

穴道 | 經絡庫

請輸入穴道或關鍵字...



首頁

健康資訊

中藥養生

肺

大腸

胃

脾

心

小腸

膀胱

腎

心包

三焦

膽

肝

任脈

督脈

經外穴

人體生命線“奇經八脈”，每天按摩，氣血更足(平衡系統)



讚 3,696

分享

护肤品 - 中国风

廣告 国粹老牌护肤品牌

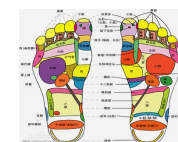
yit.com

了解详情

奇經八脈是督脈、任脈、衝脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈的總稱。它們與十二正經不同，既不直屬臟腑，又無表裡配合關係，“別道奇行”，故稱“奇經”。



熱門穴道文章



腳底穴道大全，腳底按摩穴道圖、反射區全都有！了解腳底按摩痛原因



最全經絡高清動圖，所有穴位都有！再也不怕找不到穴位了！傳瘋了

十二正經以外，人體還有一套更重要的平衡系統，就是奇經八脈。奇經八脈是我們的生命線，只要你每天去按摩八脈上的大穴，以穴通經，以經通脈，就會感覺人體彷彿有了一股清陽之氣。

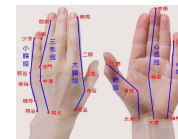
奇經八脈對十二經氣血有蓄積和滲灌的調節作用。八脈裡有八個代表性的穴位，公孫、內關、臨泣、外關、申脈、後溪、列缺、照海。

每個穴位相當於“核反應堆”，一治就治一大片。

一、內關穴：養顏養心



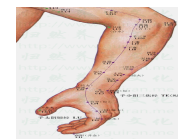
很多女性朋友在40歲至50歲之間，經常容易產生心慌、氣短、出虛汗等不適症狀。醫院也查不出是什麼病，只能籠統說是更年期綜合症，或者亞健康。



手掌穴道圖解大全，所有手掌穴位都有！手掌穴位圖按摩收藏



10張動圖教你打通經絡，記得每天做一遍(排火氣和毒素)



三陽絡穴位置 | 三陽絡穴痛 - 穴道按摩與穴位引導經絡功效圖解



人體生命線“奇經八脈”，每天按摩，氣血更足(平衡系統)



背部穴道圖大全，人體背部穴道按摩指壓、酸痛反射穴位詳解



穴道經絡與養生保健

穴道經絡與養生保健

Facebook 社團 · 32,309 位成員

前往社團

實際上按照古人的說法，女人一到這個年齡段，基本上身體就到了衰退的階段，女子的衰老首先從陽明經開始，慢慢地導致三條陽經氣血逐漸衰退。頭為諸陽之會，氣血不能上達於面部，皺紋和斑點就產生了。

人的美實際上與氣血息息相關。心主神，其華在面。心之神主要靠氣血來充盈，氣血充足，自然反映到臉上，所以女人養顏首先要養心。

內關穴所屬的這條經絡叫心包經，通於任脈，會於陰維，是八脈交會穴之一。內關穴的真正妙用，在於能打開人體內在機關，有補益氣血、安神養顏之功。

內關穴也很好找，在手臂內側，腕橫紋上兩寸，取穴時手握虛拳向上平放，另一手食指、中指、無名指三指以腕橫紋為準並齊，食指點按的地方就是內關穴。這個穴位在養生上的好處是：隨時隨地都可以點揉，以略感酸痛為宜。

二、外關穴：“聽耳神穴”

Powerful,
reliable
website
hosting.

Tell your story

Create a site
as unique as you.

