

中国针灸临床与应用丛书



# 中国针灸

100要穴临床妙用

廉玉麟 著

内蒙古科学技术出版社

中国针灸临床与应用丛书

# 中国针灸 100 要穴临床妙用

廉玉麟 著

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国针灸 100 要穴临床妙用/廉玉麟 著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2000. 12

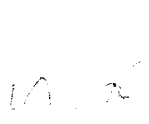
(中国针灸临床与应用丛书/廉玉麟 主编)

ISBN 7-5380-0813-6

I. 中… II. 廉… III. 穴位 IV. R224.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 87022 号

出 版/ 内蒙古科学技术出版社  
发 行/ 全国各地新华书店  
地 址/ 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号  
电 话/ (0476)8224848 8231924  
邮 编/ 024000  
印 刷/ 赤峰地质宏达印刷有限责任公司  
责任编辑/ 香 梅  
封面设计/ 徐敬东  
字 数/ 210 千  
开 本/ 850×1168 1/32  
印 张/ 8.875  
印 数/ 2001—5000  
版 次/ 2000 年 12 月第 1 版  
印 次/ 2001 年 7 月第 2 次印刷  
定 价/ 12.00 元



## 编著者简介



廉玉麟:主任医师,从事中医针灸教学及临床研究工作近30年,在中国针灸理论及临床研究方面造诣均深。曾执教于天津中医学院针灸系,任全国针灸临床研究中心及天津中医学院第一附属医院主任医师、针灸部妇科主任、针灸教研室副主任等职。近年来他对经络、腧穴等针灸基本理论颇多新见解,得到国内外针灸界人士的

认可及好评。临床上除治疗神经系统疾病外,还致力于研究用针灸治疗较难治愈的内科及妇产科疾病,并有多种中医针灸专著及音像读物在国内外出版,成绩斐然。除在国内工作外,他还多次赴日本、德国进行会诊,从事医疗工作,并多次应日本、德国及奥地利等国针灸学会之邀赴国外讲学,受到国内外学者的欢迎和好评。德国最有影响的杂志《焦点》周刊(FOKUS)还报道了他在德国开展中国针灸的情况,为在国际社会推广中医及中国针灸作出了贡献。

# 《中国针灸临床与应用》丛书

主 编 廉玉麟

编委会成员 (按姓氏笔画为序)

张连成 佟秋芬 陈宝元 尚秀葵  
孟 红 赵贵捷 郭宗仁 郭家奎  
郭恩吉 韩 煜 傅均如

# 前 言

腧穴学是中国针灸理论的重要组成部分,是学习针灸必须全面掌握的基础知识。对腧穴理论的认识及灵活运用程度,直接关系到针灸临床疗效的优劣。目前国内外不少针灸临床医师不同程度地存在着对常用腧穴定位不准,穴位主治模糊不清,选穴配穴欠合理以及不能根据病情合理选择针刺方法等缺欠,亟待纠正并迅速提高。

在现存的针灸腧穴学专著中,虽不乏上乘之作,但其中亦存在不少缺憾。首先,几乎所有针灸及腧穴学专著均按部就班地介绍 361 个经穴及大量经外奇穴,令学者不能分别轻重,掌握重点。其实在如此大量的穴位中,临床常用者不过百余个,介绍腧穴的著作完全可以删繁就简,针灸临床工作者若能确实掌握并正确使用这些要穴,就能执简驭繁地应付临床常见的各种病证。其次,在现存针灸医籍中,凡论穴位的主治往往大量罗列病名,譬如足三里的主治病证可多达 30 余个,而该穴在某个病证中所能发挥的作用及具体使用方法却语焉不详,以致学习者莫衷一是。除此之外,同为一穴,由于针刺方向、针刺角度、针刺深度及针刺手法的不同,可能对该穴主治疾病的范围造成重要影响。而现存针灸腧穴学专著中论及各穴操作方法时,皆以“针某寸至某寸,灸某某壮”概之,颇觉失之过简而不便临床使用。有鉴于此,作者不揣简陋,积多年的理论教学及临床实践经验,编著了这本《中国针灸 100 要穴临床妙用》,供针灸界同道们临床参考。

