

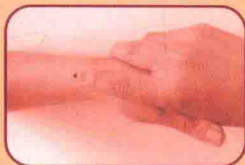
70个 常用重要穴位

临证精解

主 编 杨朝义

审 定 吴中朝

浓缩穴位之精华



剖析应用之精髓



中国医药科技出版社

70个常用重要穴位 临证精解

主 编 杨朝义
审 定 吴中朝

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书精选 70 个临床常用重要穴位进行详解,所选腧穴都是临床应用广泛、疗效明显、操作简便、风险较小的穴位,其中很多穴位对某些疾病有着特殊治疗作用。书中对每个穴位均有配图,并从穴位多个角度进行了详细介绍。内容全面实用,适合广大中医师、推拿按摩师、针灸医学生及中医爱好者等参考阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

70 个常用重要穴位临证精解 / 杨朝义主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5067-8848-9

I. ① 7… II. ① 杨… III. ① 穴位疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 272772 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{1}{2}$

字数 232 千字

版次 2017 年 1 月第 1 版

印次 2017 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8848-9

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主 编 杨朝义

编 委 (按姓氏笔画排序)

王宝滨 田光波 李梦然 杨 娜

陈 建 范秋红

审 定 吴中朝



前 言

针灸疗法历史悠久，其产生时间可以追溯到新石器时代，是我国劳动人民智慧的结晶。因其有疗效显著、作用广泛、简便易行、费用低廉等优势特点，至今昌盛不衰，并且已经传遍世界各地，成为世界非物质文化遗产之一，是世界医学不可分割的组成部分。

针灸施术、推拿按摩、经络养生等，均离不开穴位，这些治疗措施都是通过穴位发挥作用的，学习针灸首要的任务就是掌握穴位。仅在十二正经就有 360 多个穴位，如果再加经外奇穴、经验穴等则难以计数。如何较快地掌握最基本、最常用穴位，对针灸初学者来说是非常重要的。因为每一个穴位都有多种治疗作用，和药物一样，非常复杂，要逐一记住实属不易。尤其在短时间之内更难做到，即使是一些经验丰富的针灸师，也往往难以全面掌握。只有由博返约，抓住要领，掌握原则，执简驭繁，临床应用才能得心应手，左右逢源。临床中经验丰富的针灸大家平时最常用的穴位也仅有几十个穴位而已，历史上有名的一些针灸前辈，一生中常用几个穴位交互配用即可治疗全身疾病。如马丹阳仅用 12 个穴位便可治疗全身疾病，窦汉卿仅用八脉交会穴也能治疗全身疾病，这都是历史上善用经穴的杰出代表。现代针灸名家张世杰前辈也是常用 3 个穴位便可治疗上百种疾病。

由此可见，针灸学的发展并不是靠着穴位众多、新穴出现而发展，而是凭借对原有的穴位深入研究，明确穴性、知穴之属、辨穴之长、熟穴之伍、明穴之用、穴尽其用，而充分发挥穴位的治疗作用的。书中对临床运用广泛、疗效可靠、操作风险低、具有实用性的 70 个穴位，深入分析，全面总结，以临床理论与实践相结合的方式对每个穴位的作用规律做了提炼和概括，若能真正掌握这些穴位，足以得心应手地应对临床治疗。

本书虽然介绍的是穴位，但全书始终以临床实用性为原则，是笔者二十余年临床经验的总结。尤其在中国中医科学院吴中朝教授的指导审定下，本书得以升华，在此表示最诚挚的感谢。同时要向对本书插图提供帮助的郑芳华女士、李红先生表示衷心感谢。

