按摩宝典

VCD
赠光盘



按摩特效穴图解

ANMO TEXIAOXUE TUJIE

余平波◎编著

本书介绍了针对30余种症状的特效穴，如可按摩曲池穴、呕吐可按摩合谷穴等。又介绍了针对50余种疾病的特效穴，如心绞痛可按摩内关穴、高血压可推擦桥弓穴等。还介绍了养生保健的特效穴，如身体虚弱可按揉关元穴、手脚冰凉可按揉气海穴等。配有动态光盘，可使读者快速找到穴位，学会正确按摩手法，及时解除病痛。

辽宁科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

余平波　编著

按摩特效穴图解

（赠光盘）



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

本书编委会 余平波 余茂基 刘立克 刘美思 林 玉
刘 实 张 冶 李 斌 曲 勤 王 南

图书在版编目（CIP）数据

按摩特效穴图解／余平波编著．—沈阳：辽宁科学技术出版社，2010.4
ISBN 978-7-5381-6373-5

Ⅰ.①按… Ⅱ.①余… Ⅲ.①穴位按压疗法－图解 Ⅳ.① R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第047737号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）
印 刷 者：辽宁美术印刷厂
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：168mm × 236mm
印 张：7
字 数：50千字
印 数：1～5 000
出版时间：2010年4月第1版
印刷时间：2010年4月第1次印刷
责任编辑：寿亚荷
封面设计：翰鼎文化 / 达达
版式设计：王珏菲
责任校对：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5381-6373-5
定 价：35.00元（赠光盘）

联系电话：024-23284370
邮购热线：024-23284502
E-mail:dlgzs@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6373

序

按摩乃全人类最古老的医疗方法之一。世界各国文明发源地都有与其独特文化背景和医学理论体系相适应的按摩疗法，并不断发展，流传至今，形成了诸多精彩纷呈的按摩流派。

点穴按摩又名经穴按摩，或称指针疗法，为中国所特有，是中国传统医学指导下的按摩疗法。点穴按摩所本之穴有二，一曰经穴，二曰阿是穴。阿是穴，源自《黄帝内经》的“以痛为输”，穴无其名，亦无定处，随病而现，随时而变，临床主要依据体表触诊时的疼痛酸胀等反应而确定治疗点，擅长治疗经筋系统疾病。而经穴，主要是指十四经的腧穴，是经络的“脉气所发”和“神气之所游行出入”之处。“气穴所发，各有处名”，也有相应的功效主治。然古今对经穴作用之阐述，关乎针灸者多而关乎按摩者少。本书从按摩的视角审视经穴的作用，作出了可喜的探索。

吾遍览古今按摩诸书，鲜有取独穴而愈疾者。发其端者，清光绪年间《推拿小儿全书》的作者徐宗礼也。徐公主张绝大多数病症仅用独穴推拿即可治愈。如拿列缺发汗，治疗伤寒感冒；推大肠，治疗脾虚腹泻、痢疾等。

敢于独穴治病之底气，除了来自于临床经验之外，更应借鉴古今文献。本书对一病一穴的资料整理，或可补俗医所缺之一二。为此，作者付出了辛勤的劳动。观其所选之穴，皆从临床实践中来，疗效确实，堪当“首选”。名为“特效穴”，亦无不可。一病一穴，已将选穴精简到了极致，非深谙穴性者不能为也。

本书选穴精当，手法简单，叙述流畅，不用术语，看似浅显，实颇可读。不仅可供推拿医师参考，更可为平民百姓对付病症“按图索骥”之助。不过，也不要奢望按摩治百病。大病、复杂的病，还是应当听取专科医师的意见。

平波是我的学生，今年正当七年制针灸推拿专业硕士毕业。中医世家出身的他，自幼受家庭熏陶，耳濡目染，培养了对针灸、按摩的浓厚兴趣。入学后孜孜不倦、勤学好问，又乐于实践、善于思考，始有今日之成就。后生可畏，前途无量！

