·手到健康来系列·

图解女性穴位按摩保健



对症选穴
一步一图
步步精心

薛永阁 主编



薛永阁

“太极手法中华魔手”

手把手教你解决身体问题

每天10分钟，身体大不同

广东科技出版社（全国优秀出版社）

需要全本请访问 www.ertongbook.com



薛永阁

北京市京都按摩职业技能培训学校校长。出生于中医世家，1993年拜著名骨伤科教授葛长海先生为师，学习中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其给予了高度赞扬。他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

图书在版编目（CIP）数据

图解女性穴位按摩保健 / 薛永阁主编. —广州：广东科技出版社，2012. 1
（手到健康来系列）
ISBN 978-7-5359-5636-1

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①薛… Ⅲ. ①女性—保健—穴位按压疗法—图解 Ⅳ. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 225210 号

责任编辑：刘 耕 吕 健
特邀编辑：谭 莉
封面设计：高 虎
责任校对：陈素华
责任印制：任建强
出版发行：广东科技出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075）
E-mail：gdkjzbb@21cn.com
http：//www.gdstp.com.cn
经 销：广东新华发行集团股份有限公司
印 刷：广州伟龙印刷制版有限公司
（广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮编：510507）
规 格：889mm×1 194mm 1/20 印张 6 字数 146 千
版 次：2012 年 1 月第 1 版
2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价：28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前言
Preface

在紧张快速的生活环境中，健康和美丽已经成为所有女性共同关注的话题。许多女性为了追求健美的体魄、姣好的容颜，纷纷掷重金购买滋补药品、保健品、护肤品、减肥品，甚至听信所谓的偏方来换取健康、延缓衰老。殊不知，对于女性朋友来说，健康和美颜是不能单凭外部药物来获取的，要想真正成为健康的主人，必须从身体内部进行调理。

除了药物以外，许多女性还会选择远足、登山、跑步、游泳等运动项目来保健驻颜，但对于忙碌的上班族来说，这些运动是很难长期坚持下去的。于是，许多女性不由得发出这样的疑问——难道要获得健康和美丽就真的这么难吗?

当然不是。

医学家经研究发现，按摩其实是获得健康，留住青春最好、最简便的途径。它不仅摒弃了药物对身体的副作用，将安全性大大增加，还省去了消耗体力进行运动带来的不便和局限性，可以说按摩为广大珍爱健康和美丽的女性提供了通往亮丽人生的捷径。

无论从健康保健还是从美容塑身的角度来说，女性保健按摩都可谓中华传统养生法中的一朵奇葩。经过多年的实践经验，女性保健按摩的优点更是为大家所认可，如科学性、标本兼治等。更重要的是，按摩与其他方法相比非常方便，通过简单的按、揉、拿、捏等方法就能够对体表肌肉、体内脏腑、经络、血脉进行条理清晰且有效的调节，可以激活身体的自我保护系统，并能达到美容养颜、延缓衰老、治病祛毒的作用。



为了方便广大女性朋友使用，本书以浅显的文字、生动的图片介绍和展示了按摩的具体手法以及操作过程，利用中医按摩原理为女性朋友开辟了一条通往健康和美丽的大路。此外，本书还针对女性朋友常见的亚健康状况以及疾病介绍了对症防治方法，使读者一看就懂、一学就会，即使是没有基础的人也可以在繁忙的工作之余，在家中轻松进行自我保健按摩。

本书是大家集体智慧的结晶，作者还得到了刘红梅、于福莲、王勇强、曹烈英、于国锋、于富荣、鹿萌、刘子嫣、韩珊珊、南美玉、安雷、谢毅萍、董必达、陶峥、秦涛、刘晶、张景鑫、姚望、李文琪、孟丹、黄荧、宋璐璐的大力协助和支持，在此一并表示感谢。

编　者

2012 年 1 月

目录
Contents

PART 01 按摩，呵护女性健康

- 女性为什么要按摩 / 002
- 按摩也要讲原则 / 003
- 哪些人不适合按摩 / 004

PART 02 女性按摩经穴和常用手法

- 人体经络 ABC / 006
- 女性按摩的常用穴位 / 009
- 穴位应该怎样找 / 014
- 女性按摩的常用手法 / 015

PART 03 美容按摩，将青春进行到底

- 面部皱纹 / 018
- 面部色斑 / 021
- 青春痘 / 023
- 眼袋 / 024
- 肿眼泡 / 026
- 黑眼圈 / 028
- 双下巴 / 030
- 毛孔粗大 / 032
- 头屑 / 035
- 头发早白 / 036
- 脱发 / 038

