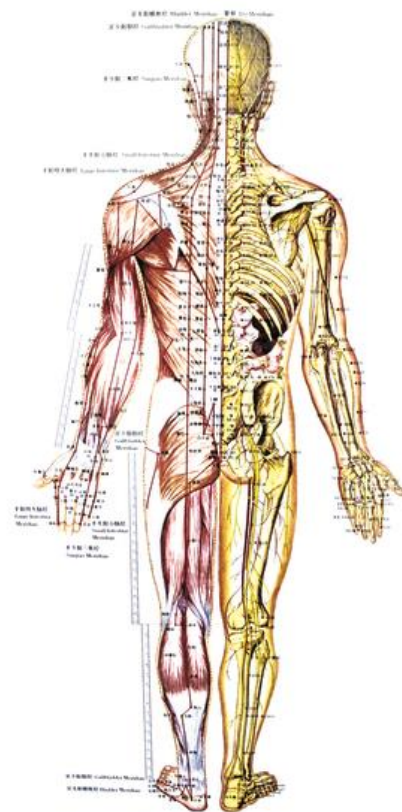


# 樂善堂顧超文中學

## 中三級生物科

### 習作

## 中醫藥課程 – 經絡與穴位

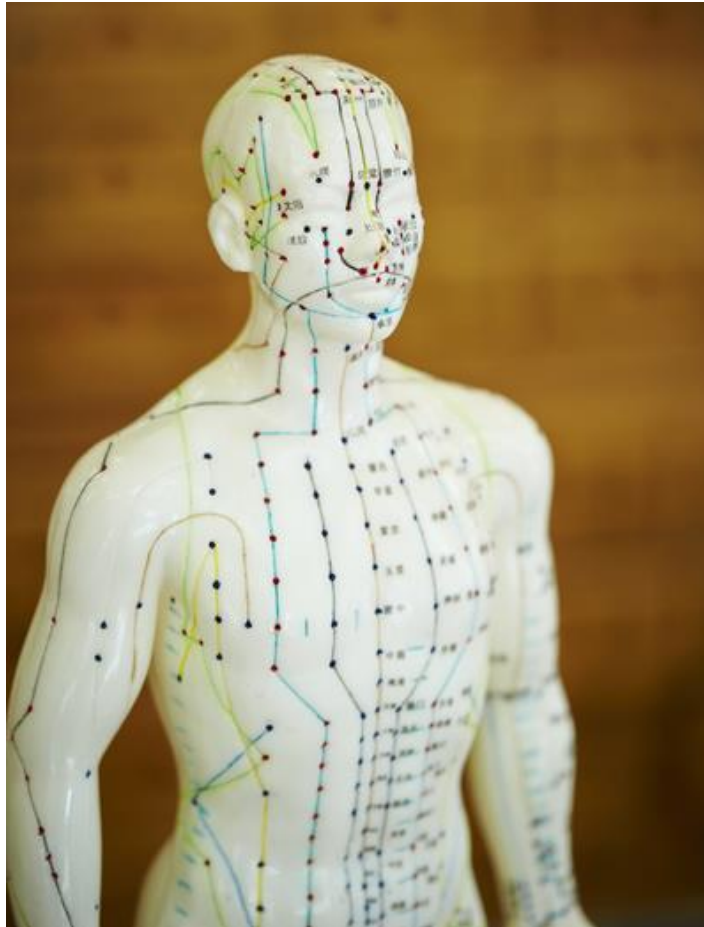


姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ ( )

中醫針灸一直是馳名中外的治療方法，它的治療效果顯著，更走出了中國，傳到其它國家。在美國，已經有嚴格的針灸執業考試制度，有不少人都會使用針灸來治病。可見，針灸在國外已有一定名氣。

針灸通常會透過刺激穴位來達到治療效果，不同穴位有不同的治療效果，而用手按壓也有一定的作用。在這單元中，我們將會為大家介紹一些對大家日常生活有用的穴位，讓大家能馬上學以致用。究竟人體有什麼穴位能適合大家使用按壓呢？

