

## 平衡針灸常用主治 陳擎文

### (1)五官病：

眼睛疾病：**腕痛穴** + **明目穴**

耳朵疾病：**耳聾穴**

鼻子疾病：**鼻炎穴**

咽痛：**咽痛穴** + **瘞瘡穴**

牙痛：**牙痛穴**

失語：**牙痛穴**（失語穴）

面部瘡瘡：**瘞瘡穴**

顏面部發炎（臉部皮膚紅腫，急性結膜炎、口腔炎、副鼻竇炎、扁桃體炎、急性淋巴結炎、上呼吸道感染）：**瘞瘡穴**

**腕痛穴**（光明穴，解谿穴外 1 寸，直刺）

**明目穴**（翳風穴，向對側內眼角方向刺 0.5～1 寸，針刺後不留針，旋即出針）

**耳聾穴**（風市穴，垂手中指尖，用 3 寸毫針向下 45 度斜刺，針尖要觸到骨膜）

**鼻炎穴**（迎香旁開 1 寸，直刺）

**咽痛穴**（合谷穴近掌骨中點，刺向掌心 2 寸）

**瘞瘡穴**（大椎穴，點刺放血）

**牙痛穴**（失語穴，耳垂前與下頷骨之間凹陷，直刺 0.5-1 寸）

### (2)腦神經內外病：

頭痛：**頭痛穴**

頭暈（暈車、暈船、暈機）：**胃痛穴**

頸性頭痛、頸性眩暈：**頸痛穴**

顏面神經麻痺：**面癱穴**

失眠：**踝痛穴**（失眠穴-心率不齊穴） + **腎病穴**（頑固失眠）

神經衰弱：**神衰穴** + **癩癩穴**

自律神經失調：**神衰穴** + **癩癩穴**

癩癩：**癩癩穴** + **胸痛穴** + **醒腦穴** + **精裂穴**

精神分裂：**精裂穴** + **急救穴** + **胸痛穴**

**頭痛穴**（太沖穴，直刺，左右交叉取穴）

**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下 1 寸，向中央平刺 1-2 寸）

**頸痛穴**（液門穴，第 4,5 掌指關節前，液門透向中渚）

**面癱穴**（鎖骨外 1/3 處斜向上 2 寸，針尖向頸部方向成 45 度角斜刺 0.5～1 寸）

**踝痛穴**（失眠穴-心率不齊穴，手腕橫紋正中旁 1 寸，向中平刺 0.3-0.5 寸）

**腎病穴**（外踝高點直上 4 寸，腓骨內側前緣，相當於膽經懸鐘穴(外踝上 3 寸)與光明穴(外踝上 5 寸)之間，直刺）

**神衰穴**（肚臍，中指、食指、無名指瞬間點壓）

**癩痢穴**（豐隆穴，下肢正中央，膝蓋骨下沿至踝關節連線的中點，類似豐隆穴，直刺4公分(約2同身寸)）：

**胸痛穴**（手腕上4寸(三陽絡穴，支溝上1寸)，直刺）

**醒腦穴**（項後枕骨後兩側風池穴，手指指腹按摩，瞬間點壓）

**精裂穴**（承山穴，委中穴與足跟連線的中點，直刺）

**急救穴**（人中穴，鼻唇溝的中點，向上45度斜刺0.3~0.5寸）

**胸痛穴**（手腕上4寸(三陽絡穴，支溝上1寸)，直刺）

### **(3)五臟六腑病：**

**心悸**：**踝痛穴**+**胸痛穴**

**心律不整**：**踝痛穴**+**胸痛穴**

**心絞痛、冠心病**：**胸痛穴**+**腹痛穴**+**肩痛穴**+**急救穴**

**踝痛穴**（失眠穴-心率不齊穴，手腕橫紋正中旁1寸，向中平刺0.3-0.5寸）

**胸痛穴**（手腕上4寸(三陽絡穴，支溝上1寸)，直刺）

**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下2寸，脛骨外2寸，直刺1寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**急救穴**（人中穴，鼻唇溝的中點，向上45度斜刺0.3~0.5寸）

