



全、快、准的找穴书，让你三分钟精准找穴
完整收录各穴所能治疗的疾病，让你百病无忧
求医不如求穴，穴位按摩最有效，手把手教您取穴按摩疗病

经络穴位按摩 —全图解—

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

配大量图示，
展现精准取穴方法

内容实用

152个穴位+穴位疗效+
按摩手法

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【环跳穴】
轻松解决腰腿疼痛



【少商穴】
没事常按，感冒不来烦



【乳根穴】
让乳房更健康



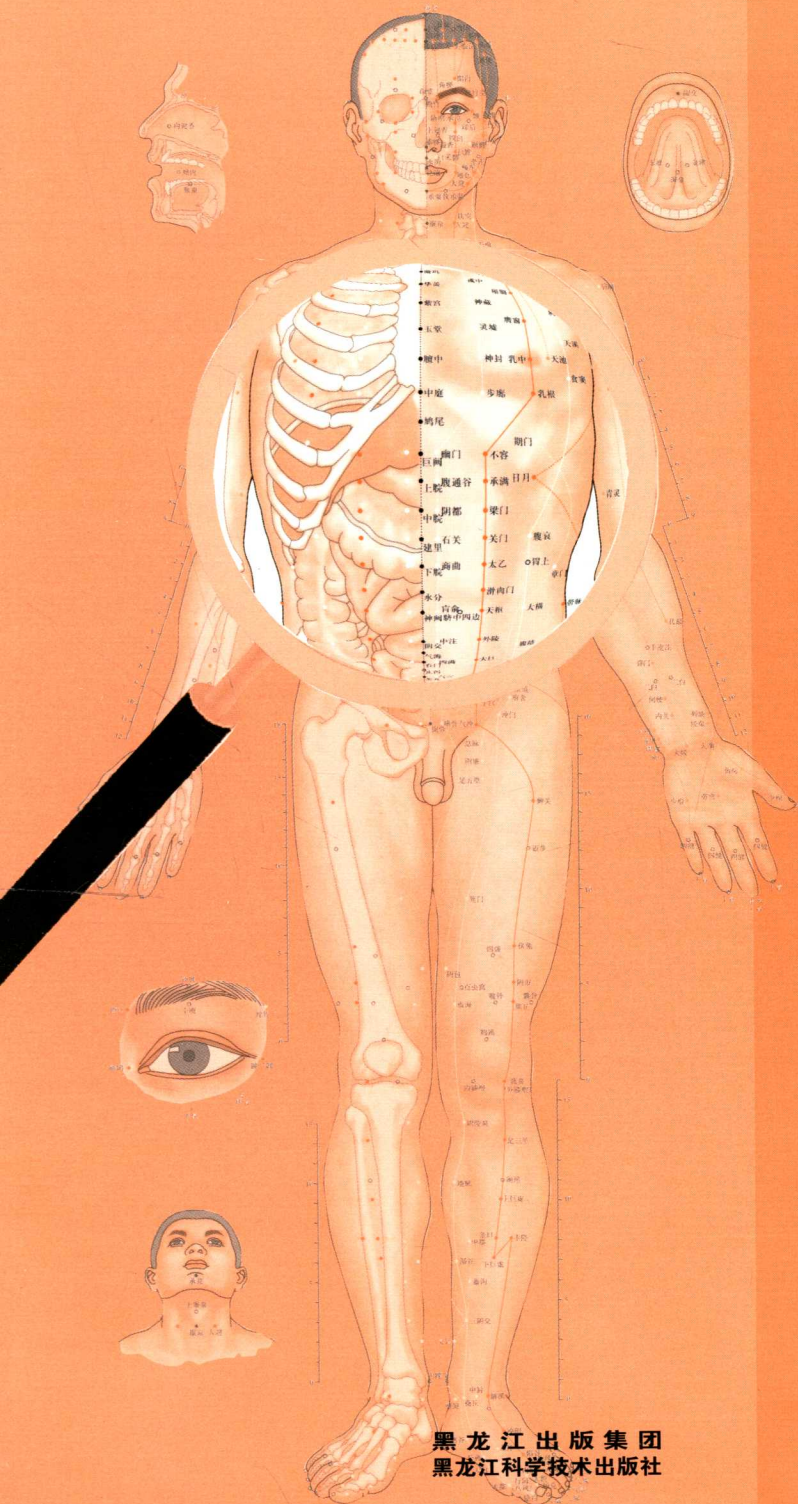
【命门穴】
关乎生命存亡的“命门”



经络穴位按摩全图解

认识穴位的第一本书

《健康大讲堂》编委会◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩全图解/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2014.7
ISBN 978-7-5388-7978-0

I. ①经… II. ①健… III. ①经络—穴位—按压疗法—图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162674号

经络穴位按摩全图解

JINGLUO XUEWEI ANMO QUANTUJIE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 关士军

