

经络穴位 + 按摩

大图册：标准版

按摩、艾灸、刮痧、针刺，
一穴多用，
初学者也能看得懂的中医穴位入门书。

中日友好医院针灸科主治医师 北京中医药大学针灸学博士 刘乃刚 主编

汉竹编著·健康爱家系列

大图册： 标准版

经络穴位+按摩

刘乃刚
主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位 + 按摩大图册 : 标准版 / 刘乃刚主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-9218-7

I. ①经… II. ①刘… III. ①经络—穴位—按摩—图
集 IV. ① R224.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 087158 号



凤凰汉竹
中国健康生活图书实力品牌

经络穴位 + 按摩大图册：标准版

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋
特邀编辑	张 瑜 任志远 仇 双
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	787 mm × 1 092mm 1/8
印 张	9
字 数	80 000
版 次	2018年7月第1版
印 次	2018年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-9218-7
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

常用骨度折量定位法	5
第一章 手太阴肺经	6
第二章 手阳明大肠经	9
第三章 足阳明胃经	12
第四章 足太阴脾经	17
第五章 手少阴心经	21
第六章 手太阳小肠经	24
第七章 足太阳膀胱经	28
第八章 足少阴肾经	35
第九章 手厥阴心包经	39
第十章 手少阳三焦经	42
第十一章 足少阳胆经	46
第十二章 足厥阴肝经	51
第十三章 任脉	54
第十四章 督脉	58
第十五章 经外奇穴	62
第十六章 30种常见病对症按摩方法	66

汉竹编著·健康爱家系列

大图册： 标准版

经络穴位+按摩

刘乃刚
主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

作者 简介

刘乃刚

中日友好医院针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

多年从事针灸腧穴研究、针刀基础研究和临床工作,对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究,主编针灸穴位类著作 20 余部,如《超简单取穴不出错》《一穴多用巧治病》《快取穴巧按摩》《准确找穴按摩速查》《手耳头足脊柱定位+按摩》等,非常畅销并受读者欢迎。

在医学专业上,参加国家级和省部级科研课题 2 项,获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项 7 项,拥有国家专利 1 项。

导读

三阴交是治疗女性疾病的特效穴，但它的具体位置你能迅速找到吗？

足三里是人体常用的保健养生重要穴位，它属于哪条经络？

中医保养经络有一定的时间段，你知道如何在经络当令的时间段进行正确的养生吗？

经外奇穴是指有固定位置和一定主治作用的腧穴，都包括哪些穴位呢？

.....

其实，只要手边有一本清晰明了、简单易查的大图册，这些问题就不会困扰到你。本图册不仅标注经络穴位的位置，还有快速取穴和一穴多用的方法，对应经络的当令时间、保养方法，配以特效穴主治的疾病和按摩方法，教你找准穴位和对症按摩，省时又高效。

本书包括真人图、骨骼图和肌肉图，配有大字版的穴位位置和取穴方法，精细解析全身穴位定位，便于速查。每个穴位配备主治疾病介绍和按摩、针灸等方法，科学实用，信息量大。

书后还附加介绍了 30 种常见疾病的治疗方法，列明对应的穴位及按摩方法。找准穴位位置即找对经络治疗疾病的“密码”，按一按，巧治病，带给你不一样的体验。

主 编：刘乃刚

副主编：张慧方、马本绪、陈剑

编 委：王鹰雷、贾云芳、杨帆、王旭、李辉、史榕苻、张永旺、刘畅

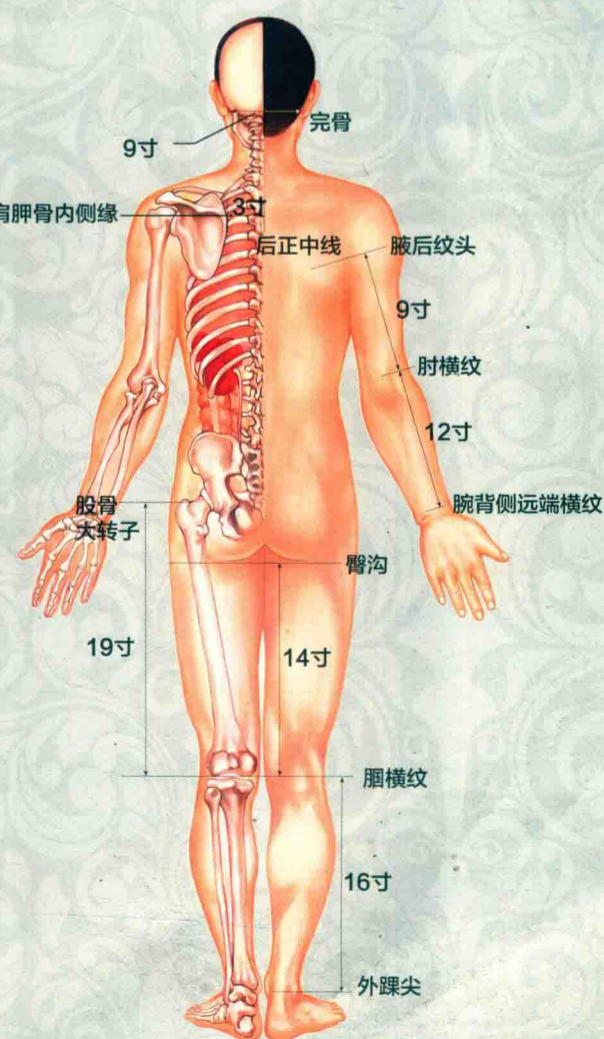
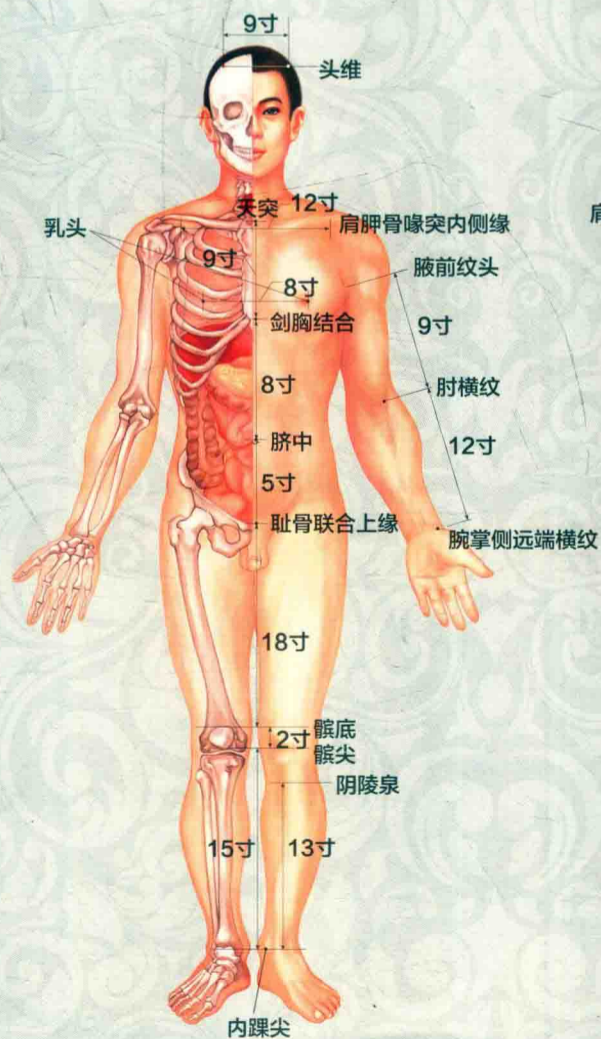
目录

