

李志刚 编著

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师、
北京国医堂特需门诊专家、主任医师，中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

❖ 视频互动穴位书 ❖

儿童经络穴位 标准图册

权威的专家团队编绘
与视频同步的超大真人版儿童经络穴位图解

清晰展示儿童近400个穴位的精确定位、
功效主治及配伍治病

● 承浆

● 廉泉

● 天突

● 璇玑

● 华盖

● 紫宫

● 玉堂

● 膻中

● 中庭

● 鸠尾

● 巨阙

● 上腕

● 中腕

● 建里

● 下腕

● 水分

● 神阙

● 阴交

● 气海

● 石门

● 关元

● 中极

● 曲骨



扫描二维码，专家演示“外八卦”理疗视频同步看

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

❖ 视频互动穴位书 ❖

儿童经络穴位 标准图册

Ertong Jingluo Xuewei
Biaozhun Tuce

李志刚 编著

● 承浆

● 廉泉

● 天突

● 璇玑

● 华盖

● 紫宫

● 玉堂

● 膻中

● 中庭

● 鸠尾

● 巨阙

● 上脘

● 中脘

● 建里

● 下脘

● 水分

● 神阙

● 阴交

● 气海

● 石门

● 关元

● 中极

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络穴位标准图册/李志刚编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 5

(视频互动穴位书)

ISBN 978-7-5337-6602-3

I. ①儿… II. ①李… III. ①儿童—经络—图解②儿童—穴位—图解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011232号

儿童经络穴位标准图册

李志刚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲

特约编辑: 江娜 封面设计: 伍丽

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/16 印张: 10 字数: 220千

版次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6602-3

定价: 32.50元

版权所有, 侵权必究

前 言

每个孩子都是在父母的期待和呵护中长大的，孩子的健康时刻牵挂着父母的心。中医认为，小儿脏腑娇嫩，易感受外邪，病后传变迅速，因此，一旦孩子患病，父母都会很焦急地送医院，给孩子吃药、打针。虽说这种方式见效快，但长期下去，会让孩子对药物产生依赖性，对孩子的发育生长有着不利的影响。随着社会的发展，国民经济的不断提高，人们的保健养生意识不断增强，越来越多的父母更倾向于用“绿色”疗法。

小儿穴位疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，具有可随时随地操作、简单易学、方便灵活的优点，只需依靠家长的双手在孩子的体表部位施术，就可以达到防治疾病的目的。很多小儿疾病（包括小儿内科、外科、骨伤科、神经科及局部感染等疾病）均可采用穴位疗法治疗。同时穴位疗法也是一种沟通亲子感情的好方式，可让家长通过双手表达对孩子的爱。

本书向广大家长详细介绍了小儿经络穴位中约400个穴位的准确定位、功效主治，以及按摩、艾灸、刮痧保健治病方法，帮助广大家长详细了解小儿穴位疗法的操作方法。通过穴位疗法，使孩子气血调和、经络通畅、阴阳平衡，起到防治疾病的功效。

针对本书中出现的刮痧和艾灸手法的名词，在这里解释一下，以便广大读者理解并学习操作。

（1）角刮法：将单刮痧板的角部在穴位处自上而下刮拭。多用于

脊椎部的刮拭。

(2) 面刮法：将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。

(3) 温和灸：施灸者手持有点燃的艾条，对准施灸部位，在距皮肤3厘米左右高度处进行固定熏灸，使施灸部位温热而不灼痛。

(4) 回旋灸：施灸者手持燃着的艾条，在施灸部位的上方约3厘米高度处，做上下、左右往复移动或反复旋转熏灸。多适用于呈线状或片状分布的病灶区。

(5) 雀啄灸：施灸者手持有点燃的艾条，在施灸穴位皮肤的上方约3厘米高度处，如鸟雀啄食一样做一上一下的熏灸，而不固定于一定的高度。

本书图文并茂，书中的每个穴位均配有真人取穴定位图。同时，我们还运用二维码技术将临床上常用的200多个小儿穴位的视频文件插入在书中，只需用手机或平板电脑扫描一下二维码，对应的穴位以及相关理疗手法的真人视频便在手机或平板电脑上播放。家长可跟着视频同步学习经穴养生，感受中华传统自然疗法——不吃药的国学经典，为孩子的健康保驾护航。

