

吴博士经络健康法

两穴合用 效如神

中医养生专家
中医学博士

吴建勋 编著

傅强 周健 摄影

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

自序

巧妙运用两穴即能祛病强身

个人学习、应用针灸已经整整 30 年，其间曾在台北市国际社区文教基金会、台湾师范大学国语文化中心、台北市按摩职业工会，以及宽儒健康空间等单位用英文讲授针灸与中医常识。在教学相长过程中发现，不管遇到的是寻常疾病还是绵延难愈或近年新出现的疾病，都可以从一些传统典籍中找到答案，因而豁然开朗，应手解决困扰。其中以《医宗金鉴》最为实用。

《医宗金鉴》是清乾隆年间由吴谦等名医及专家，奉朝廷之命撷取历代名著精义，于公元 1742 年合作编辑而成。其内容上溯春秋战国，下迄明清两朝，且细分为内科、外科、妇科、儿科、针灸科、伤科、眼科，以及诊断学、方剂学等基础理论，总共九十卷。可以说不仅内容广博，而且分科精细、影响深远，在历代医学典籍中很少能出其右。特别是其中的《刺灸心法要诀》八卷（针灸科第七十九卷至八十六卷），几乎涵盖了全部中医常用穴位，相当符合现代人的需要。因此本人在用心阅读、揣摩之余，也将其通俗化、简易化，并推介给大家应用。

然而由于人体全身的穴位既多，应用范围也极为广泛，若要全部记住并不容易。为了让初学者方便背诵，临床上又能随手运用，古代医家乃将其简化成七言或五言绝句，非常浅显易懂。编成歌诀之后，即便是幼儿也能朗朗上口，记住以后即可融

CONTENT

目录

第一章

认穴、取穴与配穴原则

一、认穴与取穴的基本原则 /2

1. 手指同身寸取穴法 /2
2. 骨度分寸折量法 /3
3. 简便取穴法 /5
4. 寻找阿是穴 /5

二、依脏腑或经络属性配穴 /6

(一)十二经络原络配穴法 /6

1. 肺经疾病:取太渊与偏历 /8
2. 大肠经疾病:取合谷与列缺 /10
3. 胃经疾病:取冲阳与公孙 /12
4. 脾经疾病:取太白与丰隆 /14
5. 心经疾病:取神门与支正 /16
6. 小肠经疾病:取腕骨与通里 /18
7. 膀胱经疾病:取京骨与大钟 /20

8. 肾经疾病:取太溪与飞扬 /22
9. 心包经疾病:取大陵与外关 /24
10. 三焦经疾病:取阳池与内关 /26
11. 胆经疾病:取丘墟与蠡沟 /28
12. 肝经疾病:取太冲与光明 /30

(二)八脉交会穴配穴法 /32

1. 公孙与内关合用治胃、心、胸疾病 /32
2. 足临泣与外关合用治眼、耳、颊颞、颈、肩疾病 /34
3. 后溪与申脉合用治眼、耳、颈、肩、小肠与膀胱疾病 /36
4. 列缺与照海合用治肺、咽喉、胸膈疾病 /38

第二章

两穴合用可治日常病症

一、伤风感冒 /42

1. 风热感冒:取大杼与曲池 /42
2. 风寒感冒:取风门与风池 /44
3. 流行性感冒:取后溪与通里 /46
4. 夜间发热不退:取照海与大都 /48
5. 白天发热不退:取申脉与侠溪 /50
6. 咳逆不得息:取足窍阴与经渠 /52

二、虚证与过劳 /54

1. 先天虚证:取气海与关元 /54
2. 体虚久病:取膏肓与神阙 /56
3. 小儿虚弱:取身柱与合谷 /58
4. 过劳:取劳宫与大陵 /60
5. 嗜睡懒言:取通里与大钟 /62

