

经络疏通 百病消

主 编◎郭长青 段莲花 郭妍

- 18种按摩手法技巧，一看就懂
- 8种刮痧操作技巧，一学就会
- 15种艾灸操作技巧，一用就灵

刮
痧

艾
灸



俗话说“通则不痛，痛则不通。”

人体的病变大多是经络不通造成的

经络通的人一般是不会得病的

著名北京中医药大学郭长青教授倾心传授特效验方



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

经络疏通百病消

JINGLUO SHUTONG BAIBINGXIAO

主 编 郭长青 段莲花 郭 妍

副主编 刘乃刚 翟 伟 任秋兰

编 者 (以姓氏笔画为序)

车 睿	石少娟	田 丽	朴贤庭	刘春慧
刘福水	李住闵	肖 红	吴玉玲	金晓飞
郝 华	胡 波	钟鼎文	费 飞	陶 琳
曹榕娟	梁楚西	蒋昭霞	蔡尚主	谭亚芹
嘎拉台				



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

经络疏通百病消/郭长青,段莲花,郭妍主编. —北京:人民军医出版社,2012. 8
ISBN 978-7-5091-5868-5

I. ①经… II. ①郭… ②段… ③郭… III. ①经络—按摩疗法(中医)—
基本知识 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 165911 号

策划编辑:高玉婷 文字编辑:郁 静 李香玉 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8020

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:21.25 字数:404 千字

版、印次:2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:39.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



编者以经络为主轴,配合腧穴治疗各种伤病的主导思想,详细介绍了按摩、艾灸、刮痧等养生、治疗方法,包括临床各科常见疾病的经络疏通方法,如按摩手法技巧、艾灸方法技巧,刮痧方法技巧,以及专家特别提示等。本书语言简洁,通俗易懂,图文并茂,直观形象,是一本有利于中医传统疗法推广运用,适合读者家庭自我诊疗保健,以及初级中医师自学提高的参考读物。

前言



中医穴位刺激治疗是中医药学的重要组成部分,是我国医学先驱者智慧的结晶,在中华民族的繁衍生息过程中发挥了重要的作用。随着医疗条件的改善,人们对健康提出了更高的要求,在崇尚自然疗法的今天,它作为一种疗效显著、简便易行、痛苦小、不良反应少的自然疗法受到越来越多的现代人的青睐。

经络穴位治病在我国具有悠久的历史,我国的先人们在与疾病斗争的过程中,不断地总结经验,并将其升华为系统的经络穴位治疗理论,用于指导经络穴位的临床治疗,取得了良好的治疗效果。相传,远在新石器时代,就已经有人使用砭石来砭刺放血,割刺脓疡;或用热熨、按摩、叩击体表;或在体表某一部位用火烤、烧的等方法来减轻和消除伤痛。这样,时间一久,便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。后来有人便命名了这些具有医疗作用的特殊部位,这就是我们现在所称的“穴位”。穴位又叫“腧穴”“穴道”“穴眼”等。穴位的发现,丰富了人类的医疗手段,解除了人们的痛苦。在几千年的经络穴位应用的临床实践当中,对许多疾病积累了诸多行之有效的治疗方法。随着近年宣传力度的加大,人们对传统医学有了新的认识,迫切需要了解或掌握一些传统医学知识,以备应用或日常保健。总结和普及经络穴位治病知识,具有重要的现实意义。

本书以经络为主轴,配合腧穴,采用按摩、艾灸、刮痧在人体上进行操作,从而进行养生与治疗,是一本常见疾病自我诊疗方面的图书。

编 者

2012年6月

目 录



第 1 章 了解全身的经络腧穴	1
第一节 经络.....	1
一、基本概念	1
二、经络的作用和意义	1
三、经络系统的组成	2
第二节 腧穴.....	3
一、基本概念	3
二、腧穴的组成	3
三、腧穴的作用和意义	3
四、具有特殊效果的腧穴	4
五、找准腧穴的诀窍	6
第三节 经络疏通的主体	10
一、手太阴肺经.....	10
二、手阳明大肠经.....	13
三、足阳明胃经.....	17
四、足太阴脾经.....	25
五、手少阴心经.....	29
六、手太阳小肠经.....	30
七、足太阳膀胱经.....	35
八、足少阴肾经.....	47
九、手厥阴心包经.....	52
十、手少阳三焦经.....	54
十一、足少阳胆经.....	60
十二、足厥阴肝经.....	70
十三、督脉.....	73
十四、任脉.....	78
十五、经外奇穴.....	83
第 2 章 按摩、艾灸、刮痧	89
第一节 按摩方法介绍	89



