

# 关于举办针灸推拿技能大赛的预通知

同学们：

为全面贯彻落实《教育部 国家卫生健康委 国家中医药管理局 关于深化医教协同进一步推动中医药教育改革与高质量发展的实施意见》，全面推动我院中医药高等教育高质量发展，强化实践育人环节，提升中医人才培养水平。由皇甫谧针灸学院、中医药系举办的第二届针灸推拿技能大赛定于 2023 年 11 月举行，具体举办日期另行通知。现将赛事相关事宜通知如下：

## 一、大赛日程

| 日期     | 时间           | 内容     | 地点      |
|--------|--------------|--------|---------|
| 11 月*日 | 19:30 -20:00 | 裁判员培训会 | 针灸推拿实训室 |
|        | 20:00 -20:30 | 参赛员会议  | 针灸推拿实训室 |
| 11 月*日 | 08:30 -09:30 | 开幕式    | 具体地点待通知 |
|        | 09:45 -12:00 | 初赛     | 针灸推拿实训室 |
|        | 12:00 -13:30 | 休息     | 针灸推拿实训室 |
|        | 13:30 -17:00 | 初赛     | 针灸推拿实训室 |
| 11 月*日 | 08:00 -11:00 | 决赛     | 具体地点待通知 |
|        | 11:00 -12:00 | 颁奖仪式   | 具体地点待通知 |

## 二、参赛组队与报名

针灸推拿学、针灸推拿技术、康复治疗学专业学生可自由组队，不限年级、4 人一组（每组 3 名队员，1 名指导老师，1

名指导老师最多可指导 3 个参赛队)。请各参赛单位尽快填报参赛选手信息登记表,于 2022 年 10 月 30 日前反馈至邮箱:

[3262699701@qq.com](mailto:3262699701@qq.com)。

### **三、裁判员遴选**

大赛组委会根据赛事需要遴选 5 名裁判员,请符合条件的教师积极报名。本着公平、公正、公开的原则,具体说明及要求如下:

(一)遴选的基本条件:严格遵守裁判规则,精诚团结,忠于职守,秉公裁判。

(二)裁判员专业要求:能全面熟练掌握竞赛规程的中医学及针灸推拿学专业中级职称(含中级)以上的教师担任。

**特别提醒:**裁判员不得兼任参赛队的领队或指导教师。

### **四、赛前相关事项说明**

(一)参赛用所有针具、艾绒、针灸经络腧穴模型、按摩布等仪器设备,均由皇甫谧针灸学院提供,参赛选手可在每天早上 8:00-12:00、下午 2:30-5:30,晚上 7:00-9:30,前往皇甫谧针灸学院针灸推拿实训室熟悉相关设备及耗材,期间需登记并保护好仪器设备。

(二)主要参考教材

全国“十四五”规划教材,中国中医药出版社:

梁繁荣、王华主编《针灸学》

沈雪勇、刘存志主编《经络腧穴学》

王富春、岳增辉主编《刺法灸法学》

房敏、王金贵主编《推拿学》

周运峰主编《推拿手法学》

## **五、奖项设置**

根据报名情况，计划设置 9 名参赛队进入决赛，决赛将选出一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 3 名，纪念奖 3 名，优秀组织奖 5 人，优秀指导教师随同获奖参赛队一同颁发，指导教师重复获奖的，只颁发高一级的指导教师奖项。

## **六、各参赛队须知**

1. 赛前，比赛区将实施封闭。各参赛队领队及指导老师可于比赛前 1 日上午 9:00- 11:30 前往皇甫谧针灸学院针灸推拿实训室，了解初赛场馆环境，进入决赛的选手可在决赛前 1 日前往针灸推拿实训室了解决赛场馆环境。

2. 各参赛队已报送的正式参赛队员名单，若临时需更换替补选手，请于 10 月 30 日 18:00 之前确认，联系人：第五沛尧，联系电话：15390563707, 逾期不再做任何变动。

