

穴位

速治 成病

邵能文◎编著

从中医的实际理论出发介绍人体经络，重点介绍了相关的穴位速查，帮助读者迅速找到穴位。

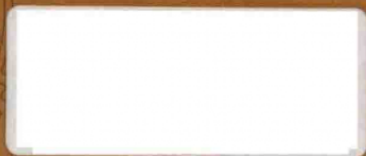


开门见山，读懂经络

穴位治疗，中国医学的瑰宝



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books



本书以中医针灸学理论为基础，全书分经络、穴位、治疗方法、穴位治疗的治则与技巧、常见病处方举例等五章。重点突出穴位速查、定位准确和便于速记这一功能。为此在经络这一章里，对每条经络的穴位都进行了纵向分部定位，并于括号内注明查找页码；在穴位这一章里，以表格的形式将全身的穴位，按头颈、腰背、胸腹、上下肢等分部列表；在治法一章中，简述了穴位治疗的23种方法及治疗技巧；在处方举例中，所列的穴位，也注明了相应的查找页码。临床使用时能快速、准确地找到所需穴位。

ISBN 978-7-5152-1111-4



9 787515 211114 >

定价：26.00元

穴位治病速成

邵能文 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位治病速成 / 邵能文编著. —北京: 中医古籍出版社, 2016. 3
ISBN 978 - 7 - 5152 - 1111 - 4

I. ①穴… II. ①邵… III. ①穴位疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307535 号

穴位治病速成

邵能文 编著

责任编辑 贾萧荣

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 15

字 数 275 千字

版 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1111 - 4

定 价 26.00 元

前言

穴位治疗的实质是什么？简单地说就是一种刺激疗法。原理有两个：一是改善局部组织器官的微循环及对局部组织器官减压；二是穴位刺激的经络效应，是通过对人体特定部位（穴位）的刺激，利用人体的自身调节功能及管理机制（神经—体液、内分泌激素及生物电等）对相关组织、器官的生理功能或病理变化起调节作用，从而达到预防保健及治疗疾病的目的。

不同部位的刺激，不同方式、不同强度的刺激，机体产生的反应也不同，从而可治疗不同的病证，这就是穴位治疗的临床价值。穴位治疗因其适应证广、疗效显著、操作简单，尤其是对一些药物难以治愈的疾病有独特的治疗效果，所以深得人民群众的喜爱。穴位治疗是我们东方医学的瑰宝，是当今世界医学的重要组成部分。

穴位治疗来源于人类长期的生活实践。50 万年前，我们的祖先就已学会用尖锐石器治疗疾病的方法，这种石器称为“砭石”，是最原始、最简单的在人体上用穴位治疗疾病的开始。人类社会经过漫长的实践，发现了刺激疗法的规律，即经络与穴位。人身上有十二经脉、奇经八脉、十五络脉，它们遍布全身，联络脏腑，沟通内外，将人体的脏腑、组织、器官联系成为一个有机的整体，而穴位就是这些经络系统设置在人体表面的哨所，即我们常说的反应点或敏感部位。一方面，穴位将接受的刺激，通过经络系统传入脏腑进行调节；另一方面又将脏腑疾病的信息通过经络系统传至体表穴位。临床上通过观察体表穴位的变化（阳性反应）来协助诊断脏腑的疾病；同时又可以通过刺激相应的穴位，达到预防和治疗脏腑疾病的目的。

穴位治疗发展到今天，其内容十分丰富，有各种不同的针具和各种不同的治疗方法，但大致可归纳为刺入法和非刺入法两大类。刺入法即针法，除以毫针作为临床治疗的主要工具外，尚有三棱针、皮肤针、皮内针、芒针、火针、电针、电磁针等等。非刺入法是以灸为代表的方法，除艾炷灸、艾条灸外，还有太乙灸、雷火灸、温灸器灸、灯草灸、保健灸、药物灸，此外还有拔罐疗法以及穴位按压等等，其操作方法都在治法一章里做了简单的介绍供读者选用。因针刺部位的不同还有体针、耳针、头针、腕针、手针、面针、鼻针……

