

掌中西养生活

ZHONGXIBIYUZHENGZUO

# 经络穴位按摩



查掌中



崔晓丽



找准穴位——学就会  
穴位按摩——用就灵  
有病可对症调治，  
无病可益寿强身。



海峡出版发行集团 | 指武科学技术出版社

掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

# 经络穴位按摩

## 掌中查

崔晓丽 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩掌中查 / 崔晓丽编著. — 福州 :  
福建科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5335-4200-9

I . ①经… II . ①崔… III . ①经络－穴位按压  
疗法 IV . ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第291104号

书 名 经络穴位按摩掌中查  
编 著 崔晓丽  
出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路76号（邮编350001）  
网 址 www.fjstp.com  
经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司  
印 刷 北京缤索印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/64  
印 张 4.375  
字 数 140千字  
版 次 2013年1月第1版  
印 次 2013年2月第2次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-4200-9  
定 价 24.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)

# 目录



## 第一章 手太阴肺经

中府	18	列缺	24
云门	19	经渠	25
天府	20	太渊	25
侠白	21	鱼际	26
尺泽	22	少商	26
孔最	23		

## 第二章 手阳明大肠经

商阳	28	下廉	34
二间	29	上廉	35
三间	30	手三里	35
合谷	31	曲池	36
阳溪	32	肘髎	36
偏历	33	手五里	37
温溜	34	臂臑	37

肩髃.....	38	扶突.....	39
巨骨.....	38	口禾髎…	40
天鼎.....	39	迎香.....	40



### 第三章 足阳明胃经

承泣.....	42	库房.....	51
四白.....	43	屋翳.....	51
巨髎.....	44	膺窗.....	52
地仓.....	45	乳中.....	52
大迎.....	46	乳根.....	53
颊车.....	47	不容.....	53
下关.....	47	承满.....	54
头维.....	48	梁门.....	54
人迎.....	48	关门.....	55
水突.....	49	太乙.....	55
气舍.....	49	滑肉门…	56
缺盆.....	50	天枢.....	56
气户.....	50	外陵.....	57

大巨	57	上巨虚	62
水道	58	条口	63
归来	58	下巨虚	63
气冲	59	丰隆	64
髀关	59	解溪	64
伏兔	60	冲阳	65
阴市	60	陷谷	65
梁丘	61	内庭	66
犊鼻	61	厉兑	66
足三里	62		



## 第四章 足太阴脾经

隐白	68	漏谷	73
大都	69	地机	74
太白	70	阴陵泉	74
公孙	71	血海	75
商丘	72	箕门	75
三阴交	73	冲门	76

府舍	76	天溪	79
腹结	77	胸乡	79
大横	77	周荣	80
腹哀	78	大包	80
食窦	78		

## 第五章 手少阴心经

极泉	82	阴郄	87
青灵	83	神门	87
少海	84	少府	88
灵道	85	少冲	88
通里	86		

## 第六章 手太阳小肠经

少泽	90	腕骨	93
前谷	91	阳谷	93
后溪	92	养老	94

支正	94	肩外俞	98
小海	95	肩中俞	98
肩贞	95	天窗	99
臑俞	96	天容	99
天宗	96	颧髎	100
秉风	97	听宫	100
曲垣	97		



## 第七章 足太阳膀胱经

睛明	102	天柱	111
攒竹	103	大杼	112
眉冲	104	风门	113
曲差	105	肺俞	114
五处	106	厥阴俞	115
承光	107	心俞	116
通天	108	督俞	117
络却	109	膈俞	118
玉枕	110	肝俞	119

胆俞……	120	浮郄……	130
脾俞……	121	委阳……	130
胃俞……	121	委中……	131
三焦俞…	122	附分……	131
肾俞……	122	魄户……	132
气海俞…	123	膏肓……	132
大肠俞…	123	神堂……	133
关元俞…	124	臆嚢……	133
小肠俞…	124	膈关……	134
膀胱俞…	125	魂门……	134
中膂俞…	125	阳纲……	135
白环俞…	126	意舍……	135
上髎……	126	胃仓……	136
次髎……	127	肓门……	136
中髎……	127	志室……	137
下髎……	128	胞肓……	137
会阳……	128	秩边……	138
承扶……	129	合阳……	138
殷门……	129	承筋……	139

承山	139	金门	142
飞扬	140	京骨	143
跗阳	140	束骨	143
昆仑	141	足通谷	144
仆参	141	至阴	144
申脉	142		



## 第八章

## 足少阴肾经

涌泉	146	横骨	156
然谷	147	大赫	157
太溪	148	气穴	157
大钟	149	四满	158
水泉	150	中注	158
照海	151	肓俞	159
复溜	152	商曲	159
交信	153	石关	160
筑宾	154	阴都	160
阴谷	155	腹通谷	161

幽门	.....	161	神藏	.....	163
步廊	.....	162	或中	.....	164
神封	.....	162	俞府	.....	164
灵墟	.....	163			

## 第九章 手厥阴心包经

天池	.....	166	内关	.....	171
天泉	.....	167	大陵	.....	171
曲泽	.....	168	劳宫	.....	172
郄门	.....	169	中冲	.....	172
间使	.....	170			

## 第十章 手少阳三焦经

关冲	.....	174	外关	.....	177
液门	.....	175	支沟	.....	178
中渚	.....	176	会宗	.....	178
阳池	.....	177	三阳络	...	179

四渎……	179	翳风……	183
天井……	180	瘼脉……	184
清冷渊…	180	颠息……	184
消泺……	181	角孙……	185
臑会……	181	耳门……	185
肩髎……	182	耳和髎…	186
天髎……	182	丝竹空…	186
天牖……	183		



## 第十一章 足少阳胆经

瞳子髎…	188	天冲……	196
听会……	189	浮白……	197
上关……	190	头窍阴…	198
颔厌……	191	完骨……	199
悬颅……	192	本神……	200
悬厘……	193	阳白……	201
曲鬓……	194	头临泣…	202
率谷……	195	目窗……	202

正营	203	风市	210
承灵	203	中渎	210
脑空	204	膝阳关	211
风池	204	阳陵泉	211
肩井	205	阳交	212
渊腋	205	外丘	212
辄筋	206	光明	213
日月	206	阳辅	213
京门	207	悬钟	214
带脉	207	丘墟	214
五枢	208	足临泣	215
维道	208	地五会	215
居髎	209	侠溪	216
环跳	209	足窍阴	216

## 第十二章 足厥阴肝经

大敦	218	太冲	220
行间	219	中封	221

蠡沟……	222	足五里…	224
中都……	222	阴廉……	225
膝关……	223	急脉……	225
曲泉……	223	章门……	226
阴包……	224	期门……	226

## 第十三章 督脉

长强……	228	身柱……	239
腰俞……	229	陶道……	240
腰阳关…	230	大椎……	241
命门……	231	哑门……	241
悬枢……	232	风府……	242
脊中……	233	脑户……	242
中枢……	234	强间……	243
筋缩……	235	后顶……	243
至阳……	236	百会……	244
灵台……	237	前顶……	244
神道……	238	囟会……	245

上星	245	兑端	247
神庭	246	龈交	248
素髎	246	印堂	248
水沟	247		



## 第十四章 任脉

会阴	250	上脘	261
曲骨	251	巨阙	261
中极	252	鸠尾	262
关元	253	中庭	262
石门	254	膻中	263
气海	255	玉堂	263
阴交	256	紫宫	264
神阙	257	华盖	264
水分	258	璇玑	265
下脘	259	天突	265
建里	260	廉泉	266
中脘	260	承浆	266



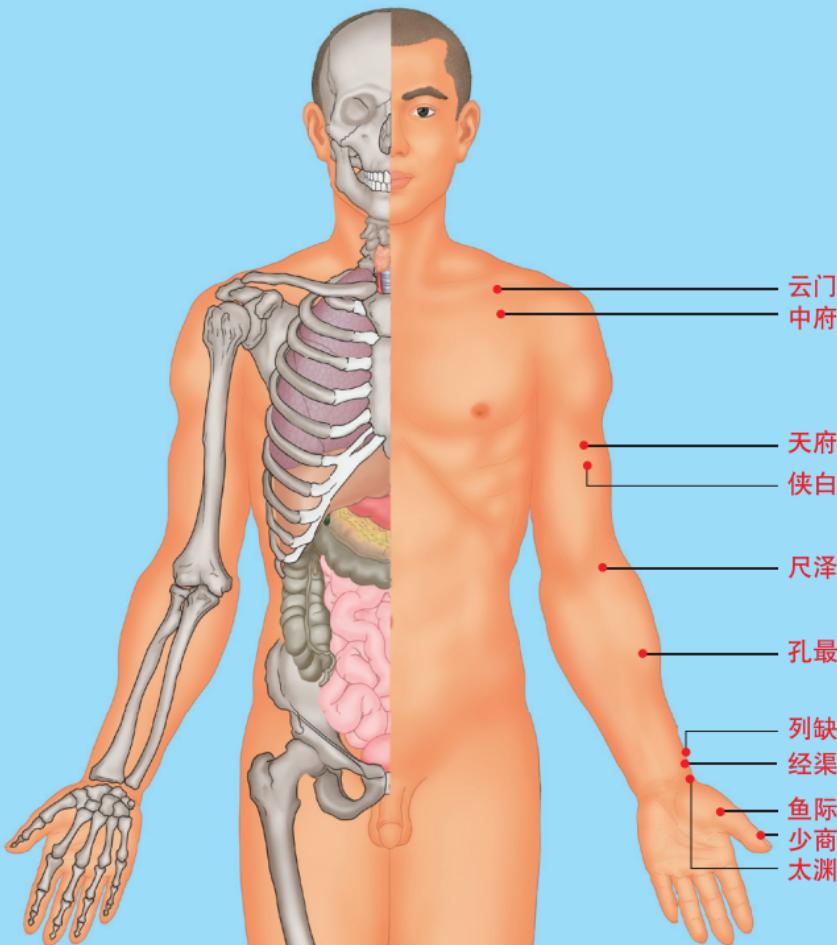
## 第十五章 经外奇穴

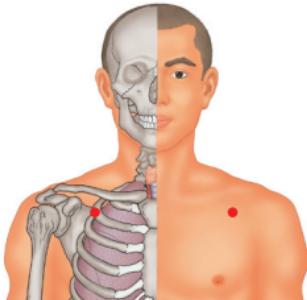
四神聪…	268	痞根……	271
当阳……	268	下极俞…	271
鱼腰……	268	腰眼……	271
太阳……	268	十七椎…	271
球后……	268	腰奇……	272
上迎香…	268	肘尖……	272
内迎香…	269	二白……	272
聚泉……	269	中泉……	272
海泉……	269	中魁……	273
金津……	269	大骨空…	273
玉液……	269	小骨空…	273
翳明……	270	腰痛点…	273
颈百劳…	270	外劳宫…	273
子宫……	270	八邪……	274
定喘……	270	四缝……	274
夹脊……	270	十宣……	274
胃脘下俞…	271	髓骨……	274

鹤顶……	274	巨阙俞…	278
百虫窝…	275	血压点…	278
内膝眼…	275	肩前……	279
耳尖……	275	手逆注…	279
胆囊……	275	环中……	279
阑尾……	275	纠内翻…	279
内踝尖…	276	纠外翻…	279
外踝尖…	276	女膝……	280
八风……	276	中平……	280
独阴……	276	里内庭…	280
气端……	276		
上明……	277		
夹承浆…	277		
牵正……	277		
安眠……	277		
上廉泉…	277		
三角灸…	278		
胃上……	278		
利尿……	278		

# 第一章

## 手太阴肺经





# 中府

肃降肺气 和胃利水

适用于气喘、肩背疼痛等。

**标准定位** 在胸前壁外上方，云门穴下1寸，平第1肋间隙处，前正中线旁开6寸。

**取穴技巧** 取正坐位，先取锁骨外端下方凹陷处的云门穴，在云门穴直下约1寸，

平第1肋间隙，前正中线旁开6寸处，按压时会产生一定的酸胀感（图①）。

**经穴疗法**

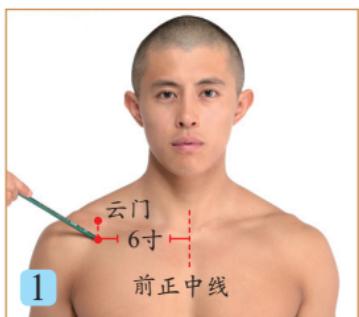
◎**按摩**：以拇指指腹点揉。

**穴位配伍**

◎ 配肺俞，适用于咳嗽、气喘。

◎ 配肩髎，适用于肩背痛。

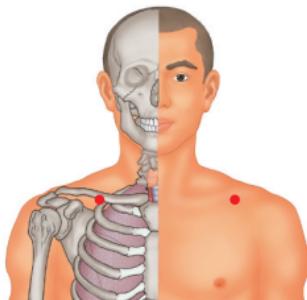
◎ 配大杼、内关、肺俞，适用于胸中烦热。



# 云 门

肃降肺气 活络筋骨

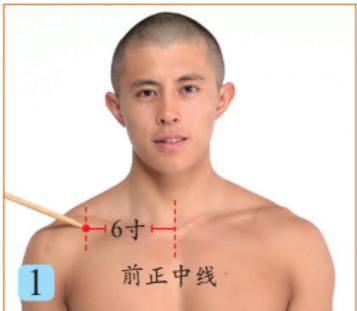
适用于咳嗽、气喘、胸闷等。



**标准定位** 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，即为本穴。

## 取穴技巧

1. 在胸前壁的外上方，锁骨下缘，距前



正中线6寸，按压有酸胀感（图①）。

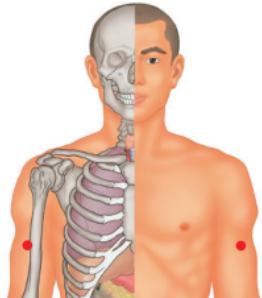
2. 正坐位，以手叉腰。锁骨外端下方出现的三角形凹陷处，即为本穴。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。

◎按摩：用手指指腹或指节向下按压。

**备注** 用于寒证时可用灸法，用于热证时不能用灸法。



# 天 府

通宣肺气 清热凉血

适用于咳嗽、气喘等。

**标准定位** 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处，即为本穴。

## 取穴技巧

1. 取坐位，微屈肘，肱二头肌外侧缘，肘横纹上6寸处(图①)。



2. 取坐位，臂向前平举，俯头，鼻尖接触上臂内侧处。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~15分钟。

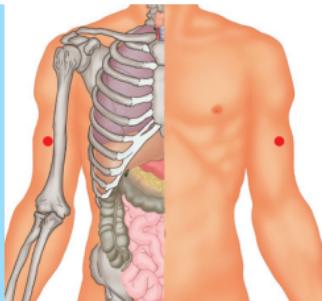
◎按摩：以拇指指腹垂直点按或点揉。

备注 用于寒证时可用灸法，用于热证时则不能用灸法。

# 侠 白

清肺理气 宽胸理胃

适用于支气管炎、咳嗽等。



**标准定位** 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

## 取穴技巧

1. 正坐位，两手合掌并向前伸直，夹住乳房，此时乳头所指向



1

的手臂内侧处即为本穴（图①）。

2. 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，天府下1寸。

3. 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，肘横纹上5寸。

## 经穴疗法

**◎灸法：**艾条灸5~10分钟。

**◎按摩：**用大拇指对穴位进行按压。



# 尺 泽

肃降肺气 滋阴润肺

适用于手肘酸痛、发热等。

**标准定位** 在肘区的肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘的凹陷处即是。

**取穴技巧** 伸臂，微屈肘，在肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中（图①）。



1

**经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸 5 ~ 7 壮或温和灸 10 ~ 20 分钟。

◎按摩：弯曲拇指，用指腹按压，每次左右手各揉按 1 ~ 3 分钟。

**穴位配伍**

◎配肺俞，适用于咳嗽、气喘。

◎配少商，适用于咽喉肿痛。

◎配合谷，适用于肘臂挛痛。

# 孔 最

调理肺气 凉血止血

适用于慢性支气管炎等。



**标准定位** 在前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

**取穴技巧** 伸臂侧掌，在尺泽与太渊连线的中点上1寸处取穴（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸5~7壮或艾条灸10~20分钟。

◎按摩：用食指指腹揉按，每次左右手各揉按1~3分钟。

**穴位配伍**

◎配曲泽、肺俞，适用于咳血。

◎配肺俞、风门，适用于咳嗽、气喘。

◎配少商，适用于咽喉肿痛。



# 列 缺

补肺益肾 宣肺疏风

适用于牙痛、头颈酸痛等。

**标准定位** 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。

**取穴技巧** 以被取穴者左右两手虎口交叉，一手食指压在另



1

一手的桡骨茎突上，在食指尖到达处即是（图①）。

## **经穴疗法**

◎**灸法**：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎**按摩**：用食指指腹揉按，每次左右手各揉按1~3分钟。

## **穴位配伍**

◎ 配大椎、曲池、太冲，适用于高血压。

◎ 配照海，适用于阴虚咽喉疼痛。

# 经渠

宣肺利咽 降逆平喘

适用于各种呼吸系统疾病。

 **标准定位** 在前臂掌面桡侧缘，桡骨茎突与桡动脉搏之间的凹陷处，腕横纹上1寸。

 **取穴技巧** 从腕横纹上1横指桡骨茎突的高点向内侧推至骨边，与桡动脉间的凹陷处（图①）。



# 太渊

化痰止咳 顺气平喘

适用于咳嗽、气喘等。

 **标准定位** 腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

 **取穴技巧** 坐位，伸臂侧掌，在腕横纹桡侧轻触桡动脉，从感觉到搏动处稍往桡侧移动，至凹陷处（图②）。



# 鱼际

清肺泄热 止咳平喘

适用于热性咳嗽、心中烦热等。

 **标准定位** 手拇指本节后凹陷处，约在第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

 **取穴技巧** 仰掌，在第1掌指关节后，第1掌骨中点，掌后白肉（大鱼际肌）隆起的边缘，赤白肉际处（图①）。



1

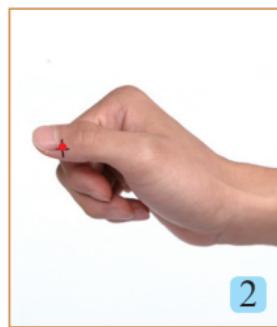
# 少商

清热利咽 醒脑开窍

适用于咽喉肿痛、咳嗽等。

 **标准定位** 在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

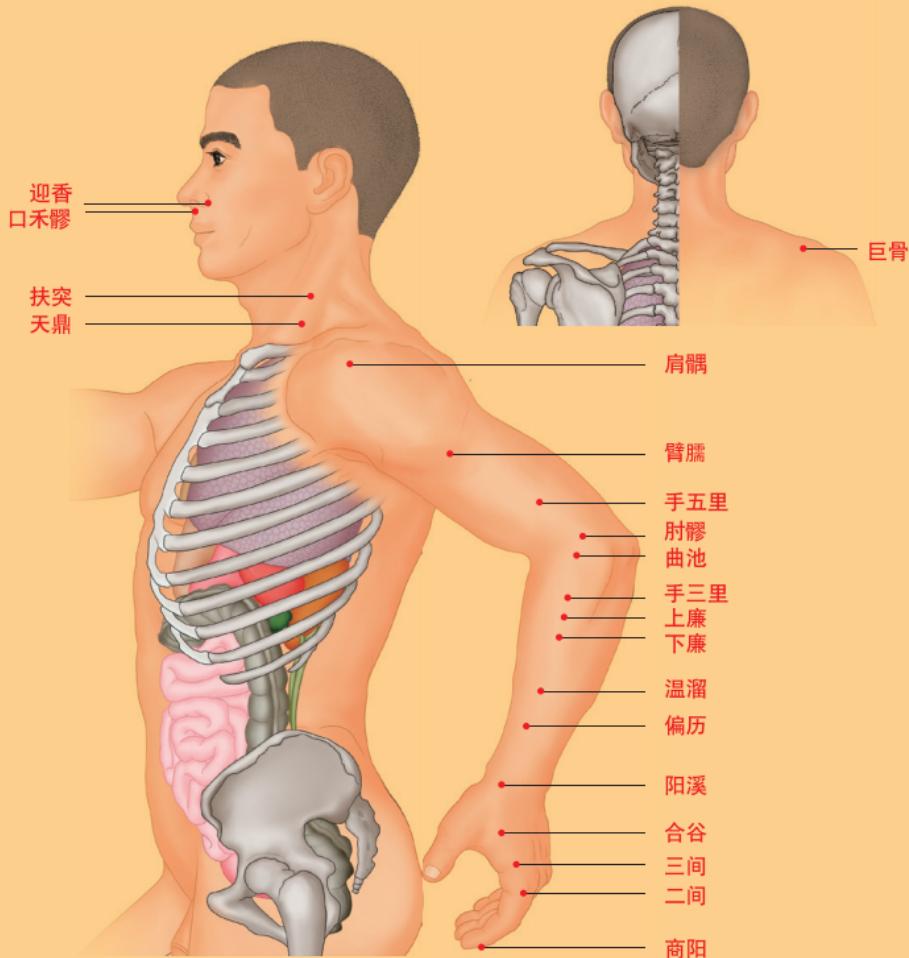
 **取穴技巧** 手拇指末节桡侧，沿指甲桡侧面画一直线与指甲基底缘水平线交点处，按压后会产生疼痛感（图②）。



2

## 第二章

# 手阳明大肠经





# 商 阳

清热解表 理气平喘

适用于腹痛、上吐下泻、牙痛等。

**标准定位** 在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

**取穴技巧** 伸指伏掌，食指指甲底部与桡侧缘两引线的交点处，距指甲角0.1寸处（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：米粒灸1~3壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：此穴在指尖，按压不易，可用棒状物直接刺激。

**穴位配伍**

◎配少商、中冲，适用于脑卒中昏迷的急救。

◎配合谷、少商，适用于咽喉肿痛。

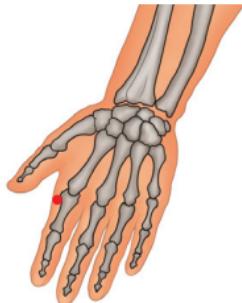
**备注**

排便前揉按此穴3~5分钟，可有效改善便秘。

# 二间

通咽利喉 清热解表

适用于牙痛、咽喉肿痛。



**标准定位** 微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。

**取穴技巧** 伸臂，微握拳，食指第2掌指关节前缘桡侧皮肤皱褶顶点，触之有凹

陷处，按压有痛胀感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：米粒灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以拇指指腹向下按压此穴，每次1~3分钟。

## 穴位配伍

◎配太阳，适用于目赤肿痛、头晕目眩、麦粒肿。

◎配合谷，适用于牙痛。



1



# 三间

清热止痛 通咽利喉

适用于目痛、牙痛、咽喉肿痛。

 **标准定位** 微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处。

 **取穴技巧** 坐位，微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）后，桡侧凹陷处，按



压有痛感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：米粒灸3~5壮，艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以拇指指腹向下按压此穴，每次1~3分钟。

## 穴位配伍

◎配角孙，适用于三叉神经痛。

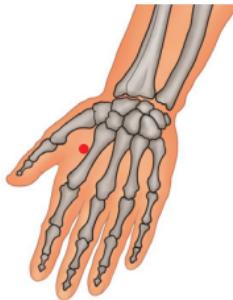
◎配肩髎、肩髃，适用于肩周炎。

◎配攒竹，适用于视物昏盲、视物不清晰。

# 合谷

止痛 镇静 通经活络

适用于头面五官疾病。



**标准定位** 在手背，第1、2掌骨间，位于第2掌骨桡侧的中点处。

节横纹放置在另一手拇指、食指之间的指蹼缘上，在拇指尖下。

## 取穴技巧

1. 在手背，第2掌骨桡侧的中点处，按压有酸胀感（图①）。
2. 以一手的拇指指间关



1

## 经穴疗法

◎灸法：米粒灸8~9壮或艾条灸10~20分钟。

◎按摩：以拇指向下用力按压4~5次，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配三阴交，适用于痛经。

◎配血海，适用于荨麻疹。



# 阳溪

舒筋活络 清热散风

适用于手臂酸麻、目疾等。

**标准定位** 在腕背横纹桡侧，手拇指翘起时，在拇指短伸肌腱与拇指长伸肌腱之间的凹陷处。

**取穴技巧** 在手腕背侧，当手拇指伸直上翘时，在拇指短伸肌

腱和拇指长伸肌腱之间的凹陷处（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：米粒灸3~5壮或艾条灸10~20分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配上星、二间，适用于目痛。

◎配迎香、印堂，适用于鼻炎。



# 偏 历

清热利尿 舒筋活血

适用于目赤、龋齿、耳鸣、咽痛等。



**标准定位** 在前臂

背面桡侧，腕远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上。

**取穴技巧** 前臂侧

立位，先取阳溪再向上量4横指（即3寸）处，桡骨外侧位置



1

（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸或温针灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配听宫、听会，适用于耳聋、耳鸣。

◎配水分、阴陵泉，适用于水肿。

# 温 溜

调理肠胃 清热解毒

适用于胃痛、腹胀、牙痛等。

**标准定位** 在前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池连线上。

**取穴技巧** 伸臂，先确定阳溪与曲池的位置，再从阳溪与曲池连线的中点处向下量1横指处（图①）。



1

# 下 廉

调理肠胃

适用于消化系统疾病。

**标准定位** 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸。

**取穴技巧** 在阳溪与曲池连线下 $\frac{2}{3}$ 与上 $\frac{1}{3}$ 的交点处（图②）。



2

**穴位配伍** 配足三里，适用于腹胀、腹痛。

# 上 廉

调理肠腑

适用于头痛、牙痛、桡神经麻痹等。

 **标准定位** 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下3寸。

 **取穴技巧** 前臂侧立位，在曲池下4横指（即3寸），桡骨侧处（图①）。



1

 **穴位配伍** 配曲池，适用于手臂麻木。

# 手 三 里

清热明目 理气通腑

适用于腹痛、腹泻等。

 **标准定位** 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。

 **取穴技巧** 侧腕屈肘，先确定阳溪与曲池的位置，从曲池沿阳溪与曲池的连线向下量约2横指（图②）。



2

# 曲 池

疏风清热 调和营卫

适用于发热、月经不调等。

④ 标准定位 在肘横纹外侧端，屈肘，即尺泽与肱骨外上髁连线的中点。

④ 取穴技巧 屈肘90度，肘横纹外侧端凹陷中（图①）。

④ 穴位配伍 配合谷、外关，适用于感冒、咽喉炎、目赤等。



1

# 肘 髻

通经止痛 舒筋活络

适用于肘部疼痛、劳损等。

④ 标准定位 在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，肱骨边缘处。

④ 取穴技巧 在臂外侧，屈肘，先取曲池穴再向上量约1横指，在肱骨边缘处（图②）。



2

# 手五里

理气散结

适用于肺炎、胸膜炎、腹膜炎等。

 **标准定位** 臂部，曲池与肩髃连线上，曲池上3寸。

 **取穴技巧** 抬臂屈肘，曲池与肩髃连线向上量4横指（即3寸），所及肱骨桡侧缘的凹陷处（图①）。



1

 **穴位配伍** 配臂臑，适用于肘臂挛痛。

# 臂 腔

祛寒通经 清热明目

适用于肩臂疼痛、白内障。

 **标准定位** 在臂部，曲池与肩髃连线上，曲池上7寸，自然垂臂时，三角肌止点处。

 **取穴技巧** 屈肘，微握拳，上肢用力，上臂明显隆起处为三角肌，其下端偏内侧处（图②）。



2

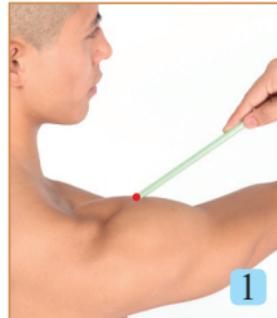
# 肩 髓

通利关节 疏散风热

适用于慢性关节炎、颈肩部疼痛等。

 **标准定位** 在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，肩峰前下方凹陷处。

 **取穴技巧** 屈肘外展，肩峰外侧缘前后端呈现两个凹陷，前一较深凹陷处，即为本穴（图①）。



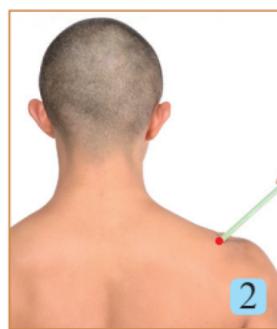
# 巨 骨

通经活络

适用于肩膀僵硬、颈肩部疼痛。

 **标准定位** 在肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间的凹陷处。

 **取穴技巧** 在肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间的凹陷处，按压有酸痛感（图②）。



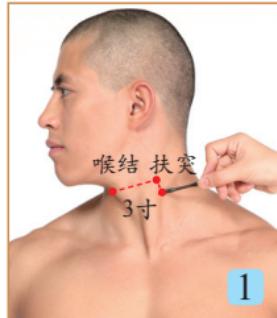
# 天 鼎

清咽散结

适用于手臂酸麻。

 **标准定位** 颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，在喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线的中点。

