

全圖解系列 1112
Quan Tu Jie Xi Lie



挂图配套读本



军医版
畅销书

超值特惠彩图版



标准人体经筋循行挂图

内装标准人体经筋巡行挂图6张

16开详解读本1册

详解十二经筋二百余筋结点的位置及功能主治

编著 刘春山



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

标准人体经筋循行挂图

STANDARD CHART OF HUMAN MERIDIAN SINEWS

详 解 读 本

刘春山 编著

目 录

第一章	足太阳经筋	筋结点与结筋病灶点	2
第二章	足少阳经筋	筋结点与结筋病灶点	12
第三章	足阳明经筋	筋结点与结筋病灶点	17
第四章	足太阴经筋	筋结点与结筋病灶点	23
第五章	足厥阴经筋	筋结点与结筋病灶点	24
第六章	足少阴经筋	筋结点与结筋病灶点	25
第七章	手太阳经筋	筋结点与结筋病灶点	27
第八章	手少阳经筋	筋结点与结筋病灶点	28
第九章	手阳明经筋	筋结点与结筋病灶点	31
第十章	手太阴经筋	筋结点与结筋病灶点	32
第十一章	手心主（厥阴）经筋	筋结点与结筋病灶点	34
第十二章	手少阴经筋	筋结点与结筋病灶点	35
索引			37



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

标准人体经筋循行挂图 (含详解读本) / 刘春山编著. — 北京: 人民军医出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5091-5735-0

I . ①标… II . ①刘… III . ①经筋—穴位疗法—图解 IV . ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 181872 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 张 薇 责任审读: 吴铁双
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927271
网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司
开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 2.5 字数: 63千字
版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷
印数: 0001—3500
定价: 38.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编者的话

经筋理论是针灸学重要的组成部分，经筋病是临床多发病，尤其在中老年人群中常见，许多顽痛痼痹是经筋积累性损伤的结果，某些经络、内脏疾病也是经筋疾病影响和激惹而致。

经筋的功能“主束骨而利机关”。从现代解剖、生理学角度分析，十二经筋实际是古代医家从十二条运动力线角度，对人体肌学、韧带学及其附属组织分布规律的总结。肌肉、韧带的起止点及其附属组织是人体活动时的受力点，也是非生理性活动的损伤部位，尤其是原本能起保护作用的附属组织，如滑液囊、腱鞘、脂肪垫、滑车、籽骨、副支持带、骨性纤维管及神经出入肌肉或筋膜固有神经孔等，是首先承受非生理性损害的组织。长期顽痛痼痹的重要原因是经筋多次损伤和反复修复过程中所形成的粘连、瘢痕，即“横络”，对经络的机械性卡压，造成难于缓解的气血阻滞，出现长期的津液涩渗，聚沫浸润的结果。具体分析十二经筋所涉及的上述组织的分布，结合临床验证，可以总结出200余个常见“筋结点”，从而为经筋辨证论治开拓了思路，总结出分布规律。经筋病治疗的关键是用解结针法，分离横络卡压。即“一经上实下虚而不通者，此必有横络盛加于大经之上，令之不通，视而泻之，此所谓解结也”。

明朝医学家张介宾指出：“十二经脉之外而复有经筋者，何也？盖经脉营行表里，故出入脏腑，以次相传；经筋联缀百骸，故维络周身，各有定位。”为了直观地表达筋结点与解剖学的关系，便于广大经筋爱好者学习，以及更好地指导临床操作，我们在参考《黄帝内经》《经筋理论与临床疼痛诊疗学》的基础上，根据筋结点与神经、血管、肌肉、骨骼的关系编写了这本图解，愿献给广大经筋爱好者，为推动经筋理论发展尽一分绵薄之力。

【鸣谢】在本图的绘制过程中，得到中国工程院程莘农院士、王永炎院士、石学敏院士，中国针灸学会刘保延会长、李维衡名誉会长、杨金生秘书长，世界针灸联合会邓良月主席、王雪苔名誉主席，中国中医科学院针灸研究所朱兵所长，针灸医院吴中朝院长、张鸥教授，香港中医骨伤学会颜祖荣会长的大力支持和帮助。中国针灸学会经筋专业委员会主任委员薛立功教授对本图绘制倾注了大量心血。赵瑞国、高庆霞两位医师做了大量的工作，在此表示衷心感谢！

