

百病

按摩一穴灵



- 责任编辑：寿亚荷
- 封面设计：翰鼎文化/达达



感谢您购买我社图书，您对我们出版的图书有哪些意见和建议，敬请来信或来电，我们将万分感激！如果您想出版医学方面的图书，也可与我联系。题材可以为医学各科专业技术读物，也可以是大众健康读物。感谢您对我们工作的支持，愿我们能成为朋友！

地 址：沈阳市和平区十一纬路29号

辽宁科学技术出版社医学图书中心

联系人：寿亚荷

电 话：024-23284370 13904057705

邮 编：110003

E-mail: dlqzs@mail.lnpgc.com.cn

更多精彩图书尽在辽宁科技网络书店，为您提供全新正版，低折优惠，方便快捷的服务。快来登录吧！

淘宝商城: <http://lkjcbbs.tmall.com/>

淘 宝 店: <http://shop36528228.taobao.com/>

上架建议：中医、按摩

ISBN 978-7-5381-7013-9



9 787538 170139 >

定价：40.00元
(赠光盘)

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/7013

图书在版编目 (CIP) 数据

百病按摩一穴灵 / 王富春, 黄铁银主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5381-7013-9

I. ①百… II. ①王… ②黄… III. ①常见病-穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 117049 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: 沈阳市奇兴彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 17

字 数: 180 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2012 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 1 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: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-7013-9

定 价: 40.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

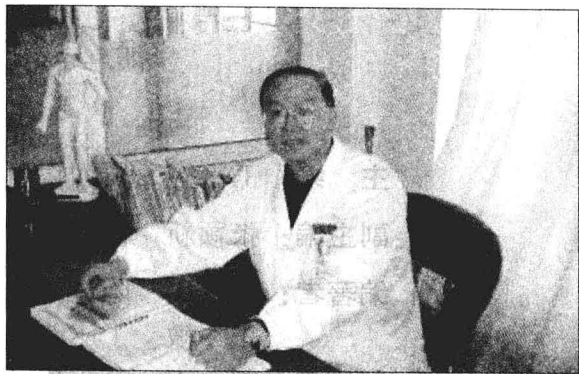
E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7013

主编简介

王富春，男，1961年生，现任长春中医药大学针灸推拿学院院长，教授、博士生导师。全国优秀教师，国家中医药管理局重点学科带头人，吉林省重点学科带头人，吉林省高级专家，吉林省名中医，吉林省及长春市有



突出贡献专家；中国针灸学会理事、吉林省针灸学会常务副会长，长春中医药大学学术委员会委员，《中国针灸》、《针刺研究》、《中华推拿疗法杂志》、《中国中医骨伤科杂志》、《亚太传统医药》、美国《TCM》专家编委。

王富春教授曾发表学术论文150余篇，在核心刊物上发表学术论文60余篇，主编出版学术著作100余部，代表作有《中国新针灸大系丛书·腧穴特种疗法》、《中国新针灸大系丛书·微针疗法》、《中国新针灸大系丛书·新穴奇穴图谱》、《针灸对症治疗学》、《灸法医鉴》、《经穴治病明理》、《腧穴类编》、《针方类辑》、《针法枢要》、《灸法捷要》、《临床针方》、《中国手针疗法》、《头针疗法》、《实用针灸技术》、《现代中医临床必备丛书》、《临床特诊特治丛书》等。

王富春教授长期从事特定穴理论与临床应用研究，在全国率先提出了“合募配穴治疗六腑病”、“俞原配穴治疗五脏病”、“郄会配穴治疗急症”等特定穴配伍理论，并广泛应用于临床实践。他在临床工作中总结出“镇静安神法”治疗失眠、“振阳针法”治疗阳痿、“调脱固摄法”治疗小儿遗尿、“补气化瘀法”治疗中风等独特的针灸治疗方法，临床疗效显著，取得良好的经济效益和社会效益。

在科研教学方面，完成省部级科研成果20余项，目前主持国家自然科学基金、“973”课题及省部级课题10余项，获中华中医药学会科学技术三等奖1项，中国针灸学会科学技术成果三等奖1项，吉林省科技进步二等奖3项、三等奖3项，吉林省自然科技成果一等奖1项、二等奖2项，吉林省教学研究成果三等奖2项；获发明专利2项；主编《刺灸灸法学》、《经络腧穴学》、《中医针灸妇科学》，在国家十一五规划教材《针灸学》等多部国家级教材担任副主编，培养博士、硕士研究生100余名。



