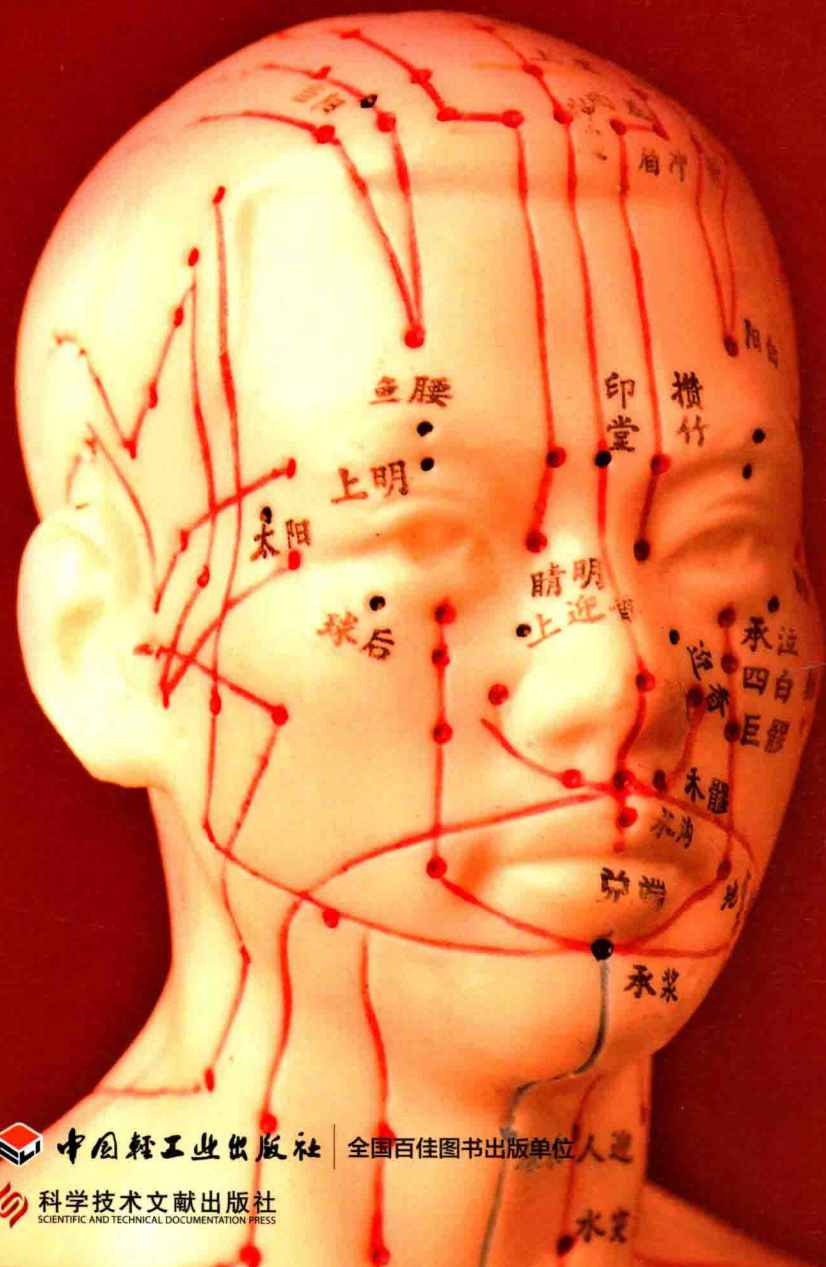


◎ 一眼找穴位 Ⓞ 三秒钟定位 🏠 家庭保健的权威速成工具书
国家级名老中医 中央保健会诊专家 吴中朝 / 主编

经络穴位

家用标准图册




 **中国轻工业出版社** | 全国百佳图书出版单位
 **科学技术文献出版社**
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



经络 穴位

家用标准图册

吴中朝 主编

 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位家用标准图册 / 吴中朝主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2014.8

ISBN 978-7-5019-9798-5

I. ①经… II. ①吴… III. ①经络—图集②穴位—图集 IV.
① R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122793 号

责任编辑: 龙志丹 张 弘 责任终审: 李 洁 责任监印: 马金路
版式设计: 胖橙子 封面设计: 胖橙子

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京复兴路 15 号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 4

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9798-5 定价: 19.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140484S2X101ZBW



吴中朝

国家级名老中医

中央保健会诊专家

中国中医科学院针灸医院主任医师

中国中医科学院教授、博士研究生导师

中国中医科学院养生保健专业委员会委员

吴教授从事中医针灸临床、教学、科研近40年，其参与制定的“腧穴定位国际标准”曾获中医科学院科研进步一等奖，主编的《经络穴位标准图册》《3秒钟精准取穴图解》《吴中朝100个对症穴位方》等图书深受读者欢迎。

吴教授主要研究针灸知识，因此对穴位定位以及取穴方法研究透彻，取穴老道，是腧穴定位方面的权威专家。他将专业的定位方法简单化，教更多读者用快速取穴方法取穴，不仅精准，更方便实用。他还参与了北京卫视《养生堂》节目录制，在节目中深入浅出地讲述了杏仁、茯苓、人参等生活中常见中药的功效与妙用，受到广大读者喜爱。

