

中华

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

中穴



主编 杜广中 卜彦青

中国医药科技出版社



W E I Z H O N G X U E

委中穴

总主编 巩昌镇 陈少宗

主 编 杜广中 卜彦青

分册主编

《风池穴》

《风府穴》

《肩髃穴》

《内关穴》

《曲池穴》

《足三里穴》

《太冲穴》

《涌泉穴》

《太溪穴》

《太冲穴》

《太冲穴》

《太冲穴》

《太冲穴》

《太冲穴》

10001
10002
10003
10004
10005
10006
10007
10008
10009
10010
10011
10012
10013
10014
10015
10016
10017
10018
10019
10020
10021
10022
10023
10024
10025
10026
10027
10028
10029
10030
10031
10032
10033
10034
10035
10036
10037
10038
10039
10040
10041
10042
10043
10044
10045
10046
10047
10048
10049
10050
10051
10052
10053
10054
10055
10056
10057
10058
10059
10060
10061
10062
10063
10064
10065
10066
10067
10068
10069
10070
10071
10072
10073
10074
10075
10076
10077
10078
10079
10080
10081
10082
10083
10084
10085
10086
10087
10088
10089
10090
10091
10092
10093
10094
10095
10096
10097
10098
10099
10100

内 容 提 要

本书分上、中、下三篇。上篇穴位概述介绍了委中穴的渊源、功能主治等；中篇临床应用介绍了委中穴在临床各科病证中的应用；下篇实验研究介绍了针刺委中穴的最新实验研究成果。

全书内容丰富，侧重于临床，适合广大针灸、推拿、中医专业师生及临床工作人员阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

委中穴/杜广中, 卜彦青主编. —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 - 5024 - 0

I. ①委… II. ①杜… ②卜… III. ①针灸疗法 - 穴位 IV. ①R224. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 087876 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 mm¹/₁₆

印张 7 1/2

字数 121 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 - 5024 - 0

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

《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。

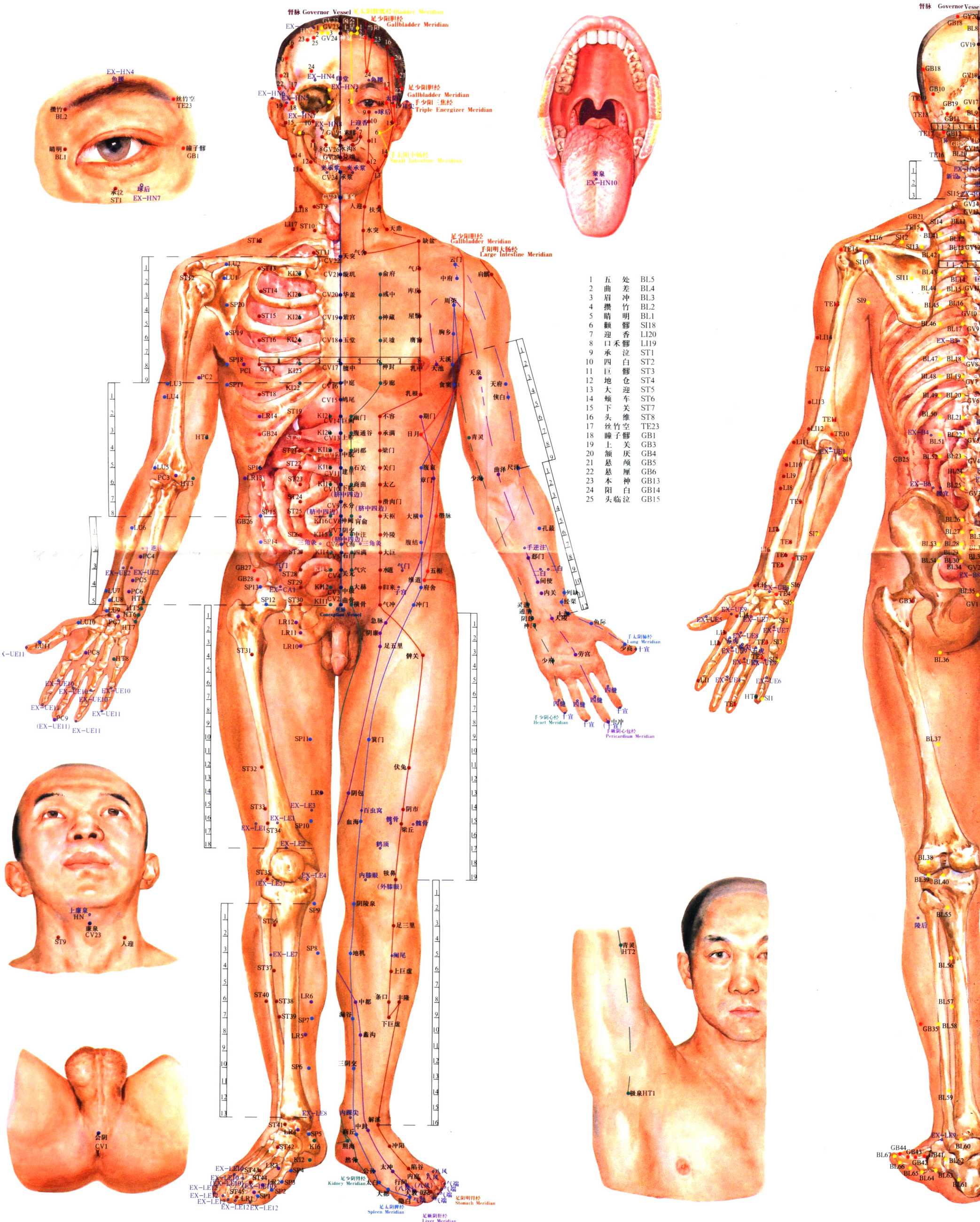
入选的20个穴位，每个穴位成书一册。各册皆分上、中、下三篇，从三个方面对每个穴位进行立体式、多视角的系统总结。上篇为穴位概述，介绍针灸穴位的起源、基础理论、历代针灸著作对该穴位的认识和理解，以及技术针法。中篇为临床应用，介绍穴位以及穴位组合在临床各科病证上的应用，