PART 04 塑身减肥按摩，不要太瘦哦

- 提高臀位的按摩法 / 040
- 减少脸部赘肉 / 041
- 消除背部脂肪 / 044
- 丰乳健胸 / 046
- 腹部按摩，让你告别“小肚肚” / 048
- 细腰按摩速成法 / 050
- 塑造完美腿形 / 052
- 纤细手部 / 054
- 美化你的玉足 / 056

PART 05 健身按摩，赶走亚健康

- 颈椎不适 / 058
- 失眠 / 060
- 食欲不振 / 062
- 神经衰弱 / 064
- 疲劳 / 067
- 腰腿痛 / 068

PART 06 损美病症按摩，肌肤嫩滑不打折

- 牛皮癣 / 070
- 湿疹 / 072
- 冻疮 / 073
- 酒糟鼻 / 074
- 扁平疣 / 076
- 斑秃 / 078
- 皮肤瘙痒 / 080

PART 07 常见妇科病按摩，爱护自己从今天开始

- 月经不调 / 082
- 痛经 / 084
- 闭经 / 086
- 产后小便异常 / 088
- 性欲减退 / 090
- 不孕症 / 092
- 经前期综合征 / 094
- 更年期综合征 / 096

PART 08 常见小病按摩，勿因事小而不为

- 感冒 / 098
- 咳嗽 / 101
- 发热 / 104
- 胃痛 / 107
- 头痛 / 110
- 口臭 / 112
- 呕吐 / 114

附录：常见按摩辅助品一览

需要全本请访问 www.ertongbook.com

PART 01

按摩，呵护女性健康



女性的健康越来越受到社会的重视，长期以来，女性朋友始终在苦苦寻找着能够让自己既健康又年轻的妙法。其实她们不知道，这个妙法就存在于自己的身体中。在肌体内，存在一个强大的自我调节系统，而按摩能够激活这个系统，因而按摩被称为“天然的绿色疗法”。

女性为什么要按摩 NÜXING WEISHENME YAO ANMO

什么才是真正的健康与美丽？健康专家认为，由内而外散发的健康才是真正的健康，从身体内部焕发的美丽才是真正的美丽。女性保健按摩针对女性的生理特点、身体结构，使作用于体表的力渗透到经络中，迅速疏通淤滞在体表局部的气血，使出现紊乱的经脉气血从深层得到调理，促进各脏腑器官功能的正常运行，使女性获得健康，从而焕发魅力。

1. 清洁内部环境，疏通经脉

由于血液循环受阻、新陈代谢减慢、脏腑功能失调等原因，导致体内“废弃物”无法正常、及时地排出，从而影响了毛细血管的通透性，长此以往代谢物就会生成毒素，这些毒素就是健康和美丽的劲敌。按摩则可以通过双手对皮肤产生一定的压力，使血液中含有的毒素从毛细血管中渗透出来，通过流汗的方式经由毛孔将这些“废弃物”排出。在排除毒素的同时，血液也能得到净化，被阻塞的气血运行通道得以疏通，人体的机能恢复正常，最终达到保健的功效。

2. 寻根问底，治标又治本

各种不健康的身体现象都有其特定的原因。例如，面部长了斑点或者痤疮可能是功能失调、便秘、月经不调等造成的，出现小肚腩可能是内分泌紊乱、气滞郁结等引起的。一般疗法都是单纯治疗斑点、痤疮，或者仅针对局部进行减肥，按摩疗法则是从根本出发，通过按摩恢复肌体功能，达到由内而外的根治。当然，女性按摩保健疗法也不是千人一方，而是要通过对个体的诊断，顺藤摸瓜、寻根究本，找到各自不同的身体原因，以改善肌体亚健康为目标，因人而异进行按摩，达到标本兼治的保健效果。



3. 按摩脏腑，打造健康和美丽

当某脏腑器官处于亚健康状态或者发生病理改变时，肌体的各种功能就会出现障碍，具体表现为头晕眼花、身体不适以及面色苍白、萎黄、无光泽、干燥和身材走样等。用女性保健按摩法按压与身体异常有关的脏腑经络及全息穴区，可达到调节脏腑功能、延缓氧化速度的目的。

