

针灸组合穴快速疗法

余平波 余茂基 编著



辽宁科学技术出版社

针灸组合穴快速疗法

余平波 余茂基 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

本书编委会 余平波 余茂基 张 冶 刘立克 刘美思
刘 实 林 玉 李小阳 苏 涵 韩 宇

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸组合穴快速疗法 / 余平波, 余茂基编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5381-8781-6

I. ①针… II. ①余… ②余… III. ①针灸疗法 IV. ①R245

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第183120号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 11.5

字 数: 250千字

出版时间: 2014年10月第1版

印刷时间: 2014年10月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-8781-6

定 价: 35.00元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370
邮购热线: 024-23284502
E-mail: syh324115@126.com
http: //www.lnkj.com.cn

序

近悉平波君与茂基君联手连出三部新作，欣慰至极，余家世代为医，后继有人矣！

偶得闲暇查阅家谱，余家之中医世家最早竟可追溯到春秋时代。余家始祖由余（后裔分出两支，以“由”和“余”为姓），秦国著名御医，后官拜上卿，为秦穆公拓疆称霸立下显赫功勋。祖父余春荣早年在浙江原籍行医，医术精湛，乐善好施，更以七把铜吊轮番浇注冷水为赌徒断指止血而声名鹊起。自此门庭若市，堪为一方名医。其重孙余奕波以《余春荣的七把铜吊》为题，在《新民晚报》刊登以示纪念。受祖父言传身教、耳濡目染之影响，家族内从医、从药者众多，而出众者，茂基而已。

茂基君称我为启蒙老师，说“启蒙”，倒也不假，忆及1969年春节自京回沪，兄弟欢聚不免推杯把盏，兴之所至，谈及愚在河南“五七干校”持针行医的神奇效果，未料老二华基、老三茂基、老四伟基竟搁下碗筷，兴致勃勃地自扎穴位不休而无一蹙眉！至今记忆犹新，屈指四十余载矣。

说“老师”，实不敢当。若论医技，茂基早已声名远扬，其中医专家门诊之诊费高居上海市榜首而求诊者仍应接不暇，愚兄岂能望其项背耶？若论专著，茂基君已接连出版26部，可谓著作等身，堪称大家乎？

茂基君温文尔雅，聪敏好学，自幼即被父亲看好，继承余家祖传中医事业舍其其谁也？！然而正当踌躇满志、心怀憧憬之时，“知识青年到农村去”的最高指示下达，全国上下红旗招展，锣鼓喧天，茂基君融入革命洪流，打起背包赴江西永修“接受贫下中农再教育”。呜呼！悲矣哉！继承余家祖传中医事业之愿望恐成泡影矣。

孰料茂基君并无消沉，反成激励，广阔天地“修理地球”之余，就着油灯摇曳晃动的火苗苦读医书、背诵针灸穴位、记录医案。让人想起西汉匡衡凿壁偷光、晋代车胤囊萤照读的故事。

呜呼！功夫不负有心人，历时六载，茂基君声名大噪，求诊者竟达方圆百里之遥！然而其深知医道精深，非浅尝者所能问津。若知其浅而不知其深，知其偏而不知其全，则终难窥其堂奥，得其精髓，其发誓曰：“艺既不高，焉能济世？！”遂胸怀刺股悬梁之志，毅然北上京城，师从全国名老中医、中国中医研究院研究员、全国针灸学会秘书长田从豁教授。自此医术突飞猛进而享誉

中医界、针灸界。

茂基君的研究范围广泛，凡中医、中药、针灸、按摩、拔罐、刮痧、足疗、耳疗、敷贴、食疗、药茶、膏方等无所不通，并首创独特的经络锻炼方法，被医学界认为颇有学术价值，并用其姓氏冠名而称为“余氏经络锻炼法”。

茂基君以治疗效果为重，崇尚能解除患者病痛的才是好医生，即使是在担任经络研究所所长期间，也从不脱离临床。捧读《按摩组合穴图解》及《针灸组合穴图解》两书，处处可感觉到其所选的组合穴不仅有深厚的理论基础，而且全部出自其长期的临床实践。凡用之得心应手、效如桴鼓者方可入选。

