

新

180个特效穴位采用真人版人体图演示描绘

编

特效穴位 使用手册

180种特效穴位全书

李志刚 主编

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



【按揉肺俞】

◎ 清肺化痰止咳喘



【拔罐丰隆】

◎ 利湿化痰降血脂



【刮拭印堂】

◎ 面部美容不可少



【艾灸合谷】

◎ 头面疾病均能治



扫一扫，直接观看
“膻中穴”理疗视频

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

新编

特效穴位 使用手册

180种特效穴位全书

李志刚 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编特效穴位使用手册:180种特效穴位全书/李志刚主编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6126-5

I. ①新… II. ①李… III. ①穴位疗法—手册 IV.
①R245. 9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048918号

新编特效穴位使用手册：180种特效穴位全书

XINBIAN TEXIAO XUEWEI SHIYONG SHOUCHE:180ZHONG TEXIAO XUEWEI QUANSHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜

责任编辑 贺 丽

版式设计 谢丹丹

封面设计 伍 丽

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 [Http://www.xjpsp.com](http://www.xjpsp.com)

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 720毫米×1016毫米 16开

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

在传统中医理论中，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官都要通过经络紧密相连，相互影响。在经络上分布着点区部位——穴位。穴位，也称穴道，学名为俞穴。俞穴是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位，是疾病的反应点和治疗的刺激点。中医经穴疗法的按摩、针灸、拔罐、艾灸等，就是通过刺激经络上的俞穴，激发人体的正气，协调脏腑阴阳，达到防病治病的目的。

作为人体功能调控系统，经络的生理功能主要包括：网络全身，联系内外；运行气血，协调阴阳；传导感应，调整虚实；抗御病邪，护卫机体。

联系脏腑，网络内外。《灵枢·海论》指出：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”经络纵横交错，分布在人体内外，是联系人体各部分的重要途径。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，依靠经络的沟通和联结，既发挥各自功能，又保持良好的内外协调配合，将人体联结成一个有机的整体。

运行气血，濡养周身。气血是气和血的统称，中医学认为气和血相互依存，且各有其不同的作用，共同营养脏器组织，《灵枢·本藏》就提到“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。气和血液均由水谷精微转化而成，通过经络的运输，达到全身各部位，使得身体内外各组织器官得到温养和濡润，从而完成正常的生理功能。

传导感应，调整虚实。神经系统具有感受和传导的功能，人体是在神经系统的调节和控制作用下，适应内外环境的变化，维持与外界环境平衡的。同样，经络系统也具有类似的作用。遍布于体表的经络可以感受各种刺激和病邪，并能将接收到的这些信息传导入人体脏腑和其他部分；组织器官生理功能失常，例如出现压痛、结节、充血等，也会通过经络传出体表。

经络的调整虚实是以协调阴阳为基础的，如经络在受到按摩、拔罐、刮痧等疗法刺激情况下，使失常的人体功能趋于平衡，或者使各种病变出现好转，这些都属于通过经络实现体内阴阳平衡的表现。

抗御病邪，保卫机体。中医将经络的生理功能称为“经气”。与经络密切相关的“经气”有原气、宗气、营气和卫气。营气，指的是营养物质；卫气可以理解为防卫免疫系统，抵御病邪侵犯的屏障。营气和卫气均依赖于饮食，营气行于脉中，卫气行于脉外，两者运输于经络而遍布全身。营气可以濡养人体内外；卫气抵御病邪，当病邪侵犯机体时，即可发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。此外，卫气还具有调节体温、调节汗液分泌等功能。

