

陈飞松
中国中医科学院研究员
主任医师、国家级保健专家
世界针灸学会联合会
考试委员会副秘书长

主编

温玉波
中医针灸专家
贵州省兴仁县中医院院长
中医世家第四代传人
北京亚健康防治协会常务理事

快速取穴

速查轻图典

小穴位大功效，用对得健康
人体412个特效穴位全图解
找穴不出错，久用成良医

健康养生堂编委会 编著



内容权威
知识丰富
方法实用
操作简单

一步找穴位，两步知效用
三步祛顽疾，轻松得健康



一穴一图 轻松对照
轻松成为取穴达人
一病多法，速查速用，全面照顾健康根本

穴位在哪里？怎样找穴位？生病了按哪里？按多久才有效？关于找穴、取穴、穴位治病的所有秘密，本书通通告诉你。一本最完整、最清晰、最有用的取穴按摩速查图典，为你揭示最有效、最安全的穴位健康秘诀，一穴一图、一病多穴，采用真实人体图清晰对照，让你三秒找准穴位，三步学会按摩，三分钟成为穴位按摩达人，从此替自己、替家人疗病化疾。



买书免费赠：

健康人全营养辨证施膳（QBS）日常营养方案1次
凭本书登陆 www.chinashiliao.net 点击预约体验



扫一扫，关注凤凰含章图书

凤凰含章微博：@凤凰含章图书
凤凰含章微信：fhhanzhang



凤凰含章

上架建议 生活·健康

ISBN 978-7-5537-2286-3



9 787553 722863

定价：35.00元

快速取穴 速查轻图典

陈飞松 温玉波 主编
健康养生堂编委会 编著

小穴位大功效, 用对得健康
人体412个特效穴位全图解
找穴不出错, 久用成良医

图书在版编目 (CIP) 数据

快速取穴速查轻图典 / 陈飞松, 温玉波主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3
(含章·生活轻图典)
ISBN 978-7-5537-2286-3

I . ①快… II . ①陈… ②温… III . ①选穴 - 图解
IV . ① R224.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 272143 号

快速取穴速查轻图典

主 编	陈飞松 温玉波
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	190 千字
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2286-3
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

小穴位，大健康，快速取用，守护健康

经络穴位是我们身上的大药田。我们身上的穴位效用多多，可养生、可保健，还能治病。穴位是气血流动的关键点，通过刺激经络、穴位，可以激发精气，达到调和气血、旺盛代谢、通利经络、增进健康的目的。按摩穴位是我们在日常生活中驱赶身体疲劳，走出亚健康状态的最安全、最有效的“特效药”，是调理百余种常见病的最佳辅助疗法。

经络与穴位的知识是中医疗法的基础部分。快速精准取穴是开展穴位治疗与保健的第一步，穴位灵不灵，全靠会不会用。如何找穴？如何用对？《快速取穴速查轻图典》介绍了大量快速准确取穴的技巧，并配有非常详细、清晰的真人取穴图片，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。全书共收录人体十二经络的数百个特效穴位，对每个穴位的精确定位、快速取法、功效、主治、按摩方法等要领都进行了详细的介绍，便于读者快速查找、使用。此外，书中介绍的每个穴位还配有准确的骨骼定位图，方便您一一对照，达到取穴不出错、一用就上手的目的。

《快速取穴速查轻图典》简单、实用、安全、有效，百试百灵，所提供的取穴方法经过多重验证，确保对您的健康没有损害。无论您是有专业基础的医学工作者，还是中医爱好者，相信本书对每个穴位的精细讲解，都会使您受益匪浅。当你有个小病小痛的时候，只要拿起本书随手查一查，选对穴位，用对方法，就能缓解症状，轻松祛百病，养生不求人。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书按照人体十四经络和经外奇穴的顺序，详细讲解了人体常用穴位的快速取穴方法。每个穴位都配有真人彩图演示，让读者能够更方便、更快捷的学习和记忆。本书穴位定位依据权威教材编制而成，集科学性、实用性于一体。此外，本书还介绍了穴位主治病症，以及常见配伍疗法，便于读者在日常生活中灵活运用。

穴位名称

标题栏内穴位名称一目了然，便于读者快速了解。

穴位知识

介绍了一些关于穴位的基础知识，包括名字来源、作用功效等，通俗易懂，更方便识记。

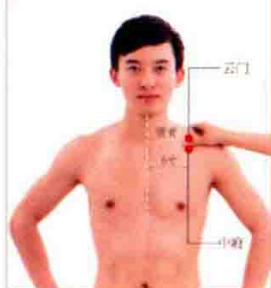
真人演示

用真人拍图生动地展示了取穴方法和技巧，便于读者按图找穴。

中府 云门 天府

中府穴为肺之募穴，肺脏气血直接输注之处，能反映出肺的各种情况。云门穴是手太阴肺经所发，位于胸前部，是肺气出入的门户。天府穴是肺经的气血借助鼻外通天气之处，巧按天府穴能调治过敏性鼻炎。

中府 云门



取穴位置

中府 在胸前臂的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。

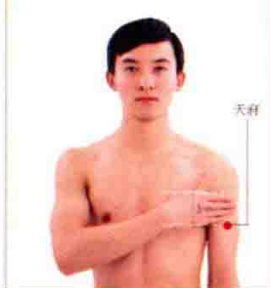
云门 在胸前臂的外上方，肩髃骨突起上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

主治

中府 ①咳嗽、气喘、支气管炎、胸满、②肩背痛。

云门 ①咳嗽、气喘、②喉痛、肩臂痛。

天府



取穴位置

在手臂内侧，屈肘，二头肌肌腱内侧，腋窝上方3寸处。

主治

①肩部和上臂内侧疼痛。②咳嗽、气喘、鼻出血。

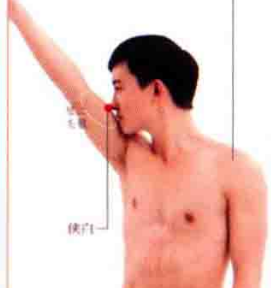
配伍治病

①臂痛：配曲池。

侠白 尺泽

此二穴是检测取穴位置不同得名的。侠与“夹”通，白指肺。取穴时，两手下垂，夹于腋旁之旁，侠白穴因此得名。尺泽穴则位于肘部，前臂总称“尺”，泽代指低凹处。

侠白



取穴位置

在臂内侧，屈肘，二头肌肌腱内侧，腋窝上方4寸处，或肘横纹上5寸处。

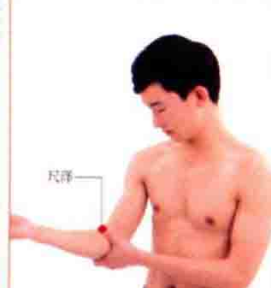
主治

①心痛、②上臂内侧疼痛、③咳嗽、气喘、④汗斑、痰喘。

配伍治病

①臂痛：配曲池、肩髃。

尺泽



取穴位置

在肘横纹中，屈肘，二头肌肌腱内侧凹陷处。

主治

①急性腹痛吐泻、②肘臂挛痛、③小儿惊风、咽喉肿痛、咳嗽、气喘、痰白、潮热、胸肋胀满。

配伍治病

①咳嗽气喘：配孔最、太渊。

②痰血潮热：配孔最。

③肘臂挛痛：配曲池。

取穴定位

每个穴位都有精准的取穴定位。

主治病症

介绍穴位主治的常见病症，便于对症治疗。

配伍治病

掌握穴位配伍知识，疾病防治效果加倍。

腧穴定位法

手指同身寸法

手指同身寸定位法，又叫“指寸法”，就是用被取穴者的手指为标准单位进行穴位的测量定位。常用的手指同身寸有以下3种：

1. 中指同身寸

将被取穴者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离当作1寸。

2. 拇指同身寸

将被取穴者拇指关节的宽度（拇指横纹处）当作1寸。

3. 横指同身寸

将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为准，其四指的宽度当作3寸。此法又叫“一夫法”。

有时为了更便捷取穴，也以食指、中指、无名指并拢，按中指关节横纹为准，定三指宽度为2寸（即“3横指”）；或以食指、中指并拢，定为1.5寸（即“2横指”）。

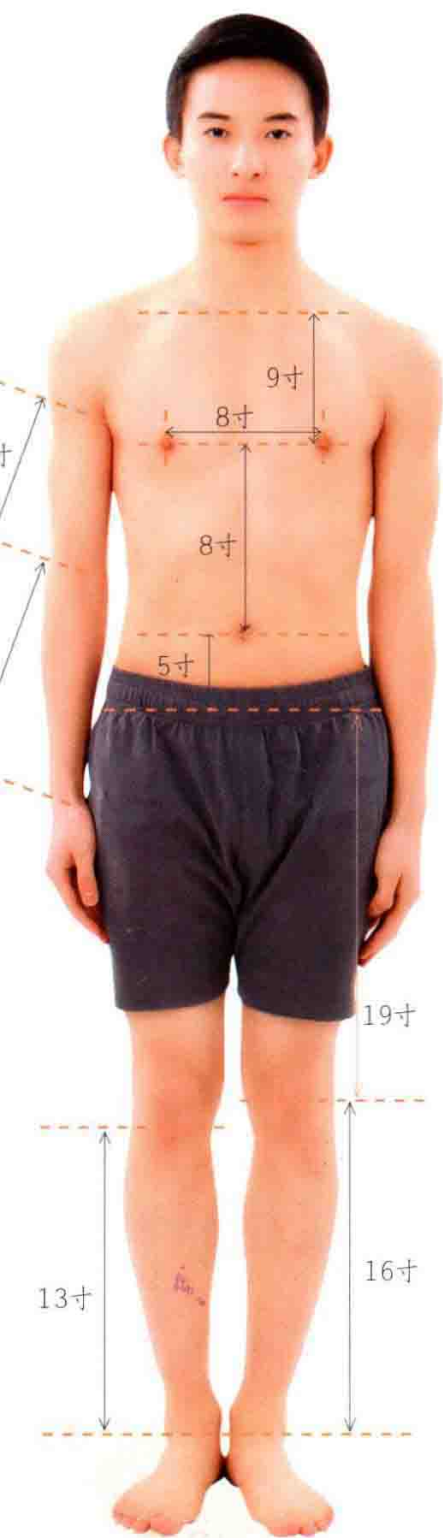


需要注意的是，虽然手指同身寸法取穴简单，但并不十分准确，因此只适合于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求并不准确的操作中。此法最好不要用于针灸理疗。

骨度分寸法

骨度分寸法，也叫“骨度法”，是以骨节为主要标志，测量人身体各部位的长短、大小，按比例折算尺寸，以确定穴位。

骨度分寸表



部位	起止	折算分寸	补充说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	若前发际不明，从眉心至大椎穴作18寸，眉心至前发际作3寸，大椎穴至后发际作3寸
	前额两发角之间	9寸	
	耳后两完骨（乳突）之间	9寸	用于测量头部的横寸
胸腹部	天突至岐骨（胸剑联合）	9寸	胸腹部取穴一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中天突穴至璇玑穴按1寸算，璇玑穴至中庭穴间各穴作1.6寸算
	岐骨至脐中	8寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	
	两乳头之间	8寸	胸腹部取穴横寸可根据两乳头之间的距离折算，女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下之尾骶	21椎	背腰部俞穴以脊椎棘突标志为定位依据
上肢部	两肩胛脊柱之间	6寸	
	腋前、后纹至肘横纹	9寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	
下肢部	耻骨联合上缘之股骨内上髁上缘	18寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内髁高点	13寸	
	股骨大转子至膝中	19寸	
	臀横纹至膝中	14寸	用于足三阳经的骨度分寸
	膝中至外踝高点	16寸	
	外踝高点至足底	3寸	

CHAPTER 1

手太阴肺经

中府	12	列缺	14
云门	12	经渠	15
天府	12	太渊	15
侠白	13	鱼际	16
尺泽	13	少商	16
孔最	14		

CHAPTER 2

手阳明大肠经

商阳	18	曲池	22
二间	18	肘髎	23
三间	19	手五里	23
合谷	19	臂臑	24
阳溪	20	肩髃	24
偏历	20	巨骨	25
温溜	21	天鼎	25
下廉	21	扶突	26
上廉	21	口禾髎	26
手三里	22	迎香	26

CHAPTER 3

足阳明胃经

承泣	28	水突	32
四白	28	气舍	33
巨髎	29	缺盆	33
地仓	29	气户	34
大迎	30	库房	34
颊车	30	屋翳	35
下关	31	膺窗	35
头维	31	乳中	36
人迎	32	乳根	36

不容	37	阴市	44
承满	37	梁丘	44
梁门	38	犊鼻	45
关门	38	足三里	45
太乙	39	上巨虚	46
滑肉门	39	条口	46
天枢	40	下巨虚	47
外陵	40	丰隆	47
大巨	41	解溪	48
水道	41	冲阳	48
归来	42	陷谷	49
气冲	42	内庭	49
髀关	43	厉兑	50
伏兔	43		

CHAPTER 4

足太阴脾经

隐白	52	冲门	57
大都	52	府舍	57
太白	53	腹结	58
公孙	53	大横	58
商丘	54	腹哀	59
三阴交	54	食窦	59
漏谷	55	天溪	60
地机	55	胸乡	60
阴陵泉	56	周荣	61
血海	56	大包	61
箕门	57		

CHAPTER 5

手少阴心经

极泉	64	少海	65
青灵	64	灵道	65

目录

通里	66	少府	67
阴郄	66	少冲	68
神门	67		

CHAPTER 6

手太阳小肠经

少泽	70	天宗	74
前谷	70	秉风	74
后溪	70	曲垣	75
腕骨	71	肩外俞	75
阳谷	71	肩中俞	76
养老	72	天窗	76
支正	72	天容	76
小海	73	颧髎	77
肩贞	73	听宫	77
臑俞	74		

CHAPTER 7

足太阳膀胱经

睛明	80	心俞	87
攒竹	80	督俞	87
眉冲	81	膈俞	88
曲差	81	肝俞	88
五处	82	胆俞	89
承光	82	脾俞	89
通天	83	胃俞	90
络却	83	三焦俞	90
玉枕	84	肾俞	91
天柱	84	气海俞	91
大杼	85	大肠俞	92
风门	85	关元俞	92
肺俞	86	小肠俞	92
阙阴俞	86	膀胱俞	93

中膂俞	93	意舍	101
白环俞	93	胃仓	102
上髎	94	肓门	102
次髎	94	志室	103
中髎	94	胞肓	103
下髎	94	秩边	104
会阳	95	合阳	104
承扶	95	承筋	105
殷门	95	承山	105
浮郄	96	飞扬	106
委阳	96	跗阳	106
委中	97	昆仑	107
附分	97	仆参	107
魄户	98	申脉	108
膏肓	98	金门	108
神堂	99	京骨	109
臆嘻	99	束骨	109
膈关	100	足通谷	110
魂门	100	至阴	110
阳纲	101		

CHAPTER 8

足少阴肾经

涌泉	112	大赫	117
然谷	112	气穴	118
太溪	113	四满	118
大钟	113	中注	119
水泉	114	肓俞	119
照海	114	商曲	120
复溜	115	石关	120
交信	115	阴都	121
筑宾	116	腹通谷	121
阴谷	116	幽门	121
横骨	117	步廊	122

神封	122	臑中	124
灵墟	123	俞府	124
神藏	123		

CHAPTER 9

手厥阴心包经

天池	126	内关	128
天泉	126	大陵	129
曲泽	127	劳宫	129
郄门	127	中冲	130
间使	128		

CHAPTER 10

手少阳三焦经

关冲	132	臑会	137
液门	132	肩髃	138
中渚	133	天髃	138
阳池	133	天牖	139
外关	134	翳风	139
支沟	134	瘰脉	140
会宗	134	颅息	140
三阳络	135	角孙	141
四渎	135	耳门	141
天井	136	耳和髃	142
清冷渊	136	丝竹空	142
消泺	137		

CHAPTER 11

足少阳胆经

瞳子髃	144	悬颅	146
听会	144	悬厘	146
上关	145	曲鬓	146
颌厌	145	率谷	147

天冲	147	五枢	156
浮白	148	维道	156
头窍阴	148	居髃	156
完骨	149	环跳	157
本神	149	风市	157
阳白	150	中渎	158
头临泣	150	膝阳关	158
目窗	151	阳陵泉	158
正营	151	阳交	159
承灵	151	外丘	159
脑空	152	光明	160
风池	152	阳辅	160
肩井	153	悬钟	161
渊腋	153	丘墟	161
辄筋	154	足临泣	162
日月	154	地五会	162
京门	155	侠溪	163
带脉	155	足窍阴	163

CHAPTER 12

足厥阴肝经

大敦	166	曲泉	169
行间	166	阴包	170
太冲	167	足五里	170
中封	167	阴廉	171
蠡沟	168	急脉	171
中都	168	章门	172
膝关	169	期门	172

CHAPTER 13

督脉

长强	174	腰阳关	175
腰俞	174	命门	175

目录

悬枢	176	脑户	181
脊中	176	强间	182
中枢	177	后顶	182
筋缩	177	百会	183
至阳	178	前顶	183
灵台	178	囟会	184
神道	179	上星	184
身柱	179	神庭	185
陶道	180	素髻	185
大椎	180	水沟	185
哑门	181	兑端	186
风府	181	龈交	186

CHAPTER 14

任脉

会阴	188	上脘	194
曲骨	188	巨阙	194
中极	189	鸠尾	194
关元	189	中庭	195
石门	190	膻中	195
气海	190	玉堂	195
阴交	191	紫宫	196
神阙	191	华盖	196
水分	192	璇玑	197
下脘	192	天突	197
建里	193	廉泉	198
中脘	193	承浆	198

CHAPTER 15

经外奇穴

四神聪	200	鱼腰	201
当阳	200	上明	201
印堂	201	太阳	202

耳尖	202	二白	213
球后	203	中泉	213
上迎香	203	中魁	214
内迎香	204	大骨空	214
夹承浆	204	小骨空	215
聚泉	205	腰痛点	215
海泉	205	外劳宫	216
金津	206	八邪	216
玉液	206	四缝	217
翳明	206	十宣	217
颈百劳	207	髌骨	218
子宫	207	鹤顶	218
定喘	208	百虫窝	219
夹脊	208	内膝眼	219
胃脘下俞	208	膝眼	220
痞根	209	胆囊	220
下极俞	209	阑尾	221
腰宜	210	内踝尖	221
腰眼	210	外踝尖	222
十七椎	211	八风	222
腰奇	211	独阴	223
肩前	212	气端	223
肘尖	212		



尺泽穴



二间穴



曲池穴



合谷穴

快速取穴 速查轻图典

陈飞松 温玉波 主编
健康养生堂编委会 编著

小穴位大功效, 用对得健康
人体412个特效穴位全图解
找穴不出错, 久用成良医

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

小穴位，大健康，快速取用，守护健康

经络穴位是我们身上的大药田。我们身上的穴位效用多多，可养生、可保健，还能治病。穴位是气血流动的关键点，通过刺激经络、穴位，可以激发精气，达到调和气血、旺盛代谢、通利经络、增进健康的目的。按摩穴位是我们在日常生活中驱赶身体疲劳，走出亚健康状态的最安全、最有效的“特效药”，是调理百余种常见病的最佳辅助疗法。

经络与穴位的知识是中医疗法的基础部分。快速精准取穴是开展穴位治疗与保健的第一步，穴位灵不灵，全靠会不会用。如何找穴？如何用对？《快速取穴速查轻图典》介绍了大量快速准确取穴的技巧，并配有非常详细、清晰的真人取穴图片，可以让您在三秒钟内轻松准确地找到穴位。全书共收录人体十二经络的数百个特效穴位，对每个穴位的精确定位、快速取法、功效、主治、按摩方法等要领都进行了详细的介绍，便于读者快速查找、使用。此外，书中介绍的每个穴位还配有准确的骨骼定位图，方便您一一对照，达到取穴不出错、一用就上手的目的。

《快速取穴速查轻图典》简单、实用、安全、有效，百试百灵，所提供的取穴方法经过多重验证，确保对您的健康没有损害。无论您是有专业基础的医学工作者，还是中医爱好者，相信本书对每个穴位的精细讲解，都会使您受益匪浅。当你有个小病小痛的时候，只要拿起本书随手查一查，选对穴位，用对方法，就能缓解症状，轻松祛百病，养生不求人。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书按照人体十四经络和经外奇穴的顺序，详细讲解了人体常用穴位的快速取穴方法。每个穴位都配有真人彩图演示，让读者能够更方便、更快捷的学习和记忆。本书穴位定位依据权威教材编制而成，集科学性、实用性于一体。此外，本书还介绍了穴位主治病症，以及常见配伍疗法，便于读者在日常生活中灵活运用。

穴位名称

标题栏内穴位名称一目了然，便于读者快速了解。

穴位知识

介绍了一些关于穴位的基础知识，包括名字来源、作用功效等，通俗易懂，更方便识记。

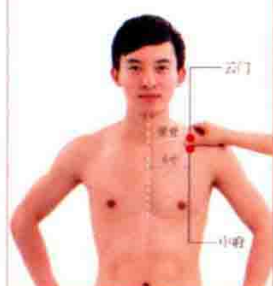
真人演示

用真人拍图生动地展示了取穴方法和技巧，便于读者按图找穴。

（ 中府 云门 天府 ）

中府穴为肺之募穴，肺脏气血直接输注之处，能反映肺的各种情况。云门穴是手太阴肺经所发，位于胸前部，是肺气出入的门户。天府穴是肺经的气血借助鼻外通天气之处，巧按天府穴能调治过敏性鼻炎。

中府 云门



取穴位置
中府：在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。
云门：在胸前壁的外上方，肩髃骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

主治
中府：①咳嗽、气喘。②胸满、胸膈。③肩背痛。
云门：①咳嗽、气喘。②胸满、肩背痛。

12 快速取穴速查轻图典

天府



取穴位置
在手臂内侧，第二头肌肌腹，腋前纹头下3寸处。

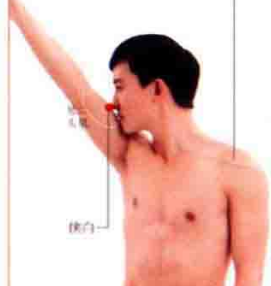
主治
①血热和上臂内侧疼痛。②咳嗽、气喘、鼻出血。

配伍治病
● 肺病：配曲池。

（ 侠白 尺泽 ）

此二穴是根据取穴位置不同得名的。侠与“夹”通，白指肺。取穴时，两手下垂，夹于腋旁之旁，侠白穴因此得名。尺泽穴则位于肘部，前臂总称“尺”，泽代指低凹处。

侠白

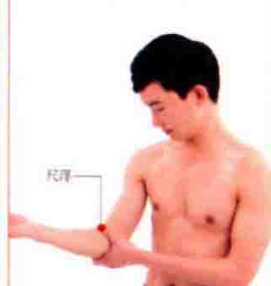


取穴位置
在臂内侧，第二头肌肌腹，腋前纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。

主治
①心痛。②上臂内侧疼痛。③咳嗽、气喘。④汗多、盗汗。

配伍治病
● 肺病：配曲池、肩髃。

尺泽



取穴位置
在肘横纹中，屈肘时肘窝内。

主治
①急性腹痛吐泻。②肘臂疼痛。③小儿惊风、咽喉肿痛、咳嗽、气喘、咯血、潮热、胸膈胀满。

配伍治病
● 肺病：配曲池、肩髃。
● 咳血：配孔最。
● 肘臂疼痛：配曲池。

CHAPTER 1 快速取穴

13

取穴定位

每个穴位都有精准的取穴定位。

主治病症

介绍穴位主治的常见病症，便于对症治疗。

配伍治病

掌握穴位配伍知识，疾病防治效果加倍。

腧穴定位法

手指同身寸法

手指同身寸定位法，又叫“指寸法”，就是用被取穴者的手指为标准单位进行穴位的测量定位。常用的手指同身寸有以下3种：

1. 中指同身寸

将被取穴者中指弯曲时，中节桡侧两端纹头之间的距离当作1寸。

2. 拇指同身寸

将被取穴者拇指关节的宽度（拇指横纹处）当作1寸。

3. 横指同身寸

将被取穴者的食指、中指、无名指、小指并拢时，以中指中节横纹为准，其四指的宽度当作3寸。此法又叫“一夫法”。

有时为了更便捷取穴，也以食指、中指、无名指并拢，按中指关节横纹为准，定三指宽度为2寸（即“3横指”）；或以食指、中指并拢，定为1.5寸（即“2横指”）。

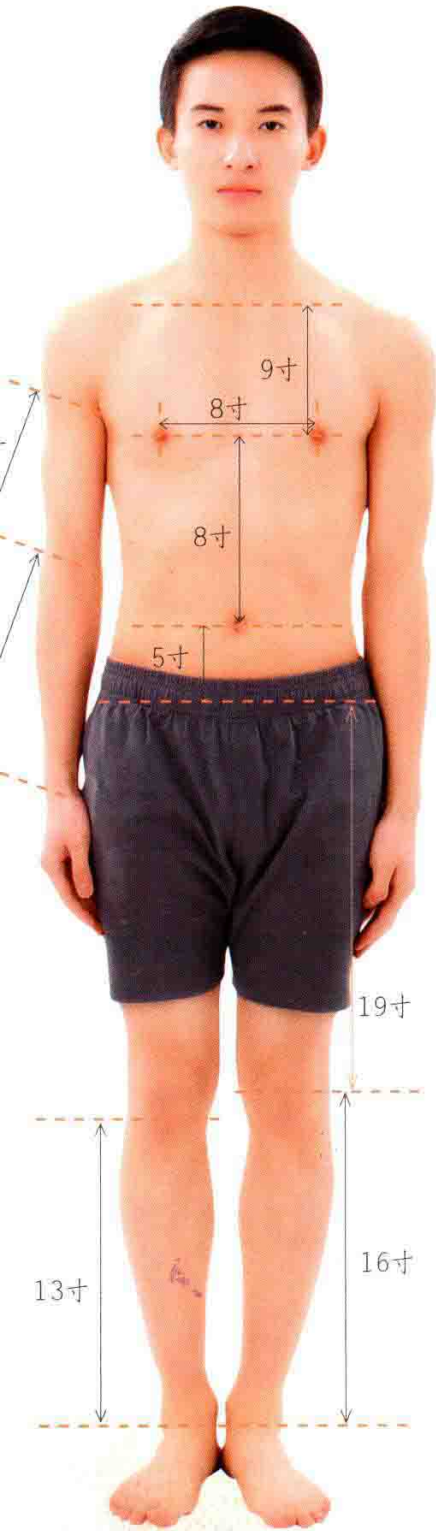


需要注意的是，虽然手指同身寸法取穴简单，但并不十分准确，因此只适合用于按摩、刮痧、拔罐等对穴位要求并不准确的操作中。此法最好不要用于针灸理疗。

骨度分寸法

骨度分寸法，也叫“骨度法”，是以骨节为主要标志，测量人身体各部位的长短、大小，按比例折算尺寸，以确定穴位。

骨度分寸表



部位	起止	折算分寸	补充说明
头面部	前发际正中至后发际正中	12寸	若前发际不明，从眉心至大椎穴作18寸，眉心至前发际作3寸，大椎穴至后发际作3寸
	前额两发角之间	9寸	用于测量头部的横寸
	耳后两完骨（乳突）之间	9寸	
胸腹部	天突至岐骨（胸剑联合）	9寸	胸腹部取穴一般根据肋骨计算，每一肋骨折作1寸6分，其中天突穴至璇玑穴按1寸算，璇玑穴至中庭穴间各穴作1.6寸算
	岐骨至脐中	8寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	
	两乳头之间	8寸	胸腹部取穴横寸可根据两乳头之间的距离折算，女性可用锁骨中线代替
背腰部	大椎以下之尾骶 两肩胛脊柱之间	21椎 6寸	背腰部俞穴以脊椎棘突标志为定位依据
上肢部	腋前、后纹至肘横纹	9寸	用于手三阴经、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸	
下肢部	耻骨联合上缘之股骨内上髁上缘	18寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下缘至内髁高点	13寸	
	股骨大转子至膝中	19寸	用于足三阳经的骨度分寸
	臀横纹至膝中	14寸	
	膝中至外踝高点	16寸	
	外踝高点至足底	3寸	

CHAPTER 1

手太阴肺经

中府	12	列缺	14
云门	12	经渠	15
天府	12	太渊	15
侠白	13	鱼际	16
尺泽	13	少商	16
孔最	14		

CHAPTER 2

手阳明大肠经

商阳	18	曲池	22
二间	18	肘髎	23
三间	19	手五里	23
合谷	19	臂臑	24
阳溪	20	肩髃	24
偏历	20	巨骨	25
温溜	21	天鼎	25
下廉	21	扶突	26
上廉	21	口禾髎	26
手三里	22	迎香	26

CHAPTER 3

足阳明胃经

承泣	28	水突	32
四白	28	气舍	33
巨髎	29	缺盆	33
地仓	29	气户	34
大迎	30	库房	34
颊车	30	屋翳	35
下关	31	膺窗	35
头维	31	乳中	36
人迎	32	乳根	36

不容	37	阴市	44
承满	37	梁丘	44
梁门	38	犊鼻	45
关门	38	足三里	45
太乙	39	上巨虚	46
滑肉门	39	条口	46
天枢	40	下巨虚	47
外陵	40	丰隆	47
大巨	41	解溪	48
水道	41	冲阳	48
归来	42	陷谷	49
气冲	42	内庭	49
髀关	43	厉兑	50
伏兔	43		

CHAPTER 4

足太阴脾经

隐白	52	冲门	57
大都	52	府舍	57
太白	53	腹结	58
公孙	53	大横	58
商丘	54	腹哀	59
三阴交	54	食窦	59
漏谷	55	天溪	60
地机	55	胸乡	60
阴陵泉	56	周荣	61
血海	56	大包	61
箕门	57		

CHAPTER 5

手少阴心经

极泉	64	少海	65
青灵	64	灵道	65

目录

通里	66	少府	67
阴郄	66	少冲	68
神门	67		

CHAPTER 6

手太阳小肠经

少泽	70	天宗	74
前谷	70	秉风	74
后溪	70	曲垣	75
腕骨	71	肩外俞	75
阳谷	71	肩中俞	76
养老	72	天窗	76
支正	72	天容	76
小海	73	颧髎	77
肩贞	73	听宫	77
臑俞	74		

CHAPTER 7

足太阳膀胱经

睛明	80	心俞	87
攒竹	80	督俞	87
眉冲	81	膈俞	88
曲差	81	肝俞	88
五处	82	胆俞	89
承光	82	脾俞	89
通天	83	胃俞	90
络却	83	三焦俞	90
玉枕	84	肾俞	91
天柱	84	气海俞	91
大杼	85	大肠俞	92
风门	85	关元俞	92
肺俞	86	小肠俞	92
阙阴俞	86	膀胱俞	93

中膂俞	93	意舍	101
白环俞	93	胃仓	102
上髎	94	盲门	102
次髎	94	志室	103
中髎	94	胞肓	103
下髎	94	秩边	104
会阳	95	合阳	104
承扶	95	承筋	105
殷门	95	承山	105
浮郄	96	飞扬	106
委阳	96	跗阳	106
委中	97	昆仑	107
附分	97	仆参	107
魄户	98	申脉	108
膏肓	98	金门	108
神堂	99	京骨	109
谿嘻	99	束骨	109
膈关	100	足通谷	110
魂门	100	至阴	110
阳纲	101		

CHAPTER 8

足少阴肾经

涌泉	112	大赫	117
然谷	112	气穴	118
太溪	113	四满	118
大钟	113	中注	119
水泉	114	肓俞	119
照海	114	商曲	120
复溜	115	石关	120
交信	115	阴都	121
筑宾	116	腹通谷	121
阴谷	116	幽门	121
横骨	117	步廊	122

神封	122	彘中	124
灵墟	123	俞府	124
神藏	123		

CHAPTER 9

手厥阴心包经

天池	126	内关	128
天泉	126	大陵	129
曲泽	127	劳宫	129
郄门	127	中冲	130
间使	128		

CHAPTER 10

手少阳三焦经

关冲	132	臑会	137
液门	132	肩髃	138
中渚	133	天髃	138
阳池	133	天牖	139
外关	134	翳风	139
支沟	134	瘰脉	140
会宗	134	颅息	140
三阳络	135	角孙	141
四渎	135	耳门	141
天井	136	耳和髃	142
清冷渊	136	丝竹空	142
消冻	137		

CHAPTER 11

足少阳胆经

瞳子髃	144	悬颅	146
听会	144	悬厘	146
上关	145	曲鬓	146
颌厌	145	率谷	147

天冲	147	五枢	156
浮白	148	维道	156
头窍阴	148	居髃	156
完骨	149	环跳	157
本神	149	风市	157
阳白	150	中渎	158
头临泣	150	膝阳关	158
目窗	151	阳陵泉	158
正营	151	阳交	159
承灵	151	外丘	159
脑空	152	光明	160
风池	152	阳辅	160
肩井	153	悬钟	161
渊腋	153	丘墟	161
辄筋	154	足临泣	162
日月	154	地五会	162
京门	155	侠溪	163
带脉	155	足窍阴	163

CHAPTER 12

足厥阴肝经

大敦	166	曲泉	169
行间	166	阴包	170
太冲	167	足五里	170
中封	167	阴廉	171
蠡沟	168	急脉	171
中都	168	章门	172
膝关	169	期门	172

CHAPTER 13

督脉

长强	174	腰阳关	175
腰俞	174	命门	175

目录

悬枢	176	脑户	181
脊中	176	强间	182
中枢	177	后顶	182
筋缩	177	百会	183
至阳	178	前顶	183
灵台	178	囟会	184
神道	179	上星	184
身柱	179	神庭	185
陶道	180	素髻	185
大椎	180	水沟	185
哑门	181	兑端	186
风府	181	龈交	186

CHAPTER 14

任脉

会阴	188	上脘	194
曲骨	188	巨阙	194
中极	189	鸠尾	194
关元	189	中庭	195
石门	190	膻中	195
气海	190	玉堂	195
阴交	191	紫宫	196
神阙	191	华盖	196
水分	192	璇玑	197
下脘	192	天突	197
建里	193	廉泉	198
中脘	193	承浆	198

CHAPTER 15

经外奇穴

四神聪	200	鱼腰	201
当阳	200	上明	201
印堂	201	太阳	202

耳尖	202	二白	213
球后	203	中泉	213
上迎香	203	中魁	214
内迎香	204	大骨空	214
夹承浆	204	小骨空	215
聚泉	205	腰痛点	215
海泉	205	外劳宫	216
金津	206	八邪	216
玉液	206	四缝	217
翳明	206	十宣	217
颈百劳	207	髌骨	218
子宫	207	鹤顶	218
定喘	208	百虫窝	219
夹脊	208	内膝眼	219
胃脘下俞	208	膝眼	220
痞根	209	胆囊	220
下极俞	209	阑尾	221
腰宜	210	内踝尖	221
腰眼	210	外踝尖	222
十七椎	211	八风	222
腰奇	211	独阴	223
肩前	212	气端	223
肘尖	212		



尺泽穴



二间穴



曲池穴



合谷穴

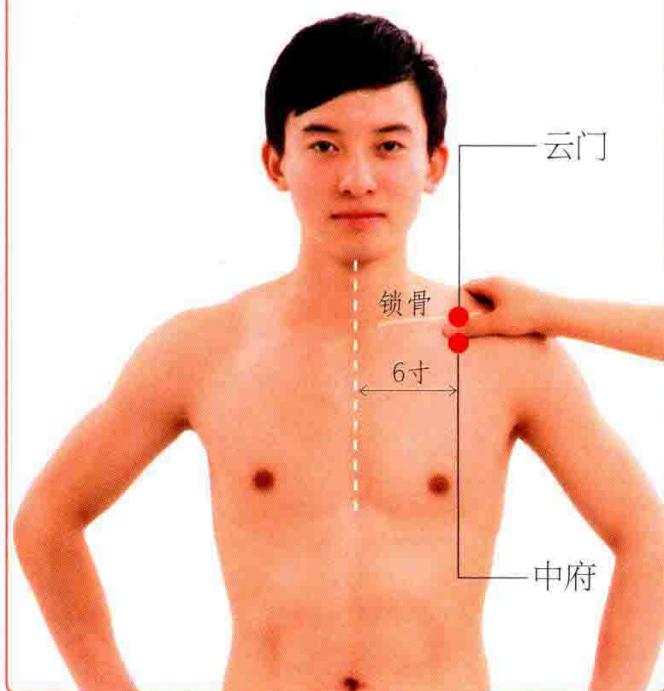
手太阴肺经

太阴中府三肋间，上行云门寸六许，
云在璇玑旁六寸，大肠巨骨下二骨，
天府腋下动脉求，侠白肘上五寸主，
尺泽肘中约纹是，孔最腕上七寸拟，
列缺腕上一寸半，经渠寸口陷中取，
太渊掌后横纹头，鱼际节后散脉里，
少商大指端内侧，鼻衄刺之立时止。

中府 云门 天府

中府穴为肺之募穴，肺脏气血直接输注之处，能反映出肺的各种情况。云门穴是手太阴肺经所发，位于胸膺部，是肺气出入的门户。天府穴是肺部的气血借助鼻外通天气之处，巧按天府穴能调治过敏性鼻炎。

中府 云门



取穴位置

中府

在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。

云门

在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

主治

中府

①咳嗽、气喘。②胸烦满、胸痛。③肩背痛。

云门

①咳嗽、气喘。②胸痛、肩背痛。

天府



取穴位置

在手臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

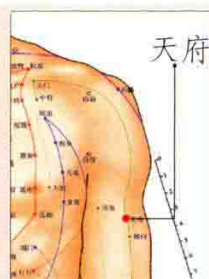
主治

①肩膀和上臂内侧疼痛。
②咳嗽、气喘、鼻出血。



配伍治病

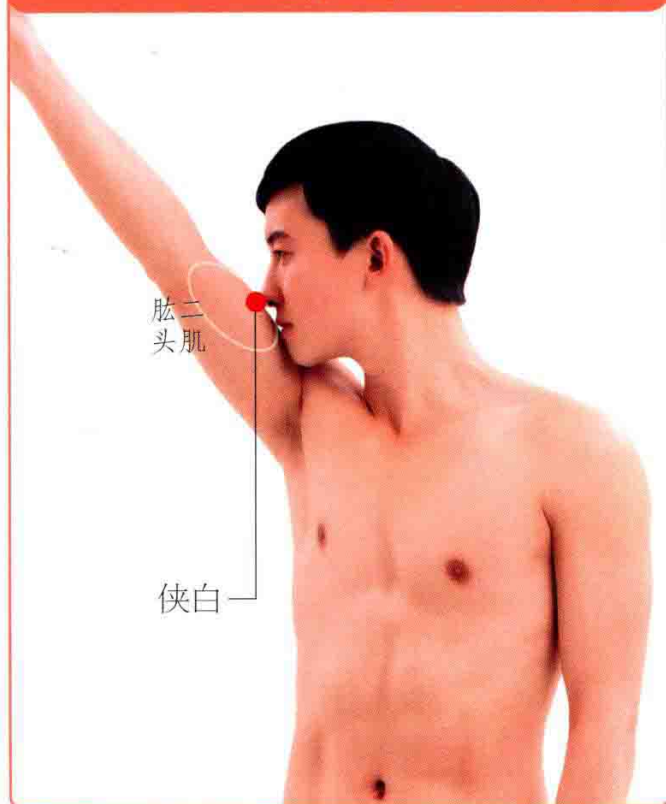
◉臂痛：配曲池。



侠白 尺泽

此二穴是根据取穴位置不同得名的。侠与“夹”通，白指肺。取穴时，两手下垂，夹于胸肺之旁，侠白穴因此得名。尺泽穴则位于肘部，前臂总称“尺”，泽代指低凹处。

侠白



取穴位置

在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。

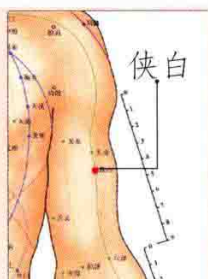
主治

①心痛。②上臂内侧疼痛。③咳嗽、气喘。④干呕、烦满。

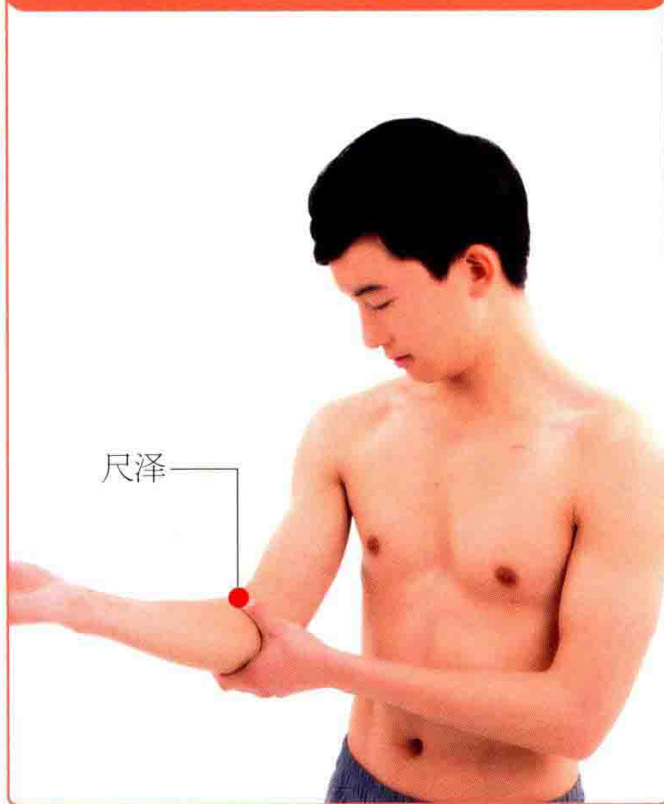


配伍治病

◊ 肩臂痛：配曲池、肩髃。



尺泽



取穴位置

在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

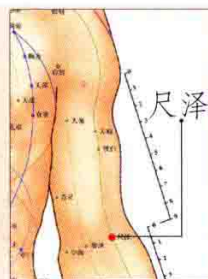
主治

①急性腹痛吐泻。②肘臂挛痛。③小儿惊风、咽喉肿痛、咳嗽、气喘、咳血、潮热、胸部胀满。



配伍治病

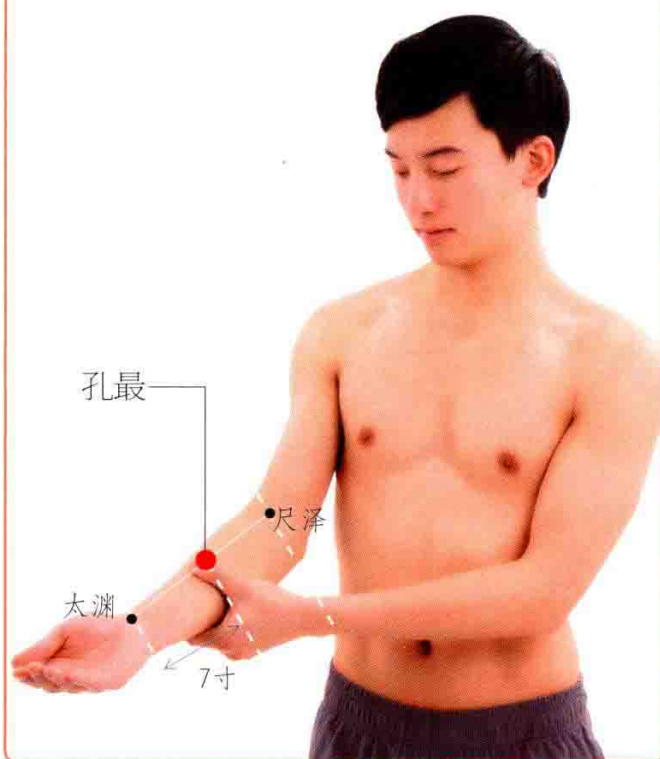
◊ 咳嗽气喘：配太渊、经渠。
◊ 咳血潮热：配孔最。
◊ 肘臂挛痛：配曲池。



孔最 列缺

孔最穴是肺经之郄穴，为肺经气血深聚之所在，是理血通窍最常用的穴位。列缺穴则是肺经之络穴，肺经自此分支别走大肠经。此穴位于桡骨茎突上方，肱桡肌腱与拇长展肌腱之间。

孔最



取穴位置

在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

主治

①咳血、鼻衄、咳嗽、咽喉肿痛、热病无汗。②痔血。③肘臂挛痛。

配伍治病

- 咳嗽气喘：配肺俞、尺泽。
- 咳血：配鱼际。



列缺



取穴位置

在前臂桡侧缘，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。

主治

①偏头痛、项强。②咳嗽气喘、咽喉肿痛。③口眼歪斜、牙痛。

配伍治病

- 伤风、头疼、项强：配合谷。
- 咳嗽气喘：配肺俞。



经渠 太渊

经渠穴为肺经之经穴，穴当动脉所在，血气旺盛。从位置上看，此穴位于桡骨茎突内侧与桡动脉之间的凹陷处，形如沟渠。太渊穴则是肺经的原穴、腧穴，位于寸口，为诸脉会聚之处。

经渠



取穴位置

在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。

主治

- ①咳嗽气喘、胸痛、喉痹。
- ②手腕痛。



配伍治病

- ◈咳嗽：配肺俞、尺泽。



太渊



取穴位置

在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

主治

- ①咳嗽气喘、咳血、咽喉肿痛、胸痛。
- ②无脉症。③腕臂痛。



配伍治病

- ◈咳嗽咳血：配尺泽、鱼际、肺俞。
- ◈无脉症：配人迎。



鱼际 少商

鱼际穴位于手大指本节后赤白肉际处，其处肌肉丰隆，形如鱼腹，故名。此穴是肺经之荥穴，按摩此穴能缓解肢体疲劳。少商穴则是肺经之井穴，其处脉气外发似浅小水流，漏滴而下。

鱼际



取穴位置

鱼际穴在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

主治

①喉痹、咽干、失音、发热。②咳嗽气喘、咳血。③肘挛。

配伍治病

- 咳嗽、咳血：配孔最、尺泽。
- 咽喉肿痛：配少商。



少商



取穴位置

在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

主治

①咽喉肿痛、失音、发热、咳嗽、鼻衄。②昏迷、癫狂。③指腕挛急。

配伍治病

- 咽喉肿痛：配天突、合谷。
- 高热不退：配其他十一井穴放血。
- 昏迷、癫狂：配中冲。



手阳明大肠经

商阳食指内侧边，二间寻来本节前，
三间节后陷中取，合谷虎口歧骨间，
阳溪上侧腕中是，偏历腕后三寸安，
温溜腕后去五寸，池前四寸下廉看，
池前三寸上廉中，池前二寸三里逢，
曲池屈肘纹头尽，肘髁上臑外廉近，
大筋中央寻五里，肘上三寸行向里，
臂臑肘上七寸量，肩髃肩端举臂取，
巨骨肩尖端上行，天鼎喉旁四寸真，
扶突喉头旁三寸，禾髁水沟旁五分，
迎香禾髁上一寸，大肠经穴自分明。

商阳 二间

商阳穴是大肠经之井穴，是大肠经气血向体表经脉运行的出口。中风时，可按摩商阳穴以缓解症状。二间穴是大肠经的第二个穴位，位于第二掌指关节前陷处，故名。

商阳



取穴位置

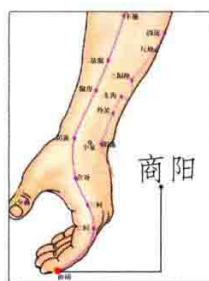
在食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

主治

①咽喉肿痛、颌肿。②牙痛、耳聋。
③热病、昏厥。④手指麻木。

配伍治病

- 热病、昏迷：配少商，点刺出血。
- 牙痛：配合谷。



二间



取穴位置

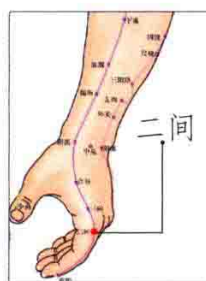
微握拳，在食指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。

主治

①咽喉肿痛、牙痛口歪、目痛。
②热病。

配伍治病

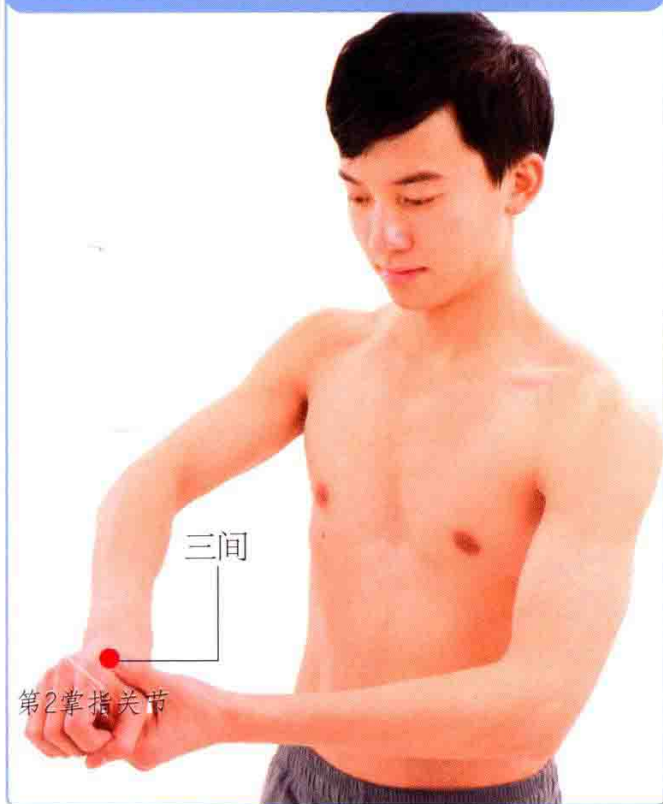
- 牙痛：配合谷。



三间 合谷

三间穴是大肠经第三个穴位，在第二掌指关节后侧凹陷处；合谷穴则位于第一、二掌骨之间，二骨相合如山谷处。

三间



取穴位置

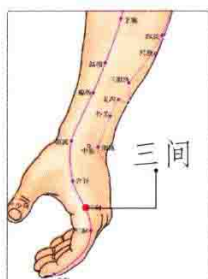
微握拳，在食指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处。

主治

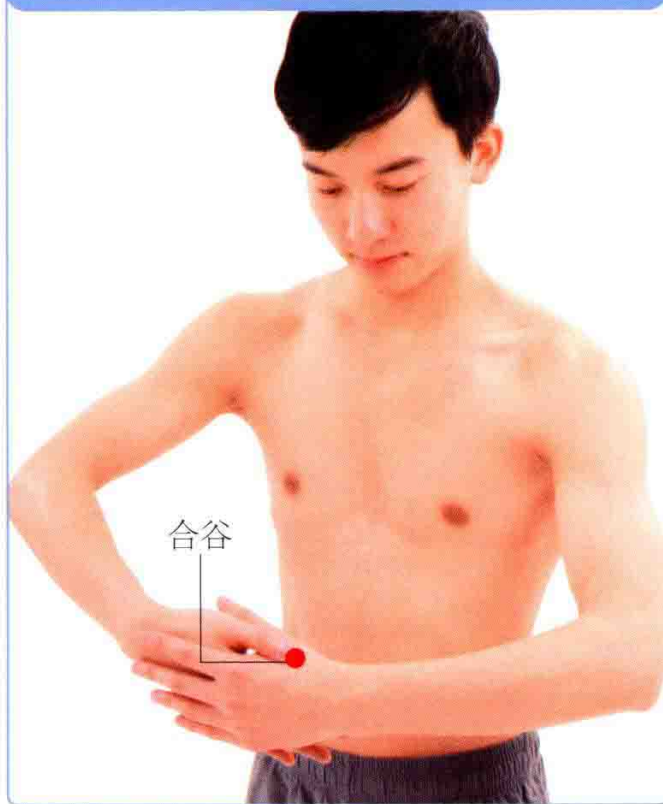
①目痛、牙痛、咽喉肿痛。②手指及手背肿痛。③腹胀。

配伍治病

- ◆ 手背肿痛：配后溪。
- ◆ 咽喉肿痛：配间使。



合谷



取穴位置

在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。

主治

①头痛、目赤肿痛、咽喉肿痛、耳聋、牙痛、腮腺炎。②热病无汗、多汗。③腹痛、便秘、闭经、滞产。④上肢不遂。

配伍治病

- ◆ 头痛：配太阳。
- ◆ 鼻疾：配迎香。
- ◆ 经闭、滞产：配三阴交。



阳溪 偏历

阳溪穴是大肠经的重要分支点，为大肠经之经穴。此穴位于腕背两筋之间的低洼处，气血可以像溪水似的流过。偏历穴为大肠经之络穴，大肠经由此斜行，经历手臂，别走肺经。

阳溪



取穴位置

阳溪穴在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间凹陷中。

主治

①头痛、目赤、牙痛、咽喉肿痛、耳鸣。②手腕痛。

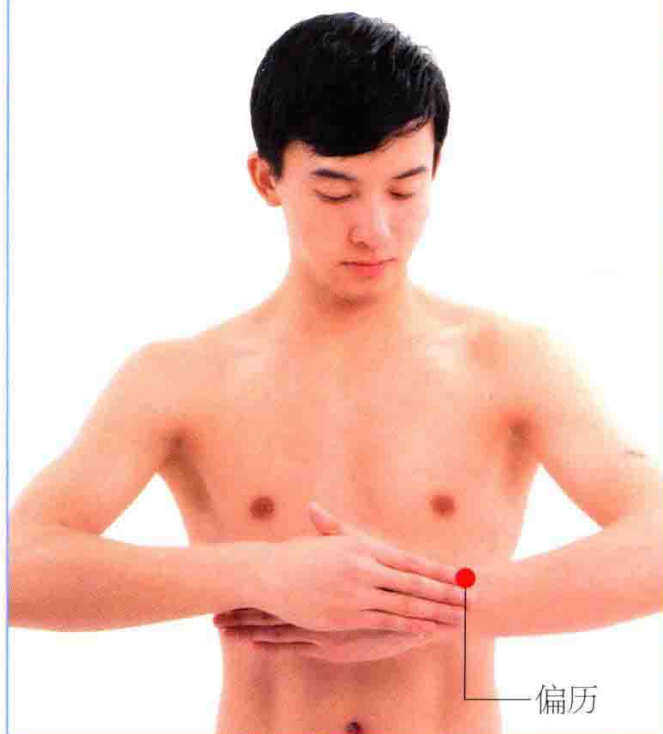


配伍治病

- 头痛：配合谷。
- 手腕痛：配阳池。



偏历



取穴位置

曲肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上3寸。

主治

①手臂疼痛、肩膀酸痛、水肿。②目赤、耳鸣、鼻出血、喉痛。



配伍治病

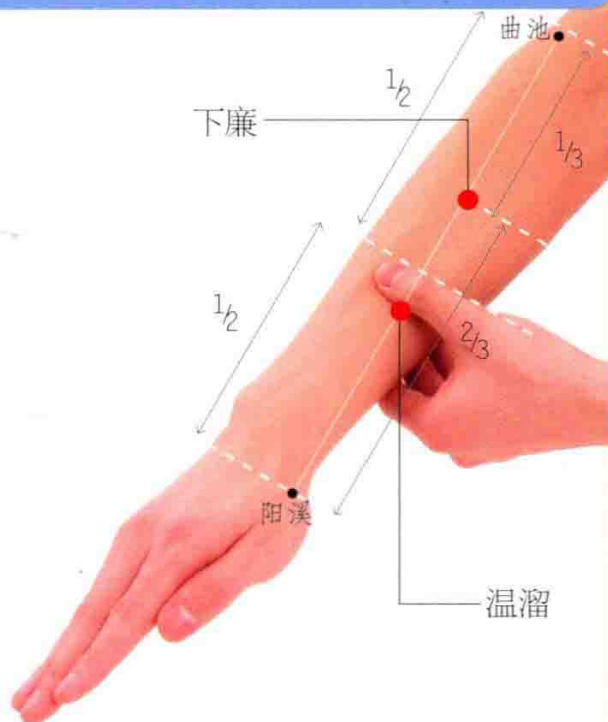
- 手臂疼痛：配曲池。



温溜 下廉 上廉

温溜穴为大肠经之郄穴，穴为阳气所注，阳气温热，穴名因此产生。下廉穴、上廉穴也是手阳明大肠经的重要穴位，均对肩臂病痛、腹胀有良好疗效。此二穴均位于前臂背面桡侧缘，下廉穴在上廉穴下方1寸。

温溜 下廉



取穴位置

温溜

屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。

下廉

在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，肘横纹下4寸。

主治

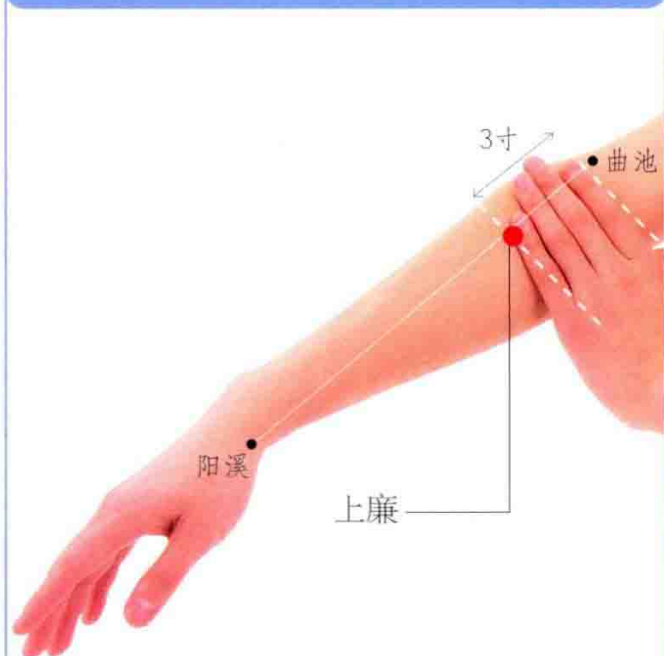
温溜

①头痛面肿、口舌肿痛、咽喉肿痛。
②肠鸣腹痛。③肩背酸痛。

下廉

①头痛眩晕、目痛。②腹痛、腹胀。
③肘臂痛。

上廉



取穴位置

在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，肘横纹下3寸。

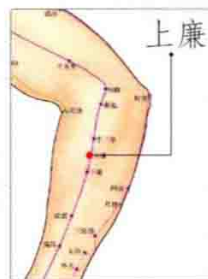
主治

①头痛、肩臂酸痛、手臂麻木、半身不遂。②腹痛肠鸣。



配伍治病

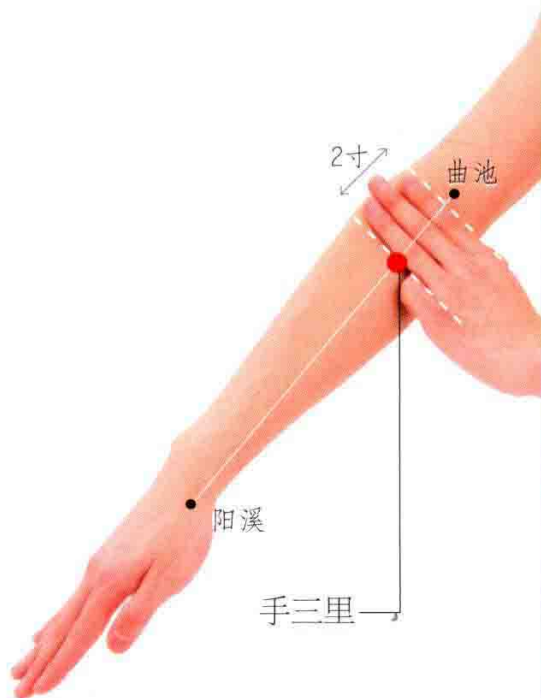
◉手臂麻木：配曲池。



手三里 曲池

手三里穴、曲池穴均在手肘近旁。若屈肘侧置，取手阳明经经穴，前者在肘端（肱骨外上髁）下3寸处，故名手三里；而屈肘取穴时，横纹头处有凹陷，形似浅池，故名曲池。

手三里



取穴位置

在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，肘横纹下2寸。

主治

①牙痛、颊肿、腹痛腹泻。②手臂麻痛、肘挛不伸、上肢不遂。

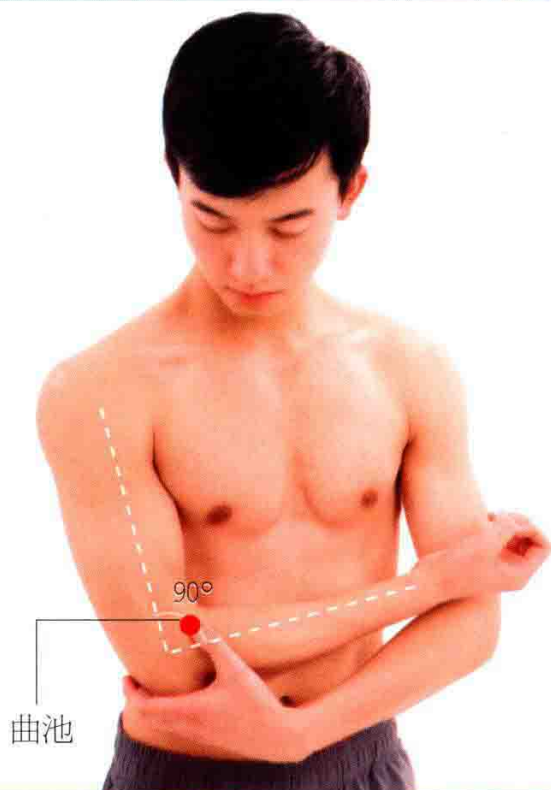


配伍治病

◊ 上肢不遂：配肩髃、合谷。



曲池



取穴位置

在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

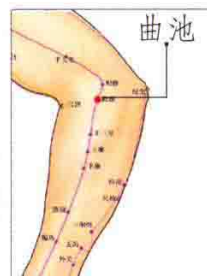
主治

①热病、咽喉肿痛、牙痛、头痛眩晕、癫狂。②手臂肿痛、上肢不遂、瘰疬、瘾疹。③腹痛、吐泻。



配伍治病

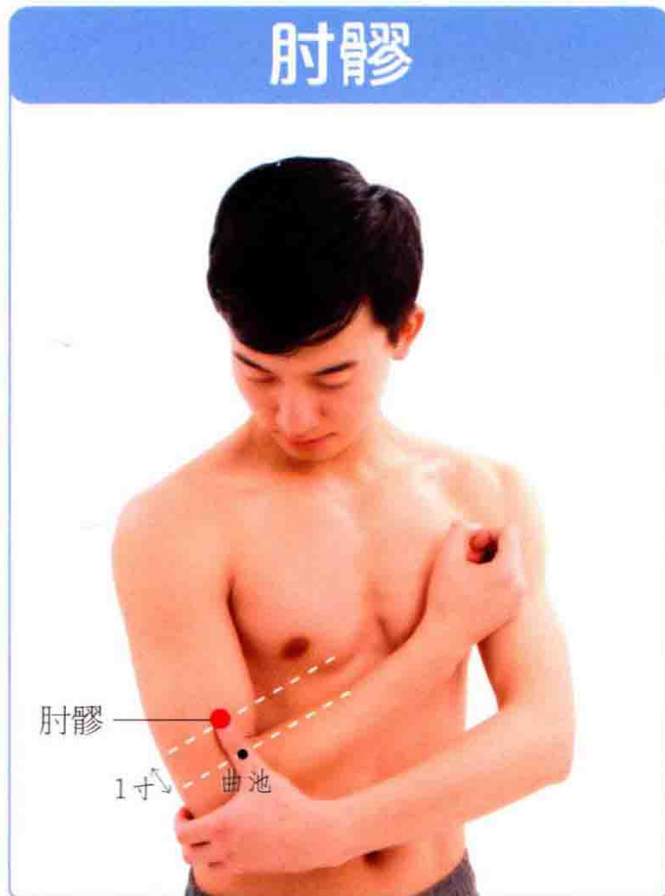
◊ 瘾疹：配血海、足三里。
◊ 高血压：配足三里、人迎。
◊ 瘰疬：配透髻髻。



肘髎 手五里

肘髎穴在肘大骨旁凹陷中，此穴是肺经、大肠经气血与肾经气血转换的重要穴位。手五里穴位于曲池穴上方3寸，因与肘端（肱骨外上髁）相距5寸而得名。

肘髎



取穴位置

在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，当肱骨边缘处。

主治

肘臂疼痛、麻木、挛急。

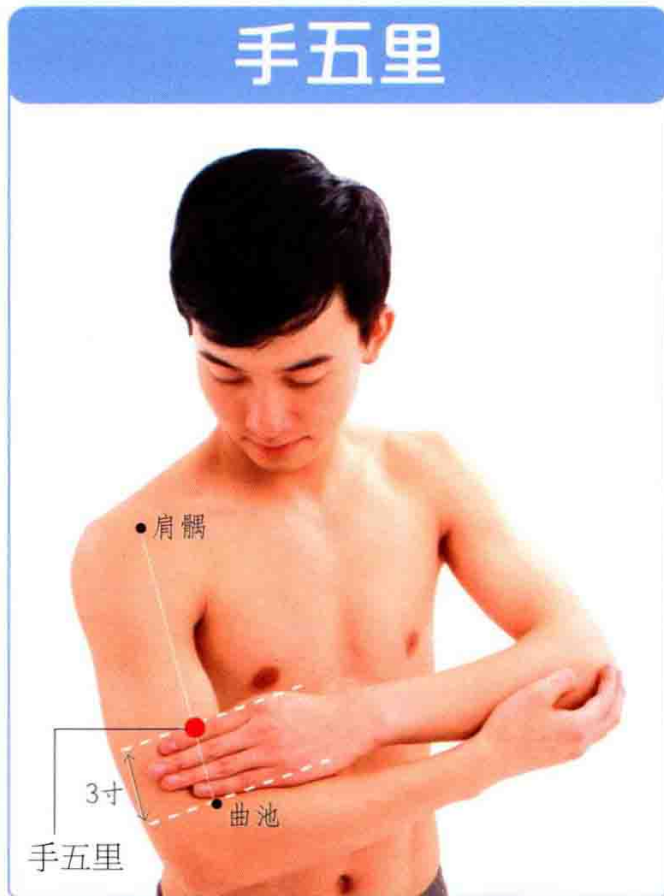


配伍治病

◉ 肘臂疾病：配曲池。



手五里



取穴位置

在臂外侧，当曲池与肩髃连线上，曲池上3寸。

主治

肘臂挛痛、瘰癧。



配伍治病

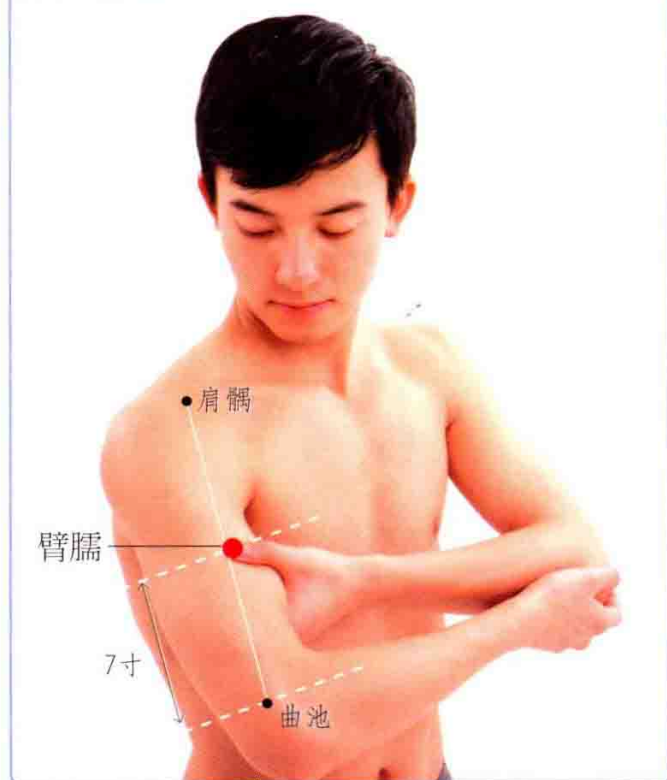
◉ 肩周炎：配肩髃。



臂臑 肩髃

臂臑穴位于臂部，穴内气血充盈，使得手臂能自由活动。肩髃穴位于肩峰与肱骨大结节之间，是手阳明大肠经与阳跷脉之交会穴，对肩关节痛疗效显著。

臂臑



取穴位置

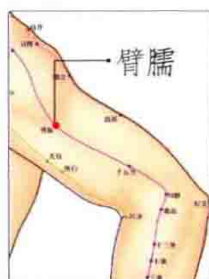
当曲池与肩髃连线上，曲池上7寸。自然垂臂时在臂外侧，三角肌止点处。

主治

①肩臂疼痛、颈项拘急、瘰癧。②各种目疾。

配伍治病

目疾：配光明。



肩髃



取穴位置

在肩部，三角肌上臂外展，或向前平伸时，当肩峰前下方凹陷处。

主治

①肩臂酸麻疼痛、上肢不遂、瘰癧。②瘾疹。

配伍治病

肩臂疼痛：配肩髃。



巨骨 天鼎

巨骨穴位于锁骨与肩胛骨之间的凹陷处，巨骨就是锁骨，此穴因位于其上方而得名。天鼎穴在颈部胸锁乳突肌之胸骨头与锁骨头分支之下方，因胸锁乳突肌特征为一肌三头，形似三足鼎立而得名。

巨骨



取穴位置

巨骨穴在肩上部，当锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。

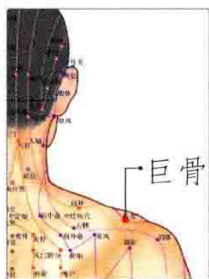
主治

①肩背手背疼痛，不得屈伸。②瘰癧、瘰气。



配伍治病

●肩痛：配肩髃、肩髃。



天鼎



取穴位置

在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。

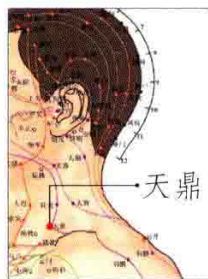
主治

①瘰气、咽喉肿痛、暴暗。②咳嗽气喘、瘰癧。



配伍治病

●咽喉肿痛：配少商。
●瘰气：配合谷。



扶突 口禾髎 迎香

扶突穴因形得名，位于胸锁乳突肌之胸骨头、锁骨头相合之高处，二头相合，形如二人搀扶。口禾髎位于上唇部，内对门齿、尖齿牙根尖凹陷处。迎香穴则位于鼻旁，因能治鼻塞不闻香臭而得名。

