

中医 / 中西医医师资格考试

《命题规律之专项夺分速记》

针灸学 < 节选 >

金英杰中医项目研究院 编

主 编 金英杰中医项目研究院

编委会成员 张云清 欧阳樊 霍秀红 王 爽
冯欣语 孙晓旭 王 朗 南静毓
杨翠秒 刘熙琳 馨 月 张圣洪
安 琪 赵博涛 慕 涵 王维一
陈 炎 嘉 遇 空 明



命题规律



从历年考试来看，针灸学一般在执业医师考试中平均每年出题 60 分左右，助理医师考试中出题 25 分左右，在考试中几乎各章节都有考题出现，重点在经络总论，腧穴定位及特定穴的功能主治上，尤其是疾病的主、配穴，占到整个针灸学考试分值的 2/3，目的是以考促用。腧穴的定位重点考察的是特定穴中位置相近易混的腧穴，比如尺泽和曲泽、昆仑和太溪等等，定位的考试于近年看来还会加大难度，通过一道 A1 型题，可能会同时考到几个知识点，来考察同学们的知识的横向掌握程度；疾病的主配穴占的分值最大，可以以 A1 型题、A2 型题、B1 型题或者 A3 型题出现，同学们在学习中，一定要加强这部分的学习，牢记掌握腧穴的主配穴规律。本提分宝典主要以必会知识点和突破类的总结为主，所以大家必须在系统学习了核心精讲之后，再来看提分宝典，你就会发现眼前一亮，复习起来能起到事半功倍的效果，也一定会为大家的医考助一臂之力！

必会考点

【必会 1】十二经脉的命名依据——**手足、阴阳、脏腑**。

【必会 2】十二经脉的分布规律

(1) 正常：(阴经) **太厥少** / (阳经) **阳少太**——**前中后**。

(2) 特殊：①内踝上 **8 寸以下**——**厥太少** (厥阴在前、太阴在中、少阴在后)。

②循行于前胸部的经脉从内向外排列顺序是：**胸部 (肾胃脾)**——**2、4、6 寸**；**腹部 (肾胃脾)**——**半、2、4 寸**。

【必会 3】十二经脉的循行走向：**手三阴从胸走手，手三阳从手走头，足三阳从头走足，足三阴从足走腹胸**。

【必会 4】十二经脉的交接规律：

(1) 相表里的阴经阳经在**手足末端**交接。

上肢：肺经与大肠经交于**食指端**，心包经与三焦经交于**无名指端**，心经与小肠经交于**小指端**。

下肢：胃经与脾经交于**足大趾内侧端**，膀胱经与肾经交于**足小趾端**，胆经与肝经交于**足大趾的外侧端**。

(2) 同名的阳经在头面部交接。

阳明经交于鼻翼旁；少阳经交于目外眦；太阳经交于目内眦。

(3) 相互衔接阴经与阴经在胸中交接。

脾与心交心中，肾与心包交胸中；肝与肺交于肺。**(有心交心，有肺交肺，没心没肺交胸中)**



【必会 5】十二经脉的气血循环流注次序——**肺大胃脾心小肠, 膀胱包焦胆肝乡。**

【必会 6】一源三岐: 督脉、任脉、冲脉。

【必会 7】奇经八脉的临床意义:

(1) 任脉——**阴脉之海**; 督脉——**阳脉之海**; 冲脉——**十二经之海、血海**。

(2) 阴维脉——**调节一身阴经经气**; 阳维脉——**调节一身阳经经气**。

(3) **阴阳跷脉**——**调节肢体运动, 司眼睑开合**。

【必会 8】任脉络联系**腹部**; 督脉络联系背部; 脾之大络联系侧胸。

【必会 9】十二经别的循行特点:**离、入、出、合**。

【必会 10】十二经筋的循行特点: 结、聚、散、络。

【必会 11】唯一一条既到达目内眦又到达目外眦的经脉——**小肠经**。

【必会 12】十二经脉中**入上齿**——**胃经**; **入下齿**——**大肠经**。

【必会 13】夹咽, 连舌本, 散舌下的是**脾经**。

【必会 14】夹咽, 系目系的是**心经**。

【必会 15】循喉咙, 夹舌本的是**肾经**。

【必会 16】与肺相关的经脉——**肺、大肠、心、肾、肝**。(肺属肺, 大肠络肺, 心上肺, 肾入肺中, 肝注肺)

【必会 17】过阴器, 连目系, 上入颞颥的经脉——**肝经**。

【必会 18】与耳相关的经脉——**三焦经、小肠经、胆经、膀胱经(三小胆膀胱)**。

【必会 19】系耳后, 出耳上角, 入耳中, 至目锐眦是**手少阳三焦经**。

【必会 20】起于目内眦, 至耳上角, 入络脑的是**足太阳膀胱经**。

【必会 21】毫针刺刺角度——直刺 90 度, 斜刺 45 度, 平刺 15 度。

【必会 22】腧穴的分类——十四经穴(**362 穴**)、奇穴、阿是穴。

【必会 23】毫针的基本行针手法——提插法、捻转法。

【必会 24】施灸的顺序——先上后下, 先少后多, 先阳后阴。

(注意) **脱肛**——**先灸长强以收肛, 后灸百会以举陷**。

【必会 25】针灸的治疗作用——疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪。

【必会 26】针灸的选穴原则——近部选穴、远部选穴、辨证选穴、对症选穴。

【必会 27】针灸的配穴方法:

按部配穴——远近配穴、上下配穴、前后配穴、左右配穴;

按经配穴——本经配穴、表里经配穴、同名经配穴。

【必会 28】所出为**井**, 所溜为**荣**, 所注为**输**, 所行为**经**, 所入为**合**。

【必会 29】井主**心下满**, 荣主**身热**, 输主**体重节痛**, 经主**喘咳寒热**, 合主**逆气而泄**。

【必会 30】**阳井金, 阴井木**。



【必会 31】骨度分寸定位法：

部位	起止点	折量寸	度量法说明
头面部	发际正中——后发际正中	12 直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）——前发际正中	3 直寸	用于确定前头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9 横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9 横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部 胸部	胸骨上窝（天突）——胸剑结合中点（歧骨）	9 直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点（歧骨）——脐中	8 直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中——耻骨联合上缘（曲骨）	5 直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12 横寸	用于确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8 横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
	腋窝顶点——第 11 肋游离端（章门）	12 直寸	用于确定胸部腧穴的纵向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘——后正中线	3 横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头——肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9 直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）——腕掌（背）侧远端横纹	12 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——髌底	18 直寸	用于确定大腿内侧部腧穴的纵向距离
	髌底——髌尖	2 直寸	—
	髌尖（膝中）——内踝尖	15 直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方阴陵泉——内踝尖	13 直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子——腓横纹（平髌尖）	19 直寸	用于确定大腿前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟——腓横纹	14 直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹（平髌尖）——外踝尖	16 直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖——足底	3 直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

