



# 「十總穴」歌訣

頭項尋列缺、面口合谷收  
內關心胸胃、肚腹三里留  
脅肋尋支溝、腰背委中求  
婦科三陰交、安胎公孫求  
外傷陽陵泉、阿是不可缺



# 頭項尋列缺

- ❖ **列缺**取穴：拇食二指張開，兩手交叉，食指盡處，尋之骨筋裂隙之間。
- ❖ 人巔項有陰沉鬱痛之疾，則頭重目眩，刺該穴可使清爽，猶霹靂行空，陰霾消散，故喻之。
- ❖ 主治：頭痛、咳嗽、咽喉腫痛、口眼歪斜。
- ❖ 本穴對任何熱病有退熱效果。該穴是中醫常用的十總穴之一，有宣疏肺熱，利胸膈作用。

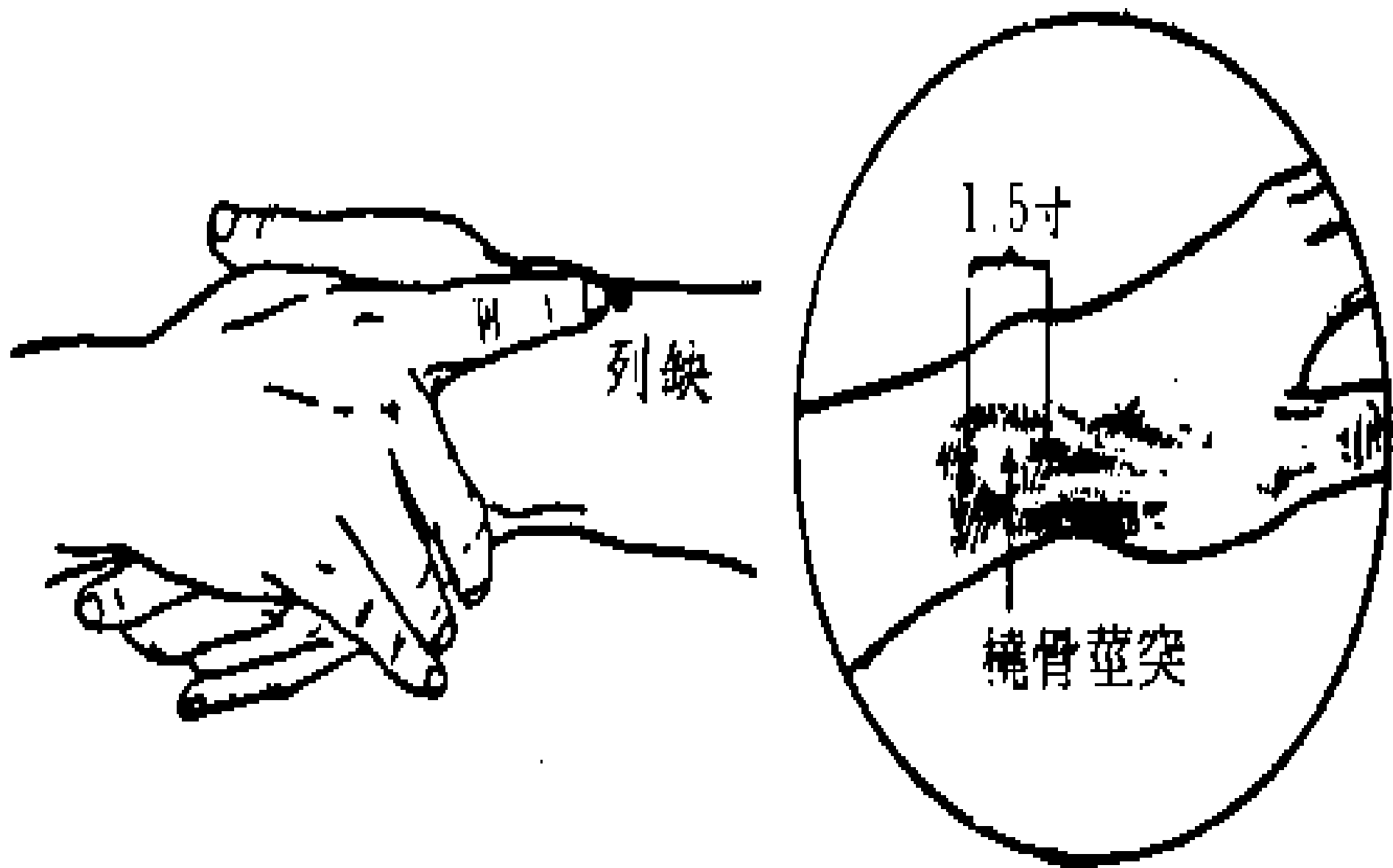


圖9 列缺穴



# 面口合谷收

- ❖ **合谷**取穴：食指拇指岐骨間凹陷處。
- ❖ 本穴取意古之山名。以肉之大會為谷，二處相連為合，又有交結、集會之意。食拇指併攏，虎口處出現隆起肌肉，狀若山峰，故名「合谷」。
- ❖ 是十總穴之一本穴有開竅醒神、清瀉陽明、疏風。
- ❖ 本穴為全身反應大刺激點，所以古人列為回陽九針之一，臨床上常作為暈針時解穴。

