



前 言

腧穴是针灸临床的施术部位，腧穴学是针灸学理论的核心内容之一。临床运用针灸治病，必须娴熟穴性，苟不识穴性，犹如处方用药不识药性，焉能疗百病、调虚实。故医者必须熟悉腧穴性能，娴知各穴特点，方能得于心而应于手，便于临床灵活组方施用。

历代医籍虽有穴性之说，但不够详尽，亦无规范，且将腧穴按归属经脉类分，使穴性相同者散见各处，未能突出其性能和特点，不便于对腧穴的理解和掌握。以致习者言及腧穴时，只知腧穴定位与归经，对穴性了解甚少，不便于临床灵活运用，影响疗效，即使欲求穴性，亦无规律可循。笔者有鉴于此，乃勤求医理，博览诸籍，致力于腧穴性能的研究，历时二十春秋，草成此卷。

本书是将腧穴按功效分门别类加以论述的，打破了传统的按归经分类的编排方法，对于功能较多的腧穴，则以其主要的和常用的功能进行归纳。

全书分为上篇和下篇，分别为绪论和各论。各论共分十三章，每章之首概括地说明本章腧穴功能的分类和临床应用特点，章中分节列穴，每类穴一节，每类腧穴从头至足，按功效定位排列；每个腧穴按【概说】、【定位与取法】、【刺灸法与功能】、【临床应用】、【按语】五个部分简要论述。【概说】是简要介绍该穴的出处、穴名意义、归经、出入交会和主要适应证等一般概况。【定位与取法】则是以解剖学的体表标志等，说明该穴的位置与取法，对于定位不一致者，根据其排列规律和

- 2 惯用的定位方法而定位。【刺灸法与功能】中，刺灸法只言法则而不述具体方法，可灸可不灸者略之不记，重点介绍针刺或艾灸该穴所起到的作用，以突显腧穴之性能。【临床应用】以该腧穴的功能分段论述其作用功效，并举例说明临床如何配伍应用。【按语】主要是说明该腧穴的性能和特点，临床长于治疗哪些疾病，并对功能相类似的腧穴加以鉴别说明。附录部分为穴名索引，分别以汉语拼音顺序排列和笔画顺序排列，并附穴名归经对照表，以方便读者学习和查找。

本书是根据笔者多年临床实践，并结合笔者对医籍研读之心得编写而成。在编写中，自始至终本着简而明的精神，力求论述精而专，突出穴性，言简意赅。总之，反映腧穴的性能和特点，使之规范化、系统化是本书的宗旨；简明扼要，层次分明，井然有序是笔者的心愿。在撰写过程中，虽酷暑严寒，工作繁忙，亦未敢稍懈，孜孜不倦，几乎濒于废寝忘食，冀以刻苦勤奋之志，弥补学识之不足。虽然如此，但由于将全部腧穴按功效分门类述尚属尝试，故其谬误、不足之处，谨望同道不吝赐教，以使本书日臻完善，诚如是则何幸如之！

张智龙于津门五味斋

2008-5-10



目 录

上篇 绪论

一、知穴之属	2
二、晓穴之性	3
三、辨穴之长	5
四、熟穴之伍	7
五、明穴之用	12

下篇 各论

第一章 理气穴	17
第一节 调理经气穴	18
一、云门	18
二、肩井	19
三、侠白	21
四、支沟	22
五、间使	26
六、经渠	27
七、阳辅	28
八、昆仑	29
九、中封	30
第二节 宽胸理气穴	31
一、气舍	31
二、缺盆	32

三、气户	34
四、库房	34
五、屋翳	35
六、周荣	36
七、玉堂	37
八、灵墟	38
九、胸乡	39
十、膺中	39
十一、神封	41
十二、天溪	42
十三、中庭	43
十四、乳根	43
十五、步廊	44
十六、食窦	45
十七、渊腋	46
十八、辄筋	47
十九、大包	48
二十、巨阙	49
二十一、厥阴俞	50
二十二、督俞	51
二十三、天泉	52
二十四、内关	53
第三节 理脾和胃穴	55
一、幽门	55
二、不容	56
三、承满	57
四、上脘	58
五、中脘	60
六、阴都	61

七、石关	62	3
八、腹哀	63	
九、滑肉门	64	
十、育俞	65	
十一、天枢	66	
十二、大横	69	
十三、外陵	70	
十四、腹结	70	
十五、膈关	72	
十六、大肠俞	72	
十七、梁丘	74	
十八、中魁	75	
第四节 疏肝理气穴	76	
一、期门	76	
二、日月	78	
三、肝俞	79	
四、阳陵泉	80	
五、阳交	83	
六、丘墟	83	
七、太冲	85	
八、足临泣	87	
九、大敦	88	
第五节 调理下焦穴	89	
一、四满	89	
二、府舍	90	
三、冲门	91	
四、气冲	92	
五、阴包	95	
六、筑宾	96	

