

针灸大成学习笔记-针灸01

针可以用在所有的疾病上面

艾灸

灸的几种常见方式 姜用牙签扎洞

1 隔姜灸:

姜片+艾绒坨坨, 手心1小坨=1壮,
灸单数, 不灸双数

2 隔盐:

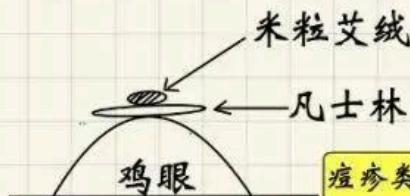
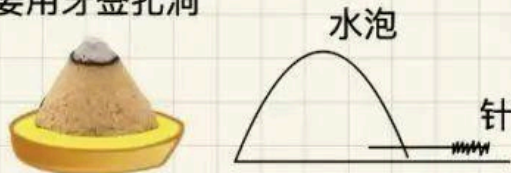
炒过的盐巴填满神阙 (肚脐), **精盐不可**

3 隔蒜灸:

蒜属白, 入肺
用在久咳, 灸舌头

4 米粒灸:

凡士林打底, 米粒大艾绒



疱疹类
痛灸到不痛
不痛灸到痛

艾灸治症

被毒蛇咬伤、蝎子、蜘蛛咬伤
任何的毒物咬伤、破伤风
伤口的头尾灸
疱疹、腰蛇、锦蛇

不能灸

手掌 手背 眼睛
阴部 痔疮 汗多地
热症不灸

不能针

气血虚、重病、失血过多
刚行完房事
运动、大汗之后
喝酒之后、体力不好

左病右治、右病左治



小tips:

喝多了在耳洞位置
三棱针放血, 可醒酒

! 不论是什么病
灸膏肓穴灸百壮, 无所不疗



寒: 吃什么拉什么
热: 味道臭

病进: 从四肢向身体蔓延
病出: 从身体向四肢退

针灸大成学习笔记-针灸02

针灸的急救方式

适用情况，发病，中风，溺水等

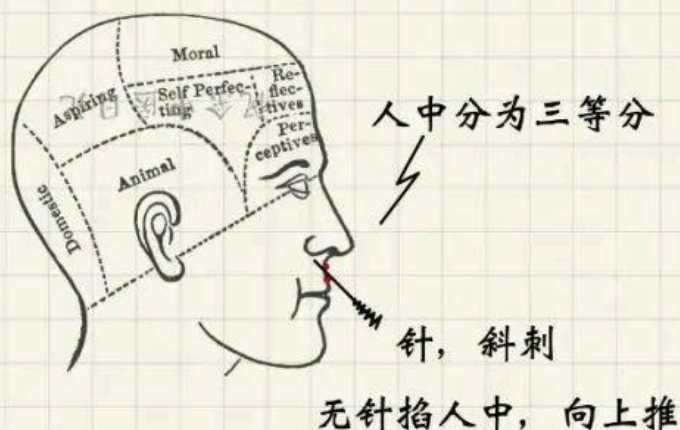
1、针人中

2、手十宣放血

3、脚十宣放血

4、涌泉穴

5、百汇：不下针，放血



手十宣放血



脚十宣放血



火罐之用法

古时候用竹筒

过去的郎中带着各式各样的火罐，里面呢，放只蚂蝗，这个吸血的蚂蝗，会吸脓，还有麻醉作用，这是他的天性。

火罐的使用方法

吸脓、淤血、竹子刺、海胆刺、痔疮

膝盖扭伤，痛点放血，黑变淡，起罐

三棱针放血
火罐轻轻吸脓血



禁止火罐的部位

乳中、多汗、头部



取穴，耳尖线跟中间线
交点向后半寸，凹洞处

注意：放血让病人躺在床上
头向后垂，三棱针

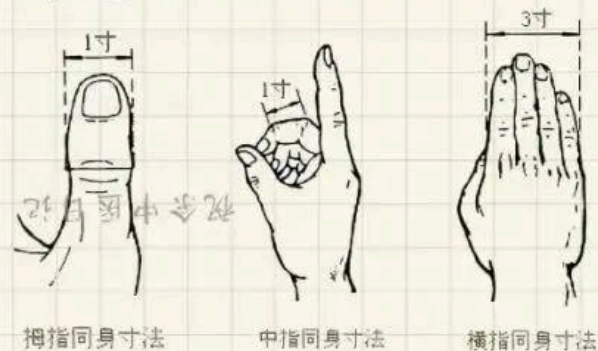
针灸大成学习笔记-针灸03

针灸穴位丈量方法

1、同身寸

用病人的手去量

用在四肢，经络之间



一般针刺入穴位的方法

穴位所在

1、肌肉与肌肉之间

2、肌肉和骨头之间

3、肌肉与筋之间

4、筋与筋之间

5、筋与骨之间

注意：不在骨、肌肉、血管



成人与幼儿不同的入穴方式

1、成人留针

2、幼儿单刺 (14岁以下)

针捻转就出

采取卧姿，姿势不对晕针：

躺平，掐人中

正常治疗晕针：

药不瞑眩疾弗缪，效果好

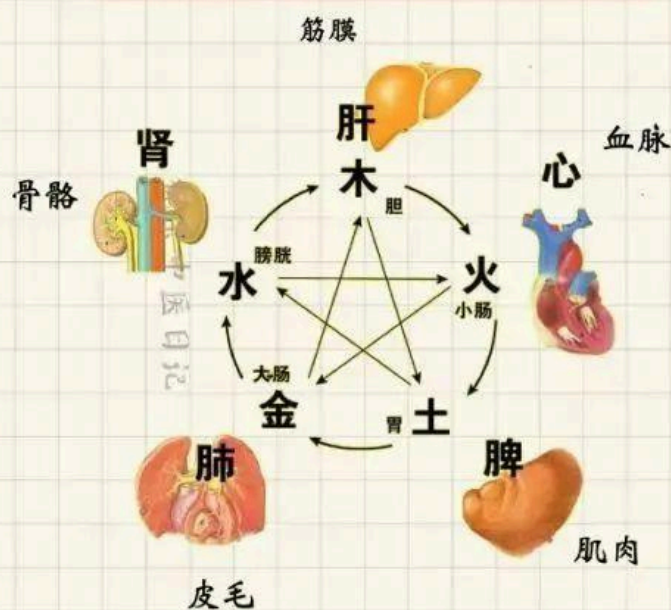


下针有深有浅

春夏要浅

冬天要深

例如肺主皮毛，病在哪里扎到哪里



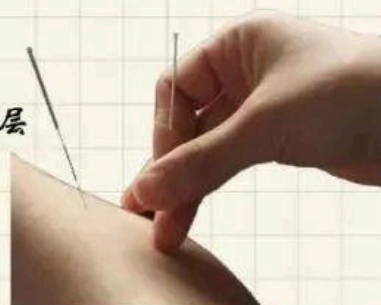
腹深似井、背薄似病，不可乱下

起针

捻转醒针

慢慢拔到皮肤表层

停30秒



偶尔用28号，开刀之后皮太硬
脚淤血块，大号针

针号介绍

三寸针，透穴

一寸半，肌肉，四肢，身上

一寸针，手脚

针号
越大越细

32 15 一寸半

针灸大成学习笔记-针灸04

十二经纳天干

甲胆乙肝丙小肠
丁心戊胃己脾乡
庚属大肠辛属肺
壬属膀胱癸肾脏
三焦亦向壬中寄
心包同归入癸水

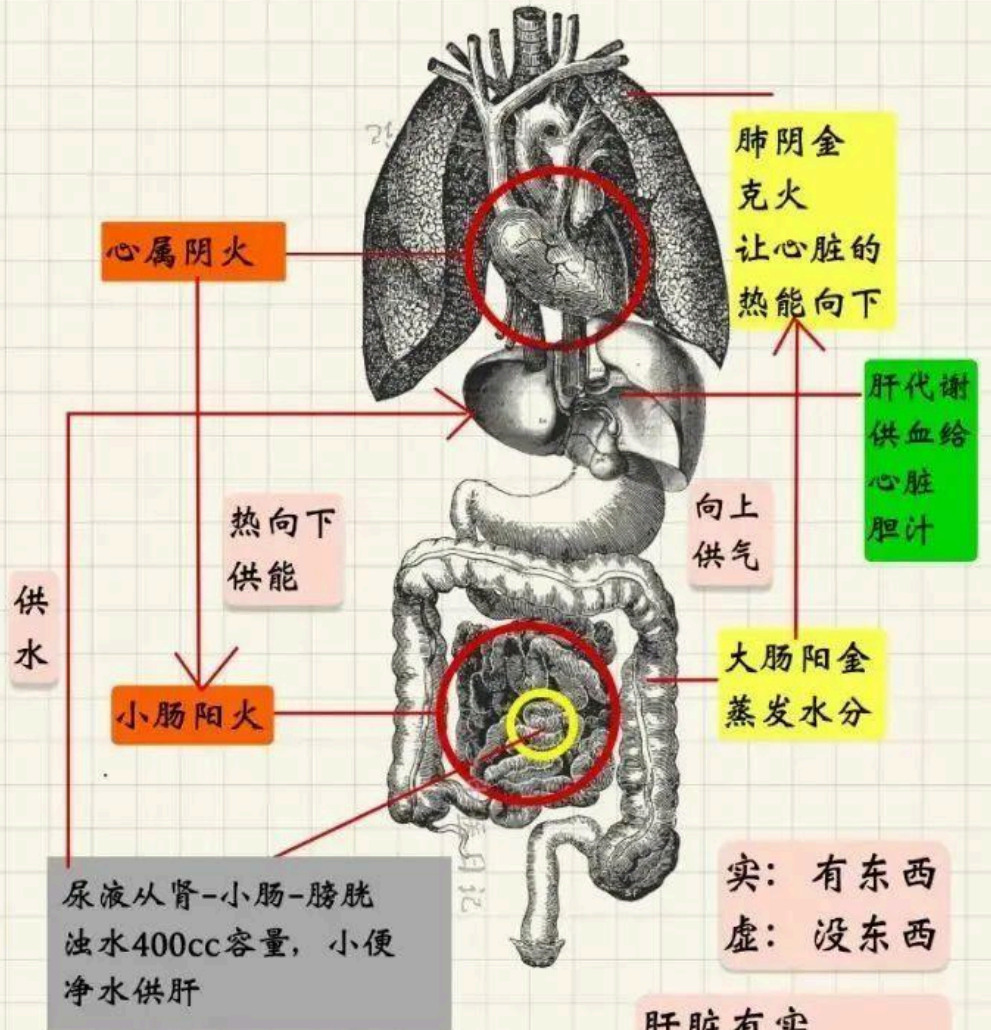
十二经纳地支

肺寅大卯胃辰宫
脾巳心午小未中
申胱酉肾心包戌
亥焦子胆丑肝通

十二经纳地支时间转换

肺: 3:00-5:00
大肠: 5:00-7:00
胃: 7:00-9:00
脾: 9:00-11:00
心: 11:00-13:00
小肠: 13:00-15:00
膀胱: 15:00-17:00
肾: 17:00-19:00
心包: 19:00-21:00
三焦: 21:00-23:00
胆: 23:00-1: 00
肝: 1: 00-3:00

