

任督循行與馬丹陽天星十二穴

廖桂聲中西醫師104.10.01

曾任：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
2. 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. 台北市立聯合醫院仁愛院區兼任主治醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

經脈的作用

- 靈樞本藏篇云：「經脈者，所以行氣血，而營陰陽，濡筋骨、利關節者也。」，蓋經者徑也，像徑路之無所不通，絡者羅也，像網羅之包羅連接；經脈與絡脈互相聯絡與溝通，因而構成全身各部之整體聯絡網。人體之五臟六腑、四肢百骸、五官九竅，以及肌肉毛髮，各組織器官之間，因有經絡為之聯繫，在日常生活之中，始能進行有機而整體之活動，保持均衡而協調之關係。

中國傳統醫學及世界各國醫學體系最大不同，就是中醫發展出自己一套完整的經絡穴位學說，這套學說使的中醫人體生理形成一完整小世界，借經絡流通氣血溝通穴外而能運動四肢，滋潤皮毛，肌腠，協調臟腑陰陽，使五官的機能得以發揮，中醫經絡學說中將人體經絡分成十二正經(手足三陰三陽)及奇經八脈，十二正經內連臟腑，外絡肢體，營衛循行如環無端，而外界的訊息也借經絡穴位傳遞給內在管控中心(大腦及五臟六腑)，而使人體內在不斷微調，使人體達到一種恆定的狀態，就是中醫所謂陰陽平和，陰平陽密的狀態，如外界刺激超過人體所能調適則陰陽失衡就會產生疾病，而中醫借由針、灸、按摩，其中適當穴位糾正人體氣血使內在陰陽重新達到平衡。

經絡穴位在中醫理論中不但是氣血通道，也是一協調管制的關卡，所以借針、灸、按摩刺激穴道，改變循環不但能治療疾病，維持健康，甚至借導引按蹻(也就是氣功、體操、運動、按摩)改善經絡氣血循行而達到卻病延年，健康長壽的目的。針灸現在屬醫療行為，必須由醫師操作，但按摩、刮痧等是人人可做，今天介紹一些經絡穴位給各位，經絡穴位的運用基本上必需了解經絡循行大概的位置，穴道的所在，及其功效，但於時間關係就不特別說，今天只介紹幾個常用穴位給各位，作為日常保健之用。

十二經絡循行

- (手太陰肺經→手陽明大腸經→足陽明胃經→足太陰脾經) → (手少陰心經→手太陽小腸經→足太陽膀胱經→足少陰腎經) → (手厥陰心包經→手少陽三焦經→足少陽膽經→足厥陰肝經)。

奇經八脈

- 不與臟腑直接連屬，無陰陽經表裏配屬之關係，乃古人於十二正經之外，發現又另有八脈之存在，故名奇經。奇經計有八脈，在生理功能上，能統帥諸經，而有調節十二經脈氣血之作用。李時珍奇經八脈考中曾謂：「正經猶夫溝渠，奇經猶夫湖澤，正經之脈隆盛，則溢於奇經，固秦越人比之天與降下，溝渠溢滿，霧霈妄行，流於湖澤，此發靈素未發之秘旨也。」

督脈的循行及功用

- 起於下極之輸，並於脊裏，上至風府，入屬於腦。
- 督脈與足太陽膀胱經聯繫最為緊密，由足太陽擴展為足三陽與手三陽，如大椎穴為最主要穴位。所以督脈是“督領經脈”為“陽脈之海”，在全身起統帥的作用。督脈與足太陽相通而絡於腦，“腦為髓海”，也為督脈所屬。

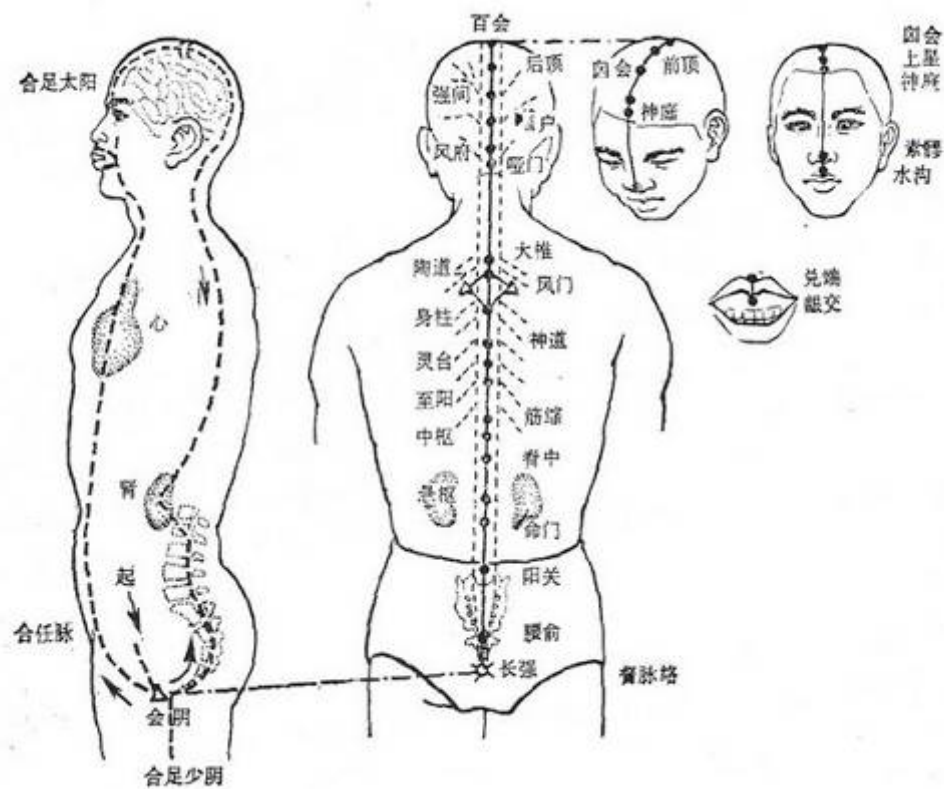
督脈的穴道

- 1 長強 2 腰俞 3 陽關 4 命門
- 5 懸樞 6 脊中 7 中樞 8 筋縮
- 9 至陽 10 靈臺 11 神道 12 身柱
- 13 陶道 14 大椎 15 啞門 16 風府
- 17 腦戶 18 強間 19 後頂 20 百會
- 21 前頂 22 顛會 23 上星 24 神庭
- 25 素膠 26 水溝 27 兌端 28 齟交