《新编特效穴位使用手册-180种特效穴位全书》就是依据上述中医理念，精心编撰而成的一本养生书。本书旨在介绍经络和穴位的基本知识，为您精心挑选出最常用、最有效的特效穴位，配以大量的彩图，详细介绍每一特效穴的定位、功效、主治疾病，以简单明了、通俗易懂的方式，让您一看就懂，一学就会。打开本书，按摩、艾灸、拔罐和刮痧这些简单易学的经穴理疗方法将一一呈现在您的眼前，让您按需取穴，对症用穴，一穴多用，多管齐下。更非同寻常的是，每一特效穴均有真人同步演示视频，让您扫扫二维码就可边看边学边操作，在家就能轻松进行自我养生保健，祛除常见病症。小小特效穴，通过适当的理疗刺激，就能让您收获大健康。

目录

第1章 经络、穴位——健康长寿的密钥

经络——天赋人体的健康卫士 002	手少阳三焦经.....004
人体最重要的十四大经脉.....002	足少阳胆经.....004
手太阴肺经.....002	足厥阴肝经.....005
手阳明大肠经.....002	督脉.....005
足阳明胃经.....003	任脉.....005
足太阴脾经.....003	穴位——保健祛病的随身药囊 006
手少阴心经.....003	特效穴位——身体疾病的克星.....006
手太阳小肠经.....003	特效穴位的定位方法.....006
足太阳膀胱经.....003	经穴理疗的适应证.....010
足少阴肾经.....004	经穴理疗的禁忌证.....010
手厥阴心包经.....004	异常情况的预防及处理.....012

第2章 养护脏腑特效穴

001 心俞穴——养心安神睡得好.....014	008 夹脊穴——保健脏腑的能手.....021
002 胃俞穴——强健胃功能.....015	009 胆俞穴——专治胆病威力强.....022
003 肺俞穴——补虚清热祛肺病.....016	010 日月穴——疏通肝胆养肠胃.....023
004 肝俞穴——疏肝利胆效果好.....017	011 肾俞穴——强肾护肾就靠它.....024
005 鱼际穴——宣肺泄热呼吸畅.....018	012 脾俞穴——益气健脾消化好.....025
006 章门穴——健脾肝助饮食.....019	013 商丘穴——肠胃的清道夫.....026
007 期门穴——养肝排毒的能手.....020	014 太白穴——补脾健脾增食欲.....027

