

高等医学院校实践实验系列教材

针灸推拿学实训指导

谭亚芹 © 主编



北京大学医学出版社

高等医学院校实践实验系列教材

针灸推拿学实训指导

主 编 谭亚芹

副主编 苗 茂 王 琦

编 委 (按姓名汉语拼音顺序)

奥晓静 董秋梅 郝 华

黄 娟 刘 涛 师建平

王 丹 王雄耀 翟 伟

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

针灸推拿学实训指导 / 谭亚芹主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2016.1
高等医学院校实践实验系列教材
ISBN 978-7-5659-1237-5

I. ①针… II. ①谭… III. ①针灸学—医学院校—教学参考资料②按摩疗法(中医)—医学院校—教学参考资料IV. ①R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 228473 号

针灸推拿学实训指导

主 编: 谭亚芹

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

经 销: 新华书店

责任编辑: 陈 奋 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张: 6.25 字数: 157 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1237-5

定 价: 18.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

《针灸推拿学实训指导》教材包括经络腧穴学、刺法灸法学、实验针灸学、推拿手法学、小儿推拿学五门专业基础课的实践操作训练内容。教材根据各课程的国家规划教材、教学大纲和实验教学大纲精心编写而成，与国家规划教材配套一起使用，以指导学生实训操作。

经络腧穴学、刺法灸法学、实验针灸学、推拿手法学、小儿推拿学是针灸推拿专业的基础课程。其中包括经络、腧穴的系统论述，及其与人体脏腑、体表之间的相互关系，成人、小儿的推拿操作方法、作用规律及临床应用。在临床中，对经络、腧穴分布规律的认识、对推拿手法的掌握和理解程度直接决定了实际疗效。通过实训，运用在人体划经、定穴等教学方式以加深对经络、腧穴的认识；通过实验方法来帮助学生透彻理解针灸的作用机制；通过对各推拿手法的练习来培养学生的实际操作能力。这些都将为临床治疗奠定理论基础和技能操作基础。

本教材的编写坚持以针灸、推拿的理论基础为先导，以提高学生实际操作能力为导向，以临床中的实际需求为依据，以教学培养目标为指针，把针灸、推拿的理论基础知识渗透到专业技能教学环节中，将基本技能有机整合与衔接，整体优化，从单一纵向的课程教学转变为多课程全方位教学，总结、综合各知识点，形成较为完整的技能教学体系。本教材旨在培养学生的观察动手能力和自主学习能力，提高教学的针对性和实用性，在传承经典的基础上，进行创新与改革，为针灸推拿教育事业的发展迈出探索性的一步。