扶突



取穴位置

在颈外侧部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。

主治

①咳嗽气喘。②咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬、暴暗。

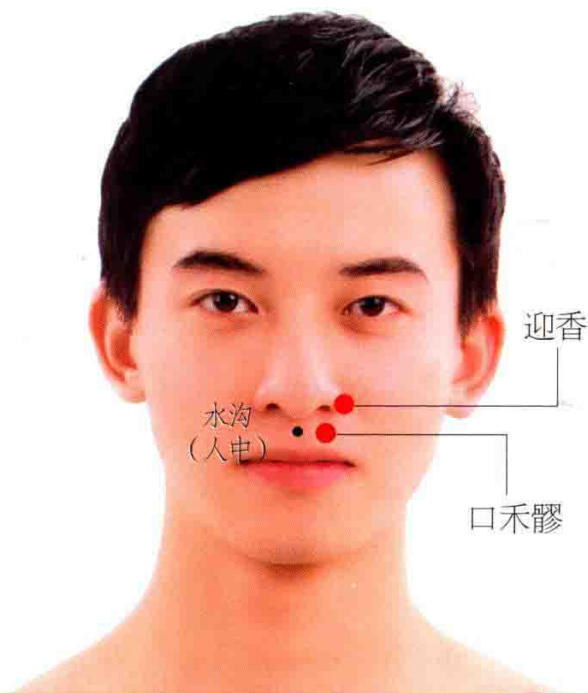


配伍治病

● 暗哑：配天突、合谷。



口禾髎 迎香



取穴位置

口禾髎

在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴（人中穴）。

迎香

在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。

主治

口禾髎

①鼻塞、鼻出血。②口歪、口噤。

迎香

①鼻塞、鼻出血、口歪、面痛。
②胆道蛔虫症。

足阳明胃经

四十五穴足阳明，承泣四白居髃经，
头维下关颊车停，地仓大迎对人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳屯，
膺窗乳中延乳根，不容承满梁门起，
关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，
水道归来气冲次，髀关伏兔走阴市，
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口位，
下巨虚跳上丰隆，解溪冲阳陷谷中，
内庭厉兑经穴终。

承泣 四白

承泣穴是足阳明经、阳跷脉、任脉之交会穴，穴在目下方，意指泣时泪下，穴处承受之。四白穴也处于目下方，因针灸可使视力复明四方而得名。此二穴是眼疾治疗中非常重要的穴道。

承泣



取穴位置

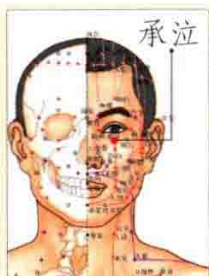
承泣穴在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。

主治

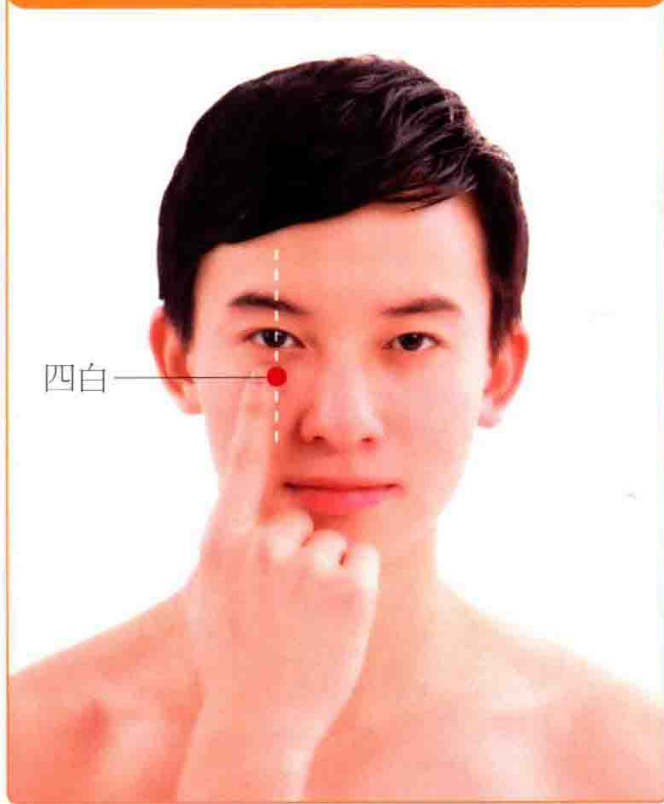
①目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑润动。②口眼歪斜。

配伍治病

- ◊ 目赤肿痛：配太阳。
- ◊ 口歪：配阳白。



四白



取穴位置

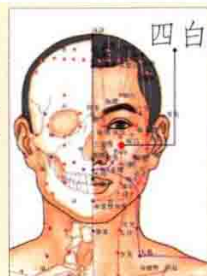
在面部，目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

主治

①目赤痛痒、目翳、眼睑润动。②口眼歪斜。③头痛眩晕。

配伍治病

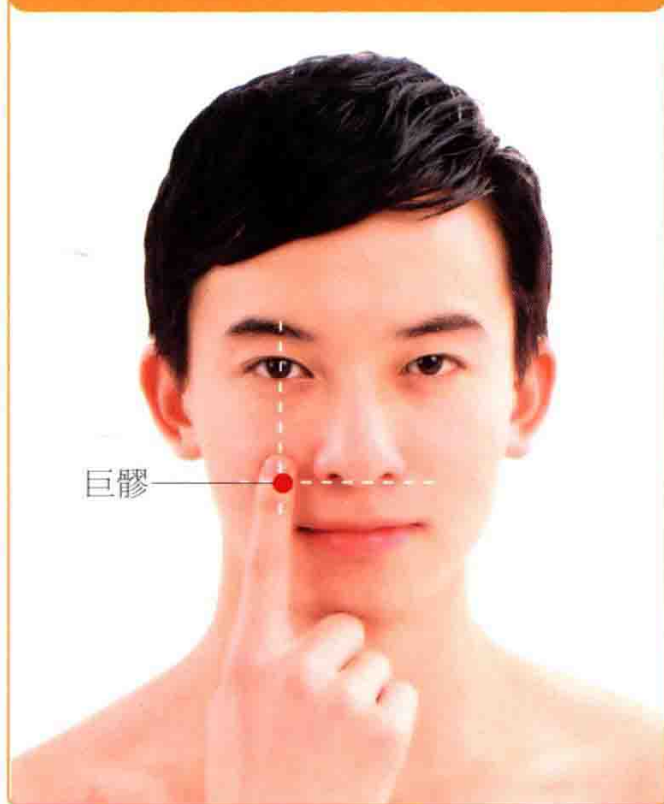
- ◊ 口歪：配阳白、地仓、颊车、合谷。
- ◊ 眼睑润动：配攒竹。



巨髎 地仓

巨髎穴是足阳明胃经与阳跷脉交会穴，位于鼻旁颧骨下缘，因穴处凹陷甚大得名。地仓穴中的“地”指地格，古人面分三庭，鼻以下为下庭，即地格；“仓”为藏谷处，口以入谷，故谓仓。

巨髎



取穴位置

在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧。

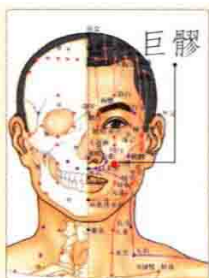
主治

①口歪、牙痛、鼻出血、唇颊肿。②眼睑瞤动。

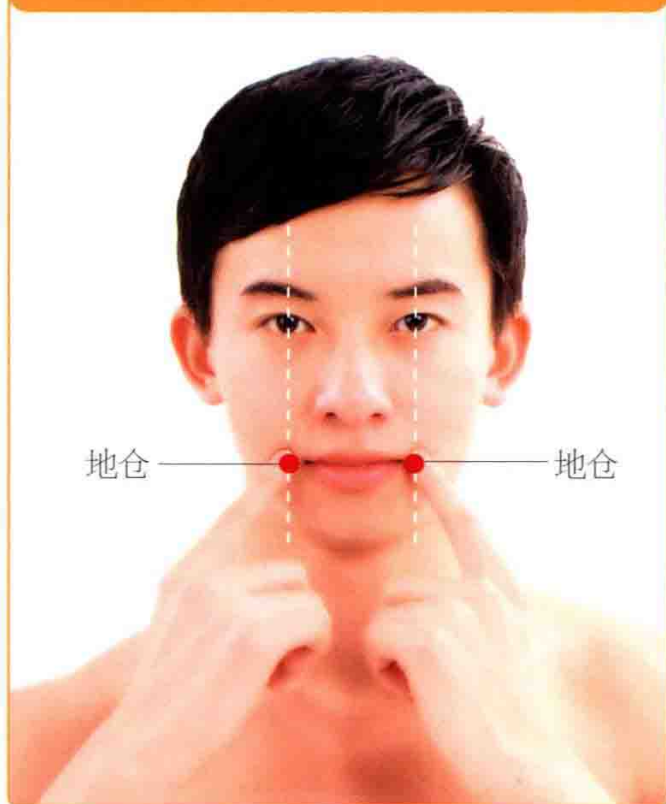


配伍治病

- ◈ 牙痛：配合谷。
- ◈ 口歪：配地仓、颊车。



地仓



取穴位置

在面部，口角外侧，上直瞳孔。

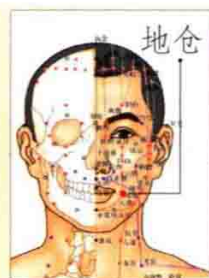
主治

口歪、流涎、齿痛、颊肿。



配伍治病

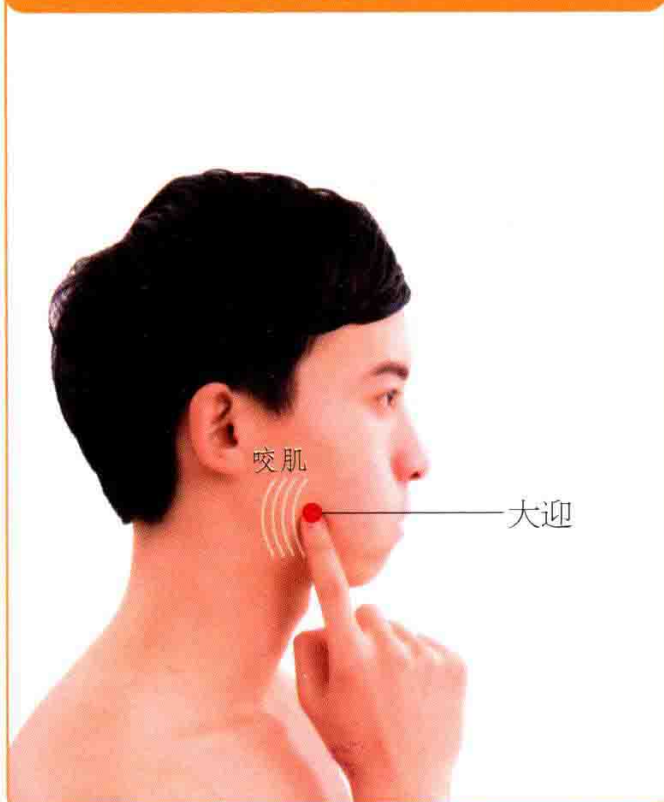
- ◈ 口歪：配颊车。
- ◈ 流涎：配颊车、合谷。



大迎 颊车

大迎穴位于人体的头部侧面下颌骨部位，前面有动脉经过，针刺时应注意避开。古人将下颌骨称“颊车”骨，穴在其处，总载诸齿开合，由此得名。

大迎



取穴位置

在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，当面动脉搏动处。

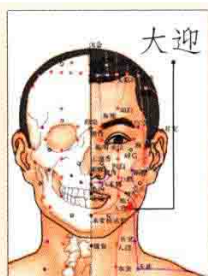
主治

①口歪、口噤。②牙痛、颊肿。

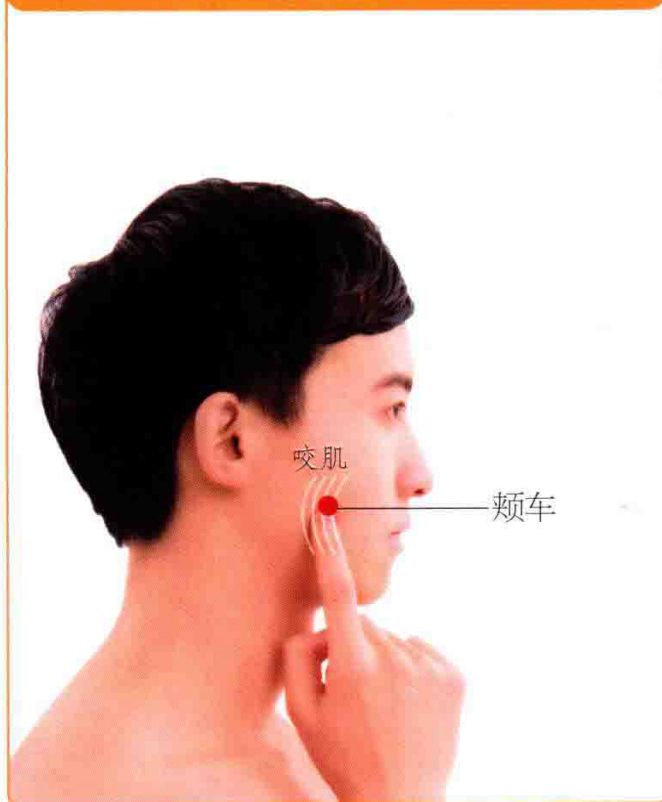


配伍治病

◉牙痛：配合谷。



颊车



取穴位置

在面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之最高处。

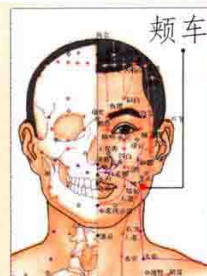
主治

①牙痛、口噤不语。②口歪、颊肿。



配伍治病

◉口歪：配地仓。



下关 头维

下关穴为胃经与肾经之交会穴，位于下颌关节前“牙关”处，合口有孔，张口即闭，故名。头维穴为足阳明经、足少阳经与阳维脉之交会穴，位于头部额角入发际处。

下关



取穴位置

在面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

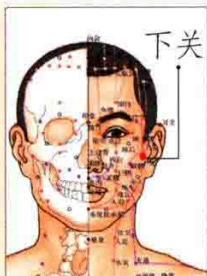
主治

①耳鸣、耳聋、聾耳。②牙痛、口歪、面肿痛。

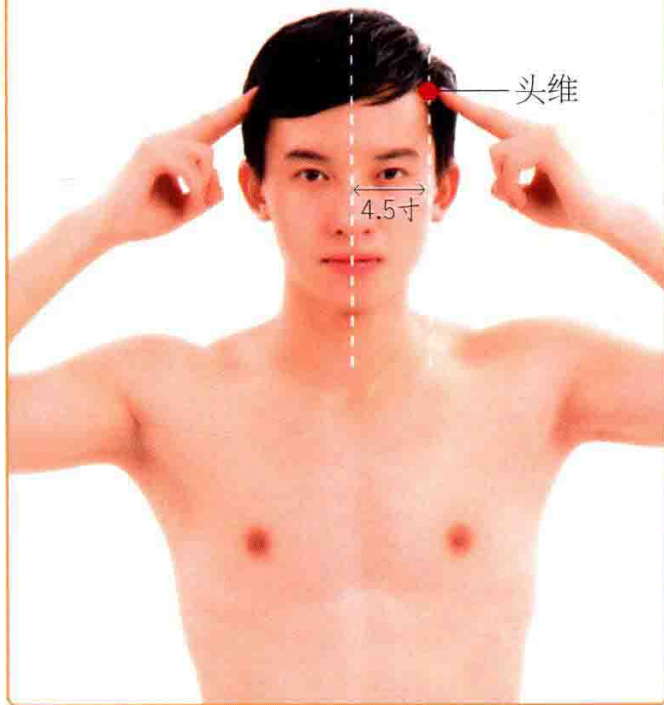


配伍治病

- ◈耳疾：配翳风。
- ◈牙痛、口噤：配合谷。



头维



取穴位置

在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。

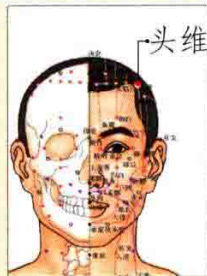
主治

①头痛、目眩。②眼痛、迎风流泪、眼睑跳动。



配伍治病

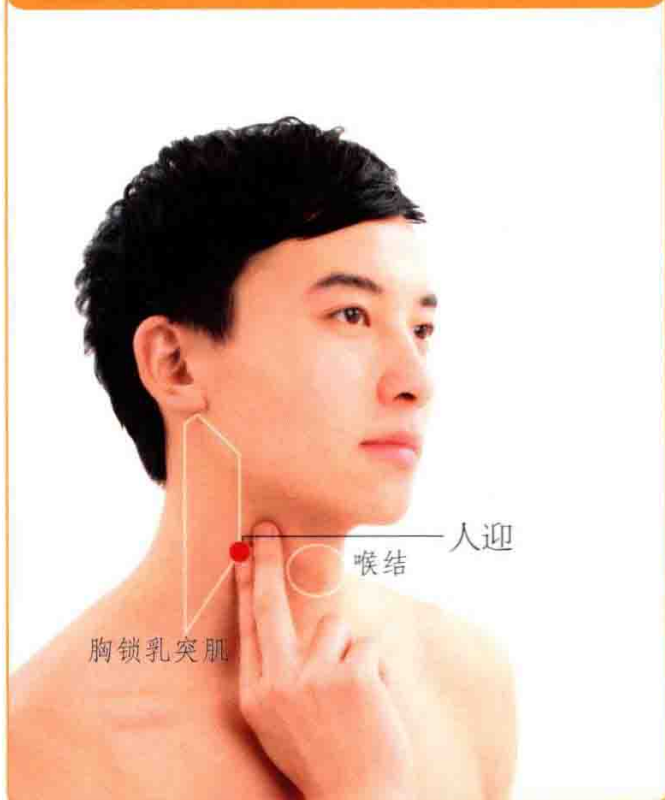
- ◈头痛：配内庭。
- ◈目眩：配太冲。



人迎 水突

人迎穴为足阳明胃经与足少阳肾经之交会穴，穴在颈部，喉结旁两侧颈总动脉搏动处。水突穴在颈部胸锁乳突肌前、喉结突起之旁，当人吞咽饮食时，穴处向上突起冲动，因此得名。

人迎



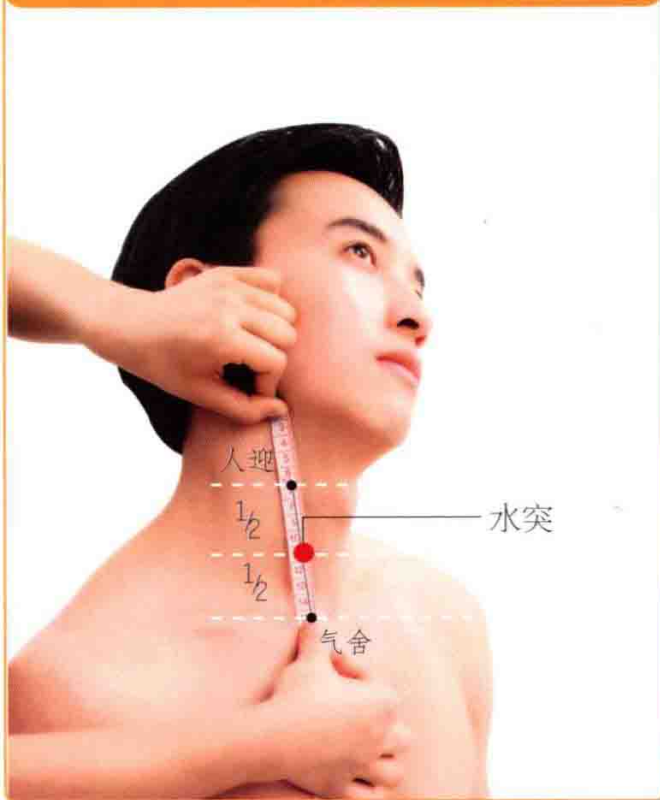
取穴位置

在颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。

主治

①咽喉肿痛、瘰癧、瘰气、胸满喘息。
②头痛、眩晕。

水突



取穴位置

在颈部，胸锁乳突肌的前缘，当人迎与气舍连线的中点。

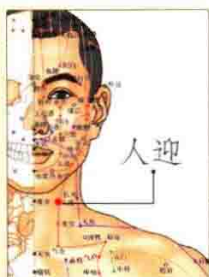
主治

①咳嗽、哮喘。②咽喉肿痛、瘰癧、瘰气。



配伍治病

● 高血压：配大椎、太冲。



配伍治病

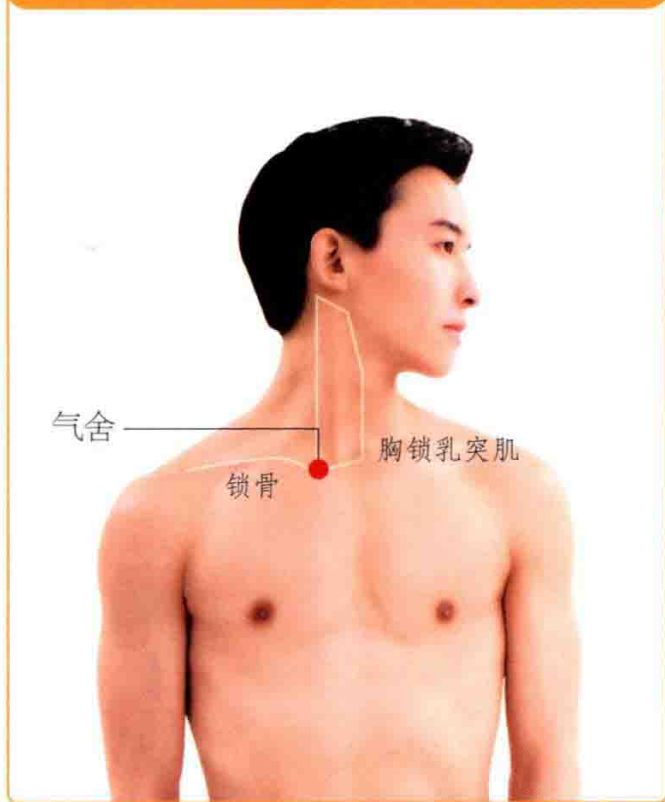
● 咳嗽、哮喘：配天突。



气舍 缺盆

气舍穴为胃经上的重要穴道之一，位于上胸部，锁骨根部稍中之处。取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势。缺盆穴位于肩上横骨（锁骨）凹陷处，因穴在凹陷之中，形如破缺之盆而得名。

气舍



取穴位置

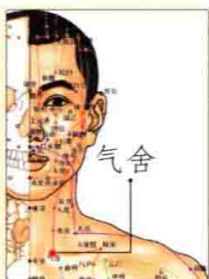
在颈部，当锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。

主治

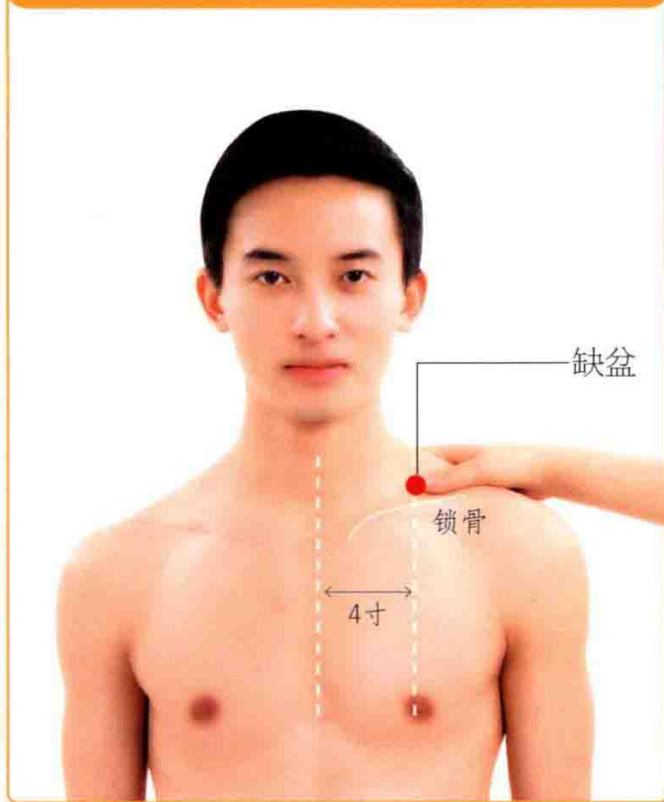
①咳嗽、气喘、呃逆。②咽喉肿痛、癭瘤、瘰疬、颈项强痛。

配伍治病

● 癭瘤：配水突。



缺盆



取穴位置

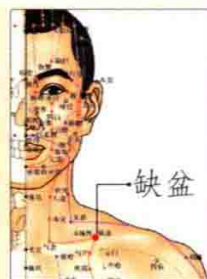
在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

主治

①咳嗽、哮喘。②缺盆中痛、咽喉肿痛、瘰疬、颈痛。

配伍治病

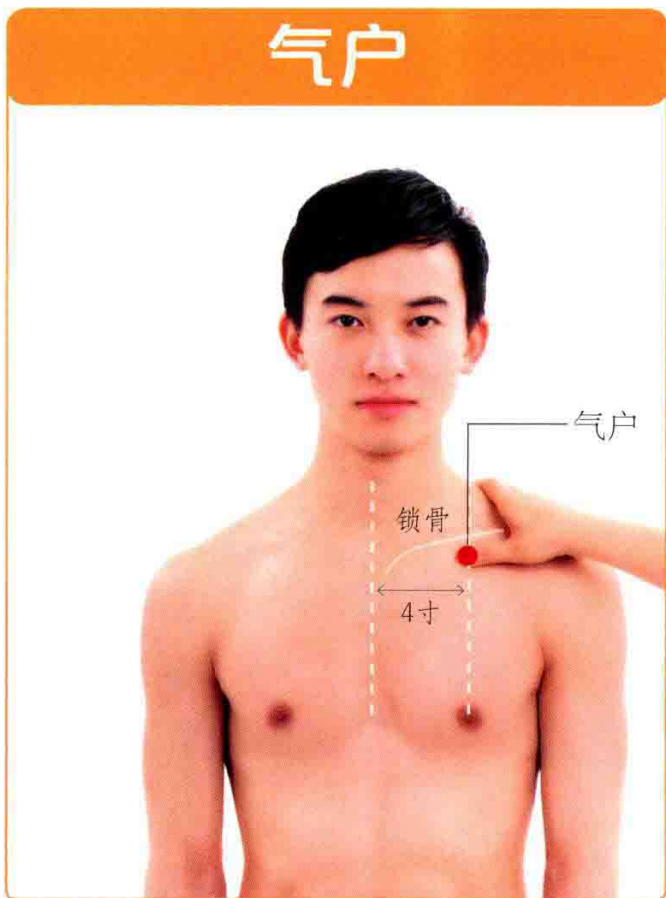
● 咳嗽：配肺俞。



气户 库房

气户穴是胃经与外界气血交换的门户，有理气宽胸、止咳平喘之功效。库房穴位于气户穴之下，意指脉气至此渐深。此穴有治疗咳嗽气喘、清热宽胸的作用。

气户



取穴位置

在胸部，当锁骨中点下缘，距前正中线4寸。

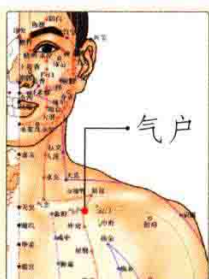
主治

①咳嗽哮喘、呃逆。②胸胁胀满、疼痛。

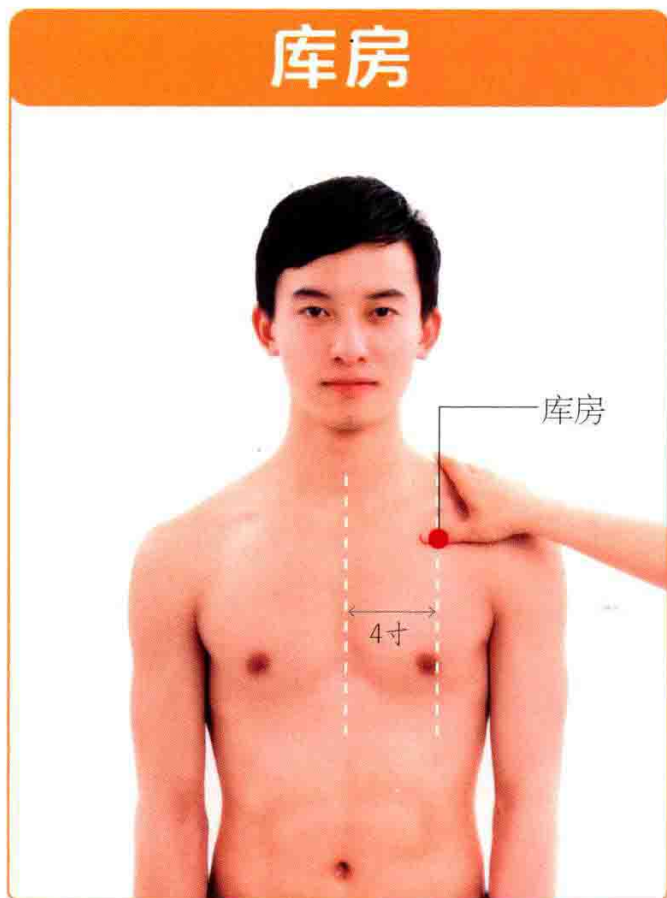


配伍治病

◉咳嗽：配肺俞。



库房



取穴位置

在胸部，当第1肋间隙，距前正中线4寸。

主治

①咳嗽哮喘、咳唾脓血。②胸胁胀痛。



配伍治病

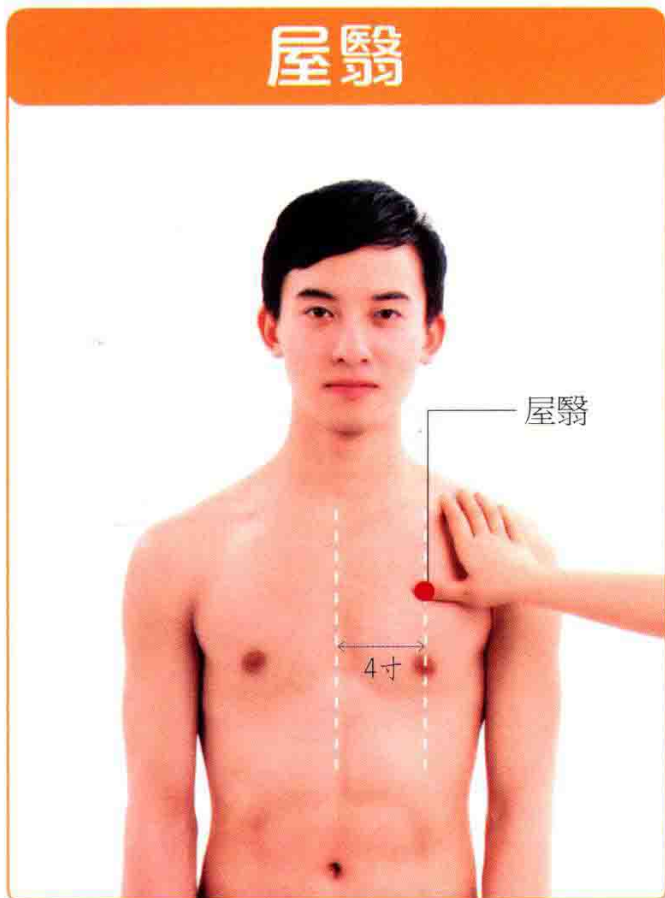
◉胸胁胀痛：配屋翳。



屋翳 膺窗

屋翳穴位于人体胸部第2肋间隙，深层有胸肩峰动脉、经脉，胸内、外神经的分支，因此不可深刺。膺窗穴则位于第3肋间隙，按摩此穴能刺激胸部神经，促进激素分泌，从而达到女性丰胸的目的。

屋翳



取穴位置

在胸部，当第2肋间隙，距前正中线4寸。

主治

①咳嗽、哮喘、咳唾脓血。②胸胁胀痛、乳痛。

膺窗



取穴位置

在胸部，当第3肋间隙，距前正中线4寸。

主治

①咳嗽、气喘。②胸胁胀痛、乳痛。



配伍治病

◉乳痛：配天宗。



配伍治病

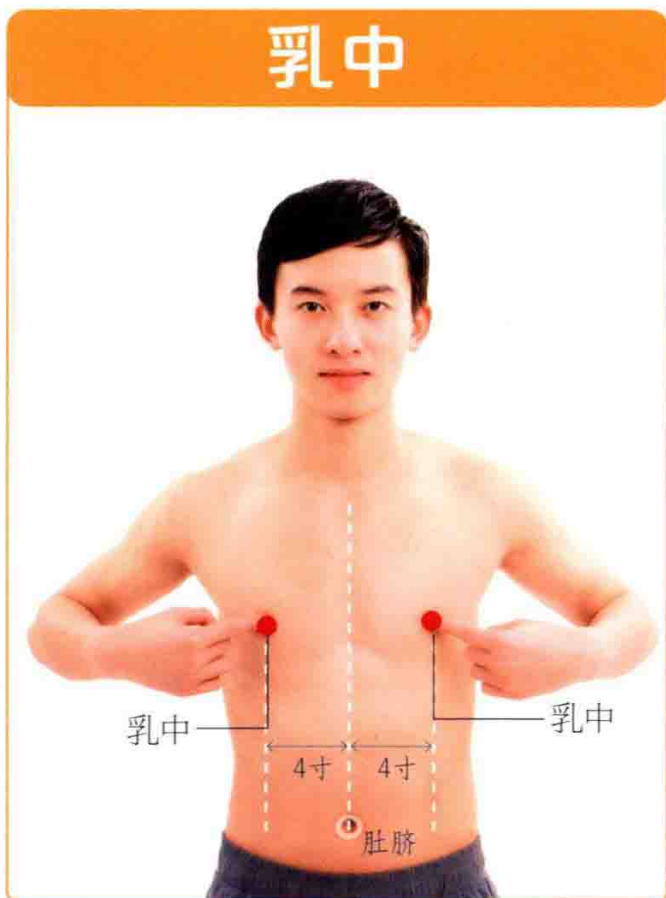
◉乳痛：配屋翳。



乳中 乳根

乳中穴在第4肋间隙，乳头中央，左右各一。在中医理疗中，此穴不针不灸，只作胸腹部穴位的定位标志。乳根穴则在乳头直下，胸部第5肋间隙，意指乳房发育充实之根本。

乳中



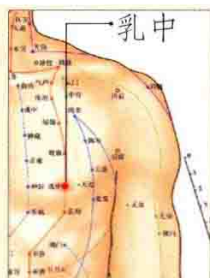
取穴位置

在胸部，当第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸。

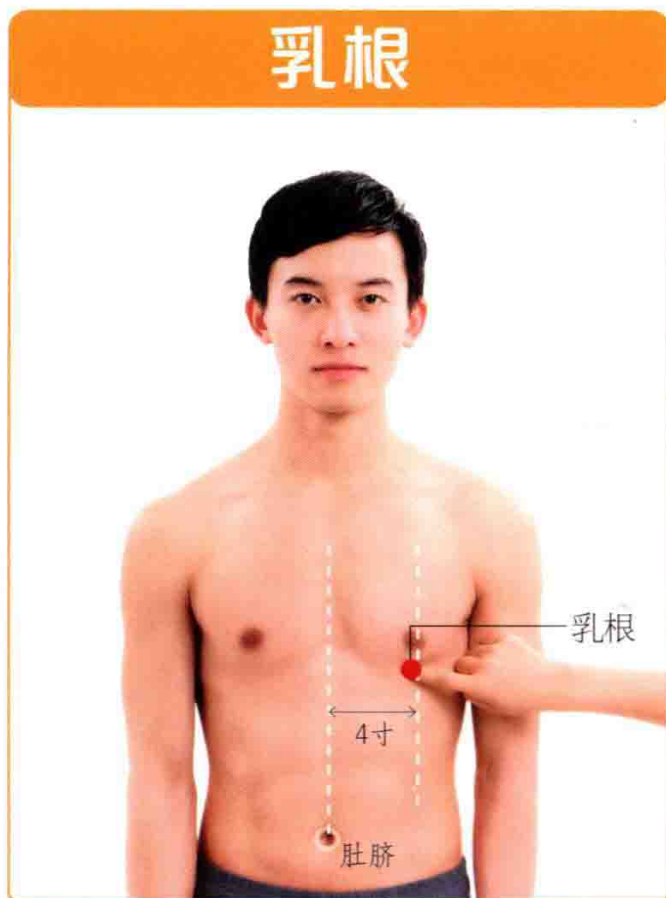
附注

此穴不针不灸，只作胸腹部穴位的定位标志。

只做定位标志。



乳根



取穴位置

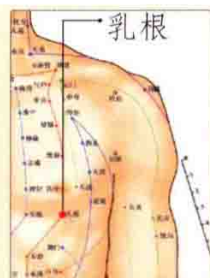
在胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

主治

①咳嗽、哮喘、胸闷、胸痛。②乳痈、乳汁少。

配伍治病

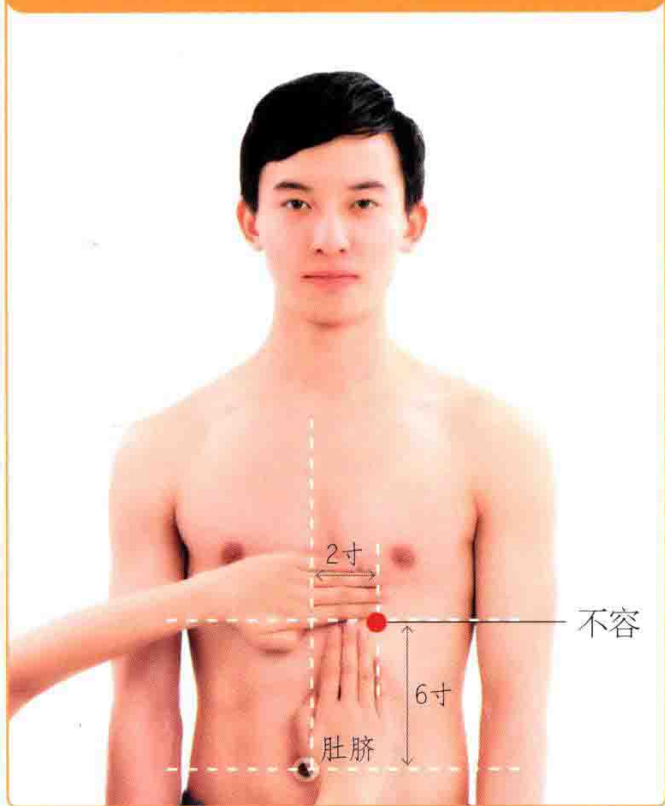
- ①乳痈：配少泽、膻中。
- ②乳少：配少泽、足三里。



不容 承满

不容穴在上腹部，“容”为容纳之意，此穴以主治腹满不能容纳水谷而得名。不容穴可针可灸，有调中和胃、理气平喘之功效。承满穴在不容穴下方，意指承受水谷之量至此已充满。

不容



取穴位置

在上腹部，当脐中上6寸，距前正中线2寸。

主治

①胃痛、呕吐、腹胀。②食欲不佳。

承满



取穴位置

在上腹部，当脐中上5寸，距前正中线2寸。

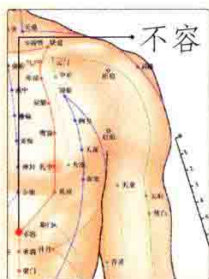
主治

①胃痛、腹胀、食欲不佳。②吐血。



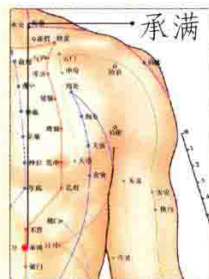
配伍治病

胃病：配中脘。



配伍治病

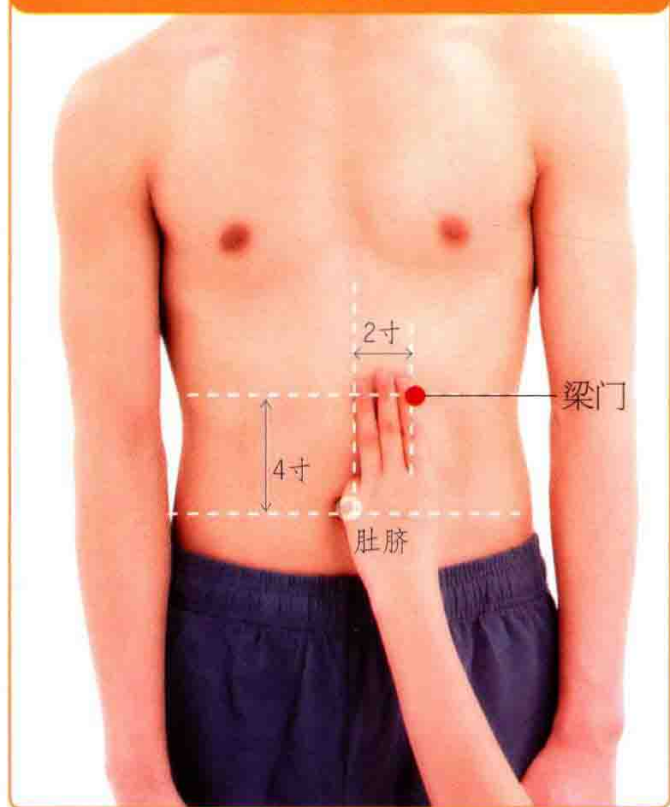
胃痛：配足三里。



梁门 关门

“梁”指屋顶之横木，“门”指出入之通道，梁门穴意指脐上心下部气血积聚如横梁。此穴能消积化滞。关门穴则在梁门穴下方，内应胃脘下部，与小肠交界处，故名。

梁门



取穴位置

在上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。

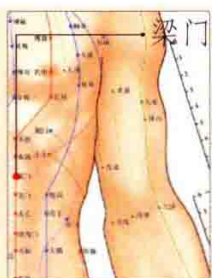
主治

①胃痛、呕吐、腹胀肠鸣、泄泻。②食欲不佳。

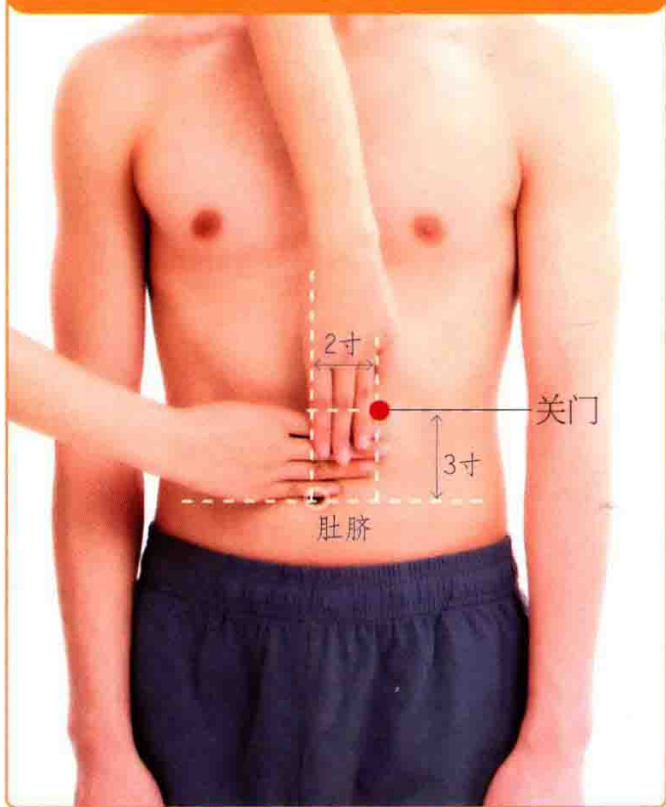


配伍治病

- 胃病：配梁丘、中脘、足三里。
- 消化不良：配足三里。



关门



取穴位置

在上腹部，当脐中上3寸，距前正中线2寸。

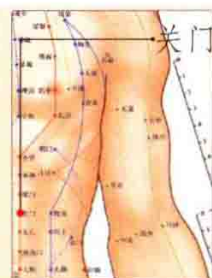
主治

①腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻。②水肿。



配伍治病

- 肠鸣、腹泻：配足三里、水分。



太乙 滑肉门

太乙穴内应小肠，小肠多曲，故名。此穴有消化积食、导滞和胃的作用。滑肉门取意“滑利”，位于人体上腹部，是食物从胃进入小肠之门。此穴有祛痰湿、减肥之功效，中年男士和女士一定要多加利用。

太乙



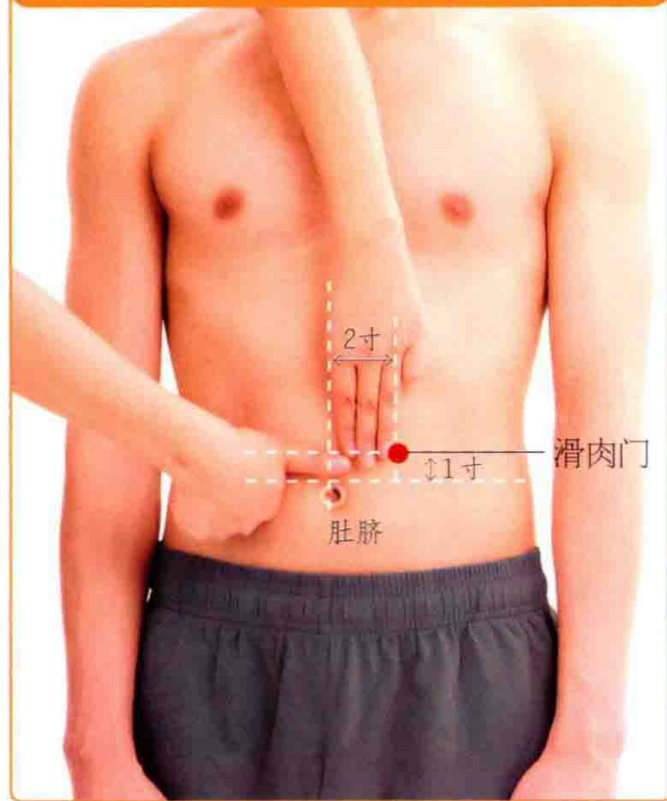
取穴位置

在上腹部，当脐中上2寸，距前正中线2寸。

主治

①癫狂、心烦。②胃痛。

滑肉门



取穴位置

在上腹部，当脐中上1寸，距前正中线2寸。

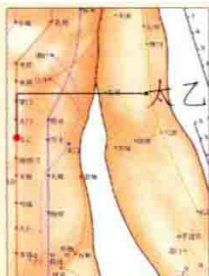
主治

①胃痛、呕吐。②癫狂、吐舌。



配伍治病

胃病：配中脘。



配伍治病

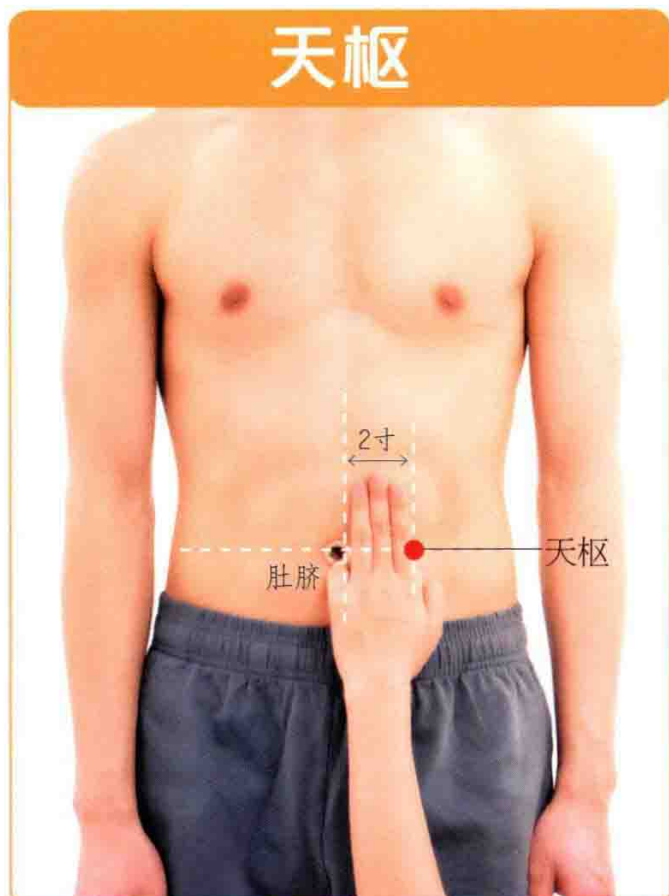
胃病：配足三里。



天枢 外陵

天枢穴为大肠经之募穴，且为人体之中点。“天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之”（《素问》），可见天枢穴之特殊性和重要性。外陵穴位于天枢穴下方，因腹肌隆起若陵而得名。

天枢



取穴位置

在腹中部，脐中旁开2寸。

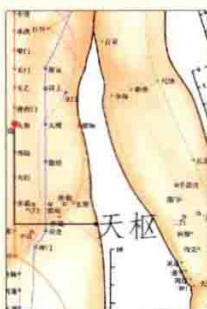
主治

- ①绕脐腹痛、腹胀肠鸣、便秘、痢疾。
- ②痛经、月经不调。



配伍治病

- ◈腹胀肠鸣：配足三里。
- ◈绕脐腹痛：配气海。
- ◈便秘、泄泻：配上巨虚、下巨虚。



外陵



取穴位置

在下腹部，当脐中下1寸，距前正中线2寸。

主治

- 腹痛、痛经、疝气。



配伍治病

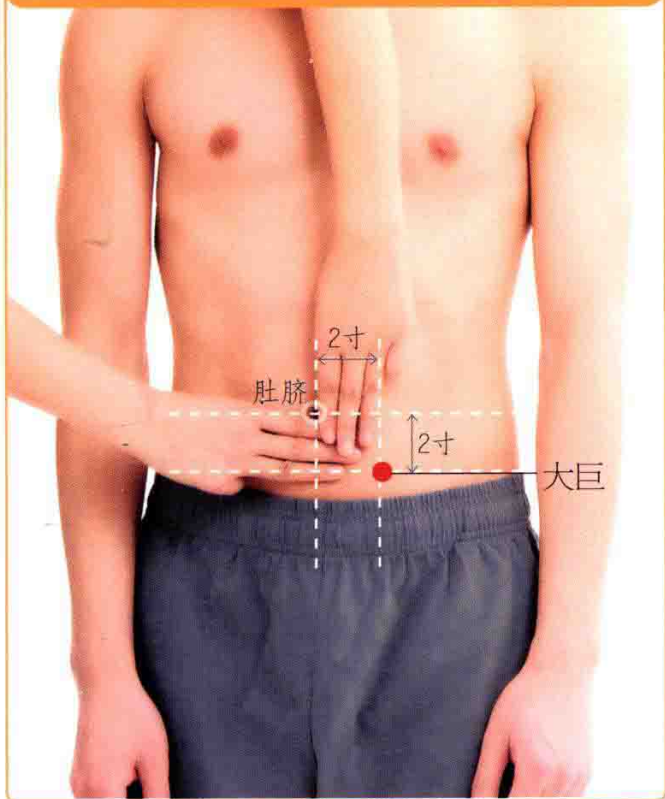
- ◈痛经：配子宫、三阴交。



大巨 水道

大巨穴位于人体下腹部，在腹直肌隆起高突阔大处。中医认为，按摩大巨穴能有效防治高血压。水道穴也在人体下腹部，此穴以能通调水道，使水液渗注于膀胱，因而得名，针灸此穴能治痛经。

大巨



取穴位置

在下腹部，当脐中下2寸，距前正中线2寸。

主治

①小腹胀痛、小便不利、疝气。②遗精、早泄。

水道



取穴位置

在下腹部，当脐中下3寸，距前正中线2寸。

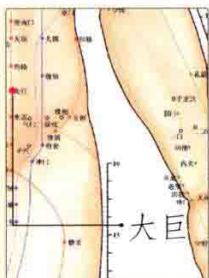
主治

①小腹胀满、疝气。②小便不利、水肿。③痛经、不孕。



配伍治病

◉ 痛经、不孕：配三阴交穴、中极穴。



配伍治病

◉ 小便不利：配中极穴、次髎穴。



归来 气冲

从名称上看，“归来”有恢复和复原之意，此穴主治男子隐睾、女子子宫脱出诸症，使病复原而愈。气冲穴位于大腿根里侧，下藏腹股沟动脉，按摩此穴能促进血液循环、温暖手足。

归来



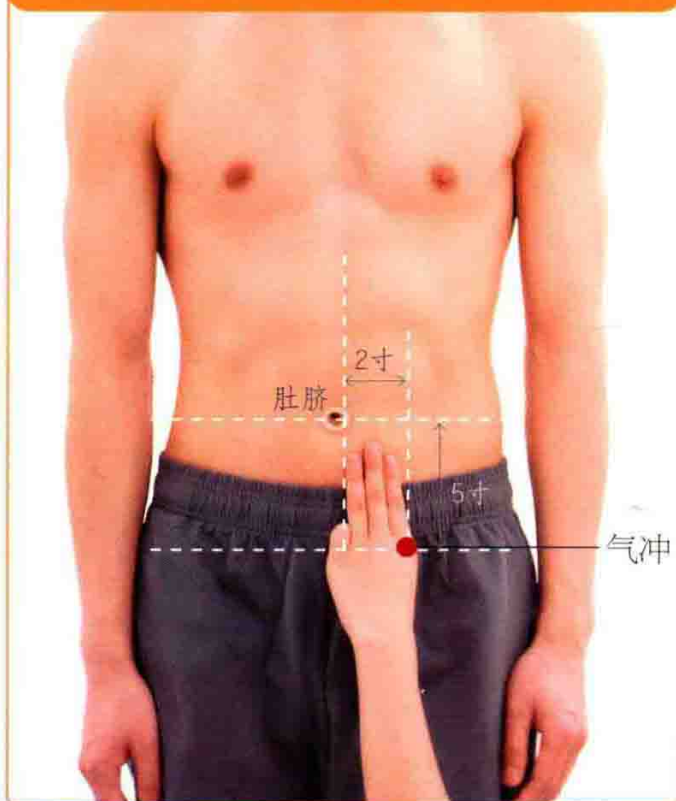
取穴位置

在下腹部，当脐中下4寸，距前正中线2寸。

主治

①腹痛、疝气。②月经不调、闭经、白带、阴挺。

气冲



取穴位置

在腹股沟稍上方，当脐中下5寸，距前正中线2寸。

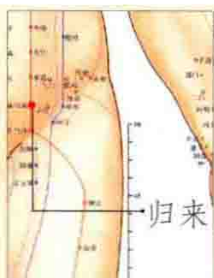
主治

①腹痛、肠鸣、疝气。②阳痿、阴肿。③月经不调、不孕。



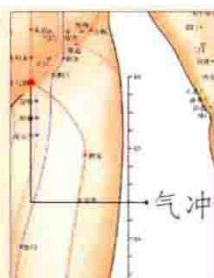
配伍治病

- ① 疝气：配大敦。
- ② 月经不调：配三阴交、中极。



配伍治病

- ① 腹痛肠鸣：配气海。



髀关 伏兔

髀关穴，是因近股关节部而得名。常按此穴位，对关节炎、臂部和大腿肥胖者有良效。伏兔穴处于大腿前方，股直肌肌腹中，其处肌肉隆起如伏卧之兔，故名。

髀关



取穴位置

在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处。

主治

①腹痛。②髌骨痿痹、腰痛膝冷。

伏兔



取穴位置

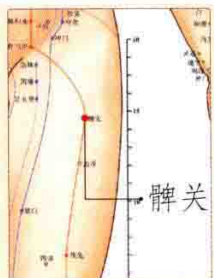
在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上6寸。

主治

①腰膝冷痛、下肢麻痹、脚气。②疝气。

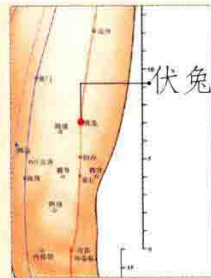
配伍治病

髌骨痿痹：配伏兔。



配伍治病

下肢麻痹：配髀关、阳陵泉。



阴市 梁丘

“阴”指寒湿之邪，“市”指集结之处。因穴位于膝上，易为阴邪所袭，故名阴市。梁丘穴位于膝上方，因穴前骨巨如梁、穴后肉隆如丘而得名。此穴为足阳明胃经之郄穴，善治胃经之急性病。

阴市



取穴位置

在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上3寸。

主治

①腰膝痠痹、屈伸不利。②腹胀、腹痛、疝气。

配伍治病

腿膝痠痹：配足三里、阳陵泉。



梁丘



取穴位置

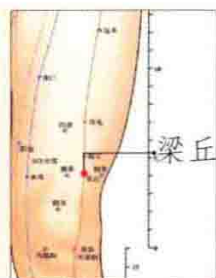
屈膝，在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

主治

①急性胃痛、乳痈。②膝肿痛、下肢不遂。

配伍治病

胃病：配足三里、中脘。



犊鼻 足三里

《灵枢·本输》曰：“刺犊鼻者，屈不能伸。”犊鼻穴位于前髌韧带外侧凹陷中，有如牛犊鼻孔，故名。足三里穴为胃经之合穴，因穴在膝下3寸而得名。该穴具有强身健体之功效，宜常灸。

犊鼻



取穴位置

在膝部，屈膝时髌骨与髌韧带外侧凹陷中。

主治

下肢麻痹、膝肿痛、屈伸不利。

配伍治病

- ◉ 膝肿痛：配阳陵泉穴、足三里穴。



足三里



取穴位置

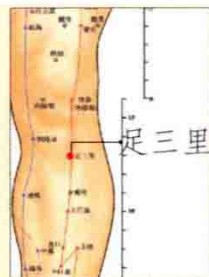
在小腿前外侧，当犊鼻穴下3寸，距胫骨前缘1横指（中指）。

主治

①胃痛、呕吐、腹胀肠鸣、泄泻、便秘、乳痈。②虚劳羸瘦、咳喘、头晕失眠。

配伍治病

- ◉ 胃痛：配中脘穴、梁丘穴。
- ◉ 下肢麻痹：配阳陵泉穴、悬钟穴。



上巨虚 条口

上巨虚穴为大肠下之合穴，在小腿前外侧，胫、腓骨之间大的空隙处。此穴有调和肠胃、通经活络之功效。条口穴在小腿前外侧，此穴所在部位有一条形凹陷，其形如口，以此得名。

上巨虚



取穴位置

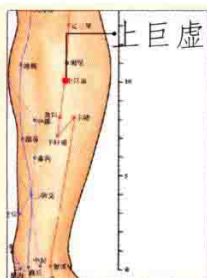
在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘1横指（中指）。

主治

①肠中切痛、肠痈、泄泻、痢疾、便秘。②下肢痿痹、脚气。

配伍治病

泄泻：配天枢。



条口



取穴位置

在小腿前外侧，当犊鼻下8寸，距胫骨前缘1横指（中指）。

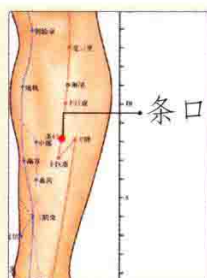
主治

①下肢痿痹、跗肿、转筋。②肩臂痛。

配伍治病

肩臂痛：配肩髃、肩髃。

肩周炎初期：透承山。



下巨虚 丰隆

下巨虚穴，在上巨虚穴下方，胫、腓骨之间大的空隙处。此穴为小肠下合穴，有调肠胃、通经络、安神志之功效。丰隆穴为胃经络穴。丰即丰满，隆指突起，因穴处肌肉丰满并隆起而得名。

下巨虚



取穴位置

在小腿前外侧，当犊鼻下9寸，距胫骨前缘1横指（中指）。

主治

①小腹痛、腰脊痛引睾丸。②泄泻、痢疾、乳痛。③下肢痿痹。

配伍治病

- 腹痛：配天枢、气海。
- 急性乳腺炎：配行间。



丰隆



取穴位置

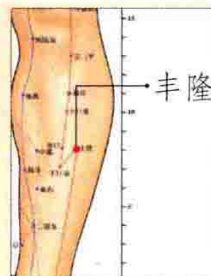
在小腿前外侧，当外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘2横指（中指）。

主治

①痰多、咳嗽、哮喘、胸痛。②头痛、眩晕、癫狂。③下肢痿痹。

配伍治病

- 眩晕：配风池。
- 痰多咳嗽：配膻中、肺俞。



解溪 冲阳

解溪穴位于足腕部，系解鞋带之处。此穴具有舒筋活络、清胃化痰、镇惊安神的作用。按压解溪穴，对于脚腕扭伤等脚部疾病非常有效。冲阳穴为胃经之原穴，穴在足背高处，有动脉冲动应手，故名。

解溪



取穴位置

在足背与小腿交界处的横纹中眼凹陷中，当踝长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

主治

①腹胀、便秘。②头痛、眩晕、癫狂。③下肢痿痹、踝部肿痛。



配伍治病

⦿ 下肢萎痹：配阳陵泉穴、悬钟穴。



冲阳



取穴位置

在足背最高处，当踝长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。

主治

①胃痛、腹胀。②癫狂病、口歪面肿、牙痛。③足背肿痛、足痿无力。



配伍治病

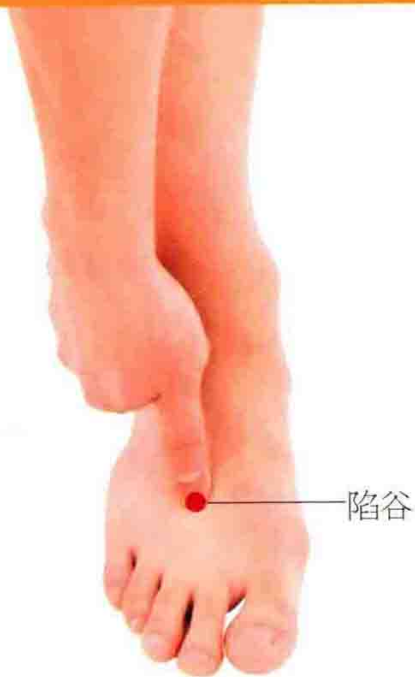
⦿ 癫狂症：配大椎穴、丰隆穴。



陷谷 内庭

陷谷穴为胃经之输穴，因穴处凹陷如山谷而得名。此穴具有清热解、和胃行水、理气止痛的作用。内庭穴为胃经之荥穴，穴在足背第2、第3趾间缝纹端，两趾如门，意为穴位于纳入门庭之处。

陷谷



陷谷

取穴位置

在足背，当第2、第3跖骨结合部前方凹陷处。

主治

①目赤肿痛、面浮身肿。②肠鸣腹痛、腹胀。③足背肿痛、足痿无力。



配伍治病

◈ 面浮身肿：配上星、幽门、前顶、公孙。



内庭

内庭
赤白肉际

取穴位置

在足背，当第2、第3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治

①牙痛、咽喉肿痛、口歪、鼻出血、热病。②腹痛、腹胀、泄泻、痢疾、便秘。③足背肿痛。



配伍治病

◈ 牙痛：配合谷。
◈ 口歪：配地仓、颊车。



厉兑

厉兑穴为胃经之井穴，也是本经最后一个穴位。“厉”是噩梦的意思；“兑”是八卦中的一卦，代表沼泽。“厉兑”意指掉进噩梦的沼泽中。对于有神经错乱症状的人来说，此穴能够静心安神。

厉兑



取穴位置

在足第2趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

主治

①牙痛、口歪、咽喉肿痛、鼻出血、热病。②多梦、癫狂。③足背肿痛。



配伍治病

●多梦：配内关、神门。



厉兑穴的妙用

(1) 攥攥厉兑穴 轻松降噩梦

中医认为，厉兑穴是有静心安神的作用，对多梦难眠的人来说有重要意义。

那么怎么按摩才有效呢？这里有个简单的方法：每天晚上睡觉之前，攥一攥第2个脚趾，这么一来，厉兑穴就被攥住了。再扭一扭这个脚趾肚，最后用指甲掐一掐脚趾肚。这样晚上就少做噩梦，可以安眠了。

(2) 指压厉兑穴 摆脱晕车症

在旅行中，交通工具的噪声以及汽车废气都会引发晕车、晕船症，让人深觉不适。而如果每日指压厉兑穴，则可根治晕车、晕船症：用拇指和食指，一边吐气一边揉约6秒钟，如此重复10次，连续20天不间断。

(3) 口唇上火 点按厉兑穴

在炎热的夏天，不少人常会出现口干苦、嘴角发红发痒、脱皮糜烂等病状，更有甚者会出现裂痕、张口时出血。中医讲究治病治本，而这些都是胃火炽盛的结果。究其根源，则是由于脾胃功能衰弱，人体难以消化吸收所食之物。而胃经中的厉兑穴有清热利湿、通调肠胃的作用。

每天7~9点，是胃部消化吸收能力最旺盛的时候，这时可用小木棍或者手指点压此穴，每日2次，每次点按100次，两脚交替进行2~3次，就能有效清除胃热，缓解口唇上火。

足太阴脾经

大趾端内侧隐白，节前陷中求中都，
太白内侧核骨下，节后一寸公孙呼，
商丘内踝微前陷，踝上三寸三阴交，
再上三寸漏谷是，陵下三寸地机朝，
膝下内侧阴陵泉，血海膝腘上内廉，
箕门穴在鱼腹上，动脉应手越筋间，
冲门横骨两端动，府舍上行七分看，
腹结上行三寸入，大横上行一寸三，
腹哀上行三寸半，食窦上行三寸间，
天溪上行一寸六，胸乡周荣亦同然。
外斜腋下六寸许，大包九肋季胁端。

隐白 大都

隐白穴为足太阴脾经之井穴。隐，隐秘、隐藏也；此穴为脾经脉气所起，肺经金气所隐，故名。此穴是治疗月经过多的主要穴位。大都穴为脾经之荥穴，此穴处皮肉丰厚，骨关节隆起，故名。

隐白

隐白



取穴位置

在足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸。

主治

①癫狂、多梦、惊风。②腹胀、呕吐、泄泻。③月经过多、崩漏、便血、尿血。



配伍治病

● 出血症：配地机穴、三阴交穴。



大都

大都

赤白肉际



取穴位置

在足内侧缘，当足大趾本节（第1跖趾关节）前下方赤白肉际凹陷处。

主治

①腹胀、胃痛、泄泻、便秘。②热病无汗。



配伍治病

● 腹胀：配足三里穴。



太白 公孙

太白穴为足太阴脾经之原穴，可以治疗脾经循行过程中产生的病变，以及脾脏异常导致的疾病。公孙穴为足太阴脾经的络穴，脉气由此别走阳明。此穴有健脾益胃、通调冲脉、消除痞疾之功效。

太白



取穴位置

在足内侧缘，当足大趾本节（第1跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。

主治

①胃痛、腹胀、腹痛肠鸣、泄泻、痢疾、便秘、纳呆。②体重节痛、脚气。

配伍治病

◉胃病：配中脘、足三里。



公孙



取穴位置

在足内侧缘，当第1跖骨基底的前下方凹陷处。

主治

①胃痛、胃酸过多、腹痛、腹胀、泄泻、痢疾。②心痛、胸闷。

配伍治病

◉胃酸过多、胃痛：配中脘、内关。

◉痛经：配次髎。



商丘 三阴交

商丘穴为足太阴之经穴，对应足底反射区中的下身淋巴反射区，可以治疗各种炎症。三阴交穴又叫“妇科三阴交”，对妇科疾病疗效显著。此穴也是足太阴、少阴、厥阴交会穴，既可健脾益血，也可调肝补肾。

商丘



取穴位置

在足内踝前下方凹陷中，当舟骨结节与内踝尖连线的中点处。

主治

①腹胀肠鸣、泄泻、便秘、痔疾。②足踝肿痛。



配伍治病

◈ 腹胀肠鸣：配气海、足三里。



三阴交



取穴位置

在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

主治

①月经不调、崩漏、带下、阴挺、经闭、不孕、滞产、产后血晕。②遗精、阳痿，阴茎痛、遗尿、小便不利。



配伍治病

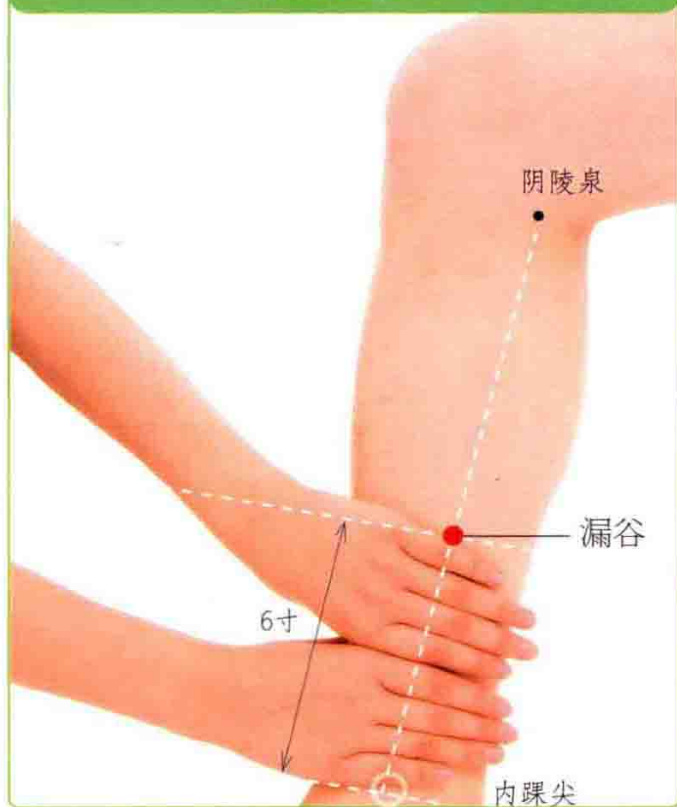
◈ 月经不调：配中极。
◈ 阴挺：配子宫。
◈ 疝气：配大敦。



漏谷 地机

漏谷穴位于胫骨后缘与比目鱼肌之间凹陷中，有健脾和胃、利水除湿的功效，主治小便不利。地机穴为脾经之郄穴，为本经气血深聚之要穴，具有较强的解痉镇痛、行气活血之功效。

漏谷



取穴位置

在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连线上，距内踝尖6寸，胫骨内侧缘后方。

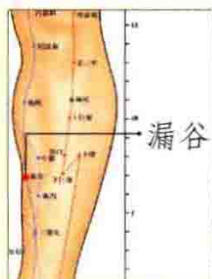
主治

①腹胀、肠鸣。②小便不利、遗精、水肿。③下肢痿痹。



配伍治病

①腹胀肠鸣：配足三里。



地机



取穴位置

在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸。

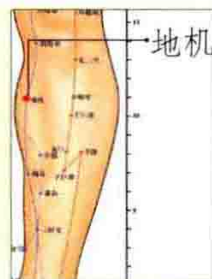
主治

①腹痛、腹胀、泄泻。②月经不调、痛经、崩漏、遗精、水肿、小便不利。③腰痛、下肢痿痹。



配伍治病

①痛经：配三阴交。
②崩漏：配隐白。



阴陵泉 血海

阴陵泉穴为脾经之合穴，位于小腿内侧，胫骨内侧踝后下方凹陷处。此穴与阳陵泉穴相对。血海穴位于膝盖上方，主治血症。此穴是足太阴脾经的一个普通腧穴，但在临床应用中有意想不到的疗效。