 **取穴技巧** 头微侧仰，喉结旁3寸，扶突下1寸，在胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头结合处（图①）。



①

# 扶 突

消肿止痛 理气降逆

适用于扁桃体炎、急性咽炎等。

 **标准定位** 在颈外侧部，喉结旁，胸锁乳突肌的前、后缘之间。

 **取穴技巧** 头微侧仰，先取甲状软骨与舌骨之间的廉泉穴，从廉泉向外4横指，在胸锁乳突肌的前、后缘之间（图②）。



②

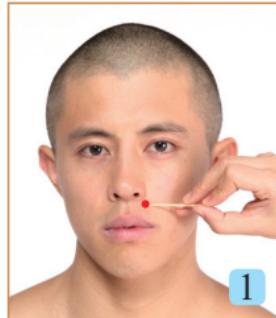
# 口禾髎

祛风开窍 活血止血

适用于鼻部的各种疾病。

 **标准定位** 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴，平人中沟上1/3与下2/3交点处即为此穴。

 **取穴技巧** 正坐位，上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴，按压有痛感（图①）。



# 迎 香

通利鼻窍 疏风解表

适用于鼻塞、流鼻涕等。

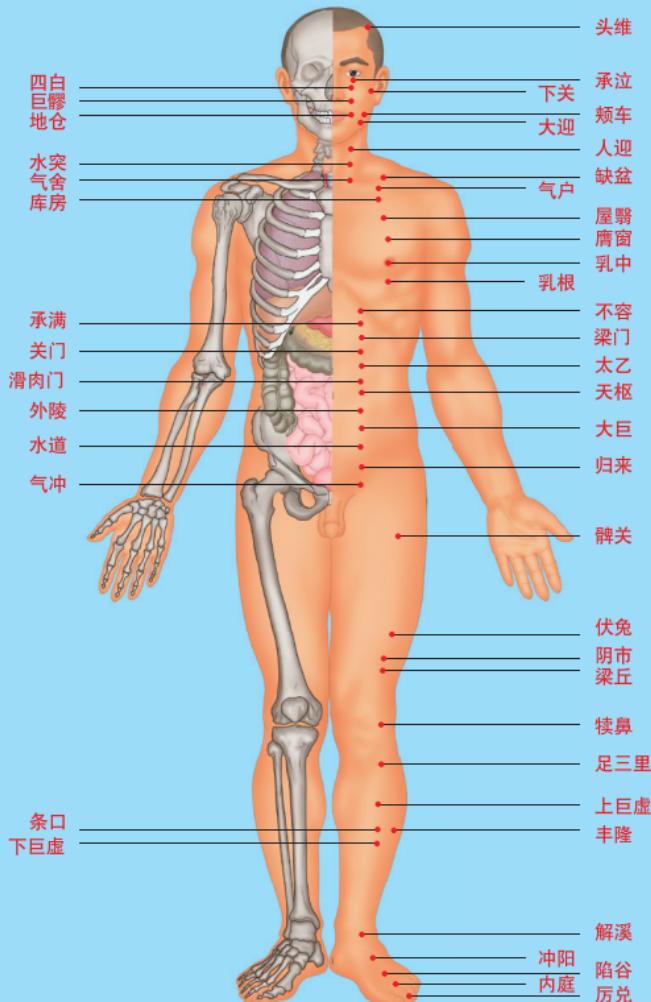
 **标准定位** 在面部，在鼻翼的外缘中点旁，鼻唇沟中。

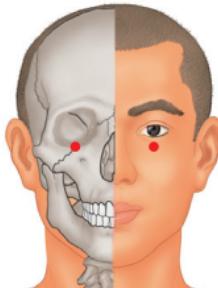
 **取穴技巧** 正坐位，用手指从鼻翼沿鼻唇沟向上推，至鼻唇沟中点处可触及一凹陷，按之有酸胀感（图②）。



### 第三章

# 足阳明胃经





# 承泣

明目止痛

适用于视力疲劳、眼睛酸痛流泪等。

**标准定位** 在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。

**取穴技巧**

1. 正坐位，直视前方，瞳孔直下 0.7 寸，下眼眶边上（图①）。

2. 正坐位，直视前方，



在面部，瞳孔正下方，在眼球与眶下缘之间，即为本穴。

**经穴疗法**

**◎按摩：**以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

**◎配攒竹、阳白，适用于目闭不全。**

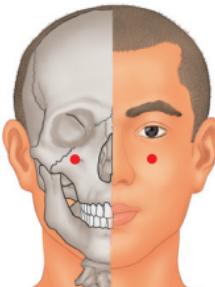
**◎配睛明、攒竹、光明，适用于改善目痛。**

**备注** 此穴不适宜使用灸法。

# 四 白

散风明目 通经活络

适用于三叉神经痛与眼部疾病。

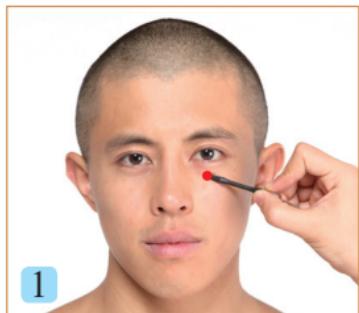


**标准定位** 在面部，瞳孔直下，眶下孔处即为此穴。

## 取穴技巧

1. 正坐位，直视前方，瞳孔直下，在眶下孔凹陷处（图①）。

2. 正坐位或仰卧位，

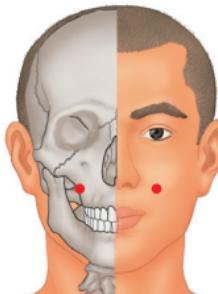


在面部，直视前方，瞳孔直下，沿眼眶向下约半横指，可触及一凹陷，按之会产生酸胀感。

## 经穴疗法

**◎按摩：**以双手食指指端置于双侧四白穴处，同时沿顺、逆时针方向各点揉8~12次。

**◎穴位配伍** 配廉泉、承浆，适用于口眼歪斜。



# 巨 髻

清热镇痛 明目散风

适用于鼻塞、鼻窦炎、面神经麻痹等。

**标准定位** 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。

**取穴技巧** 正坐位或仰卧位，直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下轻推，至与鼻翼下缘水平线的交点



处，按之会产生明显的酸胀感（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 5 ~ 10 分钟。

◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩，按压时朝颧骨方向施力。

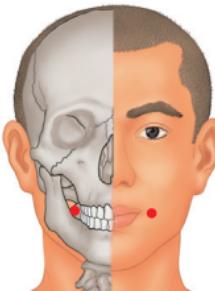
**穴位配伍**

◎配合谷，适用于牙痛。  
◎配地仓、颊车，适用于口歪。

# 地 仓

舒筋活络 止痛祛风

适用于因脑卒中引起的语言障碍等。



**标准定位** 在面部，口角外侧，上直对瞳孔。

**取穴技巧** 正坐位，直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下轻推，至与口角水平线的交点处，按之有酸胀感(图①)。



1

**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

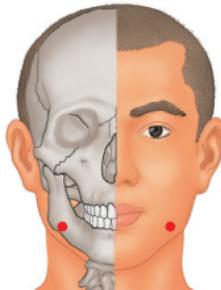
◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配迎香，适用于三叉神经痛。

◎配颊车，适用于面神经麻痹。

◎配颊车、合谷，适用于口歪、流涎等。



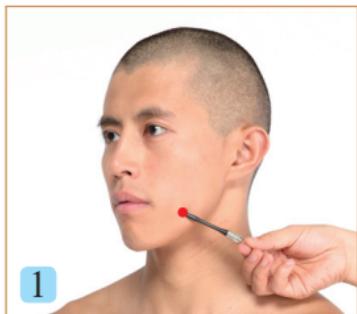
# 大迎

祛风止痛 消肿通络

适用于牙痛、面神经麻痹，可消除双下巴。

**标准定位** 在面部，下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处。

**取穴技巧** 侧坐，在下颌角前下方约1.3寸，咬肌附着处的前缘（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸10~15分钟。

◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配颊车、合谷，适用于牙痛。

◎配天容、天牖，适用于胸锁乳突肌痉挛。

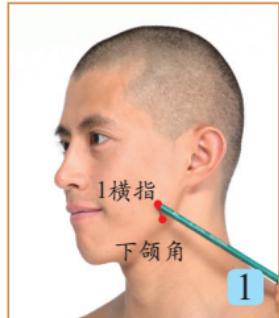
# 颊 车

祛风止痛

适用于面神经麻痹引起的口眼歪斜等。

 **标准定位** 在面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之有凹陷处。

 **取穴技巧** 侧坐，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，放松时按之有酸胀感（图①）。



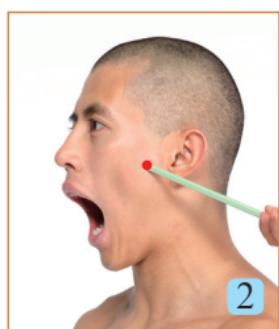
# 下 关

消肿止痛 聰耳通络

适用于牙痛、耳鸣、三叉神经痛。

 **标准定位** 在面部耳前方，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐，在颧弓下缘，下颌骨髁状突之前方，切迹之间凹陷中，合口有孔，张口即闭（图②）。



# 头 维

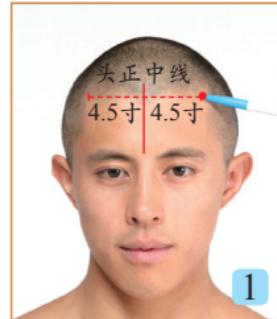
醒脑明目 止痛镇痉

适用于眼睛疾病或腿部疲劳等。

 **标准定位** 在头侧部，额角发际上 0.5 寸，头正中线旁 4.5 寸。

 **取穴技巧** 正坐，在头侧部，在额角发际上 0.5 寸，头正中线旁 4.5 寸（图①）。

 **穴位配伍** 配太阳，可改善脸部痉挛、疼痛。



1

# 人 迎

理气降逆 利咽散结

适用于气喘、支气管炎等。

 **标准定位** 在颈部，平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。

 **取穴技巧** 正坐抬头，在颈部，喉结旁 1.5 寸，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处（图②）。



2

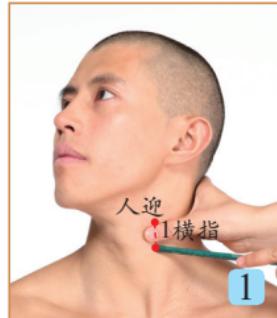
# 水 突

清热利咽 降逆平喘

适用于喉咙肿痛、呼吸困难等。

 **标准定位** 在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌前缘，即人迎与气舍连线的中点处。

 **取穴技巧** 正坐，头微抬，人迎直下约1寸（1横指），胸锁乳突肌的前缘（图①）。



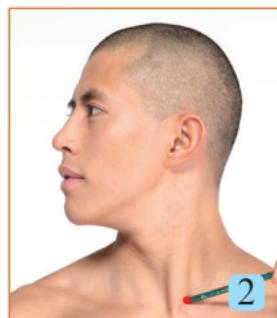
# 气 舍

理气散结 清咽利喉

适用于喉咙肿痛、呕吐等。

 **标准定位** 在锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷处。

 **取穴技巧** 在颈部，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头之间的凹陷处（图②）。



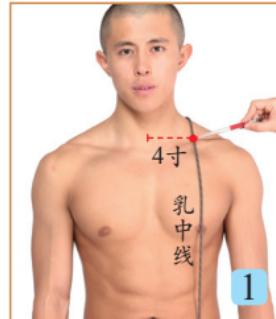
# 缺盆

调理气血 止咳平喘

适用于呼吸困难、胸部疼痛等。

 **标准定位** 在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

 **取穴技巧** 正坐位，在颈外侧部，距前正中线4寸，乳中线上，锁骨上窝中点处，即为本穴（图①）。



1

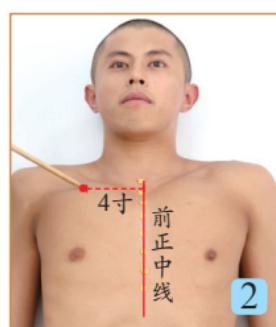
# 气户

理气宽胸 止咳平喘

适用于慢性支气管炎、咳嗽等。

 **标准定位** 在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸。

 **取穴技巧** 正坐位或卧位，在胸部，锁骨下缘，乳中线上，前正中线旁开4寸（图②）。



2

 **穴位配伍** 配肺俞，适用于喘咳。

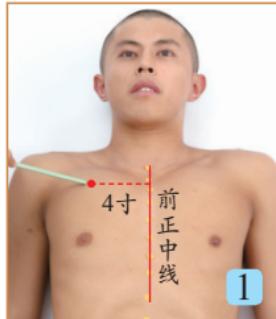
# 库 房

清热平喘 理气宽胸

适用于气逆、咳嗽、肺炎等。

 **标准定位** 在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开4寸。

 **取穴技巧** 正坐位或卧位，从乳头沿垂直线向上推3个肋间隙（即第1肋间隙），按压有酸胀感（图①）。



 **穴位配伍** 配屋翳，适用于胁肋胀痛。

# 屋 翳

理气安神 活络通乳

适用于咳嗽、气喘、乳癖等。

 **标准定位** 在胸部，第2肋间隙，距前正中线4寸。

 **取穴技巧** 正坐位，从乳头沿垂直线向上推2个肋间隙（男性乳头所在的肋间隙为第4肋间隙，再向上数2肋即为第2肋间隙）处（图②）。



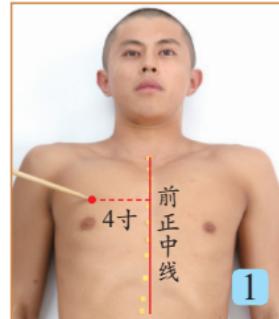
# 膺 窗

消肿清热 止咳宁嗽

适用于缓解乳房疼痛及胸痛等。

 **标准定位** 在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开4寸。

 **取穴技巧** 正坐位或卧位，从乳头沿垂直线向上推1个肋间隙（即第3肋间隙），即为本穴，按压有酸胀感（图①）。



1

# 乳 中

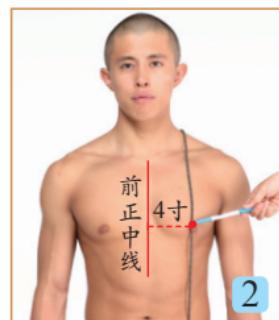
调气醒神 明目通窍

适用于调理月经、丰胸等。

 **标准定位** 在胸部，第4肋间隙，距前正中线4寸，乳头中央。

 **取穴技巧** 位于乳头中央（图②）。

 **备注** 用于寒证时可用灸法，用于热证时不能用灸法。



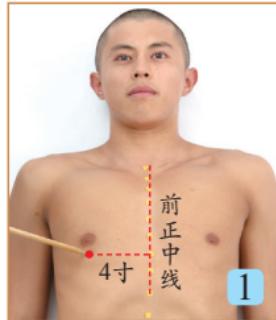
2

# 乳 根

通乳化瘀 宣肺理气  
适用于胸部乳房诸疾病。

**标准定位** 在胸部，第5肋间隙，距前正中线4寸。

**取穴技巧** 仰卧位，在胸部，男性当乳头直下推1个肋间隙，女性沿锁骨中线，第5肋间隙中按压有酸胀感（图①）。



①

# 不 容

调中和胃 理气止痛  
适用于胃部各种不适。

**标准定位** 在上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开2寸。

**取穴技巧** 坐位，从肚脐向上量2个4横指(6寸)，再沿前正中线旁开约2横指处（图②）。



②

# 承 满

理气止呕 降逆和胃  
适用于胃痛、食欲不振等。

 **标准定位** 在上腹部，  
脐中上5寸，前正中线旁开  
2寸。

 **取穴技巧** 在上腹部，  
脐中上5寸，前正中线旁  
开约2横指，按压有酸胀感  
(图①)。



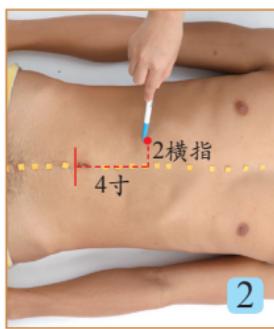
1

# 梁 门

和胃理气 健脾调中  
适用于胃下垂、胃溃疡、消化不  
良等。

 **标准定位** 在上腹部，  
脐中上4寸，前正中线旁开  
2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，取  
肚脐与胸剑联合点的中  
点，即脐中上4寸，再从此  
处旁开约2横指处 (图②)。



2

# 关 门

调理肠胃 消肿止痛

适用于腹痛、肠鸣、水肿等。

 **标准定位** 在上腹部，肚脐与胸剑联合点的连线上，脐中上3寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，从肚脐向上量4横指再从前正中线旁开约2横指（图①）。



# 太 乙

健胃止痛 镇静安神

适用于胃痛、消化不良、肠鸣。

 **标准定位** 在上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 坐位，从肚脐向上量约2横指，再从前正中线旁开约2横指，按压有酸胀感（图②）。



# 滑肉门

镇静化痰 健脾益胃  
适用于腹泻、便秘等。

 **标准定位** 在上腹部，脐中上1寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，从肚脐向上量1横指，再从前正中线旁开约2横指处，按之有酸胀感（图①）。



# 天枢

调理脾胃  
适用于便秘、腹泻、消化不良等。

 **标准定位** 在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 坐位或仰卧位，肚脐旁开约2横指处（图②）。



# 外 陵

和胃化湿 理气止痛  
适用于腹痛、胃痛等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下1寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，从肚脐向下量1横指（即1寸），再从前正中线旁开约2横指（图①）。



# 大 巨

调理肠胃 固肾纳气  
适用于腹泻、便秘、腰痛、痛经等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下2寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 坐位，从肚脐向下量约2横指，再从前正中线旁开约2横指，按压有酸胀感（图②）。



# 水 道

调经止痛

适用于月经不调、更年期综合征引起的腰痛。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下3寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，从肚脐向下量4横指（即3寸），再从前正中线旁开约2横指，按压有酸胀感（图①）。



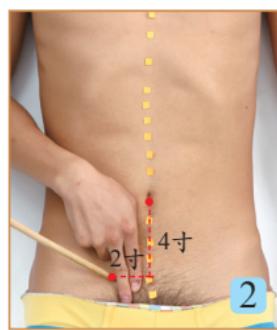
# 归 来

调经止痛

适用于疝气、月经不调、闭经等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸，按压有明显的酸胀感（图②）。



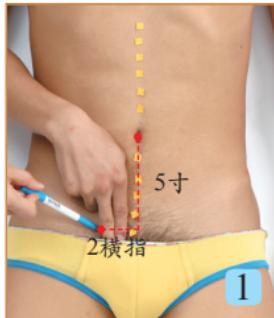
# 气冲

调经止痛

适用于生殖系统疾病。

 **标准定位** 在腹股沟区，耻骨联合上缘，前正中线旁开2寸，动脉搏动处。

 **取穴技巧** 仰卧位，在腹股沟稍上方，耻骨联合上缘，肚脐下5寸，前正中线旁开约2横指，按压有酸胀感（图①）。



1

# 髀 关

强健腰膝 通经活络

适用于下肢疼痛、屈伸不利等。

 **标准定位** 在股前区，股直肌近端、缝匠肌与阔筋膜肌3条肌肉之间凹陷中。

 **取穴技巧** 坐位，右手手掌第1横纹中点按于伏兔穴，手掌平伸向前，在中指尖到处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 伏兔

疏通经络 祛寒化湿

适用于腰痛膝冷、膝关节炎等。

 **标准定位** 在股前区，髌底上6寸，髌前上棘与髌底外侧端的连线上。

 **取穴技巧** 坐位，屈膝成直角，以手掌横纹中点按在髌骨上缘中点，手指并拢按压在大腿上，在中指尖端到达处（图①）。



1

# 阴市

温经散寒

适用于腿膝冷痛、屈伸不利等。

 **标准定位** 在股前区，髌底上3寸，股直肌肌腱外侧缘。

 **取穴技巧** 正坐屈膝，于膝盖外上缘直上4横指（即3寸）处，按压有明显的酸疼胀感（图②）。



2

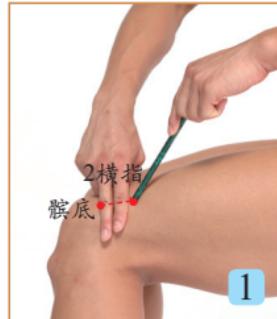
# 梁丘

和胃止痛

适用于胃痛等。

 **标准定位** 在股前区，髌底上2寸，股外侧肌与股直肌肌腱之间。

 **取穴技巧** 屈膝，在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端连线上，髌底上约2横指处，按压有酸胀感（图①）。



1

# 犊鼻

消肿止痛 舒筋活络

适用于关节炎和小腿疾病。

 **标准定位** 在膝前区，髌骨下缘，髌骨与髌韧带外侧凹陷中。

 **取穴技巧** 坐位，屈膝成135度，在髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中，按压有酸胀感（图②）。



2

# 足三里

健脾和胃 扶正培元

适用于胃病、呕吐、食欲不振等。

 **标准定位** 在小腿前外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上。

 **取穴技巧** 坐位屈膝，取犊鼻，自犊鼻向下量4横指处（3寸），按压有酸胀感（图①）。



1

# 上巨虚

调和肠胃 通经活络

适用于腹泻、胃痉挛等。

 **标准定位** 在小腿前外侧，犊鼻下6寸，犊鼻与解溪连线上。

 **取穴技巧** 坐位屈膝，从足三里向下量4横指（即3寸），在胫、腓骨之间可触及一凹陷处（图②）。



2

# 条口

舒筋活络 理气止痛  
适用于下肢疼痛、挛急等。

**标准定位** 在小腿前外侧，犊鼻下8寸，犊鼻与解溪连线上。

**取穴技巧** 侧坐屈膝，足三里直下，于外膝眼与外踝尖连线之中点水平处取穴（图①）。



1

# 下巨虚

调理肠胃 疏通经络  
适用于腹痛。

**标准定位** 在小腿前外侧，犊鼻下9寸，犊鼻与解溪连线上。

**取穴技巧** 坐位屈膝，先确定条口，从条口向下量1横指，在胫、腓骨之间可触及一凹陷处，按压有酸胀感（图②）。



2

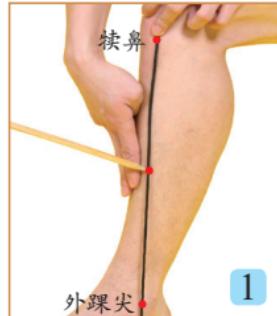
# 丰 隆

健脾化痰 降逆和胃

适用于痰多、气喘、胃部不适等。

 **标准定位** 在小腿前外侧，外踝尖上 8 寸，胫骨前缘约 2 横指（中指）处。

 **取穴技巧** 坐位屈膝，先确定犊鼻的位置，取犊鼻与外踝尖连线的中点，在腓骨略前方肌肉丰满处（图①）。



1

# 解 溪

通利关节 清胃化痰 镇惊安神  
适用于关节炎、眩晕等。

 **标准定位** 在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

 **取穴技巧** 正坐，足背屈，与外踝尖齐平，在趾长伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中（图②）。



2

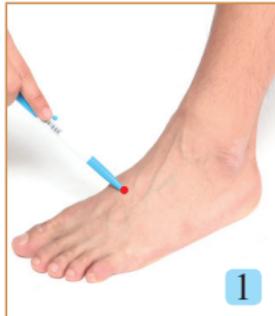
# 冲 阳

和胃化痰 通络宁神

适用于食欲不振、脚麻等。

 **标准定位** 在足背，第2跖骨基底部与中间楔状骨关节处，可触及足背动脉。

 **取穴技巧** 在足背最高处，第2、3跖骨与中间楔状骨之间，可触及足背动脉（图①）。



1

# 陷 谷

和胃行水 理气止痛

适用于面浮身肿、足背肿痛等。

 **标准定位** 在足背，第2、3跖骨间，第2跖趾关节近端凹陷中。

 **取穴技巧** 正坐，足尖着地，在足背第2、3跖骨间结合部之前可触及一凹陷处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 内庭

清胃泻火 理气止痛

适用于脚痛、膝盖酸痛、脚麻、胃火牙痛。

 **标准定位** 在足背，第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

 **取穴技巧** 正坐，在足背，第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，按压有酸胀感（图①）。



1

# 厉兑

清热和胃 通经活络

适用于胃火牙痛、晕车、晕船等。

 **标准定位** 在足趾，第2趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸（指寸）。

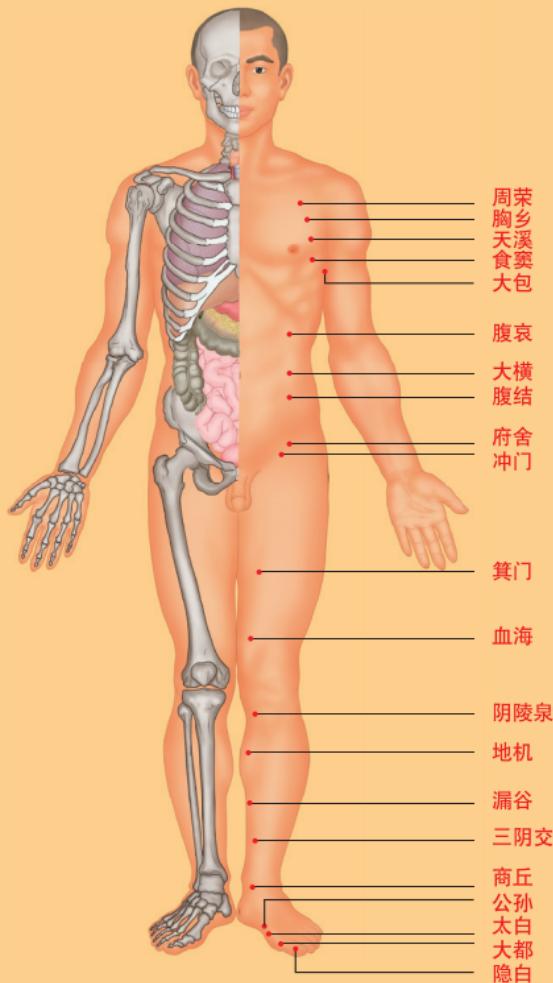
 **取穴技巧** 正坐，在足第2趾，由足背第2趾趾甲外侧缘与趾甲下缘各作一垂线之交点处，按压有痛感（图②）。



2

## 第四章

# 足太阴脾经





# 隐白

健脾宁神 调经统血

适用于食欲不振、月经过多等。

**标准定位** 在足趾，大趾末节内侧，趾甲根角侧后方 0.1 寸处（指寸）。

**取穴技巧** 正坐，足着地，在足大趾甲内侧缘线与基底部线之交点处（图①）。



1

**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 10~15 分钟。

◎按摩：以拇指指尖或棒状物压迫此穴，或是以拇指与食指捏住脚趾两侧，加以揉捏，间接刺激穴位。

**穴位配伍**

◎配地机、三阴交，适用于各种出血。

◎配大敦，适用于疝气。

# 大都

健脾和中 泄热止痛

适用于胃痛、腹胀、下肢麻木等。



**标准定位** 在足趾，第1跖趾关节远端赤白肉际凹陷中。

**取穴技巧** 正坐，在足大趾与足掌所构成的关节（第1跖趾关节）前下方掌背交界处可触及一凹陷（图①）。



**经穴疗法**

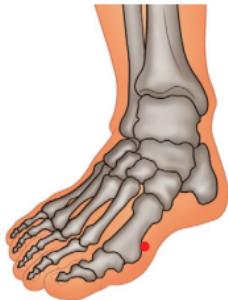
◎灸法：艾条灸10~15分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配足三里、天枢，适用于腹胀。

◎配公孙、中脘，适用于胃痛。



# 太白

健脾胃 清内热

适用于消化不良、胃痛等。

**标准定位** 在跖区，第1跖趾关节近端赤白肉际凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，在足大趾与足掌所构成的关节（第1跖趾关节）后下方掌背交界线处可触及的凹陷



处即是。（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸10~15分钟。

◎按摩：稍微翻转脚背，四肢握住脚背，以拇指指腹按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配足三里、中脘，适用于胃痛。

◎配承山、二白，适用于痔疮。

# 公 孙

健脾和胃 调理冲任

适用于胃痛、呕吐、水肿、胸闷等。



**标准定位** 在跖区，第1跖骨底的前下缘赤白肉际处。

**取穴技巧** 在足大趾与足掌所构成的关节（第1跖趾关节）内侧，往后用手推有一弓形骨（足弓），在



1

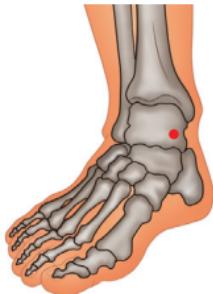
弓形骨后端下缘可触及一凹陷，按压有酸胀感（图①）。

## **经穴疗法**

**◎灸法：**艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

**◎按摩：**稍微翻转脚背，四肢握住脚背，以拇指指腹按压，并左右移动脚尖刺激穴位。

**穴位配伍** 配足三里、中脘、内关，适用于胃痛。



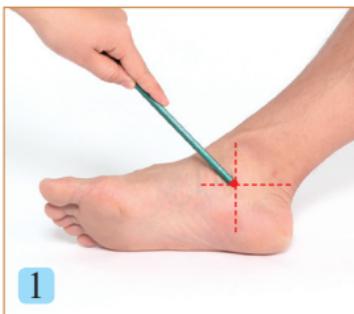
# 商丘

健脾化湿 通调肠胃

适用于足踝疼痛、痔疮、腹胀、腹痛等。

**标准定位** 在踝区，内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷中。

**取穴技巧** 侧坐垂足，取内踝前缘直线与内踝下缘横线之交点处，按压此处有酸



1

胀感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配申脉、昆仑、太溪，适用于足跟痛。

◎配足三里、气海，适用于腹胀肠鸣。

# 三阴交

健脾和胃 调经止带

适用于腹泻、腹胀及月经不调等。

 **标准定位** 在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。

 **取穴技巧** 侧坐垂足，在内踝尖直上4横指（即3寸）处，胫骨内侧面后缘，按压有酸胀感（图①）。



1

# 漏 谷

利尿除湿

适用于腹部、大腿等经脉循行所过部位软组织疾病。

 **标准定位** 在小腿内侧，内踝尖与阴陵泉的连线上，内踝尖上6寸，胫骨内侧缘后际。

 **取穴技巧** 取侧坐位，垂足，在小腿内侧从内踝尖向上量2个4横指处，胫骨内侧面后缘（图②）。



2

# 地机

调经止带

适用于痛经、闭经、便血等疾病。

 **标准定位** 在小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际。

 **取穴技巧** 取侧坐位，在小腿内侧，内踝尖与阴陵泉连线上，阴陵泉下4横指（即3寸）处（一夫法）（图①）。



1

# 阴陵泉

通经活络

适用于白带、月经失调等妇科疾病。

 **标准定位** 在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐屈膝，在膝部内侧胫骨内侧，髌后下方约胫骨粗隆下缘齐平处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 血海

调经统血

适用于月经不调、痛经、下腹闷痛等。

 **标准定位** 在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处。

 **取穴技巧** 侧坐屈膝90度，用左手掌心对准右髌骨中央，手掌伏于膝盖上，拇指与其他4指成45度，拇指尖处（图①）。



1

# 箕门

健脾渗湿 通利下焦

适用于足部经脉不通、痔疮等。

 **标准定位** 在股前区，在髌底内侧端与冲门的连线上1/3与下2/3交点，长收肌和缝匠肌交角动脉搏动处。

 **取穴技巧** 坐位，两腿微张开，于缝匠肌内侧缘，距血海上2个4横指处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 冲 门

理气解痉

适用于痛经、崩漏、白带异常等妇科疾病。

 **标准定位** 在腹股沟区，腹股沟斜纹中，髂外动脉搏动处的外侧。

 **取穴技巧** 仰卧位，与耻骨联合上缘齐平，距前正中线3.5寸，按压有酸胀感（图①）。



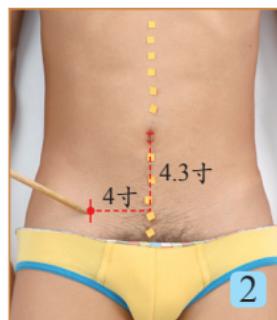
# 府 舍

健脾理气 散结止痛

适用于疝气、腹痛、睾丸炎等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下4.3寸，前正中线旁开4寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在下腹部，脐中下4.3寸，前正中线旁开4寸（图②）。



