

单穴 疗法

孙瑜 编著

DAN
XUE
LIAO
FA



单 穴 疗 法

主 编 孙 瑜 高碧霄
副主编 马 骥 张宁可 曾德福
张景华 陈群志

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

单穴疗法 / 主编: 孙瑜, 高碧霄. - 上海: 上海中医药大学出版社, 2000. 7

ISBN 7-81010-496-9

I. 单… II. ①孙…②高… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22816 号

责任编辑 / 沈春晖

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 冯佳祺

封面设计 / 王 磊

出 版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 上海市印刷七厂一分厂

版 次 / 2000 年 7 月第 1 版

印 次 / 2000 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 279 千字

印 张 / 11.125

印 数 / 1-3000 册

ISBN 7-81010-496-9

R·472 定价: 20.60 元

前 言

在推出《单穴临床应用集锦》之后,同行予以高度评价,1994年4月在由中国中医研究院主持召开的“首届医圣杯国际中医药学术著作与论文”评奖活动中,被评为著作类三等奖,成为参评作品中的佼佼者。颇受鼓励之际,我们又拿起已经放置了几年的笔,再次开始搜集和整理散见于各种文献中的有关医家应用“一个穴位治疗疾病”的经验,并命之为《单穴疗法》。

《单穴疗法》共分上、下两篇,上篇为经穴部分,共辑腧穴152个;下篇为经外奇穴部分,共辑腧穴23个,均为临床常用腧穴。(每个腧穴的具体介绍,除保留《单穴临床应用集锦》的优势和特点外,重点突出“临床应用”和“现代研究”。)

附篇是病名与穴名的对应索引,目的是给读者提供一个方便的应用机会。读者从前看是以经为章的腧穴,从附篇看则是以病名为索引的腧穴。

所收录现代文献接《单穴临床应用集锦》,取自于1988年(经外奇穴)至1999年间十余年中散在公开出版的有关医学期刊。尽管我们丝毫不敢懈怠,也难免会挂一漏万。故在此恳请广大读者提出宝贵意见,以便再版时修正。

孙 瑜

2000年1月1日于凤城银川

目 录

上篇 经穴

第一章 手太阴肺经	1
一、尺泽	1
二、孔最	3
三、列缺	5
四、经渠	7
五、太渊	8
六、鱼际	9
七、少商	12
第二章 手阳明大肠经	16
一、商阳	16
二、二间	17
三、三间	18
四、合谷	19
五、阳溪	22
六、偏历	23
七、下廉	24
八、手三里	25
九、曲池	26
十、臂臑	29
十一、肩髃	30
十二、天鼎	31

十三、扶突	32
十四、禾髎	33
十五、迎香	34
第三章 足阳明胃经	41
一、颊车	41
二、下关	42
三、人迎	44
四、乳中	47
五、梁门	47
六、天枢	48
七、梁丘	50
八、足三里	51
九、上巨虚	65
十、条口	66
十一、丰隆	67
十二、陷谷	68
第四章 足太阴脾经	76
一、隐白	76
二、公孙	77
三、商丘	79
四、三阴交	79
五、阴陵泉	83
六、血海	85
七、大横	86
第五章 手少阴心经	89
一、阴郄	89
二、神门	90
三、少府	91

第六章 手太阳小肠经	93
一、少泽	93
二、后溪	94
三、养老	97
四、支正	99
五、天宗	100
六、天窗	101
七、颧髎	102
八、听宫	103
第七章 足太阳膀胱经	107
一、睛明	107
二、攒竹	109
三、天柱	111
四、大抒	112
五、风门	114
六、肺俞	115
七、厥阴俞	117
八、心俞	118
九、膈俞	119
十、肝俞	121
十一、胆俞	122
十二、胃俞	123
十三、肾俞	124
十四、大肠俞	126
十五、关元俞	127
十六、小肠俞	128
十七、上髎	129
十八、次髎	130

