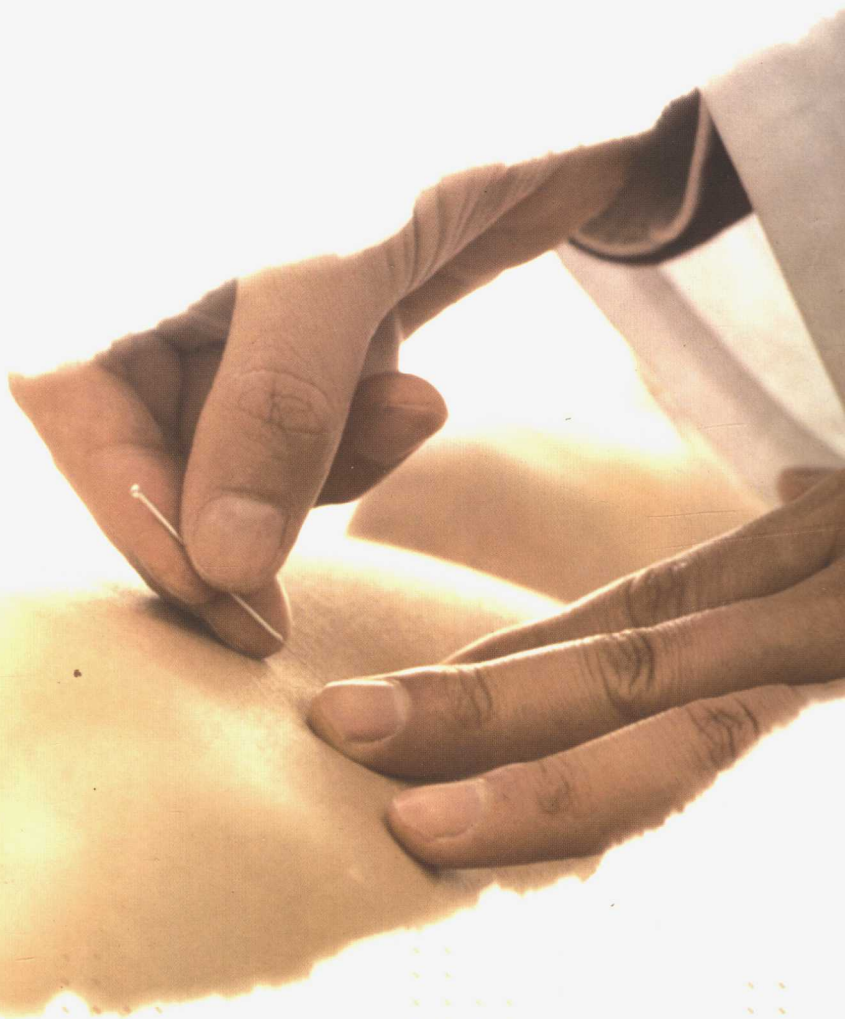


单穴

防病治病妙用

「伦新主编」



人民卫生出版社

单穴防病治病妙用

主 编 伦 新
副 主 编 荣 莉
编写人员 伦 新 荣 莉
罗玳红 林锦泉
邝慧玲 段芳燕

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

单穴防病治病妙用/伦新主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 5
ISBN 7-117-07463-9

I. 单… II. 伦… III. 穴位疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 014115 号

单穴防病治病妙用

主 编: 伦 新

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 32.5

字 数: 745 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07463-9/R·7464

定 价: 52.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

弘揚中國書法

繼承與創新結合

陳少雲



九九九年
七月
世孝

集千彙精方于一冊
醫万众頑疾遍四海

多不咸中

一九九九年十月



内容提要

单穴疗法就是指针灸治疗时只取某一个腧穴，便能达到防病治病目的的治法。具有取穴少、收效快、疗效高、简便易行等特点。本书作者全面收集了建国 50 年来的大量文献资料，结合自己多年的临床实践经验，编撰成了这本单穴治疗疾病的针灸专著。全书介绍了医疗上常用的 134 多个腧穴的临床妙用，其内容包括腧穴的归经、穴名简释、标准定位、简便取穴法、作用解说，以及诸位同仁的临床经验。本书重点突出，语言精练，图文并茂，实用性强，查阅方便，既可作为临床医师、针灸爱好者和患者在医疗实践及自我疗养中的参考，又可作为医学科研、教学的借鉴。



