

# 經絡穴位養生

- 廖桂聲醫師 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)
- 學歷：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業
- 1. 西醫師考試及格 81年
- 3. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
- 3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年
- 現任：
- 1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
- 2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
- 3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
- 4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
- 5. 中華民國中西整合專科醫師
- 6. 前台北市立聯合醫院仁愛院區兼任醫師
- 7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

2015年06月04日

- 工商社會的忙碌緊張，使得上班族的壓力特別的加重
- 相對之下，平時的身體保健便格外經絡穴位養生  
的重要



- 中醫注重「上工治未病」的預防醫學觀念
- 衛生署也強調「健康是你的權利，保健是你的義務」



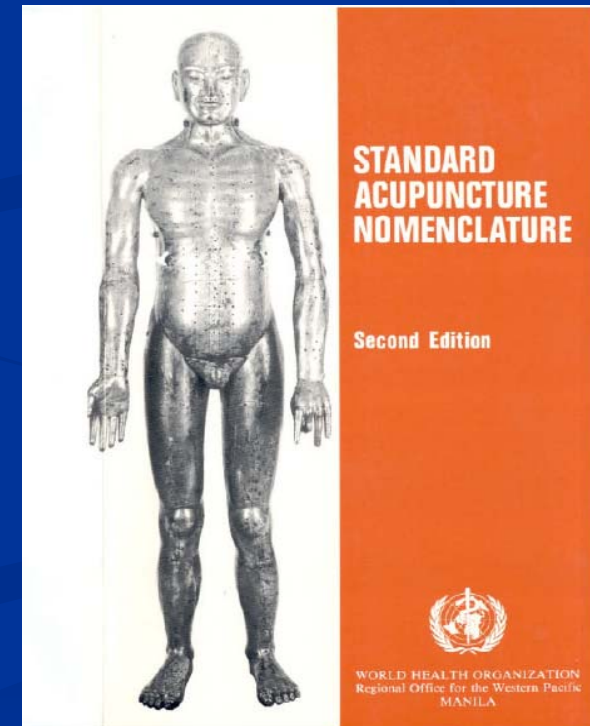
# 十四經之重要腧穴

- 井、榮、俞、原、經、合穴(五輸穴)
- 十二原穴
- 十五絡穴
- 十六郄穴
- 募俞穴
- 八會穴
- 六府合穴
- 八脈八法穴(靈龜八法)
- 十總穴

經脈名	穴名數		穴數
	單穴	雙穴	
手太陰肺經		11	22
手陽明大腸經		20	40
足陽明胃經		45	90
足太陰脾經		21	42
手少陰心經		9	18
手太陽小腸經		19	38
足太陽膀胱經		67	134
足少陰腎經		27	54
手厥陰心包經		9	18
手少陽三焦經		23	46
足少陽膽經		44	88
足厥陰肝經		14	28
督脈	28		28
任脈	24		24
合計	52	309	670
	361		

# 針灸=針+灸

- Acupuncture + Moxibustion
- 1979年世界衛生組織(WHO)認可43種針灸適應症
- 1996年提出64種針灸適應症



# 艾草與艾絨



艾草是多年生的草本植物，葉面是綠色的，葉背長了許多白毛，上面葉子的邊緣反而是平滑的。莖葉上都有油腺，會散發出特別的香氣。嫩葉可吃，老葉可做成艾絨，針灸時當藥來用。

GY-5504



GS-5505



GY-5509



GY-5587





# 灸條、灸粒、溫灸器



隔鹽灸



艾條溫和灸





# 井、榮、俞、原、經、合穴

- 六條陰經各有五個俞穴。
- 六條陽經各有六個俞穴。
- 此六十六穴為臨床上最重要的腧穴。
- 「五輸穴」的位置均在四肢，手不過肘、足不過膝；故又稱「四關腧」。



# 五輸穴

- 古人將運行於經脈中之氣血譬諸水流，並形容五俞穴如下：

所出為井、所溜為榮、所注為俞、  
所過為原、所行為經、所入為合  
(陰經無原穴，則以俞為原)

- 一經中「五輸穴」非但主治本經之病候，而且能夠分主五經之病。
  - 井主心下滿：肝系病
  - 榮主身熱：心系病
  - 俞主體重節痛：脾系病
  - 經主喘欬寒熱：肺系病
  - 合主逆氣而泄：腎系病
- 五輸穴分屬五行，子午流注針法即以此六十六穴按日按時開穴或按穴定時，用以治療全身諸病。

