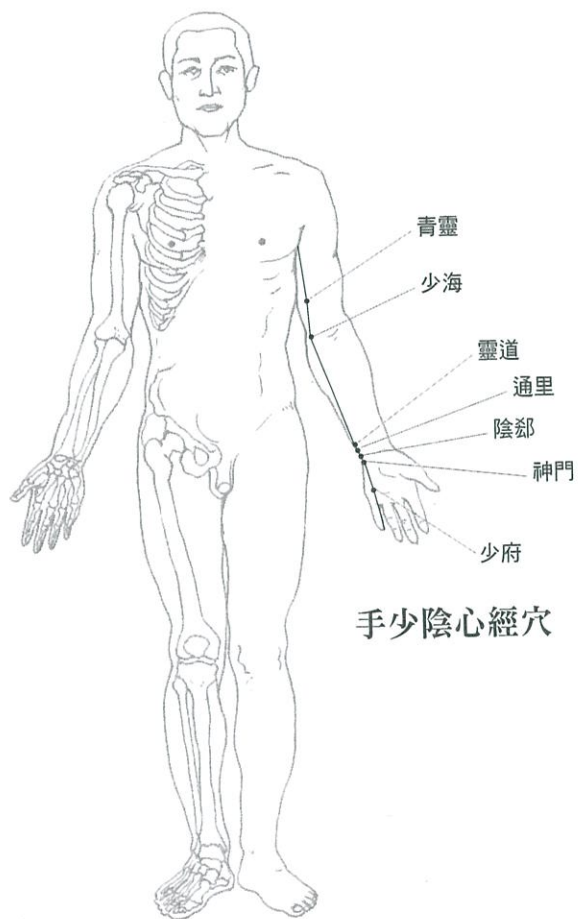


附錄三 《求醫不如求己》常用穴位指南

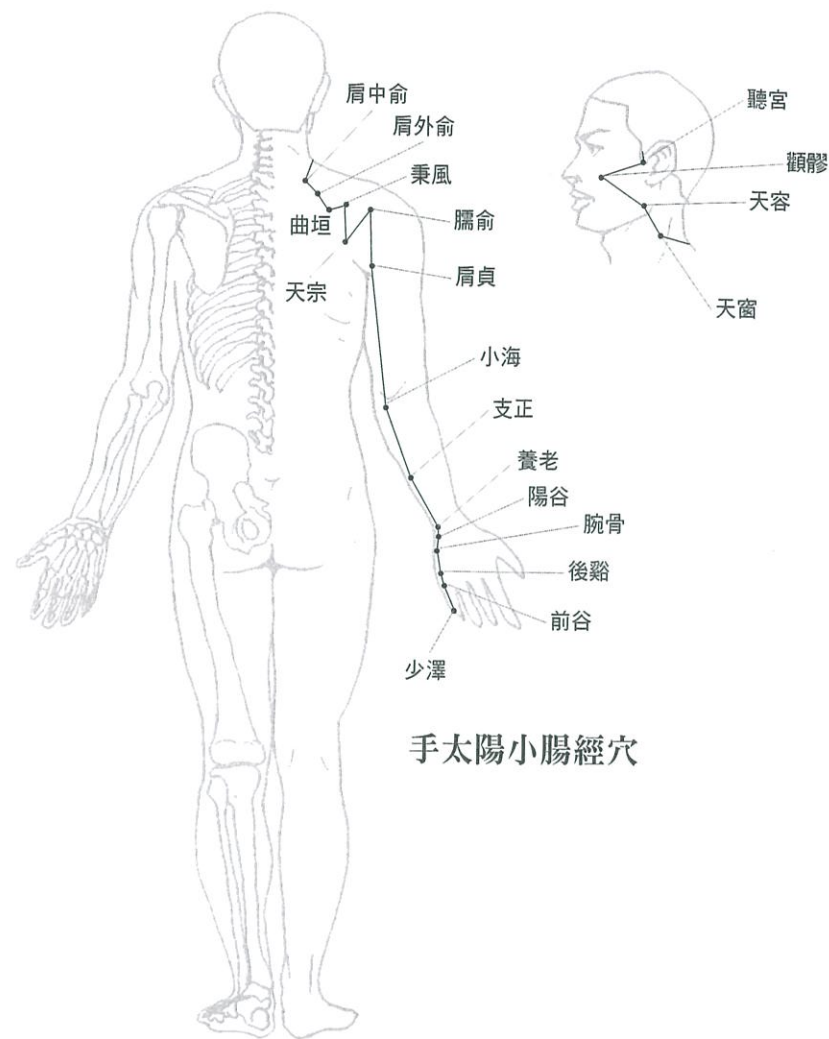
320
求醫不如求己



手少陰心經穴

手少陰心經預防和主治的疾病

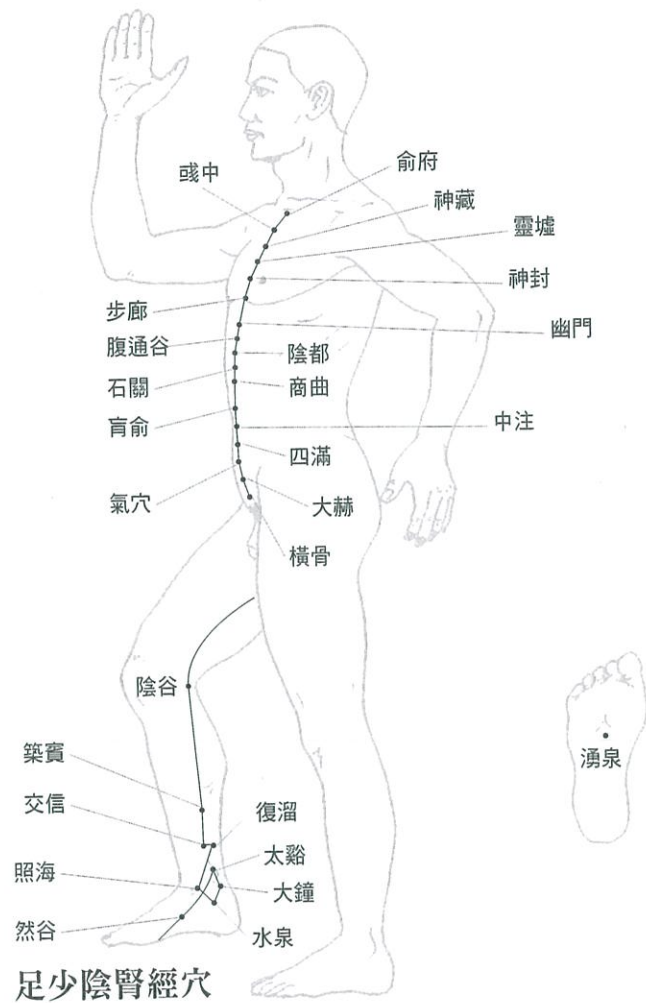
心血管病：冠心病、心絞痛、心跳過緩、心動過速、心肌缺血、心慌。
神經及精神疾病：失眠健忘、神經衰弱、精神分裂、癲癇、精神官能症。
其他：經脈所過的肌肉痛、肋間神經痛。