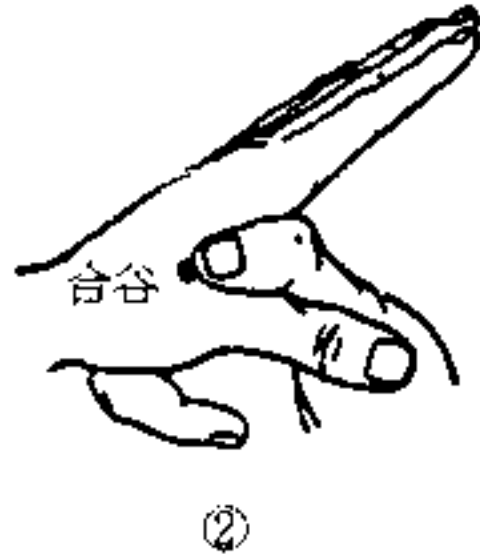
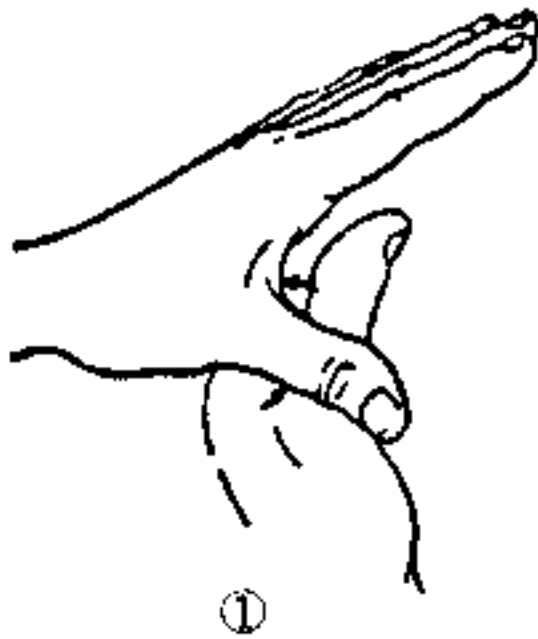


圖15 合谷穴(1)

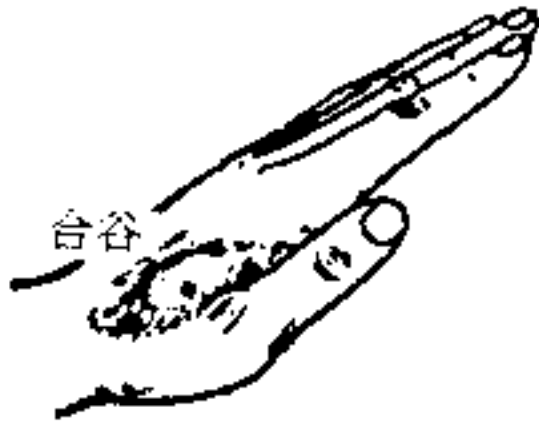


圖16 合谷穴(2)

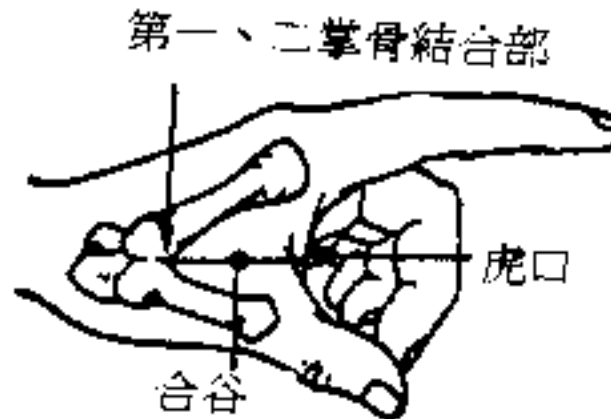


圖17 合谷穴(3)

# 內關心胸胃

- ❖ **內關**取穴：掌後第一橫紋正中直上二寸，當兩筋中間。
- ❖ 心包經之絡穴，別走三焦經，是八脈交會穴之一，又為十總穴之一，通陰維脈。有安神寧心、鎮痛理氣之功。
- ❖ 主治：心痛、心悸、胸悶、脅痛、胃痛、噁心、嘔吐、呃逆、癲症、失眠、熱病、煩躁、瘧疾、乳臂攣痛。主治中風失志，面熱目昏，支滿，肘攣，久瘧不已，胸滿脹腫。本穴又為本經之絡穴，強心作用極強。

