

实践技能第二站技能总结（1）

第一章 中医四诊

一、望小儿指纹



1. 望小儿指纹时，令家长抱小儿面向光亮处。
2. 医者用左手拇指和食指握住小儿食指末端，再以右手拇指在小儿食指掌侧前缘从指尖向指根部推擦几次，即从命关向气关、风关直推，用力要适中，使指纹显露，便于观察。
3. 观察络脉显现部位的深浅、位置、形状、色泽及淡滞，即浮沉分表里，红紫辨寒热，淡滞定虚实，三关测轻重。

二、望舌

1. 患者采取坐位或仰卧位，医师姿势略高于患者。
2. 患者面向自然光线，头略扬起，自然将舌伸出口外，舌体放松，舌面平展，舌尖略向下，尽量张开使舌体充分展露。
3. 望舌的顺序是先看舌质，再看舌苔；先看舌尖，再看舌中，舌边，最后看舌根。
4. 必要时可以配合刮舌或揩舌。

三、脉诊

1. 患者体位：嘱患者采取坐位和仰卧位，手腕与心脏约处于同一水平，腕下垫上脉枕。
2. 医生指法：
 - (1) 选指
医生选用左手或右手的食指、中指和无名指三个手指的指目诊察，一般用医者的左手诊患者右手，右手诊患者左手。三指指端平齐，手指略呈弓形，与患者体表约成45度。
 - (2) 布指
以中指按在掌后高骨内侧动脉搏动处定关。食指按在关前定寸，无名指按在关后定尺。布指疏密得当。
 - (3) 运指：分举、按、寻、循、总按与单诊。诊察脉位、脉次、脉形、脉势及左右寸关尺各部表现。
3. 医生平息：医生在诊脉时注意调匀呼吸，以自己的呼吸来计算患者的脉搏至数。
4. 切脉时间：一般每次每侧不少于1分钟，两侧以3分钟左右为宜。

四、诊尺肤

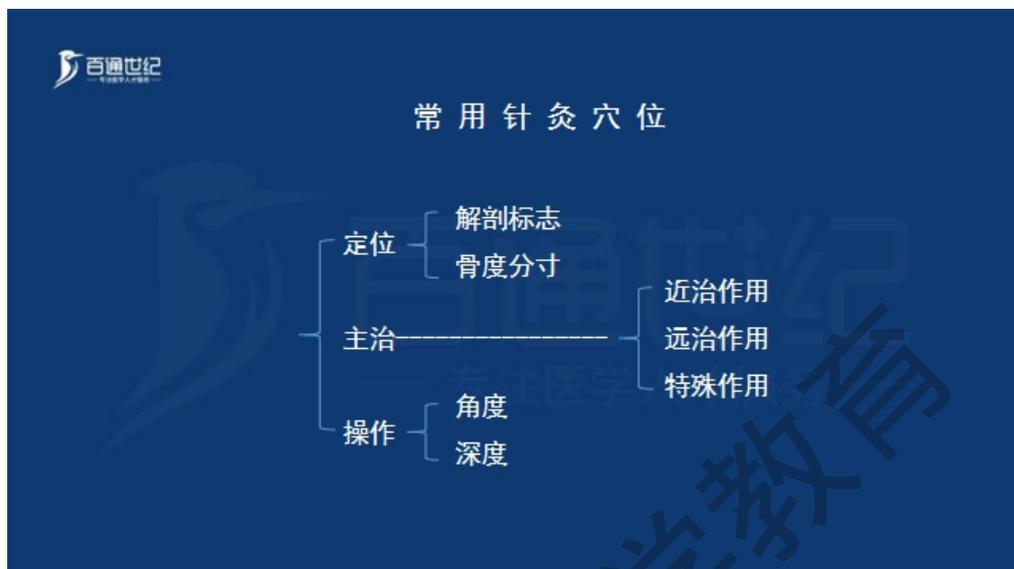
1. 嘱患者采取坐位或仰卧位。
2. 诊左尺肤时，医生用右手握住患者上臂近肘处，左手握住患者手臂，同时向桡侧转动前臂，使前臂内侧面向上平放，尺肤部充分暴露。
3. 医生用指腹或手掌平贴尺肤处并上下滑动，来感觉尺肤的寒热、滑涩、以及缓急。
4. 诊右尺肤时，医生操作手法同上，左右手置换位置，方向相反。
5. 诊尺肤要注意左右尺肤的对比。

五、按虚里（心尖搏动）

1. 嘱患者采取坐位或仰卧位，医生位于患者右侧。

2. 医生用右手全掌或指腹平托于虚里部(左乳下第四、五肋间, 乳头下稍内侧的心尖搏动处), 并调节压力。
3. 按诊内容包括有无搏动, 搏动部位及范围, 搏动强度和节律, 频率和聚散。
4. 正常表现: 虚里按之应手, 动而不紧, 缓而不怠, 动气聚而不散, 节律清晰一致, 一息四五至。

第二章 常用针灸穴位



1. 尺泽(合穴)(中西医不考)——手太阴肺经

【定位】在肘区, 肘横纹上, 肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。



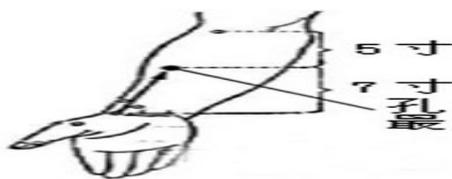
【主治】

近治: ①肘臂挛痛;

远治: ②咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛等肺系实热性病证;

特治: ③急性吐泻、中暑、小儿惊风等急症。

【操作】直刺 0.8-1.2 寸, 或点刺出血。



2. 孔最(郄穴)——手太阴肺经

【定位】在前臂前区, 腕掌侧远端横纹上 7 寸, 尺泽与太渊连线上。

【主治】

近治: ①肘臂挛痛;

远治: ②咯血、鼻衄、咳嗽、气喘、咽喉肿痛等肺系病证;

特治: ③痔血。(承山穴、长强穴、秩边穴)

【操作】直刺 0.5-1 寸。

3. 列缺(络穴; 八脉交会穴, 通任脉)——手太阴肺经

【定位】在前臂, 腕掌侧远端横纹上 1.5 寸, 拇短伸肌腱和拇长展肌腱之间, 拇长展肌腱沟的凹陷中。简便取穴法: 两手虎口自然平直交叉, 一手食指按在另一手桡骨茎突上, 指尖下