**肺病、支氣管炎、咳喘**：**肺病穴**

**支氣管哮喘（過敏疾病：哮喘、急性蕁麻疹、風疹）**：**肺病穴**+**過敏穴**

**肺病穴**（止血穴，腕關節至肘關節連線，近肘1/3處，直刺）

**過敏穴**（血海穴，髓骨內上2寸肌肉隆起處，直刺）

**腎病**：**腎病穴**（外踝高點直上4寸，腓骨內側前緣，相當於膽經懸鐘穴(外踝上3寸)與光明穴(外踝上5寸)之間，直刺）

**胃痛（胃炎、胃痙攣、胃潰瘍）**：**胃痛穴**

**胃炎，腸炎，闌尾炎**：**腹痛穴**

**急腹症（胃痙攣、急性胰腺炎、急性膽囊炎、急性腸梗阻）**：**腹痛穴**+**肩痛穴**

**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下1寸，向中央平刺1-2寸）

**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下2寸，脛骨外2寸，直刺1寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**胸部病變**：**胸痛穴**（手腕上4寸(三陽絡穴，支溝上1寸)，直刺）

**上腹部病變**：**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下1寸，向中央平刺1-2寸）

中腹部病變：**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

骨盆腔病變，婦科病：**痛經穴**（臆中穴，胸骨柄正中 1/2 處，第四肋間隙，向下平刺 2 寸）

便秘：**痔瘡穴**（通便穴、瀉火穴）

痔瘡（內痔、外痔、肛裂）：**痔瘡穴**（通便穴、瀉火穴）

**痔瘡穴**：前臂背面，腕關節至肘關節上 1/3 處，尺骨，橈骨之間，直刺）

腸炎、慢性腸炎：**升提穴**

**升提穴**（補氣穴，壯陽穴，百會穴前 1 寸，向前平刺 2 寸）

泌尿系統常見病：**腎病穴**

急慢性腎炎、腎盂腎炎、臨床膀胱炎、尿道炎、睪丸炎：**腎病穴**

**腎病穴**（外踝高點直上 4 寸，腓骨內側前緣，相當於膽經懸鐘穴(外踝上 3 寸)與光明穴(外踝上 5 寸)之間，直刺）

脾病：

肝臟病：

#### (4)降糖，降脂與降壓

降糖+降脂+降壓：**腹痛穴+降糖穴**

降壓：**降壓穴+肩痛穴**

降糖：**腹痛穴+降糖穴+胃痛穴+腎病穴**

**降壓穴**（然谷穴，足舟骨粗隆下方，赤白肉際處，或公孫穴後 1 寸，或足弓凹陷最高點，直刺）

**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**降糖穴**（前臂掌面，腕關節至肘關節下 1/3 處，直刺）

**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下 1 寸，向中央平刺 1-2 寸）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**腎病穴**（外踝高點直上 4 寸，腓骨內側前緣，相當於膽經懸鐘穴(外踝上 3 寸)與光明穴(外踝上 5 寸)之間，直刺）

