

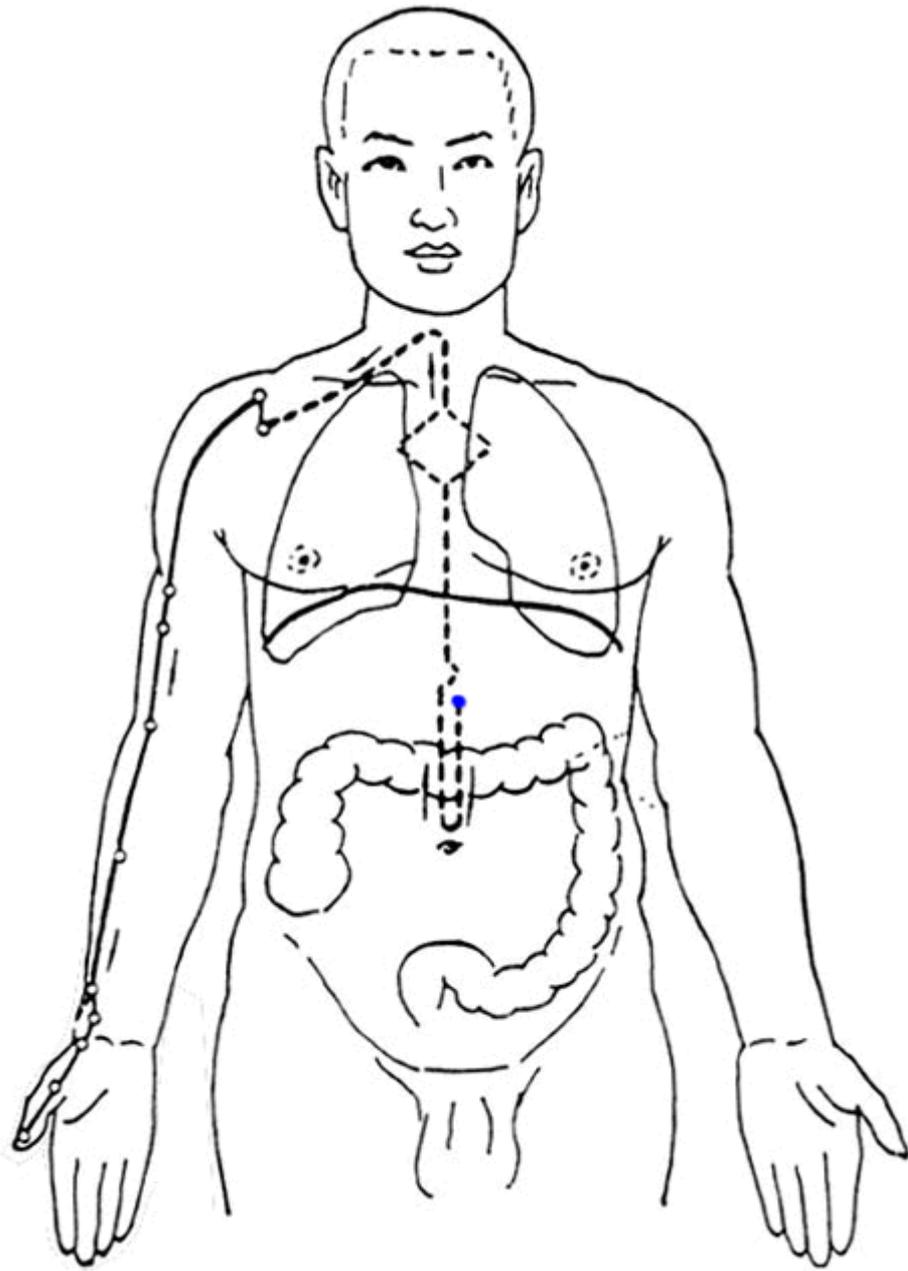
# 第一节 十二经脉

## 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。



尺泽

孔最

经渠  
太渊

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。

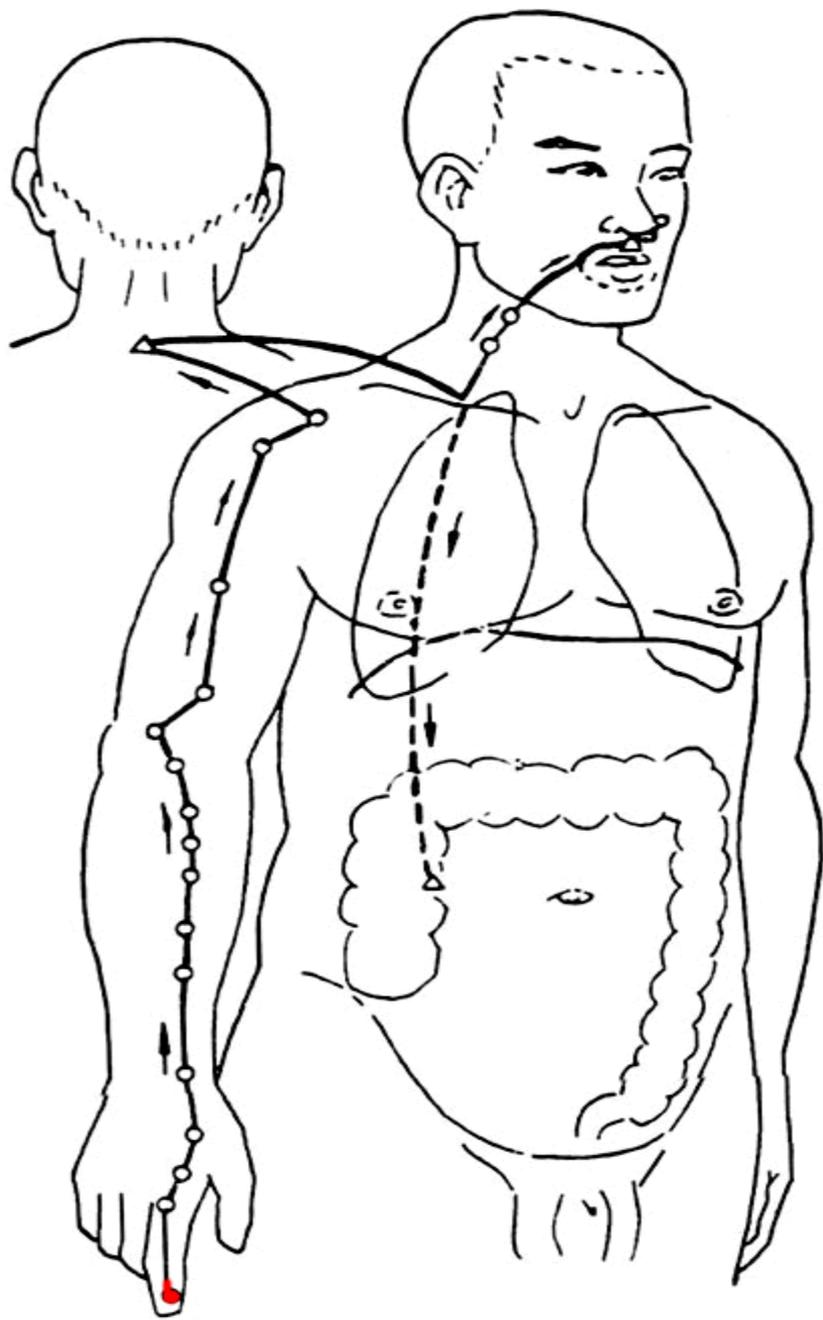
**6、中府、云门不可深刺，以免伤及肺脏，造成气胸，少商治疗实热证时，用三棱针点刺出血，关节部位腧穴不宜用直接灸。**

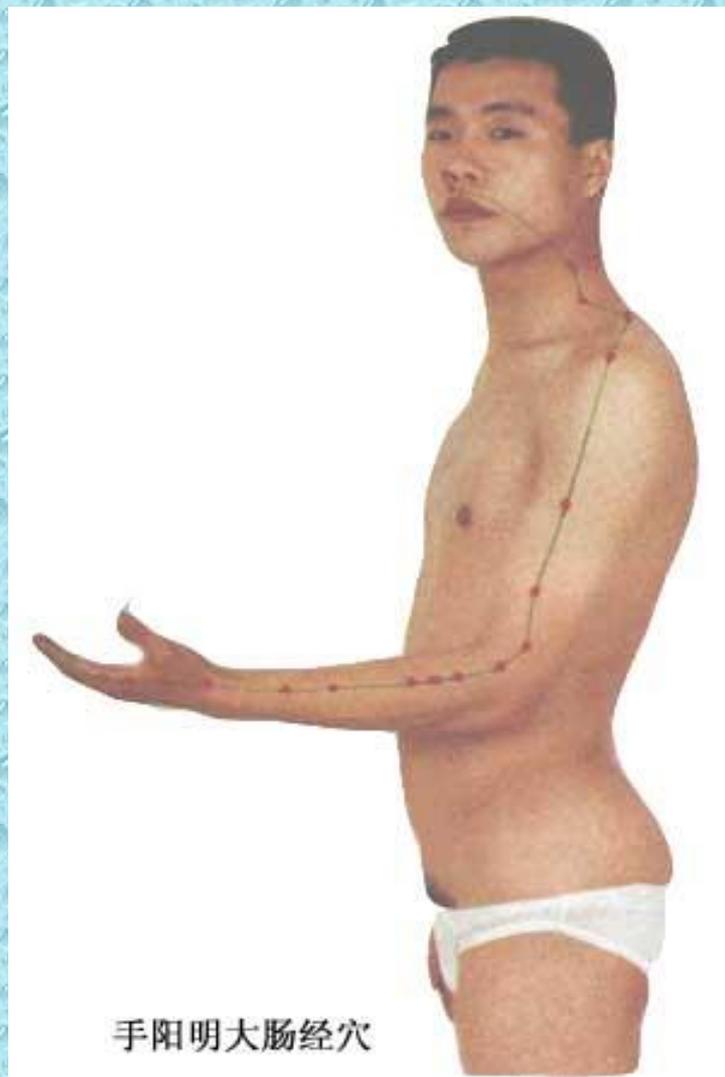
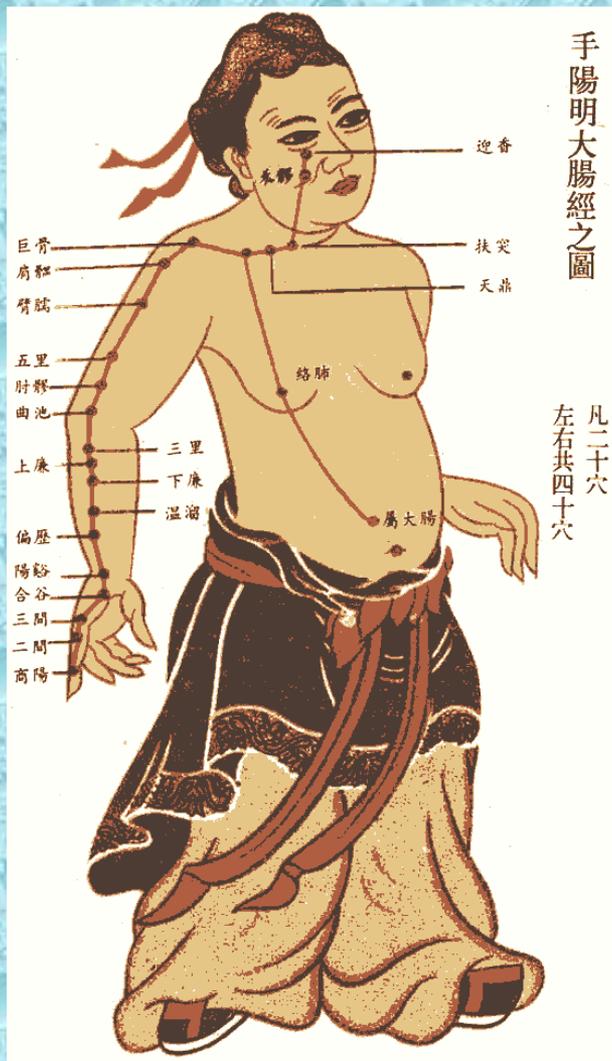
# 手阳明大肠经

## （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。





手阳明大肠经穴

## (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

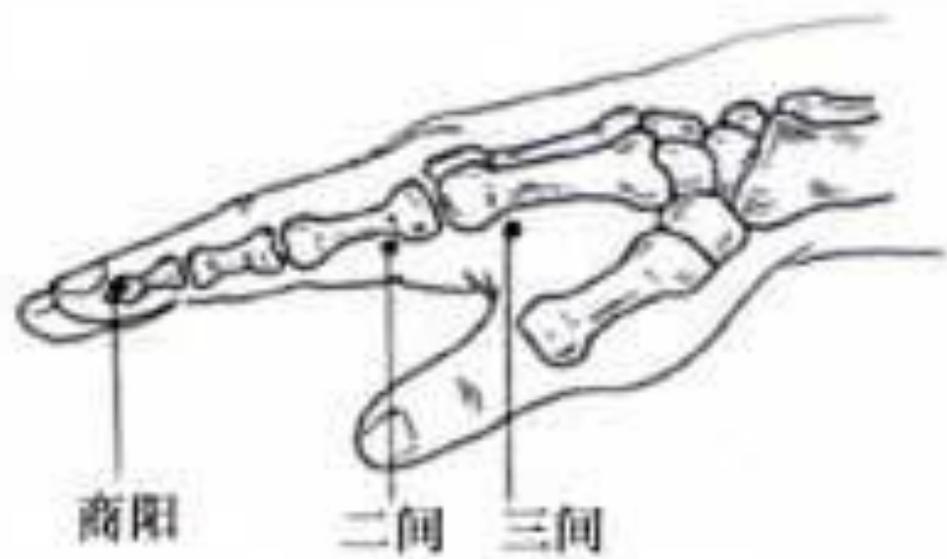
手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏，  
阳溪偏历温溜过，下廉上廉三里长，  
曲池肘髎手五里，臂臑肩髃巨骨当，  
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五分是迎香。

