

针灸大成笔记

根据倪海厦老师视频整理

作者：祝余

针灸大成学习笔记-针灸01

针可以用在所有的疾病上面

艾灸

灸的几种常见方式 姜用牙签扎洞

1 隔姜灸:

姜片+艾绒坨坨, 手心1小坨=1壮,
灸单数, 不灸双数

2 隔盐:

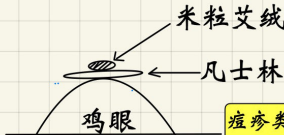
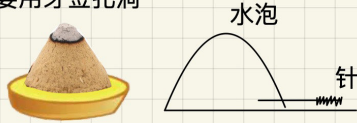
炒过的盐巴填满神阙 (肚脐), **精盐不可**

3 隔蒜灸:

蒜属白, 入肺
用在久咳, 灸舌头

4 米粒灸:

凡士林打底, 米粒大艾绒



不能针

气血虚、重病、失血过多
刚行完房事
运动、大汗之后
喝酒之后、体力不好

左病右治、右病左治



小tips:

喝多了在耳洞位置
三棱针放血, 可醒酒

! 不论是什么病
灸膏肓穴灸百壮, 无所不疗

痘疹类
痛灸到不痛
不痛灸到痛

艾灸治症

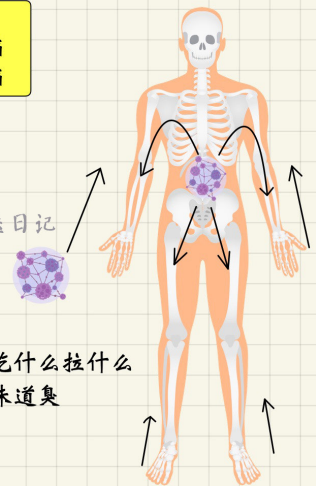
被毒蛇咬伤、蝎子、蜘蛛咬伤
任何的毒物咬伤、破伤风
伤口的头尾灸
疱疹、腰蛇、锦蛇

不能灸

手掌 手背 眼睛
阴部 痔疮 汗多地
热症不灸



寒: 吃什么拉什么
热: 味道臭



病进: 从四肢向身体蔓延
病出: 从身体向四肢退

针灸大成学习笔记-针灸02

针灸的急救方式

适用情况，发病，中风，溺水等

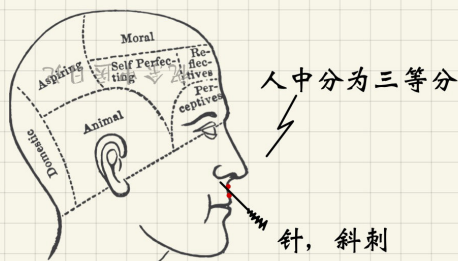
1、针人中

2、手十宣放血

3、脚十宣放血

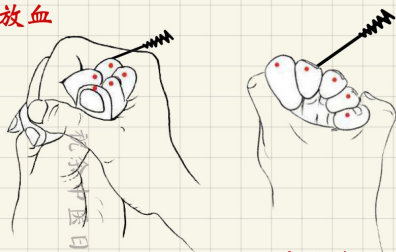
4、涌泉穴

5、百汇：不下针，放血



无针掐人中，向上推

手十宣放血



脚十宣放血

火罐之用法

古时候用竹筒

过去的郎中带着各式各样的火罐，里面呢，放只蚂蝗，这个吸血的蚂蝗，会吸脓，还有麻醉作用，这是他的天性。

火罐的使用方法

吸脓、淤血、竹子刺、海胆刺、**痔疮**

膝盖扭伤，痛点放血，黑变淡，起罐

三棱针放血
火罐轻轻吸脓血



禁止火罐的部位

乳中、多汗、头部



取穴，耳尖线跟中间线交点向后半寸，凹洞处

注意：放血让病人躺在床上
头向后垂，三棱针

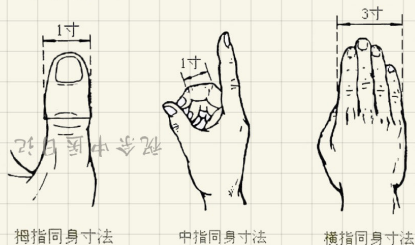
针灸大成学习笔记-针灸03

针灸穴位丈量方法

1、同身寸

用病人的手去量

用在四肢，经络之间



拇指同身寸法

中指同身寸法

横指同身寸法

一般针刺入穴位的方法

穴位所在

1、肌肉与肌肉之间

2、肌肉和骨头之间

3、肌肉与筋之间

4、筋与筋之间

5、筋与骨之间

注意：不在骨、肌肉、血管



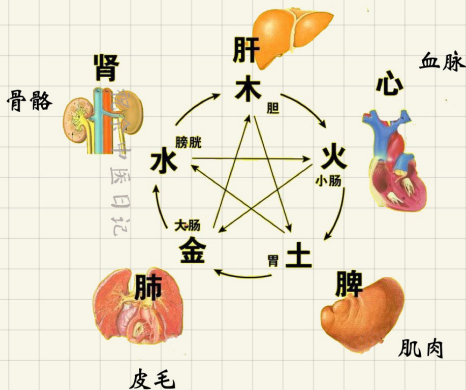
下针有深有浅

春夏要浅

冬天要深

例如肺主皮毛，病在哪里扎到哪里

筋膜



成人与幼儿不同的入穴方式

1、成人留针

2、幼儿单刺 (14岁以下)

针捻转就出

采取卧姿，姿势不对晕针：

躺平，掐人中

正常治疗晕针：

药不瞑眩疾弗缪，效果好



针号介绍

三寸针，透穴

一寸半，肌肉，四肢，身上

一寸针，手脚

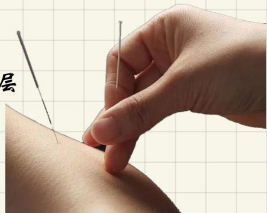
针号
越大越细

起针

捻转醒针

慢慢拔到皮肤表层

停30秒



偶尔用28号，开刀之后皮太硬
脚淤血块，大号针

针灸大成学习笔记-针灸04

十二经纳天干

甲胆乙肝丙小肠
丁心戊胃己脾乡
庚属大肠辛属肺
壬属膀胱癸肾脏
三焦亦向壬中寄
心包同归入癸水

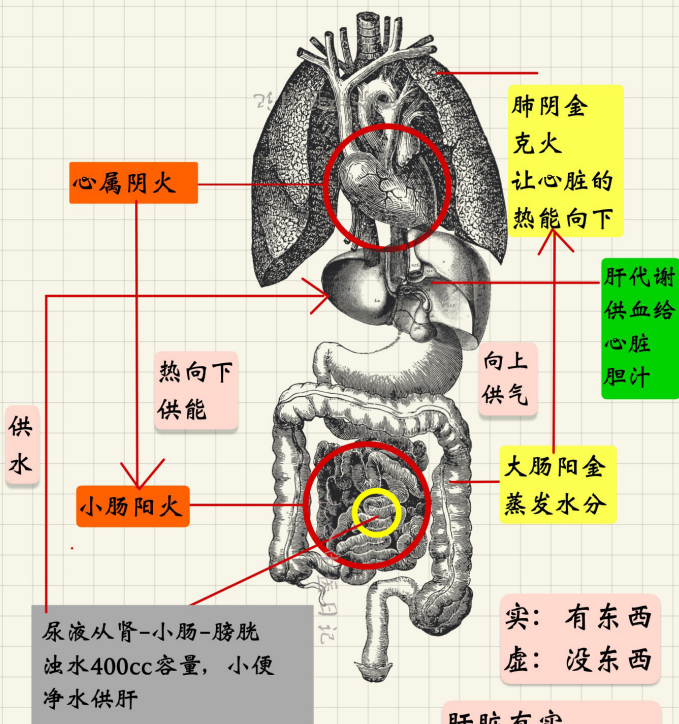
十二经纳地支

肺寅大卯胃辰宫
脾巳心午小未中
申胱酉肾心包戌
亥焦子胆丑肝通

十二经纳地支时间转换

肺: 3:00-5:00
大肠: 5:00-7:00
胃: 7:00-9:00
脾: 9:00-11:00
心: 11:00-13:00
小肠: 13:00-15:00
膀胱: 15:00-17:00
肾: 17:00-19:00
心包: 19:00-21:00
三焦: 21:00-23:00
胆: 23:00-1: 00
肝: 1: 00-3:00