讀完這習作後，你應該能解答以上的問題。



## 第一節 基本概念

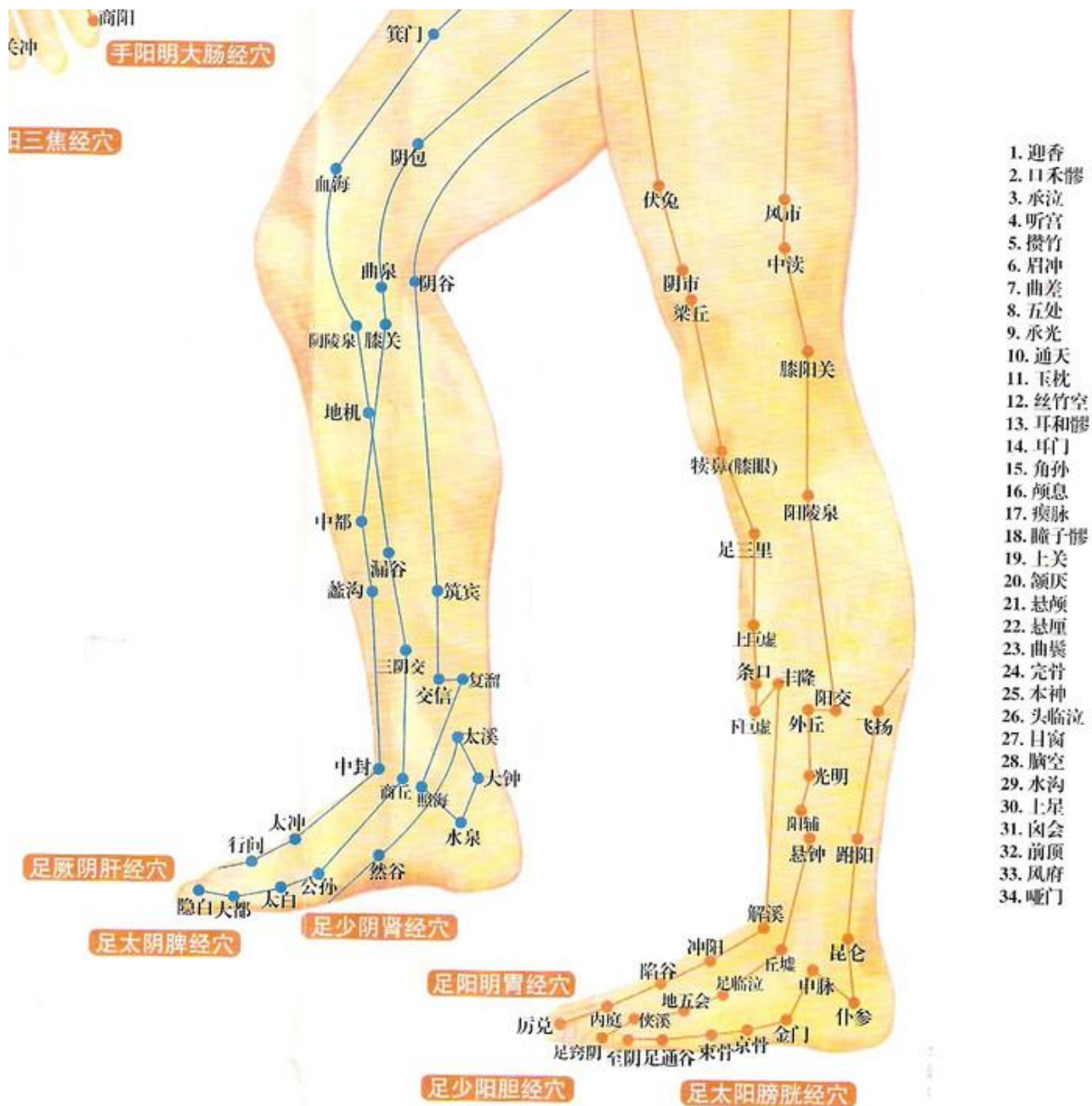
### 1.1 經絡

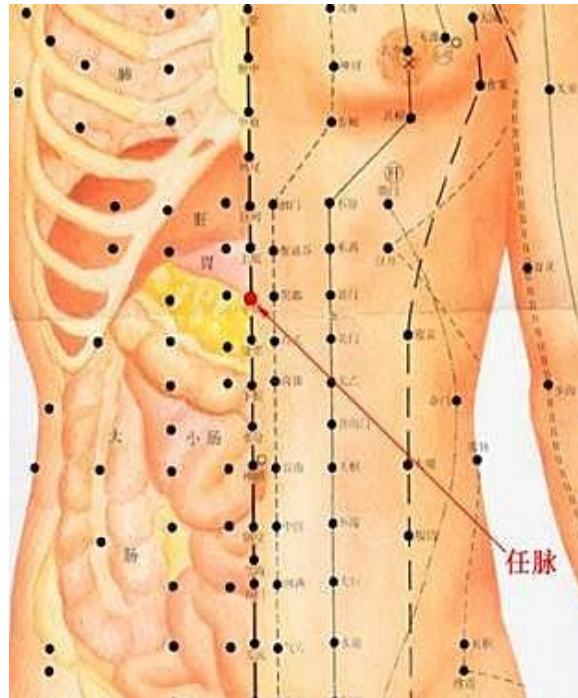
經絡存在於我們人體中，負責聯繫我們人體各部分，是臟腑和身體各部分溝通的通道。

經絡由經脈和絡脈組成，其中經脈包括了十二經脈和奇經八脈，以及附屬十二經脈的十二經別、十二經筋、十二皮部。絡脈有十二絡、浮絡、孫等。

十二經脈包括手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經、手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經、足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經、足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經。

奇經八脈包括任脈（在前正中線）、督脈（在後正中線）、沖脈、帶脈、陽維脈、陰維脈、陽蹻脈、陰蹻脈。





時辰	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
	03 - 05	05 - 07	07 - 09	09 - 11	11 - 13	13 - 15	15 - 17	17 - 19	19 - 21	21 - 23	23 - 01	01 - 03
值時經	手太陰肺經	手陽明大腸經	足陽明胃經	足太陰脾經	手太陰心經	手太陽小腸經	足太陽膀胱經	足少陰腎經	手厥陰心包經	手少陽三焦經	足少陽膽經	足厥陰肝經