第一章 足太阳经筋

筋结点与结筋病灶点

► 趾跖 5

[位置] 在足小趾背侧，趾间关节伸面。

[主治] 足小趾疼痛，足外侧缘疼痛，外踝疼痛，小腿外侧、后侧疼痛。

[注意事项] ①结筋点在皮下滑囊处。②行解结针法恢刺时，应沿趾伸肌腱方向，向前或向后举针。③针刺法均不宜深入关节腔内。

► 束骨次

[位置] 在足外侧，第五跖趾关节侧面。

[主治] 足小趾疼痛，足外侧缘疼痛，足外踝疼痛。

[注意事项] ①结筋点在趾跖关节韧带与小趾展肌腱层。②行解结针法恢刺时，应沿小趾展肌的方向，向前或向后举针。③各种针法均不应深入关节腔内。

► 京骨次

[位置] 在足外侧，第五跖骨基底部。

[主治] 足外侧缘疼痛，外踝疼痛，小腿外侧、后侧疼痛，膝外侧疼痛，足心疼痛。

[注意事项] ①结筋点在第五跖骨基底部诸肌腱附着点处。②行解结针法恢刺时，应沿腓骨短肌与足小趾展肌肌纤维方向，向前或向后举针。外踝副韧带损伤时，应向后上方举针。

► 申脉次

[位置] 在踝外侧，外踝下，外踝尖与跟骨结节连线中上 1/3 交点处。

[主治] 踝外侧疼痛，足外侧疼痛，小腿外侧疼痛，膝部疼痛。

[注意事项] ①结筋点常在腓骨长肌腱鞘或腓骨短肌腱鞘层。②行解结针法恢刺时，应沿腓骨长、短肌腱鞘方向，向前下方举针。③行水

针疗法时，应将药液注入腱鞘内。④行火针法时，不应刺中肌腱。

► 昆仑次

[位置] 在足踝外侧，跟腱前，腓骨长肌、腓骨短肌腱鞘部。

[主治] 足踝疼痛，足外侧疼痛，小腿外侧疼痛，足背麻痛，膝关节疼痛，腰痛。

[注意事项] ①结筋点常在腓骨长、短肌腱鞘层。②行解结针法恢刺时，应沿腓骨长短肌腱鞘及肌腱方向，向上或向下举针。③行水针疗法时，应将药液注入腱鞘内。④各种针法均不应针刺肌腱。不能深刺，以防止损伤深层的胫动脉、胫静脉与胫神经。

► 女膝次

[位置] 在足跟后部，跟骨结节处。

[主治] 足踝疼痛，足跟疼痛，小腿后侧疼痛，腘窝疼痛，腰痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在跟骨结节处皮下滑液囊处，深层结筋点在跟腱抵止处。②行解结针法恢刺时，应沿跟腱纤维方向，向上举针。③诸针法均不宜刺入跟腱中。④不宜穿紧鞋，慎防加重皮下滑液囊的摩擦与损伤。

► 泉生足次

[位置] 在足跟后部，跟腱抵止点前方。

[主治] 足跟疼痛，足踝疼痛，小腿后侧疼痛，腘窝疼痛，膝关节疼痛，腰痛。

[注意事项] ①结筋点在跟腱深面腱下滑液囊处。②行解结针法恢刺时，应从跟腱两旁进针，沿跟腱纤维方向，向上或向下举针，举针幅度宜小，注意不能损伤跟腱深面通过的胫动脉、胫静脉及胫神经。③各种针法均注意不能刺中跟腱，以避免造成损伤。

► 承山次

[位置] 在小腿后侧，小腿三头肌肌束与跟腱连接处。

[主治] 小腿疼痛，足跟疼痛，腠窝疼痛，膝关节疼痛，腰痛，小腿无力。

[注意事项] ①结筋点多布于小腿筋膜层，或腓肠肌、比目鱼肌与跟腱连接处。②针刺不宜超越比目鱼肌深面，防止损伤胫神经与血管。③行解结针法恢刺时，应沿腓肠肌与比目鱼肌纤维方向，向上举针。

► 承山内

[位置] 在小腿后侧，腓肠肌内侧肌腹与跟腱连接处。

[主治] 小腿后内侧疼痛，伸膝疼痛，踝关节疼痛，足跟疼痛。

[注意事项] ①结筋点多在小腿筋膜层，腓肠肌纤维与跟腱连接处。②行解结针法恢刺时，应沿腓肠肌纤维方向，向上举针。

► 承山外

[位置] 在小腿后侧，腓肠肌外侧肌腹与跟腱连接处。

[主治] 小腿后外侧疼痛，伸膝疼痛，腰胯痛，踝关节疼痛，足跟疼痛。

[注意事项] ①结筋点多在小腿筋膜层，腓肠肌纤维与跟腱连接处。②行解结针法恢刺时，应沿腓肠肌纤维方向，向上举针。

► 承筋次

[位置] 在小腿后侧，腓肠肌肌腹中央凹陷中。

[主治] 小腿后侧疼痛，膝关节疼痛，踝关节疼痛，足跟疼痛，小腿无力。

[注意事项] ①结筋点多在小腿筋膜层，腓肠肌肌腹联合处。②诸针法不宜超越比目鱼肌，避免损伤胫神经与血管。③行解结针法恢刺时，应沿腓肠肌纤维方向，向上或向下举针。

► 合阳次

[位置] 在小腿后侧，腠窝下缘中点下，平腓骨小头下缘水平处。

[主治] 膝关节疼痛，小腿短缩感，小腿后侧疼痛，小腿及足趾麻木，灼痛，发凉，异样感，无力，出汗异常，皮肤干燥、皲裂，腰痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在小腿筋膜层。深层结筋点在腓肠肌内外肌腹联合处或比目鱼肌腱弓处（腠管）。②其深层为胫神经及动静脉，不宜深刺，防止损伤上述组织。③行解结针法恢刺时，应沿胫神经走行方向，向上或向下举针，避免损伤胫神经与动静脉。

► 合阳内

[位置] 在小腿后侧，合阳次内上方，腠窝下缘处。

[主治] 膝关节疼痛，小腿疼痛，踝关节疼痛，腿无力，股后侧疼痛，髌部疼痛，腰痛。

[注意事项] ①浅层结筋点可在小腿筋膜层，深层结筋点位于半膜肌滑囊，腓肠肌内侧肌腹，比目鱼肌内侧头起点处。②行解结针法恢刺时，应沿腓肠肌纤维方向，向内上方举针。

► 合阳外

[位置] 在小腿后侧，腠窝下缘，腓骨小头内侧。

[主治] 膝关节疼痛，小腿后外侧疼痛，小腿无力，踝关节疼痛，足下垂，足背足趾异常感。

[注意事项] ①浅层结筋点在小腿筋膜层，深层结筋点在腓肠肌下层，腠肌滑液囊处或比目鱼肌外侧头起始部。②行解结针法恢刺时，应沿腓肠肌纤维方向，向外上举针。不宜向腓骨头后外侧举针，以防止损伤腓总神经。

