

## 臨床常用平衡穴位介紹

臨床常用的平衡穴位共38個。其中頭頸部平衡穴位9個，上肢部平衡穴位11個，胸腹部平衡穴位3個，脊背部平衡穴位4個，下肢部平衡穴位11個。

# 現分為三組介紹

- 一、頸肩腰背痛穴組
- 二、疼痛穴組
- 三、雜病穴組

# 一、頸肩腰背痛穴組

## (一) 頸痛穴 (液門)



**定位：**此穴位於手背部，握拳，第四掌骨與第五掌骨之間，指掌關節前凹陷中。

**局解：**在第四掌骨間背側集中，布有第四掌背動脈，皮下有手臂靜脈網，和尺神經手背支（指背神經），和指掌側固有神經。

**取穴原則：**交叉取穴

**針刺特點：**以針刺指背神經或掌側固有神經出現的針感為宜。

**針刺手法：**上下提插法

**針感：**局部出現酸麻脹感。

**功能：**疏筋活血，清咽利喉，消炎止痛退熱，調節神經。

**主治：**頸部軟組織損傷、落枕、頸肩綜合症、頸肩肌腱炎、頸性頭痛、頸性眩暈，臨床還可以治療肋間神經痛、眶上神經痛、三叉神經痛、坐骨神經痛、肩周炎、足底痛。

**按語：**是以穴位功能命名的一個特定穴位，以治療頸椎病為主，其以中老年為多發病，病因主要為生理性衰老。因此為鞏固療效，減少環境誘發因素，避免局部受涼，頸部不要鍛煉，不要人為加大運動，以促進局部炎症的吸收。

**歌訣：**頸痛液門透中渚，指背神經交叉取，  
頸部病變與落枕，肋間坐骨痛可取。

## (二) 肩背穴



**定位：**位於尾骨旁開2寸。

**解剖：**布有臀大肌，梨狀肌下緣，股二頭肌，和臀下動靜脈及臀下皮神經，臀下神經，坐骨神經。

**取穴原則：**交叉取穴

**特點：**以針刺坐骨神經幹後出現的針感為宜。

**針感：**放射性麻脹感為宜。

**手法：**上下提插手法，待出現相應針感後即可出針。

**功能：**消炎止痛，調節神經，祛風濕，疏通經絡，醒腦開竅，鎮靜安神。

**主治：**頸肩綜合症、頸間肌筋膜炎、肩關節周圍炎，以及精神分裂症、癲癇、癥症性昏厥、偏癱、梨狀肌損傷、坐骨神經痛、腓腸肌痙攣。

**按語：**因取穴不方便，臨床上以肩痛穴代替。

**歌訣：**肩背尾骨外二寸，坐骨神幹交叉值。  
頸肩筋膜炎綜合症，偏癱癲癇癥症分。

### (三) 肘痛穴 (膝眼)



**定位：**位於髕骨與髕韌帶兩側凹陷中。

**解剖：**在膝關節韌帶兩側，有膝關節動靜脈網，布有神經前皮脂及肌支。

**取穴原則：**交叉取穴。

**針刺特點：**以針刺股神經前皮支及肌支後出現的針感為宜。

**針感：**局部針感。

**針刺方法：**一步到位針刺手法，不提插，待針體進入到一定要求深度即可出針。

**功能：**消炎止痛，活血化淤，痛經活絡，理氣止痛。

**主治：**肘關節軟組織損傷、肱骨外上髁炎、肱骨內上髁預炎、不明原因的肘關節疼痛，以及偏癱、蕁麻疹、踝關節扭傷。

**按語：**在取穴原則上，內上髁炎取外側肘痛穴，外上髁炎取內測肘痛穴。此外，上肢臂痛穴亦可治療肘關節病變，臨床療效相同。故臨床用之很少。

**歌訣：**肘痛穴為膝雙眼，肘部損傷病變選，  
交叉取穴股前支，膝部病變對應點。

## (四) 肩痛穴 (肩周穴, 中平穴)



**定位：**位於足三裡下2寸，偏於腓側2寸

**解剖：**在腓骨長肌與趾縱伸肌之間，深層為腓骨短肌，布有脛前動靜脈肌支和腓淺神經。

**針刺特點：**以針刺腓淺神經或腓深神經，明顯得針感為宜。

**針感：**以觸電似針感向足背，足趾和踝關節傳導。

**針刺方法：**3寸毫針直刺1寸左右

**針刺手法：**上下提插針刺手法。

**功能：**消炎止痛，降壓，醒腦，擴張血管，調節內臟，調節胃腸，內分泌。

**主治：**肩關節軟組織損傷、肩周炎、根型頸椎並、頸間肌筋膜炎、落枕、以及偏頭痛、高血壓、膽囊炎、膽石症、膽道蛔蟲症、帶狀皰疹、肋間神經痛、急性腰扭傷、癡症性昏厥、上肢癱瘓、中暑、休克、昏迷、癲、精神分裂症。

**按語：**肩痛穴是以部位功能命名的一個特定穴位，臨床主要用於肩關節，內臟病變為主。特別對於冠心病，心絞痛，急腹證療效更為顯著。該穴是平衡穴位的代表穴位，也是開始研究的第一個穴位。研究時間最長，治療病人穴位最多，用途最廣泛，療效更為理想，治癒率98%，一針治癒率11%，穴位的名稱先後經歷了肩周穴，中平穴，肩痛穴三個階段。

歌訣：

肩痛穴稱中平穴，  
外丘一寸偏腓側。  
交叉取穴腓神經，  
肩部病變與落枕。  
胸痛腹痛與偏癱，  
降壓腰痛與昏厥。

## (五) 腕痛穴 (光明穴)



# 中国平衡针灸讲座

(卫生部第二轮面向农村和基层推广适宜技术“十年百项计划”第五批项目)