 **穴位配伍** 配气海，适用于腹痛。

# 腹 结

健脾行血 宣通降逆  
适用于便秘、腹痛等。

 **标准定位** 在下腹部，大横穴下1.3寸，前正中线旁开4寸。



 **取穴技巧** 仰卧位，在下腹部，前正中线旁开4寸，大横下1.3寸（图①）。

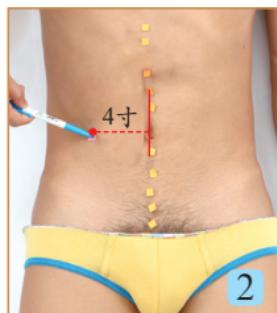
 **穴位配伍** 配天枢、气海，适用于腹痛。

# 大 横

调理肠胃

适用于习惯性便秘、腹胀、腹泻等疾病。

 **标准定位** 在腹中部，脐中旁开4寸。



 **取穴技巧** 仰卧位，在腹中部，先取肚脐（神阙），再从前正中线旁开4寸，按压有酸胀感（图②）。

 **穴位配伍** 配足三里、天枢，适用于腹痛。

# 腹 哀

健脾和胃 理气调肠

适用于腹痛、肠鸣、消化不良等。

 **标准定位** 在上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开4寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在上腹部，先取大横穴，再向上量4横指（即3寸）处，按压有酸胀感（图①）。



1

# 食 窦

健脾和中 宣肺平喘

适用于胸胁胀痛、反胃、食道炎等。

 **标准定位** 在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开6寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，在胸部，在第5肋间隙，前正中线旁开2个4横指处，按压有酸胀感，即为本穴（图②）。



2

# 天 溪

宽胸理气 止咳通乳

适用于胸痛、胸闷、乳房肿痛等。

 **标准定位** 在胸部，第4肋间隙，前正中线旁开6寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在第4肋间隙，从前正中线向外量2个4横指，按压本穴有酸胀感（图①）。



1

 **穴位配伍** 配膻中，适用于胸胁疼痛。

# 胸 乡

宣肺止咳 理气止痛

适用于胸胁胀满、胸引背痛等。

 **标准定位** 在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开6寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开2个4横指（图②）。

 **穴位配伍** 配天溪，适用于肋间神经痛。



2

# 周荣

宣肺平喘 止咳化痰  
适用于胸胁胀痛、支气管炎。

 **标准定位** 在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开6寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在胸部，从前正中线旁开2个4横指，再向上2肋间（第2肋间隙）（图①）。

 **穴位配伍** 配膻中，适用于胸胁胀满。



# 大包

统血调经 宽胸止痛  
适用于全身经脉疾病及胸胁痛等。

 **标准定位** 在胸外侧区，第6肋间隙，在腋中线上。

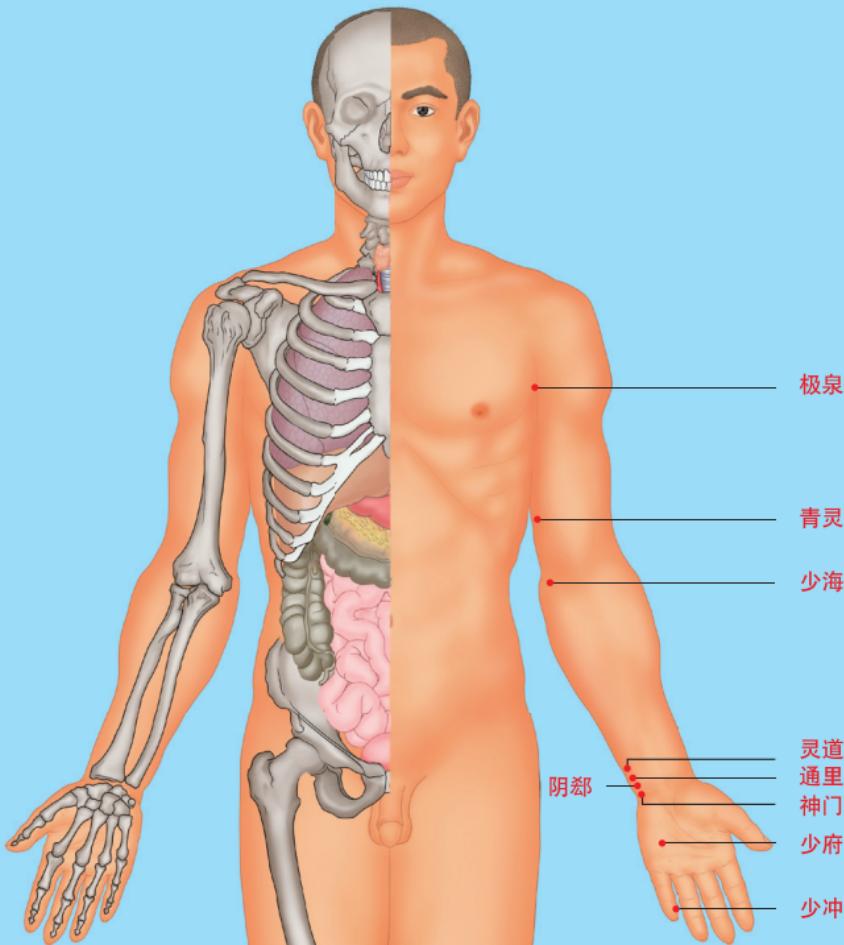
 **取穴技巧** 仰卧位，在腋中线上，于第6肋间隙，按压有酸胀感（图②）。

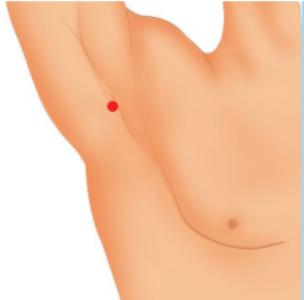
 **穴位配伍** 配足三里、脾俞，适用于四肢无力。



第五章

手少阴心经





# 极 泉

宽 胸 宁 神

适用于循环系统疾病。

**标准定位** 在腋区，腋窝中央，腋动脉搏动处。

**取穴技巧** 屈肘上臂外展，于腋窝中部有动脉搏动处，按压有酸痛感处即为本穴（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹按压，也可以将四指置于肩头，以拇指按压穴位。

**穴位配伍**

◎配曲池、肩贞，适用于臂痛。

◎配内关、尺泽、合谷，适用于脑卒中后遗症。

# 青 灵

宽胸宁心

适用于循环系统的疾病，如心绞痛等。



**标准定位** 在臂前区，极泉与少海的连线上，肘横纹上3寸，肱二头肌的内侧沟中。

**取穴技巧** 先取肘横纹尺侧端的少海，于少海穴4横指（即3寸）处，与极泉成直



1

线位上（图①）。

**经穴疗法**

◎**灸法**：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎**按摩**：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍** 配肩髃、曲池，可以减轻肩臂疼痛。

**备注** 青灵穴循心经下行于少海穴，可助心行血。



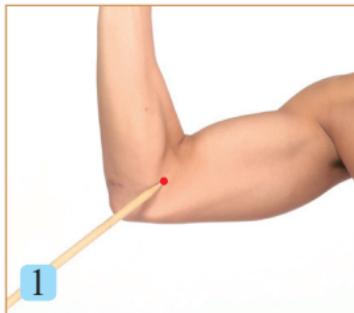
# 少海

宁心安神 理气通络

适用于前臂麻木、胸痛、健忘等。

**标准定位** 在肘前区，横平肘横纹，肱骨内上髁前缘。

**取穴技巧** 屈肘举臂，以手抱头，在肘内侧横纹尽头处，按压时有明显的酸胀感（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或关节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

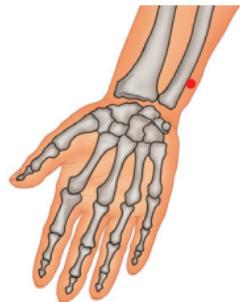
◎配曲池，适用于肘臂挛痛。

◎配神门、内关，适用于心率过缓。

# 灵道

安神宁心 活血通络

适用于心衰、心动过速等。



**标准定位** 在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

**取穴技巧** 仰掌，在尺侧腕屈肌腱桡侧缘，腕横纹上1.5寸（图①）。



1

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸1~3壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配内关，适用于胸痹心痛。

◎配天突，适用于暴喑不能言。

◎配心俞，适用于心痛。



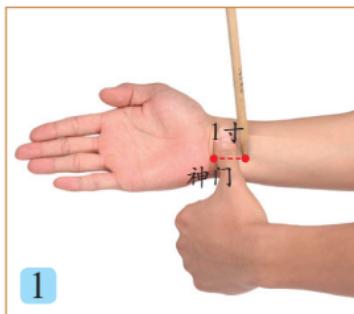
# 通里

安神宁心 通经活络

适用于头痛目眩、心悸、心绞痛等。

**标准定位** 在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

**取穴技巧** 坐位，仰掌，在前臂前区，于尺侧腕屈肌桡侧缘，在神门与少海连线



线上，神门上1寸处，按压时有明显的酸胀感（图①）。

## **经穴疗法**

◎**灸法**：艾条灸5~10分钟。

◎**按摩**：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎ 配廉泉、哑门，适用于不语。

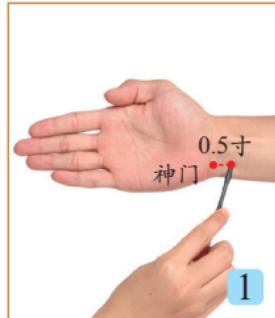
◎ 配内关、神门，适用于心悸。

# 阴 郴

清心安神 固表止汗  
适用于心脏病、盗汗等。

**标准定位** 在前臂前区，腕掌侧远端横纹上 0.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

**取穴技巧** 仰掌，前臂前区，于尺侧腕屈肌桡侧，在神门与少海连线上，神门上 0.5 寸，即半个横指（拇指）（图①）。



1

# 神 门

安神宁心 通经活络  
适用于失眠健忘、心悸等。

**标准定位** 在腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。

**取穴技巧** 仰掌，在腕骨后缘，尺侧腕屈肌的桡侧，在掌后第1横纹上，按压有酸痛感（图②）。



2

# 少府

清心泻火 理气活络  
适用于各种心脏疾病。

标准定位 在手掌面，横平第5掌指关节近端，第4、5掌骨之间。

取穴技巧 仰掌，在手掌面，握拳，手指屈向掌心横纹，在小指尖下凹陷处，按压有酸痛感（图①）。



1

# 少冲

醒脑开窍  
适用于脑卒中突发、胸闷、心痛等。

标准定位 在手指，小指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

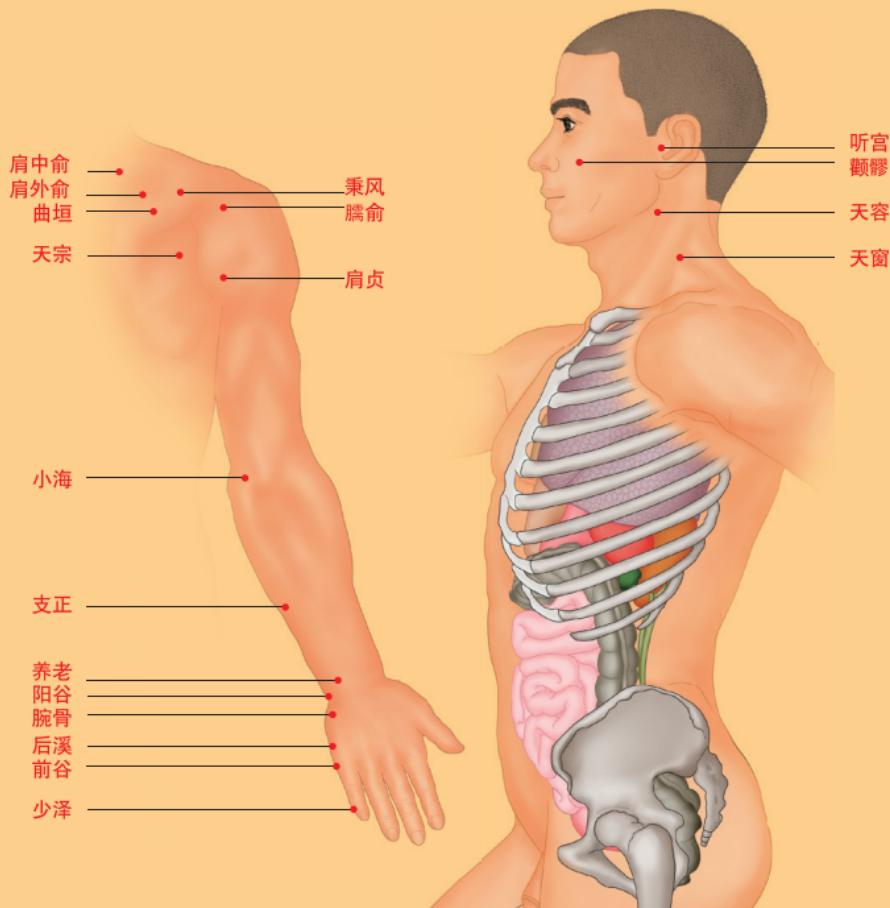
取穴技巧 俯掌伸指，在手小指指甲底部与小指桡侧缘引线（掌背交界线）的交点处（图②）。

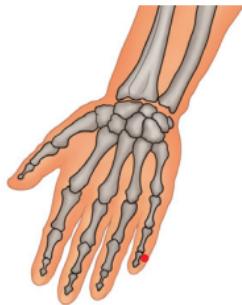


2

第六章

手太阳小肠经





# 少 泽

清热散瘀 醒脑开窍

适用于产后乳汁过少、乳腺炎、心悸等。

**标准定位** 在手指，小指末节尺侧，指甲根角侧上方 0.1 寸处即是（指寸）。

**取穴技巧** 伏掌，伸直小指，于小指甲尺侧缘与基底部各作一线，两线交点处即



为本穴（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾条灸 5 ~ 15 分钟。

◎按摩：以指尖或棒状物向下按压，或用拇指与食指捏住小指两侧，加以揉捏，间接刺激穴位。

## 穴位配伍

◎配膻中、乳根，适用于乳汁分泌过少。

◎配水沟、十宣，适用于高热、脑卒中昏迷。

# 前 谷

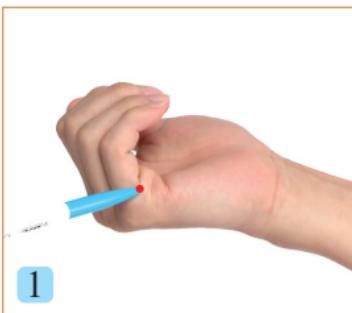
疏风散热 醒脑明目

适用于热病、咽喉痛、头痛等。



**标准定位** 在手指，第5掌指关节尺侧远端赤白肉际凹陷中。

**取穴技巧** 正坐位，微握拳，在小指本节（第5掌指关节）前的掌指横纹头赤白肉际处（图①）。



1

**经穴疗法**

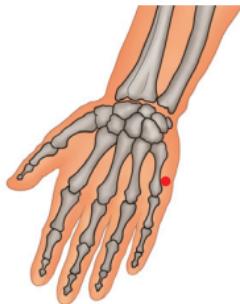
◎灸法：艾条灸 5 ~ 15 分钟。

◎按摩：以手指指腹向下按摩。

**穴位配伍**

◎配照海、中封，适用于咽喉肿痛。

◎配耳门、翳风，适用于耳鸣。



# 后 溪

清心安神 通经活络

适用于腰扭伤、腰痛、头痛等。

**标准定位** 在手内侧，第5掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中。

**取穴技巧** 仰掌，握拳，在手掌尺侧，第5掌指关节后的远侧掌横纹尽头处赤白肉际（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 5 ~ 15 分钟。

◎按摩：以拇指指尖或棒状物向下按压，施力时略偏向小指根部的关节处。

**穴位配伍**

◎配列缺、风池，适用于项强痛。

◎配天柱，适用于落枕。

◎配翳风、听宫，适用于耳鸣、耳聋。

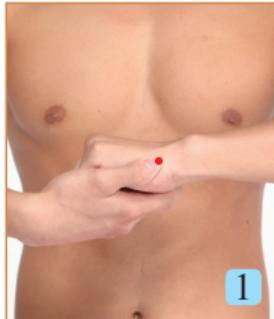
# 腕 骨

清心安神 舒筋活络

适用于手腕疼痛、颈肩疼痛等。

 **标准定位** 在手内侧，手掌第5掌骨底与三角骨之间的赤白肉际凹陷中。

 **取穴技巧** 屈肘，掌心向下，由后溪穴向腕部推，可摸到两块骨头（第5掌骨基底和三角骨），在两骨的结合部可触及一凹陷处即为本穴（图①）。



1

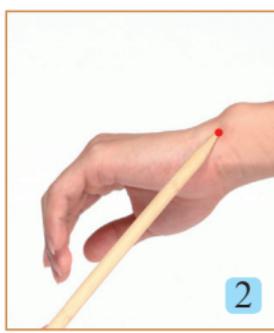
# 阳 谷

清心明目 镇惊聪耳

适用于手腕扭伤、头痛、耳鸣等。

 **标准定位** 在腕后区，手腕尺侧，尺骨茎突与三角骨之间的凹陷中。

 **取穴技巧** 屈肘，掌心向外，由腕骨穴向腕部推，相隔一骨（三角骨）的凹陷处（图②）。



2

# 养 老

明目清热 通经活络

适用于视力模糊、落枕、腰痛。

 **标准定位** 在前臂背面尺侧，尺骨小头近端桡侧凹陷中。

 **取穴技巧** 正坐，掌心向下，用另一手指按在尺骨小头的最高点上，然后掌心转向胸部，在手指滑入的骨缝中（图①）。



1

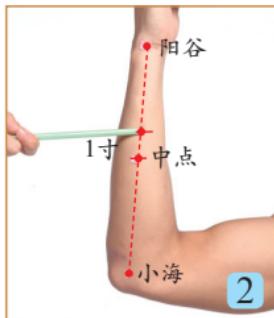
# 支 正

安神定志

适用于神志疾病，如癫痫、神经衰弱等。

 **标准定位** 在前臂背面尺侧，阳谷与小海连线上，腕背横纹上5寸处。

 **取穴技巧** 正坐，掌心向胸，在阳谷与小海连线中点，再朝手掌方向量1横指（图②）。



2

# 小海

清热祛风 宁神定志

适用于腹痛、局部肌肉痉挛等。

 **标准定位** 在肘内侧，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。

 **取穴技巧** 屈肘举臂，在肘横纹平齐之尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间，用手弹拨该部位，有麻感可直达小指（图①）。



1

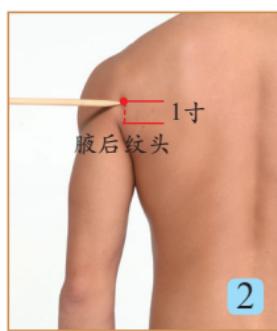
# 肩贞

通经活络

适用于双肩血脉运行不畅、肌肉僵硬等。

 **标准定位** 在肩胛区，肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头直上1寸。

 **取穴技巧** 臂内收时，腋后纹头直上1寸，三角肌后缘处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 臑俞

舒筋祛风 消肿止痛

适用于肩臂酸痛无力、肩关节周围炎等。

 **标准定位** 在肩胛区，腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。

 **取穴技巧** 正坐垂肩，上臂内收，用手指从腋后纹头肩贞穴直上推至肩胛冈下缘，有一凹陷处即是（图①）。



1

# 天宗

舒筋活络 理气通经

适用于肩周炎、乳汁分泌不足等。

 **标准定位** 在肩胛区，冈下窝中央凹陷处，与第4胸椎平齐。

 **取穴技巧** 在肩胛部，冈下窝中央凹陷处，与第4胸椎平齐，肩胛冈中点下缘处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 秉 风

疏风活络

适用于肩胛疼痛、肩臂酸痛等。

 **标准定位** 在肩胛区，肩胛冈上窝中点，天宗穴直上，举臂有凹陷处。

 **取穴技巧** 正坐位，在肩胛部，冈上窝中央，与臑俞、天宗成一三角形，举臂有凹陷处，按压有酸胀感（图①）。



# 曲 垣

舒筋活络 祛风止痛

适用于肩周炎、颈肩僵硬等。

 **标准定位** 在肩胛区，肩胛冈内侧端上缘凹陷中。

 **取穴技巧** 坐位，在肩胛部，冈上窝内侧端，当臑俞与第2胸椎棘突连线的中点处（图②）。



 **穴位配伍** 配天宗、秉风，适用于肩胛疼痛。

# 肩外俞

舒筋活血 祛风止痛  
适用于肩部酸痛等。

 **标准定位** 在背部，第1胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 坐位，低头，由颈部交界处椎骨高突（即第7颈椎）往下推1个椎骨，旁开4横指，在肩胛骨内侧缘处（图①）。



1

# 肩中俞

舒筋活血 宣肺止痛  
适用于肩部疲劳、肩背疼痛等。

 **标准定位** 在脊柱区，第7颈椎棘突下，后正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 坐位，低头，在颈部交界处椎骨高突（即第7颈椎），由此旁开量约2横指，按压有酸胀感（图②）。



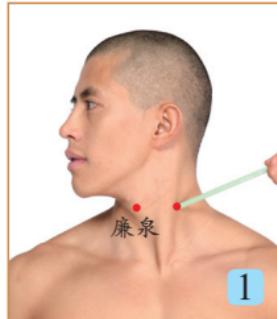
2

# 天 窗

宁心定志 聰耳开窍  
适用于耳聋、咽肿等。

 **标准定位** 在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌的后缘。

 **取穴技巧** 侧坐位，平甲状软骨与舌骨肌之间的廉泉穴，于胸锁乳突肌后缘，按压时有明显的酸胀感（图①）。



1

# 天 容

舒筋活络 聰耳利咽  
适用于颈部僵硬、落枕等。

 **标准定位** 在颈外侧部，下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐位，头转向对侧，在颈部外侧部，平下颌角，在胸锁乳突肌的前缘凹陷中，按压有酸痛感（图②）。



2

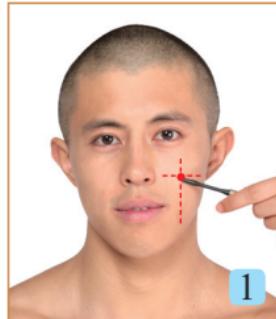
# 顴 骻

清肿止痛 清热祛风

适用于面部痉挛、口眼歪斜等。

标准定位 在面部，目外眦直下，顴骨下缘的凹陷中。

取穴技巧 坐位，在顴骨下缘平线与目外眦角垂线之交点处，约与迎香同高，按压有明显酸胀感即为本穴（图①）。



1

# 听 宫

宁心安神 聆耳开窍

适用于耳部疾病。

标准定位 在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口有凹陷处。

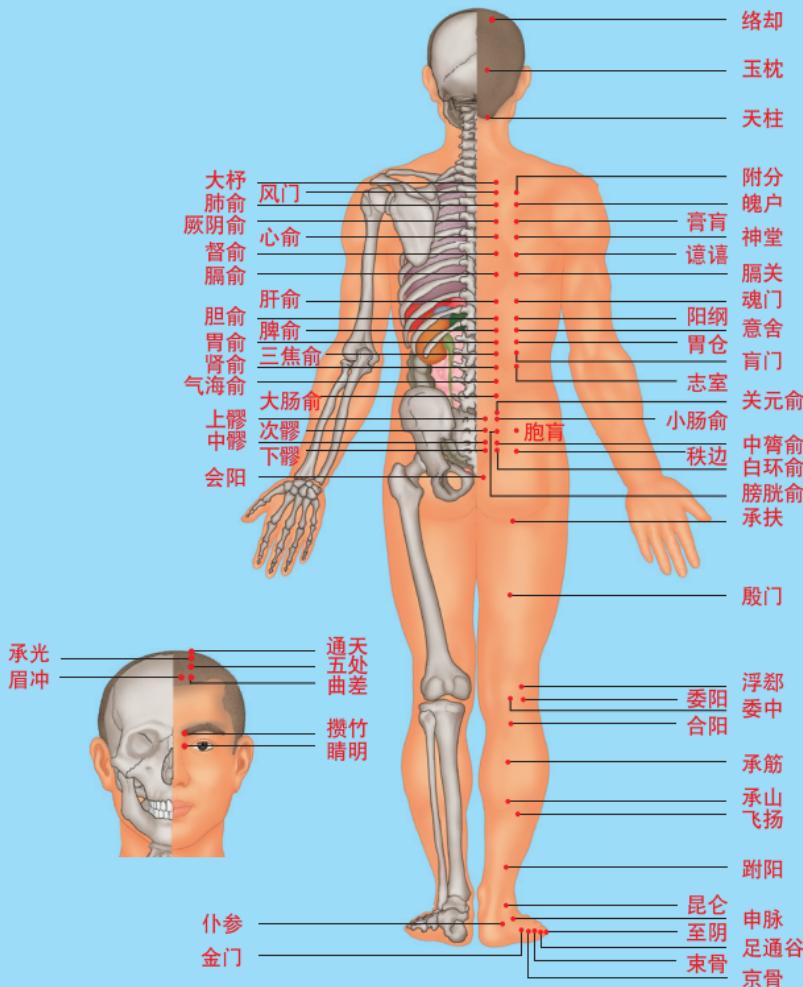
取穴技巧 侧坐位，微张口，在面部耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口有凹陷处，按之有酸胀感（图②）。

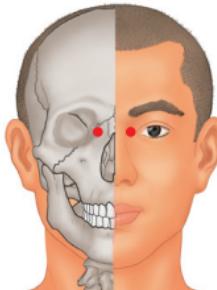


2

## 第七章

# 足太阳膀胱经





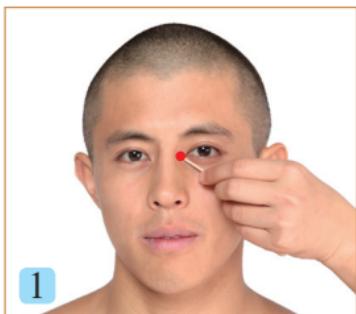
# 睛 明

明目清热

适用于眼部疲劳、眼部充血、视力下降。

 **标准定位** 在面部，目内眦角稍上方的凹陷中。

 **取穴技巧** 正坐位，目视前方，手置于内侧眼角稍上方，轻轻按压有一凹陷处，按压有酸胀感（图①）。



 **经穴疗法**

◎**按摩**：按摩时最好闭上眼睛，以食指和拇指指腹同时向内、向上方按压，注意按压力度要适中，以免损伤眼睛。

 **穴位配伍**

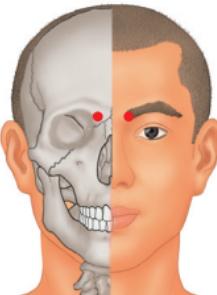
◎ 配光明、攒竹，适用于近视。

◎ 配后溪、水沟，适用于急性腰扭伤。

# 攒 竹

疏风散热 活络明目

适用于眼袋浮肿。



**标准定位** 在面部，眉头的凹陷处，左右各一。

**取穴技巧** 正坐位，目视前方，在眉毛内侧端有一隆起处。以指尖在眉头处上下移动时，会感觉到有一

条细筋，攒竹穴即在此处。(图①)。

## **经穴疗法**

**◎按摩：**自我保健时，可用两手拇指指腹揉按两侧的攒竹穴30~50次。

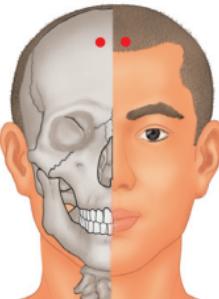
## **穴位配伍**

◎配风池、太阳，适用于神经性头痛。

◎配内关、足三里，适用于呃逆。

◎配阳白，适用于口眼歪斜、眼睑下垂。





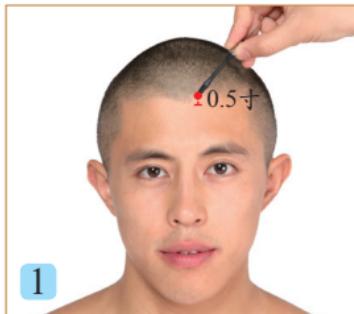
# 眉冲

清热明目 醒脑安神

适用于头痛、眼肌痉挛等。

**标准定位** 在头部，攒竹直上发际 0.5 寸，神庭与曲差连线之间。

**取穴技巧** 正坐位，在攒竹穴直上，入发际 0.5 寸处，神庭与曲差连线之间，按压有痛感（图①）。



**经穴疗法**

◎**按摩**: 以中指指腹揉按两侧穴位，每次各 1 ~ 3 分钟。揉按时，用力宜适度。

**穴位配伍**

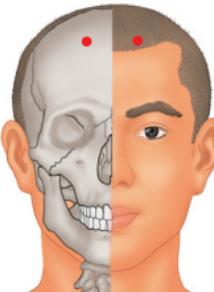
◎ 配太阳，适用于头痛。  
◎ 配大椎、后溪，可调和阴阳之气，适用于癫痫。

**备注** 体寒者需要先泻后补或补之，体热者需要泻之。

# 曲差

通窍明目 宁心安神

适用于头痛、鼻塞、鼻炎等。



**标准定位** 在头部，前发际正中直上 0.5 寸，旁开 1.5 寸。

**取穴技巧** 正坐位，手指自前发际正中向上推，在入发际 0.5 寸处，再旁开 1.5 寸处，按压有痛感（图①）。

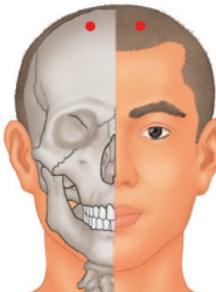


**经穴疗法**

◎**按摩**：用食指的指腹以适当的力度按压穴位，再以同样的方法按压另一侧穴位，也可两处穴位同时按压，每次每穴按压 1~3 分钟。

**穴位配伍** 配合谷，适用于头痛、鼻塞。

**备注** 体寒者需要补之或先泻后补，体热者需要泻之。



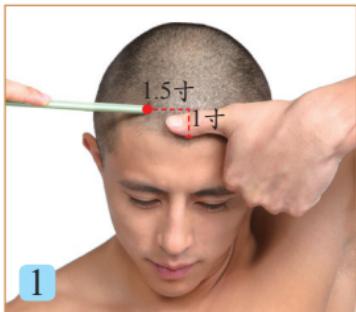
# 五处

醒脑明目 清热熄风

适用于头痛、目眩、癫痫等。

**标准定位** 在头部，前发际正中直上 1 寸，旁开 1.5 寸。

**取穴技巧** 正坐位，手指自前发际正中向上推，在入发际 1 寸处，再旁开 1.5 寸，按压有痛感（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 5 ~ 10 分钟。

◎按摩：以食指指腹按压穴位，每次左右各 1~3 分钟。

**穴位配伍**

◎配合谷、太冲，适用于头痛、目眩。

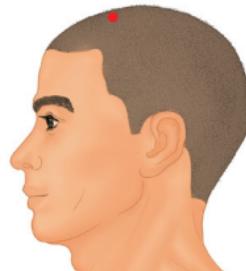
◎配率谷、行间，适用于头痛、目眩。

**备注** 体寒者需要先泻后补，体热者需要泻之，不可灸。

# 承光

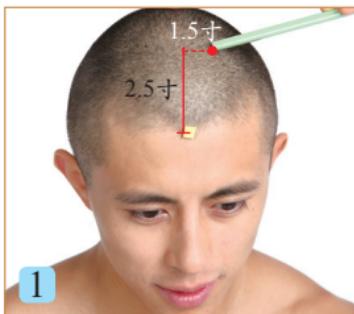
清热祛风 通窍明目

适用于眼睛疾病、头痛等。



**标准定位** 在头部，前发际正中直上 2.5 寸，旁开 1.5 寸。

**取穴技巧** 取正坐位，在前发际正中直上 2.5 寸处，再旁开 1.5 寸处，按压有酸胀感（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 5~10 分钟。

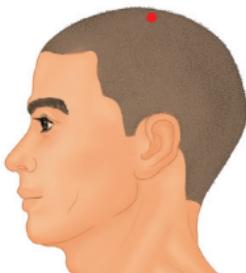
◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配百会，适用于头痛。

