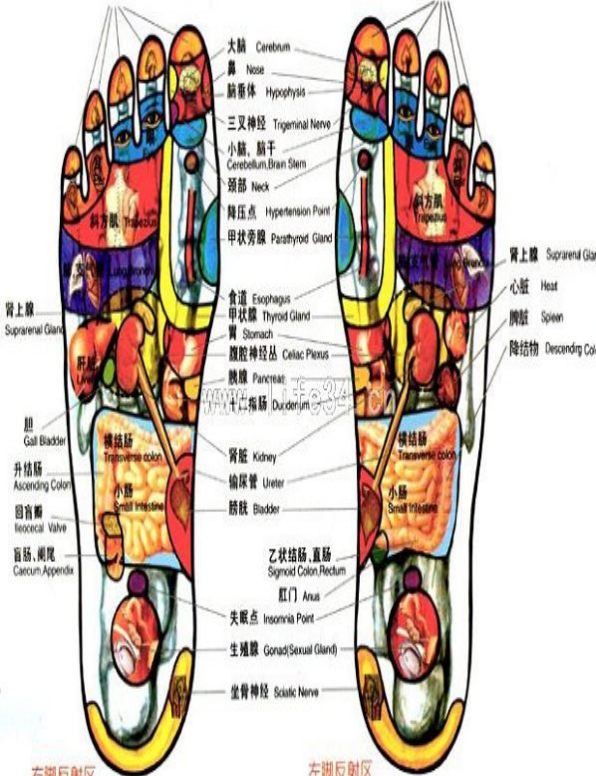


额窦 Frontal Sinus

额窦 Frontal Sinus



右脚反射区

The Reflexive Zones of The Right Foot

左脚反射区

The Reflexive Zones of The Left Foot

穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名是腧穴，别名包括：“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”。

人体周身约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，共720个穴位。有108个要害穴，其中有72个穴一般点击不至于致命，其余36个穴是致命穴，俗称‘死穴’。

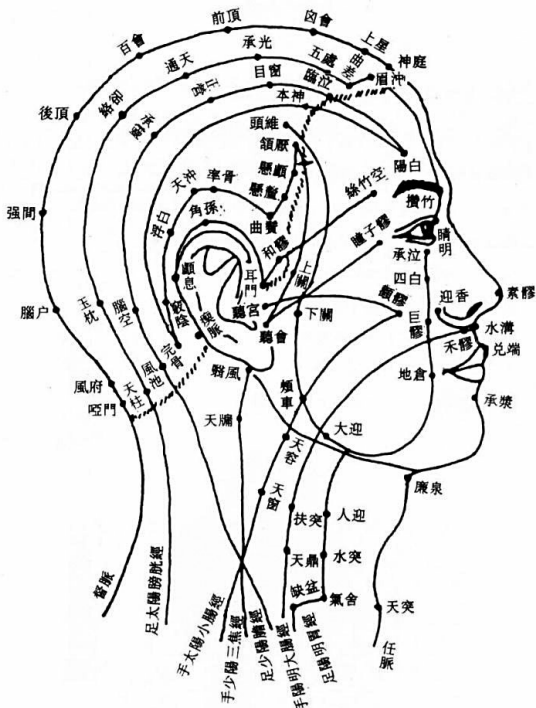
死穴又分软麻、昏眩、轻和重四穴，各种皆有九个穴。合起来为36个致命穴。生死搏斗中，做为‘杀手’使用。