序

针灸——我国传统医学中一种独特的疗法，从来没有像今天这样显示出其强大的生命力，它的恩泽已不再仅是华夏子孙所独享，而是被及整个世界。究其原因，固然有人们对各种药源性疾病的日益恐惧，寻求自然疗法的心情，但更重要的还是针灸本身所具有的优秀特点，即有效、简、便、廉。这使得针灸在当今世界诸多医疗保健中一枝独秀，备受各地人民的青睐。这，已是不可争辩的事实，针灸必将对世界人民的繁荣昌盛发挥巨大的作用。

针灸医学源远流长，已有数千年历史的记载，其间名医辈出，代有传人，各承师训，各有所长，人才迭现。及至新中国成立后，由于中医政策之贯彻，针灸人才更如雨后春笋，杏苑林立，且多学贯中西，青出于蓝，求学者接踵而至，求医者千里而来。银针所及，沉痾霍然，良方妙法，层出不穷，从而推动了针灸医学之发展，促进了针灸医理之更新。本书编写的目的，正是要充分、全面地反映出这些宝贵的经验。

伦新、荣莉诸君，自广州中医药大学毕业后，十多年来一直从事针灸专业的教学、临床和科研，不仅在教学、医疗和科研等方面积累了较丰富的经验，而且还先后出版了针灸著作多本。他们为了要将近半个世纪来的大量针灸研究资料 and 实践经验介绍给大家，以便更好地服务于大众，花费了数年的宝贵时间，比较全面且系统地汇集、整理、精选和综述了建国 50 年的有关文献资料，并结合自己的医疗临床经验，分门别类，编撰了这本针灸专著，客观地反映了现代腧穴学的临床水平，重点体现了 134 个常用腧穴的实践性和实用性。我相信，《单穴防病治病妙用》的付梓，将会嘉惠医林，启迪后学，广飨读者，必能对针灸的临床、教学与科研等产生积极的影响。故，我特为之作序，向读者推荐，并希望藉伦新诸君之力，使祖国岐黄之学能进一步弘扬四海。

广州中医药大学首席教授 新瑞
博士生导师

2005 年 5 月 1 日



前言

针灸学是中医学中的一个重要组成部分，历史悠久，疗效显著，尤其在建国以后，广大医务工作者对针灸学的继承和发展进行了大量的工作，积累了许多有效的针灸经验。这些经验是经过临床反复实践，确认有效的针灸临床体会的总结，在针灸的医疗实践中发挥着巨大的作用，但是这些宝贵的文献资料，却分散在建国 50 年来的全国各地医学书刊中，颇为零乱，既难于查找，又不便于临床应用。因此，为了能使这些来自临床实践和科学实验的宝贵经验，经过分门别类、集中整理，既便于读者查阅参考，又能再次使用于临床中，充分发挥其作用，我们不遗余力，历时数年，潜心翻阅各种资料，对近半个世纪以来发表在一百多种医学期刊书刊中的大量临床文献进行收集，对所有近 1 万首针灸单方作了摘要，收录了部分针灸学者的临证治验，并结合多年针灸临床的经验体会，编撰成了一本单穴防病治病的针灸著作。为了便于读者能充分理解本书内容和编写意图，特作以下几点说明。

1. 本书选择了 134 个常用腧穴（包括经穴和奇穴），进行归纳、整理，其具体的内容包括穴位归经、穴名简释、标准定位、简便取穴法、作用解说及临床妙用等。

2. 本书按腧穴所处的位置，分头面颈部、躯干部、上肢部、下肢部等 4 个部位来排列；而同部位的腧穴，则按上、下和前、侧、后的顺序排列。书末还附有腧穴归经索引，腧穴穴名笔画索引，以便查阅。

