

中医护理学基础讲稿

第四章 经络腧穴基本知识

第一节 经络基本知识（第 97～100 页）

教材：中医护理学基础（国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材）

讲授：柳琳琳 副教授

第一节 经络基本知识

【概述】

经络（Meridians and Collaterals）是人体内运行气血的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，它贯穿上下，是直行的主干；“络”，有网络的含义，为经脉别出的分支，是经络的细小部分。经络纵横交错、相互联系、彼此衔接，构成了经络系统。

经络系统内属于脏腑，外络于肢节，沟通脏腑与体表间的联系，将人体的组织器官、四肢百骸联结成一个有机的整体，运行气血、濡养全身、抗御外邪、调整阴阳，从而使机体保持协调和平衡。

经络学说是阐述人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的理论体系，对解释人体的生理、病理现象，对疾病的诊断、治疗、护理具有重要的指导意义。

【经络学说的形成】

经络学说是古代劳动人民在长期的医疗实践中，不断观察总结而逐步形成的。据文献资料分析，其形成基础主要包括以下四个方面。

【针刺感应与传导】

古代医家发现在针刺或按压人体某一部位时，局部会产生酸、麻、胀、重等感应，这种感觉有时会沿着一定的路线向远处扩散；温针灸时也会有热感由施灸部位向远处传导。由此便产生了人体内存在复杂而又有规律的联系通路的概念，从而提出经络分布的轮廓。

【腧穴的功效】

通过长期的针灸实践，人们逐渐发现主治范围基本相同的腧穴往往有规律地排列在一条路线上，把这些作用相似的穴位进行归纳分类并连接起来，就构成了经络的联线。如分布于胸部外上方及上肢内侧前缘的穴位，一般都能主治肺、气管、咽喉和体表相应部位的疾病，从而说明了经络的形成与穴位功能的总结有着不可分割的关系。

【解剖生理知识的启发】

经络学说形成的另一方面，是古代医家对人体解剖和生理现象的观察，如《灵枢经·经水》记载：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之。其脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少……皆有大数。”说明古人在当时已对血脉、筋肉、骨骼和内脏等，都有一定程度的了解。

【体表病理现象的推理】

当体内某一脏腑发生疾病时，在体表相应部位可出现一些病理现象，如压痛、结节、皮疹、色泽变化等异常反应。如《素问·脏气法时论》说：“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩甲间痛，两臂内痛”。这一病理现象即是经络内外联系的典型反应之一。故体表病理现象的推理，也是经络学说形成的依据之一。

综上所述，经络学说的形成，既来源于经气的传导和腧穴功效的总结，又与病理现象的推理密切相关，并与当时所能观察到的人体解剖、生理知识结合起来，四者共同构成了经络学说形成的基础。

经络系统的组成： 经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的孙络、浮络。经络系统的组成见图 7-1。

