

# 特效腹針療法

## (臨床實用簡要介紹)

@鄭懷玉老師講座應用體會@

### 一、人体各部位反應穴在腹部分佈的概況

人体的頭部在腹部的反應穴位是在中脘穴上下、左右附近，軀幹的頸部在下脘穴上、雙石關穴、雙商曲穴，軀幹向下延伸，經氣海、雙氣旁、關元、雙氣穴，終於中極穴附近；

人体的上肢，由雙滑肉門穴伸出，在上風濕點穴屈曲，止於上風溼外點穴及其附近；下肢由外陵穴向外下伸展，經下風濕點穴，止於下風濕下點穴及其附近。

氣旁(又稱金河穴)位於氣海穴旁開 0.5 寸；上風濕點穴位於滑肉門穴旁開 0.5 寸再上 0.5 寸 上風濕外點穴位於水分穴旁開 3 寸；下風濕點穴位於氣海穴旁開 2.5 寸；下風濕下點穴位於石門穴旁開 3 寸。

### 二、腹針常用的腧穴共有 24 個

#### 第一部份 “特效腹針療法” 常用的經穴：

腹部針灸的腧穴很多，但腹針只選用 24 個腧穴，其中十四經穴 17 個，經外奇穴 1 個，新穴 6 個。

#### (一)任脈的腧穴：

1. 中脘 zhongWan(RN12)是胃腹募穴；八會穴之腑會；任脈、手太陽小腸經、足陽明胃經交會穴；手太陰肺經起點。

定位：在上腹部，前正中線上，當臍中上 4 寸。

主治：傳統主治胃痛、嘔吐、吞酸、腹脹、食不化、泄瀉、黃疸；咳喘、痰多、失眠、癲狂等。

中脘穴腹針定位相當於人體之口部(頭部)；八廓取穴中脘主心與小腸。

操作：傳統針刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹針可選中刺、深刺或不同程度淺刺。

2. 下脘 Xiawan(RN10)是足太陰脾經交會穴

定位：在上腹部，前正中線上，當臍中上 2 寸。

主治：傳統主治腹痛、腹脹、食谷不化、嘔吐、泄瀉、虛腫、消瘦。

下脘穴腹針定位相當於人體頸部之第七頸椎。

操作：傳統針刺 1.0—2.0 寸；可灸。腹針可選中刺、深刺。

3. 水分 Shuifen(RN9)

