

中华

针灸要穴丛书

名穴、效穴、单验穴的极致诠释
古今经验的全面总结，中华医粹的完美继承

总主编◎巩昌镇 陈少宗



灸穴

主编◎岳公雷 闫冰 阚俊楨

中国医药科技出版社



Q I H A I X U E

气海穴

总主编 巩昌镇 陈少宗

主 编 岳公雷 闫 冰 阚俊祯

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为三部分：上篇穴位概述，中篇临床应用，下篇实验研究。本书全面介绍了气海穴在临床各科的具体辨证使用。资料丰富，内容翔实，具有很强的临床实用性和文献参考价值。可供针灸临床工作者和爱好者参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

气海穴/岳公雷，闫冰，阚俊桢主编. —北京：中国医药科技出版社，2012. 1

（中华针灸要穴丛书/巩昌镇，陈少宗主编）

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5050 - 9

I . ①气… II . ①岳… ②闫… ③阚… III . ①气海穴 - 针灸方法
IV . ①R224. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 105524 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020 mm $\frac{1}{16}$

印张 8

字数 128 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

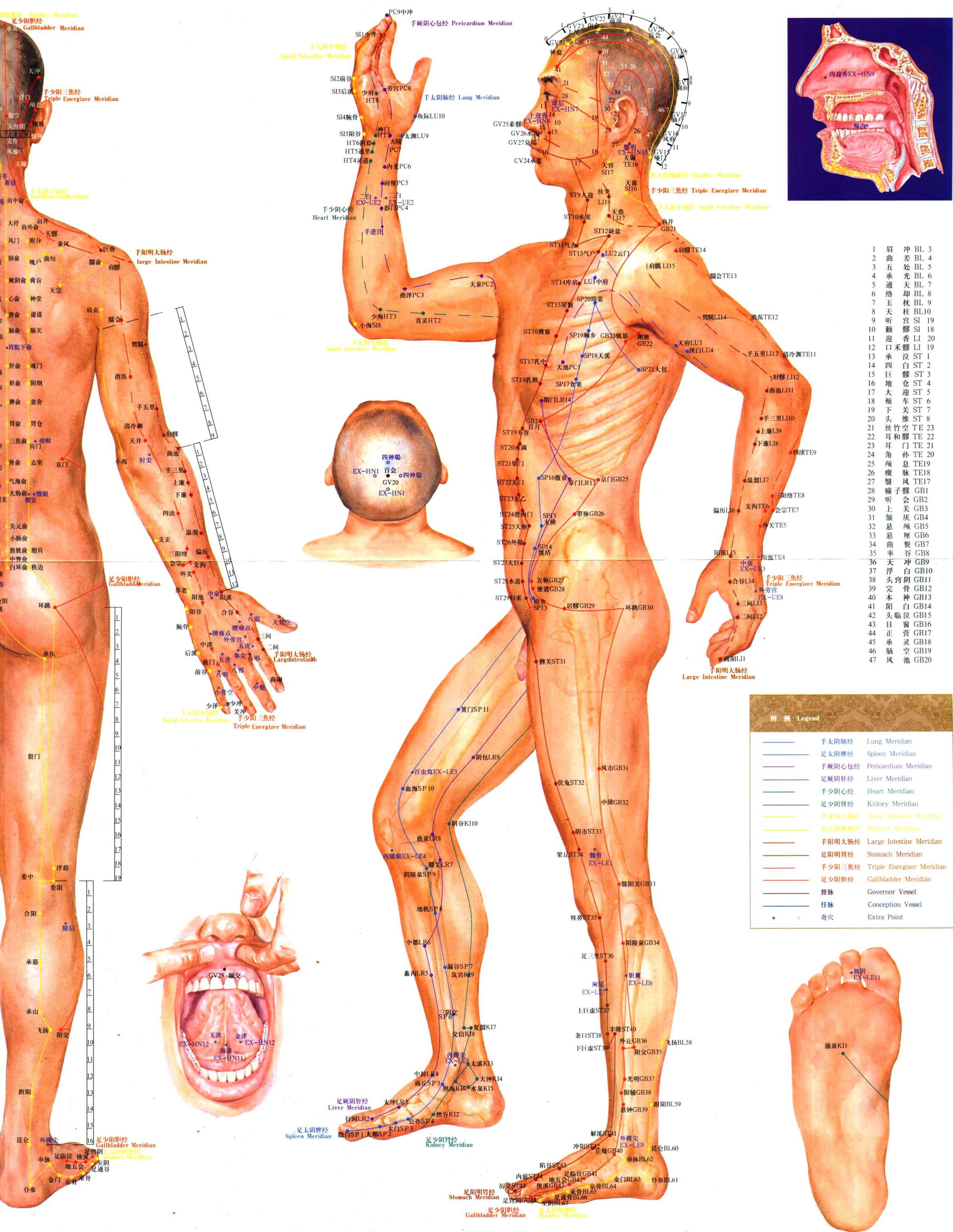
经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5050 - 9