常用骨度折量定位法	5
第一章 手太阴肺经	6
第二章 手阳明大肠经	9
第三章 足阳明胃经	12
第四章 足太阴脾经	17
第五章 手少阴心经	21
第六章 手太阳小肠经	24
第七章 足太阳膀胱经	28
第八章 足少阴肾经	35
第九章 手厥阴心包经	39
第十章 手少阳三焦经	42
第十一章 足少阳胆经	46
第十二章 足厥阴肝经	51
第十三章 任脉	54
第十四章 督脉	58
第十五章 经外奇穴	62
第十六章 30种常见病对症按摩方法	66

常用骨度折量定位法

骨度折量定位法是指将全身各部位以骨节为主要标志,规定其长短,并依其比例折算作为定穴的标准。此种方法,不论男女老少、高矮胖瘦都适用,从而解决了在不同人身上定穴的难题。

部位	起止点	骨度(寸)	度量
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸
	两额角发际(头维)之间	9	横寸
	耳后两乳突(完骨)间	9	横寸
胸腹部	胸骨上窝(天突)至剑胸结合中点(歧骨)	9	直寸
	剑胸结合中点(歧骨)至脐中	8	直寸
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸
	两乳头之间	8	横寸
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸
	髌底至髌尖	2	直寸
	髌尖(膝中)至内踝尖(胫骨内侧髁下方阴陵泉至内踝尖为13寸)	15	直寸
	股骨大转子至腓横纹(平髌尖)	19	直寸
	臀沟至腓横纹	14	直寸
	腓横纹(平髌尖)至外踝尖	16	直寸
	内踝尖至足底	3	直寸



第一章 手太阴肺经

手太阴肺经是十二经脉循行的起始经脉，经脉的循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络，所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺脏在五脏六腑中位置最高，呈现圆锥形，其叶下垂，很像战国时期马车的伞盖，因此有“五脏六腑之华盖”之称。