阴陵泉



取穴位置

在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处。

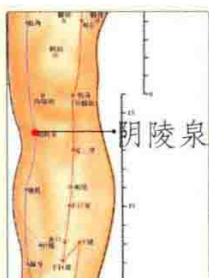
主治

①腹胀、泄泻、水肿、黄疸、小便不利或失禁。②遗精、阴茎痛、妇人阴痛、带下。③膝痛。



配伍治病

- ①黄疸：配肝俞、至阳。
- ②膝痛：阴陵泉透阳陵泉。



血海



取穴位置

在大腿内侧，屈膝，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

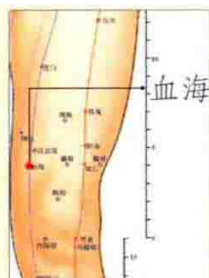
主治

①月经不调、痛经、崩漏、经闭。②湿疹、瘾疹、丹毒。



配伍治病

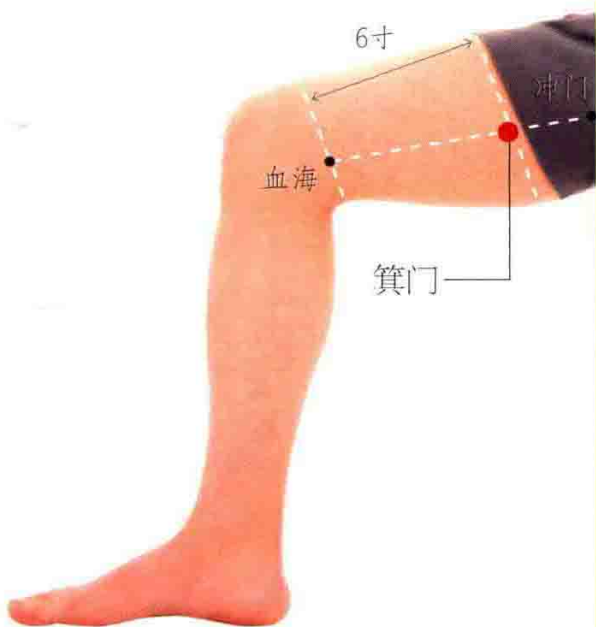
- ①月经不调：配三阴交。
- ②瘾疹：配曲池。



箕门 冲门 府舍

箕门穴位于大腿内侧，因取穴时两膝足分开形状如箕而得名。冲门穴是足太阴、足阙阴之交会穴，在腹股沟外端，可触及动脉之冲动。府舍穴为足太阴、足阙阴、阴维脉交会穴，位于下腹部。

箕门



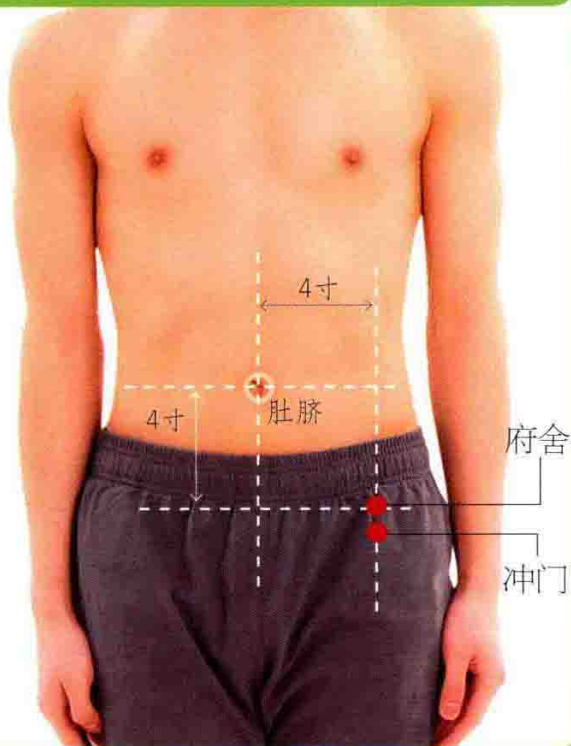
取穴位置

在大腿内侧，当血海与冲门连线上，血海上6寸。

主治

①腹股沟肿痛。②小便不利、遗尿。

冲门 府舍



取穴位置

冲门

在腹股沟外侧，距趾骨联合上缘中点3.5寸，当髂外动脉搏动处的外侧。

府舍

在下腹部，当脐中下4寸，冲门上方0.7寸，距前正中线4寸。

主治

冲门

腹痛、崩漏、带下、疝气。

府舍

腹痛、腹满积聚、疝气。



配伍治病

●腹股沟肿痛：配太冲。



腹结 大横

腹结穴为腹气结聚之处，因主治腹内诸疾而得名。按摩此穴具有保健功效，有效方法是用手指指端按压，并做由内向外运动。大横穴在腹中部，是足太阴、阴维脉交会穴。

腹结



取穴位置

在下腹部，大横下1.3寸，距前正中线4寸。

主治

- ①腹痛、泄泻、便秘、痢疾。
- ②疝气。



配伍治病

- ◆ 腹痛：配气海、天枢。
- ◆ 便秘：配支沟。



大横



取穴位置

仰卧，在腹中部，距脐中4寸。

主治

- 腹痛、泄泻、便秘。



配伍治病

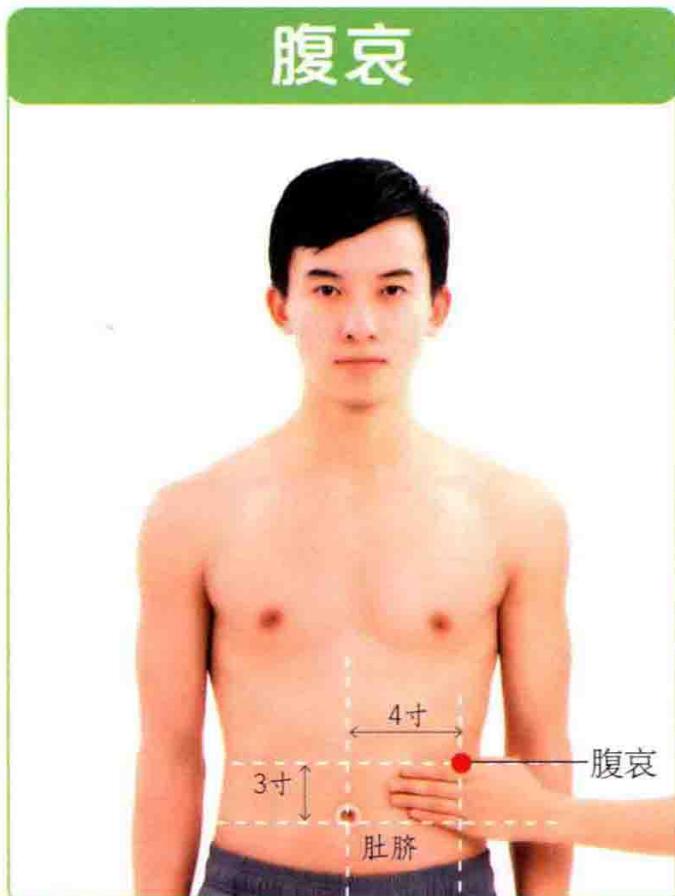
- ◆ 腹痛：配天枢、足三里。
- ◆ 肥胖：配天枢、丰隆。



腹哀 食窦

腹哀穴在上腹部，是足太阴、阴维脉之交会穴。此穴因主治腹痛肠鸣、食谷不化、大便脓血、腹中痛而得名。食窦穴与食管相关，取穴时，须先单臂上举，意为开通饮食之孔道，故名。

腹哀



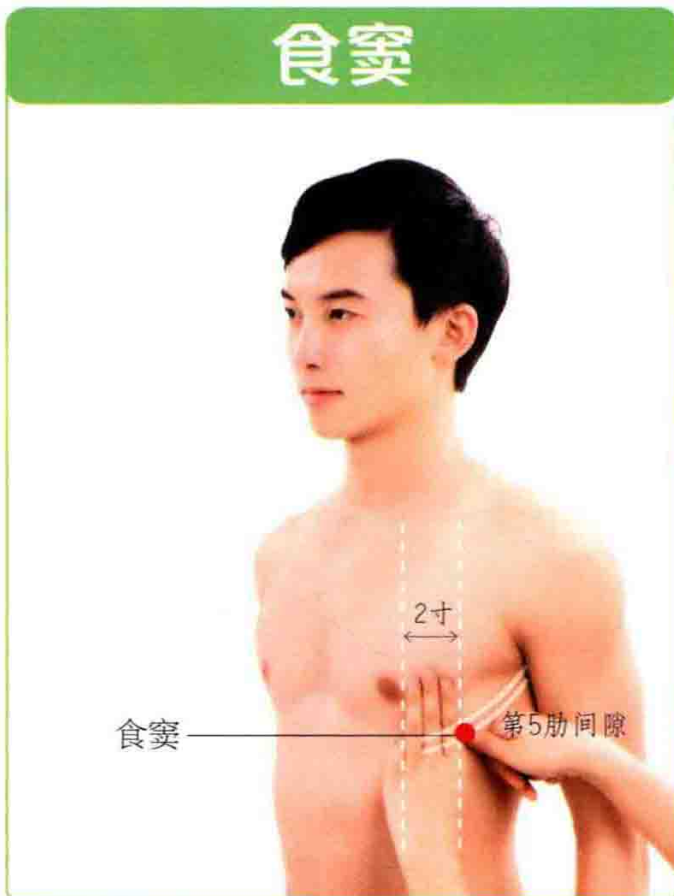
取穴位置

在上腹部，当脐中上3寸，距前正中线4寸。

主治

腹痛、便秘、痢疾、消化不良。

食窦



取穴位置

在胸外侧部，当第5肋间隙，距前正中线6寸。

主治

①胸胁胀痛。②腹胀肠鸣、翻胃、水肿、食入即吐。

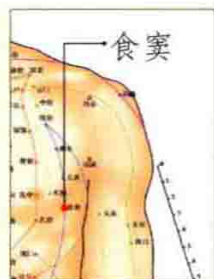
配伍治病

◉腹痛：配气海。



配伍治病

◉胸胁胀痛：配膻中。



天溪 胸乡

天溪穴位于胸部乳房处，第4肋间隙中，具有宽胸通乳之功效，使气血犹溪水畅流，故名。胸乡穴位于胸外侧，为胸部所在之处，故称胸之乡。

天溪



取穴位置

在胸外侧部，当第4肋间隙，距前正中线6寸。

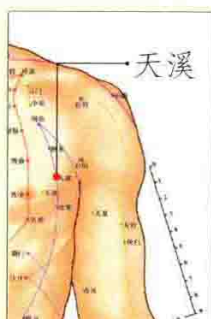
主治

①乳汁少、乳痛。②胸胁疼痛、咳嗽。

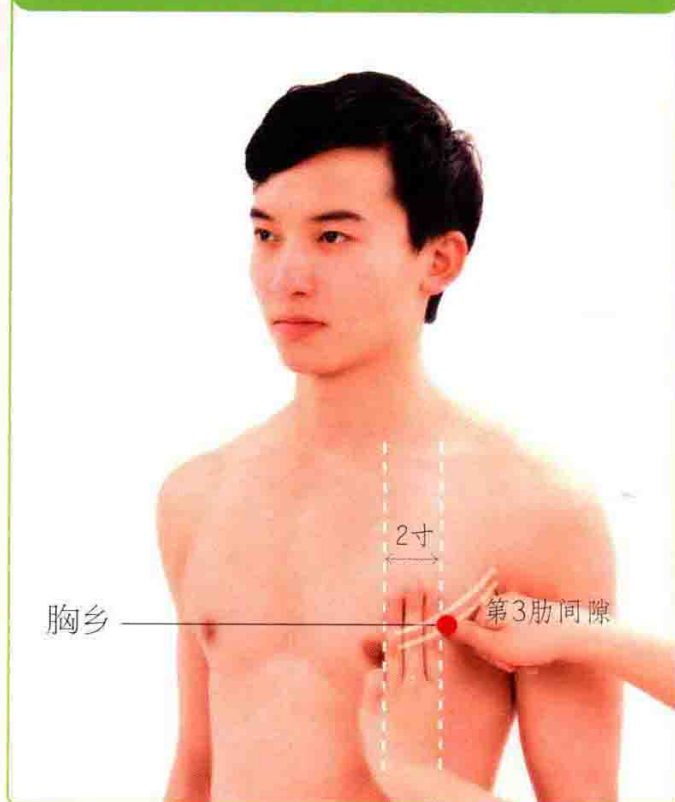


按摩治病

◉ 按揉天溪穴防治乳腺增生：用食指指腹顺时针、逆时针各按揉天溪穴2分钟，直至酸胀感向乳房散去。



胸乡



取穴位置

在胸外侧部，当第3肋间隙，距前正中线6寸。

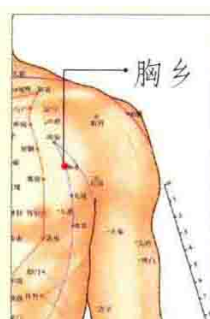
主治

胸胁胀痛。



配伍治病

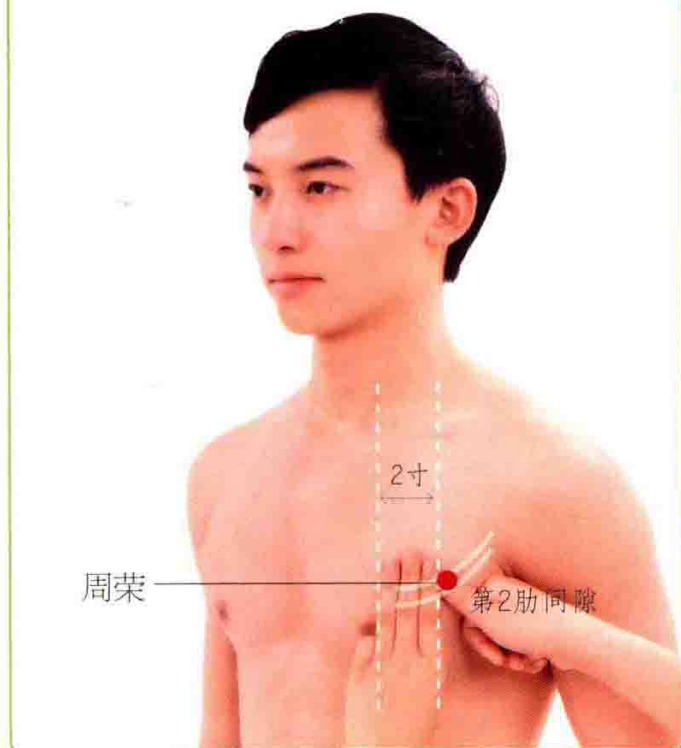
◉ 胸胁胀痛：配膻中。



周荣 大包

周荣穴位于胸部外侧，有宣肺平喘、理气化痰之功效。大包穴为脾经之大络，在腋窝直下约两拳的位置上，位于身体的侧面。中医中有“脾失健运，人易疲劳，振奋脾气，当理大包”一说。

周荣



取穴位置

在胸外侧部，当第2肋间隙，距前正中线6寸。

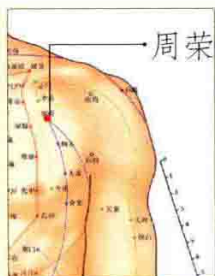
主治

①咳嗽、气逆。②胸胁胀满、胸胁痛。

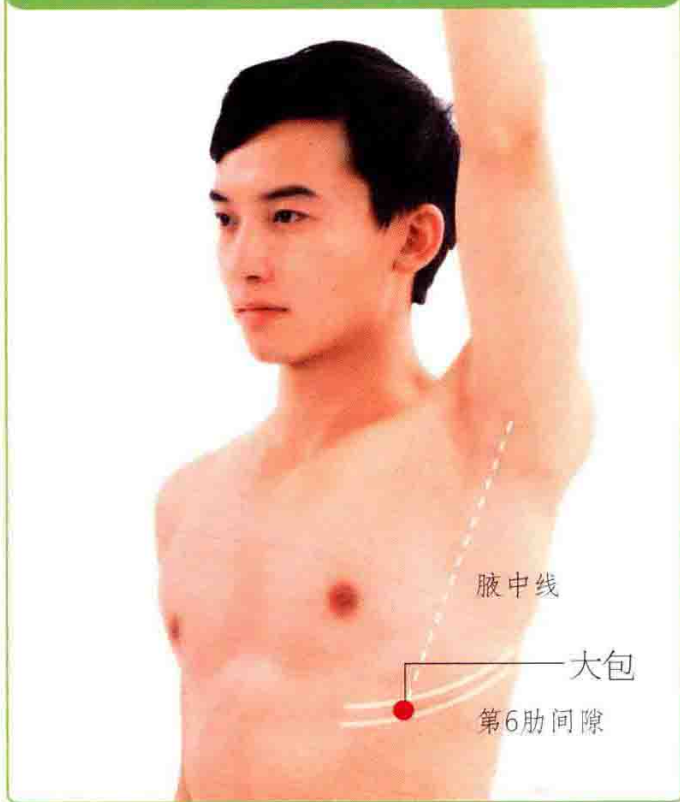


配伍治病

①胸胁胀满：配膻中。



大包



取穴位置

在侧胸部，腋中线上，当第6肋间隙处。

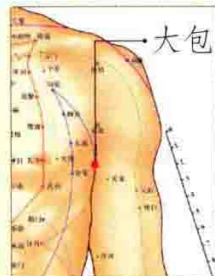
主治

①全身疼痛、四肢无力。②胸胁痛、咳喘。



配伍治病

①四肢无力：配足三里。



巧用足太阴脾经来养生

在中医理论中，脾的功能非常强大，被称为“后天之本”和“气血生化之源”。因此，与脾脏息息相关的脾经经脉也有重要的治病、保健功能。

● 告诉你必须知道的事

临床实践表明，当脾经气血瘀滞不通时，身体会发生一些病变，具体如下：

（1）下肢疾病：如果脾经不通畅，身体的大脚趾内侧、脚内缘、小腿、膝盖或者大腿内侧、腹股沟等经络路线上，会出现发冷、酸、胀、麻、疼痛等不适感。

（2）五官疾病：从经络循行可以看出，足太阴脾经跟舌、咽部关系密切，所以治疗舌根发强、饭后即吐、不自主地流口水等病症应该从脾经着手。

（3）脏腑疾病：“阴主里，阳主表”，足太阴脾经可以治疗全身乏力或者全身疼痛、胃痛、腹胀、大便稀、心胸烦闷、心窝下急痛。

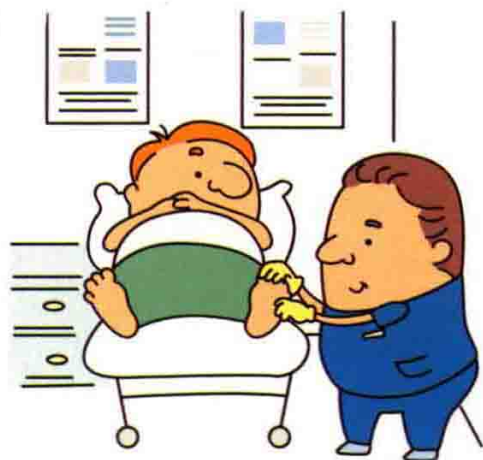
● 巧用足太阴脾经来养生

既然脾经是人体的重要养生穴位，那么如何利用脾经来保持身体健康呢？答案就是：掌握重点穴位，学会简单的自我按摩术。正如我们在前文中看到的那样，脾经上的穴位有42处，因此掌握重点很有必要。

（1）腹胀、食欲不佳找太白穴：按揉或者艾灸太白穴可以补脾，对脾虚症如全身乏力、食欲不佳、腹胀、大便稀等有很好的作用，常按此穴也能增强体质。

（2）妇科病万灵丹——三阴交穴、阴陵泉：一般用手指掐按或艾条灸，只要是妇科病，刺激此二穴均有疗效。值得注意的是，三阴交穴与合谷穴配伍会造成流产，古人曾利用此法来堕胎。因此孕妇在孕期尽量避免刺激此穴，更不要和合谷穴一起使用。

（3）湿疹的克星——血海穴：湿疹等皮肤病往往是由于风热之邪所致，用牙签之类的有尖硬物刺激血海穴就能根治。此外，经常按揉血海还可以对付妇科病，抗过敏，治疗血热之疾。



手少阴心经

少阴心起极泉中，腋下筋间动引胸，
青灵肘上三寸取，少海肘后端五分，
灵道掌后一寸半，通里腕后一寸同，
阴郄腕后内半寸，神门掌后锐骨隆，
少府小指本节末，小指内侧取少冲。

极泉 青灵

极泉穴是心经所有穴位中位置最高的一个，由于穴处聚集了大量血管和神经，按摩此穴对心脑血管有保健之效。青灵穴在手臂内侧，因主治肩臂痛不能解衣而得名。

极泉



取穴位置

在腋窝正中，上臂外展，腋动脉搏动处。

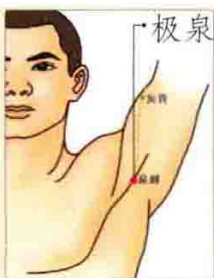
主治

①心痛、心悸、胸闷。②腋臭、肋肋疼痛。③肘臂疼痛、上肢不遂、瘰癧。



配伍治病

- ◈ 肩臂痛：配肩髃、曲池。
- ◈ 腋臭：配阿是。



青灵



取穴位置

在臂内侧，当极泉与少海中的连线上，肘横纹上3寸，肱二头肌的内侧沟中。

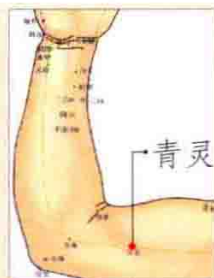
主治

①目视不明。②头痛、胁痛、肩臂疼痛。



配伍治病

- ◈ 肩臂痛：配肩髃、曲池。



少海 灵道

少海穴为心经之合穴，因脉气盛而称“海”；位置与手太阳经的小海邻近，故称此为“少海”。灵道穴为心经之经穴，在前臂掌侧，“灵”指心的功能，意指其作用与心相关。

少海



取穴位置

屈肘举臂，在肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。

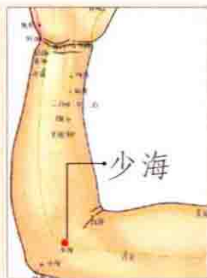
主治

①心痛。②腋胁痛、肘臂挛痛麻木、手颤。③瘰癧。



配伍治病

◉ 肘臂痉挛：配曲池。



灵道



取穴位置

在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1.5寸。

主治

①肘臂挛痛、手指麻木。②暴暗。③心痛、心悸。



配伍治病

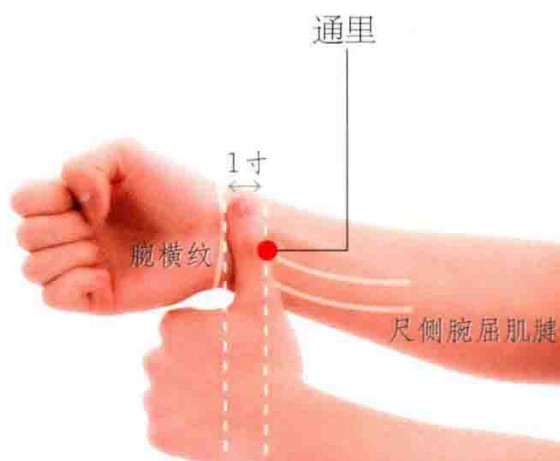
◉ 心痛：配心俞。



通里 阴郄

里，指脉气所聚之处。络脉通向手太阳经，故名“通里”。此穴为手少阴心经之络穴，具有通心络、清心火、安心神、补心宁神的功效。阴郄穴为心经之郄穴，位于手腕处，有沟通心肾之功效。

通里



取穴位置

在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸。

主治

①心悸、怔忡、暴暗、舌强不语。②腕臂疼痛。

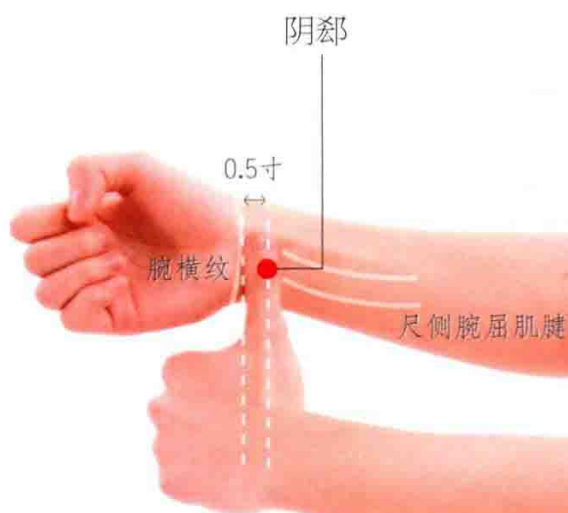


配伍治病

◈ 不语症：配廉泉穴、哑门穴。



阴郄



取穴位置

在前臂掌侧，当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上0.5寸。

主治

①心痛、惊悸。②吐血、衄血、骨蒸盗汗。③暴暗。



配伍治病

◈ 心痛：配心俞穴、巨阙穴。
◈ 阴虚盗汗：配复溜穴、后溪穴。



神门 少府

神门穴为手少阴腧穴、原穴，位于手腕部，针刺此穴能改善心脏功能，缓解心绞痛。少府穴则在手掌面部，是心经之荣穴，为心经气血汇集之处，有发散心火之功效。

神门



取穴位置

在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

主治

①失眠、健忘、痴呆、癫狂病。②心痛、心烦、惊悸。③胸胁痛。



配伍治病

- ◈ 心痛：配内关、心俞。
- ◈ 失眠、健忘：配内关、三阴交。



少府



取穴位置

在手掌面，第4、第5掌骨之间，握拳时，当小指尖处。

主治

①心悸、胸痛、烦闷。②小便不利、遗尿、阴痛。③小指挛痛、掌中热。



配伍治病

- ◈ 心悸：配内关。



少冲

少冲穴指手少阴之气从此冲出小指而得名。此穴为手少阴心经之井穴，在手小指末端，定期按摩能减轻疲劳引起的头痛、不适，有助于醒脑提神。

少冲



取穴位置

在手小指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

主治

- ①心悸、心痛。②癫狂、热病、昏迷。
③胸胁痛。



配伍治病

- **热病、昏迷：**配太冲、中冲、大椎。



口腔溃疡的按摩疗法

生活中上火的原因有很多，心火、肝火、肺火……这些往往会引起身体各部位的不适，口腔溃疡就是其中最常见的一种。中医说，“舌为心之苗”“心开窍于舌”，而口腔溃疡在很多情况下都是由于心火旺盛造成的。

心火还需心法治！在临床上，按摩心经可泻火，即逆着经络的走向，从小指开始往肩膀方向轻揉，每只手臂揉3~5次。而按摩某几个重要穴位更有事半功倍之疗效。

(1) 神门穴：此穴是心经上原穴，心经上的任何病变都可以通过神门穴来医治。按压此穴对心火引起的肠胃不适和神经系统疾病有很好的治疗作用。用掌跟按摩神门穴2分钟，次日口腔溃疡会有所减轻。

(2) 少海穴：少海穴属水，而心经属火，因此按摩少海穴可以帮助心火太旺的人降一降火。与神门穴按法相同，以掌跟于穴处按摩2分钟。

(3) 少冲穴：作为心经上最后一个穴位，其主要作用就是去心火。当人感觉特别心烦急躁之时，只要用大拇指从此穴处往下推压数次，效果立显。

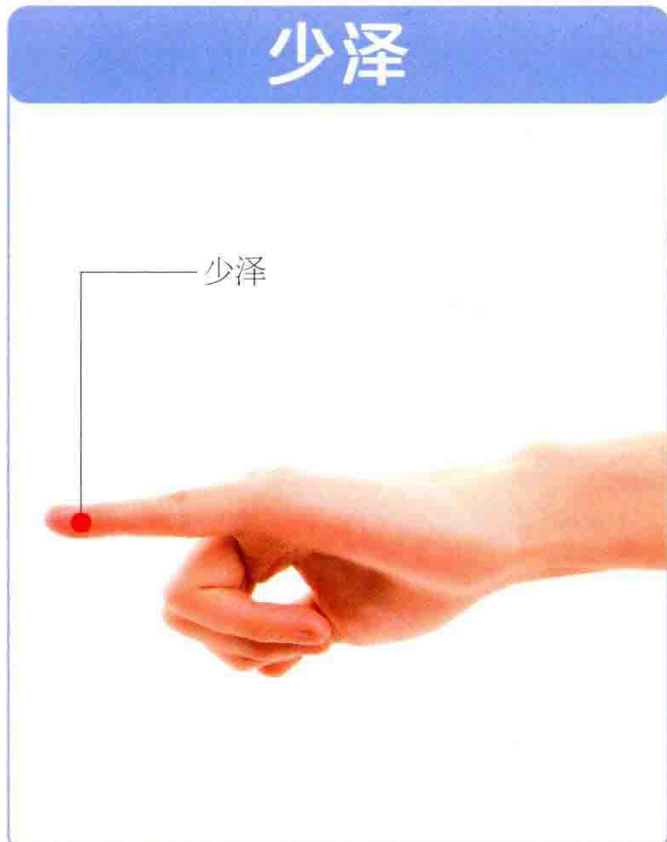
手太阳小肠经

小指端外为少泽，前谷外侧节前觅，
节后握拳取后溪，腕骨腕前骨陷侧，
阳谷锐骨下陷肘，腕上一寸名养老，
支正外侧上四寸，小海肘端五分好，
肩贞肩端后陷中，臑俞肩髃骨陷考，
天宗肩骨下陷中，秉风肩上小髃空，
曲垣肩中曲胛陷，外俞上胛一寸从，
中俞大椎二寸旁，天窗曲颊动陷详，
天容耳下曲颊后，颧髎面颊锐骨量，
听宫耳中珠子上，此为小肠手太阳。

少泽 前谷 后溪

少泽穴为小肠经之井穴，位于手小指外侧端。小肠经主液，有润泽全身的功效，故名。前谷穴为小肠经之荥穴，位于手小指本节前外侧凹陷处，故名。后溪穴为小肠经之腧穴、八脉交会穴，通督脉。

少泽



取穴位置

在手小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

主治

①乳痈、乳汁少等乳疾。②头痛、目翳、口干、咽喉肿痛等头面五官科病症。③昏迷、热病等急症。

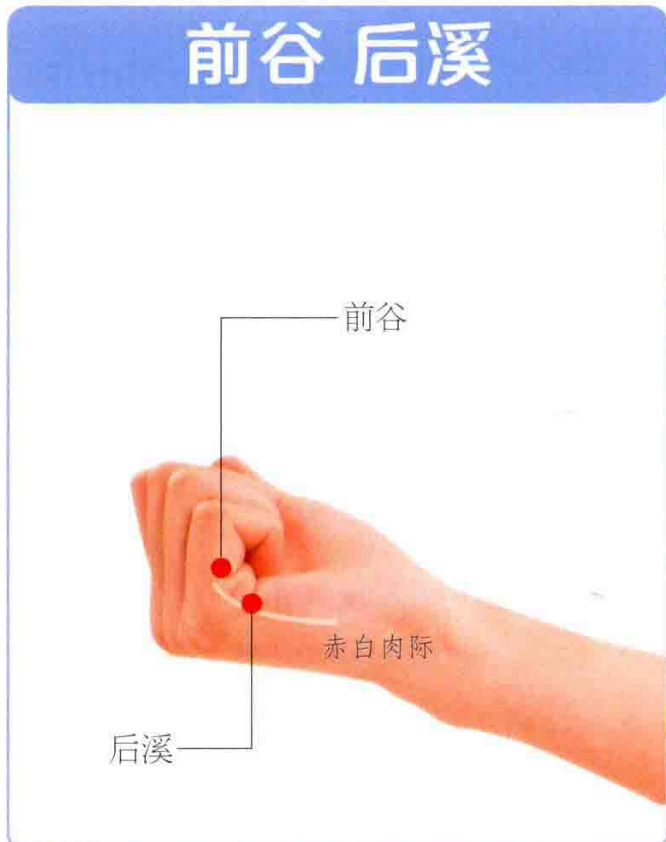


配伍治病

● 乳汁少、乳痈：配膻中、乳根。



前谷 后溪



取穴位置

前谷

在手尺侧，微握拳，当小指本节前的掌指横纹头赤白肉际。

后溪

在手掌尺侧，微握拳，当小指本节后的远侧掌指横纹头赤白肉际。

主治

前谷

①热病、头痛、目痛、鼻出血、耳鸣、咽喉肿痛。②产后无乳。

后溪

①头项强痛、腰背痛、落枕、手指及肘臂挛急。②目赤、耳聋、咽喉肿痛。③盗汗、疟疾。

腕骨 阳谷

腕骨穴为小肠经之原穴，“腕”指穴所在部位为手腕，此穴有舒筋活络之功。阳谷穴是小肠经之经穴，位于腕横纹外侧端骨隙中，如处山谷而得名。此穴具有明目安神、通经活络之功效。

腕骨



取穴位置

在手掌尺侧，当第5掌骨基底与钩骨之间凹陷处，赤白肉际。

主治

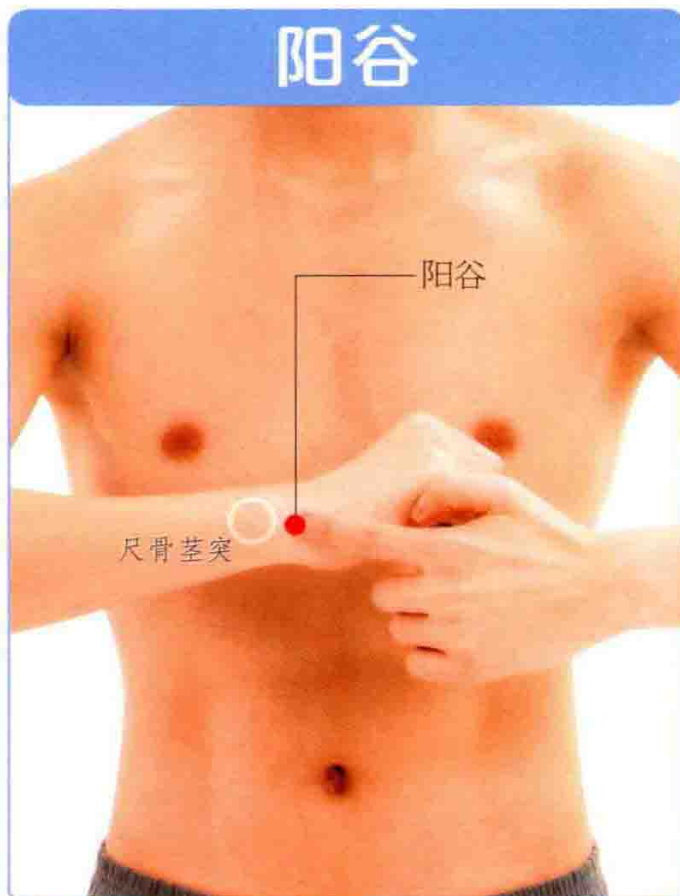
①指挛腕痛、头项强痛。②耳鸣、目翳。③黄疸、消渴、热病、疟疾。

配伍治病

● **黄疸**：配阳陵泉、肝俞、胆俞。



阳谷



取穴位置

在手腕尺侧，当尺骨茎突与三角骨之间凹陷处。

主治

①腕臂痛。②头痛、目眩、龋牙痛、耳鸣、耳聋。③热病、癫狂病。

配伍治病

● **腕臂痛**：配阳池。



（ 养老 支正 ）

养老穴为小肠经之郄穴，此穴主治目视不明、肩臂疼痛，有益于老年人健康，故名。支正穴为小肠经之络穴，意指手太阳之络由此别离正经，行走于手太阴经。

养老



取穴位置

在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中。

主治

①目视不明、耳鸣耳聋、面痛、头痛。②肩周炎、肩臂酸痛、急性腰扭伤、项强。

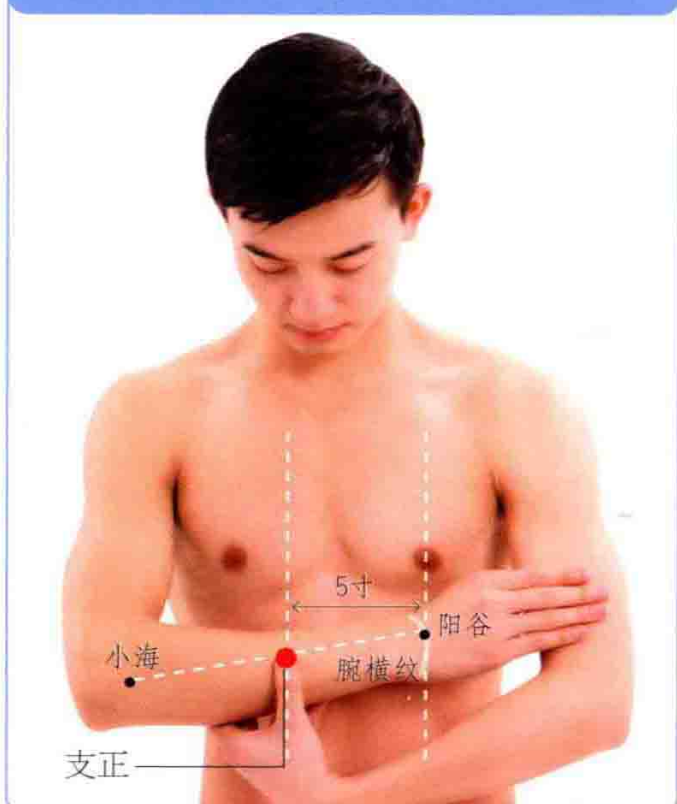


配伍治病

- ◆目视不明：配太冲、足三里。
- ◆耳鸣耳聋：配听宫。



支正



取穴位置

在前臂背面尺侧，当阳谷与小海的连线上，腕背横纹上5寸。

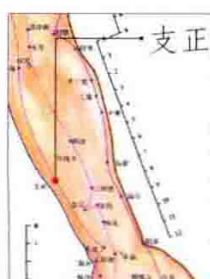
主治

①头痛、项强、目眩、臂酸痛。②热病、癫狂。



配伍治病

- ◆头痛：配合谷。



小海 肩贞

小海穴为小肠经之合穴，意指“气血至此，犹如水流入海”。此穴是人体保健的重要穴位之一，常用拇指按揉可以调理小肠功能。肩贞穴在肩关节后下方，肩胛骨外侧缘，主治肩部病症。

小海



取穴位置

微屈肘，在肘内侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。

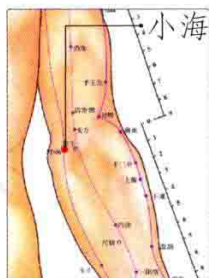
主治

①肘臂疼痛、上肢麻木。②头痛、癫痫。



配伍治病

- 肘臂疼痛：配手三里。



肩贞



取穴位置

在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸（指寸）。

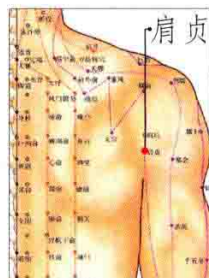
主治

①肩背疼痛、手臂麻痛、瘰癧。②耳鸣、耳聋。



配伍治病

- 肩周炎：配肩髃、肩髃
- 上肢不遂：配肩髃、曲池、肩井、手三里、合谷。



（ 臑俞 天宗 秉风 ）

臑俞、天宗、秉风三穴均在肩部后侧，其中前二者皆根据穴位所在部位命名，而秉风穴则因其主治肩痛而得名。此外，臑俞穴是手太阳、足太阳、阳维脉与阳跷脉的交会穴。秉风穴是手三阳与足少阳经的交会穴。

臑俞



取穴位置

在肩部，当腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。

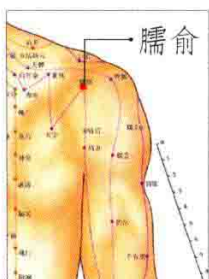
主治

①肩臂疼痛、肩周炎。②瘰癧。



配伍治病

- ◆肩臂疼痛：配肩髃、曲池。
- ◆瘰癧：曲池透臑俞。



天宗 秉风



取穴位置

天宗

在肩胛部，当冈下窝中央凹陷处，与第4胸椎相平。

秉风

在肩胛部，冈上窝中央，天宗直上，举臂有凹陷处。

主治

天宗

①肩胛疼痛。②咳喘、乳痈。

秉风

肩胛疼痛、手臂酸麻。

曲垣 肩外俞

曲垣穴在肩胛冈隆起处，穴处弯曲如城垣，故名。此穴主治肩胛痛。肩外俞穴位于肩胛骨上缘，是人体保健要穴，常按此穴不仅对肩项部疾病有奇效，还能治疗胸膜炎等症。

曲垣



取穴位置

在肩胛部，冈上窝内侧端，当臑俞与第2胸椎棘突连线之中点处。

主治

肩胛疼痛、背项疼痛。



配伍治病

肩胛疼痛：配天宗、秉风。



肩外俞



取穴位置

在背部，当第1胸椎棘突下，旁开3寸。

主治

肩背疼痛、颈项强直。



配伍治病

肩背疼痛：配肩中俞、大椎、列缺。



（ 肩中俞 天窗 天容 ）

肩中俞穴位于肩井与大椎连线的中点处，主治肩胛、内脏病症。天窗穴位于颈部外侧，主治耳聋无闻等病症。天容穴位于颈外侧，具有滋阴润喉的作用，每天按摩3~5分钟，咽喉疼痛即得缓解。

肩中俞



取穴位置

在背部，当第7颈椎棘突下，旁开2寸。

主治

①目视不明。②咳嗽、气喘、咳血。③肩背疼痛。



配伍治病

◆ 肩背疼痛：配肩外俞、大椎。



天窗 天容



取穴位置

天窗

在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

天容

在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

主治

天窗

①耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、暴暗。②颈项强痛、颈癭。

天容

①耳鸣耳聋、咽喉肿痛、扁桃体炎。②颈项肿痛。

颧髎 听宫

颧髎穴为手少阳与手太阳经交会穴，因穴在颧骨下凹陷中，故名。此穴有清热消肿、祛风镇痉之功效。听宫穴则是手足少阳、手太阳交会穴，因对听力病症颇有疗效而得名。

颧髎



取穴位置

在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

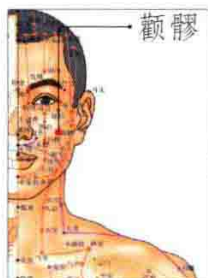
主治

- ①口眼歪斜、牙痛、颊肿、眼睑跳动。
②三叉神经痛。



配伍治病

- ◆口歪：配地仓、颊车。
- ◆齿痛：配合谷。



听宫



取穴位置

在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

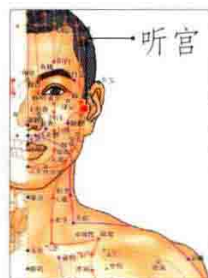
主治

- ①耳鸣、耳聋、聤耳。②牙痛。
③癫狂病。



配伍治病

- ◆耳鸣耳聋：配翳风、中渚。



手太阳小肠经的养生秘密

在人体十四经脉中，小肠经与手少阴心经互为表里，在临床上常用来泄心火。

● 告诉你必须知道的事

小肠经沿手臂自下而上循行：从小指的外侧向上走，沿着胳膊外侧的后缘，到肩关节以后向脊柱方向走一段，然后向前沿着脖子向上走，到颧骨，最后到耳朵。

从小肠经的走势就可以简单的看出来，其主治的是肩周疾病、小肠类疾病以及颈椎疾病。值得注意的是，小肠经经气旺在未时，也就是13~15点。

● 如何利用人体的小肠经

一、整体按摩：顺着小肠经循行方向进行整体按摩，可以放松上肢肌肉，疏通经气，这也常作为治疗前的放松手法使用。

二、点按关节：由于小肠经跨过腕、肘、肩三处关节，在关节两侧进行点按，对关节的屈伸不利和周围软组织疾病有良好的辅助治疗作用。

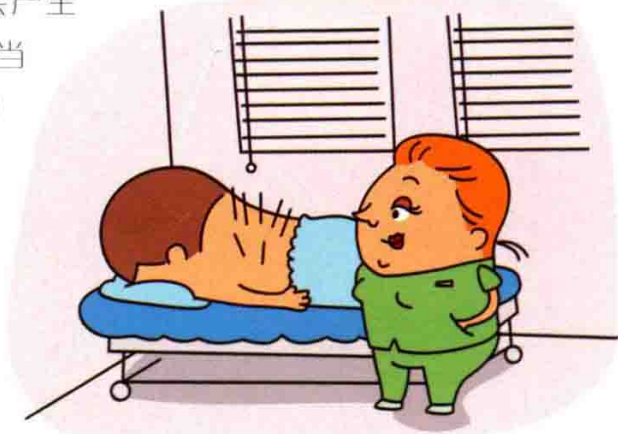
三、掌握关键穴位，学会自我按摩：

（1）急性腰痛点揉后溪穴：后溪穴是治急性腰扭伤的特效穴，在腰扭伤时可于脊柱两侧时点揉。在自我保健，它还有止痛的作用。

（2）小指发麻拨小海穴：小海穴可以治疗上肢麻木，尤其对小指麻木效果显著。在保健时应该以按揉为主，但是在治疗颈椎病压迫神经所致的小指麻木时，应该加上拨动，这样才能使麻感传到小指。

（3）肩周炎的必选穴——肩贞：小肠经中的肩贞穴是专治肩周炎的，自我按摩时可以将胳膊胳膊稍向上抬起，另一手从腋下穿过，向上用中指点揉。

（4）天宗穴能帮你克服“电脑肩”：天宗穴对肩背部软组织损伤的治疗和保健有显著效果。点、按、揉此穴会产生强烈的酸胀感，就可以放松整个肩部的肌肉。而当长期使用电脑造成“电脑肩”时，按一分钟的天宗穴，再做一分钟的扩胸运动，意想不到的好效果就出来了。



C

H

A

P

T

E

R

7

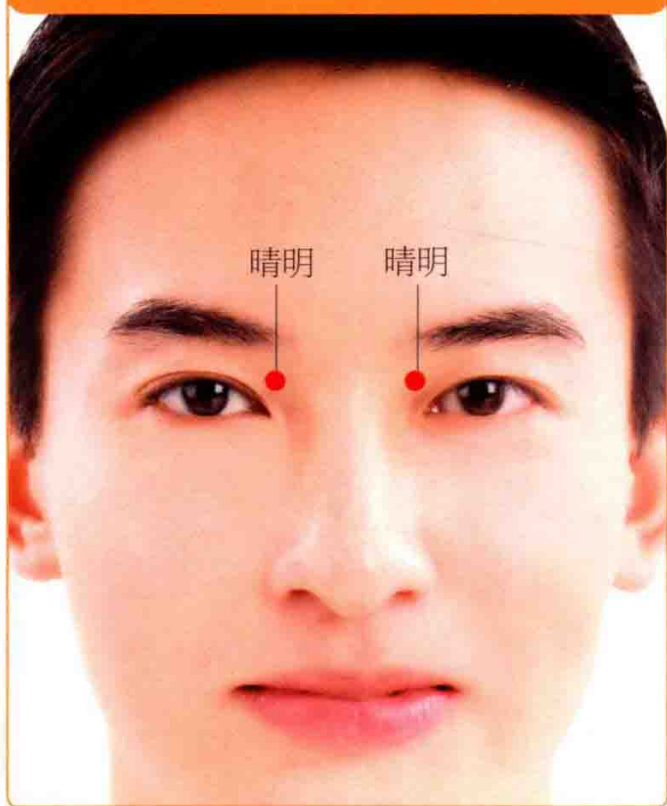
足太阳膀胱经

足太阳经六十七，睛明目内红肉藏，
攒竹眉冲与曲差，五处上寸半承光，
通天络却玉枕昂，天柱后际大筋外。
大杼背部第二行，风门肺俞阙阴四，
心俞督俞膈俞强，肝胆脾胃俱挨次，
三焦肾气海大肠，关元小肠到膀胱，
中膂白环详细量，自从大杼至白环，
各节节外寸半长。上髎次髎中复下，
一空二空腰髁当，会阳阴尾骨外取，
附分挟脊第三行，魄户膏肓与神堂，
谿谿膈关魂九门，阳纲意舍仍胃仓，
肓门志室胞肓续，二十椎下秩边场。
承扶臀横纹中央，殷门浮郄到委阳，
昆仑仆参连伸脉，金门京骨束骨忙，
通谷至阴小指旁。

睛明 攒竹

睛明穴是膀胱经之首穴，膀胱经之气血由此提供于眼睛，使眼睛明亮，故名。攒竹穴位于眉头，因人之眉毛聚结直立而似竹，故名。此二穴是重要的眼睛保健穴位，学生眼保健操中就有按此二穴的相关步骤。

睛明



取穴位置

在面部，耳内眦角稍上方凹陷处。

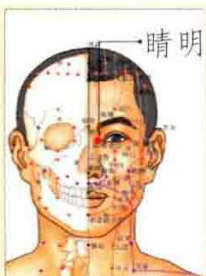
主治

①近视、目赤肿痛、目视不明、迎风流泪、夜盲、色盲、目翳。②急性腰痛。

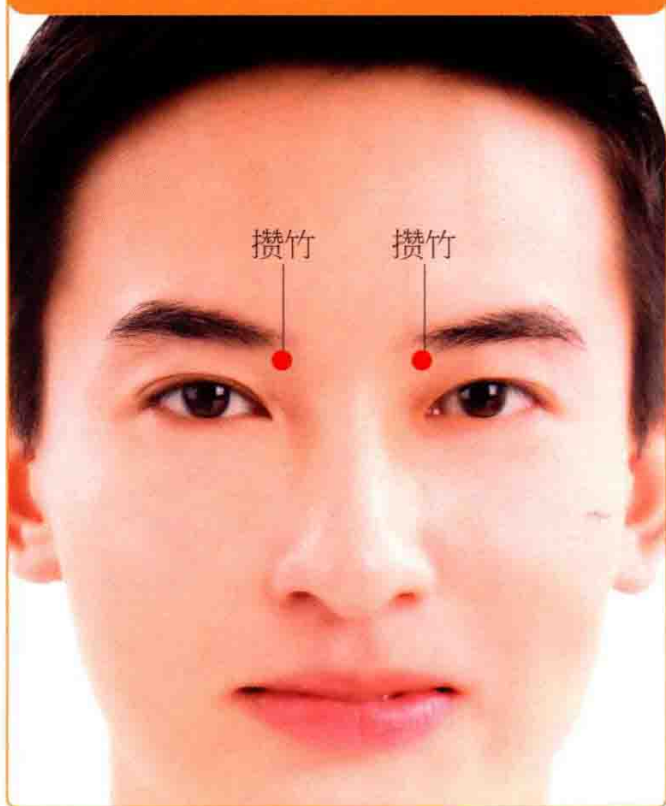


配伍治病

◊目视不明：配球后、光明。



攒竹



取穴位置

取穴时可正坐或仰卧，当眉头陷中，眶上切迹处。

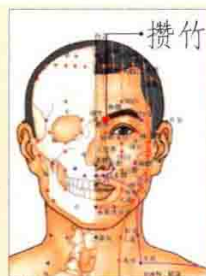
主治

①头痛、眉棱骨痛。②目视不明、目赤肿痛、眼睑跳动、迎风流泪、眼睑下垂。③口眼歪斜、面痛。④腰痛。



配伍治病

◊口眼歪斜：配阳白。
◊眼睑下垂：透鱼腰或丝竹空。



眉冲 曲差

为当眼眉运动时，额部肌肉可以冲到眉冲穴，故名。此穴主治头晕目眩。曲差穴因从眉冲穴之旁错出来，别走神庭穴旁1.5寸而得名。此穴主治头痛、鼻塞。

眉冲



取穴位置

在头部，当攒竹直上入发际0.5寸，神庭与曲池连线之间。

主治

①头痛、眩晕、鼻塞。②癫痫。

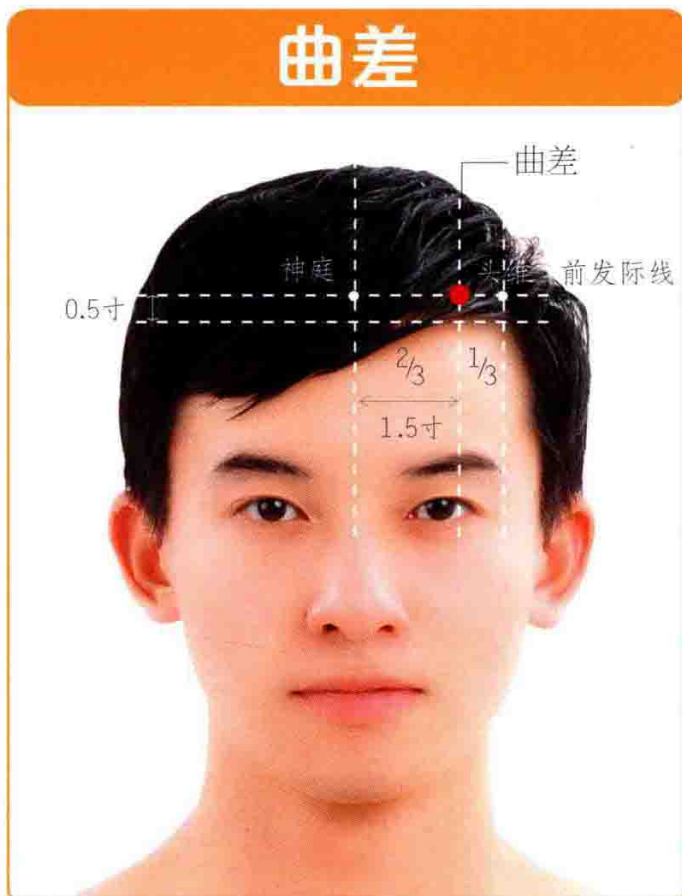


配伍治病

◊头痛：配太阳。



曲差



取穴位置

在头部，当前发际正中直上0.5寸，旁开1.5寸，即神庭与头维连线的内1/3与中1/3交点上。

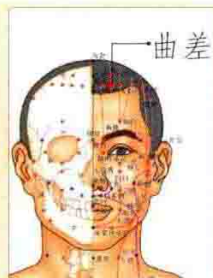
主治

①头痛目眩、目视不明。②鼻塞、鼻出血。



配伍治病

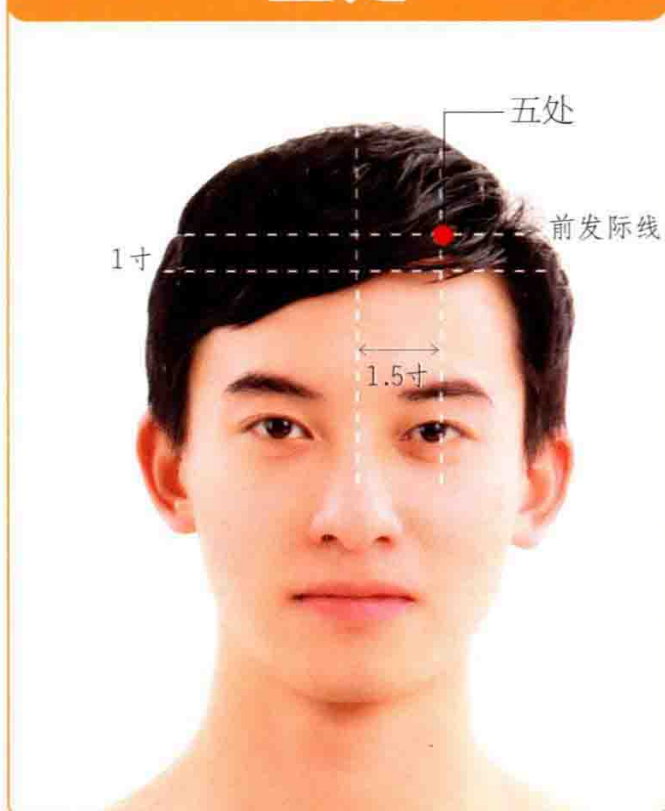
◊头痛、鼻塞：配合谷。



五处 承光

五处穴位于头部，按摩此穴，能缓解过度劳累造成的头晕眼花、视物不明等症状。承光穴主治青盲、目视不明等，使眼睛重新承受光明，故名。按摩此穴还能放松身心，缓解疲劳。

五处



取穴位置

在头部，当前发际正中直上1寸，旁开1.5寸。

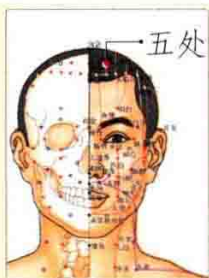
主治

①头痛、目眩、目视不明。②痫证。



配伍治病

● 头痛、目眩：配合谷、太冲。



承光



取穴位置

在头部，当前发际正中直上2.5寸，旁开1.5寸。

主治

①头痛、目眩、癫痫。②目视不明、鼻塞。



配伍治病

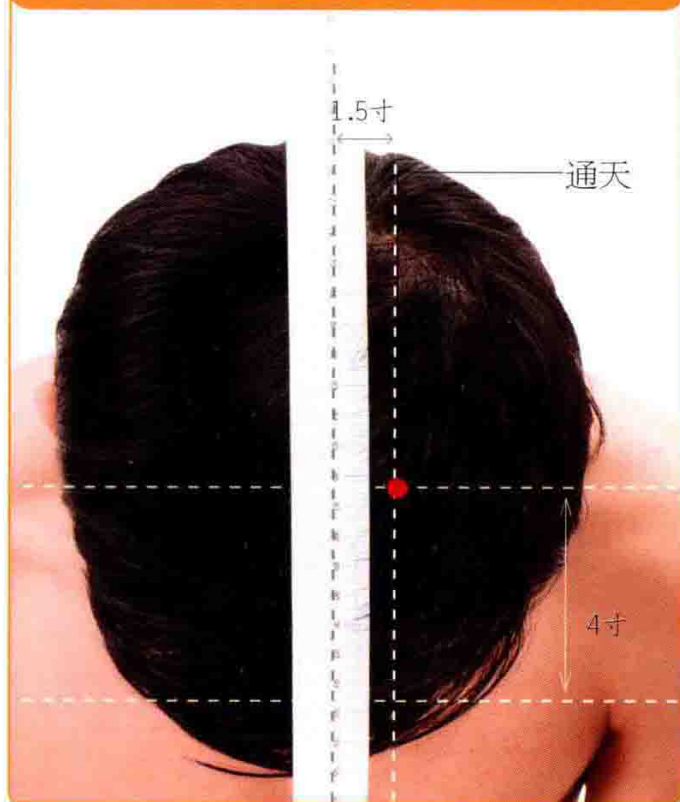
● 头痛：配百会。



通天 络却

通天穴在承光穴之后，与鼻子通气相关，主治鼻塞、鼻炎等病症。按摩此穴还可以促进头皮血液循环，防止脱发。络却穴的“络”指联络，“却”指返回，意指气血在此穴由脑返回经脉。

通天



取穴位置

在头部，当前发际正中直上4寸，旁开1.5寸。

主治

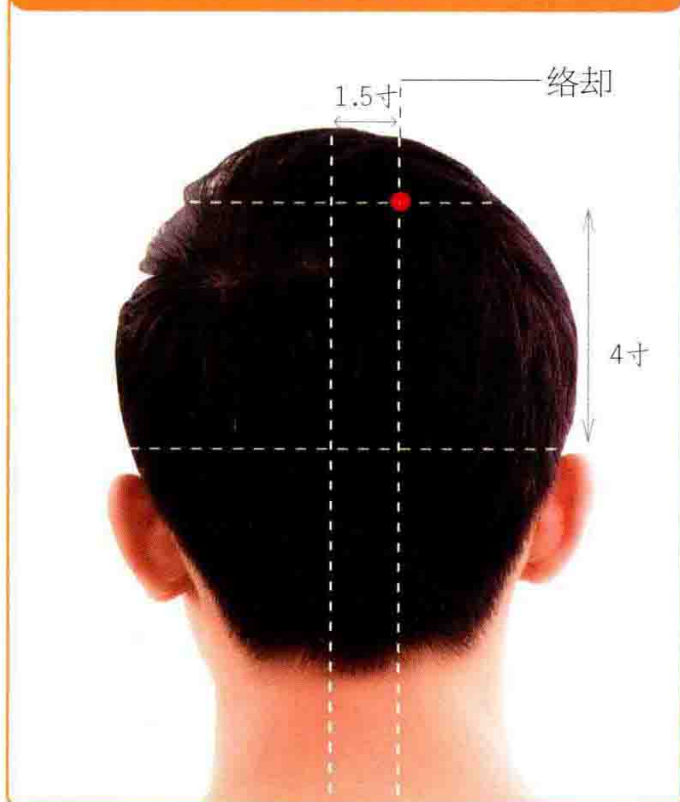
①鼻渊、鼻出血。②头痛、眩晕。

配伍治病

◉鼻疾：配迎香、合谷。



络却



取穴位置

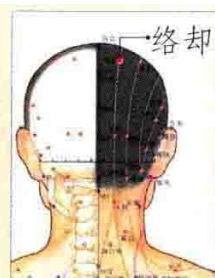
在头部，当前发际正中直上5.5寸，旁开1.5寸。或两耳尖连线上4寸，正中线旁开1.5寸即是。

主治

①耳鸣、鼻塞、目视不明。②头晕、癫痫。

配伍治病

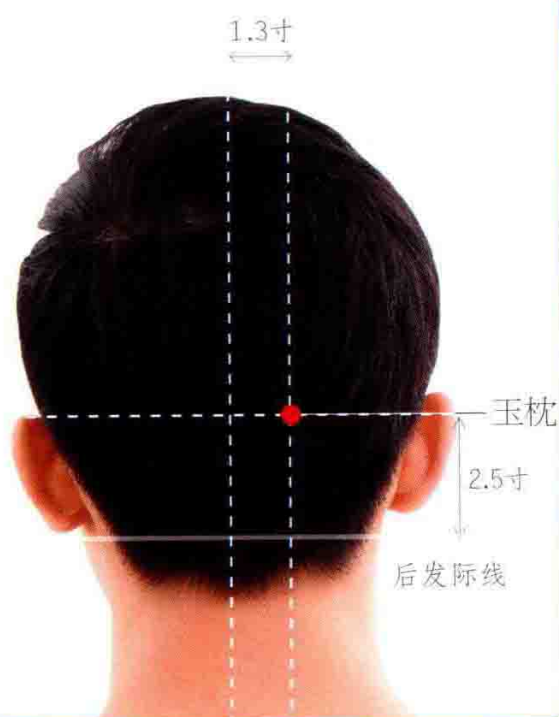
◉头晕：配风池。



玉枕 天柱

玉枕穴位于头后部，因穴在枕骨两旁而得名。天柱穴位于颈部斜方肌起始处，支撑头颅，象征擎天之柱，因而得名。此穴是治疗头部、颈部、脊椎等疾病的必选穴位之一。

玉枕



取穴位置

在后头部，当后发际正中直上2.5寸，旁开1.3寸，平枕外隆凸上缘的凹陷处。

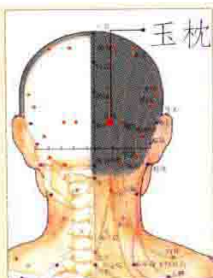
主治

①头项痛。②目痛、目视不明、鼻塞。



配伍治病

◉头项痛：配大椎。



天柱



取穴位置

在项部，大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸。

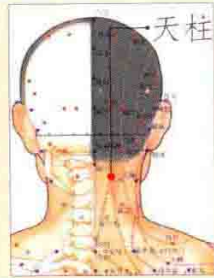
主治

①头痛、眩晕。②项强、肩背痛。③目赤肿痛、目视不明、鼻塞。



配伍治病

◉头痛、项强：配大椎。



大杼 风门

大杼穴为手、足太阳经交会穴，八会穴之骨会，穴在背部第1胸椎旁，主治骨病。风门穴在大杼穴上方，是足太阳经与督脉交会穴。此二穴不宜深刺，以免伤及内部重要脏器。

大杼



取穴位置

在背部，当第1胸椎棘突下，旁开1.5寸。

主治

①头痛、肩背痛。②咳嗽、发热。

风门



取穴位置

在背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

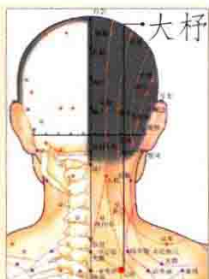
主治

①伤风、咳嗽气喘、发热。②头痛、项强、胸背痛。



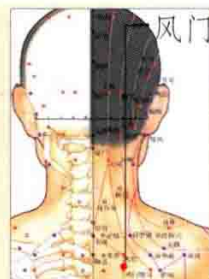
配伍治病

- 肩背痛：配肩中俞、肩外俞。



配伍治病

- 咳嗽气喘：配肺俞、大椎。
- 痤疮：配合谷、曲池、血海。



肺俞 阙阴俞

肺俞穴在肺脏近旁，意指肺脏经气由此外输膀胱经。此穴主治肺疾及呼吸道疾病，能有效止痰。阙阴俞穴在肺俞穴下方，为背俞穴，此穴为手厥阴心包经之气血转输之处。

肺俞



取穴位置

在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

主治

①咳嗽气喘、咳血、鼻塞。②骨蒸潮热、盗汗。③皮肤瘙痒、瘾疹。



配伍治病

- 咳嗽：配风门、定喘。
- 鼻疾：配合谷、迎香。



阙阴俞



取穴位置

在背部，当第4胸椎棘突下，旁开1.5寸。

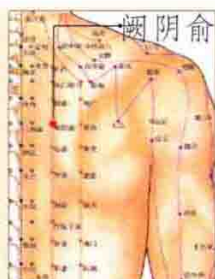
主治

①心痛、心悸。②咳嗽、胸满。③呕吐。



配伍治病

- 心痛、心悸：配内关。



心俞 督俞

心俞穴是重要的背俞穴位之一，因穴位临近心脏，为心经气血转输膀胱经之处而得名。督俞穴为督脉之阳气转输膀胱经之处，穴在心俞穴下方，有理气止痛、强心通脉之功效。

心俞



取穴位置

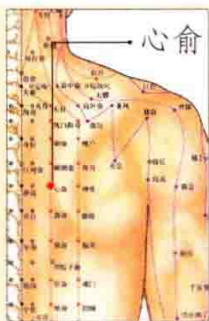
在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

主治

①心痛、心悸、心烦、失眠、健忘、梦遗。②咳嗽、盗汗、吐血。

配伍治病

- 心痛、惊悸：配巨阙、内关。
- 失眠、健忘：配内关、神门。



督俞



取穴位置

在背部，当第6胸椎棘突下，旁开1.5寸。

主治

①心痛、胸闷、气喘。②腹痛、腹胀、胃痛、呃逆。

配伍治病

- 心痛、胸闷：配内关。



膈俞 肝俞

膈俞穴因穴位近膈肌而得名，此穴为八会穴之血会，可以用指压的方式促进血液循环，从而唤醒各个器官。肝俞穴靠近肝脏，是不可缺少的养生要穴，按摩此穴能补养肝阴。

膈俞



取穴位置

在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

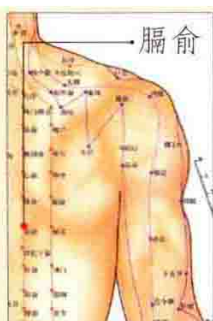
主治

①胃脘痛、呕吐、呃逆、饮食不下、吐血。②咳嗽气喘、潮热盗汗。③瘾疹。



配伍治病

- ① 呕吐、呃逆：配内关、足三里。
- ② 贫血：配足三里、三阴交、膏肓。



肝俞



取穴位置

在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

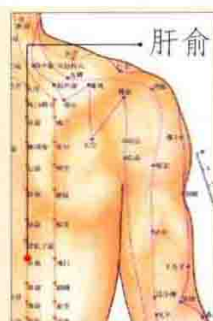
主治

①黄疸、胁痛、脊背痛。②目赤、目视不明、夜盲。③眩晕、癫狂痫。④吐血、出血。



配伍治病

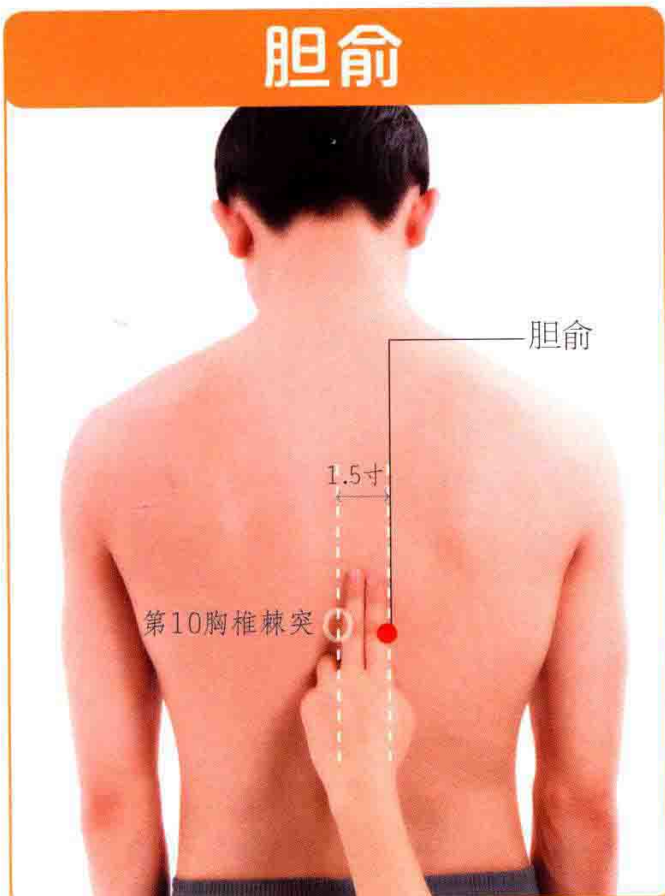
- ① 胁痛：配支沟、阳陵泉。
- ② 目眩：配太冲。



胆俞 脾俞

胆俞穴在胆腑近旁，为胆腑血气转输膀胱经之处。此穴也是本经背俞穴之一，拍打此穴可治胆囊炎、口苦、肋痛等疾病。脾俞穴为脾气转输膀胱经之处，按摩此穴可健脾助运、益气生血。

