

針灸十四經穴治療訣

柯傳灝 編著



上海衛生出版社

前言

當我編寫“針灸經外奇穴治療訣”時，曾在卷首語中說過：“目的在使經外奇穴與十四經孔穴在針灸醫術中同功并存，猶似鳥之有兩翼，車之有雙輪，這樣，醫者在與疾病作鬭爭的過程中，等於增添了一支生力軍，加強了一部分力量……。”出版後，有讀者來信要求繼續編寫“針灸十四經穴治療訣”以達成“鳥之兩翼，車之雙輪”。我接受了這一美意，這是我編寫本書的由來。

根據讀者提供的意見，可歸納為如下幾類：一、一般應用的針灸治療歌訣，如玉龍歌、百症賦、肘後歌、席弘賦、勝玉歌、雜病穴法歌等，因編寫時代不同，在文字上有許多地方感到深奧，不易理解，因此，查攷費時，頗感麻煩；二、各種歌賦中，對治症用穴很多是相同的，而舉症又不多，既不便分開去讀，完全熟讀，又不免重複費時；三、這些歌訣編寫無系統，時而說到頭上的病，時而說到腳下的病，安排不够妥善，在記憶與運用上有困難。讀者們提出的這些意見，給了我對本書的編寫，無論在形式和內容上都起了很大的幫助作用。

編寫關於針灸十四經穴治療的書稿，當然要着重於經絡的學說。攷針灸療法的起源，是從古人偶然為石子所傷或被火灼傷某一部肌膚，因而減輕了或解除了某種疾患，是由多次實踐經驗累積起來的一種醫學，在當時是說不上根據經絡去定穴的。由於在治病的過程中陸續不斷的發現新的

孔穴，以後更發現了某些穴位對某一臟腑的疾病能夠起到一定的作用，於是將這些穴位有系統的聯繫起來，再經過長期的實踐應用，不斷的發展，才形成了經絡。關於經絡的記載，起始見於內經，以後難經、甲乙經復先後對經絡的學說加以論釋。到了宋代王惟德，鑄成銅人，按十二經攷正孔穴。元代滑伯仁更著十四經發揮，經絡的學說，盛行於當時。從上述的進展來看，可以說經絡學說是由於針灸醫術的演進而演進的，而針灸醫術也就隨着經絡學說的發展而日益發展，二者互相起着促進作用。同時，經絡學說也成了整個中醫用作診斷和治療以及說明病變的依據之一。這些，從文獻記載上是可以看得很清楚的。

針灸醫術在我國已有幾千年歷史，在治療上，具有很高療效，這與經絡學說的發達是分不開的。我們從實際臨床觀察，在某一經絡的穴位上施以針刺，它的感傳經路和療效，證明是與經絡學說相符合的。所以十四經絡在人體之分佈與各經絡穴道之療治，學習針灸者是應加以重視的。

本書對取穴療治，以經絡學說為依據。全書分兩章：第一章敘述十四經絡在針灸治症上的總則，並將十四經每一經所主治的症候羣簡要地寫成歌訣，以便按經診治，同時介紹出按經絡治療疾患的幾種常用的方法；第二章是分症治療，所採取的刺激點，都是十四經裏的穴道，在每首治療訣裏包括了病名及應取用的穴道，並附以療法，主要是對某種疾患應用某種方法，分輕刺激、中刺激與重刺激，或應用較粗針治、或應放血、或應加灸、或僅用針、或單用灸，以及治療的時機與特殊的處理方法等。都分別註明，以便參攷應

用。

施針灸療法，除了必須具有對疾病的正確診斷外，最主要的是取穴與手法，針灸的取穴同湯藥的處方一樣，針灸治療訣的性質相當於湯頭歌訣，能够把它熟讀，應用起來比較方便。關於所取穴道，一般來說，大致相同，可是在配穴方面各家見解不同，可能略有出入的。其次是取穴多寡的問題，有的僅取數穴，精簡太過，有的却像撒網似的又取之太多，初學者遇到這種情況，殊難適從，往往隨便取用，影響療效，甚至延誤了奏效時間，引起不良病變，造成很不好的後果。至於手法方面，主要的是分別刺激的輕重，假如只是隨便的將針刺入捻上幾捻，或提插幾下，就算完事，那縱使把病治好了，也是偶然的。再如某種病症，需要的刺激量當輕的反而用重，當重的反而用輕，這樣不僅不易取效，有時還可能使疾病拖延時日或加劇。古人對針灸的補瀉法則非常重視。我們學習針灸醫術，對手法應多熟練，對某種疾病應採取某種手法，必須要能够予以嚴格區別，因為這是把疾病治好的一個主要關鍵。故本書對取穴與手法在每首歌訣中都着重予以列入。

