

胡兴立 编著

针灸

奇穴疗法大全

江苏科学技术出版社

针 灸 奇 穴 疗 法 大 全

主 编

胡兴立

副 主 编

鱼月芳 商传喜 张淑琴
刘东方 冯桂林 胡国权

编 委

(以姓氏笔画为序)

马步义 池金凤 刘翠花
朱国通 庞继兰 胡兴富
胡月樵 胡国豪 唐海红
殷学娟 徐 敏 胡必银

江 苏 科 学 技 术 出 版 社

针灸奇穴疗法大全

主 编 胡兴立

出版发行:江 苏 科 学 技 术 出 版 社

经 销:江 苏 省 新 华 书 店

照 排:南京理工大学激光照排公司

印 刷:南 京 七 二 一 四 工 厂

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 26.5 插页 6 字数 601,000

1996 年 6 月第 1 版 1997 年 2 月第 2 次印刷

印数 4,001—9,000 册

ISBN 7-5345-2062-2

R·349 (精)定价:33.00 元

责任编辑 孙连民

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

总结臨床經驗提高治療效果
繼承和發揚中醫特長發展中
西醫結合為保障人民身體健
康不斷作出新貢獻

為胡興立大夫著作題

崔月犁



以嚴肅認真的科學
態度，整理古今奇穴，對
於提高針灸療效和發
展腧穴理論，具有重要
意義。

題胡興玄先生著

王雪苔



一九九〇年九月十日

序

人贵有志。做学问也必须有一股子锲而不舍、求索不休的顽强精神。胡兴立医师致力于针灸学术多年,积累了比较丰富的临床经验,近年来虽然身体状况欠佳,但仍坚持拼搏,不断地在针灸学术领域做出贡献。最近,以他编写的《针灸奇穴疗法大全》求我作序。当我了解该书内容及编写过程以后,深深地被他那种坚韧不拔的奋进精神所感动,于是欣然命笔。并借此机会,谈谈我对奇穴的看法。

针灸腧穴有经穴与奇穴之分。凡未被列入十四经经穴范围的腧穴,统称为奇穴或经外奇穴。正如明代针灸大家杨继洲所说:“夫有针灸,则必有会数法之全,有数法则必有所定之穴。而奇穴者,则又旁通于正穴之外,以随时疗症者也。”最早的奇穴见载于《黄帝内经》,如《素问·刺疟篇》有“刺十指间”、“刺舌下两脉”,《骨空论》有穴“在跟基下”,王冰注解:“《中诰》名下颐”。其后的医籍,如汉代的《黄帝虾蟆经》,晋代的《肘后备急方》,唐代的《备急千金要方》、《千金翼方》、《外台秘要方》、宋代的《圣济总录》等,收录的奇穴越来越多。迨至明代,有些针灸著作开始把奇穴单独列为一类。“奇穴”这个类称不知始于何时,15世纪的《奇效良方》首设“奇穴”一门,16世纪的《医学入门》和17世纪初的《针灸大成》、《类经图翼》等书也都设奇穴专篇,或名“奇穴”,或名“经外奇穴”,或名“奇俞”。“奇”字是多音多义字,一音齐,具有特殊、非常、变化莫测之义;一音机,具有零数、零星之义。“奇穴”一称最初可能是取义于后者,意为十四经经穴以外的零星腧穴。后因奇穴治症专一,医者往往用以出奇制胜,所以就把奇穴看作功效奇异之穴,逐渐约定俗成。明代太医院的考题有“穴有奇正策”,就是借用《孙子兵法》的奇正相生,论述奇穴与经穴的相辅相成,认为奇穴是“所以翊夫正以旁通于不测者也。”