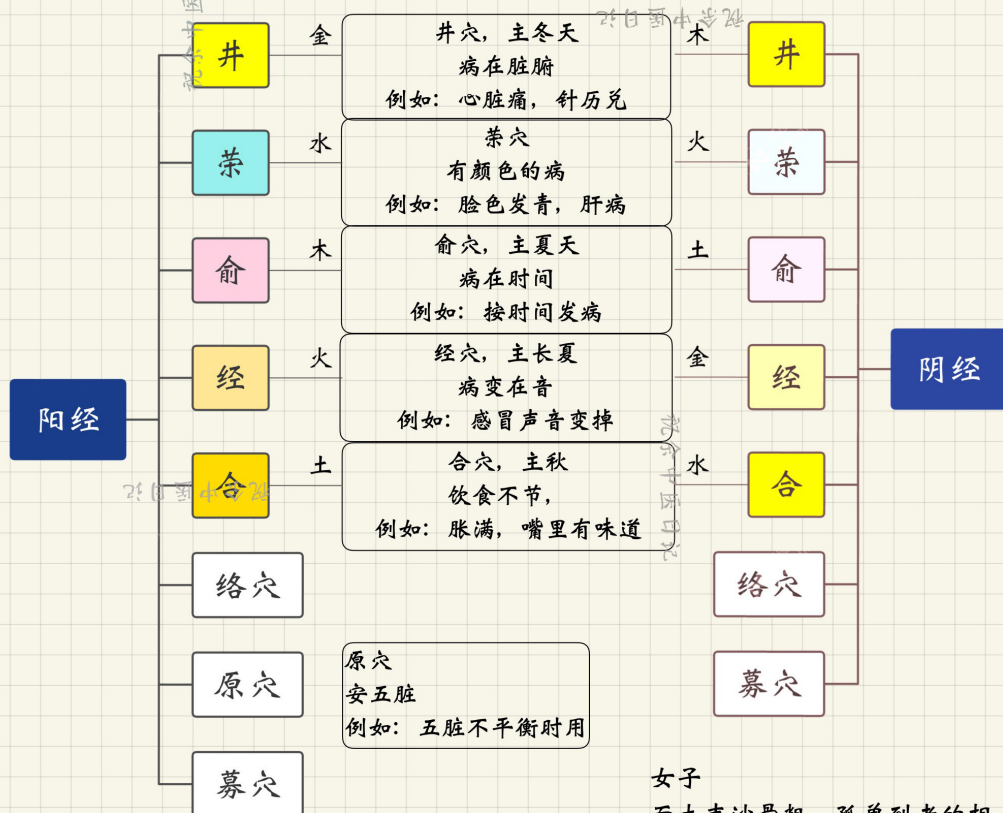
病症有时候按时发作
可以根据时辰诊病
大家要牢记哦



针灸大成学习笔记-针灸05

每条经络都有井荣俞经合五大穴位，手不过肘，腿不过膝

阳经比阴经多一个原穴，每条经有一个络穴，络到其他经。还有募穴



女子
面大声沙骨粗，孤单到老的相

奇经八脉：任脉、督脉、冲脉、带脉、阳蹻脉、阴蹻脉、阳维脉、阴维脉

阴有形，阳无形

例如，手为阴，抓握力为阳

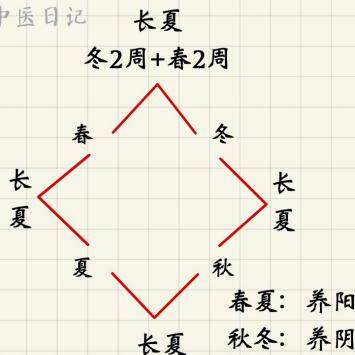
例如：肝病，凌晨1-3点不能睡，手红热

根据生克，强脾，病停不进

肺癌，3-5点，不睡，咳白色泡沫，肺癌早期

治肝，病停不进

祝余中医日记



针灸大成笔记06-任脉01

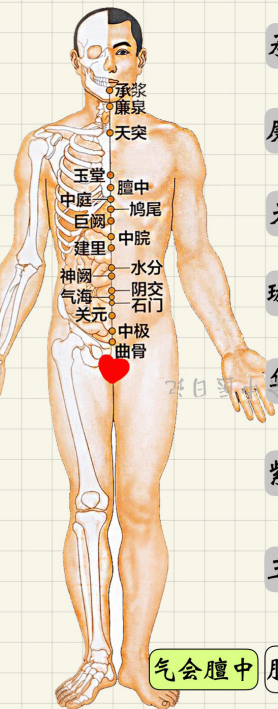
任脉简介

任脉：诸阴之会，女人怀孕靠此
 督脉：诸阳之会，阳气汇聚在此
 二脉会在人中嘴巴

任脉穴位：任脉三八取会阴
 共24个穴道，循行从会阴至承浆

任脉：阴经汇合

精炼糖为酸性，不要多吃
 蔗糖更健康



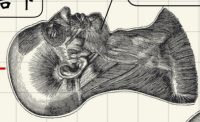
承浆

喝水不漏，中风穴，牙齿痛
 下针开口下，中风脸部正了之后下

一寸针
斜着刺

廉泉

中风，舌强不语



天突

取穴：喉咙下有个洞。喉咙甲状腺



一寸针
竖着刺

璇玑

心脏三针：
 巨阙+关元+天突穴
 针下完，气聚在第十椎，再扎一针导气

华盖

取穴：天突玉堂中间

紫宫

肺病：
 1、里面化脓，痰浓稠
 2、吐出白色泡沫，肺癌

玉堂

取穴：天突鸠尾正中间

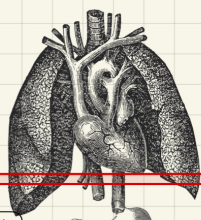
1.5寸

气会膻中

膻中

气病、肺病

横隔膜



隔绝沼气
 挤压内脏

中庭

鸠尾

膏之源
 禁灸，针可以

祝余中医日记

心脏募穴

巨阙

心脏病：巨阙+关元
 针灸：一寸

穿心痛：痰饮造成
 心痛彻背、背痛彻心
 用心脏三针

上腕

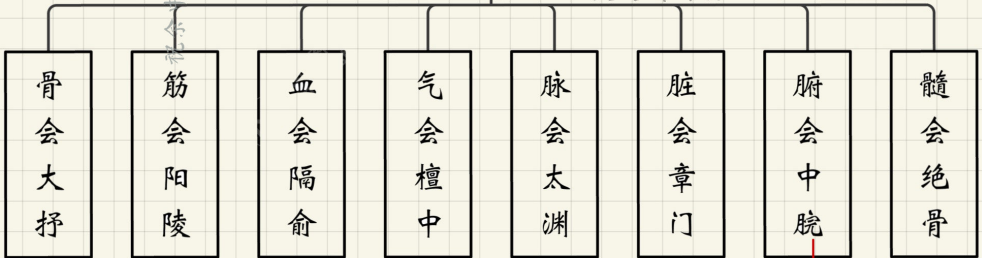
梅花灸



治疗各种胃病
 吐血不能灸
 外吐血，里面可能胃痛

针灸大成06-延伸内容

八大会穴

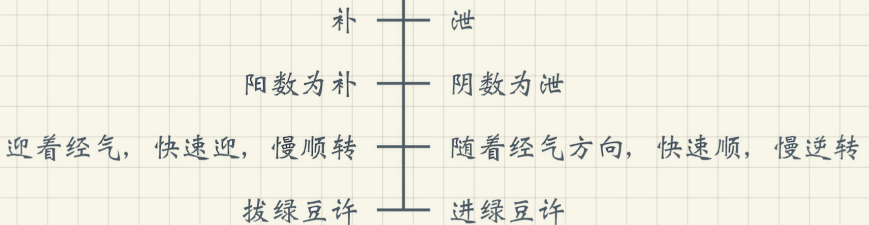


基础补泄

大肠、小肠、胰脏、膀胱、胆、胃、子宫胞户等



捻转法



八纲辨证

阴阳
表里
虚实
寒热

会郄治疗法

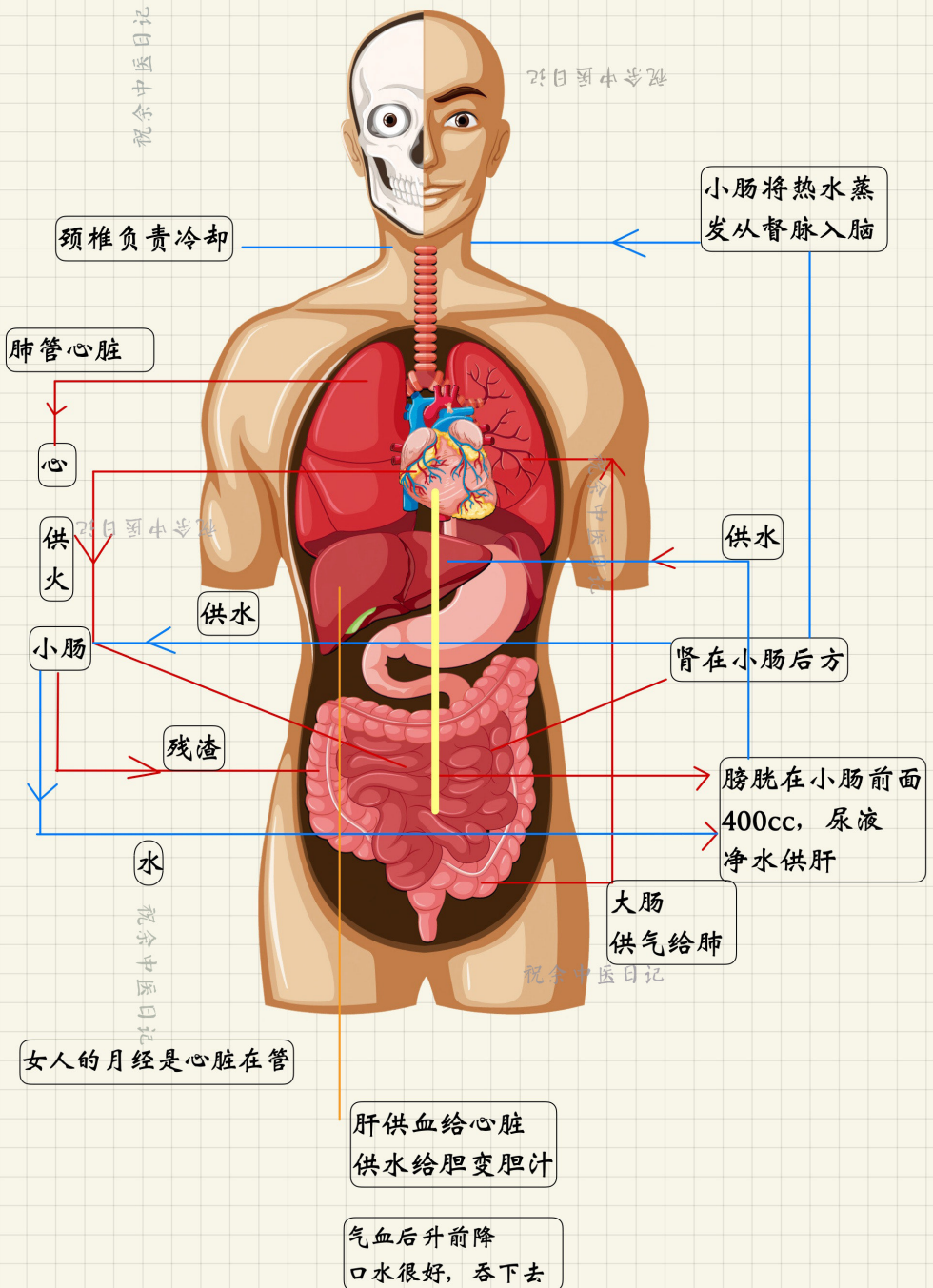
俞募治疗法

原络治疗法

平补平泻

扎进去，左转右转
酸、麻、胀
气至
针的周围粉红色(越粉越健康)

针灸大成笔记-人体运行简图



针灸大成笔记07-督脉01

督脉：诸阳之会，如海
从长强至龈交，从下至上



兑端

龈交

治疗牙痛近取穴



水沟

癫痫，胡言乱语，面肿等

人中平的无孩子

百会

素髌

酒糟鼻放血

神庭

上星

百会

中风大穴，取穴见急救，百病皆治，阳经之会
只有阳经上头，阴经不上头

强间

以百会为中心，梅花形，治头痛

脑户

头旋，顺转，二胎同
性别，逆转二胎异性

风府

中风大穴，项强，下针跟哑门一样

哑门

嗜哑，中风，对着舌根下，不能灸

大椎

第1椎下，大穴
发烧：在此放2-3滴血

不喜欢看人，看火
阴症，灸3、9椎

陶道

身柱

第3椎下，第3椎伤会终身瘫痪
小孩灸身柱，长个子，不易感冒

神道

第5椎下，心脏诊断压痛点

灵台

第6椎下，诊断血癌压痛
点，督脉营养过实，禁针

至阳

第7椎下，血癌
诊断用，血癌压痛点

筋缩

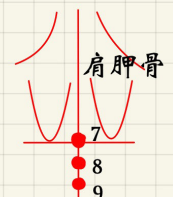
第9椎下，肝脏后方
治症：癫狂

眼诊图

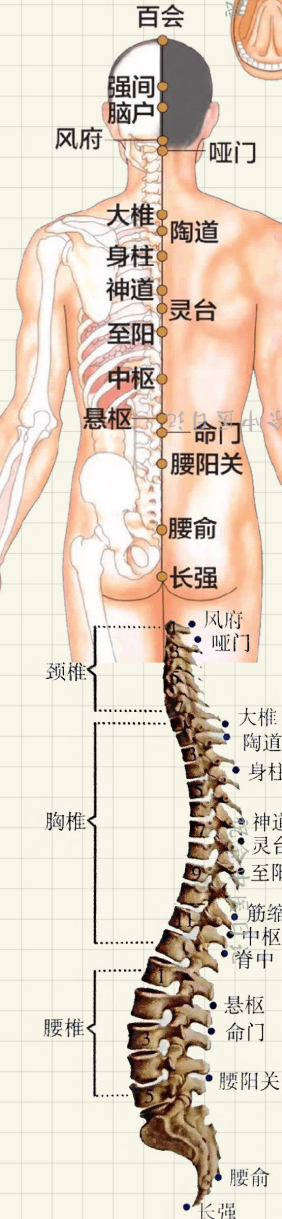
癫
简单

痫
容易

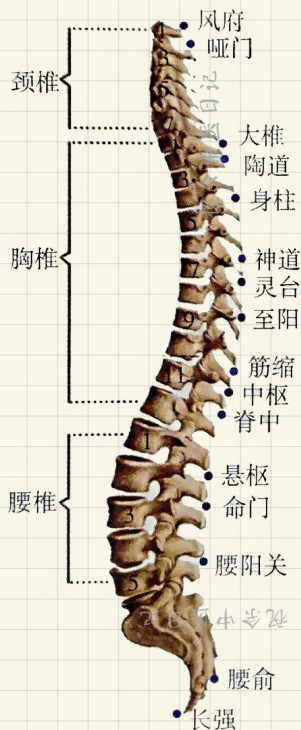
狂
不治



经外奇穴：7-9之间，消渴穴
消渴症在此压痛，好了压不痛



针灸大成笔记07-督脉02



脊中

第十一椎下，脾脏，外开一寸半脾俞；
治症：黄疸、便血

悬枢

三焦经经过的地方

命门

取穴：第14椎，正对神阙
可针可灸，生命门，头痛

阳关穴

尾椎骨与肛门之间
一寸针斜刺

腰俞

14椎以下痛都是带脉病
神阙以上痛，阳维脉病

长强

治疗痔疮
放血，拔罐吸脓，上药

痔疮：

内痔：先血后便，不痛
外痔：先便后血，痛
不可以开刀，会形成痿管

针灸大成笔记08-手太阴肺经

手太阴肺经简介

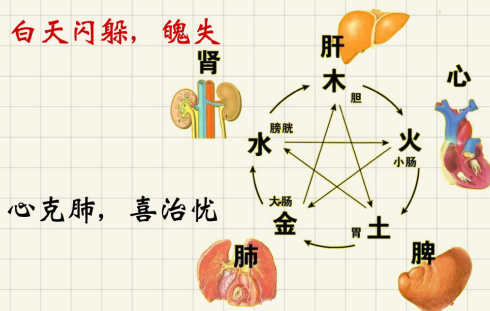
头发发油，肺气旺

肺经循行时间：气血流注在寅时：凌晨3: 00-5:00

肺为传导之官，心藏神，肝藏魂

肺藏魄：白天见“鬼”，看到不该看的。白天闪躲，魄失

肺为气之本，热气、蒸气，开窍在鼻



中府 咳嗽、气喘、胸膈胀满；从下向上透云门

云门 甲状腺，乳房肿瘤

天府 咳嗽气喘、流鼻血

侠白

尺泽 经络痛，实证在此泻

孔最

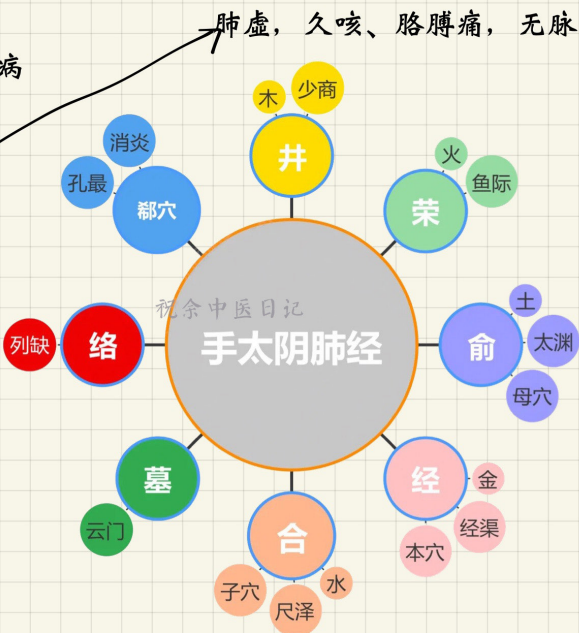
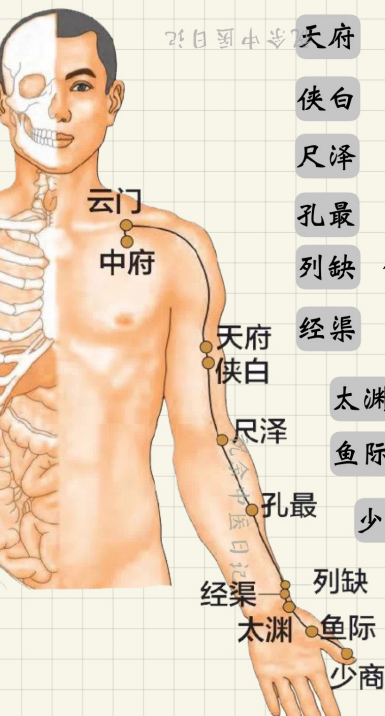
列缺 任脉的病

经渠

太渊

鱼际

少商



针灸大成笔记09-手阳明大肠经

手阳明大肠经

属于腑，阳经、与肺互为表里，可以顺技推肚子，排便
早晨5-7点排便，身体健康



商阳 中风昏迷、退烧、昏厥

二间 实证

抬肩：1不能梳头：小肠经
不能往后：小肠经
不能抬：大肠经

三间

合谷穴 虚实症，痛经
牙痛，美白
去脸部油

合谷孕妇禁

阳溪

实证：阳挺不下；虚症：皮肤痒
积块可在此疏通

四关

妇人病

偏历

虚症

温溜

大肠炎症

手三里

扭伤，扭伤因为起来太快
摔倒要慢慢起来

曲池

大肠经的由症、肚脐以上消炎穴
皮肤痒：曲池+合谷

肘髎

肩膀疼痛、上肢麻木；放血

手五里

禁针

臂臑

肩不能举

肩髃

中风大穴，透极泉颧治疗狐臭

巨骨

中风大穴，一般禁针

天鼎

嗅觉鼻窦炎

扶突

口禾髎 鼻子问题 攒竹 可透内迎香

井-金-商阳穴
荥-水-二间-子六
俞-木-三间
经-火-阳溪
合-土-曲池六-母穴
原穴-合谷穴络穴-
偏历
募六-期门
郄穴-温溜穴

奇穴：合谷附近
牙痛合谷

针灸大成笔记10-足阳明胃经01

足阳明胃经 循行时间: 7: 00-9:00

胃为黄肠, 甜入脾胃、胃为肾之关、胃经在脸上走、青春痘胃热

承泣 足阳明、阳跷脉、任脉会穴, 禁针

地仓 地仓透颊车、中风大穴

下关 牙科、中耳炎、脱臼、耳流脓

头维 偏头痛

这个位置的穴位都是乳房问题

不容 腹胀呕吐

承满 腹胀满、胃口不开

太乙、滑肉门维增高穴, 可艾灸

天枢 诊断tips

大肠的募穴天枢, 手放肚脐旁一按天枢, 病人大叫一声、这是燥屎, 就是病人有宿便, 就是干的大便。硬的像石头一样

治疗:

如果是寒症, 在天枢上面家比针好。

如果是热实, 下针会比灸好

水道 腹水、水肿

梁丘 膝盖受伤消炎穴

足三里 虚实皆可, 胃病除了吐血外

上巨虚 乳房硬块

条口透承山 消渴症

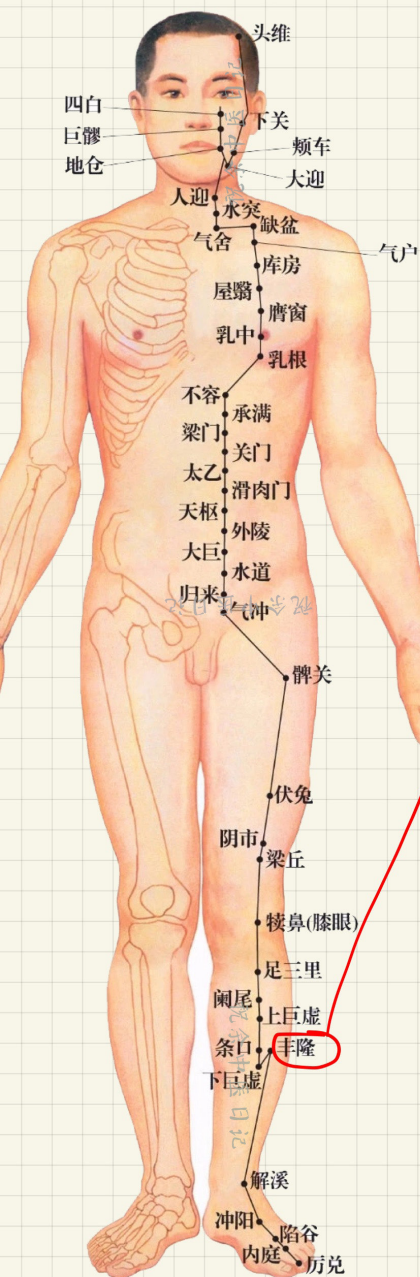
丰隆 实证癫痫、导痰补、不泻

乳房问题成因:

妈妈喂母乳给小孩
在喂母乳的中间跟先生吵架、婆媳吵架, 就造成奶水在里面, 那奶水一积住, 奶水不出来, 就变成硬块在里面。



针灸大成笔记10-足阳明胃经02



解溪 虚症、胃经的头痛

陷谷 早7-9点发脾气，脸肿

厉兑 心下满，心脏病

奇穴：阑尾穴

诊断盲肠炎、腹膜炎

一压惨叫：可以下针，天枢、中脘、关元、足三里、阑尾



导痰术：

病人痰很多，丰隆穴下针。

针扎到丰隆穴以后，左右转捻针，气到了后，针慢慢起来，提到皮层。再把它倒过来，斜针45度，往身体的上方下针。然后再捻针，病人感到酸麻后，再慢慢把针提出来到皮层，再往下45度下去，下去以后，针就留在那边20分钟。就是导痰术。

尸厥放血 手指脚趾

井-金-历兑-子穴

荣-水-内庭

俞-木-陷谷

经-火-解溪-母穴

合-土-足三里-本穴

原穴-冲阳

络穴-丰隆

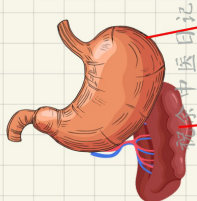
募穴-天枢

郄穴-梁丘

针灸大成笔记11-足太阴脾经01

足太阴脾经简介

循行时间：早9:00-11:00，路线：隐白-大包



胃为腑，为表 胰脏，津液为涎
卫为气

麦芽糖、蔗糖等天然糖

脾为里，为藏，荣为血。谏言之官，主四肢，肌肉
黄、长夏、唇、口、肉、甘、思、意、信、宫、打嗝

中风预兆：

- 1、前3指麻，6个月内易中风
- 2、麻在胃经，脚部麻，2个星期左右，灸足三里

咖啡与胰脏癌

味厚入血，味薄入气

咖啡酸性入血，打击脾脏

隐白

病人疝气，肠子下坠

肝经，脾经的井穴都可下针

白带不止，滴漏不止，月经
等问题，隐白下针

奇穴：三毛区域
失眠，灸

肚脐下脾在管

脾虚：唇白，四肢无力
脾虚经常会长虫：蛔虫

诊断：手电筒照，眼白处有蓝点

大都

太白

早晨不精神

公孙

主冲脉，任脉旁开半寸冲脉

公孙+内关，胃心胸病。胃出血等

原络治疗法：

胃经原穴冲阳+公孙

对称治疗法

井——木——隐白

荣——火——大都 母穴 虚证

俞——土——太白 商丘 子穴 实证

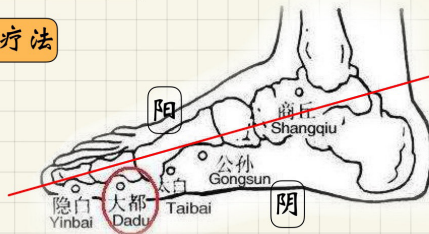
经——金——商丘 子穴 实证

合——水——阴陵泉

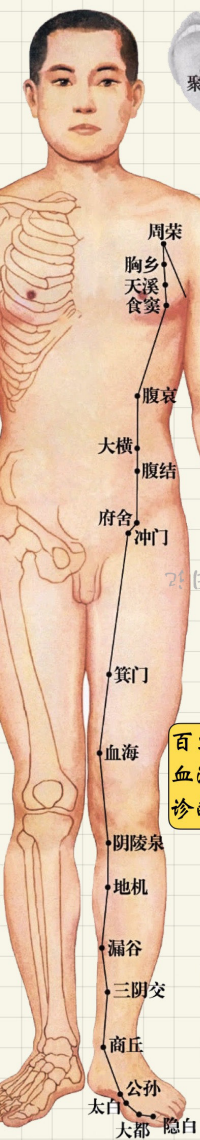
络——公孙

募——章门

郄——地机 消炎穴



针灸大成笔记11-足太阴脾经02



三阴交

治症：水肿、小便不出
更年期：更年期朝左睡，左主血，右主气

妇科，男人梦遗下针
络到腹部，脾主少腹
脚冷，可灸

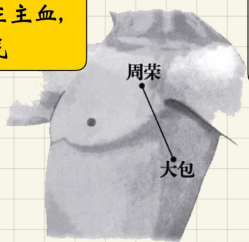
如诊：按三阴交，有实：

- 1、积块：腹部正中间痛
- 2、淤血：从关元穴外开3-4寸骨头有压痛点。左边主血，右边主气

合谷为气
三阴交为血
孕妇禁止

孕妇两种：怀孕靠血滋养

- 1、血旺气衰：小孩子很好
- 2、气旺血衰：孕期生气，血衰落子



漏谷

三阴交上3寸，不灸

地机

阴陵泉下3寸

阴陵泉

可透阳陵泉，治水病
深浅根据病人的身体

血海

百虫窝
血海内侧1寸
诊断有没有虫

最大的穴位，妇科名穴
所有痛经，都可下针
一寸针，不深针

痛肘下针

三皇穴
天：阴陵泉
地：地机
人：三阴交

专治水肿，水道
四肢无力

冲门

曲骨外开4寸，与云门相对
对称治疗可以
胎盘不下，下针

大横

脾经与阴维络在此处

腹哀

治症：腹部

食窦

天溪

乳房硬块在此，脾经穴位治疗

胸乡

乳房初期，灸比针好，艾气自己找水

周荣

大包

腋下6寸，主管全身的络 脾之大络
攻击此处，没力气。虚实都能治



月经是奶水
由心脏控制
小肠温度影响颜色

小肠温度不够
脚冰，三条经在三阴交



肚脐以上，肋骨下
可以直针，根据肚子脂肪
最多一寸，小孩半寸
肋骨：沿着肋骨从里向外斜刺

针灸大成笔记12-手少阴心经

任脉简介

循行时间：11:00-13:00，循行路线：极泉-少冲

君主之官，不受病。病都在心包上；心脏管失眠
赤、夏、面、舌、脉、苦、喜、神、礼、徵

不能过喜，恐能胜喜

动脉血管堵塞治疗：撞墙，喝he声音
例如：公园大爷撞树

心脏一滴血藏神
永远保持一滴血
受惊吓，滴血不见，失眠

极泉

青灵

少海

灵道

通里

阴郄

神门

少府

少冲

心脏管小肠，肚子才会平
减肥药会导致心脏损伤

其华在面，看赤红
心脏实证，堵到
脸色苍暗，虚症



井—木

少冲

母穴 补井当补合

荣—火

少府

泄井当泄荣

俞—土

神门

子穴 实证

经—金

灵道

合—水

少海

母穴 虚症

络—通里

募—巨阙

郄—阴郄

祝余中医日记

针灸大成笔记13-手太阳小肠经

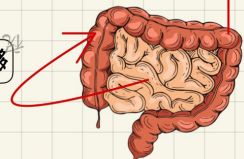
手太阳小肠经简介

循行时间：13:00-15:00，循行方向：少泽-听宫

小肠属于阳火，与心脏为表里，心脏遗热给小肠

下午1-3点困，小肠火不够

肺



小肠残渣给大肠
大肠供水气给肺，唾液
心主汗，流汗
三焦者水道
不出汗，肺把水再给肾脏

列缺管任脉

少泽 井穴，下针放血用

前谷 荣穴，奶水不足、实证

后溪 俞穴，母穴，管督脉，虚症
脊椎骨痛，小肠经酸痛

腕骨 原穴，虚实皆可

阳谷 本穴，虚实都可治

养老 眼科，手转过身凹处，针半寸
不能拧毛巾：养老透间使

支正 手肘无力，生疣

小海 子穴，实证皆可，生疣实证

肩贞 了解就好

膈俞 用的少，用来诊断背部痛
在小肠经

秉风

曲垣

肩外俞 陶道外开4寸

肩中俞 大椎开2寸

天窗 喉咙问题

天容 耳朵下方

颞颥 听宫

井—金 少泽

荣—水 前谷

俞—木 后溪 母穴

经—火 阳谷 本穴

合—土 小海 子穴

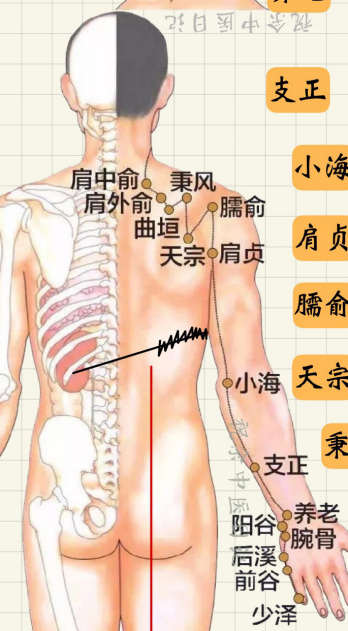
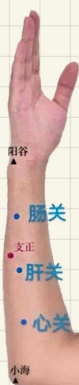
原—腕骨

络—支正

募—

郄—养老

奇穴：
肠关：
拉肚子憋不住按
肠痉挛等
肝关：肝疼
心关：无谓虚实



扎背：体内对着体外斜刺

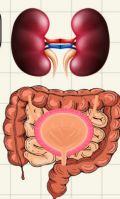
张口耳前凹处、耳朵问题，下针，无谓补泄
化脓保持干燥



针灸大成笔记14-足太阳膀胱经01

足太阳膀胱经简介

循行时间：15:00-17:00，路线：睛明-至阴



膀胱属水，州都之官

承光 通天

循环请参照

人体器官循环图

祝余中医日记

清明

可针不可灸

攒竹

可针不灸，攒竹透鱼腰
眼科视力，放血治疗

眉冲

神庭旁开1.5寸曲差中间

承光

眼科

通天

鼻窦炎

络却

头眩耳鸣，因为横膈膜，中焦不平衡

玉枕

确诊头痛在膀胱经

天柱

天柱倾，命在旦夕

1寸下5分，比较常用

大抒

陶道外开1.5寸，骨会大抒，专治骨病

诊断：一按大叫，骨裂

骨从环跳开始生

高处跌落，五脏气乱，下针，不补不泄

会郄治疗：

骨裂，先下大抒，扎
病所在的经络郄穴

钙片过多造成肾结石

风门

风命名穴位，治项强等，风容易进之地

背生痈疽：

1、红肿白头：灸；挑破放脓，敷药

2、白色无头：灸；烧针（潘针术）

3、凹陷：灸

女人正阴背阳
男人正阳背阴

肺俞

俞募疗法：用在内科内脏病

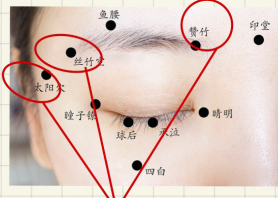
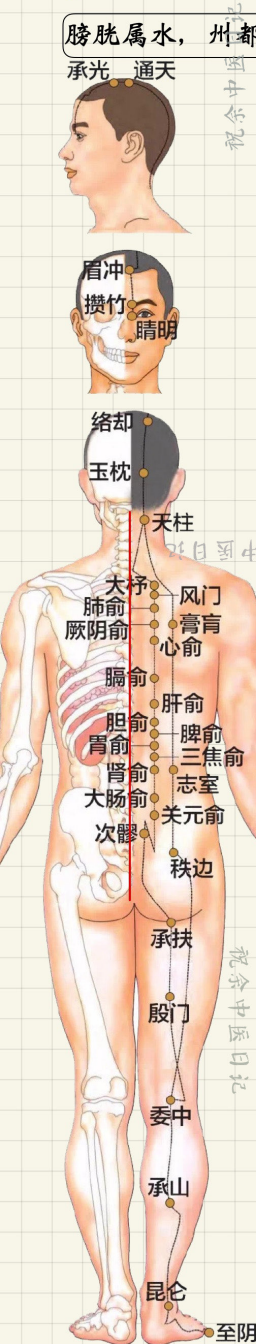
俞穴不分虚实寒热。肺募穴：中府