Get



傳統的中家醫學認為，出現暫時性聽力問題，是人體陽氣不足的表現。那麼外關在此刻起到一個什麼樣的作用呢？按摩外關穴具有充實三焦的元陽之氣，並引導元氣出納運化於一身的效果。這個穴位淤阻的時候，會引起耳膜弛緩不收，塌陷的耳膜無力恢復常態。

外關穴在臨床上還可用於治療急性腰扭傷。有一位40歲左右的病人，他一次彎腰撿東西，起得比較急，一下子腰就不能動了，稍微一動就疼痛難忍。採用針刺和推

拿來治療，在雙外關穴針刺，同時讓他做腰部前後左右扭轉活動，十幾分鐘后腰痛完全消失，活動如常。

外關為三焦經之絡穴，它在腕背橫紋上2寸，尺橈骨中間，與內關相對的地方。外關通於陽維穴，具有解表祛風、活絡止痛的作用，不僅對急性腰扭傷有奇效，還對關節炎、頸椎病等有很好的效果。

109.5月傳統整復推拿報檢資格班

iCAP民俗調理業傳統整復推拿初級技術員職能基準課程上課近
台中火車站平日班5/15-8/22(一三五)

sony.url.tw

開啟

三、列缺穴：專治落枕、偏頭痛

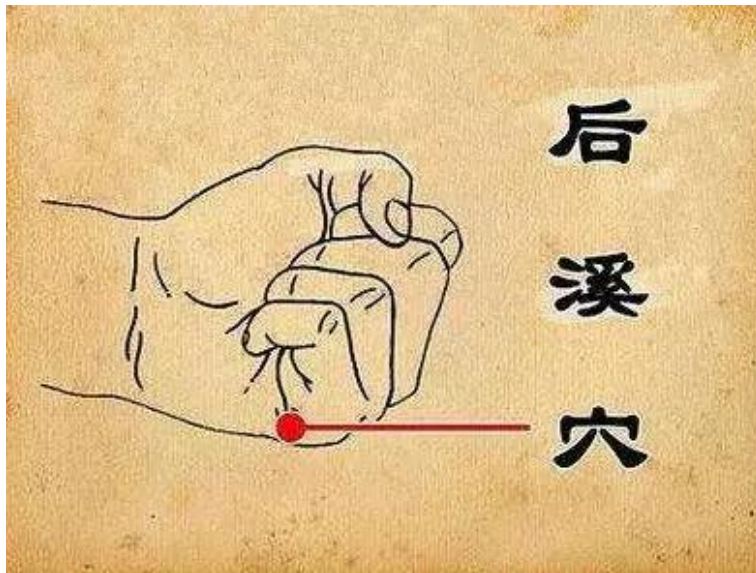


落枕幾乎每個人都經歷過，苦不堪言。落枕還是頸椎發生病變的一個前期信號，經常落枕的人，如果不及時調理預防，多半會導致頸椎病。列缺穴對於預防頸椎病有獨到的效果。在人體上，列缺穴就是我們修復頭部疾病的工具。

《黃帝內經》裡記載，列缺穴主要治療偏頭疼、頭疼、落枕等疾病。《針灸大成》中有一首膾炙人口的四總穴歌，其中一句為：“頭項尋列缺。”就是說脖子往上的病都可以用這穴位來治療和調節。

列缺穴很好找，在橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸。取穴時兩手虎口交叉，當食指指尖所到凹陷處，便是該穴。用列缺穴的手法主要是彈撥。

四、後溪穴：治療頸椎腰椎病



後溪穴怎麼找呢?把手握成拳，在第5指關節後的遠側掌橫紋頭赤白肉際處即是(即把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭就是該穴)。

如果你坐在電腦面前，可以把雙手後溪穴的這個部位放在桌子沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆地來回滾動，即可達到刺激效果。

在滾動當中，它會有一種輕微的酸痛。每天只用抽出三五分鐘的時間來，隨手動一下，堅持下來則對頸椎、腰椎確實有著非常好的療效。



五、照海穴：治療咽痛



嗓子痛點揉照海穴就會有很好的效果，因為照海穴在奇經八脈中屬陰蹻，與足少陰腎經交會，為八脈交會要穴之一，有滋腎清熱、通調三焦之功，既補益又清熱。

孫思邈在《千金要方》裡稱此穴為“漏陰”，就是說這個穴位出了問題，人的腎水減少了，會造成腎陰虧虛，引起虛火上升。因此，只要我們感到胸口悶得不舒服、嗓子乾痛、聲音嘶啞，甚至得了慢性咽炎，都可以按一按這個穴，既有滋腎清熱的功效，還能讓身體的三焦功能順暢起來。

