

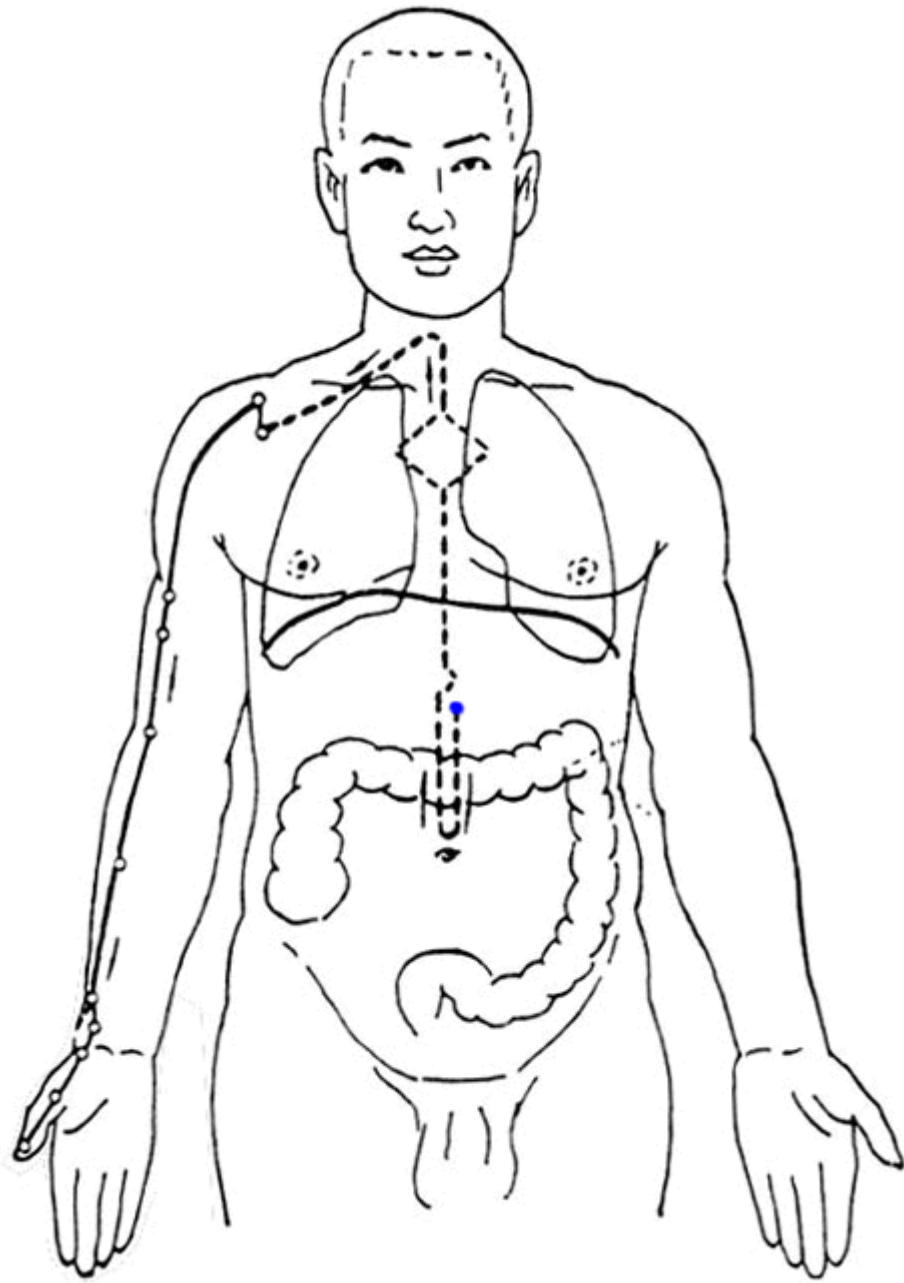
第一节 十二经脉

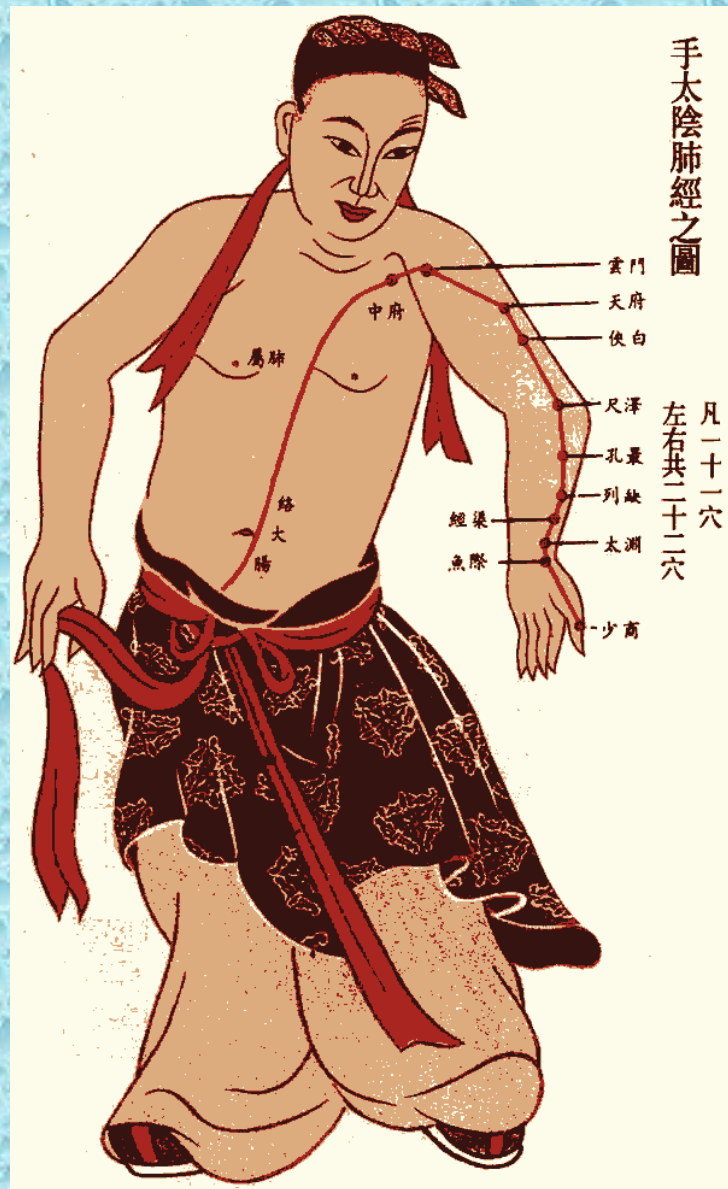
一、手太阴肺经

(一) 经脉循行

体内：**起于**中焦，下络大肠，返循胃口，上膈属肺。

体表：从胸前壁外上方，沿上肢内侧前缘下行，**止于**拇指桡侧端。支脉从腕后到食指桡侧端，与手阳明大肠经相接。





(二) 主要病候

咳嗽、气喘、少气不足以息、咳血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛、缺盆部和手臂内侧前缘痛、肩背部寒冷、疼痛等症。

(三) 主治概要

肺系疾病：咳嗽，气喘，咽喉肿痛，咳血，胸痛。

外经病：肩背痛，肘臂挛痛，手腕痛。

（四）腧穴

本经共11个穴，中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

经穴歌

手太阴肺十一穴 中府云门天府列
次则侠白下尺泽 又次孔最与列缺
经渠太渊与鱼际 抵指少商如韭叶

中府Zhongfu Lu1

定位：在胸前壁外上方，前正中线旁开6寸，平第1肋间隙。锁骨下窝凹陷处（云门）下1寸。

作用：泄胸中热，调理肺气。

主治：支气管炎，支气管哮喘，肺炎，肺结核，胸膜炎，肋间神经痛等。

应用：治疗喉痹配合谷，风府。

治疗外感咳嗽配大椎，肺俞。

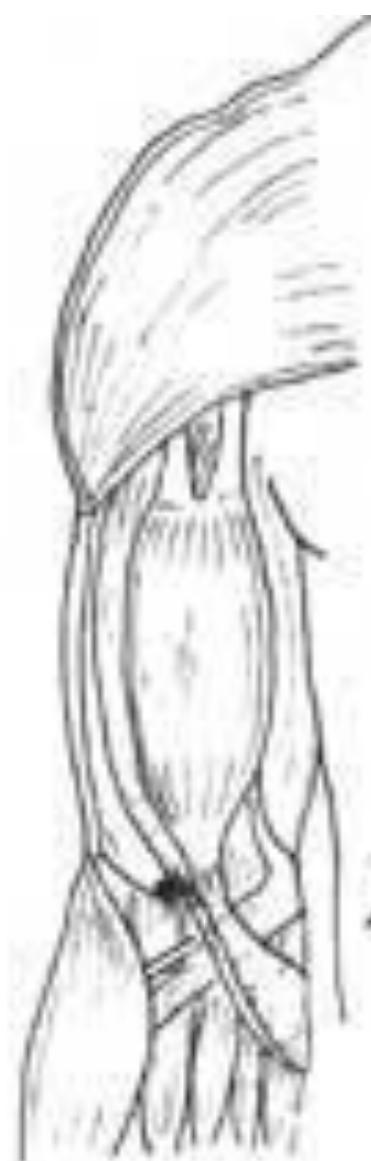
操作：向外斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可向内深刺，以免伤及内脏，引起气胸。

备考：肺募穴

尺泽 Chize LU5

定位：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

取法：仰掌，微屈肘，在肘横纹中可摸到肱二头肌腱，其桡侧凹陷处为穴。



尺泽

作用：清肺降气，和肠舒筋。

主治：咳嗽，气喘，咯血，潮热，咽喉肿痛，胸部胀满，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛。

应用：

肺系病——咳嗽、气喘配肺俞。

咽喉肿痛配少商。

咯血配鱼际。

急症 —— 吐泻配委中。（点刺放血）

外经病——肘臂挛痛配曲池。（《聚英·玉龙赋》肘挛疼兮，尺泽合于曲池）

操作：直刺0.5~1.2寸，或三棱针点刺出血。

备考：手太阴肺经合穴。

孔最 Kongzui LU6

定位：在前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

取法：尺泽与太渊连线中点上1寸。



作用：降气止血。

主治：咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，肘臂
挛痛，痔疮。

应用：

肺系病——咯血配曲泽、肺俞。

（《资生经》：孔最、曲泽、肺俞，疗唾血。）

哮喘孔最温针配定喘、天突、丰隆。

外经病——肘臂挛痛配曲池。

操作：直刺0.5-1寸。

备考：手太阴经郄穴。

列缺 Lieque LU7

定位：桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

取法：两手虎口垂直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖下凹陷为穴。



列缺

作用：祛风宣肺，通络止痛。

主治：咳嗽，气喘，咽喉痛，半身不遂，
口眼歪斜，偏头痛，颈项强痛，牙痛。

应用：

肺系病——伤风咳嗽配合谷、风门、风池。

咽喉痛、咳嗽配照海。

头项疾病——头痛，颈项强痛配后溪。口眼歪斜配地仓。（《资生经》：口歪，列缺、地仓）

操作：向上斜刺0.5~0.8寸。

备考：手太阴之络穴，别走手阳明大肠经。

八脉交会穴之一，通任脉。照海通阴跷脉，合于肺系、咽喉、胸膈。

太渊 Taiyuan LU9

定位：在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动。

取法：腕横纹分为三等分，桡侧1/3中点为穴。

作用：清宣肺气，复脉通络。

主治：咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，无脉症，手腕痛。

应用：

肺系病—咽喉肿痛、咳嗽、气喘配列缺、
合谷。

外经病—手腕痛配阳溪。

无脉症配内关。

操作：避开桡动脉，直刺0.3-0.5寸。

备考：手太阴经五输穴之一，所注为输。

手太阴经原穴。

八会穴之一，脉会穴。

少商 Shaoshang LU11

定位：拇指桡侧甲角旁约0.1寸。

取法：0.1寸《内经》形容为：去爪甲角如韭叶。沿甲底部引水平线与沿指甲桡侧缘引垂线交点处。



作用：醒脑开窍，清热利咽。

主治：咽喉肿痛，中风昏迷，中暑呕吐，
小儿惊风，癫狂，咳嗽，鼻衄。

应用：

急症——中风昏迷配中冲、水沟、足三里。

小儿惊风配合谷、曲池。

热病——咽喉肿痛配天突、合谷。

狂证配大敦。

操作：浅刺0.1寸，或点刺出血。

备考：手太阴经所出为井。井穴都位于四肢远端。多能治疗急症、热病。

手太阴肺经小结

- 1、手太阴肺经起于中焦，下络大肠，属肺。体表循行于上肢内侧手少阴和手厥阴之前，过鱼际，止于少商。支脉从列缺分出，在商阳与手阳明大肠经相连。联系脏腑有肺、大肠、胃、膈、咽喉、气道。
- 2、本经腧穴起于中府，止于少商，共11穴。左右对称。
- 3、本经主要病候以肺系疾病为主，以及上肢内侧病变。

4、特殊作用

尺泽治胃肠病，
孔最治咯血，
列缺治头项病，
太渊治无脉症，
少商治急症、热病。

5、取穴要点：

肘横纹肱二头肌腱桡侧取尺泽。
尺泽与太渊连线上取孔最。
桡骨茎突上方取列缺。
腕横纹桡动脉搏动处取太渊。
拇指桡侧甲角旁取少商。

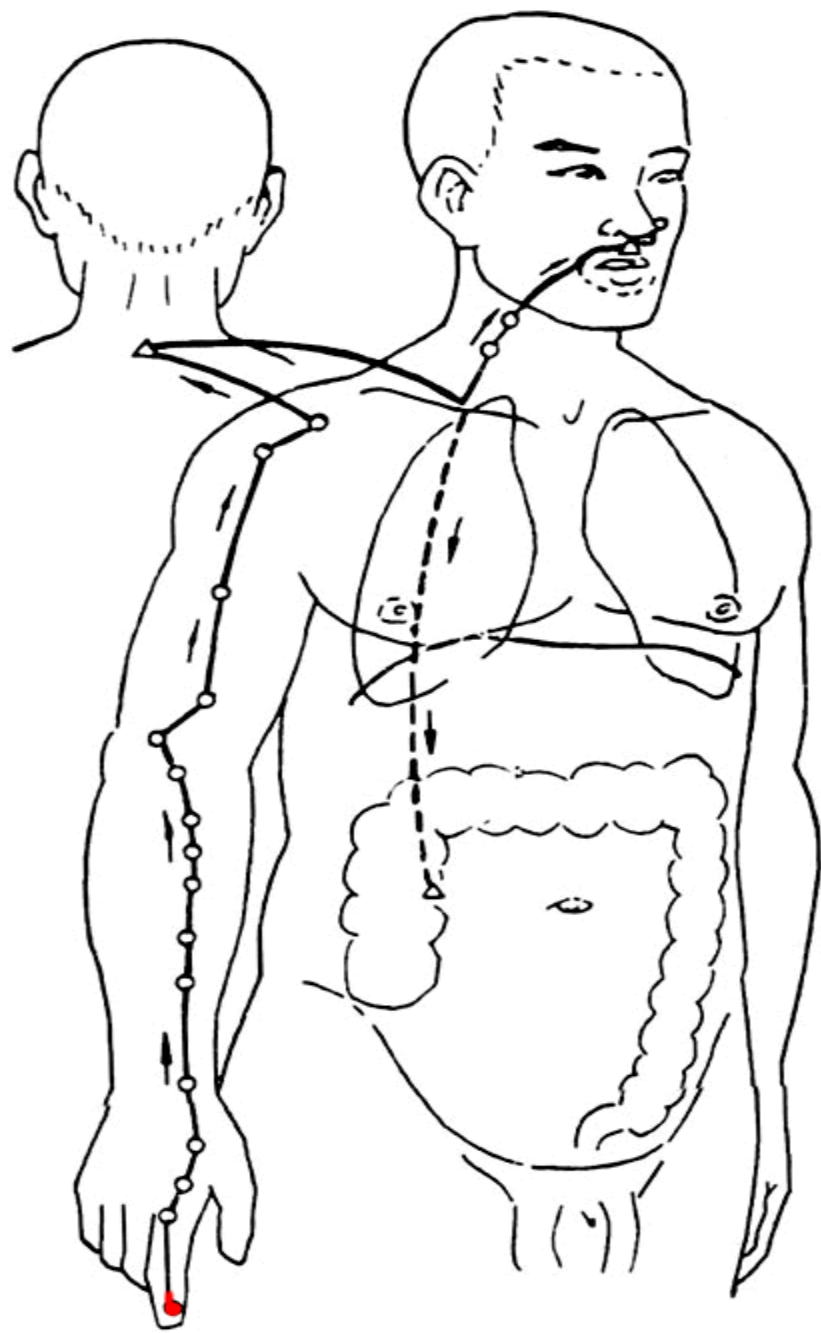
6、中府、云门不可深刺，以免伤及肺脏，造成气胸，少商治疗实热证时，用三棱针点刺出血，关节部位腧穴不宜用直接灸。

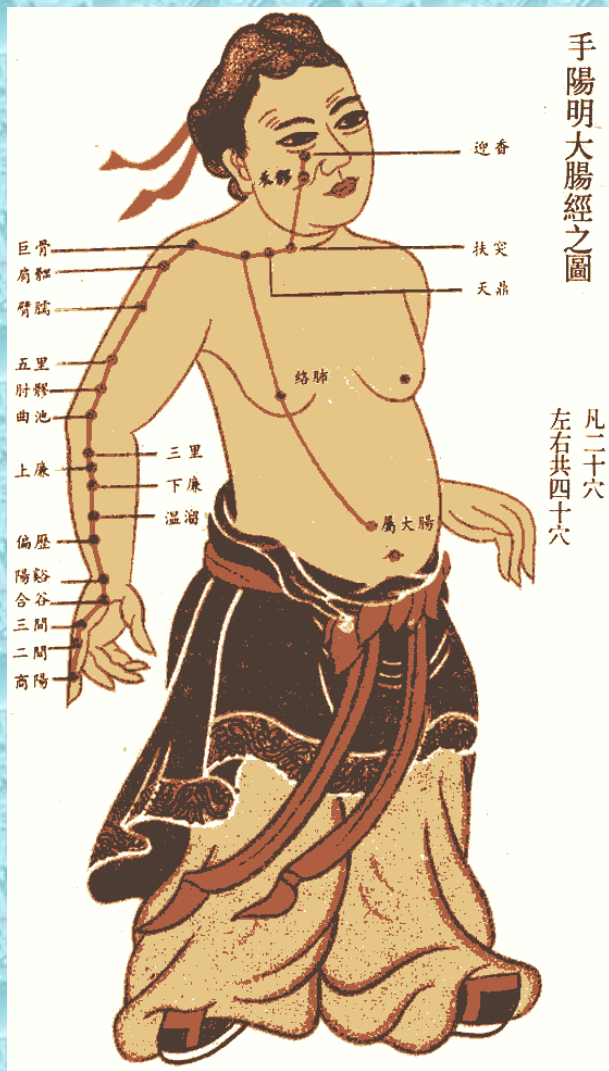
手阳明大肠经

（一）经脉循行

体表：从食指桡侧端沿上肢外侧前缘上行，经肩颈上颜面，在人中沟交叉到**对侧**，在鼻翼旁与足阳明胃经相接。

体内：络肺，属大肠。面部支脉进入下齿龈，绕上唇。





(二) 主要病候

腹痛，肠鸣，泄泻，便秘，痢疾，咽喉肿痛，齿痛，鼻流清涕或出血，以及本经循行部位疼痛、热肿或寒冷。

(三) 主治概要

头面五官疾病：咽喉肿痛，齿痛，目赤肿痛，头痛，鼻衄。

热病：身热，热病无汗，多汗。

外经病：瘰疬，肩臂痛，上肢不遂。

（四）腧穴

本经共20穴：商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。

手阳明经穴歌

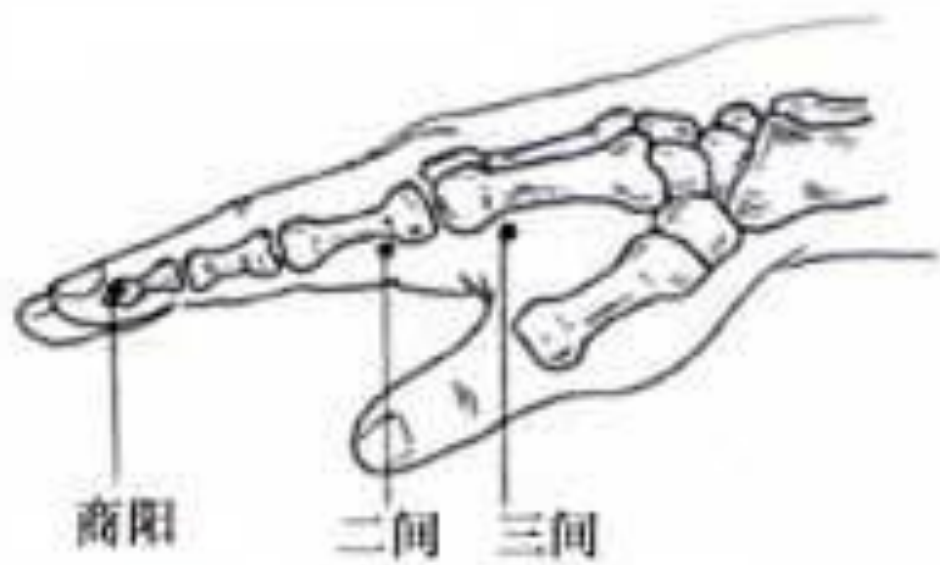
手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏，
阳溪偏历温溜过，下廉上廉三里长，
曲池肘髎手五里，臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五分是迎香。

商阳 Shangyang LI 1

定位：食指桡侧甲角旁约0.1寸。

作用：清热泻火，醒脑开窍。

主治：咽喉肿痛，耳鸣耳聋，中风昏迷，热病无汗，下齿痛，青盲（青光眼）。



应用：感冒发热，热病无汗配合谷。

耳鸣耳聋配中渚、外关。

齿痛配厉兑、合谷。

青盲配巨髎

中风昏迷、中暑配水沟、劳宫。

操作：浅刺0.1寸，或点刺出血。

备考：井穴

二间 Erjian LI2

定位：微握拳，在食指桡侧，第2掌指关节前凹陷处。

作用：清热散风，消肿止痛。

主治：鼻衄齿痛等五官疾病，热病。

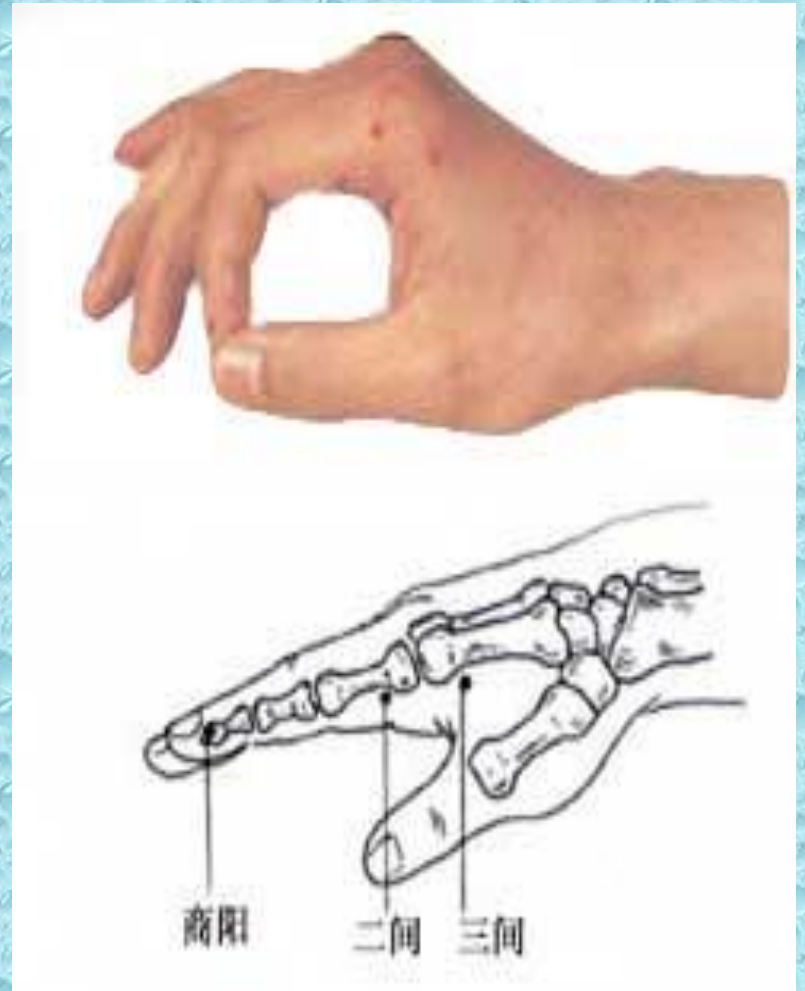
操作：直刺0.2~0.3寸。

备考：荥穴。

合谷 Hegu LI4

定位：手背第1、2掌骨之间，约平第2掌骨中点处。

取法：将对侧拇指指关节横纹放在拇食指之间的指蹼缘上，屈指当拇指指尖处为穴。



作用：祛风解表，清热通络。

主治：头痛，齿痛，目赤肿痛，咽喉肿痛，失音，口眼歪斜，鼻衄，牙关紧闭，耳鸣耳聋，疔疮，上肢瘫痪，腹痛，发热恶寒，无汗，多汗，小儿惊风，经闭，滞产。

应用：

头痛、齿痛配三间。（《杂病十一穴法歌》：头风头痛与牙疼，合谷三间两穴寻）

目赤肿痛配太阳。（《大成》）

口眼歪斜配颊车、下关。

鼻衄配上星。（《中国针灸学概要》）

感冒发热恶寒配大椎、风池。

小儿惊风配太冲。

热病无汗、多汗配复溜。（《大成》：少汗：先补合谷，次泻复溜；多汗：先泻合谷，次补复溜）

滞产配三阴交（《大成》：难产：合谷补，三阴交泻，太冲）。

经闭配血海。（《针灸集成》：月经不通：合谷、阴交、血海、气冲）

操作：直刺0.5~1寸。孕妇慎针。

备考：原穴。

阳溪 Yangxi LI5

定位：在腕背横纹桡侧，拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

作用：泻火利节。

主治：头痛，耳聋耳鸣，咽喉肿痛，齿痛，腕臂痛。

应用：

头面五官疾病 — 耳鸣耳聋配翳风、听宫。

外经病 — 腕臂痛配阳池、阳谷。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：五输穴之一：经穴

偏历Pianli LI6

定位：曲肘，在阳溪穴与曲池穴连线上，腕横纹上3寸处。

作用：清热疏肺，通调水道。

主治：耳鸣、鼻衄 等五官疾病，手臂酸痛，腹部胀满，水肿等。

应用：配太渊为原络配穴法，主治感冒、头痛、咽喉痛。

操作：直刺或斜刺0.5~0.8寸。

手三里 Shousanli LI10

定位：在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，曲池下2寸。

作用：祛风通络，理气通腑。

主治：肘臂疼痛，上肢痿痹，腹痛，
腹泻，腹胀，齿痛，失音。



曲池 上廉下廉 温溜 偏历

手三里

应用：

齿痛配颊车。

失音配温溜、曲池、中渚、丰隆。（《千金》：喉痹不能言，手三里、温溜、曲池、中渚、丰隆。）

上肢痿痹配合谷、外关、肩髃。

腹痛腹泻配上巨虚、天枢。

操作：直刺0.8~1.2寸。

曲池 Quchi LI11

定位：在肘横纹外侧端，屈肘时当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

作用：祛风解表，清热凉血。

主治：热病，咽喉肿痛，目赤痛，齿痛，上肢不遂，手臂肿痛，风疹，高血压，瘰疬，癫狂，腹痛吐泻。



曲池

上廉 下廉 温溜 偏历

手三里

应用：

感冒、咽喉肿痛、目赤痛配合谷、外关。

风疹配风池、血海、足三里。

上肢瘫痪配合谷、外关、肩髃。

手臂肿痛配尺泽、天井、外关、合谷

操作：直刺1~1.5寸。

备考：合穴。

肘髎 Zhouliao LI12

定位：曲肘，曲池穴外上方1寸，当肱骨边缘处。

作用：疏筋利节。

主治：肘臂部疼痛、麻木、挛急等局部病症。

应用：配手三里、肩髃治疗肘痛，曲伸不利。

操作：直刺0.5~1寸。

臂臑 Binao LI14

定位：在臂外侧，三角肌止点处，当曲池与肩髃连线上，曲池上7寸。

取法：三角肌下端肱骨桡侧为穴。

作用：通经明目。

主治：瘰疬，肩臂疼痛，颈项拘挛，目疾。

应用：

肩臂疼痛、肩凝配肩髃。

颈项拘挛（落枕）配强间。（《资生
经》：颈项强，臂臑，强间）

青盲、近视、目赤肿痛配睛明，承泣。

操作：直刺或向上斜刺0.8~1.5寸。治目疾
向上斜刺，行合谷刺。

备考：手阳明、手足太阳、阳维之会。

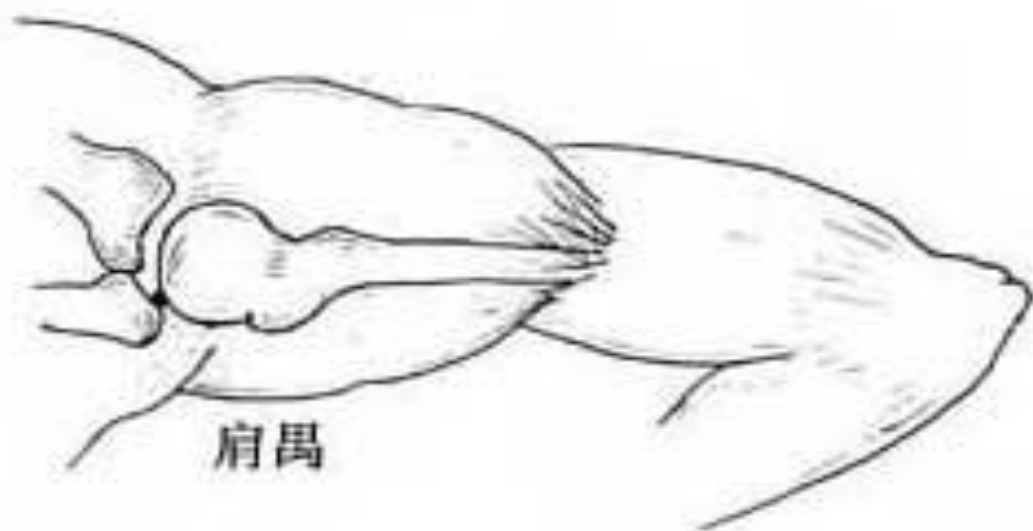
肩髃 Jianyu LI15

定位：在肩部，三角肌上，上臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

取法：上臂平举时，肩部出现两个凹陷，前方的凹陷中。

作用：活血通络，疏风清热

主治：肩臂疼痛，上肢不遂，手臂挛急，癰疹，癩疔。



应用：

瘰疬（颈部淋巴结结核）配曲池。

风热瘾疹配阳溪。（《百症赋》：肩髃
阳溪消瘾风之热极）

操作：直刺或向下斜刺0.8~1.5寸。

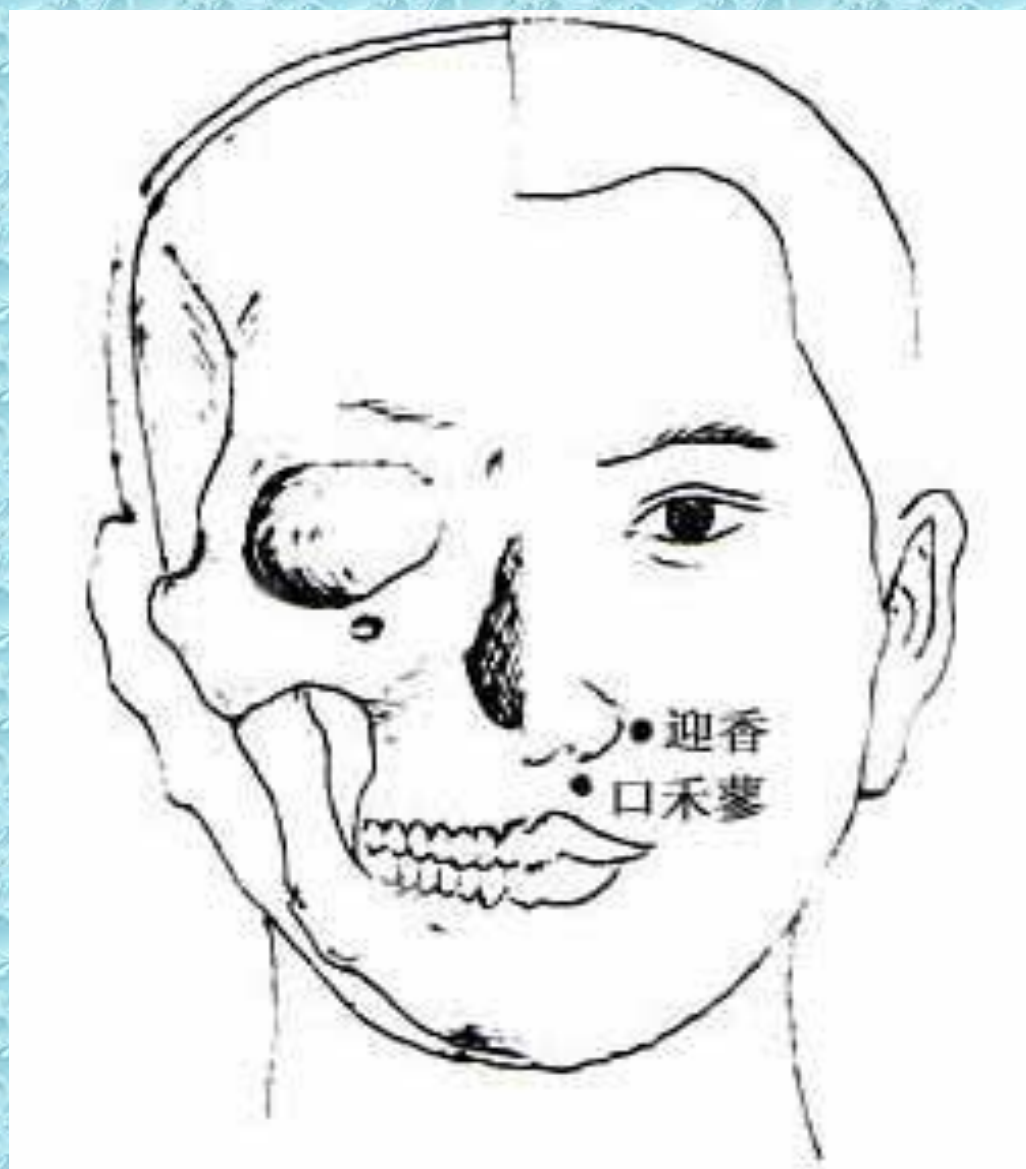
备考：手阳明，阳跷脉交会穴。

迎香 Yingxiang LI 20

定位：在鼻翼外缘中点旁约0.5寸，当鼻唇沟中。

作用：活血通络，通窍驱虫。

主治：鼻塞，鼻鼽，鼻衄，鼻息肉，口歪，面痒，胆道蛔虫症。



应用：

鼻塞、鼻鼾、不闻香臭配合谷、印堂、上星。口歪配颊车、四白。

面痒配合谷。

（《大成》：面痒肿：迎香、合谷）

胆蛔症透四白配阳陵泉。

操作：直刺或斜刺0.3~0.5寸，不宜灸。

备考：手阳明与足阳明交会穴。

手阳明大肠经小结

- 1.经脉走向：从食指桡侧端，沿上肢外侧前缘经肩、颈上颜面，止于对侧鼻翼旁。体内支属大肠，络肺。联系的器官有齿（入下齿中）、口、鼻（还出夹口...上夹鼻孔）

2. 取穴要点

食指桡侧甲角旁取商阳。

第一、二掌骨间取合谷。

拇短、长伸肌腱之间凹陷取阳溪。

尺泽与肱骨外上髁之间取曲池。

曲池下两寸取手三里，上7寸取臂臑。

肩峰前下方凹陷取肩髃。

鼻唇沟中取迎香。

3.主治要点

头面五官病：咽喉肿痛，齿痛，目赤肿痛，头痛，鼻衄。

热病：身热，热病无汗，多汗。

外经病：瘰疬，肩臂痛，上肢不遂。

4.特殊作用

商阳治中风昏迷。

合谷治滞产、经闭。

曲池、肩髃治风疹、瘾疹。

臂臑治目疾。

5.操作要点

商阳浅刺或点刺放血。

合谷孕妇慎针。

迎香向上斜刺或平刺，不宜艾炷灸。

足阳明胃经



一、足阳明胃经循行

《灵枢·经脉》：胃足阳明之脉起于鼻，交**頰**中，旁**约**太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口，环唇，下交承浆，**却循颐后**下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过**客主人**，循发际，至**额颅**。

