

## “ 灸 学 笔 记

### 第一部分

#### 一、针灸发展简史

- 1、最早的针灸学文献：《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》
- 2、标志着针灸学理论体系的形成：《内经》
- 3、又称《针经》的是：《灵枢》
- 4、针灸第一次总结：《内经》；第二次总结：《针灸甲乙经》；第三次总结：《针灸大成》
- 5、起承前启后作用的是：《针灸甲乙经》
- 6、最早的彩色经络腧穴图：唐代孙思邈绘制的“明堂三人图”
- 7、首次把任、督二脉和十二经脉并称十四经：元代滑寿编撰的《十四经发挥》

#### 二、经络系统的组成

- 1、十二经脉在四肢的分布规律：手足三阳经：阳少太. 手三阴经：太厥少。足三阴经：厥太少（内踝上8寸以下）；太厥少（内踝上8寸以上）
- 2、十二经脉循行走向：手三阴经从胸走手；手三阳经从手走头；足三阳经从头走足；足三阴经从足走腹胸。
- 3、十二经脉交接规律：相表里的阴经与阳经在手足末端交接；同名的阳经与阳经在头面部交接；相互衔接的阴经与阴经在胸部交接。
  - (1)表里的阴阳经在四肢末端交接：
    - ①手太阴肺经与手阳明大肠经交接于食指端(商阳)
    - ②足阳明胃经与足太阴脾经交接于足大趾内端（隐白）
    - ③手少阴心经与手太阳小肠经交接于小指端(少冲、少泽)
    - ④足太阳膀胱经与足少阴肾经交接于小趾端(至阴)
    - ⑤手厥阴心包经与手少阳三焦经交接于无名指端（关冲）
    - ⑥足少阳胆经与足厥阴肝经交接于大趾外端（大敦）
  - (2)同名阳经在头面部交接：
    - ①手足阳明经交接于鼻旁（迎香）
    - ②手足太阳经交接于目内眦（睛明）
    - ③手足少阳经交接于目外眦(瞳子髻)
  - (3)相互衔接的阴经在胸中交接：
    - ①足太阴脾经与手少阴心经交接于心中
    - ②足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中
    - ③足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中
- 4、奇经八脉：
  - 督脉：阳脉之海
  - 任脉：阴脉之海
  - 冲脉：十二经之海；血海
  - 带脉：约束纵行躯干的诸条经脉
  - 阴维脉：调节六阴经经气
  - 阳维脉：调节六阳经经气
  - 阴阳涩脉：调节肢体运动；司眼睑开合
- 5、十五络脉：十二经脉、任督二脉、脾之大络. 加强表里两经的外部联系，补充十二经脉循行之不足。
  - 任脉的别络名鸠尾，从鸠尾分出后散布于腹部. 沟通腹部经气。
  - 督脉的别络名长强, 从长强分出, 经背部向上散布于头部, 左右别走足太阳经。沟通背部经气。
  - 脾之大络名大包, 从大包分出后散布于胸胁部. 沟通全身经气。
- 6、十二经别:十二经别从肘膝关节附近的正经别出(离)；经过躯干深入体腔，与相关的脏腑联系(入)；再浅出于体表上行头项部(出)；在头项部，阳经经别合于本经的经脉，阴经经别合于其体表的阳经经脉(合)。
- 7、十二经筋:起始于四肢末端, 结聚于关节、骨骼部，走向躯干头面。行于体表, 不入内脏。
  - 主要作用：约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能。
  - 足三阳经筋走于足趾，循股外上行结于贲（面）；足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴器（腹）；手三阳经筋起于手指，循膈外上行结于角(头)；手三阴经筋起于手指，循膈内上行结于贲（胸）。

#### 三、经络的作用

- (1) 联系脏腑、沟通内外

(2) 运行气血、营养全身

### (3) 抗御病邪、保卫机体

#### 四、腧穴分类：十四经穴、奇穴、阿是穴

手太阴肺经 11 穴、  
手厥阴心包经 9 穴、  
手少阴心经 9 穴、手  
阳明大肠经 20 穴、手  
少阳三焦经 23 穴、手  
太阳小肠经 19 穴、足  
太阴脾经 21 穴、足厥  
阴肝经 14 穴、足少阴  
肾经 27 穴、足阳明胃  
经 45 穴、足少阳胆经  
44 穴、足太阳膀胱 67  
穴。

