

编写说明

针灸推拿,在我国有悠久的历史,早在两千多年前的春秋战国时期,就广泛应用于临床实践。两千多年以来,针灸推拿对中华民族的健康和繁衍生息,发挥了重要的作用。

针灸推拿是一门技能性、操作性强的临床学科,与中医其他临床学科和现代基础学科有着广泛的联系,但又有针灸推拿技术自身的特点。

针灸推拿疗法疗效显著,而且安全、无副作用,属于“绿色疗法”,又有一定的保健效果,可以强身祛病,因此,深受广大人民群众欢迎。

全书分基础篇、治疗篇两部分。基础篇主要介绍了经络的概念、循行路线及其规律;腧穴的定位、主治及操作;各种刺灸法的基本知识及针灸操作技能;成人推拿、小儿推拿基本知识及推拿手法操作。治疗篇主要介绍了运用针灸推拿治疗各种常见病症具体的操作技术,包括伤科、内科、外科、妇科、儿科、五官科等具体疾病的针灸推拿治疗。

我们针对不断发展的医学知识和技术,在教材编写上进行了改革与创新,吸收了近年来针灸推拿技术发展的先进成果,并根据“以市场需求和就业为导向、以应用为主旨和特征”,“精简理论,注重实践”的原则和要求编写,以培养职业技术能力强、综合素质高的应用型人才为目标,力求在科学性、系统性、实用性方面有一较大提高。

在教材的编写过程中,我们力求概念准确,强调知识点,注重实践操作,突出职业技术特点。但由于时间仓促、水平有限,不足与错误之处在所难免,欢迎广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订提高。

《针灸推拿技术》

编委会

目 录

基础篇

第一章 经络腧穴总论	1
第一节 经络总论	1
一、经络系统的组成	1
二、经络的根结、标本与气街、四海	6
三、经络的作用及其临床应用	7
第二节 腧穴总论	9
一、腧穴分类	9
二、腧穴主治作用	10
三、腧穴主治规律	11
四、特定穴	12
五、腧穴定位方法	14
第二章 经络腧穴各论	19
第一节 十二经脉及腧穴	19
一、手三阴经	19
二、手三阳经	31
三、足三阳经	49
四、足三阴经	88
第二节 奇经八脉	105
一、任脉	105
二、督脉	111
三、冲脉	120
四、带脉	121
五、阴维脉	121
六、阳维脉	122
七、阴跷脉	122
八、阳跷脉	122

2 · 针灸推拿技术 ·

第三节 十五络脉	123
一、手太阴络——列缺	123
二、手少阴络——通里	124
三、手厥阴络——内关	124
四、手太阳络——支正	124
五、手阳明络——偏历	124
六、手少阳络——外关	124
七、足太阳络——飞扬	124
八、足少阳络——光明	124
九、足阳明络——丰隆	125
十、足太阴络——公孙	125
十一、足少阴络——大钟	125
十二、足厥阴络——蠡沟	125
十三、任脉之络——鸠尾	125
十四、督脉之络——长强	125
十五、脾之大络——大包	126
第四节 常用经外奇穴	126
一、头颈部穴	126
二、胸腹部穴	128
三、背部穴	129
四、上肢部穴	130
五、下肢部穴	132
第三章 针灸技术	135
第一节 毫针刺法	135
一、毫针的结构	135
二、毫针的规格	135
三、毫针的检查与保藏	136
四、毫针刺法的练习	137
五、针刺前的准备	139
六、针刺方法	142
七、留针与出针	155
八、针刺异常情况的预防和处理	156
九、针刺注意事项	161

第二节 灸法	161
一、灸用材料及作用	161
二、灸法的种类	162
三、灸法的注意事项	169
第三节 拔罐法	170
一、罐的种类	170
二、拔罐法	171
三、拔罐的作用和适应范围	175
四、起罐方法和注意事项	176
第四节 其他刺法	177
一、三棱针刺法	177
二、皮肤针刺法	180
三、皮内针法	183
四、电针法	184
五、穴位注射	187
第五节 头针	190
一、标准头穴线的定位及主治	190
二、头针的适应证	193
三、头针的操作方法	193
四、头针的注意事项	194
第六节 耳针	195
一、耳廓的表面解剖	195
二、耳与经络脏腑的关系	196
三、耳穴分布规律	197
四、耳穴的定位及主治	198
五、耳穴的临床运用	205
第四章 推拿技术	209
第一节 成人推拿	210
一、一指禅推法	210
二、揉法	211
三、揉法	213
四、摩法	215
五、擦法	216
六、推法	217