按摩也要讲原则 ANMO YEYAO JIANG YUANZE

任何一种保健养生法都必须遵循相应的基本原则，按摩也不例外，遵循基本原则往往能够达到事半功倍的效果，是通往健康与美丽的捷径。

1. 按摩之前心态调整

如果在按摩之前，情绪比较紧张，甚至处于烦躁、大怒、大喜、大恐、大悲等激动的状态，切不可立刻按摩。在这些状态下，肌肉会变得绷紧，影响按压力度的渗透，使按摩效果大打折扣。所以，在按摩前应该放松心情，可以做一些简单的深呼吸、散步、冥思等小活动，避免看比较刺激的书籍、电视节目、影片，或避免做激烈的运动。

2. 按摩前必须卸妆

一些女性，特别是经常化妆的女性在按摩前懒于卸妆，结果在按摩过程中当毛孔张开时，皮肤上残留的化妆品进入并堵塞毛孔，不但造成汗腺分泌障碍，还会导致化学物质和细菌通过毛孔渗入肌肤内，诱发粉刺等皮肤问题，长久以往必将加快肌肤衰老的速度。

3. 按摩力度由轻到重

按摩的力度应该由轻到重，刚开始就贸然用力，极易使肌肤和神经系统因失于准备而产生不适感。按摩时力度应由轻到重，当确定没有任何不适感时再一点点增加按摩力度。

对于按摩新手来说，按摩手法应轻柔一些，按摩速度也应放慢。如果刚开始按摩就用力过重、速度过快，则会产生疼痛、酸胀的感觉，很容易让人对按摩产生畏惧或抵触心理，不仅影响美容效果，还可能降低人们对按摩的积极性。

4. 按摩应当讲究顺序

全身按摩的顺序：先俯卧，按摩颈部、背部、腰部和臀部；再仰卧，按摩胸部、腹部；最后取坐位，主要按摩四肢的大肌肉群和小肌肉群。

局部按摩的顺序：由上而下，自外而内，自前而后。



哪些人不适合按摩 NAXIE REN BU SHIHE ANMO

女性进行按摩保健虽然已经成为一种时尚，但并不代表所有人都适应按摩疗法。如果不弄清自己的身体情况就按摩，不仅无法收到保健的效果，还有可能引起身体的不适，甚至诱发其他有损健康的疾患。

1. 以下人群不适合使用按摩方法



（1）骨质疏松或者严重缺钙的人。

（2）皮肤损坏、感染、烫伤等严重皮肤病患者病损局部禁止按摩。

（3）体弱多病、病重、极度虚弱的人。

（4）骨折早期的患者。

（5）患有化脓性骨关节炎、脊髓炎等感染性疾病的患者。

（6）严重心脏病患者。

（7）有脑血管意外先兆的患者。

（8）患有急性传染病，例如急性肝炎、活动性肺结核、脑膜炎的患者。

（9）酒后神志不清者。

（10）高烧发热者。

（11）恶性肿瘤和艾滋病患者。

（12）出血性疾病或者有患此病倾向的人，比如外伤出血、胃肠溃疡性便血、子宫出血、恶性贫血、白血病等。

（13）有其他诊断不明的可疑患者。



2. 有下列情况的人员应该慎用按摩方法

（1）怀孕的妇女，在腹部和腰骶部位应该慎用按摩手法。某些穴位也不能按压，例如合谷穴、肩井穴、三阴交穴等，这些穴位受到刺激后很可能会导致流产。其他部位在按摩时手法力度也应轻柔，不宜使用较重的刺激手法。

（2）在剧烈运动后非常容易出现极度疲劳感的人，在运动后应该休息一段时间再进行按摩。

（3）妇女月经期间应该慎用按摩。

（4）饥饿状态下不适合进行按摩。

（5）饭后 45 分钟之内不适合进行按摩。

PART 02

女性按摩经穴和常用手法



按摩是一种通过正确的手法对体表穴位进行按压刺激，从而达到保健作用的疗法。所以，按摩手法的正确与否，以及穴位选取是否正确，都是能否收到良好效果的关键所在。本章着重介绍书中涉及的按摩手法以及穴位名称、位置，以方便读者进行操作。

传统医学中，经络是气血运行，脏腑、体表及全身各部相联系的通道，是调节控制人体功能的系统。经络学也是人体按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

1. 手太阴肺经（图 1）

起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，沿大鱼际边缘出于大指内侧端。其分支从腕后分出，止于食指内侧端。

