

阳跷脉

阳跷脉

“阳跷脉起于足跟外侧，经外踝上行腓骨后缘，沿股部外侧和胁后上肩，过颈部上夹口角，进入目内眦，与阴跷脉相会合，再沿足太阳膀胱经上额与足少阳经合风池。”



阳跷脉经络循行图及穴位



阳跷脉交会腧穴有申脉、仆参、跗阳（足太阳经）、居髎（足少阳经）、臑俞（手太阳经）、肩髃、巨骨（手阳明经）、天髎（手少阳经）、地仓、巨髎、承泣（足阳明经）、睛明（足太阳经）。

阳跷脉，奇经八脉之一，是足太阳之别脉。阳跷脉经络循行图起于足跟外侧足太阳经的申脉穴，沿外踝后上行，经下肢外侧后缘上行至腹部。沿胸部后外侧，经肩部、颈外侧，上挟口角，到达眼内角。与足太阳经和阴跷脉会合，再沿足太阳经上行与足少阳经会合于项后的风池穴。交会腧穴有**申脉**、**仆参**、**跗阳**（足太阳经）、**居髎**（足少阳经）、**臑俞**（手太阳经）、**肩髃**、**巨骨**（手阳明经）、**天髎**（手少阳经）、**地仓**、**巨髎**、**承泣**（足阳明经）、**睛明**（足太阳膀胱经）。

1、居髎穴

位于髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。共2穴(按身体对称轴对称,左右各1穴)。



穴位解析：

- 1) 居髎。居，住所、居室也，此为停下之意。髎，孔隙也。该穴名意指胆经气血在此屯居并由本穴的地部孔隙注入地之地部。本穴物质为维道穴传来的地部经水，至本穴后屯居穴周并由本穴的地部孔隙流入地之地部，故名。
- 2) 足少阳阳跷脉之会。本穴位处髋部肌肉丰满之处，穴内的地部经水流入地之地部后气化出大量阳气，穴内气血既的天部的阳气又有地部的经水，气血物质同合阳穴于阳跷脉的气血

之性，故为足少阳阳跷脉之会。

附注：阳跷脉、足少阳之会。

取穴方法：

居髎穴位于人体的髋部，当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。



居髎穴意义：胆经气血在此屯居并由本穴的地部孔隙注入地之地部。

气血特征：气血物质为地部经水和天部阳气。

运行规律：经水大部分循本穴的地部孔隙流入地之地部，小部分经水下传环跳穴，天部阳气则汇入中跷脉所在的天部层次。

功能作用：利湿化气。

【功能主治与临床】

居髎穴主治腰腿、下肢等疾患：如腰痛引腹、肩痛引胸、臂重不举、瘫痪痿弱、疝气、脚腿诸疾等。现代又多用居髎穴治疗髋关节功能障碍、下肢瘫痪、膀胱炎、子宫内膜炎等。居髎穴主治腰腿痹痛，月经不调，带下，疝气；以及坐骨神经痛，下肢瘫痪等。

消化系统疾病：阑尾炎，胃痛，下腹痛；

泌尿生殖系统疾病：睾丸炎，肾炎，膀胱炎；

妇产科系统疾病：月经不调，子宫内膜炎，白带多；

运动系统疾病：腰痛，腿痛，髋关节及周围软组织诸疾患等。

【穴位配伍】

居髎穴配环跳穴、委中穴治腿风湿痛。

居髎穴配腰夹脊穴、环跳穴、风市穴、阳陵泉穴、条口穴、悬钟穴治中风下肢瘫痪、根性坐骨神经痛、腓总神经麻痹。

居髎穴配环跳穴、肾俞穴、委中穴，有舒筋活络，宣痹止痛的作用，主治腰腿痹痛。

居髎穴配大敦穴，中极穴，有疏肝理气止痛的作用，主治疝气。

【艾灸保健】

艾炷灸或温针灸 5~7 壮，艾条灸 10~20 分钟。

居髎穴的作用

①腰胯疼痛、下肢痿痹等腰腿病证；②疝气。现代常用于治疗腰骶髋及周围软组织疾患等。

配肾俞、环跳、委中主治腰腿痛；配大敦、中极主治疝气。

【人体穴位配伍】配环跳穴、委中穴治腿风湿痛。配腰夹脊穴 L1-2、L3-5、环跳穴、风市穴、阳陵泉穴、条口穴、悬钟穴治中风下肢瘫痪、根性坐骨神经痛、腓总神经麻痹。