◎配通天，适用于鼻炎。

**备注** 体寒者需要补之，体热者需要泻之，不可灸。



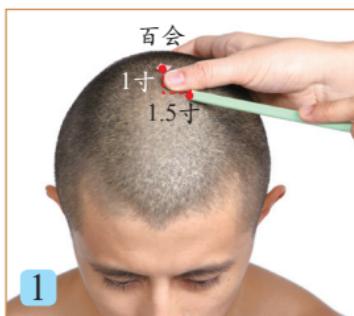
# 通天

宣肺利鼻

适用于流鼻涕或鼻塞等。

**标准定位** 在头部，前发际正中直上 4 寸，旁开 1.5 寸。

**取穴技巧** 取正坐位，闭上双眼，先取百会穴，在百会穴向上量 1 寸处，再旁开 1.5 寸处，按压时有一



定的酸胀感（图①）。

## **经穴疗法**

◎**灸法**：艾条灸 5 ~ 10 分钟。

◎**按摩**：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎ 配风池、昆仑，适用于头重、眩晕。

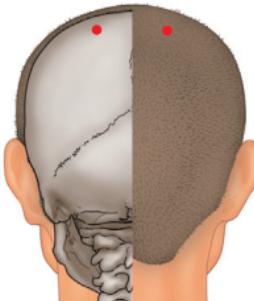
◎ 配水沟、内关，适用于虚脱症。

◎ 配迎香、合谷，适用于鼻炎。

# 络却

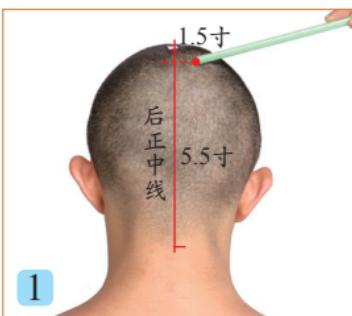
疏风清热 明目通窍

适用于目视不明、耳鸣、头痛等。



**标准定位** 在头部，后发际正中直上 5.5 寸，旁开 1.5 寸处即为此穴。

**取穴技巧** 在头部，后发际正中直上 5.5 寸，旁开 1.5 寸处，按压后有痛感（图①）。



1

**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 5~10 分钟。

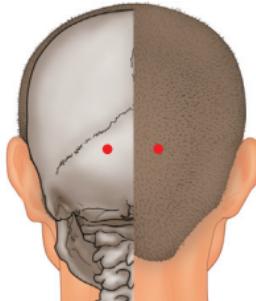
◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配大椎、长强，适用于癫痫。

◎配风府、水沟，适用于癫痫。

◎配风池，适用于头晕。



# 玉枕

舒筋活络 通窍明目

适用于头项痛、视神经炎、近视等。

**标准定位** 在头部，后发际正中直上 2.5 寸，旁开 1.3 寸，横平枕外隆凸上缘。

**取穴技巧** 取坐位，沿后发际正中线向上轻推触及枕骨，由此旁开 1.3 寸处，在骨

性隆起的外上缘可触及一凹陷（图①）。

## 经穴疗法

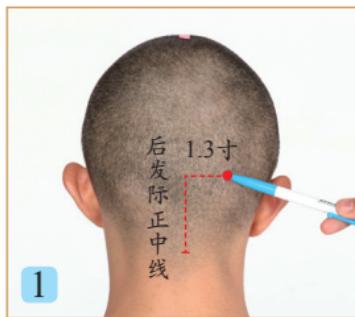
◎灸法：艾条灸 5 ~ 10 分钟。

◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配大椎，适用于头项强痛。

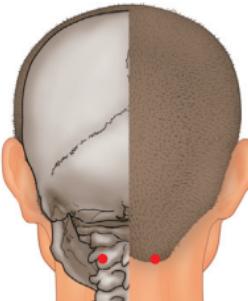
◎配少府、涌泉，适用于口疮。



# 天柱

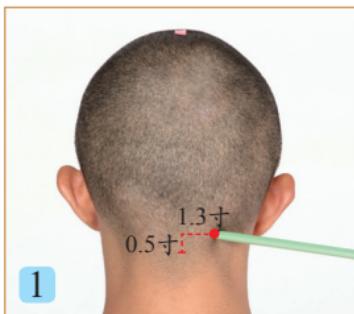
明目醒脑 强筋壮骨

适用于头晕、头痛等头部疾病。



**标准定位** 在项部，斜方肌外缘之后发际凹陷中，约后发际正中旁开 1.3 寸。

**取穴技巧** 取坐位，后发际中点上 0.5 寸，再旁开 1.3 寸处即是（图①）。



**经穴疗法**

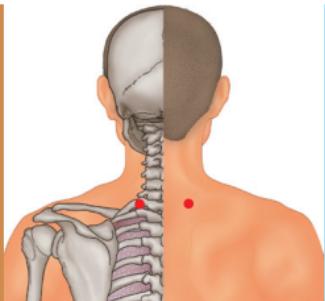
◎**灸法**：艾条灸 5~10 分钟。

◎**按摩**：以双手的大拇指压住天柱穴，其余四指支撑头部，仅以大拇指的力量向上推揉即可。

**穴位配伍**

◎ 配大椎、列缺，适用于头项强痛。

◎ 配风池、商阳、关冲，适用于热病汗不出。



# 大杼

舒筋活络 清热解表

适用于发热、咳嗽、肩胛酸痛等。

**标准定位** 在背部脊柱区，第1胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 坐位，由颈背交界处椎骨的最高点（第7颈椎棘突）向下数1个椎骨棘突）向下数1个椎骨棘

突（第1胸椎棘突），再从该棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

## 穴位配伍

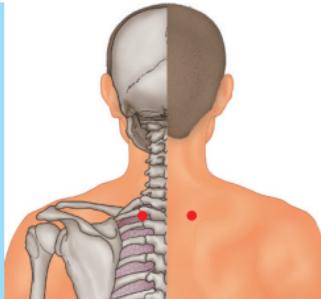
◎配大椎、风池、后溪，适用于颈椎病。  
◎配颊车、合谷，适用于牙痛。



# 风门

清热祛风 宣肺固表

适用于感冒、发热。



**标准定位** 在背部脊柱区，第2胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 取坐位，由颈背交界处椎骨的最高点（第7颈椎棘突）向下数2个椎骨

棘突（第2胸椎棘突），再从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

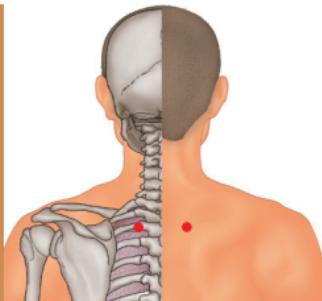
◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

## 穴位配伍

◎配肩井、中渚、支沟，可有效缓解肩背酸痛。

◎配迎香、合谷、通天，适用于鼻炎。





# 肺俞

宣肺解表 止咳平喘

适用于肺部疾病及慢性疾病。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 取坐位，由颈背交界处椎骨的最高点（第7颈椎棘突）向下数3个椎骨



棘突，再从该棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为该穴（图①）。

 **经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

 **穴位配伍**

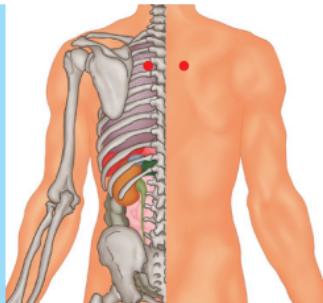
◎配太渊、天突，适用于咳嗽。

◎配大椎、列缺，适用于感冒、发热。

# 厥阴俞

安神宽胸

适用于咳嗽急喘、虚寒证、精神烦闷等。



**标准定位** 在脊柱区，第4胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 取坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向上数3个椎骨（第4胸



1

后正中线

椎），从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

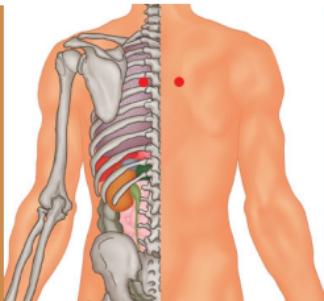
**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

**穴位配伍**

◎配神门、头临泣、内关，适用于心痛、心悸。

◎配膻中，适用于胸闷不畅。



# 心俞

宁心安神

适用于心血管及精神疾病等。

**标准定位** 在脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 取坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向上数2个椎骨（第5胸



椎），从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## **经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸5~7壮或艾条灸5~10分钟。

## **穴位配伍**

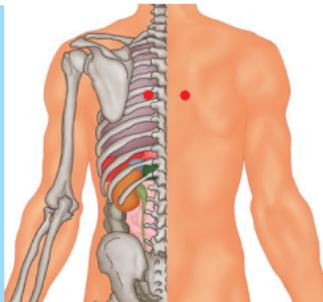
◎配神门、百会、四神聪，适用于失眠、健忘。

◎配缺盆、肝俞、巨阙、鸠尾，适用于咳血。

# 督俞

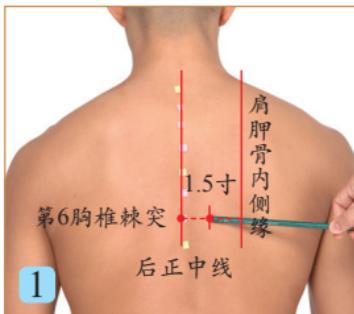
宽胸理气

适用于循环系统疾病，如冠心病等。



**标准定位** 在脊柱区，第6胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 取坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向上数1个椎骨（第6胸



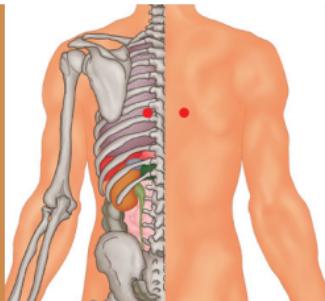
椎），从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

**○按摩：**按摩者以手指腹或指节按摩督俞穴，也可用双掌按揉。

**○穴位配伍：**配内关，可有效缓解胸闷、心痛等。

**○备注：**体寒者要补之灸之，体热者要泻之。



# 膈俞

宽胸降逆 和血止血

适用于吐血、贫血、便血等。

**标准定位** 在背部脊柱区，第7胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 取坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，从该

椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

**按摩：**以手指指腹或指节按压，并作圈状按摩。

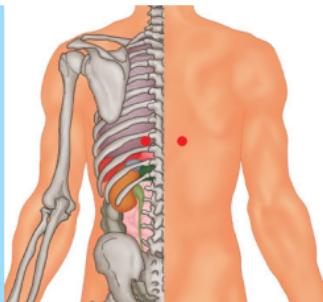
**穴位配伍** 配血海、曲池，适用于皮肤瘙痒、荨麻疹。



# 肝俞

清肝明目 安定心神

适用于肝炎、失眠等。



**标准定位** 在脊柱区，第9胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 取坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向下数2个椎体（第9胸

椎），从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## **经穴疗法**

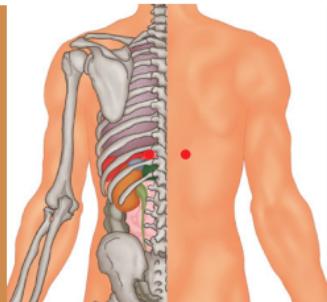
**◎按摩：**以手指指腹或指节按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

**◎配商阳、光明，**适用于目视不清。

**◎配期门、太冲，**适用于两胁胀痛。





# 胆俞

清热祛湿 利胆止痛

适用于脾胃疾病。

**标准定位** 在背部脊柱区，第10胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

**取穴技巧** 坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎（下



同），向下数3个椎体（第10胸椎），再从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

**按摩：**患者俯卧，治疗者以拇指指腹稍微用力揉压胆俞穴。

**穴位配伍** 配商阳、小肠俞、涌泉、少府，适用于口舌干燥、食欲不振等。

# 脾俞

健脾和胃 益气利湿

适用于全身无力、食欲不振等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 自第7胸椎，向下数4个椎体（第11胸椎），再从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。



# 胃俞

健脾理气 和胃降逆

适用于慢性胃肠疾病。

 **标准定位** 在第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 坐位，两髂嵴高点的水平连线与脊柱相交所在的椎体为第4腰椎，向上数4个椎体，从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图②）。



# 三焦俞

调理三焦 健脾利水  
适用于消化系统疾病。

 **标准定位** 在腰部，第1腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 两髂嵴高点的水平连线与脊柱相交所在的椎体为第4腰椎，向上数3个椎体，从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。



# 肾俞

益肾壮阳  
适用于肾脏与生殖系统疾病。

 **标准定位** 在腰部，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 两髂嵴高点的水平连线与脊柱相交所在的椎体为第4腰椎，向上数2个椎体，从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线之间的中点处即为本穴（图②）。



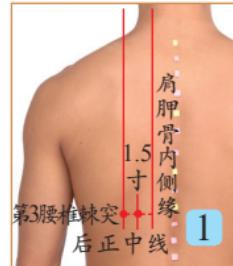
# 气海俞

强壮腰背 调经止痛

适用于痛经、腰痛、遗精等。

 **标准定位** 在腰部，第3腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 坐位，两髂嵴高点的水平连线与脊柱相交所在的椎体为第4腰椎，向上数1个椎体，从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。



# 大肠俞

调理肠胃 理气化滞

适用于各种肠道疾病。

 **标准定位** 在腰部，第4腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 坐位，两髂嵴高点的水平连线与脊柱相交所在的椎体为第4腰椎，由该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图②）。



# 关元俞

培补元气 通调二便

适用于手脚冰凉、痛经、腹胀等。

 **标准定位** 在腰部，第5腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 坐位，两髂嵴高点的水平连线与脊柱相交所在的椎体为第4腰椎，向下数1个椎体，从该椎体棘突向肩胛骨内侧缘引一垂线，垂线的中点处即为本穴（图①）。



1

# 小肠俞

清热利湿 通调二便

适用于泌尿、生殖系统疾病。

 **标准定位** 在骶部，横平第1骶后孔，骶正中嵴旁开1.5寸。

 **取穴技巧** 骨盆后面可触及两高骨突起，其连线与后正中线的交点即第2骶椎（下同），向上数1个椎体，再旁开1.5寸即为本穴（图②）。



2

# 膀胱俞

清热利尿 通淋止痛  
适用于膀胱疾病。

 **标准定位** 在骶部，横平第2骶后孔，骶正中嵴旁开1.5寸处即为此穴。

 **取穴技巧** 骨盆后面可触及两高骨突起，其连线与后正中线的交点即为第2骶椎，自第2骶椎再旁开1.5寸即为本穴（图①）。



# 中膂俞

温阳理气 清热驱寒  
适用于腰酸背痛、抽筋等。

 **标准定位** 在骶部，横平第3骶后孔，骶正中嵴旁开1.5寸处。

 **取穴技巧** 从第2骶椎，向下数1个椎体即第3骶椎，再旁开1.5寸即为本穴（图②）。



 **备注** 体寒者需要补之灸之，体热者需要泻针出气或水针。

# 白环俞

清热利湿 通调二便  
适用于腰骶痛、小便不利。

**标准定位** 在骶部，横平第4骶后孔，骶正中嵴旁开1.5寸处即为此穴。

**取穴技巧** 从第2骶椎，向下数2个椎体，即第4骶椎，再旁开1.5寸处（图①）。

**备注** 体寒者需要先泻后补或补之灸之。



# 上 骶

调经活血 壮腰补肾  
适用于痛经、白带、遗精等。

**标准定位** 在骶部，正对第1骶后孔中。

**取穴技巧** 第2骶椎与髂后上棘之间的凹陷即为第2骶后孔，然后把无名指按在第2骶后孔上，食指、中指、无名指、小指等距离分开，小指尖处即为本穴（图②）。



# 次 骶

理气调经

适用于妇科炎症、分娩疼痛。

 **标准定位** 在骶部，正对第2骶后孔中。

 **取穴技巧** 第2骶椎与髂后上棘之间的凹陷处即为第2骶后孔（图①）。

 **穴位配伍** 配三阴交，适用于月经不调、痛经等。



# 中 骶

调经止带 通降二便

适用于腰骶痛、膀胱疾病等。

 **标准定位** 在骶部，次髎下内方，正对第3骶后孔中。

 **取穴技巧** 从第2骶椎，与髂后上棘之间的凹陷即为第2骶后孔，然后把无名指按在第2骶后孔上，食指、中指、无名指、小指等距离分开，中指尖处即为本穴（图②）。



# 下 骶

清热利湿 通调二便  
适用于痛经、子宫脱垂等。

 **标准定位** 在骶部，中髎下内方，正对第4骶后孔中。

 **取穴技巧** 第2骶椎与髂后上棘之间的凹陷即为第2骶后孔，然后把无名指按在第2骶后孔上，食指、中指、无名指、小指等距离分开，食指尖处即为本穴（图①）。



1

# 会 阳

理气升阳

适用于痔疮、手脚冰冷、便血等。

 **标准定位** 在骶部，尾骨端旁开约0.5寸。

 **取穴技巧** 取坐位或跪伏位，在骶部，于尾骨下端旁0.5寸处的凹陷中，按压有酸胀感（图②）。



2

 **穴位配伍** 配承山，适用于痔疮。

# 承 扶

舒筋活络 通便消痔

适用于腰腿酸痛、痔疮、便秘等。

 **标准定位** 大腿的后面，臀横纹中点处。

 **取穴技巧** 俯卧位，穴在臀横纹中点处，大腿与臀部交界处，按压有酸胀感（图①）。

 **穴位配伍** 配委中，适用于腰骶疼痛。



1

# 殷 门

舒筋活络 理气止痛

适用于腰酸背痛、大腿疼痛等。

 **标准定位** 在股后区，臀沟下6寸，股二头肌与半腱肌之间处即为此穴。

 **取穴技巧** 俯卧位，穴在大腿后面，承扶与委中连线的中点处，再向上量1横指处（即1寸），按压有酸胀感（图②）。



2

# 浮 郫

舒筋活络 通利关节  
适用于臀股麻木、筋挛急等。

 **标准定位** 在大腿后面，于腘横纹上1寸，股二头肌肌腱的内侧缘。

 **取穴技巧** 俯卧位，稍屈膝，在大腿后面，即可显露出股二头肌肌腱，穴在腘横纹上1横指处，股二头肌肌腱的内侧缘，按压有酸胀感（图①）。



# 委 阳

通利三焦 舒筋活络  
适用于背痛、腰痛、膝盖疼痛等。

 **标准定位** 在膝部，腘横纹外侧端上，股二头肌肌腱的内侧缘处，即为此穴。

 **取穴技巧** 俯卧位，稍屈膝，在大腿后面，即可显露出股二头肌肌腱，穴在股二头肌肌腱的内侧缘，按压有酸胀感（图②）。



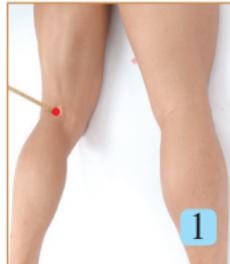
# 委 中

消肿止痛

适用于小腿抽筋、静脉曲张、坐骨神经痛等。

 **标准定位** 在膝部，腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

 **取穴技巧** 俯卧位，稍屈膝，在大腿后面，即可露出明显的股二头肌肌腱和半腱肌肌腱，在其中间，按压有动脉搏动处，即为委中穴（图①）。



1

# 附 分

舒筋活络 桃风散寒

适用于背部僵直、心悸等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第2胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 取坐位，由颈背交界处椎骨的最高点（第7颈椎棘突）向下数2个椎骨棘突（第2胸椎棘突），再从其棘突旁开4横指（即3寸）（图②）。



2

# 魄户

养肺滋阴 疏通经络  
适用于肺部疾病。

 **标准定位** 在背部背柱区，第3胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 由颈背交界处椎骨的最高点（第7颈椎棘突）向下数3个椎骨棘突（第3胸椎棘突），再从其棘突旁开4横指（图①）。



# 膏肓

滋阴清心 止咳平喘  
适用于心悸、胸闷、咳嗽等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第4胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向上数3个椎骨（第4胸椎），再从其棘突旁开4横指（图②）。



# 神堂

宁心安神

适用于心悸、气短等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向上数2个椎骨（第5胸椎），再从其棘突旁开4横指（图①）。



1

# 臆语

止咳平喘 舒筋活血

适用于咳嗽、气喘等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第6胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 坐位，两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，再向上数1个椎体（第6胸椎），再从其棘突旁开4横指（图②）。



2

# 膈 关

宁心安神 宽胸顺气

适用于失眠、恶心呕吐、打嗝等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第7胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，再从其棘突旁开4横指（图①）。



# 魂 门

疏肝理气 健脾和胃

适用于胸胁胀满、消化不良等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第9胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向下数2个椎体即为第9胸椎，再从其棘突旁开4横指（图②）。



# 阳 纲

疏肝利胆 健脾化湿

适用于饮食不下、肝炎、胆囊炎、糖尿病等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第10胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两肩胛骨下角水平线与脊柱相交所在的椎体为第7胸椎，向下数3个椎体，即第10胸椎，再从其棘突旁开4横指（图①）。



# 意 舍

健脾化湿 和胃利胆

适用于呕吐、腹胀等。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两髂嵴高点与后正中线的交点所在椎体为第4腰椎，向上数5个椎体，即第11胸椎，再从其棘突旁开4横指（图②）。



# 胃 仓

健脾和胃 消积导滞  
适用于各种胃部疾病。

 **标准定位** 在背部脊柱区，第12胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

 **取穴技巧** 两髂嵴高点与后正中线的交点所在椎体为第4腰椎，向上数4个椎体，即第12胸椎，再从其棘突旁开4横指（图①）。



# 肓 门

醒脑明目 安神利窍  
适用于胸闷、腹胀、便秘等。

 **标准定位** 在腰部，第1腰椎棘突下，后正中线旁开3寸处，即为此穴。

 **取穴技巧** 与两髂嵴高点与后正中线的交点所在椎体为第4腰椎，向上数3个椎体，即第1腰椎，再从其棘突旁开4横指（图②）。



# 志 室

益肾固精 清热利湿

适用于阳痿、小便困难、腰痛等。

**标准定位** 在腰部，第2腰椎棘突下，后正中线旁开3寸。

**取穴技巧** 坐位，位于腰部，两髂嵴高点与后正中线的交点所在椎体为第4腰椎，向上数2个椎体，即第2腰椎，再从其棘突旁开4横指（图①）。



1

# 胞 育

补肾壮腰 舒筋活络

适用于各种妇科疾病。

**标准定位** 在骶部，横平第2骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。

**取穴技巧** 俯卧位，骨盆后面可触及两高骨突起，其连线与后正中线的交点即为第2骶椎，自该椎体再旁开3寸处即为本穴（图②）。



2

# 秩边

舒筋通络 强健腰膝

适用于坐骨神经痛、腰骶痛、便秘等。

 **标准定位** 在骶部，横平第4骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。

 **取穴技巧** 俯卧位，在骶部，先取下髎穴，再旁开约4横指，按压有酸胀感即为本穴（图①）。

 **穴位配伍** 配委中、大肠俞，适用于腰腿疼痛。



1

# 合阳

理气止痛 调经止崩

适用于下肢痿痹、腰脊强痛、月经不调等。

 **标准定位** 在小腿后区，于腘横纹下2寸，腓肠肌内、外侧头之间。

 **取穴技巧** 俯卧位，在小腿后区，于腘横纹中点，委中穴直下约2横指处，按压时会产生明显的酸胀感（图②）。



2

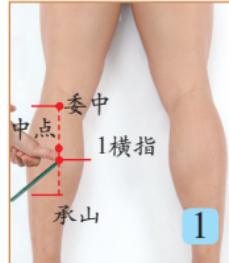
# 承 筋

舒筋活络 调理中焦

适用于腿部抽筋、便秘、痔疮等。

 **标准定位** 在小腿后区，于腘横纹下5寸，腓肠肌两肌腹之间处，即为此穴。

 **取穴技巧** 俯卧位，在小腿后区，委中穴与承山穴的连线中点向下1横指处，按压时会产生明显的酸胀感（图①）。



1

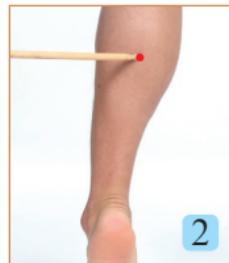
# 承 山

舒筋解痉 调理肠腑

适用于腿部抽筋、坐骨神经痛等。

 **标准定位** 在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿时，腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

 **取穴技巧** 俯卧位，下肢伸直或足跟上提，腓肠肌部会出现人字纹，在其下可触及一凹陷处，按压有酸胀感（图②）。

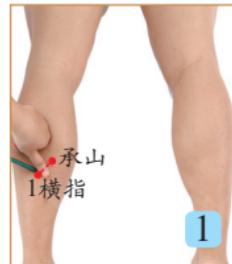


2

# 飞 扬

散风清热 宁神消痔  
适用于腿部疲劳和肿胀。

 **标准定位** 小腿后区，于昆仑直上7寸，腓肠肌外下缘与跟腱移行处。



1

 **取穴技巧** 俯卧位，在小腿后区，昆仑直上7寸，承山外下方1横指处，按压有酸胀感（图①）。

 **穴位配伍** 配委中，适用于腿痛。

# 跗 阳

疏通经络 退热祛风 理气止痛  
适用于腰腿疼痛、外踝肿痛等。

 **标准定位** 在小腿外踝后区，昆仑直上3寸，腓骨与跟腱之间。



2

 **取穴技巧** 侧坐，从小腿外侧下端高骨（足外踝）后方，平该高骨处向上量4横指（3寸）处，按压有酸胀感，即为本穴（图②）。

# 昆仑

疏通经络 清热熄风

适用于脚踝扭伤、腰痛。

 **标准定位** 在踝区，外踝尖与跟腱之间的凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐，在踝区，外踝尖与脚踝后的大筋（跟腱）之间的凹陷中（图①）。



 **备注** 体寒者应先泻后补或补之灸之，体热者应泻针出气或水针。

# 仆参

疏通经络 疏筋利腰

适用于踝关节疾病。

 **标准定位** 在足外踝后下方，昆仑直下，跟骨外侧赤白肉际处。

 **取穴技巧** 侧坐，在踝区，昆仑穴下约2横指处，跟骨外侧，赤白肉际处，按压有酸胀感（图②）。

 **穴位配伍** 配太溪，适用于足跟痛。



# 申脉

活血理气 宁心安神  
适用于踝关节疼痛。

 **标准定位** 在踝区，外踝尖直下，外踝下缘与跟骨之间凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐，在踝区，从小腿外侧高骨（外踝尖）垂直向下可触及一凹陷处，按压有酸胀感即是此穴（图①）。



# 金门

通经活络 醒脑安神 舒筋止痛  
适用于下肢痿痹、外踝痛、腰痛。

 **标准定位** 在足背，外踝前缘直下，第5跖骨粗隆后方，骰骨下缘凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐或俯卧位，当脚趾向上翘起可见一骨头突起，即是骰骨，骰骨外侧可触及一凹陷处，按压有痛感（图②）。



# 京 骨

清热止痉 明目舒筋

适用于头痛、癫痫等。

 **标准定位** 在足外侧，第5跖骨关节粗隆前下方，赤白肉际处。

 **取穴技巧** 侧坐或俯卧位，沿着小趾后面的长骨往后推，可触及一凸起，即为第5跖骨粗隆，其凸起下方掌背交界线，按压有一凹陷处（图①）。



1

# 束 骨

安心定神 清热消肿

适用于头痛、项强、腰背及下肢痛等。

 **标准定位** 在足外侧，第5跖趾关节的近端，赤白肉际处，即为此穴。

 **取穴技巧** 侧坐，在足小趾与足掌所构成的关节（第5跖趾关节）后方掌背交界线处（赤白肉际）可触及一凹陷，按压有酸胀感（图②）。



2

# 足通谷

疏通经气 安神益智  
适用于头痛、目眩等。

 **标准定位** 在足外侧部，第5跖趾关节的远端，赤白肉际处。

 **取穴技巧** 侧坐，足着地，在足外侧部，足小趾与足掌所构成的关节（第5跖趾关节）后方掌背交界线处即可出现一凹陷，即为本穴（图①）。



# 至阴

活血理气 正胎催产  
适用于头痛、便秘等。

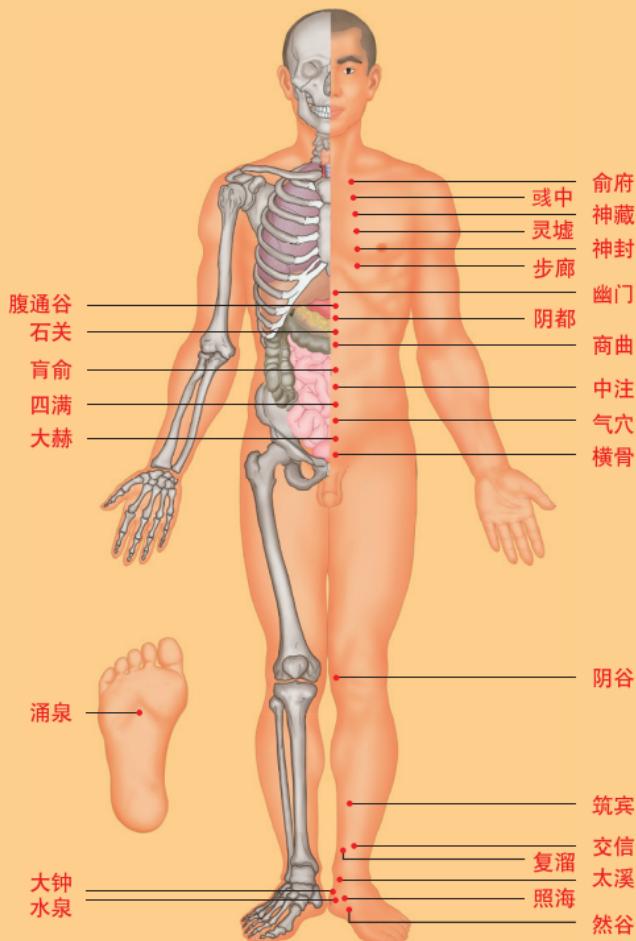
 **标准定位** 在足趾，小趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸（指寸）。