三、头面部与脑部病症 /64

1. 头痛:取风池与率谷 /64
2. 头目痛:取头维与攒竹 /66
3. 头面肿:取阳谷与解溪 /68
4. 各种眼疾:取睛明与攒竹 /70
5. 两目昏暗:取肝俞与命门 /72
6. 白内障:取角孙与丝竹空 /74
7. 各种耳疾:取翳风与听宫(或耳门) /76
8. 鼻病₁:取风门与迎香 /78
9. 鼻病₂:取上星与通天 /80
10. 鼻塞、面痒:取迎香与印堂 /82

11. 牙痛₁:取太渊与鱼际 /84
12. 牙痛₂:取手三里与三间(或二间) /86
13. 牙龈肿痛:取液门与小海 /88
14. 咽喉肿痛:取少商与然谷 /90
15. 晕眩、中风:取头临泣与水沟 /92
16. 中风急救:商阳、关冲、少泽、少商、中冲等取两穴合用或五穴同用 /94
17. 中风:取百会与涌泉 /96
18. 中风后遗症:取哑门与风府 /98
19. 口眼歪斜:取颊车与地仓 /100
20. 抑郁:取支正与劳宫 /102
21. 梦魔不宁:取厉兑与隐白 /104
22. 癫痫:取神庭与身柱 /106

四、心胸部病症 /108

1. 各种肺疾:取肺俞与太渊 /108
2. 咳嗽、气喘:取尺泽与列缺 /110
3. 各种心痛:取间使与内关 /112
4. 心悸、精神疾病:取神门与少冲 /114
5. 胸口痛:取膻中与巨阙 /116
6. 胸胁痛:取丘墟与阴陵泉 /118
7. 乳肿:取乳根与少泽 /120

