

经络学说是中国传统医学的瑰宝。中医理论认为经络是连接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的“长臂触手”。

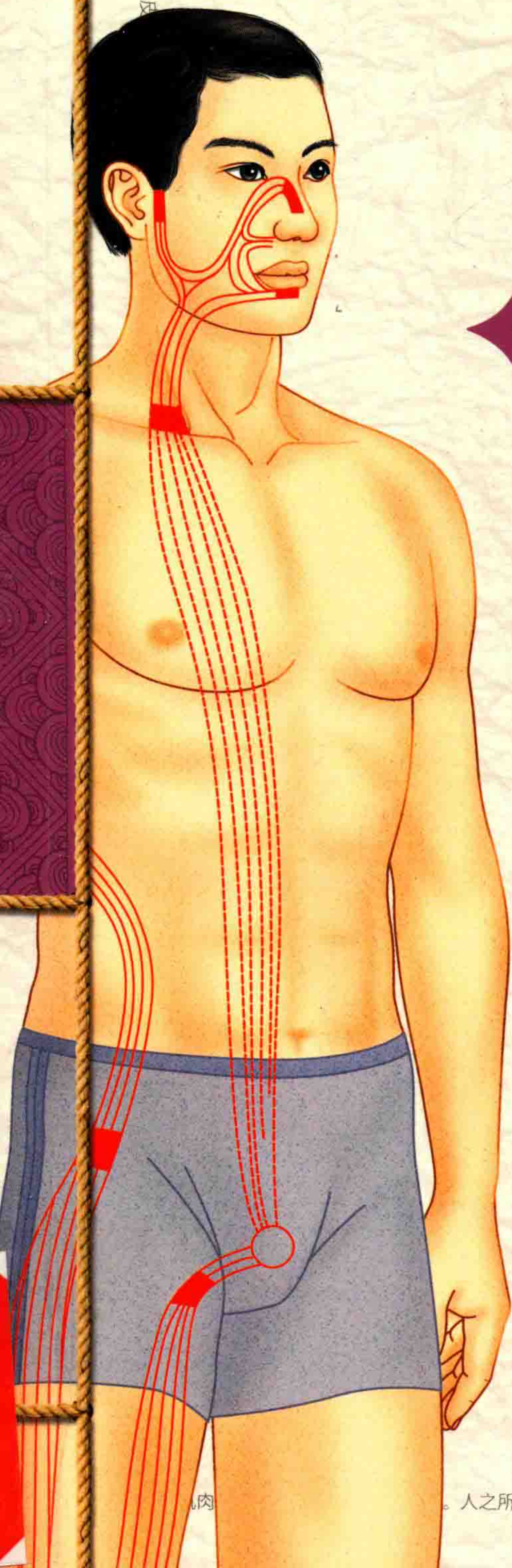
经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，也叫“十二正经”，还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内连脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，

超实用的家庭常备健康宝典

主编 ■ 高海波 刘红

# 人体经络 使用手册全书

脏腑器官、骨骼肌肉、皮



神阙穴



风门穴



命门穴



太冲穴

权威专家  
审订

+

479幅  
插画精解

+

速查全图解  
健康养生堂

名医带你打通经络！治病养生如此轻松！

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

肌肉

。人之所以会生病，常常是相关的经络阻塞所致，只要保持经络通畅强健，往往能收到普通治疗所达不到的奇效。

# 人体经络 使用手册全书



主编 ■ 高海波 刘红

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人体经络使用手册全书 / 高海波, 刘红主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(含章·健康养生堂书系)

ISBN 978-7-5537-3742-3

I. ①人… II. ①高… ②刘… III. ①经络-手册  
IV. ①R224.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第203077号

## 人体经络使用手册全书

---

主 编	高海波	刘 红
责任编辑	樊 明	祝 萍
助理编辑	洗惠仪	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 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	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	22	
字 数	250 000	
版 次	2016年6月第1版	
印 次	2016年6月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3742-3
定 价	45.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