编 者

目 录

第一章 经络实训..... 1

第一节 手太阴、手阳明经经络..... 1

一、实验目的..... 1

二、实验步骤..... 2

三、实验小结..... 2

第二节 足阳明胃经经络..... 2

一、实验目的..... 2

二、实验步骤..... 3

三、实验小结..... 3

第三节 足太阴、手少阴经经络..... 3

一、实验目的..... 3

二、实验步骤..... 4

三、实验小结..... 4

第四节 手太阳、足太阳经经络..... 4

一、实验目的..... 4

二、实验步骤..... 5

三、实验小结..... 5

第五节 足少阴、手厥阴经经络..... 5

一、实验目的..... 5

二、实验步骤..... 6

三、实验小结..... 6

第六节 手少阳经、足少阳经经络..... 6

一、实验目的..... 6

二、实验步骤..... 7

三、实验小结..... 7

第七节 足厥阴经、督脉、任脉..... 8

一、实验目的..... 8

二、实验步骤..... 8

三、实验小结..... 8

第二章 腧穴实训..... 10

第一节 手太阴经腧穴..... 10

一、实验目的..... 10

二、实验步骤..... 10

三、内容提要..... 10

四、实验小结..... 11

第二节 手阳明经腧穴..... 11

一、实验目的..... 11

二、实验步骤..... 11

三、内容提要..... 11

四、实验小结..... 12

第三节 足阳明经腧穴..... 12

一、实验目的..... 12

二、实验步骤..... 12

三、内容提要..... 12

四、实验小结..... 14

第四节 足太阴经腧穴..... 14

一、实验目的..... 14

二、实验步骤..... 14

三、内容提要..... 14

四、实验小结..... 15

第五节 手少阴经腧穴..... 15

一、实验目的..... 15

二、实验步骤..... 15

三、内容提要..... 15

四、实验小结..... 16

第六节 手太阳经腧穴..... 16

一、实验目的..... 16

二、实验步骤..... 16

三、内容提要..... 16

四、实验小结..... 17

第七节 足太阳经腧穴..... 17

一、实验目的..... 17

二、实验步骤..... 17

三、内容提要..... 17

四、实验小结..... 19

第八节 足少阴经腧穴..... 19

一、实验目的	19	第三章 刺法灸法学技能实训	31
二、实验步骤	20	第一节 毫针操作技术	31
三、内容提要	20	一、练针法	31
四、实验小结	20	二、毫针进针法	32
第九节 手厥阴经腧穴	21	三、毫针行针法	33
一、实验目的	21	四、分部腧穴毫针刺法	33
二、实验步骤	21	五、辅助针刺手法	35
三、内容提要	21	六、毫针补泻手法	37
四、实验小结	21	七、飞经走气法	38
第十节 手少阳经腧穴	21	第二节 灸法和拔罐法操作技术	39
一、实验目的	21	一、艾炷灸法	39
二、实验步骤	22	二、艾条灸、温针灸	40
三、内容提要	22	三、拔罐法	41
四、实验小结	22	第三节 耳针、头皮针和腕踝针	
第十一节 足少阳经腧穴	23	操作技术	42
一、实验目的	23	一、耳针	42
二、实验步骤	23	二、头皮针	44
三、内容提要	23	三、腕踝针法	46
四、实验小结	24	第四节 三棱针、皮肤针、火针、芒针、	
第十二节 足厥阴经腧穴	25	电针、腧穴注射法和腧穴敷	
一、实验目的	25	贴法操作技术	47
二、实验步骤	25	一、三棱针和皮肤针	47
三、内容提要	25	二、火针和芒针	48
四、实验小结	25	三、电针法	49
第十三节 督脉腧穴	26	四、腧穴注射法	50
一、实验目的	26	五、腧穴敷贴法	51
二、实验步骤	26	第四章 实验针灸实训	53
三、内容提要	26	第一节 腧穴低电阻特性的探测	53
四、实验小结	27	第二节 循经感传的观测	54
第十四节 任脉腧穴	27	第三节 针灸作用时间-效应关系的	
一、实验目的	27	观察——针刺“足三里”对	
二、实验步骤	27	家兔白细胞总数的影响	55
三、内容提要	27	第四节 针刺对小白鼠耐缺氧时间的	
四、实验小结	28	影响	56
第十五节 经外奇穴	28	第五节 痛阈测定和针刺镇痛实验	57
一、实验目的	28	第六节 针刺对家兔失血性休克血压	
二、实验步骤	28	的影响	58
三、内容提要	28		
四、实验小结	30		

第七节 针刺“肾俞”“照海”穴对家兔肾泌尿量的影响.....59	第五节 叩击类手法.....71
第八节 针灸对小白鼠胃肠蠕动的调整作用.....60	实训一 拍法.....71
第五章 推拿技能实训.....62	实训二 击法.....71
第一节 摆动类手法.....62	第六节 运动关节类手法.....72
实训一 一指禅推法.....62	实训一 摇法.....72
实训二 揉法.....63	第七节 关节扳动类手法.....73
实训三 揉法.....64	第八节 全身各部位手法操作程序.....74
第二节 摩擦类手法.....65	实训一 仰卧位手法.....74
实训一 摩法.....65	实训二 俯卧位手法.....77
实训二 擦法.....66	实训三 坐位手法.....78
实训三 推法.....66	
实训四 抹法.....67	第六章 小儿推拿手法操作实训.....80
第三节 按压类手法.....68	第一节 单式手法.....80
实训一 点法.....68	一、教师示范操作并播放视频.....80
实训二 按法.....68	二、学生分组练习、同步视频.....82
实训三 拿法.....69	第二节 小儿推拿复式手法操作
实训四 拨法.....69	实训.....82
第四节 振动类手法.....70	一、教师示范操作.....82
实训一 抖法.....70	二、学生分组练习.....83
实训二 振法.....70	第三节 小儿特定穴位推拿手法
	操作实训.....83
	一、教师示范操作.....84
	二、学生分组练习.....88

