**六字诀配穴---易道**

**1、肩部六穴位： si--思**

**肩井、巨骨、肩髎、肩髃、云门、缺盆**

**2、肘部六穴位： he--呵**

**曲池、天井、小海、少海、曲泽、尺泽**

**3、腕部六穴位： hu--呼**

**阳溪、阳池、阳谷、神门、大陵、太渊**

**4、胯部六穴位： xu--虚**

**会阳、承扶、环跳、居髎、髀关（冲门）、横骨**

**5、膝部六穴位： chui--吹**

**犊鼻（膝眼）、膝阳关、委阳、委中、阴谷、曲泉**

**6、踝部六穴位： xi--西**

**解溪、丘墟、昆仑、太溪、照海、中封**

**肩部：si-思**

**6个穴要记牢：肩井、巨骨、肩髎、肩髃、云门、缺盆**

1. **肩井(Jiānjǐng,GB21)**

足少阳胆经、阳维脉，头颈部穴位

定位：在肩胛区，第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。

解剖--有斜方肌，深部为肩胛提肌与冈上肌；有颈横动、静脉分支；布有腋神经及锁骨上神经分支。

**功效--祛风清热，活络消肿**

主治--**肩井（治疗落枕与肩痛）  
①颈项强痛，肩背疼痛，上肢不遂；②滞产、乳痈、乳汁不下、乳癖等妇产科及乳房疾患；③瘰疬**

治疗头酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、高血压、落枕等2、缓解治疗肩背痛、颈项痛、落枕、牙痛、乳痈、乳腺炎、肩周炎、肩软组织损伤、上肢痛、难产、半身不遂、胞衣不下、肺炎、扁桃体炎、瘫痪、四肢厥冷、中风不语、诸虚百损等3、提高性功能**。**

配伍--配肩髃、天宗主治肩背痹痛； 配乳跟、少泽主治乳汁不足、乳痈。

操作--直刺0.3～0.5寸。内有肺尖，不可深刺；孕妇禁针。

按摩--按摩肩井,可缓解落枕和肩酸背痛等症;拿捏肩井,可发汗解表治感冒。 艾灸--隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5分钟。

**2、穴位 巨骨(Jùgǔ,LI16**)

手阳明大肠经、阳跷脉，腰背部

穴位--定位--在肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中。

解剖--在斜方肌与冈上肌中；深层有肩胛上动、静脉；有锁骨上神经分支、副神经分支，深层有肩胛上神经。

### **功效作用--通经活络，化痰散结**

**主治--巨骨（缓解肩臂疼痛）  
①肩臂挛痛，臂不举；②瘰疬，瘿气。**

巨骨穴主治肩背及上臂疼痛，肩臂挛痛，冈上肌腱炎、肩关节及周围软组织疾患，伸展及抬举不便，半身不遂，瘰疬，瘿气，惊痫，瘾疹，吐血，胃出血，瘿气，颈淋巴结核，高热痉挛，下牙痛等。

穴位配伍--巨骨穴配肩髃穴，肩髎穴治肩痛。巨骨穴配肩髃穴、天宗穴治肩背痛。巨骨穴配肩贞穴、肩髃穴治肩周炎；巨骨穴配孔最穴、尺泽穴、鱼际穴治咯血。巨骨穴配手五里穴、臂臑穴治瘰疬。巨骨穴配前谷穴，有舒通经络作用，主治臂不举。巨骨穴配前谷穴、合谷穴，治臂不举。巨骨穴配风池穴、悬钟穴，治头项强痛。巨骨穴配臂臑穴、肩井穴，治肩背疼痛。巨骨穴配孔最穴、尺泽穴、鱼际穴，有降气止咳，清热止血作用，主治咯血。

操作--直刺，微斜向外下方，进针0.5～1寸。直刺不可过深，以免刺入胸腔造成气胸。

按摩--肩臂拘挛时可用对侧手的中指指腹按揉患侧巨骨，直至患侧感到热或局部有酸麻感，可缓解症状;常按揉巨骨，可助肩周炎患者上肢上举活动改善。

艾灸--隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮

**3、穴位 肩髎(Jiānliáo,TE14)**髎，孔隙的意思。

手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在三角肌区，肩峰角与肱骨大结节两骨间凹陷中。

解剖

在肩峰后下方，三角肌中；有旋肱后动脉；布有腋神经的肌支。

**功用--祛风湿，通经络。**

**主治**

**肩髎（缓解肩痛不举），臂痛，肩重不能举。**

[荨麻疹](https://baike.baidu.com/item/%E8%8D%A8%E9%BA%BB%E7%96%B9" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[肩关节周围炎](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A9%E5%85%B3%E8%8A%82%E5%91%A8%E5%9B%B4%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，脑血管后遗症，[胸膜炎](https://baike.baidu.com/item/%E8%83%B8%E8%86%9C%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[肋间神经痛](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%8B%E9%97%B4%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E7%97%9B" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)等。

操作

向肩关节直刺1～1.5寸。

按摩

用拇指、食指和中指拿捏肩膠3~5分钟,每天早晚各1次。可缓解臂痛 不能举、胁肋疼痛等症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-15分钟； 艾炷灸时间：3-7壮。