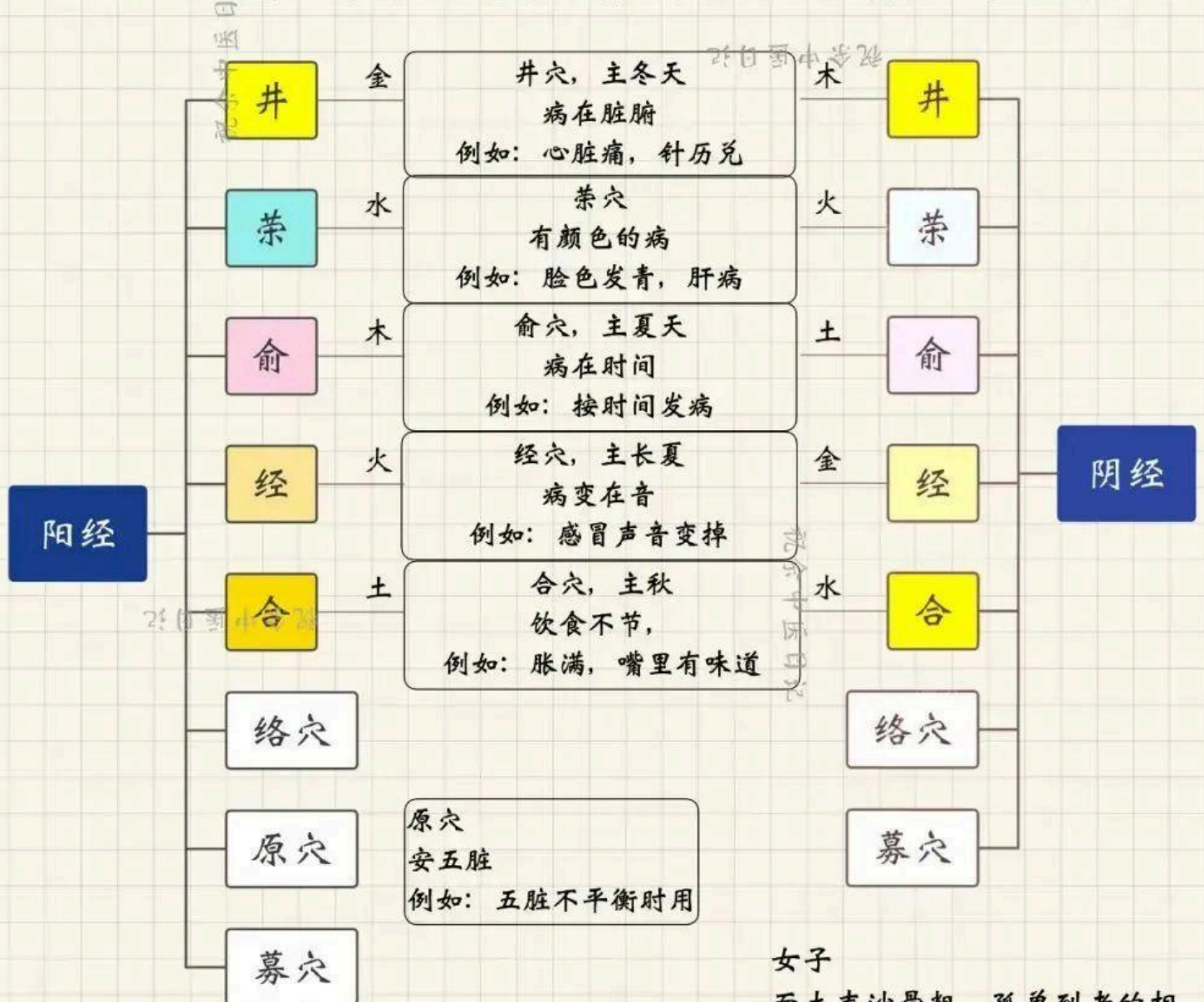
病症有时候按时发作
可以根据时辰诊病
大家要牢记哦



针灸大成学习笔记-针灸05

每条经络都有井荣俞经合五大穴位，手不过肘，腿不过膝

阳经比阴经多一个原穴，每条经有一个络穴，络到其他经。还有募穴



奇经八脉：任脉、督脉、冲脉、带脉、阳蹻脉、阴蹻脉、阳维脉、阴维脉

阴有形，阳无形

例如，手为阴，抓握力为阳

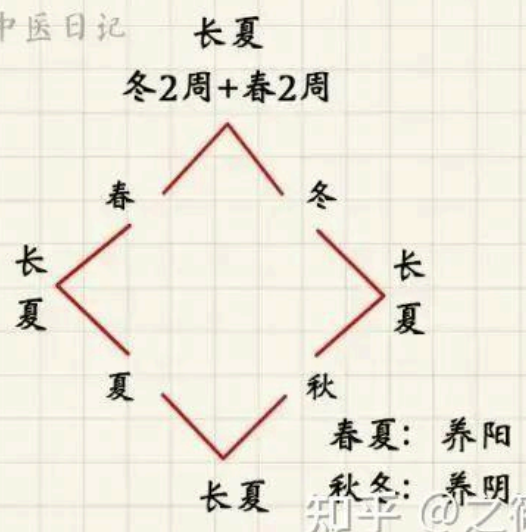
例如：肝病，凌晨1-3点不能睡，手红热

根据生克，强脾，病停不进

肺癌，3-5点，不睡，咳白色泡沫，肺癌早期

治肝，病停不进

祝余中医日记



针灸大成笔记06-任脉01

任脉简介

任脉：诸阴之会，女人怀孕靠此
督脉：诸阳之会，阳气汇聚在此
二脉会在人中嘴巴

任脉穴位：任脉三八取会阴

共24个穴道，循行从会阴至承浆

任脉： 阴经汇合

精炼糖为酸性，不要多吃
蔗糖更健康

承浆 喝水不漏，中风穴，牙齿痛
下针开口下，中风脸部正了之后下

一寸针
斜着刺

廉泉

中风，舌强不语

天突

取穴：喉咙下有个洞。喉咙甲状腺

一寸针
竖着刺

璇玑

心脏三针：

巨阙+关元+天突穴

针下完，气聚在第十椎，再扎一针导气

天突

华盖

取穴：天突玉堂中间

肺病：

- 1、里面化脓，痰浓稠
- 2、吐出白色泡沫，肺癌

紫宫

玉堂

取穴：天突鸠尾正中间

1.5寸

气会膻中

膻中

气病、肺病

横膈膜

隔绝沼气
挤压内脏

中庭

鸠尾

膏之源

禁灸，针可以

祝余中医日记

心脏募穴

巨阙

心脏病：巨阙+关元

针灸：一寸

穿心痛：痰饮造成
心痛彻背、背痛彻心
用心脏三针

上脘

一寸
中脘

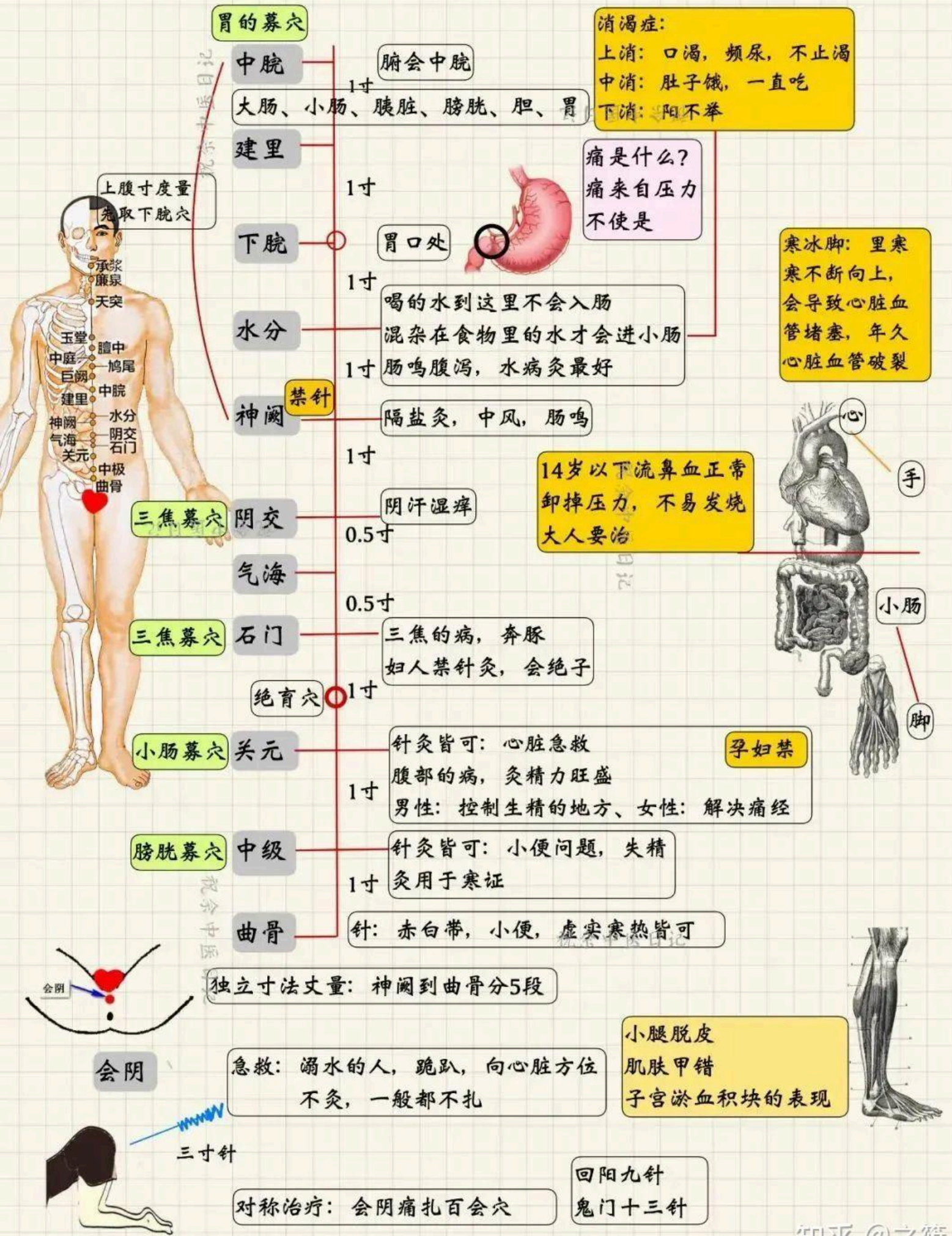
梅花灸

治疗各种胃病

吐血不能灸

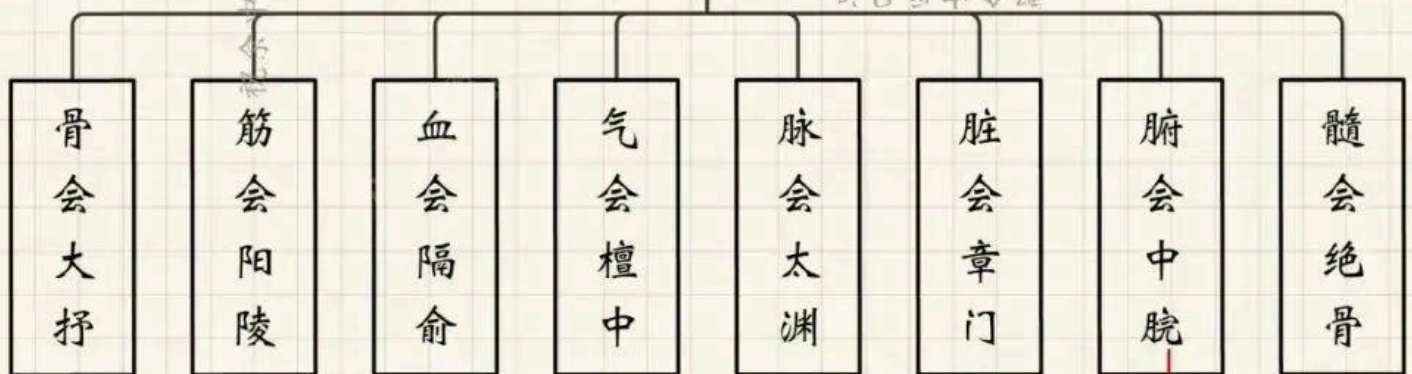
外吐血，里面可能胃痛

针灸大成笔记06-任脉02



针灸大成06-延伸内容

八大会穴

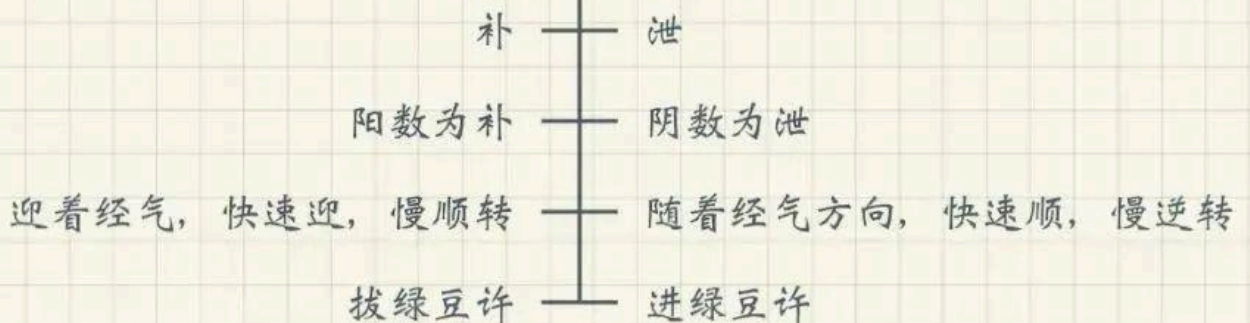


基础补泄

大肠、小肠、胰脏、膀胱、胆、胃、子宫胞户等



捻转法



八纲辨证

阴阳
表里
虚实
寒热

会郄治疗法

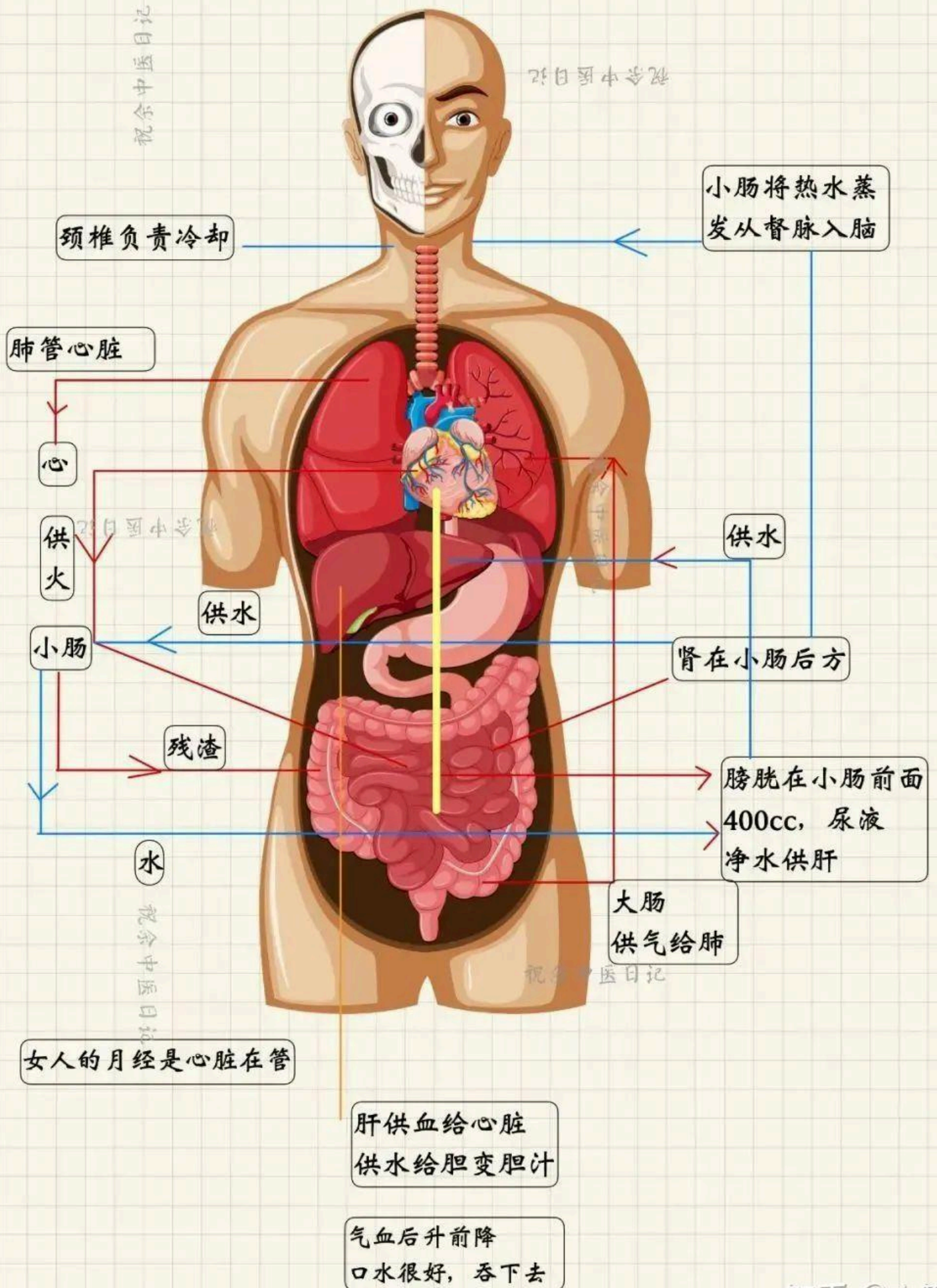
俞募治疗法

原络治疗法

平补平泻

扎进去，左转右转
酸、麻、胀
气至
针的周围粉红色(越粉越健康)

针灸大成笔记-人体运行简图



针灸大成笔记07-督脉01

督脉：诸阳之会，如海
从长强至龈交，从下至上



兑端 龈交 治疗牙痛近取穴

水沟 癫痫，胡言乱语，面肿等 人中平的无孩子

素髌 酒糟鼻放血

神庭

上星

百会

强间

脑户

风府

哑门

大椎