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 200千字

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

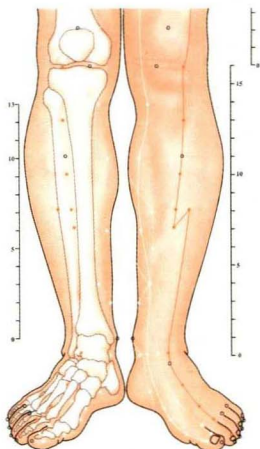
书 号 ISBN 978-7-5388-7978-0/R·2366

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录



前言

- 001 常见病的穴位治疗法 / 012
- 002 穴位按摩常见四大手法 / 016

第一章 手太阴肺经经穴

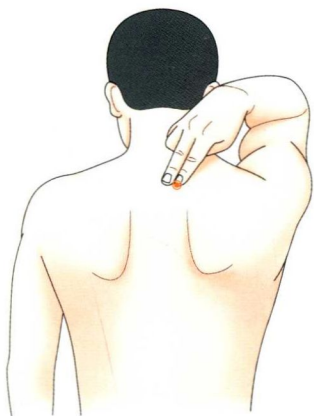
- 001 中府穴 通畅肺腑无阻碍 / 022
- 002 尺泽穴 腹痛发热首选穴 / 024
- 003 孔最穴 久坐不痔的秘诀 / 026
- 004 列缺穴 “列缺” 霹雳，阴霾消散 / 028
- 005 经渠穴 呼吸畅通的法宝 / 030
- 006 太渊穴 气血不足太渊相助 / 032
- 007 鱼际穴 失声莫担心，鱼际在手边 / 034
- 008 少商穴 没事常掐，感冒不来烦 / 036

第二章 手阳明大肠经经穴

- 009 商阳穴 胸中气闷找商阳 / 040
- 010 三间穴 五官病痛全拿下 / 042
- 011 合谷穴 牙疼是病也不怕 / 044
- 012 阳溪穴 头痛耳鸣一扫光 / 046
- 013 下廉穴 肠胃健康，一身轻松 / 048
- 014 曲池穴 腹痛吐泻不用愁 / 050
- 015 肩髃穴 肩膀的保健医生 / 052
- 016 扶突穴 止咳平喘有奇效 / 054
- 017 迎香穴 抛掉鼻炎鼻塞的烦恼 / 056

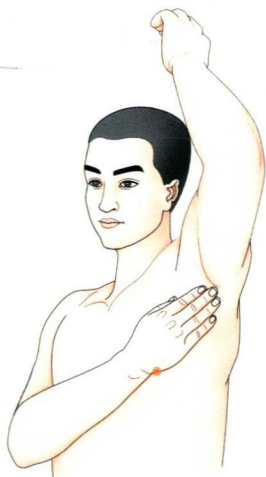


第三章 足阳明胃经经穴

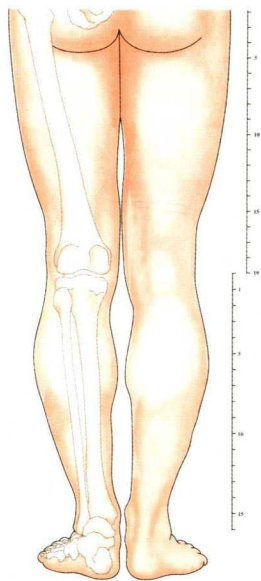
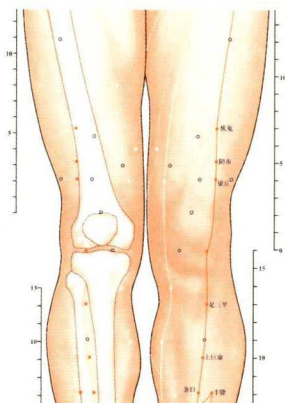


- 018 承泣穴 还您一双明亮的眼睛 / 060
- 019 四白穴 明目养颜的好帮手 / 062
- 020 地仓穴 祛风、治感冒，地仓有疗效 / 064
- 021 颊车穴 口眼歪斜按颊车 / 066
- 022 下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 / 068
- 023 头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 / 070
- 024 人迎穴 咽喉肿、高血压，人迎有办法 / 072
- 025 乳中穴 祛除目瘤，一个不留 / 074
- 026 乳根穴 让乳房更健康 / 076
- 027 滑肉门穴 身材美丽的秘密 / 078
- 028 天枢穴 天枢帮忙，肠胃健康 / 080
- 029 归来穴 帮您解决难言之隐 / 082
- 030 气冲穴 疝气不用怕，气冲医治它 / 84
- 031 伏兔穴 常按伏兔，腰腿都舒服 / 086
- 032 犊鼻穴 肛肠病患者的福音 / 088
- 033 足三里穴 按摩足三里，胃病远离你 / 090
- 034 丰隆穴 丰隆在手，咳痰不忧 / 092
- 035 解溪穴 解开您心中的烦恼 / 094
- 036 内庭穴 手脚冰冷找内庭 / 096
- 037 厉兑穴 常按厉兑睡眠好 / 098