**4、穴位肩髃(Jiānyú,LI15)**

手阳明大肠经、阳跷脉，上肢部穴位

定位

在三角肌区，肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中。

解剖

有旋肱后动、静脉；布有锁骨上神经、腋神经。

**主治**

**肩髃（预防“五十肩”）  
①肩臂挛痛，上肢不遂；②隐疹。**

中医病症：肩臂痛，[半身不遂](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%8A%E8%BA%AB%E4%B8%8D%E9%81%82" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，手臂挛痛，不能上举，手背红肿，四肢热，[瘿气](https://baike.baidu.com/item/%E7%98%BF%E6%B0%94" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[乳痈](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%B3%E7%97%88" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)等。西医病症：急性脑血管病后遗症，[高血压病](https://baike.baidu.com/item/%E9%AB%98%E8%A1%80%E5%8E%8B%E7%97%85/3271" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[肩周炎](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A9%E5%91%A8%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[乳腺炎](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%B3%E8%85%BA%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[荨麻疹](https://baike.baidu.com/item/%E8%8D%A8%E9%BA%BB%E7%96%B9" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)等。

配伍应用--背及肩臂肿痛：肩髃、[风门](https://baike.baidu.com/item/%E9%A3%8E%E9%97%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[中渚](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E6%B8%9A" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[大杼](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%A7%E6%9D%BC" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)（《[针灸大成](https://baike.baidu.com/item/%E9%92%88%E7%81%B8%E5%A4%A7%E6%88%90" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)》）。

臂细无力，手不得向头：肩髃、[臂臑](https://baike.baidu.com/item/%E8%87%82%E8%87%91" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)（《针灸大成》）。

半身不遂：肩髃、[曲池](https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/68212" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[列缺](https://baike.baidu.com/item/%E5%88%97%E7%BC%BA" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[合谷](https://baike.baidu.com/item/%E5%90%88%E8%B0%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[手三里](https://baike.baidu.com/item/%E6%89%8B%E4%B8%89%E9%87%8C" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[环跳](https://baike.baidu.com/item/%E7%8E%AF%E8%B7%B3" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[风市](https://baike.baidu.com/item/%E9%A3%8E%E5%B8%82" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[委中](https://baike.baidu.com/item/%E5%A7%94%E4%B8%AD" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[绝骨](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%9D%E9%AA%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[丘墟](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%98%E5%A2%9F" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[阳陵泉](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%B3%E9%99%B5%E6%B3%89" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[昆仑](https://baike.baidu.com/item/%E6%98%86%E4%BB%91/5159580" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[照海](https://baike.baidu.com/item/%E7%85%A7%E6%B5%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)（《[神应经](https://baike.baidu.com/item/%E7%A5%9E%E5%BA%94%E7%BB%8F" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)》）。

隐疹：肩髃、曲池、合谷、[曲泽](https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B3%BD" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、手三里、环跳（《[针灸逢源](https://baike.baidu.com/item/%E9%92%88%E7%81%B8%E9%80%A2%E6%BA%90" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)》）。

瘰疬：肩髃、[支沟](https://baike.baidu.com/item/%E6%94%AF%E6%B2%9F" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、[足三里](https://baike.baidu.com/item/%E8%B6%B3%E4%B8%89%E9%87%8C" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)、手三里（《[简易普济良方](https://baike.baidu.com/item/%E7%AE%80%E6%98%93%E6%99%AE%E6%B5%8E%E8%89%AF%E6%96%B9" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)》）。

瘿气：肩髃、大空（《[世医得效方](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%96%E5%8C%BB%E5%BE%97%E6%95%88%E6%96%B9" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)》）。 [

操作

直刺或向下斜刺0.8～1.5寸。肩周炎宜向肩关节方向直刺，上肢不遂宜向三角肌方向斜刺。

按摩

中指和食指并拢，以指腹垂直按压穴位,两肩按摩方法相同，每日早晚按摩,左右各按揉1~3分钟。可治肩臂疼痛、手臂挛急等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**5、穴位 云门(Yúnmén,LU2)** 手太阴肺经，胸腹部穴位

定位--在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸

解剖--有胸大肌；皮下有头静脉通过，深部有胸肩峰动脉分支；布有胸前神经的分支、臂丛外侧束、锁骨上神经中后支。

**功  能 --** 宣肺止咳，泄热除烦，化痰散结。

**主治**

**云门（胸痛肩痛全拿下）  
①咳嗽、气喘；②胸痛，肩背痛。**

1、配人迎穴、神藏穴治咳逆、喘不得息。

2、配风门穴、热府穴、肺募穴、巨阙穴、期门穴治短气。

3、配中府穴、隐白穴、期门穴、肺俞穴、魂门穴、大陵穴治胸中痛。

4、配髃骨穴、委中穴、髓空穴治四肢热。

5、配中府穴、天池穴、支沟穴、极泉穴治胸肌风湿症。

6、配中府穴、周荣穴、胸乡穴、天溪穴治胸长神经痛。

操作

向外斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可向内下深刺，以免伤及肺脏，引起气胸。

按摩

每天早晚用中指指腹点揉云门1-3分钟,坚持按摩，可远离咳嗽痰多症状。云门还可辅助降压，高血压患者可常按揉。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**6、穴位缺盆(Quēpén,ST12)** 宣肺调气、清热散结。