015 太渊穴——气血不足不用愁.....028

016 内关穴——心脏的保健要穴.....029

017 大都穴——促进消化肠胃好.....030

018 中极穴——利水通淋护膀胱.....030

第3章 赶走亚健康特效穴

019 阳谷穴——舒缓不安神志.....032

020 阳池穴——手足的小火炉.....033

021 头临泣穴——疏通鼻塞呼吸畅.....034

022 肩井穴——缓解肩膀疼痛.....035

023 漏谷穴——健脾和胃助消化.....036

024 太阳穴——缓解大脑疲劳.....037

025 少海穴——“心”好精神好.....038

026 劳宫穴——安神志解疲劳.....039

027 大陵穴——神经衰弱要重视.....040

028 间使穴——心情好乐趣多.....041

029 下腕穴——化食导滞胃口好.....042

030 身柱穴——增强身体抵抗力.....043

031 涌泉穴——养生抗病万金油.....044

032 四神聪穴——增强记忆力.....044



第4章 养颜美体特效穴

033 三阴交穴——常按青春可永驻.....046

034 交信穴——益肾调经经验穴.....047

035 大钟穴——调理二便排毒素.....048

036 照海穴——阴虚病症莫来犯.....049

037 大横穴——清肠消脂按大横.....050

038 下廉穴——肠胃的清洁工.....051

039 颧髎穴——让面部光洁舒适.....052

040 大迎穴——面部美容要穴.....053

041 印堂穴——祛痘美颜抗衰老.....054

042 支沟穴——治疗便秘一身轻.....055

043 天枢穴——调理肠腑除便秘.....056

044 鱼腰穴——促进代谢除眼袋.....057

045 地仓穴——紧致唇周肌肤.....057

046 睛明穴——缓解眼部不适.....058

047 瞳子髎穴——消除眼角皱纹.....058

048 四白穴——明目护眼又养颜.....059

049 液门穴——身体滋润不干燥.....059

050 隐白穴——扫除烦忧气色佳.....060

051 中渚穴——手脚暖和精神佳.....060

第5章

救命应急特效穴

052 承筋穴——止小腿抽筋.....062

053 郄门穴——急性心绞痛克星.....063

054 百会穴——调节大脑功能.....064

055 脑户穴——头痛难忍求脑户.....065

056 少冲穴——开窍醒神急救穴.....066

057 阴郄穴——清热安神止鼻血.....067

058 天窗穴——脸颊肿痛有天窗.....068

059 哑门穴——舌强失语缓解快.....069

060 少商穴——泻肺止咳特效穴.....070

061 曲池穴——血压骤升一按降.....071

062 极泉穴——缓解心跳过快.....072

063 尺泽穴——止吐泻和脾胃.....073

064 中庭穴——腹胀呕吐找中庭.....074

065 气舍穴——打嗝不止压气舍.....075

066 人中穴——小小人中救命穴.....076

067 神阙穴——脐中生命之根.....076

068 十宣穴——奇穴能开窍苏厥.....077

069 上廉穴——缓解周身疼痛.....077

070 关冲穴——热病中暑掐关冲.....078

071 翳风穴——头面健康不生病.....078



第6章

延年益寿特效穴

072 足三里穴——自古贵为长寿穴.....080

073 膝阳关穴——呵护膝盖关节.....081

074 膏肓俞穴——诸般疾病出膏肓.....082

075 养老穴——晚年安康享清福.....083

076 志室穴——保养肾脏抗衰老.....084

077 腰阳关穴——保护好你的腰脊.....085

078 命门穴——强肾固本缓衰老.....086

079 手三里穴——润化脾燥理肠胃.....087

080 承浆穴——生津敛液防秋燥.....088

081 合谷穴——理气通络助长寿.....089

- 082 太溪穴——久虚劳损的救星.....090
083 束骨穴——强壮腰膝利腿脚.....091

- 084 悬钟穴——降低血压的大药.....092

第7章 女性病患特效穴

- 085 石门穴——天然的避孕玄关.....094
086 云门穴——帮你解决气不顺.....095
087 上巨虚穴——肠胃健康不生病.....096
088 蠡沟穴——瘙痒难忍寻蠡沟.....097
089 承山穴——小腿抽筋常用穴.....098
090 合阳穴——散寒导气保健康.....099
091 曲泉穴——通经止带止痒.....100
092 血海穴——月经量少按血海.....101
093 陷谷穴——消除妊娠水肿.....102
094 足临泣穴——挥别经期疼痛.....103
095 阴谷穴——益肾调经强身体.....104

- 096 昆仑穴——缓解足跟疼痛.....105
097 少泽穴——益气通乳.....106
098 神门穴——治疗失眠不花钱.....107
099 至阴穴——矫正胎位有奇效.....108
100 水道穴——消水肿止痛经.....108



第8章 男性病患特效穴

- 101 定喘穴——通宣理肺不咳嗽.....110
102 中脘穴——治脾胃病万能药.....111
103 腰眼穴——强肾又防病.....112
104 大杼穴——防治颈椎病武器.....113
105 魄户穴——拒绝干燥养娇肺.....114
106 廉泉穴——止咽炎有奇功.....115
107 承光穴——人老视力照样好.....116

- 108 水分穴——通调水道消水肿.....117
109 大椎穴——振奋阳气功效多.....118
110 中膺俞穴——舒缓腰酸背痛.....119
111 会阳穴——防治前列腺增生.....119
112 大包穴——疲劳困倦找大包.....120
113 步廊穴——缓解胸部疼痛.....120