本書中所採用的穴道，基本上是按照十四經經絡所主治的穴道，與經絡經穴治症上時常運用的本經療法、絡脉療法、異經療法、俞募穴表裏療法、局部療法、井榮俞經合療法等六種中穴道的綜合。至於療法上對某種疾患應採用何種手法，這是就一般的情況來說，臨床應用時，仍應參酌病情與病者身體的強弱作出適當的決定。作者對針灸醫術學養膚淺，於經絡學說更是鑽研不夠，但發揚祖國醫學遺產是我

們醫務工作者應有的責任，因此，編著本書旨在使讀者易於誦記，於臨症取穴施治時，有所幫助，或者對針灸醫術的發揚也能起些作用吧！

柯傳灝 一九五七年八月一日於柳州

凡 例

1. 本書取用穴道，以十四經絡爲限，所有經外奇穴（另見拙作針灸經外奇穴治療訣），概不列入。

2. 本書分症，依照科系爲準則，如感冒咳嗽屬內科，經帶屬婦科等，全書共分爲內科、婦科、兒科、五官科、外科五門，依次編寫。這些病症絕大多數是針灸的適應症，也有一些非針灸適應症，但用針灸治療時也可能有效或可作爲藥物治療的輔助，這類病也包括了一些。

3. 本書以採用中醫病名爲原則，惟中醫在整體治療上，有時對局部的疾患尙未有專定病名的，爲便於明瞭起見，也參酌採用了一些新的病名，或就症定名，但這是極少數的。每首歌訣後所附的療法，係就各該病症在正常情況下一般適用的手法，如有特殊情形，應隨症變化，靈活運用，本書所列手法，僅供參攷。

4. 本書於治療方面，對手法上之基本操作、經穴所在位置、針灸禁忌、與某穴應直針或斜針或沿皮針等，均不屬本書內容範圍，不予詳列。

5. 本書第二章分症治療訣上，對某些疾患主要是慢性疾患所採用的穴道，可能多選擇了幾個，這是預作輪換應用的，並不一定每個穴都要用到，總以對症收效爲宜。對慢性疾患須長期治療的，尤宜精簡取穴，這是應提請注意的。

針灸十四經穴治療訣目次

第一章 十四經絡治症總則	1
第一節 十四經絡針灸治症提要	1
第二節 十四經絡治療總訣	3
一 手太陰肺經 二 手陽明大腸經 三 足陽明胃經	
四 足太陰脾經 五 手少陰心經 六 手太陽小腸經	
七 足太陽膀胱經 八 足少陰腎經 九 手厥陰心包	
絡經 一〇 手少陽三焦經 一一 足少陽膽經	
一二 足厥陰肝經 一三 督脉 一四 任脉	
第三節 經絡經穴治症的運用	10
一 本經療法 二 絡脉療法 三 異經療法 四 俞	
募穴表裏療法 五 局部療法 六 井榮俞經合療法	
第二章 分症治療	17
第一節 內科疾患	17
一 感冒 二 中風 三 類中 四 肝陽上升 五	
血虛頭暈 六 狂症 七 癲症 八 癰症 九 驚	
厥 一〇 失眠 一一 燥咳 一二 痰飲 一三	
哮喘 一四 風熱喘咳 一五 肺風痰喘 一六 肺	
脹 一七 肺癆 一八 虛喘 一九 心痛 二〇	
熱傳心包 二一 心悸、怔忡 二二 血虧 二三 萎	
黃 二四 食管痛 二五 胸口痛 二六 噎塞	
二七 胃脘痛 二八 胃脹 二九 胃下垂 三〇 消	
化不良症 三一 膈食 三二 嘈雜 三三 傷食	