本书从全部 361 个经穴及众多的经外奇穴中遴选出 100 个针灸临床常用穴。以百穴为纲,每穴分述经属、穴名释义、别名、定位、取穴方法、穴性功能、主治概要、临床应用举隅、操作方法、附注

发挥等 10 项内容。其中在“定位”项后,另辟“取穴方法”一项,有别于其他腧穴学专著,该项结合骨度分寸、体表标志、手指同身寸及简便取穴等各种手段,详细介绍各穴的临床选取方法,以便学者在临床选取穴位时更为准确。增加“穴性功能”一栏,用最简单的一句话概括穴位的性能规律,使读者能够提纲挈领地了解该穴的临床特点。“主治概要”项则一改传统针灸腧穴书籍中罗列病证名称的写法,将各穴主治病证条分缕析,使读者一目了然。并通过“临床应用举隅”项,结合部分常见病、多发病详细介绍该穴的临床使用特点及配穴方法。“操作方法”项则从患者应采取的体位开始,详述毫针或芒针的针刺方向、针刺角度、进针深度、补泻手法、受术者的感应以及该法所适应的病证,为更贴近临床而反复铺陈,不厌其详。

本书的部分初稿曾作为作者培训针灸进修医师的讲稿,得到国内外学者的一致好评,皆认为本稿深入浅出,贴近实践,能使腧穴理论更好地指导针灸临床,达到学以致用目的。在本书的编写中,得到了天津中医学院第一附属医院针灸部吴敬、赵贵捷等同道的无私帮助。在出版过程中,承蒙天津科学技术出版社雷彭年编审、内蒙古科学技术出版社有关领导及编辑的大力支持,在此一并表示谢忱!

为不致贻误后学,本书从开始写作至今,曾字斟句酌三易其稿,历时近四载。值此新旧世纪之交,特将本书奉献给国内外针灸学者及广大针灸临床医师。其中舛误之处仍难避免,热望国内外学者不吝指正,为我至盼!

廉玉麟

2000 年 11 月

# 目 录

尺 泽	1
列 缺	4
合 谷	7
曲 池	11
臂 臑	14
肩 髃	17
迎 香	19
地 仓	21
乳 根	24
梁 门	26
天 枢	29
水 道	32
归 来	35
足三里	37
上巨虚	42
条 口	45
下巨虚	47
丰 隆	49
内 庭	51
公 孙	53
三阴交	55
地 机	60
阴陵泉	62



血海	64
极泉	67
通里	69
神门	71
少泽	73
后溪	76
颧髻	78
听宫	80
睛明	82
攒竹	85
天柱	88
风门	90
肺俞	93
厥阴俞	95
心俞	97
膈俞	100
肝俞	103
脾俞	104
肾俞	106
大肠俞	109
殷门	111
委中	113
秩边	116
承山	119
昆仑	121
申脉	123
至阴	125
涌泉	127

然 谷	129
太 溪	131
太 照 海	133
大 赫	135
内 关	138
大 陵	144
外 关	146
支 沟	149
翳 风	152
耳 门	156
丝竹空	158
听 会	160
完 骨	162
阳 白	165
风 池	167
肩 井	172
环 跳	174
阳陵泉	177
光 明	180
悬 钟	183
丘 墟	186
足临泣	189
行 间	192
太 冲	196
蠡 沟	200
腰阳关	202
命 门	205
至 阳	209

大 椎	211
哑 门	215
百 会	219
上 星	222
水 沟	224
中 极	228
关 元	231
气 海	234
下 脘	238
中 脘	240
上 脘	244
膻 中	246
天 突	250
廉 泉	252
印 堂	254
太 阳	256
牵 正	258
胃管下俞	260
子 宫	263
四神聪	265
夹 脊	267
附录 本书所选腧穴穴名笔画索引	271

