

孙思邈《千金要方》《千金翼方》针刺选穴研究

林洁汶¹, 范春²

1. 广州中医药大学针灸康复临床医学院, 广东 广州 510006; 2. 广州中医药大学, 广东 广州 510006

[摘要] 以《千金要方》《千金翼方》中涉及的针灸原文为依据, 分析孙思邈的针刺选穴思想。孙思邈的针刺选穴思想主要体现在以下5个方面, 包括精准定位取穴、诊脉辨证选穴、重视经外奇穴、首创阿是穴和善用五输穴。孙思邈极大地丰富和发展了针灸腧穴学, 对后世针灸辨证取穴的标准化、个体化治疗模式的建立具有深远影响。

[关键词] 《千金要方》; 《千金翼方》; 孙思邈; 针刺; 选穴思想

[中图分类号] R245 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2025) 18-0088-04

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2025.18.016

Research on Acupuncture Point Selection in SUN Simiao's *Qian Jin Yao Fang* and *Qian Jin Yi Fang*

LIN Jiewen¹, FAN Chun²

1. Clinical Medical College of Acupuncture, Moxibustion and Rehabilitation, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510006, China; 2. Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510006, China

Abstract: Based on the acupuncture-related texts recorded in *Qian Jin Yao Fang* (Important Formulas Worth a Thousand Gold Pieces) and *Qian Jin Yi Fang* (Supplement to 'Important Formulas Worth a Thousand Gold Pieces'), this study analyzes SUN Simiao's acupuncture point selection approach. SUN Simiao's acupuncture point selection approach is mainly reflected in the following five aspects: precise acupoint location, pulse diagnosis for syndrome differentiation and acupoint selection, emphasis on extra-meridian acupoints, creation of the *Ashi* points, and proficient use of the five *Shu* points. SUN Simiao greatly enriched and developed the study of acupuncture acupoints, exerting a profound influence on the standardization of acupoint selection in acupuncture based on syndrome differentiation and the establishment of individualized treatment models in later generations.

Keywords: *Qian Jin Yao Fang*; *Qian Jin Yi Fang*; SUN Simiao; Acupuncture; Acupoint selection approach

孙思邈(公元581-682年), 隋唐时期著名医者, 被后世尊称为“药王”, 其代表作《千金要方》是中国医学史上的一部里程碑式著作。针刺疗法作为中医治疗的重要手段之一, 在《千金要方》中占据了重要地位。针刺选穴是针灸疗法的核心环节, 《千金要方》在继承前人经验的基础上, 进一步发展和完善了针刺选穴的理论体系。《千金翼方》为孙思邈晚年著作, 以补足《千金要方》之不足。通过对《千

金要方》《千金翼方》中针刺选穴理论的梳理与分析, 探讨并总结其选穴思想的特点及其临床应用价值, 从而为现代针灸学的发展提供理论依据和实践参考。

1 重制《针灸明堂图》, 精准定位取穴

《千金要方》《千金翼方》中的针刺选穴注重传统经络穴位的应用, 而当时的明堂图年代久远, 传写错误, 无法作为取穴标准, 故孙思邈按照甄权等

[收稿日期] 2025-04-01

[修回日期] 2025-06-19

[作者简介] 林洁汶(1998-), 女, 硕士研究生, E-mail: 2783149131@qq.com。

[通信作者] 范春(1980-), 男, 医学博士, 研究员, E-mail: fanchun@gzucm.edu.cn。

新撰为底，并结合自己的临床经验，重新绘制了《明堂经图》，其穴位名称及定位详细记录在《千金要方·针灸上·明堂三人图第一》及《千金翼方·针灸上·取孔穴法第一》。《千金要方》中所记载的穴位与《针灸学》比较仅有15穴未被发现^[1]。

《千金要方·针灸上·灸例第六》言：“灸时孔穴不正，无益于事，徒破好肉耳。”无论是针刺还是灸法，其治疗疗效在很大程度上取决于穴位的定位是否准确，准确的穴位定位可以确保针灸刺激到达正确的经络和脏腑而发挥治疗作用，如若定位不准确，同样的穴位也难以取得相同的疗效。现代临床针刺穴位定位注重个性化，而早在《千金要方》《千金翼方》中，孙思邈就认为人有男女老少高矮肥瘦之分，其骨度分寸不尽相同，取穴时应测量骨度，准确折取。《千金要方·针灸上·灸例第六》“仍取病者男左女右手中指上第一节为一寸。亦有长短不定者，即取手大拇指第一节横度为一寸”“其言一夫者，以四指为一夫，又以肌肉纹理节解缝会宛陷之中，及以手按之，病者快然。如此仔细安详用心者，乃能得之耳”。《千金翼方·针灸下·针灸宜忌第十》“凡孔穴皆逐人形大小，取手中指第一节为寸，男左女右。一云三寸者，尽一中指也”“其分寸法，取病人男左女右手中指第一节为寸”。孙思邈在书中强调运用拇指同身寸法和一夫法进行定位取穴，也就是临床中根据每个人的身体状况和解剖结构差异，来调整穴位的位置和深度，以确保针灸治疗的有效性和安全性。