李志刚



目录

小儿取穴的基本技巧.....001

||第一章|| 手太阴肺经

中府.....004	侠白.....005	列缺.....006	鱼际.....007
云门.....005	尺泽.....005	经渠.....006	少商.....007
天府.....005	孔最.....006	太渊.....006	

||第二章|| 手阳明大肠经

商阳.....010	偏历.....011	曲池.....013	巨骨.....014
二间.....010	温溜.....011	肘髎.....013	天鼎.....014
三间.....010	下廉.....012	手五里.....013	扶突.....015
合谷.....011	上廉.....012	臂臑.....014	口禾髎.....015
阳溪.....011	手三里.....012	肩髃.....014	迎香.....015

||第三章|| 足阳明胃经

承泣.....018	气户.....021	天枢.....025	上巨虚.....028
四白.....018	库房.....022	外陵.....025	条口.....029
巨髎.....018	屋翳.....022	大巨.....025	下巨虚.....029
地仓.....019	膺窗.....022	水道.....026	丰隆.....029
大迎.....019	乳中.....022	归来.....026	解溪.....030
颊车.....019	乳根.....023	气冲.....027	冲阳.....031
下关.....020	不容.....023	髀关.....027	陷谷.....031
头维.....020	承满.....023	伏兔.....027	内庭.....031
人迎.....020	梁门.....024	阴市.....027	厉兑.....031
水突.....020	关门.....024	梁丘.....028	
气舍.....021	太乙.....024	犊鼻.....028	
缺盆.....021	滑肉门.....024	足三里.....028	

第四章 足太阴脾经

隐白·····034	漏谷·····035	府舍·····037	胸乡·····039
大都·····034	地机·····036	腹结·····037	周荣·····039
太白·····034	阴陵泉·····036	大横·····038	大包·····039
公孙·····034	血海·····036	腹哀·····038	
商丘·····035	箕门·····037	食窦·····038	
三阴交·····035	冲门·····037	天溪·····039	

第五章 手少阴心经

极泉·····042	灵道·····043	神门·····045
青灵·····042	通里·····044	少府·····045
少海·····043	阴郄·····044	少冲·····045

第六章 手太阳小肠经

少泽·····048	养老·····049	天宗·····051	天窗·····052
前谷·····048	支正·····049	乘风·····051	天容·····053
后溪·····048	小海·····050	曲垣·····052	颧髻·····053
腕骨·····049	肩贞·····050	肩外俞·····052	听宫·····053
阳谷·····049	臑俞·····050	肩中俞·····052	

第七章 足太阳膀胱经

睛明·····056	心俞·····060	中膂俞·····064	膈关·····068
攒竹·····056	督俞·····060	白环俞·····064	魂门·····068
眉冲·····056	膈俞·····061	八髎·····064	阳纲·····068
曲差·····057	肝俞·····061	会阳·····065	意舍·····069
五处·····057	胆俞·····061	承扶·····065	胃仓·····069
承光·····057	脾俞·····061	殷门·····065	盲门·····069
通天·····057	胃俞·····062	浮郄·····066	志室·····069
络却·····058	三焦俞·····062	委阳·····066	胞肓·····070
玉枕·····058	肾俞·····062	委中·····066	秩边·····070
天柱·····058	气海俞·····062	附分·····066	合阳·····070
大杼·····059	大肠俞·····063	魄户·····067	承筋·····070
风门·····059	关元俞·····063	膏肓·····067	承山·····071
肺俞·····060	小肠俞·····063	神堂·····067	飞扬·····071
厥阴俞·····060	膀胱俞·····064	谿谿·····068	跗阳·····071

昆仑·····071	申脉·····072	京骨·····073	足通谷·····073
仆参·····072	金门·····072	束骨·····073	至阴·····073

第八章 足少阴肾经

涌泉·····076	交信·····078	中注·····080	步廊·····082
然谷·····076	筑宾·····078	盲俞·····080	神封·····082
太溪·····076	阴谷·····078	商曲·····080	灵墟·····083
大钟·····077	横骨·····079	石关·····081	神藏·····083
水泉·····077	大赫·····079	阴都·····081	彘中·····083
照海·····077	气穴·····079	腹通谷·····081	俞府·····083
复溜·····077	四满·····079	幽门·····081	

第九章 手厥阴心包经

天池·····086	郄门·····087	大陵·····089
天泉·····086	间使·····088	劳宫·····089
曲泽·····087	内关·····088	中冲·····089

第十章 手少阳三焦经

关冲·····092	会宗·····093	臑会·····095	颅息·····096
液门·····092	三阳络·····094	肩髃·····095	角孙·····097
中渚·····092	四渎·····094	天髃·····095	耳门·····097
阳池·····092	天井·····094	天牖·····096	耳和髃·····097
外关·····093	清冷渊·····094	翳风·····096	丝竹空·····097
支沟·····093	消泺·····095	瘰脉·····096	