其支者：从大迎前，下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃，络脾。

其直者：从缺盆下乳内廉，下挟脐，入**气街**中。

其支者，起于胃下口，下循腹里，下至气街中而合。——以下髀关，抵伏兔，下膝髌中，下循胫外廉，下足跗，入中指内间。

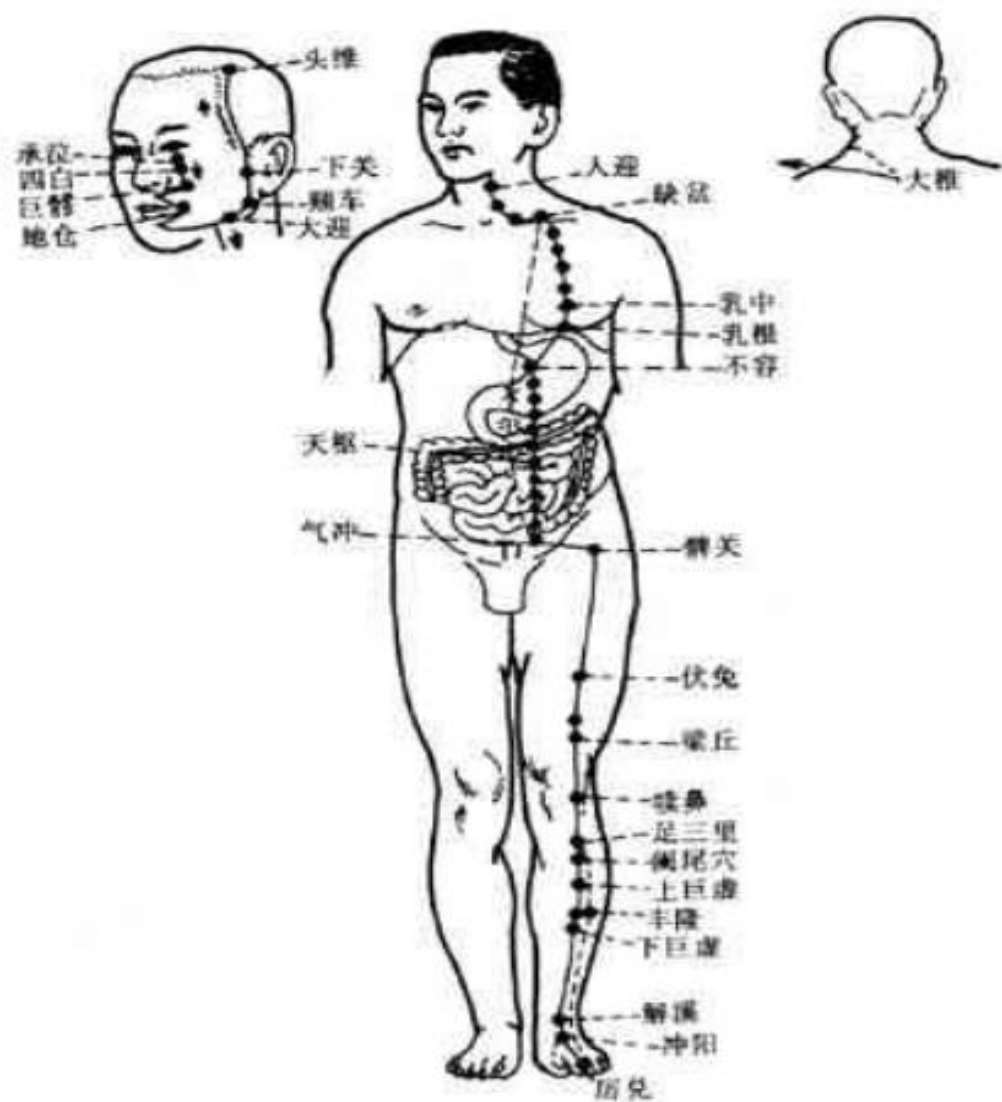
其支者，下膝三寸而别，以下入中指外间。

其支者：别跗上，入大指间，出其端。

- 【语译】

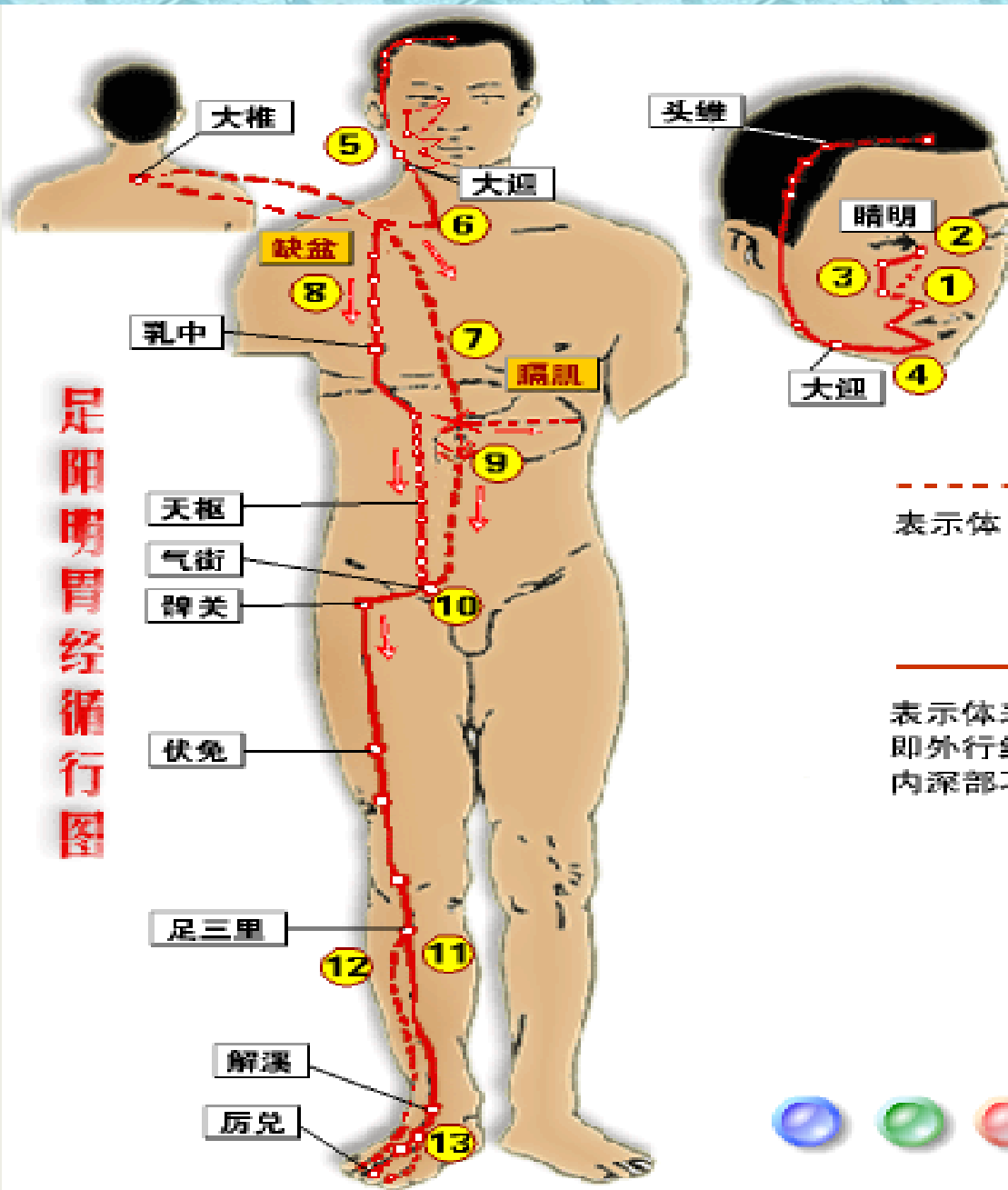
- 足阳明胃经，起于鼻（会迎香），交鼻根部，与旁边足太阳经交会（会睛朗），向下沿鼻外侧（承泣、四白），进入上齿中（巨髎），回出来夹口旁（地仓），环绕口唇（会水沟），向下交会于颏唇沟（会承浆）；退出来沿下颌出面动脉部（大迎），再沿下颌角（颊车），上耳前（下关），经颧弓上（会上关、悬厘，颌厌），沿发迹（头维），至额颅中部（会神庭）。
- 面部的支脉，从大迎前向下，经颈动脉部（人迎），沿着喉咙（水突、气舍，一说会大椎），进入缺盆（锁骨上窝部），向下通过横膈，属于胃（会上脘、中脘），联络于脾脏。

-
- 缺盆部主干，从锁骨上窝（缺盆）向下，经乳中（气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根），向下夹脐旁（不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来），进入气街（腹股沟动脉部气冲穴）
- 腹内之脉，从胃口向下，沿腹里，至腹股沟动脉部与前外行主干会合。由此下行，经髌关节前（髌关），到股四头肌隆起出（伏兔、阴市、梁丘），下向膝髌中（犊鼻），胫骨外侧前缘（足三里、上巨虚、条口、下巨虚），下行足背（解溪、冲阳），进入中趾内侧趾缝（陷谷、内庭），出次趾末端（厉兑）。
- 胫部支脉，从膝下三寸处（足三里）分出(丰隆)，向下进入中趾外侧趾缝，出中趾末端。
- 足部之脉，从足背部（冲阳）分出，进入大趾末端，接足太阴脾经。



足阳明胃经穴

足阳明胃经循行图



大椎

5

大迎

6

缺盆

8

乳中

7

膻中

9

天枢

气街

脾关

10

伏兔

足三里

12

11

解溪

厉兑

13

头维

睛明

2

3

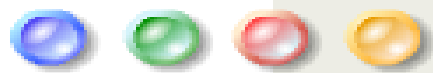
1

大迎

4

表示体内循环线

表示体表有穴通路，即外行线（实际在体内深部不可见）



（二）主治概要

脾胃疾病：胃脘痛，呕吐，腹胀，肠鸣，痢疾。

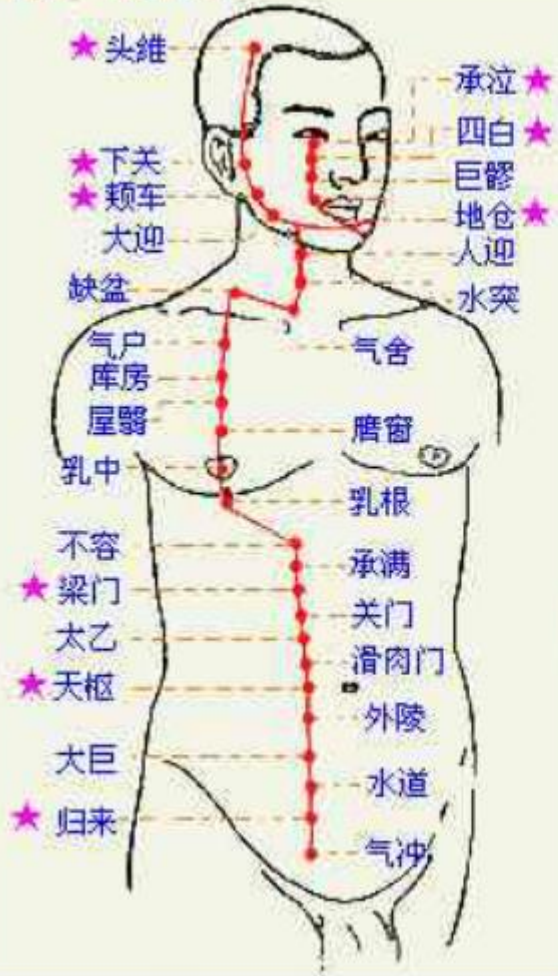
头面五官疾病：头痛，口眼歪斜，齿痛，面痛，牙关紧闭。

外经病：乳痈，膝痛，下肢痿痹，脚气。

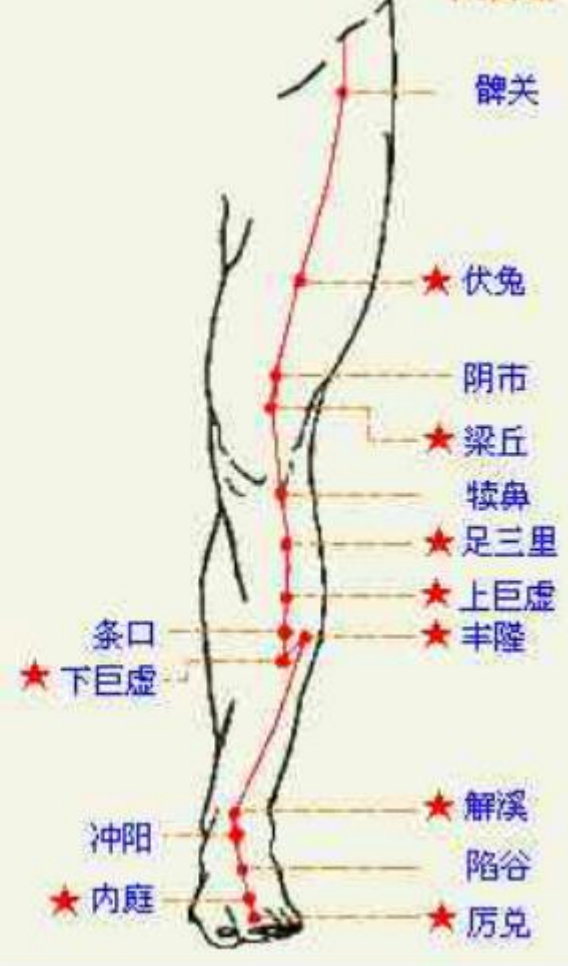
(三) 腧穴

本经脉分布有45个穴位，起穴为承泣，止穴为厉兑，重点记忆：承泣，地仓，颊车，下关，头维，天枢，归来，梁丘，犊鼻，足三里，丰隆，内庭，厉兑十三个腧穴。

● 头颈、躯干部



下肢部



承泣（足阳明、阳跷、任脉交会穴）

【定位】 在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。

【主治】 1. 目赤肿痛，流泪，夜盲，近视，眼睑动。

2. 口歪，面部痉挛。

【操作】 嘱患者闭目，医者押手拇指向上轻推眼球固定，刺手持针紧靠眶缘缓慢直刺0.5-0.7寸。不宜提插捻转，以防刺破血管引起血肿。禁灸。

- 四白
- 定位：瞳孔直下，当眶下孔凹陷处
- 功能：疏风通络、清头明目
- 配穴：
 - 颊车、攒竹、太阳——通经活络，口眼歪斜，角膜炎
 - 涌泉、大杼——滋阴潜阳，头痛目眩
 - 丰隆、太冲——目翳、眼睑瞤动、青光眼

地仓（手阳明、足阳明、阳蹻脉交会穴）

【定位】 在面部，口角旁开0.4寸（指寸）

【主治】 1. 口歪，流涎
2. 眼睑 动。

【操作】 斜刺或平刺0.5-0.8寸，或向迎香、颊车方向透刺1.0-2寸。慎灸。

颊车

【定位】在面部，下额角前上方一横指（中指）

【主治】1. 口歪，颊肿。
2. 齿痛，口噤不语。

【操作】直刺0.3-0.5寸，或向地仓方向透刺1.5-2寸。慎灸。

下关（足阳明、足少阳经交会穴）

【定位】 在面部，颧弓下缘中央与下额切际之间凹陷中。

【主治】 1. 耳聋，耳鸣，聾耳。
2. 齿痛，口歪，面痛。

【操作】 直刺或斜刺0.5-1寸。慎灸。

头维（足阳明、足少阳、阳维脉交会穴）

【定位】 在头部，额角发迹直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸。

【主治】 1. 头痛，眩晕。

2. 目痛，迎风流泪，眼睑 动。

【操作】 向后平刺0.5-0.8寸或横刺透率谷。平刺时要将针刺入帽状腱膜下。可灸。

- **梁门**

【定位】 在上腹部，肚脐上4寸，前正中线旁开2寸

【主治】 1. 胃痛、呕吐、食欲不振，腹胀，泄泻。

【操作】 直刺0.5-1寸。

- **配穴：** 公孙、足三里、内关——和胃降逆止痛，胃痛、腹胀，呕吐
- 胃俞、脾俞、肾俞、上巨虚——温阳健脾，便溏
- 中脘透刺——胃下垂

天枢（大肠募穴）

【定位】在腹部，横平脐中，前正中线旁边2寸。

【主治】1. 腹胀肠鸣，绕脐腹痛，便秘，泄泻，痢疾。

2. 癥瘕，月经不调，痛经。

【操作】直刺1-1.5寸。可灸。

归来

【定位】 在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸。

【主治】 1. 腹泻，疝气。

2. 闭经，月经不调，阴挺，带下。

【操作】 直刺1—1.5寸。可灸。

梁丘（郄穴）

【定位】在股前区，髌底上2寸，股外侧肌与股直肌肌腱之间。

【主治】1. 急性胃痛，乳痈。
2. 膝关节肿痛，下肢不遂。

【操作】直刺1—1.5寸。可灸。

犊鼻

【定位】在膝前区，髌韧带外侧凹陷中。

【主治】膝肿痛。

【操作】屈膝90度，向后内斜刺1—1.5寸。可灸。

足三里（合穴）

【定位】 在小腿外侧，犊鼻（ST35）下3寸，犊鼻（ST35）与解溪（ST41）连线上。

【主治】 1. 胃痛，呕吐，噎膈，腹胀，腹痛，肠鸣，消化不良，泄泻，便秘，痢疾，乳痈。

2. 虚劳羸瘦，咳嗽气喘，心悸气短，头晕。

3. 失眠，癫狂。

4. 膝痛，下肢痿痹，脚气，水肿。

【操作】 直刺1-2寸，可灸。

主治

- 1、胃肠道疾病要穴，用治胃胀、胃痛、暖气、吞酸、呕吐、呃逆、腹痛、腹泻、便秘、痢疾等症。
- 2、止咳化痰，降气平喘，用治咳嗽气喘等症。
- 3、对血压有双向调节作用，既能降血压治疗高血压病，又能抗休克，升血压。
- 4、镇静、安神，治头昏失眠。
- 5、强壮补虚之要穴。
- 6、头面五官病，常与合谷配用。
- 7、下肢瘫痪之要穴。

• **上巨虚（大肠下合穴）**

【定位】 在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。

【主治】 1、肠中切痛，肠痈、泄泻、便秘。
2、下肢痿痹，脚气。

【操作】 直刺1-1.5寸，可灸。

丰隆（络穴）

【定位】在小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌的外缘。

【主治】

1. 咳嗽，痰多，哮喘。
2. 头痛，眩晕，癫狂痫。
3. 下肢痿痹。

【操作】直刺1-1.5寸，可灸。

• 下巨虚（小肠下合穴）

【定位】在小腿前外侧，当犊鼻穴下9寸，距胫骨前缘一横指。

【主治】1、小腹痛，腰脊痛引睾丸。
2、泄泻、痢疾、乳痈。
3、下肢痿痹。

【操作】直刺1-1.5寸，可灸。

• 解溪（经穴）

【定位】在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

【主治】1、头痛、眩晕、癫狂。
2、腹胀、便秘。
3、下肢痿痹，足踝肿痛。

【操作】直刺0.5-1寸，可灸。

配穴：血海、商丘——和胃降逆——腹胀

内庭（荥穴）

【定位】在足背，第2、第3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

【主治】1. 齿痛，咽喉肿痛，口歪，鼻衄，热病。
2. 腹胀，腹痛，便秘，痢疾。
3. 足背肿痛。

【操作】直刺或向上斜刺0.5-1寸，可灸。

厉兑（井穴）

【定位】 在足趾，第2趾末节外侧，指甲根角侧后方0.1寸。

【主治】 1. 齿痛，口歪，咽喉肿痛，鼻衄，癲狂，热病。
2. 足背肿痛。

【操作】 浅刺0.1-0.2寸，或用三棱针点刺出血。可灸。

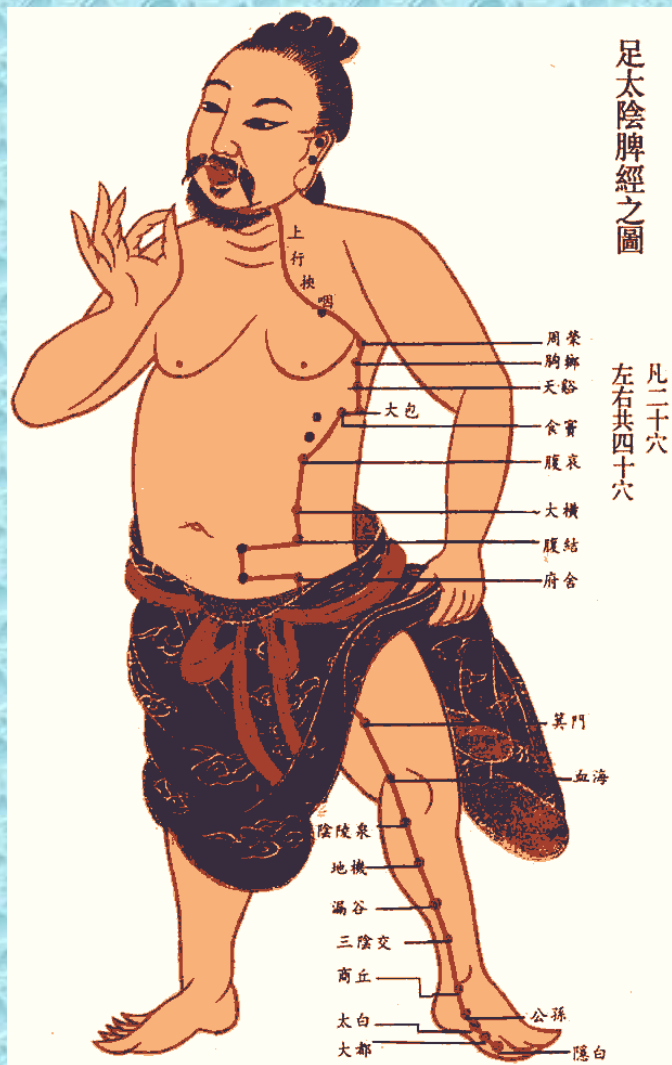
四、足太阴脾经

（一）经脉循行

体表：起于足大趾内侧端，沿足内侧、小腿内侧胫骨后缘上行，在内踝上8寸交到足厥阴经之前，上行于小腿及大腿内侧前缘，经腹部和胸部前外侧，止于腋下第六肋间。

体内：属脾，络胃，挟咽，连舌本，散舌下，支脉从胃上膈，注心中，与手少阴心经相接。





足太陰脾經之圖

凡二十六穴
左右共四十六穴



足太陰脾經穴

（二）主要病候

胃脘痛，食则呕，暖气，腹胀便溏，黄疸，身重无力，舌根强痛，下肢内侧肿胀、厥冷等症。

（三）主治概要

脾胃病：腹胀，腹痛，泄泻，便秘，肠鸣，胃痛。

前阴病：月经不调，崩漏，小便不利，遗尿，遗精。

外经病：下肢痿痹，脚气。

（四）腧穴

本经共21穴：隐白、大都、太白、
公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴
陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、
大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、
大包。

经穴歌

足太阴脾由足拇，隐白先从内侧起，
大都太白继公孙，商丘直上三阴交，
漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门前，
府舍腹结大横上，腹哀食窦天溪连，
胸乡周荣大包经，二十一穴太阴经。

隐白 Yinbai SP1

定位：在足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸。

作用：健脾安神，调经统血。

主治：腹胀，便血，尿血，月经过多，崩漏，癫狂，多梦，惊风，晕厥，胸痛。



应用：月经过多配三阴交、血海、气海。

崩漏配大敦用直接灸。

便血配足三里。

操作：浅刺0.1寸，或三棱针点刺出血。治

血证多用灸法。

备考：井穴。

太白 Taibai SP3

定位：在第一跖骨小头后缘，赤白肉际处。

作用：摄血宁神。

主治：肠鸣，腹胀，腹泻，胃痛，便秘等；体重节痛。

应用：配公孙、大肠俞、三焦俞主治肠鸣腹泻。

配复溜、足三里主治腹胀。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：备考：输穴，原穴。

公孙 Gongsun SP4

定位：在足内侧缘,当第一跖骨基底的前下方。

取法：弓形的第一跖骨后缘下方，赤白肉际。

作用：健脾化湿，和胃行气。

主治：胃痛，呕吐，饮食不化，腹胀肠鸣，
腹痛，泄泻，痢疾，心烦失眠，水肿，发
狂妄言，嗜卧，脚气。

应用：胃脘痛配中脘、内关。

痢疾配大肠俞、天枢。

脚气配冲阳、足三里。（《大成》）

操作：直刺0.6~1.2寸。

备考：足太阴经络穴。

八脉交会穴，通冲脉；内关通阴维脉，共治心、胸、胃病。

三阴交 Sanyinjiao SP6

定位：足内踝尖上3寸，胫骨内侧面后缘。

作用：健脾化湿，疏肝补肾。

主治：肠鸣，腹胀，泄泻，月经不调，崩漏，带下，阴挺，痛经，难产，遗精，阳萎，疝气，遗尿，失眠，下肢痿痹，脚气。



应用：腹胀、腹泻、肠鸣配天枢、合谷。

月经不调、痛经配中极、天枢、行间。

带下配阴陵泉、气海。

遗精配气海。（《百症赋》）

遗尿配中极，膀胱俞。

下肢痿痹、脚气配足三里。（《玉龙歌》）

失眠配太冲。

操作：直刺1~1.5寸，孕妇慎针。

备考：足太阴，足少阴，足厥阴交会穴。

地机 Diji SP8

- 定位: 在内踝尖与阴陵泉穴的连线上，阴陵泉穴下3寸。
- 作用: 健脾理血。
- 主治: 痛经，崩漏，月经不调等妇科病；腹痛，腹泻等脾胃病。小便不利，水肿等水湿病症。
- 应用: 配血海主治月经不调。
配肾俞、中极、三阴交主治痛经。
- 操作: 直刺1~2寸。
- 备考: 郄穴。

阴陵泉 Yinlingquan SP9

定位: 胫骨内侧髁后下方凹陷处。

取法: 沿小腿内侧后缘由下往上推，至胫骨向内上弯曲之处后下方凹陷处。

作用: 健脾化湿，利尿消肿。

主治: 腹胀，水肿，黄疸，淋证，癃闭，遗尿，遗精，膝痛。

应用：腹泻配脾俞。

黄疸配三阴交、日月、至阳、胆俞。
(《中国针灸学概要》)

水肿配水分。(《百症赋》)

淋证、癃闭配箕门。

遗尿配阳陵泉。

膝痛配足三里、血海、梁丘。

操作：直刺1~2寸。

备考：合穴

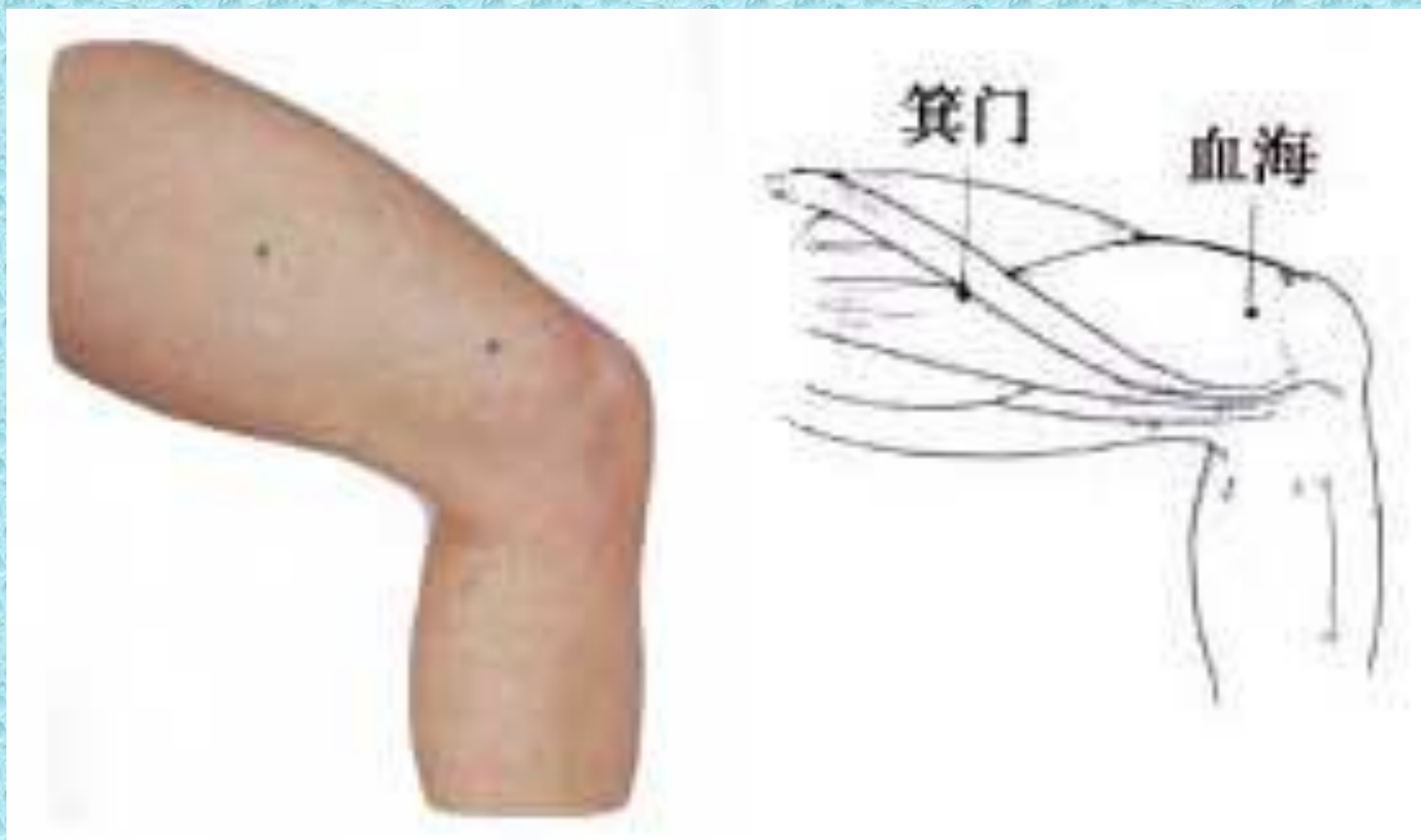
穴位主治鉴别表

穴位	共性	特性
三阴交	健 脾 和 胃	偏于补益肝肾，调经止带。治疗月经不调，阳痿，遗精
阴陵泉		偏于通利下焦，利湿，治疗小便不利，水肿

血海 xuehai SP10

定位：髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头隆起处。

取法：屈膝，医生以左手掌心置于患者右侧髌骨上缘，食指至小指向上伸直，拇指与食指呈45°角，拇指尖为穴。



作用：调理营血，清热祛风。

主治：月经不调，痛经，经闭，崩漏，瘾疹，湿疹，丹毒，股内侧痛。

应用：崩漏配关元，膈俞。

月经不调配带脉。（《资生经》）

瘾疹配三阴交、合谷，曲池。

操作：直刺1~1.2寸。

大横 Daheng SP15

定位：在脐中旁开4寸。

作用：通调肠腑。

主治：腹痛，腹泻，便秘等脾胃疾病。

应用：配四缝或足三里主治肠道蛔虫证。

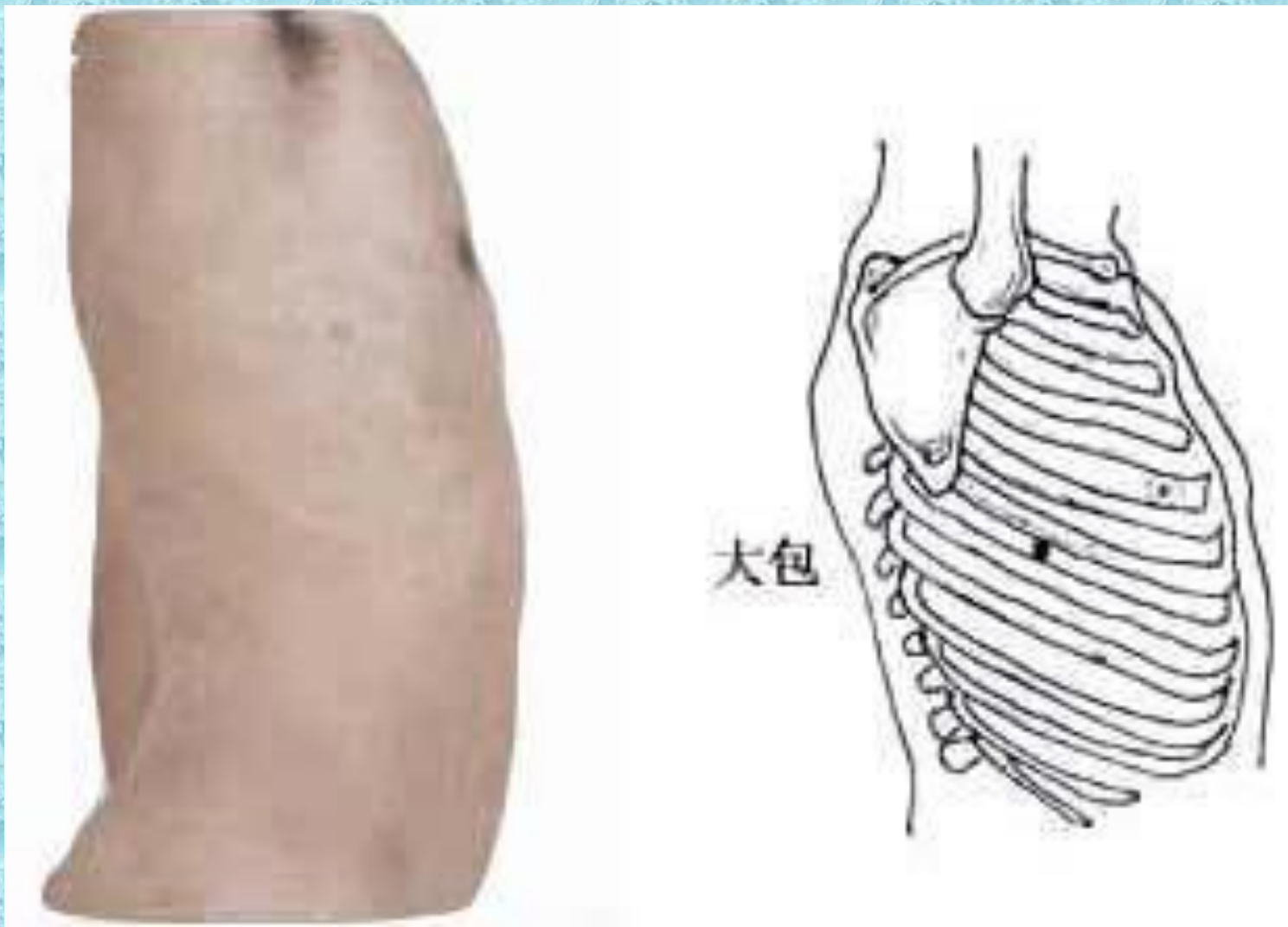
操作：直刺1~1.2寸。

大包 Dabao SP21

定位：在胸侧部腋中线上，当第六肋间隙处。

作用：理气通络

主治：胸胁胀满，咳嗽，气喘，胁肋痛，全身疼痛，四肢无力。



应用：胁肋痛配肝俞、期门。（《大成》）

身痛四肢无力配足三里。（《大成》）

操作：斜刺或向后平刺0.5~0.8寸。深部为肺脏，不可深刺。

备考：脾之大络。

足太阴脾经小结

1.经脉走向：起于足大趾内侧端，沿足内侧胫骨后缘，大腿内侧前缘，经腹、胸部，止于腋下第六肋间。体内路径：属脾络胃，有支脉夹咽喉，连舌本，散舌下；有支脉从胃上膈，流注心中。

