

主治 肩背疼痛，颈项强急。

肩中俞 Jiānzhōngshù (SI15)

定位 在背部，当第七颈椎棘突下，旁开2寸。

功能 解表宣肺。

主治 咳嗽，气喘，肩背疼痛，目视不明。

天窗 Tiānchuāng (SI16)

定位 在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

功能 聪耳利窍，熄风宁神。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项强痛，暴暗。

天容 Tiānróng (SI17)

定位 在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

功能 利咽消肿，聪耳降逆。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项肿痛。

颧髎 Quáuliáo (SI18)

定位 在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

功能 清热消肿，牵正镇痉。

主治 口眼喎斜，眼睑颤动，齿痛，颊肿。

听宫 Tīnggōng (SI19)

定位 在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

功能 聪耳消肿。

主治 耳鸣，耳聋，聾耳，齿痛，癰狂痛。

主治 肩背疼痛，颈项强急。

肩中俞 Jiānzhōngshù (SI15)

定位 在背部，当第七颈椎棘突下，旁开2寸。

功能 解表宣肺。

主治 咳嗽，气喘，肩背疼痛，目视不明。

天窗 Tiānchuāng (SI16)

定位 在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

功能 聪耳利窍，熄风宁神。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项强痛，暴暗。

天容 Tiānróng (SI17)

定位 在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

功能 利咽消肿，聪耳降逆。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项肿痛。

颧髎 Quáuliáo (SI18)

定位 在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

功能 清热消肿，牵正镇痉。

主治 口眼喎斜，眼睑颤动，齿痛，颊肿。

听宫 Tīnggōng (SI19)

定位 在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

功能 聪耳消肿。

主治 耳鸣，耳聋，聾耳，齿痛，癰狂痛。

主治 肩背疼痛，颈项强急。

肩中俞 Jiānzhōngshù (SI15)

定位 在背部，当第七颈椎棘突下，旁开2寸。

功能 解表宣肺。

主治 咳嗽，气喘，肩背疼痛，目视不明。

天窗 Tiānchuāng (SI16)

定位 在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

功能 聪耳利窍，熄风宁神。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项强痛，暴暗。

天容 Tiānróng (SI17)

定位 在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

功能 利咽消肿，聪耳降逆。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项肿痛。

颧髎 Quānliáo (SI18)

定位 在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

功能 清热消肿，牵正镇痉。

主治 口眼喎斜，眼睑颤动，齿痛，颊肿。

听宫 Tīnggōng (SI19)

定位 在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

功能 聪耳消肿。

主治 耳鸣，耳聋，聾耳，齿痛，癰狂痛。

主治 肩背疼痛，颈项强急。

肩中俞 Jiānzhōngshù (SI15)

定位 在背部，当第七颈椎棘突下，旁开2寸。

功能 解表宣肺。

主治 咳嗽，气喘，肩背疼痛，目视不明。

天窗 Tiānchuāng (SI16)

定位 在颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

功能 聪耳利窍，熄风宁神。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项强痛，暴暗。

天容 Tiānróng (SI17)

定位 在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

功能 利咽消肿，聪耳降逆。

主治 耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，颈项肿痛。

颧髎 Quáuliáo (SI18)

定位 在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

功能 清热消肿，牵正镇痉。

主治 口眼喎斜，眼睑颤动，齿痛，颊肿。

听宫 Tīnggōng (SI19)

定位 在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

功能 聪耳消肿。

主治 耳鸣，耳聋，聾耳，齿痛，癰狂痛。

PART 1 十四经脉和穴位

十四经脉名称及起止穴位	2
十二经脉的循行走向与交接	5
十四经脉流注歌	5
十四经脉流注表	6
◆ 手太阴肺经穴	7
◆ 手阳明大肠经穴	10
◆ 足阳明胃经穴	14
◆ 足太阴脾经穴	22
◆ 手太阴心经穴	26
◆ 手太阳小肠经穴	29
◆ 足太阳膀胱经穴	33
◆ 足少阴肾经穴	44
◆ 手厥阴心包经穴	49
◆ 手少阴三焦经穴	52
◆ 足少阳胆经穴	57
◆ 足厥阴肝经穴	65
◆ 督脉穴	68
◆ 任脉穴	73

