

使用手册

张永臣
贾红玲
编·著

吴富东
单秋华
主·审

特效穴位

人体

RENTI TEXIAO XUEWEI
Shiyong Shouce



科学出版社
www.sciencep.com

人体特效穴位使用手册

张永臣 贾红玲 编著
吴富东 单秋华 主审

科 学 出 版 社
北 京

内 容 简 介

本书介绍了穴位的基本知识、常用针灸和推拿操作方法、190个常用特效穴位和110种常见疾病的治疗处方。对于190个穴位,介绍了这些穴位的经脉归属、取法、主治、临床配穴、操作使用方法。本书之特点是语言简洁、层次分明、编排形式新颖、图文并茂、真人照片展示,本书之目的是切合实用,使读者能够准确找到穴位,并使用好操作方法,既能防病、治病,又能在生活中做好预防、保健。

本书适用于针灸医师,中医爱好者,家庭自疗者,普通大众等参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

人体特效穴位使用手册 / 张永臣, 贾红玲编著. —北京:
科学出版社, 2009

ISBN 978-7-03-024100-9

I. 人… II. ①张…②贾… III. 穴位疗法—手册
IV. R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第023566号

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年5月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2009年8月第二次印刷 印张: 19 1/4

印数: 3 501—7 700 字数: 384 000

定价: 28.00元

序

针灸医学为我国传统医学中的一颗灿烂明珠，历经发展，已经形成了完整的理论体系，并在人们的日常医疗、保健中起着重要的作用。随着现代科学技术的发展，针灸医学也在不断地吸收新的知识，进行着这门学科自身的充实和发展；尤其是近年来，针灸医学已经作为我国传统医学中的代表学科，率先走出国门，使其医疗、保健作用彰显于世界，为世界上大部分国家和地区所接受和认可，并吸引着多个国家的人员来我国学习，已经成为世界医学的重要组成部分。

张永臣、贾红玲两位博士，勤于学习，善于思考，精于临床，现据 20 余年所学、所得，编著成《人体特效穴位使用手册》一书，先简述经络、针法、灸法、按摩法、穴位贴敷法，次详述常用穴位，后列举常见病证之治疗方法，简明扼要，实用性强，希望本书能对针灸的推广普及、学术发展起到较好的作用。为嘉其好学，略述几句，以之鼓励。

田东

中国针灸学会副会长

山东针灸学会会长

山东中医药大学教授、博士研究生导师、副校长

2009 年元旦

前 言

穴位治疗是我国传统医学的重要组成部分之一，其历史源远流长，不仅为中华民族的繁衍昌盛作出巨大的贡献，而且在世界人民的日常医疗保健中发挥着越来越重要的作用。大量事实证明，穴位治疗在临床医疗和日常生活中对某些疾病确实有较好的治疗、预防和保健作用。为切合实际，也便于临床使用，故而笔者编写了这本《人体特效穴位使用手册》。本书简要介绍了穴位的基本知识、常用针灸推拿操作方法和常见病的针灸处方。对于 190 个特效穴，从经脉归属、取法、功效、临床配穴、操作使用方法等方面加以叙述；对于 110 种常见病，从症状、治法、取穴、针灸操作、按摩疗法以及药物穴位贴敷等方面进行叙述，层次分明，条理清晰。

笔者将 20 余年的临床实践和师授经验熔于书中，语言简洁，图文并茂，配合多组真人照片以示定位、取穴、操作，方便读者，即看即会，易学易用。

本书的出版得到了科学出版社的大力支持和帮助，在编写过程中，承蒙杨传义、王华勤、牛跃跃、谢磊、张玉强协助，并引用了不少学者的资料，谨表谢意！在本书编写过程中参考了以下书籍：王德深《国际标准针灸穴名简释》、俞大方等《推拿学》、王启才等《针灸治疗学》、李鼎等《经络学》，在此一并致谢。