定价 18.00 元

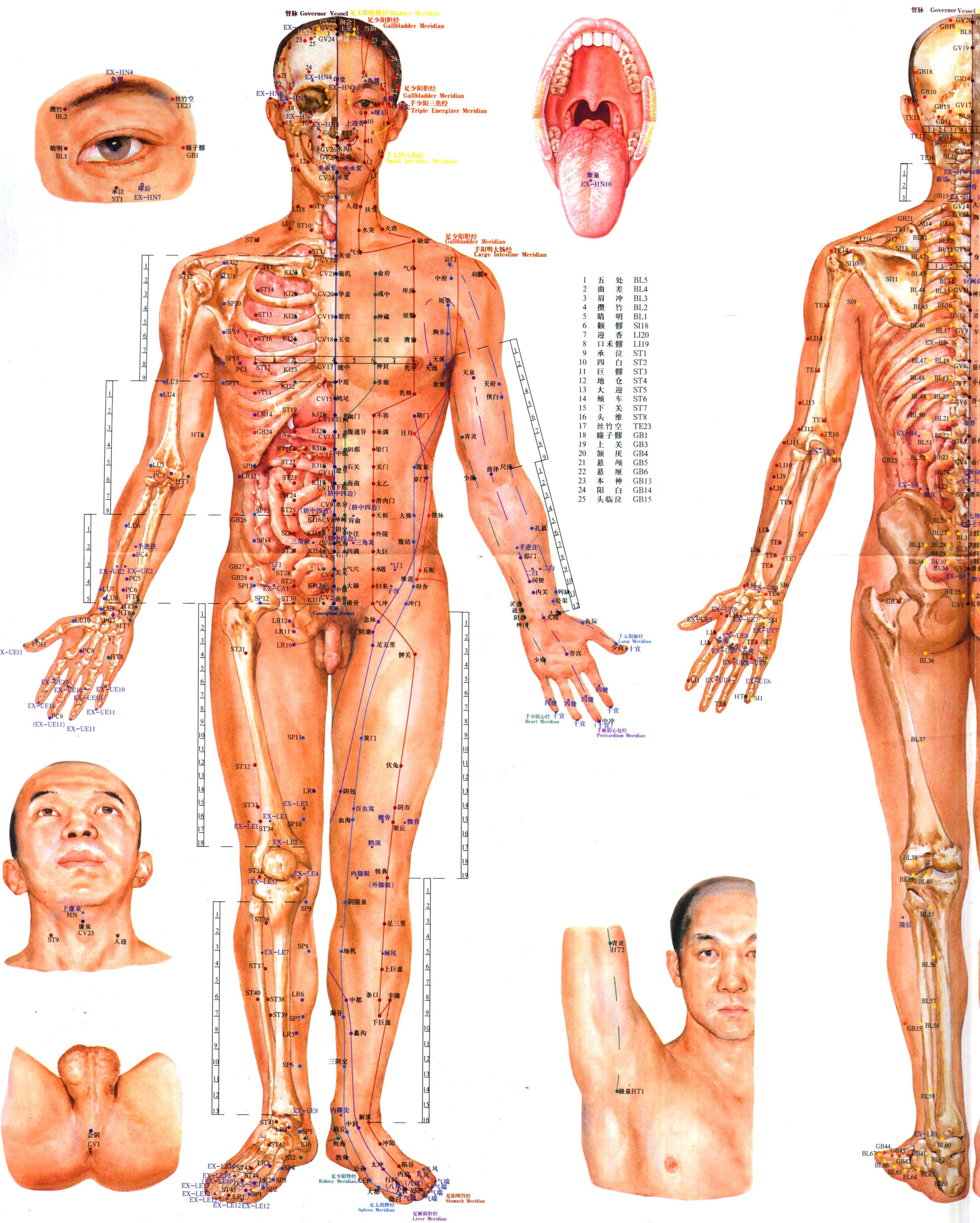
本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