书将付梓，索序于予。欣然应允，以为祝贺。

是为序。

赵　毅　庚寅立春于上海中医药大学

（上海中医药大学针灸推拿学院推拿学基础教研室主任、教授、研究生导师）

前言

按摩是人类最古老的医疗方法，是人们在劳动生产过程中不慎受到外伤或生病时，偶然发现按摩某个部位能够减轻疼痛，这些经验长期积累而逐渐形成的独特的治疗方法。

《黄帝内经》是专门记述和总结我国远古时代医事活动及其经验的一部医学典籍。《黄帝内经素问·血气形志》云："经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。"十分明确地将按摩列为首选疗法，同时也指出经络不通是疾病的根源。

随着实践经验的不断积累，穴位的治疗作用受到临床医生的重视，因此在按摩治疗中就有了很多穴位按摩的内容。

穴位按摩是独特的中国仅有的按摩手法。其融针灸、按摩于一体，手法刚柔相济、缓急有序、轻重得当，调整和激发人体的生理功能，产生补虚泻实、通络止痛、清热散寒、消积祛瘀、温通发汗等作用。

因为用于穴位按摩的手指作用类似于针灸疗法所用的针具，故有人称其为"以指代针"，或称为"指针疗法"。也有人将点穴和按摩联系起来，称为"点穴按摩"。

在长期的按摩实践中，对穴位的穴性研究不断地深入，医生们发现只需按摩很少的穴位，甚至精简到只需按摩一个穴位，同样可以获得满意的疗效。

只需按摩一个穴位就能解除病痛，对于按摩医生来说，只不过是按摩过程简单了一些，而对于广大读者来说，意义却非同寻常。如果说原来找穴位有点晕头转向，那么现在只需要找一个穴位，显然是力所能及了。

只有当寻找穴位不是问题之后，自我按摩来解决身上的病痛才成为可能。

一般来说，治疗闭合性的关节及软组织损伤：如腰椎间盘突出症、腰肌扭伤、梨状肌综合征、半月板撕裂、膝关节副韧带损伤、腕关节扭伤、指间关节挫伤等，肌肉、韧带的慢性劳损：如颈肌劳损、背肌劳损、腰肌劳损、跟腱炎、网球肘以及骨质增生性疾病：如颈椎骨质增生、腰椎骨质增生、膝关节骨性关节炎等，是按摩之所长。 一旦穴位按摩成为按摩手法中重要的内容，经络、穴位所产生的治病效应使按摩的效果则更加显著，同时也使适宜按摩的病种不断扩大。从这本小书的目录也可以看出，按摩特效穴已涵盖内、外、妇、儿、骨伤、五官、皮肤、泌尿、生殖、美容、保健等各科。

很早以前，我就在按摩实践中注重单个穴位的经验积累，为的就是有朝一日将这些经验提供给广大读者，使大家不必为寻找穴位而烦恼，也不必为按摩的效果而担心，为大家的健康"保驾护航"。

我唯一的愿望就是当您有个"头疼脑热"的时候，翻一翻这本小书，能够帮助您尽快摆脱"困境"！

余平波

2010年1月

目录

第一章　针对症状的特效穴

1.发热特效穴——曲池穴 / 1
2.咽痛特效穴——少商穴 / 2
3.咳嗽特效穴——列缺穴 / 3
4.尿血特效穴——尿血穴 / 4
5.便血特效穴——血愁穴 / 5
6.胸痛特效穴——巨阙穴 / 6
7.胸闷特效穴——督俞穴 / 7
8.晕厥特效穴——人中穴 / 8
9.呕吐特效穴——合谷穴 / 9
10.上腹痛特效穴——中脘穴 / 10
11.下腹痛特效穴——大横穴 / 11
12.腹胀特效穴——建里穴 / 12
13.呃逆特效穴——耳穴膈区 / 13
14.腹泻特效穴——下痢穴 / 14
15.便秘特效穴——支沟穴 / 15
16.下肢水肿特效穴——三阴交穴 / 16
17.面部水肿特效穴——太溪穴 / 17
18.头顶痛特效穴——四神聪穴 / 18
19.偏头痛特效穴——太阳穴 / 19
20.前额痛特效穴——印堂穴 / 20
21.头晕特效穴——风池穴 / 21
22.盗汗特效穴——脾髎1 穴 / 22
23.鼻塞特效穴——迎香穴 / 23
24.肾绞痛特效穴——肾俞穴 / 24
25.胆绞痛特效穴——阳陵泉穴 / 25
26.手臂麻木特效穴——手三里穴 / 26
27.眼肌痉挛特效穴——攒竹穴 / 27
28.迎风流泪特效穴——承泣穴 / 28
29.腰酸背痛特效穴——委中穴 / 29
30.小腿抽筋特效穴——承山穴 / 30
31.鼻出血特效穴——止血点 / 31
32.老年人流涕特效穴——上迎香穴 / 32
33.口干舌燥特效穴——天池穴 / 33
34.磨牙症特效穴——内庭穴 / 34