第一章 经络实训

经络学是针灸学科的重要组成部分,也是针灸推拿专业的核心理论。在本课程的学习过程中,必须强调理论学习和实践操作两个核心环节。要求学生熟练掌握十四经经脉的具体循行路径,但由于经脉循行原文文字古奥,难于理解,叙述较为笼统,没有明确说明经脉的具体起止、衔接、循行路线以及与脏腑器官的联系。为了帮助学生理解学习理解经络的循行、增强学生的动手能力,开设经络学实训课。

实训方法主要采用教师示范划经,寻找体表标志,观看多媒体课件、录像,学生分组划经等方法以提高教学效果和动手能力。

第一节 手太阴、手阳明经经络

一、实验目的

(一) 掌握手太阴、手阳明经经脉循行路线

1. 手太阴肺经 起于中焦,向下联络大肠,回过来沿着胃上口(贲门部)穿过膈肌,与肺相联系。从肺向上到达肺系(气管、咽喉),向外下走向腋窝前方。这时行于体内的部分结束,体表循行开始。

体表部循行从腋前开始。肺经第一个腧穴为中府。位置:胸前壁的外上方,平第1肋间隙,前正中线旁开6寸(以手叉腰,锁骨下窝凹陷处为云门穴,云门下1寸为中府)。行于上臂内侧前缘(天府:臂内侧面,肱二头肌的桡侧缘,腋前纹头下3寸处),向下过肘中(尺泽:肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷中),向下,循前臂内侧前缘经过寸口(太渊:桡动脉搏动处)。经脉继续向下循行经大鱼际桡侧(鱼际:第1掌骨中点桡侧,赤白肉际处),沿拇指桡侧出其末端(少商:手拇指末节桡侧,距指甲角0.1寸处)。

分支:从腕后即列缺穴(列缺:桡骨茎突的上方,腕横纹上1.5寸)分出,走向示指桡侧缘出其指端接手阳明大肠经。

2. 手阳明大肠经 起于示指末端商阳穴,向上沿示指桡侧缘,行于第1、2掌骨间(合谷:第2掌骨桡侧中点),经过拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间(阳溪:腕背横纹桡侧,拇长伸肌腱与拇短伸肌腱间凹陷),向上沿前臂外侧的桡侧缘,进入肘外侧(曲池:尺泽与肱骨外上髁连线的中点)。向上行于上臂外侧前缘,经肩峰前缘上行肩胛部交会于颈部大椎穴。向下入缺盆(锁骨上窝),络肺,下膈属大肠。

颈部支脉:从缺盆上行于颈部(扶突:喉结旁,胸锁乳突肌前后缘之间),至面颊,进入下齿,出来行于嘴角旁,后向上环唇与水沟穴相交。左边的经脉向右、右边的经脉向左行于对侧的鼻孔旁,止于迎香穴(鼻翼外缘中点),与足阳明胃经相接。

(二) 准确找出下列体表标志

手太阴肺经——胸骨角、锁骨、第1肋间隙、肘横纹、肱二头肌、肱二头肌肌腱、桡骨茎突、腕横纹、桡动脉、第1掌骨、赤白肉际、指甲角等。

手阳明大肠经——指甲角、第2掌指关节、第2掌骨、拇长伸肌腱与拇短伸肌腱、腕背横纹、肘横纹、三角肌、肩峰、肱骨大结节、锁骨、肩胛岗、喉结、胸锁乳突肌(胸骨头、锁骨头)、鼻翼、鼻唇沟等。

二、实验步骤

- (一) 教师讲解示范；
- (二) 放经络循行演示课件；
- (三) 教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

(一) 手太阴肺经

手太阴肺经从胸走手，主要循行在上肢内侧的前缘。肺经腧穴主要分布于肺经循行所过的胸部、上肢内侧前缘、鱼际及手部。

(二) 手阳明大肠经

手阳明大肠经从手走头，主要循行在上肢外侧前缘。大肠经腧穴主要分布于大肠经循行所过的手部、上肢外侧前缘、肩前、颈部及面部。

第二节 足阳明胃经经络

一、实验目的

(一) 掌握足阳明经经脉循行路线

足阳明胃经——起于鼻(会迎香)，经脉向上行至鼻根部，与足太阳膀胱经相交(会睛明)，沿鼻外侧瞳孔直下向下循行(承泣：眼球与眶下缘之间)，进入上齿中，回出体表，环绕口唇，向上与人中穴相交，向下与承浆穴相交。经脉退回来沿下颌经过大迎穴(大迎：咬肌前缘，面动脉搏动处)，沿下颌角(颊车：咬肌隆起的最高点)向上循行，经过耳前(颧弓下缘凹陷)，向上沿发际至前发际正中神庭穴处。