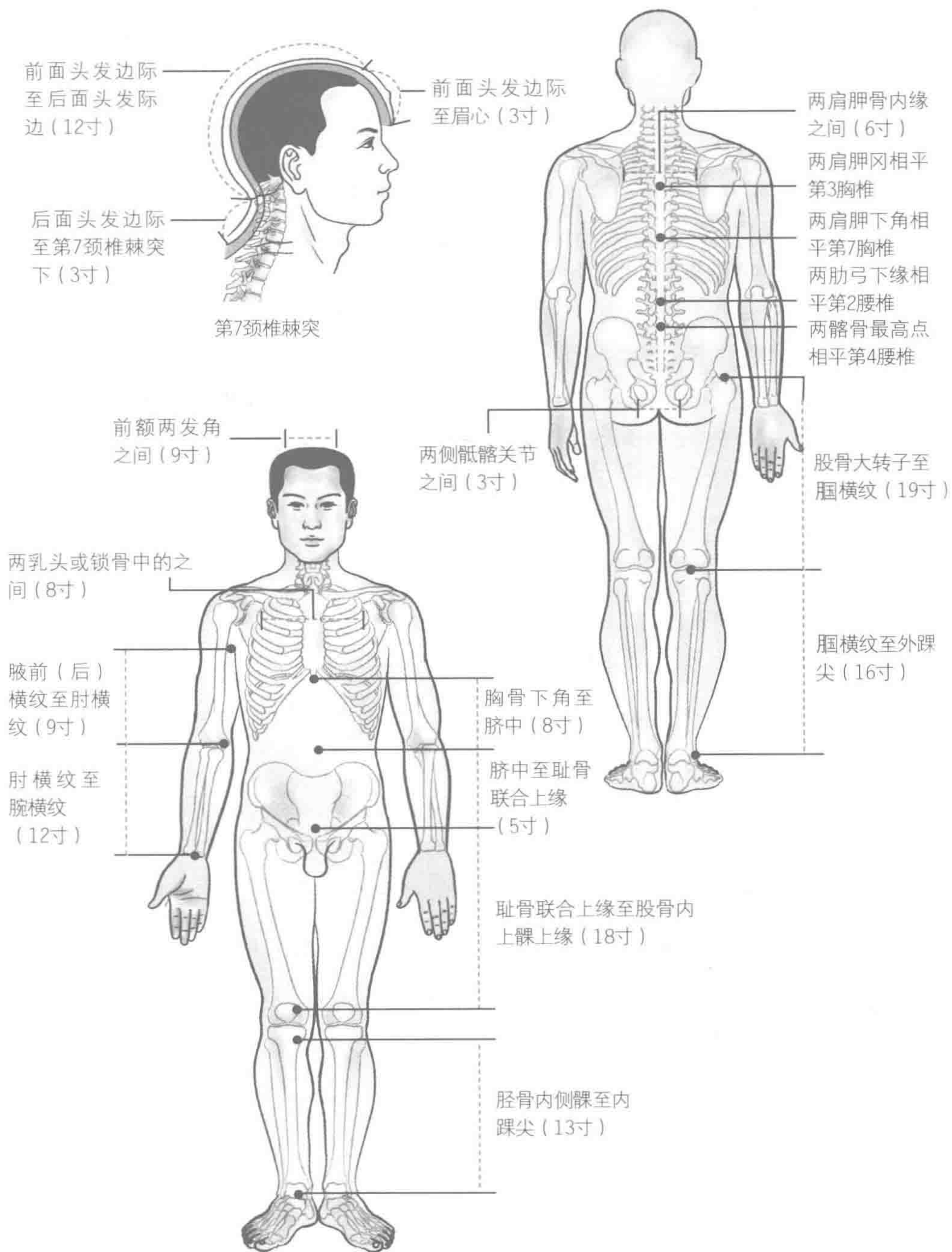
## 常用骨度分寸表

骨度分寸法：将人体各部位分成若干等份，每一等份为1寸，作为量取穴位的标准。

部位	起止点	分寸	说明
头颈部	前发际至后发际	12寸	用于头部，前额部及颈后部的直寸。当头发稀少，前后发际不清楚时，可从眉心至颈后最高的第7颈椎下缘作18寸，其中眉心至前发际为3寸，后发际下也为3寸
	前发际至眉心	3寸	
	后发际至第7颈椎棘突下	3寸	
	前额两发角之间	9寸	
胸腹部	两乳头之间	8寸	女性可取两锁骨中点之间的距离作8寸，用在胸腹部 胸部及胁肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每肋骨折作1寸6分 用在上腹部，剑突骨折作0.5寸 用在下腹部
	胸剑联合中点至脐中	8寸	
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	
腰背部	肩胛骨内侧缘至脊柱正中	3寸	背部直寸以脊柱间隙为取穴根据 用于腰骶部
	第7颈椎至尾骨	15寸	
上肢	腋前横纹至肘横纹	9寸	用于上臂内外侧
	肘横纹至腕横纹	12寸	用于前臂内外侧
下肢	股骨大转子至肘横纹	19寸	用于大腿
	肘横纹至外踝尖	16寸	用于下肢前、外后侧
	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18寸	用于大腿
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13寸	用于下肢内侧
	臀横纹至肘横纹	14寸	用于大腿
	内踝尖至足底	3寸	用于下肢内侧