歌诀有：

百会倒在地，尾闾不还乡，章门被击中，十人九人亡，

太阳和哑门，必然见阎王，断脊无接骨，膝下急亡身。

一、头颈部位要害穴（共9个）



1、百会穴

位置：在头顶正中线与两耳尖联线的交点

处。

经属：为督脉，为手足三阳、督脉之会，被击中脑晕倒地不省人事。

2、神庭

位置：头前部入发际五分处。

经属：为督脉、督脉与足太阳膀胱经之会穴。被击中后头晕、脑胀。

3、太阳穴

位置：在眉梢与外眼角之间向后约一寸凹处。

经属：奇穴，被点中后头昏、眼黑耳鸣。

4、耳门穴

位置：在耳屏上切迹前、张口呈现凹陷处。

经属：为手少阳三焦经。被点中后，耳鸣头晕倒地。

5、睛明穴

位置：在眼内眦角上方0.1寸处。

经属：为足太阳膀胱经。为手足太阳、足阳明、阳跷、阴跷五脉之会。被点中后头昏眼花倒地。

6、人中穴

位置：在人中沟偏上（沟下沿上量2/3处）

经属：属督脉，为手、足阳明，督脉之会。

被点中后头晕眼昏。

7、哑门穴

位置：在顶部后正中线上，第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处，（后发际凹陷处）

经属：为督脉、系督脉与阳维脉之会穴，被点中后，冲击延髓中枢，失哑、头晕、倒地不省人事。

8、风池穴

位置：在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突之间，在当斜方肌和胸锁乳突之间取穴。

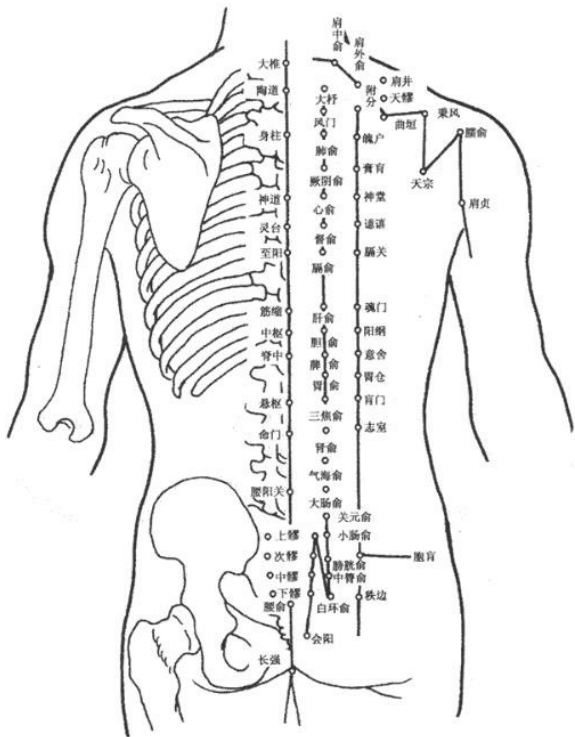
经属：足少阳胆经系手足少阳阴维之会。被击中后，冲击延髓中枢，晕迷不醒。

9、人迎穴

位置：喉结旁开1.5寸

经属：足阳明胃经，被点中后气滞血淤、头晕。

二、胸腹部要害穴（共14个）



1、膻中穴

位置：在体前正中线，两乳头中间。

经属：任脉，是足太阴、少阴，手太阳、少阳；任脉之会。气会膻中包募穴。被击中后，内气漫散，心慌意乱，神志不清。

2、鸠尾穴

位置：位于脐上七寸，剑突下半寸。

经属：任脉，系任脉之络穴。击中后，冲击腹壁动、静脉、及肝、胆，震动心脏，血滞而亡。

3、巨阙穴

位置：在体前正中线，脐上六寸处。

经属：任脉、系心之募穴。击中后，冲击肝、胆、震动心脏而亡。

4、神阙穴

位置：位于脐窝正中。

经属：任脉。击中后，冲击肋间神经，震动肠管，膀胱，伤气，身体失灵。

5、气海穴

位置：位于体前正中线，脐下1寸半。

经属：任脉。击中后，冲击腹壁，动静脉和肋间，破气血淤，身体失灵。

6、关元穴

位置：位于脐下三寸处。

经属：任脉、系三阴、任脉之会，小肠之募穴。击中后，冲击腹壁下动、静脉及肋间神经震动肠管，气滞血淤。

7、中极穴

位置：体前正中线，脐下4寸。

经属：任脉、系足三阴、任脉之会，膀胱之募穴。击中后，冲击腹壁动、静脉和神经震动乙结肠，伤气机。

8、曲骨穴

位置：腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。

经属：任脉，系足厥阴肝经与任脉之余。击中后，伤周天气机，气滞血淤。

9、鹰窗穴

位置：在胸骨中线第三肋间玉堂穴旁开四寸。

经属：足阳明胃经。击中后，冲击肋间神经和胸前神经及动、静脉，震动心脏停止供血、休克。

10、乳中穴

位置：在乳头中央。

经属：足阳明胃经。击中后，冲击肋间神经和动脉充血破气。

11、乳根穴

位置：在乳头中央直下一肋间处。

经属：足阳明胃经，左侧内为心脏。击中后，冲击心脏，休克易亡。

12、期门穴

位置：位于乳下两肋间当第六肋间。

经属：属肝经，肝之募穴。足太阴，厥阴，阴维之会。击中后，冲击肝、脾，震动膈(2)?脱?佟?