陶道

身柱

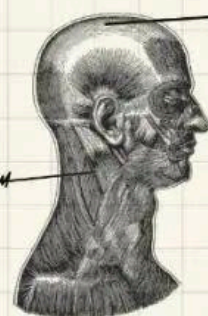
神道

灵台

至阳

筋缩

哑门下针
风府类似



下针角度

中风大穴，取穴见急救，百病皆治，阳经之会
只有阳经上头，阴经不上头

以百会为中心，梅花形，治头痛

头旋，顺转，二胎同
性别，逆转二胎异性

中风大穴，项强，下针跟哑门一样

喑哑，中风，对着舌根下，不能灸

第1椎下，大穴
发烧：在此放2-3滴血

不喜欢看人，看火
阴症，灸3、9椎

第3椎下，第3椎伤会终身瘫痪
小孩灸身柱，长个子，不易感冒

第5椎下，心脏诊断压痛点

第6椎下，诊断血癌压痛
点，督脉营养过实，禁针

第7椎下，血会
诊断用，血癌压痛点

第9椎下，肝脏后方
治症：癫狂

眼诊图

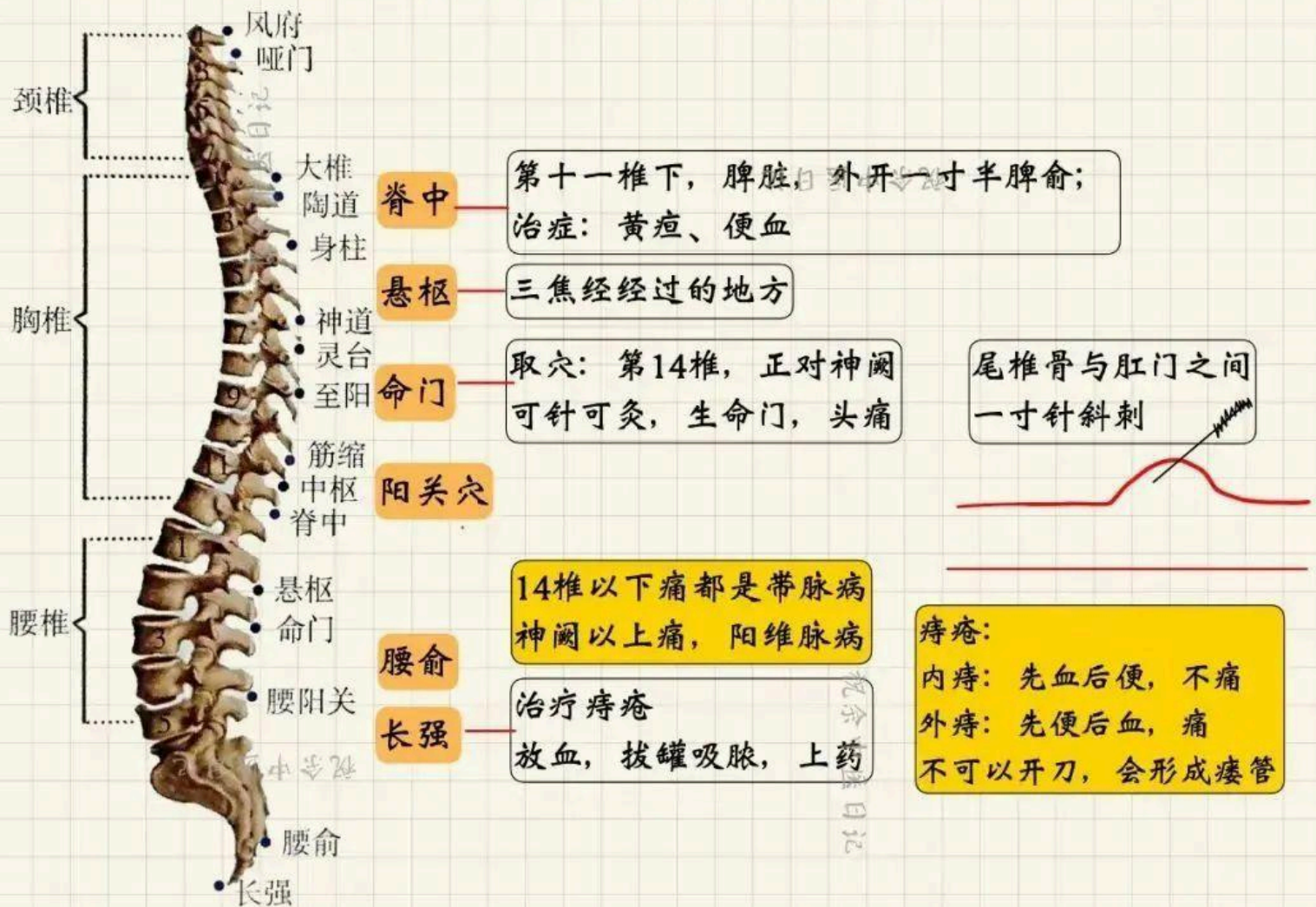


肩胛骨



经外奇穴：7-9之间，消渴穴
消渴症在此压痛，好了压不痛

针灸大成笔记07-督脉02



祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记08-手太阴肺经

手太阴肺经简介

头发发油，肺气旺

肺经循行时间：气血流注在寅时：凌晨3: 00-5:00

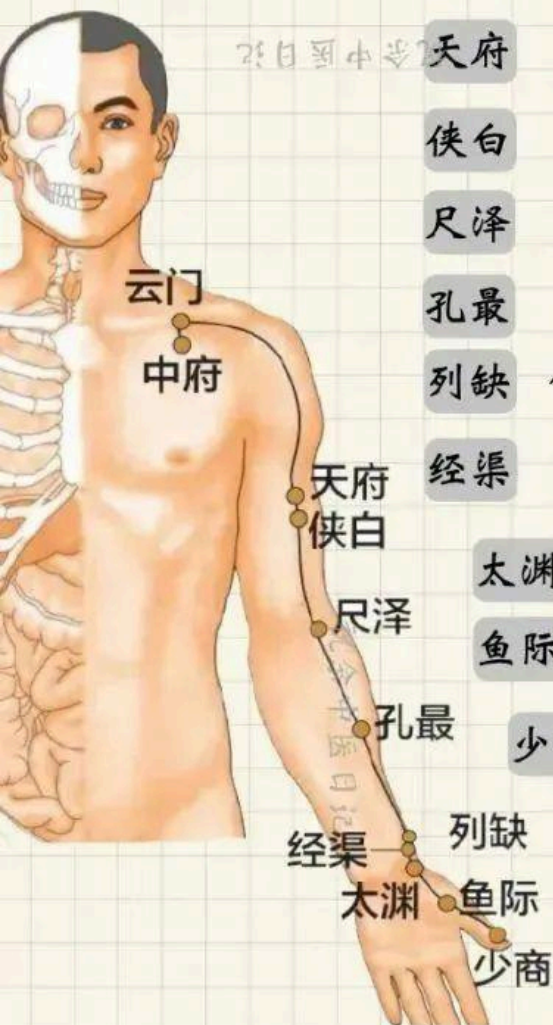
肺为传导之官，心藏神，肝藏魂

肺藏魄：白天见“鬼”，看到不该看的。白天闪躲，魄失

肺为气之本，热气、蒸气，开窍在鼻



心克肺，喜治忧



中府 咳嗽、气喘、胸膈胀满；从下向上透云门

云门 甲状腺，乳房肿瘤

天府 咳嗽气喘、流鼻血

侠白

尺泽 经络痛，实证在此泻

孔最

列缺 任脉的病

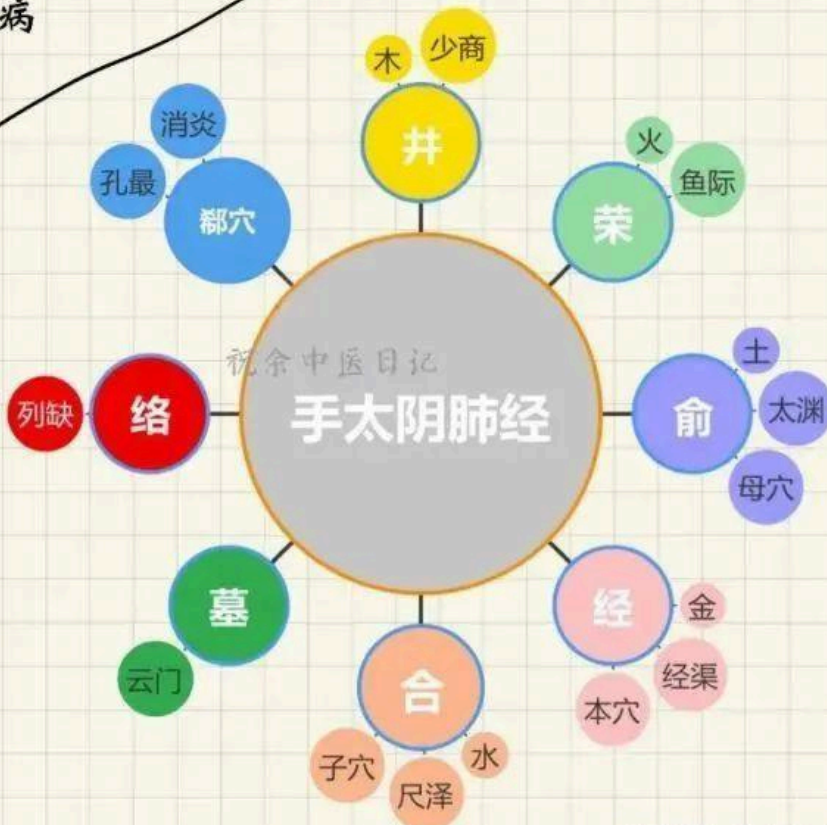
经渠

太渊

鱼际

少商

肺虚，久咳、胳膊痛，无脉



针灸大成笔记09-手阳明大肠经

手阳明大肠经

属于腑，阳经、与肺互为表里，可以顺技推肚子，排便
早晨5-7点排便，身体健康



商阳 中风昏迷、退烧、昏厥

二间 实证

三间

合谷穴 虚实症，痛经
牙痛，美白
去脸部油

合谷孕妇禁

阳溪 实证：阳挺不下；虚症：皮肤痒
积块可在此疏通

四关 妇人病

偏历 虚症

温溜 大肠炎症

手三里 扭伤，扭伤因为起来太快
摔倒要慢慢起来

曲池 大肠经的由症、肚脐以上消炎穴
皮肤痒：曲池+合谷

肘髃 肩膀疼痛、上肢麻木；放血

手五里 禁针

臂臑 肩不能举

肩髃 中风大穴，透极泉治疗狐臭

巨骨 中风大穴，一般禁针

天鼎

扶突 口禾髎 鼻子问题 攒竹

嗅觉鼻窦炎

可透内迎香

知乎 @之筱

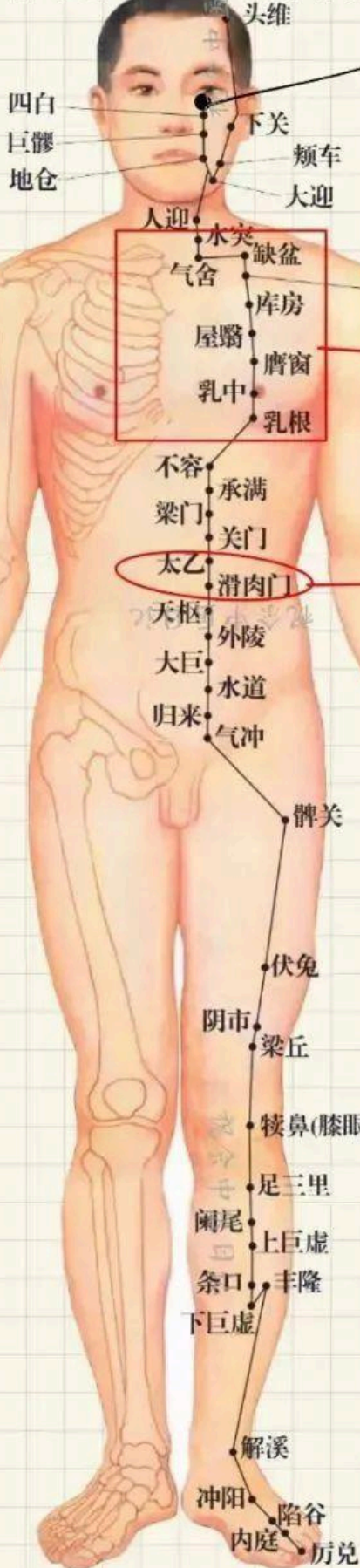
井-金-商阳穴
荣-水-二间-子六
俞-木-三间
经-火-阳溪
合-土-曲池六-母穴
原穴-合谷穴络穴-
偏历
募六-期门
郗穴-温溜穴

