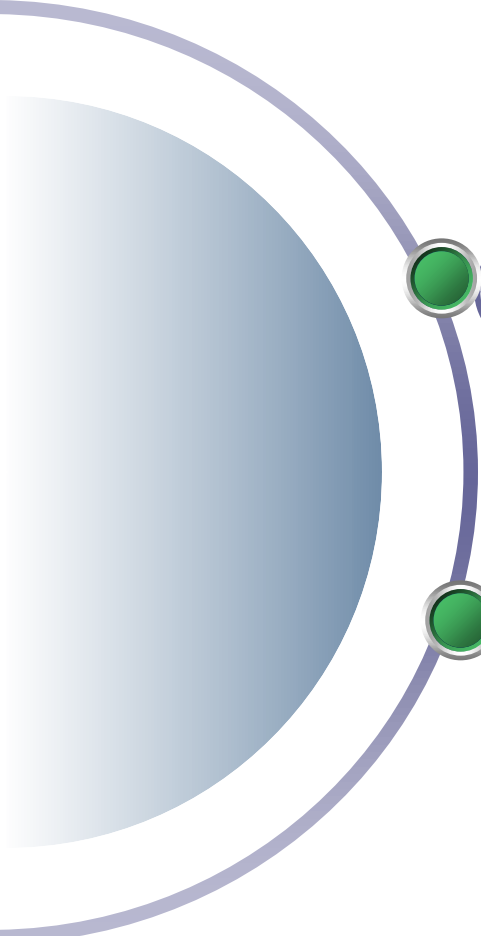


针刺补泻手法操作要领浅析

天津中医药大学针灸推拿学院
郭永明

2026年7月4日

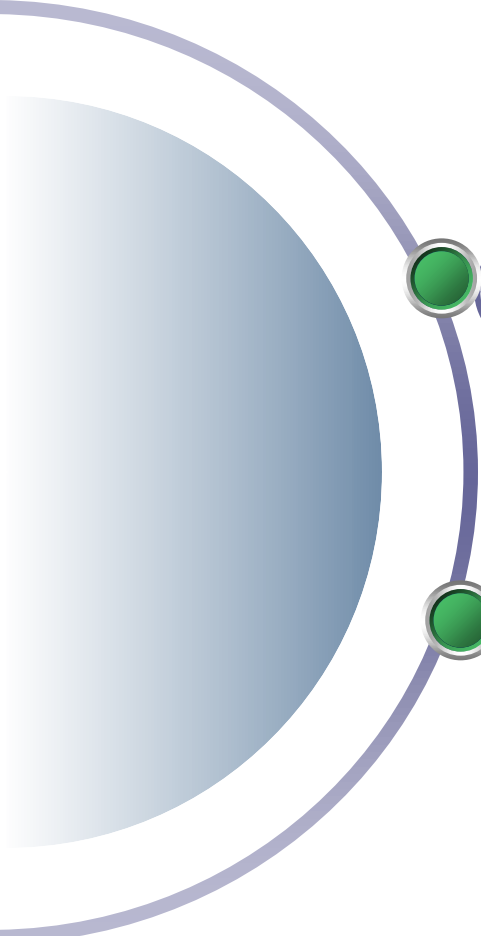
主要内容



传统针刺补泻针刺手法的操作

“飞经走气” 针刺手法的操作

主要内容



传统针刺补泻针刺手法的操作

“飞经走气” 针刺手法的操作

主要内容

练 针 法

揣穴（定穴）法

进 针 法

行针候气法

补 泻 手 法

一、练针法

➤ 左手（押手）练习

- 左手五指排开，按压在桌面或书本上，向前、后、左、右反复按压，以锻炼指力和腕力；
- 以拇指或食指指腹在桌面或书本上，向前、后、左、右反复推揉按压，以锻炼指力。

一、练针法

➤ 右手（刺手）练习

- 右手持针，在空中向上下、左右、前后等方向横刺、斜刺、直刺，以练习持针向不同方向进针，达到手腕翻转灵活、进针迅速；
- 右手持针，在针包上反复捻转，要求捻转角度均匀，针体不左右摆动；
- 右手持针，在针包上反复提插，要求针体垂直，提插幅度均匀。

