

尺 泽

Chi ze

[经属] 手太阴肺经。

[穴名释义] 尺，指桡骨茎突后的前臂；泽，聚水之处。本穴为手太阴肺经之合穴，于五行属水，喻手太阴肺经经脉之气至此像江河之水流归之处，故名。

[别名] 鬼受（《千金方》）鬼堂（《千金翼方》）

[定位] 肘横纹上，肱二头肌腱的桡侧缘。（见图 1）

[取穴方法] 患者取平卧位或坐位 平伸上肢 或微屈肘 显现出肘横纹。于横纹中寻找肱二头肌腱，在其外侧（桡侧）进针。

[穴性功能] 本穴为疏通上肢经筋之主穴，对肺脏疾病有良性调整作用。能通经强筋，肃降肺气，清泄肺热，滋养肺阴。

[主治概要]

1 对前臂不遂，肘关节运动功能障碍，肘关节周围软组织疼痛均有很好的治疗作用。

2 广泛用于各种肺疾患。主要对气逆咳喘有降气平喘作用，另外对肺热痰咳有清泄痰火作用，对阴虚肺癆有滋阴润肺作用。

[临床应用举隅]

1. 中风病半身不遂

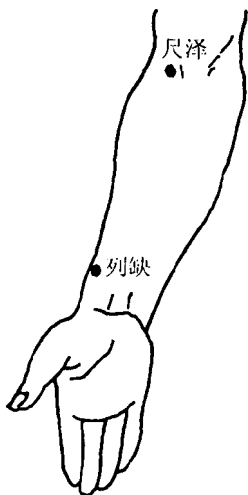


图 1

中医根据中风病的病因、病机及临床表现不同，常分为两大证型，即中脏腑和中经络，其中辨证着眼点在于有无神志昏迷。突然昏仆，不省人事，神志昏迷者为中脏腑，神志清楚，仅出现半身不遂等证者为中经络。本穴有疏通上肢经筋，特别是肘关节及前臂经筋的作用，故可作为中经络上肢不遂的主穴。对中脏腑患者经积极救治后神志已清，仅遗留肢体不遂等后遗症状者，尺泽也同样有效。临床中常以本穴配合极泉或肩髃、肩髃、曲池、外关、合谷等穴共同使用，以达到疏通整个上肢经络经筋的作用。

考证古代针灸医籍中，治疗半身不遂多取阳经穴，如《针灸大成·治症总要》中说：“阳证中风不语，手足瘫痪者，合谷、肩髃、手三里、百会、肩井、风市、环跳、足三里、委中、阳陵泉。”阴证中风，半身不遂，拘急，手足拘挛，此是阴证也。亦依治之，但先补后泻。”但近年来，天津中医学院第一附属医院采用以内关、尺泽等阴经穴为主，阴阳经穴配合的方法治疗中风病，取得了很好的效果，弥补了古代针灸医籍的不足。经过对该院治疗的3207例中风病人的观察，发现其总有效率达98%以上。从而证明了尺泽穴治疗中风病上肢不遂的临床疗效是确凿可信的。

2. 肘及前臂疼痛

外受风寒之邪，或劳损经筋致气血闭阻不能畅行，引起肘部及前臂疼痛，可以尺泽、曲池为主穴，并可酌配手三里、孔最、天井、外关等穴，共同达到疏通经络、散风止痛的目的。临床实践证明，本穴以治疗前臂桡侧疼痛为主，即手太阳肺经走行部位的疼痛，属经脉局部取穴法。

3. 急、慢性支气管炎

急、慢性支气管炎属中医咳嗽、喘息、哮喘等病范畴。病因多为外受风寒或风热之邪，从口鼻皮毛侵及人体。肺外合皮毛，开窍于鼻，外邪入侵，首先犯肺，形成咳、喘诸证。尺泽穴最常用于冬令外受风寒之邪所致的急性支气管炎，其症状多见咳嗽喘息，咳吐稀