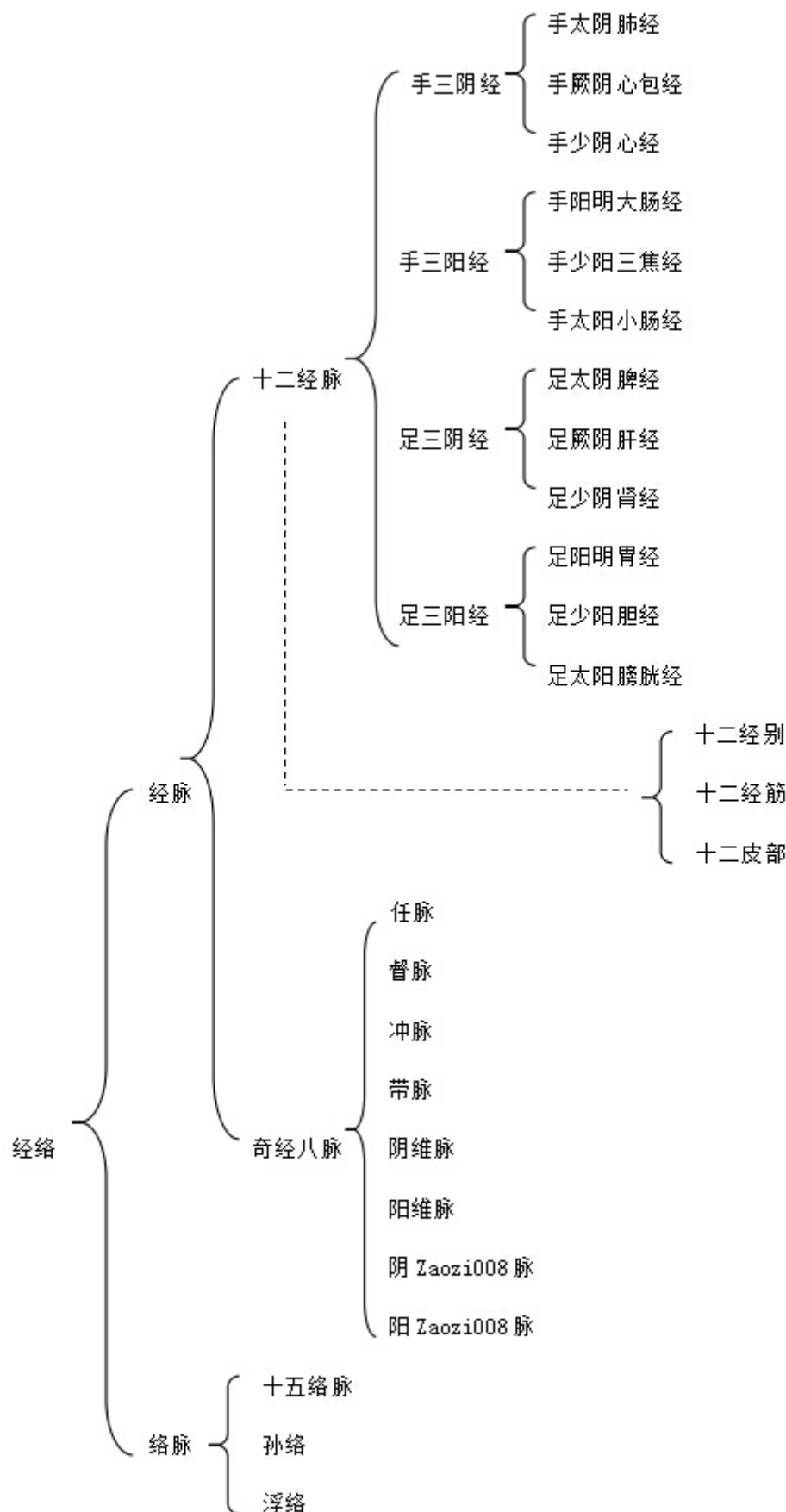


图 7-1 经络系统的组成

一、十二经脉

十二经脉 (Twelve meridians) 系十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主

体，故又称为十二“正经”。

（一）十二经脉的名称

十二经脉的名称由手足、阴阳、脏腑三部分组成。首先将十二经脉分为手六经和足六经；凡属六脏并且循行于肢体内侧的经脉为阴经，属六腑并且循行于肢体外侧的经脉为阳经；再根据阴阳消长变化的规律，把阴阳划分为三阴三阳，三阴为太阴、少阴、厥阴，三阳为阳明、太阳、少阳。按照上述命名规律，十二经脉的名称分别为手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

（二）十二经脉的分布规律

十二经脉左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。与六脏相连属的六条阴经，分布于四肢内侧及胸腹部，上肢内侧为手三阴经（前为太阴，中为厥阴，后为少阴），下肢内侧为足三阴经（前为厥阴，中为太阴，后为少阴，至内踝上8寸处厥阴与太阴交叉后，其排列为太阴在前，厥阴在中，少阴在后）。与六腑相连属的六条阳经，分布于四肢外侧、头面、躯干部，上肢外侧为手三阳经（前为阳明，中为少阳，后为太阳），下肢外侧为足三阳经（前为阳明，中为少阳，后为太阳）。

（三）十二经脉的表里络属关系

十二经脉在体内与脏腑相连属，由于脏腑有表里相合的关系，所以阴经与阳经也有明确的脏腑属络和表里关系。阴经属脏络腑主里，阳经属腑络脏主表，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了六组表里络属关系。即手太阴肺经属肺络大肠，与手阳明大肠经相表里；足阳明胃经属胃络脾，与足太阴脾经相表里；手少阴心经属心络小肠，与手太阳小肠经相表里；足太阳膀胱经属膀胱络肾，与足少阴肾经相表里；手厥阴心包经属心包络三焦，与手少阳三焦经相表里；足少阳胆经属胆络肝，与足厥阴肝经相表里等等。互为表里的经脉在生理上密切联系，病变时

相互影响，治疗时相互作用。

（四）十二经脉的循行走向

手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹(胸)。

（五）十二经脉的交接规律

1. 表里经脉 相表里的阴经与阳经在手足末端交接，如手太阴肺经在食指端与手阳明大肠经交接，手少阴心经在小指端与手太阳小肠经交接，手厥阴心包经在无名指端与手少阳三焦经交接，足阳明胃经在足大趾内端与足太阴脾经交接，足太阳膀胱经在足小趾端与足少阴肾经交接，足少阳胆经在足大趾外端与足厥阴肝经交接。

2. 同名经脉 同名的阳经在头面部交接，如手阳明大肠经和足阳明胃经均通过鼻旁，手太阳小肠经与足太阳膀胱经均通过目内眦，手少阳三焦经和足少阳胆经均通过目外眦。

3. 衔接经脉 相互衔接的阴经与阴经在胸中交接，如足太阴脾经与手少阴心经交接于心中，足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中，足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中。

（六）十二经脉的循环流注

十二经脉分布于全身的内外上下，其中的气血阴阳流动不息，循环贯注，流注顺序从手太阴肺经开始，依次流至足厥阴肝经，再流至手太阴肺经，构成了一个“阴阳相贯，如环无端”的十二经脉循环流注系统（图 7-2）。

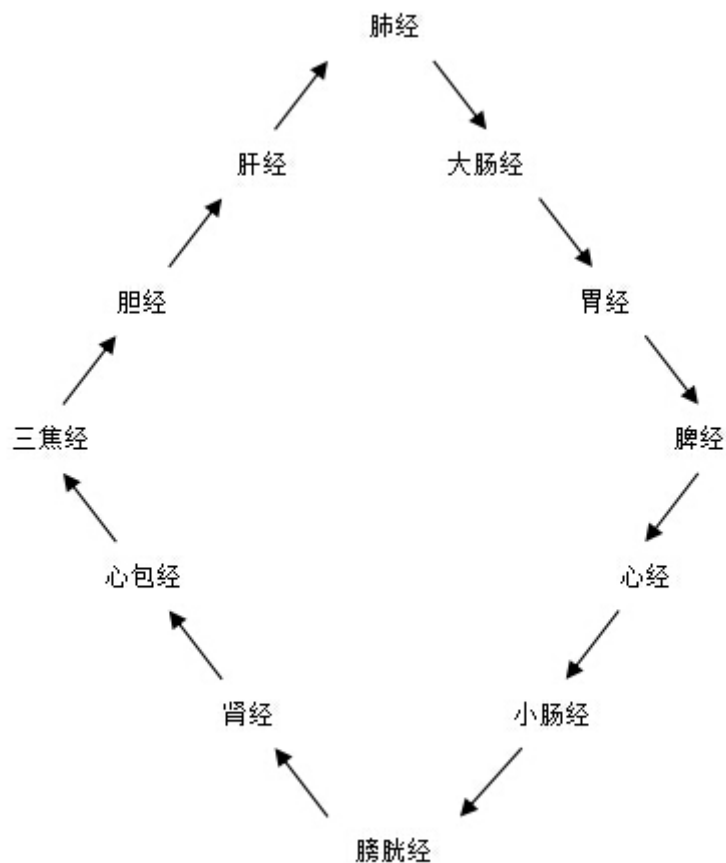


图 7-2 十二经脉循环流注图

二、奇经八脉

奇经八脉 (Eight Extra Meridians) 是指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴 Zaozi008 脉、阳 Zaozi008 脉。它们既不直接隶属于十二脏腑，也无表里配合关系。