前 言

按摩疗法是以经络腧穴理论为基础，通过运用手法施术于体表的一种预防和治疗疾病的方法，在祖国传统医学中占有十分重要的地位。早在马王堆出土的竹简中就有关于导引、按跷的记载，“导引”、“按跷”即为点穴疗法的原型，是古代劳动人民在医疗实践中创造的疗法，来自于民间，适应于大众，所以这种方法具有更广泛的适用性。以往按摩治疗某种疾病均选用很多穴位，操作起来比较复杂。而临床上用单穴治疗疾病的多而有之。因此，我们编写了《百病按摩一穴灵》。

本书分总论和各论两部分，总论部分介绍了按摩的治疗机制、腧穴定位、按摩手法等基础知识。各论部分以呼吸系统，循环系统，内分泌系统，消化系统，泌尿、生殖系统，骨伤科，妇产科，儿科，五官科，皮肤科等为纲目，介绍了近百种常见病症及治疗方法，每种病症选取一种或几种按摩处方，每方都是编著者根据现代推拿文献及临床报道，结合临床经验，所精选出来的，具有取穴容易、操作简便、效果显著的特点。附赠光盘，光盘中介绍了按摩手法、常见病按摩取穴方法。本书文字通俗易懂，理论阐述深入浅出，操作方法简单易行，不仅可作为医疗工作者的参考书，同样也适合于家庭保健。

由于我们水平有限，书中肯定存在不足之处，恳请广大读者批评指正，以便于今后完善。

王富春

2011年12月



- 第十节 胎位不正 /178
- 第十一节 妊娠水肿 /180
- 第十二节 产后便秘 /181
- 第十三节 产后尿潴留 /183

第十一章 儿科疾病 /185

- 第一节 小儿感冒 /185
- 第二节 小儿盗汗 /186
- 第三节 小儿咳嗽 /187
- 第四节 小儿哮喘 /189
- 第五节 小儿腹泻 /190
- 第六节 小儿扁桃体炎 /192
- 第七节 小儿遗尿 /193
- 第八节 小儿厌食 /194
- 第九节 小儿腹痛 /196
- 第十节 小儿疳积 /197
- 第十一节 小儿便秘 /198
- 第十二节 小儿多动症 /200
- 第十三节 小儿斜视 /201
- 第十四节 小儿消化不良 /203
- 第十五节 小儿疳腮 /204
- 第十六节 小儿风疹 /206

第十二章 五官科疾病 /209

- 第一节 眼睛疲劳 /209
- 第二节 麦粒肿 /210
- 第三节 结膜炎 /212
- 第四节 假性近视 /213
- 第五节 眼睑跳动 /214
- 第六节 白内障 /216
- 第七节 远视 /217
- 第八节 弱视 /218

- 第九节 迎风流泪 /220
- 第十节 上睑下垂 /221
- 第十一节 斜视 /222
- 第十二节 牙痛 /224
- 第十三节 颞下颌关节功能紊乱综合征 /226
- 第十四节 耳鸣 /228
- 第十五节 老年性耳聋 /230
- 第十六节 梅尼埃病 /232
- 第十七节 扁桃体炎 /234
- 第十八节 急性慢性鼻炎 /236
- 第十九节 过敏性鼻炎 /236
- 第二十节 酒渣鼻 /238

第十三章 皮肤科疾病 /240

- 第一节 接触性皮炎 /240
- 第二节 神经性皮炎 /241
- 第三节 湿疹 /243
- 第四节 荨麻疹 /244
- 第五节 带状疱疹 /246
- 第六节 疣 /248
- 第七节 老年性皮肤瘙痒症 /250
- 第八节 斑秃 /251

第十四章 其他疾病 /253

- 第一节 中暑 /253
- 第二节 自汗、盗汗 /254
- 第三节 慢性疲劳综合征 /256
- 第四节 戒烟 /257
- 第五节 痤疮 /259
- 第六节 黄褐斑 /261
- 第七节 雀斑 /263



6. 饱食之后，不要急于按摩，一般应在饭后 2 小时左右为宜。

三、按摩禁忌证

按摩疗法的应用范围十分广泛，内、外、妇、儿、骨伤科的多种疾病均可采用，而且对某些疾病疗效胜于丹药，但是作为任何一种医疗方法都有它一定的局限性，按摩疗法也不例外，在某种病理情况下使用时，有使病情加重和恶化的可能。若有下列各种情况出现时按摩应慎重，或禁止推拿，以防止意外情况发生：

1. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症状患者，按摩疗法可能加剧脊髓损伤。
2. 各种骨折、骨关节结核、骨髓炎、骨肿瘤、严重的老年性骨质疏松症患者，按摩疗法可使骨质破坏，感染扩散。
3. 有严重心脏病、肝脏病、肾脏病及肺病的患者或体质过于虚弱者，不能承受按摩疗法的刺激。
4. 流行性感冒、脑膜炎、白喉、痢疾以及其他急性传染病的患者，不能应用按摩疗法，以免贻误病情，使传染范围扩大。
5. 急性炎症的患者，如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝织炎等，都不可用按摩疗法，以免贻误病情。
6. 有出血倾向或血液病的患者，如恶性贫血、血小板减少性紫癜或过敏性紫癜的患者，推拿疗法可能导致局部组织内出血，应慎用。
7. 手法治疗部位有严重皮肤破损、大面积的皮肤病患者或患溃疡性皮炎的患者，手法刺激可使皮肤损伤加重。
8. 妊娠 3 个月以上的腹部、腰部、髋部，手法刺激有引起流产的可能。
9. 醉酒或精神病患者，不能配合医生操作，故亦当列为按摩疗法之禁忌证。



第二章 腧穴定位基础知识

第一节 取穴定位法

腧穴定位又称取穴，定位正确与否直接影响治疗效果，历代医家都很重视。腧穴定位有一定的方法，常用的取穴法有体表标志定位法、骨度分寸定位法、手指比量定位法等。临床应用时，应根据穴位所在的部位、不同体位、姿势等，选择合适的取穴方法。

一、体表标志定位法

体表标志定位法是以体表解剖学的各种体表标志为依据确定经穴位置的方法（表 2-1~ 表 2-3）。体表标志有固定标志和活动标志两大类。

1. 固定标志：指各部由骨骼和肌肉所形成的凸起或凹陷，五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。根据固定标志定位，如两眉之间定印堂，鼻尖定素髻，脐中定神阙，两乳头连线中点定膻中等。

2. 活动标志：指各部的关节、肌肉、肌腱皮肤随活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等。根据活动标志定位，如屈肘纹头取曲池，握拳掌横纹头取后溪，张口取听宫、听会，闭口取下关等。

表 2-1 头项部主要体表标志表

部 位	体表标志	说 明
头部	前发际正中 后发际正中 额角（发角） 完骨 枕外隆凸	头部有发部位的前缘正中 头部有发部位的后缘正中 前发际额部曲角处 额骨乳突 枕骨外侧最隆起的骨突
面部	眉间（印堂） 瞳孔、目中	两眉头之间中点处 平视，瞳孔中央
颈项部	喉结 第 7 颈椎棘突	喉头突起处



表 2-2 躯干部主要体表标志表

部 位	体表标志	说 明
胸部	前正中线 胸骨上窝 胸剑联合中点 乳头	头面部及胸腹部前侧正中 胸骨切迹上方凹陷处 胸骨体与剑突结合部 乳头中央
腹部	脐中(神阙) 耻骨联合上缘 髂前上棘	脐窝中央 耻骨联合上缘与前正中线的交点处 髂脊前部的上方突起处
侧胸侧腹部	腋中线 腋窝顶点 第 11 肋端	腋下至腋窝正中央最高点 腋窝正中央最高点 第 11 肋骨游离端
背腰骶部	后正中线 胸椎棘突 1~12 腰椎棘突 1~5 骶正中嵴、尾骨 肩胛冈根部点 肩峰角 髂后上棘	后头、颈、背、腰部正中 肩胛骨内侧缘近脊柱侧 肩峰外侧缘与肩胛内连接处 髂嵴后部的上方突起处

表 2-3 肢体部主要体表标志表

部 位	体表标志	说 明
上肢部	腋前纹头 腋后纹头 肘横纹 肘尖 腕掌、背侧横纹	腋窝皱襞的前端 腋窝皱襞的后端 尺骨鹰嘴 尺桡骨茎突远端连线上的横纹
下肢部	髌枢 股骨内侧髁 胫骨内侧髁 髌下横纹 髌鼻(外膝眼) 腓横纹 内踝尖 外踝尖 赤白肉际	股骨大转子 股骨下端内侧髁 胫骨上端内侧髁 髌与大腿的移行部 髌韧带外侧凹陷处中央 腓窝处横纹 内踝向内侧的突起处 外踝向外侧的突起处 手足掌背肤色明显差别的分界处



