

RENTI TEXIAO XUEWEI SHIYONG SHOUCE

人体特效穴位

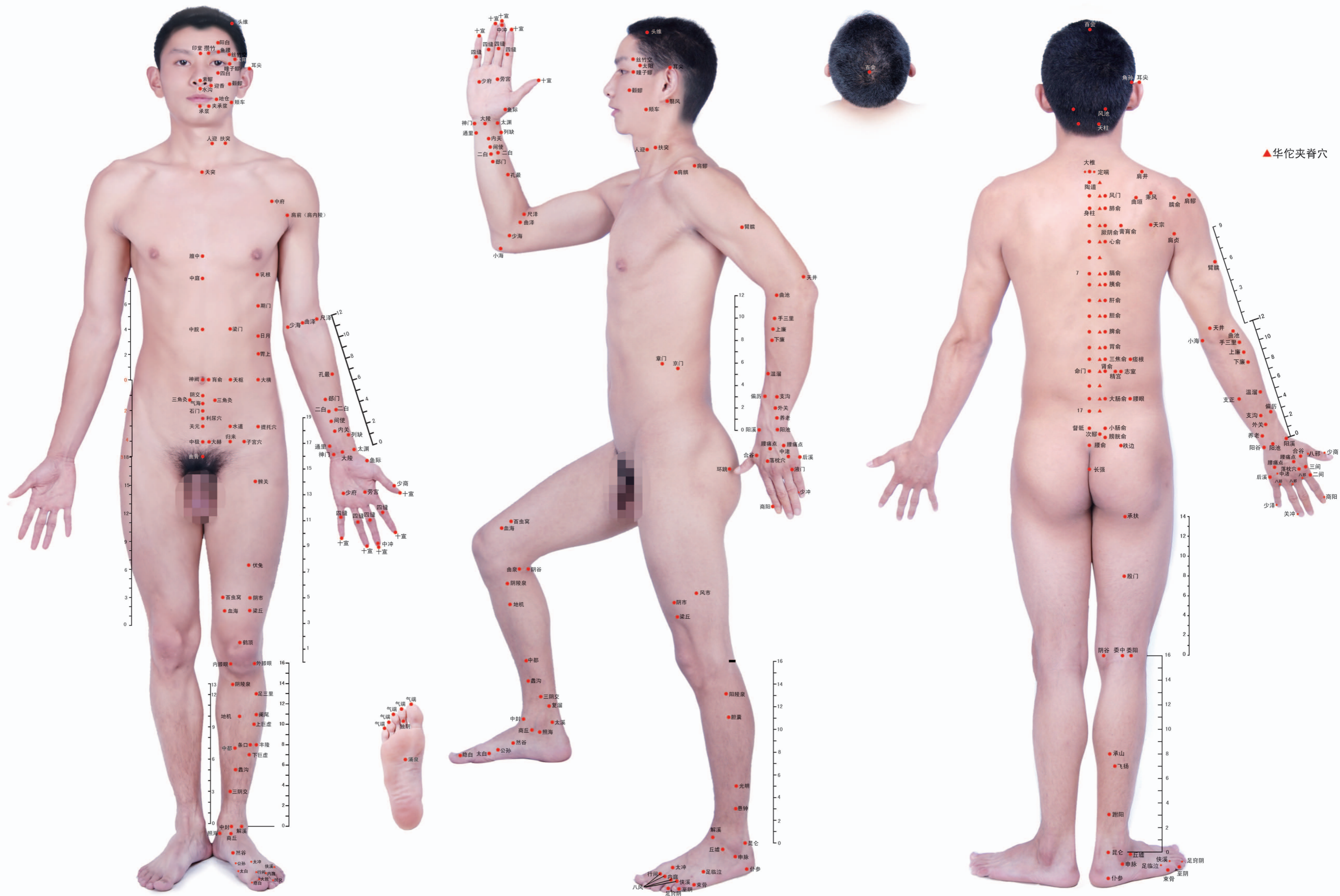
第二版

使用手册

• 本书介绍了穴位的常识、针灸推拿的常用操作，详述了190个特效穴位的功用、110种常见疾病的治疗，简述了耳针疗法、手足部反射区疗法，希望能给广大读者、中医爱好者及针灸医师在日常保健、防病治病中以启发和收获。

◎张永臣博士 贾红玲博士 编 著
◎吴富东教授 单秋华教授 主 审

(本书附赠彩色挂图)



人体特效穴位使用手册

第二版

张永臣 贾红玲 编著
吴富东 单秋华 主审

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书介绍了穴位的基本知识、常用针灸和推拿操作方法、190个常用特效穴位和110种常见疾病的治疗处方。对于190个穴位，介绍了这些穴位的经脉归属、取法、主治、临床配穴、操作使用方法。另外，本书附录中介绍了耳针疗法和手足部反射区疗法。本书之特点是语言简洁、层次分明、编排形式新颖、图文并茂、真人照片展示，本书之目的是切合实用，使读者能够准确找到穴位，并使用好操作方法，既能防病、治病，又能在生活中做好预防、保健。

本书适用于针灸医师、中医爱好者、家庭自疗者、普通大众等参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

人体特效穴位使用手册 / 张永臣, 贾红玲编著. —
第二版—北京: 科学出版社, 2010.6
ISBN 978-7-03-027927-9

I. ①人… II. ①张… ②贾… III. ①穴位疗法—手
册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110090号

责任编辑: 潘志坚 钱 鑫/责任校对: 刘珊珊
责任印制: 刘 学 /封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年5月第 一 版 开本: B5(720×1000)
2010年8月第 二 版 印张: 22 插页: 1
2010年8月第四次印刷 字数: 428000
印数: 9901—17900

定价: 29.80元

序

针灸医学为我国传统医学中的一颗灿烂明珠，历经发展，已经形成了完整的理论体系，并在人们的日常医疗、保健中起着重要的作用。随着现代科学技术的发展，针灸医学也在不断地吸收新的知识，进行着这门学科自身的充实和发展；尤其是近年来，针灸医学已经作为我国传统医学中的代表学科，率先走出国门，使其医疗、保健作用彰显于世界，为世界上大部分国家和地区所接受和认可，并吸引着多个国家的人员来我国学习，已经成为世界医学的重要组成部分。

张永臣、贾红玲两位博士，勤于学习，善于思考，精于临床，现据 20 余年所学、所得，编著成《人体特效穴位使用手册》一书，先简述经络、针法、灸法、按摩法、穴位贴敷法，次详述常用穴位，后列举常见病证之治疗方法。简明扼要、实用性强为本书之突出特点，希望本书能对针灸的推广普及、学术发展起到较好的作用。为嘉其好学，略述几句，以之鼓励。

The image shows a handwritten signature in black ink. The characters are '田东' (Tian Dong), written in a cursive, calligraphic style. The first character '田' is on the left and the second character '东' is on the right, both connected by a fluid stroke.