奇穴虽然在针灸临床上占有重要位置,但是至今尚未经过全面地深入地整理研究,以致很多问题未被廓清,朦朦胧胧,若明若暗。特别是近半个世纪以来,新穴骤增,更给奇穴领域增加了混乱。本来历代医家对待奇穴,一向采取既重视又审慎的态度,力求精当,避免泛滥。如杨继洲筛选的奇穴,以穴名计不过34个;张景岳在《类经图翼》中收的奇穴90有余;世界卫生组织1991年颁布的国际针灸标准命名,也只有48个奇穴。当然,得到针灸学术界普遍承认的奇穴不会止于此数,但也决不会动以千计,无限膨胀。一般说来,奇穴所在部位明确,主治病症清楚,临床疗效优异,而又不和其他腧穴贴近者,如印堂、十宣、四缝、金津玉液之类,针灸学术界对之并不存在分歧。还有些奇穴,原来本为经穴之别名,如太阳乃瞳子髎之别名,女膝乃太溪别名吕细之音转,但因其所在部位已经不在原来经穴范围之内,疗效又比较可靠,所以也得到了学术界普遍承认。再如华佗夹脊穴,本为华佗取背俞法,但因其所在部位已经远非黄帝明堂之背俞,所以学术界也把它当作奇穴看待。这类得到学术界肯定的奇穴,也就是临床中的常用奇穴。

必须指出,针灸学术界对于大量的奇穴还存在着种种意见分歧,非经深入研究和充分临床验证是难以做出肯定性结论的。在奇穴研究中,应该把着眼点放在以下三个方面,并根据这三个方面的研究结果对奇穴进行鉴别与筛选。

第一,从文献学角度,考察奇穴的发现经过和流传过程,看它是否来源于实践并经过比较广泛的实践检验。在这方面,新穴比古代奇穴问题更多,更应引起注意。研究古代奇穴,还应认真考察它是否为经穴或早期奇穴的别名与特殊取穴法,以免以讹传讹。如机关乃颊车之别名,鼻准乃素髻之别名,命关乃食窦之别名,长谷乃天枢之别名,穷骨乃长强之别名,百虫窠乃血海之别名。虽然在现代,这些穴位中有的位置已与其相应的经穴稍有差别,但是这种差别是微不足道的,何况诸书所载古代经穴本来就有定位的差别。这类问题,本属于同一腧穴的不同取穴法,不应作为奇穴看待。

第二,从人体解剖学角度,分析奇穴与其邻近腧穴的靠近程度,及其解剖特点的异同,看它在位置上是否同邻近腧穴可以明显地加以区别。本来腧穴并非很小的质点,早在6世纪陈延之就指出,如果艾炷不是“根下广三分”就不能覆盖孔穴。征诸古代文献,并参考当代医家的取穴实况,在腧穴最密集的部位其腧穴间距不小于0.5寸,在腧穴散在的部位其腧穴间距多为1寸以上。由此可见,如果某一奇穴过于贴近其邻近的既有腧穴,则这个奇穴能否成立就值得考虑了。有人曾做过这样统计,沿着眼部的眶上缘,从睛明向瞳子髎罗列诸书刊所载的奇穴,数目竟达20多个,除鱼尾穴外都是新穴。穴与穴的间距不足0.5分,根本无特异性可言。

第三,从临床医学或实验医学角度,考察和验证奇穴的适应证及其疗效,看它是否具有独特的作用。两千多年以来,有不少奇穴之所以一直受到医者重视,在针灸学领域世代相传,就是因为这些奇穴的主治病证专一,效果比较显著,足以补经穴之不足。如神聪治中风,太阳治头痛,四花治癆瘵,腰眼治腰痛,二白治痔漏,肘尖治瘰癧,喘息穴治哮喘,骑竹马治痢症等,都表明奇穴的治疗作用具有相对特异性。值得指出的是,有不少奇穴主要是新穴并不符合这个条件,它们虽然也对某些病症用之有效,但与其同区或同经的腧穴相比,疗效并不突出,甚至逊于同区同经之穴。在这种情况下,我们完全可以选取既有的常用腧穴治疗疾病,没有必要画蛇添足,徒增纷纭。

以上三个方面的研究,虽然角度不同,但有一个最根本的共同点,即比较研究。这就是说,研究奇穴不能只把眼睛盯住一个个具体穴位,孤立地加以考察,而必须把具体的奇穴纳入腧穴的整体之中,研究经穴与奇穴、奇穴与奇穴之间的相互关系,并对有关各穴的文献记载、所在部位和治疗作用进行比较研究。

研究奇穴是针灸学术界不可回避的历史任务,需要长期进行,先易后难,逐步深入。首先应当全面地系统地进行文献研究,包括研究古代文献和研究现代文献。通过文献研究,再辅以人体解剖学角度的实际测量,对于绝大部分奇穴可以完成鉴别与筛选。剩下一小部分奇穴,则需要通过反复的临床验证或实验研究,才能确切了解其治疗作用及其相对特异性。