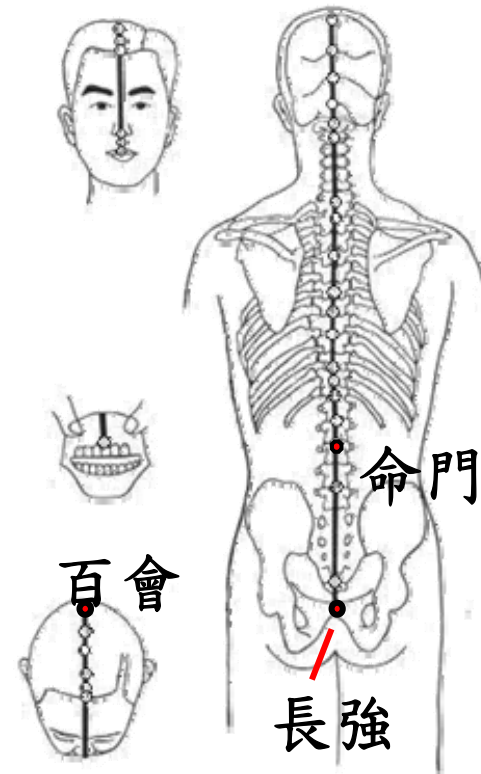
督脈病候

- 經脊強虛而有自致背
 肝、脊，虛脈，眩虛腰。
 陰暈，強陽督力、空
 厥頭病脊為與多酸海：痲疾
 足現為則分均勁脛髓出風
 與出脈實可，輕、由指人
 又可督脈搖類，則鳴、還小
 則“督脈重、擾餘轉臥經病，
 部位阻滯云：《經》頭上有腦安脈巔
 部氣阻滯云：《經》頭上有腦安脈巔
 脊氣阻滯云：《經》頭上有腦安脈巔
 腦、經脈。風髓，則怠。《人
 於其難。樞之虛而足懈脈，大
 於故《靈樞之虛而足懈脈，大
 布，故《靈樞之虛而足懈脈，大
 分頂症。《高或髓髓所調得主
 脈巔等。《重升為；無當不脈
 督於直。重升為；無當不脈
 於會強厥頭陽。其目亦，督
 由交背而則清關過冒病強均

督脈的循行及功用



督脈



- 督脈起於『長強』，循背上行，經頭頂至上牙齦。
- 『任脈主血，為陰脈之海；督脈主氣，為陽脈之海。』
也就是說，任督兩脈分別對十二正經脈中的六陰、六陽
也經脈有著主導作用，故曰：「任督通則百脈皆通」。
- 『百會穴』位於正頭頂上，古人說百會為諸陽之會，氣到所會
由『命門』（第二、三腰椎之間）沿脊循督脈往『會陰』。『百會
百會』，然後向腹部正中線的任脈走到『會陰』。此外，『百會
以疏通此穴，可助改善任督二脈的機能。此穴外，『百會
穴』對於起立時容易暈眩，宿醉暈車，頭痛也很有幫
助。
- 督脈的起點『長強穴』位於尾骨前端，具有強精固本之預
效，時常按摩還可以改善肛門血液循環，改善便秘與預防痔瘡。

穴位介紹—長強

● 穴位

- 在骶骨尖端之下，肛門之上陷中。

● 主治

- 癩癧，肛裂，破傷風，尾骨痛，肛門搔癢、陰癢、陰囊濕疹、陽萎、精神分裂、遺尿、前列腺炎、脊強、反折、大小便難、脫肛、痔疾、腸風下血。

● 取穴

- 骶骨下端，肛門之上，去骶骨端5分之處，伏而取之。

● 刺法

- 取肘膝位，貼近尾骨前緣向上斜刺（呈45角）一寸許，避免刺及位於前方的直腸。

穴位介紹—腰俞

- 穴位
 - 在第21椎下，即第四薦骨下裂孔中。
- 主治
 - 腰腿寒痹，腰痛不可俯仰、下血、癩癩、月經不調、帶下、腰椎間盤突出症。
- 取穴
 - 21椎下宛宛中，挺身伏地，舒身，兩手相重支額，縱四體後，乃取其穴。
- 刺法
 - 向上斜刺1.5~2寸，一般不需深入骶骨裂孔。