奇经八脉纵横交错地循行分布于十二经之间，其主要作用体现于两方面：其一，沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用；其二，对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用，当十二经脉及脏腑气血旺盛时，奇经八脉能加以蓄积，当人体功能活动需要时，奇经八脉又能渗灌供应。

三、其他

(一) 十五络脉

十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共有 15 条，称为十五络脉 (Fifteen Collaterals)。从别络分出的细小络脉称为“孙络”，

分布在皮肤表面的络脉称为“浮络”。十五络脉的作用是加强十二经脉表里经在体表的联系，沟通表里经的经气及腹、背和全身经气，以输布气血，濡养周身。

（二）十二经别

十二经别（Twelve Divergent Meridians）是从十二经脉分出的、深入体腔深部、循行于胸腹及头部的重要支脉。其作用是加强了十二经脉表里经在体内的联系，也加强了十二经脉和头面部的联系，补充了十二经脉循行的不足，并扩大了经穴的主治范围。

（三）十二经筋

十二经筋（Twelve Muscle Regions）是十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉、关节的体系，是十二经脉的外周连属部分，具有约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能的作用。

（四）十二皮部

十二皮部（Twelve Cutaneous Regions）是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布之所在，起着保卫机体、抗御外邪、反映病证的作用。

第二节 腧穴（第 100～120 页）

教材：中医护理学基础（“十三五”规划教材）

讲授：柳琳琳 副教授

【概述】

腧穴（Acupoint）是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”即转输、输注，言经气转输之义；“穴”即孔隙，言经气所居之处。

腧穴又名“气穴”、“骨空”、“穴道”、“孔穴”、“穴位”等，它分属于各经脉，经脉又隶属于一定的脏腑，故腧穴一经脉一脏腑之间形成了不可分割的联系。腧穴既是疾病的反应点，又是针灸的施术部位。通过刺激这些部位，可以疏通经脉、调理气血，达到调整阴阳、治疗疾病的目的。

（一）腧穴的分类

腧穴的发展，经历了无定位、无定名的“以痛为输”阶段到定位、定名的第二阶段，再到定位、定名、归经的成熟阶段，并进行了多次整理。归纳起来，腧穴可分为十四经穴（Acupoints of Fourteen Meridians）、奇穴（Extra Points）、阿是穴（Ashi Points）三类。

1. 十四经穴 简称“经穴”，是指具有固定的名称和位置，且归属于十二经脉与任、督二脉的腧穴。本类腧穴具有主治本经病证的共同作用，是腧穴的主要组成部分。

2. 奇穴 又称“经外奇穴”，是指既有一定的名称，又有明确的位置，但尚未归入或不便归入十四经系统的腧穴。这类腧穴多数对某些病证具有特殊的治疗作用。

3. 阿是穴 又称“天应穴”、“压痛点”、“不定穴”等，是指既无固定名称，亦无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为针灸施术部位的腧穴。阿是穴无一定数目。

（二）腧穴的主治作用

腧穴的主治作用主要表现在三个方面，即近治作用（Local and Nearby Therapeutic Effect）、远治作用（Remote Therapeutic Effect）和特殊作用（Special Therapeutic Effect）。

1. 近治作用 是指所有腧穴均具有治疗该穴所在部位及邻近组织、器官病证的作用，是一切腧穴主治作用所具有的共同特点。如胃脘部的中脘、梁门等穴都可以用于治疗胃痛。

2. 远治作用 是指腧穴具有治疗本经循行所及的远隔部位的脏腑、组织器官病证的作用，这是十四经穴主治作用的基本规律。在十四经穴中，尤其是十二经脉在四肢肘、膝关节以下的腧穴，远治作用尤为突出。如足三里穴不仅能治

疗小腿的局部病证，还能治疗本经所过处的腹部病证。

3. 特殊作用 是指某些腧穴具有双向的良性调整作用和相对的特异治疗作用。前者如针刺天枢穴，腹泻时可止泻，便秘时可通便等；后者如大椎穴退热，胆囊穴治疗胆囊炎等。

（三）特定穴

特定穴（Specific Points）是指在十四经穴中，具有特殊性能和治疗作用，并有特定名称的腧穴。特定穴共分十类，即：五输穴、原穴、络穴、郄穴、下合穴、背俞穴、募穴、八会穴、八脉交会穴、交会穴。

（四）腧穴的定位方法

取穴正确与否，直接影响着治疗效果。临床上常用的腧穴定位法包括骨度分寸定位法、体表解剖标志定位法、手指同身寸定位法和简便定位法四种。

1. 骨度分寸定位法 是以体表骨节为主要标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。现代采用的骨度分寸是以《灵枢经·骨度》记载的人体各部的分寸为基础，结合历代医家创用的折量分寸而确定的。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按这一标准在其自身测量。常用的骨度分寸见表 7-1。

表 7-1 常用骨度分寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头 部	前发际正中至后发际正中	12	直	用于确定头部腧穴的
	眉间（印堂）至前发际正	寸	寸	纵向距离
	中	3 寸	直	用于确定前或后发际
	第 7 颈椎棘突下（大椎）	3 寸	寸	及其头部腧穴的纵向

