

中医美容学 5

第五章 腧穴

第一节 腧穴的概念、分类和作用

一 腧穴的概念

腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。

二 腧穴的分类

(一) 十四经穴

凡归属于十二经脉和任督两脉的

腧穴，称为“十四经穴”，简称“经穴”。

(二) 奇穴

没有归属于十四经的腧穴，因其有奇效，称为“奇穴”。

这些腧穴主治较为单纯，多数对某些病证具有特殊的治疗作用。

（三）阿是穴

是指以病痛局部的压痛等反应作为针灸施治的特殊部位，没有固定的名称和归经的一类腧穴，又称为“压痛点”、“不定穴”、“天应穴”等。

其治疗作用主要是局部病证。

三 腧穴的作用及主治规律

（一）腧穴的作用

1 近治作用

即各腧穴均可以治疗所在部位及临近组织、器官的病证，亦所谓“腧穴所在，主治所在”。

2 远治作用

十四经穴，尤其是十二经脉位于四肢肘膝关节以下的腧穴，不仅可以治疗所在局部组织、器官的病证，而且还可以治疗经脉循行所过的远隔部位的脏腑、组织、器官的病变，亦即“经脉所过，主治所及。”

3 特殊作用

双向调节性，又称双向的良性调整作用

相对特异性，即有些腧穴对于某些病证具有特殊的治疗作用

（二）腧穴的主治规律

1 分经主治规律

十四经穴均可治疗本经病证，同时又可治疗二经或三经相同的病证。

2 分部主治规律

同一部位或区域的腧穴，其主治作用多相同或相近。

“越近越近，越远越远”的规律，即越是靠近躯干部位的腧穴，其主治范围越小，而越是远离躯干部的腧穴，其主治范围越大。

第二节 腧穴定位的基本方法

一 骨度分寸取穴法

是以骨节为主要标志，测量周身各部的长短、大小，并依其尺寸按比例折算作为定取腧穴的标准的一种定位方法。

二 自然标志定位法

自然标志定位法，是利用人体体表可见的可触及的解剖标志定取腧穴的方法，故又称“体表标志法”。

● (一) 固定标志

- 指不受人体活动的影响即可直接在体表看到或触摸到的固定不移的标志“如五官、毛发、指（趾）甲、乳头、脐、部分骨节凸起或凹陷、肌肉纹理等。

（二）活动标志

指需要采取相应的动作姿势
才可看到或触及的标志

三 手指同身寸定位法

即各人手指的长度、宽度与其它部位之间有着一定的比例，利用这个比例来定取腧穴的方法。只能做为骨度分寸法的一种补充。

- (一) 中指同身寸