头部：手足阳明循行于面额、手足少阳循行于头侧、手足太阳循行于面颊、头顶及头后。

躯干：手三阳循行于肩胛部、手三阴从腋下走出、足三阴循行于腹面部、足三阳行于中、阳明行走于前胸腹、太阳行走于后背、少阳行走于侧面。

#### 五、腧穴的骨度定位方法

##### 1、头部

前发际至后发际 12

印堂至前发际 3

第 7 颈椎至后发际 3

眉间（印堂）至后发际正中第七颈椎棘突下（大椎） 18

前额两发角（头维）9

耳后两乳突（完骨）9

##### 2、胸腹胁部

胸骨上窝至胸剑 9

胸剑（歧骨）至脐中 8

脐中至耻骨联合上缘 5

两乳头之间 8

腋窝顶点至第 11 肋 12

##### 3、背腰部

肩峰缘至后正中线 8

肩胛骨内缘至后正中 3

##### 4、上肢

腋前、后纹至肘横纹 9

肘横纹至腕侧横纹 12

##### 5、下肢部

耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘 18

胫骨内侧髁下方到内踝尖 13

股骨大转子至腓横纹 19

腓横纹至外踝尖 16

6、胸部：距正中线：旁开 2 寸→足少阴肾经；旁开 4 寸→足阳明胃经；旁开 6 寸→足太阴脾经。

7、腹部：距正中线：旁开 0.5 寸→足少阴肾经；旁开 2 寸→足阳明胃经；旁开 4 寸→足太阴脾经。

8、背部：距正中线：1.5 寸→足太阳膀胱经第一侧线

3 寸→足太阳膀胱经第二侧线

9、侧面：足少阳胆经

10、相距 12 寸：前发迹正中至后发迹正中，腋窝顶点至第 11 肋游离端（章门），肘横纹（平肘尖）至腕掌（背）侧横纹。

11、相距 9 寸：前两额发角（头维）之间，耳后两乳突（完骨）之间，胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨），腋前、后纹头至肘横纹（平肘尖）。

12、八会穴：筋会→阳陵泉；脉会→太渊；骨会→大杼；髓会→悬钟；脏会→章门；腑会→中脘；气会→

膻中；血会→膈俞。

13、四海：髓海→脑；气海→膻中；水谷之海→胃；十二经之海→冲脉；

14、附近穴位：

(1)脐相平的腧穴：育俞，天枢，大横，腰阳关，大肠俞，腰眼，第 16 椎的华佗、夹脊穴。

(2)膻中相平的腧穴：神封，天池，乳中。

(3)瞳孔之下的腧穴：承泣，四白，巨髎（骨），地仓。

(4)肘横纹附近 6 穴：①小海②天井③曲池④尺泽⑤曲泽⑥少海。

(5)腕横纹附近 6 穴：①阳谷②阳池③阳溪④太渊⑤大陵⑥神门

(6)与脑连：督脉，膀胱

(7)耳前穴位 3 个：听宫，听会，耳门

15、肩三针：肩中，肩髃，肩髃

16、四关穴：合谷，太冲

17、七星台：肩贞，臑俞，天宗，秉风，曲垣，肩外俞，肩中俞

18、四天穴：天窗，天容，天牖，天鼎

19、四弯穴：曲泽，委中

20、三小胆：耳门，听宫，听会

21、治疗中风后遗症：天柱，完骨，风池

22、治疗面神经麻痹：翳风，完骨，风池

23、孕妇禁穴：除小腹部诸穴还有三阴交，合谷，次髎，中极，昆仑、至阴。

24 三合穴：足三里，上巨虚，下巨虚

25、前发迹上 0.5 寸 6 穴：神庭，眉冲，头临泣，曲差，本神，头维

26、任脉上特定穴：(木)中极膀胱募穴，关元小肠募穴，气海育之原穴，石门三焦募穴，中脘胃募穴八会穴之腑会，巨阙心募穴，膻中心包募穴八会穴之气会，鸠尾络穴膏之原穴。

