暈眩、
感冒、鼻炎、
痛經、關節痛...

合谷

風熱感冒

- 主證：發熱汗出、微惡寒、咳嗽痰稠、咽痛、口渴、鼻燥、脈浮數、苔薄微黃。
- 治法：取手太陰、陽明、少陽經穴為主。毫針淺刺用瀉法。
- 處方：大椎、曲池、合谷、魚際、外關

大椎

脊椎骨中以第七頸椎棘突隆起最高，
所以稱之為「大椎」

項背正中線第七頸椎棘突下凹陷中

升陽，益氣，退熱，補虛。





便秘

便秘

- 實秘：便次減少，常須三、五日量次或更長時間。便則努爭，堅澀難下。如屬熱邪壅結，則身熱、煩渴、口臭、喜涼、脈滑實、苔黃燥；氣機鬱滯者，每見脅腹脹滿或疼痛、噫氣頻作、納食減少、脈弦、苔薄膩。
- 虛秘：屬氣血虛弱者，則見面色唇甲光白無華、頭眩心悸、神疲氣怯、舌淡苔薄、脈虛細等。如陰寒凝結，可有腹冷痛、喜熱畏寒、脈沉遲舌痰苔白潤等證。



便秘

- 治法：取大腸經俞、募穴及下合穴為主。
- 實秘用瀉法，虛秘針用補法，寒秘可則灸。
- 處方：大腸俞、天樞、支溝、上巨虛。
- 熱結加合谷、曲池；氣滯加中脘、行間；氣血虛弱加脾俞、腎俞；寒秘灸氣海、神闕

天樞

人身之有臍，猶天之有北辰也，故名曰天樞。

腹中部，臍中旁2寸，腹直肌中。

疏調大腸，扶土化濕，和營調經，理氣消滯。



不寐（失眠）



不寐（失眠）

- 主證：難以入寐，寐而易醒，醒後不易再睡，亦有時寐時醒甚或徹夜不寐等。病因不同，各有兼證；如屬
- 心脾虧損：則為多夢易醒、心悸、健忘、易汗出、脈多細弱；
- 腎虛：則頭暈、耳鳴、遺精、腰酸、舌紅、脈細數；
- 心膽氣虛：則見心悸多夢、喜驚易恐、舌淡、脈弦細；
- 精志抑鬱肝陽上擾：則為性情急燥易怒、頭暈、頭痛、脅脹脹痛、脈弦；
- 胃中不和：則見脘悶噯氣或脘腹脹痛、苔厚膩，脈滑等證。

不寐（失眠）—治療

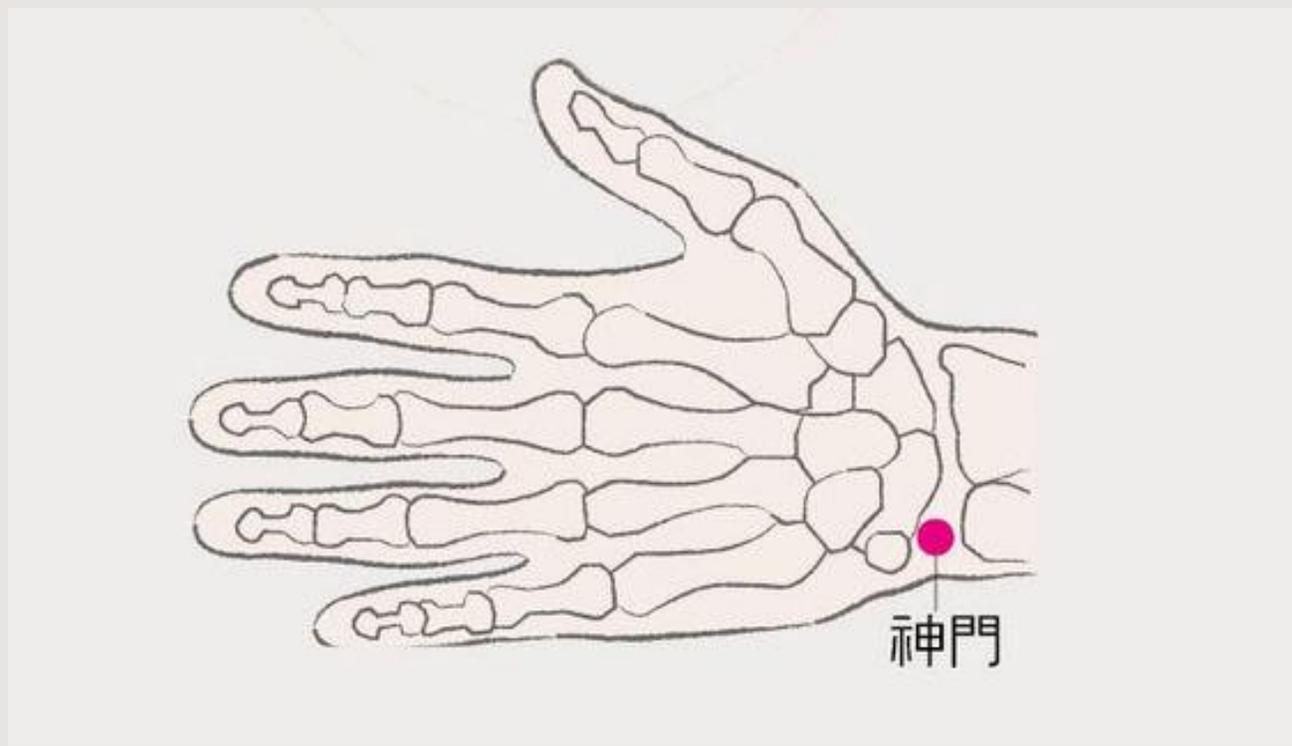
- 治法：以安神為主。根據辯證選穴，針用補法或平補平瀉法，或針灸並用。
- 處方：神門、三陰交。
- 心脾虧損加心俞、厥陰俞、脾俞；腎虧加心俞、太谿；心膽氣虛加心俞、膽俞、大陵、丘墟；肝陽上擾配肝俞、間使、太衝；脾胃不和配胃俞、足三里