► 委中次

[位置] 腠窝横纹中央。

[主治] 膝关节疼痛，小腿疼痛，小腿无力，小腿及足趾异样感，下肢瘫痪，腓肠肌痉挛，腰痛。

[注意事项] ①结筋点在腠筋膜层处。②行解结针法恢刺时，应沿胫神经与血管方向，向上或向下举针。不宜深刺，以免误伤胫神经与血管。③诸针法均不宜深刺进入关节腔，水针疗法时，药液不宜注入关节腔。

► 委阳次

[位置] 在腓横纹外侧端，股二头肌内侧缘。

[主治] 膝关节疼痛，小腿短缩感，小腿肌痉挛，小腿无力，足下垂，小腿与足趾异常感，臀后疼痛，腰骶疼痛。

[注意事项] ①结筋点在腓筋膜层或腓肠肌外侧头起点及滑液囊处。②筋结点内侧有腓总神经干通过，行解结针法恢刺时，应沿内上、外下方向举针，防止损伤神经。如出现触电感，应提针并改变方向，重新调整进针和操作。③针前行局部麻醉时，用药不宜过多，以防止出现腓总神经阻滞麻醉。

► 浮郄次

[位置] 在腓窝部，当股骨外髁后上方，腓肌起始部。

[主治] 膝关节疼痛，屈膝疼痛，小腿疼痛，小腿无力，小腿异常感，臀后疼痛，腰痛。

[注意事项] ①结筋点在腓筋膜或腓肠肌外侧头起点及滑液囊处。②筋结点内侧有腓总神经干通过，行恢刺法时，应沿内上、外下方向举针，防止损伤神经。如出现触电感，应提针并改变方向，重新调整进针和操作。③针前行局部麻醉时，用药不宜过多，以防止出现腓总神经阻滞麻醉。

► 阴谷次

[位置] 在腓横纹内侧端，半膜肌、半腱肌肌腱间。

[主治] 膝关节疼痛，伸膝痛，小腿疼痛，小腿无力，腰痛，股阴痛。

[注意事项] ①结筋点在腓筋膜层或半腱半膜肌腱间滑液囊与腱鞘层，或在腓肠肌起点及腱下滑液囊处。②行解结针法恢刺时，应沿半腱、半膜肌肌腱方向，向上或向下举针，以防止损伤肌腱。

► 直立次

[位置] 在股后侧，后正中线，半腱肌第3/4区上方。

[主治] 大腿后侧疼痛，膝关节疼痛，臀后痛，腰痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在股筋膜层，或半腱肌神经入肌点处。②深部有股动静脉与坐骨神经干，不宜深刺。行解结针法恢刺时，应沿肌纤维方向，向上或向下举针。

► 内直立

[位置] 在股后内侧方，半膜肌第3/4区。

[主治] 大腿后侧疼痛，膝关节疼痛，臀后疼痛，腰痛，腿麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在股筋膜层，或半膜肌神经入肌点处。②行解结针法恢刺时，应沿半腹肌肌纤维方向，上、下举针。

► 外直立

[位置] 在股后外侧方，股二头肌第3/4区上方。

[主治] 大腿后侧疼痛，膝关节疼痛，臀后疼痛，下肢麻痹、无力，腰痛。

[注意事项] ①结筋点在股筋膜层，或股二头肌神经入肌点处。②行解结针法恢刺时，应沿股二头肌肌纤维方向，向上、下举针。

► 股上次

[位置] 在股后侧，后正中线，半腱肌第1/4区。

[主治] 大腿后侧疼痛，臀后疼痛，腰痛，下肢麻痹、无力，膝关节疼痛。

[注意事项] ①结筋点在股筋膜层或半腱肌神经入肌点处。②深层有坐骨神经干、股动静脉，故不宜深刺。③行解结针法恢刺时，应沿半腱肌肌纤维方向，向上、下举针。

► 内股上

[位置] 在股后侧，股内侧方，半膜肌第2/4区上方。

[主治] 大腿后侧疼痛，臀后疼痛，腰痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在股筋膜层或在半腱肌神经入肌点处。②行解结针法恢刺时，应沿半膜肌肌纤维方向，向上、下举针。

► 外股上

[位置] 在股后侧，股外侧方，股二头肌第2/4区下方。

[主治] 大腿后侧疼痛，臀后疼痛，腰痛，膝关节疼痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在股筋膜层或股二头肌神经入肌点处。②行解结针法恢刺时，应沿股二头肌肌纤维方向，向上、下举针。

► 承扶次

[位置] 在臀后侧，臀横纹中点内上方，坐骨结节处。

[主治] 臀后疼痛，腰痛，股后侧疼痛，膝关节疼痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①应仰卧，屈髋位，使臀大肌内侧缘外移，可充分暴露结筋点。②浅层结筋点在皮下滑囊处，中层结筋点在臀大肌及滑液囊、半膜肌、股二头肌长头腱下滑囊处，深层在坐骨结节腱抵止点处。③行解结针法恢刺时，应沿臀大肌肌纤维方向，向内上或外下举针。