第十一章 足少阳胆经

瞳子髃·····100	完骨·····102	辄筋·····106	阳陵泉·····109
听会·····100	本神·····103	日月·····106	阳交·····109
上关·····100	阳白·····103	京门·····106	外丘·····109
颌厌·····100	头临泣·····103	带脉·····107	光明·····109
悬颅·····101	目窗·····104	五枢·····107	阳辅·····110
悬厘·····101	正营·····104	维道·····107	悬钟·····110
曲鬓·····101	承灵·····104	居髃·····107	丘墟·····110
率谷·····101	脑空·····104	环跳·····108	足临泣·····111
天冲·····102	风池·····105	风市·····108	地五会·····111
浮白·····102	肩井·····105	中渚·····108	侠溪·····111
头窍阴·····102	渊腋·····105	膝阳关·····108	足窍阴·····111

第十二章 足厥阴肝经

大敦····· 114	蠡沟····· 115	阴包····· 116	章门····· 117
行间····· 114	中都····· 115	足五里····· 116	期门····· 117
太冲····· 114	膝关····· 115	阴廉····· 116	
中封····· 114	曲泉····· 115	急脉····· 116	

第十三章 督脉

长强····· 120	筋缩····· 122	哑门····· 124	囱门····· 126
腰俞····· 120	至阳····· 122	风府····· 124	上星····· 126
腰阳关····· 120	灵台····· 122	脑户····· 124	神庭····· 126
命门····· 120	神道····· 122	强间····· 125	素髎····· 127
悬枢····· 121	身柱····· 123	后顶····· 125	水沟····· 127
脊中····· 121	陶道····· 123	百会····· 125	兑端····· 127
中枢····· 121	大椎····· 123	前顶····· 126	龈交····· 127

第十四章 任脉

会阴····· 130	阴交····· 132	上脘····· 133	紫宫····· 136
曲骨····· 130	神阙····· 132	巨阙····· 133	华盖····· 136
中极····· 131	水分····· 132	鸠尾····· 134	璇玑····· 136
关元····· 131	下脘····· 132	中庭····· 135	天突····· 137
石门····· 131	建里····· 133	膻中····· 135	廉泉····· 137
气海····· 131	中脘····· 133	玉堂····· 136	承浆····· 137

第十五章 经外奇穴

印堂····· 138	定喘····· 139	四缝····· 140	膝眼····· 141
鱼腰····· 138	夹脊····· 139	十宣····· 141	
太阳····· 139	外劳宫····· 140	百虫窝····· 141	

第十六章 小儿特定穴位

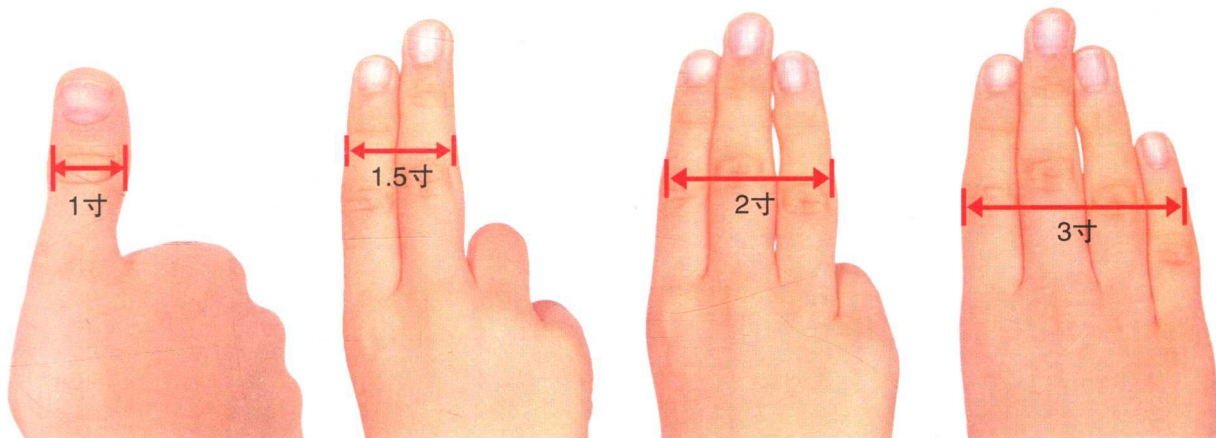
桥弓····· 142	小肠经····· 145	总筋····· 148	一窝风····· 150
耳后高骨····· 142	三焦经····· 145	板门····· 148	三关····· 151
肺经····· 143	六腑····· 145	端正····· 148	洪池····· 151
脾经····· 143	大横纹····· 146	老龙····· 149	天河水····· 152
心经····· 143	小横纹····· 146	二马····· 149	肾顶····· 152
肝经····· 144	掌小横纹····· 146	五指节····· 149	四横纹····· 152
大肠经····· 144	小天心····· 147	二扇门····· 150	
肾经····· 144	外八卦····· 147	威灵····· 150	
胃经····· 144	内八卦····· 148	精宁····· 150	

