经悟知人体的医魂，穴位如随身的药囊，一指、二压、三见效，找准特效穴，开启健康门，学会最有效的穴位按压法，让你益寿延年。

科技文献 科学养生 19.9元

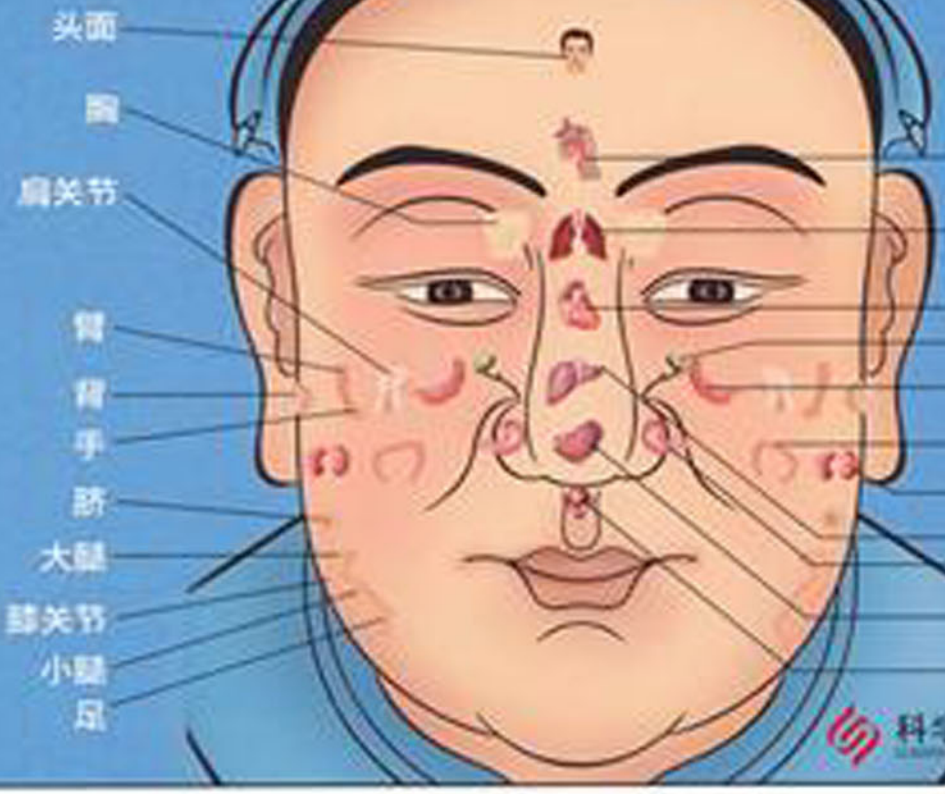
特效穴位治百病 速查宝典

专家指导版

赵建新◎主编

百病 穴位来治

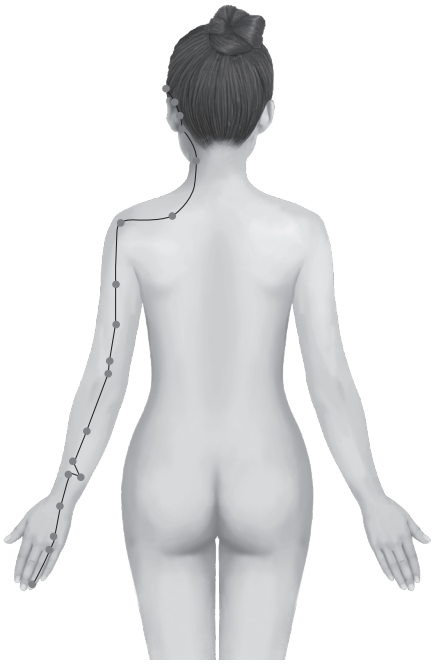
破解 健康密码



科学技术文献出版社

特效穴位治百病
速查宝典

赵建新◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位治百病速查宝典 / 赵建新主编. —北京 : 科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7062-6

Ⅰ. ①特… Ⅱ. ①赵… Ⅲ. ①穴位按压疗法 Ⅳ. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 208608 号