► 外承扶

[位置] 在股后侧，大转子后下方，臀大肌线上。

[主治] 腰臀疼痛，腰痛向下肢外侧放散痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜层，深层在臀大肌肌腱止点和滑液囊处。②行解结针法恢刺时，应沿臀大肌肌纤维方向，向内上或外下举针。

► 环跳次

[位置] 在臀部，由大转子最高点与髂后上棘连线中点做一垂直线，此垂线交于大转子最高点与髂后上棘和尾骨尖连线中点的连线上。

[主治] 臀后疼痛，腰腿疼痛，下肢麻痹、无力，膝关节肿痛，踝关节肿痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜层，深层在臀大肌下、梨状肌下孔处。②浅层结筋点行解结针法恢刺时，应沿臀大肌肌纤维方向，向内上或外下举针。③深层结筋点行解结针恢刺时，应沿坐骨神经干，向下举针，如出现触电样针感时，应提针稍改变方向，再做举针操作。④行解结针法恢刺时，针锋不可过利，不可在有触电感（即刺中坐骨神经干）的情况下做任何操作，以防止损伤神经干。⑤深层结筋点不

宜行水针疗法。

► 秩边次

[位置] 在臀部，当股骨大转子最高点与髂后上棘连线中上1/3交点外侧，即梨状肌上孔处。

[主治] 臀部疼痛，腰骶部疼痛，腰腿痛，下肢麻痹、无力，膝关节疼痛，踝关节疼痛，髋外展疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜层，深层结筋点在臀大肌下、梨状肌上孔处。②行解结针法恢刺时，应沿臀大肌肌纤维方向，向内上或外下方举针。

► 志室次

[位置] 在腰部，当竖脊肌外缘，平第二腰椎棘突水平处。

[主治] 腰痛，腹痛。

[注意事项] ①浅层结筋点位于胸腰筋膜层，深层结筋点在竖脊肌、腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌腱膜联合处。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。不宜深刺，以防止损伤肾或误入腹腔。

► 盲门次

[位置] 在腰部，当竖脊肌外侧缘，平第一腰椎棘突水平处。

[主治] 腰痛，肋肋痛，腹痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在胸腰筋膜层，深层结筋点在竖脊肌外缘处。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。③各针法均不宜深刺，防止损伤肾和误入腹腔。

► 中焦俞次

[位置] 在腰部，当第十二肋骨下缘中点处。

[主治] 腰痛，腰腿疼痛，腰腹疼痛，胸闷，胸肋痛。

[注意事项] ①结筋点分别在皮下脂肪层，腰背筋膜固有神经孔处，竖脊肌各层，腰方肌在十二肋缘起点处。②行解结针法恢刺时，应沿肌束方向上、下举针。③深层为腹腔，正对肾，故不可深刺。

► 腰椎横突 1 ~ 5

[位置] 在腰部，腰椎横突 1 ~ 5 顶端。

[主治] 腰痛，腰腹疼痛，腰痛向大腿前、内侧放散，尿频、尿急，月经不调，性功能障碍，消化功能异常。

[注意事项] ① 结筋点分别在皮下脂肪层，竖脊肌各肌层，竖脊肌、腰方肌的腰椎横突面，腰大肌在腰椎横突起点处。② 行解结针法恢刺时，应根据结筋点所在的不同层次，沿相应肌肉纤维走行方向举针。③ 行毫针法时，可向脊柱侧深刺至横突下，当触及腰丛时，会有有效电感传至下肢，对腰腿痛、下肢冷痛有效。应掌握深度，不可刺入腹腔。尤其针刺腰椎横突 1 ~ 3 时，不可深刺，以防损伤肾。

► 白环俞次

[位置] 在臀部，骶角水平，骶骨外侧缘处。

[主治] 腰骶疼痛，腰痛向下肢放散，臀及股后麻痹。

[注意事项] ① 结筋点在臀大肌起点及骶结节韧带下滑液囊处。② 行解结针法恢刺时，应沿臀大肌纤维方向，向内或向外下举针。

► 中髎俞次

[位置] 在骶部，当骶髂关节面下方骶骨下缘处。

[主治] 腰骶疼痛，腰痛向下肢放散，臀部麻木。

[注意事项] ① 结筋点在骶骨外缘，臀大肌起点处。② 行解结针法恢刺时，应沿臀大肌纤维方向，向内或向外下举针。

► 膀胱俞次

[位置] 在骶部，当骶髂关节面中部下缘处。

[主治] 腰臀疼痛，腰痛向下肢放散，臀部麻木。

[注意事项] ① 结筋点在骶骨外缘，皮下脂肪层或臀大肌起点处。② 行解结针法恢刺时，应沿臀大肌纤维方向，向内或向外下方举针。

► 小肠俞次

[位置] 在骶部，当骶髂关节背侧面上部。

[主治] 腰臀疼痛，腰臀痛向下肢放散，腰臀及股部麻木。

[注意事项] ① 浅层结筋点在胸腰筋膜与臀筋膜交织处或皮下脂肪层，深层结筋点在臀大肌起点处。② 行解结针法恢刺时，浅层结筋点应沿胸腰筋膜方向，向上或向下举针。深层结筋点应沿臀大肌纤维方向，向内或向外下举针。

► 关元俞次

[位置] 在腰部，当髂嵴内侧，平第五腰椎横突处。

[主治] 腰痛，腰骶疼痛，下肢冷痛、无力，腹痛。

[注意事项] ① 浅层结筋点在胸腰筋膜或皮下脂肪层。深层结筋点在髂嵴内侧缘，髂腰韧带外侧。② 行解结针法恢刺时，深层应沿胸腰筋膜方向，上、下举针。深层应沿髂腰韧带方向，向内举针。