足阳明胃经，胸腹部穴位

定位

在颈外侧区，锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开4寸。

解剖--在锁骨上窝中点，有颈阔肌、肩胛舌骨肌；下方有颈横动脉；布有锁骨上中间神经，深层正当臂丛的锁骨上部。

临床运用

1.呼吸系统疾病：扁桃体炎，气管炎，支气管哮喘，胸膜炎 ；

2.其它：膈肌痉挛，颈淋巴结核，甲状腺肿大，肩部软组织病变。

主治--**缺盆（咳嗽、喘息不再愁）  
①咳嗽、气喘、咽喉肿痛、缺盆中痛等肺系病证；②瘰疬。**

配肺俞穴治咳嗽。

操作--直刺或斜刺0.3～0.5寸。寒则点刺出血或补之灸之，热则泻针出气。

按摩--用拇指指腹按压对侧缺盆，每次左右各按压3分钟可缓解咳嗽、气喘症状。

艾灸--隔物灸仪艾灸时间：38-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**肘关节 he-呵**

**6个穴要记牢：曲池、天井、小海、少海、曲泽、尺泽**

1. **曲池(Qūchí,LI11)** 合穴

手阳明大肠经，上肢部穴位

定位：在肘区，在尺泽与肱骨外上髁连线中点凹陷处。

解剖：桡侧腕长伸肌起始部，肱桡肌的桡侧；有桡返动脉的分支；布有前臂背侧皮神经，内侧深层为桡神经本干。

功效机制--清热解表，散风止痒，消肿止痛，调和气血，疏经通络。

**主治**

**曲池（感冒发热不用愁）  
①手臂痹痛，上肢不遂；②热病；③眩晕；④腹痛、吐泻等肠胃病证；⑤咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛等五官热性病证；⑥隐疹、湿疹、瘰疬等皮外科病证；⑦癫狂。**

中医病症：[半身不遂](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%8A%E8%BA%AB%E4%B8%8D%E9%81%82" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，肩痛，臂细无力，肘臂挛急或弛缓，肘中痛难屈伸，手臂红肿，腰背痛；腹痛，吐泻，便秘，痢疾，肠痛；瘰疬，[瘿气](https://baike.baidu.com/item/%E7%98%BF%E6%B0%94" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，湿疹，[丹毒](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%B9%E6%AF%92" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，[疥疮](https://baike.baidu.com/item/%E7%96%A5%E7%96%AE" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，瘾疹，皮肤干燥；头痛，眩晕，耳鸣，耳前疼痛，目赤痛，目不明，牙痛，颈肿，咽喉肿痛；月经不调，乳少；[瘛疭](https://baike.baidu.com/item/%E7%98%9B%E7%96%AD" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，癫狂，善惊；胸中烦满，咳嗽，哮喘；热病，伤寒，伤寒余热不尽，疟疾，消渴，水肿等。清热要穴，[十三鬼穴](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%81%E4%B8%89%E9%AC%BC%E7%A9%B4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)之一，统治一切[癫狂病](https://baike.baidu.com/item/%E7%99%AB%E7%8B%82%E7%97%85" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)。

西医病症：脑血管病后遗症，[肩周炎](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A9%E5%91%A8%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，肘关节炎，高血压病，皮肤病，[流行性感冒](https://baike.baidu.com/item/%E6%B5%81%E8%A1%8C%E6%80%A7%E6%84%9F%E5%86%92" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，[肺炎](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%BA%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，扁桃体炎，咽喉炎，牙痛，[麦粒肿](https://baike.baidu.com/item/%E9%BA%A6%E7%B2%92%E8%82%BF" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，[乳腺炎](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%B3%E8%85%BA%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)，甲状腺肿大，过敏性疾病等。 [2] 

### 配伍应用

便秘（实证）：曲池、[中脘](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E8%84%98" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[足三里](https://baike.baidu.com/item/%E8%B6%B3%E4%B8%89%E9%87%8C" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[内庭](https://baike.baidu.com/item/%E5%86%85%E5%BA%AD" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)（《[针灸学简编](https://baike.baidu.com/item/%E9%92%88%E7%81%B8%E5%AD%A6%E7%AE%80%E7%BC%96" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)》）。

肠痈：曲池、[阑尾穴](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%91%E5%B0%BE%E7%A9%B4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、足三里、[上巨虚](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%8A%E5%B7%A8%E8%99%9A" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)（《[针灸学概要](https://baike.baidu.com/item/%E9%92%88%E7%81%B8%E5%AD%A6%E6%A6%82%E8%A6%81" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)》）。

呕吐，肝气犯胃：曲池、[肩髃](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%A9%E9%AB%83" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、中脘、足三里（《针灸学简编》）。

痰厥头痛：曲池、[丰隆](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%B0%E9%9A%86/7779702" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[风池](https://baike.baidu.com/item/%E9%A3%8E%E6%B1%A0" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)（《增订中国针灸治疗学》）。