13、章门穴

位置：在腋中线，第一浮肋前端，屈肘合腋时正当肘尖尽处。

经属：足厥阴肝经，系足太阴、厥阴，阴维之会，肝之募穴。击中后，冲击肝脏或脾脏，破坏膈肌膜，阻血伤气。

14、商曲穴

位置：位于腹中部当任脉、下脘穴的外侧五分处。

经属：足少阴肾经，系足少阴与冲脉之会。击中后，冲击肋神经和腹壁动脉、震动肠管，伤

气滞血。

三、背腰骶部的要害穴位（共8个）

1、肺俞穴

位置：第三胸椎棘突旁开1.5寸

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击第三肋动、静脉和神经，震动心肺、破气机。

2、厥阴俞穴

位置：在第四胸椎棘突下旁开1.5寸处。

经属：属足太阳膀胱经。击中后，冲击心、肺，破气机、易死亡。

3、心俞穴

位置：位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸。

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击心脏，破血伤气。

4、肾俞穴

位置：在第二腰椎棘突旁开1.5寸处。

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击肾脏，伤气机，易截瘫。

5、命门穴

位置：在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。

经属：督脉。击中后，冲击脊椎破气机，易

截瘫。

6、志室穴

位置：在第二腰椎棘突旁开三寸处（命门旁开三寸）

经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击腰动、静脉和神经，震动肾脏，伤内气。

7、气海俞穴

位置：在第三腰椎棘、旁开1.5寸处。

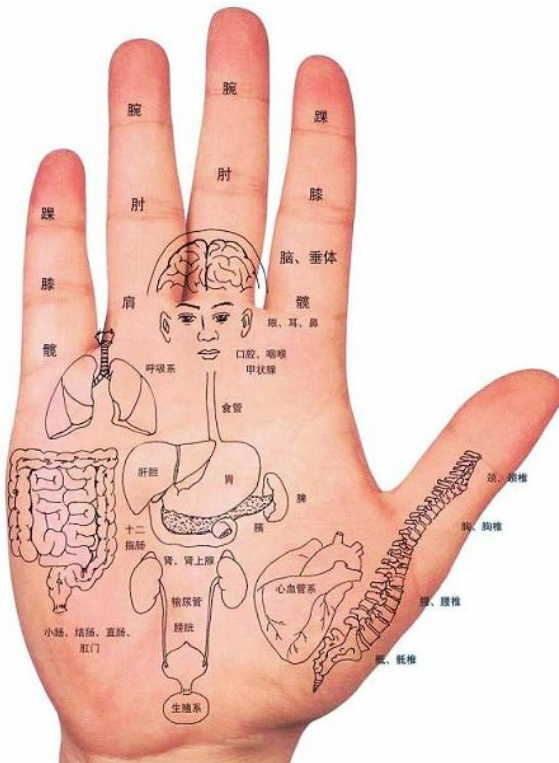
经属：足太阳膀胱经。击中后，冲击肾脏，阻血破气。

8、尾闾穴

位置：位于尾骨端与肛门之间

经属：督脉、督脉之络穴，别走任脉。击中后，阻碍周天气机，丹田气机不升。

四、上、下肢要害穴位（共5个）



1、肩井穴

位置：在大椎穴与肩峰连线三 midpoint，肩部最高处。

经属：足少阳胆经，系手少阳、足少阳、足阳明与阳维脉之会。击中后，半身麻木。

2、太渊穴

位置：仰掌、腕横纹之挠侧凹陷处。

经属：手太阴肺经。肺之原穴，百脉之会。击中后，阴止百脉，内伤气机。

3、足三里穴

位置：外膝眼下三寸，胫骨外侧约一横指处

经属：足阳明胃经，足阳明之脉所入为合。

击中后，下肢麻木、不灵。

4、三阴交穴

位置：在内踝尖直上三寸，胫骨后缘。

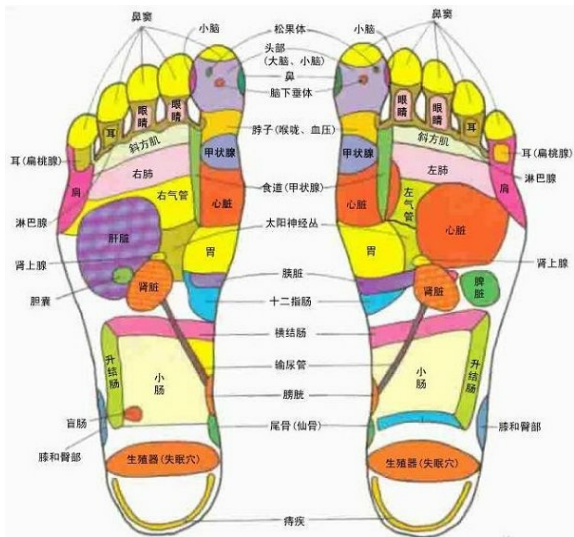
经属：足太阴脾经，系足太阴、厥阴、少阴之会。击中后，下肢麻木，失灵，伤丹田气。

5、涌泉穴

位置：在足掌心前三分之处，当屈足趾时出现凹陷处。

经属：足少阴肾经。击中后，伤丹田气，气机不能上升，破轻功。

总之，以上36个要害穴，被点中后，都有性命危险，但初伤时，可能感觉不大，但后果严重，凡被点中者，不可轻视。



另附：奇经八脉及十二经络走向

武侠小说中常出现奇经八脉之说，那么到底什么是奇经八脉呢？

其实，奇经八脉只是人体经络走向的一个类

别。

所谓经，是指神经纵运行的在的干脉。所谓络，是指神经横运行的网络系统的小支脉。经络如环无端、内外衔接，内属于脏腑，外络于肢节，经分十二经脉，络无法计数。

人体主要有十二经络和奇经八脉。

十二经络走向包括：

1、手三阴经：从胸沿臂内侧走向手。

2、手三阳经：从手沿臂外嚙呦蛲贰？