# 常用俞穴：十總穴 之簡介

# 十總穴歌訣【針灸大成】

- 肚腹三里留，腰背委中求；
- 頭項尋列缺、面口合谷收；
- 脅肋用支溝、外傷陽陵泉；
- 婦科三陰交、內關心胸胃；
- 安胎公孫求、阿是不可缺。

# 阿是穴

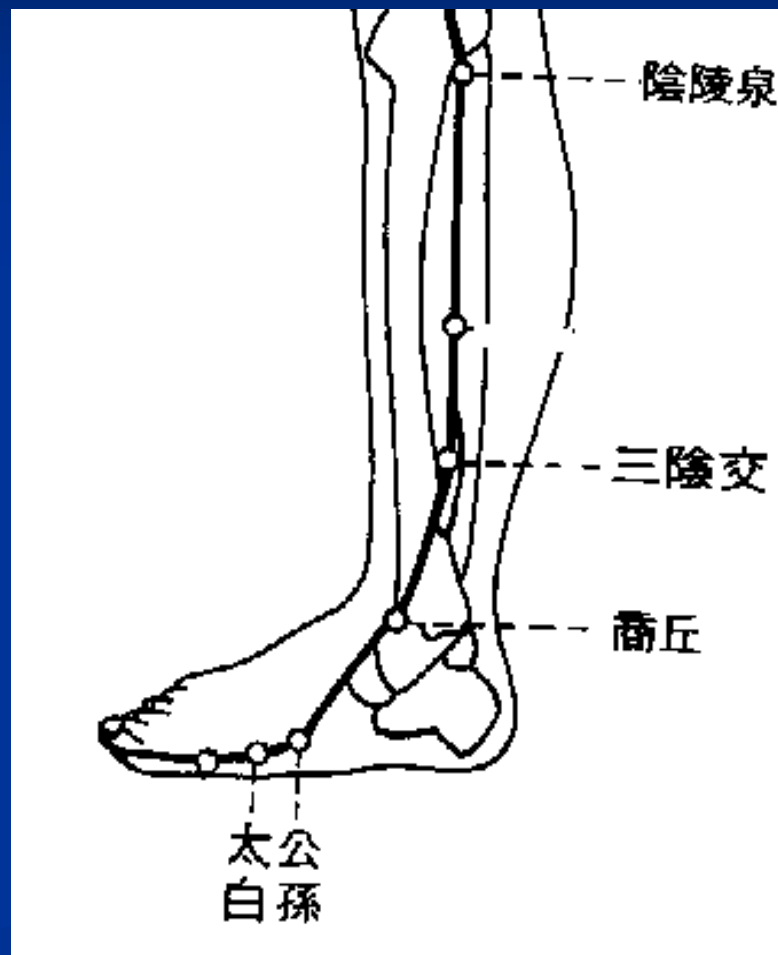
- 肌肉痛，壓到那裡，『阿』地慘叫一聲，連聲說『是』是是的，就是阿是穴。





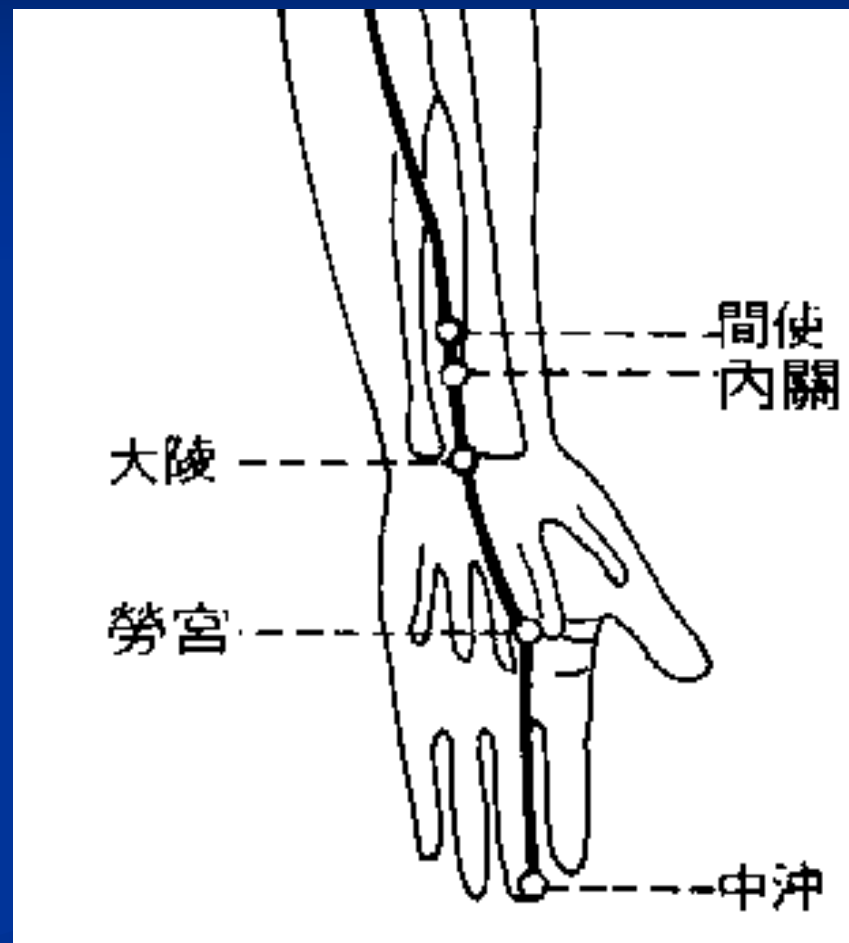
# 公孫

- 【定位】
  - 第一跖骨基底部的前下方，赤白肉際處
- 【解剖】
  - 在拇展肌中；有跗內側動脈分支及足背靜脈網；布有隱神經及腓淺神經分支。
- 【操作】直刺0.6~1.2寸。
- 【主治】
  - 胃痛、嘔吐、腹痛、腹瀉、痢疾等胃腸病證。心煩、失眠、狂證等神志病證。逆氣裏急、氣上沖心（奔豚氣）等沖脈病證。
- 【臨床運用】