	至后发际正中	18	直	距离
	眉间（印堂）至后发际正中第 7 颈椎棘突下（大椎）	寸	寸	
	前两额发角（头维）之间	9 寸	直	
	耳后两乳突（完骨）之间	9 寸	寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
			横	用于确定头后部腧穴的横向距离
			寸	
			横	
			寸	
胸部 腹部 肋部	胸骨上窝（天突）至胸剑联合中点（歧骨）	9 寸	直	用于确定胸部腧穴的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）至脐中	8 寸	寸	
		5 寸	直	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
		8 寸	寸	
	脐中至耻骨联合上缘（曲骨）	12	直	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
		寸	寸	
	两乳头之间		横	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背部	腋窝顶点至第 11 肋游离端（章门）		寸	用于确定肋部腧穴的纵向距离
			直	
			寸	
背部	肩峰缘至后正中线	8 寸	横	用于确定肩背部腧穴的横向距离
	肩胛骨内缘（近脊柱侧点）至后正中线	3 寸	寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
			横	
上			寸	
	腋前、后纹头至肘横纹（平	9 寸	直	用于确定上臂部腧穴

肢 部	肘尖)	12	寸	的纵向距离
	肘横纹（平肘尖）至腕掌 （背）侧横纹	寸	直 寸	用于确定前臂部腧穴 的纵向距离
下 肢 部	耻骨联合上缘至股骨内上 髁上缘	18	直	用于确定下肢内侧足 三阴经腧穴的纵向距 离
		寸	寸	
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13	直	用于确定下肢外后侧 足三阳经腧穴的纵向 距离（臀沟至腓横纹 相当于 14 寸）
	股骨大转子至腓横纹	寸	寸	
	腓横纹至外踝尖	19	直	
		寸	寸	用于确定下肢外后侧 足三阳经腧穴的纵向 距离
		16	直	
		寸	寸	

2. 体表解剖标志定位法 是指以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。人体体表解剖标志有两种：一种是固定标志，即不受人体活动影响而固定不移的标志，如骨节肌肉的突起和凹陷、五官、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，有些腧穴可以根据这些固定标志来定位，如两眉之间是印堂，两乳中间取膻中，眉头定攒竹等；另一种是活动标志，即人体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等，是在活动姿势下才会出现的标志。如握拳在掌后横纹头取后溪，张口在耳前凹陷中取听宫等。

3. 手指同身寸定位法 是指以患者的手指为尺寸折量标准来量取腧穴的方法，又称“指寸法”。常用的手指同身寸有以下 3 种（图 7-3）。

（1）中指同身寸：以患者中指中节桡侧两端纹头之间的距离为 1 寸。可用于

四肢的直寸定穴和背、腰、骶部的横寸定穴。

(2) 拇指同身寸：以患者拇指指间关节的宽度作为 1 寸。适用于四肢的直寸定穴。

(3) 横指同身寸：又名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指宽度作为 3 寸。适用于下肢、上肢的直寸定穴、背部的横寸定穴。

4. 简便定位法 是临床中一种简便易行的取穴方法。如立正姿势，手臂自然下垂，中指指端在下肢所触及之处取风市；两手虎口自然平直交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指端到达处取列缺穴等。

【常用腧穴】

腧穴是针灸治疗护理疾病的特殊部位，为了更好地护理患者，减轻患者病痛，促进康复，护理工作者应掌握常用腧穴的定位和主治，并熟悉其操作方法。

(一) 十二经脉常用腧穴

1. 手太阴肺经 (Lung Meridian of Hand-Taiyin, LU.) 本经起于中焦，属肺络大肠，通过膈肌，从肺系横行至胸部外上方，出腋下，循上肢内侧前缘，沿鱼际，止于拇指桡侧端；分支从腕后分出，止于食指桡侧端。手太阴肺经左右各 11 穴，主治肺系疾患、头面以及经脉循行部位的其他病证。

(1) 尺泽

[定位] 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘。

[主治] 咳嗽、气喘、咳血、潮热、咽喉肿痛、胸部胀痛、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛。

[操作] 直刺 0.8~1.2 寸，或点刺出血。

说明：[操作] 部分主要介绍毫针的常规针法，一般的腧穴均可采用灸法，不一一注明。

(2) 孔最

[定位]前臂内侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸。

[主治]咳嗽、气喘、咳血、咽喉肿痛、失音、肘臂挛痛。

[操作]直刺0.5~1寸。

(3) 列缺

[定位]桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。简便取穴：两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖尽处凹陷中是穴。

[主治]咳嗽、气喘、咽喉肿痛、头痛、牙痛、颈项痛、口眼歪斜、半身不遂。

[操作]向上斜刺0.3~0.8寸。

(4) 太渊

[定位]腕掌侧横纹桡侧端，桡动脉的桡侧凹陷中。

[主治]咳嗽、气喘、咳血、咽喉肿痛、胸痹、无脉症、手腕疼痛。

[操作]避开动脉，直刺0.3~0.5寸。

(5) 少商

[定位]拇指桡侧，指甲根角旁0.1寸处。

[主治]咽喉肿痛、鼻衄、发热、昏迷、癫狂。

[操作]浅刺0.1寸或点刺出血。

2. 手阳明大肠经 Large Intestine Meridian of Hand-Yangming,

LI.) 本经起于食指桡侧端，经手背，循上肢外侧前缘，上肩，入锁骨上窝，络肺属大肠；分支从锁骨上窝经颈入下齿，过人中沟，止于对侧鼻旁。手阳明大肠经左右各20穴，主治头面五官、热病、肠胃病、皮肤病、神志病以及经脉循行部位的其他病证。