# 尺 泽

Chi ze

〔经 属〕 手太阴肺经。

〔穴名释义〕 尺，指桡骨茎突后的前臂；泽，聚水之处。本穴为手太阴肺经之合穴，于五行属水，喻手太阴肺经经脉之气至此像江河之水流归之处，故名。

〔别 名〕 鬼受(《千金方》)，鬼堂(《千金翼方》)。

〔定 位〕 肘横纹上，肱二头肌腱的桡侧缘。(见图 1)

〔取穴方法〕 患者取平卧位或坐位，平伸上肢，或微屈肘，显现出肘横纹。于横纹中寻找肱二头肌腱，在其外侧(桡侧)进针。

〔穴性功能〕 本穴为疏通上肢经筋之主穴，对肺脏疾病有良性调整作用。能通经强筋，肃降肺气，清泄肺热，滋养肺阴。

〔主治概要〕

1. 对前臂不遂，肘关节运动功能障碍，肘关节周围软组织疼痛均有很好的治疗作用。

2. 广泛用于各种肺疾患。主要对气逆咳喘有降气平喘作用，另外对肺热痰咳有清泄痰火作用，对阴虚肺癆有滋阴润肺作用。

〔临床应用举隅〕

1. 中风病半身不遂

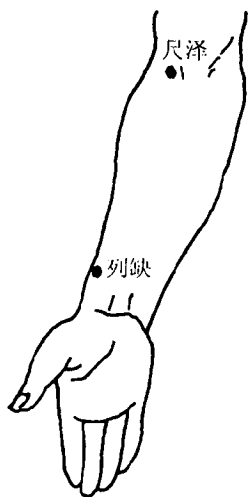


图 1

中医根据中风病的病因、病机及临床表现不同,常分为两大证型,即中脏腑和中经络,其中辨证着眼点在于有无神志昏迷。突然昏仆,不省人事,神志昏迷者为中脏腑;神志清楚,仅出现半身不遂等证者为中经络。本穴有疏通上肢经筋,特别是肘关节及前臂经筋的作用,故可作为中经络上肢不遂的主穴。对中脏腑患者经积极救治后神志已清,仅遗留肢体不遂等后遗症者,尺泽也同样有效。临床中常以本穴配合极泉或肩髃、肩髃、曲池、外关、合谷等穴共同使用,以达到疏通整个上肢经络经筋的作用。

考证古代针灸医籍中,治疗半身不遂多取阳经穴,如《针灸大成·治症总要》中说:“阳证中风不语,手足瘫痪者,合谷、肩髃、手三里、百会、肩井、风市、环跳、足三里、委中、阳陵泉。”“阴证中风,半身不遂,拘急,手足拘挛,此是阴证也。亦依治之,但先补后泻。”但近年来,天津中医学院第一附属医院采用以内关、尺泽等阴经穴为主,阴阳经穴配合的方法治疗中风病,取得了很好的效果,弥补了古代针灸医籍的不足。经过对该院治疗的3207例中风病人的观察,发现其总有效率达98%以上。从而证明了尺泽穴治疗中风病上肢不遂的临床疗效是确凿可信的。

## 2. 肘及前臂疼痛

外受风寒之邪,或劳损经筋致气血闭阻不能畅行,引起肘部及前臂疼痛,可以尺泽、曲池为主穴,并可酌配手三里、孔最、天井、外关等穴,共同达到疏通经络、散风止痛的目的。临床实践证明,本穴以治疗前臂桡侧疼痛为主,即手太阴肺经走行部位的疼痛,属经络局部取穴法。

## 3. 急、慢性支气管炎

急、慢性支气管炎属中医咳嗽、喘息、哮喘等病范畴。病因多为外受风寒或风热之邪,从口鼻皮毛侵及人体。肺外合皮毛,开窍于鼻,外邪入侵,首先犯肺,形成咳、喘诸证。尺泽穴最常用于冬令外受风寒之邪所致的急性支气管炎,其症状多见咳嗽喘息,咳吐稀

