



卫生部“十二五”规划教材配套教材

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材配套教材

供康复治疗专业用

传统康复方法学

实训指导

主 编 王忠华



人民卫生出版社

卫生部“十二五”规划教材配套教材
全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材配套教材
供康复治疗专业用

传统康复方法学 实训指导

主 编 王忠华
副主编 陈立典 唐 强

编 者
(以姓氏笔画为序)

王忠华 (西安交通大学医学院第一附属医院)
何 娟 (西安交通大学医学院第一附属医院)
张洪兵 (南京中医药大学第二临床医学院)
陈立典 (福建中医药大学)
唐 强 (黑龙江中医药大学附属第二医院)
唐 巍 (安徽中医药大学针灸骨伤临床学院)
聂爱迪 (陕西中医学院)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统康复方法学实训指导/王忠华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-17989-8

I. ①传… II. ①王… III. ①康复医学-医学院校-教学参考资料 IV. ①R49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第203315号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

传统康复方法学实训指导

主 编: 王忠华

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

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 6

字 数: 146 千字

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17989-8/R · 17990

定 价: 19.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言

《传统康复方法学实训指导》是《传统康复方法学》的配套教材,编写目的是将医学生培养成能够正确运用中医传统康复方法的康复治疗师,能把中医学有关康复的理论、知识、技术变成规范的、标准的、全国各地之间能够互通共认的临床操作技能,教学时与教材《传统康复方法学》配套使用,着重提高临床实践技能,提升康复治疗的水平 and 疗效。

编写过程中,以本套教材《传统康复方法学》(第2版)为纲,选择该教材中经络与腧穴、推拿疗法、针灸疗法、传统运动疗法等需要实践操作的内容立为四章,章下为实训节。实训下,依据【实训内容】、【实训目的及意义】、【实训材料及对象】、【实训步骤】、【注意事项】等标题顺序介绍,每节实训课后列有【思考题】。

本书注重实用性、适用性,强调标准化、规范化,体现易理解、好掌握、用得上、疗效佳的原则。

由于我们编写水平有限且编写时间仓促,书中或许存在不当之处,敬请同行专家、本教材使用者及其他读者批评指正。

王忠华
2013年3月

目 录

第一章 经络与腧穴

实训一	腧穴的定位方法	1
实训二	手太阴肺经、手阳明大肠经及其主要腧穴	7
实训三	足阳明胃经、足太阴脾经及其主要腧穴	9
实训四	手少阴心经、手太阳小肠经及其主要腧穴	12
实训五	足太阳膀胱经、足少阴肾经及其主要腧穴	14
实训六	手厥阴心包经、手少阳三焦经及其主要腧穴	18
实训七	足少阳胆经、足厥阴肝经及其主要腧穴	20
实训八	任脉、督脉及其主要腧穴	23
实训九	常用经外奇穴	26

第二章 推拿疗法

实训一	松动类手法(一)	28
实训二	松动类手法(二)	33
实训三	兴奋类手法(一)	39
实训四	兴奋类手法(二)	40
实训五	镇静类手法(一)	44
实训六	镇静类手法(二)	45

第三章 针灸疗法

实训一 毫针刺法	49
实训二 电针法	53
实训三 头针法	55
实训四 其他针法	58
实训五 灸法	62
实训六 拔罐法	67

第四章 传统运动疗法

实训一 八段锦	70
实训二 易筋经	74
实训三 五禽戏	79
实训四 六字诀	81
实训五 二十四式简化太极拳	85

第一章 经络与腧穴

实训一 腧穴的定位方法

【实训内容】

1. 掌握

①**体表标志定位法**:是以人体的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法,又称自然标志定位法或体表解剖标志定位法。

②**骨度折量定位法**:以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度,定出分寸,用于腧穴定位的方法,又称骨度分寸法、骨度法、折骨定穴法。

③**指寸定位法**:是以患者本人的手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法,又称手指比量法、手指同身寸取穴法,习称“同身寸”。