4 · 针灸推拿技术 ·	
七、搓法	219
八、抹法	220
九、抖法	221
十、振法	222
十一、按法	223
十二、点法	225
十三、捏法	227
十四、拿法	227
十五、捻法	228
十六、拍法	229
十七、击法	230
十八、拔法	231
十九、叩法	232
二十、摇法	233
二十一、扳法	238
二十二、拔伸法	244
二十三、背法	247
第二节 小儿推拿	248
一、小儿推拿手法	248
二、小儿推拿特定穴	254
第三节 推拿介质与热敷	263
一、介质	263
二、热敷	265
第四节 推拿意外的预防及处理	267
一、晕厥	267
二、骨折	267
三、皮下出血	267
四、烫伤	267
五、破皮	267
第五节 推拿适应证与注意事项	268
一、推拿的适应证	268
二、推拿的注意事项	268

治疗篇

第五章 针灸推拿治疗总论	269
第一节 针灸治疗总论	269
一、针灸治疗作用	269
二、针灸治疗原则	271
三、针灸配穴处方	275
四、特定穴的应用	278
第二节 推拿治疗总论	284
一、推拿治疗的原则	284
二、推拿治疗的基本治法	286
第六章 针灸推拿治疗各论	291
第一节 伤科疾病	291
颈椎病	291
落枕	293
漏肩风	294
胸胁逆伤	295
腰肌劳损	296
腰椎间盘突出症	297
扭挫伤	299
一、肩关节扭挫伤	299
二、肘关节扭挫伤	300
三、腕关节扭挫伤	301
四、髋关节扭挫伤	302
五、膝关节扭挫伤	303
六、踝关节扭挫伤	303
七、腰部扭挫伤	305
第二节 内科疾病	306
头痛	306
眩晕	308
失眠	310
中风	312
胃痛	315
呃逆	317

6 · 针灸推拿技术 ·	
胃缓	318
泄泻	320
便秘	321
胸痹	323
面瘫	324
痹证	325
痿证	327
第三节 外科疾病	329
乳痛	329
痤疮	331
疔腮	332
风疹	333
脱肛	335
第四节 妇科疾病	336
痛经	336
月经不调	338
第五节 儿科疾病	340
咳嗽	340
婴幼儿腹泻	342
呕吐	343
疳积	345
腹痛	346
惊风	347
夜啼	349
小儿肌性斜颈	350
第六节 五官科疾病	352
麦粒肿	352
近视眼	353
耳鸣、耳聋	355
咽喉肿痛	356
牙痛	357

基础篇

第一章

经络腧穴总论

第一节 经络总论

经络是经脉和络脉的总称，是联络脏腑肢节，沟通上下内外，运行气血，协调阴阳，调节人体各部的通路。经，有路径的含义。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干。络，有网络的含义。络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”就是说脉按大小可逐级分为经脉、络脉和孙络。《灵枢·经脉》说：“经脉者，常不可见也”，“诸脉之浮而常见者，皆络脉也”。说的是经脉分布较深而络脉分布浮浅。

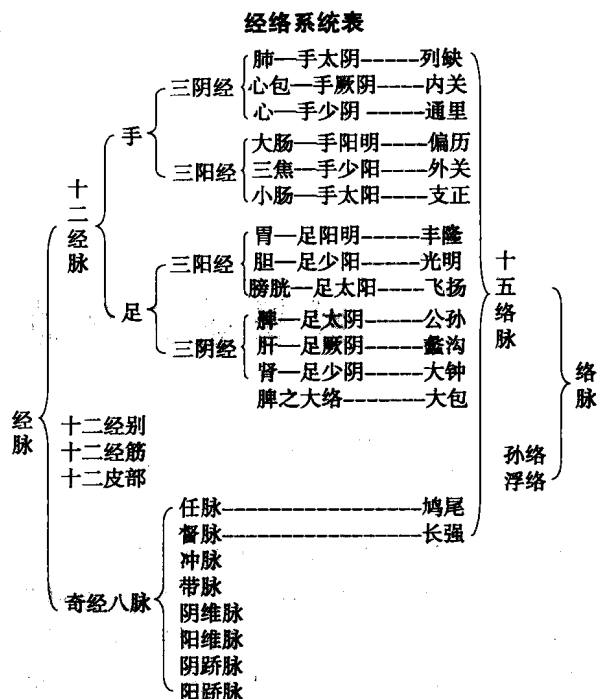
经络系统由十二经脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、奇经八脉、十五络脉等组成。通过经络系统的联系，使人体脏腑组织器官成为一个有机的整体。