一、指压法	89
二、指点法	90
三、掐法	90
四、指揉法	91
五、弹拨法	91
六、掌拍法	92
七、揉法	92
八、摩法	92
九、掌按法	93
十、擦法	93
十一、抹法	95
十二、掌揉法	95
十三、运法	95
十四、捏法	96
十五、搓法	97
十六、捣法	97
十七、拿法	98
十八、推法	98
第二节 刮痧方法介绍	100
一、刮痧法	100
二、放痧法	101
三、挑痧法	101
四、揪痧法	101
五、扯痧法	101
六、挤痧法	101
七、焮痧法	102
八、拍痧法	102
第三节 艾灸方法介绍	102
一、艾炷灸法	103
二、艾条灸法	105
三、温针灸	107
四、温灸器灸	107
五、灸法的适应证与禁忌证	108
第3章 经络疏通治呼吸系统疾病	109
一、感冒	109



二、支气管炎	112
三、支气管哮喘	117
四、肺炎	120
五、慢性肺源性心脏病	122
第4章 经络疏通治心血管系统疾病	125
一、心律失常	125
二、早期高血压病	130
三、低血压	134
四、冠心病	137
第5章 经络疏通治消化系统疾病	140
一、慢性胃炎	140
二、急性胃肠炎	143
三、消化性溃疡	145
四、功能性消化不良、胃下垂	146
五、胃-食管反流病	148
六、慢性胆囊炎	150
七、脂肪肝	153
八、习惯性便秘	155
第6章 经络疏通治泌尿生殖系统疾病	159
一、慢性肾盂肾炎	159
二、尿潴留	162
三、尿路感染、前列腺炎	163
四、前列腺增生	166
五、早泄	168
六、阳痿	170
第7章 经络疏通治内分泌和代谢疾病	173
一、糖尿病	173
二、甲状腺功能亢进症	175
三、单纯性肥胖症	177
四、高脂血症	180
第8章 经络疏通治神经系统疾病	182
一、面神经麻痹	182
二、三叉神经痛	187
三、癫痫	190
四、老年痴呆症	193



五、帕金森病	194
六、卒中后遗症	195
第 9 章 经络疏通治伤科疾病	199
一、神经根型颈椎病	199
二、落枕	202
三、肩关节周围炎	205
四、急性腰扭伤	210
五、慢性腰肌劳损	213
六、腰椎间盘突出症	216
七、坐骨神经痛	220
八、膝关节骨性关节炎	224
九、踝关节扭伤	229
第 10 章 经络疏通治妇产科疾病	234
一、痛经	234
二、闭经	237
三、经前紧张综合征	241
四、更年期综合征	244
五、不孕症	248
六、产后缺乳	251
七、产后腹痛	254
八、产后便秘	256
第 11 章 经络疏通治儿科疾病	260
一、小儿高热惊厥	260
二、小儿营养不良	266
三、小儿厌食症	270
四、小儿流涎	272
五、小儿腹泻	278
六、小儿遗尿	280
七、小儿夜啼	284
八、小儿多动症	287
第 12 章 经络疏通治五官科疾病	290
一、假性近视	290
二、慢性咽炎	295
三、咽神经官能症	298
四、慢性鼻炎	299