中国针灸学会副会长
山东针灸学会会长

山东中医药大学教授、博士研究生导师、副校长

2009 年元旦

第二版前言

《人体特效穴位使用手册》一书于2009年5月第一版印刷发行以来，深受广大读者的欢迎和喜爱。在此期间我们收到一些读者的来电和邮件，其中：医务人员认为本书切于实用、易于应用，书中介绍的针灸、推拿、药物贴敷、点刺放血等技术验之临床，确有疗效；一般读者认为书中介绍的穴位配有真人实体图片，易于取穴，对于家庭的保健、预防有很大的帮助；同时也有不少读者提出了宝贵的建议，如增加耳针疗法、手部和足部反射区疗法等内容。令我们印象深刻的是，有一位普通读者讲述了他学习、应用此书的情况，他从书中学习掌握了部分保健穴位如足三里、阳陵泉、命门、关元、神阙等，为其爷爷、父母进行按摩和艾灸，对其家庭成员的健康保健起到了积极的作用。有感于此，为使本书更好、更全面地发挥治病、保健、强身的作用，我们对全书进行了增补和修订。

我们踏着乡间开满油菜花的小路，走上大学的学堂，怀着对中医、针灸、推拿的热爱之情，从事此项工作已经二十余年。从一个普通医生，到博士、副教授、主任医师，积累了点点滴滴的经验，其中有老师所授，也有自己所学所得，均总结于此书中。读者对此书的肯定，使我们深感欣慰。现根据针灸界前辈的指正和读者的建议，对部分字、句、医学术语进行了修订或改正；对部分图片重新制作，以更加清晰、可观；书末增加了易于使用的耳针疗法、手部和足部反射区疗法，以利读者更加便利的使用本书。

本书的出版和再版得到了科学出版社的大力支持和帮助，在编写过程中，承蒙杨传义、王华勤、牛跃跃、谢磊、张玉强协助，并引用了不少学者的资料，谨表谢意！感谢国医大师、山东中医药大学终身教授张灿理为本书题字。在本书编写过程中参考了以下书籍：王德深的《国际标准针灸穴名简释》、俞大方等的《推拿学》、王启才等的《针灸治疗学》、李鼎等的《经络学》、胡玲

等的《经络腧穴学》、朱江等的《耳针》，在此一并致谢。

我们希冀本书再版后，能够成为更多针灸医师、基层和社区医务工作者以及中医爱好者、患者、普通读者的有益参考书，以期对弘扬祖国医学，普及和推广针灸、推拿技术，对人民的健康都能作出一定的贡献。

张永臣 贾红玲

2010年5月于山东中医药大学

目 录

序

第二版前言

第一章 穴 位

你知道穴位吗 / 2

什么是穴位 / 2

人体穴位究竟有多少 / 2

穴位的治疗作用 / 4

从经络走向(分经主治)论 / 4

如何取穴定位 / 13

体表标志法 / 13

骨度分寸定位法 / 15

穴位有什么作用 / 3

从身体结构(分部主治)论 / 12

手指比量法(手指同身寸取穴法) / 19

简便取穴法 / 19

第二章 常用的治疗手法

毫针刺法 / 22

进针法 / 22

针刺角度、方向及深度 / 24

行针与得气 / 25

灸法 / 30

艾炷灸 / 30

艾条(卷)灸 / 33

温针灸 / 34

常用的单式针刺补泻手法 / 27

留针与出针 / 28

(附:三棱针刺法)

灯火灸 / 34

温灸器灸 / 35

拔罐法 / 35

操作方法 / 37

实际应用 / 37

常用推拿按摩手法 / 39

一指禅推法 / 40

推法 / 40

拿法 / 41

按法 / 41

揉法 / 41

擦法 / 42

滚法 / 43

弹拨法 / 43

捏法 / 44

搓法 / 44

药物贴敷法（穴位贴敷疗法） / 49

贴敷选穴 / 50

调和剂的选择 / 50

方药的选择 / 50

注意事项和操作禁忌 / 53

起罐法 / 39

抹法 / 45

摩法 / 45

抖法 / 45

点法 / 46

捻法 / 46

拍法 / 46

摇法 / 47

拔伸法 / 48

分筋、理筋手法 / 49

常用的单味中药贴敷 / 51

贴敷后的固定与贴敷时间 / 52

适应范围 / 52

第三章 常用的特效穴位

头面颈项部 / 56

百会 / 56

头维 / 56

角孙 / 57

瞳子髎 / 57

鱼腰 / 58

丝竹空 / 58

印堂 / 58

太阳 / 59

阳白 / 59

攒竹 / 59

素髎 / 60

四白 / 60

迎香 / 61

水沟 / 61

地仓 / 62

承浆 / 62

夹承浆 / 62

颧髎 / 62

翳风 / 63

颊车 / 63

风池 / 63

天柱 / 64

人迎 / 65

扶突 / 65

上肢部 / 66

肩髃 / 66

臂臑 / 66

曲池 / 67

手三里 / 67

温溜 / 68

偏历 / 68

阳溪 / 68

合谷 / 69

商阳 / 69

- 肩髃 / 70
 天井 / 70
 支沟 / 70
 外关 / 71
 阳池 / 71
 中渚 / 72
 关冲 / 72
 肩前 / 72
 肩贞 / 73
 小海 / 73
 养老 / 73
 后溪 / 74
- 胸腹部 / 85
 天突 / 85
 膻中 / 86
 中府 / 86
 乳根 / 86
 中腕 / 87
 神阙 / 87
 气海 / 88
 关元 / 88
 中极 / 89
- 背腰骶部 / 95
 大椎 / 95
 陶道 / 96
 定喘 / 96
 肩井 / 97
 天宗 / 97
 秉风 / 97
 曲垣 / 98
 风门 / 98
 肺俞 / 98
 厥阴俞 / 99
 心俞 / 99
- 少泽 / 75
 尺泽 / 75
 孔最 / 76
 列缺 / 76
 太渊 / 77
 鱼际 / 77
 少商 / 77
 曲泽 / 78
 郄门 / 79
 间使 / 79
 内关 / 79
 大陵 / 80
- 膏肓 / 90
 大赫 / 90
 梁门 / 90
 天枢 / 91
 水道 / 91
 归来 / 92
 大横 / 92
 期门 / 93
 日月 / 93
- 膈俞 / 100
 胃脘下俞 (胰俞) / 100
 肝俞 / 100
 胆俞 / 101
 脾俞 / 101
 胃俞 / 102
 三焦俞 / 103
 肾俞 / 103
 大肠俞 / 104
 小肠俞 / 104
 膀胱俞 / 105
- 劳宫 / 80
 中冲 / 81
 少海 / 81
 通里 / 81
 神门 / 82
 少冲 / 82
 二白 / 83
 腰痛点 (威灵、精灵) / 83
 外劳宫 (落枕穴) / 84
 八邪 / 84
 四缝 / 84
 十宣 / 85
- 章门 / 93
 京门 / 94
 胃上 / 94
 三角灸 / 94
 利尿穴 / 94
 提托穴 / 95
 子宫穴 / 95
- 次髃 / 105
 膏肓俞 / 106
 志室 / 106
 秩边 / 107
 夹脊穴 / 107
 命门 / 108
 长强 / 108
 痞根 / 109
 精宫 / 109
 腰眼 / 109
 督骶 / 109

下肢部 / 110

髌关 / 110	足临泣 / 119	三阴交 / 128
伏兔 / 110	侠溪 / 120	商丘 / 129
阴市 / 111	足窍阴 / 120	公孙 / 130
梁丘 / 111	承扶 / 120	太白 / 130
犊鼻 / 111	殷门 / 121	隐白 / 131
足三里 / 112	委阳 / 121	曲泉 / 131
阑尾 / 113	委中 / 122	中都 / 132
上巨虚 / 113	承山 / 122	蠡沟 / 132
条口 / 113	飞扬 / 123	中封 / 132
丰隆 / 114	跗阳 / 123	太冲 / 133
下巨虚 / 114	昆仑 / 124	行间 / 134
解溪 / 115	仆参 / 124	大敦 / 134
内庭 / 115	申脉 / 125	阴谷 / 134
厉兑 / 115	束骨 / 125	复溜 / 135
环跳 / 116	至阴 / 125	照海 / 136
风市 / 116	血海 / 126	太溪 / 136
阳陵泉 / 117	百虫窝 / 126	然谷 / 137
胆囊 / 118	鹤顶 / 127	涌泉 / 137
光明 / 118	内膝眼 / 127	八风 / 138
悬钟 / 118	阴陵泉 / 127	独阴 / 138
丘墟 / 119	地机 / 128	气端 / 138