联系脏腑器官包括：脾、胃、心、膈、咽、舌。

2.取穴要点：

足大趾内侧甲角旁0.1寸取隐白。

第一跖骨基部前下方取公孙。

内踝尖上3寸取三阴交。

胫骨内侧髁后下方凹陷取阴陵泉。

髌底内端上2寸取血海。

腋中线第六肋间隙取大包。

3.主治要点

脾胃病：腹胀，腹痛，泄泻，便秘，肠鸣，胃痛。

前阴病：月经不调，崩漏，小便不利，遗尿，遗精。

外经病：下肢痿痹，脚气。

4.特殊作用

隐白治血证、神志病。

三阴交治难产。

血海治皮肤病。

大包治络脉病。

5.操作要点：

隐白浅刺或点刺出血。

三阴交孕妇慎针。

大包斜刺或向后平刺。

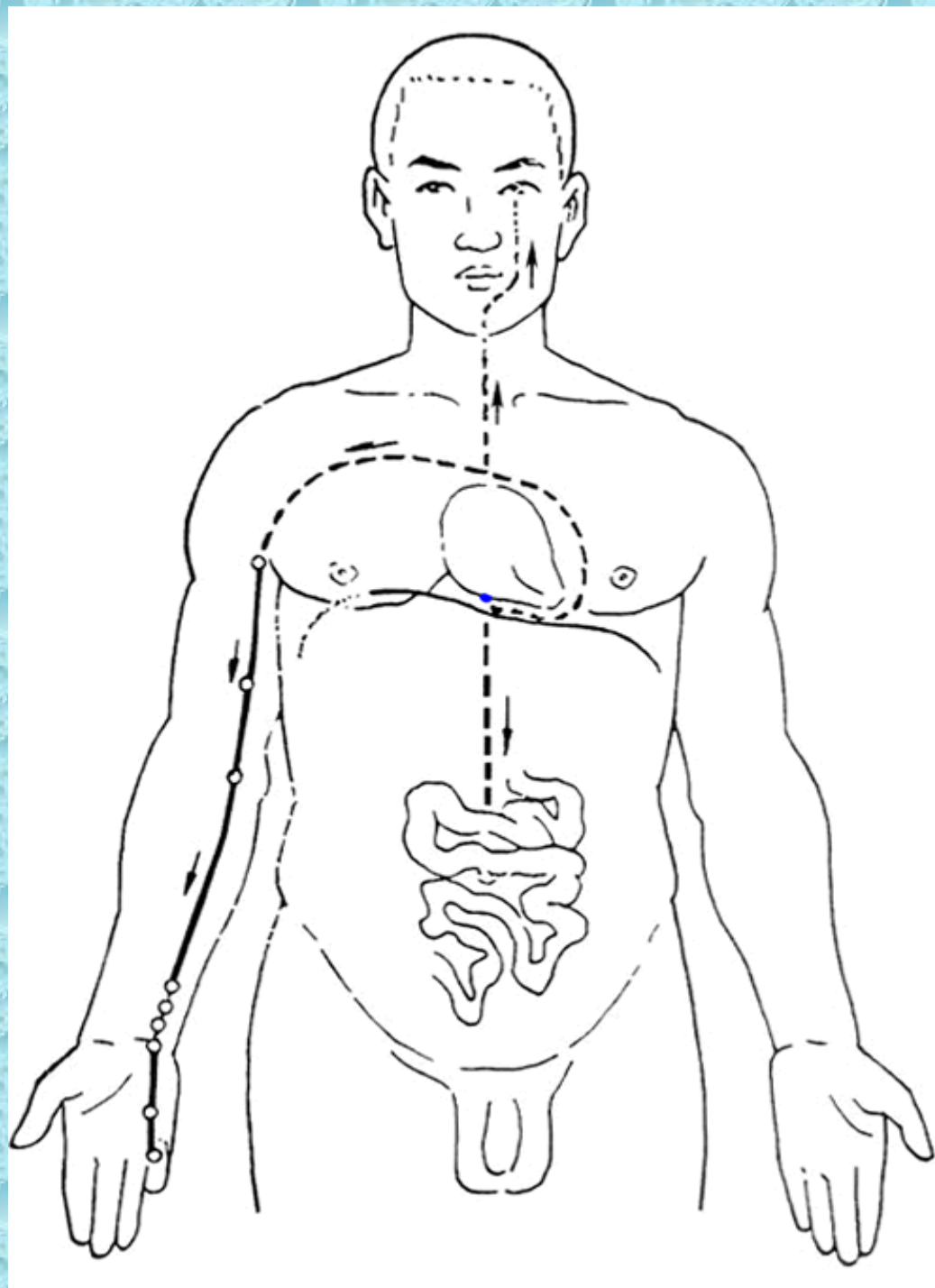
胸部腧穴不宜深刺，以免伤及内脏，腹部腧穴注意少提插。

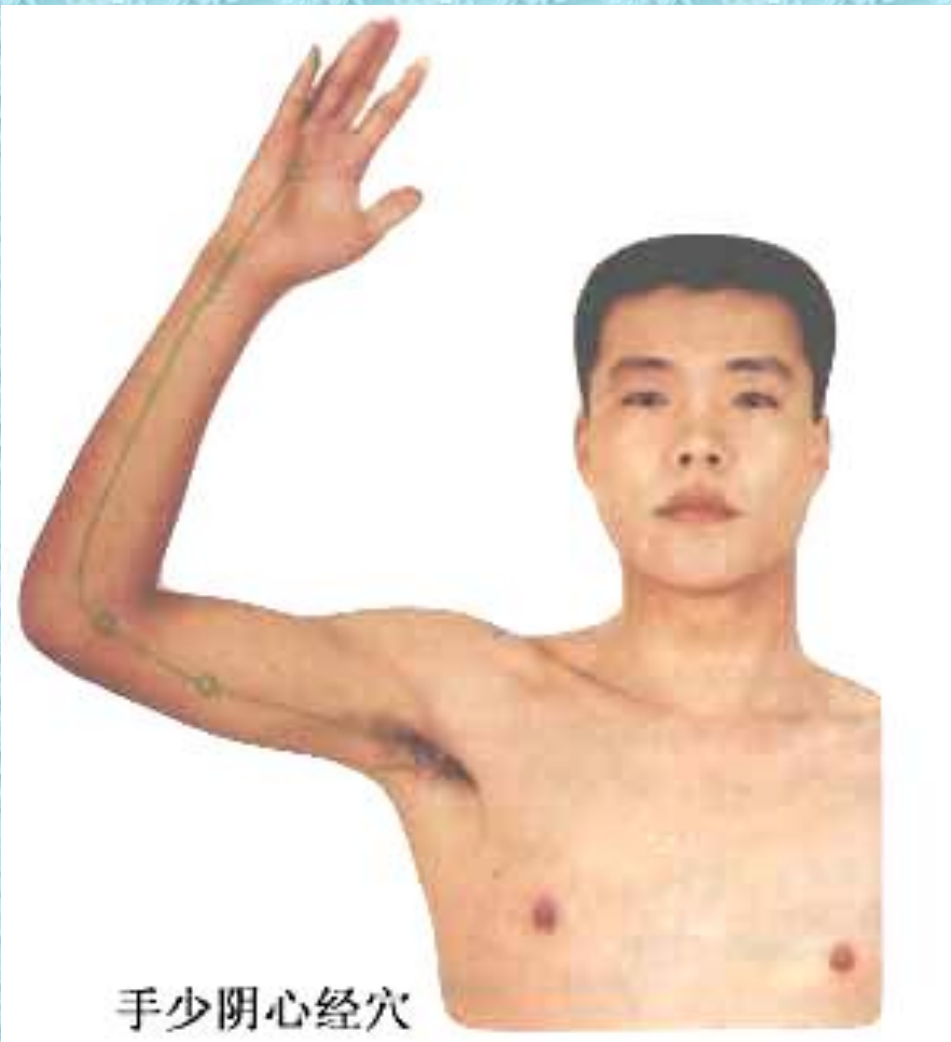
五、手少阴心经

（一）经脉循行

体内：起于心中，出属心系，下络小肠，支脉上挟咽喉，连目系。

体表：从腋窝循上肢内侧后缘下行，经手掌，至小指桡侧端与手太阳小肠经相接。





手少陰心經穴

手太阴肺经与手少阴心经循行比较

	手太阴肺经	手少阴心经
起于	中焦	心中
联系脏腑	下络大肠，返循胃口，上膈属肺	出属心系，下络小肠
体表路径起于	胸前壁外上方	腋窝
经上肢内侧	前缘	后缘
止于	拇指桡侧端	小指桡侧端

（二）主要病候

心痛，咽干，口渴，目黄，胁痛，上臂内侧痛，手心发热等症。

（三）主治概要

心胸病：心痛，心悸，怔忡，心烦，胸痛。

神志病：不寐，健忘，癫狂病。

外经病：肘臂痛，掌心热。

（四）腧穴

本经共9穴：极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

歌诀： 手少阴心起极泉
青灵少海灵道全
通里阴郄神门下
少府少冲属于心

极泉 J íqu án HT1

定位：在腋窝顶点，腋动脉搏动处。

作用：通络止痛，宽胸宁心。

主治：上肢瘫痪，心痛，胸闷，胁肋疼痛，瘰疬，肩臂疼痛，咽干烦渴。

应用：中风上肢偏瘫配尺泽、内关、合谷，行提插泻法，使肢体抽动3次为度。

肩臂痛配肩髃、曲池。

操作：避开腋动脉，直刺或斜刺0.3~0.5寸。



少海 青灵 极泉

少海 Shàohǎi HT3

定位：屈肘，当肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

作用：清心宁神，化痰通络。

主治：心痛，手颤，健忘，暴暗，肘臂麻木酸痛，肘臂屈伸不利，瘰疬，腋胁痛。

应用：

两臂顽麻配手三里。（《聚英·百症赋》）

瘰疬配天井。（《大成·胜玉歌》）

尺神经痛配神门、阴郄、通里。

肘臂屈伸不利配曲池。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：手少阴经合穴。

通里 Tongli HT5

定位：腕横纹上1寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧。

作用：利咽开窍，宁心通络。

主治：暴暗，舌强不语，心悸，怔忡，腕臂痛。

应用：失语配廉泉、照海。

心悸、怔忡配内关、心俞。

腕臂痛配少海。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：络穴



阴郄 Yinxi HT6

定位：在腕横纹上0.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

作用：宁心安神，清心除烦。

主治：心痛、惊恐、心悸、吐血、衄血、失语、骨蒸盗汗。

应用：配复溜治疗盗汗。

操作：直刺0.3~0.5寸，不宜深刺，以免伤及血管和神经。留针时，不可做屈腕动作。

备考：郄穴。

神门 Shenmen HT7

定位：腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

取法：将腕横纹三等分，在尺侧1/3的中点。

作用：安神定志，宁心清热。

主治：心痛，心烦，惊悸，怔忡，健忘，失眠，癲狂，痫证，胸胁痛。

应用：

失眠配安眠、三阴交。

癫狂配后溪、冲阳。（《大成》：发狂登高而歌，
弃衣而走：神门、后溪、冲阳）

心痛（心绞痛）配内关、心俞。

惊悸、怔忡配支正。（《大成》：惊悸呕血及怔
忡，神门、支正何堪缺）

操作：直刺0.2~0.5寸。

备考：输穴，原穴

少冲：Shaochong HT9

定位：小指桡侧指甲角旁0.1寸。

作用：醒脑开窍，清热熄风。

主治：心悸、心痛、癫狂、昏迷；热病；胸胁痛。

操作：浅刺0.1寸，或点刺出血。

备考：井穴。

手少阴心经小结

1.经脉走向

起于心中，出属心系，下络小肠，上挟咽喉，连目系。体表路径：从腋窝循

上肢内侧后缘下行，经手掌，至小指桡侧端与手太阳小肠经相接。

本经腧穴起于极泉，止于少冲，共9穴。

本经联系的脏腑器官有心、小肠、肺、膈、咽、目。

2.取穴要点

腋窝顶点取极泉。

肘横纹内侧端与肱骨内上髁中点取少海。

腕横纹尺侧端取神门。

神门上1寸取通里。

3.主治要点

心胸病：心痛，心悸，心烦，胸闷，胸痛。

神志病：不寐，多梦，癫狂，痫证，小儿高热惊厥。

外经病：肘臂痛，掌心热。

4.特殊作用

通里治舌咽病。

5.操作要点

极泉避开动脉针刺。

六、手太阳小肠经

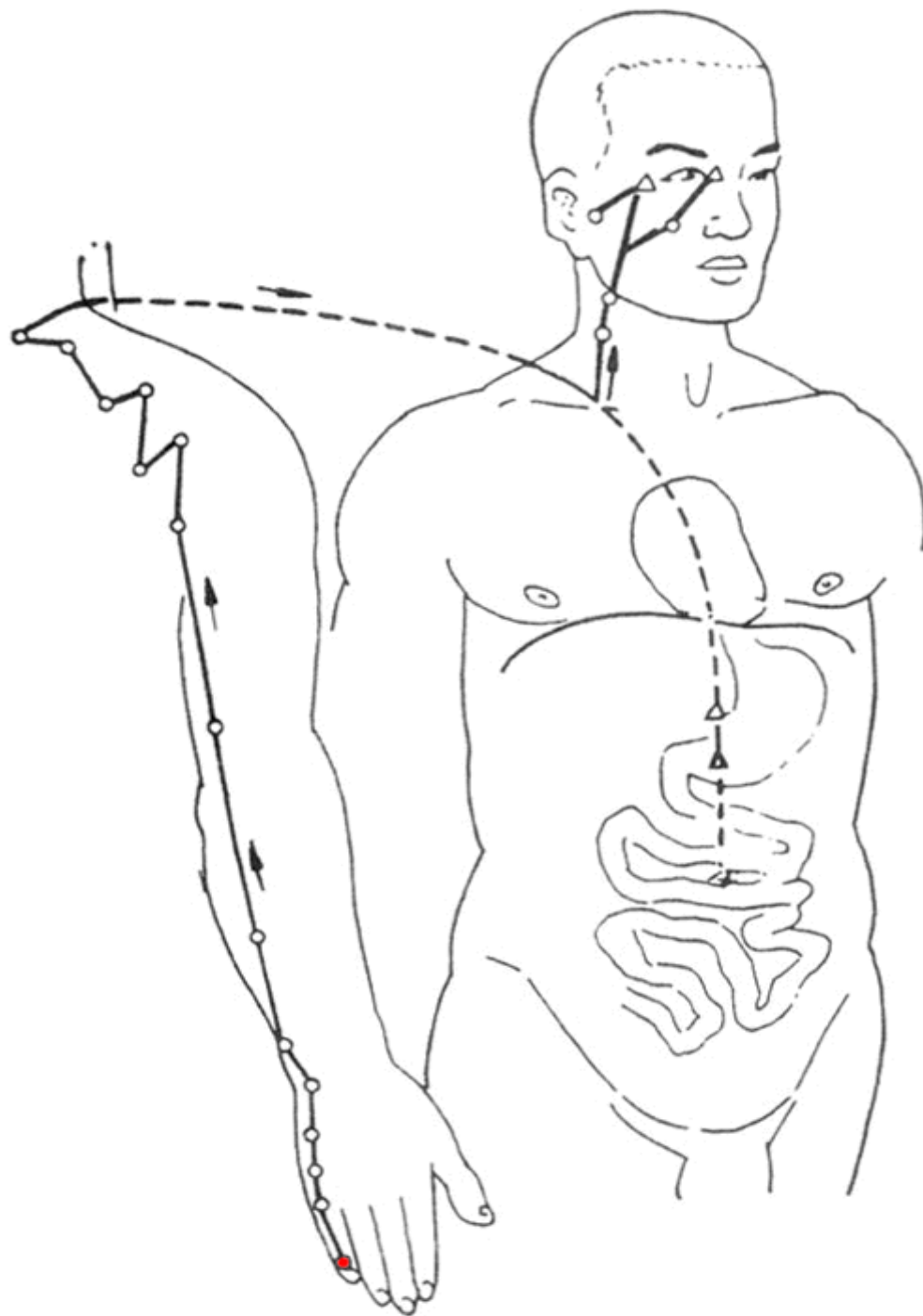
（一）经脉循行

体表：起于小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，经肩，绕肩胛，上颜面，过目外眦至耳屏前。支脉从颧部至目内眦，与足太阳膀胱经相接。

体内：络心，属小肠。

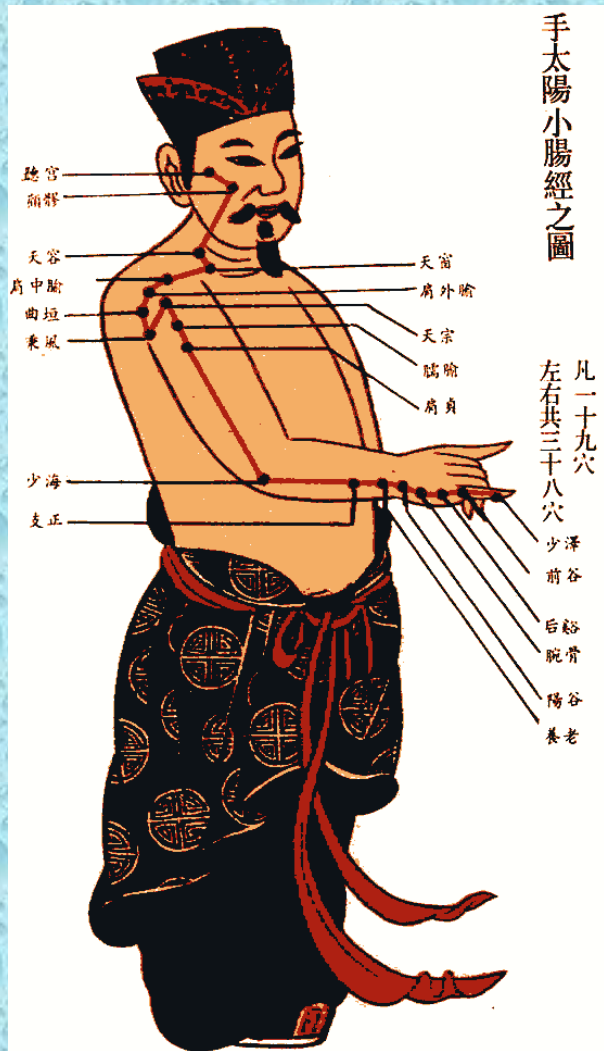
联系的脏腑器官包括小肠、心、胃、咽、目、耳、鼻。

它是唯一的一条既到达目内眦（睛明穴），又到达目外眦（瞳子髻）的经脉。



手阳明大肠经与手太阳小肠经循行比较

	手阳明大肠经	手太阳小肠经
起于	食指桡侧端	小指尺侧端
沿上肢外侧	前缘	后缘
经过	肩上	肩后，绕肩胛
上颜面，止于	对侧鼻翼旁	同侧耳屏前



（二）主要病候

少腹痛，腰脊痛引睾丸，耳聋，目黄，颊肿，咽喉肿痛，肩臂外侧后缘痛等症。

（三）主治概要

头面五官疾病：耳鸣，耳聋，齿痛，头痛，目翳，咽喉痛。

热病：发热，疟疾，黄疸。

外经病：肘臂痛，肩背痛，颈项强痛。

（四）腧穴

本经共19穴：少泽、前谷、后溪、
腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、
臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩
中俞、天窗、天容、颧髎、听宫。

经穴歌

手太阳穴一十九，少泽前谷后溪手
腕骨阳谷养老绳，支正小海外辅肘
肩贞臑俞接天宗，髎外乘风曲垣首
肩外俞连肩中俞，天窗乃与天容偶
锐骨之端上颧髎，听宫耳前珠上走

少泽 ShaoZe SI1

定位：小指尺侧指甲根角旁0.1寸。

作用：开窍泻热，利咽通乳。

主治：乳痈、乳汁少等，昏迷热病等急症，头痛、咽喉肿痛。

应用：妇人无乳，少泽、合谷、膻中。（《针灸大成》）

操作：斜刺0.1寸。或用三棱针点刺出血。可灸。

备考：井穴。

后溪 Houxi SI3

定位：握拳，第五掌指关节后尺侧，掌横纹头赤白肉际。

作用：止痛通络，聪耳宁神。

主治：头项强痛，耳聋，热病，疟疾，癲狂，痫证，盗汗，目赤，目眩，咽喉肿痛。



应用：头项强痛，落枕配天柱。

后头痛配风府、至阴。

腰背痛，闪腰配水沟。合谷透后溪，配合腰部活动。

痫证配鸠尾、神门（《大成 胜玉歌》）

荨麻疹点刺后放血，配针曲池、足三里。

耳鸣耳聋配翳风、听宫。

操作：直刺0.5~1寸。治疟疾用灸法。

备考：输穴。八脉交会穴，通督脉。后溪通督脉，申脉通阳跷脉，合于目内眦，颈项、耳、肩。

腕骨 WanGu SI4

定位：在手掌尺侧，当第5掌骨基底与三角骨之间的凹陷处，赤白肉际。

作用：舒筋活络。

主治：指腕挛痛，头项强痛；黄疸，疟疾，高热。

应用：配太冲、阳陵泉治疗黄疸，胁痛，胆囊炎；配足三里、三阴交主治消渴。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：原穴。

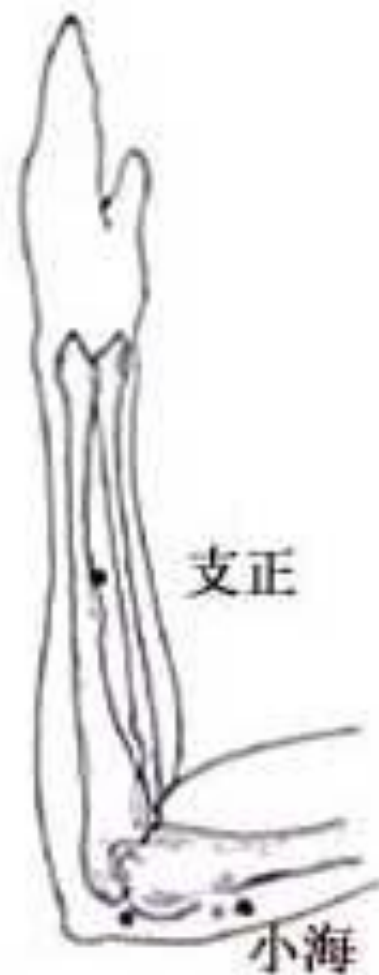
支正 Zhīzhèng SI7

定位：在前臂背面尺侧，当阳谷与小海的连线上，腕背横纹上5寸。

取法：腕背横纹上5寸，尺骨掌侧缘为穴。

作用：清热解表，通络宁神。

主治：项强，肘挛，手指痛，头痛，目眩，热病，好笑善忘，消渴。



应用：

头痛配合谷。

目眩配飞扬。（《百症赋》：目眩兮，
支正、飞扬。）

操作：直刺或斜刺0.5~0.8寸。

备考：手太阳经络穴。

小海 Xiaohai SI8

定位：屈肘，在尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的凹陷处。

作用：驱风、通经、活络。

主治：肘臂疼痛、麻木，癱瘓。

应用：配曲池、臂臑治疗肘臂疼痛。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：合穴。

天宗 Tianzong SI11

定位：肩胛骨岗下窝的中央，平第4胸椎。

取法：肩胛岗下缘中点与肩胛骨下角连线上、中1/3交界处。

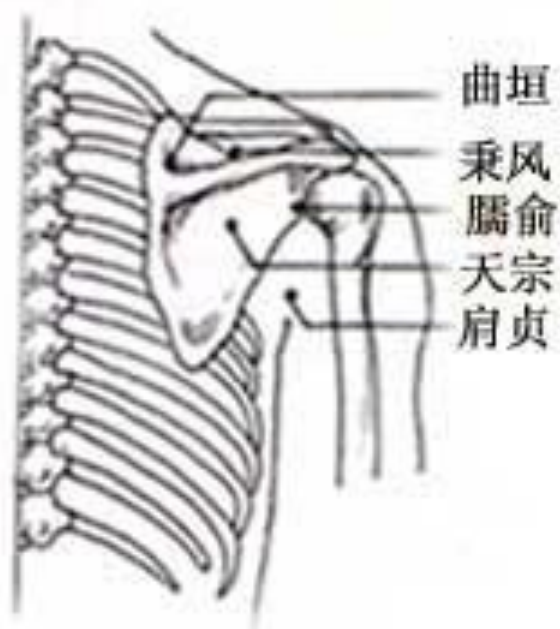
作用：祛风通络，理气通乳。

主治：肩胛疼痛，肘臂外后侧痛，气喘，乳痛。

应用：肩胛痛、肩凝、肩背痛配曲垣。

乳痛、乳汁少配膻中。

操作：直刺或斜刺0.5~1寸。



颧髎 Quanliao SI18

定位：目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。

作用：祛风止痛。

主治：口眼歪斜，眼睑瞤动，齿痛，颧肿。

应用：口眼歪斜配阳白、四白。

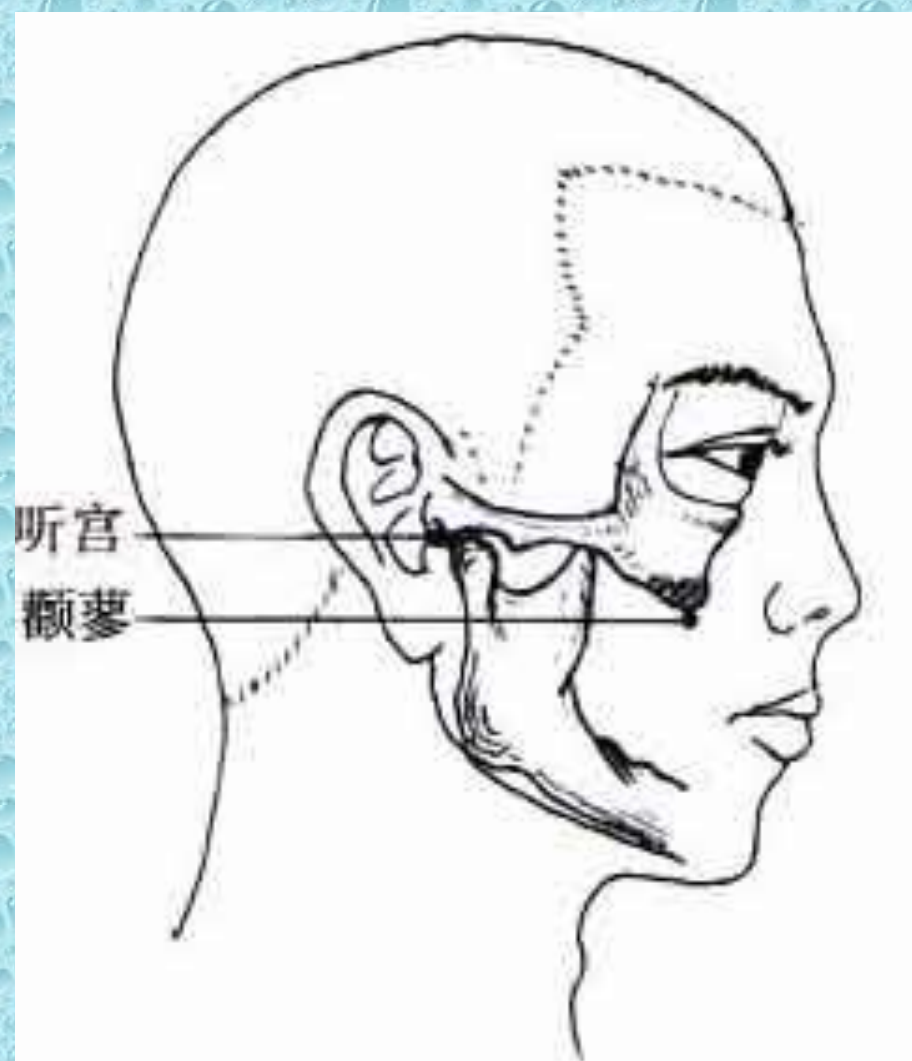
眼睑瞤动配肝俞、太冲。

齿痛配二间。（《甲乙经》）

三叉神经痛（第二支）配下关、合谷。

操作：直刺0.3~0.5寸，或斜刺0.5~1寸，不宜艾炷灸。《图翼》：禁灸。

备考：手太阳，手少阳交会穴。



听宫
颞颥

听宫 Tinggong SI19

定位：耳屏前，下颌骨髁状突的后缘，张口呈凹陷处。

作用：聪耳安神。

主治：耳鸣，耳聋，齿痛，癫狂，痫证。

应用：耳鸣耳聋配翳风、外关。

操作：张口，直刺0.5~1寸。

备考：手太阳、手少阳、足少阳交会穴。

手太阳小肠经小结

1.经脉走向

从小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，绕肩胛，止于耳屏前。体内路径：络心，属小肠。本经输穴一共19个，起于少泽，止于听宫。