2. 手阳明大肠经（图 2）

起于食指桡侧端，沿手臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻孔旁边。

3. 足阳明胃经（图 3）

起于鼻旁，沿鼻翼外侧下行入上齿槽中，环绕口唇，在下交会于颏唇沟，沿着下颚角走行上耳前，止于两侧额角；主干线从颈部下到胸部，内行部分入缺盆，属胃络脾；外行部分沿胸腹第 2 侧线下行，至腹股沟处，沿下肢外侧前缘下行，止于第 2 趾外侧端，其分支从膝下 3 寸和足背分出，分别到中趾和足大趾。

4. 足太阴脾经（图 4）

起于足大趾，沿着小腿内侧中间循行至内踝上 8 寸后沿内侧前缘上行，经过膝部、股部上行入腹部，属脾络胃，通过横膈，向上过咽喉，止于舌下；分支从胃流注入心中；另一分支分布于胸腹第 3 侧线，经锁骨下，止于腋下大包穴。



图 1



图 2



图 3



图 4

需要全本请访问 www.ertongbook.com

5. 手少阴心经（图 5）

起于心中，联系心系、肺、咽、目系，属心络小肠，从腋下迁出，沿手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

6. 手太阳小肠经（图 6）

起于小指尺侧端，沿上肢外侧后缘上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

7. 足太阳膀胱经（图 7）

起于内眼角，上行至额部，交会于头顶，入里络脑；主支从头顶向下至枕部，沿着脊柱两侧下行一直通过臀部，属膀胱络肾，止于腘窝；另一支从枕部分出，沿着腰背部主干线外侧循行至腘窝；二者相合后沿着小腿后侧循行，经外踝，止于小趾外侧端。

8. 足少阴肾经（图 8）

起于足小趾之下，斜走足心，内踝后缘向上，经过脊柱，属肾，络膀胱，从肾部向上过肝、膈，入肺，沿喉咙上止于舌根旁；分支向上行于腹部前正中线旁开 0.5 寸，至胸部行于旁开 2 寸，止于锁骨下；另一分支从肺分出，络心，流注胸中。

9. 手厥阴心包经（图 9）

起于胸中，属心包，下隔，络三焦；支脉从胸内出胁部，沿手臂内侧面的中间部循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

10. 手少阳三焦经（图 10）

起于无名指末端，沿着小指、无名指之间上行，沿手臂外侧中间部上行，过肩，经颈部上行联系耳后，从耳上方向下联系面颊、眼下；体腔支从缺盆进入，分布于胸中，联络心包、横膈、三焦。



图 5



图 6

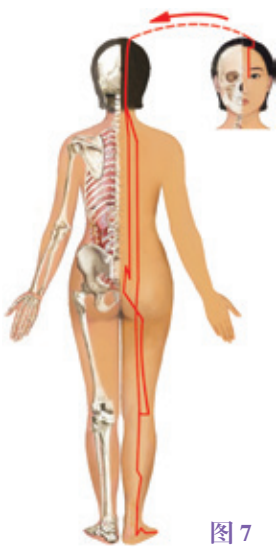


图 7



图 8



图 9



图 10

11. 足少阳胆经（图 11）

起于外眼角，上行至额角，再折下绕耳后，从颈旁至肩入缺盆；耳部支脉从耳后入耳中，至耳前再至外眼角；另一支脉从外眼角下行，经颊部、颧部至缺盆与前支会合；内行支入胸中，过膈，联系肝胆，经胁里，出于腹股沟动脉处；躯干主支从缺盆行至腋下，再沿胸侧、季肋部向下会合于髋关节部，再向下沿大腿外侧下行，出外踝前，止于第 4 趾外侧；背部分支止于足大趾端。

12. 足厥阴肝经（图 12）

起于足大趾外侧端，向上沿足背内侧至内踝上 8 寸处后上行于大腿内侧，联系阴部，上行联系胃、肝、胆、膈、胁肋，沿咽喉上行，连接目系，上行出于额部与督脉交会；目系支脉下行环绕唇内；肝部支脉从肝分出，通过横膈，向上流注于肺。

13. 督脉（图 13）

起于小腹，出于会阴部，向上沿背部正中线上行，至项后风府入脑，并继续上行至巅顶，沿前额下行止于上唇内齿龈部。

14. 任脉（图 14）

起于小腹，出于会阴部，向上沿腹内前正中线上行，至咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部到达眼下部中央。