第四章 足太阴脾经经穴



- 038 隐白穴 要想止血快，马上按隐白 / 102
- 039 太白穴 肠胃舒服，一身轻松 / 104
- 040 公孙穴 调理脾胃的保健师 / 106
- 041 三阴交穴 妇科疾病的克星 / 108
- 042 阴陵泉穴 让您便便畅通 / 110
- 043 血海穴 清血利湿，血海本事 / 112
- 044 府舍穴 腹痛不愁，府舍解忧 / 114
- 045 大横穴 大肠疾病找大横 / 116
- 046 周荣穴 让您心平气和 / 118
- 047 大包穴 常按大包穴，睡觉更安稳 / 120



第五章 手少阴心经经穴

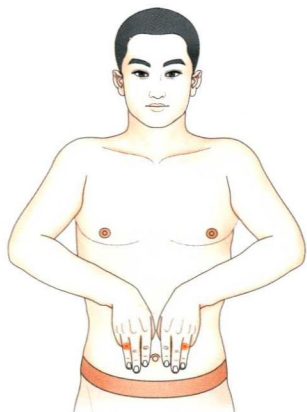
- 048 极泉穴 按压极泉，强健心脏 / 124
- 049 青灵穴 祛除疼痛无烦恼 / 126
- 050 少海穴 常按少海，疼痛不来 / 128
- 051 神门穴 宁心提神疗效好 / 130
- 052 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 / 132
- 053 少冲穴 急救脑卒中，要掐少冲 / 134

第六章 手太阳小肠经经穴

- 054 少泽穴 昏迷不用怕，少泽唤醒他 / 138
- 055 后溪穴 腰痛按后溪，为您解忧急 / 140
- 056 阳谷穴 耳鸣不担忧，阳谷是帮手 / 142
- 057 养老穴 晚年体健靠养老 / 144
- 058 小海穴 按小海，脸色红润气色佳 / 146
- 059 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 / 148
- 060 天宗穴 美体健胸按天宗 / 150
- 061 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 / 152
- 062 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 / 154
- 063 听宫穴 耳朵聪灵听力好 / 156

第七章 足太阳膀胱经经穴

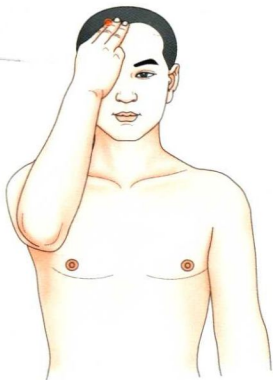
- 064 睛明穴 还您一个明亮的世界 / 160
- 065 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 / 162
- 066 曲差穴 鼻窍通透有曲差 / 164
- 067 五处穴 痲痛不可怕，五处治好它 / 166
- 068 承光穴 止痛祛热，还您快乐 / 168
- 069 通天穴 鼻内畅通无阻 / 170
- 070 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 / 172
- 071 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 / 174
- 072 大杼穴 祛热祛痛，大杼常用 / 176
- 073 风门穴 治疗感冒，风门疗效好 / 178



- 074 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 / 180
- 075 承扶穴 臀部减肥按承扶 / 182
- 076 殷门穴 强健腿腰，殷门有绝招 / 184
- 077 委中穴 腰痛背痛求委中 / 186
- 078 承筋穴 小腿痉挛揉承筋 / 188
- 079 承山穴 腿脚有力不抽筋 / 190
- 080 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 / 192
- 081 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡安稳 / 194
- 082 申脉穴 宁神止痛不眩晕 / 196
- 083 至阴穴 难产别发愁，至阴有特效 / 198

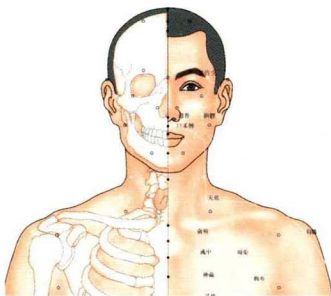
第八章 足少阴肾经经穴

- 084 涌泉穴 缓解腰酸背疼就找涌泉 / 202
- 085 太溪穴 治疗生殖系统病的好手 / 204
- 086 复溜穴 肾脏功能的调理师 / 206
- 087 筑宾穴 筑宾帮您，安心宁神 / 208
- 088 横骨穴 摆脱男人难言的痛苦 / 210
- 089 大赫穴 男性健康的福星 / 212
- 090 气 穴 专治生殖泌尿疾病 / 214
- 091 盲俞穴 告别便秘的痛苦 / 216
- 092 商曲穴 帮你解决腹痛的烦恼 / 218
- 093 神封穴 咳嗽气喘点神封 / 220
- 094 俞府穴 胜过止咳良药 / 222