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。

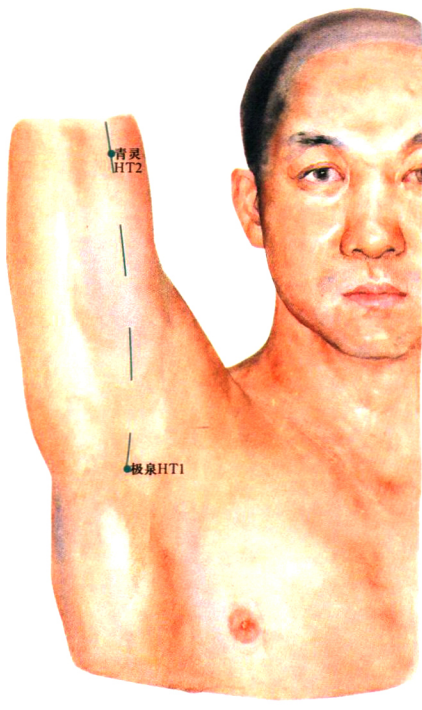
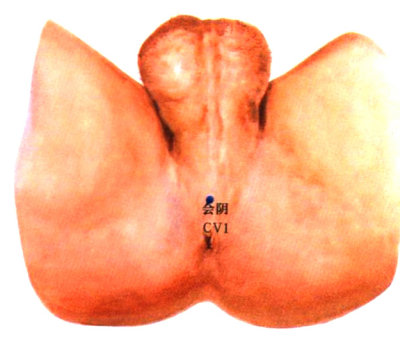
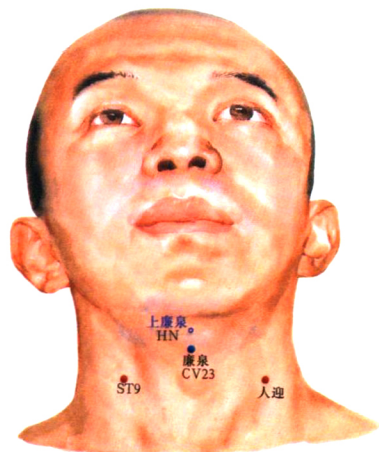
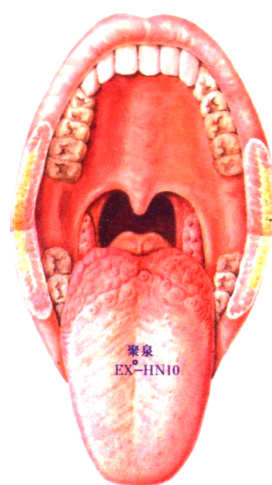
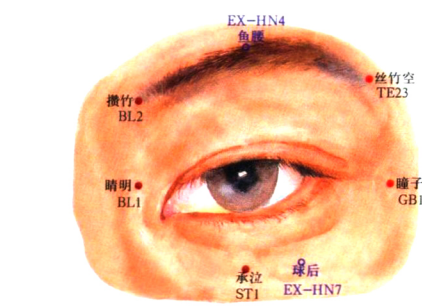
《中华针灸要穴丛书》汇集了众多古今医家的研究成果。正是这些研究成果使得针灸医学得以成长、发展、繁荣。值此出版之际，丛书编委会谨向各位作者致以诚挚的谢意。