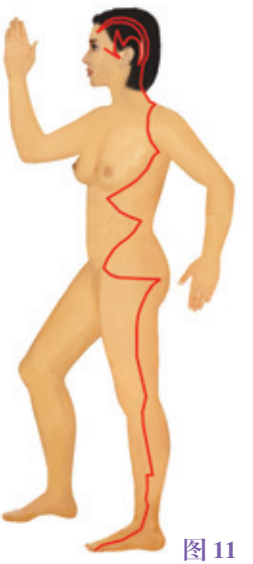


图 11

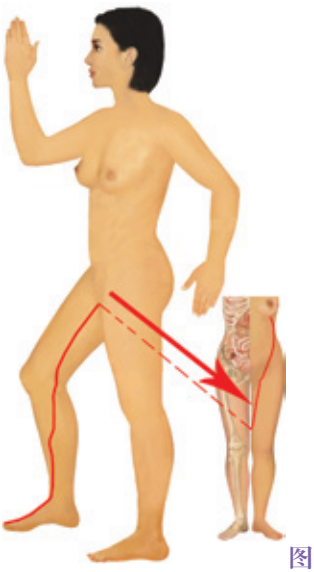


图 12

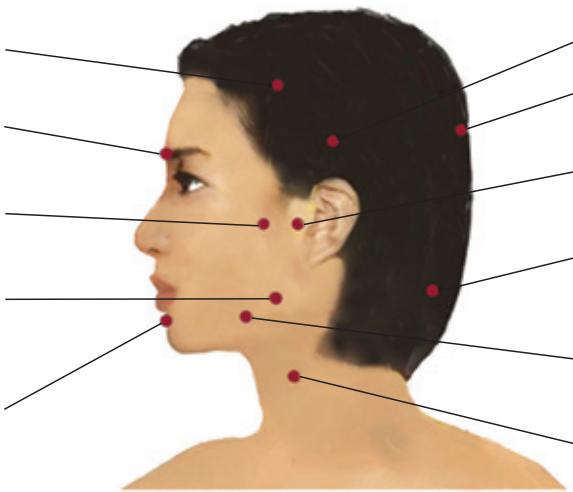


图 13



图 14

女性按摩的常用穴位 NÜXING ANMO DE CHANGYONG XUEWEI



头维（在头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸）

攒竹（在面部，当眉头陷中，眶上切迹处）

下关（在面部耳前方，当颧弓与下颚切迹所形成的凹陷中）

颊车（在下颚角前上方约一横指，按之凹陷处，当咀嚼时咬肌隆起最高点处）

承浆（在面部，当颏唇沟的正中凹陷处）

率谷（在头部，当耳尖直上入发际1.5寸）

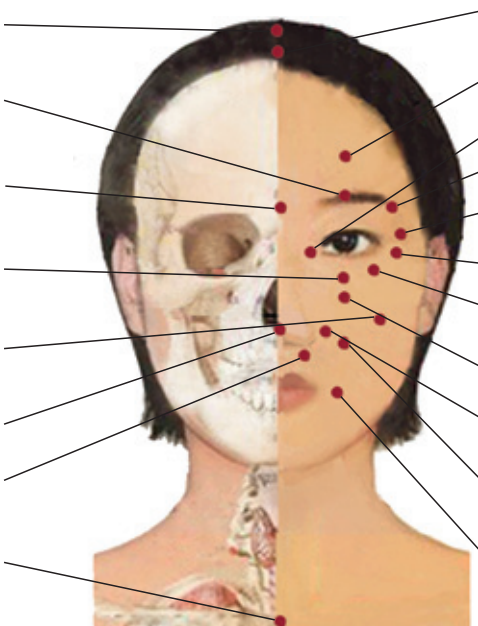
强间［在头部，当后发际正中直上4寸（脑户穴上1.5寸）］

听会（耳屏间切迹的前方，下颌骨髁状突的后缘，张口有凹陷处）

风池（在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）

大迎（在下颚角前方，咬肌附着部前缘，当面动脉搏动处）

人迎（在颈部，喉结旁，当胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处）



百会（在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处）