穴部位图



- | | | |
|----|-----|-------|
| 1 | 眉冲 | BL 3 |
| 2 | 曲差 | BL 4 |
| 3 | 五处 | BL 5 |
| 4 | 承光 | BL 6 |
| 5 | 通谷 | BL 7 |
| 6 | 络却 | BL 8 |
| 7 | 玉枕 | BL 9 |
| 8 | 天柱 | BL 10 |
| 9 | 听宫 | SI 19 |
| 10 | 翳风 | SI 18 |
| 11 | 迎香 | LI 20 |
| 12 | 口禾 | LI 19 |
| 13 | 承泣 | ST 1 |
| 14 | 四白 | ST 2 |
| 15 | 巨髎 | ST 3 |
| 16 | 地仓 | ST 4 |
| 17 | 迎香 | ST 5 |
| 18 | 颊车 | ST 6 |
| 19 | 下关 | ST 7 |
| 20 | 头维 | ST 8 |
| 21 | 丝竹空 | TE 23 |
| 22 | 耳门 | TE 21 |
| 23 | 耳尖 | TE 22 |
| 24 | 角孙 | TE 20 |
| 25 | 颊车 | TE 19 |
| 26 | 颊车 | TE 18 |
| 27 | 颊车 | TE 17 |
| 28 | 颊车 | TE 16 |
| 29 | 颊车 | TE 15 |
| 30 | 颊车 | TE 14 |
| 31 | 颊车 | TE 13 |
| 32 | 颊车 | TE 12 |
| 33 | 颊车 | TE 11 |
| 34 | 颊车 | TE 10 |
| 35 | 颊车 | TE 9 |
| 36 | 颊车 | TE 8 |
| 37 | 颊车 | TE 7 |
| 38 | 颊车 | TE 6 |
| 39 | 颊车 | TE 5 |
| 40 | 颊车 | TE 4 |
| 41 | 颊车 | TE 3 |
| 42 | 颊车 | TE 2 |
| 43 | 颊车 | TE 1 |
| 44 | 颊车 | TE 0 |
| 45 | 颊车 | TE -1 |
| 46 | 颊车 | TE -2 |
| 47 | 颊车 | TE -3 |

标准经



《中华针灸要穴丛书》

编委会

总主编 巩昌镇 陈少宗
副总主编 刘伟 姜文
编委 (按姓氏笔画排序)

卜彦青	王黎明	古励	丛茜	巩昌靖
巩昌镇	曲岩	刘一凡	刘伟	刘鹏
闫冰	孙鹏	杜广中	杨凯	李君
李金龙	李艳梅	何新蓉	宋立中	迟程
张立娟	张秉芬	陈少宗	陈红	岳公雷
姜文	郭珊珊	郭振丽	唐代屹	储芹
路玉滨	阚俊祯			