笔者是一个从医 50 余年的基层医生，出于对穴位治疗疾病的良好感受，深知基层医生对多学科常见病多方法治疗的需求，因此将平时的临床体会及学习记录整理成书。本书以中医针灸学理论为基础，简述常见病的病因病理及临床诊断等内容。全书分经络、穴位、穴位治疗方法、穴位治疗的治则与技巧、常见病处方举例等五章。重点突出穴位速查、定位准确和便于速记这一功能。为此，在经络这一章里，对各经络的穴位实行了纵向分部定位，并于“（）”内注明查找页码；在穴位这一章里，以表格的形式，将全身的穴位，按头颈、背腰、胸腹、上肢、下肢等分部列表，集中记录其穴位的定位、归经及主治功能，对常用及重点穴位作了标识，如“* * * 【】”等。在治法这一章里，简述了穴位治疗的 23 种方法及治疗技巧。在处方举例中，所列的穴位，亦注明查找页码。临床使用时，能快速、准确地找到所需穴位；选用局部取穴或远端取穴都可一目了然。

本书对人体穴位分部的介绍，一方面是按人体解剖学划分；另一方面，是以穴位功能及定位时所要求的体表标志来划分其归属。如将治疗脏腑疾病的穴位或以脊柱为标志来定位为穴位，划归背部；而将治疗肩部疾病功能的穴位或以肩胛骨、肩关节为体表标志来定位的穴位划归上肢的肩部。

目 录

第一章 经络	1
第一节 概论	1
第二节 十四经脉循行部位与穴位分布关系	2
第三节 人体经络、穴位分部速查表	8
第二章 穴位	15
第一节 腧穴的概念	15
第二节 腧穴定位法	16
第三节 穴位分部、定位、主治表	17
第三章 穴位治疗的方法	60
第一节 针法	60
第二节 灸法	80
第四章 穴位治疗的法则与技巧	96
第一节 辨证方法	96
第二节 施治方法	99
第三节 取穴方法	101
第四节 治疗的要领与技巧	104
第五节 常用穴位部分歌诀	107
第五章 常见病证处方举例	113
第一节 一般病证	113
第二节 脑、神经病证	121
第三节 心理、精神病证	133
第四节 胸、呼吸系统病证	139
第五节 心脏、血管、循环系统、代谢病证	145
第六节 腹、消化系统病证	154

第七节	泌尿、生殖系统病证·····	167
第八节	骨、关节、软组织病证·····	174
第九节	传染病科病证·····	185
第十节	儿科病证·····	191
第十一节	妇、产科病证·····	195
第十二节	五官科病证·····	206
第十三节	皮肤科病证·····	217
索引	·····	224

第一章 经 络

第一节 概 论

中医认为人体内外遍布经络穴位。经络学说是中医学理论的重要组成部分。经络理论也是针灸临床辨证归经，循经取穴，针刺补泻的应用依据。

经络是经脉和络脉的总称，是人体运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯串上下的径路。“经”有路径的含义，为经络系统中直行的主干；“络”有网络的含义，为经脉所分出的侧支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体。

经络有十二经脉和奇经八脉。十二经脉是手足三阴经，手足三阳经的总称。它们是经络系统的主体，故称正经。奇经八脉指任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。络脉指十五络、孙络、浮络等等。

十二经脉在体表左右对称分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。其基本循行走向是，手三阴经起于胸部，从胸走手，分布于上肢的屈侧面及掌指之掌侧面，止于手指末端并交会于手三阳经。手三阳经起于手指，从手走头，分布于上肢的伸侧面及掌指之背侧面，于头部与足三阳经交会。足三阳经起于头部，从头走足，分布于头项、背腰及下肢的前面、外侧面和后面，至足趾与足三阴经交会。足三阴经从足走胸，分布于下肢的内侧面，循行于腹胸部，在胸上外侧与手三阴经交会。

任脉起会阴部（会阴穴），沿腹、胸部前正中线上行，止于颏唇沟（承浆穴），联手、足三阴经脉；督脉起至会阴部后（长强穴），沿后正中线向上行至头顶，向前向下，止于上唇系带（龈交穴），联手、足三阳经脉。

腧穴就是十二经脉及任脉、督脉注入肌肤体表的敏感部位（反应点）。除任、督脉以外的奇经八脉及络脉，只是在经脉与脏腑间、经脉与经脉间、经脉与体表间起网络联系作用，其本身并无穴位。所以有腧穴的经络只有十四条。

第二节 十四经脉循行部位与穴位分布关系

(附穴位速查页码)

【手三阴从胸走手】

手太阴肺经 (LU) 11 穴

起上胸外侧：中府 云门 (34)

上臂内侧：天府 侠白 (42)

肘屈面：尺泽 (43)

前臂桡侧：孔最 列缺 经渠 (43)

腕：太渊 (45)

掌：鱼际 (46)

止拇指端桡侧：少商 (47)