8. 产后乳汁不足:取前谷与乳根 /122

五、腹部病症 /124

1. 便秘:取照海与支沟 /124

2. 呕吐:取日月与意舍 /126

3. 腹胀:取悬钟与阴谷 /128

4. 吐泻:取脾俞与三焦俞 /130

5. 水肿、腹泻:取水分与阴交 /132

6. 各种腹疾:取上脘与中脘 /134

7. 腹中肿瘤₁:取天枢与公孙 /136

8. 腹中肿瘤₂:取行间与三阴交 /138

9. 腹中肿瘤₃:取内庭与商丘 /140

10. 腹中肿瘤₄:取章门与行间 /142

11. 肝胆疾病₁:取期门与至阳 /144

12. 肝胆疾病₂:取肝俞与胆俞 /146

13. 黄疸病:取胃俞与肝俞 /148

14. 疝气₁:取承浆与带脉 /150

15. 疝气₂:取筑宾与大敦 /152

16. 消渴病:取阳池与太溪 /154

六、生殖泌尿病症 /156

1. 妇科疾病:取阴交与中极 /156

2. 月经过时不止:取血海与隐白 /158

3. 男性性功能障碍:取关元与大赫 /160

4. 遗精:取中封与曲泉 /162

5. 泌尿疾病:取膀胱俞与肾俞 /164

七、酸痛病症 /166

1. 全身酸痛:取合谷与中渚 /166

2. 肩臂痛:取肩井与肩髃 /168

3. 上背痛:取膏肓与神道 /170

4. 肘臂紧疼:取少府与曲泽 /172

5. 肘臂手腕疼痛:取外关与腕骨 /174

6. 腰痛:取腰俞与命门 /176

7. 腰酸背痛:取肾俞与大肠俞 /178

8. 腰腿痛:取环跳与委中 /180

9. 步履艰难₁:取中封与足三里 /182

10. 步履艰难₂:取太冲与伏兔 /184

11. 步履艰难₃:取阴市与飞扬 /186

12. 半身不遂、筋紧:取阳陵泉与风市 /188

八、其他病症 /190

1. 血液病:取膈俞与血海 /190

2. 痔疮₁:取太白与二白 /192

3. 痔疮₂:取承山与长强 /194

4. 汗流不止:取颈百劳与通里 /196

5. 腋下肿块:取少海与足临泣 /198

6. 突然声哑不能言:取灵道与太渊 /200

7. 水肿:取陷谷与阳辅 /202

8. 皮肤病:取阳溪与曲池(或天井) /204

第三章

特效穴位主治歌

一、八脉交会穴主治歌 /208

1. 冲脉公孙穴主治歌 /208
2. 阴维内关穴主治歌 /208
3. 带脉临泣穴主治歌 /208
4. 阳维外关穴主治歌 /209
5. 督脉后溪穴主治歌 /209
6. 阳跷申脉穴主治歌 /210
7. 任脉列缺穴主治歌 /210
8. 阴跷照海穴主治歌 /210

二、其他特效穴位主治歌 /211

1. 足三里穴主治歌 /211

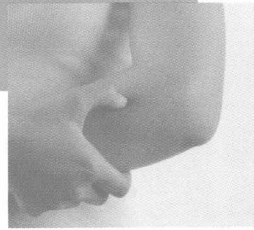
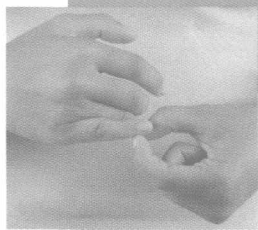
2. 内庭穴主治歌 /211
3. 曲池穴主治歌 /212
4. 合谷穴主治歌 /212
5. 委中穴主治歌 /212
6. 承山穴主治歌 /213
7. 太冲穴主治歌 /213
8. 昆仑穴主治歌 /214
9. 环跳穴主治歌 /214
10. 阳陵泉穴主治歌 /214
11. 通里穴主治歌 /215
12. 列缺穴主治歌 /215

PART ONE

第一章

认穴、取穴与配穴原则

人的全身共有 14 条主要经络（肝、心、脾、肺、肾、胆、小肠、胃、大肠、膀胱、心包、三焦、任脉、督脉），总计 361 个穴位。其中比较常用且效果较佳的约有 150 个，几乎都可在《医宗金鉴》一书的《刺灸心法要诀》中找到，再加上《玉龙歌》与《席弘赋》之后，可以说自学针灸、按摩的“工具”就具备了，接下来就是体会与练习功夫。为了让初学者也能一目了然，以下从最基础的“认穴、取穴”谈起。

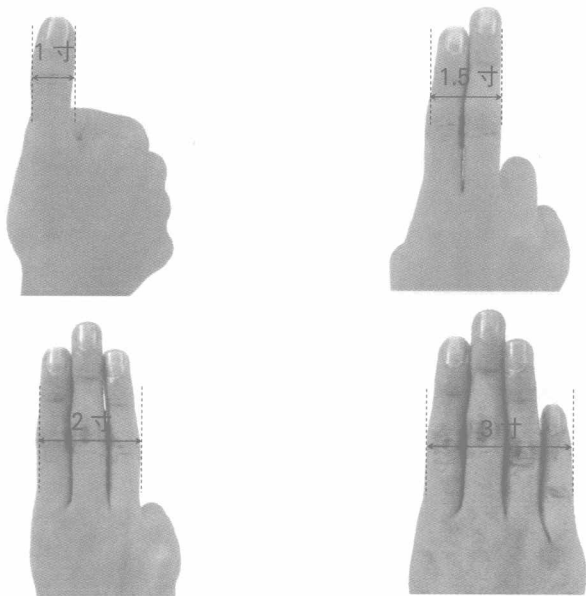


一、认穴与取穴的基本原则

每个人的身材长短、肌肉肥瘦、骨骼粗细等，都会因遗传、地域、人种而有很大差异，例如北方人普遍较南方人高大，西方人士通常比东方民族壮或胖。因此若以同样的度量方法来取穴或治疗，可能会有“过”与“不及”的误差。故而从古到今，中医师与针灸师均依照先贤所定下来的规矩来取穴，比如“手指同身寸取穴法”，以及依身材比例所订的“骨度分寸折量法”。另外，我们还可通过学习临床上简便易行的取穴方法以及“阿是穴”的取穴法则，来作为辅助方法帮助定位。

