

● 国医大师程莘农院士推荐

实用五十穴

(第2版)

程莘农题

二零零九年十二月

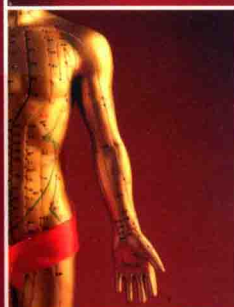
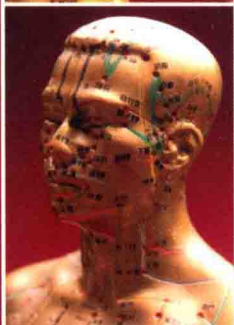
- ◆ 浓缩《中华人民共和国针灸穴典》
专项研究之精华
- ◆ 总结单穴作用之特点
- ◆ 用最简便的方法防治疾病

实用50穴

王宏才 黄凤 王晓珊



西安交通
XI'AN JIAOTONG



● 国医大师程莘农院士推荐

实用五十穴

(第2版)

程莘农题

二零零九年十月

王宏才 黄凤 王晓珊

 西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

实用 50 穴 / 王宏才等编著. —2 版. —西安: 西安交通大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5605-5428-0

I. ①实… II. ①王… III. ①针灸疗法—穴位 IV. ①R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 161945 号

书 名	实用 50 穴(第 2 版)
编 著	王宏才 黄 凤 王晓珊
责任编辑	李 晶 郭泉泉

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本	787mm×1092mm 1/16	印张	14.125	字数	229 千字
版次印次	2013 年 8 月第 2 版		2013 年 8 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5605-5428-0/R·303				
定 价	34.00 元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

序

Preface

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

古谚云：“一针二灸三用药”。一方面是说过去人们生病后首先考虑用针治疗，而后是灸法，最后才用药；另一方面，也说明针灸术一直是历代医疗卫生的主流疗法。

针灸历史悠久，起源于砭石疗法，可以追溯到距今约 8 000~4 000 年前的新石器时代。针灸疗法是祖国医学宝贵遗产的一部分，也是我国特有的一种民族医疗方法，千百年来，对中华民族的健康和繁衍做出了巨大的贡献，直到今天，仍为广大群众所信赖并广泛接受。

针灸疗法具有独特的优势，有广泛的适应性，疗效迅速显著，操作方法简便易行，医疗费用经济，副作用极少。远在唐代，中国针灸就已传播到日本、朝鲜、印度、阿拉伯等国家和地区。到目前为止，针灸已经传播到世界 160 多个国家和地区，为保障全人类的生命健康发挥了重要的作用。针灸已走向世界，成为世界医学不可分割的组成部分。

漫长的针灸发展历史中，发现了众多的穴位，单单经穴就有 360 余个，如加上奇穴、经验穴等则难计其数。如何尽快掌握针灸临床上最基本最常用的穴位，对针灸初学者来说是极为需要的。宏才等先生长期从事针灸教学临床工作，曾得郭诚杰、郑魁山、程莘农等针灸大家真传，学验俱丰。为了更好地指导后学，他广纳诸家观点，结合个人学习经验，参考《中华人民共和国针灸穴典》专项研究成果，确定了 50 个临床常用穴位，并从最新研究、特点总结、小经验及文献记载主治等 4 个方面进行详细论述，深入浅出、提纲挈领、风格独特。全书紧扣临床，内容精炼，实用性强，是近年众多针灸书籍中难得的好书。今有缘先阅为快，欣然为序。

北京中医药大学针灸学院院长 博士生导师

赵百孝教授

前言

Foreword

中国中医药出版社

浓缩“中华人民共和国针灸穴典”专项研究之精华

总结单穴作用之特点

用最简便的方法防治疾病

针灸的神话可能起源于一个故事。2000多年前，一位名叫扁鹊的名医有一天路过虢国，恰好虢太子昏厥不醒，举国上下正在进行大规模的祈祷活动。扁鹊向太子的侍从官了解情况后，用一根针刺入百会穴使太子“起死回生”。这是针灸最早的案例之一，也是针灸神奇文化产生的根源之一。

针灸真的能“起死回生”吗，文献记载的几百个穴位真的都灵验吗？对这一问题的回答要一分为二。针灸之所以能延续几千年，并能穿透不同的文化背景，在世界上160个国家传播和发展，说明有她独特的医学价值和生命智慧。然而，任何一门医学都不是完美的，针灸的作用也不能肆意夸大。我们要客观地评价针灸，科学地使用针灸。这正是本书的一个思想基础。