面部支脉：从大迎穴前分出一条支脉，向下沿颈部(人迎：喉结旁，胸锁乳突肌前缘，颈动脉搏动处)，进入缺盆。经脉通过膈肌，属胃络脾。

缺盆处主干：经脉从缺盆向下，行于胸部前正中线旁开4寸的线上，向下夹脐两旁，行于前正中线旁开2寸的线上，经过腹股沟动脉处的气冲穴(气冲：耻骨联合上缘，前正中线旁开2寸)。

腹内支脉：起于胃下口幽门处，在腹内向下循行，至腹股沟处与缺盆部主干相汇合，下行于大腿的前面，髌前上棘与髌骨外侧端的连线上(髌关：屈股时平会阴)，经膝关节外侧，沿胫骨外侧犊鼻与解溪的连线下行至足背部(犊鼻：髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中；解溪：足背与小腿交界横纹中央凹陷，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间)。沿足背部第2、3跖骨间出大趾次趾外侧端(厉兑：第2趾末节外侧)。

胫部支脉：从膝下3寸分出，进入足中趾外侧端。

足跗部支脉：从足背部分出，进入足大趾内侧端，与足太阴脾经相接。

(二) 准确找出下列体表标志

足阳明胃经——瞳孔，眼球，眼眶，眶下孔，鼻翼，口角，咬肌，颧弓，下颌骨（下颌切迹），额角发际，胸锁乳突肌，喉结，锁骨，肋骨，乳头，肚脐，耻骨联合，髂前上棘，臀横纹，髌底，髌尖，胫骨前嵴，足背横纹，拇长与趾长伸肌腱，足2、3跖骨结合部，足2、3趾间的纹头，趾甲角。

二、实验步骤

(一) 教师讲解示范；

(二) 放经络循行演示课件；

(三) 教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

足阳明胃经从头走足，主要循行在下肢外侧前缘。胃经腧穴主要分布于胃经循行所过的头面部、颈部、胸腹第二侧线、下肢外侧前缘、足部。

第三节 足太阴、手少阴经经络

一、实验目的

(一) 掌握足太阴、手少阴经经脉循行路线

1. 足太阴脾经 起于足大趾内侧端，沿大趾内侧赤白肉际向上循行，经过第1跖骨基底粗隆（公孙：第1跖骨基底前下方）后向上循行至内踝前（商丘：内踝前下方凹陷处，舟骨结节与内踝尖连线的中点），上行小腿内侧胫骨后，于内踝上8寸处交于足厥阴肝经之前，沿胫骨后缘向上行于小腿内侧的前缘（阴陵泉：胫骨内侧髁后下方凹陷处）。向上循行经过膝关节内侧前缘，上行于大腿内侧前缘，血海与冲门的连线上（血海：髌底内侧上2寸，股四头肌隆起处；冲门：腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点3.5寸）。向上循行于腹部经府舍穴（府舍：脐下4寸，旁开4寸）后与任脉的中极、关元相交会，经腹结穴（脐下1.5寸，旁开4寸）、大横穴（平脐，旁开4寸）行于上腹部（腹哀：脐上3寸，旁开4寸），与下脘、日月、期门穴相交会（日月：乳头直下，第7肋间隙，正中线旁开4寸；期门：乳头直下，第6肋间隙，正中线旁开4寸），通过膈肌向上行于胸部距前正中线6寸的线上，夹咽部两旁向上连舌根，散布舌下。

胃部支脉：从胃分出，向上通过膈肌，注心中，接手少阴心经。

脾之大络：从大包穴（大包：腋中线上，第6肋间）处分出，分布于胸部部。

2. 手少阴心经 起于心中，从心系走出，下膈络小肠。

支脉：从心系向上，沿食管上行，与目系（眼与脑相连的组织）相联系。

直行主干：从心系上行经过肺，向下行于腋下（极泉：腋窝顶点，腋动脉搏动处），从腋下沿上臂内侧的后缘向下循行，经过肘内侧后缘（少海：肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点），下行于前臂内侧的后缘（尺侧腕屈肌腱的桡侧缘），经过腕关节尺侧端（神门）。经脉向下经手掌豌豆骨桡侧，沿第4、5掌骨间向下循行，沿手小指桡侧出于小指末端（少冲），与手太阳小肠经相接。