胡兴立医师编写的《针灸奇穴疗法大全》,为奇穴的文献研究和临床验证提供了一定的方便。该书收入了古今奇穴将近700,穴下分列定位、解剖、主治、刺灸、出处、别名、文献摘录等项,脉络比较清楚,资料比较丰富,可以用作奇穴检索的工具书。该书的另一特点,是重视针灸临床的实际需要,如在上篇将奇穴分为常用奇穴、备用奇穴和附录奇穴三个档次,在下篇列举多种疾病与症状的奇穴治疗,都是以前的奇穴专著未采取过的编写方式。当然,该书也不无值得推敲之处,但是瑕不掩瑜,优点是肯定的。我相信,该书出版不但有助于推动奇穴研究工作,而且也为针灸临床工作者和教学工作者提供了重要参考资料。

王 雪 苔

1995年8月于中国中医研究院

前 言

针灸学是中国传统医学中的一颗明珠,它是以中医理论为指导,采用针与灸相结合的方法进行防治疾病的一门临床学科。几千年来,它以完善的理论、卓著的医疗效果而闻名于世,不但对中国人民的保健事业发挥了重大的作用,而且也为世界人民的健康作出了很大的贡献。自中华人民共和国成立至今,我国中西医界对针灸学科进行了全方位的研究,诸如文献研究、临床教学和实验研究,特别是对经络学说的研究,取得了许多突破性的进展,获得了重大成就。同时,针灸的临床疗效和作用机理研究得到了大量的科研资料。针灸在治疗方面的优点及其科学性逐渐被世人所认识。其次,由于它在治疗方面操作简便,适应症广泛,效果迅速,故特受患者欢迎。

经外奇穴是指除十四经腧穴之外,在治疗上具有奇特疗效又有固定部位的穴位而言,是针灸学的重要组成部分。早在《黄帝内经》一书的有关篇幅中,就曾记载有腧穴 365 个(双穴),后因年代久远而逐渐脱简,至晋代前仅有 135 个(双穴),加上 25 个单穴,共计 160 个穴名。迨后,晋代皇甫谧著《针灸甲乙经》,书中收集整理穴名已增加到 349 个,其数量已接近《黄帝内经》上记有的数字。建国初期,卫生部中医研究院编写的《针灸学简编》中记有 361 个穴名,经外奇穴 21 个,总计 382 穴名。在文献整理过程中,发现祖国医学遗产是非常丰富的,有很多珍贵的宝藏需要后人继承和发掘整理,使之更好的造福于人类。

由于针灸事业的迅速发展,国内外医学界对各类针灸书籍的需求大量增加。80 年代后期,各出版社对有关古代医籍《针灸大成》、《针灸资生经》、《铜人腧穴针灸图经》等陆续再版,有关针灸、经络、腧穴等现代论著也大量出版。然而对于针灸经外奇穴的研究和论著,相对就比较少。

笔者经过多年的构思,从 1989 年开始编写本书。先收集综合历代针灸医家对针灸经外奇穴部位及作用的记述,结合人体测定分析,按照针灸统一的定位取穴法,以现代解剖学及医学术语叙述其取穴方法及所在部位,另外,还编入奇穴及其他综合疗法治疗各科常见疾病 400 余种。1989 年写出本书初稿,1993 年 8 月完成第二稿。经中国中医研究院针灸研究所教授程莘农及其他有关专家教授审阅提出修改意见后,1994 年元月定稿。

由于编者水平不够,对有些奇穴还没有一手的研究资料,有些奇穴出处也未完全查清,在编写整理过程中难免挂一漏万,恳请读者批评指正。本书引用参考了大量书籍,篇幅所限,恕不一一标明出处,敬请有关作者谅解。