2. 熟悉

①**体表固定标志与体表活动标志的概念及区别**:体表标志主要指分布于全身体表的骨性标志和肌性标志,可分为固定标志与活动标志两种。固定标志指的是各部由骨骼和肌肉所形成的凸起和凹陷、五官轮廓、头发边际、指(趾)甲、乳头、脐窝等身体固定的标志;活动标志指的是各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等标志。

②**指寸定位法的分类及概念**:分中指同身寸、拇指同身寸、横指同身寸(一夫法)3种。

中指同身寸:以患者中指屈曲时中节桡侧两端纹头之间的距离为1寸。

拇指同身寸:以患者拇指指骨间关节之宽度为1寸。与中指同身寸比较,拇指同身寸标志清晰,应用方便,故是指寸法中较为常用的一种。

横指同身寸(一夫法):当患者拇指外的四指并拢时中指近侧指骨间关节横纹水平的四指宽度为3寸。四横指为一夫,合3寸,故此法又称“一夫法”。横指同身寸也是指寸法中较为常用的一种。

3. 了解 简便取穴法。

【实训目的及意义】

掌握:体表标志定位法、骨度折量定位法及指寸定位法的运用。

熟悉:体表固定标志与体表活动标志的概念及区别;指寸定位法的分类及概念。

了解:简便取穴方法的运用。

【实训材料及对象】

操作者: 实训学生。

操作对象: 模特学生。

物品: 实训床、点穴笔。

【实训步骤】

一、骨度折量定位法

1. 选择合适的体位 模特学生按照实训学生的要求采取坐位或卧位姿势。
2. 指出头部、胸腹部、上肢、下肢常用于取穴的骨度折量寸数。
全身主要骨度折量寸, 详见表1-1。

表1-1 骨度分寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉心(印堂)至前发际正中	3	直寸	用于确定前发际至前头部腧穴的纵向距离
	第7颈椎棘突(大椎)至后发际正中	3	直寸	用于确定后发际至后头部腧穴的纵向距离
	两额角发际(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部(任脉)穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)至脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	大椎以下至尾骶	21	直寸	用于确定背腰部腧穴的纵向距离
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹至腕横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内侧髁上缘	18	直寸	用于确定大腿内侧部腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子至腓横纹(前平髌骨下缘)	19	直寸	用于确定大腿外、后侧部腧穴的纵向距离
	腓横纹(平髌尖)至外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	外踝尖至足底	3	直寸	用于确定足外侧部腧穴的纵向距离