**定位：**位於足背踝關節橫紋中央，外側旁開1寸處。

**解剖：**在拇長伸肌和趾長伸肌腱之間，布有脛前動靜脈和淺層的腓淺神經，深層腓深神經

**取穴原則：**交叉取穴

**特點：**以針刺腓淺神經和腓深神經出現的針感為宜。

**針感：**局限性針感或向足背足趾放射。

**手法：**滯針手法

**功能：**消炎退熱、鎮靜鎮痛、調節神經、疏通經絡、清肝明目，滋腎壯陽。

**主治：**腕關節軟組織損傷、腕關節扭傷、腕關節腱鞘炎，臨床還用於治療近視、花眼、砂眼、白內障、青光眼、急性結膜炎、電光性眼炎、眼瞼下垂、眼肌癱瘓、眼肌痙攣

**按語：**又稱光明穴。是以部位功能命名的一個特定穴位，主要用於治療腕關節病變和眼科疾病為主。對白內障的治療，主要是用於早期混合性白內障。近視主要指青少年假性近視。

**歌訣：**腕痛穴位踝外部，交叉取穴能退熱，  
腕部病變與近視，眼部疾病用指妥。

## (六) 腰痛穴



(卫生部第二轮面向农村和基层推广适宜技术“十年百项计划”第五批项目)

**定位：**位於前額正中（印堂上1.5寸）

**局解：**前額內側動靜脈分支和三叉神經的滑車上神經，前額兩側均有眶上神經分佈。

**取穴原則：**定位取穴，交叉取穴原則

**針刺方法：**3寸毫針向下平刺1寸左右

**針刺特點：**以刺以滑車上神經，或左右刺以眶上神經出現的針感為宜。

**針刺手法：**針刺手法採用上下提插法，達到要求針感時，即可出針。單側腰痛為平刺手法，不提插，對重症腰痛病人疼痛未完全控制，但在不發生暈針的情況下，可以留針。

**針感：**以局限性的酸麻脹為主。

**功能：**活血化淤，調節神經，止痛消炎。

**主治：**腰部軟組織損傷，腰間盤脫出，強直性脊柱炎，急性腰扭傷，腰肌勞損，坐骨神經痛，不明原因的各種腰痛。

**按語：**腰痛穴是以部位功能定名的一個特定穴位，臨床主要用於治療腰部急性炎症及慢性炎症引起的病變為主。特別對腰部軟組織損傷，腰間盤突出。因炎症引起的坐骨神經痛還需配針刺相關穴位，臀痛穴，膝痛穴，踝痛穴。一般在炎症期，水腫期需要臥床3—4周。待臨床治癒後，兩個月內還要減少環境誘發因素，以鞏固臨床療效。

歌訣：

腰痛穴位額正中，針刺滑車上神經，  
定位取穴三方向，主治各種腰痛症，  
椎間盤出腰扭傷，腰積勞損用之靈。

（3寸毫針雙側腰痛/中腰痛向下平刺1—2寸，左側腰痛向右平刺，右側腰痛向左平刺，腰上部向上平刺1—2寸）

## (七) 臀痛穴



(卫生部第二轮面向农村和基层推广适宜技术“十年百项计划”第五批项目)

**定位：**此穴位於肩關節腋外線的中點，即肩峰至腋後皺壁連線的1/2處。

**局解：**布有旋肩胛動靜脈，臂外側皮神經和第一，二肋間神經，深層為橈神經。

**取穴原則：**以針刺橈神經或上臂外側皮神經出現的針感為宜。

**針刺方法：**三寸毫針針尖向腋窩中心方向呈45度角，斜刺2寸左右。

**針刺手法：**1，上下提插手法2，針感達不到要求時可採用滯針手法。

**針感：**以局限性針感出現酸麻脹或向肘關節，腕關節放射。

**功能：**活血化淤，理氣散結，消炎止痛，調節神經。

**主治：**臀部軟組織損傷、腰椎疾患引起的坐骨神經痛、梨狀肌損傷綜合症、原發性坐骨神經痛、腰椎間盤脫出、急性腰扭傷、腰積勞損。臨床還可用於治療同側網球肘、對側頸肩綜合症、偏癱。

**按語：**臀痛穴是以部位功能命名的一個特定穴位。臨床主要用於治療臀部軟組織損傷，臀部病變為主。此穴還是治療坐骨神經痛的經驗穴位。臨床還需配合膝痛穴，踝痛穴 效果更加。此外臨床還可用於治療同側網球肘。

**歌訣：**臀痛穴位撓神經，坐骨神經交叉靈，  
梨肌損傷網球肘，臀肌損傷綜合征。

## (八) 膝痛穴



**定位：**肘關節背側面的正中點（手心向下，肩關節與腕關節連線的中點，將臂伸直的最高點）

**取穴原則：**交叉取穴

**針刺方法：**用三寸毫針，直刺兩寸2寸左右

**針刺特點：**橈神經支配區

**針刺手法：**一部到位針刺手法

**針感：**局部酸麻脹感或向腕關節背側放射。

(九) 踝痛穴 (失眠穴/心率不齐穴)



**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。

## 二、疼痛穴组

### (一) 胃痛穴



**定位：**此穴位於口角下一寸或下頷正中點旁開 3 釐米（1，5寸）。

**局解：**布有三叉神經第三支，下頷神經及下唇動靜脈分支。

**取穴原則：**男左女右取穴。

**針刺特點：**以針刺三叉神經第三支產生的針感為宜。

**針刺手法：**滯針手法，45度角進針，向對側胃痛穴平刺 1 — 2 寸。

**針感：**以局限性針感出現酸麻脹為主。

**功能：**健脾養胃，調節胃腸，平衡心理，活血化瘀，疏肝理氣，消炎止痛，健胃消食促進潰瘍癒合。

**主治：**急性胃炎、慢性胃炎、消化道潰瘍、急性胃痙攣、膈肌痙攣。臨床還可用於治療暈車、暈船、暈機、小兒消化不良、原發性痛經、糖尿病，還可作為保健穴。

**按語：**具有選穴少，針刺面積大，見效快，操作簡便，易於普及等特點。臨床不但用於治療上腹部病變，還可作為慢性疾病的輔助穴位，可代替痛經穴，治療婦科痛經。

**歌訣：**胃痛穴位下頷旁，男左女右取之良，  
消炎止痛三叉經，胃炎痙攣與潰瘍，  
暈車暈船與痛經，消化不良服為尚

(二) 牙痛穴 (失語穴)