1. 手指同身寸取穴法

以患者本人手指的宽度或长度为标准来取穴的方法称为“手指同身寸取穴法”。通常都以患者的一个拇指宽度作为1寸，示指与中指合并的宽度为1.5寸，示指、中指、环指等三指合起来的宽度为2寸，示指、中指、环指、小指等四指合起来的宽度为3寸。



必须注意的是，中医师与针灸师所讲的“寸”是指“以患者手指为测量基准”的特殊测量标准，这种人体尺寸的算法与一般计量法中的尺寸有所不同。

2. 骨度分寸折量法

不管男女老少、高矮胖瘦或各个不同人种，如黄种人、黑种人、白种人等等，都可按照人体的骨骼结构、发际、乳头、肌肉横纹等明显特征，以“比例大小”来计算、估量出穴位所在，而且八九不离十。这个大致的标准如下：

眉心至前发际为 3 寸（直寸）；

前发际至后发际为 12 寸（直寸）；

眉心至第 7 颈椎棘突下（大椎穴）为 18 寸（直寸）；

耳后两乳突（完骨）之间为 9 寸（横寸）；

胸口剑突（歧骨）至肚脐为 8 寸（直寸）；

肚脐至耻骨联合上缘（横骨上廉，阴部上方）为 5 寸（直寸）；

肩胛骨内侧缘至身体后正中线为 3 寸（横寸）；

两乳之间为 8 寸（横寸，女性可用左右缺盆穴连线作为 8 寸）；

腋下至季肋（第 11 肋游离端）为 12 寸（直寸）；

腋前、后纹头至肘横纹为 9 寸（直寸）；

肘横纹至腕横纹为 12 寸（直寸）；

耻骨联合上缘（横骨上廉）至股骨内上髁上缘为 18 寸（直寸）；

胫骨内侧髁下缘（约膝关节内侧下缘骨凹处）至内踝高点为 13 寸（直寸）；

股骨大转子至膝中为 19 寸（直寸）；

臀横纹至膝中为 14 寸（直寸）；

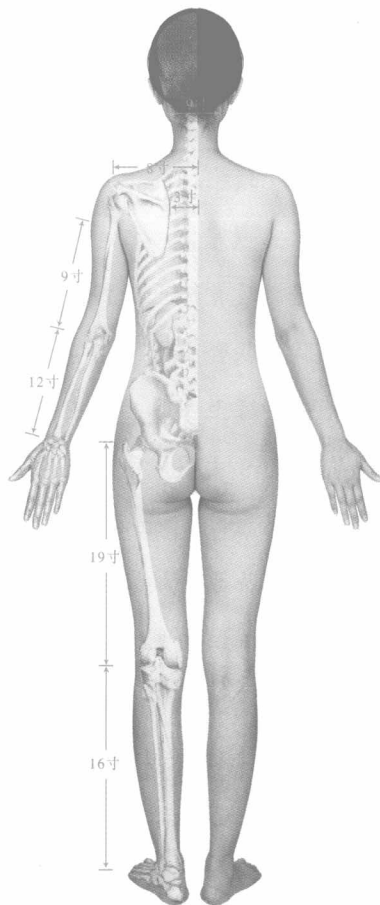
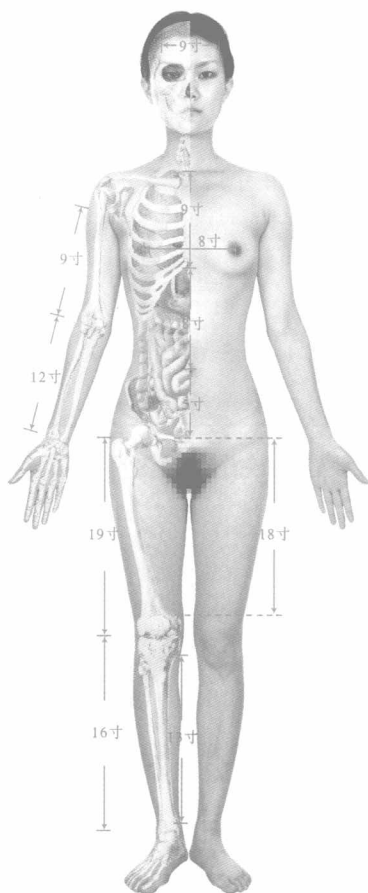
膝中至外踝高点为 16 寸（直寸）；