- (二) 拇指同身寸
- (三) 横指同身寸

● 第三节 美容常用腧穴

● 一 手太阴肺经穴

- (一) 尺泽

- 〔定位〕肘横纹上，肱二头肌腱的桡侧缘。

- 〔主治〕皮肤色素沉着，老年斑，肘关节痛。

- 〔针法〕直刺0.5-0.8寸；或点刺出血。

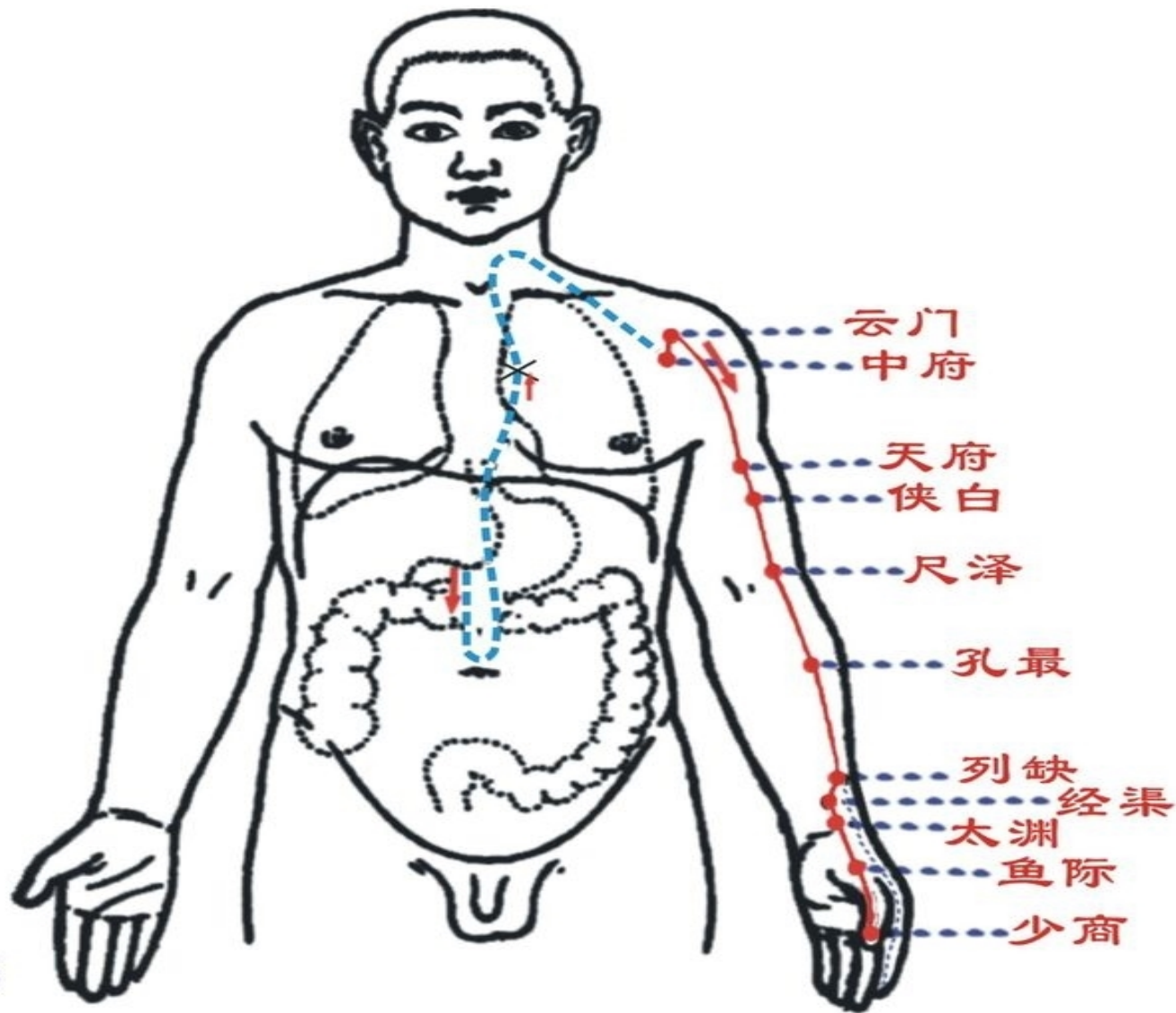
（二）鱼际

〔定位〕 第一掌骨中点，赤白肉际。

〔主治〕 酒渣鼻，痤疮。

〔针法〕 直刺0.5-0.8寸。

手太阴肺经



寅时3-5

● 二 手阳明大肠经穴

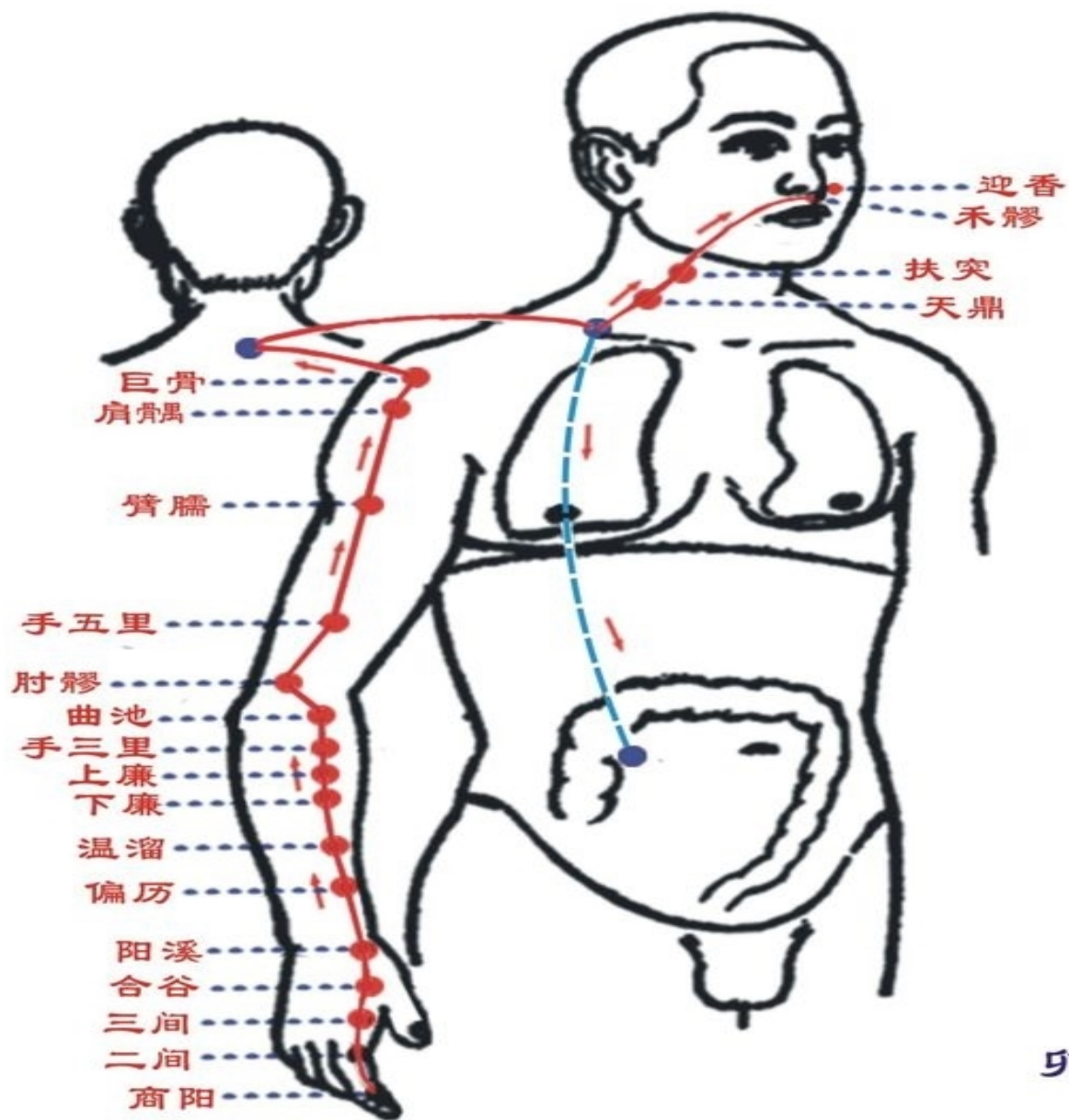
● (一) 合谷

● (定位) 第一、二掌骨之间，约当第二掌骨中点的桡侧。

● (主治) 面部皱纹，口眼喎斜，酒渣鼻，痤疮，眼睑下垂，近视，斜视，面肌痉挛，颞下颌关节紊乱综合征，面部色素沉着，手癣，口臭。

● (针法) 直刺0.5-0.8寸。

- (二) 迎香
- 〔定位〕 鼻翼中点旁，鼻唇沟中。
- 〔主治〕 面瘫，酒渣鼻，面肌痉挛，面
● 肿。
- 〔针法〕 直刺0.2-0.3寸；或斜刺0.3-0.5寸。



