

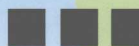
中医学习
快易通丛书

丛书主编 陈仁寿

常用针灸 100穴

方剑乔 主编

C
hangyongzhenjiu 100xue



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

中医学习
快易通丛书

丛书主编 陈仁寿

常用针灸100穴

主 编 方剑乔

副主编 林咸明 井上文

编 委 陈晓军 梁 宜 王晨瑶 吴媛媛

应晓明 谭克平 张爱军

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常用针灸 100 穴/方剑乔主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2007. 10

(中医学习快译通丛书)

ISBN 978-7-5345-5700-2

Ⅰ. 常... Ⅱ. 方... Ⅲ. 针灸疗法—穴位 Ⅳ. R224. 4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156955 号

常用针灸 100 穴

主 编 方剑乔
责任编辑 庞啸虎
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京新洲印刷有限公司
印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 9.375
字 数 240000
版 次 2007 年 10 月第 1 版
印 次 2007 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5700-2
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

腧穴,俗称穴位,是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位,也是针灸临床的施术部位。古往今来,凡欲识针灸者,必当先熟谙穴位;业针灸者,无不重视对穴位的运用和研究。但在目前沿用的 361 个十四经穴及大量的经外奇穴中,如何选其重点以掌握其精髓,对针灸初学者和从业者来说均是一个关键问题。在针灸临床,穴位的使用频度差异很大,因人、因地、因时、因病、因习惯等而异。对一个针灸医师来说,有些穴位每天要应用数十次甚至上百次,而有些穴位则可能终生都不曾用过。然而从总体而言,大多数临床针灸医师所使用的穴位大体相似。基于此,根据文献检索穴位的使用频度,结合我们的临床体会,选取了临床常用的 100 个穴位,涵盖了十四经穴和经外奇穴中的要穴,兼取古今实践之精华,着眼于实用,编写了《常用针灸 100 穴》一书。

本书的编写内容有四个特点:

1. 明列穴位的定位和取法。穴位的定位在教材上的文字描述及图示是平面(二维)的,而临床定位操作是立体(三维)的,加之不同体位、体型的变化,针灸学习者尤其是初学者,往往存在知道穴位定位但取穴不准甚至错误的情况。所以本书在穴位定位的基础上明列穴位的临床取法,使读者能即学即用。在这里要强调的是,穴位的定位虽有骨度分寸法、解剖标志法、手指同身寸法和简便取穴法,但针灸临床应首选解剖标志取穴法。

2. 突出穴位的穴性特点。与药物的作用类似,绝大多数穴位有较明确的穴性。目前大多数针灸专著不明示穴性,只有类似“某穴治某某病”的表述,这实际上有悖于中医学的“辨证论治”思想。虽然在穴性的理解上,许多医家存在不同的观点,但我们认为充分利用穴位的某些穴性特点加以学习记忆,让针灸学习者尤其是初

学者能执简驭繁,摆脱“何穴治何病”的机械学习方法,在临床上做到“辨证取穴”,灵活应用,提高疗效。

3. 穴名释义。穴位的命名均有一定的含义或典故,本书溯本求源,旁征博引,尊古而不泥古,对穴位的命名加以释义,增加趣味性,便于学习记忆。

4. 临床应用举例。根据穴位的穴性特点,对每一穴位的典型应用举例介绍,对某些疾病的特殊刺灸方法和配穴方法加以详细阐述,便于临床应用。

本书由中医高等院校及附属医院从事针灸教学、临床的教师和高年资医师编写,编写内容充分结合了他们的自身临床经验和科研成果,读者在学习和运用过程中可结合临床加以验证和修正。本书主要适合于针灸临床工作者,也适合作为针灸专业师生的参考用书和针灸爱好者的读本。由于时间仓促,其中谬误之处难免,诚盼针灸同道指正。