前言

根据书里给出的定位方法，你是否真的能又快又准地找到想找的穴位？

只给一张骨骼图，到底能不能在自己身上精准取穴？

只看挂图，能不能与自身经络一一对应？

面对经络穴位，你是否了解它们都应用于哪些疾病上？

只给穴位，那到底是用在什么疾病上呢？

你有没有了解穴位大概位置而又不确定的疑虑？有没有盯着定位文字看却感觉是在看天书的困惑？有没有明明很熟悉但就是想不起穴位在哪的烦恼？

……

一本好的取穴图册，不仅仅是告诉你穴位在什么位置，而是真正能解决我们所遇到的困惑。

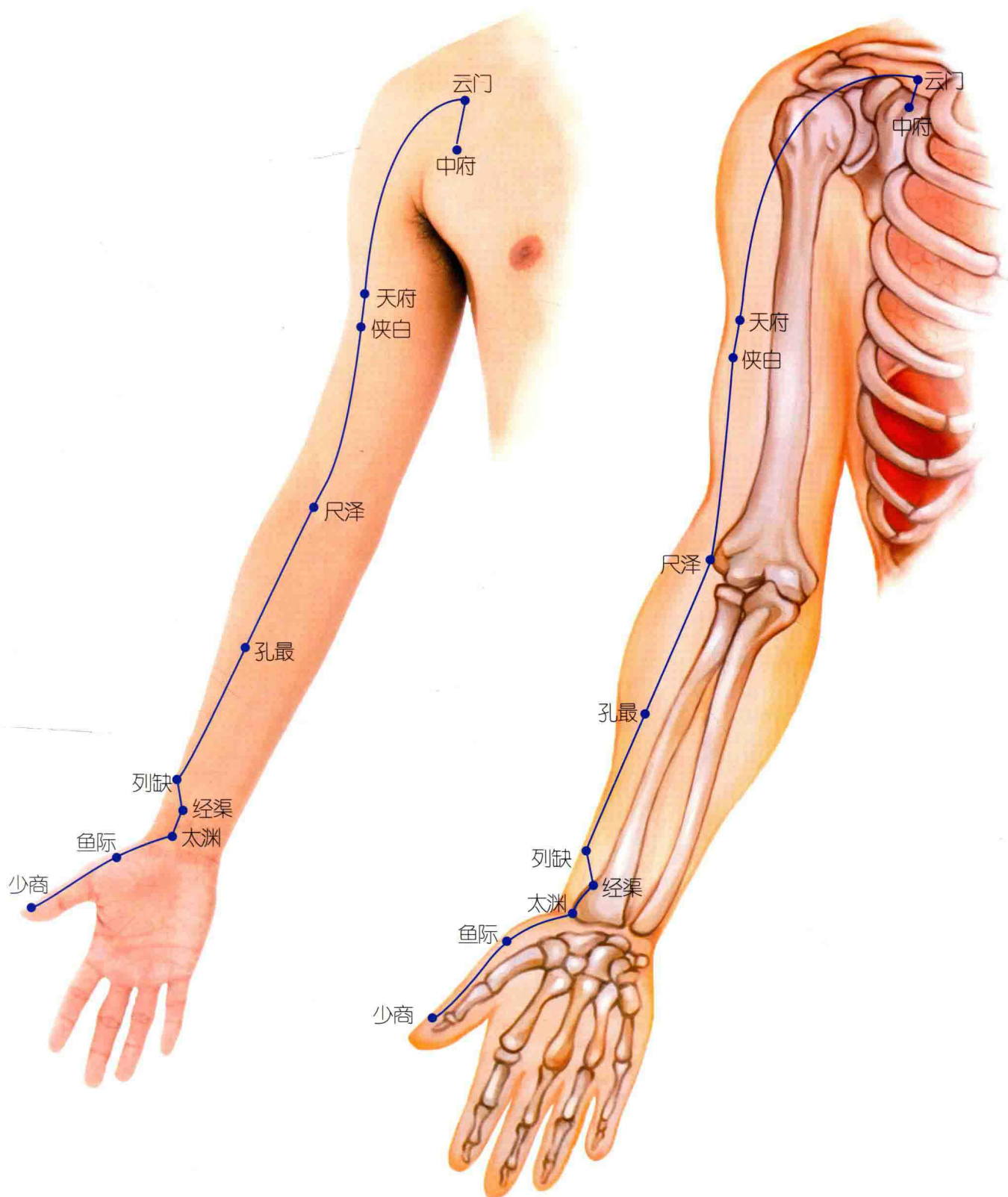
十四条经络以及经外奇穴，在本图册中全能找到，一条经络一张图，清清爽爽，方便查找；骨骼图与真人图相对照，使取穴更精准；在专业的取穴定位基础上，还给出了快速取穴方法，让你又快又准地找到穴位；这本图册超值加赠足手耳反射区图，全身找穴的同时，兼顾足手耳反射区的查找；给出100种常见病症特效穴，附穴位页码，病症快速找，穴位快速查，取穴与治病，一本图册就搞定。

