

ICS 11.020
C 05



中华人民共和国国家标准

GB/T 21709.21—2013

针灸技术操作规范 第 21 部分：毫针基本手法

Standardized manipulations of acupuncture and moxibustion—
Part 21: Filiform needle manipulation by basic applying technique

2013-12-31 发布

2014-12-01 实施

中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局 发布
中国国家标准化管理委员会

前 言

GB/T 21709《针灸技术操作规范》分为以下 22 部分：

- 第 1 部分：艾灸；
- 第 2 部分：头针；
- 第 3 部分：耳针；
- 第 4 部分：三棱针；
- 第 5 部分：拔罐；
- 第 6 部分：穴位注射；
- 第 7 部分：皮肤针；
- 第 8 部分：皮内针；
- 第 9 部分：穴位贴敷；
- 第 10 部分：穴位埋线；
- 第 11 部分：电针；
- 第 12 部分：火针；
- 第 13 部分：芒针；
- 第 14 部分：鍉针；
- 第 15 部分：眼针；
- 第 16 部分：鼻针；
- 第 17 部分：口唇针；
- 第 18 部分：腹针；
- 第 19 部分：腕踝针；
- 第 20 部分：毫针基本刺法；
- 第 21 部分：毫针基本手法；
- 第 22 部分：刮痧。

本部分为 GB/T 21709 的第 21 部分，应与 GB/T 21709 的第 20 部分配合实施。

本部分按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本部分由国家中医药管理局提出。

本部分由全国针灸标准化技术委员会(SAC/TC 475)归口。

本部分负责起草单位：黑龙江省中医药科学院。

本部分参加起草单位：上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院、北京中医药大学针灸学院、黑龙江中医药大学第一附属医院、黑龙江中医药大学第二附属医院。

本部分主要起草人：张缙、东贵荣、王顺、刘清国、蔡玉颖。

本部分参加起草人：孙忠人、邹伟、白妍、张倩、张忆虹、胡丙成、卢金荣、张雅丽、尚艳杰、周振坤、滕雨虹、董建萍、谈太鹏。

针灸技术规范
第 21 部分：毫针基本手法

1 范围

GB/T 21709 的本部分规定了毫针基本手法的术语和定义、施术方法及注意事项。
本部分适用于毫针基本手法技术操作。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本部分。

- GB 2024 针灸针
- GB/T 12346 腧穴名称与定位
- GB/T 21709.20 针灸技术规范 第 20 部分：毫针基本刺法

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

循经感传 **sensation flowing along the pathway of meridians and collaterals**
针刺或艾灸得气后，针感沿着经脉走行传导的现象。

3.2

气至病所 **qiarriving the disease site**
针感向病位方向传导，达到疾病所在的位置。

3.3

针刺补泻 **reinforcing and reducing manipulations**
通过针刺，达到补虚泻实的目的或指具体的补泻操作方法，如提插补泻、捻转补泻、徐疾补泻等。

3.4

九阳 **jiu yang**
针刺手法抽象的量化概念，九阳有偏大偏多之意。

3.5

六阴 **liu yin**
针刺手法抽象的量化概念，六阴有偏小偏少之意。

3.6

飞经走气法 **methods of accelerating qi-flow over the meridians**
在针刺得气的基础上，用揣、爪、循、摄的方法激发经气，使经气循经而行的方法。

GB/T 21709.21—2013

4 施术方法

4.1 单式手法

4.1.1 单式手法的分类

4.1.1.1 揣法

以押手拇指或食指指端,寻找腧穴区域内敏感之点。

4.1.1.2 爪法

以押手拇指、或食指爪甲掐穴,以标定腧穴,宣散气血。

4.1.1.3 循法

屈曲第二指关节,垂直于经脉上,以指头沿针刺腧穴所属之经的路线上向心循按。

4.1.1.4 摄法

屈曲第二指关节,垂直于经脉上,以指甲沿针刺腧穴所属之经脉的路线向心切掐。

4.1.1.5 摇法

针刺入一定深度后,手持针柄,将针按一定程序摇动,是使针感通过关节的一种方法。详见“4.3.2.1”与“4.3.2.2”。

4.1.1.6 盘法

针刺入腧穴内,按倒针体,与皮肤约呈 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 夹角,用拇、食、中三指甲捏住针尾,将针向一个方向盘转的手法, 360° 为一次,应连续盘转3次~5次。