编 者

目 录

第一章 手太阴肺经

尺 泽	1
列 缺	4
少 商	7

第二章 手阳明大肠经

商 阳	12
合 谷	14
曲 池	18
肩 髃	22
迎 香	23

第三章 足阳明胃经

四 白	26
地 仓	29
颊 车	31
下 关	33
头 维	36
梁 门	38
天 枢	40
水 道	44
归 来	46
梁 丘	48
足三里	51

上巨虚	55
条 口	57
丰 隆	59
解 溪	63
内 庭	65
历 兑	67

第四章 足太阴脾经

隐 白	70
太 白	73
公 孙	75
三阴交	78
地 机	81
阴陵泉	84
血 海	87

第五章 手少阴心经

极 泉	91
通 里	93
神 门	96

第六章 手太阳小肠经

少 泽	100
后 溪	102
天 宗	105
颧 髎	108
听 宫	111

第七章 足太阳膀胱经

睛 明	115
-----------	-----

攒 竹	118
天 柱	120
风 门	123
肺 俞	127
心 俞	129
膈 俞	132
肝 俞	135
脾 俞	138
肾 俞	142
大肠俞	145
次 髎	148
委 中	151
秩 边	153
承 山	156
昆 仑	159
申 脉	162
至 阴	165

第八章 足少阴肾经

涌 泉	168
然 谷	171
太 溪	173
照 海	176

第九章 手厥阴心包经

内 关	180
大 陵	183

第十章 手少阳三焦经

外 关	186
-----	-----

支 沟	189
翳 风	191
耳 门	193
丝竹空	195

第十一章 足少阳胆经

听 会	197
阳 白	200
风 池	204
肩 井	207
环 跳	210
阳陵泉	214
悬 钟	217
丘 墟	220
足临泣	224

第十二章 足厥阴肝经

行 间	227
太 冲	230

第十三章 督 脉

腰阳关	233
命 门	236
至 阳	237
大 椎	241
哑 门	243
百 会	246
上 星	250
水 沟	252

第十四章 任 脉

中 极	256
关 元	259
气 海	262
中 脘	265
膻 中	267
天 突	270
廉 泉	272

第十五章 经外奇穴

印 堂	275
太 阳	277
子 宫	280
四神聪	283
华佗夹脊	286

第一章 手太阴肺经

尺 泽

【穴名释义】

“尺”，古代骨度法中曾以腕至肘为一尺；“泽”，池泽也，意指汇聚之处。本穴为肺经之合穴，属性为水，乃肺经脉气所聚之处，故名尺泽。别名鬼受、鬼堂。

【定位取法】

在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。取此穴位时应让患者采取仰掌并微曲肘的取穴姿势，在手臂内侧中央处可触及粗腱（肱二头肌腱），腱的外侧正当肘横纹处即是此穴。应与内侧曲泽穴区别之。

【穴性特点】

本穴为肺经之合穴，也是肺经的子穴，具有清肺降气，和肠舒筋之功。“实则泻其子”，故为临床常用的刺络放血穴之一。

【主治概要】

1. 本穴是手太阴肺经之合穴，是经气由此深入，进而汇入脏腑的部位。依据中医理论之肺主气、司呼吸，刺激尺泽可激发肺经经气，调节呼吸功能，从而治疗各种肺系疾病。

《灵光赋》载：“吐血定喘尺泽。”《针灸甲乙经·卷九》：“咳逆上



气……少气不足以息……尺泽主之。”

2. 肺与大肠相表里，“合主逆气而泄”。《千金方》又云：“主呕吐泻上下出，两胁下痛。”故尺泽对于急性的腹痛吐泻具有很好的疗效。

3. 本穴位于大筋之侧，“经穴所在，主治所及”，故具有很好的柔筋止痉的效果。《玉龙歌》载：“筋急不开手难伸，尺泽从来要认真。”《肘后歌》曰：“鹤膝肿劳难移步，尺泽能舒筋骨疼。”故临床上本穴常用于各种原因引起的肘臂挛痛、膝腿肿痛。