► 大肠俞次

[位置] 在腰骶部第四腰椎棘突下旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 腰痛，腰骶疼痛，腰痛向臀股放散，腹痛。

[注意事项] ① 浅层结筋点在皮下脂肪层或胸腰筋膜层固有神经孔处。深层结筋点在竖脊肌、下后锯肌各层。② 行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌纤维方向，向上或向下举针。

► 气海俞次

[位置] 在腰骶部第三腰椎棘突下旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 腰痛，腰臀疼痛，腹痛。

[注意事项] ① 浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在背阔肌及竖脊肌、下后锯肌各层。② 行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌纤维方向，向上或向下举针。

► 肾俞次

[位置] 在腰部第二腰椎棘突下旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 腰腿痛，腹痛。

[注意事项] ① 浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层、固有神经孔处。深层结筋点在背阔肌及竖脊肌、下后锯肌各层。② 行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌纤维方向，向上或向下举针。

► 三焦俞次

[位置] 在腰部第一腰椎棘突下旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背部疼痛，腰痛，肋肋疼痛，腹痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在背阔肌及竖脊肌、下后锯肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 胃俞次

[位置] 在背部第十二胸椎棘突下旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 腰背部疼痛，胸痛，肋肋疼痛，腹痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在背阔肌及竖脊肌、下后锯肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 脾俞次

[位置] 在背部第十一胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背部疼痛，胸肋疼痛，腰痛，腹痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在背阔肌、斜方肌、竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 胆俞次

[位置] 在背部第十胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背部疼痛，胸肋疼痛，腹痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在斜方肌及竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 肝俞次

[位置] 在背部第九胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背部疼痛、胸肋疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸

腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在斜方肌及竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 胃脘下俞次

[位置] 在背部第八胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背部疼痛，胸肋疼痛，胸闷，胃痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在斜方肌及竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 膈俞次

[位置] 在背部，当第七胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，膈肌痉挛，胸闷，胸肋疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在斜方肌及竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿竖脊肌肌纤维方向，向上或向下举针。

► 督俞次

[位置] 在背部，当第六胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，胸闷，心悸，胸肋疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在斜方肌、菱形肌、竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿相应肌纤维方向，向内上方举针。

► 心俞次

[位置] 在背部，当第五胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，胸闷，胸痛，心悸，心前区疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在菱形肌、竖脊肌、上后锯肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿相应肌纤维方向举针。

► 厥阴俞次

[位置] 在背部，当第四胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，胸闷，胸痛，心悸、胸胁疼痛，心前区疼痛，哮喘。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在菱形肌、竖脊肌、上后锯肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿各肌纤维方向举针。

► 肺俞次

[位置] 在背部，当第三胸椎旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，胸闷，哮喘，心前区疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在菱形肌、上后锯肌、竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿各肌纤维方向举针。

► 风门次

[位置] 在背部，当第二胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，胸闷，心悸，哮喘，心前区疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层及固有神经孔处。深层结筋点在菱形肌、后上锯肌、竖脊肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿各肌纤维方向举针。

► 大杼次

[位置] 在背部，当第一胸椎棘突旁开，竖脊肌隆起处。

[主治] 胸背疼痛，颈项疼痛，胸闷，哮喘，心悸。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下脂肪层、胸腰筋膜层。深层结筋点在菱形肌及竖脊肌等各层。②行解结针法恢刺时，应沿各肌纤维方向，向上或向下举针。

► 下髎次

[位置] 在骶部，第四骶骨后孔外缘处。

[主治] 腰骶疼痛，腰痛向下肢放散，腰痛

引小腹疼痛。

[注意事项] ①结筋点在皮下脂肪及骶髂背侧韧带层。②行解结针法恢刺时，应沿臀内侧皮神经走行，向外下举针。

► 中髎次

[位置] 在骶部，第三骶后孔外缘处。

[主治] 腰骶疼痛，腰骶痛向下肢放散，腰骶痛引小腹疼痛。

[注意事项] ①结筋点在皮下脂肪层、骶髂背侧韧带层。②行解结针法恢刺时，应沿臀内侧皮神经方向，向外下举针。

► 次髎次

[位置] 在骶部，第二骶后孔外侧缘处。

[主治] 腰骶疼痛，腰骶疼痛向下肢放散，腰骶痛引小腹疼痛。

[注意事项] ①结筋点在腰背筋膜、骶髂背侧韧带层，亦可出现在皮下脂肪层。②行解结针法恢刺时，应沿臀内侧皮神经方向，向外举针。

► 上髎次

[位置] 在骶部，第一骶骨后孔外侧缘处。

[主治] 腰骶疼痛，腰骶疼痛向下肢放散，腰骶痛引小腹疼痛。

[注意事项] ①结筋点在腰背筋膜、骶髂背侧韧带层，亦可出现在皮下脂肪层。②行解结针法恢刺时，应沿臀内皮神经走行方向，向外举针。

► 髂后上棘

[位置] 在骶部，髂后上棘处。

[主治] 腰骶痛、腰腿痛。

[注意事项] ①结筋点在腰背筋膜层，亦可出现在皮下脂肪层。②行解结针法恢刺时，应沿腰背筋膜方向，向上或向下举针。

► 骶5棘突

[位置] 在骶部，第五骶骨棘突处。

[主治] 骶尾部疼痛，腰痛，下肢疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下组织层或骶

骨皮下滑液囊处，深层结筋点在骶尾背侧韧带层。②行各种针法时，不宜深刺进入硬膜外腔，以免损伤马尾神经。③行解结针法恢刺时，应沿马尾神经方向，向上、下举针。④韧带层行针时，宜用细针，举针幅度应小。⑤行水针疗法时，可将药液注入硬膜外腔。但不宜捣刺，避免马尾神经损伤。注药前应回吸，注意有无脑脊液，有脑脊液者，不可注入药物。