手少阴心经 (HT) 9 穴

起腋顶点：极泉 (34)

上臂内侧：青灵 (42)

肘尺侧：少海 (43)

前臂掌面尺侧：灵道 通里 阴郄 (43)

腕：神门 (45)

掌：少府 (46)

止小指端桡侧：少冲 (47)

手厥阴心包经 (PC) 9 穴

起胸乳外侧：天池 (34)

上臂内侧：天泉 (42)

肘屈侧：曲泽 (43)

前臂正中：郄门 间使 内关 (44)

腕正中：大陵 (45)

掌心：劳宫 (46)

止中指端：中冲 (47)

【手三阳经从手走头】

手阳明大肠经（LI）20 穴

起食指端桡侧：商阳（47）

手背：二间 三间 合谷（46）

腕背：阳溪（45）

前臂桡侧：偏历 温溜 下廉 上廉 手三里（44）

肘：曲池（43）

臂外侧：肘髎 手五里 臂臑（42）

肩：肩髃 巨骨（41）

颈外侧：天鼎 扶突（25）

上唇：口禾髎（21）

止鼻翼旁：迎香（21）

手太阳小肠经（SI）19 穴

起小指端尺侧：少泽（48）

手背：前谷 后溪（47）

腕尺侧：腕骨 阳谷 养老（46）

前臂尺侧：支正（44）

肘：小海（43）

肩后侧：肩贞 臑俞 天宗 秉风 曲垣 肩外俞 肩中俞（41）

颈前外侧：天窗 天容（25）

面：颧髎（19）

止耳前：听宫（19）

手少阳三焦经（SJ）23 穴

起无名指端尺侧：关冲（48）

手背：液门 中渚（47）

腕背：阳池（46）

前臂伸面正中：外关 支沟 会宗 三阳络 四渎（45）

肘：天井（43）

上臂外侧：清冷渊 消泺 臑会（42）

肩后侧：肩髎 天髎（41）

颈：天牖（25）

耳后：翳风 瘰脉（20）

耳颞区：颞息 角孙（20） 耳门 耳和髎（19）

止眉梢：丝竹空（18）

【足三阳经从头走足】

足阳明胃经（ST）45 穴

起眼眶下缘：承泣 四白（17）

鼻口外：巨髎 地仓（21）

下合角前：大迎（18）

耳前向上：颊车 下关（18） 头维（19）

颈前向下：人迎 水突 气舍 缺盆（25）

胸（中旁4寸）：气户 库房 屋翳（33） 膺窗 乳中 乳根（34）

上腹：（中旁2寸） 不容 承满 梁门（35） 关门 太乙 滑肉门（36）

脐：（中旁2寸）天枢（36）

下腹：（中旁2寸）外陵 大巨 水道 归来 气冲（37）

大腿前：髀关 伏兔 阴市 梁丘（50）

膝：犊鼻（51）

小腿前外侧：足三里 上巨虚 条口（52） 下巨虚 丰隆（53）

踝：解溪（54）

足背：冲阳 陷谷 内庭（56）

止二趾末端外侧：厉兑（57）

足太阳膀胱经（BL）67 穴

起目内眦内上方：睛明 攒竹（17）

头部：（中旁1.5寸）：眉冲 曲差 五处 承光 通天 络却（22）

枕项：（旁1.3寸）：玉枕 天柱（24）

背[1]（旁1.5寸）：大杼 风门 肺俞 厥阴俞 心俞（27） 督俞 膈俞 肝俞 胆俞 脾俞 胃俞（28）

腰：三焦俞 肾俞 气海俞 大肠俞 关元俞（30）

骶尾：小肠俞 膀胱俞 中膂俞 白环俞 上髎 次髎 中髎 下髎 会阳（30）

大腿后：承扶 殷门（50）

腠：浮郄 委阳 委中（51）

背[2]（中旁3寸）：附分 魄户 膏肓 神堂（28） 臆譔 膈关 魂门

阳纲 意舍 胃仓 (29)

腰臀：肓门 志室 胞育 秩边 (23)

小腿合阳 承筋 承山 飞扬 跗阳 (53)

踝：昆仑 仆参 申脉 (55)

足背外侧：金门 京骨 束骨 足通谷 (56)

止小趾端外侧：至阴 (57)

足少阳胆经 (GB) 44 穴

起目外眦旁：瞳子髎 (18)

耳前：听会 上关 (19)

颞：颌厌 悬颅 (19) 悬厘 曲鬓 率谷 (20) 天冲 (20)