小儿取穴的基本技巧

父母在进行小儿推拿的时候，找准穴位是最重要的。在这里，我们介绍4种简单的寻找穴位的方法。

1. 手指度量法

利用自身手指作为测量穴位的尺度，中医称为“同身寸”。“手指同身寸取穴法”是幼儿按摩中最简便、最常用的取穴方法。“同身”顾名思义就是同一个人的身体，人有高矮胖瘦，不同的人手指尺寸也不一样。因此，找小儿身上的穴位时，要以小儿自身的手指作为参照物，切勿用大人的手指去测量。1寸：拇指指幅横宽。1.5寸：食指和中指二指指幅横宽。2寸：食指、中指和无名指三指指幅横宽。3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。



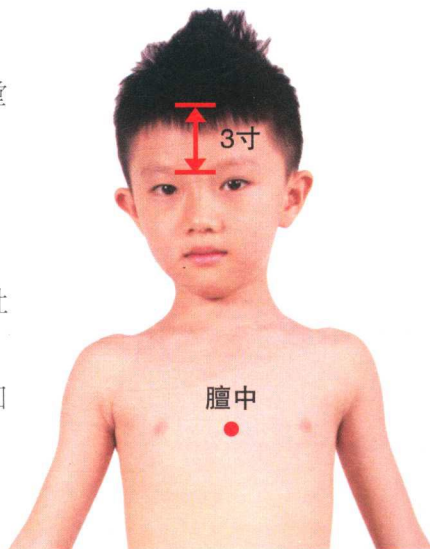
2. 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3寸。

3. 标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央。膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听官穴。



4. 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

第一章

手太阴肺经

养肺气、泻肺热、止咳喘

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口穿过膈肌，入属肺，从肺系横行出于胸壁外上方，出腋下，沿上肢内侧前缘下行，过肘窝、入寸口、上鱼际，直出拇指桡侧端少商穴。其分支从前臂列缺穴处分出，沿掌背侧走向食指桡侧端，经气于商阳穴与手阳明大肠经相接。