**定位：**此穴位于耳垂前正中處（耳前下頷骨外緣凹陷中）。

**局解：**在咬肌中，布有面神經下頷支，顴支，上前方有腮腺管，深部有咬肌動靜脈分支。

**取穴原則：**交叉取穴。

**針刺特點：**以針刺面神經下頷顴支出現的針感為宜。

**針刺手法：**採用上下提插手法。待針體刺入後，病人疼痛沒有緩解，可上下提插3次。（垂直進針0.5—1寸）

**針感：**以局限性針感出現酸麻脹為主

**功能：**通牙關，開竅卻風，止痛，抑菌消炎

**主治：**由齲齒、牙外傷、牙齒過敏、急性牙髓炎、慢性牙髓炎等引起各種牙痛。還用於治療面神經麻痺、面癱後遺症、面肌痙攣、流行性腮腺炎、下頷關節炎、三叉神經痛、中風性失語流誕。

**按語：**此穴臨床用於治療牙痛。取穴方法是以門牙為界分為左右兩側。對過敏性牙病，在治療該病的同時，還必須配合針刺增強肌體免疫力的相關穴位，從全身進行調整，才能從根本上達到治癒的目的。

此穴臨床還成為失語穴，用於中樞性失語。

**歌訣：**牙痛穴位耳垂前，下頷顴支正中點，各種牙痛面癱瘓，下頷關節腮腺炎。

### (三) 胸痛穴



**定位：**此穴位於前臂背側，尺撓骨之間，腕關節與肘關節連線的下1/3處。

**局解：**撓側為指伸肌，尺側為小指肌，深層布有前臂骨間背側動靜脈和前臂骨間掌側動靜，及前臂背側皮神經和骨間背側神經骨後神經。

**取穴原則：**交叉取穴。

**針刺特點：**以針刺前臂背側皮神經或骨間背側神經出現的針感為宜。

**針刺手法：**採用上下提插法。對重症病人可用滯針方法。

**功能：**擴張冠狀動脈，消炎止痛，調節神經，調節內臟，調節心神，血糖，血脂，血壓，調節內分泌。

**主治：**胸部軟組織損傷、肋間神經痛、非化膿性肋間軟組織炎、胸膜炎、心絞痛狀動脈供血不足、心率不齊。臨床還可用於治療急性腰扭傷、腎病綜合征、經前期緊張綜合症、帶狀皰疹、急性胃炎、急性皰疹後遺症（即皰疹性神經痛）、慢性胃炎、膈肌痙攣。

**按語：**胸痛穴是以部位功能命名的特定穴位。臨床主要用於治療胸部疾患為主，特別對於胸部急症、痛症，效果更佳。也可作為臨床急救穴之一。

**歌訣：**胸痛穴位前臂下，骨間神經需交叉，  
心率不齊心絞痛，帶狀皰疹肋間拿。

## (四) 咽痛穴



**定位：**此穴位於第二掌骨橈側緣中點。合穀穴靠掌側0，2寸

**局解：**第一掌骨背側肌，深層為拇收肌，布有手臂靜脈網。在第二掌骨橈側有掌背動脈和橈神經淺支的手背支，深層為正中神經的指掌側固有神經。

**取穴原則：**交叉取穴。慢性咽炎左右交替取穴，輕者男左女右取穴。

**針刺特點：**以針刺掌側固有神經或橈神經淺支的手掌支產生的針感為宜。

**針刺手法：**三寸毫針向掌心方向直刺二寸

**針感：**以局限性針感出現的酸麻脹痛為主，或向食指，中指放射

**功能：**消炎退熱，鎮靜止痛，增強機體免疫力。

**主治：**急慢性咽炎、急慢性喉炎、急慢性扁桃體炎。臨床還可用於治療三叉神經痛、單純性甲狀腺腫大、滯產、急性乳腺炎、產後缺乳、上呼吸道感染、牙痛、面神經麻痺。

**按語：**咽痛穴是以功能主治命名的一個特定穴位。臨床主要用於治療咽喉疾病為主。特別對咽炎、喉炎、上呼吸道感染，療效更為確切。但在治療期間、鞏固期和治療後，必須配合食療禁用辛酸，煙酒等刺激物。對由消化道疾病引起的，還必須結合治療消化道疾病相關穴位進行治療。

**歌訣：**咽痛穴位透掌中，交叉取穴撓正中。  
咽炎喉炎扁桃體，三叉甲腺難產靈。

## (五) 痛經穴 (檀中穴)



**定位：**在胸骨柄正中1/2處，相當於第四肋間隙。

**局解：**在胸骨體中段，布有胸廓（乳房）內動靜脈的前穿支及第四肋間神經前皮支的內側支

**取穴原則：**定位取穴

**針刺特點：**以針刺第四肋間神經前皮支的內側支出現的針感為宜。

**針刺方法：**一步到位針法（可以用三寸毫針向下平刺二寸）針刺手法，待針體進入一定要求深度後即可出針，不提插不撚轉。

**針感：**以局部酸麻脹為主，並向腹部和下腹部放射。

**功能：**止痛退熱，抑菌消炎，溫中散寒，活血化淤。

**主治：**原發性痛經、繼發痛經、經前期緊張綜合症。臨床還可用於盆腔炎、陰道炎、附件炎，非特異性結腸炎，泌尿系感染。

**按語：**痛經穴是以部位功能命名的一個特定學位。臨床還可用於治療婦科病。特別對經前期綜合，原發性痛經療效更理想，但在臨床上，此穴應用較少。主要是取穴不方便，可以胃痛穴代替。

**歌訣：**痛經穴位于檀中，定位取穴四肋間。  
向下憑此三釐米，經前緊張痛經靈。

(六) 腹痛穴 (陽陵泉)



**定位：**此穴位位於腓骨小頭前下方凹陷中。

**局解：**在腓骨長肌中，有膝下外側動靜脈和腓總神經，分為腓淺神經及腓深神經。

**取穴原則：**病變定位時採用交叉取穴。病變非定位時，採取男左女右取穴。病情危重時，採取雙側同時取穴。

**針刺特點：**以針刺腓總神經，或腓深神經，腓淺神經後出現的針感為宜。

**針刺手法：**上下提插，可撚轉滯針。

**功能：**消炎止痛，調節內臟，增加胃腸蠕動，消炎利膽，調節血壓，調節血糖，調節血脂健脾和胃，扶正培元，抗衰老，增加機體免疫力，理氣降逆，通經活絡。

**主治：**急性胃炎、急性腸炎、急性闌尾炎、急性胃痙攣、急性胰腺炎、急性膽囊炎、急性腸梗阻。臨床還可用於治療冠狀動脈供血不足、冠心病、心絞痛、類間神經痛、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、糖尿病、白細胞減少症、高血壓、低血壓、高血脂症，過敏性哮喘、急性蕁麻疹、前列腺炎以及健康人保健。