三四 嘔吐 三五 吞酸 三六 胃弱 三七 胃癰
 三八 泄瀉 三九 腸癰 四〇 腸癆 四一 腸疝痛
 四二 大便虛秘 四三 脾約 四四 痢疾 四五
 痔疾 四六 脫肛 四七 呃逆 四八 中惡
 四九 水腫 五〇 血蠱 五一 黃疸 五二 肝氣痛
 五三 痞塊 五四 臍躁 五五 瘰癧 五六 霍
 亂 五七 風溫 五八 浮腫 五九 消渴 六〇
 腎虧夜溺 六一 熱淋 六二 氣淋 六三 砂淋
 六四 血尿 六五 遺溺 六六 溺瀝 六七 尿崩
 六八 癰疽 六九 癰疽 七〇 癰疽 七一 遺
 精 七二 陽萎 七三 陰虛 七四 頭風 七五
 偏頭痛、面痛 七六 面肌顫動 七七 言語蹇澀
 七八 舌強不語 七九 瘰氣 八〇 失枕 八一 脊
 髓癆 八二 佝僂病 八三 風癱 八四 肌肉痛
 八五 肩背痛 八六 肩脾痛 八七 膈胸痛 八八
 腋窩痛 八九 脅肋痛 九〇 抽搐 九一 腰尻強
 直 九二 腰痛 九三 手臂痛(一)(二)(三) 九四
 手不能舉 九五 手不能後轉 九六 手不能反
 九七 手不能抱 九八 手腕無力 九九 猴爪風
 一〇〇 拳手 一〇一 書癱 一〇二 腿股風 一〇三
 胯痛 一〇四 股痛 一〇五 腿痛 一〇六 骨節
 痛(一)(二)(三) 一〇七 股難伸屈 一〇八 足不能
 提 一〇九 鶴膝風 一一〇 外拐脚 一一一 內
 拐脚 一一二 轉筋 一一三 風痹 一一四 濕痹
 一一五 脚氣

第二節 婦科疾患.....48

一 陰痛 二 陰癢 三 少乳 四 乳痛 五 乳

癰 六 惡阻 七 小產 八 難產 九 小腹衝痛
一〇 血崩 一一 卵巢痛 一二 帶下 一三
痛經 一四 停經、倒經

第三節 兒科疾患.....51

一 積食 二 急驚風 三 慢驚風 四 小兒疫痢
五 百日咳 六 臍風 七 小兒癰瘡 八 小兒夜
啼 九 客忤

第四節 五官疾患.....53

一 赤目 二 雀目 三 膜漏眼 四 爛眼弦 五
沙眼 六 目生翳膜 七 淚目羞明 八 斜眼、翳眼
九 聾耳 一〇 耳鳴 一一 耳聾 一二 鼻淵
一三 鼻塞 一四 鼻衄 一五 風熱喉痛 一六
陰虛喉痛 一七 喉癰 一八 陰虛喉痹 一九 乳
蛾 二〇 瘡 二一 齒疳 二二 舌瘡 二三 口
瘡 二四 流涎症 二五 口噤

第五節 外科疾患.....59

一 癰疹 二 皮膚瘙癢 三 癬、疥 四 瘡癤
五 疥癩 六 疔瘡 七 癰疽

第一章 十四經絡治症總則

第一節 十四經絡針灸治症提要

經絡(亦稱經脈)的學說，是我國醫學的基礎，靈樞上說：“脈之直行者爲經，支而橫出者爲絡。”其次還有一種孫絡，靈樞上說是：“絡之別爲孫絡”。人體六臟(肺、心、肝、脾、腎、心包絡)六腑(膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦)，每一臟腑聯屬經脈一條，稱爲十二經絡。

十四經絡中，有陰陽之別。十二經絡的徑路，除了通過軀幹以外，都分在上下肢循行，分爲手三陰三陽和足三陰三陽，臟腑的陰陽是臟屬陰，腑屬陽，臟腑陰陽互爲表裏，卽是：手太陰肺經與手陽明大腸經相表裏，手少陰心經與手太陽小腸經相表裏，手厥陰心包絡經與手少陽三焦經相表裏，足太陰脾經與足陽明胃經相表裏，足少陰腎經與足太陽膀胱經相表裏，足厥陰肝經與足少陽膽經相表裏；關於腹背中行的任、督二脈，任脈爲陰，督脈爲陽，也是互爲表裏的，這兩條經脈是人體陰陽的大綱，統轄着十二經，所謂督脈是“陽脈之海”，統轄太陽、少陽、陽明的三陽脈，任脈是“陰脈之海”，統轄太陰、少陰、厥陰的三陰脈，故任督二脈對於調和人體的陰陽二氣很重要，在診斷上與治療上是應該重視的。祖國醫學的針灸療法，便是根據了具體的病況，在確定所患病症的陰陽表裏虛實寒熱以後，取其所屬的經脈或者互爲表裏的經脈穴位上，予以針灸，就可以得到很好的療