5. 尺泽（手太阴肺经的合穴）

【定位】肘横纹中，肱二头肌腱桡侧。

【主治】咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、腹胀、吐泻、肘关节及周围软组织疾患。

6. 孔最（手太阴肺经的郄穴）

【定位】太渊与尺泽连线上7寸。

【主治】咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、失音、痔疮、肘臂痛、麻木、肋间神经痛。

7. 列缺（手太阴肺经的络穴）

【定位】桡骨上方，腕横纹上1.5寸。

【主治】腕关节痛、感冒、神经性头痛、面神经麻痹、荨麻疹、无脉症、咳嗽、咽痛。

8. 经渠（手太阴肺经的经穴）

【定位】仰掌，在腕横纹上1寸，当桡骨茎突内侧与桡动脉之间凹陷中。

【主治】咳嗽、气喘、喉痹、胸部胀满、掌中热、胸背痛。

9. 太渊（手太阴肺经的输穴及原穴，脉会太渊）

【定位】掌后第1横纹上，桡动脉桡侧凹陷中。

【主治】感冒、咳嗽、支气管炎、百日咳、心绞痛、无脉症、腕关节痛。

10. 鱼际（手太阴肺经的荥穴）

【定位】第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

【主治】支气管炎、肺炎、咽痛、鼻炎、心悸、乳腺炎、小儿单纯性消化不良。

11. 少商（手太阴肺经的井穴）

【定位】拇指桡侧，距指甲角约1分。

【主治】咳嗽、咽痛、鼻衄、中暑呕吐、热病、小儿抽搐、肺炎、腮腺炎、感冒、精神分裂症、中风昏迷。

（二）手阳明大肠经

大肠经起于食指末端（商阳），沿食指桡侧缘（二间、三间），出第1、2掌骨间（合谷），进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂桡侧（偏历、温溜、下廉、上廉、手三里），进入肘外侧（曲池、肘髎），经上臂外前（手五里、臂臑），上肩，出肩峰前面（肩髃、巨骨），向上交会颈部，下入锁骨上窝，络于肺，通过膈肌，属于大肠。颈部支脉上行颈旁（天鼎、扶突），通过面颊，进入下齿槽，出来夹口旁，交会人中（左边的向右，右边的向左），上夹鼻孔旁（口禾髎、迎香），接胃经。从商阳至迎香共20穴，左右共40穴，即商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、下廉、上廉、手三里、曲池、手五里、扶突、迎香等（图2-4）。