在我们数十年针灸对外培训的实践中，经常有外国学者发问：在人体密密麻麻的几百个穴位中，哪些穴位最实用？穴位和穴位之间作用的相对特异性是什么？我们希望用科学研究的结论来回答这些问题。

我们所确认的50个最有用穴位，首先基于较为可靠的文献基础和临床实践基础，此外，还要有较权威的实验研究结论支持。对每个穴位的介绍主要包括4个部分：在“最新研究”部分，主要介绍多中心随机对照研究所得出的结论，这些研究有着较规范的科研设计，是历时4年《中华人民共和国针灸穴典》专项课题研究的浓缩，也是本书权威性的保障。在“特点总结”部分，我们对每个穴位的作用规律作了提炼和概括。比如阴陵泉除湿，丰隆祛痰，曲池用于皮肤病，足三里提高免疫力作用，次髂对妇科疾病的作用，等等。此外，

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

为了使本书所介绍 50 个穴位的知识具备一定的完整性，我们还搜列了每个穴位的“文献记载主治”。对每个单穴运用的一些个案“小经验”，也做了适当的介绍。期望本书内容对针灸的国际化传播及广大针灸爱好者有所裨益。

在本书付梓之际，我们要特别感谢国医大师程莘农院士，北京中医药大学针灸学院院长、中国针灸学会教育委员会副主任委员、耳穴诊治委员会主任委员赵百孝教授对本书的大力支持；感谢中国北京国际针灸培训中心的韩彬、刘朝晖、孟宏、魏立新、金春兰等专家以及西安交通大学出版社王强虎主任、李晶编辑对本书作出的贡献。本书不足之处在所难免，恳请各位读者提出宝贵意见，以便今后修改提高。

王宏才

目录

Contents



实用
50
穴

合谷	001
曲池	007
肩髃	012
迎香	016
列缺	020
通里	025
神门	029
少泽	033
后溪	036
三阴交	040
地机	046
阴陵泉	049
血海	053
气舍	057
天枢	061
足三里	066
上巨虚	071
条口	074
丰隆	078
肺俞	082
膈俞	086
肾俞	089

次膠	094
会阳	098
委中	101
承山	105
昆仑	109
至阴	112
照海	116
太溪	120
内关	123
外关	127
支沟	131
风池	135
日月	139
环跳	142
阳陵泉	145
丘墟	148
太冲	151
大椎	155
百会	160
人中	165
印堂	169
中极	172
中脘	176
膻中	180
四神聪	184
太阳	188
四缝	193
手十二井穴	197
附录	205

针灸：0.30~0.40mm 毫针，斜刺穴位神经刺激仪（型号：H2023H）。

操作：用 75% 酒精棉球常规消毒，直刺进针 1 寸左右，

将针尖

2023H2023H

后，连接穴位神经刺激仪。一般设计为：另一根电极板，固定在阳侧位部

油。穴位刺激器上设有频率、强度、时间、电压、电流、功率、温度、湿度、

频率、脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

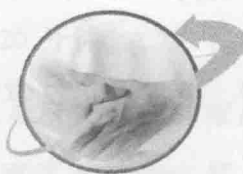
脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，

脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，脉冲宽度、30ms，



合谷

穴名解

SHIYONG50XUE

合，有交结、合拢的意思；《黄帝内经》载：肉会合的地方叫“谷”。这个穴位在手背第 1、2 掌骨之间，当拇指与食指相并合拢时，手背肌肉形成的最高点，称为合谷。

定位：在手背，当第 2 掌骨桡侧的中点处。（图 1）

合谷 Hegu (LI 4)

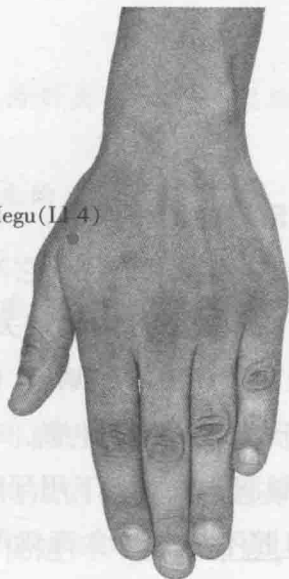


图 1

取穴方法

TUJIESOXUE

1. 以一手的拇指指间关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。(图 2)
2. 当拇指与食指相并合拢时，手背第 1、2 掌骨之间，肌肉形成的最高点处。