手太陽小腸經穴

手太陽小腸經預防和主治的疾病

五官病：咽痛、眼痛、耳鳴、耳聾、中耳炎、腮腺炎、扁桃腺炎、角膜炎、頭痛。
其他：腰扭傷、肩痛、落枕、失眠、癲癇、經脈所過關節肌肉痛。



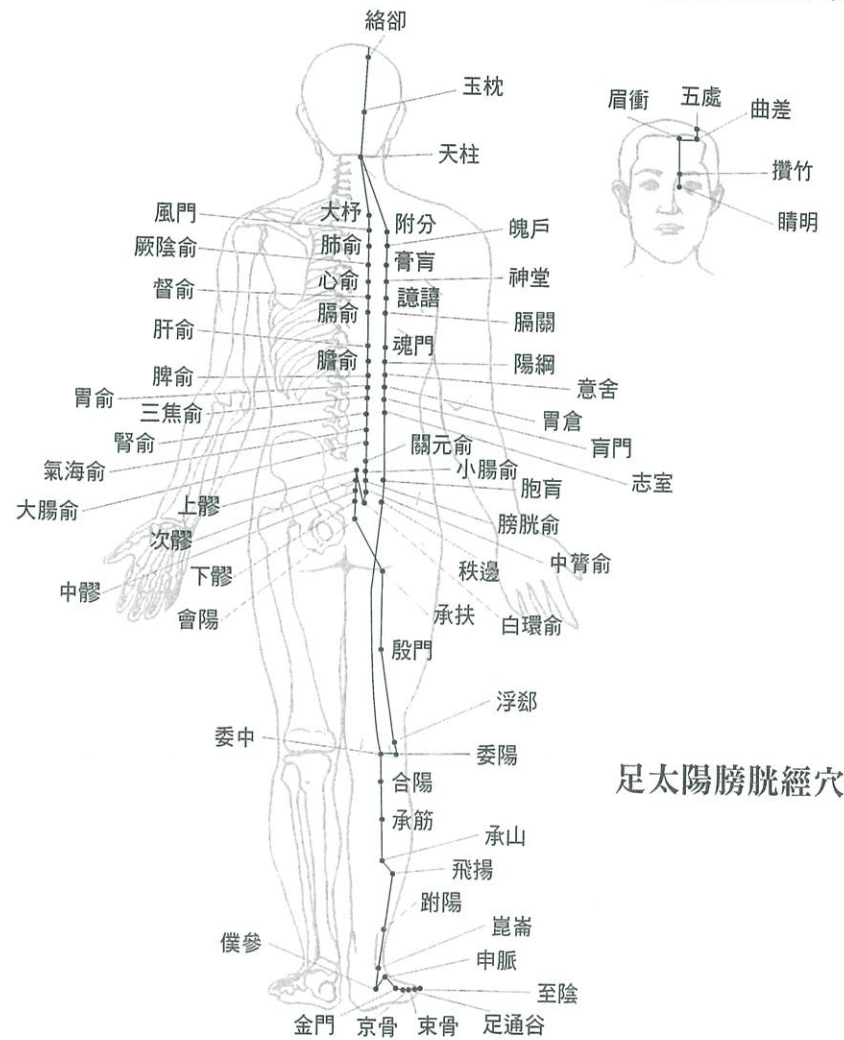
足少陰腎經穴

足少陰腎經預防和主治的疾病

泌尿生殖系統疾病：急性前列腺炎、陽痿、早洩、遺精、術後尿瀦留、睪丸炎、痛經、月經不調、盆腔炎、附件炎、胎位不正、各種腎炎、水腫。

頭面疾病：頭痛、牙痛。

其他：消化不良、泄瀉、耳鳴、耳聾、腰痛、中風、休克、經脈所過的各種關節肌肉軟組織病。



足太陽膀胱經穴

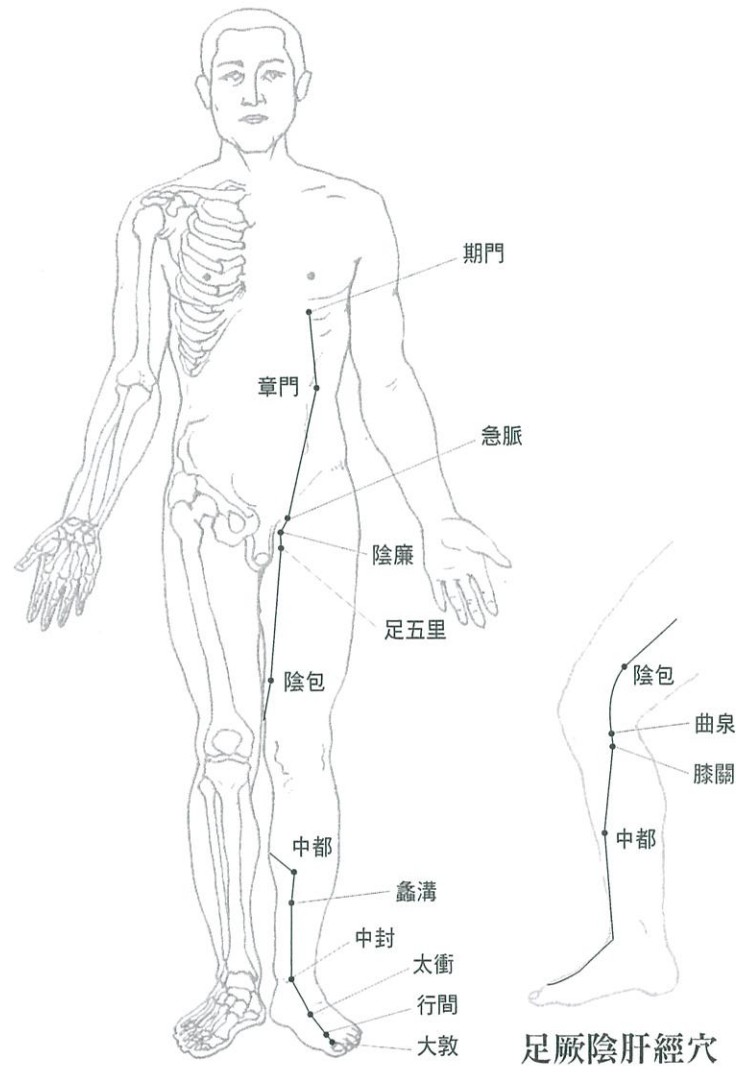
足太陽膀胱經預防和主治的疾病

呼吸系統疾病：感冒、發燒、各種急性慢性支氣管炎、哮喘、肺炎。

消化系統疾病：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指腸潰瘍、胃下垂、急性慢性胃腸炎、肝炎、膽囊炎。

泌尿生殖系統疾病：腎炎、陽痿、睪丸炎、閉經、月經不調、痛經、盆腔炎、附件炎、宮頸糜爛。

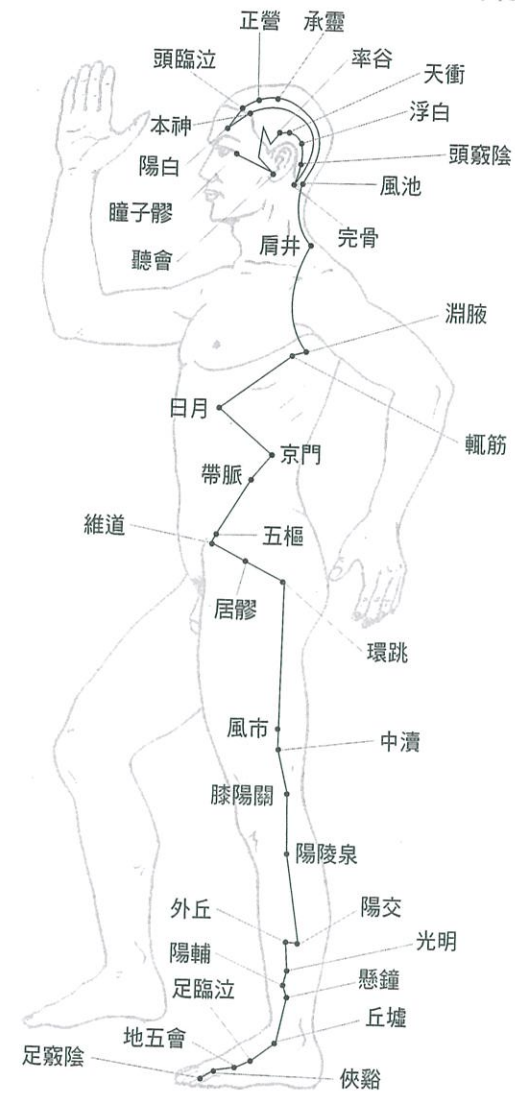
其他：失眠、腰背痛、坐骨神經痛、中風後遺症、關節炎、經脈所過的肌肉痛。



足厥陰肝經穴

足厥陰肝經預防和主治的疾病

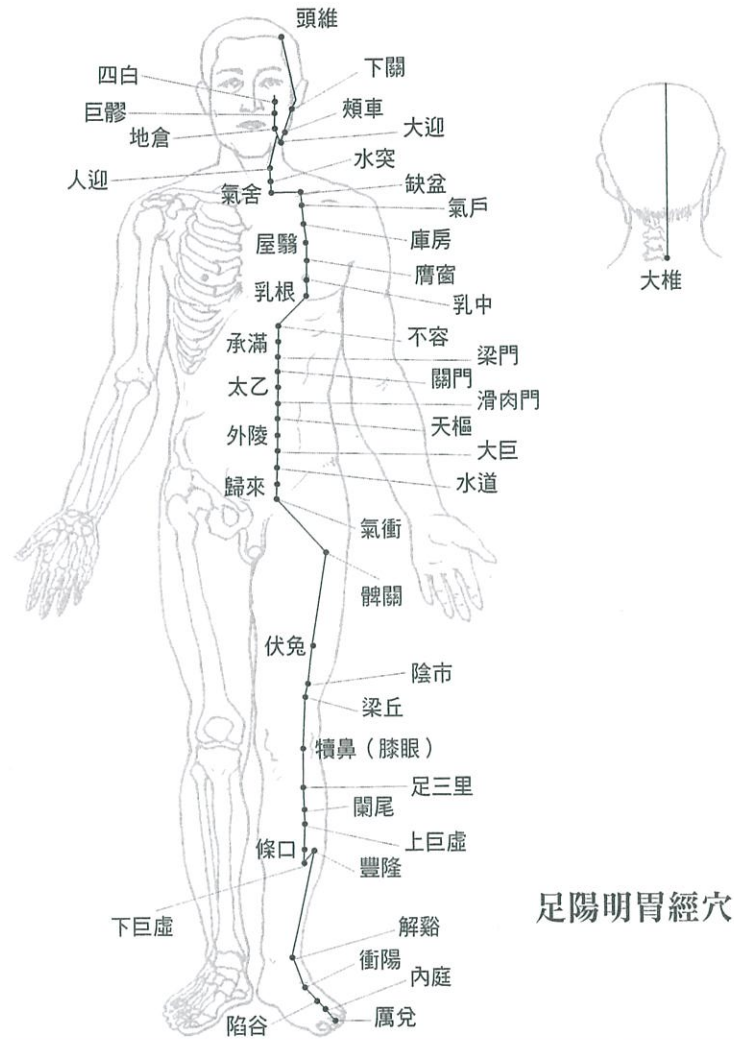
生殖系統疾病：痛經、閉經、月經不調、盆腔炎、前列腺炎、疝氣。
 肝膽病：各種急慢性肝炎、急慢性膽囊炎、肝脾腫大、抑鬱症。
 其他：頭頂痛、頭暈眼花、各種眩暈、癲癇、胃痛等。



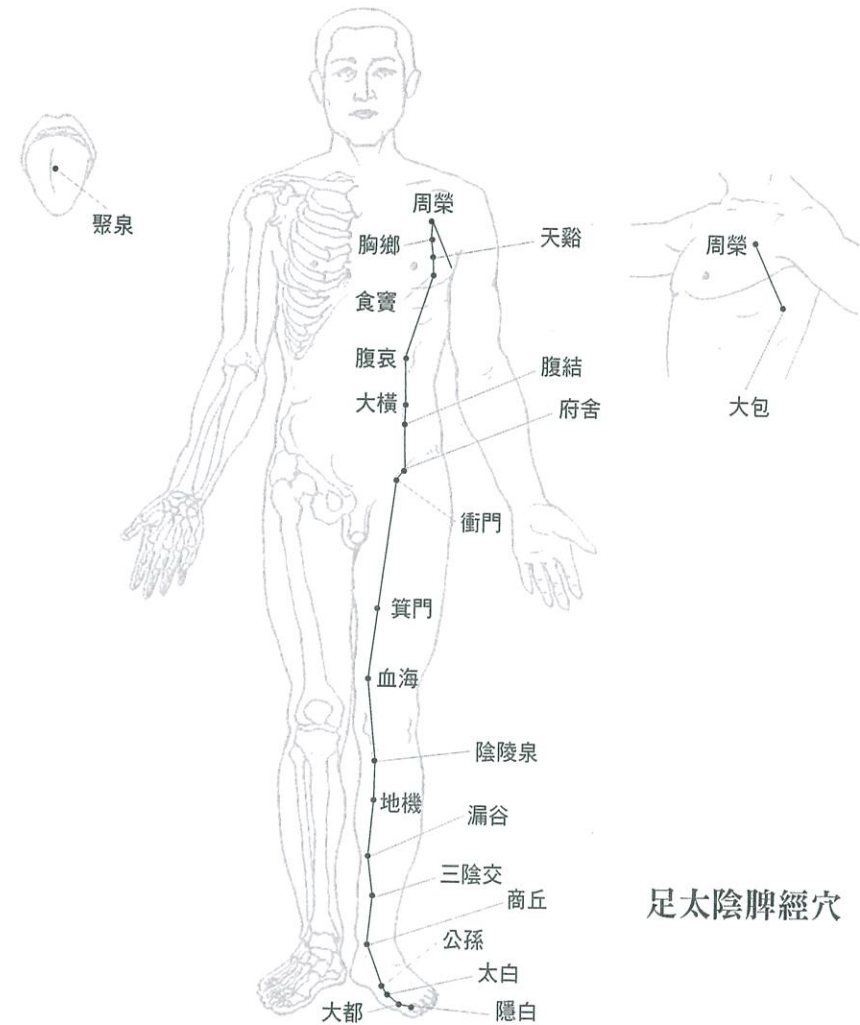
足少陽膽經穴

足少陽膽經預防和主治的疾病

肝膽病：急慢性膽囊炎、膽絞痛、各種慢性肝炎。
 頭面五官病：頭昏、偏頭痛、顏面神經炎、顏面神經麻痺、耳鳴、耳聾、近視。
 其他：感冒、發熱、咽喉腫痛、脇下痛、經脈所過處的肌肉痛。