太渊
鱼际
少商斜。孔最
列缺
经渠
腕。侠白
尺泽
肘纹
抓。中府
云门
天府
臂。

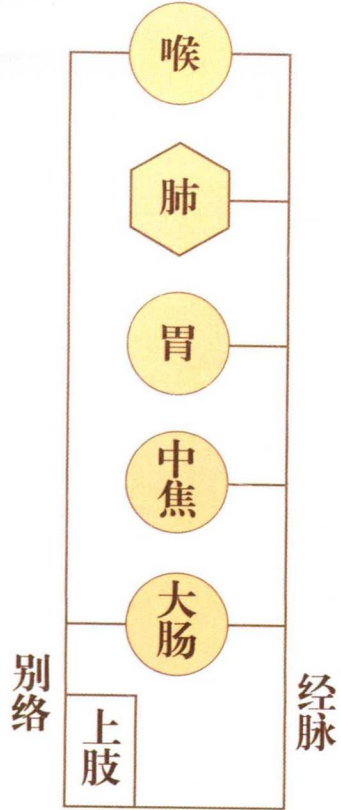
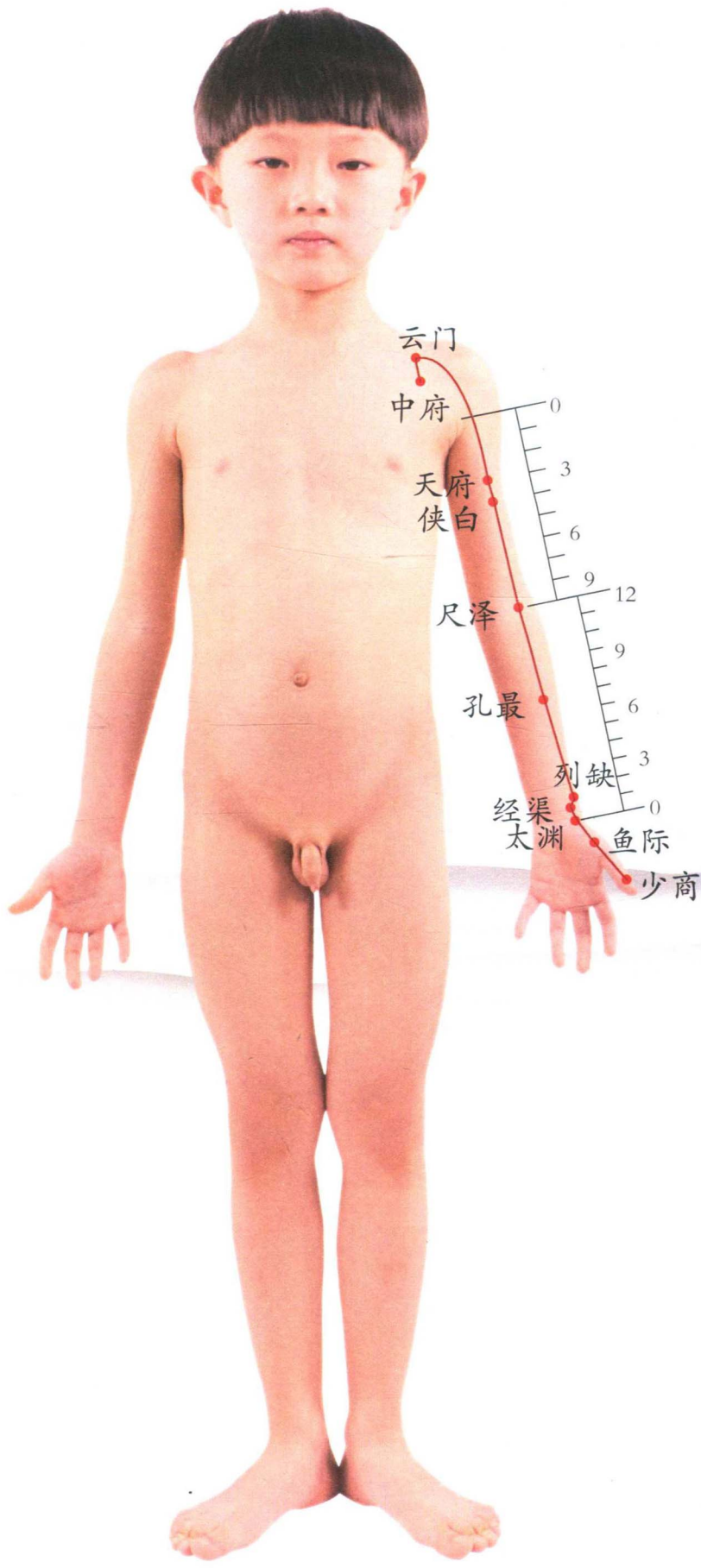
经穴歌诀

手太阴肺经上潜在的疾病

肺经经脉循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络，所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺经和肺、大肠、喉咙等器官联系密切，当肺经经气循行不通畅时，沿肺经经过部位会有肿痛、麻木、发冷、酸胀等异常感觉；肺脏本身异常会有咳嗽、气喘、鼻塞、流涕、胸部胀痛等症状；肺经经气异常还易导致情绪异常，如伤心、自卑、自负、狂妄等；肺经经气异常亦可导致皮肤疾病，如过敏、色斑等。

手太阴肺经循行时间及保养

《黄帝内经》中说手太阴肺经在寅时循行，即凌晨03:00~05:00循行。保养肺经此时按摩最好，但此时正是早上睡眠时间，一般可选择在同名经脉，也就是足太阴脾经循行时段09:00~11:00，对肺经和脾经进行保养。一般肺有病变的人经常会在肺经运行时段醒来，这是气血不足的表现。平常可以用手掌拍打该经循行部位，力度稍轻，每次轻轻拍打1~3分钟即可。