美国中医学院儒医研究所
巩昌镇博士
2011年10月

标准经

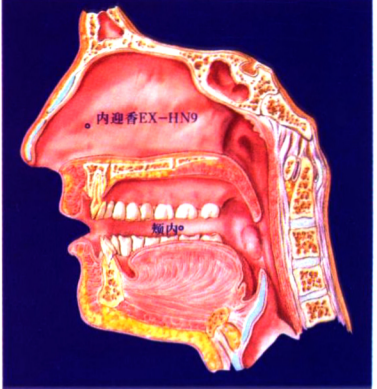
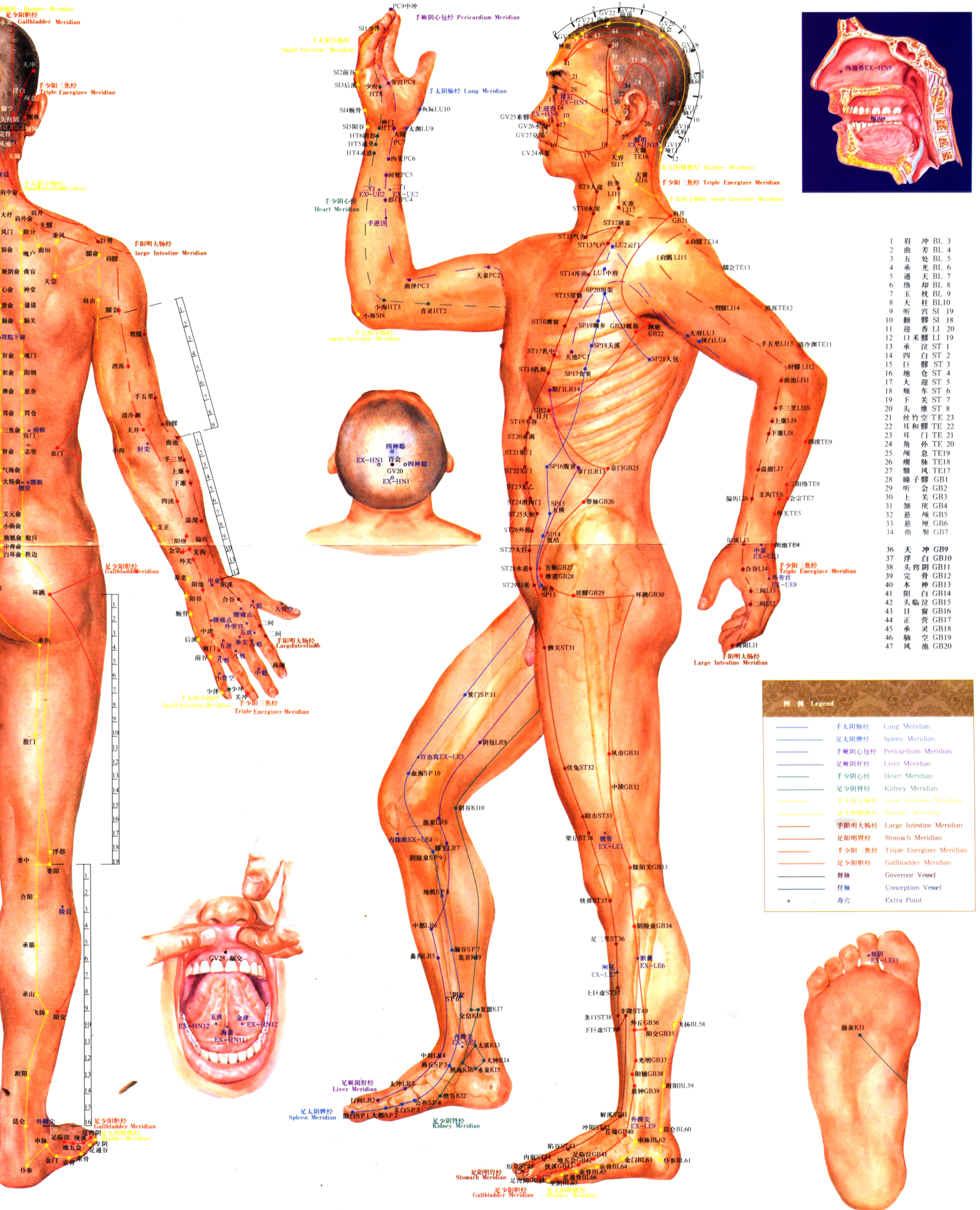