承蒙原卫生部部长崔月犁为本书题词;世界针联主席、中国中医研究院王雪苔教授作序并题词;中国中医研究院针灸研究所程莘农教授审阅,在此一并致谢。

编 者

1995 年 4 月

目 录

上 篇

第一章 取奇穴的方法..... 1

第一节 奇穴的定位法..... 1

一、骨度分寸法..... 1

二、解剖标志法..... 1

第二节 手指同身寸法..... 2

第三节 简便取穴法..... 2

第二章 奇穴分类..... 3

第一节 常用奇穴类..... 3

一、上肢常用奇穴..... 3

十宣..... 3

十王..... 3

四缝..... 4

小指尖..... 4

凤眼..... 5

八邪..... 5

外劳宫..... 6

五虎..... 6

小骨空..... 6

大骨空..... 7

中魁..... 7

二扇门..... 8

三门..... 8

大指甲根..... 8

鬼哭..... 9

拳尖..... 9

虎口..... 9

八会..... 10

精灵、威灵..... 10

八关..... 11

大拇指头..... 11

中泉..... 11

风关..... 12

小指中节..... 12

鬼当..... 12

四横纹..... 13

旁劳宫..... 13

指根..... 13

手心..... 14

手掌后白肉际..... 14

天心..... 14

腕门..... 15

研子骨..... 15

高骨..... 15

手踝..... 16

寸平..... 16

二白..... 16

内阳池..... 16

臑石子头..... 17

龙玄..... 17

金门..... 17

疔俞..... 18

剑巨..... 18

风齿痛	18	二趾上	31
夺命	18	下昆仑	31
泽下	19	脑根	31
手逆注	19	外踝尖	32
泽前	20	甲根	32
大肘尖	20	跖趾聚毛	32
冲阳	20	八冲	33
肘俞	21	跖趾横理三毛	33
小儿睡惊	21	足少阳	34
斗肘	21	阴阳	34
小肘尖	21	内太冲	34
头冲	22	华佗	35
龙舌	22	然后	35
后腋	22	气端	35
肩柱骨	23	太阴跷	36
银口	23	足太阴	36
背胛中间	23	鞋带	36
大泉	24	内踝前下	37
肩头	24	营池	37
髃前	24	内昆仑	37
腋灵	25	内踝尖	38
琵琶	25	外踝上	38
前肩髃	25	陵后	38
二、下肢常用奇穴	26	胆囊穴	39
独阴	26	传尸灸	39
前后隐珠	26	阑尾穴	39
食伤名灸	26	前承山	39
足心	27	少阳维	40
里内庭	27	足踝上	40
跖趾里横纹	27	膝跟	40
足踵	28	内踝上	41
女膝	28	交仪	41
小趾尖	28	承命	41
外踝前交脉	29	膝眼	42
鼠尾	29	膝旁	42
通里(足)	29	膝外	42
泉生足	30	阴委三	43
足大趾横纹	30	成骨	43
阳跷	30	五灵	43
足太阳	30	头风	43

鹤顶	44	水分	55
髌骨	44	胞门子户	56
百虫窝	44	遗精	56
肾系	45	气中	57
足罗	45	三角灸	57
五里(泽田)	45	魂舍	57
环中	45	通关	58
新建	46	丹田	58
臀中	46	卒腹痛	58
后期门	46	关寸	58
维胞	47	脐上下	59
膝上二穴	47	绝孕	59
三、外阴、腹、胸部常用奇穴	47	身交	59
脐下六一	47	脐中四边	60
阁门	48	风痒	60
金门	48	脐上下五分	61
关门	48	烟草点	61
羊矢	48	鸠尾骨	61
囊底	49	梅花	62
男阴缝	49	九曲中府	62
玉门	49	胁堂	62
势头	49	疔市	63
玉泉	50	腋下	63
横骨	50	旁庭	63
下曲骨	50	转谷	64
卒癰	50	腋门	64
龙骨	51	肩内髃	64
遗道	51	肋罅	65
泉阴	51	应突	65
气门	52	传尸	66
横纹	52	命关	66
子宫	52	饮郄	66
经中	53	肋头	67
水道	53	左俞	67
肠绕	53	纪门	67
食仓	54	盲募	68
肠遗	54	乳下	68
食关	54	通谷	69
长谷	55	乳上	69
小江	55	直骨	69