奇穴：合谷附近
牙痛合谷

针灸大成笔记10-足阳明胃经01

足阳明胃经 循行时间: 7: 00-9:00

胃为黄肠, 甜入脾胃、胃为肾之关、胃经在脸上走、青春痘胃热



承泣 足阳明、阳跷脉、任脉会穴, 禁针

地仓 地仓透颊车、中风大穴

下关 牙科、中耳炎、脱臼、耳流脓

头维 偏头痛

这个位置的穴位都是乳房问题

不容 腹胀呕吐

承满 腹胀满、胃口不开

太乙、滑肉门维增高穴, 可艾灸

天枢 诊断tips

大肠的募穴天枢, 手放肚脐旁一按天枢, 病人大叫一声、这是燥屎, 就是病人有宿便, 就是干的大便。硬的像石头一样

治疗:

如果是寒症, 在天枢上面家比针好。

如果是热实, 下针会比灸好

水道 腹水、水肿

梁丘 膝盖受伤消炎穴

足三里 虚实皆可, 胃病除了吐血外

上巨虚 乳房硬块

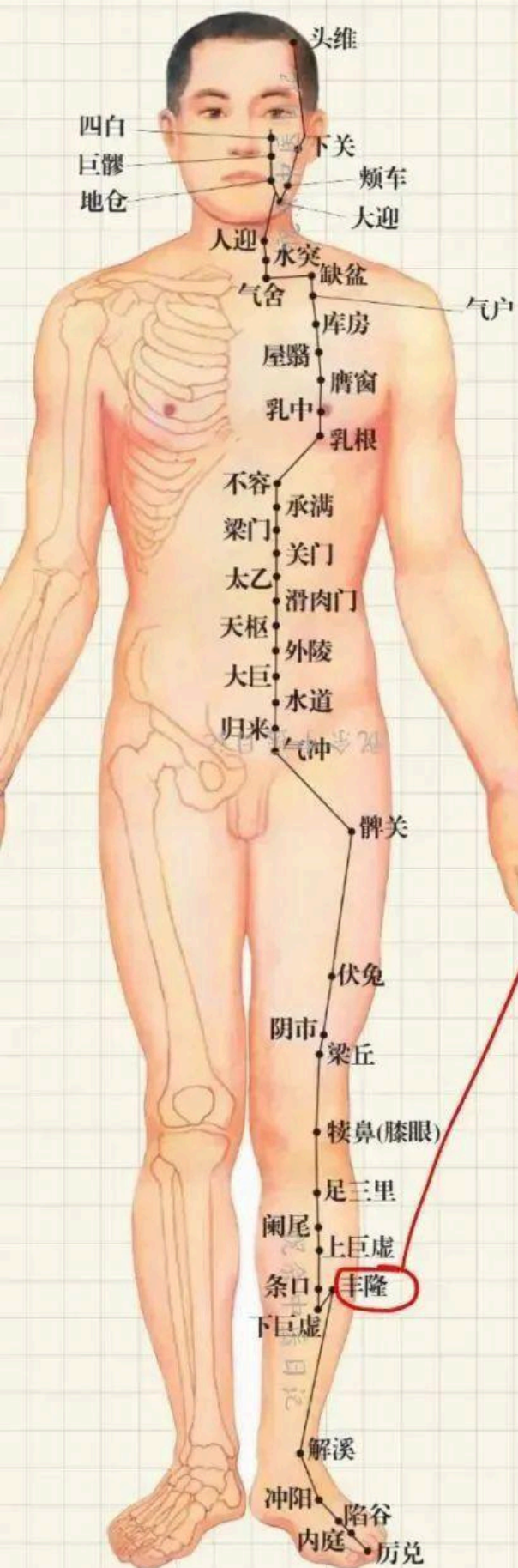
条口透承山 消渴症

丰隆 实证癫痫、导痰补、不泻

乳房问题成因:

妈妈喂母乳给小孩在喂母乳的中间跟先生吵架、婆媳吵架, 就造成奶水在里面, 那奶水一积住, 奶水不出来, 就变成硬块在里面。

针灸大成笔记10-足阳明胃经02



解溪 虚症、胃经的头痛

陷谷 早7-9点发脾气，脸肿

厉兑 心下满，心脏病

奇穴：阑尾穴

诊断盲肠炎、腹膜炎

一压惨叫：可以下针，天枢、中脘、关元、足三里、阑尾



导痰术：

病人痰很多，丰隆穴下针。

针扎到丰隆穴以后，左右转捻针，气到了后，针慢慢起来，提到皮层。再把它倒过来，斜针45度，往身体的上方下针。然后再捻针，病人感到酸麻后，再慢慢把针提出来到皮层，再往下45度下去，下去以后，针就留在那边20分钟。就是导痰术。

尸厥放血 手指脚趾

井-金-厉兑-子穴

荣-水-内庭

俞-木-陷谷

经-火-解溪-母穴

合-土-足三里-本穴

原穴-冲阳

络穴-丰隆

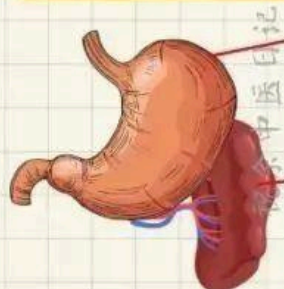
募穴-天枢

郄穴-梁丘

针灸大成笔记11-足太阴脾经01

足太阴脾经简介

循行时间：早9:00-11:00，路线：隐白-大包



胃为腑，为表 胰脏，津液为涎
卫为气

麦芽糖、蔗糖等天然糖

脾为里，为藏，荣为血。谏言之官，主四肢，肌肉
黄、长夏、唇、口、肉、甘、思、意、信、宫、打嗝

中风预兆：

- 1、前3指麻，6个月内易中风
- 2、麻在胃经，脚部麻，2个星期左右，灸足三里

咖啡与胰脏癌

味厚入血，味薄入气
咖啡酸性入血，打击脾脏

隐白

病人疝气，肠子下坠
肝经，脾经的井穴都可下针

白带不止，滴漏不止，月经
等问题，隐白下针

奇穴：三毛区域
失眠，灸

肚脐下脾在管

脾虚：唇白，四肢无力
脾虚经常会长虫：蛔虫

诊断：手电筒照，眼白处有蓝点

大都

太白

早晨不精神

公孙

主冲脉，任脉旁开半寸冲脉
公孙+内关，胃心胸病。胃出血等

原络治疗法：

胃经原穴冲阳+公孙

对称治疗法

井——木 隐白

荣——火 大都 母穴 虚证

俞——土 太白

经——金 商丘 子穴 实证

合——水 阴陵泉

络——公孙

募——章门

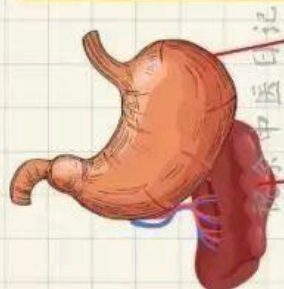
郄——地机 消炎穴



针灸大成笔记11-足太阴脾经01

足太阴脾经简介

循行时间：早9:00-11:00，路线：隐白-大包



胃为腑，为表 胰脏，津液为涎
卫为气

麦芽糖、蔗糖等天然糖

脾为里，为藏，荣为血。谏言之官，主四肢，肌肉
黄、长夏、唇、口、肉、甘、思、意、信、宫、打嗝

中风预兆：

- 1、前3指麻，6个月内易中风
- 2、麻在胃经，脚部麻，2个星期左右，灸足三里

咖啡与胰脏癌

味厚入血，味薄入气
咖啡酸性入血，打击脾脏

隐白

病人疝气，肠子下坠
肝经，脾经的井穴都可下针

白带不止，滴漏不止，月经
等问题，隐白下针

奇穴：三毛区域
失眠，灸

肚脐下脾在管

脾虚：唇白，四肢无力
脾虚经常会长虫：蛔虫

诊断：手电筒照，眼白处有蓝点

大都

太白

早晨不精神

公孙

主冲脉，任脉旁开半寸冲脉
公孙+内关，胃心胸病。胃出血等

原络治疗法：

胃经原穴冲阳+公孙

对称治疗法

井——木 隐白

荣——火 大都 母穴 虚证

俞——土 太白

经——金 商丘 子穴 实证

合——水 阴陵泉

络——公孙

募——章门

郄——地机 消炎穴



针灸大成笔记11-足太阴脾经02



三阴交

治症：水肿、小便不出
更年期：更年期朝左睡，左主血，右主气

妇科，男人梦遗下针
络到腹部，脾主少腹
脚冷，可灸

妇诊：按三阴交，有实：

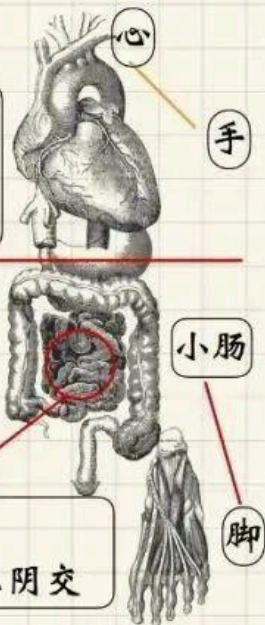
- 1、积块：腹部正中间痛
- 2、淤血：从关元穴外开3-4寸骨头有压痛点。左边主血，右边主气