4.1.1.7 捻法

用拇指与食指、中指持针柄或用拇指指腹与食指桡侧持针柄,一左一右交替捻转,捻动范围在 $90^{\circ}\sim 180^{\circ}$ 之间。

4.1.1.8 搓法

将针刺入腧穴后,向一个方向连续 360° 地转针,如搓线之状,不可使肌肉缠针。搓针技术关键说明见附录A。

4.1.1.9 进法

将腧穴分天、人、地三部或上下两部,在一部或一部以上的范围内向里进针。

4.1.1.10 退法

将腧穴分天、人、地三部或上下两部,在一部或一部以上的范围内向外出针。

4.1.1.11 提法

将腧穴分天、人、地三部或上下两部,在其中的一部内行针,由内向外轻提少许。

4.1.1.12 插法

将腧穴分天、人、地三部或上下两部,在其中的一部内行针,由外向内重插少许。

4.1.1.13 刮法

刮法分向上刮和向下刮。用拇指抵住针尾,以食指或中指的指甲刮针柄;或以食指、中指抵住针尾,用拇指甲刮针柄。

4.1.1.14 弹法

用指甲弹击针柄的方法。以拇指、食指交互或拇指、中指交互,以拇指指肚扣住食指或中指指端,用食指甲或中指甲弹击针柄。在进针时亦可用同法由针尾向针身弹击进针。

4.1.1.15 飞法

刺手拇食两指相对,由针尾上方下到针根部后,轻捏针根,然后向上飞旋,使术者指感有如提针,但要提而不出。由下而上的旋摩同时伴以由左而右(顺时针)的旋摩,要使术者的指感有如捻转,但要捻而不转,使其力呈下紧上松之漏斗型。在施术过程中,两指一捏一放如飞鸟展翅之象故名曰飞。

4.1.1.16 摩法

用拇指指腹与食指末节桡侧相合,在针柄上轻摩,捏针要轻,摩针柄的力度要均匀,摩针时针体不能转动。

4.1.1.17 动法

是用轻力向腧穴外提针。

4.1.1.18 推法

是用重力向腧穴内插针。

4.1.1.19 颤法

手持针柄颤动针体,颤动的速度较快,幅度要小,力度要均匀。

4.1.1.20 弩法

刺手拇指、食指捏住针柄,中指按压针身使针身弯曲成弩弓之状,用以调整针尖方向。进针时将针身弯曲也叫弩,如天突穴、球后穴的进针。

4.1.1.21 按法

用押手按压腧穴的上方或下方的经脉,与刺手的捻转、提插相配合,可控制针感的向下或向上传导。

4.1.1.22 扞法

出针后手持无菌干棉球按扞针穴,防止针孔出血,不可揉动。

4.1.1.23 搜法

针已进到所预定之深度,并已用催气之法仍不得气,随即将针退到皮下,改变针刺方向,再行进针,搜寻经气。可分上下左右四个方向,是搜寻针感之法,动作要慢。

GB/T 21709.21—2013

4.1.1.24 拨法

腧穴在肌腱、血管附近时,要用手指向左右推拨,将肌腱、血管推开而令针易于入穴;或者用粗针针尖划拨腧穴下之肌膜。

4.1.2 单式手法操作要领

单式手法操作要领见附录 B。

4.2 基本补泻手法

4.2.1 徐疾补泻

4.2.1.1 补法

针刺得气后,用重力慢(徐入)插针。

4.2.1.2 泻法

针刺得气后,用轻力慢(徐出)提针。

4.2.2 提插补泻

4.2.2.1 补法

针刺得气后,用重力插针。

4.2.2.2 泻法

针刺得气后,用轻力提针。

4.2.3 捻转补泻

4.2.3.1 补法

针刺得气后,拇指向前(顺时针)用力重捻。

4.2.3.2 泻法

针刺得气后,拇指向后(逆时针)用力轻捻。

4.3 复式手法

4.3.1 基本复式手法

4.3.1.1 烧山火法

4.3.1.1.1 速刺进针,用搓法取气、或提插法、或捻法取气,取得胀痠针感,用押手在穴旁守气。刺手拇指、食指紧持针柄,向下插针,插针时,速度要慢(徐入),力度要大,即九阳之量;或拇指用力向前捻针,或用力向下刮针,或将上述捻法、插法结合为用。