此外，茂基君为学习和借鉴日本和医的独特经验而悉心学习日语，竟在日语专业杂志《日语学习与研究》《日语知识》等杂志发表文章多篇，可见其所下功夫之深也！

茂基君多才多艺，琴棋书画无所不能，书法绘画作品中多有得奖者。其用行草、篆体、隶书等字体自题书名，有的古朴，有的洒脱，皆力透纸背、韵味十足！

更值得庆幸的是，茂基还潜心栽培其儿平波，上海中医药大学硕士研究生毕业后受聘上海中山医院中医科。其研究生导师赵毅教授在为其所著《按摩特效穴图解》一书所作的序中，由衷地赞美余平波，序曰“孜孜不倦，勤学好问，又乐于实践，善于思考，始有今日之成就”，并发“后生可畏，前途无量”之感慨！

夜阑更深，万籁俱寂，推窗见满天星斗，浩瀚无垠，不觉思绪万千。千里之外，茂基君此刻正在灯下敲击键盘，创作他第 27 部专著，还是持针疏方为人治病？

忆及茂基君为其子平波新作题词曰“博极医源，精勤不倦，患者之苦若己有之，大医可成也”。此乃父对子的殷切期望，亦老朽之美好祝愿也。

茂基君已过花甲之年，仍笔耕不辍，热衷于普及医学知识，意欲助百姓摆脱病痛，共赴寿域，其拳拳之心，明月可鉴！此乃世上至善之事，其功德尤胜于修桥铺路也。只是年过花甲，珍重！珍重！！好在平波君立志行医，且已有大医风范，继承、发展中医，当负起重任也！

茂基尝言：“未有长兄祥基鼎力相助，余恐与针灸、经络失之交臂矣。”如此说来，愚老朽之身为余家中医事业后继有人亦不无贡献哩。余家中医事业后继有人，生生不息，源远流长矣，足可告慰余家先祖。

噫！欣喜之外，又增宽慰，遂关窗、落座，挥笔疾书，写下以上这些文字。爰为序。

祥基

2014 年正月谨识于北京文化部

前 言

针灸是中国最古老的治疗方法之一。

针法起源于砭石。“砭，以石治病也”（《说文解字》），源于新石器时代。之后，人们又发明了骨针与竹针。当陶器发明后，出现了陶针。随着冶金技术的提高，相继创造出了铜针、铁针、银针、金针，从而扩大了针刺治疗的范围。古代“九针”的发明和应用，标志着针灸技术达到了相当的高度。

灸法随着火的发明应运而生。现存记载灸法最早的著作是1974年从长沙马王堆3号西汉古墓中出土的周代医书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》。

“古法治病，灼石针以灸之”（清代洪颐煊语），用穴较少。随着针具的改进，所用穴位由少渐多，且“气穴所发，各有处名”。在《黄帝内经》中记载了160个穴位名称，至晋代皇甫谧《针灸甲乙经》，已增至340个穴位。目前仅十四经脉穴就达361个。

夫穴性如药性，用药有单独一味，屡建奇功。取穴有独穴单行，效如桴鼓。所谓兵不在多而在于勇，穴不在多而在于精。

也有多穴同用，所谓针灸处方，如同中药方剂之配伍有君臣佐使一般，穴位与穴位之间绝非是简单的拼凑而成，而是“相辅相成、相反相成、开阖相济、动静相随、升降相承”，既有相互制约，又有珠联璧合之妙，非“广猎原野，冀获一兔”也。

在长期的针灸实践中，人们对穴位穴性的认识不断地深入。人们发现，针灸某个穴位可以获得满意的疗效，同时又发现，某个穴位与某个穴位或某几个穴位相组合，会产生比单个穴位更好的效果，于是组合穴应运而生。

组合穴的发展至少经历了几千年的历史，是历代医家的经验总结。组合穴是由两个或两个以上的腧穴或穴点组合而成的穴组。穴组中各个穴位互相配合，协同发挥治疗作用而提高整体疗效。