3. 分组进行骨度折量定位法的操作

(1) 头面部

◆前发际正中至后发际正中: 12寸。

取穴示例: 百会—当前发际正中直上5寸。

神庭—在头部, 前发际正中直上0.5寸。

◆两额角发际(头维)之间: 9寸。

取穴示例: 头维—头侧部, 当额角发际上0.5寸, 头正中线旁4.5寸。

本神—在头部, 当前发际上0.5寸, 神庭旁开3寸, 神庭与头维连线的内2/3与外1/3的交点处。

◆耳后两乳突(完骨)之间: 9寸。

取穴示例: 天柱—在颈后区, 后发际正中直上0.5寸, 旁开1.3寸, 斜方肌外缘凹陷中。

(2) 胸腹部

◆胸骨上窝(天突)至胸剑联合中点(歧骨): 9寸。

◆胸部取穴直寸, 一般根据肋骨计算, 每一肋骨折作1.6寸。天突穴至璇玑穴可作1寸, 璇玑穴至中庭穴, 各穴间可作1.6寸计算。

取穴示例: 华盖—在胸部, 前正中线上, 平第1肋间。

璇玑—在胸部, 前正中线上, 胸骨柄中央, 天突下1寸。

◆胸剑联合中点(歧骨)至脐中: 8寸。

取穴示例: 中脘—在上腹部, 前正中线上, 脐上4寸。

建里—在上腹部, 前正中线上, 脐上3寸。

上脘—在上腹部, 前正中线上, 脐上5寸。

◆脐中至耻骨联合上缘(曲骨): 5寸。

取穴示例: 关元—在下腹部, 前正中线上, 脐下3寸。

石门—在下腹部, 前正中线上, 脐下2寸。

气海—在下腹部, 前正中线上, 脐下1.5寸。

(3) 背腰部

◆大椎以下至尾骶: 21椎。

取穴示例: 大椎—在背部, 当后正中线上, 第7颈椎棘突下凹陷中。

腰阳关—在腰部, 当后正中线上, 第4腰椎棘突下凹陷中。

◆肩胛骨内侧缘至后正中中线: 3寸。

取穴示例: 肺俞—在脊柱区, 第3胸椎棘突下, 后正中线旁开1.5寸。

厥阴俞—在脊柱区, 第4胸椎棘突下, 后正中线旁开1.5寸。

(4) 上肢部

◆腋前纹头至肘横纹: 9寸。

取穴示例: 天府—肱二头肌挠侧缘, 在臂前区, 腋前纹头下3寸。

侠白—肱二头肌挠侧缘, 在臂前区, 腋前纹头下4寸, 或肘横纹上5寸处。

◆肘横纹至腕横纹: 12寸。

取穴示例: 间使—在前臂掌侧, 曲池与大陵连线上, 腕横纹上3寸, 掌长肌腱与挠侧腕屈肌腱之间。

内关—在前臂掌侧,曲池与大陵连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

(5) 下肢部

◆耻骨联合上缘至股骨内侧髁上缘: 18寸。

取穴示例: 伏兔—在大腿前面,当髌前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底外上缘上6寸。

阴市—在大腿前面,在髌前上棘与髌底外侧端的连线上,髌底外上缘上3寸。

◆胫骨内侧髁下缘至内踝尖: 13寸。

取穴示例: 漏谷—在内踝尖与阴陵泉的连线上,内踝尖上6寸,胫骨内侧缘后方。

地机—在内踝尖与阴陵泉的连线上,阴陵泉下3寸。

◆股骨大转子至腓横纹(前平髌骨下缘): 19寸。

取穴示例: 风市—在大腿外侧部的中线上,当腓横纹上7寸。

中渚—当风市下2寸,或腓横纹上5寸,股外侧肌与股二头肌之间。

◆外踝尖至足底: 3寸。

取穴示例: 大钟—在跟区,内踝后下方,跟腱附着部内侧前方凹陷中,太溪穴下0.5寸稍后。

水泉—在跟区,太溪直下1寸,跟骨结节内侧凹陷中。

二、体表标志定位法

1. 选择合适的体位 模特学生按照实训学生的要求采取坐位或卧位姿势。

2. 指出常用的体表解剖标志 实训学生在模特学生身体上指出常用于取穴的体表解剖标志。

常用全身各部主要体表标志,详见表1-2。

表1-2 全身各部主要体表标志

分部	体表标志	定位方法	取穴举例
头部	前发际正中	头部有发部位的前缘正中	印堂
	后发际正中	头部有发部位的后缘正中	哑门
	额角发际	前发际额部曲角处	头维
	耳尖	在耳向前折时耳的最高点处	角孙
	完骨	耳后颞骨乳突	完骨
	枕外隆凸	枕骨外侧最隆起的骨突	脑户
面部	眉间	两眉头之间中点处	印堂
	瞳孔、目中	平视,瞳孔中央	承泣
颈项部	结喉(喉结)	喉头凸起处	扶突
	第7颈椎棘突	颈后隆起最高且能随头旋转而转动者即是	大椎