【必会 32】八会穴：

脏会——章门；腑会——中脘；气会——膻中；血会——膈俞；
筋会——阳陵泉；骨会——大杼；脉会——太渊；髓会——悬钟（绝骨）。

【必会 33】下合穴：

胃——足三里；大肠——上巨虚；小肠——下巨虚；
胆——阳陵泉；膀胱——委中；三焦——委阳。



【必会 34】“菟陈则除之”指**络脉瘀阻的病证可用清除瘀血的刺血疗法**。

【必会 35】**疏通经络**是针灸最基本和最直接的治疗作用。

【必会 36】**调和阴阳**是针灸治疗最终要达到的根本目的。

【必会 37】经穴总数是**362**穴。

【必会 38】隔蒜灸多用于治疗瘰疬、肺癆及**肿痒初起**等病证。

【必会 39】隔附子饼灸用于治疗命门火衰而致的阳痿、早泄或**疮疡久溃不敛**等病证。

【必会 40】三棱针针刺方法一般分为**点刺法、散刺法、刺络法、挑刺法**四种。

【必会 41】皮肤针叩刺一般可分**循经叩刺、穴位叩刺、局部叩刺**三种。

【必会 42】张口取穴的**耳前三穴**的是——**耳门、听宫、听会**（分别属于**三焦、小肠、胆经**）。

【必会 43】**肩髃、肩髃、肩贞**分别属于**大肠经、三焦经、小肠经（大三小）**。

【必会 44】**孕妇禁针**的腧穴——**昆仑、至阴、合谷、肩井**。

【必会 45】治疗**奔豚气**的腧穴——**公孙、期门、涌泉**。

【必会 46】治疗**急性腰痛**的腧穴——**后溪、睛明、攒竹、养老、水沟**。

【必会 47】与喉咙相关的经脉有——**肺、胃、肾**。

【必会 48】主一身之表的经脉是——**阳维脉**；主一身之里的经脉是——**阴维脉**。

【必会 49】上肢针麻用穴——**极泉**。

【必会 50】牙拔除术、甲状腺手术等口面五官及颈部手术针麻常用穴——**合谷**。

【必会 51】颈部手术针麻用穴——**扶突**。

【必会 52】保健灸常用穴——**关元、气海、神阙**。

【必会 53】胆道蛔虫症——**迎香透四白**。

归类突破

突破一、“数字”类总结

一、与 12 寸有关的总结

1. 前发际——后发际。
2. 肘横纹——腕横纹。
3. 腋窝顶点——第 11 肋游离端。
4. 两肩胛骨喙突内侧缘之间。

二、与 9 寸有关的总结

1. 前额两发角之间。
2. 耳后两乳突（完骨）之间。

3. 天突——歧骨（胸剑联合）。
4. 腋前后纹头（腋前皱襞）——肘横纹（平尺骨鹰嘴）。

三、与 3 寸有关的总结

1. 印堂至前发际为 3 寸。
2. 大椎到后发际为 3 寸。
3. 两肩胛骨内侧缘到后正中线上为 3 寸。
4. 内踝尖到足底为 3 寸。
5. 偏历——在前臂，阳溪穴与曲池穴连线上，腕背侧远端横纹上 **3 寸**。
6. 支沟——腕背横纹上 3 寸，尺桡骨之间。
7. 间使——在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 3 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
8. 悬钟——在小腿外侧，**外踝尖**上 3 寸，腓骨前缘。
9. 三阴交——在小腿内侧，**内踝尖**上 3 寸，胫骨内侧缘后际。
10. 足三里——犊鼻下 3 寸，胫骨前嵴外 1 横指处。
11. 上巨虚——足三里下 3 寸。
12. 下巨虚——上巨虚下 3 寸。
13. 建里——在上腹部，**脐中上 3 寸**，前正中线上。
14. 关元——下腹部，**前正中线上**，**脐中下 3 寸**。
15. 志室——在腰区，**第 2 腰椎**棘突下，后正中线上旁开 3 寸。
16. 膏肓——在脊柱区，**第 4 胸椎**棘突下，后正中线上旁开 3 寸。
17. 地机——在小腿内侧，阴陵泉下 3 寸，胫骨内侧缘后际。

四、与 0.5 寸有关的总结

1. 头临泣——在头部，前发际上 0.5 寸，瞳孔直上。
2. 瞳子髎——在面部，目外眦外侧 0.5 寸凹陷中。
3. 牵正——在面颊部，耳垂前 0.5~1 寸处。
4. 阴郄——在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 0.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。
5. 夹脊——在脊区第 1 胸椎至第 5 腰椎棘突下两侧，后正中线上旁开 0.5 寸，一侧 17 穴。
6. 外劳宫——在手背，第 2、3 掌骨间，掌指关节后 0.5 寸（指寸）凹陷中。
7. 头维——在头部，当额角发际直上 0.5 寸，头正中线上旁开 4.5 寸。
8. 定喘——在脊柱区，横平第 7 颈椎棘突下，后正中线上旁开 0.5 寸。
9. 哑门——在颈后区，第 2 颈椎棘突上际凹陷中，后正中线上 0.5 寸。

五、与 4 寸有关的总结

1. 梁门——在上腹部，**脐中上 4 寸**，**前正中线上旁开 2 寸**。
2. 归来——在下腹部，**脐中下 4 寸**，**前正中线上旁开 2 寸**。





3. 中脘——在上腹部，脐中上 4 寸，前正中线上。
4. 中极——在下腹部，脐中下 4 寸，前正中线上。
5. 大横——在腹部，脐中旁开 4 寸。
6. 日月——在胸部，第 7 肋间隙中，前正中线旁开 4 寸。
7. 期门——在胸部，第 6 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

六、与 1/3 和 2/3 有关的总结

1. 涌泉——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。
2. 天宗——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。
3. 环跳——在臀部，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的 1/3 与内 2/3 交点处。
4. 水沟——在面部，人中沟的上 1/3 与下 1/3 交界点处。

突破二、“位置相近腧穴”类总结

一、手足末端的腧穴总结

1. 少商——在手拇指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。
2. 商阳——在手食指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。
3. 中冲——在手指，中指末端最高点。
4. 关冲——在手第 4 指末节尺侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。
5. 少冲——在手小指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。
6. 少泽——在手小指末节尺侧，指甲根角侧上方 0.1 寸。
7. 隐白——在足大趾末节内侧，趾甲角根侧后方 0.1 寸。
8. 大敦——在足大趾末节外侧，趾甲角根侧后方 0.1 寸。
9. 厉兑——在足第 2 趾末节外侧，趾甲角根侧后方 0.1 寸。
10. 足窍阴——在足第 4 趾末节外侧，趾甲角根侧后方 0.1 寸。
11. 至阴——在足小趾末节外侧，距趾甲根角侧后方 0.1 寸。

二、肘关节周围的腧穴总结

1. 尺泽——在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。
2. 曲泽——在肘前区，肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。
3. 曲池——在肘区，屈肘成直角，在尺泽与肱骨外上髁连线中点凹陷处。
4. 少海——在肘前区，横平肘横纹，肱骨内上髁前缘。

三、膝关节周围的腧穴总结

组合记忆：阴陵泉与阳陵泉，血海、梁丘与曲泉，委中与委阳。

1. 阴陵泉——在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。
2. 阳陵泉——在小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷中。



3. 血海——在股前区，髌底**内侧端上 2 寸**，股内侧肌隆起处。
4. 梁丘——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）。
5. 曲泉——在膝部，**腘横纹内侧端，半腱肌肌腱内缘凹陷中**。
6. 委中——在膝后区，**腘横纹中点**。
7. 委阳——在膝部，**腘横纹上，股二头肌腱的内侧缘**。

四、踝关节周围的腧穴总结

组合记忆：**申脉与照海，昆仑与太溪，丘墟、商丘与解溪**。

1. 申脉——在踝区，**外踝尖直下**，外踝下缘与跟骨之间凹陷中。
2. 照海——在踝区，**内踝尖下 1 寸**，内踝下缘边际凹陷中。
3. 昆仑——在踝区，**外踝尖与跟腱之间的凹陷中**。
4. 太溪——在踝区，**内踝尖与跟腱之间的凹陷中**。
5. 丘墟——在踝区，**外踝的前下方**，趾长伸肌腱的外侧凹陷中。
6. 商丘——在踝区，**内踝前下缘凹陷处**，舟骨结节与内踝尖连线的中点处。
7. 解溪——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。