由于编著者水平有限，尽管做了很大的努力，但疏漏、错误之处难免，欢迎读者指正。

张永臣 贾红玲

2009 年元旦于山东中医药大学

目 录

序 前言

第一章 穴 位

你知道穴位吗 / 2

什么是穴位 / 2

穴位有什么作用 / 3

人体穴位究竟有多少 / 2

穴位的治疗作用 / 4

从经络走向（分经主治）论 / 4

从身体结构（分部主治）论 / 12

如何取穴定位 / 13

体表标志法 / 13

手指比量法（手指同身寸取穴法） / 19

骨度分寸定位法 / 15

简便取穴法 / 19

第二章 常用的治疗手法

毫针刺法 / 22

进针法 / 22

常用的单式针刺补泻手法 / 27

针刺角度、方向及深度 / 24

留针与出针 / 28

行针与得气 / 25

（附：三棱针刺法）

灸法 / 30

艾炷灸 / 30

灯火灸 / 34

艾条（卷）灸 / 33

温灸器灸 / 35

温针灸 / 34

拔罐法 / 35

操作方法 / 37

实际应用 / 37

常用推拿按摩手法 / 39

一指禅推法 / 40

推法 / 40

拿法 / 41

按法 / 41

揉法 / 41

擦法 / 42

滚法 / 43

弹拨法 / 43

捏法 / 44

搓法 / 44

药物贴敷法（穴位贴敷疗法） / 49

贴敷选穴 / 50

调剂剂的选择 / 50

方药的选择 / 50

注意事项和操作禁忌 / 53

起罐法 / 39

抹法 / 45

摩法 / 45

抖法 / 45

点法 / 46

捻法 / 46

拍法 / 46

摇法 / 47

拔伸法 / 48

分筋、理筋手法 / 49

常用的单味中药贴敷 / 51

贴敷后的固定与贴敷时间 / 52

适应范围 / 52

第三章 常用的特效穴位

头面颈项部 / 56

百会 / 56

头维 / 56

角孙 / 57

瞳子髎 / 57

鱼腰 / 58

丝竹空 / 58

印堂 / 58

太阳 / 59

阳白 / 59

攒竹 / 59

素髎 / 60

四白 / 60

迎香 / 61

水沟 / 61

地仓 / 62

承浆 / 62

夹承浆 / 62

颧髎 / 62

翳风 / 63

颊车 / 63

风池 / 63

天柱 / 64

人迎 / 65

扶突 / 65

上肢部 / 66

肩髃 / 66

臂臑 / 66

曲池 / 67

手三里 / 67

温溜 / 68

偏历 / 68

阳溪 / 68

合谷 / 69

商阳 / 69

肩髃 / 70	少泽 / 75	劳宫 / 80
天井 / 70	尺泽 / 75	中冲 / 81
支沟 / 70	孔最 / 76	少海 / 81
外关 / 71	列缺 / 76	通里 / 81
阳池 / 71	太渊 / 77	神门 / 82
中渚 / 72	鱼际 / 77	少冲 / 82
关冲 / 72	少商 / 77	二白 / 83
肩前 / 72	曲泽 / 78	腰痛点 (威灵、精灵) / 83
肩贞 / 73	郄门 / 78	外劳宫 (落枕穴) / 84
小海 / 73	间使 / 79	八邪 / 84
养老 / 73	内关 / 79	四缝 / 84
后溪 / 74	太陵 / 80	十宣 / 85
胸腹部 / 85		
天突 / 85	育俞 / 90	章门 / 93
膻中 / 86	大赫 / 90	京门 / 94
中府 / 86	梁门 / 90	胃上 / 94
乳根 / 86	天枢 / 91	三角灸 / 94
中脘 / 87	水道 / 91	利尿穴 / 94
神阙 / 87	归来 / 92	提托穴 / 95
气海 / 88	大横 / 92	子宫穴 / 95
关元 / 88	期门 / 93	
中极 / 89	日月 / 93	
背腰骶部 / 95		
大椎 / 95	膈俞 / 100	次髃 / 105
陶道 / 96	胃脘下俞 (胰俞) / 100	膏肓俞 / 106
定喘 / 96	肝俞 / 100	志室 / 106
肩井 / 97	胆俞 / 101	秩边 / 107
天宗 / 97	脾俞 / 101	夹脊穴 / 107
秉风 / 97	胃俞 / 102	命门 / 108
曲垣 / 98	三焦俞 / 103	长强 / 108
风门 / 98	肾俞 / 103	痞根 / 109
肺俞 / 98	大肠俞 / 104	精宫 / 109
厥阴俞 / 99	小肠俞 / 104	腰眼 / 109
心俞 / 99	膀胱俞 / 105	督骶 / 109