# 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。

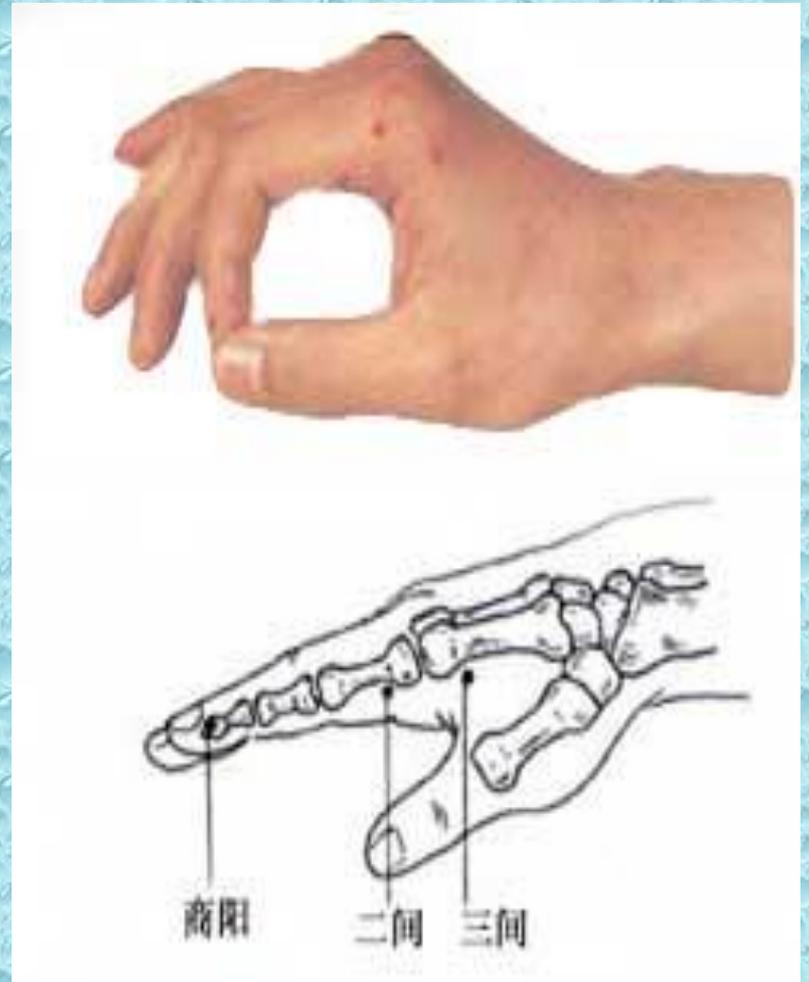
操作：直刺0.2~0.3寸。

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。

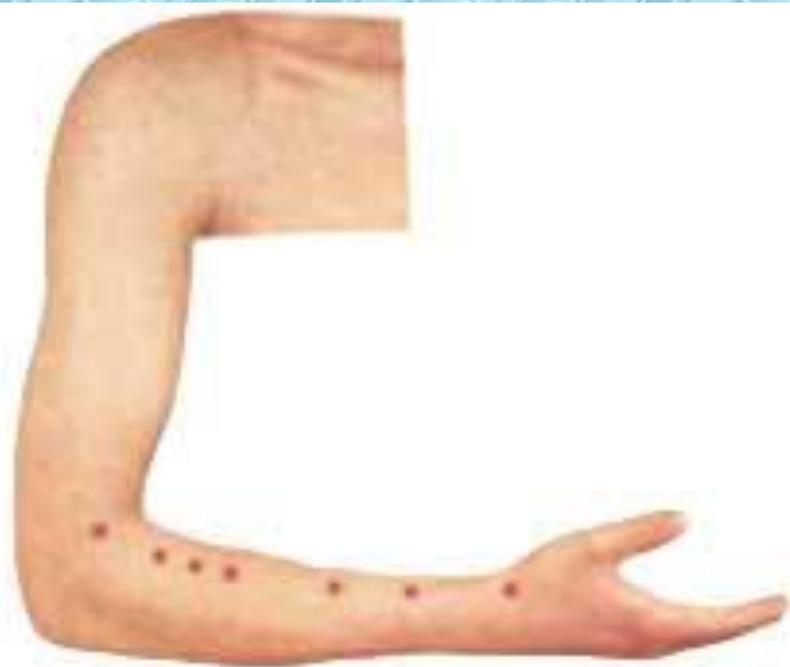
**操作：**直刺或斜刺0.5~0.8寸。

# 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。



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。

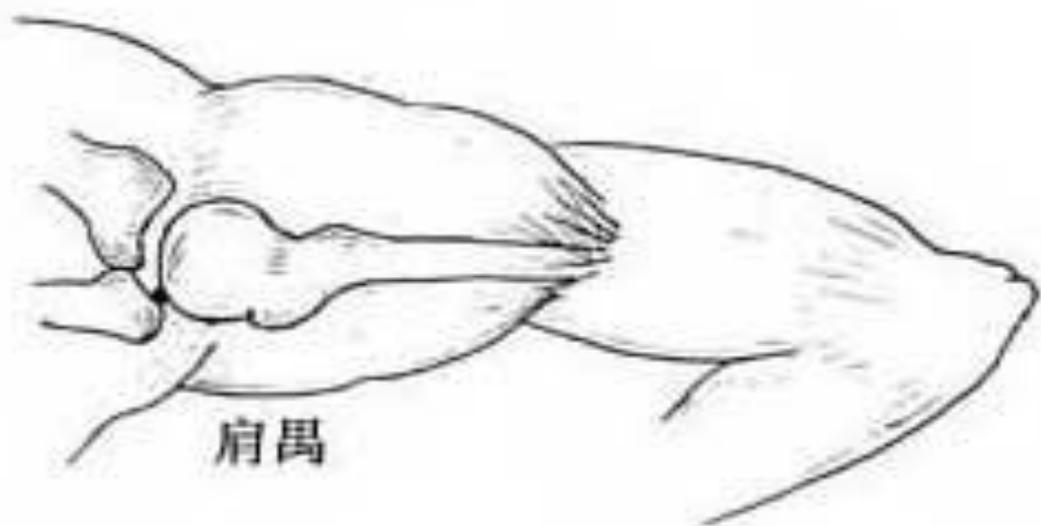
# 肩髃 Jianyu LI15

**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，瘾疹，瘰疬。



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。

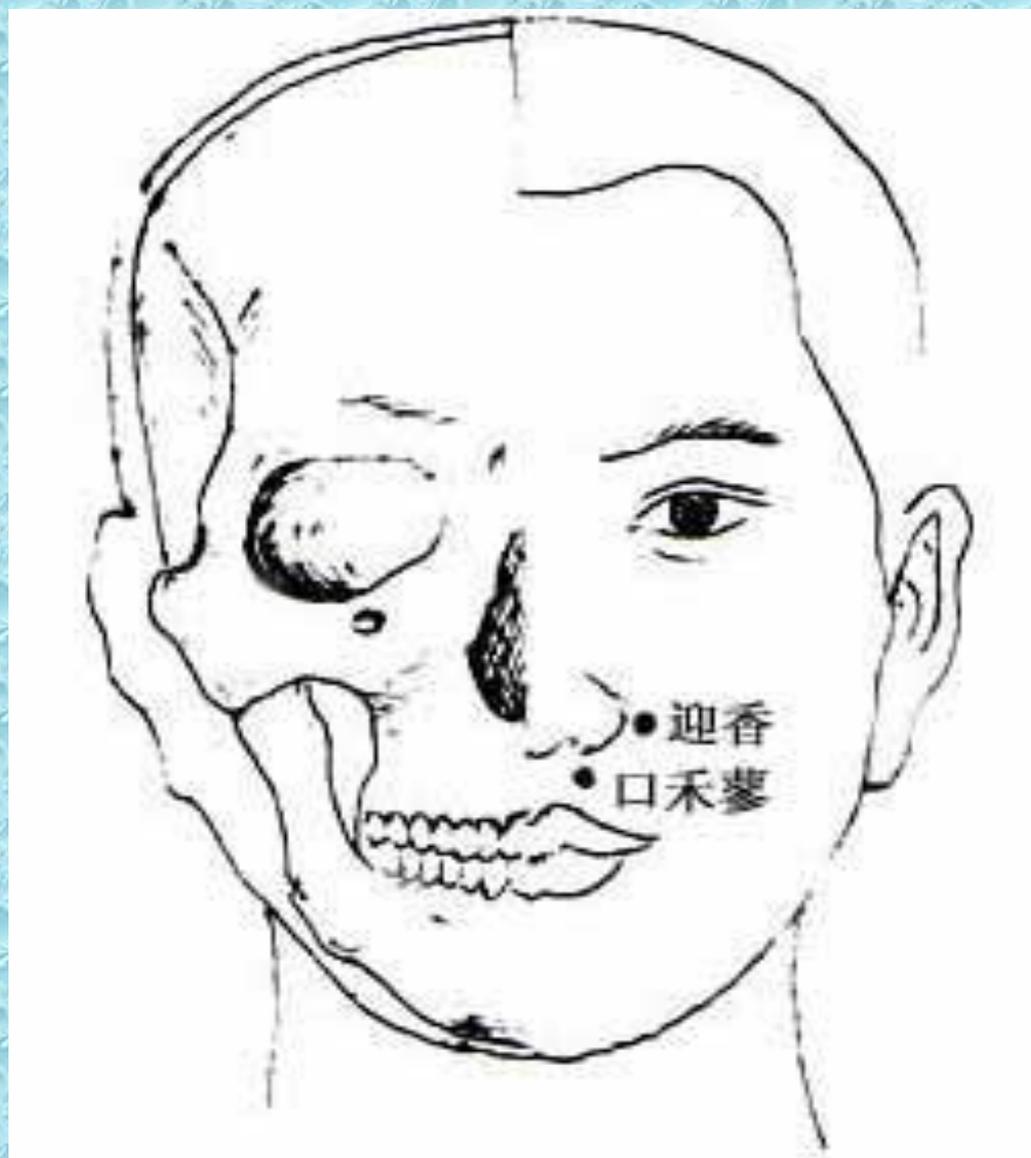
备考：手阳明，阳跷脉交会穴。

# 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，**却循颞后**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。

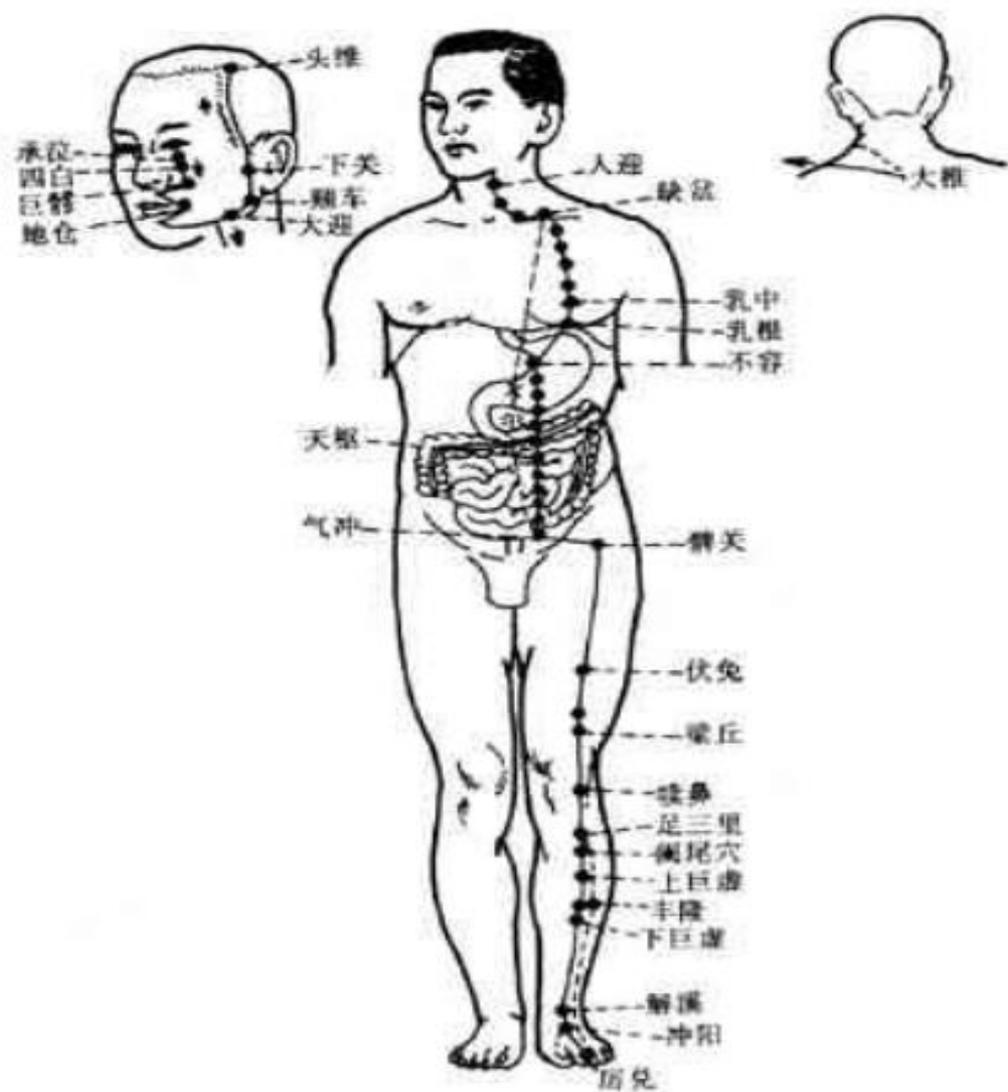
其支者，下膝三寸而别，以下入中指外间。

其支者：别跗上，入大指间，出其端。

- 【语译】

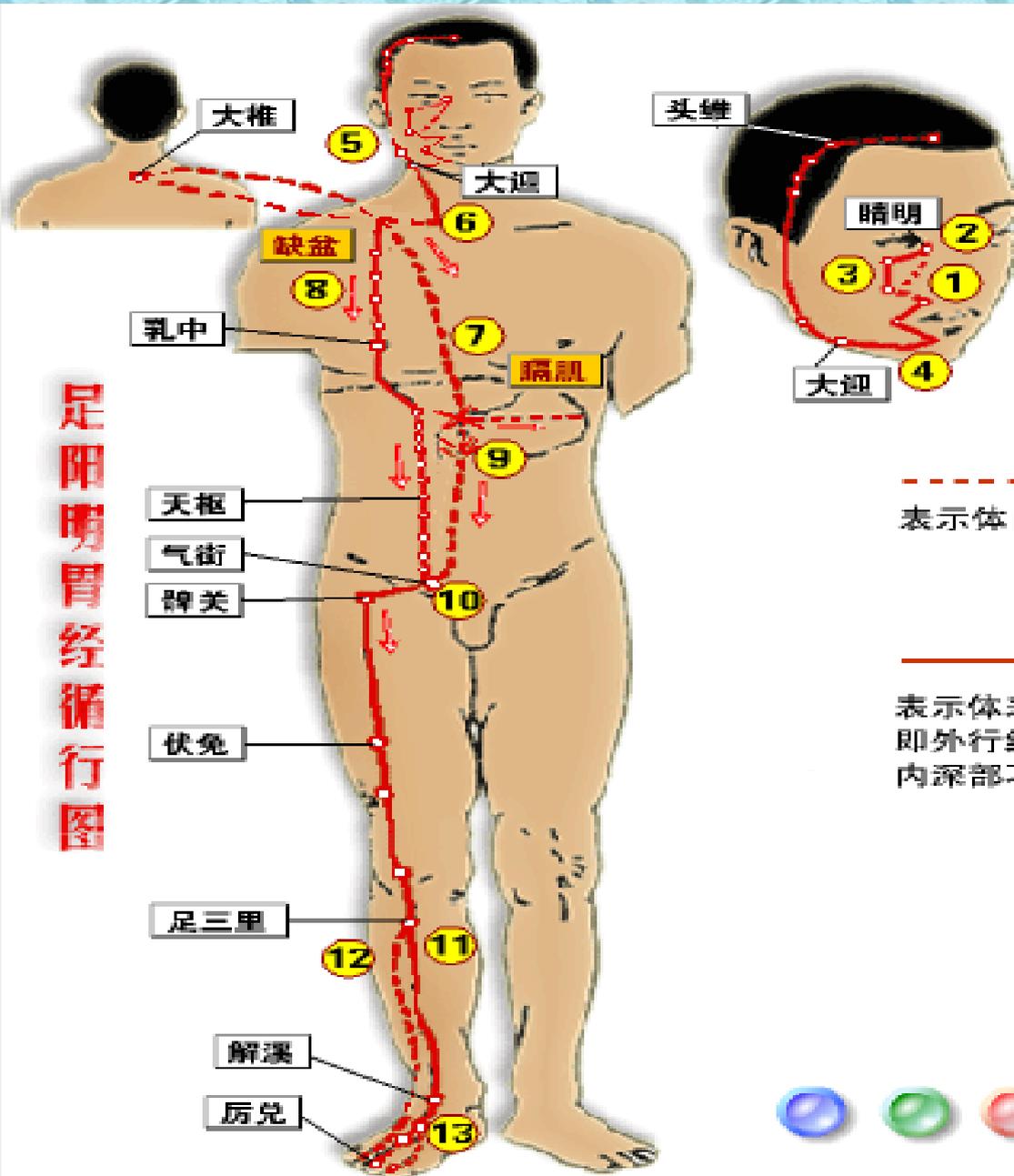
- 足阳明胃经，起于鼻（会迎香），交鼻根部，与旁边足太阳经交会（会睛朗），向下沿鼻外侧（承泣、四白），进入上齿中（巨髎），回出来夹口旁（地仓），环绕口唇（会水沟），向下交会于颏唇沟（会承浆）；退出来沿下颌出面动脉部（大迎），再沿下颌角（颊车），上耳前（下关），经颧弓上（会上关、悬厘，颌厌），沿发迹（头维），至额颅中部（会神庭）。
- 面部的支脉，从大迎前向下，经颈动脉部（人迎），沿着喉咙（水突、气舍，一说会大椎），进入缺盆（锁骨上窝部），向下通过横膈，属于胃（会上脘、中脘），联络于脾脏。