2 辨证选穴，针脉结合

孙思邈认为人体是一个有机整体，而疾病的发生往往是多种因素共同作用的结果，所以在选穴时必须综合考虑患者的体质、病情、病因及病机。脉象又与脏腑气血密切相关，诊察脉象可以判断疾病的病位、性质及邪正盛衰。《千金要方》《千金翼方》中将针刺和诊脉结合，进行辨证选穴。《灵枢·九针十二原》：“凡将用针，必先诊脉，视气之剧易，乃可以治也。”在针刺中，脉象是针刺的前提，是针刺补泻的依据。孙思邈继承了《黄帝内经》针前诊脉的思想，在临床诊治过程中提倡针脉结合，以脉诊指导针刺。在《千金要方·用针略例第五》中提出：“每针常须看脉，脉好乃下针，脉恶勿乱下针也。”孙思邈认为在施针之前必须先诊脉辨证才能保证疗

效，这种以脉象指导针刺治疗的方法，更具有治疗的针对性。

2.1 诊脉分阴阳 《千金翼方·色脉·诊脉大意第二》载“脉有太过，有不及，有阴阳相乘，有覆有溢，有关有格”。脉象的阴阳属性与人体生理、病理状态紧密相连。右手关上为脾，《千金要方·脾脏上》中提到“右手关上阴绝者，无脾脉也，苦少气下利，腹满身重，四肢不欲动，善呕，刺足阳明治阳”，患者右手关上部位脉象微弱至极、几乎难以触及，呈现出阴绝之象，在进行针刺治疗时可以依据阴阳相生的原理，选择针刺足阳明胃经以治阳。足阳明胃经与脾相表里，通过针刺此经，可激发阳气，调和阴阳，从而达到治疗“阴绝”的目的。《千金要方·脾脏上》也提到相反的情况，“右手关上阴实者，脾实也，苦肠中伏伏如坚状，大便难，刺足太阴治阴”。患者右手关上部位脉象沉实有力，呈现出阴实之象，这通常意味着可能有瘀血、痰浊等实邪阻滞其中。在进行针刺治疗时可以选择足太阴脾经上的穴位祛除实邪、疏通经络以治阴。《千金要方》中的其他脏腑脉论篇章以及《千金翼方·针灸中·胆病第二》《千金翼方·针灸中·小肠病第四》篇章中亦有关于“阳实”“阳绝”“阴实”“阴绝”的辨别及针刺取穴论述。在诊脉分阴阳的过程中，孙思邈强调了针刺与脉诊的紧密结合，认为医者应根据脉象的“阳实”“阳绝”和“阴实”“阴绝”来判断病情的阴阳属性，从而选择相应的阴经或阳经上的穴位进行针刺治疗。

2.2 诊脉辨虚实 《千金翼方·色脉·诊四时脉第三》提到根据脉象对疾病的“实邪”“虚邪”进行辨别，“反得浮大而洪者，是心之乘肝，子之乘母，为实邪，不治自愈；反得沉濡而滑者，是肾之乘肝，母之归子，为虚邪，虽病自愈”。《千金要方·针灸上·用针略例第五》曰：“夫用针刺者，先明其孔穴，补虚泻实，送坚付濡，以急随缓，荣卫常行，勿失其理。”针刺之时，补泻之法需正确，以驱逐体内实邪，补益濡弱之处，从而达到补虚泻实、荣卫流行的理想状态^[2]。《千金要方·卷第三十》载“其有须针者，即针刺以补泻之”。针刺治疗的核心是通过实施补泻手法调节机体的阴阳平衡，从而治疗疾病。在针刺补泻之前，诊脉辨虚实是不可或缺的一步，正如《黄帝内经》所强调，医者在针刺补泻之

前必须诊脉以察疾病之本，区分病性之虚实。孙思邈在《千金翼方·针灸下·杂法第九》引用了《灵枢·九针十二原》中针刺补泻的治疗原则，“凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈则除之，邪胜则虚之”。《千金要方·平脉·三关主对法第六》中写到“关上脉微，胃中冷，心下拘急……针巨阙补之”“关上脉数，胃中有客热……针巨阙、上脘泻之”，再有“尺脉滑，血气实，经脉不利……针关元泻之”“尺脉弱，气少发热骨烦……针关元补之”。脉象的虚实指导针刺的补泻，虚则补之，实则泻之。相同脉位的不同脉象对应不同的虚实，即使选择相同的穴位，其补泻选择也应据脉象而变。