想自杀，皮肤痒，气喘，咳。忧伤肺

小儿龟背：痰堵

子母治疗：

用在经络痛



眼科放血四穴位：

攒竹、丝竹空、太阳穴、耳尖

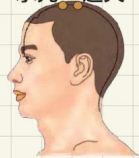
外开1寸，经外奇穴：安眠

祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记14-足太阳膀胱经02

承光 通天



厥阴俞

心俞

诊断：压痛，心脏病。刺痛：淤血堵到

小孩心气不足，不讲话

督俞

第6椎下，血癌，压痛点。可针可灸
督脉得到不正常营养，营养逆流

膈俞

第7椎，血的会穴，血病，贫血淤血
有淤血的一种表现：口渴不想喝水

肝俞

肝病，9椎压痛
肝病治此，阴部病，针灸皆可

胆俞

10椎，胆结石压痛。
肺结核浑身黄，在此下针

脾俞

11椎，脾有问题，四肢沉重

胃俞

12椎下外开1.5寸，胃病

三焦俞

13椎，胀满，吃东西不消化等

肾俞

14椎，肾气旺，志气旺，华在发。主记忆。强肾。下消等

气海

15椎，单椎痛，腰痛

大肠俞

16椎

关元俞

17椎，女人各种妇科，男人腰痛

小肠俞

18椎，腰痛、痔疮等

膀胱俞

19椎，近取穴，腰痛等

中髎俞

20椎，

白环俞

女人白带等

上髎穴

妇科，不孕，针灸皆可

奶水逆流：

肺痿

红斑狼疮：

后背第五椎压痛

月经不规则，几月不来
来了滴滴答答，痛

心脏问题伴随关节肌肉痛
脸颊红红的，红色蝴蝶斑
心俞、肺俞、肝俞

经外奇穴，消渴穴，8椎
消渴症：

上消：口渴，频尿，不止渴

中消：肚子饿，一直饿

下消：阳不举，女人无欲

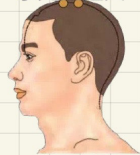
膈俞，胆俞，四花灸



至阴

针灸大成笔记14-足太阳膀胱经03

承光 通天



次髎穴

督脉和膀胱俞中间，脚麻，妇科

中髎穴

下髎穴

大便下血

祝余 中医日记



会阳

附分

督脉外开3寸，颈项疼痛

魄户

肺部疾病，加强效果，可针可灸

膏肓俞

4椎下横开3寸，背痛，膏肓痛，唯一治疗：放血
灸100-500壮都行，再灸关元，足三里，把热气导下去

神堂

5椎下外开3寸，辅助心脏的大穴

督俞

6椎下外开3寸，血癌

膈关

7椎外开3寸

魂门

9椎下外开3寸，辅助肝俞

阳刚

10椎下外开3寸

意舍

11椎下外开3寸，脾俞的辅助穴

胃仓

12椎下外开3寸，辅助胃

育门

13椎下外开3寸，乳房

志室

14椎下外开3寸，肾俞+志室一起下

胞肓

19椎下外开3寸，近取穴，大便小便等

秩边

20椎下外开3寸，痔疮，临床用的多

承扶

坐骨神经，背痛，痔疮，3寸针，深刺

殷门

麻痹不仁，用的不多

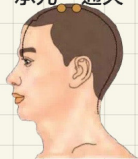
经外奇穴：痞根穴
盲门志室之间，痞块之根
肿瘤，硬块
可诊断，可下针。

肿瘤，痞块
治疗就是要“行阳”
阳走6寸，阴才开始走



针灸大成笔记14-足太阳膀胱经04

承光 通天



眉冲

攒竹

睛明

睛明

络却

玉枕

天柱

天柱

大杼

肺俞

厥阴俞

心俞

膈俞

肝俞

胆俞

胃俞

脾俞

三焦俞

志室

肾俞

大肠俞

次髎

秩边

秩边

承扶

承扶

平均

股门

股门

委中

委中

承山

承山

昆仑

昆仑

至阴

至阴

委中

解毒大穴：又名血郄穴，血里有毒皆可放

1、肚脐以上，肿块大包

放血：肚子贴墙，踮脚，消毒，放血

2、麻风病：放血

3、皮肤病，牛皮癣等：放血

腰背委中求

委阳

委中外开，与委中齐平，别络

合阳

承筋

委中承山中间，抽筋各种痉挛

承山

脚抽筋，痔疮大量出血：

可灸可针，孔最，承山，

长强。天应放血

飞扬

承山下1寸外开1寸，强壮脚

脚受伤一定要尽快好

附阳

阳跷脉郄穴，治症跟承山飞扬差不多

昆仑

专治项背痛，孕妇禁

经外奇穴：脚后跟上3寸

消积穴，可用诊断

有压痛就是有积

没有压痛，没有积块

下针要扎到骨头

仆参

后跟痛，脚后跟皆是肾脏在管

申脉

管阳跷脉，下针45度

癫痫，白天发灸阳跷脉，

申脉，夜发灸阴跷

金门

身站不能久立

针刺手法：

担法：两个痛点，扎中间穴位

截法：

1、出血，出血位上一寸1.5寸针

若还出血，靠近身体后一寸再下

类比法：

肛门屁股，人字纹

承山人字纹

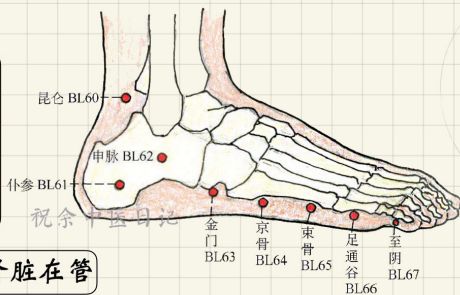
越靠近腰椎越接近委中

临床：摔倒尾椎骨痛

新伤，承山有青筋，放血当场好

脚后跟痛，抽筋各种，下针一定

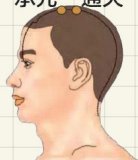
透到骨



全部下半身肿肾脏问题，脚踝骨：心脏

针灸大成笔记14-足太阳膀胱经05

承光 通天



络却 玉枕



祝余中医日记

京骨

强烈的膀胱经头痛

束骨

脓疮，红肿等，专治实证
左病右治，对称治疗

足通谷

五脏气乱，天柱，大抒不行
深针通谷

至阴

胎位不正，一寸针刺
24小时胎正

井—金

至阴

母穴

虚症

荣—水

足通谷

本穴

俞—木

束骨

子穴

实证

经—火

昆仑

合—土

委中

原—京骨

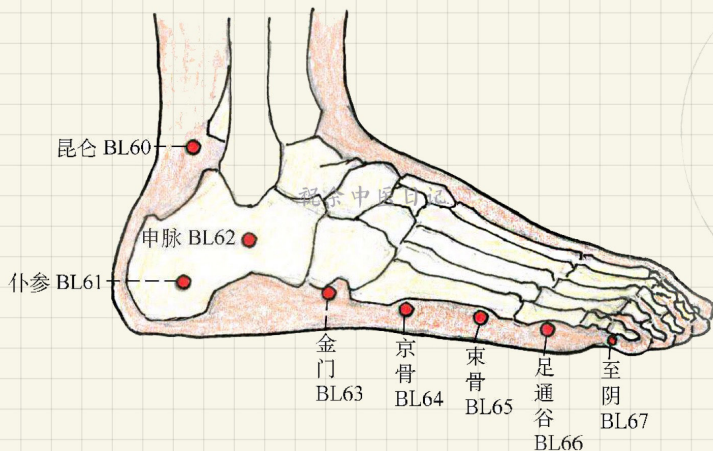
络—飞扬

募—中极

郄—金门

补井当补合，泄井当泄荣

祝余中医日记



祝余中医日记

平均分

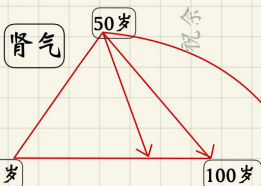
针灸大成笔记15-足少阴肾经01

足少阴肾经简介

循行时间17:00-19:00, 循行路线: 涌泉-愈府



肾属水, 人体最初的器官, 开窍于耳, 其华在发, 主大小便
黑、冬、骨、耳、发、咸、恐、志、智、羽、唾液



怀孕胎儿先有肾

顺序为: 肾—肝—心

怀孕初期, 不知道, 吃西药伤到水, 小孩子易先天心脏病

注意保养, 不要过的欲望

气喘分两种:

1、吸入困难: 肾脏, 耳鸣, 骨节酸痛无路, 黄昏累

2、呼出困难: 肺脏, 早晨3-5点睡不好

临床:

肾病: 病人下半身水肿, 但依然口渴

肾有病先强火, 再强水。

涌泉

对头顶痛效果好, 水肿, 直下

井—木

井穴

子穴

然谷

脑震荡, 头受伤, 然谷放血
公孙下针去头晕

荥—火

然谷

实症

太溪

诊断: 太溪脉还在, 可救
太溪上方区域有压痛, 肾结石,
痛处下针

俞—土

太溪

经—金

复溜

母穴

虚症

合—水

阴谷

本穴

大钟

虚实皆可, 腰痛, 小便不出

络—大钟

补井当补荥

泄井当泄荥

水泉

水肿可以下针, 脚后跟痛
对称扎

募—

郄—然谷

照海

管阴跷脉, 癫痫夜发, 灸照海

阴跷脉叠肾经

一切喉咙痛: 列缺+照海

阴跷脉有问题, 月经逆行, 流鼻血, 嘴巴

复溜

一切肾的虚症:
水肿、小便不出

扁桃体发炎:

夏枯草5钱+1个生鸡蛋带壳
两碗水煮成一碗, 喝了

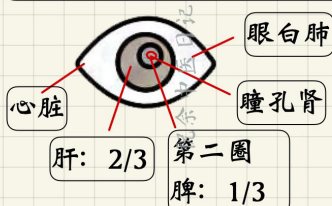


足少阴肾经穴



针灸大成笔记15-足少阴肾经02

简单眼诊，黄帝内经详细



眼袋下方黑黑的
眼袋，水肿
暗红色，肾脏病

眼白一片一片的白，肺癌

交信 阴跷脉郄穴；女子月事不止，滴漏不止。

筑宾 阴维脉郄穴，与曲池互相呼应；
肚脐以下消炎解毒穴：筑宾；肚脐以上消炎解毒：曲池
上半身纪律：巨阙；下半身纪律：关元

阴谷 合穴，本穴。白带可用
肝胆虚症，此穴可补
下针在大筋内侧，委中方向，平补
平泻；对称治疗，委中痛，可扎尺
泽或曲池

临床：浑身痒：
正面：曲池、合谷、筑宾
血海、三阴交
牛皮癣：血郁委中放血

横骨 公孙管的冲脉与少阴交会的地方，近取穴大多无补泄

大赫 肾经在腹部走向
任脉外开0.5寸
冲脉重叠

气穴 关元外开0.5寸，治症同上类似

四满 近取穴，大肠，肠鸣

中注

盲俞

商曲 下脘外开0.5寸

石关 吃不下饭

阴都

腹通谷 胃里停饮，不消化，胃病

幽门 辅助巨阙

步廊 此处开始，任脉外开2寸

神封 乳房硬块，乳癌、乳
癌，肾经治症
灸比针好

灵墟

神藏

或中

愈府

天应近取穴：
胸闷、胸痛、痰
胸前滞满、咳嗽
气喘

祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

足少阴肾经穴



针灸大成笔记16-手厥阴心包经

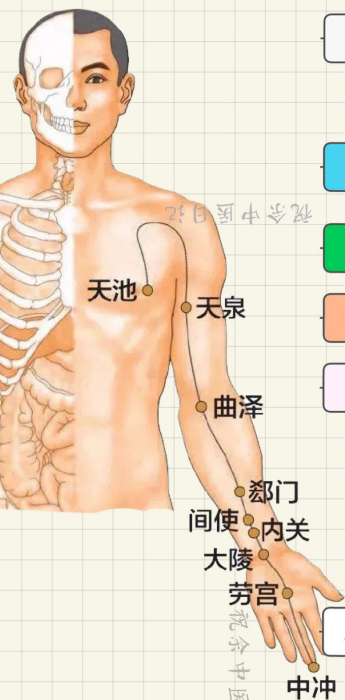
手厥阴心包经简介

循行时间：19:00-21:00，循行路线：

心包经只有9个穴位，心脏外膜，心脏不会生病，病在心包。怀孕初期不要生气，孩子不会有心脏病，相火。

夏至-冬至：属火

冬至-夏至：属水



病人不出汗，心脏或中风出汗正常

天池穴

咳嗽哮喘，呕吐胸闷，四肢不举、腋下肿，奶水不下

天泉穴

上臂内侧痛，胸胁胀满

曲泽穴

霍乱，痧症，风疹

郄门穴

郄穴 心痛，心悸

间使穴

手麻、疟疾

治疗 下针

一边间使，一边下大陵

内关穴

止吐，催吐，孕吐、食物不好吐。实证虚症、胃病心脏病气喘都可以在这里治疗

大陵穴

喜笑不休、脏躁

劳宫穴

心烦善怒，癫狂，惊厥

中冲穴

心烦，中暑，中风，目赤，舌本痛

膻中

乳中穴

石门

三焦募

五大关键穴位



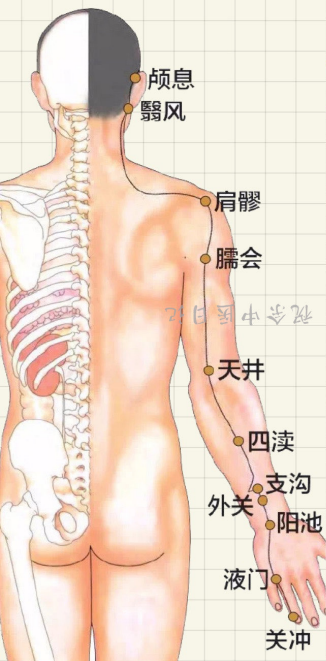
相关治症方法

小孩，发烧，受惊，眼睛歪，用手指按，天河水
心脏痛：公孙，内关，足三里，中脘
心痛，动脉堵塞，梗塞：公孙，内关，关元，巨阙，天突
气喘：公孙，内关，肺经：中府，云门等

针灸大成笔记17-手少阳三焦经01

手少阳三焦经简介

循行时间：21:00-23:00，循行路线：关冲-丝竹空



上焦：如雾很清，干净，
中焦：如沤，中焦横跨消化系统，气快没了打嗝，很危险
下焦：如渎，脏的地方

关冲穴

昏迷，晕厥，急救

液门穴

眼科

中渚穴

虚症，眼睛，白内障

关节痛不敢动：三间透劳工；中风：合谷透后溪

治疗 下针

阳池穴

阳池可透大陵穴，治疗糖尿病，一般灸

脚痛，可在此下针

外关穴

退烧

治疗 外关透内关，生死桥，

横膈膜痛，阳维脉 针外关

督脉 针后溪穴

背痛

两边上下痛，膀胱经

实证 针束骨

虚症 针委中

肚脐以下，带脉痛

便秘

寒 几天不大便也不难受

热 一天不去肚子胀痛

支沟穴

不易怀孕

治疗 配合照海穴，治症

关元，天枢，神阙盐灸等加减治疗

会宗穴

经筋的病

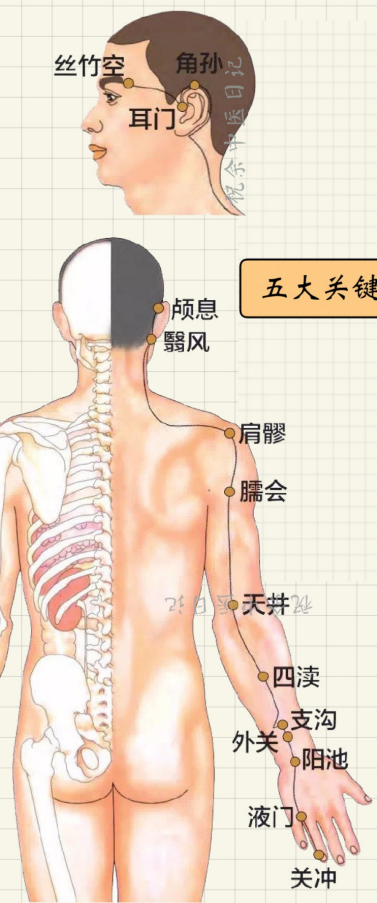
声音哑掉，耳聋

三阳络

三阳络从胳膊往下，把气导下，向上去寒，向下去热（浑身摊掉软掉）

四渎穴

针灸大成笔记17-手少阳三焦经02



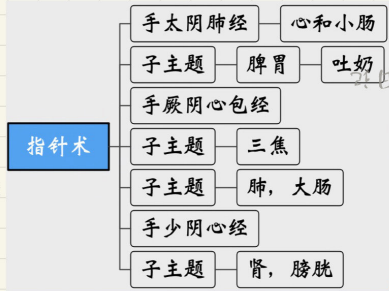
五大关键穴位

井	金	关冲穴	
荣	水	液门穴	
俞	木	中渚穴	夏至-冬至-木-母穴 三焦经属火
经	火	支沟穴	
合	土	天井穴	夏至-冬至-子穴
原穴		阳池穴	
募		石门穴	
郄穴		郄门穴	
奇穴		眉陵骨痛	
		阴陵泉下一寸，眉陵点，左右互治	

祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记17-手少阳三焦经03

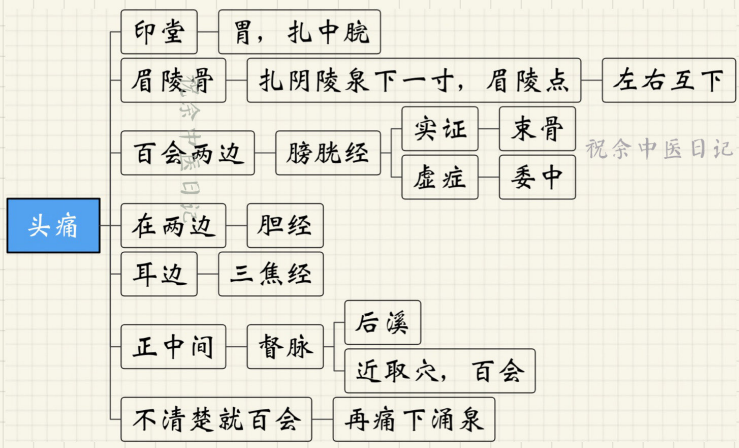


小孩，轻推
向身体推，去寒。
向指间推，去热。
去天河水，间使揉一揉，气散掉

外关穴
开天河水

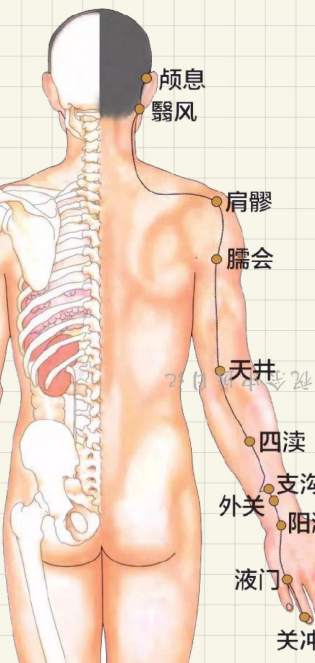
男左女右

- 1、从外关揉一揉2-3下，向四肢末梢推，中指弓着，向前推。按间使穴散掉
 - 2、严重没退，男孩是寒：脸青唇白，向内关推。热症：脸红，向指间推。女孩相反
- 耳朵外面一圈：耳轮，肾主耳，受到惊吓，眉宇之间有青筋，严重眼珠会动
儿科延伸 轻揉耳轮，揉到睡着