特别提醒：如有比赛变化情况，大赛组委会将及时调整并通知各单位。

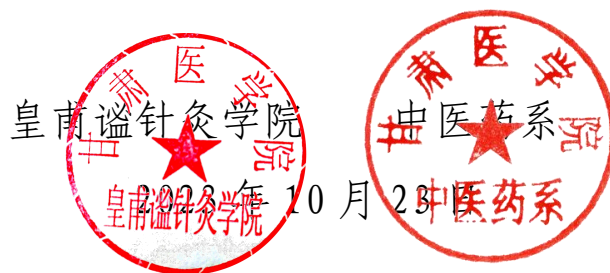
## **六、联系方式**

联系人：第五沛尧

电话：15390563707

附件：

1. 大赛竞赛规程
2. 参赛选手信息登记表
3. 裁判员信息登记表
4. 参赛选手须知
5. 参考穴位（105 个）



附件 1

## 针灸推拿临床技能大赛竞赛规程

# 初赛竞赛规程

## 第一部分 毫针刺法(总分 60 分)

### 1. 腧穴定位(限时 3 分钟, 总分 20 分)

| 操作内容 | 分值  | 细则                                    |       | 分值 | 系数  |
|------|-----|---------------------------------------|-------|----|-----|
| 取穴   | 100 | 在人体经络模型上确定穴位的具体位置, 按下腧穴按钮, 电脑提示正确或者错误 | 穴位 1  | 10 | 0.2 |
|      |     |                                       | 穴位 2  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 3  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 4  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 5  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 6  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 7  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 8  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 9  | 10 |     |
|      |     |                                       | 穴位 10 | 10 |     |

注: 选手随机抽取竞赛题, 操作时简要口述定位和归经。(腧穴背诵参考范围见附件5) 参赛选手需着装整洁并说普通话, 服装不整洁扣5分, 不说普通话扣5分。

## 2. 消毒、进针(限时 3 分钟, 20 分)

| 操作内容   |              | 分值  | 细则                               | 分值 | 系数   |
|--------|--------------|-----|----------------------------------|----|------|
| 消毒     |              | 100 | 穴位消毒(一穴一棉球)                      | 25 | 0.05 |
|        |              |     | 操作者双手消毒、针具无菌操作                   | 50 |      |
|        |              |     | 医用垃圾处理                           | 25 |      |
| 进<br>针 | 单手进针<br>百会   | 100 | 拇食指捏持针柄, 中指、无名指抵住针身, 无名指指腹抵住穴旁皮肤 | 30 | 0.03 |
|        |              |     | 速度(快速), 角度(平刺), 深度(0.3 寸)        | 60 |      |
|        |              |     | 动作协调、定位准确                        | 10 |      |
|        | 提捏进针<br>印堂   | 100 | 押手拇指、食指将针穴皮肤轻轻提捏起                | 30 | 0.03 |
|        |              |     | 刺手拇指食指捏持针柄, 中指、无名指抵住针身           | 60 |      |
|        |              |     | 速度(快速), 角度(向下斜刺), 深度(0.5 寸)      | 10 |      |
|        | 指切进针<br>曲池*  | 100 | 押手拇指或食指指甲掐切固定针穴皮肤                | 30 | 0.03 |
|        |              |     | 刺手拇指食指捏持针柄, 中指、无名指抵住针身           | 60 |      |
|        |              |     | 进针时针尖紧靠押手指甲缘                     | 10 |      |
|        |              |     | 速度(快速), 角度(直刺), 深度(1 寸)          | 10 |      |
|        | 舒张进针<br>天枢*  | 100 | 押手五指平伸, 食指、中指分张置于穴位两旁            | 30 | 0.03 |
|        |              |     | 刺手拇指食指捏持针柄, 中指、无名指抵住针身           | 60 |      |
|        |              |     | 速度(快速), 角度(直刺), 深度(1 寸)          | 10 |      |
|        | 夹持进针<br>足三里* | 100 | 押手拇指与食指夹持针尖                      | 30 | 0.03 |
|        |              |     | 刺手拇指食指捏持针柄, 中指、无名指抵住针身           | 60 |      |
|        |              |     | 进针时针尖紧靠针刺部位皮肤                    | 10 |      |