图 2

最新研究

TUJIESOXUE

针刺合谷穴对牙痛有着非常好的治疗作用。

牙痛 (toothache) 是一种临床常见的症状，它不仅与头面部感觉神经的生理有关，还与情感、疼痛行为、认知及心理因素相关。牙痛的成因复杂，西医认为牙痛大多由牙龈炎和牙周炎、牙周脓肿、龋齿 (蛀牙) 或折裂牙而导致牙髓 (牙神经) 感染，牙体过敏、干槽症、颌骨肿瘤、三叉神经痛等也可引起牙痛。西医多采用镇痛、消炎、填补龋洞或在局麻下用牙砑磨开牙髓腔作牙髓治疗。

中医认为牙痛多因平素口腔不洁或过食膏粱厚味、胃腑积热、胃火上冲，或风火邪毒侵犯、伤及牙齿，或肾阴亏损、虚火上炎、灼烁牙龈等引起。针灸治疗牙痛方便灵验。

取穴：痛牙对侧合谷穴。

针具：0.30mm×40mm 毫针，韩氏穴位神经刺激仪（型号 LH202H）。

操作：用 75%酒精棉球常规消毒，直刺进针 1 寸左右，提插捻转手法得气后，接韩氏穴位神经刺激仪，一极接针柄，另一极接电极板，固定在同侧经络的皮肤上，作为无关电极，刺激强度以患者能够耐受为度，起伏波，频率 30Hz，脉冲宽度 0.5ms，留针 20 分钟。

得气：是指当针刺入穴位后所产生的特殊感觉和反应。又称“针刺感应”，简称“针感”。得气标志是患者有酸、麻、胀、重的感觉，有时还可出现凉、热、痒、痛、触电、蚁行、水波等感觉，医生手下则有沉、紧、涩、滞的感觉。

结果：针刺合谷穴对牙痛有即刻镇痛作用，出针后长期效果较好。

在这一项研究中，选择的患者年龄在 18~60 岁，患有伴牙痛症状的牙周炎、智齿冠周炎，中医辨证属于虚火牙痛（所谓虚火牙痛，是指牙痛隐隐，时作时止，常夜晚加重，或长期轻微疼痛，牙龈微肿微红）。

在与针刺非合谷穴的随机对照试验中，结论证明合谷是治疗牙痛的第一要穴，可用于治疗各种原因引起的牙痛。

在没有医疗环境的条件下，可以采用指掐合谷来缓解牙痛，注意指力透向第 2 掌骨。

1997 年美国国立卫生院为针灸举行了一次历史性的评估会议，其中对针灸的作用有如下结论：

①化疗引起或手术后发生的恶心呕吐有效；

②多种痛证的疗效确切；

③针灸对戒烟、药物成瘾及治疗中风（脑卒中）后遗症、骨关节炎、哮喘等也值得应用。

镇痛机理：针刺合谷穴可能引起与疼痛相关的脑功能区的激活与抑制，调节核团间的相互作用及由此构成的神经传导通路。另有研究显示：针刺合谷穴可以激活内源性镇痛系统，促进阿片肽的释放，激活下丘脑-垂体活动，引起广泛的镇痛及其他生理效应。电针刺激合谷穴，可使手阳明大肠经的痛阈上升，激活血浆 β -内啡肽作用于全身而产生镇痛作用。

另一项临床研究显示：针刺合谷穴能增强子宫收缩能力，可用于治疗分娩过程中子宫收缩乏力。

子宫收缩乏力是指宫缩仍保持正常的对称性、节律性和极性，但宫缩弱而无力，持续时间短，间歇时间长或不规则，使胎先露对子宫下段及宫颈口压迫无力，即不足以使宫颈口以正常的速度扩张，造成产程延长或停滞，而导致母婴出现一系列并发症。子宫收缩乏力多因胎位不正、头盆不称、多次妊娠、双胎、羊水过多等因素而发生，同时，精神紧张者也可出现宫缩乏力。

《千金翼方》：产后脉绝不还，针合谷三分，急补之。

取穴：双侧合谷穴。

针具：0.30mm×40mm 毫针，韩氏穴位神经刺激仪（型号 LH202H）。

操作：双侧合谷穴常规消毒，针刺 25mm 左右，提插或捻转手法得气，针感向手臂方向传导。接韩氏穴位神经刺激仪，选择疏密波，频率为 2/100Hz，强度以患者耐受为度，留针 30 分钟。