鱼腰（在额部，瞳孔直上，眉毛中）

印堂（在前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处）

承泣（在面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间）

颧髎（在面部，当目外眦直下，颧骨下缘凹陷处）

素髎（在面部，当鼻尖的正中央）

口禾髎（在上唇部，水沟穴旁0.5寸，当鼻孔外缘直下）

天突（在颈部，当前正中线上胸骨上窝中央）

上星（在头部，当前发际正中直上1寸）

阳白（在前额部，当瞳孔直上，眉上1寸）

睛明（在面部，目内眦角稍上方凹陷处）

丝竹空（在面部，当眉梢凹陷处）

太阳（在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处）

瞳子髎（在面部，目外眦旁，当眶外侧缘处）

球后（在面部，当眶下缘外1/4与内3/4交界处）

四白（在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处）

迎香（在鼻翼外缘中点旁开约0.5寸，当鼻唇沟中）

巨髎（在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，当鼻唇沟外侧）

地仓（在面部，口角外侧，上直对瞳孔）

图1　头部穴位

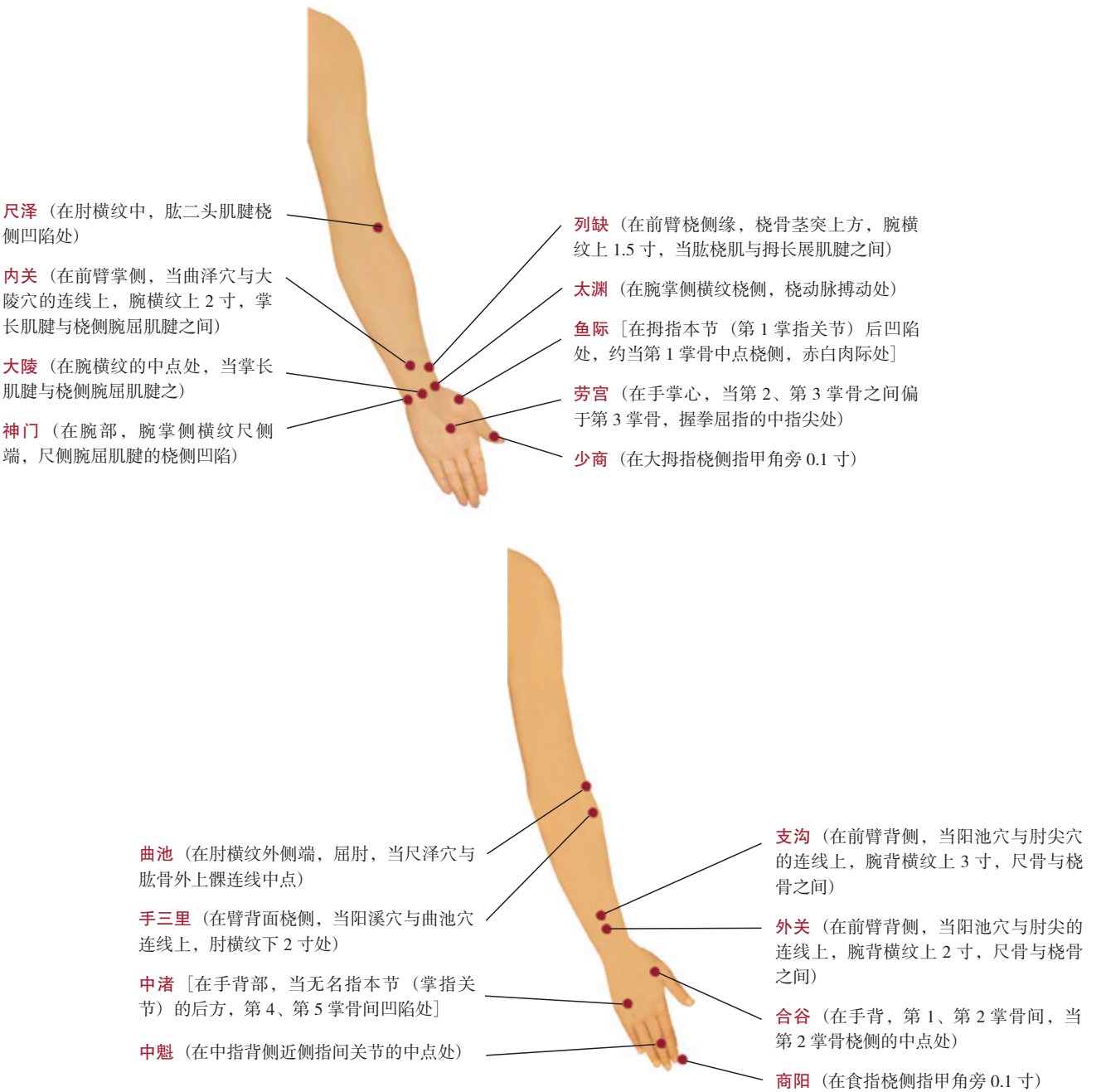
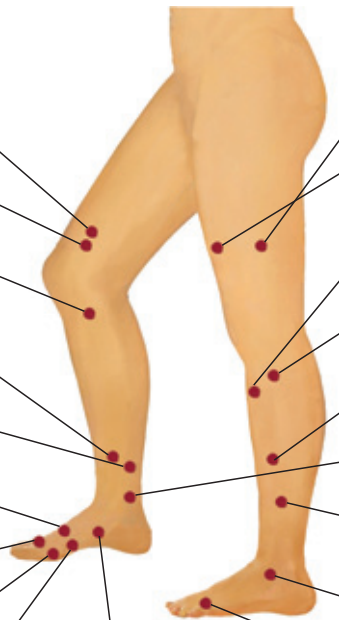