分册主编

《风池穴》	卜彦青 李金龙	《肾俞穴》	郭振丽 丛茜
《关元穴》	李艳梅 宋立中	《中脘穴》	张立娟 李艳梅
《合谷穴》	丛茜 张秉芬	《委中穴》	杜广中 卜彦青
《内关穴》	张立娟 姜文	《丰隆穴》	刘鹏 郭珊珊
《曲池穴》	王黎明 曲岩	《天枢穴》	曲岩 王黎明
《三阴交穴》	郭珊珊 郭振丽	《阴陵泉穴》	李君 李金龙
《足三里穴》	郭振丽 郭珊珊	《阳陵泉穴》	郭珊珊 刘鹏
《太冲穴》	曲岩 王黎明	《大椎穴》	李艳梅 张立娟
《百会穴》	张秉芬 丛茜	《膻中穴》	丛茜 郭振丽
《太溪穴》	王黎明 曲岩	《气海穴》	岳公雷 闫冰 阚俊祯

| 自序 |

经穴的作用规律、作用范围、作用的特异性主要是由相关神经节段的支配空间决定的。这里必须要说明的是，在脊髓水平，由于脊髓中间神经元及脊神经节的中枢突在脊髓内的上下联系或交感干神经节之间的上下联系，因此任何一个脊髓节段的存在都不是孤立的，而是上下数个脊髓节段紧密联系在一起。从严格意义上讲，这种联系是神经节段性联系的重要形式，是产生针灸的“节段性效应”的重要途径。针灸的“节段性效应”既包括同一个脊髓节段水平内的“节段性效应”，也包括相邻近或密切相关联的数个脊髓节段之间的“节段性效应”。所以对于“腧穴的主治规律”，也就是“腧穴的主治范围主要是由相关神经节段的支配空间决定的”理论应当有一个全面认识。

但是，也有这样一个事实，即有少部分腧穴特别是位于四肢部的一部分腧穴，除了能够治疗与之相同和相关节段内的疾病之外，还可以治疗与之相距较远节段区内的疾病，并且对有的疾病具有较好的治疗作用。这种情况主要是由高位中枢的超分节结构或体液因素决定的。高位中枢的超分节结构和体液因素是针灸的“整体性效应”产生的主要机制。这就是说，我们在认识到腧穴的主治范围与神经的节段性支配关系相吻合的同时，也注意到了由超分节结构的高位中枢及体液因素所决定的腧穴的某些特殊作用的存在。为了系统展示这部分腧穴的广泛作用，我们选择了其中的20个，就其临床应用及有关研究现状进行了系统汇集，以《中华针灸要穴丛书》形式奉献给广大读者。

由于篇幅所限，本套丛书并未纳入所有的相关文献，只是根据常用原则，主要纳入了对常见病种的治疗使用情况，这种处理极有可能漏掉部分好的经验。此等不足还望读者见谅，并批评指正！

山东中医科学院针灸研究所

陈少宗

2011年10月

前言

《中华针灸要穴丛书》是一套重要的针灸穴位学术丛书，由美国中医学院儒医研究所和山东中医科学院针灸研究所通力合作而成。本套丛书旨在通过立体式、多视角的研究为中医院校针灸专业学生、针灸医生、针灸理论研究者以及针灸爱好者提供切实有效的学习研究工具。

众所周知，穴位遍布人体。但是，在针灸理论和针灸临床上占据着显著而独特位置的，则是那些有着多种功能和广泛用途的穴位。这些穴位，坐落在人体动一点而牵全身的部位，举足轻重，受到历代医家的高度重视。反复的临床研究证实：正确和灵活地使用这些穴位可以收到“四两拨千斤”之效。惟其如此，针灸大夫每天口不离它们，手不离它们，而这些神奇的穴位也正是《中华针灸要穴丛书》的聚焦点。

确定什么穴位进入本套丛书，就我们而言，经历了一个反复筛选的过程。美国中医学院儒医研究所在美国发展针灸事业已近20年，多年来，儒医研究所一直关注着在临床上应用频率最高的穴位、临床医生天天使用的穴位、针灸学家研究最集中的穴位、针灸处方中出现次数最多的穴位，全面收集着这些穴位的理法方术的资料。在此基础上，丛书编委会又进而广泛查阅了从《黄帝内经》、《针灸甲乙经》、《针灸大成》到《针灸集成》的古代文献，通览了《中国针灸》、《针灸临床杂志》、《上海针灸杂志》、《针刺研究》、《国际针灸临床杂志》和众多的中医类杂志，参考了现代针灸医家的经验专著，还先后向几十位临床针灸学家进行了调查咨询，这样经过长期反复的筛选，足三里、三阴交、百会、合谷、太冲、风池、曲池、关元、内关、阴陵泉、阳陵泉、太溪、丰隆、委中、中脘、肾俞、天枢、气海、大椎、膻中20个穴位最终从十四条经脉的361个腧穴中胜出。