特效穴位治百病速查宝典



赵建新　主编

策划编辑：樊雅莉　　责任编辑：樊雅莉　　责任校对：张吗哚

出 版 者　科学技术文献出版社
地　　址　北京市复兴路15号　邮编 100038
编 务 部　(010)58882938，58882087(传真)
发 行 部　(010)58882868，58882866(传真)
邮 购 部　(010)58882873
网　　址　http://www.stdp.com.cn
发 行 者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印 刷 者　北京联兴盛业印刷股份有限公司
版　　次　2012年1月第1版　2012年1月第1次印刷
开　　本　787×1092　1/16 开
字　　数　300千字
印　　张　14
书　　号　ISBN 978-7-5023-7062-6
定　　价　19.90元



版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言

人体经络是养生治病的最佳途径。穴位恰似随身携带的药囊，人体的每一个穴位如一味中药，特效穴位如同祛病保健的特效药方，而这种常见的非药物绿色保健法，越来越被现代人当做祛病健身的法宝。

寻水要寻源，治病要治本。有效借用我们身体的穴位，只要我们了解了其中的根源，看懂了身体的信号，在相应的部位上进行有效的施治，便能轻松除疾病，健康到天年！

你是否会因经络理论的高深、按摩手法的繁复、找准穴位的困难，而无从下手。如何借助穴位疏通经络来防病治病，如何记得住、按得准，有效地通过穴位来实施保健及治病的作用呢？如果你还为这些问题而困惑，快来看看这本书吧，本书专家有多年的行医经验，手把手传授你最简单、最直接、最有效的找穴法，让你快速找准穴位，又灵活地使用好穴位。本书精选了人体12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，从最基本的穴位手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告诉你如何进行按摩才能达到防病祛疾、保健养生的目的，解除潜藏在人们身体里的警报，在危急时应急、疼痛时止痛。图文并茂、轻松活泼的形式，更有利于你的阅读与学习，让你及你身边的人都成为健康的主人。

从头到脚的养生穴位，蕴含着代代相传的保健祛病妙法。当你头晕目眩的时候，就会情不自禁地用手去按揉太阳穴；当你牙痛难忍的时候，会用手去按脸颊部；当你走路困乏的时候，会用手按揉脚部，这些不经意的小动作，就是身体在运用穴位在养生治病。所以，这本书所介绍的指压法就是最通俗、最简单、最实用，同时又是最有效的按摩法。

同时，全书精选现代人保健必知强身特效穴，助你从头到脚全身健康；不

可不知的养颜减肥排毒特效穴，由内而外滋养，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；终止颈肩腰腿疼痛特效穴，具有缓解疼痛的功效；祛病特效穴位，缓解病痛不适；消除隐疾特效穴，悉心呵护女性最担心的乳腺系统和生殖系统，为自己筑起健康防线。

活到天年的健康秘密，就藏在你自己的身体里，安全有效的穴位按摩法，不论何时何地，都可以简单应用，倾力打造全家人的健康生活。只要养好了经络，养生祛病就不再是难题！掌握了经络养生的学问，掌握了一用就灵的穴位保健法，省钱省力又省心，养生祛病如此简单。现在就按一按、揉一揉吧！

目录

第一章▸ 1

健康长寿，先从经穴开始

▸第一节 经络穴位

身体的大药田 / 2

◎经络，连接穴位的通道 / 2
◎穴位，最贴心的随身药囊 / 3

▸第二节 一学就会的穴位指压法

◎从零开始学取穴 / 7
◎一学就会的穴位按摩手法 / 8

第二章▸ 13

特效穴按摩，一学就会的保健法

▸第一节 手太阴肺经

人体健康总理 / 14

◎中府穴 咳喘、胸痛的克星 / 15
◎云门穴 治咳嗽咳痰，它最灵 / 16
◎尺泽穴 润肺止泻应急要穴 / 17
◎孔最穴 治咯血、痔疮最有效 / 18
◎列缺穴 头颈疾病的克星 / 19
◎太渊穴 肺经大补穴、补气最强穴 / 20
◎鱼际穴 轻松赶走声音嘶哑 / 21
◎少商穴 泄肺热的急救要穴 / 22