第二章　针对疾病的特效穴

1.心动过速特效穴——少海穴 / 35
2.心动过缓特效穴——通里穴 / 36
3.心绞痛特效穴——内关穴 / 37
4.早搏特效穴——神封穴 / 38
5.病毒性心肌炎特效穴——心俞穴 / 39
6.高血压特效穴——桥弓穴 / 40
7.低血压特效穴——素髎穴 / 41
8.失眠特效穴——安眠穴 / 42
9.哮喘特效穴——定喘穴 / 43
10.胃及十二指肠溃疡特效穴——中脘穴 / 44
11.肋间神经痛特效穴——阳陵泉穴 / 45
12.胆囊炎、胆石症特效穴——胆囊穴 / 46

13.慢性肝炎特效穴——肝炎穴 / 47
14.贫血特效穴——脾俞穴 / 48
15.高脂血症特效穴——丰隆穴 / 49
16.梅核气特效穴——四关穴 / 50
17.甲状腺功能亢进特效穴——膏肓穴 / 51
18.急性尿潴留特效穴——利尿穴 / 52
19.夜尿频频特效穴——夜尿穴 / 53
20.尿路结石特效穴——下级俞穴 / 54
21.痔疮特效穴——痔疮穴 / 55
22.慢性前列腺炎特效穴——会阴穴 / 56
23.急性肾炎特效穴——肾炎穴 / 57
24.月经超前特效穴——太冲穴 / 58
25.月经延后特效穴——气海穴 / 59
26.痛经特效穴——三阴交穴 / 60
27.胎位不正特效穴——至阴穴 / 61
28.产后尿潴留特效穴——利尿穴 / 62
29.催乳特效穴——膻中穴 / 63
30.更年期综合征特效穴——血海穴 / 64
31.小儿厌食症特效穴——承浆穴 / 65
32.小儿疳积特效穴——华佗夹脊穴 / 66
33.小儿流涎特效穴——涌泉穴 / 67
34.小儿遗尿症特效穴——膀胱俞穴 / 68
35.小儿夜啼特效穴——推天河水 / 69
36.小儿腹泻特效穴——天枢穴 / 70
37.落枕特效穴——天宗穴 / 71
38.急性腰扭伤特效穴——闪腰穴 / 72
39.坐骨神经痛特效穴——坐骨穴 / 73
40.脚腕扭伤特效穴——环跳穴 / 74
41.腰椎后关节紊乱症特效穴——飞扬穴 / 75
42.肩周炎特效穴——照海穴 / 76
43.手腕扭伤特效穴——阳池穴 / 77
44.颈肩僵硬特效穴——肩井穴 / 78
45.小指发麻特效穴——小海穴 / 79
46.皮肤瘙痒症特效穴——止痒穴 / 80
47.肛周瘙痒症特效穴——长强穴 / 81
48.眼角鱼尾纹特效穴——瞳子髎穴 / 82
49.黑眼圈特效穴——四白穴 / 83
50.老花眼特效穴——眼点穴 / 84
51.老年性白内障特效穴——健明5穴 / 85
52.复发性口腔溃疡特效穴——劳宫穴 / 86
53.颞下颌关节功能紊乱特效穴——下关穴 / 87
54.慢性咽炎特效穴——太溪穴 / 88