注: 1. \* 双侧穴位任选一侧操作。

2. 选手完成消毒、进针操作后起针。起针操作计入赛时, 但不计分。

3. 参赛选手需着装整洁并说普通话, 服装不整洁扣5分, 不说普通话扣5分。

。

### 3. 行针、补泻、出针(限时 3 分钟, 20 分)

| 操作内容   |                | 分值  | 细则                             | 分值 | 系数    |
|--------|----------------|-----|--------------------------------|----|-------|
| 行<br>针 | 提插<br>曲池       | 100 | 刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤       | 30 | 0.015 |
|        |                |     | 频率（60~90 次/分）                  | 35 |       |
|        |                |     | 幅度（3~5 分）                      | 35 |       |
|        | 捻转<br>曲池       | 100 | 刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤       | 30 | 0.015 |
|        |                |     | 频率（120~160 次/分）                | 35 |       |
|        |                |     | 幅度（90°~360°）                   | 35 |       |
| 补<br>泻 | 提插<br>泻法<br>曲池 | 100 | 轻插重提*                          | 70 | 0.04  |
|        |                |     | 幅度（3~5 分）                      | 15 |       |
|        |                |     | 刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤       | 15 |       |
|        | 捻转<br>泻法<br>曲池 | 100 | 右转用力为主*                        | 70 | 0.04  |
|        |                |     | 角度（90°~360°）                   | 15 |       |
|        |                |     | 刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤       | 15 |       |
|        | 提插<br>补法<br>天枢 | 100 | 重插轻提*                          | 70 | 0.04  |
|        |                |     | 幅度（3~5 分）                      | 15 |       |
|        |                |     | 刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤       | 15 |       |
|        | 捻转<br>补法<br>天枢 | 100 | 左转用力为主*                        | 70 | 0.04  |
|        |                |     | 角度（90°~360°）                   | 15 |       |
|        |                |     | 刺手拇指食指捏持针柄，中指或无名指抵住针穴旁皮肤       | 15 |       |
| 出针     |                | 100 | 棉球按压穴旁皮肤、刺手捏持针柄，将针缓慢退至皮下，快速出皮肤 | 50 | 0.01  |
|        |                |     | 按压针孔、医用垃圾处理                    | 50 |       |

- 注: 1.\* 补泻手法中如该项有误, 则该手法操作得分为 0。例如提插补法中如果操作者无重插轻提操作, 则提插补法操作总分计 0 分。
2. 以上每项手法操作需持续 10 秒以上。
3. 行针操作前选手先在曲池、天枢进针。进针操作计入赛时, 但不计分。
4. 参赛选手需着装整洁并说普通话, 服装不整洁扣5分, 不说普通话扣5分。



## 第二部分 温针灸(限时3分钟, 总分 20 分)

| 操作内容 | 分值  | 细则                                                                                               | 分值  | 系数  |
|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 温针灸  | 100 | 要求: 温针灸大小适宜, 如橄榄型(长约 $2\pm 0.5\text{cm}$ , 最大直径不小于 $8\text{mm}$ ); 表面光滑紧实不毛糙、无裂痕, 针尾无露出; 操作区整齐干净 | 100 | 0.2 |
|      |     | 温针灸形状欠完美或欠紧实或表面毛糙, 一个扣2分; 操作区欠整洁扣10分                                                             |     |     |
|      |     | 温针灸有裂痕, 针尾露出或者未完成不得分, 一个扣3.3分                                                                    |     |     |