痰,发热恶寒,无汗,头痛身痛等,常与列缺、肺俞、定喘、膻中等穴相配伍。若寒邪化热传里,形成肺热咳嗽,或久咳肺肾阴虚,应以肺俞、膏肓、膈俞、鱼际、照海等穴为主,根据具体病情组合成方予以治疗。尺泽穴仅可作为重要配穴,辅助主穴达到肃降肺气、清热滋阴等作用。

#### [操作方法]

本穴可分别采取以下三种刺法。

1. 医者用左手托起患者前臂,令肘关节微屈,右手持针,顺着经脉走行方向,呈 $45^{\circ}$ 角向前臂方向进针,深约25mm左右,施提插泻法,令患者前臂出现抽动感3~5次,并有酸胀感向腕关节方向传导,即可达到疏通经脉、利气通筋之作用。中风病上肢不遂,肘关节及前臂桡侧疼痛等局部疾病多取此法。

2. 患者平伸上肢,暴露肘横纹,沿肱二头肌腱桡侧缘垂直进针,针深25~40mm,施捻转补泻法,局部可出现酸胀针感。适用于急、慢性支气管炎以及以咳嗽喘息为主要表现的肺系疾病。

3. 患者伸直上肢,医生以左手拇、食二指绷紧尺泽穴周围皮肤,右手持三棱针,快速刺入皮肤2~5mm,然后推挤穴周围,令出血2~3滴。适用于风寒外感或急性支气管炎所致的发热不退、咳嗽不止及咽喉肿痛等症,有清热及降气作用。

#### [附注发挥]

本穴主要为局部取穴法,对上肢不遂有很好的疗效。临床中应注意观察患侧肌张力的情况。若患侧上肢肌张力明显增强,操作方法中的第一种手法应当谨慎使用,以防肌肉张力进一步增强,反不利于不遂患肢的恢复。

本穴虽为手太阴肺经合穴,治疗肺系疾患时须与肺俞、膈俞、膻中等胸背部穴位同时应用,才会有较佳的临床疗效。

## 列 缺

Lie que

[经 属] 手太阴肺经。

[穴名释义] 列，裂也，即分解之义。缺，《说文解字》中解为“器破也”。本穴为手太阴经之络穴，经脉分支及络脉均由此别走手阳明大肠经，位于桡骨茎突上方，穴下有如裂隙处，故名列缺。另一种解释：“列缺”为古代电神，即指闪电。针列缺后，有闪电样针感向肘部放射，故称此穴为列缺。

[别 名] 童玄(《古今医统》)。

[定 位] 腕横纹桡侧端上行 1.5 寸处。(见图 1)

[取穴方法]

1. 用体表标志取穴法。侧掌，桡侧在上，尺侧在下，桡骨茎突上方有一纵向凹陷，即为本穴。

2. 简便取穴法。两手虎口相交，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，当食指尖端到达的凹陷中为穴。

[穴性功能] 本穴是疏散外感风寒之邪的主穴，兼具疏通调整经脉作用。有宣肺散邪，疏通上肢及通调任脉功能。

[主治概要]

1. 外感风寒之邪郁于体表，或风寒侵肺初起，有宣肺散邪解表作用。但外感风热之邪或热邪侵及肺脏多不选此穴。

2. 具有局部治疗作用，有疏通上肢经络功能，可用于中风半身不遂之上肢运动功能障碍、前臂及手部麻木等证。

3. 本穴为八脉交会穴之一，通任脉，故古代针灸医籍载该穴能够治疗某些任脉疾病。现代临床多用于辨证属于任脉虚热所致的部分泌尿道病症，如尿痛、尿急、尿频、血尿及排尿困难等。治疗慢性前列腺炎可作重要配穴。

