

老祖宗留下的绝技：天星十二穴

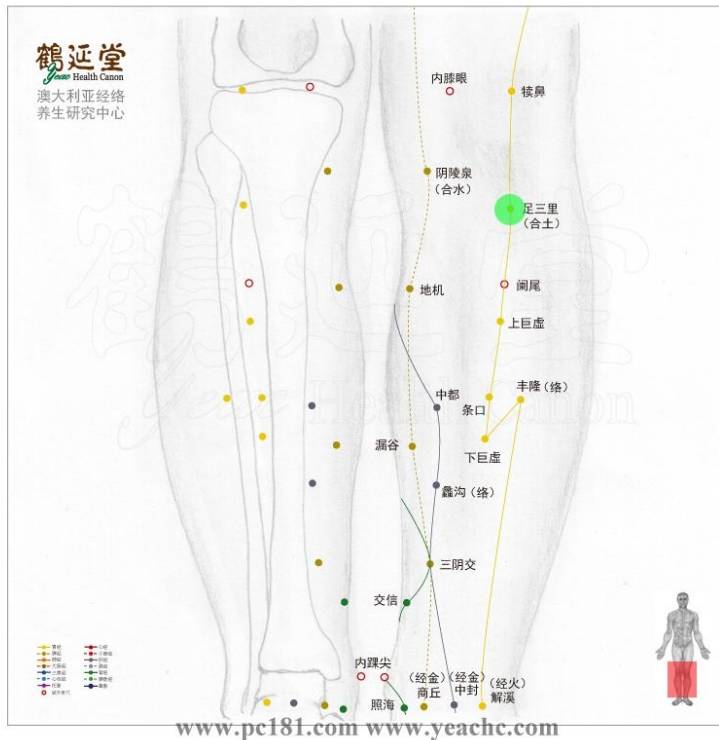
《黄帝内经》中记载，说人身上有十二经络，以应十二个月，有三百六十五节，以应一岁，其实就是说人的穴道有三百六十个。穴道数量在历代的发展中，慢慢地累积，到明朝的《针灸大成》，就已经记载了有三百六十一穴。

人身上有三百六十一个穴道，分布在十二条“正经”和任、督两条脉上；每一个经络上的穴道数量不一，例如膀胱经上最多，有六十七个穴道，心经、心包经最少，各有九个穴道。穴道的数量那么多，临床上究竟有哪些穴道可以选用？

明朝的一位医生因为用穴的方便性，以及有效性，发展了十二个穴道，在《针灸大成》中称之为“马丹阳天星十二穴”。十二个穴道都是在“正经”上面，而且都是属于重要穴道，例如五俞穴、原穴、络穴或大关节上的穴道等，临床应用上非常好使，很有效；几乎这十二个穴道，已经可用以治疗全身所有的疾病。《针灸大成》里面收录编成为“马丹阳天星十二穴治杂病歌”，[1] 它的总诀是这样写的，“三里内庭穴，曲池合谷接，委中配承山，太冲昆仑穴，环跳与阳陵，通里并列缺；合担用法担，合截用法截，三百六十穴，不出十二诀。治病如神灵，浑如汤泼雪，北斗降真机，金锁教开彻。至人可传授，匪人莫浪说。”就是说虽然有三百六十个穴之多，不出这十二个穴，只要补泻的处方正确，就什么病都能治了。而且还说治病有如神灵，应手即愈，就像用热水泼在雪地上，一下子就溶化了。还说这些穴道是北方之神所传授的。因此，针一扎进穴道，连金锁都可以打开。在这个歌诀里面还有：古人传授任何一种技艺都是师父找徒弟，不是徒弟找师父的，所以歌诀说：至人可传授，匪人莫浪说，就是说，只能够教给那些好的弟子，不是好弟子，就不能教他。

这十二个穴道中，有八个是在膝至足，四个在肘至手。

三里穴：**相对位置请参照蓝色标记**

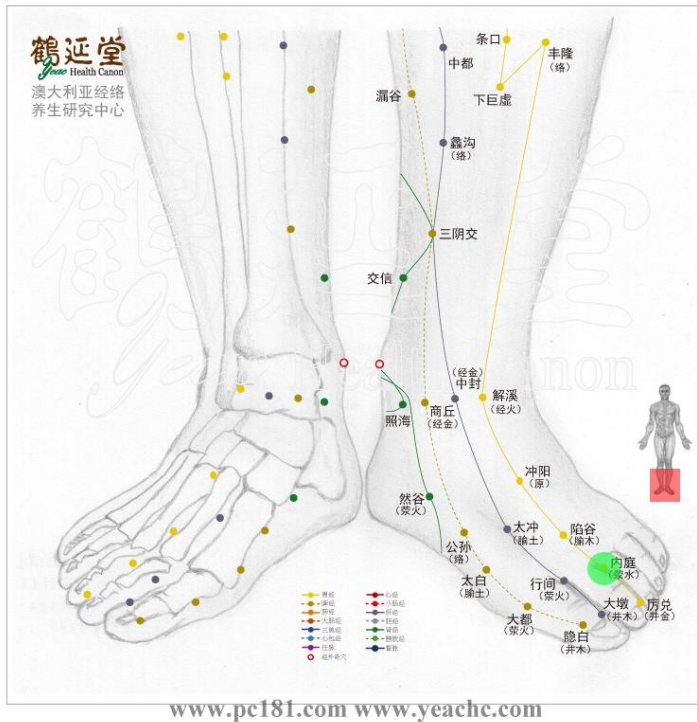


属于足阳明胃经的合

穴，只要对针灸有一点概念的，几乎每个人都知道，因为它是一个非常重要的穴道，可用以保养，也可用以治病的重要穴道。歌诀里说“三里膝眼下，三寸两筋间”就是说三里穴的位置，膝眼又叫“犊鼻”，在膝盖上有两个相当大的洞，长得有点像牛鼻子，外侧的叫“外犊鼻”，内侧的叫“内犊鼻”。足三里就在外犊鼻之下三寸，离膝胫骨棱一个拇指寸远，也就是在两筋之中。