足陽明胃經穴



足太陰脾經穴

326
求醫不如求己

足陽明胃經預防和主治的疾病

胃腸道疾病：小兒腹瀉、胃脹、胃痛、胃下垂、急性胃痙攣、胃炎、胃神經官能症、胃及十二指腸潰瘍、消化不良、食欲不振、便秘、泄瀉、痢疾、胃腸蠕動過慢。

頭面疾病：痤瘡、黃褐斑、頭痛、眼痛、牙痛、顏面神經麻痺、腮腺炎、咽炎。

其他：中風偏癱後遺症、慢性闌尾炎、乳腺增生、白細胞減少症、經脈所過的關節肌肉痛。

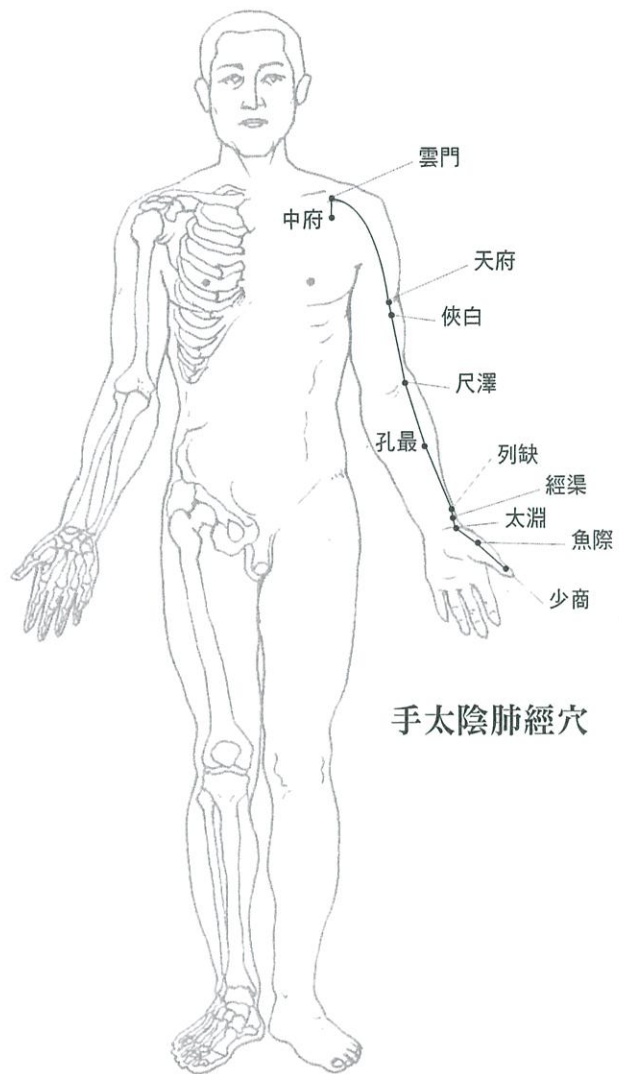
足太陰脾經預防和主治的疾病

消化系統疾病：消化不良、泄瀉、痢疾、便秘。

婦科病：痛經、月經不調、閉經、月經提前或錯後、盆腔炎、附件炎。

男科病：急慢性前列腺炎、水腫。

其他：周身不明原因疼痛、關節炎、經脈所過的肌肉軟組織疾病。



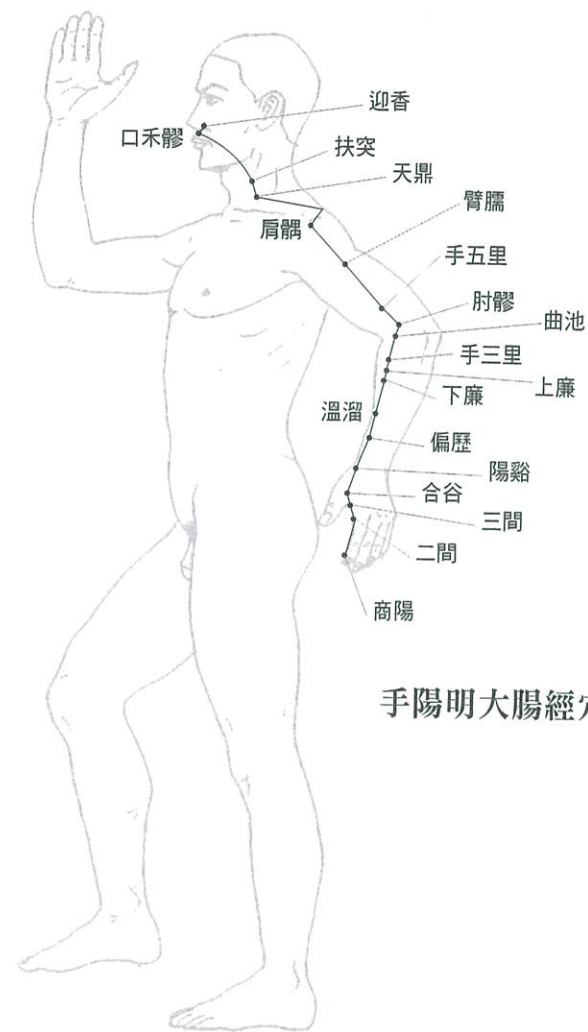
手太陰肺經穴

手太陰肺經預防和主治的疾病

呼吸系統疾病：各種急慢性氣管炎、支氣管炎、哮喘、咳嗽、咳血、胸痛。

五官病：急慢性扁桃腺炎、急慢性咽炎、咽痛、鼻炎、流鼻血。

其他：經脈所過的關節屈伸障礙、肌肉痛。



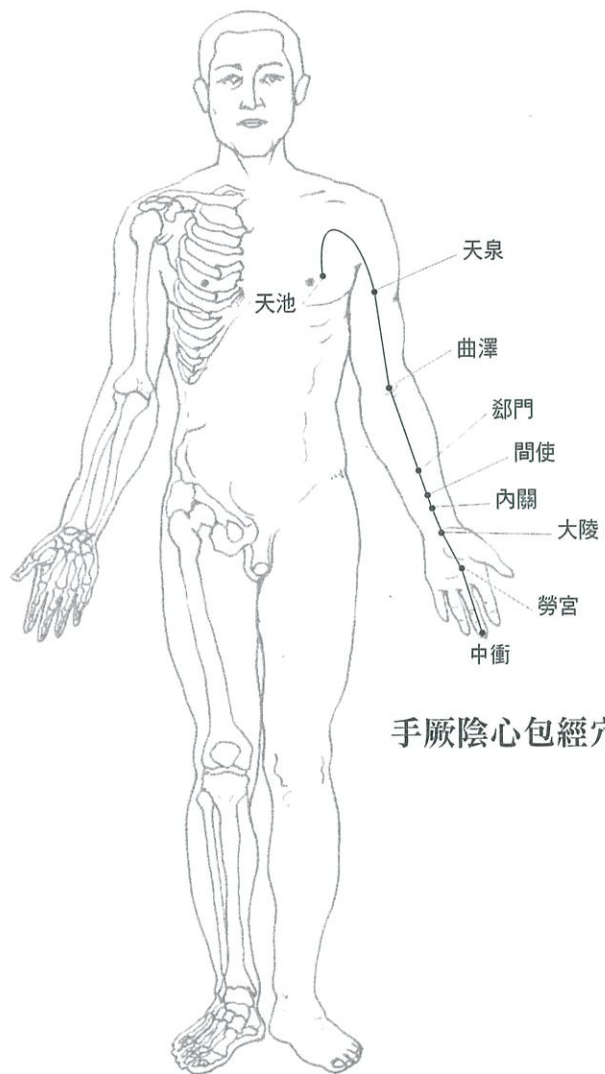
手陽明大腸經穴

手陽明大腸經預防和主治的疾病

呼吸道疾病：感冒、支氣管炎、發燒、頭痛、咳嗽。

頭面疾病：頭痛、顏面神經炎、顏面肌痙攣、面癱、牙痛、麥粒腫、結膜炎、角膜炎、耳鳴、耳聾、三叉神經痛、鼻炎、鼻塞。

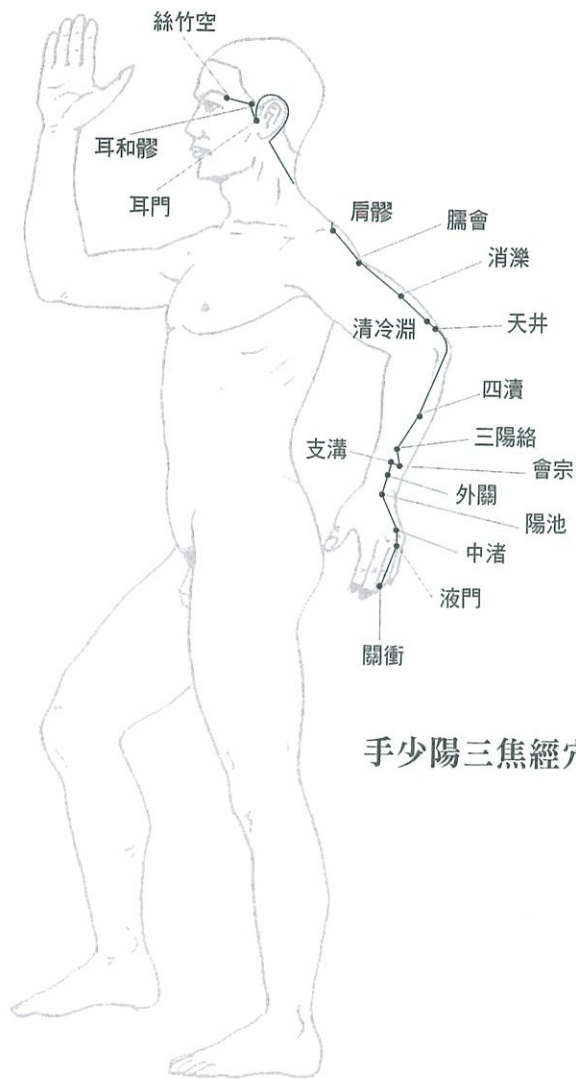
其他：頸椎病、皮膚搔癢、神經性皮炎、蕁麻疹、經脈所過的關節活動障礙。



手厥陰心包經穴

手厥陰心包經預防和主治的疾病

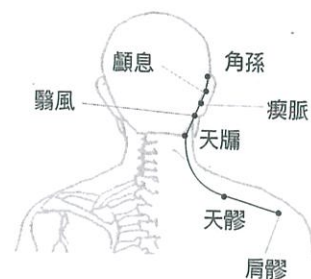
心血管系統疾病：心慌、心跳過緩、心跳過速、心絞痛、心肌缺血、胸悶。
 其他：噁心、嘔吐、抑鬱症、中暑、休克、小兒驚風、胃痛胃脹、經脈所過的關節肌肉痛。