3、足三阴经：从足沿腿内侧走向腹。

4、足三阳经：从腹沿腿外侧走向足。

而奇经八脉包括：任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

致晕11穴部位

1.脑户穴：位于百会穴后四寸五分。

2.囟门穴（又名囟会）：位于百会穴前三寸正中。

3.上星穴（又名神堂）：入发际上一寸陷中。

4.前顶穴：百会穴前一寸五分。

5.后顶穴（又名顶门穴）：位于百会穴后一

寸五分。

6.风府穴（又名天星）：项后枕骨下两筋中间。

7.头维穴：位于额角，入发际角尖处。

8.耳后穴：位于耳后静脉中。

9.哑门穴：位于风府穴下一寸正中。

10.通天穴：位于前顶穴后五分，再外开一寸处。

11.玉枕穴：位于脑户穴旁一寸三分。

致残103穴部位

1.心井穴（又名鸠尾）：胸剑突骨下缘。

2.对门穴（又名不容）：巨阙穴旁开六寸。

3.扇门穴：即男者左对门穴，女者右对门穴。

4.京门穴（又名气俞）：第十二肋游离间处。

5.五定穴（又名天枢）：平脐中旁开三寸。

6.伯劳穴（又名陶道）：第一胸椎棘突下。

7.肺使穴（又名肺俞）：第三胸椎棘突下旁开一寸五分。

8.胆中穴：平第四肋间隙，两乳头之间正

中。

9.对心穴（又名至阳）：第七胸椎棘突下。

10.风门穴：第二胸椎棘突下。

11.环跳穴：股骨大转子后上方，当大转子与胫骨裂孔连线的内三分之二处。

12.盖膝穴：即膝盖骨。

13.膝眼穴：腓骨尖两旁凹陷处。

14.竹柳穴（又名交信穴）：胫骨内侧缘内侧。

15.脚住穴：脚面上的高骨如豆者是也。

16.开腔穴：即两耳。

17.乔空穴：即两耳后根部。

18.左耳尖穴：即左耳尖峰。

19.右耳尖穴：即右耳尖峰。

20.眼角穴：即眼梢。

21.大中穴：即鼻中。

22.人中穴：即鼻沟正中。

23.驾梁穴：即鼻梁。

24.咽空穴：即两个鼻孔。

25.牙关穴：即唇口。

26.咽喉穴：即喉管。

- 27.将台穴：即咽喉左右。
- 28.舌咽穴：舌上咽腔。
- 29.童骨穴：位于风膊下处。
- 30.精灵穴：即两手虎口。
- 31.曲池穴：屈肘时肘桡侧横纹尽头处。
- 32.中腕穴：脐上一寸。
- 33.六宫穴（又名脐中.神阙）：即肚脐。
- 34.气关穴（又名气门）：左乳下二横指处。
- 35.血瘦穴（又名血关）：右乳下二横指处。
- 36.挂膀穴：血瘦穴下一分处。
- 37.肚角穴：位于小腹盆弦之外。
- 38.命宫穴：位于血关穴之下，气海穴之右。
- 39.背心穴：即背部的中心点。
- 40.腰眼穴：第四胸椎棘突下旁开三寸八分。
- 41.粪门穴：即肛门口。
- 42.冲阳穴：足背的最高点，动脉旁。
- 43.血囊穴：右侧十二肋骨下缘。
- 44.气囊穴：即小腹左边。
- 45.净瓶穴：即脐左肚角血腕下。
- 46.脊中穴：即第十一胸椎棘突下。脊骨的中

点。

- 47.山根穴：即鼻梁之上。
- 48.对口穴：项后的风府与哑门之间。
- 49.气隔穴：脐下三分稍偏左。
- 50.血海门穴：右侧十二肋下三横指。
- 51.膈门穴：左侧十二肋骨下缘。
- 52.气舍穴：锁骨内侧端上缘。
- 53.开气穴：即气舍穴偏右。
- 54.转喉穴：即气舍穴偏左。
- 55.血仓期门穴：右侧锁骨下八分处。
- 56.气血囊合穴：左傍肋骨下。
- 57.督脉穴：枕骨正中。
- 58.正额穴：头额前正中。
- 59.后海底穴：肾俞穴下一寸八分。
- 60.攒竹穴：眉内端陷中。
- 61.正气穴：左侧乳上一寸三分。
- 62.上血海乳穴：右侧乳上一寸三分。
- 63.气血二海穴：左右乳下一寸三分。
- 64.下血海穴：右乳上一寸四分。
- 65.藿肺穴：中脘与建里之中点向下一寸三