第三章　养生保健特效穴

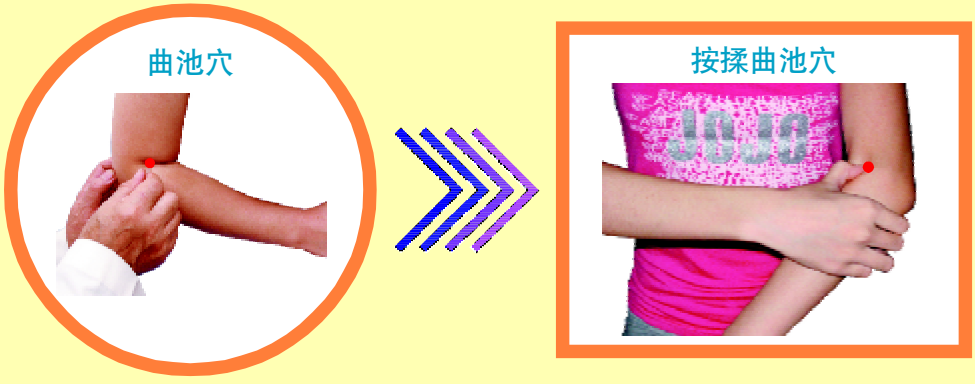
1.补虚特效穴——关元穴 / 89
2.手脚冰凉特效穴——气海穴 / 90
3.去除睡意特效穴——上星穴 / 91
4.加强腕力特效穴——大陵穴 / 92
5.提高女性性欲特效穴——回春穴 /93
6.提高男性性欲特效穴——睾丸 / 94
7.延长勃起时间特效穴——关元俞穴 / 95
8.早泄特效穴——大肠俞穴 / 96
9.持续老年性生活特效穴——阴廉穴 / 97
10.安神醒脑特效穴——神庭穴 / 98
11.平定情绪特效穴——少府穴 / 99
12.晕车晕船特效穴——鸠尾穴 / 100

附一　取穴方法 / 101
1.经络系统 / 101
2.人体骨度分寸 / 101

附二　常用穴位图 / 104

1.发热特效穴——曲池穴

发热俗称“发烧”，也叫“发寒热”，常伴有寒战、头痛、心跳及呼吸加快，精神疲乏、食欲减退等症状。发热时立即按揉曲池穴可以退热。



【标准定位】　屈肘成直角，在肘横纹外侧纹头与肱骨外上髁连线中点。左右共2穴。

【按摩手法】　左肘屈曲，用右手拇指指端对准肘横纹处的曲池穴，用力下压，并做小幅度的揉动，下压的力量逐步增加，直至有酸胀难忍的感觉为佳。两手交替，连续按揉2～3分钟。

按摩曲池穴退热十分安全，无任何副作用。尤其对感受风寒之后的发烧有确切的退热效果。

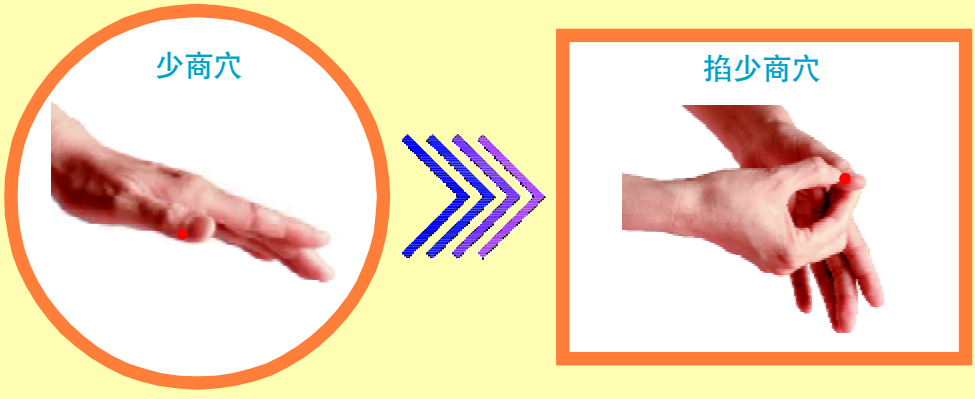
笔者曾因扁桃体发炎而高烧，浑身滚烫，无力按摩，将伤湿止痛膏贴于两臂曲池穴，便昏昏睡去，竟一觉睡到天亮，醒来后热退身凉、神清气爽。《针灸甲乙经》记载“伤寒余热不尽，曲池主之”。此后凡遇发热患者求诊，必用曲池，每每获效。