2.3 诊脉辨病位 《千金要方·平脉·三关主对法第六》提到：“诸浮诸弦，诸沉诸紧，诸涩诸滑，若在寸口，膈以上病(头部)；若在关上，胃以下病(腹部)；若在尺中，肾以下病(腰脚部)。”脉象分寸、关、尺三部，其中，寸部主射上焦头及皮毛，关部主射中焦腹及腰中部，尺部主射下焦小腹至足下部。通过诊脉可以辨识疾病所在的上、中、下三焦位置，相同的脉象出现在寸、关、尺的不同位置所代表的病症不同、病位不同，治疗的针刺选穴亦不同。《千金要方·平脉·三关注对法第六》中提到，浮脉位于寸口是“中风发热头痛”的脉象表现，应“针风池、风府，向火灸身，摩治风膏，覆令汗出”；位于关上是“腹满不欲食”的脉象表现，“浮为虚满”，应“针胃脘，先泻后补之”；位于尺脉是“下热风，小便难”的脉象表现，应“针横骨、关元泻之”。再比如，寸口脉紧且伴有苦头痛，则针眉冲、颞颥；若为关上脉紧且有心下苦满痛，则针巨阙、下脘以泻之；若为尺脉紧且伴有脐下痛，则灸天枢、针关元以补之。《千金翼方·色脉》关于寸口脉、关上脉、尺中脉的篇章中“寸口紧者，中风，风头痛，亦为伤寒头痛”“关上弦紧而细，癥在胃脘”“尺中弦而细，癥在脐下”等也是对寸、关、尺三部对应病位的相关论述。

3 重视经外奇穴

孙思邈结合其自身临床经验，在治疗特定疾病时常选用一些经验穴或奇穴。《千金翼方》中穴位使用最多的为特定穴，其次就是经外奇穴^[3]。经外奇穴作为一类尚未归属十四经，但有奇特临床效果的腧穴，其在现代针灸临床实践中已被大量采用。宋代

高保衡在《新校备急千金要方例》中指出，针灸疗法所用的穴位，大多已在《黄帝明堂经》一书中得到了详细记载，而《千金要方》和《千金翼方》中记载的部分穴位与《黄帝明堂经》中所述并不一致，甚至有《黄帝明堂经》未收录的穴位。高保衡认为这些差异及新增穴位，是广泛收录了当时流传甚广且疗效显著的穴位，因此并没有完全遵循旧有经络定位。《千金要方》与《千金翼方》二书中共记载奇穴近200个，这些奇穴散见于各类病症的治疗篇章之中，为针灸治疗疾病提供了丰富的穴位选择。其记载的经外奇穴大致可以分为两类：一类是有明确穴名、定位及取穴方法的穴位，如《千金要方》中的当阳、颊里、燕口、浊浴等，以及《千金翼方》中的膝目、虎口、转谷、始素等。另一类经外奇穴则仅描述了其所在部位及取穴方法，而没有具体穴名，例如，《千金要方》中“小儿脱肛灸项上旋毛中三壮，即入”等，便是这种典型的无具体穴名的经外奇穴应用实例^[4]。至今，这些经外奇穴都常被使用在针灸临床治疗中，且疗效显著，具有一定的临床实用价值。

4 首创阿是穴

孙思邈在《千金要方》中首次系统提出“阿是穴”这一概念，是对《黄帝内经》中“以痛为腧”思想的重大突破和理论升华。《千金要方·针灸上·灸例第六》正式提出“阿是穴”一词，“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快成痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也”。阿是穴的取穴依据是患者主观感受，特别是疼痛或不适的直接体验，孙思邈提出以痛点作为针灸治疗选穴的思想，非拘泥于传统经络理论中的固定穴位，打破了传统穴位理论的限制。尽管《灵枢·经筋》中已有“以痛为腧”的记载，但是孙思邈首次将其概念化，建立了独立于十四经外的取穴体系。阿是穴在疼痛类疾病和脏腑类疾病运用广泛，且疗效显著。《普济方·针灸·大德丁未阉中郡蒲登辰序》中甚至对阿是穴的治疗效果给予了“屡试屡效”的高度评价。时至今日，阿是穴仍在中医临床中发挥着重要作用，特别是在治疗头痛、肩颈疼痛等常见病症时，阿是穴疏通局部气血、缓解疼痛的疗效显著，被现代临床医师作为针灸的常用取穴方法。