**按語：**腹痛穴是以穴位功能定名的一特定穴位。臨床主要用於治療急腹症，但對胃穿孔，壞死性腸梗阻，胰腺炎等重症急腹症病人應在明確診斷，緩解症狀的情況下，積極實施其他救助措施。此穴還可作為中老年人保健穴，慢性病的康復穴。

**歌訣：**腹痛穴位腓頭下，胃炎腸炎闌尾炎。  
腓總神經取兩側，降糖降脂與降壓。

(七) 頭痛穴 (相似於太沖)



- 定位：**位於足背，第一和第二足趾結合前凹陷中。
- 局解：**在拇長伸肌腱外緣，第一這骨間背側肌，布有拇趾短伸肌，足背動脈網，腓深神經，趾背神經。
- 取穴原則：**交叉取穴。發病時間短用男左女右取穴。發病時間長採用左右交替取穴。
- 特點：**以針刺趾背神經後出現的針感為宜。
- 針刺手法：**上下提插，可滯針。
- 針感：**以局限性針感出現酸麻脹為主。
- 功能：**消炎止痛解痙，降壓，緩解膽道括約肌痙攣，活血化淤，疏肝理氣，健脾和胃，醒腦開竅。

**主治：**偏頭疼、神經性痛疼、血管性頭疼、頸性頭痛、高血壓性頭痛、低血壓性頭痛、副鼻竇炎頭痛、外感頭痛。臨床還可用於治療近視、青光眼、手指震顫、血小板減少、急性肝炎、神經衰弱、膽囊炎。

**按語：**臨床用於治療頭部病變為主，針刺此穴還可緩解膽道括約肌痙攣，作用大於足三裡，陽陵泉。

**歌訣：**頭痛穴位腳趾中，趾背足底內神經。  
交叉取穴來取穴，頭痛病變用之靈。

## 三、雜病穴組

### (一) 升提穴 (補氣穴, 壯陽穴)



**定位：**此穴位於百會穴前1寸

**局部解剖：**布有帽狀腱膜和左右顛淺動靜脈，左右枕動脈靜脈吻合網，布有枕大神經分支。

**取穴原則：**定位取穴

**針刺原則：**向前平刺

**針刺特點：**以針刺枕大神經分支或額神經分支出現的針感為宜。

**針刺方法：**針尖沿皮下骨膜向前平刺2寸左右，一隻手向前進針，另一隻手可摸著針尖不要露出皮外。

**針刺手法：**採用滯針手法，待針體達到一定深度時，採用順時針撚轉6圈，然後再按逆時針撚轉6—10圈後即可將針退出。

**針感：**以局部出現麻，脹，緊，沉為主。

**功能：**升陽固托，益氣固本，助陽止瀉，補腎健脾，調節內臟，抗衰老，增加機體免疫機能。

**主治：**脫肛、子宮脫垂、胃下垂等中氣下陷性疾病為主。臨床還用於治療陽痿、早洩、遺精、遺尿、前列腺炎、前列腺肥大、腸炎、慢性腸炎、低血壓、宮頸炎、陰道炎、過敏性哮喘、慢性支氣管炎、體質過敏和偏癱等。

**按語：**升提穴是以部位功能命名的一個特定穴位。臨床主要用於治療內臟下垂，中氣下陷性疾病。又有補氣穴，壯陽穴之稱。同時對生殖泌尿系統，呼吸系統，神經系統，內分泌系統，運動系統都具有一定調節作用。是中醫用於益氣壯陽的首選穴位。亦可作為中老年人的保健穴位。還可作為一切慢性病的輔助穴位。對滯針後留下的針感一般30分鐘自行解除。歌訣中提到的腸風相當於現代醫學的腸炎。

**歌訣：**升提穴位頭頂中，枕神分支額神經，  
向前平刺2寸許，陽痿早瀉遺尿精，  
脫肛脫垂胃下垂，前列腺炎與腸風。

(二) 急救穴 (相似于人中)



**定位：**此穴位於鼻唇溝與鼻中隔聯線的中點。

**局解：**布有口輪匝肌和面神經頰支，眶下神經分支及上唇動靜脈。

**取穴原則：**定位取穴。

**針刺特點：**以針刺眶下神經分支或面神經頰支出現的針感為宜。

**針刺手法：**用1寸毫針，以45度角，向上斜刺0.3—0.5寸，

**功能：**醒腦開竅，回陽救逆，抗休克，療昏迷，調節神經，消炎止痛。

**主治：**休克、昏迷、暈厥、暈車、暈船、暈機，臨床還可用於治療中暑、小兒急驚風、癇症、癲癇、精神分裂症、急性腰扭傷、痔瘡、低血壓、高血壓冠心病和心絞痛。

**按語：**急救穴是用於病人急救的首選穴位之一，是以功能主治定名的一個特定穴位。選用該穴具有取穴方便，針感強，療效突出的特點。臨床主要用於各種急症，重症及昏迷的病人。手法是反復提插撚轉，加大刺激量。為迅速強化針刺效果，可同時配合相關急救穴如：降壓穴，胸痛穴，腰痛穴，咽痛穴等，必要時還必須積極配合中西醫綜合急救措施，此外，此穴還是中老年人的保健穴位之一。