让专业变得通俗，就能解决我们取穴时遇到的困扰。

目录

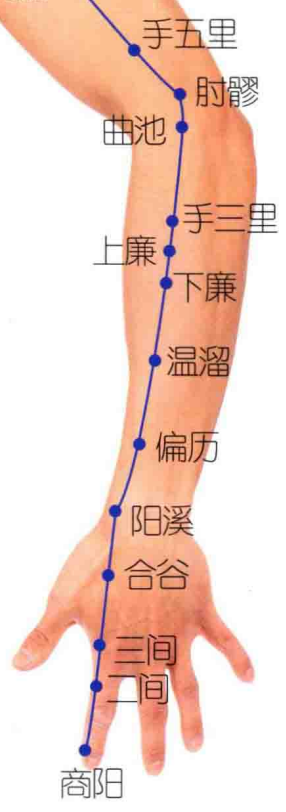
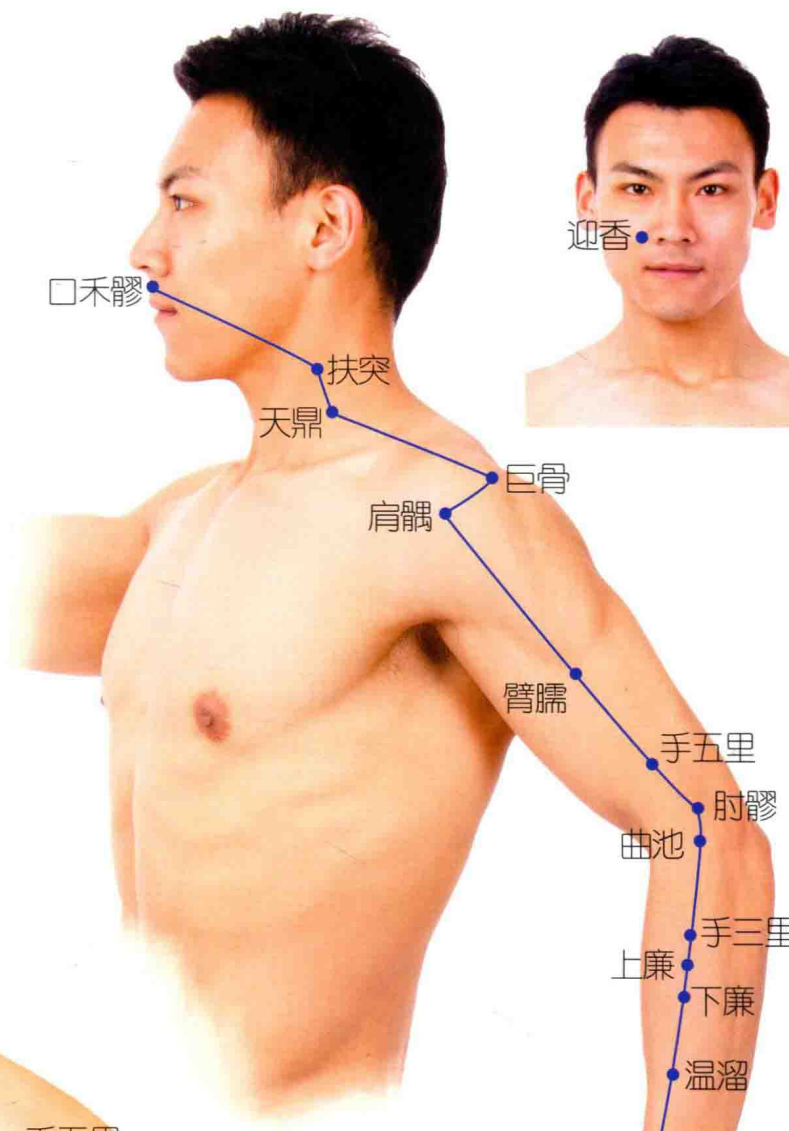
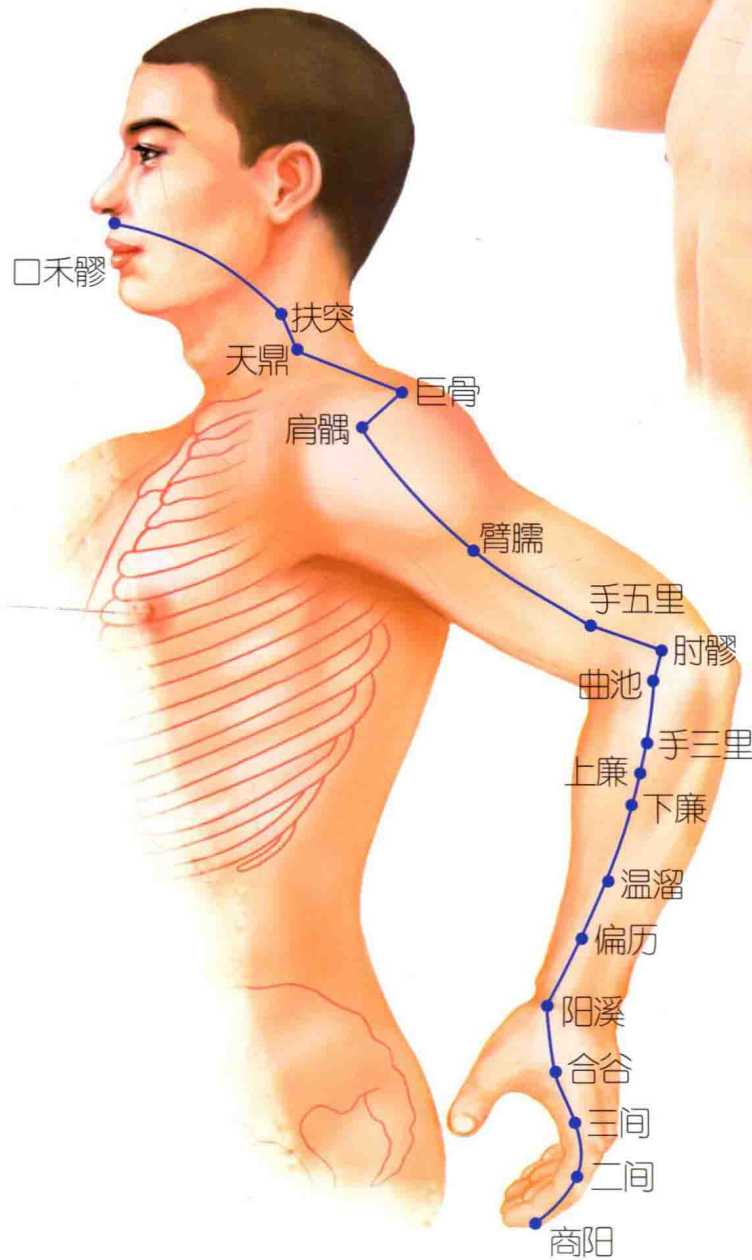
第一章 手太阴肺经	1
第二章 手阳明大肠经	3
第三章 足阳明胃经	6
第四章 足太阴脾经	10
第五章 手少阴心经	14
第六章 手太阳小肠经	16
第七章 足太阳膀胱经	18
第八章 足少阴肾经	26
第九章 手厥阴心包经	30
第十章 手少阳三焦经	32
第十一章 足少阳胆经	36
第十二章 足厥阴肝经	40
第十三章 督脉	42
第十四章 任脉	46
第十五章 经外奇穴	49
附录	56
足部反射区简明速查	56
耳部反射区简明速查	57
手部反射区简明速查	58
100种常见病症特效穴快速查	59