神門

神，心神；門，門戶。穴屬手少陰心經原穴，與心神相應，故名

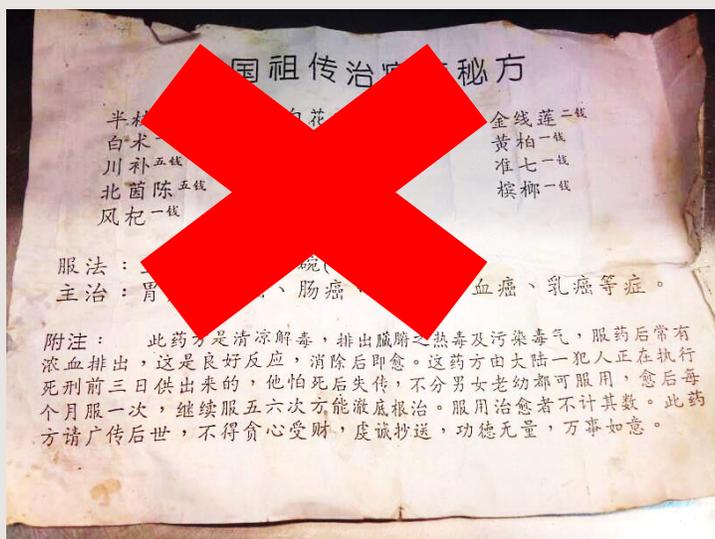
腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方。

安神寧心，清火涼營，清心熱，調氣逆。



注意

- 營養攝取不能等同藥物治療
- 食物、藥物需配合自己的體質
- 故此，以上的食療、穴位建議謹供參考，如有任何疑問，可向註冊中醫師詢問，及在適當情況下尋求中西醫治療。



不要自行服用偏方，如有任何疑問，
可向專業人士詢問

參考資料

- <http://www.zysj.com.cn/lilunshuji/zhenjiuxue/93-2-0.html>
- <https://699pic.com/tupian/shierjingluo.html>
- <http://yibian.idv.tw/acu/?ano=15>
- 經絡腧穴學總論 郭元琦教授
- 圖片：google

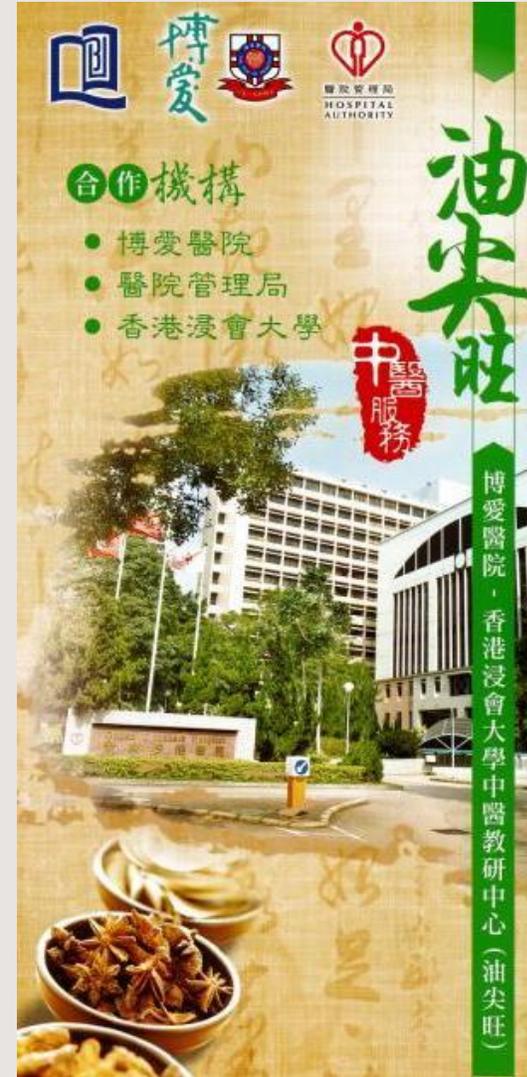
博愛醫院-香港浸會大學中醫診所暨教研中心 (油尖旺區)

- 地址：九龍佐敦加士居道30號伊利沙伯醫院R座9樓
- 聯絡電話 2618 7200
- 服務時間

星期一至星期五：9:00 - 19:00

星期六：9:00 - 17:00

星期日及公眾假期：休息



謝謝！

thank you