主治病候

喉、胸、肺病以及经脉循行部位的其他病症，如咳嗽、气喘、咯血、伤风、胸部胀满、咽喉肿痛及手臂内侧前缘痛、肩背疼痛等。

肺经上的要穴

肺经和肺、大肠、喉咙等器官联系密切，时常对肺经上的要穴进行按摩，可使肺经畅通。

中府穴：

咳嗽不止时，点按中府 200 次，有即时止咳的功效。



侠白穴：

侠白可治疗肋间神经痛，即一侧胸肋部疼痛。用拇指点揉 3~5 分钟，疼痛可快速缓解。



列缺穴：

患头痛、头晕、咳嗽或颈项部位疾病的患者，可用拇指指尖掐按列缺，有立竿见影的效果。



中府 LU1

主治：肺炎、哮喘、胸痛、肺结核、支气管扩张。

位置：在胸部，横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸。

取穴：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 LU2

主治：咳嗽、气喘、胸痛、肩关节内侧痛等。

位置：在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘侧，前正中线旁开 6 寸。

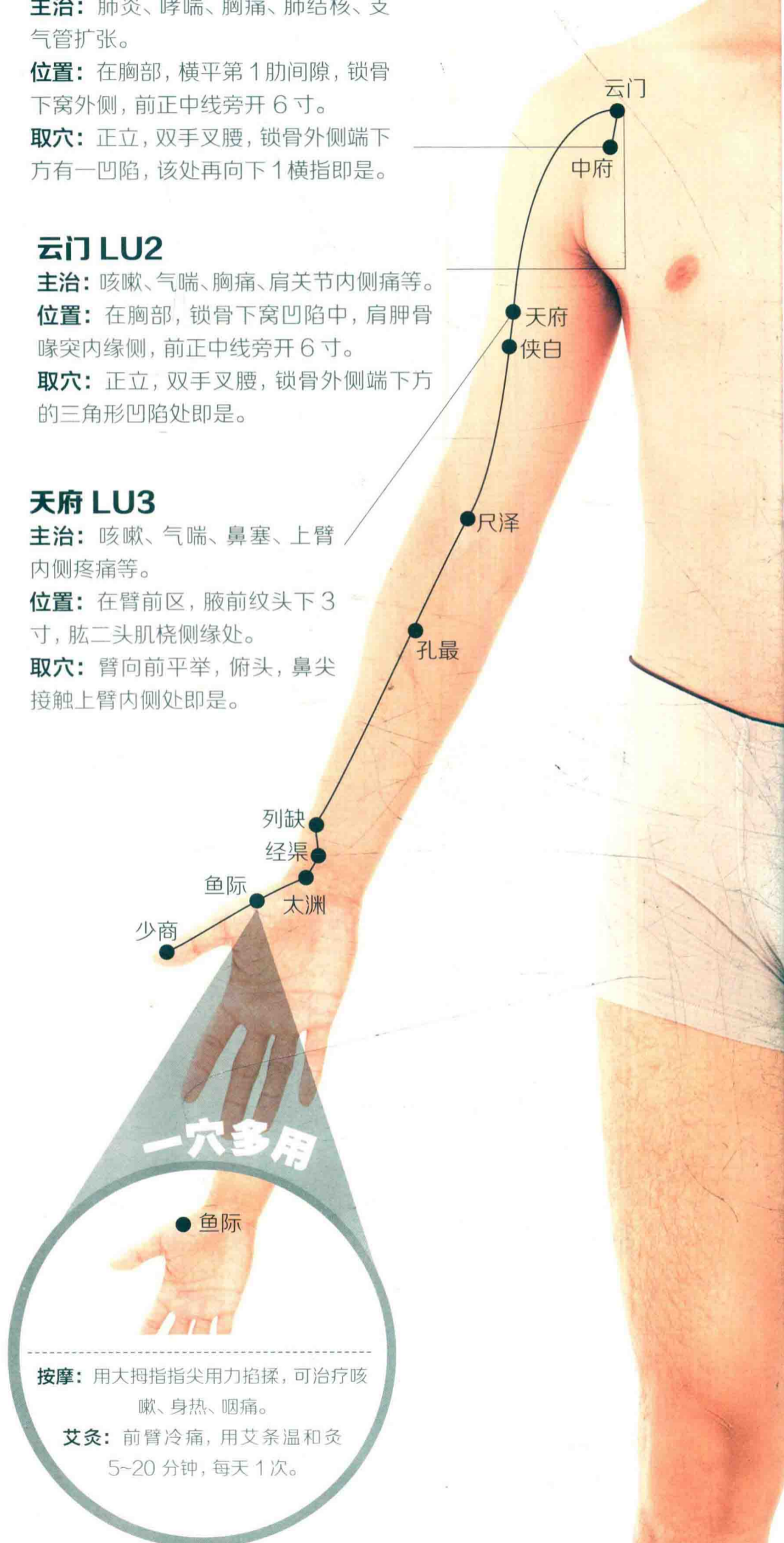
取穴：正立，双手叉腰，锁骨外侧端下方的三角形凹陷处即是。

天府 LU3

主治：咳嗽、气喘、鼻塞、上臂内侧疼痛等。

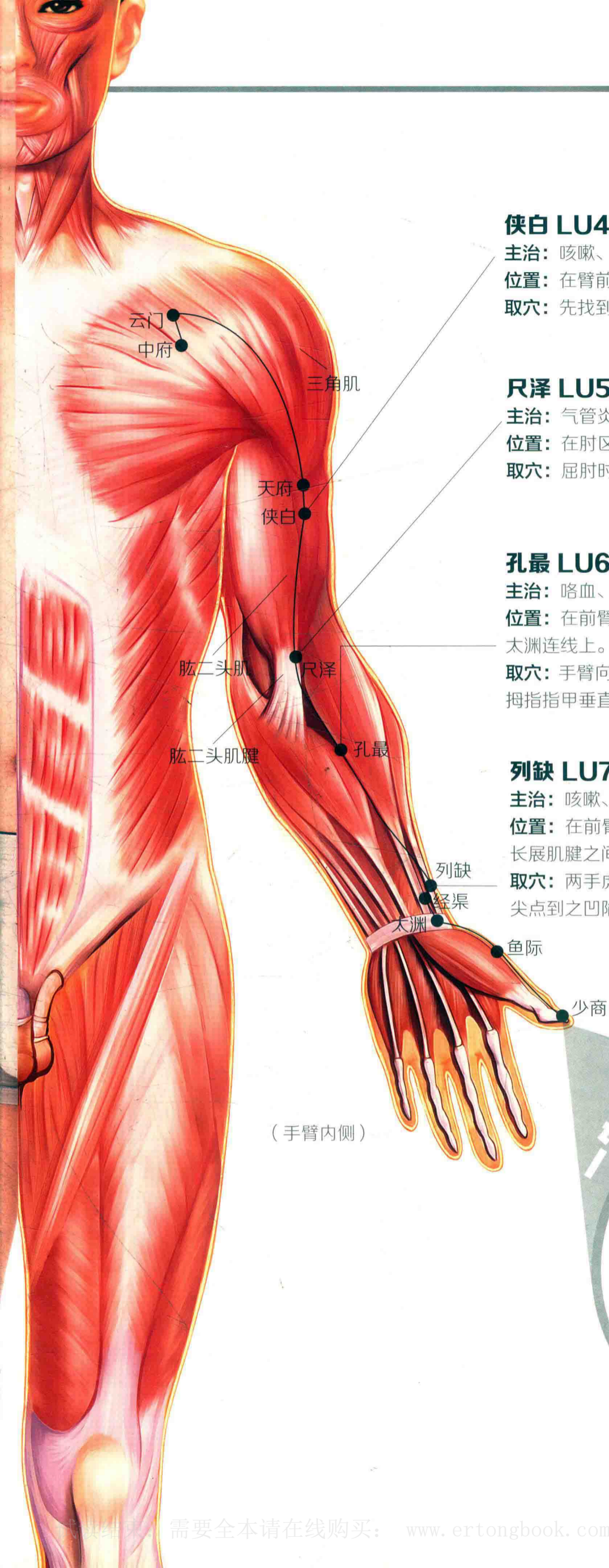
位置：在臂前区，腋前纹头下 3 寸，肱二头肌桡侧缘处。

取穴：臂向前平举，俯头，鼻尖接触上臂内侧处即是。



按摩：用大拇指指尖用力掐揉，可治疗咳嗽、身热、咽痛。

艾灸：前臂冷痛，用艾条温和灸 5~20 分钟，每天 1 次。



侠白 LU4

主治: 咳嗽、气喘、干呕、肋间神经痛。

位置: 在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

取穴: 先找到天府，向下1横指处即是。

尺泽 LU5

主治: 气管炎、咳嗽、咽喉肿痛、过敏、湿疹、肘臂痉挛疼痛。

位置: 在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。

取穴: 屈肘时，触及肌腱，其外侧即是。