第一章 手太阴肺经



穴位	主治	精准定位	快速取穴
中府	肺炎、哮喘、胸痛、肺结核、支气管扩张	在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸	正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方有一凹陷，该处再向下1横指即是
云门	咳嗽、气喘、胸痛、肩痛、肩关节内侧痛等	在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸	双手叉腰，锁骨外侧端下方的三角形凹陷处即是
天府	咳嗽、气喘、鼻塞、上臂内侧疼痛等	在臂前部，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处	臂向前平举，俯头。鼻尖接触上臂内侧处即是
侠白	咳嗽、气喘、干呕、肋间神经痛	在臂前部，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处	先找到天府，向下1横指处即是
尺泽	气管炎、咳嗽、咯血、咽喉肿痛、过敏、湿疹、肘臂痉挛疼痛、膝关节疼痛	在肘部，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中	屈肘时，触及肌腱，其外侧即是
孔最	咯血、鼻出血、咽痛、肘臂痛	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上	手臂向前，仰掌向上，另一手4指在下握住前臂中段处，拇指指甲垂直下压
列缺	咳嗽、气喘、少气不足以息、偏正头痛、颈项僵硬、咽喉痛	在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中	两手虎口相交，一手食指压另一手桡骨茎突上，食指尖到之凹陷处
经渠	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸部胀满、胸背痛、掌中热、无脉症	在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间	伸手，掌心向上，用一手给另一手把脉，中指所在位置
太渊	无脉症、脉管炎、咳嗽、肺炎、心动过速、腕关节及周围软组织疾患、膈肌痉挛	在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中	掌心向上，在掌后第1横纹上，可摸到脉搏跳动处
鱼际	咽喉肿痛、慢性咽炎	在手外侧，第1掌骨桡侧中点，赤白肉际处	一手轻握另一手手背，两手虎口交叉，被握之手弯曲拇指，指尖垂直下按另一手第1掌骨中点
少商	咽喉肿痛、中风昏迷、小儿惊风、热病、中暑呕吐	在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)	用一手食指、拇指轻握另一手拇指指腹，被握住的拇指伸直，另一手拇指弯曲掐按伸直的拇指甲角边缘处