五、与脐相平的腧穴总结

1. 神阙——在脐区，**脐中央**。
2. 盲俞——在腹部，**脐中旁开 0.5 寸**。
3. 天枢——在腹部，**横平脐中，前正中线旁开 2 寸**。
4. 大横——在腹部，**脐中旁开 4 寸**。
5. 带脉——在侧腹部，**第 11 肋骨游离端垂线与脐水平线的交点上**。
6. 志室——在腰区，第 2 腰椎棘突下，**后正中线旁开 3 寸**。
7. 肾俞——在脊柱区，第 2 腰椎棘突下，**后正中线旁开 1.5 寸**。
8. 命门——在脊柱区，第 2 腰椎棘突下凹陷中，**后正中线上**。

六、肩关节周围的腧穴总结

1. 肩髃——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。
2. 肩髃——在三角肌区，**肩峰角与肱骨大结节两骨间凹陷中**。
3. 肩井——在肩胛区，**第 7 颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点**。

七、腕关节周围的腧穴总结

1. 神门——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**。
2. 太渊——在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，**拇长展肌腱尺侧凹陷中**。
3. 大陵——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**。
4. 阳池——在腕后区，腕**背侧**远端横纹中，**指伸肌腱尺侧缘凹陷中**。



突破三、“要穴”“经验穴”类总结

1. 止呕的要穴——内关。
2. 祛痰的要穴——丰隆。
3. 健脾利湿的要穴——阴陵泉。
4. 治疗小儿疳积的经验穴——四缝。
5. 矫正胎位的要穴——至阴。
6. 治疗痛经的要穴——次髎。
7. 调节心率的要穴——内关。
8. 培元固本的要穴——关元。
9. 治疗所有虚损病证的要穴（尤其肺阴虚盗汗）——膏肓。
10. 治汗的要穴——复溜。
11. 健胃的奇穴——中脘。
12. 治便秘的要穴——支沟。
13. 治疗风寒咳嗽的要穴——列缺。
14. 退热的要穴——大椎。
15. 治疗妇科病的要穴——三阴交。
16. 补肾的要穴——太溪。
17. 清肝胆之火的要穴——行间、侠溪。
18. 治疗便秘的经穴——支沟。
19. 治哮喘的经验穴——定喘。
20. 四关穴——合谷、太冲。
21. 治胆道蛔虫症——迎香透四白。
22. 祛痰利咽的要穴——天突。
23. 体现“治风先治血，血行风自灭”的腧穴是——膈俞、血海。
24. 退黄疸的要穴是——至阳。
25. 截疟的要穴——陶道。
26. 强壮保健要穴——足三里。
27. 牙拔除术、甲状腺手术等口面五官及颈部手术针麻常用穴——合谷。
28. 上肢针麻常用穴——极泉。
29. 颈部手术针麻用穴——扶突。

突破四、“固定配穴搭配”类总结

1. 风寒——列缺、风门；（风门、风府、风池）/ 合谷。
2. 风热——外关；大椎、曲池。



3. 肺热——尺泽、鱼际；大椎、曲池。
4. 肝胃郁热——行间、内庭。
5. 肝火——太冲、行间 / 侠溪。
6. 阴虚（肾阴虚）——太溪；照海、复溜。
7. 肝阳上亢——（第 5 点 + 第 6 点。太冲、行间 / 侠溪 + 太溪；照海、复溜）。
8. 阴虚风动——太溪、风池。
9. 痰浊——丰隆、中脘。
10. 祛湿——阴陵泉。
11. 血瘀——膈俞、血海；三阴交、内关、次髎。
12. 肝郁气滞——太冲；膻中、期门。
13. 气血不足——足三里；气海（关元）、脾俞。
14. 里寒（肾阳虚）——命门、腰阳关、关元、肾俞、神阙。
15. 胃实寒——胃俞。
16. 胃虚寒——胃俞 + 脾俞。
17. 伤食——梁门、天枢、中脘、下脘。
18. 胃热腑实（肠腑湿热）——曲池、内庭。
19. 肺阴亏虚——膏肓。
20. 肝气犯胃——期门、太冲。
21. 气滞血瘀——太冲、血海。
22. 心胆气虚——心俞、胆俞。

突破五、“歌诀”类总结

一、《十二原穴歌》

肺原太渊肠合谷，胃原冲阳脾太白，
心原神门小肠腕，膀胱京骨肾太溪，
心包大陵焦阳池，胆原丘墟肝太冲。

二、《十五络穴歌》

肺缺肠偏胃丰隆，脾孙心通小支正，
焦外胆明肝蠡沟，任尾督强脾大包，
包内大钟光飞扬。

三、《十二背俞穴歌》

胸三肺俞四厥阴，心五肝九胆十临，
十一脾俞十二胃，腰一三焦腰二肾，
腰四骶一大小肠，膀胱骶二椎外寻。



四、《十二募穴歌》

大肠天枢中府寻，小肠关元巨阙心，
中极膀胱肾京门，胆有日月期门肝，
脾募章门胃中脘，气化三焦石门穿，
心包募穴何处取，胸前膻中量浅深。

五、《八脉交会穴歌诀》

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同，
临泣胆经连带脉，阳维目锐外关逢，
后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通，
列缺任脉连肺系，阴跷照海膈喉咙。