下肢部 / 110

髌关 / 110

伏兔 / 110

阴市 / 111

梁丘 / 111

犊鼻 / 111

足三里 / 112

阑尾 / 113

上巨虚 / 113

条口 / 113

丰隆 / 114

下巨虚 / 114

解溪 / 115

内庭 / 115

厉兑 / 115

环跳 / 116

风市 / 116

阳陵泉 / 117

胆囊 / 118

光明 / 118

悬钟 / 118

丘墟 / 119

足临泣 / 119

侠溪 / 120

足窍阴 / 120

承扶 / 120

殷门 / 121

委阳 / 121

委中 / 122

承山 / 122

飞扬 / 123

跗阳 / 123

昆仑 / 124

仆参 / 124

申脉 / 125

束骨 / 125

至阴 / 125

血海 / 126

百虫窝 / 126

鹤顶 / 127

内膝眼 / 127

阴陵泉 / 127

地机 / 128

三阴交 / 128

商丘 / 129

公孙 / 130

太白 / 130

隐白 / 131

曲泉 / 131

中都 / 132

蠡沟 / 132

中封 / 132

太冲 / 133

行间 / 134

大敦 / 134

阴谷 / 134

复溜 / 135

照海 / 136

太溪 / 136

然谷 / 137

涌泉 / 137

八风 / 138

独阴 / 138

气端 / 138

第四章 常见病的治疗取穴

内科病证 / 142

感冒 / 142

咳嗽 / 143

哮喘 / 144

胃痛 / 146

胃下垂 / 148

呕吐 / 149

呃逆 / 150

泄泻 / 152

便秘 / 154

脱肛 / 156

胁痛 / 157

中风 / 159

头痛 / 163

眩晕 / 165

高血压病 / 167

贫血 / 169

心悸 / 170

嗜睡 / 171

失眠 / 172

自汗、盗汗 / 173

痴呆症 / 175

瘵病 / 177

痫证 / 178

颤证 / 180

痹证 / 180

痿证 / 184

水肿 / 186

尿潴留 / 187	阳缩 / 194	痿病 / 200
淋证 / 189	遗精 / 195	面瘫 / 202
尿失禁 / 190	男性不育 / 196	面肌痉挛 (面风) / 204
阳痿 / 191	糖尿病 / 197	面痛 (三叉神经痛) / 205
阴茎异常勃起 / 193	单纯性肥胖症 / 199	
骨伤外科、皮肤科病证 / 206		
颈椎病 / 206	外伤性截瘫 / 216	痤疮 / 228
落枕 / 208	足跟痛 / 217	雀斑 / 229
肩周炎 / 209	颞颌关节紊乱综合征 / 218	黄褐斑 / 230
网球肘 / 210	乳腺炎 / 219	皮肤瘙痒症 / 231
腱鞘囊肿 / 211	乳腺增生病 / 221	牛皮癣 / 232
腱鞘炎 / 212	血栓闭塞性脉管炎 / 221	斑秃 / 234
腰痛 / 213	痔疮 / 224	扁平疣 / 235
急性腰扭伤 / 214	荨麻疹 / 225	
急性踝关节扭伤 / 215	带状疱疹 / 227	
妇科病证 / 236		
更年期综合征 / 236	痛经 / 241	产后乳汁不足 / 246
经前期紧张综合征 / 237	带下病 / 243	子宫脱垂 / 247
月经不调 / 238	胎位不正 / 244	不孕症 / 248
闭经 / 240	产后恶露不止 / 245	
眼耳鼻喉科病证 / 249		
耳聋、耳鸣 / 249	青光眼 / 254	牙痛 / 258
麦粒肿 / 251	眼睑下垂 / 255	咽喉肿痛 / 258
近视 / 252	眼睑瞤动 / 256	
斜视 / 253	鼻渊 / 257	
儿科病证 / 260		
小儿惊风 / 260	小儿疳积 / 264	小儿多动症 / 269
小儿泄泻 / 261	小儿厌食 / 266	小儿斜颈 / 270
小儿遗尿 / 263	小儿脑瘫 / 267	
其他病证 / 271		
戒烟综合征 / 271	戒毒综合征 / 273	竞技紧张综合征 / 275
戒酒综合征 / 272	慢性疲劳综合征 / 273	抗衰老 / 277
急症 / 278		
昏厥 / 278	虚脱 / 279	高热 / 280

中暑 / 282

抽搐 / 284

心绞痛 / 285

胃肠痉挛 / 286

胆绞痛 / 286

肾绞痛 / 288

附录 人体基本体表标志 / 290

穴位索引 / 295

第一章 位

你知道穴位吗

什么是穴位

穴位，俗称“穴道”，又称“腧穴”、“孔穴”、“气穴”等，是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，也是脉气所发的孔道；是疾病的反应点，也是针灸推拿等治疗方法的刺激点。人体的穴位很多，大体可分为经穴（又称十四经穴）、奇穴（又称经外奇穴）、阿是穴（又称“不定穴”、“天应穴”）、耳穴四大类。

经穴 凡是归属于十二经脉与任脉、督脉的穴位，称为“经穴”。

奇穴 凡是十四经穴以外，名称、位置固定，有奇特疗效的一类穴位，称为“奇穴”。

阿是穴 凡是以病变局部或与病变相关的压痛点、敏感点、阳性反应点（如结节、条索状等）作为针灸推拿手法施治部位的一类穴位，因按压患者这类部位，患者会不自主发出“啊”的声音，故名“阿是穴”。三类穴位比较见表 1-1-1。