- 注: 1. 1个选手 3分钟内制作 10个艾团, 3个选手制作30个艾团。 30个针包, 每个针包上 1针, 直刺圆心, 针身留 15mm。
2. 若时间充裕, 选手可对艾团进行加工或重做, 亦可清洁操作区。
3. 参赛选手需着装整洁并说普通话, 服装不整洁扣5分, 不说普通话扣5分。

## 第三部分 推拿手法(限时 3 分钟, 总分 20 分)

| 操作内容  | 分值  | 评分细则                                                                               | 分值 | 系数   |
|-------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 揉法    | 100 | 米袋摆放正确(米袋轴线与身体约成 $45^\circ$ )                                                      | 10 | 0.10 |
|       |     | 站立姿势(两足分开, 与肩等宽, 上身略前倾, 左手扶持米袋, 右手操作)                                              | 10 |      |
|       |     | 动作要领正确(手形、吸定部位、接触面正确; 沉肩, 以肘关节为支点, 前臂主动摆动, 腕关节屈伸和前臂旋转的复合运动); 无前臂过度旋转、拇指翘起、跳动、拖动等错误 | 40 |      |
|       |     | 吸定操作, 压力、频率、幅度均匀, 米袋中央凹陷, 周围隆起高度均匀                                                 | 20 |      |
|       |     | 动作协调连贯, 有节奏感, 频率 120~160 次/分                                                       | 20 |      |
| 一指禅推法 | 100 | 术者坐姿正确                                                                             | 10 | 0.10 |
|       |     | 动作要领正确(手形、吸定部位、沉肩、垂肘、悬腕, 肘略低于腕, 前臂主动摆动); 腕、掌、指不可过于勾紧; 虎口随摆动自然小幅度开合                 | 50 |      |
|       |     | 吸定操作, 无摩擦或跳动                                                                       | 20 |      |
|       |     | 动作平稳连贯, 有节奏感, 频率 120~160 次/分                                                       | 20 |      |

- 注: 1. 两个手法任选一个在米袋上操作。
2. 每个手法操作时间为 1.5 分钟。
3. 比赛用米袋规格(cm):  $25\times 16$ , 内装约 2kg 大米。
4. 参赛选手需着装整洁并说普通话, 服装不整洁扣5分, 不说普通话扣5分。

# 决赛竞赛规程

## 第一部分（60分）

### 内容及评分标准同初赛

**比赛形式：** 抽签分别作答

**比赛时间：** 10分钟

**比赛方式：** 现场操作

9个参赛队选手抽签决定出场次序，按次序逐一上场，电脑随机抽题。  
主持人宣布比赛开始，电脑开始倒计时，时间到终止所有操作。

比赛内容：1. 腧穴定位，包括正确完整地说出穴位归经；正确描述穴位位置；  
在人体经络模型上确定穴位的具体位置并按下按钮。

2. 选手自行报告开始手法操作，边操作便描述，其中提插、捻转5秒以上。

3. 出针。

每位选手配备一名模特。

选手比赛时，5位裁判站在选手身旁打分，现场观众则通过大屏幕观看选手操作。

每位选手的成绩将在下一位选手比赛结束后公布，并在现场实时排出名次。

## 第二部分

### 温针灸(限时3分钟, 总分 20 分)

**比赛形式:** 9个参赛队选手抽签决定出场次序, 按次序逐一上场作答。

**比赛时间:** 3分钟。

**比赛方式:** 同初赛。

**评分标准:** 每个艾团满分为 3.3 分, 艾团的制作要求同初赛细则。未完成的艾团计 0 分。5 位裁判按百分制打分, 裁判在选手操作结束后当场给出分数, 去除最高分和最低分, 取另 3 位裁判的平均分, 乘 0.20 系数即为该名选手的最终得分。