六、《十六郄穴歌》

孔最温溜肺大肠，梁丘地机胃脾乡，
阴郄养老心小肠，水泉金门肾膀胱，
郄门会宗包三焦，外丘中都胆肝藏，
阳维阳交阴筑宾，阴跷交信阳趺阳。

七、《下合穴》歌诀

胃经下合三里量，上下巨虚大小肠，
胆腑有病取阳陵，膀胱委中焦委阳。

八、针灸处方歌诀

病名	主要取穴	记忆歌诀
头痛	百会、太阳、风池、阿是穴、合谷	头痛百会风池，太阳合谷阿是
面痛	攒竹、四白、下关、地仓、合谷、太冲、内庭	面痛冲谷下地，攒竹内庭四白去
腰痛	大肠俞、阿是穴、委中	太阳督脉治腰痛，腰是委大
中风（中经络）	水沟、内关、三阴交、尺泽、极泉、委中	三阴天，水沟内唯剩几尺泽水
面瘫	攒竹、四白、颊车、阳白、太冲、地仓、合谷、颧髻	攒四百车阳白钱冲地谷了，免谈
不寐	百会、安眠、神门、三阴交、照海、申脉	百会安眠与神门，申照三阴治不寐
郁证（助理不考）	百会、水沟、印堂、太冲、内关、神门	百水堂冲关神，抑郁了
痴呆（助理不考）	百会、四神聪、印堂、内关、太溪、悬钟	百神堂关溪钟，痴呆了
心悸（助理不考）	内关、神门、郄门、心俞、巨阙	心悸巨阙与内关，心俞二门把神安
感冒	列缺、合谷、风池、太阳、大椎	列谷风太大，感冒了

续表



病名	主要取穴	记忆歌诀
喘证	实证：列缺、尺泽、肺俞、中府、定喘	中府肺缺泽定喘无疑
	虚证：肺俞、膏肓、肾俞、太渊、太溪、足三里、定喘	肺肾二俞膏定三太太，虚喘
胃痛 / 呕吐	中脘、足三里、内关	内关走三里，中脘痛吐了
泄泻（助理不考）	急性：天枢、上巨虚、阴陵泉、水分	天上泉水急泻
	慢性：神阙、天枢、足三里、公孙	公孙天神足三里慢泻
便秘	天枢、大肠俞、上巨虚、支沟	天大的虚构（沟）
癃闭（助理不考）	实证：中极、膀胱俞、秩边、阴陵泉、三阴交	膀胱中秩边，三阴阴陵泉
	虚证：关元、脾俞、肾俞、三焦俞、秩边	三焦秩边脾肾关
消渴（助理不考）	胃脘下俞、肺俞、脾俞、肾俞、太溪、三阴交	消渴肺脾肾、太溪胃三阴
月经不调	月经先期：关元、三阴交、血海	要想月经调，先找三阴交；月经先期关血海、月经后期气归来，先后不定关元肝，三个证型都有三
	月经后期：气海、三阴交、归来	
	月经先后无定期：关元、三阴交、肝俞	
痛经	实证：中极、次髎、地机、三阴交	三次中地，十七椎
	虚证：关元、足三里、三阴交、十七椎	三里三交，十七关
崩漏	实证：关元、三阴交、隐白	三阴白关了，实漏
	虚证：气海、三阴交、肾俞、足三里	气海三交肾三里，虚漏
绝经前后诸证	肾俞、肝俞、太溪、气海、三阴交	肝肾太溪气三阴
带下病（助理不考）	带脉、中极、白环俞、三阴交	三中白带
缺乳（助理不考）	膻中、乳根、少泽	乳中少
遗尿（助理不考）	关元、中极、膀胱俞、三阴交	中极关元三阴交，再调膀胱治遗尿
瘾疹	曲池、合谷、血海、膈俞、三阴交	瘾疹三阴交曲池，合谷血海会膈俞
神经性皮炎（助理不考）	阿是穴、曲池、合谷、血海、膈俞	神经皮炎阿是穴、曲池合谷膈俞血
乳癖（助理不考）	膻中、乳根、屋翳、期门、足三里、太冲	膻中乳根屋期，外加三里太冲
颈椎病（助理不考）	颈夹脊、天柱、风池、曲池、悬钟、阿是穴	颈是两池悬天
落枕	外劳宫、天柱、阿是穴、后溪、悬钟	后天悬老公（劳宫）

笔记 

续表

病名	主要取穴	记忆歌诀
漏肩风	肩髃、肩髃、肩贞、阿是穴、阳陵泉、条口透承山	肩三针阳陵泉，条口透承山
目赤肿痛	睛明、太阳、风池、合谷、太冲	风池谷眼睛冲太阳
耳鸣 / 耳聋	实证：听会、翳风、中渚、侠溪	听风中渚侠实在聋
	虚证：听宫、翳风、太溪、肾俞	听风太肾虚
牙痛	合谷、颊车、下关	何故下车？牙痛了
咽喉肿痛	实证：少商、合谷、尺泽、关冲	少商尺泽合关冲，专治实证咽喉痛
	虚证：太溪、照海、列缺、鱼际	太溪照海列鱼际，咽痛虚证效神奇
近视 (助理不考)	睛明、承泣、风池、光明	二明近视风池泣
晕厥	水沟、百会、内关、足三里	水会三关，晕厥了
肥胖症 (助理不考)	曲池、天枢、阴陵泉、丰隆、太冲	肥胖太丰满，泉天曲池