经络学说是阐述人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一套系统的理论。它是中医学理论体系的重要组成部分，贯穿于中医学的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，几千年来一直指导着中医各科的临床实践，与针灸学科的关系最为密切。所以《灵枢·经脉》说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”李梴的《医学入门》指出：“医而不知经络，犹人夜行无烛，业者不可不熟。”

一、经络系统的组成

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络脉、孙络、浮络等。见表1-1。

表 1-1



(一) 十二经脉

十二经脉是手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经的总称。它们是经络系统的主体，故又称为“正经”。

1. 十二经脉的命名

十二经脉的名称是结合手足、阴阳、脏腑三方面而确定的。经脉循行上、下肢不同，有手、足经之分；各经隶属脏腑不同，有属脏属腑之分；经脉循行分布于四肢的内、外和所属脏腑的阴阳属性不同，有阴经、阳经之分。在分阴阳的基础上，根据阴阳衍化又分三阴三阳，分为手足六经。

2. 十二经脉在体表分布的规律

十二经脉左右对称分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。凡属脏的经脉称为阴经，分布于四肢内侧和胸腹；凡属腑的经脉称为阳经，分布于四肢外侧和头面、背腰部及侧胸、侧腹部。取人体自然直立，两手下垂，掌心向内的姿势，将上下肢的内外侧均分为前、中（侧）、后三个区域，则手足三阳经在四肢的排列是：阳明在前，少阳在中，太阳在后；手足三阴经在四肢的排列一般是：太阴在前，厥阴在中（侧），少阴在后。其中足三阴经在足内踝上8寸以下为厥阴

在前，太阴在中，少阴在后；至内踝上 8 寸以上则太阴交出于厥阴之前。

3. 十二经脉的表里属络关系

十二经脉内属于脏腑，阴经属脏而络腑，阳经属腑而络脏。脏与腑有表里相合的关系，阴经与阳经有表里属络关系。如手太阴肺经属肺络大肠，手阳明大肠经属大肠络肺，肺与大肠表里相合，手太阴肺经与手阳明大肠经则表里属络。

