

**孙呈祥 主编**  
北京中医药大学东直门医院教授  
主任医师



50个现代人保健必知强身特效穴，保你从头到脚  
全身健康；50个不可不知的养颜减肥排毒特效  
穴，由内滋外，让你在不同年龄段，容颜均能明  
净天然；50个终止颈肩腰腿疼痛特效穴，具有  
终止疼痛的功效；50种好学员易做的缓解不适特  
效穴及祛病特效穴，根治身体疑难杂症；  
50种超有效消除隐疾特效穴，悉心呵护女  
性最担心的妇科疾病……从头到脚的养生  
穴，代代相传的保健祛病妙法，从现在开始吧！



# 特效

# 穴位

# 使用图解

「权威·科学·专业·实用」

● 最易找的特效穴位

● 最常用的按摩手法

● 最见效的特效按摩

手——到——病——自——除

特效  
穴位

图说生活  
畅销升级版

➤ 手到病自除 ➤

# 特效穴位使用图解

孙呈祥 主编



上海科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

特效穴位使用图解 / 孙呈祥主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4914-7

I. ①特… II. ①孙… III. ①穴位疗法—图解

IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056642号



# 特效穴位使用图解

孙呈祥 主编

责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

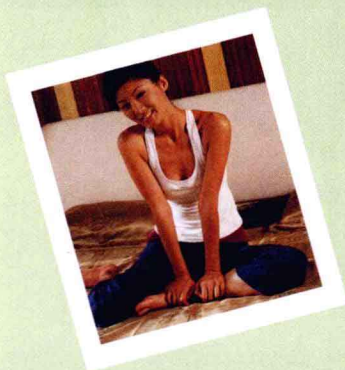
字 数: 180千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4914-7

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 小穴位，大健康

经络是人体的医魂，穴位是随身的药囊，懂得了经络养生，就掌握了延年益寿最根本的方法。人体的每一个穴位都相当于一味中药，找准特效穴，健康自开启，特效穴位是身体健康的特效药方，穴位按摩是维护健康的家庭医生。

### 快速找穴，一招见效的按摩要领

经络和穴位按摩被越来越多的人当做健体强身的法宝，但你是否会因经络理论的高深、按摩手法的多样、找准穴位的困难而无从下手。本书介绍了专家的私藏——简便的取穴技巧、一步到位的穴位讲解、一目了然的示范图片、一招见效的按摩要领，让你快速找准特效穴位，为你解除病痛的折磨，让你健康每一天。



### 一用就灵的救命穴，从头到脚保健康

在生命危急的紧张时刻、在疼痛难忍的折磨下，你是否渴望拥有扭转乾坤、化险为夷的“超能力”？本书精选了人体内12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，快速解决潜藏于人们身体里的病痛，在危急时刻应急、在疼痛时刻止痛，让你五脏和谐，常葆健康。



活到天年的健康秘密，就藏在你自己的身体里，掌握了经络养生的学问，会最大程度地减轻病痛的折磨，不仅养生祛病，而且省钱省力。疼吗？现在就按一按、揉一揉吧！

*Signature*

## ■ Part 01

9 找到自己身体上的  
灵丹妙药

- 10 {01 经络，连接穴位的通道}
- 12 {02 穴位，最贴心的随身药囊}
- 13 {03 从零开始学取穴}
- 18 {04 一学就会的穴位按摩手法}

## ■ Part 02

23 一用就灵的  
紧急救治特效穴

- 24 {人中穴} ——中暑、昏厥的急救要穴
- 25 {合谷穴} ——易找好用的紧急救治要穴
- 26 {曲池穴} ——止痒、降压一按就灵
- 27 {内关穴} ——疑难杂症应急要穴
- 28 {十宣穴} ——紧急救治经外奇穴
- 29 {百会穴} ——紧急救治高血压危象
- 30 {尺泽穴} ——润肺止泻应急要穴
- 31 {少商穴} ——泄肺热的急救要穴
- 32 {中冲穴} ——苏厥、开窍、清心第一穴
- 33 {神阙穴} ——人体要穴，生命根蒂
- 34 {少冲穴} ——中风昏迷急救穴位

