



DVD
超长视频
附赠
临床常用穴位
保健治病
演示光盘

李志刚 编著

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师、
北京国医堂特需门诊专家、主任医师、中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

❖ **视频互动穴位书** ❖

**经络穴位
标准图册**

权威的专家团队编绘
与视频同步的超大真人版人体经络穴位图解

清晰展示近 **400** 个穴位的精确定位、
功效主治及配伍治病

太阳穴

扫描二维码，专家演示“太阳穴”理疗视频同步看

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



❖ 视频互动穴位书 ❖

经络穴位 标准图册

Jingluo Xuewei Biao zhun Tuce

李志刚 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

手五里

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位标准图册/李志刚编著. —合肥:安徽
科学技术出版社, 2015. 5
(视频互动穴位书)
ISBN 978-7-5337-6600-9

I. ①经… II. ①李… III. ①经络-图解②穴位-
图解 IV. ①R224. 4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011230号

经络穴位标准图册

李志刚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲
特约编辑: 江娜 封面设计: 伍丽
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330
印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/16 印张: 10 字数: 220千
版次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6600-9

定价: 32.50元

版权所有, 侵权必究

前言

养生指保养、调养、颐养生命，即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷、按摩穴位等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。随着生活节奏的不断加快，人们所面临的健康问题也日益严峻，养生也显得日益重要。在众多的养生方法里，经穴疗法以其经济、简便、安全、适用的特征为广大养生爱好者所青睐。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗都可以缓解相对应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，以致刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用手法，也在人们的眼前蒙上了一层神秘的面纱。而怎样运用一个穴位去缓解疼痛，保健养生，预防疾病，甚至治愈疾病，对于老百姓来说更是一件“虽不能至，心向往之”的事。

本书是针对广大养生爱好者经常为无法准确定位穴位所困扰这一问题而编，内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体300多个穴位的不同功效，并把这些穴位按照我们熟知的部位来展示说明，详细地分析了每个穴位的位置，如何对症下药，并列出了每种穴位的多种治疗手段，多种穴位的配合使用疗效，以及按摩、艾灸、拔罐、刮痧的使用方法。

针对本书中出现的刮痧和艾灸手法的名词，在这里解释说明一下，以便广大读者理解并学习操作。

(1) 角刮法：将单刮痧板的角部在穴位处自上而下刮拭。多用于脊椎部的刮拭。

(2) 面刮法：将刮痧板的一半长边或整个长边接触皮肤，刮痧板向刮拭的方向倾斜 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。

(3) 温和灸：施灸者手持点燃的艾条，对准施灸部位，在距皮肤3厘米左右高度处进行固定熏灸，使施灸部位温热而不灼痛。

(4) 回旋灸：施灸者手持燃着的艾条，在施灸部位皮肤的上方约3厘米高度处，做上下、左右往复移动或反复旋转熏灸。多适用于呈线状或片状分布的病灶区。

(5) 雀啄灸：施灸者手持点燃的艾条，在施灸部位皮肤的上方约3厘米高度处，如鸟雀啄食一样做一上一下的熏灸，而不固定于一定的高度。

本书图文并茂，书中的每个穴位均配有真人取穴图。同时，我们还运用二维码技术将相应的视频文件插入在书中，只需用手机或平板电脑扫描一下二维码，对应的穴位以及相关治疗手法的真人视频便在手机或平板电脑上播放。跟着视频同步学习经穴养生，感受中华传统自然疗法——不吃药的国学经典。

李志刚

目录

简便取穴法，教您轻松找到穴位.....001

||第一章|| 手太阴肺经

中府.....	006	尺泽.....	007	太渊.....	008
云门.....	007	孔最.....	008	鱼际.....	009
天府.....	007	列缺.....	008	少商.....	009
侠白.....	007	经渠.....	008		

||第二章|| 手阳明大肠经

商阳.....	012	下廉.....	014	肩髃.....	016
二间.....	012	上廉.....	014	巨骨.....	016
三间.....	012	手三里.....	014	天鼎.....	016
合谷.....	013	曲池.....	015	扶突.....	017
阳溪.....	013	肘髎.....	015	口禾髎.....	017
偏历.....	013	手五里.....	015	迎香.....	017
温溜.....	013	臂臑.....	016		

||第三章|| 足阳明胃经

承泣.....	020	乳中.....	024	阴市.....	030
四白.....	020	乳根.....	025	梁丘.....	030
巨髎.....	020	不容.....	025	犊鼻.....	030
地仓.....	021	承满.....	026	足三里.....	031
大迎.....	021	梁门.....	026	上巨虚.....	031
颊车.....	021	关门.....	026	条口.....	031
下关.....	022	太乙.....	026	下巨虚.....	031
头维.....	022	滑肉门.....	027	丰隆.....	032
人迎.....	022	天枢.....	028	解溪.....	032
水突.....	022	外陵.....	028	冲阳.....	032
气舍.....	023	大巨.....	028	陷谷.....	033
缺盆.....	023	水道.....	028	内庭.....	033
气户.....	023	归来.....	029	厉兑.....	033
库房.....	024	气冲.....	029		
屋翳.....	024	髀关.....	029		
膺窗.....	024	伏兔.....	029		