  - 現代常用於治療急慢性胃炎、消化道潰瘍、急慢性腸炎、神經性嘔吐、消化不良、精神分裂症等。配中脘、足三裏主治胃脘脹痛；配豐隆、膻中主治嘔吐、眩暈。



## 內關

- 經脈與穴名：屬手厥陰心包經穴，是絡穴、八脈交會穴。穴名中的內指內側，關為關隘、關聯。經氣至此分行到表裏相屬的手少陽三焦經，故穴如關隘，與陽經相聯。
- 定位：仰掌，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕曲肌腱之間。
- 取穴按摩法：仰掌，腕橫紋上2寸，兩筋間取穴。功用：寧心安神，理氣鎮痛。



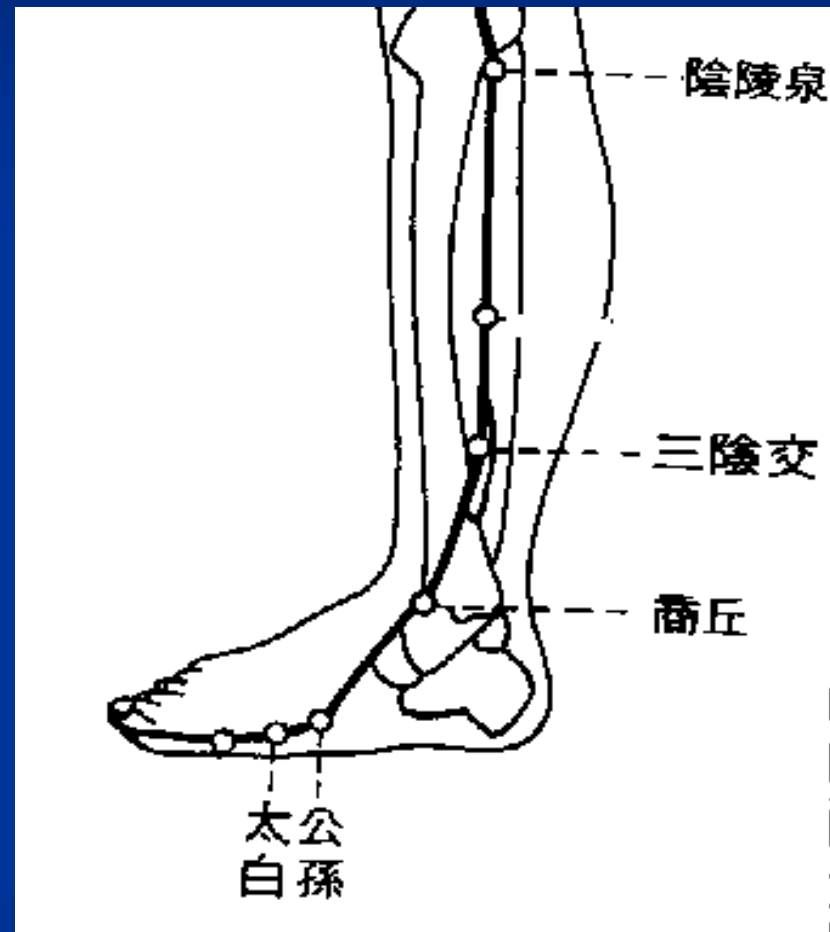
# 三陰交

## ■ 尋找方法：

- 取穴時，患者迎正坐或仰臥。三陰交穴位於小腿內側，足內踝上緣三指寬，在踝尖正上方脛骨邊緣凹陷中。

## ■ 功用主治：

- 三陰交穴的主治症狀為：生理痛、腳底腫脹、過胖過瘦（增肥減肥）、生理不順、手腳冰冷、冷感症、更年期障礙、婦科多種疾病。此外，對胃酸、食欲不振也有效。該穴為人體足太陰脾經上的重要穴道之