结果：针刺合谷穴能增加子宫收缩强度、子宫收缩频率、子宫收缩力，缩短第 2 产程。

严格的多中心随机对照研究还显示：针刺双侧合谷穴有较好的镇痛作用，还可以缓解在治疗子宫乏力时，产妇的焦虑、恐惧、畏痛等心理紧张情绪。

文献记载主治参考

TUJIE50XUE

合谷穴除可用于牙痛和子宫收缩乏力外，据文献记载还可用于下列病症：

- ①头痛、目赤肿痛、鼻衄、面瘫、耳聋、牙痛等头面五官疾病；
- ②外感热病无汗或多汗，小儿腹泄、惊风等症；
- ③上肢疼痛，不遂；
- ④经闭、痛经等妇产科疾病；便秘、腹痛等症。

特点总结

TUJIESOXUE

1. 合谷为手阳明大肠经原穴，是最有效、最常用的镇痛穴位，一直为历代医家所推崇，临床医生除用合谷治疗牙痛、子宫收缩痛之外，还多用其治疗头痛、三叉神经痛、腹痛、手臂疼痛等实证疼痛。

2. 可用于治疗与面部疾病有关的病症，如头面汗出、面瘫、扁桃体炎、张口困难、咽喉肿痛、迎风流泪等症。

《四总穴歌》：面口合谷收。

3. 可用于治疗月经不调、痛经、难产、胞衣不下等症，还可用于人工流产术的辅助手段。

4. 可用于治疗一切有关手、腕、肘关节等的疾病，如手、腕、肘疼痛，肱骨外上髁炎，手畸形等。

小经验

TUJIESOXUE

穴位注射合谷穴治疗哮喘 选定双侧合谷穴后局部常规消毒，用 2mL 一次性注射针筒及 6 号注射针头抽取 2mL 生理盐水，向穴位体表垂直进针，每穴各注射 1mL。每日 1 次，7 日为 1 疗程，临床治疗以 2 个疗程为宜。

按：合谷属手阳明大肠经的原穴。肺与大肠相表里，阳明气通，肺气肃降，则喘咳既除。故穴位注射合谷穴，可去除针刺留针之不便，避免晕针现象，且药物注射有慢性刺激穴位经气的作用，操作简便易行。

指针合谷穴治疗腹痛 令患者屈肘，手掌侧立，两掌心相对，手指自然放松呈微屈状态。施术者右手掌位于患者左手背外侧，左手掌位于患者右手背外侧，拇指均放在合谷穴处，然后双手拇指同时有节律地往下外侧按压，以患者产生强烈酸胀痛感为度。

按摩合谷可治疗呃逆 施术者中、无名指、小指环握患者食指，稍加牵

引，使患者食指伸直，拇指相应握在患者第2掌指关节处掌侧正中（或背侧正中），食指稍屈，自然搭在患者合谷穴上，向患者第2掌骨方向按摩合谷穴。根据患者得气感调整按压点和力度。

按：呃逆即俗称之打嗝。呃逆是由于膈肌不自主地间歇性收缩，使空气突然被吸入呼吸道而引起，并伴声带闭合，而产生嗝声。合谷属手阳明大肠经穴位，与足阳明胃经相连，从经络传导上关系密切。且合谷穴较敏感，能够刺激中枢神经系统，对机体起调节作用，有利于解除膈肌痉挛。

在呃逆的过程中，胸腔、腹腔、颅腔内压力有不同程度的急剧升降。按摩治疗呃逆，手法简单易学，操作方便，无副作用，患者容易接受，临床疗效好。

注意事项

TUJIE50XUE

合谷穴能引起子宫收缩，可使孕妇流产，因此，孕妇应当慎用，或在医生指导下应用。

研究进一步显示, 当对西药进行干预时, 音乐的效能较明显, 即时降低舒

曲池

(並任感學課), 彼其傳入神道學說, 使文惠地盤最後漸下降而趨走林邊後方。



曲池

穴名解

SHIYONG50XUE

“曲”，即弯曲；“池”，即水池。曲池穴是人体十二经脉中手阳明大肠经的合穴，脉气流注此穴时，似水注入池中；又因为取这个穴位时，肘关节要屈曲，肘横纹头处有凹陷，形似浅池，故名曲池。焦会元所著《会元针灸学》载：“曲池者，曲者曲肘之处也，池者阳经有阴气所聚，阴阳通化，治气亦能养阴，故名曲池。”