五、耳鸣	303
六、牙痛	309
第 13 章 经络疏通治其他疾病	313
一、失眠	313
二、抑郁症	319
三、头痛	322
四、面肌痉挛	326



第1章 了解全身的经络腧穴

第一节 经 络

经络学说是我国医学基础理论的核心之一,源于远古,服务当今。在两千多年的医学长河中,一直为中华民族的健康发挥着重要的作用。

然而,中医学中人体的经络,在显微镜下、在尸体上看不见摸不着,然而几千年来,中国的刮痧、拔罐、砭石、足疗及中医针灸、推拿按摩这些经络密切相关的技术对中华民族的养生、保健、医疗又起着巨大的作用。经络却又是无处不证明其实实在在的存在着。这些看不见、摸不着却又行之有效的经络究竟是什么?它保健养生、治病防病的奥秘究竟在哪里?

这里,我们将地球比成人体来说明这个问题。大家都知道,地球上有着经线和纬线,起到网织地球的作用。相应地,人体上有纵行的经脉和走行其间起到联络经脉作用的络脉,经脉与络脉相互交织,网络人体,共同构成了人体的经络系统。人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。地球上的河流、湖泊,星罗棋布,滋养着山川树木,由于河流、湖泊的滋润,地球上的生命才能欣欣向荣,人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。同样的,人体的穴位分布于人体上的各个部位,其间运行的是气血津液,起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等的作用,穴位里的气血津液充足,人的生命才能欣欣向荣。

一、基本概念

经络是人类的一种奇特的生命结构,是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道,是人体功能的调控系统。经络学也是针灸、按摩、气功、推拿、刮痧、拔罐等的基础,是中医学的重要组成部分。

二、经络的作用和意义

1. 联系脏腑、沟通内外 《灵枢·海论》指出:“夫十二经脉者,内属于腑脏,外络于肢节。”人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官,之所以能保持相对的协调与统一,完成正常的生理活动,是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉,纵横交错,入里出表,通上达下,联



系人体各脏腑组织；经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，亦可反应于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

2. 运行气血、营养全身 《灵枢·本藏》指出：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

3. 抗御病邪、保卫机体 营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。外邪侵犯人体由表及里，先从皮毛开始。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。如《素问·缪刺论》所说：“夫邪客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，人舍于孙脉，留而不去，人舍于络脉，留而不去，人舍于经脉，内连五脏，散于肠胃。”

三、经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

1. 十二经脉 是指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，故又称为“十二正经”。

十二经脉分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经，其名称分别为手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

其中六条阴经连接六脏，六条阳经连接六腑，并分别与各自相表里的脏或腑相互联系。阴经分布在身体内侧或腹面，阳经分布在身体外侧或背面。十二经脉将气血津液等营养物质周流全身，使人体各组织器官、四肢百骸不断地得到营养供应，从而维持身体各种功能活动正常进行。

2. 奇经八脉 是指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共 8 条。这 8 条经“别道奇行”，但不隶属与十二脏腑，也无相表里的经脉络属，奇经八脉中的任脉和督脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为“十四经”，是经络系统的主要部分。

3. 十五络脉 十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计 15 条，称为十五络脉。十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。



4. 十二经别 是十二正经离、入、出、合的别行部分,是正经深入体腔的分支。十二经别汇合成六组,称为“六合”。

5. 十二经筋 是十二经脉的“经气”输布于筋肉骨节的体系,是附属十二经脉的筋肉系统。经筋的作用是约束骨骼、屈伸关节、维持人体正常运动功能。

6. 十二皮部 是十二经脉功能活动反映于体表的部位。十二皮部的分布区域是以十二经脉在体表的分布范围而划分的,是居于人体最外层的卫外屏障。

第二节 腧 穴

一、基本概念

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位,是针灸治疗疾病的刺激点与反应点。腧与“输”通,有转输、输注的含义;“穴”即孔隙。所以,腧穴的本义即是指人体脏腑经络之气转输或输注于体表的分肉腠理和骨节交会的特定的孔隙。

二、腧穴的组成

人体的腧穴很多,腧穴之间有联系,不是彼此孤立的,其作用是多方面的,不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类,大体上腧穴分为十四经穴、奇穴、阿是穴3类。