第四章 常见病的治疗取穴

内科病证 / 142

感冒 / 142	脱肛 / 156	失眠 / 172
咳嗽 / 143	胁痛 / 157	自汗、盗汗 / 173
哮喘 / 144	中风 / 159	痴呆症 / 175
胃痛 / 146	头痛 / 163	瘧病 / 177
胃下垂 / 148	眩晕 / 165	痢证 / 178
呕吐 / 149	高血压病 / 167	颤证 / 180
呃逆 / 150	贫血 / 169	痹证 / 180
泄泻 / 152	心悸 / 170	痿证 / 184
便秘 / 154	嗜睡 / 171	水肿 / 186

- 尿潴留 / 187
 淋证 / 189
 尿失禁 / 190
 阳痿 / 191
 阴茎异常勃起 / 193
- 阳缩 / 194
 遗精 / 195
 男性不育 / 196
 糖尿病 / 197
 单纯性肥胖症 / 199
- 瘰疬 / 200
 面瘫 / 202
 面肌痉挛（面风） / 204
 面痛（三叉神经痛） / 205
- 骨伤外科、皮肤科病证 / 206
- 颈椎病 / 206
 落枕 / 208
 肩周炎 / 209
 网球肘 / 210
 腱鞘囊肿 / 211
 腱鞘炎 / 212
 腰痛 / 213
 急性腰扭伤 / 214
 急性踝关节扭伤 / 215
- 外伤性截瘫 / 216
 足跟痛 / 217
 颞颌关节紊乱综合征 / 218
 乳腺炎 / 219
 乳腺增生病 / 221
 血栓闭塞性脉管炎 / 221
 痔疮 / 224
 荨麻疹 / 225
 带状疱疹 / 227
- 痤疮 / 228
 雀斑 / 229
 黄褐斑 / 230
 皮肤瘙痒症 / 231
 牛皮癣 / 232
 斑秃 / 234
 扁平疣 / 235
- 妇科病证 / 236
- 更年期综合征 / 236
 经前期紧张综合征 / 237
 月经不调 / 238
 闭经 / 240
- 痛经 / 241
 带下病 / 243
 胎位不正 / 244
 产后恶露不止 / 245
- 产后乳汁不足 / 246
 子宫脱垂 / 247
 不孕症 / 248
- 眼耳鼻喉科病证 / 249
- 耳聋、耳鸣 / 249
 麦粒肿 / 251
 近视 / 252
 斜视 / 253
- 青光眼 / 254
 眼睑下垂 / 255
 眼睑瞤动 / 256
 鼻渊 / 257
- 牙痛 / 258
 咽喉肿痛 / 258
- 儿科病证 / 260
- 小儿惊风 / 260
 小儿泄泻 / 261
 小儿遗尿 / 263
- 小儿疳积 / 264
 小儿厌食 / 266
 小儿脑瘫 / 267
- 小儿多动症 / 269
 小儿斜颈 / 270
- 其他病证 / 271
- 戒烟综合征 / 271
 戒酒综合征 / 272
- 戒毒综合征 / 273
 慢性疲劳综合征 / 273
- 竞技紧张综合征 / 275
 抗衰老 / 277
- 急症 / 278
- 昏厥 / 278
 虚脱 / 279
 高热 / 280

中暑 / 282

心绞痛 / 285

胆绞痛 / 286

抽搐 / 284

胃肠痉挛 / 286

肾绞痛 / 288

附录 1 人体基本体表标志 / 290

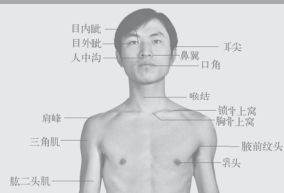
附录 2 耳针疗法 / 295

附录 3 手、足部反射区疗法 / 318

穴位索引 / 339

| 人体特效穴位使用手册 | 第一章

穴 位



你知道穴位吗

什么是穴位

穴位，俗称“穴道”，又称“腧穴”、“孔穴”、“气穴”等，是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，也是脉气所发的孔道；是疾病的反应点，也是针灸推拿等治疗方法的刺激点。人体的穴位很多，大体可分为经穴（又称十四经穴）、奇穴（又称经外奇穴）、阿是穴（又称“不定穴”、“天应穴”）、耳穴四大类。

经穴 凡是归属于十二经脉与任脉、督脉的穴位，称为“经穴”。

奇穴 凡是十四经穴以外，名称、位置固定，有奇特疗效的一类穴位，称为“奇穴”。

阿是穴 凡是以病变局部或与病变相关的压痛点、敏感点、阳性反应点（如结节、条索状等）作为针灸推拿手法施治部位的一类穴位，因按压患者这类部位，患者会不自主发出“啊”的声音，故名“阿是穴”。三类穴位比较见表 1-1-1。

表 1-1-1 三类穴位比较

穴位特点	确定的名称	固定的位置	明确的归属经脉	主治范围
经穴	有	有	有	广泛
奇穴	有	有	无	有奇效
阿是穴	无	无	无	局部

耳穴 凡是分布在耳郭上的穴位，称为耳穴。“耳者，宗脉之所聚也”，耳与脏腑、经络有着密切的关系，人体各部分的生理病理变化都能在耳郭上有所反应，故而耳穴可以协助诊断疾病和治疗疾病。耳穴是在传统穴位的基础理论指导下发展起来的。1957年法国医学博士发表了形如胚胎倒影的比较完整的耳穴图，其上记载耳穴 40 多个，1992 年我国的《中华人民共和国国家标准·耳穴名称与部位》[GB/T13734-92]，规定了 92 个耳穴的名称和部位。

人体穴位究竟有多少

历代医籍文献对于穴位的记载很多，且说法各异。战国时期的《黄帝内经》记载的经穴约 160 个；唐代孙思邈的《千金翼方》记载经穴 349 个，《千金方》

记载奇穴 187 个；明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴 359 个，奇穴 35 个；清代李学川的《针灸逢源》记载经穴 361 个，廖鸿运的《针灸集成》记载奇穴 144 个。1989 年，世界卫生组织（WHO）经过全球性的国际标准针灸穴名科学组会议，确定经穴有 361 个，奇穴有 48 个；1990 年 6 月，我国的《中华人民共和国国家标准·经穴部位》[GB12346-90]，确定经穴为 361 个，奇穴为 48 个。王华主编的《针灸学》确定经穴为 362 个，奇穴为 40 个。

本书主要介绍常见实用的、特效的 160 个经穴，30 个奇穴。

穴位有什么作用

通调营卫 输注气血

穴位的基本生理功能是通调营卫、输注气血。人体脏腑以及皮肉筋骨等之所以能维持正常功能，全赖气血滋养濡润；而气血的营养功能又是依赖经络、穴位得以实现的。经络运行气血而分布于全身，营卫是经脉内外的精微物质，营行脉内，卫行脉外。《灵枢·九针十二原》云：“节之交，三百六十五会，所言节者，神气之所游行出入也。”《灵枢·平人绝谷篇》云：“神者，水谷之精气”，神气自然包括营气和卫气，古人从气的角度阐述穴位的特性，将穴位称为气穴，这也说明穴位是营卫之气出入聚集的地方。

反应病证 协助诊断

由于经络内属脏腑、外络四肢关节，穴位通过经络内连脏腑，脏腑有病亦通过经络反应于穴位。所以，在病理状态下，穴位可以起到反应病候的作用。这种联系可以表述为以下的公式：脏腑病变→经络→穴位（或反应点）。如胃肠病变时常在足三里、阑尾、上巨虚、下巨虚等穴位出现压痛点；心脏病变时常在厥阴俞、心俞等穴位出现明显压痛点。故临床上常通过按压穴位的方法，感觉穴位的变化（如压痛、过敏、肿胀、硬结、松软、寒热等），察看穴位皮肤的变化（色泽、瘀点、丘疹、脱屑、肌肉的突起或凹陷等），或者借助仪器检测耳穴导电量等，来协助疾病的诊断。