(1) 合谷

[定位]手背，第1、2掌骨之间，约平第2掌骨中点处。

[主治]头痛、目赤肿痛、鼻衄、面肿、口眼歪斜、耳聋、发热恶寒、热

病无汗或多汗、腹痛、便秘、经闭、滞产等。

[操作]直刺 0.5~1 寸（孕妇忌针），针刺时手呈半握拳状。

（2）手三里

[定位]在阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下 2 寸。

[主治]齿痛、颊肿、上肢无力麻痹、腹痛、腹泻、消化不良等。

[操作]直刺 0.8~1.2 寸。

（3）曲池

[定位]屈肘，当时横纹外侧端；或尺泽与肱骨外上髁连线的中点。

[主治]上肢不遂、手臂痹痛、高血压、热病、癫狂、咽喉肿痛、齿痛、腹痛、吐泻、
皮肤病等。

[操作]直刺 0.5~1 寸。

（4）肩髃

[定位]肩峰端下缘，当肩峰与肱骨大结节之间，三角肌上部中央。上肢外展或平举时，肩部出现两个凹陷，在肩峰前下方凹陷处。

[主治]肩臂痛、上肢不遂、项强、瘰癧等。

[操作]直刺或向下斜刺 0.8~1.5 寸。

（5）迎香

[定位]鼻翼外缘中点，旁开 0.5 寸，当鼻唇沟中。

[主治]鼻塞、口 Zaozi003、胆道蛔虫症等。

[操作]略向内上方斜刺或平刺 0.3~0.5 寸。不宜灸。

3. 足阳明胃经（Stomach Meridian of Foot-Yangming, ST.） 本经起于鼻旁，上行鼻根至承泣穴，直下入上齿，挟口角，交会承浆，沿下颌、耳前至额角；主干线从颈下胸，内行部分入锁骨上窝，属胃络脾，外行部分循胸沿乳中线下行，挟脐两旁（旁开 2 寸），抵腹股沟处，经下肢外侧前缘，沿足背，

止于第2趾外侧端；分支从膝下3寸和足背分出，分别到中趾和足大趾。足阳明胃经左右各45穴，主治胃肠病、头面五官病、热病、神志病及经脉循行部位的其他病证。

（1）颊车

[定位]下颌角前上方约1横指凹陷中，咀嚼时咬肌隆起的最高点处。

[主治]齿痛、颊肿、口眼歪斜、口噤不语等。

[操作]直刺0.3~0.5寸，或向地仓穴方向平刺0.5~1寸。

（2）天枢

[定位]脐中旁开2寸。

[主治]腹痛、腹胀、泄泻、便秘、痛经、月经不调等。

[操作]直刺1~1.5寸。孕妇不可灸。

（3）犊鼻

[定位]屈膝，髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中。

[主治]膝关节肿痛、屈伸不利、下肢麻木、脚气等。

[操作]向后内斜刺0.5~1寸。

（4）足三里

[定位]犊鼻穴下3寸，胫骨前嵴外1横指处。

[主治]胃痛、呕吐、腹胀、便秘、泄泻，下肢痿痹，以及强身保健。

[操作]直刺1~2寸。

（5）上巨虚

[定位]足三里穴下3寸。

[主治]腹痛、肠鸣、腹泻、便秘、下肢痿痹等。

[操作]直刺1~2寸。

（6）丰隆

[定位]外踝高点上8寸，胫骨前缘外2横指（中指）。

[主治]腹胀、便秘、咳嗽、痰多、癫狂、头痛、眩晕等。

[操作]直刺 1~2 寸。

4. 足太阴脾经 (Spleen Meridian of Foot-Taiyin, SP.) 本经起于足大趾内侧端，沿足内侧赤白肉际，经内踝前，循小腿内侧正中线上行，至内踝上 8 寸处交出于足厥阴之前，经膝股内侧前缘入腹，属脾络胃，向上穿过膈肌，沿食道两旁，止于舌；分支从胃别出注心中；另一分支分布于胸腹部第 3 侧线，经锁骨下，止于腋下。足太阴脾经左右各 21 穴，主治脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病证。

(1) 隐白

[定位]足大趾内侧趾甲根角旁约 0.1 寸。

[主治]崩漏、月经过多、便血、尿血、腹胀、癫狂、惊风等。

[操作]浅刺 0.1 寸或点刺出血。

(2) 三阴交

[定位]小腿内侧，内踝高点上 3 寸，胫骨内侧面后缘。

[主治]腹胀、肠鸣、泄泻、带下、阴挺、月经不调、遗精、阳痿、早泄、遗尿、心悸、失眠、脚气、下肢痿痹，阴虚诸证。

[操作]直刺 1~1.5 寸，孕妇禁针。

(3) 阴陵泉

[定位]小腿内侧、胫骨内侧髁下方凹陷处。

[主治]腹胀、水肿、小便不利、黄疸、月经不调、带下以及膝关节肿痛等。

[操作]直刺 1~2 寸。

(4) 血海

[定位]大腿内侧，髌骨内侧端上 2 寸。简便取穴法：患者屈膝，医者以左手掌心按于患者右膝髌骨上缘，第 2~5 指向上伸直，拇指呈 45° 斜置，拇指指尖下便是穴。

[主治]崩漏、月经不调、闭经、瘾疹、湿疮、股内侧痛、阴部瘙痒、贫血等。

[操作]直刺 1~1.5 寸。

5. 手少阴心经 (Heart Meridian of Hand-Shaoyin, HT.) 本经起于心中，属心络小肠，从肺部浅出腋下，循上肢内侧后缘，经掌后，入掌内，止于小指桡侧端。手少阴心经左右各 9 穴，主治心、胸、神志病及经脉循行部位的其他病证。