# 常用骨度分寸图

骨度分寸法又叫分寸折量法，这种方法是按照人体比例计算的。因此不论患者为成人、小孩或高矮胖瘦均可适用。



## 人体经络推拿主治一览表

### ● 手太阴肺经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
中府穴	胸前壁的外上方、云门穴下1寸、前正中线旁开6寸，平第1肋间隙处	点、按、揉法	支气管炎、咳喘、心脏病、胸肺胀满、胸肌疼痛、肩背痛
云门穴	人体胸前壁外上方，锁骨外侧下端三角形的凹陷处	点、按、揉法	支气管炎、咳喘、心脏病、胸肺胀满、胸肌疼痛、肩背痛
天府穴	上臂内侧面，肱二头肌外侧缘，腋前纹头下3寸	点、揉、掐法	支气管炎、哮喘、鼻炎、肩臂疼痛等
侠白穴	上臂内侧面，肱二头肌外侧缘，腋前纹头下4寸	点、揉法	哮喘、胸部烦满、干呕、肩臂疼痛等
尺泽穴	肘部屈曲，在肘横纹内侧中央处有粗腱，腱的外侧即是	点、按、揉法	无名腹痛、咳喘、咽喉肿痛、肘臂肿痛、皮肤过敏
孔最穴	尺泽穴下约5寸处	点、揉、捏法	肠炎、痔疮、热病、头痛、支气管炎、咽喉痛
列缺穴	在桡骨茎突的上方，腕横纹上1.5寸处	点、揉、掐法	感冒、支气管炎、神经性头痛、落枕、腕关节及周围软组织等疾患
经渠穴	前臂掌侧，腕横纹上1寸，桡动脉外侧处	点、揉法	支气管炎、咳嗽、喉痹、咽喉肿痛、肺热等
太渊穴	手掌心朝上，腕横纹的桡侧，拇指立起时，有大筋竖起，筋内侧凹陷处	点、揉、掐法	流行性感冒、支气管炎、胸痛、失眠、腕关节及周围软组织等疾患
鱼际穴	手掌心朝上，在第1掌骨中点之桡侧，赤白肉际处	点、揉、捏法	声带疾患、头痛、眩晕、咽炎、腹痛、脑充血、口干舌燥等
少商穴	双手拇指末节桡侧，距指甲根角0.1寸处即是	掐法	感冒、扁桃体炎、肺炎、呃逆、失眠、牙龈出血等

## ● 手阳明大肠经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
商阳穴	食指的桡侧，距离指甲根角大约0.1寸处	掐法	胸闷、哮喘、咽炎、牙痛等
三间穴	微微握拳，在食指的桡侧、第2掌指关节后的凹陷处，合谷穴前	点、揉、掐法	牙痛、咽喉肿痛、肠鸣下痢等
合谷穴	手背第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处	点、揉、捏、掐法	头痛、耳鸣、鼻炎、肩胛神经痛、神经衰弱等
阳溪穴	手掌侧放，翘起拇指，在手腕背侧，腕横纹两肌腱间凹陷中即是	点、揉、掐、刮法	头痛、耳鸣、扁桃体炎、牙痛、手腕痛、小儿消化不良等
下廉穴	前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下4寸处	点、揉、掐法	头痛、眩晕、肘关节炎、腹痛、腹胀等
手三里穴	前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸处	点、揉、捏、掐法	牙痛、腹痛、腹胀、腹泻、肘臂疼痛等
曲池穴	屈肘成直角，肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点处	点、揉、掐、拨法	肩肘关节疼痛、感冒、扁桃体炎、急性胃肠炎等
肘髎穴	上臂外侧，曲肘时，曲池穴外上方1寸	点、揉、掐、掐法	肘臂疼痛、肘臂麻木等
臂臑穴	上臂外侧，三角肌止点，曲池穴上7寸	点、揉、捏、掐法	肩肘臂疼痛、眼疾、颈项拘挛等
肩髃穴	人体肩峰与肱骨大结节之间，肩部三角肌上部正中位置	点、揉、掐、掐法	肩胛关节炎、中风、偏瘫、高血压、手臂无力等
天鼎穴	颈外侧部，喉结旁边，当胸锁乳突肌后缘，扶突穴直下1寸	点、揉、捏、掐法	咽喉肿痛、声音嘶哑等
扶突穴	颈外侧部，喉结旁开3寸，当胸锁乳突肌前后缘之间	点、揉法	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、甲状腺肿大等
口禾髎穴	上唇部，鼻孔外缘直下，水沟穴旁开0.5寸的位置即是	点、按、揉、掐法	鼻炎、鼻塞、鼻出血、面部肌肉痉挛等
迎香穴	人体面部，鼻翼旁开约0.5寸的皱纹中	点、揉、掐法	各种鼻疾、面神经麻痹、面部痒肿等