十九、会阳·····	132
二十、承扶·····	133
二十一、委中·····	134
二十二、膏肓俞·····	136
二十三、志室·····	137
二十四、秩边·····	137
二十五、合阳·····	138
二十六、承山·····	139
二十七、飞扬·····	141
二十八、跗阳·····	142
二十九、昆仑·····	143
三十、金门·····	144
三十一、束骨·····	145
三十二、至阴·····	146
第八章 足少阴肾经·····	153
一、涌泉·····	153
二、然谷·····	158
三、太溪·····	160
四、照海·····	161
第九章 手厥阴心包经·····	165
一、天泉·····	165
二、曲泽·····	166
三、郄门·····	167
四、间使·····	168
五、内关·····	169
六、大陵·····	177
七、劳宫·····	178
八、中冲·····	179

第十章 手少阳三焦经	184
一、液门	184
二、中渚	185
三、外关	187
四、支沟	190
五、翳风	192
六、角孙	195
七、和髎	196
八、丝竹空	196
第十一章 足少阳胆经	199
一、瞳子髎	199
二、听会	200
三、颌厌	201
四、率谷	202
五、头临泣	203
六、风池	204
七、肩井	208
八、京门	209
九、维道	210
十、环跳	211
十一、风市	213
十二、阳陵泉	214
十三、光明	216
十四、悬钟	217
十五、丘墟	218
第十二章 足厥阴肝经	222
一、大敦	222
二、行间	223

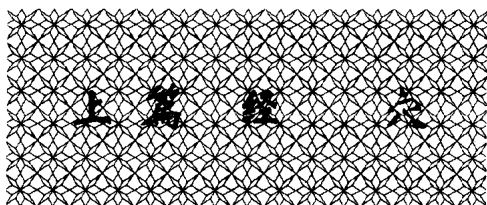
三、太冲·····	224
四、蠡沟·····	226
五、曲泉·····	227
六、阴廉·····	228
第十三章 任脉·····	230
一、会阴·····	230
二、曲骨·····	232
三、中极·····	233
四、关元·····	235
五、石门·····	238
六、神阙·····	239
七、水分·····	254
八、中脘·····	255
九、鸠尾·····	257
十、臆中·····	258
十一、璇玑·····	260
十二、天突·····	261
十三、廉泉·····	262
第十四章 督脉·····	270
一、长强·····	270
二、腰俞·····	273
三、命门·····	274
四、至阳·····	275
五、神道·····	276
六、身柱·····	277
七、大椎·····	277
八、哑门·····	281
九、风府·····	282

十、后顶·····	284
十一、百会·····	284
十二、素髻·····	290
十三、水沟·····	291
十四、龈交·····	293

下篇 经外奇穴

第十五章 头面部穴位·····	299
一、神聪·····	299
二、印堂·····	300
三、鱼腰·····	301
四、太阳·····	302
五、耳尖·····	304
六、内迎香·····	305
七、牵正·····	306
八、上廉泉·····	306
九、颈臂·····	307
十、百劳·····	308
第十六章 腰背胸腹部穴位·····	311
一、定喘·····	311
二、十七椎·····	313
三、痞根·····	313
四、子宫穴·····	314
第十七章 四肢部穴位·····	316
一、四缝·····	316
二、腰痛点·····	318
三、下都穴·····	319
四、虎口·····	320
五、外劳宫·····	321

六、中魁·····	322
七、里内庭·····	322
八、膝眼·····	323
九、胆囊穴·····	325
附篇 病名与穴名对应索引·····	328



第一章 手太阴肺经

手太阴肺经主要分布在上肢内侧前缘,其络脉、经别与之内外连接,经筋分布在其外部。本经与肺、大肠、胃、膈、气管、咽喉等脏腑、器官有着极为密切的关系。共有腧穴(本经穴)11个,即:中府(肺募)、云门、天府、侠白、尺泽(合)、孔最(郄)、列缺(络)、经渠(经)、太渊(输、原)、鱼际(荣)、少商(井)。

今编入临床常用腧穴7个。

一、尺 泽

【概述】“尺泽”最早见于《灵枢·本输》篇,《千金要方》称“鬼受”,《千金翼方》称“鬼堂”,《经穴纂要》称“气堂”,为手太阴肺经的合穴,有肃肺降气、滋阴润肺、和胃理气之功。常规直刺0.8~1.2寸,或点刺出血。

【位置与取法】

1. 在肘横纹上,肱二头肌腱桡侧凹陷处。(《标准针灸经穴部位图谱》)