胆俞



取穴位置

在背部，当第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

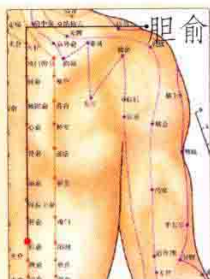
主治

①黄疸、口苦、呕吐、饮食不化、呕吐、胁肋痛。②肺癆、潮热。



配伍治病

胆道疾病：配阳陵泉、太冲。



脾俞



取穴位置

在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

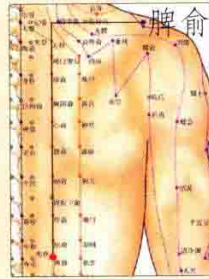
主治

①背痛、腹胀、呕吐、泄泻、便血、纳呆、完谷不化。②水肿、黄疸。



配伍治病

腹泻、便秘：配足三里。



胃俞 三焦俞

胃俞穴为胃经经气转输膀胱经之处，位于胃部，按摩此穴可增强胃的功能，从而更好地消化吸收食物。三焦俞穴为手少阳三焦经之气血转输膀胱经之处。

胃俞



取穴位置

在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

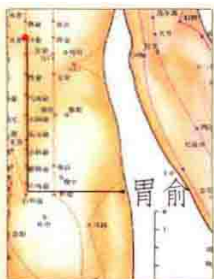
主治

①胃脘痛、呕吐、腹胀肠鸣。②胸胁痛。

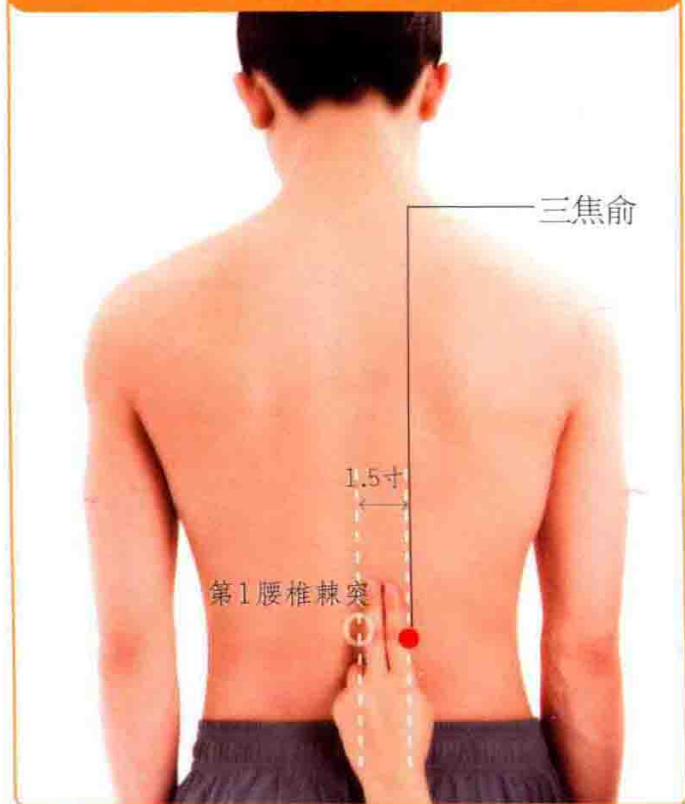


配伍治病

◉胃病：配中脘、梁丘。



三焦俞



取穴位置

在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治

①水肿、小便不利。②腹胀肠鸣、泄泻、痢疾。③腰脊强痛。



配伍治病

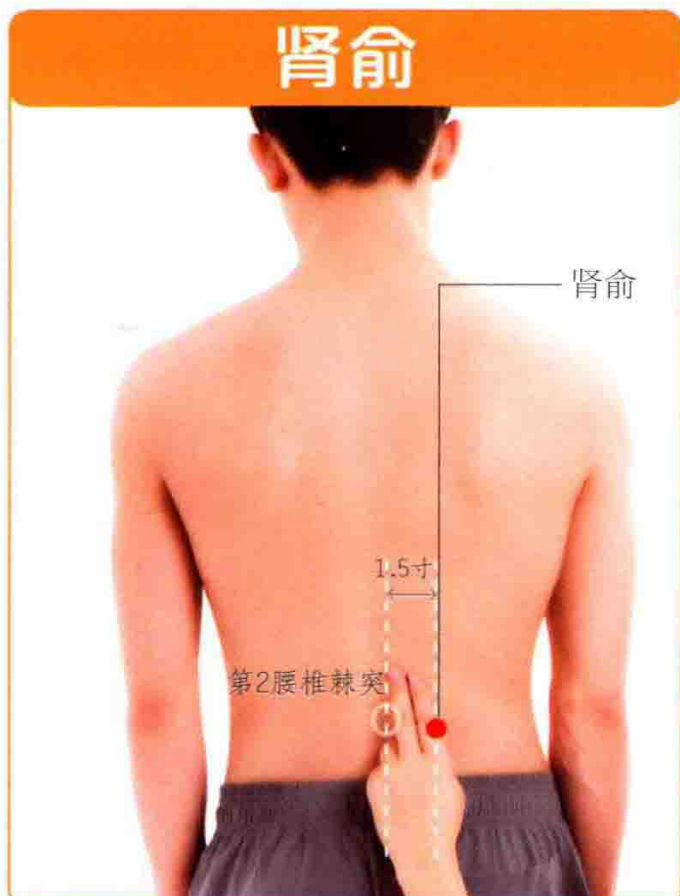
◉腹胀肠鸣：配气海、足三里。



肾俞 气海俞

肾俞穴近肾脏，为肾经气血转输膀胱经之处。此穴有强肾的作用，从事脑力劳动而又少运动的人多按摩肾俞穴，能缓解无力、疲劳等不适感。气海俞穴在脐下气海穴近旁，为元气转输之处。

肾俞



取穴位置

在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

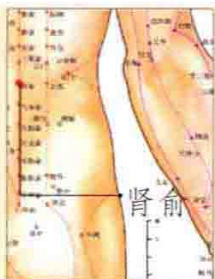
主治

①腰痛、遗精、阳痿、月经不调、带下、遗尿、小便不利、水肿。②耳鸣耳聋。③咳喘少气。

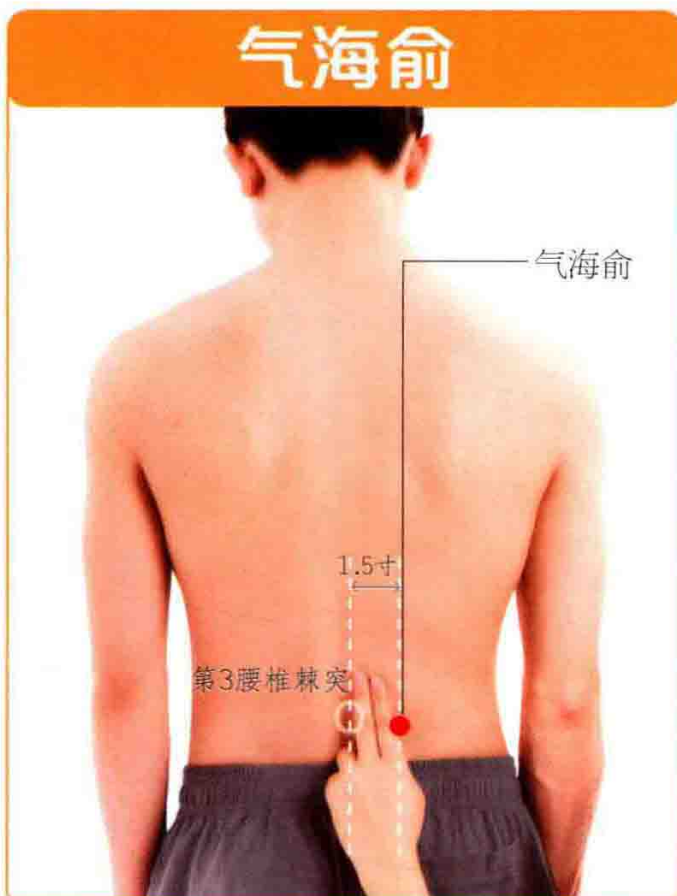


配伍治病

- 月经不调：配太溪、三阴交。
- 耳鸣、耳聋：配翳风、耳门。



气海俞



取穴位置

在腰部，当第3腰椎棘突下，旁开1.5寸。

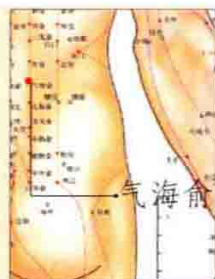
主治

①腰痛、痛经。②腹胀、肠鸣、痔疮。



配伍治病

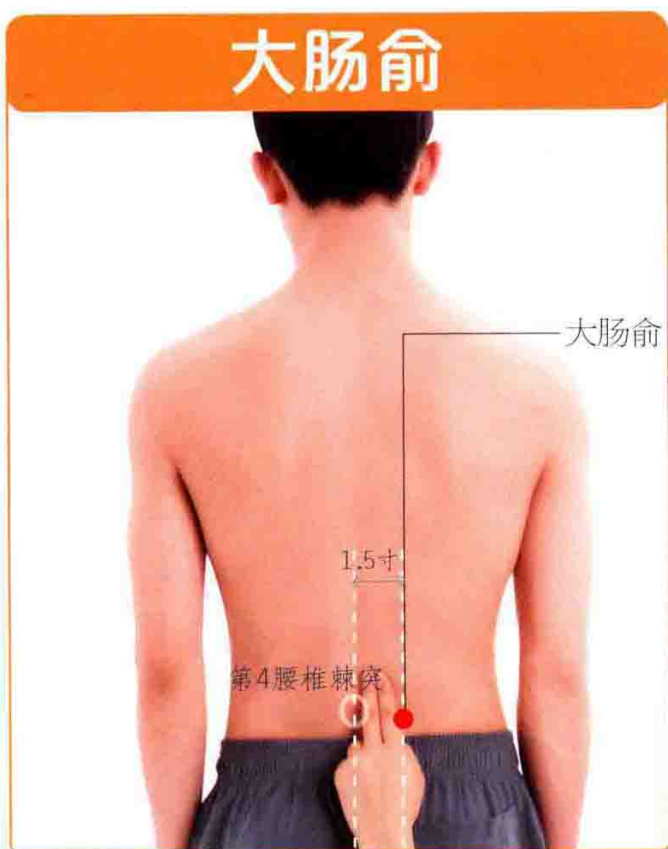
- 腹胀、肠鸣：配足三里、天枢。



（大肠俞 关元俞 小肠俞）

大肠俞为大肠腑中的经血外输膀胱经之处，此穴有理气降逆、调和肠胃的功效。关元俞穴与脐下关元穴相对应，是关元穴之气血外输膀胱经之处。小肠俞穴意指小肠腑之气血由此外输膀胱经。

大肠俞



取穴位置

在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

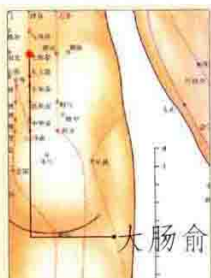
主治

①腰痛。②腹胀、泄泻、便秘、痢疾、痔疾。



配伍治病

● **便秘**：配气海、足三里、支沟。



关元俞 小肠俞



取穴位置

关元俞

在腰部，当第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。

小肠俞

在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第1骶后孔。

主治

关元俞

①腰痛、腹胀、泄泻、小便不利或频数、遗尿。②消渴。

小肠俞

①遗精、遗尿、尿血、带下、疝气。②腹痛、泄泻、痢疾。③腰腿痛。

膀胱俞 中膂俞 白环俞

膀胱俞穴是膀胱内气血转输之处，位于骶骨处，针刺此穴对膀胱功能有明显调整。中膂俞穴位于脊旁的肌肉中，可治疗糖尿病。白环俞穴能调理妇科疾病，也是人体腰部按摩减肥的常用穴位。

膀胱俞 中膂俞



取穴位置

膀胱俞

在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶后孔。

中膂俞

在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第3骶后孔。

主治

膀胱俞

①小便不利、尿频、遗尿、遗精。②泄泻、便秘。③腰脊强痛。

中膂俞

①泄泻、痢疾、疝气。②腰脊强痛。

白环俞



取穴位置

在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第4骶后孔。

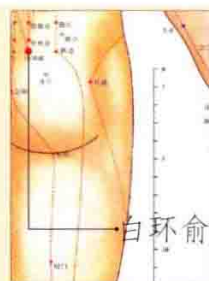
主治

①带下、月经不调、遗尿、疝气、遗精。②腰骶疼痛。



配伍治病

◆ 遗尿、月经不调：配三阴交、肾俞。



（上髎 次髎 中髎 下髎）

髎为骨之郄，上髎穴在骶骨下第一空，次髎穴在骶骨下第二空，中髎穴在骶骨下第三空，下髎穴在骶骨下第四空。此四穴均为治疗泌尿、生殖系统疾病的常用穴位。

上髎 次髎



中髎 下髎



取穴位置

上髎

在骶部，当髂后上棘与后正中线之间，适对第1骶后孔处。

次髎

在骶部，当髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。

主治

上髎

①月经不调、带下、遗精、阳痿、阴挺、小便不利。②腰脊痛。

次髎

月经不调、痛经、带下、小便不利、遗精。②腰痛、下肢痿痹。

取穴位置

中髎

在骶部，当次髎下内方，适对第3骶后孔处。

下髎

在骶部，当中髎下内方，适对第4骶后孔处。

主治

中髎

①月经不调、带下、小便不利。②便秘、泄泻。

下髎

①小便不利、带下、痛经。②小腹痛、腰骶痛。

会阳 承扶 殷门

会阳穴位于骶部，意指膀胱经经气在此与督脉阳气交会。承扶穴位于臀部横纹线中央下方，以承受人体体重而得名。殷门穴位于大腿后侧正中，具有治疗腰背疼痛及腰椎间盘突出症之功效。

会阳 承扶



取穴
位置

会阳

在骶部，尾骨端旁开0.5寸。

承扶

在大腿后面，臀下横纹的中点。

主治

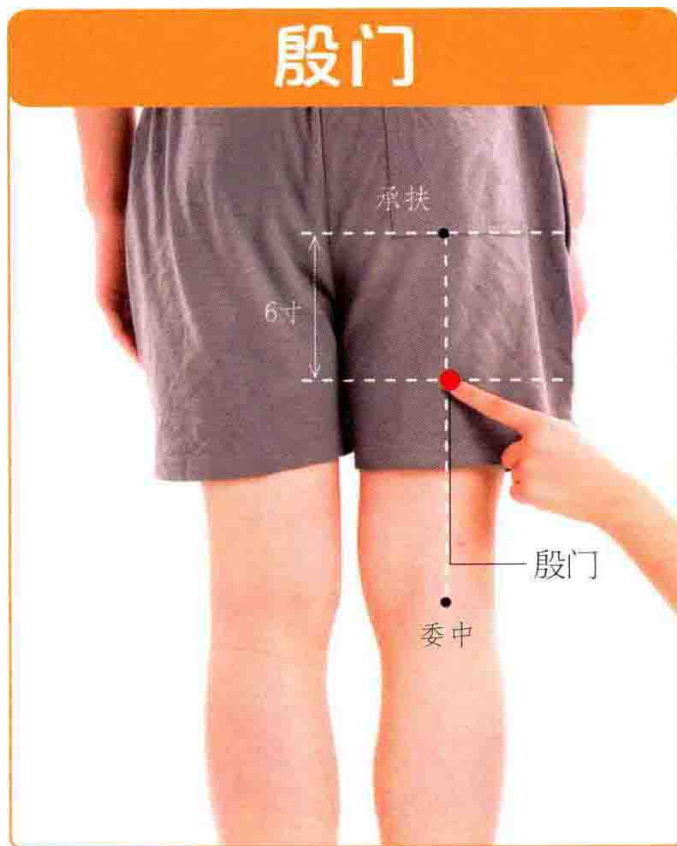
会阳

①泄泻、痢疾、痔疾。②阳痿、带下。

承扶

①腰腿痛、下肢瘫痪。②痔疾。

殷门



取穴
位置

在大腿后面，承扶与委中的连线上，承扶下6寸。

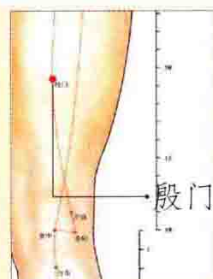
主治

腰腿痛、下肢痿痹。



配伍治病

◉腰痛：配大肠俞。



浮郄 委阳

浮郄穴位于腓横纹外侧，腓弯处成郄，“浮”指在其上方。按摩此穴，能舒活筋骨，缓解各种疾病。委阳穴为三焦下合穴，因位于委中穴外侧而得名。

浮郄



取穴位置

在腓横纹外侧端，委阳上1寸，股二头肌腱的内侧。

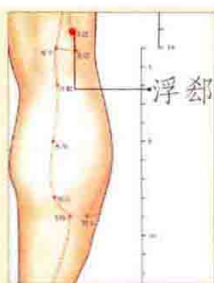
主治

①腓筋挛急、臀股麻木疼痛、下肢痿痹。②便秘。



配伍治病

◉ 下肢痿痹：配承山。



委阳



取穴位置

在腓横纹外侧端，当股二头肌腱的内侧。

主治

①腹满、小便不利、水肿。②腰脊强痛、下肢挛痛。



配伍治病

◉ 小便不利：配三焦俞、肾俞。



委中 附分

委中穴为膀胱经下合穴，位于腘窝中央，取穴时身体必须委而屈之，故名。此穴是治疗腰背疼痛之要穴，有舒筋活络、清热解毒的作用。附分穴为手、足太阳经交会穴，主治颈肩酸痛。

委中



取穴位置

在腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌腱的中间。

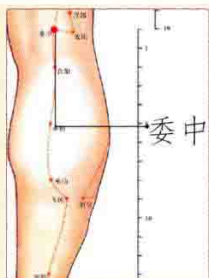
主治

①腹痛、吐泻、小便不利、遗尿。②腰痛、下肢痿痹。③丹毒、瘾疹、皮肤瘙痒、疔疮。



配伍治病

◉腰痛：配大肠俞。



附分



取穴位置

在背部，当第2胸椎棘突下，旁开3寸。

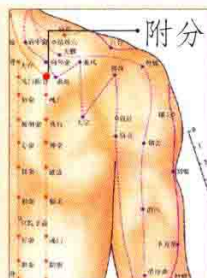
主治

颈项强痛、肩背拘急、肘臂麻木。



配伍治病

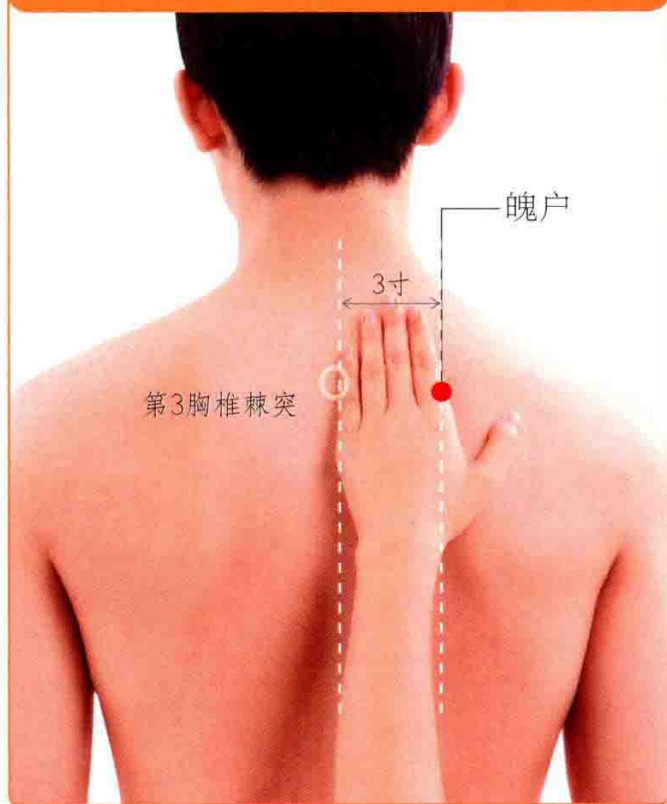
◉颈项强痛：配大椎。



魄户 膏肓

魄户穴因在肺俞旁而得名，有止咳平喘化痰、理气降逆、舒筋活络之功效。膏肓穴中的“膏”指心下部分，“肓”指心脏和横隔膜之间，此穴有“百病无所不疗”之特征，经常按摩、针灸可起到防病强身之效。

魄户



取穴位置

在背部，当第3胸椎棘突下，旁开3寸。

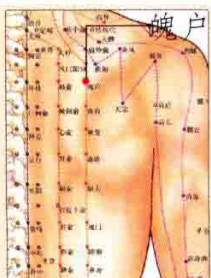
主治

①咳嗽、气喘、肺癆、咳血。②肩背痛、项强。



配伍治病

◊ 咳喘：配天突、膻中。



膏肓



取穴位置

在背部，当第4胸椎棘突下，旁开3寸。

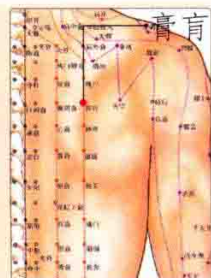
主治

①咳嗽气喘、盗汗、肺癆。②健忘、遗精。③羸瘦、虚劳。



配伍治病

◊ 咳喘：配尺泽、肺俞。



神堂 意禧

神堂穴中的“神”，是指心神、心气；“堂”，古指宫室的前面部分，前为堂、后为室，堂为阳、室为阴。此穴位于心俞穴旁，意指心室的阳热之气由此上输膀胱经。意禧穴之“意禧”，指取穴时病者呼出的声音。

神堂



取穴位置

在背部，当第5胸椎棘突下，旁开3寸。

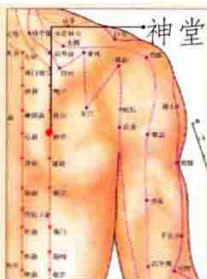
主治

①咳嗽、气喘、胸闷、背痛。②心痛、心悸。



配伍治病

◉ 胸闷：配膻中。



意禧



取穴位置

在背部，当第6胸椎棘突下，旁开3寸。

主治

①咳嗽、气喘。②疟疾、热病。③肩背痛。



配伍治病

◉ 肩背痛：配大椎、肩外俞。



膈关 魂门

膈关穴在膈俞穴之旁，有止咳平喘化痰、宽胸理气、和胃降逆之功效。魂为肝之神，魂门穴在肝俞穴之旁，因而得名，具有疏肝理气、降逆和胃之功效。

膈关



取穴位置

在背部，当第7胸椎棘突下，旁开3寸。

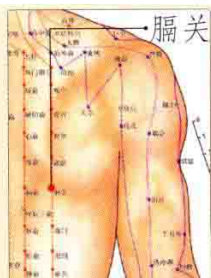
主治

①呕吐、呃气、呃逆、饮食不下、噎闷。②脊背强痛。

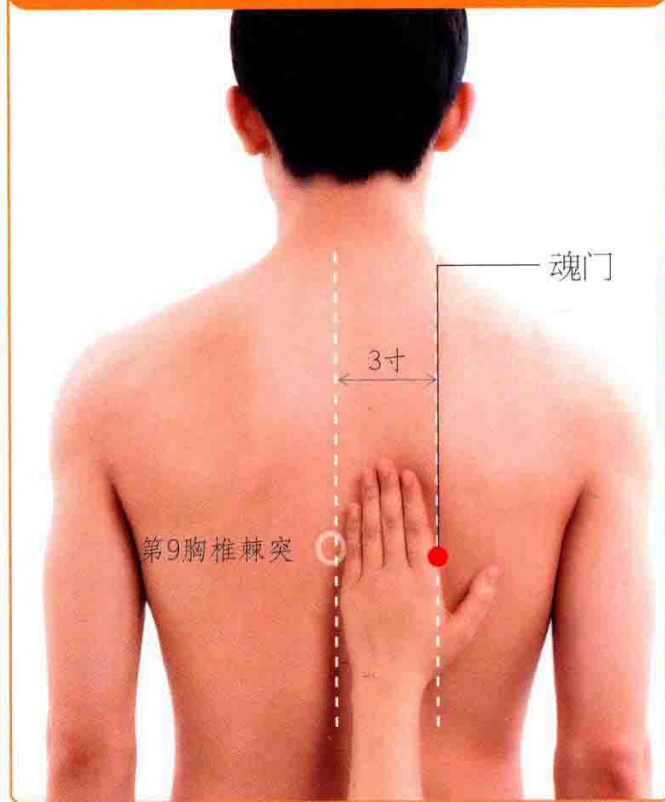


配伍治病

◉ 呃气、呃逆：配内关。



魂门



取穴位置

在背部，当第9胸椎棘突下，旁开3寸。

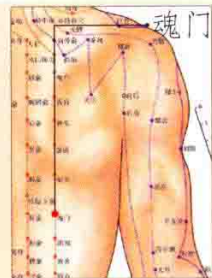
主治

①胸胁痛、背痛。②饮食不下、呕吐、泄泻。



配伍治病

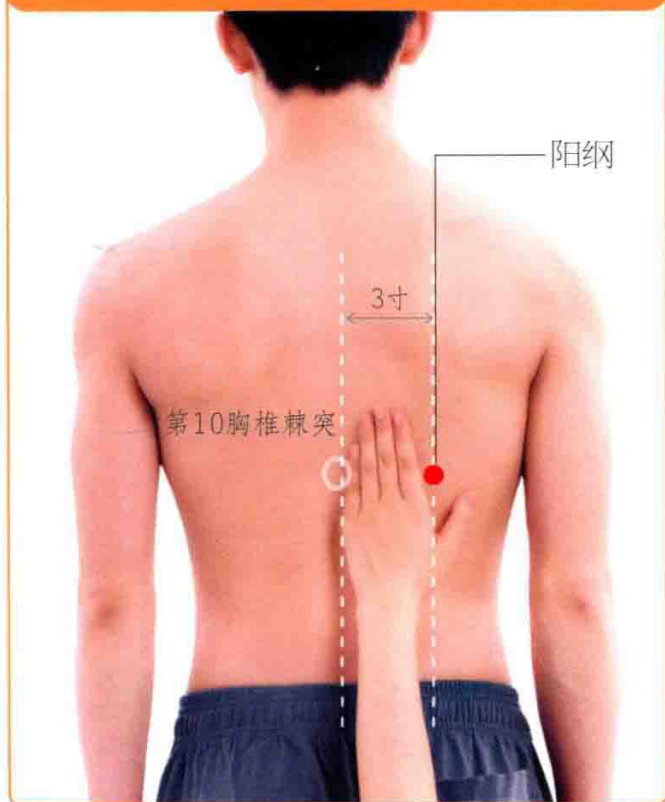
◉ 胸胁痛：配阳陵泉、支沟。



阳纲 意舍

阳纲穴位于胆俞穴之旁，为六腑背俞穴之首，统领人体内外转输之气。此穴具有疏肝利胆、清热利湿、调理肠胃、健脾和中之功效。意舍穴则位于脾俞穴之旁，是脾脏的保健要穴。

阳纲



取穴位置

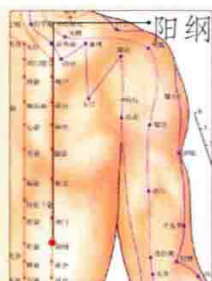
在背部，当第10胸椎棘突下，旁开3寸。

主治

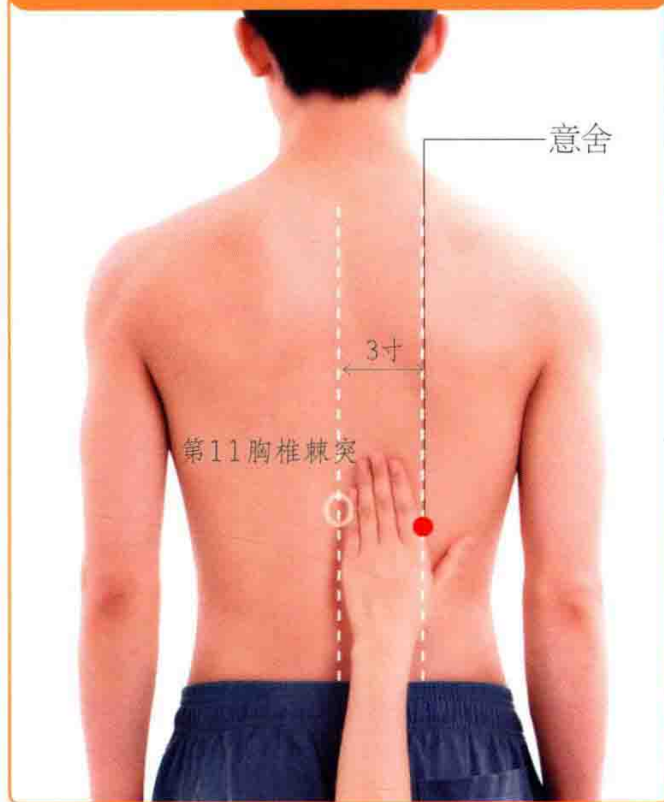
①肠鸣、泄泻、腹胀腹痛。②黄疸、消渴。

配伍治病

腹胀：配气海。



意舍



取穴位置

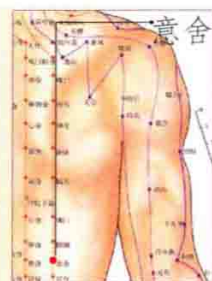
在背部，当第11胸椎棘突下，旁开3寸。

主治

腹胀、肠鸣、泄泻、呕吐。

配伍治病

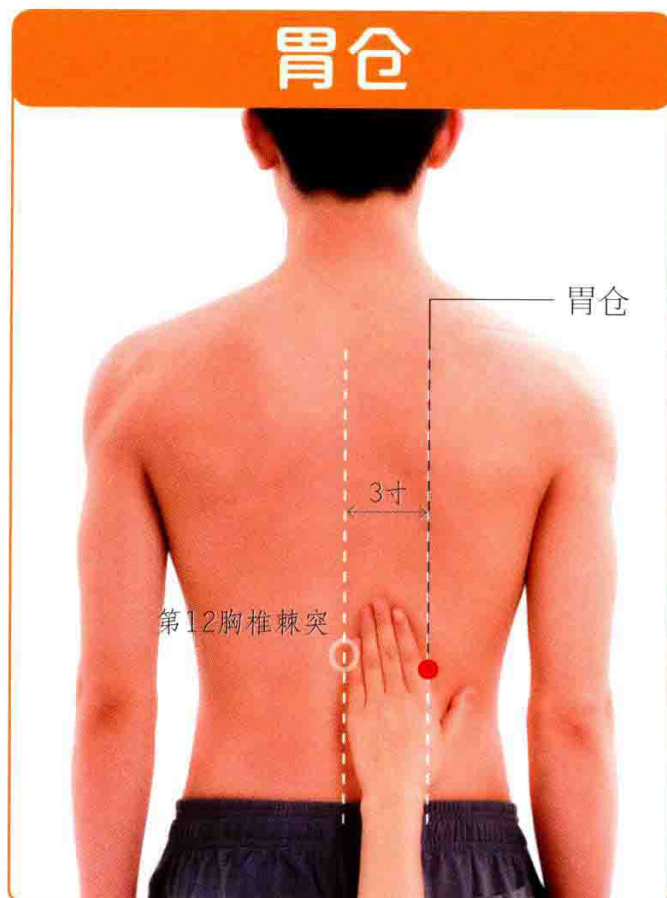
腹胀：配脾俞、胃俞。



胃仓 育门

胃仓穴与胃俞穴相对应，而胃为仓廪之关，故名。此穴是养胃健身之要穴。育门穴在三焦俞穴旁，意指气出于三焦，着于育膜，是三焦之气的转输门户。

胃仓



取穴位置

在背部，当第12胸椎棘突下，旁开3寸。

主治

①胃脘痛、腹胀肠鸣、小儿食积、水肿。②背脊痛。

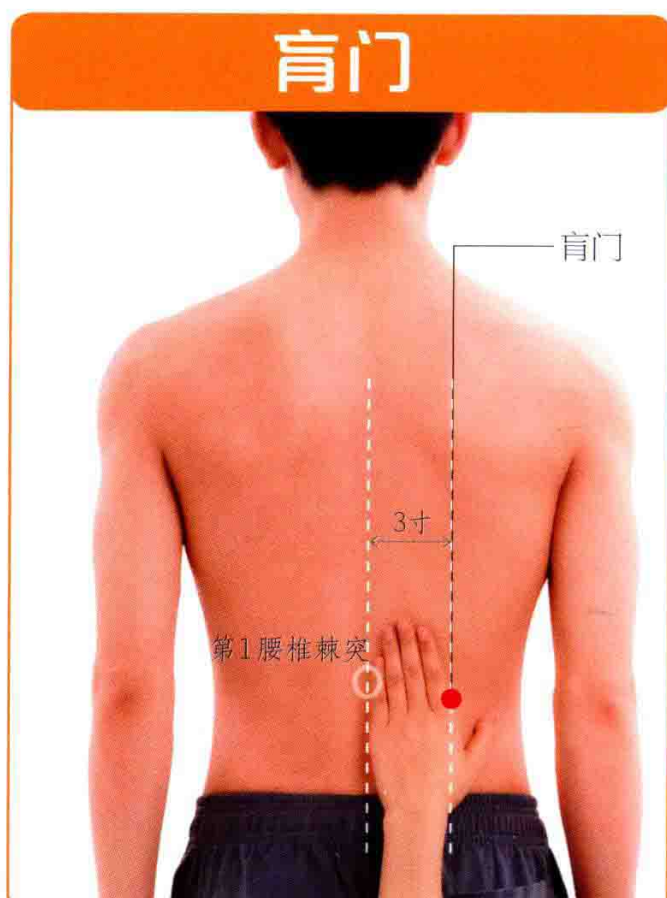


配伍治病

◉胃痛：配足三里。



育门



取穴位置

在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开3寸。

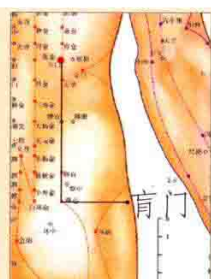
主治

①腹痛、痞块、便秘。②妇人乳疾。



配伍治病

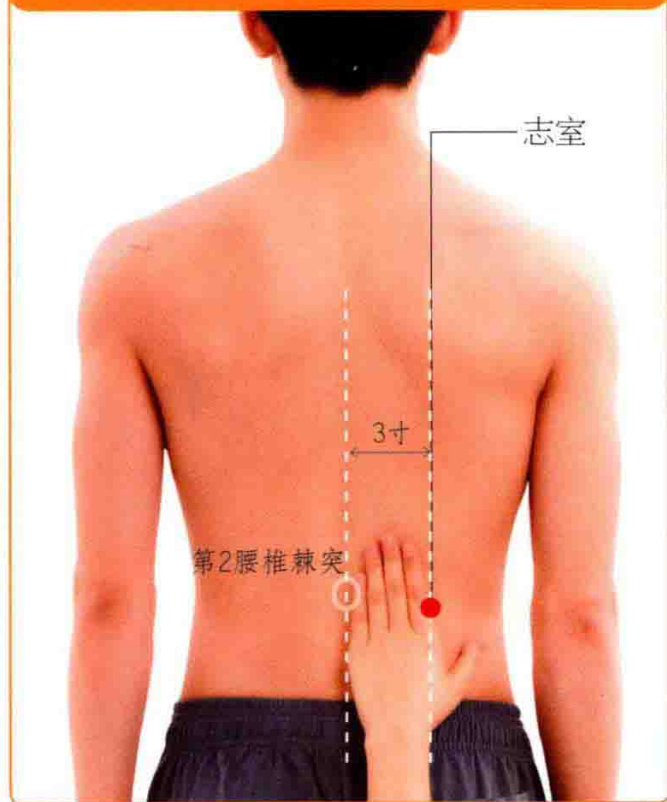
◉便秘：配气海、天枢。



志室 胞育

志室穴中的“志”指肾气；“室”指房屋之内间也，此穴位于肾俞穴旁。胞育穴位于臀部，意指胞宫中的膏脂之物由此外输膀胱经。

志室



取穴位置

在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开3寸。

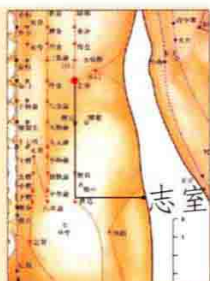
主治

①遗精、阳痿、小便不利、水肿、月经不调。②腰脊强痛。



配伍治病

遗精：配命门。



胞育



取穴位置

在臀部，平第2骶部后孔，骶正中内嵴旁开3寸。

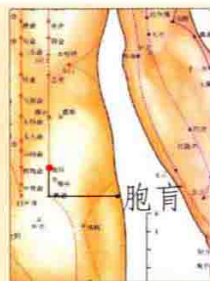
主治

①肠鸣、腹胀、便秘。②小便不利、阴肿。③腰脊痛。



配伍治病

腰痛：配委中。



秩边 合阳

秩，指排列；边，远之意。膀胱经背部诸穴依次排列，而秩边穴位于最下边，故名。足太阳经在大腿后侧和外侧分为两分支，两支脉在委中穴会合，合阳穴在委中穴下，故名。

秩边



取穴位置

在臀部，平第4骶部后孔，骶正中嵴旁开3寸。

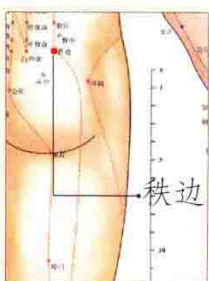
主治

①痔疾、便秘、小便不利、阴痛。②腰腿疼痛、下肢痿痹。

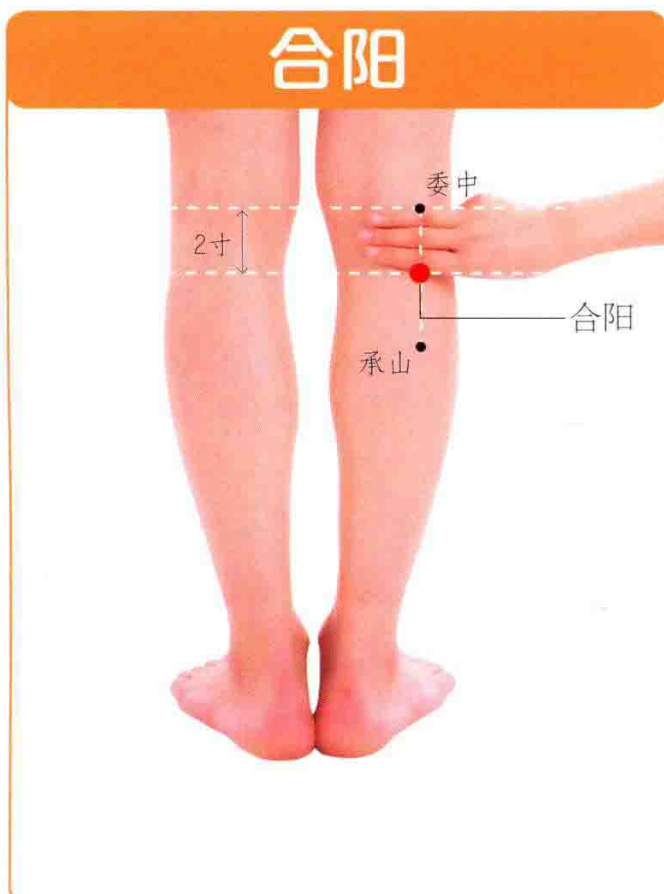


配伍治病

◉腰腿疼痛：配委中、大肠俞。



合阳



取穴位置

在小腿后面，当委中与承山的连线上，委中下2寸。

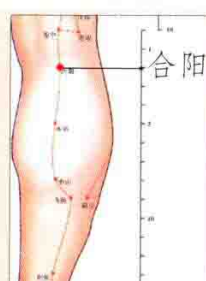
主治

①疝气、崩漏。②腰脊强痛、下肢痿痹。



配伍治病

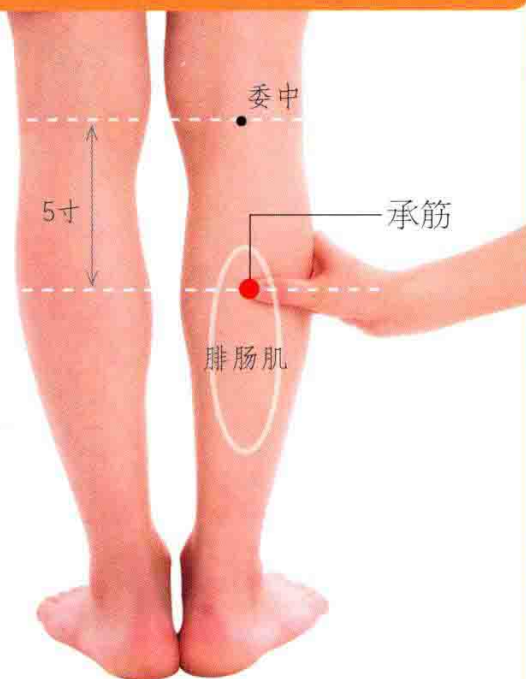
◉腰痛：配腰阳关。



承筋 承山

承筋穴位于腓肠肌中，意指承受其上部分位置的主要筋肉，故名。在临床上，此穴禁刺，可灸。承山穴位于腓肠肌腹下端凹陷处，此处形若山谷，故名。

承筋



取穴位置

在小腿后面，当委中与承山的连线上，腓肠肌肌腹中央，委中下5寸。

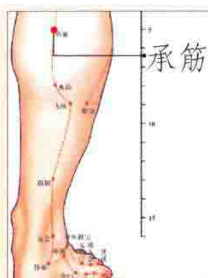
主治

①痔疾、便秘。②腰腿拘急疼痛、下肢挛痛。

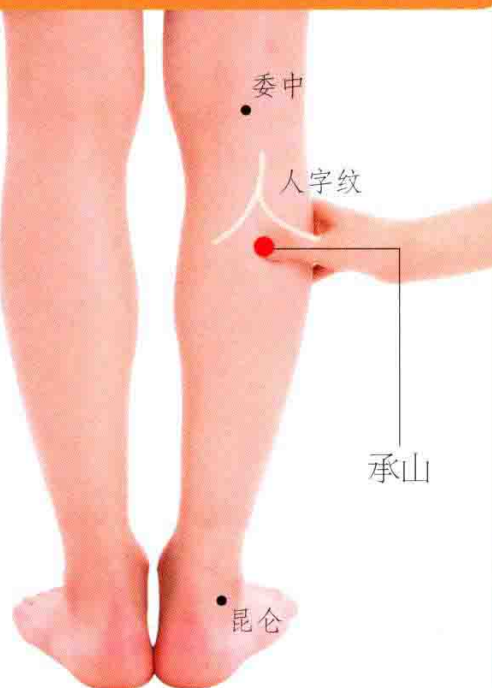


配伍治病

◉下肢挛痛：配委中。



承山



取穴位置

在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下端出现尖角凹陷处。

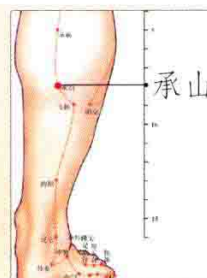
主治

①转筋、腰腿拘急疼痛、脚气。②痔疾、便秘。



配伍治病

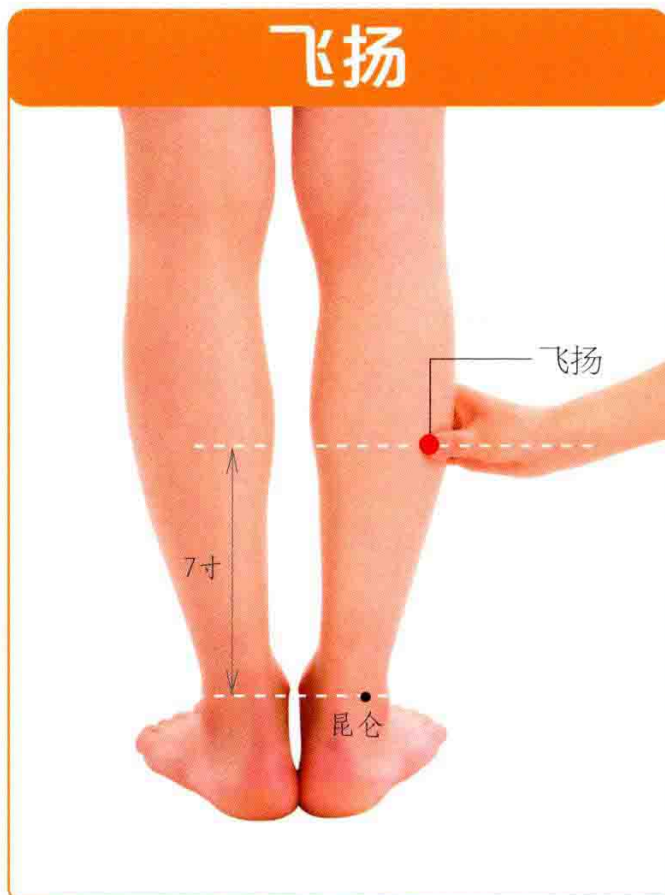
◉痔疾：配大肠俞。



飞扬 跗阳

飞扬穴为膀胱经之络穴，意指膀胱经气从此迅速别走足少阴经，此穴主治癫狂恍惚、魂魄飞扬之疾病。跗阳穴为阳跷郄穴，穴在小腿外侧，近脚背位置。

飞扬



取穴位置

在小腿后面，当外踝后，昆仑穴直上7寸，承山穴外下方1寸处。

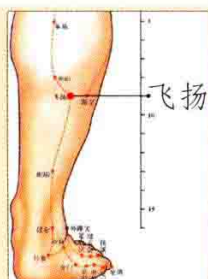
主治

①头痛、目眩、鼻塞、鼻衄。②腰背痛、腿软无力。③痔疾。



配伍治病

◉腿痛：配委中。



跗阳



取穴位置

在小腿后面，外踝后，昆仑穴直上3寸。

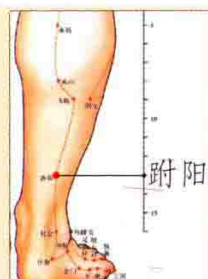
主治

①头痛、头重。②腰腿痛、下肢痿痹、踝部肿痛、急性腰扭伤。



配伍治病

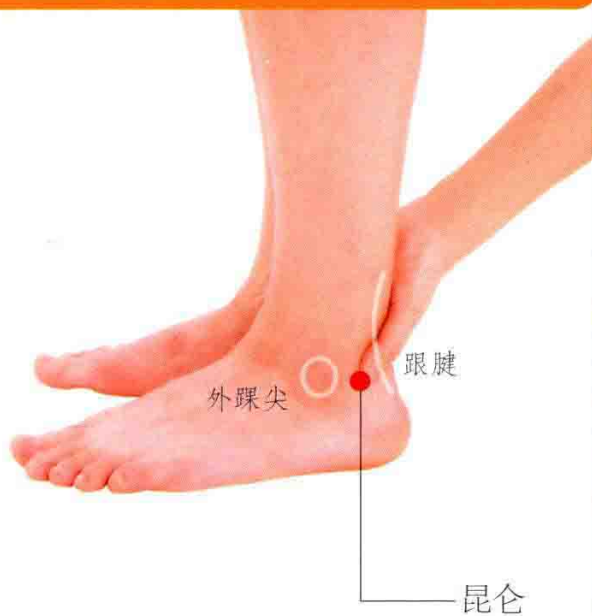
◉落枕：点按跗阳穴。



昆仑 仆参

昆仑穴为膀胱经之经穴，位于外踝顶点与脚跟相连线的中央点，有安神清热、舒筋活络之功效。仆参穴在足跟骨下陷中，古时仆人参见主人，屈膝下跪时足跟显露，而手臂下垂处正是此穴，故名。

昆仑



取穴位置

在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间凹陷处。

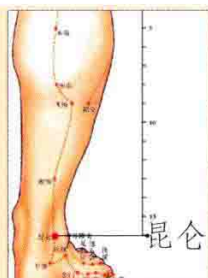
主治

①头痛、项强、目眩、鼻衄。②腰痛、足跟肿痛。③难产、癫痫。



配伍治病

◉ 头痛目眩：配风池。



仆参



取穴位置

在足外侧部，外踝后下方，昆仑穴直下，跟骨外侧，赤白肉际处。

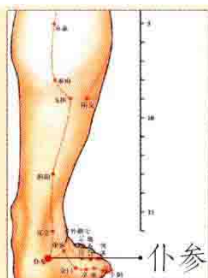
主治

①足跟痛、下肢痿痹。②癫痫。



配伍治病

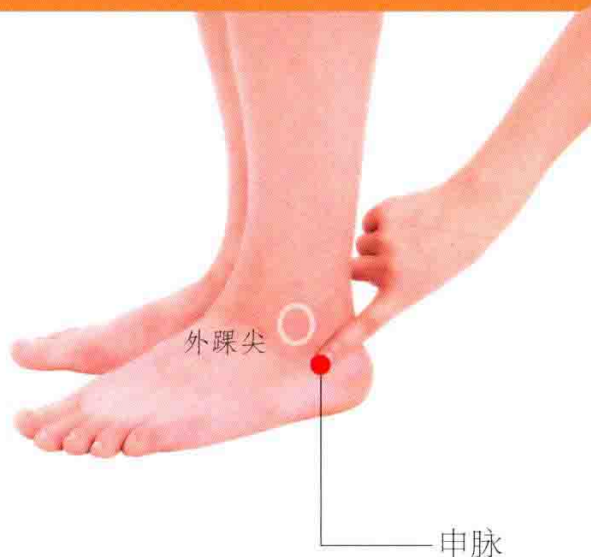
◉ 足跟痛：配太溪。



申脉 金门

申脉穴为八脉交会穴，通阳跷脉。穴在足外侧部，外踝直下方凹陷中，因“主治筋脉拘急，使血脉畅通，筋脉得伸”而得名。金门穴为膀胱经之郄穴，是气血深聚之处，取贵重如金之意。

申脉



取穴位置

在足外侧部，外踝直下方凹陷中。

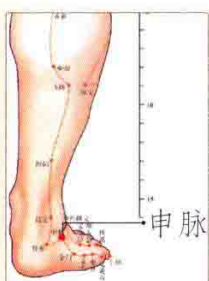
主治

①头痛、眩晕、失眠、癫狂病。②目赤痛、眼睑下垂。③腰腿痛、项强、足外翻。

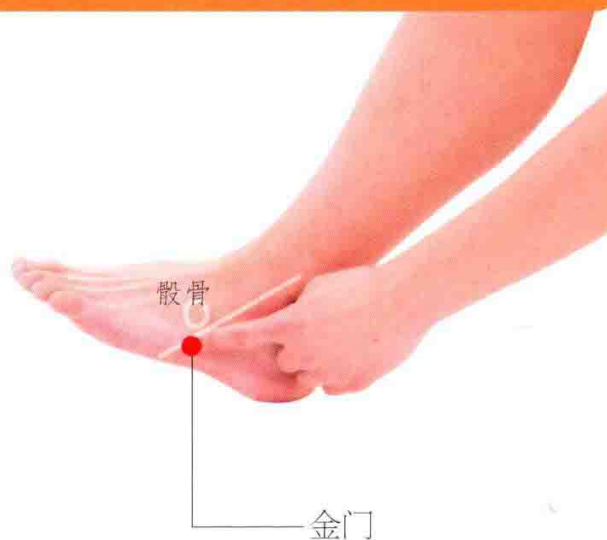


配伍治病

◊ 眩晕：配肾俞、肝俞、百会。



金门



取穴位置

在足外侧，当外踝前缘直下，骰骨下缘处。

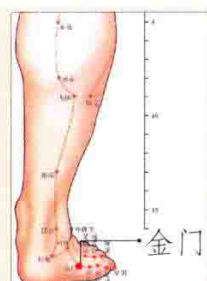
主治

①头痛、癫痫、小儿惊风。②腰痛、下肢痹痛、外踝肿痛。



配伍治病

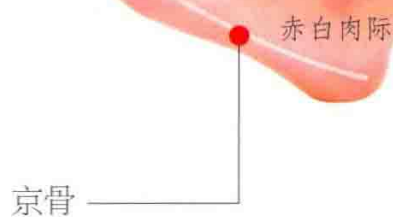
◊ 头痛：配太阳、合谷。



京骨 束骨

京骨穴为膀胱经之原穴，因在足外侧大骨（又叫“京骨”）下而得名。束骨穴为膀胱经之输穴，因在足小趾（又叫“束骨”）本节（第5跖趾关节）后方而得名。

京骨



取穴位置

在足外侧，第5跖骨粗隆下方，赤白肉际处。

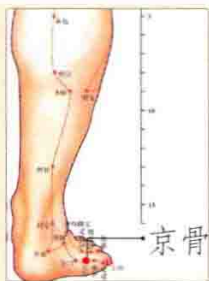
主治

①头痛、项强、目翳、癫痫。②腰腿痛。

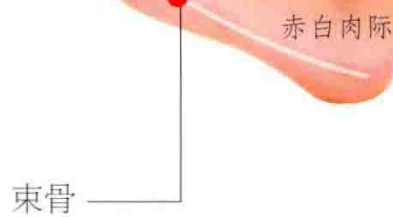


配伍治病

◉头痛：配百会、太冲。



束骨



取穴位置

在足外侧，足小趾本节（第5跖趾关节）的后方，赤白肉际处。

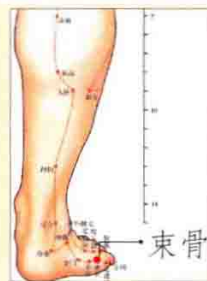
主治

①头痛、项强、目眩、鼻衄。②癫狂。③腰背痛、下肢后侧痛。



配伍治病

◉头痛：配太冲、肾俞。



足通谷 至阴

足通谷为膀胱经之荥穴，穴在小趾本节前方。此穴是人体保健的金牌穴位之一，每天泡脚后按揉5分钟，即可预防感冒。至阴穴则是膀胱经之井穴，经脉由此从足太阳下至足少阴，有阳尽阴起之意。

足通谷



取穴位置

在足外侧，足小趾本节（第5跖趾关节）的前方，赤白肉际处。

主治

①头痛、项强、癫狂。②目眩、鼻衄。



配伍治病

◈ 项强：配大椎。



至阴



取穴位置

在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

主治

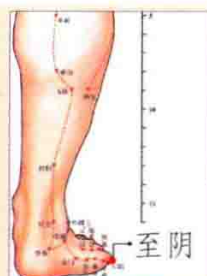
①胎位不正、难产、胞衣不下。②头痛、目痛、鼻塞、鼻衄。



配伍治病

◈ 头痛：配太冲、百会。

◈ 胎位不正：用灸法。



足少阴肾经

足掌心中是涌泉，然谷内踝一寸前，
太溪踝后跟骨上，大钟跟后踵中边，
水泉溪下一寸觅，照海踝下四分真，
复溜踝后上二寸，交信后上二寸联，
二穴只隔筋前后，太阴之后少阴前，
筑宾内踝上腓分，阴谷膝下曲膝间。
横骨大赫并气穴，四满中注亦相连，
五穴上行皆一寸，中行旁开五分边，
肓俞上行亦一寸，但在脐旁半寸间，
商曲石关阴都穴，通谷幽门五穴联，
五穴上下一寸取，各开中行五分前，
步廊神封灵墟穴，神藏或中俞府安，
上行寸六旁二寸，俞府璇玑二寸观。

涌泉 然谷

涌泉穴是肾经之井穴，位于足心，为脉气所出之处。此穴号称“长寿穴”，经常按摩能增精益髓、补肾壮阳、强筋壮骨。然谷穴为肾经之荥穴，在中医上舟骨粗隆部叫“然骨”，此穴因位于其下方凹陷中而得名。

涌泉



取穴位置

在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

主治

①头项痛、眩晕、癫狂、小儿惊风。②咽喉肿痛、舌干、失音。③小便不利、便秘。④足心热。



配伍治病

- ◈ 癫痫：配水沟、照海。
- ◈ 头项痛：配太冲、百会。



然谷



取穴位置

在足内侧缘，足舟骨粗隆下方，赤白肉际。

主治

①月经不调、阴挺、阴痒、遗精、带下、小便不利。②消渴、泄泻、小儿脐风。③喉痹、咽喉肿痛、咳血、口噤。



配伍治病

- ◈ 热病烦心、足寒、多汗：配太溪。
- ◈ 喉痹：配涌泉。



太溪 大钟

太溪穴为肾经之原穴，位于脚的内踝与跟腱之间的凹陷处，在双足双侧对称。常按此穴，可养护肾脏。大钟穴在足跟后踵中，为足少阴大络别注之处。此穴有益肾平喘、调理二便之功效。

太溪



取穴位置

在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间凹陷处。

主治

①月经不调、遗精、阳痿、小便频数、消渴、泄泻。②头痛、目眩、耳聋耳鸣、咽喉肿痛、咳喘、失眠。



配伍治病

◉心痛如锥刺：配支沟、然谷。



大钟



取穴位置

在足内侧，内踝后下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。

主治

①癃闭、遗尿、便秘，②咳血、气喘。③痴呆、嗜卧。④足跟痛、腰痛。



配伍治病

◉心肾不交之心悸、失眠：配太溪、神门。
◉虚火上炎之咽痛：配鱼际。



水泉 照海

水泉穴为肾经之郄穴，是肾之气血深聚之处。此穴主治“月水不来而多闭”，针此可使月水复行，故名水泉。照海穴为八脉交会穴、通阴跷脉，此穴有滋肾清热、通调三焦之功效。

水泉



取穴位置

内踝后下方，当太溪穴直下1寸（指寸），跟骨结节的内侧凹陷处。

主治

①月经不调、痛经、阴挺。②小便不利、腹痛。



配伍治病

● 肾绞痛、肾结石：配气海、血海、肾俞、三阴交、气海俞。



照海



取穴位置

在足内侧，内踝尖下方凹陷处。

主治

①月经不调、痛经、带下、小便频数、癃闭。②咽喉干痛、目赤肿痛。③病证、失眠。



配伍治病

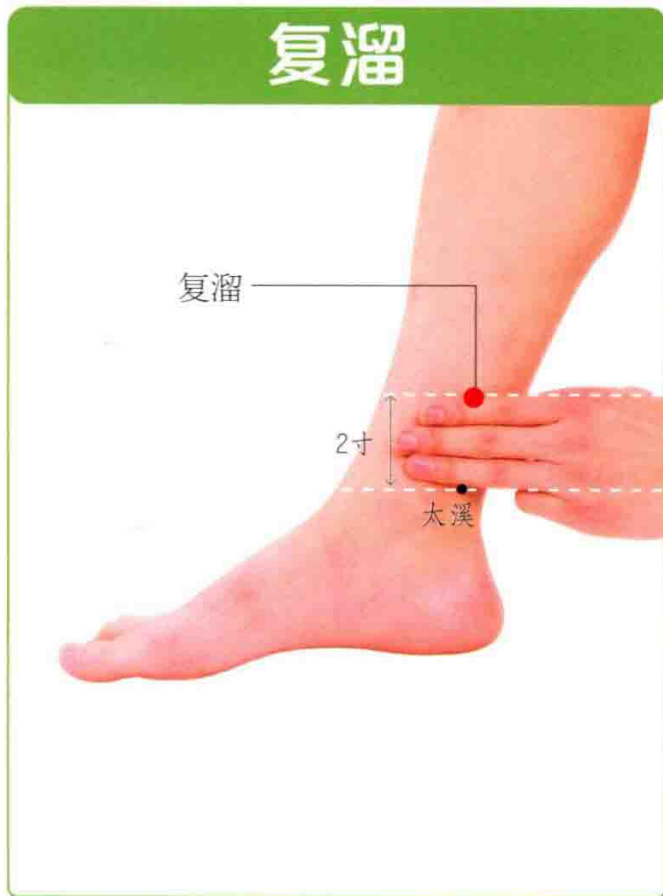
● 咽喉病症：配列缺、天突、廉泉、太冲。
● 阴虚火旺之失眠：配神门、风池、三阴交。



复溜 交信

复溜穴为肾经之经穴，位于太溪穴上方，气血至此深伏流动，按摩此穴对女性下焦寒凉、痛经、手脚水肿有效。交信穴为阴跷脉郄穴，有益肾调经之效，主治月经不调。

复溜



取穴位置

在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

主治

①水肿、腹胀肠鸣、泄泻、癃闭。②盗汗、热病无汗或汗出不止。③下肢痿痹、腰痛。

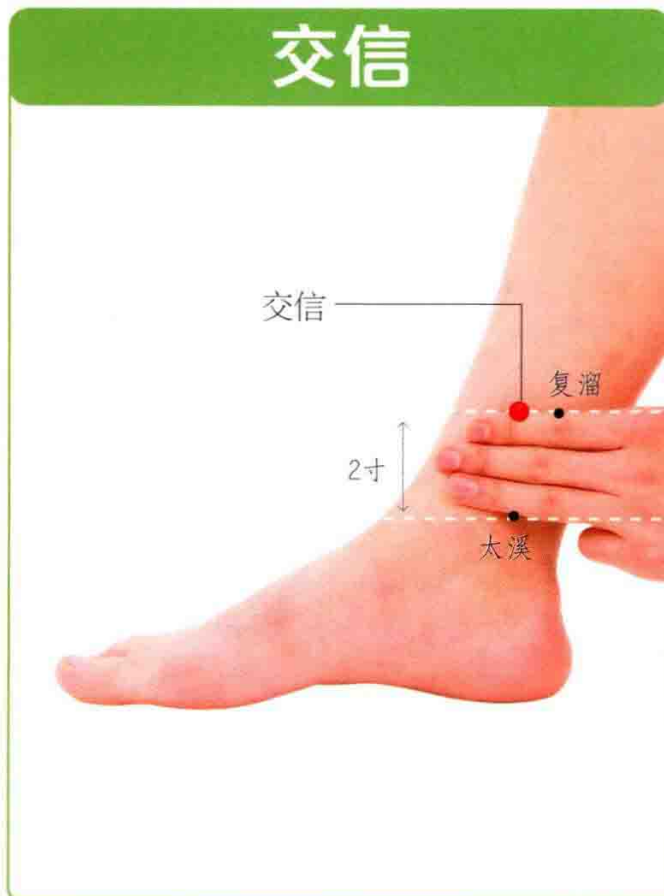


配伍治病

- 盗汗不止：配后溪、阴郄。
- 癃闭：配中极、阴谷。



交信



取穴位置

在小腿内侧，当太溪直上2寸，复溜前0.5寸，胫骨内侧缘的后方。

主治

①月经不调、崩漏、阴挺。②泄泻、泻痢赤白、疝气。③膝股内廉痛。



配伍治病

- 月经不调：配关元、三阴交。
- 崩漏：配太冲、血海、地机。



筑宾 阴谷

筑宾穴为阴维脉之郄穴，在小腿内侧，肾气由此进入腓肠肌，有使腿膝坚实的作用，故名。此穴有调理下焦、宁心安神之效。阴谷穴在下肢后侧腘窝内凹陷处，为肾经之合穴，可以利尿通膀胱、治疗不育等。

筑宾

筑宾

5寸

太溪

取穴位置

在小腿内侧，当太溪与阴谷的连线上，太溪上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。

主治

①癫狂、痫证。②疝气。③小腿内侧疼痛。



配伍治病

- ①疝气：配大敦、归来。
- ②小腿痠、痹、癱：配承山、合阳、阳陵泉。



阴谷

半腱肌肌腱
阴谷

半腱肌肌腱

阴谷

取穴位置

在腘窝内侧，屈膝时，当半腱肌腱与半膜肌腱之间。

主治

①阳痿、疝气、崩漏、月经不调、小便难、阴中痛。②膝股内侧痛。④癫狂。



配伍治病

- ①阳痿、早泄、月经不调、崩漏：配大赫、曲骨、命门。



横骨 大赫

横骨穴、大赫穴均为足少阴经、冲脉交会穴。其中，横骨穴位于耻骨上缘，而横骨为耻骨在中医学上的旧称，故名。大赫穴位于横骨上方，以主治生殖疾患而得名。

横骨



取穴位置

在下腹部，脐下5寸，前正中线旁开0.5寸。

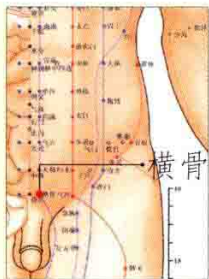
主治

①小腹胀痛、小便不利、遗尿。②遗精、阳痿、疝气、阴痛。



配伍治病

① 阳痿、遗精、月经不调：配关元、肾俞、志室。



大赫



取穴位置

在下腹部，脐下4寸，前正中线旁开0.5寸。

主治

①遗精、阳痿。②阴挺、带下、月经不调、痛经、不孕、子宫脱垂、阴痛。③泄泻。



配伍治病

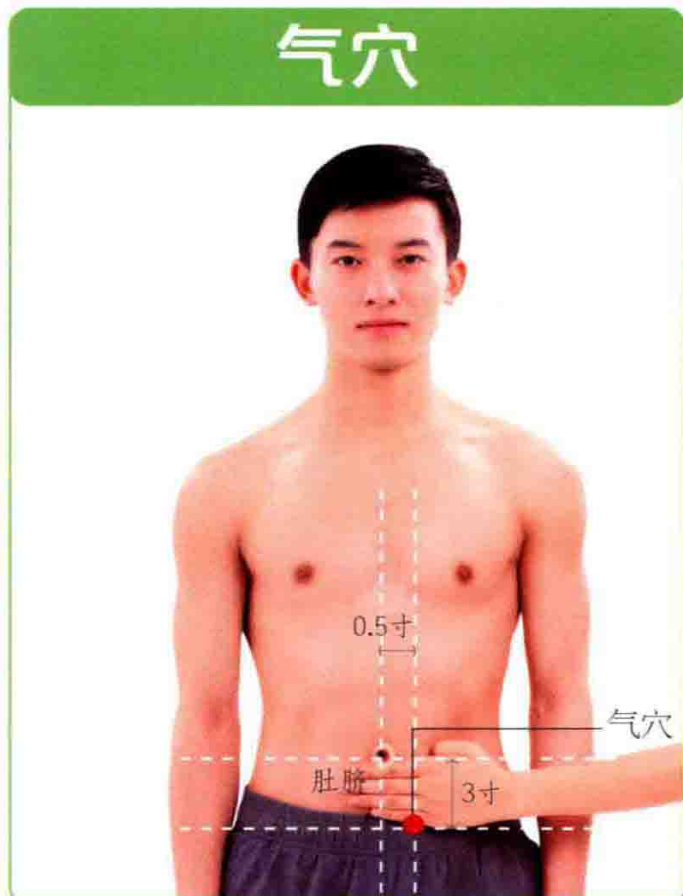
① 男科病、不育症：配关元、肾俞、命门。



气穴 四满

气穴、四满穴均是足少阴、冲脉交会穴。气穴位于关元穴旁，因肾收纳经气，而气又沉于丹田，故名。此穴对月经不调、腰部疼痛等症有效。四满穴为肾经入腹部之第四穴，对月经不调、腹部胀满等妇科疾病作用显著。

气穴



取穴位置

在下腹部，脐下3寸，前正中线旁开0.5寸。

主治

①月经不调、带下、经闭，崩漏、小便不利。②泄泻、腹痛、水肿。③腰痛。



配伍治病

● 小便不利：配中极、膀胱俞、阴陵泉。



四满



取穴位置

在下腹部，脐下2寸，前正中线旁开0.5寸。

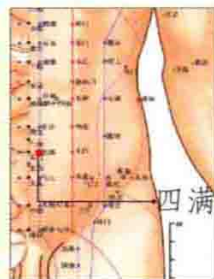
主治

①月经不调、带下、遗精、遗尿、疝气。②便秘、腹痛、水肿。



配伍治病

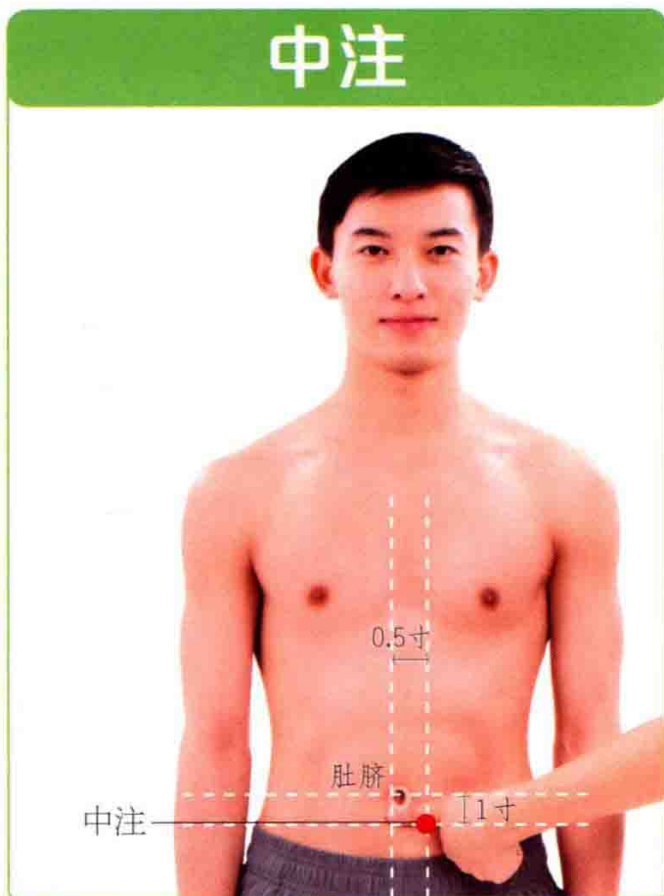
● 治疝气：配气海、三阴交、大敦、归来。



中注 育俞

中注穴、育俞穴均为足少阴经与冲脉之交会穴。前者位于阴交穴旁，因肾经和冲脉经气从此注入胞内而得名。后者位于正腹部，是肾脏保健的常用穴位之一，也能缓解用脑过度引起的头痛等症状。