手阳明大肠经

卯时5-7

● 三 足阳明胃经穴

● (一) 承泣

● (定位) 瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。

● (主治) 眼睑浮肿，眼袋，斜视，眼睑瞤动，目赤肿痛，近视，面瘫，迎风流泪。

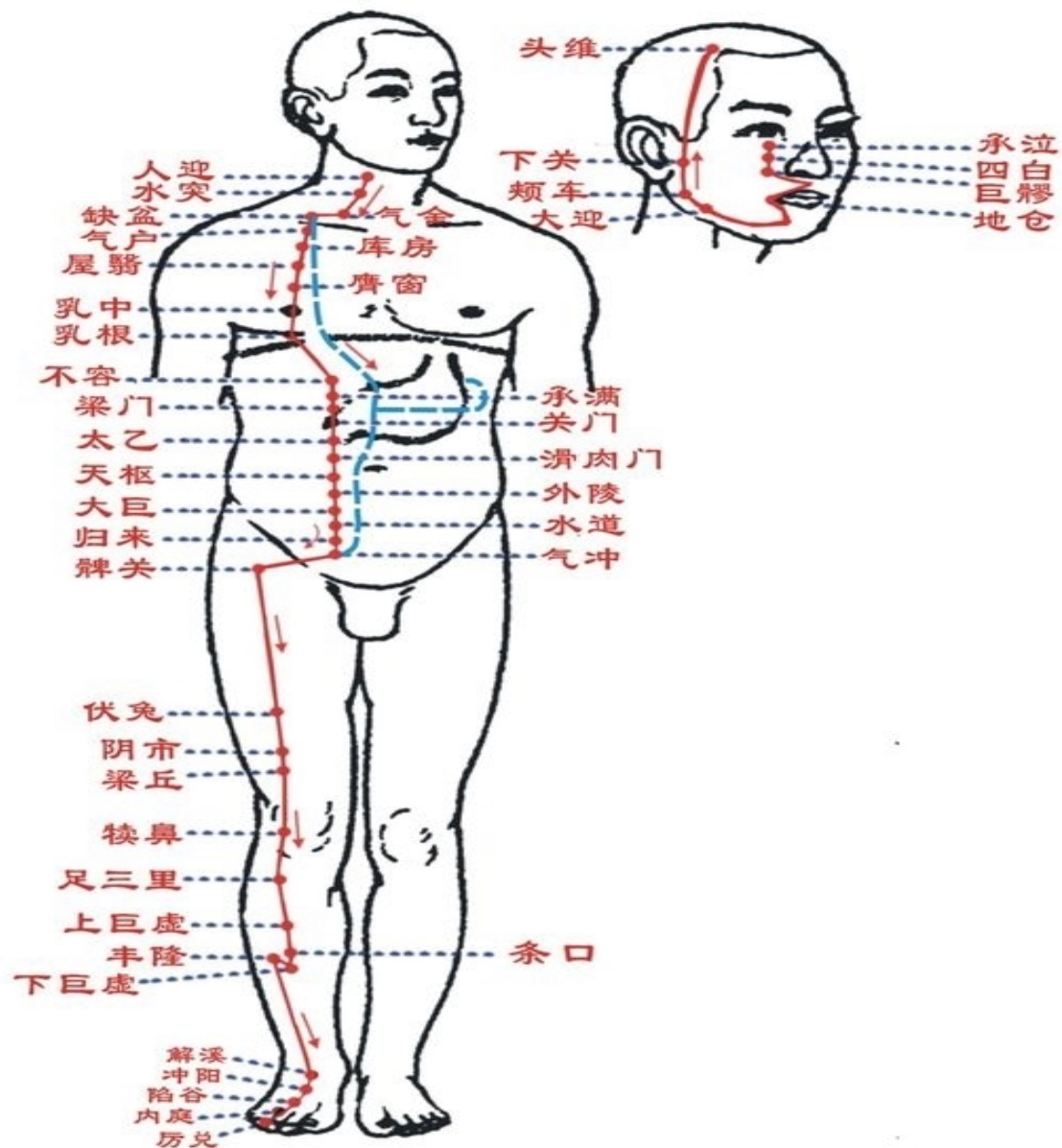
● (针法) 紧靠眶下缘缓慢直刺0.3-0.7寸。

- (二) 四白
- 〔定位〕 瞳孔直下，眶下孔中。
- 〔主治〕 目赤肿痛，眼睑瞤动，面瘫，
● 面部色素沉着，眼生白翳。
- 〔针法〕 直刺0.2-0.3寸。