选手比赛时, 5 位裁判坐在裁判席上, 每个参赛队选手操作结束后裁判上台逐一为选手打分, 现场观众则通过大屏幕观看选手操作。

## 第三部分

### 推拿操作(限时 5 分钟, 总分 20分)

**比赛形式:** 9 个参赛队选手按次序逐一上场, 电脑随机抽题, 每题共 4 个操作法。其中2 个为必选操作法, 2 个为抽选操作法(10 选 2)。

**比赛用时:** 5 分钟 (含操作过程中模特体位变换耗时)。

**比赛方式:** 现场操作。

**比赛内容及评分细则:**

| 比赛内容 |   |                  | 分值  | 评分细则                                                                                  | 系数   |
|------|---|------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 必选手法 | 1 | 揉腰背部<br>(俯卧位)    | 100 | 选手站于模特左侧，站姿正确，揉其脊柱两侧；<br>顺肌纤维或经络走向往返移动；<br>非操作手摆放位置正确，操作熟练，移动缓慢；<br>要求左右手互换。          | 0.30 |
|      | 2 | 一指禅推肩井部<br>(坐位)  | 100 | 选手站于模特身后，站立姿势恰当；<br>穴位定位准确；<br>沉肩、垂肘、悬腕；<br>拇指吸定，无摩擦或移动或滑动；<br>左右手分别作用于两侧肩井，左右交替操作。   | 0.30 |
| 抽选手法 | 1 | 叠掌揉背部<br>(俯卧位)   | 100 | 选手站于模特左侧，站姿正确，揉其脊柱两侧；<br>沿脊柱两侧往返移动，移动缓慢；<br>动作熟练，有节奏。                                 | 0.20 |
|      | 2 | 鱼际揉前额<br>(仰卧位)   | 100 | 选手坐于模特头顶前方；<br>沉肩、垂肘、松腕，腕关节呈微屈或水平状，<br>拇指内收，指掌部放松，前臂主动摆动；<br>操作吸定，无摩擦或滑动；<br>紧揉慢移。    | 0.20 |
|      | 3 | 一指禅变法推颈椎<br>(坐位) | 100 | 选手站于模特身后，站立姿势恰当；沉肩、垂肘、松腕、腕关节呈微屈或自然伸直状态，前臂主动摆动，紧推慢移；<br>操作吸定，无摩擦或滑动；<br>动作轻快平稳，有节奏感    | 0.20 |
|      | 4 | 掌摩腹部<br>(仰卧位)    | 100 | 选手站于模特右侧，站姿正确；<br>单手操作，顺时针或逆时针掌摩均可；<br>指面和掌面紧贴受术体表，腕关节放松，肘关节有屈伸运动；<br>力量均匀，动作柔和，有节奏感。 | 0.20 |
|      | 5 | 指间关节滚头部<br>(坐位)  | 100 | 选手站于模特侧后方，站姿正确；<br>沿督脉或膀胱经前后移动，或绕头顶环形移动；<br>接触面正确，腕关节放松，前臂主动摆动；<br>滚动均匀。              | 0.20 |
|      | 6 | 托肘摇肩<br>(坐位)     | 100 | 选手站于模特侧方，站姿正确；<br>摇转幅度由小到大，速度缓慢；<br>动作准确、协调，平稳连贯。                                     | 0.20 |

|    |                           |     |                                                                                                   |      |
|----|---------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 7  | 指按背部膀胱经<br>(俯卧位)          | 100 | 选手站于模特左侧，站姿正确；<br>两拇指分别置于脊柱两侧膀胱经，其余四指张开支撑助力；<br>垂直于体表施力，力量轻→重→轻，不允许冲击式发力；<br>配合呼吸及重心的前后移动，动作平稳持续。 | 0.20 |
| 8  | 弹拨背部胸腰夹脊或膀胱经第一侧线<br>(俯卧位) | 100 | 选手站于模特左侧，站姿正确；<br>叠拇指操作，拨动方向与肌纤维走向垂直，沿脊柱方向往返移动；<br>压力适中，有节奏；<br>拇指在体表无摩擦移动。                       | 0.20 |
| 9  | 小鱼际擦督脉/膀胱经<br>(俯卧位)       | 100 | 选手站于模特左侧，站姿正确；<br>直线往返运动，指掌贴实体表，根据受术体表的起伏形状调整手形；<br>压力均匀，动作平稳连续，毛巾始终平整；<br>选手呼吸自然，没有屏气；           | 0.20 |
| 10 | 双手拿小腿三头肌<br>(俯卧位)         | 100 | 选手站于模特左侧，站姿正确；<br>双手操作，腕关节放松，指间关节伸直，不允许用指端抠掐；<br>动作柔和，连贯有节奏。                                      | 0.20 |

