

一点穴位 全身健康

偏头痛

太阳穴、风池穴、外关穴、阳陵泉穴、三阴交穴、足临泣穴。

口臭

曲池穴、手三里穴、合谷穴、天枢穴、足三里穴、内庭穴。

哮喘

天突穴、膻中穴、肺俞穴、太渊穴、列缺穴、内关穴。

便秘

天枢穴、胃俞穴、支沟穴、足三里穴、内庭穴。

肥胖

中脘穴、天枢穴、曲池穴、足三里穴、丰隆穴、三阴交穴。

高脂血症

中脘穴、天枢穴、脾俞穴、胃俞穴、足三里穴、丰隆穴。

关节痛

曲池穴、合谷穴、血海穴、足三里穴、阳陵泉穴、委中穴。

腹痛

脾俞穴、胃俞穴、大肠俞穴、合谷穴、血海穴、足三里穴、阳陵泉穴。

便秘

天枢穴、胃俞穴、支沟穴、足三里穴、内庭穴。

头痛

太阳穴、风池穴、合谷穴、太冲穴。

中风

人中穴、百会穴、风池穴、肝俞穴、曲池穴、合谷穴、委中穴、丰隆穴。

咽喉肿痛

尺泽穴、鱼际穴、合谷穴、天突穴、人迎穴、照海穴、内庭穴。

失眠

百会穴、四神聪穴、印堂穴、太阳穴、三阴交穴、涌泉穴。

冠心病

膻中穴、心俞穴、膈俞穴、内关穴、丰隆穴。

高血压

太阳穴、风池穴、阳陵泉穴、三阴交穴、太冲穴。

心悸

内关穴、神门穴、心俞穴、神道穴。

耳鸣

听宫穴、肾俞穴、命门穴、少泽穴、足三里穴、太溪穴、太冲穴。

手足麻木

曲池穴、外关穴、合谷穴、风市穴、阳陵泉穴、承山穴。

贫血

气海穴、关元穴、膈俞穴、血海穴、足三里穴、三阴交穴。

中风

人中穴、百会穴、风池穴、肝俞穴、曲池穴、合谷穴、委中穴、丰隆穴。

闭经

关元穴、血海穴、合谷穴、三阴交穴、太溪穴。

腹痛

脾俞穴、胃俞穴、大肠俞穴、合谷穴、血海穴、足三里穴、阳陵泉穴。

脂肪肝

肝俞穴、脾俞穴、足三里穴、丰隆穴、阳陵泉穴。

低血压

百会穴、关元穴、内关穴、足三里穴、涌泉穴。

一看就懂

一学就会

轻松点穴

自然健康

古老的指压疗法
神奇的经络与穴位

头、面部指压常用穴位

颈、胸、腹部指压常用穴位

背、腰、臀部指压常用穴位

四肢指压常用穴位

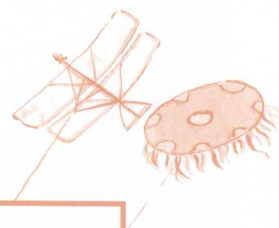
下肢指压常用穴位



汉竹●健康爱家系列

王东坡 主编 石晶明 编著

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



一看就懂，一学就会。
轻松点穴，自然健康。

一点穴位 全身健康

王东坡 主编 石晶明 编著

人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

一点穴位全身健康/王东坡主编. —北京: 人民军医出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5091-1178-9

I. 一 II. 王 III. 穴位按压疗法—基本知识 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第129787号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹

全案策划

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张强 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京印刷一厂 装订: 北京印刷一厂