凹陷中是穴。



【主治】

近治：①手腕痛；

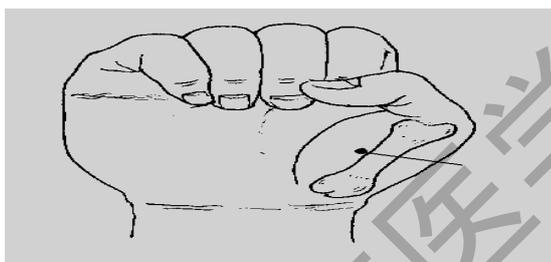
远治：②咳嗽、气喘、咽喉肿痛等肺系病证；

③头痛、齿痛、项强、口眼歪斜等头面部疾患。（头项寻列缺）

【操作】向上斜刺 0.5-0.8 寸。

4. 鱼际（荥穴）（**中西医不考**）——手太阴肺经

【定位】在手外侧，第 1 掌骨桡侧中点赤白肉际处。



【主治】

近治：①掌中热；（涌泉穴：足心热）

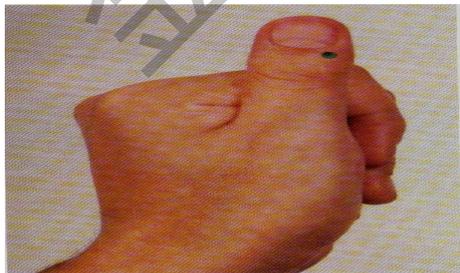
远治：②咳嗽、咯血、咽干、咽喉肿痛、失音等肺系热性病证；

特治：③小儿疳积。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。治小儿疳积可用割治法。

5. 少商（井穴）——手太阴肺经

【定位】在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。



【主治】

近治：①指肿，麻木；

远治：②咽喉肿痛、鼻衄等肺系实热证；

特治：③高热，昏迷，癫狂。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

6. 商阳（井穴）（**中西医不考**）——手阳明大肠经

【定位】在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。



【主治】

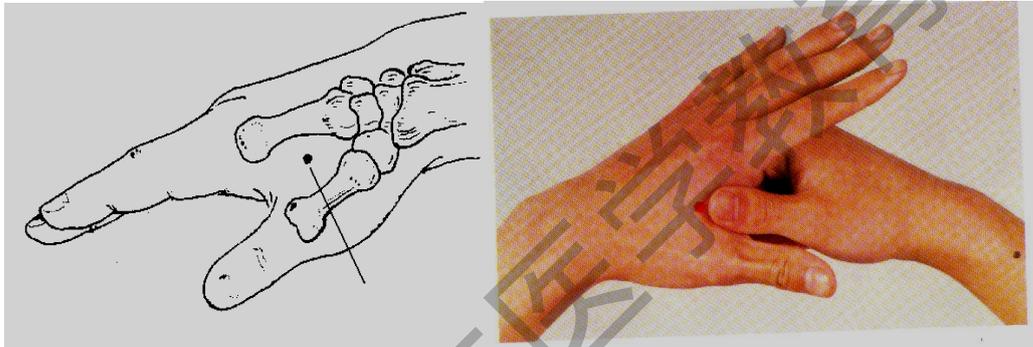
- 近治：①手指麻木；
 远治：②齿痛、咽喉肿痛等五官疾患；
特治：③热病、昏迷等热证、急症。

【操作】浅刺 0.1 寸，或点刺出血。

7. 合谷（原穴）——手阳明大肠经

【定位】在手背，第 2 掌骨桡侧的中点处。

简便取穴法：以一手的拇指指间关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。



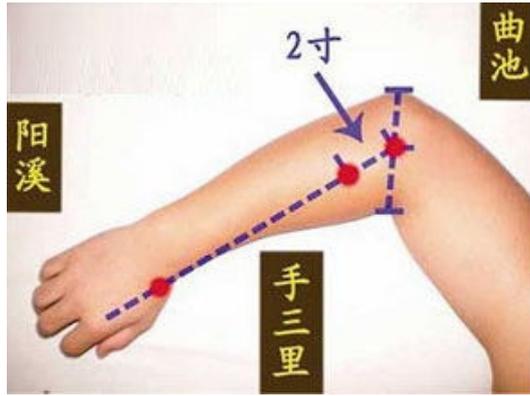
【主治】

- 近治：①上肢疼痛、不遂；
 远治：②头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、口眼喎斜、耳聋等头面五官诸疾；（面口合谷收）
 ③牙拔除术、甲状腺手术等口面五官及颈部手术针麻常用穴；
特治：
 ④发热恶寒等外感病证；
 ⑤热病无汗或多汗；（复溜穴）
 ⑥经闭、滞产等妇产科病证。（滞产：合谷、三阴交、肩井穴、昆仑穴、至阴穴）