▸第二节 手厥阴心包经

心脏随身御医 / 23

◎天池穴 胸闷心痛常按能消 / 24
◎曲泽穴 心痛心悸它来救 / 25
◎郄门穴 急性心疾用力掐 / 26
◎间使穴 使抑郁心情变开朗 / 27
◎内关穴 疑难杂症应急要穴 / 28
◎大陵穴 祛除心热口臭 / 29
◎劳宫穴 泄热治口疮 / 30
◎中冲穴 苏厥、开窍、清心第一穴 / 31

▸第三节 手少阴心经

人体保健君王 / 32

◎极泉穴 向狐臭说“Bye Bye” / 34
◎少海穴 随身携带的“心理医生” / 35
◎通里穴 中风失语的灵丹妙药 / 36
◎神门穴 治“心”之要穴 / 37
◎少府穴 心胸有病少府泄 / 38
◎少冲穴 中风昏迷急救穴位 / 39

▸第四节 手阳明大肠经

紧急救治保护神 / 40

◎商阳穴 治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝” / 42
◎合谷穴 易找好用的紧急救治要穴 / 43
◎阳溪穴 腕臂疼痛找阳溪 / 44
◎偏历穴 偏历利水，治疗腹胀、水肿 / 45
◎手三里穴 通经活络，缓解疼痛 / 46
◎曲池穴 止痒、降压一按就灵 / 47
◎肩髃穴 肩部保健必选的穴位 / 48
◎迎香穴 治疗鼻炎的第一要穴 / 49

▸第五节 手少阳三焦经

捍卫身体安全的护卫 / 50

◎关冲穴 热病中暑，急掐关冲 / 51
◎中渚穴 耳鸣、头痛一扫空 / 52
◎阳池穴 手的小暖炉 / 53
◎外关穴 热病的首选穴 / 54

◎支沟穴 气行便通一身轻 / 55
◎肩髃穴 肩部不舒服的好帮手 / 56
◎翳风穴 面部减脂的特效穴 / 57
◎耳门穴 缓解牙痛之苦 / 58
◎丝竹空穴 癫痫患者常按丝竹空 / 59

▶第六节 手太阳小肠经
舒筋活络的关键 / 60

◎少泽穴 解决哺乳期妈妈的烦恼 / 62
◎后溪穴 缓解急性腰痛立竿见影 / 63
◎腕骨穴 皮肤发黄腕骨求 / 64
◎养老穴 晚年健康靠养老 / 65
◎肩贞穴 肩周炎患者的福音 / 66
◎天宗穴 对付肩部问题的第一穴 / 67
◎颧髎穴 祛除“红脸”有奇效 / 68
◎听宫穴 耳朵聪灵听力好 / 69

▶第七节 足阳明胃经
健胃养生靠这里 / 70

◎承泣穴 眼科疾病的专家 / 72
◎四白穴 美白、护眼特效穴位 / 73
◎地仓穴 口水太多，找地仓帮忙 / 74
◎大迎穴 面部美容要穴 / 75
◎颊车穴 面部美容之奇效穴位 / 76
◎下关穴 面部的保健要穴 / 77
◎头维穴 头晕、头痛都找它 / 78
◎梁门穴 胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难 / 79
◎天枢穴 理肠消疾特效穴 / 80
◎大巨穴 美胸特效穴位 / 81
◎归来穴 治疗妇科、男科病的保健穴 / 82
◎伏兔穴 治疗下肢疾病的常用穴 / 83
◎梁丘穴 急性胃病的救命良药 / 84
◎犊鼻穴 治疗膝关节病的特效穴 / 85
◎足三里穴 抗衰老特效穴位 / 86
◎上巨虚穴 呵护大肠，远离便秘 / 87
◎条口穴 小腿诸疾条口取 / 88
◎丰隆穴 祛全身有形、无形之痰 / 89
◎解溪穴 保护踝关节的卫士 / 90
◎内庭穴 牙痛的克星 / 91