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 8 字数: 188 千字

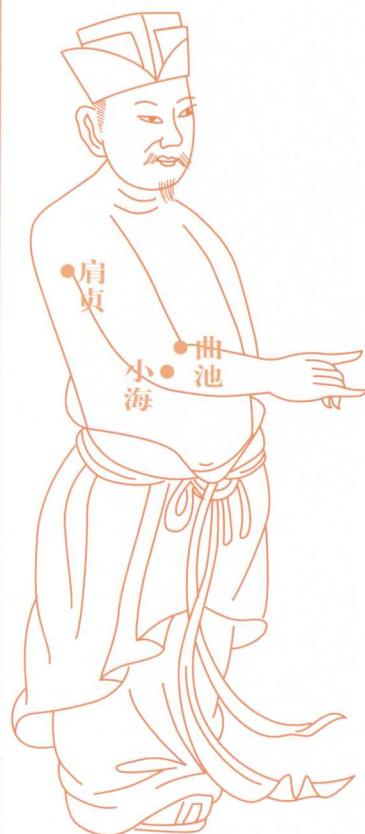
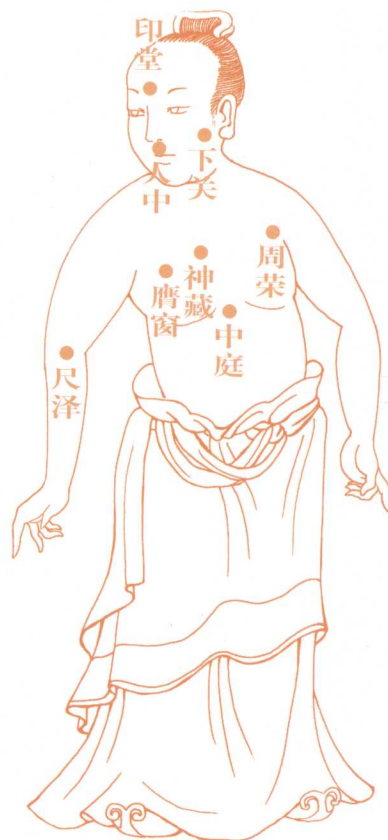
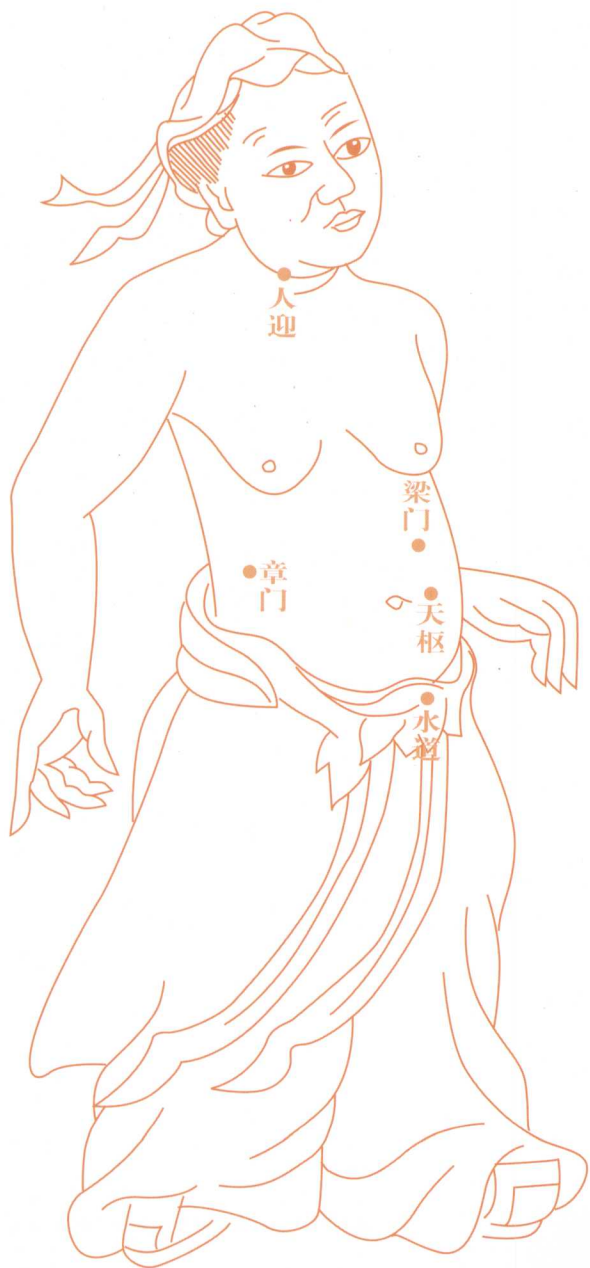
版、印次: 2007年9月第1版第1次印刷

印数: 00001~10000

定价: 39.8 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

联合国教科文组织忠告人们：金钱、权力、享受，都应该排在健康之后。健康代表着现代人的生命质量和生活质量，任何人都没有理由不珍惜生命、不善待生命，不重视健康。这就是我，一个与疾病打了近三十年交道的医务人员最大的人生感悟。

但通向健康的道路究竟在哪里？博大精深的中国传统文化，再一次给予了我启发和灵感。最近数年，一批又一批的海外人士从世界各地来到中国学习中医，我在与他们的交谈中，听到最多的评价就是中医太『神奇』，太『不可思议』了，尤其是在经络穴位上进行指压、针灸或按摩，取得的疗效常令他们叹为观止。

穴位指压是祖先留给我们的一笔丰富的健康遗产，它使用方便、简单易学，掌握之后于人于己都大有益处。所以，我一直想把这种安全无污染、极少毒副作用的『国之瑰宝』健康之术广为传播与普及，让其进入百姓家庭，走向世界各地，造福全民大众。