平衡阴阳 防治疾病

《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”我们通过针刺、灸法、推拿、按摩等方法来刺激穴位，起到疏通经络、调和气血的作用，以使得人体阴阳趋于平衡，脏腑趋于调和，从而达到防治疾病的目的。可以用如下的公式表述：施治穴位→调整经络→调理脏腑功能。

穴位防治疾病的作用主要有以下三方面：

1. 近治作用 穴位可治疗该穴所在部位局部或邻近组织、器官的病证。亦即“腧穴所在，主治所在”。如印堂、瞳子髎在眼周，可治疗眼病；天枢、大横位

于腹部，可治泄泻、便秘；太冲、冲阳在足部，可用来治疗足背肿痛等。

每个穴位都具有这一特点，应用经穴治疗局部或邻近部位的疾病，往往可以不受经脉循行线路的限制，而体现出穴位治疗人体横向性、节段性的治疗规律。关于腧穴的近治作用，其理论基础为经络的气街、四海理论。气街、四海理论就是把人体分为上下四个阶段或四个不同的功能区，分而治之，在这些部位的腧穴均可治疗局部及与这四者有关的疾病。

2. 远治作用 穴位还能治疗远离穴位的脏腑、组织、器官的病证，亦即“经络所通，主治所及”。《灵枢·终始》云：“病在上者下取之，病在下者高取之，病在头者取之足，病在足者取之头。”一般认为，十四经穴位中尤其是肘、膝关节以下的腧穴可以治疗本经所过的远端部位的疾病。如手部的列缺治疗落枕，足部的至阴、太冲治疗巅顶头痛，足部足三里治疗胃痛等。

由于经络在循行过程中往往几条经脉相互交会，故远端治疗作用除治疗本经所过部位的疾病外，还可以治疗与之相交会经脉所过部位的疾病。如手部厥阴经内关可治胃病，足部少阴经照海可治胸肺疾病。

3. 特殊作用 某些穴位具有的双向良性调节作用及治疗作用的相对特异性。

A. 双向良性调节作用：一是同一个穴位可以对不同的病证有不同的治疗作用。如内关既能降低心率又能提高心率，天枢既能止泄又能通便。二是同一腧穴，通过施用不同的针刺手法，可以起到治疗不同病证的作用。如合谷和复溜，合谷施泻法、复溜施补法可以发汗，合谷施补法、复溜施泻法可以止汗。

B. 治疗作用的相对特异性：是指穴位对某些疾病具有特异的治疗作用。如合谷治疗下牙痛，内庭治疗上牙痛，大椎退热，至阴矫正胎位，胆囊穴治疗胆绞痛，四缝治疗疳积，十宣、十二井穴开窍醒神，关元益肾培元等。

穴位的治疗作用

从经络走向（分经主治）论

十四经脉为十二经脉与任脉、督脉的总称，简称“十四经”。任、督二脉纵向走行，而十二经脉按照经气流注方向循行如下：

由肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经→回到肺经后开始下一个循环。

手太阴肺经（见图 1-2-1）。

起始于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃上口，向上穿过膈肌，属

于肺脏；从肺系（肺与气管、喉咙相联系的部分）横行出来，向下循行于上臂内侧，行走在手少阴经和手厥阴经之前；向下到肘中，沿前臂内侧前缘，进入寸口（桡动脉搏动处），向上沿着鱼际的边际循行，到大指的内侧端（少商穴）。

它的支脉：从腕后（列缺穴）一直走向食指内侧端，交接于手阳明大肠经。

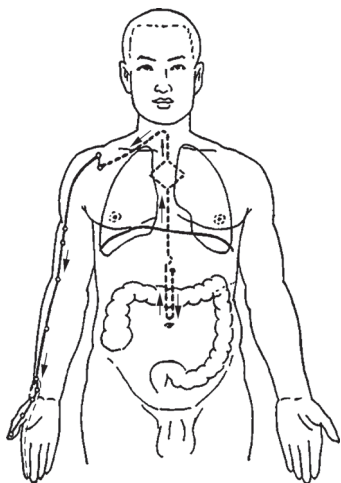


图 1-2-1 手太阴肺经循行图

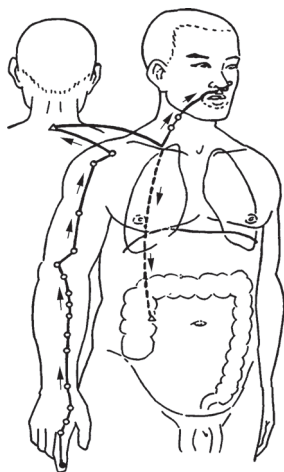


图 1-2-2 手阳明大肠经循行图

手阳明大肠经（见图 1-2-2）。

起始于食指末端（商阳穴），沿食指外（桡）侧缘，循行于第一、二掌骨之间，进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间，沿前臂外侧前缘，进入肘外侧，经上臂外侧前缘，上走到肩部的肩髃穴，到肩峰部前边，向上交会于大椎穴；向下入锁骨上窝中，联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

它的支脉：从锁骨上窝向上行于颈旁，通过面颊，进入下牙齿中，出来挟口角两旁，交会于人中，左边经脉向右循行，右边的经脉向左循行，向上挟鼻孔两旁（迎香穴），交接于足阳明胃经。

足阳明胃经（见图 1-2-3）。

起始于鼻翼两侧的迎香穴，上行交会到鼻根部，与旁侧的足太阳经交会；向下沿着鼻的外侧进入上齿内，出来后环绕口唇，向下交会于承浆穴处；再向后沿着口腮后下方，出于下颌处，沿着下颌角，向上行于耳前，经过足少阳经的上关穴，沿着发际，到达前额。

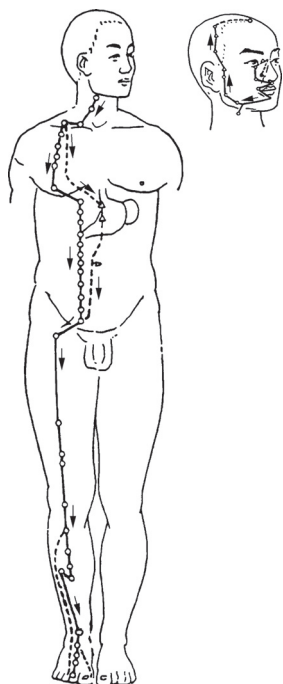


图 1-2-3 足阳明胃经循行图

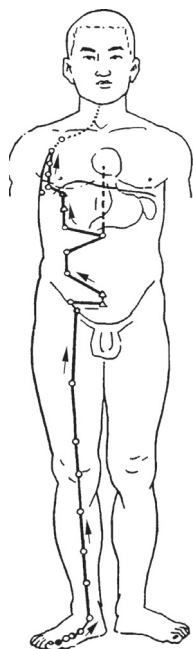


图 1-2-4 足太阴脾经循行图

颈部的支脉：从大迎前下走喉结旁的人迎穴，沿着喉咙，进入锁骨上窝中；向下通过横膈，属于胃，联络脾脏。

锁骨上窝部的直行经脉：从锁骨上窝向下，经过乳房，向下挟脐而行，进入少腹两侧的腹股沟中。

胃口部的支脉：沿着腹的里面，向下到腹股沟中与前支会合；再由此下行至大腿上端的髀关穴，直抵髌骨上缘外侧，下至膝盖中，向下沿着小腿外侧前缘，下行足背部，进入第二足趾外侧端的厉兑穴。