## 六、毫针刺法

1、提插捻转的补泻：

①捻转：补，角度小、用力轻、频率慢、时间短、大指向前、食指向后；泻，角度大、用力重、频率快、时间长、大指向后、食指向前。

②提插：补，先浅后深、重插轻提、幅度小、频率慢、时间短、以下插为主；泻，先深后浅、轻插重提、幅度大、频率快、时间长、以上提为主。

2、双手进针的种类：指切进针法，挟持进针法，提捏进针法，舒张进针法。

3、晕针表现及定义：是指在针刺过程中患者发生的晕厥现象；头晕目眩、面色苍白、心慌气短、恶心欲吐、精神萎靡、四肢厥冷。

4、三棱针又称锋针；刺法 4 种点刺法、散刺法、刺络法、挑刺法；

5、豹纹刺：（散刺法）是对病变局部周围进行点刺的一种方法

6、行针：又名运针，是指将针刺入腧穴后为使之得气，调节针感和进行补泻而施行的各种针刺手法。

7、得气：是指将针刺入腧穴后所产生的经气感应，又名针感。

8、候气：将针留置于所刺腧穴之内，安静地较长时间的留针，也可间歇的运针，施以提插、捻转等催气手法，直待气之所至之谓。

9、基本手法：提插法、捻转法；辅助手法：循法、弹柄法、刮柄法、摇柄法、挫柄法、震颤法。

## 七、拔罐方法

几种火罐法（闪火法、投火法、贴棉法、架火法、滴酒法），水罐法，抽气罐法

## 八、常用灸法

1、艾灸：(1)艾炷灸→直接灸→①瘢痕灸；②无瘢痕灸

→间接灸→①隔姜灸；②隔蒜灸；③隔盐灸；④隔附子饼灸

(2)艾条灸：悬起灸→①温和灸；②雀啄灸；③回旋灸

实按灸→①太乙针灸；②雷火针灸

(3)温针灸：针和灸并用，不属于艾条灸

(4)温灸器灸

2、其他灸法：(1)灯火灸

(2)天灸→①白芥子灸；②蒜泥灸；③斑蝥灸

蒜灸作用（不治呕）：治疗肺结核、腹中积块及未溃疮疡等

太乙神针：雷火神针属实按灸

施灸注意事项：

- 1、对实热证、阴虚发热者，一般不适宜灸疗
- 2、对颜面、五官和有血管的部位以及关节活动部位，一般不适宜用瘢痕灸
- 3、孕妇的腹部和腰骶部也不适宜施灸

## 第二部分

### 主要腧穴

#### 一、手太阴肺经

肺系疾患，经脉循行部位的其他病证。

##### 1、中府（肺之募穴）

位于胸前壁外上方，前正中线旁开 6 寸，平第一肋间隙处。

主治：咳嗽、气喘、胸痛等肺部病证；肩背痛。

##### 2、尺泽（合穴）

肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处

主治：肺系实热病；肘臂挛痛；急性吐泻，中暑，小儿惊风

##### 3、孔最（郄穴）

位于尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上 7 寸处。

主治：咳嗽、咳血、气喘、咽喉肿痛等肺系病证；肘臂挛痛。

##### 4、列缺（络穴；八脉交会穴通于任脉）

桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸

主治：肺系病证；头痛、牙痛、项部强痛、口眼歪斜等头项部疾患。

##### 5、太渊（输穴、原穴；八会穴之脉会）

腕掌侧横纹桡侧，桡动脉的桡侧凹陷中

主治：肺系疾患；无脉症；腕臂痛。

##### 6、鱼际（荥穴）

第 1 掌骨中点桡侧，赤白肉际处

主治：肺系热性病（失音）；小儿疳积。

##### 7、少商（井穴）

拇指桡侧指甲根旁 0.1 寸

主治：肺系实热证（热病、昏迷）；癫狂。

#### 二、手阳明大肠经

头面、五官疾患，热病，皮肤病，肠胃病，神志病，及经脉循行部位的其他病证。

##### 1、商阳（井穴）

食指桡侧指甲根角旁 0.1 寸

主治：齿痛、咽喉肿痛五官疾患；热病、昏迷等热证、急证。

##### 2、合谷（原穴）

在手背，第 1、2 掌骨之间，第 2 掌骨桡侧中点处。

主治：头面五官诸疾；外感；热病；经闭、滞产等妇产科病

##### 3、阳溪（经穴）

位于腕背横纹桡侧端，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