第9章



增进“性”福特效穴

- 114 大肠俞穴——腰脊健康防早泄.....122
- 115 膈俞穴——促进血流增感觉.....123
- 116 气海穴——有效改善性功能.....124
- 117 关元俞穴——延长坚挺时间.....125
- 118 子宫穴——女性生殖的福穴.....126
- 119 归来穴——呵护两性健康.....127
- 120 曲骨穴——生殖保健很关键.....128
- 121 大赫穴——提高活力增情趣.....128

第10章



健体祛病特效穴

- 122 建里穴——体虚者的温补药.....130
- 123 风门穴——专治风邪疾病.....131
- 124 复溜穴——治津液失调要穴.....132
- 125 紫宫穴——宽胸理气止咳喘.....133
- 126 小海穴——保护牙龈健康.....134
- 127 箕门穴——清热利尿小便通.....135
- 128 筑宾穴——身体里的解毒库.....136
- 129 阴陵泉穴——解决打鼾大问题.....137
- 130 天宗穴——治颈肩综合征.....138
- 131 孔最穴——气血畅通除痔疮.....139
- 132 上脘穴——食道减负瘦全身.....140
- 133 阳辅穴——关节疾患的克星.....141
- 134 膻中穴——宽胸理气护心胸.....142
- 135 至阳穴——快速缓解心绞痛.....143
- 136 中渚穴——清除胆疾有奇效.....144
- 137 梁丘穴——消除胃病的行家.....145
- 138 阳陵泉穴——疏肝利胆强腰膝.....146
- 139 巨阙穴——防治口腔溃疡.....147
- 140 丰隆穴——缓解高血脂.....148
- 141 足窍阴穴——五官的私人医生.....149
- 142 神庭穴——清头散风益智慧.....150
- 143 列缺穴——治疗头疾的奇药.....151
- 144 风池穴——提神醒脑护颈椎.....152
- 145 天容穴——颈部的润喉宝.....153
- 146 解溪穴——供血充足更聪颖.....154
- 147 阳溪穴——腕臂疼痛都赶走.....155
- 148 丘墟穴——保护胆腑不生病.....156
- 149 伏兔穴——让腿脚利索起来.....157
- 150 长强穴——拉肚子不再苦恼.....158
- 151 关元穴——蓄血处治妇科病.....159
- 152 下关穴——治面部诸般疾患.....160
- 153 通里穴——清热安神治失语.....161
- 154 悬颅穴——通络消肿不走神.....162
- 155 内庭穴——清火解毒祛牙痛.....163
- 156 强间穴——平肝熄风祛心烦.....164
- 157 曲泽穴——心中疼痛它来解.....165
- 158 天突穴——支气管炎的克星.....166
- 159 后溪穴——治疗腰痛疗效好.....167

- 160 偏历穴——通经利水治水肿.....168
- 161 委中穴——疏经络治腰背痛.....169
- 162 太冲穴——祛除肝火消怒气.....170
- 163 外关穴——治热病的首选穴.....171
- 164 犊鼻穴——治疗膝部病变.....172
- 165 阴市穴——缓解双脚冰冷.....173
- 166 浮白穴——还你乌黑秀发.....174
- 167 京门穴——调节肾气养双肾.....175
- 168 地机穴——揉揉按按降血糖.....176
- 169 攒竹穴——改善假性近视.....177
- 170 二间穴——止牙痛立即见效.....177
- 171 完骨穴——睡前揉按好入眠.....178
- 172 膀胱俞穴——治遗尿症特效穴.....178
- 173 承泣穴——眼睛疾患及时治.....179

- 174 耳门穴——赶走众耳疾困扰.....179
- 175 人迎穴——降低血压利咽喉.....180
- 176 迎香穴——鼻子健康嗅觉好.....180
- 177 素髌穴——治鼻部疾患好手.....181
- 178 公孙穴——补脾安神促消化.....181
- 179 然谷穴——益肾填精治消渴.....182
- 180 承扶穴——治疗股臀疼痛.....182