1. 商阳（手阳明大肠经的井穴）

【定位】食指桡侧，距指甲角约1分的指甲根处。



【主治】食指麻木、腮腺炎、咽喉肿痛、口腔炎、急性胃肠炎、耳鸣耳聋、晕厥、中风、昏迷。

2. 二间（手阳明大肠经的荥穴）

【定位】第2掌指关节远端桡侧的赤白肉际处。

【主治】食指屈伸不利、咽喉肿痛、口干、肩背痛、大便脓血、身热、嗜睡、目痛。

3. 三间（手阳明大肠经的输穴）

【定位】第2掌指关节桡侧近端，第2掌骨小头上方。

【主治】手指及手背肿痛、牙龈肿痛、鼻衄、唇干、腹泻、目痛、嗜睡、面神经麻痹、咽喉肿痛、肠炎、肩关节痛。

4. 合谷（手阳明大肠经的原穴）

【定位】手背部第2掌骨桡侧缘的中点。

【主治】手指屈伸不利、头痛、眩晕、鼻窦炎、耳聋、牙痛、腮腺炎、咳嗽、臂痛、胃脘痛、便秘、痢疾、无汗、皮肤瘙痒、荨麻疹、小儿抽风、牙关紧闭。

5. 阳溪（手阳明大肠经的经穴）

【定位】在腕部，当拇指跷起时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

【主治】头痛、耳鸣耳聋、咽喉肿痛、牙痛、热病、心烦、目赤、癫狂、半身不遂、腕关节疾患、臂腕痛。

6. 偏历（手阳明大肠经的络穴）

【定位】阳溪与曲池连线上，阳溪上3寸。

【主治】肩臂肘腕疼痛、鼻衄、耳聋、面神经麻痹、喉痛、目赤、水肿、前臂神经痛。

7. 温溜（手阳明大肠经的郄穴）

【定位】阳溪与曲池连线上，阳溪上5寸。

【主治】上臂麻木、头痛、面肿、鼻衄、口舌肿痛、咽喉肿痛、肩背痛、肠鸣腹痛。

8. 下廉

【定位】阳溪与曲池连线上，曲池下4寸。

【主治】上肢麻木及肿痛、眩晕、目痛、腹痛、食物不化、乳腺炎。

9. 上廉

【定位】侧腕屈肘，在阳溪与曲池的连线上，曲池下3寸。

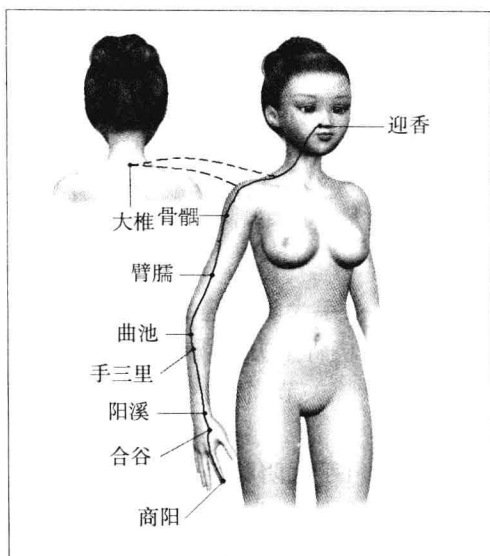


图 2-4



【主治】鼻疮息肉、鼻衄、鼻塞、鼻流清涕、口喎、口噤不开。

20. 迎香（手、足阳明经的交会穴）

【定位】鼻翼外缘中点旁开 0.5 寸。

【主治】鼻塞、嗅觉减退或丧失、鼻衄、鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、面痒、面水肿、面神经麻痹、面肌痉挛。

（三）足阳明胃经

从鼻旁开始（迎香），交会鼻根中，旁会睛明，向下沿鼻外侧（承泣、四白），进入上齿槽（巨髎），回来夹口旁（地仓），环绕口唇（会人中），沿下颌出面动脉（大迎），沿下颌角（颊车）、上耳前（下关），经颧弓上（会上关），沿发际（头维），至额颅中部（会神庭）。颈部支脉：从大迎前向下，经颈动脉（人迎），沿喉咙（水突、气舍），进入锁骨上窝通过膈肌属于胃（会上脘、中脘），络于脾。胸腹部主干：从锁骨上窝（缺盆）向下，经乳中（气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根），向下挟脐两旁（不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来），进入气街（腹股沟动脉，气冲）。下肢支脉：从胃口向下，沿腹里，至气冲（腹股沟动脉）由此下行，经髌关节前（髌关），到股四头肌隆起处（伏兔、阴市、梁丘），下向膝髌中（犊鼻），沿胫骨外侧（足三里、上巨虚、条口、下巨虚），下行足背（解溪、冲阳），进入中趾内趾缝（陷谷、内庭），出次趾末端（厉兑）。另一分支从足三里分出（丰隆），向下进入中趾外侧趾缝，出中趾末端。从承泣至厉兑计 45 穴，左右共 90 穴，即承泣、四白、地仓、大迎、颊车、人迎、缺盆、气户、乳中、乳根、梁门、天枢、归来、气冲、犊鼻、足三里、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑等（图 2-5）。

1. 承泣

【定位】目正视，瞳孔直下，当眶下缘与眼球之间。

【主治】目赤肿痛、夜盲、急慢性结膜炎、近视、远视、青光眼、角膜炎、白内障、眼睑跳动。

2. 四白

【定位】目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷中。

【主治】目赤痛痒、眼睑跳动、眩晕、结膜炎、角膜炎、近视、青光眼、鼻炎、胆道蛔虫。

3. 巨髎

【定位】目正视，瞳孔直下，与鼻翼下缘平齐处。

【主治】口眼喎斜、眼睑跳动、鼻衄、齿痛、唇颊肿、目翳。

4. 地仓

【定位】四白直下至嘴角平齐的地方。

【主治】口角喎斜、流涎、胃脘痛、牙痛、眼睑跳动、面神经麻痹、三叉神经



36. 足三里（足阳明胃经的合穴，胃的下合穴）

【定位】外侧膝眼直下3寸，距胫骨前嵴一横指处。

【主治】膝胫酸痛、下肢不遂、脚气、急慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、急慢性胰腺炎、肝炎、消化不良、急慢性肠炎、痢疾、阑尾炎、便秘、水肿、休克、神经性头痛、高血压、癫痫、神经衰弱、精神分裂症、动脉硬化、哮喘、坐骨神经痛、乳腺炎、头晕、耳鸣、鼻疾、心悸、气短、中风、产后血晕、体虚羸瘦。