(二) 准确找出下列体表标志

足太阴脾经：趾甲角、足内侧赤白肉际、第1跖趾关节、第1跖骨基底部、内踝尖、胫骨内侧面后缘、胫骨内侧髁、股四头肌内侧头、耻骨联合上缘、胸骨角、乳头、锁骨中点、肋间隙、腋中线等。

手少阴心经：腋窝正中、腋动脉、肱二头肌、肱二头肌肌腱、尺侧腕屈肌肌腱、腕横纹、掌指关节、指甲角等。

二、实验步骤

(一) 教师讲解示范；

(二) 放经络循行演示课件；

(三) 教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

(一) 足太阴脾经

足太阴脾经从足走腹到胸，踝上8寸以下的部位主要循行在下肢内侧的中间，踝上8寸以上的部位主要循行在下肢内侧的前缘。脾经腧穴分布于脾经循行所过的足内侧，下肢内侧中间、前缘，腹胸部的第3侧线，侧胸部。

(二) 手少阴心经

手少阴心经从胸走手，主要循行在上肢内侧后缘。心经腧穴主要分布于心经循行所过的腋窝、上肢内侧的后缘、掌中及手部。

第四节 手太阳、足太阳经经络

一、实验目的

(一) 掌握手太阳、足太阳经经脉循行路线

1. 手太阳小肠经 起于小指外侧末端，沿手掌尺侧循行上至腕部（阳谷：腕背横纹尺侧端，当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处），从腕部尺侧斜上至尺骨小头（养老：尺骨小头近端桡侧凹陷处），绕过尺骨小头行于尺骨尺侧缘，过肘关节尺侧缘（小海：屈肘，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处）。向上沿上臂外侧后缘，上行肩关节后缘（肩贞：肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸），绕行肩胛骨（天宗：在冈下窝中央；秉风：冈上窝中央；曲垣：臑俞与第2胸椎棘突连线的中点）交汇于大椎。从大椎向前下入缺盆，络心，沿食管下过膈肌至胃，属小肠。

颈部支脉：从缺盆沿颈侧部上至面颊部（颧髎：目外眦直下，颧骨下缘凹陷），上行至外眼角，后向下会耳和髎（在头侧部，当鬓发后缘，平耳郭根之前方）进入耳中（听宫：在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取穴）。

面颊部支脉：从面颊部分出，经颧骨，沿鼻外侧到内眼角会睛明，接足太阳膀胱经。

2. 足太阳膀胱经 从内眼角开始（睛明），上行额部经攒竹、上头至眉冲（攒竹穴直上，入发际0.5寸）、曲差（前发际上0.5寸，旁开1.5寸）向上行于前正中线旁开1.5寸的线上，交会于头顶百会穴处。

头部支脉：从头顶百会分出下行到耳上方。

直行主干：从头顶百会入内络于脑，出于项部，于天柱（天柱：横平第2颈椎棘突上际，斜方肌外缘后发际凹陷）处分两支下行。一支沿肩胛内侧，夹脊柱旁开1.5寸下行，即膀胱经第1侧线到达腰部，于肾俞处经脊旁筋肉进入体内，络肾，属膀胱。

腰部分支：从腰中分出，沿膀胱经第1侧线，脊柱旁开1.5寸向下，通过臀部，向下行于大腿后部正中，从承扶（臀横纹中点），进入腘窝中（委中）。

背部支脉：另一分支从肩胛内侧附分穴（第2胸椎棘突下）开始沿后正中线旁开3寸下行，即膀胱经第2侧线，通过肩胛、背腰部，向下经过髋关节，沿大腿外侧后缘下行经委阳穴（腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌腱中间），与腰部分支会合于腘窝（委中）。经脉由此向下行于下肢后缘经承山（小腿伸直或足跟上提时腓肠肌肌腹下凹陷处），向下行于外踝后方昆仑（外踝与跟腱之间），沿足外侧到小趾的外侧端，与足少阴肾经相交接。

（二）准确找出下列体表标志

手太阳小肠经——指甲角、第5掌指关节、钩骨、三角骨、尺骨茎突、尺骨小头、尺骨鹰嘴、肱骨内上髁、肩胛冈、肩峰、冈下窝、冈上窝、第1胸椎、第7颈椎、胸锁乳突肌、下颌角、目外眦、颧骨、耳屏等。