定位：屈肘，在肘横纹外侧端，当尺泽和肱骨外上髁连线中点。（图3）

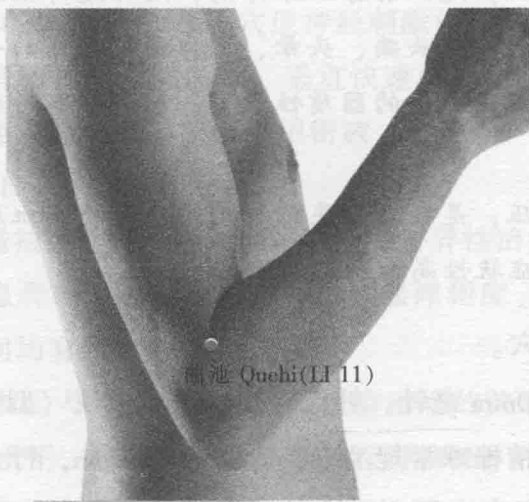


图 3

取穴方法

TUJIE50XUE

屈肘成 90°，肘横纹外侧端凹陷处是穴。

最新研究

TUJIE50XUE

曲池穴对高血压有较好的治疗作用。

高血压是指体循环动脉血压增高，是一种常见的临床综合征。可分为原发性高血压和继发性高血压。其致病原因复杂，多与饮食、情绪、遗传、吸烟等因素有关。1999 年世界卫生组织（WHO）公布的血压标准：成年人收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 为高血压。

中医学并无高血压之称，因其病程长、临床表现复杂，多将高血压归于中医的“眩晕”“头痛”“中风”“肝阳”“肝风”等病症进行辨证论治。针灸对于服用各种降压药物未达正常血压，且血压波动幅度不大，收缩压在 140~180mmHg，舒张压在 90~110mmHg 之间者较适用。

高血压分类：

（1）原发性高血压：是以动脉血压升高，尤其是舒张压持续升高为特点的全身性、慢性血管性疾病。头痛、头晕、乏力是较常见的一般症状，晚期可出现心、肾、脑等脏器不同程度的器质性损害。一般临床所称高血压病即指原发性高血压。

（2）继发性高血压：是继发于某种疾病而引起的高血压，其血压升高仅是一种症状，所以又称症状性高血压。

取穴：双侧曲池穴。

针具：0.32mm×40mm 毫针，韩氏穴位神经刺激仪（型号 LH202H）。

操作：用 75% 酒精棉球常规消毒，直刺 24~36mm，行大幅提插捻转，得气后，选用波型为 2/100Hz，刺激强度为 10~20mA 电流，强度以患者能耐受为度，通电 30 分钟，每日 1 次，连续治疗 14 日。

结果：电针曲池穴对高血压病有一定疗效。

提插捻转：行针手法。针尖进入一定深度后，将针从浅层插向深层，再由深层提到浅层称为提插法，用拇、食指一前一后来回捻动针柄，称为捻转法。

研究进一步显示：电针曲池穴即时降低收缩压的效果较明显，即时降低舒张压效果次之。

作用机理：通过针刺曲池穴可以调节颈动脉窦和主动脉弓的压力感受器（血压感受器），使其传入冲动降低，使交感神经活动下降而迷走神经张力上升，从而使血压下降。

另一项临床研究显示：针刺曲池穴可以用于慢性荨麻疹的治疗。

慢性荨麻疹是临床上常见的皮肤病之一，属于Ⅰ型变态反应性疾病，但其发病机制尚不清楚。目前西医对荨麻疹尚无特效疗法，多采用抗组胺类药物治疗，但易于反复，难以根治。

中医称荨麻疹为“瘾疹”“风疹块”“游风”等，多由素体虚弱，气血不足或因久病气血耗伤，血虚生风，气虚卫外不固，风邪乘虚侵袭人体所致。针灸治疗非胆碱能性、药物性荨麻疹，单纯性皮肤划痕症，发作3个月以上、每周发作3次或每2日发作1次的慢性荨麻疹效果明显。

取穴：双侧曲池穴。

针具：0.3mm×40mm毫针，韩氏穴位神经刺激仪（型号LH202H）。

操作：用75%酒精棉球常规消毒，垂直快速刺入25mm左右，不捻转，电极分别接在左右曲池穴针柄上，波型选用密波，频率50~100Hz，每次60分钟，每周6次，疗程28日。

结果：曲池穴是祛风止痒及对慢性荨麻疹有特异性治疗作用的腧穴之一。

电针曲池穴对患者风团数量、风团大小、瘙痒程度、皮肤划痕程度、每周发作次数及持续时间均有所改善。

作用机理：补体C₃与慢性荨麻疹的发生有密切的关系，针刺曲池穴能相应提高患者的补体C₃水平，可以用于预防及治疗荨麻疹。

曲池穴为大肠经的合穴，肺与大肠相表里，肺主皮毛，针刺曲池穴可以宣通肺气、解肌透表、调和营卫，因而可以治疗皮肤疾病。