2.取穴要点

掌横纹头赤白肉际取后溪。

肩胛岗下窝中央取天宗。

目外眦直下颧弓下取颧髎。

下颌骨髁状突后缘取听宫。

3.主治要点

头面五官疾病：耳鸣耳聋，齿痛，头痛，目翳，咽喉痛。

热病：发热，疟疾，黄疸。

外经病：肘臂痛，肩背痛，颈项强痛。

4.特殊作用

后溪治疟疾。

天宗治气喘，乳痛。

5.操作要点

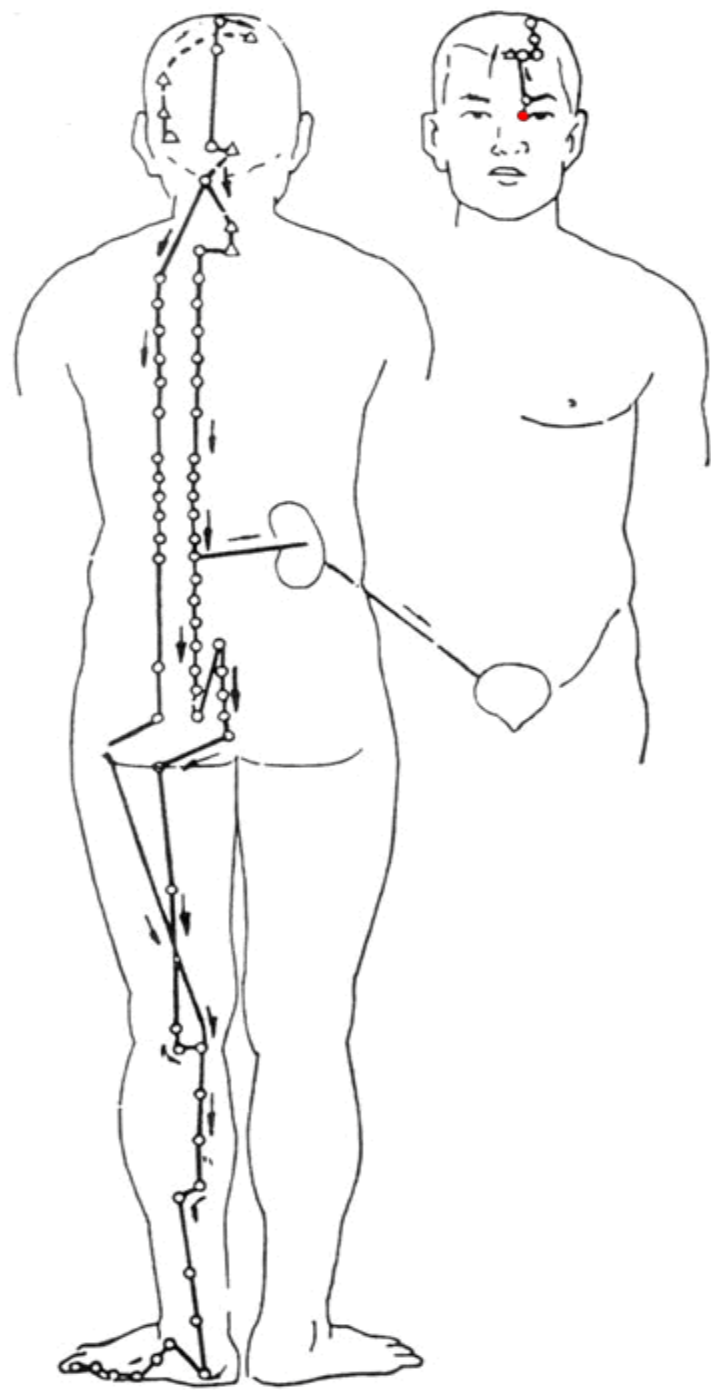
听宫张口直刺。

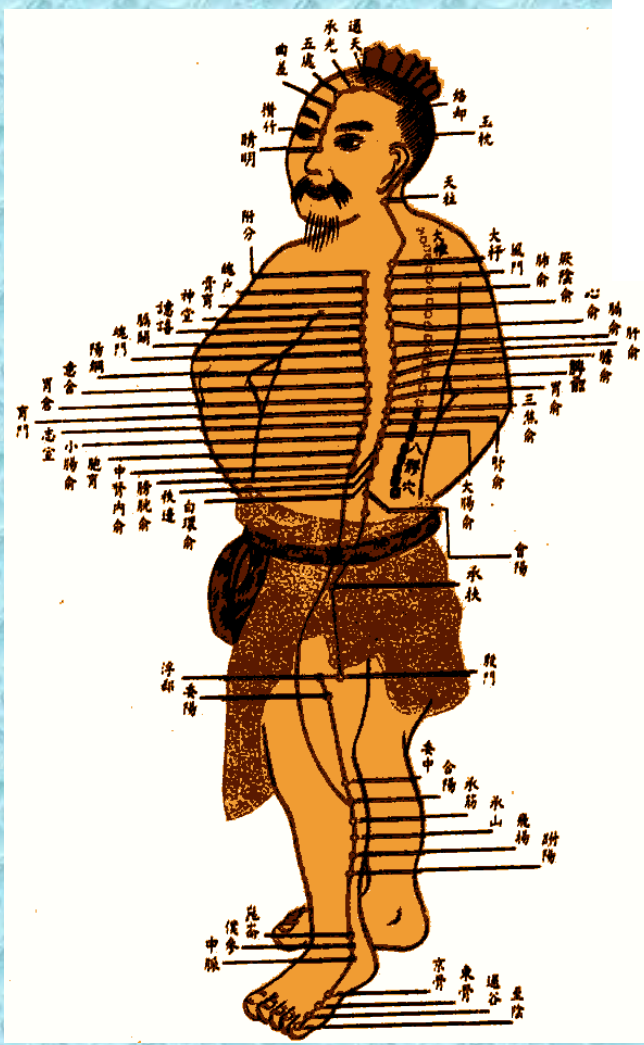
七、足太阳膀胱经

（一）经脉循行

体表：起于目内眦，上额，循头顶，夹督脉下项，分成两支，沿脊柱旁寸半及三寸、大腿后侧下行，汇合于腘窝正中，沿小腿后侧、足外侧下行，在小趾外侧端与足少阴肾经相接。

体内：络肾，属膀胱，联络脑。





凡六十三穴
左右共一百二十六穴



足太陽膀胱經穴

- （二）主要病候

- 小便不通，遗尿，癫狂，疟疾，目痛，迎风流泪，鼻塞多涕，鼻衄，头痛，以及项、背、股、臀部和下肢后侧疼痛等症。

- （三）主治概要

- 外经病：头痛，目疾，项强，背腰痛，下肢痿痹。
- 脏腑病：背俞穴主治所属脏腑的病证。
- 神志病：癫狂，痫证，失眠。

(四) 腧穴

本经共67穴：睛明、攒竹、眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却、玉枕、天柱、大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞、上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶、殷门、浮郤、委阳、委中、附分、魄户、膏肓、神堂、諛諛、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、育门、志室、胞肓、秩边、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、昆仑、仆参、申脉、金门、京骨、束骨、足通骨、至阴。

足太阳经六十七，睛明攒竹曲差参，
眉冲直上眉冲位，五处承光接通天，
络却玉枕天柱边，大杼风门引肺俞，
厥阴心督膈肝胆，脾胃三焦肾俞次，
气大关小膀胱中白，上髎次髎中后下，
会阳须下尻旁取，还有附分再三行，
魄户膏肓与神堂，諝諝膈关魂门当，
阳纲意舍及胃仓，育门志室连胞育，
秩边承扶殷门穴，浮郄相邻是委阳，
委中在下合阳去，承筋承山相次长，
飞扬跗阳达昆仑，仆参申脉过金门，
京骨束骨足通骨，小趾外侧取至阴。

睛明 Jingming BL1

定位：在面部，目内眦角稍上方凹陷处。

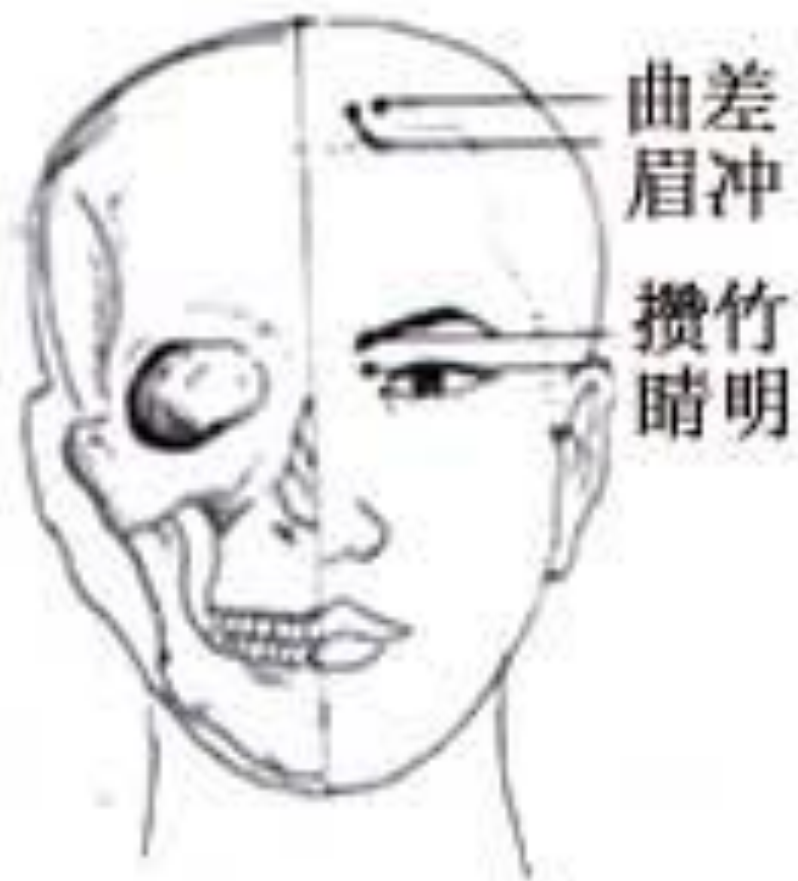
作用：清热明目

主治：目赤肿痛，迎风流泪，胬肉攀睛，视物不明，目翳，近视，夜盲，色盲。

应用：眼底病配风池、球后、光明。

目赤肿痛、迎风流泪配太阳、合谷。

青盲配行间、合谷、角孙。



曲差
眉冲

攒竹
睛明

操作：嘱患者闭目，医者押手轻推眼球向外侧固定，刺手持细针(32#-34#)缓慢进针，紧靠眶缘直刺0.3~0.5寸。如遇阻力较大或患者感觉疼痛，将针稍提起，改变方向再刺，一般不捻转，不提插，如无针感可轻微地捻转和提插使得气。出针后按压针孔3~5分钟，以防出血。本穴禁灸。

备考：手足太阳、足阳明、阴跷、阳跷五脉交会穴。（《素问·气府论·注》）

攒竹 Cuanzhu BL2

定位：眉头凹陷中，眶上切迹处。

作用：祛风明目。

主治：前额痛，眉棱骨痛，目眩，视物不明，目赤肿痛，近视，口眼歪斜，眼睑瞤动。

应用：

目赤肿痛、流泪配太阳、太冲。

视物不明配光明、养老。

前头痛，三叉神经痛（第一支）配阳白。

眉棱骨痛。

眼睑下垂配鱼腰、丝竹空。

口眼歪斜、眼睑瞤动配四白。

操作：平刺0.5~0.8寸，治眼疾向下平刺，治头面疾病向外平刺。禁灸。

风门 Fengmen BL12

定位：当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

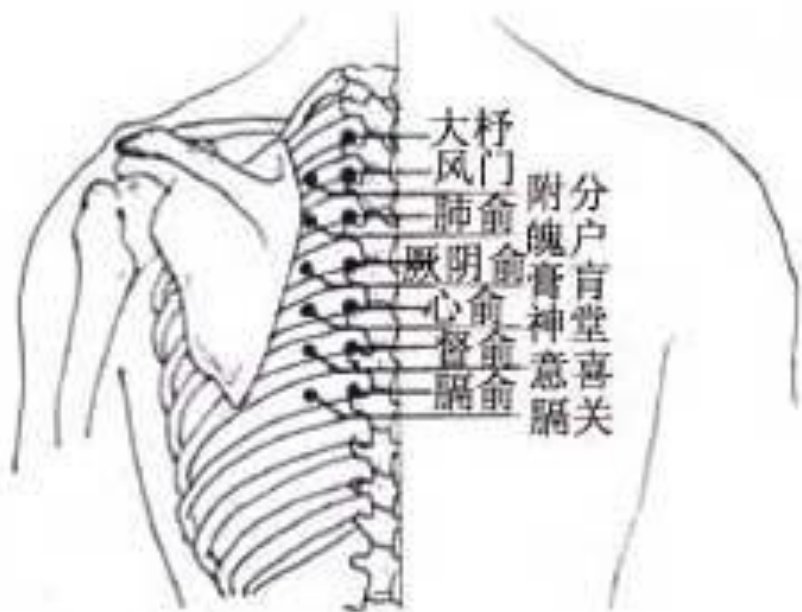
作用：祛风宣肺

主治：伤风，咳嗽，发热头痛，鼻塞多涕，目眩，项强，胸背痛。

应用：伤风咳嗽配肺俞、列缺；
感冒发热配合谷、风府；
鼻塞多涕配风池、曲池。

操作：向内或向下斜刺0.5~0.8寸。

备考：足太阳经与督脉交会穴。



肺俞 Feishu BL13

定位：当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：清热宣肺，止咳平喘。

主治：咳嗽，气喘，胸满，背痛，骨蒸，潮热，盗汗，咯血，鼻塞。

应用：咳嗽，气喘配中府。

骨蒸，潮热，盗汗，咯血配膏肓、三阴交。

鼻塞配迎香，合谷。

操作：向下或向内斜刺0.5~0.8寸。

备考：肺脏背俞穴。

心俞 Xinshu BL15

定位：在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：宁心安神，宽胸降气。

主治：癫狂，痫证，惊悸，失眠，健忘，心烦，心痛，咳嗽，吐血，梦遗，胸背痛。

应用：失眠配内关、神门；

 痫证配肝俞、丰隆；

 心痛、惊悸配巨阙、内关。

操作：斜刺0.5~0.8寸。

备考：心脏背俞穴。

膈俞 Geshu BL17

定位：第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

取法：肩胛骨下角平第七胸椎。

作用：和胃降逆，宽胸理血。

主治：呕吐，呃逆，胃脘痛，饮食不下，
气喘，咳嗽，吐血，潮热，盗汗。

应用：

呕吐，呃逆配内关、中脘、足三里。

咳嗽，气喘配肺俞、膻中。

肺癆配胆俞，皆用灸法，即崔氏四花穴。

血虚、血证配肝俞。

操作：向下或向内斜刺0.5~0.8寸。

备考：八会穴之血会穴。

肝俞 Gānshū BL18

定位：当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：疏肝明目，行气通络。

主治：黄疸，胁痛，吐血，目赤，视物不明，夜盲，癫狂，痫证，背痛。

应用：胁痛配支沟、阳陵泉；
目眩配太冲。

操作：斜刺0.5~0.8寸。

备考：肝脏背俞穴。



脾俞 Pishu BL20

定位：当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

作用：健脾和胃。

主治：腹胀，泄泻，呕吐，胃痛，消化不良，水肿，黄疸，背痛。

应用：腹胀，吐泻，配章门。

黄疸、水肿配足三里、三阴交。

泄泻、痢疾配上巨虚、天枢。

背痛配天宗。

操作：向下或向内斜刺0.5~0.8寸。

备考：脾脏背俞穴。

胃俞 Weishu BL21

定位：当第12胸椎棘突下旁开1.5寸。

作用：调中和胃，化湿消滞。

主治：胃脘痛，腹胀，呕吐，完谷不化，
肠鸣，胸胁痛。

应用：胃脘痛配内关、梁丘。

完谷不化配中脘、足三里。

痞积配四缝。

操作：向下或向内斜刺0.5~0.8寸。

备考：胃腑背俞穴。

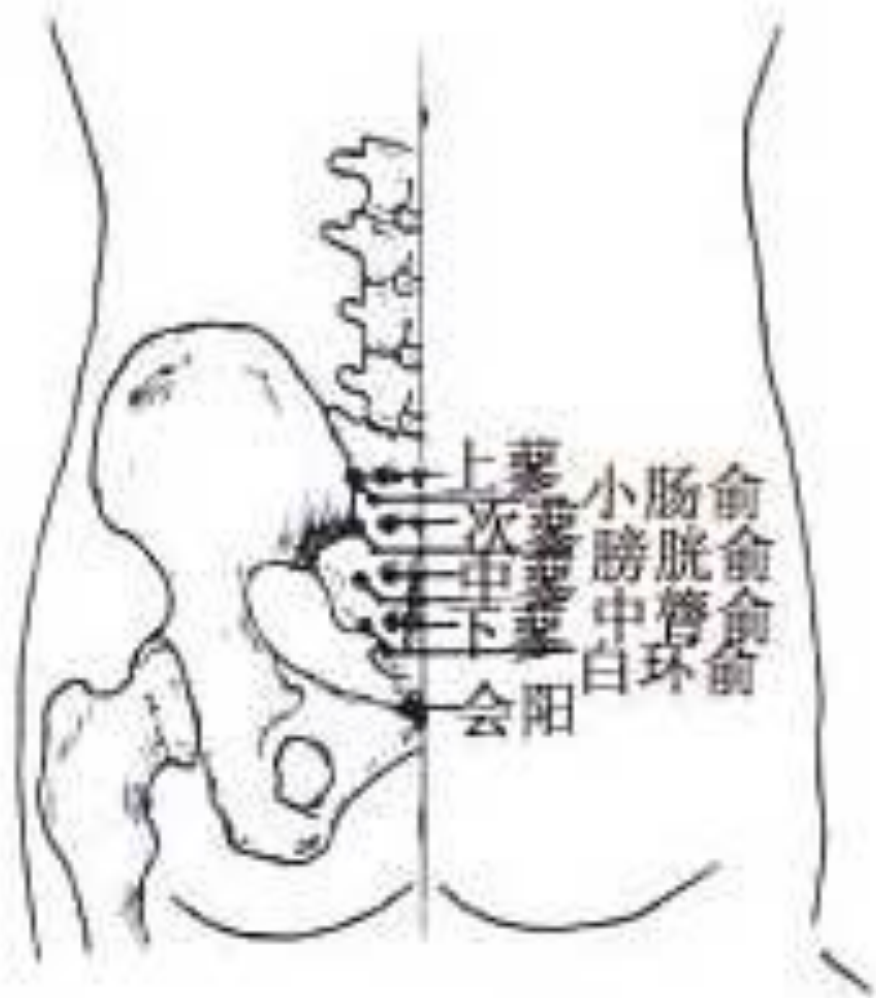
肾俞 Shenshu BL23

定位：第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。

取法：肋弓下缘平第二腰椎。

作用：补肾壮腰。

主治：遗精，阳萎，早泄，不育，不孕，，月经
不调，白带，遗尿，小便不利，水
肿，头昏，耳鸣，耳聋，腰背酸痛。



应用：

遗尿配京门。

遗精配三阴交，关元。（《大成》）

带下，水肿配阴陵泉、三阴交。

耳鸣耳聋配太溪、听宫。

腰痛配大肠俞、委中。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：肾脏背俞穴。

大肠俞 Dachangshu BL25

定位：当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

取法：髂脊平第四腰椎。

作用：调理大肠，通络止痛。

主治：腹痛，腹胀，泄泻，便秘，痢疾，腰脊疼痛。

应用：腹胀、泄泻配天枢。

便秘配上巨虚、承山。

腰痛配至阳、腰阳关。

腰腿痛配肾俞、环跳、委中。

操作：直刺0.8~1.2寸。

备考：大肠背俞穴

次髎 Ciliao BL32

定位：当髂后上棘内上方，适对第2骶后孔。

取法：约当髂后上棘下与督脉水平连线的中点。

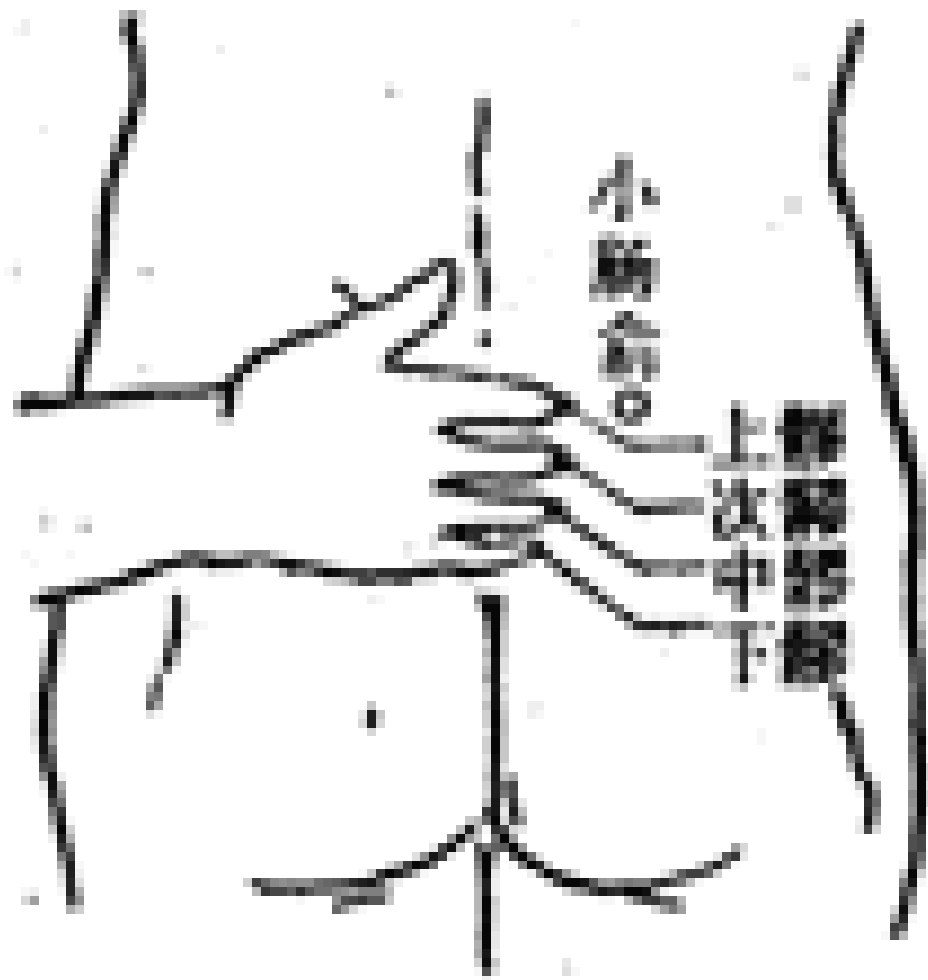
作用：理气调经。

主治：腰痛，月经不调，痛经，小便不利，遗精，遗尿，下肢痿痹。

应用：小便不利、遗尿配三阴交、中极、肾俞。

痛经配血海、关元、三阴交。

操作：直刺1.0~1.5寸。治前阴病要使针感向前阴放射。



委阳 Weiyang BL39

定位：在腓横纹外侧端，当股二头肌腱的内侧。

取法：委中外侧旁开1横指。

作用：调理三焦，壮腰健腿。

主治：腹满，小便不利，腰脊强痛，下肢挛痛。

应用：小便不利配三焦俞、肾俞。

下肢挛痛配承山、阳陵泉。

操作：直刺1.0~1.5寸。

备考：三焦经下合穴。《灵枢·本输》：“三焦者，中渎之府也，水道出焉，属膀胱”，故其下合穴在膀胱经。



委中 Weizhong BL40

定位：腓横纹中央。

取法：股二头肌腱（外）与半腱肌腱（内）连线的中点。

作用：壮腰强膝，舒筋清热。

主治：腰痛，下肢痿痹，中风昏迷，腹痛，吐泻，小便不利，遗尿，丹毒。

应用：

下肢痿痹配阳陵泉、悬钟。

腰痛配肾俞、腰阳关。

腹痛，吐泻，丹毒配曲池。

小便不利、遗尿配中极。

操作：直刺1~1.5寸，或用三棱针刺络放血。

备考：合穴

膏肓 Gaohuang BL43

定位：当第4胸椎棘突下，旁开3寸。

作用：清肺养阴，益气补虚。

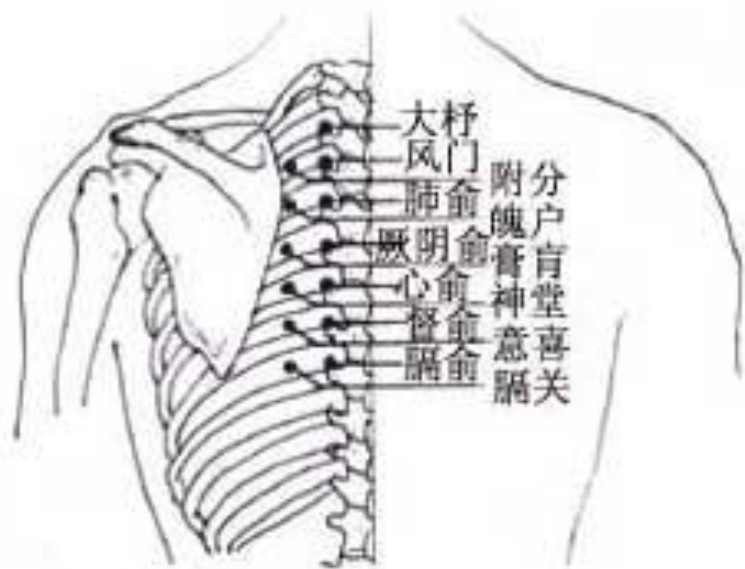
主治：咳嗽，气喘，肺癆，健忘，遗精，完谷不化。

应用：咳嗽，气喘配天突、定喘。

肺癆配足三里、膈俞。

健忘，遗精，完谷不化配足三里、关元。

操作：向下或向内斜刺0.5~0.8寸。



志室 Zhishi BL52

定位：在腰部，当第2腰椎棘突下旁开3寸。

作用：补肾益精，清利下焦。

主治：遗精，阳萎，阴痛，小便不利，水肿，腰脊强痛。

应用：遗精、阳痿配关元；
肾虚腰痛配委中、太溪。

操作：直刺0.5~1.0寸。

秩边 Zhibian BL54

定位：平第四骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。

取法：骶管裂孔旁开4横指。

作用：清利下焦，通经活络。

主治：腰腿痛，下肢痿痹，阴痛，痔疾。

应用：

腰腿痛、下肢痿痹配环跳、委中、阳陵泉；

痔疮配支沟、承山。

操作：直刺1.5~3寸。

承山 Chengshan BL57

定位：小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

取法：1.委中与跟腱（平外踝尖）连线中点。
2.足跟上提时腓肠肌人字沟的顶点。

作用：和肠疗痔，舒经活络。



主治：腰背痛，小腿转筋，痔疾，便秘，腹痛，
疝气。

应用：痔疮配长强、血海；

便秘配大肠俞、秩边；

小腿抽筋拘急疼痛配委中。

操作：直刺1~2寸。

昆仑 Kunlun BL60

定位：外踝尖与跟腱之间凹陷处。

作用：疏风通络，安神止痛。

主治：头痛，项强，目眩，鼻衄，疟疾，肩背拘急，腰痛，脚跟痛，小儿痫证，难产。

应用：

头痛项强配后溪、天柱；

目眩配攒竹；

痫证配百会；

腰骶痛配大肠俞，次髎；

脚跟痛配太溪；

难产配至阴。

操作：直刺0.5~0.8寸。妊娠慎针。（《大成》：妊妇刺之落胎。）

备考：五输穴之经穴。

申脉 Shenmai BL62

定位：外踝直下方凹陷中。

作用：舒筋活络，安神定志。

主治：头痛、眩晕，癫狂痫证、失眠等神志疾病，
腰腿酸痛。

应用：配后溪穴为八脉交会穴配穴法，治疗内眦
和颈项病。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：八脉交会穴。通于阳跷脉。

至阴 Zhiyin BL67

定位：在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

作用：通鼻明目，补肾转胎。

主治：头痛，鼻塞，鼻衄，目痛，胎位不正，
难产，胞衣不下。



应用：

- 胎位不正取双侧至阴，用艾条温和灸，以妊娠28周至36周疗效最好，灸前排空小便，松开腰带，正坐垂足位或仰卧屈膝位，每侧腧穴灸15~20分钟，每天1次，灸1~5次收效，见效即止。
- 配风池、攒竹治头痛。

操作：浅刺0.1寸或点刺放血，妊娠慎针。

备考：井穴。

足太阳膀胱经小结

- 经脉循行
- 起于目内眦，上额，循头顶，夹督脉下项，分成两支，沿脊柱旁寸半及三寸、大腿后侧下行，汇合于腘窝正中，再沿小腿后侧、足外侧下行，止于小趾外侧端。
- 体内路径：络肾，属膀胱，联络脑。

2.取穴要点

目内眦上方取睛明。眶上切迹取攒竹。

背部第一侧线取风门、肺俞、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞。

背部第二侧线取膏肓、志室、秩边。

第二骶后孔取次髎。

胭横纹中央取委中，委中外1寸取委阳。

腓肠肌人字沟顶点取承山。

小趾外侧甲角旁取至阴。

3.主治要点

- 外经病：睛明攒竹治目疾，天柱治头项病，背腰腧穴治背腰痛，腰骶下肢腧穴治腰骶下肢病。
- 脏腑病：背俞穴主治所属脏腑的病证。腰骶腧穴治前阴病。委阳治三焦病。
- 神志病：癫狂病，不寐。

4.特殊作用

膈俞治血虚、血证。

委中治热证。

膏肓治虚证。

承山治大肠病。

昆仑、至阴治难产，至阴治胎位不正。

5.操作要点

睛明、攒竹禁艾炷灸。

攒竹斜刺或平刺，背部腧穴斜刺0.5~0.8寸。

背俞穴为艾灸最常用穴位。

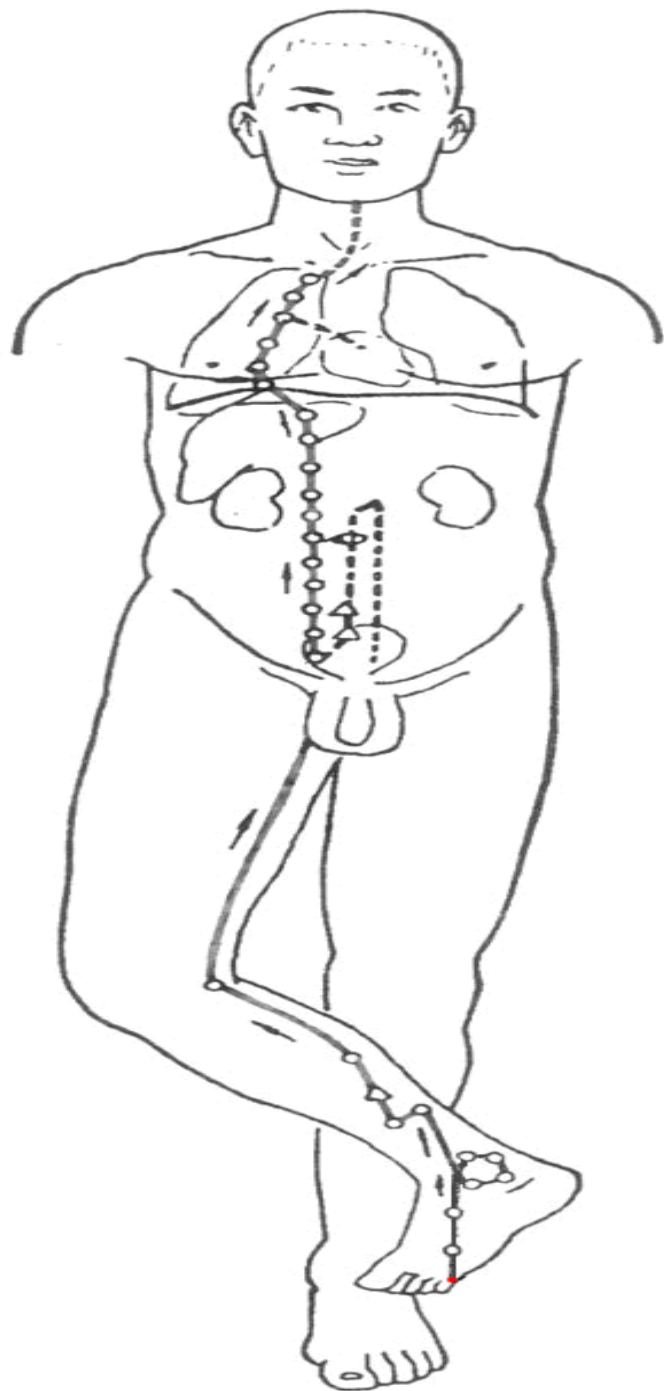
委中刺络出血，至阴点刺放血。

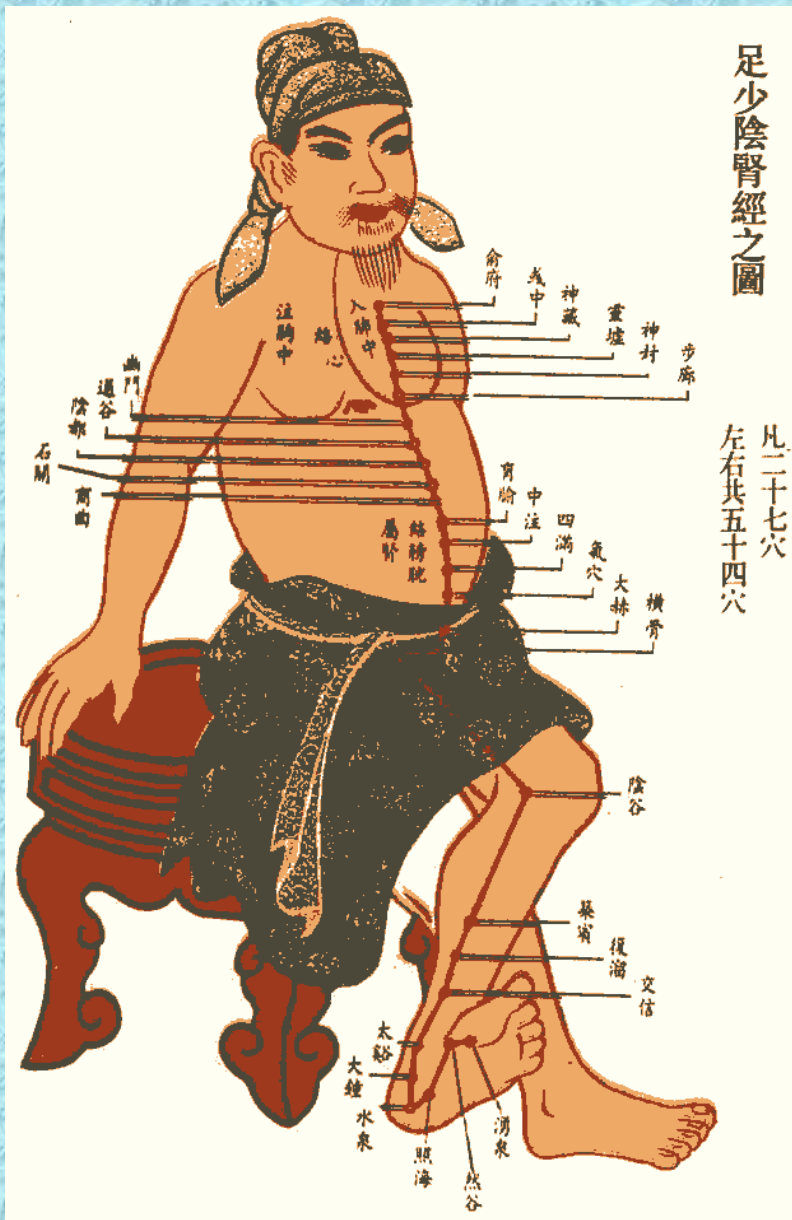
昆仑、至阴妊娠慎针。

八、足少阴肾经

（一）经脉循行

- 体表：起于小趾下，斜走足心，循内踝，沿下肢内侧后缘上行，经腹胸第一侧线，止于锁骨下。
- 体内：属肾，络膀胱，贯肝入肺，循咽喉，挟舌本，支脉从肺联络心脏，流注胸中，与手厥阴心包经相接。





足少陰腎經之圖

凡二十七穴
左右共五十四穴



足少阴肾经穴

（二）主要病候

咳血，气喘，舌干，咽痛，水肿，便秘，泄泻，腰痛，下肢内后侧痛，痿软无力，足心热等症。

（三）主治概要

妇科、前阴病：月经不调，带下，阴挺，遗精，遗尿，癃闭。

肾虚证：耳鸣，耳聋，腰痛，咽痛，气喘，下渴、齿痛。

外经病：足心热，下肢痿痹，股内后侧痛。

本经共27穴：涌泉、然谷、太溪、
大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、
阴谷、横骨、大赫、气穴、四满、中注、
育俞、商曲、石关、阴都、腹通谷、幽
门、步廊、神封、灵墟、神藏、彘中、
俞府。

足少阴肾经经穴歌

足少阴肾二十七，涌泉然谷与太溪。
大钟水泉出照海，复溜交信筑宾立，
阴谷横骨趋大赫，气穴四满中注得，
育俞商曲石关蹲，阴都通谷幽门值，
步廊神封出灵墟，神藏彘中俞府毕。