续表

分部	体表标志	定位方法	取穴举例
胸部	胸骨上窝	胸骨切迹上方凹陷处	天突
	胸剑联合中点	胸骨体与剑突结合部	中庭
	乳头	乳头中央	乳中
	第4肋间隙	男性乳头平第4肋间隙	天池
腹部	脐中	肚脐中央	神阙
	耻骨联合上缘	耻骨联合上缘与前正中线的交点处	曲骨
背腰骶部	第3胸椎棘突	直立,两手下垂时,两肩胛骨内侧角连线与后正中线的交点	肺俞
	第7胸椎棘突	直立,两手下垂时,两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点	至阳
	第4腰椎棘突	两髂嵴最高点连线与后正中线的交点	腰阳关
	骶管裂孔	取尾骨上方左右的骶角,与两骶角平齐的后正中线上	腰俞
上肢部	腋后纹头	腋窝皱襞的后端	肩贞
	肘横纹	与肱骨内上髁、外上髁连线相平	曲池
	肘尖	尺骨鹰嘴	小海
下肢部	髌枢	股骨大转子	环跳
	臀下横纹	臀与大腿的移行部	承扶
	外膝眼	髌韧带外侧凹陷处中央	犊鼻
	腘横纹	腘窝处横纹	委中
	内踝尖	内踝向内侧的凸起处	太溪
	外踝尖	外踝向外侧的凸起处	昆仑

3. 体表标志定位法的操作

(1) 固定标志: 指出各种常见固定标志, 如骨骼肌肉之凸起凹陷、五官轮廓、头发边际、指(趾)甲、乳头、脐窝等。

取穴示例: 天枢—脐旁2寸。

阳陵泉—腓骨头前下方凹陷处。

大椎—俯首显示最高的第7颈椎棘突下。

(2) 活动标志: 指出各种常见活动标志, 使身体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤做相应活动, 观察并指出动态情况下出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。

取穴示例: 曲池—屈肘时肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点。

阳溪—拇指上翘时腕背横纹上拇长、短伸肌腱之间的凹陷中。

肩髃、肩髃—上臂外展至水平位,当肩峰与肱骨粗隆之间会出现两个凹陷,前方凹陷取肩髃,后方凹陷取肩髃等。

三、指寸定位法

1. 选择合适的体位 模特学生按照实训学生的要求采取坐位或卧位姿势。

2. 实训学生在模特学生身体上指出常用的指寸。

中指同身寸: 中指屈曲时中指桡侧两端纹头之间的距离为1寸。

拇指同身寸: 以拇指指骨间关节宽度为1寸。

横指同身寸: 第2-5指并拢时中指近侧指骨间关节横纹水平的四指宽度为3寸。

3. 指寸定位法的操作

取穴示例: 丰隆—在小腿前外侧,外踝尖上8寸,距胫骨前缘外开两横指(中指)。

少商—拇指桡侧指甲角旁0.1寸。

足三里—在小腿前外侧,犊鼻下3寸,距胫骨前缘外开一横指(中指)。

四、简便取穴法

1. 选择合适的体位 模特学生按照实训学生的要求采取坐位或卧位姿势。

2. 实训学生在模特学生身体上进行简便取穴定位法的操作。

取穴示例: 列缺—两手伸开,与虎口交叉,当示指端处。

劳宫—半握拳,当中指端所指处。

风市—两手自然下垂,于中指端处。

章门—垂肩屈肘于平肘尖处。

百会—两耳角直上连线中点。

【注意事项】

1. 骨度折量法是以《灵枢·骨度》规定的人体各部分寸为基础,并结合历代学者创用的折量分寸作为定穴的依据。其主要方法是将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份,每1等份为1寸。也就是说,“寸”不是绝对长度,而是代表等份中的1份。不论男女老幼、肥瘦高矮,只要部位相同,其骨度折量寸便相同。

2. 腧穴定位应以骨度折量定位法为基础,其他定位法如指寸定位法仅作为参照,并结合一些明显或简便易取的体表解剖标志,以确定腧穴的标准位置。

3. 在具体取穴时,用骨度折量定位法无法定位的腧穴,可参照被取穴者自身的手指进行比量,并结合一些简便的活动标志取穴方法,以确定腧穴的标准定位。

4. 指寸定位法使用方便,但在儿童和身材较常人明显高矮胖瘦者,易有误差,必须在骨度分寸的基础上应用指寸定位法,不能仅以指寸取量全身各部,更不能指寸定位法替代其他取穴方法,以免取穴不准,影响疗效。