- (三) 天枢
- 〔定位〕 正中线旁开2寸，平脐。
- 〔主治〕 腹部脂肪沉积，便秘，泄泻，
● 腹痛。
- 〔针法〕 直刺0.8-1.2寸。

足阳明胃经

辰时7-9



● 四 足太阴脾经穴

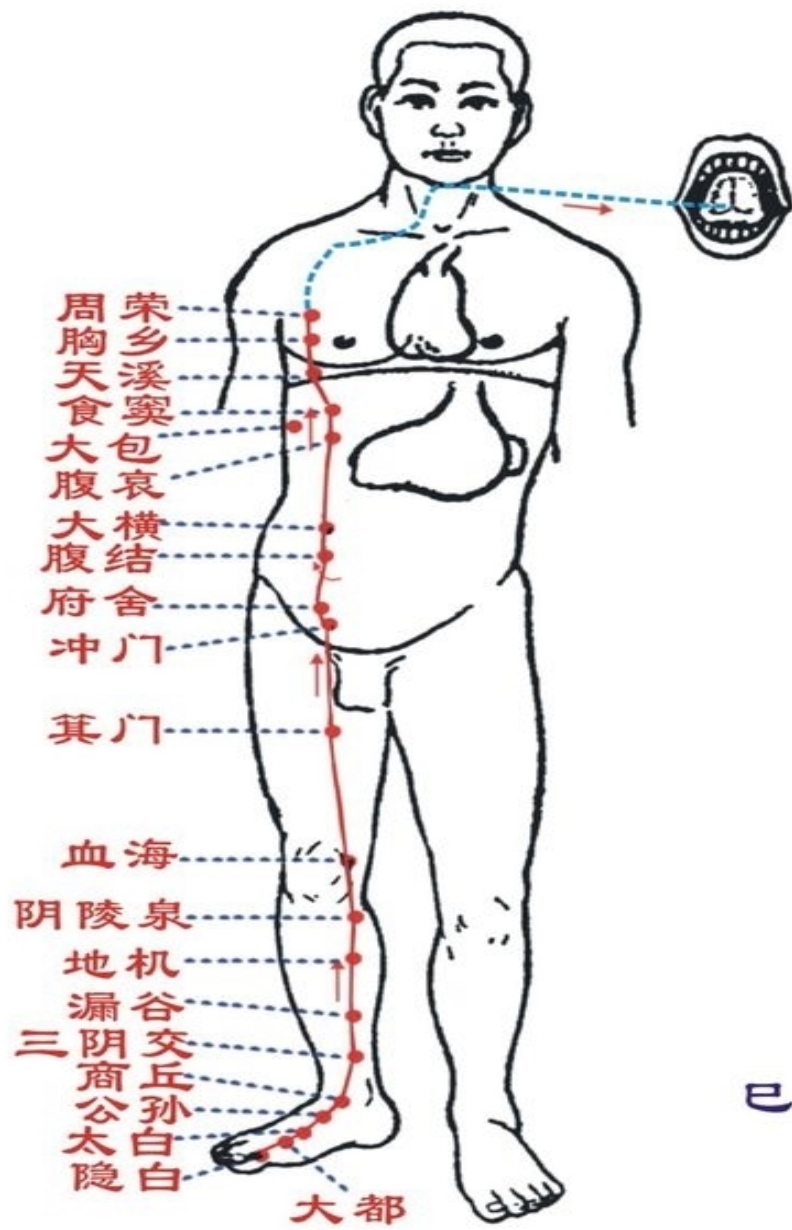
● (一) 血海

● 〔定位〕 髌底内侧端内上2寸。

● 〔主治〕 面部色素沉着，痤疮，神经性皮炎，皮肤瘙痒症，脱发，多毛症。

● 〔针法〕 直刺0.8-1.2寸。

- (二) 大横
- 〔定位〕 脐旁4寸。
- 〔主治〕 便秘，腹泻，腹部脂肪沉积，
● 肥胖症。
- 〔针法〕 直刺0.8-1.2寸。



足太阴脾经

巳时9-11