▶第八节 足少阳胆经
肝胆相照保健康 / 92

◎瞳子髎穴 擦亮“心灵的窗户” / 94
◎听会穴 解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位 / 95
◎率谷穴 偏头痛的克星 / 96
◎阳白穴 保护眼睛的穴位 / 97
◎头临泣穴 畅通鼻窍的特效穴 / 98
◎风池穴 抵挡风邪的头部卫士 / 99
◎肩井穴 治疗头、肩疼痛之胆经要穴 / 100
◎日月穴 保护胆囊，预防胆结石 / 101
◎京门穴 消除肥胖的美体穴 / 102
◎带脉穴 解妇人忧愁的穴位 / 103
◎环跳穴 腰腿疼痛轻松解决 / 104
◎风市穴 治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴 / 105
◎阳陵泉穴 抽筋痛苦一点便消 / 106
◎悬钟穴 让宝宝聪明的穴位 / 107
◎丘墟穴 忠诚于胆囊的穴位 / 108
◎足临泣穴 呵护女性的脚上穴位 / 109
◎侠溪穴 火气大了取侠溪 / 110
◎足窍阴穴 脚上的五官科大夫 / 111

▶第九节 足太阳膀胱经
解除便溺烦恼的水官 / 112

◎睛明穴 眼睛输送气血的第一要穴 / 114
◎攒竹穴 制止呃逆，立竿见影 / 115
◎天柱穴 常按天柱，无落枕之忧 / 116
◎风门穴 治疗一切外风所致的疾病 / 117
◎肺俞穴 养肺散热之要穴 / 118

◎心俞穴 关爱心脏的健康／119
◎膈俞穴 活血行血，补血养血／120
◎肝俞穴 改善心情，保护肝脏／121
◎胆俞穴 保护胆囊，祛除口苦／122
◎脾俞穴 脾脏散热除湿之要穴／123
◎胃俞穴 理胃之最佳穴位／124
◎肾俞穴 滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴／125
◎大肠俞穴 保持肠道卫生的“清道夫”／126
◎膀胱俞穴 调理小便的保健穴／127
◎次髎穴 驱走妇科疾病，认真呵护女性／128
◎承扶穴 利尿保健奇穴／129
◎委阳穴 祛湿利水的主要穴位／130
◎委中穴 腰背止痛委中求／131
◎魄户穴 拒绝干燥，保健肺部／132
◎志室穴 保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴／133
◎秩边穴 解除痔疮带给你的烦恼／134
◎承山穴 治疗腰腿疼痛之要穴／135
◎飞扬穴 按一按，同时保健肾与膀胱／136
◎昆仑穴 可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴／137
◎申脉穴 矫正外八步态的穴位／138
◎至阴穴 预防和纠正胎位不正／139

▶**第十节 足太阴脾经**
拒绝妇科病骚扰的首选／140
◎隐白穴 经期量多，隐白最有效／141
◎太白穴 保护脾脏，祛除脾虚／142
◎公孙穴 补脾、安神之要穴／143
◎三阴交穴 女人不可不知的特效穴位／144
◎地机穴 掐地机可止急性腹泻／145
◎阴陵泉穴 润肠通便，有助减肥／146
◎血海穴 引血归经之腿部要穴／147
◎大横穴 癔症性昏厥急求穴／148
◎大包穴 大包能解岔气／149

▶**第十一节 足少阴肾经**
养生必先养肾／150
◎涌泉穴 强肾第一要穴／151
◎太溪穴 提供肾动力，为补肾要穴／152
◎照海穴 补肾又滋养，治疗咽疾要穴／153
◎复溜穴 汗多可止汗，汗少可发汗／154
◎肓俞穴 消脂散热第一穴／155

▶**第十二节 足厥阴肝经**
护身卫体的大将军／156
◎大敦穴 护理肝经和肝脏有奇功／157
◎行间穴 肝火旺时选行间／158
◎太冲穴 治疗肝病的首选穴位／159
◎蠡沟穴 同时保健肝胆二经的穴位／160
◎章门穴 细心关照脾脏的穴位／161
◎期门穴 治肝、排毒要穴／162