LU
1

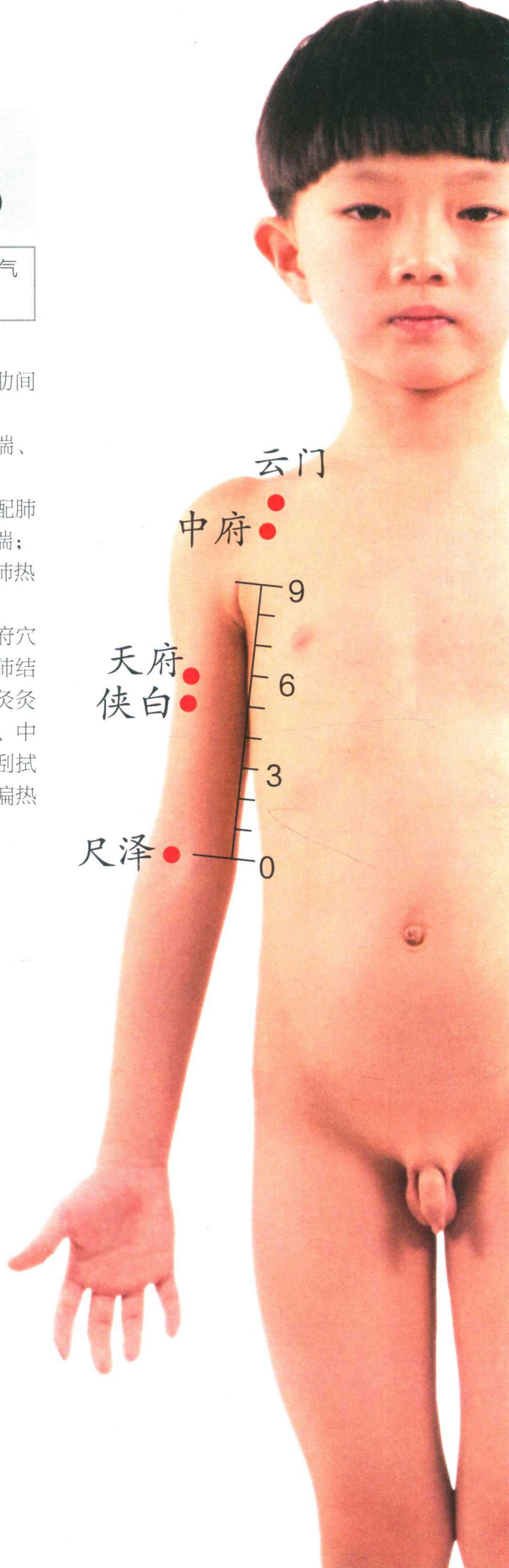
中府



清肺热，
止咳喘
(肺之募穴)

中，中焦；府，聚集。手太阴肺经之脉起于中焦，此穴为中气所聚，又为肺之募穴，藏气结聚之处，故名“中府”。

- 【穴位定位】** 位于胸前壁的外上方，云门下1寸，横平第一肋间隙，距前正中线6寸。
- 【功效主治】** 具有清肺热、止咳喘的作用。主治咳嗽、哮喘、肺炎、胸痛等。
- 【配伍治病】** 中府配风门、合谷，可治寒热、喉痹；中府配肺俞、云门、天府、华盖，可治外感咳嗽、哮喘；中府配意舍，可治胸满；中府配复溜，可治肺热咳嗽。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法：**合并食指、中指，两指揉按中府穴100次，每天坚持，能够预防肺炎、胸痛、肺结核、咳嗽、哮喘。②**艾灸方法：**用艾条温和灸灸治中府穴3~5分钟，每天坚持，可改善体虚、中气不足、心胸疼痛。③**刮痧方法：**用角刮法刮拭中府穴1~2分钟，隔天一次，可泄热，改善偏热体质。



LU
2

云门



清肺理气，泻四肢热

云，指本穴的气血物质以云的形式而存在；门，出入的门户。此穴名意指肺经气血由此传输四肢。

- 穴位定位** | 位于胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。
- 功效主治** | 具有清肺理气、泄四肢热的作用。主治肺部疾患、热证、呃逆。
- 配伍治病** | 云门配尺泽、肺俞，能治疗支气管炎；云门配太渊，可治疗支气管哮喘。
- 穴位疗法** | ①**按摩方法**：食指、中指向外顺时针揉按云门穴60~80次，长期坚持，能防治肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治云门穴3~5分钟，长期坚持，可改善肺气不足或寒饮伏肺。③**刮痧方法**：用角刮法刮拭云门穴1~2分钟，隔天一次，可改善热证、呃逆。

LU
3

天府

调理肺气，安神定志

天，人体上部；府，府宅、门府。此穴名意指本穴为肺经阳气上输天部之门府。

- 穴位定位** | 位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。
- 功效主治** | 具有调理肺气、安神定志的作用。主治气喘、支气管炎、鼻出血、吐血、臂痛等病症。
- 配伍治病** | 天府配少商，可治疗咽喉肿痛；天府配太渊，可治疗胸闷、哮喘。
- 穴位疗法** | ①**按摩方法**：用拇指指腹按压天府穴1~3分钟，做环状运动，长期坚持，防治气喘、肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治天府穴5~10分钟，隔天一次，可改善上臂疼痛。③**刮痧方法**：用面刮法刮拭天府穴1~3分钟，隔天一次，可防治鼻出血、臂痛等病症。