二、揣穴（定穴）法

- 指切法
- 按压法
- 分拨法
- 旋转法
- 摇滚法
- 按压法
- 分拨法
- 旋转法

二、揣穴（定穴）法

➤ 指切法

- 以押手拇指指甲置于被针刺的穴位上，用力掐之为切。
- 指切有宣散局部气血、减轻疼痛、固定穴位及协助刺手进针的作用。
- **操作步骤**
 - 押手拇指指甲置于被针刺的穴位上；
 - 拇指向下逐渐用力；
 - 押手拇指指甲切压固定针穴。



二、揣穴（定穴）法

➤ 按压法

- 揣穴遇到肌肉丰盈疏松时，要用押手五指并拢或排开向下用力将肌肉压平，以防移位，便于进针。
- 多用于腹部等肌肉疏松处，如中脘等穴的揣穴。
- 操作步骤
 - 押手中指置于被针刺的穴位上，其它四指依次排开置于被刺穴位的两侧；
 - 押手五指同时用力将肌肉压平，以中指固定针穴。



二、揣穴（定穴）法

➤ 分拨法

- 揣穴遇到肌肉、血管时，要用押手手指向前后、左右推拨，使其分开后按住穴位。
- 如内关穴的针刺可采用分拨法揣穴。
- **操作步骤**
 - 押手中指或拇指置于被针刺的穴位上；
 - 押手中指或拇指用力将肌腱或血管向左右分拨；
 - 押手中指或拇指逐渐加大用力，固定针穴。



揣肉美穴

二、揣穴（定穴）法

➤ 旋转法

- 揣穴遇到骨骼、肌腱、血管覆盖的穴位时，令患者将穴位部位旋转，使被覆盖的穴位充分暴露，然后以指按穴。
- 如揣养老穴，令患者屈肘，掌心朝面，小指侧向内旋转，尺骨小头桡侧的凹陷处即为该穴。
- 操作步骤
 - 患者屈肘仰掌；
 - 掌心朝面，小指向内旋转；
 - 押手食指按压在尺骨小头凹陷的养老穴处。



二、揣穴（定穴）法

➤ 滚摇法

- 揣穴遇到关节时，押手拇指按压穴位，刺手牵拉患者肢体远端，行左右或上下滚摇，使其关节松弛，指下便可揣准穴位。
- 如揣阳池穴，以押手拇指紧掐该穴，刺手握患者四指用微力牵拉并左右滚摇，使穴显于指下。
- 操作步骤
 - 左手托住患者腕部，右手握住患者四指；
 - 右手微用力牵拉并向左右滚摇；
 - 右手向左右滚摇的同时，左手拇指紧切针穴。



二、揣穴（定穴）法

➤ 升降法

- 如遇伸屈关节才能较好显露穴位时，应采用升降法。
- 如取解溪穴，以左手固定肢体，拇指紧掐该穴，右手握住患者足尖上下摇动，以松动踝关节，使关节间隙增大，便可揣准穴位。
- 操作步骤
 - 右手握住足尖上下推拉；
 - 左手拇指或食指紧切针穴，推拨周围组织；
 - 随关节松动，左手拇指加大压力，针穴显于指下。



二、揣穴（定穴）法

➤ 摇滚升降法

- 如遇屈伸关节、推拨肌腱才能显露穴位时，用手握住关节向左右摇滚，前后屈伸，推拨穴位周围组织，使穴显于指下。
- 如取肩髃穴，以左手拇指紧掐该穴，右手托住患者肘关节并上下抬举、左右滚摇活动。
- **操作步骤**
 - 左手拇指或食指紧掐针穴，右手托握肘关节并左右滚摇、上下抬举；
 - 双手配合，使针穴显于押手指下。

二、揣穴（定穴）法

➤ 舒张押手法

- 揣穴遇到肌肉松弛、肥厚处，或被皮肤、肌肉覆盖的穴位时，可用舒张押手法。
- 将手掌放平，食中二指或拇食二指压在被针穴位的皮肤上向两侧张开，将皮肤撑紧使穴位显露，便于进针。
- 操作步骤
 - 押手手掌平放于穴位皮肤上；
 - 食中二指或拇食二指向两侧张开，将穴位处皮肤撑紧；