——石晶明



交穴 百會穴 關元穴 腎俞穴 神門穴 足三裏穴 太溪穴 太衝穴 涌泉穴 風門穴 肺俞穴 曲池穴 手三裏穴 血海穴 足三裏穴 三陰交穴 人中穴 百會穴 風池穴 肝俞穴 曲池穴 合穀穴 委中穴 豐隆穴 百會穴 頭維穴 印堂穴 風池穴 太陽穴 風池穴 合穀穴 太衝穴 太陽穴 風池穴 外關穴 陽陵泉穴 三陰交穴 足臨泣穴 大椎穴 曲池穴 合穀穴 豐隆穴 三陰交穴 庭穴 肺俞穴 膈俞穴 血海穴 陽陵泉穴 三陰交穴 太衝穴 行間穴 頭維穴 印堂穴 睛明穴 攢竹穴 絲竹空 魚腰穴 地倉穴 承漿穴 睛明穴 承泣穴 太陽穴 風池穴 曲池穴 腎俞穴 足三裏穴 光明穴 三陰交穴 肺俞穴 頰車穴 下關穴 承漿穴 合穀穴 內庭穴 尺澤穴 魚際穴 合穀穴 天突穴 人迎穴 照海穴 內庭穴 百會穴 四神聰穴 風池穴 風府穴 腎俞穴 列缺穴 合穀穴 印堂穴 迎香穴 絲竹空穴 肺俞穴 承漿穴 支溝穴 合穀穴 足三裏穴 內庭穴 曲池穴 手三裏穴 合穀穴 天樞穴 四白穴 承漿穴 合穀穴 內庭穴 曲池穴 太衝穴 人迎穴 曲池穴 合穀穴 魚際穴 少澤穴 內庭穴 風池穴 身柱穴 外關穴 委中穴 承山穴 昆侖穴 百會穴 風池穴 大椎穴 肺俞穴 心俞穴 肺俞穴 曲池穴 合穀穴 內關穴 外關穴 膻中穴 心俞穴 內關穴 神門穴 心俞穴 神道穴 內關穴 郄門穴 三陰交穴 心俞穴 天突穴 膻中穴 肺腧穴 太淵穴 列缺穴 內關穴 大椎穴 風門穴 肺俞穴 天突穴 曲池穴 合穀穴 膻中穴 心俞穴 膈俞穴 內關穴 豐隆穴 膻中穴 少澤穴 脾俞穴 血海穴 足三裏穴 胃俞穴 合穀穴 內關穴 足三裏穴 內關穴 膈俞穴 中脘穴 足三裏穴 脾俞穴 胃俞穴 三陰交穴 血海穴 膽俞穴 外關穴 支溝穴 陽陵泉穴 太衝穴 大腸俞穴 合穀穴 血海穴 腎俞穴 三陰交穴 腎俞穴 足三裏穴 三陰交穴 天樞穴 胃俞穴 支溝穴 足三裏穴 內庭穴 曲池穴 合穀穴 中脘穴 神關穴 足三裏穴 脾俞穴 胃俞穴 中脘穴 神關穴 足三裏穴 脾俞穴 胃俞穴 大腸俞穴 合穀穴 血海穴 足三裏穴 陽陵泉穴 肝俞穴 脾俞穴 足三裏穴 豐隆穴 陽陵泉穴 關元穴 氣海穴 合穀穴 足三裏穴 太溪穴 關元穴 氣海穴 合穀穴 足三裏穴 陽陵泉穴 肝俞穴 脾俞穴 血海穴 合穀穴 三陰交穴 太溪穴 關元穴 氣海穴 脾俞穴 腎俞穴 血海穴 三陰交穴 關元穴 氣海穴 帶脉穴 水道穴 三陰交穴 腎俞穴 陰陵泉穴 三陰交穴 太溪穴 復溜穴 關元穴 氣海穴 腎俞穴 太衝穴 關元穴 氣海穴 腎俞穴 三陰交穴 腎俞穴 勝臑俞穴 關元穴 陰陵泉穴 三陰交穴 太衝穴 關元穴 氣海穴 太衝穴 關元穴 氣海穴 腎俞穴 三陰交穴 氣海穴 腎俞穴 三陰交穴 命門穴 曲骨穴 三陰交穴 命門俞穴 腎俞穴 關元穴 足三裏穴 三陰交穴 太溪穴 腎俞穴 長強穴 足三裏穴 人中穴 腎俞穴 大腸俞穴 環跳穴 承扶穴 委中穴 陽陵泉穴 承山穴 腰俞穴 大腸俞穴 環跳穴 陽陵泉穴 委中穴 昆侖穴 太衝穴 承扶穴 環跳穴 曲池穴 尺澤穴 合穀穴 血海穴 足三裏穴 陽陵泉穴 委中穴 肩貞穴 曲池穴 外關穴 合穀穴 曲池穴 尺澤穴 手三裏穴 合穀穴 內關穴 曲澤穴 大陵穴 合穀穴 梁丘穴 血海穴 內膝眼穴 外膝眼穴 陽陵泉穴 陰陵泉穴 曲池穴 外關穴 合穀穴 風市穴 陽陵泉穴 承山穴 內外關穴 手三裏穴 合穀穴 足三裏穴 太衝穴 涌泉穴 肺俞穴 脾俞穴 腎俞穴 太淵穴 魚際穴 足三裏穴 血海穴 足三裏穴 陽陵泉穴 上巨虛 下巨虛 豐隆穴 三陰交穴 環跳穴 風市穴 足三裏穴 陽陵泉穴 三陰交穴 承山穴 太衝穴 承山穴 太衝穴 涌泉穴 大椎穴 脾俞穴 腎俞穴 命門穴 關元穴 太溪穴 照海穴 太溪穴 昆侖穴 太衝穴 涌泉穴 大椎穴 脾俞穴 腎俞穴 命門穴 關元穴 氣海穴 曲池穴 合穀穴 足三裏穴 承山穴 太衝穴 足三裏穴 外關穴 膻中穴 心俞穴 膻中穴 心