小腿部的支脉：从膝下 3 寸的足三里处分出，向下进入足中趾外侧。

足背部的支脉：从足背处分出，进入足大趾内侧端的隐白穴，交接于足太阴脾经。

足太阴脾经（见图 1-2-4）。

起始于足大趾内侧端的隐白穴，沿着大趾内侧赤白肉际循行，经过大趾后的第一跖趾关节后面，上行到内踝的前面，再上小腿内侧，沿着小腿胫骨的后面，交会并走行到足厥阴经的前面；经膝关节、大腿内侧的前缘，进入腹部，属于脾脏，联络胃；通过横膈上行，循行于咽部两旁，连接舌根，分散到舌下。

胃部的支脉：向上通过横膈，循行到心中，交接于手少阴心经。

手少阴心经（见图 1-2-5）。

起始于心中，出属“心系”（心系又称心脏的系带，即心与其他脏器相连接的部位），通过横膈，向下联络小肠。

从心系向上的支脉：挟着咽喉向上循行，连接于“目系”（目系即眼球与脑连接的部位）。

心系直行的经脉：向上行于肺部，再向下出于腋窝部，沿着上臂内侧后缘，循行于手太阴经

和手厥阴经的后面，到达肘窝，再沿前臂内侧后缘，到掌部后缘，进入掌内的后缘，沿小指内侧至小指末端的少冲穴，交接于手太阳小肠经。

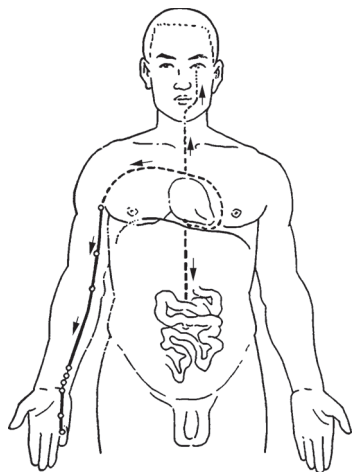


图 1-2-5 手少阴心经循行图

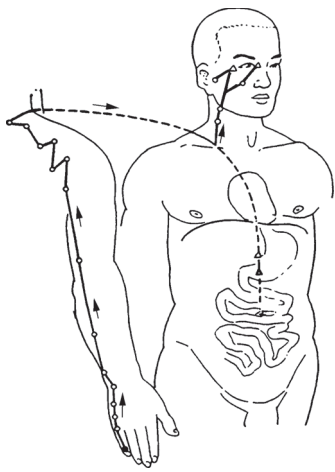


图 1-2-6 手太阳小肠经循行图

手太阳小肠经（见图 1-2-6）。

起始于手小指外侧端的少泽穴，沿着手背内侧至腕部，出于尺骨茎突的养老穴，向上沿着前臂内侧后缘，经肘尖与肱骨内上髁之间，循行于上臂内侧后缘，出于肩关节，绕行于肩胛部，交会于大椎穴；向下进入锁骨上窝部，联络心脏；沿着食管，通过横膈，到达胃部，属于小肠。

锁骨上窝部的支脉：沿着颈部上达面颊，至外眼角，转入耳中。

额部的支脉：向上行于目眶下，抵于鼻旁，至内眼角的睛明穴，交接于足太阳膀胱经，而又向下斜行，络于颧骨部。

足太阳膀胱经（见图 1-2-7）。

起始于内眼角的睛明穴，向上行于额部，交会于头顶的百会穴。

头顶部的支脉：从头顶循行到两耳朵上方的部位。

头顶部直行的经脉：从头顶进入脑里，联络脑；从脑出来后，分开下行到项后，沿着肩胛部内侧，挟着脊柱循行，到达腰部，沿循脊柱两旁的肌肉，进入体腔，联络肾脏，属于膀胱；从腰中分出，向下沿着脊柱两侧循行，贯穿臀部，进入腘窝。

脑后的支脉：通过肩胛骨内缘直行向下，经过臀部的环跳穴下行，沿着大腿后侧，与腰部循行下来的支脉会合于腘窝中，从此处向下，通过小腿后

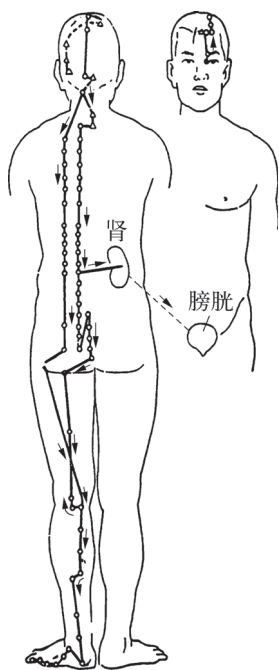


图 1-2-7 足太阳膀胱经循行图

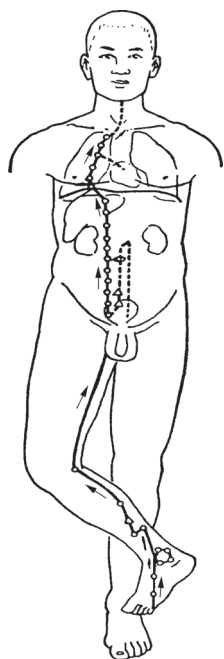


图 1-2-8 足少阴肾经循行图

面的腓肠肌，循行于外踝的后面，沿着足背的外侧边缘，至小趾外侧端的至阴穴，交接于足少阴肾经。

足少阴肾经（见图 1-2-8）。

起始于足小趾之下，斜向行于足心的涌泉穴，出于足内侧的舟骨粗隆下，沿内踝的后缘，进入足跟中，再向上行于小腿的内侧，出于腘窝的内侧，向上行于大腿内侧的后缘，通向脊柱的长强穴，属于肾脏。穴位通路为：经脉出来后在前面循行，向上循行于腹部前正中线旁开 0.5 寸，胸部前正中线旁开 2 寸，终止于锁骨下缘，联络膀胱。

肾脏部直行的经脉：从肾向上，通过肝脏和横膈，进入肺中，并沿着喉咙两侧，循行到舌根部。

肺部的支脉：从肺部出来，联络心脏，流注于胸中，交接于手厥阴心包经。

手厥阴心包经（见图 1-2-9）。

起始于胸中，出来后属于心包，向下通过横膈，从胸至腹依次联络上、中、下三焦。

胸部的支脉：沿着胸，出于胁部，至腋窝下 3 寸处，再向上循行到腋窝中；沿上臂的内侧，循行于手太阴和手少阴经之间，进入肘窝中；向下行于前臂两筋（掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱）的中间，进入手掌中，沿着中指到指端的中冲穴。