(1) 少海

[定位]屈肘，当时横纹内侧端与肱骨内上髁连线之中点。

[主治]心痛，瘰疬、癰疽、瘰癧，腋肋痛、肘臂挛痛。

[操作]直刺 0.5~1 寸。

(2) 神门

[定位]腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

[主治]惊悸、怔忡、心痛、心烦、健忘、不寐、癲狂病、痴呆、高血压。

[操作]直刺 0.3~0.5 寸。

(3) 少冲

[定位]小指桡侧指甲根角旁约 0.1 寸。

[主治]心痛、心悸、胸肋痛、癲狂、热病、昏迷等。

[操作]浅刺 0.1 寸或点刺出血。

6. 手太阳小肠经 Small Intestine Meridian of Hand-Taiyang, SI.) 本经起于小指尺侧端，经手背尺侧，沿上肢外侧后缘，至肩关节后方，绕行肩胛部，内行线从锁骨上窝进入，下行属小肠络心；上行线从锁骨上窝抵目外眦、耳，分支从面颊至鼻，止于目内眦。手太阳小肠经左右各 19 穴，主治头面五官病、热病、神志病及经脉循行部位的其他病证。

(1) 少泽

[定位]小指尺侧指甲根角旁约 0.1 寸。

[主治]乳汁不通、乳痈、热病、昏迷、头项痛、咽喉肿痛、耳鸣、耳聋等。

[操作]浅刺 0.1 寸或点刺出血。孕妇慎用。

(2) 后溪

[定位]握拳，第 5 指掌关节后尺侧，横纹头赤白肉际。

[主治]头项强痛、急性腰扭伤、耳鸣、耳聋、目赤、疟疾等。

[操作]直刺 0.5~1 寸。

(3) 听宫

[定位]耳屏前，下颌骨髁状突的后缘，张口呈凹陷处。

[主治]耳鸣、耳聋、聾耳、齿痛、癲狂痫等。

[操作]张口，直刺 1~1.5 寸。留针时保持张口姿势。

7. 足太阳膀胱经 (Bladder Meridian of Foot-Taiyang, BL.) 本经起于目内眦，循额上行至头顶并入络脑；分支抵耳上角；主干从头顶下到枕骨，沿脊柱两侧（脊柱旁开 1.5 寸）下行至臀，入内属膀胱络肾，再向下沿大腿后面止于腘窝；枕部分支向下沿脊柱旁开 3 寸线走行，至腘窝处相会并经小腿后面，过外踝，止于小趾外侧端。足太阳膀胱经左右各 67 穴，主治头面五官病，项、背、腰、臀、下肢病及神志病。背部循行路线上的背俞穴主治相应脏腑病证和有关的组织器官病证。

(1) 睛明

[定位]目内眦角稍内上方凹陷中。

[主治]目赤肿痛、流泪、视物不清、目眩、近视、夜盲、色盲等。

[操作]嘱患者闭眼，医者左手轻推眼球向外侧固定，右手缓慢进针，紧靠眶缘直刺 0.5~1 寸，不捻转提插。出针后按压针孔片刻，以防出血。本穴禁灸。

(2) 攒竹

[定位]眉毛凹陷中，目内眦直上。

[主治]头痛、眉棱骨痛、目赤肿痛、目视不明、眼睑 Zaozi009 动等。

[操作]向下及向眉中平刺或斜刺 0.5~0.8 寸。禁灸。

(3) 肺俞

[定位]第 3 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[主治]咳嗽，气喘，咳血，骨蒸潮热，盗汗等。

[操作]斜刺 0.5~0.8 寸。

(4) 心俞

[定位]第 5 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[主治]心痛、惊悸、失眠、健忘、癫痫、咳嗽、吐血等。

[操作]斜刺 0.5~0.8 寸。

(5) 肝俞

[定位]第 9 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[主治]胁痛、黄疸、目赤、目视不明、夜盲、腰背痛、癫狂痫等。

[操作]斜刺 0.5~0.8 寸。

(6) 脾俞

[定位]第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[主治]腹胀、呕吐、泄泻、痢疾、水肿、黄疸、背痛等。

[操作]斜刺 0.5~0.8 寸。

(7) 肾俞

[定位]第 2 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[主治]遗精、阳痿、月经不调、带下、头晕耳鸣、腰痛等。

[操作]直刺 0.5~1 寸。

(8) 大肠俞

[定位]第 4 腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

[主治]肠鸣、腹泻、腹胀、腹痛、便秘、痔疮、腰腿痛。

[操作]直刺 0.8~1.2 寸。

（9）膀胱俞

[定位]第2骶椎棘突下，旁开1.5寸。

[主治]小便不利、遗尿、尿闭、淋浊、腰骶痛、泄泻、便秘等。

[操作]直刺或斜刺0.8~1.2寸。

（10）委中

[定位]腘横纹中央。

[主治]腰腿痛、下肢痿痹、急性吐泻、腹痛、丹毒等。

[操作]直刺1~1.5寸或用三棱针在腘静脉上点刺出血。

（11）昆仑

[定位]外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

[主治]后头痛、项强、腰骶疼痛、足踝疼痛、癫痫等。

[操作]直刺0.5~0.8寸。孕妇禁用，经期慎用。

8. 足少阴肾经 (Kidney Meridian of Foot-Shaoyin, KI.) 本经起于足小趾下，斜行足心，经舟骨粗隆下、内踝后，沿下肢内侧后缘上行，穿过脊柱至腰部，属肾络膀胱；另有分支向上循腹正中线旁开0.5寸，胸正中线旁开2寸上行，止于锁骨下端。肾部直行脉向上穿过肝和膈肌，进入肺，沿喉咙，止于舌根两旁；肺部支脉，络心，流注于胸中。足少阴肾经左右各27穴，主治妇科、前阴病、肾脏病以及心、肺、咽喉及经脉循行部位的其他病证。

（1）涌泉

[定位]足趾跖屈时，足底（去趾）前1/3凹陷处。

[主治]小儿惊风、癫狂痫、昏厥、头痛、头晕、目眩、咽痛、喉痹、小便不利、大便难、足心热等。

[操作]直刺0.5~1寸。

（2）照海

[定位]内踝高点下缘凹陷中。

[主治]失眠、癫痫、月经不调、带下、小便频数、癃闭、便秘、咽喉干痛等。

[操作]直刺 0.5~0.8 寸。

9. 手厥阴心包经 (Pericardium Meridian of Hand-Jueyin, PC.) 本经起于胸中,属心包联络三焦;外行支从胸中出,上行腋窝,循上肢内侧中间,入掌中,止于中指尖端;掌中分支止于无名指末端。手厥阴心包经左右各 9 穴,主治心、心包、胸、胃、神志病及经脉循行部位的其他病证。