目录

对症穴位指压速查	2
----------------	---

第一章 古老的指压疗法 7

用手指实现健康	8
---------------	---

指压疗法的神奇功效	9
-----------------	---

指压疗法的常用手法	12
-----------------	----

不同部位的指压手法	14
-----------------	----

指压的力度与频率	15
----------------	----

指压操作中的注意事项	16
------------------	----

指压的禁忌证	17
--------------	----

增强指压效果的秘密武器	18
-------------------	----

第二章 神奇的经络与穴位 ... 21

经络，气血的通道	22
----------------	----

十二正经和任督两脉的基本走向	24
----------------------	----

认识人体的穴位	26
---------------	----

穴位指压：没有副作用的“良药”	27
-----------------------	----

巧用双手寻找穴位	28
----------------	----



第三章 头、面部指压常用穴位 33

- 百会穴** 34
头痛、中风、眩晕、昏迷、发热、失眠、健忘、耳鸣、神经衰弱、子宫出血。
- 四神聪穴** 36
中风、头痛、眩晕、昏迷、癫痫、精神不振、半身不遂。
- 上星穴** 37
发热、头痛、眩晕、目赤肿痛、鼻出血、脱发、额部皱纹。
- 头维穴** 37
头痛、偏头痛、目赤肿痛、视物不清、迎风流泪。
- 印堂穴** 38
头目昏胀、精神疲乏、鼻部疾患、高血压、失眠、额部“川”字皱纹。
- 阳白穴** 39
目赤肿痛、眼睑跳动不止、头痛、角膜痒痛、近视。
- 攒竹穴** 40
近视、眼疲劳、黑眼圈、头痛、目眩、迎风流泪、目赤肿痛。
- 鱼腰穴** 41
眼睑下垂、目胀酸痛、眉棱骨痛、面部皱纹、额部粉刺或色斑。
- 四白穴** 41
眼睛干涩、视力下降、下眼胞浮肿、面部过敏性皮炎。
- 丝竹空穴** 42
头痛、目眩、眉毛稀疏脱落、鱼尾纹、目赤肿痛、视疲劳。
- 瞳子髎穴** 43
视力下降、眼目昏花、目赤肿痛、眼周皱纹。
- 太阳穴** 44
头痛、头晕、目眩、视力下降、眼角鱼尾纹、目赤肿痛。
- 睛明穴** 46
视力下降、目赤肿痛、眼周皱纹、眼睑水肿、黑眼圈、夜盲症、视神经炎。
- 承泣穴** 47
黑眼圈、眼袋、眼部浮肿、眼睛干燥、迎风流泪、目赤肿痛、近视。
- 颧髎穴** 48
目下肿痛、牙痛、颧部雀斑、黄褐斑、粉刺、皱纹、面色萎黄。
- 下关穴** 49
面部皱纹、色斑、痤疮、牙痛、三叉神经痛、耳鸣、耳聋。
- 颊车穴** 50
面部皱纹、腮腺炎、扁桃腺炎、牙痛、面肌痉挛。
- 听宫穴** 51
中耳炎、耳鸣、耳聋、耳出脓汁、耳部疼痛。
- 素髎穴** 52
鼻炎、酒糟鼻、鼻窍不通、低血压、心动过缓、气喘、休克。
- 迎香穴** 53
面部肿胀、瘙痒、鼻塞、鼻炎、鼻出血、嗅觉减退。
- 地仓穴** 53
口周皱纹、眼睑跳动不止、流涎不止、口眼歪斜。

人中穴 54

中暑、休克、昏迷、晕厥、
口鼻歪斜、面部肿胀、急性
腰扭伤。

承浆穴 55

口腔溃疡、牙痛、面肿、声
音嘶哑、口唇麻木、疱疹、
口臭、流涎。

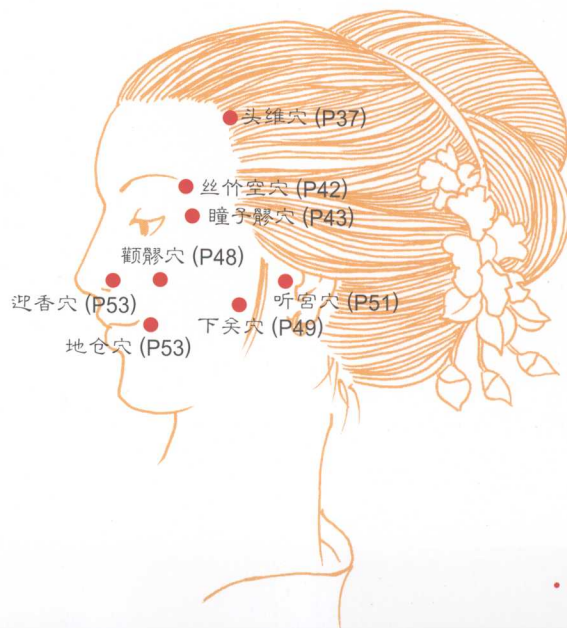
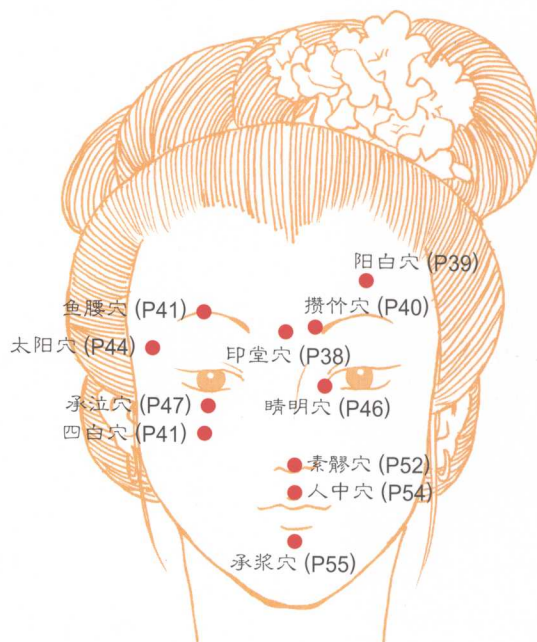
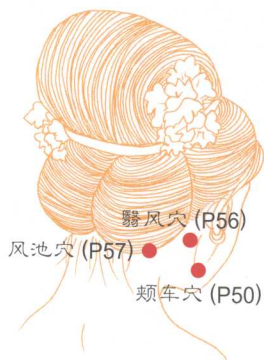
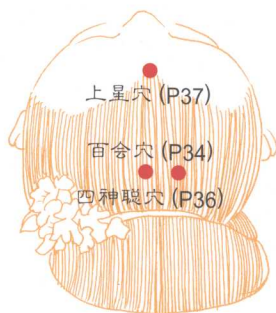
翳风穴 56