第二章 手阳明大肠经

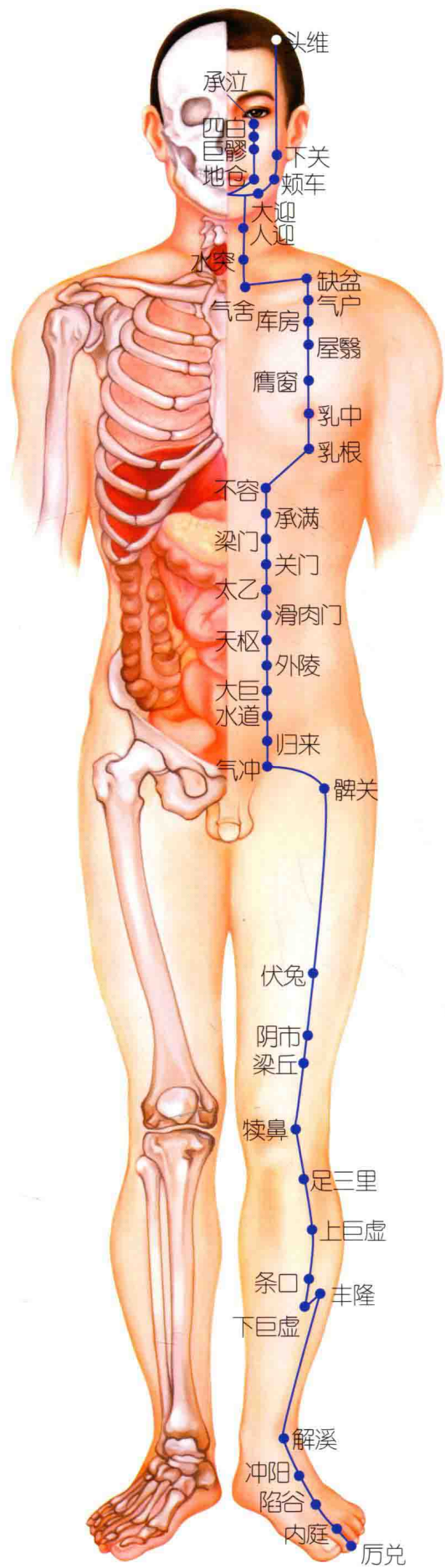
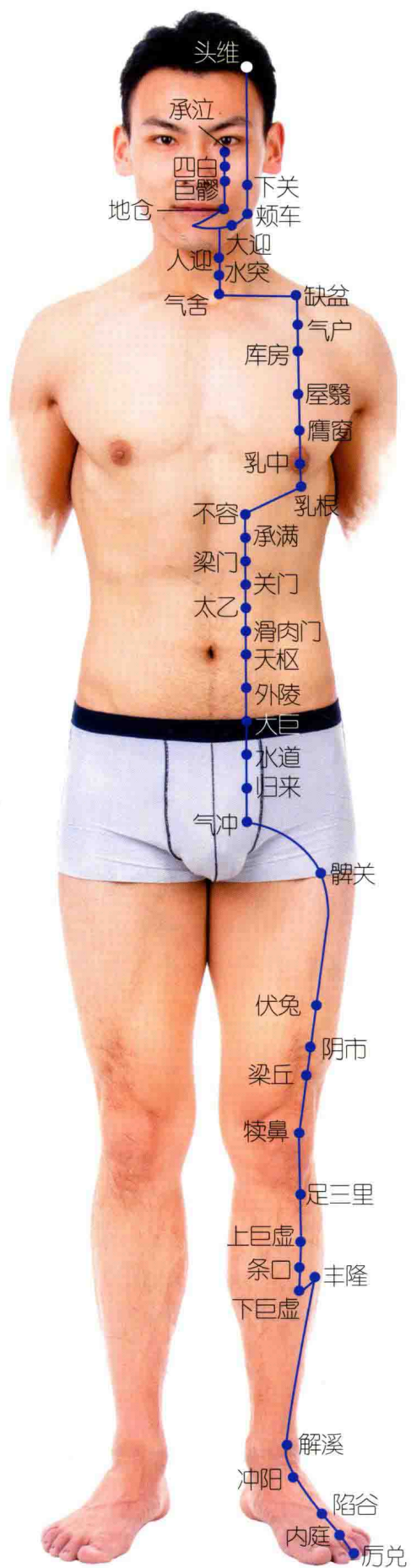


穴位	主治	精准定位	快速取穴
商阳	咽喉肿痛、昏厥、中风昏迷、热病汗不出、痔疮	在手指，食指 ^① 末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)	食指末节指甲根角，靠拇指侧的位置
二间	咽喉肿痛	在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处	自然弯曲食指，从指尖向手掌方向数，食指第3节前缘，靠拇指侧，触之有凹陷
三间	咽喉肿痛、身热胸闷	在手背，第2掌指关节桡侧近端凹陷中	自然弯曲食指，从指尖向手掌方向数，食指第3节后缘，靠拇指侧，触之有凹陷
合谷	热病无汗、头痛目眩、鼻塞、鼻渊、耳聋、耳鸣、目赤肿痛、牙痛、龋肿、咽喉肿痛、口疮、口眼喎斜、腹痛、便秘、糖尿病、面瘫、痛风、网球肘、类风湿性关节炎、脂溢性皮炎	在手背，第2掌骨桡侧的中点处	食指、拇指并拢，肌肉最高点(略偏内侧)
阳溪	目赤肿痛、热病心烦、网球肘、腕管综合征、类风湿性关节炎	在腕区，腕背侧远端横纹桡侧，桡骨茎突远端，解剖学“鼻烟窝”凹陷中	手大拇指向上翘起时，手腕处与大拇指相对应的凹陷处
偏历	耳聋、耳鸣、鼻出血、肠鸣腹痛	在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上	两手虎口垂直交叉，中指端落于前臂背面处有一凹陷
温溜	寒热头痛、面赤面肿、口舌痛	在前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池连线上	侧腕屈肘，阳溪与曲池连线中点的前1横指处
下廉	腹痛、腹胀、上肢不遂、手肘肩无力	在前臂，肘横纹下4寸，阳溪与曲池连线上	侧腕屈肘，以手掌按另一手臂，拇指位于肘弯处，小指所在位置
上廉	腹痛、腹胀、吐泻、肠鸣、上肢肿痛、上肢不遂	在前臂，肘横纹下3寸，阳溪与曲池连线上	下廉向上2横指处
手三里	腹痛、手臂肿痛、上肢不遂	在前臂，肘横纹下2寸，阳溪与曲池连线上	曲肘取穴，在肘横纹头下3横指处