目红肿生翳：曲池、睛明、[攒竹](https://baike.baidu.com/item/%E6%94%92%E7%AB%B9/10030623" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、瞳子修、太阳、[合谷](https://baike.baidu.com/item/%E5%90%88%E8%B0%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)（《新针灸手册》）。

齿痛：曲池、[少海](https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%91%E6%B5%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[阳谷](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%B3%E8%B0%B7" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[阳溪](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%B3%E6%BA%AA" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[二间](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%8C%E9%97%B4" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[液门](https://baike.baidu.com/item/%E6%B6%B2%E9%97%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[颊车](https://baike.baidu.com/item/%E9%A2%8A%E8%BD%A6" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、内庭、吕细（《神应经》）。

颈肿：曲池、合谷（《增订中国针灸治疗学》）。

疔疮：曲池、合谷、三里（《[针灸大成](https://baike.baidu.com/item/%E9%92%88%E7%81%B8%E5%A4%A7%E6%88%90" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)》）。

半身不遂、中风：曲池、[绝骨](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%9D%E9%AA%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、[昆仑](https://baike.baidu.com/item/%E6%98%86%E4%BB%91/5159580" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、合谷、肩髃、[手三里](https://baike.baidu.com/item/%E6%89%8B%E4%B8%89%E9%87%8C" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、足三里（《针灸大成》）。

胸中满：曲池、[人迎](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%BA%E8%BF%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、神道、[章门](https://baike.baidu.com/item/%E7%AB%A0%E9%97%A8" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、中府、临泣、天池、[旋机](https://baike.baidu.com/item/%E6%97%8B%E6%9C%BA" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)、府俞（《[备急千金要方](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%87%E6%80%A5%E5%8D%83%E9%87%91%E8%A6%81%E6%96%B9" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0/_blank)》）。

操作--直刺1～1.5寸。

按摩--发热感冒及咳嗽、哮喘时，可用刮痧板刮拭曲池,排出痧;或按揉3~5分钟,可迅速解表、退热。

艾灸--隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：40-45℃； 艾条悬灸时间：5-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**2、天井(Tiānjǐng,TE10)** 合穴

手少阳三焦经，上肢部穴位，三焦经合穴

定位

在肘后区，肘尖上1寸凹陷中。

解剖

在肱骨下端鹰嘴窝中，有肱三头肌腱；有肘关节动、静脉网；布有前臂背侧皮神经和桡神经肌支。

**主治**

**天井（淋巴结核不用怕）  
①耳聋；②癫痫；③瘰luoli疬(老鼠疮），瘿ying（甲状腺肿）气；④偏头痛，胁肋痛，颈项肩臂痛；⑤肘劳。**

配曲池、少海主治肘痛；

配天突、水突主治瘿气；

配翳yi风、耳门主治耳聋。

操作--直刺0.5～1寸。治法寒则先泻后补或点刺出血或补之灸之，热则提插通泻。

按摩--用一手轻握另一手肘下，弯曲中指以指尖垂直向上按摩天井,每天早晚各按1次，每次左右各1~3分钟。可治疗麦粒肿、淋巴结核。

艾灸--隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

**3、小海(Xiǎohǎi,SI8)** 合穴 手太阳小肠经，上肢部穴位

定位

在肘后区，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷中。

解剖

尺神经沟中，为尺侧腕屈肌的起始部；有尺侧上、下副动脉和副静脉以及尺返动、静脉；布有前臂内侧皮神经、尺神经本干。

功能作用 -- 清心安神，清热利窍，消肿止痛。

**主治**

**小海（贫血眩晕求小海）  
①肘臂疼痛，麻木；②癫痫。**

1、配曲池穴、少海穴、间使穴、阳溪穴、阳谷穴等治癫狂。

2、配攒竹穴、后顶穴、强间穴治痫发瘈疭，狂走不得卧，心中烦。

3、配百会穴、上星穴、风府穴、风池穴、攒竹穴等治头痛。

4、配阴市穴、承山穴、下廉穴、复溜穴、中封穴等治小腹痛。

操作 直刺0.3～0.5寸。

按摩

拇指指腹垂直下压小海1~3分钟，可改善贫血者下蹲后站立时导致的眼前昏黑及眩晕感。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**4、少海(Shàohǎi,HT3)** 合穴 手少阴心经，上肢部穴位

定位

在肘前区，横平肘横纹，肱骨内上髁前缘。

解剖

有旋前圆肌、肱肌；有贵要静脉，尺侧上、下副动脉，尺侧返动脉；布有前臂内侧皮神经，外前方有正中神经。

功用--理气通络，益心安神，降浊升清。

治法--寒则点刺出血或补之灸之，热则泻针出气或水针。

### **主治**

**少海（常按少海，疼痛不来）  
①心痛、癔症等心病、神志病；②肘臂挛痛，臂麻手颤；③头项痛，腋胁部痛；④瘰疬。**

1.精神神经系统疾病：神经衰弱，[精神分裂症](https://baike.baidu.com/item/%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%88%86%E8%A3%82%E7%97%87" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，头痛，[眩晕](https://baike.baidu.com/item/%E7%9C%A9%E6%99%95" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[三叉神经痛](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E5%8F%89%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E7%97%9B" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[肋间神经痛](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%8B%E9%97%B4%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E7%97%9B" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，尺神经炎，[尺神经麻痹](https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%BA%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E9%BA%BB%E7%97%B9" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)；