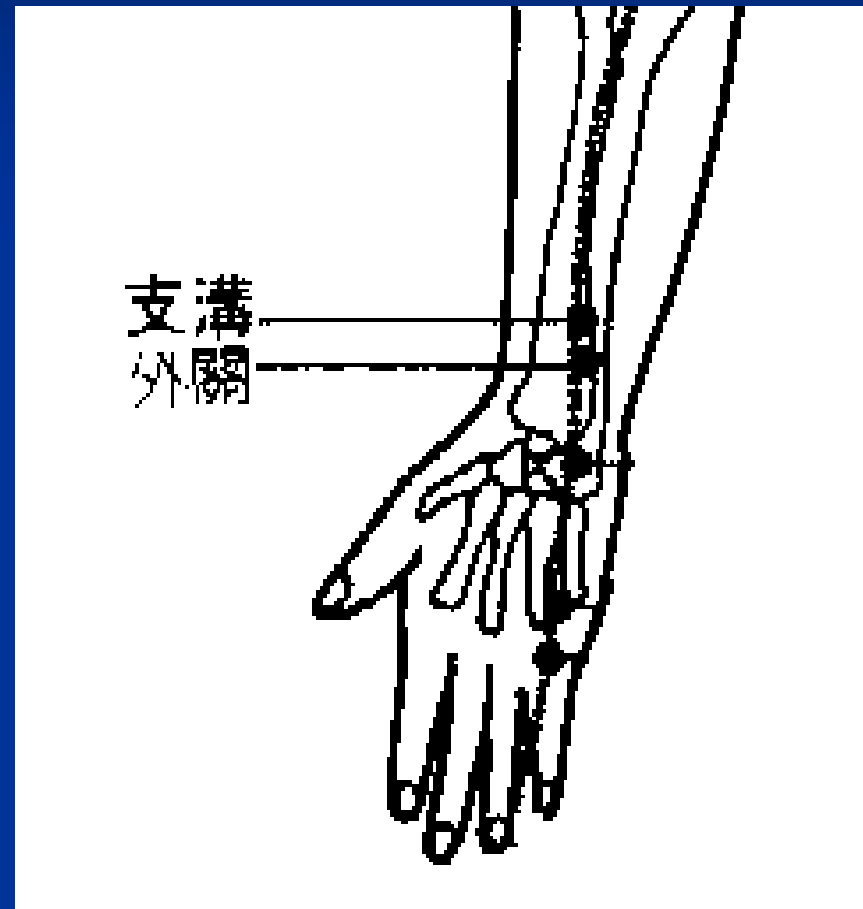
# 陽陵泉

- 【定位】
  - 腓骨小頭前下方凹陷處。
- 【解剖】
  - 當腓骨長、短肌之中；淺層布有腓腸外側皮神經。深層有脛前返動、靜脈，膝下外側動，靜脈的分支或屬支和腓總神經分支。
- 【主治】
  - ①黃疸、口苦、呃逆、嘔吐、脅肋疼痛等肝膽病證。
  - ②下肢痿痹、膝臏腫痛等下肢、膝關節疾患。③肩痛。
- 【操作】直刺1~1.5寸。
- 【臨床運用】
  - 現代常用於治療膽囊炎、膽石症、肝炎、坐骨神經痛、下肢癱瘓、膝關節病變、肩關節周圍炎、肋間神經痛、小兒舞蹈病等。配支溝主治脅肋痛；配日月主治膽囊炎；配環跳、委中、懸鍾等主治下肢痿痹。據報道針刺陽陵泉可使膽囊收縮，膽總管規律性收縮，能促進膽汁分泌，對奧狄氏括約肌有明顯的解痙作用。
- 【備註】合穴；膽之下合穴；八會穴之筋會