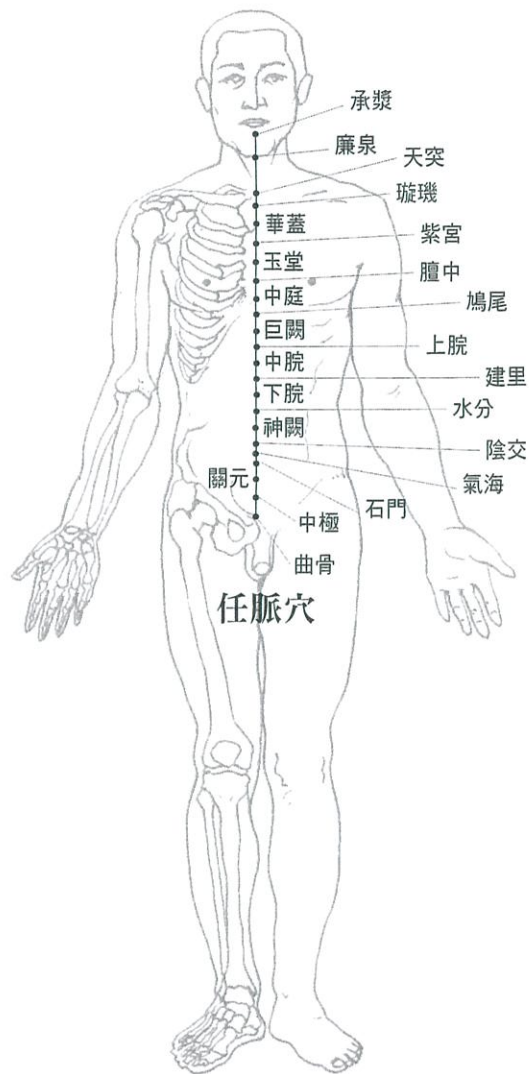
手少陽三焦經穴

手少陽三焦經預防和主治的疾病

五官病：耳鳴、耳聾、腮腺炎、偏頭痛、顏面神經炎、顏面肌痙攣。
 其他：肋間神經痛、便秘、感冒、中風後遺症、肘關節屈伸不利、經脈所過的關節和肌肉軟組織病。



330
求醫不如求己



332

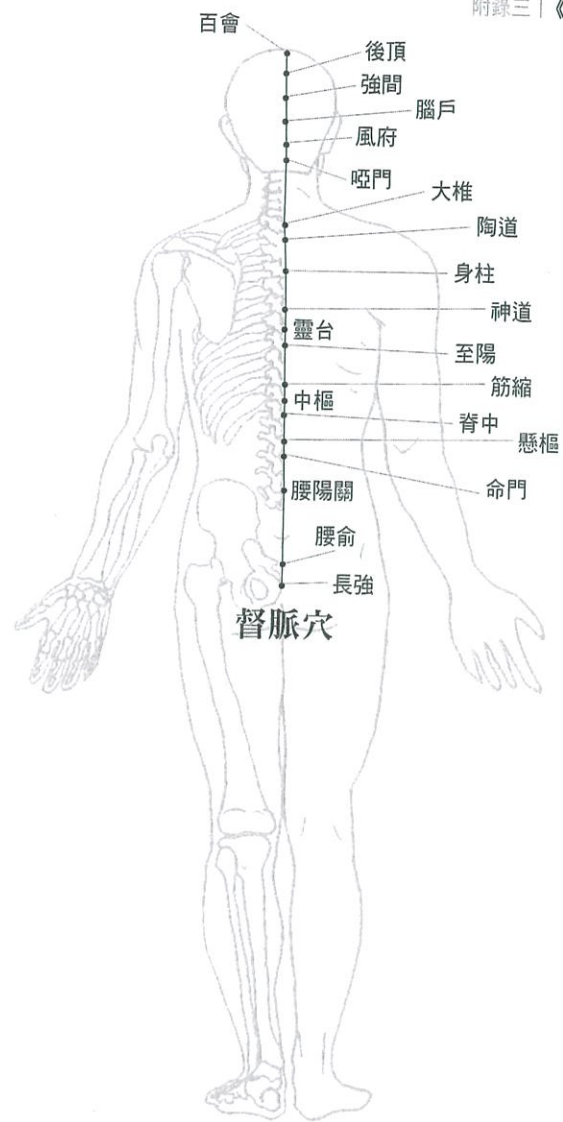
求醫不如求己

任脈預防和主治的疾病

泌尿生殖系統疾病：前列腺炎、陽痿、早洩、盆腔炎、附件炎、白帶病。

消化系統疾病：胃痛、消化不良、胃潰瘍。

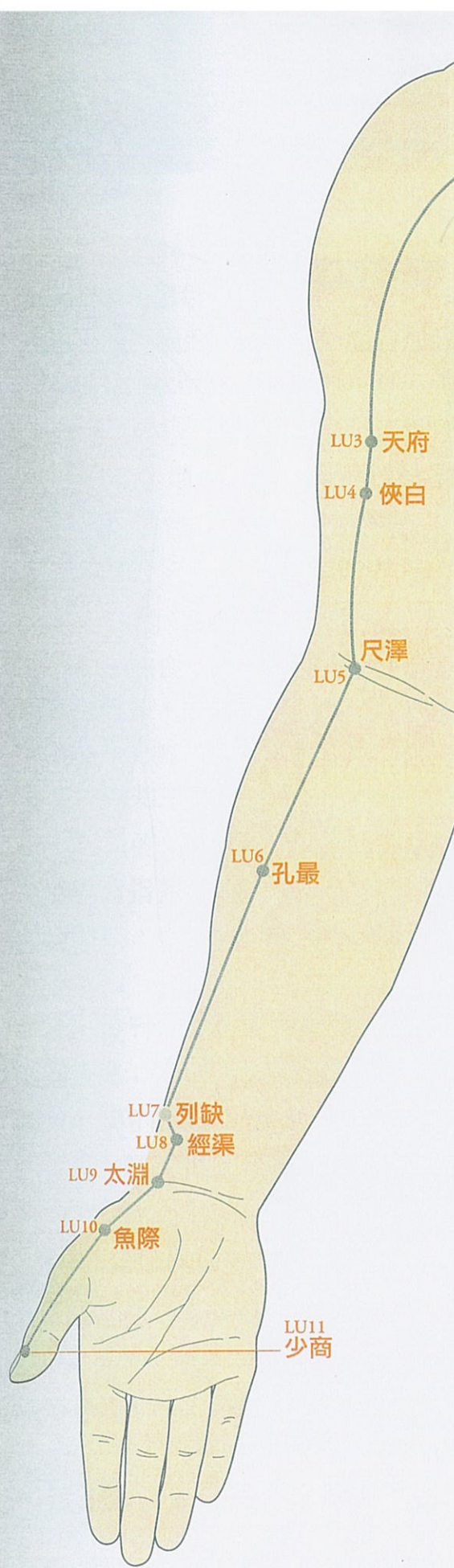
其他：失眠、胸悶氣短、腰痛。



督脈預防和主治的疾病

脊柱病：腰肌勞損、腰椎間盤突出、強直性脊柱炎、頸椎病。

其他：小兒消化不良、頭痛、發燒、中風、脫肛、失眠多夢、記憶力減退、退化性關節炎、膽囊炎。



Chapter 1

手太陰肺經

LU (Lung Meridian)

肺主掌氣（呼吸）

肺為「相傳之官」，負責輔佐身體的君主，也就是心臟。此外，肺也可藉呼吸作用，吸收大氣中的清澈之氣（清氣、天空之氣），並將汙濁之氣（濁氣）排出體外。

肺掌管氣的宣發、肅降

宣發意為向上擴展，也就是將氣擴散，並傳送至全身之意。肺可藉此將體內的濁氣運送至身體上方與外側，最後吐出體外。相反的，肅降則是向下降的意思，肺可藉此吸入大氣中的清澈之氣，並降至體內各處，也可將清氣、津液、營養成分運送至身體下方。

此外，肺亦可透過宣發與肅降等功能，調節體內的水分（通調水道）。

病證

是動病：胸脹、咳嗽、鎖骨上窩疼痛、呼吸困難

所生病：肺經經脈所過處（上肢外側前方）疼痛、知覺與運動障礙、手掌發熱、咳嗽、胸悶、胸滿（胸部堵塞感）、口渴



Chapter 2

手陽明大腸經

LI (Large Intestine Meridian)

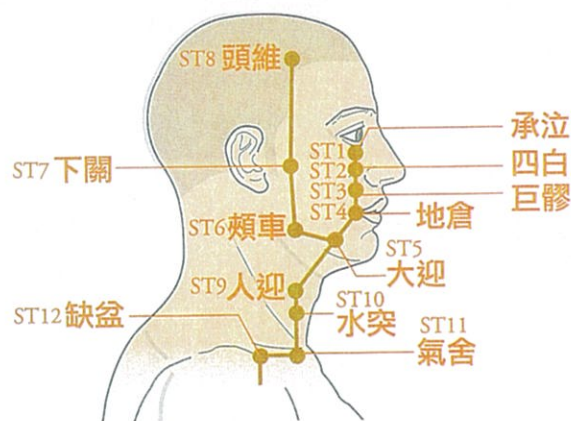
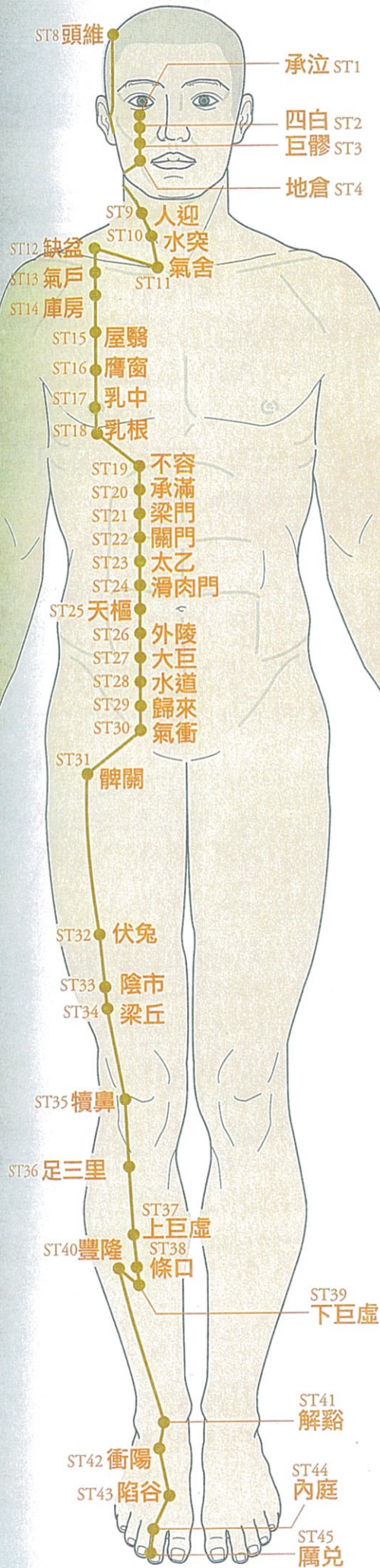
大腸主掌傳化

大腸為「傳導之官」，負責於小腸分出清濁後，接收食物殘渣，並吸收其中水液（津液），再形成糞便傳送至大腸末端以排出體外。

病證

是動病：牙齒疼痛、頸部或喉嚨腫痛

所生病：眼睛發黃、口渴、鼻塞、鼻血、喉嚨腫痛、大腸經經脈所過處（上肢外側後方）疼痛、知覺與運動障礙、食指疼痛



Chapter 3

足陽明胃經

ST (Stomach Meridian)

胃主掌受納、腐熟、通降 (水穀之海)

胃與脾同為「倉廩之官」，負責接受（受納）、消化（腐熟、熟成）食物，並將食物降至小腸（通降）。

水穀之精氣（營養）為五臟六腑的能量來源，須經胃的消化作用才得以生成。也就是說，胃機能異常時，便會嚴重影響其他臟腑活動，並引發疾病。

病證

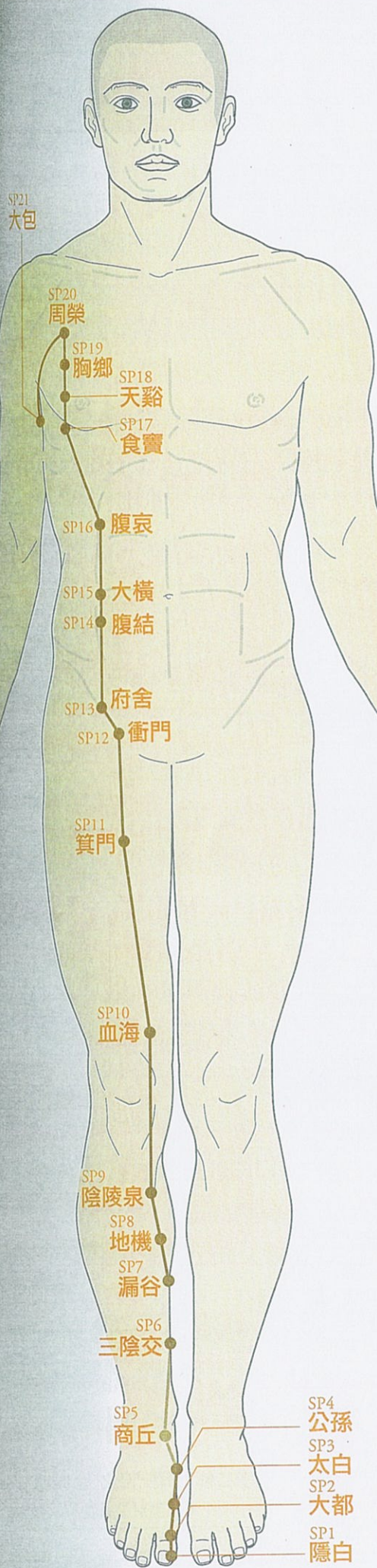
是動病：惡寒、時常欠伸、臉色發黑、嚴重時易厭惡人或火、聽聞木頭互擊之聲也會感到相當驚愕、心跳加速、獨自閉關於屋內。若病情惡化，患者易出現登上高處唱歌、脫光衣物奔跑等情形。此外，亦有腹鳴、腹脹等症狀。

