

539

8

針灸療法簡易手冊

(普及本)



45-12
09

安康專署第二辦公室編印

1959

序 言

針灸療法，是中國外治療法之一。祖國勞動人民幾千年來同疾病作鬥爭積累的治療經驗，經過不斷地總結、節省藥品，減輕病人負擔，技術簡而易學，治療一見效，羣眾特別歡迎。所以黨號召要在全民中普及學習針灸療法，來繼承祖國醫學，保證人民健康，是有重要意義的。

為響應黨的號召，適應全民學習針灸的需要，我們本着易學、易記、易用和常用、顯效的原則，搜集材料、從針灸必須注意的有關問題及近代常用的三十六個穴位（刺激點）為主，選了20種常見病的配穴，輯成針灸療法簡易手冊，供初學者的教課材料，便于入門使用，儘快的掌握針灸療法；使之更好的為社會主義建設服務。這就是我們編輯本冊的目的。但因經驗不足，時間倉促，內容上難免有一定缺點，希多多反映意見，以便今後修訂。

陝西省安康專員公署第二辦公室編印

59、4、

45475

目 錄

序 言

一、总 論

- 1、什么叫做針虎
- 2、針的种类和应用
- 3、藏針与修針
- 4、針刺前后应注意的事项
- 5、什么叫穴和經
- 6、什么是阿是穴
- 7、穴位的作用
- 8、取穴進針折寸法
- 9、一般針刺深淺的标准
- 10、刺針方向
- 11、進針方法
- 12、刺激手法問題
- 13、放血与点刺方法
- 14、針灸一次应隔多久再針
- 15、暈針和救治
- 16、决定应針或应灸的問題
- 17、什么叫灸
- 18、艾炷的大小与壯数
- 19、灸法前后应注意事項。

二、孔穴学

- 1、四总穴歌
- 2、丹陽12穴歌

3、三十六刺激点歌。

三、治療二十种常見病証的針法：

- 1、感冒
- 2、瘧疾
- 3、頭痛
- 4、偏頭痛
- 5、眼紅腫疼
- 6、流鼻血
- 7、牙疼
- 8、牙关緊閉突然不能說話
- 9、咽喉腫脹和疼痛
- 10、嘔吐
- 11、拉肚子
- 12、急性拉肚子
- 13、吐瀉轉筋
- 14、肚子痛
- 15、尿床
- 16、肩背痛
- 17、腰痛
- 18、上肢疼痛
- 19、下肢疼痛
- 20、膝關節疼。

总 論

1、什麼叫針朮？

針朮是用金、銀、銅、不銹鋼、金等製成的，各種不同內細針以一定的方法，扎在病人身體內一定位置之皮下深處，借這種刺激來達到治療疾病的目的，就叫針朮。它在人民羣眾中流傳最廣，是人民羣眾用作治療的重要而有效的一種醫療技術。

2、針的種類和應用

一、毫針：一頭為元利無鋒，即不鈍不銳的針頭，一頭為金屬絲所纏繞的針柄、中為圓柱形的針體。有七分、一寸、二寸半、三寸半等數種。其應用都是根據不同部位及進針深度選用作穴位刺激用。