4. 《扁鹊神应针灸玉龙经·“六十六穴治证”》中提及尺泽“治五般腰疼”，又于“磐石金直刺秘传”载“五种腰疼”可取尺泽；《神应经》有载“挫闪腰疼，胁肋痛，尺泽、曲池、合谷……”；《针灸大成》在“治症总要”中将尺泽与委中、人中相伍，以治“挫闪腰肋痛”。因此本穴对于急性腰扭伤有较好的疗效。

5. 现代研究表明，针刺尺泽穴可使少商穴局部皮肤微血管自律运动在频率基本不变的情况下振幅增加 60% 以上，提示针刺能调节微血管的自律运动。

【临床应用举例】

1. 急慢性扁桃体炎 扁桃体炎一般是指腭扁桃体的非特异性炎症，可分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎。急性扁桃体炎大多在机体抵抗力降低时感染细菌或病毒所致，起病急，以咽痛为主要症状，伴有畏寒、发热、头痛等症状，是儿童和青少年的常见病。慢性扁桃体炎是由于急性扁桃体炎反复发作所致，表现为咽部干燥，有堵塞感，分泌物黏，不易咳出，口臭，其反复发作可诱发其他疾病，如慢性肾炎、关节炎、风湿性心脏病等，因此须积极治疗。中医学称扁桃体为“乳蛾”，急性扁桃体炎相当于“风热乳蛾”，慢性扁桃体炎则相当于“虚火乳蛾”。

点刺放血法：取双侧尺泽穴及耳尖背部。方法：微屈肘，在尺泽穴处寻找血络，按压时微有痛处，常规消毒后，用 3 号三棱针快速点刺放血，一般出血量在 2~5 毫升为宜；耳尖背部常规消毒

后点刺放血 1~2 毫升为宜,左右耳交替进行;重症两耳同时点刺放血。上述方法,每日只需 1 次。

2. 咯血 咯血是指喉头以下的呼吸道出血,经口腔咯出。小量咯血与咳嗽、咳痰同时出现,即痰中带血;而大咯血多发生在支气管壁血管破裂时有大量鲜红色血突然咯出,最多可达 200~300 毫升,患者恐惧甚至昏倒,有时可因血块堵塞气管而引起窒息。反复少量或中量咯血,多见于慢性支气管炎、肺结核、支气管肺癌等;反复急性大咯血则常见于肺结核空洞、支气管扩张、肺脓肿等。

穴位注射法:以维生素 K₃ 2 毫升(8 毫克)在尺泽穴行穴位注射。具体操作:选用 5 毫升的一次性注射器,抽取维生素 K₃ 2 毫升,排空空气。尺泽穴常规消毒后,将针头扎入穴位适当深度,回抽无血后将药液缓慢注入穴位。为减轻酸胀不适,可一边推注药液,一边用消毒棉签在穴位周围轻轻揉按。如 5 分钟后咯血未止,再予维生素 K₃ 2 毫升在另一侧尺泽穴行穴位注射,注射时以有酸胀得气感为佳。

3. 腰痛 腰痛是几十种疾病共有的临床表现之一,临床表现为腰部一侧或双侧疼痛连及脊椎。人体的头、颈、双上肢及躯干的重量全部由腰部承担,日常生活、工作中人的姿态、负重、运动均以腰部为中心,腰部又是连接胸腔、腹腔、盆腔的中枢地带。因此,腰痛可以是这些结构中的组织、器官病理改变的表现。此外,脊柱、腰部肌肉、韧带、神经系统的疾病,以及腹腔内脏器的疾病等也均可表现腰痛,但以软组织损伤所致居多,如从高处坠跌、滑跤、重物打击、砸压腰背部,或扛抬肩挑、搬运重物姿势不良等引起,也可因在无准备姿势情况下不小心突然扭转等外伤造成,以及长期弯腰所引起韧带或肌肉扭伤、腰背筋膜撕裂伤等。

针刺拔罐法:先用探棒(针灸针柄亦可)在尺泽附近按压,找到敏感点后,用 1.5 寸毫针直刺 0.8~1 寸,得气后留针 20 分钟;腰部疼痛处拔火罐,留罐 15 分钟,以局部皮肤微紫为度。

