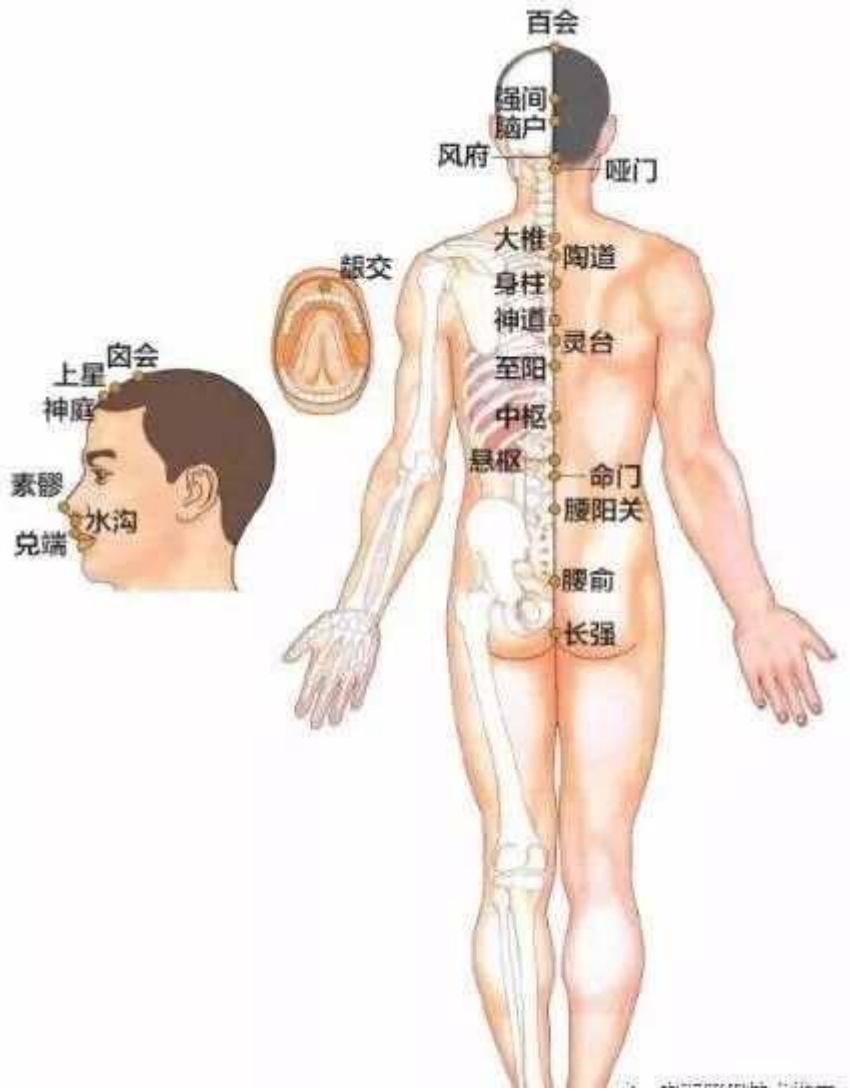
督脉穴位

督脉分布于人体后正中线及头面正中，循行 28 个穴位，首穴为长强，末穴为龈交。其中有 2 个穴位在臀部，12 个穴位在腰背部，其余 14 个穴位则分布在头部。



循行：脉起下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上巅，循额至鼻柱，属阳脉之海。

穴位：

督脉行背之中行，二十八穴始长强。
腰俞阳关入命门，悬枢脊中上中枢。
筋缩至阳归灵台，神道身柱陶道周。
大椎哑门连风府，脑户强间后顶排。
百会前顶通囟会，上星神庭素髎对。
水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。

督脉病证

督脉少腹冲心痛，不得前后为冲疝，
实则脊强而反折，虚则头重高摇巅，
女子不孕患癥痔，下为遗溺上嗌干。

【经络循行】

督脉起始于胞中，下出会阴，后行于腰背正中，循脊柱上行，经项部至风府穴，进入脑内，再回出上至头项，沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇，到唇系带处。