痰 发热恶寒 无汗 头痛身痛等 常与列缺、肺俞、定喘、膻中等穴相配伍。若寒邪化热传里，形成肺热咳喘，或久咳肺肾阴虚，应以肺俞、膏肓、膈俞、鱼际、照海等穴为主，根据具体病情组合成方予以治疗。尺泽穴仅可作为重要配穴，辅助主穴达到肃降肺气、清热滋阴等作用。

[操作方法]

本穴可分别采取以下三种刺法。

1. 医者用左手托起患者前臂，令肘关节微屈，右手持针，顺经脉走行方向 呈 45°角向前臂方向进针，深约 25mm 左右 施提插泻法，令患者前臂出现抽动感 3~5 次 并有酸胀感向腕关节方向传导，即可达到疏通经脉、利气通筋之作用。中风病上肢不遂，肘关节及前臂桡侧疼痛等局部疾病多取此法。

2. 患者平伸上肢，暴露肘横纹，沿肱二头肌腱桡侧缘垂直进针 针深 25~40mm 施捻转补泻法 局部可出现酸胀针感。适用于急、慢性支气管炎以及以咳嗽喘息为主要表现的肺系疾病。

3. 患者伸直上肢，医生以左手拇、食二指绷紧尺泽穴周围皮肤 右手持三棱针 快速刺入皮肤 2~5mm 然后推挤穴周围 令出血 2~3 滴。适用于风寒外感或急性支气管炎所致的发热不退、咳嗽不止及咽喉肿痛等症，有清热及降气作用。

[附注发挥]

本穴主要为局部取穴法，对上肢不遂有很好的疗效。临床中应注意观察患侧肌张力的情况。若患侧上肢肌张力明显增强，操作方法中的第一种手法应当谨慎使用，以防肌肉张力进一步增强，反不利于不遂患肢的恢复。

本穴虽为手太阴肺经合穴，治疗肺系疾患时须与肺俞、膈俞、膻中等胸背部穴位同时应用，才会有较佳的临床疗效。

列 缺

Lie que

[经属] 手太阴肺经。

[穴名释义] 列 裂也 即分解之义。缺，《说文解字》中解为“器破也”。本穴为手太阴经之络穴，经脉分支及络脉均由此别走手阳明大肠经，位于桡骨茎突上方，穴下有如裂隙处，故名列缺。另一种解释：“列缺”为古代电神，即指闪电。针列缺后，有闪电样针感向肘部放射，故称此穴为列缺。

[别名] 童玄（《古今医统》）。

[定位] 腕横纹桡侧端上行 1.5 寸处（见图 1）

[取穴方法]

1. 用体表标志取穴法。侧掌，桡侧在上，尺侧在下，桡骨茎突上方有一纵向凹陷，即为本穴。

2. 简便取穴法。两手虎口相交，一手食指压在另一手的桡骨茎突上，当食指尖端到达的凹陷中为穴。

[穴性功能] 本穴是疏散外感风寒之邪的主穴，兼具疏通调整经脉作用。有宣肺散邪，疏通上肢及通调任脉功能。

[主治概要]

1. 外感风寒之邪郁于体表，或风寒侵肺初起，有宣肺散邪解表作用。但外感风热之邪或热邪侵及肺脏多不选此穴。

2. 具有局部治疗作用，有疏通上肢经络功能，可用于中风半身不遂之上肢运动功能障碍、前臂及手部麻木等证。

3. 本穴为八脉交会穴之一，通任脉，故古代针灸医籍载该穴能够治疗某些任脉疾病。现代临床多用于辨证属于任脉虚热所致的部分泌尿道病症，如尿痛、尿急、尿频、血尿及排尿困难等。治疗慢性前列腺炎可作重要配穴。

[临床应用举隅]