所生病：鼻血、胃痛、口顏歪斜（顏面神經麻痺）、前頸部腫脹、胃經之經脈所過處（胸腹部、鼠蹊部、下肢外側前方、足背）疼痛、足部第二趾麻痺

Chapter 4

足太陰脾經

SP(Spleen Meridian)



脾主掌運化

脾與胃一樣皆為「倉廩之官」，負責調節消化、吸收等作用。脾為將食物（水穀）萃取出營養成分（精微），並運送至全身（運化水穀）各處。

脾主掌昇清、統血

脾可上提體內營養物質（昇清），並藉此作用，將營養成分運送至身體上方，維持五臟六腑於一定位置。此外，脾也可防止血管的血液漏出（統血），因此脾機能異常時身體較易出血。

病證

是動病：舌根部僵硬、進食即嘔吐、胃痛、腹脹、不時噯氣（打嗝）。當排便或排氣時可暫時感到舒適，但全身仍有倦怠感。

所生病：舌根部疼痛、難以活動身體、難以吞嚥食物。胸苦、心窩部疼痛、下痢、黃疸、（前胸、心窩、腋窩）壓迫感、無法橫臥、髖關節或膝蓋內側腫脹與發冷、足部拇趾麻痺

Chapter 5

手少陰心經

HT(Heart Meridian)

心主掌神志

心為「君主之官」，其中蘊含著生命最重要的神，意識與精神（聰明、英知）皆由此而起。換言之，人類之所以能思考、判斷、行動，皆為心的功能。此外，心也可調和五臟六腑，並調整體內所有組織、器官的運作機能。因此，心統率了人所有的精神、生命、活動。

心主掌血脈

心是幫助全身血液循環，並主掌血脈機能的重要臟器。只要心正常運作，就能將血液與營養成分運送至身體各個角落。

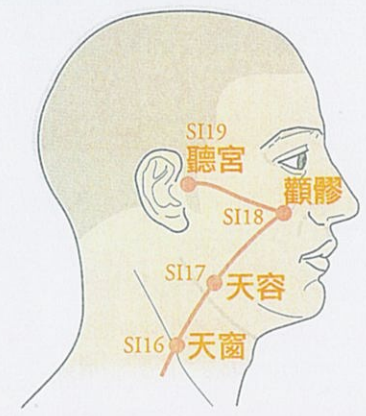
病症

是動病：口渴、胸痛

所生病：眼色發黃、側腹疼痛、心經之經脈所過處（胸、上肢的內側前方）疼痛、發冷、手掌發熱



乳製
乳膏。
以暖
為溫
較偏
而當
、
針
也
的當
致常
行
地遷
，
風
，
生部
逐治
情



Chapter 6

手太陽小腸經

SI (Small Intestine Meridian)

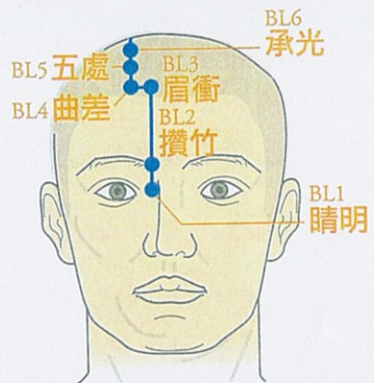
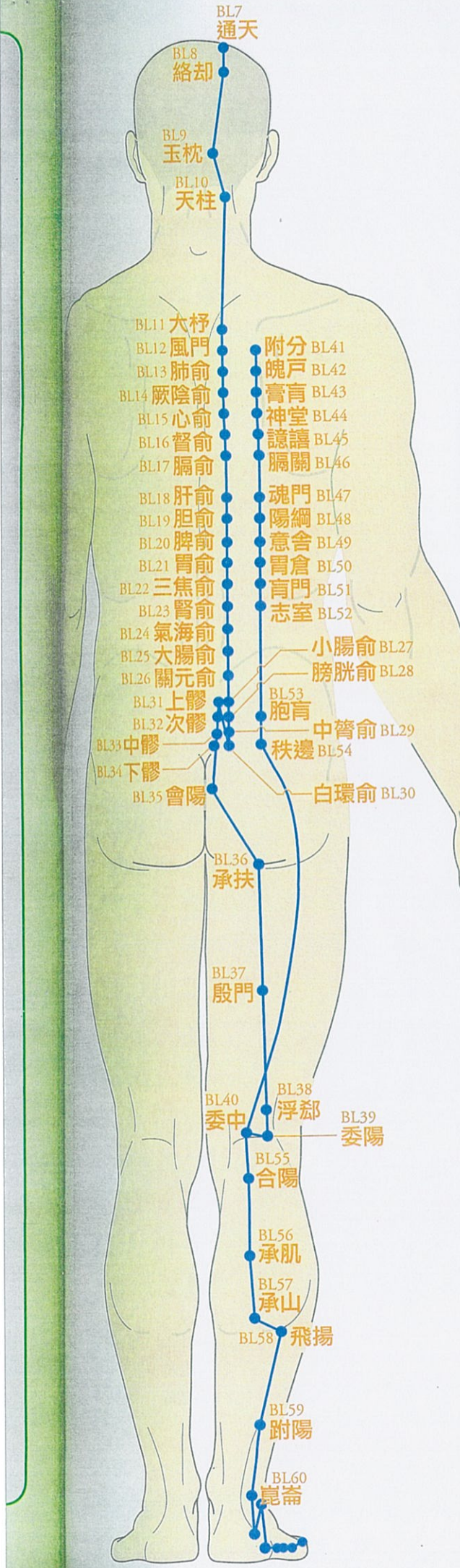
小腸主掌受盛、化物、清濁泌別

小腸為「受盛之官」，負責受理（受盛）胃所腐熟消化的食物，再萃出其中精微（化物）。此外，小腸可挑揀（清濁泌別）出營養成分（精，或稱精氣）與殘渣（身體不需要的物質），將營養成分送至脾，再將殘渣中的水液送至膀胱，剩餘物質送至大腸，並排泄出體外。

病症

是動病：喉嚨疼痛、頤（下頷）腫脹、頸部運動限制、肩與上臂的劇烈疼痛

所生病：難聽、眼色發黃、顴骨腫脹、小腸經經脈所過處（頤、顴骨、肩、上肢內側後方、小指）疼痛



Chapter 7

足太陽膀胱經

BL(Bladder Meridian)

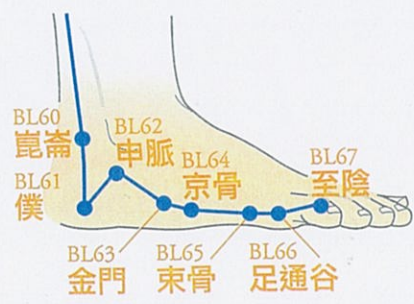
膀胱主掌儲尿、排尿

膀胱為「州都之官」，可透過肺、脾、腎、三焦的作用儲存循環於全身的水液（儲尿），再經由腎氣的作用排泄（排尿）出體外。其實，胃與脾在吸收食物後會生成津液，並送至全身以供給營養。不過，多餘的津液便會以汗的形式排放出體外，或在送至膀胱後轉為尿液，再排泄出體外。

病證

是動病：劇烈頭痛、眼、後頸部、腰背部疼痛、髖關節無法彎曲、小腿後側腫脹疼痛。

所生病：痔、精神異常、頭痛、項頸疼痛、眼色發黃、流淚。鼻血、鼻塞、膀胱經經脈所過處（頭部、後頸部、軀幹後側、小腿後方、小趾）疼痛、足部第5趾麻痺。



Chapter 8

足少陰腎經

KI (Kidney Meridian)