列 缺

【穴名释义】

“列”，裂也，破也；“缺”，裂隙、缺口。因本穴位处桡骨茎突上方，从孔最穴下行而来的地部经水被突出的桡骨（巨石）所挡，经水在此向外溢流破散，形成裂隙，故名列缺。别名童玄、腕劳。

【定位取法】

在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。简便取穴法：首见于《铜人腧穴针灸图经》“去腕侧上一寸五分，以手交叉，头指末筋骨罅中”。即两手虎口自然交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，食指尖下凹陷中是穴。



【穴性特点】

本穴为手太阴经络穴；八脉交会穴之一，通于任脉；手太阴、手阳明及任脉之会。本穴具有祛风宣肺，通络止痛之功效，是治疗肺系疾患的常用穴，为治疗实证外感、咳嗽、哮喘的要穴。因络脉通于颈项部，故又为治疗颈项部疾患常用穴。

【主治概要】

1. 《针灸大成·四总穴歌》曰：“头项寻列缺。”因此临床上常用本穴治疗各种颈项部位的病症，如项强、项痛。
2. 《灵光赋》：“偏正头痛泻列缺。”本穴也常用于治疗偏正头痛，口眼喎斜，尤善治外感头痛。
3. 《八脉交会八穴歌》云：“列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。”这两穴的会合部位是胸、肺、膈、喉咙，因此临床上列缺常配合照海治疗各种胸、肺、膈、喉咙的相关病症，以慢性咽喉病症为主。

4. 列缺为八脉交会穴之一,通于任脉。任脉为“阴脉之海”,循行于阴部,且与冲脉有密切关系,即“冲、任、督三脉之源而三歧”。所以,本穴也常用于治疗生殖内分泌系统的疾病。如《千金方》载:“男子阴中疼痛溺血,精出,灸列缺五十壮。”

5. 现代研究发现,针刺列缺穴对于机体不同功能状态的脑血管的舒缩作用不同,呈现出一种双向良性调整作用,而对正常血管的舒缩状态无明显影响。

【临床应用举例】

1. 头痛 头痛是临床上和生活中最常见的一种症状,是由于头颅内外组织结构中的痛觉末梢(即痛觉感受器)受到某种物理的、化学的(包括某些生物化学的)或机械性刺激,产生异常的神经冲动,经感觉神经通过相应的神经传导通路,传至大脑而感知。一般来说,头痛可分为功能性及器质性两大类。功能性头痛是指器官组织没有发生病变,如精神紧张、过度疲劳、忧郁、失眠、用脑过度等,经适当休息或调理,头痛均可基本消失。器质性头痛是指器官组织已发生病变所引起,也常为一些严重疾病的早期信号或是突出的症状。疼痛的性质可分为刺痛、胀痛、搏动样痛、麻木样痛等。

毫针刺法:按针刺常规操作,取双侧列缺穴,向肘尖方向斜刺0.5~1寸,使患者有酸麻胀感。操作时用捻转泻法,捻转时大幅度、低频率,每分钟50~60次为宜。在不断捻转运针的同时,使其针感上传于手太阳经或阳明经,有时能达到循肘臂走至肩部、项部的效果。每日2次,针刺之间间隔6~8小时,每次留针20分钟,每周为1疗程,休息5~6日。

2. 颈项痛 颈项痛是指颈部和项部发生疼痛,转动不灵活的病症,属于中医学“痹证”范畴。中医学认为其发病与肾、膀胱及手太阳经筋有关;现代医学认为引起颈项痛的原因很多,主要有颈椎病、落枕,以及颈部颈性扭伤等。

毫针刺法:独取列缺穴,病变在一侧者取同侧,两侧病变者取

双侧。常规消毒,用 1.5 寸毫针向肘关节方向斜刺 0.5~1 寸,得气后行雀啄手法,以针感向项肩部放射为最佳。行针过程中嘱患者活动头颈部,留针 15 分钟,每日 1 次。