1. 十四经穴 常叫做“经穴”,指分布在十二经脉和任、督二脉上的腧穴。它们具有主治本经病证的共同作用,是腧穴中的最主要部分。

2. 奇穴 指既有一定的穴名,又有明确的位置,但尚未列入十四经系统的腧穴。因此,也叫做“经外奇穴”。奇穴的分布比较分散,对某些病症有一定的特异性治疗作用,如太阳穴治头痛,阑尾穴治阑尾炎等。

3. 阿是穴 俗称“压痛点”,古代叫做“以痛为输”。它既无具体名称,也没有固定位置,而是以压痛点或阳性反应点作为腧穴的,阿是穴实际上是尚未命名的腧穴,是经穴产生的基础。

三、腧穴的作用和意义

(一)腧穴的作用

腧穴的主要生理功能是输注脏腑经络气血,沟通体表与体内脏腑的联系。临床上腧穴有诊断疾病和治疗疾病的作用。

1. 诊断作用 由于腧穴有沟通表里的作用,内在脏腑气血的病理变化可以反应于体表腧穴,相应的腧穴会出现压痛、酸楚、麻木、结节、肿胀、变色、丘疹、凹陷等反应。因此,利用腧穴的这些病理反应可以帮助诊断疾病。



2. 治疗作用 腧穴更重要的作用是治疗疾病,通过针灸、推拿等刺激相应腧穴,可以疏通经络,调节脏腑气血,达到治病的目的。腧穴不仅能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的局部病证,而且能治疗本经循行所及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证。此外,某些腧穴还有特殊的治疗作用,可专治某病。如至阴穴可矫正胎位,治疗胎位不正。

(二)腧穴的意义

1. 腧穴是经气出入的门户,是联系内脏与体表的桥梁,所以,腧穴大有疾病预报价值。尤其是十二经原穴最能反映五脏的情况。

2. 腧穴对疾病的反映可通过腧穴的压痛、过敏、隆起、穴下软结、肿胀、硬结、痒、热、凉及经络所行经皮肤的色泽、瘀点、丘疹、脱屑、肌肉隆起、凹陷等可助于诊断。

3. 各种腧穴的反应是特定性的,有的是一般的,有的是交叉的,有的是综合的,而且存在着两极相应和对称的反应现象,如上下相应,左右互照,即上部的穴位可以反映人体下部的疾病,下部的穴位可以反映人体上部的病理,左半侧的穴位可以披露右半侧的疾病,右半侧的穴位可以发迹左半侧的疾病。

4. 人体经穴又是腹背相关的,背部的背腧及腹部的募穴,其病理反应几乎一致,往往在募穴出现的病理反应,于背腧也有相应的外露。

四、具有特殊效果的腧穴

在十四经穴中有一大类具有特殊治疗作用,并以特定称号归类的腧穴,中医学常称之为“特定穴”。根据其不同的分布特点、含义和治疗作用,特定穴主要包括五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴、背俞穴、募穴、交会穴等。特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例,而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

1. 五输穴 是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的5个腧穴,每条经各有5个穴位属于五输穴,故人体共有五输穴60个。按井、荣、输、经、合的顺序,从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端;“荣”穴多位于掌指或跖趾关节之前;“输”穴多位于掌指、跖趾关节之后;“经”穴多位于腕踝关节附近;“合”穴多位于肘膝关节附近。五输穴在临床上的应用非常广泛,是远部选穴的主要穴位。

2. 原穴 是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之原气有着密切的联系,因此,原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病,也可协助诊断。

3. 络穴 是十五络脉从经脉分出之处的部位。十二经的络穴皆位于肘膝关节以下,加上任脉络穴鸠尾位于腹部,督脉络穴长强位于尾骶部,脾之大络大包位



于胸部。一共 15 个。络穴除可治疗其络脉的病证外,由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用,因此,络穴又可治疗表里两经的病证,如肝经络穴蠡沟,既可治疗肝经病证,又可治疗胆经病证;同样胆经络穴光明,既可治疗胆经病证,又可治疗肝经病证。络穴的作用主要是扩大了经脉的主治范围。