掌中的支脉：从劳宫穴分出，沿着无名指到指端的关冲穴，交接于手少阳三焦经。

手少阳三焦经（见图 1-2-10）。

起始于无名指末端的关冲穴，向上出于第四、五掌骨之间，沿着手腕的背部，循行于前臂外侧的两骨（尺骨、桡骨）之间，向上通过肘尖，沿

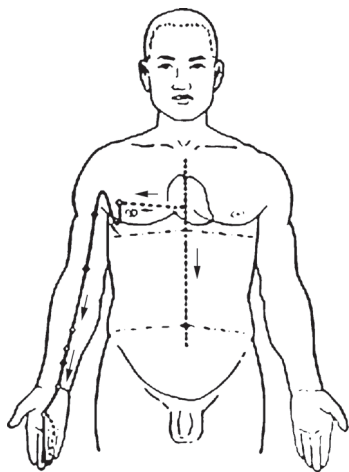


图 1-2-9 手厥阴心包经循行图

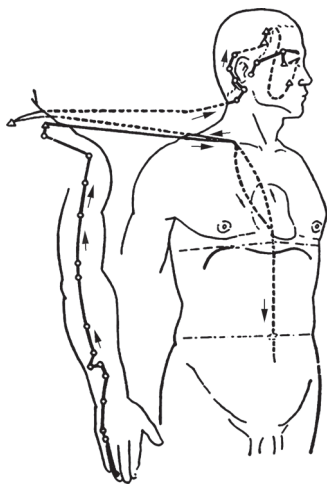


图 1-2-10 手少阳三焦经循行图

上臂外侧，到达肩部，交出足少阳胆经的后面；进入锁骨上窝部，分布于胸中，联络心包；向下通过横膈，从胸部至腹部，广泛遍属于上、中、下三焦。

胸中的支脉：从胸向上，出于锁骨上窝部，向上循行到项部，沿耳后直上，出于耳部，上行到额角部位；再弯曲而下行至面颊部，到达眼眶的下部。

耳部的支脉：从耳后进入耳中，出走耳前，与前脉交叉于面颊部，到达外眼角的丝竹空穴之下，交接于足少阳胆经。

足少阳胆经（见图 1-2-11）。

起始于外眼角的瞳子髎穴，向上到达额角部，下行至耳后的风池穴，沿着颈部行于手少阳经的前面，到肩上交会并走到手少阳经的后面，向下进入锁骨上窝部。

耳部的支脉：从耳后进入耳中，出走耳前，到眼外角的后方。

外眼角的支脉：从外眼角处分出，下走大迎，会合于手少阳经，到达目眶下，下行经颊车，由颈部向下会合前脉于锁骨上窝部，然后向下进入胸中，通过横膈，联络肝脏，属于胆；沿着肋肋内，出于少腹两侧腹股沟动脉部，经过外阴部的毛际，横行入髋关节部，后到环跳穴处。

锁骨上窝部直行的经脉：从锁骨上窝，下行到腋窝部，沿着侧胸部，经过肋肋部，向下会合前脉于髋关节部，再向下沿着大腿的外侧中间，循行到膝外侧。下行经过小腿外侧的中间，直下到达外踝部，再下到外踝的前面，沿足背部，进入足第四趾外侧端的足窍阴穴。

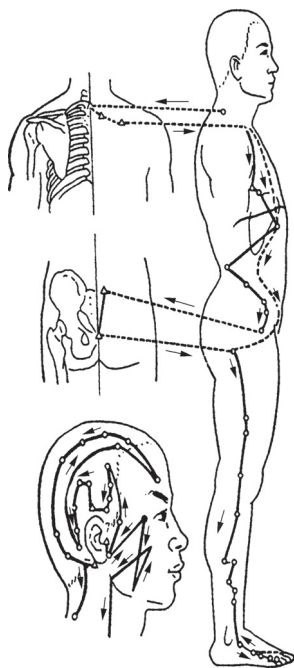


图 1-2-11 足少阳胆经循行图

足背部的支脉：从足背的足临泣穴处分出，沿着第一、二跖骨之间，循行出于大趾端，穿过趾甲，回过来循行到趾甲后毫毛中的大敦穴，交接于足厥阴肝经。

足厥阴肝经（见图 1-2-12）。

起始于足大趾上毫毛部，沿着足背部向上，经过内踝前 1 寸处，向上至内踝上 8 寸处，交出于足太阴经的后面，上行到膝内侧；沿着大腿部的内侧，进入阴毛中，环绕阴部，向上抵达小腹部，挟行于胃的两旁，属于肝脏，联络胆腑；向上通过横膈，分布于肋肋，沿着喉咙的后面循行，向上进入鼻咽部，连接于“目系”，向上循行到前额部，与督脉会合于头顶部。

目系的支脉：向下循行于颊里，环绕口唇内。

肝部的支脉：从肝分出，通过横膈，向上流注于肺，交接于手太阴肺经。



图 1-2-12 足厥阴肝经循行图

任脉（见图 1-2-13）。

起始于胞中，出于会阴部，向上行于阴毛部，沿着腹内，向上经过关元等穴，到达咽喉部，再向上行，环绕口唇，经过面部，进入目眶下的承泣穴。

督脉（见图 1-2-14）。

起始于胞中，当骨盆的中央，在女子则入内联系阴部的“廷孔”——当尿道口外端；由此分出一络脉，沿着外生殖器，会合于会阴部，绕向肛门之后。一分支别行于臀部，到足少阴与足太阳经的中间，支脉与足少阴经相合；向上行至大腿内侧的后缘，贯通脊柱，连属肾脏。督脉又与足太阳经起于眼内角，上行到额部，交会于头顶顶部，进入并连络于脑，又退出向下到颈部，循行于肩胛的内侧，并行于脊柱两侧，抵达腰部，进入并循行于脊里，络于肾脏；在男子，则循阴

茎，下至会阴部，与女子相同。另一分支，从小腹向上直行，穿过肚脐（神阙），向上通过心脏，进入喉咙，上至下颌部，环绕唇口，向上联络到两目的下方。

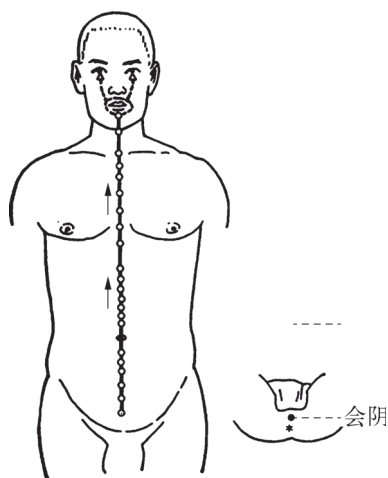


图 1-2-13 任脉循行图

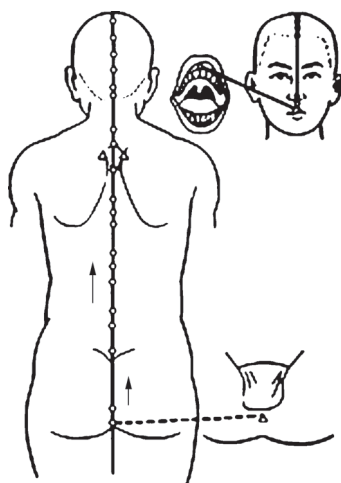


图 1-2-14 督脉循行图

穴位的分经主治规律，既能治疗本经的病证，又能治疗二经或三经相同的病证，既有特性，又有共性。各经穴位主治的异同见下表（见表 1-2-1~ 表 1-2-5）。

表 1-2-1 手三阴经穴主治规律

经 名	本 经 病	二经病	三 经 病
手太阴经	肺、咽喉病、遗尿、尿频	神志病	胸、肋、膈部疾病
手厥阴经	心、胃疾病		
手少阴经	心病		

表 1-2-2 手三阳经穴主治规律

经 名	本 经 病	二经病	三 经 病
手阳明经	前头、鼻、口、齿病、便秘、泄泻	耳病	眼病、咽喉病、热病、外感病
手少阳经	侧头、肋肋病		
手太阳经	后头、项、肩胛、神志病、脊柱病		

表 1-2-3 足三阳经穴主治规律

经名	本经病	二经病	三经病
足阳明经	前头、口、齿、咽喉病、胃肠病	眼病	神志病、热病、 全身性疾病、 下肢病
足少阳经	侧头、耳病、胁肋病、肝胆病		
足太阳经	后头、项背、腰、臀、肛肠病、各脏腑病		

表 1-2-4 足三阴经穴主治规律

经名	本经病	三经病
足太阴经	脾胃病	妇科病、男科病、 前阴病、全身性疾病、下肢病
足厥阴经	肝胆病	
足少阴经	肾、肺、咽喉病	

表 1-2-5 任、督二脉经穴主治规律

经名	功能	本经病	二经病
任脉	调理各脏腑的功能、 回阳固脱、强壮作用	中风脱证、下焦病、虚证	神志病、 脏腑病、 妇科病、 男科病
督脉	醒脑开窍、 清热通督、强壮作用	中风昏迷、热病、头面病	