37. 上巨虚（大肠的下合穴）

【定位】足三里下3寸，胫骨前缘旁开一横指。

【主治】中风瘫痪、脚气、痢疾、肠鸣、泄泻、便秘、阑尾炎。

38. 条口

【定位】足三里下5寸，胫骨前缘旁开一横指。

【主治】小腿冷痛或麻痹、转筋、膝关节炎、脘腹疼痛、肩关节周围炎。

39. 下巨虚（小肠的下合穴）

【定位】足三里下6寸，胫骨前缘旁开一横指。

【主治】下肢瘫痪、小腹痛引睾丸、乳腺炎、痢疾、急慢性肠炎。

40. 丰隆（足阳明胃经的络穴）

【定位】从外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。

【主治】下肢酸痛及痿痹、痰多、胸痛、哮喘、头痛、头晕、咽喉肿痛、大便秘、癫狂、神经衰弱、高血压、支气管炎、支气管哮喘、腓肠肌痉挛。

41. 解溪（足阳明胃经的经穴）

【定位】足背踝关节横纹的中央，两筋之间的凹陷中。

【主治】下肢痿痹、头面水肿、面赤、目赤、头痛眩晕、眉棱骨痛、腹胀、便秘、胃热、神经性头痛、消化不良、胃炎、肠炎、癫痫、面神经麻痹、胃下垂、踝关节肿痛。

42. 冲阳（足阳明胃经的原穴）

【定位】足背最高点，可扪及动脉搏动处。

【主治】足痿无力、脚背红肿、胃痛腹胀、食欲不振、面神经瘫痪、牙痛、面肿、癫痫、脉管炎。

43. 陷谷（足阳明胃经的输穴）

【定位】足背第2、3跖趾关节后凹陷中。

【主治】面浮身肿、目赤肿痛、肠鸣腹痛、热病、足背肿痛。

44. 内庭（足阳明胃经的荥穴）

【定位】足背第2、3趾间缝纹端。

【主治】足背肿痛、牙痛、口歪、咽喉肿痛、鼻衄、腹痛腹胀、泄泻、痢疾、热病、急慢性胃肠炎、牙龈炎、趾跖关节痛。



6. 养老（手太阳小肠经的郄穴）

【定位】屈肘，掌心向胸，尺骨小头桡侧缘上方的缝隙处。

【主治】肩背肘臂疼痛、急性腰扭伤、落枕、视力减退、半身不遂。

7. 支正（手太阳小肠经的络穴）

【定位】阳谷与小海的连线上，阳谷上5寸。

【主治】头痛、目眩、热病、癫狂、项强、肘臂酸痛。

8. 小海（手太阳小肠经的合穴）

【定位】屈肘，尺骨鹰嘴和肱骨内上髁之间。

【主治】肘臂疼痛、颈项肩臂外后侧疼痛、头痛、目眩、耳聋耳鸣、癫狂、精神分裂症、舞蹈病、疮疡肿痛、齿龈炎、尺神经瘫痪或疼痛。

9. 肩贞

【定位】垂臂合腋，腋后纹头上1寸。

【主治】肩胛痛、肩关节周围炎、上肢瘫痪、手臂麻木疼痛、耳鸣耳聋、头痛、颈淋巴结核。

10. 臑俞

【定位】上臂内收，从肩贞直上，肩胛冈下缘。

【主治】肩臂酸痛无力、肩肿、颈项瘰癧。

11. 天宗

【定位】肩胛冈下窝的中央。

【主治】肩胛痛、咳嗽、气喘、肘臂外后侧疼痛、颊颌肿痛、乳痈。

12. 秉风

【定位】肩胛冈上窝中点。

【主治】肩胛疼痛、上肢酸麻、岗上肌炎、肩周炎、咳嗽。

13. 曲垣

【定位】在肩胛冈上内侧端凹陷处，约当臑俞与第2胸椎棘突连线的中点。

【主治】肩胛拘挛疼痛。

14. 肩外俞

【定位】第1胸椎棘突下，督脉旁开3寸，当肩胛骨脊椎缘的垂直线上。

【主治】肩背酸痛、颈项强急、上肢冷痛。

15. 肩中俞

【定位】第7颈椎棘突下，督脉旁开2寸。

【主治】咳嗽、气喘、肩背疼痛、咯血、寒热、目视不明。

16. 天窗

【定位】下颌角后下方，胸锁乳突肌后缘。

【主治】颈项强直、咽喉肿痛、甲状腺肿大、失音、耳鸣耳聋、齿龈炎、中风、



【主治】足胫寒冷、不能久坐、腰痛、目赤肿痛、头痛、眩晕、项强、失眠、癫痫、精神分裂症、坐骨神经痛、内耳眩晕症。

63. 金门（足太阳膀胱经的郄穴）

【定位】申脉与京骨连线中点，当骰骨外侧凹陷中。

【主治】头痛、癫痫、小儿惊风、腰痛、下肢痿痹、外踝痛。

64. 京骨（足太阳膀胱经的原穴）

【定位】足外侧，第5跖骨粗隆前下方凹陷的赤白肉际处。

【主治】膝痛脚挛、腰腿痛、头痛、项强、癫痫、腰肌劳损、小儿惊风、神经性头痛。

65. 束骨（足太阳膀胱经的输穴）

【定位】第5趾骨小头后缘，赤白肉际处。

【主治】头痛、目眩、项强、癫狂、腰腿痛。

66. 足通谷（足太阳膀胱经的荥穴）

【定位】第5跖趾关节前缘，赤白肉际处。

【主治】头痛、目眩、项强、鼻衄、癫狂。

67. 至阴（足太阳膀胱经的井穴）

【定位】足小趾外侧，趾甲角旁约1分处。

【主治】头痛、鼻塞、鼻衄、胎产不下、胎位不正、难产、神经性头痛、偏瘫。

（八）足少阴肾经

从小趾下边开始，斜向脚心（涌泉），出于舟骨粗隆下（然谷、照海、水泉），沿内踝之后（太溪），分支进入脚跟中（大钟）；另一支上向小腿内侧（复溜、交信，会三阴交），出窝内侧（筑宾、阴谷），上大腿内后侧，通过脊柱，属于肾，络于膀胱（盲俞、中注、四满、气穴、大赫、横骨，会关元、中极）。上行主干从肾向上（商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门），通过肝、膈、进入肺（步廊、神封、灵墟、或中、俞府），沿着喉咙，夹舌根旁。从涌泉至俞府共27穴，左右共54穴，即涌泉、然谷、太溪、大钟、水泉、照海、复溜、筑宾、阴谷、俞府等（图2-10）。

1. 涌泉（足少阴肾经的井穴）

【定位】足掌心前1/3和后2/3交界处。

【主治】足心热、下肢瘫痪、霍乱、转筋、头顶痛、头昏、头晕、眼花、失眠、咽喉痛、舌干、失音、小儿惊风、昏厥、神经衰弱、三叉神经痛、扁桃体炎、高血压、精神分裂症、癔病、中暑、休克。