外踝高点至足底为 3 寸（直寸）；

两肩胛骨下角连线与脊椎相交处为第 7 胸椎；

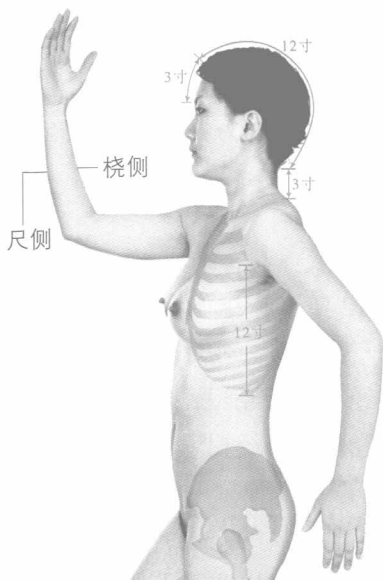
两髂后上脊最高点连线与脊椎相交处为第 4 腰椎。

注：当人体直立（或坐着）时，凡左右度量者就称为“横寸”，上下度量者就是“直寸”。



小贴士

在穴位定位的描述中，常常会提到“尺侧”、“桡侧”，那么，什么是“尺侧”与“桡侧”呢？实际上，这是一个解剖学概念。人的前臂由尺骨与桡骨组成，尺骨居前臂内侧（即小指侧），桡骨居前臂外侧（即拇指侧）。因而，尺侧即指手臂靠近小指的这一侧，而桡侧即指手臂靠近拇指的那一侧。



3. 简便取穴法

简便取穴法是临床常用的一种既简单又易行的取穴方法。例如：立正姿势，垂手，于中指端处取风市；两手虎口自然平直交叉，在示指尽端到达处取列缺；一手拇、示指张开，另一手拇指指间关节横纹放在虎口上，屈曲拇指指间关节，拇指尖指处取合谷。

4. 寻找阿是穴

倘若读者看了本书的取穴法之后，自己练习好像很难精准找到穴位所在，也不必慌张或泄气，还可以“阿是穴”作为取穴标准，也就是按压那附近的筋骨缝隙，会感到酸麻微痛、让人忍不住发出声音的，就是穴位所在。此外，科学家也已经证实穴位与经络是一种“高感应系统”，即使没有找到十分精准的穴位，只要用拳头轻轻敲打穴位周围，一样可以产生能量共振，促进经络的气血循环，从而改善身体的健康状态。这就是按揉、拍打也能缓解不适症状的原因。

二、依脏腑或经络属性配穴

配穴法通常分为两种，即十二经络原络配穴法、八脉交会穴配穴法两种。

(一)十二经络原络配穴法

人体五脏六腑的“正经”经络有 12 条（肝、心、脾、肺、肾、胆、小肠、胃、大肠、膀胱、心包、三焦），一脏对应一腑成为表里经络，例如肝经与胆经相表里，心经与小肠经相表里，脾经与胃经相表里，肺经与大肠经相表里，肾经与膀胱经相表里等等。而每一条经络又各有一个“原穴”与“络穴”，“原穴”即脏腑原气所经过和留止的穴位，而“络穴”则系络脉所属的穴位，其功能就在沟通表里两经，疏通、调和表里两经的气血，以改善不适或疾患。