第四章 足太阴脾经

隐白.....	036	地机.....	038	大横.....	039
大都.....	036	阴陵泉.....	038	腹哀.....	040
太白.....	036	血海.....	038	食窦.....	040
公孙.....	037	箕门.....	038	天溪.....	040
商丘.....	037	冲门.....	039	胸乡.....	041
三阴交.....	037	府舍.....	039	周荣.....	041
漏谷.....	037	腹结.....	039	大包.....	041

第五章 手少阴心经

极泉.....	044	灵道.....	045	神门.....	046
青灵.....	044	通里.....	045	少府.....	047
少海.....	045	阴郄.....	046	少冲.....	047

第六章 手太阳小肠经

少泽.....	050	小海.....	052	肩中俞.....	054
前谷.....	050	肩贞.....	052	天窗.....	054
后溪.....	050	臑俞.....	052	天容.....	055
腕骨.....	051	天宗.....	053	颞髃.....	055
阳谷.....	051	秉风.....	053	听宫.....	055
养老.....	051	曲垣.....	054		
支正.....	051	肩外俞.....	054		

第七章 足太阳膀胱经

睛明.....	058	三焦俞.....	064	膈关.....	070
攒竹.....	058	肾俞.....	064	魂门.....	070
眉冲.....	059	气海俞.....	064	阳纲.....	070
曲差.....	059	大肠俞.....	065	意舍.....	071
五处.....	059	关元俞.....	065	胃仓.....	071
承光.....	059	小肠俞.....	065	盲门.....	071
通天.....	060	膀胱俞.....	066	志室.....	071
络却.....	060	中膂俞.....	066	胞肓.....	072
玉枕.....	060	白环俞.....	066	秩边.....	072
天柱.....	061	八髎.....	066	合阳.....	072
大杼.....	061	会阳.....	067	承筋.....	072
风门.....	061	承扶.....	067	承山.....	073
肺俞.....	062	殷门.....	067	飞扬.....	073
厥阴俞.....	062	浮郄.....	068	跗阳.....	073
心俞.....	062	委阳.....	068	昆仑.....	074
督俞.....	062	委中.....	068	仆参.....	074
膈俞.....	063	附分.....	068	申脉.....	074
肝俞.....	063	魄户.....	069	金门.....	074
胆俞.....	063	膏肓.....	069	京骨.....	075
脾俞.....	063	神堂.....	069	束骨.....	075
胃俞.....	064	谿谿.....	070	足通谷.....	075
				至阴.....	075

第八章 足少阴肾经

涌泉.....	078	阴谷.....	081	阴都.....	083
然谷.....	078	横骨.....	081	腹通谷.....	083
太溪.....	078	大赫.....	081	幽门.....	083
大钟.....	078	气穴.....	081	步廊.....	084
水泉.....	079	四满.....	082	神封.....	084
照海.....	079	中注.....	082	灵墟.....	084
复溜.....	080	肓俞.....	082	神藏.....	084
交信.....	080	商曲.....	082	彘中.....	085
筑宾.....	080	石关.....	083	俞府.....	085

第九章 手厥阴心包经

天池.....	088	郄门.....	089	大陵.....	091
天泉.....	088	间使.....	090	劳宫.....	091
曲泽.....	089	内关.....	090	中冲.....	091

第十章 手少阳三焦经

关冲.....	094	四渎.....	096	翳风.....	100
液门.....	094	天井.....	097	瘰脉.....	100
中渚.....	094	清冷渊.....	098	颅息.....	100
阳池.....	095	消泅.....	098	角孙.....	101
外关.....	095	臑会.....	098	耳门.....	101
支沟.....	096	肩髃.....	098	耳和髃.....	101
会宗.....	096	天髃.....	099	丝竹空.....	101
三阳络.....	096	天牖.....	100		