► 骶4棘突

[位置] 在骶部，第四骶骨棘突处。

[主治] 腰骶疼痛，腰痛，腰腿疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下组织层，深层则在骶结节韧带层。②行解结针法恢刺时，应沿骶结节韧带方向，向外下举针。③在韧带层行解结针时，宜用细针。

► 骶3棘突

[位置] 在骶部，第三骶骨棘突。

[主治] 腰骶疼痛，腰痛，腰腿疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下组织层，深层在骶结节韧带层。②行解结针法恢刺时，宜用细针上、下举针。

► 骶2棘突

[位置] 在骶部，第二骶骨棘突处。

[主治] 腰骶疼痛，腰痛，腰腿痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下组织层，深层结筋点在骶棘韧带层。②行解结针法恢刺时，宜用细针上、下举针。

► 骶1棘突

[位置] 在骶部，第一骶骨棘突处。

[主治] 腰痛，腰骶疼痛，腰腿痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在皮下组织层，深层结筋点在骶棘韧带层。②行解结针法恢刺时，应沿上、下举针。

► 腰5棘突

[位置] 在腰部，第五腰椎棘突顶端。

[主治] 腰痛、腰腿痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘及

外缘处。②行解结针法恢刺时，中线上结筋点宜用细针，并沿棘上韧带向上或向下举针。举针幅度宜小。外缘结筋点应沿背阔肌肌纤维方向向外上方举针。

► 腰4棘突

[位置] 在腰部，第四腰椎棘突顶端处。

[主治] 腰背疼痛、腰腿痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘及外缘处。②行解结针法恢刺时，中线上结筋点宜用细针，并沿棘上韧带向上或向下举针，举针幅度宜小。外缘结筋点应沿背阔肌肌纤维方向，向外上方举针。

► 腰3棘突

[位置] 在腰部，第三腰椎棘突顶端处。

[主治] 腰背疼痛、腰腿痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘及外缘处。②行解结针法恢刺时，中线上结筋点宜用细针，并沿棘上韧带向上或向下举针，举针幅度宜小。外缘结筋点应沿背阔肌肌纤维方向，向外上方举针。

► 腰2棘突

[位置] 在腰部，第二腰椎棘突顶端处。

[主治] 腰背疼痛、腰腿痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘及外缘处。②行解结针法恢刺时，中线上结筋点宜用细针，并沿棘上韧带向上或向下举针，举针幅度宜小。外缘结筋点应沿背阔肌肌纤维方向，向外上方举针。

► 腰1棘突

[位置] 在腰部，第一腰椎棘突顶端处。

[主治] 腰背部疼痛、腰腿痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，中线上结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点，应沿背阔肌肌纤维方向，向外上方举针。

► 胸12棘突

[位置] 在背部，第十二胸椎棘突顶端处。

标准人体经筋循行挂图

[主治] 腰背疼痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点，应沿斜方肌方向，向外上方举针。

► 胸 11 棘突

[位置] 在背部，第十一胸椎棘突顶端处。

[主治] 腰背疼痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌方向，向外上方举针。

► 胸 10 棘突

[位置] 在背部，第十胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌方向，向外上方举针。

► 胸 9 棘突

[位置] 在背部，第九胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 8 棘突

[位置] 在背部，第八胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 7 棘突

[位置] 在背部，第七胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘与

外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 6 棘突

[位置] 在背部，第六胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛，颈项痛，胸闷，心悸。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 5 棘突

[位置] 在背部，第五胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛，颈项痛，胸闷，心悸。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 4 棘突

[位置] 在背部，第四胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛，颈项痛，胸闷，心悸。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 3 棘突

[位置] 在背部，第三胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛，颈项痛，胸痛，胸闷，气短。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌纤维方向，横向举针。

► 胸 2 棘突

[位置] 在背部，第二胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背疼痛，颈项痛，胸痛，胸闷，气短。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘

结筋点应沿斜方肌肌纤维方向，横向举针。

► 胸 1 棘突

[位置] 在背部，第一胸椎棘突顶端处。

[主治] 胸背部疼痛，颈项痛，胸痛，胸闷，气短。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外侧缘处。②行解结针法恢刺时，中线结筋点应沿棘上韧带方向，向上或向下举针。外侧缘结筋点应沿斜方肌肌纤维方向，横向举针。

► 天柱次

[位置] 在颈部，环枢椎旁，斜方肌、颈夹肌隆起处。

[主治] 颈项疼痛，头痛，头晕，心悸，颈肩疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在项筋膜层，深部结筋点在头夹肌、半棘肌、颈夹肌各层。②行解结针法恢刺时，应沿枕大神经走行方向，向上或向下举针。③结筋点表面常布有毛发，消毒前应剪除。

► 玉枕次

[位置] 在头后部，枕额肌与颅骨人字缝覆盖处。

[主治] 头痛、头眩晕。

[注意事项] ①结筋点在皮下筋膜层、肌层与颅骨人字缝覆盖磨损处。②行解结针法恢刺时，应沿枕大神经走行方向，向上或向下举针。③消毒前应剪除毛发。

► 颈 7 棘突

[位置] 在颈部，第七颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈背疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针，中线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 颈 6 棘突