表 1-1-1 三类穴位比较

穴位特点	确定的名称	固定的位置	明确的归属经脉	主治范围
经穴	有	有	有	广泛
奇穴	有	有	无	有奇效
阿是穴	无	无	无	局部

耳穴 凡是分布在耳郭上的穴位，称为耳穴。“耳者，宗脉之所聚也”，耳与脏腑、经络有着密切的关系，人体各部分的生理病理变化都能在耳郭上有所反应，故而耳穴可以协助诊断疾病和治疗疾病。耳穴是在传统穴位的基础理论指导下发展起来的。1957 年法国医学博士发表了形如胚胎倒影的比较完整的耳穴图，其上记载耳穴 40 多个，1992 年我国的《中华人民共和国国家标准·耳穴名称与部位》[GB/T13734-92]，规定了 92 个耳穴的名称和部位。

人体穴位究竟有多少

历代医籍文献对于穴位的记载很多，且说法各异。战国时期的《黄帝内经》记载的经穴约 160 个；唐代孙思邈的《千金翼方》记载经穴 349 个，《千金方》

记载奇穴 187 个；明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴 359 个，奇穴 35 个；清代李学川的《针灸逢源》记载经穴 361 个，廖鸿运的《针灸集成》记载奇穴 144 个。1989 年，世界卫生组织（WHO）经过全球性的国际标准针灸穴名科学组会议，确定经穴有 361 个，奇穴有 48 个；1990 年 6 月，我国的《中华人民共和国国家标准·经穴部位》[GB12346-90]，确定经穴为 361 个，奇穴为 48 个。王华主编的《针灸学》确定经穴为 362 个，奇穴为 40 个。

本书主要介绍常见实用的、特效的 160 个经穴，30 个奇穴。

穴位有什么作用

通调营卫 输注气血

穴位的基本生理功能是通调营卫、输注气血。人体脏腑以及皮肉筋骨等之所以能维持正常功能，全赖气血滋养濡润；而气血的营养功能又是依赖经络、穴位得以实现的。经络运行气血而分布于全身，营卫是经脉内外的精微物质，营行脉内，卫行脉外。《灵枢·九针十二原》云：“节之交，三百六十五会，所言节者，神气之所游行出入也。”《灵枢·平人绝谷篇》云：“神者，水谷之精气”，神气自然包括营气和卫气，古人从气的角度阐述穴位的特性，将穴位称为气穴，这也说明穴位是营卫之气出入聚集的地方。

反应病证 协助诊断

由于经络内属脏腑、外络四肢关节，穴位通过经络内连脏腑，脏腑有病亦通过经络反应于穴位。所以，在病理状态下，穴位可以起到反应病候的作用。这种联系可以表述为以下的公式：脏腑病变→经络→穴位（或反应点）。如胃肠病变时常在足三里、阑尾、上巨虚、下巨虚等穴位出现压痛点；心脏病变时常在厥阴俞、心俞等穴位出现明显压痛点。故临床上常通过按压穴位的方法，感觉穴位的变化（如压痛、过敏、肿胀、硬结、松软、寒热等），察看穴位皮肤的变化（色泽、瘀点、丘疹、脱屑、肌肉的突起或凹陷等），或者借助仪器检测耳穴导电量等，来协助疾病的诊断。

平衡阴阳 防治疾病

《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”我们通过针刺、灸法、推拿、按摩等方法来刺激穴位，起到疏通经络、调和气血的作用，以使得人体阴阳趋于平衡，脏腑趋于调和，从而达到防治疾病的目的。可以用如下的公式表述：施治穴位→调整经络→调理脏腑功能。

穴位防治疾病的作用主要有以下三方面：

1. 近治作用 穴位可治疗该穴所在部位局部或邻近组织、器官的病证。亦即“腧穴所在，主治所在”。如印堂、瞳子髎在眼周，可治疗眼病；天枢、大横位

于腹部，可治泄泻、便秘；太冲、冲阳在足部，可用来治疗足背肿痛等。

每个穴位都具有这一特点，应用经穴治疗局部或邻近部位的疾病，往往可以不受经脉循行线路的限制，而体现出穴位治疗人体横向性、节段性的治疗规律。关于腧穴的近治作用，其理论基础为经络的气街、四海理论。气街、四海理论就是把人体分为上下四个阶段或四个不同的功能区，分而治之，在这些部位的腧穴均可治疗局部及与这四者有关的疾病。