【操作】直刺 0.5-1 寸，针刺时手呈半握拳状。孕妇不宜针刺。

8. 手三里（中西医不考）——手阳明大肠经

【定位】在前臂，阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下 2 寸处。



【主治】

近治：①肩臂痛麻、上肢不遂等上肢病证；

远治：②齿痛，颊肿；

③腹痛，腹泻。

【操作】直刺 0.8-1.2 寸。

9. 曲池（合穴）——手阳明大肠经

【定位】在肘区，在尺泽与肱骨外上髁连线中点凹陷处。



【主治】

近治：①手臂痹痛、上肢不遂等上肢病证；

远治：②腹痛、吐泻等肠胃病证；

③咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛等五官热性病证；

特治：④热病；（退热：大椎、曲池、荣穴、外关穴、合谷等）

⑤眩晕（高血压）；

⑥癫狂；

⑦瘾疹、湿疹、瘰疬等皮外科疾患。

【操作】直刺 0.5-1 寸。

10. 肩髃——手阳明大肠经

【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。

简便取穴法：屈臂外展，肩峰外侧缘呈现前后两个凹陷，前下方的凹陷即是本穴。



【主治】

近治：①肩臂挛痛、上肢不遂等肩、上肢病证；

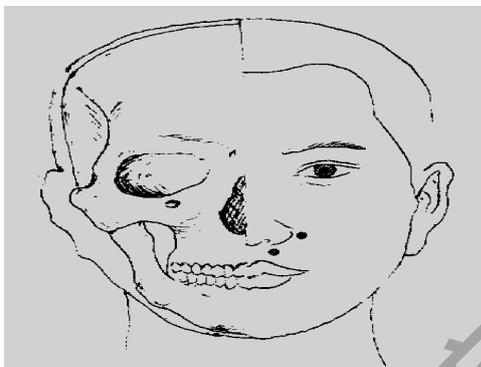
特治：②瘾疹，瘰疬。

【操作】直刺或向下斜刺 0.8-1.5 寸。

11. 迎香——手阳明大肠经

【定位】在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

【主治】



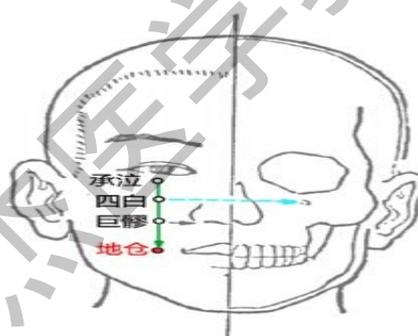
近治：①鼻塞、鼾衄等鼻病；

②口喎、面痒等面部病证；

特治：③胆道蛔虫症。

【操作】略向内上方斜刺或平刺 0.3-0.5 寸。

12. 地仓——足阳明胃经



【定位】在面部，口角旁约 0.4 寸。

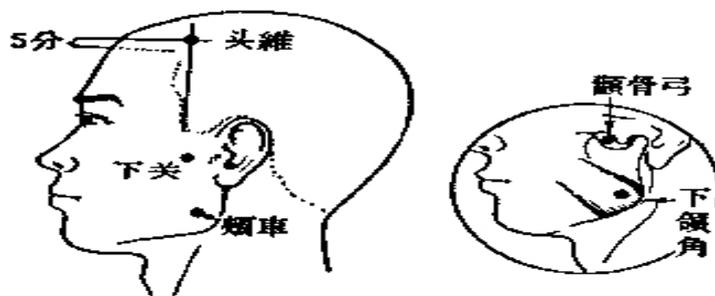
【主治】

近治：口歪、流涎、面痛等局部病证。

【操作】斜刺或平刺 0.5-0.8 寸。可向颊车穴透刺。

13. 下关——足阳明胃经

【定位】在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中。合口有孔，张口即闭→闭口取穴



【主治】

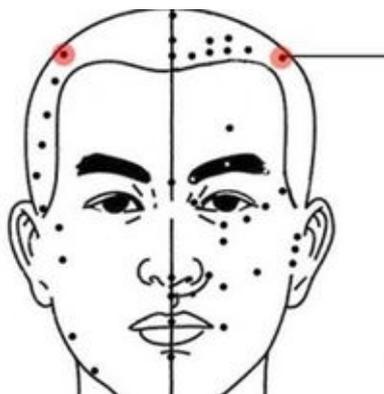
近治：①牙关不利、面痛、齿痛、口眼歪斜等面口病证；

②耳聋、耳鸣、聾耳（中耳炎）等。（听宫穴、听会穴、听门穴）

【操作】直刺 0.5-1 寸。留针时不可做张口动作，以免折针。

14. 头维（**中西医不考**）——足阳明胃经

【定位】在头部，当额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸。



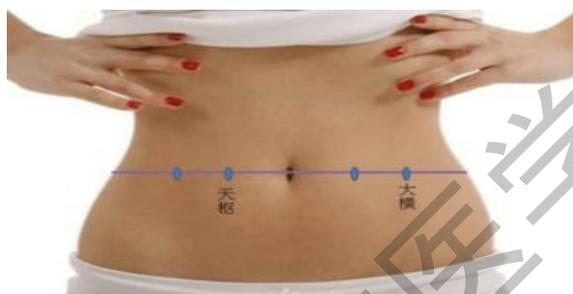
【主治】

近治：头痛、眩晕、目痛、迎风流泪等头目病证。

【操作】平刺0.5-1寸。

15. 天枢（大肠之募穴）——足阳明胃经

【定位】在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。



【主治】

近治：①腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病证；
②月经不调、痛经等妇科疾患。

【操作】直刺1-1.5寸。

16. 梁丘（郄穴）（**中西医不考**）——足阳明胃经

【定位】在股前区。髌底上2寸，股外侧肌与股直肌肌腱之间（髌前上棘与髌骨外上缘连线上）。



【主治】

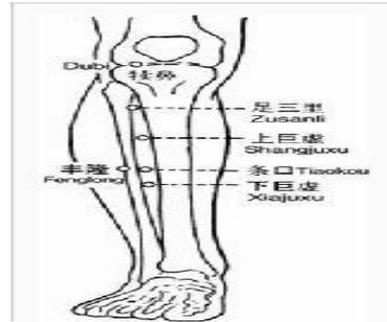
近治：①膝肿痛、下肢不遂等下肢病证；

远治：②**急性胃痛**；

③乳痈、乳痛等**乳疾**。

【操作】直刺1-1.2寸。

17. 犊鼻（中西医不考）——足阳明胃经



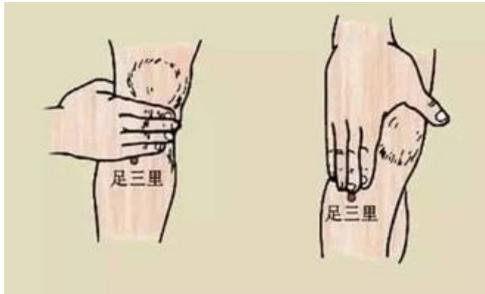
【定位】屈膝，在髌韧带外侧的凹陷中。又名外膝眼。

【主治】膝痛，屈伸不利，下肢麻痹等下肢、膝关节疾患。

【操作】向后内斜刺0.5-1寸。

18. 足三里（合穴，胃之下合穴）——足阳明胃经

【定位】在小腿外侧，犊鼻下3寸，胫骨前嵴外1横指处（中指），犊鼻与解溪连线上。



【主治】

近治：①下肢痿痹；

远治：②胃痛、呕吐、噎膈、腹胀、腹泻、痢疾、便秘等胃肠病证；

③乳痈、肠痈等外科疾患（经脉所过）；

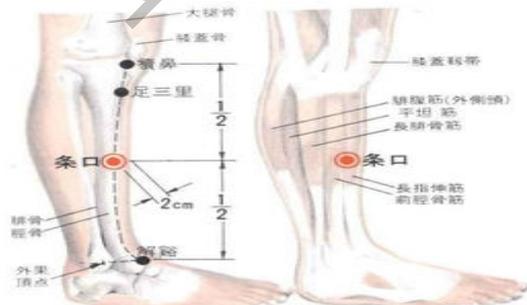
④心悸、眩晕、癫狂等神志病；

特治：⑤虚劳诸证，为强壮保健要穴。

【操作】直刺1-2寸。强壮保健常用温灸法。

19. 条口——足阳明胃经

【定位】在小腿外侧，犊鼻下8寸，犊鼻与解溪连线上。



【主治】

近治：①下肢痿痹，转筋；

远治：②脘腹疼痛；

特治：③肩臂痛。

【操作】直刺1-1.5寸。

20. 丰隆（络穴）——足阳明胃经