由于水平所限，书中难免有疏漏，恳请各位同道师长提出宝贵意见，以使本书日臻完善。

杨朝义于北京
2016年10月

目 录

手太阴肺经

尺泽	1
孔最	4
列缺	7
少商	12

手阳明大肠经

合谷	16
手三里	21
曲池	25
迎香	30

足阳明胃经

颊车	33
下关	35
天枢	38
归来	41
梁丘	44
足三里	46
上巨虚	52

条口	54
丰隆	56
内庭	60

足太阴脾经

隐白	64
公孙	67
三阴交	69
地机	74
阴陵泉	76
血海	79

手少阴心经

通里	82
神门	85

手太阳小肠经

少泽	89
后溪	91
天宗	95
听宫	97

足太阳膀胱经

睛明	100
肺俞	103

膈俞	106
肾俞	109
大肠俞	113
委中	115
承山	119
昆仑	122
申脉	125
至阴	128

足少阴肾经

涌泉	132
太溪	135
照海	140
复溜	143

手厥阴心包经

内关	147
大陵	151
劳宫	154

手少阳三焦经

液门	158
中渚	160
外关	163
支沟	166
翳风	170

足少阳胆经

风池	173
环跳	176
阳陵泉	179
悬钟	183
丘墟	187

足厥阴肝经

大敦	191
行间	194
太冲	198

督脉

大椎	203
风府	206
百会	209
水沟	214
印堂	217

任脉

中极	220
关元	222
气海	226
中脘	230
膻中	233

手太阴肺经

尺 泽

尺泽归属于手太阴肺经，为手太阴肺经脉气所入之合穴，在五行中属水。本穴具有宣肺降气，泻火降逆，舒筋止痛的作用。是临床治疗外邪袭肺所致喘咳实证和筋骨病之要穴，临床多用泻法和刺血的方法。

本穴首见于《灵枢·本输》。“尺”，此指尺部，古代以腕后至肘为一尺，从腕至肘之前臂这一部位；“泽”，指沼泽，凹陷处，从水，水之聚集也。本穴为肺经合穴属水，喻手太阴经脉气至此，如水之归聚，因穴在去腕后一尺之肘横纹浅凹之处，如水注沼泽，故名尺泽，别名“鬼受”“鬼堂”。

【穴性】

清肺热，止咳喘，舒筋通络（根据其穴性，主要用于西医学中的呼吸系统疾病及运动系统疾病）。

【定位】

在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中（图 1-1）。

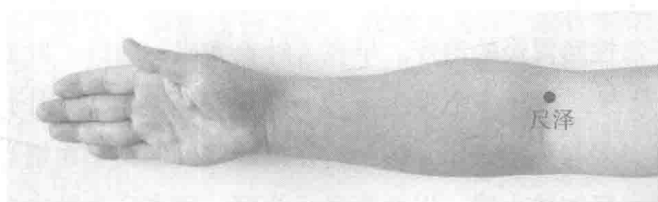


图 1-1 尺 泽

【取穴方法】

取穴时将手掌向上，微屈肘，在肘横纹与肱二头肌腱桡侧缘的交点处取穴。

【主治】

- (1) 呼吸系统疾病：感冒，咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛。
- (2) 筋病：肩周炎，臂丛神经痛，肩臂痛，手指拘挛不伸，膝痛。
- (3) 其他：还常用于急性吐泻，急性胃痛，中暑，小儿惊风，小便不利，荨麻疹等。

【操作方法】

直刺0.5~1寸，不宜太深，一般不宜超过1寸。也常以点刺放血为用。可灸，但临床较少用之。

【经验总结】

(1) 本穴是治疗呼吸系统疾病常用穴。尺泽为肺经之合穴，“合主逆气而泄”，因此用之能降逆平喘；尺泽为肺经之子穴，根据子母补泻法中“实则泻其子”的理论，当肺之实证时即泻尺泽。以上两点有相似之意，故用之能清泄肺热、宣肺降气、泄血热、祛毒邪。对呼吸系统的气喘、胸闷、呼吸困难、咳嗽、感冒初期及正在传变发展过程的患者均能治之。临床所见的急性咳喘均为本穴适应症。