【治法】寒则通之补之灸之，热则水针或泻针出气。

【生理解剖】有臀中肌，臀小肌；有臀上动、静脉下支；布有臀上皮神经及臀上神经。

2、跗阳穴

跗阳穴位描述： 在小腿后面，外踝后，昆仑穴直上 3 寸。共 2 穴(按身体对称轴对称，左右各 1 穴)。



穴位解析：

1) **跗阳。** 跗，脚背也。阳，阳气也。该穴名意指足少阳、足阳明二经的阳气在此带动足太阳经的气血上行。膀胱经足部上行的阳气至本穴后散热而化为湿冷的水气，由于有足少阳、足阳明二经上行的阳气为其补充热量，足太阳膀胱经的水湿之气才得以继续上行。本穴水湿之气的上行是依靠足背上行的阳气才得以上行的，故名。付阳、附阳穴名意与跗阳同（何以足少阳、足阳明经的气血交会于本穴，而经书却不言本穴为足三阳之会呢？这是因为本穴在人体重力场中是处于肌肉隆起的高地势，所以足少阳、足阳明二经的上行阳气会交于本穴，阳者向上、向外而行也。但是，足少阳、足阳明二经上行至本穴的阳气有名无实，只是虚热之气，热多而气少，故此经书不言此穴为足三阳经之会）。

2) **阳跷脉郄穴。** 郯，孔隙也。本穴物质为足三阳经上行的阳气构成，气血之性同于阳跷脉。但由于膀胱经上行至此的阳气较为寒湿，即使有足少阳、足阳明的阳气带动足太阳的阳气上行，由本穴上输的阳气量亦较少，如从孔隙中输出一般，故为阳跷脉郄穴。

附注：阳跷脉郄穴。

取穴方法： 跗阳穴位于人体的小腿后面，外踝后，昆仑穴直上 3 寸。



跗阳穴意义：足少阳、足阳明经的阳气在此带动足太阳经的气血上行。

气血特征：气血物质为阳热之气。

运行规律：循膀胱经上传于飞扬穴。

功能作用：吸热化湿。

跗阳穴位的作用：

①头痛；②腰骶疼痛，下肢痿痹，外踝肿痛。现代常用于治疗腓肠肌痉挛、踝关节疼痛、下肢瘫痪、面神经麻痹、三叉神经痛等。配环跳、委中主治下肢痿痹；配风池主治头痛。

主治疾病：

头痛，腰骶痛，下肢痿痹，外踝肿痛。

【治法】寒则补之灸之，热则泻针出气。

【生理解剖】在腓骨的后部，跟腱外前缘，深层为拇长屈肌；有小隐静脉，深层为腓动脉末支；布有腓肠神经。

3、仆参穴

仆参穴位描述：在外踝后下方，昆仑穴直下，跟骨外侧，赤白肉际处。共2穴(按身体对称轴对称，左右各1穴)。



穴位解析：

1) 仆参。仆参者奴仆参拜也。该穴名意指膀胱经的水湿之气在此有少部分吸热上行。本穴所在为膀胱经，穴内物质为寒湿水气，水为主，火为仆，穴外传来的火热之气仅能使较少部分的水湿之气气化上行于天，火热之气相对于本穴的寒湿水气来说就如奴仆一般，故名。

2) 安邪。安，安定也。邪，邪气也。安邪名意指穴内的火热之为弱小之势。本穴物质为寒湿水气，穴外传入穴内的火热之气是为邪气，但穴外传入的火热之气不足以改变穴内气血的寒湿之性，故名安邪。安邪、安邦名意与安邪同。