效。

十四經絡對針灸治療的關係，從我國古代中醫經典著作內經中就有了一系列的理論解釋。內經的靈樞九卷，稱為針經九卷，其主要內容，都是談論針灸，素問中對針灸也有許多論述，他如難經、甲乙經、銅人腧穴針灸圖經，也有很多詳細的記載。到了元代滑伯仁作十四經發揮，將靈樞經所載的十二經脈和奇經八脈中的任、督二脈，並列為十四經（按奇經八脈為衝脈、帶脈、任脈、督脈、陽維脈、陰維脈、陽蹻脈、陰蹻脈，只任督二脈有專穴，其他六脈均無專穴，而是附屬在十二經之內的），對針灸治病的理論，多所發揮。歷來醫者對十四經絡，無不以之作爲診斷治療的基礎，因為它是根據人體營衛、氣血、陰陽的分佈而劃分的，並從它的脈氣盛衰分佈的情況，而表現出生理病理的變化，表現出各器官相互間的關係。研究經絡是研究針灸學術的重要環節，不僅應用在針灸治療上，而且是整個中醫學術中不可分割的一個組成部分。前賢曾說過：“經絡者，所以決生死，處百病，調虛實，不可不通。”“凡治病不明臟腑經絡，開口動手便錯。”“臟腑陰陽各有其經，四肢經骨各有其主，明其部以定經，循其流以尋源，捨此而欲知病之所在，猶適燕而南行，豈不愈勞而愈遠哉。”從這些言論去看，就可以知道歷代醫家對經絡學說的重視了。

學習針灸療法，對熟悉十四經絡的重要性，已如上述，故對每一經絡所生疾患表現出來的症候羣，都應有所認識，因為針灸醫學有針灸治療的診斷法，它是重於病證的診斷，所以對病證的掌握是決定治療優勢的第一個條件，我們應

以全力注意及之。

經絡和經穴，爲針灸醫學的基礎，在治療上，除特殊的場合外，均應是整體的治療，我們認爲任何局部都不能離開整體的生存，而必須與整體保持關係，由於五臟六腑之不調而引起疾病，因之局部的疾病，並不僅是局部有了病變，而是整體的疾病從局部發現出來。如僅作局部治療，是不能根治的，故必須調整整體的生理的不平衡，能够恢復了生理的平衡，局部的疾病也就治愈了。而針灸治病，~~不要就是調整~~生理上平衡作用，本章所介紹的是有關十經所表現的（一般症候羣（見本章第二節），我們掌握了病症的診斷，就在經絡經穴上出現變異，檢查這一經絡上所現的反應，察其變異的地方，或在適當的穴位上，施以針灸，調節適宜，就可以把病治好。至於運用的方法，在本章第三節裏再作介紹。

第二節 十四經絡治療總訣

本訣係就十四經經絡所生疾患次序編寫的。每條經絡有了疾患後所表現出的自覺與他覺的症候羣很多，不可能一一臚列，包含無遺，本書中所舉及的僅是在臨床上一般常見的幾種主要病症，爲了便於讀者記憶與運用起見，關於症候則在第二章分症治療中再行介紹，本節中所提及的只是每條經絡所包含的穴位數字，及其主治那類或那一部位病症的總的概念，作爲治療上的參攷。

一 手太陰肺經

手太陰肺十一穴，十四經絡獨當先，

鼻喉氣管與肺疾，或針或灸可得痊。

附註：手太陰肺經的部位，由胸至手，起於胸部上側角，循臂內側經腕至手大指內側甲角。計有：1. 中府（肺的募穴）2. 雲門 3. 天府 4. 俠白 5. 尺澤（合）6. 孔最（郄）7. 列缺（絡）8. 經渠（經）9. 太淵（俞、原）10. 魚際（榮）11. 少商（井）等十一穴。