#### (5)痛症（內科）

痛經：**胃痛穴+痛經穴+過敏穴**

**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下 1 寸，向中央平刺 1-2 寸）

**痛經穴**（臆中穴，胸骨柄正中 1/2 處，第四肋間隙，向下平刺 2 寸）

**過敏穴**（血海穴，髕骨內上 2 寸肌肉隆起處，直刺）

**心絞痛**：**胸痛穴** + **腹痛穴** + **肩痛穴**

**胸痛穴**（手腕上 4 寸(三陽絡穴，支溝上 1 寸)，直刺）

**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**胃痛**（胃炎、胃痙攣、胃潰瘍）：**胃痛穴**

**急腹症**（胃痙攣、急性胰腺炎、急性膽囊炎、急性腸梗阻）：**腹痛穴** + **肩痛穴**

**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下 1 寸，向中央平刺 1-2 寸）

**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**胸部痛**：**胸痛穴**（手腕上 4 寸(三陽絡穴，支溝上 1 寸)，直刺）

**上腹部痛**：**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下 1 寸，向中央平刺 1-2 寸）

**中腹部痛**：**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**骨盆腔痛**：**痛經穴**（臍中穴，胸骨柄正中 1/2 處，第四肋間隙，向下平刺 2 寸）

**頭痛**：**頭痛穴**（太沖穴，直刺，左右交叉取穴）

**牙痛**：**牙痛穴**（失語穴，耳垂前與下頷骨之間凹陷，直刺 0.5-1 寸）

## **⑥痛症（外科）**

**落枕**：**頸痛穴** + **肩痛穴** + **肩背穴**

**頸項強痛**：**頸痛穴** + **肩痛穴** + **肩背穴**

**頸肩綜合症**：**頸痛穴** + **肩痛穴** + **肩背穴**

**肩周炎、五十肩**：**頸痛穴** + **肩痛穴** + **肩背穴**

**頸痛穴**（液門穴，第 4,5 掌指關節前，液門透向中渚）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**肩背穴**（尾骨旁開 2 寸，直刺）

**肋間神經痛**：**頸痛穴**

**頸痛穴**（液門穴，第 4,5 掌指關節前，液門透向中渚）

**臀部拉傷**：同側**臀痛穴**

**腰痛**：**腰痛穴** + **臀痛穴** + **肩痛穴** + **急救穴**（可治腰痛）

**腰間盤脫出**：**腰痛穴** + **臀痛穴**

坐骨神經痛的主穴：對側**臀痛穴**

坐骨神經痛（與治療下肢關節偏癱的穴道一樣）：對側**臀痛穴**＋**膝痛穴**＋**踝痛穴**＋**腰痛穴**＋**頸痛穴**（董氏針灸三叉三穴）

**臀痛穴**（肩峰至腋後皺壁連線的 1/2 處，向腋窩中心，45 度角斜刺 2 寸）

**膝痛穴**（曲池穴，直刺 2 寸）

**踝痛穴**（失眠穴-心率不齊穴，手腕橫紋正中旁 1 寸，向中平刺 0.3-0.5 寸）

**腰痛穴**（前額正中，向下平刺 1 寸）

**頸痛穴**（液門穴，第 4,5 掌指關節前，液門透向中渚）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**急救穴**（人中穴，鼻唇溝的中點，向上 45 度斜刺 0.3~0.5 寸）

網球肘痛：同側**臀痛穴**＋**肘痛穴**

肘痛：同側**臀痛穴**＋**肘痛穴**

**肘痛穴**（膝眼穴，內上髌炎取外側肘痛穴，外上髌炎取內側肘痛穴，一步到位針刺手法：不提插，針刺後，即可出針）

膝痛：**膝痛穴**（肘關節背側面的正中點，近曲池穴，直刺 2 寸）

腳踝扭傷：**踝痛穴**

跟骨骨刺、足跟痛：**踝痛穴**

**踝痛穴**（失眠穴-心率不齊穴，手腕橫紋正中旁 1 寸，向中平刺 0.3-0.5 寸）

末梢神經炎引起的手指麻木：**指麻穴**（第五掌骨中點處（與咽痛穴對稱），直刺）

## (7)中風，偏癱，半身不遂

偏癱，半身不遂的主穴：**偏癱穴**

偏癱，偏三針（2 個大關節）：**偏癱穴**＋**肩痛穴**＋**膝痛穴**

偏癱，偏五針（4 個大關節）：**偏癱穴**＋**肩痛穴**＋**膝痛穴**＋**臀痛穴**＋**踝痛穴**

偏癱，出現肌肉萎縮，偏癱性粘連：**患側肩痛穴**，**膝痛穴**＋**健側相應穴位**

**偏癱穴**（耳尖直上 3 公分(2 寸)，或接近膽經率谷穴(耳上 1.5 寸)，或平高於眉心印堂到正中髮際神庭穴距離的中點，透刺向太陽穴）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**膝痛穴**（曲池穴，直刺 2 寸）