腎主掌藏精

腎被稱為「作強之官」，負責維持人體的生命活動，儲藏（藏精）與成長、發育、生殖等行為息息相關的精氣，並供給精氣予五臟六腑，維持人體健全的運作。

腎主掌主水

腎具有可調節全身水分代謝的機能（主水）。一般來說，水分由胃而入，並經脾運送至肺，再輸送至全身各處。若水已髒污，便轉為汗或尿排泄出體外。

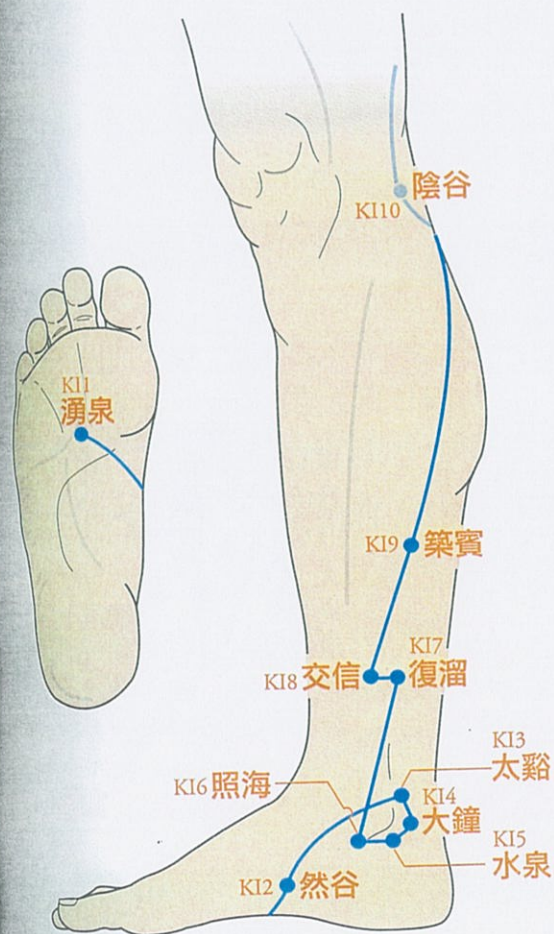
腎主掌納氣

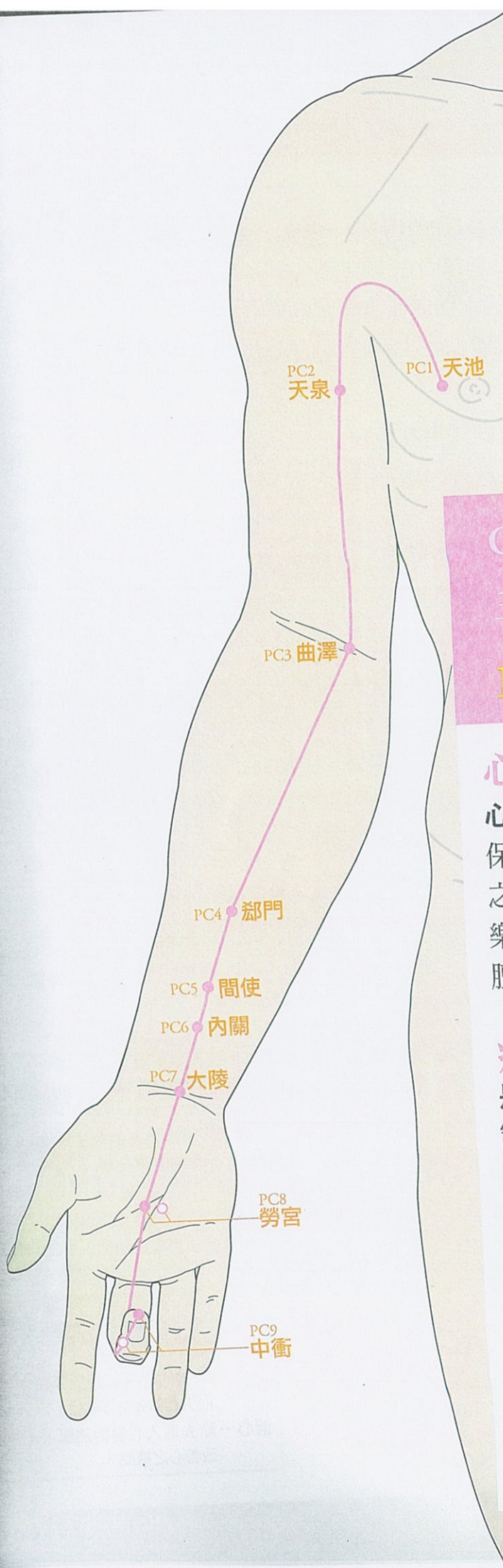
腎亦可收納自肺所吸入的氣（納氣），並藉由納氣的機能，以活絡、活化精氣。

病證

是動病：雖有空腹感卻無食慾、臉色發黑、呼吸困難且咳嗽不止、痰中帶血、起立性暈眩、倦怠嗜睡、氣虛時易感到緊張煩躁。

所生病：口中灼熱感、舌乾、咽喉腫脹感、胸悶、胸痛、黃疸、下痢、經脈所過處（腰背部、大腿內側、足底）易感到疼痛、喜臥床、足底發熱。





Chapter 9

手厥陰心包經

PC (Pericardium Meridian)

心包為包覆心的膜 (袋)

心包被稱為「臣使之官」，可包覆並保護心，並負責隔離心與身體內外之邪 (外衛)。此外，亦可傳達心中喜樂之意。心包又稱為心包絡，或是膻中。

病證

是動病：手掌發熱、上肢痙攣、腋窩腫脹、嚴重時易造成季肋部阻塞感，並引發動悸。臉色發紅、眼色發黃，且時常發笑

所生病：胸悶、胸痛、手掌發熱

※厥陰為陰氣減至最弱的程度 (太陰 > 少陰 > 厥陰)，為症狀最嚴重的時候，也是欲轉變為陽的時期。此外，「厥」字為「身體呈∟字般彎曲並嘔吐的樣貌」，故有此名稱 (→請參照 p.97 右下方說明)。

手少陽三焦經

TE (Triple Energizer Meridian)

三焦透過氣血、津液循環於全身

三焦被稱為「決瀆之官」。三焦不是特定的器官，而是指具有綜合性功能的腑，可於消化吸收食物後，化為氣血、津液循環至全身，並調整體內水路，再將老廢物質化為尿、便後排泄出體外。而三焦又可依部位與機能分為上焦、中焦、下焦等三處。

上焦具有調節體溫作用：上焦作用於橫膈膜以上的部位，主掌「天之氣」，並與心、肺機能息息相關。此外，可輔佐呼吸運動、食物（水穀）的受納功能，並產生體熱，進行調節體溫的功能。

中焦具有調節氣血津液的作用：中焦作用於橫膈膜至臍間的部位，主掌「地之氣（食物的精氣）」，與脾、胃息息相關。此外，可輔佐脾、胃的消化與運化等作用。

下焦具有輸瀉作用：下焦作用於臍以下的部位，並與腎、小腸、大腸、膀胱等部位息息相關。主要可分離體內不必要的水分，並化為尿或便排出體外。

病證

是動病：耳鳴、重聽、喉嚨嚴重腫脹

所生病：出汗、經脈所過處（眼角、顴、耳後、肩上、上肢後方）疼痛、手第4指麻痺





Chapter 11

足少陽膽經

GB (Gallbladder Meridian)

膽為決斷之腑

膽被稱為「中正（公正不偏頗）之官」，可做出卓越的決斷。也就是說，膽也負責創造所有人的膽識與見識。

膽負責儲藏、排泄膽汁

膽可儲藏、排泄膽汁，並幫助脾、胃的消化、吸收。而腑中，也僅有膽擁有儲藏的功能。

病證

是動病：口苦、易嘆息、側胸部疼痛，無法翻轉身體、嚴重時臉色較為黯淡、臉部乾燥無血色、足部外側發熱

所生病：經脈所過處（頭角至額部、外眼角、鎖骨上窩、腋窩）之疼痛、頸部腫脹、位於膽經經脈上的關節疼痛、足部第4趾麻痺

Chapter 12

足厥陰肝經

LR (Liver Meridian)

肝為思維（深思熟慮）之中樞

肝為「將軍之官」，可防禦外敵（病邪），並掌管一切的思慮、計謀。也就是說，肝為所有思維活動的中心，人也因肝而得以思考、思索。

肝主掌疏泄（調節氣機）

肝可擴散並移動氣（疏泄）。氣可上下流動於體內，並出入各個組織。肝則負責調節氣的流動（氣機）。

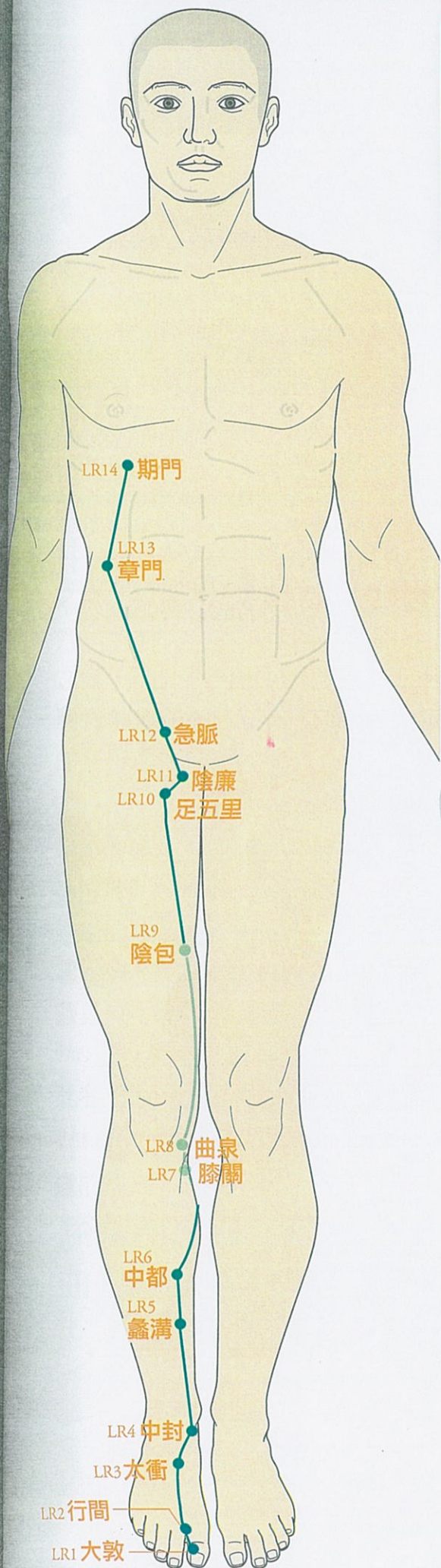
肝主掌藏血

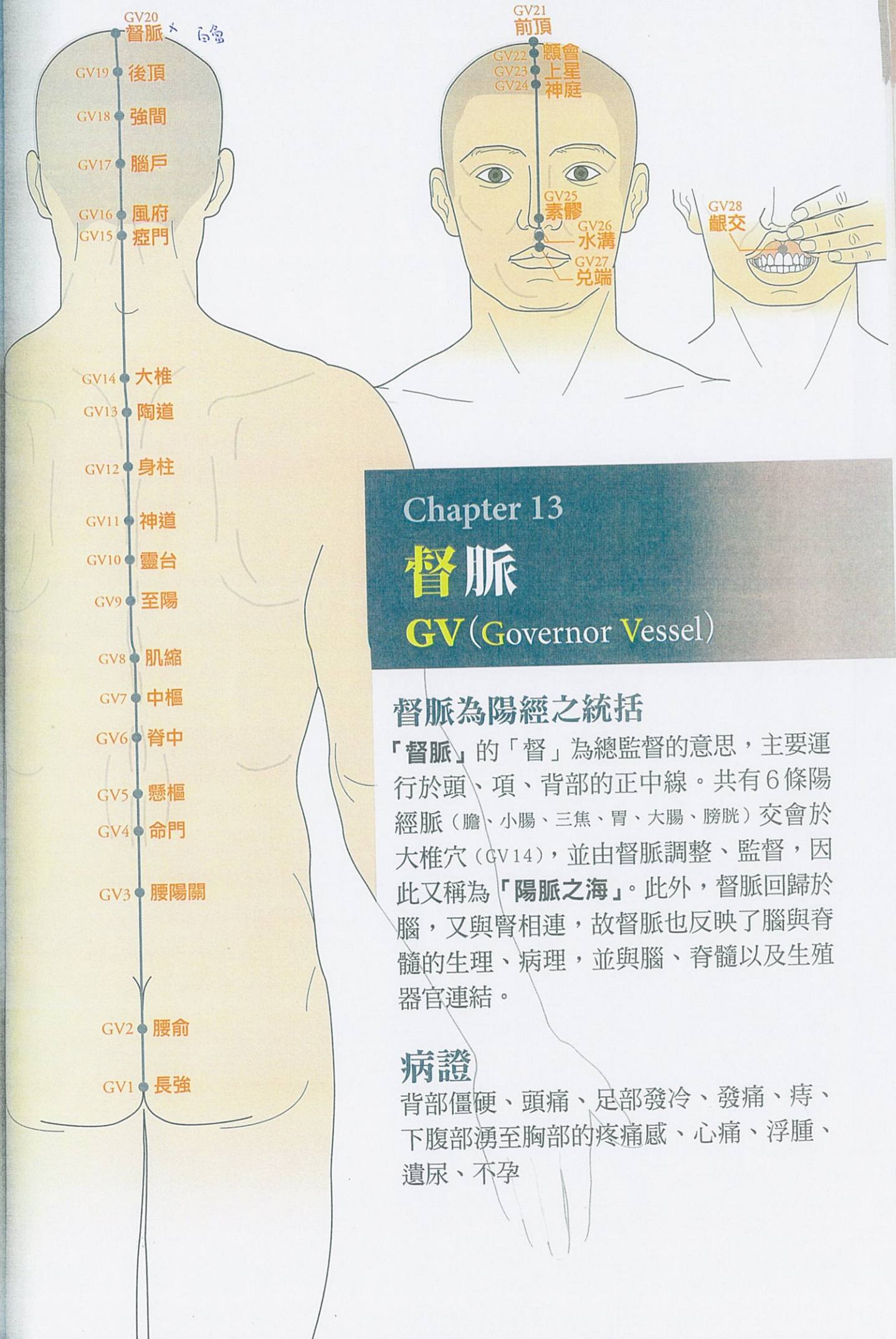
肝可儲存血液，並調解體內血量（藏血）。不過，若肝引發過度怒氣時，便無法正常運作。