中注



取穴位置

在下腹部，当脐中下1寸，前正中线旁开0.5寸。

主治

①腰腹痛、便秘、泄泻、痢疾。②月经不调、痛经。



配伍治病

● 月经不调、卵巢炎、睾丸炎：配太冲、血海、肾俞、三阴交、阴交、中极。



育俞



取穴位置

仰卧。在中腹部，脐中旁开0.5寸。

主治

①腹痛腹胀、呕吐、泄泻、痢疾、便秘。②月经不调、疝气、腰脊痛。



配伍治病

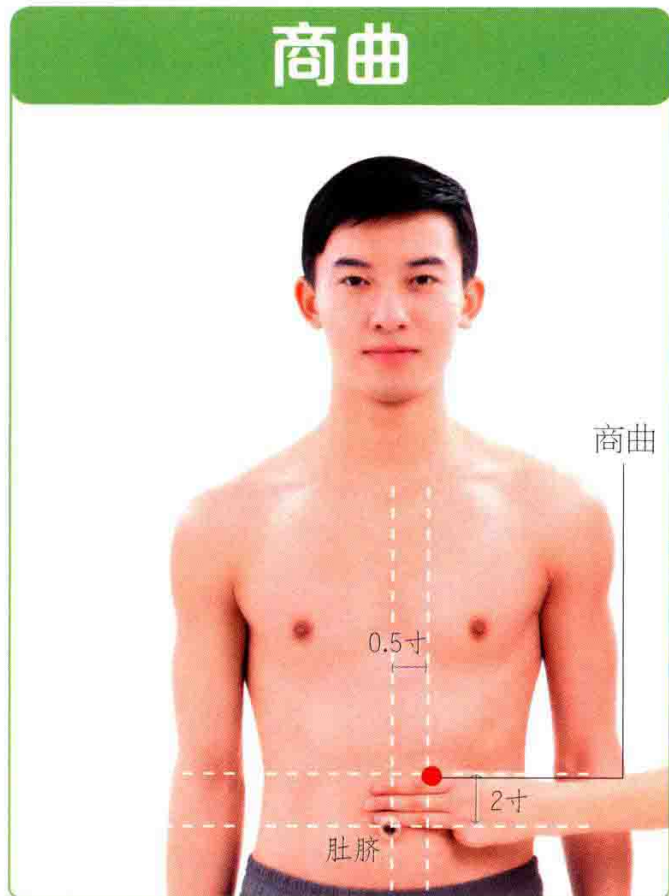
● 便秘、泄泻、痢疾：配天枢、大肠俞、足三里。



商曲 石关

商曲穴内应大肠，而大肠横曲，故名。此穴是中医减肥养生的特效穴之一，经常用中指指尖垂直压按此穴即可获得保健效果，操作简单。石关穴意指其对应病症为不通、坚满之症，如大便不通、妇人不孕等。

商曲



取穴位置

在上腹部，脐上2寸，前正中线旁开0.5寸。

主治

腹胀腹痛、胃痛、泄泻、便秘。

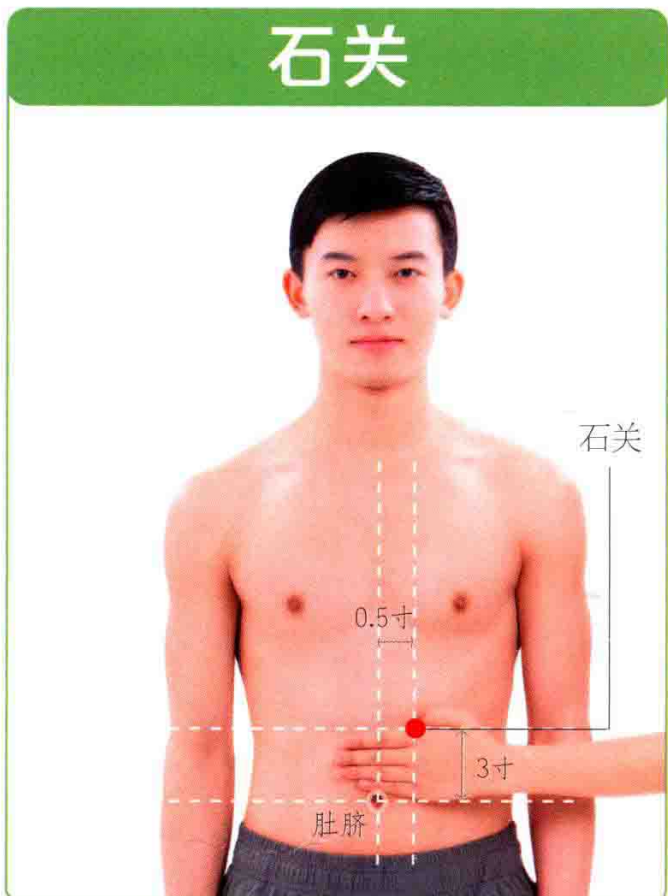


配伍治病

- ◊ 腹痛腹胀：配中脘、大横。
- ◊ 便秘：配支沟。



石关



取穴位置

在上腹部，脐上3寸，前正中线旁开0.5寸。

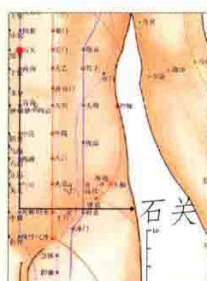
主治

①呕吐、胃痛、腹痛、便秘。②妇人不孕、产后腹痛。



配伍治病

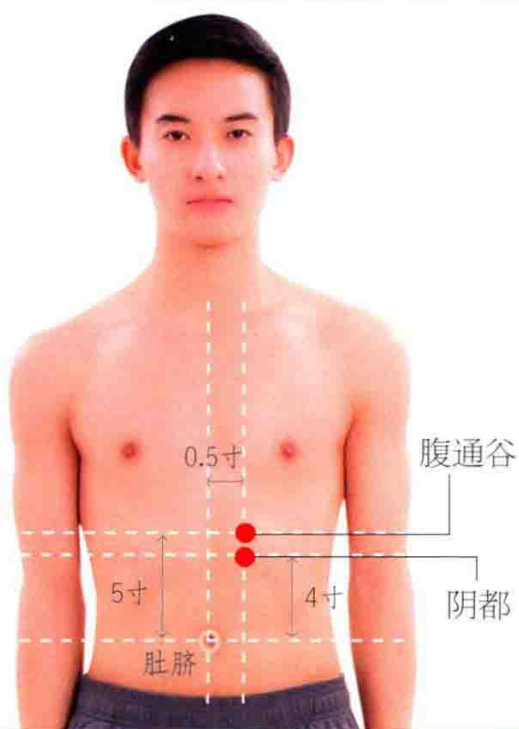
- ◊ 胃痛、呕吐、腹胀：配内关、中脘。



阴都 腹通谷 幽门

阴都穴、腹通谷穴、幽门穴均为足少阴、冲脉交会穴。从对人的作用来看，阴都穴有调和胃肠、宽胸降逆之效，腹通谷有强健脾胃、宽胸安神之效，幽门穴有降逆、利咽、和胃之效。

阴都 腹通谷



取穴位置

阴都

阴都穴在上腹部，脐上4寸，前正中线旁开0.5寸。

腹通谷

腹通谷穴在上腹部，脐上5寸，前正中线旁开0.5寸。

主治

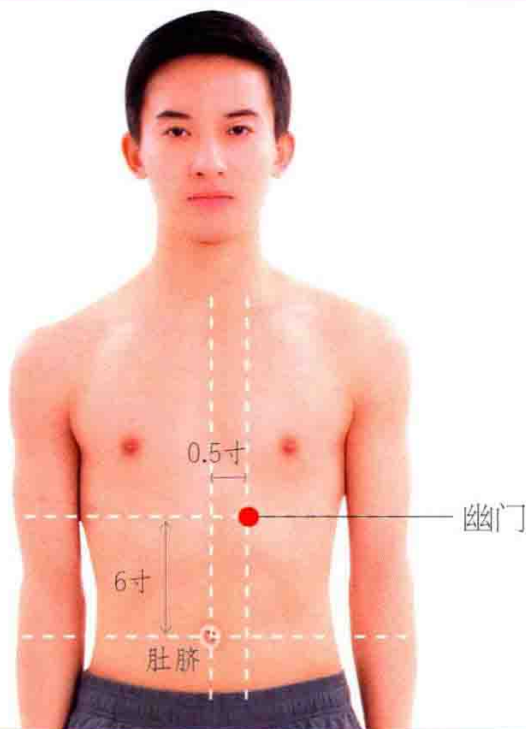
阴都

①腹痛腹胀、胃痛、便秘。②不孕。

腹通谷

①腹痛、腹胀、呕吐。②心悸、心痛。

幽门



取穴位置

幽门穴在上腹部，脐上6寸，前正中线旁开0.5寸。

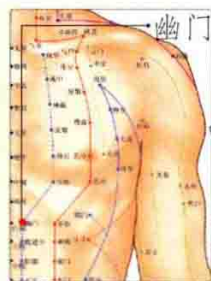
主治

胃痛、腹痛腹胀、呕吐、泄泻。



配伍治病

- 胃下垂：左侧幽门沿皮透刺右侧盲俞。
- 烦心、呕吐：配玉堂。



步廊 神封

步廊穴在胸部第5肋间隙处，中庭穴旁，有止咳平喘之效。值得注意的是此穴不可深刺，以免造成气胸。神封穴位于心脏位置，也不可深刺。此穴不仅有止咳化痰之效，还是丰胸按摩的要穴之一。

步廊



取穴位置

在胸部，当第5肋间隙，前正中线旁开2寸。

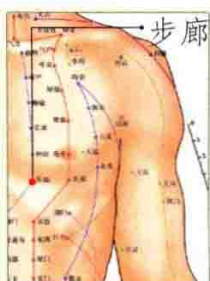
主治

①咳嗽气喘、胸胁胀满、胸痹。②呕吐、不嗜食。③乳痛。

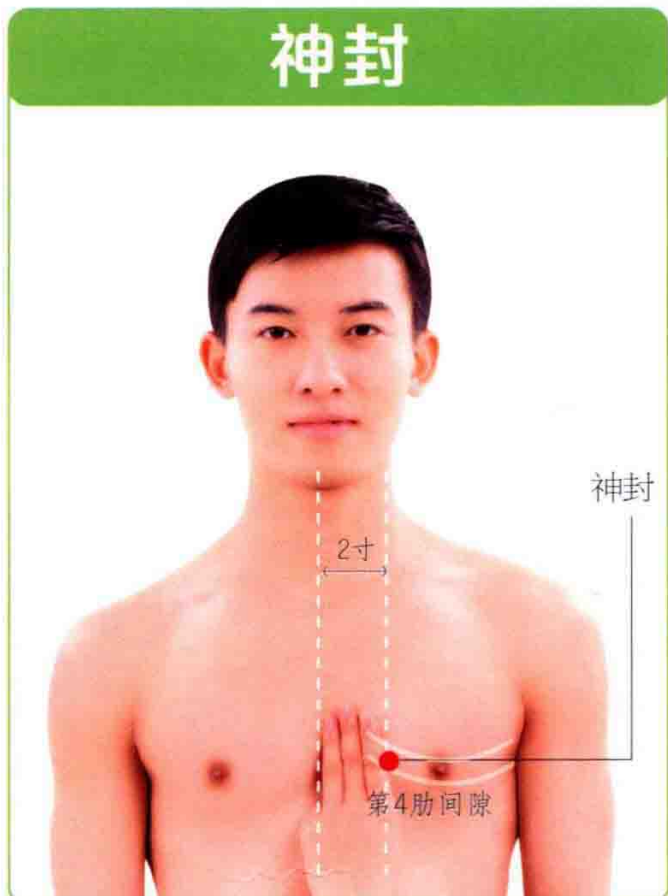


配伍治病

◊ 胸痹、惊悸：配心俞、内关。



神封



取穴位置

在胸部，当第4肋间隙，前正中线旁开2寸。

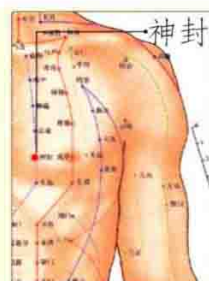
主治

①咳嗽气喘。②胸胁胀痛、乳痛。③呕吐、不嗜食。



配伍治病

◊ 胸胁胀痛：配支沟、阳陵泉。



灵墟 神藏

灵墟穴所在之处犹如墟陵起之状，故名。此穴内应心脏，不可深刺。神藏穴中的“神”与鬼相对，所指为天部之气；“藏”即收藏，指气血物质由穴外汇入穴内。此穴有收敛神气、安神定志之效。

灵墟



取穴位置

在胸部，当第3肋间隙，前正中线旁开2寸。

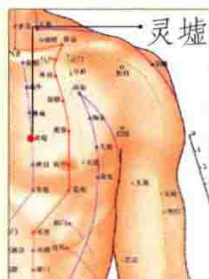
主治

①咳嗽、气喘、痰多。②呕吐。③胸胁胀满、乳痛。



配伍治病

①咳嗽气喘：配肺俞。



神藏



取穴位置

在胸部，当第2肋间隙，前正中线旁开2寸。

主治

①胸痛烦满、咳嗽气喘。②呕吐、不嗜食。



配伍治病

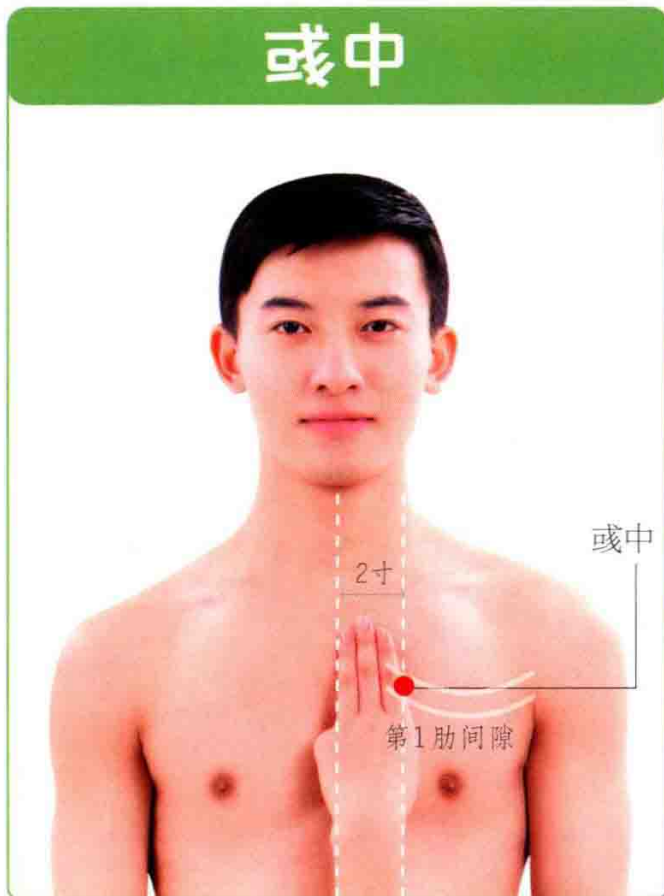
①胸痹、噎膈、冠心病、心肌梗死：配心俞、玉堂。



或中 俞府

或中穴内应肺腑，而肺在中医中为相傅之官，穴名由此而来。此穴对哮喘等症有良效。俞府穴位于锁骨下方，为足少阴肾经中的重要穴位之一，肾经之气由此转输入内腑中。

或中



取穴位置

在胸部，当第1肋间隙，前正中线旁开2寸。

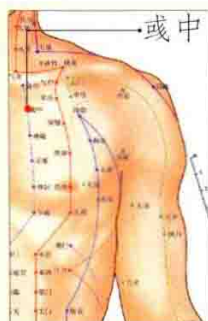
主治

①胸胁胀满。②咽喉肿痛、咳嗽、气喘、痰壅。③不嗜食。

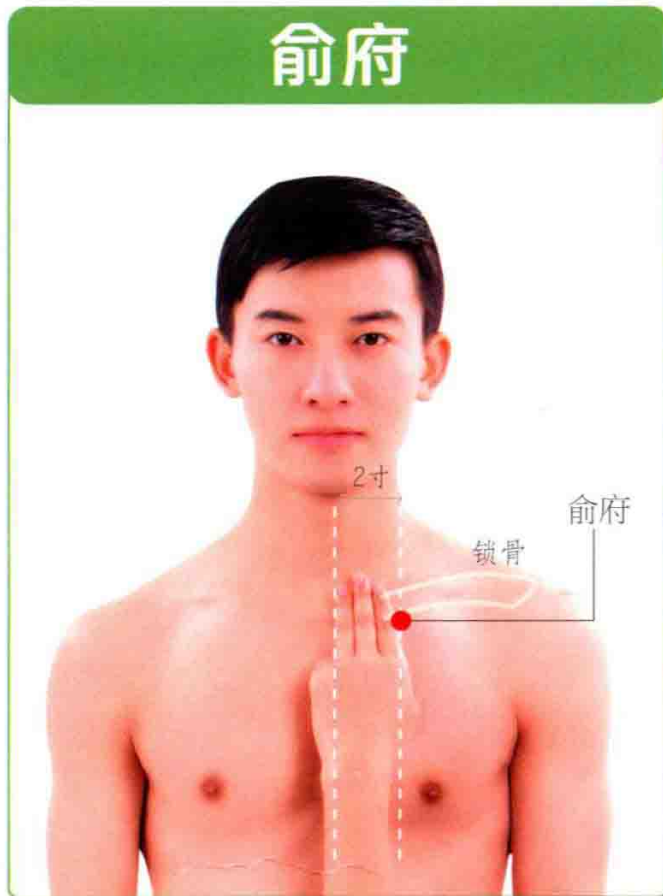


配伍治病

●咽喉肿痛：配天突、华盖。



俞府



取穴位置

在胸部，当锁骨下缘，前正中线旁开2寸。

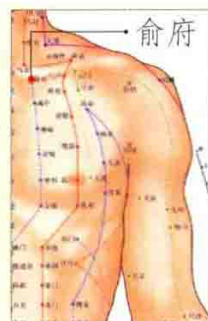
主治

①胸痛、咳嗽、气喘、咽痛。②呕吐、不嗜食。



配伍治病

●咳嗽、咽痛：配天突、肺俞、鱼际。



C H A P T E R 9

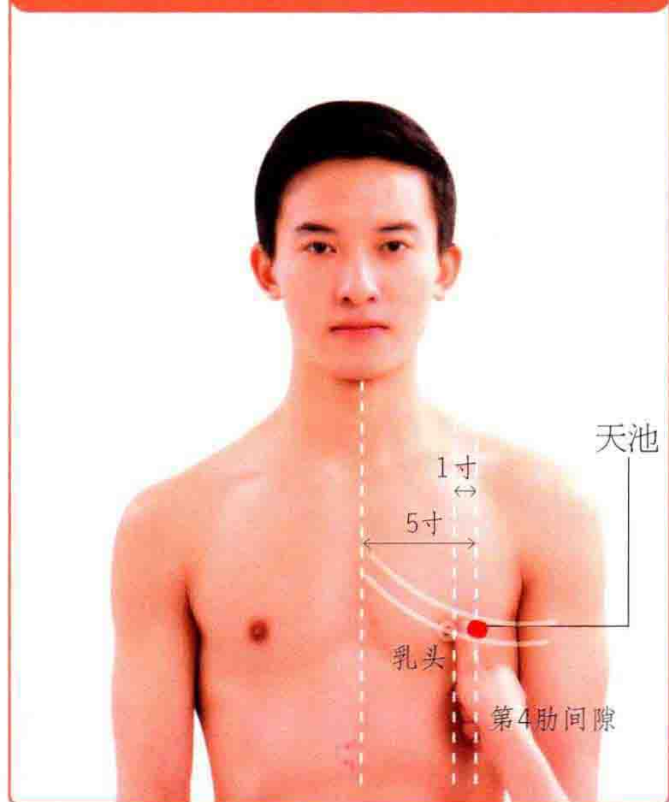
手厥阴心包经

心络起自天池间，乳后傍一腋下三，
天泉绕腋下二寸，曲泽屈肘陷中参，
郄门去腕后五寸，间使腕后三寸然，
内关去腕后二寸，太陵掌后横纹间，
劳宫屈拳名指取，中指之末中冲端。

天池 天泉

天池穴位于乳头外侧，处于人体体表的高处，且穴内气血为液体经水，故名。此穴有活血化瘀之功效，特别是女性的重要保健穴位之一。天泉穴意指由天池穴而来的下行经气，从高处飞落而下。

天池



取穴位置

在胸部，当第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸。

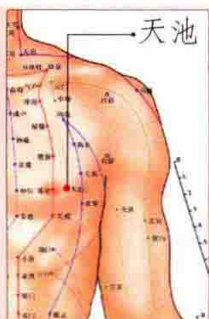
主治

①胸闷、胁肋胀痛、腋下肿痛、瘰疬。
②乳痛、乳汁少。③咳嗽、气喘。



配伍治病

- ◈ 咳嗽：配列缺、丰隆。
- ◈ 胁肋胀痛：配支沟。



天泉



取穴位置

在臂内侧，当腋前纹头下2寸，肱二头肌的长、短头之间。

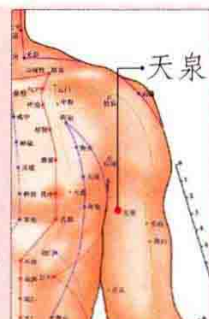
主治

①胸背及上臂内侧痛。②心痛、心悸、咳嗽、胸肋胀痛。



配伍治病

- ◈ 心痛、心悸：配内关、通里。
- ◈ 上肢痿、痹、瘫、痛：配侠白、曲池、外关。



曲泽 郄门

曲泽穴为手厥阴经之合穴，指心包经气血在此会合。此穴具有宽胸行气之效，非常适合治疗诸类脏腑疾病。郄门穴是心包经之郄穴，为治疗心脏急性病症和乳腺急性病症之首选穴位。

曲泽



取穴位置

在肘横纹中，当肱二头肌腱的尺侧缘。

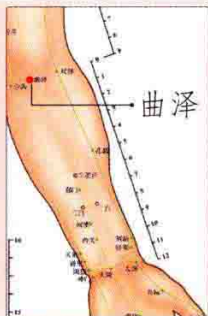
主治

①心痛、心悸。②肘臂痉挛疼痛。③胃痛、呕吐、泄泻。④热病、中暑。

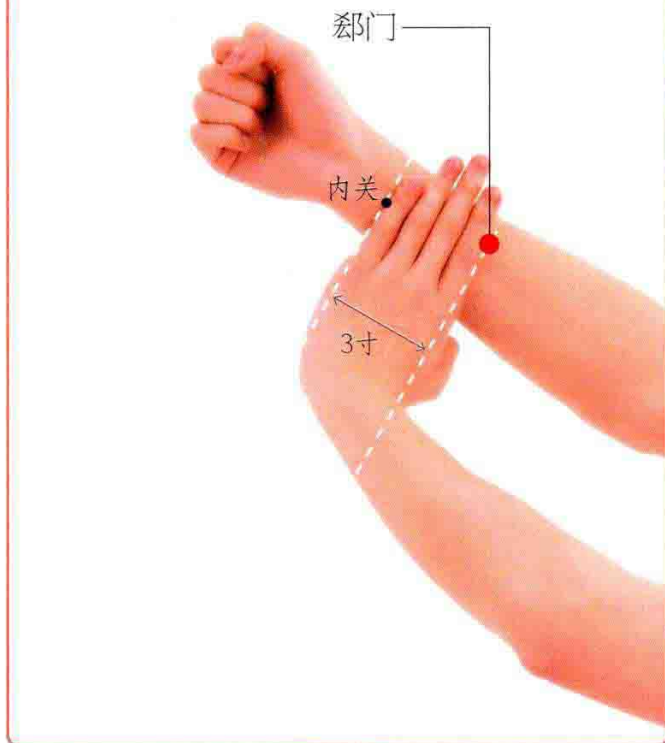


配伍治病

- ◈ 心胸痛：配内关、大陵。
- ◈ 心悸、心痛：配大陵、心俞、厥阴俞。



郄门



取穴位置

在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。或内关上3寸。

主治

①心痛、心悸、痢证、疔疮。②呕血、咳血、鼻出血。



配伍治病

- ◈ 神经性呕吐：配梁丘、足三里、太冲。
- ◈ 急性缺血性心肌损伤：配内关。



间使 内关

间使穴为心包经之经穴，穴在前臂掌侧两筋之间，有宽胸和胃、清心宁神之功效。内关穴通阴维脉，是八脉交会穴之一，经气自此分行到表里相属的手少阳三焦经，故穴如关隘。此穴主治胸膈痞塞不通之病症。

间使



取穴位置

在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸。

主治

①肘臂痛。②心痛、心悸。③热病、疟疾、癫狂病、瘧病。④胃痛、呕吐。

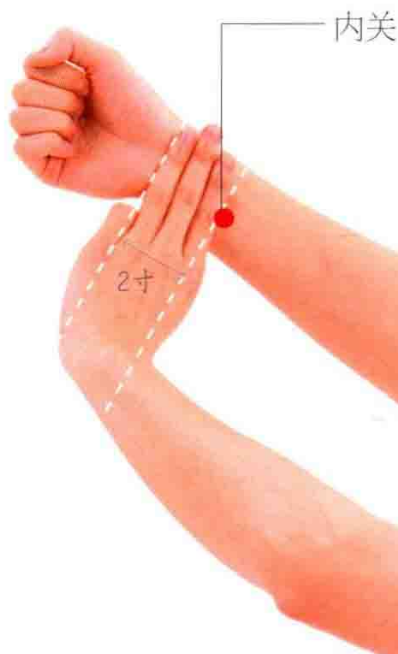


配伍治病

- ◈ 疟疾：配支沟。
- ◈ 反胃呕吐：配尺泽。
- ◈ 瘧病：配水沟、太冲。



内关



取穴位置

在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸。

主治

①心痛心悸、胸闷、胸痛。②眩晕、癫狂、失眠、偏头痛、胃痛。③上肢不遂、肘臂挛痛。



配伍治病

- ◈ 恶心、呕吐：配公孙。
- ◈ 上肢不遂：配外关、曲池。
- ◈ 偏头痛：配患侧悬厘。



大陵 劳宫

大陵穴为心包经之原穴、腧穴，穴前腕骨隆起形如丘陵，故名。劳宫穴为心包经之荥穴，位于手掌中部，针刺时较痛，年老体弱者及孕妇慎用。

大陵



取穴位置

在腕掌横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治

①手腕麻痛、胸胁胀痛。②心痛心悸、癫狂病、疮疡。③胃痛、呕吐。



配伍治病

- ◈ 心绞痛、失眠：配劳宫。
- ◈ 癫狂病、惊悸：配水沟、间使、心俞、丰隆。



劳宫



取穴位置

在手掌心，当第2、第3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。

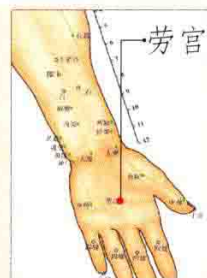
主治

①心痛、癫狂、痫证、中风昏迷。②鹅掌风、掌中热、中暑。③口舌生疮、口臭、鼻衄。



配伍治病

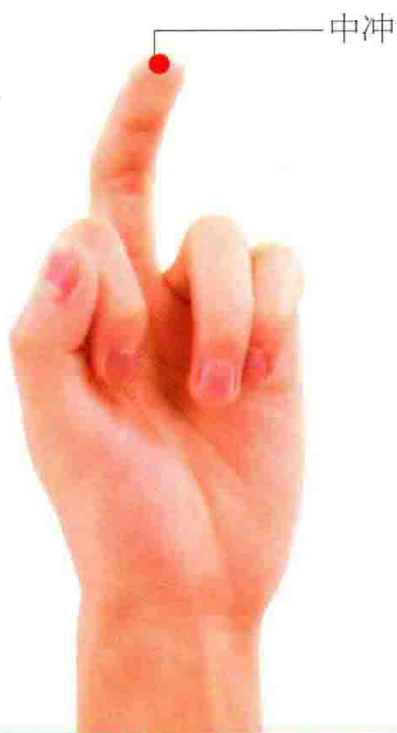
- ◈ 五般痢：配涌泉。
- ◈ 消渴、黄疸：配后溪。



中冲

中冲穴为心包经第九个穴位，位于中指末节尖端中央。此穴为手厥阴心包经之井穴，意指气血直达手中指尖端冲要之处，具有清心泄热、苏厥开窍的功效。

中冲



取穴位置

在手中指末节尖端中央。

主治

① 中风昏迷、小儿惊风、中暑、热病。② 心烦、心痛。③ 舌强不语、舌下肿痛。



配伍治病

● 小儿惊风、中暑：配内关、水沟。

● 舌强不语、舌下肿痛：配金津、玉液、廉泉。



中冲穴治病小贴士

(1) 当你心律不齐时，可以用拇指指甲切按中冲穴。

(2) 当你心火过剩而心烦气躁时，可以用拇指压按中指，并从中指的指根推到指尖处，就可以清一清内火了。

(3) 当你的指甲内皮出现皱纹，显示肝脏和肾脏功能减弱时，用自我按摩方法刺激中冲穴，可能令肝和肾机能康复。方法是用另一手的食指和大拇指夹着中指按摩，用力要轻柔，次数不限。

(4) 当你出现打瞌睡时，可反复揉摩中冲穴，左右手交替按揉，至出现疼痛感时，便可逐渐摆脱瞌睡的纠缠。

(5) 夏天天气炎热，当你不小心中暑时，可以按压、针刺中冲穴，能缓解意识模糊等不适症状。

(6) 便秘时掐按中冲穴，能有效缓解紧张、促进排便。此法也可用于预防便秘，让你不吃药轻松摆脱烦恼。

(7) 按摩中冲穴能治疗牙痛。当你牙痛时，可取中冲穴用力按压片刻，这能改善局部血液循环，刺激神经，疏通经络，消散发炎介质，从而实现止痛的作用。

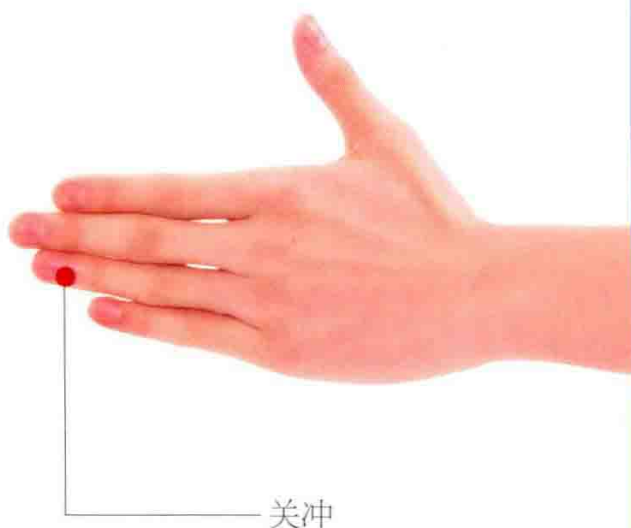
手少阳三焦经

无名外侧端关冲，液门小次指陷中，
中渚液门上一寸，阳池腕前表陷中，
外关腕后二寸陷，关上一寸支沟名，
外关一寸会宗平，斜上一寸三阳络，
肘前五寸四渎称，天井肘外大骨后，
肘上一寸骨罅中，井上一寸清冷渊，
消泅臂肘分肉端，臑会肩端前二寸，
肩髃臑上陷中看，天髃肩井后一寸，
天牖耳下一寸间，翳风耳后尖角陷，
瘰脉耳后青脉看，颅息青络脉之上，
角孙耳上发下间，耳门耳前缺处陷，
和髃横动脉耳前，欲觅丝竹空何在，
眉后陷中仔细观。

关冲 液门

关冲穴为手少阳三焦经之井穴，“关”即关口，“冲”指要冲。此穴为是气血注入本经之关隘，故名。液门穴位于指缝凹陷处，此处开合如门，故名。此穴有清热散火的功效，有“牛黄解毒片”之称。

关冲



取穴位置

在手环指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

主治

①头痛、目赤、耳聋耳鸣、咽喉肿痛、舌强、喉痹。②热病、心烦、中暑、昏厥。



配伍治病

● 中暑、昏厥：配内关、人中。



液门



取穴位置

在手背部，当第4、第5指间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治

①头痛、目赤、耳聋耳鸣、咽喉肿痛。②手臂痛。③疟疾。



配伍治病

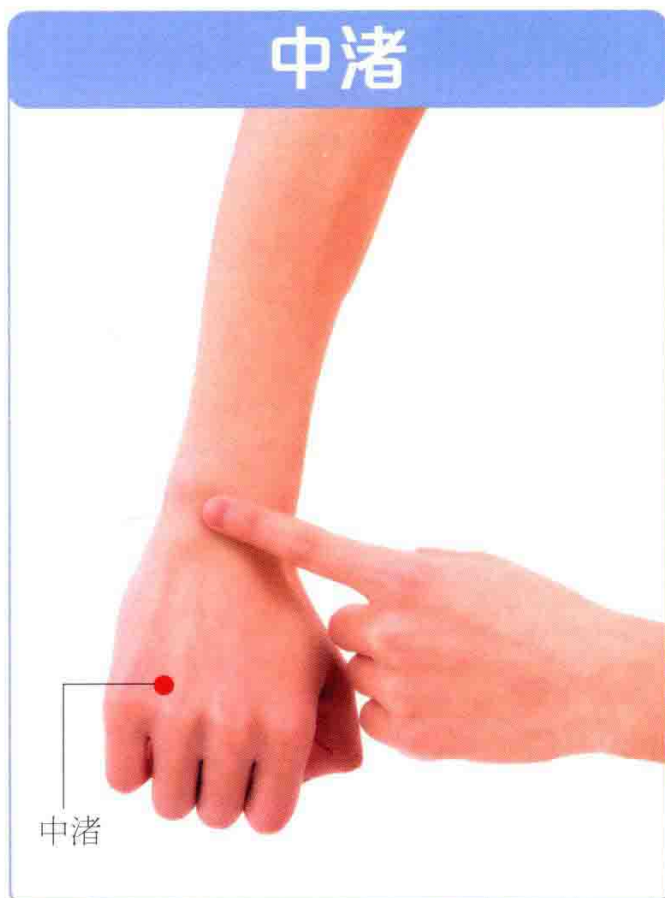
● 咽喉肿痛：配鱼际。
● 风热感冒：透中渚。



中渚 阳池

中渚穴为三焦经之输穴，穴自液门穴向上，形似水边高地，因此得名。刺此穴，对头部、肩臂部多种急性病症均有止痛及助其康复的作用。阳池穴为三焦经之原穴，位于腕背横纹凹陷处，在中医理论中，腕背属阳，凹陷处称池，故而得名。

中渚



取穴位置

在手背部，当环指本节（掌指关节）的后方，第4、第5掌骨间凹陷处。

主治

①头痛、耳鸣耳聋、目赤、咽喉肿痛。
②手指屈伸不利、肘臂肩背胁痛、脊臂痛。
③热病、疟疾、消渴。



配伍治病

- ◉ 耳鸣耳聋：配角孙。
- ◉ 咽痛：配支沟、内庭。



阳池



取穴位置

在腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

主治

①耳聋、目赤肿痛、咽喉肿痛、口干、喉痹。
②腕痛、肩臂痛。
③疟疾、消渴。



配伍治病

- ◉ 手臂拘挛：配合谷、曲池、尺泽、中渚。



（ 外关 支沟 会宗 ）

外关穴为三焦经之络穴，八脉交会穴之一，与心包经之内关穴（见第128页）相对。支沟穴为本经之经穴，因穴所在尺桡两骨间屈肘有沟陷而得名。会宗穴为本经之郄穴，穴以会合于三阳络而得名。

外关



取穴位置

在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

主治

①上肢痿痹、肩背痛、手指疼痛、手颤。②热病、头痛、目赤肿痛、耳鸣耳聋。③颈项强痛、胸胁痛。

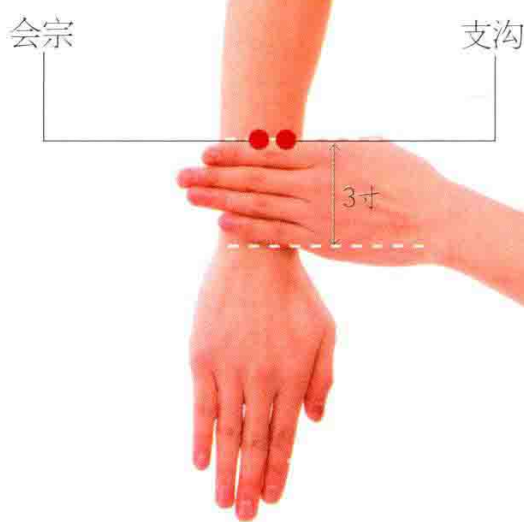


配伍治病

- ◆ 颈项强痛、肩背痛：配足临泣。
- ◆ 外感热病：配大椎、曲池。



支沟 会宗



取穴位置

在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。

会宗

在前臂背侧，当腕背横纹3寸，支沟尺侧，尺骨的桡侧缘。

主治

支沟

①肩背酸痛、落枕、胸胁痛。②暴暗、耳鸣耳聋。③便秘、热病。

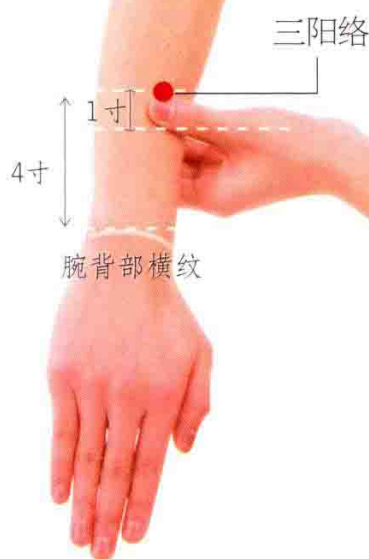
会宗

①耳鸣耳聋。②上肢痹痛。③癫痫。

三阳络 四渎

三阳络中的“三阳”指手三阳，“络”即联络之意，穴为联络手三阳经脉之处。在古代，“渎”指水之大川，并江、淮、河、济为四渎。四渎穴意指四肢经气运行如人体大川。灸此二穴，可治疗关节炎。

三阳络



取穴位置

在前臂背侧，腕背横纹上4寸，尺骨与桡骨之间。或支沟上1寸。

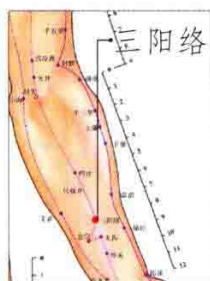
主治

①上肢痹痛。②耳聋、暴暗、牙痛。

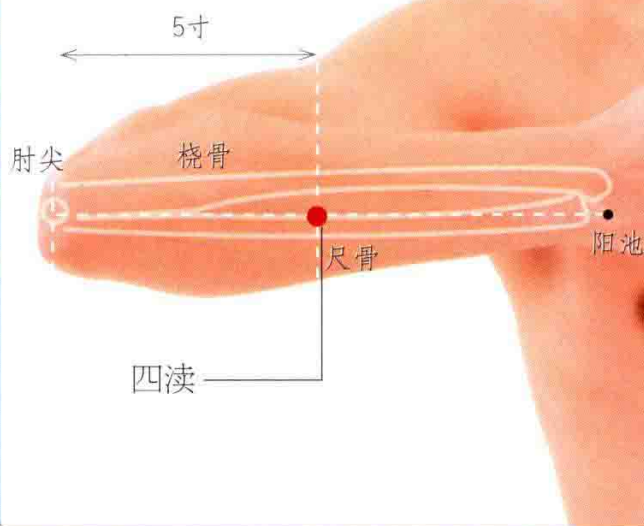


配伍治病

◆ 中风后遗症、上肢不遂：配曲池、合谷、肩井。



四渎



取穴位置

在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，肘尖下5寸，尺骨与桡骨之间。

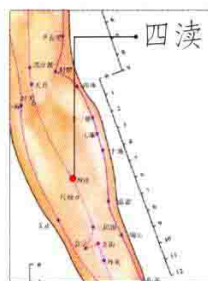
主治

①偏头痛、耳聋、暴暗、呼吸气短、牙痛、咽喉肿痛。②上肢不遂、手指伸屈不利。



配伍治病

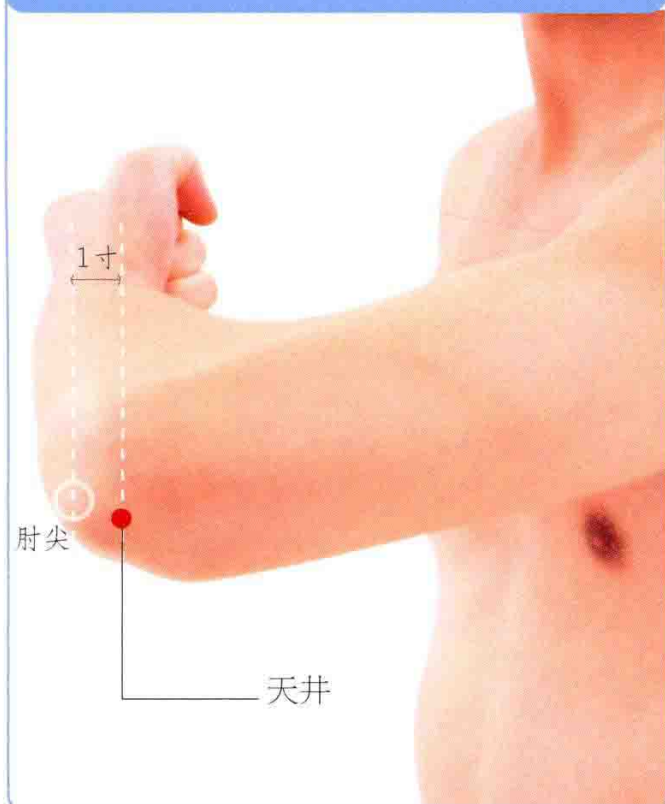
◆ 上肢不遂、手指伸屈不利：配三阳络、阳溪。



天井 清冷渊

天井穴为三焦经之合穴，位于肘部鹰嘴窝中，凹陷如井，故名。清冷渊穴位于肘臂外侧的凹处，因攻治热病而得名。

天井



取穴位置

在臂外侧，屈肘时，当肘尖直上1寸凹陷处。

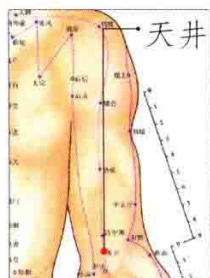
主治

①偏头痛、耳鸣、耳聋。②肘臂痛、胸胁痛。③癫痫、精神恍惚。④瘰癧、瘰气、癰疹。



配伍治病

- 瘰癧、癰疹：配臂臑。
- 精神恍惚：配巨阙、心俞。



清冷渊



取穴位置

在臂外侧，屈肘时，当肘尖直上2寸，即天井上1寸。

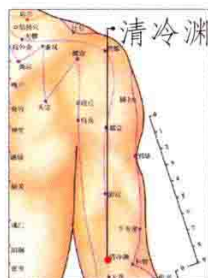
主治

①肩臂痛、上肢痿痹。②头痛、目痛、胁痛。



配伍治病

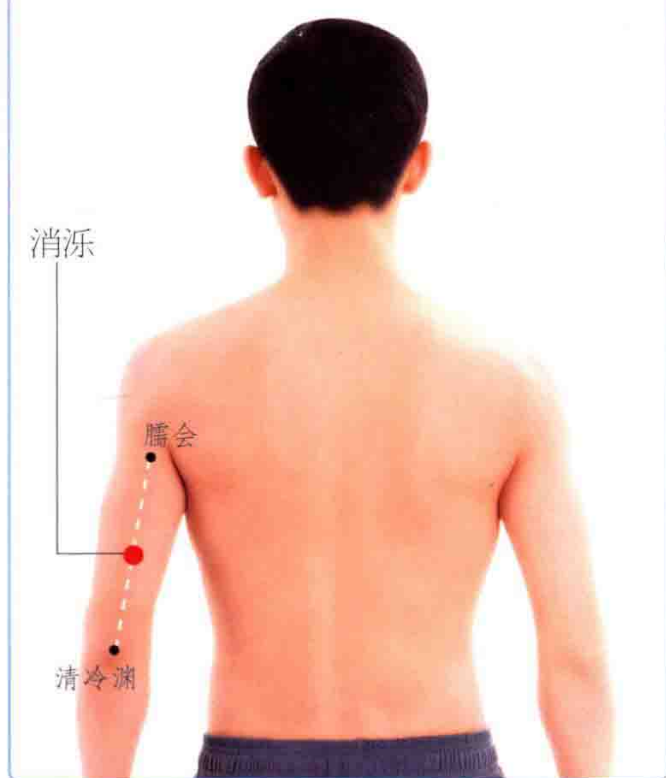
- 上肢痿痹：配肩髃、臑俞、养老、合谷。



消冻 臑会

消冻穴在前臂外侧，肱三头肌凹陷处，可治疗上焦气积引起的胸闷、头痛。臑会穴在在肩后臑部，因与手阳明之络交会于此而得名。

消冻



取穴位置

在臂外侧，当清冷渊与臑会连线的中点处。

主治

①项强、肩臂痛。②头痛、牙痛。③癫疾。



配伍治病

◆肩臂痛、上肢不遂：配肩髃、肩髃、清冷渊、臑会。



臑会



取穴位置

在臂外侧，当时尖与肩髃的连线上，肩髃下3寸，三角肌的后下缘。

主治

①上肢痿痹、肘臂挛痛、肩胛肿痛、肩周炎。②瘰气、瘰癧。③目疾。



配伍治病

◆肩周炎：配肩髃、肩贞。
◆肘臂挛痛：配肘髃 外关。



肩髃 天髃

肩髃穴中的“髃”指骨旁的空隙。此穴位于肩部，肩平举时肩峰关节处会出现前后两个凹陷，后一个凹点即是。天髃穴位于肩胛骨上角凹陷处，对肩臂疾病疗效显著。

肩髃



取穴位置

在肩部，肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处。

主治

肩周炎、肩臂疼痛不举、上肢痿痹。



配伍治病

- ◉ 臂痛：配天宗、阳谷。
- ◉ 上肢不遂、肩周炎：配肩井、肩髃、养老。



天髃



取穴位置

在肩胛部，肩井与曲垣的中间，当肩胛骨上角处。

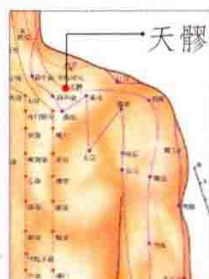
主治

①肩臂疼痛、颈项强痛。②胸中烦满。



配伍治病

- ◉ 肩臂综合征、上肢不遂：配秉风、天宗、清冷渊、臑会。



天牖 翳风

天牖穴中的“牖”意指墙上通风采光的洞口，此穴位于头部，具有开通耳目壅塞之气的功效，故名。翳风穴因位于耳后凹陷处，又因主治头面风证而得名。

天牖



取穴位置

在颈侧部，当乳突的后方直下，平下颌角，胸锁乳突肌的后缘。

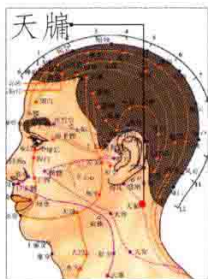
主治

①头痛、项强。②目痛目昏、耳鸣耳聋、面肿、瘰疬。

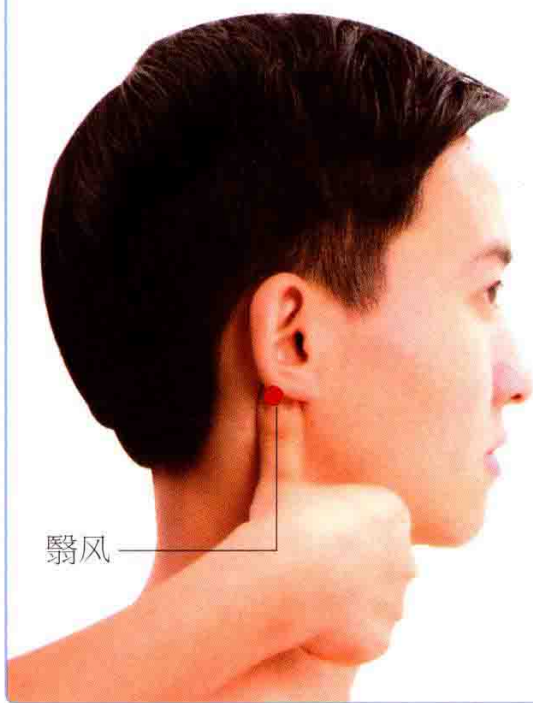


配伍治病

◉ 偏头痛、耳鸣耳聋：配外关、率谷。



翳风



取穴位置

在耳垂后方，当乳突与下颌角之间凹陷处。

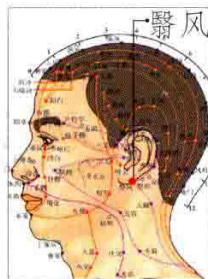
主治

①耳鸣耳聋、聾耳。②牙痛颊肿、口歪、牙关紧闭。③瘰疬、呃逆。



配伍治病

◉ 口噤不开：配地仓、承浆、水沟、合谷。
◉ 口歪：配颊车、合谷。



癭脉 颅息

癭脉穴中的“癭”指癭疾，“脉”指耳后的青脉。此穴因可治疗筋脉癭疾，并位于耳后青脉处而得名。颅息穴中的“颅”顾名思义指穴在头部，“息”即“凶”。此穴主治小儿惊痫等病症。

癭脉



取穴位置

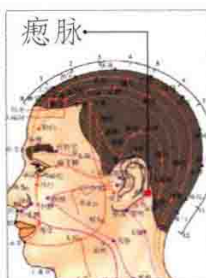
在头部，耳后乳突中央，当角孙至翳风之间，沿耳轮连线的中、下1/3的交点处。

主治

①耳鸣、耳聋、头痛。②小儿惊风。
③呕吐、泄泻。

配伍治病

- 耳鸣耳聋：配翳风、耳门、百会。
- 偏头痛：太阳、风池。



颅息



取穴位置

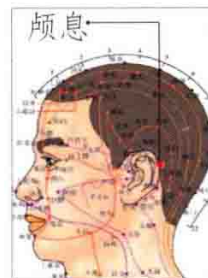
在头部，当角孙至翳风之间，沿耳轮连线的上、中1/3的交点处。

主治

①头痛、耳痛、耳鸣。②小儿惊风。
③呕吐涎沫。

配伍治病

- 小儿惊痫：配印堂、太冲。
- 偏头痛：配天冲、脑空、风池。



角孙 耳门

角孙穴在耳之上角，主治耳目之疾。此穴是重要的头部“撒气穴”之一，具有明目醒脑、舒缓疲劳与焦虑的作用。耳门穴在耳孔之前，如耳之门，是治疗多种耳疾首选穴位之一。

角孙



取穴位置

在头部，折耳郭向前，当耳尖直上入发际处。

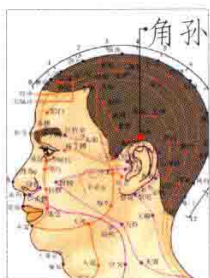
主治

①偏头痛、耳鸣、耳部肿痛。②目赤肿痛、目翳、牙痛、疳腮、项强。



配伍治病

- ◉ 眩晕：率谷透角孙配足临泣。
- ◉ 腮腺炎：灯火灸角孙。



耳门



取穴位置

在面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

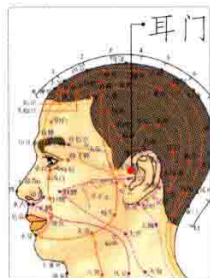
主治

①耳鸣、耳聋、聤耳。②牙痛、下颌痛。



配伍治病

- ◉ 牙痛：配丝竹空。
- ◉ 耳鸣耳聋：配外关。



耳和髎 丝竹空

耳和髎穴位于头侧部鬓发后缘，因主治听觉疾病而得名。丝竹空中的“丝竹”比喻眉毛，“空”指孔窍，因穴在眉梢外侧端而得名。

耳和髎



取穴位置

在头侧部，当鬓发后缘，平耳廓根之前方，颞浅动脉的后缘。

主治

①耳鸣、耳聋。②头重痛、牙关拘紧、口歪、颌肿。



配伍治病

● 耳聋：配养老、合谷。



丝竹空



取穴位置

在面部，当眉梢凹陷处。

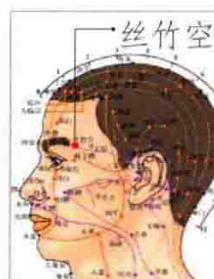
主治

①目赤肿痛、眼睑跳动、目眩、牙痛、头痛。②癫狂病。



配伍治病

● 牙痛：配耳门。



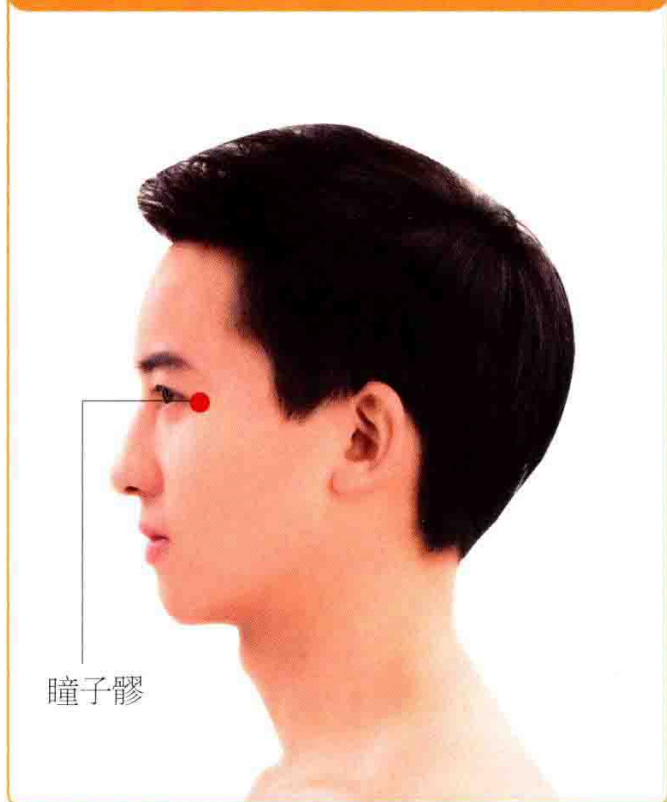
足少阳胆经

少阳足经瞳子髎，四十四穴行迢迢，
听会上关颌厌集，悬颅悬厘曲鬓翘。
率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神邀，
阳白临泣目窗辟，正营承灵脑空摇。
风池肩井渊腋部，辄筋日月京门标，
带脉五枢维道续，居髎环跳风市招。
中渚阳关阳陵穴，阳交外丘光明宵，
阳辅悬钟丘墟外，足临泣地五侠溪，
第四指端窍阴毕。

瞳子髎 听会

瞳子髎穴为手太阳、手少阳、足少阳经交会穴，“髎”为骨之郄，因穴在瞳子外侧、眼眶骨外凹陷处而得名。听会穴中的“会”即聚，此穴在耳前陷中，针刺之可使听觉得以会聚，对耳聋气闭效果显著。

瞳子髎



取穴位置

在面部，目外眦旁，当眶外侧缘处。

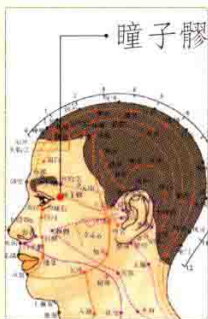
主治

①目赤肿痛、目翳、青盲、白内障、迎风流泪、远视不明。②头痛。

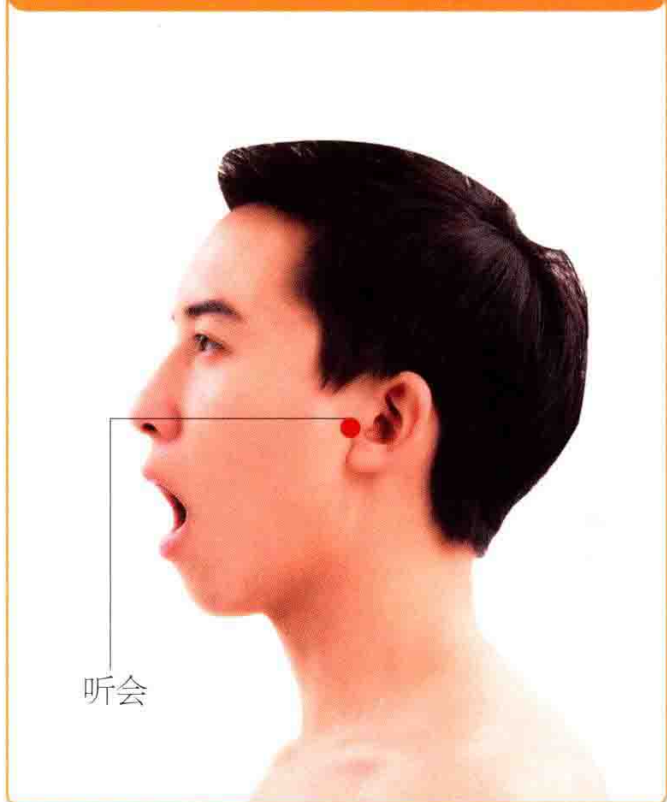


配伍治病

- ◈ 目生内障：配合谷、睛明、足临泣。
- ◈ 视物昏花：配养老、肝俞、太冲、光明。



听会



取穴位置

在面部，当耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。

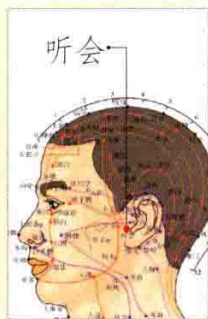
主治

①耳鸣、耳聋、聤耳。②牙痛、面痛、头痛、口眼歪斜、下颌脱臼。



配伍治病

- ◈ 中风、口眼歪斜：配颊车、地仓。
- ◈ 颞下颌关节炎：配听宫、耳门。



上关 颌厌

牙关是开窍之机关，而上关穴正位于耳前颧弓的上方（即上颌关节前上方），故名。颌厌穴，因咀嚼时颌下与颞颥俱动，且主治头项强痛及不能转动点头而得名。

上关



取穴位置

在耳前，下关直上，当颧弓的上缘凹陷处。

主治

①耳鸣耳聋、聤耳。②偏头痛、口歪、口噤、牙痛、面痛。③癫狂病、癰疽。

颌厌



取穴位置

在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线上的1/4与下3/4交点处。

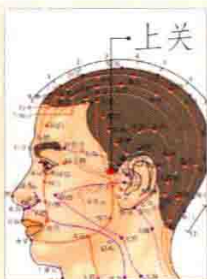
主治

①偏头痛、目外眦痛。②牙痛、耳鸣、口歪。③眩晕、癰疽。



配伍治病

老年人肾虚、耳鸣耳聋：配肾俞、翳风、太溪、听会。



配伍治病

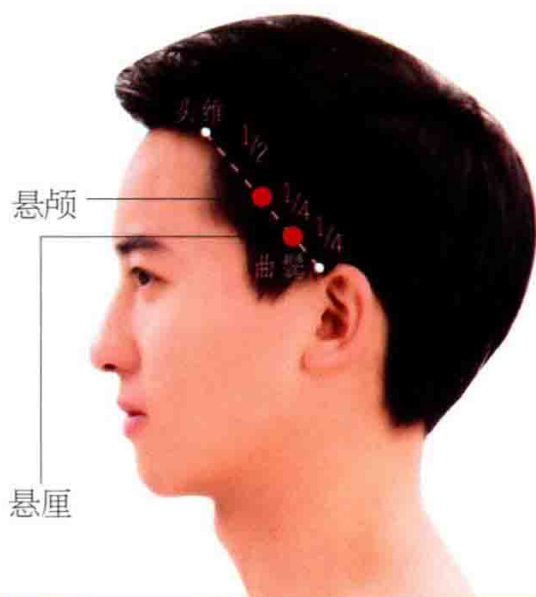
偏头痛：透悬颅、悬厘、曲鬓。
眩晕：配外关、风池。



悬颅 悬厘 曲鬓

悬颅穴位于头颅两侧，往上不及前发际，往下不及耳后，如悬挂其处，故名。悬厘穴，因仅与悬颅穴差之毫厘而得名。曲鬓穴则因在耳上方，近向后弯曲的鬓发处而得名。

悬颅 悬厘



取穴位置

悬颅

在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的中点处。

悬厘

在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线上的上3/4与下1/4交点处。

主治

悬颅

偏头痛、目赤肿痛、牙痛、面肿。

悬厘

偏头痛、目赤肿痛、牙痛、面痛、耳鸣。

曲鬓



取穴位置

在头部，当耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线交点处。

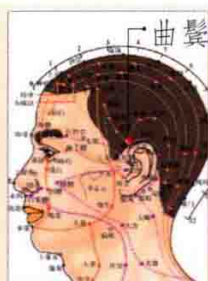
主治

①偏头痛、颌颊肿。②目赤肿痛、牙关紧闭、暴暗。③呕吐。④项强不得顾。



配伍治病

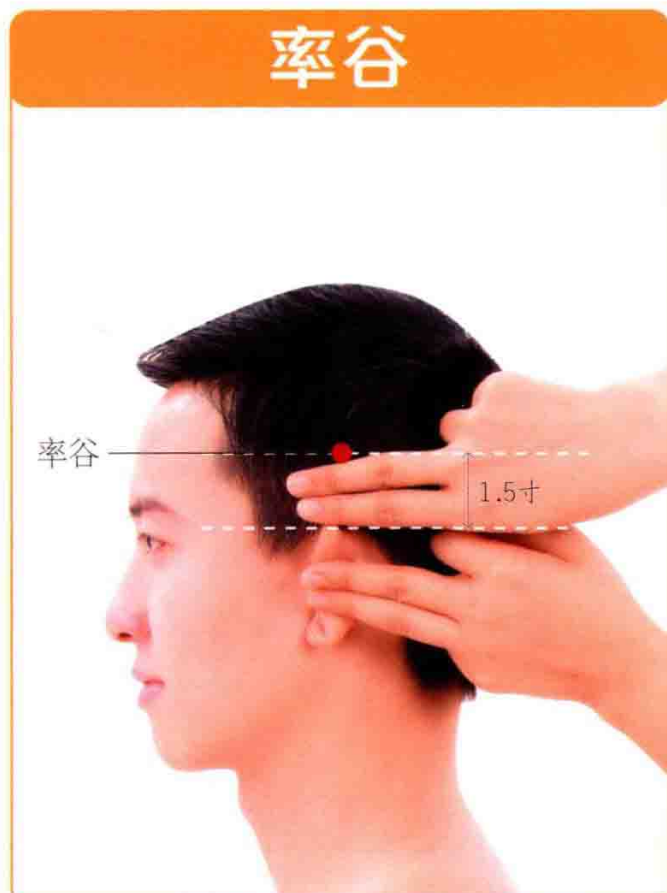
- 目赤肿痛：配风池、太冲。
- 头痛、口噤不开：配下关、合谷、太冲。



率谷 天冲

率谷穴位于耳上方与发际相交之处，此处为顶骨、颧骨、蝶骨大翼三骨交接处，且凹陷若谷，故名。天冲穴在耳郭上方，因主治头风头痛，状如冲天而得名。

率谷



取穴位置

在头部，当耳尖直上入发际1.5寸，角孙直上方。

主治

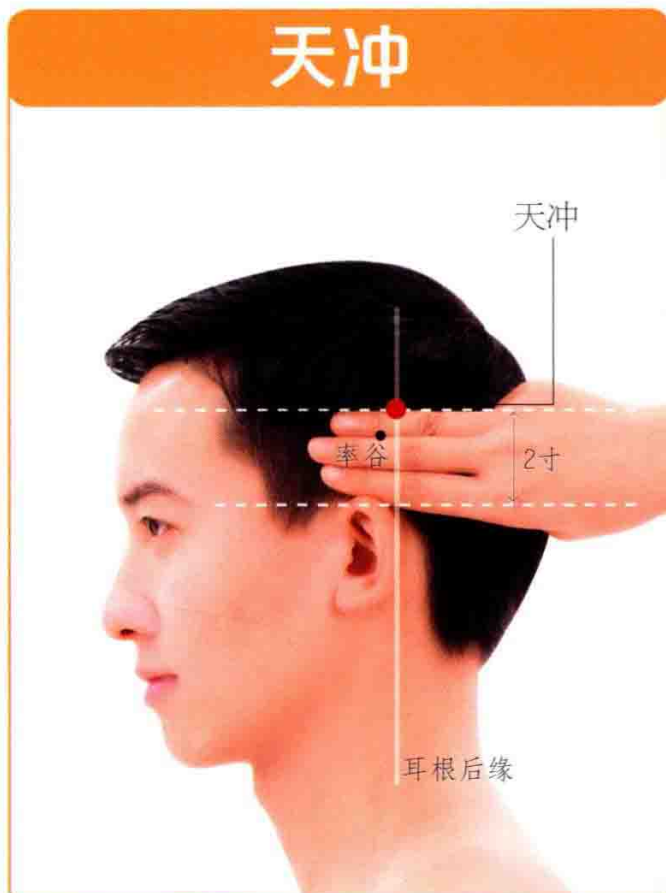
①偏正头痛、眩晕、呕吐、耳鸣、目痛。②小儿急、慢惊风。

配伍治病

- ✦ 小儿急、慢惊风：配印堂、太冲、合谷。
- ✦ 流行性腮腺炎：配合谷、足三里。



天冲



取穴位置

在头部，当耳根后缘直上入发际2寸，率谷后0.5寸处。

主治

①头痛、耳鸣、耳聋、齿龈肿痛。②惊恐、癫痫。③瘰气。

配伍治病

- ✦ 头痛：配目窗、风池。



浮白 头窍阴

浮白穴、头窍阴穴均为足少阳、足太阳经交会穴。前者因主治肺疾寒热，有宣肺解表之功而得名；后者则以位于耳窍之侧面，且主治头窍疾病得名。

浮白



取穴位置

在头部，当耳后乳突的后上方，天冲与完骨的弧形连线的中1/3与上1/3交点处。

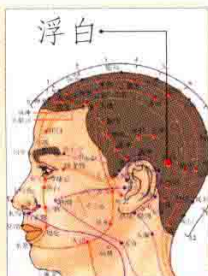
主治

①头痛、耳鸣耳聋、目痛、牙痛。②瘰气。③肩臂不举、颈项强痛、足痿不行。

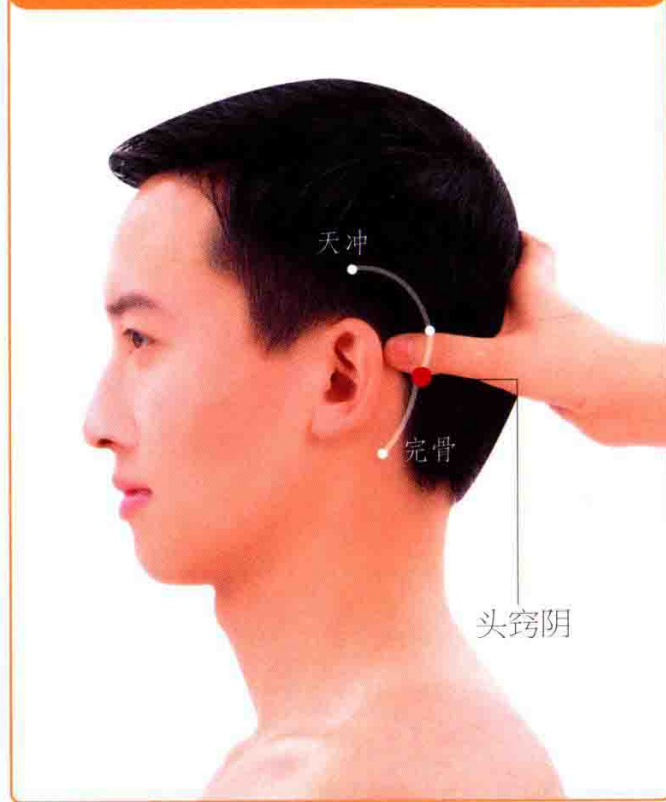


配伍治病

◉ 耳鸣耳聋：配肾俞、太溪、耳门。



头窍阴



取穴位置

在头部，当耳后乳突的后上方，天冲与完骨的中1/3与下1/3交点处。

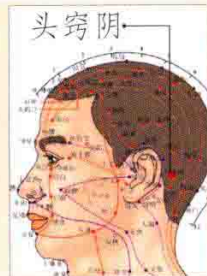
主治

①头项痛、耳鸣耳聋、耳痛、口苦。②胸胁痛、颈项强痛、四肢转筋。



配伍治病

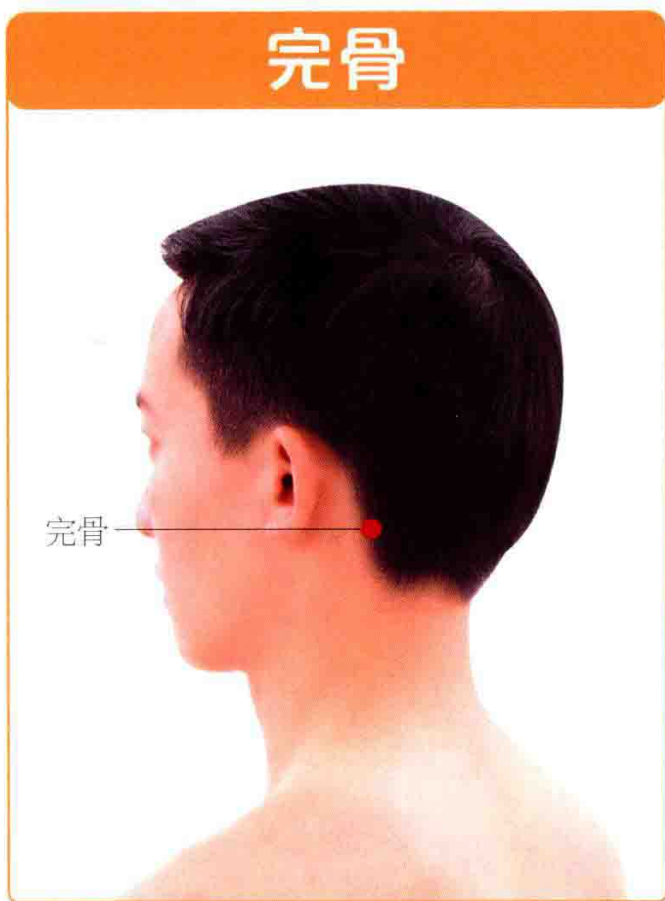
◉ 偏头痛：配支沟、太冲、风池。



完骨 本神

在中医中，耳后之高骨（现称乳突）就是完骨，完骨穴因穴在其后下缘而得名。此穴为足少阳、足太阳交会穴。本神穴位于头部神庭旁3寸，头为元神所在，且穴主治神志病，故名。

完骨



取穴位置

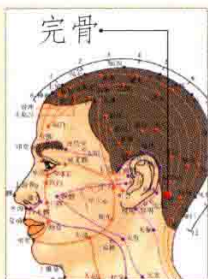
在头部，当耳后乳突的后下方凹陷处。

主治

①头痛、颈项强痛。②口歪、颊肿、牙痛。③失眠、癫狂、疟疾。

配伍治病

- ◉ 耳鸣耳聋：配听会。
- ◉ 牙痛、腮腺炎：配风池、合谷。



本神



取穴位置

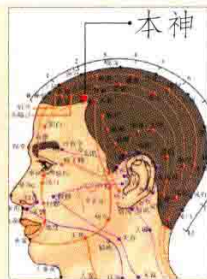
在头部，前发际上0.5寸，神庭旁开3寸，神庭与头维连线的内2/3与外1/3交点处。