(1) 曲泽

[定位]肘横纹中,肱二头肌腱尺侧缘。

[主治]心痛、心悸、烦热、口干、肘臂挛痛、胃痛、呕吐、呕血等。

[操作]直刺 0.5~1 寸,或点刺出血。

(2) 间使

[定位]腕横纹上 3 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

[主治]心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、疟疾、癫狂痫等。

[操作]直刺 0.5~1 寸。

(3) 内关

[定位]腕横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

[主治]心痛、心悸、胸闷、失眠、癫狂痫、胃痛、呕吐、呃逆、晕车、晕船、耳源性眩晕、肘臂挛痛等。

[操作]直刺 0.5~1 寸。

(4) 中冲

[定位]中指尖端的中央。

[主治]昏迷、舌强不语、热病、心痛、中暑、小儿夜啼等。

[操作]浅刺 0.1 寸或点刺出血。

10. 手少阳三焦经 (Sanjiao Meridian of Hand-Shaoyang, SJ.) 本经起于无名指尺侧端,沿手背第 4、5 掌骨间上行,循上肢外侧中间,至肩部上

颈，联系耳前后、耳内、面颊、目眶下、目外眦等部位；体腔支从锁骨上窝进入胸中，络心包，穿膈肌，依次属上、中、下三焦。手少阳三焦经左右各 23 穴，主治侧头、耳、目、咽喉、胸胁、热病及经脉循行部位的其他病证。

（1）外关

[定位]腕背横纹上 2 寸，桡骨与尺骨之间。

[主治]头痛、颊痛、耳聋、耳鸣、目赤肿痛、热病、上肢痿痹不遂、胁肋痛等。

[操作]直刺 0.5～1 寸。

（2）支沟

[定位]腕背横纹上 3 寸，桡骨与尺骨之间。

[主治]耳鸣耳聋、便秘、暴暗、胁肋痛、肩背痛、热病等。

[操作]直刺 0.5～1 寸。

（3）肩髃

[定位]肩峰后下方，当上臂外展时呈现之凹陷处。

[主治]肩臂疼痛不举。

[操作]直刺 1～1.5 寸。

（4）翳风

[定位]乳突前下方，平耳垂后下缘的凹陷中。

[主治]耳鸣、耳聋、口眼 Zaozi003 斜、颊肿、齿痛等。

[操作]直刺 0.5～1 寸。

11. 足少阳胆经(Gallbladder Meridian of Foot-Shaoyang, GB.) 本经起于目外眦，上至额角，绕耳后，折回前额，向后至风池穴，下颈至肩上，入锁骨上窝。耳部支脉从耳后进入耳中，经过耳前到达目外眦后方；外眦部支脉，从外眦部下行至下颌部，再向上到目眶下，往下经下颌部、颈部与前脉会合于锁骨上窝；从锁骨上窝发出内行支进入胸中，穿过膈肌，属胆络肝，经胁肋内，下达腹股沟动脉部，再经过外阴毛际，横向至髋关节；外行支下经腋、侧胸、季肋

与前脉在髌关节会合，再循下肢外侧下行至足背，止于第4趾外侧端；还有一条足背分支止于足大趾。足少阳胆经左右各44穴，主治肝胆病、侧头、耳、目、咽喉、胸胁病及经脉循行部位的其他病证。

（1）风池

[定位]胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中，平风府穴处。

[主治]头痛、眩晕、耳鸣耳聋、目赤肿痛、鼻塞、感冒、颈项强痛等。

[操作]针尖微下，向鼻尖斜刺0.8~1.2寸。

（2）肩井

[定位]大椎穴与肩峰连线的中点。

[主治]颈项强痛、肩背疼痛、臂不举、乳痈、难产、瘰癧等。

[操作]直刺0.5~0.8寸，不可深刺，以免损伤肺脏。孕妇禁针。

（3）环跳

[定位]侧卧屈股，股骨大转子高点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交界处。

[主治]坐骨神经痛、下肢痿痹、半身不遂、脚跟麻木等。

[操作]直刺2~3寸。

（4）阳陵泉

[定位]小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷中。

[主治]胁痛、黄疸、口苦、呕吐、吞酸、膝痛、下肢痿痹麻木等。

[操作]直刺1~1.5寸。

12. 足厥阴肝经 (Liver Meridian of Foot-Jueyin, LR.) 本经起于足大趾外侧，循足背，经内踝前上行，至内踝上8寸处交出于足太阴之后，循下肢内侧中间，绕阴器，至小腹，属肝络胆，挟胃两旁，穿过膈肌，分布于胁肋，经咽喉上连目系，出额与督脉会于头顶。目系支脉往下经颊里，环绕唇内；肝部支脉穿过膈肌，注入肺中。足厥阴肝经左右各14穴，主治肝胆病、脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病证。

（1）行间

[定位]足背，当第1、2趾间趾蹼缘上方纹头处。

[主治]头痛、目眩、目赤肿痛、癫痫、口 Zaozi003、胁痛、疝气、小便不利、月经不调、痛经、闭经等。

[操作]直刺0.5~0.8寸。

（2）太冲

[定位]足背，第1、2跖骨结合部之前的凹陷处。

[主治]中风、癫狂病、头痛、眩晕、月经不调、痛经、崩漏、黄疸、胁痛、足跗肿痛等。

[操作]直刺0.5~0.8寸。

（二）奇经八脉常用腧穴

1. 督脉（Du Meridian, DU.） 本经起于小腹内，下出会阴，沿脊柱内部上行，至项后风府穴处进入颅内，络脑，经头顶、前额、鼻部，至上唇系带处。督脉共计28穴，主治神志病，热病，腰骶、背、头项局部病证及相应的内脏病证。