PART 2 足部反射区和穴位

足部反射区分布规律	80
足部反射区	82
足部反射区按摩程序	109
说明	109
按摩顺序	109

CONTENTS

手法选择	110
时间要求	110
可能出现的反应	111
注意事项	111

PART 3 手部反射区和穴位

手部反射区分布与人体相对应规律	114
手部反射区	118
手部掌面反射点	144
手部背面反射点	147
手部反射区按摩程序	150
按摩顺序	150
手法选择	151
时间与疗程	151
可能出现的反应	151
注意事项	152

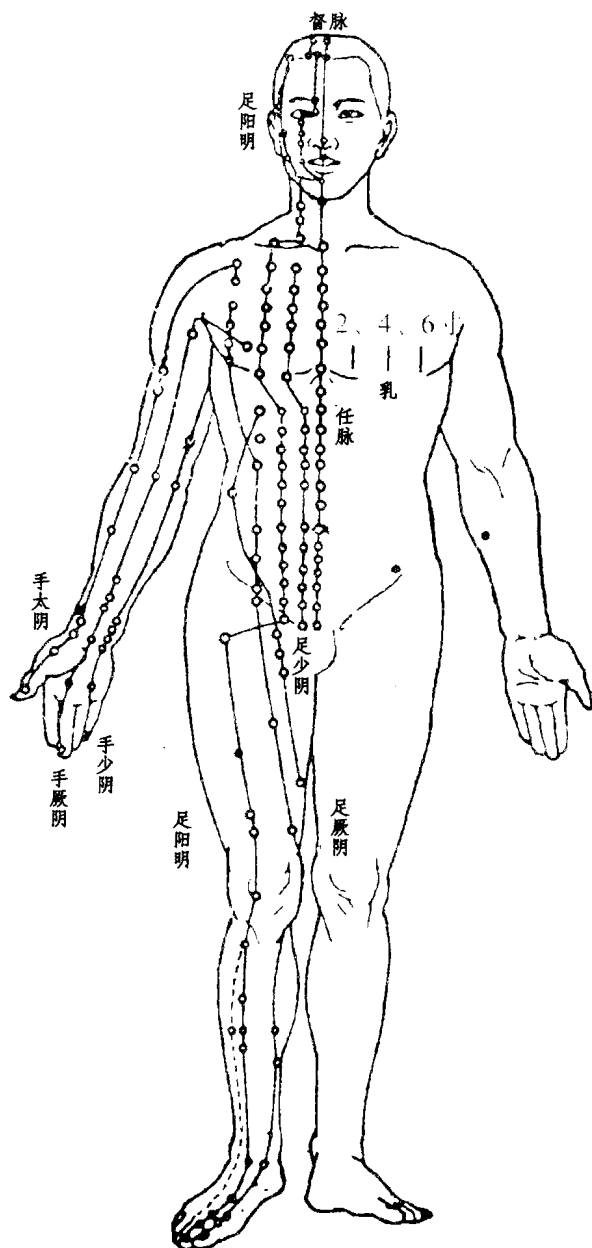
PART 4 耳部反射区和穴位

耳部反射区的分布规律	154
耳部反射区的分布	155
耳部反射区	156
耳部反射点	187
耳部反射区按摩程序	193
按摩顺序	193
手法选择	193
时间与疗程	193
可能出现的反应	193
注意事项	194