主治

①头痛、目眩。②胸胁痛、颈项强痛。③癫痫、小儿惊风、中风。

配伍治病

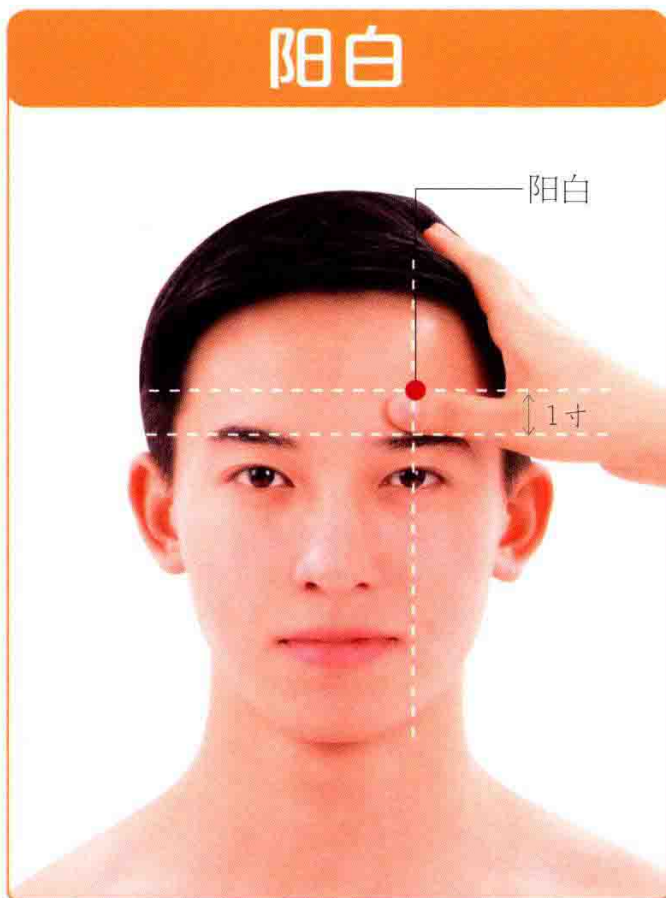
- ◉ 小儿惊风：配前顶、凶会、天柱。



阳白 头临泣

阳白穴为足少阳与阳维脉交会穴，“阳”指额部，“白”有光明之意。此穴主治目疾，因针之能使目光明而得名。头临泣穴为足少阳、足太阳与阳维脉交会穴，穴在目上眦直上，善治目疾流泪。

阳白



取穴位置

在前额部，双目直视，当瞳孔直上，眉上1寸。

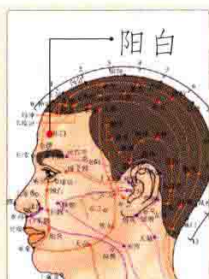
主治

①头痛、眩晕。②视物模糊、目痛、眼睑下垂、面瘫。



配伍治病

- 周围性面瘫、额纹消失、上睑下垂：透鱼腰。



头临泣



取穴位置

在头部，当瞳孔直上入前发际0.5寸，神庭与头维连线的中点处。

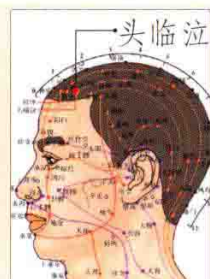
主治

①头痛、目眩、白翳、耳聋。②流泪、鼻塞、鼻渊。③热病、小儿惊风、癫痫。



配伍治病

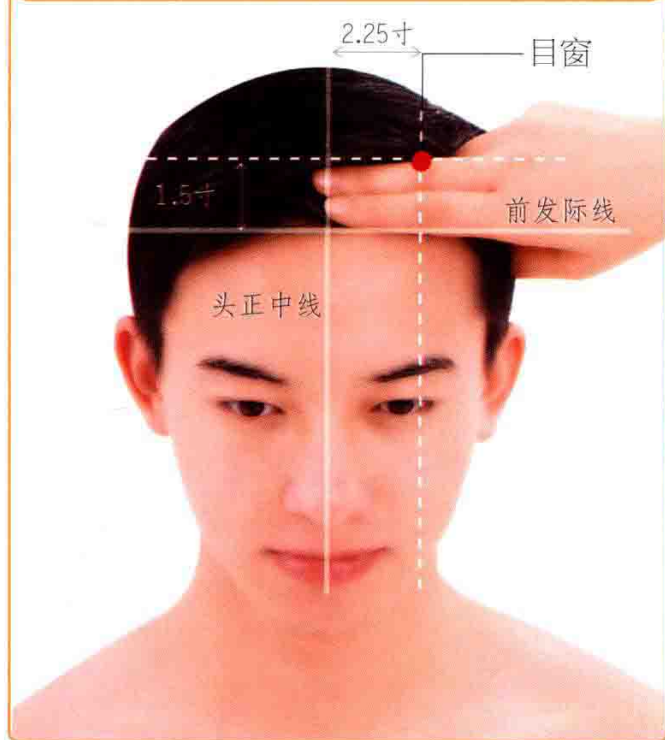
- 风眩：配阳谷、腕骨、申脉。
- 白翳：配肝俞。



目窗 正营 承灵

目窗穴位于眼目上方头临泣穴之后，犹如眼目之窗，且主治目疾，故名。正营穴在足少阳头部五穴之正中；承灵穴在顶骨之旁，好似上承天灵。此二穴善治头晕、眩晕等病症。

目窗



取穴位置

在头部，当前发际上1.5寸，头正中线旁开2.25寸。

主治

①头痛、眩晕、面肿、上齿龋肿。
②目赤肿痛、青盲、视物模糊、鼻塞。
③小儿惊痫。

正营 承灵



取穴位置

正营

在头部，当前发际上2.5寸，头正中线旁开2.25寸。

承灵

在头部，当前发际上4寸，头正中线旁开2.25寸。

主治

正营

头痛、眩晕、牙痛。

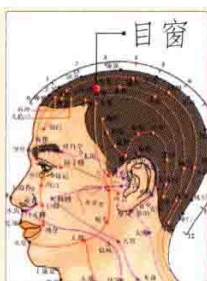
承灵

①头痛、眩晕。②目痛、鼻塞、鼻衄。



配伍治病

◈ 面目水肿：配陷谷。



脑空 风池

脑空穴、风池穴均为足少阳、阳维脉交会穴。脑空穴在脑户之旁，玉枕骨下外陷中，主治脑疾。风池穴位于枕骨之下，此处凹陷如池，为搜风之要穴，主治风邪为患。

脑空



取穴位置

在头部，当枕外隆凸的上缘外侧，头正中线旁开2.25寸，平脑户。

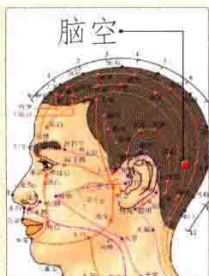
主治

①头痛、目眩、耳鸣耳聋、鼻痛、颈项强痛。②癫狂病、惊悸、热病。

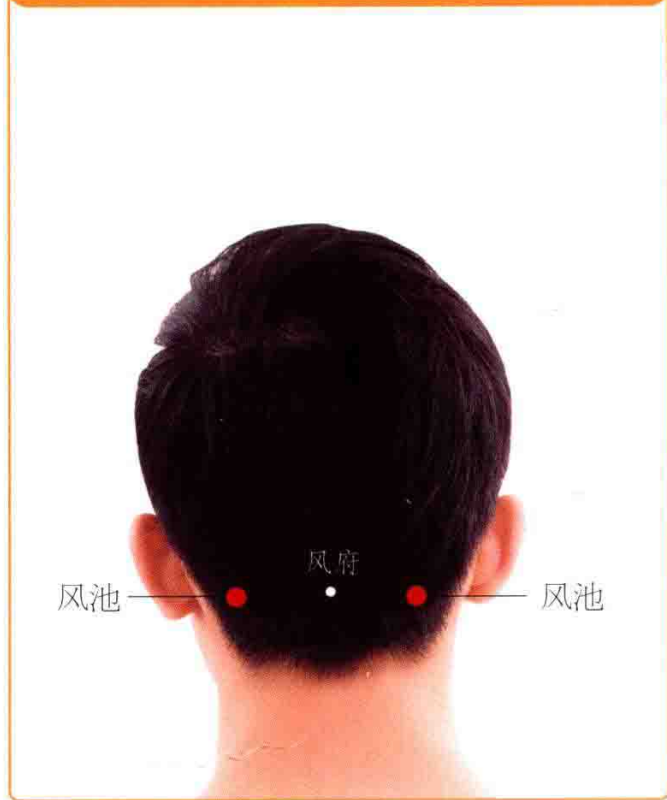


配伍治病

- ◆ 癫狂病：配大椎、照海、申脉。
- ◆ 颈项强痛：配悬钟、后溪。



风池



取穴位置

在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处。

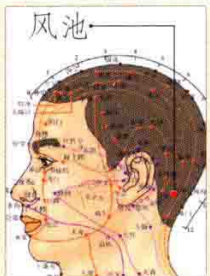
主治

①头痛、眩晕、颈项强痛。②目赤肿痛、鼻塞、鼻衄、耳鸣、咽喉肿痛。③癫痫、中风。



配伍治病

- ◆ 偏头痛：配太阳、行间。
- ◆ 目痛不能视：配脑户、玉枕、上星、风府。



肩井 渊腋

肩井穴为足少阳经、足阳明经与阳维脉的交会穴，“井”含凹陷深处之意。此穴位于肩上部，对肩部颈项疾病有良效。渊腋穴“在腋下3寸宛宛中”（《针灸甲乙经》），为腋之深处，故名。

肩井



取穴位置

在肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点上。

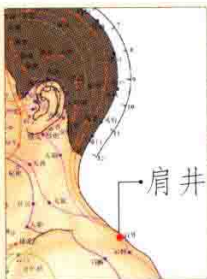
主治

①颈项强痛、肩背疼痛、上肢不遂、癱瘓、中风。②头痛、眩晕。③乳腺炎、乳汁不下、乳痈、难产。

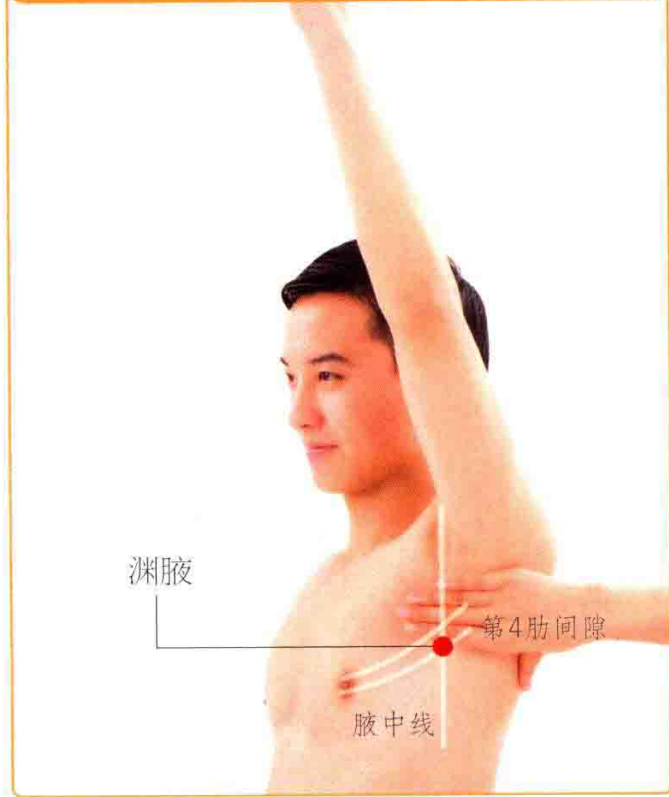


配伍治病

◉脚气酸痛：配足三里、阳陵泉。



渊腋



取穴位置

在侧胸部，举臂，当腋中线上，腋下3寸，第4肋间隙中。

主治

①胸满、胁痛。②腋下肿、上肢痹痛、臂痛不举。



配伍治病

◉胁痛：配大包、支沟。



辄筋 日月

辄筋穴中的“辄”即车辙，意指肋；“筋”即筋肉，因穴位于第4肋间隙筋肉中而得名。日月穴为胆之募穴，胆为中正之官，决断出焉然，而决断必须务求其明，又因“明”字从日、从月，故名。

辄筋



取穴位置

在侧胸部，渊腋前1寸，平乳头，第4肋间隙中。

主治

①腋肿、胸满、胁痛、肩臂痛。②气喘。③呕吐、吞酸。

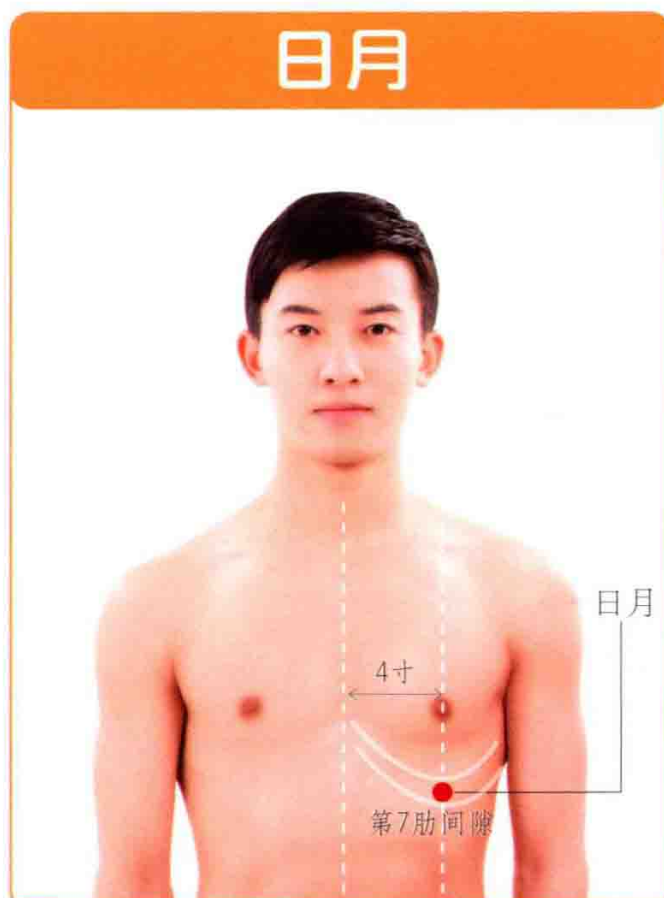


配伍治病

- 胸闷、喘息：配肺俞、定喘。



日月



取穴位置

在上腹部，当乳头直下，第7肋间隙，前正中线旁开4寸。

主治

①胃脘痛、胁肋胀痛。②黄疸、呕吐、吞酸、呃逆。



配伍治病

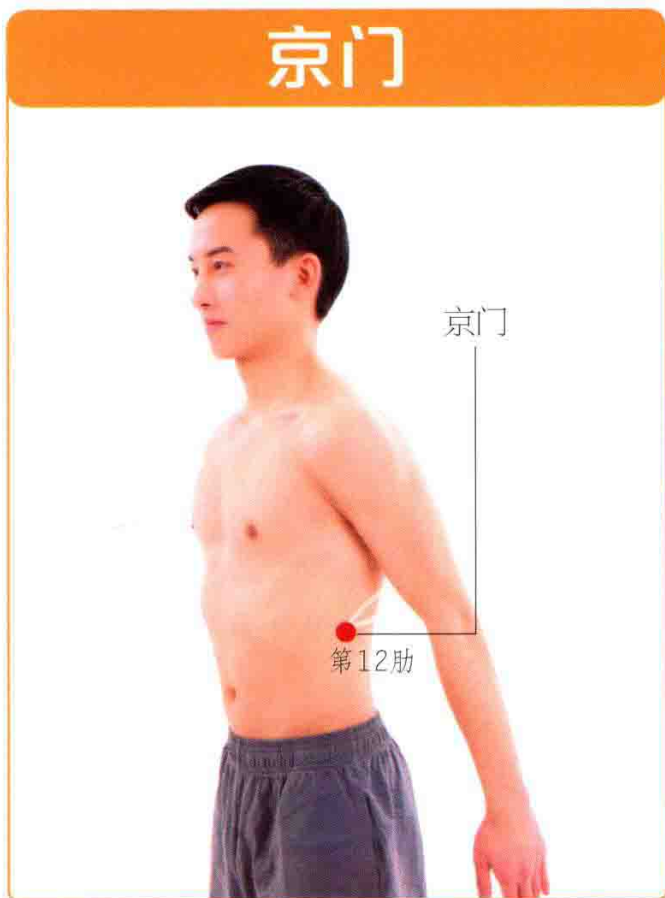
- 胆石症：配期门、阳陵泉。
- 胁肋胀痛：配支沟、丘墟。
- 黄疸：配胆俞、腕骨。



京门 带脉

京门穴为肾之募穴，为益肾利水之要穴，水液出入之门户，主治水道不利，故名。带脉为足少阳经、带脉交会穴，位于侧腹部，因善治妇女经带疾患而得名。

京门



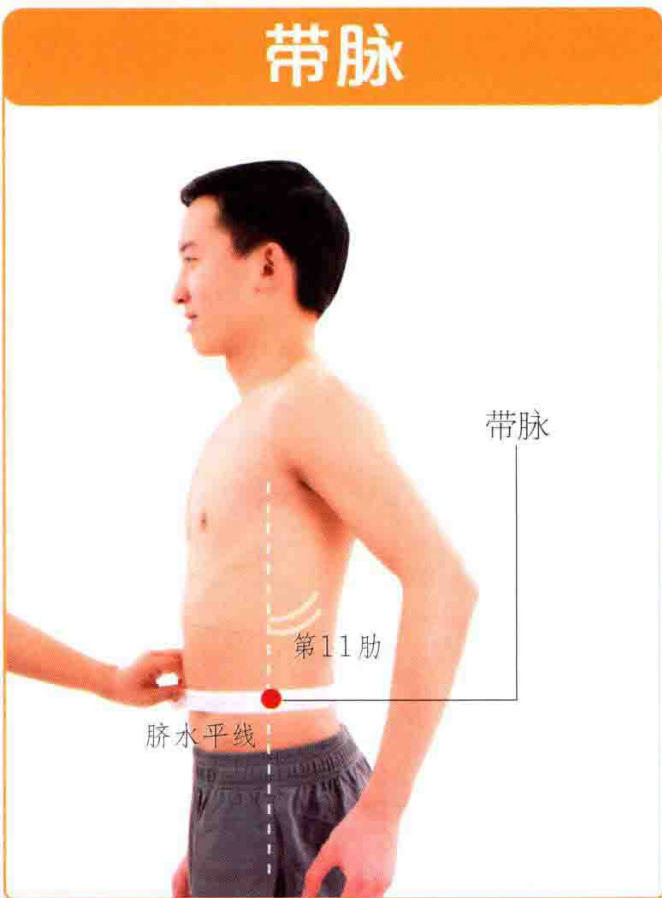
取穴位置

在侧腰部，章门后1.8寸，当第12肋骨游离端的下方。

主治

①胁痛、腰痛、脊强脊痛。②腹胀、呕吐、肠鸣、泄泻。③水肿、小便不利。

带脉



取穴位置

在侧腰部，章门下1.8寸，当第11肋骨游离端的下方垂线与脐水平线的交点上。

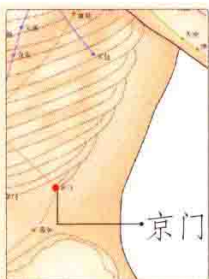
主治

①胁痛、腹痛、腰痛。②小腹痛、赤白带下、月经不调、经闭、阴挺、疝气。



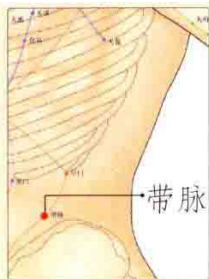
配伍治病

◈ 脊强脊痛：配身柱、筋缩、命门。



配伍治病

◈ 赤白带下：配气海、三阴交、关元、白环俞、间使。
◈ 腰软无力：配足临泣。



五枢 维道 居髃

五枢穴、维道穴均为足少阳、带脉交会穴。前者位于人体身长之折中之处，又为经脉纵横交错髋部之转枢之地；后者则为维系诸经之通道。居髃穴位于髋骨上凹陷处，因取穴时需蹲坐而得名。

五枢 维道



取穴位置

五枢

在侧腹部，当髂前上棘的前方，横平脐下3寸处。

维道

在侧腹部，当髂前上棘的前下方，五枢前下0.5寸。

主治

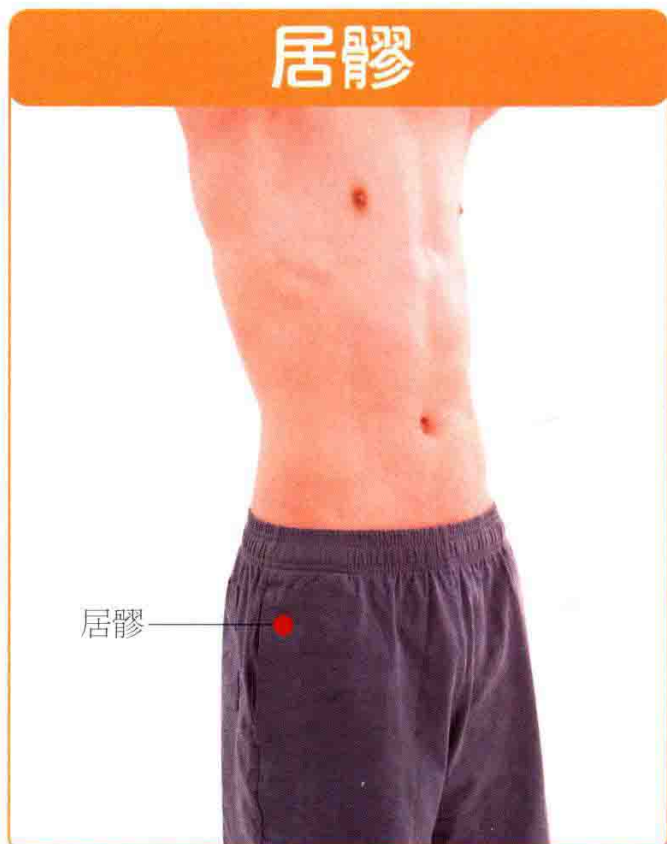
五枢

腹痛、便秘、带下、月经不调、阴挺、疝气。

维道

小腹痛、水肿、月经不调、阴挺、疝气。

居髃



取穴位置

在髋部，当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。

主治

①腰痛、下肢痿痹、足痿。②疝气。



配伍治病

腿风湿痛：配环跳、委中。



环跳 风市

环跳穴为足少阳、足太阳交会穴，位于髀枢中，针之可使其跳跃如常；加之取穴时需侧卧屈膝，髋部呈环曲状，故名。风市穴因主治因风聚集而导致的中风、半身不遂等风证，故名。

环跳



取穴位置

在臀外侧部，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与中1/3交点处。

主治

①腰腿痛、下肢痿痹、半身不遂、挫闪腰疼、膝踝肿痛。②遍身风疹。

配伍治病

◉ 股外侧皮神经炎：配居髎、风市、中渚。



风市



取穴位置

在大腿外侧部的中线上，当腓横纹上7寸。或直立垂手时，中指尖处。

主治

①下肢痿痹、腰腿痛、中风、半身不遂。②脚气、全身瘙痒、瘾疹。

配伍治病

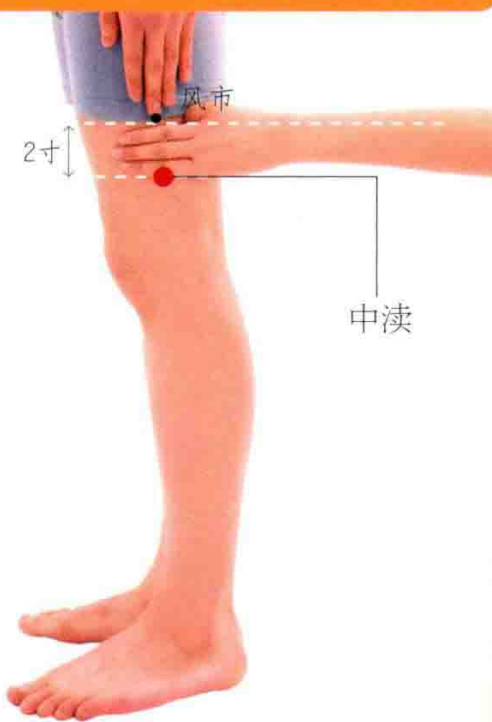
◉ 瘾疹：配曲池、血海。



（中渚 膝阳关 阳陵泉）

中渚穴位于大腿外侧，中线分肉间之凹陷处，当脉气通过时如水行于沟渚之中，故名。外侧为阳，而膝阳关穴就因位于膝关节外侧凹陷中而得名。阳陵泉则位于膝下外侧，腓骨小头前凹陷处。

中渚



取穴位置

在大腿外侧，当风市下2寸，或在横纹上5寸，股外侧肌与肱二头肌之间。

主治

①下肢痿痹、半身不遂。②脚气。



配伍治病

● 中风后遗症：配环跳、膝阳关、阳陵泉、足三里。



膝阳关 阳陵泉



取穴位置

膝阳关

在膝外侧，当阳陵泉上3寸，股骨外上髁上方的凹陷处。

阳陵泉

在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处。

主治

膝阳关

小腿麻木、膝膑肿痛挛急、半身不遂、脚气。

阳陵泉

①黄疸、口苦、呕吐。②胁肋痛、肩痛、下肢痿痹、腰膝肿痛、小儿惊风。

阳交 外丘

阳交穴为阳维脉郄穴，位于小腿外侧，具有疏肝理气、安神定志的作用。外丘穴为胆经之郄穴，“丘”指隆起处，穴位于小腿外侧，其处肌肉隆起如丘，故名。

阳交



取穴位置

在小腿外侧，当外踝尖上7寸，腓骨后缘。

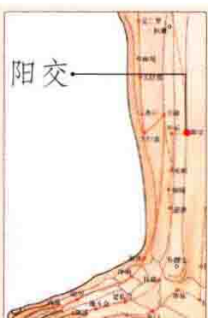
主治

①面肿、癰瘰、胸胁胀满疼痛。②下肢痿痹、膝股痛。③惊狂、癫疾。



配伍治病

◈ 两足麻木：配阳辅、悬钟、行间、昆仑、丘墟。



外丘



取穴位置

在小腿外侧，当外踝尖上7寸，腓骨后缘，平阳交。

主治

①胸胁痛、颈项强痛。②下肢痿痹。③癫狂。



配伍治病

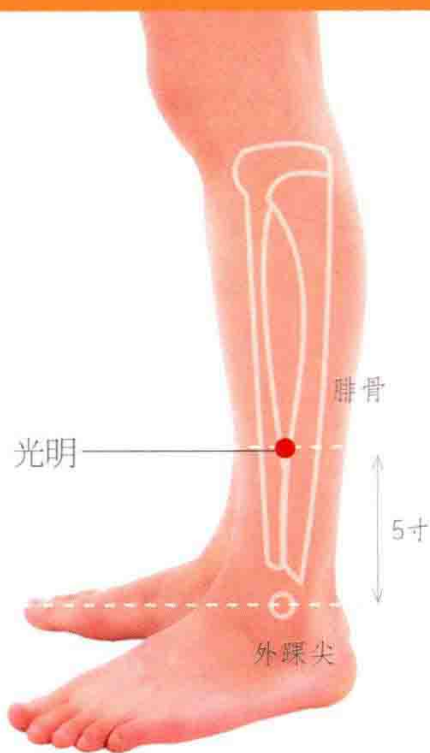
◈ 癰病：配腰奇、间使、丰隆、百会。
◈ 下肢痿痹：配环跳、伏兔、阳陵泉、阳交。



光明 阳辅

光明穴为胆经之络穴，与足厥阴肝经相通，而肝开窍于目，此穴主治目疾，使人重见光明。阳辅穴位于辅骨（腓骨）外侧前缘，故名。在寒冷天气里出现偏头痛或小腹痛时，要加强阳辅穴处的保暖。

光明



取穴位置

在小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

主治

①目视不明、目痛、夜盲。②下肢痿痹、膝痛。③乳房胀痛、乳汁少。

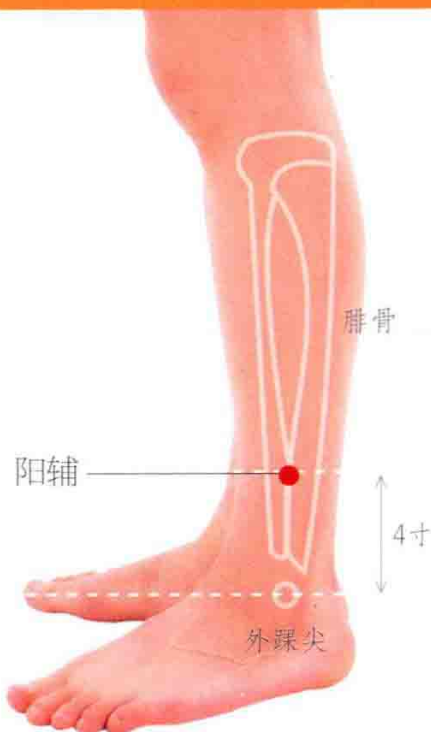


配伍治病

◉青光眼、早期白内障：配肝俞、睛明、风池、目窗。



阳辅



取穴位置

在小腿外侧，当外踝尖上4寸，腓骨前缘稍前方。

主治

①下肢痿痹、脚气、恶寒发热。②偏头痛、目外眦痛、咽喉肿痛。③腋下肿痛、胸胁胀痛、瘰疬。



配伍治病

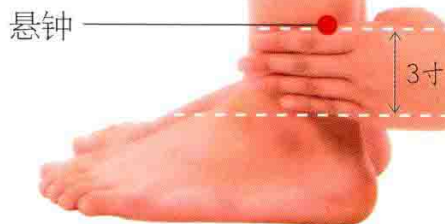
◉下肢痿痹、足内翻畸形：配陵后、飞扬、金门。



悬钟 丘墟

悬钟穴为髓会穴，是足少阳脉气聚注之处，因位于足外踝上3寸，未及于足，犹如悬挂状，故名。丘墟穴为胆经之原穴，位于足外踝前下方凹陷处，此处高起犹如大的土丘，故名。

悬钟



取穴位置

在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。

主治

①下肢痿痹、脚气、癰疹。②胸胁胀痛、腋下肿痛。③颈项强痛、偏头痛、咽喉肿痛。



配伍治病

- 癰疹：配血海、曲池。
- 半身不遂：配昆仑、合谷、肩髃、曲池、足三里。



丘墟



取穴位置

在足外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

主治

①胸胁胀痛、颈项痛。②下肢痿痹、外踝肿痛、脚气。③疟疾。



配伍治病

- 踝跟足痛：配昆仑、悬钟。
- 胁痛：配中渚。



足临泣 地五会

足临泣穴为足少阳之腧穴、八脉交会穴之一，通带脉。此穴对应肝脏，主治目疾，同时穴临于足，与头临泣相对应，故名。地五会穴为胆经脉气上下会通之处，主治足部疾患，使足部站立平稳，故名。

足临泣



取穴位置

在足背外侧，当足4趾本节（第4跖趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

主治

- ①目赤肿痛、目眩、目涩、偏头痛。
- ②乳痛、乳房胀痛。③瘰癧，疟疾。
- ④胸胁疼痛、足跗肿痛。

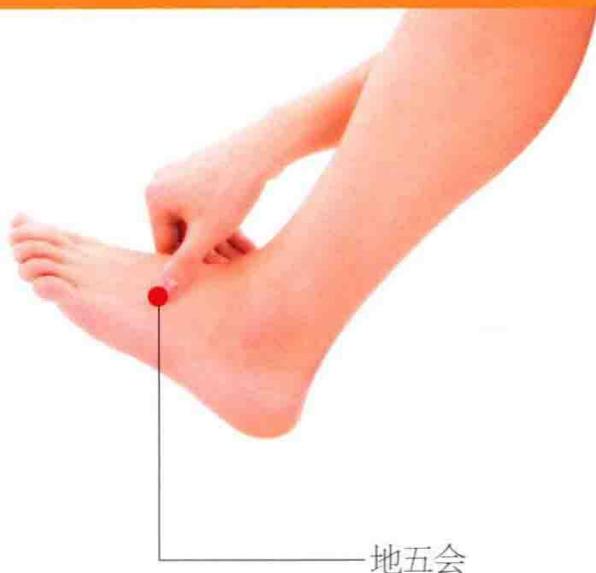


配伍治病

- ◉ 月经不调：配三阴交、中极。
- ◉ 腰软无力：配带脉。



地五会



取穴位置

在足背外侧，当足4趾本节（第4跖趾关节）的后方，第4、第5跖骨之间，小趾伸肌腱内侧缘。

主治

- ①足跗肿痛、胸肋痛、腰痛。②乳房胀痛、乳痛。③头痛、目赤痛、耳鸣。



配伍治病

- ◉ 耳鸣、腰痛：配耳门、足三里。



侠溪 足窍阴

侠溪穴为足少阳胆经之荣穴，“侠”通夹，“溪”含沟陷之意。本穴在足第4、第5趾趾缝间沟陷处，故名。足窍阴穴为胆经之井穴，位于足第4趾端，好似与足厥阴肝经相会之关窍。

侠溪



取穴位置

在足背外侧，当第4、第5趾之间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

主治

①胁肋痛、乳痛。②头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、眩晕。③热病。

足窍阴



取穴位置

在足第4趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

主治

①胁肋痛、足跗肿痛。②目赤肿痛、耳鸣耳聋、咽喉肿痛。③热病。④头痛、失眠、多梦。



配伍治病

◉ 眩晕、头痛：配太阳、太冲、风池。



配伍治病

◉ 中风昏迷：配水沟、太冲、中冲、百会、风池。



常敲打足少阳胆经益处多

由于现代人饮食结构偏于精细，饮食不规律、饮食安全等问题突出，人体内毒素越来越多。而足少阳胆经有清热排毒、活血化瘀、疏肝理气的作用，因此敲胆经成了养生保健的“万金油”。

● 告诉你必须知道的事

足少阳胆经是人体内循行路线最长的经脉，它贯穿了我们身体两个侧面，从头到脖子，再下行至腰、腿、足。

胆经附近会出现的病症有哪些呢？口苦、喜欢叹气、皮肤无光泽，还会头痛、腮痛、腋窝肿、大脖子病，胸、胁、肋、大腿外侧、膝和小腿外侧，外踝前及各关节疼痛，足小趾、次趾不能活动。

此外，敲打足少阳胆经最佳的时间是晚上23~1点，不过习惯早睡的人可以在21~23点进行。

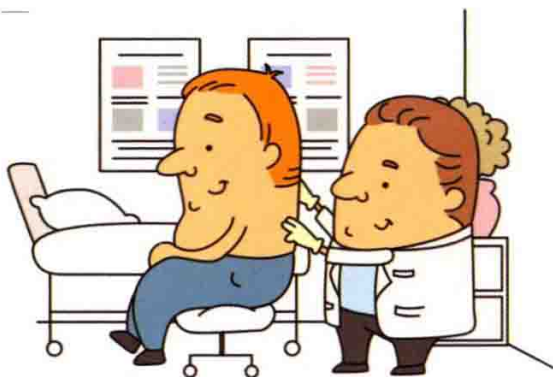
● 掌握胆经特效穴有益健康

足少阳胆经有44个穴位，保健和治疗范围也不仅仅是局限在胆囊本身的疾病上。在日常养生保健中，掌握其中特效穴位就能有效缓解身体不适，提高生活、工作效率。

（1）让颈肩舒服起来——敲打肩井穴：肩井穴位于肩关节和脖子边缘的中点处，敲打、按压的时候会有疼痛感，但是按揉这个穴位能够很好地缓解肩关节的紧张和肌肉僵硬等感觉。此外，牙痛时，按压肩井穴也能够立马见效。

（2）轻松防治胆囊炎——阳陵泉：胆经所有穴位都对防治胆囊疾病有一定效果，阳陵泉穴尤为有效。临床发现，除了少吃油腻的东西外，坚持每天敲打刺激阳陵泉和阳陵泉下的胆囊穴，就能很好地预防慢性胆囊炎的复发，或者降低复发的可能。

此外，阳陵泉穴对慢性胃炎的治疗也非常有效，经常反酸、吐酸水的人不妨试试按揉阳陵泉。具体操作如下：一面吐气一面按压阳陵泉穴8~10秒钟，每次重复10次，每天2~3次。需要指出的是，如果配上中腕穴和足三里穴，治疗效果将会加倍。



足厥阴肝经

大敦足大端外侧，行间两指缝中间，
太冲本节后二寸，中封内踝前一寸，
蠡沟踝上五寸是，中都上行二寸中，
膝关犊鼻下二寸，曲泉屈膝尽横纹。
阴包膝上行四寸，气冲三寸下五里，
阴廉气冲下二寸，急脉毛际旁二五，
厥阴大络系睪丸，章门脐上二旁六，
期门从章斜行乳，直乳二肋端缝已。

大敦 行间

大敦穴为足厥阴肝经之井穴，位于足大趾上端，因其处大而敦厚而得名。行间穴为肝经之荥穴，位于第1、第2趾间缝纹端，脉气行于两指间而入本穴，故名。

大敦



取穴位置

在足大趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

主治

①疝气、遗尿、癃闭、月经不调、崩漏、阴挺。②癲狂病。



配伍治病

- ◆ 癲狂病：配内关、水沟。
- ◆ 疝气：配气冲。



行间



取穴位置

在足背侧，当第1、第2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

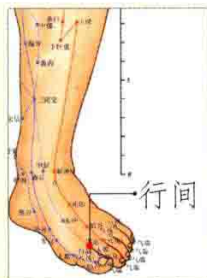
主治

①中风、癲病、头痛、目眩、目赤肿痛、青盲、口歪。②胸胁满痛、黄疸。③月经不调。



配伍治病

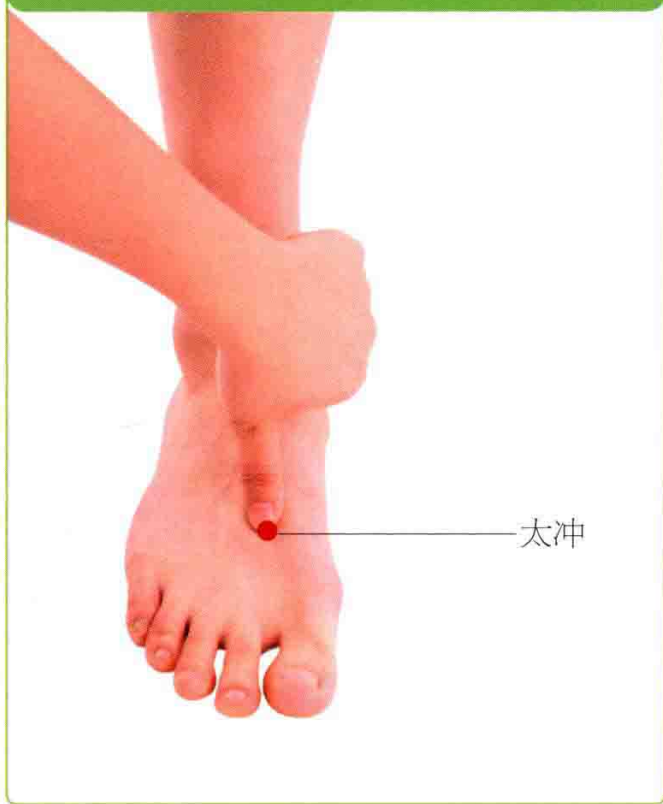
- ◆ 青光眼：配睛明。
- ◆ 肝气犯胃之胃痛：配中脘、肝俞、胃俞。



太冲 中封

太冲穴为肝经之腧穴、原穴，本穴为疏肝理气之要穴，与合谷构成“四关穴”，运行全身血气。中封穴为肝经之经穴，穴在内踝高点前方，以胫骨前肌腱内侧为界，前有筋，后有骨，故名。

太冲



取穴位置

在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

主治

①胁痛、下肢痿痹。②头痛、眩晕。
③月经不调、带下、遗尿。

配伍治病

- 癫狂病：配间使、鸠尾、心俞、肝俞。
- 贫血：配肝俞、膈俞、太溪、血海。



中封



取穴位置

在足背侧，当足内踝前，商丘与解溪连线之间，胫骨前肌腱的内侧凹陷处。

主治

①下肢痿痹、足踝肿痛。②腹痛、疝气、遗精、小便不利。

配伍治病

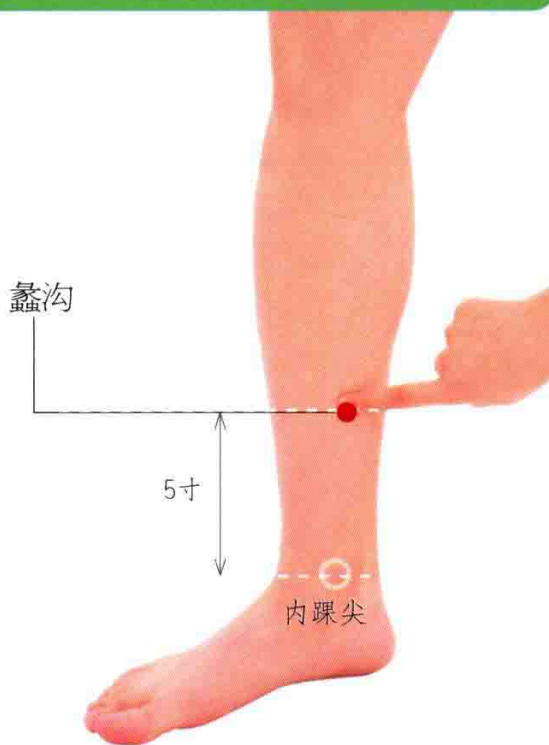
- 遗精、小便不利：配足三里、阴廉。



蠡沟 中都

蠡沟穴为肝经之络穴，位于内踝上5寸。腿肚形如蠡勺，胫骨之内犹似渠沟，因而得名。中都穴为肝经之郄穴，因穴在胫骨中部而得名。

蠡沟



取穴位置

在小腿内侧，当足内踝尖上5寸，胫骨内侧面的中央。

主治

①足胫疼痛。②月经不调、赤白带下、阴挺、小便不利、疝气、睾丸肿痛。

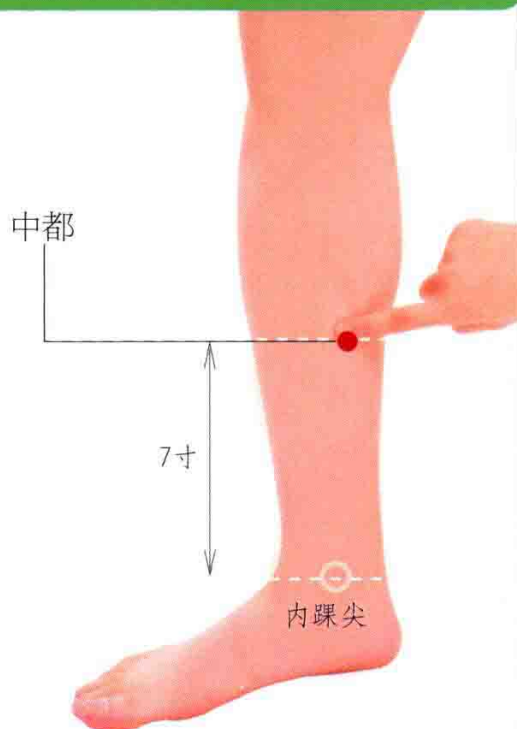


配伍治病

◈ 赤白带下、睾丸肿痛：配大敦、气冲。



中都



取穴位置

在小腿内侧，当足内踝尖上7寸，胫骨内侧面的中央。

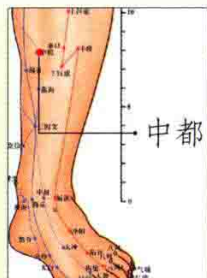
主治

①胁痛、下肢痿痹。②疝气、痛经、崩漏、恶露不尽。③腹痛、泄泻。



配伍治病

◈ 崩漏：配血海、三阴交。
◈ 痛经：配合谷、次髎、三阴交。



膝关 曲泉

膝关穴位于膝关节处，因主治膝内廉痛引臑，不可屈伸，故而得名。曲泉穴为肝经之合穴，属水性，故以泉喻之。此穴位于膝内侧面屈曲之凹陷处，“曲”由此得来。

膝关



取穴位置

在小腿内侧，当胫骨内上髁的后下方，阴陵泉穴后1寸，腓肠肌内侧头的上部。

主治

膝股疼痛、下肢痿痹。



配伍治病

◈ 两膝疼痛：配委中、足三里。



曲泉



取穴位置

在膝内侧，当膝关节内侧面横纹内侧端，股骨内髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。

主治

①膝股肿痛、下肢痿痹。②小腹痛、月经不调、痛经、带下、阴挺、阴痒、遗精、阳痿。



配伍治病

◈ 心腹疼痛、乳房胀痛、疝痛：配支沟、阳陵泉。
◈ 痛经、月经不调：配归来、三阴交。



阴包 足五里

阴包穴中的“阴”指穴在股内侧，“包”指包容，穴位于足太阴和足少阴两阴之间，故名。足五里穴在箕门上5寸，为足厥阴倒数第五个穴位，故名。

阴包



取穴位置

在大腿内侧，当股骨内上髁上4寸，股内肌与缝匠肌之间。

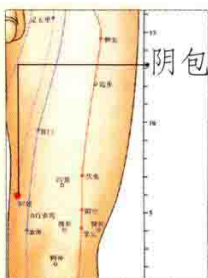
主治

①腰骶痛引小腹痛。②月经不调、小便不利、遗尿。



配伍治病

- ◆ 月经不调：配交信。
- ◆ 膝股内侧疼痛：配箕门、足五里、血海。



足五里



取穴位置

在大腿内侧，当气冲直下3寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌的外缘。

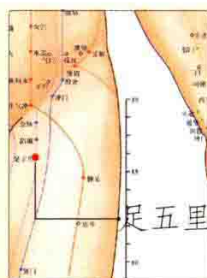
主治

①小腹胀痛、小便不通、带下、阴挺、睾丸肿痛、遗尿。②嗜卧、四肢倦怠。



配伍治病

- ◆ 嗜卧：配三阳络、天井、厉兑、三间。



阴廉 急脉

阴廉穴中的“廉”指侧边，穴在股内侧，阴器旁，故名。急脉穴中的“急”喻冲动之感，因穴位于阴旁动脉处，其脉冲动甚急而得名。按压急脉穴能治疗肠痉挛。

阴廉



取穴位置

在大腿内侧，当气冲直下2寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌的外缘。

主治

①股内侧痛、下肢挛急。②月经不调、赤白带下、小腹痛。

配伍治病

女子不孕症、男子不育症：配肾俞、大赫、命门、太溪。



急脉



取穴位置

在耻骨结节的外侧，当气冲外下方腹股沟股动脉搏动处，前正中线旁开2.5寸。

主治

①股内侧痛。②小腹痛、疝气、阴挺、阴茎痛、阳痿。

配伍治病

疝气、阴挺：配大敦。



章门 期门

章门穴为脏会、脾之募穴，“章”为彰盛，意指足厥阴脉行此与五脏之气盛会，为脏气出入之门户。此穴为主治脏病之要穴。期门穴为肝之募穴，意为气血归入之门户。

章门



取穴位置

在侧腹部，当第11肋游离端的下方。

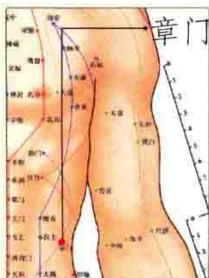
主治

①胸胁痛、黄疸。②腹胀痛、肠鸣、腹泻、呕吐、痞块、小儿疳疾。

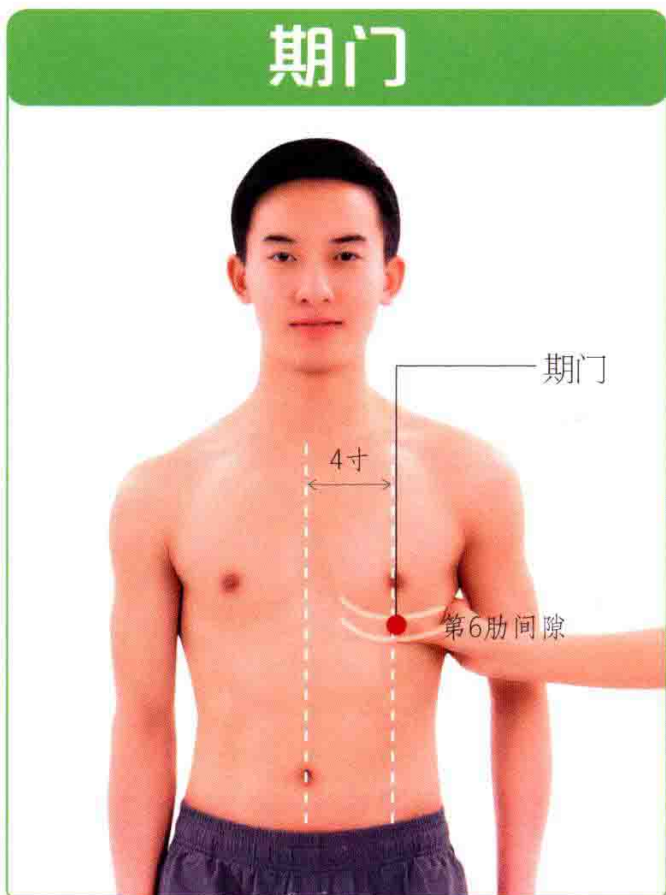


配伍治病

◆ 荨麻疹、组织胺过敏：配足三里。



期门



取穴位置

在胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

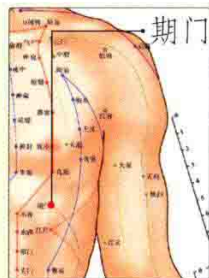
主治

①胸胁胀痛、乳痈、咳嗽。②呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、腹泻、疝气。



配伍治病

◆ 疝气：配大敦。
◆ 胆囊炎、胆结石：配肝俞、公孙、太冲、内关。



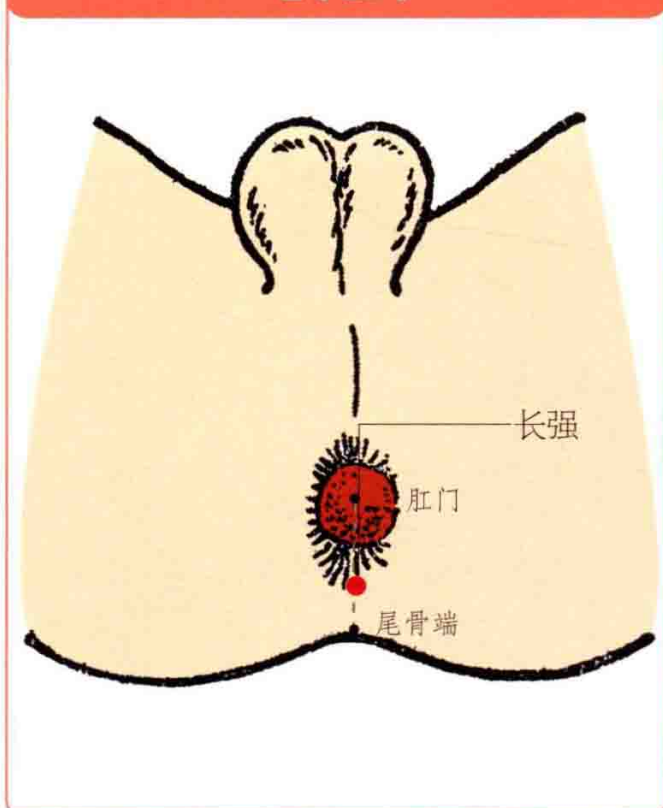
督脉

尾间骨端是长强，二十一椎腰俞当，
十六阳关十四命，一三悬枢脊中央，
十椎中枢筋缩九，七椎之一乃至阳，
六灵五身三身柱，陶道一椎之下乡，
一椎之上大椎穴，上至发际哑门行，
风府一寸宛中取，脑户二五枕之方，
再上四寸强间位，五寸五分后项强，
七寸百会顶中取，耳尖前后发中央，
前顶前行八寸半，前行一尺囟会量，
一尺一寸上星位，前发尺二神庭当，
鼻端准头素髎穴，水沟鼻下人中藏，
兑端唇上端上取，龈交唇内齿缝乡。

长强 腰俞

长强穴为督脉之络穴，督脉为诸阳之首，气血强盛；加之督脉沿脊而行，脊柱形长，故名。此穴是防治痔疮的养生要穴。腰俞穴在腰尻交接处，是治疗腰部、腿部以及内脏疾病的重要穴位。

长强



取穴位置

在尾骨端下，当尾骨端与肛门连线的中点处。

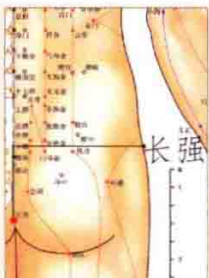
主治

①痔疮、脱肛、便秘、泄泻、痢疾、便血。②癫狂病、癰疮。③腰痛、尾骶骨痛。



配伍治病

◈脱肛、痔疮：（灸治）配二白、百会。



腰俞



取穴位置

在骶部，当后正中线上，适对骶管裂孔处。

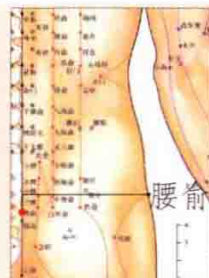
主治

①便秘、痔疮、脱肛。②月经不调、经闭。③腰脊强痛、下肢痿痹。④癫痫。



配伍治病

◈腰脊冷痛：配膀胱俞、长强、气冲、上髎、下髎、居髎。



腰阳关 命门

腰阳关为督脉上重要穴位，“关”即关隘，督脉为阳脉之海，意指阳气通行之关。命门穴位于两肾俞穴之间，因肾间动气为身体元气之本，故意指本穴为生命之门户。

腰阳关



取穴位置

在腰部，当后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

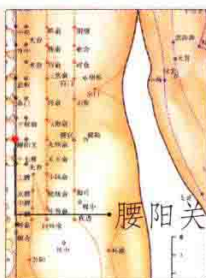
主治

①腰骶疼痛、下肢痿痹。②月经不调、赤白带下。③遗精、阳痿。

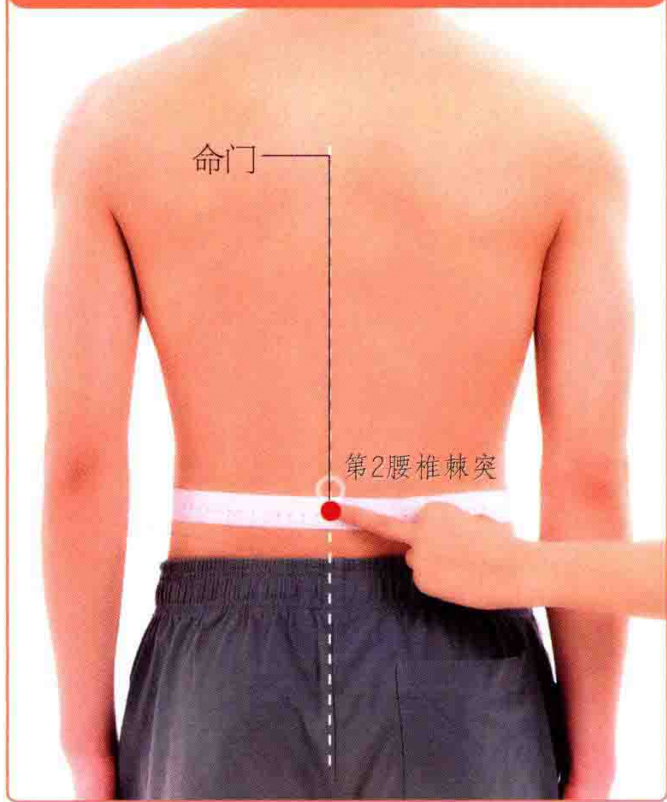


配伍治病

◊腰腿痛、坐骨神经痛：配腰夹脊、秩边、承山、飞扬。



命门



取穴位置

在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

主治

①腰痛、下肢痿痹。②月经不调、赤白带下、不孕。③遗精、阳痿、小便频数。④小腹冷痛、泄泻。



配伍治病

◊寒湿痹腰痛：配大肠俞、膀胱俞、阿是穴。



悬枢 脊中

悬枢穴位于两三焦穴之间，而三焦为气血之枢纽，此穴也成了气血之枢纽，故名。脊中穴位于第11椎骨下方，此处是脊柱的中点，因此得名。

悬枢



取穴位置

在腰部，当后正中线上，第1腰椎棘突下凹陷中。取命门穴，沿正中线向上推一个椎体，其棘突下缘凹陷处即为本穴。

主治

①腰脊强痛。②完谷不化、腹胀腹痛、泄泻、肠鸣。



配伍治病

- ◈腰脊强痛：配委中、肾俞。
- ◈完谷不化、泄泻：配足三里、太白。



脊中



取穴位置

在背部，当后正中线上，第11胸椎棘突下凹陷处。

主治

①腰脊强痛。②泄泻、脱肛、痔疮、便血、黄疸、小儿疳疾。③癫痫。



配伍治病

- ◈腹泻：配上巨虚、下巨虚。
- ◈癫痫：配鸠尾、大椎、丰隆。



中枢 筋缩

中枢穴位于第10胸椎下方，接近脊柱中部，为躯体运动之枢纽，故而得名。筋缩穴位于两肝俞穴之间，第9胸椎棘突下。因肝主筋，所以此穴对筋脉挛缩诸病有良效。

中枢



取穴位置

在背部，当后正中线上，第10胸椎棘突下凹陷中。

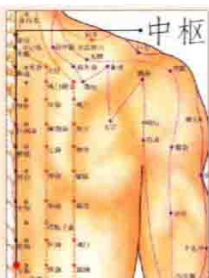
主治

①腰背疼痛。②黄疸、呕吐、腹满、胃痛、食欲不振。



配伍治病

◈ 腰背疼痛：配命门、腰眼、阳陵泉、后溪。



筋缩



取穴位置

在背部，当后正中线上，第9胸椎棘突下凹陷处。

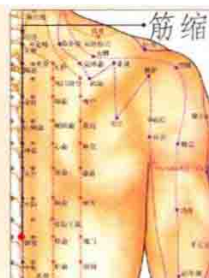
主治

①脊强、背痛、四肢不收、筋挛拘急。②胃痛、黄疸。③抽搐、癫狂病。



配伍治病

◈ 癫狂病：配通里。
◈ 脊强：配水道。



至阳 灵台

至阳穴位于第7胸椎部，为阳气之最，且第6、第7胸椎棘突系脊柱胸曲部隆起的最突出点，故名。按摩此穴，可治心绞痛，是夏季养心的重要穴位之一。灵台穴在至阳穴之上，因位于心脏处而得名。

至阳



取穴位置

在背部，当后正中线上，第7胸椎棘突下凹陷处。两肩胛骨下角连线的中点。

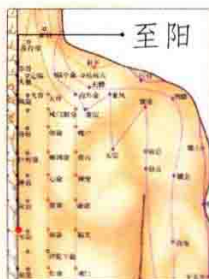
主治

①胃痛、腹痛、脊背强痛。②咳嗽、气喘。③胸胁胀痛、黄疸、身热。

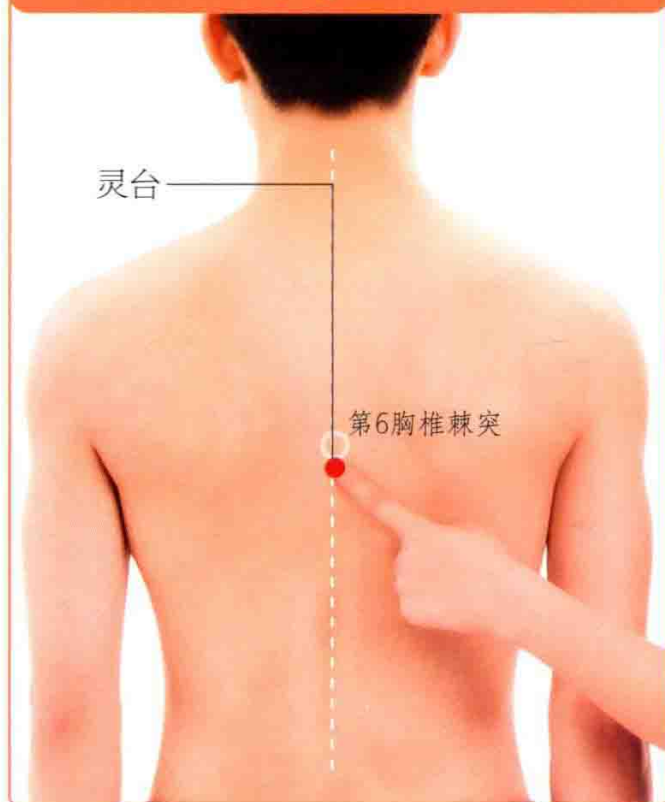


配伍治病

- ◈ 黄疸：配曲池、阳陵泉、脾俞。
- ◈ 腹胀：配天枢、大肠俞。



灵台



取穴位置

在背部，当后正中线上，第6胸椎棘突下凹陷处。

主治

①脊痛项强、胸胁痛。②咳嗽气喘、胃痛。③疔疮、身热。



配伍治病

- ◈ 胸胁痛：配阳陵泉、支沟。
- ◈ 背痛：配身柱、至阳。



神道 身柱

神道穴位于第5胸椎下方，两心俞之间，由于心藏神，此穴就成为心气之通道，临床上可治神志病变。身柱穴位于两肩胛冈之间，是肩部支撑负重的重要部位。

神道



取穴位置

在背部，当后正中线上，第5胸椎棘突下凹陷处。

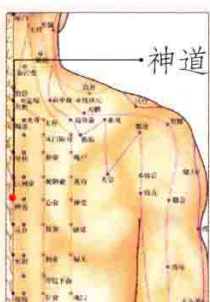
主治

①咳嗽气喘、胸痹、脊背强痛、肩背痛。②心痛、心悸、怔忡、失眠健忘。③小儿惊痫、癫痫。

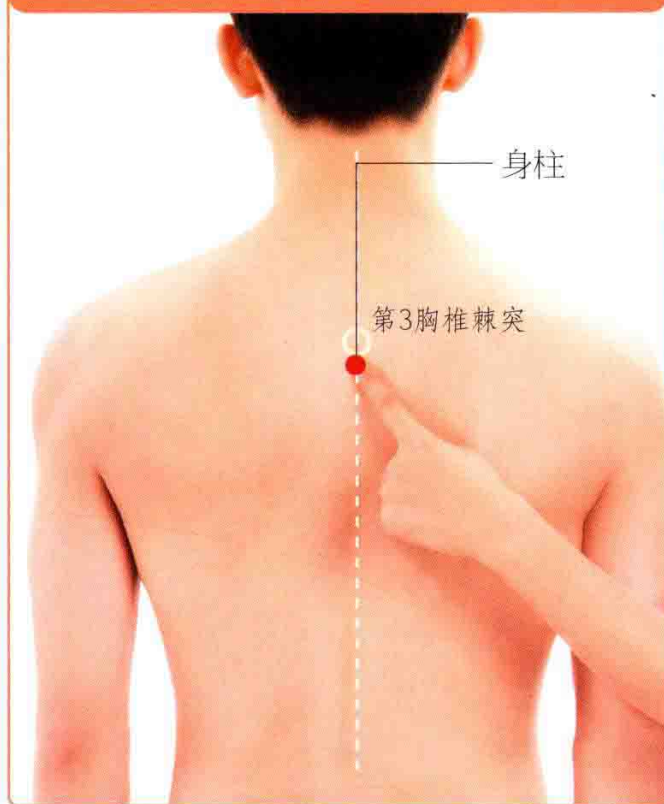


配伍治病

- ◆ 健忘惊悸：配神门。
- ◆ 胸痹：配心俞、膻中俞、内关、通里、曲泽。



身柱



取穴位置

在背部，当后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷处。

主治

①脊背强痛、疔疮。②身热头痛、咳嗽、气喘。③癫狂病。



配伍治病

- ◆ 癫狂病：配水沟、内关、丰隆、心俞。
- ◆ 疔疮：配灵台、合谷、委中。



陶道 大椎

陶道穴位于背上第1胸椎下，阳气上行于此犹如陶灶火气所出之通道，故名。此穴除调节人体气血循环之外，还能有效改善肺功能，治疗慢性支气管炎。大椎穴位于第7颈椎棘突隆起处，此处隆起最高，故名。

陶道



取穴位置

在背部，当后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷处。

主治

①头痛、脊痛项强、胸背痛。②热病、骨蒸潮热、疟疾。③癫狂病。



配伍治病

◈ 胸背痛：配肾俞、腰阳关、委中。



大椎



取穴位置

在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

主治

①项强脊痛。②感冒咳嗽、气喘、风疹、痤疮、骨蒸盗汗、疟疾、热病。③癫狂病、小儿惊风。



配伍治病

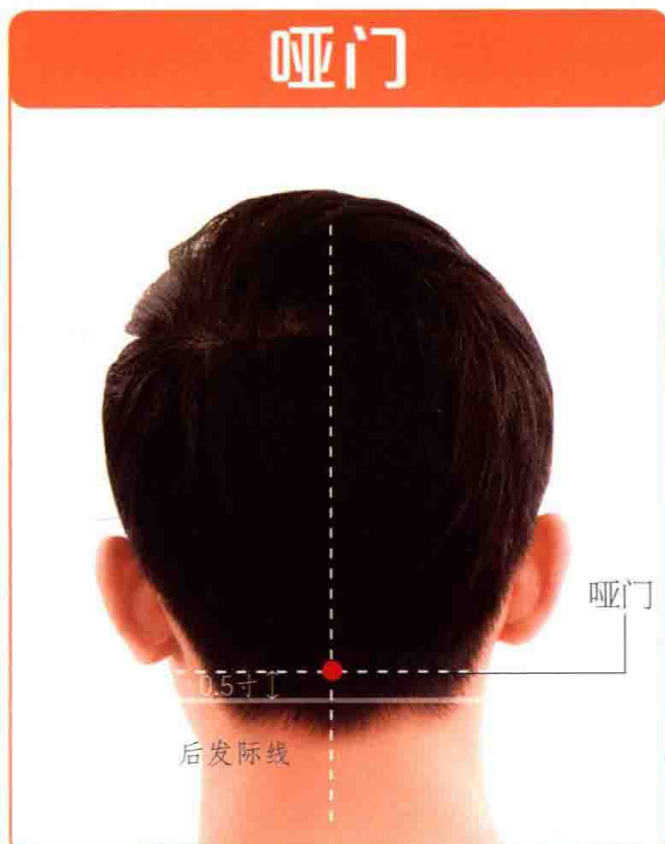
◈ 虚损、盗汗、劳热：配肺俞。
◈ 癫痫：配腰奇、间使。



哑门 风府 脑户

哑门穴联系舌本，因与发音器官有关而得名，主治“哑不能言”等。风府穴因所处部位易受风邪侵入而得名。脑户穴靠近枕骨处，意指脑之门户。因与脑髓相对应，此穴主治与脑相关疾病。