组合穴的组合方法很多，例如：

某一脏腑、经脉发生病变而未涉及其他脏腑时，即选取该病变经脉上的腧穴，组合起来进行治疗。如肺病咳嗽，可取肺募中府，同时远取本经之尺泽穴，这是本经组合。

如某一脏腑经脉有病时，取其表里经腧穴组成处方施治。如，肝病可选足

厥阴肝经的太冲穴和与其相表里的足少阳胆经的阳陵泉穴。这是表里经组合。

如以手、足同名经腧穴相组合，其理论依据是同名经“同气相通”。如，牙痛可取手阳明经的合谷穴与足阳明经的内庭穴相组合。这是同名经组合。

如将腰部以上的穴位与腰部以下的穴位相组合，如取内关穴与足三里穴组合治疗胃痛、百会穴与长强穴组合治脱肛或子宫脱垂等。这是上下组合。

奇经八脉与十二经脉经气相通的八个特定穴，通过组合成为四组。即第一组公孙配内关可以治疗胸腔和腹腔部位的病症。第二组临泣配外关可以治疗头、面、五官及关节部位的病症。第三组后溪配申脉可以治疗头面五官及四肢腰背部位的病症，第四组列缺配照海可以治疗腹腔和盆腔部位的病症。也属于上下组合的范围。

如选用胸腹部的穴位与腰背部的穴位相组合，如前取中脘、后取胃俞治疗胃病，前取天突、后取肺俞治疗咳嗽，称为前后组合。

前后组合中，如果穴位的部位恰恰前后相对，如神阙与命门、膻中与神道、鸠尾与至阳、关元与腰阳关、膻窗与膏肓、上脘与筋缩、中脘与中脘等，也可称为相对穴组合。当然，相对穴的组合还包括上肢和下肢的穴位。如内关与外关、大陵与阳池、间使与支沟、曲池与少海、阳陵泉与阴陵泉、悬钟与三阴交、昆仑与太溪、照海与申脉、人中与风府、哑门与廉泉等。相对穴位处阴阳两经，因此又称为阴阳组合。

如选用肢体左右两侧的穴位来组合，如左侧面瘫，取左侧颊车、地仓，配合右侧合谷穴；左侧偏头痛，取左侧头维、曲鬓，配合右侧阳陵泉、侠溪等。这是左右组合。

如根据中医经络辨证来取穴组合，比如脾弱肝旺，取足太阴脾经的阴陵泉穴以扶脾，再取足厥阴肝经的太冲穴以抑肝；比如便秘取肺经的孔最穴与大肠经的温溜穴相组合，理论依据是“肺与大肠相表里”。肠胃病取胃经的足三里穴配脾经的公孙穴，是因为“脾主运化”、“胃主受纳”。

在组合穴中，有大量的根据临床经验而产生的组合穴，此外还有俞穴与募穴组合、下合穴与募穴组合、远近组合、奇穴组合、经穴与压痛点的组合、经穴与反射区或反射点或反应物的组合等。

以上所说的只是组合穴的组合原则，其实，临床实践中由于个人的临床经验有所不同，针灸组合穴也就千变万化、无穷无尽了。

严格说来，针是针，灸是灸，当前扎针亦常称“针灸”，非也！临床时，“针”与“灸”密不可分，宜针则针，宜灸则灸，灵活应用，方能中的。

“灸法去病之功难以枚举，凡虚实寒热，轻重远近，无往不宜”（明代龚居中《痰火点雪》），正所谓“火有拔山力，灸有回死功”。所以我国唐代医学家孙思邈说：“若针而不灸，灸而不针，非良医也。”

余于临床常针灸与中药并用，提高了临床效果，还使许多原来单用针灸或单用中药难以治愈的陈年痼疾霍然而愈，患者及其家属连连叩谢称奇。余曰：“非吾之能，此针灸与中药并用之妙也！前辈早有明言‘汤药攻其内，针灸攻其外，则病无所逃矣’。”

正确掌握药性和穴性，并能结合病情，使针、灸、药三者恰到好处地完美地结合在一起，该针则针，该灸则灸，该药则药，该先针后药，还是该先药后针，使针、灸、药三者协同互补、相得益彰，是提高临床效果，取得患者信赖之肯綮！因此“针灸而不药，药而不针灸，尤非良医也”（孙思邈语），因为衡量医生水平的唯一标准就是疗效。

本书以人们常见的症状及疾病名称为题，着重阐述穴位的特性及组合之妙。既博采古代医家之医训，又吸纳现代前辈之经验，也有我们在长期临床实践中应用组合穴的点滴心得，供大家验证。