孔最 LU6

主治: 咯血、鼻出血、咽痛、肘臂痛。

位置: 在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上。

取穴: 手臂向前，仰掌向上，另一手握住前臂中段处，拇指指甲垂直下压处即是。

列缺 LU7

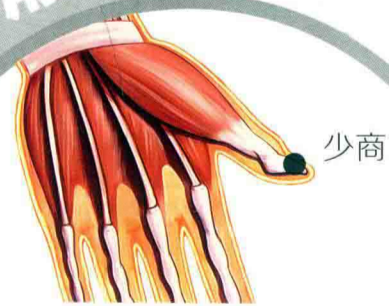
主治: 咳嗽、气喘、偏头痛、正头痛、颈项僵硬。

位置: 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。

取穴: 两手虎口相交，一手食指压另一手桡骨茎突上，食指尖点到之凹陷处。

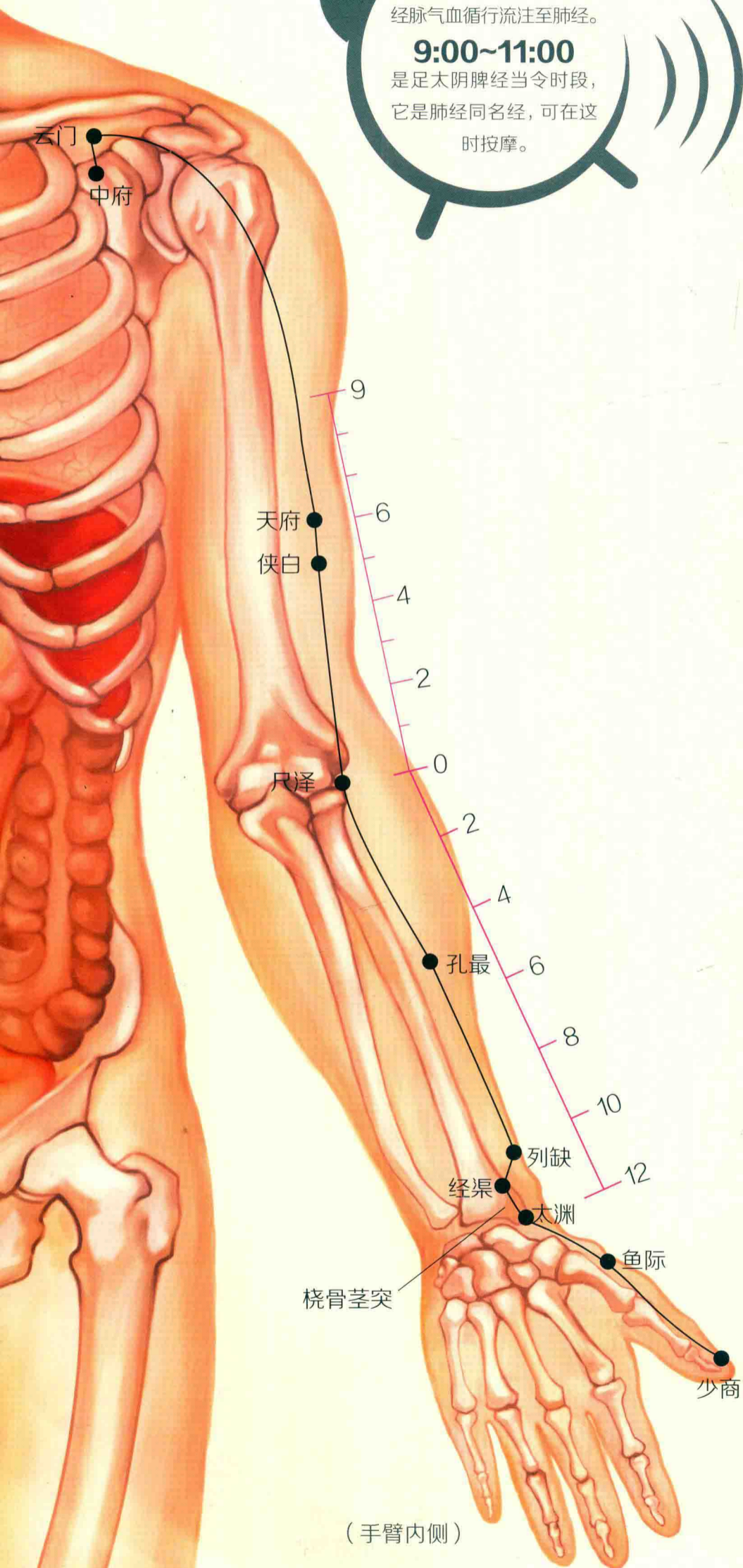
(手臂内侧)

一穴多用



按摩: 用大拇指指尖用力掐揉，可治疗脑卒中昏迷、中暑、小儿惊风。

艾灸: 神志恍惚，言语错乱者，用艾条温和灸少商5~10分钟。



经渠 LU8

- 主治** 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸部胀满、胸背痛。
- 位置** 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。
- 取穴** 伸手，掌心向上，用一手给另一手把脉，中指所在处。
- 按摩** 用大拇指按揉或弹拨，能防治肺部疾病。

太渊 LU9

- 主治** 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。
- 位置** 在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。
- 取穴** 掌心向上，在掌后第1横纹上，可摸到脉搏跳动处。
- 按摩** 用拇指按压片刻，然后松开，反复5~10次，可治疗手臂冷痛麻木。
- 艾灸** 用艾条温和灸5~10分钟，可用于治疗咯血、胸满。

鱼际 LU10

- 主治** 咽喉肿痛。
- 位置** 在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。
- 取穴** 拇指桡侧根部和手腕横纹连线的中点。
- 按摩** 用大拇指指尖用力掐揉，可治疗咳嗽、身热、咽痛。