哑门



取穴位置

在项部，当后发际正中直上0.5寸，第1颈椎下。

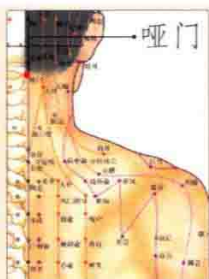
主治

①头痛、项强、中风。②暴暗、舌强不语。③癫狂病。

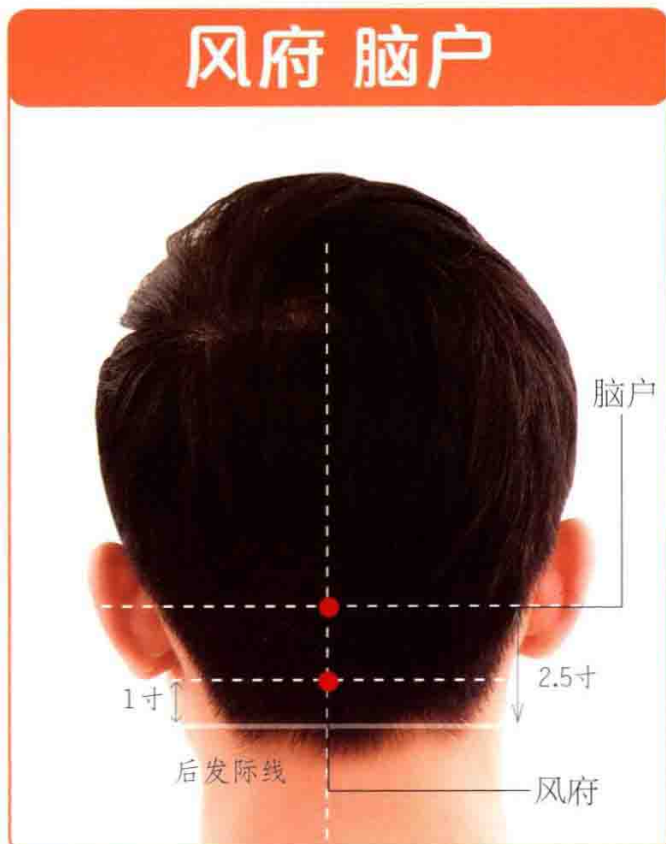


配伍治病

- 舌强不语：配人中、廉泉。
- 癫狂病：配百会、人中、丰隆、后溪。



风府 脑户



取穴位置

风府

在项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

脑户

在头部，后发际正中直上2.5寸，风府上1.5寸，枕外隆凸的上缘凹陷处。

主治

风府

①头痛、颈项强痛、眩晕。②咽喉肿痛、目痛、鼻衄。

脑户

①头痛、眩晕。②项强、癫痫。

强间 后顶

强间穴中的“强”指坚硬，“间”指中间，由穴位于枕骨中，枕骨异常坚硬而得名。后顶穴位于头顶百会穴之后，因而得名。

强间



取穴位置

在头部，当后发际正中直上4寸（脑户上1.5寸）。

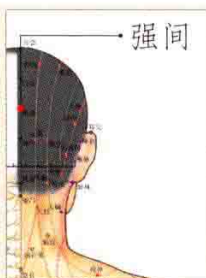
主治

①头痛、目眩、项强。②癫狂病、失眠、烦心。

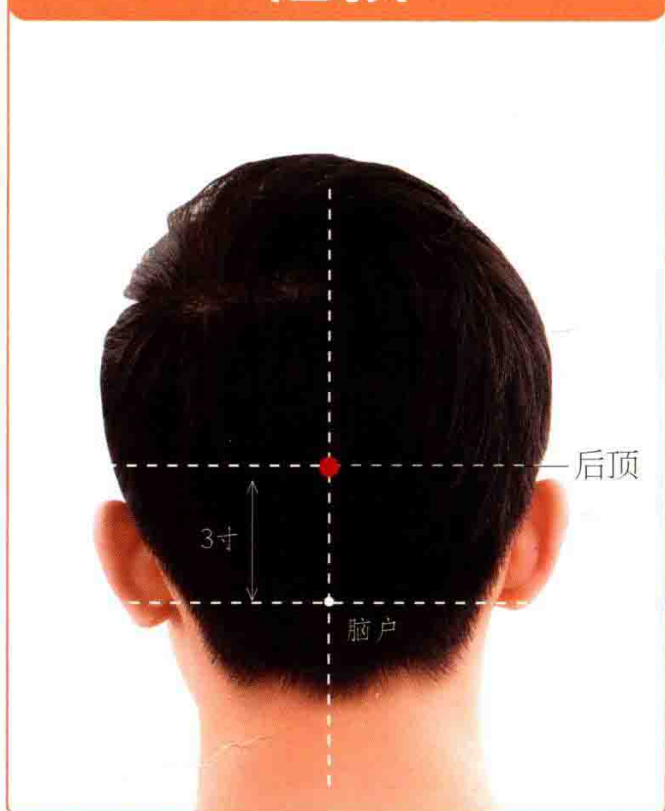


配伍治病

- 头痛、目眩：配后溪、至阴。
- 头痛难忍：配丰隆。



后顶



取穴位置

在头部，当后发际正中直上5.5寸（脑户上3寸）。

主治

①头痛、眩晕、项强。②失眠、癫狂病。



配伍治病

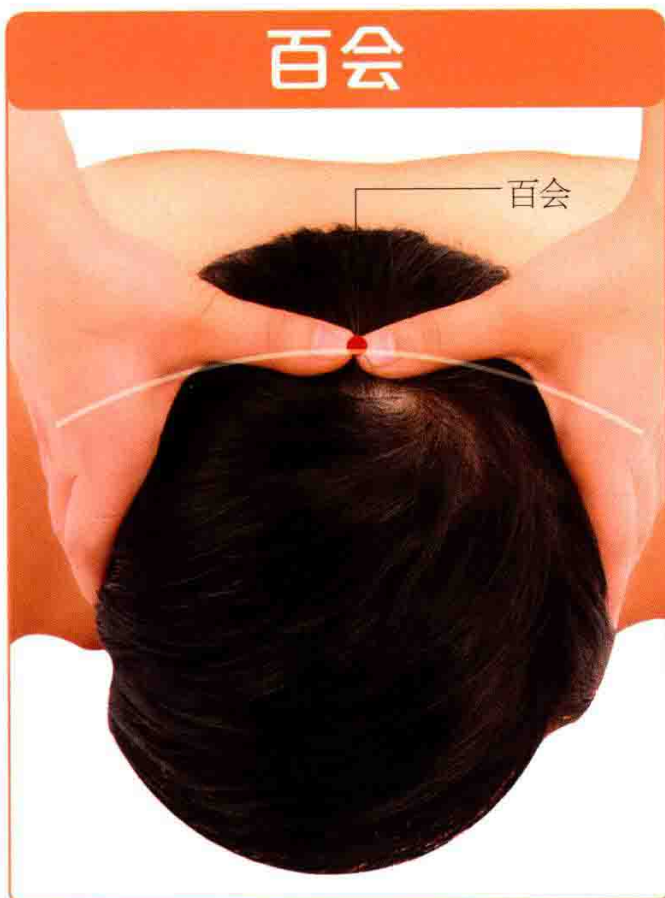
- 头顶剧痛：配百会、合谷。
- 颈项痛：配外丘。



百会 前顶

百会穴为督脉、足太阳经交会穴，位于头顶，百病皆治，故而得名。此穴是人体头部养生第一要穴。前顶穴，与后顶穴相对，位于头顶百会穴之前。

百会



取穴位置

在头部，当前发际正中直上5寸；或两耳尖连线的中点处。

主治

①头痛、眩晕。②失眠、健忘、痴呆。③脱肛、阴挺、久泻。④中风、癫狂病。



配伍治病

- ◈ 脱肛：配足三里、长强、承山。
- ◈ 头风：配脑空、天柱。



前顶



取穴位置

在头部，当前发际正中直上3.5寸（百会前1.5寸）。

主治

①头痛、眩晕。②鼻渊、目赤肿痛。③中风、癫痫。



配伍治病

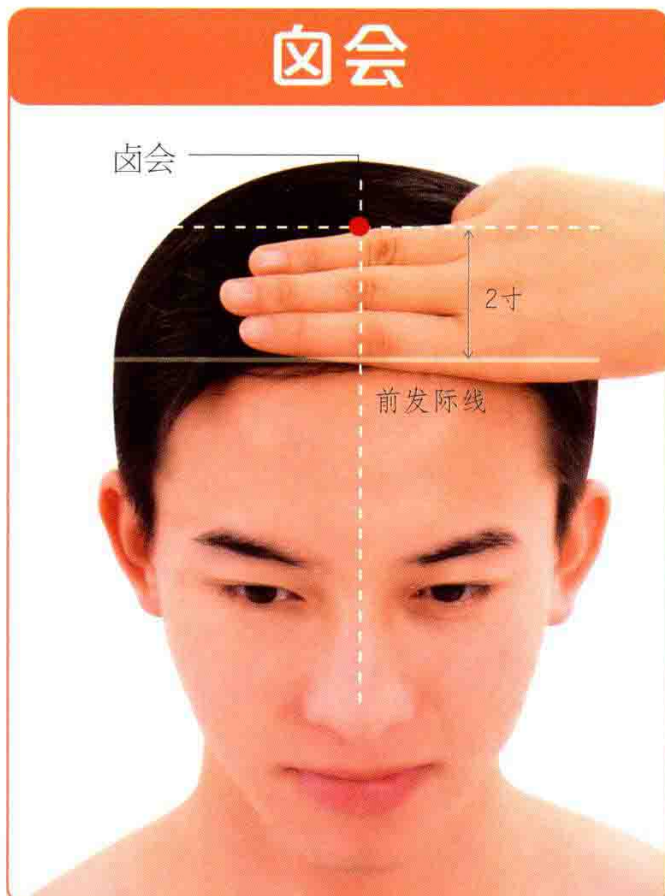
- ◈ 面肿虚浮：配人中。
- ◈ 目暴赤肿：配百会。



（ 会 上星 ）

会穴中的“会”指颅会，“会”指会合，因位于前会所在处，故名。《灵枢·九针论》有云：“星者，人之七窍”，上星穴位于面部七窍之上，故名。常按此穴可缓解大脑疲劳，提高工作效率。

会



取穴位置

在头部，当前发际正中直上2寸（百会前3寸）。

主治

①头痛、眩晕、鼻渊、鼻衄。②癫痫、小儿惊痫。

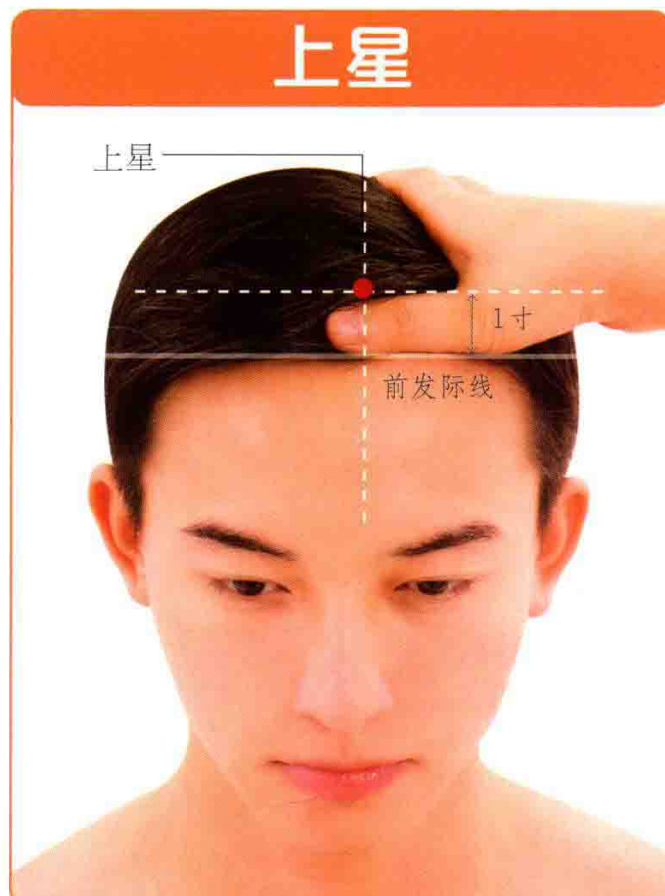


配伍治病

- ① 小儿惊痫：配前顶、天柱、本神。
- ② 头痛目眩：配头维、太阳、合谷。



上星



取穴位置

在头部，当前发际正中直上1寸。

主治

①头痛、眩晕、目痛。②鼻渊、鼻衄。③热病、疟疾。④癫狂病、小儿惊风。



配伍治病

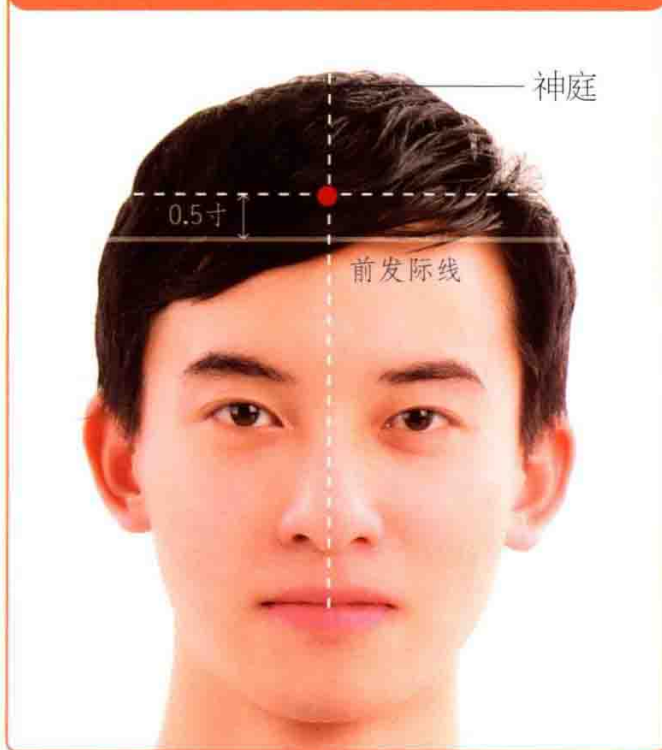
- ① 鼻塞：配迎香、通天。
- ② 目痛：配合谷、太冲。



神庭 素髻 水沟

神庭穴位于前额部，因大脑为元神之府，而前额又叫天庭，故名。素髻穴位于面部正中鼻端，而肺开窍于鼻，肺脏对应白色，故名。水沟穴位于鼻下凹陷处，因水沟似人形，穴居其中，故又称“人中”。

神庭



取穴位置

在头部，当前发际正中直上0.5寸。

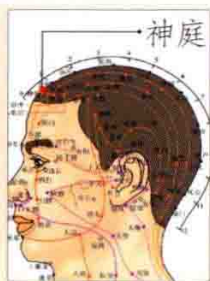
主治

①头痛、目眩、目赤、目翳、泪出、鼻渊、鼻衄。②失眠、惊悸、癫狂病。

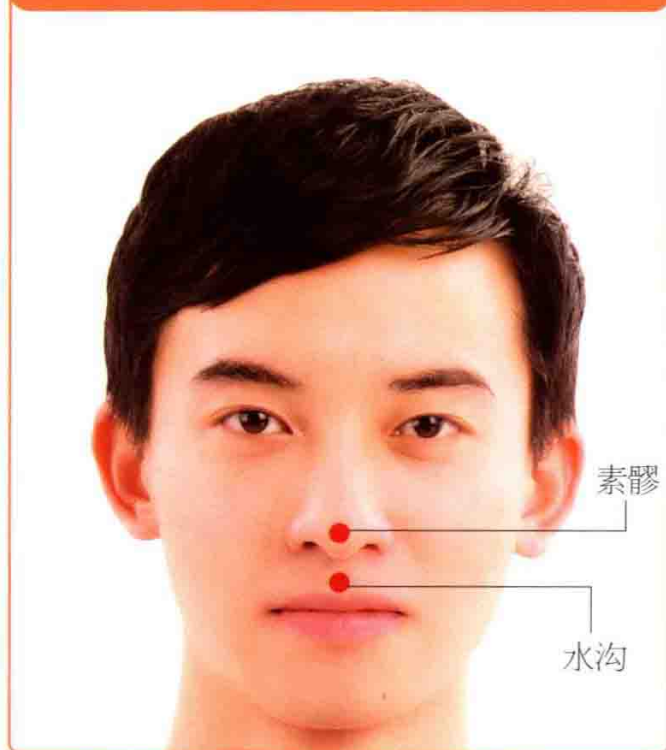


配伍治病

- ◉ 癫痫吐沫：配兑端、承浆。
- ◉ 泪出：配行间。



素髻 水沟



取穴位置

素髻

在面部，当鼻尖的正中央。

水沟

在面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

主治

素髻

鼻渊、鼻衄、酒糟鼻、昏迷、惊厥。

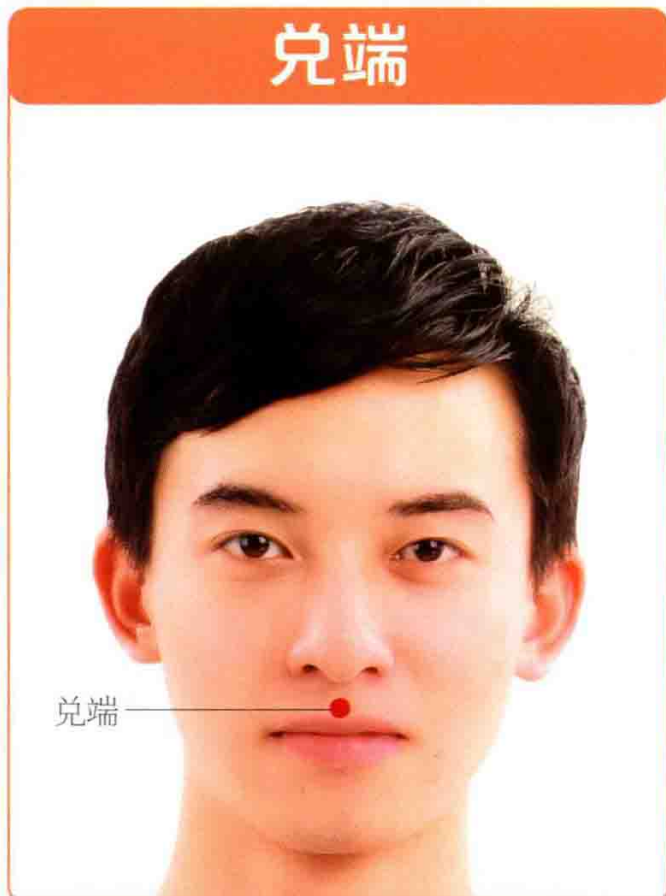
水沟

①中风、急慢惊风、癫狂病。②鼻塞、口歪、牙痛、牙关紧闭。③消渴、水肿、黄疸。④腰痛、脊强。

兑端 龈交

兑端穴中的“兑”为口，“端”为人中沟唇端，因位于上唇尖端而得名。在临床上，此穴不灸。龈交穴位于唇内上齿龈与唇系带连接处，且为任、督两脉交会部位，故名。

兑端



取穴位置

在面部，当上唇的尖端，人中沟下端的皮肤与唇的移行部。

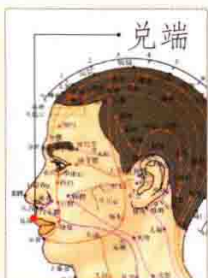
主治

①口歪、齿龈肿痛、鼻塞、鼻衄。②消渴。③昏迷、晕厥、癫狂。



配伍治病

◉ 癫痫吐沫：配本神。



龈交



取穴位置

在上唇内，唇系带与上齿龈的连接处。

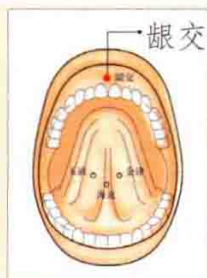
主治

①鼻渊、齿龈肿痛、面赤颊肿、口臭、齿衄。②急性腰痛、项强。③痔疮。④癫狂病。



配伍治病

◉ 口臭：配承浆。
◉ 口噤不开：配上关、大迎、翳风。



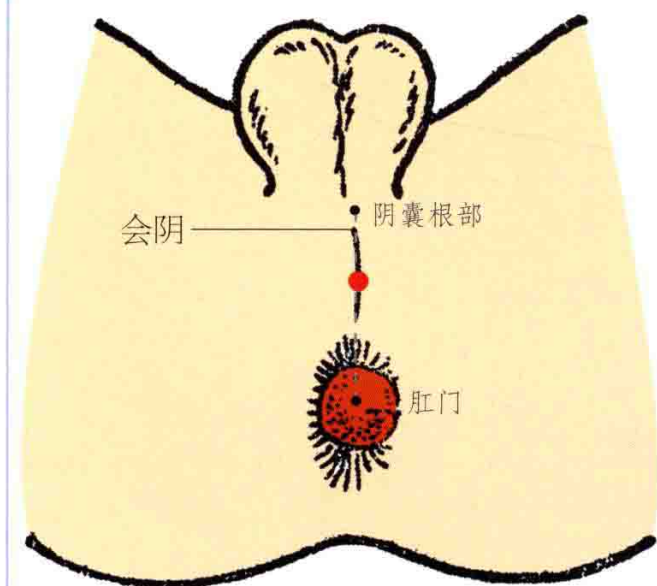
任脉

任脉会阴两阴间，曲骨毛际陷中安，
中极脐下四寸取，关元脐下三寸连，
脐下二寸名石门，脐下寸半气海全，
脐下一寸阴交穴，脐之中央即神阙，
脐上一寸为水分，脐上二寸下脘列。
脐上三寸名建里，脐上四寸中脘许，
脐上五寸上脘在，巨阙脐中六寸五，
鸠尾蔽骨下五分，中庭膻下寸六取，
膻中却在两乳间，膻上寸六玉堂主，
膻上紫宫三寸二，膻上华盖四八举，
膻上璇玑五寸八，玑上一寸天突起，
天突喉下约四寸，廉泉颌下骨尖已，
承浆颐前唇棱下，任脉中央行腹里。

会阴 曲骨

会阴穴为任脉、督脉、冲脉交会穴，因位于前阴（外生殖器）与后阴（肛门）之间而得名。此穴是摆脱亚健康状态的重要穴位之一。曲骨穴位于耻骨联合部，因其骨略弯曲而得名。揉按曲骨穴可防治前列腺炎。

会阴



取穴位置

在会阴部，男性当阴囊根部与肛门连线的中点处；女性当大阴唇后联合与肛门连线的中点。

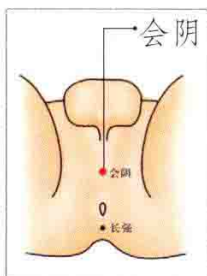
主治

①遗尿、阳痿、遗精、月经不调、阴痛、阴挺、脱肛、痔疮。②溺水窒息、产后昏迷、癫狂病。

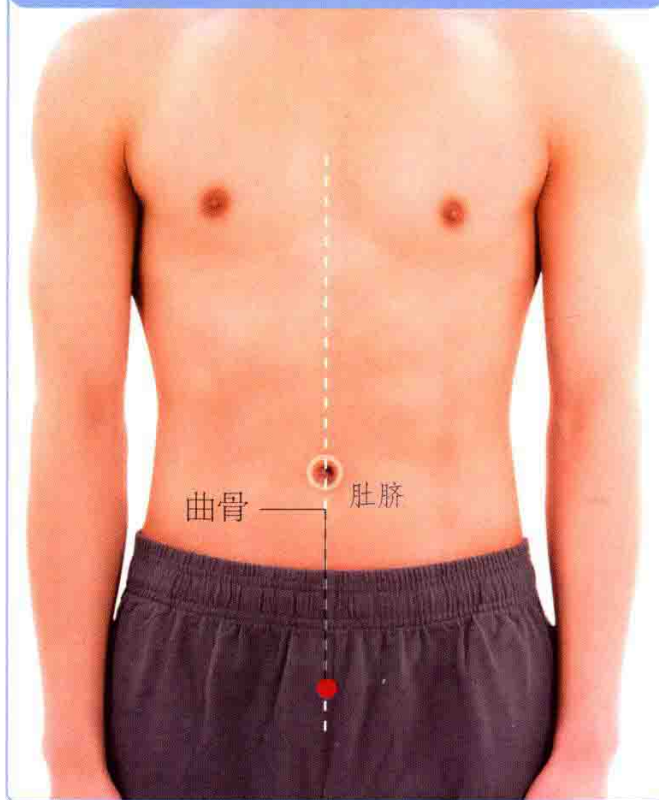


配伍治病

- ◆ 癫狂病：配神门。
- ◆ 溺水窒息：配水沟。
- ◆ 痔疮、脱肛：配承山。



曲骨



取穴位置

在前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

主治

①少腹胀满、疝气、小便不利、遗尿。②阳痿、遗精、阴囊潮湿、月经不调、痛经、带下。



配伍治病

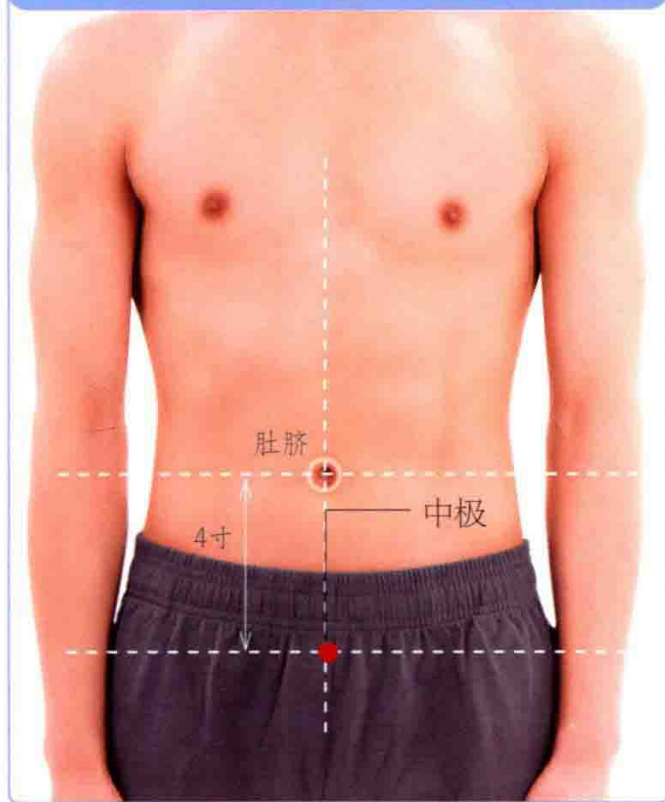
- ◆ 阳痿、遗精、癃闭：配膀胱俞、肾俞、次髎、阴陵泉、蠡沟。



中极 关元

中极穴为膀胱募穴，由于此穴位于身体上下左右之中点部位，且在躯干尽头，故名。在临床上，此穴须在排尿后进行针刺。关元穴为小肠募穴，因穴近男子藏精、女子蓄血之处，为人身体之关要，系真元之所存。

中极



取穴位置

在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

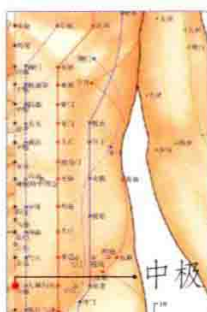
主治

- ①疝气偏坠、遗尿、小便不利、癃闭。
②遗精、阳痿、月经不调、崩漏、不孕、带下。

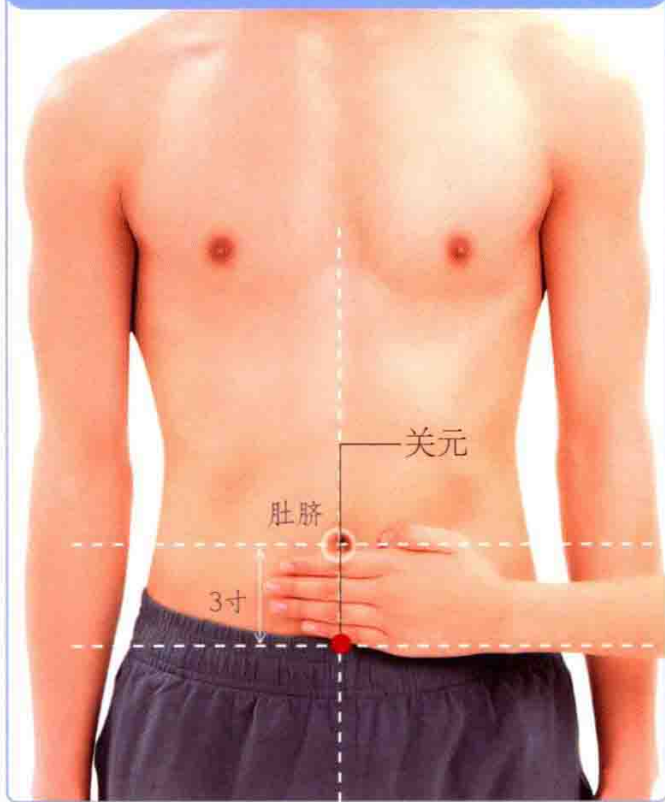


配伍治病

- ① 疝气偏坠：配大敦、关元、三阴交。
- ② 遗溺不止：配阴谷、气海、肾俞。



关元



取穴位置

在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

主治

- ①小腹疼痛、腹泻、疝气。②遗精、早泄、月经不调、痛经、小便频数、遗尿。③中风脱证、虚劳羸瘦。



配伍治病

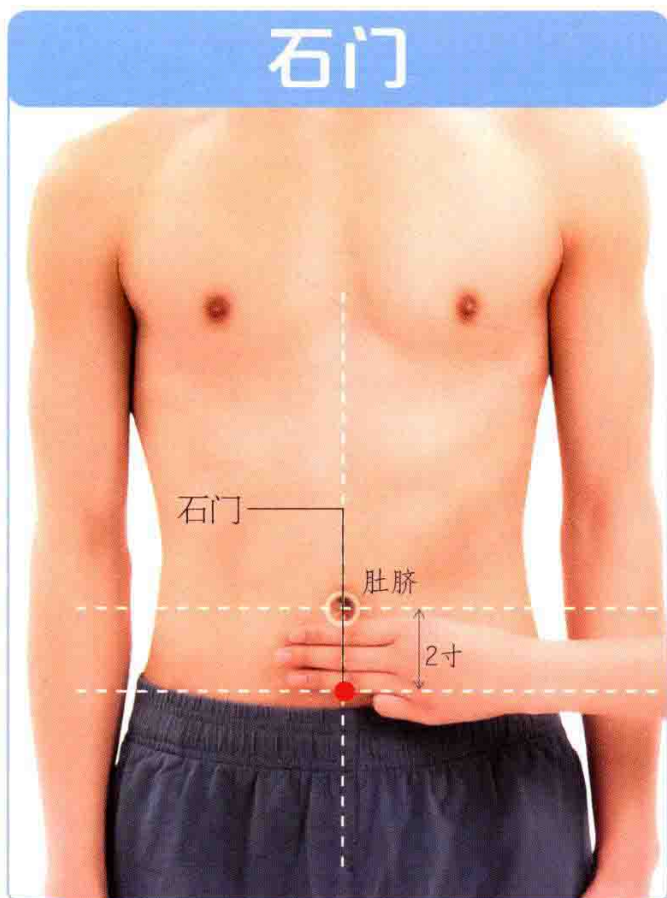
- ① 中风脱证：配气海、肾俞（重灸）、神阙（隔盐灸）。



石门 气海

石门穴为三焦募穴，“石门”有关口之意，女子不通阴道者名石女，故名。气海穴位于腹部，为生气之海，也是先天元气汇聚之处，故名。

石门



取穴位置

在下腹部，前正中线上，当脐中下2寸。

主治

①腹痛、腹胀、泄泻、疝气、小便不利、水肿。②遗精、阳痿、经闭、带下、崩漏、产后恶露不尽。

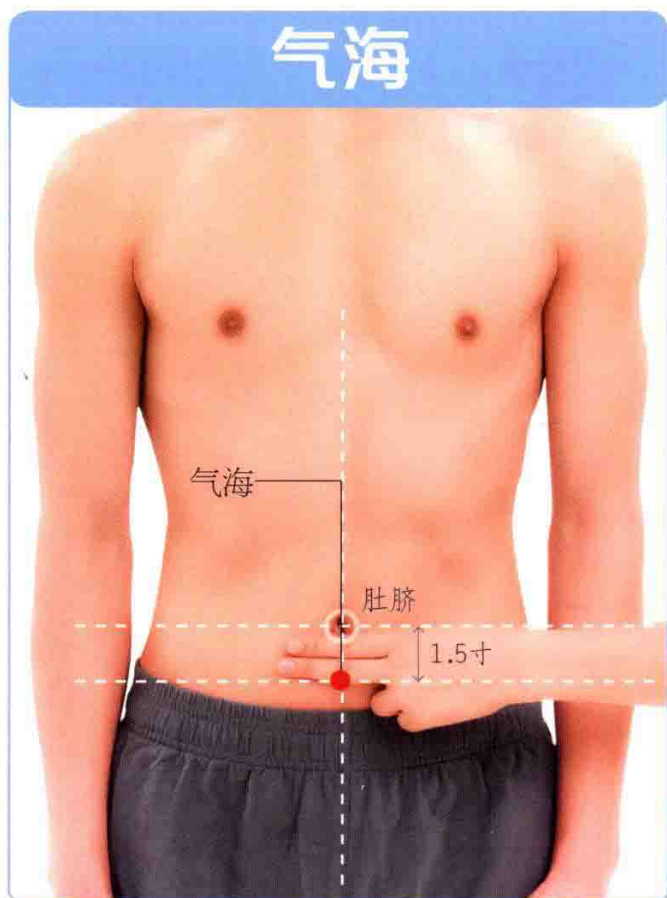


配伍治病

- 疝气：配大敦、归来。
- 崩漏、带下：配三阴交、带脉。



气海



取穴位置

在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

主治

①腹痛、泄泻、便秘。②遗尿、遗精、月经不调、崩漏、带下、阴挺。③中风脱证、虚劳羸瘦。



配伍治病

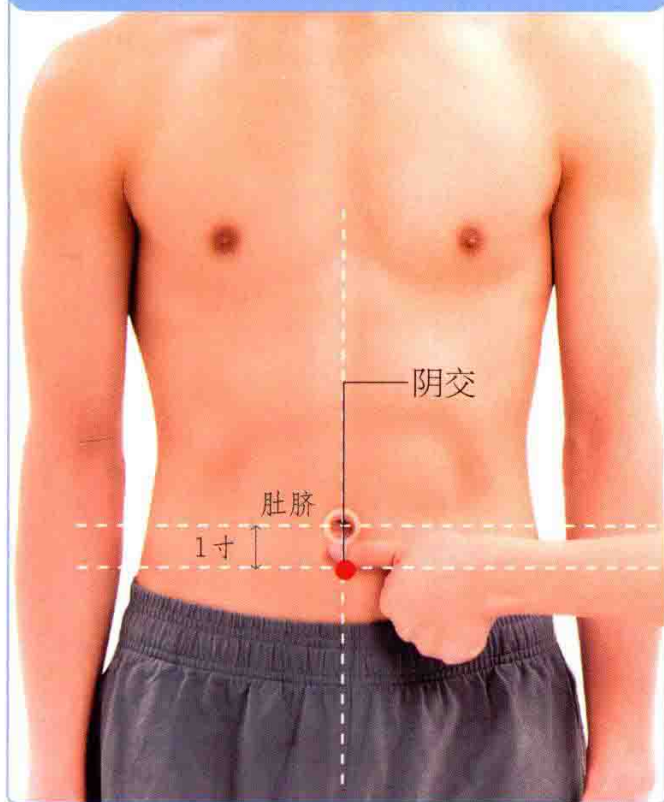
- 胃下垂、子宫脱落、脱肛：配足三里、合谷、百会。



阴交 神阙

阴交穴位于任脉、冲脉、足少阴经交会处，能调理经带，利水消肿。神阙穴位于脐窝之中，胎儿就是由此通过母体获取营养而具形神，此穴意指神气通行的门户，故名。此穴禁刺、宜灸。

阴交



取穴位置

在下腹部，前正中线上，当脐中下1寸。

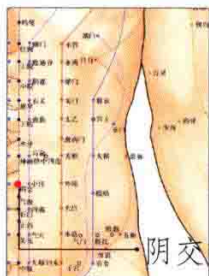
主治

①腹痛、疝气、小便不利、水肿。②月经不调、崩漏、赤白带下。

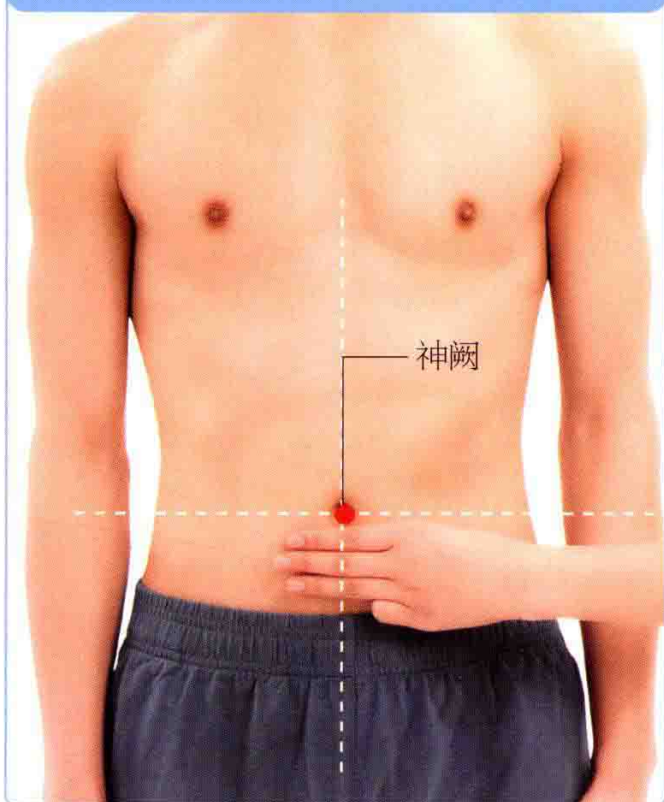


配伍治病

- ④月经不调、崩漏：配子宫、三阴交。
- ④脐周炎：配大肠俞、曲池。



神阙



取穴位置

在腹中部，脐中央。

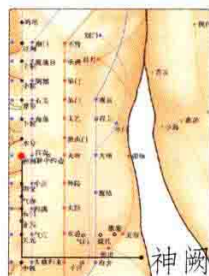
主治

①腹痛、泄泻、痢疾、便秘、脱肛。②水肿、小便不禁。③虚脱。



配伍治病

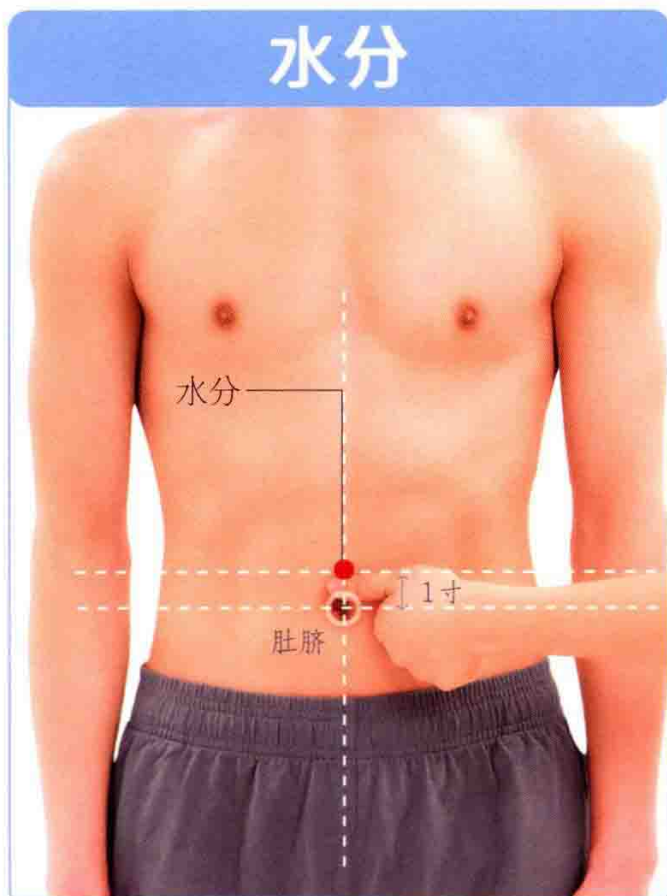
- ④泄泻、便秘、绕脐腹痛：配公孙、水分、天枢、足三里。



水分 下脘

水分穴位于脐上1寸，与小肠相对应，其作用为“分清别浊”而利尿，故名。此穴是重要养生穴位，常按摩有减肥的作用。下脘穴为任脉与足太阴交会穴，位于胃腑下方，故名。

水分



取穴位置

在上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。

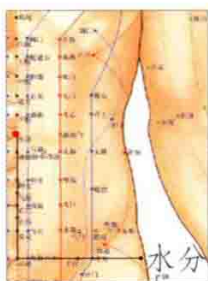
主治

①腹痛、泄泻、反胃吐食。②腹胀、小便不利、水肿。③小儿陷囟、腰脊强急。

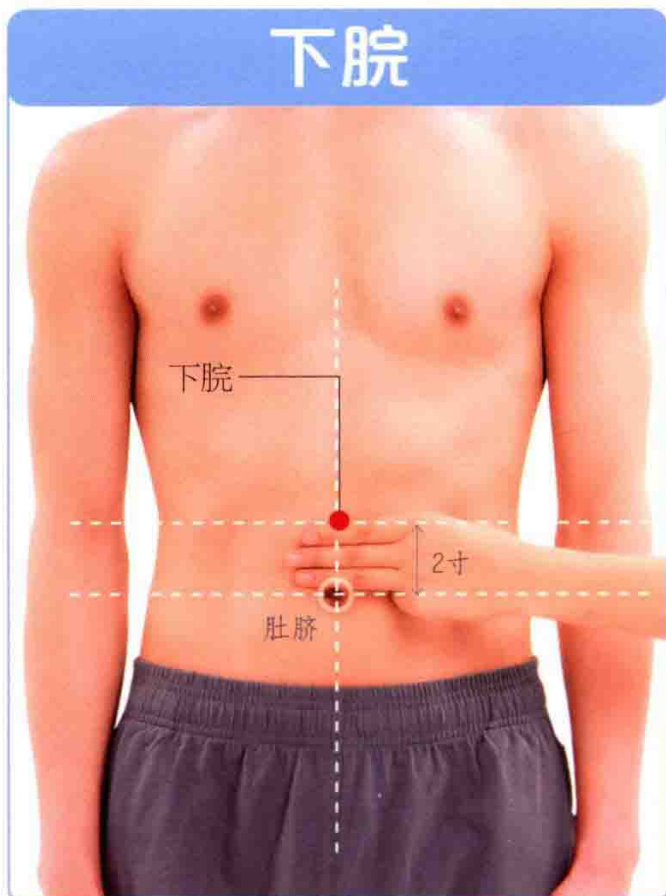


配伍治病

- 腹水：配天枢、地机。
- 水肿：配脾俞、三阴交。



下脘



取穴位置

在上腹部，前正中线上，当脐中上2寸。

主治

①腹痛、腹胀、泄泻、呕吐、食谷不化。②消瘦、虚肿。



配伍治病

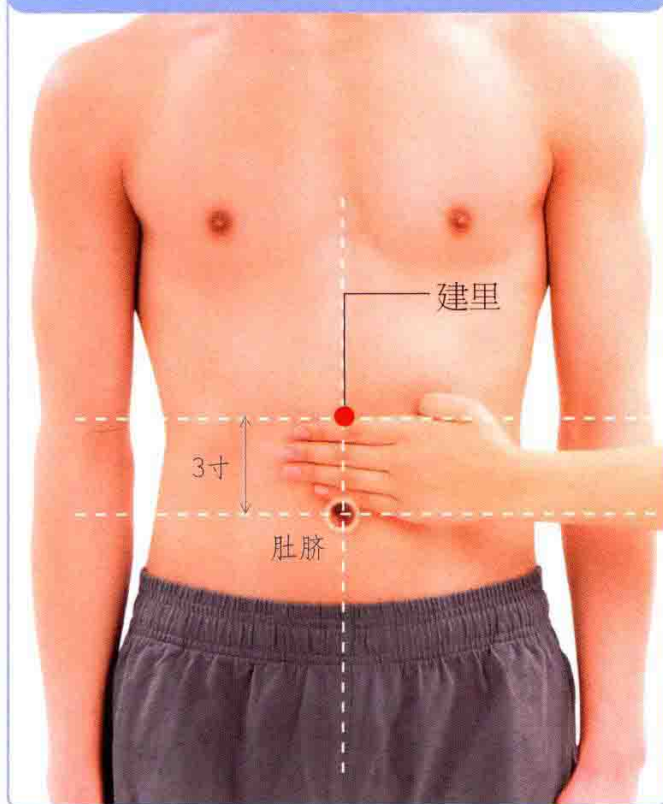
- 细菌性痢疾：配气海、天枢、关元、足三里。



建里 中脘

建里穴位于中脘穴与下脘穴之间，犹如邻立于胃中、下部之间，因而得名。中脘穴是胃募穴、八会穴之腑会，位于胃脘中部，故名。此穴也是任脉与手太阳、足阳明经交会穴，为养胃保健穴之一。

建里



取穴位置

在上腹部，前正中线上，当脐中上3寸。

主治

①胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振。②胃脘疼痛、肠中切痛、水肿。

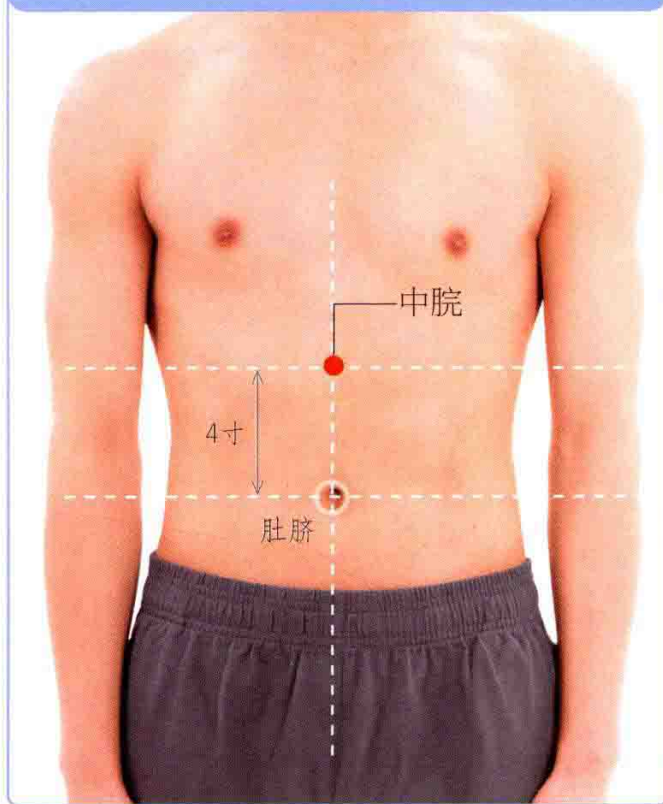


配伍治病

- ◈ 肚腹水肿：配水分。
- ◈ 胸中苦闷：配内关。



中脘



取穴位置

在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

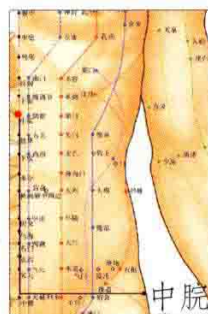
主治

①胃痛、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、纳呆、痞疾、黄疸。②咳喘痰多。③失眠、癫狂病。



配伍治病

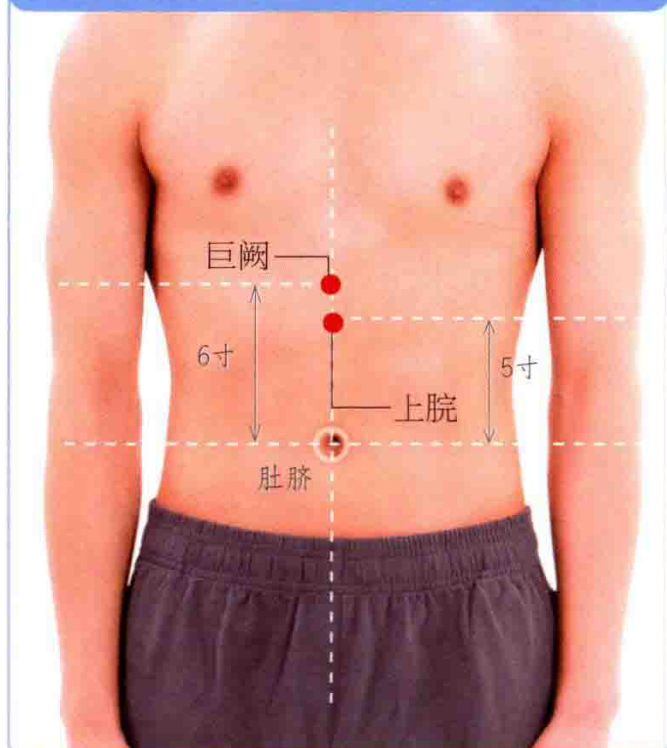
- ◈ 急性胃肠炎：配梁丘、下巨虚。
- ◈ 十二指肠球部溃疡：配肝俞、太冲、三阴交、公孙。



（ 上脘 巨阙 鸠尾 ）

上脘穴因位于胃脘上部而得名，与中脘穴相对应。巨阙穴为心募穴，位于身体中线而近心脏，是神气通行之处，犹如“心”之居所的宫门。鸠尾穴为任脉之络穴，因位于胸骨剑突下方而得名。

上脘 巨阙



取穴位置

上脘

在上腹部，前正中线上，当脐中上5寸。

巨阙

在上腹部，前正中线上，当脐中上6寸。

主治

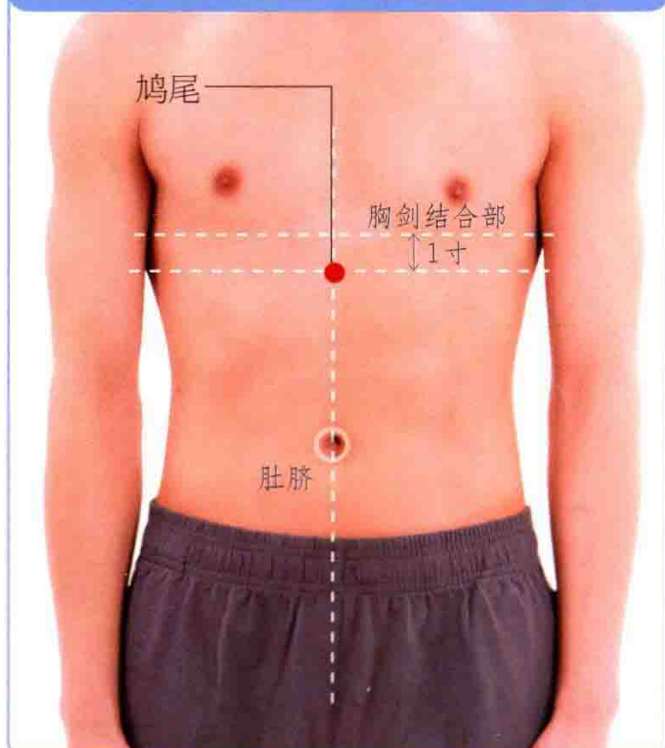
上脘

①胃痛、呕吐、呃逆、腹胀、食谷不化、黄疸、吐血。②癫痫。

巨阙

①胃痛、呕吐、吞酸。②胸痛、心悸。③癫痫。

鸠尾



取穴位置

在上腹部，前正中线上，当胸剑结合部下1寸。

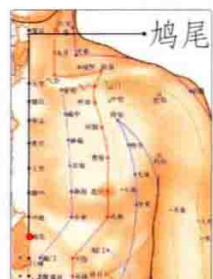
主治

①胸闷、心悸、心痛。②胃痛、腹胀、噎膈、呕吐。③癫痫。



配伍治病

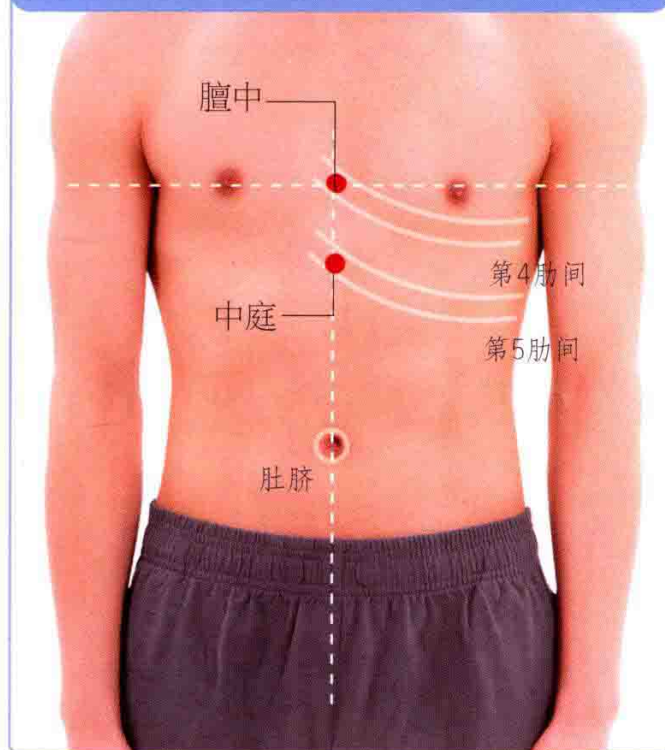
- 胃痛：配梁门、足三里。
- 癫痫：配长强、水沟。



中庭 膻中 玉堂

中庭穴位于膻中穴下方，内应心脏，犹如宫前之庭。膻中穴为心包募穴、八会穴之气会，位于胸腔部位，而胸腔为宗气之海，故又叫“上气海”。玉堂穴在膻中穴上方，近心脏部位。

中庭 膻中



取穴位置

中庭

在胸部，前正中线上，平第5肋间，即胸剑结合部。

膻中

在胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

主治

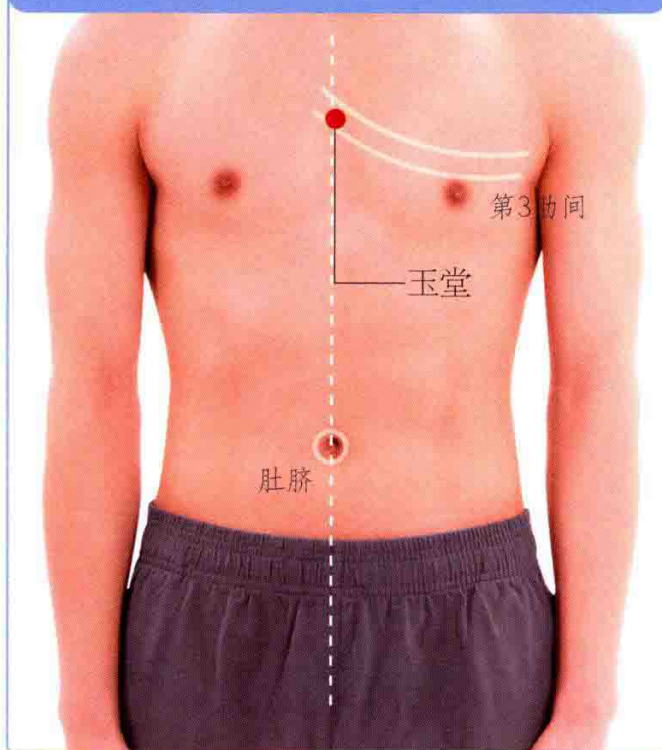
中庭

胸胁胀痛、心痛、呕吐、小儿吐乳。

膻中

①胸闷、胸痛、心痛、心悸。②呕吐、呃逆。③产后乳少、乳痈。

玉堂



取穴位置

在胸部，当前正中线上，平第3肋间。

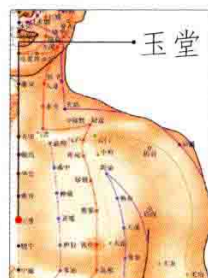
主治

①咳嗽气喘、胸痛、喉痹咽痛。
②呃逆、呕吐。③两乳肿痛。



配伍治病

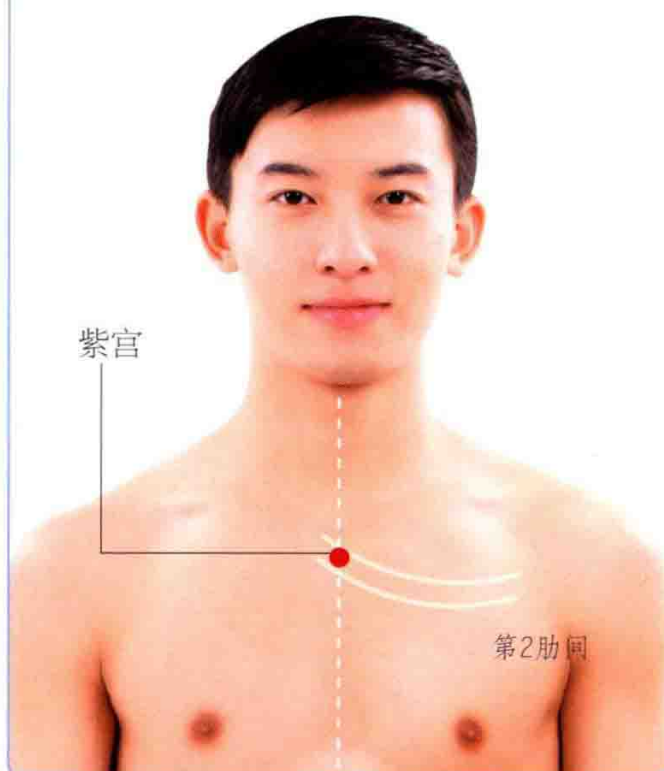
◆ 胸痹：玉堂透膻中、内关、胸夹肌。



紫宫 华盖

“紫宫”为星宿名，古人以此为天帝之星。紫宫穴因近心脏，并与心息息相关而得名。华盖穴位于前胸，在紫宫穴上方，对应肺腑，犹如五脏之华盖，故名。

紫宫



取穴位置

在胸部，当前正中线上，平第2肋间。

主治

①咳嗽、气喘、胸痛、胸闷。②喉痹、呕吐、饮食不下。

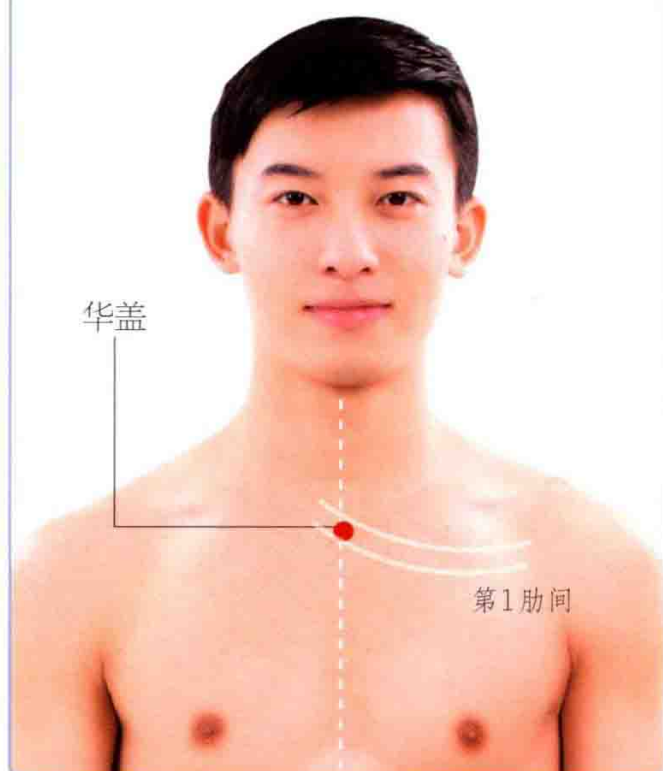


配伍治病

◆ 呃逆上气、心烦：配玉堂、太溪。



华盖



取穴位置

在胸部，当前正中线上，平第1肋间。

主治

①胸胁胀痛、咳嗽气喘。②咽喉肿痛。



配伍治病

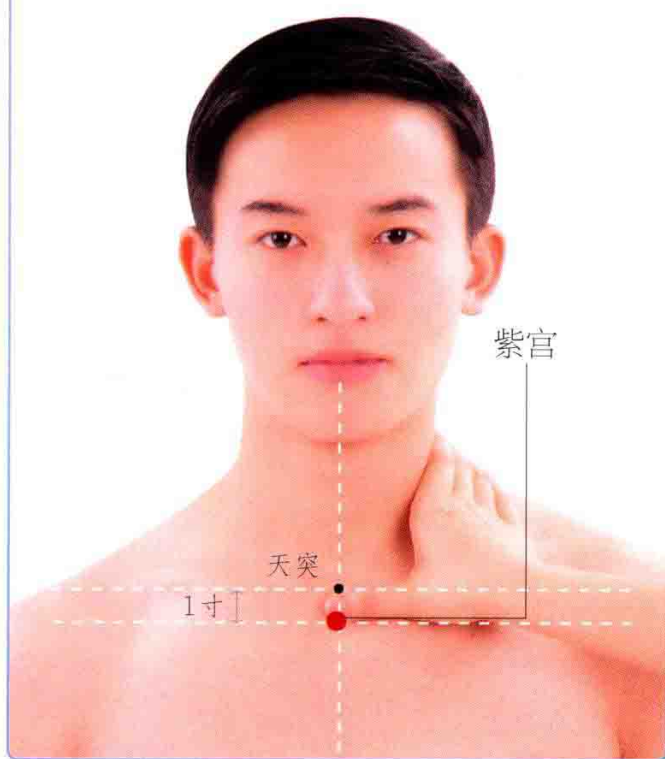
◆ 肋肋疼痛：配气户。



璇玑 天突

“璇玑”为古代星宿名，指北斗星中的魁四星，与紫宫相对；璇玑穴位于紫宫穴之上，有宣运肺气之功，故名。天突穴为任脉、阴维脉交会穴，位于上胸部，能通利肺气。

璇玑



取穴位置

在胸部，当前正中线上，胸骨上窝中央下1寸。

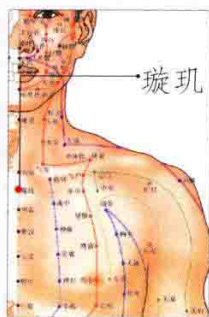
主治

①咳嗽气喘、胸痛、咽喉肿痛。②胃中积滞。



配伍治病

◆ 喉痹咽肿：配鸠尾。



天突



取穴位置

仰靠坐位。在颈部，当前正中线上，胸骨上窝中央。

主治

①胸痛、咳嗽、哮喘。②咽喉肿痛、暴暗、瘰气、梅核气。



配伍治病

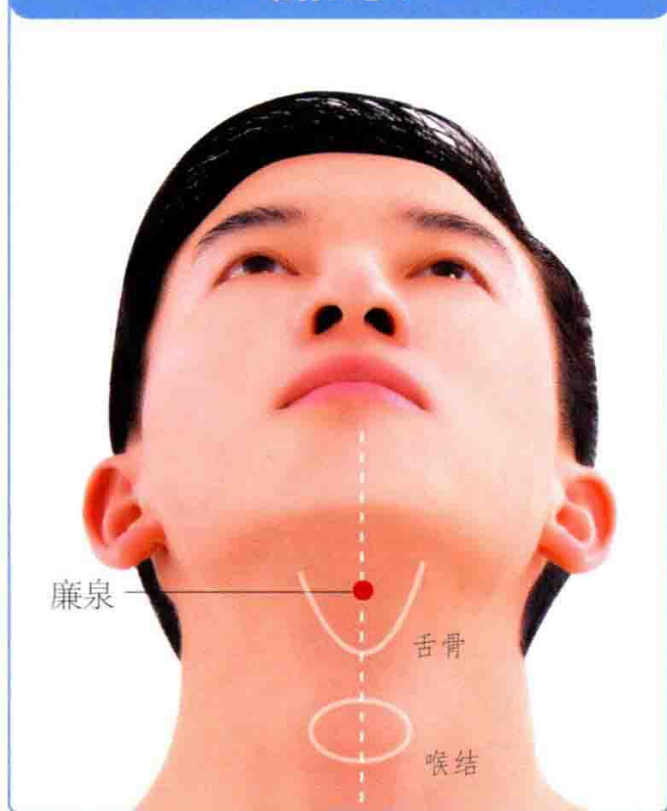
- ◆ 哮喘、咳嗽：配定喘、鱼际。
- ◆ 暴暗：配廉泉、涌泉。
- ◆ 梅核气：配丰隆。



廉泉 承浆

廉泉穴的“廉”为清之意，此穴位于喉结上方，舌本之下，与津液相关，故名。承浆穴的“承”指承受，“浆”指水浆；水浆入口时，下唇会主动相承，此穴居下唇陷中，故名。

廉泉



取穴位置

仰靠坐位。在颈部，当前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。

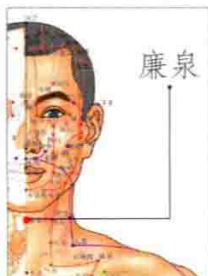
主治

①舌下肿痛、舌纵流涎、舌强不语、口舌生疮。②舌本挛急、暴暗、吞咽困难、咽喉肿痛。

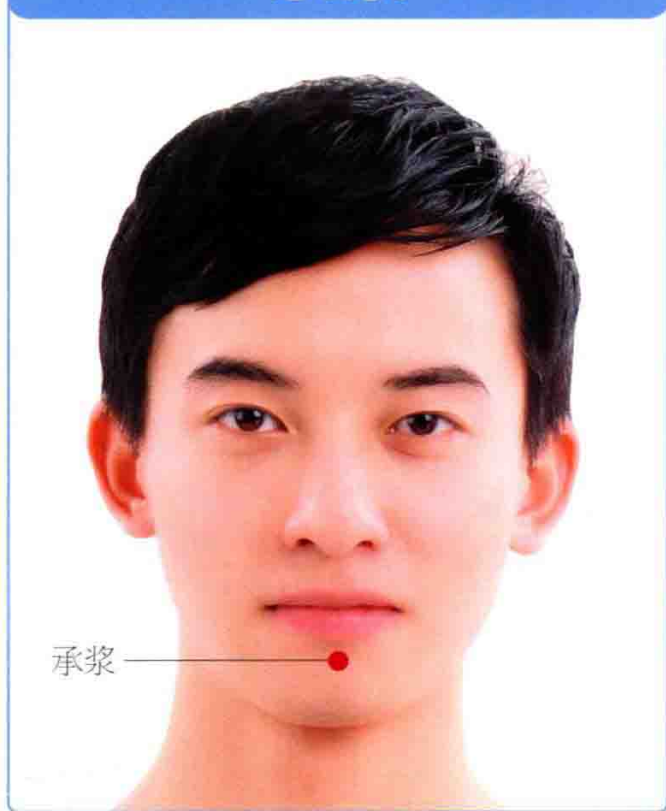


配伍治病

◈ 舌强不语、舌下肿痛：配金津、玉液、少商、天突。



承浆



取穴位置

仰靠坐位。在面部，当颏唇沟的正中凹陷处。

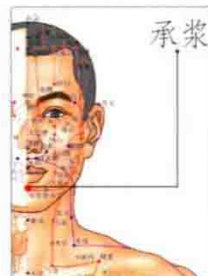
主治

①口眼歪斜、唇紧、齿龈肿痛、牙痛、流涎、暴暗、口舌生疮、消渴。②癫狂。



配伍治病

◈ 头顶疼痛、牙痛：配风府。



经外奇穴

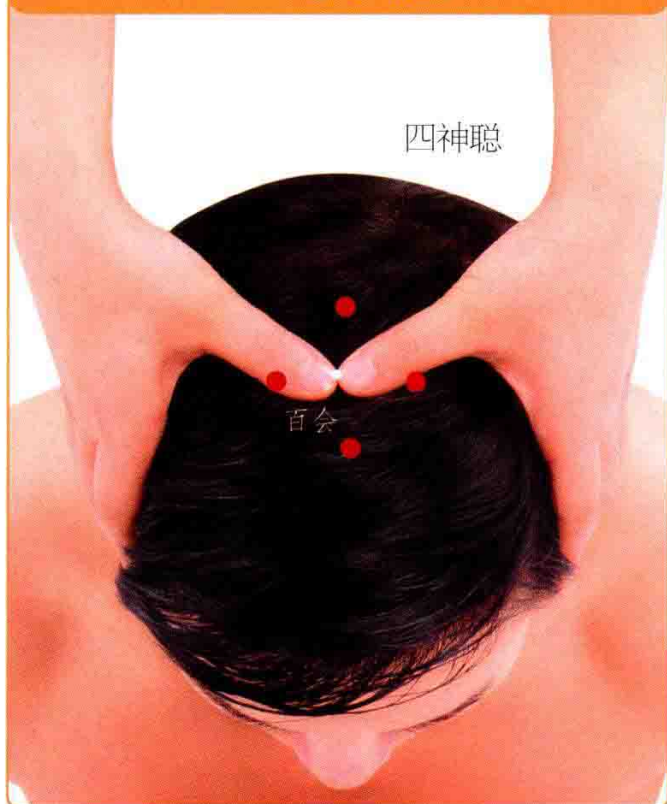
本章介绍的经外奇穴，在古代医书典籍中无对应歌诀。经外奇穴是指不包括在人体十四经穴内，具有确定名称、固定位置和相应主治功能的一类穴位。经外奇穴是人体经穴的重要补充，也是针灸腧穴学不可或缺的组成部分。

在临床上，经外奇穴的治疗作用显著，而且具有很强的针对性，如翳明穴治目疾、四缝治小儿疳积等。所以，历代医学家都十分重视经外奇穴。《黄帝内经》中就有不少不同于经穴的记载，是公认的关于经外奇穴的最早记录。后来，《千金方》《针灸大成》更逐渐将经外奇穴发展为一门学问。