## ● 足阳明胃经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
承泣穴	面部，目正视，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间	点、按法	各种眼部疾病、面肌痉挛、面神经麻痹等
四白穴	人体面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处	点、按、揉法	眼疾、头痛、目眩、口眼歪斜、面部肌肉痉挛等
地仓穴	在口角外侧旁开约0.4寸处	点、按、揉法	面神经麻痹、疼痛，口歪流涎、眼睑跳动等
颊车穴	下颌角前上方大约1横指处，按之凹陷处	点、揉、掐法	口眼歪斜、牙痛、面神经麻痹、声嘶沙哑、颈部痉挛等
下关穴	人体的头部侧面，耳前1横指，颧弓下陷处	点、揉、刮法	耳鸣、牙痛、口歪、面痛、眩晕等
头维穴	当额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸	点、按、揉、掐法	头痛、目痛多泪、喘逆烦满、呕吐、大汗等
人迎穴	位于颈部，在喉结外侧大约1.5寸处	揉法	咽喉肿痛、气喘、瘰疬、瘿气、高血压等
乳根穴	人体胸部，乳头直下，乳房根部的凹陷处，在第4肋间隙	点、按、揉法	胸痛心闷、呃逆、乳痛、乳腺炎、乳汁不足等
滑肉门穴	人体上腹部，在肚脐上方1寸处，距前正中线2寸	点、按、揉颤法	吐舌、舌强、重舌、肥胖、慢性胃病、呕吐、胃出血、月经不调等
天枢穴	人体中腹部，平脐中，肚脐左右2寸处	点、按、揉法	便秘、腹泻、肠鸣、腹痛、月经不调等
归来穴	人体下腹部，在脐中下4寸，距前正中线2寸	点、按、揉法	腹痛、疝气、月经不调、带下、子宫内膜炎、阳痿、睾丸炎
气冲穴	腹股沟稍上方，当脐中下约5寸，距前正中线2寸	点、按、揉法	腹痛、肠鸣、疝气、月经不调、不孕、阳痿、阴肿等
伏兔穴	大腿前面，髌骨外上缘直上6寸处	点、揉、压法	腰痛、膝冷、下肢神经痛、下肢麻痹、膝关节炎等
犊鼻穴	屈膝，在膝部，髌韧带外侧的凹陷中	点、按、揉、掐法	膝关节痛、下肢麻痹、脚气、水肿、下肢无力等
足三里穴	外膝眼下3寸，距胫骨前嵴1横指，当胫骨前肌上即是	点、揉、掐法	各类心血管疾病及肠胃疾病
丰隆穴	足外踝上8寸(大约在外膝眼与外踝尖的连线中点)处，胫骨前嵴外2横指	点、按、揉法	痰多、咳嗽、眩晕、下肢肌肉痉挛、便秘等
解溪穴	足背踝关节横纹的中点，两筋之间的凹陷处	点、按、揉、掐法	牙痛、心烦、目赤、头痛、眩晕、腹胀、便秘、脚腕痛、下肢麻痹
内庭穴	在足的第2趾与第3趾之间，脚缝尽处的凹陷中	掐法	牙痛、胃肠炎、扁桃体炎、趾跖关节痛等
厉兑穴	足部第2趾外侧，位于趾甲根角旁0.1寸处	掐法	口肌麻痹、腹胀、肝炎、脑贫血、足冷等