二、三棱針：為三角形的尖銳針，作點刺放血用。

三、梅花針：為五至七針組成、用于小兒及皮膚叩打刺激用。

3、藏針與修針

藏針與修針：在扎過針後，將針擦干，然後放在針夾釵管里，永久保持針身干燥光滑；在扎針時可以減少疼痛，避免曲針、滯針等不利于病人的問題發生。

修針：在扎時首先檢查針身是否發生彎曲，有沒有生銹的情況，生銹可用細紗帶及皮子擦光然後再用，彎曲用拇食二指緊拿針身向針尖部，將數次即端，這樣才可以應用。

4、針刺前後應注意的事項

一、扎針前要按穴位規定的深淺，病人體質的胖瘦，選出長短適宜的針，並檢查針體有無彎曲損傷，有則必須調換。

二、按所取穴位，讓病人取坐位或臥位，務使適宜，以免動搖，

三、按要求的穴位找定后，用指甲去切，切得痠麻处，再另指甲划一个十字（或用筆划一圈）。

四、在扎針前先將自己的手指和病人扎針的穴位及針都用酒精或酒精球拭擦消毒，以免發生感染。

五、扎針時須告訴病人：如感痠麻脹沉或如觸電感，是扎針的應有反應，決不要驚懼而移動位置，

六、扎針時針到皮下即宜緩進，並應隨時注意病人顏面和眼睛有無變化，如發現其有所異常，即停止進針及捻轉，以免暈針。

七、進針后或起針時，針捻不動，不要用力捻轉，應放鬆扎針處以左手大拇指，在穴位周圍強切之，使肌肉鬆弛，即順勢慢慢拔出，如針體彎曲，審其彎曲情況，可順勢拔出。

八、孕婦禁忌針灸，小兒不要留針，

九、急性疼痛扎一、二次及虛弱已極扎針無效為不應再刺，告訴到醫療單位去治療。

十、過飢、過飽、大醉過勞的情況下暫不宜扎針。

5、什麼叫穴和經

1、“穴”通常叫孔穴或經穴，是用針刺或施灸，在皮膚上的接觸點叫做穴。

2、“經”是把許多穴位在治療上基本起相同效果的聯繫起來，像用一條綫串起一樣，就叫經。這樣就把對不同的病症基本上起不同效果的分別串連成14條經穴綫，也就是14經，其目的在於掌握運用和記憶。

凡分列於胸、腹上肢、手掌、下肢、內側一面的陰經（有手足三陰，六經加任脈）。凡分列於背側、頭部、上肢、手臂、下肢外側一面的叫陽經（有手足三陽，六經加督脈）。這些今後再進一步學習，現在暫不研究。

6、什麼是阿是穴

阿是穴：也叫天应穴，就是那里疼扎那里，那里麻扎那里，那里肿扎那里。这里所扎的进针点上没有穴（如属经穴就是属于局部的作用）就叫阿是穴。

如取这种穴，首先应注意：腰、背、胸、肩不能深刺外，在有大血管的地方，应避开血管。

7、穴位的作用

(1) 局部作用：每一个穴都能治它所在部位的病，就叫作局部作用，如睛明治眼病，迎香治鼻病、合谷治手病、三里治腿病等。

(2) 远隔作用：上肢肘以下，下肢膝以下的穴，能治它相隔很远的病，就叫做远隔作用，如合谷能治头面的病，足三里能治肚腹的病等。

8、取穴进针折寸法：

取穴进针折寸，一般用同身寸，同身寸有好几种，目前最常用为中指同身寸，中指同身寸，是以患者的中指内侧（拇指的外侧）中节边横头为度，即从第二节上边横纹到上下横纹为一寸。

9、一般针刺深浅的标准

扎针深浅的问题：一般按穴位规定的标准，但须根据病人的胖瘦，扎针部位肌肉厚薄的不同，进针深浅也就不同，不可死守一般规定，可以灵活运用。总之，进针后病人感到酸、麻、困、沉、胀等异常感觉为原则，万一没有感觉，便应左右上下捻转探找或换取穴位，不可一直深扎。