病證

是動病：因腰痛而無法俯仰；男性疝氣（睪丸腫脹、疼痛）、女性下腹部腫脹、腰部疼痛；病情嚴重時臉色則會發黑、灰暗。

所生病：胸滿（胸部堵塞感）、嘔吐、排出未消化便、遺尿（無意識漏尿）、尿閉（小便不通）





Chapter 13

督脈

GV (Governor Vessel)

督脈為陽經之統括

「督脈」的「督」為總監督的意思，主要運行於頭、項、背部的正中線。共有6條陽經脈（膽、小腸、三焦、胃、大腸、膀胱）交會於大椎穴（GV14），並由督脈調整、監督，因此又稱為「陽脈之海」。此外，督脈回歸於腦，又與腎相連，故督脈也反映了腦與脊髓的生理、病理，並與腦、脊髓以及生殖器官連結。

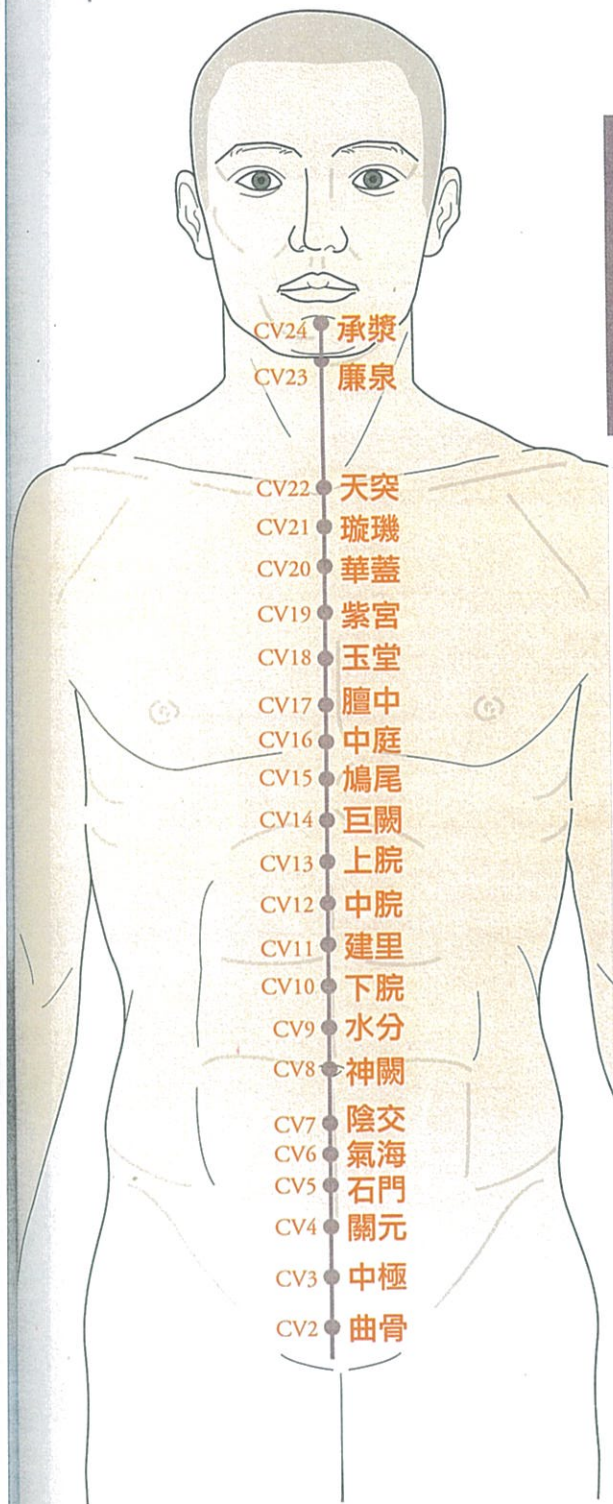
病證

背部僵硬、頭痛、足部發冷、發痛、痔、下腹部湧至胸部的疼痛感、心痛、浮腫、遺尿、不孕

Chapter 14

任脈

CV (Conception Vessel)



任脈為陰經之統括

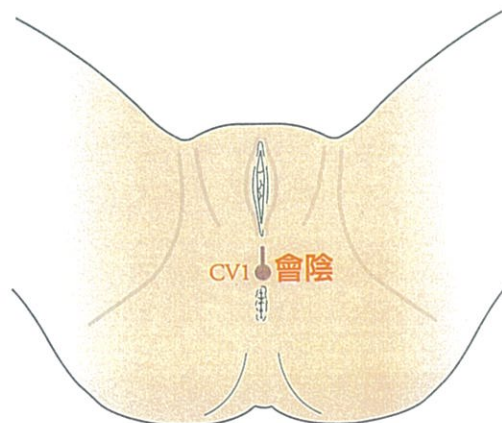
「任脈」的「任」具有總管之意。任脈運行於身體前正中線，於下腹部與3條足陰經脈（脾、腎、肝）交叉，並與左右兩側的陰經脈相互連結，以調整全身的陰經脈（肝、心、心包、脾、肺、腎）。因此，任脈又稱「陰脈之海」。此外，任脈的「任」與「妊」字義相通，與月經或妊娠有關。

病證

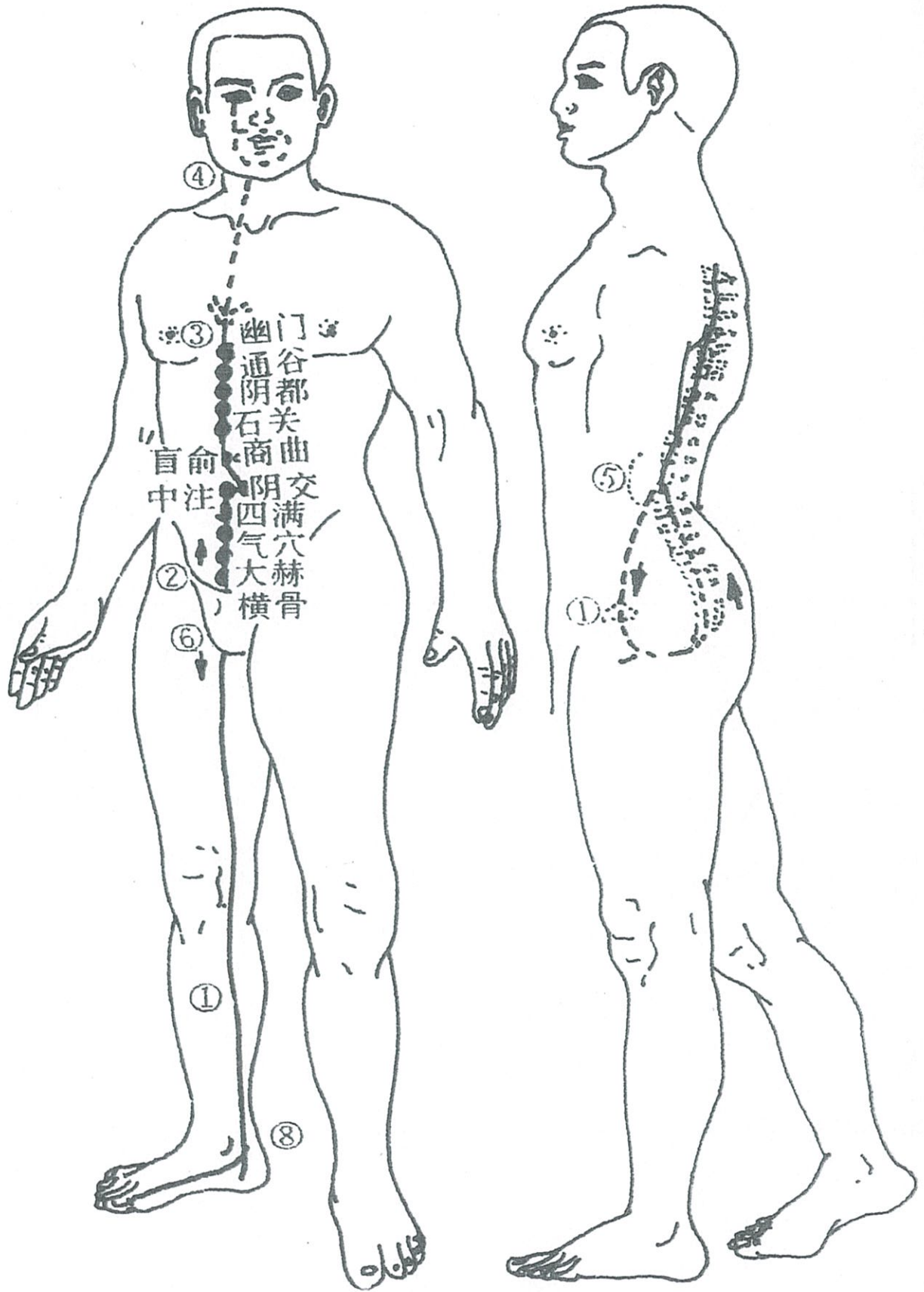
疝氣^{※1}、帶下^{※2}、月經異常、腹部皮膚疼痛或發癢

※1 疝氣：出現於男性下腹部至睪丸的劇烈疼痛

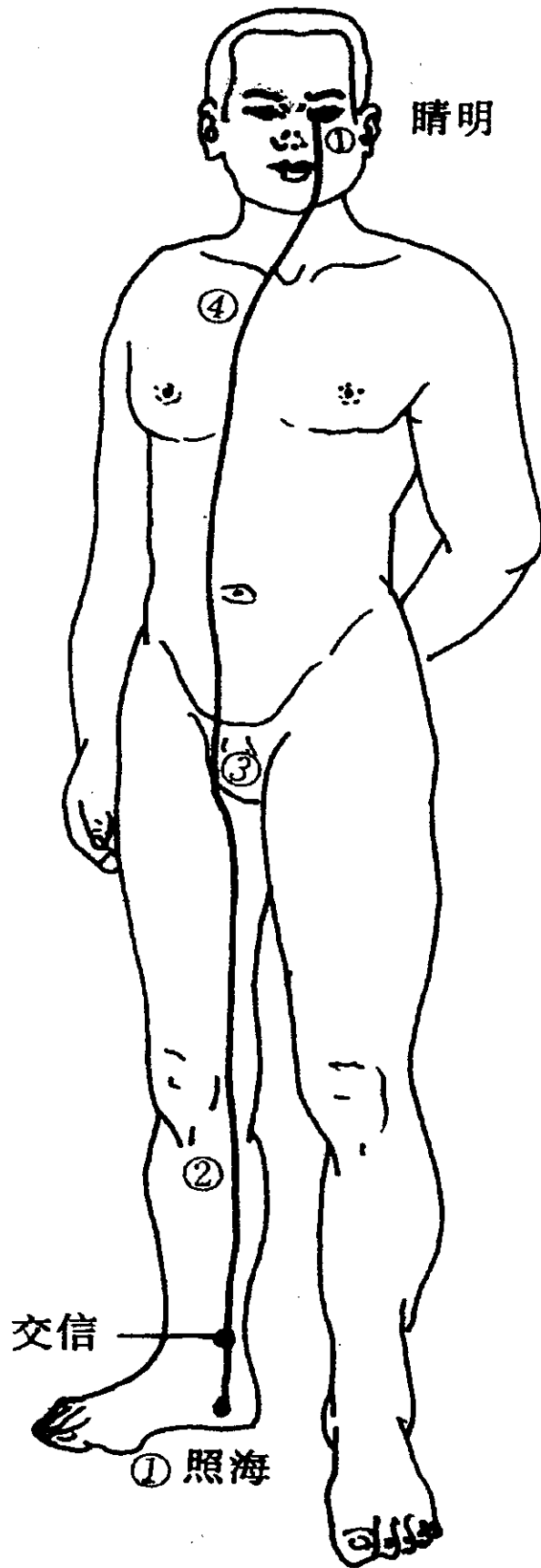
※2 帶下：女性體內流出的黏液稱為「白帶」，通常透明無色、無臭，且量較稀少。但若量、色、氣味出現異常時則稱為「帶下病」。