## ● 足太阴脾经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
隐白穴	足第1趾末节内侧，距离趾甲根角大约0.1寸	掐法	崩漏、子宫痉挛、腹胀、便血、惊风等
太白穴	足内侧缘，当第1跖骨小头后下方凹陷处，即脚的内侧缘，靠近足第1趾处	点、揉、掐法	胃痛、腹胀、吐泻、便秘及各种脾虚证
公孙穴	足内侧，第1跖骨基底部前下缘，第1趾关节后1寸处	点、揉、按法	胃痛、腹痛、呕吐、腹泻、女性生理性疼痛、足踝痛等
商丘穴	足部，内踝前下方的凹陷中	点、揉、掐法	胃痛、腹痛、呕吐、腹泻、女性生理性疼痛、足踝痛等
三阴交穴	人体小腿内侧，足内踝上缘四指宽，内踝尖正上方、胫骨内侧面后缘	点、揉、掐法	妇科、男女生殖系统病症以及腹胀、消化不良、食欲不振、肠绞痛、腹泻、失眠、神经衰弱等
漏谷穴	胫骨后缘，三阴交穴直上3寸	点、揉、掐法	腹胀、消化不良、食欲不振、肠绞痛、腹泻、失眠、神经衰弱等
阴陵泉穴	人体小腿内侧，膝下胫骨内侧髁后下方的凹陷处	点、揉、捏法	腹胀、腹绞痛、肠炎、痢疾、膝痛、尿潴留等
血海穴	屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，股四头肌内侧头的隆起处	点、揉法	月经不调、崩漏、湿疹、膝痛等
箕门穴	大腿内侧，血海穴上6寸	点、揉、推法	泌尿及生殖系统疾病，尿潴留、遗尿、遗精、腹股沟淋巴结炎等
冲门穴	腹股沟外上缘，距耻骨联合上缘中点3.5寸	点、按法	腹痛、疝气、子宫内膜炎、带下、睾丸炎等
府舍穴	人体下腹部，当脐中下4寸，冲门穴外上方0.7寸，距前正中线4寸	点、按、揉法	腹痛、疝气等
腹结穴	人体下腹部，大横穴下1.3寸	点、按、揉、颤法	腹痛、腹泻、肠炎、痢疾、阳痿等
大横穴	人体的中腹部，距脐中4寸	点、按、揉法	便秘、腹胀、腹泻、小腹冷痛、四肢痉挛、腹部肥胖等
腹哀穴	人体上腹部，距前正中线4寸，大横穴上3寸	点、按、揉、颤法	腹痛、腹泻、便秘、痢疾、消化不良等
食窦穴	胸外侧部，前正中线旁开6寸，当第5肋间隙	点、按、揉、推法	肺炎、腹水、尿潴留、肋间神经痛等
天溪穴	胸外侧部，前正中线旁开6寸，当第4肋间隙	点、按、揉法	肺炎、支气管炎、咳喘、乳腺炎等
周荣穴	人体的胸外侧部，当第2肋间隙，距前正中线6寸	点、按、揉法	咳嗽、气逆、胸胁胀满等
大包穴	人体的腋窝下，腋中线直下，当第6肋间隙处	点、按、揉法	肺炎、气喘、胸膜炎、胸胁疼痛、膀胱麻痹、消化不良等

## ● 手少阴心经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
极泉穴	人体的两腋窝正中，在腋窝下的两条筋脉之间，腋动脉的搏动之处	点、按、揉、弹、扼法	心肌炎、心绞痛、冠心病、心悸等各类心脏疾病，以及肩臂疼痛、肩关节炎、上肢麻木等
青灵穴	手臂内侧，当极泉穴与少海穴的连线上，肘横纹上3寸处，肱二头肌的内侧沟中	点、揉、拨法	神经性头痛、肋痛、肩臂疼痛、心绞痛、肩胛及前臂肌肉痉挛等
少海穴	肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处	点、揉法	神经衰弱、瘰疬、头痛、目眩、心痛、牙痛、肋间神经痛、肘臂挛痛等
灵道穴	尺侧腕肌腱的桡侧缘，腕横纹上1.5寸	点、揉、扼法	心痛、瘰疬、精神病、肘臂疼痛等
通里穴	尺侧腕肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸	点、揉、扼法	心痛、心悸、头痛、腕肘及前臂疼痛等
阴郄穴	尺侧腕肌腱的桡侧缘，腕横纹上0.5寸	点、揉、扼法	心痛、心悸、头痛、神经衰弱等
神门穴	手腕关节部位，腕掌横纹尺侧端凹陷处	点、揉、扼法	心烦、失眠、神经衰弱、瘰疬、心绞痛、糖尿病、高血压等
少府穴	人体第4、第5掌骨之间，屈指握拳时，小指与无名指指端之间	点、揉、扼法	风湿性心脏病、心悸、心律不齐、心绞痛、胸痛、遗尿、前臂神经麻痹、小指挛痛等
少冲穴	小指末节桡侧，距指甲根角0.1寸处	掐法	各种心脏疾患、热病昏迷、心悸、心痛、结膜炎、上肢肌肉痉挛等