4	第六节 调理三焦穴	97
	一、丝竹空	97
	二、育门	99
	三、夹脊	100
	四、长强	101
	第二章 理血穴	103
	第一节 活血化瘀穴	104
	一、膈俞	104
	二、归来	106
	三、阴廉	107
	四、百虫窝	108
	五、血海	109
	六、地机	111
	七、中都	112
	八、委中	113
	九、水泉	115
	十、交信	116
	第二节 止血穴	117
	一、上星	117
	二、孔最	118
	三、郄门	119
	四、隐白	121
	第三章 补益穴	123
	第一节 补气穴	124
	一、气海	124
	二、足三里	125
	三、太渊	130
	四、太白	131
	五、大都	133

六、章门	134	5
七、脊中	136	
八、脾俞	137	
九、胃俞	138	
十、气海俞	140	
十一、气穴	141	
十二、曲骨	142	
十三、阴谷	143	
十四、大钟	144	
第二节 助阳穴	146	
一、至阳	146	
二、大赫	147	
三、神阙	148	
四、阴交	150	
五、关元	151	
六、横骨	153	
七、命门	154	
八、腰阳关	155	
九、关元俞	156	
十、会阳	157	
第三节 滋阴养血穴	158	
一、中注	158	
二、子宫	159	
三、膏肓	160	
四、肾俞	161	
五、中膂俞	163	
六、八髎	164	
七、曲泉	166	
八、三阴交	167	

6	九、悬钟·····	169
	十、太溪·····	171
	第四章 调神穴·····	173
	第一节 开窍醒神穴·····	174
	一、水沟·····	174
	二、素髻·····	176
	三、中冲·····	177
	四、关冲·····	178
	五、少冲·····	179
	六、少泽·····	180
	七、十宣·····	182
	八、涌泉·····	183
	九、厉兑·····	184
	第二节 镇静安神穴·····	186
	一、神庭·····	186
	二、本神·····	187
	三、印堂·····	188
	四、天冲·····	189
	五、身柱·····	190
	六、后溪·····	191
	七、申脉·····	193
	第三节 清心安神穴·····	195
	一、少海·····	195
	二、灵道·····	196
	三、大陵·····	197
	四、神门·····	199
	五、鸠尾·····	200
	六、神道·····	202
	七、神堂·····	202

八、魂门·····	203	7
第四节 养血安神穴·····	204	
一、阴郄·····	204	
二、心俞·····	205	
第五节 滋阴益智穴·····	207	
一、四神聪·····	207	
二、通里·····	208	
第五章 解表穴·····	210	
一、风门·····	210	
二、风池·····	212	
三、大椎·····	214	
四、大杼·····	215	
五、曲池·····	216	
六、合谷·····	218	
七、列缺·····	221	
八、外关·····	223	
九、腕骨·····	224	
十、浮白·····	225	
十一、陶道·····	226	
第六章 清热穴·····	228	
第一节 疏风清热穴·····	228	
一、前顶·····	228	
二、囟会·····	229	
三、眉冲·····	230	
四、曲差·····	231	
五、五处·····	232	
六、头临泣·····	232	
七、正营·····	233	
八、承灵·····	234	



九、太阳	235
十、颌厌	236
十一、悬颅	237
十二、耳和髆	238
十三、曲鬓	239
十四、率谷	240
十五、耳尖	241
十六、颅息	242
十七、完骨	242
十八、头窍阴	243
十九、天牖	244
二十、支正	245
二十一、前谷	246
第二节 清热泻火穴	247
一、大迎	247
二、液门	248
三、中渚	249
四、足通谷	251
五、角孙	252
六、金津、玉液	253
七、少府	253
八、天池	254
九、膺窗	255
十、灵台	256
十一、尺泽	257
十二、兑端	259
十三、龈交	260
十四、解溪	260
十五、内庭	262

十六、二间·····	263	9
十七、三间·····	264	
十八、温溜·····	265	
十九、上廉·····	267	
二十、太乙·····	267	
二十一、阳谷·····	269	
二十二、行间·····	270	
二十三、地五会·····	271	
二十四、侠溪·····	272	
二十五、外丘·····	273	
二十六、消泺·····	274	
二十七、清冷渊·····	275	
二十八、曲泽·····	276	
二十九、天井·····	277	
第三节 清利湿热穴·····	278	
一、石门·····	278	
二、阳纲·····	279	
三、胆俞·····	280	
四、小肠俞·····	281	
五、会阴·····	282	
六、下廉·····	284	
七、足五里·····	285	
八、上巨虚·····	285	
九、下巨虚·····	287	
十、蠡沟·····	288	
第四节 滋阴清热穴·····	289	
一、神藏·····	289	
二、颈百劳·····	290	
三、胃脘下俞·····	291	