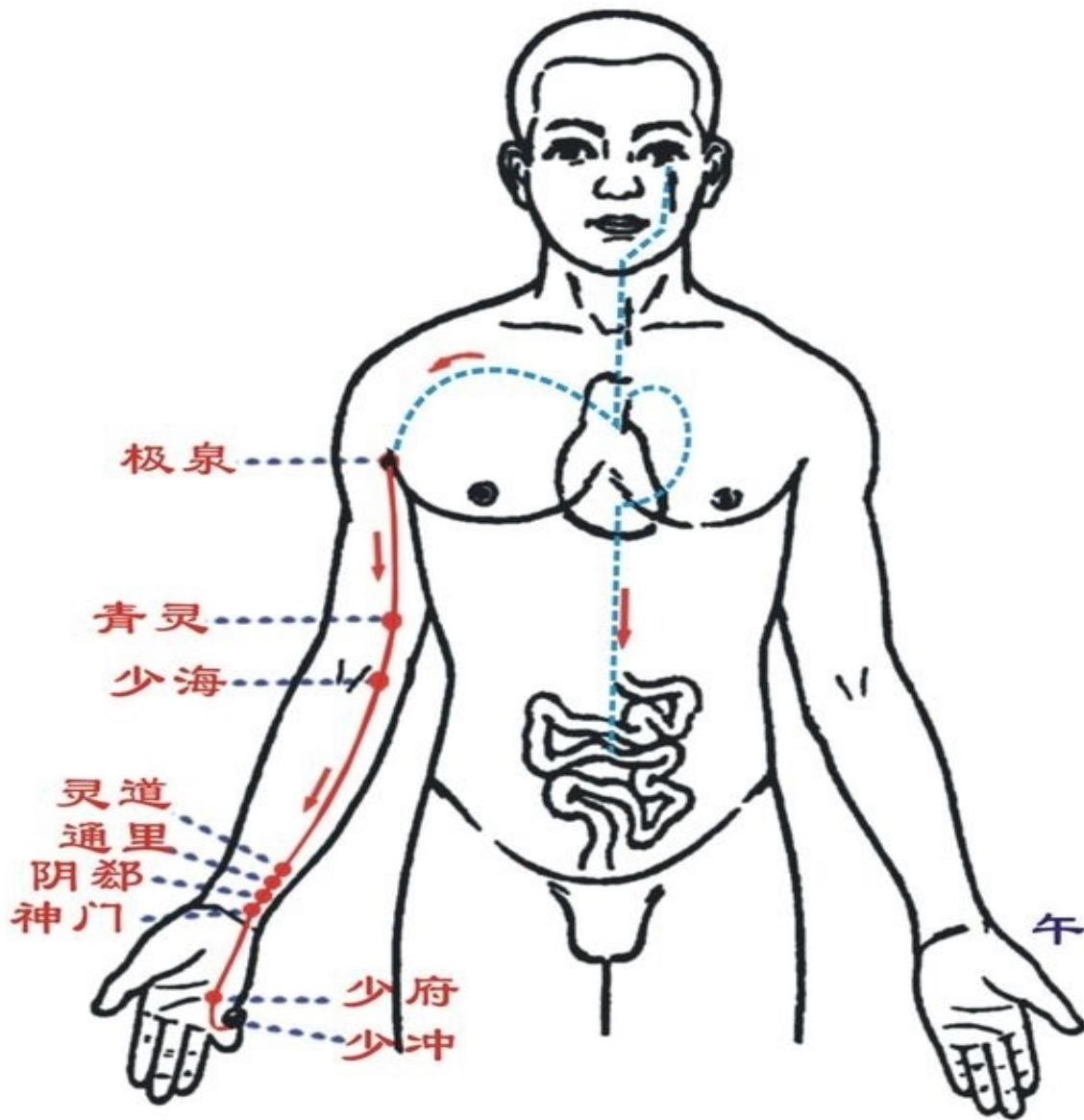
- 五 手少阴心经穴

- 极泉

- 〔定位〕 腋窝顶点，腋动脉搏动处。

- 〔主治〕 腋臭，淋巴结核，咽干，烦渴。

- 〔针法〕 避开动脉，直刺0.20-0.3寸。



手少阴心经

午时11-13

● 六 手太阳小肠经穴

● 听宫

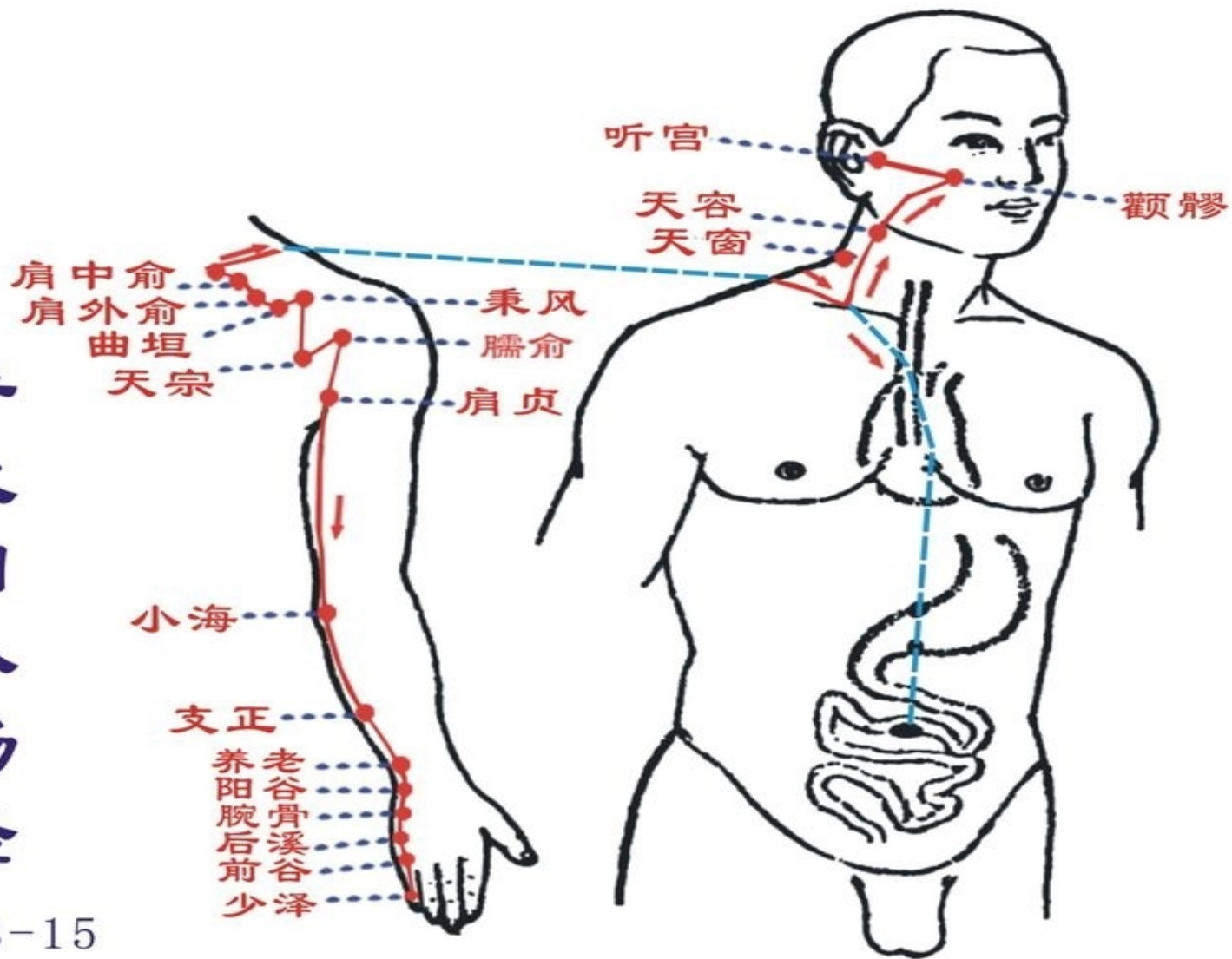
● (定位) 耳屏中点前，下颌骨髁状突后方，张口凹陷中。

● (主治) 耳鸣，耳聋，面部色素沉着，
● 下颌关节炎。还可用于面部除皱。

● (针法) 直刺0.5-1寸。

手太阳小肠经

未时13-15



● 七 足太阳膀胱经穴