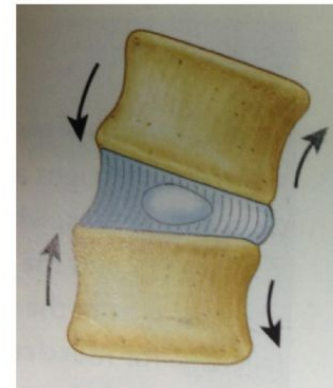
各式脊椎傷害



退化性關節炎



椎間盤破裂



4 · 彎腰時的椎間盤

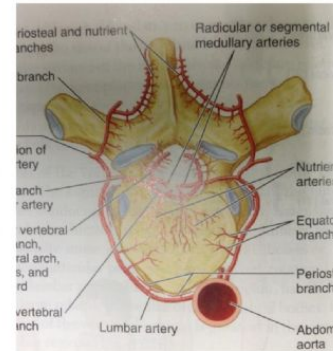


椎弓解離症

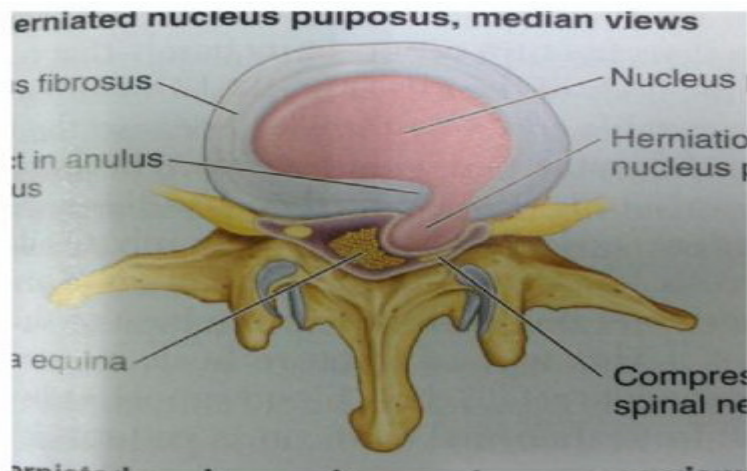
脊椎滑脫症



椎間孔狹窄



5 · 椎骨上面的營養血管

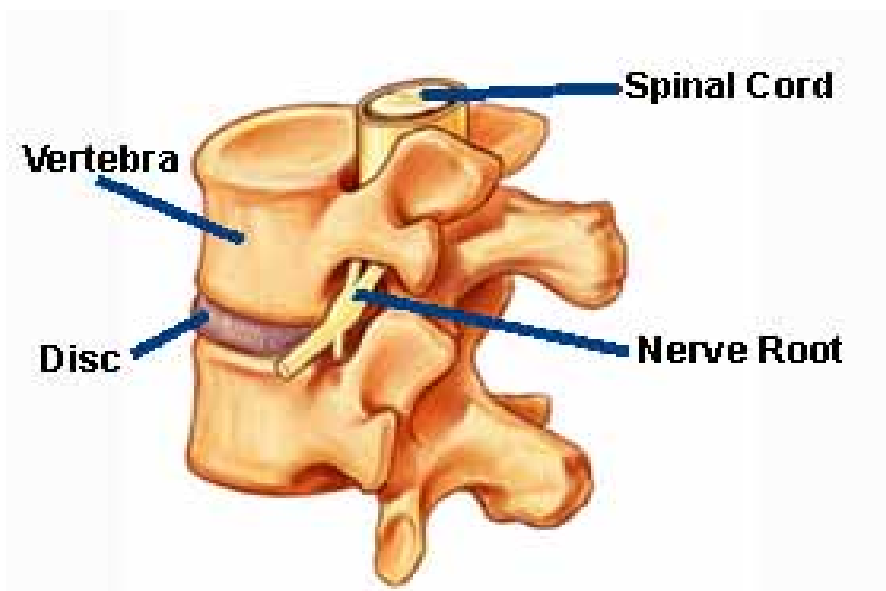


藍色的纖維環破裂

粉紅色的髓核突出來

壓到脊椎與右邊坐骨神經

- 長久腰酸背痛，造成骨頭上、下面的血管磨損，上下面的軟骨缺少血液的營養漸漸變成退化、死性壓扁突出來，壓迫到旁邊的神經，引起腳痛、麻，這是退化的年久傷，除了開刀換人工椎間盤，就是服用大量的中藥，讓退化的骨頭、軟骨強壯起來，骨刺自然會縮回去。



目前常用的醫療手段並不理想

非特異性藥物



理療



溶髓核術



手術



穴位介紹—陽關（腰）

- 穴位

- 在第16椎下，即第4、第5腰椎之間。

- 主治

- 小腹痛、慢性腸炎、盆腔炎、產後宮縮痛、膀胱麻痺、糖尿病、尿崩症、下肢癱瘓、坐骨神經痛、腰椎間盤突出症、多發性神經炎、陽萎、前列腺炎。

- 取穴

- 第4腰椎下，伏而取之。

- 刺法

- 直刺0.5~1.5寸，或在脊突高處向下方沿皮刺1~1.5寸。

穴位介紹—命門

- 穴位

- 第14腰椎下，即第2、第3腰椎之間。

- 主治

- 截癱、小兒麻痺後遺症、脊椎炎、腰椎肥大、消渴、不育症、盆腔炎、子宮內膜炎、貧血、頭痛如破、身熱如火、子宮脫垂、陽萎、遺精、遺尿、崩中、帶下、痔漏、下血。

- 取穴

- 第2腰椎下，正對中，伏而取之。與臍平。

- 刺法

- 直刺0.5~1.5寸，不可深刺，或在脊突高處向下方沿皮刺1~2寸。

穴位介紹—身柱

- 穴位
 - 第3椎下，即第3與第4胸椎之間。
- 主治
 - 支氣管炎、肺炎、肺結核、百日咳、精神分裂症、癆病、佝僂症、風濕性心臟病、胸中熱、身熱狂走、譫語、癲狂、腰脊強痛。
- 取穴
 - 第3椎下，俯而取之。
- 刺法
 - 斜刺0.5~1寸，不可深刺，或在脊突高處向下沿皮刺1~2寸。

穴位介紹—大椎

- 穴位
 - 第一椎上陷中，即第一頸椎與第7胸椎之間。
- 主治
 - 發熱、流行性感冒、百日咳、支氣管炎、中暑、肺氣腫、肺結核、肝炎、肺炎、黃疸、低熱、血液病、白血球減少、丹毒、髮際瘡、濕疹、蕁麻疹、靜脈炎、破傷風、神經衰弱、精神分裂症、頸椎病、肩背痛、癱瘓、腦炎、急性乳腺炎、乳腺增生、扁桃體炎、咽炎、淋巴結核。
- 取穴
 - 正坐取之。第一胸椎與第7頸椎之間，與肩相平，此椎隆起最高。以手按大椎，令病人轉頭，若隨之左右轉動者為大椎(頸椎)，不動者為胸椎。
- 刺法
 - 直刺，微向上刺1~1.5寸，不可身刺，如有強列烈觸電感向下擴散，應立即將針退出。或在脊突高處向下方沿皮刺1~2寸。

穴位介紹—啞門

- 穴位
 - 在項後，入髮際5分宛宛中。
- 主治
 - 聾啞、失語、癱瘓、神經性嘔吐、腦發育不全、癲癇、癆病、精神分裂症、破傷風、舞蹈症、鼻衄、中風。
- 取穴
 - 正坐，項後正中，入髮際5分，枕骨之下，當風府穴下5分。
- 刺法
 - 啞門、風府進針時，取伏案正坐位，頭微前傾，使棘肌放鬆，棘突間隙增寬，然後向下頷方向緩緩刺入一寸許。啞門一般深刺1.5寸時，針尖已達硬脊膜，病人可能有上下放散的酸脹感。風府如深入1.5寸時，針尖已達小腦延髓池，接近於延髓後部，所以不可深刺和反覆提叉、捻轉，如出縣現針感放散時應立即退針。