曲池穴还能清心除烦，缓解心情烦躁。每天点揉曲池穴3～5分钟可以稳定血压、血糖。

经验之谈

2.咽痛特效穴——少商穴

咽痛是一种症状，主要是咽部疾病所引起的。初觉咽干、发胀，继发痒、咳嗽，以致灼痛，空咽时咽痛较剧，咽侧索受累时则可发生剧烈的放射性耳痛。严重的会出现全身症状，如寒战、高热、全身不适、头痛、食欲不振、便秘、口渴，甚至恶心、呕吐等。一旦出现咽痛，立即指掐少商穴，常有立竿见影的效果。



【标准定位】在拇指桡侧，去指甲角0.1寸处。左右共2穴。

【按摩手法】用拇指指甲对准少商穴用力下掐数秒，反复多次。两手交替进行。

少商穴是治疗咽痛的特效穴，尤其是在咽痛早期，常效如桴鼓。如遇咽痛剧烈，下咽困难，来势凶猛，恐为急性会厌炎，不宜按摩治疗，应去医院配合药物治疗，收效方为快捷。

指掐少商穴的同时，用胖大海泡水饮用可使咽喉部感觉舒适。尤其对热证表现为口干便秘、头痛目赤者，效果显著。而对于寒证所引起的咽痛，可就效果平平了。这就是为什么同样的咽痛，泡饮胖大海有效、有不效的原因。

日本流行两手对搓大鱼际以治疗咽痛，直至发红发热为止，一般5～6分钟。不失为咽痛的另一治法，对预防感冒也有一定的帮助。

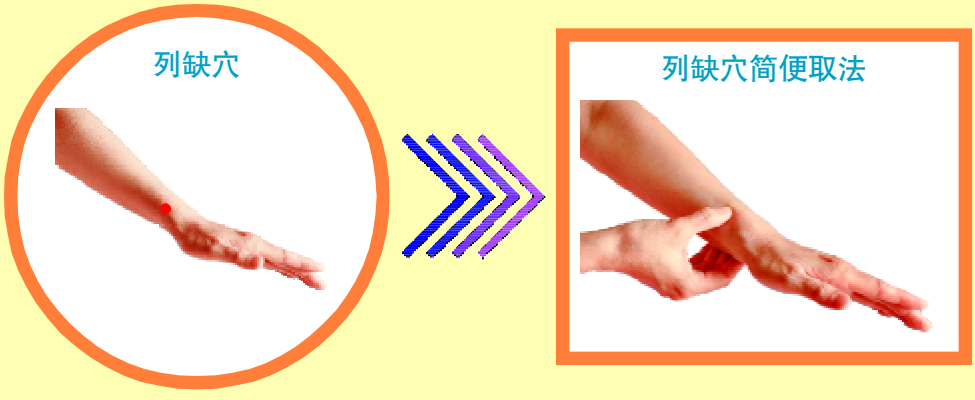


对搓大鱼际

经验之谈

3.咳嗽特效穴——列缺穴

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。当气管发炎，受到炎症引起的痰液或过敏性因素等刺激时，就会发生咳嗽。虽然说咳嗽有助于排出痰液，有利于消除刺激呼吸道的因素，但是咳嗽不仅会把气管病变扩散到邻近的小支气管，使病情加重，而且持久、剧烈的咳嗽十分消耗体力。咳嗽的特效穴为列缺，按压列缺穴能缓解咳嗽。



【标准定位】 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上2横指处。取穴时两手虎口自然交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，当食指尖所指处。左右共2穴。

【按摩手法】 用拇指指端按住凹陷最深处，逐渐用力，必须感觉到局部酸胀。按压10秒左右后放松1～2秒，再继续按压。每天按揉2次，每次5分钟。两手交替进行。



取列缺穴

列缺穴治疗咳嗽效果显著。从列缺穴的命名也可看出一些端倪。列，通“裂”；缺，指云的缝隙。闪电从云中决裂而出，故称“列缺”。唐·李白《梦游天姥吟留别》有“列缺霹雳，丘峦崩摧”之句，该穴以“列缺”命名，可见其效迅速。

经验之谈

4.尿血特效穴——尿血穴

尿血又称溺血，指尿液中混有血液，或伴有血丝、血块。常见引起血尿的疾病有肾炎、泌尿系统感染、出血性膀胱炎、泌尿系结石、肾结核、肾肿瘤、肾及尿道损伤等。尿血时推擦尿血穴可作为辅助治疗。