主治：手腕痛；头痛、目赤肿痛、耳聋等头面五官疾患。

##### 4、偏历（络穴）

屈肘，在阳溪穴和曲池穴连线上，腕横纹上 3 寸。

主治：耳鸣、鼻衄等五官疾患；手臂酸痛；腹部胀满；水肿。

##### 5、手三里

阳溪与曲池连线上，肘横纹下 2 寸

主治：上肢病证；腹痛、腹泻；齿痛，颊肿。

##### 6、曲池（合穴）

在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点

主治：上肢病证；热病；高血压；癫狂；腹痛、吐泻等胃肠病；五官热性病；瘾疹，湿疹，瘰疬等皮外科疾患。

##### 7、臂臑

曲池与肩髃连线，曲池上 7 寸，三角肌止点处

主治：肩臂疼痛不遂，颈项病；瘰疬；目疾

## 8、肩髃

位于肩峰端下缘，当肩峰与肱骨大结节之间，三角肌上部中央。

主治：肩臂挛痛、上肢不遂等肩、上肢病证；瘾疹。

## 9、扶突

位于喉结旁开 3 寸，当胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。

主治：咽喉肿痛、暴暗等咽喉病证；瘰气、瘰疬；咳嗽、气喘；颈部手术针麻用穴。

## 10、迎香

在鼻翼外缘中点旁开约 0.5 寸，当鼻唇沟中，

主治：鼻塞，鼻衄，口眼歪斜；胆道蛔虫症。

## 三、足阳明胃经

胃肠病，头面五官病，神志病，皮肤病，热病

### 1、承泣

目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

主治：目赤肿痛，迎风流泪，目疾，夜盲等目疾；口眼歪斜，面肌痉挛。

### 2、四白

目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。

主治：目赤痛痒、眼睑瞬动、面痛、目翳等目疾；口眼歪斜、三叉神经痛、面肌痉挛等面部病证；头痛、眩晕。

### 3、地仓

口角旁约 0.4 寸，上直对瞳孔。

主治：局部病证

### 4、颊车

下颌角前上方约 1 横指

主治：齿痛，牙关不利，颊肿，口歪等局部病

### 5、下关

耳屏前，下颌骨髁状突前方，闭口取穴。

主治：面口病；耳部疾病。

### 6、头维

额角发际上 0.5 寸，头正中线旁开 4.5 寸

主治：头痛，目眩，目痛等头目病。

### 7、人迎

喉结旁 1.5 寸，在胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉后。

主治：瘰气、瘰疬；咽喉肿痛；高血压；气喘。

### 8、梁门

位于脐上 4 寸，前正中线旁开 2 寸。

主治：胃痛、呕吐、食欲不振等胃疾。

### 9、天枢（大肠之募穴）

脐中旁开 2 寸。

主治：腹痛，腹胀，便秘，泄泻，痢疾；妇科病。

### 10、水道

脐下 3 寸，前正中线旁开 2 寸。

主治：小腹胀满、小便不利等水液输布排泄失常疾患；疝气；痛经、不孕等妇科疾患。

### 11、归来

脐中下 4 寸，前正中线旁开 2 寸。

主治：小腹痛，疝气；痛经、月经不调、带下、阴挺等妇科病。

### 12、伏兔

在髌前上棘与髌骨底外缘连线上，髌骨外上缘上 6 寸。

主治：下肢萎痹、腰痛、膝冷等腰及下肢病证。

### 13、梁丘（郄穴）

在髌前上棘与髌骨外缘连线上，髌骨外上缘上 2 寸。

主治：急性胃病，膝肿痛，下肢不遂等下肢病证；乳痈，乳痛等乳疾。

### 14、足三里（合穴；胃下合穴）

犊鼻穴下 3 寸，胫骨前棘外 1 横指。

主治：胃肠病；下肢痿痹；癫狂；乳痈肠痈；虚劳，为保健要穴。

#### 15、上巨虚(大肠下合穴)

犊鼻穴下 6 寸,足三里穴下 3 寸。

主治:肠鸣,腹痛,泄泻,便秘,肠痈;下肢痿痹。

#### 16、条口

上巨虚穴下 2 寸

主治:下肢痿痹,转筋;肩臂痛;脘腹痛。

#### 17、下巨虚(小肠下合穴)

位于上巨虚穴下 3 寸。