定位：在上腹部，前正中線上，當臍中上 1 寸。

主治：傳統主治腹痛、腹瀉、反胃、嘔吐；水腫、腹脹、小便不利。

腹針用其治療水腫，並治療軟組織的腫脹、充血，水分亦具有鎮痛作用。

操作：傳統針刺 1.0—2.0 寸；可灸。腹針可選中刺或深刺。

#### 4. 神阙 Shenque(RN8)

定位：在腹中部，脐中央。

主治：传统主治腹痛、久泻、脱肛、痢疾、水肿，虚脱等。

神阙穴腹针用于定位。

操作：禁针；可灸。腹针用灸治，可壮元阳；还可敷药治疗各种疾病。

#### 5. 气海 Qihai(RN6)

定位：在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

主治：传统主治腹痛、泄泻、便秘；阳痿、遗精、闭经、痛经、崩漏、带下、阴挺、疝气；中风脱症、虚劳羸瘦等。

气海穴腹针定位相当于人体之腰部。

操作：传统针刺1.0—2.0寸；可灸。孕妇慎用。腹针可选中刺或深刺。

#### 6. 关元 Guanyuan(RN4)小肠腹募穴；足三阴经交会穴

定位：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

主治：传统主治虚劳羸瘦、中风脱症；阳痿、遗精、月经不调、痛经、闭经、崩漏、带下、不孕、遗尿、小便频数、癃闭、疝气；腹痛、泄泻；本穴有强壮作用、为保健要穴。

关元穴腹针定位相当于人体之下腰、骶部；八廓取穴关元穴主肾与膀胱。

操作：传统针刺1.0—2.0寸；可灸。孕妇慎用。腹针可选中刺或深刺。

#### 7. 中极 Zhongji(RN3)膀胱腹募穴；足三阴经交会穴

定位：在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

主治：传统主治癃闭、遗尿、尿频、月经不调、带下、痛经、崩漏、阴挺、遗精、阳痿、疝气等。

操作：传统针刺1.0—1.5寸。需在排尿后针刺；可灸。孕妇慎用。腹针可选中刺或深刺。

### (二)足少阴肾经的腧穴

#### 8. 商曲 Shangqu(KI16)冲脉交会穴

定位：在上腹部，下脘穴旁开0.5寸。

主治：传统主治腹痛、腹泻、便秘等。

商曲穴腹针定位相当于人体之颈部。

操作：传统针刺1.0—1.5寸；可灸。腹针可选中刺或不同程度浅刺。

#### 9. 石关 Shiguan(KI18)冲脉交会穴

定位：在上腹部，脐中上3寸。建里穴旁开0.5寸。

主治：传统治呕吐、腹痛、便秘；不孕等；

石关穴腹针定位相当于人体之颈部。

操作：传统针刺1.0—1.5寸；可灸。腹针可选中或浅刺。

#### 10. 阴都 Yindu(KI19)冲脉交会穴

定位：在上腹部，中脘穴旁开0.5寸。

主治：传统主治腹痛、腹胀、便秘；不孕等；

阴都穴腹针定位相当于人体之头部(耳朵)-

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针可选中刺或不同程度浅刺。

#### 11. 气穴 Qixue(KI13)冲脉交会穴

定位：在下腹部，当脐中下 3 寸，关元穴旁开 0.5 寸。

主治：传统主治月经不调、带下、经闭、崩漏、小便不利；泄泻等。

气穴腹针定位相当于人体之腰骶部。

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针可选中、深刺。

### (三)足阳明胃经的腧穴

#### 12. 滑肉门 Huaroumen(ST24)

定位：在上腹部，水分穴旁开 2 寸。

主治：传统主治胃痛、呕吐、癫狂。

滑肉门穴腹针定位相当于人体之肩部

操作：传统针刺 0.8—1.2 寸；可灸。腹针可选中刺或不同程度浅刺。

#### 13. 天枢 Tianshu(ST25)大肠腹募穴

定位：在腹中部，神阙穴旁开 2 寸。

主治：传统主治腹胀、肠鸣、绕脐腹痛、便秘、泄泻、痢疾；癥瘕、月经不调、痛经等。

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针可选中、深刺。

#### 14. 外陵 Wailing(ST26)

定位：在下腹部，脐中下 1 寸。阴交穴旁开 2 寸。

主治：传统主治腹痛、痛经、疝气等。

外陵穴腹针定位相当于人体之髋部。

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针可选中刺、不同程度浅刺。

#### 15. 大巨 Daju(ST27)

定位：在下腹部，石门穴(脐中下 2 寸)旁开 2 寸。

主治：传统主治小腹胀、小便不利、疝气；遗精、早泄；惊悸不眠。

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针用中刺。

#### 16. 水道 Shuidao(ST28)

定位：在下腹部，关元穴旁开 2 寸。