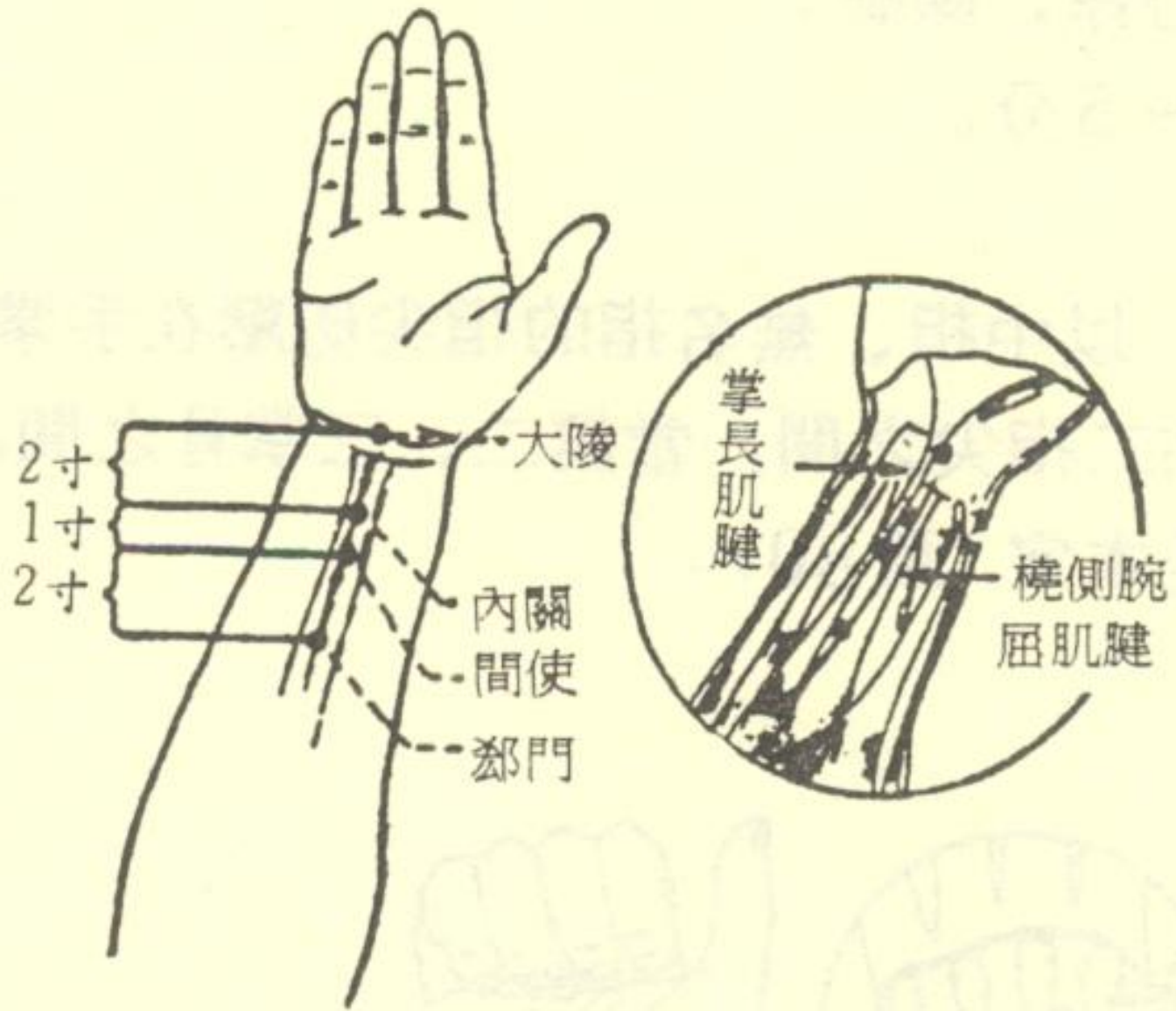


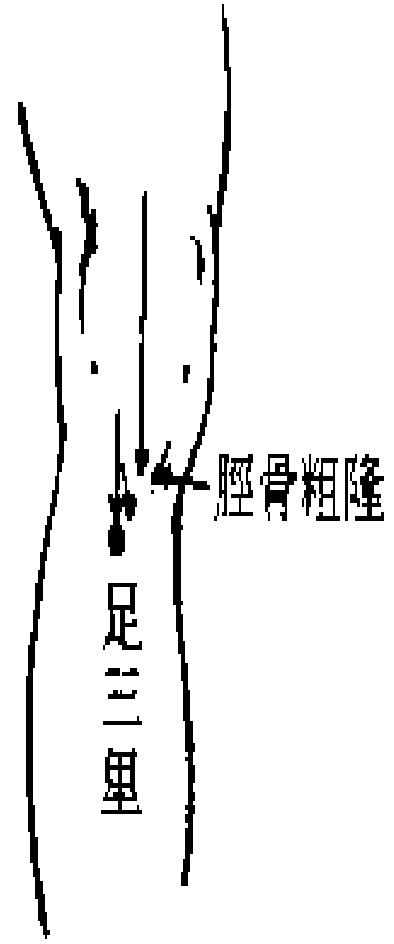
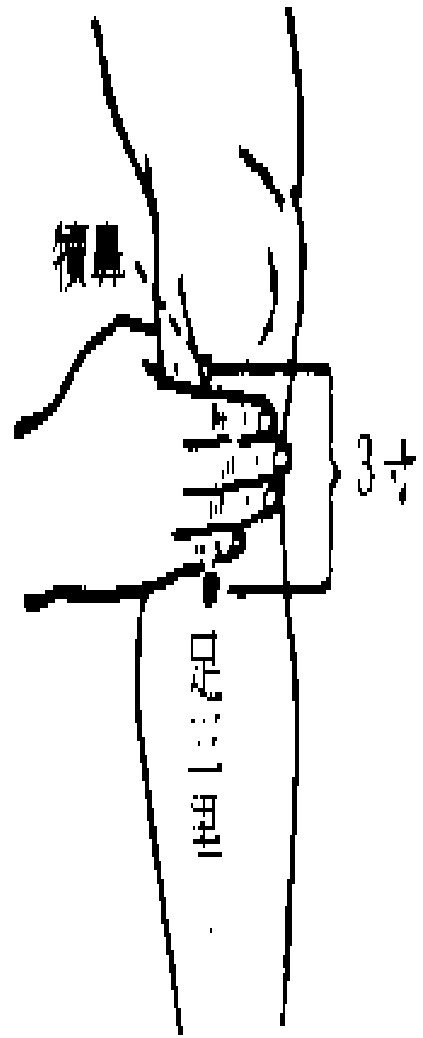
圖79 郄門、間使、內關、大陵穴