第十一章 足少阳胆经

瞳子髃.....	104	正营.....	108	膝阳关.....	113
听会.....	104	承灵.....	108	阳陵泉.....	113
上关.....	104	脑空.....	109	阳交.....	113
颌厌.....	105	风池.....	109	外丘.....	114
悬颅.....	105	肩井.....	109	光明.....	114
悬厘.....	105	渊腋.....	110	阳辅.....	114
曲鬓.....	105	辄筋.....	110	悬钟.....	114
率谷.....	106	日月.....	110	丘墟.....	115
天冲.....	106	京门.....	111	足临泣.....	115
浮白.....	106	带脉.....	111	地五会.....	115
头窍阴.....	107	五枢.....	111	侠溪.....	115
完骨.....	107	维道.....	111	足窍阴.....	115
本神.....	107	居髃.....	112		
阳白.....	107	环跳.....	112		
头临泣.....	108	风市.....	112		
目窗.....	108	中渎.....	113		

第十二章 足厥阴肝经

大敦.....	118	中都.....	119	阴廉.....	121
行间.....	118	膝关.....	120	急脉.....	121
太冲.....	118	曲泉.....	120	章门.....	121
中封.....	119	阴包.....	120	期门.....	121
蠡沟.....	119	足五里.....	120		

第十三章 督脉

长强.....	124	神道.....	126	前顶.....	129
腰俞.....	124	身柱.....	127	囟会.....	129
腰阳关.....	124	陶道.....	127	上星.....	130
命门.....	124	大椎.....	127	神庭.....	130
悬枢.....	125	哑门.....	127	素髎.....	130
脊中.....	125	风府.....	128	水沟.....	131
中枢.....	125	脑户.....	128	兑端.....	131
筋缩.....	126	强间.....	128	龈交.....	131
至阳.....	126	后顶.....	128	印堂.....	131
灵台.....	126	百会.....	129		

第十四章 任脉

会阴.....	134	水分.....	136	膻中.....	139
曲骨.....	134	下脘.....	137	玉堂.....	140
中极.....	134	建里.....	137	紫宫.....	140
关元.....	134	中脘.....	137	华盖.....	140
石门.....	135	上脘.....	137	璇玑.....	140
气海.....	136	巨阙.....	138	天突.....	141
阴交.....	136	鸠尾.....	139	廉泉.....	141
神阙.....	136	中庭.....	139	承浆.....	141

第十五章 经外奇穴

四神聪.....	142	腰眼.....	146	鹤顶.....	149
当阳.....	142	十七椎.....	146	百虫窝.....	150
鱼腰.....	143	腰奇.....	146	内膝眼.....	150
太阳.....	143	肘尖.....	147	外膝眼.....	150
耳尖.....	143	二白.....	147	胆囊.....	150
球后.....	144	中泉.....	147	阑尾.....	151
上迎香.....	144	中魁.....	148	内踝尖.....	151
翳明.....	144	腰痛点.....	148	外踝尖.....	151
颈百劳.....	144	外劳宫.....	148	八风.....	152
定喘.....	145	八邪.....	148	独阴.....	152
夹脊.....	145	四缝.....	149	气端.....	152
胃脘下俞.....	145	十宣.....	149		
痞根.....	146	髌骨.....	149		

简便取穴法，教您轻松找到穴位

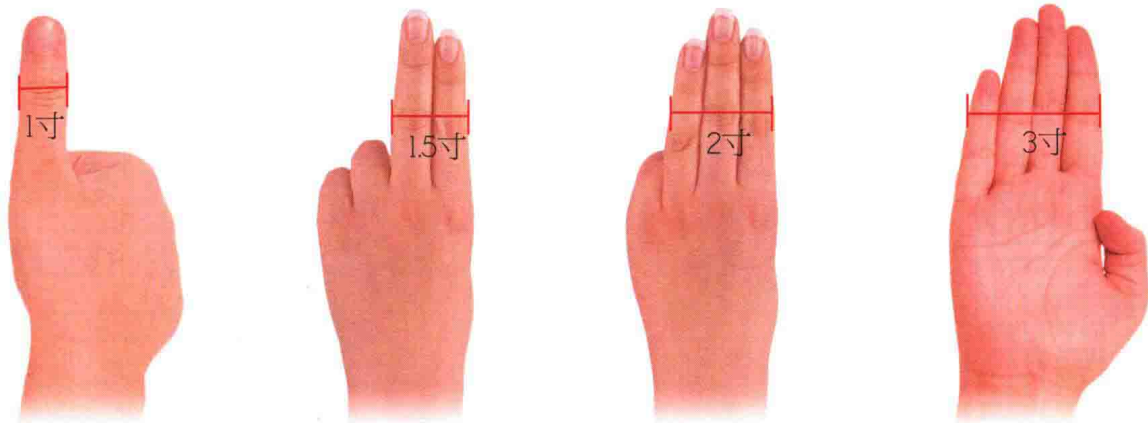
在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入了人们的日常生活中。使用经络穴位治病，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑。如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，而如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行穴位疗法之前，一定要了解一些经穴治疗的注意事项。