二 手陽明大腸經

手陽明經屬大腸，經穴二十起手上，
能醫五官顏面患，腸胃食管與胸腔。

附註：手陽明大腸經的部位，由手至頭，起於手食指內側（大指側）甲角，循腕外上側至肘外上側，上行經肩至面，止於鼻翼旁。計有：1. 商陽（井）2. 二間（榮）3. 三間（俞）4. 合谷（原）5. 陽谿（經）6. 偏歷（絡）7. 溫溜（郄）8. 下廉 9. 上廉 10. 手三里 11. 曲池（合）12. 肘髎 13. 五里 14. 臂臑 15. 肩髃 16. 巨骨 17. 天鼎 18. 扶突 19. 禾髎 20. 迎香等二十穴。

三 足陽明胃經

四十五穴足陽明，胃腸不適用針行，
兼治臟腑諸般疾，隨症取穴必有應。

附註：足陽明胃經的部位，由頭至足，起於頭面，循胸腹夾臍，沿下肢脛外側經足背，至足次趾外側甲角。計有：1. 承泣 2. 四白 3. 巨髎 4. 地倉 5. 大迎 6. 頰車 7. 下關 8. 頭維 9. 人迎 10. 水突 11. 氣舍 12. 缺盆 13. 氣戶 14. 庫房

15. 屋翳 16. 膺窗 17. 乳中 18. 乳根 19. 不容 20. 承滿
21. 梁門 22. 關門 23. 太乙 24. 滑肉門 25. 天樞(大腸的募穴)
26. 外陵 27. 大巨 28. 水道 29. 歸來 30. 氣衝 31. 髀關
32. 伏兔 33. 陰市 34. 梁丘(郄) 35. 犢鼻 36. 足三里(合)
37. 上巨虛 38. 條口 39. 下巨虛 40. 豐隆(絡) 41. 解谿(經)
42. 衝陽(原) 43. 陷谷(俞) 44. 內庭(榮) 45. 厲兌(井)等
四十五穴。

四 足太陰脾經

足太陰經穴廿一，擅療腸胃與肝脾，
亦治泌尿生殖系，裏寒虛症效稱奇。

附註：足太陰脾經的部位，由足至胸外側，起於足大趾內側甲角，循內踝前沿脛腿內側，上行經腹至胸外側止。計有：1. 隱白(井) 2. 大都(榮) 3. 太白(俞、原) 4. 公孫(絡) 5. 商丘(經) 6. 三陰交 7. 漏谷 8. 地機(郄) 9. 陰陵泉(合) 10. 血海 11. 箕門 12. 衝門 13. 府舍 14. 腹結 15. 大橫 16. 腹哀 17. 食竇 18. 天谿 19. 胸鄉 20. 周榮 21. 大包(脾之大絡)等二十一穴。

五 手少陰心經

心經穴九手少陰，穴起腋窩上肢行，
心臟精神諸疾患，依法針灸可安寧。

附註：手少陰心經的部位，由胸至手，起於腋中循臂內側，經腕至手小指內側(第四指側)甲角。計有：1. 極泉 2. 青靈 3. 少海(合) 4. 靈道(經) 5. 通里(絡) 6. 陰郄(郄) 7. 神

門(俞、原) 8.少府(榮) 9.少衝(井)等九穴。

六 手太陽小腸經

一十九穴手太陽，主治頭項肩背恙，
手臂痠痛或麻痺，循經取治得安康。

附註：手太陽小腸經的部位，由手至頭，起於手小指外側甲角，循腕外下側，經肘臂肩胛上頸項，止於耳前。計有：

1.少澤(井) 2.前谷(榮) 3.後谿(俞) 4.腕骨(原) 5.陽谷(經) 6.養老(郄) 7.支正(絡) 8.小海(合) 9.肩貞 10.臑俞 11.天宗 12.秉風 13.曲垣 14.肩外俞 15.肩中俞 16.天窗 17.天容 18.顙髎 19.聽宮等十九穴。