# 肚腹三里留

- ❖ **足三里**取穴：正坐屈膝垂足，外膝眼直下三寸，距脛骨下一橫指處。〈兩條肌肉之間〉
- ❖ 里指邑、居及集會通達之意，三指膝下三寸處。又里與理通。本穴統治上中下三部諸疾，位於下肢，因名「足三里」。
- ❖ 強身要穴之一，有疏通經絡、調和氣血、健胃止痛作用。
- ❖ 治療胃炎、潰瘍、腸炎、腹瀉、痢疾、小兒消化不良、急性胰腺炎、失眠、高血壓等。







# 脅肋尋支溝

- ❖ **支溝**取穴：手背側腕後上3寸（四橫指）。
- ❖ 支與肢通名；狹窄為溝。此穴正當兩筋狹窄之間，為脈氣所過之處，因名之。
- ❖ 有通經開竅、活絡散瘀、調理臟腑之功。為十總穴之一。對氣機運行失常，胸脅疼痛有效。
- ❖ 主治：脅肋痛。耳鳴、耳聾、嘔吐、便秘、熱病、肩背酸痛、暴喑。

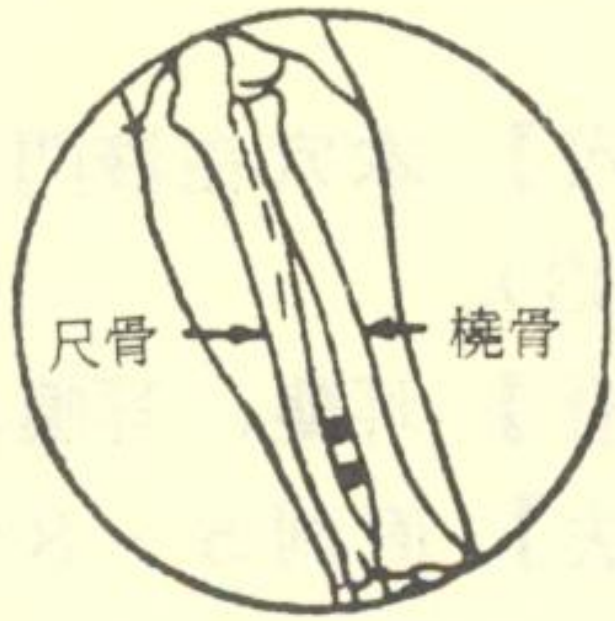