祝余中医日记

针灸大成笔记17-手少阳三焦经04



天井穴

清冷渊穴

消泅穴

甲状腺亢进，脖子肿，硬，淋巴肿痛

臑会穴

治疗 下针

肩髃

天髃

天牖穴

头后面不灸

翳风穴

眼科，牙痛

中风，癫痫，小孩脑膜炎，反弓，发烧不退

耳后智慧骨

治疗 放血就好

智慧骨越高越凸越聪明

瘰疬

颈息

角孙

耳科

耳门穴

治疗

下针是单刺

麝香研石散，喷雾到耳朵里

禁灸

祝余中医日记

摸，动脉

和寥穴

治疗

拨开下针

眼科，角膜炎，结膜炎，红肿

丝竹空

治疗

刺破放血，配攒竹，童子寥，耳尖，

头痛 印堂，胃痛，扎中脘

一种米养百种人要灵活运用

祝余中医日记

针灸大成笔记18-足少阳胆经01

足少阳胆经简介

循行时间：23:00-1:00，循行路线：听会-足窍阴



肝与胆互为表里，临床胆摘掉，15年左右，肝硬化肿瘤现象。
小孩子婴儿时期吐的厉害，视物倒置。口苦，呕吐都是胆

童子寥穴

- 眼科 眼翳 由外向内生
- 偏头疼
- 治疗 直进，下针，半寸，
放血

听会穴

上关穴

颌厌穴

率谷穴

头临泣穴

目窗穴

风池穴

肩井穴

头痛 下针合谷，太阳透率谷穴

- 迎风流泪，眼科大穴
- 不分虚实，皆可下针

头痛，中风，鼻子

- 治疗 下针
刮痧

解胸腔淤血，伤科

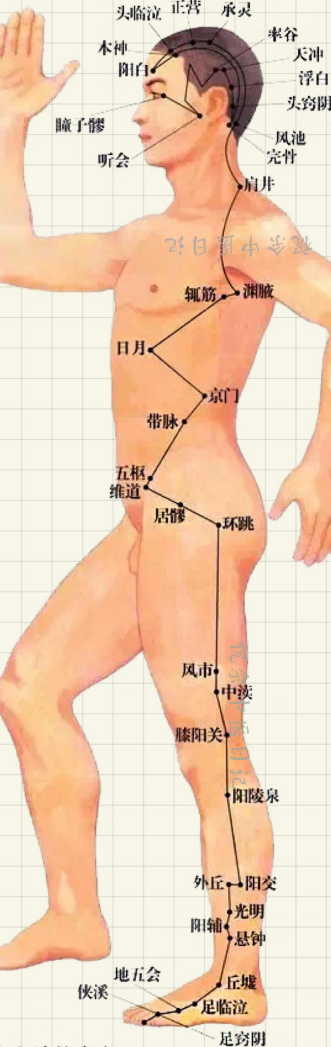
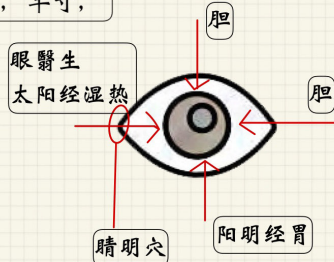
脖子酸，肩颈病

治疗

- 后溪 痲痹可灸
- 中脉
- 肩井穴，足三里

- 5分，一寸
- 不能太深，会晕倒
- 左肩颈配合右边的足三里
- 右肩井穴配合左边足三里
- 孕妇禁止下针，回落胎

治疗一切肩颈痛



针灸大成笔记18-足少阳胆经02

渊液

可针，不可灸

軋筋穴

日月穴

募穴

腰酸耳鸣

京门穴

肾的募穴

肾结石，肾脏癌，肾阳虚，肾阴虚

扎肾俞穴+京门

带脉

环腰圈腰痛

带脉

五枢

维道

中极开8寸

带脉

华佗夹脊

也是腰痛的一种

足三里+临泣

居寥穴

环跳穴

骨之始

中风大穴

从环跳到手指脚趾，2年时间，
人体换一次骨头

治疗

下针

腿弯起来下针

三呼三吸

三寸针

扎一次痛去掉，是神经痛，没事
扎两次还痛，骨头有病了

风市穴

中风，瘫痪大穴

膝盖无力

下针

三寸针

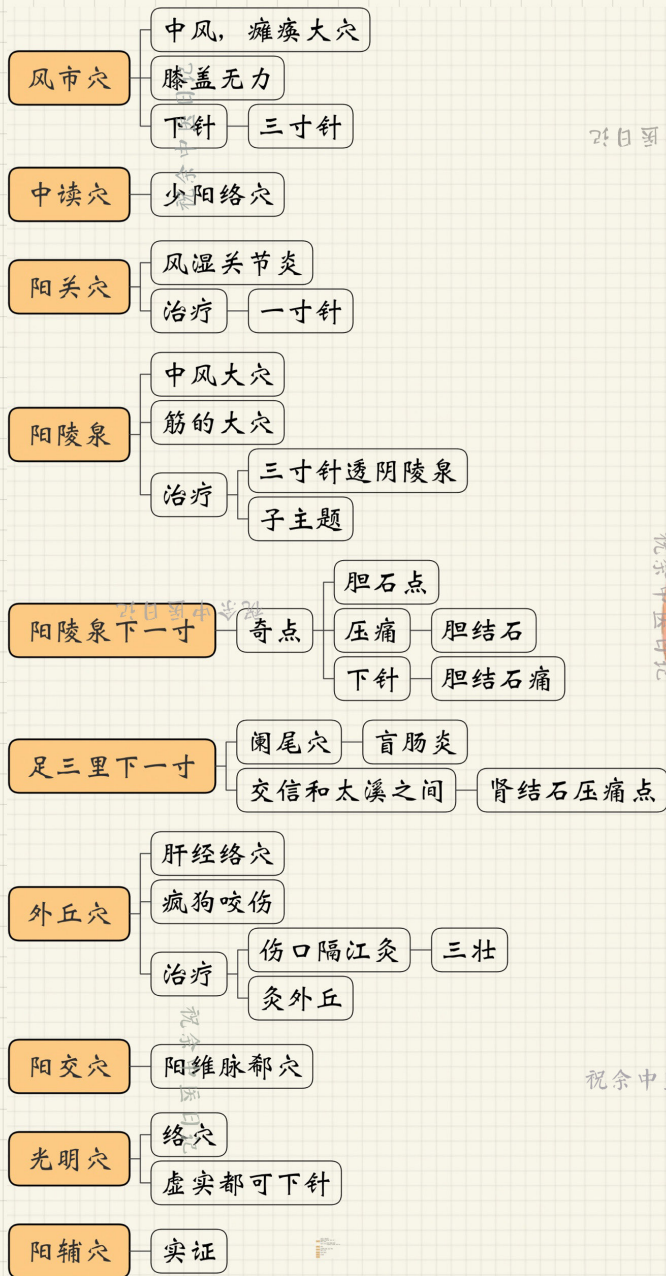
中渎穴

少阳络穴

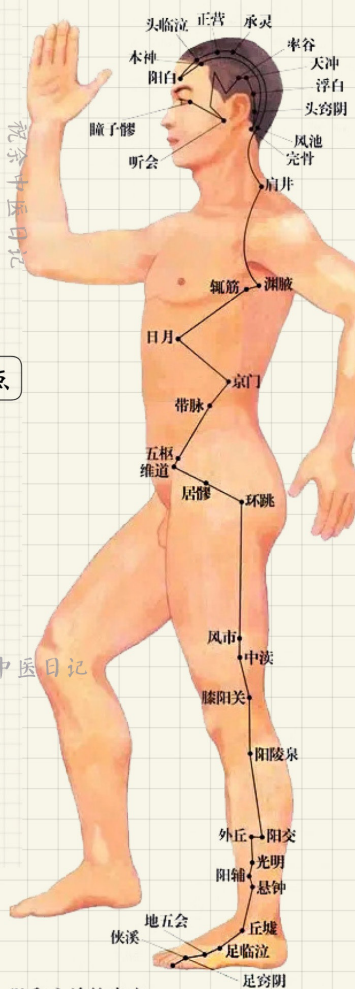


带脉症状：
感觉下半身坐在
冷水里

针灸大成笔记18-足少阳胆经03



祝余中医日记



祝余中医日记

针灸大成笔记18-足少阳胆经04

绝骨穴 髓会绝骨

骨髓生病，在此压痛

悬钟穴

骨髓有病，半身不遂，耳鸣，关节酸痛，高血压

治疗

下针

风市、阳陵泉、绝骨

不能讲话，风中脏腑，针深一点

丘墟穴

扭伤

商丘透丘墟

临泣穴

主治带脉，腰痛，乳房，眼科

治疗

下针

地五会

乳房，脚皮干

侠溪穴

子主题

窍阴穴

井

金

足窍阴

荣

水

侠溪

母穴

虚症

俞

木

足临泣

本穴

经

火

阳辅

子穴

实证

合

土

阳陵泉

原

丘墟

虚实皆可

络

光明

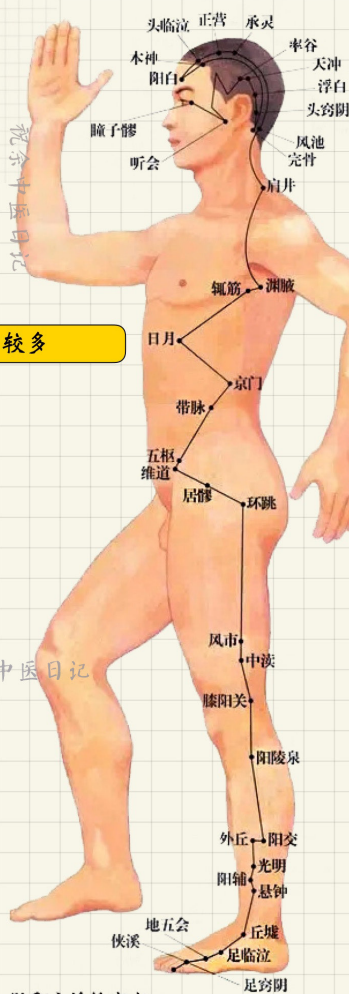
募

日月

郄

外丘

临床：胆经头痛较多



针灸大成笔记19-足厥阴肝经

足厥阴肝经简介

循行时间：1:00-3:00，循行路线：大敦-期门

肝属木，青、春、筋、目、爪、酸、怒、魂、仁、角

胆络肝

大敦

疝气、子宫下垂、睾丸、xing病、阴部痛、出血

行间

1-3点不睡、针灸

太冲

肝经实证，管血，阴部各种问题
对侧治疗，不分补泄

中封

蠡沟

实证：阳不挺；虚症：皮肤瘙痒
有积块，在此疏通
实证：针灸络穴或子穴

中都

妇人病

膝关

膝盖痛

曲泉

虚症、阴部

阴包

月经、小便困难

足五里

求子

阴廉

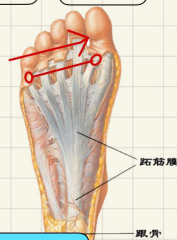
急脉

章门

心肝脾肺肾皆可
脏会章门、脾之墓穴
腹积水，腹胀，奔豚
针灸，从内向外斜刺

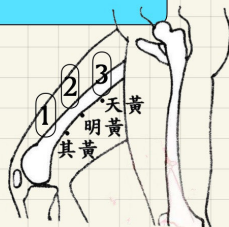
期门

肝病、肋下痛、胀满
可灸可针



经外奇穴：

内侧膝盖骨至腿沟中间平分点
左1寸，右1寸



临床：女人月经时感冒

病毒顺奶水进子宫，热入血室
小柴胡汤+扎期门，灸

井

木

大敦

本穴

荣

火

行间

子穴

俞

土

太冲

经

金

中封

合

水

曲泉

母穴

络

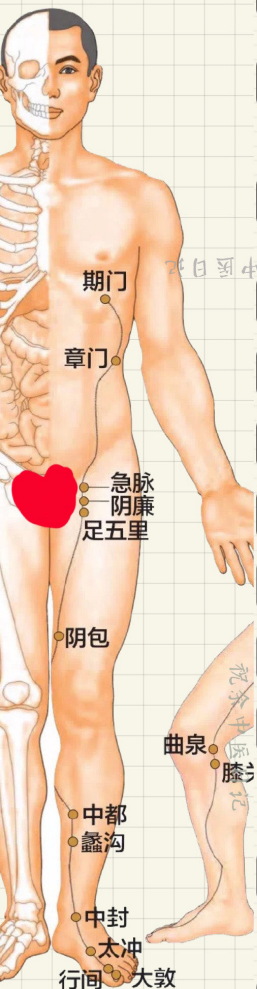
蠡沟

募

期门

郄

外丘



期门

章门

急脉
阴廉
足五里

阴包

中都

蠡沟

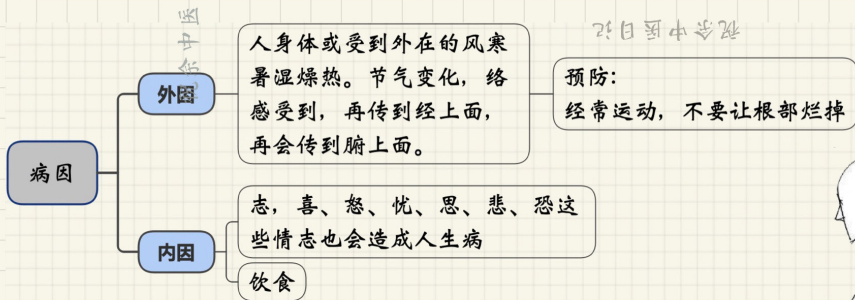
中封

太冲

行间 大敦

针灸大成笔记20-十二经络与十五络

肾主天，十二经络的根源都是肾，像大树，树茎长出去的时候有12棵，再分出15个络



针灸大成笔记21-奇经八脉

任脉冲脉皆起于胞中

女人子宫；男人：膀胱与小肠中间间隙：精宫

纯精血，有小肠交给三焦，再给精宫

女人精向下走：月经

男人，胡须

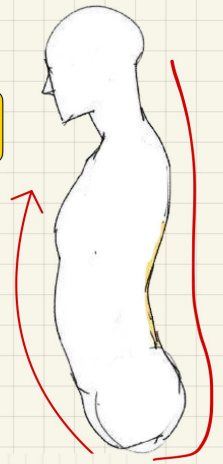
刚开始是血，到gao丸，温度下降，白色

残渣向上，胡须

任脉督脉

相辅相成

一切子宫问题，肌瘤，肿瘤
都是任脉问题



任脉与肾经相交

向前是阳，向后是阴

向前走退一步，阳急阴缓

向前一步退三步，阴急阳缓

奇经八脉



阴跷脉和任脉经过喉咙
喉咙问题，列缺、照海

外关透内关，阴阳合

中风：脚内番外翻、内八外八，跷脉

针灸大成笔记21-针刺手法01

呼吸法引气法 气到才做补泄

引气-左右捻转：酸麻胀、气到，针沉。

有的人全是痛

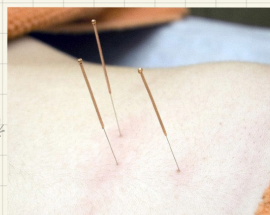
1、下针引气法；

①下针捻一捻，针边粉红色

极度虚弱病人：施针者引气，把气打到对方身上，轻握，重握气不传。观想丹田，吐气的时候气过去

②上下穴位一戳：气到

③呼吸引气：病人，吸气拔针；吐气进针。



Tips1:

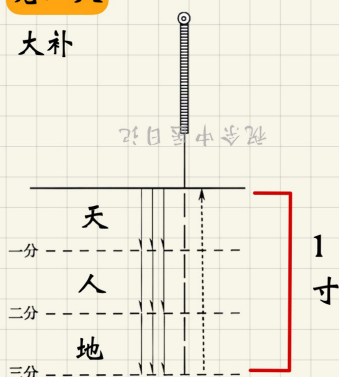
一圈粉红色，气来
一圈青色，扎到血管了

Tips2:

肿了，用手轻轻放上，
六呼六吸，平掉

烧山火

大补



烧山火：最强补，再灸足三里，非常好

1、引气：粉红或酸麻胀

2、提到表面，1寸距离分为天、人、地

补：紧按慢提，快按，慢提

天部进针9次插提

插到人部9次插提

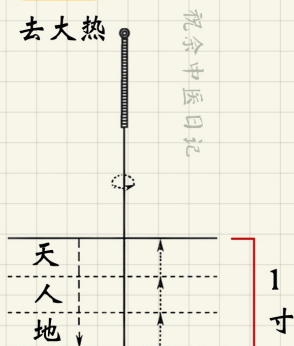
再到地部9次插提

治症：寒湿麻痹、四肢厥冷等虚寒性疾病

例如：胃家寒症；此法肉厚的地方适用

透天凉

去大热



透天凉：大泄

1、引气：粉红或酸麻胀

2、扎到地部，1寸距离分为天、人、地

泻：紧提慢按，紧提，慢按

地部进针6次插提

提到人部6次插提

再到天部6次插提：

若不小心提出，不按，让气走（扣针）

治症：暑热高热、泄热炽盛等实热性疾病

例如：燥渴、大渴、咳嗽发烧：尺泽。

肉厚适用

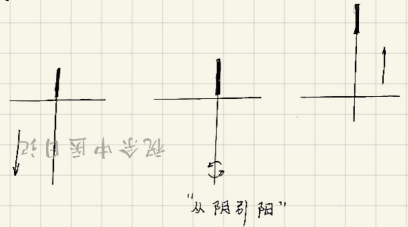
针灸大成笔记21-针刺手法02

阴中引阳

病症：先热后寒

寒多热少
酸多痛少
先补后泻

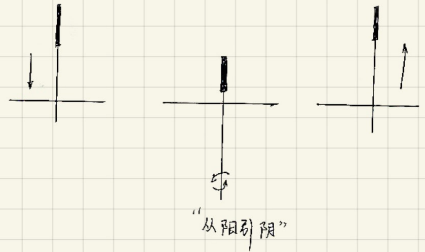
祝余中医日记



阳中引阴

病症：先寒后热

热多寒少
痛多酸少
先泻后补

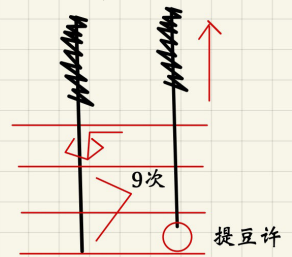


留气法

痞块、硬块等
烧天火，提豆许

同一个穴位可行6数，然后向下插一点
取针不按针孔，醒针直出

祝余中医日记



治痞块：良性，皮肤滑滑的才可，岩石一样，粗糙不行

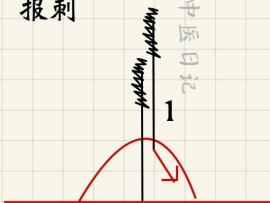
1、烧针：燔针法时机：

①良性的肿瘤上可以；岩石状粗糙恶性不要用

②化脓：火罐抽脓，烧针进去

2、报刺：飞针引气

报刺

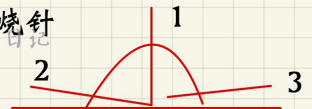


俯瞰图



然后东南西北
斜刺8针

烧针



痞块：

麻油沾一点，斜烧，
沾烧3次

左右捻转引气

提到皮层，再左右捻转刺其他方向，还可以加上不屑手法

刺底捻转，回到皮层

针灸大成笔记21-针刺手法03

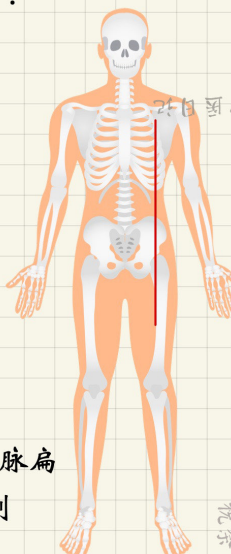
运气法

例子:

治疗疼痛专用，纯泻

痛层级:

- 1、痛：实则泻之
- 2、痛多酸少：先泻后补
- 3、痛少酸多：先补后泻
- 4、酸、麻：纯补



病症：胸腔痛
足阳明胃经
实证：内庭穴
加强：
原：冲阳
络：丰隆
原穴：

捻转引到气
逆气而泻，快转慢逆
阴数系6
针尖对着痛的方向刺过去
留针15-20分钟
醒针拔针，不要按针孔

提气法

治疗冷麻，气血虚，过不去，经脉扁
捻转6次，提到皮层，对着病向刺

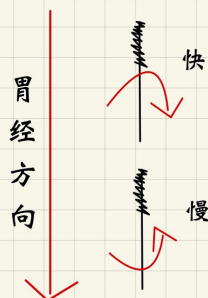
中气法

治疗累积：实

例：痰、淤血、少腹积水、大便不通
6数做完，针拿起，反过来对着身体外刺

例子:

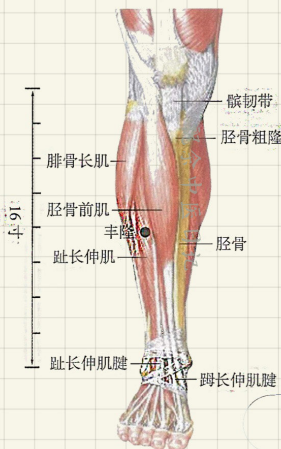
胃经：丰隆穴，治痰名穴



人平躺

捻转引到气提到皮肤表面

斜着，对着病灶方向下针，可以引动寒气，6次提到表面，对着脚底方向刺



针灸大成笔记21-针刺手法04

五门十变



合化

例子:

胆属木，可泻水实证
临泣可治膀胱经实证
经的本穴做子母补泻

例子:

小肠是火，心是火
两个穴位，加强

不要死板，要活用

例子：缓治

肝有问题、强土、壮水

强脾：甲己合化土，临泣+太白，灸足三里

壮水：行间+二间，阳谷+经渠，水生木

例子：急治

肺里面积水，肚子积水了

金克木，木乱长，要疏

清肺：行间+二间，双手，金克木

强脾：临泣+太白，灸足三里

例子：变通

膀胱经痛：金生水，行间+二间

针灸是立竿见影的



针灸大成笔记21-针刺手法05

飞经引气

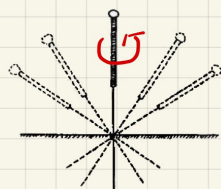
虚则补其母
实则泻其子

注意:

补留针，泻不留针

手法做完，缩短留针时间

祝余中医日记



青龙摆尾

青龙摆尾

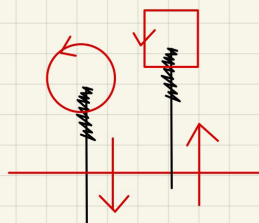
补的手法

捻转引到气，左右摇，可摇9下，补强，病人热

白虎摇头

泻的手法：适用肌肉多的地方，原穴或本穴

歌诀：退方进圆，摇铃状



白虎摇头

苍龟探穴

补的手法：

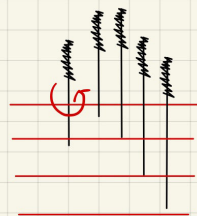
一退三进，进去捻转引到气，退到表面，分三次进去

例子：

痞块，报刺，软了不小-顽固，

报刺+藏龟探穴

祝余中医日记

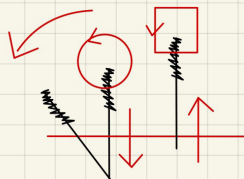


苍龟探穴

赤凤迎源

泻的手法

歌诀：退方进圆，同时摇头



龙虎交战

龙9，纯阳，虎6，纯阴

龙虎升降

引气，提到天部

顺着气脉，捻转

天：9次，6次为一补一泻

人：9次，6次为一补一泻

地：9次，6次为一补一泻

用于各种强烈的痛，癌症等痛

引气，提到天部

插提法

天：一补一泻

人：一补一泻

地：一补一泻

提到天部，让气循环
伤科，气堵到了



祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记21-针刺手法06

五脏交经法 青龙摆尾+本穴，适用时机：肿瘤、痞块等

青龙摆尾

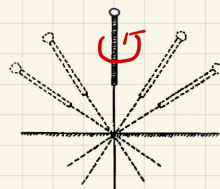
补的手法

捻转引到气，左右摇，可摇9下，补强，病人热

例子：

胆经本穴临泣，木生火，强心脏，一针平补平泻对带脉很好
经络虚实症也很好

若要运用一个穴位，把气打到内脏，青龙摆尾加强补的力量



青龙摆尾

通关交经法 赤凤摇头

隔角交经法

心脏不舒服，先去强金，目的让病情不要再恶化

呼吸补泻法 适用肉多的地方

补法：紧按慢提

先引气

病人鼻子吸气时，针慢提起，口吐气，针快按下去

泻法：紧提慢按

鼻子吐气，吐气针慢按，嘴巴吸气，针快提

子午捣臼法 九入六出治水胀

用在大穴，专治水胀；例如：阴陵泉，9次补，6次泻

十二经络的病，实则泻之，虚则补之，寒则留之，热则疾之。

所谓疾之，就是热症的时候，一般不留针；寒症留针。

凹陷的病，肿瘤凹陷下去，就用灸。

无法分虚实，取经穴。

举例来说，膀胱经虚则补其阳，阳所出为井。那不虚不实的时候，就扎它的经穴。



针灸大成笔记21-针刺手法07

下针八法

荣：血，病比较深

卫：气，病比较浅

祝余中医日记

揣：病在血，不伤气，指甲掐一下揉一下，下针；病在表扎浅

爪：用指甲把脉切开，跟揣差不多。高手会出点头针

搓：捻转为搓

弹与摇：不想扎太多，针扎足三里解决胃痛，弹跟摇，直接兼顾牙痛
弹针，摇针头

祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记22-针灸治疗法01

五俞治疗法

根据病在哪里，不是哪个经都下



祝余中医日记

例如：

后脖子痛：膀胱经+胆经，俞穴

手指头通风：肺经俞穴

平补平泻

原络治疗法

主客治疗：主：病变经。客：表或者是里经
主取原穴，客取络穴，又称之为原络治疗。

阴经没有原穴，取俞穴

祝余中医日记

肺与大肠表里

肺为主，大肠为客：喉咙痛、手掌热、痰多，太渊+偏历

实证也可用原络。平补平泻

大肠为主，肺为客的病症，同样原络治疗

俞募治疗法

专门治疗内科病：都在胸前和后背

例子：

肺气喘，肺的俞穴+中府透云门

胃口不好，中脘+胃俞

热症：用针

燥渴，喜欢喝冰水

舌头黄，脸赤红，脉洪大

下利臭或便秘

寒症：用灸

下利，吃什么排什么，舌苔苍白，脸苍白，喝热水，没力气。

针灸大成笔记22-针灸治疗法02

会郄治疗法

痛症，内脏痛

神阙 例子：

便血：

1、痔瘕便血

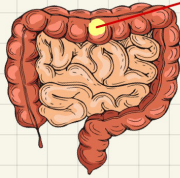
内痔：先血后便

外痔：先便后血

2、血与便混合：大肠炎

(一天20次大便都有)

大肠经郄穴：温溜+中腕 (腑会中腕)



例子：

咳嗽带血，痛

章门+孔最

九针之使用时机

泄血笔：刺热，眼睛胀，红肿痛

缦针：透穴

锋针：也可放血

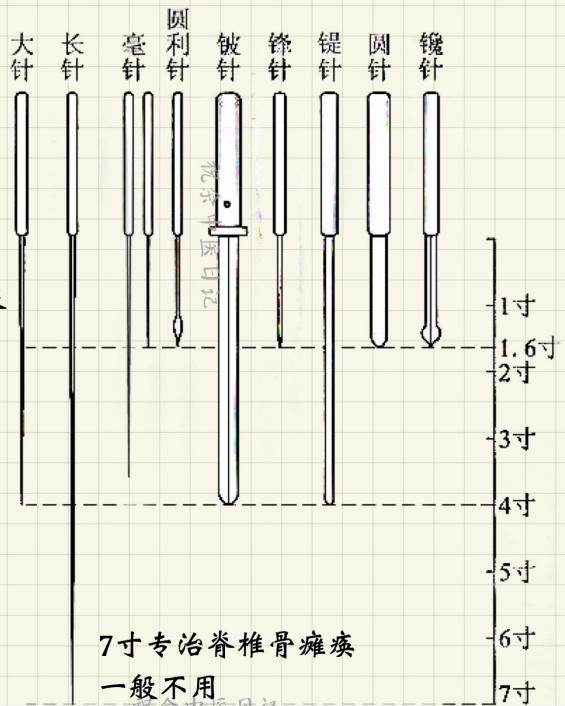
铍针：脓

圆利针：痛，酸痛

大针：内科病深，阴陵泉透阳陵泉

这个做了解就好

现在针都是一次性



祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记23-针灸治症01

梅花针

七个针头，牛角最好

1、皮肤病，麻痺症

祝余中医日记

敲打拍击，放血。拍完，委中放血，合谷、曲池、三阴交

2、手麻痺没感觉：梅花针点刺放血

头部与脑瘤治症

头痛：

1、头顶痛全头痛：6条阳经在头，近取穴：百会，再涌泉

2、偏头痛：胆经，对侧合谷+同侧太阳透率谷

兼有恶心呕吐，再加足三里、中脘、内关、公孙

3、耳后痛：三焦经，初痛天井；久痛中渚

4、印堂前额：中脘

5、眉陵骨痛：奇穴，对侧阴陵泉下一寸

6、后脑痛：近取穴天柱，初痛束骨，久痛委中



祝余中医日记

脑瘤：

不痛，病人抖动，颤动，痉挛，眼睛向上

药：全蝎+蜈蚣，粉，2种等量，息风止痉。

针：百会+涌泉，消导，一导一引

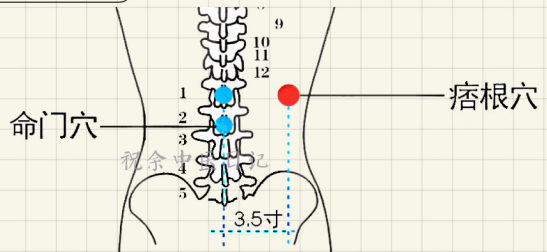
脑部问题诊断：

实证虚症，绝谷穴都会压痛

实证：14椎命门压痛（长瘤）

虚症：脑萎缩14椎不痛

肿瘤：13椎外开3寸半，痞根压痛



祝余中医日记

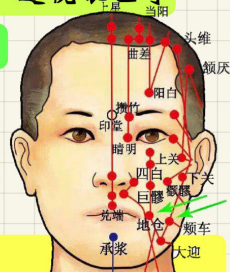
Ps：精神头痛没办法，要自己克服

祝余提醒大家：平时调节情绪，不要过于焦虑，养成冥想的好习惯

针灸大成笔记23-针灸治症02

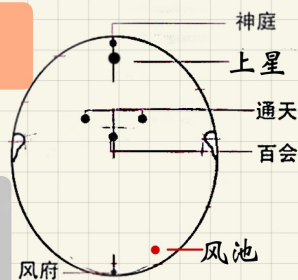
治眼症与睛中法 尽量不要做镭射

- 1、眼睛赤红肿痛：湿热，攒竹+丝竹空+耳尖+太阳，点刺放血
- 2、生眼翳：近取：睛明+阳白，手脚：三间+养老+光明，近视眼也可
特殊针法：睛中法。这个现代少用，视频了解一下就好了
- 3、近视眼：扎期门，肝上的穴位