2. 远治作用 穴位还能治疗远离穴位的脏腑、组织、器官的病证，亦即“经络所通，主治所及”。《灵枢·终始》云：“病在上者下取之，病在下者高取之，病在头者取之足，病在足者取之头。”一般认为，十四经穴位中尤其是肘、膝关节以下的腧穴可以治疗本经所过的远端部位的疾病。如手部的列缺治疗落枕，足部的至阴、太冲治疗巅顶头痛，足部足三里治疗胃痛等。

由于经络在循行过程中往往几条经脉相互交会，故远端治疗作用除治疗本经所过部位的疾病外，还可以治疗与之相交会经脉所过部位的疾病。如手部厥阴经内关可治胃病，足部少阴经照海可治胸肺疾病。

3. 特殊作用 某些穴位具有的双向良性调节作用及治疗作用的相对特异性。

A. 双向良性调节作用：一是同一个穴位可以对不同的病证有不同的治疗作用。如内关既能降低心率又能提高心率，天枢既能止泄又能通便。二是同一腧穴，通过施用不同的针刺手法，可以起到治疗不同病证的作用。如合谷和复溜，合谷施泻法、复溜施补法可以发汗，合谷施补法、复溜施泻法可以止汗。

B. 治疗作用的相对特异性：是指穴位对某些疾病具有特异的治疗作用。如合谷治疗下牙痛，内庭治疗上牙痛，大椎退热，至阴矫正胎位，胆囊穴治疗胆绞痛，四缝治疗疳积，十宣、十二井穴开窍醒神，关元益肾培元等。

穴位的治疗作用

从经络走向（分经主治）论

十四经脉为十二经脉与任脉、督脉的总称，简称“十四经”。任、督二脉纵向走行，而十二经脉按照经气流注方向循行如下：

由肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经→回到肺经后开始下一个循环。

手太阴肺经（见图 1-2-1）。

起始于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃上口，向上穿过膈肌，属

于肺脏；从肺系（肺与气管、喉咙相联系的部位）横行出来，向下循行于上臂内侧，行走在手少阴经和手厥阴经之前；向下到肘中，沿前臂内侧前缘，进入寸口（桡动脉搏动处），向上沿着鱼际的边际循行，到大指的内侧端（少商穴）。

它的支脉：从腕后（列缺穴）一直走向食指内侧端，交接于手阳明大肠经。

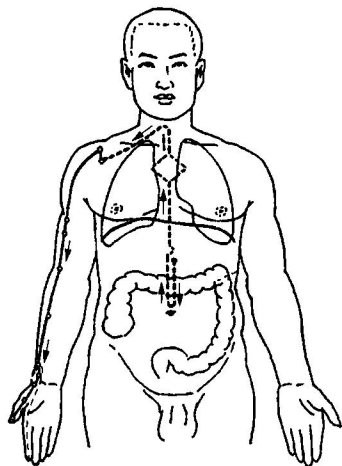


图 1-2-1 手太阴肺经循行图

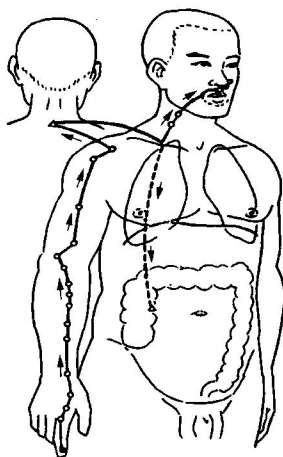


图 1-2-2 手阳明大肠经循行图

手阳明大肠经（见图 1-2-2）。

起始于食指末端（商阳穴），沿食指外（桡）侧缘，循行于第一、二掌骨之间，进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间，沿前臂外侧前缘，进入肘外侧，经上臂外侧前缘，上走到肩部的肩髃穴，到肩峰部前边，向上交会于大椎穴；向下入锁骨上窝中，联络肺脏，通过横膈，属于大肠。

它的支脉：从锁骨上窝向上行于颈旁，通过面颊，进入下牙齿中，出来挟口角两旁，交会于人中，左边经脉向右循行，右边的经脉向左循行，向上挟鼻孔两旁（迎香穴），交接于足阳明胃经。

足阳明胃经（见图 1-2-3）。

起始于鼻翼两侧的迎香穴，上行交会到鼻根部，与旁侧的足太阳经交会；向下沿着鼻的外侧进入上齿内，出来后环绕口唇，向下交会于承浆穴处；再向后沿着口腮后下方，出于下颌处，沿着下颌角，向上行于耳前，经过足少阳经的上关穴，沿着发际，到达前额。