主治：传统主治水腫、小便不利、小腹胀满；痛经、不孕、疝气等。

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针可选中刺。

### (四)足太阴脾经的腧穴

#### 17. 大横 daheng(SPI5)阴维脉交会穴

定位：在腹中部，距脐中 4 寸；薄氏主张距脐中 3.5 寸。

主治：传统主治泄泻、便秘、腹痛等。

大横穴腹针八廓取穴左大横主上焦。右大横主肝胆。

操作：传统针刺 1.0—1.5 寸；可灸。腹针可选中刺或深刺。

### 第二部份 “特效腹针疗法”选用的奇穴

#### 18. 金河 jinhe(气旁 qipang)

金河穴为经外奇穴。薄氏《腹针疗法》作为“新穴”改名气旁穴。

定位：在下腹部，气海穴旁开 0.5 寸。

主治：传统主治小儿腹股沟疝。

腹针用于治腰痛、腰肌劳损、酸晒、下肢无力，内分泌功能紊乱等。

操作：传统针刺 1—1.5 寸；可灸。腹针可选中刺、深刺。

### 第三部份 “特效腹针疗法”选用的新穴

腹针的 6 个新穴，在腹针治疗中用于调理脏腑、疏通经络，并在定位取穴中治疗和人体相对应部位的病症。

#### 19. 上风湿点 Shangfengshidian

定位：在上腹部，脐中上 1.5 寸，距前正中线旁开 2.5 寸(滑肉门穴旁开 0.5 寸，上 0.5 寸)。

主治：腹针定位相当于人体肘部。用于治疗肘关节疼痛、肘臂麻木、肘屈伸不利等。腹针八廓取穴左上风湿点主脾胃，右上风湿点主肝胆与中焦。

操作：针刺；可灸。腹针选不同程度浅刺、中刺、深刺。

#### 20. 上风湿外点 Shangfengshiwaidian

定位：在上腹部，脐中上 1 寸，距前正中线旁开 3 寸(水分穴旁开 3 寸或上风湿点穴下 5 分外 5 分)。

主治：腹针定位相当于人体手部。用于治疗腕关节疼痛、手关节疼痛、活动不利、麻木等；

操作：针刺；可灸。腹针可选不同程度浅刺、中刺。

#### 21. 上风湿上点 ShangfengshiShangdian

定位：上风湿点旁开 0.5 寸上 0.5 寸 即下腕旁开 3 寸。

主治：腹针定位相当于人体的手指 用於治療該部位的疼痛

操作：可針可灸 腹針可選淺刺

#### 22. 下风湿点 xiafengshidian

定位：在下腹部。脐中下 1.5 寸，距前正中线旁开 2.5 寸(气海穴旁开 2.5 寸或外陵穴下 5 分外 5 分)。

主治：腹针定位相当于人体膝部；腹针用于治膝关节痛、膝关节活动不利等。腹针八廓取穴左下风湿点主大肠和肺，右下风湿点主胃与中焦。

操作：针刺；可灸。腹针选不同程度浅刺、中刺、深刺。

#### 23. 下风湿下点 Xiafengshixiadian

定位：在下腹部，脐中下 2 寸，距前正中线旁开 3 寸(石门穴旁开 3 寸或下风湿点穴下 5 分外 5 分)。

主治：腹針定位取穴相當於人體足部，用於治療小腿外側疼痛、活動不利、踝關節痛、踝關節活動不利麻木等。

操作：針刺：可灸。腹針可選不同程度淺刺、中刺。

24. 下風濕內點. xiafengshineidian

定位：氣海旁開 1.5 寸

主治：腹針定位相當於人體膝關節內側。用以治療膝關節內側痛。無力活動不利，麻木等。

操作：可針，可灸。腹針可選淺刺。

25. 脾寒. 諸如寒有五分. 五分

三、腹針的三種取穴方法：

- 1, 循經取穴法
- 2, 定位取穴法.
- 3, 八廓取穴法.

循經取穴法和八廓取穴法目的在於調理人體的臟腑機能疏通經絡；定位取穴法在於治療人體相應部位的病症。綜合靈活使用三種不同取穴方法是掌握腹針的重要環節。

四、腹針常用的基本處方：

- 1, 補脾腎方 (即天地針) : 中脘和關元,
- 2, 調臟腑方 (即引氣歸元) : 中脘、下脘、氣海、關元.
- 3, 通經絡 行氣血方 (即腹四關) : 雙滑肉門、雙外陵.
- 4, 清熱解毒方 : 由中脘、下脘下和雙上風溼點穴組成.
- 5, 改善頭部供血方 : 中脘、下脘、下脘上、雙喬曲加下脘穴上至雙喬曲連線之中點.
- 6, 調脾燥濕方 : 雙大橫.

7. 開心寧神. 舒肝理氣方  
諸由五. 脾寒

8. 諸如各神氣散  
諸由五. 脾寒

9. 諸如各神氣散  
諸由五. 脾寒

以上這些基本方是腹針治療用以調理臟腑機能、疏通經絡、清熱解毒和治療各部位疾病非常有效的基本處方。也是腹針治療各種常見病中的難治病、慢性病以至疑難病症的基本處方。

10- 諸如各神氣散  
諸由五. 脾寒

五、針刺深淺作用不同：

腹針治療在深度上有嚴格的區別和要求，因腹針的深度直接影響到針刺的療效。針刺深淺的原則是：

- 1, 調理臟腑功能 一般採用中刺或深刺；
- 2, 疏通經絡多採用中刺
- 3, 定位調治人體各部位時，選用不同程度淺刺或中刺，定位針刺應根據患者的病情加以分析，要考慮患者病情的輕重，病程的長短，病位的深淺，而選擇不同的深度，提高腹針療效。