5. 简便取穴法是临床中一种简便易行的腧穴定位方法,但通常仅作为取穴法的参考和补充。

6. 模特学生一般身穿背心和短裤。练习时注意按男女生性别分组。

【思考题】

1. 有哪些腧穴可以采用活动标志取穴法?

2. 什么是一夫法?

实训二 手太阴肺经、手阳明大肠经及其主要腧穴

【实训内容】

一、手太阴肺经

1. 循行路线 手太阴肺经从胸走手,有腧穴分布的体表路线是起于胸部外上方的中府穴,循行在上肢内侧的前缘,经鱼际部止于手拇指桡侧指甲角旁的少商穴。

2. 取穴时主要应掌握的定位标志 第一肋间隙,肱二头肌肌腱,肘横纹,桡骨茎突,腕横纹,桡动脉,第一掌骨,赤白肉际,指甲角等。

3. 手太阴肺经上的腧穴主要分布于肺经循行所过的胸部、上肢内侧前缘、鱼际及手部,共11个穴。

4. 重点指出中府、尺泽、孔最、列缺、太渊、鱼际、少商等穴在体表的位置。

二、手阳明大肠经

1. 循行路线 手阳明大肠经从手走头,有腧穴分布的体表路线是起于食指桡侧指甲角旁的商阳穴,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. 取穴时主要应掌握的定位标志 指甲角,第1、2掌骨,拇长伸肌腱与拇短伸肌腱,腕背横纹,肘横纹,三角肌,肩峰,肱骨大结节,鼻翼,鼻唇沟等。

3. 手阳明大肠经上的腧穴主要分布于大肠经循行所过的手部、上肢外侧前缘、肩前、颈部及面部,共20个穴。

4. 重点指出商阳、三间、合谷、阳溪、手三里、曲池、臂臑、肩髃、迎香等穴在体表的位置。

【实训目的及意义】

掌握: 手太阴肺经与手阳明大肠经两条经脉循行路线上,头部、胸腹部、上肢等部位常用于取穴的骨度折量寸数和定位标志;手太阴肺经与手阳明大肠经常用经穴的定位及取穴方法。