5 善用五输穴

《千金要方》中对四肢部位腧穴的应用是最为普遍的,使用频次最高的前10个腧穴均在四肢部,频次较高的前30个腧穴中22个穴位在四肢部^[2],这表明四肢部腧穴在《千金要方》针灸治疗中的重要地位。穴位具有“经脉所过,主治所及”的治疗规律,根据病情选取距离病痛部位较远的腧穴进行治疗即为远端选穴。《千金要方》中的远端取穴以五输穴为主,主要在四肢肘膝关节以下,《千金翼方》中使用最多的为特定穴,而特定穴中以五输穴使用数量最多^[3]。《千金要方·三阴三阳留注》中遵循《灵枢·顺气一日分为四时》“春取荣、夏取输、季夏取经、秋取合、冬取井”的思想作为灸刺大法,而在各脏腑篇中则按照《难经·七十四难》中“春刺井、夏刺荣、季夏刺输、秋刺经、冬刺合”的思想,根据十二经气的运行规律与自然界的季节变化相应原则,将井、荣、输、经、合五腧穴与春、夏、长夏、秋、冬五季进行了配属,以顺应自然界的生、长、化、收、藏的规律,深化了五输穴理论的临床应用。

在《千金要方·肝脏》中,在不同季节对肝病进行针刺治疗时具有明显的选穴差异,比如“肝病其色青,手足拘急,胁下苦满,或时眩冒,其脉弦长,此为可治,宜服防风竹沥汤、秦艽散。春当刺大敦,夏刺行间,冬刺曲泉,皆补之;季夏刺大冲,秋刺中谿,皆泻之”,这种针刺选穴方法严格遵循了五输穴与季节相配属的原则。肝病于春季,则针刺肝经的井穴大敦以应春生之气;病于夏季,则针刺肝经的荣穴行间以应夏长之气;病于季夏,则针刺肝经的输穴太冲以应长夏化气;病于秋,则针刺肝经的经穴中谿以应秋收之气;病于冬,则针刺肝经的合穴曲泉以应冬藏之气。同样的,在《千金要方·心脏》《千金要方·脾脏》《千金要方·肺脏》《千金要方·肾脏》四个篇章中也均有五输穴与五季相配属治疗的选穴应用。五输穴与脏腑之间关系密切,其穴位位置相对安全、取穴方便,只要应用得当就能取得明显的治疗效果,具有重要的临床价值。

6 结语

孙思邈《千金要方》《千金翼方》二书的针灸学术思想是对《黄帝内经》《难经》等中医经典及唐以

前针灸学理论与临证经验的继承与发展,并且在传承中进行了理论的深化与创新。

其一,孙思邈《千金要方·明堂三人图》纠正了旧明堂图的传写错误,并用五种颜色与十二经脉匹配对应,奇经八脉则用绿色来标记,这是针灸发展史上第一套彩色经络腧穴图谱。王焘在此基础上绘制了《外台秘要方·明堂序·十二人明堂》。孙思邈的《明堂图》为宋代王惟一铸造针灸铜人的标准化实践奠定了基础。孙思邈“拇指同身寸法”和“一夫法”的取穴方法被宋代《圣济总录》继承发展为“中指同身寸+骨度折量”的定位方法,至今仍是临床针灸定位取穴的核心方法。

其二,孙思邈在《黄帝内经》“以痛为腧”思想基础上首创“阿是穴”概念,并系统收录近200个经外奇穴,打破了汉晋以来“唯经穴论”的局限。后世宋代《太平圣惠方》和明代《太医院经验奇效良方大全》对奇穴进行了标准化。孙思邈奠定了“奇正相辅”的选穴体系的理论基础。

其三,孙思邈将脉诊与针刺的深度结合,在《黄帝内经》“凡将用针,必先诊脉”思想基础上,将寸口脉诊进行细化为辨证选穴法。在《千金要方》《千金翼方》中将“寸关尺对应三焦病位”,并将脉象虚实与针刺补泻直接关联,将脉学融入针刺,为后世“脉针”理论的形成奠定基础。而孙思邈对五输穴的针刺选择则是对《难经》五输穴理论的深化应用。

由此形成了孙思邈精准定位、脉针结合、奇正并用、四时配穴的独具特色的选穴思想,塑造了后世针灸辨证取穴的标准化、个体化治疗的核心范式。

【参考文献】

- [1] 杜广中,周晓莉,王华.《千金要方》腧穴应用分析[J].中医文献杂志,2009,27(4):18-21.
- [2] 潘思安,赵剑,李成文,等.孙思邈《千金要方》针灸学术思想浅析[J].中医药学报,2014,42(6):6-8.
- [3] 黄昆,韩晓宇,徐金龙,等.《千金翼方》经穴使用规律分析[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(7):972-973,1005.
- [4] 韩红.大医家孙思邈对针灸学的贡献[J].辽宁中医学院学报,2003,5(1):42-43.

[责任编辑:刘迪成,蒋维超(英文)]