1. 上呼吸道感染

中医称上呼吸道感染为感冒。中医理论认为肺主气，司呼吸，上通于喉，开窍于鼻，鼻与喉皆为气机升降出入的通道，另外肺主皮毛，职司卫外，皮毛乃人体之表，是抵御外邪的屏障。若外受风寒之邪从口鼻、皮毛而入，则肺卫首当其冲。邪自皮毛而入，可内合于肺；邪从口鼻而入，又可病及表卫。故发病以后，会很快出现卫表及肺系症状，以致卫气失和，肺失宣肃。出现恶寒发热，无汗头痛，周身酸痛，鼻塞流涕，咽痒咳嗽，口不渴或渴喜热饮，苔白薄而润，脉浮紧等临床表现。列缺为手太阴肺经络穴，有宣肺散邪作用，故可用于外感风寒之表证。《玉龙歌》载：“寒痰咳嗽更兼风，列缺二穴最可攻，先把太渊一穴泻，多加艾火即收功。”

临床治疗风寒外感型上呼吸道感染，常以列缺为主穴，配合太渊、风池、合谷等穴。咽痒咳嗽严重时，配风门、肺俞、鼻塞流涕，配印堂、迎香，气虚风寒外束，本虚标实，配膏肓、足三里，风寒挟湿，头身痛重，苔白厚滑润，配阴陵泉、尺泽。

由于风寒外感每多兼有严重的头痛，甚则痛连项背，列缺有较强的驱风散寒作用，故可作为治疗外感头痛的主穴，对其他原因所致的头痛效果较差。

感冒除可由风寒外感所致，风热之邪亦能致病，本穴散寒之功有余，清热之力不足，故一般不用于风热外感。

2. 上肢运动、感觉功能障碍

列缺为手太阴肺经络穴，该经在此尚有支脉径通手阳明大肠经，故有疏通肺及大肠两条经脉的作用，可用于中风病上肢不遂，手指运动功能不良及手、臂感觉障碍。常配手太阴、手阳明经穴，如尺泽、曲池、手三里、合谷等穴。对神经根型颈椎病出现的一侧或双侧上肢疼痛、麻木、蚁行感、浅感觉过敏或痛温觉消失等亦有效，可配合曲池、合谷、外关、颈臂、八邪。

[操作方法]

患者取坐位或卧位，暴露前臂。取长度为 25mm 或 40mm 之毫针，针身与桡骨小头呈 30°~45°角向肘关节方向斜刺进针，深度为 13~25mm。采用捻转补泻法，患者常感觉有较强的酸胀针感向肘关节方向放射。可用于以上各种病证。

对风寒外感、头痛、咳嗽较重者亦可采用艾条悬灸，每次施灸 20~30min。

[附注发挥]

本穴的选用主要为辨证选穴法，风寒感冒初起每多选为主穴。亦是治疗局部病的主穴，用于前臂疾患，能起疏通局部经络作用。

列缺虽为八脉交会穴之一，通任脉，但与足少阴肾经照海穴配合亦作为治疗胸、肺、膈、喉疾病的主穴，而对辨证属于任脉的疾病却治疗甚少。仅在男性小便诸疾患及慢性前列腺炎中作为配穴。

《四总穴歌》中载有“头项寻列缺”，马丹阳《天星十二穴治杂病歌》说列缺“善疗偏头患”，均说列缺能够治疗头项疼痛等症。然而证之临床，头痛取列缺为主穴的并不多，手太阴肺经也没有上行至头项部位，那应当如何解释呢？这一问题首先应该从经脉表里关系去理解。手太阴肺经与手阳明大肠经表里相合，肺经有一条支脉，从手腕后列缺部位分出，直下走食指端与手阳明大肠经相交接，而手阳明大肠经的循行从手走头，上达颈项、口齿。列缺为手太阴肺经络穴，联络着表里两经，所以能治疗头项部一些疾病。另一方面，还可以从肺脏的生理、病理特点来考虑，肺主一身之表，外合皮毛，当人体感受风寒外邪时，在恶寒、发热、咳嗽的同时，也会出现头项强痛，这是风寒初袭肌表的表证。选用列缺，可以起到疏风、解表、宣肺、通络的作用，头痛、项强等症可随之消失。由此我们可以理解，列缺治疗头痛是通过解表的作用实现的，因此仅可治疗风寒外感头痛。而辨证属于风热、胃热、痰火、气虚、血淤、肝阳的各种头痛，就不是列缺的主治范围了。