首先，要学会如何找准穴位。

在进行穴位疗法的时候，找准穴位是最重要的一点。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的、最简单的寻找穴位的诀窍。

1. 手指度量法

利用手指作为取穴的尺度，中医称为“同身寸”。“同身寸”与日常生活中所用的长度单位“寸”不是同一概念，千万不能与之混淆。由于骨节长短不一，所以即使两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。1寸：大拇指横宽；1.5寸：食指和中指二指指幅横宽；2寸：食指、中指和无名指三指指幅横宽；3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。



2. 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。



3. 标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹部脐中央；膻中穴位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如闭口咬牙，咬肌隆起处即为颊车穴。

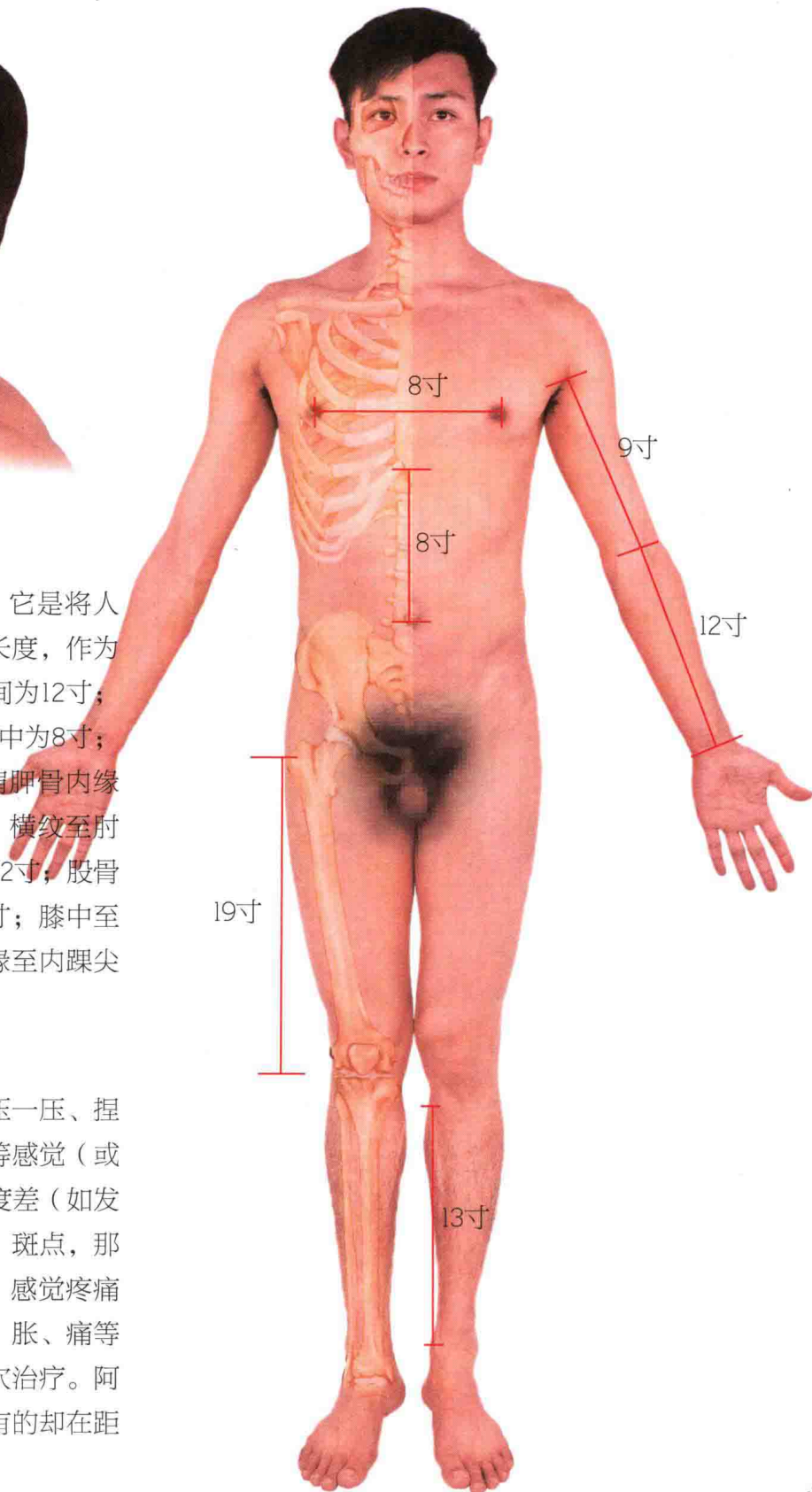


4. 骨度分寸法

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。

5. 感知找穴法

身体感到异常时，用手指压一压、捏一捏、摸一摸，如果有痛、痒等感觉（或有硬块），或和周围皮肤有温度差（如发凉、发烫），或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，都可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，但有的却在距离病变部位较远的地方。



