

87. 腧穴定位的灵活记忆法

沈晓明 (安徽中医学院针灸系, 合肥 230038)

背诵经穴分寸歌 经穴分寸歌是用歌诀来阐述经穴的定位, 文字押韵, 朗朗上口, 易诵易记, 适合数量多、分布集中、有一定规律的一组穴位的记忆。如足太阳膀胱经背部第一侧线上的腧穴均旁开后正中线 1.5 寸, 从上至下是“第一大杼二风门, 三椎肺俞厥阴四, 心五督六椎下治, 膈七肝九十胆俞, 十一脾俞十二胃, 十三三焦十四肾, 气海俞在十五椎, 大肠十六椎之下, 十七关元俞穴推, 小肠十八胱十九, 中膻俞穴二十椎, 白环廿一椎下当。”这样很快就能记住 20 个经穴的定位, 若逐个死记硬背, 既费时费力, 又易相互混淆。

分析腧穴命名 每个腧穴名称的拟订均有一定含义, 它是对腧穴的位置、取法、属性、主治等特性的表述。因此, 通晓腧穴的命名, 就能睹名而知位。如扶突, “辅四指曰扶。扶即今之四横指, 约当同身寸三寸。穴在结喉突起之旁三寸, 故名扶突。”又如曲骨、然骨、玉枕、伏兔、神阙等穴均以其所在位置的古代名称直接命名, 了解这些名称所指, 也就掌握了这些腧穴的位置。

比较腧穴定位 由于大部分针灸医著将腧穴按各经脉流注走向顺序分经排列, 人们自然形成逐经逐穴的学习习惯。如果我们能改变一下思维定势, 于常规学习过程中, 再做一些腧穴位置的分部比较, 即从纵向、横向两个方面来掌握腧穴定位, 效果当然更佳。如神庭、眉冲、曲差、头临泣、本神、头维等穴均在前发际上 0.5 寸的水平线上, 分别位于正中和旁开 0.5 寸、1.5 寸、2.25 寸、3 寸、4.5 寸。又如髌骨内上角上 2 寸是血海, 髌骨外上角上 2 寸是梁丘等。

划经点穴 《腧穴学》是一门实践性很强的学科, 记忆腧穴定位要注意理论联系实际, 多在自己、他人身体上作划经点穴练习, 或到临床见习、实习, 通过亲手操作、亲身体验, 巩固书本上所学知识, 且进一步激发起学习兴趣, 不失为一种记忆腧穴定位的好方法。

Active Memory Method of Acupuncture Location

Shen Xiaoming (Acupuncture Department of Anhui College of TCM, Hefei 230038)

Four memory methods of reciting acupoint and channel size-location in verse, analysis of acupuncture names, locating acupoint by comparison and locating acupoint according to channel, which would be valuable for acupuncture beginners.