11. 諸如各神氣散  
諸由五. 脾寒

12. 諸如各神氣散  
諸由五. 脾寒

13. 諸如各神氣散  
諸由五. 脾寒

六、針刺的順序：

先調臟腑，再通經絡，後才定點取穴；出針是從內至外，從上至下。

七、針刺的手法：

腹針施術的手法原則要輕、緩 一般只捻轉 不提插或輕捻轉慢提插。

八、針具和針感

常用的是 32 或 34 號 1 寸或 1.5 寸針。由於腹壁的痛覺呈現彌散性，痛覺不敏感，使腹穴與其他部位腧穴表現出不同的針感反應。傳統針刺時產生痠、麻、脹、痛、重等得氣感，並向病變部位循經感傳，即所謂“氣至病所”

而有效；而腹針的針刺，一般無明顯的痠、麻、脹、痛、重等得氣感，只有臍下的臑穴，如氣海、關元、中極等經常有向下傳遞的感覺。

### 九、注意事項

- 一、進針的深度最好不要一次到位，進針後再把所需要的深度慢慢調好，尤其中脘穴過深容易造成不良反應，甚至會危害生命。
- 二、應隨時注意患者的反應，以便隨時調整針的深度。
- 三、留針過程患者應避免大聲講話和過度變動體位。

### 十、適應症和禁忌症

#### 一、適應症

腹針的治療範圍很廣，它不但可以治療各種常見病，還可以治療各種慢性病甚至疑難病，腹針也可以用于養生保健、用于美容。“特效腹針療法”是一種發展中的針灸新技術，其療效完全能在實踐中証實，實踐必然不斷的充實腹針的理論、經驗和科研成果。

#### 二、禁忌症

1. 由于腹針針刺腹部，因此，診斷不明的急腹症、急性腹膜炎、急性闌尾炎等；肝、脾腫大引起的腹部靜脈曲張；腹腔腫瘤；妊娠中、後期均列為禁忌症。
2. 慢性病、體質虛弱的患者，施術時應謹慎為宜。
3. 肝、脾腫大者針刺兩季肋部不宜針刺過深，避免刺傷臟器。
4. 腹針深刺不宜針刺過深，嚴禁刺入腹腔。

### 十一、病例處方介紹

#### 1. 落枕：

主方：中脘 商曲(患側) 滑肉門(患側)。

配方：根據頸部病痛不同部位，肩頸部疼痛可以選擇商曲、石關及周圍針刺點或刺下脘上。

#### 2. 肩周炎：

主方：中脘 商曲(健側) 滑肉門(患側)