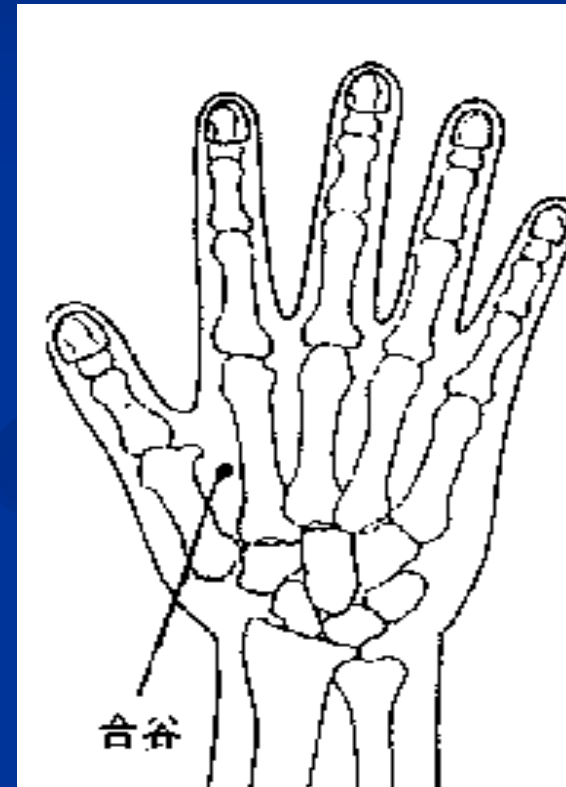
# 支溝

- 【取穴法】外關上方一寸，兩骨之間，與間使穴（心包經）內外相對。
- 功用主治：本穴為三焦經經穴，有通關開竅，活絡散瘀，調理臟腑之功，對於氣機運行失常，胸脘痞悶，脅肋疼痛，均有特效。
- 「脅肋尋支溝」，如加配陽陵泉（膽經）效果更好。



# 合谷

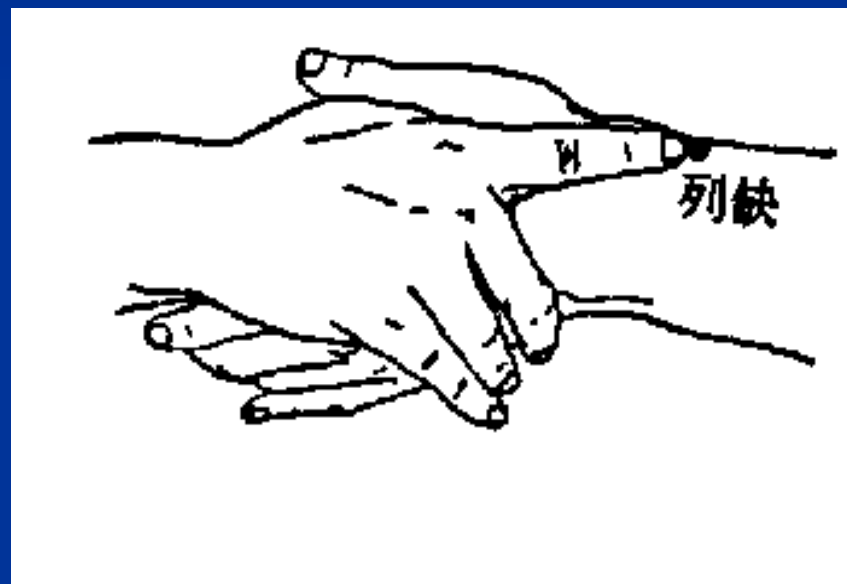
- 定位：在手背第一、二掌骨間約平第二掌骨中點處，當虎口歧骨間凹陷中。
- 取穴按摩法：拇、食指併攏，兩指間尾紋旁肌肉高起處，約尾紋旁上3~5分。
- 功用主治：行氣止痛(陽明經多氣少血，而原氣由此進入，故對氣的影響比較大)。頭痛，牙痛，喉痹，腹痛。