## 歌訣

急救穴居鼻中隔，  
針刺眶下面神經，  
唇溝中隔斜上刺，  
休克昏迷與中風。

### (三) 醒腦穴 (風池)



**定位：**位於胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。即項後枕骨後兩側，傳統腧穴翳風與風府之間 1 / 2 處。

**局解：** 在胸鎖乳突肌與斜方肌上端附著部之間的凹陷處，布有枕動靜脈分支，深層為椎動脈，環枕後膜，蛛網膜下腔，脊髓上端和延髓下端，以及枕小神經分支，內側為枕大神經。

**取穴原則：** 雙側同時取穴，左右交替取穴

**指針特點：** 運用手指作用於枕大神經或枕小神經後引起的指感為宜。

**指針方法：**用拇指指腹與食指指腹作用于患者相應的穴位上，利用瞬間點壓，點壓力度根據不同年齡，性別體質決定。

**手法：**一般分為輕，中，重三種，輕度手法以局部微痛為主，中度手法以局部能忍受為主，重度手法以局部瞬間鈍痛為主。

**指感：**局部酸脹痛為主。重力點壓即可出現瞬間的暈厥。

**功能：**調節心理，調節神經，調節內臟，醒腦明目，鎮靜安神，抗衰老，保健。

**主治：**神經系統、呼吸系統、消化系統、循環系統等引起的臟腑功能紊亂、更年期綜合症，

旅遊綜合症，頸肩綜合症，高血壓症，低血壓，神經衰弱，糖尿病，白血病，慢性肝炎，慢性腎炎，慢性支氣管炎等慢性疾病。

**按語：**醒腦穴為強身保健的首選穴位，此穴位於人的生命中樞部位。臨床所用的治療方法，主要是指針療法。在指壓力度上一般分為輕中重三種。主要根據病人的體質年齡，性別來決定，但以安全放在首位。

**歌訣：**醒腦保健于風池，指針瞬間枕神經，  
調節內臟與安神，解除疲勞體輕鬆。

## (四) 明目穴



**定位：**位於耳垂後耳根部，左下頷角與乳突中間之凹陷處。

**局解：**皮下有腮腺，顳下窩翼靜脈叢。耳後有動靜脈及頸外淺靜脈，布有耳大神經，深部有面神經幹於顳骨穿出。

**取穴原則：**交叉取穴

**針刺特點：**以針刺耳大神經或面神經幹出現的針感為宜。

**針刺手法：**採用一步到位針刺手法。用 2 寸毫針，向對側內眼角方向刺 0.5—1 寸。

**針感：**通竅開目，消炎止痛，調節視神經。

**主治：**近視、白內障、青光眼、花眼、沙眼、電光性眼炎、急性結膜炎、急性角膜炎、面神經麻痺、面癱後遺症、面肌痙攣、流行性腮腺炎、下頷關節炎、三叉神經痛、神經性耳鳴、耳聾。

**按語：**是治療眼疾的特效穴位之一。本文中介紹的近視主要是指青少年的假性近視。且恢復或好轉後，還需3個月的平衡鞏固期。白內障是指早期渾濁型白內障，堅持治療可穩定或延遲晶體進一步渾濁，提高患者視力。對晚期白內障患者，針刺效果差，對糖尿病引發的白內障還必須結合治療糖尿病的相關穴位，效果更為理想。

**歌訣：**明目穴位耳後坑，交叉取穴面神經，  
對側眼角刺一寸，一切眼疾用之靈。

## (五) 肺病穴 (止血穴)



**定位：**此穴位於前臂掌側，腕關節至肘關節上1/3處，掌長肌腱與撓側腕屈肌腱之間。

**局解：**局部有指淺屈肌，深部有指伸屈肌，有前臂正中動靜脈，深層為前臂掌側骨間動靜脈，前臂內側皮神經，下為正中神經，深層有前臂掌側骨間神經。

**取穴原則：**男左女右，雙側同時取穴。

**針刺特點：**以針刺正中神經後出現的針感為宜。

**針刺手法：**採用上下提插法，待出現相應的針感為宜。

**針感：**以局限性針感出現的酸麻脹為主。

**功能：**理氣潤肺，止咳，退熱，消炎，止血，抗過敏。

**主治：**支氣管炎、支氣管肺炎、咳血、鼻衄、痔瘡便血，還可用於末梢神經炎、指痙攣、過敏性哮喘、過敏性鼻炎、上呼吸道感染。

**按語：**此穴可以治療上呼吸道感染引起的肺部炎症，是以功能主治定名的一個特定穴位，經大量的臨床驗證，對出血症狀較輕的病人臨床有一定效果，故止血穴。對大量咳血，吐血，衄血病人還須積極採取現代醫學急救措施。

**歌訣：**肺病穴稱止血穴，正中神經取之妥，  
氣管感染過敏喘，衄血、吐血痔便血。

(六) 痔瘡穴 (通便穴、瀉火穴)



**定位：**此穴位於前臂背側面，尺撓骨之間，前臂背側，腕關節至肘關節連線的上1/3處。

**局解：**在指掌側和拇長伸肌起端之間，布有前臂背側皮神經，深層為前臂骨間神經和骨間掌側神經。

**取穴原則：**男左女右，左右交叉。

**針刺特點：**以針刺前臂骨間背側皮神經，或前臂背側皮神經出現的針感為宜。

**針刺手法：**採用上下提插手法，待出現相應針感為宜。

**針感：**以局限性針感，出現酸麻脹為主。

**功能：**解毒瀉火，退熱通便，消炎止痛。

**主治：**內痔、外痔、肛裂、便秘。臨床還可用來治療思睡、中風失語急性腰扭傷、肋間神經痛、胸部軟組織損傷、爆震性耳聾。

**按語：**

痔瘡穴是以功能主治定名的特定穴位之一，具有清熱解毒，瀉火通便，消炎止痛等功能，對於病情嚴重，時間較長的病人亦可左右交替取穴。對老年人的慣性便秘，有良好的治療作用，此穴臨床還稱為通便穴、瀉火穴。

**歌訣：**痔瘡穴位前臂上，肛裂便秘與痔瘡，  
前臂背側皮神經，肋間神經腰扭傷。

## (七) 降糖穴



**定位：**此穴位於前臂掌側，腕關節至肘關節下1/3處。

**局解：**有指淺屈肌，深層有指伸屈肌，前臂正中動靜脈，深層為前臂掌側骨間動靜脈，布有前臂內側皮神經，下正中神經，深層有前臂掌側骨間神經。

**取穴原則：**左右交替。

**針刺特點：**以針刺正中神經，前臂內側皮神經，或前臂掌側骨間神經後出現的針感為宜。

**針刺手法：**上下提插。對於久病體虛和重症病人可採用滯針手法。

**功能：**益氣提神，健脾和胃，舒肝理氣，降糖，降脂，降壓，降酶，消炎，鎮痛，鎮靜。擴張冠狀動脈，增強機體免疫力。

**主治：**糖尿病、高血壓、高血酯，、血糖。臨床上還可用於治療冠心病、心絞痛、肋間神經痛、非化膿性肋間軟骨炎、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化、胃炎、胃痛、胃癌、胃潰瘍、膈肌痙攣、神經衰弱、低血壓、失眠等。