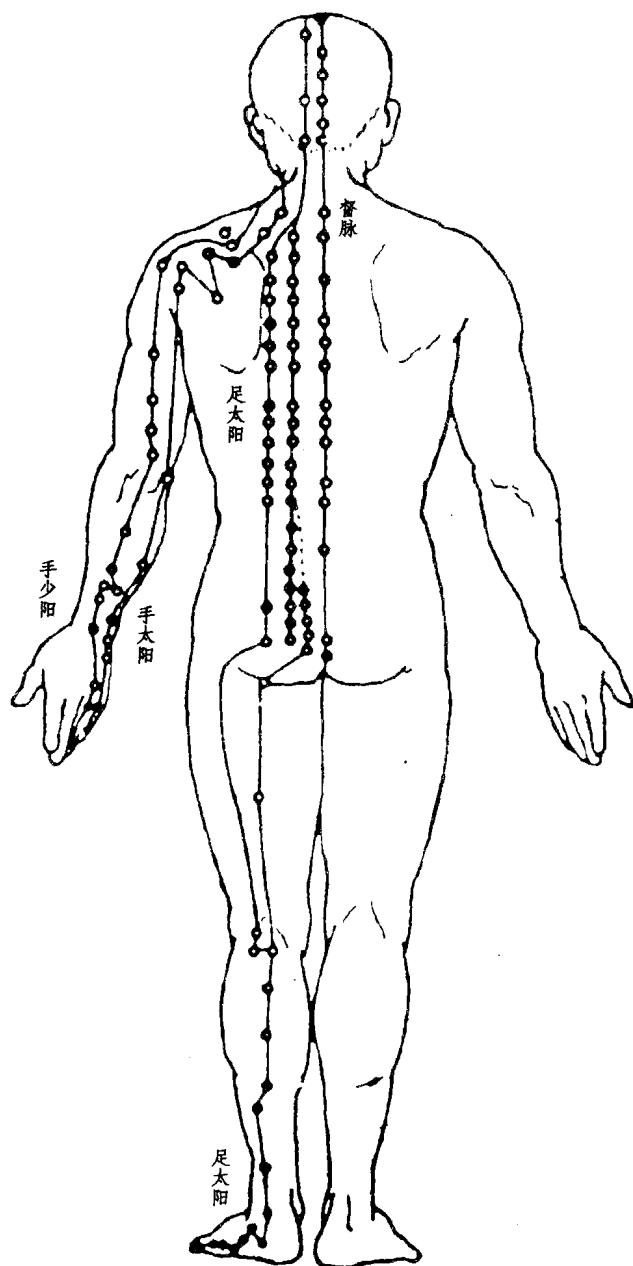
Part 1

十四经脉和穴位

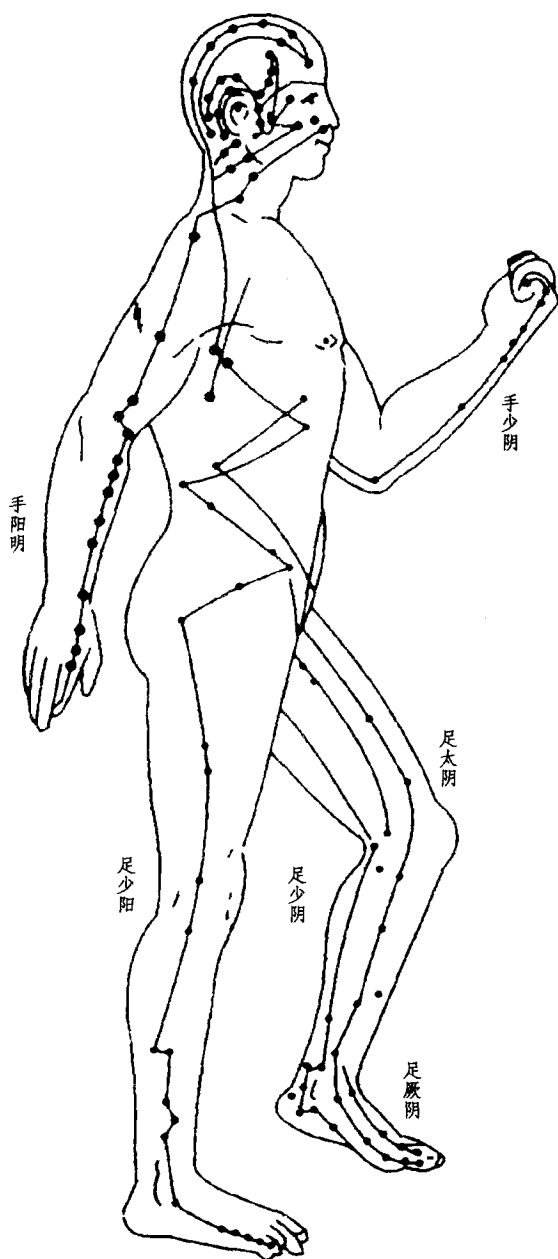
十四经脉名称及起止穴位



十四经脉正面图



十四经脉背面图



十四经脉侧面图

经脉名称

- ①手太阴肺经 (11 穴)
 - ②手阳明大肠经 (20 穴)
 - ③足阳明胃经 (45 穴)
 - ④足太阴脾经 (21 穴)
 - ⑤手少阴心经 (9 穴)
 - ⑥手太阳小肠经 (19 穴)
 - ⑦足太阳膀胱经 (67 穴)
 - ⑧足少阴肾经 (27 穴)
 - ⑨手厥阴心包经 (9 穴)
 - ⑩手少阳三焦经 (23 穴)
 - ⑪足少阳胆经 (44 穴)
 - ⑫足厥阴肝经 (14 穴)
 - ⑬督脉 (28 穴)
 - ⑭任脉 (24 穴)
- 计 361 穴