分。

66.翻肚穴：藿肺穴向左一寸三分处。

67.泰山穴：离梭子骨四寸处。

68.天突穴：胸骨柄的上缘凹陷中。

69.劳宫穴：第二、三掌骨之间。

70.神门穴：尺侧腕关节横纹头。

71.手三里穴：曲池穴下二寸。

72.颊车穴：下颌骨前咬肌中。

73.支正穴：尺侧腕上五寸。

74.下关穴：颧弓下与下颌关节切迹间凹陷处。

75.足三里穴：犊鼻穴下三寸，胫骨粗隆外侧陷中。

76.犊鼻穴：屈膝，腓韧带外侧陷中。

77.肩井穴：肩头高处，当大椎与肩峰之间。

78.日月穴：第九肋端下缘。

79.风市穴：大腿外侧膝上七寸。

80.阳陵泉穴：腓骨小头前下方。

81.委中穴（又名血郄）：膝腘窝中动脉外。

82.承山穴：委中与跟腱之间。

83.昆仑穴：外踝与跟腱连线的中点。

84.血海穴：屈膝，膕骨内上缘上二寸。

85.大陵穴（又名腕心穴）：掌后骨下，两筋间陷中。

86.尾宫上穴：即尾宫上一分许。

87.鹤顶穴：位于膝盖骨上缘上一寸正中。

88.外踝尖穴：即足外踝最高点。

89.内踝尖穴：即足内踝最高点。

90.膀胱穴：即膀胱。

91.泪孔穴：（又名睛明）：目内眦头外一分。

92.所闻穴（又名听宫）：即耳珠，大如赤小豆。

93.中府：第一肋间隙外侧近喙突处。

94.绝骨穴（又名悬钟）：外踝上三寸。

95.膈俞：第七胸椎棘突下旁开一寸五分。

96.大杼：第一胸椎棘突下旁开一寸五分。

97.太渊：腕关节横纹上，桡动脉外侧。

98.然谷穴：舟骨粗隆下方凹陷处。

99.曲骨穴：脐下五寸处。

100.大都穴：足拇趾内侧本节后。

101.魄户穴：第三胸椎棘突下旁开三寸。

102.天窗穴：颈侧.胸锁乳突肌后缘。

103.箕门穴：大腿内侧，血海穴上六寸。

致命36穴部位

1.眉心穴（又名印堂）：位于两眉之间。

2.头额前穴：位于眉心上一寸正中。

3.太阳穴：眉外一寸陷中，即眉梢与眼外眦之间后的一寸陷凹中。

4.枕骨穴（又名脑户）：位于枕骨粗隆上方。

5.厥阴穴（又名头窍阴）：位于脑后两边，乳突后当浮白与完骨之间。

6.华盖穴：胸骨柄与胸骨体联合的中点，即天突穴下二寸。

7.黑虎掏心穴（又名建里）：位于脐上三寸正中。

8.巨阙穴：脐上六寸，即鸠尾穴下一寸。

9.气海穴（又名丹田穴）：脐下一寸五分。

10.关元穴：脐下三寸。

11.水分穴：位于脐上一寸。

12.中极穴：脐下四寸。

13.左膺窗穴：左乳上一寸六分。

14.右膺窗穴：右乳上一寸六分。

15.左乳根穴：左乳直下，相当于第五肋间。

16.右乳根穴：右乳直下，相当于第五肋间。

17.左期门穴：左乳下二肋，相当于七.八肋间。

18.右期门穴：右乳下二肋，相当于七.八肋间。

19.左幽门穴：巨阙穴左开五分。

20.右幽门穴：巨阙穴右开五分。

21.左商曲穴（又名左育俞）：脐中左旁五分。

22.右商曲穴（又名右育俞）：脐中右旁五分。

23.左章门穴：左腋中线第十一肋端下际。

24.右章门穴：右腋中线第十一肋端下际。

25.左腹结穴（又名左七劳）：脐左侧四寸，再向下一寸三分

26.右腹结穴（又名右七劳）：脐右侧四寸，再向下一寸三分。

27.左肾俞穴：第二腰椎棘突下左侧一寸五分。

28.右肾俞穴：第二腰椎棘突下右侧一寸五分

29.命门穴：第二腰椎棘突下正中。