- 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



## （二）主治概要

脾胃疾病：胃脘痛，呕吐，腹胀，肠鸣，痢疾。

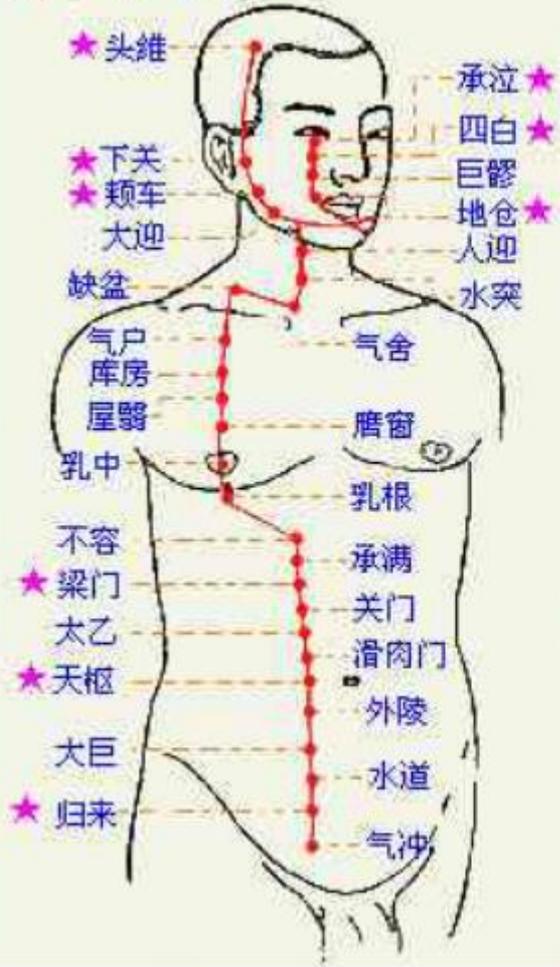
头面五官疾病：头痛，口眼歪斜，齿痛，面痛，牙关紧闭。

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，乳痛。

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，趾蹠缘后方赤白肉际处。

**【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。

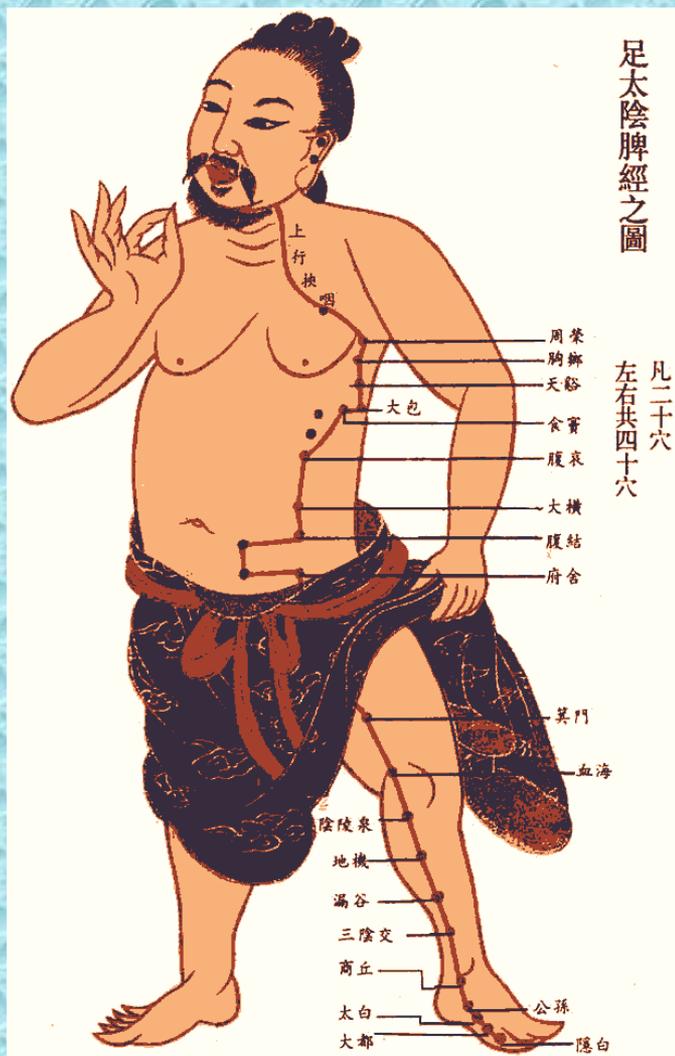
## 四、足太阴脾经

### （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。





## （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

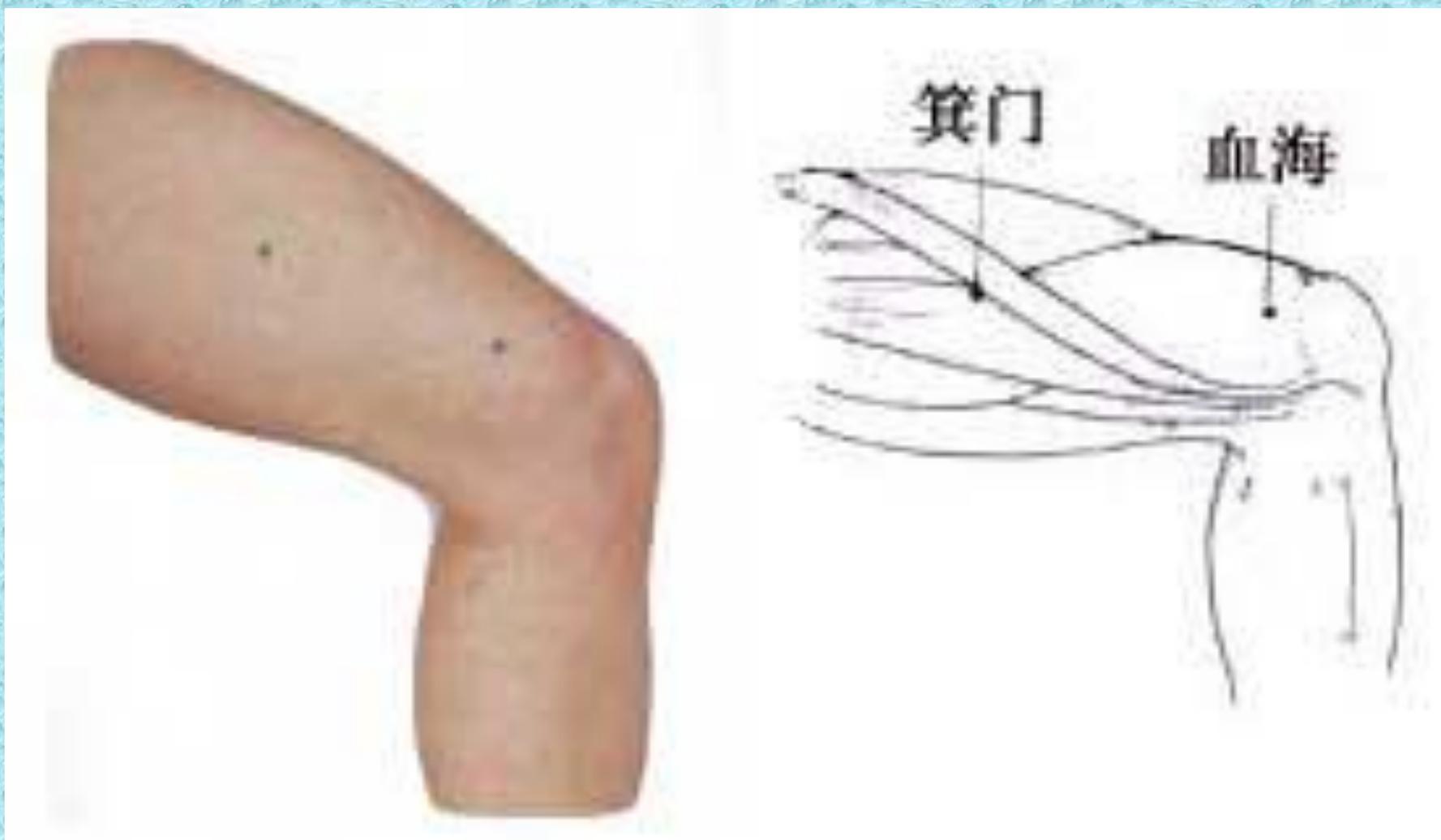
# 穴位主治鉴别表

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

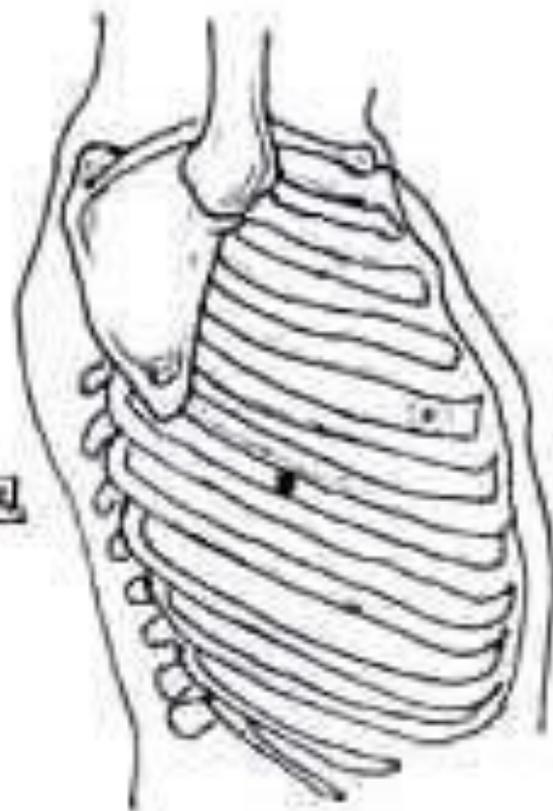
**定位：**在胸侧部腋中线上，当第六肋间隙处。

**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。



大包



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。

第一跖骨基底部前下方取公孙。

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。

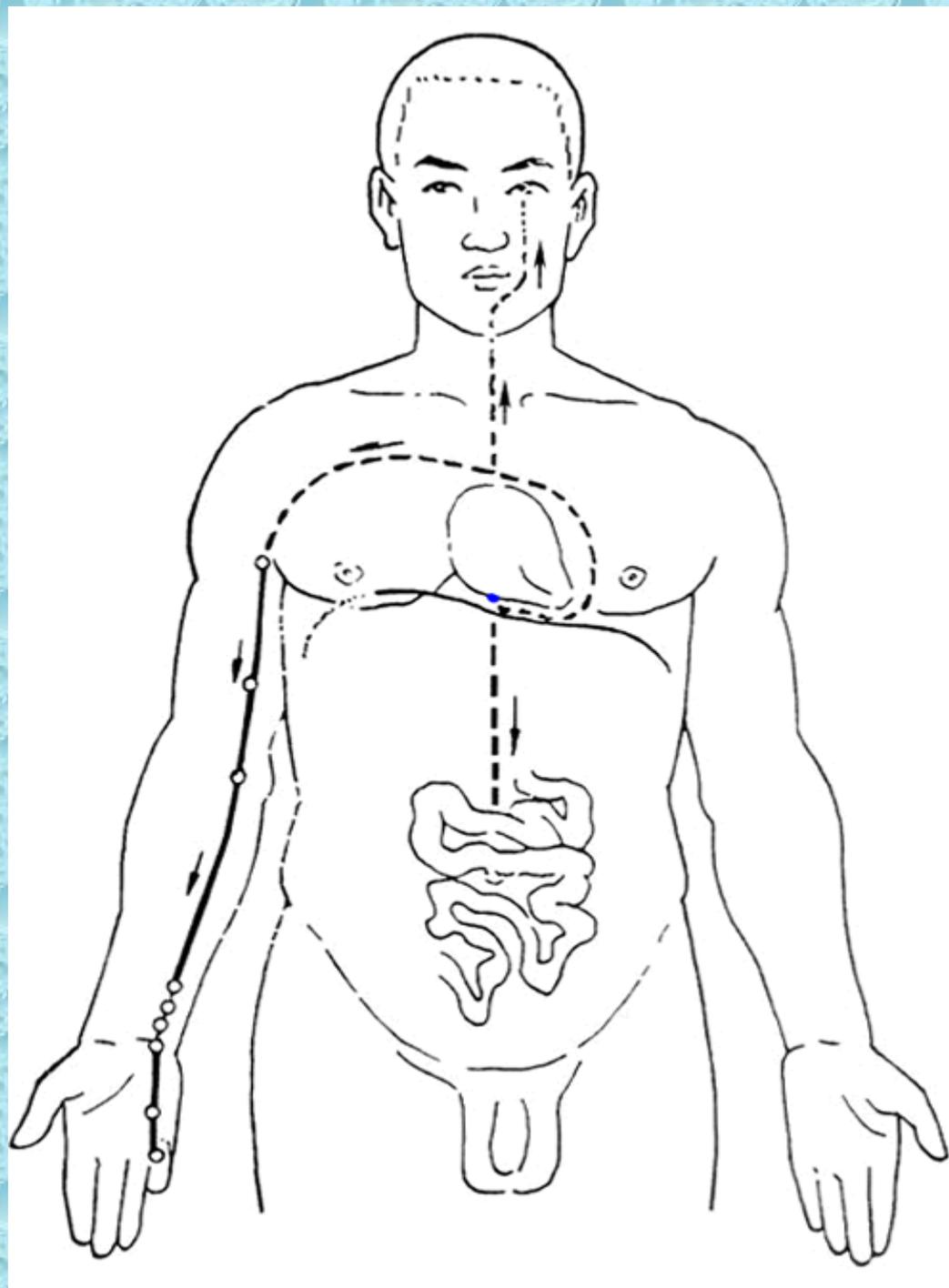
胸部腧穴不宜深刺，以免伤及内脏，腹部腧穴注意少提插。

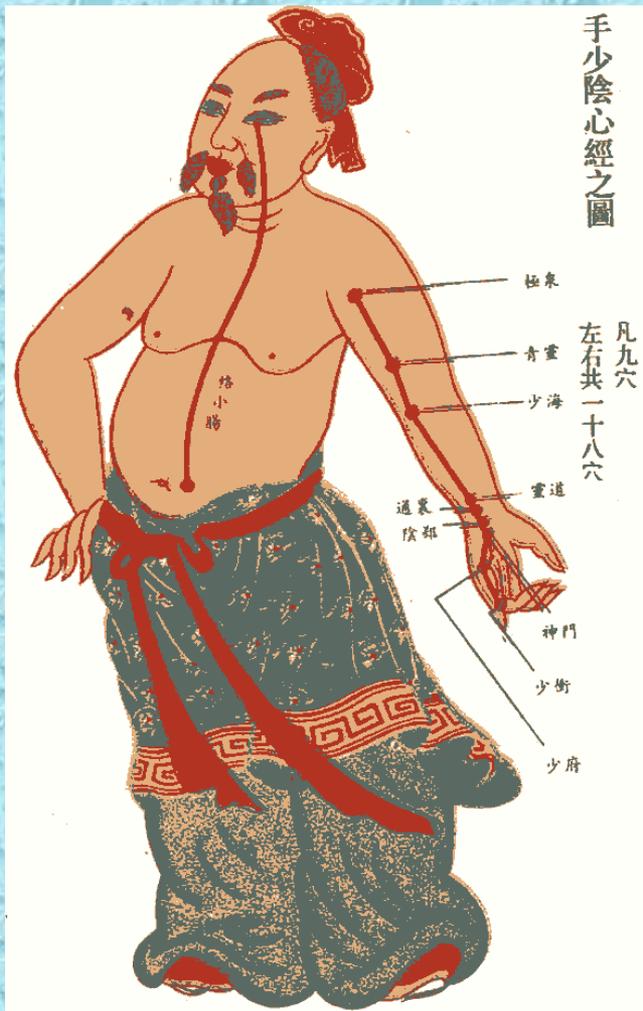
## 五、手少阴心经

### （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 íquán 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

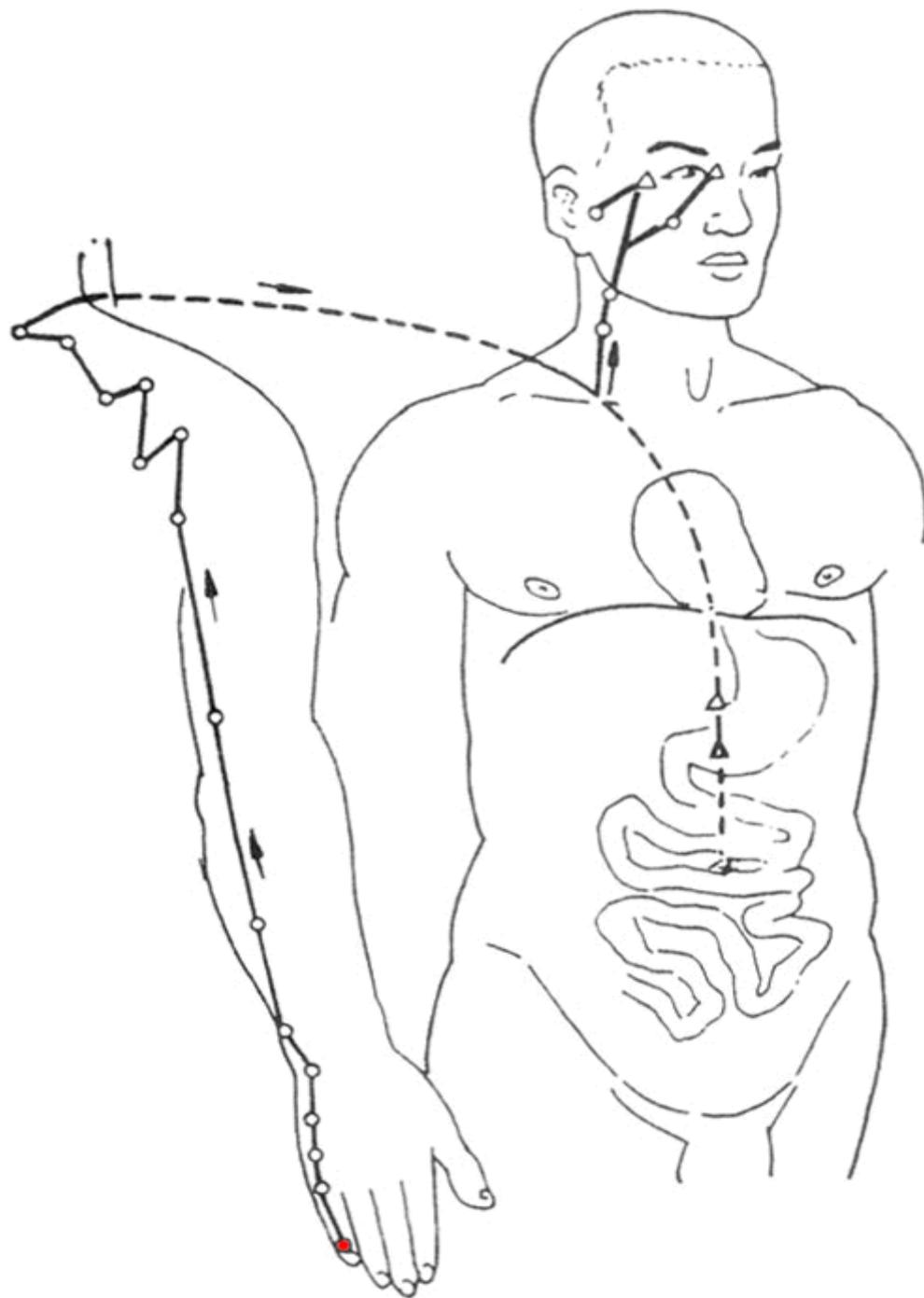
## （一）经脉循行

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。

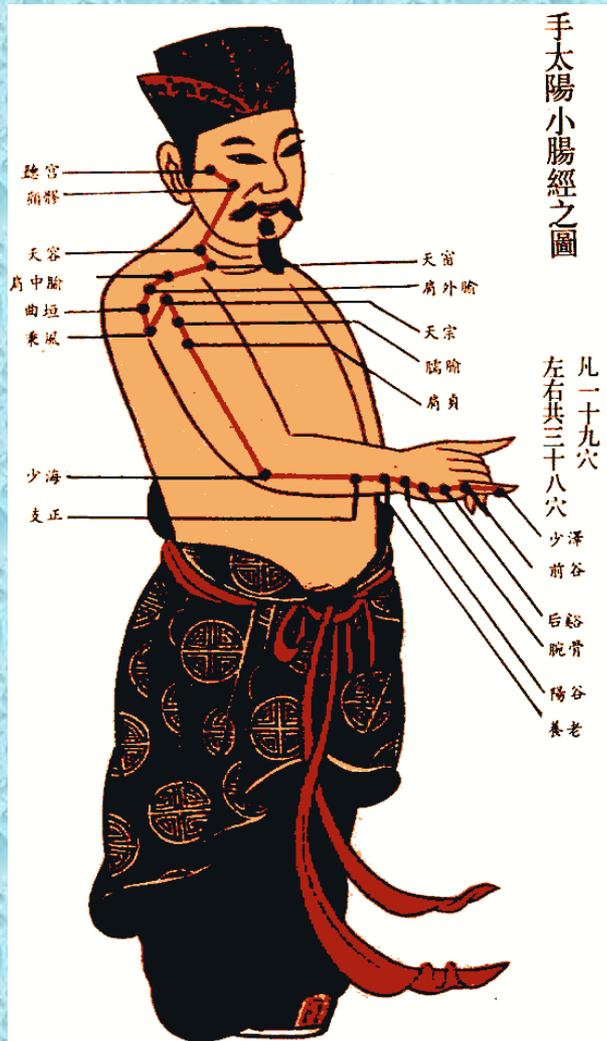
联系的脏腑器官包括小肠、心、胃、咽、目、耳、鼻。

它是唯一的一条既到达目内眦（睛明穴），又到达目外眦（瞳子髎）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。

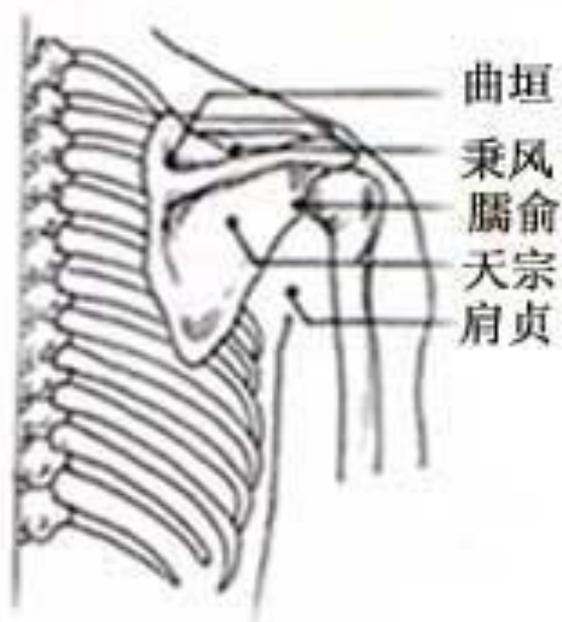
**作用：**祛风通络，理气通乳。

**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。

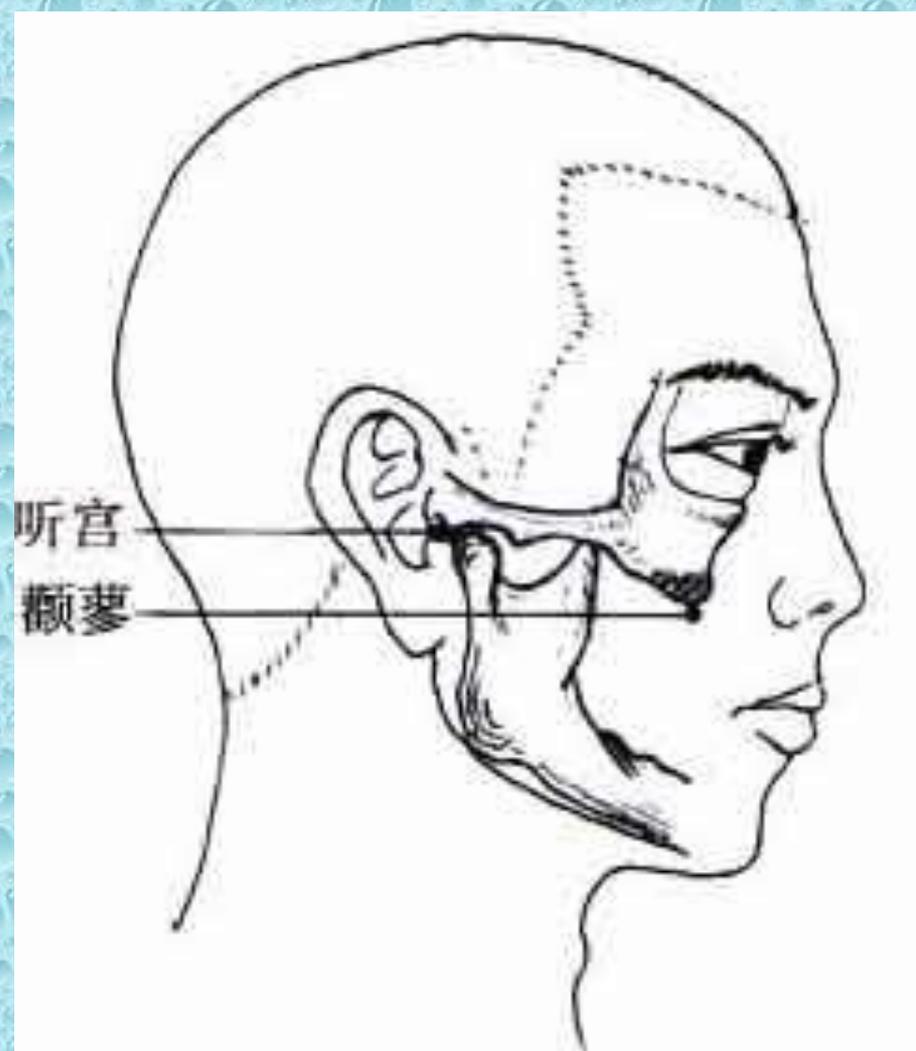
眼睑瞤动配肝俞、太冲。

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 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