2. 微屈肘,在肘横纹上,肱二头肌腱的桡侧缘。

3. 肘部微屈,手掌向前上方,可触及肘弯里大筋(肱二头肌腱)的桡侧外与肘横纹的交点,即是本穴。

【局部解剖】在肱二头肌腱的桡侧,肱桡肌起始部;有头静脉,

桡返动脉、桡返静脉分支；分布有前臂外侧皮神经、桡神经干。

【临床应用】

1. 尺泽注入链霉素治疗咳嗽：取尺泽穴，以皮试针管或2毫升针管吸取硫酸链霉素（用灭菌注射用水把硫酸链霉素稀释成0.1克/毫升），按一定剂量（1岁以下0.1毫升，1~5岁0.2~0.3毫升，5~13岁和60岁以上0.5毫升，14~16岁1毫升），于双侧尺泽穴注射，进针深度0.5~1寸，回抽无血后稍向后退，再缓缓注入药液，拔针后用消毒棉球压迫针眼片刻。急性咳嗽每日注射1次，慢性咳嗽隔日注射1次。5次为1疗程，疗程间隔2~3日。结果：78例急性咳嗽中，显效59例，有效19例；22例慢性咳嗽患者，显效7例，有效13例，无效2例^[1]。

2. 拍打尺泽穴治急性乳腺炎：患者以左手拍右肘，以右手拍左肘。食指、中指、无名指伸直并拢，以中指第一指骨远端（掌面）对准尺泽穴用自然力量拍打约100次，以局部泛红、发热、微痛为宜。每日2次，每次取双侧穴位。再取新鲜车前草60克，捣碎外敷乳痛处，每日1换，3日为1疗程。结果：22例患者，痊愈16例，好转6例^[2]。

3. 针刺尺泽治牙痛：取患侧尺泽穴，常规针刺并按患者的虚实情况采用不同的补泻手法。结果：70例患者均在行针15分钟左右，疼痛即可减轻或消失^[3]。

4. 尺泽刺血治急性扁桃体炎：在尺泽穴处寻找血络，常规消毒后，用三棱针点刺放血，出血量在3~5毫升为宜。每日1次。结果：42例患者，痊愈34例，显效5例，好转2例，无效1例^[4]。

【前人经验】

1. 《灵光赋》：吐血定喘，补尺泽。
2. 《胜玉歌》：尺泽能医筋拘挛急。
3. 《肘后歌》：尺泽能舒筋骨痛。
4. 《通玄指要赋》：尺泽去肘痛筋紧。

【按语】本穴称之尺泽,是因为古称肘关节处为“尺”,泽乃沼泽,意为穴居肘关节之低洼处^[5],比喻手太阴脉气至此如水之归聚。

为手太阴肺经的合穴,合治内府。可治疗本经所属的脏腑、器官的病患,及经脉所过的病变。尤以治肺脏疾患为好,如咳嗽、气喘、咯血、潮热及胸胁胀满等。

二、孔 最

【概述】“孔最”最早见于《针灸甲乙经》,为手太阴肺经的郄穴。有肃降肺气、凉血止血之功。常规直刺0.5~0.8寸,或灸。

【位置与取法】

1. 在前臂掌面桡侧,当尺泽与太渊连线上,腕横纹上7寸。
(《标准针灸经穴部位图谱》)

2. 伸臂仰掌,在尺泽与太渊连线的中点向上1寸,当桡骨内缘处。

3. 先取掌后第一腕横纹及肘横纹连线的中点,由此中点向上量一横指(1寸),平该点水平线,摸前臂外侧骨头的内缘(桡骨尺侧),即是该穴。

【局部解剖】有肱桡肌及旋前圆肌,上端外缘为桡侧腕伸长肌、腕伸短肌内缘;有头静脉、桡动脉、桡静脉;分布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支。

【临床应用】

1. 强刺激孔最治消化性溃疡急性穿孔:嘱患者半卧位或半坐位,并充分暴露肘部皮肤,医者用毫针快速刺入双侧孔最穴,用提插之重手法强刺激,并使患者局部有气行感、蚁行感、沉重感为宜,如此反复施行强刺激手法(也可用电针代替),一般连续针4~6小时。施针时辅以有效的肠胃减压和常规输液,但不给任何止痛药,48小时后可给内服大承气汤。结果:30例患者,痊愈25