 **取穴技巧** 侧坐，在足小趾外侧，由足小趾甲外侧缘与下缘各作一垂线之交点，按压有酸痛感即为此穴（图②）。



## 第八章

# 足少阴肾经





# 涌 泉

滋阴熄风 醒脑开窍

适用于身体疲倦、月经失调、头痛、心悸等。

**标准定位** 在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中。

**取穴技巧** 坐位，卷足，在足底掌心前面正中凹陷处的前方，约略可见脚底肌肉组成的人字纹路，涌泉穴



1

就位于人字纹的交叉部分。身体不适时，按压此穴会有疼痛感（图①）。

## **经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

## **穴位配伍**

◎配膻中、乳根，适用于乳汁不畅。

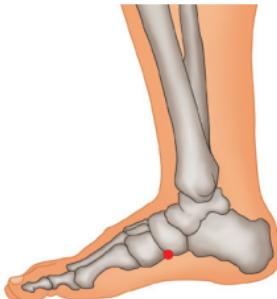
◎配水沟、照海，适用于癫痫。

◎配然谷，适用于咽喉肿痛。

# 然 谷

滋阴补肾 清热利湿

适用于生殖系统疾病。



**标准定位** 在足内侧缘，足舟骨粗隆下方，赤白肉际处。

**取穴技巧** 坐位或仰卧位，先找到内踝前下方较明显的骨性标志（舟骨），在舟骨粗隆前下方触及一



凹陷处，按压有酸胀感（图①）。

## **经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

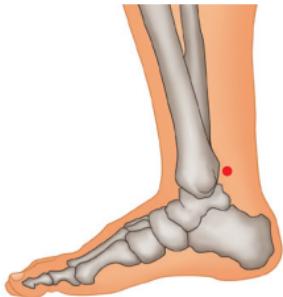
◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎配承山，适用于小腿抽筋。

◎配太溪，适用于热病心烦。

◎配中极、血海、三阴交，适用于阴痒。



# 太 溪

滋阴益肾 壮阳强腰

适用于踝扭伤、小腿抽筋、眩晕、咽痛等。

**标准定位** 在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

**取穴技巧** 坐位或仰卧位，由足内踝尖向后推至与跟腱之间的凹陷处，大约相当于内踝尖与跟腱之间



的中点，按压有酸胀感（图①）。

## 经穴疗法

◎ **按摩**：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎ 配昆仑、申脉，适用于足踝肿痛。

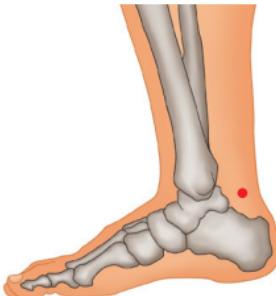
◎ 配支沟、照海，适用于心痛。

◎ 配肾俞、志室，有温肾壮阳的作用，适用于遗精。

# 大 钟

利水消肿 活血调经

适用于神经精神疾病等。



**标准定位** 在足内侧，内踝后下方，跟骨上缘，跟腱附着部前缘的凹陷中。

**取穴技巧** 坐位或仰卧位，先取太溪穴，由太溪穴向下量0.5寸处，再向后平



1

推，与跟腱前缘可触及一凹陷（图①）。

## 经穴疗法

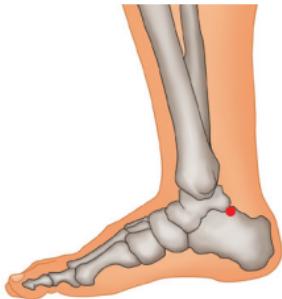
◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配太溪、神门，适用于心悸。

◎配鱼际，适用于咽喉肿痛。



# 水 泉

利水消肿 活血调经

适用于妇科疾病。

**标准定位** 在跟区，太溪直下1寸，跟骨结节内侧凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，在足内侧，内踝后下方，于太溪穴下1横指（1寸）处，跟骨结节的内侧凹陷中，



按压有酸胀感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

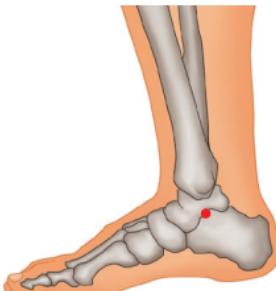
◎配归来、三阴交，理下焦、调经血，适用于月经不调。

◎配肾俞、中极、血海，适用于血尿。

# 照海

滋阴调经 熄风安神

适用于妇科疾病、失眠等。



**标准定位** 在足内侧，内踝尖下1寸，内踝下缘边际凹陷中。

**取穴技巧** 坐位或仰卧位，在足内侧由内踝尖垂直向下推，至其下缘凹陷处，按压有酸胀感（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

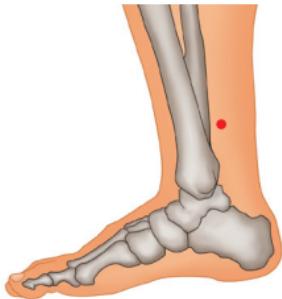
◎按摩：以手指指腹或指节向下按压4~5次，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配神门、三阴交，适用于失眠。

◎配中脘、足三里，适用于腹痛。

◎配肾俞、关元、三阴交，适用于月经不调。



# 复 溜

补肾滋阴 温阳利水

适用于体寒、痛经等。

**标准定位** 在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

**取穴技巧** 坐位或仰卧位，先取太溪穴，再向上量约2横指，跟腱前缘处，按压有酸胀感（图①）。



1

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以整个手掌环住脚部，再以拇指指腹稍微用力按压，并作圈状按摩。

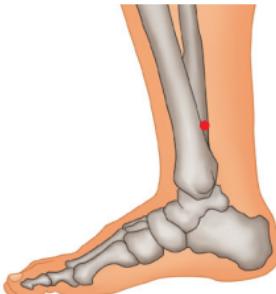
**穴位配伍** 配后溪、阴郄，适用于盗汗。

**备注** 体寒者需先泻后补或补之或多灸，体热者需泻针出气。

# 交信

益肾调经 清热利尿

适用于腹泻、便秘等。



**标准定位** 在小腿内侧，内踝尖上2寸，胫骨内侧缘后际凹陷中处，即为此穴。

**取穴技巧** 坐位或仰卧位，由内踝尖向上量约2横指的凹陷处，按压可有明显的



酸胀感（图①）。

## 经穴疗法

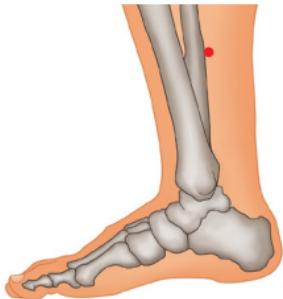
◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：抓住脚踝，以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配关元、三阴交，适用于月经不调等妇科疾病。

◎配太冲、血海、地机，适用于崩漏。



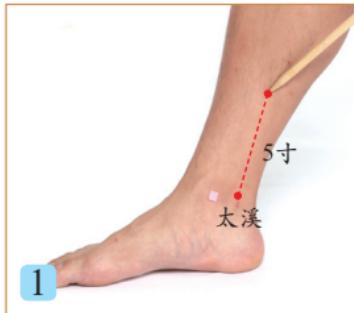
# 筑宾

调补肝肾 清热利湿

适用于疲劳、腰腿疼痛。

**标准定位** 在小腿内侧，太溪直上5寸，腓肠肌肌腹的内下方处，即为此穴。

**取穴技巧** 坐位垂足或仰卧位，在太溪直上5寸的凹陷处，按压有酸胀感(图①)。



154

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配大敦、归来，适用于疝气。

◎配大椎、间使，适用于癫痫。

◎配肾俞、关元，适用于水肿。

# 阴 谷

益肾调经

适用于泌尿生殖系统疾病。



**标准定位** 在腘窝内侧，腘横纹上，半腱肌肌腱与半膜肌肌腱之间即是。

**取穴技巧** 俯卧位，微屈膝，从膝内高骨向后缘推，在腘横纹内侧端可触及两条筋



1

(半腱肌肌腱与半膜肌肌腱)，两筋之间有一凹陷即为本穴（图①）。

**经穴疗法**

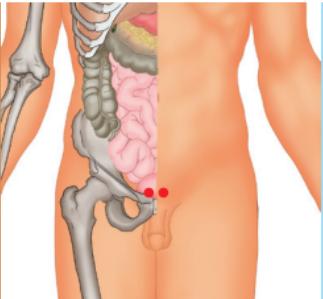
◎按摩：以手指指腹或指节向下按压4~5次，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配照海、中极，适用于癃闭。

◎配大赫、命门，适用于阳痿、早泄。

◎配肾俞、关元，适用于阳痿、小便难。



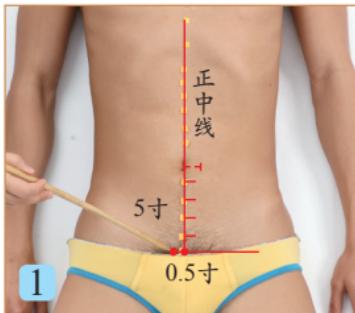
# 横骨

理气健脾 清热调经

适用于遗精、阳痿等。

**标准定位** 在下腹部，脐中下5寸，前正中线旁开0.5寸。

**取穴技巧** 仰卧位，在前正中线与耻骨联合上缘水平线的交点处旁开0.5寸，按压有明显的酸胀感处即



是本穴（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配中极、三阴交，适用于癃闭。

◎配关元、大赫，适用于阳痿、月经不调。

# 大 赫

益肾助阳 调经止带  
适用于阳痿、早泄等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开0.5寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在前正中线与耻骨联合上缘水平线的交点处，旁开0.5寸处（半横指），再向上量1横指处（图①）。



# 气 穴

调理冲任 温肾暖胞  
适用于阳痿、腰痛等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中下3寸，前正中线旁开0.5寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，从肚脐向下量4横指，旁开0.5寸处（半横指）（图②）。

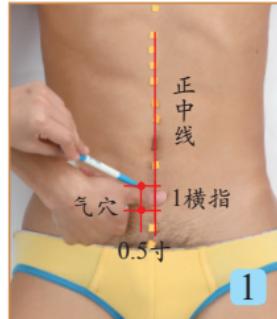


# 四 满

理气健脾 清热调经  
适用于胃肠道及生殖系统疾病。

 **标准定位** 在下腹部，  
脐中下2寸，前正中线旁开  
0.5寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，  
先取气穴再向上量1横指处  
(图①)。



# 中 注

通便止泻 行气调经  
适用于痛经、便秘等。

 **标准定位** 在下腹部，  
脐中下1寸，前正中线旁开  
0.5寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，  
从肚脐旁开0.5寸，再向下  
量1横指处 (图②)。



# 育俞

通便止泻 理气止痛  
适用于体虚、疲劳等。

 **标准定位** 在下腹部，脐中旁开0.5寸，腹直肌内侧缘处。

 **取穴技巧** 取仰卧位，从肚脐旁开0.5寸，在腹直肌内侧缘，按压有酸胀感（图①）。



# 商曲

健脾和胃 消积止痛 清热降火  
适用于腹痛、泄泻、便秘等。

 **标准定位** 在上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开0.5寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，从肚脐旁开0.5寸（半横指），再向上量约2横指处（图②）。

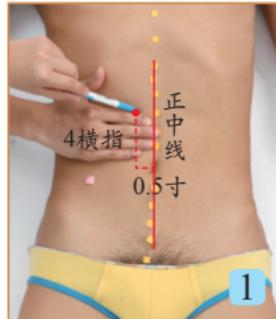


# 石 关

滋阴清热 和中化湿  
适用于妇科疾病。

 **标准定位** 在上腹部，  
脐中上3寸，前正中线旁开  
0.5寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，  
从肚脐旁开0.5寸（半横指），再向上量4横指（3  
寸处）（图①）。



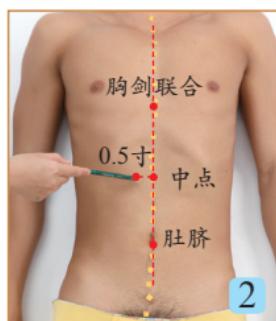
1

# 阴 都

调理肠胃 宽胸降逆  
适用于腹痛、便秘等。

 **标准定位** 在上腹部，  
脐中上4寸，前正中线旁开  
0.5寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在  
胸剑联合与肚脐连线的中  
点，再从前正中线旁开0.5  
寸处，按压有酸胀感（图②）。



2

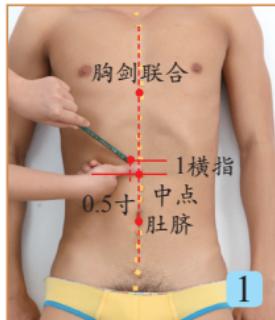
# 腹通谷

降逆止呕 健脾和胃

适用于胃痛、腹胀、消化不良等。

 **标准定位** 在上腹部，脐中上5寸，前正中线旁开0.5寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，从胸剑联合与肚脐连线的中点直上量1横指，再旁开0.5寸处，按压有酸胀感（图①）。



# 幽门

健脾和胃 降逆止呕

适用于胃肠疾病。

 **标准定位** 在上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开0.5寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，从胸剑联合向下量约2横指，再从前正中线旁开0.5寸处，按压有酸胀感（图②）。

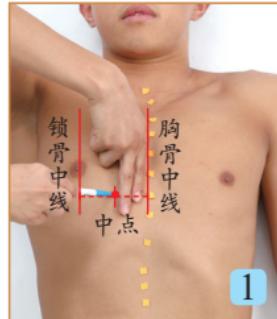


# 步 廊

宽胸理气 止咳平喘  
适用于心胸疾病。

 **标准定位** 在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，在平乳头的肋间隙（第4肋间隙）中，再向下数1个肋间隙，于胸骨中线与锁骨中线间距的中点处（图①）。



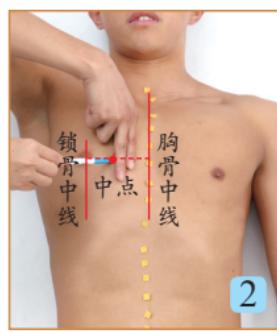
1

# 神 封

通乳消痛 降逆平喘  
适用于心脏和乳房疾病。

 **标准定位** 在胸部，第4肋间隙，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，在平乳头的肋间隙（第4肋间隙）中，于胸骨中线与锁骨中线间距的中点处，按压有酸胀感（图②）。



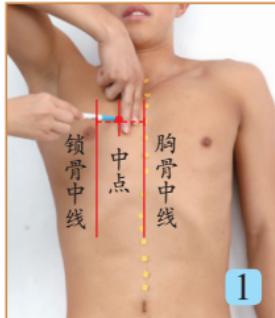
2

# 灵 墟

宽胸理气 清热降逆  
适用于心脏和乳房疾病。

 **标准定位** 在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在平乳头的肋间隙（第4肋间隙），再向上数1个肋间隙，于胸骨中线与锁骨中线间距的中点处（图①）。



1

# 神 藏

止咳平喘 宽胸理气  
适用于心脏、神经精神等疾病。

 **标准定位** 在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，在平乳头的肋间隙（第4肋间隙），再向上数2个肋间隙（第2肋间隙），于胸骨中线与锁骨中线间距的中点处（图②）。



2

# 或 中

止咳平喘 降逆止呕  
适用于气喘、咳嗽、胸闷等。

 **标准定位** 在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开2寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，在平乳头的肋间隙（第4肋间隙），再向上数3个肋间隙，于胸骨中线与锁骨中线间距的中点处（图①）。



1

# 俞 府

止咳平喘 理气降逆  
适用于胸部疾病。

 **标准定位** 在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开2寸处即是。

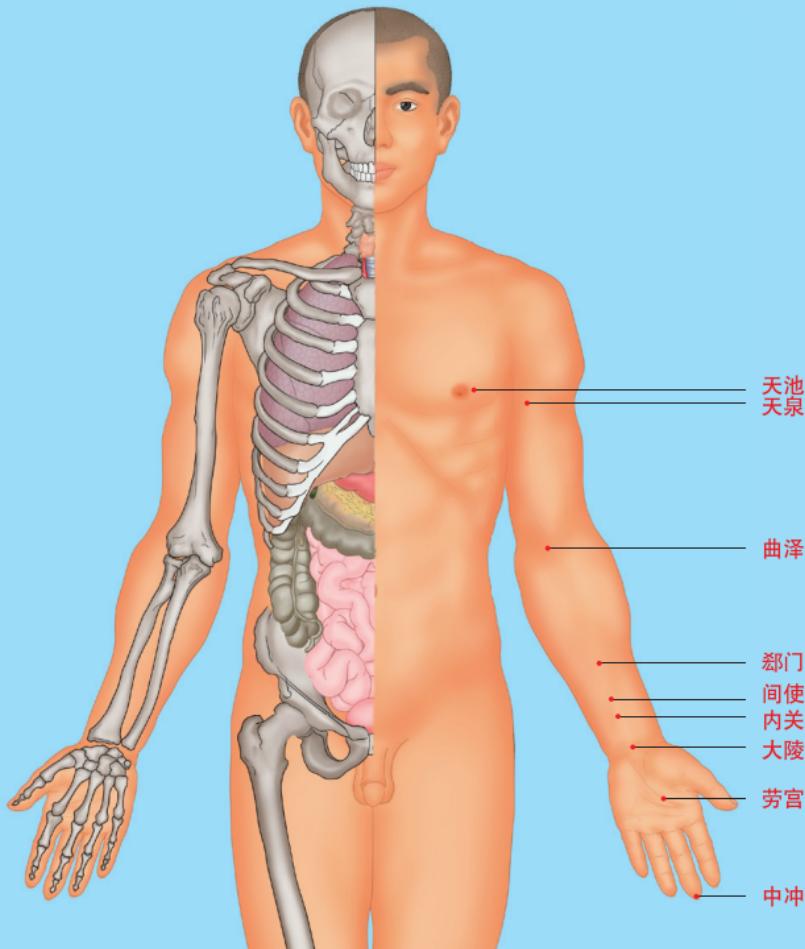
 **取穴技巧** 取仰卧位，在锁骨下于胸骨中线与锁骨中线间距的中点处（图②）。

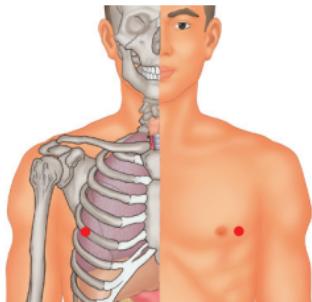


2

第九章

手厥阴心包经





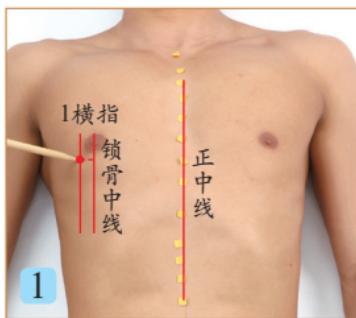
# 天 池

通乳化瘀 清热除烦

适用于乳房疾病。

**标准定位** 在胸部，第4肋间隙，前正中线旁开5寸。

**取穴技巧** 取侧坐位，在胸部，先取乳头下的第4肋间隙，再从锁骨中线向外量1横指处即为本穴，按压有酸胀感处（图①）。



酸胀感处（图①）。

## **经穴疗法**

◎**灸法**：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎**按摩**：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎ 配内关、膻中，可宽胸理气、散结止痛，适用于心绞痛。

◎ 配列缺、丰隆、合谷，适用于咳嗽。

# 天泉

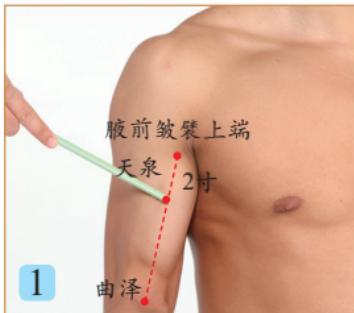
活血理气 通脉止痛

适用于心痛、咳嗽等。



**标准定位** 在臂内侧，于腋前纹头下2寸，肱二头肌的长、短头之间。

**取穴技巧** 伸臂仰掌，在腋前皱襞上端与曲泽的连线上，腋前皱襞向下量2寸处，



在肱二头肌的长、短头之间，按压有酸胀感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

## 穴位配伍

◎配曲池，有理气通经的功效，适用于肘臂挛痛等。

◎配期门，有理气活络的功效，适用于胸胁胀满等。



# 曲 泽

清暑泄热 通经活络

适用于手肘与腕关节附近的疾病。

**标准定位** 在肘前区，肘横纹上，肱二头肌腱尺侧缘凹陷中。

**取穴技巧** 伸肘仰掌，肘部稍弯曲，在肘弯里可摸到一条大筋，即肱二头肌腱，在其内侧（尺侧），



1

肘横纹上可触及一凹陷（图①）。

**经穴疗法**

◎**灸法**：间接灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎**按摩**：四指置于肘关节内侧，以拇指指腹按压穴位。

**穴位配伍**

◎ 配神门、鱼际，适用于咳血。

◎ 配少商、尺泽、曲池，适用于肘臂挛痛。

# 郄 门

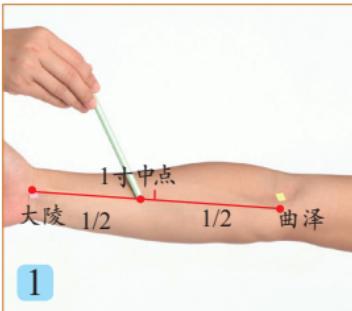
理气止血 安神止痛

适用于手臂酸麻、心脏疾病。



**标准定位** 在前臂，曲泽与大陵的连线上，腕掌侧远端横纹上5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**取穴技巧** 伸肘，微屈腕握拳，曲泽与大陵的连线中点处再向



1

下量1横指（拇指），即1寸处，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的凹陷中（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹按压穴位。指压时可稍微用力，并且可同时按摩穴位四周的肌肉。

**穴位配伍** 配尺泽、肺俞，适用于咳血。



# 间使

清热散风 舒筋利节

适用于心痛、胃痛等。

**标准定位** 在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕掌侧远端横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间即是。

**取穴技巧** 取坐位，伸肘仰掌，微屈腕，



1

从腕横纹上量4横指(3寸)处，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的凹陷中，按压有酸胀感(图①)。

## 经穴疗法

**◎灸法：**艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

**◎按摩：**以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**◎穴位配伍** 配内关，适用于心律不齐。

# 内 关

和胃降逆 宽胸理气  
适用于心、胸、胃部疾病。

 **标准定位** 在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间处即为此穴。

 **取穴技巧** 伸肘，微屈腕，从腕横纹上量约2横指处（图①）。



# 大 陵

清热宁心 通经活血  
适用于心烦易怒、胸闷、胃痛、心痛等。

 **标准定位** 在前臂掌侧，腕掌侧远端横纹上，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

 **取穴技巧** 伸肘仰掌，微屈腕握拳，腕横纹上，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的凹陷中（图②）。



# 劳 宫

解表除烦 清心开窍  
适用于上火、呕吐等。

 **标准定位** 在掌区，平第3掌指关节近端，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨。

 **取穴技巧** 屈指握拳，在第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，以中指、无名指之间切于掌心横纹，中指尖处即为本穴（图①）。



# 中 冲

回阳救逆 醒神通络 开窍通闭  
适用于脑卒中、心痛、晕厥、中暑等。

 **标准定位** 在中指末端尖端中央。

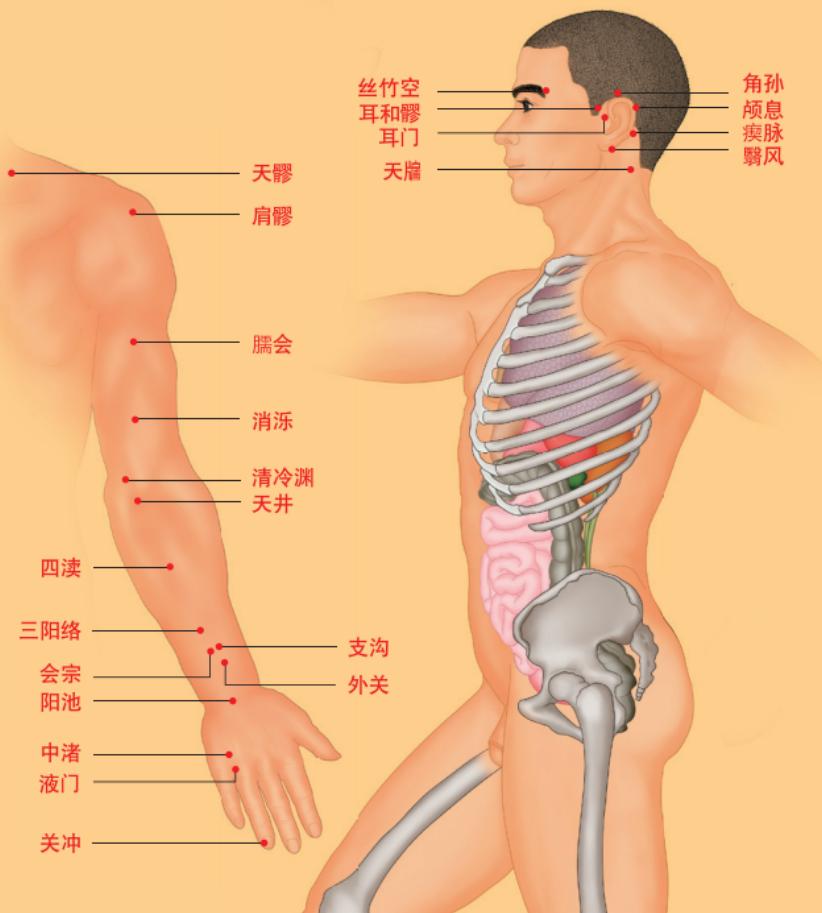
 **取穴技巧** 仰掌，微屈指，在中指末端尖端中央，距离指甲游离缘0.1寸处即为本穴（图②）。

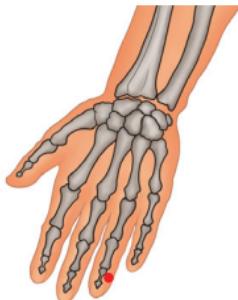


 **穴位配伍** 配劳宫、少冲、太渊，适用于心绞痛。

## 第十一章

# 手少阳三焦经





# 关冲

清热解毒 醒神开窍

适用于昏迷时急救。

**标准定位** 在手指第4指（无名指）末节尺侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）处。

**取穴技巧** 俯掌，在手指，沿无名指尺侧缘和基底部各作一水平线，两线交点处



即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以指尖或棒状物向下按压，也可用拇指与食指捏住无名指两侧，加以揉捏，间接刺激穴位。

## 穴位配伍

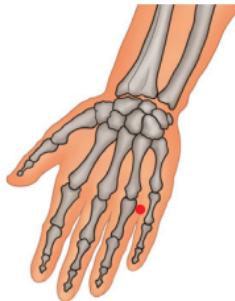
◎配内关、水沟，适用于脑卒中昏迷。

◎配大椎、曲池，适用于发热。

# 液 门

疏风散邪 清热消肿

适用于三焦火旺引起的不适。



**标准定位** 在手背部，第4、5指间，指蹼缘后方赤白肉际处即是。

**取穴技巧** 俯掌，此穴在手背部第4、5指指缝掌指关节前可触及一凹陷，用力按压有酸胀



感(图①)。

**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以指尖或棒状物向下按压。

**穴位配伍** 配鱼际，可以有效地缓解咽喉肿痛。

**备注** 体寒者需要补之或先泻后补，体热者需要点刺出血。



# 中渚

清热散邪 舒筋活络

适用于眼睛红肿、头痛等。

**标准定位** 在手背部，无名指本节的后方，在第4、5掌骨凹陷中。

**取穴技巧** 俯掌，在手背部第4、5掌指关节后可触及一凹陷，用力按压有酸胀感，即为



本穴（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹向下按压穴位。施力时注意应略偏向手腕。

## 穴位配伍

◎配太白、支沟，适用于便秘。

◎配外关、期门，适用于肋间神经痛。

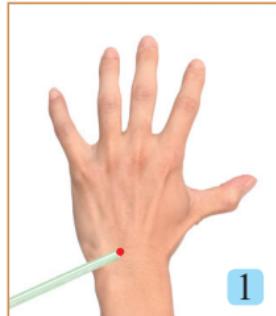
# 阳 池

益阴补液

适用于手腕扭伤或手臂酸痛等。

 **标准定位** 在腕部，腕背侧远端横纹上，指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。

 **取穴技巧** 微屈指，沿手背部第4、5掌指关节向上至腕背侧横纹处可触及一凹陷，用力按压有酸胀感（图①）。



1

# 外 关

清热解表 通经活络

适用于头部、上肢疾病。

 **标准定位** 在前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，腕背侧远端横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