2. 然谷（足少阴肾经的荥穴）

【定位】足舟骨粗隆前缘凹陷中。

【主治】足背痛、下肢痿痹、月经不调、子宫脱垂、外阴瘙痒、遗精、阳痿、小便不利、泄泻、胸胁胀痛、咯血、黄疸、咽喉炎、肾炎、膀胱炎、睾丸炎、不孕



2. 听会

【定位】耳屏间切迹前，下颌骨髁状突的后缘。

【主治】耳鸣、耳聋、齿痛、面神经瘫痪、头痛、半身不遂。

3. 上关

【定位】颧骨弓上缘，张口时耳前有凹陷中。

【主治】耳鸣、耳聋、齿痛、偏头痛、面神经瘫痪、抽搐。

4. 颌厌

【定位】鬓发中当头维（足阳明经）与曲鬓连线的上 1/4 与下 3/4 的交点处。

【主治】头痛、眩晕、目外眦痛、齿痛、耳鸣、惊痫、痲疯。

5. 悬颅

【定位】头维至曲鬓沿发际弧形连线中点。

【主治】偏头痛、三叉神经痛、面肿、目外眦痛、角膜炎、齿痛、鼻衄。

6. 悬厘

【定位】鬓角之上际，当悬颅与曲鬓之中点。

【主治】偏头痛、面肿、目外眦痛、齿痛。

7. 曲鬓

【定位】耳前鬓发后缘直上，平耳尖正上方的发际处。

【主治】偏头痛、三叉神经痛、颌颊痛、齿痛、目赤肿痛、视网膜出血、失音、项强。

8. 率谷

【定位】耳廓尖上方，角孙之上，入发际 1.5 寸。

【主治】头痛、眩晕、呕吐、小儿惊风。

9. 天冲

【定位】耳廓根后上方，入发际 2 寸，率谷后约 0.5 寸。

【主治】头痛、齿龈肿痛、癫痫、惊恐、瘕气。

10. 浮白

【定位】耳后乳突后上方，当天冲与头窍阴的弧形连线的中点。

【主治】头痛、颈项强痛、耳鸣、耳聋、齿痛、瘰癧、瘕气、臂痛不举、足痿不行。

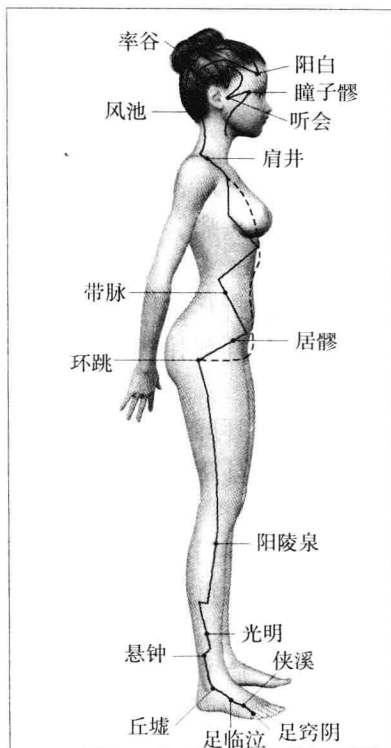


图 2-13



11. 头窍阴

【定位】乳突后上方，当浮白与完骨的连线上。

【主治】头痛、眩晕、颈项强痛、胸胁痛、口苦、耳鸣、耳聋、耳痛。

12. 完骨

【定位】乳突后下方凹陷中。

【主治】头痛、颈项强痛、颊肿、喉痹、龋齿、口眼喎斜、癫痫、疟疾。

13. 本神

【定位】前发际内 0.5 寸，督脉旁开 3 寸。

【主治】头痛、目眩、癫痫、小儿惊风、颈项强痛、胸胁痛、半身不遂。

14. 阳白

【定位】前额，眉毛中点上 1 寸。

【主治】头痛、目眩、目痛、外眦疼痛、眼睑瞤动、雀目。

15. 头临泣

【定位】目正视，瞳孔直上，入发际 5 分。

【主治】头痛、目痛、结膜炎、角膜白斑、鼻窦炎、小儿惊厥、热病、癫痫。

16. 目窗

【定位】头临泣后 1 寸，当头临泣与风池的连线上。

【主治】头痛、目眩、目赤肿痛、远视、近视、面水肿、上齿龈肿、小儿惊痫。