余茂基

2014年6月

目 录

上篇 针对全身症状的组合穴

1. 感冒发热组合穴——合谷 + 曲池 + 大椎	1
2. 咽痛组合穴——少商点刺出血 + 合谷透后溪	2
3. 咳嗽组合穴——列缺 + 温针灸肺俞	4
4. 咯血组合穴——孔最 + 中药敷灸涌泉	6
5. 晕厥组合穴——人中 + 涌泉	7
6. 呕吐组合穴——内关 + 悬灸涌泉 + 中药敷灸涌泉	9
7. 呃逆组合穴——耳穴“膈”区 + 天突	10
8. 胃脘疼痛组合穴——内关 + 足三里 + 温针灸中脘	12
9. 腹胀组合穴——中脘 + 足三里 + 隔姜灸神阙	13
10. 腹泻组合穴——温针灸天枢 + 隔姜灸神阙	15
11. 食后饱胀组合穴——璇玑 + 足三里	17
12. 便秘组合穴——支沟 + 照海 + 天枢	18
13. 水肿组合穴——水分 + 复溜 + 悬灸气海	20
14. 盗汗组合穴——后溪 + 五倍子敷灸神阙	22
15. 自汗组合穴——百劳 + 敷灸乳中	23
16. 偏头痛组合穴——丝竹空透率谷 + 太阳透率谷	25
17. 头晕组合穴——风池 + 列缺 + 悬钟	27
18. 背寒肢冷组合穴——温针灸大椎、气海	28
19. 手指麻木组合穴——点刺十宣 + 温针灸手三里、后溪	30
20. 足麻木组合穴——髀关 + 温针灸涌泉	32
21. 膝关节痛组合穴——曲池 + 温针灸内、外膝眼	34
22. 胸胁痛组合穴——丘墟透照海	35
23. 面神经瘫痪组合穴——挑刺龈交 + 地仓 + 颧髎 + 温针灸下关 + 温针灸翳风	37
24. 面肌抽搐组合穴——丛刺抽搐启动点 + 地仓透颊车	38

25. 口干舌燥组合穴——风府 + 温针灸太溪	40
26. 无汗症组合穴——内关 + 外关对刺	41
27. 手汗症组合穴——劳宫 + 少府	43
28. 视物昏花组合穴——肝俞 + 足三里	44
29. 目赤肿痛组合穴——攒竹 + 商阳	45
30. 眉棱骨痛组合穴——丝竹空透鱼腰 + 攒竹透鱼腰	47
31. 突发性耳鸣耳聋组合穴——翳风 + 听会	48
32. 中风失语组合穴——哑门 + 涌泉 + 鸡爪刺廉泉	49
33. 性交失语组合穴——点刺中冲 + 鸡爪刺廉泉	51
34. 妊娠失音组合穴——太溪 + 照海 + 天鼎 + 扶突	52
35. 晕针组合穴——中脘拔罐 + 神阙拔罐	54
36. 单纯性肥胖组合穴——神阙八阵穴	55

下篇 针对疾病的组合穴

一、内科疾病	57
1. 中暑组合穴——点刺大椎、十宣 + 背部刮痧	57
2. 风寒感冒组合穴——风池 + 风府	58
3. 风热感冒组合穴——搓针合谷 + 大椎七星针叩刺后拔罐	60
4. 支气管哮喘组合穴——天突 + 温针灸肺俞	61
5. 心绞痛组合穴——内关 + 大陵	63
6. 早搏组合穴——内关 + 膻中 + 灸气海	65
7. 高血压组合穴——曲池 + 太冲	66
8. 低血压组合穴——素髻 + 人迎 + 悬灸百会	68
9. 失眠组合穴——神门 + 三阴交	70
10. 胃下垂组合穴——双针同刺建里 + 艾灸神阙 + 足三里	71
11. 胆囊炎、胆石症组合穴——胆囊穴 + 阳陵泉	72
12. 胆道蛔虫症组合穴——迎香透四白	75
13. 慢性胃炎组合穴——中脘透刺上脘、建里、阴都、梁门	76
14. 慢性结肠炎组合穴——天枢 + 足三里 + 隔姜灸神阙	78
15. 糖尿病组合穴——降糖穴 + 灸糖尿病四点穴 + 胰俞	79
16. 高脂血症组合穴——丰隆 + 足三里 + 内关	81
17. 原发性血小板减少性紫癜组合穴——膈俞 + 温针灸八髎	83