 **取穴技巧** 从腕背横纹中点直上量约2横指，在前臂尺骨与桡骨间隙中点，与内关相对（图②）。



2

# 支 沟

清热理气 降逆通便  
适用于肩背和手臂酸痛。

 **标准定位** 在前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨之间。

 **取穴技巧** 抬臂，从腕背横纹中点直上量4横指处，在前臂尺骨与桡骨间隙中点（图①）。



1

# 会 宗

清热解痉 通络聪耳  
适用于耳聋、咳嗽等。

 **标准定位** 在前臂背侧，阳池与肘尖的连线上，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨桡侧缘。

 **取穴技巧** 抬臂，从腕背横纹中点直上量4横指处，在前臂尺骨的桡侧缘，支沟尺侧（图②）。



2

# 三 阳 络

疏通经络 聪耳开音  
适用于臂痛及耳聋等。

 **标准定位** 在前臂背侧，腕背侧远端横纹上4寸，尺骨与桡骨间隙的中点。

 **取穴技巧** 抬臂，从掌背横纹中点处直上量4横指（即3寸）处为支沟，从支沟上量1寸处，尺骨与桡骨间隙中点（图①）。

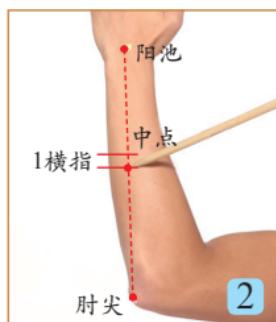


# 四 渡

疏通经络 聰耳利咽  
适用于眩晕、耳聋等。

 **标准定位** 在前臂背侧，于肘尖下5寸，尺骨与桡骨间隙中点。

 **取穴技巧** 在前臂背侧，当阳池与肘尖连线中点处，再向上量1横指处，尺骨与桡骨间隙中点（图②）。



# 天井

行气散结 安神通络  
适用于手臂、肘关节疼痛。

 **标准定位** 在臂外侧，屈肘时，肘尖上1寸的凹陷处即为此穴。

 **取穴技巧** 取坐位，以手叉腰，在臂外侧，于肘尖（尺骨鹰嘴）后上方之凹陷处，按压有酸胀感（图①）。



# 清冷渊

清热散风 疏通经络  
适用于头痛、上肢疼痛等。

 **标准定位** 在臂外侧，肘尖与肩峰角连线上，肘尖上2寸。

 **取穴技巧** 坐位，以手叉腰，肘尖与肩峰角连线上，肘尖上量约2横指处，按压有酸胀感（图②）。



# 消 液

清热醒神 疏通经络

适用于头痛、上肢麻木、肩背痛等。

 **标准定位** 在臂外侧，肘尖与肩峰角连线上，肘尖上5寸。

 **取穴技巧** 侧坐位，在臂外侧，前臂旋前，臑会与清冷渊连线的中点处，按压有酸胀感（图①）。



1

# 臑 会

化痰散结 疏通经络

适用于肩部和手臂疼痛。

 **标准定位** 在臂外侧，在肘尖与肩髎的连线上，肩下3寸处，三角肌后缘。

 **取穴技巧** 抬臂屈肘，稍用力，上臂外侧上端三角肌下缘与肱骨的交点处，与腋后纹头平齐（图②）。



2

# 肩 髻

祛风利湿 疏通经络  
适用于颈肩部不适。

④ 标准定位 在三角肌区，肩峰角与肱骨大结节两骨间凹陷中。

④ 取穴技巧 上臂外展平举时，在关节部可呈现两个凹陷窝，后者为肩髎，按压有酸胀感（图①）。



1

# 天 髻

祛风利湿 疏通经络  
适用于肩臂痛、落枕、颈项强急。

④ 标准定位 在肩胛区，肩井与曲垣之间，肩胛骨上角骨际凹陷中。

④ 取穴技巧 坐位或俯卧位，在肩胛区，肩胛骨上角，先取曲垣穴，曲垣穴再直上量1横指（即1寸）处（图②）。



2

# 天牖

醒脑明目 消痰截疟

适用于头痛、疲劳等。

 **标准定位** 在颈部，横平下颌角，胸锁乳突肌的后缘凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐或俯卧位，在耳后乳突后下方，横平下颌角，胸锁乳突肌的后缘凹陷中，按压有酸胀感（图①）。



1

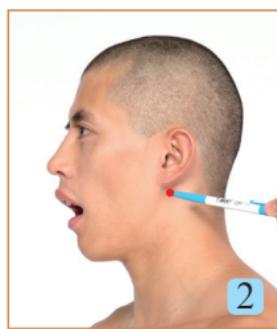
# 翳 风

通利耳窍 祛风泄热

适用于耳鸣、三叉神经痛、牙痛等。

 **标准定位** 在颈部，耳垂后方，乳突下端前方凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐或侧伏位，张口取穴，将耳垂向后按，正对耳垂的边缘的凹陷处，按压有酸胀感（图②）。



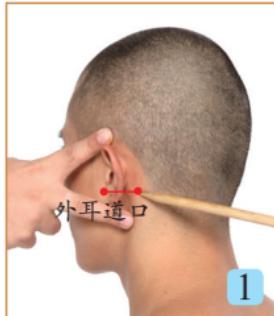
2

# 瘻脉

熄风止痉 活络通窍  
适用于头痛、耳鸣等。

 **标准定位** 在头部，乳突中央，角孙与翳风沿耳轮所连弧线的中、下1/3折点处即是。

 **取穴技巧** 侧坐位，在头部，乳突中央，于耳后发际与外耳道口平齐处（图①）。



# 颅息

通窍聪耳 泄热镇惊  
适用于头痛、耳鸣、耳聋及呼吸系统疾病。

 **标准定位** 在头部，角孙与翳风沿耳轮弧形连线的上、中1/3的交点处取之。

 **取穴技巧** 侧坐位，在头部，于耳后发际，当瘻脉与角孙沿耳轮连线的中点处（图②）。



# 角 孙

清热止痛

适用于眼部、耳部、牙齿的疾病。

 **标准定位** 在头部，耳尖正对发际处。

 **取穴技巧** 侧坐位，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处，按压会产生一定的酸胀感（图①）。



1

# 耳 门

开窍聪耳 泄热活络

适用于各种耳疾。

 **标准定位** 在耳区，耳屏上切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。

 **取穴技巧** 侧坐位，将按摩工具置于耳屏上方、下颌骨髁突后缘，有一凹陷处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 耳 和 髹

祛风通络 消肿止痛  
适用于头痛、耳鸣等。

 **标准定位** 在头部，鬓发后缘，平耳廓根的前方，颞浅动脉的后缘。

 **取穴技巧** 侧坐位，在头侧部，鬓发后缘，平耳廓根的前方，颞浅动脉的后缘，按压有酸胀感（图①）。



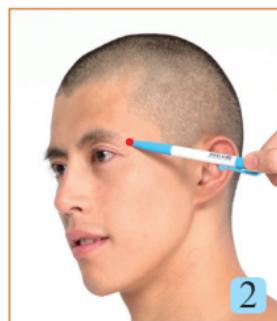
# 丝 竹 空

醒脑明目 散风止痛  
适用于目赤肿痛等。

 **标准定位** 在面部，额骨颧突外缘，眉梢凹陷中。

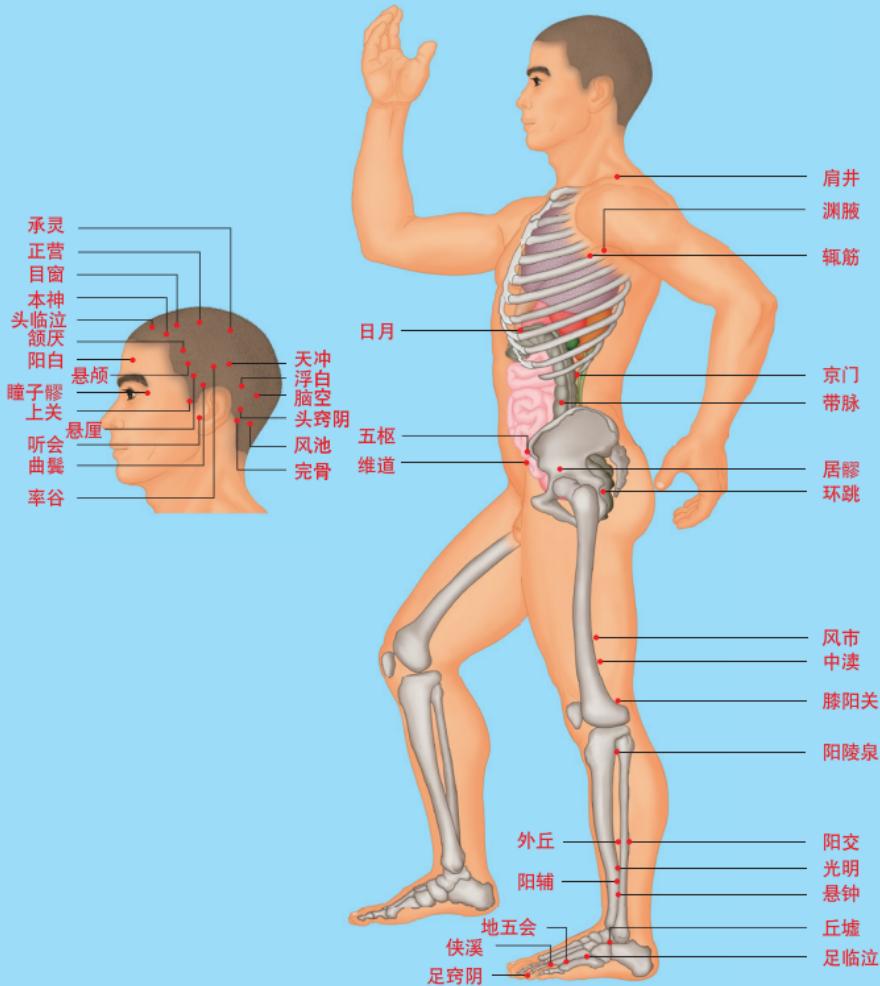
 **取穴技巧** 侧坐位，在面部，眉梢凹陷中，按压有酸胀感（图②）。

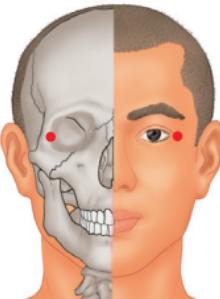
 **备注** 体寒者需补之，宜多灸，体热者需泻之，不可灸。



# 第十一章

## 足少阳胆经





# 瞳子髎

疏散风热 明目退翳

适用于各种眼部疾病。

**标准定位** 在人体面部，眶骨外 0.5 寸的凹陷中。

**取穴技巧** 正坐仰靠位，在面部，闭目，当眼角纹处，按压有酸胀感处即为本穴（图①）。



**经穴疗法**

**◎灸法：**艾条灸 5~10 分钟。

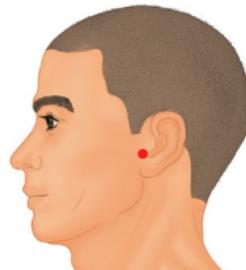
**◎按摩：**两大拇指相对用力垂直揉按瞳子髎穴，有酸、胀、痛的感觉。每天早晚各揉按1次，每次左右各（或双侧同时）揉按 1~3分钟。

**穴位配伍** 配合谷、头临泣、睛明，适用于白内障。

# 听会

开窍聪耳 活络安神

适用于各种耳部疾病。



**标准定位** 在面部，耳屏间切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。

**取穴技巧** 侧坐位，张口取穴，手置于耳屏下方、下颌骨髁突后缘，按压有一凹陷，张口时凹陷更明显，



1

按压有酸胀感(图①)。

**经穴疗法**

◎**灸法**：艾条灸5~10分钟。

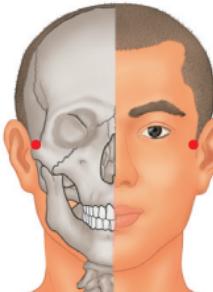
◎**按摩**：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配耳门、听宫、翳风、风池、中渚，适用于耳鸣、耳聋。

◎配颊车、地仓，适用于脑卒中口歪。

◎配耳门、太溪，适用于耳聋。



# 上关

通利耳窍 祛风通络

适用于偏头痛、耳聋、耳鸣等。

**标准定位** 在面部，下关直上，颧弓上缘凹陷中。

**取穴技巧** 正坐位，取耳前颧弓上侧，张口时有孔，按压有酸胀感（图①）。



**经穴疗法**

◎**灸法**：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎**按摩**：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配翳风、太溪、听会，适用于肾虚耳鸣。

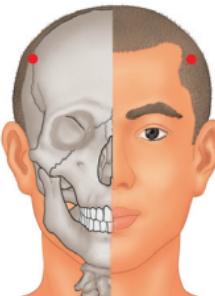
◎配合谷、颊车，适用于下颌关节炎。

**备注** 体寒者需补之灸之，体热者需泻针出气。

# 额厌

清热散风 通络止痛

适用于头痛、感冒、眼睛酸痛等。



**标准定位** 在头部，从头维至曲鬓的弧形连线的上 1/4 与下 3/4 的交点处。

**取穴技巧** 侧坐或侧卧位，头维与悬颅连线的中点处即是（图①）。



1

**经穴疗法**

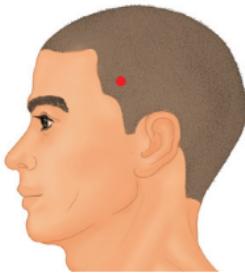
◎灸法：艾条灸 5~10 分钟。

◎按摩：以指尖画圈的方式持续按摩本穴位。刚开始按摩时轻轻地压迫即可，最后再稍微加重力道。

**穴位配伍**

◎配悬颅、头维，适用于头痛。

◎配外关、风池，适用于眩晕。



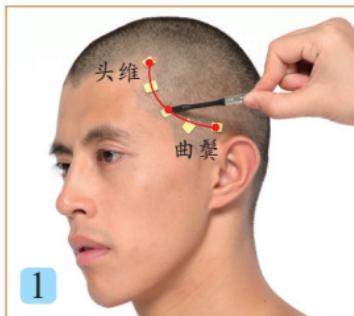
# 悬 颅

疏通经络 清热散风

适用于偏头痛、三叉神经痛等。

**标准定位** 在头部，从头维至曲鬓的弧形连线的中点处。

**取穴技巧** 侧坐或侧卧位，先取头维与曲鬓穴，在头维至曲鬓的弧形连线中点处（其弧度与鬓发弧度



1

相应），按压有酸胀感（图①）。

**经穴疗法**

**◎灸法：**艾条灸5~10分钟。

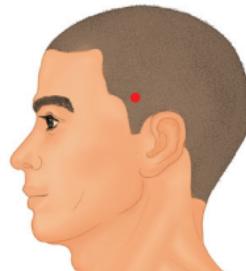
**◎按摩：**以食指和中指放在悬颅穴上轻轻地揉按，每天早晚各1次，每次按揉1~3分钟。

**穴位配伍** 配颌厌、率谷、角孙、足三里、三阳络，适用于偏头痛。

# 悬 厢

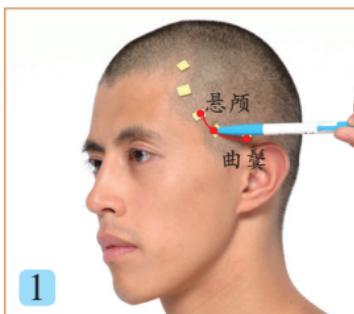
疏经散风

适用于偏头痛、面肿、神经衰弱等。



**标准定位** 在头部，从头维至曲鬓的弧形连线的上 3/4 与下 1/4 的交点处。

**取穴技巧** 侧坐或侧卧位，先取悬颅与曲鬓穴，在悬颅至曲鬓的弧形连线中点处



(其弧度与鬓发弧度相应)，按压有酸胀感（图①）。

**经穴疗法**

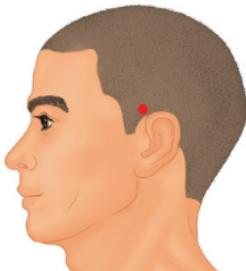
◎灸法：艾条灸5~10分钟。

**穴位配伍**

◎配鸠尾，适用于偏头痛。

◎配束骨、间使、大椎，适用于癫痫。

**备注** 体寒者需先泻后补，体热者需泻针出气。



# 曲 鬚

清热止痛 活络通窍

适用于缓解头痛、头重等。

**标准定位** 在头部，耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线的交点处。

**取穴技巧** 侧坐位，穴位在头部，耳前鬓角发际后缘的垂线与耳尖水平线的交点处，



1

按压有酸胀感(图①)。

## **经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

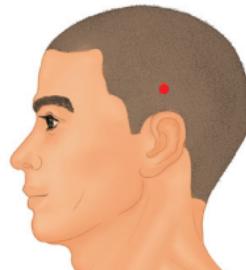
◎配风池、太冲，适用于目赤肿痛。

◎配下关、合谷，适用于头痛、口闭不开。

# 率 谷

清热熄风 通经活络

适用于三叉神经痛、偏头痛。



**标准定位** 在头部，耳尖直上入发际 1.5 寸，角孙直上方。

**取穴技巧** 侧坐位，将耳部向前折，于耳尖（角孙穴）直上入发际 1.5 寸处，咀嚼时，按压有肌肉鼓动



(图①)。

**经穴疗法**

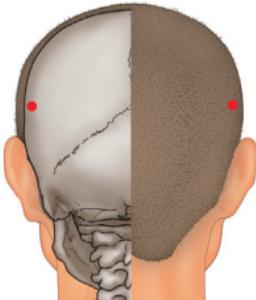
◎灸法：艾条灸 5~10 分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配合谷、足三里，适用于流行性腮腺炎。

◎配印堂、太冲、合谷，适用于小儿急慢惊风、耳鸣、眩晕。



# 天冲

祛风定惊 清热散结

适用于头痛、癫痫等。

**标准定位** 在头部，耳根后缘直上，入发际 2 寸，率谷后 0.5 寸即是。

**取穴技巧** 侧坐位或侧卧位，从耳后根直上入发际量约 2 横指处，按压有痛感即为



本穴（图①）。

**经穴疗法**

◎ 灸法：艾条灸 5~10 分钟。

**穴位配伍**

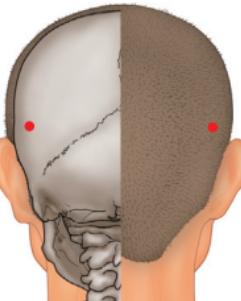
◎ 配目窗、风池，适用于头痛。

◎ 配合谷、颊车，适用于牙龈肿痛。

# 浮 白

醒脑祛风 理气散结

适用于头颈及耳部疾病。



**标准定位** 在头部，耳后乳突的后上方，从天冲至完骨的弧形连线（其弧度与耳廓弧度相应）的上 1/3 与下 2/3 交点处。

**取穴技巧** 侧坐位，先取天冲、完骨，于

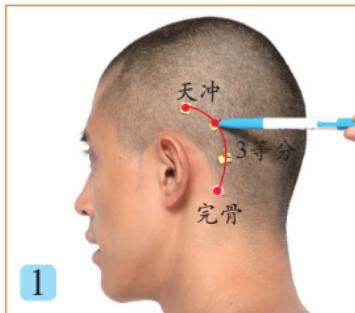
两穴间与耳廓平行之弧形连线的上、中 1/3 处（图①）。

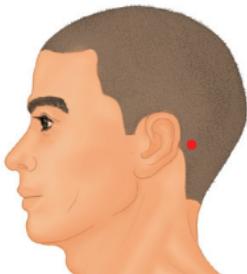
## 经穴疗法

**◎灸法：**艾条灸 5 ~ 10 分钟。

**◎按摩：**以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍** 配风池、行间，适用于偏头痛。





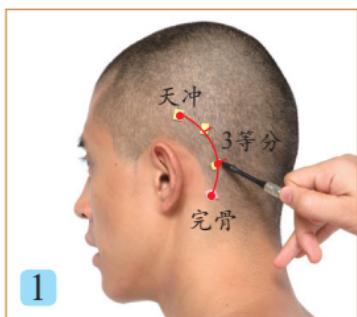
# 头窍阴

理气镇痛 开窍聪耳

适用于头痛及耳部疾病。

**标准定位** 在头部，耳后乳突的后上方，从天冲至完骨的弧形连线（其弧度与耳廓弧度相应）的中1/3与下1/3交点处。

**取穴技巧** 侧坐位或侧卧位，先取天冲、



198

完骨，于两穴间与耳廓平行之弧形连线的下、中1/3折点处，按压有酸胀感（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

**穴位配伍**

◎配支沟、太冲、风池，适用于偏头痛。

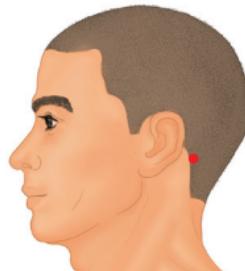
◎配听会、中渚，适用于耳鸣、耳聋。

◎配强间，适用于头痛。

# 完骨

通经活络 祛风清热

适用于头部疾病。



**标准定位** 在头部，耳后乳突的后下方凹陷中。

**取穴技巧** 侧坐位或侧卧位，在头部，耳后乳突下方沿后缘，有一凹陷，按压有震动感（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾条灸 5 ~ 10 分钟。

◎按摩：以包住头部的方式，轻度摩擦颈部后，再以拇指指腹缓慢指压左右穴位。

**穴位配伍**

◎配风池、百会，适用于眩晕。

◎配颊车、合谷，适用于颊肿、牙痛。



# 本神

祛风定惊 醒脑止痛

适用于头痛、眩晕等。

**标准定位** 在头部，前发际上 0.5 寸，头正中线旁开 3 寸。

**取穴技巧** 正坐位，在头部，先取神庭穴与头维穴，在两者弧形连线的内 2/3 与外 1/3 的交点处，按压有



酸胀感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾条灸 5 ~ 10 分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

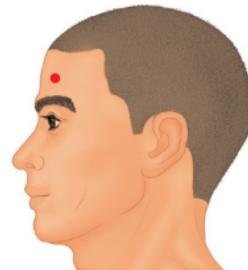
◎配前顶、囟会、天柱，适用于小儿惊痫。

◎配心俞、行间、大陵、身柱，适用于癫痫。

# 阳 白

醒脑明目 祛风泄热

适用于头痛、眩晕及眼部疾病。



**标准定位** 在头部，瞳孔直上，眉上 1 寸。

**取穴技巧** 正坐位，在头部，目正视，自眉中直上 1 横指（即 1 寸）处（图①）。

**经穴疗法**

◎**灸法**：艾条灸 5 ~ 10



分钟。

**穴位配伍**

◎ 配太阳、睛明、鱼腰，适用于眼睑下垂。

◎ 配四白、地仓、颊车，可用于面神经麻痹。

◎ 配太阳、风池、外关，可祛风止痛，适用于偏头痛。

# 头临泣

醒脑明目 安神定志  
适用于头痛、眩晕、癫痫等。

 **标准定位** 在头部，前发际上0.5寸，瞳孔直上。

 **取穴技巧** 正坐位，目正视，穴位在头部，神庭与头维连线的中点处，按压有酸胀感（图①）。

 **穴位配伍** 配百会、印堂、头维，适用于头痛。



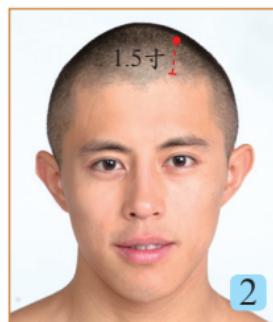
1

# 目 窗

醒脑明目 发散风热 消肿止痛  
适用于头痛、目眩、鼻塞等。

 **标准定位** 在头部，前发际上1.5寸，瞳孔直上。

 **取穴技巧** 正坐位，在头部，瞳孔直上，自前发际直上1.5寸处，按压可有酸胀感（图②）。



2

 **穴位配伍** 配天冲、风池、印堂，适用于头痛。

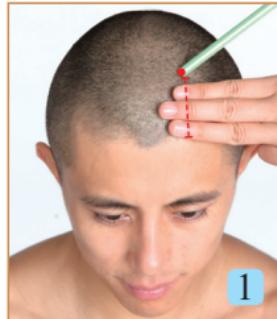
# 正 营

醒脑明目 疏风止痛

适用于神经精神系统疾病。

 **标准定位** 在头部，前发际上2.5寸，瞳孔直上，头正中线旁开2.25寸。

 **取穴技巧** 正坐位，穴位在头部，瞳孔直上，前发际上约3横指处，按压有酸胀感（图①）。



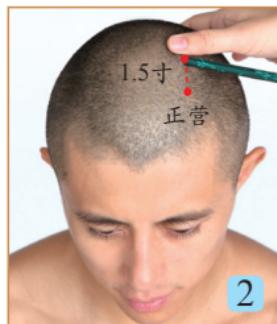
# 承 灵

醒脑明目 疏散风热

适用于感冒引起的不适。

 **标准定位** 在头部，前发际上4寸，瞳孔直上，头正中线旁开2.25寸。

 **取穴技巧** 正坐位，目正视，正营穴后1.5寸处，按压有酸胀感（图②）。



 **穴位配伍** 配大椎，适用于发热。

# 脑 穴

醒脑通窍 活络祛风  
适用于头痛、耳鸣等。

 **标准定位** 在头部，横平枕外隆凸的上缘，头正中线旁开2.25寸，平脑户。

 **取穴技巧** 坐位，在头部，沿枕外隆凸上缘，向上量3横指处，按压有酸胀感（图①）。



# 风 池

祛风解毒 通利孔窍  
适用于落枕、头痛、感冒等。

 **标准定位** 在颈后区枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间凹陷中。

 **取穴技巧** 坐位，在头部，枕骨下斜方肌与胸锁乳突肌之间的凹陷中，约平风府，按压有酸胀感（图②）。



# 肩井

通络止痛 理气活血

适用于手臂酸麻、肩周炎、落枕、乳汁分泌不足等。

 **标准定位** 在肩上，前直乳中，在大椎与肩峰端连线的中点上。

 **取穴技巧** 取坐位，在肩上，大椎与肩峰端连线的中点上，向下直对乳头（图①）。



# 渊腋

通经活络 开胸行气

适用于胸、肩及手臂疾病。

 **标准定位** 在侧胸部，举臂，在腋中线上，腋下3寸，第4肋间隙中。

 **取穴技巧** 侧坐位或侧卧位，举臂，穴位在腋中线上，从腋下向下量4横指（即3寸）处，按压有酸胀感（图②）。



# 辄 筋

宽胸行气 降逆平喘

适用于腋肿、胸胁痛、肩臂痛等。

 **标准定位** 在侧胸部，  
渊腋前1寸，平乳头，第4肋  
间隙中。

 **取穴技巧** 侧坐举臂，  
穴位在从渊腋穴向前量1横  
指处，与乳头相平处，按  
压有酸胀感（图①）。



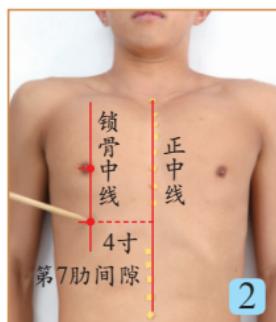
# 日 月

疏肝理气 降逆止呕

适用于肝炎、胆囊炎及胃部疾病。

 **标准定位** 在上腹部，  
乳头下方，第7肋间隙，前  
正中线旁开4寸。

 **取穴技巧** 侧坐或卧位，  
在上腹部，在锁骨中线上，  
自乳头向下推3个肋间隙，  
按压有酸胀感（图②）。



# 京 门

补肾壮腰 宽肠通气

适用于腹胀、泄泻等。

 **标准定位** 在侧腰部，章门后1.8寸，第12肋骨游离端的下方。

 **取穴技巧** 坐位或卧位，先取章门穴，在其后1.8寸处，按压时会有酸胀感（图①）。



# 带 脉

健脾调经 通经止痛

适用于妇科疾病。

 **标准定位** 在侧腹部，章门下1.8寸，第11肋游离端下方垂线与脐水平线的交点上。

 **取穴技巧** 侧坐或卧位，先取章门穴，在其下1.8寸，与肚脐相平，按压可有酸胀感（图②）。



# 五 枢

调气温阳 散寒止痛 调理经带  
适用于腰部酸痛、月经不调等。

 **标准定位** 在侧腹部，  
在髂前上棘的前方，横平  
脐下3寸处。

 **取穴技巧** 取站位，在  
髂前上棘的前方凹陷处，  
横平脐下4横指（即3寸）  
处（一夫法），与关元相平（图①）。



# 维 道

活血止痛 调经止带  
适用于腰腿关节痛。

 **标准定位** 在侧腹部，  
当髂前上棘的前下方，五  
枢前下0.5寸。

 **取穴技巧** 站位，在侧  
腹部，五枢穴前下方0.5  
寸处，按压会产生一定的  
酸胀感（图②）。



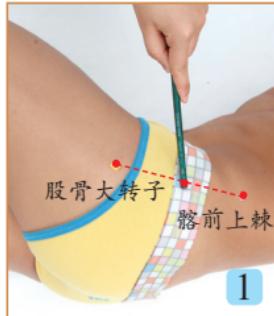
# 居 髻

舒经活络 宣痹止痛

适用于髋关节及关节附近疼痛。

**标准定位** 在髋部，在髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。

**取穴技巧** 取侧卧位，在髋部，在髂前上棘与股骨大转子最高点连线的中点处，按压有酸胀感（图①）。



1

# 环 跳

疏通经络 活血止痛

适用于半身不遂、坐骨神经痛等。

**标准定位** 在股外侧部，侧卧屈股，在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。

**取穴技巧** 侧卧位，伸直下腿，屈上腿，以拇指关节横纹按在股骨大转子上，拇指指脊柱，拇指尖处（图②）。



2

# 风 市

祛风止痒 强壮筋骨  
适用于下肢麻痹、关节炎等。

标准定位 在大腿外侧部的中线上，在腘横纹上7寸，股外侧肌与股二头肌之间。

取穴技巧 仰卧位，两手自然伸直时，在大腿外侧部的中线上，中指尖处（图①）。



1

# 中 渡

通经活络 祛寒止痛  
适用于下肢疾病。

标准定位 在大腿外侧，风市下2寸，或在腘横纹上5寸，股外侧肌与股二头肌之间。

取穴技巧 取站立位或仰卧位，在大腿外侧，先取风市，再向下量约2横指处（图②）。



2

# 膝 阳 关

通利关节 疏通筋脉

适用于膝关节炎、坐骨神经痛等。

 **标准定位** 在膝外侧，阳陵泉上 3 寸，股骨外上髁上方的凹陷处。

 **取穴技巧** 坐位或仰卧位，在膝外侧，屈膝 90 度，先取阳陵泉，再向上量 4 横指(即 3 寸)处，股骨外上髁上方的凹陷处(图①)。



1

# 阳 陵 泉

活血通络

适用于胆道和下肢疾病。

 **标准定位** 在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷处。

 **取穴技巧** 仰卧位，先摸到腓骨小头，过腓骨小头前缘作一条竖直切线，再过腓骨小头的下缘作一水平切线，两条切线的交点处(图②)。



2

# 阳交

祛风通络 宁神定志

适用于膝关节痛、坐骨神经痛等。

 **标准定位** 在小腿外侧，于外踝尖上7寸，腓骨后缘。

 **取穴技巧** 正坐位或仰卧位，在膝中（横平腘横纹）与外踝尖连线的中点，向下量1横指处，腓骨后缘处（图①）。



1

# 外丘

祛风活络 疏肝理气

适用于肢体关节疾病和神经精神疾病。

 **标准定位** 在小腿外侧，于外踝尖上7寸，腓骨前缘，平阳交。

 **取穴技巧** 正坐或仰卧位，在膝中（横平腘横纹）与外踝尖连线的中点，向下量1寸处，腓骨前缘处，平阳交穴（图②）。



2

# 光 明

疏风清热 舒筋活络

适用于视力模糊等眼部疾病。

 **标准定位** 在小腿外侧，于外踝尖上5寸，腓骨前缘。

 **取穴技巧** 正坐或仰卧位，在膝中（横平腘横纹）与外踝尖连线的中点，再向下量4横指处，腓骨前缘处（图①）。



1

# 阳 辅

舒筋活络 祛风止痛

适用于下肢水肿、踝关节疼痛等。

 **标准定位** 在小腿外侧，于外踝尖上4寸，腓骨前缘稍前方。

 **取穴技巧** 正坐或仰卧位，在膝中（横平腘横纹）与外踝尖连线的下1/4处，光明穴下1横指处，腓骨前缘处（图②）。



2

# 悬 钟

通经活络 疏筋止痛

适用于坐骨神经痛、半身不遂等。

 **标准定位** 在小腿外侧，于外踝尖上3寸，腓骨前缘。

 **取穴技巧** 正坐位或仰卧位，从外踝尖向上量4横指（即3寸）处，腓骨前缘，按压时会产生酸胀感（图①）。



# 丘 墩

清肝明目 通经活络  
适用于踝关节疾病。

 **标准定位** 在足外踝的前下方，在趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

 **取穴技巧** 侧坐，先取外踝，过外踝前缘做一竖直切线，再过外踝下缘做一水平切线，两条切线的交点处（图②）。



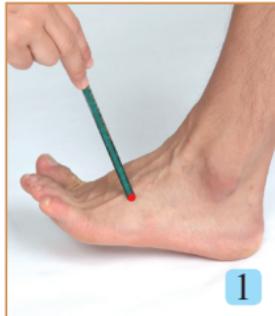
# 足临泣

疏肝泻火

适用于头晕目眩、月经不调等。

**标准定位** 在足背外侧，足第4趾关节的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

**取穴技巧** 侧坐，当小趾向上翘时，可看到第5趾长伸肌腱，在肌腱的外侧，按压有痛感（图①）。



1

# 地五会

疏肝利胆 通经活络

适用于头痛、目赤痛。

**标准定位** 在足背外侧，在足第4趾关节的后方，第4、5趾骨之间。

**取穴技巧** 侧坐，当小趾向上翘时，可看到第5趾长伸肌腱，在肌腱的内侧，按压有痛感（图②）。



2

# 侠 溪

祛风止痛 活络聪耳  
适用于头痛、耳聋等。

 **标准定位** 在足背外侧，在第4、5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

 **取穴技巧** 侧坐，在足背第4、5趾之间连接处的缝纹头，赤白肉际处，按压有酸胀感（图①）。



1

# 足 窍 阴

祛风止痛 通经聪耳  
适用于失眠、心烦。

 **标准定位** 在足第4趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

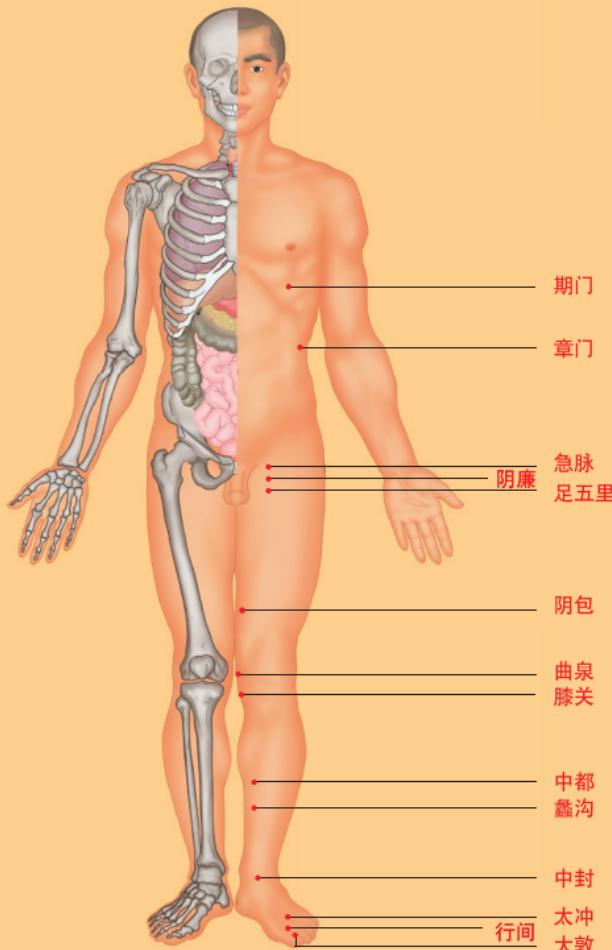
 **取穴技巧** 侧坐，在第4趾外侧，由第4趾趾甲外侧缘（掌背交界处）与下缘各作一垂线，两垂线的交点处，按压有酸胀感（图②）。