主治:腹泻、痢疾、小腹痛等胃肠疾病;下肢痿痹;乳痈。

#### 18、丰隆(络穴)

外踝尖上 8 寸,条口穴外 1 寸,胫骨前嵴外 2 横指。

主治:头痛,眩晕;癫狂;痰饮病;腹胀,便秘;下肢痿痹。

#### 19、解溪(经穴)

位于足背踝关节横纹的中央凹陷处,拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

主治:下肢痿痹,踝关节病、足下垂等下肢、踝关节疾患;头痛、眩晕;癫狂;腹胀、便秘。

#### 20、内庭(荥穴)

足背第 2、3 趾间

主治:齿痛,咽喉肿痛,鼻衄五官热性病;热病;吐酸,泄泻,痢疾,便秘;足背肿痛,跖趾关节痛。

#### 21、厉兑(井穴)

位于第 2 趾外侧趾甲角旁 0.1 寸。

主治:齿痛、鼻衄、咽喉肿痛等实热性五官病证;热病;多梦、癫狂等神志疾患。

### 四、足太阴脾经

循腹正中线旁开 4 寸,胸正中线旁开 6 寸脾胃病,妇科,前阴病

#### 1、隐白(井穴)

足大趾内侧趾甲根角旁 0.1 寸。

主治:月经过多、崩漏等妇科病;出血证;癫狂、多梦;慢惊风;腹满;暴泄

#### 2、太白(输穴;原穴)

位于第一跖骨小头后缘,赤白肉际凹陷处。

主治:腹胀、腹痛、泄泻、便秘、胃痛、呕吐等脾胃病证。

#### 3、公孙{络穴,八脉交会穴(通于冲脉)}

第 1 跖骨基底部的下方,赤白肉际处。

主治:脾胃肠腑病;心烦失眠,发狂等神志病;逆气里急,气上冲心(奔豚气)等冲脉病。

#### 4、三阴交

内踝尖上 3 寸,胫骨内侧面后缘。

主治:脾胃虚弱诸证;妇产科病;泌尿系统病;高血压;中风;下肢痿痹;阴虚诸证。

#### 5、地机(郄穴)

位于阴陵泉穴下 3 寸。

主治:痛经、崩漏、月经不调等妇科病;腹痛、腹泻等脾胃病证;小便不利、水肿等脾不运化水湿病证。

#### 6、阴陵泉(合穴)

胫骨内侧面下方凹陷处。

主治:水湿;腹胀,腹泻,水肿,黄疸,小便不利等;膝痛。

#### 7、血海

在髌骨内上缘上 2 寸。

主治:月经病;瘾疹,湿疹,丹毒等血热性皮肤病。

#### 8、大横

肚脐中旁开 4 寸。

主治:腹胀、腹痛、泄泻、便秘等脾胃病证。

#### 9、大包(脾之大络)

位于侧胸腋中线上,第六肋间隙处

主治:气喘;胸胁痛;全身疼痛;岔气;四肢无力。

### 五、手少阴心经

心,胸病;神志病。

## 1、极泉

位于腋窝正中，腋动脉搏动处。

主治：心痛、心悸等心疾；肩臂疼痛、肋肋疼痛、臂神经损伤等痛证；瘰疬；腋臭；上肢针麻用穴。

## 2、少海(合穴)

在肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

主治：心病，神志病；头项痛，腋肋部痛；瘰疬；肘臂病。

## 3、通里（络穴）

腕横纹上 1 寸，尺侧腕屈肌腱桡侧缘。

主治：心悸、怔忡等心病；舌强不语，暴暗；腕臂痛。

## 4、阴郄（郄穴）

腕横纹上 0.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

主治：心痛、惊悸等心病；骨蒸盗汗；吐血衄血等血证。

## 5、神门（原穴，输穴）

腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

主治：心与神志病；高血压；胸胁痛。

## 6、少府(荥穴)

在手掌面，第 4、5 掌骨之间，握拳时，当小指与无名指指端之间。

主治：心悸、胸痛等心胸病；阴痒、阴痛；痈疮；小指挛痛。

## 7、少冲（井穴）

小指桡侧指甲根角旁 0.1 寸。

主治：热病；心及神志病；胸胁痛。

## 六、手太阳小肠经

头面五官病，热病，神志病

### 1、少泽（井穴）

小指尺侧指甲根角旁 0.1 寸。

主治：乳痈、乳汁少等乳疾；急症热证；头痛、目翳、咽喉肿痛等头面五官病。

