

全国高职高专卫生部规划教材配套教材  
全国高等医药教材建设研究会规划教材配套教材

供康复治疗技术专业用

# 中国传统康复技术实训指导

主 编 吕美珍

副主编 甄德江  
李海舟



人民卫生出版社

全国高职高专卫生部规划教材配套教材  
全国高等医药教材建设研究会规划教材配套教材

供康复治疗技术专业用

# 中国传统康复技术 实训指导

主 编 吕美珍

副主编 甄德江 李海舟

编 委 (以姓氏笔画为序)

吕美珍 (山东中医药高等专科学校)

陈 英 (漯河医学高等专科学校)

朱天民 (成都中医药大学)

陈桂华 (淄博职业学院)

李海舟 (宁波天一职业技术学院)

陈健尔 (宁波天一职业技术学院)

张 瑾 (山东省青岛卫生学校)

高华伟 (山东中医药高等专科学校)

张立峰 (大庆医学高等专科学校)

傅青兰 (宁波天一职业技术学院)

张红夏 (山西大同大学)

甄德江 (邢台医学高等专科学校)

编委秘书 高华伟 (山东中医药高等专科学校)

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国传统康复技术实训指导/吕美珍主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-117-13119-3

I. ①中… II. ①吕… III. ①中医学: 康复医学-高等学校: 技术学校-教学参考资料 IV. ①R247.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112676 号

门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询、网上书店
卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

## 中国传统康复技术实训指导

主 编: 吕美珍

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 4

字 数: 96 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13119-3/R·13120

定 价: 10.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



# 前 言

《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)强调要改革人才培养模式,突出实践能力培养,融“教、学、做”为一体,提高学生的实际动手能力。

职业技能培养是提高学生素质,增强就业能力的有效措施。实施职业技能培养,教材建设是重要的一环。为适应教学和实训的迫切需要,推动教学改革,提高实训质量,结合多年来实训中积累的经验,根据对高职高专学生在传统康复技术知识和技能水平方面的要求,编写了本实训教材。

在编写上,按照章节组织内容,每一章分成不同的实训项目,每个实训项目分成目的要求、标本教具、实训方式、实训内容和方法、思考题/作业五个方面,在基本保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、典型性、实用性。

本教材主要用于《中国传统康复技术》课程实训教学或“理实一体化”教学,有助于学生对实训过程的总体把握、模拟训练及结业时实践考核,对于提高《中国传统康复技术》课程教学质量将会发挥积极作用。

本教材由《中国传统康复技术》教材组全体人员参加编写,保证了实训指导与教材的吻合,承蒙诸位的大力支持,在此深表谢意。

尽管我们非常重视本书的编写工作,多方征求意见并对书稿进行了反复的核对和校正,但由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,敬请各位专家、读者提出宝贵意见和建议。

吕美珍

2010年6月

# 目 录

<b>第一章 总论</b> .....	1
实训一 中国传统康复技术工作概貌.....	1
<b>第二章 经络与腧穴</b> .....	2
实训一 腧穴的定位方法.....	2
实训二 手太阴肺经.....	3
实训三 手阳明大肠经.....	4
实训四 足阳明胃经.....	4
实训五 足太阴脾经.....	5
实训六 手少阴心经.....	5
实训七 手太阳小肠经.....	6
实训八 足太阳膀胱经.....	6
实训九 足少阴肾经.....	7
实训十 手厥阴心包经.....	8
实训十一 手少阳三焦经.....	8
实训十二 足少阳胆经.....	9
实训十三 足厥阴肝经.....	9
实训十四 任脉.....	10
实训十五 督脉.....	10
实训十六 常用经外奇穴.....	11
<b>第三章 推拿技术</b> .....	12
实训一 滚法、揉法.....	12
实训二 摩法、擦法.....	13
实训三 推法、一指禅推法.....	13
实训四 搓法、抹法.....	14
实训五 按法、点法.....	15
实训六 捏法、拿法.....	15
实训七 捻法、抖法.....	16
实训八 振法、拍法.....	17
实训九 击法、摇法.....	17
实训十 扳法、拨法.....	18
实训十一 按揉法、拿揉法.....	19
实训十二 拔伸法、牵抖法.....	19
实训十三 小儿推拿常用头面部穴位.....	20