三、进针法

- 单手进针法
- 双手进针法
- 管针进针法

单手进针法



用刺手的拇食指持针，中指指端紧靠穴位，中指指腹抵住针身下段，当拇食指向下用力按压时，中指随势屈曲将针刺入，直刺至所要求的深度。

指切进针法

双手进针法

指切法 挟持法
舒张法 提捏法



以押手拇指或食指之指甲切按在穴位旁，刺手持针将针紧靠指甲缘刺入皮下。

本法适合于短针的进针

挟持进针法

双手进针法

指切法 挟持法
舒张法 提捏法



押手拇食指捏住针身下段，露出针尖，刺手拇食指执持针柄，将针尖对准穴位，双手配合动作，用插入法或捻入法将针刺入皮下。

本法适合于长针的进针

舒张进针法

双手进针法

指切法 挟持法
舒张法 提捏法



用押手拇食两指或食中两指将腧穴部位皮肤向两侧撑开使之绷紧，刺手持针从其间将针刺入。

此法多适用于腹部腧穴的进针

提捏进针法

双手进针法

指切法 挟持法

舒张法 提捏法



即用押手拇食两指将腧穴部位的皮肤捏起，刺手持针从捏起部的上端刺入。

此法主要用于皮肉浅薄的穴位，特别是面部腧穴的进针

管针进针法

以针管替代押
手进针的方法



四、行针候气法

➤ 行针与得气

1、行针与得气

●行针概念

- 广义 从进针至出针的整个过程
- 狭义 进针后为促使得气、调节针感和为使针感向某一方向传导而采取的操作方法（运针）

行针法 行针基本手法
行针辅助手法

基本手法

提插法
捻转法



提插法 提针与插针结合,对穴位施行上
下进退的操作方法 (3-5分)

幅度/层次/频率/时间

基本手法

提插法
捻转法



捻转法 刺手挟持针柄前后、左右交替旋转捻动
(180-360)

角度/频率/时间

循法

辅助手法

循法 弹柄法
刮柄法 摇柄法
飞法 震颤法



方法 经脉循行路线揉按
作用 疏通气血 激发经气

弹柄法

辅助手法

循 法 弹柄法
刮柄法 摇柄法
飞 法 震颤法



方法 弹动针尾/针柄，使针体振动
作用 催气 守气

刮柄法

辅助手法

循 法 弹柄法
刮柄法 摇柄法
飞 法 震颤法



方法 刮动针柄，使针体振动作
用 催气 守气

摇柄法

辅助手法

循 法 弹柄法
刮柄法 摇柄法
飞 法 震颤法



方法 直立而摇，边摇边退
卧针而摇，不进不退
作用 泄气 行气

飞 法

辅助手法

循 法 弹柄法
刮柄法 摇柄法
飞 法 震颤法



方法 以右手拇、食指执持针柄,细细捻搓数次,然后放开两指,一搓一放,反复数次,状如飞鸟展翅,故称飞法。

作用 催气、行气

震颤法

辅助手法

循 法 弹柄法
刮柄法 摇柄法
飞 法 震颤法



方法 用小幅度、快频率的提插捻转动
作，使针身产生轻微的震颤
作用 催气 守气

2、针刺得气

夫气者，乃十二经之根本，生命之泉源。
进针之后，必须细察针下是否已经得气。
下针得气，方能行补泻、除疾病。

《金针梅花诗钞》

得气的定义 经气感应 针感

得气的表现

医者 手下沉紧/如鱼吞钩饵/徐和

患者 酸/麻/胀/重（热/凉）

或传导或见局部肌肉跳动

得气的意义

得气与疗效的关系

为刺之要，气至而有效

《灵枢 九针十二原》

针若得气速，则病易痊而效亦速也，若气来迟，则病难愈而有不治之忧。

《针灸大成》

●注意 一般与特殊 勿片面追求

得气与虚实补泻的关系

若针下气至，当察其邪正，分清虚实

《针灸大成》

邪气来也紧而疾，谷气来也徐而和

《灵枢 终始》

影响得气的因素

医生 取穴、方向/角度/深度、手法

患者 体质 (类型) 病情

环境 温度/噪音

五、补泻手法

➤ 迎随补泻

- 顺着十四经的循行方向进针，得气之后将针推进半分左右的为补。
- 逆着十四经的循行方向进针，得气之后将针提退半分左右的为泻。
 - ◆ 《灵枢·始终》“泻者迎之，补者随之。”
 - ◆ 《难经·七十八难》“得气，推而内之是谓补；动而伸之是谓泻。”