2.呼吸系统疾病：[肺结核](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%BA%E7%BB%93%E6%A0%B8" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，[胸膜炎](https://baike.baidu.com/item/%E8%83%B8%E8%86%9C%E7%82%8E" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)；

3.[运动系统疾病](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E7%B3%BB%E7%BB%9F%E7%96%BE%E7%97%85" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)：落枕，前臂麻木及肘关节周围软组织疾患，肘臂挛痛，下肢痿痹；

4.其它：[心绞痛](https://baike.baidu.com/item/%E5%BF%83%E7%BB%9E%E7%97%9B" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，淋巴结炎，[疔疮](https://baike.baidu.com/item/%E7%96%94%E7%96%AE" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)，瘰疬，急性舌骨肌麻痹或萎缩，肋间神经痛等。

配合谷、内庭，有清泻阳明热邪的作用，主治牙痛，[牙龈肿痛](https://baike.baidu.com/item/%E7%89%99%E9%BE%88%E8%82%BF%E7%97%9B" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)。

配后溪，有[舒筋通络](https://baike.baidu.com/item/%E8%88%92%E7%AD%8B%E9%80%9A%E7%BB%9C" \t "https://baike.baidu.com/item/_blank)活血的作用，主治手颤，肘臂疼痛。

配天井，有活血散瘀的作用，主治瘰疬。

### 刺法--直刺0.5～1.0寸，局部酸胀，有麻电感向前臂放散.

按摩

每天早晚用拇指指腹按压少海，每次1~3分钟，可调理前臂麻木、肘关周围软组织疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**5、曲泽(Qūzé,PC3)** 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在肘前区，肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。

解剖

在肱二头肌腱的尺侧；当肱动、静脉处；布有正中神经的主干。

功效--散热降浊。

**主治**

**曲泽（胸闷、心慌多按揉）  
①心痛、心悸、善惊等心系病证；②胃痛、呕血、呕吐等胃热病证；③暑热病；④肘臂挛痛，上肢颤动。**

**5.热病。**

现代常用于治疗急性胃肠炎、中暑等。

配伍--配内关、中脘主治呕吐、胃痛；配委中、曲池主治中暑。

操作--直刺0.8～1寸；或用三棱针点刺放血。

按摩--用拇指垂直按压曲泽1~3分钟，可治心火上升引起的心痛、心悸等心血管疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**6、尺泽(Chǐzé,LU5)** 手太阴肺经合穴，上肢部穴位

定位

在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

解剖

在肘关节，当肱二头肌腱桡侧，肱桡肌起始部；有桡侧返动、静脉分支及头静脉；布有前臂外侧皮神经，直下为桡神经。

**功    能--**清热和胃，通络止痛

**主治**

**尺泽（清肺泻热）  
①咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛等肺系实热病证；②肘臂挛痛；③急性吐泻、中暑、小儿惊风等急症。**

古代记述：咳嗽、喘息、气逆、咯血、善呕、胸胁满痛、肺痨、心痛、心烦、癃闭、胃痛、腹胀、绞肠痧痛、便秘、鼻衄、喉痹、舌干、振寒、瘛疭、潮热消渴、癫疾、痿疟、腰痛、肩脊痛、风痹、手臂不能上肩，肘臂挛痛。

现代报道：感冒、咽喉肿痛、扁桃体炎、喉炎、咽炎、支气管炎、百日咳、肺炎、胸膜炎、肋间神经痛、丹毒、胎位不正、麻疹、高血压、肺炎、支气管哮喘、肺结核、急性胃肠炎、肘关节及周围软组织疾患 。

操作--直刺0.5-0.8寸，或点刺出血，可灸。针感酸麻胀向前臂桡侧及拇指放散。

按摩

弯曲拇指，以指腹按压，每次左右手各按压1~3分钟。坚持按摩可补益肺和肾,调节身体虚实。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：1-3壮。

**手腕关节六穴位：hu--呼**

阳溪、阳池、阳谷、神门、大陵、太渊

1、阳溪(Yángxī,LI5) 手阳明大肠经，上肢部穴位

定位

在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中。

解剖

当拇短伸肌腱、拇长伸肌腱之间；有头静脉，桡动脉本干及其腕背支；布有桡神经浅支。

主治

阳溪（头痛眼疾一扫光）  
①头痛、目赤肿痛、耳聋等头面五官病证；②手腕痛。

操作

直刺或斜刺0.5～0.8寸。

按摩

以拇指指腹按压半分钟以上,可迅速缓解头痛。经常用拇指尖垂直掐按此穴，每次1~3分钟，可以有效防治脑中风和高烧不退等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

2、阳池(Yángchí,TE4) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在腕后区，腕背侧远端横纹上，指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。