骨度分寸度量法

部位	起止点	骨度分寸
头部	前发际至后发际	12寸
	前额两发角之间	9寸
	耳后两乳突之间	9寸
胸腹部	岐骨至脐中	8寸
	脐中至横骨上廉	5寸
	两乳头之间	8寸
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸
侧胸部	腋下至第11肋端	12寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸
	肘横纹至腕横纹	12寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁	18寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝高点	13寸
	股骨大转子至膝中	19寸
	膝中至外踝高点	16寸
	外踝高点至足底	3寸



第一章

手太阴肺经

养肺气、泻肺热、止咳喘

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，入属于肺脏，从肺系横行出于胸壁外上方，出腋下，沿上肢内侧前缘下行，过肘窝入寸口上鱼际，直出拇指桡侧端少商穴。其分支从前臂列缺穴处分出，沿掌背侧走向食指桡侧端，经气于商阳穴与手阳明大肠经相接。

太渊鱼际少商斜。

孔最列缺经渠腕，

侠白尺泽肘纹抓。

中府云门天府臂，

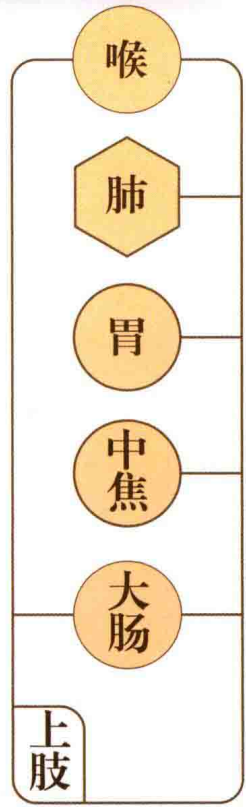
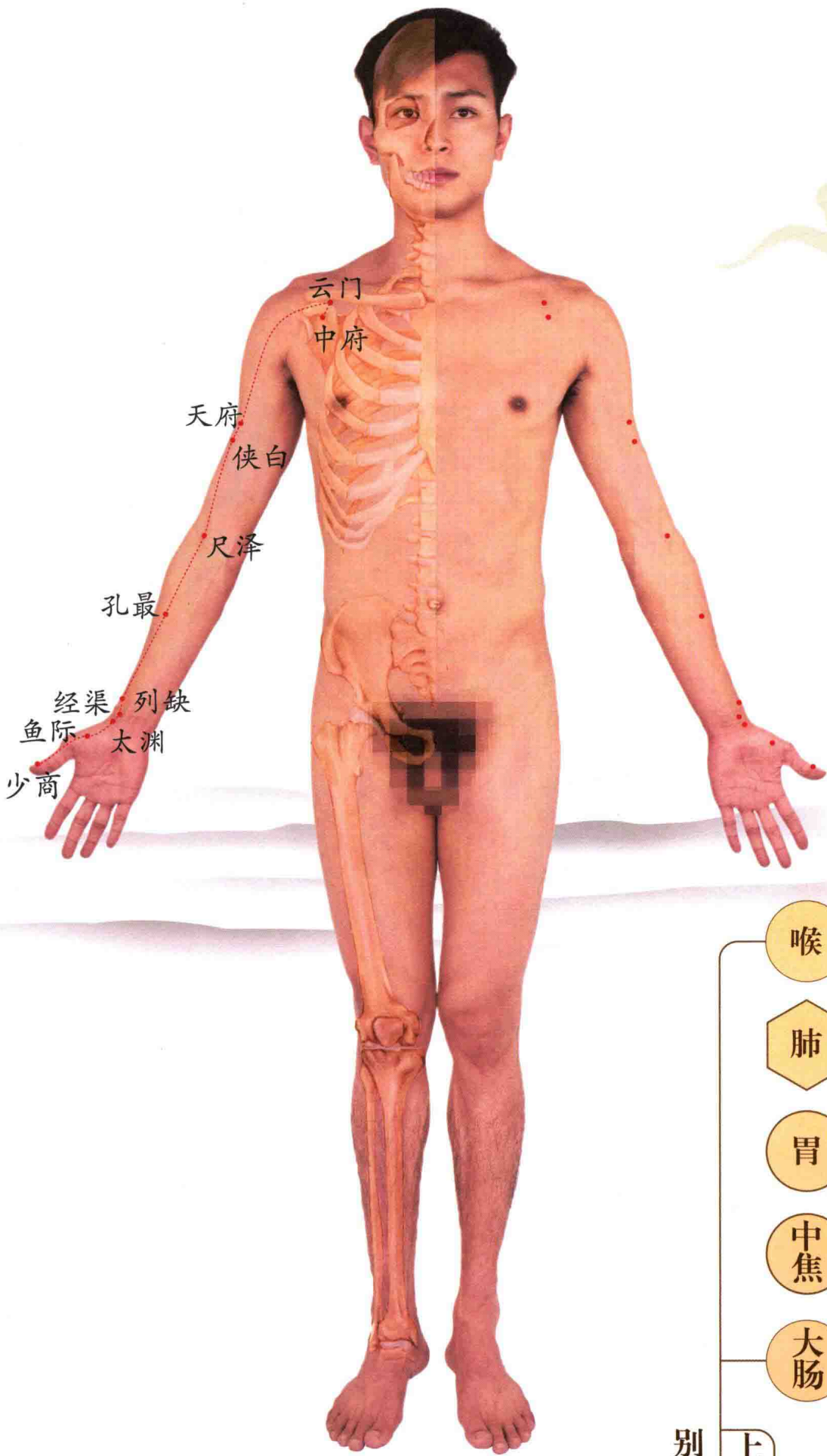
经穴歌诀