少商 LU11

- 主治** 咽喉肿痛、卒中昏迷、小儿惊风、中暑呕吐。
- 位置** 在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)。
- 取穴** 将大拇指伸直，另一手大拇指弯曲掐按该手大拇指甲角边缘处。
- 按摩** 用大拇指指尖用力掐揉，可治疗脑卒中昏迷、中暑、小儿惊风。
- 艾灸** 神志恍惚、言语错乱者，用艾条温和灸少商5~10分钟。
- 刺血** 咽喉肿痛、脑卒中昏迷、中暑者，可在少商用三棱针点刺放血。

第二章 手阳明大肠经

手阳明大肠经在食指与手太阴肺经衔接，联系的脏腑器官有口、下齿、鼻，属大肠，络肺，在鼻旁与足阳明胃经相接。大肠经对淋巴系统有自然保护功能，经常刺激可增强人体免疫力，因此它可以说是人体淋巴系统的保护神。

主治病候

头面、五官、咽喉病、热病及经脉循行部位的其他病症，如口干、鼻塞、齿痛、颈肿、面瘫、腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾等。

大肠经上的要穴

经常刺激大肠经能调节肠胃功能，此外还有清热解表、苏厥开窍的功效。

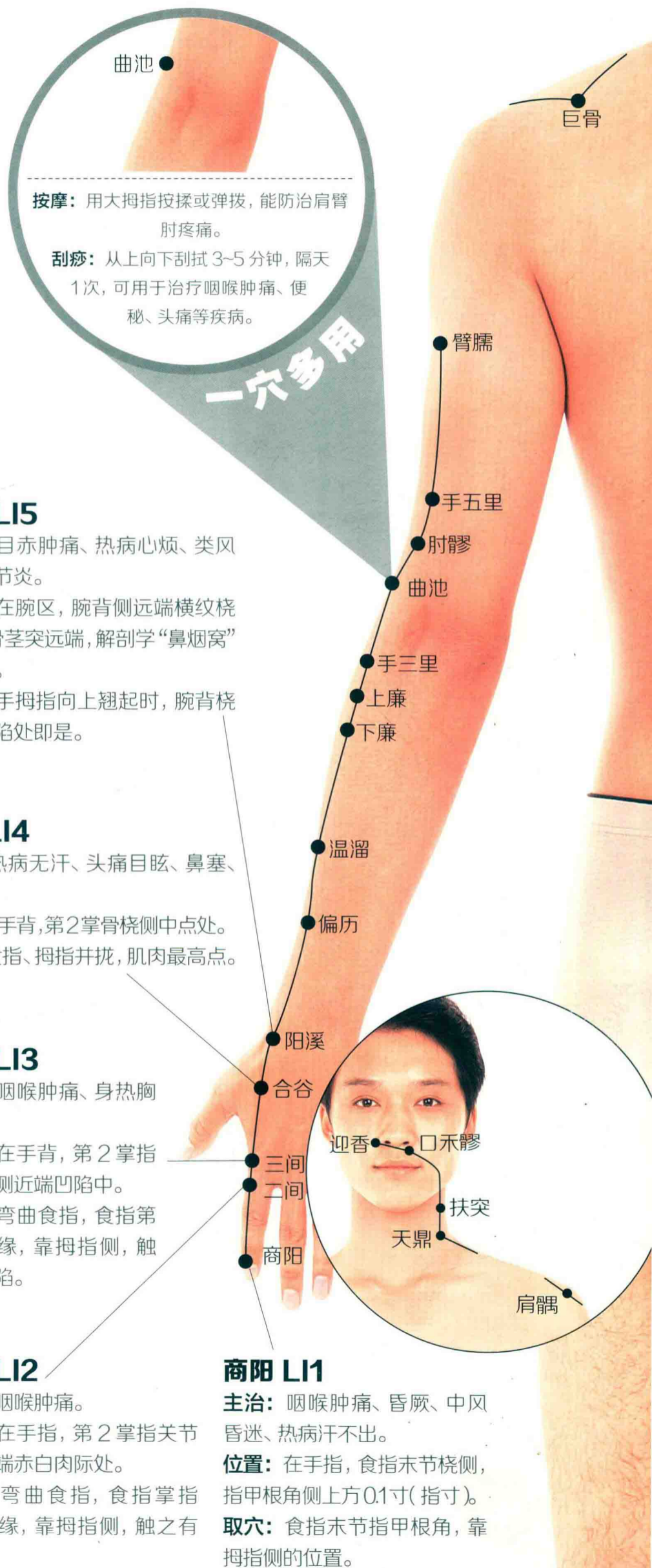


曲池穴

按揉或弹拨曲池，能防治肩臂肘疼痛、上肢不遂、手肘肩无力等。

肘髎穴

按揉或弹拨肘髎，能防治肩臂肘疼痛麻木、拘挛等。



阳溪 LI5

主治：目赤肿痛、热病心烦、类风湿性关节炎。

位置：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。

取穴：手拇指向上翘起时，腕背桡侧有凹陷处即是。

合谷 LI4

主治：热病无汗、头痛目眩、鼻塞、鼻渊。

位置：在手背，第2掌骨桡侧中点处。

取穴：食指、拇指并拢，肌肉最高点。

三间 LI3

主治：咽喉肿痛、身热胸闷。

位置：在手背，第2掌指关节桡侧近端凹陷中。

取穴：弯曲食指，食指第3节后缘，靠拇指侧，触之有凹陷。

二间 LI2

主治：咽喉肿痛。

位置：在手指，第2掌指关节桡侧远端赤白肉际处。

取穴：弯曲食指，食指掌指关节前缘，靠拇指侧，触之有凹陷。

商阳 LI1

主治：咽喉肿痛、昏厥、中风昏迷、热病汗不出。

位置：在手指，食指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸(指寸)。

取穴：食指末节指甲根角，靠拇指侧的位置。

偏历 LI6

主治 耳聋、耳鸣、鼻出血、肠鸣腹痛。