【主治病症】

头面五官病症：头痛，目眩，目痛，鼻渊，鼻衄，咽喉肿痛，口歪眼斜，牙龈肿痛。
神志病：惊悸，健忘，癫痫，失眠。
泌尿生殖系统病症：月经不调，遗精，阳痿，遗尿，小便不利。
经脉循行处不适：腰脊痛。
督脉行于脊里，入络脑，又络肾，与脑、髓、肾关系密切，可反映脑、髓、肾的生理功能和病理变化。其中，肾为先天之本，主髓通脑，主生殖，故脊强、厥冷及精冷不育等生殖系统疾患与督脉关系重大。脑是人的高级中枢，脊髓是低级中枢，而督脉的路线与脊髓有重复的地方。所以，督脉与人的神志、精神状态有着非常密切的关系。
督脉管理一身的阳气，其气血异常时，人身体发生的疾病主要在头脑、五官、脊髓及四肢，如头风、头痛、头重、颈部发硬、头晕耳鸣、眼花、嗜睡、癫痫、腰背僵痛，还包括手足震颤、抽搐、麻木及中风等病症。因此，有经验的中医遇见昏倒的人首先会掐人中（水沟穴）。此外，常推督脉能使虚弱的人变得强壮。

1、长强穴

精确取穴：在尾骨端下，尾骨端与肛门连线的中点处。
主治疾病：
1、痔疮、脱肛、便秘、泄泻、痢疾、便血。
2、癫狂痫、瘛瘲。
3、腰痛、尾骶骨痛。

2、腰俞穴

精确取穴：在骶部，后正中线上，适对骶管裂孔处。

主治疾病：

1、便秘、痔疮、脱肛。

2、月经不调、经闭。

3、腰脊强痛、下肢痿痹。4 癫痫。

3、腰阳关穴

精确取穴：在腰部，后正中线上，第 4 腰椎棘突下凹陷中。

主治疾病：

1、腰骶疼痛、下肢痿痹。

2、月经不调、赤白带下。

3、遗精、阳痿。

4、命门穴

精确取穴：在腰部，后正中线上，第 2 腰椎棘突下凹陷中。

主治疾病：

1、腰痛、下肢痿痹。

2、月经不调、赤白带下、不孕。

3、遗精、阳痿、小便频数。

5、悬枢穴

精确取穴：在腰部，后正中线上，第 1 腰椎棘突下凹陷中。

主治疾病：

1、腰脊强痛。

2、完谷不化、腹胀腹痛、泄泻、肠鸣。

6、脊中穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 11 胸椎棘突下凹陷处。

主治疾病：

1、腰脊强痛。

2、泄泻、脱肛、痔疮、便血、黄疸、小儿疳积。

3、癫痫。

7、中枢穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 10 胸椎棘突下凹陷中。

主治疾病：

1、腰背疼痛。

2、黄疸、呕吐、腹满、胃痛、食欲不振。

8、筋缩穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 9 胸椎棘突下凹陷处。

主治疾病：

1、脊强、背痛、四肢不收、筋挛拘急。

2、胃痛、黄疸。

3、抽搐、癫狂痫。

9、至阳穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 7 胸椎棘突下凹陷处。两肩胛骨下角连线的中点。