10、刺针方向

刺针方向是由于刺针部位不同，病症及治疗目的不同而采用的不同进针方向，可分以下三种：

直刺：多应用肌肉较厚的部位
斜刺：

橫刺：多应用于头、胸、背及需要刺激面積較大的情形下应用。

11、進針方法：

進針方法有三种，即打入、插入、捻入式。打入式今已不用。插入式如楊氏行針八法之一，近人用的亦少。捻入式为今所多用承淡安氏用捻压法現用的較普遍。

12、刺針手法問題

強刺激：是一种強而有力的、時間較長的捻轉方法，使病人有一种重的、特殊的一种異常感觉，这种手法可用在一切疼痛、抽搐、腫脹等方面。

輕刺激：是一种比較強而時間較短的捻轉方法。使病人有一种較重的、特殊的一种異常感觉，这种手法可应用于机能減弱或麻木、沉痛、發軟、不灵、關節不能隨意活動等方面。

13、放血与点刺的方法

一、放血：先以手指压其穴位之前段充血后以指或手圈之，然后用三棱針刺入分许，使血液自然流出数点，如刺后不見血液流出，可用手輕輕挤按，但不可使流的过多。

二、点刺：如輕淺的刺入后：又輕輕的抽出，这种刺法，用于小儿或病久了衰弱的人。

14、針灸一次应隔多久再針

一般說來，新疾可一天針一次，久病可隔一天針一次，身体衰弱的可隔二天針一次，其具体有如下几点：

一、属于疼痛症，針后立时疼止，即不再針，如过一天疼痛又作，即可續針。

二、針治后第二天如无疲倦感觉，可以續針，否則可隔一天或两天后針。

三、如果每天針治时，所取的穴該应輪換的扎，每穴連扎过三、四次，就应停二、三天再取。

15、暈針和救治

暈針症狀：第一階段病人感有噁心、頭暈、心內難過想吐。第二階段面色蒼白、呼吸稍有困難、出冷汗、四肢涼。第三階段心臟衰竭、知覺全失、即時暈倒，有時伴有二便失禁。

暈針救治：第一階段立即出針，將針退出使患者靜臥、給以熱水即醒、或捏人中穴中沖穴。第二階段用針刺人中、三里、合谷、或百會、少商、中沖等，甚至針刺湧泉穴。第三階段除用上法外，以冷水噴面，再無效者可送往鄰近的醫院進行救治。

16、決定應針或應灸的問題

每穴后手冊上註明針的分寸、灸的壯數，是說明該穴應針的一般深度和應灸的一般壯數，並不是指的針灸同時並進，所以在每一病症的說明欄內，不提灸（放血同）的都是單用針。但一般應針灸的原則是這樣的：

急性新病宜針、慢性久病宜灸、疼痛証候宜針、麻木証候宜灸。

此外一般的慢性病，也可以先針後灸或針灸併用。

17、什麼叫灸

是將艾葉晒干，搗細去渣（艾絨），捏成上尖下圓豆大的柱（一炷：即一壯），放在一定的穴位上燃着，艾柱放在姜或蒜上燃着（即隔姜蒜灸）。還有將艾絨用紙捲成紙烟形（較紙烟粗）燃着放在穴位上（距皮膚面約一橫指地方），通過艾火等的溫熱刺激，以達治療目的，就叫做灸法。

灸法在臨床多用於久病不癒之病，虛病慢性病及怕針扎的病人等。

18、艾柱的大小與壯數

艾柱大小是根據身體部位強弱、大人小孩而不同可分以下

三種：

一、大人體壯而在胸腹腰背，病久病重須強刺激，艾柱宜大、壯數宜多、壯如黃豆大、捻如硬丸、壯為10—15壯。

二、小孩體弱而在頭頂、手足、新病、輕病須弱刺激的艾柱宜小，壯數宜少、壯如麥粒或稍大而鬆軟、壯為3—5壯。

三、介于二者之間，而需中等度刺激，壯如綠豆大或鼠糞大，捻成中等度硬丸、壯為5—10壯。

19、灸法前后注意事項

一、施灸用具：點穴的筆（毛筆或鋼筆）艾柱、線香、脫脂棉、酒精或西鳳酒一一准备好。

二、施灸的室內宜溫暖，光線要充足。

三、施灸方法：（1）先根據要選的灸位，讓患者坐或躺下，以穴位呈平面為原則，然後在穴上點一點或圈。（2）在點上以水微微潤濕，就將艾柱粘上，用燃着的線香點燃。（3）初灸的二、三壯艾柱宜小，當火將近皮膚時，輕輕拍打按壓其周圍，以減少其灼熱疼痛感覺，一般在將要燃畢，即輕取其浮灰，粘一柱續灸。

四、灸後處理：用棉花輕輕拭去其灰，再以棉花蘸酒精于灸點上及其周圍擦之，如灸後起水泡（米粒、麻子飯粒大小不等）再用淨棉淨紗布或淨布包裹，以免擦破，數日後自然干燥而好。