## ■ Part 03

35 养生必知的  
调养五脏特效穴

- 36 {心俞穴} ——关爱心脏的健康
- 37 {神门穴} ——治“心”之要穴
- 38 {太冲穴} ——治疗肝病的首选穴位
- 39 {肝俞穴} ——改善心情，保护肝脏
- 40 {大敦穴} ——护理肝经和肝脏有奇功
- 41 {行间穴} ——肝火旺时选行间

- 42 {蠡沟穴} ——同时保健肝胆二经的穴位
- 43 {期门穴} ——治肝、排毒要穴
- 44 {太渊穴} ——肺经大补穴、补气最强穴
- 45 {肺俞穴} ——养肺散热之要穴
- 46 {魄户穴} ——拒绝干燥，保健肺部
- 47 {公孙穴} ——补脾、安神之要穴
- 48 {脾俞穴} ——脾脏散热除湿之要穴
- 49 {章门穴} ——细心关照脾脏的穴位
- 50 {太白穴} ——保护脾脏，祛除脾虚
- 51 {志室穴} ——保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴
- 52 {涌泉穴} ——强肾第一要穴
- 53 {太溪穴} ——提供肾动力，为补肾要穴
- 54 {飞扬穴} ——按一按，同时保健肾与膀胱



#### Part 04

## 55 现代保健必知 强身特效穴

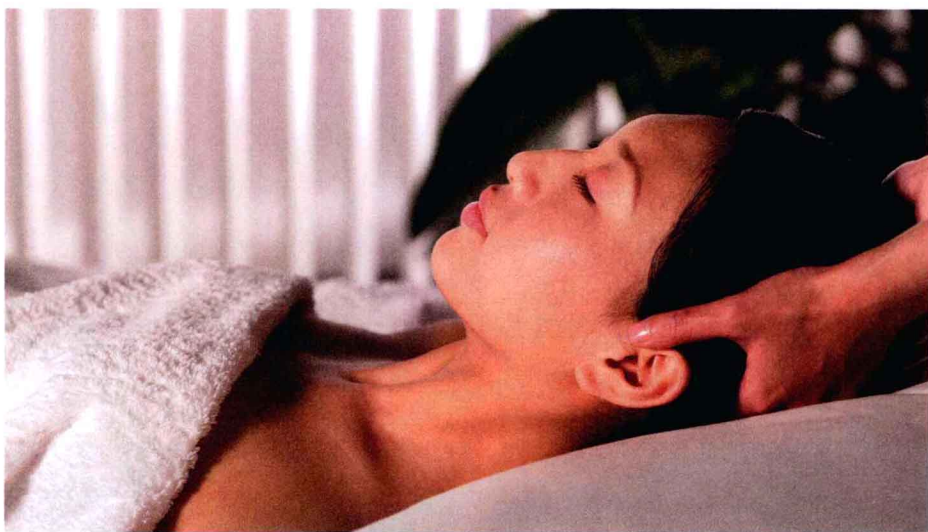
- 56 {神庭穴} ——保健大脑显身手
- 57 {下关穴} ——面部的保健要穴
- 58 {腕骨穴} ——皮肤发黄腕骨求
- 59 {阳白穴} ——保护眼睛的穴位
- 60 {头临泣穴} ——畅通鼻窍的特效穴
- 61 {听宫穴} ——耳朵聪灵听力好
- 62 {肩髃穴} ——肩部保健必选的穴位
- 63 {肩髃穴} ——肩部不舒服的好帮手
- 64 {阳池穴} ——手的小暖炉
- 65 {条口穴} ——小腿诸疾条口取
- 66 {解溪穴} ——保护踝关节的卫士
- 67 {足窍阴穴} ——脚上的五官科大夫
- 68 {足三里穴} ——抗衰老特效穴位
- 69 {命门穴} ——保护生命，促进生生不息的穴位
- 70 {心俞穴} ——宽胸安神之特效穴位
- 71 {间使穴} ——使抑郁心情变开朗
- 72 {少海穴} ——随身携带的“心理医生”