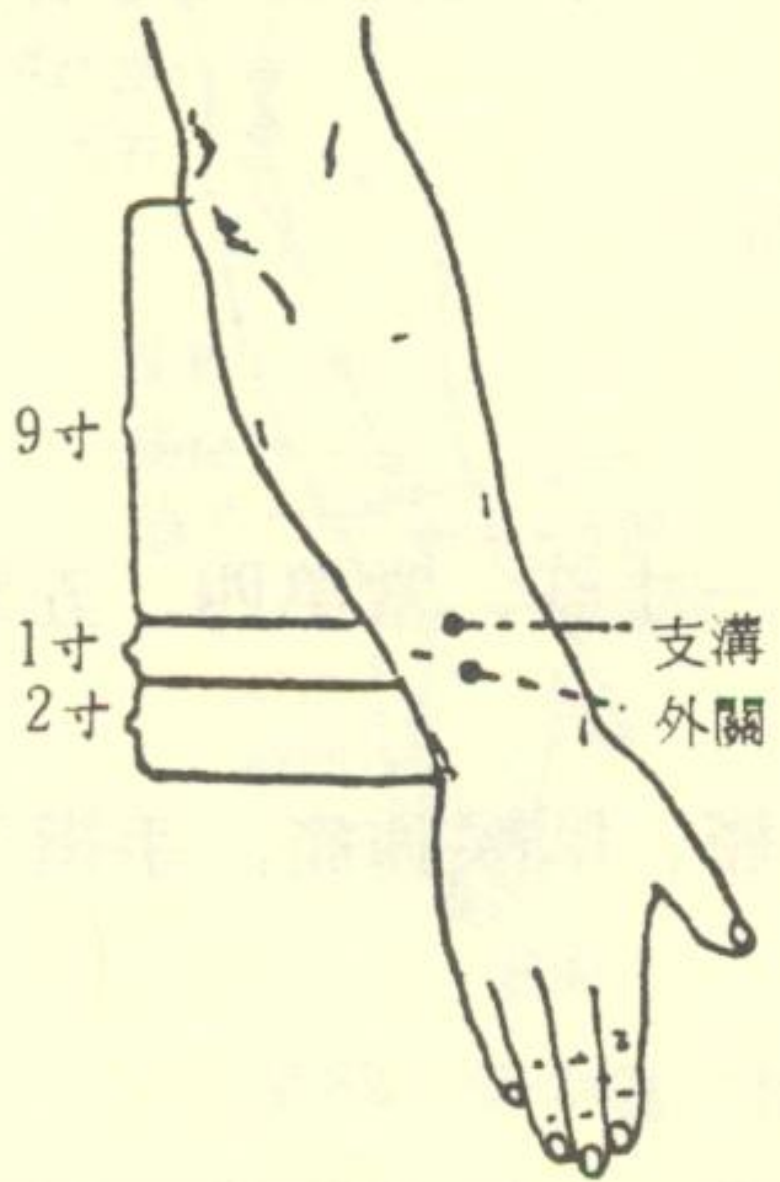
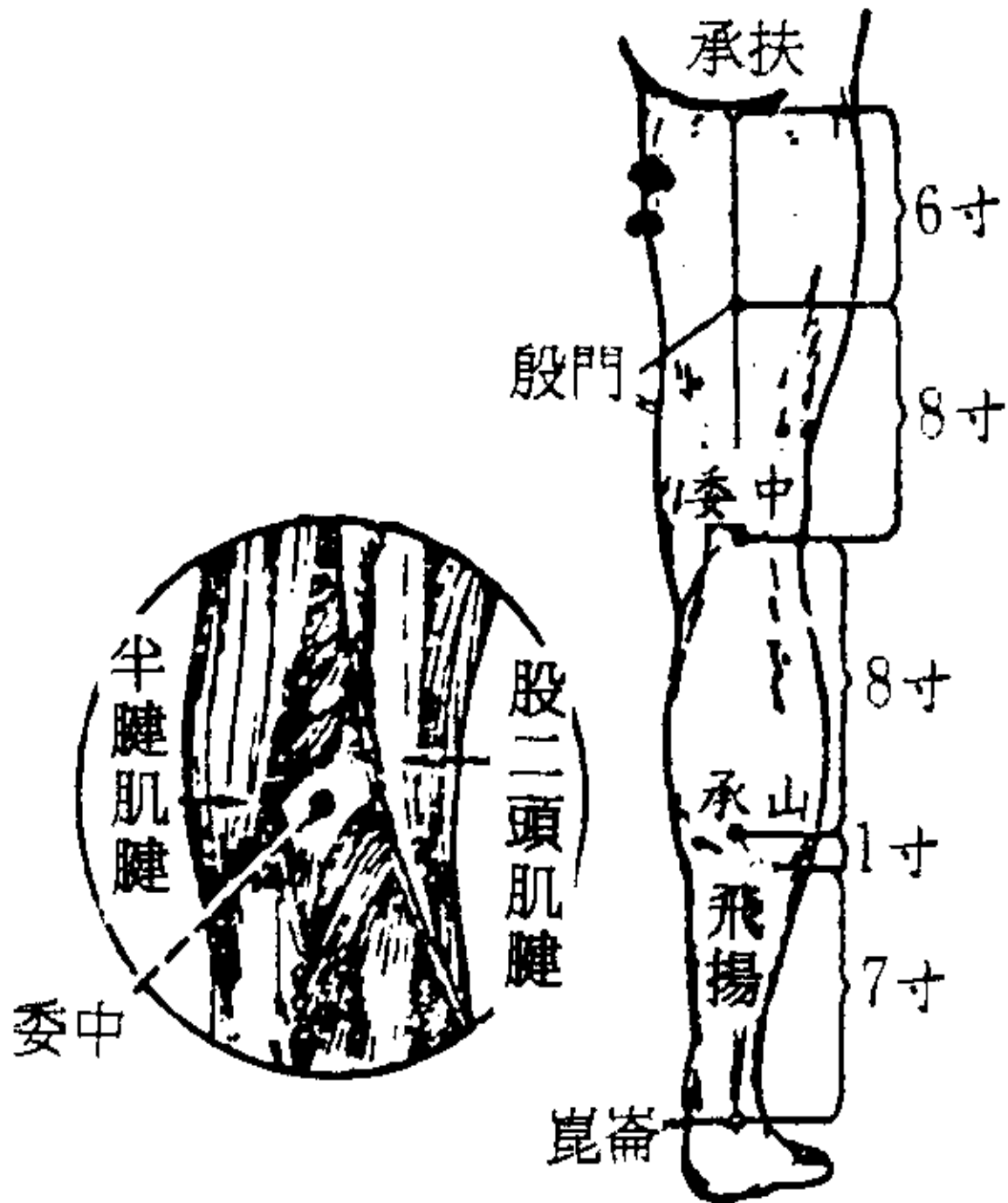


圖84 外關、支溝穴



# 腰背委中求

- ❖ **委中**取穴：膝彎正中橫紋上，左右兩條大筋之間。
- ❖ 本穴在膝膕窩正中，取本穴時，須使患者膕膝彎曲，「委而取之」，故以為名。
- ❖ 為膀胱經之合穴，又為十總穴之一，有清熱利濕、疏筋利節作用。
- ❖ 主治：腰痛、髖關節活動不利、膕筋攣急、下肢痿痺、半身不遂、腹痛。為腰背酸痛與腰扭傷的特效穴。





# 婦科 三陰交

- ❖ **三陰交**取穴：內踝尖上三寸，靠脛骨後緣處。
- ❖ 會處為交。本穴是足太陰、厥陰、少陰三經交會之所，故以為名。
- ❖ 三陰經所主治的疾病，應用廣泛。有健脾益氣、調補肝腎之功。
- ❖ 主治：腹部痛脹、泄瀉、月經不調、疝氣、不孕、陽痿、陰挺、頭痛、失眠、遺精遺尿、水腫。