解剖

有皮下手背静脉网，第4掌背动脉；布有尺神经手背支及前臂背侧皮神经末支。

主治

阳池（驱走手脚的寒冷）  
①目赤肿痛、耳聋、喉痹等五官病证；②消渴，口干；③腕痛，肩臂痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用中指指腹按摩阳池，可改善女性在经期、孕期和产褥期出现的手脚冰凉状况。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

3、阳谷(Yánggǔ,SI5) 手太阳小肠经，上肢部穴位

定位

在腕后区，尺骨茎突与三角骨之间的凹陷中。

解剖

当尺侧腕伸肌的尺侧缘；有腕背侧动脉；布有尺神经手背支。

主治

阳谷（五官“小医生’）  
①颈颔肿痛、臂外侧痛、腕痛等痛证；②头痛、目眩、耳鸣、耳聋等头面五官病证；③热病；④癫狂痫。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指腹按压阳谷 每次1~3分钟，可协调脏腑功能,增强机体抗病能力。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

4、神门(Shénmén,HT7) 手少阴心经，上肢部穴位

定位

在腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

解剖

在尺侧腕屈肌腱桡侧缘，深层为指深屈肌；有尺动脉通过；布有前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

主治

神门（安神固本之要穴）  
①心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、痴呆、癫狂痫等心与神志病证；②高血压；③胸胁痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

每天早晚用拇指指甲尖垂直掐按，每次1~3分钟，可调理心烦、失眠、糖尿病,高血压等症。

艾灸

艾条悬灸：10-15分钟； 艾炷灸时间：1-3壮；麦粒灸：1-3壮。

5、大陵(Dàlíng,PC7) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在腕前区，腕掌侧远端横纹中，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

解剖

在掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，有拇长屈肌和指深屈肌腱；有腕掌侧动、静脉网；布有前臂内侧皮神经、正中神经掌皮支，深层为正中神经本干。

主治

大陵（牙肿口臭不见了）  
①心痛，心悸，胸胁满痛；②胃痛、呕吐、口臭等胃腑病证；③喜笑悲恐、癫狂痫等神志疾患；④臂、手挛痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指尖垂直掐按大陵，每天早晚两侧各掐按1~3分钟。以治疗心胸痛、胃炎、扁桃体炎等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

6、太渊(Tàiyuān,LU9) 手太阴肺经，上肢部穴位

定位

在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

解剖

桡侧腕屈肌腱的外侧，拇长展肌腱内侧；有桡动、静脉；布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

主治

太渊（让气血通畅）  
①咳嗽、气喘等肺系病证；②无脉症；③腕臂痛。

操作

避开桡动脉，直刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指腹用力点揉太渊3分钟，直至穴位处有酸胀感，能很快缓解咳喘。用拇指及指甲尖掐按太渊，每次1-3分钟，可预防心肺疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：1-3壮。

**髋关节 xu--虚**

**会阳、承扶、环跳、居髎、冲门（髀关）、横骨**

1、会阳(Huìyáng,BL35) 足太阳膀胱经，臀部穴位

定位

在骶区，尾骨端旁开0.5寸。

解剖--有臀大肌；有臀下动、静脉分支；布有尾骨神经，深部有阴部神经干。

主治

会阳（治疗痔疮便血）  
①痔疾，腹泻，便血；②阳痿；③带下。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

双手向后，手掌心朝向背部,用中指指腹揉按会阳, 有酸痛感为佳，每次左右各揉按1~3分钟，可治腹泻、痢疾、痔疮、便血等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**2、承扶(Chéngfú,BL36)** 足太阳膀胱经，下肢部穴位

定位

在股后区，臀沟的中点。

解剖

在臀大肌下缘；有坐骨神经伴行的动、静脉；布有股后皮神经，深层为坐骨神经。

主治

承扶（腿痛痔疮常找它）  
①腰、骶、臀、股部疼痛；②痔疾。

操作

直刺1～2寸。

按摩

用食指、中指、无名指指腹向上按摩承扶,每次左右(或双侧同时)各按摩1~3分钟。可缓解腰腿痛、下肢瘫痪、痔疮、生殖器官疼痛等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-60分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**3、环跳(Huántiào,GB30)** 足少阳胆经，臀部穴位

定位

在臀区，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交点处。

解剖

在臀大肌、梨状肌下缘；内侧为臀下动、静脉；布有臀下皮神经、臀下神经，深部正当坐骨神经。

主治

环跳（腰痛腿疼先按它）  
腰胯疼痛、下肢痿痹、半身不遂等腰腿疾患。

操作

直刺2～3寸。

按摩

常用拇指指端用力揉按环跳，每次1~3分钟，可防治下肢痿痹、膝关节痛等下肢疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**4、冲门(Chōngmén,SP12)** 足太阴脾经，胸腹部穴位

定位

在腹股沟区，腹股沟斜纹中，髂外动脉搏动处的外侧。

解剖

在腹股沟韧带中点外侧的上方，在腹外斜肌腱膜及腹内斜肌下部；内侧为股动、静脉；布有股神经。

主治

冲门（妇科疾病不用愁）  
①腹痛，疝气；②崩漏、带下、胎气上冲等妇科病证。

操作

避开动脉，直刺0.5～1寸。

按摩

仰卧，用中间三指按揉冲门1~3分钟，可治崩漏、带下等妇科病症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 间接灸时间：3-5壮。