第九章 手厥阴心包经经穴

- 095 天池穴 让全身重新焕发活力 / 226
- 096 曲泽穴 速效“定心丸” / 228
- 097 内关穴 安抚你的胃，体贴你的心 / 230
- 098 大陵穴 让你口气清新每一天 / 232
- 099 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 / 234
- 100 中冲穴 迅速降低体温就找中冲 / 236

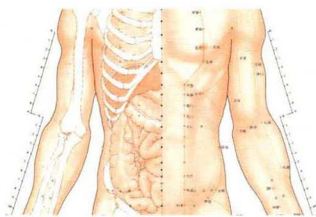


第十章 手少阳三焦经经穴

- 101 关冲穴 调整身体内分泌 / 240
- 102 液门穴 清火散热的“牛黄解毒片” / 242
- 103 中渚穴 治疗更年期女性的疾病 / 244
- 104 阳池穴 提高怀孕妈妈的幸福度 / 246
- 105 支沟穴 摆脱便秘痛苦的秘密 / 248
- 106 天井穴 清热凉血，调理麦粒肿 / 250
- 107 消泅穴 不花一分钱的减肥法 / 252
- 108 肩髃穴 上班族的好帮手 / 254
- 109 颊息穴 耳鸣耳痛揉颊息 / 256
- 110 角孙穴 让眼睛不再受“伤害” / 258
- 111 耳门穴 护耳有绝招 / 260
- 112 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 / 262

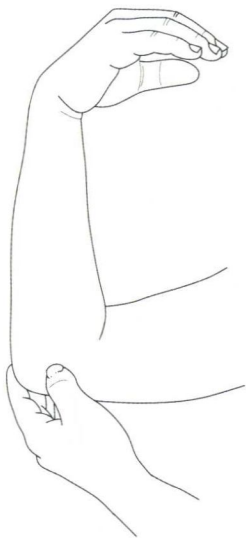
第十一章 足少阳胆经经穴

- 113 瞳子髎穴 为你擦亮“心灵的窗户” / 266
- 114 悬颅穴 集中注意力不走神 / 268
- 115 悬厘穴 结束头痛烦恼，提高工作效率 / 270
- 116 天冲穴 牙龈肿痛快找天冲 / 272
- 117 阳白穴 眼保健操现在开始 / 274
- 118 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 / 276
- 119 风池穴 清热醒脑还治感冒 / 278
- 120 肩井穴 防治乳腺炎有特效 / 280
- 121 环跳穴 轻松解决腰腿疼痛 / 282
- 122 风市穴 脑卒中瘫痪有望行动自如 / 284
- 123 阳陵泉穴 抽筋痛苦及时了 / 286
- 124 阳辅穴 增强你的腰肾功能 / 288
- 125 足临泣穴 脚上功夫治头痛 / 290
- 126 足窍阴穴 止痛定咳顺气必点穴 / 292



第十二章 足厥阴肝经经穴

- 127 大敦穴 小腹疼痛有特效 / 296



- 128 太冲穴 药物降压之外的好方法 / 298
129 曲泉穴 解决男女生殖系统问题 / 300
130 足五里穴 让排尿不再困难 / 302
131 阴廉穴 给女人多一点呵护 / 304
132 中封穴 关爱男人每一天 / 306
133 章门穴 五脏病变的“门户” / 308
134 期门穴 疏肝利气化积通淤 / 310

第十三章 督脉经穴

- 135 长强穴 通大便，疗便秘，止腹泻 / 314
136 命门穴 关乎生命存亡的“命门” / 316
137 身柱穴 小儿止咳定喘有特效 / 318
138 大椎穴 小儿感冒发烧不再犯愁 / 320
139 脑户穴 头痛感即刻减轻的方法 / 322
140 风府穴 感冒头疼不再打针吃药 / 324
141 强间穴 让你睡好自然心情好 / 326
142 百会穴 忧郁烦躁失眠点百会 / 328
143 神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 / 330
144 水沟穴 紧急救命它最及时 / 332