18. 白细胞减少症组合穴——温针灸绝骨、大椎、脾俞	85
----------------------------------	----

二、泌尿、生殖、肛肠疾病

1. 尿路结石组合穴——中封 + 肾俞	87
2. 尿失禁组合穴——温针灸气海、阴陵泉	88
3. 尿潴留组合穴——温针灸利尿穴 + 阴陵泉 + 足三里	90
4. 脱肛组合穴——雀啄灸百会 + 长强	91
5. 痔疮组合穴——承山 + 长强 + 火针点刺龈交	93
6. 前列腺增生组合穴——会阴旁 + 点刺至阴 + 敷灸神阙	95
7. 阳痿组合穴——起阳 + 会阴 + 悬灸阴茎穴	96
8. 增强男女性能力组合穴——温针灸关元 + 会阴	99

三、妇科疾病

1. 痛经组合穴——温针灸中极、子宫 + 三阴交	101
2. 闭经组合穴——长强 + 三阴交	103
3. 月经过少组合穴——盒灸八髎 + 温针灸关元	104
4. 月经过多组合穴——雀啄灸隐白 + 大敦	106
5. 经行水肿组合穴——温针灸水分、气海 + 复溜	107
6. 白带过多组合穴——灸带脉 + 中极 + 三阴交	109
7. 急性乳腺炎组合穴——点刺少泽、天宗	110
8. 乳腺小叶增生组合穴——络刺天泉 + 围刺乳房肿块	112
9. 妊娠呕吐组合穴——拔罐中脘 + 天突 + 足三里	114
10. 产后缺乳组合穴——膻中 + 少泽 + 乳根	115
11. 不孕症组合穴——温针灸关元、中极 + 敷灸神阙穴	117
12. 习惯性流产组合穴——足三里 + 至阴 + 敷灸关元	120

四、小儿疾病

1. 小儿厌食组合穴——承浆 + 足三里	122
2. 小儿疳积组合穴——点刺四缝 + 药袋敷贴神阙	123
3. 小儿夜啼组合穴——中冲点刺放血 + 悬灸百会	125
4. 婴幼儿腹泻组合穴——温针灸天枢、水分	127
5. 小儿脱肛组合穴——指灸百会 + 长强	128

五、骨伤科疾病	130
1. 颈椎病组合穴——颈部华佗夹脊 + 刺血拔罐大杼穴	130
2. 落枕组合穴——落枕 + 七星针叩打拔罐颈部压痛点	132
3. 肩周炎组合穴——条口透承山 + 肩陵	134
4. 网球肘组合穴——网球肘 + 健侧曲池	135
5. 手指痉挛组合穴——大陵 + 八邪	136
6. 肾虚腰痛组合穴——温针灸肾俞 + 针复溜	138
7. 急性腰扭伤组合穴——针健侧后溪 + 患侧手三里	140
8. 慢性腰肌劳损组合穴——盒灸腰部华佗夹脊	141
9. 坐骨神经痛组合穴——环跳 + 阳陵泉	142
10. 尾骶疼痛组合穴——后顶 + 长强 + 刺络拔罐尾骶部压痛点	144
11. 踝关节扭伤组合穴——养老 + 解溪 + 丘墟	145
12. 足跟痛组合穴——针刺足跟穴 + 悬灸昆仑	147
六、皮肤科疾病	149
1. 痤疮组合穴——刺血拔罐大椎 + 挑刺身柱	149
2. 荨麻疹组合穴——曲池 + 膈俞 + 神阙连续拔罐	150
3. 老年性皮肤瘙痒症组合穴——悬灸血海 + 点刺拔罐风市	152
4. 手癣组合穴——内关透外关 + 合谷透劳宫 + 悬灸皮损局部	153
七、五官科疾病	155
1. 麦粒肿组合穴——耳尖放血 + 点刺少泽	155
2. 眼睑下垂组合穴——悬灸三阴交 + 血海	156
3. 眼轮匝肌痉挛组合穴——承泣 + 申脉	157
4. 迎风流泪组合穴——睛明 + 风池 + 临泣	159
5. 耳鸣耳聋组合穴——听会 + 翳风	160
6. 慢性中耳炎组合穴——身柱 + 艾灸翳风	162
7. 鼻塞组合穴——迎香 + 上迎香	164
8. 鼻出血组合穴——太冲 + 太溪 + 敷灸涌泉	165
9. 过敏性鼻炎组合穴——迎香 + 神阙拔罐	167
10. 声音嘶哑组合穴——列缺 + 照海	168
11. 梅核气组合穴——合谷 + 太冲（四关）	170
12. 复发性口腔溃疡组合穴——针劳宫 + 悬灸涌泉	171