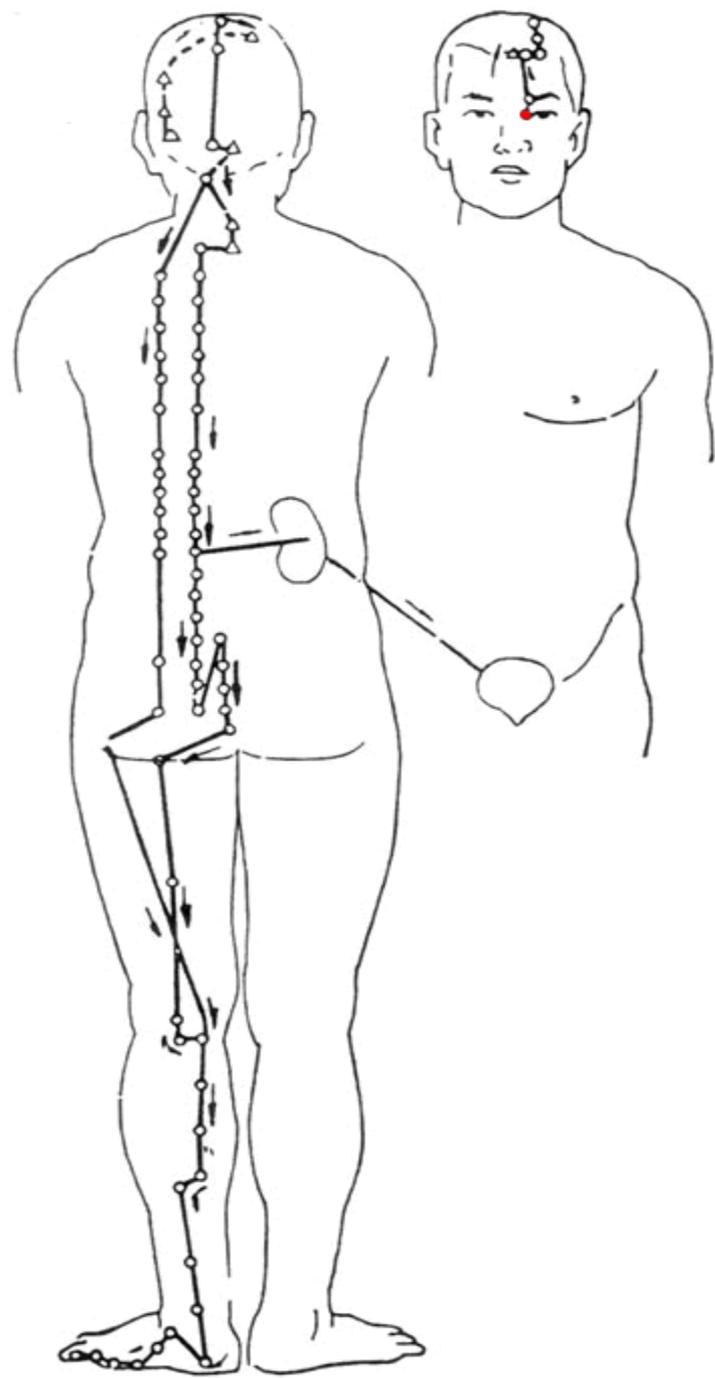
听宫张口直刺。

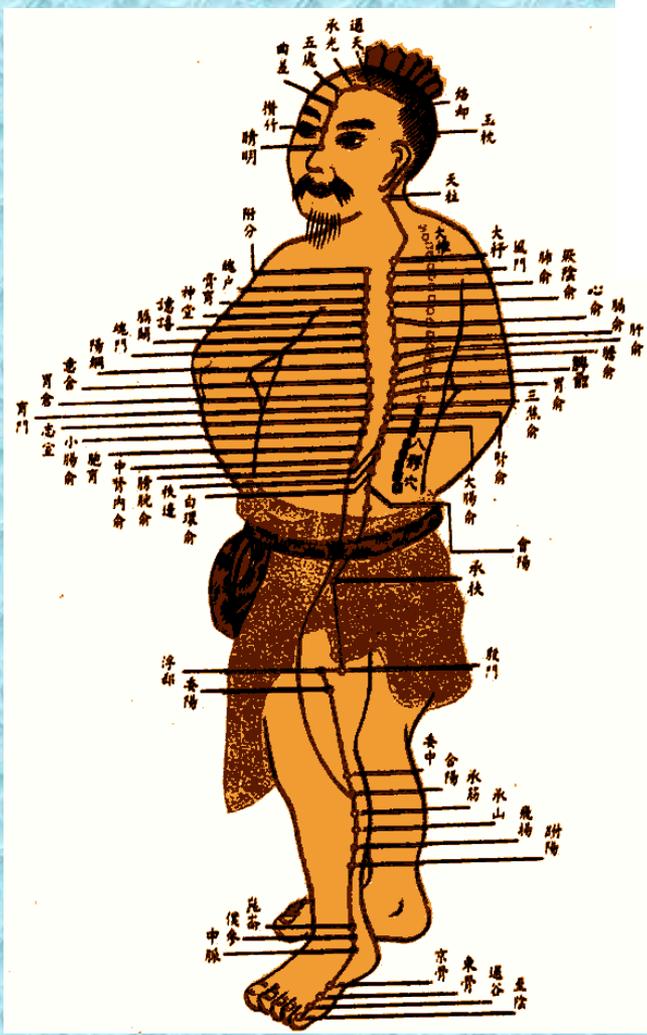
# 七、足太阳膀胱经

## （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。

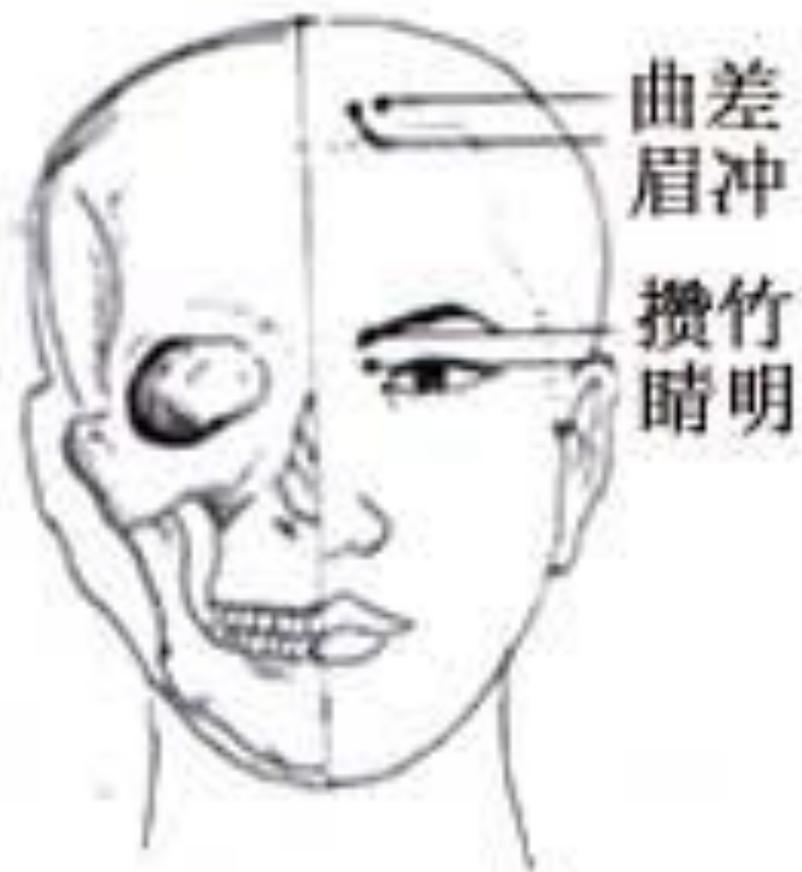
作用：清热明目

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。

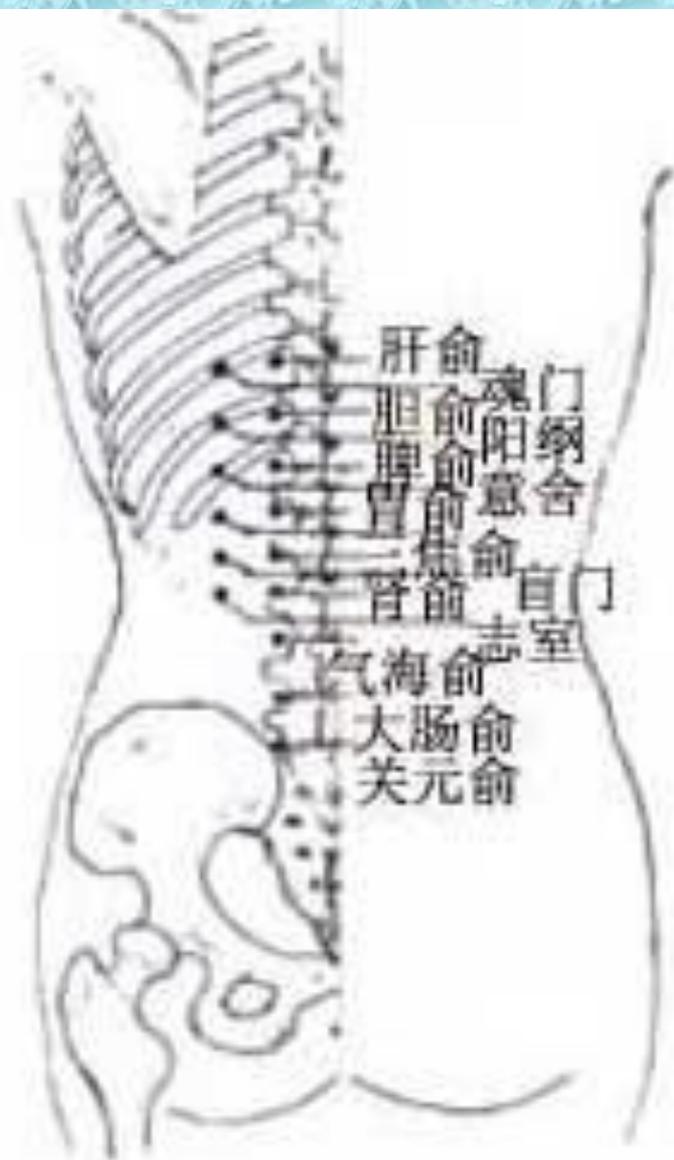
**作用：**疏肝明目，行气通络。

**主治：**黄疸，胁痛，吐血，目赤，视物不明，夜盲，癲狂，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。

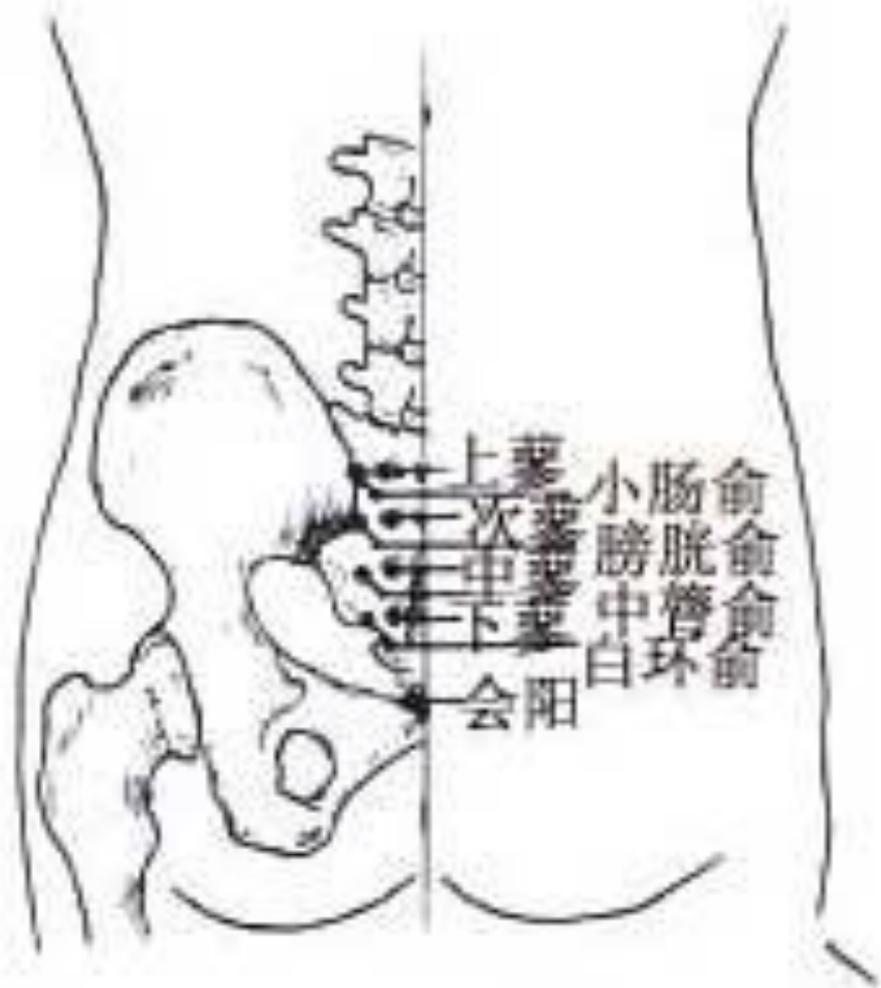
# 肾俞 Shenshu BL23

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。

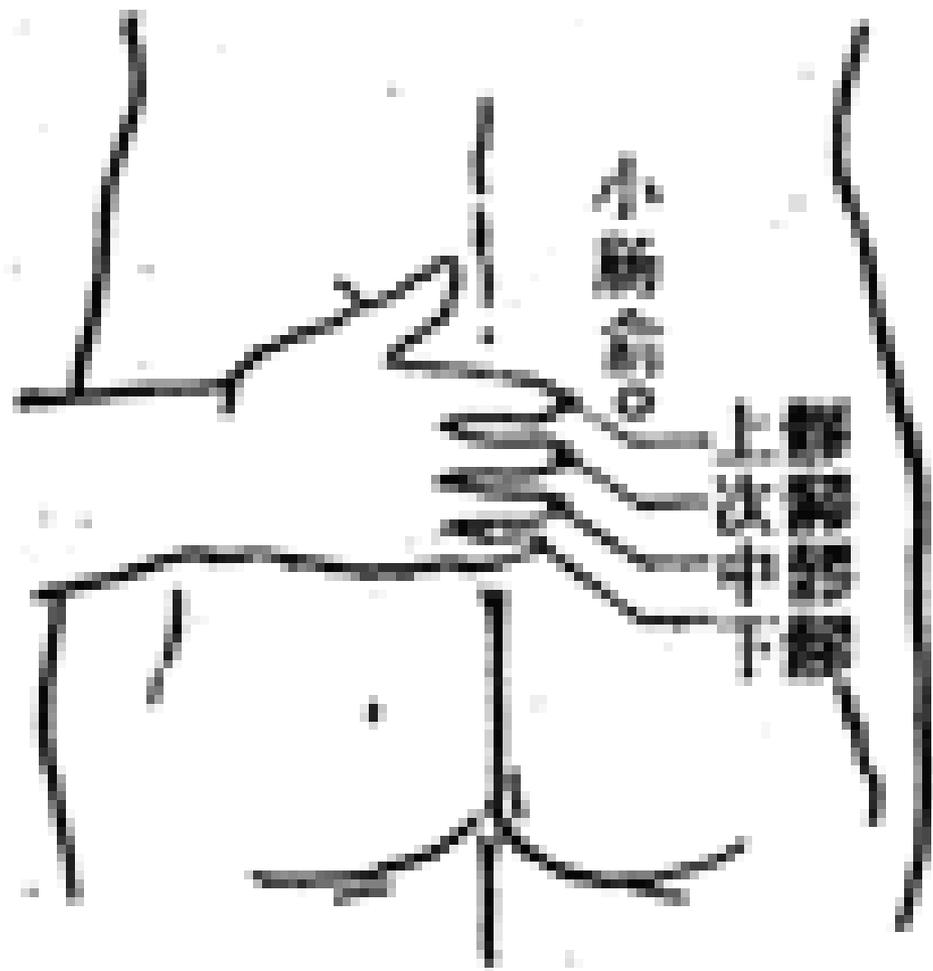
**作用：**理气调经。

**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。

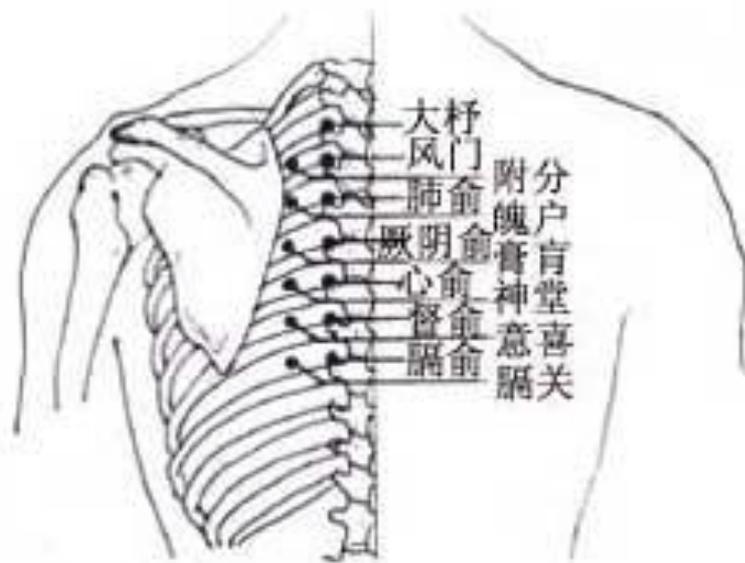
主治：咳嗽，气喘，肺癆，健忘，遗精，完谷不化。

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；

痢证配百会；

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。

脘横纹中央取委中，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。

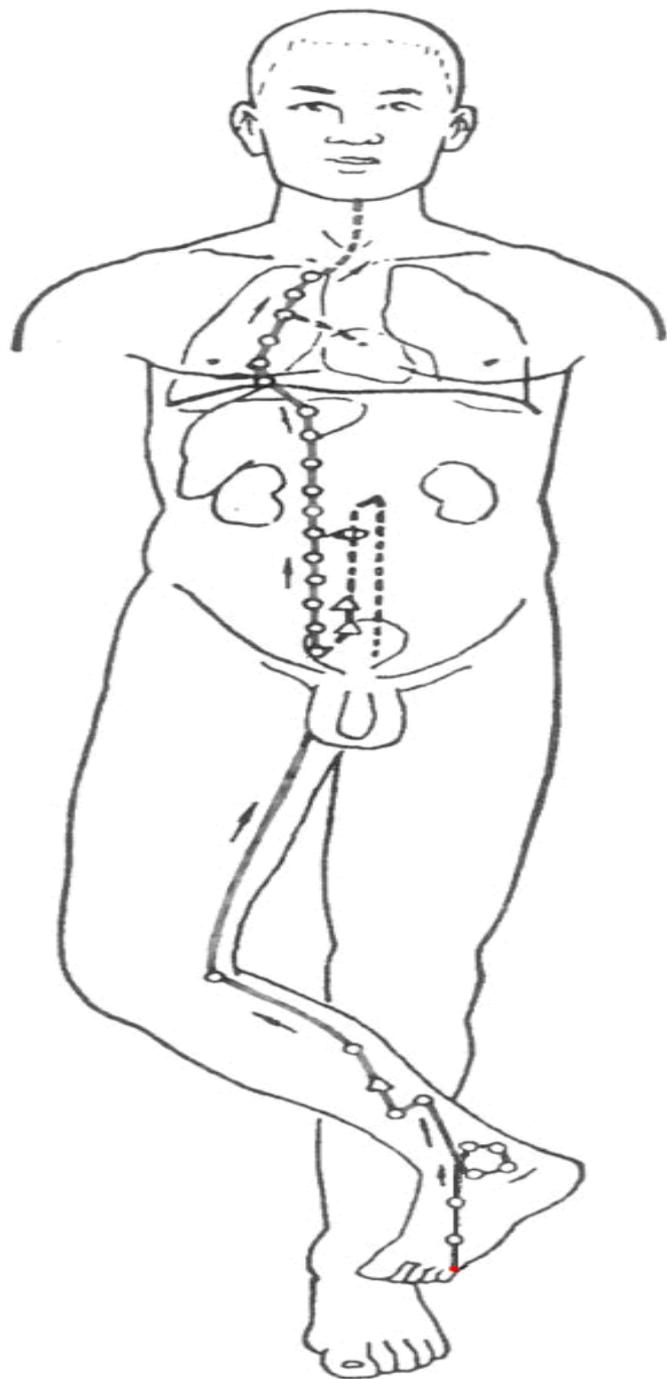
委中刺络出血，至阴点刺放血。

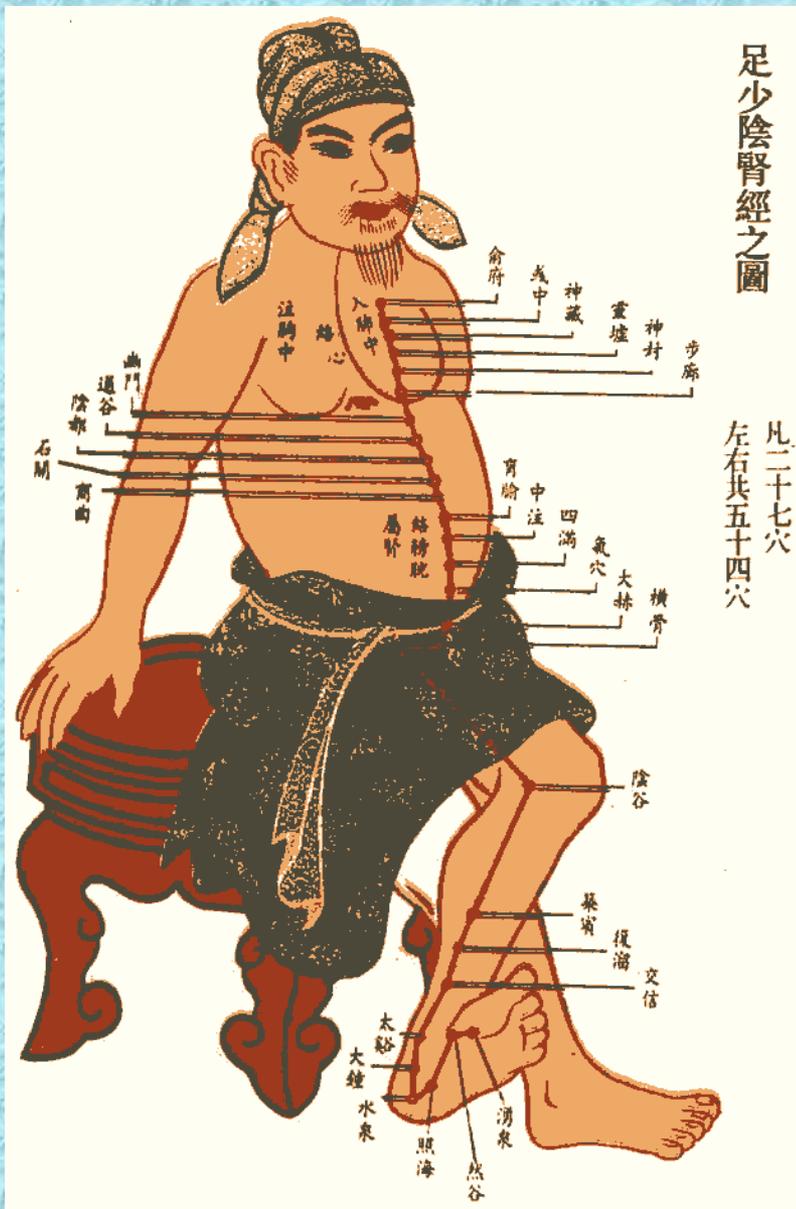
昆仑、至阴妊娠慎针。

# 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。





足少阴肾经之圖

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。

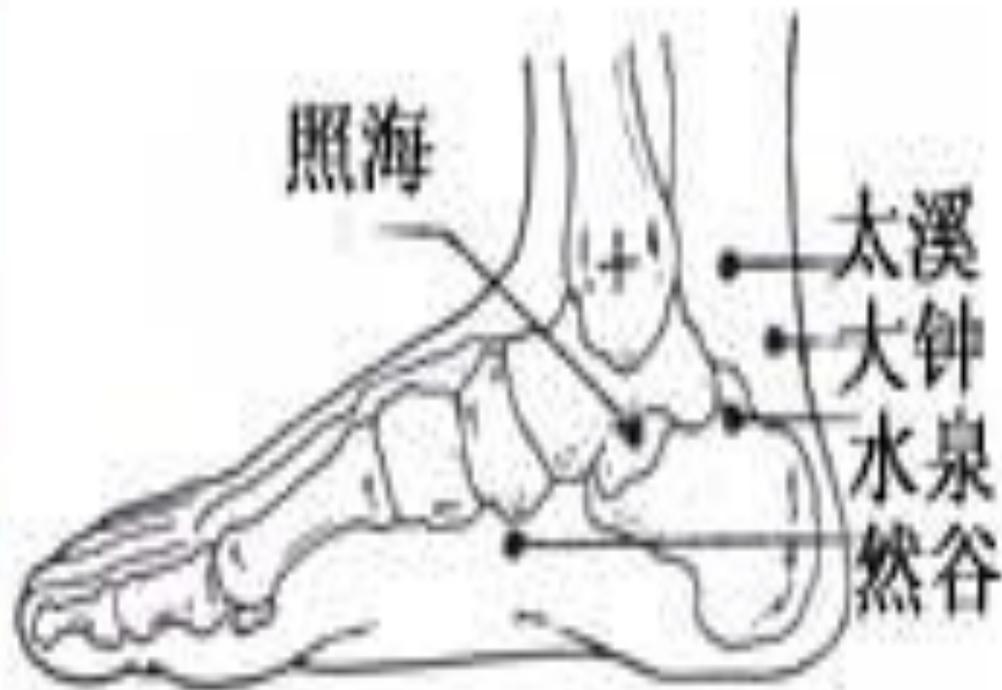
备考：井穴。

# 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，治疗癫狂、 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

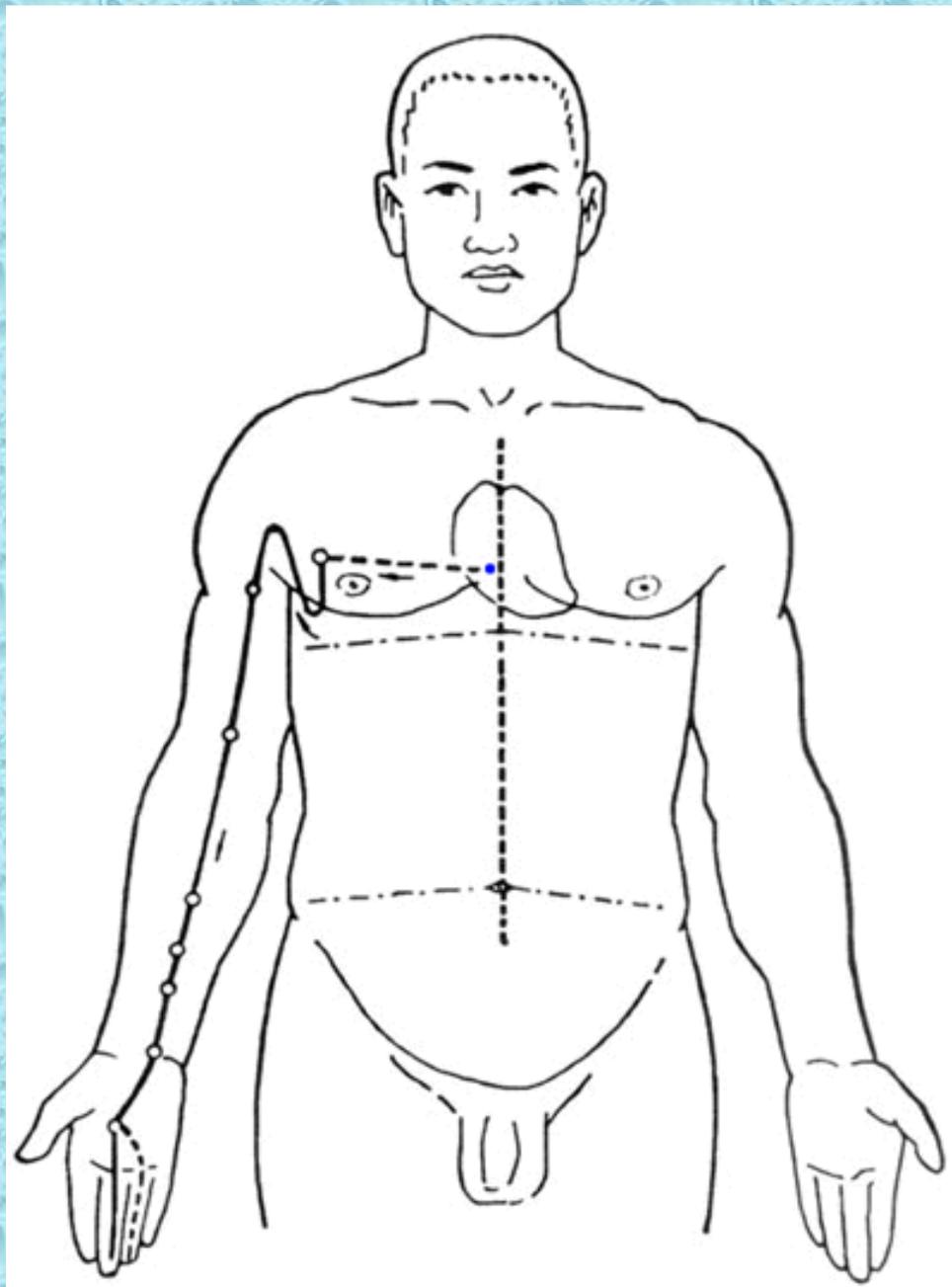
- 太溪治失眠、耳鸣。
- 照海治癫狂、失眠。
- 复溜治汗证。
- 阴谷治前阴病。