不同的臟腑主不同的時間，這是因為氣會在一天中的不同時間流到不同的十二經脈中。

同學們，請問現在的時間是什麼臟腑主之呢？ \_\_\_\_\_

## 1.2 腧穴

腧穴是人體臟腑經絡之氣輸注於體表的部位。

腧穴可分為三類：

- 十四經穴：即是在十二經脈和任脈、督脈上的腧穴。
- 奇穴：又稱為經外奇穴，即沒有列入十四經的腧穴。
- 阿是穴：壓痛點，沒有固定位置。



### 1.3 針灸

針灸是指針和灸兩種治療方法。



針



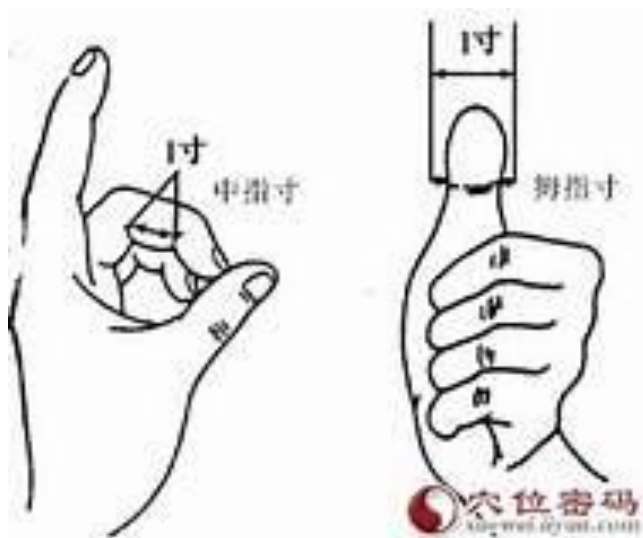
灸

## 第二節 實用穴位

### 2.1 手指同身寸取穴法

要學習穴位的定位方法，先要明白手指同身寸的概念。

自己大拇指的闊度 = 1 寸



食指、中指、無名指，小拇指合在一起時的闊度 = 3 寸

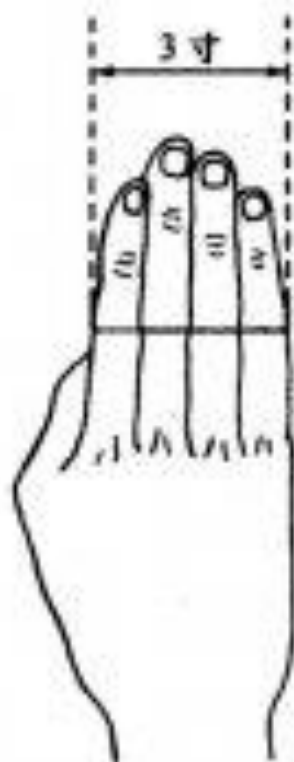


图3-14 横指  
同身寸（一夫法）

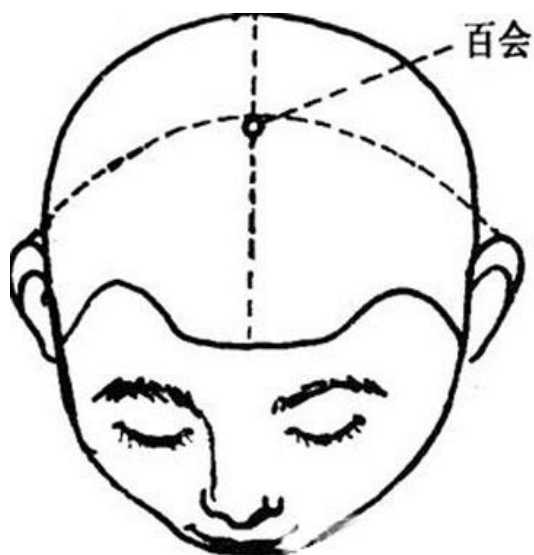
要對穴位進行定位，除了這個方法外，還有許多方法。

## 2.2 實用穴位介紹

以下將為大家介紹一些實用的穴位，同學們在有須要時可用手指按壓這些穴位。

### (1) 頭部穴位

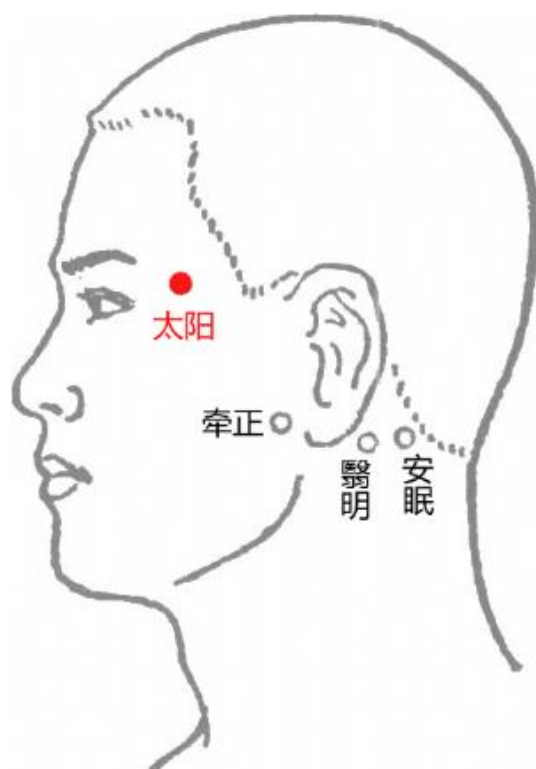
**百會：**經穴，在督脈上  
**定位：**耳尖直上，頭頂正中  
**主治：**頭痛、眩暈、中風失語，癲狂、脫肛、陰挺、不寐