注：括号内容为模特体位

### 说明：

1.手法操作顺序由推拿组裁判长当场决定，以保证模特体位的一致性，避免模特过多变换体位。

2.五位裁判评分，每位选手的最终得分方法：去掉 1 个最高分和 1 个最低分，取另三位裁判的平均分，乘 0.25 系数即为该名选手的最终得分。

3.所有选手比赛名次均现场实时排出。

4.比赛准备物品：每个赛位 1 张推拿床， 1 张方凳或圆凳， 1 条白色床单， 1 条白色治疗巾。

5.参赛选手需着装整洁并说普通话，服装不整洁扣5分，不说普通话扣5分。

附件2

参赛选手信息登记表

| 序号 | 姓名 | 院系 | 专业 | 年级 | 班级 | 联系电话 | 指导教师 | 指导教师职称 |
|----|----|----|----|----|----|------|------|--------|
| 1  |    |    |    |    |    |      |      |        |
| 2  |    |    |    |    |    |      |      |        |
| 3  |    |    |    |    |    |      |      |        |

附件3

裁判员信息登记表

| 序号 | 姓名 | 职称 | 部门 | 联系电话 | 备注 |
|----|----|----|----|------|----|
| 1  |    |    |    |      |    |
| 2  |    |    |    |      |    |
| 3  |    |    |    |      |    |
| 4  |    |    |    |      |    |
| 5  |    |    |    |      |    |
|    |    |    |    |      |    |
|    |    |    |    |      |    |
|    |    |    |    |      |    |

## 附件4

# 参赛选手须知

参赛选手应认真学习领会竞赛文件，自觉遵守大赛纪律，服从指挥，听从安排，文明比赛。

一、参赛选手不得携带通讯设备、教材、纸条及相关参考资料进入考（赛）场，出现任何作弊行为均按零分处理。

二、比赛项目参赛选手着统一服装进入赛场，不得在参赛服饰上作任何标识，在竞赛过程中不能透露个人信息。

三、参赛选手应遵守相关操作规程，接受裁判监督，竞赛中不得与除本组选手之外的人员互相交流。如遇问题须举手向裁判提问，如出现设备故障等问题，应提请裁判确认原因，由裁判视具体情况做出裁决。若选手在比赛过程中出现违规现象，裁判长有权终止其比赛，并取消该组成绩，休息区参赛选手须听从指挥待上一组选手结束后再进入考（赛）场。

四、参赛选手若对赛事有异议，可由该组组长按规程向仲裁委员会提出书面申诉，领队、指导教师、选手不得与大赛工作人员直接交涉，如有与裁判争执、无理取闹者取消参赛资格。



## 参考穴位

### 一、手太阴肺经

1. 太渊：在掌后腕横纹桡侧，桡动脉的桡侧凹陷中。
2. 孔最：尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上 7 寸处。
3. 列缺：桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。
4. 鱼际：第 1 掌骨桡侧中点，赤白肉际处。
5. 中府：在胸部，横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸。
6. 尺泽：在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷中。