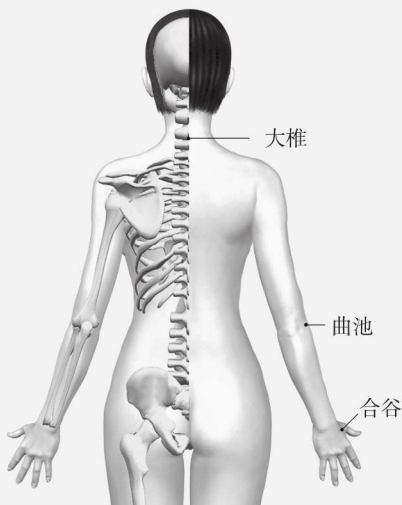
上篇 针对全身症状的组合穴

1. 感冒发热组合穴——合谷 + 曲池 + 大椎

当气候突变或是人体抵抗力相对较弱时，常会患上感冒而引起发热。这是因为感冒病毒侵犯人体后，人体的免疫系统迅速做出反应，体内白细胞迅速而大量地增加以尽快地吞噬掉入侵的病毒，由此耗氧增加而引起体温升高。病毒的毒素直接作用于体温调节中枢，也可导致体温升高。

中医根据不同的临床表现，分为风寒、风热、暑湿、表寒里热等型。畏寒明显、全身无汗、鼻塞声重、打喷嚏、流清鼻涕、咳嗽、痰白稀的为“风寒感冒”。发热体温较高、鼻涕流黄黏稠、汗出不爽、咽喉疼痛、咳嗽痰黄黏稠的为“风热感冒”。全身胀痛、倦怠感明显，伴有胸闷、恶心的为“暑湿感冒”。如恶寒未解，又出现痰黄黏稠、头痛烦躁等里热症状的称为“表寒里热感冒”。

【标准定位】



合谷穴：位于手背虎口处，于第1掌骨与第2掌骨间陷中。

曲池穴：位于肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

大椎穴：位于颈项部，当第7颈椎棘突下凹陷中。

【针灸方法】

刺入合谷穴，对准劳宫穴、后溪穴方向缓慢进针1.5寸左右，得气后大幅度捻针，以额上微微汗出为佳。每隔5分钟捻针1次，直至汗出畅快为度。

屈肘，刺入曲池穴，对准少海穴方向直刺 1.5~2.0 寸，得气后留针 20 分钟左右，每隔 5 分钟捻针 1 次。

【组合之妙】

合谷穴属手阳明大肠经之原穴。原穴与三焦有着密切的关系，导源于脐下肾间动气，是增强整体气化功能的重要穴位。有清热退热、疏风解表、清泄肺气、镇定止痛之功。

曲池穴属手阳明大肠经之合穴，“合治内腑”，具畅通腑气、疏风解表、调和气血、消肿止痒之力，历来为退热之要穴。如《难经》记载“主泄热气”。《甲乙经》记载“伤寒余热不尽，曲池主之”、“身热……，曲池主之”。

合谷穴性善升而能散，曲池穴性能走而不守，两穴组合，以合谷之轻载曲池之走，上行于头面诸窍而行其解表退热之用。

大椎穴属督脉，又为手、足三阳经与督脉之交会穴，堪称“诸阳之会”。能宣通一身之阳气，阳气得以振奋，则寒易散、热易清、湿易除、气易复、阴易填，而感冒易愈也。

【临症一得】

本组合穴对于各型感冒都有较好的疗效。临床体会，如风寒感冒，大椎穴可行悬灸或温针灸以加强散寒之力。如风热感冒、暑湿感冒，大椎穴可用三棱针点刺出血后拔罐以增加泄热之作用。如果不方便针灸，可以用指掐穴位的方法，也会取得疗效。