从身体结构（分部主治）论

1. 头面颈项部穴位，除个别能主治全身性疾病或四肢疾患外，多数治疗局部病。
2. 胸腹部穴位，除治疗局部病外，大多可治疗脏腑和急性病。
3. 背腰部穴位，除少数治疗下肢疾病外，多数治疗脏腑病、局部病、慢性病。
4. 下腹部穴位，除治疗脏腑病、男女科病外，还能治疗全身性疾病。
5. 肘膝关节以上穴位，以治疗局部病为主。
6. 肘膝关节以下至腕踝关节的穴位，除能治疗局部病外，还能治疗脏腑疾患。
7. 腕踝关节以下的穴位，除能治疗局部病外，还能主治头面、五官病证，以及发热、脏腑病、神志病等全身性疾病（见表 1-2-6）。

表 1-2-6 经穴分部主治规律

穴位分布	主 治	兼 治
头面颈项部	均治疗穴位所在处的局部疾病	外感病、全身性疾病、四肢疾患
胸腹部		脏腑疾病、急症
背腰部		急慢性脏腑病、下肢疾病
下腹部		男科病、妇科病、脏腑病、全身性疾病、亚健康调整、预防保健要穴
肘膝关节以上		少数腧穴治疗远隔部位的疾病
肘膝关节以下至踝关节		脏腑疾患
踝关节以下		头面、五官病症，热病、脏腑病、神志病、全身性疾病

如何取穴定位

体表标志法

固定标志法 是依据人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法。所谓的固定标志，就是指人体的毛发、指（趾）甲、五官、乳头、肚脐（神阙），及各部位由骨骼和肌肉形成的凹陷和隆起。由于这些解剖标志固定不移，故经常作为临床取穴的参照物，而且有利于穴位定位的准确（见图 1-3-1、图 1-3-2）。如在目外眦旁定瞳子髎，在眉梢后定丝竹空，鼻尖取素髎，两眉中间取印堂，鼻唇沟平鼻翼下缘取迎香，口角八分取地仓，喉结旁开 1.5 寸取人迎，胸骨上窝取天突，两乳中点取膻中，肚脐取神阙，肚脐（神阙）旁开 2 寸取天枢，耻骨联合上缘中点取曲骨，第 7 颈椎下取大椎，第 2 腰椎棘突下取命门，骶管裂孔旁开 3 寸取秩边，在骶后孔中定八髎穴，膻窝中点取委中，腓骨小头前下方取阳陵泉，内踝与跟腱之间取太溪，外踝与跟腱之间取昆仑，取十二经的井穴多以爪甲为标志等。此外，两肩胛冈的连线平第 3 胸椎棘突，肩胛下角平第 7 胸椎棘突，两侧髂嵴最高点连线通过第 4、第 5 腰椎棘突之间的缝隙，以此作为计数椎体的标志，定取腰背部的穴位。

活动标志法 就是利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的凹陷、突起或皱纹等作为取穴标志的一种方法。这种方法在《灵枢·本输》中即已有之。如取中封、冲阳摇足而得之；取曲池屈臂而得之；取委中屈足而得之；如取耳门、听宫、听会应张口，取下关应闭口；咬肌隆起处定颊车；取阳溪需拇指翘起，拇

长、短伸肌腱之间的凹陷处为穴；取养老时应掌心对胸，当尺骨茎突之桡侧骨缝中；两虎口相叉食指交叉，尽处定列缺；尽量曲肘，在肘横纹的外侧端取曲池；上臂外展，当肩峰与肱骨粗隆之间会出现两个凹陷，前面的为肩髃，后面的为肩髃；侧卧，健侧腿在下，伸健腿，屈患腿，在骶管裂孔和股骨大转子连线外1/3处取环跳；屈膝，在膝内侧，当膝关节内侧面横纹内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处取曲泉；屈足，在足背侧，当足内踝前，商丘与解溪连线之间，胫骨前肌腱的内侧凹陷处取中封等。

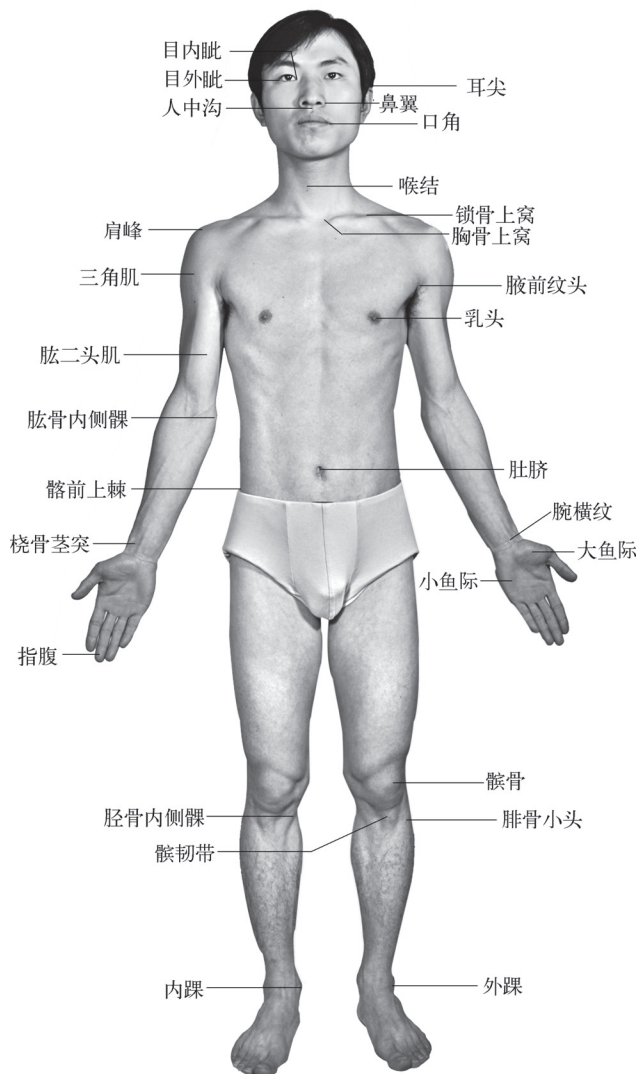


图 1-3-1 体表固定标志（前面）

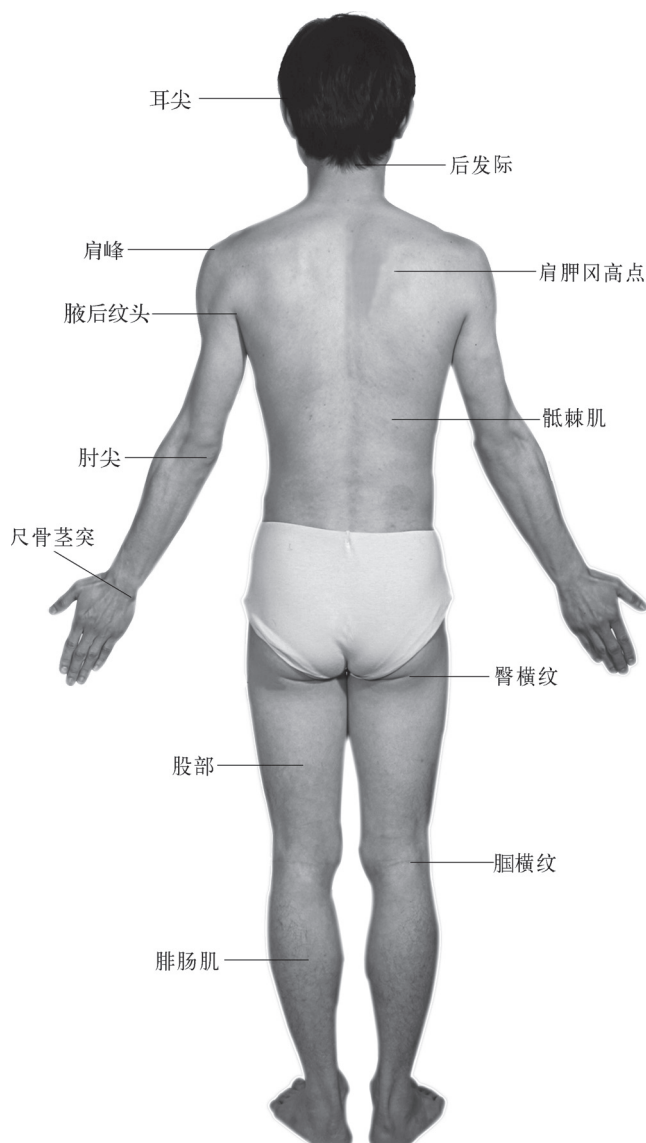


图 1-3-2 体表固定标志（后面）

骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是以骨节为主要标志，测量周身各部的长短，按比例折算成等份，每一等份为一寸，用以确定穴位位置的一种取穴方法，又称“骨度分寸法”。最早见于《灵枢·骨度》，现代常用的骨度分寸是以该篇所记载的内容为基础，通过长期的医疗实践，进行修正后作为确定穴位的主要依据。