**按語：**從中醫心理學觀點認為糖尿病屬於心理性疾病範疇。從大量的病因學調查90%以上的病人卻有一定的環境誘發因素。此穴從中醫角度講，具有理氣，益氣，活血，祛瘀之功效。降脂降糖與降壓。

臨床多以平衡針灸為主配合平衡火罐，平衡推拿，綜合治療糖尿病。要求合理調節飲食，減少病人併發症發生。此外還可以用於其他疾病的康復治療。對糖尿病合併的腦血管、，冠心病、白內障、頸肩腰腿通、痛風，還必須配合相應穴位綜合治療。

**歌訣：**降糖穴位前臂下，正中神經必須紮，  
配穴胃痛腹痛穴，

## (八) 面癱穴



**定位：**位於肩部，鎖骨外1/3處斜向上2寸。

**局解：**布有斜方肌和頸淺動靜脈及鎖骨上間神經。

**取穴原則：**面癱，乳突炎以交叉取穴為主，膽囊炎同側取穴。

**針刺特點：**以針刺鎖骨上間動靜脈，出現得氣針感為宜。

**針刺手法：**上下提插手法，可滯針。用1寸毫針，針尖向頸部方向成45度角斜刺0.5—1寸。

**針感：**放射性針感向頸部和面部放射，或局部酸麻脹。

**功能：**祛風通絡，活血化瘀，調節神經，促進神經修復，消炎止痛。

**主治：**面神經麻痺、面癱後遺症、面肌痙攣，乳突炎、流行性腮腺炎、膽囊炎。

**按語：**曾用於治療早期周圍性面癱的特定穴。越是發病時間短，治療效果更加。對發病2小時以內者，以針刺治癒率可達70%。發病時間越長，效果越差。治療期間應減少寒冷刺激，忌食魚蝦蟹，及辛辣之物。此穴因為位於肺尖部，為了安全，臨床多以鼻炎穴，牙痛穴，明目穴代替。可以不用面癱穴。

**歌訣：**面癱肩中交叉點，乳突痙攣和麵癱。  
交叉取穴鎖神經，對側壓痛腮腺炎。

## (九) 神衰穴



**定位：**位於臍窩正中

**局解：**布有第十一肋間神經前皮支的內側支，和腹壁下動靜脈，深部為小腸。

**取穴原則：**定位取穴

**指針特點：**以指腹點壓第十肋間神經前皮支的內側支，或點壓腹腔小腸管後產生的指感為宜。

**指針方法：**一、採取雙手併攏，掌心相對，利用中指、食指、無名指瞬間點壓神衰穴。二、用掌心帖於此穴，另一掌心壓於手背上，隨腹式呼吸有節律的按壓49次。

**指感：**以局部酸脹痛感並向整個腹部及會陰部放射。

**功能：**健胃消食益氣健脾，調節神經，促進機體代謝，增強機體免疫力。

**主治：**神經衰弱、植物神經功能紊亂、臨床還可用來治療更年期綜合症、糖尿病、慢性肝炎 肝硬化、慢性支氣管炎、過敏、暈車、暈船、暈機。

**按語：**此穴為中老年人的保健學之一，每週調節一～二次，可以起到預防疾病發生，延緩衰老，保健長壽的作用。對慢性疾病可以作為輔助治療穴位。

**歌訣：**保健神衰於臍窩，指針十肋點此穴。  
過敏糖尿慢性病，增加免疫與調節。

## (十) 癰癩穴



(卫生部第二轮面向农村和基层推广适宜技术“十年百项计划”第五批项目)