耳鸣、耳中疼痛、牙痛、腮
腺炎、三叉神经痛。

风池穴 57

感冒、头痛、失眠、脱发、
落枕、高血压。

耳穴的指压 58



第四章 颈、胸、腹部指压常用穴位 61

天突穴 62

咳嗽、哮喘、呃逆、声音嘶哑、咽喉有异物感。

人迎穴 62

高血压、低血压、支气管哮喘、咽喉肿痛、扁桃体炎、甲状腺肿大。

膻中穴 63

黄褐斑、胸部平坦、乳汁分泌过少、乳房疼痛、胸闷、胸痛。

鸠尾穴 64

皮肤干燥瘙痒、心悸、哮喘、胃痛。

水分穴 64

腹痛、腹水、水肿、肠鸣、泄泻、尿路感染。

中脘穴 65

胃痛、呕吐、呃逆、腹胀、腹泻、面色萎黄、神疲气短、肥胖症。

神阙穴 66

水肿、腹痛、腹胀、腹中虚冷、肠鸣、中风、晕厥。

气海穴 67

头发枯黄、面无光泽、消瘦或肥胖、神疲乏力、黄褐斑、月经不调、阳痿、阴冷。

石门穴 68

月经过多、闭经、腹泻、水肿、高血压。

关元穴 68

虚胖浮肿、慢性泄泻、月经不调、痛经、遗精阳痿、不孕不育。

中极穴 69

痛经、月经不调、盆腔炎、尿路感染、遗尿、尿频。

梁门穴 70

胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、大便溏薄、消化不良。

曲骨穴 70

小腹胀满、赤白带下、小便不利、阳痿、遗精。

章门穴 71

两肋疼痛、消化不良、肠鸣、呃逆、呕吐、胆囊炎、胆结石。

天枢穴 72

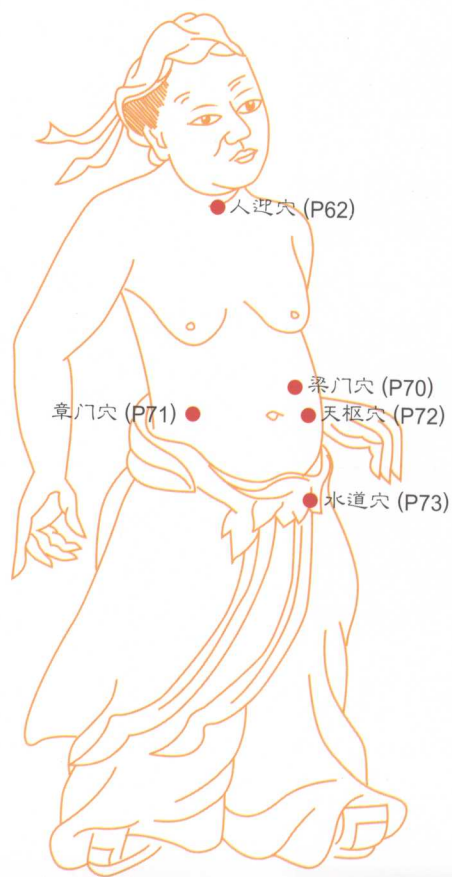
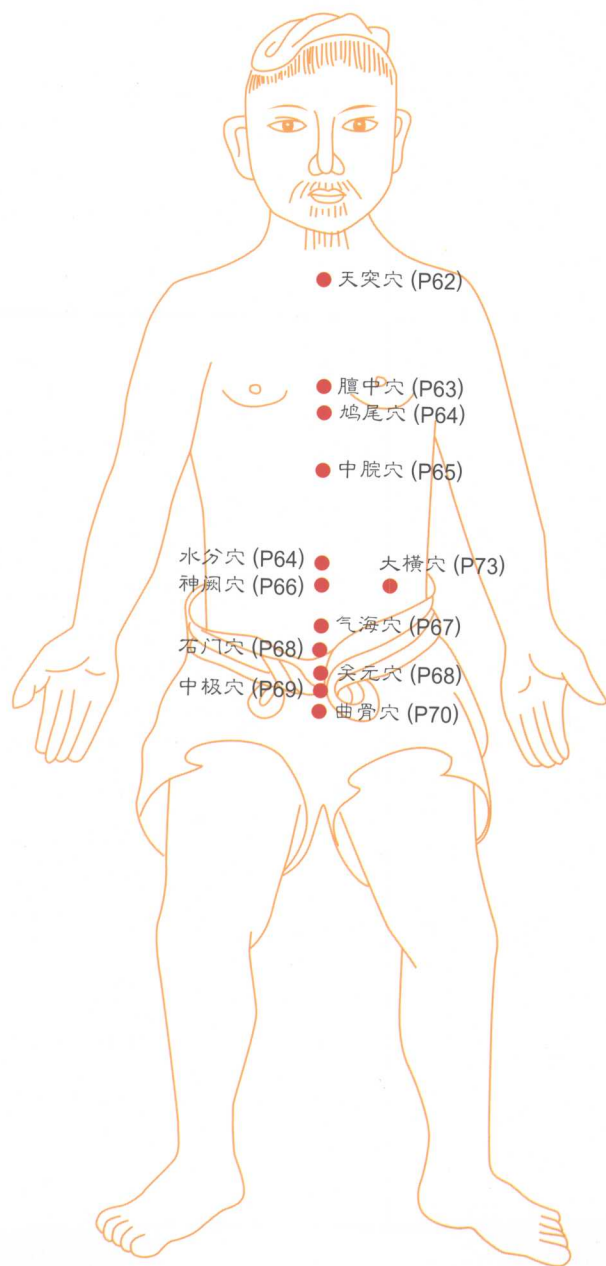
肥胖、月经不调、痛经、痤疮、慢性肠胃炎、便秘、腹泻。