五、补泻手法

➤ 呼吸补泻

- 患者鼻吸口呼，在呼气时进针，得气后在吸气时将针拔出为补。
- 患者口吸鼻呼，在吸气时进针，使其感觉消失后，在呼气时将针拔出为泻。

五、补泻手法

➤ 徐疾补泻

- 将针进到天部，得气之后缓慢将针插至地部，然后快速将针拔出至天部为补（徐徐进针，疾速出针）。
- 一次将针进到地部，得气之后将针缓慢拔出至天部为泻（疾速进针，徐徐出针）。

◆ 《素问·针解篇》“徐而疾则实者，徐出针而疾按之；疾而徐则虚者，疾出针而徐按之。”

五、补泻手法

➤ 提插补泻

- 进针得气之后，针尖拉着有感应的部位，急（重）插慢（轻）提3-5次，出针后急按针穴为补。
- 进针得气之后，针尖拉着有感应的部位，慢（轻）插急（重）提3-5次，出针后摇大针穴为补。

五、补泻手法

➤ 捻转补泻

- 进针得气之后，拇指向前，食指向后，以拇指捻按为主为补。
- 进针得气之后，食指向前，拇指向后，以拇指捻提为主为泻。

五、补泻手法

➤ 开合补泻

- 候针下气至（沉紧），缓慢将针拔出，急按其穴，使针孔闭合，真气内守为补。
- 候针下气散（空虚），急速将针拔出，不按其穴，使针孔开大，邪气外散为泻。

五、补泻手法

➤ 热补法

- 术者左手食指或拇指紧按针穴，右手将针刺入穴内；
- 候其气至，左手加重压力，右手拇指向前连续捻按3-5次，候针下沉紧，针尖拉着有感应的部位，连续重插轻提3-5次。
- 拇指继续向前捻按3-5次，针尖顶着有感应的部位守气，使针下继续沉紧，产生热感。
- 根据病情留针后，缓慢将针拔出，急扞针穴。

五、补泻手法

➤ 热补法

➤ 操作步骤

- 左手拇指或食指紧按针穴，右手将针刺入穴内，候其气至，左手加重压力；
- 右手拇指向前连续捻按3-5次，候针下沉紧；
- 针尖拉着有感应的部位，连续重插轻提3-5次；
- 拇指向前连续捻按3-5次，针尖顶着有感应的部位，推弩守气，产生热感，缓慢将针拔出，急扞闭针孔。

五、补泻手法

➤ 凉泻法

- 术者左手食指或拇指紧按针穴，右手将针刺入穴内；
- 候其气至，左手减轻压力，右手拇指向后连续捻提3-5次，候针下沉紧，提退一分左右，针尖向有感应的部位，连续轻插重提3-5次。
- 拇指继续向后捻提3-5次，针尖拉着有感应的部位守气，使针下松滑，产生凉感。
- 根据病情留针后，急速将针拔出，不扞针穴。

五、补泻手法

➤ 凉泻法

➤ 操作步骤

- 左手拇指或食指紧按针穴，右手将针刺入穴内，候其气至，左手减轻压力；
- 右手拇指向后连续捻提3-5次，候针下沉紧；
- 将针提退一分左右，向有感应的部位，连续轻插重提3-5次；
- 拇指向后连续捻提3-5次，针尖顶着有感应的部位，捻提守气，产生凉感，将针拔出，不扞闭针孔。