穴位介紹—風府

- 穴位

- 在項後，入髮際1寸，大筋宛宛中。

- 主治

- 感冒、落枕、美尼爾氏症、神經性嘔吐、腰腿痛、頭痛、頭風、項強不得轉側、多言不休、狂走欲自殺、目反妄見、暴喑不能言。

- 取穴

- 正坐，頭正中線上，枕骨直下凹陷中，項兩大筋之間，從髮際上量1寸。

- 刺法

- 同啞門。

穴位介紹—百會

● 穴位

- 前頂後方1寸5分，頂上中央陷中，可容豆。

● 主治

- 高血壓、低血壓、休克、抑鬱症、神經衰弱、精神分裂症、遺尿、子宮脫垂、舞蹈症、鼻炎、鼻竇炎、癱瘓、耳鳴、耳聾、鼻不聞香臭、癲癇、腳弓反張。

● 取穴

- 正坐或仰臥，當頭頂中央稍後，可容豆許凹陷中，去前髮際5寸，後髮際7寸。從兩耳尖連線與正中線之交叉點，穴在交叉點附近凹陷中。

● 刺法

- 向前、向後或向顛側沿皮刺0.5~1寸，出針後宜按壓，以免出血和引起血腫。

穴位介紹—上星

- 穴位

- 神庭上5分，入髮際1寸。

- 主治

- 鼻炎、角膜炎、熱病汗不出、鼻塞不聞香臭、鼻流清涕、鼻衄、癩疾、目眩睛痛不能遠視，以三稜針刺之。

- 取穴

- 正坐或仰臥，前髮際上1寸取之

- 刺法

- 沿皮刺0.5~1寸。

穴位介紹—神庭

- 穴位
 - 直鼻上，入前髮際5分。
- 主治
 - 發狂登高妄走、風癩癲狂、角弓反張、目上視不能識人、頭風鼻淵、涕留不止、頭痛目淚、煩滿喘咳、驚悸不得安臥、抑鬱症。
- 取穴
 - 正坐取之，鼻正中直上，前髮際入髮5分。
- 刺法
 - 此穴禁針，針之令人癲狂，目失睛。沿皮刺0.5~1寸。

穴位介紹－水溝(人中)

- 穴位

- 鼻柱下溝之中央，近鼻孔陷中。

- 主治

- 中風口噤、牙關不開、卒中惡邪不省人事、癲癩卒倒、消渴、多飲水、口眼歪斜、俱宜針之；若風水面腫，針此一穴，出水盡，立癒。

- 取穴

- 正坐，鼻唇溝之上段1/3處，近鼻柱根取之。

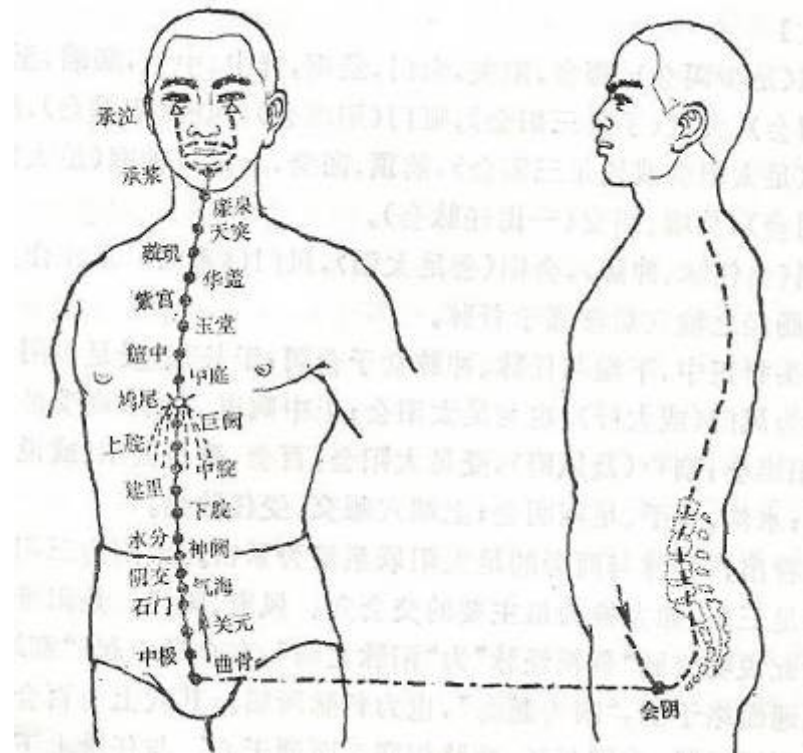
- 刺法

- 直刺或向上斜刺0.5~1寸。

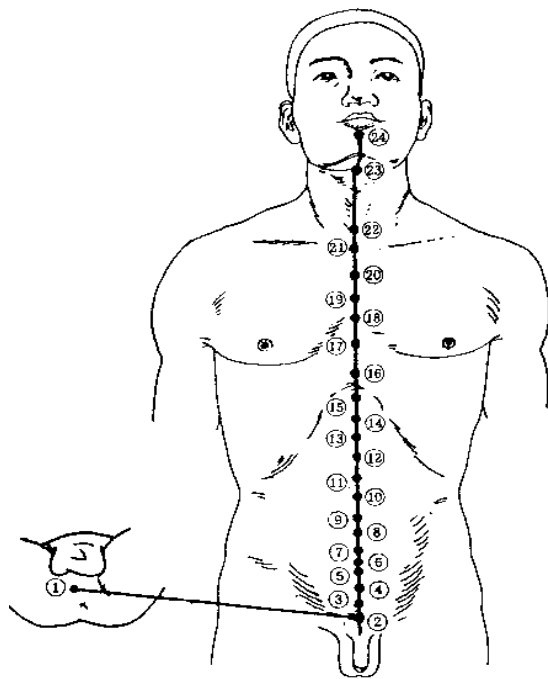
任脈的循行

- 《素問·骨空論》說
 - “任脈者，起於中極之下，以上毛際，循腹裏，上關元，至咽喉，上頤，循面入目。”
- 起源
 - 《靈樞·五音五味》篇說：“沖脈、任脈皆起於胞中”。胞中，依班稱為丹田，指督、任、沖脈之氣均發源於此。