- 1 五处 BL5
- 2 曲池 BL4
- 3 攒竹 BL3
- 4 睛明 BL2
- 5 迎香 BL1
- 6 承泣 LI20
- 7 迎香 LI19
- 8 承泣 LI19
- 9 承泣 LI19
- 10 承泣 LI19
- 11 承泣 LI19
- 12 承泣 LI19
- 13 承泣 LI19
- 14 承泣 LI19
- 15 承泣 LI19
- 16 承泣 LI19
- 17 承泣 LI19
- 18 承泣 LI19
- 19 承泣 LI19
- 20 承泣 LI19
- 21 承泣 LI19
- 22 承泣 LI19
- 23 承泣 LI19
- 24 承泣 LI19
- 25 承泣 LI19



足少阴肾经 Kidney Meridian
足太阳膀胱经 Bladder Meridian
足阳明胃经 Stomach Meridian
足太阴脾经 Spleen Meridian
足厥阴肝经 Liver Meridian

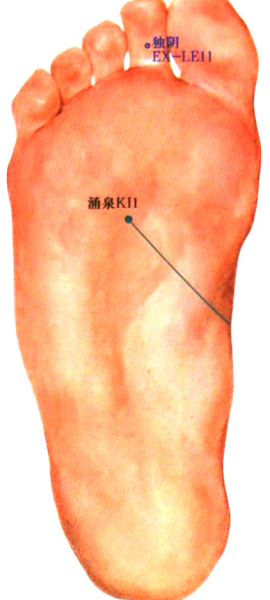
穴部位图



- | | | |
|----|-----|-------|
| 1 | 眉冲 | BL 3 |
| 2 | 曲差 | BL 4 |
| 3 | 五处 | BL 5 |
| 4 | 承光 | BL 6 |
| 5 | 通天 | 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 | 耳和髎 | TE 22 |
| 23 | 耳门 | TE 21 |
| 24 | 角孙 | TE 20 |
| 25 | 颅息 | TE 19 |
| 26 | 颊脉 | TE 18 |
| 27 | 翳风 | TE 17 |
| 28 | 瞳子髎 | GB 1 |
| 29 | 听会 | GB 2 |
| 30 | 上关 | GB 3 |
| 31 | 颞颥 | GB 4 |
| 32 | 悬颅 | GB 5 |
| 33 | 悬厘 | GB 6 |
| 34 | 曲鬓 | GB 7 |
| 36 | 天冲 | GB 9 |
| 37 | 浮白 | GB 10 |
| 38 | 头窍阴 | GB 11 |
| 39 | 完骨 | GB 12 |
| 40 | 本神 | GB 13 |
| 41 | 阳白 | GB 14 |
| 42 | 头临泣 | GB 15 |
| 43 | 目窗 | GB 16 |
| 44 | 正营 | GB 17 |
| 45 | 承灵 | GB 18 |
| 46 | 脑空 | GB 19 |
| 47 | 风池 | GB 20 |

图例 Legend

	手太阳肺经	Lung Meridian
	足太阳脾经	Spleen Meridian
	手厥阴心包经	Pericardium Meridian
	足厥阴肝经	Liver Meridian
	手少阴心经	Heart Meridian
	足少阴肾经	Kidney Meridian
	手太阳小肠经	Small Intestine Meridian
	足太阳膀胱经	Bladder Meridian
	手阳明大肠经	Large Intestine Meridian
	足阳明胃经	Stomach Meridian
	手少阳三焦经	Triple Energizer Meridian
	足少阳胆经	Gallbladder Meridian
	督脉	Governor Vessel
	任脉	Conception Vessel
	奇穴	Extra Point



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	2
三、经典著作的相关论述	3
四、刺激方法讨论	4

中篇 临床应用

一、腰椎间盘突出症	7
二、坐骨神经痛	12
三、腰扭伤	17
四、急性缺血性脑血管病	23
五、梨状肌综合征	29
六、类风湿关节炎	33
七、颈椎病	37
八、原发性脑出血	42
九、第三腰椎横突综合征	49
十、小儿脑性瘫痪	53
十一、糖尿病	61
十二、高血压	65
十三、带状疱疹	69
十四、肩周炎	73
十五、强直性脊柱炎	74
十六、头痛	80
十七、荨麻疹	83
十八、膝骨关节炎	88