因此当身体有病，而且病灶在脏腑时，我们就可以根据问题所在，决定“脏取原穴、腑取络穴，或腑取原穴、脏取络穴”，进行针灸、按摩或敲打，从而达到治疗或改善症状之功效。根据中医数千年来的研究与治疗经验，已经归纳出十二表里经的原穴和络穴，以及彼此的搭配原则，熟记之后可以大大缩短配穴摸索时间。这个配穴原则为，互为表里关系的两经，分别取一条经的原穴（或络穴）与另一经的络穴（或原穴）相配，概括如下：

十二经脉表里关系	原 穴	络 穴
肺经与大肠经	肺经太渊	大肠经偏历
	大肠经合谷	肺经列缺
脾经与胃经	脾经太白	胃经丰隆
	胃经冲阳	脾经公孙
心经与小肠经	心经神门	小肠经支正
	小肠经腕骨	心经通里

十二经脉表里关系	原 穴	络 穴
肾经与膀胱经	肾经太溪	膀胱经飞扬
	膀胱经京骨	肾经大钟
三焦经与心包经	三焦经阳池	心包经内关
	心包经大陵	三焦经外关
胆经与肝经	胆经丘墟	肝经蠡沟
	肝经太冲	胆经光明

要记住这个彼此的对应关系,也可背诵《十二经表里原络总歌》。

十二经表里原络总歌

脏腑有病均宜刺，
 原络表里相随看；
 肺原太渊大偏历，
 大肺合谷列缺端；
 脾原太白胃丰隆，
 胃脾冲阳公孙间；
 心原神门小支正，
 小心腕骨通里边；
 肾原太溪膀胱飞扬，
 膀胱肾京骨大钟班；
 三焦阳池包内关，
 包原大陵焦外关；
 胆原丘墟肝蠡沟，
 肝胆太冲光明闲。

●任何系统都可以取两穴

在这个配穴原则之下，任何的组织、系统有病时，只要选用两个相应穴位针刺或按摩，就可以达到缓解的作用，相当奇妙。譬如：

1、肺经疾病：取太渊与偏历

当有肺经疾病，如胸胀、水泻和尿频，或忽冷忽热、咳嗽、气喘与短气，或皮肤、肩膀前后麻木疼痛，都可以用肺经的原穴太渊穴，配上大肠经的络穴偏历穴来治疗。

太渊 Tàiyuān (LU9)

本穴为手太阴肺经俞穴、原穴和母穴。《难经·四十五难》曰：“脉会太渊。”太渊穴为所有脉搏之交会穴，可以治疗一切呼吸系统疾病。

[定位] 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉桡侧凹陷中（靠近手的脉搏搏动处）。左右各一。

[按摩法] 以拇指指压本穴 30 秒，连续按压 5 次以上；或握空拳，以拳头下缘肌肉敲打本穴数分钟。左右穴都做。

[针灸法] 避开桡动脉（避开血管），直刺 0.2~0.3 寸，也可用灸。

取穴图解



按摩图解



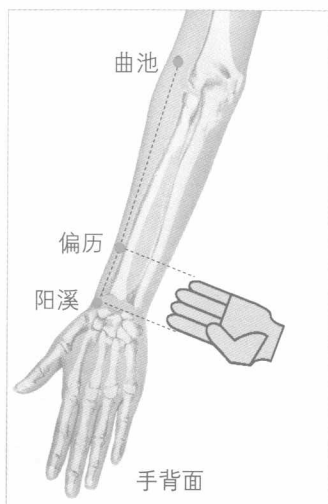
《刺灸心法要诀》：

◎肺经原络应刺病，胸胀溏泻小便频，洒翕寒热咳喘短，木痛皮肤肩缺盆。

009

依脏腑或经络属性配穴

取穴图解



按摩图解



偏历 Piānlì (LI6)