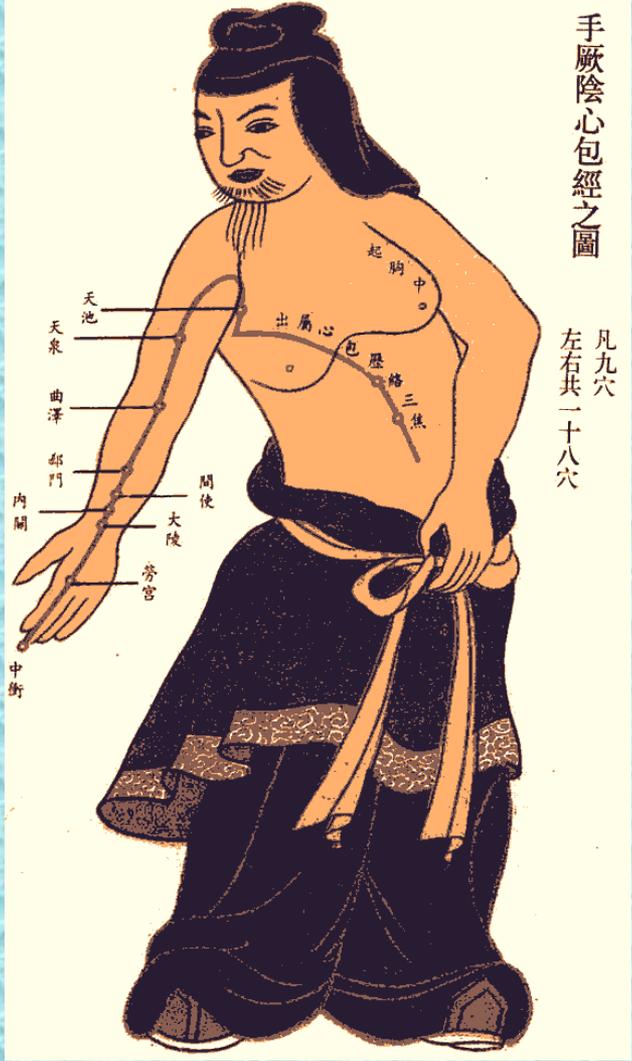
# 九、手厥阴心包经

## （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

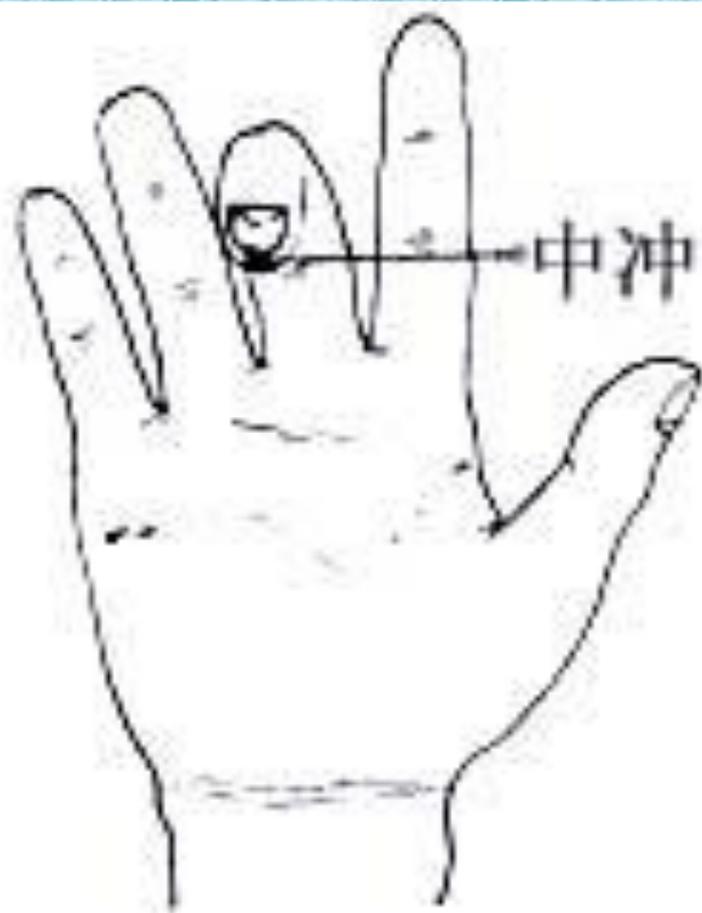
定位：手中指末节尖端中央。

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

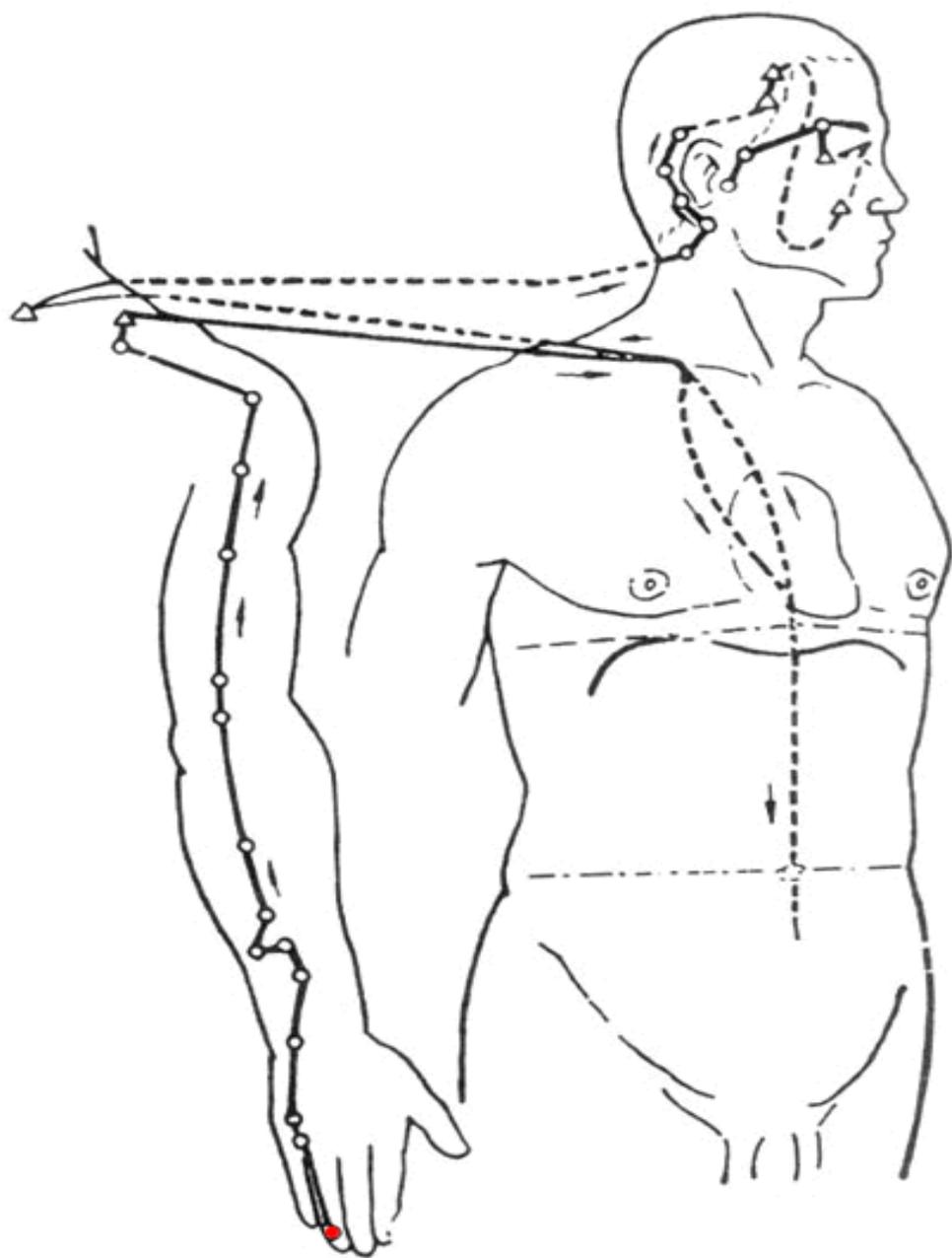
对心率的双向调节作用。

# 十、手少阳三焦经

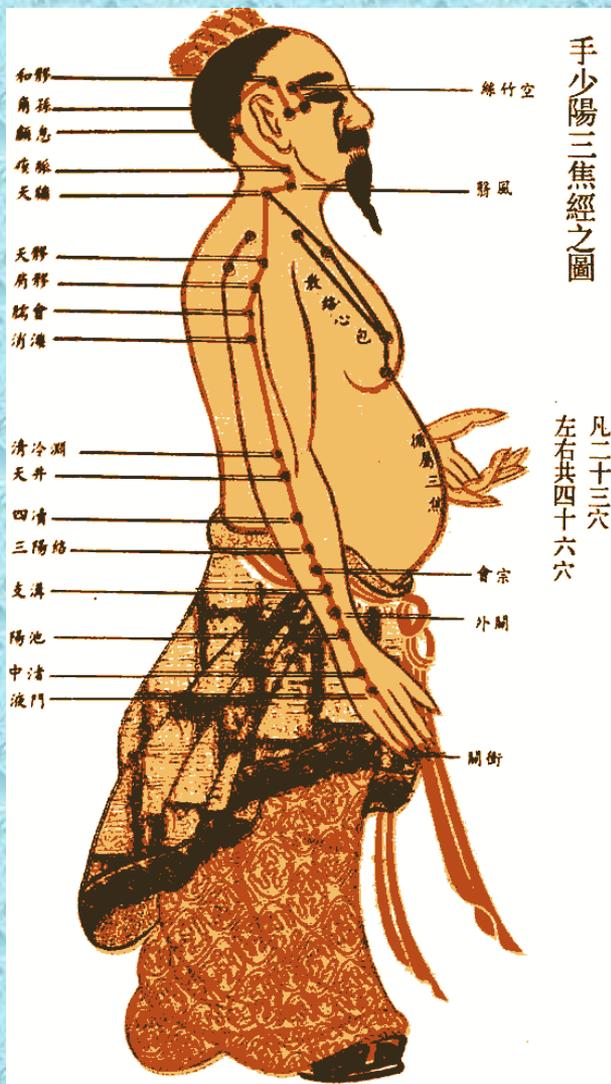
## （一）经脉循行

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；

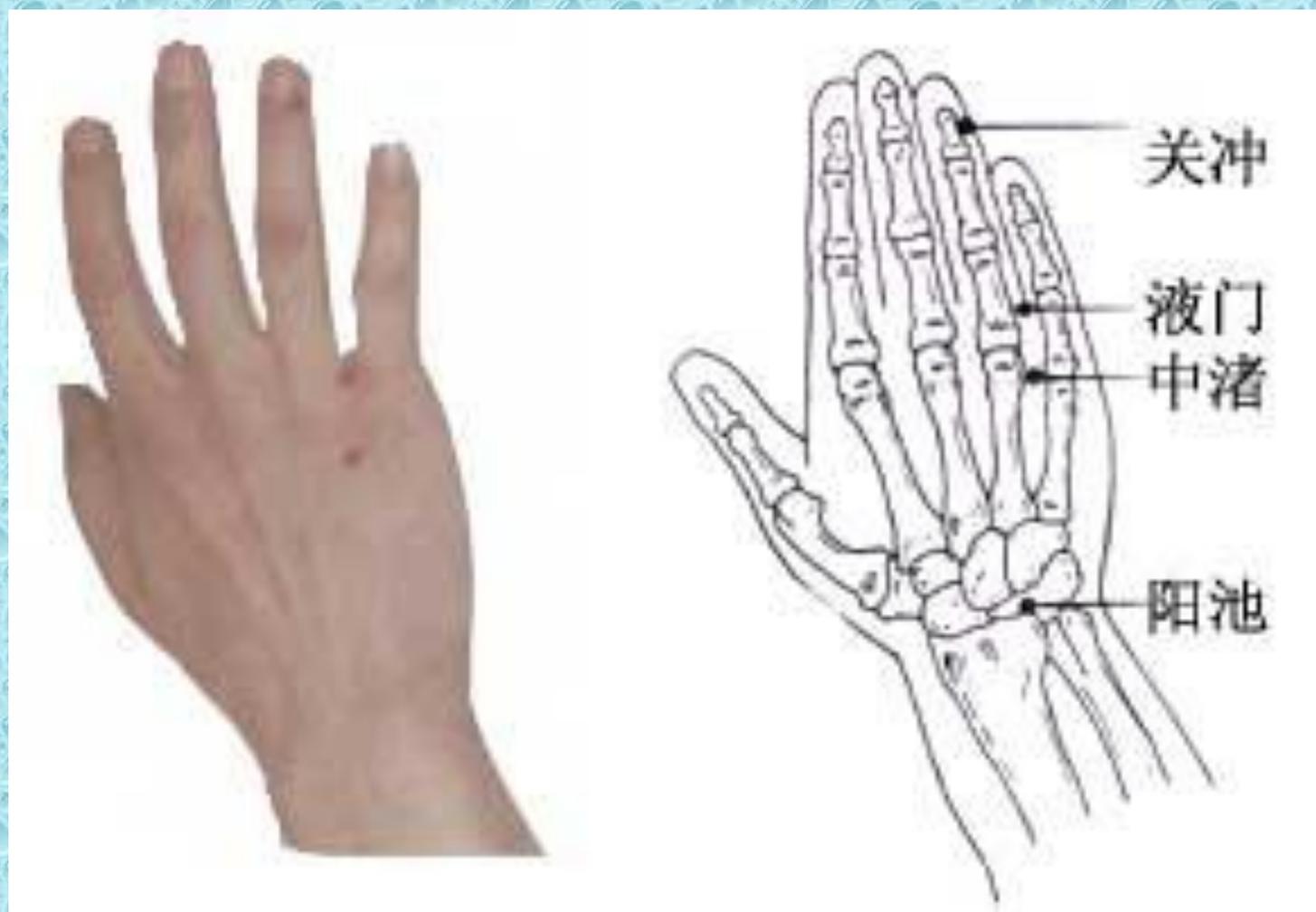
耳鸣耳聋配听宫、翳风；

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。

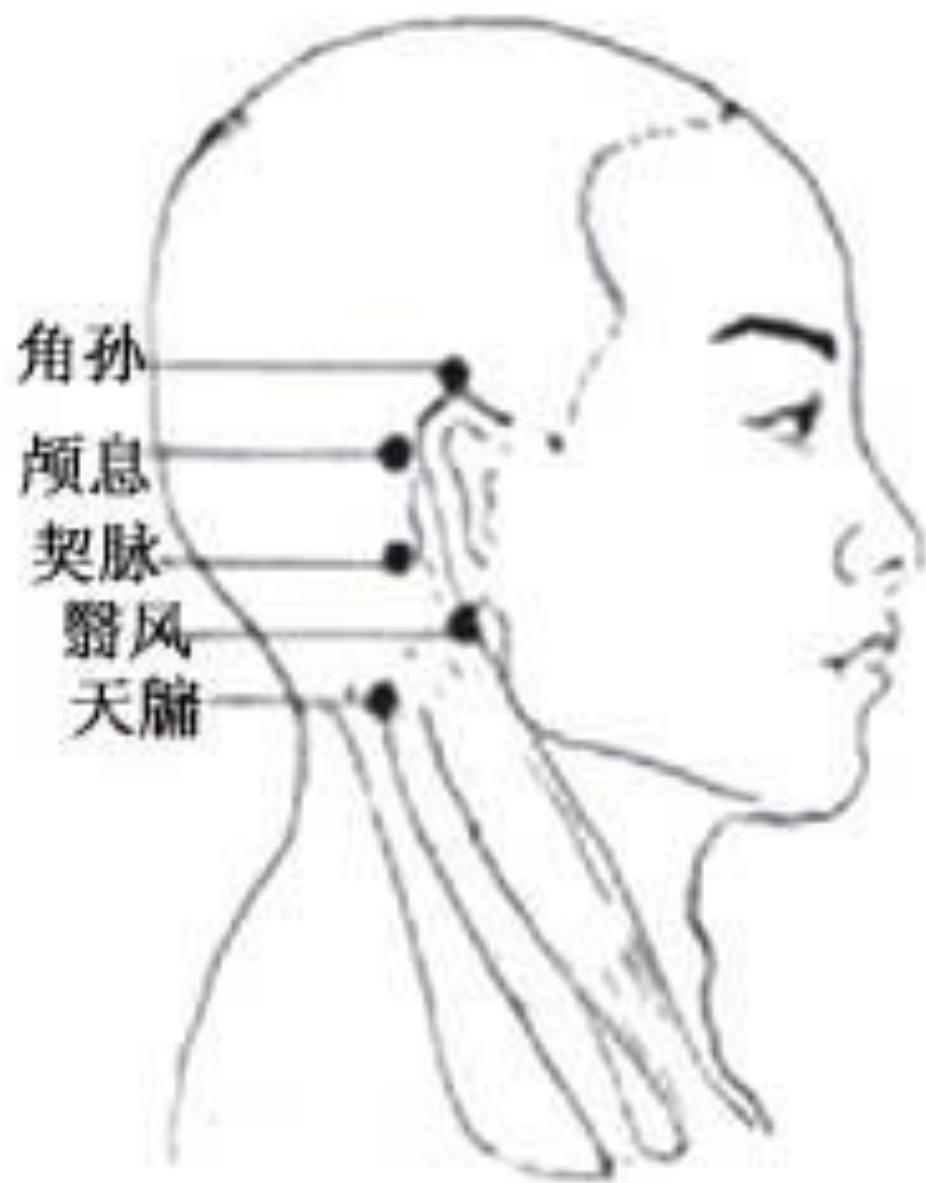
操作：直刺1.0~1.5寸。

# 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。

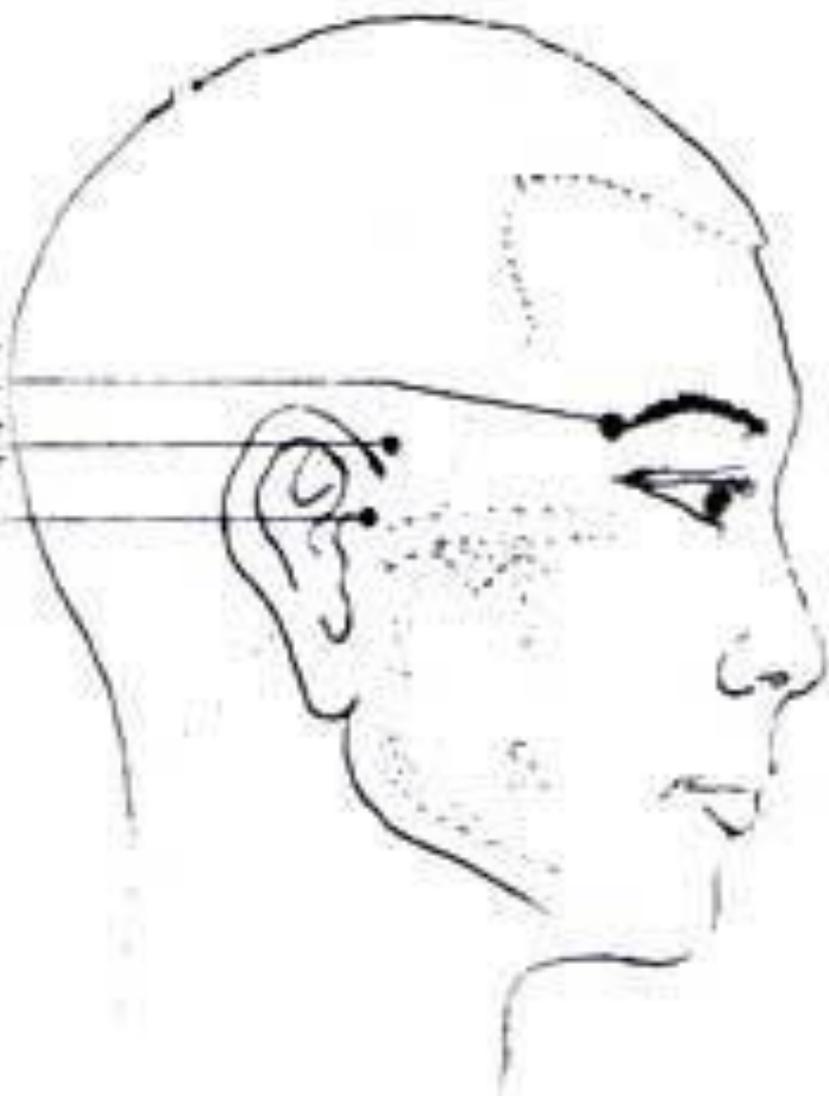
主治：耳鸣、耳聋、聾耳、齿痛。

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

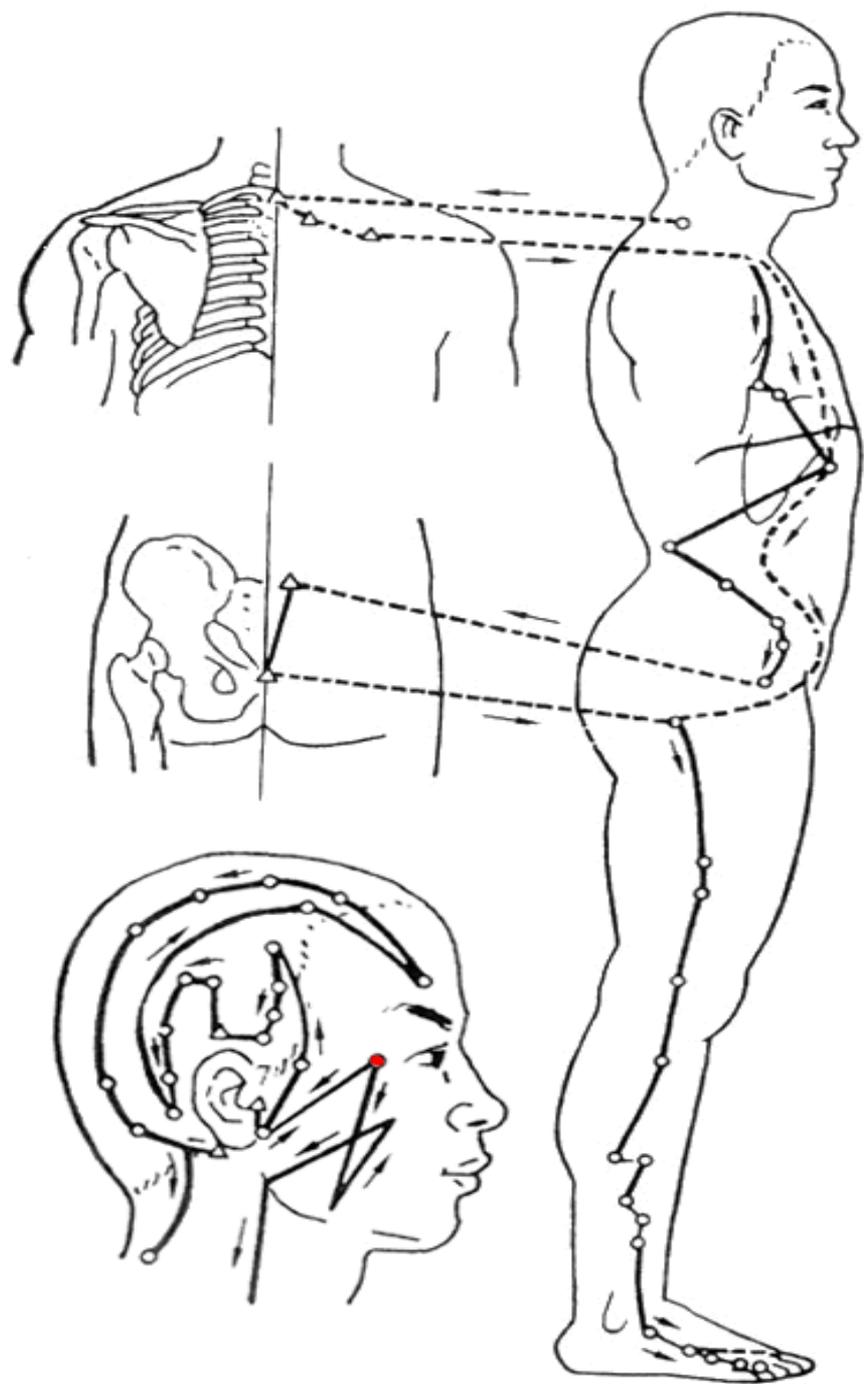
- 听宫张口直刺。

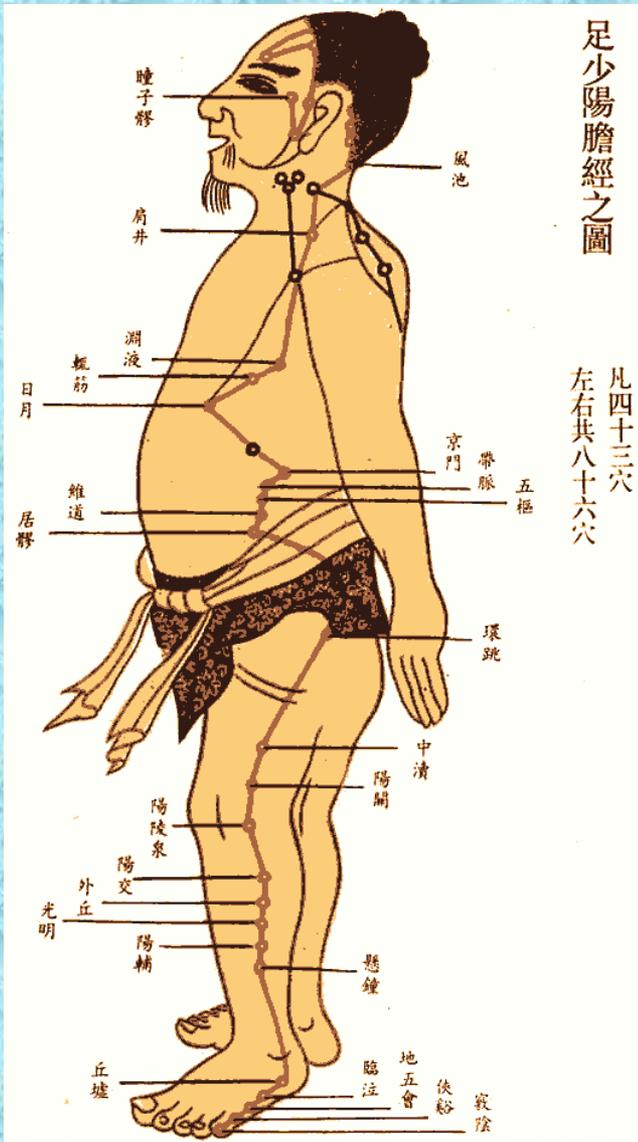
# 足少阳胆经

## （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。



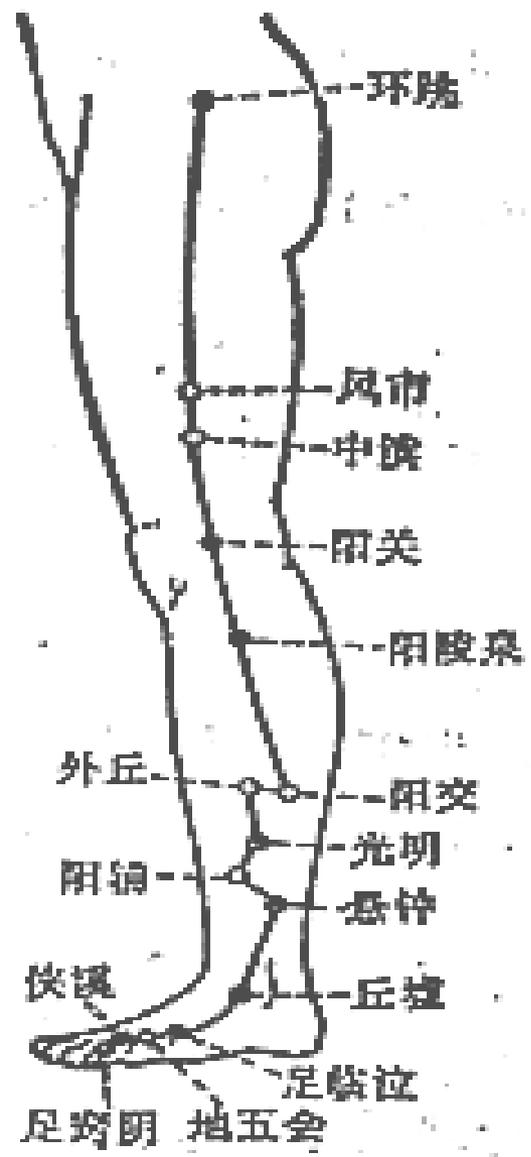
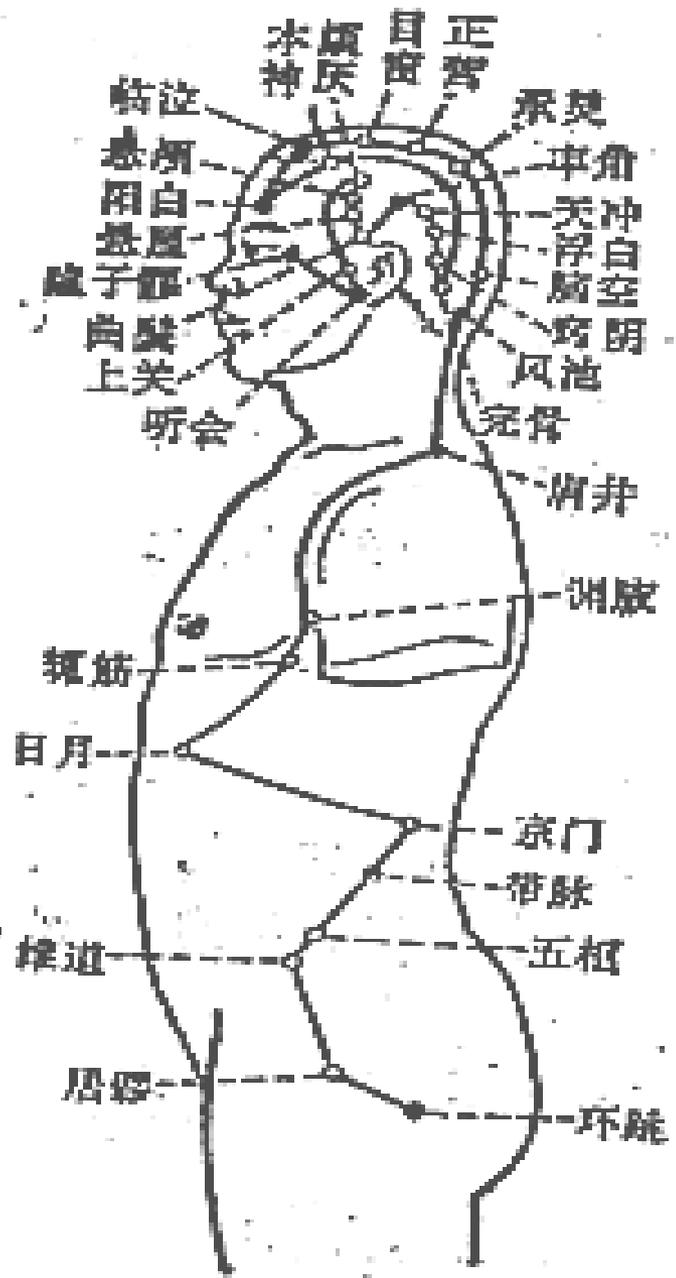