例,无效 5 例^[6]。

2. 孔最注药治肺癌咯血: 取单侧穴位,用特制 5 号注射针头刺入穴位约 1.5~2 厘米,略作提插,得气后回抽无血,再缓慢注入鱼腥草药液 4 毫升。结果: 20 例患者,痊愈 5 例,显效 8 例,有效 6 例,无效 1 例^[7]。或者取原发病灶同侧孔最穴,常规消毒后,用 5 毫升注射器吸入止血敏针剂 0.25 克,刺入孔最穴 0.5~1 寸,患者得气后,随即缓慢推入。每日 1 次。如果出血严重者可每日注射 2 次,两穴交替使用。结果: 53 例患者,显效 42 例,有效 8 例,无效 3 例^[8]。

3. 平补平泻孔最治宫内节育器引起的出血症: 取患者右孔最穴,用 1.5 寸毫针直刺,以平补平泻手法并使强烈的针感传至指端。隔日 1 次,每次留针 20 分钟。结果: 36 例患者经 3 次治疗,显效 24 例,有效 10 例,无效 2 例^[9]。

【现代研究】对健康成人吸烟前后肺血流图的影响: 取健康成人双侧孔最穴,用 28 号毫针直刺 1 寸,得气后连续以 180°幅度捻转 10 次,留针 10 分钟,起针前再次捻转 10 次,出针并按针孔片刻。10 分钟后观察有关指标,结果发现: 吸烟可使其肺血流量明显减少,心室收缩波幅下降,心室舒张波幅下降,心房波幅下降。针刺双侧孔最穴后可使上述指标明显上升,并接近正常值 ($P<0.001$)^[10]。

【前人经验】

1. 《针灸甲乙经》: 热病汗不出,上髻及孔最主之。

2. 《千金要方》: 臂厥,热病,汗不出。

【按语】孔最为手太阴肺经的郄穴,是肺经气血聚集之处。孔,即孔穴、孔窍。最,意为最要、最甚。孔最,意为手太阴肺经中最为重要的穴位。现代研究表明,孔最是治疗有关“血证”的要穴,临床常用于治疗呼吸系统出血性疾病。

三、列 缺

【概述】“列缺”最早见于《灵枢·经脉》篇，《古今医统》称之为“童玄”，为手太阴肺经的络穴，八脉交会穴之一，通任脉。有宣肺散邪、通调经脉之功。常规斜刺 0.2~0.3 寸，或灸。

【位置与取法】

1. 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。（《标准针灸经穴部位图谱》）

2. 在桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，侧掌取穴。

3. 以病人左右两手虎口交叉，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，当食指指尖到达之处，便是该穴。

4. 立拳，使拇指向外上方翘起，先取两筋之间的阳溪穴；阳溪穴上 1.5 寸，桡骨茎突中部的凹陷处便是本穴。

5. 握掌，掌心向内，手腕稍下垂，腕后桡侧可见一高突，其上方用力握掌时可见的凹陷处，即是本穴。

【局部解剖】在肱桡肌腱与拇长展肌腱之间；有头静脉、桡动脉及桡静脉分支；分布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支的混合支。

【临床应用】

1. 列缺治疗颈性眩晕：取患者双侧列缺穴，皮肤常规消毒后，用 5 毫升注射器（配 5 号针头），抽取复方丹参注射液 1 毫升，逆经方向平刺，待有酸麻胀感后，每穴注入 0.5 毫升药液，出针后稍按压针孔片刻，隔日 1 次，5 次为 1 疗程。结果：48 例患者经 2 个疗程的治疗，痊愈 6 例，好转 38 例，无效 4 例^[11]。或者用 28 号 1 寸毫针向双侧列缺穴逆经平刺 0.5 寸，得气后，行平补平泻手法 5 分钟。间隔 5 分钟行针 1 次，整个过程 40 分钟。每日 1 次，10 次为 1 疗程。疗程间隔 3 日，一般连续治疗 3 个疗程。结果：30 例患者，痊愈 3 例，显效 25 例，无效 2 例^[12]。

2. 针列缺治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎：取患者局部的列缺