合 谷

He gu

[经 属] 手阳明大肠经。

[穴名释义] 合,合拢 谷,山谷。该穴在第一、二掌骨之间,言二骨相合形如山谷处为穴,故名合谷。

[别名] 虎口(《针灸甲乙经》)。

[定位] 在第一、二掌骨之间,约当第二掌骨之中点。

(见图 2、3)



图 2



图 3

[取穴方法]

1. 用体表标志取穴法。拇指、食指闭拢 第一、二掌骨之间肌肉隆起的最高点是穴。

2. 简便取穴法。以一手的拇指掌面指关节横纹,放在另一手的拇、食指的指蹼缘上 屈指当拇指尖尽处是穴。

[穴性功能] 合谷穴为治疗头面、五官部疾病的第一要穴。

对头面五官许多疾患均有良性调整作用，此为该穴的主治。此外尚有清热散风 发汗止汗 理气活血 通络止痛功能。

[主治概要]

1. 该穴治疗头面五官疾病具有突出的功效，故临床中最常选用。《杂病穴法歌》说：“头面耳目口鼻病 曲池、合谷为之主。”《四总穴歌》概括为“面口合谷收”一语 均说明了该穴的主治重点。如治疗牙痛、面瘫、各种鼻炎、咽喉肿痛以及部分头痛、眼目疾患等。但由于手阳明大肠经循行从颈部上行面部，挟口环唇，终于鼻旁，所以其治疗重点仍应以鼻部、口唇、咽喉及颈部疾病为主。

2. 合谷穴有全身性的镇痛作用。既可治疗头面五官疼痛，又可止四肢疼痛、腹痛、痛经。现代研究证明 针刺一侧合谷穴 可使全身皮肤痛阈不同程度地提高，40~50min 时达最高点。其镇痛效果依头颈部、胸部、腹部、下肢、上肢的顺序递减。该穴镇痛效果与配穴亦有一定关系 如合谷配三阴交 对上臂疼痛最好 配太冲，即“四关”刺法 对上肢肩背疼痛较佳。

3 由于本穴具有清热散风功能，可用于风热外感。对汗出不止又有敛汗固表作用，常与足少阴肾经复溜穴配合使用。

4. 局部治疗作用。主要用于手指运动及感觉功能障碍。

5. 用于难产等妇产科疾病。古代医籍及大量临床实践证明，本穴对临产妇有增强宫缩、扩张子宫颈口作用，多用于引产、无痛分娩及闭经，须与三阴交同时应用。

[临床应用举隅]

1. 头面五官疾病

(1) 牙痛

中医一般将牙痛分为风火、热毒、肾虚三种病因 针灸选穴各不相同。风火牙痛局部无明显急性炎症表现，多属神经痛，合谷配风池、外关以清热、散风、止痛。热毒牙痛多为牙及牙周组织的急性炎症所致疼痛，据手、足阳明经脉分布部位的不同，合谷穴主治

下牙痛 可配颊车、大迎等局部穴。

动物实验证明，电针合谷穴对牙髓刺激性疼痛有肯定的抑制作用，其作用远比足三里为强。但其缺点为镇痛时间不长，停针后痛阈呈指数曲线下降，约每 16min 下降 50%，30min 后大致恢复到针前水平。因此对于热毒牙痛，在采用合谷穴镇痛的同时，选用局部穴位刺络放血等方法，能够起到减压、抗炎等治疗作用，从而提高远期疗效。

(2) 鼻炎

鼻炎为一广义概念，有多种表现。合谷穴可治疗急性鼻炎、慢性单纯性鼻炎及变态反应性鼻炎。常与鼻局部穴，如印堂、迎香、上迎香同时应用。并宜根据辨证结果及临床表现不同选配其他穴位，如风盛加风池，热盛加曲池，变态反应严重者加风池、足三里、大椎、三阴交、神阙等穴。