足少陽膽經之圖

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，悬颅悬厘曲鬓翘，
- 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	癩痢、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。

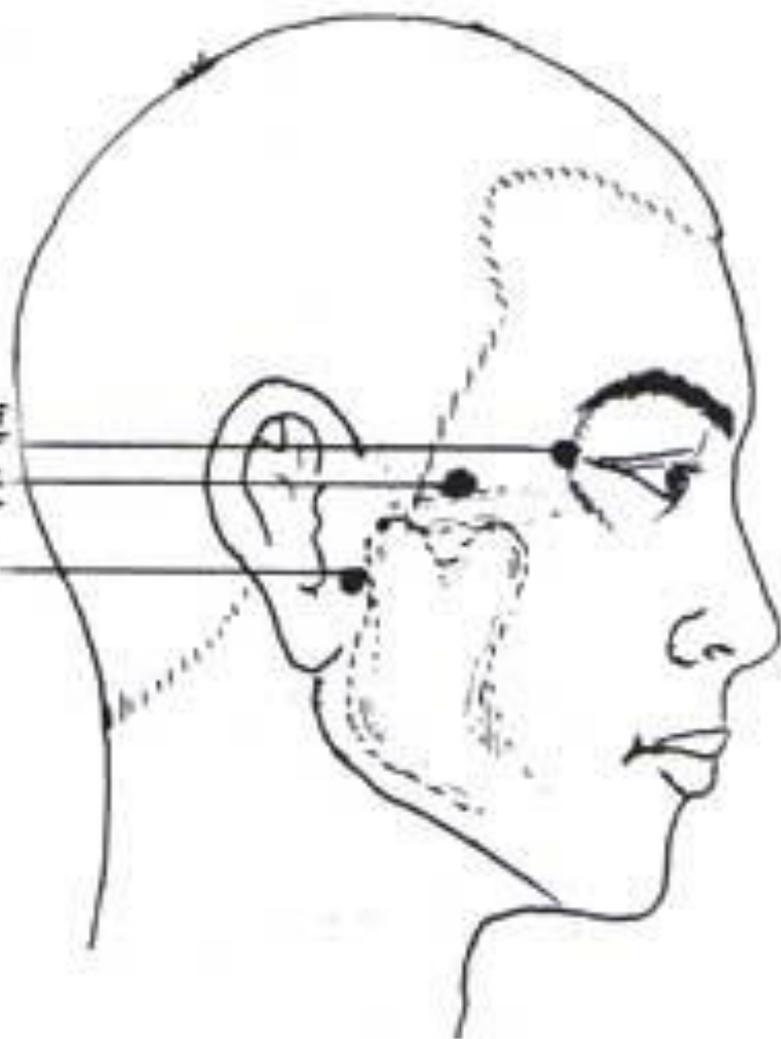
应用：耳鸣耳聋配中渚、外关、太溪。

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



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

# 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

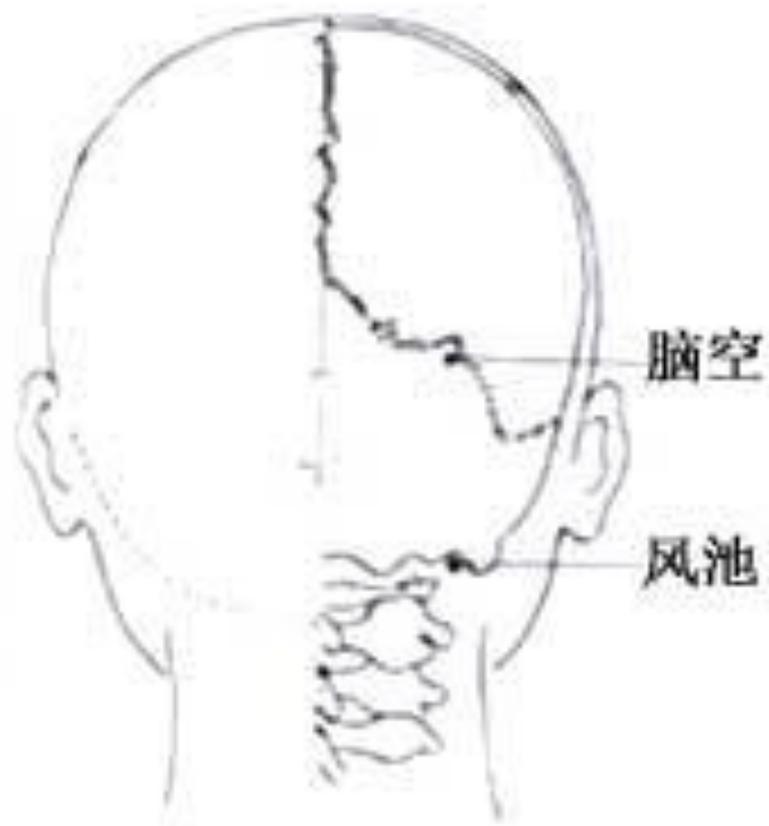
- 定位：在头部，当瞳孔直上入发际0.5寸，神庭与头维连线的中点处。
- 作用：清头明目，祛风定神。
- 主治：头痛、目眩、流泪、鼻塞、小儿惊痫。
- 应用：头痛配百会、印堂、头维。
- 操作：平刺0.5~0.8寸，可灸。

# 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；

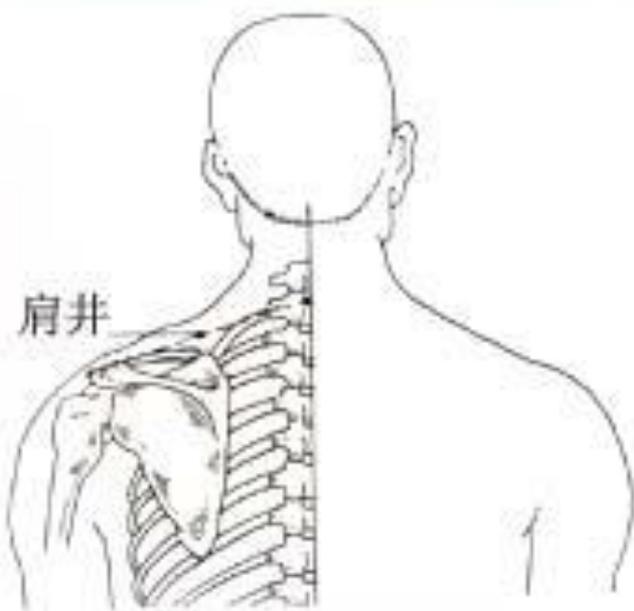
瘰疬配曲池、大迎；

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；

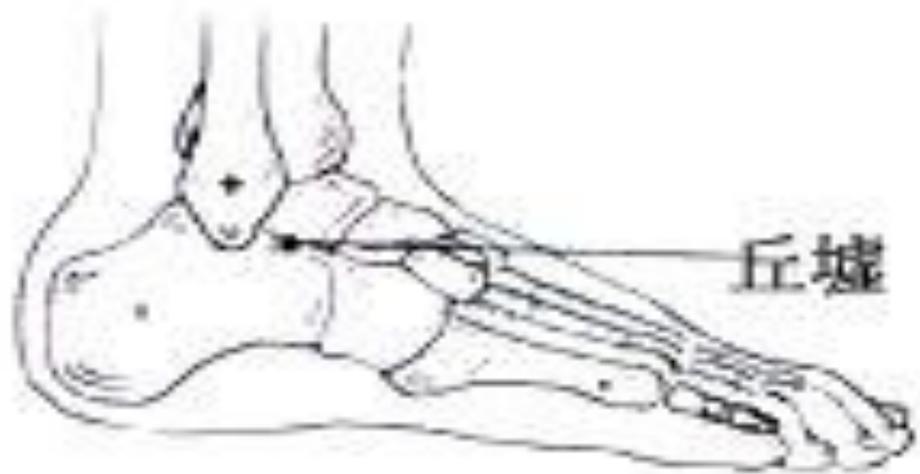
下肢痿痹配风市、足三里、丰隆；

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。

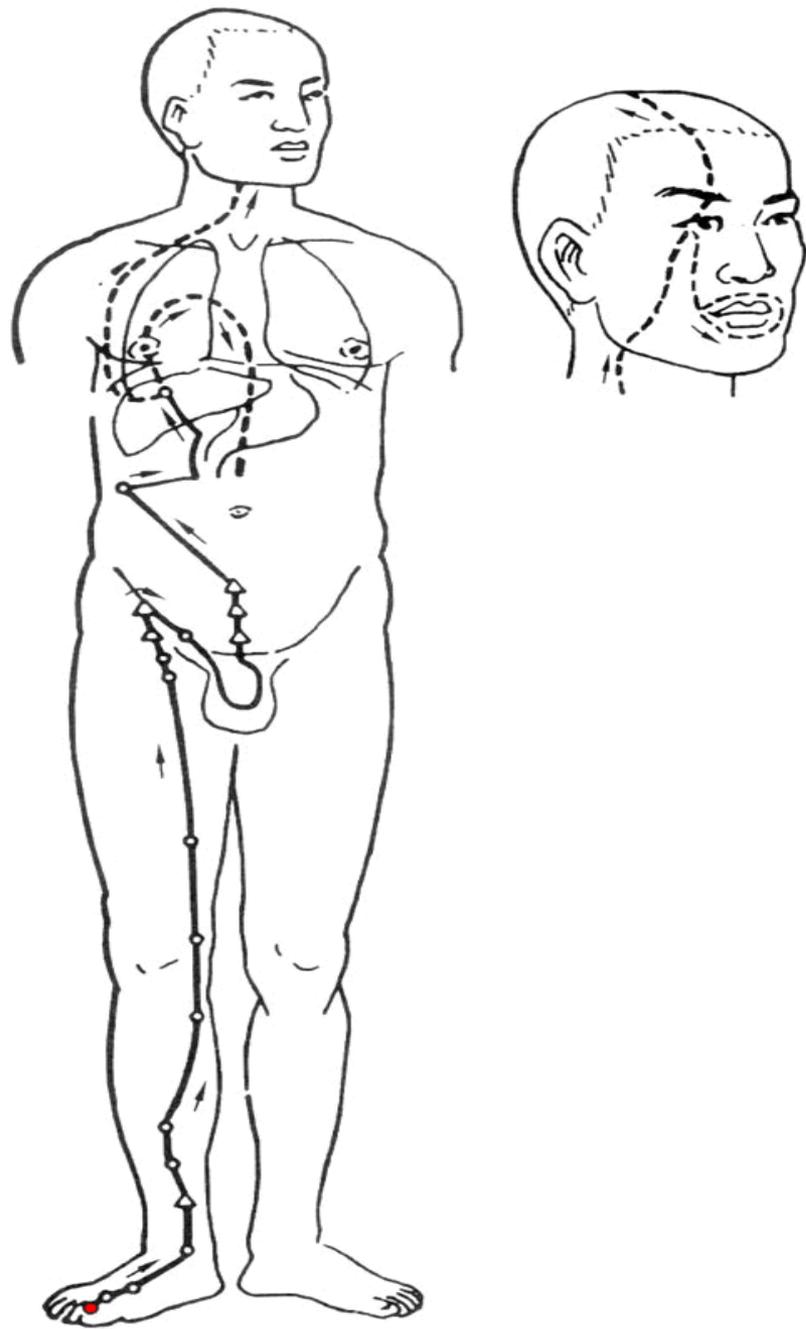
### 4.操作要点

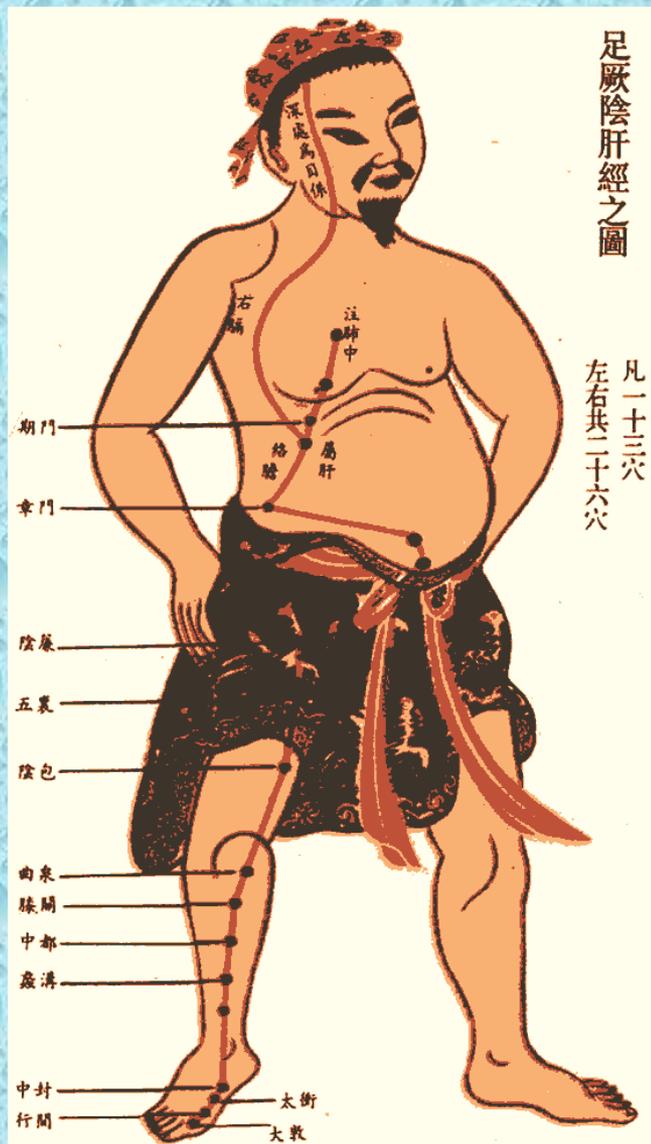
- 阳白平刺；
- 听会、风池禁灸；
- 风池、肩井注意针刺方向和深度。

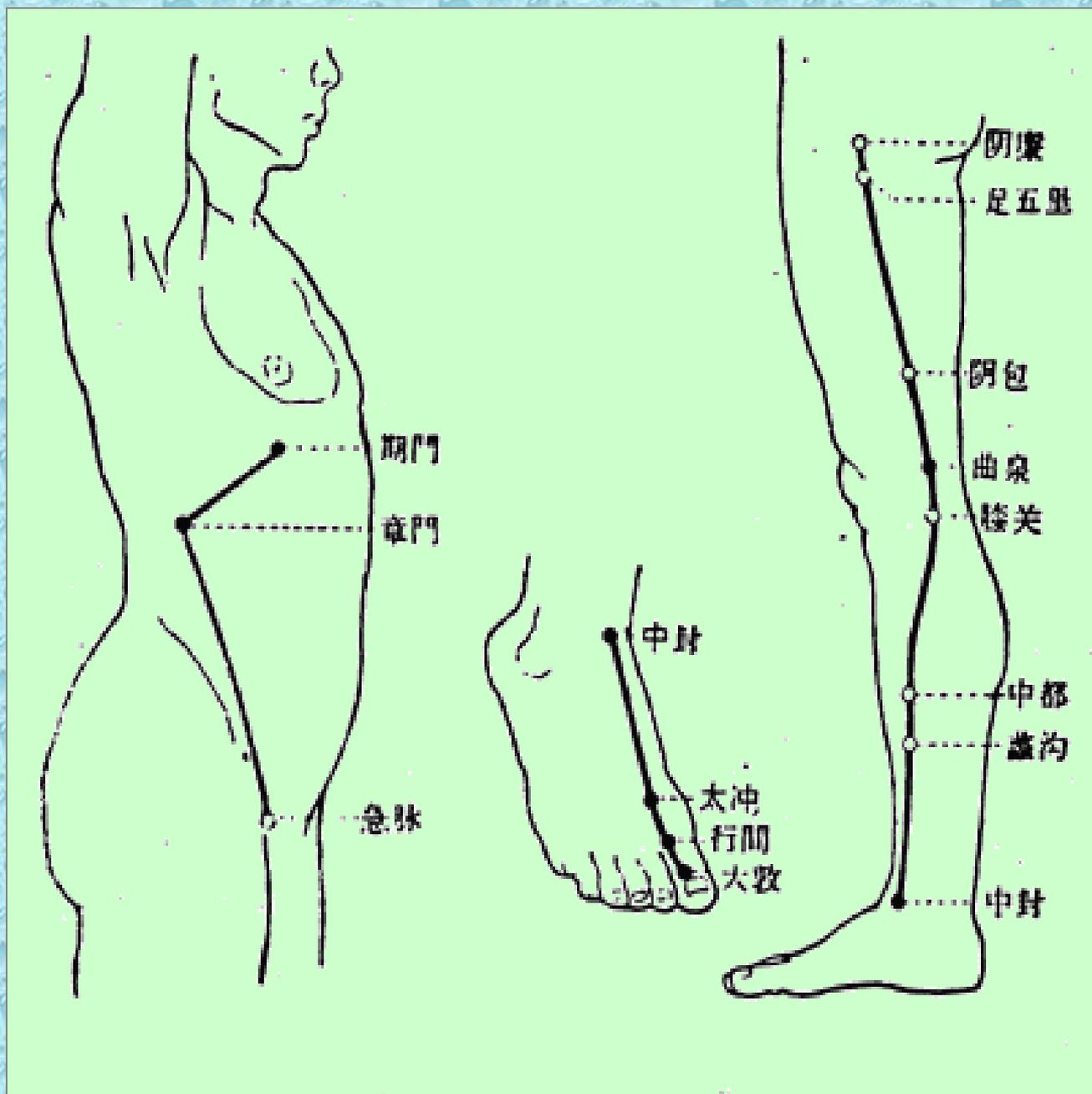
# 足厥阴肝经

## （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、癲痫。

**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

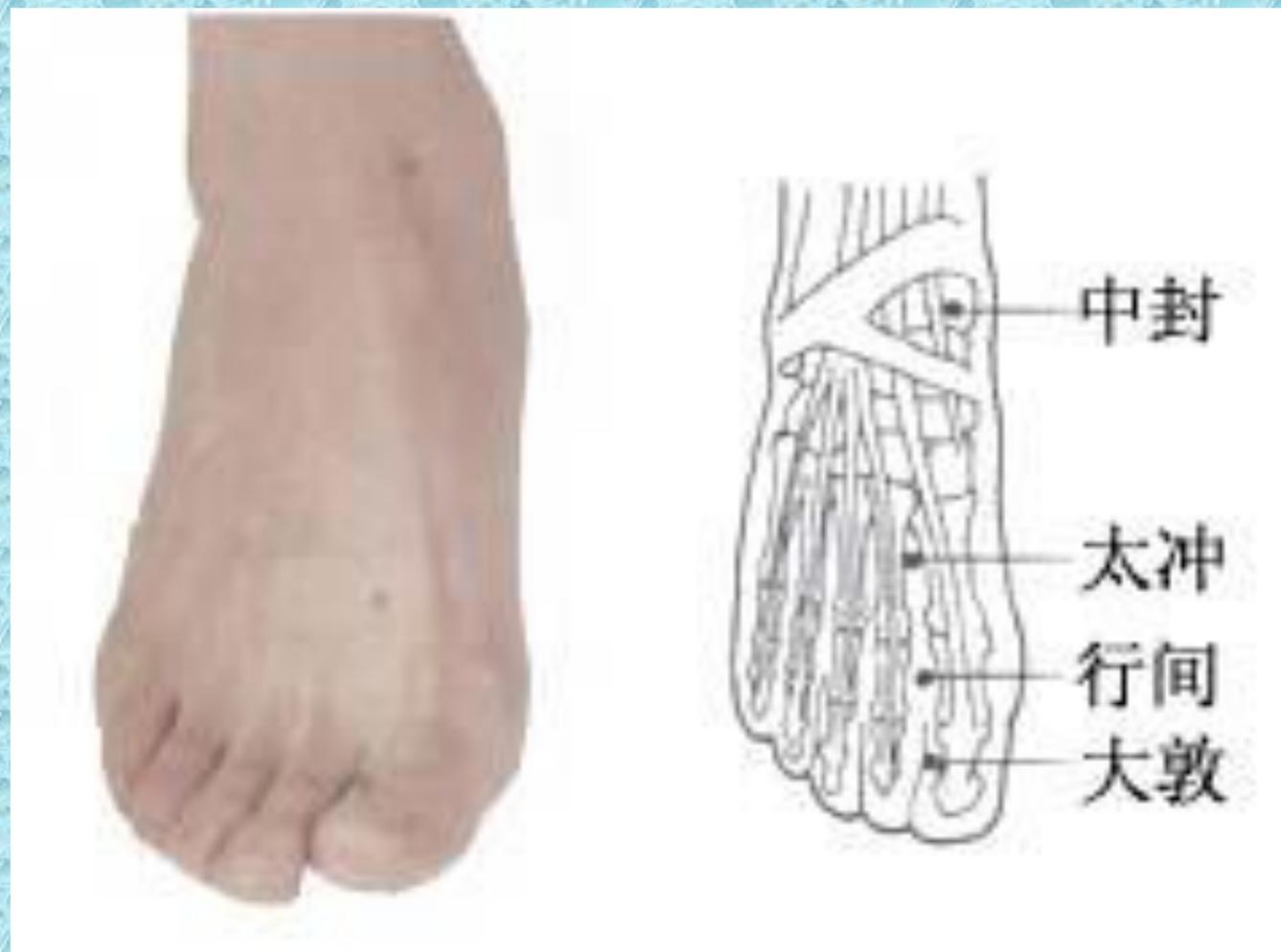
**主治：**中风、癲狂、小儿惊风、头痛、眩晕、耳鸣、目赤肿痛、口歪等肝经病症。月经不调等妇科病症。黄疸、胁痛等肝胃病症。