**臀痛穴**（肩峰至腋後皺壁連線的 1/2 處，向腋窩中心，45 度角斜刺 2 寸）

**踝痛穴**（失眠穴-心率不齊穴，手腕橫紋正中旁 1 寸，向中平刺 0.3-0.5 寸）

### (8)皮膚病

青春痘，痤瘡：**痤瘡穴**（大椎穴，點刺放血）

皮膚過敏（急性蕁麻疹、風疹、濕疹、皮膚瘙癢、牛皮癬、神經性皮炎）：**過敏穴**（血海穴，髕骨內上 2 寸肌肉隆起處，直刺）

### (9)感冒常見症狀

鼻水：**鼻炎穴**+**感冒穴**

咽痛：**咽痛穴**+**痤瘡穴**

感冒頭痛：**感冒穴**+**頭痛穴**

**鼻炎穴**（迎香旁開 1 寸，直刺）

**感冒穴**（第 3,4 掌指關節前凹陷，須進針 4 公分才有效，不需留針，針後即可出針）

**咽痛穴**（合谷穴近掌骨中點，刺向掌心 2 寸）

**痤瘡穴**（大椎穴，點刺放血）

**頭痛穴**（太沖穴，直刺，左右交叉取穴）

### (10)婦科，男科

痛經：**胃痛穴**+**痛經穴**+**過敏穴**

**胃痛穴**（類似水通水金穴，嘴角下 1 寸，向中央平刺 1-2 寸）

**痛經穴**（膻中穴，胸骨柄正中 1/2 處，第四肋間隙，向下平刺 2 寸）

**過敏穴**（血海穴，髕骨內上 2 寸肌肉隆起處，直刺）

急性乳腺炎：**乳腺穴**

產後缺乳：**乳腺穴**（通乳穴）

**乳腺穴**（通乳穴，天宗向內 1.5 寸左右，肩胛內上緣與肩胛下角連線的上 1/3 直刺）

陽痿、早瀉：**升提穴**+**腎病穴**

遺尿、遺精：**升提穴**+**腎病穴**

前列腺炎、攝護腺腫大：**升提穴**+**腎病穴**

益氣壯陽的首選穴位：**升提穴**

子宮脫垂：**升提穴**

**升提穴**（補氣穴，壯陽穴，百會穴前 1 寸，向前平刺 2 寸）

**腎病穴**（外踝高點直上 4 寸，腓骨內側前緣，相當於膽經懸鐘穴(外踝上 3 寸)與光明穴(外踝上 5 寸)之間，直刺）

### (11)昏迷急救

昏迷急救：急救穴＋肩痛穴

血壓低急救：急救穴

血壓高降壓急救：降壓穴＋肩痛穴＋急救穴

心絞痛急救：胸痛穴＋腹痛穴＋肩痛穴＋急救穴

**急救穴**（人中穴，鼻唇溝的中點，向上 45 度斜刺 0.3~0.5 寸）

**胸痛穴**（手腕上 4 寸(三陽絡穴，支溝上 1 寸)，直刺）

**腹痛穴**（陽陵泉，直刺）

**肩痛穴**（肩周穴，中平穴，足三里下 2 寸，脛骨外 2 寸，直刺 1 寸，治療肩周炎，心絞痛冠心病，急腹症(胸痛腹痛)，偏癱，降壓，腰痛，昏厥）

**降壓穴**（然谷穴，足舟骨粗隆下方，赤白肉際處，或公孫穴後 1 寸，或足弓凹陷最高點，直刺）

## (12)其它

過敏疾病（支氣管哮喘、急性蕁麻疹、風疹、濕疹、皮膚瘙癢、牛皮癬、神經性皮炎）：**過敏穴**（血海穴，髕骨內上 2 寸肌肉隆起處，直刺）

內臟下垂（脫肛、子宮脫垂、胃下垂）：**升提穴**

益氣壯陽的首選穴位：**升提穴**

強身保健的首選穴位：**醒腦穴**

各種疲勞綜合症：**疲勞穴**

中老年的常用保健穴位：**醒腦穴＋升提穴＋疲勞穴**

慢性病的常用調養穴位：**醒腦穴＋升提穴＋疲勞穴**

調節內臟，安神：**醒腦穴**

解除疲勞，放鬆身體：**醒腦穴**

調節神經於免疫：**疲勞穴**

**升提穴**（補氣穴，壯陽穴，百會穴前 1 寸，向前平刺 2 寸）

**醒腦穴**（風池穴，項後枕骨後兩側風池穴，手指指腹按摩，瞬間點壓）

**疲勞穴**（肩井穴，肩膀正中，大椎至肩峰連線的中點，以指腹按壓）