(2) 本穴是治疗筋病之常用穴。用尺泽治疗筋病有许多相关文献记载，如《肘后歌》言：“鹤膝肿劳难移步，尺泽能舒筋骨疼。”《玉龙赋》载曰：“尺泽理筋急不用。”《针灸大成》言：“紧急不开手难伸，尺泽从来要认真。”《胜玉歌》言：“尺泽能医筋拘挛。”《针灸聚英》记载：“更有手臂拘挛急，尺泽刺深去不仁。”由此可见，尺泽治疗筋病是古代医家长期临床实践经验之总结。用尺泽可治疗肩周炎、肘臂痛、上肢痿证、臂丛神经痛、手指拘挛不伸及膝痛等病，临床常与曲池、手三里、阳陵泉等合用，多以提插泻法用之，也常用刺血疗法。

(3) 可用于急性肠胃炎的治疗。早在《针灸大成》载曰：“吐血尺泽功无比。”《针灸资生经》载有：“尺泽主呕泄上下出，肺下痛。”临床常用于急性胃肠炎的上吐下泻之症状，多与委中合用，运用时在尺泽穴处的明显血络点刺出血，出血不畅者，于点刺完后加拔火罐，以血变色止为度。因本穴为肺之合水穴，合主逆气而泄，刺血治疗具有清血热、泄毒邪的作用，对于治疗呕吐、泄泻有确切的实效性。用本穴治疗急性呕吐，事出有据，验之有效。如笔者曾治一名学生，突发急性神经性呕吐，呕吐非常剧烈，到诊治时已呕吐十余次，非常痛苦，于是立

刻在尺泽点刺放血，加内关、公孙、足三里针刺，使呕吐于15分钟内立止，由此让学生亲眼目睹了针灸在急性病症治疗中的良好疗效，增强了对针灸学习的兴趣与自信心。再如，患者中年女性，突发急性呕吐，症状剧烈，赶20里地来治疗，经针刺相关穴位20余分钟病情不能缓解，于是在尺泽穴点刺放血，经刺血10分钟左右，呕吐而止，观察20多分钟，未再呕吐，1次治疗而愈。临床曾治疗相关患者数例，确有实效，非常值得临床进一步深入研究，并加大临床推广运用。

【常用配穴】

- (1) 尺泽配委中治疗急性吐泻（以刺血为用）。
- (2) 尺泽配曲池可治疗肘臂挛痛、膝痛。
- (3) 尺泽配少商治疗咽喉肿痛。
- (4) 尺泽配孔最、鱼际、上星治疗肺热咳血、鼻衄。
- (5) 尺泽配中府、鱼际、孔最、肺俞治疗急性哮喘。
- (6) 尺泽配肺俞、列缺治疗风热咳嗽。
- (7) 尺泽配内关、膻中、肺俞治疗胸痛。
- (8) 尺泽配后溪透劳宫可舒筋通络。
- (9) 尺泽配合谷、曲池治疗臂、肘痛不举。
- (10) 尺泽配膏肓治疗肺癆。
- (11) 尺泽配合谷、然谷治疗癱疾、肘臂挛痛不得上举。
- (12) 尺泽配孔最、肺俞、合谷、鱼际治疗咳嗽、喘息、咽痛、咳血。

【注意事项】

本穴针刺不宜过深，《素问·刺禁论》载：“刺肘中内陷，气归之，为不屈伸。”王冰对此注曰：“肘中，谓肘屈折之中，尺泽穴也。”故针刺时应当注意不宜深刺，以免会发生上述不良现象。

本穴虽然可灸，但临床较少用之，更不能用瘢痕灸，若瘢痕灸，则会伤及到关节，造成关节损伤。

【古代文献摘录】

(1)《针灸甲乙经》卷七：振寒痲痲，手不伸，咳嗽唾浊，气高善呕，鼓颌不得汗，烦满，因为纵衄，尺泽主之。

(2)《针灸大成》卷六：主肩臂痛，汗出中风，小便数，善嚏，悲哭，寒热风痹，臑肘挛，手臂不举，喉痹，上气呕吐，口干，咳嗽唾浊，痰疟，四肢暴肿，心疼臂寒，短气，肺膨胀，心烦闷，少气，劳热，喘满，腰脊强痛，小儿慢惊风。