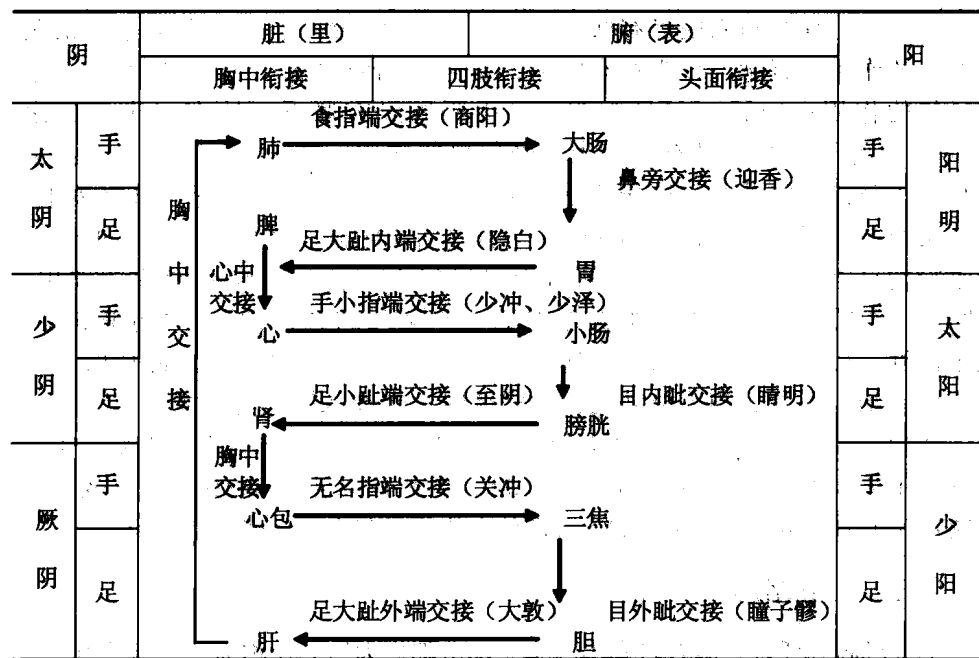
4. 十二经脉的循行走向

手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

5. 十二经脉的流注交接规律

阴经与阳经（表里经）在手足衔接；阳经与阳经（同名经）在头面部衔接；阴经与阴经（手足三阴经）在胸部衔接。十二经脉通过手足阴阳表里经的联接而逐经相传，从而构成了周而复始、如环无端的循环流注（表 1-2）。

表 1-2 十二经脉衔接、流注



（二）奇经八脉

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。“奇”有异的含义，它们与十二正经不同，既不属络脏腑，又无表里关系，故称“奇经”。名称多反映其循行分布和各自的功能特点。

奇经八脉的循行分布，不像十二经脉那样有规律。基本情况是：任、督、冲三脉皆起于胞中，同出于会阴，然后别道而行。任脉行于胸腹正中，上抵目部；督脉行于脊背正中，上至头面；冲脉与足少阴肾经相并，夹脐而上至口唇，称为“一源三歧”。带脉横围于腰腹，状如束带。维脉和蹻脉均分阴阳，左右对称分布，起于下肢，走向躯干头部。阴脉循内侧，阳脉循外侧。阴维起于小腿内侧筑宾穴，循下肢内侧，主要伴足太阴脾经上行，至咽喉与任脉会合。阳维起于足跗外侧金门穴，向上出于外踝，循下肢外侧，主要沿足少阳胆经上行，至项后与督脉会合。阴蹻从内踝下照海穴上行下肢内侧，主要伴足少阴肾经上行，至目内眦与阳蹻脉会合。阳蹻起于外踝下申脉穴，上行下肢外侧，主要伴足太阳膀胱经上行，至目内眦与阴蹻脉会合，再沿足太阳经上额，至项后入足少阳经风池，在项中两筋间入脑。

奇经八脉的作用主要体现在两方面：其一，加强了十二经脉之间的联系。将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。任脉与六阴经有联系，称为“阴脉之海”，具有调节全身诸阴经经气的作用；督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身阳经经气的作用；冲脉又与足阳明、足少阴等经有联系，故有“十二经之海”、“血海”之称，具有涵蓄十二经气血的作用；带脉状如束带，有约束纵行躯干部诸经的功能；阴阳维脉联系阴经与阳经，分别主管一身之表里，调节阴经与阳经的经气；阴阳蹻脉主一身左右之阴阳，共同调节肢体的运动和眼睑的开合。其二，奇经八脉对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。《难经》比拟十二经与奇经的关系有如“沟渠”与“深湖”。“沟渠满溢，流于深湖……人脉隆盛，入于八脉而不环周。”当十二经脉气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

奇经八脉中，除任督二脉各有所属腧穴外，其他六脉的腧穴都寄附于十二经脉与任督脉之中。十二经脉和任督二脉，均具有一定的循行路线、病候及专属腧穴与主治，是经络系统中的主要部分，故相提并论，合称“十四经”。

（三）十五络脉

十二经脉和任督二脉各自别出一络，加上脾之大络，合称为“十五络脉”。

十五络脉的循行分布特点是：十二经脉的别络从本经络穴别出后，均走向其表里的经脉，即阴经络脉走向它相表里的阳经，阳经络脉走向它相表里的阴经。躯干部的三络，分布身体的前、后、侧面。任脉的别络从鸠尾分出后，散布于腹部；督脉别络从长强分出后，散布于头部，左右别走足太阳经；脾之大络从大包分出，散布于胸胁。十五络脉是全身络脉的主体，从络脉中分出的细