大横穴 73

腹泻、便秘、腹痛、腹部肥胖。

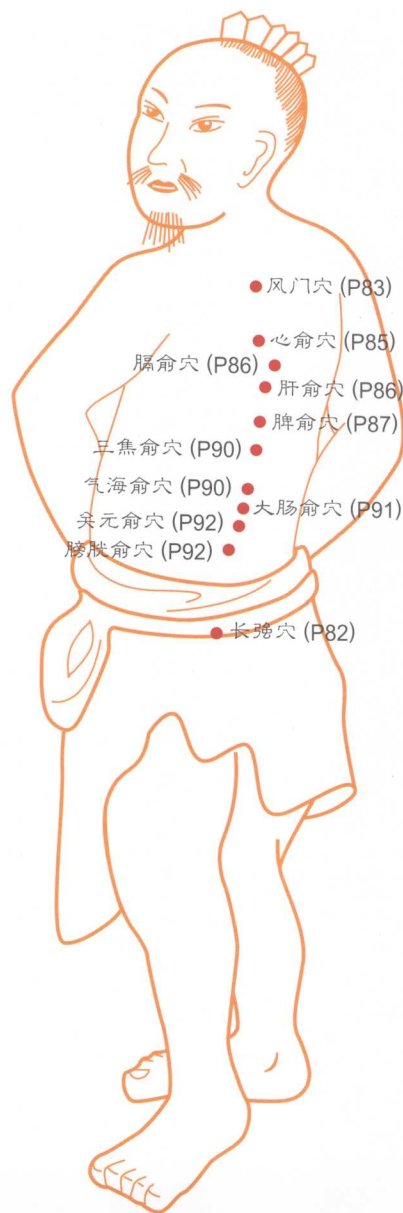
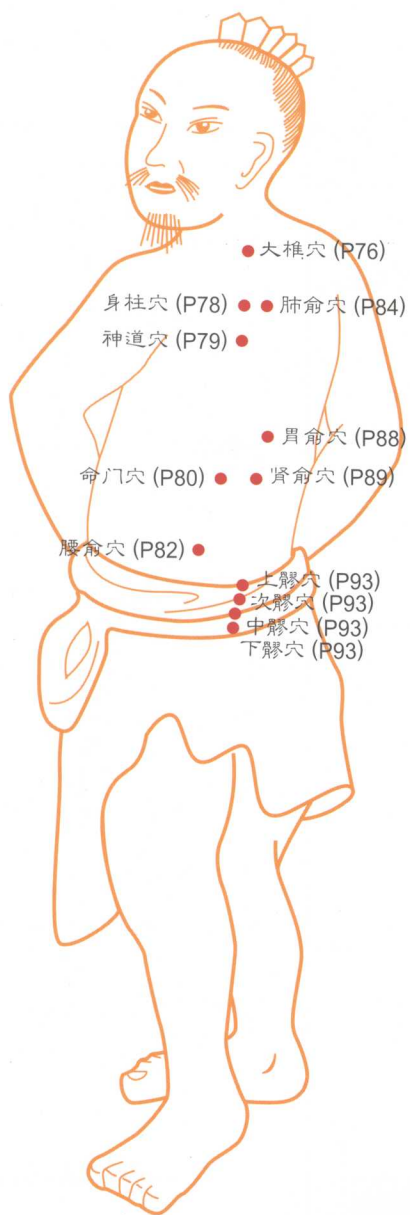
水道穴 73