位置 在前臂，腕背侧远端横纹上3寸，阳溪与曲池连线上。

取穴 两手虎口垂直交叉，中指端落于前臂背面处有一凹陷。

按摩 用大拇指按揉200次，每天坚持，能防治耳鸣、耳聋、牙痛、腹痛、前臂痛等疾病。

温溜 LI7

主治 寒热头痛、面赤面肿、口舌痛。

位置 在前臂，腕背侧远端横纹上5寸，阳溪与曲池连线上。

取穴 先确定阳溪的位置，向上量取7横指处即是。

按摩 用大拇指按揉200次，每天坚持，能防治鼻出血、牙痛、腹痛、前臂痛等疾病。

下廉 LI8

主治 腹痛、腹胀、上肢不遂、手肘肩无力。

位置 在前臂，肘横纹下4寸，阳溪与曲池连线上。

取穴 先找到上廉，向下量1寸即是。

按摩 用大拇指按揉200次，每天坚持，能防治腹痛腹胀、前臂痛等疾病。

上廉 LI9

主治 腹痛、腹胀、吐泻、肠鸣、上肢肿痛、上肢不遂。

位置 在前臂，肘横纹下3寸，阳溪与曲池连线上。

取穴 曲肘取穴，在肘横纹头下4横指处。

按摩 用大拇指按揉或弹拨，可治疗上肢痹痛、腹痛。

手三里 LI10

主治 腹痛、手臂肿痛、上肢不遂。

位置 在前臂，肘横纹下2寸，阳溪与曲池连线上。

取穴 曲肘取穴，在肘横纹头下3横指处。

按摩 用大拇指按揉或弹拨，可治疗上肢痹痛、腹痛泄泻、目痛。

曲池 LI11

主治 咽喉肿痛、咳嗽、气喘、热病、腹痛、吐泻。

位置 在肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。

取穴 把胳膊弯曲，先找到肘横纹终点，再找到肱骨外上髁，两者连线中点处。

按摩 用大拇指按揉或弹拨，能防治肩臂肘疼痛。

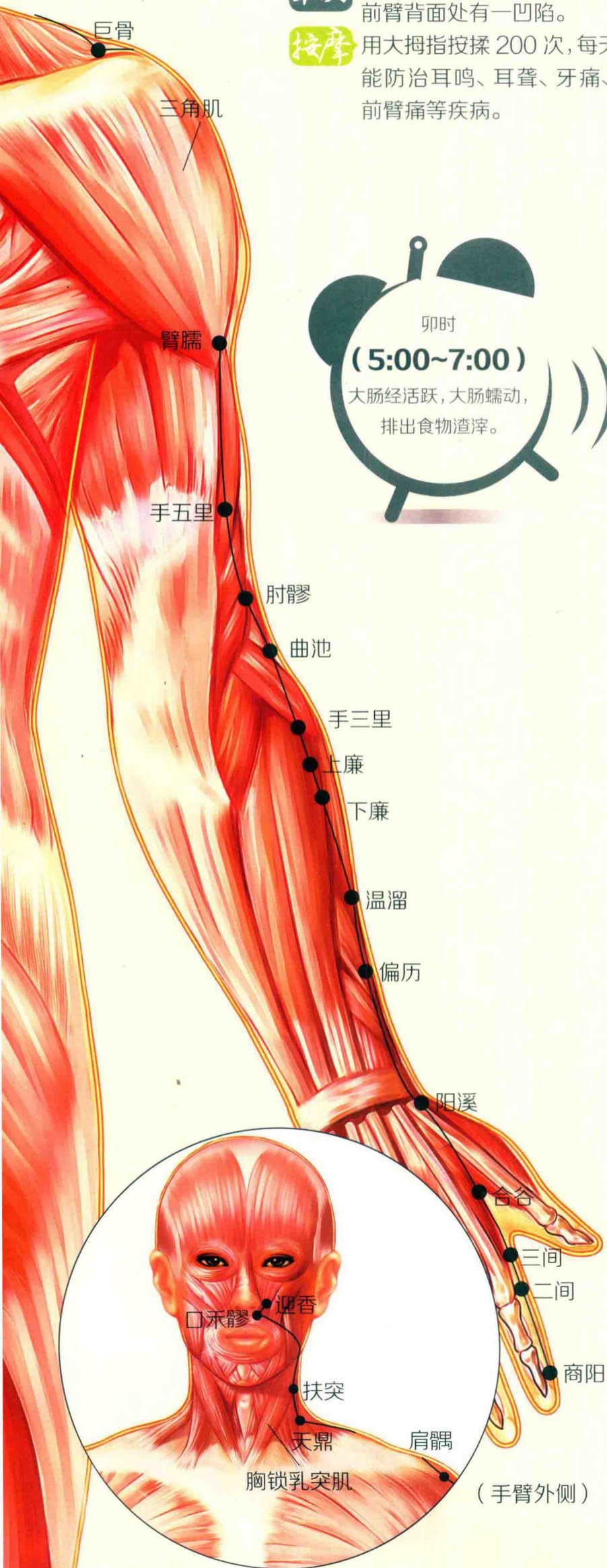
肘髎 LI12

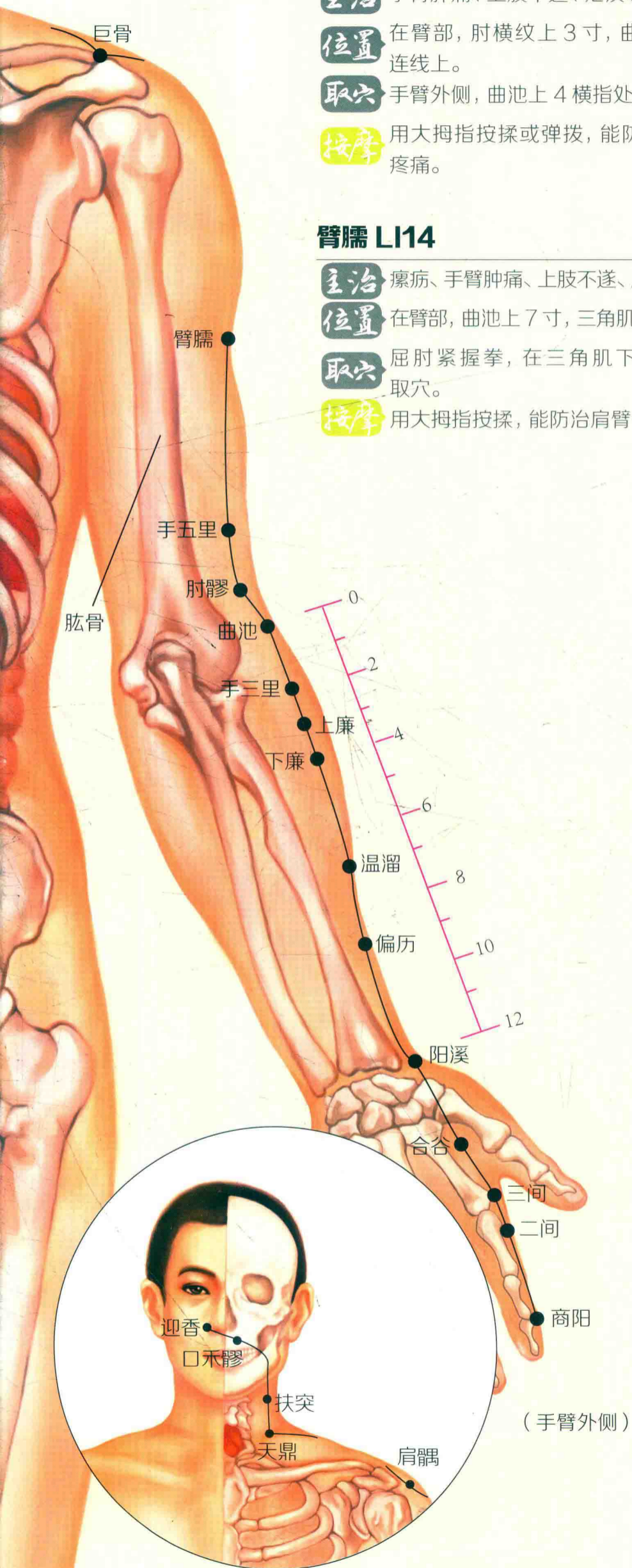
主治 肩臂肘疼痛、上肢麻木、拘挛。

位置 在肘区，肱骨外上髁上缘，髁上嵴的前缘。

取穴 屈肘，曲池向外斜上1横指，在肱三头肌腱前缘。

按摩 大拇指弹拨，能防治肩臂肘疼痛麻木。



手五里 LI13**主治** 手臂肿痛、上肢不遂、疟疾、瘰疬。**位置** 在臂部，肘横纹上3寸，曲池与肩髃连线上。**取穴** 手臂外侧，曲池上4横指处。**按摩** 用大拇指按揉或弹拨，能防治肩臂肘疼痛。**臂臑 LI14****主治** 瘰疬、手臂肿痛、上肢不遂、肩周炎。**位置** 在臂部，曲池上7寸，三角肌前缘处。**取穴** 屈肘紧握拳，在三角肌下端偏内侧取穴。**按摩** 用大拇指按揉，能防治肩臂疼痛。