3. 本书中，腧穴的名称、归经和标准定位，均按 1991 年 1 月 1 日实施的《中华人民共和国国家标准—经穴部位》；穴名简释和腧穴的简便取穴法，则根据笔者十多年的教学、医疗实践，适当参考有关文献写成；病名和医学专用术语，则基本上以原文报告为根据，少数按现代医学的病种名称确定。

4. 本书中的临床妙用部分，来源于 1950 年 1 月至 2000 年 12 月发表在各种医药书刊中的大量文献资料，作者将其中有关单穴治病的经验重点筛选出来，其内容覆盖了内、外、妇、儿、五官、骨伤等临床各科，参考文献则列于每节之后。

5. 本书的宗旨是汇集常用腧穴的单穴临证治验，突出其实用性和独特性，故临床妙用中的每则摘抄内容，以介绍针灸疗法的具体操作为主，这样既有利于读者的实践应用，又可避免查阅原文带来的不便。某些方法的后面还附有疗效结果或临床验案，以资说明。

本书承蒙中国科学院院士、中国中西医结合学会会长陈可冀、中国工程院院士吴咸中两教授题词；广州中医药大学首席教授靳瑞审定并作序；在编写过程中，笔者曾参阅了很多有关文献，尤其是诸多当今同道的论著对我们的启示很大，同时还得到了人民卫生出版社梁兆一编审的精心指导和大力支持，在此一并致谢。

衷心希望本书能得到广大读者的垂爱。针灸学术深奥而吾辈学识粗浅，虽殚精竭虑，疏漏亦在所难免，恳请各位同道斧正。

伦 新

2005年6月

目 录

第一章 头面颈部腧穴妙用	1
一、百会	1
二、上星	10
三、攒竹	12
四、睛明	16
五、素髻	21
六、水沟（人中）	23
七、印堂	27
八、鱼腰	32
九、球后	34
十、迎香	35
十一、颧髎	39
十二、廉泉	41
十三、人迎	44
十四、太阳	48
十五、下关	52
十六、安眠	57
十七、颊车	58
十八、角孙	59
十九、耳尖	62
二十、听宫	66
二十一、瘰脉	69
二十二、翳风	70
二十三、扶突	75
二十四、天鼎	77
二十五、颃交	79
二十六、四神聪	82
二十七、风府	86
二十八、哑门	87

二十九、天柱	90
三十、风池	93

第二章 躯干部腧穴妙用 103

一、天突.....	103
二、膻中.....	110
三、鸠尾.....	115
四、巨阙.....	118
五、中脘.....	119
六、神阙.....	123
七、天枢.....	141
八、石门.....	144
九、气海.....	146
十、关元.....	148
十一、中极.....	155
十二、归来.....	160
十三、曲骨.....	161
十四、极泉.....	163
十五、大包.....	165
十六、章门.....	166
十七、大杼.....	167
十八、风门.....	169
十九、肺俞.....	171
二十、膏肓.....	178
二十一、心俞.....	180
二十二、膈俞.....	182
二十三、肝俞.....	185
二十四、胆俞.....	188
二十五、脾俞.....	191
二十六、肾俞.....	192
二十七、大肠俞.....	196
二十八、大椎.....	199
二十九、定喘.....	210
三十、肩井.....	213
三十一、身柱.....	218
三十二、天宗.....	221
三十三、灵台.....	224
三十四、至阳.....	225
三十五、命门.....	228