小腹胀满、痛经、腹水、肾炎、小便不利、慢性盆腔炎。



第五章 背、腰、臀部指压常用穴位 75

- 大椎穴** 76
面部色斑、粉刺、皮肤过敏、颈椎病、肩背疼痛、发热、中暑、咳嗽、哮喘。
- 身柱穴** 78
身热头痛、肩背疼痛、咳嗽气喘、皮肤疔疖。
- 神道穴** 79
头痛、失眠、惊悸、健忘、咳嗽、气喘。
- 命门穴** 80
腰膝酸软、手足冰冷、更年期综合征、阳痿、早泄。
- 腰俞穴** 82
腰腹冷痛、痔疮、痛经、月经不调、慢性盆腔炎。
- 长强穴** 82
腰骶尾部疼痛、痔疮、便秘、泄泻。
- 风门穴** 83
感冒、咳嗽、中风、肩背疼痛、皮肤干燥瘙痒、各种过敏性病症。
- 肺俞穴** 84
粉刺、黄褐斑、面部水肿、咳嗽、咽喉肿痛。
- 心俞穴** 85
失眠、健忘、烦躁、面色无华、心悸、盗汗、冠心病、神经衰弱。
- 膈俞穴** 86
咳嗽、失眠、皮肤干燥、呃逆、胃脘疼痛、食欲下降、月经不调。
- 肝俞穴** 86
宿醉、肋部疼痛、近视、视力下降、月经不调、急慢性肝炎。
- 脾俞穴** 87
消化不良、食欲不振、慢性泄泻、贫血。
- 胃俞穴** 88
胃寒、腹胀、呕吐、口臭、泄泻、呃逆、消化不良。
- 肾俞穴** 89
腰膝酸软、肢体水肿、尿频、月经不调、性欲低下、阳痿、阴冷、遗精。
- 三焦俞穴** 90
食欲不振、腹痛、呕吐、泄泻、水肿、尿路感染、腰痛。
- 气海俞穴** 90
痔疮、痛经、性欲低下、腰背酸痛、功能性子宫出血。
- 大肠俞穴** 91
急慢性腰痛、坐骨神经痛、泄泻、腹胀、肠鸣、痛经。
- 关元俞穴** 92
腰背疼痛、身体疲乏、精神萎靡、腰腹冷痛、慢性盆腔炎。
- 膀胱俞穴** 92
腰骶酸软或疼痛、盆腔炎、坐骨神经痛、便秘、泄泻。
- 上髎、次髎、中髎、下髎穴** ... 93
腰膝冷痛、阴部瘙痒、白带过多、痛经、月经不调。



第六章 上肢指压常用穴位 95

肩髃穴 96

肩周炎、皮肤瘙痒、颈淋巴结炎。

肩髃穴 97

上肢麻木、肩周炎、高血压。

肩贞穴 97

肩背疼痛、上肢麻木、耳鸣、头痛。

臑俞穴 98

背部酸痛、肩胛疼痛、上肢麻木。

极泉穴 98

肩臂疼痛、腋臭、胸闷、咽干、喉痒。

手三里穴 99

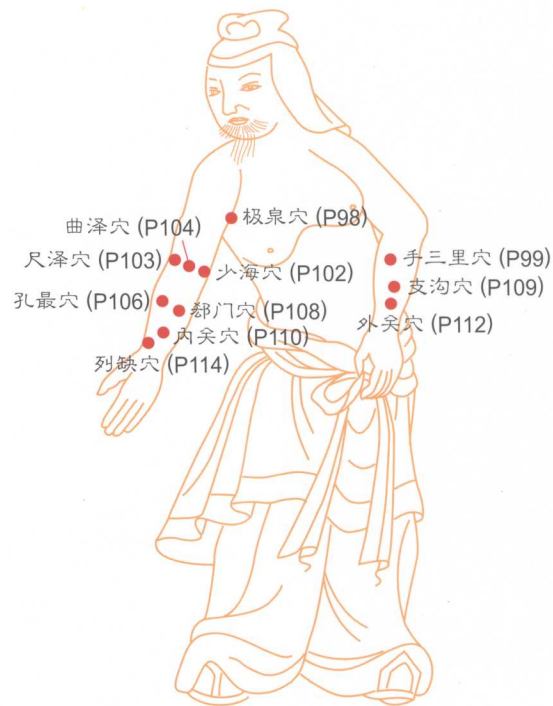
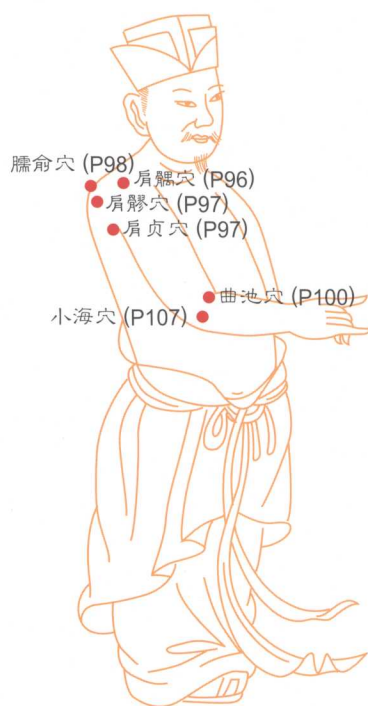
肘部疼痛、腕腹胀痛、泄泻、牙痛、颈椎病、皮肤瘙痒。