**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。

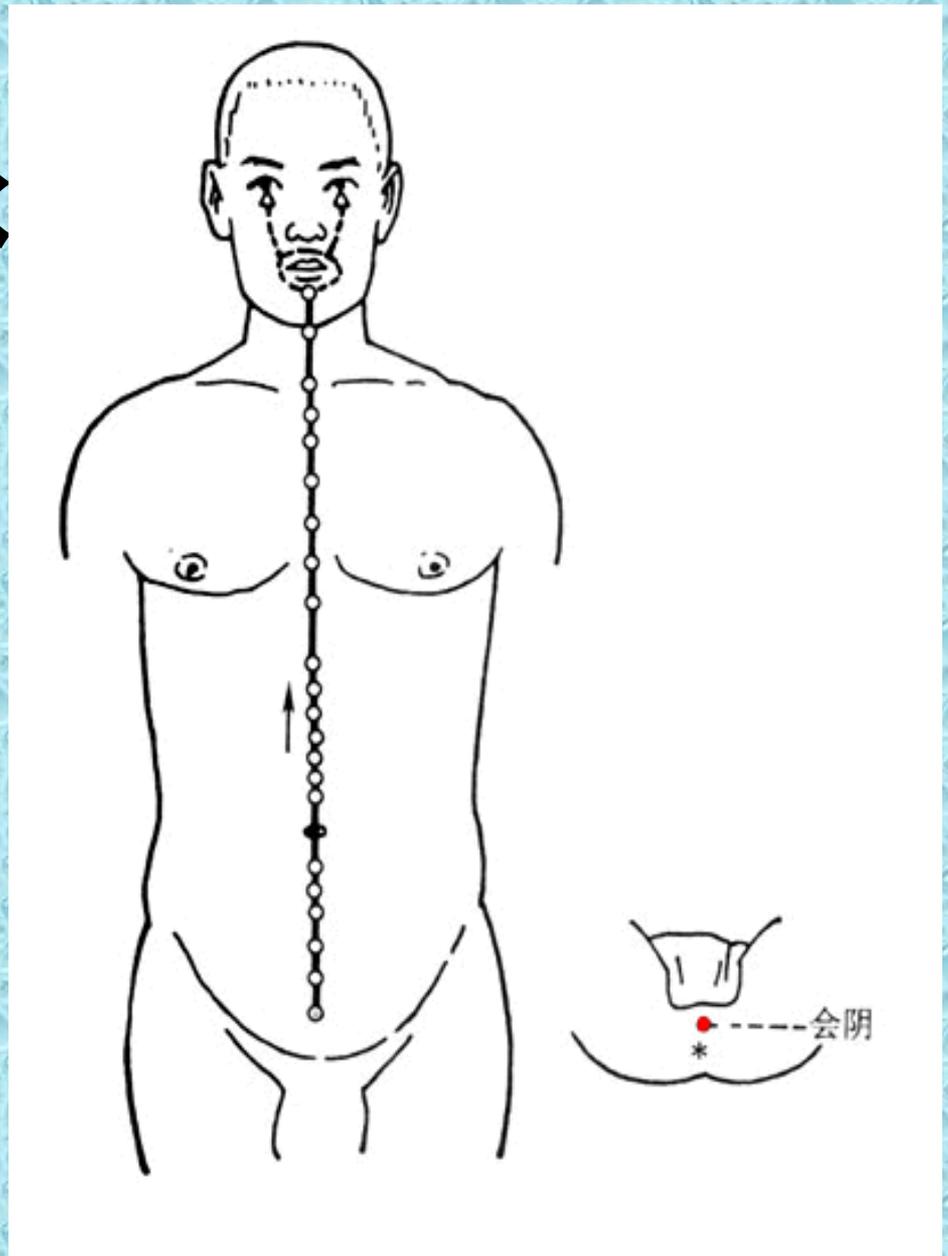
- 3. 主治要点：
  - 肝胆病：胁痛，黄疸，目赤肿痛。
  - 妇科病、前阴病：崩漏，月经不调，带下，淋证，遗尿，癃闭，疝气。
  - 外经病：下肢痿痹，巅顶痛。
- 4. 特殊作用：
  - 大敦治疗遗尿。
  - 期门治疗胸胁痛。

- 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

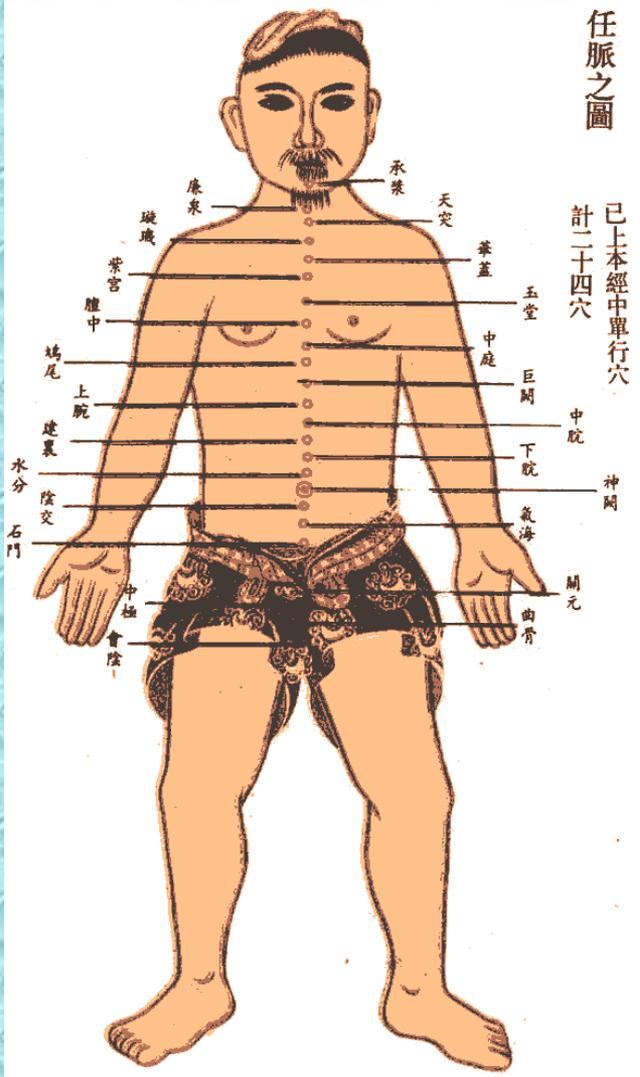
(一) 经脉循行  
体内：起于小腹  
内，出会阴。

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



## （二）主要病候

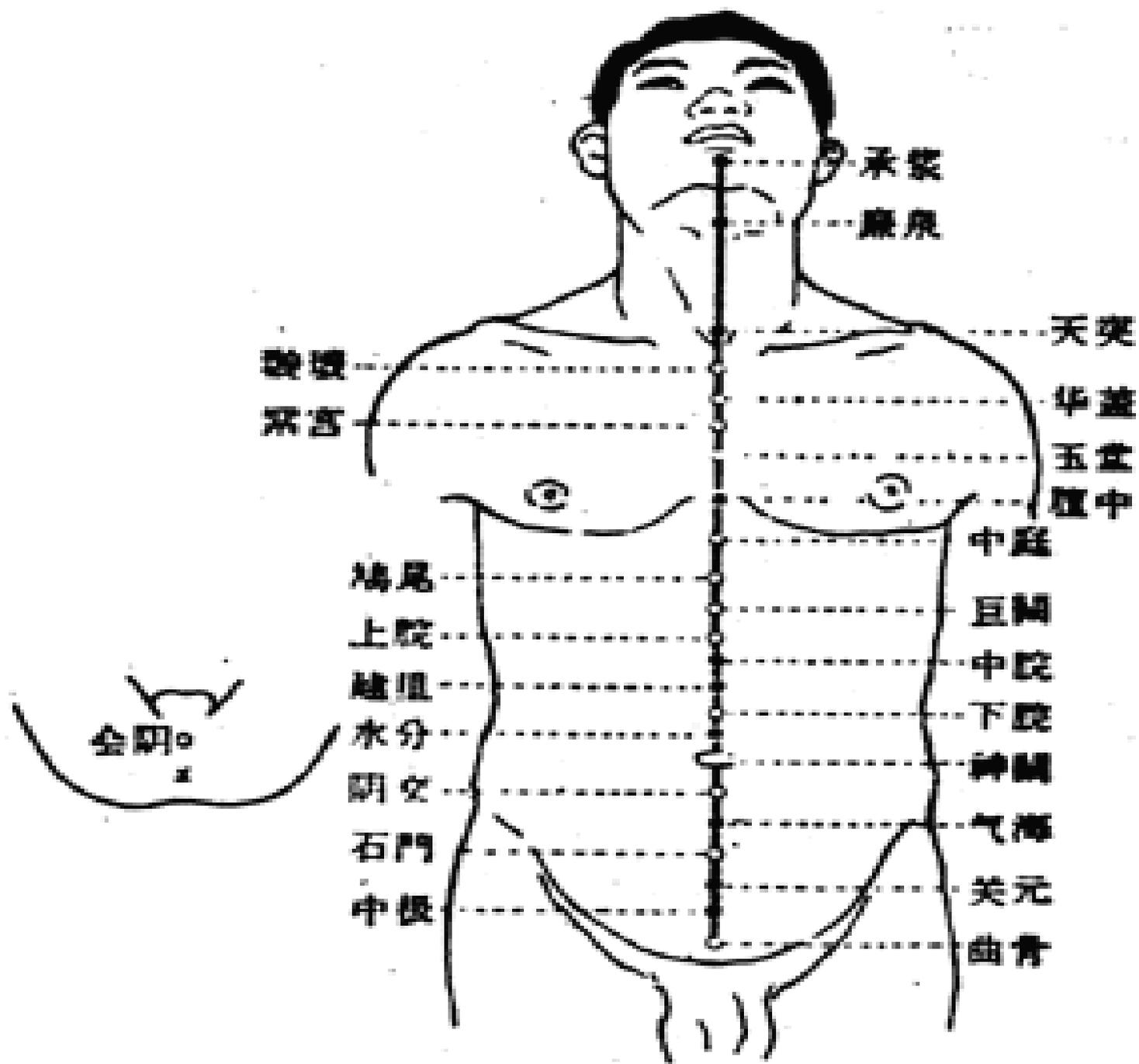
疝气，带下，腹中结块等症。

## （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。

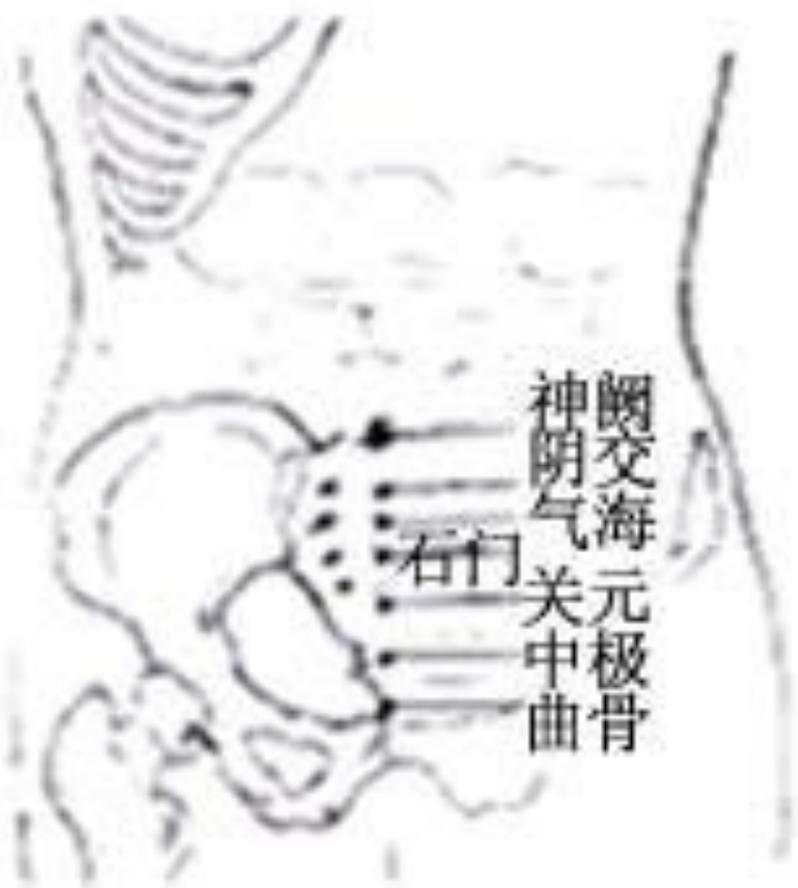
作用：益肾调经，通利膀胱。

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  
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。