**肩髃 LI15****主治** 肩臂痛、手臂挛急、肩痛、颈椎病。**位置** 在三角肌区，肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷处。**取穴** 正坐，屈肘抬臂与肩同高，另一手中指按压肩尖下，肩前呈现凹陷处。**按摩** 用大拇指按揉，能防治肩臂疼痛。**巨骨 LI16****主治** 肩臂痛、手臂挛急、半身不遂。**位置** 在肩胛区，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷中。**取穴** 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。**按摩** 用大拇指按揉，能防治肩臂疼痛。**天鼎 LI17****主治** 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬。**位置** 在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌后缘。**取穴** 扶突与锁骨上窝中央连线中点处。**按摩** 用大拇指按揉，能防治肩臂疼痛、颈痛。**扶突 LI18****主治** 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬。**位置** 在胸锁乳突肌区，横平喉结，胸锁乳突肌的前、后缘中间。**取穴** 拇指弯曲，其余4指并拢，手心向内，小指放喉结旁，食指所在处。**按摩** 用大拇指按揉，能防治落枕、咳嗽。**口禾髎 LI19****主治** 鼻塞流涕、鼻出血、口喎。**位置** 在面部，横平人中沟上1/3与下2/3交点，鼻孔外缘直下。**取穴** 鼻孔外缘直下，平鼻唇沟上1/3处。**按摩** 用大拇指或中指按揉200次，能防治鼻部疾患。**迎香 LI20****主治** 鼻塞不闻香臭、鼻出血、鼻渊。**位置** 在面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。**取穴** 鼻孔旁边凹陷处。**按摩** 用大拇指或中指按揉，或向鼻根部搓揉200次，能防治鼻部疾患。

(手臂外侧)

第三章 足阳明胃经

足阳明胃经在鼻旁与手阳明大肠经衔接，联系的脏腑器官有鼻、目、上齿、口唇、喉咙和乳房，属胃，络脾，在足大趾与足太阴脾经相接。胃是气血生成的地方，而气血是人体最基本的保障，所以，胃经是人体的后天之本，想健康长寿、通体康泰，就不要忘了打通胃经，让它时时保持通畅旺盛。