(3)《肘后歌》：鹤膝肿劳难移步，尺泽能舒筋骨疼。

(4)《玉龙歌》：筋急不开手难伸，尺泽从来要认真。

(5)《灵光赋》：吐血定喘补尺泽。

(6)《席弘赋》：五般肘痛寻尺泽。

(7)《杂病穴法歌》：吐血尺泽功无比，衄血上星与禾髻。

(8)《通玄指要赋》：尺泽去肘疼筋急。

(9)《玉龙赋》：尺泽理筋急之不用；肘挛痛兮，尺泽合于曲池。

(10)《胜玉歌》：尺泽能医筋拘挛。

(11)《医宗金鉴》：尺泽主刺肺诸疾，绞肠痧痛锁喉风，伤寒热病汗不解，兼刺小儿急慢风。

(12)《十四经要穴主治歌》：尺泽主刺肺诸疾，绞肠痧痛锁喉风。

(13)《备急千金要方》卷三十：气膈喜呕，鼓颌不得汗，烦心身痛。

(14)《铜人腧穴针灸图经》卷五：风痹肘挛，手臂不得举，喉痹上气，舌干，咳嗽唾浊，四肢暴肿，臂寒，短气。

孔 最

孔最归属手太阴肺经，为手太阴肺经气血深聚之郄穴，具有清热止血、润肺理气、开瘀通窍的作用，清肺止血的作用极强，是临床治疗咳血、便血、衄血之要穴。

本穴首见于《针灸甲乙经》。“孔”，孔隙，孔窍；“最”，甚也，聚也。本穴为肺经气血深聚之郄穴，擅长开瘀通窍，治孔窍病最为有效和常用，故名。

【穴性】

清肺止咳，凉血止血（根据其穴性，临床主要用于西医学中的急性呼吸系

统疾病及某些出血性疾病)。

【定位】

在前臂前区，尺泽与太渊连线上，腕掌侧远端横纹上7寸(图1-2)。

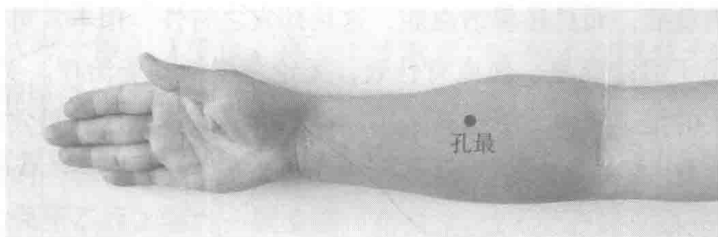


图1-2 孔 最

【取穴方法】

伸臂仰掌，先取掌后第一腕横纹及肘横纹之间的中点，由中点向上1寸(量一横指)，平该点水平线，在前臂外侧骨头的内缘(桡骨尺侧)即是本穴。

【主治】

- (1) 呼吸系统疾病：感冒，咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛。
- (2) 筋病：肩周炎，臂丛神经痛，肩臂痛，手指拘挛不伸，膝痛。
- (3) 其他：如急性吐泻，急性胃痛，中暑，小儿惊风，小便不利，荨麻疹等。

【操作方法】

直刺0.5~1寸，局部酸胀，针感可向前臂部放散，针刺时避开桡动、静脉进针，以防出血。可灸。

【经验总结】

(1) 本穴是治疗呼吸系统疾病的常用穴。孔最为手太阴肺经之郄穴，是本经气血深聚之处，郄穴善治急症，因此对急性咳嗽、气喘、咽喉肿痛等呼吸系统疾病有很好的治疗作用，是这类疾病的常用穴，临床多施以泻法。临床所见本类病患，一般常规配用本穴治疗，疗效多较满意。如曾治某一患者，女性，46岁，因工作原因而致过敏性哮喘3年余，以后经常不明原因的发作，经医院诊断为过敏性支气管哮喘，曾服用西药治疗，时轻时重，反复发作。本次到新