(3) 周围性面瘫

周围性面瘫中医称口眼喎斜，属广义中风病的范畴，病机为风中络脉。合谷有疏风作用，又专治头面疾患，故可选为常用主穴，但必与局部穴位如牵正、翳风、下关、地仓、阳白等穴同时应用 效果方佳。

根据该病的发病及病程特点，合谷穴主要用于周围面瘫发病后的 1~2 周内，因此时期风邪外束，可通过合谷的疏风达到治疗目的。若迁延日久，风邪入里或已散尽，病机特点表现为经络郁滞不通，治疗则应以局部取穴为主。

(4) 其他

对其他一些头面五官疾患，合谷穴也有一定的治疗作用。如辨证属于外风侵袭的偏头痛，在选用局部穴的同时，应配合合谷、列缺二穴以疏风止痛。此外 咽喉肿痛、口舌干燥、鼻出血、失音等病症，合谷也可以作为主穴或重要配穴参与治疗。

2. 感冒及流行性感

上呼吸道感染（感冒）中医辨证有风寒、风热的不同。合谷穴能散风清热，故可用于风热外感。其症见发热较重，微恶风或不恶风，汗出不畅，头痛咳嗽，咽痛口干等，可配曲、大椎、外关、内庭诸穴。夏令挟暑热者加中脘、足三里。

流行性感冒中医称时行感冒，由疫毒之邪外感所致，发热较重，临床症状显著。针灸治疗主要用于单纯型流感，对减轻和缓解症状有效，其中对流感的早期和恢复期症状消除疗效更好。早期和高热期取大椎、合谷、曲池，恢复期取合谷配足三里、内关等穴，能使临床症状较快缓解。

3. 手指运动功能障碍

手部运动功能障碍，甚或手指全无功能，是脑血管疾病肢体障碍的主要表现，特别是病程较长或肌张力增高以后，手指功能恢复颇难。可用合谷透三间为主穴，配后溪、八邪等穴疏通局部经脉经筋，临床证明有较好的功能恢复作用。由于手指运动障碍往往与整个上肢的运动功能障碍同时存在，所以同侧肢体的极泉、尺泽、肩髃、曲池、外关等穴也可同时选用。

对神经根型颈椎病，多发性神经炎等所致的手指感觉功能障碍，麻木，蚁行感，痛温觉改变等，合谷配八邪亦有较好的治疗效果。

[操作方法]

本穴的进针方向有三种，但无论采取何方向，均需紧贴第二掌骨掌侧或桡侧进针，才能得到比较好的针感。

1. 贴近第二掌骨掌侧进针，针尖对准劳宫穴方向，进针 13~25mm，施捻转或提插泻法。治疗头面五官疾病，外感热病等均宜采用此方向。

2. 从第二掌骨桡侧缘进针，向三间方向逆经透刺，进针约 25~40mm，施捻搓泻法，患者觉有电击感向食指方向放射，或食指出现抽动感。若肌张力增强，患肢手指挛缩者，则会迅速降低肌张

力，使五指松弛。此法适用于中风病手指无功能或手指肌紧张屈曲难伸等局部疾病。

3. 针尖呈 60°角向腕关节方向针刺，进针约 13~25mm 施捻转补法。此为迎随补泻与捻转补泻相结合的补法，与泻三阴交共同用于难产、闭经等妇科病。

[附注发挥]

合谷穴所以能作为头面五官疾病的治疗主穴，与其经络的分布有重要关系。手阳明大肠经的分布从手走头面，上达颈部、面颊、下齿及鼻部，再加上该经的络脉、经筋和皮部，其联系范围更广。经络所通到的部位，也就是其治疗作用到达的部位。《灵枢·杂病》说：“齿痛 恶清饮 取手阳明 聋而痛者 取手阳明 颞痛 刺手阳明。”《灵枢·经脉》载手阳明大肠经的病候有齿痛、颈肿、口干、鼯衄、喉痹等 说明其经络通路和主病一致 合谷为该经的原穴 所以对这些病证有突出的治疗作用。现代研究证明，针刺合谷的同时，面部的血运即明显增强，说明合谷治疗头面疾病是有其生理学基础的。