取穴時把兩隻腳心對齊，在內踝下有一個小坑，就是穴位所在。在按摩這個穴位的時候，要閉口不能說話，感覺到嘴裡有津液出現，一定要咽到肚子裡去。一般來說，點揉3到5分鐘後就會感覺到喉嚨裡有津液出現，疼痛也會馬上隨之緩解。

閉口不說話，是為了使升發的津液易於滋潤喉嚨，這也就是古人所說的吞津法。揉

按照海穴會激發腎中精氣，引水液上行，滋潤喉嚨，虛火得到腎水的滋潤則下行，
嚔子疼痛自然就“水到病除”了。

六、申脈穴：身寒者的純陽大藥



“腰背屈強腿痛”，是明顯的膀胱經感受寒邪之氣後的受涼之象。因為陽蹻通膀胱經，而申脈本身就是膀胱經的一個重要穴位。所以申脈穴是陽中至陽，用這個穴位既能散除體內寒邪，又能使陽氣通達巔頂，對人體不僅起到平衡的作用，還可以使步履輕健矯捷。

配上小青龍湯服用，表裡互解起到事半功倍的作用。使患者體內的寒邪在短時間內

排出體外，又能恢復自身的陽氣,是一個祛寒回陽的妙穴。

申脈穴是陽蹻與太陽膀胱經交會的重要穴位，它的取穴法也很簡單，在外踝骨正下的凹陷處。人體受到寒邪之後會縮成一團，瑟瑟發抖，這在中醫裡叫做“拘急收引”，而申脈穴有伸展脈絡之意，可以快速調動人體陽氣，陽氣足則寒邪自散。

台灣大甲芋泥鴨，香濃綿密

大甲特產芋頭眾所皆知
獨特芋入菜料理多元，
選台灣飼養安心好鴨，
這道芋泥貢鴨。

悠活農村

七、公孫穴：擺平痛經及脾胃疾患



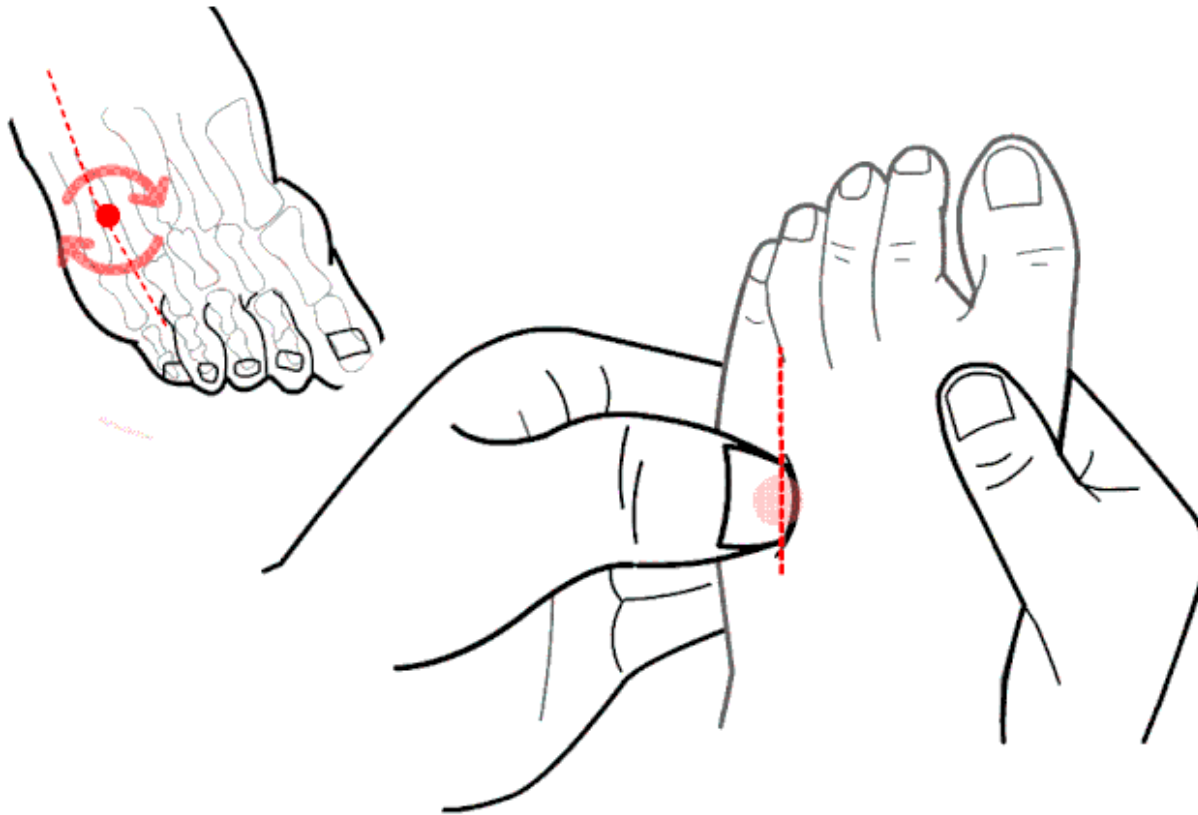
公孫是脾經的絡穴，入屬脾臟，聯絡胃腑，又和位於胸腹部的衝脈直接相通，所以它有兼治脾胃和胸腹部各種疾患的作用。