耳后：浮白 头窍阴 完骨 (20)

头 (额)：本神 (神庭旁开 3 寸) (22) 阳白 (18) 头临泣 (22)

目窗 (22) 正营 承灵 (23)

项：脑空 风池 (23)

肩：肩井 (41)

腋胁：渊腋 辄筋 日月 京门 (34)

侧腹：带脉 五枢 维道 (38)

髀：居髎 环跳 (50)

大腿：(外侧) 风市 中渎 (50)

膝：膝阳关 阳陵泉 (51)

小腿：(外侧) 阳交 外丘 光明 阳辅 悬钟 (53)

踝：丘墟 (55)

足背：足临泣 地五会 侠溪 (56)

止四趾端外侧：足窍阴 (57)

【足三阴经从足走胸】

足太阴脾经 (SP) 21 穴

起大趾端内侧：隐白 (57)

足背内侧：大都 太白 公孙 (56)

内踝前：商丘 (55)

小腿内侧：三阴交 漏谷 地机 (54)

膝内侧：阴陵泉 (52)

大腿内侧：血海 箕门 (51)

下腹（中旁4寸）：冲门 府舍 腹结（38）

脐（中旁4寸）：大横（36）

上腹（中旁4寸）：腹哀（36）

胸（中旁6寸）：食窦 天溪 胸乡 周荣（34）

止腋中线：大包（34）

足少阴肾经（KI）27 穴

起底足：涌泉（57）

踝：（内侧）然谷 太溪 大钟（55） 水泉 照海（55）

小腿：（内侧）复溜 交信 筑宾（54）

腠：阴谷（52）

下腹：（中旁0.5寸）横骨 大赫 气穴 四满 中柱（37）

脐：（中旁0.5寸）盲俞（36）

上腹：商曲 石关 阴都 腹通谷 幽门（35）

胸（中旁2寸）：步廊 神封 灵墟 神藏 彘中（33）

止锁骨下：俞府（33）

足厥阴肝经（LR）14 穴

起足大趾端外侧：大敦（57）

足背：行间 太冲（57）

踝：中封（55）

小腿：（内侧）蠡沟 中都（54）

膝：（内侧）膝关 曲泉（52）

大腿：（内侧）阴包 足五里（51）

腹股沟：阴廉 急脉（38）

腹侧：章门（38）

止胸（乳下6肋间）：期门（34）

任脉（CV）24 穴

起阴部：会阴穴（37），沿前正中线向上行

下腹：曲骨 中极 关元（37） 石门 气海 阴交（36）

脐：神阙（36）

上腹：水分 下脘 建里 中脘 上脘 巨阙 鸠尾（35）

胸：中庭 膻中 玉堂 紫宫 华盖 璇玑（33）

颈：天突 廉泉（24）

止颏唇沟：承浆（24）

督脉（GV）28 穴

起尾骨端下：长强穴（29），沿后正中线向上行。

骶：腰俞（29）

腰：腰阳关 命门 悬枢（29）

背：脊中 中枢 筋缩 至阳 灵台 神道 身柱 陶道（27）

项：大椎 哑门 风府（23）

枕：脑户 强间 后顶（23）

顶前：百会 前顶 囟会 上星 神庭（22）

鼻、口：素髻 水沟 兑端（21）

止上唇系带：龈交（21）

经外奇穴 EX

头部经外奇穴（EX-HN）33 穴

额中 印堂 山根 鱼腰 上明（18） 鱼尾 太阳 球后（18） 牵正 听穴 耳尖（19） 兴奋 安眠（20） 上迎香 内迎香 聚泉 海泉 金津 玉液（21） 四神聪 当阳（23） 颈百劳 翳明（24） 颈夹脊 新设 崇骨 血压点 定喘 喘息 外定喘（24） 扁桃体 止呕 上廉泉（25）

背部经外奇穴（EX-B）13 穴

巨阙俞（21） 华佗夹脊 四花 胃脘下俞 骑竹马（28） 腰奇 精宫 下极俞 十七椎下 阳痿穴（29） 痞根 腰宜 腰眼（31）

腹部经外奇穴（EX-CA）10 穴

胃上（36） 脐中四边 三角灸（36） 止泻 胞门（38）

上肢经外奇穴（EX-UE）23 穴

肩前 举肩 肩后 脾缝 肩内陵（42） 肘尖 斗肘（43） 二白 手逆注（45） 中泉 腰痛点（46） 手心（46） 上合谷 外劳宫 八邪 八关（47） 四缝（48） 中魁 落枕 大骨空 小骨空 十宣 十二井穴（48）