【定位】在小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌外缘：**条口旁开1寸。**



【主治】

近治：①下肢痿痹；

远治：②腹胀，便秘；

特治：③头痛，眩晕，癫狂；

④咳嗽、痰多等痰饮病证。

【操作】直刺1-1.5寸。

21. 内庭（荥穴）（中西医不考）——足阳明胃经

【定位】在足背，第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

【主治】



近治：①足背肿痛，跖趾关节痛；

远治：②胃病吐酸、腹泻、痢疾、便秘等肠胃病证；

③齿痛、咽喉肿痛、鼻衄等五官热性病证；

特治：④热病。

【操作】直刺或斜刺0.5-0.8寸。

22. 公孙（络穴；八脉交会穴，通冲脉）——足太阴脾经

【定位】在跖区，第1跖骨基底部的的前下方赤白肉际处。



【主治】

远治：①胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾等脾胃肠腑病证；

特治：②心烦失眠、狂证等神志病证；

③逆气里急、气上冲心（奔豚气）等冲脉病证。【奔豚气：公孙、期门、涌泉穴】

【操作】直刺0.6-1.2寸。

23. 三阴交——足太阴脾经

【定位】在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。



【主治】

近治：①下肢痿痹；

远治：②肠鸣腹胀、腹泻等脾胃病证；

③月经不调、带下、阴挺、不孕、滞产等妇产科病证；

④遗精、阳痿、遗尿等生殖泌尿系统疾患；

特治：⑤心悸，失眠，眩晕；

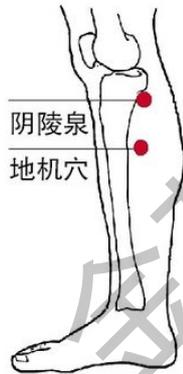
⑥阴虚诸证；

⑦湿疹、荨麻疹等皮肤疾患。

【操作】直刺0.8-1.2寸；**孕妇禁针（三阴交、昆仑穴、合谷、三阴交）。**

24. 地机（郄穴）——足太阴脾经

【定位】在小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际。



【主治】

近治：①下肢痿痹；

远治：②腹痛、腹泻等脾胃病证；

③小便不利、水肿等脾不运化**水湿病证**；

特治：④痛经、崩漏、月经不调等妇科病。

【操作】直刺1-1.5寸。

25. 阴陵泉（合穴）【看上图】——足太阴脾经

【定位】在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

【主治】近治：①膝痛、下肢痿痹等下肢病证；

远治：②腹胀、腹泻、水肿、黄疸等脾湿证；

③小便不利、遗尿、尿失禁等泌尿系统疾患；

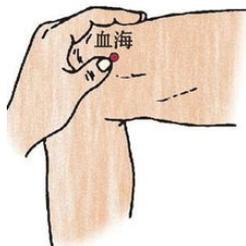
④阴部痛、痛经、带下、遗精等妇科、男科病证。

【操作】直刺1-2寸。

26. 血海——足太阴脾经

【定位】在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处。

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，拇指约呈45°斜置，拇指尖下是穴。对侧取法仿此。



【主治】

近治：①膝股内侧痛；

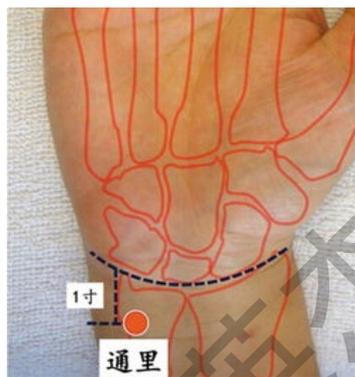
远治：②月经不调、痛经、经闭等妇科病；

特治：③癰疹、湿疹、丹毒等血热性皮外科病。

【操作】直刺1-1.5寸。

27. 通里（络穴）（中西医不考）——手少阴心经

【定位】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。



【主治】

近治：①腕臂痛；

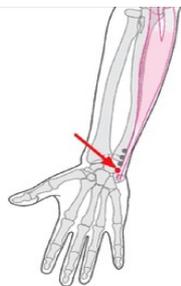
远治：②心悸、怔忡等心病；

特治：③舌强不语、暴暗。

【操作】直刺0.3-0.5寸。不宜深刺，以免伤及血管和神经。

28. 神门（输穴；原穴）——手少阴心经

【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凹陷处。

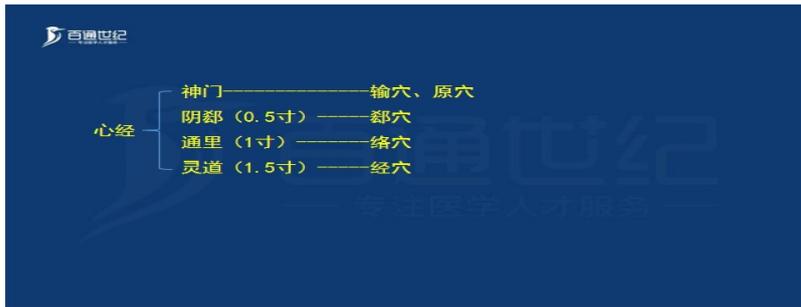


【主治】

远治：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胸胁痛；

【操作】直刺0.3-0.5寸。



29. 后溪（输穴；八脉交会穴，通督脉）——手太阳小肠经

【定位】在手内侧，第5掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中。



【主治】

近治：①手指及肘臂挛痛；

远治：②耳聋，目赤；

特治：③癫狂痫；

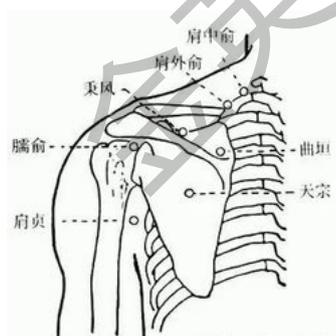
④盗汗，疟疾；

⑤头项强痛、腰背痛等痛证。

【操作】直刺 0.5-1 寸。

30. 天宗——手太阳小肠经

【定位】在肩胛区，肩胛冈中点与肩胛骨下角连线上 1/3 与下 2/3 交点凹陷中。



【主治】

近治：①肩胛疼痛、肩背部损伤等局部病证；

②乳痛；

③气喘。

【操作】直刺 0.5-1 寸。

中医实践技能第二站技能总结 (2)