任脈的循行



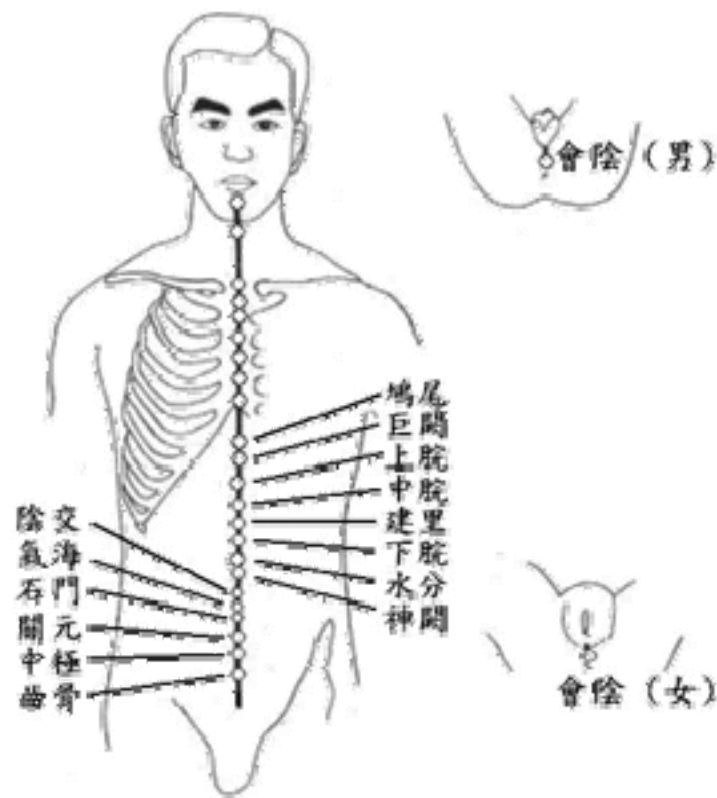
任脈的循行



- ①會陰
- ②曲骨
- ③中極
- ④關元
- ⑤石門
- ⑥氣海
- ⑦陰交
- ⑧神闕
- ⑨水分
- ⑩下脘
- ⑪建里
- ⑫中脘
- ⑬上脘
- ⑭巨闕
- ⑮鳩尾
- ⑯中庭
- ⑰臍中
- ⑱玉堂
- ⑲紫宮
- ⑳華蓋
- ㉑璇璣
- ㉒天突
- ㉓廉泉
- ㉔承漿



任脈



任脈起於『會陰』上行到口唇下方的『承漿』止，與腹部臟腑保養及體力補充有相當重要的關係。

『神闕』就是肚臍，在中醫來說是吸收的重要穴道。

『關元』就是丹田，與體力保養有關。

任脈的穴道

- 1 會陰 2 曲骨 3 中極 4 關元
- 5 石門 6 氣海 7 陰交 8 神闕
- 9 水分 10 下脘 11 建里 12 中脘
- 13 上脘 14 巨闕 15 鳩尾 16 中庭
- 17 臑中 18 玉堂 19 紫宮 20 華蓋
- 21 璇璣 22 天突 23 廉泉 24 承漿

任脈的功用

- 任脈主任受諸陰，為“陰脈之海”。《難經》楊玄操注說：“任脈者，此是人之生養之本。”可見其對生養氣血的重要作用。《素問·上古天真論》說：“女子二七天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子；……七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”說明生殖機能都關係到沖脈和任脈。血氣的產生有賴於脾胃功能，故任脈多與足陽明交會。

任脈的病候

- 任脈起於少腹，為肝、脾、腎三陰所會，其病症即以下焦、產育為主。《素問·骨空論》說：“任脈為病，男子內結七疝，女子帶下瘦聚”《難經》所載基本相同，總的都是指生殖器官的病症。《骨空論》載：“其女子不孕，癥、痔、遺尿、嗌乾”；《脈經》所載：“若少腹繞臍，下引橫骨，陰中切痛”，均屬任脈之病。

穴位介紹—中極

- 穴位

- 關元下一寸，臍下4寸(內為膀胱)。

- 主治

- 婦人下元虛冷、月事不調、經閉不通、赤白帶下、丈夫失精、小便不利、婦人胞落頻、產後惡露不絕、胎衣不下、腎炎、尿路感染、尿潴留、痛經、促排卵。

- 取穴

- 仰臥，曲骨上一寸，臍下4寸取之。

- 刺法

- 直刺0.5~1.5寸，膀胱充盈者應減少深度。

穴位介紹—關元

- 穴位
 - 在臍下3寸，橫骨上2寸(內為膀胱)。
- 主治
 - 休克早期、噁逆、反胃、菌痢、膽道蛔蟲症、腎炎、尿路感染、尿瀦留、乳糜尿、射精不能、脫肛、子宮脫垂、盆腔炎、功能失調性子宮出血、促排卵。
- 取穴
 - 仰臥，石門下1寸，中極上1寸，臍下3寸。
- 刺法
 - 直刺或斜刺0.5~1.5寸。

穴位介紹－氣海

- 穴位
 - 在臍下1.5寸，（內為小腸）。
- 主治
 - 遺尿、腹痛、腹瀉、便秘、痛經、崩漏、真氣不足、中風脫証、功能失調性子宮出血、尿潴留、胃下垂、脫肛、子宮脫垂、不孕症。
- 取穴
 - 陰交下0.5寸，石門上0.5寸，臍下1.5寸，仰臥取之。
- 刺法
 - 直刺0.5~1.5寸。

穴位介紹—神闕

- 穴位
 - 當臍中央(中為小腸)
- 主治
 - 腹痛、腹瀉、水腫、鼓脹、中風不省人事、自汗、無子、脫肛、休克、急性腸胃炎、神經性嘔吐、腸結核、腸黏連。
- 取穴
 - 臍之正中，仰臥或正坐取之。
- 刺法
 - 一般不針。如用隔鹽灸，能回陽救逆以治虛脫；用熱熨法治療腹部冷痛；用拔罐法治療慢性腹瀉或蕁麻疹；用五倍子粉調膚治神經性嘔吐、盜汗等。

穴位介紹－水分

- 穴位
 - 下腕下1寸，臍上1寸。
- 主治
 - 腹中拘緊痛、水腫、腸鳴、胃虛脹、繞臍痛、鼻出血、腎炎、腸炎。
- 取穴
 - 臍上1寸，仰臥或正坐取之。
- 刺法
 - 直刺1~1.5寸。