对于恶寒较重、发热无汗者，可配合用刮痧板沿背部督脉及两侧膀胱经，以出紫红色痧为佳。常能汗随板出，热随板退、痛随板消。

此外须切记，孕妇不能针合谷穴，恐“损胎气”（《铜人》）。

2. 咽痛组合穴——少商点刺出血 + 合谷透后溪

咽痛主要是由咽喉部疾病所引起的。由于咽部黏膜有丰富的神经与血管，任何因素一旦刺激咽部，即可引起神经末梢的痛觉反应而产生咽痛。

引起咽痛的疾病很多，最为常见的是急性咽炎和急性扁桃体炎。平时我们的咽喉部虽然寄生着许多不同种类的细菌群，但是“相安无事”。一旦人体的抵抗力下降，或是受凉、过度疲劳、烟酒过度，或是进食过冷、过热等刺激性食物以及吸入油烟、化学气体等刺激性气体，使咽部受损，这些病菌就趁机“兴风作浪”而引发咽痛。

初觉咽干、发胀，灼热、干燥、疼痛及分泌物黏住喉咙不易咯出，引起刺

激性干咳、清嗓动作或干呕、呛咳等，大多没有发热等全身症状。咽侧索受累时则可发生剧烈的放射性耳痛。病情继续发展会出现全身症状，如寒战、高热、全身不适、头痛、食欲不振、便秘、口渴，甚至恶心、呕吐等。

中医认为，咽喉为肺胃的门户，而心、肾、肝、脾、胃等诸经皆络于咽喉，因此多种脏腑功能的失调都可以在咽喉部有所反映。咽接食管，通于胃；喉接气管，通于肺。如风热等外邪熏灼肺系，或肺、胃二经郁热上壅，皆可致咽喉肿痛。

《内经》中有“喉主天气，咽主地气，咽门者，胃气之道路，喉咙者，肺气之往来”之说，由此可知，咽喉病与肺、胃的病变有关。肺主肃降，胃主通降，肺胃的功能失调，则肺胃之火上炎，熏灼咽喉而致咽喉肿痛。

【标准定位】



少商穴：位于拇指桡侧，去指甲角 0.1 寸处。

合谷穴：位于手背虎口处，在第 1 掌骨与第 2 掌骨间陷中。

后溪穴：位于第 5 指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际。微握拳取穴。

【针灸方法】

用三棱针对准少商穴快速点刺，挤出血液 3~5 滴即可。

仰卧位或正坐位，屈肘前臂平放，略握拳，在合谷穴进针，得气后轻捻送针，穿过手掌劳宫穴，直达后溪穴，略作捻转加小提插，使酸麻感向指尖放散。留针 15~20 分钟。

【组合之妙】

少商穴为手太阴肺经的井穴，是历代医家公认的治疗咽喉疾患的特效穴。早在《十四经要穴主治歌》中就有记载：“少商唯针双蛾痹，血出喉开功最奇。”

《内经》又称：火郁发之，发谓发汗，然咽喉中岂能发汗，故出血者乃发汗之一端也。张氏又有“出血之与发汗，名虽异而实同”。故喉痹采用针刺肿痛处或少商出血即愈。

合谷为大肠经原穴，有醒脑开窍，通调气血，疏风清热的功能；后溪为小

肠经输穴，八脉交会穴之一，通于督脉，可清热解表，醒神通阳。二穴透刺，可清热解毒、消肿止痛于顷刻。

【临症一得】

一旦出现咽痛，立即点刺少商穴出血，常立竿见影，血出痛止。如无三棱针，也可用较粗的缝衣针，建议先在火上烧红，待冷后快速点刺，比较安全。

在治疗的同时，还应嘱患者忌食刺激性食物、用生理盐水漱口，亦可选用六神丸，含服，每次10粒，每日3次。

如再配合食疗，如橄榄汁、萝卜汤、柿霜等，则咽喉更觉舒适。橄榄“治一切喉火上炎”（《滇南本草》），“治咽喉痛，咀嚼咽汁”（《本草纲目》）。《王氏医案》中有“青龙白虎汤”，“治时行风火喉痛，喉间红肿，鲜橄榄、鲜萝卜，水煎服”，“柿霜，其功长于清肃上焦火邪”（《本草经疏》），“清上焦心肺热，生津止渴，治咽喉口舌疮痛”（《本草纲目》）。用柿霜12~18克，温水化服，每日2次，可缩短疗程。