第二章 常用针灸穴位

31. 听宫——手太阳小肠经

【定位】在面部，耳屏正中与下颌骨髁突之间的凹陷中。



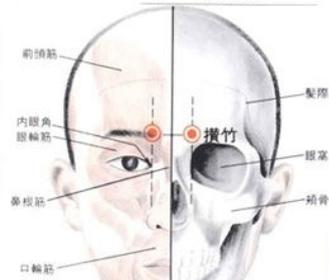
【主治】

近治：①耳鸣、耳聋、聾耳等耳疾；
②齿痛；

【操作】张口取穴，直刺1-1.5寸。

32. 攒竹（中西医不考）——足太阳膀胱经

【定位】在面部，眉头凹陷中，额切迹处。



【主治】

近治：①头痛，眉棱骨痛；
②眼睑瞤动、眼睑下垂、口眼歪斜、目视不明、流泪、目赤肿痛等眼疾；

远治：③急性腰扭伤；

特治：④呃逆。

【操作】可向眉中或向眼眶内缘平刺或斜刺0.5-0.8寸。禁灸。

33. 天柱（中西医不考）——足太阳膀胱经

【定位】在颈后区，横平第2颈椎棘突上际，（后发际正中上0.5寸）斜方肌外缘凹陷中。



【主治】

近治：①后头痛、项强、肩背等痛证；
②鼻塞、目赤肿痛、目视不明等目鼻病证；

③癲狂病；

远治：④腰痛；

特治：⑤热病。

【操作】直刺或斜刺 0.5-0.8 寸，不可向内上方斜刺，以免伤及延髓。

34. 肺俞（肺之背俞穴）——足太阳膀胱经

【定位】在脊柱区，第 3 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。



【主治】

近治：①咳嗽、气喘、咯血等肺疾；

特治：②骨蒸潮热、盗汗等阴虚病证；

③皮肤瘙痒、瘾疹等皮肤病。

【操作】斜刺 0.5-0.8 寸。

35. 膈俞（八会穴之血会）——足太阳膀胱经

【定位】在脊柱区，第 7 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。



【主治】

近治：①呕吐、呃逆、气喘等上逆之证；

特治：②贫血、吐血、便血等血症；

③瘾疹、皮肤瘙痒等皮肤病证；

④潮热，盗汗。

【操作】斜刺 0.5-0.8 寸。

36. 胃俞（胃之背俞穴）——足太阳膀胱经

【定位】在脊柱区，第 12 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。



【主治】

胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣等胃肠疾患。

【操作】斜刺 0.5-0.8 寸。

37. 肾俞（肾之背俞穴）——足太阳膀胱经

【定位】在脊柱区，第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。

【主治】

近治：①慢性腹泻；

②头晕、耳鸣、耳聋等肾虚病证；

③遗尿、遗精、阳痿、早泄、不育等泌尿生殖系疾患；

④月经不调、带下、不孕等妇科病证；⑤腰痛。

【操作】斜刺 0.5-1 寸。

38. 大肠俞（大肠之背俞穴）——足太阳膀胱经（中西医不考）

【定位】在脊柱区，第 4 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。



【主治】

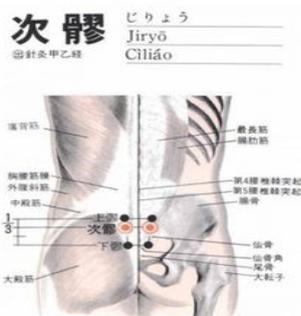
近治：①腰腿痛；

②腹胀、腹泻、便秘等胃肠病证。

【操作】直刺 0.8-1.2 寸。

39. 次髎（中西医不考）——足太阳膀胱经

【定位】在骶区，正对第 2 骶后孔中。



【主治】

近治：①月经不调、痛经、带下等妇科病证；

②小便不利；

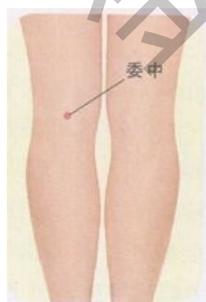
③遗精、疝气等男科病证；

④腰骶痛，下肢痿痹。

【操作】直刺 1-1.5 寸。

40. 委中（合穴；膀胱之下合穴）——足太阳膀胱经

【定位】在膝后区，腘横纹中点。



【主治】

近治：①腰背痛、下肢痿痹等腰及下肢病证；

远治：②小便不利，遗尿（膀胱）

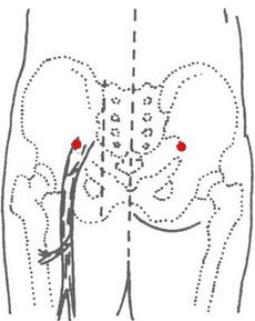
特治：③腹痛、急性吐泻等急症；

④丹毒，皮肤瘙痒，疔疮。

【操作】直刺 1-1.5 寸，或用三棱针点刺腘静脉出血。

41. 秩边（中西医不考）——足太阳膀胱经

【定位】在骶区，横平第4骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。



【主治】

- 近治：①腰骶痛、下肢痿痹等腰及下肢病证；
②小便不利，癃闭；
③便秘，痔疾；（承扶也可）
④阴痛。

【操作】直刺1.5-2寸。

42. 承山——足太阳膀胱经



【定位】在小腿后区，腓肠肌两肌腹与肌腱交角处。

【主治】

- 近治：①腰腿拘急、疼痛；
远治：②痔疾，便秘；
③腹痛，疝气。

【操作】直刺1-2寸。

43. 昆仑（经穴）——足太阳膀胱经



【定位】在踝区，外踝尖与跟腱之间的凹陷中。

【主治】

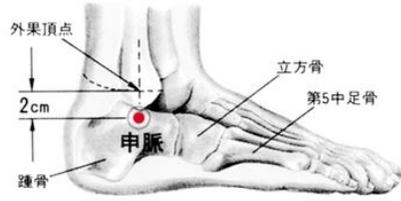
- 近治：①足踝肿痛；
远治：②后头痛，项强，腰骶疼痛；
③癫痫；

特治：④滞产。（合谷首选、三阴交、肩井、至阴、昆仑）

【操作】直刺0.5-0.8寸。孕妇禁用，经期慎用。

44. 申脉（八脉交会穴，通阳跷脉）（中西医不考）——足太阳膀胱经

【定位】踝区，外踝尖直下，外踝下缘与跟骨之间凹陷中。



【主治】

- 远治：①腰腿酸痛；
②头痛，眩晕；
③癲狂病，失眠等神志病证；

【操作】直刺 0.3-0.5 寸。

45. 至阴（井穴）——足太阳膀胱经



【定位】足小趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸。

【主治】

远治：①头痛，目痛，鼻塞，鼻衄。

特治：②胎位不正，滞产；

（滞产→合谷、昆仑、至阴、三阴交）

【操作】浅刺 0.1 寸。胎位不正用灸法。

46. 涌泉（井穴）——足少阴肾经（中西医不考）

【定位】在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中。约当足底第 2、3 趾蹠缘与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点凹陷中。