突破六、“十四经腧穴定位主治”类总结

手太阴肺经		
腧穴	定位	主治(特殊作用)
中府(募穴) (助理不考)	平第一肋间，旁开 6 寸	肩背痛
尺泽(合穴)	肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	急性吐泻、中暑、小儿惊风等急症
孔最(郄穴) (助理不考)	腕远横纹上 7 寸	鼻衄、痔血
列缺 (络穴、八脉交会穴)	腕掌侧远端横纹上 1.5 寸，拇短伸肌腱和拇长伸肌腱之间	头项寻列缺
太渊(输穴、脉会)	在腕区，拇长展肌腱尺侧凹陷中	无脉症
鱼际(荥穴)	第一掌骨桡侧中点赤白肉际	小儿疳积
少商(井穴)	拇指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸	高热、昏迷、癫狂
手阳明大肠经		
腧穴	定位	主治(特殊作用)
商阳(井穴)	食指末节桡侧，指甲根角侧上方 0.1 寸	头面五官疾患、热证急症、手指麻木
合谷(原穴)	第二掌骨桡侧中点	外感病、无汗或多汗、妇产科病证、口面五官及颈部手术针刺常用穴



阳溪（经穴） （助理不考）	腕背侧远端横纹桡侧， 鼻咽窝凹陷中	头面五官疾患、手腕痛
偏历（络穴） （助理不考）	阳溪与曲池连线上，腕背侧远端横纹上 3寸	五官疾患、腹部胀满、 水肿
曲池（合穴）	尺泽与肱骨外上髁 连线中点凹陷处	瘾疹、湿疹、瘰疬等 皮外科疾患
肩髃	肩峰前下方	瘾疹、瘰疬
迎香	鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中	胆道蛔虫症
足阳明胃经		
腧穴	定位	主治
承泣（助理不考）	眼球与眶下缘之间，瞳孔直下	目疾、口眼歪斜、面肌痉挛
地仓	口角旁约 0.4寸	口歪、流涎、面瘫等 局部病
颊车	下颌角前上方一横指凹陷处， 闭口咬牙时咬肌隆起处	齿痛、牙关不利、颊肿、口角歪斜等 局部病证
下关	颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中	面口病证，耳聋、耳鸣、聾耳等 耳疾
天枢（大肠募穴）	横 平脐中 ， 前正中线旁开2寸	胃肠病证 ，月经不调、痛经等 妇科疾患
梁丘（郄穴） （助理不考）	髌底上2寸 ，髌前上棘与髌骨外上缘连线上	急性胃痛 ，乳痈、乳痛等 乳疾
足三里 （合穴、胃之下合穴）	犊鼻下 3寸 ， 胫骨前嵴外1横指处 ，犊鼻与解溪连线上	神志病 ，乳痈、肠痈 外科疾患 ， 强壮保健要穴
上巨虚（大肠下合穴）	犊鼻下6寸，犊鼻与解溪连线上	胃肠病证 ，下肢痿痹
下巨虚（小肠下合穴） （助理不考）	犊鼻下9寸，犊鼻与解溪连线上	胃肠病证，下肢痿痹，乳痈
条口	犊鼻下8寸，犊鼻与解溪连线上	下肢痿痹，转筋，肩臂痛、腕腹疼痛， 肩臂痛
丰隆（络穴）	外踝尖上8寸 ， 胫骨前肌外缘 ， 条口旁开1寸	神志病证、痰饮病证 、腹胀便秘、下肢痿痹
内庭（荥穴）	足背， 第2、3趾间 ， 趾蹼缘后方赤白肉际处	五官性热病 ， 肠胃病证 ：胃痛吐酸、腹泻、痢疾、便秘
足太阴脾经		
腧穴	定位	主治
隐白（井穴）	足大趾末节内侧，趾甲根角侧后方0.1寸	崩漏 等妇科病；便血、尿血等 出血证
公孙	第一跖骨基底前下方	神志病、冲脉病
三阴交	内踝尖上3寸 ， 胫骨内侧缘后方	脾胃病、妇产科病、泌尿系疾患 ，心悸失眠 阴虚诸证 、湿疹、 荨麻疹