涌泉 Yongquan KI1

定位：卷足时足前部凹陷处，约当足底2、3趾缝纹端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

作用：滋阴降火，醒脑安神。

主治：头痛，头昏，小便不利，便秘，小儿惊风，足心热，癫狂，昏厥。



应用：头痛、头昏配四神聪；

便秘配照海；

小便不利配水泉；

昏厥，癲狂配百会、水沟；

小儿惊风配合谷。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：井穴。

太溪 Taixi KI3

定位：当内踝尖与跟腱之间凹陷处。

作用：补肾滋阴，纳气调经。

主治：头痛目眩，咽喉肿痛，齿痛，耳鸣，耳聋，气喘，胸痛，咯血，消渴，月经不调，失眠，健忘，遗精，阳萎，小便频数，腰脊痛，下肢厥冷，内踝肿痛。



应用：月经不调、遗精遗尿配关元；
阳痿、小便频数配肾俞、气海；
气喘，咯血配膏肓；
消渴（下消）配三阴交；
咽喉肿痛，齿痛配少泽；
耳鸣耳聋配听宫；
腰痛配肾俞，志室；
失眠配神门。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：输穴，原穴

照海 Zhaohai KI6

定位：内踝尖下方凹陷中。

作用：补肾滋阴，利咽宁神。

主治：痢证，失眠，小便不利，小便频数，
咽喉干痛，目赤肿痛，月经不调，痛经，
带下。

应用：痢证配申脉；（调理阴、阳跷脉）
月经不调，带下配中极、三阴交；
小便频数配肾俞；
癃闭配曲骨；
咽喉干痛配列缺。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：八脉交会穴，通阴跷脉。照海通阴跷，列缺通任脉，合治肺系，咽喉，胸膈疾病。

穴位主治鉴别表

穴 位	共 同 性	特 殊 性
太 溪	益 肾 滋 阴	主治肾之病变，月经不调， 耳鸣，咽喉疼痛
照 海		偏于镇静宁神，治疗癲狂、 失眠

复溜

Fuliu

KI7

定位：太溪穴直上2寸，当跟腱前缘。

作用：补肾滋阴，通调水道。

主治：泄泻，肠鸣，水肿，腹胀，盗汗，身热无汗，腿肿，下肢痿痹。

应用：盗汗、无汗配合谷；
腹胀，泄泻配天枢；
水肿配脾俞；
下肢痿痹配丰隆。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：经穴。

筑宾 Zhubin KI9

- 定位：在小腿内侧，当太溪与阴谷的连线上，太溪上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。
- 作用：调补肝肾，清热利湿。
- 主治：癲狂、痫证、呕吐、疝气、小腿内侧痛。
- 应用：配膀胱俞、三阴交主治尿赤尿痛。
- 配百会、人中主治癲狂、痫证。
- 操作：直刺1—1.5寸；可灸。
- 备考：阴维脉郄穴。

阴谷 Yingu KI10

- 定位：在眼窝内侧，屈膝时当半腱肌腱与半膜肌腱之间。
- 作用：益肾壮阳，通络止痛。
- 主治：阳痿、疝气、月经不调、崩漏、小便难、阴中痛、癲狂、膝股内侧痛。
- 应用：配肾俞、关元主治阳痿、小便难。
- 配曲池、血海主治阴痒、阴痛。
- 操作：直刺1--1.5寸；可灸。
- 备考：合穴。

大赫 Dahe KI12

- 定位：在下腹部，当脐中下4寸，前正中线旁开0.5寸。
- 作用：补益肾气，调理下焦。
- 主治：阴挺、遗精、带下、月经不调、痛经、泄泻。
- 应用：配关元、三阴交治疗月经不调，阴茎疼痛。
- 操作：直刺1~1.5寸；可灸。

足少阴肾经小结

- 1.经脉走向：体表：起于小趾下，斜走足心，循内踝，沿下肢内侧后缘上行，经腹胸第一侧线，止于锁骨下。
- 体内：属肾，络膀胱，贯肝入肺，循咽喉，挟舌本，支脉从肺联络心脏，流注胸中，与手厥阴心包经相接。
- 本经起于涌泉，至于俞府，单侧27穴。
- 本经联系的脏腑器官包括肾、膀胱、肝、肺、心、喉咙、舌。

2.取穴要点:

- 足底2、3趾缝纹端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上取涌泉。
- 足舟骨粗隆下方，赤白肉际取然谷。
- 当内踝尖与跟腱之间凹陷处取太溪。
- 内踝尖下方凹陷中取照海。
- 太溪穴直上2寸，当跟腱前缘取复溜。
- 太溪上5寸取筑宾。
- 半腱肌腱与半膜肌腱之间取阴谷。

3.主治要点

- 妇科、前阴病：月经不调，带下，阴挺，遗精，遗尿，癃闭。
- 肾虚证：耳鸣，耳聋，腰痛，咽痛，气喘，下渴、齿痛。
- 外经病：足心热，下肢痿痹，股内后侧痛。

4.特殊作用

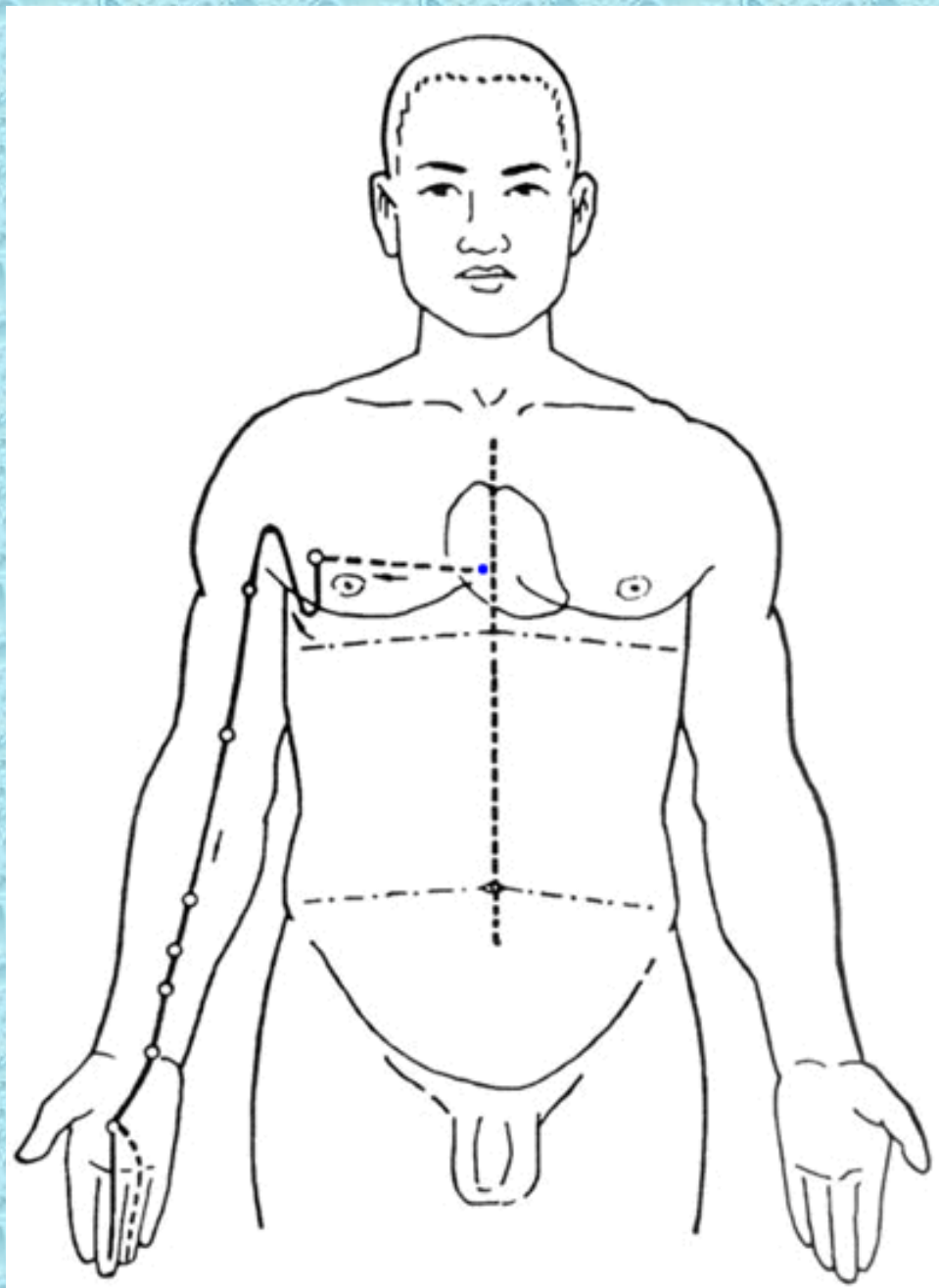
- 太溪治失眠、耳鸣。
- 照海治癲狂、失眠。
- 复溜治汗证。
- 阴谷治前阴病。

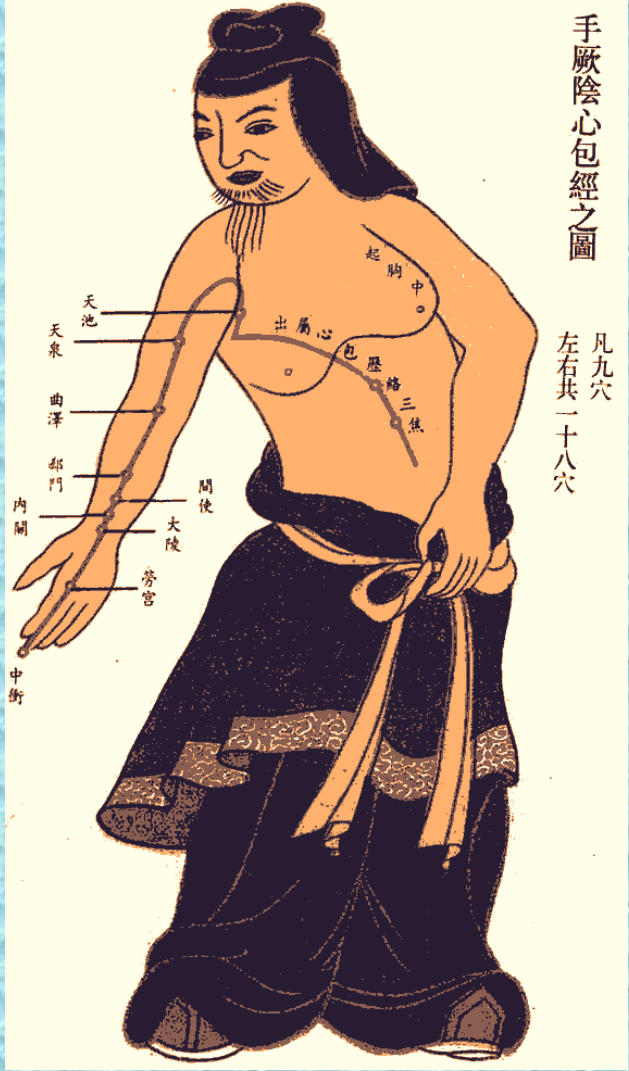
九、手厥阴心包经

（一）经脉循行

体内：起于胸中，属心包，络三焦。

体表：从胸部抵腋下，沿上肢内侧正中下行，止于中指端。支脉从掌中至无名指尺侧端，与手少阳三焦经相接。





手厥阴经与手少阴经、手太阴经循行比较

	手太阴肺经	手厥阴心包经	手少阴心经
起于	中焦	胸中	心中
联系脏腑	下络大肠，返循胃口，上膈属肺	出属心包络，下膈，历络三焦	出属心系，下络小肠
体表支从	胸前壁外上方	胸前壁外侧	腋窝
经肢内侧	前缘	正中	后缘
止于	拇指桡侧端	中指端	小指桡侧端

（四）腧穴

本经共9穴：天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。

歌诀：

九穴心包手厥阴
天池天泉曲泽深
郄门间使内关对
大陵劳宫中冲寻

（二）主要病候

心痛，胸闷，心悸，心烦，癫狂，腋肿，肘臂挛急，掌心发热等症。

（三）主治概要

- 心胸病：心痛，心悸，心烦，胸闷，胸痛。
- 神志病：不寐，多梦，癫狂，痫证，小儿高热惊厥。
- 外经病：肘臂痛，掌心热。

曲泽

Quze

PC3

定位：肘横纹中，当肱二头肌腱尺侧缘。

作用：清心安神，缓急止痛。

主治：心痛，心悸，胃痛，呕吐，泄泻，热病，肘臂挛痛。

应用：心痛，心悸配大陵；

胃痛，呕吐配内关、中脘；

中暑配委中、曲池；

肘臂挛痛配尺泽。

操作：直刺1~1.5寸。治热病用三棱针点刺放血。

备考：合穴

间使 Jianshi pc5

定位：在腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕曲肌腱之间。

作用：宁心安神，合胃祛痰。

主治：心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、癫狂、疟疾等。

应用：治疗癫痫配伍大椎、后溪；治疗疟疾配伍大椎、陶道。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：经穴。

内关 Neiguan PC6

定位：
腕横纹
上2寸。
掌长肌
腱与桡
侧腕屈
肌腱之
间。



功效：宁心安神，镇静止痛，理气和中。

主治：1、心血管系统疾病：心痛、心悸。

2、精神、神经系统病证：癫痫、热病、失眠、眩晕、偏头痛。

3、消化系统病证：胃痛、呕吐、呃逆。

4、呼吸系统病证：胸闷、胸痛。

5、临床急救穴之一。

应用：心痛，心悸配郄门；

失眠配神门；

胸闷，胃痛，呕吐配公孙；

上肢痿痹配极泉、尺泽、合谷。

操作：直刺0.5~1寸。可透外关。

备考：络穴

八脉交会穴之一，通阴维脉。内关通阴维脉，公孙通冲脉，共治心胸胃病。

现代研究

- 1、对心率的双向调节作用。
- 2、对心功能有良好的调整作用。
- 3、缓解心绞痛。
- 4、对胃酸分泌有抑制作用。
- 5、对抢救过敏性休克有显著疗效。

大陵 Daling PC7

定位：腕横纹中央，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

作用：清心安神，宽胸理气。

主治：心痛、心悸、胸胁胀满；胃痛、呕吐、口臭等胃腑疾病；喜笑悲恐、癫狂等神志疾病；臂、手挛痛。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：输穴；原穴

劳宫 Laogong PC8

定位：第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳时中指尖接触处。

作用：清心安神。

主治：心痛，呕吐，癫狂，痫证，口疮，口臭。

应用：心痛配心俞；

口疮、口臭配内庭；

癫狂配少商、曲池、颊车。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：荥穴，荥治热病。



中冲 Zhongchong PC9

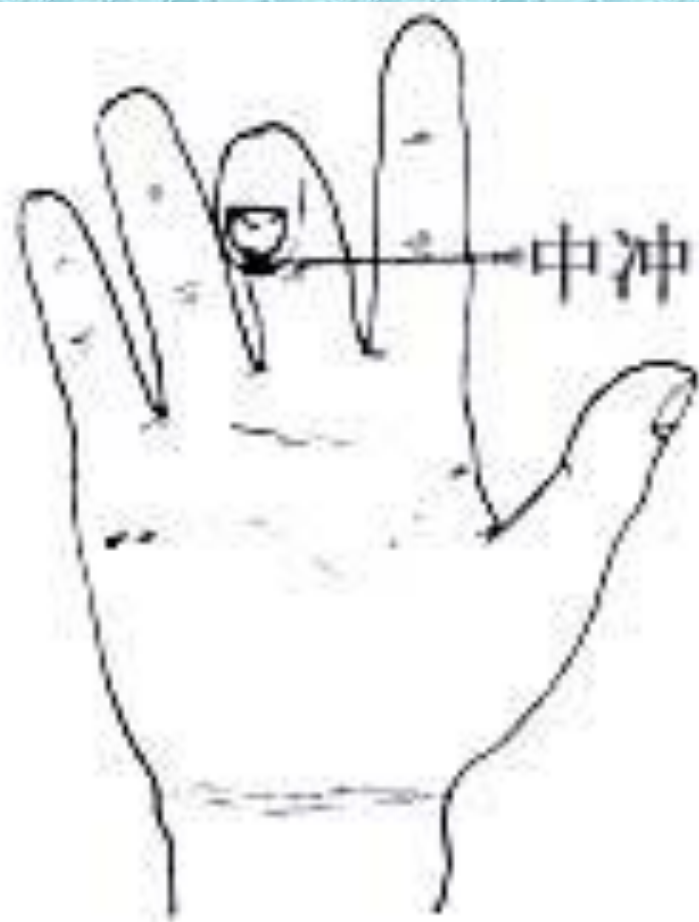
定位：手中指末节尖端中央。

作用：清热、开窍、利喉舌。

主治：心痛，昏迷，舌强肿痛，热病，小儿夜啼，中暑，晕厥。

应用：舌强肿痛配金津、玉液、廉泉；
中暑、中风昏迷配内关、水沟。

操作：浅刺0.1寸，或三棱针点刺出血。



手厥阴心包经小结

1、体内：起于胸中，属心包，络三焦。

体表：从胸部抵腋下，沿上肢内侧正中下行，止于中指端。支脉从掌中至无名指尺侧端，与手少阳三焦经相接。

本经腧穴起于天池，止于中冲，共9穴。

本经联系的脏腑器官有心包、三焦。

2.取穴要点

肱二头肌腱尺侧缘取曲泽。

腕横纹上2寸取内关。

握拳时中指指尖接触处取劳宫。

腕横纹中央取大陵。

手中指末节尖端中央取中冲。

3.主治要点

心胸病：心痛，心悸，怔忡，心烦，胸痛。

神志病：不寐，癫狂病。

外经病：肘臂痛，掌心热。

4.特殊作用

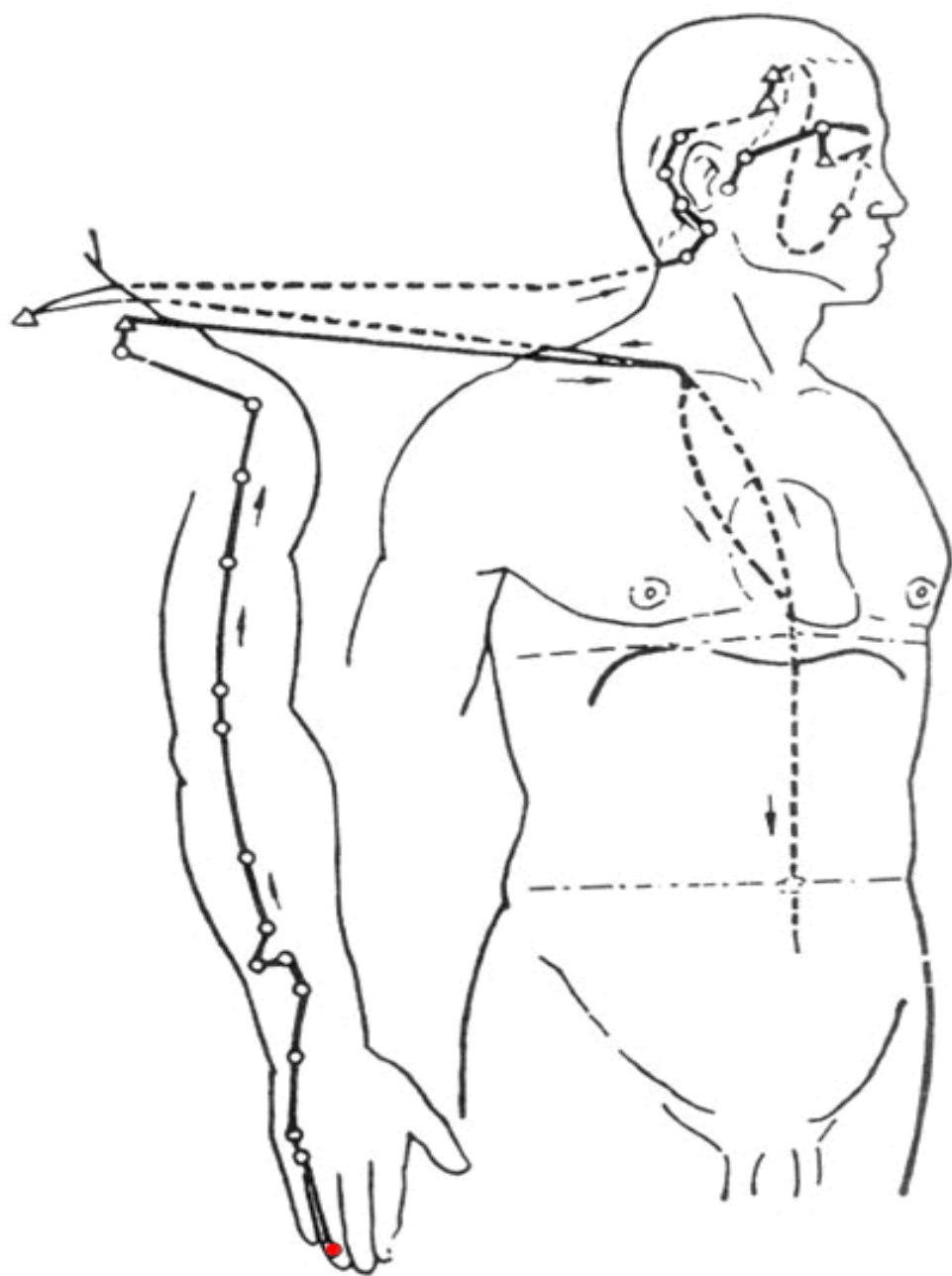
对心率的双向调节作用。

十、手少阳三焦经

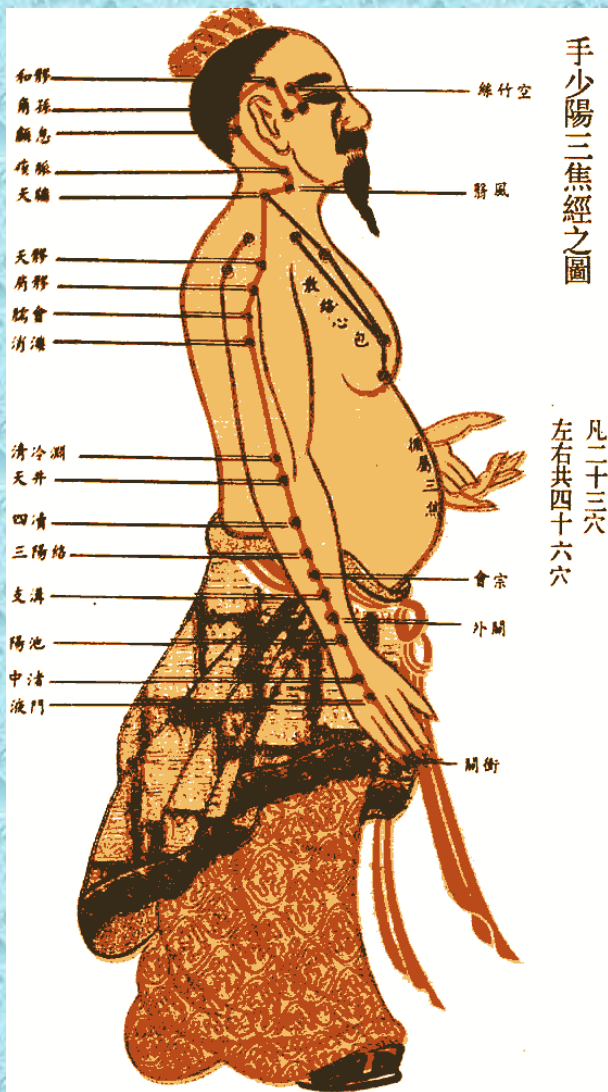
（一）经脉循行

体表：起于无名指尺侧端，沿上肢外侧正中上行，经肩、颈，绕耳，止于眉梢，支脉在目外眦与足少阳胆经相接。

体内：属三焦，络心包，支脉到额角、面颊、目眶下和耳内。



	手阳明	手太阳	手少阳
起于	食指桡侧端	小指尺侧端	手无名指尺侧端
沿上肢外侧	前缘	后缘	中间
经过	肩上	肩后，绕肩胛	上肩
络属脏腑器官	大肠、肺、下齿、口、鼻	小肠、心、胃、咽、目外眦、耳、鼻	三焦、心包、耳、目锐眦
上颜面，止于	对侧鼻翼旁	同侧耳屏前	眼外角



（二）主要病候

腹胀，水肿，遗尿，小便不利，耳聋，耳鸣，咽喉肿痛，目赤肿痛，颊肿，耳后、肩臂、肘部外侧疼痛等症。

（三）主治概要

- 头面五官疾病：偏头痛，耳鸣，耳聋，目赤肿痛，咽喉痛。
- 热病：感冒发热，疟疾，便秘。
- 外经病：手背肿痛，肘臂痛，肩背痛，颈项痛。

（四）腧穴

本经共23穴：关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消泅、臑会、肩髃、天髃、天牖、翳风、瘰脉、颅息、角孙、耳门、耳和髃、丝竹空。

手少阳三焦经经穴歌

少阳三焦所从经，二十三穴起关冲；
液门中渚阳池立，外关支沟会宗逢；
三阳络入四渎内，注入天井清冷中；
消泺臑会肩髃穴，天髃天牖经翳风；
瘰脉颅息角耳门，和髃上行丝竹空。

关冲 Guanchong SJ1

- 定位：无名指尺侧指甲根角旁0.1寸。
- 作用：清热解表，清心聪耳。
- 主治：头痛、目赤、耳鸣、耳聋等头面五官疾病；热病、中暑。
- 应用：配少商、少泽主治咽喉肿痛。配人中、劳宫主治中暑。
- 操作：浅刺0.1寸；或点刺放血。
备考：井穴。

		商阳	少泽	关冲	少商	少冲	中冲
不同点	定位	食指 桡侧	小指 尺侧	无名 指尺 侧	拇指 桡侧	小指 桡侧	中指 中间
	归经	手阳 明大 肠经	手太 阳小 肠经	手少 阳三 焦经	手太 阴肺 经	手少 阴心 经	手厥 阴心 包经
	主治	齿痛	乳痈、 乳汁 少	耳鸣 耳聋 头痛 目赤	咽喉 肿痛	心悸 心痛	舌强 不语 小儿 惊风
相同点	<p>1、特定穴类别：都属于井穴，脉气较小。</p> <p>2、治疗：均可治疗热病、昏迷；少商、商阳、少泽主治咽喉肿痛。</p> <p>3、针刺方法：浅刺0.1寸或点刺出血。</p>						

中渚 Zhongzhu SJ3

定位：手背第4、5掌骨间凹陷处。

作用：清热利咽，聪耳通络。

主治：头痛，目赤，耳鸣，耳聋，喉痹，热病，
手指屈伸不利。

应用：头痛配率谷；

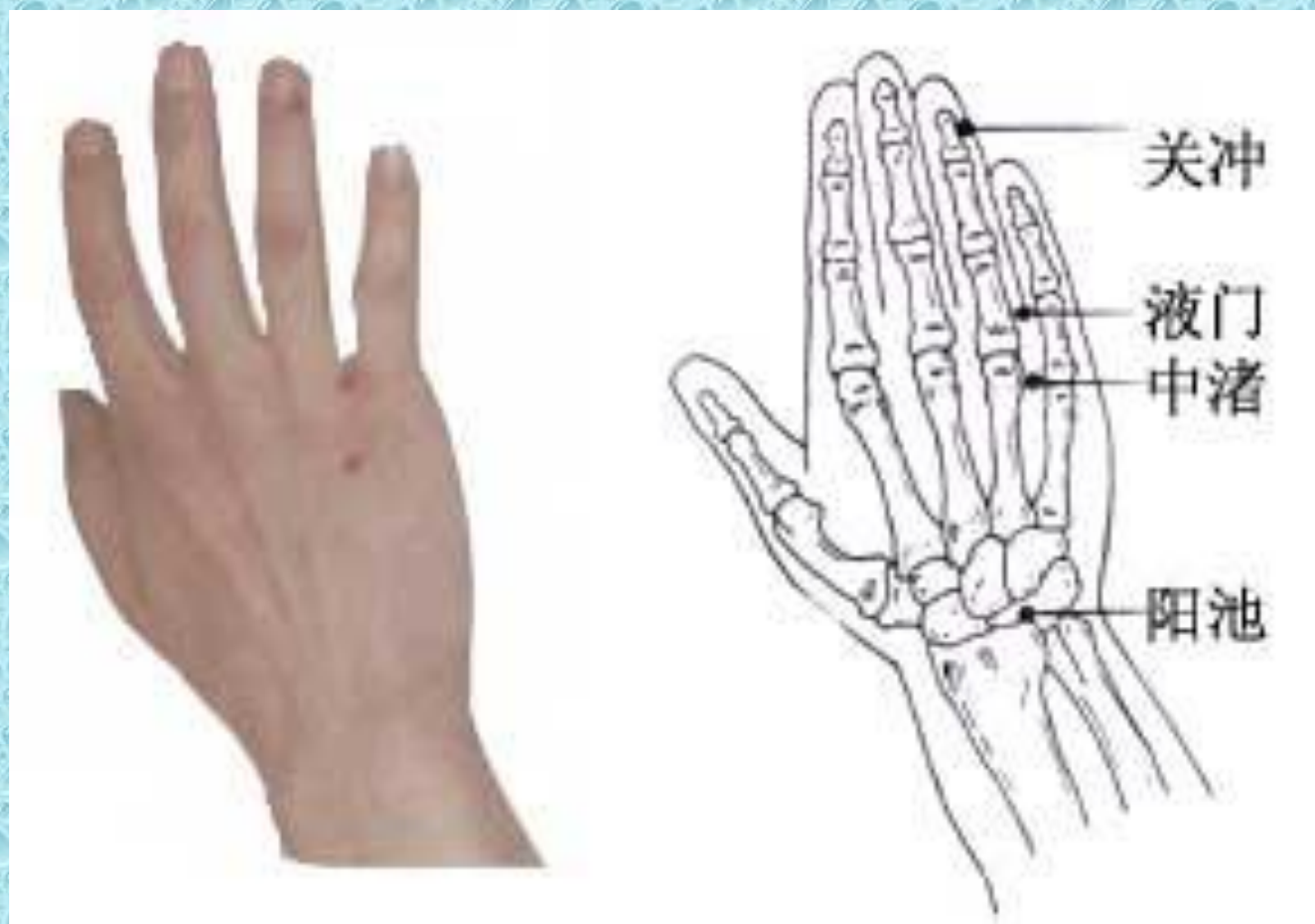
耳鸣耳聋配听宫、翳风；

咽喉肿痛配少商；

手指屈伸不利配外关、八邪。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：输穴。



阳池 Yangchi SJ4

定位：在腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷中。

作用：清热通络，疏调三焦。

主治：目赤肿痛、耳聋、耳鸣、喉痹等五官疾病；消渴、口干；腕痛、肩臂痛。

应用：配外关、曲池主治前臂肌痉挛或麻痹；配脾俞、太溪主治消渴。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：原穴。

外关 Waiguan SJ5

定位：腕背横纹上2寸，桡骨与尺骨之间。

作用：疏风清热，理气通络。

主治：热病；头痛目赤、耳鸣耳聋；胁肋痛；上肢痿痹不遂。

应用：配大椎、曲池治疗热病。配曲池、肩髃治疗上肢痿痹。配后溪治疗头痛、颈项胀痛。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：络穴、八脉交会穴通阳维脉。



支沟 Zhigou SJ6

定位：腕背横纹上3寸，桡骨与尺骨之间。

作用：疏风利窍，泻火通便。

主治：耳鸣，耳聋，暴暗，瘰疬，胁肋痛，便秘，热病。

应用：耳鸣、耳聋配翳风；

便秘配照海；（《玉龙赋》）

胸肋痛配章门、外关。（《大成》）

操作：直刺0.5~1寸。

备考：经穴。

天井 Tianjing SJ10

- 天井 定位：屈肘，尺骨鹰嘴上1寸凹陷中。
- 作用：聪耳宁神，理气消痰。
- 主治：耳聋、瘰疬、偏头痛等。
- 应用：配曲池、少海主治肘痛；配翳风、耳门主治耳聋。
- 操作：直刺0.5~1寸。

肩髃 jianliao SJ14

定位：臂外展时，肩峰后下方呈现凹陷处。

作用：舒经活络。

主治：肩痛，肩重不能举。

应用：肩痛、肩重不能举配肩井、天宗。

操作：直刺1.0~1.5寸。

翳风 Yifeng SJ17

定位：耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

作用：祛风泄热，通窍聪耳。

主治：耳鸣，耳聋，口眼歪斜，牙关紧闭，齿痛，颊肿，瘰疬。

角孙

颅息

契脉

翳风

天牖



应用：耳鸣耳聋配听宫、听会；
口眼歪斜配地仓、颊车；
牙关紧闭，齿痛配合谷、下关；
颊肿配颊车；
瘰疬配天井、足临泣。

操作：直刺0.5~1寸。

备考：手少阳，足少阳交会穴

角孙 Jiaosun SJ20

定位：折耳廓向前当耳尖直上入发际处。

作用：清热散风，明目聪耳。

主治：头痛、项强；目赤肿痛、目翳；齿痛、颊肿。

应用：配翳风、听宫主治耳部肿痛；配太阳、头维、太冲主治偏头痛。

操作：平刺0.3~0.5寸。

耳门 Ermen SJ21

定位：当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口呈凹陷处。

作用：聪耳止痛。

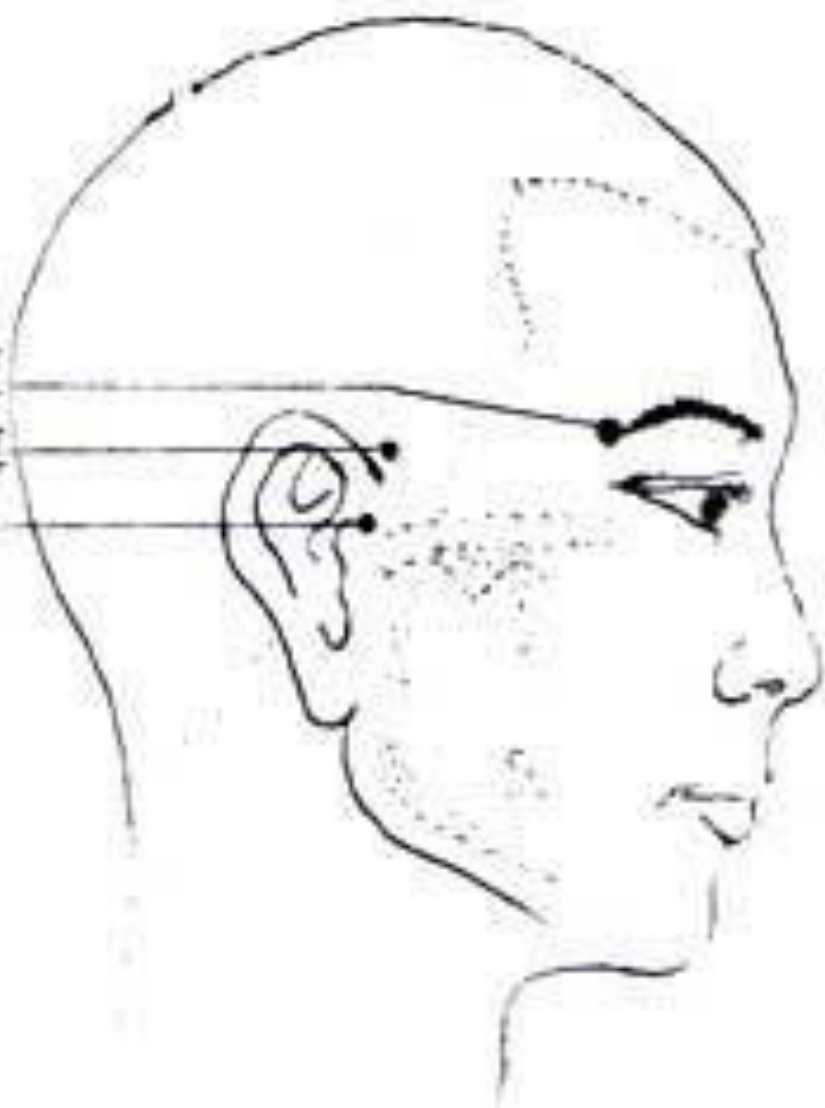
主治：耳鸣、耳聋、聾耳、齿痛。

应用：齿痛配丝竹空；

耳鸣、耳聋配翳风、脑空。

操作：张口，直刺0.5~1寸。

丝竹空
耳和蓼
耳门



丝竹空 Sizhukong SJ 23

定位：正坐或侧伏位，于额骨颧突外缘，眉梢外侧凹陷处取穴。

作用：清头明目，散风镇惊。

主治：癫痫；头痛、目眩、目赤肿痛、眼睑润动

应用：配太阳、外关主治偏头痛。

操作：平刺0.3~0.5寸。

手少阳三焦经小结

- 1. 经脉走向
- 体表：起于无名指尺侧端，沿上肢外侧正中上行，经肩、颈，绕耳，止于眉梢，支脉在目外眦与足少阳胆经相接。
- 体内：属三焦，络心包，支脉到额角、面颊、目眶下和耳内。
- 所联系的脏腑器官有三焦、心包、耳、眼外角。