LU
4

侠白

宣肺理气，宽胸和胃

侠，挟也；白，肺之色，指气血物质在经过本穴的变化与转变后表现的特征。此穴名意指肺经气血在此分清降浊。

- 穴位定位** | 位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。
- 功效主治** | 具有宣肺理气、宽胸和胃的作用。主治咳嗽、气喘、干呕、烦满、上臂内侧痛等病症。
- 配伍治病** | 侠白配郄门、间使、大陵、内关、天宗，具有通经活络止痛的作用，主治正中神经痛。
- 穴位疗法** | ①**按摩方法**：食指和中指并拢，配合拇指，对穴位进行按压，左右各1~3分钟，长期坚持，可有效预防咳嗽、气喘、鼻塞等病症。②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治侠白穴5~10分钟，长期坚持，可改善肺气不足、咳喘等病症。

LU
5

尺泽



清肺热，平喘咳（合穴）

尺，长度的单位；泽，指水之聚处。此穴名意指手太阴经脉气至此像水之归聚于此。

- 穴位定位** | 位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。
- 功效主治** | 具有清肺热、平喘咳的作用。主治气管炎、咳嗽、咳喘、心烦等疾病。
- 配伍治病** | 尺泽配中府、肺俞，可治疗咳嗽；尺泽配委中，可治疗哮喘。
- 穴位疗法** | ①**按摩方法**：用拇指弹拨尺泽穴50~100次，长期坚持，能防治气管炎、咳嗽、过敏。②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治尺泽穴3~5分钟，隔天一次，可缓解肘痛、咳喘。③**刮痧方法**：用角刮法从上向下刮拭尺泽穴1~2分钟，隔天一次，可治疗咳喘、心烦。

LU
6

孔最

开瘀通窍，调理肺气，清热止血（郄穴）

孔，孔隙的意思；最，多的意思。此穴名意指肺经的地部经水由此渗入脾土。

【穴位定位】 位于前臂掌面桡侧，尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸。**【功效主治】** 具有开瘀通窍、调理肺气、清热止血的作用。主治咳嗽、咽喉痛、支气管炎等病症。**【配伍治病】** 孔最配肺俞、尺泽，可治咳嗽、气喘；孔最配鱼际，可治咯血。**【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指指腹按压孔最穴，左右两穴各按压1~3分钟，长期坚持，能防治咽喉痛及肺部疾病等。②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治孔最穴5~10分钟，隔天一次，可有效治疗支气管炎等病症。③**刮痧方法**：用面刮法刮拭孔最穴3~5分钟，隔天一次，可治疗咽喉痛、发热等。LU
7

列缺

**止咳平喘，通经活络（络穴；八脉交会穴，通于任脉）**

列，指分解；缺，就是“器破”的意思。此穴名意指肺经经水在此破缺溃散并溢流四方。

【穴位定位】 位于前臂桡侧缘，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。**【功效主治】** 具有止咳平喘、通经活络的作用。主治肺部疾病、头痛、颈痛、咽痛。**【配伍治病】** 列缺配下关、颊车、合谷等穴位，对牙龈肿胀、疼痛有很好的疗效。**【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指揉按或弹拨列缺穴50~100次，每天坚持，能清泄肺热。②**艾灸方法**：用艾条雀啄灸灸治列缺穴3~5分钟，隔天一次，可改善颈痛、咽痛、肺部疾病。③**刮痧方法**：用角刮法从上向下刮拭列缺穴1~2分钟，隔天一次，可缓解掌心热、小便热、头痛、颈痛等。LU
8

经渠

**宣肺利咽，降逆平喘（经穴）**

经，经过、路径；渠，水流之道路。此穴名意指本穴为肺经经水流经的渠道。

【穴位定位】 位于前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。**【功效主治】** 具有宣肺利咽、降逆平喘的作用。主治肺部疾病、前臂冷痛、疟疾。**【配伍治病】** 经渠配太渊、尺泽，可治咳嗽、气喘。**【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指弹拨经渠穴50~100次，每天坚持，能防治肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治经渠穴3~5分钟，每天一次，可缓解前臂冷痛。③**刮痧方法**：用角刮法从上向下刮拭经渠穴1~2分钟，隔天一次，可治疗疟疾、咳喘、呕吐等。LU
9