第十四章 任脉经穴

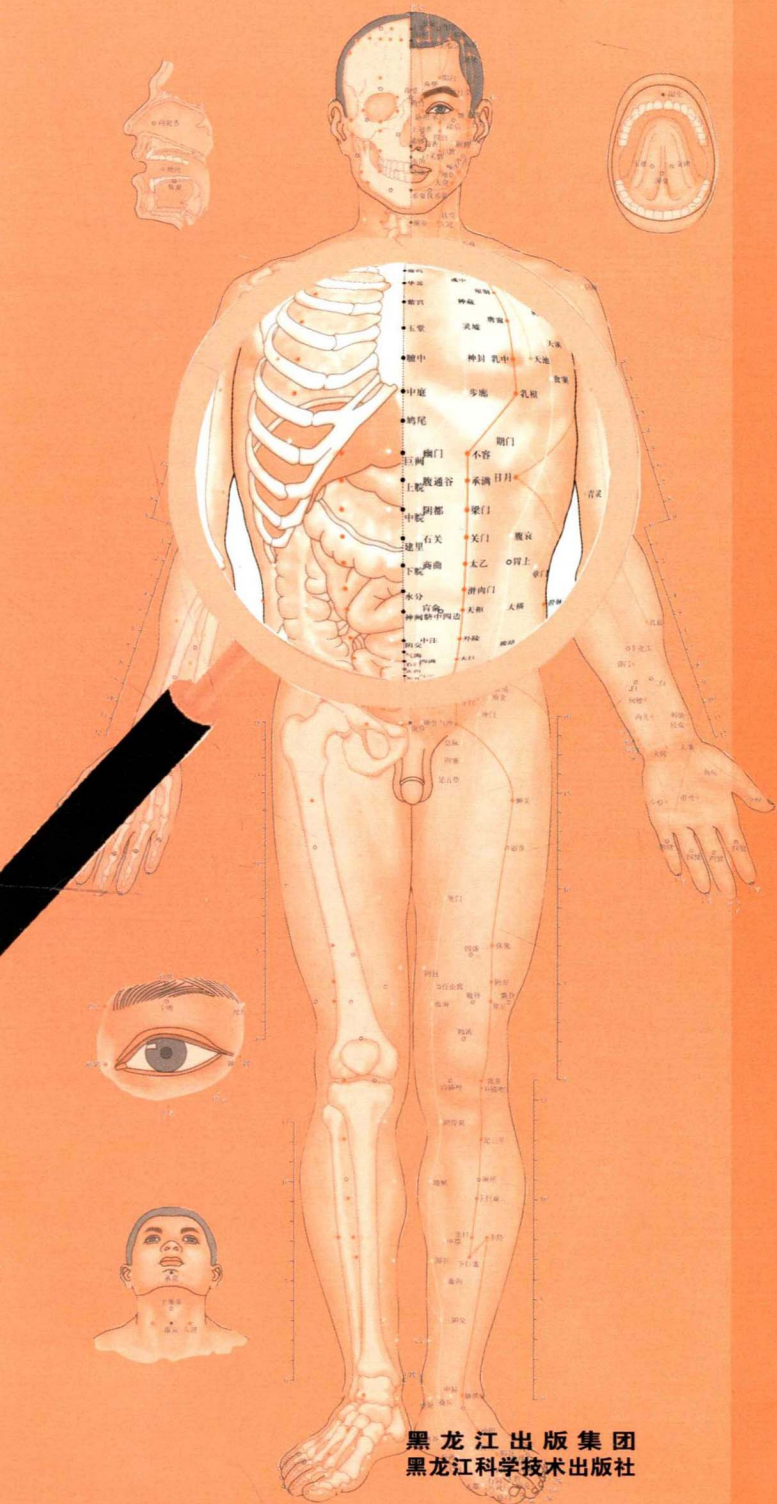
- 145 会阴穴 专治男女性功能障碍 / 336
146 中极穴 妇科疾病不用愁 / 338
147 关元穴 男子藏精女子蓄血之处 / 340
148 阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 / 342
149 神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 / 344
150 上腕穴 增加你的胃动力 / 346
151 膻中穴 减肥不点增肥点 / 348
152 廉泉穴 治疗舌头不听使唤 / 350



经络穴位按摩全图解

认识穴位的第一本书

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

指压穴位颐养天年

随着时代的进步，诸如失眠、肩颈酸痛、心悸等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食疏于节制，从而造成体质趋向阴阳不调，致使大病小症一一出现。因此近年来，兴起一股天然养生热，流传至今的中医理论及先人的颐养之道，如太极拳养生、配合四季节气饮食、经络穴位按摩等，皆成为众人研究与奉行的养生原则。

本人从事教学研究数十载，推崇经络穴位按摩的天然养生法。人体正经正穴达三百六十一处，主治症状及对人体的保健功能虽看似通用，但实际上却各为互异。尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、针灸深度是否精准、配穴治疗是否正确、力度推压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此熟知正确的穴位按摩知识，不仅自救，亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说和浅显文字，使读者一目了然，是家庭必备的自疗养生书。针对人体各经络的穴位名，引用先人医典，如《黄帝内经》《医宗金鉴》《针灸甲乙经》《针灸大成》等中医文献，逐一解释各穴之疗效。因此，敲通经络得以延年益寿，指压穴位得以改善病症。故各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，本人认为“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，而且也可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