4. 背俞穴 是脏腑之气输注于背腰部的 12 个腧穴,位于背腰部足太阳膀胱经的第 1 侧线上,大体依脏腑位置的高低而上下排列。募穴是脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴,均位于胸腹部有关经脉上,其位置与其相关脏腑所处部位相近。由于背俞穴和募穴都是脏腑之气输注和汇聚的部位,在分布上大体与对应的脏腑所在部位的上下排列相接近,因此,主要用于治疗相关脏腑的病变。如肺热咳嗽,可泻肺之背俞穴肺俞;寒邪犯胃出现的胃痛,可灸胃之募穴中脘。另外,背俞穴和募穴还可用于治疗与对应脏腑经络相联属的组织器官疾病,如肝开窍于目,主筋,目疾、筋病可选肝俞;肾开窍于耳,耳疾可选肾俞。

5. 募穴 指脏腑之气汇聚于胸腹部的一些特定穴位。又称为“腹募穴”。“募”有聚集、汇合之意。六脏六腑各有一募穴,共 12 个,如肺为中府,心为巨阙,肝为期门,脾为章门,肾为京门,心包为膻中,胃为中脘,胆为日月,大肠为天枢,膀胱为中极,小肠为关元,三焦为石门穴等。募穴均位于胸腹部有关经脉上,其位置与其相关脏腑所处部位相近。募穴多用以诊断和治疗本脏腑病证。《素问·奇病论》:“胆虚气上溢而口为之苦,治之以胆募俞。”又《太平圣惠方》:“募中府隐隐而痛者,肺疽也;上肉微起者,肺痛也。”

临床上募穴可与背俞穴配合应用,称“俞募配穴”。

6. 八会穴 是脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓精气所聚会的 8 个腧穴。分散在躯干部和四肢部,其中脏、腑、气、血、骨之会穴位于躯干部;筋、脉、髓之会穴位于四肢部。八会穴即脏会章门,腑会中脘,气会膻中,血会膈俞,筋会阳陵泉,脉会太渊,骨会大杼,髓会绝骨。这八个穴位虽属于不同经脉,但对于各自所会的脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓相关的病证有特殊的治疗作用,临床上常把其作为治疗这些病证的主要穴位。如六腑之病,可选腑会中脘,血症可选血会膈俞等。此外,八会穴还可治疗相关的热病。

7. 郄穴 是各经经气深聚的部位,共 16 个腧穴。多分布在四肢肘膝关节以下。郄穴是治疗本经和相应脏腑病证的重要穴位,尤其在治疗急症方面有独特的疗效。如急性胃脘痛,取胃经郄穴梁丘;肺病咯血,取肺经郄穴孔最等。脏腑疾病也可在相应的郄穴上出现疼痛或压痛,有助于诊断。

8. 下合穴 是六腑之气下合于足三阳经的 6 个腧穴,其中胃、胆、膀胱的下合穴,即本经五输穴中的合穴,而大肠、小肠的下合穴位于胃经,三焦的下合穴位于膀胱经。六腑胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦的下合穴依次分别为足三里、上巨虚、下巨虚、阳陵泉、委中、委阳。临床上六腑相关的疾病常选其相应的下合穴治疗,如肠



痈取上巨虚，泻痢选下巨虚。另外，下合穴也可协助诊断。

9. 八脉交会穴 是十二经脉与奇经八脉相通的 8 个腧穴，均分布于腕踝关节上下。八脉交会穴是古人在临床实践中总结出的可治疗奇经八脉病证的 8 个腧穴，认为这 8 个腧穴分别与相应的奇经八脉经气相通。在临床上当奇经八脉出现相关的疾病时，可以对应的八脉交会穴来治疗。如督脉病变出现的腰脊强痛，可选后溪；冲脉病变出现的胸腹气逆，可选公孙。另外，临床上也可把公孙和内关、后溪和申脉、足临泣和外关、列缺和照海相配，治疗有关部位的疾病。