合谷为气
三阴交为血
孕妇禁止

孕妇两种：怀孕靠血滋养

- 1、血旺气衰：小孩子很好
- 2、气旺血衰：孕期生气，血衰落子

月经是奶水
由心脏控制
小肠温度影响颜色



三阴交上3寸，不灸

阴陵泉下3寸

可透阳陵泉，治水病
深浅根据病人的身体

小肠温度不够
脚冰，三条经在三阴交

血海

百虫窝
血海内侧1寸
诊断有没有虫

最大的穴位，妇科名穴
所有痛经，都可下针
一寸针，不深针

痛时
下针

三皇穴
天：阴陵泉
地：地机
人：三阴交

专治水肿，水道
四肢无力

冲门

曲骨外开4寸，与云门相对
对称治疗可以
胎盘不下，下针

大横

脾经与阴维络在此处

腹哀

治症：腹部

食窦

天溪

乳房硬块在此，脾经穴位治疗

胸乡

乳房初期，灸比针好，艾气自己找水

周荣

大包

腋下6寸，主管全身的络 脾之大络
攻击此处，没力气。虚实都能治



肚脐以上，肋骨下
可以直针，根据肚子脂肪
最多一寸，小孩半寸
肋骨：沿着肋骨从里向外斜刺

针灸大成笔记12-手少阴心经

任脉简介

循行时间： 11:00-13:00， 循行路线： 极泉-少冲

君主之官， 不受病。病都在心包上； 心脏管失眠

赤、夏、面、舌、脉、苦、喜、神、礼、徵

不能过喜， 恐能胜喜

动脉血管堵塞治疗： 撞墙， 喝he声音

例如： 公园大爷撞树

心脏一滴血藏神

永远保持一滴血

受惊吓， 滴血不见， 失眠

极泉

青灵

少海

灵道

通里

阴郄

神门

少府

少冲

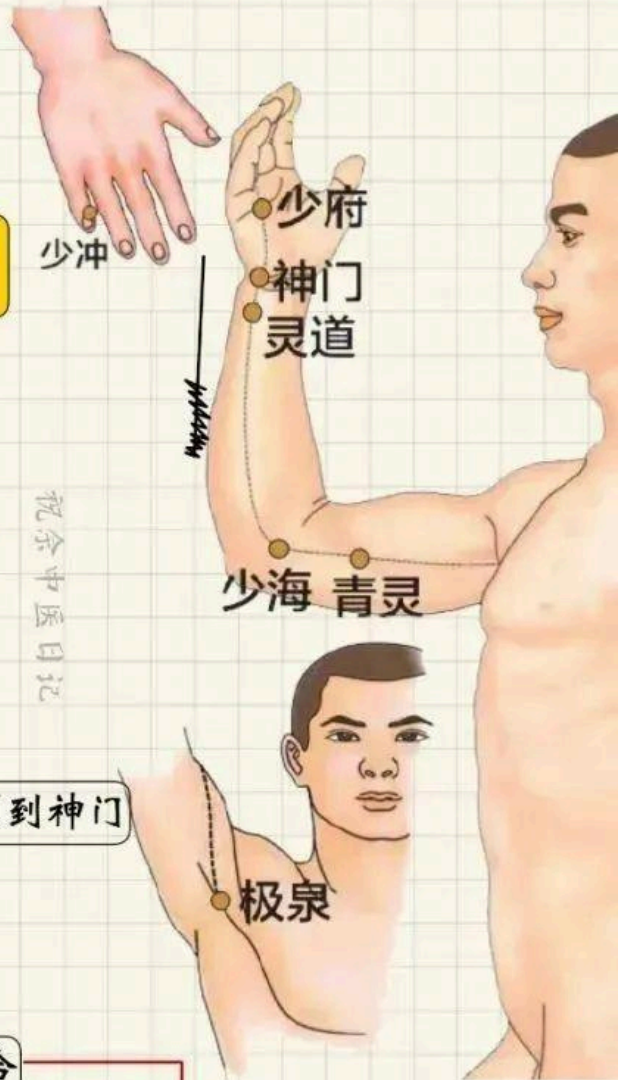
心脏管小肠， 肚子才会平
减肥药会导致心脏损伤

其华在面， 看赤红
心脏实证， 堵到
脸色苍暗， 虚症

合穴， 心脏的虚症都可以在这儿下针

下针方向， 对着少府下； 也可以从灵道斜刺到神门

心脏大穴， 手解穴； 阴痛阴痒， 下焦



井 — 木

少冲

母穴

补井当补合

荣 — 火

少府

泄井当泄荣

俞 — 土

神门

子穴

实证

经 — 金

灵道

合 — 水

少海

母穴

虚症

络 — 通里

募 — 巨阙

郄 — 阴郄

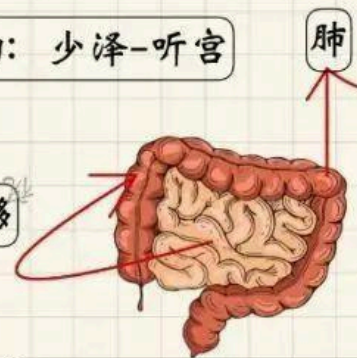
针灸大成笔记13-手太阳小肠经

手太阳小肠经简介

循行时间：13:00-15:00，循行方向：少泽-听宫

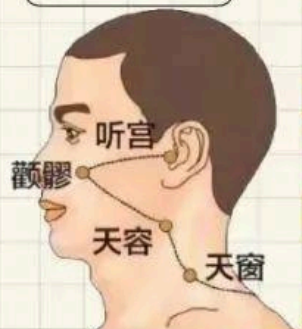
小肠属于阳火，与心脏为表里，心脏遗热给小肠

下午1-3点困，小肠火不够



小肠残渣给大肠
大肠供水气给肺，唾液
心主汗，流汗
三焦者水道
不出汗，肺把水再给肾脏

列缺管任脉



少泽 井穴，下针放血用

前谷 荣穴，奶水不足、实证

后溪 俞穴，母穴，管督脉，虚症
脊椎骨痛，小肠经酸痛

腕骨 原穴，虚实皆可

阳谷 本穴，虚实都可治

养老 眼科，手转过身凹处，针半寸
不能拧毛巾：养老透间使

支正 手肘无力，生疣

小海 子穴，实证皆可，生疣实证

肩贞 了解就好

臑俞 用的少，用来诊断背部痛
在小肠经

秉风

曲垣

肩外俞 陶道外开4寸

肩中俞 大椎开2寸

天窗 喉咙问题

天容 耳朵下方

颧髎 听宫

井——金 少泽

荣——水 前谷

俞——木 后溪 母穴

经——火 阳谷 本穴

合——土 小海 子穴

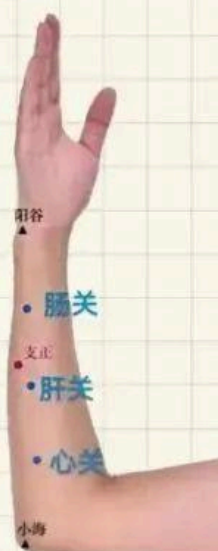
原——腕骨

络——支正

募——

郄——养老

奇穴：
肠关：
拉肚子憋不住按
肠痉挛等
肝关：肝疼
心关：无谓虚实



扎背：体内对着体外
斜刺

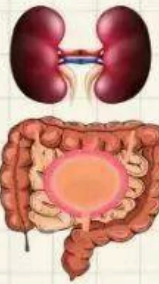
张口耳前凹处、耳朵问
题，下针，无谓补泄
化脓保持干燥



针灸大成笔记14-足太阳膀胱经01

足太阳膀胱经简介

循行时间：15:00-17:00，路线：睛明-至阴



膀胱属水，州都之官

承光 通天

循环请参照

人体器官循环图

24日国中步24

清明

可针不可灸

攒竹

可针不灸，攒竹透鱼腰
眼科视力，放血治疗

眉冲

神庭旁开1.5寸曲差中间

承光

眼科

通天

鼻窦炎

络却

头眩耳鸣，因为横膈膜，中焦不平衡

玉枕

确诊头痛在膀胱经

天柱

天柱倾，命在旦夕
1寸下5分，比较常用

大抒

陶道外开1.5寸，骨会大抒，专治骨病
诊断：一按大叫，骨裂
骨从环跳开始生
高处跌落，五脏气乱，下针，不补不泄

会郄治疗：
骨裂，先下大抒，扎
病所在的经络郄穴

钙片过多造成肾结石

风门

风命名穴位，治项强等，风容易进之地

背生痛疽：

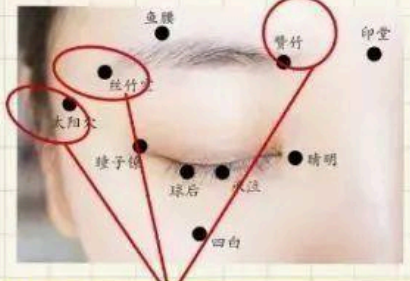
- 1、红肿白头：灸；挑破放脓，敷药
- 2、白色无头：灸；烧针（潘针术）
- 3、凹陷：灸

肺俞

俞募疗法：用在内科内脏病
俞穴不分虚实寒热。肺募穴：中府
想自杀，皮肤痒，气喘，咳。忧伤肺
小儿龟背：痰堵

子母治疗：

用在经络痛



眼科放血四穴位：

攒竹、丝竹空、太阳穴、耳尖



针灸大成笔记14-足太阳膀胱经02

承光 通天



络却

玉枕

天柱

大抒

肺俞

厥阴俞

风门

膏肓

心俞

膈俞

肝俞

胆俞

胃俞

脾俞

三焦俞

肾俞

志室

大肠俞

关元俞

次髎

秩边

承扶

殷门

委中

承山

昆仑

至阴

厥阴俞

心俞

督俞

膈俞

肝俞

胆俞

脾俞

胃俞

三焦俞

肾俞

气海

大肠俞

关元俞

小肠俞

膀胱俞

中膂俞

白环俞

上髎穴

诊断：压痛，心脏病。刺痛：淤血堵到
小孩心气不足，不讲话

第6椎下，血癌，压痛点。可针可灸
督脉得到不正常营养，营养逆流

第7椎，血的会穴，血病，贫血淤血
有淤血的一种表现：口渴不想喝水

肝病，9椎压痛
肝病治此，阴部病，针灸皆可

10椎，胆结石压痛。
肺结核浑身黄，在此下针

11椎，脾有问题，四肢沉重

12椎下外开1.5寸，胃病

13椎，胀满，吃东西不消化等

14椎，肾气旺，志气旺，华在发。主记忆。强肾。下消等

15椎，单椎痛，腰痛

16椎

17椎，女人各种妇科，男人腰痛

18椎，腰痛、痔疮等

19椎，近取穴，腰痛等

20椎，

女人白带等

妇科，不孕，针灸皆可

奶水逆流：
肺癌

红斑狼疮：

后背第五椎压痛

月经不规则，几月不来
来了滴滴答答，痛

心脏问题伴随关节肌肉痛
脸颊红红的，红色蝴蝶斑
心俞、肺俞、肝俞

经外奇穴，消渴穴，8椎
消渴症：

上消：口渴，频尿，不止渴

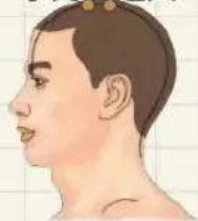
中消：肚子饿，一直饿

下消：阳不举，女人无欲

膈俞，胆俞，四花灸

针灸大成笔记14-足太阳膀胱经03

承光 通天



次髎穴

督脉和膀胱俞中间，脚麻，妇科

中髎穴

下髎穴

大便下血

24日 胃中 24

会阳

附分

督脉外开3寸，颈项疼痛

魄户

肺部疾病，加强效果，可针可灸

膏肓俞

4椎下横开3寸，背痛，膏肓痛，唯一治疗：放血
灸100-500壮都行，再灸关元，足三里，把热气导下去

神堂

5椎下外开3寸，辅助心脏的大穴

督俞

6椎下外开3寸，血癌

膈关

7椎外开3寸

魂门

9椎下外开3寸，辅助肝俞

阳刚

10椎下外开3寸

意舍

11椎下外开3寸，脾俞的辅助穴

胃仓

12椎下外开3寸，辅助胃

肓门

13椎下外开3寸，乳房

志室

14椎下外开3寸，肾俞+志室一起下

胞肓

19椎下外开3寸，近取穴，大便小便等

秩边

20椎下外开3寸，痔疮，临床用的多

承扶

坐骨神经，背痛，痔疮，3寸针，深刺

殷门

麻痹不仁，用的不多

经外奇穴：痞根穴

肓门志室之间，痞块之根
肿瘤，硬块
可诊断，可下针。

肿瘤，痞块

治疗就是要“行阳”

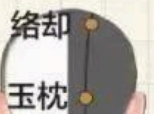
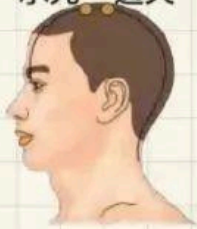
阳走6寸，阴才开始走