2、取穴要点

无名指尺侧指甲根角旁取关冲。

指总伸肌腱尺侧缘凹陷中取阳池。

腕背横纹上2寸取外关，与内关相对。

耳尖直上入发际处取角孙。

耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘取耳门。

眉梢外侧凹陷处取丝竹空。

- 3、主治要点

- 头面五官疾病：偏头痛，耳鸣，耳聋，目赤肿痛，咽喉痛。

- 热病：感冒发热，疟疾，便秘。

- 外经病：手背肿痛，肘臂痛，肩背痛，颈项痛。

- 4、特殊作用

- 支沟治疗便秘。

- 5、操作要点

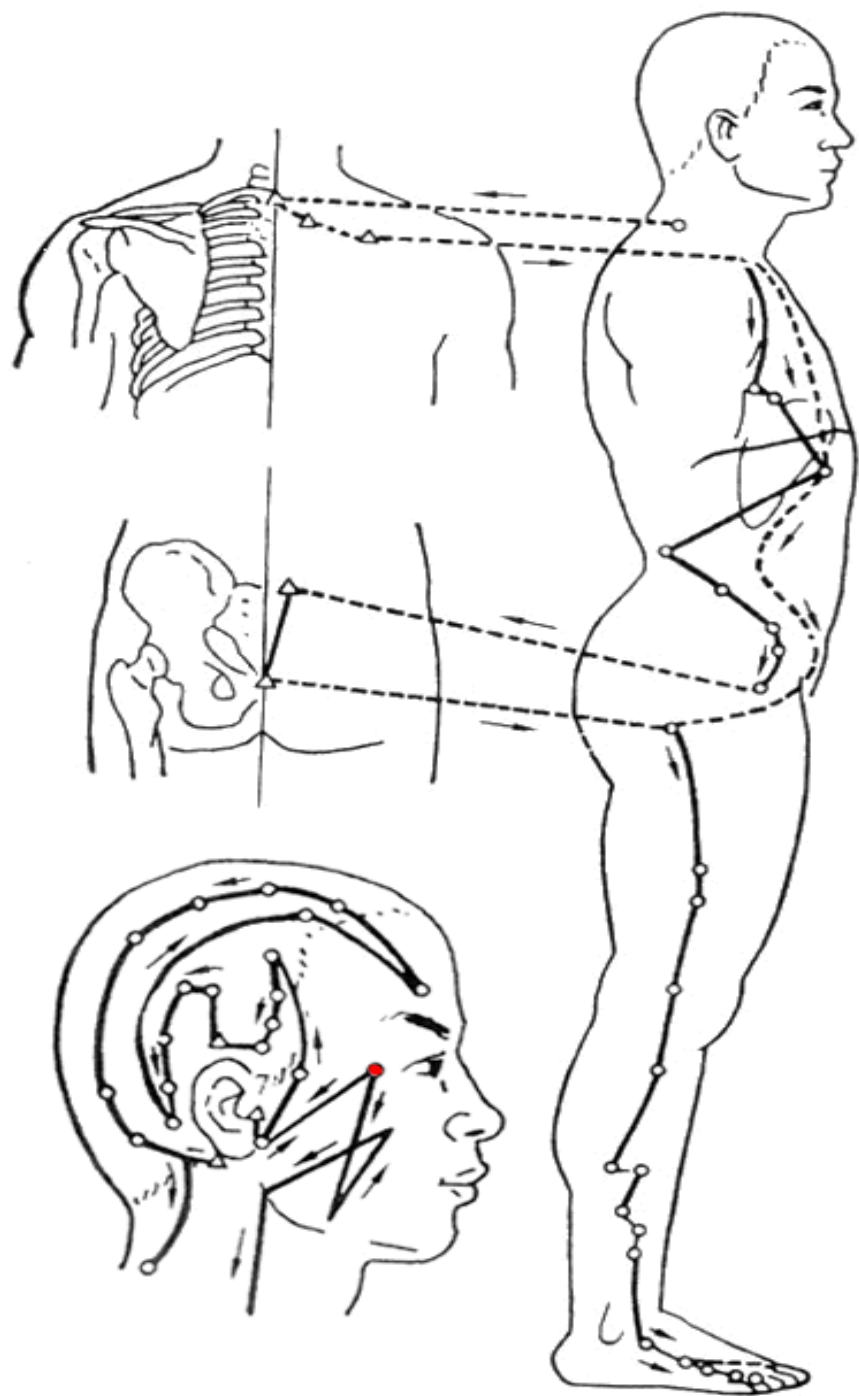
- 听宫张口直刺。

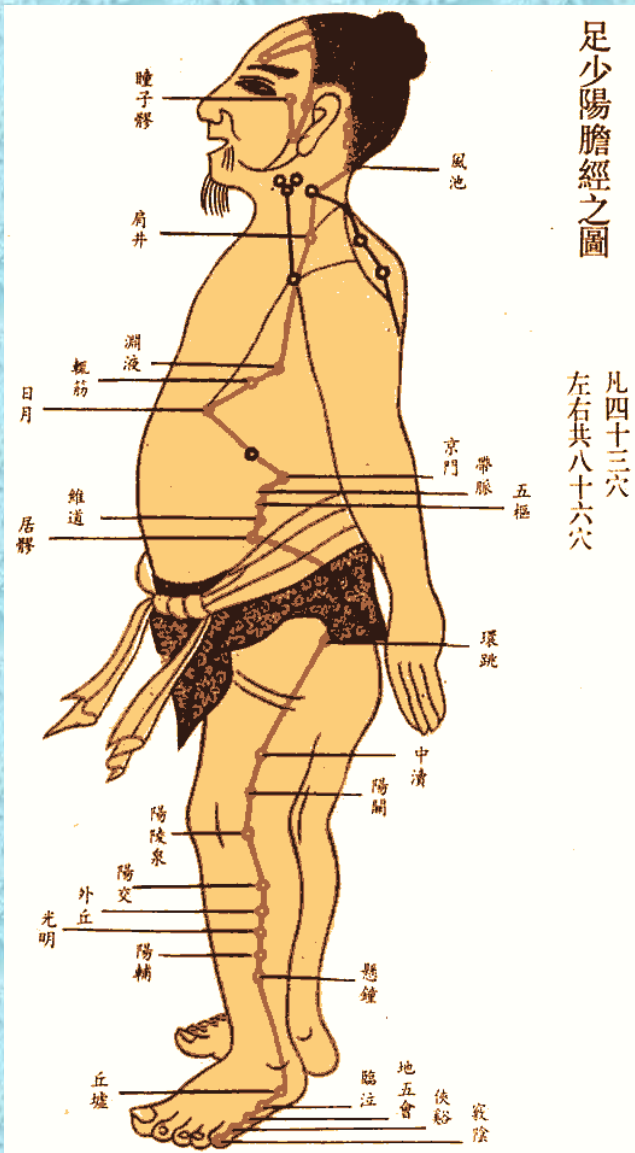
足少阳胆经

（一）经脉循行

体表：起于目外眦，经耳前、耳后、颞部、肩，沿胸、腹、下肢外侧下行，止于足第四趾外侧端。支脉从足背至足大趾外侧端，与足厥阴肝经相接。

体内：络肝，属胆。



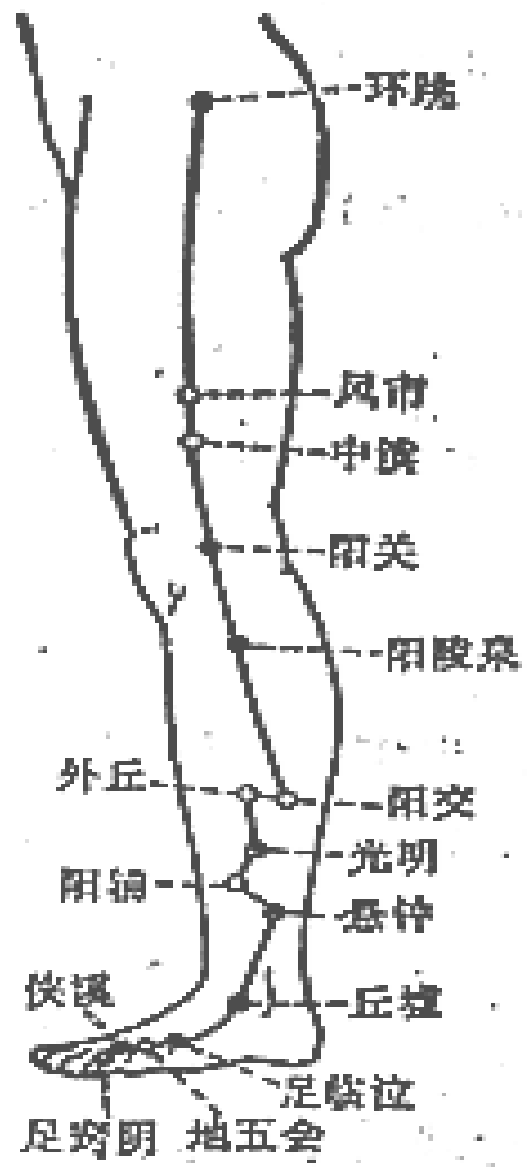
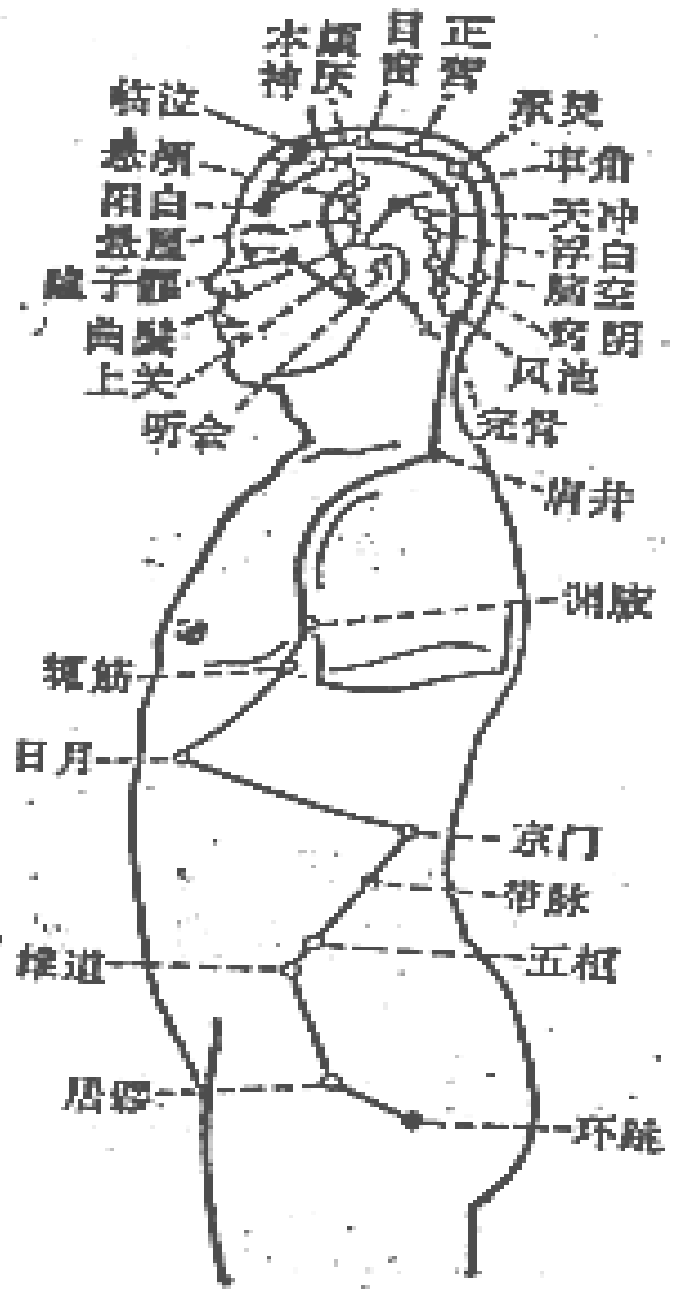


足少陽膽經之圖

凡四十三穴
左右共八十六穴



足少阳胆经穴



胆经经穴总图

（二）主要病候

口苦，目疾，疟疾，头痛，颌痛，目外眦痛，缺盆部肿痛，腋下肿，胸胁股及下肢外侧痛，足外侧痛，足外侧发热等症。

（三）主治概要

- **头面五官疾病**：头痛，耳鸣，耳聋，目赤肿痛，口眼歪斜，齿痛，咽喉肿痛。
- **神志病**：癫狂病，多梦，惊悸。
- **热病**：黄疸，口苦。
- **外经病**：肩痛，胁痛，腰腿痛，下肢痿痹。

（四）腧穴

本经共44个腧穴：瞳子髎、听会、上关、颌厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髎、环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟、丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴。

- 足少阳经瞳子髎，四十四穴行迢迢，
- 听会客至颌厌集，悬颅悬厘曲鬓翹，
- 率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神至，
- 阳白临泣开目窗，正营承灵脑空是，
- 风池肩井渊腋长，辄筋日月京门乡，
- 带脉五枢维道续，居髎环跳市中渎，
- 阳关阳陵复阳交，外丘光明阳辅高，
- 悬钟丘墟足临泣，地五侠溪窍阴闭。

瞳子髎 Tongziliao GB1

- 定位：在面部，目外眦旁，当眶外侧缘处。
- 作用：疏散风热，明目止痛。
- 主治：头痛、目赤肿痛、目翳、青盲。
- 应用：目痛、目赤配睛明、丝竹空、攒竹。
头痛配头维、印堂、太阳。
- 操作：平刺0.3~0.5寸，或三棱针点刺出血。

眼周穴位比较

穴名	定位	归经	主治
瞳子髎	目外眦，眶外缘处	胆经	头痛、青盲
睛明	目内眦角稍上方凹陷	膀胱经	迎风流泪、夜盲
丝竹空	眉梢外侧凹陷中	三焦经	癫痫、头痛
攒竹	眉头凹陷中，眶上切迹处	膀胱经	前额痛、眉棱骨痛
鱼腰	瞳孔直上，眉毛正中	奇穴	眉棱骨痛，眼睑病
球后	眶下缘外1/4与内3/4交界处	奇穴	近视、

听会 Tinghui GB2

定位：耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。

作用：祛风开窍。

主治：耳鸣，耳聋，聾耳，面痛，齿痛，口歪。

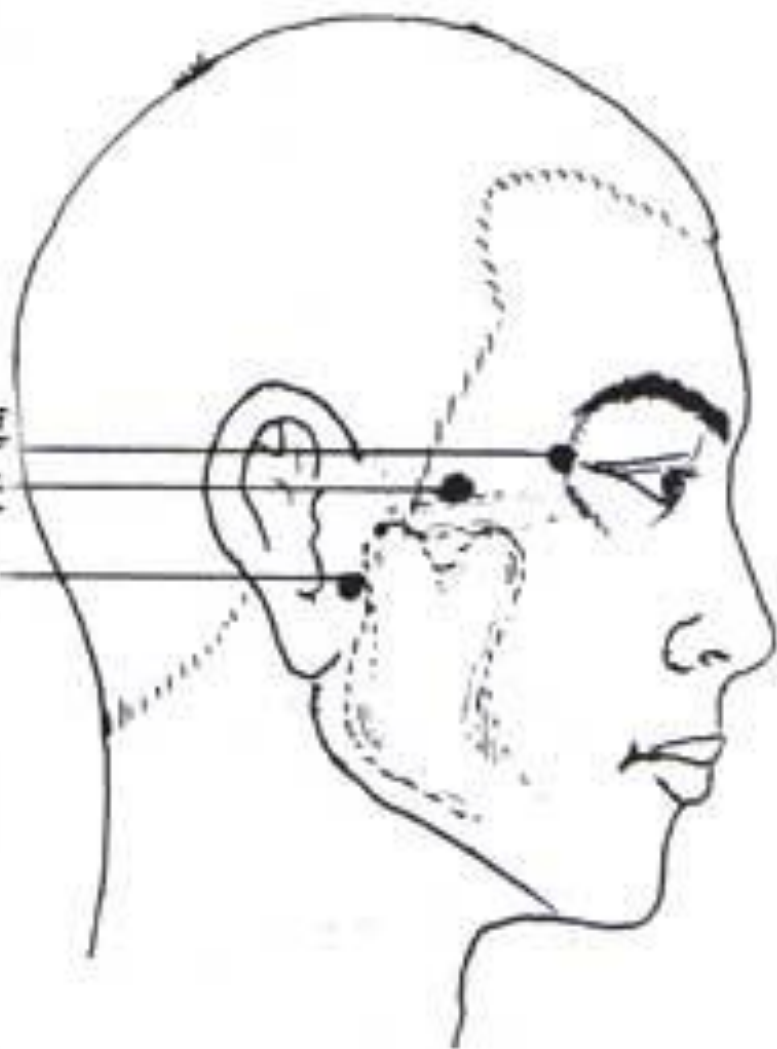
应用：耳鸣耳聋配中渚、外关、太溪。

齿痛配合谷。

口歪配颊车、地仓。（《大成》）

操作：张口，直刺0.5~1寸。

瞳子萼
上关
听会



听会	听宫	下关
耳鸣，耳聋，听耳		耳鸣，耳聋
齿痛，口歪， 面痛	齿痛	牙关紧闭，下颌关节痛，口歪， 面痛，齿痛
治疗耳疾为主		治疗面部疾病为主

上关 Shangguan GB3

定位：在耳前，下关直上，当颧弓的上缘凹陷中。

作用：聪耳镇痉，开窍活络。

主治：偏头痛、耳鸣、耳聋、聾耳、口眼歪斜、齿痛、口噤。

应用：耳鸣配听宫、听会。

牙痛配巨髎、合谷。

偏头痛配太阳、丝竹空、外关。

操作：直刺0.5~1寸，可灸。

率谷 Shuaigu GB8

定位：在头部，耳尖直上入发际1.5寸，角孙直上方。

作用：清热息风，宁神止痛。

主治：偏头痛、眩晕、小儿急慢惊风。

应用：偏头痛配风池、太阳。

小儿惊风配人中、曲池、太冲。

操作：平刺0.5~1寸。

阳白 Yangbai GB14

定位：目正视，当瞳孔直上，眉上1寸。

作用：祛风明目。

主治：头痛，目眩，目痛，视物模糊，眼睑瞤动。

应用：头痛配风池；

目赤肿痛配太阳；

视物模糊配球后、睛明；

眼睑瞤动配四白。

操作：提捏进针，向下平刺0.3~0.5寸。

备考：足少阳、阳维脉交会穴

头临泣 Toulinqi GB15

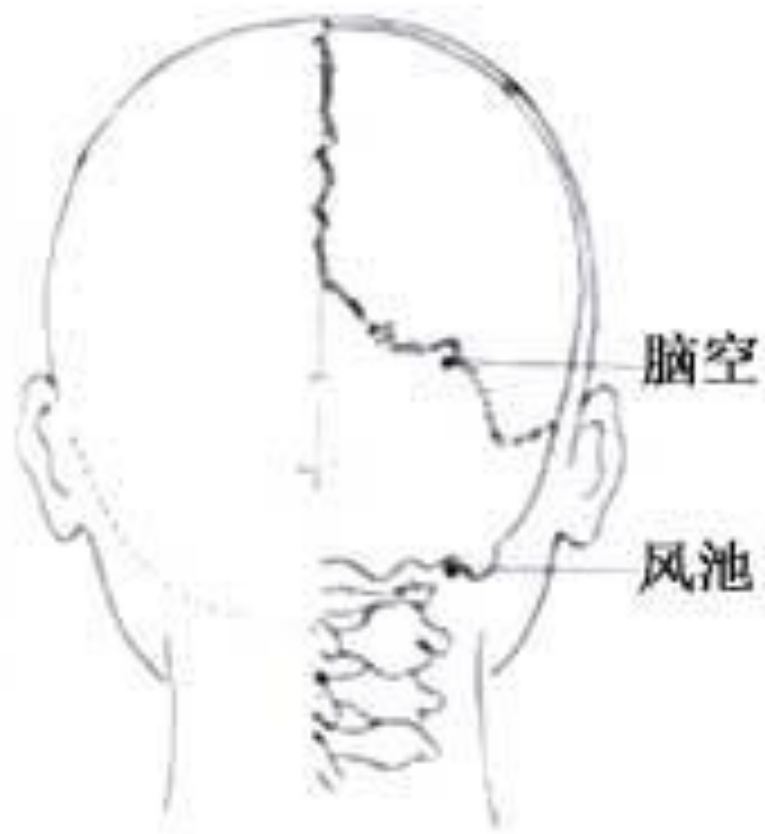
- 定位：在头部，当瞳孔直上入发际0.5寸，神庭与头维连线的中点处。
- 作用：清头明目，祛风定神。
- 主治：头痛、目眩、流泪、鼻塞、小儿惊痫。
- 应用：头痛配百会、印堂、头维。
- 操作：平刺0.5~0.8寸，可灸。

风池 Fengchi GB20

定位：胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷中，
平风府穴（后发际正中直上1寸）。

作用：祛风解表，明目聪耳。

主治：头痛，眩晕，目赤肿痛，鼻渊，鼻衄，
耳鸣耳聋，颈项强痛，感冒，癫痫，
中风，热病，疟疾，瘰疬。



应用：头痛配外关；

目赤肿痛配太阳、攒竹；

鼻渊、鼻鼽配印堂、合谷；

感冒配风门、曲池；

眩晕配太冲；

疟疾配间使、大椎；

颈项强痛配后溪。

操作：向鼻尖斜刺0.8~1.2寸，或平刺透风府穴。

备考：足少阳，阳维脉交会穴。

肩井 Jianjing GB21

定位：前直乳中，大椎穴与肩峰连线的中点。

作用：祛风清热，通乳止痛。

主治：头项强痛，肩背疼痛，上肢瘫痪，难产，乳痈，乳汁不下，瘰疬。

应用：头项强痛配风池、风门；

肩背疼痛配天宗、肩髃；

瘰疬配曲池、大迎；

难产配合谷、三阴交；

乳汁不下配乳根、少泽。

操作：直刺0.5~0.8寸，或向后斜刺0.5~1寸。内为肺尖，不可深刺。孕妇禁针。

备考：足少阳、阳维脉交会穴。



日月 Riyue GB24

定位：在上腹部，当乳头直下，第7肋间隙，前正中线旁开4寸。

作用：疏肝利胆，和胃降逆。

主治：呕吐、吞酸、胁肋疼痛、呃逆、黄疸

应用：胁肋疼痛配丘墟、阳陵泉、支沟。

呕吐配内关、中脘。

操作：斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可深刺，以免伤及内部重要脏器。可灸。

备考：胆募穴。

环跳 Huantiao GB30

定位：侧卧屈股，当股骨大转子高点与骶管裂孔连线的中1/3与外1/3交界处。

作用：疏经活络，壮腰健腿。

主治：腰胯疼痛，半身不遂，下肢痿痹，腰腿痛。

应用：下肢痿痹配阳陵泉、丰隆、解溪；

腰腿痛配肾俞、大肠俞、委中。

操作：直刺2~3寸。

备考：足少阳、足太阳交会穴。



阳陵泉 Yanglingquan GB34

定位：腓骨头前下方凹陷处。

作用：疏肝利胆，舒筋活络。

主治：胁痛，口苦，呕吐，偏瘫，下肢痿痹，脚气，黄疸，小儿惊风。

应用：胁痛、口苦、呕吐、黄疸配太冲、期门；
小儿惊风配四关、水沟；
下肢痿痹配风市、悬钟。

操作：直刺1~1.5寸。

备考：合穴；八会穴之一，筋会穴。



膝阳关
阳陵泉

光明 Guangming GB37

定位：当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

作用：清肝明目，消肿止痛

主治：目痛，夜盲，下肢痿痹，乳房胀痛。

应用：眼痒、眼疼配地五会；（《大成》）

回乳配足临泣。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：络穴。



悬钟 Xuanzhong GB39

定位：在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。

作用：祛风活络，清热滋髓。

主治：项强，胸胁胀痛，偏瘫，下肢痿痹，咽喉肿痛，脚气，痔疮。

应用：项强、落枕配后溪、风池；

胸胁胀痛配期门；

下肢痿痹配风市、足三里；

咽喉肿痛配太冲；

痔疮配长强。

操作：直刺0.8~1.0寸。

备考：八会穴之一，髓会穴。

丘墟 Qiuxu GB40

定位：外踝前下方，趾长伸肌腱外侧凹陷处。

作用：舒筋利节。

主治：颈项痛，胸胁胀痛，下肢痿痹，疟疾。

应用：胸胁胀痛配阳陵泉、期门；

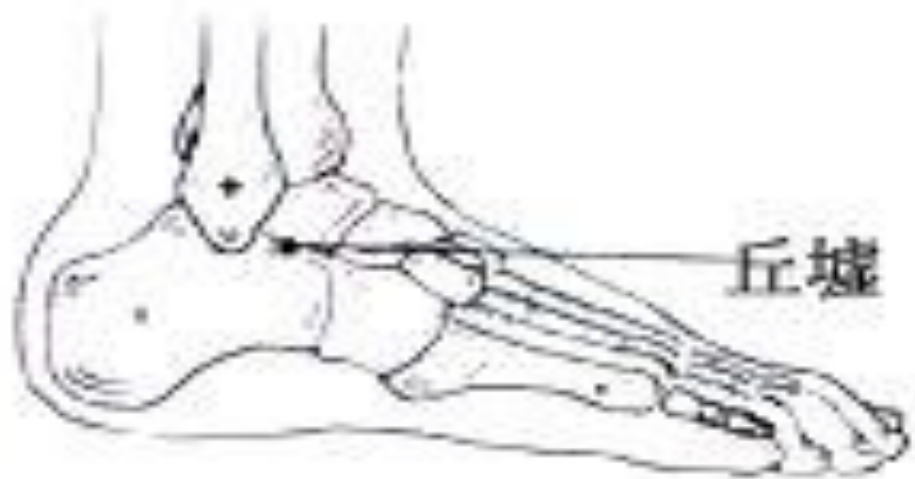
下肢痿痹配风市、足三里、丰隆；

踝关节肿痛配昆仑、解溪；

疟疾配间使。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：原穴。



足临泣 Zulinqi GB41

定位：在第四、五跖骨结合部前方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

作用：疏肝利胆，清热止痛。

主治：目赤肿痛，胸胁胀痛，月经不调，遗溺，乳痈，瘰疬，疟疾，足跗疼痛。



应用：胸胁胀痛配阳陵泉、日月；
月经不调配三阴交、太冲；
乳痛配乳根、肩井；
目赤肿痛，耳鸣耳聋，瘰疬配外关；
疟疾配大椎；
足背肿痛配丘墟、昆仑。

操作：直刺0.3~0.5寸。

备考：输穴；八脉交会穴，通带脉。足临泣通带脉，外关通阳维脉，合于目锐眦、耳后、颊、颈肩。

侠溪 Xiaxi GB43

- 定位：足背，第4、5趾间，趾蹠缘后方赤白肉际处纹头上凹陷处。
- 作用：清头明目，消肿止痛。
- 主治：惊悸；头痛、眩晕、目赤肿痛等头面五官疾病；胁肋疼痛、足跗疼痛；乳痈；热病。
- 应用：少阳头痛配太阳、率谷、风池。
- 胁肋痛配支沟、阳陵泉。
- 耳鸣、耳聋配听宫、翳风。
- 操作：直刺或斜刺0.3~0.5寸。
- 备考：荥穴。

足窍阴 zuqiaoyin GB44

定位：在足第4趾末节外侧，趾甲角旁开0.1寸。

作用：清头明目，通经开窍。

主治：头痛、目赤肿痛、耳聋、咽喉、热病、失眠、胁痛、咳逆、月经不调。

应用：偏头痛配头维、太阳。

耳鸣、耳聋配翳风、听会、外关。

操作：浅刺0.1寸，或点刺出血，可灸。

备考：井穴。

足少阳胆经小结

1.经脉走向

- 起于目外眦，经耳前、后及颞部，下行于胸胁、腹部及下肢外侧，止于第4趾外侧端。支脉从足背至足大趾外侧端，与足厥阴肝经相接。
- 体内路径络肝、属胆。

2.取穴要点

- 屏间切迹取听会；
- 眉上一寸取阳白；
- 风府外侧凹陷中取风池；
- 肩峰与大椎连线中点取肩井；
- 股骨大转子与骶管裂孔连线外、中1/3交界取环跳；
- 腓骨小头前下方取阳陵泉；
- 外踝尖上5寸取光明，上3寸取悬钟；
- 外踝前下方取丘墟；
- 第4、5跖骨结合部前方取足临泣。

3.主治要点

- 头面五官疾病：头痛，面痛，口眼歪斜，目疾，耳疾。
- 外经病：颈项强痛，落枕，胸胁胀痛，腰腿痛，半身不遂，下肢痿痹。
- 妇科病：乳痛，乳汁不下，带下。
- 肝胆病：黄疸，口苦，胁痛，呕吐。