中国医药大学 中医学院教授

張永賢

以内养外的养生精华

现代人终日忙忙碌碌，疲于追求更美好的生活，殊不知忽略了对自我身体的保健。在中医养生观念里，宜顺应四季进食——“春温、夏热、秋燥、冬寒”，借此配合人体变化，进行体质调养。古人也配合天地、阴阳等，搭配十二时辰的经络运行，借此孕育出以时养生的原则，并建议人们应依照各个时辰的经络走向，顺应其养生原则。例如丑时（凌晨 1:00 ~ 3:00）是肝经造血的时间，不宜熬夜加班或酗酒，否则将容易发病，由此可见中国养生智慧的博大精深。

身为京都同仁堂第十四代传人，我自小就看着父亲济世救人。根据我近几年对人体健康养生、饮食宜忌、经络穴位、中药百科等书籍的观察研究，加之自己之前也身受病痛折磨，才发觉健康与养生的重要，因而深入研究家族传承汉方医药精华与清宫御用的养生妙方。除了以药入餐的方法外，更发现清宫的妃嫔佳丽们借由穴位按摩以养颜美容、解忧安眠，甚至能起到休养生息、改善不适症的功效。现今网络、媒体热情地传播中国古人的养生之道，在国内外皆掀起一股养生热潮。

如今逐渐步入老龄化社会，人们平均寿命延长至 78 岁。若没在年轻时为身体打下厚实强健的基础，随之而来的就是各种恼人缠身的小病痛，此时除了投药根治、调整饮食之外，依循经络运行、搭配穴位按摩更能缓解身体不适。

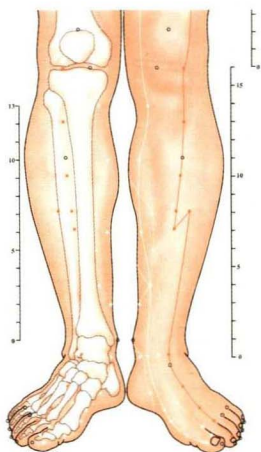
书中提到当压力巨大、想减轻疲劳时，按摩风池穴和神门穴可达到安眠效果，能放松情绪。经确切实施后，果真舒缓不少，不仅我自己，甚至许多朋友按压后还出现神清气爽之感，思维也更加清晰、灵活，足见穴位按摩对人体的特别疗效。

京都同仁堂乐家老铺第十四代传人

樂覺心



Contents 目录



前言

- 001 常见病的穴位治疗法 / 012
- 002 穴位按摩常见四大手法 / 016

第一章 手太阴肺经经穴

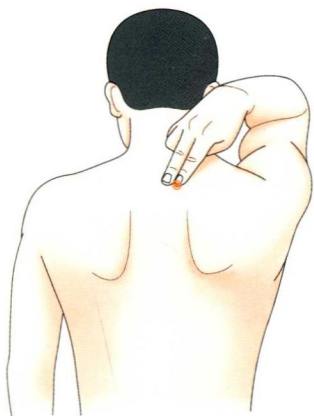
- 001 中府穴 通畅肺腑无阻碍 / 022
- 002 尺泽穴 腹痛发热首选穴 / 024
- 003 孔最穴 久坐不痔的秘诀 / 026
- 004 列缺穴 “列缺”霹雳，阴霾消散 / 028
- 005 经渠穴 呼吸畅通的法宝 / 030
- 006 太渊穴 气血不足太渊相助 / 032
- 007 鱼际穴 失声莫担心，鱼际在手边 / 034
- 008 少商穴 没事常掐，感冒不来烦 / 036

第二章 手阳明大肠经经穴

- 009 商阳穴 胸中气闷找商阳 / 040
- 010 三间穴 五官病痛全拿下 / 042
- 011 合谷穴 牙疼是病也不怕 / 044
- 012 阳溪穴 头痛耳鸣一扫光 / 046
- 013 下廉穴 肠胃健康，一身轻松 / 048
- 014 曲池穴 腹痛吐泻不用愁 / 050
- 015 肩髃穴 肩膀的保健医生 / 052
- 016 扶突穴 止咳平喘有奇效 / 054
- 017 迎香穴 抛掉鼻炎鼻塞的烦恼 / 056