髀关(Bìguān,ST31) 足阳明胃经，下肢部穴位

定位

在股前区，股直肌近端、缝匠肌与阔筋膜张肌3条肌肉之间凹陷中。

解剖

在股直肌近端、缝匠肌和阔筋膜张肌之间；深层有旋股外侧动、静脉分支；布有股外侧皮神经。

主治

髀关（改善下肢麻木）  
下肢痿痹、腰痛、膝冷等腰及下肢病证。

操作

直刺1～2寸。

按摩

用力按揉髀关5分钟，可治腰膝疼痛、下肢酸软麻木、膝寒、股内筋急不得屈伸等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

5、**居髎(Jūliáo,GB29)** 足少阳胆经、阳跷脉，臀部穴位

定位

在臀部，髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。

解剖

浅层为阔筋膜张肌，深部为股外侧肌；有旋髂浅动、静脉分支及旋股外侧动、静脉升支；布有股外侧皮神经。

主治

居髎（针对腰腿疾病）  
①腰腿痹痛，瘫痪；②疝气，少腹痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

两手拇指自上向下摩动居膠，每次左右各按摩1~3分钟,可治腰腿痹痛、瘫痪等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

6、横骨(Hénggǔ,KI11) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下5寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

有腹内、外斜肌腱膜，腹横肌腱膜和腹直肌；有腹壁下动、静脉及阴部外动脉；布有髂腹下神经分支。

主治

横骨（摆脱男人难言痛苦）  
①少腹胀痛；②小便不利、遗尿、遗精、阳痿等泌尿生殖系疾患；③疝气。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用拇指指腹从上向下推摩，每次3~5分钟。可治小便不利、遗尿、遗精等泌尿生殖系统疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

**膝关节六穴位 chui--吹**

**犊鼻（膝眼）、膝阳关、委阳、委中、阴谷、曲泉**

1、犊鼻(Dúbí,ST35) 足阳明胃经，下肢部穴位

定位

在膝前区，髌韧带外侧凹陷中。

解剖

在髌韧带外缘；有膝关节动、静脉网；布有腓肠外侧皮神经及腓总神经关节支。

主治

犊鼻（治疗膝关节炎）  
膝痛、屈伸不利、下肢麻痹等下肢、膝关节病证。

操作

屈膝，向后内斜刺0.5～1寸。

按摩

揉按犊鼻5分钟,可减轻剧烈运动造成的膝关节疼痛。长期坚持用中指指腹按摩犊鼻，每次1~3分钟，可以改善膝部疼痛、酸软等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟。

2、膝阳关(Xīyángguān,GB33) 足少阳胆经，下肢部穴位

定位

在膝部，股骨外上髁后上缘，股二头肌腱与髂胫束之间的凹陷中。

解剖

在髂胫束后方，股二头肌腱前方；有膝上外侧动、静脉；布有股外侧皮神经末支。

主治

膝阳关（治疗膝盖痛有特效）  
①膝腘肿痛、挛急及小腿麻木等下肢、膝关节疾患；②脚气。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用中指指腹揉按膝阳关，有胀痛的感觉，可改善和治疗膝关节肿痛、挛急及小腿麻木等下肢疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**3、委阳(Wěiyáng,BL39)** 足太阳膀胱经，下肢部穴位

定位

在膝部，腘横纹上，股二头肌腱的内侧缘。

解剖

在股二头肌腱内侧；有膝上外侧动、静脉；布有股后皮神经，有腓总神经经过。

主治

委阳（腰背痛按委阳）  
①腹满，小便不利；②腰脊强痛，腿足挛痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用大拇指点到委阳上,用力向内揉按,每次左右各1~3分钟。可降血压，治腰背痛、脑后头痛、足跟痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

4、**委中(Wěizhōng,BL40)** 足太阳膀胱经，下肢部穴位

定位

在膝后区，腘横纹中点。

解剖

在腘窝正中，有腘筋膜；皮下有股腘静脉，深层内侧为腘静脉，最深层为腘动脉；分布有股后皮神经，正当胫神经处。

主治

委中（即刻缓解腰背痛）  
①腰背痛、下肢痿痹等腰及下肢病证；②腹痛、急性吐泻等急症；③隐疹，丹毒；④小便不利，遗尿。

操作

直刺1～1.5寸，或用三棱针点刺腘静脉出血。针刺不宜过快、过强、过深，以免损伤血管和神经。

按摩

用力掐按委中20~30次，可缓解急性腰痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

5、**阴谷(Yīngǔ,KI10)** 足少阴肾经，下肢部穴位

定位

在膝后区，腘横纹上，半腱肌肌腱外侧缘。

解剖

在半腱肌腱外侧缘；有膝上内侧动、静脉；布有股内侧皮神经。

主治

阴谷（遗尿、遗精选阴谷）  
①癫狂；②阳痿、小便不利、月经不调、崩漏等泌尿生殖系统疾患；③膝股内侧痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用食指指腹揉按阴谷,力度适中,每次揉按1~3分钟,可治疗阳痿、早泄、遗精、前列腺炎等男性功能障碍疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**6、曲泉(Qūquán,LR8)** 足厥阴肝经，下肢部穴位