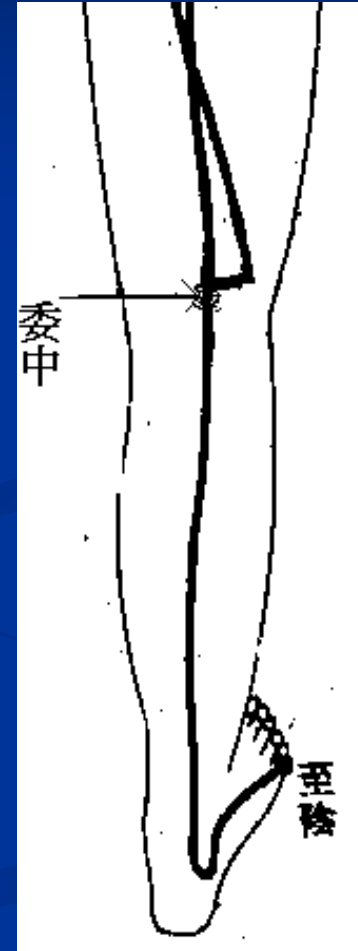
# 列缺

- 【定位】
  - 橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸，當肱橈肌與拇長展肌腱之間。簡便取穴法：兩手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手橈骨莖突上，指尖下凹陷中是穴。
- 【解剖】
  - 在肱橈肌腱與拇長展肌腱之間，橈側腕長伸肌腱內側；有頭靜脈，橈動、靜脈分支；布有前臂外側皮神經和橈神經淺支的混合支。
- 【主治】
  - ①咳嗽、氣喘、咽喉腫痛等肺系病證。②頭痛、齒痛、項強、口眼歪斜等頭項部疾患。
- 【操作】 向上斜刺0.5~0.8寸。
- 【臨床運用】
  - 現代常用於治療感冒、支氣管炎、神經性頭痛、落枕、腕關節及周圍軟組織疾患等。配風池、風門等主治感冒、咳嗽、頭痛等；配合穀、外關主治項強等；配照海主治咽喉疼痛。
- 【備註】 絡穴；八脈交會穴（通于任脈）



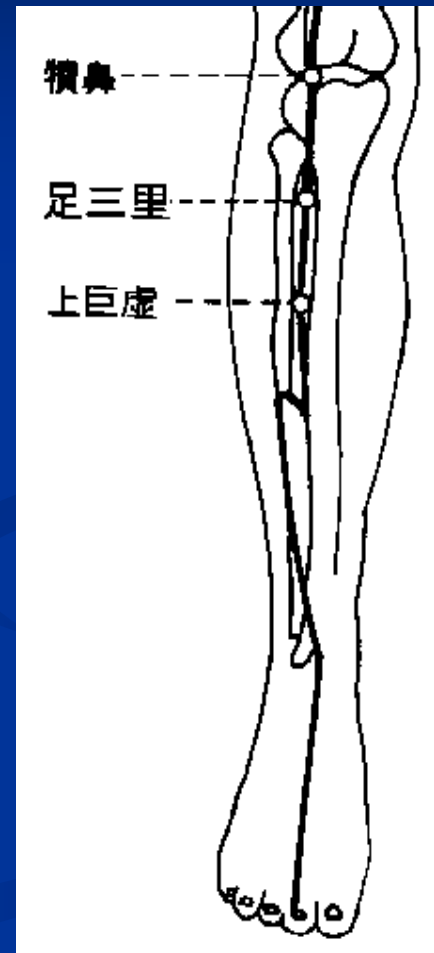
# 委中

- 【定位】
  - 膕橫紋中點，當股二頭肌腱與半腱肌肌腱的中間。
- 【解剖】
  - 在膕窩正中，有膕筋膜，在腓腸肌內、外頭之間；布有膕動、靜脈；有股後皮神經、脛神經分佈。 【主治】
    - ①腰背痛、下肢痿痹等腰及下肢病證。
    - ②腹痛，急性吐瀉。
    - ③小便不利，遺尿。
    - ④丹毒。
- 【操作】
  - 直刺 1~1.5寸，或用三棱針點刺膕靜脈出血。針刺不宜過快、過強、過深，以免損傷血管和神經。
- 【臨床運用】
  - 現代常用於治療急性胃腸炎、中暑、腰背痛、急性腰扭傷等。配腎俞、陽陵泉、腰陽關、志室、太溪主治腰痛；配長強、次膠、上巨虛、承山主治便血。
- 【備註】 合穴；膀胱下合穴