3. 咳嗽组合穴——列缺 + 温针灸肺俞

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。当气管发炎，受到炎症引起的痰液或过敏性因素等刺激时，就会发生咳嗽。

西医统称咳嗽，中医则将咳嗽细分为有声无痰为咳，有痰无声为嗽，病因上也有所区别。如《素问病机气宜保命集》中说：“咳谓无痰而有声，肺气伤而不清也；嗽是无声而有痰，脾湿动而为痰也。咳嗽谓有痰而有声，盖因伤于肺气动于脾湿，咳而为嗽也。”

虽然说咳嗽有助于排除出痰液，有利于消除刺激呼吸道的因素，但是咳嗽不仅会把气管病变扩散到邻近的小支气管，使病情加重，而且持久、剧烈的咳嗽十分消耗体力。

据观察，咳嗽如果持续半个月以上，就会感到筋疲力尽，无精打采。中医所说，咳嗽“耗气伤阴”，如果持续时间过长，会形成干咳少痰，咳嗽声音变弱，痰液难以咳出的情况。此时不仅难治，而且恢复时间也将延长。

【针灸方法】

用1寸毫针向肘部方向斜向刺入列缺穴，针尖到达凹陷深处，得气后再捻转90°后留针30分钟。

俯卧，暴露背部，针刺肺俞穴得气后，将艾绒捏于针柄上，点燃，反复灸

5~6壮。

【组合之妙】

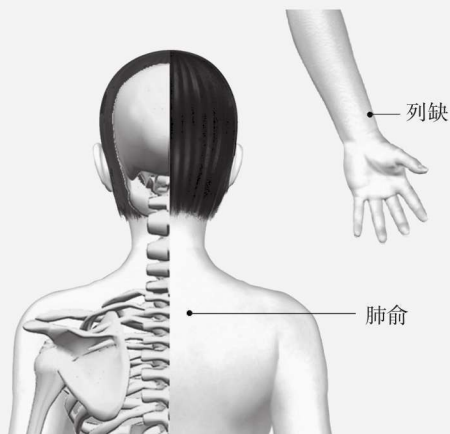
列缺穴治疗咳嗽效果显著。从列缺穴的命名也可看出一些端倪。列，通“裂”；缺，指云的缝隙。闪电从云中决裂而出，故称“列缺”。唐代李白《梦游天姥吟留别》有“列缺霹雳，丘峦崩摧”之句。《汉书·扬雄传上》载“辟雳列缺，吐火施鞭”。该穴以“列缺”命名，可见其效迅速。

肺俞穴是肺脏经气输注之处，近迫于肺脏，与肺有直接内外相应的关系。与列缺穴相组合，列缺偏于宣肺止咳，肺俞侧重调节肺脏经气，有标本兼治之义。

【标准定位】

列缺穴：位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。穴当肱桡肌与拇长展肌腱之间。取穴时两手虎口自然交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，当食指尖到达之凹陷处取穴。

肺俞穴：位于第3胸椎棘突旁开1.5寸处。



【临症一得】

列缺治咳，有“霹雳”之捷，此言可信。余于20年前曾治上海县马桥乡一位乡村医生，患咳嗽8年，屡治不愈而来诊。在诊室连连干咳，把脸憋得通红，引众人注目。余疾刺其列缺穴，针甫入，诊室内鸦雀无声，止咳之效有如此快捷者也！

列缺又为“八脉交会穴”（又称“流注八穴”、“交经八穴”、“八脉八穴”）而通任脉，因此对多种疾病都有不错的疗效，如痔疾、便泄、痢疾、疟疾、咳嗽、吐血、溺血、牙痛、咽肿、小便不利、胸脘腹部疼痛、噎膈、产后中风、腰痛、死胎不下、脐腹寒冷、膈中寒、乳痛、血疾等，可作临床参考。

本组合穴中，列缺宣肺化痰止咳，肺俞补肺，咳喘兼治。因此本组合穴既可用于风寒束肺、痰浊壅肺、肺失宣降的实喘，又可用于肺气不