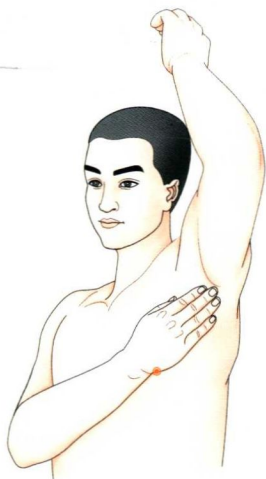


第三章 足阳明胃经经穴

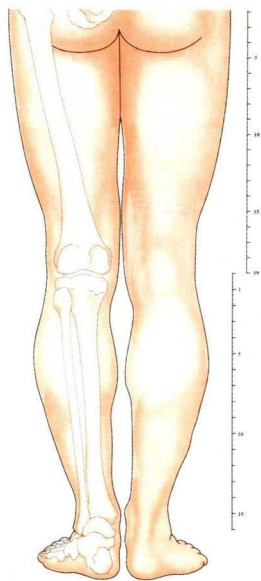
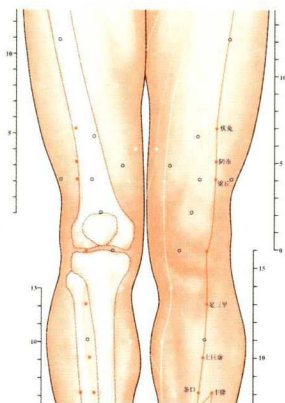


- 018 承泣穴 还您一双明亮的眼睛 / 060
- 019 四白穴 明目养颜的好帮手 / 062
- 020 地仓穴 祛风、治感冒，地仓有疗效 / 064
- 021 颊车穴 口眼歪斜按颊车 / 066
- 022 下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 / 068
- 023 头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 / 070
- 024 人迎穴 咽喉肿、高血压，人迎有办法 / 072
- 025 乳中穴 祛除目瘤，一个不留 / 074
- 026 乳根穴 让乳房更健康 / 076
- 027 滑肉门穴 身材美丽的秘密 / 078
- 028 天枢穴 天枢帮忙，肠胃健康 / 080
- 029 归来穴 帮您解决难言之隐 / 082
- 030 气冲穴 疝气不用怕，气冲医治它 / 84
- 031 伏兔穴 常按伏兔，腰腿都舒服 / 086
- 032 犊鼻穴 肛肠病患者的福音 / 088
- 033 足三里穴 按摩足三里，胃病远离你 / 090
- 034 丰隆穴 丰隆在手，咳痰不忧 / 092
- 035 解溪穴 解开您心中的烦恼 / 094
- 036 内庭穴 手脚冰冷找内庭 / 096
- 037 厉兑穴 常按厉兑睡眠好 / 098

第四章 足太阴脾经经穴



- 038 隐白穴 要想止血快，马上按隐白 / 102
- 039 太白穴 肠胃舒服，一身轻松 / 104
- 040 公孙穴 调理脾胃的保健师 / 106
- 041 三阴交穴 妇科疾病的克星 / 108
- 042 阴陵泉穴 让您便便畅通 / 110
- 043 血海穴 清血利湿，血海本事 / 112
- 044 府舍穴 腹痛不愁，府舍解忧 / 114
- 045 大横穴 大肠疾病找大横 / 116
- 046 周荣穴 让您心平气和 / 118
- 047 大包穴 常按大包穴，睡觉更安稳 / 120



第五章 手少阴心经经穴

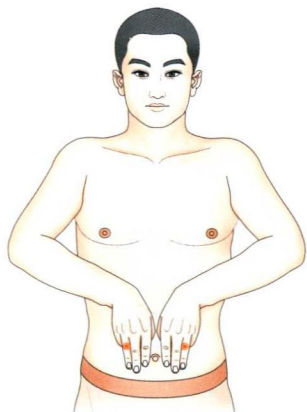
- 048 极泉穴 按压极泉，强健心脏 / 124
- 049 青灵穴 祛除疼痛无烦恼 / 126
- 050 少海穴 常按少海，疼痛不来 / 128
- 051 神门穴 宁心提神疗效好 / 130
- 052 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 / 132
- 053 少冲穴 急救脑卒中，要掐少冲 / 134

第六章 手太阳小肠经经穴

- 054 少泽穴 昏迷不用怕，少泽唤醒他 / 138
- 055 后溪穴 腰痛按后溪，为您解忧急 / 140
- 056 阳谷穴 耳鸣不担忧，阳谷是帮手 / 142
- 057 养老穴 晚年体健靠养老 / 144
- 058 小海穴 按小海，脸色红润气色佳 / 146
- 059 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 / 148
- 060 天宗穴 美体健胸按天宗 / 150
- 061 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 / 152
- 062 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 / 154
- 063 听宫穴 耳朵聪灵听力好 / 156