起止穴位

- ①中府 (LU1) → 少商 (LU11)
- ②商阳 (LI1) → 迎香 (LI20)
- ③承泣 (ST1) → 厉兑 (ST45)
- ④隐白 (SP1) → 大包 (SP21)
- ⑤极泉 (HT1) → 少冲 (HT9)
- ⑥少泽 (SI1) → 听宫 (SI19)
- ⑦睛明 (BL1) → 至阴 (BL67)
- ⑧涌泉 (KI1) → 俞府 (KI27)
- ⑨天池 (PC1) → 中冲 (PC9)
- ⑩关冲 (SJ1) → 丝竹空 (SJ23)
- ⑪瞳子髎 (GB1) → 足窍阴 (GB44)
- ⑫大敦 (LR1) → 期门 (LR14)
- ⑬长强 (DU1) → 龈交 (DU28)
- ⑭会阴 (RN1) → 承浆 (RN24)

十二经脉的循行走向与交接

1. 十二经脉的循行走向

手三阴经从胸走手，
手三阳经从手走头，
足三阳经从头走足，
足三阴经从足走腹（胸）。

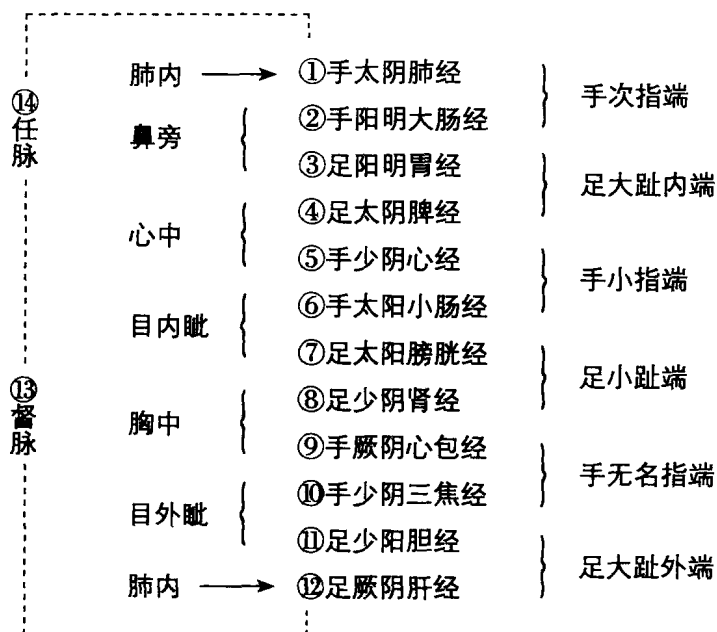
2. 十二经脉的交接

- ① 阴经与阳经多在四肢部衔接。
- ② 阳经与阳经（指同名经）在头面部相接。
- ③ 阴经与阴经（即手足三阴经）在胸部交接。

十四经脉流注歌

十四经脉肺为先，	中焦始行大指端，
次指交于大肠脉，	上面鼻旁胃经连，
分支交出大趾内，	脾经上腹过膈关，
注心交心出腋下，	小指之端小肠牵，
循臂上肩达目锐，	支交膀胱内眦边，
头项膂股行身后，	小趾之下肾经衔，
阴股过股胸中至，	心包经起臂中穿，
支交四指三焦脉，	上交胆经锐眦尖，
头胁股胫行身侧，	大趾三毛交于肝，
其中注肺上喉咙，	入颞出额过于巅，
督脉循脊会阴过，	任脉注肺气血还。