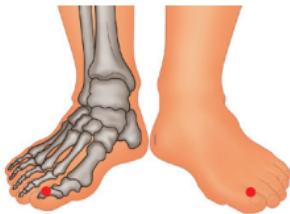


2

## 第十二章

# 足厥阴肝经





# 大敦

回阳救逆 调经止带

适用于脑卒中昏迷急救。

**标准定位** 在足大趾末节外侧，距趾甲根角侧后方0.1寸处即为此穴。

**取穴技巧** 侧坐伸足或仰卧位，从足大趾甲外侧缘与基底部各作一垂线，两线的



1

交点处，按压有痛感（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

## 穴位配伍

◎配内关、水沟，适用于癫痫。

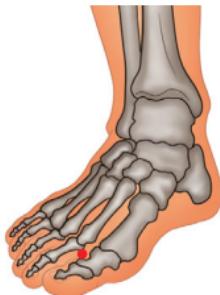
◎配膻中、间使、天突，适用于梅核气。

◎配隐白，具有醒脑开窍的作用，适用于晕厥、脑卒中昏迷。

# 行 间

清肝泄热 安神止血

适用于目赤肿痛、月经不调、牙痛等。



**标准定位** 在足背，第1、2趾之间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

**取穴技巧** 侧坐伸足或仰卧位，在足背，第1、2趾之间连接的缝纹头，按压有凹陷处，即为本穴



1

(图①)。

## **经穴疗法**

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎配太冲、合谷、风池，适用于眩晕、头痛。

◎配中府、孔最，适用于咳血。



# 太冲

回阳救逆 调经止带

适用于乳腺炎、高血压、眩晕、头痛等。

**标准定位** 在足背，第1、2跖骨之间，跖骨底结合部前方凹陷处，在拇长伸肌腱外缘处。

**取穴技巧** 侧坐伸足或仰卧位，在足背，第1、2跖骨间，



1

跖骨底结合部前方凹陷中，可触及动脉搏动处（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~15分钟。

## 穴位配伍

◎配合谷，适用于四肢抽搐。

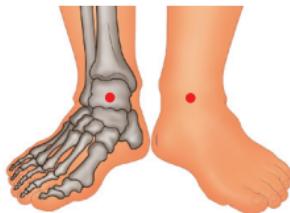
◎配肝俞、膈俞、血海，适用于贫血。

◎配大敦，适用于小儿疝气。

# 中封

通经活络 疏肝解郁

适用于内踝肿痛等踝关节疾病。



**标准定位** 在踝区，内踝前下方，商丘与解溪连线上，胫骨前肌肌腱的内侧缘凹陷中即为本穴。

**取穴技巧** 侧坐伸足或仰卧位，大拇指上翘，足背内侧可见



1

一大筋（胫骨前肌肌腱），在其内侧，足内踝前下方可触及一凹陷（图①）。

## 经穴疗法

**◎灸法：**艾条灸5~10分钟。

**◎按摩：**由后方握住脚踝，以手指指腹向下按压，并作圈状按摩。

**◎穴位配伍** 配胆俞、阳陵泉，适用于黄疸。

# 蠡 沟

疏肝理气 调经止带

适用于月经不调、白带过多、下腹痛等。

 **标准定位** 在小腿内侧，于内踝尖上5寸，胫骨内侧面的中央。

 **取穴技巧** 侧坐或仰卧位，内踝尖上4横指（即3寸）为三阴交，再向上约2横指处，胫骨内侧面的中央（图①）。



1

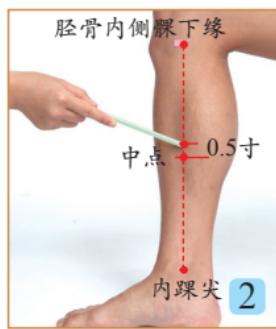
# 中 都

疏肝理气 调经止血

适用于生殖系统疾病。

 **标准定位** 在小腿内侧，内踝尖上7寸，胫骨内侧面的中央即为本穴。

 **取穴技巧** 仰卧或坐位，在内踝尖至胫骨内侧髁下缘连线中点上0.5寸处（图②）。



2

# 膝 关

祛风除湿 通利关节  
适用于膝关节疾病。

 **标准定位** 在膝部，胫骨内侧髁的下方，阴陵泉后1寸。

 **取穴技巧** 仰卧或坐位，屈膝，先取胫骨内侧髁下缘的阴陵泉，再由阴陵泉向后量1横指处，可触及一凹陷处（图①）。



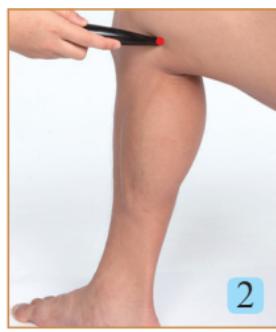
1

# 曲 泉

疏肝理气 调经止带  
适用于月经不调、腹泻、足痛等。

 **标准定位** 在膝部横纹内侧端，半腱肌肌腱、半膜肌肌腱前缘凹陷中。

 **取穴技巧** 屈膝正坐，在股骨内上髁与半膜肌之间，在膝内侧横纹端凹陷处，按压有酸胀感（图②）。



2

# 阴包

利尿通淋 调经止痛  
适用于腹部及子宫疾病。

 **标准定位** 在股前区，股骨内上髁上4寸，股内肌与缝匠肌之间。

 **取穴技巧** 坐位，在股前区，下肢稍曲，外展，略提起，在缝匠肌后缘，股骨内上髁上4寸（图①）。



1

# 足五里

疏肝理气 清热利湿  
适用于小腹胀痛、小便不利等。

 **标准定位** 在股前区，气冲下3寸，动脉搏动处。

 **取穴技巧** 仰卧位或侧卧位，在大腿根部，耻骨联合上缘的下方，长收肌的前缘，气冲下3寸，按压有动脉搏动感处（图②）。



2

# 阴 廉

调经止带 通利下焦

适用于月经不调、阳痿等。

 **标准定位** 在股前区，于气冲直下2寸，大腿根部，耻骨结节下方，长收肌的外侧缘。

 **取穴技巧** 取仰卧位，耻骨联合上缘连线的中点旁开约2横指处，足五里向上量1横指处（图①）。



1

# 急 脉

疏肝利胆 调理下焦

适用于疝气及阴部不适等。

 **标准定位** 在耻骨联合外侧，腹股沟股动脉搏动处，前正中线旁开2.5寸。

 **取穴技巧** 取仰卧位，在腹股沟区，腹股沟股动脉搏动处，横平耻骨联合下缘，前正中线旁开2.5寸（图②）。



2

# 章 门

疏肝健脾 理气散结

适用于消化系统疾病。

 **标准定位** 在侧腹部，第11肋游离端的下方处。

 **取穴技巧** 侧卧举臂，从腋前线的肋弓软骨缘下向前触摸第11肋骨游离端，在其下缘处即为本穴（图①）。



1

 **穴位配伍** 配足三里、梁门，可改善腹胀。

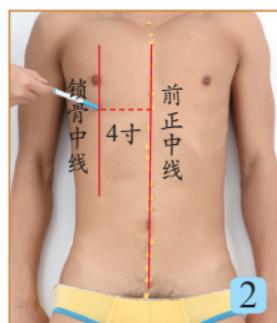
# 期 门

平肝潜阳 疏肝健脾

适用于乳痛、肝炎等。

 **标准定位** 在胸部，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

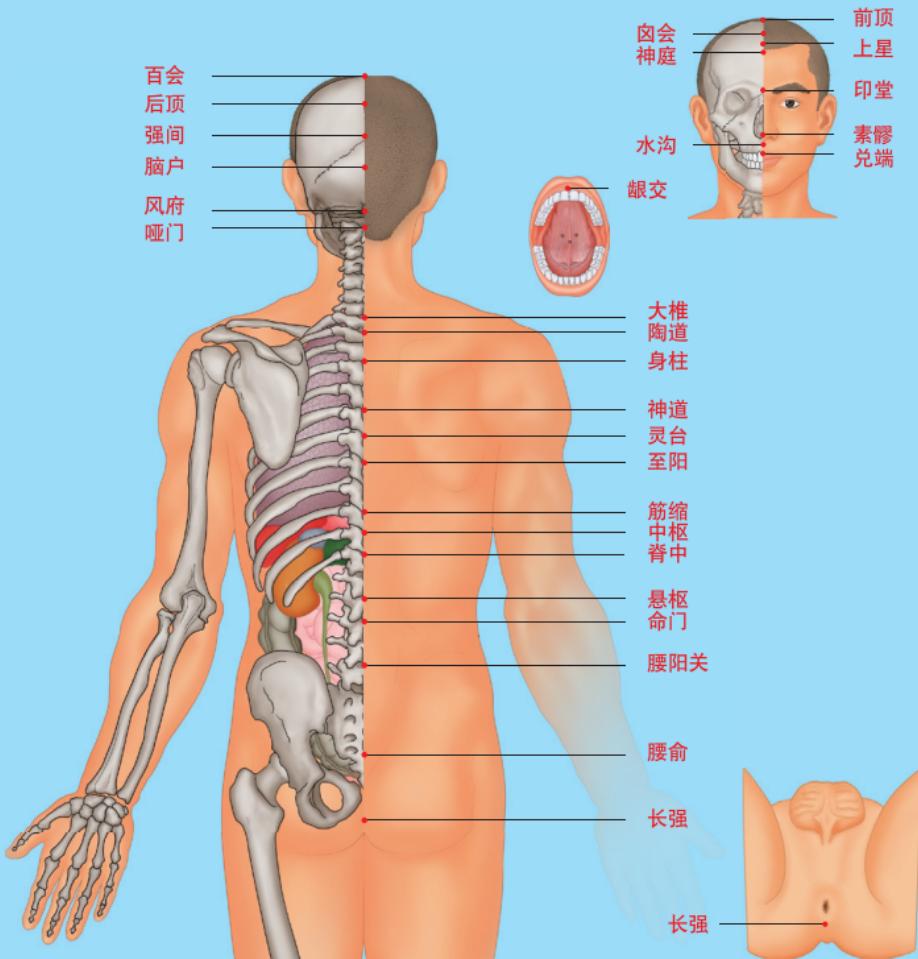
 **取穴技巧** 在胸部，在锁骨中线上，前正中线旁开4寸，男性沿乳头向下推2个肋间隙（第6肋间隙），女性则在锁骨中线的第6肋间隙处（图②）。

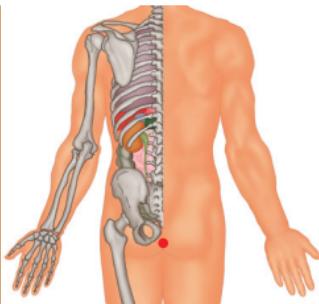


2

# 第十三章

## 督 脉





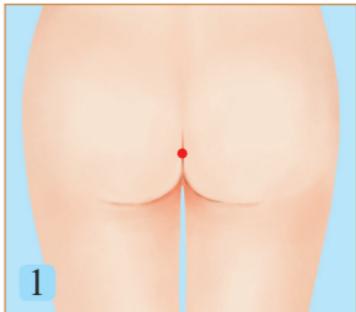
# 长强

消痔通便 强健腰脊

适用于痔疮、脱肛、腹泻、便秘等。

**标准定位** 在会阴区，尾骨下方，尾骨端与肛门连线中点。

**取穴技巧** 跪伏或胸膝卧位，本穴在尾骨尖端与肛门连线中点凹陷处（图①），按压有酸胀感。



**经穴疗法**

◎**按摩**：被按摩者俯卧，双脚稍微分开，按摩者以拇指指腹加以按压。

**穴位配伍**

◎配承山、二白，可有效缓解痔疮。

◎配百会，可有效缓解脱肛。

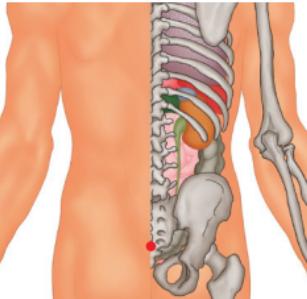
◎配小肠俞，适用于大小便困难。

◎配身柱，适用于脊背疼痛。

# 腰俞

益肾强腰 调经利湿

适用于痛经、小便短赤等。



督脉

**标准定位** 在骶部，后正中线上，正对骶管裂孔。

**取穴技巧** 取坐位，在骶区，先取尾骨上方的骶角，两骶角下缘的连线与后正中线的交点，正对骶管裂



孔处，按压有酸胀感（图①）。

## 经穴疗法

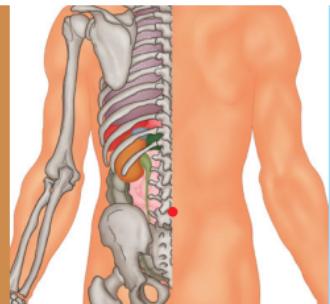
◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：治疗者以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配地机、蠡沟，适用于妇科疾病。

◎配太冲，适用于抽搐等。



# 腰阳关

舒筋活络 固精补肾

适用于腰膝酸软、半身不遂等。

**标准定位** 在腰部，在后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 坐位，在腰部，两髂嵴高点与后正中线的交点处为第4腰椎棘突，在其棘突下缘之凹陷处即



为本穴（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

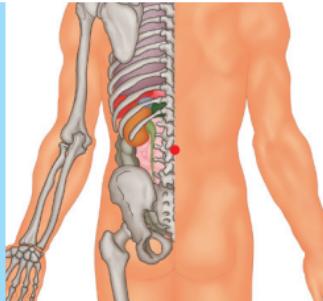
◎配膀胱俞、三阴交，适用于遗尿。

◎配委中、秩边、飞扬、环跳，适用于坐骨神经痛。

# 命门

温肾助阳 镇静止痉

适用于泌尿生殖系统疾病。



**标准定位** 在腰部，第2腰椎棘突下凹陷处即为本穴。

**取穴技巧** 取坐位，在腰部，两髂嵴高点与后正中线的交点处为第4腰椎棘突，再向上数2个椎体，在



其棘突下缘之凹陷处(图①)。

## **经穴疗法**

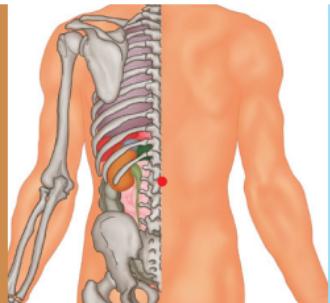
◎**灸法**：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎**按摩**：以手指指腹或指节按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎配关元、肾俞、神阙，可缓解五更泄泻。

◎配肾俞、太溪，适用于遗精、阳痿。



# 悬枢

健脾温阳 理气和胃

适用于多种肠胃疾病。

**标准定位** 在腰部，第1腰椎棘突下凹陷中即为本穴。

**取穴技巧** 坐位，在腰部，在两髂嵴高点与后正中线的交点处为第4腰椎棘突，再向上数3个椎体（第1腰



232

椎），在其棘突下缘之凹陷处即是（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

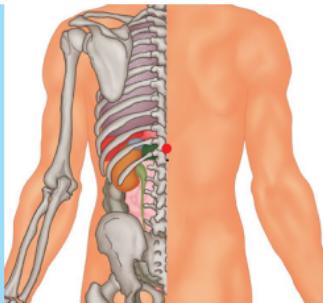
◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍** 配胃俞、足三里、太白，适用于泄泻、消化不良等。

# 脊 中

调理肠胃 益肾宁神

适用于肝脏及腰部疾病。



**标准定位** 在背部脊柱区，第11胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处为第7胸椎棘突，向下数



1

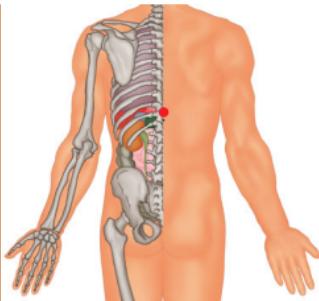
4个椎体棘突，即第11胸椎棘突，它的下缘凹陷处即为本穴，按压有酸胀感(图①)。

## 经穴疗法

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍** 配至阳、阳陵泉、胆俞，适用于黄疸。



# 中枢

利湿健脾 清热止痛

适用于胃痛、呕吐等。

**标准定位** 在背部脊柱区，第10胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处为第7胸椎棘突，向下数



1

3个椎体棘突，即第10胸椎棘突，它的下缘凹陷处即是(图①)。

**经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

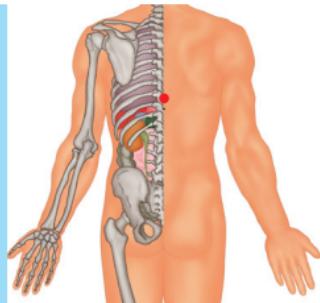
◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍** 配命门、阳陵泉、腰眼、后溪，适用于腰脊疼痛等。

# 筋 缩

平肝熄风 止痉宁神

适用于痉挛抽搐等。



**标准定位** 在背部脊柱区，第9胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处向下数2个椎体，即第9胸椎，



它的棘突下缘凹陷处即是（图①）。

**经穴疗法**

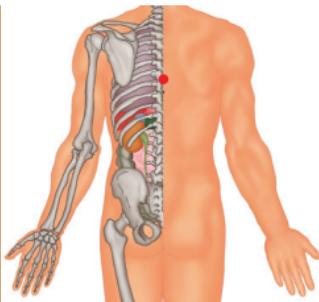
◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配角孙、瘻脉，适用于小儿惊痫。

◎配水沟、通里、鸠尾、腰奇、间使，适用于筋挛拘急。



# 至 阳

利胆退黄 利膈宽胸

适用于食欲不振等消化系统疾病。

**标准定位** 在背部脊柱区，第7胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 俯卧或正坐，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处为第7胸椎棘突，它



1

的下缘凹陷处，即为本穴（图①）。

## **经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

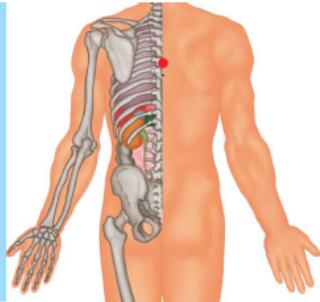
◎配脾俞、阳陵泉、曲池，适用于黄疸。

◎配内关、神门，适用于心悸、心痛等。

# 灵台

清热解毒 定喘止咳

适用于多种肺部疾病。



**标准定位** 在背部脊柱区，第6胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处为第7胸椎棘突，再向上数1个椎体，



即第6胸椎，它的棘突下缘凹陷处（图①）。

## 经穴疗法

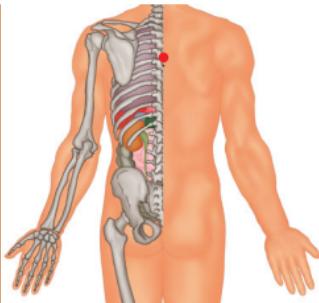
◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配阴陵泉、支沟，适用于胸胁胀痛。

◎配合谷、委中，适用于疔疮。



# 神道

宁心安神 止咳平喘

适用于腰背痛等。

**标准定位** 在背部脊柱区，第5胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 坐位，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处为第7胸椎棘突，再向上数2个



1

椎体，即第5胸椎，它的棘突下缘凹陷处即为本穴（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

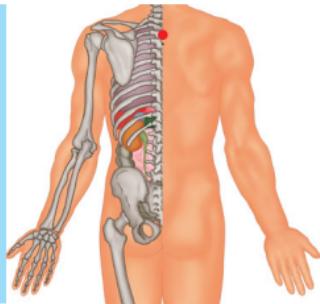
◎按摩：取俯卧位，按摩者以手指指腹或指节向下按压被按摩者神道穴，并作圈状按摩。

**穴位配伍** 配四神聪、百会、三阴交，适用于失眠。

# 身柱

宣肺止咳 宁神解痉

适用于感冒、气喘等。



**标准定位** 在背部脊柱区，第3胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 坐位，在背部脊柱区，两肩胛骨下角连线与后正中线的交点处为第7胸椎棘突，再向上数4个



1

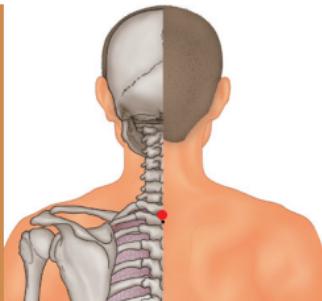
椎体，即第3胸椎，它的棘突下缘凹陷处即为本穴（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以俯卧的姿势由他人帮忙按摩，按摩者以拇指向下用力按压。

**穴位配伍** 配筋缩、大椎，适用于癫痫。



# 陶道

清热解表 宁神截疟

适用于头痛、热病等。

**标准定位** 在背部脊柱区，第1胸椎棘突下凹陷中。

**取穴技巧** 取坐位，由颈背交界处椎骨的最高点（第7颈椎棘突）再向下数1个椎体，即第1胸椎，它



的棘突下缘凹陷处即为本穴（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：隔姜灸3~7壮或温和灸5~10分钟。

◎按摩：以俯卧的姿势由他人帮忙按摩，按摩者以拇指向下用力按压。

**穴位配伍** 配肺俞、列缺、合谷，适用于咳嗽、气喘。

# 大椎

解表清热 截疟止痛

适用于热病、咳嗽、感冒等。

 **标准定位** 在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

 **取穴技巧** 取坐位，在颈背交界处椎骨的最高点即为第7颈椎棘突，它的下缘凹陷处即为本穴，按压有酸胀感（图①）。



①

# 哑门

开窍醒神 祛邪熄风

适用于头痛、音哑、失眠、烦躁等。

 **标准定位** 在颈后区，后发际正中直上0.5寸处，第2颈椎棘突上凹陷中。

 **取穴技巧** 俯卧位或坐位，在颈后区，后发际正中向上量0.5寸处，按压有酸胀感（图②）。



②

# 风 府

熄风祛邪 醒脑开窍  
适用于感冒。

 **标准定位** 在颈后区，后发际正中直上1寸处，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

 **取穴技巧** 坐位，颈部后发际正中直上1寸处，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中（图①）。



1

# 脑 户

平肝熄风 醒脑开窍  
适用于头痛、眩晕等。

 **标准定位** 在头部，后正中线直上2.5寸处，风府穴直上1.5寸，枕外隆凸的上缘凹陷处。

 **取穴技巧** 坐位，伏案低头，在头部，在枕部可摸到的骨性隆起的上缘凹陷处，按压有痛感（图②）。



2

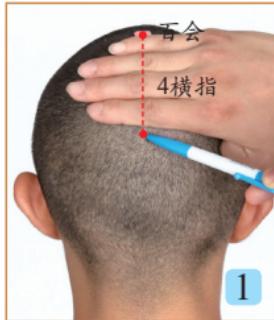
# 强间

平肝熄风 宁心安神

适用于头痛、落枕等。

 **标准定位** 在头部，脑户上1.5寸，后发际正中直上4寸。

 **取穴技巧** 取坐位，在头部，百会穴向下量4横指（即3寸）处，按压有痛感，即为本穴（图①）。



1

# 后顶

安神醒脑 止痉熄风

适用于头部各种疾病。

 **标准定位** 在头部，后发际正中直上5.5寸。

 **取穴技巧** 取正坐位，在头部，当前后发际连线中点向后半横指处（图②）。

 **穴位配伍** 配外丘，适用于颈项痛、怕冷畏寒。



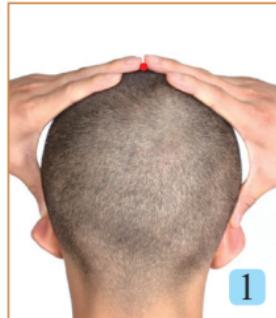
2

# 百会

升阳固脱 醒脑开窍  
适用于头痛、疲劳、耳鸣等。

 **标准定位** 在头部，前发际正中直上 5 寸。

 **取穴技巧** 取正坐或仰卧位，在头部，两耳尖连线中点与眉间的中心线交汇处，用指尖按压此穴位有疼痛感即是（图①）。



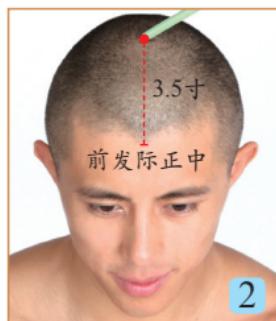
1

# 前顶

醒脑熄风 宁神止痉  
适用于头部沉重。

 **标准定位** 在头部，前发际正中直上3.5寸，百会穴前1.5寸处。

 **取穴技巧** 正坐或仰卧位，在头顶部，先取两耳尖连线中点的百会穴，再向前量 1.5 寸，或前发际正中直上 3.5 寸处（图②）。



2

# 囟会

宁神醒脑 清热消肿  
适用于头痛、目眩等。

 **标准定位** 在头部，前发际正中直上2寸，百会穴前3寸处。

 **取穴技巧** 取正坐位或仰卧位，在头顶部，从前发际向上量约2横指处，按后有痛感（图①）。



1

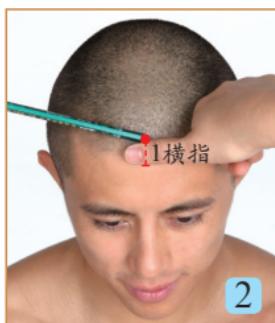
# 上星

安神明目 通窍祛风  
适用于目痛、热病等。

 **标准定位** 在头部，前发际正中直上1寸。

 **取穴技巧** 取正坐位或仰卧位，在头部，前发际正中直上量1横指处（图②）。

 **穴位配伍** 配合谷、太冲，适用于头痛、目痛。



2

# 神庭

宁神醒脑 降逆平喘  
适用于鼻部疾病。

 **标准定位** 在头前部，前发际正中直上0.5寸。

 **取穴技巧** 正坐位或仰卧位，在头前部，前发际正中直上量约半横指处，按压有酸胀感（图①）。



1

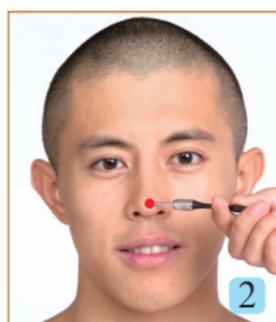
 **穴位配伍** 配囟会，适用于治疗脑卒中不语。

# 素髎

清热消肿 安神定志  
适用于昏迷、惊厥等。

 **标准定位** 在面部，鼻尖正中央。

 **取穴技巧** 取正坐位或仰卧位，在鼻背下端之鼻正中央（最高点）处即为本穴（图②）。



2

 **穴位配伍** 配百会、足三里，适用于休克急救。

# 水 沟

醒脑开窍 宁神志 利腰脊  
适用于中暑、腰扭伤等。

 **标准定位** 在面部，人中沟的上1/3与中2/3交界处即为本穴。

 **取穴技巧** 可采用正坐或仰靠、仰卧姿势，穴在面部，人中沟中的上1/3与中2/3交界处，按压有强烈的压痛感（图①）。



# 兑 端

清热利湿 宁神醒脑  
适用于面神经麻痹、昏迷等。

 **标准定位** 在面部，上唇尖端的中点处。

 **取穴技巧** 取正坐位，在面部，上唇尖端，人中沟下端的皮肤与唇的移行部位（图②）。



 **穴位配伍** 配本神，适用于癫痫。

# 龈交

宁神止痉 清热消肿  
适用于急性腰扭伤。

 **标准定位** 在上唇内，上唇系带与上牙龈连接的交点处。

 **取穴技巧** 正坐仰头，提起上唇，在上唇内，当唇系带与上齿龈的连接处，即为本穴（图①）。

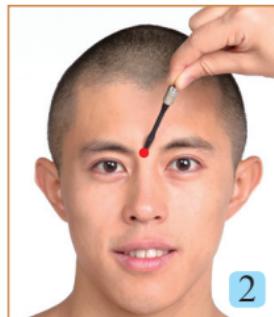


# 印堂

镇静安神 明目通鼻  
适用于神经衰弱及鼻部不适。

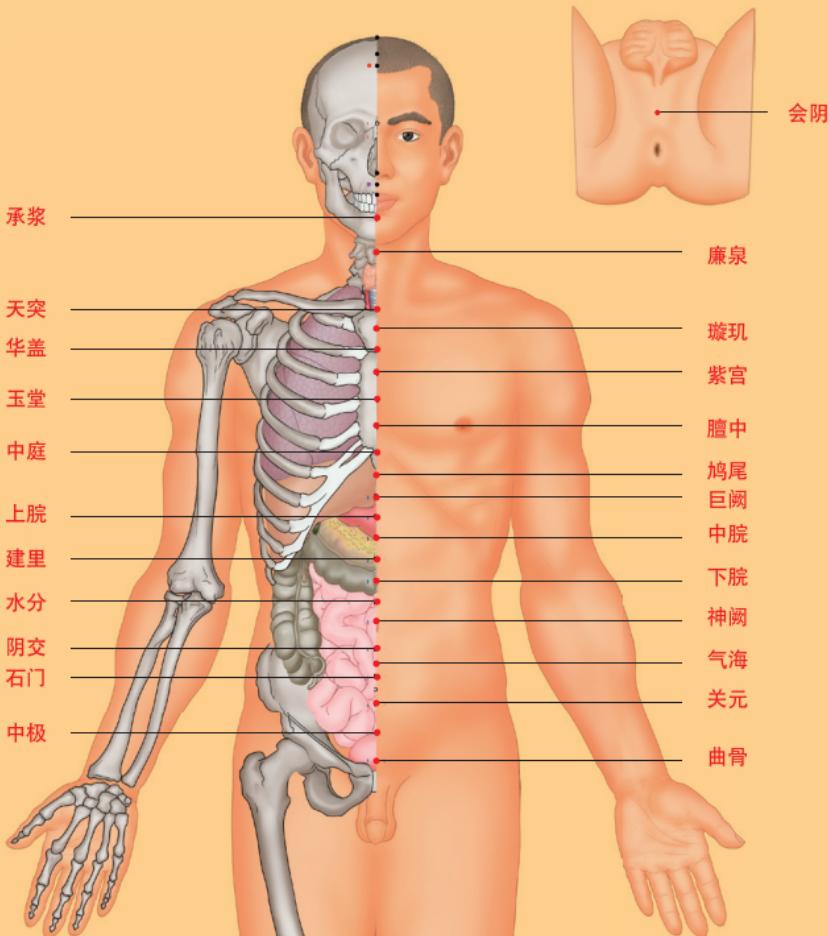
 **标准定位** 在面部，两眉毛内侧端的中间凹陷处。

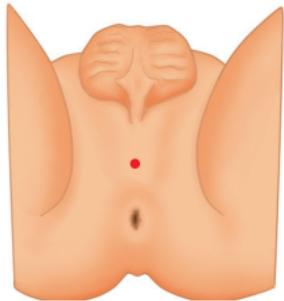
 **取穴技巧** 取穴时，可以采用正坐或仰靠、仰卧姿势，该穴位于面部，在两眉头连线中点凹陷处（图②）。