入选的20个穴位，每个穴位成书一册。各册皆分上、中、下三篇，从三个方面对每个穴位进行立体式、多视角的系统总结。上篇为穴位概述，介绍针灸穴位的起源、基础理论、历代针灸著作对该穴位的认识和理解，以及针术针法。中篇为临床应用，介绍穴位以及穴位组合在临床各科病证上的应用，

包括临床观察和临床案例。下篇为实验研究，介绍穴位的组织学和解剖学、针刺效应的研究、针刺穴位对身体各系统的影响等。针灸学的研究，尤其是针灸穴位的研究，不但需要超越针灸歌诀的古代水平，而且需要超越针灸机制研究的现代水平。《中华针灸要穴丛书》所建立的穴位概述、临床应用、实验研究三位一体的体系正是朝着这一方向努力的一个尝试。

《中华针灸要穴丛书》汇集了众多古今医家的研究成果。正是这些研究成果使得针灸医学得以成长、发展、繁荣。值此出版之际，丛书编委会谨向各位作者致以诚挚的谢意。

美国中医学院儒医研究所

巩昌镇博士

2011年10月

目 录 |

上篇 穴位概述

一、穴名释义与渊源 2

二、功能与治疗范围 4

三、经典著作的认识 4

四、刺激方法讨论 9

中篇 临床应用

一、遗尿 14

二、胃下垂 17

三、痛经 21

四、盆腔炎 24

五、癃闭 27

六、便秘 30

七、腹泻 32

八、子宫脱垂 35

九、月经不调 38

十、恶露不绝 41

十一、水肿 43

十二、尿失禁 45

十三、尿道综合征 48

十四、糖尿病神经源性膀胱 50

十五、慢性疲劳综合征 54

十六、呃逆 58

十七、低血压 60

十八、单纯性肥胖 63



十九、白细胞减少症 67

二十、阳痿 69

二十一、前列腺炎 71

二十二、早泄 74

二十三、手术后肠梗阻 76

二十四、支气管哮喘 80

二十五、失眠 84

二十六、腰椎间盘突出症 86

二十七、疝气 89

二十八、肠易激综合征 91

二十九、黄褐斑 93

三十、脊髓损伤 95

下篇 实验研究

一、气海穴的解剖学研究 100

二、气海穴的相关基础研究 101

三、气海穴的相关临床研究 106

上

篇

穴位概述

一、穴名释义与渊源

气海穴名最早出自《针灸甲乙经》。气，气态物也；海，大也，意指任脉水气在此吸热后气化胀散。石门穴传来的弱小水气，至气海后，水气吸热胀散而化为充盛的天部之气，如同气之海洋，故名气海。

气海，别名亦有“腓腧”、“丹田”、“下育”。各释为：①腓腧。腓，脖子也。腧，中央也。腓腧名意指任脉气血在此循腹正中线而行；②丹田。此为道家术语，道家视脐下腹部为丹田，故名；③下育。下，下部也。育，心下育膜也，此指穴内物质为脂类物质。下育名意指任脉气血中的膏脂之物在此随水气的胀散而输向人体各部。

相关文献选摘

(1) 或山海丘陵而隙共。隙者，孔穴。或取山、海、丘、陵而为名者，其孔穴之同共也。如承山、照海、商丘、阴陵之类是也。一云《铜人经》亦分四穴：山者承山穴，海者气海穴，丘者丘墟穴，陵者阴陵穴。四经相应，包含万化之众也。（《针灸大成》）