治鼻症 肺开窍在鼻

- 1、鼻息肉：针迎香，透到内迎香，+合谷，消炎止痛
鼻科大穴：合谷、通天、上星、迎香。灸上星（米粒灸）中府、肺俞
- 2、流鼻血：天府+合谷，面口合谷收。
针了还是一直会再流鼻血，考虑癌症



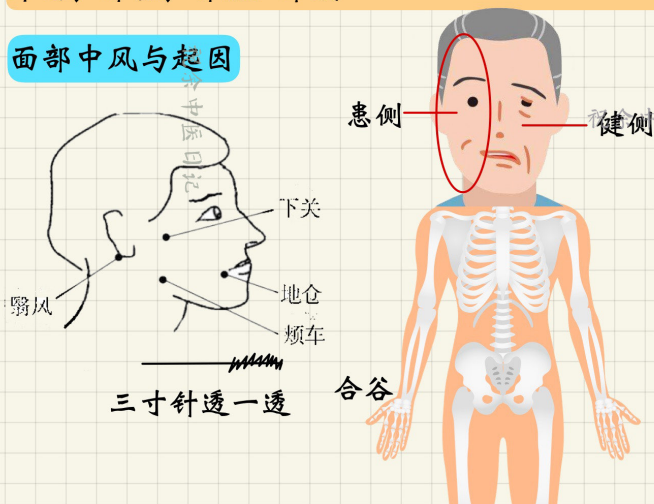
治耳症 肾开窍于耳

- 1、耳鸣耳聋耳痛：
鸣久为虚症：补肾为主。针肾俞、志室、京门、章门复溜补针；耳门、听宫、听会，轮刺。
实证：然谷、外关、支沟（飞虎）
- 2、化脓：近取穴同上。
药：麝香砒石散：麝香：砒石=2:45
耳门、听宫、听会，单刺

支沟穴：
胃口不好，大便，耳症都可以下

小孩子耳朵发炎：
小孩子生出来后没有倒过来打屁股

面部中风与起因



先扎健侧
对侧合谷
地仓透颊车、太阳
人中+承浆，固定

面部中风成因：
大汗以后对着冷气吹

头痛成因：
洗头出汗，没有及时吹干

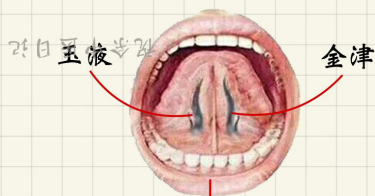
针灸大成笔记23-针灸治症03

治舌症与扁桃体炎 舌为心表



切片+艾绒=隔蒜灸

治疗咳嗽



1、木舌症：舌强不语，金津+玉液，三棱针，123出血，舌软讲话

2、舌癌：舌头肿大，黄色。三焦+心
肿胀了：积、痞块。心经、心包经。一律消导
大陵、神门、通里、列缺、内关、巨阙、照海

3、扁桃体发炎：天应放血；
下针取穴：列缺、照海、天突

手部取穴：少商、商阳放血

甲状腺

古时候叫瘰癧

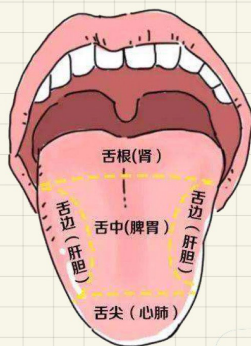
症状：潮热、心悸、手抖、冒冷汗、暴汗、眼凸

1、少海、人迎、照海、列缺、天突

项强：

远取：后溪、申脉

近取：天柱、大杼、
风池、风府



治疗炎症：

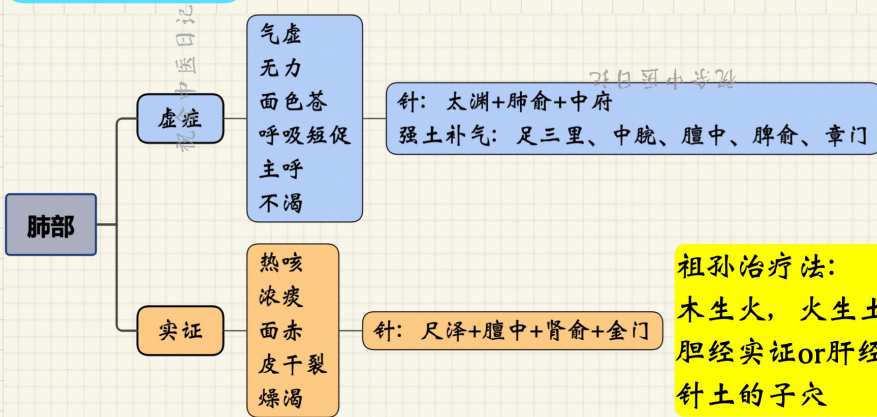
活血化淤是基本

推荐：唐容川《血证论》

祝余中医日记

针灸大成笔记23-针灸治症04

肺部虚症与癫痫 肺主皮毛、鼻子



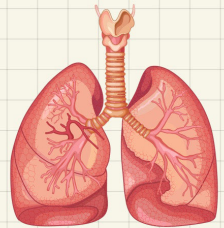
内伤：针：肩井+足三里，活血化淤，大便排黑

五脏气乱：天柱+大杼穴，平五脏

癫痫 人中很重要

- 1、发病时，针、嘴塞毛巾，鸠尾+人中+涌泉
 - 2、没发病：白天发灸申脉，夜晚发灸照海
- 百会、中府、魄户、神庭、劳宫、神门、膻中

中医认为癫痫为痰迷心窍



肺癌

早期症状：咳青白泡沫痰，痰泡沫会涨起来。肺病化脓
脉象：很快速脉

针：肺俞，中府云门

脾俞、肾俞

中脘、足三里，最后止痛：孔最

正常：3-5点好睡，皮肤越来越好

月经调顺：地机、三阴交

咳嗽：公孙、内关

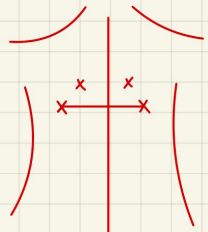
四花灸：肺俞+膏肓
灸到肚子咕噜水声

肺癆 苦力，累到，或者感染

包括肺结核

症状：累，什么都不想动，睡了不易醒，各种累

脉象：脉很大，血管也大



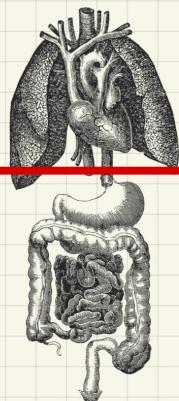
针灸大成笔记23-针灸治症05

肺积水

症状：但坐不能卧，躺下就一直咳

下针：后背膈俞+膻中+鸠尾+乳根；
开沟排水：水沟+沟谷+后溪

心与肺相平衡
肺积水，水多则火
上清下浊



胸肋积水

症状：一般在左肋痛，躺右边舒服

下针：外关+临泣；排水：水分、水道、乳根、大包

心脏肥大 发作前兆：脚冷，失眠，便不正常

症状：胸痛，刺痛：淤血堵到；闷痛：气阻 公孙、内关、巨阙、关元

刺痛：巨阙、心俞、少府、神门、劳宫、关元
药：活血化瘀+热药，或灸关元

闷痛：公孙、内关、天突、巨阙、关元，背后11椎，导气

结脉：

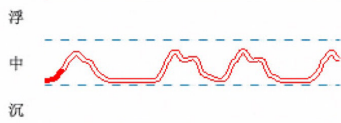


图 6-21 (1) 结脉示意图

结脉

【脉象特征】缓而一止，止无定数
《伤寒论》“脉来缓，时一止复来者名曰结脉”
《脉诀刊误》“脉来缓，时而一止，无常数”
《诊家正眼》“迟滞中，时见一止”

正常人标准：

心脉54下停1下

心与肺同治：走几步路呼气呼不过来。

公孙、内关、肺俞、中府、巨阙、太渊

公孙内关去了痛，再看痛在哪条经，取井穴

诊断：手指尖摸桌子，之间刺痛，心肌梗塞，扎关冲

会治心脏才会治乳癌

只要心脏还有余温：
少府、关元，心跳回来

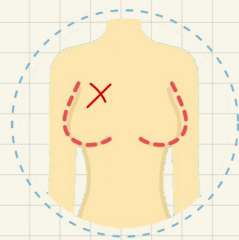
心率不齐：关元

针灸大成笔记23-针灸治症06

乳痈、乳癌 中医为乳岩，消导

早期症状：有硬块不要紧张，越紧张越严重

灸天应，哪里有硬块灸哪里；不要过热出泡，热了拿掉



硬块大，红肿：下针：肩井+足三里，循经取穴，长哪条经，下哪条
泻法：白虎摇头、赤凤迎源

凸起来好治，凹下去发炎，依然灸。针：乳根、膺窗

肺积水与乳癌末期灸法治疗

心与肺关系很密切，金火相型的状态

一种灸法，专门伤寒结胸

外用粉：黄连1钱，巴豆8颗（去皮），打粉，加水揉好，神阙灸7壮
肚子咕咕叫停。

癃闭：性病、淋病，小便不通，膀胱结石等，神阙隔盐灸

乳房有硬块，未化脓水时，隔姜灸

脓疮：阴累积

1、脓水无味：膈附灸，生附子，或者干的泡软，背上身上都可

2、脓水腥臭：面粉+硫磺+大蒜，等量做成面团，灸一次换一个饼，至少21壮
石硫磺，硫磺中药里最热的药，行阳非常好

青春痘：大肠经，合谷曲池

痔疮：肺经穴位

阴阳律：

阴升阳降，阳进阴退

阳气一直流动，胃口一直好，不会有大问题

西药伤心脏

看症最重要

病名适当忘掉

针灸大成笔记23-针灸治症07

胆结石

症状:

诊断: 阳陵泉下一寸, 压痛, 背后11椎, 胆俞压痛
11点-1点之间, 怎么样

心包膜和胆是连着的

心跳跟胆汁喷射速度一样

下针: 巨阙、关元、心俞、胆俞。胆堵到, 发黄, 至阳

肝病: 1-3点不能睡

太冲、肝关、肝123、中脘、期门、章门

黄里带青, 没胃口, 恶心, 肝络阴器, 小便很黄, 大便不好

胰脏还好, 没那么黄

脾病: 黄, 没胃口, 脾主少腹, 大便不好, 肚子肿大, 四肢沉重
严重肌肉萎缩

五行辩证:

正常人, 木生火, 火生土, 肝出问题, 先强土
肝病一定要水通利

针灸疗程与针后禁忌

疗程: 隔日, 135or246

针后禁忌:

- 1、不能喝酒
- 2、不能辣椒
- 3、麻油

胃出血:

运血, 黑便1天1-2次
胃癌严重会吐血

脾肿大

症状: 黄, 没胃口, 脾主少腹, 大便不好, 肚子肿大, 四肢沉重
严重肌肉萎缩

先强水, 下针: 阴陵泉、地机、三阴交、脾俞、肾俞、京门、复溜

灸: 关元、中极、复溜

胃的病

成因: 饮食不正常

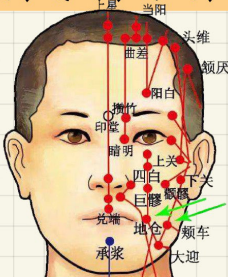
诊断: 望: 眉间悬针纹

寒: 舌苔白厚, 灸

热: 舌苔湿黄, 针

灸中脘

针中脘



戒:

咖啡、汽水
天然的好:
柠檬

针灸大成笔记23-针灸治症08

血症

症状:

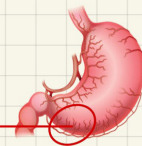
- 1、内出血: 可公孙内关, 禁用足三里 (禁用本穴)
- 2、外伤出血: 然谷放血、三毛放血、冲阳放血
肩井、足三里, 导出大便黑色

腑: 大部分中午恢复
藏: 大部分半夜恢复

朝食暮吐症

下针: 中脘

储存餐食地方
堵到



- 1、胆堵到了, 结石排不出, 破了, 转腹膜炎
- 2、盲肠炎堵到: 破了, 残渣粪便到腹部, 腹膜炎

经外奇穴:
肘尖穴, 灸, 灸到肠鸣
排脓血

消渴、痞块、肝结石

脾脏管胃口, 胰脏管味觉

针: 关元、天枢、中府、云门、肺俞,
特效穴: 8椎外开1.5寸, 阳池

消渴症:

上消: 口渴, 频尿, 不止渴
中消: 肚子饿, 一直吃
下消: 阳不举

痞块、肝硬化、癌

成因: 阴累积; 一定要行阳

中医不赞成拿掉胆, 肝和大肠中间有个血管
肝脏代谢的脏东西-胆汁, 胆没了, 总胆管累积胆汁变肝结石

针: 肝关止痛、天枢、期门、日月、肝俞、胆俞
灸: 行阳、止痛



针灸大成笔记23-针灸治症09

淤血与便秘

淤血造成腹痛，可能月经，可能踢到
淤血腹痛：左腹关元外开3寸压痛

便秘：

寒：实，不难过，大肠不蠕动

热：实，难过

便秘在小肠：一直放屁，羊粪蛋

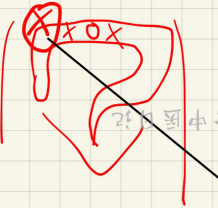
关元，脾本太白，支沟+照海

便秘在大肠头：少腹隐隐作痛

阑尾穴下针，关元、天枢、照海，四花灸天枢，支沟照海
盲肠炎：

成因：果农很久没吃海鲜，渔民很久没吃水果，吃太多

下针：阑尾穴下针，足三里



小便清白：寒，小肠

小便浊黄：天枢压痛，燥湿，堵大肠

针支沟照海

一寸

足三里

绿豆那么大

奔豚症：便秘，受到惊吓，堵到这里，燥湿从肝脏进心脏
加强心脏：巨阙、神门、少府、劳宫、内关
排便秘：天枢、中脘、支沟照海

血漏、痔疮、肠漏与大肠癌

特殊灸法：可治大肠炎：血和便一起

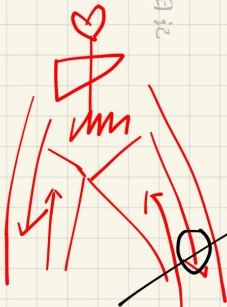
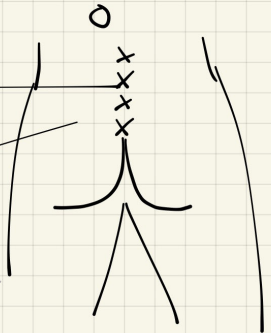
痔疮开刀后，肠痿，灸