**四神聰：**奇穴  
**定位：**百會前後左右各一寸  
**主治：**頭痛、眩暈、失眠、健忘、癲癇



太陽：奇穴  
定位：眉梢與目外眦（外眼角）之間，向後約一寸的凹陷處中  
主治：頭痛，目疾



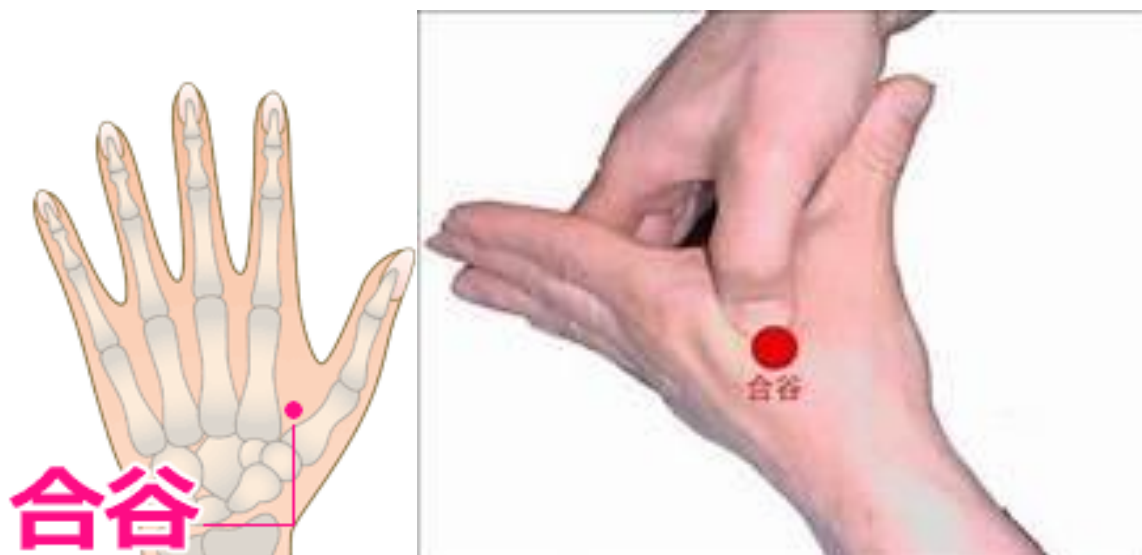
風池：經穴，在足少陽膽經上  
定位：在胸鎖乳突肌和斜方肌止部的凹陷中  
主治：頭痛、眩暈、目赤腫痛、鼻淵、鼻衄、耳鳴、頸項強痛、感冒、癰癤、中風、熱病、癰氣





## (2) 手部穴位

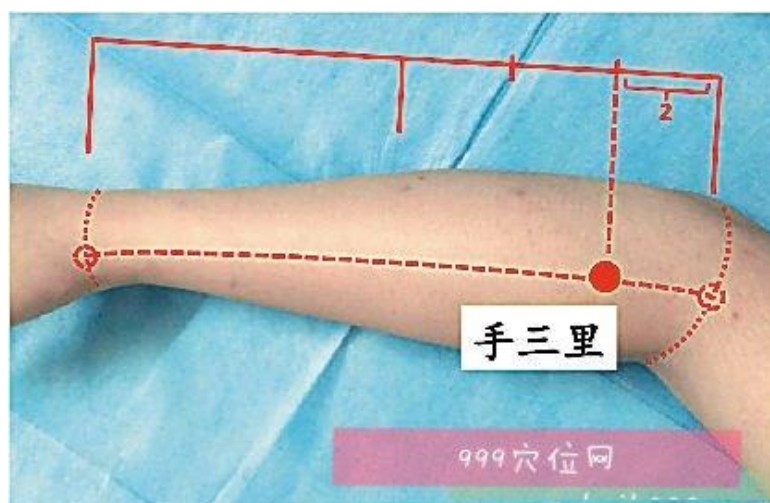
**合谷：**經穴，在手陽明大腸經上  
**定位：**在第一掌骨和第三掌骨之間  
**主治：**頭痛、目赤腫痛、鼻衄、齒痛、牙關緊閉、口眼喎斜、耳聾、疔腮、咽喉腫痛、熱病、多汗、無汗、腹痛、便秘、經閉、滯產