[位置] 在颈部，第六颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈项及肩背疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针，中

线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 颈 5 棘突

[位置] 在颈部，第五颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈肩疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针，中线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 颈 4 棘突

[位置] 在背部，第四颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈肩疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针，中线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 颈 3 棘突

[位置] 在背部，第三颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈肩疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端，上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针。中线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 颈 2 棘突

[位置] 在颈部，第二颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈肩疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针。中线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 颈 1 棘突

[位置] 在颈部，第一颈椎棘突顶端处。

[主治] 颈肩疼痛，头痛，头晕。

[注意事项] ①结筋点在棘突顶端、上下缘与外缘处。②行解结针法恢刺时，应选细针。中线结筋点向上或向下举针，外缘结筋点应向外横向举针。③不可深刺，以防止损伤脊髓。

► 百会次

[位置] 在头顶部，头顶冠矢点处。

[主治] 头痛、头晕。

[注意事项] ①结筋点在皮下筋膜层。②行解结针法恢刺时，应沿枕额肌纤维方向，向前或向后举针。③消毒前应剪除毛发。

► 阳白次

[位置] 在额部，额肌肌腹处。

[主治] 头痛。

[注意事项] ①结筋点在筋膜与额肌层。②行解结针法恢刺时，应选细针，沿额肌肌纤维方向举针。③不宜用火针法、瘢痕灸法。

► 鱼腰次

[位置] 在额部，眶上缘，眶上孔处。

[主治] 头痛，视物不清，心悸。

[注意事项] ①结筋点在眶上孔上缘处。②行解结针法恢刺时，应沿眶上神经走行方向，向

上举针。注意非必要时，不可刺入眶上孔，以防神经损伤和出血。③不宜用火针法、瘢痕灸法。

► 攒竹次

[位置] 在额部，眉头下，眶上缘处。

[主治] 头痛，视物不清。

[注意事项] ①结筋点在皱眉肌肌层。②行解结针法恢刺时，应沿滑车神经走行方向，向上举针。不可向下，防止损伤内眦动、静脉和眼球。③针后注意压迫止血。④不宜用火针法、瘢痕灸法。

► 印堂次

[位置] 在鼻根部，鼻根凹陷处。

[主治] 头痛，视物不清。

[注意事项] ①结筋点在降眉肌与鼻额点间。②行解结针法恢刺时，应沿降眉肌肌纤维方向，向下举针。用针宜细。③不宜用火针法、瘢痕灸法。

第二章 足少阳经筋

筋结点与结筋病灶点

► 趾趾 4

[位置] 在足背部，第四趾，趾间关节背侧面。

[主治] 足趾疼痛、踝关节疼痛。

[注意事项] ①结筋点在趾背皮下滑囊处。②行解结针法恢刺时，以刺中滑囊即止，不可深入趾间关节。

► 下丘墟

[位置] 在足背部，足跟、距、骰骨交界处。

[主治] 足踝疼痛，膝关节疼痛，腰骶疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在腓骨肌下支持带层，

深层结筋点在跗骨窦内。②深层结筋点行解结针法恢刺时，应松懈跗骨窦内滑液囊及韧带。

► 丘墟次

[位置] 在足背部，足外踝前下凹陷中。

[主治] 踝关节疼痛，膝关节疼痛，腰腿疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在腓骨肌上支持带层，深层结筋点在距腓前韧带层。②行解结针法恢刺时，应沿伸趾肌腱方向，向前下举针。

► 光明次

[位置] 在小腿外侧，腓骨中下 1/3 交界，

腓骨前缘处。

[主治] 腿痛，踝痛，膝部疼痛，腰骶疼痛，足趾发凉、麻木。

[注意事项] ①浅层结筋点在小腿筋膜层，腓浅神经穿出点。深层结筋点在腓短肌与长伸肌、趾长伸肌间。②行解结针法恢刺时，应沿腓浅神经、腓骨短肌循行方向，向上或向下举针。③不宜深刺，以避免损伤胫前血管。

► 陵下次

[位置] 在小腿外侧，腓骨颈后下缘处。

[主治] 小腿疼痛，踝关节疼痛，膝关节疼痛，腰痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在腓骨长肌腱弓层。②行解结针法恢刺时，应沿腓总神经走行方向，向后上、前下举针。操作过程中，有触电样感觉时，应提针，改变方向，以防止损伤腓总神经干。③腓骨长肌在腓骨后缘上方起点，可出现数个结筋点，应分别处理。

► 阳陵次

[位置] 在小腿外侧，腓骨小头前缘。

[主治] 小腿疼痛，膝关节疼痛，腰痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①浅层结筋点在小腿筋膜层，深层在髂胫束止点、趾长伸肌、胫骨前肌起点处。②行解结针法恢刺时，应沿胫骨前肌纤维方向，向上、下举针。

► 陵后次

[位置] 在小腿外侧，腓骨小头后侧缘。

[主治] 小腿疼痛，膝关节疼痛，腰痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在小腿筋膜层。②行解结针法恢刺时，应沿腓总神经走行方向，向上或向下举针。③出现触电样感觉时，应提针并改变针向，以防止损伤腓总神经干。④局麻时，不宜用药过多，以防止腓总神经干阻滞。