30.左志室穴（又名志堂穴）：位于命门穴左旁三寸。

31.气海俞穴：第三腰椎棘突下旁开一寸五分。

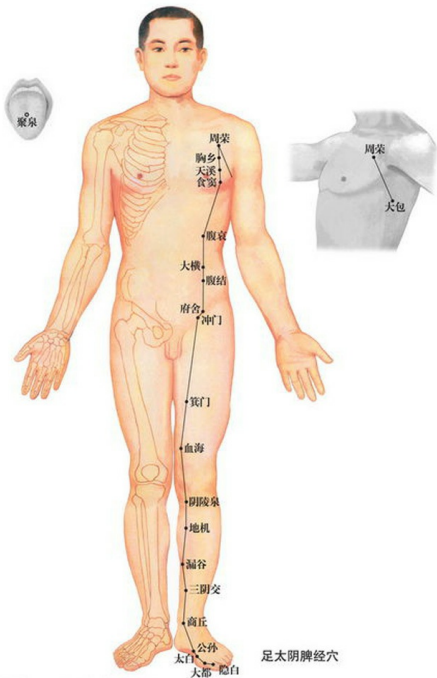
32.鹤口穴（又名尾宫穴）：位于尾骨宫下两腿骨尽处。

33.海底穴（又名会阴穴）：前阴与肛门之间。

34.涌泉穴：位于第二、三趾跖关节后方，蜷足时所现的凹陷处。

35.右志室穴：位于命门穴右旁三寸。

36.藏血穴：位于脑后右玉枕穴下五分



足太阴脾经穴

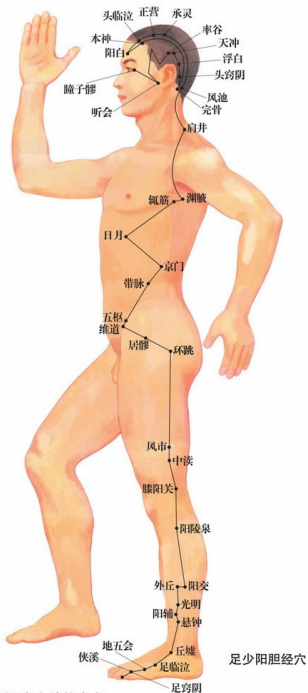
足太阴脾经预防及主治的疾病

消化系统疾病：消化不良、泄泻、痢疾、便秘。

妇科病：痛经、月经不调、闭经、月经提前或错后、盆腔炎、附件炎。

男科：急慢性前列腺炎、水肿。

其他：周身不明原因疼痛、关节炎、经脉所过的肌肉软组织疾病。



足少阳胆经预防和主治的疾病

肝胆病：急性胆囊炎、胆绞痛、各种慢性肝炎。

头面五官病：头昏、偏头痛、面神经炎、面神经麻痹、耳鸣、耳聋、近视。

其他：感冒、发热、咽喉肿痛、肋下疼、经脉所过处的肌肉疼。



我们已经谈过穴道位于“经络”——能量的通路上。而人体中，五脏六腑“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条）。另外，身体正面中央有“任脉”，身体背面中央有“督脉”，各有一条特殊经络，纵贯全身。这14条经络上所排列着的人体穴道，称为“正穴”，全部共有365处。

仅仅如此，便是个相当可观的数目了，更何况其他的地方也有穴道。经络以外的人体穴道，称为“正穴”，后来又陆续发现了“新穴”，这些穴道若全包括，人体穴道的总数远超过1000个。

无论多么专业的人也无法全部熟记这许多穴道的名称，更不要说运用自如了。

不过，治疗常见病不需要这么多的穴道。事实上，只要熟知与其相关的人体的穴道，便可充分地进行穴道医疗了。

重要的是，不是大量熟记穴道，而是充分找到有效的人体穴道，并纯熟地运用。因此，本站以正穴为中心，严选特别有效的穴道，配合症状或疾病，好好地运用这些穴道，每个人都可进行穴道治疗。

穴道，也就是出现反应的地方。身体有异常，穴道上便会出现各种反应。这些反应包括：

- ①用手指一压，会有痛感（压痛）；
- ②以指触摸，有硬块（硬结）；
- ③稍一刺激，皮肤便会刺痒（感觉敏感）；
- ④出现黑痔、斑（色素沉淀）；
- ⑤和周围的皮肤产生温度差（温度变化）

等。

这些反应有无出现，是有无穴道的重要标志。

若找到本站所提到的穴道，先压压、捏捏皮肤看看。若出现前述的反应，即可判断有穴道

在。

另外，本站在穴道的找法中，频频出现“两指宽”、“三指宽”等字眼，这是计算穴道位置时的基准，有“同身尺寸”之说。例如，“一指宽”是指大拇指最粗部分的宽度；“两指宽”则是指食指与中指并列，第二关节（指尖算起的第二个关节）部分所量的宽度。

手指的大小、宽度，依年龄、体格、性别而有极大的不同。以此法确定穴道位置时，务必以患者的指宽度来找。

穴道疗法，最容易被忽视的是呼吸。似乎很少人知道：呼气时刺激穴道，刺激的传导较佳，可达到治疗的最佳效果。

吸气时，肌肉收缩而僵硬。这时，即使指压穴道，也仅是痛，刺激本身并不太会被传达。相反地，呼气时，肌肉松弛而柔软，此时，若给予刺激，痛感少且刺激传导佳，是非常有效果的“刺激”。