工作地，因刚装修的气味诱发，故来诊。处方：孔最、天突、膻中。天突留针5分钟，余穴留针40分钟后，症状基本缓解。后继续巩固治疗3次，症状完全消失。

(2) 本穴是治疗呼吸系统出血性疾病之要穴。本穴乃肺经之郄穴，阴经的郄穴不但善治急症，而且还善治血症，这是郄穴之特性。用本穴可以清泻肺热，凉血止血，用于治疗咳血、衄血有佳效，无论急慢性均能治疗。关于用本穴治疗出血性病证的报道较多，下摘录一则以供参考，郎建新用孔最穴治疗11例咳血患者 [郎建新. 用孔最穴治疗11例咳血患者. 上海针灸杂志, 1998, (5): 48] 均取效满意。

(3) 本穴治疗痔疾出血有特效作用。用孔最还能治疗痔，特别是痔伴出血者，尤为适宜，是治疗痔出血之首选穴，这是因为肺与大肠相表里之故，临床多配承山、支沟、二白、龈交运用。笔者用孔最为主穴治疗数例相关患者，疗效显著。如笔者曾治一患者，女性，38岁，痔疮病史4年，本次发作1周，疼痛剧烈，大便时剧痛难忍，并伴有鲜血，用相关穴位治疗3次，疼痛改善，便血无缓解，后经加用本穴治疗2次，便血而止。本穴在治疗痔疾出血方面临床多有相关验证，疗效肯定，故值得临床推广运用。

(4) 用本穴还能治疗消化系统疾病。用孔最治疗急性胃炎、胃痛有很好的作用，即使对久治不愈的慢性消化性溃疡也有很好的功效，特别是在此处有压痛反应点的患者更有确定的治疗效果。这是根据经络所行之用，手太阴肺经“起于中焦，下络大肠，还循胃口……”之故。高树中老师的《一针疗法》中曾有尺胃穴的临床运用，此穴定位于孔最下1寸的位置，运用原理同上，并且胃病患者在此处多有反应点（如压痛、条索状物）。当读本书后，每遇胃病患者，经仔细观察，确实发现不少患者在此处有具体反应点，特别是急性胃病患者表现更突出。

【常用配穴】

- (1) 孔最配肺俞、尺泽治疗急性咳嗽。
- (2) 孔最配少商治疗咽喉肿痛。
- (3) 孔最配天突、膻中、定喘治疗急性哮喘发作。
- (4) 孔最配承山、二白治疗痔疾出血。
- (5) 孔最配肺俞、鱼际治疗咳血。

(6) 孔最配合谷、大椎、治疗高热无汗，头痛。

(7) 孔最配哑门、天突治疗声音嘶哑。

(8) 孔最配风门、大椎治疗发热、咳嗽气喘。

【注意事项】

本穴取穴时一般先定中点，再上1寸取之，一般不宜同身寸取穴，针刺时避开桡动、静脉进针。本穴虽然可灸，但临床较少用之。

【古代文献摘录】

(1) 《针灸甲乙经》卷九：厥头痛，孔最主之。

(2) 《备急千金方》：孔最，主臂厥热痛汗不出，皆灸刺之，此穴可以出汗。

(3) 《针灸大成》卷六：主热病汗不出，咳逆，肘臂厥痛屈伸难，手不及头，指不握，吐血，失音，咽肿头痛。

列 缺

列缺归属手太阴肺经，为手太阴络脉别走手阳明之络穴，具有止咳平喘、通经活络、利水通淋、清利咽喉的作用。是临床治疗肺卫受感，宣降失常的常用穴。

本穴首见于《灵枢·经脉》。“列”，陈列，排列，裂开；“缺”，凹陷，孔隙，其穴位于桡骨茎突上方凹陷处，故名列缺，又称“童玄”“腕劳”。

【穴性】

疏风解表，宣肺利气，利咽通络（根据其穴性，临床主要用于西医学中的感冒、呼吸系统疾病、男女生殖系统疾病及颈项部病变）。

【定位】

在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中。

【取穴方法】

(1) 两手虎口自然交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，当食指尖到达凹陷处取之（图1-3-1）。