仆参穴意义：膀胱经的水湿之气在此有少部分吸热上行。

仆参穴的准确穴位图

取穴方法：

仆参穴位于人体的足外侧部，外踝后下方，昆仑穴直下，跟骨外侧，赤白肉际处。



正坐垂足着地，或俯卧位。先确定昆仑（参见“昆仑”），再从昆仑垂直向下量 1 横指，按压有酸胀感处，即为本穴。

气血特征： 气血物质为水湿之气。

运行规律：吸热后由天之下部上行天之天部。

功能作用：散热化气。

仆参穴位的作用：

①下肢痿痹，足跟痛。②癫痫。现代常用于治疗踝关节炎、下肢瘫痪、尿路感染、癫痫等。配水沟、十宣主治癫痫：配昆仑、太溪主治足跟痛。



主治疾病：

下肢痿痹，足跟痛，癫痫。

【人体穴位配伍】配太溪穴治足跟痛。

【穴位配伍】

仆参配阳陵泉、承山，有舒筋活络止痛的作用，主治足跟痛。

仆参配人中、十宣，有苏厥醒神开窍的作用，主治癫痫，晕厥。

仆参配太溪、昆仑、委中，治足跟疼痛。

仆参配水沟、百会、照海，治癫痫。

仆参配环跳、委中、阳陵泉、昆仑，治下肢屈伸不利。

【治法】寒湿则点刺出血或先泻后补或补之灸之，风热则泻针出气。

【生理解剖】有腓动、静脉的跟骨外侧支；布有腓肠神经跟骨外侧支。

4、申脉穴

申脉穴位描述：外踝直下方凹陷中。共 2 穴(按身体对称轴对称，左右各 1 穴)。



穴位解析：

(1)申脉。申，八卦中属金也，此指穴内物质为肺金特性的凉湿之气。脉，脉气也。该穴名意指膀胱经的气血在此变为凉湿之性。本穴物质为来自膀胱经金门穴以下各穴上行的天部之气，其性偏热（相对于膀胱经而言），与肺经气血同性，故名。

(2)鬼路。鬼，与天相对，指穴内的气血物质为地部经水。路，道路。鬼路名意指穴内气血为地部经水。本穴物质一是金门穴以下各穴上行的水湿之气，二是昆仑穴下行而至的地部经水，鬼路名意旨在强调穴内气血的经水部分，故名鬼路。

(3)阳跷。阳，阳气也。跷，跷脉也。本穴物质中既有天部的阳气，又有地部的经水，气血物质性同跷脉之性，故名跷脉。

(4)足太阳阳跷脉之会。同阳跷名解。

附注：八脉交会穴之一，通阳跷脉。

申脉穴的准确穴位图

取穴方法：申脉穴位于足外侧部位，外踝直下方凹陷中（脚外踝中央下端一厘米凹处）。



申脉穴意义：膀胱经气血在此变为凉湿之性。

气血特征：气血物质一为经部经水，其量少，二为天部的温热之气。

运行规律：经水循膀胱经下行，阳气循膀胱经上行。

功能作用：补阳益气，疏导水湿。

申脉穴位的作用：

①头痛、眩晕；②癫痫、失眠等神志疾患；③腰腿酸痛。现代常用于治疗踝关节扭伤、内耳眩晕、癫痫、精神分裂症等。配后溪、前谷主治癫痫；配金门、足三里主治头痛目眩。



主治疾病：

头痛，眩晕，癫痫，腰腿酸痛，目赤肿痛，失眠。增进耐性、怕冷症（怯寒症）等。此穴位为人体足太阳膀胱经上的重要穴位之一。

【人体穴位配伍】配肾俞穴、肝俞穴、百会穴治眩晕。

【治法】虚寒则先泻后补或补之灸之，实热则泻针出气。

【穴位解剖】在腓骨长短肌腱上缘；有外踝动脉网及小隐静脉；布有腓肠神经的足背外侧皮神经分支。

5、睛明

睛明穴现代常用于治疗视神经炎、结膜炎、急性腰扭伤等。配合谷、四白主治目生翳膜；配后溪、目窗、瞳子髎主治目赤；配行间主治雀目。

【所属经络】：足太阳膀胱经

【国际代码】：BL1

【特定穴】：手、足太阳、足阳明、阴蹻、阳蹻脉交会穴。



【定位】 在面部，目内眦角稍上方凹陷处。

【取穴法】 正坐合眼。手指置于内侧眼角稍上方，轻轻按压可感有一凹陷处，即为本穴。

【主治病症】 ①目赤肿痛、目眩、近视等目疾；②急性腰扭伤；③心动过速。

【艾灸参数】 禁灸。

【经验应用】 现代常用于治疗视神经炎、结膜炎、急性腰扭伤等。配合谷、四白主治目生翳膜；配后溪、目窗、瞳子髎主治目赤；配行间主治雀目。

6、承泣

现代常用于治疗结膜炎、近视、远视、散光、青光眼、斜视、白内障、视神经萎缩、面神经痉挛等。配风池、睛明主治目赤肿痛；配合谷、攒竹等主治口眼歪斜。

【所属经络】 足阳明胃经

【国际代码】 ST1

【特定穴】 足阳明、阳蹻、任脉交会穴

【定位】 在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。



【取穴法】

正坐或仰卧位，直视前方。此时瞳孔正下方眼球与眼眶下缘之间的眶骨边缘即为本穴。

【主治病症】 ①眼睑瞤动、迎风流泪、视物不清等目疾；②口眼歪斜，面肌痉挛，眶下神经痛。

【艾灸参数】 禁灸。

【经验应用】 现代常用于治疗结膜炎、近视、远视、散光、青光眼、斜视、白内障、视神经萎缩、面神经痉挛等。配风池、睛明主治目赤肿痛；配合谷、攒竹等主治口眼歪斜。

7、巨髎(Jùliáo)