实训十四	小儿推拿常用胸腹部穴位 .....	21
实训十五	小儿推拿常用背腰部穴位 .....	22
实训十六	小儿推拿常用上肢部穴位 .....	23
实训十七	小儿推拿常用下肢部穴位 .....	25
<b>第四章</b>	<b>针灸技术 .....</b>	<b>26</b>
实训一	毫针的练针方法、进针方法 .....	26
实训二	毫针行针方法、针刺补泻方法 .....	27
实训三	头皮针法 .....	29
实训四	电针法 .....	30
实训五	灸法 .....	31
实训六	拔罐法 .....	32
<b>第五章</b>	<b>传统运动疗法 .....</b>	<b>34</b>
实训一	易筋经 .....	34
实训二	五禽戏 .....	34
实训三	八段锦 .....	35
实训四	太极拳 .....	36
实训五	少林内功 .....	36
实训六	六字诀 .....	37
<b>第六章</b>	<b>其他传统康复疗法 .....</b>	<b>38</b>
实训一	刮痧疗法 .....	38
实训二	足部按摩疗法 .....	39
<b>第七章</b>	<b>神经系统疾病的传统康复治疗 .....</b>	<b>41</b>
实训一	偏瘫的传统康复治疗 .....	41
实训二	脊髓损伤的传统康复治疗 .....	42
实训三	格林-巴利综合征的传统康复治疗 .....	43
实训四	小儿脑性瘫痪的传统康复治疗 .....	44
<b>第八章</b>	<b>运动系统疾病的传统康复治疗 .....</b>	<b>46</b>
实训一	颈椎病的传统康复治疗 .....	46
实训二	肩周炎的传统康复治疗 .....	47
实训三	腰腿痛的传统康复治疗 .....	49
实训四	急慢性软组织损伤的传统康复治疗 .....	50
实训五	小儿肌性斜颈的传统康复治疗 .....	51
<b>第九章</b>	<b>常见内科疾病的传统康复治疗 .....</b>	<b>53</b>
实训一	糖尿病的传统康复治疗 .....	53
实训二	慢性阻塞性肺疾病的传统康复治疗 .....	55
实训三	冠心病的传统康复治疗 .....	57

### 实训一 中国传统康复技术工作概貌

#### 【目的要求】

1. 掌握中国传统康复技术的表现形式。
2. 熟悉传统康复与现代康复的关系,以及在康复治疗中的地位。
3. 熟悉传统康复技术的适应证。
4. 了解康复治疗师要掌握的传统康复技能要素。

#### 【标本教具】

教学光盘、各级医院康复医学科或针灸科、推拿科等。

#### 【实训方式】

看录像、讲授、参观:

1. 教师可先结合教学光盘进行讲授,让学生了解整个传统康复的工作概貌。
2. 参观各级医院康复医学科或针灸科、推拿科。
3. 临床教师带教讲解作为一个康复治疗师应掌握的传统康复技能要求。

#### 【实训内容和方法】

1. 观看录像 观看相关传统康复的教学光盘,诸如传统康复的发展历史,传统康复在现代康复中的作用地位,传统康复的治疗方法,适合应用传统康复治疗的疾病介绍与预后转归等内容。

2. 参观传统康复工作概貌 组织学生分组参观医院或康复中心的康复病区和各治疗室,或针灸科、推拿科,要求临床老师带教并向学生介绍明确以下几点:①传统康复在现代康复治疗中主要是哪几种治疗手段;②传统康复在现代康复治疗中所占的比重及作用;③康复治疗中哪些功能问题用传统康复的治疗方法比较有效;④作为一个康复治疗师必须掌握的传统康复技能有哪些;⑤在现代康复治疗中应用最多的传统康复技术有哪些;⑥传统康复技术中哪些技术在康复治疗中有较大的发展空间;⑦传统康复技术的学习方法有哪些;⑧对用传统康复技术治疗的相对典型病例的预后转归作一介绍。

#### 【思考题/作业】

结合录像和参观,请你就对传统康复技术工作概貌的认识和理解,写一篇观后感。

(傅青兰)

## 第二章

# 经络与腧穴

### 实训一 腧穴的定位方法

#### 【目的要求】

1. 熟练掌握常用腧穴定位方法 解剖标志定位法、骨度分寸定位法、手指同身寸定位法的取穴要领。
2. 能够熟练使用上述方法根据临床需要准确确定取腧穴。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教：