小儿龟胸·····	70	腰部八穴·····	84
鬼门·····	70	枢边·····	85
赤穴·····	70	肘椎·····	85
肺募·····	70	久痹·····	85
新肋头·····	71	骑竹马·····	86
龙颌·····	71	柱侧·····	86
胸堂·····	71	六华·····	86
右宜·····	72	至阳六之灸·····	87
左宜·····	72	淋泉·····	87
呃逆·····	73	经六·····	87
四、背腰骶部常用奇穴·····	73	夹脊·····	88
胛缝·····	73	玉田·····	88
腰眼·····	73	下腰·····	89
精宫·····	74	尾穷骨·····	89
巨觉·····	74	回气·····	89
中空·····	75	下椎·····	90
腰根·····	75	小儿痞痢·····	90
痞根·····	75	灸血病·····	90
郎阴·····	76	十七椎·····	90
京门(泽田)·····	76	间上·····	91
腰宜·····	76	五处·····	91
浊浴·····	77	下极俞·····	92
志室(泽田)·····	77	小儿灸癖·····	92
二十椎·····	77	竹杖·····	92
气海俞·····	78	接脊·····	93
营卫四穴·····	78	痔疮·····	93
阶段灸·····	79	胃管下俞·····	93
关元俞·····	79	巨阙俞·····	94
团岗·····	79	咳嗽·····	94
腰目·····	80	藏输·····	94
第二十二椎两旁·····	80	脊背五穴·····	95
四花患门·····	80	癫痫·····	95
夹脊·····	81	灸痹·····	96
四花·····	81	中风不语·····	96
臑俞·····	82	督脊·····	96
热府·····	82	五椎上·····	97
量眼·····	83	背胛中间·····	97
肩上·····	83	五、颈部以上常用奇穴·····	98
患门·····	83	肩背·····	98
肠风·····	84	新识·····	98

风岩	98
新设	98
天柱(泽田)	99
喘息	99
百劳四穴	99
百劳	100
玉泉	100
背监	101
崇骨	101
顶椎	101
明堂	102
中接	102
落颈	102
颈臂	103
气堂	103
天瞿旁穴	103
廉泉	103
蛾根	104
哑穴	104
外金津玉液	104
下关下五分	104
机关	105
颊髎	105
鬼床	105
侠承浆	106
中矩	106
地合	106
唇里	107
颊里	107
聚泉	107
金津、玉液	107
悬命	108
舌下穴	109
上腭穴	109
海泉	109
散笑	109
鼻流	110
燕口	110
上迎香	110
内迎香	111

山根	111
鼻交颊中	111
当容	112
太阳	112
内睛明	113
球后	113
鱼尾	113
睛中	113
颞颥	114
光明(头)	114
鱼腰	114
耳后发际	115
耳上发际	115
阳维	115
耳上	116
翳明	116
耳门前脉	116
耳孔	117
珠顶	117
耳尖	117
大门	117
神聪	118
灸疟	118
后神聪	118
回发五处	119
前神聪	119
天聪	119
顶上回毛	120
额上	120
发际	120
插花	121
寅门	121
当阳	121
伴星	122
目飞	122
囱中	122
督脉	123
前发际	123
额中	123
印堂	123