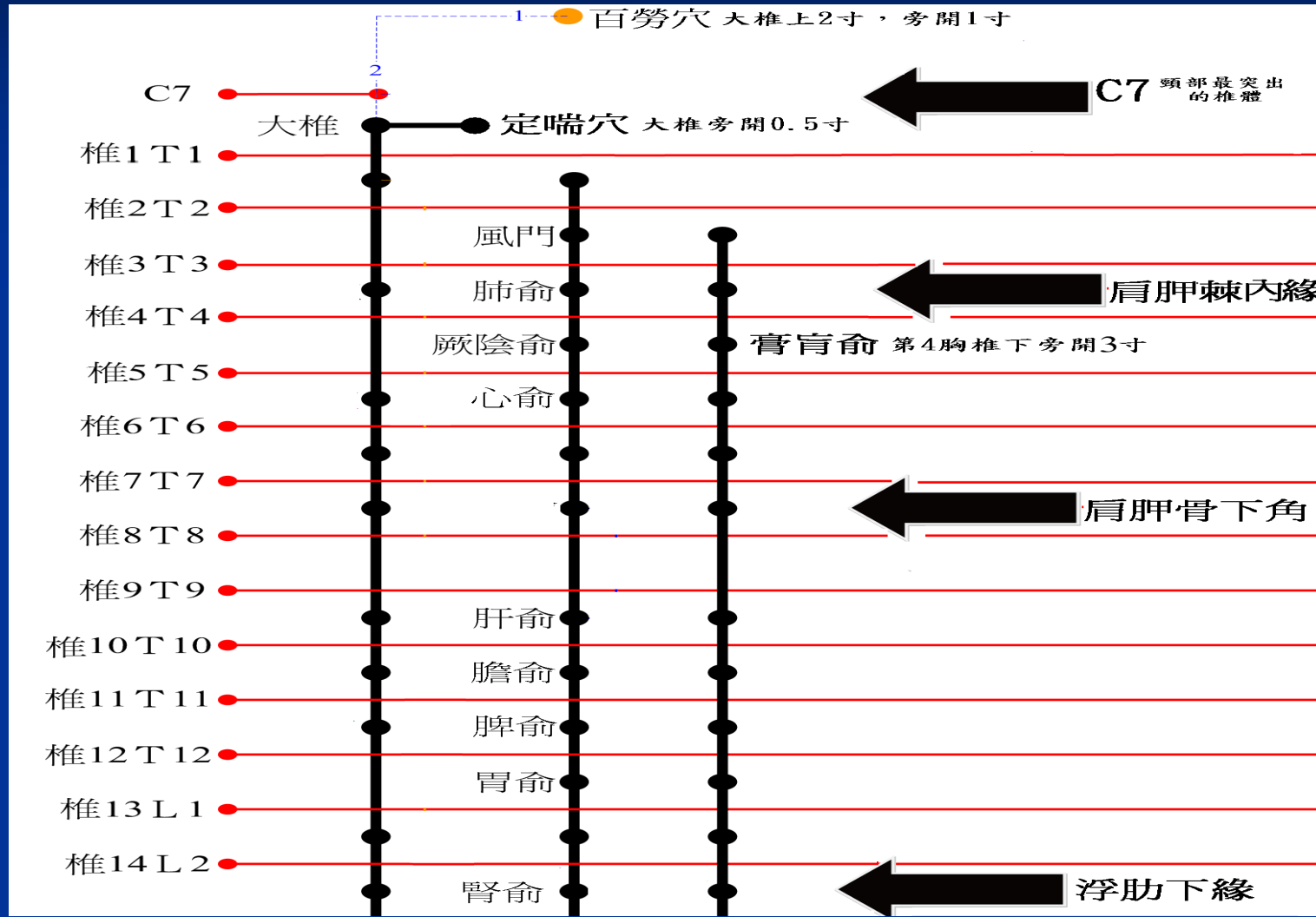


# 足三里

- 經脈與穴名：屬足陽明胃經穴，是合穴。《素問·針解篇》說：“所謂三里者，下膝三寸也。”
- 取穴法：犢鼻下三寸（約一掌四指寬），脛骨前緣外側一橫指。
- 功用主治：補氣行氣，調理脾胃，疏通經絡，清理水濕，胃痛，腹瀉，體弱，水腫（本穴被認為是人體的強壯穴）。



# 三伏背部穴位圖



## 十二經井榮俞原經合穴名及配合五行表

陰 經 名	五行	井 木	榮 火	俞 土	經 金	合 水
手太陰肺經	金	少商	魚際	太淵	經渠	尺澤
手少陰心經	火	少衝	少府	神門	靈道	少海
手厥陰心包經	火	中衝	勞宮	大陵	間使	曲澤
足太陰脾經	土	隱白	大都	太白	商丘	陰陵泉
足少陰腎經	水	湧泉	然骨	太谿	復溜	陰谷
足厥陰肝經	木	大敦	行間	太衝	中封	曲泉

陽 經 名	五行	井 金	榮 水	俞 木	原	經 火	合 土
手陽明大腸經	金	商陽	二間	三間	合谷	陽谿	曲池
手太陽小腸經	火	少澤	前谷	後谿	腕骨	養老	小海
手少陽三焦經	火	關衝	液門	中渚	陽池	支溝	天井
足陽明胃經	土	厲兌	內庭	陷谷	衝陽	解谿	足三里
足太陽膀胱經	水	至陰	通谷	束骨	京骨	崑崙	委中
足少陽膽經	木	竅陰	俠谿	臨泣	丘墟	陽輔	陽陵泉