十九、腰肌劳损	93
二十、尿潴留	100
二十一、遗尿	103

下篇 实验研究

一、局部解剖	108
二、针刺委中穴的基础研究	108

上

篇

穴位概述

一、穴名释义与渊源

委中属足太阳膀胱经之腧穴，在膝后区，腘横纹中点。历代著作中关于其穴名释义如下。

(1) 委中，在腘中央约纹动脉陷中，正当足膝委折之中也。（《医经理解》）

(2) 委中者，委寄腘之中央，故名委中，又名血郄者，言三阴之血入于腹而郄入膝腘中，运于两足而能步也。（《古法新解会元针灸学》）

(3) 委，指屈的意思。穴在腘窝中央正中，《甲乙经》记载：“在腘中央约纹中动脉”。考临床取此穴时，需请患者腘膝弯曲；委而屈之，因名委中。（《经穴命名浅解》）

(4) 委，委顿也，又委屈也，猝触此穴，令人下肢委顿，立即跪倒，《灵枢》谓：“委而取之”。更以本穴在膝腘窝正中，委曲之处，故名“委中”。治腰脊背痛，半身不遂，风痹，遗尿，转筋等症，诸症之近于痿痹者。又治头痛，以本经起于头也。本穴主要功能为治腰痛。所以然者，以其有关于肾也。足少阴之气，由内踝上行至阴谷，折向腘中央，于本穴处相与叠并（太阳下行，少阴上行），故本穴治腰痛极效。以其多以放血为治也。但虚人不宜放血，应以补泻手法调之。（《针灸穴名解》）