▶**第十三节 任督两脉**
打通十四经的“水库”／163
◎中极穴 排尿异常不着急／164
◎关元穴 调节内分泌、强身治病要穴／165
◎气海穴 调经助阳，对抗虚劳之特效穴位／166
◎神阙穴 人体要穴，生命根蒂／167
◎中脘穴 治疗消化系统疾病的第一要穴／168
◎膻中穴 疏理胸中闷气／169
◎天突穴 咳喘患者可找它／170
◎廉泉穴 声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功／171
◎承浆穴 牙龈肿痛、流口水时找承浆／172
◎长强穴 打通“小周天”的助手／173
◎腰俞穴 肛肠疾病的克星／174

◎腰阳关穴 保健腰腿立奇功 / 175
◎命门穴 保护生命，促进生生不息的穴位 / 176
◎至阳穴 黄疸患者的福音 / 177
◎大椎穴 头疾、颈椎病治疗的首选要穴 / 178
◎哑门穴 言语不利特效穴 / 179
◎风府穴 祛风散邪功效穴 / 180
◎百会穴 紧急救治高血压危象 / 181
◎神庭穴 保健大脑显身手 / 182
◎印堂穴 好找易用的美容穴位 / 183
◎人中穴 中暑、昏厥的急救要穴 / 184

第三章 ▸ 185
从头到脚自我保健

▸第一节 益智健脑
现代人必学头部指压按摩法 / 186
◎头部保健 乌发益智 / 186
◎面部保健 防止面部疾病，塑造完美脸形 / 187
◎耳朵保健 提高听力 / 188
◎眼睛保健 提高视力，缓解眼不适 / 189

▸第二节 强身健体
提高自愈力指压按摩法 / 190
◎胸部保健 增强心肺功能 / 190
◎乳房保健 预防乳疾 / 191
◎腹部保健 增强消化功能 / 192
◎腰部保健 增强腰肾 / 193

▸第三节 舒筋活血
养护关节肌肉指压按摩法 / 194
◎肩部保健 灵动双肩 / 194
◎臂部保健 使双臂更有力 / 195
◎腿部保健 走路更轻松 / 196
◎膝关节保健 远离疼痛 / 197
◎踝关节保健 享受步行的快乐 / 198

第四章 ▸ 199
招招见效的祛病法

▸第一节 日常不适特效穴按摩 / 200
◎近视 / 200
◎耳鸣耳痛 / 201
◎过敏性鼻炎 / 202
◎牙痛 / 203

▸第二节 常见病症特效穴按摩 / 204
◎肩周炎 / 204
◎高血压 / 205
◎糖尿病 / 206
◎慢性胃炎 / 207
◎慢性胆囊炎 / 208
◎慢性阑尾炎 / 209

▸第三节 消除隐疾特效穴按摩 / 210
◎痛经 / 210
◎月经不调 / 211
◎慢性盆腔炎 / 212
◎更年期综合征 / 213

特效穴位索引表 / 214

第一章

健康长寿，先从经穴开始

第一节

经络穴位

身体的大药田

经络，连接穴位的通道

神秘的经络

经络是人体气血运行、联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是人体功能的调控系统。经络学是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

“经”，即“径”，意思是“纵线”，有路径的意思，主要是指经络系统中的主要路径，这些路径存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是“主路”分出的“辅路”，它们存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。

《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、表里、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

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。

●十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，故又称为“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。

它们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，从而维持身体各项功能活动正常进行。

●奇经八脉

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8条。这8条经脉“别道奇行”，不隶属于十二脏腑，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。

●十五络脉

十二经脉和任、督二脉各别出一络，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。

●十二经别

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”。

●十二经筋

十二经筋是十二经脉的“经气”输布于筋肉骨节的体系，是附属于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。

●十二皮部

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出来的，是居于人体最外层的卫外屏障。

穴位，最贴心的随身药囊

穴位是人体的随身御医

经络，这个中国古人发现的贯穿人体的神秘“通道”，深深地吸引着当代人。那么什么是经络呢？下面，将人体比作地球来说明这个问题。地球上有经线和纬线，相应地，人体上有纵行的经脉和行走其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，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，有了河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能欣欣向荣，人类居住的环境才能美好。