尺泽（在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处）
内关（在前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间）
大陵（在腕横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之）
神门（在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷）
列缺（在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间）
太渊（在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处）
鱼际［在拇指本节（第 1 掌指关节）后凹陷处，约当第 1 掌骨中点桡侧，赤白肉际处］
劳宫（在手掌心，当第 2、第 3 掌骨之间偏于第 3 掌骨，握拳屈指的中指尖处）
少商（在大拇指桡侧指甲角旁 0.1 寸）
曲池（在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点）
手三里（在臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下 2 寸处）
中渚［在手背部，当无名指本节（掌指关节）的后方，第 4、第 5 掌骨间凹陷处］
中魁（在中指背侧近侧指间关节的中点处）
支沟（在前臂背侧，当阳池穴与肘尖穴的连线上，腕背横纹上 3 寸，尺骨与桡骨之间）
外关（在前臂背侧，当阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨之间）
合谷（在手背，第 1、第 2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处）
商阳（在食指桡侧指甲角旁 0.1 寸）

图 2　上肢穴位



百虫窝［屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上 3 寸（血海穴上 1 寸）］

血海（屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处）

阴陵泉（在小腿内侧，当胫骨内侧踝后下方凹陷处）

三阴交（在小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方）

复溜（在小腿内侧，太溪穴直上 2 寸，跟腱的前方）

太冲（在足背侧，当第 1 跖骨间隙的后方凹陷处）

行间（在足背侧，当第 1、第 2 趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处）

太白（在足内侧缘，当第 1 跖趾关节后缘，赤白肉际处）

公孙（在第 1 跖骨基底部的前下方，赤白肉际处）

然谷（内踝前下方，足舟骨粗隆下方凹陷中。）

风市（在大腿外侧部的中线上，当腘横纹上 7 寸。或直立垂手时，中指尖处）

伏兔（在腿前面，当髂前上棘与髌骨外侧端的连线上，髌骨上 6 寸）

足三里［在小腿前外侧，当犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）］

阳陵泉（在小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处）

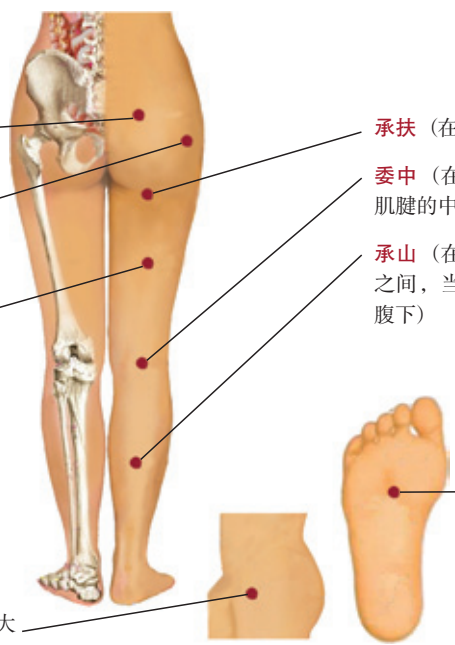
丰隆（在外踝尖上 8 寸，条口穴外 1 寸，胫骨前嵴外二横指处）

太溪（在足内侧，内踝后方，当内踝尖穴与跟腱之间的凹陷处）

光明（在小腿外侧，当外踝尖上 5 寸，腓骨前缘）

丘墟（位于外踝的前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处）

侠溪（在人体的足背外侧，当第 4、第 5 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处）



秩边（在臀部，平第 4 骶后孔，骶正中嵴旁开 3 寸）

环跳（在股外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外 1/3 与中 1/3 交点处）

殷门（在大腿后面，当承扶穴与委中穴的连线上，承扶穴下 6 寸）

承扶（在大腿后面，臀下横纹的中点）

委中（在腘横纹中点，当股二头肌腱与半肌腱的中间）

承山（在小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下）

涌泉（在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当第 2、第 3 趾指缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上）