定位

在膝部，腘横纹内侧端，半腱肌肌腱内缘凹陷中。

解剖

在胫骨内侧髁后缘，半膜肌、半腱肌止点前上方，缝匠肌后缘；浅层有大隐静脉，深层有腘动、静脉；布有隐神经、闭孔神经，深向腘窝可及胫神经。

主治

曲泉（乳腺增生就找它）  
①月经不调、痛经、带下、阴挺、阴痒、产后腹痛、腹中包块等妇科病；②遗精，阳痿，疝气；③小便不利；④膝髌肿痛，下肢痿痹。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

常用手指敲击左腿曲泉,能疏肝解郁,有效防治乳腺增生。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**踝关节六穴位 xi--西**

**解溪、丘墟、昆仑、太溪、照海、中封**

**1、解溪(Jiěxī,ST41)** 足阳明胃经，下肢部穴位

定位

在踝区，踝关节前面中央凹陷中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

解剖

在长伸肌腱与趾长伸肌腱之间；有胫前动、静脉；浅部当腓浅神经，深层当腓深神经。

主治

解溪（促进血液循环）  
①下肢痿痹、踝关节病、足下垂等下肢、踝关节疾患；②头痛，眩晕；③癫狂；④腹胀，便秘。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

经常用拇指指腹向内用力按压解溪,每次1~3分钟,可以强壮内脏器官，健胃益脑。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-45分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**2、丘墟(Qiūxū,GB40)** 足少阳胆经，下肢部穴位

定位

在踝区，外踝的前下方，趾长伸肌腱的外侧凹陷中。

解剖

在趾短伸肌起点处；有外踝前动、静脉分支；布有足背外侧皮神经分支及腓浅神经分支。

主治

丘墟（清醒头脑）  
①目赤肿痛、目翳等目疾；②颈项痛、腋下肿、胸胁痛、外踝肿痛等痛证；③足内翻，足下垂。

操作

直刺0.5～0.8寸。

按摩

用拇指指腹按压丘墟,每天早上按揉200次。对目赤肿痛、颈项痛、胸胁痛等疾病有良好的治疗效果。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**3、昆仑(Kūnlún,BL60)** 足太阳膀胱经，下肢部穴位

定位

在踝区，外踝尖与跟腱之间的凹陷中。

解剖

有腓骨短肌；有小隐静脉及腓动、静脉；有腓肠神经经过。

主治

昆仑（脚踝疼痛多拿捏）  
①后头痛，项强，目眩；②腰骶疼痛，足踝肿痛；③癫痫；④滞产。

操作

直刺0.5～0.8寸。孕妇禁用，经期慎用。

按摩

I拇指弯曲,用指节由上向下轻轻刮按1~3分钟,对腿足红肿、脚腕疼痛、脚踝疼痛等具有疗效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**4、太溪(Tàixī,KI3)** 足少阴肾经，下肢部穴位

定位

在足踝区，内踝尖与跟腱之间凹陷中。

解剖

有胫后动、静脉分布；布有小腿内侧皮神经、胫神经。

主治

太溪（补肾气，除百病）  
①头痛、目眩、失眠、健忘、遗精、阳痿等肾虚证；②咽喉肿痛、齿痛、耳鸣、耳聋等阴虚性五官病证；③咳嗽、气喘、咯血、胸痛等肺系疾患；④消渴，小便频数，便秘；⑤月经不调；⑥腰脊痛，下肢厥冷，内踝肿痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用拇指指腹由上往下刮太溪,每日早晚左右足各刮1~3分钟，可调节和缓解肾炎,膀胱炎、遗尿、遗精等病症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**5、照海(Zhàohǎi,KI6)** 足少阴肾经、阴跷脉，下肢部穴位

定位

在踝区，内踝尖下1寸，内踝下缘边际凹陷中。

解剖

在足大趾外展肌的止点处；后方有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经，深部为胫神经本干。

主治

照海（月经不调的救星）  
①失眠、癫痫等神志病证；②咽喉干痛、目赤肿痛等五官热性病证；③月经不调、痛经、带下、阴挺等妇科病证；④小便频数，癃闭。

操作

直刺0.5～0.8寸。

按摩

常用拇指指腹轻轻向下揉按 ，每次 1~3分钟,有补肾, 养肝、健脾的功效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**6、中封(Zhōngfēng,LR4)** 足厥阴肝经，下肢部穴位

定位

在踝区，内踝前，胫骨前肌肌腱的内侧缘凹陷中。

解剖

在胫骨前肌腱的内侧；有足背静脉网、内踝前动脉；布有足背内侧皮神经的分支及隐神经。

主治

中封（保养精血之要穴）  
①疝气；②阴缩，阴茎痛，遗精；③小便不利；④腰痛、少腹痛、内踝肿痛等痛证。

操作

直刺0.5～0.8寸。

按摩

用拇指指端用力按中封, 每次3分钟,以有酸胀感为宜，可调理男性肾虚。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。