(2) 穴释：气，元气；海，水归聚之处。此穴在脐下，是人身元气生发与会聚之处，取名气海。（《郑氏针灸全集》）

(3) 本穴为先天元气汇聚之处，故名。（《石学敏针灸全集》）

(4) 释名：此处为先天元气之海，主一身气疾，故名。（《中华针灸学》）

(5) 释名：穴居腹部，为生气之海。故名。与胸中气海相对，所以又名“下气海”。（《新编中国针灸学》）

(6) 穴名释义：穴为先天元气汇聚之处，主治“脏气虚惫，真气不足，一切气疾久不瘥”，故名气海。（《针灸腧穴学》）

(7) 穴名：海有聚会之意，穴居脐下，是穴为人体先天元气聚会之处，男子生气之海，主一身气疾，因名气海。（《经穴治病明理》）

(8) 穴解：“气”指元气，“海”指会聚。养生家以本穴为大气所归，尤百川之汇海，因名气海。凡属气机升降失调，其治皆以本穴为主。（《临床针灸学》）

(9) 穴居脐下，为先天元气聚会之处，为男子生气之海，主一身之疾。具有调气机、益元气、补肾虚、固精血之功能。刺灸既能增加元气，又能调摄、疏利下焦气机，兼可改善心、肺、脾、肾脏气虚惫，主治元气亏损之疾。气海主治肾不纳气之虚喘是因为“肺主呼吸，肾主纳气”，则吸入之气不归纳于肾，故成呼多吸少之喘，配肾俞、膻中，能镇纳止喘。该穴有调脏腑之气、行瘀滞之作用，故可治疗腹泻、便秘以及奔豚气。前人有“气海一穴暖全身”的誉称，就是说气海穴有强壮全身的作用，验证于临床，本穴确有调整全身虚弱状态，增强免疫及防卫功能，对先天禀赋虚弱、后天劳损太过、大病新瘥、产后体虚等证均可取为补虚要穴，并可与关元、足三里等穴互相配合使用，以期达到最佳补养效果。（《腧穴类编》）

(10) 气海：气，指人身的元气与各种气病。海，是广大深远之意。穴处为人生气之海，且能主一身之气疾。《灵枢·阴阳清浊》谓：“肺之浊气，下注于经，内积于海。”故《营卫生会》谓：“气出于下焦。”因此人身之生气是出于脐下，充塞周身。《管子·心术》：“气者身之生气也。”《淮南·原道》：“气者生之充也。”充，塞也，无处不至也。《灵枢·五味》：“其大气之转而不行者积于胸中，命曰气海”，乃是指膻中为上气海而言。上下相应，气有泉源，自然川流不息矣。（《针灸穴名释义》）

(11) 本穴与肺气息息息相关，当腹部统气之根本。苟气海处不作吸引，则中气不能达于脐下。男子腹呼吸，全赖气海为之鼓荡，乃有吐纳也。养生家调息，绵绵若存动而愈出者，全在于此。故养生家以本穴为大气所归，犹百川之汇海者，故名“气海”。又以本穴能助全身百脉之沟通，凡气之所至，血乃通之，故中医常云，气为血之帅。

按海字之义，又可喻为事物广泛，作无边无际解之。试观海水之化云升腾，降为雨露，即天地间之气化循环也。在人身凡属气息升降失调，其治皆以本穴为主。余见裴廷辅治一气逆患者，呃咯不休，先刺膻中，微取之，以开行气之路。再刺本穴，使引上逆之气下达脐下，立即生效。犹导川入海，则水不横逆矣。古人定膻中为气会者，盖以后天之气鼓荡于胸，以促脐下之气相与送迎，即老子之喻元气升降，犹橐籥也。

《道藏》服元气法，略谓气海与两肾相属。肾属水，气与水互为子母。水在人身为阴，独阴不能升华，必须济之以阳。心属火，火在人身为阳。《书经·洪范篇》云：“水曰润下，火曰炎上。”合之人身阴阳不可偏盛。人之饮食、呼吸、寐寤、动静，只是调停自身水火而已。故养生家以心意之阳，下降肾宫，而温存以守之，则犹天日之阳下照江海。阴水得阳火之照射，则化气升腾，云行雨施，泽被大地。其于人身则正气流行，邪气自不干搅。视此