**內關：**經穴，在手厥陰心包經上  
**定位：**腕橫紋上 2 寸，在掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間  
**主治：**心痛、心悸、胸悶、胃痛、嘔吐、癲癇、熱病、上肢痹痛、偏癱、失眠、眩暈、偏頭痛



**手三里：** 經穴，在手陽明大腸經上  
**定位：** 在陽溪穴與曲池穴的連線上，曲池穴下 2 寸處  
**主治：** 齒痛頰腫、上肢不遂、腹痛、腹瀉



### (3) 背部穴位

**大椎：** 經穴，在督脈上  
**定位：** 在第七頸椎棘突下  
**主治：** 熱病、瘧疾、咳嗽、氣喘、骨蒸盜汗、癰瘤、頭項強痛、風疹



### (4) 肩部穴位

**肩井：** 經穴，在足少陽膽經上  
**定位：** 大椎穴與肩峰連線的中點  
**主治：** 頭項強痛、肩背疼痛、上肢不遂、難產、乳痛、乳汁不下、癰癰



(5) 腿部穴位

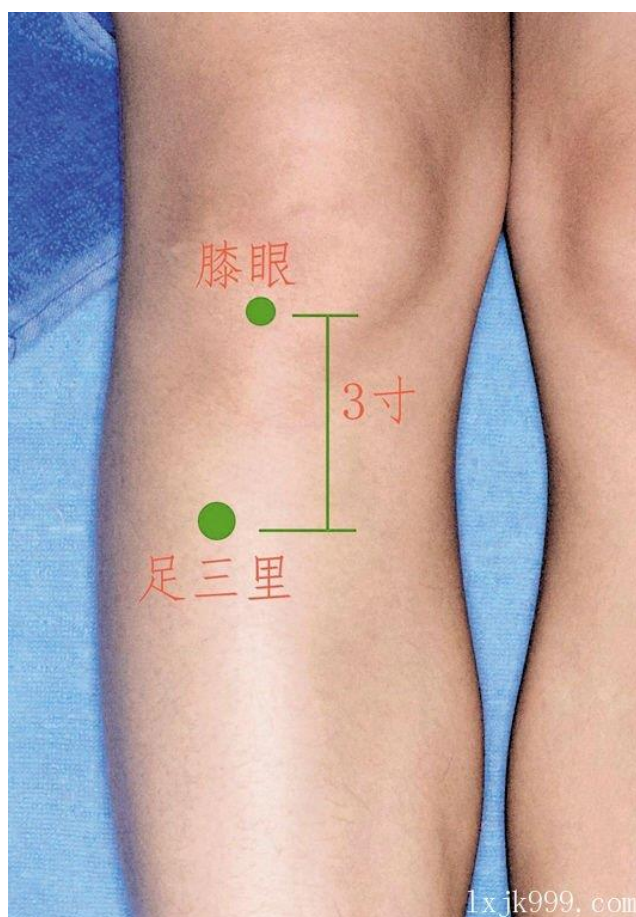
**血海：**經穴，在足太陰脾經上  
**定位：**髕骨內上緣上 2 寸  
**主治：**月經不調、崩漏、經閉、癰疹、濕疹、丹毒



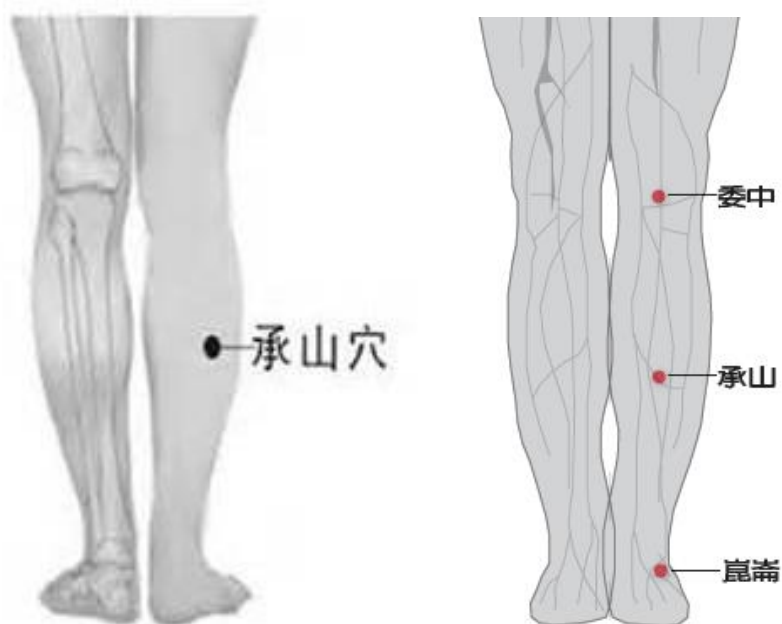
**委中：**經穴，在足太陽膀胱經上  
**定位：**膕橫紋中央  
**主治：**腰痛、下肢痿痺、腹痛、吐瀉、小便不利、遺尿、丹毒



