

## 一、頸肩腰背痛穴組

### (九) 踝痛穴 (失眠穴/心率不齊穴)



陳擎文補注：這就是董氏針灸講的手足對應鍼法，近年來在台灣與大陸都有很多人出書講這個對應規則，有些人說這是他首先發現的，但殊不知董公景昌先生在60年前（1950）就已經在台灣宣說這個道理了！

定位：腕橫紋中，偏於橈側1寸，

局解：布有腕掌側，動靜脈網，及前臂內側皮神經雙重分佈，正中神經掌皮支，深層為正中神經幹。

取穴原則：交叉取穴。失眠男左女右，頑固性失眠左右交替取穴或雙側同時取穴。

針刺方法：用1寸毫針，向腕橫紋中心方向，平刺0.3~0.5寸左右

針刺特點：以針刺正中神經產生的針感為宜。

針刺手法：一部到位針刺手法

針感：局部酸麻脹感或向中指放射。

功能：鎮靜安神，消炎止痛，調節內臟，調節心律。

主治：踝關節軟組織損傷、踝關節扭傷、跟骨骨刺、足跟痛。臨床還可用於治療心率不齊、心動過速、心動過緩、頑固性失眠，治療腕管綜合征。

按語：主要以部位功能定名的一個特定穴位。

臨床主要用於治療踝關節病變，具有取穴少，方法簡便，療效迅速。

也稱失眠穴/心率不齊穴。