注①：食指，在中医上又称为“示指”。

穴位	主治	精准定位	快速取穴
曲池	咽喉肿痛、咳嗽、气喘、热病、腹痛、吐泻、痢疾、头痛、手臂肿痛、上肢不遂、手肘肩无力、糖尿病、脑血管病后遗症、湿疹、脂溢性皮炎、斑秃、脱发	在肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处	把胳膊弯曲，肘横纹这条细缝靠近肘尖的部位
肘髎	肩臂肘疼痛、上肢麻木、拘挛	在肘区，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘	屈肘，从曲池向外斜上1横指，在肱三头肌腱外缘
手五里	手臂肿痛、上肢不遂、疟疾、瘰疬	在臂部，肘横纹上3寸，曲池与肩髃连线上	手臂外侧，曲池上4横指处
臂臑	瘰疬、手臂肿痛、上肢不遂、肩周炎	在臂部，曲池上7寸，三角肌前缘处	屈肘紧握拳，使三角肌隆起，三角肌下端偏内侧，按压有酸胀感处
肩髃	肩臂痛、手臂挛急、肩痛、上肢不遂、颈椎病	在肩峰前下方，肩峰与肱骨大结节之间凹陷处	正坐，屈肘抬臂与肩同高，另一手中指按压肩尖下，肩前呈现的凹陷处
巨骨	肩臂痛、手臂挛急、半身不遂	在肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中	沿着锁骨向外摸至肩峰端，再找背部肩胛冈，两者之间凹陷处
天鼎	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬、梅核气	在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘	扶突与锁骨上窝中央连线中点处
扶突	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬、梅核气、呃逆	在胸锁乳突肌区，横平喉结，胸锁乳突肌的前、后缘中间	拇指弯曲，其余4指并拢，手心向内，手指竖放，小指放喉结旁，食指所在处
口禾髎	鼻塞流涕、鼻出血、口喎	在面部，横平人中沟上1/3与下2/3交点，鼻孔外缘直下	鼻孔外缘直下，平鼻唇沟上1/3处
迎香	鼻塞、不闻香臭、鼻出血、鼻渊、胆道蛔虫、感冒、咳嗽、酒糟鼻	在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中	鼻孔旁边凹陷处

第三章 足阳明胃经



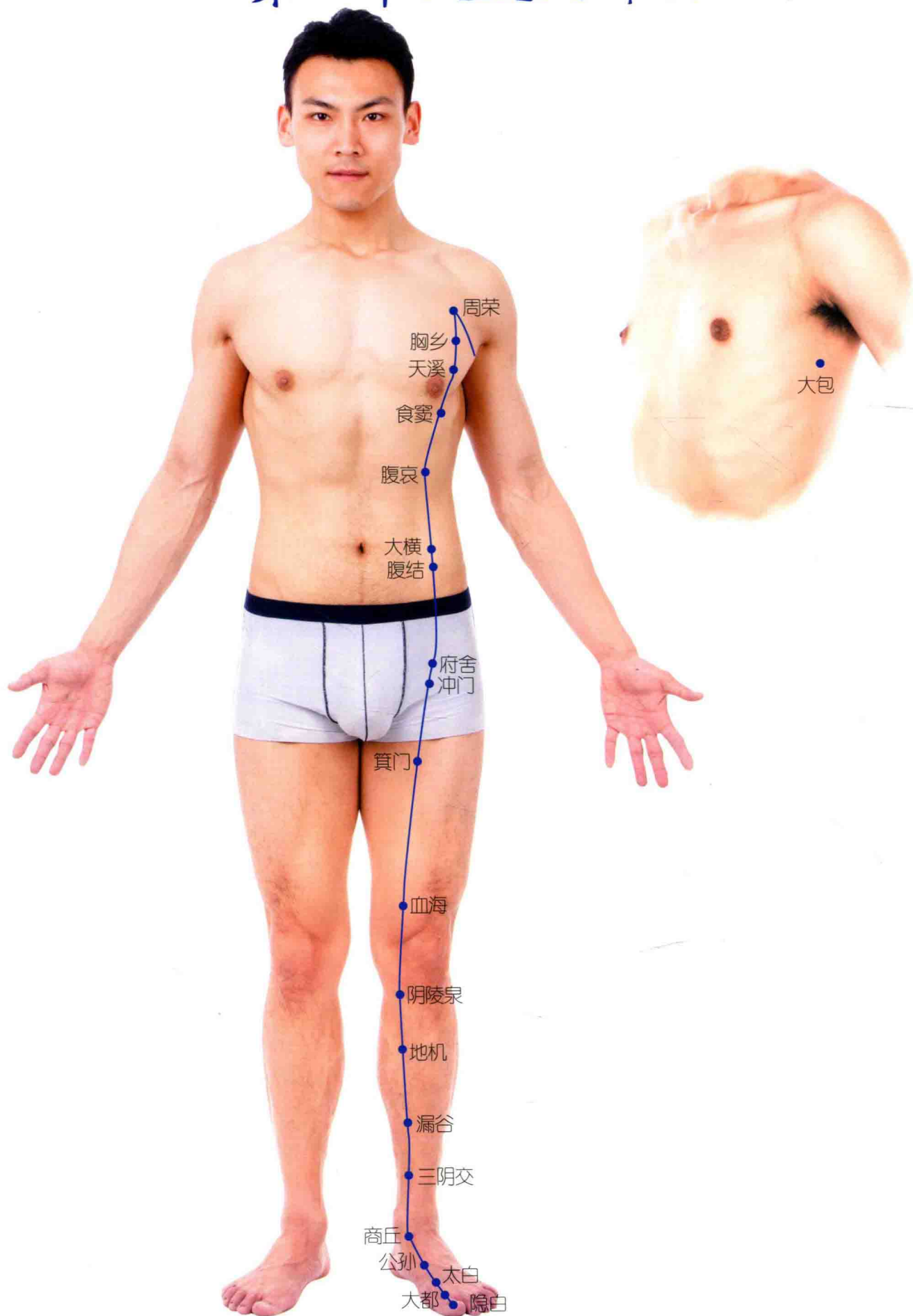
穴位	主治	精准定位	快速取穴
承泣	目赤肿痛、迎风流泪、口眼喎斜、酒糟鼻	在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下	食指、中指伸直并拢，中指贴于鼻侧，食指指尖位于下眼眶边缘处
四白	目赤痛痒、迎风流泪、眼睑颤动、口眼喎斜、面肌痉挛	在面部，眶下孔凹陷处	食指、中指伸直并拢，中指指腹贴两侧鼻翼，食指指尖所按处
巨髎	口眼喎斜、眼睑颤动、鼻出血	在面部，横平鼻翼下缘，瞳孔直下	直视前方，沿瞳孔直下垂直线向下，与鼻翼下缘水平线交点凹陷处
地仓	口角喎斜、流涎、眼睑颤动、面肌痉挛	在面部，口角旁开0.4寸（指寸）	轻闭口，举两手，用食指指甲垂直下压唇角外侧两旁
大迎	口角喎斜、失音	在面部，下颌角前方，咬肌附着部的前缘凹陷中，面动脉搏动处	正坐，闭口鼓气，下颌角前方下方有一凹陷，下端按之有搏动感处
颊车	口眼喎斜、牙关紧闭、齿痛、脑血管病后遗症	在面部，下颌角前上方1横指（中指）	使劲咬牙，面部会有一突起，即咬肌，咬肌上的凹陷即是
下关	口眼喎斜、面痛、慢性咽炎、痤疮	在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷处	沿着颊车往上，到耳朵前边，用手摸有一个凹陷，张嘴凹陷里有一个突起即是
头维	偏正头痛、目眩、脑血管病后遗症、斑秃、脱发、贫血	在头部，额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸处	在额头上，距额头角1横指处
人迎	胸满气逆、咽喉肿痛、瘰疬、高血压	在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处	在喉结旁边一摸，有动脉在跳，这个地方即是
水突	呼吸喘鸣、咽喉肿痛	在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌的前缘	人迎、气舍连线中点
气舍	呼吸喘鸣、咽喉肿痛	在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨内侧端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷处	人迎直下，锁骨上缘
缺盆	呼吸喘鸣、咽喉肿痛	在颈外侧区，锁骨上大窝，锁骨上缘凹陷中，前正中线旁开4寸	正坐，乳中线直上锁骨上方有一凹陷，凹陷中点处
气户	呼吸喘鸣、咽喉肿痛	在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸	正坐仰靠，乳中线与锁骨下缘相交的凹陷处
库房	胸满气逆、呼吸喘鸣、胸胁胀痛、咳嗽喘息	在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开4寸	正坐，从乳头垂直向上推3个肋间隙，按压有酸胀感处
屋翳	胸满气逆、呼吸喘鸣、胸胁胀痛、咳嗽喘息	在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开4寸	正坐，从乳头垂直向上推2个肋间隙，按压有酸胀感处