主要功用治“胃中寒”，也可用以治疗心腹胀。胃中寒的症状，例如肠鸣，有“幽幽……”似水走动的声音，并且腹泻。《四总穴歌》有“肚腹三里留”，就是说只要是胃肠的病都可以找三里穴。外科方面，可以用治腿肿、膝、肘（胫骨）酸。内科方面，伤寒型的感冒，以及羸瘦、劳损，都是因为慢性病，而肠胃功能已经很差了，变得羸瘦，还有“气蛊”，气蛊就是腹部因为消化不良以及水份不能良好地排泄而发生鼓胀的样子。还有，它还是一个很好的养老用穴道，三十岁以上的人，针灸三里穴眼睛变宽，会看得清楚；因为大部分的人在四十岁以后，就开始形成所谓的“老花眼”了，眼睛可以看远，不能看近。常扎这个穴就会变得很好，但是取穴要精确。针入八分或艾灸三壮。依据我自己的经验，假如经常地针灸这个穴道，不但可以养老，而且假如要走远路，或要爬山，步行的能力也会比较好得多。还有这么一句话“若要安，三里常不干”，就是说三里要经常用艾灸，烧出灸疤来，甚至于让它经常都是湿淋淋的，让它常有出脓的现象，可以治疗老年性的病，例如血压高之类的毛病，经常灸它，可获得很好的血液循环，血压就不会升得太高。

内庭穴：**相对位置请参照蓝色标记**

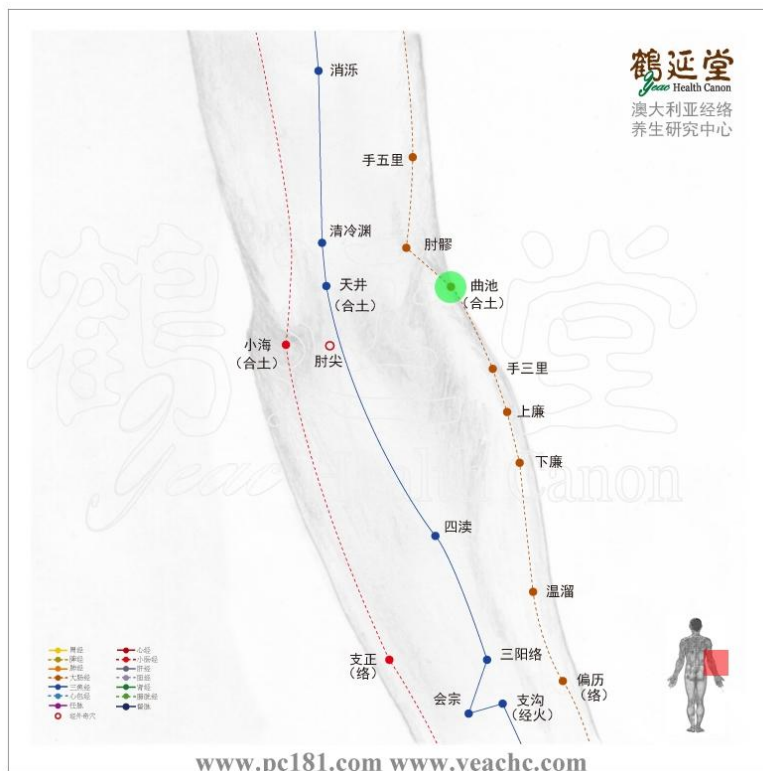


是足阳明胃经的荥穴，它

在脚的第二指、第三指的中间的这个脚丫子上五分，最主要可用以治疗四肢冰冷的现象，可以用治喜爱安静而不喜欢声音的“胃经热象”，长风疹块的瘾疹现象，咽喉痛，呵欠频数及牙疼。其实频频呵欠就是缺氧了，牙疼在中医的概念上面，认为牙属于阳明，下牙属手阳明大肠经，上牙属足阳明胃经，这里的牙疼就是上牙疼。另外虚极而不能吃东西，针这个穴立刻就好了。

曲池穴：**相对位置请参照蓝色标记**

[淘宝团购，马上去看看吧！](#)



是在手肘上面的手阳明大肠经的合穴，找寻的方法是：手臂稍微弯曲起来，把手掌对着自己的心脏，手臂上最高的这一条经络线就称之为“手阳明大肠经”，在这个经络上面的手肘弯弯处的穴道就叫做“曲池穴”，马丹阳天星十二穴歌说“曲池拱手取”，拱着手找寻；“屈指骨边求”，在骨头的边缘可以找到它；它的作用是“善治肘中痛”，可用以治疗肘的疼痛。又能治疗“偏风”，也就是中风半身不遂症状，还有手不能弯曲、不能收回来，表示这个手已经没有了力，神经功能差了，不能拉弓射箭了，因此丹阳天星十二穴歌说“偏风手不收，挽弓开不得”，要拉弓射箭，必须要用到这条大肠经的肌肉的劲，却使不上力了。大肠经发生问题时也会“筋

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>