二，孔穴學：

1、四總穴歌：

肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收。

2、宋馬丹陽十二穴要歌：（摘要）

三里內庭穴，曲池合谷接，委中配承山，太沖崑崙穴，
環跳與陽陵，通里并列缺，三百六十穴，不出十二訣，
治病如神，神，神如湯潑雪，至人可傳授，非人莫亂說。

附註：三里內庭治肚腹各疾；曲池合谷治頭面各病；委中

承山，太冲崑崙治胸項腰背諸病；環跳偏陵，通里
列缺、治四肢、膝前腘窩各病，詳見后十二穴歌。

- (1) 三里膝眼下，三寸兩筋間，能除胸腹脹，善治胃中寒，
腸鳴虛泄瀉，腫滿膝脛濕，勞形并度損，氣盡病諸般，
年過三旬后，針灸眼能寬，取穴當舉足，八分三壯安。
- (2) 內庭次指外，腳叉縫后濱，善療四肢軟，喜靜惡聞聲，
癢疹咽喉痛，神倦及牙痛，瘧疾不思食，針着便惺惺，
吐瀉似霍亂，艾灸立時停，灸可火三壯，針能深三分。
- (3) 曲池拱手取，屈臂陷中求，善治肘中疼，偏風手不收，
挽弓開不得，筋緩怕梳頭，喉閉促欲死，發燒竟无休，
遍身癩疥疹，着針即時瘳，灸可火十壯，針刺八分留。
- (4) 合谷即虎口，拇食指骨間，頭痛或面腫，瘧病熱顫寒，
熱病汗不出，目視睛慢慢，齒疼鼻衄血，口噤不开言，
針刺五分計，艾灸三壯痊，惟有妊娠婦，針灸均禁焉。
- (5) 委中腘膝里，橫紋陷中央，針宜偏向外，深正動脈張，
腫痛不能舉，沉沉引脊梁，背癢筋作脹，發熱不還涼，
膝腿難伸屈，針入即安康，針可深半寸，灸則不可當。
- (6) 承山腿腹下，腓腸分肌間，主治腰背疼，痔疾大便難，
腳氣并膝腫，癱攣頸疼痠，霍亂癲狂疾，針入立能安，
針可深一寸，灸能起五烟，大腸突下血，長強配此痊。
- (7) 太冲足大趾，筋后二寸中，動脈邊旁刺，能醫驚癇風，
兩足不能行，腰痛及喉嚨，疝氣偏墜腫，双目似云濛，
大小便不暢，經病或血崩，針刺三分許，灸用三壯紅。
- (8) 崑崙外踝后，跟骨上邊尋，肩背腰尻痛，眩暈与頭痛，
气喘鼻衄血，足腿痛難行，脫衣久不下，急癲腿轉筋，
倘欲求安樂，須于此穴針，灸可火三壯，針能深五分。
- (9) 環跳股骨端，側臥屈足取，腰背痛相連，轉側重唏噓，
坐骨神經疼，腰膝屈難舒，遍身風疥痒，腳氣与偏枯，
一經針灸后，傾刻疼消除，灸可火十壯，針深二寸余，

- (10) 陽陵膝外側、腓骨前陷中、膝腫腿麻木、冷痺及偏風、舉足不能起、坐臥似衰翁、針入六分止、輕微刺有功、尚若使艾灸、一至七壯終、臂腋若有病、配此效更宏。
- (11) 通里尺骨側、距腕一寸中、欲多不言語、眩暈心怔忡、肘肩連背疼、頭腦眼頓紅、崩漏或遺溺、若嘔疼引胸、毫針微微刺、垂即顯奇功、針刺三分止、灸可五壯紅。
- (12) 列缺腕桡側、食指上交叉、善治頭項疼、能醫口眼斜、气喘痰涎湧、半身不遂麻、手肘疼無力、口噤不开牙、針灸明神瀉、应手疾如拿、灸可火五壯、針刺三分佳。

3、三十六个刺激点

- 1、百会頂中央、八寸距印堂、頭痛腦貧血、久瀉与脫肛、中風声不出、癲癇角弓張、涕泪流不尽、神經衰弱恙、驚厥或头昏、針灸即安康、針刺一分計、灸勿过七壯。
- 2、水溝在鼻下、俗名叫人中、主治驚昏厥、能醫癲癇風、口噤牙关閉、驚風与中風、消渴飲无度、水腫或面腫、咀歪眼斜視、針刺有奇功、針可一分計、灸則三壯終。
- 3、風府在腦后、髮际一寸中、主治頭項痛、頸直和癱瘓、中風語不出、真綳咽喉腫、傷寒狂妄定、發熱与傷風、牙痛黃疸病、刺刺均可松、針可二分許、灸則列焚宮。
- 4、天突在頸前、璇璣上一寸、喘息咽喉炎、咳嗽咯血症、嘔吐食難下、顏面充血病、扁桃腺發炎、声門食道緊、急性舌肌痹、語言忽不能、灸可火五壯、針刺針三分。

以上頭項計四点(頭項部)

- 5、中脘在腹部、臍上四寸是、一切胃疾患、此穴均能治、兼醫腎臟炎、黃疸也可治、癲癇子宮病、宜灸亦宜刺、針可深八分、灸可炷十四、吐瀉与霍亂、配此病易癒。
- 6、章門在腹側、十一肋間前、能醫胸腹疼、消化不良兼、喘息与嘔吐、黃疸肋膜炎、寄生虫作祟、背脊發痠學、驚風目上視、針此有奇驗、針可六分許、宜針七八遍。