肺经上潜在的疾病

肺经经脉循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络，所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺经和肺、大肠、喉咙等器官联系密切，当肺经经气运行发生障碍时，沿肺经经过部位会有肿痛、麻木、发冷、酸胀等异常感觉；肺脏本身异常会有咳嗽、气喘、鼻塞、流涕、胸部胀痛等症状；肺经经气异常还易导致情绪异常，如伤心、自卑、自负、狂妄等；肺经经气异常亦可导致皮肤病变，如过敏、色斑等。

肺经循行时间及保养

《黄帝内经》中说手太阴肺经在寅时循行，即我们现在说的凌晨03:00~05:00。保养肺经此时按摩最好，但此时正是早上睡眠时间，一般可选择在同名经络，也就是足太阴脾经循行时段09:00~11:00，对肺经和脾经进行保养。一般肺有病变的人经常会在肺经运行时段醒来，这是气血不足的表现。平常可以用手掌拍打该经循行部位，力度稍轻，每次轻轻拍打1~3分钟即可。



别络

上肢

经脉

LU
1

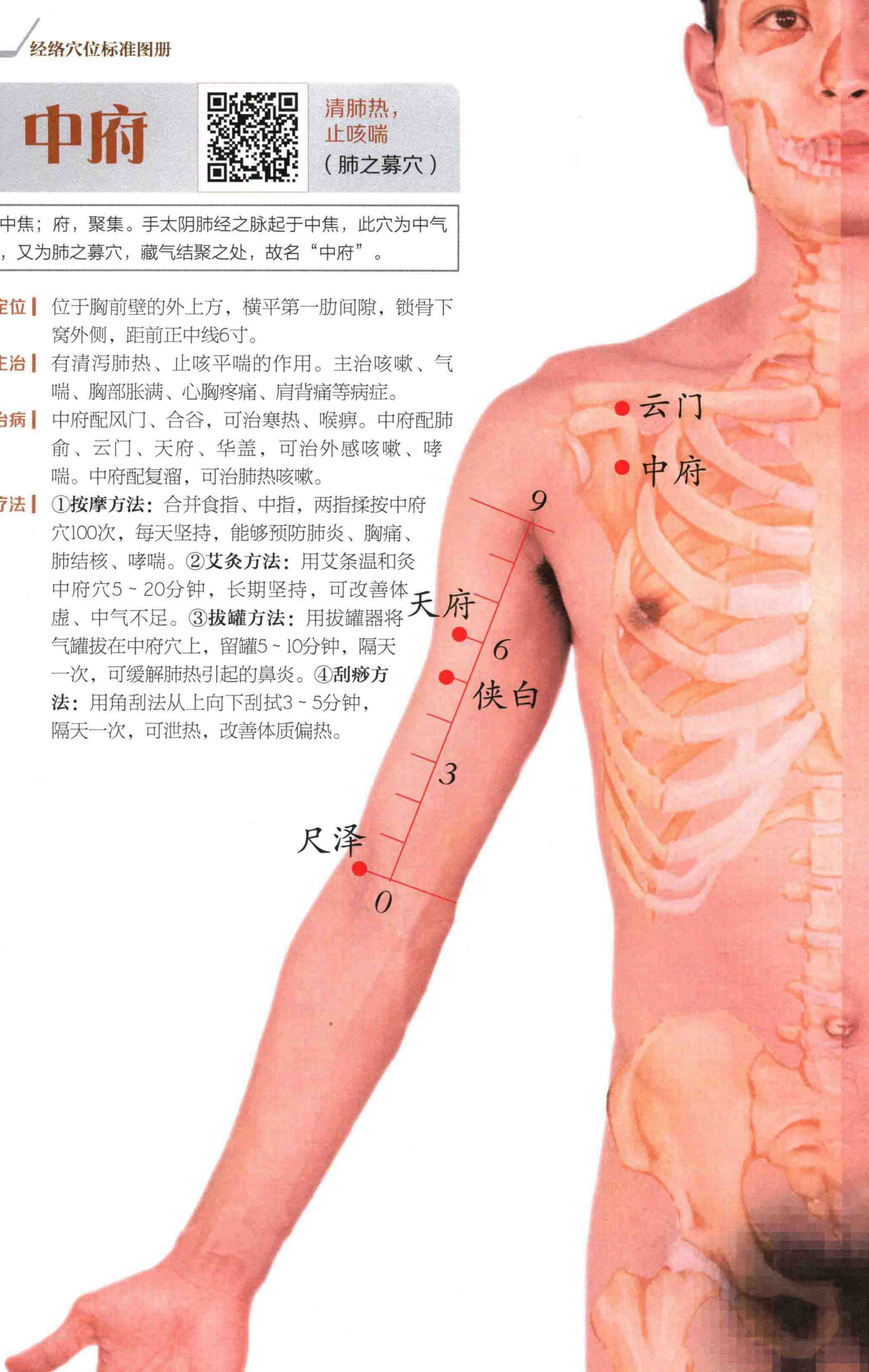
中府



清肺热，
止咳喘
(肺之募穴)

中，中焦；府，聚集。手太阴肺经之脉起于中焦，此穴为中气所聚，又为肺之募穴，藏气结聚之处，故名“中府”。

- 【穴位定位】** 位于胸前壁的外上方，横平第一肋间隙，锁骨下窝外侧，距前正中线6寸。
- 【功效主治】** 有清泻肺热、止咳平喘的作用。主治咳嗽、气喘、胸部胀满、心胸疼痛、肩背痛等病症。
- 【配伍治病】** 中府配风门、合谷，可治寒热、喉痹。中府配肺俞、云门、天府、华盖，可治外感咳嗽、哮喘。中府配复溜，可治肺热咳嗽。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法：**合并食指、中指，两指揉按中府穴100次，每天坚持，能够预防肺炎、胸痛、肺结核、哮喘。②**艾灸方法：**用艾条温和灸中府穴5~20分钟，长期坚持，可改善体虚、中气不足。③**拔罐方法：**用拔罐器将气罐拔在中府穴上，留罐5~10分钟，隔天一次，可缓解肺热引起的鼻炎。④**刮痧方法：**用角刮法从上向下刮拭3~5分钟，隔天一次，可泄热，改善体质偏热。