(续表)

穴位	主治	精准定位	快速取穴
膺窗	胸满气逆、呼吸喘鸣、咳嗽喘息、乳痈	在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开4寸	正坐，从乳头垂直向上推1个肋间隙，按压有酸胀感处
乳中	本穴主要用作定位	在胸部，乳头中央	胸部乳头中央处
乳根	胸痛、胸闷、咳喘、乳汁不足、乳痈、噎膈	在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开4寸	拇指在乳房上，其余4指在乳房下，食指贴于乳房边缘，食指指腹处
不容	腹胀、胃痛、呕吐、食欲不振	在上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐向上两个4横指，再水平旁开3横指，按压有酸胀感处
承满	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振	在上腹部，脐中上5寸，前正中线旁开2寸	不容垂直向下1横指即是
梁门	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振、便溏、呕血	在上腹部，脐中上4寸，前正中线旁开2寸	仰卧，取肚脐与胸骨连线的中点，再水平旁开3横指处
关门	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振	在上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐沿前正中线向上4横指，再水平旁开3横指处
太乙	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振	在上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐沿前正中线向上3横指，再水平旁开3横指处
滑肉门	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、食欲不振	在上腹部，脐中上1寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐沿前正中线向上1横指，再水平旁开3横指处
天枢	口腔溃疡、月经不调、呕吐纳呆、腹胀肠鸣、赤白痢疾、便秘、高脂血症、痤疮、肥胖症	在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸	仰卧，肚脐旁开3横指，按压有酸胀感处
外陵	胃脘痛、腹痛、腹胀、疝气、痛经等	在下腹部，脐中下1寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐沿前正中线向下1横指，再水平旁开3横指处
大巨	便秘、腹痛、遗精、早泄、阳痿、疝气、小便不利	在下腹部，脐中下2寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐沿前正中线向下3横指，再水平旁开3横指处
水道	便秘、腹痛、小腹胀痛、痛经、小便不利、尿失禁、慢性前列腺炎	在下腹部，脐中下3寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从肚脐沿前正中线向下4横指，再水平旁开3横指处
归来	腹痛、阴囊上缩入腹、疝气、闭经、白带	在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸	仰卧，从耻骨联合上缘沿前正中线向上1横指，再水平旁开3横指处
气冲	阳痿、疝气、不孕、腹痛、月经不调	在腹股沟区，耻骨联合上缘，前正中线旁开2寸，动脉搏动处	仰卧，从耻骨联合上缘中点水平旁开3横指即是
髀关	腰膝疼痛、下肢酸软麻木	在股前区，股直肌近端、缝匠肌与阔筋膜张肌3条肌肉之间凹陷中	仰卧屈股，大腿前髂前上棘与髌底外缘连线和会阴相平的连线交点