知乎 @之筱



针灸大成笔记14-足太阳膀胱经04

承光 通天



天柱



秩边

承扶

股门

委中

承山

昆仑

至阴

平均分

股门

委中

承山

昆仑

至阴

委中

解毒大穴：又名血郄穴，血里有毒皆可放

1、肚脐以上，肿块大包

放血：肚子贴墙，踮脚，消毒，放血

2、麻风病：放血

3、皮肤病，牛皮癣等：放血

腰背委中求

委阳

委中外开，与委中齐平，别络

合阳

承筋

委中承山中间，抽筋各种痉挛

承山

脚抽筋，痔疮大量出血：

可灸可针，孔最，承山，

长强。天应放血

飞扬

承山下1寸外开1寸，强壮脚

脚受伤一定要尽快好

附阳

阳跷脉郄穴，治症跟承山飞扬差不多

昆仑

专治项背痛，孕妇禁

经外奇穴：脚后跟上3寸

消积穴，可用诊断

有压痛就是有积

没有压痛，没有积块

下针要扎到骨头

仆参

后跟痛，脚后跟皆是肾脏在管

申脉

管阳跷脉，下针45度

癫痫，白天发灸阳跷脉，

申脉，夜发灸阴跷

金门

身站不能久立

针刺手法：

担法：两个痛点，扎中间穴位

截法：

1、出血，出血位上一寸1.5寸针

若还出血，靠近身体后一寸再下

类比法：

肛门屁股，人字纹

承山人字纹

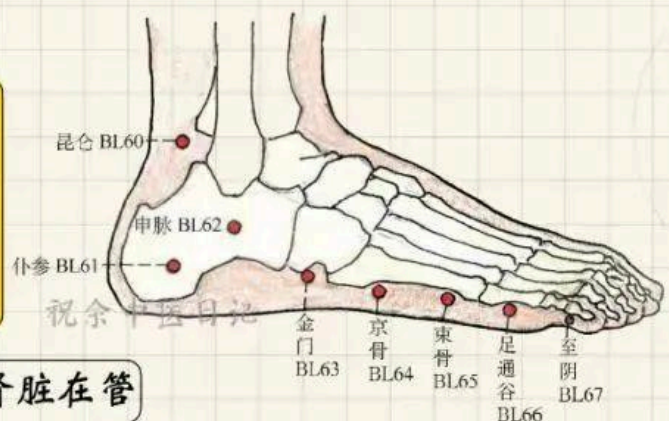
越靠近腰椎越接近委中

临床：摔倒尾椎骨痛

新伤，承山有青筋，放血当场好

脚后跟痛，抽筋各种，下针一定

透到骨

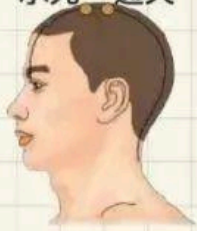


全部下半身肿肾脏问

题，脚踝骨：心脏

针灸大成笔记14-足太阳膀胱经05

承光 通天



京骨

强烈的膀胱经头痛

束骨

脓疮，红肿等，专治实证
左病右治，对称治疗

足通谷

五脏气乱，天柱，大抒不行
深针通谷

至阴

胎位不正，一寸针刺
24小时胎正

井—金

至阴

母穴

虚症

荣—水

足通谷

本穴

俞—木

束骨

子穴

实证

经—火

昆仑

合—土

委中

原—

京骨

络—

飞扬

募—

中极

郄—

金门

补井当补合，泄井当泄荣

平均分

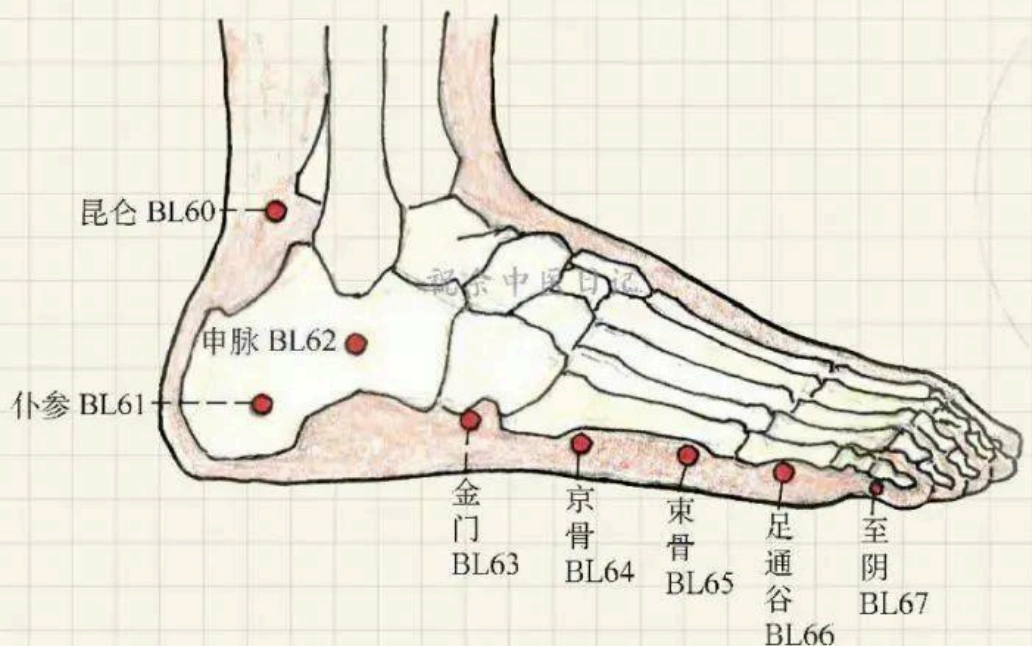
股门

委中

承山

昆仑

至阴



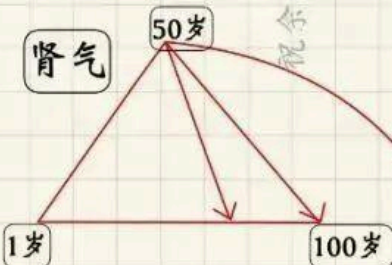
针灸大成笔记15-足少阴肾经01

足少阴肾经简介

循行时间17:00-19:00, 循行路线: 涌泉-愈府



肾属水, 人体最初的器官, 开窍于耳, 其华在发, 主大小便
黑、冬、骨、耳、发、咸、恐、志、智、羽、唾液



怀孕胎儿先有肾

顺序为: 肾—肝—心

怀孕初期, 不知道, 吃西药伤到水, 小孩子易先天心脏病

注意保养, 不要过的欲望

气喘分两种:

1、吸入困难: 肾脏, 耳鸣, 骨节酸痛无路, 黄昏累

2、呼出困难: 肺脏, 早晨3-5点睡不好

临床:

肾病: 病人下半身水肿, 但依然口渴

肾有病先强火, 再强水。

涌泉

对头顶痛效果好, 水肿, 直下

井—木

井穴

子穴

然谷

脑震荡, 头受伤, 然谷放血
公孙下针去头晕

荥—火

然谷

实症

太溪

诊断: 太溪脉还在, 可救
太溪上方区域有压痛, 肾结石,
痛处下针

俞—土

太溪

经—金

复溜

母穴

虚症

合—水

阴谷

本穴

大钟

虚实皆可, 腰痛, 小便不出

络—大钟

补井当补荥

泄井当泄荥

水泉

水肿可以下针, 脚后跟痛
对称扎

募—

郄—然谷

照海

管阴跷脉, 癫痫夜发, 灸照海
阴跷脉叠肾经

一切喉咙痛: 列缺+照海

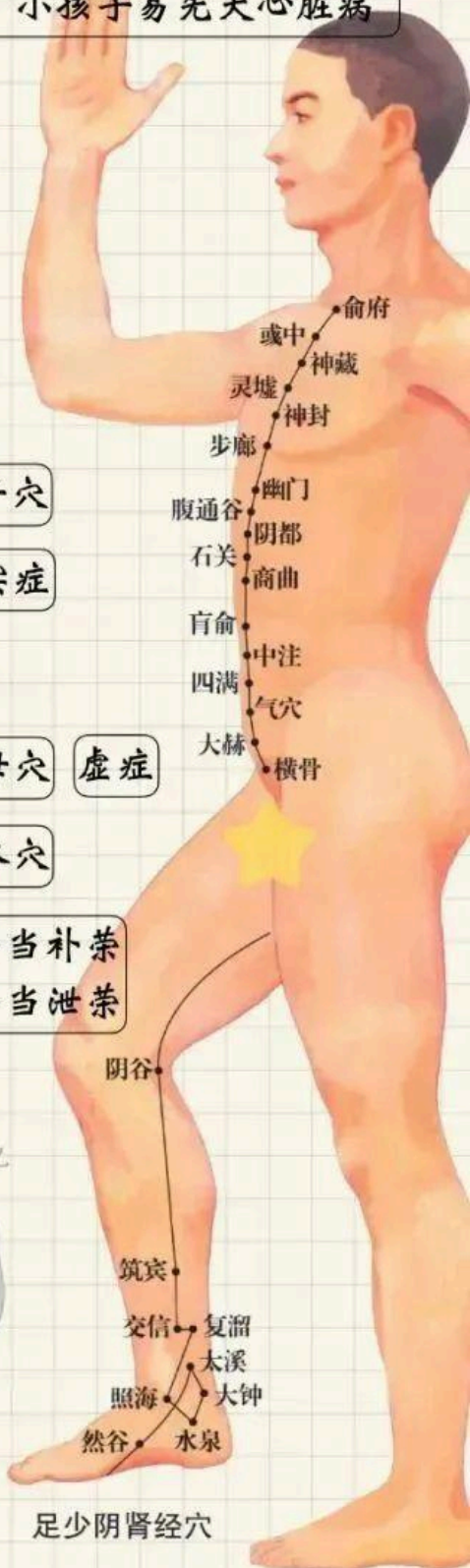
阴跷脉有问题, 月经逆行, 流鼻血, 嘴巴

复溜

一切肾的虚症:
水肿、小便不出

扁桃体发炎:

夏枯草5钱+1个生鸡蛋带壳
两碗水煮成一碗, 喝了



足少阴肾经穴

针灸大成笔记15-足少阴肾经02

简单眼诊，黄帝内经详细



眼袋下方黑黑的眼袋，水肿
暗红色，肾脏病

眼白一片一片的白，肺癌

交信

阴跷脉郄穴；女子月事不止，滴漏不止。

筑宾

阴维脉郄穴，与曲池互相呼应；

肚脐以下消炎解毒穴：筑宾；肚脐以上消炎解毒：曲池
上半身纪律：巨阙；下半身纪律：关元

阴谷

合穴，本穴。白带可用

肝胆虚症，此穴可补

下针在大筋内侧，委中方向，平补平泻；对称治疗，委中痛，可扎尺泽或曲池

临床：浑身痒：

正面：曲池、合谷、筑宾
血海、三阴交

牛皮癣：血郁委中放血

横骨

公孙管的冲脉与少阴交会的地方，近取穴大多无补泄

大赫

气穴

关元外开0.5寸，治症同上类似

四满

中注

盲俞

近取穴，大肠，肠鸣

商曲

下腕外开0.5寸

石关

吃不下饭

阴都

腹通谷

胃里停饮，不消化，胃病

幽门

辅助巨阙

步廊

此处开始，任脉外开2寸

神封

乳房硬块，乳痛、乳癌，肾经治症
灸比针好

灵墟

神藏

或中

愈府

天应近取穴：
胸闷、胸痛、痰
胸前滞满、咳嗽
气喘



针灸大成笔记16-手厥阴心包经

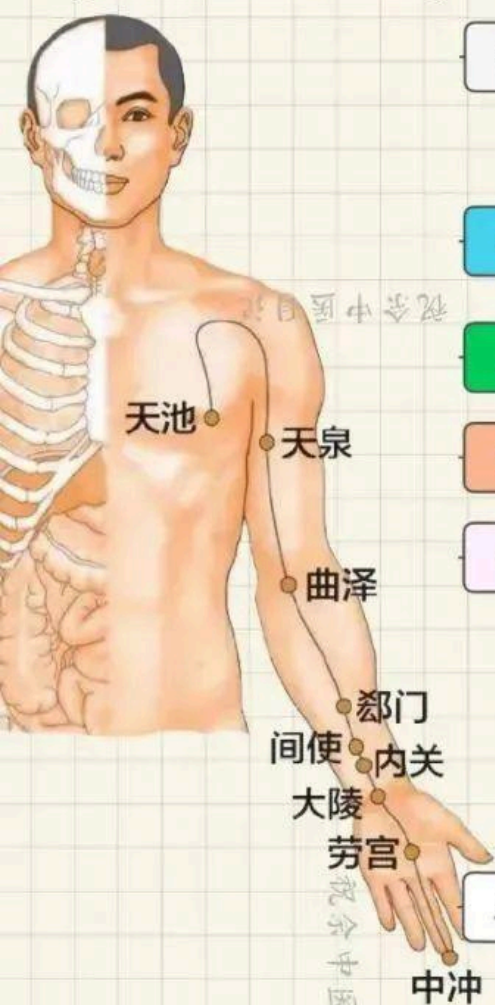
手厥阴心包经简介

循行时间：19:00-21:00，循行路线：

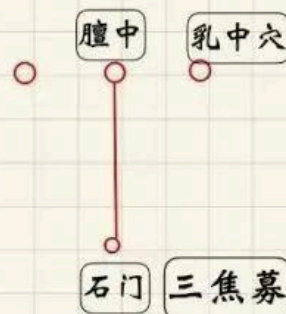
心包经只有9个穴位，心脏外膜，心脏不会生病，病在心包
怀孕初期不要生气，孩子不会有心脏病，相火

夏至-冬至：属火

冬至-夏至：属水



天池穴	咳嗽哮喘，呕吐胸闷，四肢不举、腋下肿，奶水不下
天泉穴	上臂内侧痛，胸胁胀满
曲泽穴	霍乱，痧症，风疹
郄门穴	郄穴 心痛，心悸
间使穴	手麻、疟疾 治疗 下针 一边间使，一边下大陵
内关穴	止吐，催吐，孕吐、食物不好吐 实证虚症、胃病心脏病气喘都可以在这里治疗
大陵穴	喜笑不休、脏躁
劳宫穴	心烦善怒，癫狂，惊厥
中冲穴	心烦，中暑，中风，目赤，舌本痛



井	木	中冲	夏至-冬至-火-母穴 补井当补合
荣	火	劳宫	夏至-冬至-火-本穴
俞	土	檀中	络石门-三焦募穴
经	金	大陵	夏至-冬至-火-子穴
合	水	间使	冬至-夏至-土-母穴
募		曲泽	冬至-夏至-土-本穴
		檀中	
		郄穴	郄门

病人不出汗，心脏或中风
出汗正常

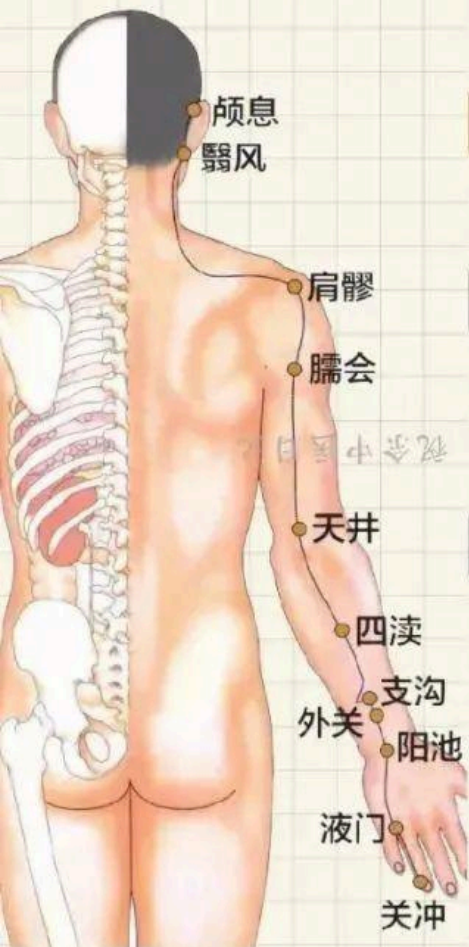
相关治症方法

小孩，发烧，受惊，眼睛歪，用手指按，天河水
心脏痛：公孙，内关，足三里，中脘
心口痛，动脉堵塞，梗塞：公孙，内关，关元，巨阙，天突
气喘：公孙，内关，肺经：中府，云门等