三十六、腰阳关·····	230
三十七、次髎·····	231
三十八、秩边·····	237
三十九、会阴·····	241
四十、长强·····	246
四十一、十七椎（下）·····	254
四十二、夹脊·····	256
第三章 上肢部腧穴妙用 ·····	266
一、臂臑·····	266
二、曲池·····	268
三、手三里·····	274
四、支沟·····	278
五、外关·····	280
六、养老·····	285
七、阳溪·····	287
八、阳池·····	289
九、合谷·····	290
十、三间·····	299
十一、二间·····	301
十二、中渚·····	302
十三、液门·····	306
十四、后溪·····	308
十五、少泽·····	314
十六、商阳·····	316
十七、少商·····	318
十八、鱼际·····	323
十九、劳宫·····	327
二十、四缝·····	330
二十一、中冲·····	335
二十二、大陵·····	337
二十三、内关·····	339
二十四、间使·····	354
二十五、郄门·····	355
二十六、曲泽·····	358
二十七、神门·····	359
二十八、通里·····	362
二十九、列缺·····	365
三十、孔最·····	370

三十一、尺泽	372
第四章 下肢部腧穴妙用	378
一、箕门	378
二、梁丘	380
三、血海	382
四、风市	385
五、环跳	387
六、阴谷	391
七、委中	393
八、承山	398
九、昆仑	403
十、阳陵泉	405
十一、足三里	410
十二、上巨虚	426
十三、丰隆	429
十四、光明	433
十五、悬钟	435
十六、地机	438
十七、阴陵泉	440
十八、三阴交	442
十九、太溪	451
二十、照海	455
二十一、公孙	457
二十二、隐白	460
二十三、大敦	463
二十四、行间	465
二十五、太冲	467
二十六、丘墟	474
二十七、申脉	476
二十八、束骨	478
二十九、内庭	479
三十、至阴	481
三十一、涌泉	485
附录	497
腧穴归经索引	497
穴名笔画索引	499

第一章 头面颈部腧穴妙用

一、百 会

〔归经〕督脉。

〔穴名简释〕“百”，形容很多；“会”指聚会，意指多脉聚会。而头为诸阳之会，穴居巅顶正中，为三阳五会之所，故名。

〔标准定位〕在头部，当前发际正中直上5寸（图1）。

〔简便取穴法〕

1. 将耳廓向前折叠，此两耳尖连线的中点处。

2. 坐位，前后发际连线中点向前一横指处（图1-1）。

〔作用解说〕

1. 位于头顶，为手足三阳、足厥阴、督脉之会，古称三阳五会。针灸本穴有升提阳气、苏厥开窍之功效，故常用治各种脏器下垂（如脱肛、子宫脱垂、胃下垂等），久泻久痢、阳痿、休克、中风等病症。

2. 头为诸阳之会，不论肝阳上亢、气血不足、风邪侵袭等，均可引起头痛、头晕，故凡治疗头顶痛时常为临床首选之穴。

3. 本穴为三阳五会之所，而这些经脉和头面五官均有着非常广泛的联系，因此耳、目、鼻诸疾均可选用本穴来治疗。

〔临床妙用〕

1. 针灸治疗失眠症

悬灸法。于每晚睡前，嘱患者取坐位或仰卧位，术者站于其侧面，用艾条对准百会穴（距离以患者能忍受为度），施行悬灸法，时间约10~15分钟左右。每日1次，5次为一疗程，治疗青少年失眠一般一个疗程即可见效。岳氏^[1]运用本法治疗132例，显效