太渊

**止咳化痰，调通血脉（输穴；肺之原穴；八会穴之脉会）**

太，大并达到了极致的意思；渊，深润、深洞的意思。此穴名意指肺经经水在此散而化为凉性水湿。

【穴位定位】 位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。**【功效主治】** 具有止咳化痰、通调血脉的作用。主治咯血、胸闷、手掌冷痛麻木。**【配伍治病】** 太渊配肺俞、尺泽、中府，可以治疗气管炎、咳嗽。**【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指弹拨太渊穴3~5分钟，长期坚持，可改善手掌冷痛麻木。②**艾灸方法**：用艾条回旋灸灸治太渊穴3~5分钟，每天一次，可缓解咯血、胸闷。③**刮痧方法**：用角刮法刮拭太渊穴1~2分钟，隔天一次，可治疗目赤发热、咯血、便血等。

LU
10

鱼际

清热泻火，止喘平喘，解表宣肺（荥穴）

鱼，比喻水中之物，阴中之阳；际，际会、会聚的意思。此穴名意指穴位内气血由阴向阳的变化。

穴位定位 位于手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

功效主治 具有清热泻火、止咳平喘、解表宣肺的作用。主治咳嗽、咯血、咽喉肿痛、失声、发热等病症。

配伍治病 鱼际配孔最、尺泽，可治咳嗽、咯血；鱼际配少商，可治咽喉肿痛。

穴位疗法 ①**按摩方法**：弯曲拇指，以指甲尖垂直轻轻掐按，会有痛感及强烈的酸胀感，左右各掐揉1~3分钟，可有效治疗咳嗽、咽喉肿痛、发热等病症。

②**艾灸方法**：用艾条温和灸灸治鱼际穴5~10分钟，长期坚持，可治疗咽喉肿痛、牙痛等病症。

③**刮痧方法**：用刮痧板棱角刮拭鱼际穴3~5分钟，施以旋转回环的连续动作，隔天一次，可防治咳嗽、咯血、咽喉肿痛、发热等病症。

LU
11

少商



宣肺开窍，
清热利咽
(井穴)

少，阴中生阳；商在五音中排名第二。少商穴为地之天部与地之地部的连通之所，肺经体表经水的运行如漏滴般滴向肺经体内经脉。

穴位定位 位于手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）。

功效主治 具有宣肺开窍、清热利咽的作用。主治肺系疾病，如喉肿、喉痛、心慌、心烦不安、口渴引饮、掌热、口疮、胸闷等疾病。

配伍治病 少商配掌小横纹，具有清热散结的作用，主治口疮；少商配商阳、中府，可有效治疗发热，

穴位疗法 **按摩方法**：一手持患儿的手，掌心向上，用另一手拇指指甲掐按少商穴，称为掐少商，掐3~5次，可缓解发热、咽喉肿痛、心烦不安、胸闷等病症。

第二章

手阳明大肠经

泻肺热、排肠毒

手阳明大肠经起于食指桡侧端（商阳穴），经过手背行于上肢伸侧前缘，上肩，至肩关节前缘，向后与督脉在大椎穴处相会，向前下行入锁骨上窝（缺盆），进入胸腔络肺，通过膈肌下行，入属大肠。其分支从锁骨上窝上行，经颈部至面颊，入下齿中，回出挟口两旁，左右交叉于人中，至对侧鼻翼旁，经气于迎香穴处与足阳明胃经相接。

商阳 二 三 间 合 谷
 阳 溪 偏 历 温 溜 廉
 三 里 曲 池 肘 五 里
 臂 臑 肩 髃 巨 鼎 扶
 鼻 旁 口 禾 髎 迎 香

经穴歌诀

手阳明大肠经上潜在的疾病

大肠经经脉循行在食指与肺经衔接，其循行过程中与之相联系的脏腑器官有口、下齿、鼻，在鼻旁与足阳明胃经相接。在大肠经发生病变时，经脉不畅通，会导致食指、手背、上肢及后肩等循行部位有疼痛和酸、胀、麻木等不舒服的感觉；大肠本身有病变时，可出现肠鸣、腹痛、便秘、大便失禁、脱肛等病症；大肠经经气异常还会导致五官病变，如眼睛干涩、发黄，鼻出血，咽喉肿痛等病症，严重者还会出现眩晕、上肢无力等。

手阳明大肠经循行时间及保养

《黄帝内经》中说手阳明大肠经在卯时循行，即凌晨05:00~07:00循行，此时大肠经最旺，大肠蠕动排出毒物，保养大肠经最好。清晨起床后最好养成排便的习惯，可以先喝杯温开水，再去排出体内废物、毒素，这样既可稀释血液，也可有效防止血栓形成。日常生活中可用刮痧、敲打、按摩等方法对大肠经循行路线进行刺激，以清除毒素，预防暗疮、便秘等，如每天拍打1次，每次以12分钟为宜，可双手交替进行。