醫學認為，治療一切婦科疾病首先從脾胃入手，尤其是月經不調，更應該首先調胃。脾統血，主運化。脾胃虛寒，不能運化水濕，脾胃的運化不良就會產生痛經，有時還會伴隨嘔吐、噁心、頭痛等症狀。

有痛經的女性朋友，可以多點揉公孫穴。公孫穴在人的足內側緣，我一般把公孫穴

看做一個區域，在腳拇指跟後，有一塊很大的腳掌骨，在腳內側沿著這個骨頭按壓，壓到最有酸脹或酸痛感覺的那一點，就是屬於你自己的公孫穴了。

八、臨泣穴：升發身體少陽之氣



臨泣穴是膽經上的主穴之一，連通帶脈，也是一個調一穴而梳理兩經脈的妙穴。帶脈是沿人體肚臍一圈，像是人體正中係了一條玉帶，能約束縱行之脈，增強經脈之

間氣血運行的聯繫，是關乎人體健康非常重要的一條保健經脈。

在使用這個穴時，可採用蜷腿坐的姿勢，它在足背外側，第四趾、小趾蹠骨夾縫中。足臨泣主升發人體少陽之氣，解散肝膽鬱結之氣，經常點按效果好。

文章來源：[雲南中醫](#)

不用日夜霜 一瓶蜂王乳

廣告 一抵6瓶，看不出年齡
王乳成分，濃密保濕All In C

OZIO蜂王乳凝露

開啟

f 覺得文章有幫助嗎? 快分享吧!

LINE 分享健康給好友



【女神胎盤素】美可以
簡單達成

廣告 OZIO歐姬兒

如何打通你的“任督二
脈”？讓自己全身舒暢

acupoint361.com

秘魯能量之果，營養師
推薦首選

廣告 大研生醫

不論男女，晚上睡前揉
“大腿內側”，你會悄悄
收穫3個“變化”

acupoint361.com

109.5月傳統整復推拿
報檢資格班 - 狂賀傳統
整復技術士95%通過

廣告 sony.url.tw

10張動圖教你打通
經絡，記得每天做一遍
(排火氣和毒素)

acupoint361.com

如果腳底出現這條線，
一定要揉開！（老年
癡呆）

acupoint361.com

最全經絡高清图
所有穴位都有
不怕找不到
瘋了

acupoint361.com

找最便宜的住宿！

Powered By
 HotelsCombined

目的地

例如：城市、地區、行政區或特定飯店

入住日期

退房日期

入住人數



月



日



月



日



2位大人同住一間房



☐ 暫不指定日期

搜尋

相關健康文章

0則留言

排序依據

最舊



新增回應.....

[Facebook](#) 留言外掛程式