配方：體虛者加氣海 關元 或灸神闕 病情較重者在滑肉門周圍加針。或加患側商曲。

#### 3. 肘關節痛(網球肘)：

主方：中脘 商曲(健側) 滑肉門 上風溼點(均患側)。

配方：肘上下部疼痛可在上風溼點周圍加針。

#### 4. 手腕痛：

主方：中脘 商曲(健側) 滑肉門 上風溼點 上風溼外點 或在周圍加針。(均患側)。

#### 5. 手指痛、彈響指：

主方：中脘 商曲(健側) 滑肉門 上風溼點 上風溼外點 上風溼上點(均患側)。

配方：隨症加針。

#### 6. 肩頸痛、頸椎病：

主方：中脘 關元 下脘 下脘上 5 分 雙商曲 下脘上與商曲聯線的中點

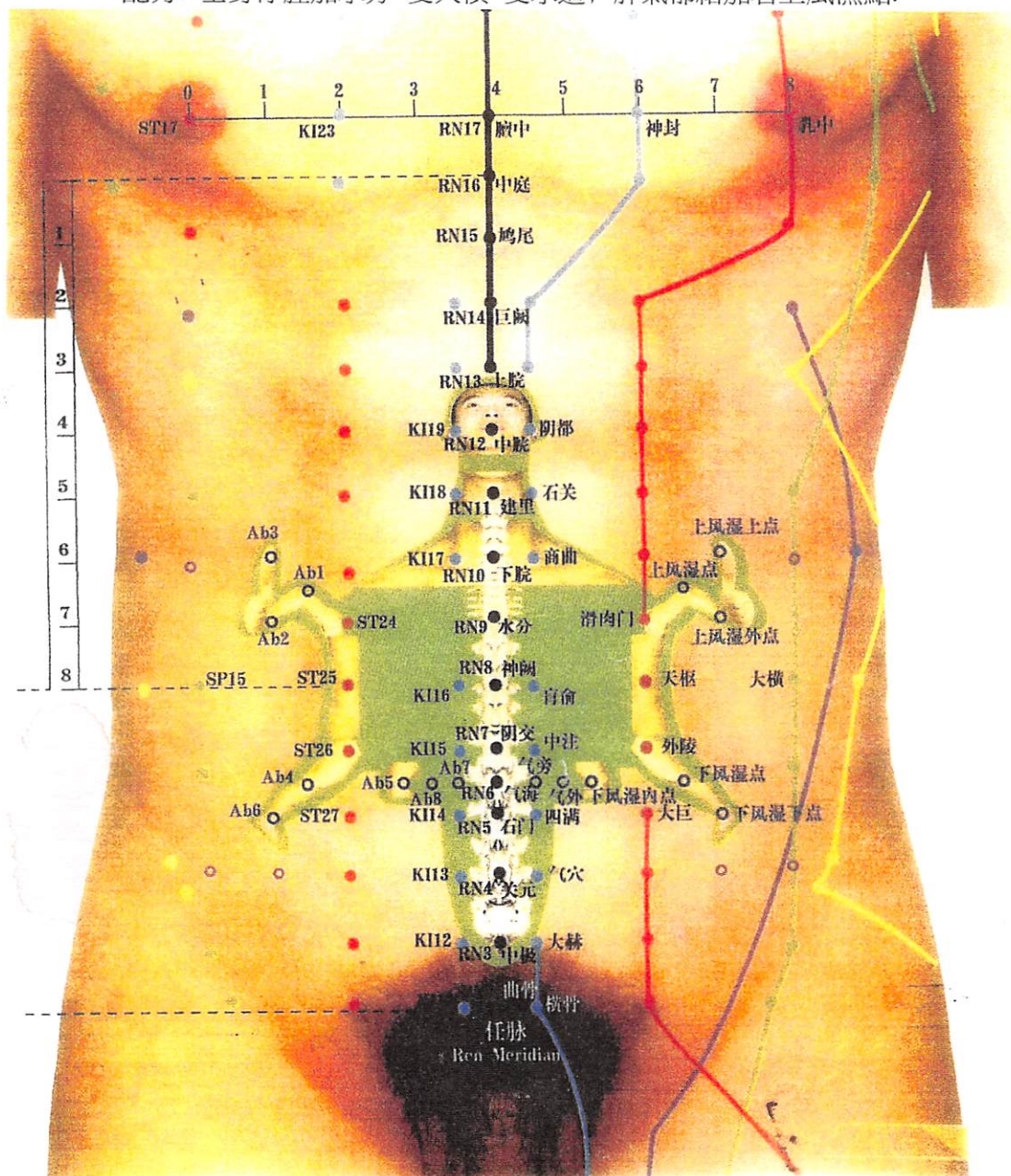
雙氣旁 雙滑肉門。

7. 腰腿痛 腰椎間盤突出症：  
腹針治療腰椎病，包括腰椎骨質增生、腰椎間盤突出、坐骨神經痛，其治療的方法很接近。  
主方：中脘 關元 氣海 老年人或體虛者用中脘 下脘 氣海 關元，疼痛劇烈者加刺水分。  
配方：雙氣穴 雙氣旁 雙外陵 雙大橫 雙天樞
8. 踝關節扭傷：  
主方：中脘 關元 雙氣穴 商曲(健側) 大橫(健側) 外陵 下風濕點 下風濕下點 (均患側)。  
配方：可在下風濕下點周圍加針。腫痛明顯加水分。
9. 感冒：  
主方：中脘 下脘 下脘下 0.2 寸 雙滑肉門 雙上風溼點。  
配方：年老體虛或遷延不退者 加關元 氣海 雙氣穴；咽喉腫痛在中脘下加針；咳嗽加刺左下風濕點；痰多加雙大橫；鼻塞或涕多在中脘外上加針。
10. 失眠：  
主方：中脘 下脘 氣海 關元 雙滑肉門 雙上風溼點。  
配方：實症加雙下風濕點；濕熱內擾加雙外陵 雙大橫；虛症加商曲 氣穴。
11. 過敏性鼻炎：  
主方：中脘 下脘下 雙上風濕點。中脘上 4 分旁開 2 分。  
配方：體虛者加氣海 關元；反復發作者加雙氣穴。
12. 急性結膜炎(紅眼病)  
主方：中脘 下脘下 雙上風濕點下(滑肉門旁開 5 分上 3 分)。  
中脘上 5 分旁開 3 分。
13. 痛經：主方：氣海 關元 雙氣穴 雙下風濕點；  
配方：惡心嘔吐加中脘；頭痛在中脘周圍加針；腹痛加天樞；肝氣郁加雙上風濕點。
14. 腦血管病及其後遺症：  
主方：引氣歸元(中脘 下脘 氣海 關元) 雙商曲 雙氣穴 下脘上 5 分 雙滑肉門 雙外陵 下脘上與商曲連線中點加針  
配方：上、下風濕點 (均患側)。  
伴手腳功能障礙加上風濕外點和下風濕下點。  
如足內翻加下風濕內點。體虛者加灸神闕。高血壓者禁灸。
15. 更年期綜合症：  
主方：引氣歸元(中脘 下脘 氣海 關元) 關元下 5 分 雙商曲 雙氣穴 雙滑肉門 雙外陵 雙大橫。  
配方：頭痛在中脘周圍加針；情緒波動深刺右上風濕點 潮熱盜汗加刺雙氣旁；泌尿系統問題如尿頻、尿急、尿失禁，用中極、雙大巨；氣質弱者在關元下、雙氣穴下 5 分加針。