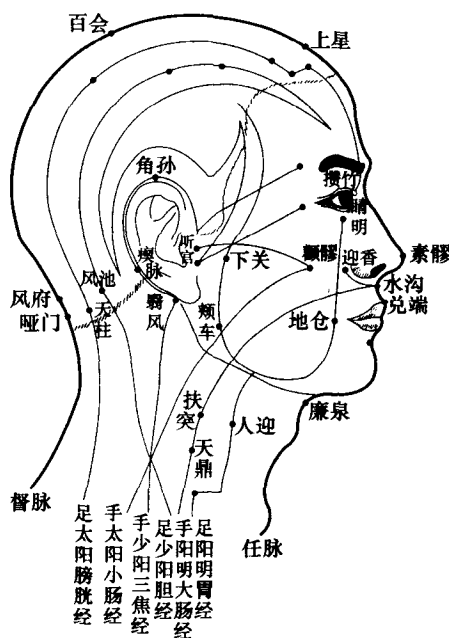


图1 头面颈部经穴

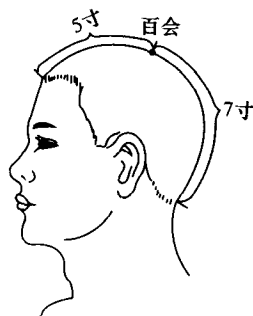


图 1-1

61 例，好转 67 例，无效 4 例。

透针法。患者取仰卧位，用 32 号 1.5 寸毫针，消毒后快速刺入穴位，然后向前顶穴方向平刺入 1.2 寸许，用爆发力向外速提（针体最好不动，至多提出 1 分许），连续 3 次后再缓慢将针进至原处，行针 2 分钟，使患者头皮产生沉、麻、胀感，并向前额部传导，留针 24 小时，隔日 1 次，3 次为一个疗程。任氏^[2]运用本法治疗各种顽固性失眠，效佳。或取 30 号 2 寸毫针，采用迎随补泻法平刺百会透四神聪，或用平补平泻法平刺百会向左或向右透四神聪，得气后要求每分钟捻转 200 次左右（捻转角度以不超过 90 度为宜），捻转 2~3 分钟，

留针 10~20 分钟，期间运针 1 次，每日 1 次，10 次为一个疗程。李氏^[3]运用本法治神经衰弱 75 例，治愈 45 例，显效 24 例，好转 4 例，无效 2 例。

典型病例 1：王某，女，18 岁，主诉失眠 2 年余。自入高中以来学习负担加重，曾一度出现失眠，近日因临近高考，学习紧张致使失眠更甚，夜晚难以入睡，伴有头晕、心悸、多梦、乏力等症，晚上服 4 片安定仍未见效，记忆力明显下降，舌淡红，苔薄白，脉弱。证属心脾两虚之不寐。遂按悬灸法连续灸治 5 次后，睡眠情况显著改善，每晚可持续入睡 8 小时以上，诸症随之消失而愈。嘱其注意劳逸结合，多参加文体活动，后未再复发（岳氏）。

典型病例 2：王某某，女，32 岁，主诉失眠健忘、头痛头晕已 2 年，近 1 个月来逐渐加重，伴体倦、心悸怔忡、纳呆、面色少华，家务劳动难以进行。曾在多家医院检查未见阳性体征，诊断为神经衰弱，曾用安定、谷维素、脑乐静、推拿等治疗无效果。查体见舌质淡，苔薄白，脉细弱，证属心脾两虚。按上法透针，2 次后症状好转，一个疗程后诸症明显好转，二个疗程后诸症消失，临床痊愈。随访 1 年无复发（李氏）。

2. 针灸治疗眩晕

直接灸法。将百会穴处头发剪去一块（如拇指甲大），将艾炷直接放在穴上，点燃后待患者感到皮肤稍烧灼痛时（不等艾火烧至皮肤），即可用镊子将其熄灭，取掉艾灰后再继续放置艾炷点燃。若百会穴局部出现小水泡者无须挑破，但严禁其洗头，约 7 天后灸痂多可自行脱落^[4~7]。或持艾条对准穴位悬灸，以局部皮肤潮红、患者自觉头部胀热为度，每日 1~2 次^[8]。

隔姜灸法。患者坐位，将其头发分向两侧，将生姜切成 0.3 厘米厚薄片，用毫针在上面穿刺数孔后置于穴位上，取鲜艾绒制成 1.5 厘米×1.5 厘米之圆锥型艾炷，然后把它放在姜片上点燃施灸，以患者能耐受之最热感觉为最佳感觉，不宜过烫。若患者感觉过热，可在姜片下再衬一层薄姜片，以调整到最佳的温度，每次灸 7~10 壮。每日 1 次，10 日为一个疗程。一般一疗程左右可治愈^[9]。