水火升降，则知地天之所以为太也。

在医理上，亢热之症，得辛凉而汗解者，即水火交而得既济也。亦即《内经》：“身若燔炭，汗出而散”之义也。若稍涉辛温，则犹浇油救火矣。则其为败必可致也。故于此症，古圣有桂枝下咽阳盛则毙之戒。王太仆又扩充斯意，谓“寒之不寒，是为无水，热之不热，是为无火”。三复斯言，可发深悟。养生家以动静调寒热，以寒热平水火，同此一理。气海之义，岂可轻忽。宋代大儒邵康节，冬不炉，夏不扇，盖即深得此理，而善调自身水火者也。

气海为脐下纳气之处，上合于肺，与后天呼吸之气，息息相关。（《针灸穴名解》）

二、功能与治疗范围

（一）功能

培补元气，益肾固精，温阳益气，化湿理气，健脾益气。

（二）治疗范围

气海穴主一身气疾，有疏导任脉、调一身之气功效。凡与“气”密切相关及虚弱的疾病，均可取气海穴。因此，气海穴的临床应用非常广泛，是临床极其常用的重要腧穴。气海穴广泛应用于内、外、妇、儿、骨伤以及许多手术并发症。同时，气海穴也是重要的保健穴位，应用于疾病的预防和保健。

气海穴的治疗范围，古今医籍没有太大变化。其常见适应证：养生保健；遗尿、尿闭、遗精、阳痿、早泄、不育、月经不调、痛经、经闭、崩漏、阴挺、产后恶露不止、不孕等泌尿生殖系统病症；腹胀、腹痛、呃逆、呕吐、完谷不化、久泻久痢、大便不通等消化系统病症；中风脱证、中暑脱证、厥症等神志病症。此外，还有疝气、腰痛、惊风、霍乱、鼓胀、癥瘕、奔豚、形体羸瘦、四肢乏力等。古今医籍记载差异：古籍可见咽嗝、噎、胁痛、痔、痿痹、关格、气结、浮风以及伤寒等病症；现代文献可见膀胱炎、子宫内膜炎、盆腔炎、不育、前列腺炎、肝硬化、胆绞痛、肠麻痹、肠梗阻、脱肛、手术后腹胀、高血压、眩晕、水痘、小儿囟门不合等为新进展。

三、经典著作的认识

（1）气海专能治五淋，更针三里随呼吸。水肿水分兼气海，皮内随针气自消。（《针灸大全》）

（2）气虚头痛，灸百会、大椎、中脘、气海、足三里。（《针灸大全》）

（3）赤白痢疾。腹中冷痛。列缺……水道二穴、气海一穴、外陵二穴、

天枢二穴、三阴交二穴。(《针灸大全》)

(4) 食积血瘦，腹中隐痛，内关……胃俞二穴、行间二穴、气海一穴。(《针灸大全》)

(5) 浮风，浑身瘙痒……气海一穴，照海二穴，委中二穴，曲池二穴。(《针灸大全》)

(6) 哮喘嗽喘，俞府、天突、膻中、肺俞、三里、中脘、膏肓、气海、关元、乳根。(《针灸大成》)

(7) 小便不通，阴陵泉、气海、三阴交……复刺阴交、大陵。(《针灸大成》)

(8) 月经不调，气海、中极、带脉（一壮）、肾俞、三阴交。(《针灸大成》)

(9) 五痔，承山、委中、飞扬、阳辅、复溜、侠溪、气海、会阳、长强。(《针灸大成》)

(10) 消渴，金津、玉液、承浆。复刺后穴，海泉、水沟、廉泉、气海、肾俞。(《针灸大成》)

(11) 吐血等症，膻中、中脘、气海、三里、乳根、支沟……须分虚实，不可概治。(《针灸大成》)

(12) 癰闭：气海、大陵。(《针灸大成》)

(13) 尪羸喘促，璇玑、气海当知。(《针灸聚英》)