穴位	主治	精准定位	快速取穴
伏兔	腰膝疼痛、下肢酸软麻木	在股前区，髌底上6寸，髌前上棘与髌底外侧端的连线上	屈膝90°，施治者以手指并拢压患者腿上，施治者的掌后第1横纹中点按在患者髌骨上缘中点，中指尖端处
阴市	腿膝冷痛、麻痹、下肢不遂	在股前区，髌底上3寸，股直肌腱外侧缘	正坐屈膝，髌底外侧直上4横指，按压有痛感处
梁丘	胃脘疼痛、肠鸣泄泻、膝胫痹痛	在股前区，髌底上2寸，股外侧肌与股直肌腱之间	坐位，下肢用力蹬直，髌骨外上缘上方凹陷正中处
犊鼻	膝部痛、腰痛、冷痹不仁、膝关节炎、足跟痛	在膝前区，髌韧带外侧凹陷中	坐位，下肢用力蹬直，膝盖下面外侧凹陷处
足三里	胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、便秘、痢疾、不寐、遗尿、产后腰痛、下肢不遂、高血压、头晕、低血压、类风湿性关节炎	在小腿前外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上	站位弯腰，同侧手虎口围住髌骨上外缘，余4指向下，中指指尖处
上巨虚	泄泻、便秘、腹胀、肠鸣、肠痛	在小腿外侧，犊鼻下6寸，犊鼻与解溪连线上	坐位屈膝，足三里向下4横指凹陷处
条口	肩背痛	在小腿外侧，犊鼻下8寸，犊鼻与解溪连线上	坐位屈膝，足三里直下，外膝眼与外踝尖连线的中点
下巨虚	肠鸣、腹痛	在小腿外侧，犊鼻下9寸，犊鼻与解溪连线上	坐位屈膝，足三里向下6寸凹陷处
丰隆	痰涎、胃痛、便秘、癫狂、善笑、痫证、多寐、脏躁、梅核气、咳逆、哮喘、高脂血症	在小腿外侧，外踝尖上8寸，胫骨前肌的外缘	坐位屈膝，犊鼻与外踝尖连线中点，距离胫骨前嵴2横指处
解溪	踝关节及其周围软组织疾患	踝区，踝关节前面中央凹陷中，足踝长伸肌腱与趾长伸肌腱间	足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，位于足背两条肌腱之间
冲阳	善惊、狂疾	足背，第2跖骨基底部与中间楔状骨关节处，足背动脉搏动处	足背最高处，两条肌腱之间，按之有动脉搏动感处
陷谷	足背肿痛	在足背，第2、第3跖骨间，第2跖趾关节近端凹陷中	足背第2、第3跖骨结合部前方凹陷处，按压有酸胀感处
内庭	腹痛、腹胀、泄泻、齿痛、头面痛、咽喉肿痛、鼻出血、心烦、失眠多梦、狂证、足背肿痛、跖趾关节痛	在足背，第2、第3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处	足背第2、第3趾之间，皮肤颜色深浅交界处
厉兑	多梦	在足趾，第2趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸(指寸)	足背第2趾趾甲内侧缘与趾甲下缘各做一条垂线，交点处

第四章 足太阴脾经



穴位	主治	精准定位	快速取穴
隐白	月经过多、崩漏、腹胀、暴泻、多梦、子宫肌瘤	在足趾，大趾末节内侧，趾甲根角侧后方0.1寸(指寸)	足大趾趾甲内侧缘与下缘各做一条垂线，交点处
大都	腹胀、腹痛、胃痛	在足趾，第1跖趾关节远端赤白肉际凹陷处	从隐白往上，大脚趾根的位置
太白	胃痛、腹胀、腹痛、肠鸣、呕吐、泄泻	在跖区，第1跖趾关节近端赤白肉际凹陷处	大脚趾根部往脚背方向下有一块凸起的骨头，太白穴在这块骨头的后面
公孙	呕吐、腹痛、胃脘痛、肠鸣、泄泻、痢疾	在跖区，第1跖骨底的前下缘赤白肉际处	正坐垂足或仰卧，足大趾内侧后方，第1跖骨基底部的前下方
商丘	两足无力、足踝痛	在踝区，内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷中	足内踝前下方凹陷处
三阴交	脾胃虚弱、肠鸣、腹胀、腹痛、泄泻、胃痛、呕吐、月经不调、遗尿、遗精、痤疮、脂溢性皮炎、子宫肌瘤、小儿多动症	在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际	正坐或仰卧，胫骨内侧面后缘，内踝尖直上4横指
漏谷	肠鸣、腹胀、腹痛、水肿、小便不利	在小腿内侧，内踝尖上6寸，胫骨内侧缘后际	正坐或仰卧，三阴交直上3横指，胫骨内侧面后缘
地机	腹胀、腹痛、月经不调	在小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际	阴陵泉直下4横指即是
阴陵泉	腹痛、腹胀、水肿、小便不利或失禁、遗尿、阴道炎、前列腺增生	在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中	拇指沿小腿内侧骨内缘向上推，抵膝关节下，胫骨向内上弯曲凹陷处
血海	腹胀、月经不调、荨麻疹、皮肤瘙痒、高脂血症、膝关节炎、脂溢性皮炎、贫血、阴道炎	在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处	屈膝90°，手掌伏于膝盖上，拇指与其他4指成45°，拇指指尖处