LU
2

云门



清肺理气

云，指本穴的气血物质以云的形式而存在；门，出入的门户。此穴名意指肺经气血由此传输四极。

LU
肺经

- 【穴位定位】** 位于胸外侧部，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，前正中线旁开6寸。
- 【功效主治】** 有清肺理气的作用。主治肺部疾患、热证、呃逆等病症。
- 【配伍治病】** 云门配天宗、巨骨，可治疗肩背痛。云门配尺泽、肺俞，则能治疗支气管炎。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指按揉云门穴100~200次，能防治肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，可改善肺气不足。③**拔罐方法**：用拔罐器将气罐拔在云门穴上，留罐5~10分钟，可缓解胸闷、胸痛。④**刮痧方法**：用角刮法刮拭3~5分钟，可改善热证、呃逆。

LU
3

天府



平喘安神

天，人体上部；府，府宅、门府。此穴名意指本穴为肺经阳气上输人体上部之门户。

- 【穴位定位】** 位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。
- 【功效主治】** 有平喘安神的作用。主治肺部疾患、上臂疼痛等病症。
- 【配伍治病】** 天府配合谷、上星、孔最、尺泽，可治疗吐血、鼻出血。天府配少商，可治疗咽喉肿痛。天府配太渊，可治疗憋气、哮喘。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指揉按天府穴100~200次，治肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，可缓解上臂疼痛。③**刮痧方法**：用面刮法刮拭3~5分钟，治鼻出血。