复式补泻手法

烧山火—要点 分部 实施复合补法

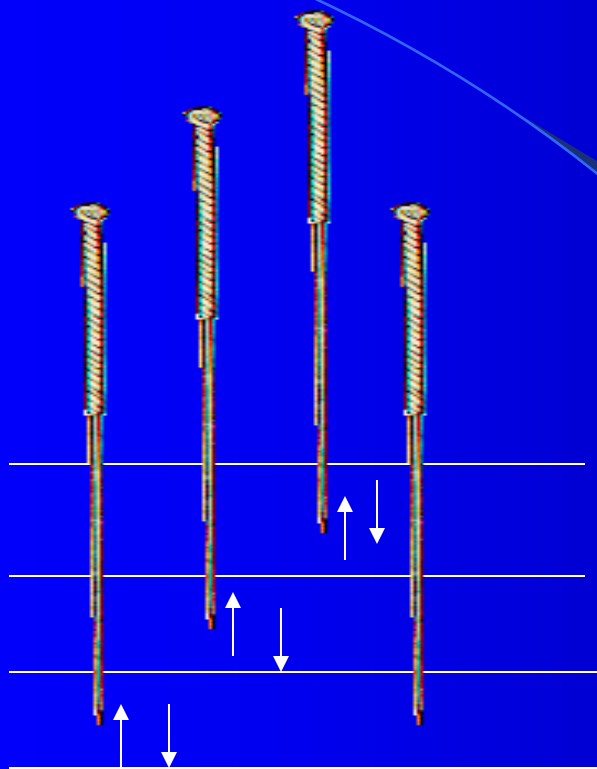


天：提插/捻转补法 1

人：提插/捻转补法 2

地：提插/捻转补法 3

透天凉——要点 分部实施复合泻法

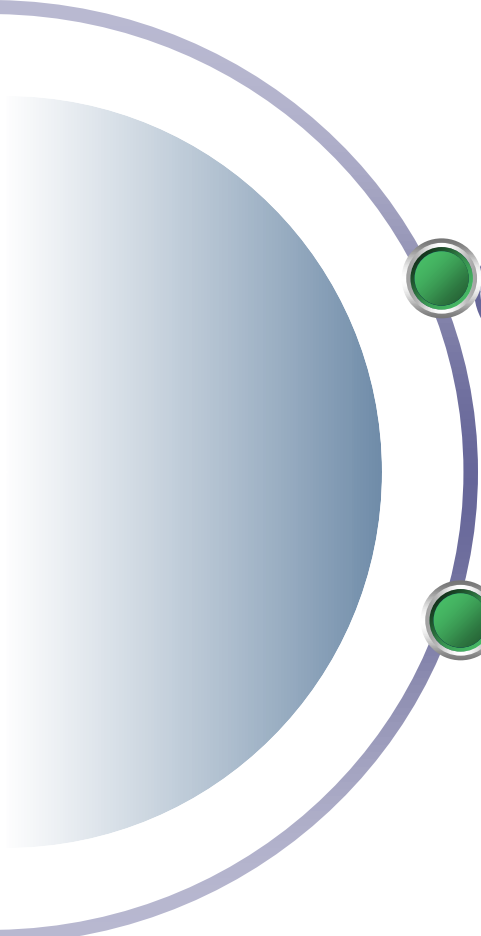


天：提插/捻转泻法3

人：提插/捻转泻法2

地：提插/捻转泻法1

主要内容



传统针刺补泻针刺手法的操作

“飞经走气” 针刺手法的操作

飞经走气

- 指催行经气的一些针刺手法。
- 《金针赋》：“若夫过关过节催运气，以飞经走气，其法有四。”
- 青龙摆尾、白虎摇头、苍龟探穴、赤凤迎源。

青龙摆尾

- 《金针赋》：“青龙摆尾，如扶船舵，不进不退，一左一右，慢慢拨动。”
- 操作方法：针刺得气后，提针至浅层，按到针身，以针尖指向病所，执住针柄不进不退，向左右慢慢摇动，往返摆针如扶船舵之状。

白虎摇头

- 《金针赋》：“白虎摇头，似手摇铃，退方进圆，兼之左右，摇而振之。”
- 操作方法：将针刺入，并用中指拨动针体使针左右摇动，再予上提，同时进行进圆退方摇动，有如用手摇铃一般，可以推动经气。

苍龟探穴

- 《金针赋》：“苍龟探穴，如入土之象，一退三进，钻剔四方。”
- 操作方法：将针刺入穴位后，退针到浅层，然后更换针尖方向，上下左右多向透刺，逐渐加深，如龟入土探穴四方钻剔。

赤凤迎源

- 《金针赋》：“赤凤迎源，展翅之仪，入针至地，提针至天，候针自摇，复进其元，上下左右，四围飞旋。”
- 操作方法：先将针刺入深层，得气，再上提到浅层，候针自摇，再插入中层，然后用提插捻转，结合一捻一放，形如赤凤展翅飞旋，有通行经气的作用。

谢谢