**定位：**位於脛骨與腓骨之間，及髓骨下沿至踝關節連線的中點。

**解剖：**在脛骨前肌中，布有腓腸外側皮神經及隱神經的皮支，深層為腓深神經和脛前動靜脈。

**取穴原則：**左右交替取穴

**針刺特點：**以針刺腓深神經後出現的針感為宜。

**針感：**局部針感或放射性針感為宜。

**針刺手法：**上下提插

**功能：**醒腦開竅，調節神經與精神系統，舒筋活血，理氣和中。

**主治：**癲癇、癔症性昏厥、精神分裂症、神經衰弱、急性胃炎、消化道潰瘍、痛經、肩周炎、暈車，暈船，暈機。

**按語：**主治癲癇病，為鞏固療效，還需配合胸痛穴，醒腦穴。對於年齡小發病時間短的病人效果較為理想。

**歌訣：**癲癇下肢中央取，左右交替腓神處。  
精裂癔症與昏迷，快速直刺四厘許。

## (十一) 瘰疬穴 (大椎)



**定位：**位於第七頸頸椎棘突下與第一胸椎之間

**局解：**棘間韌帶和頸橫動脈分支，棘突間皮下靜脈叢及第八頸神經後支內側支，胸神經後支內側支。

**取穴原則：**定位取穴

**針刺特點：**以針刺局部肌肉血管末梢神經為主。

**針刺方法：**點刺放血療法。局部常規消毒，採用三棱針快速點刺，擠出3至5滴血後，消毒綿球壓迫即可。

**針刺手法：**一、中心點刺法，即在相對的中心點進行快速針刺或用拇指食指將部肌肉捏起，再點刺放血。

二、一線三點點刺法，即在中心點兩側1釐米處各點刺一針。

**針感：**局部針感

**功能：**調和陰陽，解毒消熱，消炎抑菌，增加機體免疫力，和機體代謝機能。

**主治：**痤瘡、脂溢性皮炎、面部疥腫、面部色素沉著、毛囊炎、濕疹、尋麻疹、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。

**按語：**是以局部功能命名的特定穴位。以治療面部疾病為主。除點刺放血療法外，亦可採用針罐結合治療，留罐3至5分鐘，以拔出數滴血為宜，亦可作為實證熱證的輔助中醫治療。

**歌訣：**痤瘡七八椎體間，定位面部效為先。面部疥腫色沉著，五官炎症脂皮炎。

## (十二) 疲勞穴 (肩井)



**定位：**位於肩膀正中，相當於大椎至肩峰連線的中點。

**局解：**布有斜方肌，深層為肩胛提肌與岡上肌，鎖骨上神經，副神經，肩胛上神經及頸橫動靜脈分支。

**治療原則：**雙側同時取穴

**針刺特點：**指標療法，以指腹按壓局部分佈的鎖骨上神經，副神經，肩胛上神經出現的針感為宜。

**指針方法：**用拇指指腹根據不同病情，年齡，性別，體質而選擇輕重中手法。

**指感：**局部酸脹沉

**功能：**調節神經、調節內臟、旅遊綜合症、老年前期綜合症、更年期綜合症、腰背部綜合症、神經衰弱、植物神經紊亂、臨床還可用來治療慢性疾病。

**按語：**保健穴之一，與醒腦穴，神衰穴並用，取穴亦可用右手放在左肩上，平排三指，取中指下第一節中即為此穴；

**歌訣：**保健疲勞於肩中，指針鎖骨上神經。調節神經於免疫，各種疲勞綜合症。

## (十三) 乳腺穴 (通乳穴)



**定位：**位於肩胛骨中心處，肩胛內上緣與肩胛下角連線的上1/3（在傳統穴位天宗向內1，5寸左右）

**局解：**在岡下窩中央，崗下肌中，有旋肩胛動脈靜脈肌支及肩胛上神經。

**取穴原則：**對應取穴

**針刺特點：**以針刺肩胛上神經後出現的針感為宜。

**主治：**急性乳腺炎、乳腺增生、產後缺乳、乳房脹痛，臨床還可用與治療胸部軟組織損傷

**按語：**對急性乳腺炎效果最好，化膿期還需配合其它療法。此學臨床還稱通乳穴。

**歌訣：**乳腺穴位肩中央，對應取穴肩胛經。  
胸部疼痛頸皮炎，乳痛乳炎腺增生。

## (十四) 耳聾穴



**定位：**位於股外側，髕關節與膝關節連線的中點。

**局解：**在闊筋膜下，股外側肌中，有旋股外側動靜脈肌支和骨外側皮神經，股神經肌支。

**取穴原則：**交叉取穴。

**針刺特點：**以針刺股外側皮神經，股神經肌支後出現的針感為宜。

**針刺手法：**一、一線三點針刺法，即中間一針達到針刺要求一定深度，將針尖退到進針部位，再向上下的順序提插三次。二、對外耳道的化膿性炎症可配合滯針療法。

用3寸毫針向下或成45度角斜刺，針尖要觸到骨膜。

**功能：**調節內耳平衡，聰耳開竅，強腰膝，理氣血。

**主治：**神經性耳聾、暴震性耳聾、美尼爾綜合症、神經性耳鳴、以及骨外側皮膚炎、急性蕁麻疹、丹毒。

**按語：**

**歌訣：**耳聾穴位股正中，交叉直刺皮神經。  
暴震神經聾耳鳴，單獨尋麻骨神靈。

## (十五) 過敏穴 (血海)



(卫生部第二轮面向农村和基层推广适宜技术“十年百项计划”第五批项目)

**定位：**屈膝位，髌骨內上2寸處，股四頭肌內側隆起處。

**局解：**布有股內側肌，股動靜脈肌支，股前皮神經與股神經肌支。

**取穴原則：**交替取穴。

**針刺特點：**以針刺股前皮神經與股神經肌支出現的針感為宜。

**針刺手法：**上下提插。對體虛病人可配合撚針滯針。

**針感：**局部針感。

**功能：**定喘，止痛，止麻，抗過敏，增加機體抵抗力。

**主治：**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、月經不調、痛經、閉經、功能性子宮出血、泌尿系感染、慢性腎炎。

**按語：**主治過敏性疾病以及痛經等婦科病。對過敏性疾病的治療還需結合調理脾胃，調節心理，配合相關穴位方可取得理想的效果。

**歌訣：** 過敏穴為血海選，瘙癢濕疹牛皮癬。  
痛經閉經婦科病，股部外側皮神經。

## (十六) 精裂穴 (承山)



**定位：**位於委中穴與足跟連線的中點，腓腸肌腹下正中之凹陷的頂端。

**局解：**在腓腸肌兩肌腹交界下端，及肌與腱的連接處，布有隱靜脈，深層為脛後動靜脈和腓腸內側皮神經，深層為脛神經。

**取穴原則：**交替或同時取穴

**針刺特點：**以針刺脛神經後出現的針感為宜。

**針刺手法：**上下提插，可滯針。

**針感：**出現放射性針感向踝關節傳導。

**功能：**醒腦開竅，調節神經，止痛消炎，抗休克，降血壓，舒筋活絡，活血化淤，清熱解毒。

**主治：**精神分裂症、癔症、癲癇，以及休克、昏迷、中暑、急性腰扭傷、腰肌勞損、腓腸肌痙攣、踝關節軟組織損傷、痔瘡、偏癱。

**按語：**此穴臨床適用於治療精神分裂症的有效穴位之一。對狂躁型精神分裂症還需配合急救穴，胸痛穴。強刺激療法，每日一次，必要時可配合中藥。此穴對臨床急症有較好療效。

**歌訣：**精裂穴為腓中點，左右交替脛深先。  
開竅醒腦腰扭傷，癔症精裂與癲癇。

(十七) 腎病穴



**定位：**位於外踝高點直上4寸，腓骨內側前緣，  
**局解：**在趾長伸肌和頸骨短肌之間。布有脛前動靜脈分支及腓總神經。  
**取穴原則：**交替取穴  
**針刺特點：**以針刺腓總神經後出現的針感為宜。  
**針感：**放射性針感出現在足背部。  
**功能：**鎮靜安神，調節神經，內臟，內分泌，消炎退熱，步腎壯陽，益氣健脾。

**主治：**急慢性腎炎、腎盂腎炎、臨床膀胱炎、尿道炎、睪丸炎、陽痿、早瀉、遺尿、疝氣、血栓閉塞性脈管炎、糖尿病、蕁麻疹、頑固性失眠。

**按語：**腎病穴是以部位功能定名的一個特定穴位，臨床主要用於腎病疾病為主。特別對腎實質損傷性疾病，還常配合其它學位和方法，時間宜長，一般一個療程3個月。

**歌訣：**

腎病穴於踝4寸，左右交替取腓神。  
泌尿系統常見病，頑固失眠糖尿系。

(十八) 降壓穴 (相似于然穀)