3. 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎指长期劳损或外伤导致桡骨茎突部慢性无菌性炎症,以局部疼痛和手活动功能障碍为主要表现,女性多于男性,易发于从事频繁的腕和掌指活动者。该病一般发病缓慢,有时也因用力过度而突然发病(如扳手腕)。早期仅感觉局部酸痛且在活动时出现,随病变至一定程度,临床可见腕背桡侧部和拇指周围疼痛和压痛,且放射感下至手指、上达前臂或上臂;拇指内收、外展活动受限且感无力;严重者,因废用可出现大鱼际肌肉萎缩;晚期当拇指运动时,在桡骨茎突处有摩擦感或摩擦音。

毫针刺法:取患侧列缺,针尖向外,进针 0.3~0.5 寸,以局部酸胀为度。

4. 顽固性呃逆 呃逆是指气逆上冲、呃呃有声、不能自止的一种病症。西医学认为此症是由冷空气刺激而产生膈肌痉挛性的收缩,亦可继发于消化系统疾病及术后。严重的昼夜不停,持续数天或数月,影响工作、饮食、睡眠等。顽固性呃逆则是指持续时间 1 周以上的呃逆。

毫针刺法:以列缺为主,配合照海、中脘。其中列缺向肘部方向斜刺 0.5~0.8 寸;照海直刺 0.5~1.2 寸,配合提插捻转,行平补平泻;中脘则常规针刺;虚证配合艾条行温和灸。

5. 遗精 遗精是指男性在没有性交的情况下精液自行泄出的现象。临床上可分为生理性遗精和病理性遗精。正常成年男性约有 90% 的发生过遗精,遗精很少发生于 12 岁以下的男孩,14 岁男孩遗精的发生率约为 30%,16 岁约为 60%,18 岁为 85%。遗精发生的频率多数为每周 1 次或数周 1 次。过度的手淫可造成遗精,可能会每 2~3 日就要发生 1 次。

埋针法:用 1 寸针逆经脉循行方向平刺入穴位,以局部产生酸麻胀感为度,令患者取不同姿势活动无影响时,以胶布固定,每

周埋针3次,左右交替进行,留针12~18小时,每天睡前在胶布上按压数次以加强针感。

6. 产后尿潴留 产后尿潴留是指产后6~8小时不能自行排尿或排尿不畅致尿液不能排净,是产后常见的并发症,如处理不及时,可影响产后生殖器官的恢复,还可致泌尿系感染等,对产妇造成身心痛苦。

毫针刺法:取列缺、三阴交和足三里,其中列缺穴沿皮下斜向肘部刺入0.2~0.3寸,三阴交、足三里垂直针刺0.8~1.2寸。得气后,列缺穴的毫针操作:拇指用稍缓而重的力量向前捻针,并轻微向下按,然后轻轻向后捻并稍稍向上提,促进气的传导,以气感传到肘、膝关节附近为佳。足三里、三阴交行重按轻提补法九下,使气感传至膝关节附近,然后于列缺、三阴交接G6850Ⅱ型多功能治疗仪,用密波(50~100赫兹),刺激强度以患者刚有感觉为好,足三里每5分钟行补法1次,并加清艾条灸,以患者有温感循经传导为最佳,留针20分钟。

少 商

【穴名释义】

“少”,为小、末端之意;“商”,为五音之一,肺音属商。本穴位于四肢末端,为肺经脉气始发之处,喻为脉气之小流,故名少商。《会元针灸学》载:“少商者,阴中生阳,从少;五音六律,分宫商角徵羽,从商,肺金音商,肺经之根,故名少商。”别名鬼信。

【定位取法】

位于人体的手拇指末节桡侧,距指甲角0.1寸。取穴时以拇指指甲桡侧及基底部各做一线,其交叉点即是穴。

【穴性特点】

本穴为肺经的井穴,又为孙思邈十三鬼穴之一,即鬼信,具有