# 91 不可不知的 养颜减肥排毒 特效穴

- 73 {支沟穴}——气行便通一身轻
- 74 {丰隆穴}——祛全身有形、无形之痰
- 75 {关元穴}——调节内分泌、强身治病  
要穴
- 76 {膈俞穴}——活血行血，补血养血
- 77 {气海穴}——调经助阳，对抗虚劳之  
特效穴位
- 78 {手三里穴}——通经活络，缓解疼痛
- 79 {天枢穴}——理肠消痰特效穴
- 80 {日月穴}——保护胆囊，预防胆结石
- 81 {胆俞穴}——保护胆囊，祛除口苦
- 82 {丘墟穴}——忠诚于胆囊的穴位
- 83 {膀胱俞穴}——调理小便的保健穴
- 84 {承扶穴}——利尿保健奇穴
- 85 {委阳穴}——祛湿利水的主要穴位
- 86 {上巨虚穴}——呵护大肠，远离便秘
- 87 {养老穴}——晚年健康靠养老
- 88 {三阴交穴}——女人不可不知的特  
效穴位
- 89 {足临泣穴}——呵护女性的脚上穴位
- 90 {悬钟穴}——让宝宝聪明的穴位

- 92 {颊车穴}——面部美容之奇效穴位
- 93 {四白穴}——美白、养眼特效穴位
- 94 {印堂穴}——好找易用的美容穴位
- 95 {大迎穴}——面部美容要穴
- 96 {颧髎穴}——祛除“红脸”有奇效
- 97 {翳风穴}——面部减脂的特效穴
- 98 {瞳子髎穴}——擦亮“心灵的窗户”
- 99 {睛明穴}——眼睛输送气血的第一  
要穴
- 100 {听会穴}——解决各种耳朵烦恼的  
奇妙穴位
- 101 {盲俞穴}——消脂散热第一穴
- 102 {京门穴}——消除肥胖的美体穴
- 103 {大巨穴}——美胸特效穴位
- 104 {中腕穴}——治疗消化系统疾病的  
第一要穴



- 105 {阴陵泉穴}——润肠通便，有助减肥  
106 {大肠俞穴}——保持肠道卫生的  
“清道夫”

#### ■ Part 06

## 107 颈肩腰腿 止痛特效穴

- 108 {列缺穴}——头颈疾病的克星  
109 {天柱穴}——常按天柱，无落枕之忧  
110 {大椎穴}——头疾、颈椎病治疗的  
首选要穴  
111 {肩井穴}——治疗头、肩疼痛之胆  
经要穴  
112 {天宗穴}——对付肩部问题的第一穴  
113 {肩贞穴}——肩周炎患者的福音  
114 {阳溪穴}——腕臂疼痛找阳溪  
115 {承山穴}——治疗腰腿疼痛之要穴  
116 {后溪穴}——缓解急性腰痛立竿见影  
117 {委中穴}——腰背止痛委中求  
118 {肾俞穴}——滋阴壮阳、治疗腰背  
痛之要穴  
119 {腰阳关穴}——保健腰腿立奇功  
120 {环跳穴}——腰腿疼痛轻松解决  
121 {血海穴}——引血归经之腿部要穴  
122 {犊鼻穴}——治疗膝关节病的特效穴  
127 {中渚穴}——耳鸣、头痛一扫空  
128 {头维穴}——头晕、头痛都找它  
129 {关冲穴}——热病中暑，急掐关冲  
130 {迎香穴}——治疗鼻炎的第一要穴  
131 {内庭穴}——牙痛的克星  
132 {耳门穴}——缓解牙痛之苦  
133 {承浆穴}——牙龈肿痛、流口水时  
找承浆  
134 {地仓穴}——口水太多，找地仓帮忙  
135 {劳宫穴}——泄热治口疮  
136 {大陵穴}——祛除心热口臭  
137 {鱼际穴}——轻松赶走声音嘶哑  
138 {商阳穴}——治疗咽喉肿痛的“金  
嗓子喉宝”  
139 {廉泉穴}——声音嘶哑、咽喉肿痛  
建奇功  
140 {照海穴}——补肾又滋养，治疗咽  
疾要穴  
141 {攒竹穴}——制止呃逆，立竿见影  
142 {复溜穴}——汗多可止汗，汗少可  
发汗  
143 {极泉穴}——向狐臭说“bye bye”  
144 {大包穴}——大包能解岔气  
145 {通里穴}——中风失语的灵丹妙药  
146 {侠溪穴}——火气大了取侠溪  
147 {膻中穴}——梳理胸中闷气  
148 {阳陵泉穴}——抽筋痛苦一点便消