曲池穴 100

前臂疼痛、肘部疼痛、中暑、月经不调、呕吐、泄泻。

少海穴 102

腋下、肘臂疼痛，眼睛充血，失眠，健忘，神经衰弱。



尺泽穴 103

肘臂疼痛、咳嗽、气喘、鼻出血、咽喉肿痛。

曲泽穴 104

肘臂疼痛、胃痛、呕吐、泄泻、胸闷、心悸。

孔最穴 106

腕部疼痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛。

小海穴 107

肘内侧酸痛、目眩、耳鸣、牙龈肿痛、失眠多梦。

郄门穴 108

心绞痛、心动过速或过缓、心律不齐。

支沟穴 109

四肢水肿、便秘、心绞痛、产后乳汁分泌不足、胁肋疼痛、腰扭伤。

内关穴 110

失眠、烦躁、心绞痛、高血压、胃痛、头晕、胸胁疼痛。

外关穴 112

上肢疼痛、肘部僵直、耳鸣、鼻出血、偏头痛、高血压。

阳溪穴 113

手腕疼痛、头痛、耳鸣、牙齿疼痛、咽喉肿痛、目赤肿痛。

列缺穴 114

腱鞘炎、发热、头痛、咳嗽、鼻塞、牙痛。

太渊穴 116

手腕疼痛、鼻塞、咽喉肿痛、咳嗽。

神门穴 117

健忘、失眠、多梦、情绪烦躁。

大陵穴 118

手指麻木、胃痛、咽炎、目赤肿痛、中暑、心脏病、神经衰弱。

阳池穴 119

手腕挫伤、前臂及肘部疼痛、肩臂疼痛、糖尿病。

合谷穴 120

头痛、齿痛、目赤肿痛、咽喉肿痛、便秘、腹痛、落枕。

鱼际穴 122

咳嗽、哮喘、伤风、咽喉肿痛、支气管炎。

劳宫穴 123

口臭、情绪烦躁、心前区闷痛、胃脘疼痛、便血。

中渚穴 124

眩晕、耳鸣、颈项疼痛、肩背疼痛、前臂及肘部疼痛。

少府穴 125

胸痛、冠心病、外阴瘙痒疼痛、小便不利、牙齿疼痛。

少商穴 126

昏迷、中风、窒息、呃逆、咽喉肿痛。

商阳穴 127

手指麻木、腮腺炎、扁桃腺炎、中风。

中冲穴 128

中暑、虚脱、心绞痛、舌强不语、中风。

关冲穴 129

眩晕、咽喉疼痛、发热、头痛、呕吐。

少冲穴 130

情绪低落、焦虑不安、心悸、胸痛。

少泽穴 131

头痛、发热、眼睛干涩充血、乳汁分泌过少、乳腺炎。

手部反射区的指压 132

第七章 下肢指压常用穴位 135

居髂穴 136

腰腿疼痛、尿路感染、月经不调、白带过多、臀腿肥胖。

髌关穴 136

腰痛、膝寒、下肢麻木。

环跳穴 137

腰胯疼痛、神经衰弱、坐骨神经痛、下肢痿软麻痹。

承扶穴 138

腰背疼痛、小便不利、胞宫寒冷、阴部寒痛。

梁丘穴 138

腰痛、膝部疼痛、股部疼痛、乳房肿痛、胃痛。

血海穴 139

贫血、月经不调、阴部瘙痒疼痛、痛经、闭经。

委中穴 140

腰腿疼痛、腰背疼痛、坐骨神经痛。

伏兔穴 141

大腿臃肿肥胖、腰胯疼痛、股膝寒冷、腹胀。

膝眼穴 141

膝部肿胀疼痛、下肢无力、膝关节炎。

阴陵泉穴 142

腹泻、尿路感染、水肿、月经不调、下肢痿软。

阳陵泉穴 143

小腿抽筋、腿脚寒冷、胁肋疼痛、口苦咽干、情绪烦躁、高血压、胆囊炎。

足三里穴 144

胃痛、呕吐、泄泻、痢疾、便秘、尿路感染、月经不调、高血压、高血脂、肥胖。

上、下巨虚穴 146

腰膝酸痛、脾胃虚弱、下肢浮肿、肥胖、便秘、胃脘疼痛。

丰隆穴 147

咳嗽痰多、高血压、高血脂、肥胖、便秘、眩晕、落枕、肩周炎。

承山穴 148

小腿抽筋、腰背疼痛、坐骨神经痛、痛经、便秘、痔疮。

光明穴 149

小腿酸痛、目赤肿痛、眼睛干燥、视力减退、偏头痛。

三阴交穴 150

脾胃虚弱、皮肤干燥粗糙、黄褐斑、月经不调、肥胖、痛经。

昆仑穴 152

扭伤、脚部浮肿、脚踝疼痛、腰背疼痛、鼻出血。

复溜穴 153

慢性腰痛、肢体浮肿、小腿寒冷、手足多汗、尿路感染、阳痿遗精。

照海穴 154

失眠、视力减退、四肢倦怠、咽喉疼痛、声音嘶哑。

公孙穴 154

月经过多、面色萎黄、胃痛腹胀、消化不良、食欲不振。

太溪穴 155

足跟肿痛、腿脚抽筋、月经不调、视力减退、牙痛。