第七章 足太阳膀胱经经穴

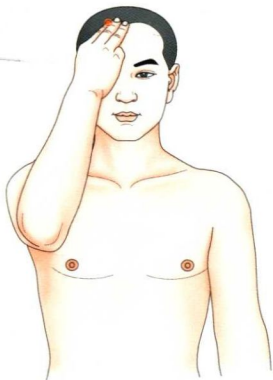
- 064 睛明穴 还您一个明亮的世界 / 160
- 065 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 / 162
- 066 曲差穴 鼻窍通透有曲差 / 164
- 067 五处穴 痲痹不可怕，五处治好它 / 166
- 068 承光穴 止痛祛热，还您快乐 / 168
- 069 通天穴 鼻内畅通无阻 / 170
- 070 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 / 172
- 071 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 / 174
- 072 大杼穴 祛热祛痛，大杼常用 / 176
- 073 风门穴 治疗感冒，风门疗效好 / 178



- 074 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 / 180
- 075 承扶穴 臀部减肥按承扶 / 182
- 076 殷门穴 强健腿腰，殷门有绝招 / 184
- 077 委中穴 腰痛背痛求委中 / 186
- 078 承筋穴 小腿痉挛揉承筋 / 188
- 079 承山穴 腿脚有力不抽筋 / 190
- 080 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 / 192
- 081 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡安稳 / 194
- 082 申脉穴 宁神止痛不眩晕 / 196
- 083 至阴穴 难产别发愁，至阴有特效 / 198

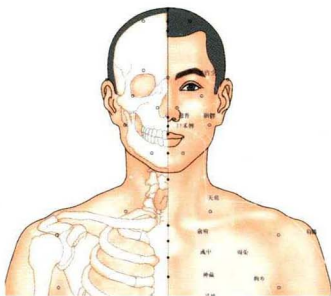
第八章 足少阴肾经经穴

- 084 涌泉穴 缓解腰酸背疼就找涌泉 / 202
- 085 太溪穴 治疗生殖系统病的好手 / 204
- 086 复溜穴 肾脏功能的调理师 / 206
- 087 筑宾穴 筑宾帮您，安心宁神 / 208
- 088 横骨穴 摆脱男人难言的痛苦 / 210
- 089 大赫穴 男性健康的福星 / 212
- 090 气 穴 专治生殖泌尿疾病 / 214
- 091 盲俞穴 告别便秘的痛苦 / 216
- 092 商曲穴 帮你解决腹痛的烦恼 / 218
- 093 神封穴 咳嗽气喘点神封 / 220
- 094 俞府穴 胜过止咳良药 / 222



第九章 手厥阴心包经经穴

- 095 天池穴 让全身重新焕发活力 / 226
- 096 曲泽穴 速效“定心丸” / 228
- 097 内关穴 安抚你的胃，体贴你的心 / 230
- 098 大陵穴 让你口气清新每一天 / 232
- 099 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 / 234
- 100 中冲穴 迅速降低体温就找中冲 / 236

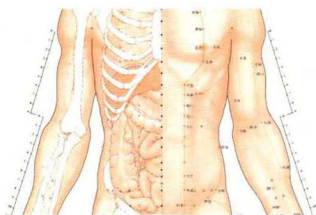


第十章 手少阳三焦经经穴

- 101 关冲穴 调整身体内分泌 / 240
- 102 液门穴 清火散热的“牛黄解毒片” / 242
- 103 中渚穴 治疗更年期女性的疾病 / 244
- 104 阳池穴 提高怀孕妈妈的幸福度 / 246
- 105 支沟穴 摆脱便秘痛苦的秘密 / 248
- 106 天井穴 清热凉血，调理麦粒肿 / 250
- 107 消泅穴 不花一分钱的减肥法 / 252
- 108 肩髃穴 上班族的好帮手 / 254
- 109 颊息穴 耳鸣耳痛揉颊息 / 256
- 110 角孙穴 让眼睛不再受“伤害” / 258
- 111 耳门穴 护耳有绝招 / 260
- 112 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 / 262

第十一章 足少阳胆经经穴

- 113 瞳子髎穴 为你擦亮“心灵的窗户” / 266
- 114 悬颅穴 集中注意力不走神 / 268
- 115 悬厘穴 结束头痛烦恼，提高工作效率 / 270
- 116 天冲穴 牙龈肿痛快找天冲 / 272
- 117 阳白穴 眼保健操现在开始 / 274
- 118 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 / 276
- 119 风池穴 清热醒脑还治感冒 / 278
- 120 肩井穴 防治乳腺炎有特效 / 280
- 121 环跳穴 轻松解决腰腿疼痛 / 282
- 122 风市穴 脑卒中瘫痪有望行动自如 / 284
- 123 阳陵泉穴 抽筋痛苦及时了 / 286
- 124 阳辅穴 增强你的腰肾功能 / 288
- 125 足临泣穴 脚上功夫治头痛 / 290
- 126 足窍阴穴 止痛定咳顺气必点穴 / 292



第十二章 足厥阴肝经经穴

- 127 大敦穴 小腹疼痛有特效 / 296