## [临床应用举隅]

### 1. 上呼吸道感染

中医称上呼吸道感染为感冒。中医理论认为肺主气，司呼吸，上通于喉，开窍于鼻，鼻与喉皆为气机升降出入的通道，另外肺主皮毛，职司卫外，皮毛乃人体之表，是抵御外邪的屏障。若外受风寒之邪从口鼻、皮毛而入，则肺卫首当其冲。邪自皮毛而入，可内合于肺；邪从口鼻而入，又可病及表卫。故发病以后，会很快出现卫表及肺系症状，以致卫气失和，肺失宣肃。出现恶寒发热，无汗头痛，周身酸痛，鼻塞流涕，咽痒咳嗽，口不渴或渴喜热饮，苔白薄而润，脉浮紧等临床表现。列缺为手太阴肺经络穴，有宣肺散邪作用，故可用于外感风寒之表证。《玉龙歌》载：“寒痰咳嗽更兼风，列缺二穴最可攻，先把太渊一穴泻，多加艾火即收功。”

临床治疗风寒外感型上呼吸道感染，常以列缺为主穴，配合太渊、风池、合谷等穴。咽痒咳嗽严重时，配风门、肺俞；鼻塞流涕，配印堂、迎香；气虚风寒外束，本虚标实，配膏肓、足三里；风寒挟湿，头身痛重，苔白厚滑润，配阴陵泉、尺泽。

由于风寒外感每多兼有严重的头痛，甚则痛连项背，列缺有较强的驱风散寒作用，故可作为治疗外感头痛的主穴，对其他原因所致的头痛效果较差。

感冒除可由风寒外感所致，风热之邪亦能致病，本穴散寒之功有余，清热之力不足，故一般不用于风热外感。

### 2. 上肢运动、感觉功能障碍

列缺为手太阴肺经络穴，该经在此尚有支脉径通手阳明大肠经，故有疏通肺及大肠两条经脉的作用，可用于中风病上肢不遂，手指运动功能不良及手、臂感觉障碍。常配手太阴、手阳明经穴，如尺泽、曲池、手三里、合谷等穴。对神经根型颈椎病出现的一侧或双侧上肢疼痛、麻木、蚁行感、浅感觉过敏或痛温觉消失等亦有效，可配合曲池、合谷、外关、颈臂、八邪。



### [操作方法]

患者取坐位或卧位，暴露前臂。取长度为25mm或40mm之毫针，针身与桡骨小头呈 $30^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 角向肘关节方向斜刺进针，深度为13~25mm。采用捻转补泻法，患者常感觉有较强的酸胀针感向肘关节方向放射。可用于以上各种病证。

对风寒外感、头痛、咳嗽较重者，亦可采用艾条悬灸，每次施灸20~30min。

### [附注发挥]

本穴的选用主要为辨证选穴法，风寒感冒初起每多选为主穴。亦是治疗局部病的主穴，用于前臂疾患，能起疏通局部经络作用。

列缺虽为八脉交会穴之一，通任脉，但与足少阴肾经照海穴配合亦作为治疗胸、肺、膈、喉疾病的主穴，而对辨证属于任脉的疾病却治疗甚少。仅在男性小便诸疾患及慢性前列腺炎中作为配穴。

《四总穴歌》中载有“头项寻列缺”，马丹阳《天星十二穴治杂病歌》说列缺“善疗偏头患”，均说列缺能够治疗头项疼痛等症。然而证之临床，头痛取列缺为主穴的并不多，手太阴肺经也没有上行至头项部位，那应当如何解释呢？这一问题首先应该从经脉表里关系去理解。手太阴肺经与手阳明大肠经表里相合，肺经有一条支脉，从手腕后列缺部位分出，直下走食指端与手阳明大肠经相交接，而手阳明大肠经的循行从手走头，上达颈项、口齿。列缺为手太阴肺经络穴，联络着表里两经，所以能治疗头项部一些疾病。另一方面，还可以从肺脏的生理、病理特点来考虑，肺主一身之表，外合皮毛，当人体感受风寒外邪时，在恶寒、发热、咳嗽的同时，也会出现头项强痛，这是风寒初袭肌表的表证。选用列缺，可以起到疏风、解表、宣肺、通络的作用，头痛、项强等症可随之消失。由此我们可以理解，列缺治疗头痛是通过解表的作用实现的，因此仅可治疗风寒外感头痛。而辨证属于风热、胃热、痰火、气虚、血淤、肝阳的各种头痛，就不是列缺的主治范围了。