足太阳膀胱经——目内眦、眼眶、眉头、前发际、枕外隆凸、斜方肌、胸椎棘突、腰椎棘突、髂后上棘、骶正中嵴、骶后孔、尾骨、臀横纹、股二头肌肌腱、腘横纹、腓肠肌、跟腱、外踝、骰骨、第5跖骨粗隆、第5跖趾关节、趾蹼缘、趾甲角。

二、实验步骤

（一）教师讲解示范；

（二）放经络循行演示课件；

（三）教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

（一）手太阳小肠经

手太阳小肠经从手走头，主要循行在上肢外侧的后缘。小肠经腧穴分布于小肠经循行所过的手部、上肢外侧后缘、肩胛部、颈部、面部。

（二）足太阳膀胱经

足太阳膀胱经从头走足，主要循行在下肢外侧后缘。膀胱经腧穴主要分布于膀胱经循行所过的头面部、背腰部、下肢外侧后缘、足外侧。

第五节 足少阴、手厥阴经经络

一、实验目的

（一）掌握足少阴经、手厥阴经经脉循行路线

1. 足少阴肾经 起于足小趾下方，斜向足心涌泉穴（涌泉：屈足卷趾时，足心凹陷中），向内斜行至舟骨粗隆下方的然谷穴，沿足内侧上行至内踝之后，经脉下行至足跟上方，之后沿小腿内侧后缘上行，经腘窝内侧，进入大腿内后侧，通过脊柱，属肾，络膀胱。〔即经脉

由长强沿脊柱上行至肾，下络膀胱时为育俞穴（脐中旁开 0.5 寸）至横骨穴（脐下 5 寸，旁开 0.5 寸）线上（腹部旁开 0.5 寸线），而且与任脉在关元、中极相交会。]

上行主干，从肾向上行于腹部旁开 0.5 寸线上，通过肝、膈，进入肺中，即行于胸部旁开 2 寸线上，沿着喉咙，夹舌根旁。

2. 手厥阴心包经 从胸中开始，连属心包，下行通过膈肌，经过胸部、上腹和下腹，联络上、中、下三焦。

胸中支脉：沿胸内出胁部，在腋下 3 寸的天池穴（乳头外 1 寸，第 4 肋间）处体表支开始，沿胸部向上到达腋窝后，沿上臂内侧，行于手太阴经、手少阴经中间，进入肘中曲泽穴（肘横纹，肱二头肌腱的尺侧），向下至前臂内侧中间，行于桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，进入掌中，行于第 2、3 掌骨间，经劳宫穴（握拳屈指时中指指尖处），沿中指桡侧止于中指末端的中冲穴。

掌中支脉：从劳宫分出，沿无名指与三焦经相接。

（二）准确找出下列体表标志

足少阴肾经——足底、舟骨粗隆、跟腱、内踝尖、胫骨内后缘、腓横纹、半腱肌腱、半膜肌腱、耻骨联合上缘、脐中、肋间隙、锁骨等。

手厥阴心包经——乳头、肱二头肌长、短头、肱二头肌肌腱、掌长肌腱、桡侧腕屈肌腱、腕横纹、掌指关节、中指尖端等。

二、实验步骤

（一）教师讲解示范；

（二）放经络循行演示课件；

（三）教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

（一）足少阴肾经

足少阴肾经从足走腹到胸，主要循行在下肢内侧的后缘。肾经上的腧穴分布于肾经循行所过的足部，下肢内侧后缘，腹、胸部的第一侧线。

（二）手厥阴心包经

手厥阴心包经从胸走手，主要循行在上肢内侧中间。心包经上的腧穴主要分布于心包经循行所过的胸部、上肢内侧的中间、掌中及指尖。

第六节 手少阳经、足少阳经经络

一、实验目的

（一）掌握手少阳经、足少阳经体表循行路线

1. 手少阳三焦经 起于无名指尺侧指甲角旁关冲穴，向上沿手背第 4、5 掌骨之间循行，至腕部阳池穴（腕背横纹中，指伸肌腱的尺侧缘凹陷中），上行于尺、桡骨之间，通过肘尖天井穴（屈肘时，肘尖直上 1 寸），沿上臂外侧中间，向上通过肩髃，上至肩部行于足少阳