主治病候

胃肠病，头面、目、鼻、口、齿痛，神志病及经脉循行部位的其他病症。如胃胀、腹胀、水肿、咽喉肿痛、鼻出血、胸胁部疼痛等。

胃经上的要穴

胃经位于人体正面，可用拍打刺激的方式梳理经络气血。

下关穴

用食指指腹按压下关，每次1~3分钟。能消肿止痛，安神利窍，聪耳通络。



承泣穴

用食指按揉承泣，能防治眼部疾患。



四白穴

经常用食指指腹按摩四白，每次1~3分钟。有清热解毒，祛风明目，通经活络的功效。

地仓 ST4

主治：口角喎斜、流涎、眼睑瞤动。

位置：在面部，口角旁开0.4寸(指寸)。

取穴：轻闭口，举两手，用食指指甲垂直下压唇角外侧两旁。

大迎 ST5

主治：口角喎斜、失音。

位置：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。

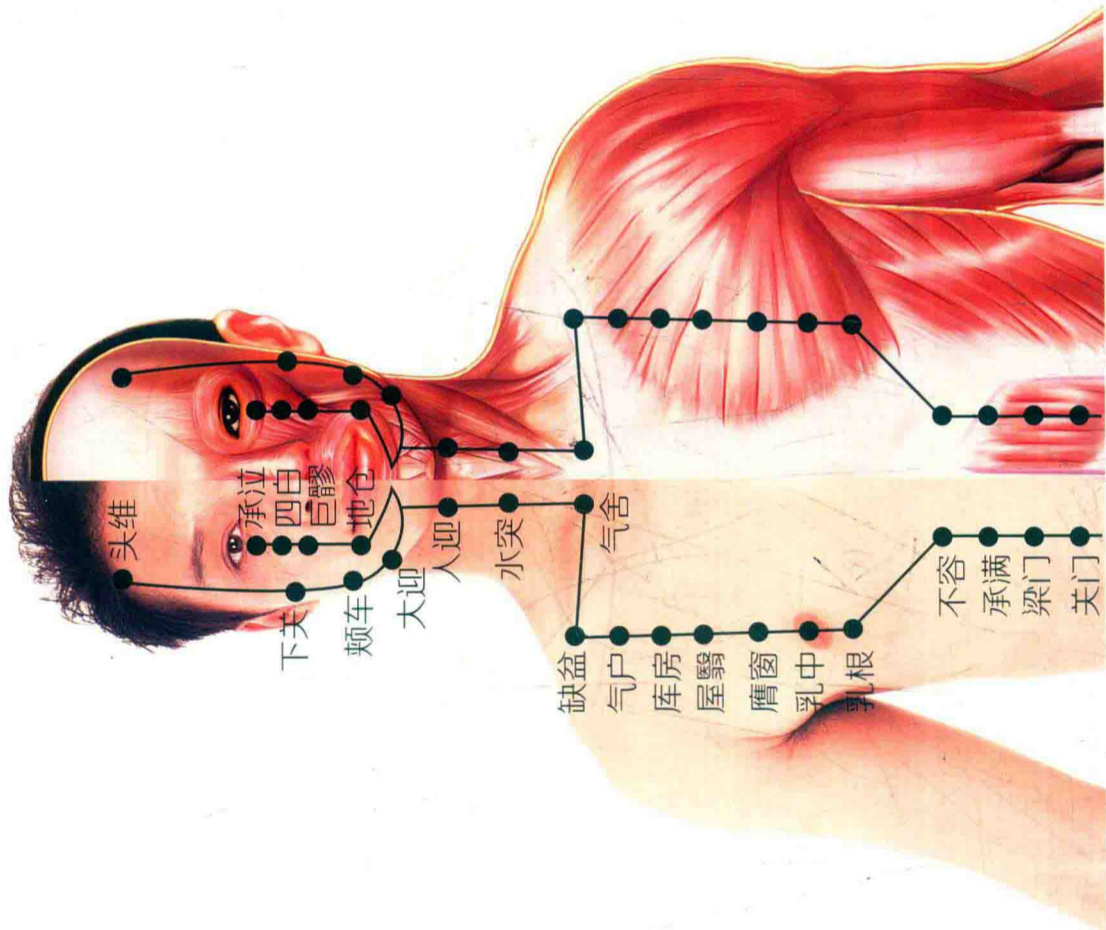
取穴：正坐，闭口鼓气，下颌角前方有一凹陷，下端按之有搏动感处。

颊车 ST6

主治：口眼喎斜、牙关紧闭、齿痛。

位置：在面部，下颌角前上方1横指(中指)。

取穴：上下牙关咬紧时，隆起的咬肌高点，按之凹陷处。



承泣 ST1

主治：目赤肿痛、迎风流泪、口眼喎斜。

位置：在面部，眼球与眶下缘之间，瞳孔直下。

取穴：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 ST2

主治：目赤痛痒、迎风流泪、眼睑瞤动、口眼喎斜。

位置：在面部，眶下孔处。

取穴：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 ST3

主治：口眼喎斜、眼睑瞤动、鼻出血。

位置：在面部，横平鼻翼下缘，瞳孔直下。

取穴：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。

下关 ST7

主治: 口眼喎斜、面痛、慢性咽炎。
位置: 在面部，颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中。
取穴: 闭口，食指、中指并拢，食指贴于耳垂旁，中指指腹处即是。

头维 ST8

主治: 偏正头痛、目眩、贫血、脑血管病后遗症。
位置: 在头部，额角发际直上0.5寸，头正中线旁开4.5寸。
取穴: 在额头上，距额角1横指处。

人迎 ST9

主治: 胸满气逆、咽喉肿痛、瘰疬、高血压。
位置: 在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。
取穴: 在喉结旁边一摸，有动脉在跳，这个地方即是。

水突 ST10

主治: 呼吸喘鸣、咽喉肿痛。
位置: 在颈部，横平环状软骨，胸锁乳突肌的前缘。
取穴: 人迎、气舍连线中点。

气舍 ST11

主治: 呼吸喘鸣、咽喉肿痛。
位置: 在胸锁乳突肌区，锁骨上小窝，锁骨胸骨端上缘，胸锁乳突肌胸骨头与锁骨头中间的凹陷中。
取穴: 人迎直下，锁骨上缘处。

缺盆 ST12

主治: 呼吸喘鸣、咽喉肿痛。
位置: 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。
取穴: 正坐，乳中线上锁骨上方有一凹陷，凹陷中点处。

气户 ST13

主治: 呼吸喘鸣、咽喉肿痛。
位置: 在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开4寸。
取穴: 正坐仰靠，乳中线与锁骨下缘相交的凹陷处。

库房 ST14

主治: 胸满气逆、呼吸喘鸣、胸肋胀痛、咳嗽喘息。
位置: 在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开4寸。
取穴: 正坐，从乳头垂直向上推3个肋间隙，按压有酸胀感处。

屋翳 ST15

主治: 胸满气逆、呼吸喘鸣、胸肋胀痛、咳嗽喘息。
位置: 在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开4寸。
取穴: 正坐，从乳头垂直向上推2个肋间隙，按压有酸胀感处。

膺窗 ST16

主治: 胸满气逆、呼吸喘鸣、咳嗽喘息、乳痈。
位置: 在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开4寸。
取穴: 正坐，从乳头垂直向上推1个肋间隙，按压有酸胀感处。