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

##### 1. 解剖标志定位法

(1)固定标志定位法:是指不受人体活动影响而固定不移的标志。例如五官、指(趾)甲、乳头、脐窝等标志,以及各部骨节的突起和缝隙,肌肉的隆起和凹陷。

教师指出脐窝中央取神阙,两乳头之间取膻中,腓骨小头前下方取阳陵泉,胫骨内侧髁下缘取阴陵泉,学生模拟操作。

(2)活动标志定位法:是指关节、肌肉、肌腱、皮肤随着适当的活动而出现的关节的空隙,肌肉的隆起或凹陷,皮肤的皱纹等。

教师指出握拳掌后纹头取后溪,张口耳屏前凹陷处取耳门、听宫、听会,下颌角前上方1横指,当咬肌隆起处最高点取颊车,学生模拟操作。

2. 骨度分寸定位法 骨度分寸定位法是指以体表骨节为标志,将两骨节间的长度按比例折量为一定的等分,用以确定腧穴位置的方法。

(1)头面部:前发际至后发际中点12寸;前额两发角之间9寸;耳后两完骨(乳突)之间9寸。

(2)胸腹部:歧骨(胸剑联合)至脐中8寸;脐中至横骨上廉(耻骨联合上缘)5寸;两乳头之间8寸。



(3)背部:两肩胛骨脊柱缘之间 6 寸。

(4)上部:腋前纹头(腋前皱襞)至肘横纹 9 寸;肘横纹至腕横纹 12 寸。

(5)下部:横骨上廉至内辅骨上廉(股骨内侧髁上缘)18 寸;内辅骨下廉(胫骨内侧髁下缘)至内踝高点 13 寸;髌枢至膝中 19 寸;臀横纹至膝中 14 寸;膝中至外踝高点 16 寸。

教师在人体模特上指出以上标志,学生 2 人为 1 组相互练习。

3. 手指同身寸定位法 手指同身寸定位法是以患者本人手指的某些部位折量为一定分寸为标准,来量取腧穴位置的方法。

(1)中指同身寸:是以患者的中指中节屈曲内侧两端横纹头之间作为 1 寸。适用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

(2)拇指同身寸:是以患者拇指的指间关节横纹两端之间的距离作为 1 寸。适用于四肢部的直寸取穴。

(3)横指同身寸:是指将患者食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹为标准,四指横量宽度作为 3 寸,又称“一夫法”。多用于下肢、下腹部的直寸和背部的横寸取穴。

学生模拟练习,模拟用合理的手指分寸定取足三里。

#### 【思考题/作业】

1. 如何在保证定位准确的前提下又能保证患者体位舒适?
2. 各部的骨度分别是多少? 骨度分寸定位法的操作要点是什么?
3. 本法的操作要领是什么? 本法与前两者定位腧穴时,何者更准确?

## 实训二 手太阴肺经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到手太阴肺经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握手太阴肺经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 手太阴肺经从胸走手。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于胸部外上方的中府穴开始划经:循上肢内侧的前缘,经鱼际部止于手拇指桡侧指甲角旁的少商穴。
2. 按顺序标示出手太阴肺经的中府、尺泽、孔最、列缺、太渊、少商 6 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 手太阴肺经经脉循行路线是怎样的?
2. 中府、尺泽、孔最、列缺、太渊、少商各腧穴的位置如何? 并描述各穴的主治作用。

## 实训三 手阳明大肠经

### 【目的要求】

1. 在体表准确找到手阳明经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握手阳明大肠经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 手阳明大肠经从手走头。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于食指桡侧指甲角旁的商阳穴开始划经:经食指桡侧,循行在上肢外侧前缘,上肩、颈,至面颊,左右两脉交会于人中穴,止于对侧鼻翼旁的迎香穴。

2. 按顺序标示出手阳明大肠经的商阳、合谷、手三里、曲池、臂臑、肩髃、迎香 7 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

### 【思考题/作业】

1. 手阳明大肠经经脉循行路线是怎样的?
2. 商阳、合谷、手三里、曲池、臂臑、肩髃、迎香的位置如何?并说出各穴的主治作用。

## 实训四 足阳明胃经

### 【目的要求】

1. 在体表准确找到足阳明胃经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握足阳明胃经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 足阳明胃经从头走足。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于眼眶下缘的承泣穴开始划经:经口角旁,至下颌角前,一支向上经耳前,至额角(头维穴);另一支从下颌角前向下过颈部,经胸前正中线的旁开 4 寸,腹正中线的旁开 2 寸,循下肢外侧前缘下行,走足背,止于足第 2 趾外侧端的厉兑穴。



2. 按顺序点出足阳明胃经的地仓、颊车、下关、头维、梁门、天枢、归来、髀关、足三里、上巨虚、条口、丰隆、解溪、内庭、厉兑 15 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 足阳明胃经循行路线是怎样的? 并准确找到各腧穴。
2. 地仓、颊车、天枢、归来、足三里、丰隆、解溪、内庭的位置如何? 并说出其主治作用。