- 7、天樞臍与平、旁开各二寸、主治腸胃炎、慢性下痢症、腹有寄生虫、水腫腎炎病、子宮內膜炎、月經期不准、痢疾間歇熱、針此亦能安、灸可火十壯、針能深五分。
- 8、关元在少腹、臍下正三寸、白帶經不調、遺溺或遺精、腸炎腸出血、下腹墜學疼、尿閉或水腫、腎腫辜丸病、刺可一寸許、灸能三五壯、惟有妊娠婦、針灸皆宜禁。

以上四穴在胸腹部

- 9、大椎在背后、七頸一胸間、正坐低头取、截瘧去風寒、黃疸精神病、鼻衄齒齦炎、嘔吐肺氣腫、頭項發瘧學、体虛懶言語、癲癇及盜汗、針可四分許、灸能三五番。
- 10、肺俞穴在背、三四胸椎旁、距脊一寸半、擅區心肺患、心痹肺結核、黃疸皮膚痒、肺炎气管炎、腰背筋作脹、食后吐酸水、小儿羸瘦黃、針刺三分計、灸能達十壯。
- 11、命門在臍后、十四五椎間、主治白帶症、遺精和失眠、陽萎腰作痛、痔疾疝墜偏、破傷風撮口、兩耳似蟬鳴、痔漏泄瀉症、雀目腦膜炎、針刺三分止、灸能達一番。
- 12、腎俞齊命門、旁开一寸五、主治臟腑炎、津液干調无、腰肋神經痛、耳聾体虛虛、肝腫膀胱學、尿血糖尿病、月經常不調、洞瀉久不位、針可深半寸、灸能達十壯。

(以上四穴在腰背部)

- 13、少商拇指內、爪甲側根边、主治腦充血、扁桃腺炎、黃疸食道狹、呃逆指瘧學、喉痹舌下腫、盜汗与失眠、小儿發驚厥、刺此有奇驗、針可一分計、灸則列禁焉。
- 14、合谷(見四总穴)
- 15、列缺(見四总穴)
- 16、后谿(手)小指側、本節后陷中、頸項瘧難顧、癲癇与中風、手臂麻痛顫、衄血和耳聾、齒痛咽喉腫、白眼眶多紅、体虛出盜汗、針灸有奇功、針刺三分止、艾灸五壯終。
- 17、通里、(見丹陽十二穴)

- 18、内关掌紋后、二寸兩腕間、能医胸膈間、胃病心肌炎、
黃疸或眼赤、食道室瘤兼、產后腦貧血、癱瘓臂癱瘓。
針可深一寸、灸能起五烟、舌裂脫肛薄、配此疼早瘥。
- 19、外关掌背后、距腕恰二寸。主治身發熱、眉棱头項疼、
盜汗和自汗。耳聾齒齬病、四肢關節炎、腰痠膝下冷、
癱瘓連胸項、吐衄血忘行。灸可火五壯、針能深三分。
- 20、曲池（見丹陽十二穴）
- 21、尺澤在肘窩、二头肌腱外、主治气管炎、咯血肺結核、
四肢麻不舉、精神病發呆、喘息尿頻數、小儿搐搦厥、
臂酸肋膜炎、此質均可能、針可三分許、灸則血管坏。
（以上上肢計九点）
- 22、环跳（見丹陽十二穴）
- 23、陽陵泉（見丹陽十二穴）。
- 24、足三里（見四总穴）。
- 52、委中（見四总穴）
- 26、承山（見丹陽十二穴）
- 27、三陰交在足、内踝上三寸、主治經不調、帶下血崩病、
膝腿關節炎、血压忽亢進、失眠和水腫、遺溺与遺精、
灸可火十壯、能刺五分深。惟有妊娠婦、針灸均宜禁。
- 28、复溜脛后側、内踝上二寸、主治脊髓炎、盜汗过多症、
淋濁筆丸腫、腹水与腸鳴、下肢痹难舉、腰腿牙齒疼、
痔疾腹膜炎、針此亦能应、灸可火五壯、針能三分深。
- 29、崑崙（見丹陽十二穴）。
- 30、照海在足部、内踝下一寸、主治咽喉燥、倦怠嗜神病、
失眠經不調、疝气与濁淋、便秘或下血、吐泄乳癰症、
难產胎衣滯、針此均立应、灸可火五壯、針能三分深。
- 31、申脈足外踝、赤白肉际間、头疼眼充血、子宮發癰瘰、
癱瘓動脈硬、腰腿麻痠軟、鼻衄身固腫、耳聾乳腺炎、
脊強难伏仰、針此是素驗、針可三分許、灸則勿進前。