详细的骨度分寸见表 1-3-1，主要的骨度分寸见图 1-3-3~图 1-3-5。

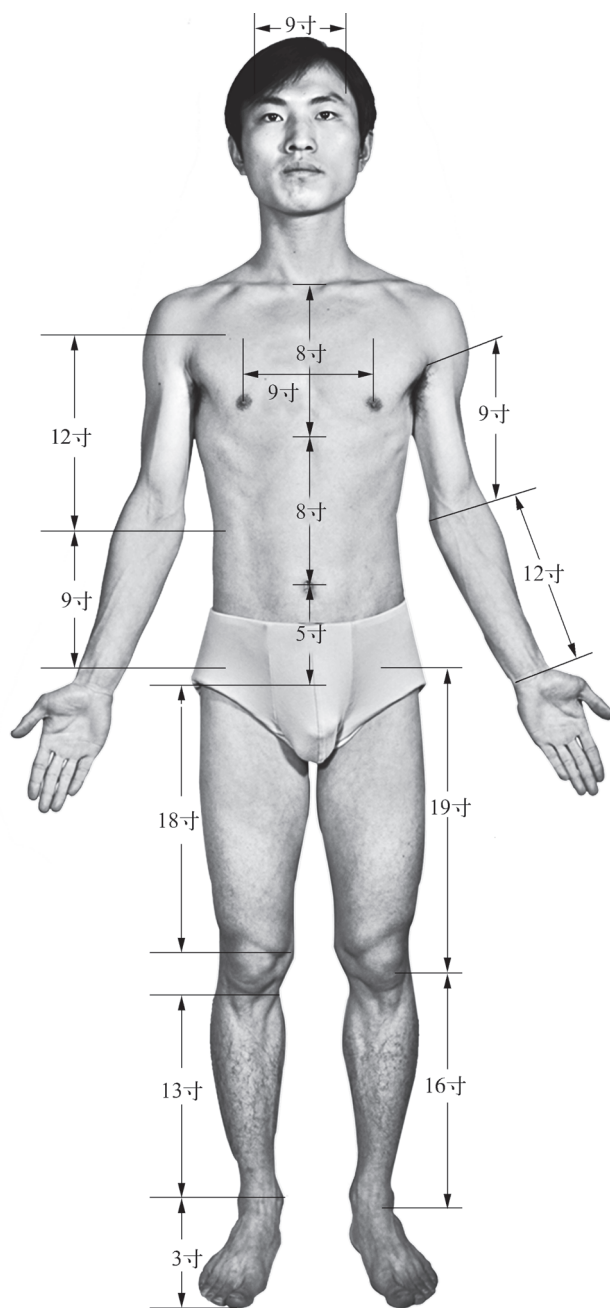


图 1-3-3 骨度分寸（前面）

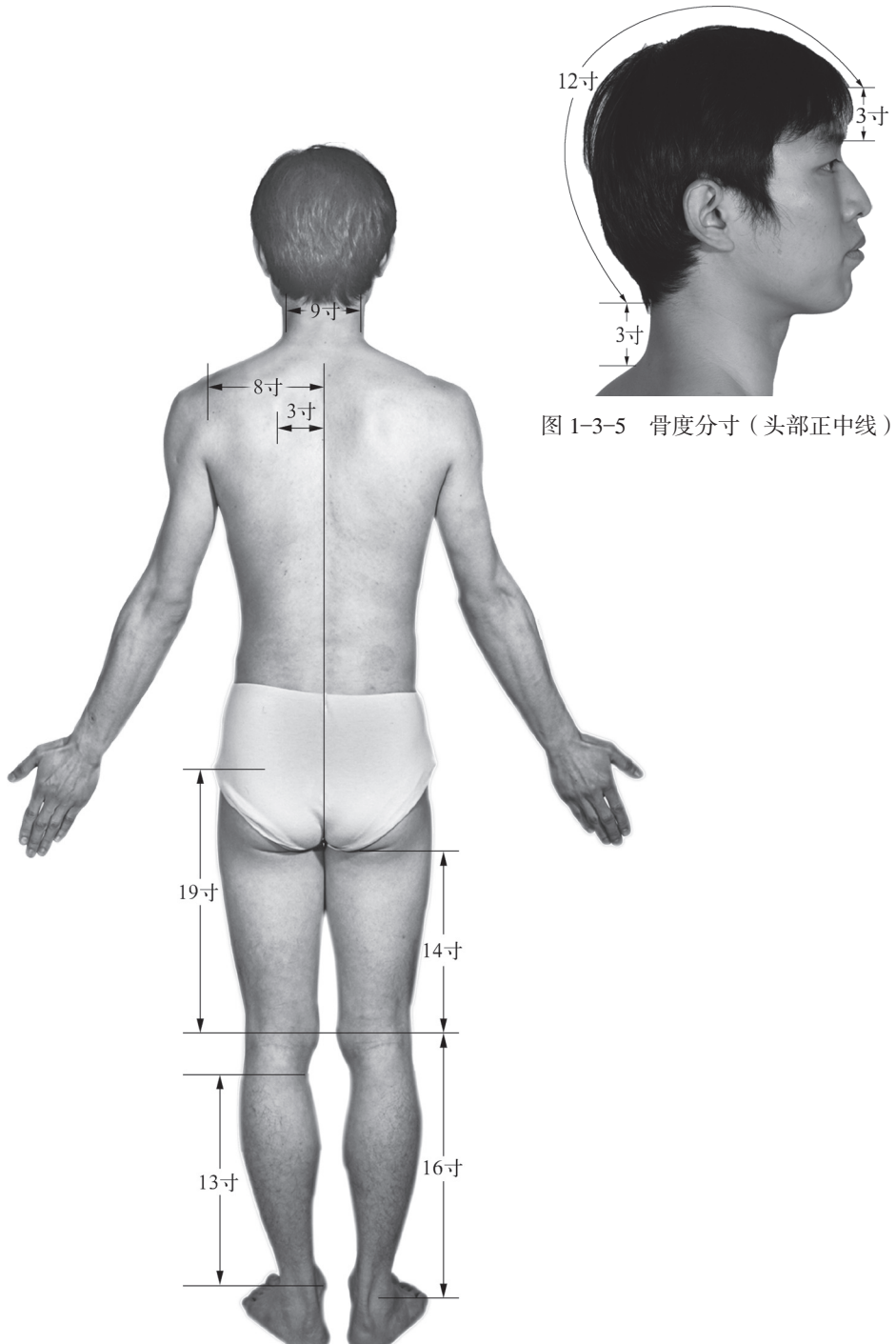


图 1-3-5 骨度分寸（头部正中线）

图 1-3-4 骨度分寸（后面）