17. 正营

【定位】目窗后 1 寸，在头临泣与风池的连线上。

【主治】头痛、头晕、目眩、唇吻强急、齿痛。

18. 承灵

【定位】正营后 1.5 寸，当头临泣与风池的连线上。

【主治】头痛、眩晕、目痛、鼻渊、鼻衄、多涕。

19. 脑空

【定位】风池直上，与脑户相平处。

【主治】头痛、颈项强痛、目眩、目赤肿痛、鼻塞、鼻痛、耳聋、癫痫、惊悸、热病。

20. 风池

【定位】风府旁，胸锁乳突肌和斜方肌上端之间的凹陷中。

【主治】头痛眩晕、颈项强痛、目赤肿痛、视神经萎缩、鼻窦炎、耳鸣、高血压、中风、半身不遂、脑动脉硬化、面神经瘫痪、感冒、颈肌痉挛、肩周炎。

21. 肩井

【定位】大椎与肩峰连线的中点。

【主治】肩背痹痛、手臂不举、颈项强痛、颈淋巴结核、乳腺炎、中风、难产、



疝气、高血压、脑血管意外、功能性子宫出血、小儿麻痹后遗症。

22. 渊腋

【定位】当腋中线上，第4肋间隙。

【主治】胸满、胁痛、腋下肿、臂痛不举。

23. 辄筋

【定位】渊腋前1寸，第4肋间隙。

【主治】胸胁痛、喘息、呕吐、吞酸、腋肿、肩臂痛。

24. 日月（胆的募穴）

【定位】乳头直下，第7肋间隙。

【主治】胁肋疼痛、胃脘痛、呃逆、呕吐、黄疸、急慢性肝炎、胆囊炎、胃溃疡。

25. 京门（肾的募穴）

【定位】第12肋骨游离端。

【主治】胁痛、腹胀、腰痛、泄泻、小便不利、水肿、肋间神经痛、肾炎、高血压。

26. 带脉

【定位】第11肋端直下平脐处。

【主治】腹痛、腰胁痛、月经不调、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎、带状疱疹。

27. 五枢

【定位】腹侧髂前上棘之前0.5寸，约平脐下3寸。

【主治】阴挺、赤白带下、月经不调、疝气、少腹痛、便秘、腰胯痛。

28. 维道

【定位】第11肋端直下3寸。

【主治】少腹痛、腰胯痛、水肿、疝气、月经不调、子宫脱垂、附件炎、盆腔炎、肾炎、阑尾炎。

29. 居髎

【定位】髂前上棘与股骨大转子之最高点连线之中点处。

【主治】腰腿痹痛、瘫痪、足痿、疝气。

30. 环跳

【定位】侧卧屈股姿势取穴，股骨大转子与骶管裂孔连线的外1/3和内2/3交接处。

【主治】腰胯疼痛、膝踝肿痛、半身不遂、坐骨神经痛、髋关节及周围软组织疾病。

31. 风市

【定位】大腿外侧正中。直立时，两手自然下垂呈立正姿势，中指尖到达处即本穴。

【主治】下肢痿痹、麻木、半身不遂、遍身瘙痒、中风后遗症、小儿麻痹后遗