### 2、后溪（输穴，八脉交会穴通于督脉）

第 5 掌指关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际。

主治：耳聋，目赤；癫狂病；疟疾；头项强痛，腰背、手痛

### 3、腕骨(原穴)

位于第五掌骨基底与钩骨之间的凹陷处，赤白肉际。

主治：指挛腕痛、头项强痛；目翳；黄疸；热病、疟疾。

### 4、养老（郄穴）

尺骨茎突桡侧骨缝凹陷中。

主治：目视不明；肩背肘臂酸痛。

### 5、支正（络穴）

位于阳谷穴与小海穴的连线上，腕背横纹上 5 寸。

主治：头痛、项强、肘臂酸痛；热病；癫狂；疣证。

### 6、肩贞

臂内收，腋后纹头上 1 寸。

主治：肩臂疼痛，上肢不遂；瘰疬。

### 7、天宗

肩胛骨冈下窝中央凹陷处。

主治：肩胛痛、肩背部损伤；气喘。

### 8、颧髎

位于目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。

主治：口眼歪斜、眼睑瞬动、齿痛、三叉神经痛等面部病证。

### 9、听宫

耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口取穴。

主治：耳鸣，耳聋，聾耳；齿痛。

## 七、足太阳膀胱经

头面五官病，项背腰下肢病；神志病

### 1、睛明

目内眦角稍内上方凹陷处。

主治：目疾；急性腰扭伤，坐骨神经痛；心动过速。

## 2、攒竹

眉头凹陷中，约在目内眦直上。

主治：眼部疾病；呃逆。

## 3、天柱

后发际正中直上 0.5 寸，旁开 1.3 寸。

主治：后头痛，项强，肩背腰痛痹证；鼻塞；癫狂病；热病

## 4、大杼（八会穴之骨穴）

第 1 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：咳嗽；项强，肩背痛。

## 5、风门

位于第二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：感冒、咳嗽、发热、头痛等表证；项强、胸背痛。

## 6、肺俞（肺之背俞穴）

第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：肺疾；盗汗，骨蒸潮热等阴虚病。

## 7、心俞（心之背俞穴）

第 5 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：心与神志病；咳嗽，吐血；盗汗；遗精。

## 8、膈俞（八会穴之血会）

第 7 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：呕吐，呃逆，气喘等上逆证；贫血；瘾疹，皮肤瘙痒；潮热，盗汗。

## 9、肝俞（肝之背俞穴）

第 9 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：胁痛、黄疸等肝胆病；目疾；癫狂病；脊背痛。

## 10、胆俞（胆之背俞穴）

位于第十胸椎棘突下，旁开 1.5 寸

主治：黄疸、口苦、胁痛等肝胆病证；肺癆、潮热。

## 11、脾俞（脾之背俞穴）

第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：腹胀，纳呆，呕吐，泄泻，痢疾，便血，水肿；背痛。

## 12、胃俞

位于第十二胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。主

治：胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣等胃疾。

## 、三焦俞（三焦之背俞穴）

第 1 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：肠鸣、腹胀、腹泻、水肿等脾胃肠腑病证；小便不利、水肿等三焦气化不利病证；腰背强痛。