(14) 产后恶露不止，及诸淋注，灸气海……。(《针灸聚英》)

(15) 腹痛……实痛宜刺泻之。太冲、三阴交、太白、太渊、大陵。邪客经络。药不能及者，宜灸气海、关元、中脘。(《针灸聚英》)

(16) 淋痛，列缺、中封、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、气海。(《神灸经纶》)

(17) 阳痿，命门、肾俞、气海、然谷、阴谷，均灸。(《神灸经纶》)

(18) 阴证冷痰，气海、三阴交。(《神灸经纶》)

(19) 反胃，气海、下脘、脾俞、膈俞、中脘、三里、胃俞、上脘、膻中、乳根、水分、天枢、大陵、日月呕吐吞酸、意舍呕吐吞酸。(《神灸经纶》)

(20) 臌胀灸治，太白、水分、气海、足三里、天枢、中封，又法：先灸中脘七壮，引胃中生发之气上行阳道。(《神灸经纶》)

(21) 气块，脾俞、胃俞、肾俞、梁门、天枢、气海。(《神灸经纶》)

(22) 水肿，中脘、水分、水沟、合谷、足三里、神阙、气海、膈俞、三阴交、石门、中极、曲骨、内关、阴市、阴陵泉、中封、太冲、照海、公孙。

(《神灸经纶》)

- (23) 气海、阴交、大巨，主惊不得卧。(《备急千金要方》)
- (24) 胀满瘕聚滞下疼冷，灸气海百壮。(《备急千金要方》)
- (25) 瘕瘕，灸内踝后宛宛中，随年壮，又灸气海百壮。(《备急千金要方》)
- (26) 奔豚，灸气海百壮，穴在脐下一寸半。(《备急千金要方》)
- (27) 气海、主少腹疝气。(《备急千金要方》)
- (28) 阴交、气海、大巨，主惊不得卧。(《备急千金要方》)
- (29) 诸喘气急，天突、璇玑、华盖、膻中、乳根、期门、气海、背脊中第七椎节下穴。(《类经图翼》)
- (30) 尸厥卒倒气脱，百会、水沟、合谷、间使、气海、关元。(《类经图翼》)
- (31) 诸喘气急，天突、璇玑、华盖、膻中、乳根、期门、气海、背脊中第七椎节下穴。(《类经图翼》)
- (32) 虚损夏羸瘦，大椎、肺俞、膈俞、三焦俞、肾俞、中脘、天枢、气海(真气不足)、足三里、三阴交、长强，崔氏四花六穴。(《类经图翼》)
- (33) 脐下冷痛，足三里、气海，治脐下三十六疾。小腹痛与死者，灸之即生。(《类经图翼》)
- (34) 五淋，膈俞、肝俞、脾俞、肾俞、气海、石门。(《类经图翼》)
- (35) 血证，便血，中脘、气海，上二穴灸脱血色白。脉濡弱，手足冷，饮食少思，强食即吐，宜灸之。其效如神。(《类经图翼》)
- (36) 不孕：命门、肾俞、气海、中极、关元(七壮至百壮，或三百壮)、胞门子户(二穴详奇俞类)、阴廉、然谷、照海(子宫冷)。(《类经图翼》)
- (37) 小便不禁，气海，兼治小儿遗尿，关元、阴陵泉、大敦、行间，治失尿。遗溺，气海、关元、阴陵泉、大敦、行间。(《类经图翼》)
- (38) 气短，大椎、肺俞、肝俞(三穴具治不语)，天突、肩井、气海(气短阳脱)、内关、尺泽(气短不语)、足三里、太冲。(《类经图翼》)
- (39) 白浊，脾俞、小肠俞、章门、气海五壮，关元、中极、中封。(《类经图翼》)
- (40) 小便失禁，阴陵泉、气海，并宜灸。(《古今医统大全》)
- (41) 阴证阴毒，关元、气海，宜灸。(《古今医统大全》)
- (42) 中寒，阴寒厥冷脉绝欲死者，宜灸之，气海、神门、丹田、关元，宜灸百壮。(《古今医统大全》)