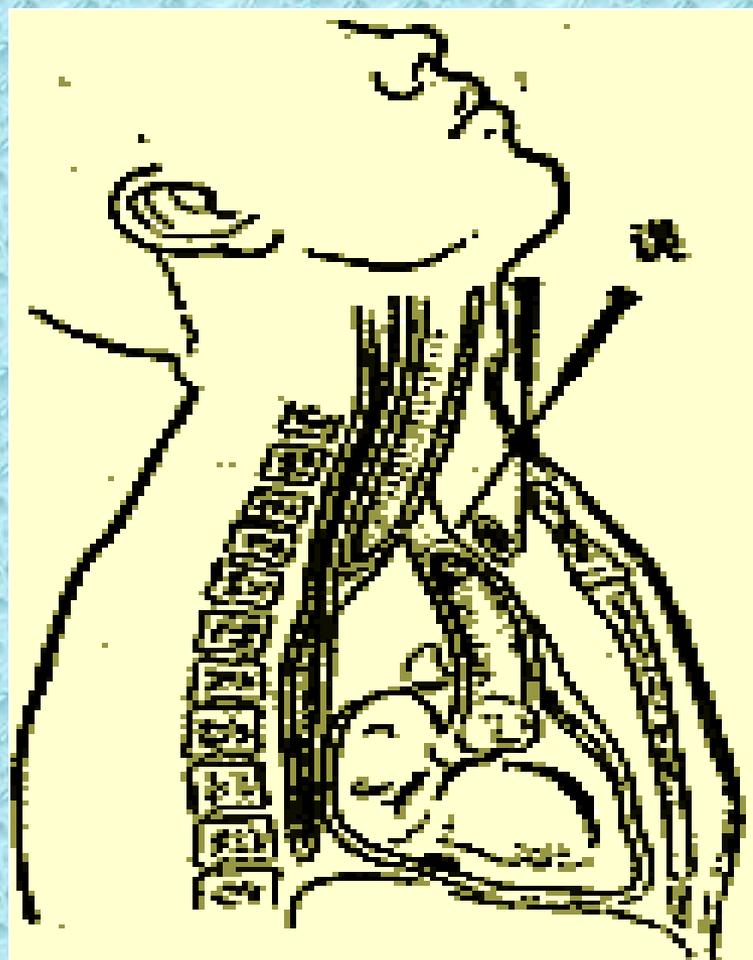
作用：宣肺降气，利咽开音。

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。

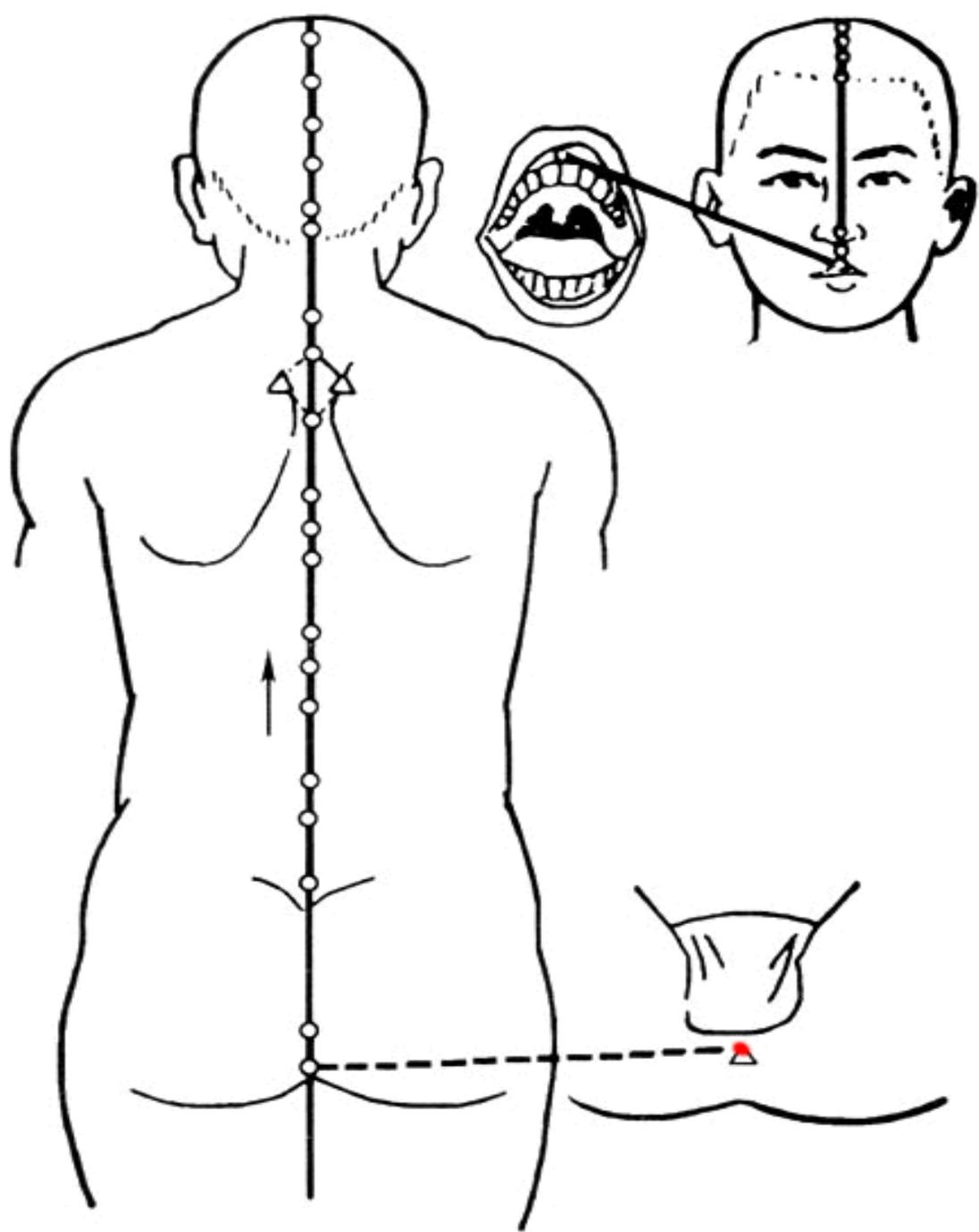
## 第二节 奇经八脉

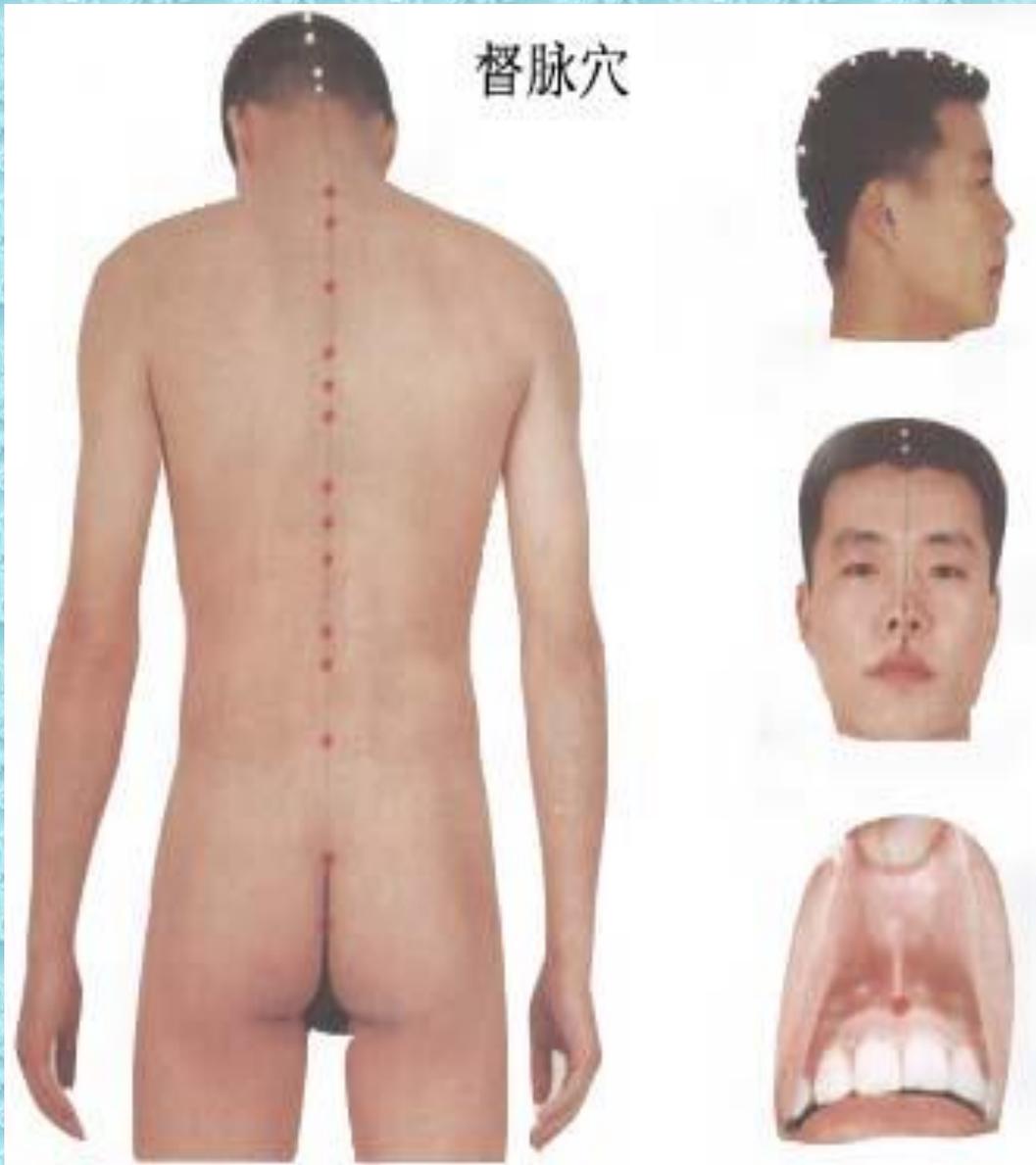
### 一、督脉

#### (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。

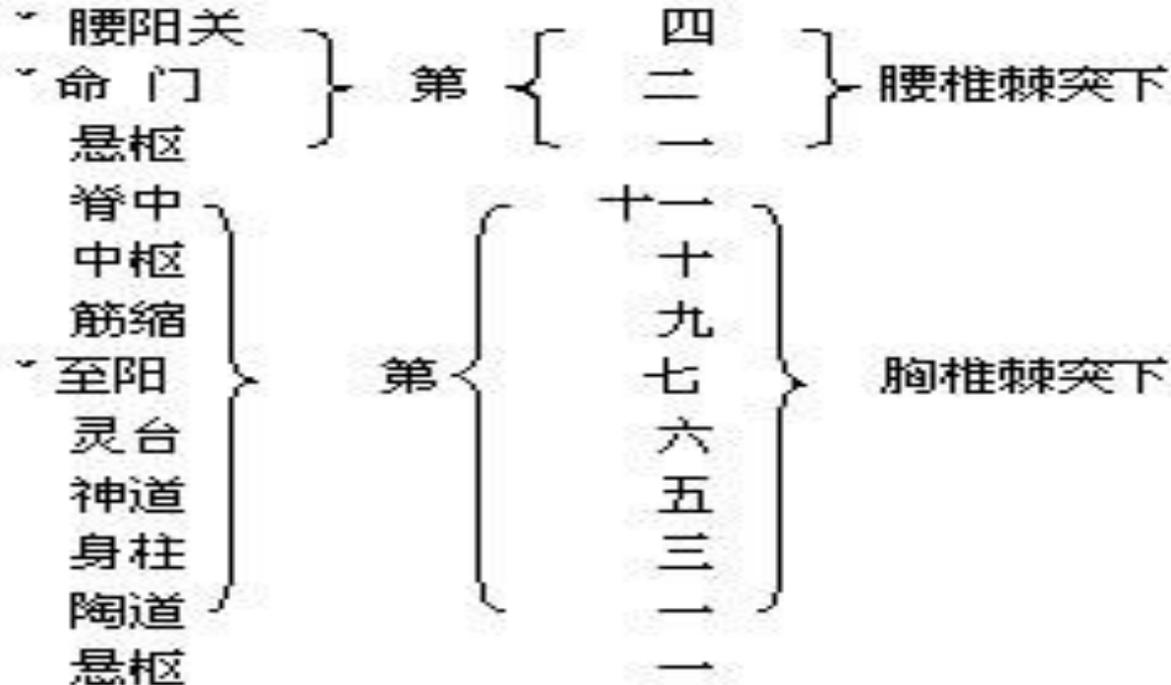
外经病：脱肛，腰骶痛，项背痛，鼻渊。

## （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。

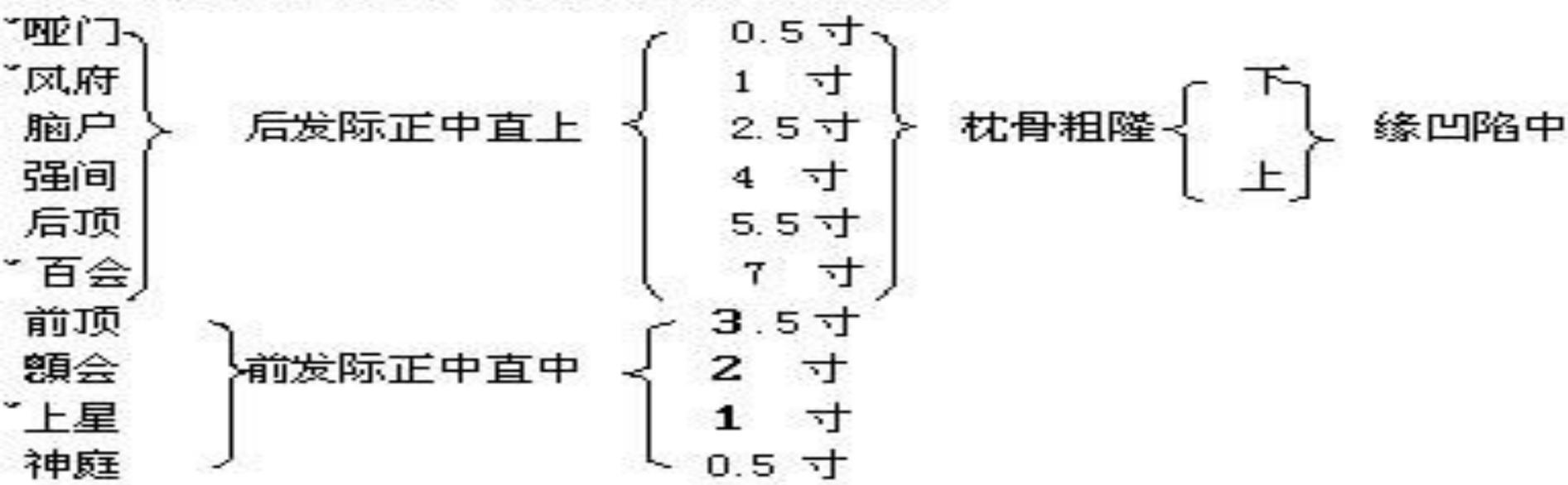
## 督脉经穴歌

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。

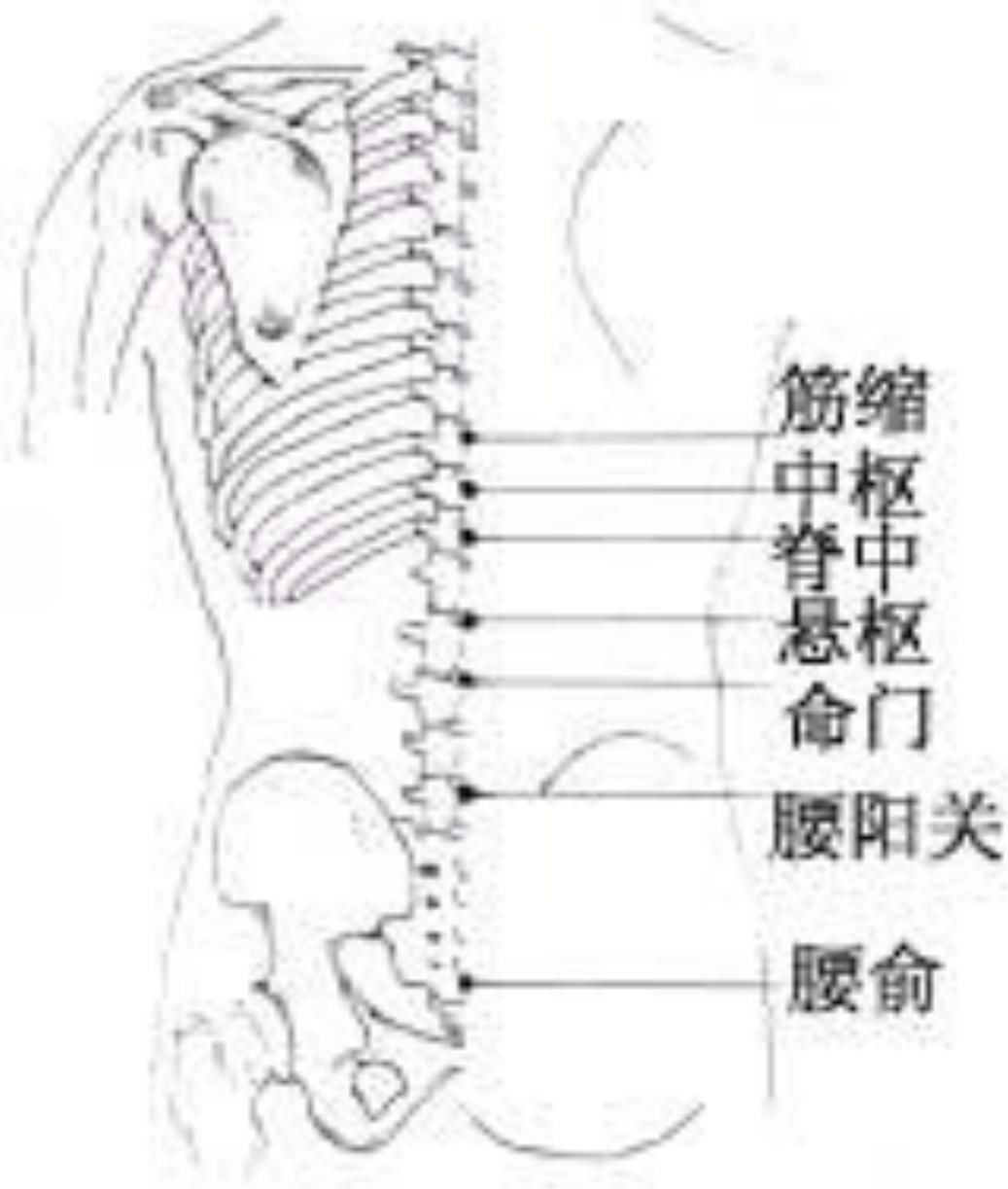
**主治：**月经不调，遗精，阳萎，腰骶痛，下肢痿痹。

**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。

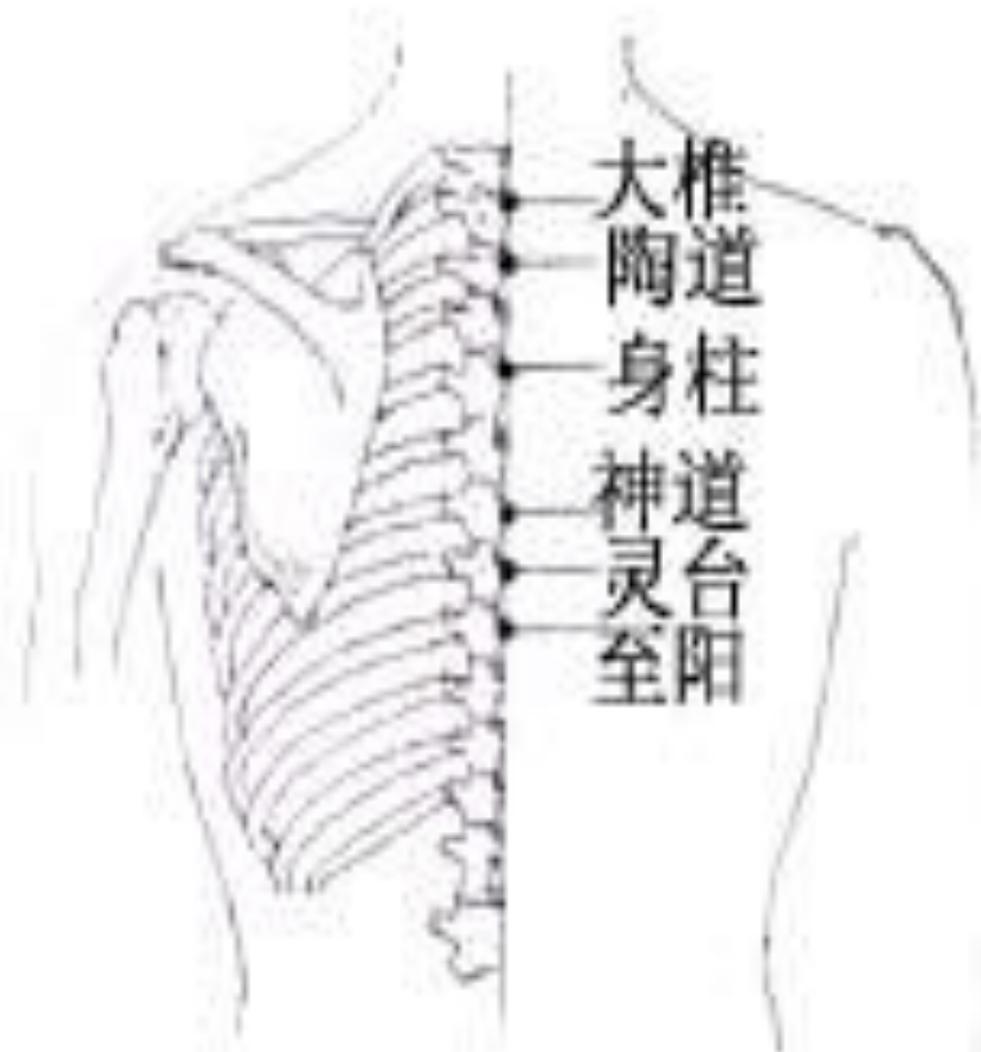
**应用：**外感热病配曲池、合谷、风池、外关；

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

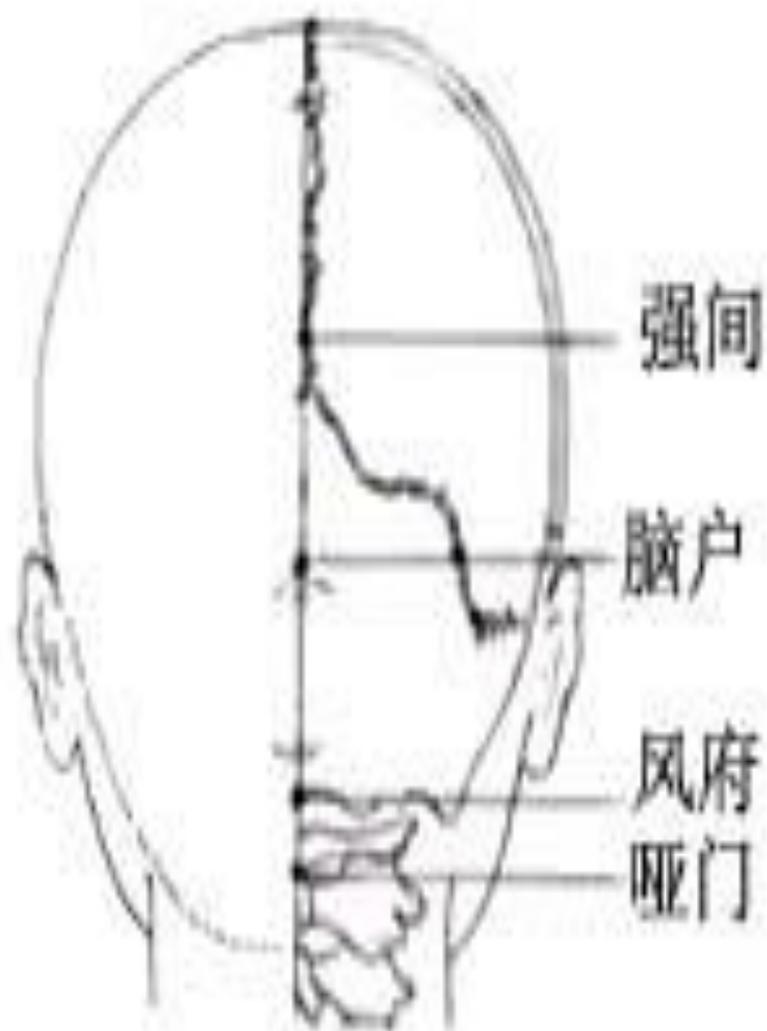
定位：当后发际正中直上0.5寸，第1颈椎下。后发际正中直上0.5寸。

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。

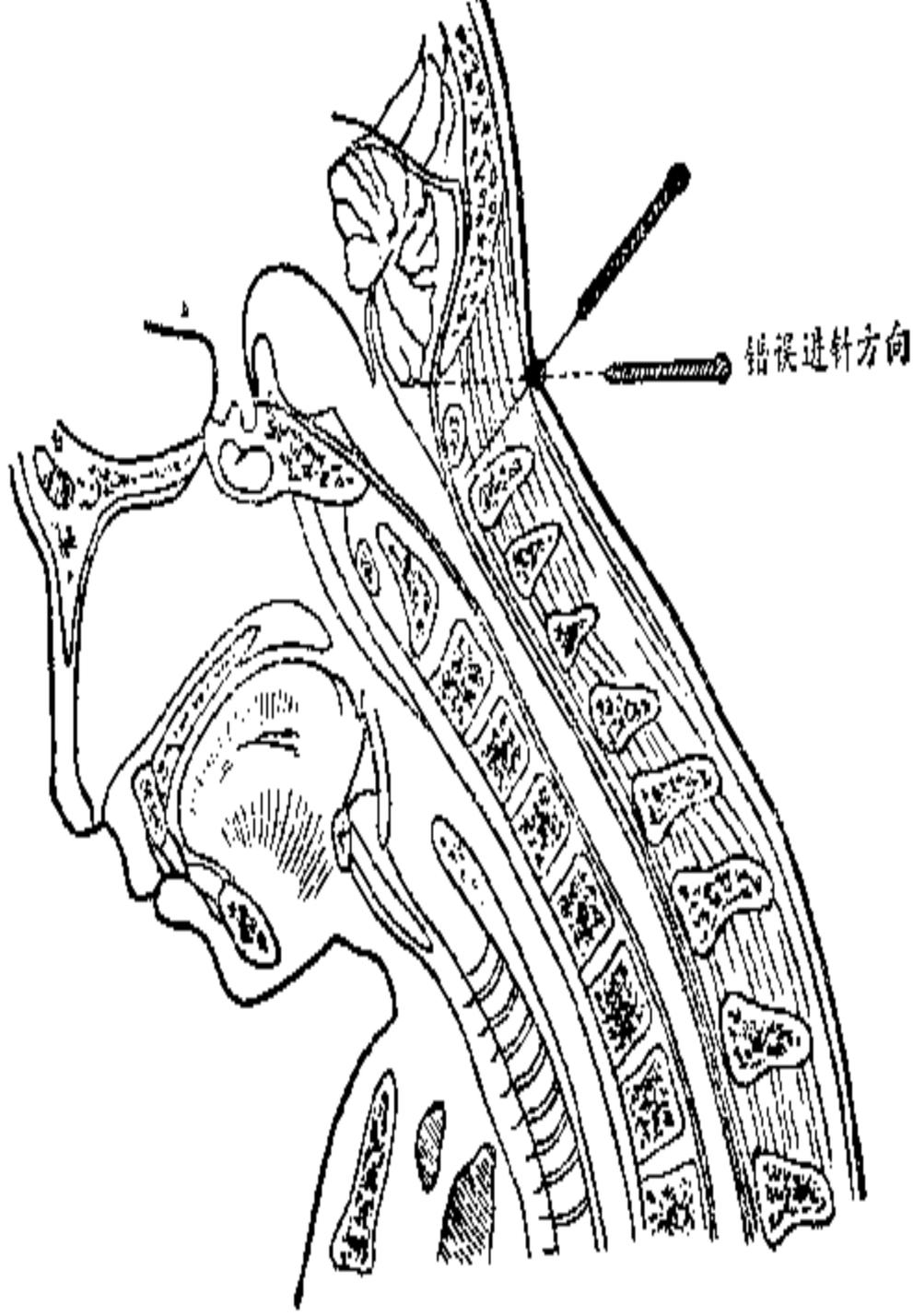
头项疾患：头风头痛，项强不得回顾，脊强反折。脑性瘫痪，脑膜炎。

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

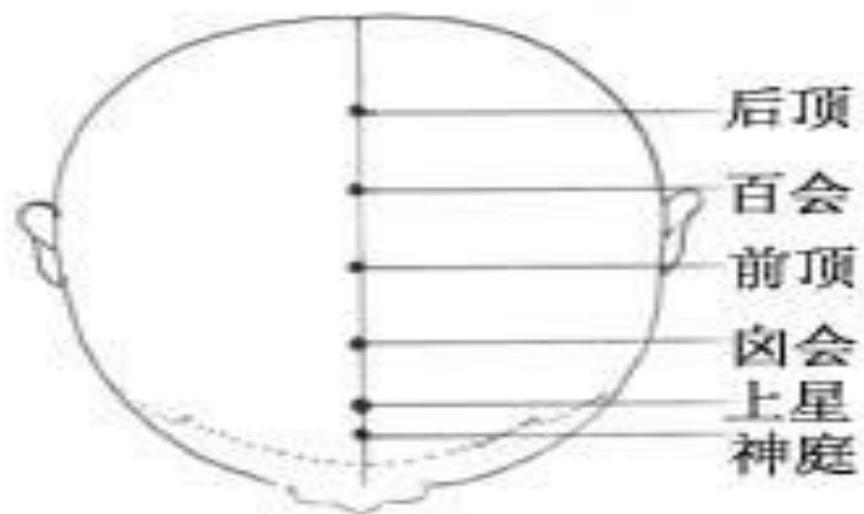
**主治：**头面部疾患：眩晕头痛、头胀、神经性头痛，高血压、美尼尔氏综合症、脑供血不足。

**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。

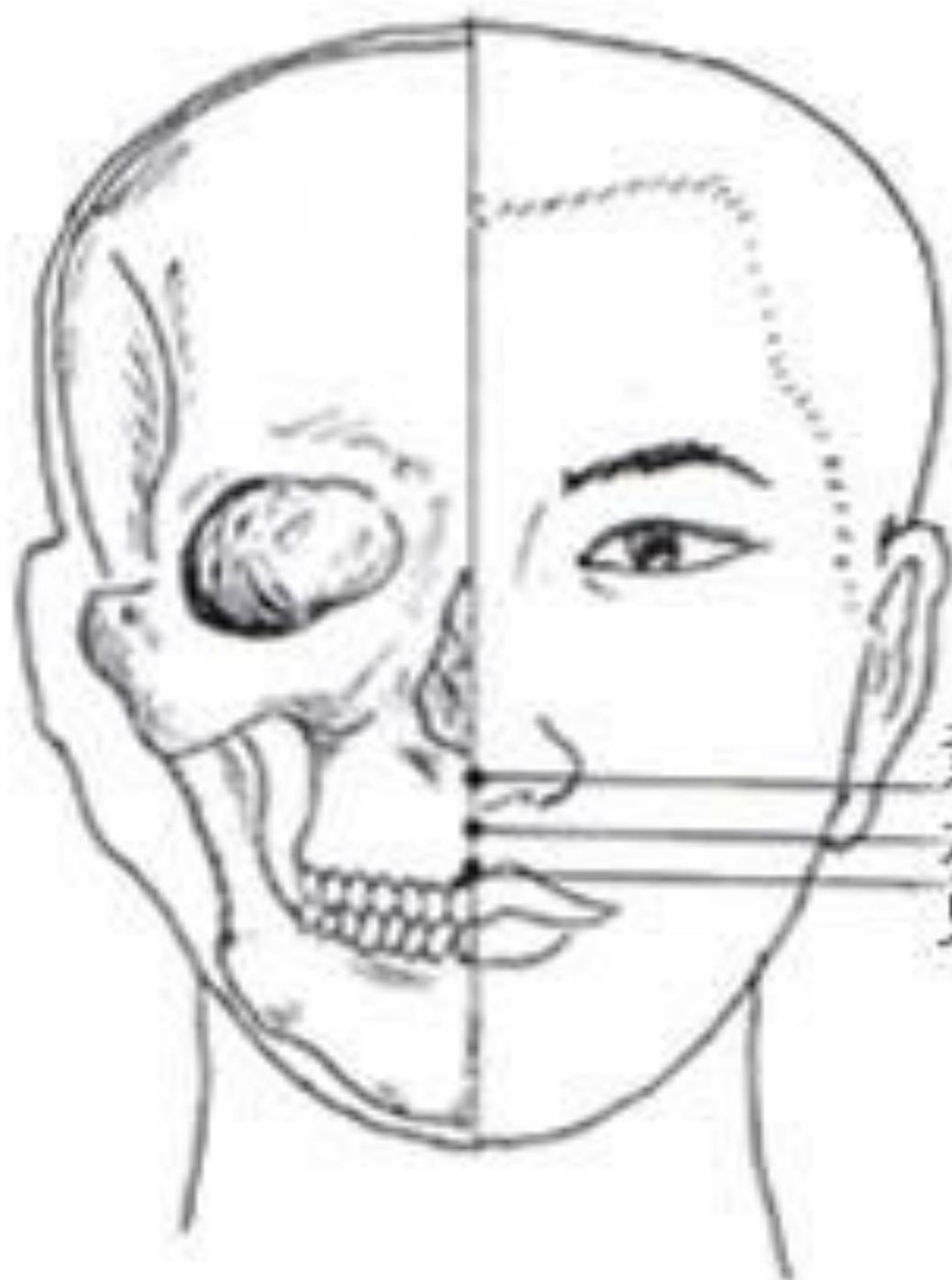
**功用：** 醒神开窍、通经活络

**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。