附录 人体408个穴位功效分类速查表

解表穴.....	183
清热穴之清心热穴.....	184
清热穴之清肺热穴.....	184
清热穴之清肝胆热穴.....	185
清热穴之清胃肠热穴.....	186
清热穴之清热解暑穴.....	188
清热穴之清三焦热穴.....	189
止咳平喘化痰穴.....	189
消食导滞穴.....	191
益气壮阳穴.....	192
补阴穴.....	194
温里穴.....	195
平肝熄风穴.....	195

理气穴.....	196
理血穴.....	199
调经止带穴.....	200
利水通淋穴.....	201
安神穴.....	202
开窍苏厥穴.....	204
利窍穴之利目穴.....	205
利窍穴之利鼻穴.....	207
利窍穴之利耳穴.....	207
利窍穴之利口舌咽喉穴.....	208
利窍穴之通利诸窍穴.....	209
祛风除湿穴.....	210
舒筋活络穴.....	211

第1章

经络、穴位

——健康长寿的密钥



人体是一套非常复杂的生命机构，布满了血管和神经，它们联系身体各部位器官，是这套机构正常运转的基础。除此之外，人体还被另一张大网紧密地包裹着，这张既看不见又摸不着的大网就是经络。而在经络上，则分布着数百个穴位，经络和穴位都对人体的健康有着非常重要的意义。

经络——天赋人体的健康卫士

经络，中医指人体内运行气血、联系脏腑和体表以及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。而作为中医基础理论核心之一的经络学，则是按摩、艾灸、拔罐以及刮痧等中医理疗方法的指导理论。因此，要想更好地进行自我养生保健，就很有必要了解经络，掌握相关的中医常识，利用好经络这张大网。

人体最重要的十四大经脉

中医将经络系统分为十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉等。十二经脉和奇经八脉的任督二脉构成了人体的“十四经”，而且经脉上各有所属的病症和俞穴，它们是经络系统的主要部分，也是中医理疗方法的基础。

手太阴肺经

手太阴肺经主治病症：胸部满闷、肺胀、气喘、咳嗽、心烦、气短、肩背痛、厥冷、掌中热以及经脉所经过部位的病症。

手太阴肺经俞穴包括：中府穴、云门穴、天府穴、侠白穴、尺泽穴、孔最穴、列缺穴、经渠穴、太渊穴、鱼际穴、少商穴。

手阳明大肠经

手阳明大肠经主治病症：头面五官疾患、咽喉病、热病、皮肤病、肠胃病、神志病等及经脉循行部位的其他病症。

手阳明大肠经俞穴包括：商阳穴、二间穴、三间穴、合谷穴、阳溪穴、偏历穴、温溜穴、下廉穴、上廉穴、手三里穴、曲池穴、肘髎穴、手五里穴、臂臑穴、肩髃穴、巨骨穴、天鼎穴、扶突



穴、口禾髎穴、迎香穴。

足阳明胃经

足阳明胃经主治病症：肠胃等消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统某些病症和咽喉、头面、口、牙、鼻等器官病症，以及本经脉所经过部位之病症。

足阳明胃经俞穴包括：承泣穴、四白穴、巨髎穴、地仓穴、大迎穴、颊车穴、下关穴、头维穴、人迎穴、水突穴、气舍穴、缺盆穴、气户穴、库房穴、屋翳穴、膺窗穴、乳中穴、乳根穴、不容穴、承满穴、梁门穴、关门穴、太乙穴、滑肉门穴、天枢穴、外陵穴、大巨穴、水道穴、归来穴、气冲穴、髀关穴、伏兔穴、阴市穴、梁丘穴、犊鼻穴、足三里穴、上巨虚穴、条口穴、下巨虚穴、丰隆穴、解溪穴、冲阳穴、陷谷穴、内庭穴、厉兑穴。