穴位介紹—中脘

- 穴位

- 上脘下1寸，臍上4寸，居心蔽骨與臍之中間。

- 主治

- 消化性潰瘍、急慢性胃炎、胃下垂、腸梗阻、消化不良、腸胃運動功能性疾病、急性胰腺炎、神經衰弱、慢驚風、食道癌、蕁麻疹、肝炎、早期肝硬化。

- 取穴

- 臍上4寸，鳩尾下3寸，仰臥或正坐取之。

- 刺法

- 直刺1~1.5寸。不宜過深，尤其身體瘦弱或肝脾腫大者。

穴位介紹—上脘

- 穴位

- 巨闕下1寸，臍上5寸。

- 主治

- 胃炎、消化性潰瘍、胃擴張、胃痙攣、胃下垂、賁門痙攣、食道癌、急性胰腺炎。

- 取穴

- 臍上5寸，鳩尾下2寸，仰臥或正坐取之。

- 刺法

- 直刺1~1.5寸。

穴位介紹—膻中

- 穴位

- 在兩乳之中間，玉堂下1寸6分陷中。

- 主治

- 支氣管炎、胸膜炎、心絞痛、冠心病、心律失常、乳腺炎、乳腺增生、噁逆、食道炎、食道痙攣、梅核氣、肺癆、肋間神經痛。

- 取穴

- 仰臥，在胸骨正中線上，去玉堂1寸6分，下去中庭1寸6分，當兩乳中間。

- 刺法

- 沿皮刺0.3~0.5寸。(有云禁針)。

穴位介紹—承漿

- 穴位
 - 頤唇溝(下唇下之橫溝)之中央陷中。
- 主治
 - 口歪、唇緊、牙痛、口瘡、面浮、頭項強痛、癩癩、衄血不止、消渴、目暝、小便赤黃、小便不禁、面癱、流涎。
- 取穴
 - 仰靠，下頷正中線，頤唇溝中央凹陷中。
- 刺法
 - 直刺0.3~0.5寸，或向兩側橫刺0.3~1寸，一般不灸。

常用輸穴治療歌賦

- 玉龍歌
- 勝玉歌
- 肘後歌
- 百症賦
- 其他
 - 三才穴與三部穴
 - 四總穴
 - 馬丹陽天星12穴
 - 八脈八法穴



標幽賦—三才穴與三部穴

- 天地人，三才也，湧泉同璇璣百會；上中下，三部也，大包與天樞地機。
- 頭頂有病取百會，胸腹有病取璇璣，腳膝有病取湧泉。胸腔滿悶取大包，腹腔繞臍痛取天樞，下腹腔內有癥瘕取地機。

四總穴與馬丹陽天星12穴

● 四總穴

- 肚腹三里留，腰背委中求，頭項列缺尋，面口合谷收。胸部內關取，脅肋用支溝。

● 馬丹陽天星12穴

- 三里內庭穴，曲池合谷接，委中承山配，太衝崑崙穴，環跳與陽陵，通里並列缺。合擔用法擔，合截用法截，三百六十穴，不出十二訣，治病如神靈，魂如湯潑雪。北斗降真機，金鎖教開徹，至人可傳授，匪人莫浪說。

四總穴

一、四總穴：

1. 四總穴者，謂人身有四要穴，可以統治全身各部所有之病症，故名總穴。後人又增二穴，成六總穴。

2. 四總穴穴名：

歌曰：肚腹三里留，腰背委中求，
頭項尋列缺，面口合谷收。
胸部內關取，脇肋用支溝。

四總穴

3. 四總穴用法：

例如足三里能治肚腹一切疾患；委中能治腰背一切疾患；列缺可治頭項部一切疾患；合谷能治面部、口腔部一切疾患。後人續增之內關可治胸部一切疾患；支溝可治脇肋部一切疾患。（**足三里、委中、列缺、合谷並於天星十二穴**）

※內關：1. 穴位：手掌後，腕上二寸，兩筋間。

2. 主治：中風失志、實則心暴痛、虛則心驚惕、面熱目昏、支滿、肘攣、久瘡不已、胸滿脹痛。

馬丹陽天星十二穴

馬丹陽大約為宋元時人，所傳天星十二穴治雜病歌，乃係根據臨床經驗，將全身腧穴，擇其用精效宏者，凡十二要穴，編成歌訣，以教授後學。此歌簡易明白，易學易記，故自明朝以後所有針灸書籍，類多照文轉錄，迄今仍為習針灸者所傳誦不息，堪稱家喻戶曉，足徵對其應用之廣及信賴之深。爰錄之如：

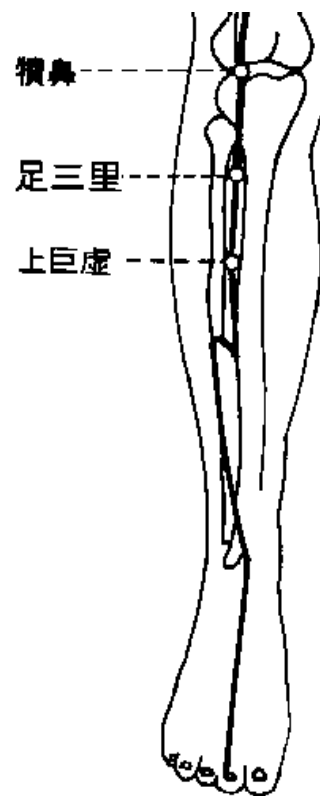
總歌：

三里內庭穴，曲池合谷接，
委中承山配，太衝崑崙穴，
環跳與陽陵，通里並列缺。
合擔用法擔，合截用法截，
三百六十穴，不出十二訣，
治病如神靈，渾如湯潑雪。
北斗降真機，金鎖教開徹，
至人可傳授，匪人莫浪說。

馬丹陽天星十二穴

1. 三里：

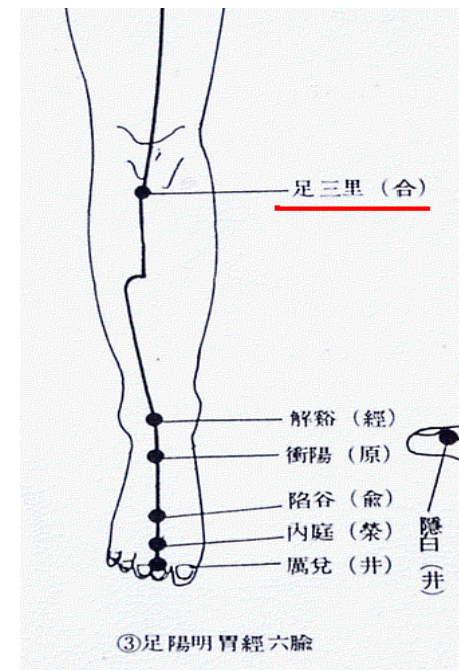
三里膝眼下，三寸兩筋間，
能通心腹脹，善治胃中寒；
腸鳴並泄瀉，腿腫膝脗痠，
傷寒羸瘦損，氣蠱及諸般；
年過三旬後，針灸眼便寬，
取穴當審的，八分三壯安。