## 14、肾俞（肾之背俞穴）

第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：肾虚病证；泌尿生殖系统病；妇科病

## 15、大肠俞（大肠之背俞穴）

第 4 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：腰腿痛；胃肠病证。

## 16、小肠俞（小肠之背俞穴）

在第 1 骶椎棘突下旁开 1.5 寸，约平第 1 骶后孔。

主治：遗精、遗尿、尿痛、带下、等泌尿生殖系统疾患；腹泻、痢疾、疝气；腰骶痛。

## 17、膀胱俞（膀胱之背俞穴）

位于第 2 骶椎棘突下，旁开 1.5 寸。

主治：小便不利、遗尿等膀胱气化功能失调病证；腰骶痛；腹痛；泄泻、便秘。

## 18、次髎

第 2 骶后孔中，约当髂后上棘下与后正中线之间。

主治：妇科病；小便不利；遗精阳痿，疝气；腰骶痛；下肢痿痹。

## 19、承扶

臂横纹的中点

主治：腰、骶、臀、股部疼痛；痔疾。

## 20、委阳（三焦下合穴）

位于腓横纹外侧端，股二头肌腱内侧。

主治：腹满、小便不利；腰脊强痛，腿足挛痛。

## 21、委中（合穴，膀胱下合穴）

腓横纹中点。

主治：腰及下肢病证；腹痛，急性吐泻；小便不利，遗尿；丹毒。

## 22、膏肓

位于第 4 胸椎棘突下，旁开 3 寸。

主治：咳嗽、气喘、肺癆等肺之虚损证；盗汗、健忘、遗精等虚劳诸疾；肩胛痛。

## 23、志室

位于第 2 腰椎棘突下，旁开 3 寸。

主治：遗精、阳痿等肾虚病证；小便不利、水肿；腰脊强痛。

## 24、秩边

平第 4 骶后孔，骶正中嵴旁开 3 寸。

主治：腰骶痛、下肢萎痹等腰及下肢病证；小便不利；便秘、痔疾；阴痛。

## 25、承山

委中与昆仑连线之中点。

主治：腿痛拘急，疼痛；痔疾。

## 26、飞扬（络穴）

位于昆仑穴直上 7 寸，承山穴外下方 1 寸处。

主治：头痛、目眩；腰腿痛疼；痔疾。

## 27、昆仑（经穴）

外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

主治：后头痛，项强，腰骶痛，足踝肿痛；癫痫；滞产。

## 28、申脉 {八脉交会穴（通于阳跷脉）}

外踝直下方凹陷中。

主治：头痛，眩晕；癫狂病，失眠等神志病；腰腿酸痛。

## 29、束骨（输穴）

位于第 5 跖骨小头后缘，赤白肉际。

主治：头痛、颈强、目眩等头部疾患；腰腿痛；癫狂。

## 30、至阴（井穴）

足小趾外侧趾甲根角旁 0.1 寸。

主治：胎位不正、滞产；头痛，目痛；鼻塞，鼻衄。

## 八、足少阴肾经

妇科病，前阴病，肾脏病及与肾有关的肺、心、肝、脑及咽喉病、舌病。

### 1、涌泉（井穴）

足底前 1/3 凹陷处。

主治：急症及神志病；头痛，头晕，目眩，失眠；咳血、咽喉肿痛、喉痹肺系病；大便难，小便不利；奔豚气；足心热。

### 2、然谷（荥穴）

位于足舟骨粗隆下缘凹陷中。

主治：月经不调、阴挺、阴痒、白浊等妇科病证；遗精、阳痿、小便不利等泌尿生殖系疾病；咳血、咽喉肿痛；消渴；腹泻；小儿脐风、口噤。

### 3、太溪（输穴，原穴）

内踝高点与跟腱后缘连线的中点凹陷中。

主治：肾虚证；阴虚性五官病；肺部病；腰脊痛，下肢厥冷；消渴，小便频数，便秘；月经不调。4

### 、大钟（络穴）

位于太溪穴下 0.5 寸稍后，跟腱内缘。

主治：痴呆；癱闭、遗尿、便秘；月经不调；咯血、气喘；腰脊强痛、足跟痛。

### 5、照海 {八脉交会穴（通于阴跷脉）}

内踝高点正下缘凹陷处

主治：失眠，癫痫；五官热性病；月经不调带下阴挺；小便频数；癱闭。

### 6、复溜（经穴）

太溪直上 2 寸，当跟腱的前缘。

主治：水肿，汗证；腹胀腹泻；腰脊强痛，下肢痿痹。

#### 7、阴谷(合穴)

腘窝内侧，当半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间。

主治：癫狂；阳痿，小便不利，月经不调，崩漏；膝股内痛

#### 8、盲俞

脐中旁开 0.5 寸。

主治：腹痛、泄泻、便秘等胃肠疾病；月经不调；疝气。

#### 九、手厥阴心包经

心、心包、胸、胃病，神志病

##### 1、天池

乳头外侧 1 寸，当第 4 肋间隙中。

主治：咳嗽、痰多、胸闷、气喘、胸痛等肺心病证；乳痈；瘰疬。

##### 2、曲泽(合穴)

肘横纹中，肱二头肌腱的尺侧缘。

主治：心系病；热性胃病；暑热病；肘臂挛痛。

##### 3、郄门(郄穴)

腕横纹上 5 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心胸病；呕血，咳血；疔疮；癫痫。

##### 4、间使(经穴)

位于腕横纹上 3 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：胸痛、心悸等心疾；胃痛、呕吐等热性胃病；热病、疟疾；癫狂病。

##### 5、内关{络穴，八脉交会穴(通于阴维脉)}

腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。主

治：心疾；胃腑病；中风；失眠、郁证，癫狂；眩晕

##### 6、大陵(输穴、原穴)

位于腕横纹中点，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心痛、心悸、胸胁满痛；胃痛、呕吐、口臭等胃腑病证；喜笑悲恐、癫狂病等神志疾患；肘臂挛痛。