足太阴脾经

足太阴脾经主治病症：脾胃病、妇科病、前阴病及经脉循行部位的其他病症。

足太阴脾经俞穴包括：隐白穴、大都穴、太白穴、公孙穴、商丘穴、三阴交穴、漏谷穴、地机穴、阴陵泉穴、血海穴、箕门穴、冲门穴、府舍穴、腹结穴、大横穴、腹哀穴、食窦穴、天溪穴、胸乡穴、周荣穴、大包穴。

手少阴心经

手少阴心经主治病症：心、胸、神志方面的疾病及经脉循行部位的其他病症。

手少阴心经俞穴包括：极泉穴、青灵穴、少海穴、灵道穴、通里穴、阴郄穴、神门穴、少府穴、少冲穴。

手太阳小肠经

手太阳小肠经主治病症：头、项、耳、目、喉、咽病，热病，神志病及经脉循行部位的其他病症。

手太阳小肠经俞穴包括：少泽穴、前谷穴、后溪穴、腕骨穴、阳谷穴、养老穴、支正穴、小海穴、肩贞穴、臑俞穴、天宗穴、秉风穴、曲垣穴、肩外俞穴、肩中俞穴、天窗穴、天容穴、颧髎穴、听宫穴。

足太阳膀胱经

足太阳膀胱经主治病症：泌尿生殖系统、神经精神系统、呼吸系统、循环系统、消化系统病症和热性病，以及本经脉所经过部位的病症。

足太阳膀胱经俞穴包括：睛明穴、攒竹穴、眉冲穴、曲差穴、五处穴、承光穴、通天穴、络却穴、玉枕穴、天柱穴、大杼穴、风门穴、肺俞穴、厥阴俞



穴、心俞穴、督俞穴、膈俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴、三焦俞穴、肾俞穴、气海俞穴、大肠俞穴、关元俞穴、小肠俞穴、膀胱俞穴、中膻俞穴、白环俞穴、上髎穴、次髎穴、中髎穴、下髎穴、会阳穴、承扶穴、殷门穴、浮郄穴、委阳穴、委中穴、附分穴、魄户穴、膏肓俞穴、神堂穴、意喜穴、膈关穴、魂门穴、阳纲穴、意舍穴、胃仓穴、盲门穴、志室穴、胞肓穴、秩边穴、合阳穴、承筋穴、承山穴、飞扬穴、跗阳穴、昆仑穴、仆参穴、申脉穴、金门穴、京骨穴、束骨穴、足通谷穴、至阴穴。

足少阴肾经

足少阴肾经主治病症：妇科病，前阴病，肾、肺、咽喉病及经脉循行部位的其他病症。

足少阴肾经俞穴包括：涌泉穴、然谷穴、太溪穴、大钟穴、水泉穴、照海穴、复溜穴、交信穴、筑宾穴、阴谷穴、横骨穴、大赫穴、气穴、四满穴、中注穴、盲俞穴、商曲穴、石关穴、阴都穴、腹通谷穴、幽门穴、步廊穴、神封穴、灵墟穴、神藏穴、彘中穴、俞府穴。

手厥阴心包经

手厥阴心包经主治病症：心、胸、胃、神志病以及经脉循行部位的其他病症。

手厥阴心包经俞穴包括：天池穴、天泉穴、曲泽穴、郄门穴、间使穴、内关穴、大陵穴、劳宫穴、中冲穴。

手少阳三焦经

手少阳三焦经主治病症：头、耳、目、胸胁、咽喉病，热病以及经脉循行部位的其他病症。

手少阳三焦经俞穴包括：关冲穴、液门穴、中渚穴、阳池穴、外关穴、支沟穴、会宗穴、三阳络穴、四渎穴、天井穴、清冷渊穴、消泅穴、臑会穴、肩髃穴、天髎穴、天牖穴、翳风穴、瘰脉穴、颊息穴、角孙穴、耳门穴、耳和髎穴、丝竹空穴。