### 二、手阳明大肠经

1. 合谷：在手背，第 2 掌骨桡侧的中点处。
2. 阳溪：在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻咽喉”凹陷中。
3. 曲池：屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点。
4. 肩髃：在三角肌区，肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两股间凹陷中。臂外展或平举时，肩部出现两个凹陷，当肩峰前下方凹陷处。
5. 迎香：在鼻翼外缘中点旁开约 0.5 寸，当鼻唇沟中。

### 三、足阳明胃经

1. 承泣：在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。
2. 四白：在面部，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。
3. 地仓：在面部，口角旁约 0.4 寸（指寸）。
4. 颊车：在面部，下颌角前上方一横指（中指），闭口咬紧牙时咬肌隆起，放松时按之凹陷处。

5. 下关：在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中。

6. 头维：在头部，当额角发际直上 0.5 寸，头正中线旁开 4.5 寸。

7. 天枢：在腹部，横平脐中，前正中线旁开 2 寸。

7. 梁丘：在股前区，髌底上 2 寸，股外侧肌与股直肌肌腱之间（髌前上棘与髌骨外上缘连线上）。

8. 足三里：在小腿外侧，犊鼻下 3 寸，胫骨前嵴外一横指处，犊鼻与解溪连线上。

9. 上巨虚：在小腿外侧，犊鼻下 6 寸，犊鼻与解溪连线上。

10. 下巨虚：在小腿外侧，犊鼻下 9 寸，犊鼻与解溪连线上。

11. 丰隆：在小腿外侧，外踝尖上 8 寸，胫骨前肌外缘，条口旁开 1 寸。注：犊鼻与解溪连线的中点，条口外侧一横指处。

12. 解溪：在踝区，踝关节前面中央凹陷中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。注：令足趾上翘，显现足背部两肌腱，穴在两腱之间，相当于内、外踝尖连线的中点处。

13. 内庭：在足背，第 2、3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

#### 四、足太阴脾经

1. 公孙：在跖区，第 1 跖骨基底部的下方赤白肉际处。

2. 三阴交：在小腿内侧，内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后际。

3. 阴陵泉：在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

4. 血海：在股前区，髌底内侧端上 2 寸、股内侧肌隆起处。

#### 五、手少阴心经

1. 少海：在肘前区，横平肘横纹，肱骨内上髁前缘。

2. 通里：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 1 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

3. 神门：在腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

## 六、手太阳小肠经

1. 后溪：在手内侧，第 5 掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中。
2. 腕骨：在腕区，第 5 掌骨底与三角骨之间的赤白肉际凹陷中。
3. 小海：在肘后区，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷中。
4. 颧髎：在面部，颧骨下缘，目外眦直下凹陷中。
5. 听宫：在面部，耳屏正中与下颌骨髁突之间的凹陷中。

## 七、足太阳膀胱经

1. 睛明：在面部，目内眦内上方眶内侧壁凹陷中。
2. 攒竹：在面部，眉头凹陷中，额切迹处。
3. 肺俞：在脊柱区，第 3 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
4. 心俞：在脊柱区，第 5 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
5. 膈俞：在脊柱区，第 7 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
6. 肝俞：在脊柱区，第 9 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
7. 脾俞：在脊柱区，第 11 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
8. 胃俞：在脊柱区，第 12 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
9. 肾俞：在脊柱区，第 2 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
10. 大肠俞：在脊柱区，第 4 腰椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸。
11. 次髎：在骶区，正对第 2 骶后孔中。
12. 承扶：在股后区，臀沟的中点。
13. 委中：在膝后区，腓横纹中点。
14. 承山：在小腿后区，腓肠肌两肌腹与肌腱交角处。
15. 昆仑：在踝区，外踝尖与跟腱之间的凹陷中。

## 八、足少阴肾经

1. 涌泉：在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中。
2. 太溪：在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。
3. 照海：在踝区，内踝尖下 1 寸，内踝下缘边际凹陷中。
4. 复溜：在小腿内侧，内踝尖上 2 寸，跟腱的前缘。