居髎（在髋部，当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处）

图 3　下肢穴位

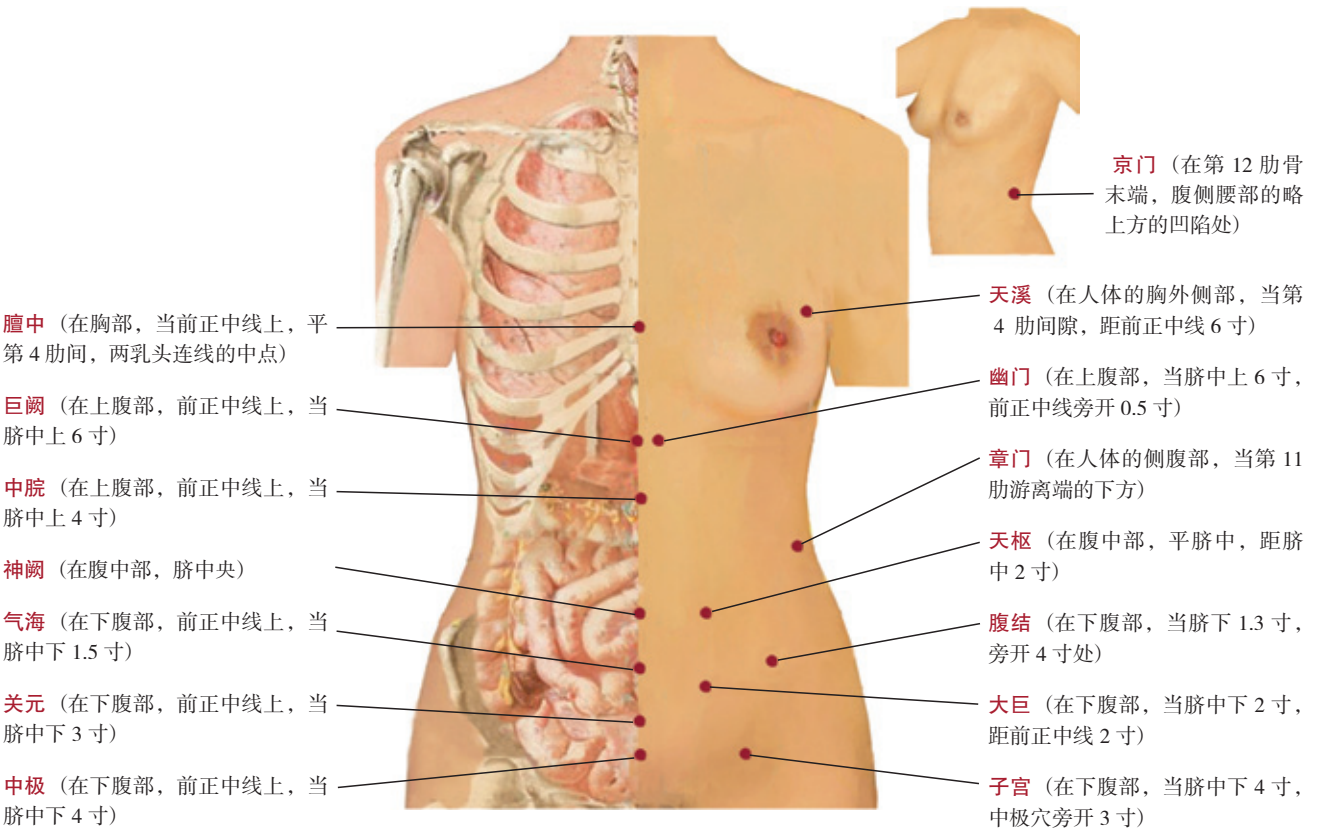


图 4　胸腹部穴位

需要全本请访问 www.ertongbook.com