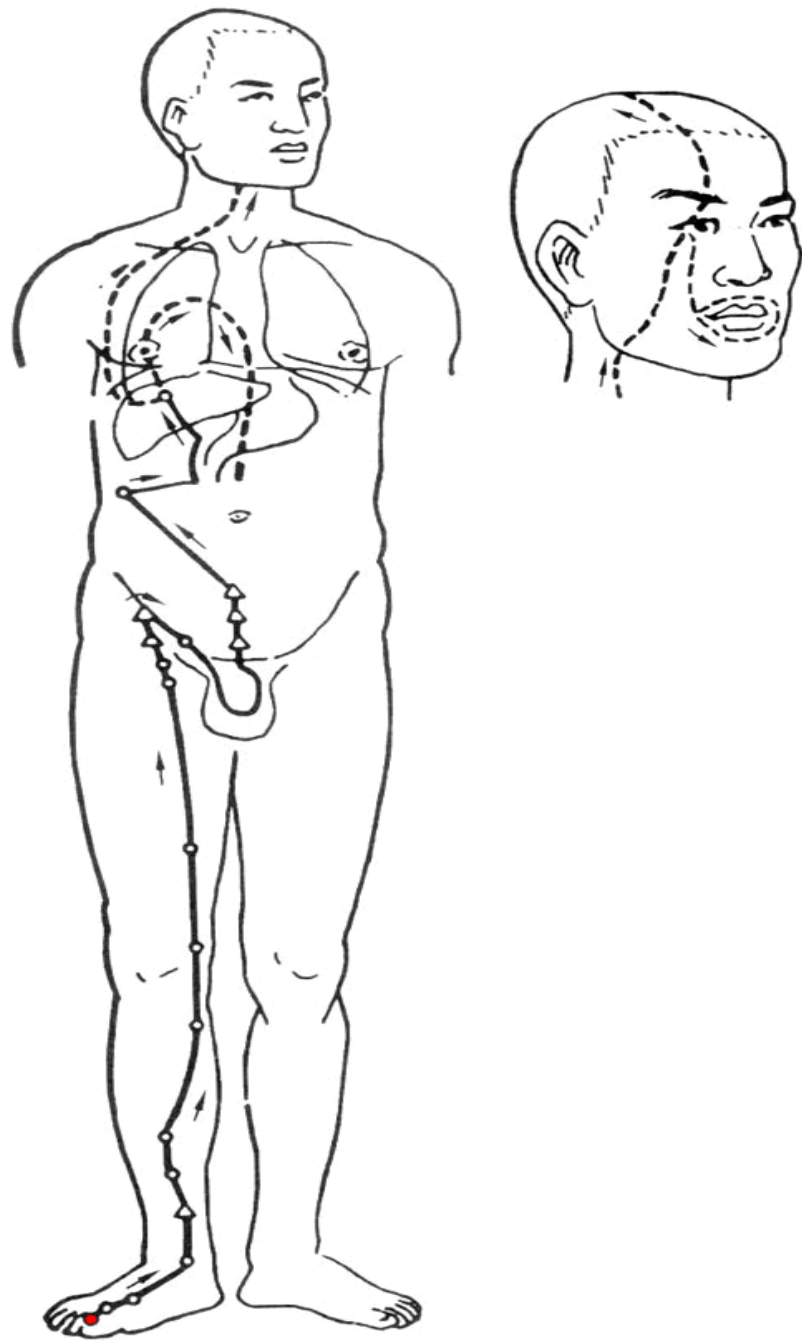
4.操作要点

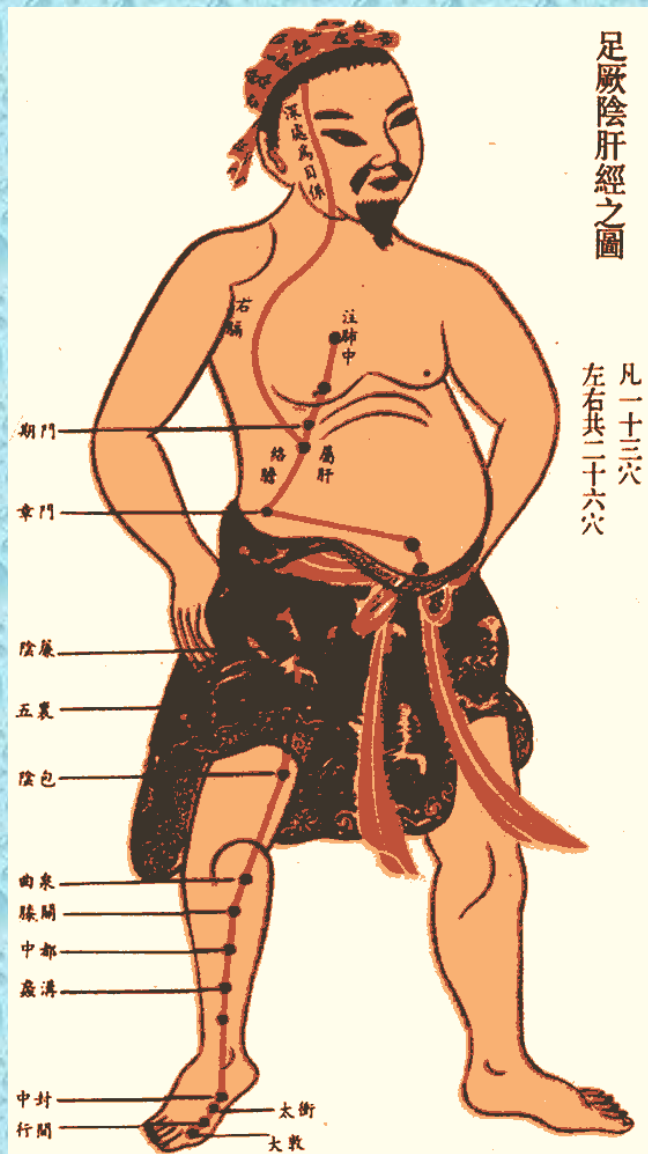
- 阳白平刺；
- 听会、风池禁灸；
- 风池、肩井注意针刺方向和深度。

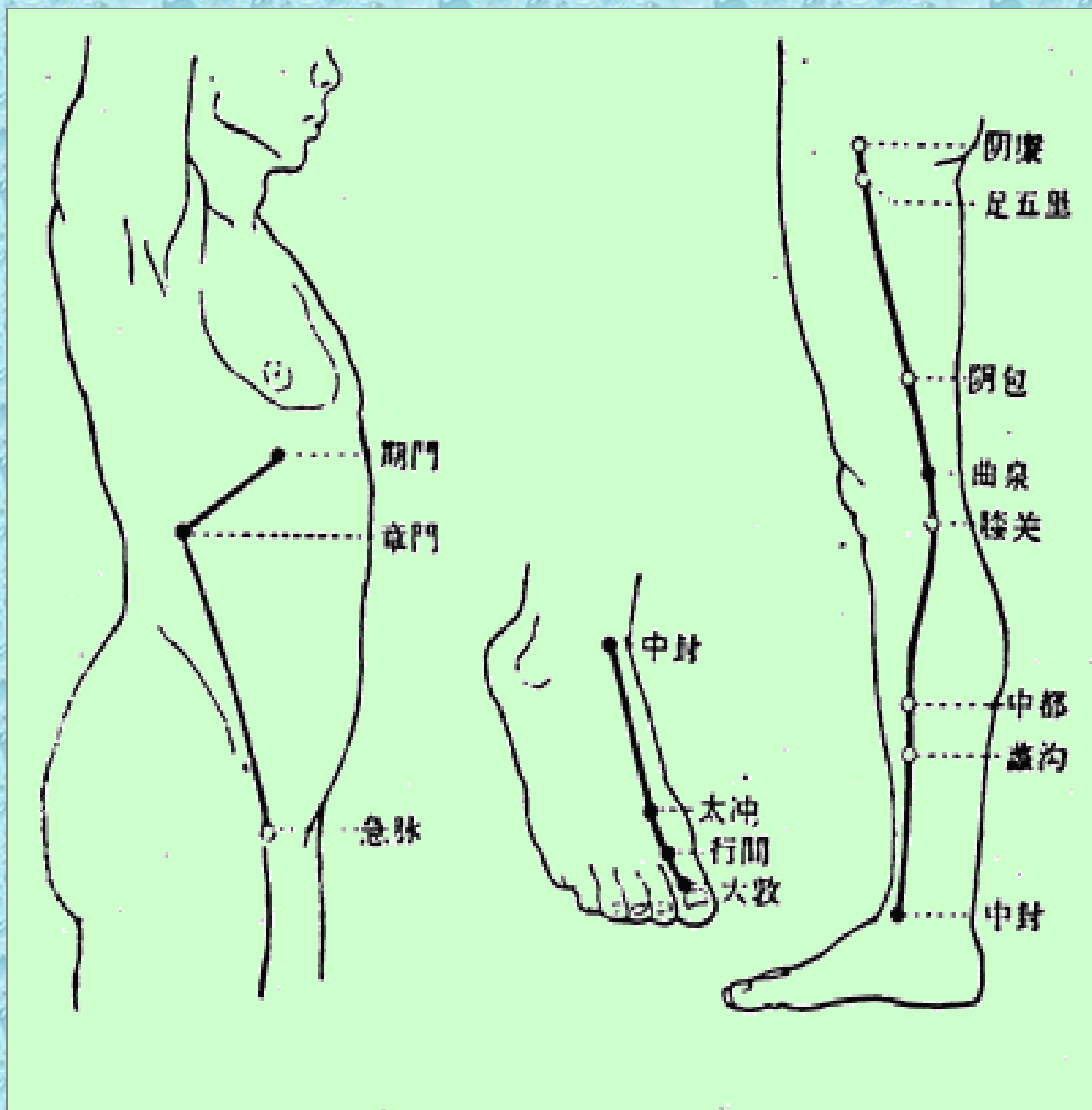
足厥阴肝经

（一）经脉循行

- 体表：起于足大趾外侧端，从足背经内踝前，沿胫骨内侧上行，在内踝上8寸交到脾经的后面，再沿大腿内侧中间上行，绕阴器，经小腹，止于乳头下第六肋间。
- 体内：属肝，络胆，连目系，与督脉会于巅顶。支脉从目系下颊部，环口唇。肝部支脉上膈，注入肺中。







(二) 主要病候

腰痛，胸满，呃逆，遗尿，小便不利，疝气，少腹肿等症。

(三) 主治概要

- **肝胆病**：胁痛，黄疸，目赤肿痛。
- **妇科病、前阴病**：崩漏，月经不调，带下，淋证，遗尿，癃闭，疝气。
- **外经病**：下肢痿痹，巅顶痛。

足三阴经主治比较

经名	本经主治特点	三经相同主治
足太阴脾经	脾胃病	前阴病， 妇科病
足厥阴肝经	肝病	
足少阴肾经	肾病、肺病、咽喉病	

（四）腧穴

本经共14穴：大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、足五里、阴廉、急脉、章门、期门。

手厥阴心包经经穴歌

足厥阴经一十四，大敦行间太冲是，
中封蠡沟伴中都，膝关曲泉阴包穴，
五里阴廉上急脉，章门过后期门至。

大敦 Dadun LR1

定位：在足大趾末节外侧，距趾甲角0.1寸(指寸)。

作用：理气调血，泻热解痉。

主治：疝气、遗尿、月经不调、经闭、崩漏、阴挺、癫痫。

应用：配三阴交、关元、百会治小儿夜尿症。

操作：浅刺0.1~0.2寸，或点刺出血；可灸。

备考：井穴。

行间 Xingjian LR2

定位：在足背侧，当第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

作用：清肝明目，熄风调经

主治：中风，头痛，目眩，目赤肿痛，青盲，口歪等，胁痛，疝气，小便不利，崩漏，痢证，月经不调，痛经，带下。

应用：头痛配百会、太冲、太溪；

目眩配肝俞、肾俞；

目赤肿痛配太阳、攒竹。

操作：直刺0.5~0.8寸。

备考：荥穴。



太冲 Taichong LR3

定位：在足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。

功用：调气理血，平肝熄风

主治：中风、癲狂、小儿惊风、头痛、眩晕、耳鸣、目赤肿痛、口歪等肝经病症。月经不调等妇科病症。黄疸、胁痛等肝胃病症。

应用：配合谷称为四关穴，主治头痛，目眩，小儿惊风，高血压。

配内关，至阳，足三里可治疗急性黄疸肝炎。

操作：直刺直刺0.5~0.8寸，可灸。

备考：输、原穴。



曲泉 Qūquán LR 8

定位：在膝内侧，屈膝，当膝关节侧面横纹内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。

作用：疏肝行气，利湿调经。

主治：腹痛，小便不利，遗精，阴痒，膝痛，月经不调，痛经，带下。

应用：痛经、月经不调配归来、三阴交；
心腹疼痛配支沟、阳陵泉。

操作：直刺1.0~1.5寸。

备考：合穴。

章门 Zhangmen LR13

定位： 在侧腹部，当第11肋游离端的下方。

主治： 腹痛、腹胀、泄泻、胁痛、痞块。

应用： 配石门、阴交治奔豚上气；配腹结、内关、三阴交治胃下垂。

配足三里，梁门，主治腹胀。

配足三里，太白，主治呕吐。

配内关，阳陵泉，主治胸胁胀痛。

操作： 直刺0.8~1.0寸；可灸。

备考： 脾募穴；八会穴之脏会。

期门 Qīmén LR14

定位：在胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线上旁开4寸。

功用：健脾疏肝，理气活血。

主治：胸胁胀满，癃闭遗尿，呕吐呃逆，腹胀，腹泻。

操作：向外侧斜刺0.5~0.8寸，可灸，不可深刺，以免伤及内脏。

备考：肝之募穴。



足厥阴肝经小结

- 1. 经脉循行：
 - 体表：起于足大趾外侧端，从足背经内踝前，沿胫骨内侧上行，在内踝上8寸交到脾经的后面，再沿大腿内侧中间上行，绕阴器，经小腹，止于乳头下第六肋间。
 - 体内：属肝，络胆，连目系，与督脉会于巅顶。支脉从目系下颊部，环口唇。肝部支脉上膈，注入肺中。
 - 联系脏腑：肝、胆、胃、肺、阴器、目、唇。

- 2. 取穴要点：
- 在足大趾末节外侧，距趾甲角取大敦。
- 当第一、二趾间，趾蹠缘的后方赤白肉际处取行间。
- 当第一跖骨间隙的后方凹陷处取太冲。
- 当膝关节侧面横纹内侧端，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。
- 乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸取期门。

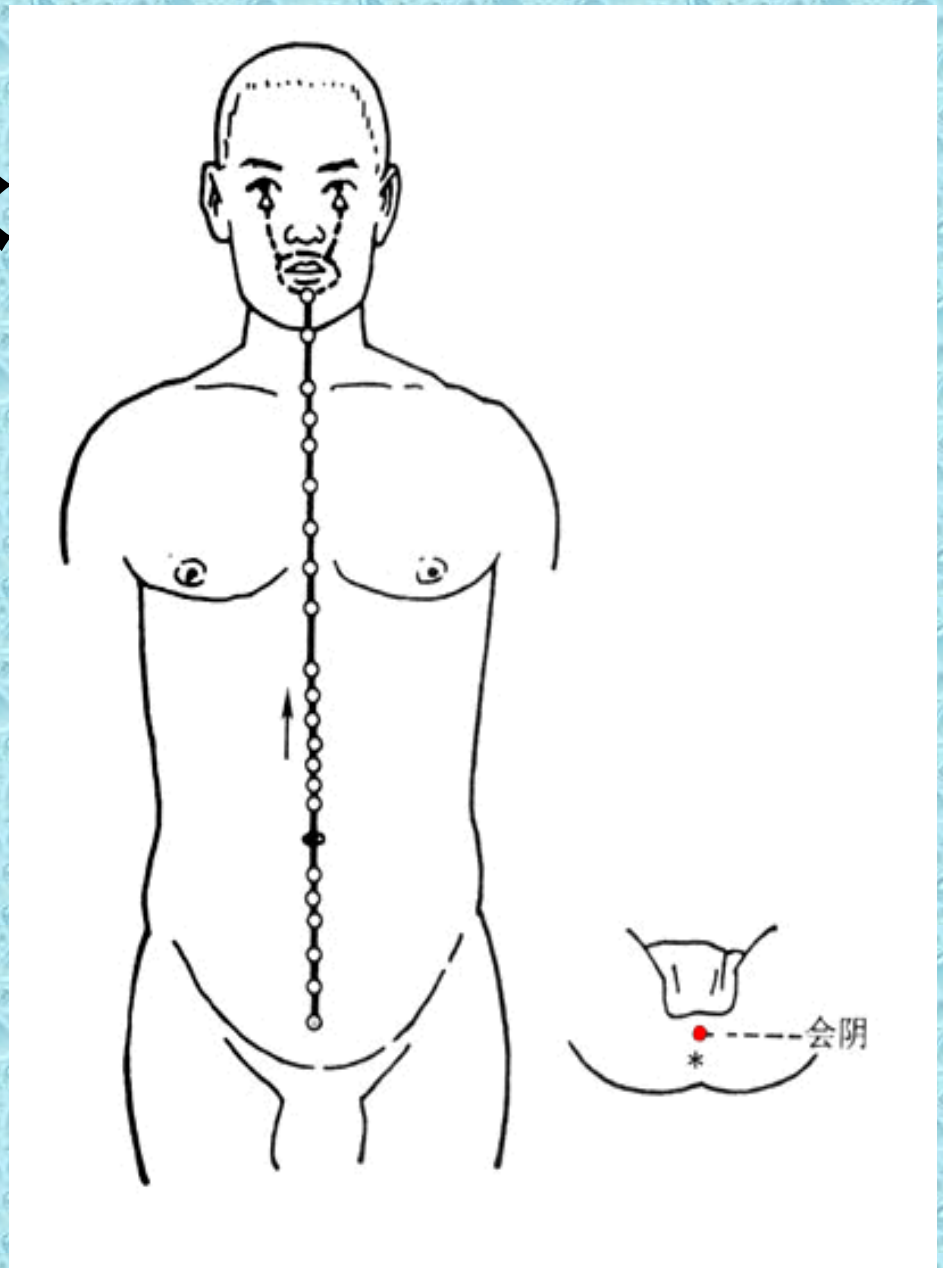
- 3. 主治要点：
 - 肝胆病：胁痛，黄疸，目赤肿痛。
 - 妇科病、前阴病：崩漏，月经不调，带下，淋证，遗尿，癃闭，疝气。
 - 外经病：下肢痿痹，巅顶痛。
- 4. 特殊作用：
 - 大敦治疗遗尿。
 - 期门治疗胸胁痛。

- 5. 操作要点：
- 大敦浅刺0.1~0.2寸，或点刺出血。
- 期门向外侧斜刺或平刺0.5~0.8寸，不可深刺，以免伤及内脏。

二、任脉

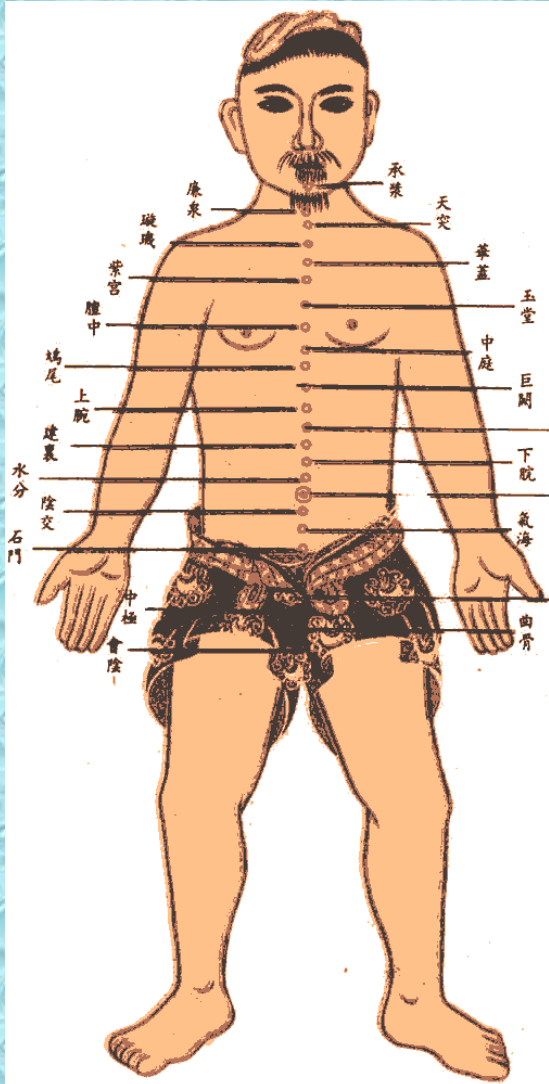
(一) 经脉循行
体内：起于小腹
内，出会阴。

体表：从会阴沿
腹、胸、颈正中
至口唇下。支脉
环绕口唇，经面
部入目眶下。



任脈之圖

已上本經中單行穴
計二十四穴



任脉穴

（二）主要病候

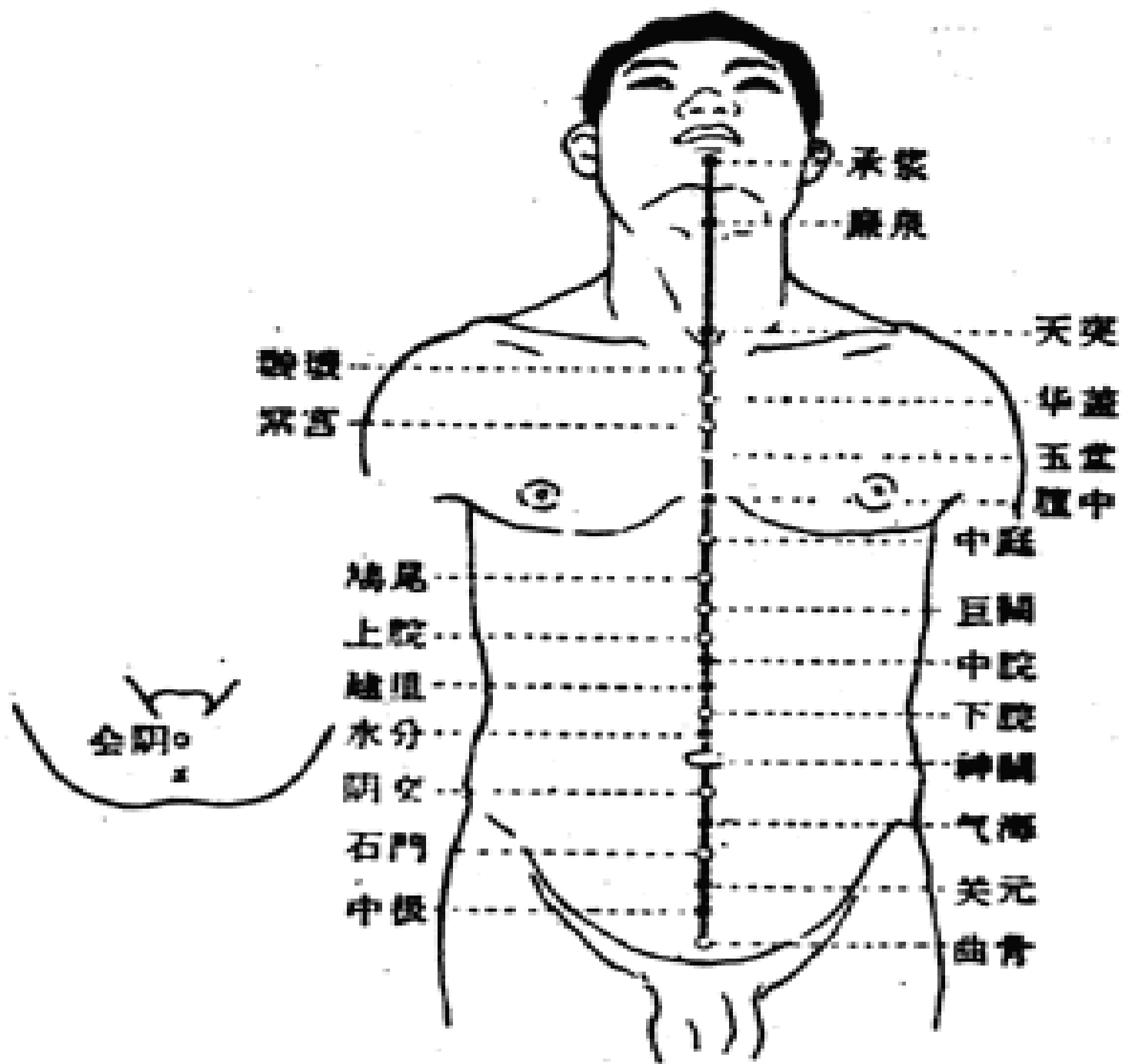
疝气，带下，腹中结块等症。

（三）主治概要

- **下焦病**：少腹胀满、疼痛，二便不通，遗精，月经不调，痛经。
- **中焦病**：腹胀，腹痛，肠鸣，腹泻，胃脘痛，呕吐，纳呆，水肿。
- **上焦病**：胸闷，气喘，咳嗽，胸痛，呃逆。
- **面颈部疾病**：失语，口眼歪斜，齿痛。

（四）膻穴

本经共有24个膻穴：会阴、曲骨、中极、
关元、石门、气海、阴交、神阙、水分、
下脘、建里、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、
中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑、
天突、廉泉、承浆。



任脉经穴歌

任脉二十四中行，会阴潜伏二阴间，
曲骨上边有中极，关元石门气海边，
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前，
上脘巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂连，
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

中极 Zhongji RN3

定位：在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

作用：益肾调经，通利膀胱。

主治：小便不利，遗尿，疝气，遗精，阳痿，月经不调，崩漏，带下，阴挺，不孕。

应用：遗尿配三阴交、肾俞；小便不利、尿潴留配委阳、膀胱俞；崩漏配子宫。（《大成》）。

操作：直刺1~1.5寸，针刺前须排空小便；尿潴留慎针；孕妇慎针灸。

备考：膀胱募穴；足三阴、任脉之会。



神
阴
气
关
中
曲

石
门

中

曲

阙
交
海
元
极
骨

关元 Guanyuan RN4

定位：在下腹部，前正中中线上，当脐中下3寸。

作用：培补元气，益肾调经。

主治：遗尿，尿频，尿闭，泄泻，腹痛，遗精，阳萎，疝气，月经不调，带下，不孕，中风脱证，虚劳羸瘦。

应用：中风脱证配神阙隔盐灸；虚劳羸瘦配足三里、脾俞、大肠俞；月经不调（冲任不固）配三阴交、血海；阳萎、遗精配大赫、肾俞、次髎；泄痢不止、五更泄（肾阳虚衰）配太溪、肾俞。

操作：直刺1~1.5寸。孕妇慎针灸。

备考：小肠募穴，足三阴与任脉交会穴。

气海 Qihai RN6

定位：在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

作用：益气升阳，补肾调经。

主治：腹痛，泄泻，便秘，痢疾，遗尿，疝气，遗精，阳痿，月经不调，经闭，崩漏，虚脱，虚劳羸瘦。

应用：脾虚腹痛、泄痢配足三里、脾俞、天枢、上巨虚；月经不调配中极、带脉、肾俞、三阴交；疝气配关元；（《席弘赋》）遗精配三阴交。

操作：直刺1~1.5寸。多用灸法，孕妇慎针灸。

神阙 Shenque RN8

定位：在腹中部，脐中央。

作用：培元固本，开窍醒神。

主治：腹痛，泄泻，脱肛，水肿，虚脱。

应用：配足三里治疗肠鸣腹痛，配气海、阴陵泉治疗泄泻不止。

操作：因消毒不便，故一般不针刺，多用艾条或艾柱隔盐灸。

下脘 Xiawan RN10

定位：在上腹部，前正中线上，当脐中上2寸。

作用：和中理气，消积化滞。

主治：腹痛，腹胀，泄泻，呕吐，食谷不化，痞块。

应用：配足三里、胃俞、四缝治胃痛、消化不良，
配中脘、内关、治呕吐，配天枢治肠鸣腹泻。

操作：直刺1~1.5寸，可灸。

中脘 Zhongwan RN12

定位：在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

取法：胸剑联合与脐中连线中点。

作用：和胃理气，通腑化滞。

主治：胃痛，呕吐，吞酸，呃逆，腹胀，泄泻，黄疸，癲狂。

应用：急性胃痛、呕吐配梁丘、内关；胃脘痛、吞酸配胃俞、太冲、三阴交、公孙；脘腹胀满配气海、足三里、百会。

操作：直刺1~1.5寸。妊娠3个月后慎针灸。

备考：胃募穴；八会穴之腑会穴；

手太阳、手少阳、足阳明与任脉交会穴。

膻中 Danzhong RN17

定位：在胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。

作用：宽胸降气，宣肺通乳。

主治：咳嗽，气喘，胸痛，心悸，乳少，呕吐，噎膈。

应用：咳喘配天突、肺俞、定喘；呕吐、呃逆、噎膈配膈俞、中脘、气海；产后缺乳配乳根、少泽。

操作：平刺0.3~0.5寸。

备考：心包募穴；八会穴之气会穴。

天突 Tiantu RN22

定位：在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央。

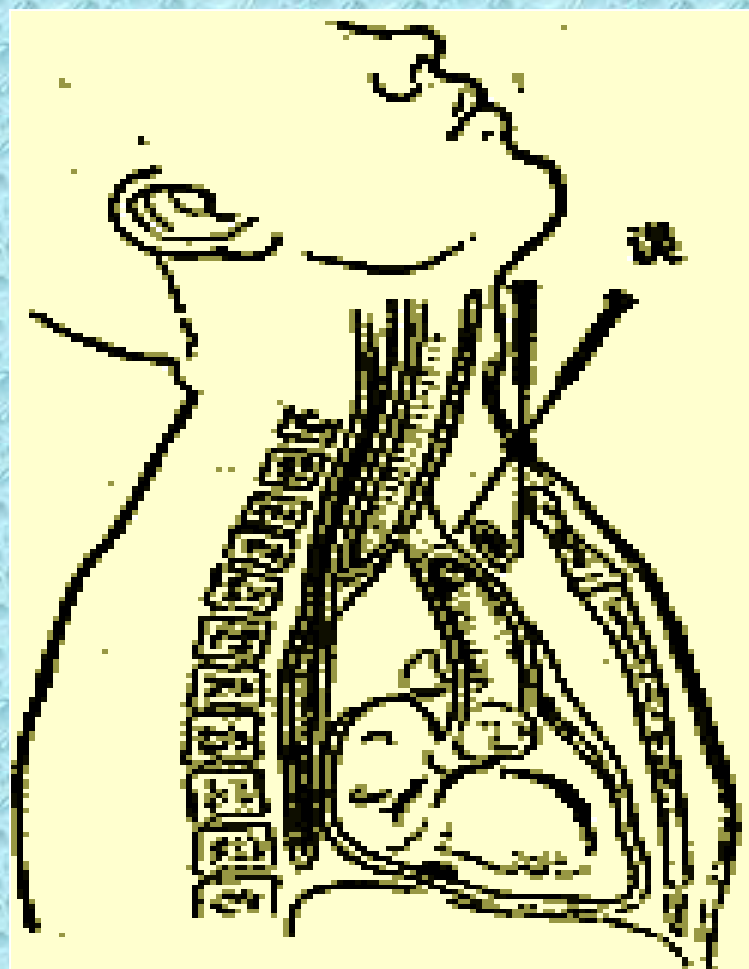
作用：宣肺降气，利咽开音。

主治：咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，暴暗，瘦气，梅核气，噎膈。

应用：暴暗、失语配廉泉、通里、照海；咳喘配膻中、尺泽；咽喉肿痛配少商。

备考：任脉与阴维脉交会穴。

操作：先直刺
0.2~0.3寸，然后
将针尖转向下方紧
靠胸骨后方刺入
1~1.5寸。本穴必
须严格掌握针刺的
角度和深度，以防
刺伤肺和血管。



廉泉 Lianquan RN23

定位：在颈部，当前正中线上，结喉上方，舌骨上缘凹陷处。

作用：开音利咽。

主治：舌下肿痛，舌纵流涎，舌强不语，暴暗，喉痹，吞咽困难。

应用：舌下肿痛配中冲；（《百症赋》）

舌强不语配金津、玉液、风府。

操作：向舌根斜刺0.5~0.8寸。

备考：任脉与阴维脉交会穴。



承浆 Chengjiang RN24

定位：在面部，当颏唇沟的正中凹陷处。

作用：疏风泻火，通利口齿。

主治：口歪，齿龈肿痛，流涎，暴暗，癫狂。

应用：口角歪斜配地仓、颊车；

牙龈肿痛配合谷、内庭。

操作：斜刺0.3~0.5寸。

备考：足阳明，任脉交会穴。

任脉小结

1. 经脉走向

起于胞中，出会阴，向前循腹胸颈部正中上行至唇下，环唇分成两支入眼眶。

2. 取穴要点

- 脐下4寸、3寸、1寸半取中极、关元、气海；
- 脐上4寸取中脘；
- 乳头连线中点取膻中；
- 胸骨上窝取天突；
- 舌骨上取廉泉；
- 颏唇沟正中取承浆。

3. 主治要点

- 下腹部腧穴治下焦病：中极治膀胱病，关元、气海治肝、肾、大肠及妇科病，且治回阳救逆治虚证。
- 上腹部腧穴治中焦病：中脘治脾胃病。
- 胸部腧穴治上焦病：咳喘，胸痛，噎膈；膻中兼治乳病；天突兼利咽喉。
- 颈部颈部腧穴治局部疾病：廉泉治舌咽病；承浆治口腔病。