##### 7、劳宫(荥穴)

掌心横纹中，第 2、3 掌骨之间。

主治：中风昏迷、中暑；神志病；口疮，口臭；鹅掌风。

##### 8、中冲(井穴)

位于中指尖端的中央

主治：中风昏迷、舌强不语、中暑、昏厥、小儿惊风等急症。

#### 十、手少阳三焦经

头、目上、耳、颊、咽喉病；胸胁病，热病

##### 1、关冲(井穴)

无名指尺侧指甲角旁 0.1 寸。

主治：头痛、目赤、耳鸣、耳聋、喉痹、舌强等头面五官病证；热病、中暑。

##### 2、中渚(输穴)

手背，第 4、5 掌骨小头后缘之间凹陷中。

主治：头面五官病；热病；肩背肘臂酸痛，手指不能屈伸。

##### 3、阳池(原穴)

位于腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷外。

主治：目赤肿痛、耳聋、喉痹等五官病证；消渴、口干；腕痛、肩臂痛。

##### 4、外关{络穴，八脉交会穴(通于阳维脉)}

腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨正中间。

主治：热病；头面五官病；瘰疬；胁肋痛；上肢痿痹不遂。

##### 5、支沟(经穴)

腕背横纹上 3 寸，尺骨与桡骨之间。

主治：便秘；耳鸣，耳聋；暴暗；瘰疬；胁肋痛；热病

##### 6、肩髃

肩峰后下方，止臂外展时，当肩髃穴后寸许凹陷中。

主治：肩臂疼痛不举，上肢痿痹。

#### 7、翳风

乳突前下方与下颌角之间的凹陷处。

主治：耳鸣耳聋；口眼歪斜，面风，牙关紧闭，颊肿；瘰疬

#### 8、角孙

折耳郭向前，当耳尖直上入发际处。

主治：头痛、项强；目赤肿痛、目翳；齿痛、颊肿。

#### 9、耳门

位于耳屏上切迹前，下颌骨髁状突后缘，张口凹陷处。

主治：耳聋、耳鸣等耳疾；齿痛；颈颌痛。

#### 10、丝竹空

眉梢的凹陷处。

主治：癫痫；头痛，目眩，目赤肿痛，眼睑瞤动；齿痛。

### 十一、足少阳胆经

肝胆病，侧头、目、耳、咽喉病，胸胁病

#### 1、瞳子髎

位于目外眦旁 0.5 寸，眶骨外缘凹陷处。

主治：头痛、目赤肿痛、羞明流泪、内障、目翳等目疾。

#### 2、听会

耳屏间切迹前，下颌骨髁状突后缘，张口凹陷处。

主治：耳鸣，耳聋，聾耳等。齿痛，面痛，口眼歪斜，口噤

#### 3、完骨

耳后，乳突后下方凹陷中。

主治：头痛、颊肿、口眼歪斜、喉痹、齿痛等头面五官病证；颈项强痛；癫痫。

#### 4、阳白

目正视，瞳孔直上，眉上 1 寸。

主治：前头痛；目痛、视物模糊，眼睑瞤动等。

#### 5、头临泣

位于瞳孔直上，人前发际 0.5 寸处，神庭与头维连线的中点。

主治：头痛、目痛、目眩、流泪、目翳等目疾；鼻塞、鼻渊；小儿惊痫。

#### 6、风池

胸锁乳突肌与余方肌上端之间的凹陷中，平风府穴。

主治：内风、外风所致的病证。颈项强痛。

#### 7、肩井

位于大椎穴与肩峰连线的中点。

主治：颈项强痛、肩背疼痛、上肢不遂；难产、乳痈、乳汁不下等妇产科及乳房疾患，瘰疬。

#### 8、日月（胆的募穴）

位于乳头直下，第七肋间隙处。

主治：黄疸、胁肋疼痛等肝胆病证；呕吐、吐酸、呃逆等肝胆犯胃病证。

#### 9、带脉

位于第 11 肋骨游离端直下平脐处。

主治：月经不调、经闭、赤白带下等妇科经带病证；疝气；腰痛；胁痛。

#### 10、环跳

股骨大转子最高点与骶管裂孔连线的外 1/3 与内 2/3 交点处。

主治：腰胯疼痛，下肢痿痹，半身不遂等腰腿疾患；风疹。

#### 11、风市

大腿外侧正中，腓横纹上 7 寸。

主治：下肢痿痹、麻木及半身不遂；遍身瘙痒。

#### 12、阳陵泉（合穴；胆下合穴；八会穴之筋会）

腓骨小头前下方凹陷中。

主治：肝胆犯胃病证；膝肿痛，下肢痿痹及麻木；小儿惊风。

#### 13、光明（络穴）

位于外踝高点上 5 寸，腓骨前缘。

主治:目痛、夜盲、近视、目花等目疾;胸乳胀痛;下肢萎痹。

以上内容仅为本文档的试下载部分,为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文,请访问:  
<https://d.book118.com/225141140332011214>