【主治】

近治：①足心热；（鱼际：掌心热）

远治：②咯血、咽喉肿痛、喉痹、失音等肺系病证；

③大便难，小便不利；

特治：④昏厥、中暑、小儿惊风、癲狂病、头痛、头晕、目眩、失眠等急症及神志病证；

⑤奔豚气。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。临床常用灸法或药物贴敷。

47. 太溪（原穴；输穴）——足少阴肾经

太溪穴



【定位】在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

【主治】**治疗阴虚要穴。**

近治：①下肢厥冷，内踝肿痛。

远治：①腰脊痛；

②头痛、目眩、失眠、健忘、遗精、阳痿等肾虚证；

③咳嗽、气喘、咯血、胸痛等肺系疾患；

④小便频数，便秘；

⑤月经不调；

特治：⑥消渴；

⑦咽喉肿痛、齿痛、耳鸣、耳聋等阴虚性五官病证；

【操作】直刺 0.5-1 寸。

48. 照海（八脉交会穴，通阴跷脉）——足少阴肾经（申脉：八脉交会穴，通阴跷脉）

【定位】在踝区，内踝尖下 1 寸，内踝下缘边际凹陷中。



【主治】

远治：①癫痫、失眠等精神、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，阴痒等妇科病证；

④小便频数，癃闭。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。

49. 内关（络穴；八脉交会穴，通阴维脉）——手厥阴心包经（内关+公孙：主治胃心胸）

【定位】在前臂前区，腕掌横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



【主治】

近治：①肘臂挛痛。

远治：②心痛、胸闷、心动过速或过缓等心系病证；

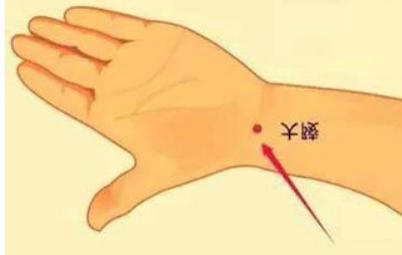
③胃痛、呕吐、呃逆等胃腑病证；

- ④中风，偏瘫，眩晕，偏头痛；
- ⑤失眠、郁证、癫狂痫等神志病证。

【操作】直刺 0.5-1 寸。

50. 大陵（输穴；原穴）——手厥阴心包经

【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。



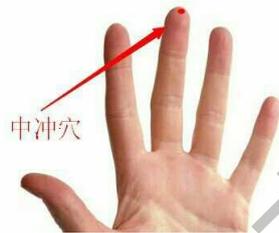
【主治】

- 近治：①臂、手挛痛。
- 远治：②心痛，心悸，胸胁满痛；
- ③胃痛、呕吐、口臭等胃腑病证；
- ④喜笑悲恐、癫狂痫等神志病证；

【操作】直刺 0.3-0.5 寸。

51. 中冲（井穴）——手厥阴心包经（中西医不考）

【定位】在手指，中指末端最高点。



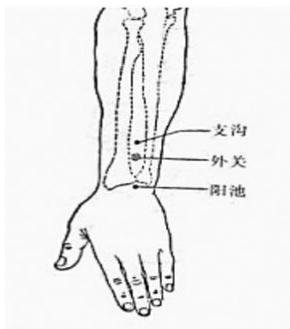
【主治】

- 特治：①中风昏迷、中暑、昏厥、小儿惊风等急症；
- ②热病；
- ③舌强肿痛。

【操作】浅刺 0.1 寸；或点刺出血。

52. 外关（络穴；八脉交会穴，通阳维脉）

——手少阳三焦经【定位】在前臂后区，腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨间隙中点。



【主治】

- 近治：①上肢痿痹不遂。
- 远治：②头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋等头面五官病证；
- ③瘰疬，胁肋痛；

特治：④热病。（大椎、曲池、外关、茱穴、合谷）

【操作】直刺 0.5-1 寸。

53. 支沟（经穴）——手少阳三焦经

【定位】在前臂后区，腕背横纹上 3 寸，尺骨与桡骨间隙中点。



【主治】

远治：①耳鸣，耳聋，暴暗；

②瘰疬；

③胁肋疼痛；

特治：④便秘；

⑤热病。

【操作】直刺 0.5-1 寸。

54. 翳风——手少阳三焦经（中西医不考）

【定位】在颈部，耳垂后方，乳突下端前方凹陷中。



【主治】

近治：①耳鸣、耳聋等耳疾；

②口眼喎斜、牙关紧闭、颊肿等面、口病证；

③瘰疬。

【操作】直刺 0.5-1 寸。

55. 风池——足少阳胆经

【定位】在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。



【主治】

近治：①目赤肿痛、视物不明、鼻塞、鼾衄、咽痛等五官病证；

②颈项强痛。

③内风：头痛、眩晕、失眠、中风、癫痫、耳鸣、耳聋等内风所致的病证；

④外风：感冒、热病、口眼歪斜等外风所致的病证。

【操作】针尖微下，向鼻尖斜刺 0.8-1.2 寸，或平刺透风府穴，深部中间为延髓，必须严格掌握针刺的角度与深度。

56. 肩井——足少阳胆经

【定位】在肩胛区，第 7 颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。



【主治】

近治：①颈项强痛，肩背疼痛，上肢不遂；

特治：②难产、乳痈、乳汁不下等妇产科及乳房疾患；

③瘰疬。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸，内有肺尖儿，慎不可深刺，孕妇禁针。

57. 环跳——足少阳胆经

【定位】在臀部，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的 $\frac{1}{3}$ 与 $\frac{2}{3}$ 交点处。