4. 操作要点

- 腹部腧穴妊娠禁针；
- 膻中平刺；
- 天突向胸骨后方斜刺；
- 廉泉向舌根斜刺。

- 教学目的和要求

- 1.掌握督脉的经脉循行。
- 2.熟悉督脉的主要病候和主治概要。
- 3.掌握督脉常用经穴的定位、归经、特定穴类别及操作。熟悉其主治范围。

- **教学重点、难点**
- **1、督脉的循行。**
- **2、常用腧穴的定位。**
- **3、头项部腧穴的操作。**

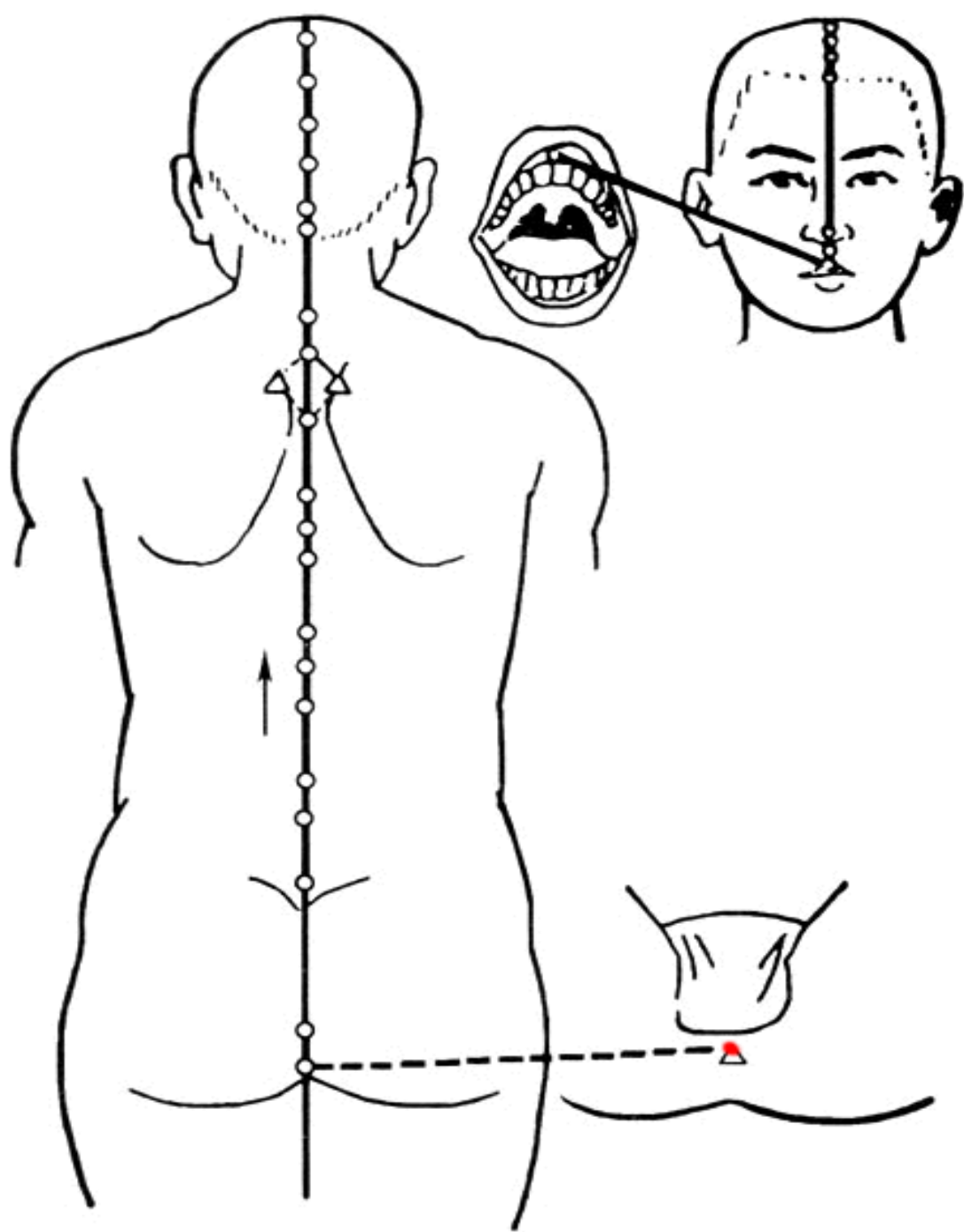
第二节 奇经八脉

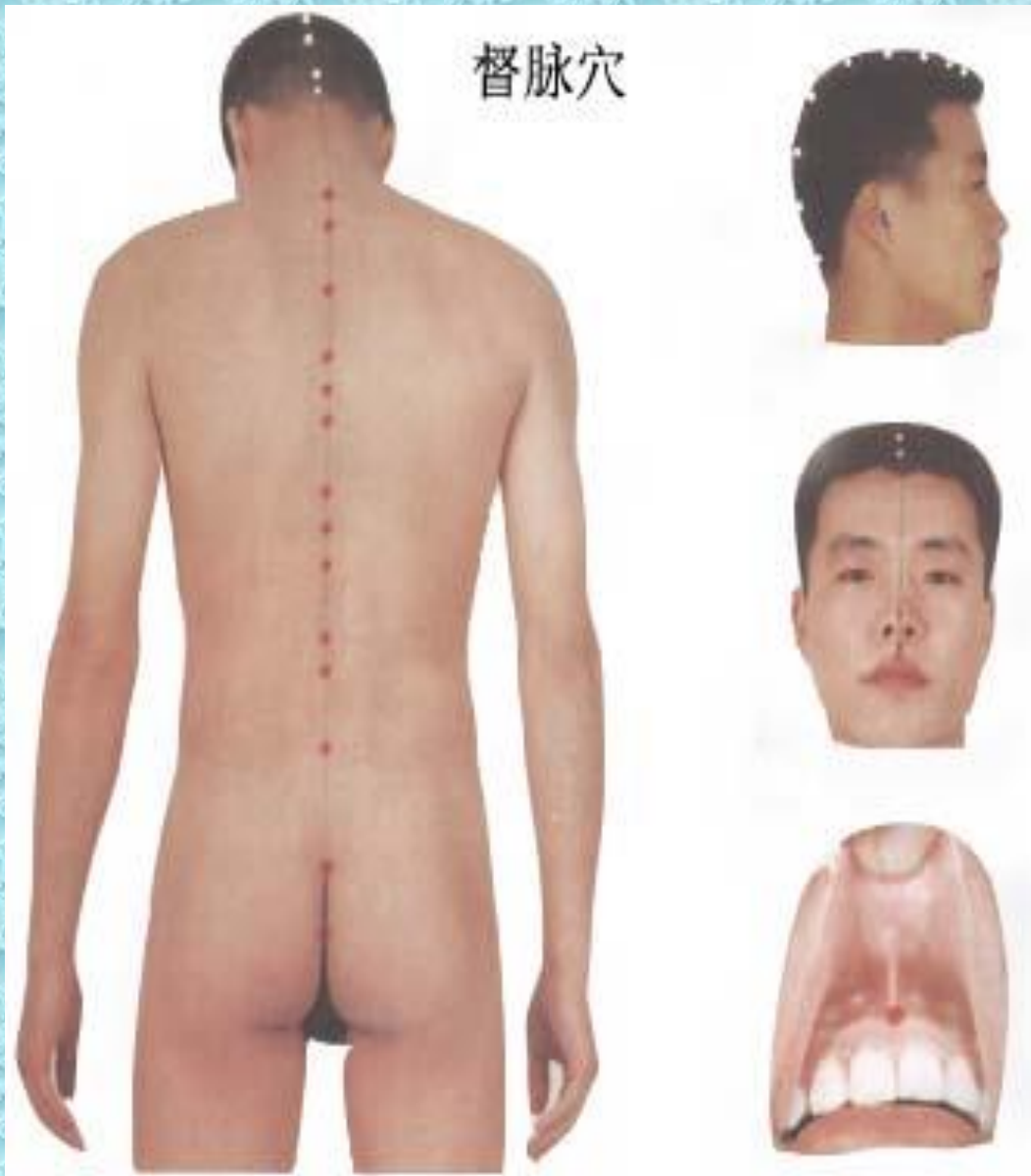
一、督脉

(一) 经脉循行

体内：起于小腹内，出会阴，支脉入络脑。

体表：从会阴沿骶、腰、背、项正中上头顶，
下前额，经鼻柱，止于上唇内。





（二）主要病候

实证见脊柱强痛，角弓反张等症。虚症见头晕目眩、摇曳不定。

（三）主治概要

神志病：不寐，痫证，癫狂，昏迷，惊风。

热病：中暑，高热，疟疾，感冒。

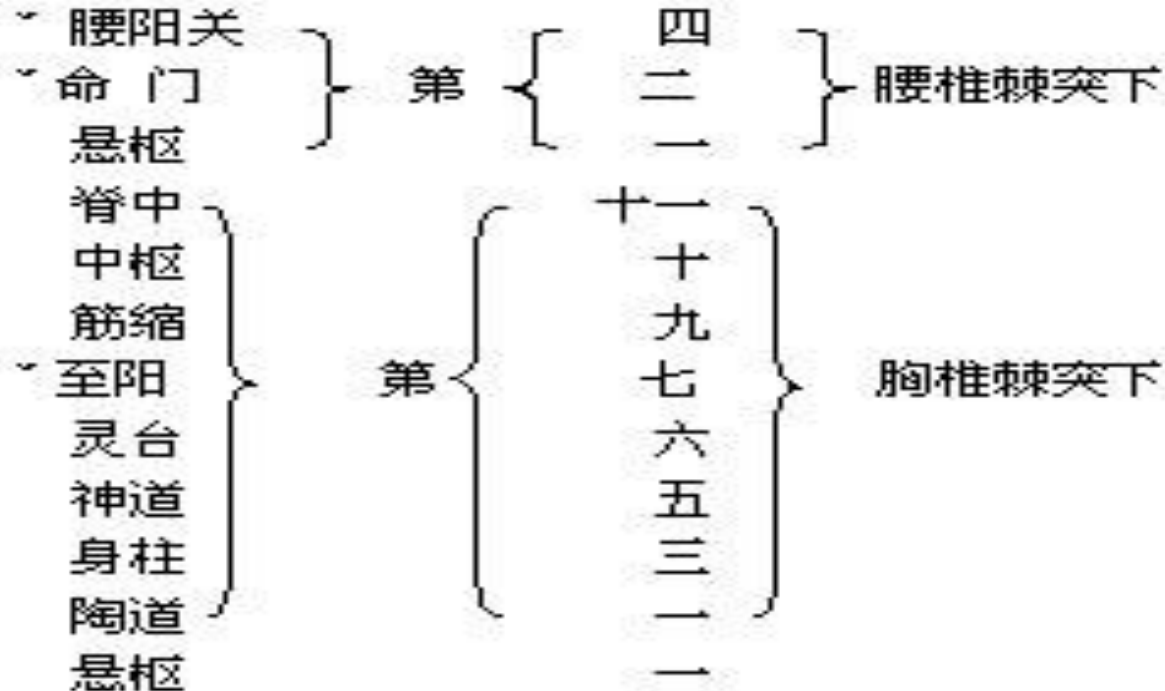
外经病：脱肛，腰骶痛，项背痛，鼻渊。

（四）腧穴

本经共28穴：长强、腰俞、腰阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、强间、后顶、百会、前顶、囟会、上星、神庭、素髎、水沟、兑端、龈交。

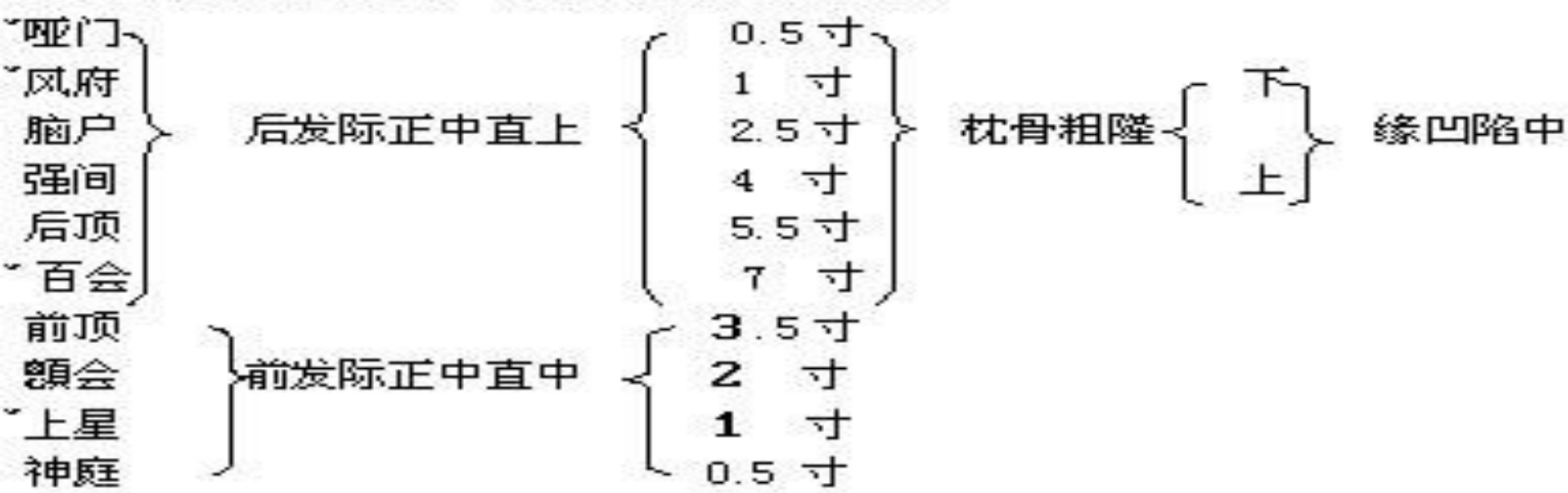
督脉经穴歌

督脉腰背之中行，二十八穴起长强，
腰俞阳关入命门，悬枢脊中中枢长，
筋缩至阳归灵台，神道身柱陶道开，
大椎哑门连风府，脑户强间后顶排，
百会前顶通囟会，上星神庭素髎对，
水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。



~ 大椎——第七颈椎棘突下

(3) 头颈部，计 10 穴，取正坐位或俯伏坐位。



长强 Chángqiáng DU1

定位：在尾骨端下，当尾骨端与肛门连线的中点处。

作用：通腑消痔，宁神止痛。

主治：泄泻，便血，便秘，痔疾，癫狂，痫证，腰脊、尾骶部疼痛。

应用：痔疮配二白、阴陵泉、上巨虚；

脱肛、痔疮配百会（灸）。

操作：斜刺，针尖向上与骶骨平行刺入0.8~1寸。不宜直刺，以免伤及直肠。

备考：督脉络穴。



腰阳关 Yāoyángguān DU3

定位：在腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。约与髂嵴相平。

作用：补肾壮腰。

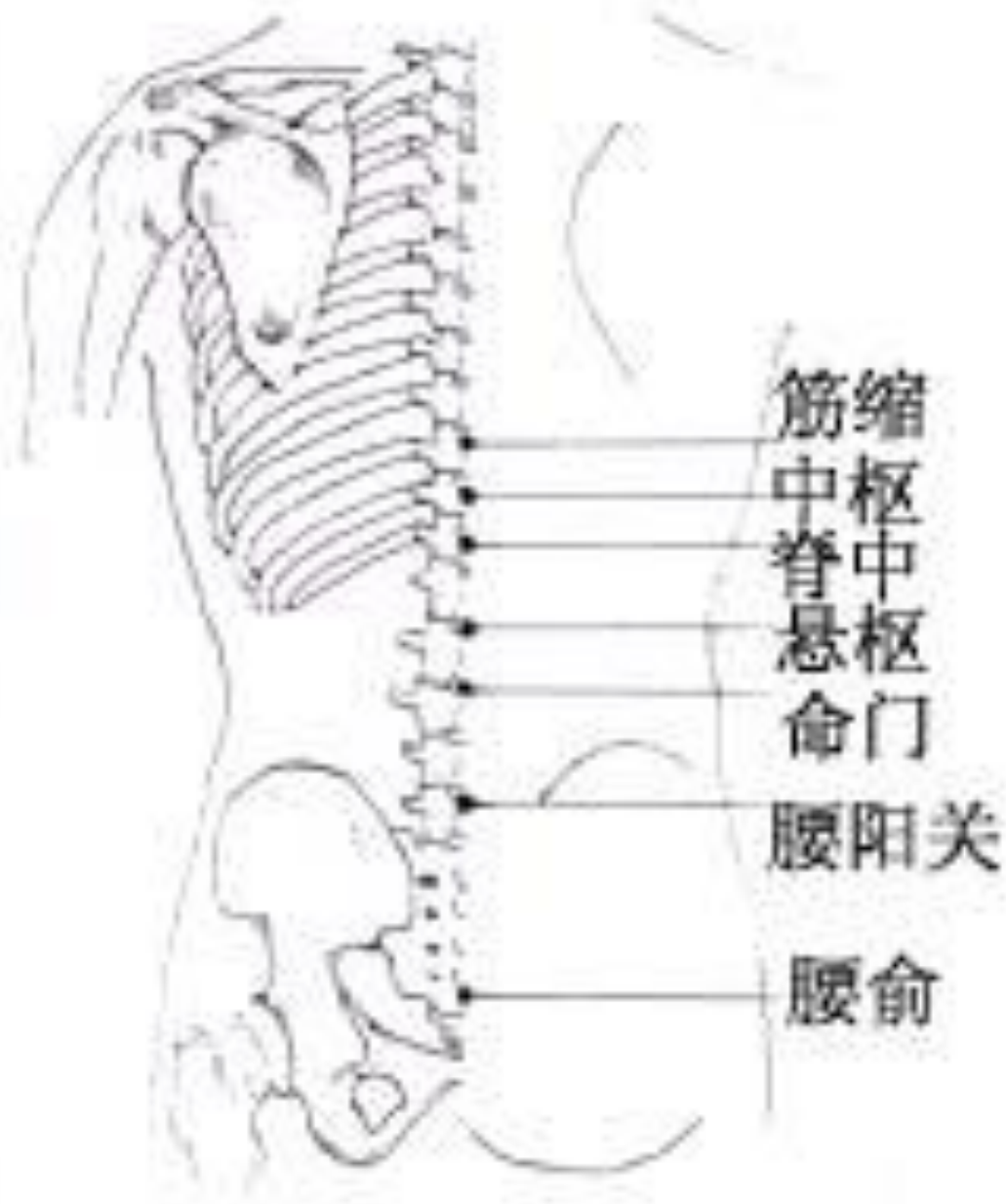
主治：月经不调，遗精，阳萎，腰骶痛，下肢痿痹。

应用：腰脊痛配肾俞、次髎、委中；

腰腿痛配腰夹脊、秩边、承山、飞扬；

遗精阳痿配三阴交、关元。

操作：向上斜刺0.5~1寸。多用灸法。



命门 Mingmen DU4

定位：在腰部，当后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。

作用：益肾固精，调经止带。

主治：阳萎，遗精，遗尿，尿频，带下，月经不调，泄泻，腰脊强痛，手足厥冷。

应用：阳痿，遗精，遗尿配肾俞、太溪；
五更泄配关元、肾俞、神阙（艾灸）；
肾虚腰痛配肾俞、三阴交；
腰扭伤痛配阿是穴、委中；

操作：向上斜刺0.5~1寸。多用灸法。

至阳 Zhiyang DU9

定位：在后正中线上，平第7胸椎棘突下凹陷中。
平肩胛下角。

作用：宽胸利气，健脾调中。

主治：黄疸、胸胁胀满等肝胆疾病；咳嗽、气喘；
腰背疼痛、脊强。

应用：配阳陵泉、日月治胁肋痛；配内关、三里
治胃病。

操作：向上斜刺0.5~1寸。

大椎 dazhui DU14

定位：在项部，当后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。

作用：祛风清热，宣肺定喘。

主治：热病，疟疾，咳嗽，气喘，骨蒸盗汗，癫痫，头痛项强，腰背痛，腰脊强痛，风疹。

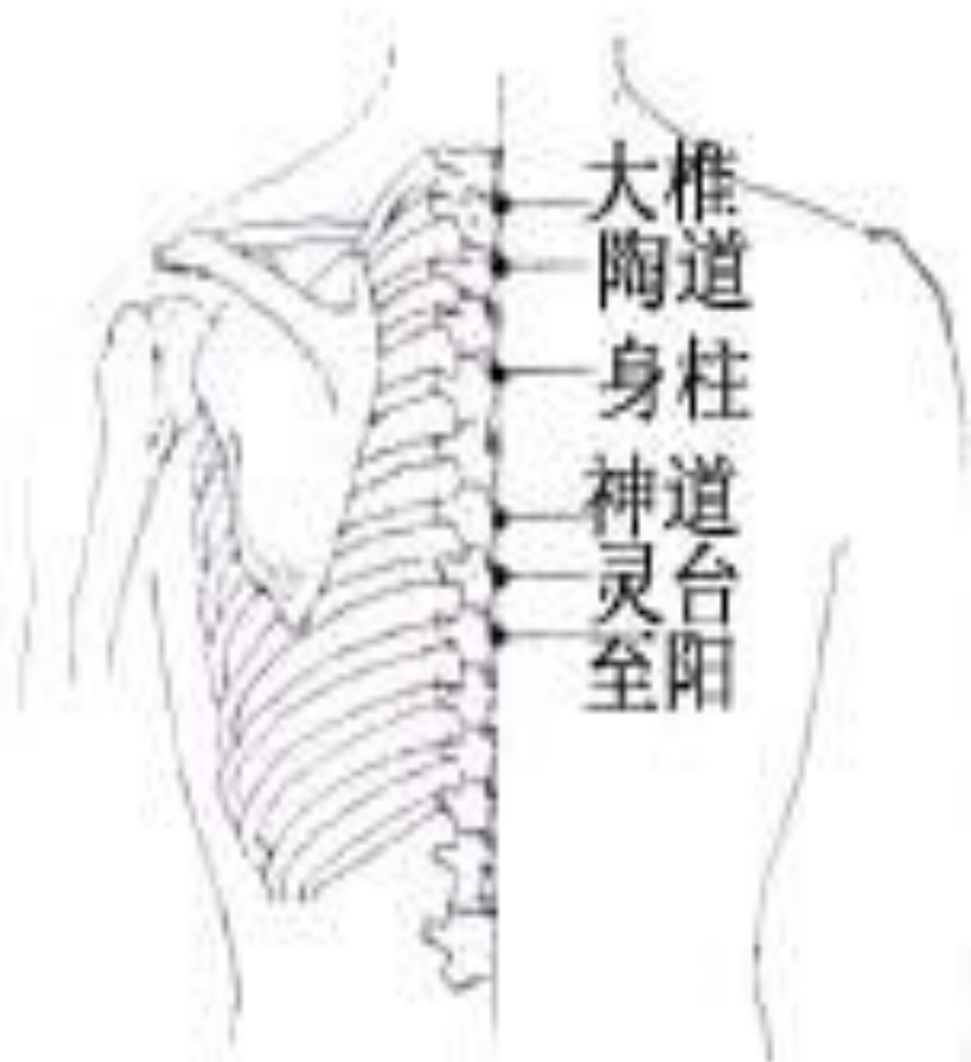
应用：外感热病配曲池、合谷、风池、外关；

咳喘配肺俞、尺泽、丰隆；

痫证配照海、申脉、丰隆；

操作：向上斜刺0.5~1寸。

备考：手、足三阳经与督脉交会穴。



哑门 Yamen DU15

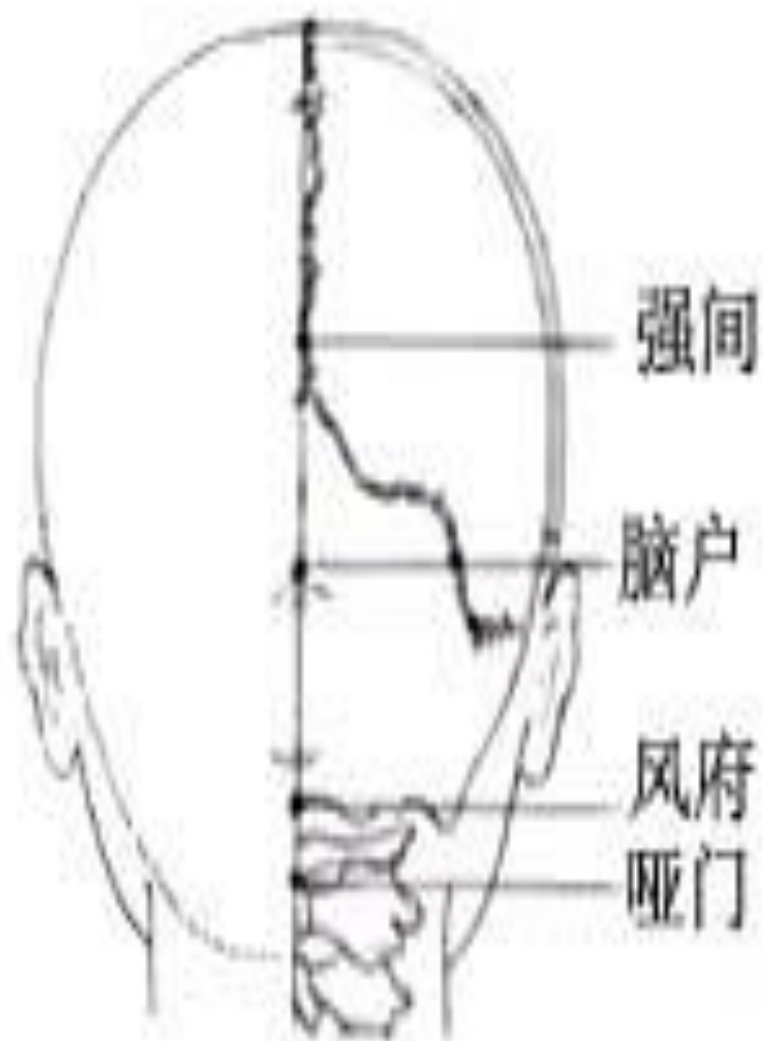
定位：当后发际正中直上0.5寸，第1颈椎下。后发际正中直上0.5寸。

功效：熄风通络，开窍醒神

主治：口舌疾患：音哑，舌缓不语，重舌失语。舌骨肌麻痹，语言障碍。

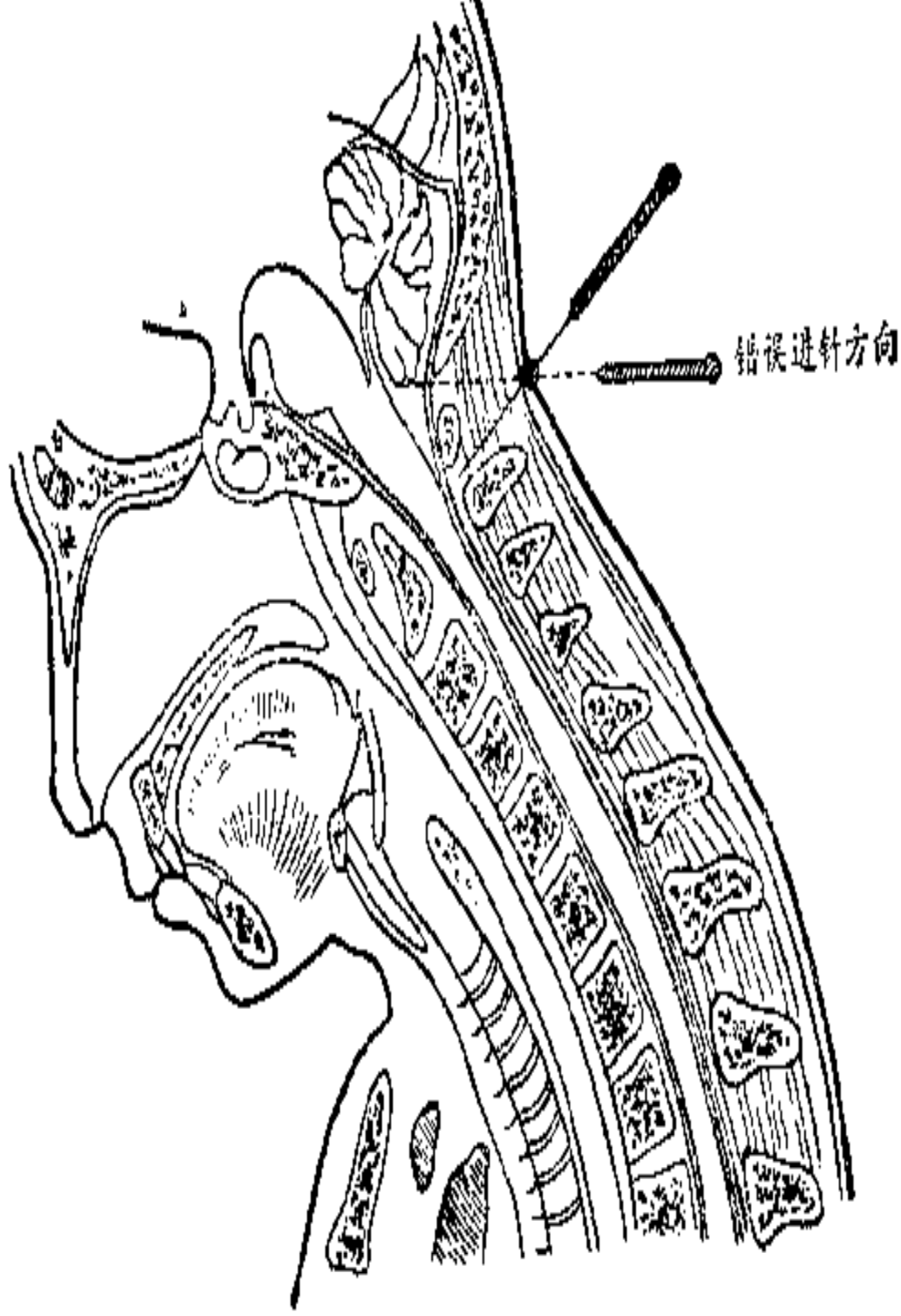
头项疾患：头风头痛，项强不得回顾，脊强反折。脑性瘫痪，脑膜炎。

神志疾患，癫痫。



【操作】

伏案正坐位或俯卧位，使头微前倾，项部放松，向下颌方向缓慢刺入0.5~1寸。针感为局部胀痛。深部刺及脊髓时，可有触电感向四肢放散。可灸。



风府 Fengfu DU16

定位：在项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

作用：熄风止痛，开音醒脑。

主治：头痛、项强、眩晕、咽喉肿痛、失语、中风。

应用：头痛配百会、太阳；眩晕、中风先兆配水沟、中冲、合谷；癫狂配昆仑；舌强不语配金津、玉液、廉泉。

操作：向下颌方向缓缓刺入0.5~1寸，不可向上深刺，以免刺入枕骨大孔，误伤延髓。

备考：《甲乙经》：督脉、阳维之会。

百会 Baihui DU20

定位：在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处。

功效：升阳固脱、开窍宁神、清热熄风

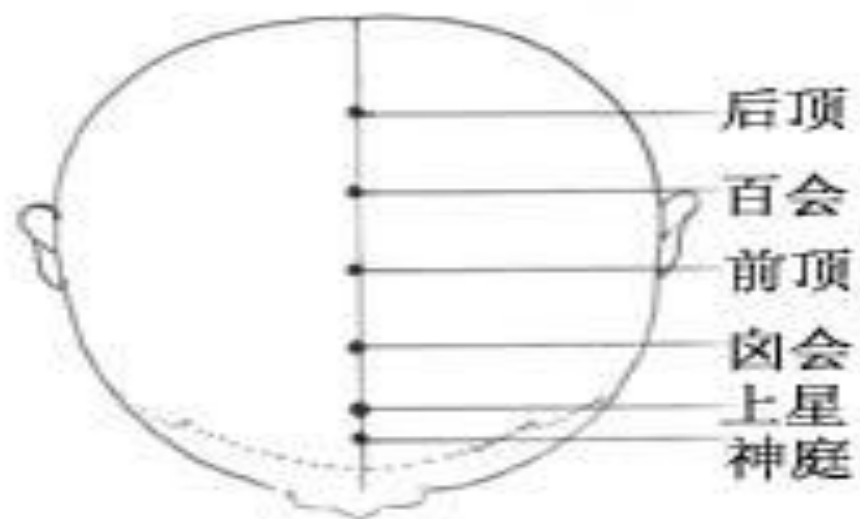
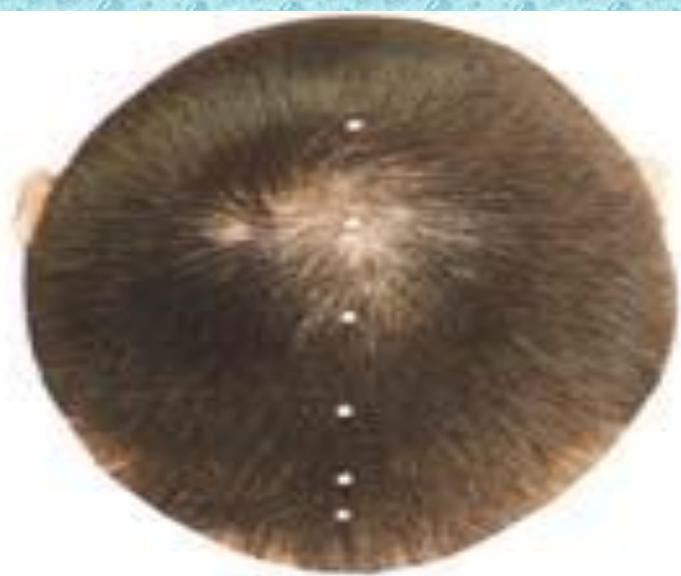
主治：头面部疾患：眩晕头痛、头胀、神经性头痛，高血压、美尼尔氏综合症、脑供血不足。

神志疾患：角弓反张、小儿惊痫、癫狂、痫证、瘵病、健忘、老年性痴呆、精神分裂证、休克。

脏气下陷：脱肛、阴挺、泄泻、疝气、胃下垂、子宫下垂。

应用：配中脘、足三里、气海治疗中气不足，胃下垂。。

操作：正坐或卧位取穴。平刺0.5~0.8寸，局部酸胀，可灸。



上星 Shangxing DU23

定位: 在前发际正中直上1寸。

功用: 清头散风

主治: 头痛、目痛、鼻渊、癫狂、热病。

应用: 配合谷、足三里治疗鼻渊，上星透百会治疗动脉硬化。

操作: 平刺0.5~0.8寸。

素髻 Suliao DU25

定位：鼻尖正中。

功用：清热开窍

主治：鼻渊、喘息、昏迷、惊厥、新生儿窒息。

应用：配十宣、涌泉治疗昏厥，配内关、百会治疗低血压。

操作：向上斜刺0.3~0.5寸，或点刺出血。不灸。

水沟 shuigou (DU26)

定位： 仰靠坐位。在面部，当人中沟的上1/3与1/3交点处。

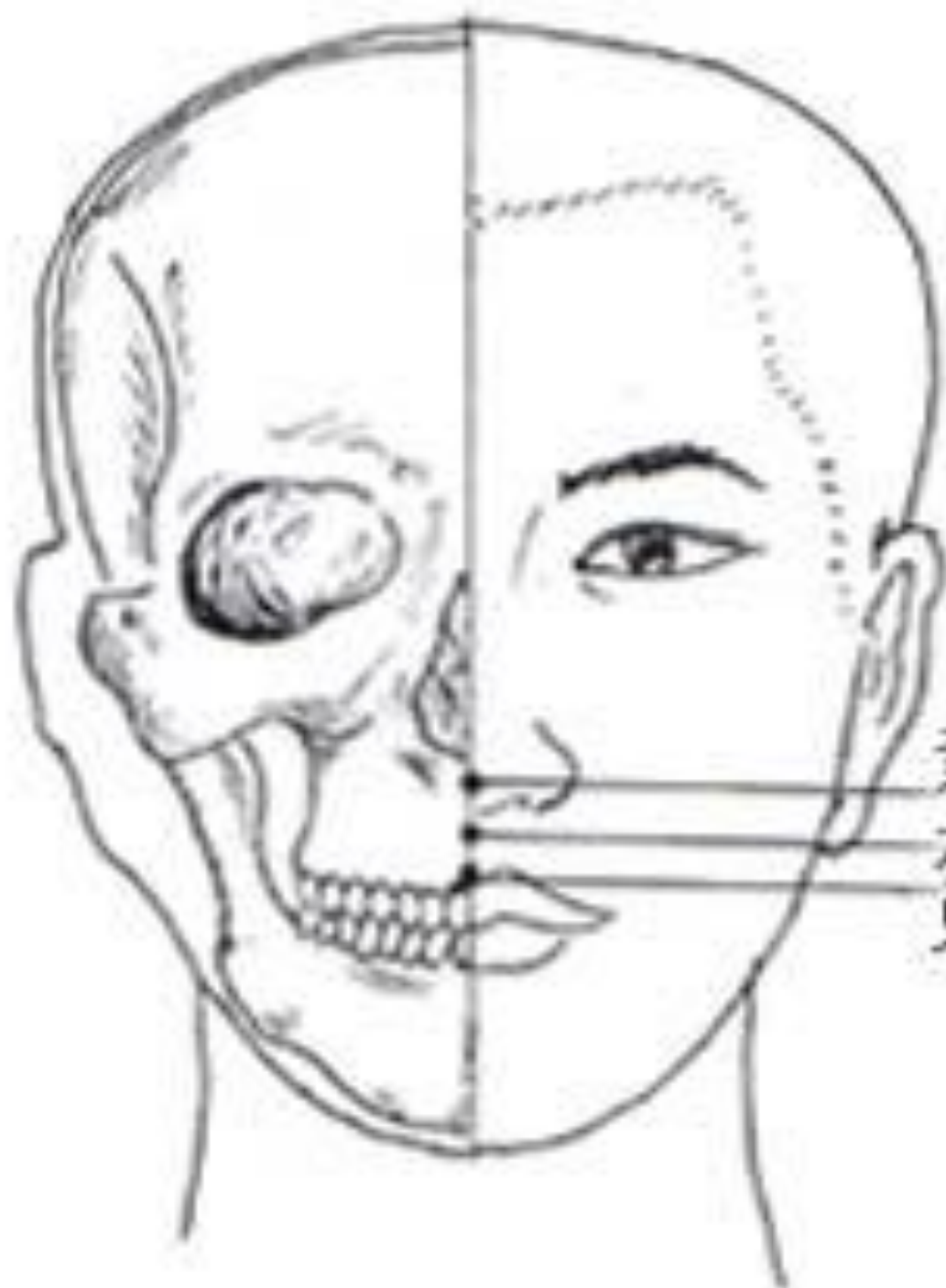
功用： 醒神开窍、通经活络

主治： 神志疾患：休克，昏厥，癔病，精神分裂症，抽搐，小儿惊风。

头面疾患： 中风口噤，口眼歪斜，面肿唇动，鼻塞鼻衄。鼻炎，龋齿痛，面神经炎，面神经痉挛。

经脉循行所过部位疾患： 腰背强痛，闪挫腰痛。急性腰扭伤。

操作： 向上斜刺0.3~0.5寸（或用指甲按切）；不灸。



素藜
水沟
兑端

督脉小结

1.经脉走向

- 起于胞中，出会阴，向后行于腰背正中，经项入络脑，上巅顶，下前额，经鼻柱，止于上唇系带。
- 起于长强，止于龈交，体表共28穴。
- 联系脏腑有肾、心。联系的器官有胞宫、生殖器、脑、鼻、咽、口唇、眼等。

2.取穴要点

尾骨端与肛门连线中点取长强；

第四、二腰椎棘突下取腰阳关、命门；

第七颈椎棘突下取大椎；

后发际正中直上半寸、一寸取哑门、风府；

两耳尖连线中点取百会；

人中沟上、中1/3交界取水沟。

3.主治要点

主治要点本经腧穴主治神志病，热病，腰骶、背、头项等局部病症及相应的内脏疾病。

4.操作要点

长强斜刺，与骶骨平行；

命门、大椎向上斜刺；

哑门、风府直刺或向下斜刺，注意针刺方向和深度；

百会平刺

水沟向上斜刺。