## 实训五 足太阴脾经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到足太阴脾经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握足太阴脾经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 足太阴脾经从足走胸。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于足大趾内侧端的隐白穴开始划经:沿足内踝前,小腿内侧中间,在内踝上 8 寸处交于肝经前,行膝股内侧前缘,上腹部前正中线旁开 4 寸,胸前正中线旁开 6 寸,止于腋中线第 6 肋间大包穴。

2. 按顺序标示出足太阴脾经的隐白、公孙、三阴交、阴陵泉、血海 5 个穴位的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 足太阴脾经经脉循行路线是怎样的? 并准确找到各腧穴。
2. 隐白、公孙、三阴交、阴陵泉、血海的位置如何? 并说出其主治作用。

## 实训六 手少阴心经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到手少阴心经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握手少阴心经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。

3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 手少阴心经从胸走手。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于腋窝中的极泉穴开始划经:走上肢内侧后缘,止于小指桡侧端的少冲穴。

2. 按顺序标示出手少阴心经的少海、通里、神门、少冲 4 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 手少阴心经经脉循行路线是怎样的?
2. 少海、通里、神门的位置如何? 并描述各穴的主治作用。

## 实训七 手太阳小肠经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到手太阳小肠经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握手太阳小肠经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 手太阳小肠经从手走头。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于手小指尺侧的少泽穴开始划经:经手掌尺侧,走上肢外侧后缘,绕肩胛,经颈,上面颊,止于耳前的听宫穴。

2. 按顺序标示出手太阳小肠经的少泽、后溪、养老、小海、肩贞、天宗、肩外俞、肩中俞、颧髻、听宫 10 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 手太阳小肠经经脉循行路线是怎样的?
2. 少泽、后溪、养老、肩贞、天宗、颧髻、听宫的位置如何? 并描述其主治作用。

## 实训八 足太阳膀胱经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到足太阳膀胱经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握足太阳膀胱经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。



### 【实训方式】

讲授、示教：

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 足太阳膀胱经从头走足。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于目内眦旁的睛明穴开始划经：上头，下项，在项部分开两支，一支沿背腰骶中线旁 1.5 寸下行，经股后正中部，至腘窝中；另一支沿背腰骶中线旁 3 寸下行，经股外侧后部，至腘窝与前一支会合，行腓肠肌深部，经外踝后，止于足小趾外侧端的至阴穴。

2. 按顺序标示出足太阳膀胱经的攒竹、天柱、风门、肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胃俞、肾俞、大肠俞、次髎、委中、秩边、承山、昆仑、申脉、至阴 17 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出，以便学生观看记忆。

### 【思考题/作业】

1. 足太阳膀胱经经脉循行路线是怎样的？
2. 攒竹、风门、肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胃俞、肾俞、大肠俞、次髎、承扶、殷门、委中、承山、昆仑、申脉、至阴的位置如何？并描述各穴的主治作用。

## 实训九 足少阴肾经

### 【目的要求】

1. 在体表准确找到足少阴肾经各腧穴，并标示经脉循行路线。
2. 通过练习，掌握足少阴肾经经脉循行及各腧穴定位，熟悉各腧穴主治。

### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教：

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 足少阴肾经从足走腹胸。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于足底涌泉穴开始划经：绕内踝后，走下肢内侧后缘，上腹正中线旁开 0.5 寸，胸正中线旁开 2 寸，止于锁骨下缘的俞府穴。

2. 按顺序标示出足少阴肾经的涌泉、太溪、照海 3 个穴。每穴的位置均用红笔标示出，以便学生观看记忆。

### 【思考题/作业】

1. 足少阴肾经经脉循行路线是怎样的？
2. 涌泉、太溪、照海的位置如何？并描述各穴的主治作用。

## 实训十 手厥阴心包经

### 【目的要求】

1. 在体表准确找到手厥阴心包经各腧穴,并标示其经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握手厥阴心包经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 手厥阴心包经从胸走手。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于乳头外侧的天池穴开始划经:走上肢内侧正中,经掌中,止于中指尖端的中冲穴。
2. 按顺序标示出手厥阴心包经的曲泽、内关、劳宫、中冲 4 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

### 【思考题/作业】

1. 手厥阴心包经经脉循行路线是怎样的?
2. 曲泽、内关、劳宫、中冲的位置如何? 并描述各穴的主治作用。

## 实训十一 手少阳三焦经

### 【目的要求】

1. 在体表准确找到手少阳三焦经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握手少阳三焦经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 手少阳三焦经从手走头。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于无名指尺侧端的关冲穴开始划经:经手背,走上肢外侧正中,上肩,经颈,绕耳后,至耳前,止于眉梢的丝竹空穴。
2. 按顺序标示出手少阳三焦经的关冲、中渚、外关、支沟、肩髃、翳风、角孙、丝竹空 8 个

穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 手少阳三焦经经脉循行路线是怎样的?
2. 中渚、外关、肩髃、翳风、丝竹空的位置如何? 并描述其主治作用。

## 实训十二 足少阳胆经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到足少阳胆经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握足少阳胆经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 足少阳胆经从头走足。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于目外眦旁的瞳子髎穴开始划经:绕耳前后,经头侧部,下颈、胸、腹侧面,走下肢外侧正中,经外踝前,止于足第4趾外侧端的足窍阴穴。

2. 按顺序标示出足少阳胆经的瞳子髎、听会、阳白、风池、肩井、日月、环跳、风市、阳陵泉、光明、悬钟、丘墟、足临泣、侠溪、足窍阴15个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 足少阳胆经经脉循行路线是怎样的?
2. 听会、阳白、风池、肩井、环跳、阳陵泉、光明、悬钟、足临泣的位置如何? 并描述各穴的主治作用。

## 实训十三 足厥阴肝经

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到足厥阴肝经各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握足厥阴肝经经脉循行及各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。

2. 教师在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 足厥阴肝经从足走腹到胸。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于足大趾外侧端的大敦穴开始划经:经内踝前,走小腿内侧脾经前,内踝上8寸处交于脾经之后,行股膝内侧正中,绕外阴,上行腹部至胁肋部,止于乳下第6肋间的期门穴。

2. 按顺序标示出足厥阴肝经的大敦、行间、太冲、期门4个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 足厥阴肝经经脉循行路线是怎样的?
2. 大敦、行间、太冲、期门的位置如何?并描述各穴的主治作用。

## 实训十四 任 脉

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到任脉各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握任脉经脉循行、各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。

#### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

#### 【实训方式】

讲授、示教:

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师再在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

#### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 任脉主要循行在人体的前正中线上。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于前后阴之间的会阴穴开始划经:循行于腹、胸、颈前正中线上,止于颏唇沟中点的承浆穴。

2. 按顺序标示出任脉的中极、关元、气海、神阙、中脘、膻中、天突、廉泉、承浆9个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出,以便学生观看记忆。

#### 【思考题/作业】

1. 任脉经脉循行路线是怎样的?
2. 中极、关元、气海、中脘、膻中、天突的位置如何?并描述各穴的主治作用。

## 实训十五 督 脉

#### 【目的要求】

1. 在体表准确找到督脉各腧穴,并标示经脉循行路线。
2. 通过练习,掌握督脉经脉循行、各腧穴定位,熟悉各腧穴主治。





### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教：

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师再在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

1. 经脉循行 督脉主要循行在人体的后正中线和头正中线上。在模特身上按腧穴分布的体表路线从起于尾骨尖下长强穴开始划经：循行于腰背项部正中，上巅顶，前额正中，下鼻柱，经人中沟，止于上唇系带与齿龈相接处的龈交穴。

2. 按顺序标示出督脉的长强、腰阳关、命门、至阳、大椎、风府、百会、上星、水沟 9 个穴的定位。每穴的位置均用红笔标示出，以便学生观看记忆。

### 【思考题/作业】

1. 督脉经脉循行路线是怎样的？
2. 腰阳关、命门、大椎、百会、水沟的位置如何？并描述各穴的主治作用。

## 实训十六 常用经外奇穴

### 【目的要求】

1. 在体表准确找到所学的经外奇穴。
2. 通过练习，掌握经外奇穴定位，熟悉各腧穴主治。

### 【标本教具】

经络穴位人体模型、挂图、教学光盘、模特。

### 【实训方式】

讲授、示教：

1. 教师先结合人体模型、挂图、教学光盘讲授。
2. 教师再在模特(学生)身上示教。
3. 学生相互练习。

### 【实训内容和方法】

按顺序标示出四神聪、印堂、鱼腰、太阳、牵正、安眠、子宫、定喘、夹脊、十宣、四缝、八邪、落枕、腰痛点、肩前、膝眼、胆囊、阑尾的定位。每穴的位置均用红笔标示出，以便学生观看记忆。

### 【思考题/作业】

四神聪、印堂、太阳、牵正、安眠、子宫、定喘、夹脊、十宣、四缝、落枕、腰痛点、肩前、膝眼、胆囊、阑尾的位置如何？并描述各穴的主治作用。

(吕美珍 高华伟)