



浅谈马丹阳天星十二穴 在临床运动医学上的应用

何东来 中医师

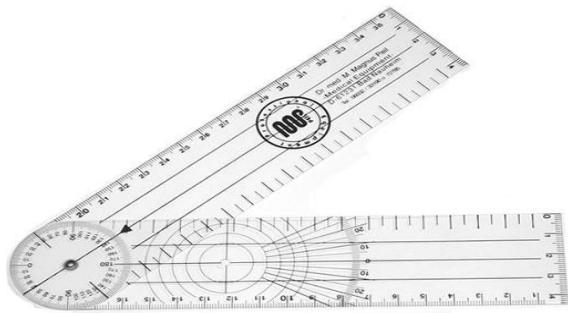


马丹阳天星十二穴治杂病歌

三里内庭穴，曲池合谷接，
委中配承山，太冲昆仑穴，
环跳并阳陵，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。

量角尺 Goniometer



Tape Measurement



曲池

曲池拱手取，屈肘骨边求，善治肘中痛，偏风手不收，挽弓开不得，筋缓莫梳头，喉闭促欲死，发热更无休，遍身风癱癓，针着即时瘳。

Tennis elbow, Stroke, Frozen Shoulder,
Rotator cuff tendonitis/tear

合谷

合谷在虎口，两指歧骨间，头痛并面肿，疟疾热还寒，齿龋鼻衄血，口噤不开言，针入五分深，令人即便安。

De Quervain tenosynovitis, Skier's thumb,
TMJ, Cerebral concussion,

足三里

三里膝眼下，三寸两筋间，能通心腹胀，善治胃中寒，肠鸣并腹泻，腿肿膝胫酸，伤寒羸瘦损，气蛊及诸般，年过三旬后，针灸眼便宽，取穴当审的，八分三壮安。

Frontal knee pain, Osteoarthritis, Meniscus tear, Patellofemoral pain syndrome, Shin splints, Osgood Schlatter Disease

内庭

内庭次趾外，本属足阳明，能治四肢厥，喜静恶闻声，癰疹咽喉痛，数欠及牙痛，疟疾不能食，针着便惺惺。

Morton's neuroma, Metatarsophalangeal arthritis, Extensor tendonitis, Shin splints

委中

委中曲腘里，横纹脉中央，腰痛不能举，沉沉引脊梁，酸痛筋莫展，风痹复无常，膝头难伸屈，针入即安康。

Lower back pain, ACL & PCL tear, Calf strain compartment syndrome, Hamstring pull,

承山

承山名鱼腹，腨肠分肉间，善治腰疼痛，痔疾大便难，脚气并膝肿，辗转战疼酸，霍乱及转筋，穴中刺便安。

Lower back pain, Pelvic floor dysfunction, Compartment syndrome, Achilles tear or tendonitis, Restless leg syndrome

太冲

太冲足大趾，节后二寸中，动脉知生死，能医惊痫风，咽喉并心胀，两足不能行，七疝偏坠肿，眼目似云瞑，亦能疗腰痛，针下有神功。

Lower back pain, L4/5 and L5/S1 disc herniation, Restless leg syndrome

昆仑

昆仑足外踝，跟骨上边寻，转筋腰尻痛，暴喘满冲心，举步行不得，一动即呻吟，若欲求安乐，须于此穴针。

Achilles tendonitis, Plantar Fasciitis, Lower back pain, Compartment syndrome

环跳

环跳在髀枢，侧卧屈足取，折腰莫能顾，冷风并湿痹，腰胯连腨痛，转侧重欬欬，若人针灸后，顷刻病消除。

Sciatica, Piriformis syndrome, Hip bursitis, Hamstring pull, Lower back pain, IT Band tendonitis

阳陵泉

阳陵居膝下，外廉一寸中，膝肿并麻木，冷痹及偏风，举足不能起，坐卧似衰翁，针入六分止，神功妙不同。

Shin splints, Stroke, Compartment syndrome, LCL tear, Lateral meniscus tear

通里

通里腕侧后，去腕一寸中，欲言声不出，懊恼及怔忡，实则四肢重，头腮面颊红，虚则不能食，暴瘖面无容，毫针微微刺，方信有神功。

COVID-19, Vaccine induced fatigue, Tachycardia, Depression, Anxiety

列缺

列缺腕侧上，次指手交叉，善疗偏头患，遍身风痹麻，痰涎频雍上，口噤不开牙，若能明补泻，应手即如拿。

Neck pain, Stiff neck, TMJ, Exercise induced asthma, Allergies