小分支称为“孙络”，络脉中浮行于浅表部位的称为“浮络”。细小络脉，遍布全身，难以计数。

十二络脉加强阴阳表里经之间的联系，尤其是十二经脉在体表之间的联系。躯干部的三络，主要是加强身体前、后、侧的沟通联系。遍布全身的络脉，其作用主要是促进气血渗灌输布，以濡养全身组织。

（四）十二经别

十二经别是从十二经脉分出，深入体腔联络脏腑器官，沟通表里两经的支脉。

十二经别的循行分布，具有离、入、出、合的特点。“离”是别离正经，多从肘膝关节以上本经别出，一般多表里经别并行或合而行走；“入”是进入体腔，多联系表里相合的脏腑，足三阳经别还联系到心；“出”是浅出头项；“合”是表里会合，阴经经别合于相表里的阳经，阳经经别合于本经。这样，十二经别以表里两两相合为六对，称之为“六合”。

十二经别加强了表里两经和脏腑之间的相互联系，加强了十二经脉与头面的联系，补充了经脉在循行分布上的不足，使十二经脉与人体各部的联系更趋周密，扩大了腧穴的主治范围。

经别和络脉都能加强表里两经的联系，所不同的是：经别主内，主要是加强躯干部表里脏腑之间的联系和表里经脉在头面部的联系；而络脉主外，主要是加强肘膝关节以下表里两经之间的联系。

（五）十二经筋

十二经筋是十二经脉之气结聚散络于筋肉关节的体系，是十二经脉连属于筋肉关节的部分，并随所络经脉而命名。

十二经筋的分布与其所辖经脉体表循行通路基本一致，其循行走向均从四肢末端走向头面、胸腹，不入内脏。在循行分布过程中有结、聚、散、络的现象。结、聚，多数在关节及肌肉丰厚处，并与邻近的它经相联结。

经筋的作用主要是联结筋肉，约束骨骼，利于关节的屈伸，保持人体正常的运动功能，如《素问·痿论》所说“宗筋主束骨而利机关也”。

（六）十二皮部

十二皮部是经络系统在体表的部位，也是络脉之气在皮肤所散布的部位。

十二皮部是机体的卫外屏障，起着保卫机体，抗御外邪的作用。当机体卫外功能失常时，可以通过皮→络→经→腑→脏，传注病邪，反之，当脏腑经络有病时，也可以反映于皮部。临床上，从外部的诊察和施治，可推断和治疗内

部的疾病。

二、经络的根结、标本与气街、四海

经络分布到全身各部，根结、标本、气街、四海说明各部经络腧穴彼此对应互为影响的多种关系，也是针灸学中的重要内容。

（一）根结与标本

1. 根结

根，根本，开始；结，结聚，归结。根结所表述的是一种向心性的经气循环输注，即从四肢末端流向头、胸、腹。《灵枢·根结》叙述了足六经的根结和手足三阳的“根、溜、注、入”的部位。足六经的“根”在下肢末端的井穴，“结”则在头、胸、腹的一定部位。窦汉卿的《标幽赋》则进一步指出十二经脉的“四根”、“三结”，即十二经脉以四肢为根，头、胸、腹三部为结。

2. 标本

十二经脉皆有本部和标部，本部多位于四肢远端的腕踝关节附近；标部则有阴阳经之别，六阳经的标都在头面，六阴经的标都位于躯干。简要概括为四肢为本，头面躯干为标。

十二经脉的“根”与“本”、“结”与“标”位置相近或相同，意义也相似。根者，本者，部位在下，皆经气始生始发之地，为经气之所出；结者，标者，部位在上，皆为经气归结之所。它们反映的是十二经脉的向心性的经气输注，强调了肘膝以下诸穴的重要作用，为五输穴等特定穴的应用提供了理论依据。

（二）气街与四海

1. 气街

气街是经气汇聚通行的共同道路。人体从上至下横分为头、胸、腹、胫四气街。《灵枢·卫气》说：“胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街。故气在头者，止之于脑。气在胸者，止之膺与背腧。气在腹者，止之背腧与冲脉于脐左右之动脉者。气在胫者，止之于气街与承山、踝上以下。”气街的部位多为“结”与“标”的部位。基于这一理论，分布于头身的腧穴可以治疗局部和内脏疾患，部分腧穴又可治疗四肢病症。