从合谷的穴性来看，本穴攻实散邪之功有余，补养气血之力不足，故多用于实证，气血不足者一般不用或慎用。另外，由于其理气、活血、通经作用较强 极易导致晕针现象发生 所以针刺合谷时患者宜尽量采取卧位。孕妇禁针。

曲 池

Qu chi

[经属] 手阳明大肠经。

[穴名释义] 曲，屈曲也；池，水池也。本穴为手阳明经合穴，经脉气血流注此穴时，似水注入池中，故名。另外在取本穴时，屈曲其肘，横纹头处有凹陷，形似浅池，故名曲池。

[别名] 鬼臣 (《千金方》) 阳泽 (《千金翼方》)

[定位] 侧腕屈肘，肘横纹桡侧端凹陷处。(见图 4)

[取穴方法]

1. 用体表标志取穴法。

患者取平卧位或坐位，屈肘成直角，于肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点处取穴。

2. 仍用体表标志取穴法。取平卧位，上肢伸直，掌心朝下，于肱骨外上髁稍前肌肉隆起处进针。

[穴性功能] 本穴以治疗上肢局部疾病及驱风止痒为特点。有散风清热，消肿止痛，疏通经络功能。

[主治概要]

1. 本穴为皮肤瘙痒性疾病(如荨麻疹、癣证)的主

穴，在散风清热的同时尚有止痒作用。对皮疹集中在上肢、头面、项背者尤有佳效；若皮疹出现在下肢、腹部、臀腰者应以足太阴脾经血海穴为主。

2. 因本穴具清热解毒、消肿止痛之功 故常用于皮外科、五官科的急性炎症 如带状疱疹、丹毒、咽喉肿痛、牙痛、目赤肿痛等。治疗头面五官疾病的作用与合谷穴相似，并常与合谷配合使用。治皮外科急性炎症则应配合局部治疗，否则效果较差。

3. 位居上肢中间，有很好的疏通经脉作用，主要用于局部疼痛 如肱骨外上髁炎。对中风病肘关节及前臂运动功能障碍亦有

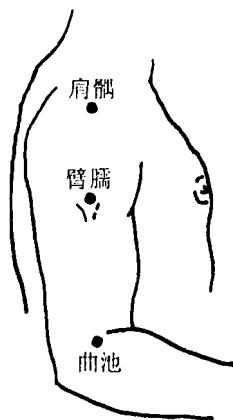


图 4

很好效果。

[临床应用举隅]

1. 荨麻疹

为变态反应性皮肤病，病期不逾一个月者，为急性荨麻疹；病期超过一个月或反复发作者称慢性荨麻疹。中医称为风疹。

本病以瘙痒异常，皮肤上出现形状各异、大小不等的风团为主症。皮肤划痕试验呈阳性，消退后无皮肤色素改变。多由风邪外袭 遏于肌肤 蕴于血分 或因嗜食膏粱厚味、鱼虾之类 致胃肠积热 内不能泄 外不能宣 郁于肌肤而发病。全身泛发者 以曲池为主穴 配风池、合谷、血海诸穴。胃肠积热者加泻中脘、足三里 兼腹痛加天枢 重证伴发热、烦躁者加大椎、委中点刺放血。