笔记 

地机（郄穴）	阴陵泉穴下 3 寸，胫骨内侧缘后方	脾胃病、 妇科病 、小便不利、水肿等 脾不运化水湿病证
阴陵泉（合穴）	胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷	水肿、黄疸等 脾湿证 ； 泌尿系疾患 ， 妇科男科病证 ，下肢病证
血海	髌底内侧端上 2 寸	妇科病 、瘾疹、湿疹、丹毒等 血热性皮肤病
手少阴心经		
腧穴	定位	主治
通里（络穴）	在腕掌侧远端横纹上 1 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘	心病、 舌强不语、暴喑
阴郄（郄穴）	在腕掌侧远端横纹上 0.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘	心病、 骨蒸盗汗 、吐血衄血
神门（输穴、原穴）	在腕掌侧远端横纹 尺侧端 ， 尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处	心与神志病证， 高血压 ， 胸胁痛
少冲（井穴）	在 小指末节桡侧 ，指甲根角侧上方 0.1 寸	心悸、心痛、癫狂、昏迷等 心与神志病证 ， 热病
手太阳小肠经		
腧穴	定位	主治
少泽	小指末节尺侧，指甲根角侧上方 0.1 寸	乳痈、乳少等 乳疾 ， 头面五官病证 、昏迷、热病等 急症、热证
后溪（输穴，通督脉）	在手内侧， 第 5 掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中	头项强痛、腰背痛、手指及肘臂挛痛等 痛症 ，耳聋、目赤、癫狂病，盗汗、疟疾
养老（郄穴）	在前臂后区，腕背横纹上 1 寸，尺骨头桡侧凹陷中	目视不明、头痛、面瘫，肩背肘臂酸痛， 急性腰痛等痛症
天宗	肩胛冈中点与肩胛骨下角连线上 1/3 与 2/3 交点凹陷中	肩部局部病证 ，乳痈、气喘
听宫	耳屏正中与下颌骨髁突之间的凹陷中	耳疾，齿痛，癫狂病
足太阳膀胱经		
腧穴	定位	主治
睛明	目内眦内上方眶内侧壁凹陷	目疾， 急性腰扭伤 、坐骨神经痛
攒竹	眉头凹陷中，额切迹处	目疾、呃逆、 急性腰扭伤
心俞	第 5 胸椎棘突下 ，后正中线旁开 1.5 寸	心与神志病证 ，咳嗽、吐血等 肺疾 ，盗汗、遗精
膈俞	第 7 胸椎棘突下 ，后正中线旁开 1.5 寸	呕吐、呃逆等 上逆之证 ； 血症 ； 瘾疹、瘙痒等皮肤病证 ； 潮热盗汗



脾俞	第 11 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸	胃肠腑病证、多食善饥，身体消瘦
肾俞	第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸	肾虚病证、泌尿生殖系疾患、妇科病证、腰痛、慢性腹泻
次髎	在骶区，正对第二骶后孔中	妇科病证，男科病证
委中（合穴）	在膝后区，腓横纹中点	腹痛、急性吐泻等急症；丹毒、皮肤瘙痒、疔疮
承山	小腿后侧，腓肠肌两肌腹与肌腱交界处	痔疾、便秘，腹痛、疝气、腰腿拘急疼痛
飞扬（络穴）	昆仑穴直上 7 寸，腓肠肌外下缘与跟腱移行处	鼻衄、头痛、目眩、鼻塞，痔疾、腰腿痛
至阴（井穴）	在足小趾末节外侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸	胎位不正，滞产；头痛、目眩、鼻塞、鼻衄
足少阴肾经		
腧穴	定位	主治
涌泉（井穴）	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	急症及神志病证，肺系病证，奔豚气，大便难、小便不利、足心热
太溪（原穴）	在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中	肾虚证、阴虚性五官病证、肺系病、消渴、小便频数、月经不调
照海（通阴跷脉）	在踝区，内踝尖下 1 寸，内踝下缘边缘凹陷中	癫痫、失眠等精神、神志病证，五官性热病、妇科病证，小便频数，癃闭
复溜（经穴）	太溪穴上 2 寸，当跟腱的前缘	胃肠病证，水肿、汗证（盗汗、无汗或多汗）等津液输布失调证
手厥阴心包经		
腧穴	定位	主治
曲泽（合穴）	肱二头肌腱尺侧缘凹陷中	胃腑热性病证、心系病证、中暑
郄门（郄穴）	腕横纹上 5 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	心胸病证，热性出血证，疔疮，癫痫
内关（络穴，通阴维脉）	腕掌侧远端横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	心动过速、心动过缓等心系病证；胃痛呕吐、呃逆等胃腑病证、中风
大陵（原穴）	腕掌侧远端横纹中，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	胃腑病证、神志病证、心胸病证