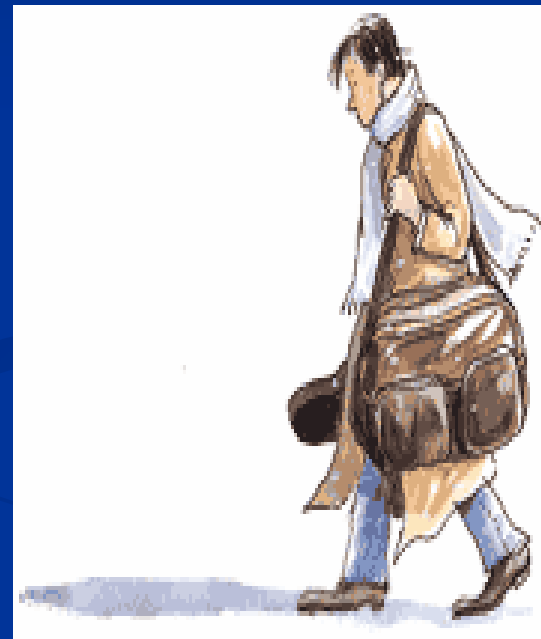
# 十二經井榮俞原經合穴名及配合五行表

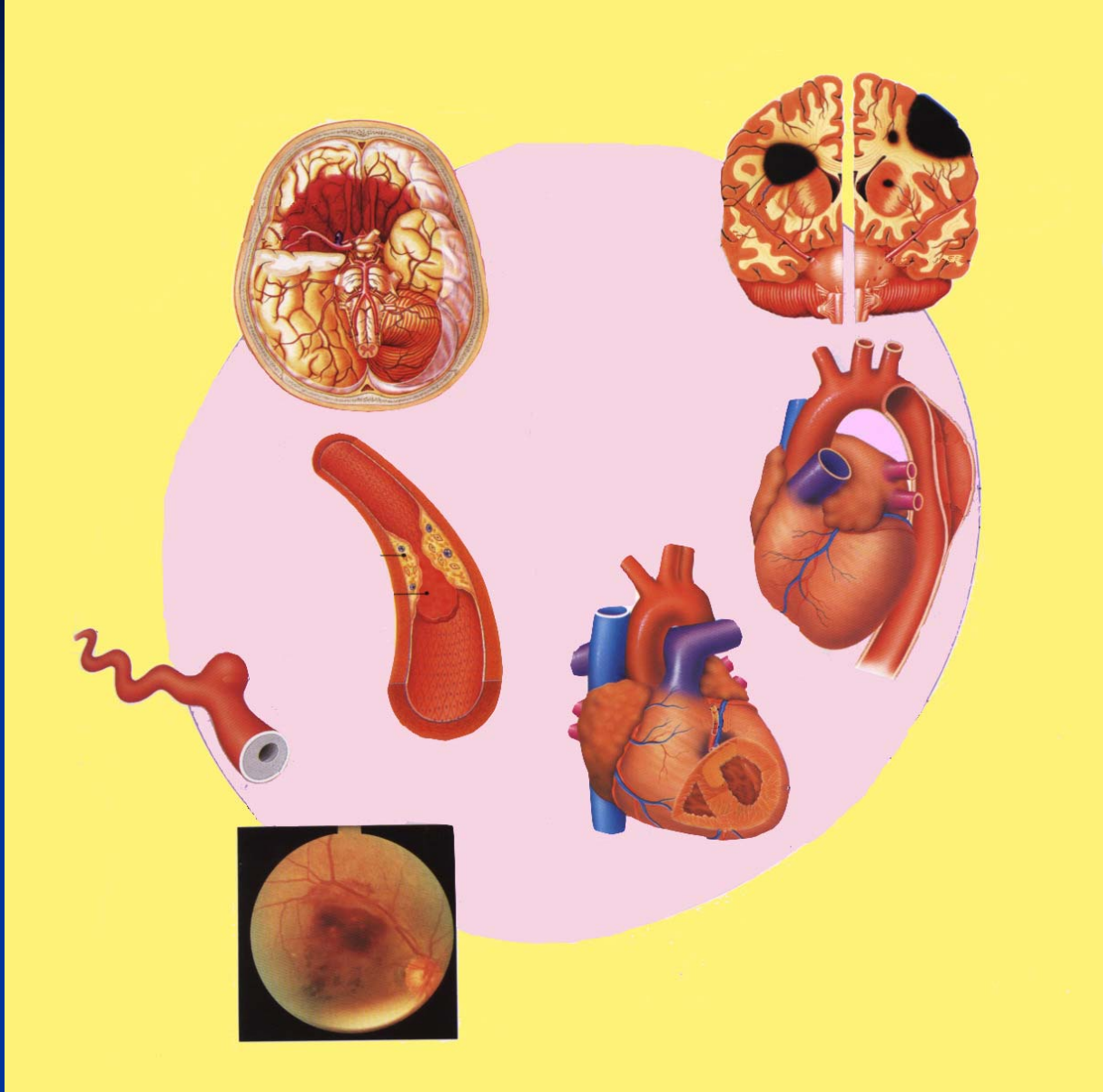




# 我們學到了什麼？

- 忽視的後果不容小看
- 傳染病可能就在身邊
- 懂得越多就越不恐慌
- 排斥只會令人心寒
- 做好保護就不必害怕





THANKS !

THE END !