本穴为手阳明大肠经的络穴，能联络、沟通并作用于大肠经与肺经。

[定位] 侧腕屈肘，在前臂背面桡侧，阳溪穴与曲池穴的连线上，由阳溪穴往上3寸（约患者四横指宽，前臂外侧缘1/4处）。左右各一。

[按摩法] 以拇指指压本穴30秒，连续按压5次以上；或握空拳，以拳头下缘肌肉敲打本穴数分钟。左右穴都做。

[针灸法] 直刺或斜刺0.5~0.8寸，也可灸。

2、大肠经疾病：取合谷与列缺

当有大肠经疾病，如手拇指、示指僵化不顺，或肩臂疼痛、皮肤麻木，或面颊腮肿、耳鸣耳聋，皆可以大肠经的原穴合谷穴，配肺经的络穴列缺穴一起治疗。

合谷 Hégu(LI4)

本穴为手阳明大肠经的原穴，具有升清降浊、疏风散表、宣通气血功能，为四总穴之一。歌云“面口合谷收”，亦即所有颜面与口部的疾病都可以利用合谷穴来治疗，包括头、脸、鼻、口、齿、喉等处，出现疼痛、疔疮或者气喘等，都可针刺或指压本穴来改善。

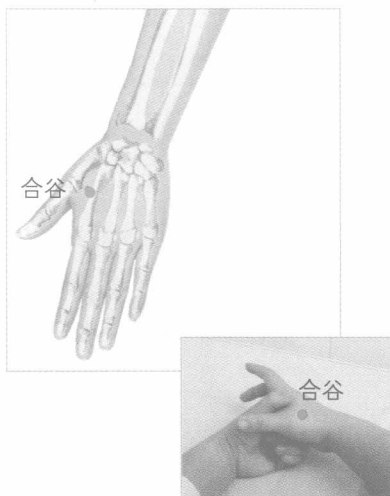
[定位] 手背虎口上，在第1、2掌骨之间，约第2掌骨桡侧中点处。左右各一。

[快速取穴] 将左手拇指的指关节横纹，正对着右手拇指、示指之间的指蹼缘上（虎口），则左手拇指指尖所指之处就是右手的合谷穴。

[按摩法] 以拇指指压本穴30秒，连续按压5次以上；或握空拳，以拳头下缘肌肉敲打本穴数分钟。左右穴都做。

[针灸法] 直刺或斜刺0.5~1寸，可灸。但孕妇不宜。

取穴图解



按摩图解



《刺灸心法要诀》：

◎大肠原络应刺病，火次不用肩臂疼，气满皮肤木不仁，面颊腮肿耳聾鸣。

列缺 Lièquē(LU7)

本穴为手太阴肺经的络穴，也是八脉交会穴之一，能联络、沟通并作用于肺经与大肠经。列缺穴亦为四总穴之一，歌云“头项寻列缺”，亦即凡是头颈部诸疾都可以利用列缺穴来缓解，尤其对于热病的治疗效果更佳。一般而言，若患者脉气太过，则本穴往往会肿硬或隆起，而当患者脉气虚时，本穴又会下陷，这些现象可作为辨别病人身体虚实的参考。

〔定位〕 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹往上1.5寸（约患者二横指宽）。左右各一。

〔快速取穴〕 两手虎口交叉，一手示指按在桡骨茎突上，则指尖下的浅凹陷处即是本穴。

〔按摩法〕 以拇指按着本穴，向手肘方向推按、指压30秒，连续按压5次以上；或握空拳，以拳头下缘肌肉敲打本穴数分钟。左右穴都做。

〔针灸法〕 向上斜刺0.3~0.5寸，也可灸。

取穴图解



按摩图解