**定位：**位於足弓，劃一個十字，交點即為此穴。

**解剖：**布有趾長屈肌腱，足底內側動靜脈，足底內側神經。

**取穴原則：**交替取穴

**針刺特點：**以針刺足底內側神經之後出現的針感為宜。

**針刺手法：**上下提插，對急性病人可以留針。

**針感：**局部酸麻脹

**功能：**調節神經，降低血壓，興奮鎮靜。

**主治：**高血壓、臨床還可用於治療休克、昏迷、高熱、精神分裂症、癲癇、癱瘓性癱瘓、神經性頭痛、偏癱。

(十九) 偏瘫穴



**定位：**耳尖直上3寸。

**局解：**布有顛肌和顛淺動靜脈額支，耳顛神經分支，枕大神經吻合支。

**取穴原則：**交叉取穴

**針刺特點：**針刺耳顛神經分支或枕大神經吻合支

**針刺手法：**滯針或一步到位到位針刺手法

1、滯針手法：待針體刺入要求深度時，按順時針方向撚轉發生滯針，然後再按逆時針方向撚轉退回針體，此種針感一般30分鐘左右自行解除。

2、一步到位到位針刺手法：對懼針，不願留針的病人採用的針刺手法。

**針感：**以強化性針感出現的酸麻脹為主。

**功能：**益氣壯骨，化痰祛風，醒腦開竅，調節內臟，調節神經，調節平衡，擴張血管，解除痙攣，消炎止痛，降壓降脂。

**主治：**腦血管意外引起的中風昏迷、中風後遺症——偏癱、偏頭痛、面神經麻痺、面癱後遺症、面肌痙攣、三叉神經痛。

**按語：**是治療中風後遺症——偏癱的特定穴位之一，臨床也採用偏三針，（偏癱穴，肩痛穴，膝痛穴），重病人可採用“偏五針”，在偏五針的基礎上加臀痛穴，踝痛穴。原則上不留針，但對個別病人要求留針時，首先在病人不懼針，不暈針的前提下。一般可以留針4—8小時，最長可留12小時，針體一般自行可退出體外，但對後遺症恢復期機體出現肌肉萎縮，偏癱性粘連的病人可以配合患側肩痛穴。膝痛穴，然後再針刺健側相應穴位來收針。

**歌訣：**偏癱耳尖上一寸，交叉取穴透太陽，  
耳顛神經枕吻支。

## (二十) 鼻炎穴



- 定位：**此穴位於顴骨下緣的中點。（迎香旁開1寸）
- 局解：**在顴骨下緣的中點，布有面橫動靜脈，深層為上頷動靜脈和面神經顴支，下頷神經耳顳神經支，深層為下頷神經。
- 取穴原則：**交叉取穴。
- 針刺特點：**以針刺面神經顴支或下頷神經耳顳神經支出現的針感為宜。
- 針刺手法：**無痛快速進針手法。待針體達到要求深度時，不提插不撚轉自行將針退出。

針感：

以局限性針感出現的酸麻脹為主。

功能：

退熱，止痛。消炎，調節神經，抗過敏。

主治：

鼻炎、過敏性鼻炎、三叉神經痛、面神經麻痺、面癱後遺症、面肌痙攣、下頷關節炎、上呼吸道感染。

**按語：**此穴是用於治療鼻炎的有效穴位之一，是以功能主治定名的一個特定穴位。臨床主要用於治療鼻部及面部病變為主，對過敏性鼻炎還必須配合增強肌體免疫力的相關穴位，調整病人的過敏體質，才能從根本上治癒病人的疾病。否則只是暫時的臨床症狀緩解，以後還會發作。對進針方向，深度，針感是針刺效應的關鍵。臨床由細菌感染引起的副鼻竇炎應配合頭痛穴，瘰癧穴，痔瘡穴進行全身調節方能達到理想效果。

**歌訣：**鼻炎穴位顴下緣，交叉下頷面神經，  
進針方向透鼻翼，三叉鼻炎與面癱。  
面肌痙攣後遺症，感冒過敏下頷炎。

## (二十一) 指麻穴



**定位：**位於手部，半握拳，第五掌骨中點處。（與咽痛穴對稱）

**局解：**在小指尺側第五掌骨小頭後方，當小指掌肌腱起點處，有指背動靜脈，手背靜脈網，布有尺神經手背支。

**取穴原則：**同側取穴。

**針刺特點：**以針刺尺神經手背支出現的針感為宜。

**針刺手法：**直刺手法或滯針手法。

**針感：**以局部出現酸麻為宜。

**功能：**醒腦開竅，調節神經，止痛消炎止麻。

**主治：**末梢神經炎引起的手指麻木，還可用來治療中毒昏迷休克、糖尿病、神經衰弱、精神分裂症、落枕、急性腰扭傷。

**按語：**是以功能主治定名的特定穴位。主治各種原因引起的末梢神經炎，對手指抹抹的病人為鞏固其療效，治療的同時必須減少冷水刺激。對糖尿病引起的末梢神經炎，還需配合治療糖尿病的相關穴位，進行綜合治療，才能從根本上緩解症狀。

**歌訣：**指麻穴位透咽痛，同側取穴效果好。  
布尺神經手背支，休克昏迷落枕是。

## (二十二) 感冒穴



**定位：**半握拳，此穴位於中指與無名指指掌關節之間凹陷處。

**局解：**布有骨間肌及手臂靜脈網，掌背動脈及尺橈神經手背支。

**取穴原則：**男左女右取穴或同時取穴或交替取穴

**針刺特點：**以針刺尺橈神經手背支出現的針感為宜，

**針刺手法：**上下提插，待針體進入到要求的深度後，將針體退到進針處，向左向右各提插一次，即可出針。可採用滯針手法

**針感：**以局限性針感，出現局部酸麻脹為主。

**功能：**退熱，消炎，抑菌，抗過敏，解熱散寒，清咽止痛。

**主治：**感冒、流行性感冒、鼻炎過敏性鼻炎、頭痛、上呼吸道感染、腰肌勞損、坐骨神經痛。

**按語：**以功能主治定名的一個特定穴位，主要用於治療感冒、上呼吸道感染，對輕病人可採用左右交替取穴，對過敏性鼻炎和其他慢性疾病引起的經常感冒，還必須以結合治療原發病綜合為主，其針刺深度，針感是療效的關鍵，一般要求進針四釐米左右，早期病人可一次治癒。

**歌訣：**感冒穴指三四間，尺橈神經手背選。  
男左女右來取穴，鼻炎感冒上感愈。