四神聪 当阳

四神聪穴位于头顶部，共有4个穴位，因能治疗神志失调、耳目不聪等病症而得名。当阳穴位于头前部，而人头前部为阳，故名。

四神聪



取穴位置

正坐位，在头顶部，当百会前后左右各1寸处，共4个穴位。

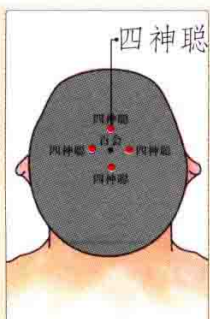
主治

①头痛、眩晕。②失眠、健忘、癫痫。③脑积水、大脑发育不全。



配伍治病

- 肝阳上亢引起的眩晕：太冲、合谷。
- 气血亏虚、肾精不足：百会、足三里、三阴交。



当阳



取穴位置

正坐位，在头前部，当瞳孔直上，前发际上1寸。

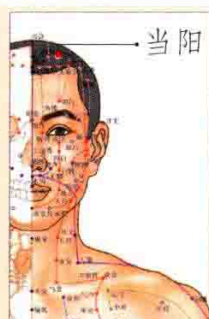
主治

①头痛、目赤肿痛、眩晕。②感冒。



配伍治病

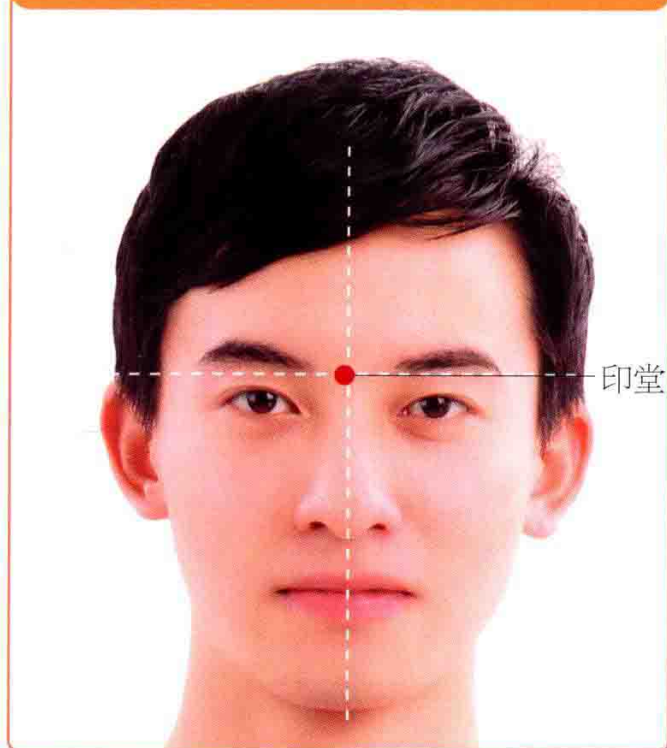
- 眩晕：配神聪、发际、鼻交、印堂、虎口。



印堂 鱼腰 上明

印堂穴位于额部两眉头之间，古代星相家称此处为印堂，故名。鱼腰穴位于眉毛中央，而人之眉毛状若鱼形状，故名。上明穴位于眉毛弓中央，鱼腰穴下方，因有明目利窍之功得名。

印堂



取穴位置

在额部，当两眉头之中间。

主治

①头痛、眉棱骨痛、目痛、眩晕、小儿惊风、失眠。②鼻塞、鼻渊、鼻衄。

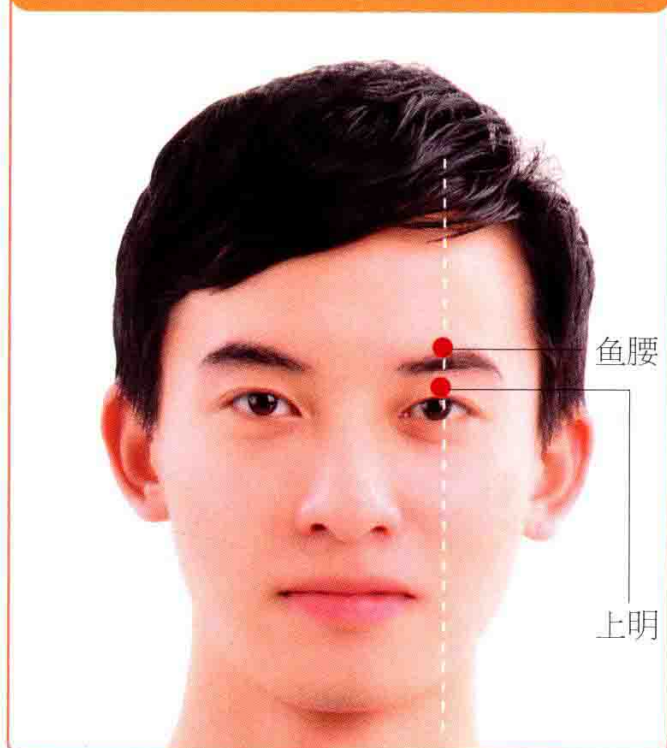


配伍治病

◉ 头重如石：印堂沿头皮透攒竹。



鱼腰 上明



取穴位置

鱼腰

正坐或仰卧位。在额部，瞳孔直上，眉毛中。

上明

正坐或仰卧位，在额部，眉毛弓中点，眶上缘下方。

主治

鱼腰

①眉棱骨痛。②目赤肿痛、眼睑下垂、目翳。

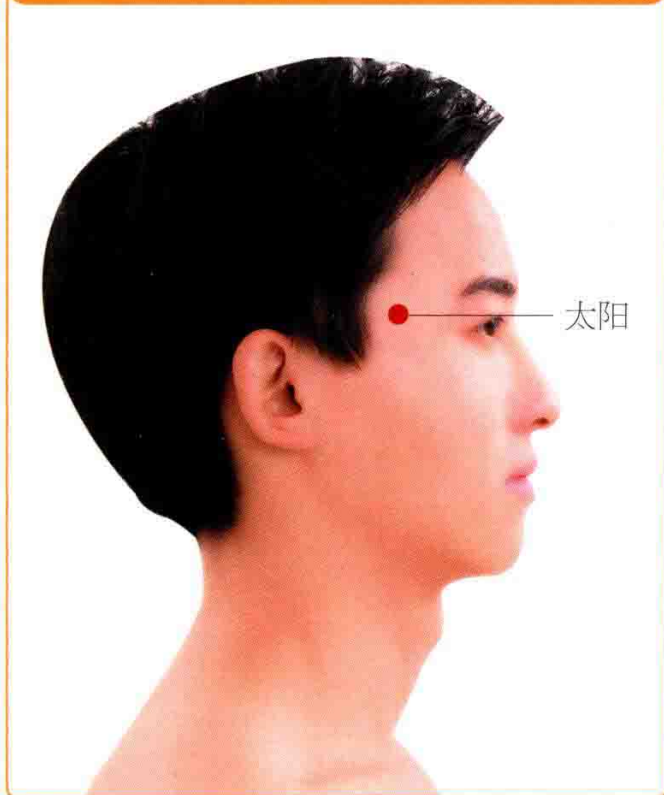
上明

角膜白斑、屈光不正、视神经萎缩。

太阳 耳尖

太阳穴位于头颞部的凹陷处，此部位俗称太阳，因此得名。耳尖穴位于耳郭顶端，故名。此穴主治各种耳疾，穴处放血还能治疗高血压。

太阳



取穴位置

正坐或侧伏坐位。在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约1横指的凹陷处。

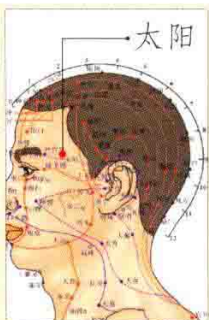
主治

①偏正头痛、牙痛、面痛。②目疾。

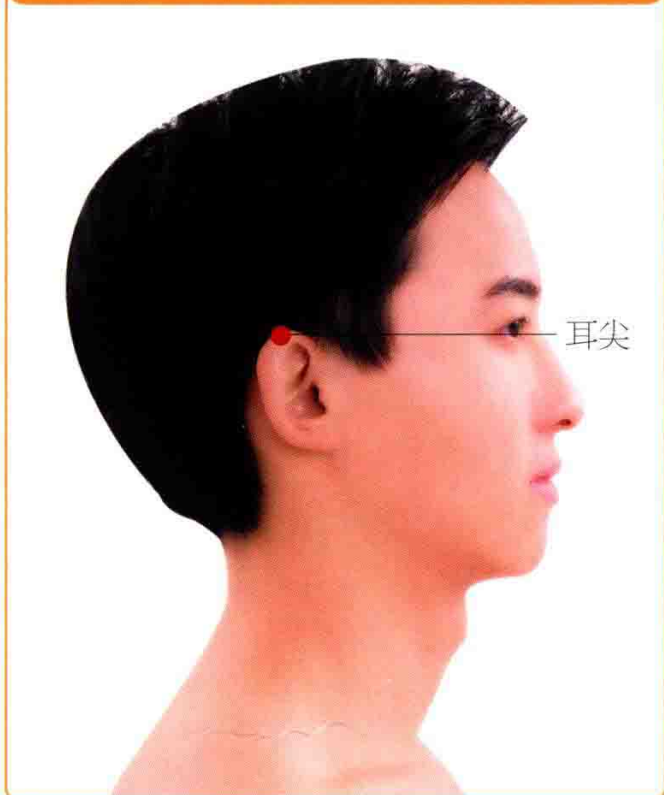


配伍治病

高血压头痛：配印堂，点刺放血治疗。



耳尖



取穴位置

正坐或侧伏坐位。在耳郭的上方，当折耳向前，耳郭上方的尖端处。

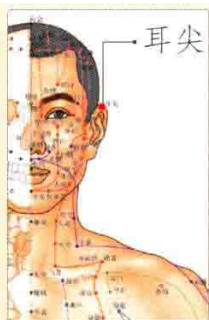
主治

①目赤肿痛、麦粒肿、目翳。②偏头痛、咽喉肿痛。



配伍治病

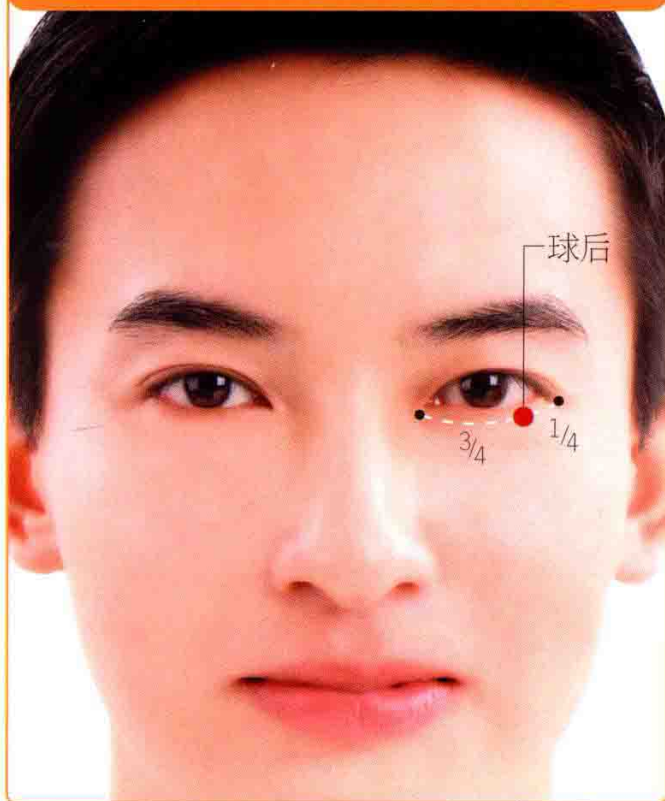
❖ 双眼结膜充血红肿：配委中穴——三棱针点刺双侧耳尖穴出血，针刺双侧委中穴出血数滴。



球后 上迎香

球后穴的“球”指眼球，此穴所处位置较深，在眼球之后，故名。上迎香穴位于鼻侧，在大肠经中迎香穴的上方，故名。此穴能治疗鼻塞、鼻炎、头痛等疾病。

球后



取穴位置

仰靠坐位。在面部，当眶下缘外1/4与内3/4交界处。

主治

视神经炎、视神经萎缩、视网膜色素变性、青光眼、早期白内障、近视。

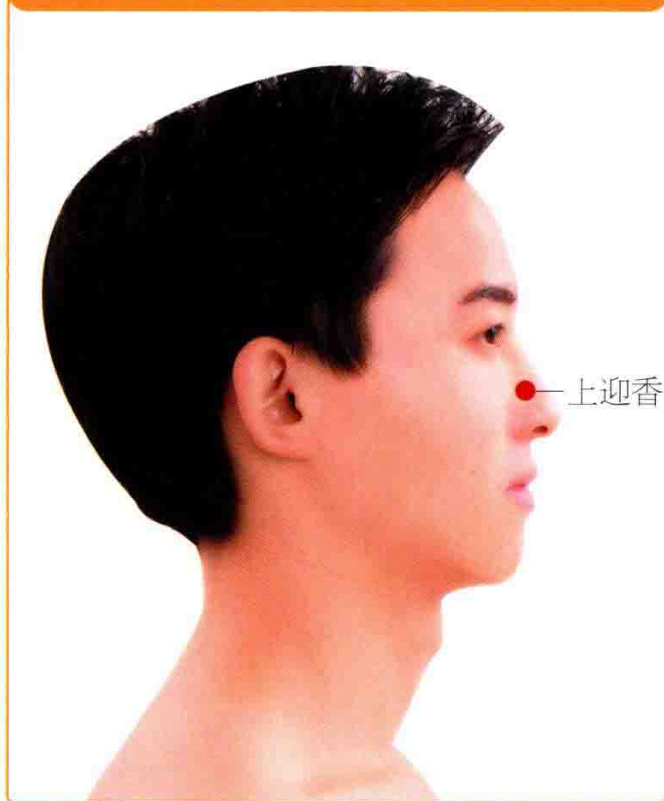


配伍治病

- 视物不明：配光明穴、睛明穴。



上迎香



取穴位置

仰靠坐位。在面部，鼻翼软骨与鼻甲的交界处，近鼻唇沟上端尽处。

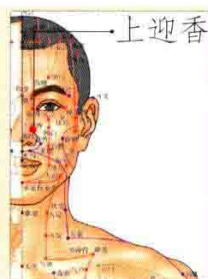
主治

①鼻塞、鼻渊。②目赤肿痛、迎风流泪。③头痛。



配伍治病

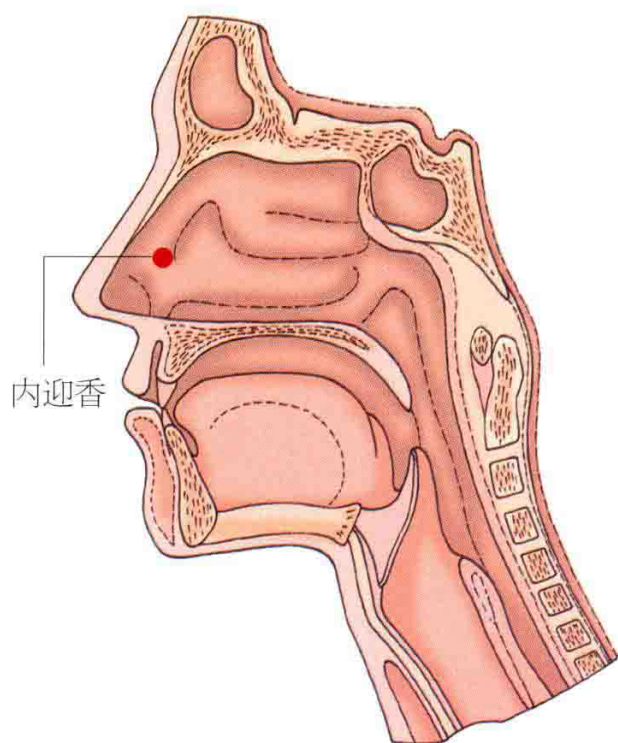
- 鼻塞、鼻渊：配印堂、合谷、肺俞。



内迎香 夹承浆

内迎香位于鼻腔内部，因与大肠经迎香穴隔鼻翼相对，故名。在临床上，此穴主治鼻疾。夹承浆穴位于面部承浆穴旁，故名。

内迎香



取穴位置

仰靠坐位。在鼻孔内，当鼻翼软骨与鼻甲交界的黏膜处。

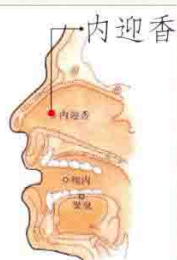
主治

① 目赤肿痛、鼻疾、喉痹。② 热病、中暑、头痛、眩晕。

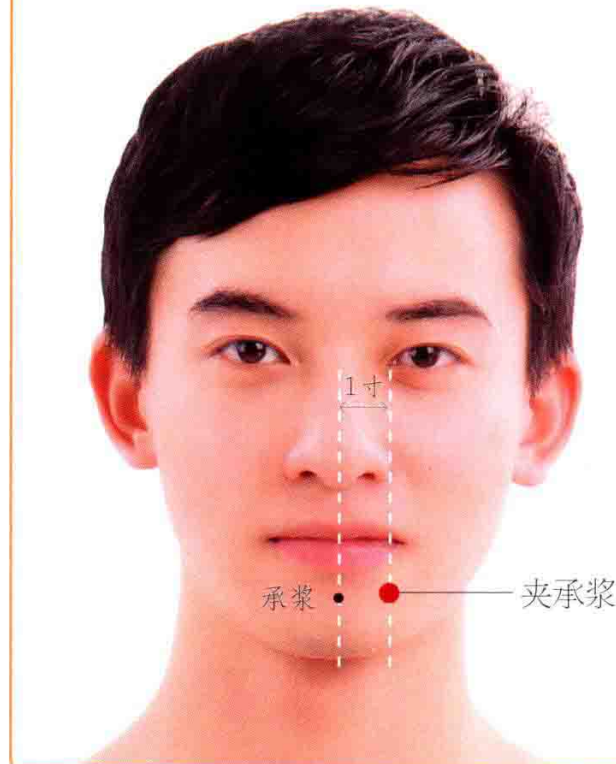


配伍治病

◊ 鼻炎及副鼻窦炎：内迎香埋线。



夹承浆



取穴位置

在面部，承浆穴旁开1寸。

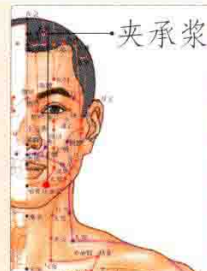
主治

齿龈肿痛、口歪、面肌痉挛。



配伍治病

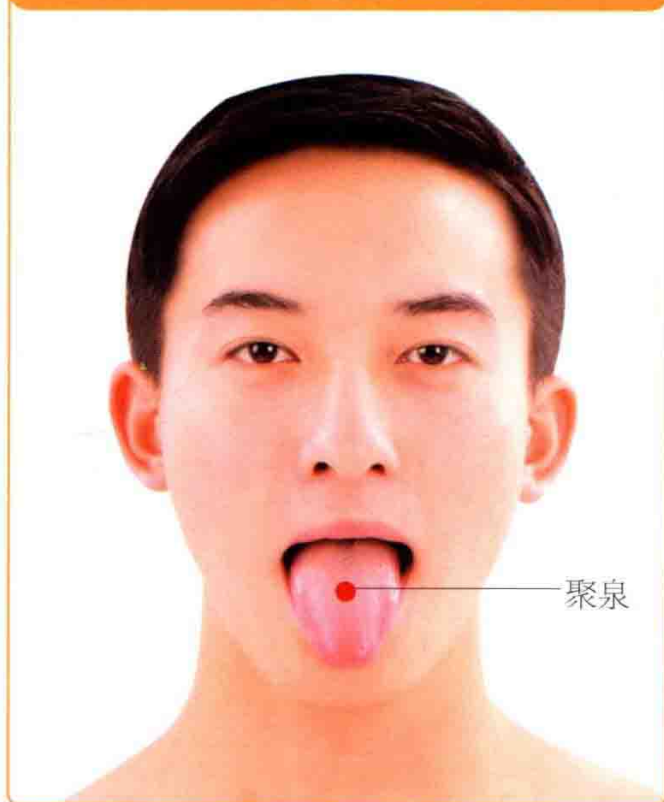
◊ 面肌痉挛：配攒竹、四白。



聚泉 海泉

聚泉穴中的“泉”指口腔内之津液，位于舌背正中，唾液在此处会聚，故名。海泉穴位于舌下，口腔内之津液由此而出，如源源不断的海水、泉水，故名。

聚泉



取穴位置

正坐位，张口伸舌。在口腔内，当舌背正中缝的中点处。

主治

①舌强、舌缓、食不知味。②消渴、咳喘。

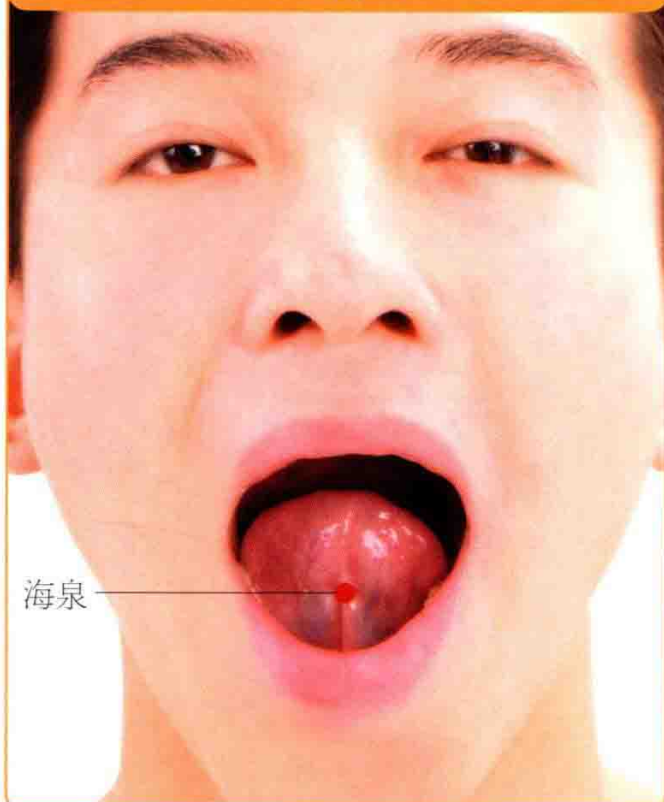


配伍治病

◆咳嗽：灸聚泉（隔姜灸）。



海泉



取穴位置

正坐张口，舌卷向后方。在口腔内，当舌下系带中点处。

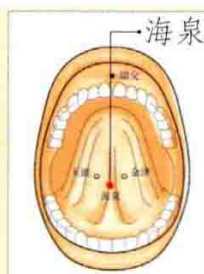
主治

①舌缓不收、重舌肿胀。②消渴。③喉痹。



配伍治病

◆重舌肿胀：配十宣、金津、玉液。



金津 玉液 翳明

金津穴、玉液穴均位于左右舌下腺开口近处，为唾液进入口腔之重要部位。翳明穴位于翳风后1寸，能治眼病，使眼睛如除去翳障重见光明，故名。

金津 玉液



取穴位置

正坐位张口，舌卷向后方，于舌面下，舌系下系带两旁的静脉上取穴。左侧为金津，右侧为玉液。

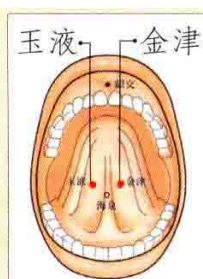
主治

①口疮、舌强不语、舌肿。②呕吐、消渴。

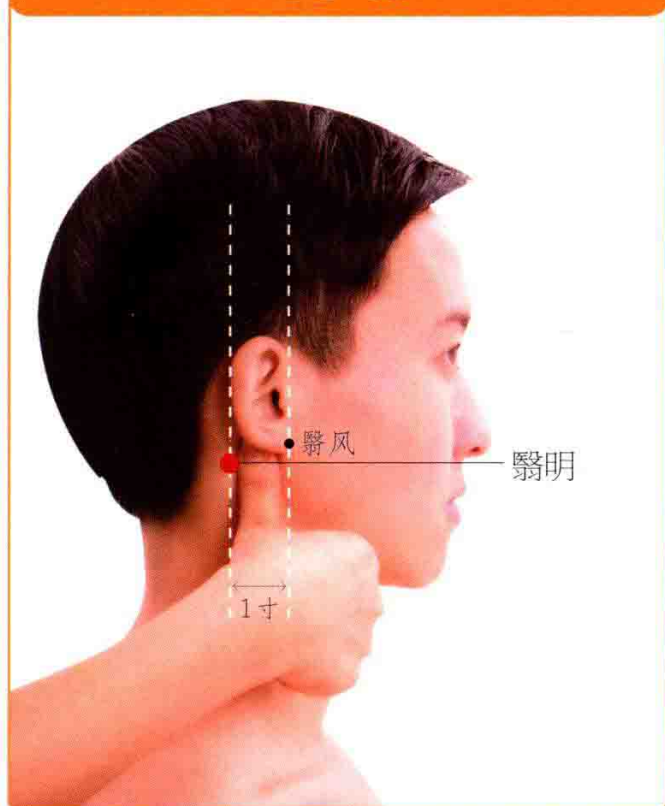


配伍治病

◉口疮：金津、玉液配长强。



翳明



取穴位置

正坐位，头略前倾。在项部，当翳风后1寸。

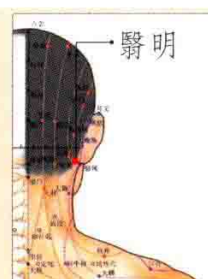
主治

①目疾。②耳鸣。③失眠、头痛、眩晕、精神病。



配伍治病

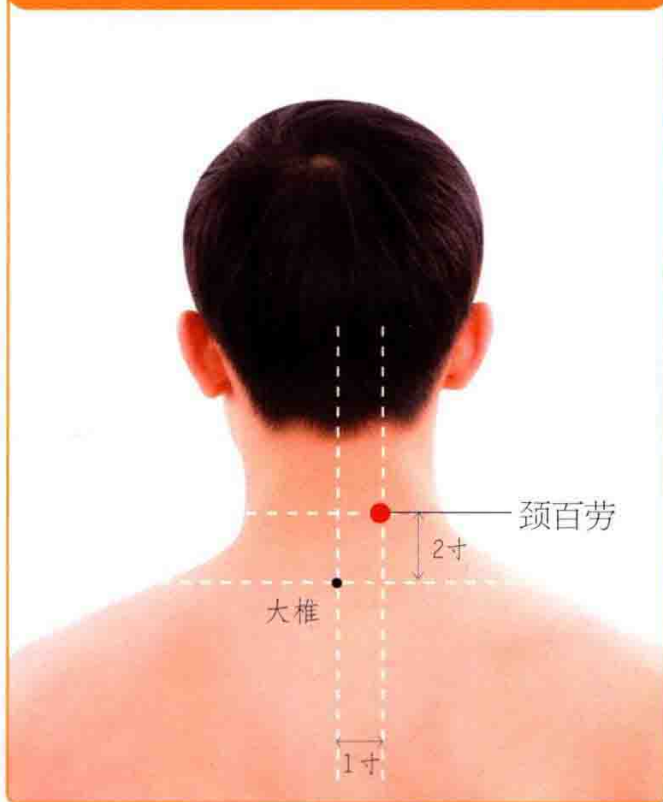
◉视疲劳：透刺翳明穴。



颈百劳 子宫

颈百劳因能治疗肺结核、颈淋巴结核，且穴在颈部，而得名。
子宫，又叫胞宫，是女子孕育胎儿的器官，也能治疗子宫疾病。

颈百劳



取穴位置

正坐位或俯伏坐位，在项部，当大椎直上2寸，后正中线旁开1寸。

主治

①颈项强痛、瘰癧。②咳嗽气喘，骨蒸潮热、盗汗。

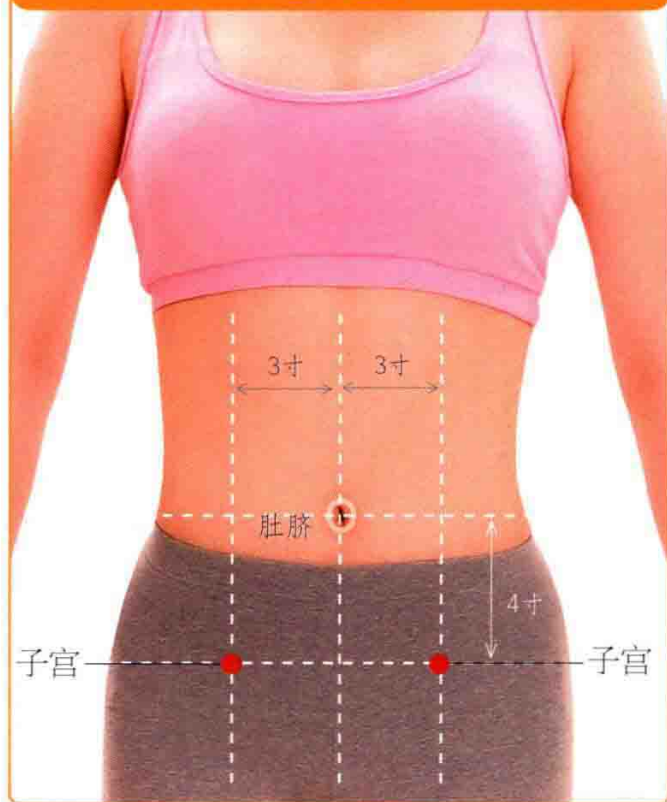


配伍治病

- ◆ 咳嗽：配肺俞穴、中脘穴、足三里穴。
- ◆ 盗汗：配阴郄穴。



子宫



取穴位置

仰卧位。在下腹部，当脐中下4寸，中极旁开3寸。

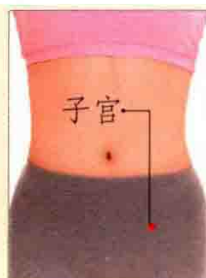
主治

①子宫脱垂、月经不调、痛经、崩漏、不孕症。②腰痛、疝气。



配伍治病

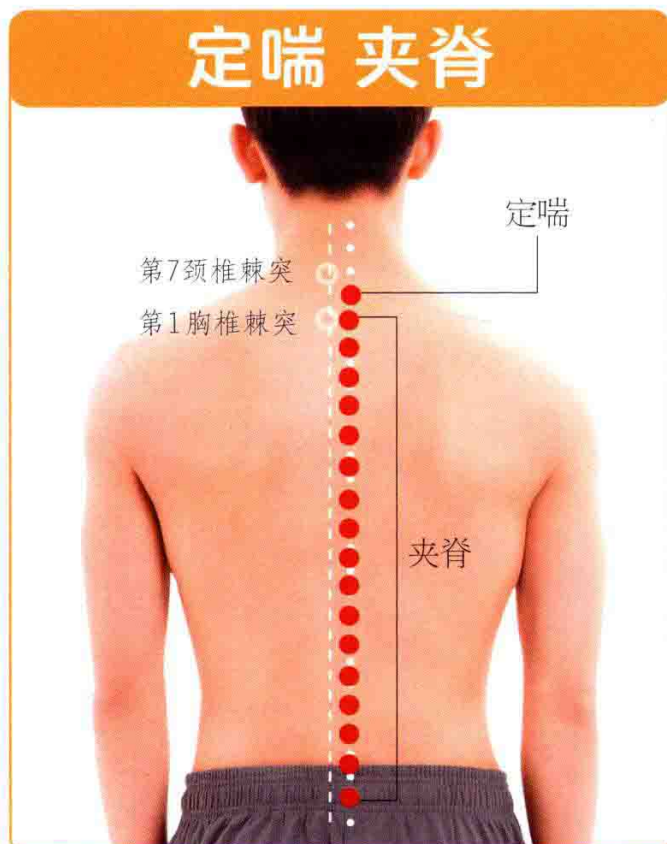
- ◆ 慢性盆腔炎：配关元穴、血海穴、阴陵泉穴。



（定喘 夹脊 胃脘下俞）

定喘穴位于背部，因有平定哮喘发作的作用而得名。夹脊穴位于脊柱两侧，宛若从两旁将脊柱夹于中间，故名。胃脘下俞位于肋弓以下之腹上部，因能治疗胃脘部疾病而得名。

定喘 夹脊



取穴
位置

定喘

俯伏或卧位。在背部，第7颈椎棘突下，旁开0.5寸。

夹脊

俯伏或伏卧位。在背腰部，当第1胸椎至第5腰椎棘突下两侧，后正中线旁开0.5寸，一侧17个穴位。

主治

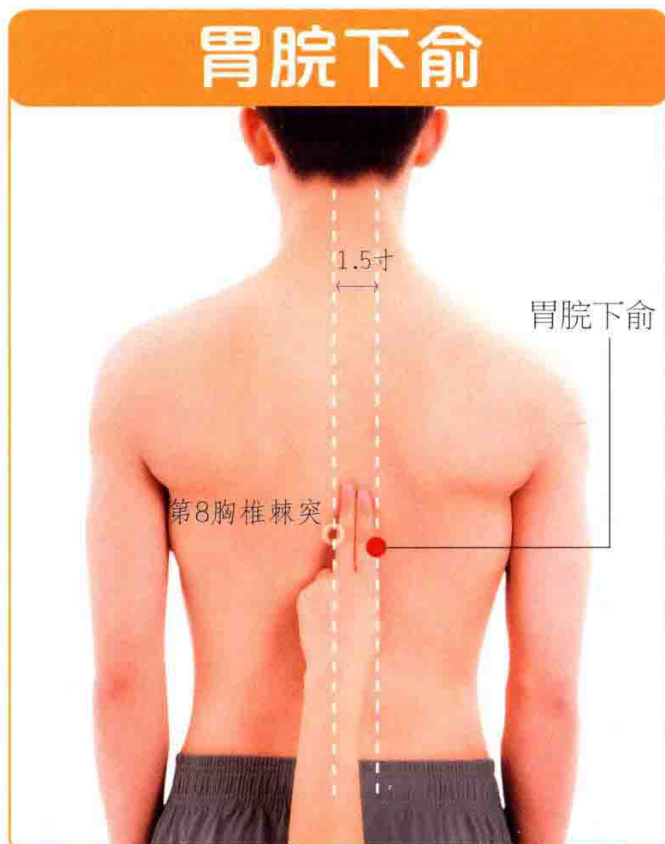
定喘

①哮喘。②落枕、肩背痛。

夹脊

①胸1~5夹脊：心肺胸及上肢疾病。②胸6~12夹脊：胃肠、脾肝胆疾病。③腰1~5夹脊：腰、骶、小腹及下肢疾病。

胃脘下俞



取穴
位置

俯伏或卧位。在背部，当第8胸椎棘突下，旁开1.5寸。

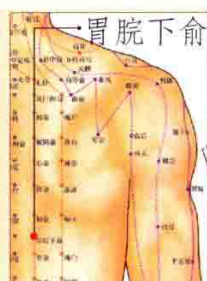
主治

①胃痛、腹痛、胸胁痛。
②消渴、胰腺炎。



配伍治病

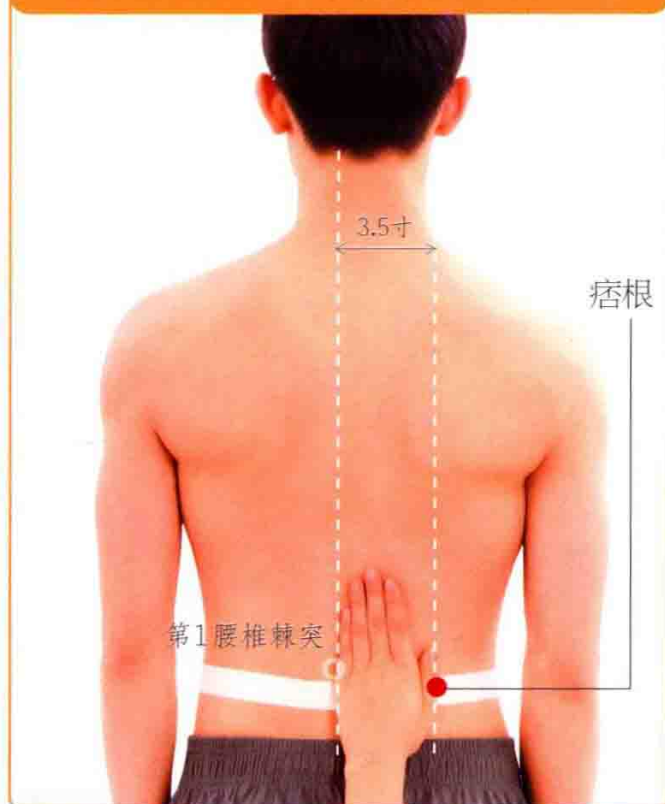
◉糖尿病：配足三里。



痞根 下极俞

“痞”指痞块，腹内肿大的器官，如肝肿大、脾肿大，泛称痞块。此穴治疗肝脾肿大，有如截断痞块根部的作用，故名痞根穴。
下极俞穴在第3腰椎棘突下，俯卧时位于最低洼处，故名。

痞根



取穴位置

在腰部，当第1腰椎棘突下，旁开3.5寸。

主治

①腰痛。②腰中痞块、肝脾肿大、疝痛、反胃。



治病歌诀

灸痞根穴歌

——《医宗金鉴》

十二椎下痞根穴，各关三寸零五分，
二穴左右灸七壮，难消痞块可除根。

下极俞



取穴位置

俯卧位。在腰部，当后正中线上，第3腰椎棘突下。

主治

①腰痛。②腹痛、腹泻、小便不利、遗尿。



配伍治病

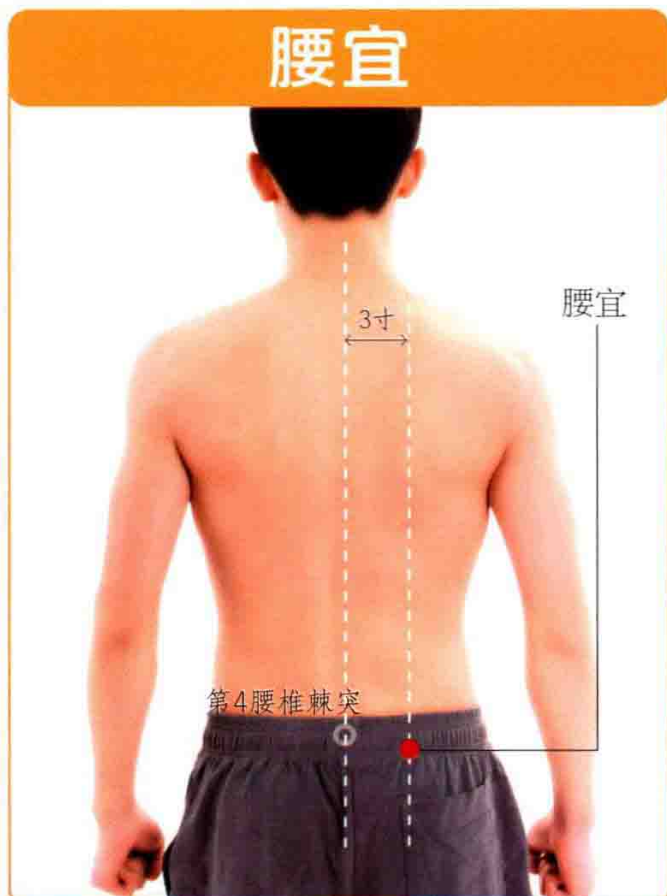
○ 尿路结石：针灸下极俞。



腰宜 腰眼

“腰”指腰部，“宜”为适宜，腰宜穴在腰部，为治腰部病症常用之穴，故名。腰眼穴位于腰宜穴旁0.5寸，在腰部脊柱与髂后上棘构成的凹陷处，此处为腰部的薄弱点，故名。

腰宜



取穴位置

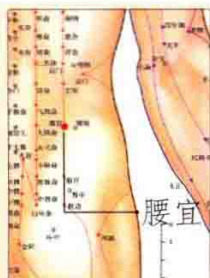
在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开3寸。

主治

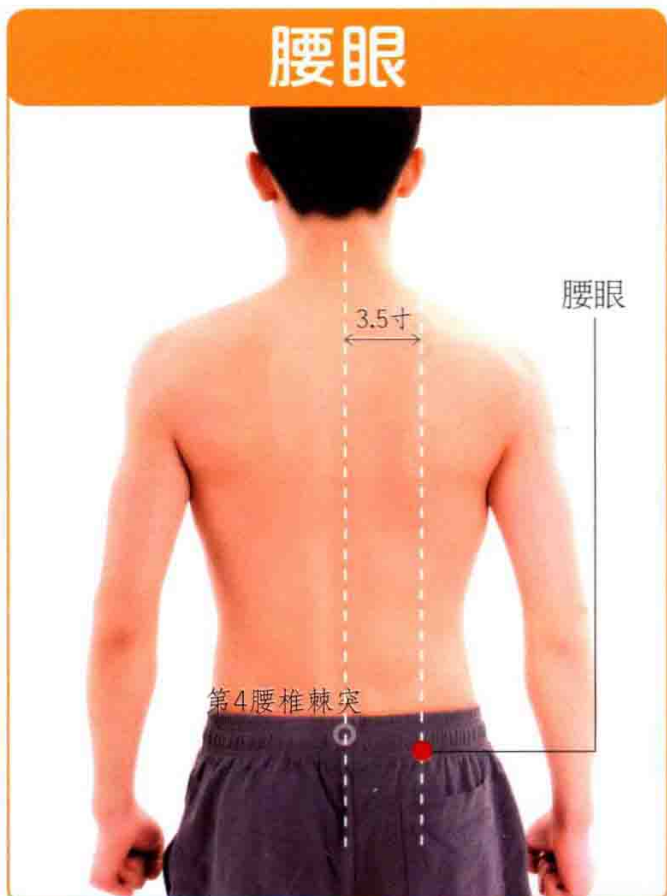
①腰挫伤、腰腿疼。②泌尿、生殖疾患。

配伍治病

● 急性腰扭伤：配殷门或委中。



腰眼



取穴位置

俯卧位。在腰部，位于第4腰椎棘突下，旁开约3.5寸凹陷中。

主治

①腰痛。②尿频、遗尿、月经不调、带下。③虚劳羸瘦。

配伍治病

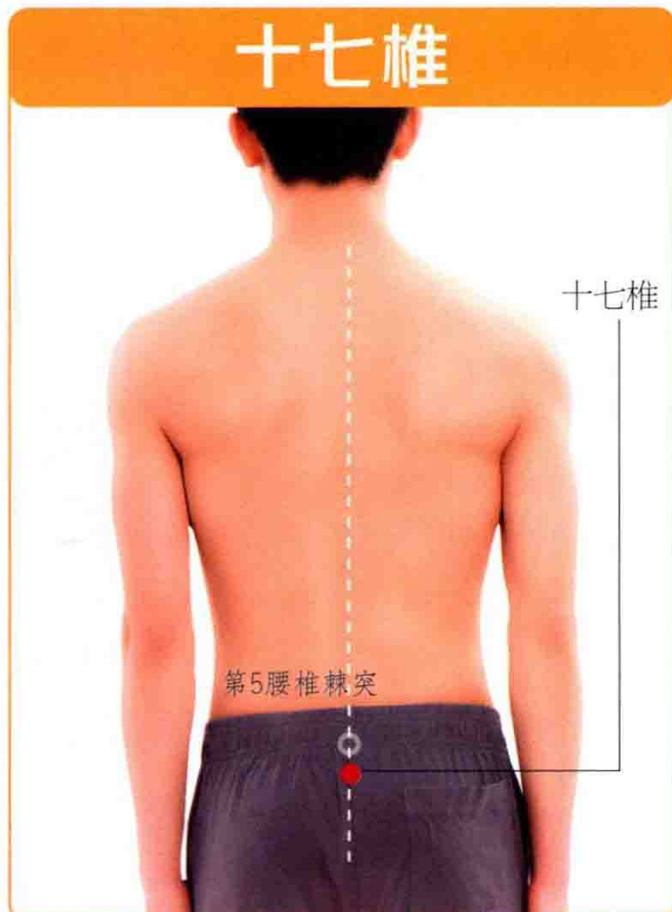
● 腰脊痛：配中枢、命门、阳陵泉、后溪。



十七椎 腰奇

中医学称第1胸椎为一椎，以此下推，第5腰椎为十七椎，此穴在其棘突下，故名十七椎。腰奇穴位于腰部最下方，因对便秘、头痛、癫痫等疾病疗效奇特，故名。

十七椎



取穴位置

俯卧位。在腰骶部，当后正中线上，第5腰椎棘突下。

主治

①腰骶痛。②痛经、崩漏、月经不调、遗尿。



配伍治病

◉腰骶痛：配秩边、关元俞。



腰奇



取穴位置

在骶部，当尾骨端直上2寸，骶角之间凹陷中。

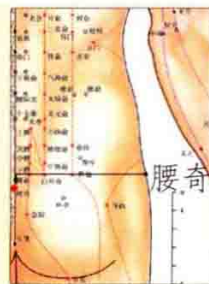
主治

①癫痫、头痛、失眠。
②便秘。



配伍治病

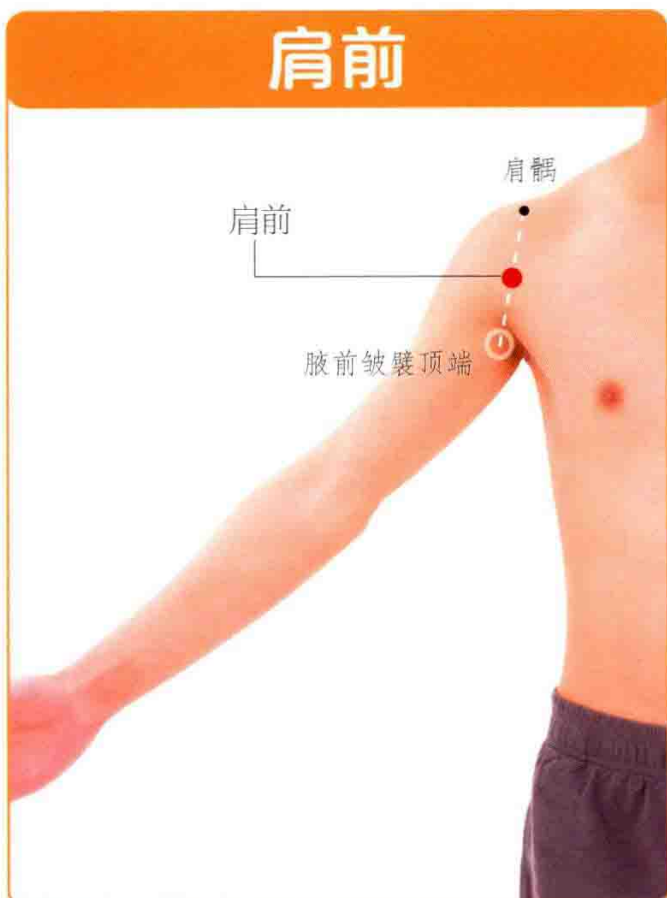
◉癫痫：配间使、丰隆、百会、外丘。



肩前 肘尖

肩前穴位于肩臂前部，对肩臂酸痛、手指麻木等病症有良效。
肘尖穴位于肘部尖端，即尺骨鹰嘴之突出部分。此穴主治上肢部位病痛。

肩前



取穴位置

在肩部，正坐垂臂，当腋前皱襞顶端与肩髃穴连线的中点。

主治

肩臂痛、臂不能举。

肘尖



取穴位置

在肘后部，屈肘，当尺骨鹰嘴的尖端。

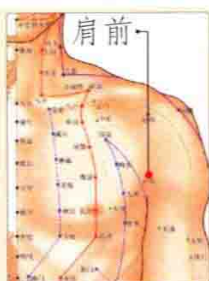
主治

瘰癧、痈疽、疔疮。



配伍治病

◈ 肩周炎：配条口、肩髃、肩髃、天宗、曲池、阿是穴。



治病歌诀

灸肘尖穴歌

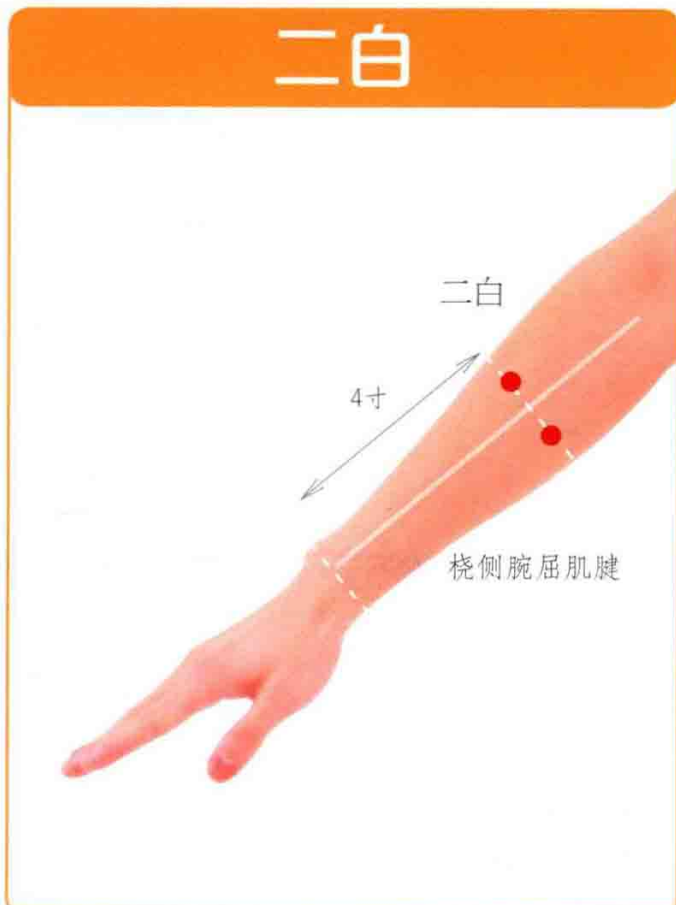
——《医宗金鉴》

肘尖端处是奇穴，男女瘰癧堪灸也，
左患灸右右灸左，并灸风池效更捷。

二白 中泉

二白穴外侧靠近手太阴肺经，肺色为白，且穴有两处，故名。中泉穴中的“泉”为泉眼，在此指体表凹陷处，穴位于腕背中央，内有凹陷，故名。

二白



取穴位置

伸腕仰掌。在前臂掌侧，腕横纹上4寸，桡侧腕屈肌腱的两侧，一侧2个穴位。

主治

①前臂痛、胸胁痛。
②脱肛、痔疮。



配伍治病

🔥 痔疮：配大肠俞。



中泉



取穴位置

伏掌。在腕背侧横纹中，当指总伸肌腱桡侧的凹陷处。

主治

①胸闷、咳嗽、气喘、心痛。②胃脘疼痛。



配伍治病

🔥 毒蛇咬伤：艾灸中泉穴。



中魁 大骨空

中魁穴中的“魁”意指为首者，位于手中指第1指间关节突出处，故名。大骨空穴位于大拇指两指骨之间的关节空隙处，故名。

中魁



取穴位置

握拳，掌心向下。在中指背侧近侧指间关节的中点处。

主治

①牙痛、鼻出血。②噎膈、反胃、呕吐、食欲不振、呃逆。

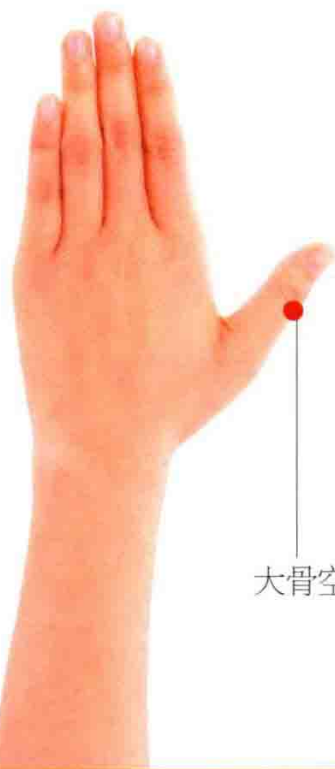


配伍治病

◈ 反胃、呃逆：于中魁穴施用麦粒灸。



大骨空



取穴位置

握拳，掌心向下。在拇指背侧指间关节的中点处。

主治

①目痛、目翳、白内障。②吐泻、衄血。



配伍治病

◈ 目翳：配小骨空、光明穴、太阳穴。



小骨空 腰痛点

小骨空穴位于小手指近侧两指骨之间的关节空隙处，与大骨空穴对应，故名。腰痛点穴位于手背部位，因专治腰痛而得名。

小骨空



取穴位置

握拳，掌心向下，在小指背侧近端指间关节的中点处。

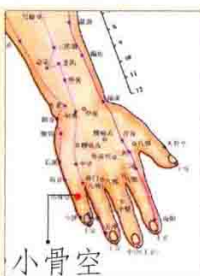
主治

①目赤肿痛、目翳、咽喉肿痛。②指关节痛。



配伍治病

● 眼赤肿痛：配后溪、攒竹、合谷、头临泣。



腰痛点



取穴位置

伏掌。在手背侧，当第2、第3掌骨间及第4、第5掌骨之间，腕横纹与掌指关节中点处，一侧2穴。

主治

①急性腰扭伤、手背红肿疼痛。②头痛、痰壅气促、小儿惊风。



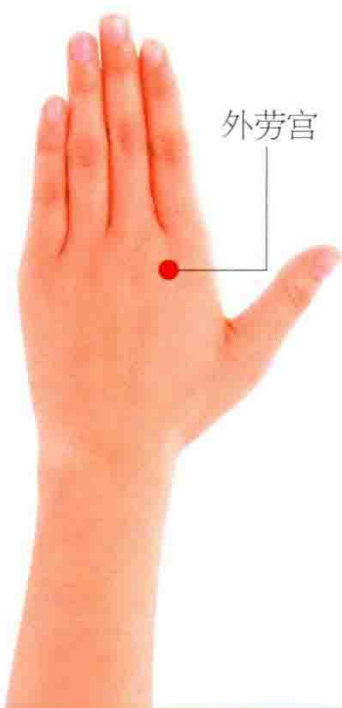
“腰痛点”实用按摩小贴士：

按摩“腰痛点”能大大缓解腰痛之症。具体操作如下：以一手拇指顺掌骨间隙移动性按压腰痛点，边按压边左右旋转晃动腰部，每天1~2次。

外劳宫 八邪

外劳宫穴，又叫“落枕穴”，位于手背部，与手厥阴心包经经穴劳宫相对，故名。八邪穴位于手背侧，分布于左右手共八处，治疗因受邪气所致的病症，故名。

外劳宫



取穴位置

伏掌。在手背侧，当第2、第3掌骨之间，掌指关节后0.5寸。

主治

①落枕、偏头痛。②手指屈伸不利、手指麻木、手背红肿。

八邪



取穴位置

微握拳，在手背侧，第1至第5指间，指蹼缘后方赤白肉际处。

主治

①头项疼痛、烦热、目痛。②手指麻木、手指拘挛、手背红肿、毒蛇咬伤。

配伍治病

- ①头痛：配中渚穴。
- ②肩周炎：配后溪穴、肩部穴位。



配伍治病

- ①手指麻木、疼痛：配三间穴、大陵穴或后溪穴。



四缝 十宣

四缝穴位于掌上近侧指间关节横纹处，一手有四穴，故名。十宣穴位于双手十指尖端，有宣泄邪热功能，可治疗头痛、咽喉肿痛等病症，故名。

四缝



取穴位置

仰掌伸指。在第2至第5指掌侧，近端指关节的中央，一侧4个穴位。

主治

①小儿腹泻、疳积。②百日咳、咳嗽气喘。



配伍治病

● 小儿疳积、伤食、消化不良：针刺小儿四缝穴，挤出少量黄白色液体。



十宣



取穴位置

仰掌，十指微屈。在手十指尖端，距指甲游离缘0.1寸。

主治

①高热、昏迷晕厥、中暑、癫痫、小儿惊厥。②咽喉肿痛、指端麻木。



配伍治病

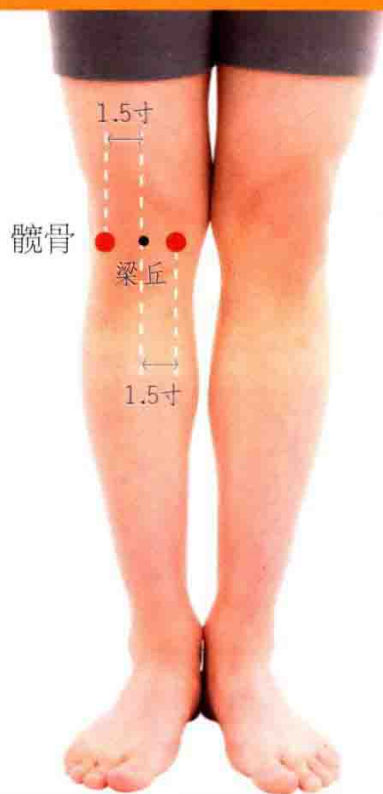
● 婴幼儿急性咽喉疾患：配少商。



髌骨 鹤顶

“髌骨”指膝上之大骨，即今之股骨，髌骨穴在此处。鹤顶穴位于膝关节处，髌骨顶端，因膝关节形若仙鹤之头顶而得名。此二穴均为治疗腿关节病痛的重要穴位。

髌骨



取穴位置

仰卧。在大腿前面下部，当梁丘两旁各1.5寸，一侧2穴。

主治

膝关节炎、下肢瘫痪、鹤膝风。

鹤顶



取穴位置

在膝上部，髌底的中点上方凹陷处。

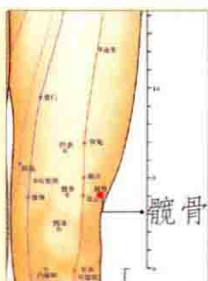
主治

①膝关节酸痛、足胫无力、瘫痪。②鹤膝风、脚气。



配伍治病

● 鹤膝风：配膝关穴透膝眼穴。



配伍治病

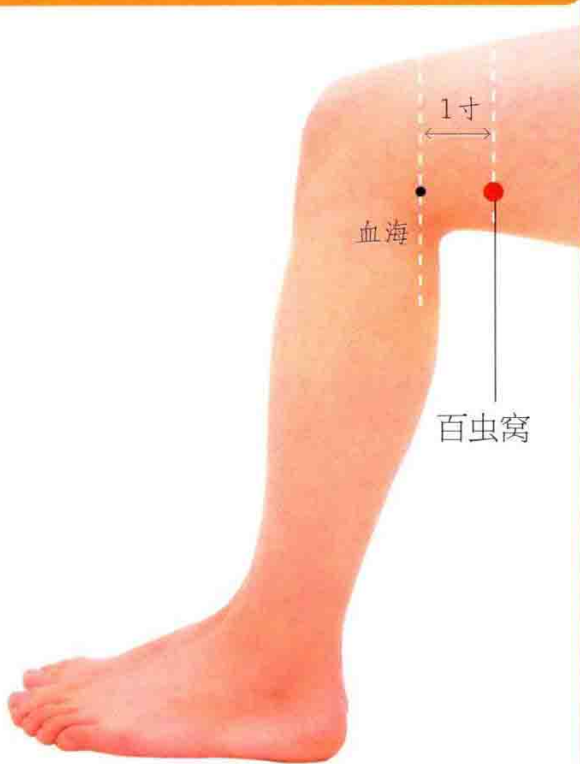
● 膝关节积液：灸鹤顶穴（隔姜灸）。



百虫窝 内膝眼

“百”指数字，“虫”泛指各种虫毒邪气，此穴可治疗各种类虫症以及毒邪所致病症，针刺如直捣病巢，故名百虫窝。内膝眼位于膝关节处髌骨下方两侧凹陷处内侧，因形如眼窝而得名。

百虫窝



取穴位置

正坐屈膝或仰卧位。在大腿内侧，髌底内侧端上3寸，即血海穴上1寸。

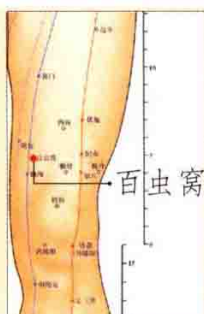
主治

①蛔虫病。②风疹、皮肤瘙痒症、湿疹。



配伍治病

◆胆道虫胆病：配大横、阳陵泉。



内膝眼



取穴位置

屈膝在髌韧带内侧凹陷处。

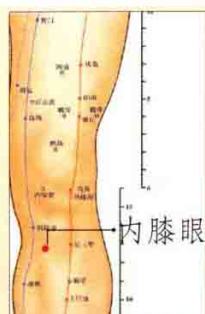
主治

膝部肿痛、下肢运动障碍。



配伍治病

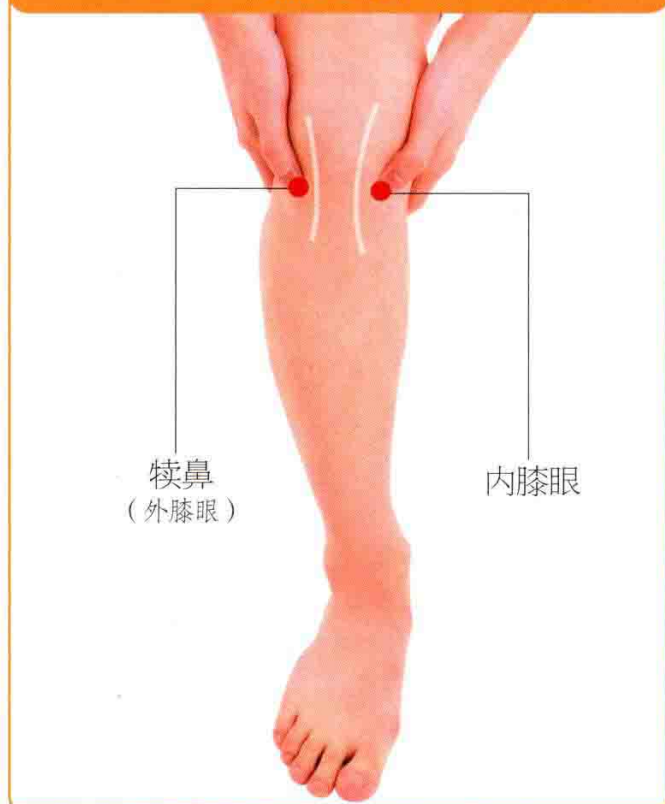
◆青少年膝关节扭伤：配犊鼻、阳陵泉、足三里、阴陵泉、血海，每次选4~6个穴位。



膝眼 胆囊

膝眼穴，位于膝关节处髌骨下两侧有凹陷部，因此处形如眼窝而故名膝眼，在内侧即为内膝眼，在外侧为外膝眼，即足阳明胃经的犊鼻穴。胆囊穴位于小腿外侧，因有诊断和治疗胆囊疾病作用而得名。

膝眼



取穴位置

屈膝，在髌韧带两侧凹陷处，在内侧的称内膝眼，在外侧的称外膝眼（即犊鼻穴）。

主治

膝关节肿痛、脚气、腿疼、鹤膝风。



配伍治病

◈ 痛经：针刺膝眼、三阴交。



胆囊



取穴位置

正坐或侧卧位。在小腿外侧上部，当腓骨小头前下方凹陷处（阳陵泉）直下2寸。

主治

①急慢性胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症。②胁痛、下肢痿痹。



配伍治病

◈ 胆囊炎：配内关、丘墟。

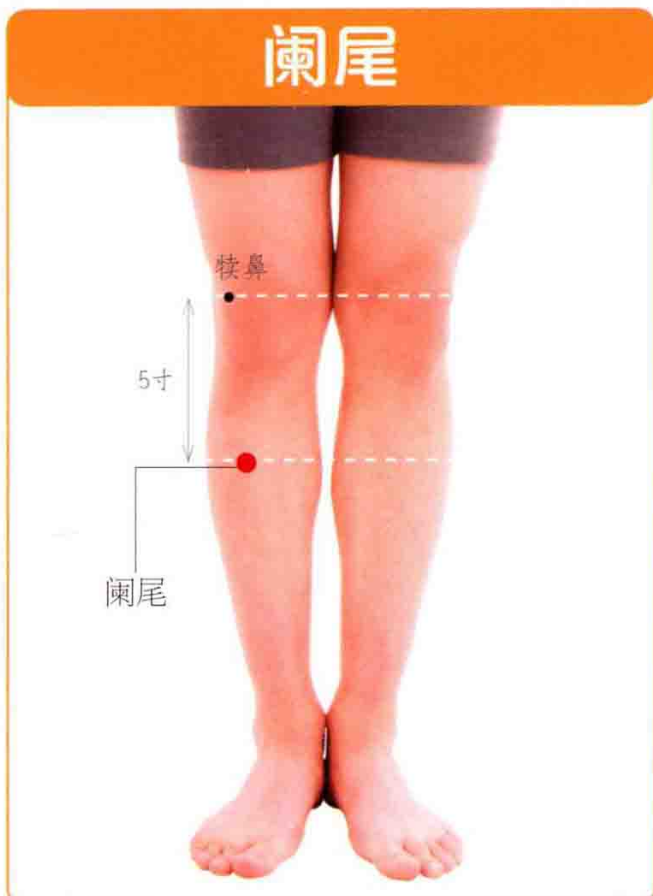
◈ 急性胆道疾病：配阳陵泉、期门。



阑尾 内踝尖

阑尾穴位于小腿下部，因有诊断和治疗阑尾炎的作用而得名。
内踝尖穴位于足内侧面，足踝关节内侧之凸起处，故名。

阑尾



取穴位置

正坐或仰卧屈膝。在小腿外侧上部，当犊鼻下5寸，胫骨前缘旁开1横指。

主治

①急、慢性阑尾炎。②消化不良、胃炎、胃脘疼痛。③下肢痿痹。



配伍治病

① 肠痈：配上巨虚、天枢、地机。



内踝尖



取穴位置

正坐位或仰卧位。在足内侧面，内踝的凸起处。

主治

①乳蛾、牙痛。②小儿不语、霍乱转筋。



配伍治病

① 此穴禁针刺，可灸。



外踝尖 八风

外踝尖穴，与内踝尖穴相对，位于足外侧面，足踝关节外侧之凸起处，故名。八风穴位于足背侧第1到第5趾间，双脚共8处，主治足疾。

外踝尖



外踝尖

取穴位置

正坐位或仰卧位。在足外侧面，外踝的凸起处。

主治

①十指拘急、脚外廉转筋、脚气。②牙痛、重舌。



配伍治病

◉牙痛：配内踝尖。



八风



八风

取穴位置

正坐或仰卧位。在足背侧，第1至5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，一侧4穴，左右共8个穴位。

主治

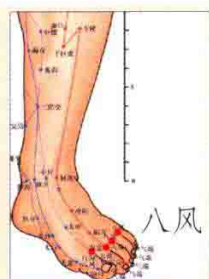
脚气、趾痛、足背肿痛、毒蛇咬伤。



配伍治病

◉胆末梢神经炎：配八邪。

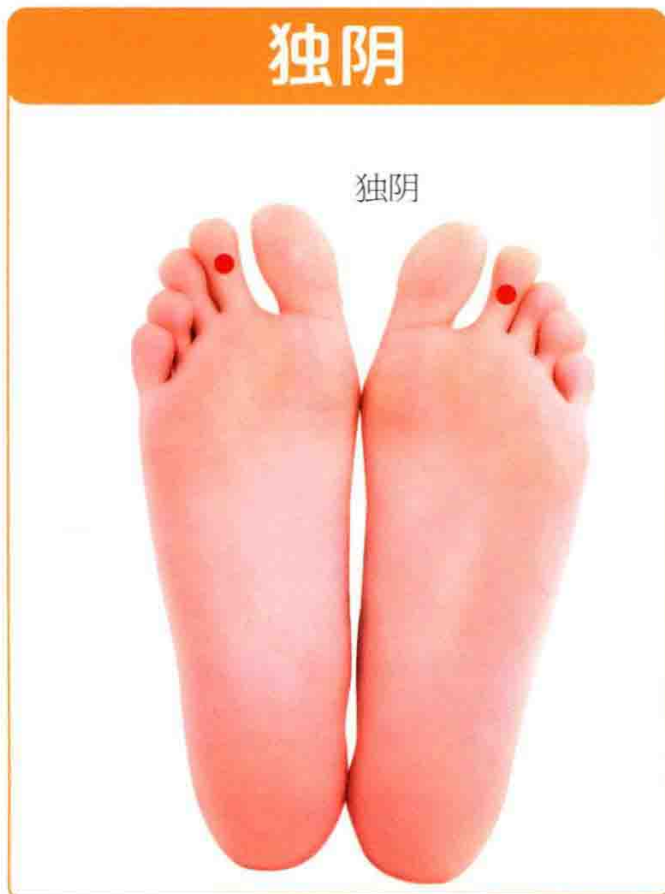
◉下肢痹证：配解溪、足三里。



独阴 气端

中医学上将“下”看作“阴”，此穴位于足趾下方，且足趾下面仅此一穴，故名独阴穴。气端穴位于足十趾前端，由于此处为脉气所出之所，故名。

独阴



取穴位置

仰卧位。在足第2趾的跖侧远侧趾间关节的中点。

主治

①胸胁痛、胃痛、呕吐、卒心痛。
②胞衣不下、月经不调、疝气。



配伍治病

● **卒心痛**：配然谷、上脘、气海、涌泉、间使、支沟、足三里、大敦。



气端



取穴位置

正坐或仰卧位。在足十趾尖端，距趾甲游离缘0.1寸（指寸），左右共10个穴位。

主治

①足趾麻木、脚背红肿疼痛。②麦粒肿、中风急救、卒中。



配伍治病

● 气端穴可用于急救。



Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTM2NTA1NzQuemlw",
  "filename_decoded": "13650574.zip",
  "filesize": 28170164,
  "md5": "386831d731bc4dd1c0ac0260424b2825",
  "header_md5": "9d9a4652c6a8de536c1bd7ba7f05389d",
  "sha1": "7196e34910df4f7f1c108f2156b94f64b0c6df65",
  "sha256": "4696e4eba05762c1e692ff2ad03b4453f4d08fac1a2b947cb38a9c019ed539e2",
  "crc32": 3354475710,
  "zip_password": "52gv",
  "uncompressed_size": 37370024,
  "pdg_dir_name": "\u5feb\u901f\u53d6\u7a74\u901f\u67e5\u8f7b\u56fe\u5178_13650574",
  "pdg_main_pages_found": 223,
  "pdg_main_pages_max": 223,
  "total_pages": 236,
  "total_pixels": 1205420032,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```