4.3.1.1.2 在所刺入的腧穴深度范围内,可分天、人、地三层(先浅后深),或分上下二层,或不分层操作,可多次反复进行(三进三退),均可取热。

4.3.1.1.3 施术完毕,出针持消毒干棉球按闭针孔,以防出血。

4.3.1.2 透天凉法

4.3.1.2.1 速刺进针,直刺腧穴深部,用搓法、或提插法、或捻法得气,取得麻的针感,不用押手。刺手拇指、食指轻捏针柄,向上提针,提针时,速度要慢(徐出),力度要小,即六阴之量;或拇指轻轻向后捻针,或轻而均匀地向上刮针。

4.3.1.2.2 在所刺入的腧穴深度范围内,可分地、人、天三层(先深后浅),或分下上二层,或不分层操作,可多次反复(三退三进)进行,均可取凉。用飞法取凉效果更佳。

4.3.1.2.3 施术完毕,轻轻拔针。

4.3.2 飞经走气法(又名通经接气法)

4.3.2.1 青龙摆尾法

进针得气以后,在浅部行针,针感传至关节处受阻时应用。用刺手拇食两指持针柄,如扶船舵,不进不退,一左一右,慢慢拨动,因似龙尾摆动故名。可反复操作,并要同时配合使用循、摄之法。

4.3.2.2 白虎摇头法

进针得气后,在深部行针,针感传至关节处受阻时应用。用刺手拇食两指捏住针柄,进行摇针,先由右下方摇向左上方,呈半圆形(进圆);再由左上方退至右下方,呈半方形(退方),手持针柄,要力到针尖,是深而小摇之法。行此法时手似摇铃,退方时要一摇退一振,因似虎之摇头故名。可反复操作,并要同时配合使用循、摄之法。

5 注意事项

5.1 在施行补泻手法之前,需采用单式手法使得气。不得气时,调气或气至病所、热补或凉泻均不能实现。

5.2 烧山火法与透天凉法多在肌肉丰满处的腧穴上做。四肢末梢或肌肉浅薄处,则不宜采用此手法。

附 录 A
(规范性附录)
搓针技术关键说明

- A.1 搓针每转应 360°。
- A.2 应向同一方向连续搓。
- A.3 把针体转动 360°的搓针叫“实搓”；只用手指摩擦针柄，而针体不转的摩擦针柄的方法叫“虚搓”。“虚搓”虽然针体不转，但这种摩擦针柄所形成的环形之力仍可沿针体下传到腧穴内。
- A.4 实搓、虚搓可交替进行，能避免肌肉缠针，且容易出现“气满针自摇”的充足得气现象。
- A.5 搓针时要达到提之不出，插之不入，捻之不转，气满自摇。

附录 B
(规范性附录)
单式手法操作要领

B.1 二十四式单式手法

揣、爪、循、摄，
摇、盘、捻、搓。
进、退、提、插，
刮、弹、飞、摩。
动、推、颤、弩，
按、扞、搜、拨。

此歌诀顺口上韵，配对成组，既便于诵记，又便于在对比中理解与操作。

B.2 二十四式单式手法操作要领

B.2.1 揣爪循摄

揣为寻穴，爪为定穴，循、摄二法合用，在经上以叩击形式出现，用以激发经气，“揣爪循摄”形成一个连动激发经气并使经气循经而行的手法。

B.2.2 摇盘捻搓

是左右环形操作的手法。其中搓法最重要，是许多复式手法的基础，是得气的保证。

B.2.3 进退提插

是垂直的上下操作的手法。按天、人、地三才法将穴分三部，在一部以上向下为进，向上为退；在一部以内向上为提，向下为插。

B.2.4 刮弹飞摩

是在针柄上操作的手法。其中摩法是飞法与搓法的基础手法。

B.2.5 动推颤弩

是在针体上操作的手法。动为带轻力向外提针，推是用重力向内插针，针是力的载体，进针时术者必须力贯针中，才能下针即得气。

B.2.6 按扞搜拨

“按”是针刺得气后在经上调控经气时使用，即“按之在前，使气在后，按之在后，使气在前”，这是调控针感、开闭经气的一种手法。“扞”是出针后按闭针孔、防止出血的方法。“搜法”“拨法”是用针尖操作的方法。

中 华 人 民 共 和 国
国 家 标 准
针灸技术操作规范
第 21 部分：毫针基本手法
GB/T 21709.21—2013

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲 2 号(100029)
北京市西城区三里河北街 16 号(100045)

网址 www.spc.net.cn
总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235
读者服务部:(010)68523946
中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/16 印张 0.75 字数 16 千字
2014 年 5 月第一版 2014 年 5 月第一次印刷

*

书号: 155066 • 1-49323 定价 16.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换
版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68510107



GB/T 21709.21-2013