主治疾病：

1、胃痛、腹痛、脊背强痛。

2、咳嗽、气喘。

3、胸胁胀痛、黄疸、身热。

10、灵台穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 6 胸椎棘突下凹陷处。

主治疾病：

1、脊痛项强、胸胁痛。

2、咳嗽气喘、胃痛。

3、疔疮、身热。

11、神道穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 5 胸椎棘突下凹陷处。

主治疾病：

1、咳嗽气喘、胸痹、脊背强痛、肩背痛。

2、心悸、怔忡、失眠健忘、小儿惊痫。

12、身柱穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 3 胸椎棘突下凹陷处。

主治疾病：

1、脊背强痛、疔疮。

2、身热头痛、咳嗽、气喘。

3、癫狂痫。

13、陶道穴

精确取穴：在背部，后正中线上，第 1 胸椎棘突下凹陷处。

主治疾病：

1、头痛、脊痛项强、胸背痛。

2、热病、骨蒸潮热、疟疾。

3、癫狂痫。

14、大椎穴

精确取穴：在后正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中。

主治疾病：

1、项强脊痛。

2、感冒咳嗽、气喘、风疹、痤疮、骨蒸盗汗、疟疾、热病。

15、哑门穴

精确取穴：在项部，后发际正中直上 0.5 寸，第 1 颈椎下。

主治疾病：

1、头痛、项强、中风。

2、暴喑、舌强不语。

3、癫狂痫。

16、风府穴

精确取穴：在项后部，后发际正中直上 1 寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

主治疾病：

1、头痛、颈项强痛、眩晕。

2、咽喉肿痛、目痛、鼻衄。

17、脑户穴

精确取穴：在头部，后发际正中直上 2.5 寸，风府上 1.5 寸，枕外隆凸的上缘凹陷处。

主治疾病：

1、头痛、眩晕。

2、项强、癫痫。

18、强间穴

精确取穴：在头部，后发际正中直上 4 寸（脑户穴上 1.5 寸）。

主治疾病：

1、头痛、目眩、项强。

2、癫狂痫、失眠、烦心。

19、后顶穴

精确取穴：在头部，后发际正中直上 5.5 寸（脑户穴上 3 寸）。

主治疾病：

1、头痛、眩晕、项强。

2、失眠、癫狂痫。

20、百会穴

精确取穴：在头部，前发际正中直上 5 寸；或两耳尖连线的中点处。

主治疾病：

1、头痛、眩晕。

2、失眠、健忘、痴呆。

3、脱肛、阴挺、久泻。

4、中风、癫狂痫。

21、前顶穴

精确取穴：在头部，前发际正中直上 3.5 寸（百会穴前 1.5 寸）。

主治疾病：

1、头痛、眩晕。

2、鼻渊、目赤肿痛。

3、中风、癫痫。

22、囟会穴

精确取穴：在头部，前发际正中直上 2 寸（百会穴前 3 寸）。
主治疾病：
1、头痛、眩晕、鼻渊、鼻衄。
2、癫痫、小儿惊痫。

23、上星穴

精确取穴：在头部，前发际正中直上 1 寸。
主治疾病：
1、头痛、眩晕、目痛。
2、鼻渊、鼻衄。
3、热病、疟疾。
4、癫狂痫、小儿惊风。

24、神庭穴

精确取穴：在头部，前发际正中直上 0.5 寸。
主治疾病：
1、头痛、目眩、目赤、目翳、泪出、鼻渊、鼻衄。
2、失眠、惊悸、癫狂痫。

25、素髎穴

精确取穴：在面部，鼻尖的正中央。

主治疾病：

1、鼻渊、鼻衄、酒糟鼻。

2、昏迷、惊厥。

26、水沟穴

精确取穴：在面部，人中沟的上 1/3 与中 1/3 交点处。

主治疾病：

1、中风、昏迷、晕厥、癫狂痫。

2、鼻塞、牙关紧闭。

27、兑瑞穴

精确取穴：在面部，上唇的尖端，人中沟下端的皮肤与唇的移行部。

主治疾病：

1、口歪、鼻塞、鼻衄、消渴。

2、昏迷、晕厥、癫狂。

28、龈交穴

精确取穴：在上唇内，唇系带与上齿龈的连接处。

主治疾病：鼻渊、齿龈肿痛、面赤颊肿、口臭、齿衄、癫狂痫。