熟悉: 手太阴肺经与手阳明大肠经两条经脉循行路线。

了解: 手太阴肺经与手阳明大肠经两条经脉上一一般经穴的定位及取穴方法。

【实训材料及对象】

操作者: 实训学生。

操作对象: 模特学生。

物品: 实训床、点穴笔。

【实训步骤】

1. 选择合适的体位 模特学生按照实训学生的要求采取坐位或卧位姿势。

2. 指出常用的体表解剖标志 实训学生在模特学生身体上指出常用于取穴的体表解剖标志和人体头部、胸腹部、上肢常用于取穴的骨度折量寸数。

3. 画经 画出手太阴肺经、手阳明大肠经经脉循行路线。

4. 分组点穴练习 学生分组在人体上标出常用腧穴的位置。

(1) 手太阴肺经

①胸部: 计2个穴。取穴体位为坐位或仰卧位。

中府: 在胸前壁外上方,前正中线旁开6寸,平第1肋间隙处。

云门: 在胸外侧部, 肩胛骨喙突上方, 前正中线旁开6寸, 锁骨下窝凹陷处。

②上臂部: 计2个穴。取穴体位为坐位或仰卧位。

天府: 肱二头肌桡侧缘, 在臂前区, 腋前纹头下3寸。

侠白: 肱二头肌桡侧缘, 在臂前区, 腋前纹头下4寸, 或肘横纹上5寸处。

③前臂部: 计5个穴。取穴体位为正坐, 微屈肘。

尺泽: 在肘区, 肘横纹中, 肱二头肌腱桡侧凹陷处。

孔最: 在前臂前区, 腕横纹上7寸处, 尺泽穴与太渊穴的连线上。

列缺: 在前臂, 桡骨茎突上方, 腕横纹上1.5寸, 肱桡肌与拇长展肌腱之间。

经渠: 在前臂前区, 桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处, 腕横纹上1寸。

太渊: 在掌后腕横纹桡侧, 桡动脉的桡侧凹陷中。

④手部: 计2个穴。取穴体位为正坐, 掌心向上。

鱼际: 第1掌骨中点桡侧缘, 赤白肉际处。

少商: 拇指桡侧指甲角旁0.1寸。

(2) 手阳明大肠经

①手腕部: 计5个穴。取穴体位为自然伸手, 食(示)指桡侧面向上。

商阳: 在示指桡侧, 距指甲角旁0.1寸。

二间: 微握拳, 示指本节(第2掌指关节)前桡侧凹陷中。

三间: 微握拳, 示指桡侧, 第2掌指关节后凹陷处。

合谷: 在手背, 第1、2掌骨间, 当第2掌骨桡侧的中点处。

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

②臂部: 计6个穴。取穴体位为端坐或仰卧, 偏桡屈肘。

偏历: 屈肘, 阳溪与曲池的连线上, 腕横纹上3寸处。

温溜: 屈肘, 阳溪与曲池的连线上, 腕横纹上5寸处。

下廉: 阳溪与曲池的连线上, 肘横纹下4寸处。

上廉: 阳溪与曲池的连线上, 肘横纹下3寸处。

手三里: 在前臂背面桡侧, 阳溪与曲池的连线上, 肘横纹下2寸。

曲池: 屈肘呈直角, 在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点。

③上臂部: 计3个穴。取穴体位为端坐或仰卧, 屈肘。

肘髎: 屈肘, 曲池外上方1寸, 当肱骨外缘处。

手五里: 曲池与肩髃连线上, 曲池上3寸处。

臂臑: 在臂外侧, 三角肌止点处, 当曲池与肩髃连线上, 曲池上7寸处。

④肩部: 计2个穴。取穴体位为端坐或仰卧, 屈肘。

肩髃: 在肩峰端下缘, 肩峰与肱骨大结节之间, 三角肌上部中央。上臂外展或向前平伸时, 肩部出现两个凹陷, 当肩峰前下方凹陷处。

巨骨: 当锁骨肩峰端与肩胛冈之间的凹陷处。

⑤颈项部: 计2个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

天鼎: 胸锁乳突肌后缘, 当喉结旁, 扶突与缺盆连线中点。

扶突: 在颈外侧部, 喉结旁, 当胸锁乳突肌前、后缘之间。

⑥面部: 计2个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

口禾髻: 鼻孔外缘直下,平水沟穴。

迎香: 鼻翼外缘中点旁开约0.5寸,当鼻唇沟中。

【注意事项】

1. 取穴时,应以骨度折量定位法为基础,指寸定位法仅作为参照,并结合一些简便的解剖标志,以确定腧穴的标准位置。

2. 模特学生一般身穿背心和短裤,练习时注意按男女生性别分组。

【思考题】

1. 手太阴肺经、手阳明大肠经两条经脉的循行路线如何?

2. 手太阴肺经、手阳明大肠经各有哪些腧穴?各自的起止穴如何?