劳宫（荥穴）	在掌区，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨	中风昏迷、中暑等 急症 、心与神志疾患， 口疮、口臭 、鹅掌风
中冲	在手 中指末端 最高点	急症、热病、 舌强肿痛
手少阳三焦经		
腧穴	定位	主治
关冲	第 4指末节尺侧	头面五官；热病，心烦
中渚	第4掌指关节近端凹陷	头面五官病；热病； 消渴，疟疾 ；肩背肘臂酸痛
外关（络穴，通阳维脉）	在前臂后区， 腕背侧远端横纹上2寸，尺骨与桡骨间隙中点	头面五官病证 ； 上肢痿痹不遂；瘰疬、肋肋痛 ；热病
支沟（经穴）	在前臂后区， 腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点	耳鸣，耳聋，暴暗；便秘；瘰疬；肋肋疼痛 ；热病
翳风	乳突下端前方	耳疾、瘰疬
角孙	在头部， 耳尖正对发际处	头痛，项强；目赤肿痛、目翳；齿痛，颊肿，疔腮
耳门	耳屏上切迹与下颌髁突间	耳疾
丝竹空	眉梢凹陷处	头痛眩晕、目赤肿痛、眼睑瞤动、癩病
足少阳胆经		
腧穴	定位	主治
瞳子髎	目外眦外侧 0.5寸	头面五官病、肝胆病
听会（助理不考）	屏间切迹与下颌髁突之间	头面五官病、循行病
阳白	眉上 1寸	头面五官病
风池	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	内风、外风及五官病证 ，颈项强痛、目赤肿痛
肩井	在肩胛区，第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点	难产、乳痈、乳汁不下等妇产科及乳房疾患 ；瘰疬
日月	第 7肋 ，前正中线旁开 4寸	肝胆犯胃 的病证
带脉（助理不考）	在侧腹部，第 11肋骨游离端垂线与脐水平线 的交点上	妇科经带 病证、疝气、腰痛，肋痛
环跳	股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线外1/3与内2/3 交点处	腰腿疾患， 风疹
风市	在股部，髌底上 7寸	下肢痿痹、麻木， 遍身瘙痒



阳陵泉	在小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷中	肝胆犯胃病证，膝肿痛，下肢痿痹、麻木， 小儿惊风
悬钟	外踝尖上 3寸 ，腓骨前缘	髓海不足疾患 ；颈项强痛，胸胁满痛，下肢痿痹，脚气
侠溪	足背第 4、5 趾间趾蹠缘后方赤白肉际处	头面五官病、热病 、惊悸、乳痈；足跗肿痛、肋肋疼痛
足窍阴	足趾第 4 趾末节外侧趾甲根角侧后方 0.1 寸（指寸）	头面五官病、热病、失眠多梦、足跗肿痛、肋肋疼痛
足厥阴肝经		
腧穴	定位	主治
大敦（井穴）	足大趾末节 外侧 ，趾甲根角侧后方 0.1 寸	疝气 ，少腹痛； 泌尿系病证、月经病及前阴病证 ；癲癎，善寐
行间（荥穴）	在足背 1、2 趾间，趾蹠缘后方赤白肉际处	肝经风热证 、妇科经带病证；泌尿系病证
太冲（原穴）	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	肝经风热病证；妇科病证；肝胃病变证 ；癯闭，遗尿；下肢痿痹，足跗肿痛
曲泉	腓横纹内侧端，半腱肌肌腱内缘凹陷中	妇科病证；男科病证； 小便不利 ；膝骭肿痛，下肢痿痹
期门（肝募）	在胸部，第 6 肋间隙， 前正中线旁开4寸	胸胁胀痛、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、腹泻等 肝胃病变证 ； 奔豚气 ；乳痈
督脉		
腧穴	定位	主治
长强（络穴）	在会阴区，尾骨下方，尾骨端与肛门连线的中点处	肠腑病证，癲狂病 ，腰痛，尾骶骨痛，脊强反折
腰阳关	第 4 腰椎棘突下	妇科病、男科病、腰骶疼痛
命门	第 2 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上	妇科病证，肾阳不足病证；小腹冷痛、腹泻，腰脊强痛
风府	枕外隆突直下，两侧斜方肌之间凹陷中	神志病证， 内外风为患病证
大椎	第 7 颈椎棘突下凹陷中	外感病证、神志病证 ，骨蒸潮热、 风疹、痤疮 ，项强脊痛
百会	头部前发际正中直上5寸	气失固摄而致的下陷性病证
水沟	人中沟 上1/3与下2/3 交界处	急救 ， 神志病 ， 闪挫腰痛
印堂	两眉内侧端中间的凹陷中	小儿惊风 ，产后血晕， 子痫



任脉		
腧穴	定位	主治
中极（膀胱募）	前正中线上， 脐中下 4 寸	泌尿系疾病 ；男科病证；妇科病证
关元（小肠募）	前正中线上， 脐中下 3 寸	中风脱证 ，虚劳羸瘦无力等 元气虚损病证 ；男科妇科病；泌尿系病， 保健灸
气海（盲之原）	前正中线上， 脐中下 1.5 寸	气虚病证 ， 肠腑病证 ，泌尿系病证， 妇科病证 ， 保健灸
神阙	在脐中央	元阳暴脱证 ，肠腑病证， 保健灸 ，水肿
中脘（胃募、腑会）	前正中线上， 脐上 4 寸	脾胃病症 ， 癫狂病 、脏躁失眠等症；哮喘、 黄疸
上脘（助理不考）	前正中线上， 脐上 5 寸	胃腑病证， 癫痫 、不寐等神志病， 黄疸
膻中（心包募、气会）	前正中线上，横平第 4 肋 间隙	胸闷、呃逆等胸中 气机不畅 的病证；产后乳少，乳痈、乳癖等胸乳病证
天突（助理不考）	前正中线上，胸骨上窝正中	暴暗 等 肺系病证 ， 瘰疬 、 梅核气 、 噎膈 等 气机不畅病证