## 第十四章

# 任 脉





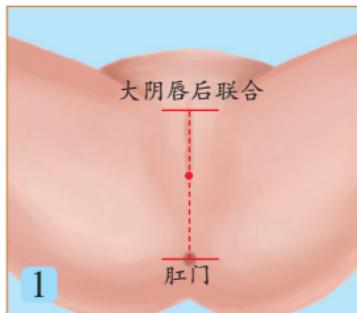
# 会阴

调经补肾 清利湿热

适用于生殖系统疾病。

**标准定位** 在会阴部，男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。

**取穴技巧** 可以采用胸膝位或侧卧位，穴位在会阴部，男性



当阴囊根部与肛门连线的中点。女性当大阴唇后联合与肛门连线的中点（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾条灸5~10分钟。

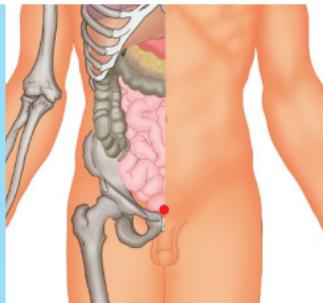
◎按摩：左手中指指腹按压在穴位上，右手中指指腹按压在左手指甲上，两手中指交叠以指腹用力揉按。

**穴位配伍** 配三阴交，适用于产后暴厥。

# 曲骨

利肾调经

适用于妇科疾病及男性肾虚等。



**标准定位** 在下腹部，在前正中线上，耻骨联合上缘的中点处即为本穴。

**取穴技巧** 取仰卧位，腹部正中线与耻骨联合上缘的交点处，按压有酸胀感



(图①)。

## **经穴疗法**

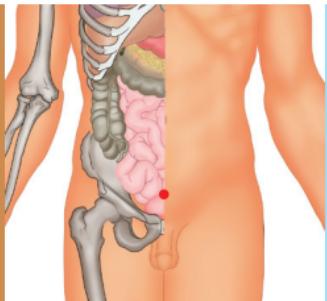
◎灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## **穴位配伍**

◎配肾俞、志室、大赫、关元、命门，适用于阳痿、遗精。

◎配中极、关元、肾俞，适用于肾虚、遗尿、小便不利。



# 中 极

益肾助阳 通经止带

适用于泌尿系统疾病。

**标准定位** 在下腹部，前正中线上，在脐中下4寸。

**取穴技巧** 仰卧位，将耻骨联合上缘的中点和肚脐连线5等分，连线的上4/5与下1/5交点处（图①）。



**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。

◎按摩：身体平躺，以中指或食指向下按压4~5次。

**穴位配伍**

◎配阴陵泉，适用于盆腔炎、尿路刺激症。

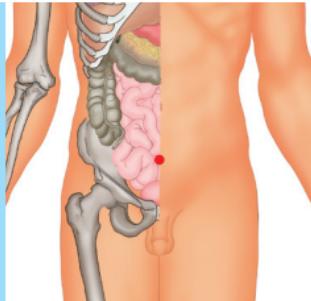
◎配水分、阴陵泉、三阴交，适用于水肿。

◎配阴谷、气海、肾俞，适用于遗尿。

# 关元

培元固本

适用于泌尿生殖系统疾病。



任脉

**标准定位** 肚脐下方3寸。

**取穴技巧** 仰卧位，将耻骨联合上缘的中点和肚脐连线5等分，连线的上3/5与下2/5交点处即为本穴，按压有酸胀感（图①）。



**经穴疗法**

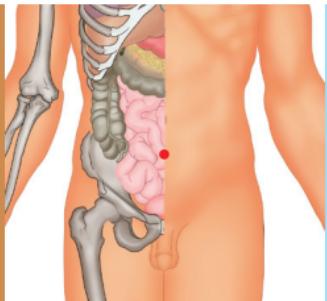
◎灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸10~15分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配气海、肾俞、神阙，适用于脑卒中昏迷。

◎配足三里、脾俞、公孙、大肠俞，适用于腹痛、虚劳里急等。



# 石 门

温肾益精 调经止带

适用于腹胀、泄泻、阳痿、闭经等。

**标准定位** 在下腹部，前正中线上，在脐中下2寸。

**取穴技巧** 仰卧位，将耻骨联合上缘的中点和肚脐连线5等分，连线的上2/5与下3/5交点处，按压有酸胀



感即是（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~5壮或艾条灸5~10分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

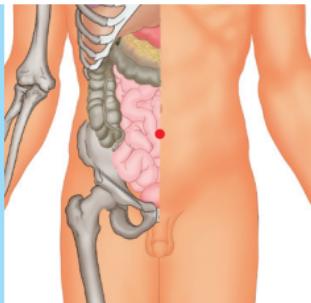
◎配阴陵泉、关元、阴交，适用于四肢水肿、小便不利。

◎配天枢、气海、足三里，适用于腹胀、泄泻、绕脐腹痛。

# 气海

补气 涣精

适用于泌尿生殖系统疾病。



任脉

**标准定位** 在下腹部，前正中线上，在脐中下1.5寸。

**取穴技巧** 仰卧位，先取关元穴，在关元与肚脐连线的中点处，按压有明显的酸胀感(图①)。



1

**经穴疗法**

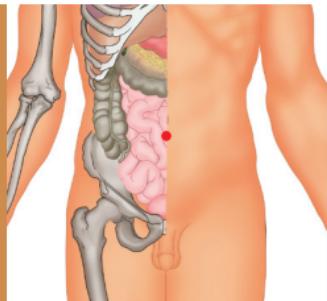
◎**灸法**：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。

◎**按摩**：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配三阴交，适用于白带异常、遗精。

◎配关元，适用于产后恶露不止。



# 阴交

温肾益精 调理冲任

适用于多种疼痛疾病。

**标准定位** 在下腹部，前正中线上，在脐中下1寸。

**取穴技巧** 仰卧位，将耻骨联合上缘的中点和肚脐连线5等分，连线的上1/5与下4/5交点处即为本



穴（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

## 穴位配伍

◎配阴陵泉、带脉，适用于白带异常。

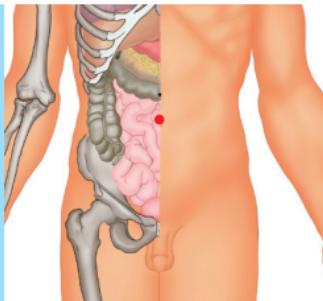
◎配子宫、三阴交，适用于月经不调。

◎配天枢、气海，适用于腹胀、肠鸣、泄泻。

# 神阙

健运脾胃 培元固本

适用于腹痛、腹泻等。



任脉

◎ 标准定位 在腹中部，脐中央。

◎ 取穴技巧 仰卧位，在腹中部，肚脐中央（图①）。

◎ 经穴疗法

◎ 灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。



◎ 按摩：以手掌轻轻按摩，不可用力按压。

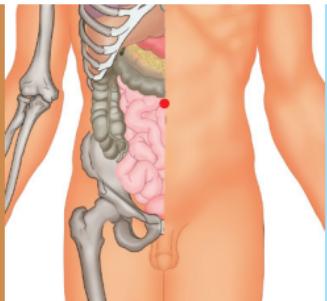
◎ 穴位配伍

◎ 配公孙、水分、天枢、足三里，适用于泄泻、便秘、绕脐腹痛。

◎ 配长强、气海、关元，适用于脱肛、小便失禁、肾虚、不孕症。

◎ 配百会、长强，适用于脱肛。

◎ 配关元，适用于久泄不止、肠鸣腹痛。



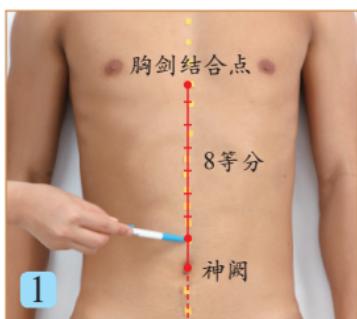
# 水分

健脾化湿 利水消肿

适用于水肿、腹胀、尿频等。

**标准定位** 在上腹部，前正中线上，脐中上1寸。

**取穴技巧** 取仰卧位，在上腹部，将神阙与胸剑结合点连线进行8等分，在连线的下1/8与上7/8交点



处即为本穴（图①）。

## 经穴疗法

◎灸法：艾炷灸3~7壮或艾条灸5~15分钟。

◎按摩：以指腹向下按压后放松，如此反复进行。

## 穴位配伍

◎配天枢、地机，适用于腹水。

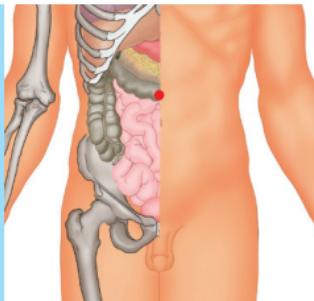
◎配中枢、曲泉，适用于腹痛。

◎配气海，适用于气滞水肿。

# 下 脐

健脾和胃 消积化滞

适用于腹胀、泄泻等。



**标准定位** 在上腹部，前正中线上，脐中上 2 寸。

**取穴技巧** 取仰卧位，在上腹部，将神阙与胸剑结合点连线进行 4 等分，在连线的下 1/4 与上 3/4 交点处，按



压有酸胀感（图①）。

**经穴疗法**

◎灸法：艾炷灸 3 ~ 7 壮或艾条灸 10 ~ 20 分钟。

◎按摩：以手指指腹或指节向下按压，并作圈状按摩。

**穴位配伍**

◎配天枢、气海、关元、足三里，适用于急性菌痢。

◎配上脘、中脘、胃俞、足三里，适用于胃下垂。

# 建里

健脾和胃 消积化滞

适用于胃痛、腹胀、呕吐、消化不良。

 **标准定位** 在上腹部，前正中线上，脐中上3寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在上腹部，前正中线上，将神阙与胸剑结合点连线8等分，在连线的下3/8与上5/8交点处（图①）。



# 中脘

健脾和胃 补中安神

适用于消化系统疾病。

 **标准定位** 在上腹部，前正中线上，脐中上4寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在上腹部，神阙与胸剑结合点连线的中点（图②）。

 **穴位配伍** 配百会、足三里、神门，适用于失眠。



# 上 脐

健胃理气

适用于消化系统疾病。

 **标准定位** 在上腹部，前正中线上，脐中上5寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在上腹部，前正中线上，神阙与胸剑结合点连线的中点处，再向上量1寸处，按压有酸胀感（图①）。



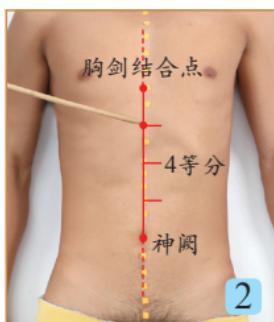
# 巨 阈

宽胸利膈 宁心安神

适用于消化不良等。

 **标准定位** 在上腹部，前正中线上，脐中上6寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在上腹部，前正中线上，将胸剑结合点与神阙连线4等分，在连线的上1/4与下3/4交点处（图②）。



# 鳩 尾

和中降逆 宽胸宁神  
适用于心悸、气喘、胃痛等。

 **标准定位** 在上腹部，前正中线上，胸剑结合部下1寸。

 **取穴技巧** 仰卧位，在上腹部，前正中线上将胸剑结合点与神阙连线8等分，在连线的下7/8与上1/8交点处（图①）。



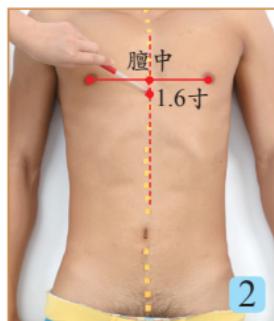
1

# 中 庭

宽胸理气 降逆和中  
适用于呕吐、呃逆等。

 **标准定位** 在胸部，前正中线上，平第5肋间，即胸剑结合部。

 **取穴技巧** 仰卧位，先取两乳头连线之中点膻中穴，再向下量约1.6寸，即为本穴（图②）。



2

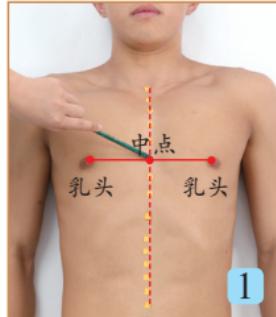
# 膻 中

理气安神

适用于呼吸系统及循环系统疾病。

 **标准定位** 在胸部，前正中线上，平第 4 肋间，两乳头连线的中点。

 **取穴技巧** 正坐或仰卧位，在人体的胸部人体正中线上，两乳头之间连线的中点，平第 4 肋间，按压有酸胀感（图①）。



①

# 玉 堂

宽胸理气 止咳化痰

适用于咳嗽、支气管哮喘等。

 **标准定位** 在胸部，前正中线上，平第 3 肋间。

 **取穴技巧** 仰卧位，前正中线上，将膻中与胸骨角（在胸部，前正中线上可见胸骨前部有一微向前突的骨性标志）连线的中点即为本穴（图②）。



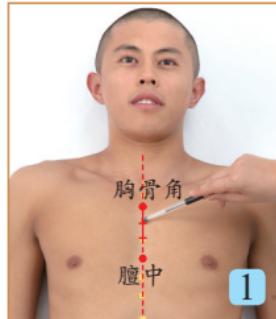
②

# 紫 宫

宽胸理气 清肺利咽  
适用于咳嗽、呕吐等。

 **标准定位** 在胸部，前正中线上，平第2肋间。

 **取穴技巧** 仰卧位，将膻中与胸骨角相连进行3等分，膻中上2/3与下1/3的交点处，平第2肋，按压有酸胀感即为本穴（图①）。



1

# 华 盖

宽胸理气 清肺利咽  
适用于咳嗽、哮喘等。

 **标准定位** 在胸部，前正中线上，平第1肋间。

 **取穴技巧** 仰卧位，胸骨角平第2肋，由第2肋往上循摸到第1肋，在前正中线上，平第1肋间隙处，即为本穴（图②）。



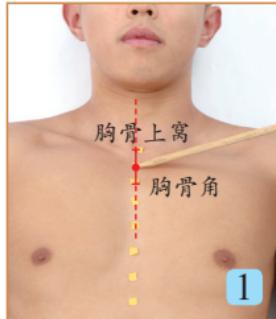
2

# 璇玑

宽胸理气 化痰利咽  
适用于咳嗽、气喘等。

**标准定位** 在胸部，前正中线上，天突下1寸。

**取穴技巧** 仰卧位，在胸部，取胸骨角与胸骨上窝中央连线的中点，按压有酸胀感处（图①）。



1

**穴位配伍** 配鸠尾，可适用于咳嗽。

# 天突

宽胸理气 止咳利咽  
适用于胸部疼痛、咯血等。

**标准定位** 在颈部，前正中线上，胸骨上窝中央处即为本穴。

**取穴技巧** 取仰卧位，在前正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央即为本穴（图②）。



2

# 廉泉

清热化痰 开窍利喉  
适用于舌下肿痛、咽喉炎等。

 **标准定位** 在颈部，前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。

 **取穴技巧** 正坐仰靠，在颈部，前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处（图①）。



喉结

1

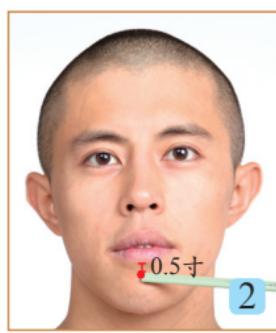
# 承浆

祛风通络 消肿止痛  
适用于面神经麻痹、昏迷等。

 **标准定位** 在面部，颏唇沟的正中凹陷处。

 **取穴技巧** 正坐位或仰卧位，在面部口唇下 0.5 寸处，按压有痛感（图②）。

 **穴位配伍** 配合谷，适用于牙痛。



0.5寸

2

第十五章

经外奇穴



穴位	标准定位	功效主治
四神聪	在头顶部，百会穴前后左右各1寸，共4穴。	镇静安神、聪耳明目。适用于头痛、失眠、健忘等。
当阳	在头部，瞳孔直上，入前发际1寸处。	行气止痛、通经活络。适用于头痛、偏头痛、目赤肿痛、眩晕。
鱼腰	在额部，瞳孔直上，眉毛正中。	消肿明目、通络止痛。适用于眼睑下垂、目翳、目赤肿痛等。
太阳	在头部，眉梢与目外眦之间，向后约1横指处。	清热消肿、通络止痛。适用于头痛、面痛、眼部疾病、牙痛。
球后	在面部，眶下缘外1/4与内3/4交界处即为本穴。	明目退翳。适用于多种眼部疾病。
上迎香	在面部，鼻翼软骨与鼻甲的交界处，近鼻唇沟上端凹陷处。	清热疏风、通鼻明目。适用于目赤肿痛、鼻塞等。

穴位	标准定位	功效主治
内迎香	在鼻孔内，鼻翼软骨与鼻甲的交界的黏膜上。	清热明目、消肿通窍。适用于鼻部疾病、目赤肿痛、头痛等。
聚泉	在口腔内，舌背正中缝的中点处即为本穴。	清热疏风、祛邪开窍。适用于舌强、舌缓、糖尿病、气喘等。
海泉	在口腔内，舌下系带中点处。	活血化瘀、通经活络。适用于高热神昏、糖尿病、舌体肿胀、咽喉炎等。
金津	在口腔内，在舌下系带的左侧静脉上。	清热消肿、清心降逆。适用于口疮、咽炎、黄疸、失语、糖尿病等。
玉液	在口腔内，在舌下系带右侧的静脉上。	清热消肿、清心降逆。适用于口疮、糖尿病、腹泻等。

穴位	标准定位	功效主治
翳明	在颈部，翳风穴后1寸。	宁神熄风、明目退翳。适用于近视、耳鸣、失眠、头痛等。
颈百劳	在颈部，第7颈椎棘突直上2寸，后正中线旁开1寸。	行气活血、清热补虚。适用于颈项强痛、咳嗽、气喘、盗汗等。
子宫	在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开3寸。	调经理气、止痛。适用于子宫脱垂、痛经、月经不调等。
定喘	在脊柱区，横平第7颈椎棘突下，后正中线旁开0.5寸处即为本穴。	止咳平喘、通宣理肺。适用于哮喘、咳嗽、肩背痛等。
夹脊	在脊柱区，第1胸椎至第5腰椎棘突下，后正中线旁开0.5寸，每侧17个穴位。	调理脏腑、通利关节。适用于心、肺、胸部疾病，还适用于胃肠、胆肝疾病。

穴位	标准定位	功效主治
胃脘下俞	在脊柱区，平第8胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。	和胃化痰、理气止痛。适用于胃痛、胸胁痛、腹痛及糖尿病、胰腺炎。
痞根	在腰部，第1腰椎棘突下，旁开3.5寸。	散结消痞。适用于腰痛、痞块等。
下极俞	在腰部，后正中线上，第3腰椎棘突下。	健脾益肾、调理下焦。适用于腰痛、腹痛、腹泻、遗尿、下肢酸痛、肾炎等。
腰眼	横平第4腰椎棘突下，后正中线旁开3.5寸凹陷中。	强腰健肾、补虚健脾。适用于腰痛、尿频、肾炎、月经不调等。
十七椎	在腰部，横平第5腰椎棘突下凹陷中处。	益肾利尿、调理胞宫。适用于腰骶痛、痛经、月经不调等。

穴位	标准定位	功效主治
腰奇	在骶部，尾骨端直上2寸，骶角之间凹陷中。	镇痉止痛、宁神通便。适用于便秘、癫痫、癔症、失眠、头痛等。
肘尖	在肘部，屈肘，尺骨鹰嘴尖端处。	化痰散结、清热解毒。适用于颈淋巴结结核、痈疽、疔疮。
二白	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上4寸，桡侧腕屈肌腱两侧，左右各2个穴即为本穴。	调理肠腑、固脱消痔。适用于臂痛、痔疮等。
中泉	在前臂后区，腕背侧远端横纹上，指总伸肌腱桡侧的凹陷中。	行气止痛。适用于心痛、胃脘痛、胃炎。

穴位	标准定位	功效主治
中魁	在手指，中指背面，近侧指间关节中点。	降逆和胃、理气和中。适用于牙痛、呕吐、胃炎、贲门梗阻。
大骨空	在手指，拇指背面，指间关节中点处。	明目退翳、调理肠腑。适用于结膜炎、角膜炎、急性胃肠炎。
小骨空	在手指，小指背面，近侧指间关节中点。	聪耳明目、清热止痛。适用于耳聋、目翳、咽喉肿痛、掌指关节痛。
腰痛点	在手背，第2、3掌骨间及第4、5掌骨间，在腕背侧远端横纹与掌指关节中点处，一手有2穴。	理气消肿、通络止痛。适用于急性腰扭伤、手背肿痛、头痛、耳鸣等。
外劳宫	在手背，在第2、3掌骨间，掌指关节后约0.5寸处。	止痛通络、健脾消积。适用于手指麻木、屈伸不利及落枕、消化不良。

穴位	标准定位	功效主治
八邪	在第1~5指间，指蹼缘后方赤白肉际处，双手有8穴。	清热消肿、通络止痛。适用于手指麻木、头痛、牙痛、咽喉肿痛。
四缝	在手指，第2~5指掌面的近侧指间关节横纹的中央，一手4穴。	健脾消积、祛痰导滞。适用于小儿疳积、腹泻、百日咳。
十宣	在手指，十指尖端，距指甲游离缘0.1寸，共10穴。	泄热止痉、醒脑开窍。适用于高热、昏迷、咽喉肿痛、指端麻木等。
髀骨	在股前区，梁丘穴两旁各1.5寸，每侧2穴。	行气活血、通络止痛。适用于下肢痿痹、膝关节炎。
鹤顶	在膝前区，髌底中点的上方凹陷中处。	通经活络、消肿止痛。适用于膝关节酸痛、腿足无力、鹤膝风。

穴位	标准定位	功效主治
百虫窝	在股前区，髌底内侧端上3寸。	清热凉血、散风止痒。适用于皮肤瘙痒、风疹、湿疹、疮疡。
内膝眼	在膝部，髌韧带内侧凹陷处中央处，与犊鼻内外相对。	清热消肿、通络止痛。适用于膝盖疼痛、关节炎。
耳尖	在耳区，外耳廓的最高点。	清热消肿、利咽。适用于咽喉肿痛、麦粒肿、目赤肿痛、目翳等症。
胆囊	在小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处直下2寸。	清热化湿、利胆退黄。适用于胁肋胀痛、胆结石、下肢瘫痪。
阑尾	在小腿外侧，髌韧带外侧凹陷下5寸，胫骨前嵴外1寸（中指）。	理气止痛、通降腑气。适用于阑尾炎、胃脘痛、腹痛、消化不良。

穴位	标准定位	功效主治
内踝尖	在踝区，内踝最凸起处。	清热泻火、行气活血。适用于牙痛、小儿不语、腓肠肌痉挛。
外踝尖	在踝区，外踝最凸起处。	行气活血、通络止痛。适用于十趾挛急、腓肠肌痉挛、牙痛。
八风	在足背，第1~5趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，左右共8穴。	消肿止痛、理气调经。适用于趾痛、头痛、月经不调。
独阴	在足底，第2趾的远端趾间关节横纹中点。	和胃降逆、理气调经。适用于胸胁痛、呕吐、月经不调、疝气。
气端	在足十趾尖端，距趾甲游离端0.1寸处，左右共10穴。	通络止痛、醒脑开窍。适用于手足抽筋、脑血管病后遗症等。

穴位	标准定位	功效主治
上明	在额部，眉弓中点，眶上缘下。	清热散风、明目退翳。适用于目赤肿痛、流泪、青光眼等眼部疾病。
夹承浆	在面部，承浆穴旁开1寸。	清热化湿、舒筋通络。适用于牙龈肿痛、口眼歪斜、面肌痉挛等。
牵正	在面颊部，耳垂前0.5~1.0寸。	清热疏风、舒筋活络。适用于口歪、面神经麻痹、口疮、下牙痛、腮腺炎。
安眠	在项部，翳风与风池连线中点。	宁神镇静、平肝熄风。适用于头痛、耳鸣、失眠、健忘、烦躁。
上廉泉	位于颈前部正中，下颌骨下1寸。	醒神开窍、活血化瘀。适用于口腔溃疡、咽喉炎等。

穴位	标准定位	功效主治
三角灸	以两口角之间的长度为边，作一等边三角形，将顶点置于患者脐心，底边呈水平线，两底角处。	理气止痛、调理气机。适用于腹痛、胃痉挛及各种妇科疾病。
胃上	在上腹部，脐上2寸，旁开4寸。	调理肠腑、补中益气。适用于消化不良、腹痛、痛经、月经不调等。
利尿	在上腹部，神阙与耻骨联合上缘连线的中点处。	利尿通淋、理气止泻。适用于泌尿系统感染、遗尿、胃肠炎等。
巨阙俞	在背部，位于第4、5胸椎棘突之间的凹陷中。	宁心安神、止咳平喘。适用于失眠、心绞痛、支气管炎等。
血压点	在颈后部，第6、7颈椎棘突之间，左右各旁开2寸处。	疏通经络、活血调血。适用于高血压、低血压、失眠、颈椎病、落枕等。

穴位	标准定位	功效主治
肩前	在肩部，腋前皱襞顶端与肩髃连线中点处。	疏通经络、消肿止痛。适用于缓解手臂酸麻疼痛、肩周炎等。
手逆注	在前臂掌侧，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，腕横纹与肘横纹连线的中点。	疏通气血、通络止痛。适用于前臂疼痛、痉挛、麻痹。
环中	在臀部，环跳穴与腰俞穴连线中点处。	疏通气血、通络止痛。适用于坐骨神经痛、腰痛、腿痛、足趾麻木等。
纠内翻	小腿部，承山向外旁开1寸处。	疏通气血、通络止痛。适用于小儿麻痹后遗症、小腿痉挛、足内翻。
纠外翻	小腿部，承山向内旁开1寸处。	疏通气血、通络止痛。适用于小儿麻痹后遗症、小腿痉挛、足外翻。

穴位	标准定位	功效主治
女膝	在足后跟正中线赤白肉际处。	清热泻火、清心定惊。适用于牙龈肿痛、惊悸、胸口痛、精神疾病。
中平	在下肢，足三里下1寸。	舒筋通络。适用于肩周炎、落枕。
里内庭	在足底，在第2、3趾骨间，与内庭相对处。	行气和胃。适用于腹泻、胃痛、晕车等。