10. 交会穴 是两经或数经相交会合的腧穴，多分布于头面、躯干部。交会穴具有治疗交会经脉疾病的特点。如三阴交本属足太阴脾经腧穴，它又是足三阴经的交会穴，因此，它不仅治疗脾经病证，也可治疗足少阴肾经和足厥阴肝经的病证。

五、找准腧穴的诀窍

我们日常生活中选择穴位养生调理以及医生临床上选取穴位治病，都必须找准穴位。这就涉及穴位的定位。最常用的穴位定位方法有以下几种。

1. 骨度分寸法 将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为 12 寸；两乳间为 8 寸；胸骨体下缘至脐中为 8 寸；脐孔至耻骨联合上缘为 5 寸；肩胛骨内缘至背正中线为 3 寸；腋前（后）横纹至肘横纹为 9 寸；肘横纹至腕横纹为 12 寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为 19 寸；膝中至外踝尖为 16 寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为 13 寸；外踝尖至足底为 3 寸（图 1-1）。

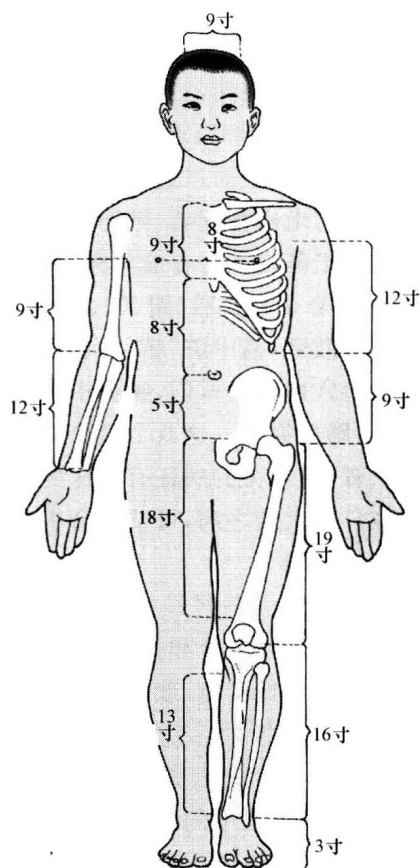


图 1-1 骨度分寸法

2. 体表标志法 以人体体表的各解剖标志为依据而取穴的方法。如：头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂(图 1-2A)。

背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎；第7颈椎和第1胸椎之间取大椎(图 1-2B)。

胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中(图 1-2C、D)。

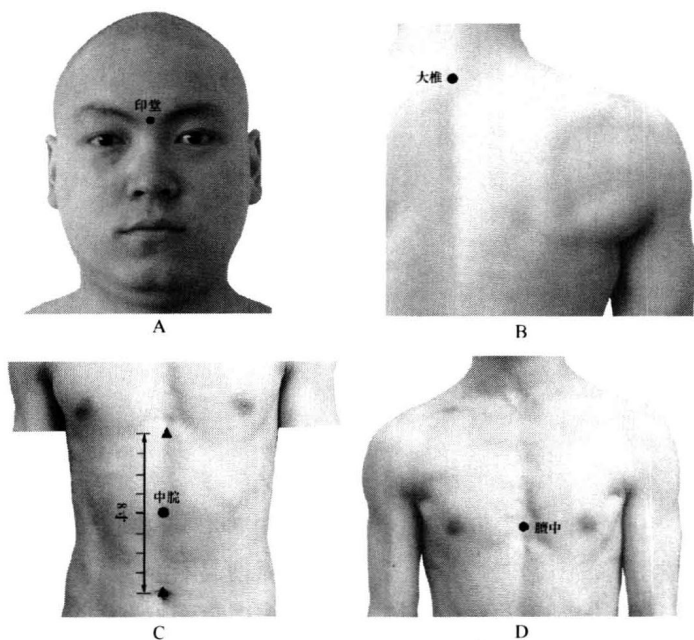


图 1-2 体表标志法

A. 印堂穴；B. 大椎穴；C. 中脘穴；D. 膻中穴

四肢以关节、骨骱(踝)为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方等(图 1-3)。



图 1-3 阳陵泉