巨髎穴现代常用于治疗面神经麻痹、三叉神经痛、牙痛、鼻炎等。配地仓、颊车、合谷等治疗口角歪斜；配合谷、下关、内庭治疗牙痛、三叉神经痛。

【所属经络】 足阳明胃经

【国际代码】 ST3

【特定穴】 足阳明、阳蹻之会

【别名】

【定位】 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。



【取穴法】 第1步：正坐或仰卧位，直视前方；

第2步：沿瞳孔垂直线向下轻推，至鼻翼下缘水平线处，即为本穴。

【主治病症】 口角歪斜，鼻衄，齿痛，唇颊肿等局部五官病证。

【艾灸参数】 隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-40℃；艾条悬灸时间：5-10分钟。

【经验应用】 现代常用于治疗面神经麻痹、三叉神经痛、牙痛、鼻炎等。配地仓、颊车、合谷等治疗口角歪斜；配合谷、下关、内庭治疗牙痛、三叉神经痛。

8、地仓(Dicāng)

地仓穴的位置在口角外侧，上直瞳孔，口角旁约0.4寸，上直对瞳孔共2穴(按身体对称轴对称，左右各1穴。地仓穴归属足阳明胃经，有缓解治疗口眼歪斜、流涎、齿痛、颊肿等作用。

【所属经络】 足阳明胃经

【国际代码】 ST4

【定位】 在面部，口角外侧，上直瞳孔。地仓穴归属足阳明胃经，有缓解治疗口眼歪斜、流涎、齿痛、颊肿等作用，地仓穴的位置：口角外侧，上直瞳孔，详见本文图解地仓穴的准确位置图及穴位疗法。



地仓穴位描述口角旁约 0.4 寸，上直对瞳孔共 2 穴(按身体对称轴对称，左右各 1 穴)。

【地仓穴的位置】位于面部，口角外侧，上直瞳孔。



说明：地仓穴位于面部，口角外侧，上直瞳孔。

【取穴法】正坐平视，瞳孔直下垂线与口角水平线相交点处。

【3秒钟取穴】轻闭口，举两手，用食指指甲垂直下压唇角外侧两旁即是。

【取穴技巧】正坐位，直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下轻推，至与口角水平线的交点处，按之有酸胀感。

【穴位解剖】在口轮匝肌中，深层为颊肌；有面动、静脉；布有面神经和眶下神经分支，深层为颊肌神经的末支。

【地仓穴】经穴名。出《针灸甲乙经》。属足阳明胃经。阳蹻、手足阳明之会。别名会维、胃维。

【穴位含义】胃经地部经水在此聚散。

(1)地仓。地，脾胃之土也。仓，五谷存储聚散之所也。该穴名意指胃经地部的经水在此聚散。本穴物质为胃经上部诸穴的地部经水汇聚而成，经水汇聚本穴后再由本穴分流输配，有仓储的聚散作用，故名。(地仓之所以在头之地部，而不在脾胃所主的腹部，乃地仓为一身之粮仓，国家之粮库，为君皇所管辖，头乃皇室之位，故穴在头而不在腹)。

(2)会维、胃维。会，相会也。胃，胃经气血也。维，维持、维系也。会维、胃维名意指穴内的气血物质对人体的正常运行有维系的作用。胃为人的后天之本，人的头部及身体中下部的气血要靠本穴输配，本穴气血的输配正常与否直接维系着人体的各种生理功能是否正常，故而名为会维、胃维。