2. 四海

海，是水流归聚之所，十二经气血像百川归海一样汇集到一定部位，由此形成了“海”的概念。《灵枢·海论》云：“胃者水谷之海，其输上在气街，下

至三里；冲脉者为十二经之海，其输上在于大杼，下出于巨虚之上下廉；膻中者为气之海，其输上在于柱骨之上下，前在于人迎；脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。”

四海概括了人体经气的生成、输布、聚集的四个主要部位。胃为水谷之海，受纳腐熟水谷，化生精微以上输于上焦，是营卫宗气和血的化源。冲为十二经之海，又称血海，起于胞宫，伴足少阴经上行，《难经·六十六难》称“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故名曰原”，原气以三焦为通道分布全身，是人体生命活动的原动力。膻中为气海，为宗气所聚之处，以贯心脉而行呼吸，推动营卫气血以运达全身。脑为髓之海，为神气的本源，是脏腑、经络功能活动的主宰。

四海的部位与气街类似：髓海位于头部，气海位于胸部，水谷之海位于上腹部，血海位于下腹部。各部相互联系，主持全身气血津液。

三、经络的作用及其临床应用

（一）经络的作用

1. 联系内外，网络全身

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，虽各有不同的生理功能，但又互相联系，使机体内外上下保持着协调统一，构成一个有机的整体。这种相互联系、有机配合，主要是依靠经络系统的联系沟通作用来实现的。经络系统的循行分布，纵横交错，入里出表，通达上下，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来，如《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节”。

2. 运行气血，协调阴阳

气血是人体生命活动的物质基础，必须依赖经络的传注，才能输布周身，以温养濡润全身脏腑组织器官，维持机体的正常功能。《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”这就指明了经络具有运行气血、协调阴阳和濡养全身的作用。

3. 抗御病邪，反映病症

在疾病的情况下，经络有抗御病邪，反映症候的作用。《素问·气穴论》说：孙络能“以溢奇邪，以通荣卫”。营卫特别是卫气，就是通过孙络散布到全身皮部的，当病邪侵犯时，孙络和卫气发挥重要的抗御作用。在正虚邪乘的情况下，经络又是病邪传注的途径。外邪从皮毛腠理通过经络内传于脏腑，脏腑病变通过经络传注而相互影响，内脏病变又可通过经络反应到体表组织器官。

当经络营内卫外的机能发生障碍时，可在其相应的经络循行部位，或相应的脏腑组织器官出现各种病症。

4. 传导感应，调整虚实

针灸防治疾病，是基于经络具有传导感应和调整虚实的作用。针刺中的得气现象和气行现象是经络传导感应的功能表现，经络的调整虚实功能是以它正常情况下的协调阴阳作为基础，针灸等治法就是通过恰当的腧穴和运用有效的刺激方法，激发经络的功能，使之泻其有余，补其不足，阴阳平复。

(二) 经络的临床应用

经络理论在临床上的应用，主要表现在诊断和治疗两方面：

1. 诊断方面

由于经络有一定的循行部位和脏腑属络，它可以反映所属脏腑的病症，因而在临床上，就可以根据疾病所出现的症状，结合经脉循行的部位及所联系的脏腑，作为辨证归经的依据。如头痛一症，痛在前额部多与阳明经有关，痛在侧头部多与少阳经有关，痛在后头部多与太阳经有关，痛在巅顶部多与厥阴经有关。

此外，在某些疾病过程中常发现在经络循行通路上或在某些腧穴上，有明显的压痛、结节、条索状等反应物和皮肤温度、电阻改变等，临床上采用循经诊察、扪穴诊察和经络电测定等方法，可了解有关经络、腧穴及脏腑的变化，作为诊断参考。

2. 治疗方面

针灸治病选穴，一般在明确辨证的基础上，除选用局部腧穴外，通常以循经取穴为主，即某一经络或脏腑有病，便选用该经或该脏腑的所属经络或相应经脉的远部腧穴来治疗。《四总穴歌》所说“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，就是循经取穴的很好例证，临床应用非常广泛。

此外，根据皮部理论，经络有病，或内脏有病，皆可取治于皮部，临床上用皮肤针、皮内针来治疗脏腑经络的病症。根据“宛陈则除之”的理论，又可通过刺络放血的方法来治疗一些常见病症，如目赤肿痛刺太阳出血、咽喉肿痛刺少商出血等。经筋的病候，多表现为拘挛、强直或抽搐、弛缓等症，治疗多局部取穴。这些都是经络理论应用在针灸临床治疗方面的体现。