透刺法。患者取坐位或仰卧位，消毒后取 28~30 号 1.5 寸毫针，针身与皮肤呈 15 度角快速刺入穴位，再向四神聪穴透刺，大幅度捻转至其头部出现胀感，如压重物，留针 12~24 小时。每日 1 次，一般 10 次左右即可愈^[10]。

针灸合用法。先用 3 寸毫针斜刺入穴位约 2 寸，得气后予中等强度刺激，行平补平

泻法，使之有酸、麻、胀、发热或触电感，留针 20~30 分钟，每 5 分钟行针 1 次。起针后，用艾条悬灸该穴，以患者施术部位有温热感为度，使局部皮肤红润充血，每日 1 次，7~10 次为一个疗程^[11]。

典型病例 1：余某某，女，40 岁。患者从 1972 年 11 月起出现发作性眩晕，每次发作时眩晕剧烈，持续半天之久，3 天才能完全缓解，每月发作 1 次。患者因耳聋曾于 1972 年 5 月做“鼓室成型术”，于 1973 年 8 月因眩晕发作而就诊。主诉：发作时自觉周围景物围绕自己旋转，站立不稳，呕吐，面色苍白，苔薄白，脉弦滑。诊断：痰浊中阻型眩晕（耳源性眩晕）。应用本法灸治 20 壮后，眩晕消失；8 月 18 日复诊，再灸 12 壮，诸症消失而愈。1 年后随访无复发（司徒氏）。

典型病例 2：冷某某，女，36 岁。自 1978 年以来，常感头痛、眩晕、眼花，甚则站立不稳，时伴恶心、呕吐。运用透刺法治疗，10 次后获愈，1 年后随访未见复发（蔡氏）。

3. 艾灸治疗高血压病

患者正坐，医者将点燃的艾条逐渐向百会穴接近，约距离 1 厘米左右，当患者感觉到局部皮肤由烫至灼痛为 1 壮。然后术者可将艾条提起，再依法反复操作 10 次，每日 1 次，效果显著^[12~13]。

4. 艾灸治疗低血压

患者取卧位或坐位，医者左手食、中指置于穴位两侧，按压头发并可自感温度（以便随时调节施灸距离），右手持点燃一端的艾条，在距穴位 3 厘米处以温和灸法施灸，每次 15 分钟，每日 1 次，10 天为一疗程。共治 22 例，痊愈 16 例，好转 5 例，无效 1 例^[14]。

典型病例：刘某，女，19 岁，主诉：眩晕、倦怠 1 年余，加重 3 天。患者 1 年前突然自感眩晕，阵发性发作，劳累则症状加重，曾做多项医技检查未见异常，查血压 90/64mmHg，诊为“原发性低血压”。一直未给予重视和治疗，3 天前因过劳后诸症加重而就诊。即时查血压 75/60mmHg，面色苍白。因患者自述极畏针刺而予本法治疗，15 分钟后测血压 90/68mmHg，症状好转，连灸 1 个疗程，诸症消失，血压维持在 94~100/71~83mmHg 之间。随访两年无复发（袁氏）。

5. 艾灸抢救休克

患者仰卧位，术者寻准穴位后，即用艾炷或艾条施行直接灸，直至休克缓解，症状改善。若停灸后病情反复，仍可依法再灸。应用本法抢救 4 例严重休克患者，疗效满意^[15]。

典型病例：王某某，男，58 岁。因胃贲门癌作剖腹探查术，切除胃、脾和胰尾，术后失血较多，血压下降，施灸百会穴后病情好转，血压回升，后给予静脉输血 400 毫升，血压稳定（宁氏）。

6. 针刺治疗脑血管病后遗症

透针法。患者取仰卧位，常规消毒局部皮肤后，取 28~30 号 2 寸不锈钢毫针，快速刺入百会穴后，沿头皮向曲鬓穴分三段缓慢刺入，以 200 次/分钟的手法快速捻转，连续施术 5 分钟，休息 5 分钟后再重复，约 30 分钟后出针。每日 1 次，15 次为一个疗