(3)跷脉手足阳明之会。本穴物质既有天部之气又有地部之水，气血物质同合跷脉阴阳相济之

性，故为跷脉足阳明之会。

【气血特征】 气血物质为地部经水及经水气化之气。

【运行规律】 地部经水一是向大迎穴分流，二是向人迎穴分流，三是部分经水气化后交于阳跷脉。

【功能作用】 分流胃经地部经水，为阳跷脉提供阳热之气。

地仓穴的作用： 口角歪斜、流涎、三叉神经痛等局部病证。现代常用于治疗面神经麻痹、三叉神经痛。配颊车、合谷等治疗口角歪斜：配颊车、内庭等主治三叉神经痛。

【地仓穴位的作用功效】

【主治病症】 口角歪斜、齿痛、流涎、三叉神经痛、眼睑跳动、口渴、失音、目昏等病症。



【作用功效】 地仓穴，祛风止痛，安神利窍，舒筋活络、止痛祛风。

【临床运用】 地仓穴，现代常用于治疗面神经麻痹、三叉神经痛。

【穴位配伍】 地仓穴配迎香穴，适用于三叉神经痛；地仓穴配颊车穴，适用于面神经麻痹；地仓穴配颊车穴、合谷穴，适用于口歪、流涎等。

三叉神经痛配伍穴位： 地仓穴、下关穴、颊车穴、内关穴、外关穴、印堂穴

疾病概述： “三叉神经痛”有时也被称为“脸痛”，是一种在面部三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈神经痛。

按摩顺序与技法： 双目微闭平视，放松心情，调匀呼吸，静息 2 分钟。先按摩地仓穴 3 分钟；然后用双手食指或中指分别放在同侧下关穴上，适当用力揉按 1 分钟；再将双手拇指分别放在同侧颊车穴上，适当用力揉按 1 分钟；接着用一手中指和拇指指尖，放在对侧外关穴和内关穴，用力按压 1 分钟，双手交替进行。再以一手拇指指腹放于印堂穴上，其余四指附于对侧目外，适当用力自印堂向上推至发际处，反复推 20~30 次。

齿痛配伍穴位： 颊车穴、地仓穴、合谷穴

口噤不开配伍穴位： 颊车穴、地仓穴、承浆穴、合谷穴。 当你受了风寒、感冒或者中风以后，眼睛、眼皮、脸颊上的肌肉都会跳动不已，严重时甚至还有可能口歪眼斜、不能远视、不能闭眼、不能言语。遇到这种情况，可以一边配合中西医的诊治，一边自己每日按压地仓穴，早晚各按压一次，就会收到良好的治疗效果。

【穴位疗法及注意事项】

【按摩疗法】 用拇指指腹揉按地仓穴 100~200 次，每天坚持可治疗口角歪斜、流涎。（长期坚持用食指指甲垂直下压两侧地仓穴，稍用力掐揉，每次 1~3 分钟。）。 地仓穴

对于小孩子是治疗口角流水，口角炎，面瘫最好的穴位。小孩子容易流口水的话，做妈妈的不妨在孩子睡觉之前，帮助孩子刺激两角的地仓穴，只要用艾条灸3~5分钟即可;如果孩子对艾灸不配合，按摩也是可以的，按摩本穴力度适中为好，给孩子按摩的时候要注意力度，不可以太用力。每次施治时间为3~5分钟，一天3次左右。

【艾灸疗法】艾灸地仓穴，对于面瘫，面肌痉挛，三叉神经痛，流涎，鹅口疮，面痒，面伽疗疮等症状有效果。艾条灸3~5分钟。另有相关记载：地仓穴不宜灸。

【刮痧疗法】取刮痧板从口角外侧刮至耳垂下，刮拭2~3分钟，治疗三叉神经痛。

【刺灸疗法】斜刺或平刺0.5~0.8寸。

9、巨骨(Jùgǔ)

巨骨为经穴名。出《黄帝内经素问·气府论》。代号 LI16。属手阳明大肠经。巨骨为手阳明大肠经、阳蹻脉之交会穴。巨骨即锁骨，此穴位靠近锁骨肩峰端，故名巨骨。

【所属经络】手阳明大肠经

【国际代码】 LI16

【特定穴】手阳明、阳蹻交会穴



【腧穴释义】 巨，大也。骨，水也。该穴名意指大肠经阴浊降地后所形成巨大水域。本穴物质为肩髃穴传来的地部经水，流至本穴后，由于本穴位处锁骨与肩胛骨之间的凹陷处，经水聚集于本穴，故名。(若以地球坐标系的角度来看直立的人体，巨骨穴在高位，肩髃穴在低位，何以经水能上行？此是人体重力场的作用大于地球重力场的作用之故。在人体重力场中，外者为高，内者为低，故肩髃地部经水可流向巨骨。)

附注：手阳明经与阳蹻脉交会穴。

巨骨穴位描述：在锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处共2穴(按身体对称轴对称，左右各1穴)。

【穴位解剖】 在斜方肌与冈上肌中；深层有肩胛上动、静脉；布有锁骨上神经分支、副神经分支，深层有肩胛上神经。

主治：巨骨穴主治肩背及上臂疼痛，肩臂挛痛，冈上肌腱炎、肩关节及周围软组织疾患，伸展及抬举不便，半身不遂，瘰疬，癰气，惊痫，癰疹，吐血，胃出血，癰气，颈淋巴结核，高热痉挛，下牙痛等。