## 九、手厥阴心包经

1. 曲泽：在肘前区，肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。
2. 间使：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 3 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
3. 内关：在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
4. 大陵：在腕前区，腕掌侧远端横纹中，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
5. 劳宫：在掌区，横平第 3 掌指关节近端，第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌骨。简便取穴法：握拳，中指尖下是穴。

## 十、手少阳三焦经

1. 中渚：在手背，第 4、5 掌骨间，第 4 掌指关节近端凹陷中。
2. 阳池：在腕后区，腕背侧远端横纹上，指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。
3. 外关：在前臂后区，腕背侧远端横纹上 2 寸，尺骨与桡骨间隙中点。
4. 支沟：在前臂后区，腕背侧远端横纹上 3 寸，尺骨与桡骨间隙中点。
5. 肩髃：在三角肌区，肩峰角与肱骨大结节两骨间凹陷中。
6. 翳风：在颈部，耳垂后方，乳突下端前方凹陷中。
7. 耳门：在耳区，耳屏上切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。
8. 丝竹空：在面部，眉梢凹陷中。

## 十一、足少阳胆经

1. 瞳子髎：在面部，目外眦外侧 0.5 寸凹陷处。
2. 听会：在面部，耳屏间切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。
3. 率谷：在头部，耳尖直上入发际 1.5 寸。
4. 阳白：在头部，眉上 1 寸，瞳孔直上。

5. 风池：在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

6. 肩井：在肩胛区，第 7 颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。

7. 环跳：在臀区，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外 1/3 与内 2/3 交点处。

8. 风市：在股部，髌底上 7 寸，直立垂手，掌心贴于大腿时，中指指尖所指凹陷中，髂胫束后缘。

9. 阳陵泉：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷中。

10. 光明：在小腿外侧，外踝尖上 5 寸，腓骨前缘。

11. 悬钟：在小腿外侧，外踝尖上 3 寸，腓骨前缘。

12. 丘墟：在踝区，外踝的前下方，趾长伸肌腱的外侧凹陷中。

13. 足临泣：在足背，第 4、5 跖骨底结合部的前方，第 5 趾长伸肌腱外侧凹陷中。

## 十二、足厥阴肝经

1. 行间：在足背，第 1、2 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

2. 章门：在侧腹部，在第 11 肋游离端的下际。

3. 期门：在胸部，第 6 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

## 十三、督脉

1. 长强：在会阴区，在尾骨下方，尾骨端与肛门连线的中点处。

2. 腰阳关：在脊柱区，第 4 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

3. 命门：在脊柱区，第 2 腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

4. 大椎：在脊柱区，第 7 颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。

5. 风府：在颈后区，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

6. 百会：在头部，前发际正中直上 5 寸。

7. 水沟：在面部，在人中沟的上 1/3 与下 2/3 交界处。

8. 印堂：在头部，两眉毛内侧端中间的凹陷中。

## 十四、任脉

1. 中极：在下腹部，脐中下 4 寸，前正中线上。
2. 关元：在下腹部，脐中下 3 寸，前正中线上。
3. 气海：在下腹部，脐中下 1.5 寸，前正中线上。
4. 神阙：在脐区，脐中央。
5. 中脘：在上腹部，脐中上 4 寸，前正中线上。
6. 膻中：在胸部，横平第 4 肋间隙，前正中线上。
7. 天突：在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。
8. 承浆：在面部，颏唇沟的正中凹陷处。

## 十五、经外奇穴

1. 四神聪：在头部，百会前后左右各旁开 1 寸，共 4 穴。
2. 太阳：在头部，眉梢与目外眦之间，向后约一横的凹陷中。
3. 内膝眼：在股前区，髌底内侧端上 3 寸。
4. 胆囊：在小腿外侧，腓骨小头直下 2 寸。
5. 阑尾：在小腿外侧，髌韧带外侧凹陷下 5 寸，胫骨前嵴外—横指（中指）。