（1）腰阳关

[定位]第4腰椎棘突下凹陷中。

[主治]腰骶痛、下肢痿痹、月经不调、赤白带下、遗精、阳痿等。

[操作]针尖稍向上斜刺0.5~1寸。多用灸法。

（2）大椎

[定位]第7颈椎棘突下凹陷中。

[主治]热病、疟疾、咳喘、癫狂病、头项强痛等。

[操作]向上斜刺0.5~1寸。

（3）风府

[定位]后发际正中直上1寸。

[主治]头痛、颈项强痛、咽喉肿痛、目痛、鼻衄、发热、中风、癫狂痫等。

[操作]正坐位，头微前倾，向下颌方向缓慢刺入 0.5~1 寸，严禁向上深刺，以免刺入枕骨大孔，伤及延髓。

(4) 百会

[定位]后发际正中直上 7 寸，或头部正中线与两耳尖连线的交点。

[主治]头痛、眩晕、耳鸣、中风、失语、失眠、健忘、癫狂痫、脱肛、阴挺、胃下垂等。

[操作]沿皮刺 0.5~0.8 寸。升阳举陷用灸法。

(5) 水沟

[定位]人中沟的上 1/3 与中 1/3 交点处。

[主治]昏迷、晕厥、中暑、中风、癫狂痫、癰症、小儿惊风、面瘫面肿、鼻塞、鼻衄、急性腰扭伤等。

[操作]向上斜刺 0.3~0.5 寸，或用指甲掐按。

2. 任脉 (Ren Meridian, RN.) 本经起于小腹内，下出会阴，沿阴阜，循腹部和胸部正中线上行，经咽喉，上行环绕口唇，沿面颊，进入目眶下。任脉共计 24 穴，主治腹、胸、颈、咽喉、头面的局部病证及相应的内脏病证，少数腧穴有强壮作用或可治疗神志病。

(1) 中极

[定位]下腹部前正中线上，脐中下 4 寸。

[主治]遗尿、尿频、尿闭、遗精、阳痿、月经不调、崩漏、阴挺、不孕、产后恶露不尽等。

[操作]直刺 1~1.5 寸，针前嘱患者排便。孕妇慎用。

(2) 关元

[定位]前正中线上，脐中下 3 寸。

[主治]中风脱证、虚劳羸瘦、少腹疼痛、疝气、遗精、阳痿、遗尿、尿频、月经

不调、带下、不孕、恶露不尽等。

[操作]直刺 1~1.5 寸。孕妇慎用。多用灸法。

(3) 气海

[定位]前正中线上，脐中下 1.5 寸。

[主治]虚脱乏力、形体羸瘦、遗精、阳痿、月经不调、崩漏、产后恶露不绝、痛经、不孕、中风脱证、脱肛、腹痛、腹泻、便秘等。

[操作]直刺 1~1.5 寸。孕妇慎用。多用灸法。

(4) 神阙

[定位]脐窝正中。

[主治]虚脱、中风脱证、腹泻、腹胀、腹痛、脱肛、水肿等。

[操作]禁针，多用艾条灸或艾炷隔盐灸。

(5) 中脘

[定位]前正中线上，脐中上 4 寸。

[主治]胃脘痛、腹胀、呕吐、吞酸、呃逆、纳差、腹痛、肠鸣、泄泻、黄疸等。

[操作]直刺 1~1.5 寸。孕妇慎用，饮餐后不宜深刺。

(6) 膻中

[定位]胸骨正中线上，平第 4 肋间隙。

[主治]心悸、胸痛、咳嗽、气喘、乳汁少、乳痈、乳癖等。

[操作]平刺 0.3~0.5 寸。

(三) 常用奇穴

(1) 四神聪

[定位]头顶部，百会穴前后左右各 1 寸处。

[主治]头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等。

[操作]平刺 0.5~0.8 寸。

(2) 印堂

[定位]两眉内侧端中点。

[主治]头痛头晕、痴呆、失眠、健忘、鼻衄、鼻渊、小儿惊风等。

[操作]平刺 0.3~0.5 寸或点刺出血。

(3) 太阳

[定位]眉梢和目外眦之间，向后约 1 横指的凹陷处。

[主治]头痛、面瘫、三叉神经痛、牙痛、目赤肿痛、晕厥等。

[操作]直刺或斜刺 0.3~0.5 寸，或用三棱针点刺出血。

(4) 四缝

[定位]第 2 至第 5 指掌侧，近端指关节的中央，一手 4 穴，左右共 8 穴。

[主治]小儿疳积等。

[操作]点刺出血，或挤出少许黄色透明黏液。

(5) 十宣

[定位]在手十指指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸，左右共 10 穴。

[主治]昏迷、高热、咽喉肿痛、癫痫等。

[操作]浅刺 0.1~0.2 寸，或点刺出血。

(6) 阑尾

[定位]犊鼻下 5 寸，胫骨前缘旁开 1 横指。

[主治]急慢性阑尾炎、消化不良等。

[操作]直刺 1~2 寸。

【结语】

腧穴是中医护理操作技术的基础，掌握腧穴的定位，主治对于中医护理操作中的穴位注射、艾灸法、穴位按摩，拔罐法，刮痧法都有重要意义。

复习思考题

李先生，41 岁，因“胃部隐痛 3 天”来医院就诊。患者胃脘部疼痛隐隐，痛处喜

按，空腹痛甚，纳后痛减，伴有神疲乏力，手足不温，大便溏薄。医嘱：艾条灸双足三里，内关各 15 分钟，每天一次。

1. 足三里、内关分别是哪条经脉上的腧穴？
2. 足三里、内关如何定位？
3. 足三里、内关各有什么主治特点？