按摩特效穴图解





【标准定位】 第7胸椎旁开5寸处。坐位或俯卧位时，当肩胛骨下角端。左右共2穴。

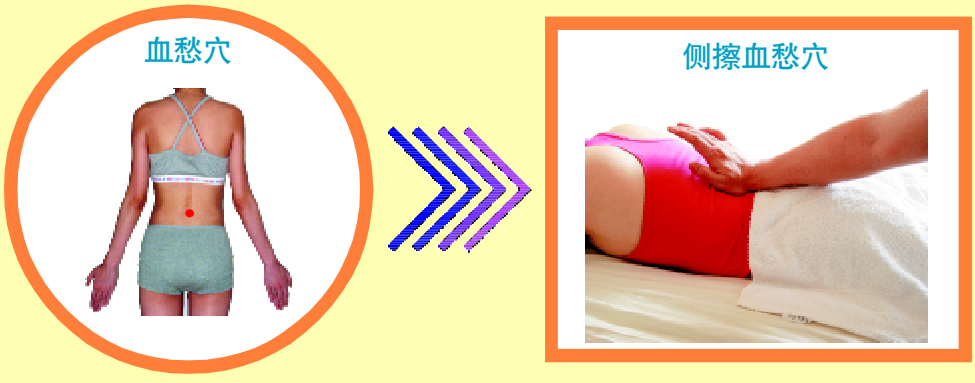
【按摩手法】 用拇指指腹反复推擦100～200次，直至皮肤发红、发热。每次推擦10分钟以上。

经验之谈

尿血穴是治疗尿血的经验穴。推擦此穴时力要深透，每次推擦时间不得少于10分钟。初次治疗，每天宜推擦2～3次。随尿血减轻，再酌情减少推擦次数。

5.便血特效穴——血愁穴

便血可见于多种消化道疾病，如痔疮、肛裂、结肠息肉等。如果便血的颜色是鲜红的，附于粪便表面而不与粪便相混，多为痔疮。如果大便时肛门剧痛，出血较少，多是肛裂。如果大便时无不适感，便后经常可以看到大便上有血，要排除息肉。*按摩血愁穴对治疗消化系统引起的便血有效。*



【标准定位】 位于腰部正中线，第 2 腰椎棘突上方凹陷中。

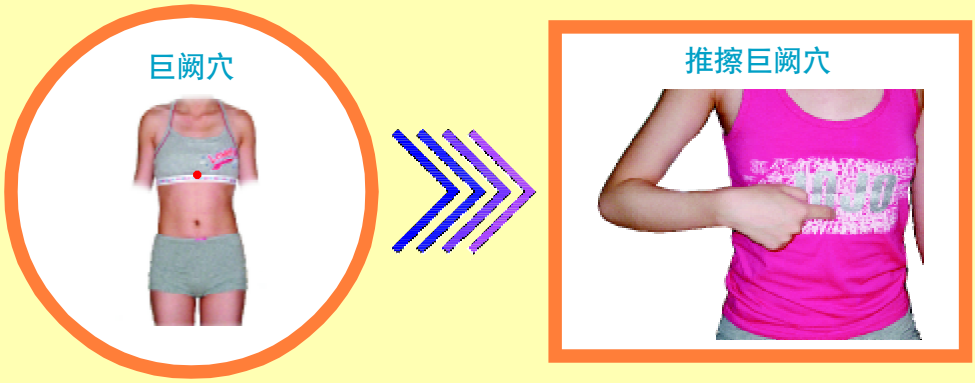
【按摩手法】 掌指伸直，用小鱼际部位紧贴血愁穴，做直线往返摩擦，每次摩擦 100 下。

经验之谈

便血的原因很多，便血的轻重程度各有差异。血愁穴是治疗出血的经验穴，有一定的效果。治疗时宜抱有谨慎的心态，如出血量大或突然出血，应先检查确诊后再拟按摩治疗。对于大便有黏液、排不干净或便后肛门坠胀，以及腹部疼痛、快速消瘦者，应当立即去医院诊治。据有关部门统计表明，因直肠癌肛门出血，没有及时确认，延误半年的达 50%，延误 3 个月的达 70%，延误 1 个月的达 90%。应当提高警惕，以免贻误病情。