慢性荨麻疹反复发作者，除急性发作时按上法治疗外，发作间歇期仍应坚持治疗，可取曲池、风池、血海、足三里 针刺用平补平泻法。

皮肤瘙痒症、神经性皮炎等病，可参照荨麻疹的治法予以治疗。

2. 肱骨外上髁炎

本病发病缓慢，与经常用臂力有关，故又称为网球肘。中医称为肘劳。临床主要表现为肘关节外侧疼痛，写字手部用力时加重。肱骨外上髁伸肌群附着处压痛，肘关节活动正常。此外患侧上肢握拳、腕关节背伸抗阻力或提重物时疼痛加重。曲池穴是距病损部位最近的穴位 故选为主穴 配阿是穴（压痛点）、肘髁、手三里。其中曲池与阿是穴宜用温针治疗，针刺得气施以捻转泻法后，将2~3cm 长艾条一段插入针柄，点燃艾条，借其温通作用达到疏通经筋之目的。实践证明，温针曲池治疗肱骨外上髁炎，远较单独针刺效果为好。

当然，针灸治疗期间嘱患者注意患肢休息，也是达到预期疗效的重要环节。

[操作方法]

本穴有三种针刺方向，其主治各不相同。

1. 患者取仰卧位或端坐位。取毫针向少海穴方向直刺，进针20~40mm，施捻转或提插泻法，针感停留在局部或向肩关节方向放射。适用于荨麻疹，皮外科及五官的急性炎症，外感发热等。

2. 患者体位同前。针身呈45°角向手三里方向逆经斜刺，进针20~40mm，用提插泻法，针感可向腕关节方向放射，或出现桡侧腕长、短伸肌腱抽搐。用于肘关节及前臂不遂。

3. 治疗肱骨外上髁炎，针尖宜刺向压痛局部之深层，进针约13~30mm 施捻转或提插泻法。

[附注发挥]

本穴选用方法主要为辨证选穴法，对辨证为风邪外束或内热蕴结者可选用，其病位多集中在皮肤、五官。本穴治疗网球肘，上肢不遂则属局部取穴法。

分析曲池穴主治，仍以祛邪为主，故临床多用于实证，本虚标实患者需用本穴时，应给予适当的配伍。

（《灵枢》中曾明确指出‘荣输治外经 合治内府’的主治原则 曲池虽为手阳明大肠经的合穴，但基本不能主治本腑即大肠疾病，而以经脉走行及身体外部疾病为主。手三阳经三个合穴的主治范围 均有此规律。故《内经》中又另推导出‘腑病合膂’即手三阳下合穴，以取代手三阳经合穴治疗本腑疾病之不足。

臂 臑

Bi nao

[经属] 手阳明大肠经。

[穴名释义] 臂，上臂；臑，指上臂部肌肉 又指上臂之内侧。本穴在上臂肱骨内侧 又当三角肌下缘 故名臂臑。

[别名] 头冲 《千金方》) 颈冲 《千金翼方》) 臂脑 《太平圣惠方》)

[定位] 曲池与肩髃二穴的连线上 曲池上 7 寸。(见图 4)

[取穴方法]

1. 骨度分寸取穴：从腋横纹到肘横纹合 9 寸 本穴在腋横纹下 2 寸 或肘横纹上 7 寸，曲池与肩髃连线上。

2. 体表标志取穴 屈肘 上臂用力 三角肌可明显凸出 于三角肌下缘 肱骨桡侧取穴。

[穴性功能] 本穴以局部治疗作用为主，对一些眼目疾病有特殊治疗效果。有柔筋止痛，清热明目功能。

[主治概要]

1. 本穴以治疗局部及临近部位的疼痛性疾病为主，如肱二头肌腱鞘炎、肩关节周围炎、肩峰下滑囊炎等 有通经活络、柔筋止痛作用。对各型颈椎病仅有辅助治疗作用。

2. 历代针灸医籍均有臂臑穴治疗眼疾患的载述，但多语焉不详，主治何病亦含混不清。作者曾试用于缺血性视神经乳头病变、球后视神经炎、视网膜静脉周围炎等网膜及视神经病变，对部分病例有效。

[临床应用举隅]