第二节 备用奇穴类..... 124

一、上肢备用奇穴 124

四前 124

大指节横纹 124

二人上马 125

小指爪纹 125

小指节 125

手太阳 125

中指节 126

一扇门 126

五指节 126

老商 127

中商 127

下都 127

中都 128

上都 128

大都(手) 128

老龙 128

鬼信 129

项强 129

旁虎 129

灸癰风 130

四中缝 130

端正 130

六缝 130

五经纹 131

小天心 131

靠山 131

中平 132

注夏 132

地神 132

池泉 133

横纹 133

一窝风 133

河口 134

温溜(泽田) 134

手心主 134

阴池 135

寸桡 135

中桡 135

尺桡 135

神授 136

神门(泽田) 136

上牙痛 136

臂间 136

郄门(泽田) 137

便毒 137

洪池 137

屈阳委 138

外龙舌 138

三池 138

泽中 138

背缝 139

尿血 139

内肩髃 139

肩内陵 139

肩俞 140

喇嘛 140

肩内俞 140

二、下肢备用奇穴 141

内至阴 141

节纹 141

失眠 141

脚后跟 141

遗尿灸 142

蛎兑 142

足大趾端 142

百息 142

曲尺 143

足阳明 143

鬼眼 143

漏阴 143

踝下 144

太谿(泽田) 144

大趾甲下 144

足厥阴 144

巨阳 145

癰痹灸 145

绝骨(泽田) 145

中平(足) 145

陵后下	146	腋气	155
膝下	146	始素	155
治转筋	146	天灵	156
欲断产	147	痰喘	156
太阴	147	右俞	156
内龙眼	147	石关	156
鲁根	147	期间	157
阴委一	147	截疟	157
阴委二	148	薛息	157
四连	148	乳旁	158
灵宝	148	里期门	158
内外膝旁	148	德与	158
髓膏	148	马蜚瘕	159
髌髌	149	四、背腰骶部备用奇穴	159
足明	149	脊缝	159
兰门	149	积聚痞块	159
横痃	149	麦粒肿	159
维宫	150	阴癰	160
三、外阴、腹、胸部备用奇穴	150	气喘	160
岐伯灸	150	督俞	160
癰疔	150	传尸癰	161
囊下缝	150	消癰	161
窃漏	151	大便难	161
阴囊缝	151	八华	161
阴囊下横纹	151	命门(泽田)	162
龙门	151	疔根	162
泉门	152	瘰癧	162
育门	152	疳湿疮	163
子肠	152	贫血灵	163
盲肠	152	耀中	163
慈宫	152	腰奇	163
钱孔	153	七步瘕	164
四满	153	子宫出血	164
左右关	153	鸠杞	164
兴隆	153	下字灸	164
亭头	154	血愁	165
阑门	154	上字灸	165
神府	154	脾横	165
小儿食痢	155	八椎下	165
中阑	155	灸哮	166

阳癍	166
无名穴	166
阳枢	167
九连环	167
大椎四花	167
背部之五柱	167
五、颈部以上备用奇穴	168
一噫	168
百种风	168
理想刺点	168
下百劳	169
全知	169
阴穴	169
八曜	169
阳穴	170
衄血	170
东风	170
洪音	170
白喉穴一	171
白喉穴二	171
牙咬	171
吊角	171
面岩	172
舌柱	172
上龈里	172
立命	172
夹鼻	173
鼻柱	173
鼻环	173
鼻穿	173
鼻准	174
年寿	174
颧骨	174
脑静	174
太阳太阴	175
太始太素	175
耳后静脉三条	175
耳后旁光	176
耳壳后	176
聋穴	176

耳垂	176
三阴三阳	176
郁中	177
耳屏外三穴	177
耳中	177
荨麻疹点	177
三焦点	177
鹤顶	178
头缝	178
目明	178
天庭	178
第三节 附录奇穴类	179
十二井穴	179
健理三针	179
手足十指(趾)端	180
强心术	180
回阳九针	180
曲池丁字刺	180
脚气八处灸	181
手三关	181
八髎	181
四关	181
身八邪	182
通天针	182
面八邪	182
通天针对锋刺	182
中风七穴	182
百会十字刺	183
里四灵	183
八字针	183
五柱灸	183
耳门下关丁字刺	184
六之灸	184
治脑纵线要穴	184
表四灵	184
新向尾针	184
手足小指(趾)穴	185
祛痰术	185
手足大指(趾)爪甲穴	185
踝三针	185

鬼哭	185	伏兔上	193
委中丁字刺	186	股内收	193
三才	186	臂中肌运动点	193
背三针	186	跳跃	193
手足髓孔	186	外踝上	193
梅花三针	187	新生	194
斜差	187	闪电	194
十三鬼穴	187	新环跳	194
安眠 ₂	187	降压	194
色光	188	闭孔	194
聋通	188	耻骨肌运动点	194
新攒竹	188	矫灵	194
新明 ₁	188	髂前下	194
新明 ₂	188	足益聪	195
晴光	189	迈步	195
健明	189	缝匠肌运动点	195
后翳明	189	青亚	195
下瘀脉	189	旁强	195
上明	189	提托	195
腮腺	190	提胃	195
听敏	190	夜尿	196
牵正	190	利尿	196
鼻通	190	通便	196
咬肌	190	胃下垂	196
扁桃体	191	上胃	196
后项	191	胆降	196
疔灵	191	胃上	196
定喘	191	感冒点	196
血压点	191	心悸点	196
鼻甲侧	191	腹泻点	197
血府	192	扭伤	197
腰灵	192	闪腰	197
腹腔	192	咳喘点	197
足 ₄₆	192	前头点	197
足中冲	192	臂宁	197
坐骨部	192	横门	197
红线	192	足跟点	197
四强	192	孔急	198
承山下	192	小节	198
抬腿	193	五椎上	198