6.胸痛特效穴——巨阙穴

从头颈到最下面一根肋骨的范围之内任何部位的疼痛统称为胸痛。引起胸痛的疾病有胸部带状疱疹、肋软骨炎、肋间神经痛、肋骨骨折、胸膜炎、肺炎、肺癌、气胸、食管癌、心绞痛、心肌梗死和心包炎等。慢性胸痛或来势较缓的可以推擦巨阙穴以缓解疼痛。



【标准定位】 在上腹部，前正中线上，胸骨下缘凹陷中。

【按摩手法】 坐在椅子上或是仰卧在床上，用拇指或食指指腹反复推擦3～5分钟。

经验之谈

巨阙穴是治疗心肌缺血所致胸痛的特效穴。推擦时可用拇指指腹推擦，也可用整个手掌推擦或小鱼际推擦。推擦时宜结合按揉，可提高穴位的“得气”感，从而提高疗效。

7.胸闷特效穴——督俞穴

胸闷是一种感觉，即感觉到透不过气来。导致胸闷的疾病有肺气肿、支气管炎、哮喘、肺不张、肺梗死、冠心病、肺心病、风心病、先天性心脏病、心脏肿瘤等。按揉督俞穴可缓解胸闷。





【标准定位】 在背部，当第6胸椎棘突下，旁开1.5寸处。左右共2穴。

【按摩手法】 拇指按揉双侧督俞穴1～2分钟，也可手握空拳，两手交替捶击3～5分钟。督俞穴理气止痛、强心通脉作用较强。

经验之谈

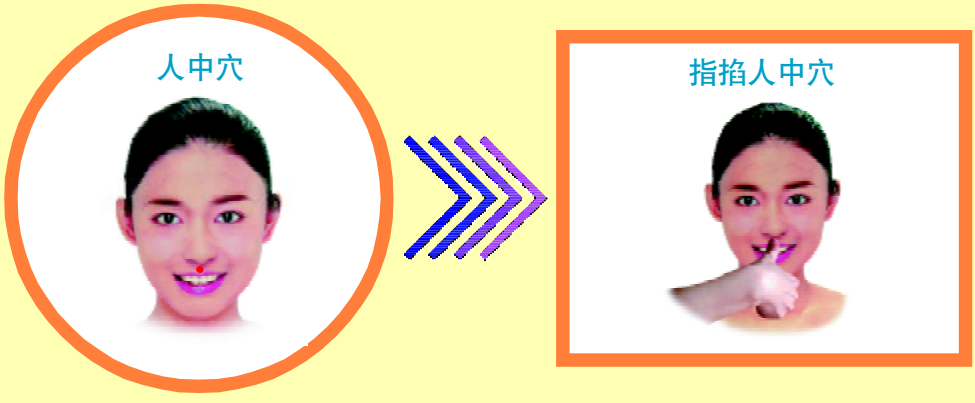
督俞穴理气止痛、强心通脉作用较强。一般来说，胸闷是由冠心病冠状动脉供血不足引起的最为多见，因此有“冠脉缺血胸闷当先”一说。胸闷时可按摩督俞穴。

8.晕厥特效穴——人中穴

晕厥俗称“昏倒”或“昏厥”，是一过性脑供血不足引起的意识障碍。发生时面色苍白、神志消失、突然倒地，一般持续数秒到数分钟后苏醒。发生前大多有头晕、眼花、恶心、无力、出冷汗等先兆。