1. 肱二头肌腱鞘炎

本病多为急性发病。肩关节前下方、三角肌肌腹上可有疼痛，肩高举或后伸常出现疼痛，肱二头肌间沟及喙突附近压痛明显，患者常不敢卧患侧，穿衣脱衣困难。本病若合并肩关节周围炎，则疼痛广泛，肩关节活动度小，甚至失去活动度，形成肩凝。本病急性发作、病程不长者，针灸有很好效果，可以臂臑穴配合肩髃、肩髃、肩髃、局部阿是穴进行治疗。若合并肩关节周围炎，应以肩三针（肩髃、肩髃、臑俞）芒针透刺为主 臂臑可作为配穴。

2. 缺血性视神经乳头病变

本病多见于中老年人，常合并全身血管性疾病，如小动脉硬化、高血压等。临床表现视力可突然减退，但不太严重，随视乳头供养血管阻塞情况而异。视野出现水平型、象限型或垂直型偏盲，但不完全以视野内之水平和垂直中线为界，常以生理盲点伸出一弧形缺损与偏盲区相连为特征。双眼可先后出现，相隔数周或数年。眼底镜检查及眼底血管荧光造影可资确诊。

缺血性视神经乳头病变据其临床表现，属于中医眼科视瞻昏渺范畴。中老年发病，多由肝肾不足，精血亏耗，致目失所养。针灸临床取穴除臂臑穴外尚需配合睛明、球后等眼区穴及翳明、光明、肝俞、肾俞等全身调养穴。一般疗程较长，应嘱患者坚持治疗。部分患者应配合必要的药物治疗，以加强疗效。

[操作方法]

根据主治病证不同，刺法亦异。

1. 患者取端坐位或仰卧位。治疗局部疾病，可用直刺，进针13~25mm 或呈45°角向肩髃方向斜刺进针20~40mm 或呈45°角向压痛局部深层斜刺进针25~40mm。均施提插泻法。

2. 治疗眼目疾病，宜采取合谷刺法。合谷刺法为《灵枢·官针》篇所载五刺之一，后世又称“鸡足刺”。具体刺法是先取一针，呈45°角向肩关节方向斜刺，再取二针，从同一点进针，分别呈45°角沿三角肌前后缘向上斜刺；三针之夹角亦为45°角左右，进针深度均为25~40mm。施提插泻法。

[附注发挥]

本穴的选穴原则为局部选穴法。对眼病的治疗属该穴的特殊功效。

据明代李时珍《奇经八脉考》记载，本穴虽属手阳明，但与手太阳小肠经、足太阳膀胱经、阳维脉相会。因手足太阳、阳维脉均上行眼区，本穴治疗眼疾是否与以上经脉的联系有关，尚需进一步研

究考证。

肩 髃

Jian yu

[经属] 手阳明大肠经。

[穴名释义] 肩 指肩部 髃 髃骨 即肩端之骨。穴在肩端，锁骨肩峰端与肱骨大结节之间，故名肩髃。

[别名] 髃骨（《素问·水热穴论》王冰注）中肩井《千金要方》）肩髃《外台秘要》）偏膂《针灸大成》）

[定位] 锁骨肩峰端前下方，肩峰与肱骨大结节之间。
(见图 4)

[取穴方法] 体表标志取穴法。令患者上臂平举，肩端稍下出现两个凹陷，前方凹陷即为肩髃。

[穴性功能] 本穴为疏通上肢气血，治疗肩关节局部疾病的主穴。其功能为疏通经络，止痛荣筋，并有散风清热作用。

[主治概要]

1. 中风病风中经络半身不遂，本穴为主穴，主要用于肩关节运动功能障碍。

2. 肩关节疼痛、肩周炎为局部常用主穴。

3 对颈项及腋下淋巴结炎、淋巴结核及甲状腺疾病有辅助治疗作用。

[临床应用举隅]

1. 中风偏瘫

半身不遂（偏瘫）是中风病的主要临床表现。本穴对中经路上肢不遂，特别是肩关节不能随意运动有很好的治疗效果。对中脏腑出现神志昏迷，同时兼有上肢不遂者，亦可应用。常配合手阳明大肠经的曲池、合谷，手少阳三焦经的外关穴同时应用。