LU
4

侠白



清肺降浊，润脾除燥

侠，挟也；白，肺之色，指气血物质在经过本穴的变化与转变后表现的特征。此穴名意指肺经气血在此分清降浊。

- 【穴位定位】** 位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。
- 【功效主治】** 有清肺降浊、润脾除燥的作用。主治咳嗽、咳喘、干呕等病症。
- 【配伍治病】** 侠白配郄门、间使、大陵、内关、天宗，通经活络止痛，主治正中神经痛。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用大拇指指腹揉按侠白穴100~200次，能防治咳嗽、气喘、干呕等。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，每天一次，可缓解因肺气不足引起的咳喘。③**刮痧方法**：用面刮法从上向下刮拭3~5分钟，隔天一次，能清泻肺热。

LU
5

尺泽



清肺热，平喘咳（合穴）

尺，长度的单位；泽，指水之聚处。此穴名意指肺经浊降的阴液在此汇聚而成小泽。

- 【穴位定位】** 位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。
- 【功效主治】** 有清肺热、平喘咳的作用。主治气管炎、咳嗽、咳喘、心烦等病症。
- 【配伍治病】** 尺泽配中府、肺俞，可治疗咳嗽。尺泽配曲泽，能治疗手臂挛痛。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用拇指弹拨尺泽穴100~200次，能防治气管炎、咳嗽、咯血、过敏、膝关节疼痛等。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，每天一次，可缓解肘痛、上肢痹痛。③**刮痧方法**：用面刮法从上向下刮拭3~5分钟，隔天一次，可治疗咳喘、心烦、呕吐等。

LU
6

孔最

**清热止血，润肺理气（郄穴）**

孔，孔隙的意思；最，多的意思。此穴名意指肺经的地部经水由此渗入脾土。

- 【穴位定位】** 位于前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊的连线上，腕横纹上7寸处。
- 【功效主治】** 有清热止血、润肺理气的作用。主治肺部疾病、前臂酸痛、头痛等病症。
- 【配伍治病】** 孔最配肺俞、尺泽，可治咳嗽、气喘。孔最配鱼际，可治咳血。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用大拇指弹拨孔最穴100~200次，能防治肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，可缓解前臂冷痛。③**拔罐方法**：将气罐拔在孔最穴上，留罐5~10分钟，可缓解头痛。④**刮痧方法**：用面刮法从上向下刮拭3~5分钟，可改善发热无汗症状。

LU
7

列缺

**止咳平喘，通经活络（络穴；八脉交会穴，通于任脉）**

列，指分解；缺，就是“器破”的意思。此穴名意指肺经经水在此破缺溃散并溢流四方。

- 【穴位定位】** 位于前臂桡侧缘，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。
- 【功效主治】** 有止咳平喘、通经活络的作用。主治肺部疾病、头痛、颈痛、咽痛等病症。
- 【配伍治病】** 列缺配合谷、地仓、颊车，能够治疗面神经炎。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用大拇指揉按或弹拨列缺穴100~200次，能清泻肺热。②**艾灸方法**：用艾条雀啄灸5~20分钟，可改善桡骨茎突腱鞘炎。③**刮痧方法**：用角刮法从上向下刮拭3~5分钟，以出痧为度，可用于治疗掌心热、小便热、头痛、颈痛、咽痛、阴茎痛等。

LU
8

经渠

**宣肺利咽（经穴）**

经，经过、路径；渠，水流之道路。此穴名意指本穴为肺经经水流经的渠道。

- 【穴位定位】** 位于前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。
- 【功效主治】** 有宣肺利咽的作用。主治肺部疾病、前臂冷痛、疟疾等病症。
- 【配伍治病】** 经渠配太渊、尺泽，可治咳嗽、气喘。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用大拇指弹拨经渠穴100~200次，能防治肺部疾患。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，每天一次，可缓解前臂冷痛。③**刮痧方法**：用角刮法从上向下刮拭3~5分钟，隔天一次，可治疗疟疾、咳嗽、心烦、呕吐等。

LU
9

太渊

**止咳化痰，通调血脉（输穴；肺之原穴；八会穴之脉会）**

太，大并达到了极致的意思；渊，深涧、深洞的意思。此穴名意指肺经经水在此散而化为凉性水湿。

- 【穴位定位】** 位于腕前区，腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。
- 【功效主治】** 有止咳化痰、通调血脉的作用。主治咯血、胸闷、手掌冷痛麻木等病症。
- 【配伍治病】** 太渊配肺俞、尺泽、中府，可以治疗气管炎、咳嗽。
- 【穴位疗法】** ①**按摩方法**：用大拇指按压太渊穴片刻，然后松开，反复5~10次，可改善手掌冷痛麻木状况。②**艾灸方法**：用艾条温和灸5~20分钟，每天一次，可缓解咯血、乳房肿痛。③**刮痧方法**：用角刮法从上向下刮拭3~5分钟，隔天一次，可治疗目赤发热、咯血、便血。