经之后与大椎交会，向前进入锁骨上窝的缺盆穴，分布于胸中，散络于心包，下穿过膈肌，连属于上、中、下三焦。

胸中支脉：从胸中上行至锁骨上窝，循颈上行，环绕耳后，沿耳后上行至耳上角，再弯曲下行至面颊，到达眼眶下的颧骨部。

2. 足少阳胆经 从外眼角瞳子髎（瞳子髎：目外眦外侧 1.5 寸）开始，上行到额角，沿头维与曲鬓（曲鬓：耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线）的弧形线循环，沿耳上角、耳上方（率谷：耳尖直上入发际 1.5 寸），下耳后（完骨：耳后乳突后下方凹陷）的弧形连线，经脉从完骨穴折向前至前额本神（前发际上 0.5 寸，旁开 3 寸）、经阳白（瞳孔直上，眉上 1 寸），经脉向上行于头部瞳孔直上的线上，至头后部风池穴（胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷），从耳后下行颈部经天容穴（下颌角后方，胸锁乳突肌前缘凹陷），行手少阳三焦经天牖穴（平下颌角，胸锁乳突肌后缘）之前方，向后上肩（经大椎、肩井、秉风，由秉风入缺盆），交出手少阳三焦经之后，进入缺盆。

耳部的支脉：从耳后进入耳中，出走耳前，至外眼角后方。

目外眦支脉：从外眼角分出，向下至下颌角前大迎穴，会合手少阳三焦经至眼眶下缘，经脉下行经过颊车穴，沿颈部下行，与前脉会合于缺盆。由此下行至胸中，通过膈肌，络肝，属胆。沿胸外侧下行至腹股沟，绕阴部毛际，向外横行进入股骨大转子后下方。

直行的主干：从缺盆下行至腋下，沿胸侧，过季肋，向下与前脉会合于髋关节股骨大转子后下方。经脉由此向下，沿大腿外侧，出膝外侧，下行于腓骨前面，向下出外踝之前，沿足背进入第 4 趾外侧出其端。

足背支脉：从足背分出，沿第 1、2 跖骨间，出大趾端，回转来通过趾，出于大趾外侧趾甲后大敦穴，接足厥阴肝经。

（二）准确找出下列体表标志

手少阳三焦经——指甲角，第 4、5 掌指关节，指总伸肌腱，腕背横纹，尺、桡骨，尺骨鹰嘴，三角肌，肩峰，肱骨大结节，第 7 颈椎，下颌角，胸锁乳突肌，乳突，耳郭，耳郭根，耳尖，鬓发后缘，下颌骨髁状突，眉梢等。

足少阳胆经——目外眦，眼眶，屏间切迹，下颌骨髁状突，颧弓，鬓发，耳尖，耳郭根，乳突，胸锁乳突肌，斜方肌，第 7 颈椎，肩峰、腋中线，第 4 肋间隙，第 7 肋间隙，乳头，第 11、12 肋游离端，肚脐，髂前上棘，股外侧肌，股二头肌，股骨外上髁，腓骨小头，腓骨，外踝，趾长伸肌腱，小趾伸肌腱，第 4、5 跖骨结合部，趾蹼缘，趾甲角。

二、实验步骤

（一）教师讲解示范；

（二）放经络循行演示课件；

（三）教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

（一）手少阳三焦经

手少阳三焦经从手走头，主要循行在上肢外侧中间。三焦经腧穴主要分布于三焦经循行所过的手部、上肢外侧中间、肩、颈部、侧头部及面部。

(二) 足少阳胆经

足少阳胆经从头走足,主要循行在下肢外侧中间。胆经腧穴主要分布于胆经循行所过的侧头部、耳后、颈项、侧胸、侧腹部、下肢外侧中间、足部。

第七节 足厥阴经、督脉、任脉

一、实验目的

(一) 掌握足厥阴经、督脉、任脉经脉循行路线

1. 足厥阴肝经 起于大趾末节外侧趾甲后的大敦穴,沿足背上方循行,经内踝前方,上行于小腿内侧前方,足太阴脾经之前,在内踝上8寸处绕至足太阴脾经之后,上行于下肢内侧、足太阴脾经与足少阴肾经之间,进入阴毛中,环绕阴部,至小腹[从急脉穴(腹股沟动脉搏动处,旁开2.5寸),会曲骨、中极、关元],挟胃旁,属肝络胆[经章门穴(第11肋端)、期门穴(第6肋间隙,旁开4寸)],向上通过横膈,分布于肋肋部,沿气管之后,向上进入鼻咽部,连接目系(眼与脑的联系),上行出于前额部,与督脉交会于头顶。