无论何种晕厥，一旦发生，应立即平卧，并尽快重掐人中穴，促使其尽快苏醒，以免大脑长时间缺氧而造成伤害。

按摩特效穴图解



【标准定位】 位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

【按摩手法】 用拇指指甲对准人中穴部位，逐渐用力掐压，每次持续0.5～1.0秒，每分钟掐压20～40次，直至苏醒。

经验之谈

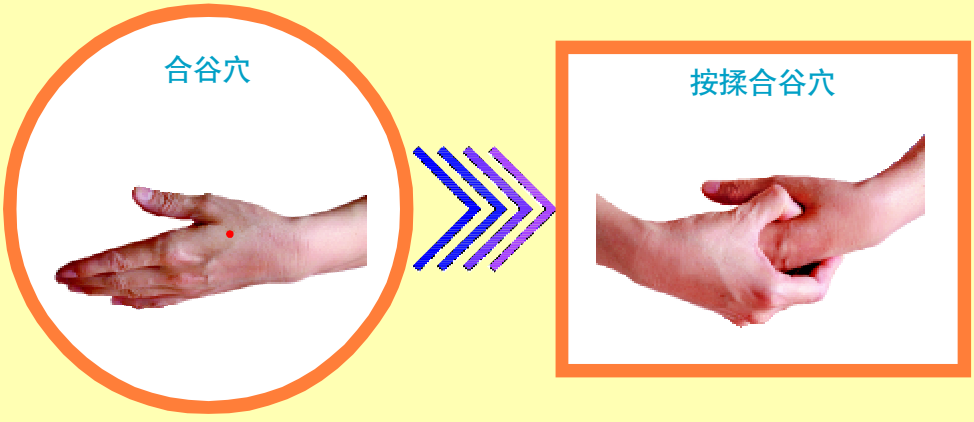
晕厥要和昏迷、眩晕相区别。晕厥是短暂性意识丧失，不能维持站立而昏倒，一般持续数分钟后苏醒。昏迷则有较长时间的意识丧失，而眩晕则完全清醒，不伴有意识丧失。

掐人中穴是十分有效的急救措施，实验研究已经表明，刺激人中穴具有升高血压的作用，以保证各脏器的血液供应而维持生命活动，为治疗原发病赢得宝贵的时间。

有学者研究了刺激人中穴对升高血压及呼吸活动的影响，提出每分钟掐压20～40次，每次持续0.5～1.0秒，既能充分发挥升高血压的作用，又可避免对呼吸活动的不利影响。

9.呕吐特效穴——合谷穴

呕吐是一种复杂的反射性动作，在呕吐的过程中，腹肌和膈肌急剧收缩，腹腔和胸腔的压强上升，挤压胃内容物上升经由口腔吐出。呕吐多因胃肠道疾病所致，如过量饮酒、食入馊腐变质的食物、受凉等，如进食后出现突然喷射状呕吐，无明显恶心及其他不适，也不影响食欲，呕吐后仍可进食，则属于神经性呕吐。呕吐时按揉合谷穴可以缓解。



【标准定位】 位于手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处。左右共2穴。

【按摩手法】 用一手手掌贴住另一手手背，拇指指端置于合谷穴上，向下按压并揉动3～5分钟。两手交替进行。

合谷穴多用于头面部疾病，故有“面口合谷收”之歌诀。合谷又为止痛要穴，如牙痛、头痛、痛经等症常可应手而效。殊不知合谷穴还是止吐的特效穴。

合谷穴属大肠经，大肠经与足阳明胃经相接。《内经》所谓“大、小肠皆属于胃”，因此合谷穴能安和胃肠、降逆止呕。此外现代解剖发现，合谷穴的传入部位与呕吐的神经支配基本相同，为合谷穴止吐提供了解剖学方面的依据。

有报道，按摩合谷穴治疗术后呕吐总有效率为97%。还有报道，按压合谷穴能降低胃镜检查时的不适感，届时可以试用。

经验之谈

10.上腹痛特效穴——中脘穴

一般情况下，腹痛部位与所在脏器有关。如肝、胆痛在右上腹；胃、十二指肠痛在上腹部或偏左或偏右；胰腺痛多在左上腹。腹部受寒常会引发上腹部疼痛。掌揉中脘穴可以缓解上腹部痛，但要确定是何原因引起的疼痛。





【标准定位】 在上腹部，前正中线上，当肚脐中上4寸，也就是胸骨下端与肚脐连线中点处。

【按摩手法】 仰卧，双腿屈曲或自然伸直，将右手掌心重叠在左手背上，左手的掌心紧贴于中脘穴上，适当用力揉按2～3分钟。

经验之谈

掌揉中脘穴不仅可以止痛，平时按摩还可以促进胃肠道蠕动，增强肠胃消化吸收的能力，排出胃肠道的胀气，并能改变便秘的状况，使排便顺畅。

中脘穴上1横指为上脘；中脘穴下2横指为下脘，三穴合称“三脘”。经常用指端或掌根顺时针摩揉三脘穴，能增强脾胃的消化功能，而且有助于防治各种胃肠疾病，还能提高人体的免疫功能和抗病能力。



三脘穴