► 腓骨小头

[位置] 腓骨小头上缘。

[主治] 膝关节疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在小腿筋膜层，深层结筋点在膝外侧副韧带下滑液囊处。②行解结针法恢刺时，应沿膝外侧副韧带方向，向上举针。

► 成腓间

[位置] 在膝外侧，膝关节间隙处。

[主治] 膝关节疼痛、腰腿痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在膝筋膜与膝外侧副韧带层，深层结筋点在膝外侧副韧带下滑液囊处。②行解结针法恢刺时，应沿膝外侧副韧带方向，向上、下举针。③不可深刺至膝关节囊中，以防半月板损伤及感染。④水针注射时，不宜注入关节腔内。

► 成骨次

[位置] 在股外侧，股骨外侧髁处。

[主治] 膝关节疼痛、腰腿痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在大腿筋膜层，深层结筋点在膝外侧副韧带下滑液囊处。②行解结针法恢刺时，应沿膝外侧副韧带方向，向下举针。

► 风市次

[位置] 在股外侧，股骨中点外凸处。

[主治] 股外侧疼痛，膝关节疼痛，下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①浅层结筋点在大腿筋膜层，深层结筋点在髂胫束与股外侧肌之间或在其与骨面摩擦处。②行解结针法恢刺时，应沿髂胫束方向，向上或向下举针。与骨面粘连者，可用平刃针解结，沿骨面铲剥。

► 上风市

[位置] 在股外侧，股骨大转子直下，股骨中下 1/3 交点。

[主治] 股外侧疼痛，股痛向小腿、足踝放散，膝关节疼痛，髌关节疼痛。

[注意事项] ①结筋点在髂胫束深面与股骨间。②行解结针法恢刺时，应沿髂胫束纤维方向，向上、下举针。

► 髀枢

[位置] 在臀部, 股骨大转子隆凸处。

[主治] 髀股疼痛, 髀部弹响, 腰臀疼痛, 下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①结筋点在臀大肌筋膜及大转子滑液囊处。②行解结针法恢刺时, 应沿髂胫束纤维方向, 向上或向下举针。

► 髀枢上

[位置] 在臀部, 大转子上缘处。

[主治] 髀部疼痛, 股膝疼痛, 下腹部疼痛, 腰痛向小腿放散。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜层, 深层结筋点在阔筋膜张肌腱下滑液囊处。②行解结针法恢刺时, 应沿阔肌膜张肌肌纤维方向, 向上举针。

► 髀枢内

[位置] 在髀部, 股骨大转子尖内侧缘处。

[主治] 髀部疼痛, 腰臀疼痛向小腿放散, 下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜下层, 深层结筋点在臀中、小肌与梨状肌在大转子内上缘的共同止点及滑液囊处。②行解结针法恢刺时, 应沿臀中肌肌纤维方向, 向内上方举针。

► 中空次

[位置] 在髀部, 大转子后缘, 在阔筋膜张肌后缘中点处。

[主治] 髀部疼痛, 腰臀疼痛向下肢放散, 下肢麻痹、无力。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜层, 深层结筋点在阔膜张肌后侧缘中点, 臀上神经入肌点处。②行解结针法恢刺时, 浅层沿阔筋膜张肌肌纤维方向, 向上或向下举针。深层结筋点, 应沿臀上神经走行方向, 向内举针。

► 健胯次

[位置] 在髀部, 髂骨翼外侧方, 臀中肌肌腹处。

[主治] 腰痛, 髀部疼痛, 腰臀疼痛向下肢

放散痛, 膝关节疼痛, 踝关节疼痛。

[注意事项] ①浅层结筋点在臀筋膜层, 深层结筋点在臀中肌、臀小肌层。②行解结针法恢刺时, 应沿臀中肌肌纤维方向, 向上或向下举针。

► 腰宜次

[位置] 在臀部, 髂嵴后缘, 骶棘肌外缘与髂嵴最高点之间 2~5 点, 即臀上皮神经骨纤维管处。

[主治] 腰痛, 腰痛向臀或下肢放射, 膝关节疼痛, 小腿外侧疼痛, 下肢无力。

[注意事项] ①结筋点在臀筋膜或骨纤维管处, 常伴有臀中肌肌痉挛团块和压痛。②行解结针法恢刺时, 应沿神经纤维管走行方向, 向上或向下举针。

► 腰眼次

[位置] 在髂嵴上方, 骶棘肌外缘处。

[主治] 腰痛、腰腿疼痛。

[注意事项] ①结筋点在腰三角区及髂骨翼与竖脊肌抵止处。②行解结针法恢刺时, 应沿腹外斜肌肌纤维方向, 向外下方举针。腹肌于髂骨翼抵止点处结筋点宜向外上举针。③注意与腰三角处腰疝相鉴别, 切勿针刺。宜用推拿还纳法治疗。

► 京门次

[位置] 在胁部, 第十二肋游离端。

[主治] 胸胁痛, 腰痛, 腹痛。

[注意事项] ①经筋点在腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌与肋骨游离端摩擦面处。②行解结针法恢刺时, 应沿腹外斜肌肌纤维方向, 向下举针。③各种针法均不可超越肋骨端, 不可深刺进入腹腔。

► 章门次

[位置] 在胁部, 第十一肋游离端。

[主治] 胸胁痛, 腰痛, 腹痛, 胸闷, 纳呆。

[注意事项] ①结筋点在腹外斜肌肋端浅面处。②行解结针法恢刺时, 应沿腹外斜肌肌纤维方向, 向外上或内下举针。③针刺深度不可超越肋骨浅侧面。各种针法均不可深刺, 不能进入腹腔。