第二节 腧穴总论

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的特殊部位。腧穴不是孤立于体表的点，而是与体内脏腑组织器官有一定的内在联系，互相输通的特殊部位。经络腧穴与脏腑相关，内外相应，这样就使腧穴—经络—脏腑间相互联系成通内达外的关系，脏腑病症可以通过经络反映到体表腧穴，体表腧穴施以针灸，也能通过经络作用于脏腑。

腧穴是针灸施术的部位，在临床上要正确运用针灸治疗疾病，必须要掌握好腧穴的定位、归经、主治等基本知识。

一、腧穴分类

人体的腧穴很多，一般分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。

(一) 十四经穴

凡归属于十二经脉和任、督二脉的腧穴，称为“十四经穴”，简称“经穴”。共有 361 个。经穴有固定的位置、具体的名称，既能反映所属经脉及相应脏腑的病症，也具有主治本经病症的共同作用。是腧穴最重要的组成部分，为临床所常用。

(二) 经外奇穴

凡未归入十四经穴，而有具体的名称和位置的经验效穴，统称“经外奇穴”，简称“奇穴”。这类腧穴的主治作用一般比较单一，多数对某些病症具有特殊的疗效，如胆囊穴治胆囊炎，腰痛点治急性腰扭伤等。

(三) 阿是穴

阿是穴是以病痛的压痛点或其他反应点作为针灸部位，既无固定的位置，又无具体穴名的一类腧穴。又称“天应穴”、“不定穴”等。阿是穴多在病变附近，也可在与其距离较远处。

这种取穴法始自《内经》“以痛为腧”。

阿是穴的名称最早见于唐代孙思邈的《备急千金要方》，云：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏（掐）其上，若里（果）当其处，不问孔穴，即得便快成（或）痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”

二、腧穴主治作用

腧穴因其所处的部位、归属的经脉和特定穴类别的不同，其主治病症也不尽相同。但腧穴的主治作用有一定的规律，归纳起来不外乎三个方面，即近治作用、远治作用和特殊作用。

（一）近治作用

腧穴的近治作用是一切腧穴主治作用所具有的共同特点。腧穴所在，主治所在，以腧穴所处部位确定其主治病症。这些腧穴均能治疗腧穴所在部位及邻近组织、器官病症。如眼区的睛明、承泣、四白、瞳子髎、丝竹空、阳白等穴，均能治疗眼病；耳区的听宫、听会、耳门、翳风诸穴，均能治疗耳病；上腹部的中脘、建里、梁门诸穴，皆能治疗胃病等。

（二）远治作用

腧穴的远治作用是与经脉的循行密切相关的。主要是十四经腧穴的主治规律。经脉所过，主治所及，以腧穴所归属的经脉确定其主治病症。在十四经腧穴中，尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴，不仅能治局部病症，而且可以治疗本经循行所及的远隔部位的脏腑、组织、器官的病症，有的甚至具有影响全身的作用。如合谷穴，不仅能治疗手腕部病症，还能治疗头面、五官、发热等病症；足三里穴不仅能治疗下肢病症，而且对调整整个消化系统的功能，甚至对人体的免疫功能都具有显著的作用。

（三）特殊作用

在特定穴中，有若干类具有特殊治疗作用的经穴，不仅具有一般腧穴的主治作用，而且还有独特的主治作用。如背俞穴与原穴主治以五脏疾患为主，募穴与下合穴主治以六腑疾患为主，郄穴多主治急性病痛，五输穴中的井穴主急救，荣穴主热病等。特定穴的特殊治疗作用在针灸学中占有相当重要的地位。因此，熟悉特定穴的名称与意义，对掌握腧穴的特殊主治作用，具有一定的意义。

大量的临床实践证明，除特定穴的特殊作用外，刺灸某些腧穴还具有相对的特异性，如大椎退热、至阴矫正胎位等。刺灸某些腧穴，对机体的不同状态起着良性的双向调整作用，如腹泻时，刺灸天枢能止泻；便秘时，刺灸天枢又能通便，均是其特殊的治疗作用。