实训三 足阳明胃经、足太阴脾经及其主要腧穴

【实训内容】

一、足阳明胃经

1. 循行路线 足阳明胃经从头走足,有腧穴分布的体表路线是起于眼眶下缘的承泣穴,经嘴角旁,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,止于足第二趾外侧端的厉兑穴。

2. 取穴时主要应掌握的解剖标志 瞳孔、眼球、眶骨、眶下孔、鼻翼、口角、咬肌、颧弓、下颌骨(下颌切迹)、额角发际、胸锁乳突肌、喉结、锁骨、肋骨、乳头、肚脐、耻骨联合、髂前上棘、臀横纹、髌底、髌尖、胫骨前嵴、足背横纹、踇长与趾长伸肌腱,足二、三跖骨结合部,足二、三趾间的纹头、趾甲角。

3. 足阳明胃经的经穴分布于胃经循行所过的头面部、颈部、胸腹第二侧线、下肢外侧前缘、足部,共45个穴。

4. 重点点出承泣、四白、巨髻、地仓、足三里、下关、头维、天枢、归来、伏兔、丰隆等穴在体表的位置。

二、足太阴脾经

1. 循行路线 足太阴脾经从足走胸,有腧穴分布的体表路线是起于足大趾内侧端隐白穴,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. 取穴时主要应掌握的解剖标志 趾甲角,足内侧赤白肉际,第1跖骨基底部,内踝尖,胫骨内侧面后缘,胫骨内侧髁,髌骨内上缘,肋间隙,腋中线等。

3. 足太阴脾经上的腧穴分布于脾经循行所过的足内侧,下肢内侧中间、前缘,腹胸部的第三侧线,侧胸部,共21个穴。

4. 重点点出隐白、太白、公孙、三阴交、地机、阴陵泉、血海、大横、大包等穴在体表的位置。

【实训目的及意义】

掌握: 足阳明胃经与足太阴脾经两条经脉循行路线上,头面部、颈部、胸腹部、下肢等部位常用于取穴的骨度折量寸数和定位标志;足阳明胃经与足太阴脾经常用经穴的定位及取穴方法。