● (一) 睛明

● (定位) 目内眦角稍上方凹陷处。

● (主治) 各种目疾，眼睑瞤动，口眼喎斜。
● 还可用于眼部除皱

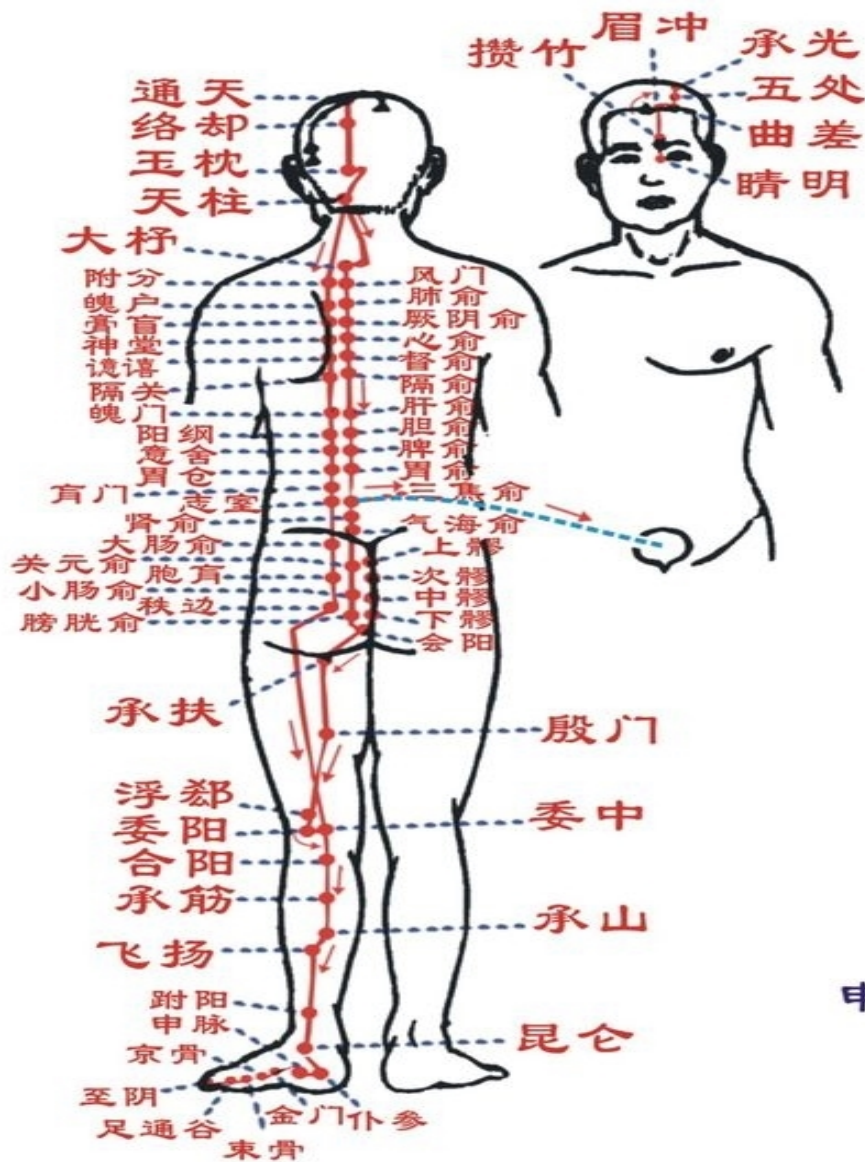
● (针法) 针眼眶骨边缘缓缓刺入0.3-0.5寸，不宜作大幅度的提插捻转。

- (二) 肝俞

- 〔定位〕 第9胸椎棘突下，正中线旁开1.5寸。

- 〔主治〕 面部色素沉着，眼睑下垂，近视，斜视，视物不清，爪甲软，爪甲无华，脱发及多毛症。

- 〔针法〕 斜刺或平刺0.5-0.8寸。



足太阳膀胱经

申时15-17

● 八 足少阴肾经穴

● (一) 涌泉

● 〔定位〕 在足底（去趾）前1/3折点处。