## 16. 腎衰:

主方: 引氣歸元(中脘 下脘 氣海 關元), 關元下 5 分, 雙氣穴, 雙氣穴下 5 分, 雙氣旁, 雙滑肉門, 雙外陵.

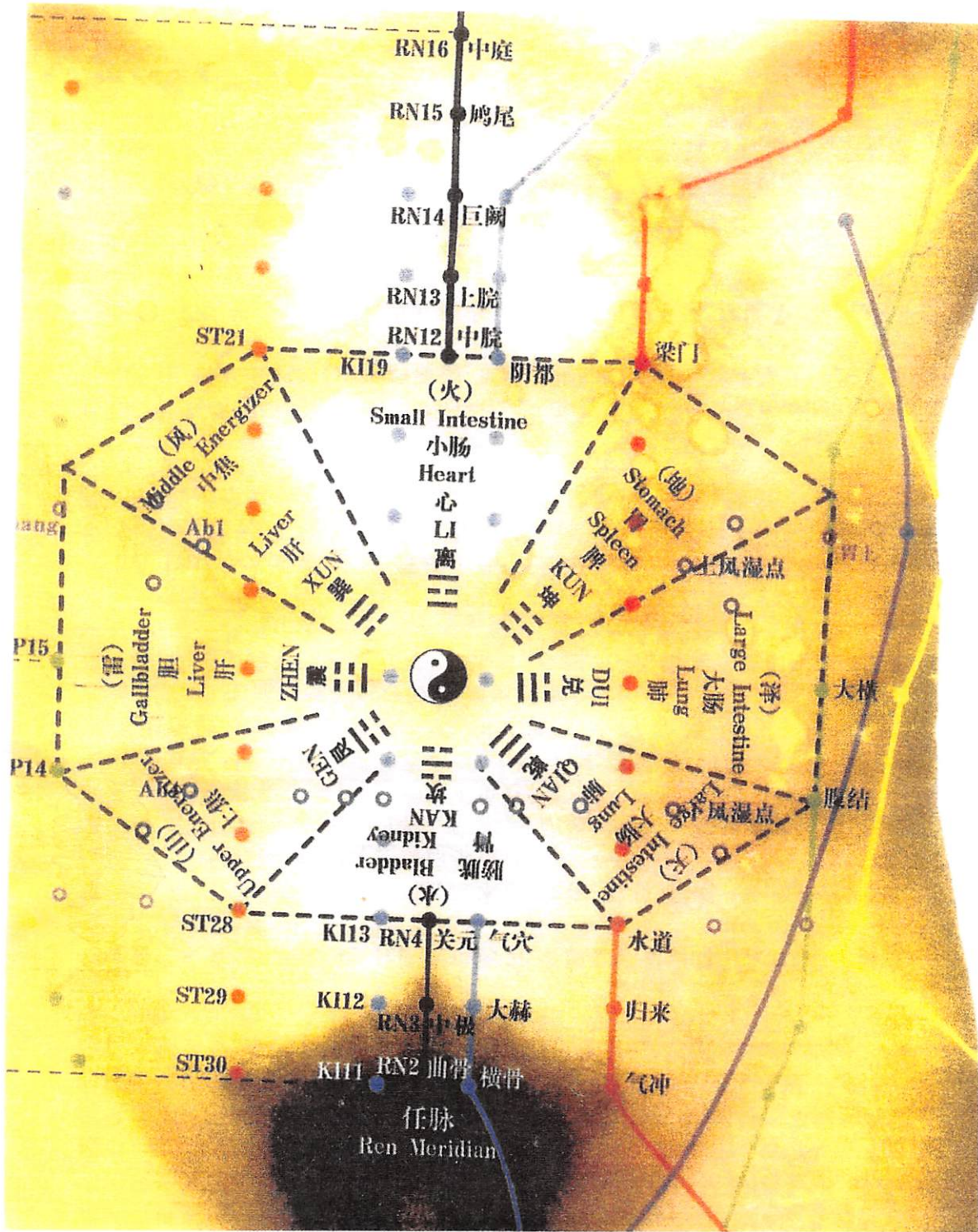
配方: 全身浮腫加水分 雙大橫 雙水道; 肝氣郁結加右上風濕點.