【主治】

近治：①腰腿痛、下肢痿痹、半身不遂等腰腿疾患；

特治：②风疹。

【操作】直刺 2-3 寸。

58. 阳陵泉（合穴；胆之下合穴；八会穴之筋会）——足少阳胆经

【定位】在小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷中。



【主治】

近治：①膝肿痛，下肢痿痹、麻木；

远治：②黄疸、胁痛、口苦、呕吐、吞酸等肝胆犯胃病证；

特治：③小儿惊风。

【操作】直刺 1-1.5 寸。

59. 悬钟（八会穴之髓会）——足少阳胆经

【定位】在小腿外侧，外踝尖上 3 寸，腓骨前缘。



【主治】

近治：①下肢痿痹，脚气。

远治：②颈项强痛，胸胁满痛。

特治：③痴呆、中风、半身不遂等髓海不足疾患。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。

60. 行间（荥穴）——足厥阴心包经

【定位】在足背，第 1、2 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。



【主治】

远治：①中风、癫痫、头痛、目眩、目赤肿痛、青盲、口歪等肝经风热病证；

②月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下等妇科经带病证；

③阴中痛，疝气；

④遗尿、癃闭、五淋等泌尿系病证；⑤胸胁满痛。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。

61. 太冲（输穴；原穴）——足厥阴心包经

【定位】在足背，第 1、2 跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动。



【主治】

近治：①下肢痿痹，足跗肿痛。

远治：②中风、癲狂痫、小儿惊风、头痛、眩晕、耳鸣、目赤肿痛、口歪、咽痛等肝经风热病证；

③月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、难产等妇科病证；

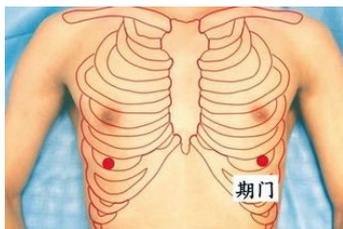
④黄疸、胁痛、腹胀、呕逆等肝胃病证；

⑤癃闭，遗尿；

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。

62. 期门（肝之募穴）——足厥阴心包经

【定位】在胸部，第 6 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。



【主治】

近治：①胸胁胀痛、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、腹泻等肝胃病证。

②乳痈。

特治：③奔豚气。

【操作】斜刺或平刺 0.5-0.8 寸，不可深刺，以免伤及内脏。

63. 腰阳关——督脉（中西医不考）

【定位】在脊柱区，第 4 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。



【主治】

近治：

①腰骶疼痛，下肢痿痹；

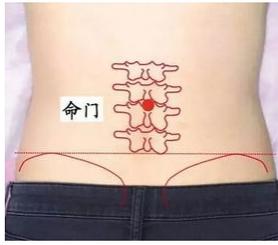
②月经不调、赤白带下等妇科病证；

③遗精，阳痿等男科病证。

【操作】向上斜刺 0.5-1 寸。多用灸法。

64. 命门——督脉

【定位】在脊柱区，第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。



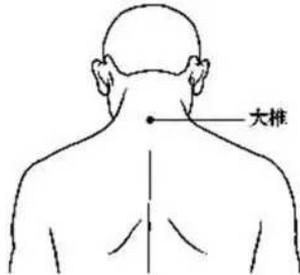
【主治】

- ①腰脊强痛，下肢痿痹；
- ②月经不调、赤白带下、痛经、经闭、不孕等妇科病证；
- ③遗精、阳痿、精冷不育、小便频数等肾阳不足病证；
- ④小腹冷痛，腹泻。

【操作】向上斜刺0.5-1寸。多用灸法。

65. 大椎——督脉

【定位】在脊柱区，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。



【主治】

- 近治：①项强，脊痛；
- 远治：②癫狂痫证、小儿惊风等神志病证；
- 特治：③热病、疟疾、恶寒发热、咳嗽、气喘等外感病证；
- ④骨蒸潮热；
- ⑤风疹，痤疮。

【操作】向上斜刺0.5-1寸。

66. 百会——督脉

【定位】在头部，前发际正中直上5寸。



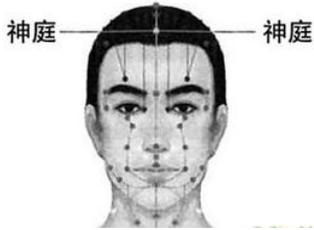
【主治】

- 近治：①痴呆、中风、失语、癔症、失眠、健忘、癫狂痫证、瘧症等；
- ②头风、头痛、眩晕、耳鸣等头面病证；
- 特治：③脱肛、阴挺、胃下垂、肾下垂等气失固摄而致的下陷性病证。

【操作】平刺0.5-0.8寸；升阳举陷可用灸法。

67. 神庭——督脉（中西医不考）

【定位】前发际正中直上0.5寸。



【主治】

- ① 癫狂病，失眠，惊悸等神志病症；
- ② 头痛，目眩，目赤目翳、鼻渊、鼻衄等头面五官病症。

【操作】平刺 0.5-0.8 寸。

68. 水沟——督脉

【定位】在面部，人中沟的上 1/3 与下 2/3 交界处。



【主治】

- 近治：① 癔症、癫狂病、急慢惊风等神志病证；
 ② 鼻塞、鼻衄、面肿、口歪、齿痛、牙关紧闭等面鼻口部病证；
 ③ 风水面肿。
- 远治：④ 闪挫腰痛；
- 特治：⑤ 昏迷、晕厥、中风、中暑、休克、呼吸衰竭等急危重症，为急救要穴之一。

【操作】向上斜刺 0.3-0.5 寸，强刺激；或指甲掐按。

69. 中极（膀胱之募穴）——任脉

【定位】前正中线上，脐下 4 寸。



- 【主治】**① 遗尿、小便不利、癃闭等泌尿系病证；
 ② 遗精、阳痿、不育等男科病证；
 ③ 月经不调、崩漏、阴挺、阴痒、不孕、产后恶露不止、带下等妇科病证。