#### ■ Part 07

## 123 好学易做的 缓解不适特效穴

- 124 {率谷穴}——偏头痛的克星  
125 {风池穴}——抵挡风邪的头部卫士  
126 {太阳穴}——“经外奇穴”，头部  
“死穴”

#### ■ Part 08

## 149 一学就会的 祛病特效穴

- 150 {承泣穴}——眼科疾病的专家  
151 {云门穴}——治咳嗽咳痰，它最灵  
152 {孔最穴}——治咯血、痔疮最有效

- 153 {天突穴}——咳嗽患者可找它
- 154 {中府穴}——咳嗽、胸痛的克星
- 155 {少府穴}——心胸有病少府泄
- 156 {曲泽穴}——心痛心悸它来救
- 157 {天池穴}——胸闷心痛常按能消
- 158 {郄门穴}——急性心疾用力掐
- 159 {梁门穴}——胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难
- 160 {梁丘穴}——急性胃病的救命良药
- 161 {地机穴}——掐地机可止急性腹泻
- 162 {偏历穴}——偏历利水，治疗腹胀、水肿
- 163 {中极穴}——排尿异常不着急
- 164 {秩边穴}——解除痔疮带给你的烦恼
- 165 {外关穴}——热病的首选穴
- 166 {风门穴}——治疗一切外风所致的疾病
- 167 {丝竹空穴}——癫痫患者常按丝竹空
- 168 {风市穴}——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴
- 169 {伏兔穴}——治疗下肢疾病的常用穴
- 170 {申脉穴}——矫正外八字步态的穴位



## Part 09

# 171 **超有效** 消除隐疾特效穴

- 172 {至阴穴}——预防和纠正胎位不正
- 173 {少泽穴}——解决哺乳期妈妈的烦恼
- 174 {隐白穴}——经期量多，隐白最有效
- 175 {归来穴}——治疗妇科病的闺中密友
- 176 {带脉穴}——解妇人忧愁的穴位
- 177 {次髎穴}——驱走妇科疾病，认真呵护女性
- 178 {子宫穴}——全面治疗妇科病的经外要穴
- 179 {昆仑穴}——可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴



找到自己身体上的  
灵丹妙药



## 01

经络，\*\*

## 连接穴位的通道

Massage ●●●

## 01

## 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。经络学也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。

Massage ●●●

## 02

## 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，从而维持身体各种功能活动正常进行。

## 〔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、阳跷脉共8条。这8条经“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”。