巨骨穴的准确位置图

【定位】 在锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

巨骨

【素問·氣府論】

ここつ
Kokotsu
Jūgǔ

说明：巨骨穴位于肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。



【取穴法】 坐位。在肩部高骨（锁骨肩峰端）与肩胛冈之间凹陷处，即为本穴。

【主治病症】

- ①肩臂挛痛、肩不举；②瘰疬，癰气。

巨骨穴位的作用

- ①肩臂挛痛、肩不举；②瘰疬，癰气。现代常用于治疗肩周炎、淋巴结核等。治疗肩周炎举臂困难可主取巨骨。

【艾灸参数】 隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48°C；艾条悬灸时间：10-15分钟。

【穴位配伍】

巨骨穴配肩髃穴、天宗穴治肩背痛。

巨骨穴配肩贞穴、肩髃穴治肩周炎。

巨骨穴配孔最穴、尺泽穴、鱼际穴治咯血。

巨骨穴配手五里穴、臂臑穴治瘰疬。

巨骨穴配前谷穴，有舒通经络作用，主治臂不举。



【刺灸法】

刺法，直刺0.5~1寸，或微斜向外下方，深约1~1.5寸，肩关节周围酸胀。不可深刺，以免刺入胸腔造成气胸。

灸法，艾炷灸或温针灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

【临床运用】 肩关节周围炎，肩关节及肩部软组织损伤，吐血，胃出血，颈淋巴结结核，高热痉挛，下牙痛等。现代常用于治疗肩周炎、淋巴结核等。治疗肩周炎举臂困难可主取巨骨。《针灸资生经》云：禁针。

10、肩髃(Jiānyú)

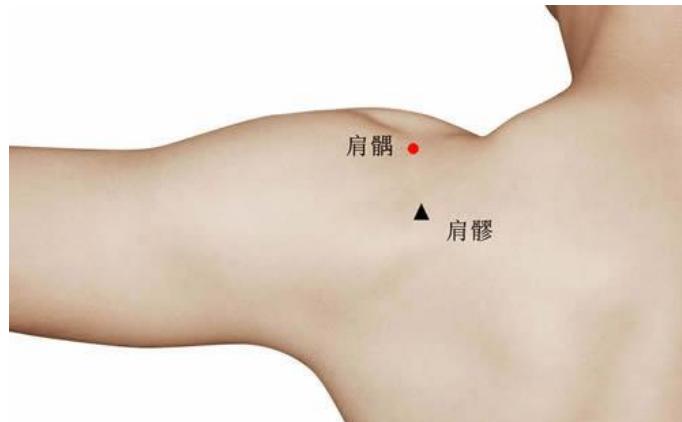
肩髃穴在肩峰的前下方，当肩峰与肱骨大结节之间凹陷处。取穴时上臂外展平举，肩关节部即可呈现2个凹陷窝，前者为肩髃穴，后者为肩髎穴。肩髃穴隶属于手阳明大肠经，刺激肩髃穴。

【所属经络】 手阳明大肠经

【国际代码】 LI15

【特定穴】 手阳明、阳蹻交会穴

肩髃为经穴名。出《针灸甲乙经》。属手阳明大肠经。别名中肩井、扁骨、偏骨、尚骨、偏肩、髃骨。肩髃为手阳明大肠经、阳蹻脉的交会穴。肩髃指肩头，肩髃穴在肩头处，故名。



肩髃穴位描述： 肩峰端下缘，当肩峰与肱骨大结节之间，三角肌上部中央。臂外展或平举时，肩部出现两个凹陷，当肩峰前下方凹陷处。共2穴(按身体对称轴对称，左右各1穴)。

肩髃的准确位置图

【定位】 在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。上臂外展平举，肩关节部即可呈现出两个凹窝，前面一个凹窝中即为本穴；或者垂肩，当锁骨肩峰端前缘直下约2寸，当骨缝之间，手阳明大肠经的循行在线处取穴。

【取穴法】

第1步：坐位，上臂外展至水平位；

第2步：在肩部高骨（锁骨肩峰端）外，可见肩关节上出现两个凹陷；

第3步：前面的凹陷，即为本穴。

肩髃穴在肩峰的前下方，当肩峰与肱骨大结节之间凹陷处。取穴时上臂外展平举，肩关节部即可呈现2个凹陷窝，前者为肩髃穴，后者为肩髎穴。肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中。肩髃穴隶属于手阳明大肠经，中医认为刺激肩髃穴具有祛风湿、通经络、利关节的作用，经常被用于治疗上肢疾病，是治疗肩周炎、半身不遂的特效穴位。