23、太冲（見丹陽十二穴）

33、臨泣足面側、四、五蹠骨中、主治間歇熱、牙疼眼發紅、心炎和氣急、遍身麻痺痛、頭昏咽喉腫、淋巴龍腺癰、經調斯不準、針此有奇功、針可三分許、灸則五壯終。

34、內庭（見丹陽十二穴）

35、公孫足大趾、本節后一寸、兩足掌相對、取穴為最正、能治心肌炎、番胃隔食病、腹痛腸出血、瘧疾骨脹悶、胞衣滯不下、水腫癰癩症、灸可火五壯、針能五分深。

36、湧泉在足心、屈趾陷中尋、能醫高血壓、亦治失眠人、舌肌突麻木、嘶啞或失聲、心炎與亢進、黃疸頭蒙昏、小兒病抽搐、婦女不妊娠、針刺五分止、灸能六七更。

（以上十五穴在下肢）

二十種常見疾病的單穴及針法

- 1、虛癰：合谷。內關，大椎，在發作前二小時針或灸。
- 2、感冒：列缺。合谷，外關（頭疼刺太陽出血，鼻塞加迎香；發熱重加曲池）。
- 3、頭痛：合谷。百會，頭維（疼如裂左穴無效時刺湧泉，脹疼面紅耳赤刺太陽出血）。
- 4、偏頭痛：列缺。外關，頭維，百會（在耳后青筋放血也有效）。
- 5、眼紅腫：太冲。太陽（先太陽放血后刺太冲，若配少商可治咽喉腫痛）。
- 6、鼻衄（流鼻血）：合谷。少商，印堂（針合谷、少商，灸印堂）。
- 7、牙疼：合谷。頰車，下關，內庭（上牙配下關，下牙配頰車，牙根配內庭，有腫可刺放血）。
- 8、牙關緊突失語；通里。下關，頰車（可加刺勞宮湧泉）。
- 9、咽喉腫痛：內庭。少商、（先少商放血，后刺內庭，急症在肘窩放血更好）。

- 10、嘔吐；合谷。內關，中腕（不止可先刺十宣，肘窩放血，后刺上穴，僅惡心可單刺十宣出血即可）。
- 11、泄瀉，三里，天樞（除針外宜多灸，肚痛亦有效）
- 12、急性泄瀉；委中。合谷（先委中。后放血刺合谷。吐瀉不止腰腿麻木，腹瀉痛均有效）。
- 13、吐瀉轉筋；承山。十宣（單純轉筋刺承山，伴嘔吐十宣放血，伴腹瀉刺足十宣放血不效時刺委中）。
- 14、腹痛：足三里、天樞。中腕，（臍周痛配天樞，上腹痛配中腕，下腹痛配關元，胃痛不思食配中腕）。
- 15、尿床：三里。關元、腎俞，三陰交（先針三里，關元后腎俞）。
- 16、肩背痛：崑崙。后谿，內關（配百會能治頭痛）。
- 17、腰痛：委中。人中，崑崙（急性先委中放血，后針人中，慢性除針委中外，可針阿是穴，拔火罐）。
- 18、上肢疼痛：曲池，合谷。手三里、內關、通里，（挽側配手三里，正中配內關，尺側配通里、麻木曲澤放血）。
- 19、下肢疼痛：環跳，委中，陽陵泉。風市三陰交，承山（脛側配風市，腓側配三陰交，小腿疼配承山，麻委中放血）。
- 20、膝關節疼：陽陵泉。膝眼、三里（針后加灸或拔火罐）。

編 后

本冊僅供普及入門使用。能掌握運用上述位穴，本可治療不少疾病。但人有強弱肥瘦，病有虛實寒熱，且病情多變，治應活法。因此不能以已經學會運用三十六穴為滿足，希望入門者，繼續在工作中學習中醫十四經絡與陰陽、五行學說，以及生理、解剖等知識，學會辯証論治，以達到針到病除，隨心應手的目的。學問是沒有止境的，希繼續努力。

編 者

89.4.1.

附：三十六刺激点穴位圖（数字代穴名見歌訣前
。如：1。即百会穴；36，即湧泉穴）