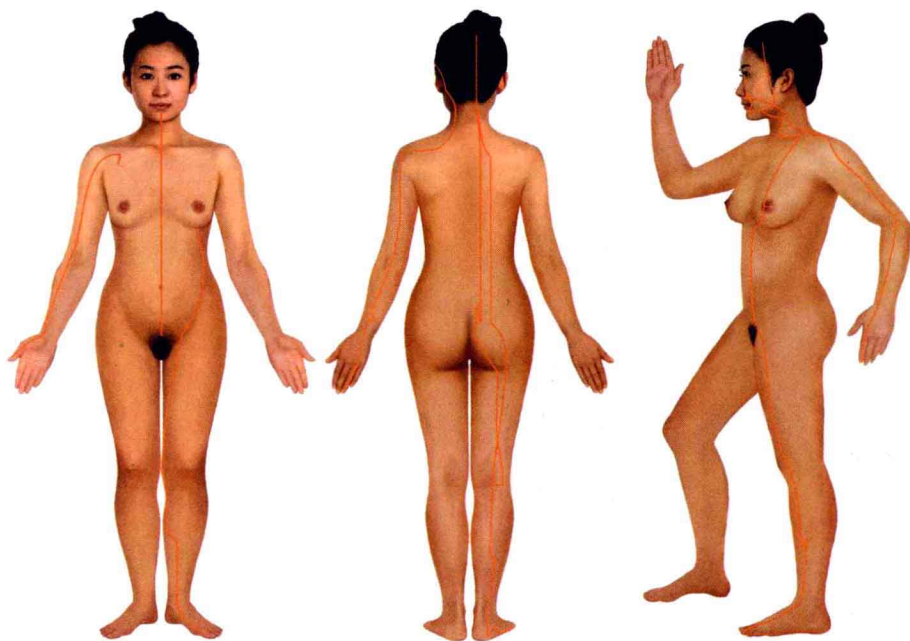
### 〔十二经筋〕

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。



经脉图示

## 02 穴位，\*\* 最贴心的随身药囊

Massage ●●●

01

### 穴位是人体的随身御医

经络，这个中国人发现的贯穿人体的神秘“通道”，长久地吸引着当代的人们。那么什么是经络呢？下面，将人体比成地球来说明这个问题，地球上经线和纬线，起到网织地球的作用。

相应地，人体上有纵行的经脉和行走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。

同样地，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。有些小的不舒服去医院检查却算不上是疾病，但是它们的存在确实会使身体不舒服。那么对于这些“小打小闹”似的疾病，只要我们掌握了经络、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。

Massage ●●●

02

### 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3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，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论说的“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，又无定名阶段。

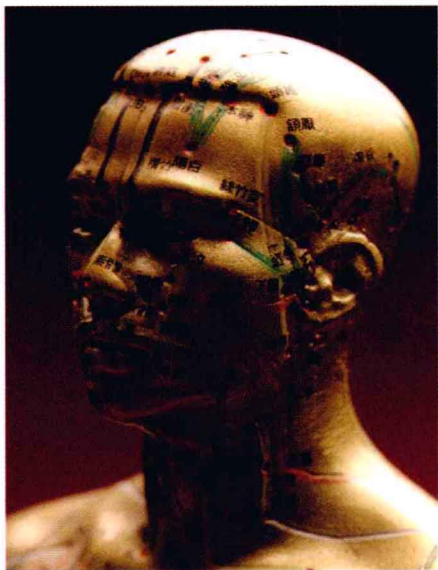
### 〔第二阶段〕

其后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，并对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用作出了重要贡献。北宋王唯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》记载经穴亦为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（GV29）归入督脉，使经穴数目增加到362个。

## 03

## 穴位是如何分类的

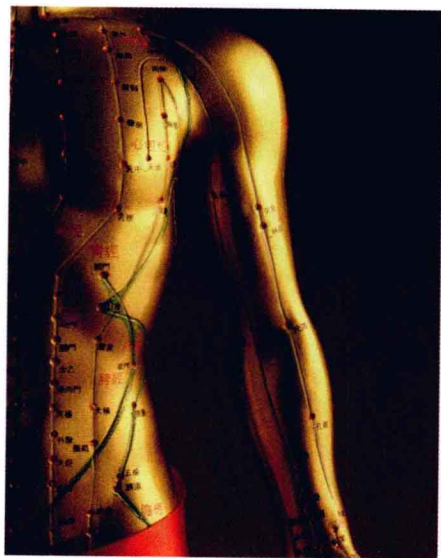
人体的腧穴有很多，腧穴之间互相联系，不是彼此孤立的。其作用是多方面的，不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类，大体上可分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

## 〔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。

## 04

## 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。

《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。”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，可选泻肺之背俞穴肺俞；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连属的组织器官疾病，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。

## 〔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。

## 03

从零  开始学取穴Massage 

## 01 手指同身寸定位法

在取穴定位时，都会用“寸”作为单位。可怎么知道1寸是多长呢？其实，寸的度量秘密就藏在我们的手指里。1寸有2种取法：一是可以取单

手大拇指的宽度；二是将单手中指关节弯曲，取侧面两道明显由于弯曲造成的纹路的纹头间距离。1.5寸便是单手食指和中指并拢，以中指中节横纹的位置为标准，取食指和中指的宽度。3寸的取法与1.5寸相似，但取穴时需要将单手的食指、中指、无名指和小指四指并拢。

取穴时，除了以手指丈量外，还可以用一些体表特征作为参照。比如，头部的发际、眉尾、鼻底等，腹部的肚脐、腹中线，背部的脊柱，腿部的膝眼、脚踝，手部和脚部的指（趾）缝纹头连线等。

Massage 

## 02 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。