下肢经外奇穴（EX-LE）20 穴

环中 坐骨（50） 百虫窝 迈步（51） 髌骨 鹤顶 内膝眼 外膝眼 陵后（52） 落地 胆囊穴 阑尾穴（54） 外踝尖 内踝尖 女膝（55） 四关 八风（57） 独阴 气喘 里内庭（58） 子户 气门（38） 提托 维胞 子宫（39）

第三节 人体经络、穴位分部速查表

头部穴位速查表

部位	经络	穴位
眼额区	足阳明	承泣 四白 (17)
	足太阳	睛明 攒竹 (17)
	足少阳	瞳子 阳白 (18)
	手少阳	丝竹空 (18)
	经外奇穴	额中 印堂 山根 鱼腰 上明 鱼尾 太阳 球后 (18)
耳前区	足阳明	大迎 颊车 下关 (18)
	足少阳	听会 上关 (19)
	手太阳	颧髎 听宫 (19)
	手少阳	耳门 耳和髎 (19)
	经外奇穴	牵正 听穴 耳尖 (19)
耳颞区	足阳明	头维 (19)
	足少阳	颌厌 悬颅 (19) 悬厘 曲鬓 率谷 (20) 天冲 浮白 头 窍阴 完骨 (19)
	手少阳	翳风 瘰脉 颅息 角孙 (20)
	经外奇穴	兴奋 安眠 (20)
口鼻区	任	承浆 (21)
	督	素髎 水沟 兑端 龈交 (21)
口鼻区	手阳明	口禾髎 迎香 (21)
	足阳明	巨髎 地仓 (21)
	经外奇穴	上迎香 内迎香 聚泉 海泉 金津 玉液 (21)
顶前区	督	百会 前顶 囟会 上星 神庭 (22)
	足太阳	眉冲 曲差 五处 承光 通天 络却 (22)
	足少阳	本神 头临泣 目窗 (22) 正营 承灵 (23)
	经外奇穴	四神聪 当阳 (23)

续表

部位	经络	穴位
枕项区	督	大椎 哑门 风府 脑户 强间 后顶 (23)
	足少阳	脑空 风池 (23)
	足太阳	玉枕 天柱 (24)
	经外奇穴	翳明 颈百劳 (24) 颈夹脊 新设 崇骨 血压点 定喘 外定喘 喘息 (24)
颈前区	任	天突 廉泉 (24)
	手阳明	天鼎 扶突 (25)
	手太阳	天窗 天容 (25)
	手少阳	天牖 (25)
	足阳明	人迎 水突 气舍 缺盆 (25)
	经外奇穴	扁桃体 (25) 上廉泉 止呕 (25)

注：头面部为诸阳之首，是手三阳经、足三阳经交汇之处。其中手阳明经止于鼻侧的“迎香”，足阳明经起于眼眶下缘的“承泣”；手太阳经止于耳前的“听宫”，足太阳经起于目内眦上方的“睛明”；手少阳经止于眉梢的“丝竹空”，足少阳经起于目外眦旁的“瞳子髎”。面部穴位的分布概况是：正中线、下唇以下及颈部为任脉；上唇系带以上至头顶、项为督脉；督脉外侧为足太阳经，任脉的外侧为手阳明、足阳明经；手太阳经循行于耳前面部，手少阳经循行于耳后至耳前上部，其余的侧头部及颞部为足少阳经循行部位

背腰部穴位速查表

部位	经络	穴位
背中线	督脉	陶道 身柱 神道 灵台 至阳 筋缩 中樞 脊中 (27)
	奇脉	巨阙俞 (27)
背中旁一线	足太阳经	大杼 风门 (27) 肺俞 (27) 厥阴俞 (27) 心俞 督俞 膈俞 肝俞 胆俞 脾俞 胃俞 (27)
	奇	华佗夹脊 四花 胃脘下俞 骑竹马 (28)
背中旁二线	足太阳经	附分 魄户 膏肓 神堂 谿谿 膈关 魂门 阳纲 意舍 胃仓 (29)
腰骶中线	督脉	长强 腰俞 腰阳关 命门 悬枢 (29)
	奇	腰奇 精宫 阳痿 下极俞 十七椎下 (29)
腰骶中旁一线	足太阳经	三焦俞 肾俞 气海俞 大肠俞 关元俞 小肠俞 膀胱俞 中膂俞 白环俞 上髂 次髂 中髂 下髂 会阳 (30)