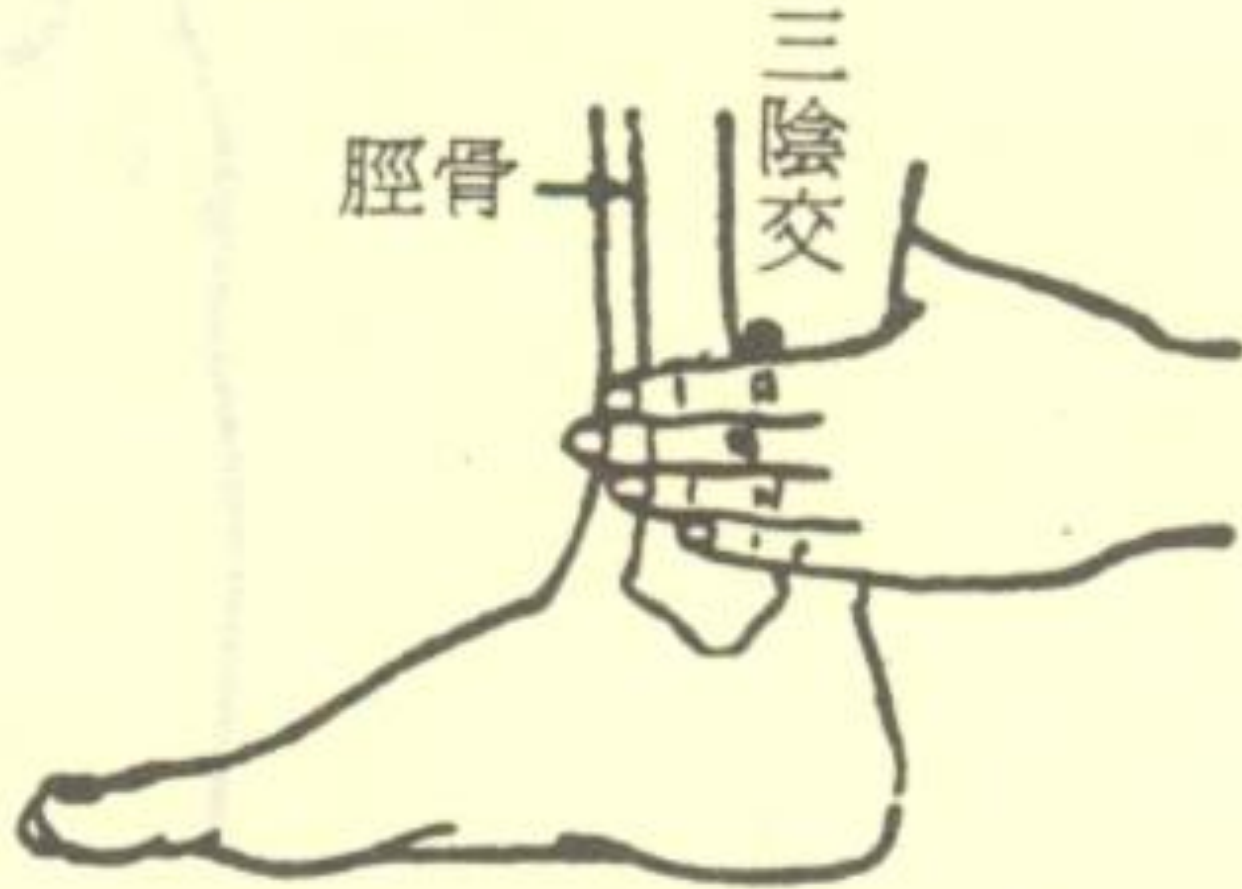


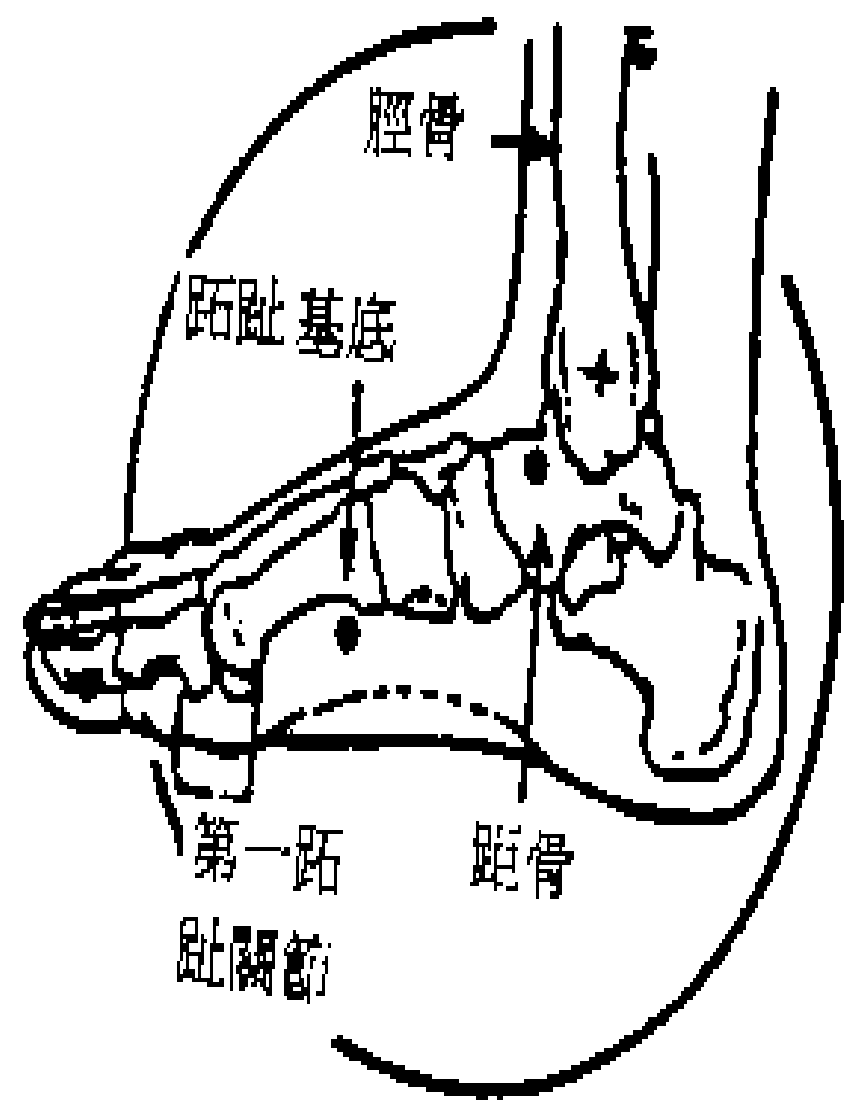
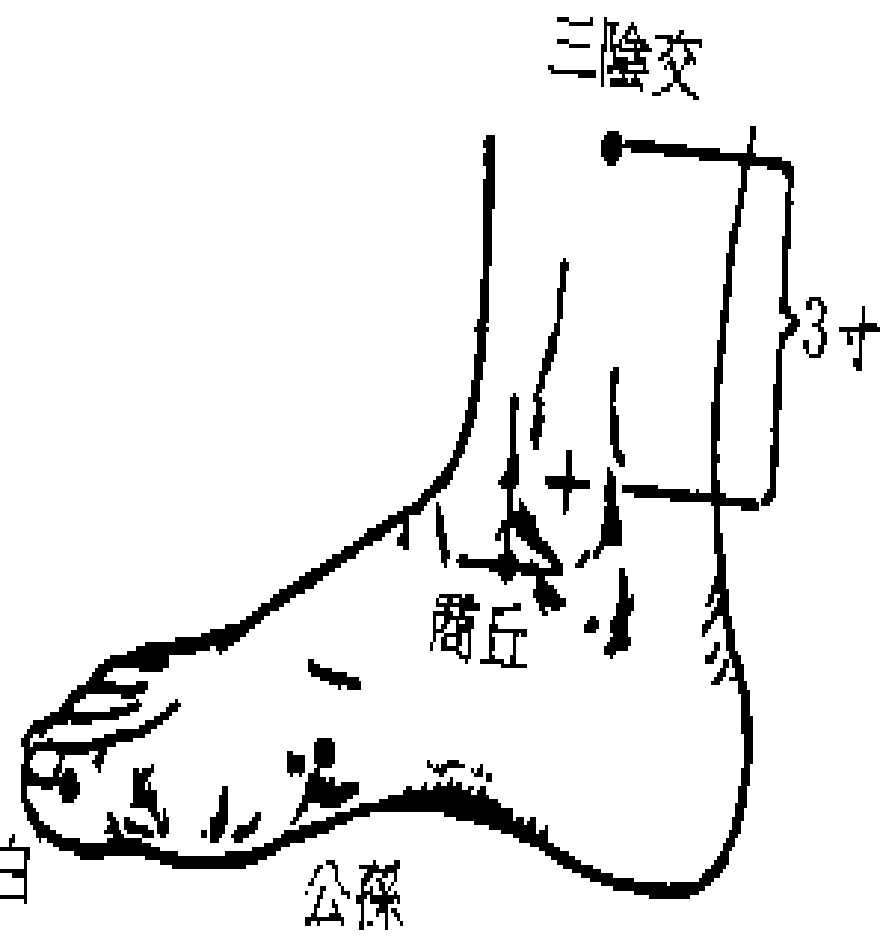
圖43 三陰交穴



# 安胎公孫求

- ❖ **公孫**取穴：足大趾內側後方，最突起之關節〈第一跖趾關節〉後一寸有條韌帶之處。
- ❖ 該穴為脾經之絡，脾居中土，灌溉四旁，如中央黃帝君臨四方，黃帝姓公孫，故以為名。
- ❖ 係八脈交會穴之一、為十總穴之一，通於衝脈，有理氣寬胸、降痰除煩作用。
- ❖ 主治：痛經，安胎，腹脹、便秘、泄瀉、腸鳴、舌本強痛、足跟痛、痔疾。





# 外傷陽陵泉

- ❖ **陽陵泉**取穴：腓骨小頭與脛骨粗隆外側突起為基線，往下取一正三角形，有凹窩處。
- ❖ 主治：五十肩，半身不遂痿痺麻木、膝臏腫痛、腳氣、膽脹，脅痛。
- ❖ 本穴為筋之總會，對運動系統之障礙及病變皆有效。亦為治中風不遂之大穴。
- ❖ 本經為少陽經合穴，對寒熱往來之瘧疾及口苦吞酸嘔吐之症亦有效。《靈樞》：疾高而外者取之陽之陵泉。故對偏頭痛、三叉神經痛及上肢神經痛療效亦佳。本穴亦為治脅肋痛之特效穴。