针灸大成笔记17-手少阳三焦经01

手少阳三焦经简介

循行时间：21:00-23:00，循行路线：关冲-丝竹空



上焦：如雾很清，干净，
中焦：如沤，中焦横跨消化系
下焦：如渎，脏的地方

关冲穴

昏迷，晕厥，急救

液门穴

眼科

中渚穴

虚症，眼睛，白内障

关节痛不敢动：三间透劳工；中风：合谷透后溪
治疗 下针

阳池穴

阳池可透大陵穴，治疗糖尿病，一般灸
脚痛，可在此下针

外关穴

退烧

治疗 外关透内关，生死桥，

横膈膜痛，阳维脉 针外关
督脉 针后溪穴

背痛

两边上下痛，膀胱经 实证 针束骨
虚症 针委中

肚脐以下，带脉痛

支沟穴

便秘 寒 几天不大便也不难受
热 一天不去肚子胀痛

不易怀孕

治疗 配合照海穴，治症
关元，天枢，神阙盐灸等加减治疗

会宗穴

经筋的病

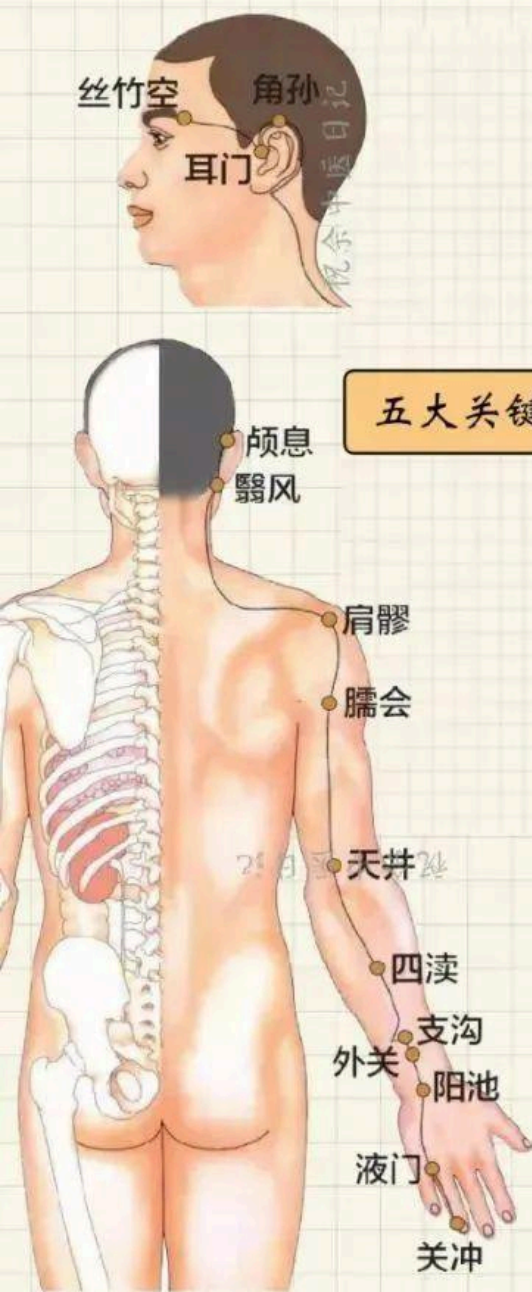
声音哑掉，耳聋

三阳络

三阳络从胳膊往下，把气导下，向上
去寒，向下去热（浑身摊掉软掉）

四渎穴

针灸大成笔记17-手少阳三焦经02



五大关键穴位



祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记17-手少阳三焦经03



指针术

- 手太阴肺经 — 心和小肠
- 子主题 — 脾胃 — 吐奶
- 手厥阴心包经
- 子主题 — 三焦
- 子主题 — 肺, 大肠
- 手少阴心经
- 子主题 — 肾, 膀胱