【操作】直刺 1-1.5 寸。针刺时要排空小便；
 孕妇慎用。

70. 关元（小肠之募穴）——任脉

【定位】在下腹部，脐中下 3 寸，前正中线上。



【主治】

近治：①少腹疼痛，疝气；

②腹泻、痢疾、脱肛、便血等肠腑病证；

③五淋、尿血、尿闭、尿频等泌尿系病证；

④遗精、阳痿、早泄、白浊等男科病；

⑤月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、阴挺、恶露不尽、胞衣不下等妇科病证；

特治：

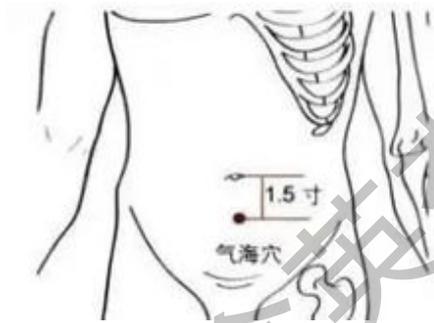
⑥中风脱证、虚劳冷惫、羸瘦无力等元气虚损病证；

⑦保健灸常用穴。

【操作】直刺 1-1.5 寸。多用灸法。孕妇慎用。

71. 气海（育之原）——任脉

【定位】在下腹部，脐中下 1.5 寸，前正中线上。



【主治】

近治：①水谷不化、绕脐疼痛、腹泻、痢疾、便秘等肠腑病证；

②小便不利、遗尿等泌尿系病证；

③遗精，阳痿，疝气；

④月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、阴挺、产后恶露不止、胞衣不下等妇科病证；

特治：⑤虚脱、形体羸瘦、脏气衰惫、乏力等气虚病证；

⑥保健灸常用穴。

【操作】直刺 1-1.5 寸。多用灸法。孕妇慎用。

72. 神阙——任脉

【定位】在脐区，脐中央。



【主治】

近治：①腹痛、腹胀、腹泻、痢疾、便秘、脱肛等肠腑病证；

特治：②虚脱、中风脱证等元阳暴脱证；

③水肿，小便不利；

④保健灸常用穴。

【操作】一般不针。多用灸法。

73. 中脘（胃之募穴；八会穴之腑会）——任脉

【定位】在上腹部，脐中上 4 寸，前正中线上。



【主治】

近治：①胃痛、腹胀、纳呆、呕吐、吞酸、呃逆、小儿疳疾等脾胃病证；

②黄疸；

特治：③癫狂病、脏躁、失眠等神志病证；

④哮喘。

【操作】直刺 1-1.5 寸。

74. 膻中（心包之募穴；八会穴之气会）——任脉

【定位】在胸部，横平第 4 肋间隙，前正中线上。



【主治】

近治：①咳嗽、气喘、胸闷、心痛、噎膈、呃逆等胸中气机不畅的病证；

②产后乳少、乳痈、乳癖等胸乳病证。

【操作】平刺 0.3-0.5 寸。

75. 四神聪（中西医不考）——经外奇穴

【定位】在头部，百会前后左右各旁开 1 寸，共 4 穴。



【主治】

- 近治：①头痛，眩晕；
②失眠、健忘、癫痫等神志病证；
③目疾。

【操作】平刺 0.5-0.8 寸。

76. 印堂（中西医不考）——经外奇穴

【定位】在额部，当两眉头的中间。



【主治】

- ①痴呆、痫症、失眠、健忘等神志病症；
②头痛、眩晕。
③鼻衄、鼻渊；

特治：④小儿惊风，产后血晕，子痫。

【操作】提捏局部皮肤，平刺 0.3-0.5 寸，或用三棱针点刺出血。

77. 太阳——经外奇穴（中西医不考）

【定位】在头部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。



【主治】

- 近治：①头痛；
②目疾；
③面瘫，面痛。

【操作】直刺或斜刺 0.3-0.5 寸，或点刺出血。

78. 定喘——经外奇穴（中西医不考）

【定位】在脊柱区，横平第 7 颈椎棘突下，后正中线旁开 0.5 寸。



【主治】

近治：①哮喘，咳嗽；
②落枕，肩背痛，上肢疾患。

【操作】直刺 0.5-0.8 寸。

79. 夹脊——经外奇穴

【定位】在脊柱区，第 1 胸椎至第 5 腰椎棘突下两侧，后正中线旁开 0.5 寸，一侧 17 穴。



【主治】

上胸部的穴位治疗心肺、上肢疾病；

下胸部的穴位治疗胃肠疾病；

腰部的穴位治疗腰腹及下肢疾病。

【操作】直刺 0.3-0.5 寸，或用梅花针叩刺。

80. 十宣——经外奇穴

【定位】在手指，十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸，左右共 10 穴。



【主治】

近治：①手指麻木；

特治：②昏迷；

③癫痫；

④高热，咽喉肿痛。

【操作】浅刺 0.1-0.2 寸，或点刺出血。

主治作用大概总结，参考一下

1. **奔豚气**：涌泉穴、公孙穴、期门穴
2. **阴虚症**：太溪穴、三阴交穴、肺俞穴
3. **小儿惊风**：尺泽穴、阳陵泉穴、印堂穴、中冲穴

4. 滞产：昆仑穴、合谷穴、至阴穴、三阴交、肩井穴
5. 胆道蛔虫症：迎香穴
6. 急性吐泻：委中穴、尺泽穴
7. 闪挫腰痛：水沟穴
9. 掌心热：鱼际穴；足心热：涌泉穴
10. 痔疾：秩边穴、承山穴、孔最
11. 舌强不语：通里穴
12. 瘰疬穴：翳风穴、肩井穴、支沟穴、曲池穴、外关
13. 孕妇禁刺：合谷穴、三阴交、血海穴、膈俞穴、肩井穴
14. 孕妇慎刺：气海、关元、中极
15. 小儿疳积：鱼际穴
16. 瘾疹：肩髃穴、曲池穴、血海穴、三阴交、肺俞、膈俞
17. 风疹：环跳、大椎
18. 热病（退热要穴）：大椎、曲池、外关、荣穴、合谷
19. 痰饮病证：丰隆
20. 潮热、盗汗：肺俞穴、膈俞穴、
21. 针刺须严格把握角度及深度：天柱穴、风池穴、肩井穴
22. 下关穴：张口取穴
23. 听宫穴：闭口取穴

80 穴位位置及主治功能记忆规律

- 1、四肢末端穴位均可治疗昏迷头晕等神志类疾病和咽痛目赤肿痛等热性病。
- 2、四肢末端穴位均点此出血或针刺 0.1cm，并且位于指甲旁 0.1 寸
 - (1) 少商：拇指末节桡侧，指甲根角上方 0.1 寸
 - (2) 商阳：食指末节桡侧，指甲根角上方 0.1 寸
 - (3) 至阴：足小趾末节外侧，趾甲根脚侧后方 0.1 寸
 - (4) 中冲：中指末端最高点
 - (5) 十宣：十指尖端，趾甲游离缘 0.1 寸
- 3、本经穴位多可治疗其所在部位的麻木疼痛和附近器官的疾病。
- 4、本经穴位多可以治疗其所属脏腑的病症。
- 5、腕踝关节处穴位，多可以治疗神志病。
- 6、足太阴脾经的穴位，除公孙外（三阴交地极阴陵泉血海）均可治疗妇科病
- 7、头正中线的穴位（百会，神庭，水沟，印堂，四神聪，大椎），均可治疗神志病。
- 8、腹正中线，小腹部穴位（关元、气海、中极，但不含脐）、后腰部穴位（命门，腰阳关，肾俞，次髎），均可治疗妇科病，男科病，泌尿系统疾病+三阴交，太冲，太溪，行间，阴陵泉（三太太姓泉）
- 9、叫 XX 腧的穴位，均位于后正中线旁开 1.5 寸（肺、心、膈、肝、脾、胃腧分别位于第 3、5、7、9、11、12 棘突下后正中线旁开 1.5 寸）
- 10、肘膝关节处穴位，多可以治疗消化系统疾病

针灸答题技巧

1. 尽量按照：
 - (1) 肘膝关节以下：
 - ①近治作用，
 - ②远治作用，

③特殊治疗作用

(2) 肘膝关节以上:

①近治作用

③特殊治疗作用的模式来回答

2. 功能不要求全部回答正确，三选二，五选三等就给满分

3. 除了特殊穴位外，可以以“一寸左右”为针刺深度记忆

4. 主治项目说多了不扣分，说的不够扣分（穴位十类大病见下页）

5. 尽量说点专业用语，比如“肚腹三里留、腰背委中求、头项寻列缺、面口合谷收”

6. 书面标准穴位定位和简易取穴法，只记忆一种就可以。

7. 衣着干净整洁，举止大方得体，对考官表现出足够的礼貌

8. 可以稍微思考之后，理清头绪，再做答。

9. 绝对绝对绝对不可说“我不会”三字

穴位十类大病

1. 该穴位所处部位的疼痛

2. 头痛、头晕等头面部疾病

3. 乳房胀痛、乳腺炎等乳腺类疾病

4. 胸闷、气喘等呼吸系统疾病

5. 心悸、胸痹等心血管系统疾病

6. 腹痛、腹胀、腹泻等消化系统疾病

7. 阳痿、早泄等男科病

8. 痛经、月经不调等妇科病

9. 尿频、尿急、尿痛等泌尿系统疾病

10. 痒疹、过敏等皮肤科疾病

金英杰医学教育