● 〔主治〕 失眠，口疮，足冻疮，足皲裂

● 。

● 〔针法〕 直刺0.5-0.8寸。

● (二) 太溪

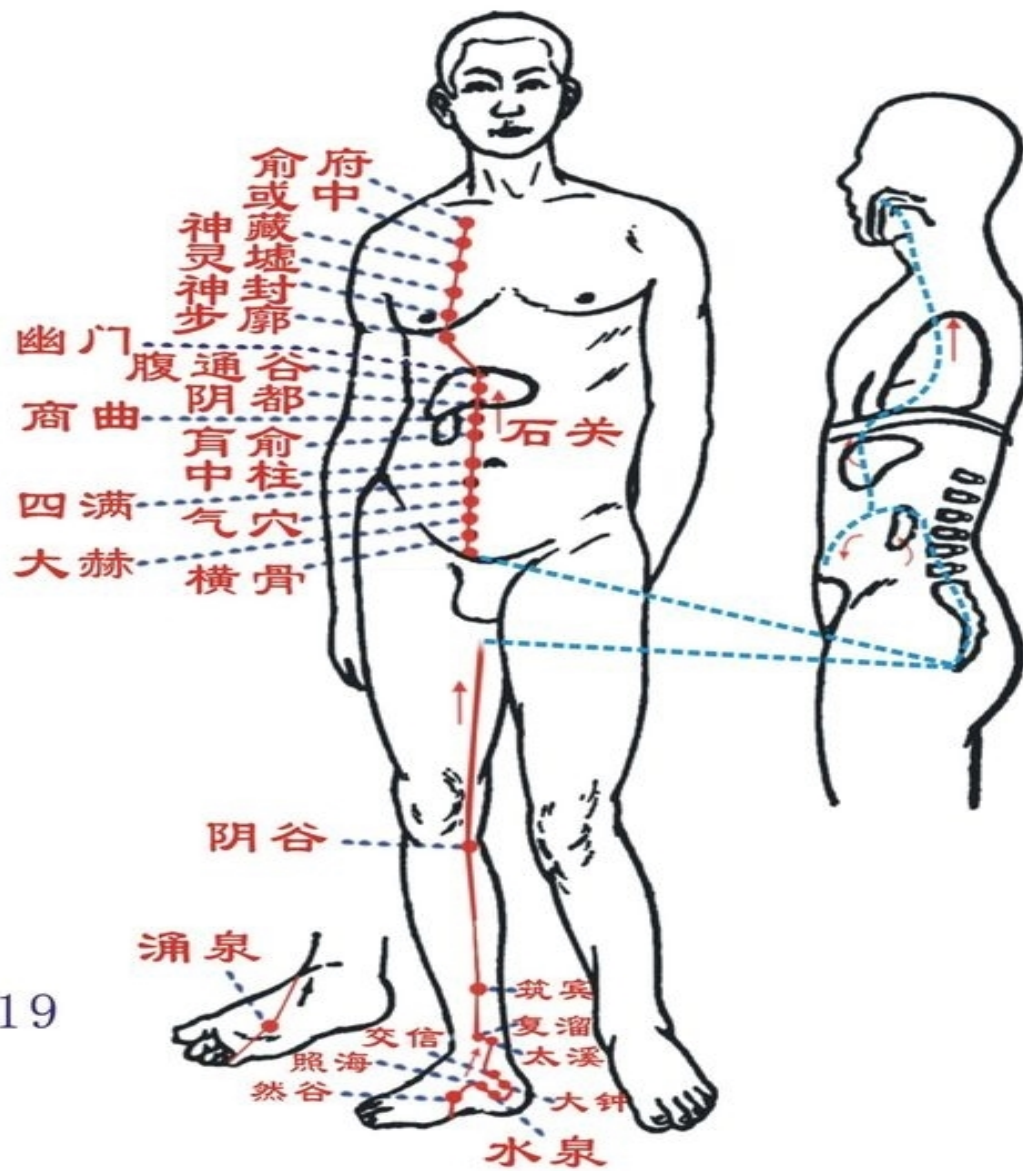
● 〔定位〕 内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

● 〔主治〕 面黑，水肿，脚气，冻疮，视物昏花，手足心热。亦可用于抗衰老和面部除皱。

● 〔针法〕 直刺0.5-0.8寸。

足少阴肾经

酉时17-19



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/787032065144010010>