程。孙氏^[16]运用本法共治疗中风偏瘫 500 例，除 22 例无效外，478 例运动功能均有不同程度的恢复（其中有 87 例病者恢复工作，151 例病者生活可自理）。

水针法。用注射器抽取乙酰谷酰胺 100 毫克、呋喃硫胺 20 毫克，套上 5 号长针头，消毒后由该穴处沿头皮快速刺入，向后沿矢状缝方向进针约 3 厘米，若回抽无血，则边推注药液（共 2~3 毫升左右），边退出注射针。出针后宜在该处用干棉球压迫针孔 20 分钟左右，以防出血。并于手术后 6 小时给予腹部局部热敷。每日 1 次，5 次为一个疗程，疗程间隔 3 天。李氏^[17]运用本法治疗中风后尿失禁多例，效果满意。

针刺法。患者取仰卧位，常规消毒穴位皮肤后，用 1.5~2.5 寸不锈钢毫针，沿头皮向后快速刺入 1~2 寸，然后以 200 次/分钟左右的频率迅速捻转，连续捻转 5 分钟，休息 5 分钟后依法施术，如此重复 3 次后出针。每日 1 次，10 次为一个疗程。田氏^[18]运用本法共治疗中风后尿失禁 80 例，痊愈 40 例，显效 22 例，有效 10 例，无效 8 例。

典型病例：朱某某，男，55 岁。因神志不清，伴右侧半身不遂、语言不利而入院，CT 检查诊断为左侧脑出血。曾用中西药并配合针灸治疗两月余，患者病情基本稳定，神志、语言及肢体活动亦有恢复，唯小便失禁不见好转。后运用本法治疗 2 次即有尿意，治疗 10 次后小便恢复正常而愈（田氏）。

7. 针灸治疗头痛

水针法。取 5 毫升注射器套上 6 号针头，抽取相应药液后，常规消毒局部皮肤，将针快速刺入穴位，待局部有酸麻、胀痛感时，若回抽无血液，则将药液缓慢推入，术毕退针后，用消毒棉球按压针孔数分钟。隔日 1 次。施氏^[19]运用本法（药物为 1% 盐酸普鲁卡因 2~3 毫升），杨氏^[20]运用本法（药物为生理盐水 3 毫升）分别治疗头痛多例，均获满意疗效。

透刺法。患者坐位或仰卧位，取 28~30 号 1 寸毫针，局部常规消毒后快速刺入穴位，然后以 40 度角沿颅骨向后斜刺进针（成人深约 0.5~1 寸，儿童深约 0.3~0.5 寸），待患者局部产生酸、麻、胀感时，给予强刺激的补泻手法，留针 20 分钟。每日 1 次，效果显著^[13]。

化脓灸法。患者取端坐位，医者先将其穴位局部的头发分开，在穴位上涂以万花油或凡士林液，然后用艾绒做成麦粒大小的艾炷，并安放于穴位上，点燃令其完全烧尽为 1 壮，每次 3~5 壮。隔日 1 次，治疗 3 次多可获愈^[21]。

典型病例 1：刘某某，女，18 岁。因高考用功过度，突感头痛如裂，伴目胀、恶心，手足逆冷，舌苔白，脉弦。辨证为厥阴风木挟痰上扰清窍，闭阻窍络。按针刺法治之，顷刻痛止症消（高氏）。

典型病例 2：金某某，男，51 岁。两侧颞部搏动性疼痛反复发作 20 年，甚则波及整个头部，伴有眩晕、出汗、恶心、呕吐等症状，每次多持续数分钟，有时长达 24 小时，头颅 CT 检查未见异常，舌红苔黄脉细弦，证属肝阳上亢之头痛，治宜平肝潜阳，以化脓灸法治疗，3 次后痊愈，1 年后随访，未见复发（白氏）。

8. 针刺治疗癔病性失语

患者取正坐位或仰卧位，穴位局部皮肤常规消毒后，用 28~30 号 1 寸不锈钢毫针，快速平刺入百会穴，进针深度约 0.3~0.4 寸左右，待患者局部产生酸、麻、胀感后，