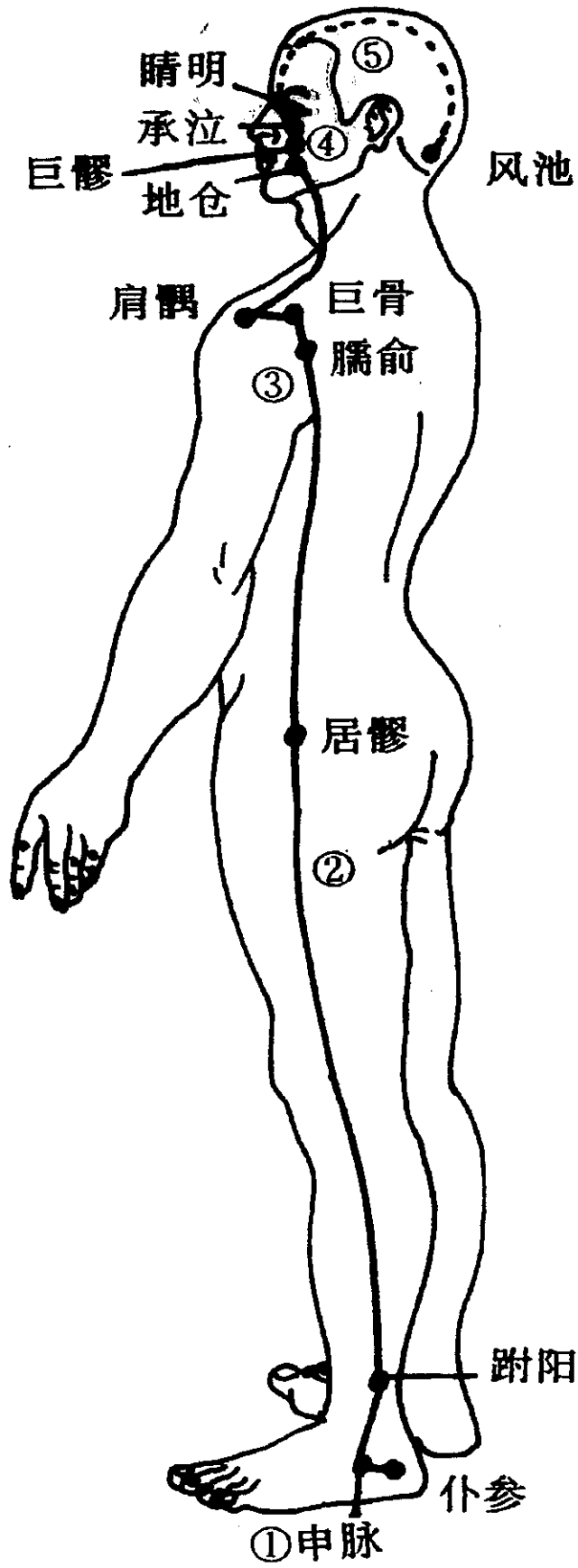
衝脈



陰蹻脈

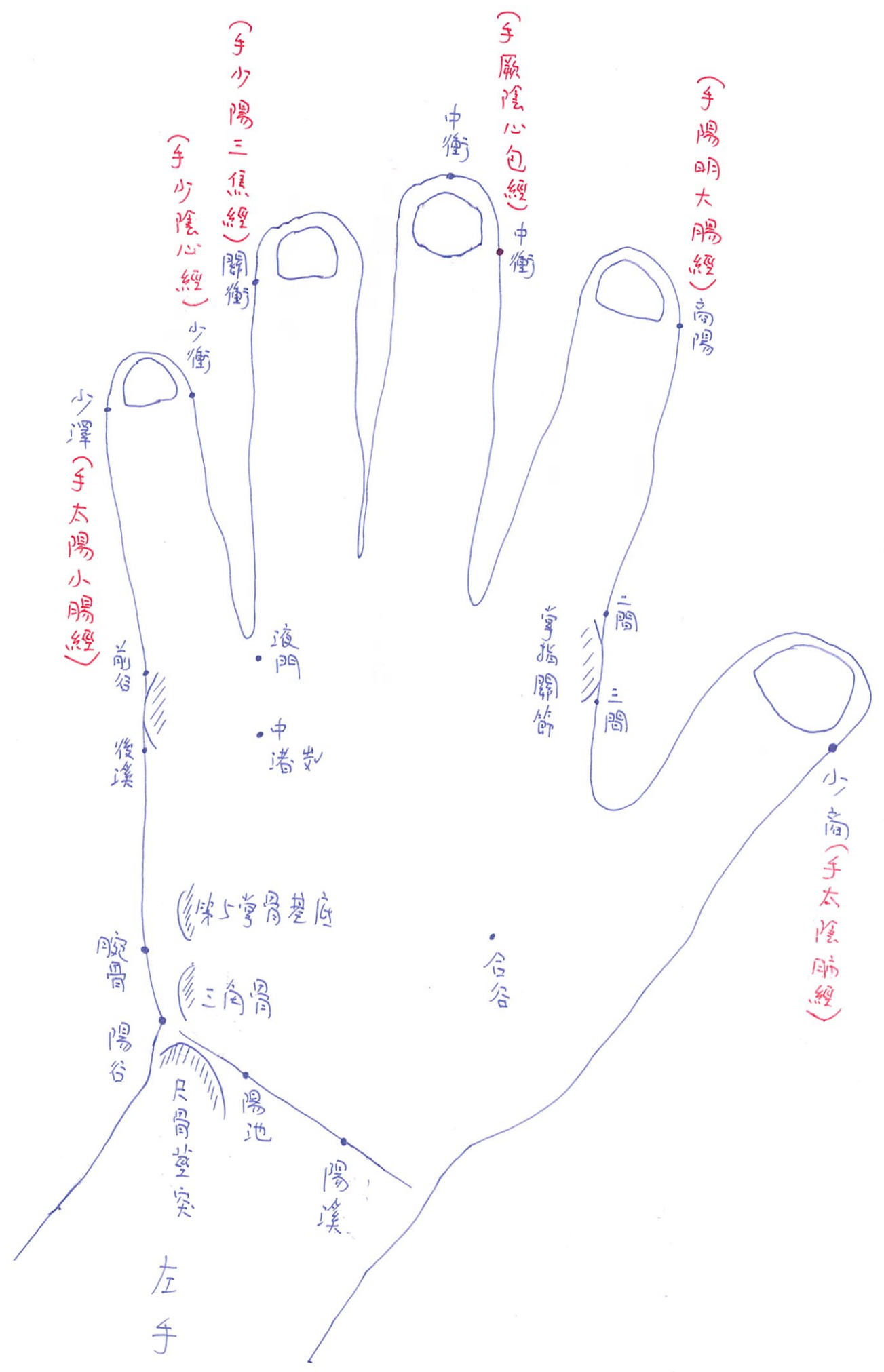


陽蹻脈

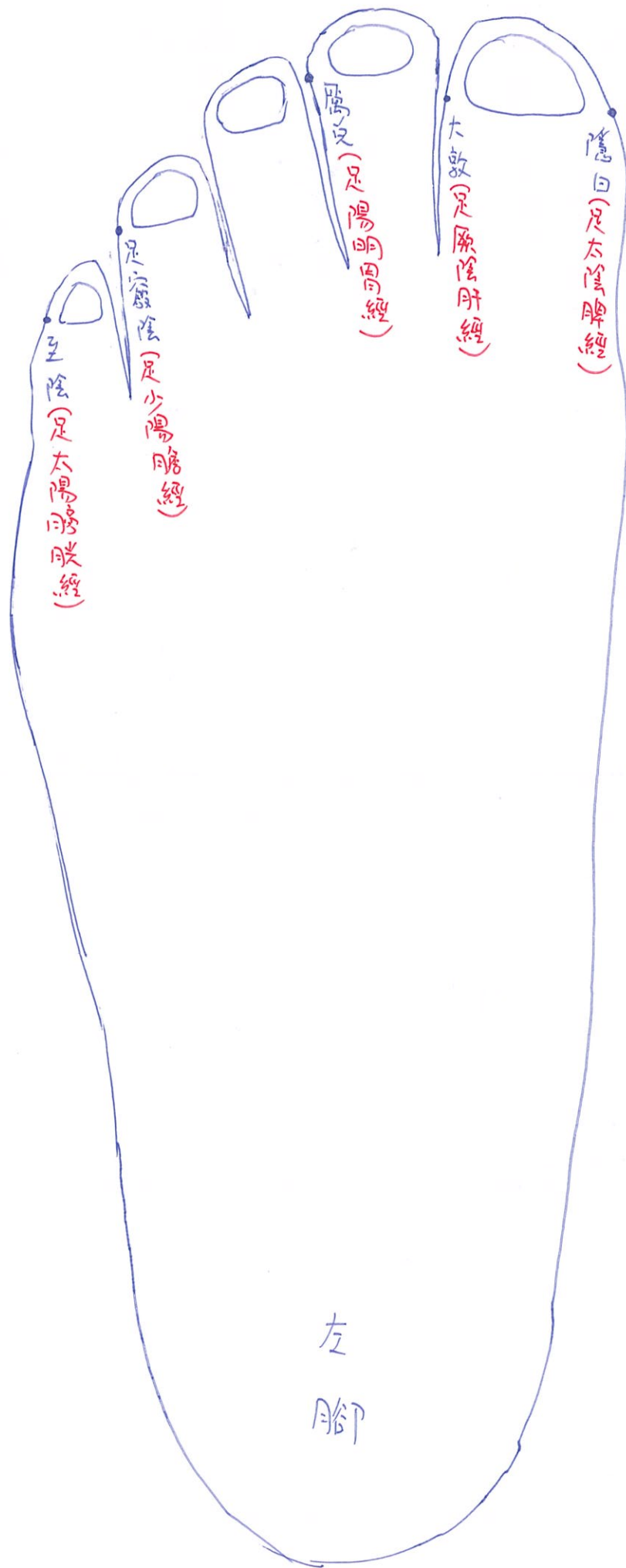


外側

內側



左手



隱白 (足太陰脾經)

大敦 (足厥陰肝經)

厲兌 (足陽明胃經)

足竅陰 (足少陽膽經)

至陰 (足太陽膀胱經)

左腳