同样地，穴位分布于人体的各个部位，气血津液运行其间，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉的作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。头痛、发热是疾病中常见的症状。有时这些症状去医院检查算不上疾病，但是它们的存在确实会使身体不舒服。如果我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。利用经络、穴位解决日常一些疾病的问题，不但效果显著，而且实施起来方便、快捷，往往具有手到病除的效果，因而称其为人体的“随身御医”一点都不为过。

神奇的穴位

腧穴是人们在长期的医疗实践中发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。

腧穴的形成和发展共分为三个阶段。

●第一阶段

远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部针刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论中的“以痛为腧”。这种“以痛为腧”所认识的腧穴，是认识腧穴的第一阶段，即无定位、无定名阶段。

●第二阶段

当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些腧穴有确定的位置和主治的病症，并给予位置的描述和命名，这是腧穴发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

●第三阶段

随着对经络以及腧穴主治作用认识的不断深化，古代医家对腧穴的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明腧穴不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将腧穴分别归属各经。这是腧穴发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。晋代《针灸甲乙经》记载全身经穴名349个，除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，还对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用做出了重要贡献。北宋王惟一对腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。

元代滑寿所著《十四经发挥》记载经穴也为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。

清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴归入督脉，使经穴数目增加到362个。

穴位是如何分类的

人体的腧穴有很多，腧穴之间不是彼此孤立，而是互相联系的。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，大体上可分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

●十四经穴

常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任、督两脉上的腧穴。它们具有主治本经病症的共同作用，是腧穴中的最主要部分。

●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。

●阿是穴

俗称“压痛点”，古代叫做“以痛为腧”。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。

穴位中的特定穴

●原穴

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，《难经·六十六难》说：“三焦者，原气之别使也，主通行三气，经历于五脏六腑。”三焦为原气之别使，三焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

●络穴

络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。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胁部。络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病症外，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症，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病症，又可治疗胆经病症；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病症，又可治疗肝经病症。络穴的作用主要是扩大了经脉的主治范围。

●背俞穴

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一侧线上，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。

●郄穴

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症的重要穴位，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。

●下合穴

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，即本经五腧穴中的合穴，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。

第二节

一学就会的穴位指压法

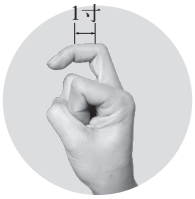
从零开始学取穴

手指同身寸定位法

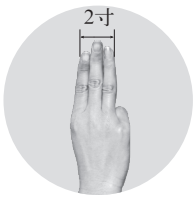
以患者自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取穴的方法。因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，故临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食、中、无名和小指伸直并拢时，大拇指的宽度为1寸；以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸。



拇指同身寸



中指同身寸



横指同身寸

简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的取穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，中指指端在下肢所触及处为风市穴，两手虎口自然平直交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处为列缺穴等。

自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志取穴法”。人体自然标志有两种，一种是不受人体活动影响而固定不移的标志；另一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志：包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的暴露处以及某些关节间隙等，称为“活动标志”。

一学就会的穴位按摩手法

按法

用手指、手掌、肘或足按压身体某一部位的一种手法。按压的深度可浅到肌肉，也可深达骨骼、关节、内脏。按压的方向要垂直，按压的力度要由轻到重，在有一定的压迫感后持续一段时间，再慢慢放松；也可间断性地一按一放，有节奏地按压。切忌用迅猛的爆发力，以免发生不良反应。按法可分为指按、掌按、肘按、踩压4种操作方法。

●指按法

用拇指指腹按压，多用于穴位的按摩，按压的力量以有发胀、发酸的感觉为度。



●掌按法

用掌心或掌根按压，多用于面积较大的部位，如腰、背、腹部。



●肘按法

用屈肘的顶部按压，多用于软组织丰满的深在部位，如腰、臀部或大腿等。



●踩压法

用足踩压的一种按法，常用于腰、臀、大腿等部位。



揉法

用手指螺纹面、掌根、掌面或大鱼际定于穴位上，做轻柔缓和的回旋揉动。揉法分为指揉法、掌根揉法和大鱼际揉法。

●指揉法

用拇指指腹或食指、中指指腹揉动体表的穴位。