因此，要刺激穴道时，请配合呼吸的频率进行。

轻抚所示经穴周围的皮肤，如此将可发觉在其附近，有肤质粗糙、肤色苍白、偶尔带有红色

或有灼热感的异样部位，正是反应力强的经穴所在。

用拇指及食指捏起那个部位，摸摸看，将会感到刀割样的刺痛，再以指头轻轻压按其他部位，找出点状的硬块肌肉。

触摸看看皮肤表面的反应，然后捏起轻压看看，皮下组织较硬的部位，就是施治的部位，就是施治的经穴所在。

经穴的位置以分、寸为表示单位，但并非一般尺寸单位。经穴疗法所指之寸，乃为受治者的：①大拇指最宽部分 ②中指大拇指指尖触接成轮状时，中指第二节皱纹两端之间的距离。一寸之即为五分。

中医认为，经络是人体全身气血运行的通路，经络与体表交会之处即是经穴所在。内脏若有疾病，在身体表面上的相关部位就会有所表现，呈现出异状。

《内经》记载人体有365个经穴，依附在14条经络上有秩序地排列着。但并非所有经穴均须加以灸治，如欲治疗耳鸣时，到底须灸在何种经穴上才好，这便要靠多年的临床经验了。

以手指触摸皮肤，找到特别感觉刺痛的经穴

位置施以种种刺激来治疗病证，就是中医学所称的经穴疗法。

但经穴位置因人而异，人体经穴图中所显示的经穴位置，只是供作参考而已。

以图示的基本经穴为中心，仔细查看周围皮肤及皮下组织的状态，才能真正找出患者的经穴。人体机能异常，就会反应到有关经穴上，因此经穴疗法非常有效。

★指压

在家庭中进行的穴道刺激中，使用普遍的是指压。指压最主要是利用施力容易的大拇指，或食指、中指。利用指腹部分按压是其诀窍。因为这样，可加重压力，而且长时间按压也不致疲倦。

因慢性病等因素而导致身体衰弱时，一般仅予以轻压，这称为“补法”，即补充能量，是促进器官恢复到正常状态的刺激法。神经亢奋、有强痛时，则予以重压，这称为“泻法”，此乃抑制过高能量的刺激法。虽然统称“指压”，实际操作时，应视疾病、症状而有不同指法。压的时间是每压3—5秒，休息2—3秒，再压3—5秒，每一部位重复3—5次。注意指压时要配合独特的呼吸法，基本要领是：指压时呼气，停压时吸气。

★按摩

认为按摩是一种搓揉身体的刺激方法的人也许很多。可是，真正的按摩，五指并用，有“捶”、“搓”、“揉”、“压”等各种按摩法。其中，所谓“压”的手法，就是上面所提到的指压。

一般来说，捶或用力压的是泻法，应用于神经痛等疼痛厉害时使用。轻轻搓、揉等是补法，用于手脚发麻等，按摩时间为5—15分钟以内。

★灸术

灸术，是利用艾草给予皮肤热刺激。基本上，灸术是种补法，自古以来便被应用于慢性病的治疗上。

在家中进行灸术时，首先在手掌中放置艾草，并将它捻成细长状。然后在其尖端部分，2—3厘米处摘下，制成大约是米粒一半大小的金字塔形灸。

以少许的水弄湿皮肤，在穴道上放置上述的灸。如此艾草才容易立起来。然后点燃线香，引燃艾草，在感到“热”时更换新的艾草。若没有特殊状况，一个穴道上用上述的灸进行三“状”到五“状”的治疗（烧完一次艾草，称一“状”）。此法是在发热之后拿掉艾草，故称为“知热灸”。

由于灸发热后，会留下痕迹，所以有许多人不喜欢。如果这样，可使用“间接灸（温灸）”。此法是在皮肤上放置大蒜、姜、盐、味精等，再在其上燃烧艾草。依使用材料之不同，可称为蒜灸、姜灸、盐灸等等。