小孩, 轻推

向身体推, 去寒。

向指间推, 去热。

去天河水, 间使揉一揉, 气散掉

男左女右

1、从外关揉一揉2-3下, 向四肢末梢推, 中指弓着, 向前推。按间使穴散掉

2、严重没退, 男孩是寒, 脸青唇白, 向内关推。热症: 脸红, 向指间推。女孩相反

耳朵外面一圈: 耳轮, 肾主耳, 受到惊吓, 眉宇之间有青筋, 严重眼珠会动
儿科延伸 轻揉耳轮, 揉到睡着

外关穴

开天河水

清天河水



头痛

印堂 — 胃, 扎中脘

眉陵骨 — 扎阴陵泉下一寸, 眉陵点

左右互下

百会两边

膀胱经

实证

束骨

虚症

委中

祝余中医日记

在两边

胆经

耳边

三焦经

正中间

督脉

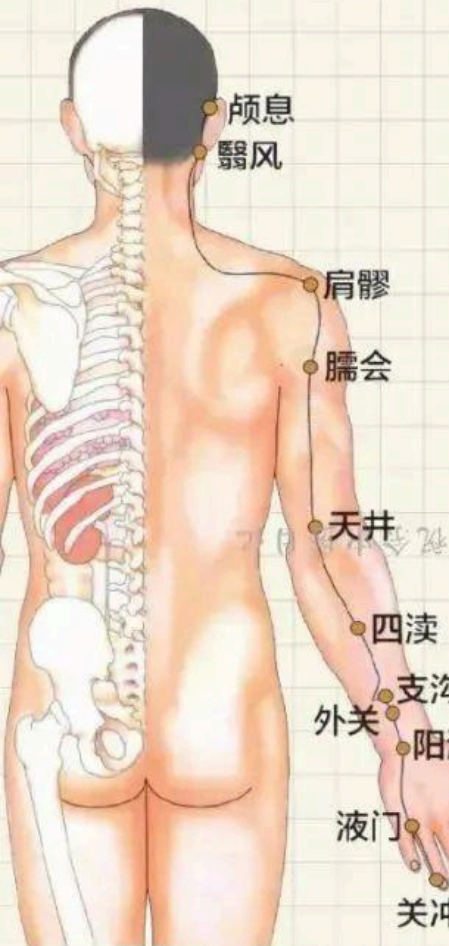
后溪

近取穴, 百会

不清楚就百会

再痛下涌泉

针灸大成笔记17-手少阳三焦经04



天井穴

清冷渊穴

消泅穴

甲状腺亢进，脖子肿，硬，淋巴肿瘤

臑会穴

治疗 下针

肩髃

天髃

天牖穴

头后面不灸

翳风穴

眼科，牙痛

中风，癫痫，小孩脑膜炎，反弓，发烧不退

耳后智慧骨

治疗 放血就好

智慧骨越高越凸越聪明

瘰脉

颈息

角孙

一种米养百种人要灵活运用

耳科

耳门穴

治疗

下针是单刺

麝香矾石散，喷雾到耳朵里

禁灸

祝余中医日记

摸，动脉

和寥穴

治疗

拨开下针

眼科，角膜炎，结膜炎，红肿

丝竹空

治疗

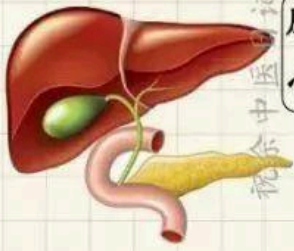
刺破放血，配攒竹，童子寥，耳尖，

头痛 印堂，胃痛，扎中脘

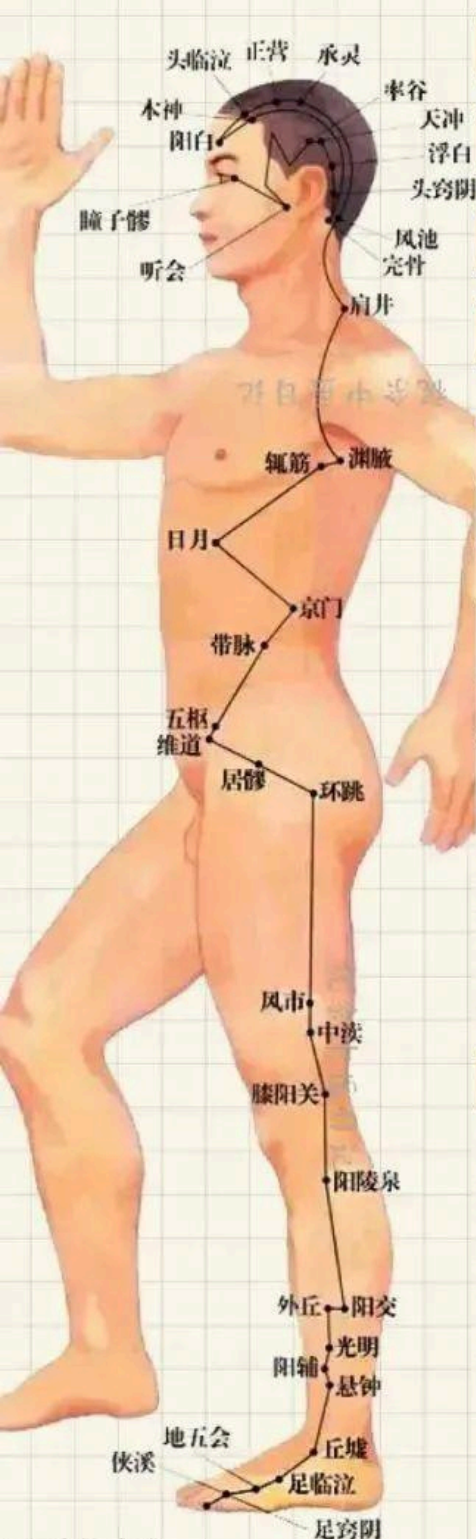
针灸大成笔记18-足少阳胆经01

足少阳胆经简介

循行时间：23:00-1:00，循行路线：听会-足窍阴



肝与胆互为表里，临床胆摘掉，15年左右，肝硬化肿瘤现象。
小孩子婴儿时期吐的厉害，视物倒置。口苦，呕吐都是胆



童子寥穴

眼科 眼翳 由外向内生

偏头疼

治疗

直进，下针，半寸，

放血

听会穴

上关穴

颌厌穴

率谷穴

头痛

下针合谷，太阳透率谷穴

头临泣穴

迎风流泪，眼科大穴

不分虚实，皆可下针

目窗穴

风池穴

头痛，中风，鼻子

治疗

下针

刮痧

肩井穴

解胸腔淤血，伤科

脖子酸，肩颈病

后溪

癰疽可灸

申脉

肩井穴，足三里

治疗一切肩颈痛

治疗

下针

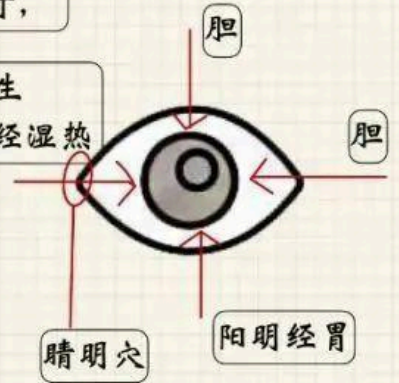
5分，一寸

不能太深，会晕倒

左肩颈配合右边的足三里

右肩井穴配合左边足三里

孕妇禁止下针，回落胎



针灸大成笔记18-足少阳胆经02

渊液

可针，不可灸

軋筋穴

日月穴

募穴

腰酸耳鸣

京门穴

肾的募穴

肾结石，肾脏癌，肾阳虚，肾阴虚

扎肾俞穴+京门

带脉

环腰圈腰痛

带脉

五枢

带脉

维道

中极开8寸

华佗夹脊

也是腰痛的一种

足三里+临泣

居寥穴

环跳穴

骨之始

中风大穴

从环跳到手指脚趾，2年时间，
人体换一次骨头

治疗

下针

腿弯起来下针

三呼三吸

三寸针

扎一次痛去掉，是神经痛，没事
扎两次还痛，骨头有病了

风市穴

中风，瘫痪大穴

膝盖无力

下针

三寸针

中渚穴

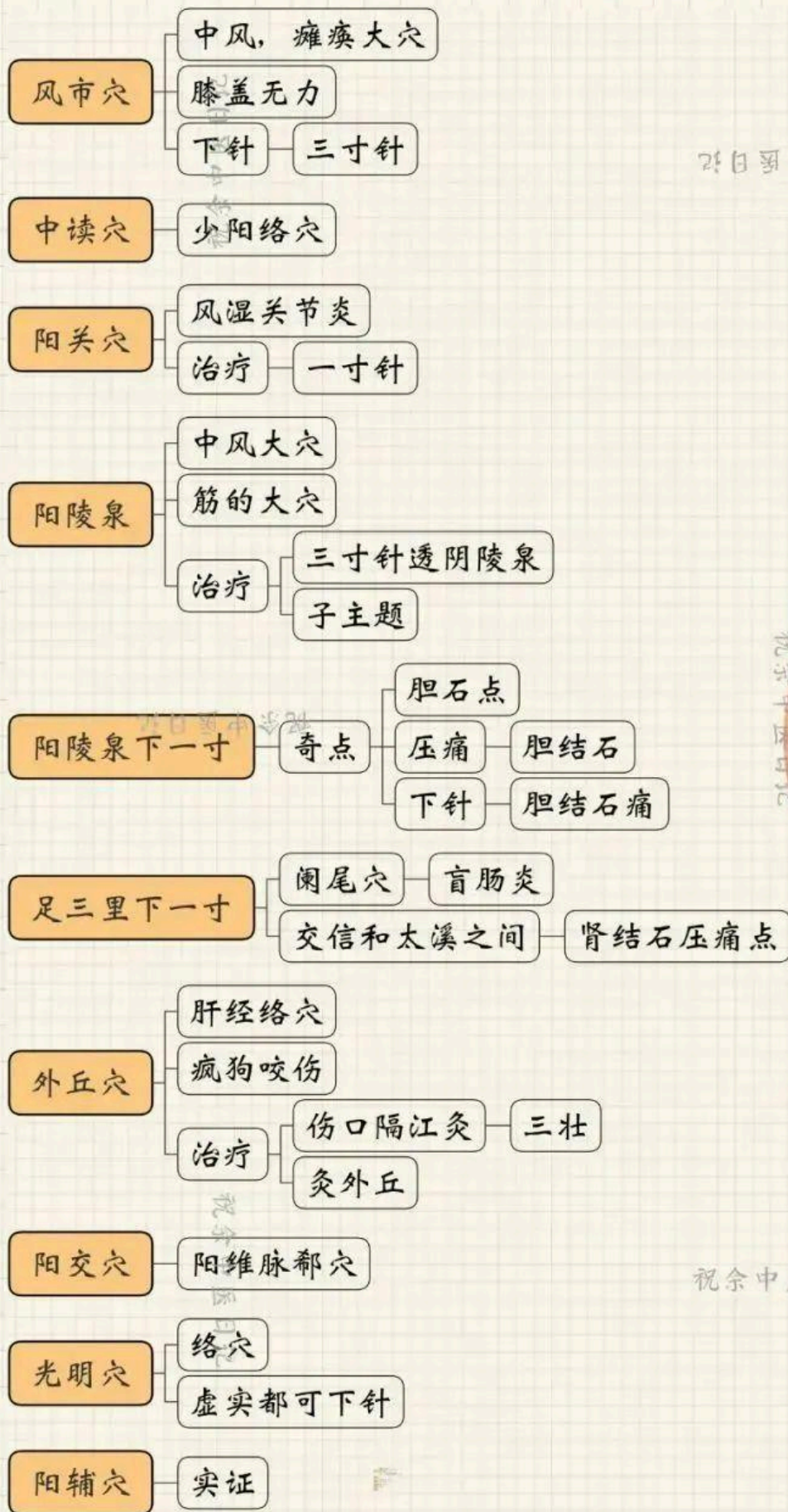
少阳络穴



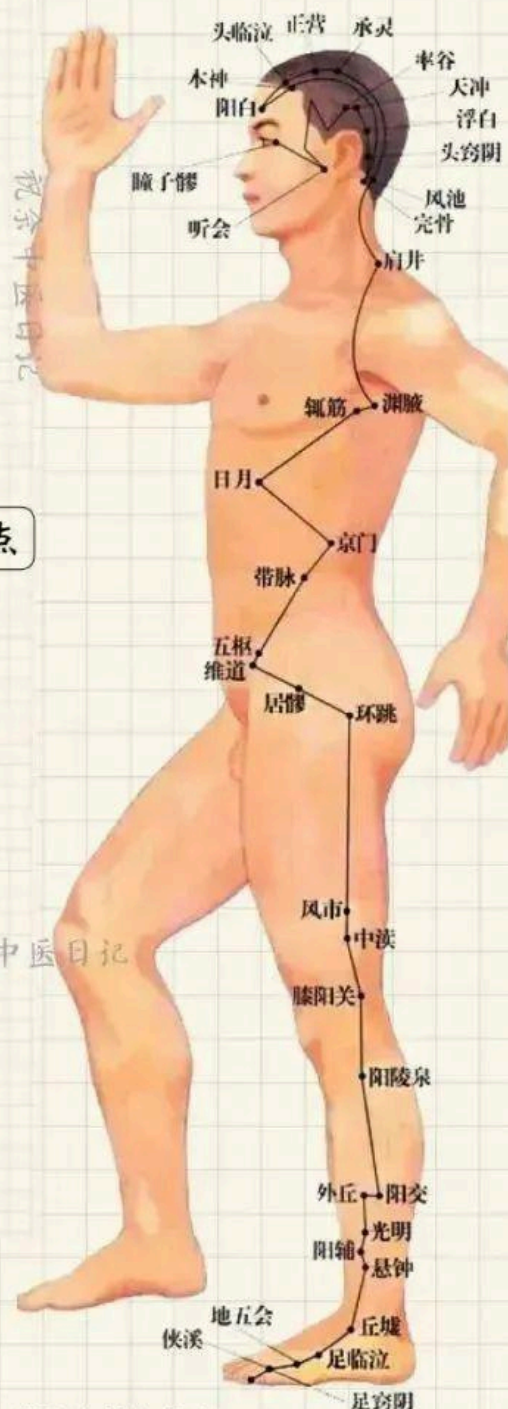
带脉症状：

感觉下半身坐在冷水里

针灸大成笔记18-足少阳胆经03

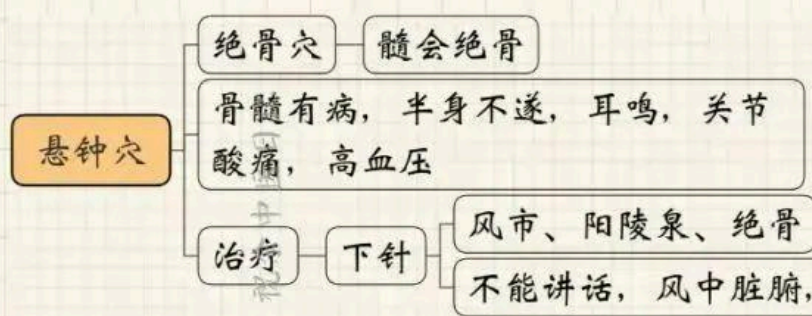


祝余中医日记

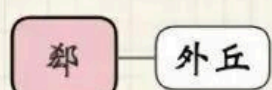
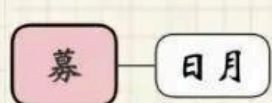
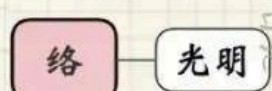
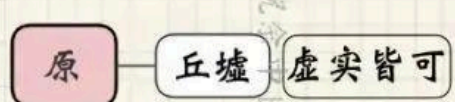
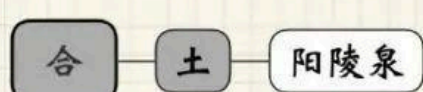
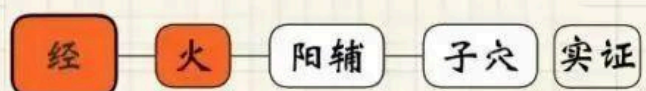
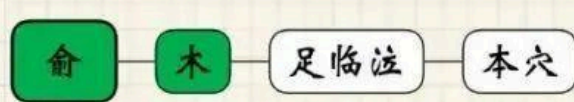
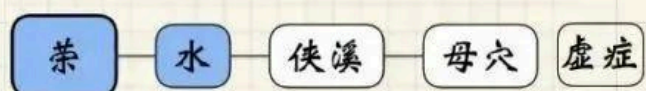
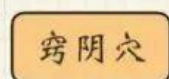
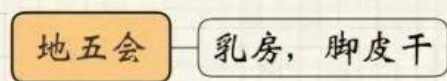
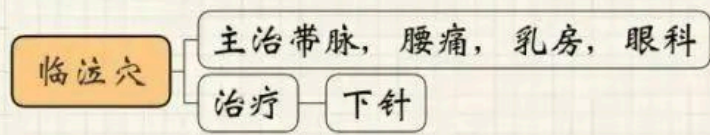


祝余中医日记

针灸大成笔记18-足少阳胆经04



骨髓生病，在此压痛



临床：胆经头痛较多



针灸大成笔记19-足厥阴肝经

足厥阴肝经简介 循行时间：1:00-3:00，循行路线：大敦-期门

肝属木，青、春、筋、目、爪、酸、怒、魂、仁、角

胆络肝



大敦

疝气、子宫下垂、睾丸、xing病、阴部痛、出血

行间

1-3点不睡、针灸

太冲

肝经实证，管血，阴部各种问题
对侧治疗，不分补泄

中封

蠡沟

实证：阳不挺；虚症：皮肤瘙痒有积块，在此疏通
实证：针灸络穴或子穴

中都

妇人病

膝关

膝盖痛

曲泉

虚症、阴部

阴包

月经、小便困难

足五里

求子

阴廉

急脉

章门

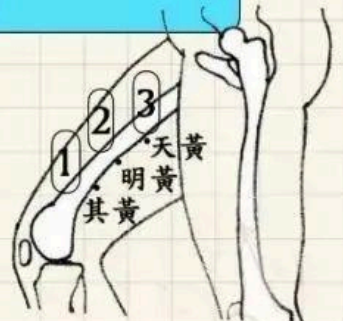
心肝脾肺肾皆可
脏会章门、脾之墓穴
腹积水，腹胀，奔豚
针灸，从内向外斜刺

期门

肝病、肋下痛、胀满
可灸可针



经外奇穴：
内侧膝盖骨至腿沟中间平分点左1寸，右1寸



临床：女人月经时感冒
病毒顺奶水进子宫，热入血室
小柴胡汤+扎期门，灸

井

木

大敦

本穴

荣

火

行间

子穴

俞

土

太冲

经

金

中封

合

水

曲泉

母穴

络

蠡沟

募

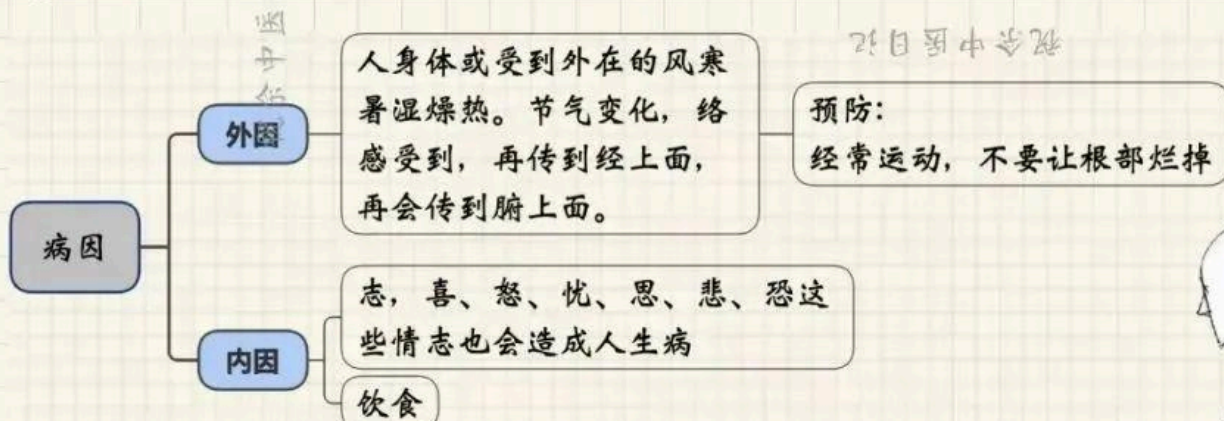
期门

郄

外丘

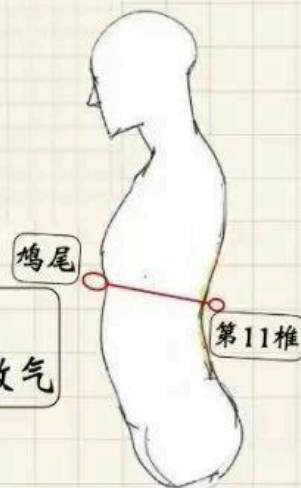
针灸大成笔记20-十二经络与十五络

肾主天，十二经络的根源都是肾，像大树，树茎长出去的时候有12棵，再分出15个络



鸠尾络到后背第11椎，横膈，心气至于膈

胸闷：天突、巨阙、关元，扎完心气聚集在第10椎下，针，散气



经脉	原穴	络穴	经脉	原穴	络穴
手太阴肺经	太渊	列缺	手阳明大肠经	合谷	偏历
手厥阴心包经	大陵	内关	手少阳三焦经	阳池	外关
手少阴心经	神门	通里	手太阳小肠经	腕骨	支正
足太阴脾经	太白	公孙	足阳明胃经	冲阳	丰隆
足厥阴肝经	太冲	蠡沟	足少阳胆经	丘墟	光明
足少阴肾经	太溪	大钟	足太阳膀胱经	京骨	飞扬

十五络脉歌

人身络脉一十五，我今逐一从头数，
 手太阴络为列缺，手少阴络即通里，
 手厥阴络为内关，手太阳络支正是，
 手阳明络偏历当，手少阳络外关位，
 足太阳络号飞扬，足阳明络丰隆记，
 足少阳络为光明，足太阴络公孙记，
 足少阴络名大钟，足厥阴络蠡沟配，
 阳督之络号长强，阴任之络名屏翳，
 脾之大络是大包，十五络名君须记。

实证：手掌过热：泄

虚症：打哈欠，频尿：补

祝余中医日记