【穴位解剖】 肩髃穴下为皮肤、皮下组织、三角肌、三角肌下囊、冈上肌腱。有旋肱后动、静脉。分布着锁骨上神经后支及腋神经。皮肤由锁骨上神经的外侧支分布。皮下筋膜较致密。针由皮肤、皮下组织经三角肌表面的深筋膜入该肌，穿经三角肌下囊，至冈上肌腱。前肌由腋神经支配，后肌由肩胛上神经支配。深刺透极泉可达臂丛附近。

【功能主治】

功能：疏经利节，祛风通络、理气化痰。

主治：肩髃穴主治肩关节及周围软组织疾患，肩臂疼痛，半身不遂，手臂挛急，臂神经痛，癰疹，瘰疬，风热癰疹，项强，齿痛，风热等。

肩髃穴位的作用：①肩臂挛痛、上肢不遂等肩、上肢病证。②癰疹。现代常用于治疗肩周炎、止肢瘫痪、臂神经痛等。配肩髃、肩贞、膈俞等主治肩周炎；配曲池、外关、合谷主治上肢不遂。

【艾灸参数】 隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃；艾条悬灸时间：5-15分钟；艾炷灸时间：3-5壮。

【经验应用】 现代常用于治疗肩周炎、上肢瘫痪、臂神经痛等。配肩髃、肩贞、膈俞等主治肩周炎；配曲池、外关、合谷主治上肢不遂。

现代研究证明：针刺肩髃对食道癌手术有良好的镇痛作用，对血液循环系统有较好的调整作用。在针麻手术中，可稳定血压，促进循环。

【穴位配伍】

肩髃穴配肩髎穴治肩臂疼痛。

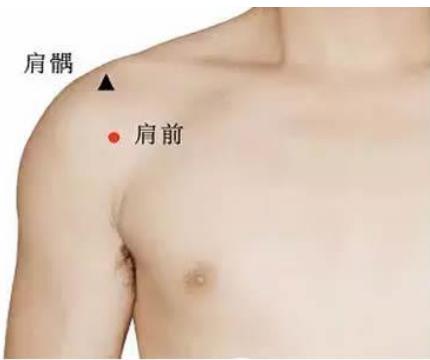
肩髃穴配天宗穴、肩髎穴治肩周炎。

肩髃穴配阳溪穴、曲池穴治瘰疬。

肩髃穴配曲池穴、外关穴、合谷穴、列缺穴，治半身不遂。

肩髃穴配条口穴透承山穴，治肩凝症。

肩髃穴配风门穴、中渚穴、大杼穴，治肩背红肿疼痛。



【刺灸法】

刺法：透极泉穴，直刺，抬臂，向极泉方向进针，深2~3寸。治冈上肌腱炎时，垂臂，针与穴位下外侧皮肤呈50°夹角，沿肩峰与肱骨大结节之间水平方向针刺1~1.5寸，针刺2寸时，可刺入冈上肌内。针刺治疗肩关节周围炎时，向肩内陵、肩髎、三角肌等方向分别透针，进针2~3寸，酸胀感扩散至肩关节周围，或有麻电感向臂部放散。横刺上肢外展牵制时，可向三角肌方向透针，深2~3寸，臂部酸胀。

灸法：艾炷灸或温针灸5~7壮，艾条灸5~15分钟。

11、臑俞(Nàoshū)

臑俞穴有舒筋活络，化痰消肿之功效，属手太阳小肠经，针灸穴，对治疗肩周炎，脑血管病后遗症，颈淋巴结结核等效果好。臑俞穴位于肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。

【所属经络】 手太阳小肠经

【国际代码】 SI10

【特定穴】 手、足太阳、阳维脉、阳蹻脉交会穴

【解剖位置】 在肩胛骨关节窝后方三角肌中，深层为岗下肌；有旋肱后动、静脉；布有腋神经，深层为肩胛。



【臑俞穴名解】

1、臑俞。臑，动物的前肢。俞，输也。臑俞名意指手臂下部上行的阳气在此聚集。因肩贞穴无气血传至本穴，穴内气血是来自手臂下部各穴上行的阳气聚集而成，故名臑俞。

2、手太阳阳维跷脉之会。本穴的气血物质中，既有手臂下部各穴上行的阳气，又有阳维脉、跷脉传来的阳气，故其为手太阳阳维跷脉之会。

臑俞穴位的准确穴位图

【定位】 在肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。臑俞穴有舒筋活络，化痰消肿之

功效，属手太阳小肠经，针灸穴，对治疗肩周炎，脑血管病后遗症，颈淋巴结结核等效果好。臑俞穴位于肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。正坐垂肩位，上臂内收时，当肩贞直上，肩胛冈下缘取穴。