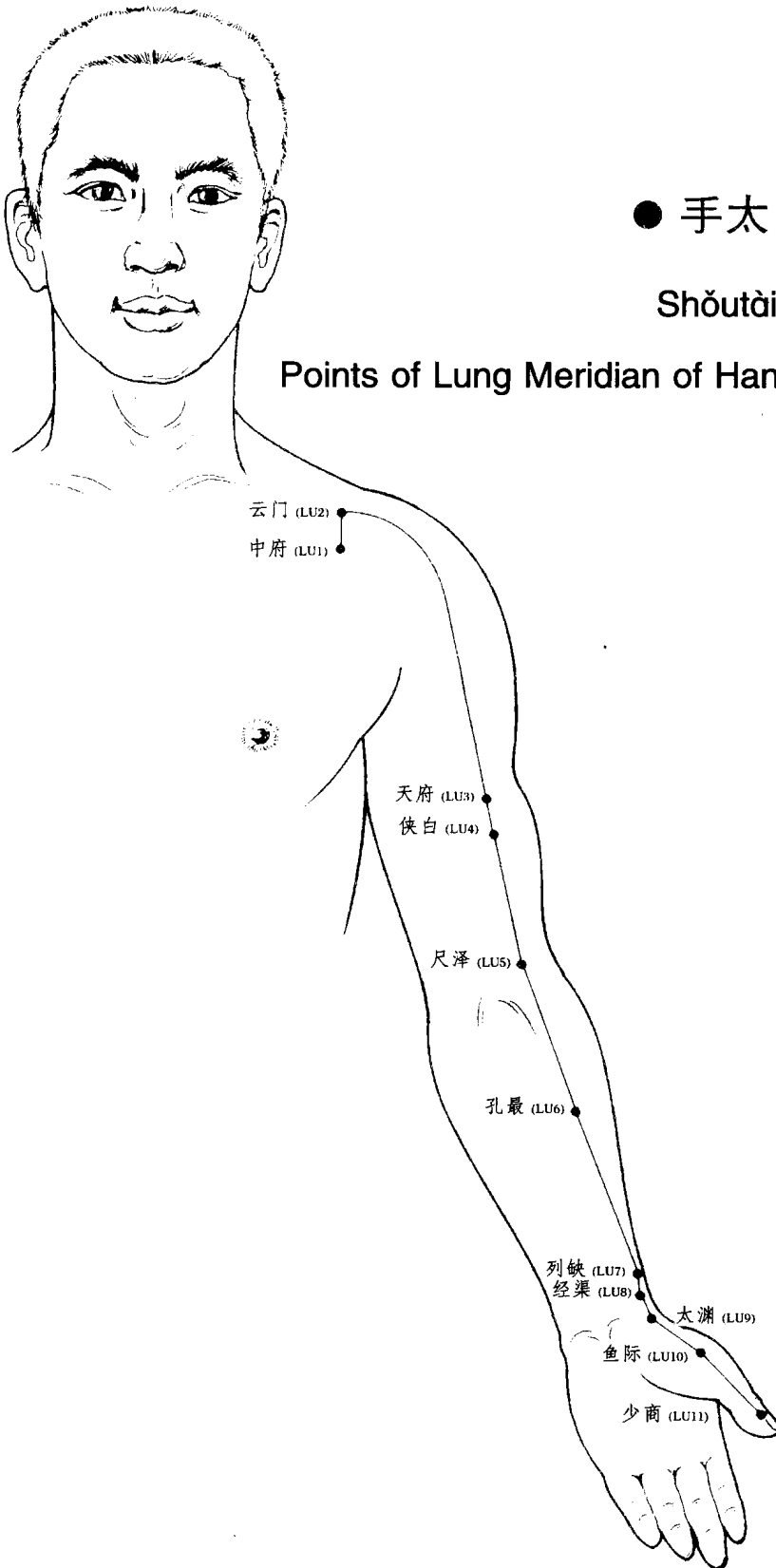
十四经脉流注表



● 手太阴肺经穴 ●

Shǒutàiyīn Fèijīngxué

Points of Lung Meridian of Hand – Taiyin, Lu



中府 Zhōngfǔ (LU1)

定位 在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。

功能 肃降肺气，和胃利水。

主治 咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背痛。

云门 Yúnmén (LU2)

定位 在胸前臂的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

功能 肃降肺气。

主治 咳嗽，气喘，胸痛，肩痛。

天府 Tiānfǔ (LU3)

定位 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

功能 宣散肺邪，清肺凉血。

主治 气喘，鼻衄，瘰气，臃痛。

侠白 Xiábái (LU4)

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。

功能 宣散肺气，理气宽胸。

主治 咳嗽，气喘，干呕，烦满，臃痛。

尺泽 Chǐzé (LU5)

定位 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

功能 肃降肺气，滋阴润肺。

主治 咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛。

孔最 Kǒngzuì (LU6)

定位 在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸。

功能 肃降肺气，凉血止血。

主治 咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛痛，痔疾。

列缺 Lièquē (LU7)

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

功能 宣肺散邪，通调任脉。

主治 伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼喎斜，齿痛。

经渠 Jīngqú (LU8)

定位 在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。

功能 止咳宁嗽，顺气平喘。

主治 咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛。

太渊 Tàiyuān (LU9)

定位 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

功能 止咳化痰，扶正祛邪。

主治 咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

鱼际 Yújì (LU10)

定位 在拇指本节(第1掌指关节)后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

功能 清肺心热，利咽凉血。

主治 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

少商 Shàoshāng (LU11)

