2011年中医执业医师：针刺手法的四种练习方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654304.htm

针刺手法的四种练习方法：速刺练习法、捻针练习法、捻转进针法和捻转退针法练习、提插练习法！因毫针针身细软，必须练好指力，使进针、行针操作随意，才能减少疼痛，提高疗效。开始练针时，可先在纸垫、棉团上进行。用松软的纸折成大小约8平方厘米、厚约2厘米的纸块，周围用纸扎紧；或用纱布晚霞棉花扎紧，做成直径约6厘米的棉团。在进行练针操作时先取较短的毫针练习，反复进行进针、出针训练，使指力运用自如，然后反复练习左右捻转、上下提插等基本动作手法。待操作熟练后改用长针进行。

- 1、速刺练习法：右手持针，利用指腕力，垂直快速刺入，疾出疾入反复练习。
- 2、捻针练习法：右手拇、食、中三指持针柄，将针刺入，然后拇、食二指捏持，向前、向后在原处来回捻转。要练到捻针的来回角度均匀，运用灵活，快慢一致，每分钟捻转150-200次为准。
- 3、捻转进针法和捻转退针法练习：右手拇指向前，食指、中指向后捻转针柄，同时迅速刺入皮肤，先刺入浅层，然后进行“多进少退”的反复练习；当针达到相当深度时，将针以“多退少进”的方式退到浅层，如此反复练习。
- 4、提插练习法：提插又称捣针，是连续直提直插的手法。右手持针，直刺入练习物，用中指垂直固定于针旁附近，只用拇、食二指捏针上下提插，但要做到针体垂直，同一针孔，同一方向，提插的深度距离相同，指力相等。通过练习，在具备一定的指力和掌握了基本的针刺手法后，可先在自己身上练习扎针，以便

体会进针、运针时的针感变化，得气的感觉等。技术熟练后，方能在病人身上操作。 小编推荐：[#0000ff>中医临床：针刺有效治尾骨痛](#) [#0000ff>2011年中医执业医师：针灸治疗早泄的方法](#) [#0000ff>了解中医针灸的基本理论](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com