这种热刺激十分缓和，不会有留下痕迹之虞。市面上已有卖间接灸的商品，所以可利用这些商品。

最简单的灸疗法是线香灸。准备一根线香，点上火，将线香头靠近穴道，一感到热，便撤离。一个穴道反复5—10次。

我们也可以利用身边的小东西来刺激穴道，例如发下的方法就非常有效。

★使用牙签

牙签5、6支用橡皮条绑好。以尖端部分连续扎刺等方式刺激穴道。刺激过强时，则用圆头部分，此法可期待出现和针疗法相同的效果。

★使用吹风机

不喜欢灸术的朋友，可以利用吹风机的暖风对准穴道吹，借以刺激穴道。这为温灸一种。

★使用牙刷

体质虚弱的孩子，肌肤较易过敏，再小的刺

激也往往受不了，此时可利用旧牙刷来以按摩的方式来刺激穴道。

★利用牙刷

此法对刺激背部等大范围的部位十分方便。

★利用圆珠笔

以手指做指压时，不能好好使力的朋友，可利用圆珠笔或铅笔等来刺激穴道。方法是用圆珠笔头压住穴道（要领与指压同）。一般来说，此法压住穴道部分的面积较广，刺激较缓和。

★使用米粒

在割成一厘米见方的胶布的中央，放置一粒生米，然后贴在穴道上。如此，便可给穴道长时间的微量刺激。在指压或按摩后以此方式刺激穴道，具有保持其效果之功能。

★使用球

脊椎骨的两侧有许多重要的穴道，可惜的是，自己无法好好地刺激它们。但若有软式的棒球，即可轻易地达成。

仰卧，将球放在背部穴道的位置，借助身体的重量和软式棒球适度的弹性，穴道可获得充分的刺激。

想要刺激背部的穴道时，请大家务必要试试

这方法。

像高尔夫球那种硬球，比较适合刺激脚内侧的穴道。坐在椅子上，将高尔夫球置于脚底并滚动它，对刺激涌泉等穴道十分有效。

打击（劈击）法先将五指并拢伸直，拇指折于内侧，劈击时用掌小指侧面，当小指侧面接触穴道期间，将气由口、鼻猛吐。换句话说，手要使劲，使筋肉紧张，被打之处必须松弛。

这种打击法在突发性，没有医药品应用时最为适合，因此平常健康时，应认识各种穴道位置，以备使用。

这种方法适用于必须广范围刺激穴位或穴道范围广阔时使用。将食指至小指向内侧强握，拇指轻置于典指之上（握拳）。

然后用拳头小指侧面强力打击，在打击时，必须由鼻、口同时猛吐气。吐完气时立即吸气，接着打击。如此不断的每隔半秒有规律的打击。

指压是以使用拇指、食指、中指为主。它和一般指压法不同之处是在不仅用拇指指腹来按压，能自由地顺应各穴道最有效果的指头来按压。这种指压法并非像一般指压法必须固定45度角，它只要能使脊椎或与脊椎相关的各神经得到

刺激，促进荷尔蒙分泌效果就可以，而且为了能治疗自己，必须与独特的呼吸法并用。

关于呼吸法后面会有详细介绍，在此简单地说——人体在吐气的同时筋肉会松弛，血流变缓；当吸气时，筋肉变硬，强烈刺激骨骼；停止呼吸时人体神经会觉醒，能蓄积生命能源的“气”，如果能巧妙地运用呼吸法，会使效果倍增。

在此所谈的呼吸法，大都是一面压一面吐气6秒钟，再吸气。

捏法是用于穴道狭小之处。捏时用拇指和食指指腹部分，由左右或是前后捏，一面深吐气一面用力捏。其次一面深吸气一面暂停捏，并稍微移离指头。此时的呼吸须自然呼吸。捏法也因穴道而异的，不同的穴道可适当地采用最合宜的捏法。

这种灵气是以拇指、食指和中指较强。这种灵气能给患部灵性治疗力，使内部提高自然治愈力。

由不完全呼吸所产生的各种弊害时常见。例如头晕、精神无法集中、焦躁、食欲不振、身体倦怠等等，都是由不完全呼吸所致。

人类大脑和呼吸作用有很大的关系。根据实验，脑部呼吸量是没运动肌肉的20倍，每100克脑，在一分钟需要600至800c.c的氧气。因此在空气污浊的都市，脑内氧气不足是在所难免。相反的如果完全呼吸新鲜空气，呼吸作用旺盛的话，能保持头脑灵活、清晰、情绪稳定，这也是必然之事。

当你采用指压法时，如果不完全呼吸的话，会使效果减半。正确的呼吸法配合指压法，能使穴道疗法产生三倍以上的效果。以下的呼吸法最适合穴道指压健康疗法。

①按压时的呼吸——先深吸一口气，一面缓缓吐气一面进行指压，在6秒钟时将手离开穴道。

②打击时的呼吸——先深吸一口气，在打击同时，由鼻、口将气猛吐。

③抚摸时的呼吸——先深吸一口气，一面缓缓吐出，一面轻轻抚摸。

治疗晕车晕船的穴位与指压法

“鸠尾”穴是对治疗晕车晕船能产生速效的穴位。它位于身体前中心线之上，在最底下肋骨稍下之处。只要一边吐气一边按压此处6秒钟，如

此重复10次便能调整胃的功能，不再有欲吐的感觉。

如果每日指压“第二厉兑”穴，可根治晕车症。“第二厉兑”穴位于脚的第二趾趾根外侧2厘米处。只用拇指和食指，一边吐气一边揉约6秒钟，如此重复10次，连续20天不间断，就可根治晕车晕船症。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ: 491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id: d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>