足少阳胆经

足少阳胆经主治病症：头、眼、耳、鼻、喉、胸胁等部位病症，肝胆、神经系统疾病，发热病，以及本经所过

部位的病症。

足少阳胆经俞穴包括：瞳子髎穴、听会穴、上关穴、颞颥穴、悬颅穴、悬厘穴、曲鬓穴、率谷穴、天冲穴、浮白穴、头窍阴穴、完骨穴、本神穴、阳白穴、头临泣穴、目窗穴、正营穴、承灵穴、脑空穴、风池穴、肩井穴、渊腋穴、辄筋穴、日月穴、京门穴、带脉穴、五枢穴、维道穴、居髎穴、环跳穴、风市穴、中渎穴、膝阳关穴、阳陵泉穴、阳交穴、外丘穴、光明穴、阳辅穴、悬钟穴、丘墟穴、足临泣穴、地五会穴、侠溪穴、足窍阴穴。

足厥阴肝经

足厥阴肝经主治病症：肝病，妇科、前阴病以及经脉循行部位的其他病症。

足厥阴肝经俞穴包括：大敦穴、行间穴、太冲穴、中封穴、蠡沟穴、中都穴、膝关穴、曲泉穴、阴包穴、足五里穴、阴廉穴、急脉穴、章门穴、期门穴。



督脉

督脉主治病症：神志病，热病，腰骶、背、头项局部病症及相应的内脏疾病。

督脉俞穴包括：长强穴、腰俞穴、腰阳关穴、命门穴、悬枢穴、脊中穴、中枢穴、筋缩穴、至阳穴、灵台穴、神道穴、身柱穴、陶道穴、大椎穴、哑门穴、风府穴、脑户穴、强间穴、后顶穴、百会穴、前顶穴、囟会穴、上星穴、神庭穴、素髎穴、人中穴、兑端穴、龈交穴、印堂穴。



任脉

任脉主治病症：腹、胸、颈、头面的局部病症及相应的内脏器官疾病，少数俞穴有强壮作用或可治疗神志病。

任脉俞穴包括：会阴穴、曲骨穴、中极穴、关元穴、石门穴、气海穴、阴交穴、神阙穴、水分穴、下脘穴、建里穴、中脘穴、上脘穴、巨阙穴、鸠尾穴、中庭穴、膻中穴、玉堂穴、紫宫穴、华盖穴、璇玑穴、天突穴、廉泉穴、承浆穴。

穴位——保健祛病的随身药囊

时至今日，中医理疗方法越来越受到人们的关注，有越来越多的人利用经络和穴位，运用合适的理疗方法来自我养生保健和防治疾病，这就好比随身携带了保健祛病良药，让您方便省时轻松地享受健康的生活。

特效穴位——身体疾病的克星

穴位，中医学名为“俞穴”，“俞”通“输”，有注入、转输的意思；“穴”指的是孔隙。早在二千多年前，我们的先人就发现在皮肤上有许多特殊的感觉点，之后随着中医的发展，历代医学家不断总结经验，利用俞穴医治疾病。到了近现代，人们通过研究发现，穴位与神经系统密切相关，并且与血管、淋巴管、肌肉等组织有关，具有复杂的综合结构及功能。

俞穴是经络之气输注于体表的部位，是脏腑器官与体表及其他组织器官密切相关的特殊区域。经络网络人体内外，俞穴分布在人体经脉上，也就具备了与经络相同的生理功能，即感受刺激、传入信息、反映病痛、传入疾病、抵御疾病。

因此，根据实际需要，选用适当的中医经经理疗方法如按摩、艾灸、拔罐和刮痧等，对症刺激经络上相应的特效穴位，就能激发人体的正气，协调平衡阴阳，达到预防和抗御疾病的目的。所以特效穴位可谓自我养

生保健的好帮手，更是身体疾病的克星。

特效穴位的定位方法

体表标志定位法

体表标志定位法是将人体解剖标志作为俞穴的定位依据，也被称为“自然



膻中穴



听宫穴