10	四、鱼际·····	292
	五、劳宫·····	293
	六、然谷·····	295
	七、照海·····	296
	第七章 止咳平喘化痰穴·····	299
	第一节 止咳平喘穴·····	299
	一、俞府·····	299
	二、华盖·····	300
	三、或中·····	301
	四、中府·····	302
	五、紫宫·····	304
	六、崇骨·····	305
	七、定喘·····	306
	八、肺俞·····	306
	九、魄户·····	308
	十、谿谿·····	310
	十一、天府·····	311
	十二、偏历·····	312
	第二节 化痰穴·····	313
	一、扶突·····	313
	二、丰隆·····	314
	第八章 利水渗湿穴·····	316
	第一节 健脾化湿穴·····	316
	一、意舍·····	316
	二、阴陵泉·····	317
	三、漏谷·····	319
	四、商丘·····	320
	五、公孙·····	322
	六、冲阳·····	323

七、陷谷·····	325	11
第二节 通利水道穴·····	326	
一、水分·····	326	
二、水道·····	327	
三、中极·····	328	
四、三焦俞·····	331	
五、膀胱俞·····	332	
六、京门·····	334	
七、胞育·····	335	
八、箕门·····	336	
九、委阳·····	337	
十、复溜·····	338	
第九章 通经活络穴·····	340	
第一节 祛风通络穴·····	341	
一、头维·····	341	
二、巨髎·····	342	
三、颧髎·····	343	
四、上关·····	344	
五、下关·····	345	
六、地仓·····	346	
七、颊车·····	347	
八、牵正·····	349	
九、络却·····	350	
十、玉枕·····	350	
十一、天柱·····	351	
十二、翳风·····	352	
十三、脑空·····	354	
十四、附分·····	355	
十五、秉风·····	356	



十六、天宗	357
十七、天髎	358
十八、肩中俞	358
十九、臂臑	359
二十、阳溪	361
二十一、八邪	362
二十二、风市	363
二十三、条口	364
二十四、束骨	365
二十五、八风	366
二十六、至阴	367
第二节 舒筋通络穴	369
一、悬厘	369
二、曲垣	370
三、肩外俞	370
四、极泉	371
五、臑会	372
六、手五里	373
七、肘髎	374
八、青灵	375
九、小海	376
十、手三里	377
十一、会宗	378
十二、养老	379
十三、阳池	380
十四、腰痛点	381
十五、秩边	382
十六、髀关	383
十七、居髎	384

十八、急脉·····	385	13
十九、环跳·····	386	
二十、伏兔·····	387	
二十一、承扶·····	388	
二十二、殷门·····	389	
二十三、中渎·····	390	
二十四、阴市·····	390	
二十五、浮郤·····	391	
二十六、合阳·····	392	
二十七、承筋·····	393	
二十八、承山·····	394	
二十九、飞扬·····	396	
三十、跗阳·····	397	
三十一、京骨·····	398	
三十二、金门·····	399	
三十三、仆参·····	400	
三十四、中枢·····	401	
三十五、悬枢·····	402	
三十六、腰俞·····	403	
第三节 舒筋利节穴·····	404	
一、肩髃·····	404	
二、肩髃·····	405	
三、肩贞·····	406	
四、巨骨·····	407	
五、臑俞·····	408	
六、鹤顶·····	409	
七、膝阳关·····	410	
八、犊鼻·····	410	
九、膝眼·····	411	



14	十、膝关.....	412
	第十章 平肝息风穴.....	414
	一、百会.....	414
	二、风府.....	416
	三、强间.....	418
	四、脑户.....	418
	五、瘀脉.....	419
	六、后顶.....	420
	七、筋缩.....	421
	第十一章 消导穴.....	423
	一、建里.....	423
	二、下脘.....	424
	三、腹通谷.....	425
	四、梁门.....	426
	五、商曲.....	427
	六、胃仓.....	428
	七、四缝.....	429
	第十二章 固摄穴.....	431
	一、承泣.....	431
	二、承浆.....	433
	三、关门.....	434
	四、大巨.....	435
	五、带脉.....	436
	六、五枢.....	437
	七、维道.....	438
	八、提托.....	439
	九、志室.....	440
	十、白环俞.....	441
	第十三章 利窍穴.....	443

第一节 明目穴·····	443	15
一、睛明·····	443	
二、攒竹·····	445	
三、鱼腰·····	446	
四、阳白·····	447	
五、四白·····	448	
六、瞳子髎·····	449	
七、球后·····	450	
八、目窗·····	451	
九、承光·····	452	
十、光明·····	453	
第二节 通鼻穴·····	454	
一、口禾髎·····	454	
二、迎香·····	455	
三、通天·····	456	
第三节 聪耳穴·····	457	
一、耳门·····	457	
二、听宫·····	458	
三、听会·····	459	
第四节 通利舌咽穴·····	460	
一、哑门·····	460	
二、廉泉·····	462	
三、人迎·····	463	
四、水突·····	465	
五、天鼎·····	466	
六、天突·····	468	
七、璇玑·····	469	
八、少商·····	470	
九、商阳·····	471	