熟悉: 足阳明胃经与足太阴脾经两条经脉循行路线。

了解: 足阳明胃经与足太阴脾经两条经脉上一般经穴的定位及取穴方法。

【实训材料及对象】

操作者: 实训学生。

操作对象: 模特学生。

物品: 实训床、点穴笔。

【实训步骤】

1. 选择合适的体位 模特学生按照实训学生的要求采取坐位或卧位姿势。

2. 指出常用的体表解剖标志 实训学生在模特学生身体上指出常用于取穴的体表解剖标志和人体头颈部、胸腹部、下肢常用于取穴的骨度折量寸数。

3. 画经 画出足阳明胃经、足太阴脾经经脉循行路线。

4. 分组点穴练习 学生分组在人体上标出常用腧穴的位置。

(1) 足阳明胃经

①面部: 计7个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

承泣: 目正视,瞳孔直下,眼球与眶下缘之间。

四白: 目正视,瞳孔直下,当眶下孔凹陷处。

巨髎: 目正视,瞳孔直下,平鼻翼下缘处,当鼻唇沟外侧。

地仓: 在面部,口角外侧,上直对瞳孔。

大迎: 下颌角前方,咬肌附着部前缘,面动脉搏动处。

颊车: 在面颊部,下颌角前上方约一横指,当咀嚼时咬肌隆起,按之凹陷处。

下关: 在耳屏前,下颌骨髁突前方,当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

②头部: 计1个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

头维: 在头侧部,当额角发际上0.5寸,头正中线旁开4.5寸。

③颈项部: 计3个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

人迎: 在颈部,喉结旁,胸锁乳突肌的前缘,颈总动脉搏动处。

水突: 在颈部,胸锁乳突肌的前缘,人迎与气舍连线的中点。

气舍: 在颈部,锁骨内侧端的上缘,胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。

④胸部: 计7个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

缺盆: 在锁骨上窝中央,距前正中线旁开4寸。

气户: 在胸部,锁骨中点下缘,距前正中线旁开4寸。

库房: 在胸部,第1肋间隙,距前正中线旁开4寸。

屋翳: 在胸部,第2肋间隙,距前正中线旁开4寸。

膺窗: 在胸部,第3肋间隙,距前正中线旁开4寸。

乳中: 在胸部,第4肋间隙,乳头中央。

乳根: 在胸部,乳头直下,第5肋间隙,距前正中线旁开4寸。

⑤腹部: 计12个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

不容: 在上腹部,脐上6寸,前正中线旁开2寸。

承满: 在上腹部,脐上5寸,前正中线旁开2寸。

梁门: 在上腹部,脐上4寸,前正中线旁开2寸。

关门: 在上腹部,脐上3寸,前正中线旁开2寸。

太乙: 在上腹部, 脐上2寸, 前正中线旁开2寸。

滑肉门: 在上腹部, 脐上1寸, 前正中线旁开2寸。

天枢: 在腹部, 脐中旁开2寸。

外陵: 在下腹部, 脐下1寸, 前正中线旁开2寸。

大巨: 在下腹部, 脐下2寸, 前正中线旁开2寸。

水道: 在下腹部, 脐下3寸, 前正中线旁开2寸。

归来: 在下腹部, 脐下4寸, 前正中线旁开2寸。

气冲: 在腹股沟稍上方, 脐下5寸, 前正中线旁开2寸。

⑥下肢: 计10个穴。取穴体位为端坐屈膝或仰卧。

髀关: 在髌前上棘与髌底外侧端的连线上, 屈髋时平会阴, 居缝匠肌外侧凹陷处。

伏兔: 在大腿前面, 当髌前上棘与髌底外侧端的连线上, 髌底外上缘上6寸。

阴市: 在髌前上棘与髌底外侧端的连线上, 髌底外上缘上3寸。

梁丘: 屈膝, 在髌前上棘与髌底外侧端的连线上, 髌底外上缘上2寸。

犊鼻: 屈膝, 膝部髌韧带外侧的凹陷中。

足三里: 在小腿前外侧, 犊鼻下3寸, 距胫骨前缘外开一横指(中指)。

上巨虚: 在小腿前外侧, 犊鼻下6寸, 距胫骨前缘外开一横指(中指)。

条口: 在小腿前外侧, 犊鼻下8寸, 距胫骨前缘外开一横指(中指)。

下巨虚: 在小腿前外侧, 犊鼻下9寸, 距胫骨前缘外开一横指(中指)。

丰隆: 在小腿前外侧, 外踝尖上8寸, 距胫骨前缘外开两横指(中指)。

⑦足部: 计5个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

解溪: 在足背与踝关节横纹中央凹陷处, 当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

冲阳: 在足背最高处, 当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间, 足背动脉搏动处。

陷谷: 在足背, 第2、3跖骨结合部, 前方凹陷处。

内庭: 在足背, 第2、3趾间缝纹端。

厉兑: 在足第2趾末节外侧, 距趾甲角0.1寸。

(2)足太阴脾经

①足部: 计5个穴。取穴体位为仰卧。

隐白: 在足大趾内侧, 距趾甲角旁0.1寸。

大都: 在足内侧缘, 第1跖趾关节前下方, 赤白肉际凹陷处。

太白: 在足内侧缘, 足大趾第1跖骨头后缘, 赤白肉际凹陷处。

公孙: 在足内侧缘, 第1跖骨基底部的下方, 赤白肉际处。

商丘: 在足内踝前下方凹陷中, 当舟骨结节与内踝尖连线的中点处。

②下肢部: 计6个穴。取穴体位为端坐或仰卧。

三阴交: 在足内踝尖上3寸, 胫骨内侧面后缘。

漏谷: 在内踝尖与阴陵泉的连线上, 内踝尖上6寸, 胫骨内侧缘后方。

地机: 在内踝尖与阴陵泉的连线上, 阴陵泉下3寸。

阴陵泉: 在小腿内侧, 胫骨内侧髁后下方凹陷处。

血海: 屈膝, 在大腿内侧, 髌底内侧端上2寸, 股四头肌内侧头的隆起处。

箕门: 在大腿内侧, 血海与冲门连线上, 血海上6寸。

③胸腹部: 计10个穴。取穴体位为仰卧。