馬丹陽天星十二穴

2. 內庭：

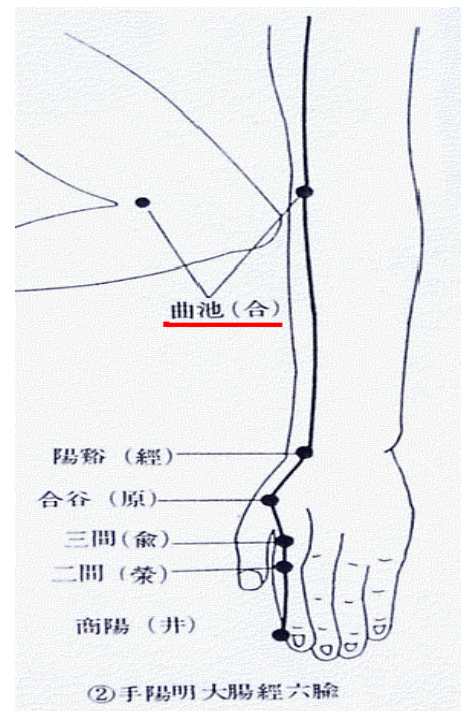
內庭次趾外，本屬足陽明，
能治四肢厥，喜靜惡聞聲；
癰疹咽喉痛，數欠及牙疼，
瘧疾不能食，針著便惺惺。



馬丹陽天星十二穴

3. 曲池：

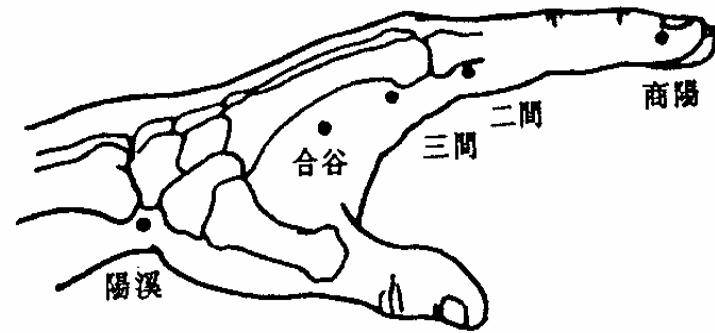
曲池拱手取，屈肘骨邊求，
善治肘中痛，偏風手不收；
挽弓開不得，筋緩莫梳頭，
喉閉促欲死，發熱更無休，
偏身風癱癱，針著即時瘳。



馬丹陽天星十二穴

4. 合谷：

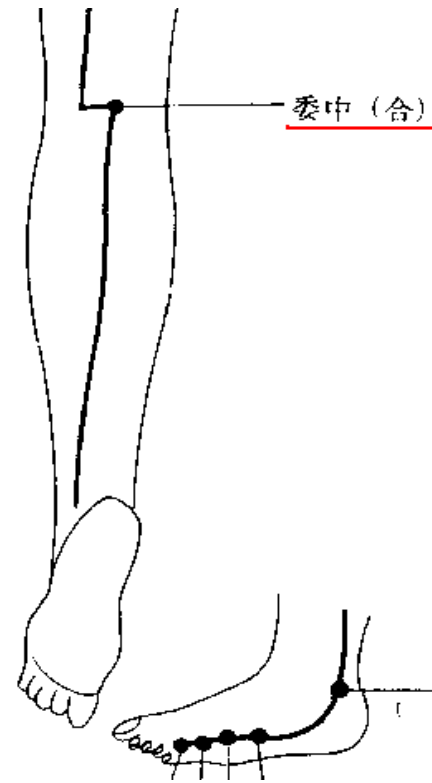
合谷在虎口，兩指歧骨間，
頭痛並面腫，瘧病熱還寒；
齒齲鼻衄血，口噤不能言，
針入五分深，令人即便安。



馬丹陽天星十二穴

5. 委中：

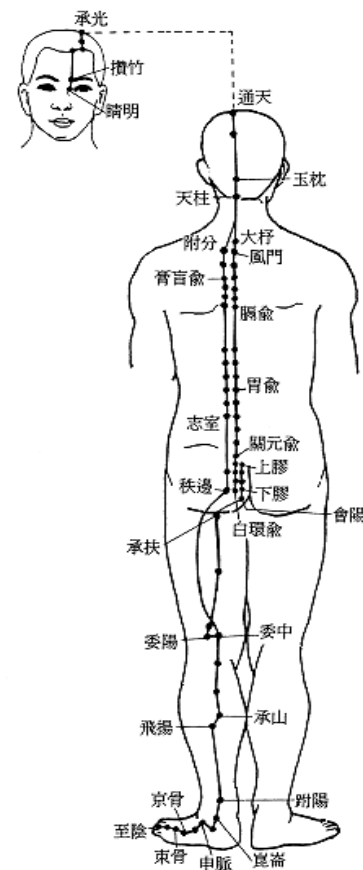
委中取月秋裏，橫紋脈中央，
腰痛不能舉，沉沉引脊梁；
痠痛筋莫展，風痺復無常，
膝頭難伸屈，針入即安康。



馬丹陽天星十二穴

6. 承山：

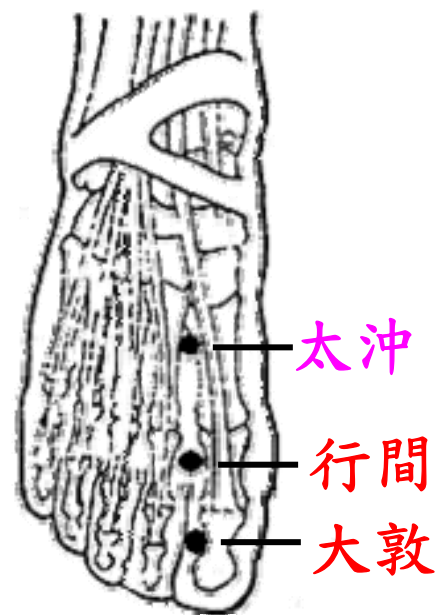
承山名魚腹，腓腸分肉間，
善治腰疼痛，痔疾大便難；
腳氣並膝腫，輾轉戰痛痠，
霍亂及轉筋，穴中刺便安。



馬丹陽天星十二穴

7. 太衝：

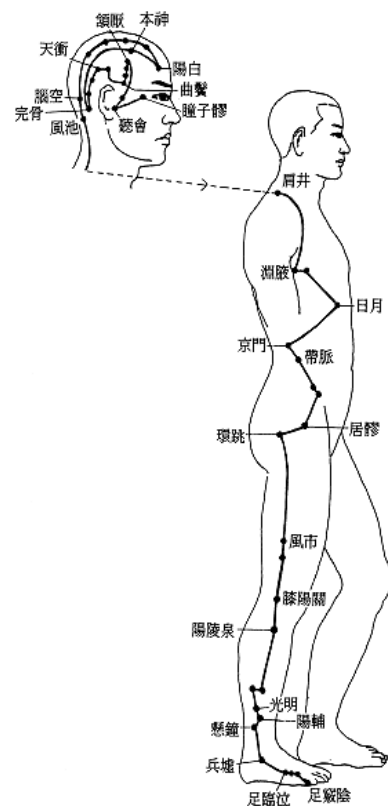
太衝足大趾，節後二寸中，
動脈知生死，能治驚癇風；
咽喉並心脹，兩足不能行，
七疝偏墜腫，眼目似雲矇，
亦能療腰痛，針下有神功。