七 足太陽膀胱經

六十七穴足太陽，能療腰背頭目項，
腦脊髓病亦可治，臟腑諸症俞穴強。

附註：足太陽膀胱經的部位，由頭至足，起於目內眦外，循頭背入臀，經下肢外後側，沿外踝至足小趾外側甲角。

計有：1.睛明 2.攢竹 3.眉冲 4.曲差 5.五處 6.承光 7.通天 8.絡却 9.玉枕 10.天柱 11.大杼 12.風門 13.肺俞(肺之俞穴) 14.厥陰俞(心包絡之俞穴) 15.心俞(心之俞穴) 16.督俞 17.膈俞 18.肝俞(肝之俞穴) 19.膽俞(膽之俞穴) 20.脾俞(脾之俞穴) 21.胃俞(胃之俞穴) 22.三焦俞(三焦之俞穴) 23.腎俞(腎之俞穴) 24.氣海俞 25.大腸俞(大腸之俞穴) 26.關元俞 27.小腸俞(小腸之俞穴) 28.膀胱俞(膀胱之俞穴) 29.中膂俞 30.白環俞 31.上髎 32.次髎

33.中髎 34.下髎 35.會陽 36.附分 37.魄戶 38.膏肓俞
39.神堂 40.譙譙 41.膈關 42.魂門 43.陽綱 44.意舍 45.
胃倉 46.肓門 47.志室 48.胞肓 49.秩邊 50.承扶 51.殷
門 52.浮郄 53.委陽 54.委中(合) 55.合陽 56.承筋 57.
承山 58.飛揚(絡) 59.跗陽(陽蹻之郄) 60.崑崙(經) 61.
僕參 62.申脉 63.金門(郄) 64.京骨(原) 65.束骨(俞)
66.通谷(榮) 67.至陰(井)等六十七穴。

八 足少陰腎經

足少陰腎穴廿七，腎臟膀胱賴其力，

陰莖舉丸子宮病，咽喉之疾總相宜。

附註：足少陰腎經的部位，由足至胸，起於足心，循內
踝後，經腿內後側，入腹部夾臍至胸。計有：1.湧泉(井)
2.然谷(榮) 3.太谿(俞、原) 4.大鍾(絡) 5.水泉(郄) 6.照
海 7.復溜(經) 8.交信(陰蹻之郄) 9.築賓(陰維之郄) 10.
陰谷(合) 11.橫骨 12.大赫 13.氣穴 14.四滿 15.中注
16.肓俞 17.商曲 18.石關 19.陰都 20.通谷 21.幽門 22.
步廊 23.神封 24.靈圻 25.神藏 26.或中 27.俞府等廿七
穴。

九 手厥陰心包絡經

手厥陰經心包絡，由胸至手穴九個，

胸胃心神俱能療，心臟血脉可安和。

附註：手厥陰心包絡經的部位，由胸至手，起於胸側，
循臂內側，行尺骨橈骨間，經腕至手中指尖端止。計有：1.天

池 2.天泉 3.曲澤(合) 4.郄門(郄) 5.間使(經) 6.內關(絡) 7.大陵(俞、原) 8.勞宮(榮) 9.中衝(井)等九穴。

一〇 手少陽三焦經

手少陽經穴廿三，頭面耳目可同參，
病起肩臂與脇肋，針灸施之挽狂瀾。

附註：手少陽三焦經的部位，由手至頭，起於手第四指外側(小指側)甲角，循腕外側，經前臂尺骨與橈骨之間，上肩項行至耳前。計有：1.關衝(井) 2.液門(榮) 3.中渚(俞) 4.陽池(原) 5.外關(絡) 6.支溝(經) 7.會宗(郄) 8.三陽絡 9.四瀆 10.天井(合) 11.清冷淵 12.消灤 13.臑會 14.肩髃 15.天髃 16.天牖 17.翳風 18.瘰癧 19.顓息 20.角孫 21.耳門 22.和髃 23.絲竹空等廿三穴。

一一 足少陽膽經

四十四穴足少陽，肝膽疾患可承當，
耳目脅肋與腿膝，本經治之有特長。

附註：足少陽膽經的部位，由頭至足，起於目外眥側，循頭部經胸腹外側至下肢，沿脛外側，至足第四趾外側甲角。計有：1.瞳子髎 2.聽會 3.上關 4.頰厭 5.懸顓 6.懸厘 7.曲鬢 8.率谷 9.天衝 10.浮白 11.繁陰 12.完骨 13.本神 14.陽白 15.臨泣 16.目窗 17.正營 18.承靈 19.腦空 20.風池 21.肩井 22.淵液 23.輒筋 24.日月(膽的募穴) 25.京門(腎的募穴) 26.帶脉 27.五樞 28.維道 29.居髃 30.環跳 31.風市 32.中瀆 33.陽關 34.陽陵泉(合)