目部支脉:从“目系”下行颊里,环绕唇内。

肝部支脉:从肝分出,通过膈肌,向上流注于肺,接手太阴肺经。

2. 督脉 起于小腹内,下出于会阴部。体表循行于后背正中,经颈部达巅顶,沿前额下行鼻柱。

3. 任脉 起于小腹内,下出会阴部,向上行于阴毛部,沿着腹内,向上经过关元等穴,到达咽喉部,再上行环绕口唇,经过面部,进入目眶下。

(二) 准确找出下列体表标志

足厥阴肝经——趾甲角,第1、2跖骨结合部,胫骨前肌腱,胫骨内侧面,胫骨内侧髁,股骨内上髁,缝匠肌,耻骨联合下缘,第11肋游离端,第6肋间隙等。

督脉——尾骨,骶管裂孔,各脊椎棘突,枕骨粗隆,发际,人中沟,上唇系带及髂嵴高点,肩胛下角,肩胛冈。

任脉——耻骨联合,脐窝,胸剑联合,胸骨角,胸骨柄,胸骨上窝,第1、2、3、4肋间隙,舌骨体,喉结,颏唇沟。

二、实验步骤

(一) 教师讲解示范;

(二) 放经络循行演示课件;

(三) 教师指导学生分组划经操作。

三、实验小结

(一) 足厥阴肝经

足厥阴肝经从足走腹到胸,踝上8寸以下的部位主要循行在下肢内侧的前缘,踝上8寸以上的部位主要循行在下肢内侧的中间。肝经上的腧穴分布于肝经循行所过的足部,下肢内侧前缘、中间,腹部、胸部。

（二）督脉

督脉主要循行在人体的后正中线和头正中线上。督脉腧穴分布于督脉循行所过的骶腰背后正中线上，头部、面部。

（三）任脉

任脉主要循行在人体的前正中线上。任脉腧穴分布于任脉循行所过的会阴部、腹胸前正中

参考文献

刘清国, 胡玲. 经络腧穴学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.

第二章 腧穴实训

腧穴学是针灸学科的重要组成部分,也是针灸临床的基础,是研究腧穴位置,腧穴与脏腑,经络的关系及用来诊治疾病的一门学科。腧穴定位的准确与否,关系到临床疗效的优劣。因此,本课程学习必须重视理论学习和实践操作两个核心环节。腧穴定位是针灸推拿专业学生必须掌握的基本技能,要求学生牢记常用腧穴的位置以及取穴方法。由于腧穴数目繁多,学生在记忆时容易混淆、不能准确完成体表定位,因此为了帮助学生学习记忆腧穴、提高学生的动手能力和实践技能,开设腧穴实训课,通过点穴,培养学生的实际操作能力,为进一步学习针灸专业临床课程奠定基础。

实训方法主要采用教师讲解示范点穴、学生观看多媒体课件、录像,学生在教师的指导下分组点穴。

第一节 手太阴经腧穴

一、实验目的

- (一) 掌握手太阴经常用穴的定位和取穴方法
- (二) 准确找出下列体表标志

锁骨,第1肋间隙,肩胛骨喙突,腋前纹头,肱二头肌,肱二头肌肌腱,肘横纹,腕横纹,拇短伸肌腱,拇长展肌腱,桡骨茎突,桡动脉,舟状骨,第1掌骨,赤白肉际,大拇指指甲角等。

二、实验步骤

- (一) 教师讲解示范;
- (二) 观看腧穴演示课件、标准操作录像;
- (三) 教师指导学生分组点穴操作。

三、内容提要

中府:在胸部,横平第1肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开6寸。云门穴下1寸。
简便取穴法:正坐位,手叉腰,锁骨外端下方凹陷处为云门穴,直下1寸平第1肋间隙。
云门:在胸部,锁骨下窝凹陷中,肩胛骨喙突内缘,前正中线旁开6寸。
天府:在上臂前区,腋前纹头下3寸,肱二头肌桡侧缘处。
简便取穴法:

(1) 臂向前平举,俯头鼻尖触上臂内侧。

(2) 垂手与乳头相平处。

侠白:在上臂前区,腋前纹头下4寸,肱二头肌桡侧缘处。或肘横纹上5寸处。天府穴下1寸。