**足三里：** 經穴，在足陽明胃經上  
**定位：** 犢鼻穴下三寸，脛骨前緣外 1 寸  
**主治：** 胃痛、嘔吐、噎膈、腹脹、痢疾、便秘、乳痛、腸痛、下肢痺痛、水腫、癲狂、腳氣、虛勞羸瘦



**承山：** 經穴，在足太陽膀胱經上  
**定位：** 在腓腸肌兩肌腹之間凹陷位置  
**主治：** 痔疾、腳氣、便秘、腿腳拘急疼痛（小腿抽筋）



三陰交：經穴，在足太陰脾經上  
定位：內踝高點上 3 寸、脛骨內側面後緣  
主治：腸鳴腹脹、泄瀉、月經不調、帶下、陰挺、不孕、滯產、陽萎、遺尿、  
疝氣、失眠、下肢痿痺、腳氣





填充題：

1. 嘔吐可按壓\_\_\_\_\_內關\_\_\_\_\_（手部穴位）
2. 小腿抽筋可按壓\_\_\_\_\_承山\_\_\_\_\_（腿部穴位）
3. 咽喉腫痛可按壓\_\_\_\_\_合谷\_\_\_\_\_（手部穴位）
4. 虛勞羸瘦可按壓\_\_\_\_\_足三里\_\_\_\_\_（腿部穴位）
5. 月經不調可按壓\_\_\_\_\_三陰交\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_血海\_\_\_\_\_（腿部穴位）
6. 肩頸疼痛可按壓\_\_\_\_\_風池\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_肩井\_\_\_\_\_（肩部和頭部穴位）
7. 發熱可按壓\_\_\_\_\_大椎\_\_\_\_\_（背部穴位）

思考題：

1. 穴位是一個點還是一個範圍？  
穴位是一個範圍。按壓時，我們最重要的是有酸麻脹痛的感覺。
2. 在手指同身寸取穴法中，你認為醫生可以使用自己的手指來向病人進行取穴嗎？  
不行。因為每個人的手指闊度也有不同。所以，自己的穴位要用自己的手指進行手指同身寸取穴。醫生為病人取穴時，除了會用手指同身寸取穴法外，還會用其它取穴方法，例如根據解剖學知識來定位。
3. 你認為針刺時會很痛嗎？  
不會。在針刺時，病人可能會有少許痛，但也有可能會完全不感覺到痛。痛與不痛主要取決於醫生針刺時，穿過皮層的速度，如果穿過皮層快速，下針夠快，就不會感到十分痛。
4. 你認為針刺出血正常嗎？  
正常。只要出血量不多，也可以接受。在某些穴位上進行針刺，出血很難避免。同時，針刺放血也是中醫治療手法之一。
5. 針刺百會和四神聰安全嗎？  
十分安全。這些穴位在我們的頭部，不少人會感到十分危險。但其實，這兩個穴位比身上的很多穴位還要安全。原因是我們的腦部受頭骨包圍保護，針是很難可以穿過頭骨傷到腦部的。  
同時，由於頭皮深一點就是頭骨，針又很難穿過頭骨，所以這些穴位會使用斜刺的方法（針刺時，醫生可選擇直刺，即是垂直於皮膚表面進行針刺；或醫生可選擇斜刺，即是與皮膚表面成夾角進行針刺）。所以有頭痛覆蓋的地方，進行針刺也很安全。