馬丹陽天星十二穴

8. 崑崙：

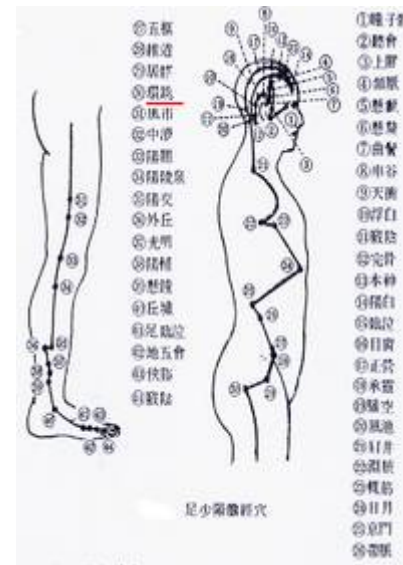
崑崙足外踝，跟骨上邊尋，
轉筋腰尻痛，暴喘滿衝心；
舉步行不得，一動即呻吟，
若欲求安樂，須向此穴針。



馬丹陽天星十二穴

9. 環跳：

環跳在髀樞，側臥屈足取，
折腰莫能顧，冷風并濕痺；
腿胯連膈痛，轉側重唏噓，
若人針灸後，頃刻病消除。



馬丹陽天星十二穴

10. 陽陵泉：

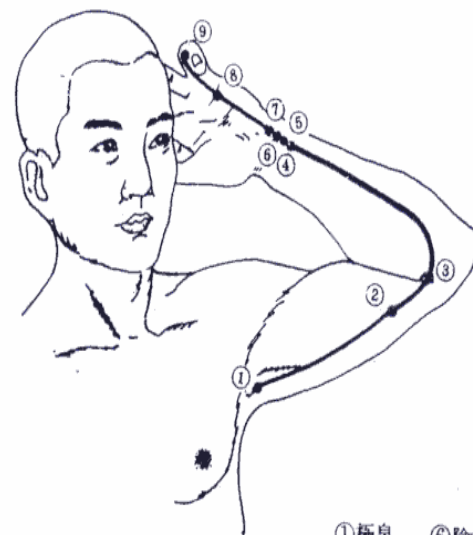
陽陵泉膝下，外廉一寸中，
膝腫並麻木，冷痺及偏風；
舉足不能起，坐臥似衰翁，
針入六分止，神功妙不同。



馬丹陽天星十二穴

11. 通里：

通里腕側後，去腕一寸中，
欲言聲不出，懊懷及怔忡；
實則四肢重，頭顛面頰紅，
虛則不能食，暴瘖面無容，
毫針微微刺，方信有神功。



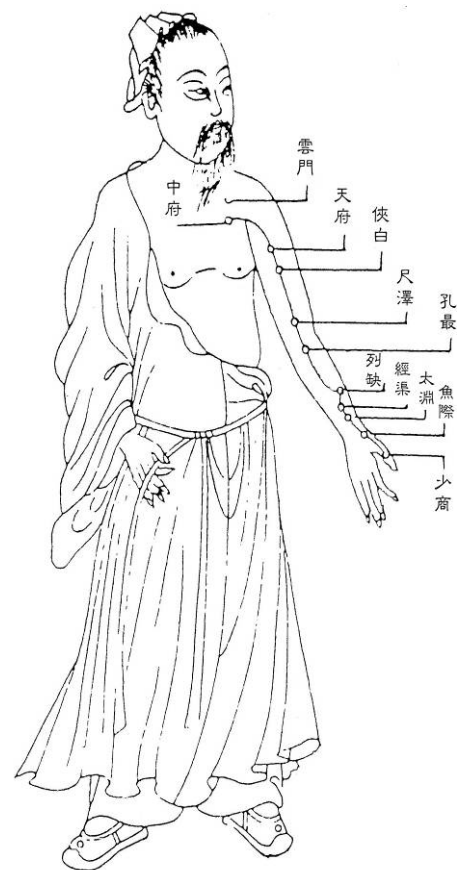
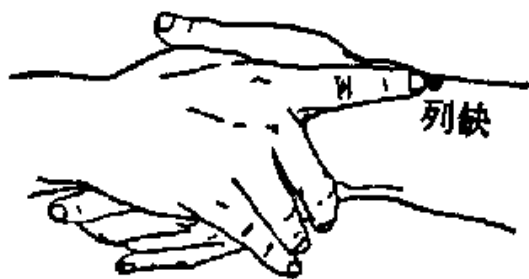
手少陰心經穴

- | | |
|-----|-----|
| ①極泉 | ⑥陰郄 |
| ②青靈 | ⑦神門 |
| ③少海 | ⑧少府 |
| ④靈道 | ⑨少衝 |
| ⑤通里 | |

馬丹陽天星十二穴

12. 列缺：

列缺腕側上，次指交手叉，
善療偏頭患，遍身風痺麻，
痰涎頻上壅，口噤不開牙，
若能明補瀉，應手即如拿。



按摩手法

- **按**：用手指或手掌在皮膚或穴位上有節奏地按壓
- **摩**：用手指或手掌在皮膚或穴位上進行柔和的摩擦
- **推**：用手指或手掌向前、向上或向外推擠皮膚肌肉
- **拿**：用一手或兩手拿住皮膚、肌肉或盤膜向上捍起，隨後又放下
- **揉**：用手指或手掌在皮膚或穴位上進行旋轉活動
- **掐**：用手指使勁壓穴位
- **點**：用單指使勁點押穴位
- **扣**：用掌或拳叩打肢體

八脈八法穴

- 公孫通衝脈，內關通陰維脈—合於心胸胃。
- 後谿通督脈，申脈通陽蹻—合於目內眦、頸、項、肩、耳、肩膊、小腸、膀胱。
- 臨泣通帶脈，外關通陽維脈—合於目銳眦、耳後、頰、頸、肩。
- 列缺通任脈，照海通陰蹻—合於肺系、咽喉、胸膈。