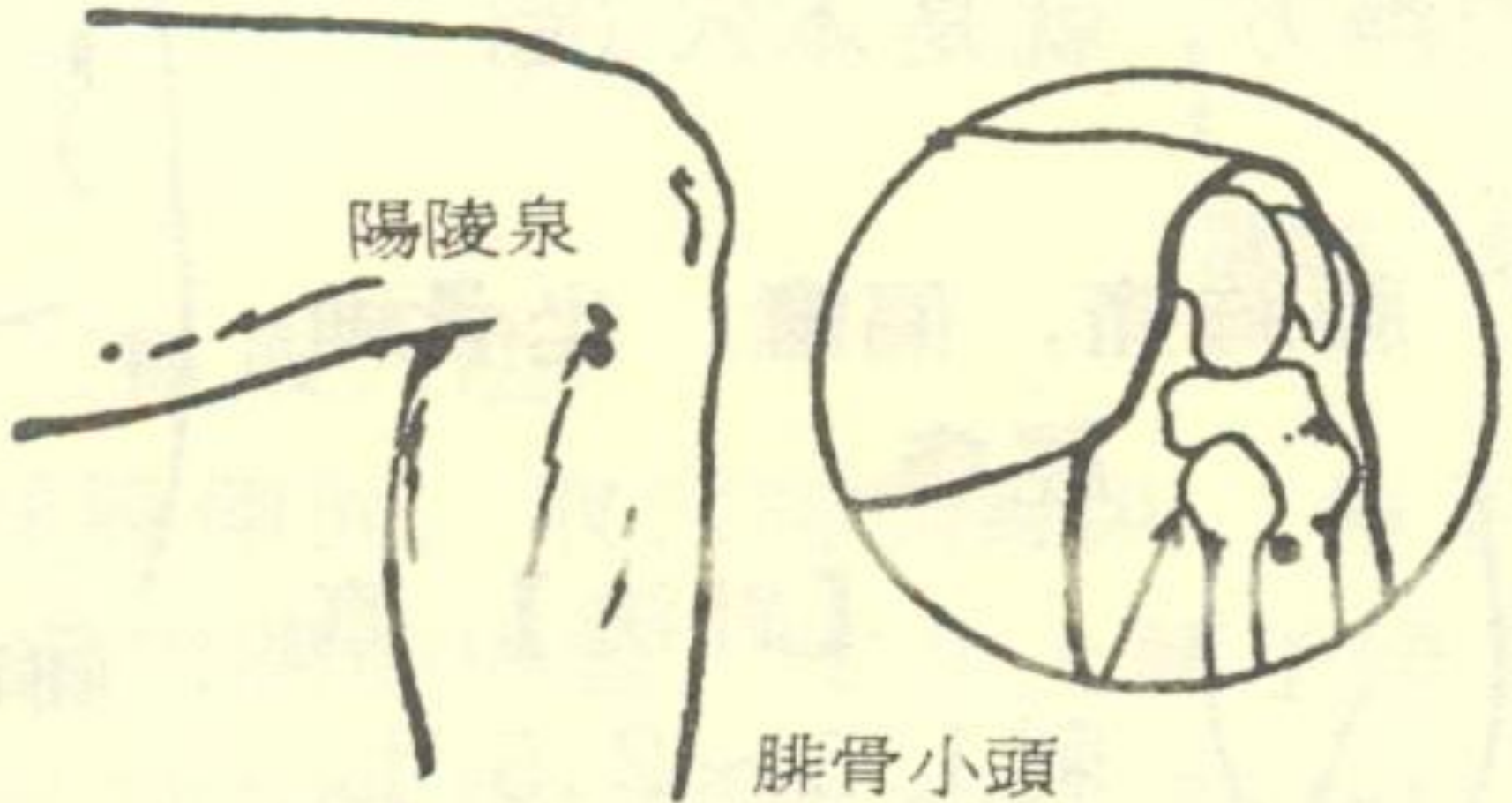


圖104 陽陵泉穴



# 阿是不可缺

- ❖ **阿是穴**取穴：以痛為腧，何處疼痛，何處是穴位。
- ❖ 無具體名稱，無固定位置，而是以壓痛或其他反應取穴的腧穴。壓之有痛、熱或酸脹、麻感是確定阿是穴的主要依據。阿是穴多位於病灶部位，也可在與其距離較遠的部位。阿是穴是疾病的反應點，同時也是治療最佳的刺激點。
- ❖ 阿是穴在臨床的應用頗多，以治療經筋、肌肉患病或局部氣血失調而發生的疼痛病。

## ❖ 穴位按摩的療效

- 中醫認為氣血像在體內循環的血液一樣，環繞全身。
- 氣血在經脈裏通暢無阻，循環不已，就能確保全身的健康。
- 在氣血不通的地方做指壓，可使氣血暢通，改善身體狀況。

## ❖ 有效的穴道按摩法

- 選擇有效的穴位。
- 正確尋找穴道的位置。
- 每次按摩一個穴位應持續3~5分鐘，或是30下左右。

## ❖ 穴位按摩注意事項

- 飯後30-40分及洗澡前避免穴位按摩。
- 發燒或懷孕避免刺激腹部和脛部。
- 做穴位療法千萬不要刺激過度。
- 適合穴位按摩的時間，在個人方便的時候做即可。
- 穴道按摩最好用的就是「萬能的雙手」。