定位 在拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸(指寸)。

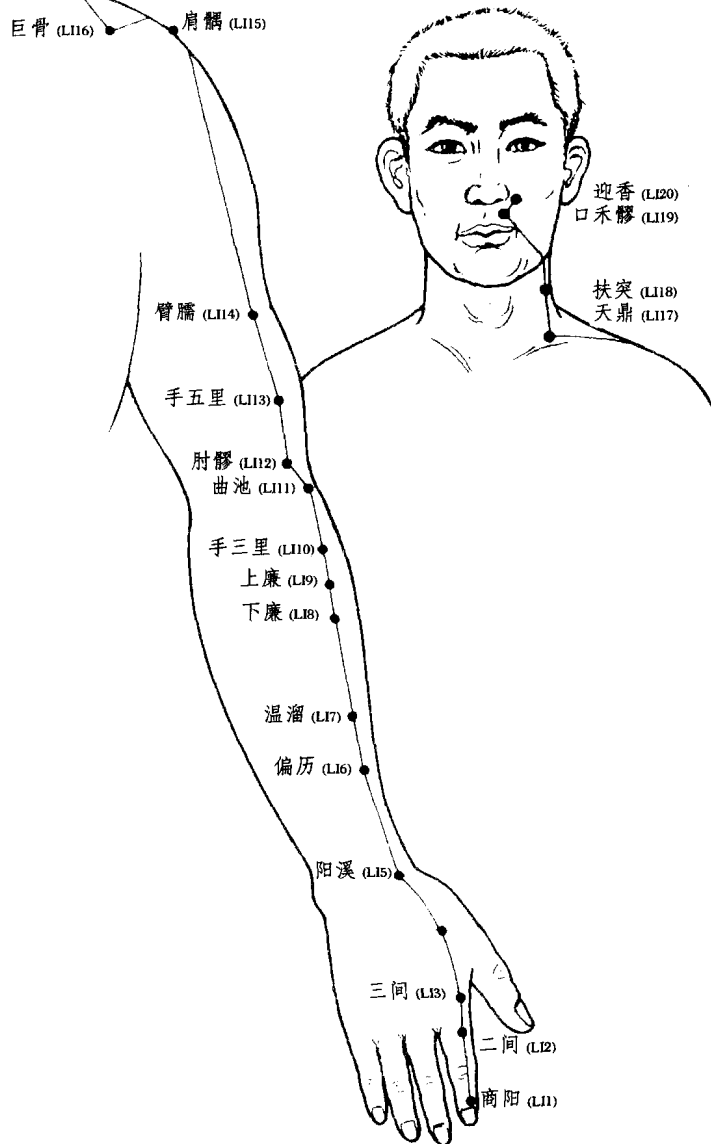
功能 泄热开窍，回阳救急，利咽镇痉。

主治 咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

● 手阳明大肠经穴 ●

Shǒuyóángmíng Dàcháng jīngxué

Points of Large Intestine Meridian of
Hand – Yangming, LI.



商阳 Shāngyáng (LI1)

定位 在手示指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸（指寸）。

功能 泄热消肿，开窍醒神。

主治 耳聋，齿痛，咽喉肿痛，颌肿，青盲，手指麻木，热病，昏迷。

二间 Èrjiān (LI2)

定位 微握拳，在手示指本节（第二掌指关节）前，桡侧凹陷处。

功能 清热消肿。

主治 目昏，鼻衄，齿痛，口喎，咽喉肿痛，热病。

三间 Sānjiān (LI3)

定位 微握拳，在手示指本节（第二掌指关节）后，桡侧凹陷处。

功能 泄热消肿，消满止泄。

主治 目痛，齿痛，咽喉肿痛，身热，腹满，肠鸣。

合谷 Hégu (LI4)

定位 在手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

功能 清热解表，明目聪耳。

主治 头痛，目赤肿痛，鼻衄，齿痛，牙关紧闭，口眼喎斜，耳聋，疟疾，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。

阳溪 Yāngxī (LI5)

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

功能 清热安神，明目利咽。

主治 头痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛，咽喉肿痛，手腕痛。

偏历 Piānlì (LI6)

定位 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 3 寸。

功能 明目聪耳。

主治 目赤，耳鸣，鼻衄，喉痛，手臂酸痛，水肿。

温溜 Wēnlǚ (LI7)

定位 屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，腕横纹上 5 寸。

功能 清热消肿，安神通腑。