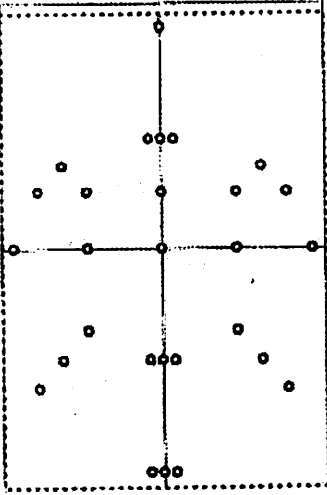
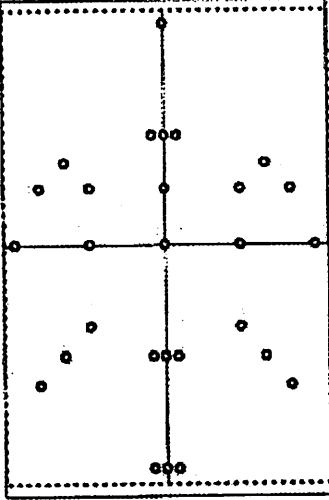
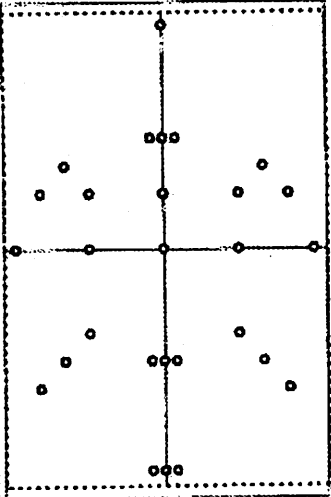
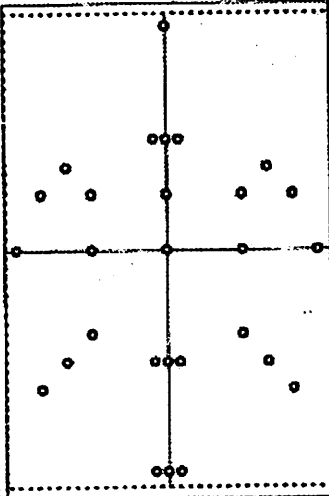


## 腹部全息图

此图取自全息且全身在腹部的缩影。位于腹部的浅层，刺激相应反射区可治疗人体对应部位的疾病。





<p>Date: _____</p>  <p><input type="checkbox"/> Partial <input type="checkbox"/> Temporary <input type="checkbox"/> Permanent <input type="checkbox"/> Total</p>	<p>Date: _____</p>  <p><input type="checkbox"/> Partial <input type="checkbox"/> Temporary <input type="checkbox"/> Permanent <input type="checkbox"/> Total</p>
<p>Date: _____</p>  <p><input type="checkbox"/> Partial <input type="checkbox"/> Temporary <input type="checkbox"/> Permanent <input type="checkbox"/> Total</p>	<p>Date: _____</p>  <p><input type="checkbox"/> Partial <input type="checkbox"/> Temporary <input type="checkbox"/> Permanent <input type="checkbox"/> Total</p>