【取穴法】 正坐垂肩，上臂内收，用手指从腋后纹头端肩贞穴垂直向上推至一块横向的骨头(即肩胛冈)下缘，按压有酸胀感处，即为本穴。

【臑俞穴位位置图】 脼俞穴属于手太阳小肠经，臑俞穴位于人体的肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。



臑俞穴位的作用

【按摩臑俞穴位的作用】

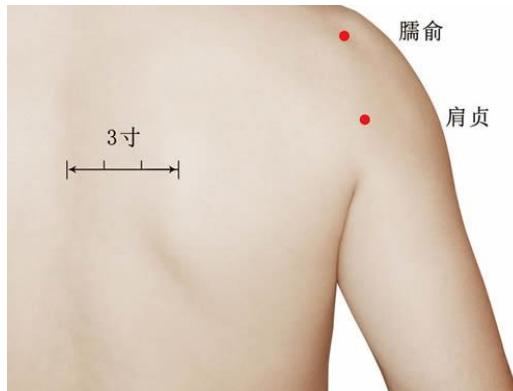
- 1、缓解治疗肩臂疼痛、瘰疬等；
- 2、按摩臑俞穴的功效：舒筋活络，化痰消肿。

【艾灸臑俞穴的方法】 脼俞穴艾条灸 10-20 分钟，臑俞穴艾炷灸 3-5 壮。

【针刺臑俞穴的方法】 脼俞穴直刺或斜刺 0.5-1 寸，局部酸胀，可扩散至肩部。

【臑俞穴位配伍】 脼俞穴配肩髃穴、曲池穴缓解治疗肩臂疼痛。

【臑俞穴解剖】 在肩胛骨关节窝后方三角肌中，深层为岗下肌；有旋肱后动、静脉；布有腋神经，深层为肩胛上神经。



【臑俞穴主治】 肩臂疼痛，瘰疬。

【臑俞穴附注】 手、足太阳，阳维脉与阳跷脉交会穴。

【主治病症】 ①肩臂疼痛，肩不举；②瘰疬。

【艾灸参数】 隔物灸仪艾灸时间：30-40 分钟；温度：38-45℃；艾条悬灸时间：10-20 分钟；艾炷灸时间：3-5 壮。

【经验应用】 现代常用于治疗肩关节周围炎、淋巴结核等。配臂臑主治肩臂酸痛。

12、天髎穴

指穴内物质所在为天部。髎，孔隙也。该穴名意指三焦经吸热上行的水气在此散热冷降。

【所属经络】 手少阳三焦经

【国际代码】 SJ15

【定位】 在肩胛部，肩井与曲垣的中间，当肩胛骨上角处。共2穴(按身体对称轴对称，左右各1穴)。

天髎，属手少阳三焦经。天，指穴内物质所在为天部。髎，孔隙也。该穴名意指三焦经吸热上行的水气在此散热冷降。本穴物质为肩髎穴传来的水湿之气，至本穴后，水湿之气散热而化雨冷降为地部经水，冷降的雨滴如从孔隙中漏落一般，故名。



【取穴法】

第1步：正坐或俯卧位。

第2步：在后背可摸到一三角形骨头（肩胛骨）；

第3步：在其内上角，按压有酸痛感处，即为本穴。

【解剖位置】 有斜方肌、冈上肌；有颈横动脉降支，深层为肩胛上动脉肌支；布有第一胸神经后支外侧皮支，副神经，深层为肩胛上神经肌支。

【主治病症】 ①肩臂痛；②颈项强急。

天髎穴位的功效作用：现代常用于治疗颈椎病、落枕、肩周炎等。



穴位配伍

天髎配肩髃、肩贞，治肩周炎。

天髎配肩井、风门，治肩背痛。

天髎配肩髎、曲池，有通经活络止痛的作用，主治肩臂痛。

天髎配风池、颈百劳，有祛风通络的作用，主治颈项强痛。

【艾灸参数】 隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃；艾条悬灸时间：5-10分

钟；艾炷灸时间：3-5 壮。

【经验应用】 现代常用于治疗颈椎病、落枕、肩周炎等。配肩髃、曲池主治肩臂痛；配风池、百劳主治颈项强痛。