大肠癌：走马汤硬打

一般有癌症的病人，脚一定是冷的

一路按上去

痛的地方都放姜灸



癌症：摄护腺肥大，摄护腺癌，子宫肿瘤，大肠癌
脚冰，心悸，热下不去，转到手部，手干褪皮

热下不去
脚冰

针灸大成笔记23-针灸治症10

月经寒实证

中医观念：女子二七十四天癸至，七七四九天葵竭

心脏管理月经

乳房硬块早期，天应隔姜灸，针心俞

热症：提前，针灸

延后：寒症，灸关元、中极、合谷、三阴交

助孕与绝孕

助孕：灸关元、三阴交、中极

痛经

小肠火太弱，生冷不要吃

痛的时候针：

三阴交、血海，当场好

灸三阴交、关元、中极

下血

鼻血：天府

吐血：中脘、内关

月经：隐白

赤白带

十女九带

带脉

小肠为赤肠，大便白肠，小便根据颜色选穴位

赤带：颜色深、味道重、湿热下注；不要灸，针隐白、临泣

近取：关元、水道、归来、曲骨、白环俞

白带：清淡无味，寒湿下注，可以艾灸，下针与赤带一样

子宫卵巢肿瘤

诊断：54岁，月经准时，子宫肌瘤，代谢延缓

实证：据按

虚症：喜按

实证：天应隔姜灸、有出血隐白止血

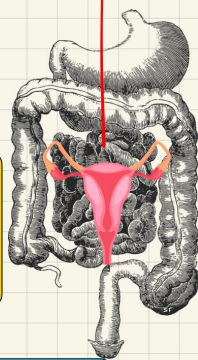
脾主少腹，灸!!! 针：足三里、冲阳、解溪、痞根、八髎

特殊手法：肩井，胸腔内科

肩井灸：适合所有淋巴结肿大、甲状腺肿大

生小孩不痛：

三阴交、合谷下针



女孩月经过早来

营养过剩

吃的东西要简单

营养过剩影响寿命

女人怀孕：

腹部、合谷、三阴交，禁针

安胎可灸：隐白、三阴交

胎位不正：至阴

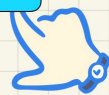
恶心呕吐：公孙内关，心想不想吐

中脘、足三里

孕期感冒：少商、商阳、大椎放血，退烧

便秘引起高烧，支沟照海

孕期肿：三皇穴、太冲、太溪

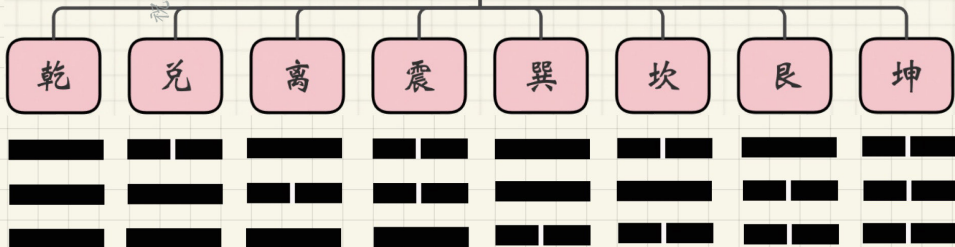


敲重点!

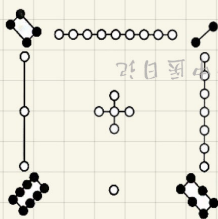
针灸大成笔记23-针灸治症11

灵龟八法

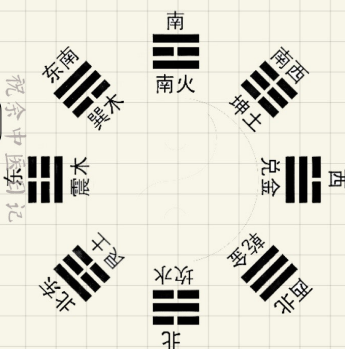
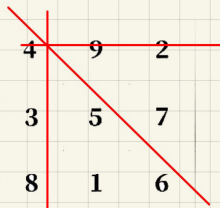
灵龟八法



洛书



九宫格



8组穴道、奇经八脉

灵龟：当日的干支

例：乙巳、戌时、对好，数字4，临泣
不管什么病，先临泣后外关

当天实证：用泻

子午：只看日支、单针（开单穴）

应急的时候用

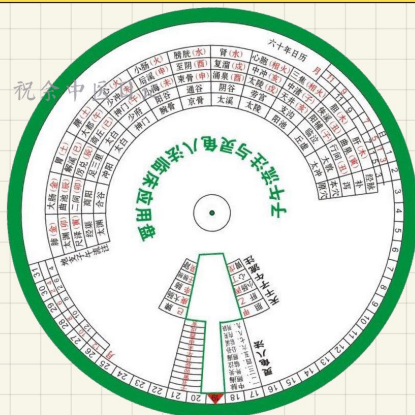
乙日、戌时：阳谷，男左，女右

一般下针15分钟

是为了病人更好说话，再下正经穴道
每天只开一次

开到5，男取照海，女取内关

坎一连申脉-阳跷，照海坤二五-阴跷
震三属外关-阳维，巽四临泣数-带脉
乾六是公孙-冲脉，兑七后溪府-督脉
艮八系内关-阴维，离九列缺主-任脉



针灸大成笔记23-针灸治症12

例子：气喘不能讲话，灵龟八法，列缺照海，好了
再按正经取穴，公孙内关，肝穴，中府云门

奇穴：

大椎旁开5分，定喘穴

耳针穴位示意图

耳针治疗

可以诊断，可以治疗
来源抗日战争时，老人逃难，
跟德国军官交换，保护家人

临床：

老太太90岁，从来不感冒
每天按摩耳朵

诊断：

筷子探测穴位用
腰痛，筷子找压痛点，埋耳针
冬可6天，夏2天

心脏病：

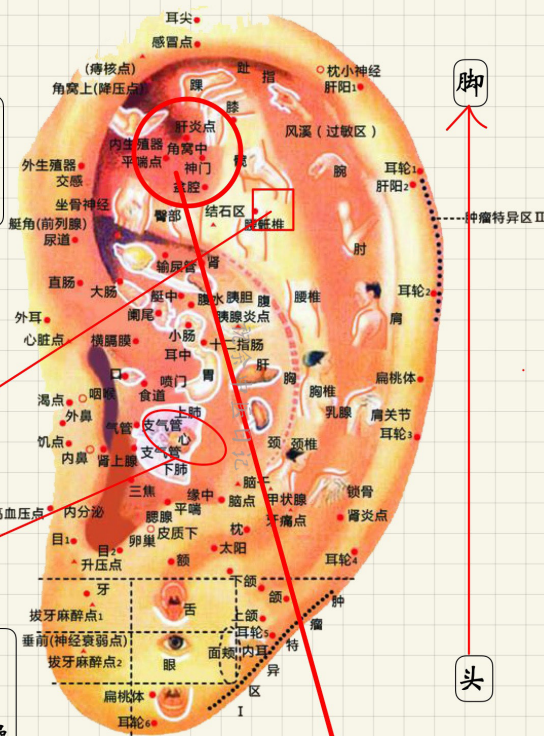
压痛点埋针

6天不要沾到水，保持耳朵干燥
没事就按摩耳朵

女孩子训练揉耳朵

男孩训练小便，力量集中在腹部，大力小便

心脏好了没有：压一压耳朵，第五椎压一压，耳朵



实：鼓起来，子宫肌瘤

上半身消炎穴：曲池

下半身消炎穴：筑宾

针灸大成笔记23-针灸治症13

回阳九针

用在最后一步

哑门劳宫三阴交，涌泉太溪中脘接，
环跳三里合谷并，此是回阳九针穴

祝余中医日记

过去用在病人死掉，心口还有温度，可下
活过来超过30分钟，就活过来了，超不过就是不行了

十三鬼穴

主治癫痫、狂发奔走、中邪

成因：痰涎堵塞

男的先下左，女的先右后左
必须按顺序下

正取穴：鸠尾、百会、灸申脉、照海，囟会

穴位：

人中、少商、隐白、大陵、申脉、风府、颊车、承浆、劳宫、上星、
男会阴女玉门头、曲池、海泉等十三穴

祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

祝余中医日记

针灸大成笔记23-针灸治症14

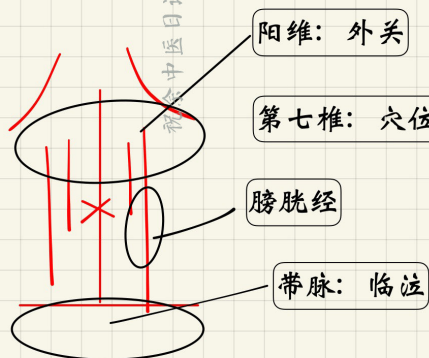
疾病疑问解答

背痛

b看成d

日月，胆俞

祝余中医日记



阳维：外关

第七椎：穴位旁开1寸半

膀胱经

带脉：临泣

梦游：

肝藏魂，魂不归肝

肝分肝阳肝阴

肝俞、期门

强肾，魂归

1、湿疹：鼠蹊部位，肝经，筑宾；腋下：曲池；藓多：梅花针+火罐
湿跟痒都是虚，艾叶煮水洗

2、骨病：环跳痛，大杼、绝骨、肾俞针灸、复溜，多吃骨头汤

3、日夜颠倒：尽量不要熬夜

4、头发：生长肝在管，色泽是肾在管

少年白，先天肾不好，左边腰痛，左耳找，右边腰痛，右耳找

5、木舌症：金精玉液放血，列缺、照海、廉泉

委中放血姿势

6、眼睛：眼白为肺，相生的都是正色就好

7、肾结石：肾结石的压痛点都在对侧，太溪，也有同侧的

8、骨头脱臼，环跳脱臼：大杼、绝骨、肾俞、京门、天应

实：有东西

有肿瘤，要针灸泻，艾灸补

虚：没东西

祝余中医日记

手不能拧毛巾：养老透间使

如果可以扭毛巾，但有痛点，对称治疗，或者哪条经痛扎那条经

缪刺法：左边右治，右边左治



针灸大成笔记23-针灸治症15

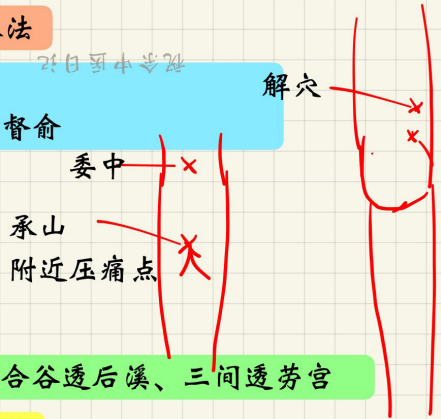
9、背痛好了，还剩一点痛：淤血，放血，火罐拔

10、急性扭伤：解穴，承山放血、灵龟八法

11、脊椎骨痛：后溪

不能弯曲，僵直性：大杼、绝骨、灵台、督俞

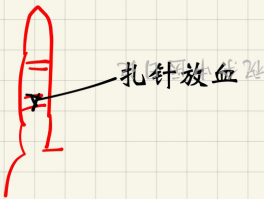
12、尾椎骨痛：承山及承山附近压痛点



13、风湿关节炎，整个膝盖痛：膝五针

14、手张不开：合谷透劳宫，中风不开：合谷透后溪、三间透劳宫

15、手下去张不开，扳机指：第一关节放血



会郁治疗

原络治疗

俞募治疗

子母补泻

会郁，俞募都是针对内科

元气大虚
灸比针好

例子：气喘

定喘穴、肺俞、中府云门，章门，孔最
先治肝，强土，肝俞、脾俞

出血截法：伤口上一寸

祝余中医日记

16：脚后跟痛：肾俞、复溜、京门补泻，六味地黄丸

脚凸骨：川穹化粉，贴

17：五十肩，往前不能抬：大肠经；往后不能：小肠经；

不能梳头：三焦经。三条经针完还不好，条口透承山

18、气走6寸，血开始走：气快，脉快，热症，燥、渴。口不渴假热

针灸大成笔记23-针灸治症16

19、大出血：强土

20、保养眼睛：清晨看远、看绿、五脏遍读法，合谷搓热补眼睛
详情看视频

21、偶尔肌肉抽动：虚证、脾虚。眼皮动，肉抽动，润动，利水

22、心脏三针：天突、巨阙、关元

灸：快吹泻，慢烧补。灸后不能喝茶，一段时间后在喝茶

23、减肥灸天应

24、中风急救：十宣放血

25、感冒头痛：少商、商阳放血；太阳穴，胆经阳府穴，根据经络取穴

26、晕眩：以前没有头痛。站起，满天金星、黑色、没有改变

27、帕金森：以前不存在

肾脏主骨，骨里有髓，脑为髓之海
肾为水，肺为水上源，横膈膜被堵
水停心下 人强烈晕眩，三焦经扎

针灸大成笔记23-针灸治症17

针灸手法及疗程

隔日针，1、3、5，按疗程

酸麻病久了，用补、变麻少痛多

痛多，先泻后补

麻多，先补后泻

癲：抽筋吐白沫，发怪声音，昏过去。

癇：

狂：狂乱，狂走

声来自肺，力量来自丹田小肠，失语，灸关元、膻中

飞针引气

一边儿提，一边儿转，补的方向

筋会阳陵泉：筋痛、脱臼

骨会大杼：脱臼

阴陵泉脾经，天皇：主小便水肿，消导

例子：

病经—胆经

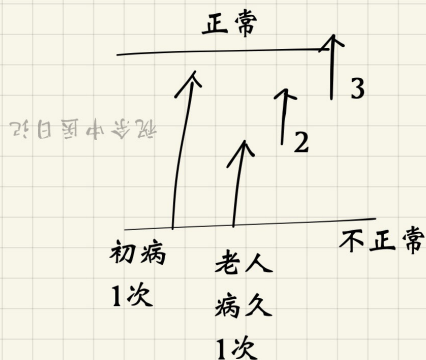
肝—本穴：行间

先扎肝的本穴，再选胆的子母

到处都有问题，强心，强脾

标急治标，本不会急

例如：便秘头痛，先治头痛，再治便秘



羊糞粃粃：脾约

6椎痛：病灶

外开一寸半，胫下针

在看哪条经，选穴下针

例子：头痛

天应一针画标杆

对侧经本穴，引气，泻

提针到表，不动

祝余中医日记

针灸大成笔记23-针灸治症18

皮肤病

表面看皮肤病，里面可能是湿疹或者什么

皮肤痒五大穴：合谷、曲池、血海、三阴交、筑宾

膝五针：鹤顶、膝眼、阳陵泉透阴陵泉

进针要抖，雀啄术

商丘透丘墟：风湿关节炎，脚踝扭伤

手上关节炎：三间透劳宫

养老透间使不留针

乌头桂枝汤

青光眼、白内障：

小肠经：养老穴，浅下

大肠经：臂臑穴，老人眼睛视力

胆经：光明穴、头临泣

膀胱经：睛明穴，手把眼睛拨一下，取针：直进直出

阳白透鱼腰：捏起来透

胆经偏头痛：

肝经：行间

胆经：侠溪

太阳透率谷：看起来是相当痛



首先非常感谢大家的支持

针灸大成笔记的分享已经接近尾声

本来是想不打水印免费分享给大家

但是就像倪师在讲黄帝内经的时候所说

现在的人大多是心坏掉了，所以这个时代连病都不好治

我怕没有水印，一些居心不良的人会盗取拿去做些不正当的牟利

所以加了一些不影响大家观看和学习的水印

希望大家谅解

学习中医是很偶然的机会，母亲生病，为她治病的老师非常厉害

本身对中医非常感兴趣的我，决定追从良医

自从学习中医和传统文化以来，深有感触

当下的我们处在一个其实非常危险的环境

从食品安全到各方物质的诱惑，情绪通过互联网迅速传播

很多人因为情志与饮食得病

复杂的因素悄无声息的正在毁掉我们的健康

癌症更是说来就来

遥想当年的倪师，非常的伟大，不藏私的将毕生所学传授

而我真心的希望大家能够通过倪师，认识到中医的好

无论是对疾病的预防，还是已经得到的病症

不要因为遇到几个不靠谱的，而丧失信心

最后

借用鲁迅的一段话

愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走

不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，

能发声的发声。有一分热，发一分光，就令萤火一般，

也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。

此后如竟没有炬火：我便是唯一的光。”