委中穴的归经与穴性，古今文献没有重大差异。均为足太阳膀胱经腧穴，足太阳之脉所入为合，膀胱腑下合穴。非交会穴。

二、功能与治疗范围

1. 功能

疏通膀胱经气血，凉血泄热、活血止痛。

2. 治疗范围

根据古今部分医籍文献，我们把委中穴的临床应用范围总结如下。

(1) 腰背脊尻、下肢疾病 腰背痛、髋关节活动（屈伸）不利、坐骨神经痛、下肢痿痹、膝关节炎（屈伸不利）、腘筋挛急、腰脚肿痛。

(2) 头面疾病 衄血、癩痢、麻风、中风半身不遂、小儿舞蹈病、小儿

麻痹后遗症、牙槽风、声哑。

(3) 全身性疾病 感冒、中暑、热病汗不出、疟疾、湿疹（热）、自汗、盗汗。

(4) 脏腑病 腹痛、吐泻、下腹膨胀、遗尿、小便不利、痔、阴门瘙痒。

(5) 其他 丹毒、乳腺炎、疔疮、发背、痧毒、风肿。

三、经典著作的相关论述

(1) 膝痛痛及拇指，治其膈。膈谓膝解之后，曲脚之中，委中穴。背面取之。（《黄帝内经素问·骨空论》王冰注）

(2) 云门、髀骨、委中、髓穴，此八者以泻四肢之热。（《黄帝内经素问·水热穴论》王冰注）

(3) 膀胱病者，小腹偏肿而痛，以手按之即欲小便而不得，肩上热，若脉陷及足小指外廉及胫踝后皆热。若脉陷，取委中央。（《灵枢·邪气脏腑病形》）

(4) 衄血，取手太阳；不已刺宛骨下；不已刺膈中出血。（《灵枢·杂病》）

(5) 热病，夹脊痛，委中主之。（《针灸甲乙经》）

(6) 风痉身反折，先取太阳及膈中，及血络出血。（《针灸甲乙经》）

(7) 疟，头重寒背起，先寒后热，渴不止，汗乃出，委中主之。（《针灸甲乙经》）

(8) 云门、髀骨、委中、髓空，此八者以泻四肢之热。（《针灸甲乙经》）

(9) 三焦病者，腹气胀满，少腹尤甚坚，不得小便，窘急，溢则为水，留则为胀，候在足太阳之外大络，络在太阳少阳之间，亦见于脉，取委中。（《针灸甲乙经》）

(10) 筋急身热，少腹坚肿时满，小便难，尻骨寒，髀枢痛引季肋内控，八竅、委中主之。（《针灸甲乙经》）

(11) 遗尿，关门及神门、委中主之。（《针灸甲乙经》）

(12) 痔，篡痛，飞扬、委中及扶承主之。（《针灸甲乙经》）

(13) 癩疾反折，委中主之。（《针灸甲乙经》）

(14) 衄血不止，承浆及委中主之。（《针灸甲乙经》）

(15) 风痉身反折，先取足太阳及膈中。（《黄帝内经太素》）

(16) 关元、委中、照海、太溪主少腹热而偏痛。（《备急千金要方》）

(17) 委中主少腹坚肿。（《备急千金要方》）

(18) 前谷、委中主尿赤难。（《备急千金要方》）

(19) 委中、隐白主衄血剧不止。(《备急千金要方》)

(20) 委中主腰痛夹脊至头几几然，凡腰脚重痛于此刺出血，久痼宿疹亦皆立已。(《备急千金要方》)

(21) 五处、身柱、委中、委阳、昆仑主脊强反折，痠痲，癩疾，头痛。(《备急千金要方》)

(22) 委中主热病夹脊痛。(《备急千金要方》)

(23) 委中、委阳主筋急身热。(《备急千金要方》)

(24) 承筋、承扶、委中、阳谷主痔痛，腋下肿。(《备急千金要方》)

(25) 针痔法：飞扬、商丘、复溜、劳宫、会阴、承筋、承扶、委阳、委中并主之。(《千金翼方》)

(26) 主脚弱无力，风湿痹，半身不遂。(《太平圣惠方》)

(27) 治身重，腰尻膝劳髀痛，四肢无力，失尿。(《扁鹊神应针灸玉龙经》)

(28) 治一切腰腿脚疾等症。(《琼瑶神书》)

(29) 腰重不能举，沉沉夹脊梁，风痲及筋转，热病不能当，膝头难屈伸，针入即安康。(《徐氏针灸大全》)

(30) 中风湿股膝挛痛，腰痛。(《医学入门》)

(31) 主膝痛及拇指，腰夹脊沉沉然，遗尿，腰重不能举体，小腹坚满，风痹，髀枢痛，可出血，痼疹皆愈。伤寒四肢热，热病汗不出取其经血立愈。委中者，血郤也。大风发眉堕落，刺之出血。(《针灸大成》)

(31) 治一切腰脚重痛，风湿痿痹，髀枢不利，膝不得屈伸，大风眉堕，背疽流注，浑身疮痲，并宜出血为愈。(《循经考穴篇》)

(32) 主热病汗不出，腰重不能举，小腹坚满，不得小便，足筋紧急，膝头红肿，大风眉发堕落，风痹，瘫痪，痲疽发背等症。并宜出血，血出痼疾皆愈。脚弱不宜出血。(《针方六集》)

(33) 腰痛不能举，酸沉引脊梁，风痲及转筋，疼痛难移向，风痹痛无比，热病久在床，足膝难伸屈，针入即安康。注：委中穴……主治腰夹脊沉坠疼痛，痲痲，癩疾及两腿肚转筋，疼痛难动，风痹，疼痛，流注不定，热病难愈，两足膝疼痛难伸屈等症。(《医宗金鉴》)

(34) 治热病汗不出，大风发眉落，腰脊背痛，遗尿，小腹坚，风痹，髀枢膝痛。(《针灸逢源》)

(35) 主治膝痛，遗尿，腰肿，不能举体，小腹坚满，风痹，髀枢痛，伤寒，四肢热，热病汗不出。(《针灸指南》)

四、刺激方法讨论

廖辉等报道用于腰背疼痛患者，深刺0.5~1寸，行提插捻转手法，使局

部产生酸、麻、胀，且向腰骶部传导；中风偏瘫者，浅刺雀啄法，针感呈电击样，且向下迅速传导至足趾。〔廖辉，焦茂·针刺的深浅·铁道医学，1998，2（6）：411〕

戴开宇等报道针刺委中应直刺或向内侧以避免胫神经，且不宜太深（<1寸），防止刺破静脉或动脉引起腘窝血肿。〔戴开宇，初国良·常见危险穴位与周围重要结构的关系及临床应用要点·解剖学研究，2000，22（1）：47~49〕

廉群报道针刺委中深度0.5~0.8寸，施以轻度提插，其得气快、针感强、疗效佳。而针刺1~1.5寸，患者反应针感差或刺后下肢有沉重感，甚至造成血肿。〔廉群·浅刺委中穴的体会·天津中医，1995，12（1）：11〕

中 篇 临床应用