## ● 手太阳小肠经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
少泽穴	小指末节尺侧，距指甲根角旁0.1寸	掐法	头痛、目翳、咽喉肿痛、肋间神经痛、乳腺炎、精神分裂等
前谷穴	第5掌指关节尺侧，掌指横纹头赤白肉际	点、掐法	头痛、耳鸣、咽喉炎、乳腺炎等
后溪穴	手掌尺侧，微微握拳，当第5掌指关节后远侧，掌横纹头赤白肉际	点、掐法	急性腰扭伤、头痛目赤、咽喉肿痛、手指及臂肘痉挛等
阳谷穴	手腕腕背横纹尺侧，当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处	点、掐法	精神病、癫痫、肋间神经痛、牙龈炎、头痛、目眩、热病、腕痛等
养老穴	屈肘，手掌心向胸，尺骨茎突桡侧缘上方凹陷中	点、掐法	目视不清，肩、背、肘、臂等部位酸痛，以及呃逆、落枕、腰痛等
支正穴	前臂背面尺侧，腕背横纹上5寸，在阳谷穴与小海穴连线上	点、揉、捏、掐法	头痛、项强、肘臂疼痛、神经衰弱等
小海穴	肘内侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的凹陷处	点、揉、掐法	肘臂痛、肩臂痉挛、头痛、下腹痛、四肢无力等
肩贞穴	肩关节后下方，手臂内收时，腋后纹头上1寸处	点、揉、掐法	肩胛疼痛、手臂不举、牙痛等
臑俞穴	上臂后侧，肩胛冈下缘凹陷中	点、揉、掐法	肩胛疼痛、手臂不举、牙痛等
天宗穴	肩胛骨冈下窝的中央，或者肩胛冈下缘与肩胛下角之间的上1/3折点处	点、揉法	肩胛疼痛、肩背部损伤以及女性急性乳腺炎、乳腺增生等
秉风穴	人体体后肩胛部，冈上窝中央，举臂时肩胛骨上的凹陷处	点、揉、掐法	肩背疼痛、肩关节周围炎、上肢酸麻、冈上肌腱炎等
曲垣穴	人体背部两侧肩胛骨的内上方	点、揉、掐法	肩关节周围炎、肩胛疼痛等
肩外俞穴	人体背部，当第1胸椎棘突下，旁开3寸	点、揉、掐法	肩背疼痛、肩关节周围炎、上肢酸麻等
肩中俞穴	人体背部，当第7颈椎棘突下，旁开2寸	点、揉、掐、拨法	支气管炎、哮喘、咳嗽、视力减退、肩背疼痛等
天窗穴	颈外侧部，扶突穴后0.5寸，与喉结相平	点、揉、捏、拿法	咽喉肿痛、颈项强痛、耳鸣、耳聋等
颧髎穴	面部颧骨下缘凹陷处，大约与鼻翼下缘平齐，当目外眦直下	点、掐法	上颌牙痛、三叉神经痛、面神经麻痹、眼睑跳动等

## ● 足太阳膀胱经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
睛明穴	双目内眦内上方约0.1寸的凹陷处	点、按、揉法	眼结膜炎、假性近视、散光、花眼、早期轻度白内障、迎风流泪等
眉冲穴	人体的头部，攒竹穴直上，入发际0.5寸处，神庭穴与曲差穴连线之间	点、按、揉法	头痛、眩晕、鼻塞、癫痫等
曲差穴	人体头部，当前发际正中直上0.5寸，旁开1.5寸	点、按、揉法	头痛、鼻塞、鼻衄、目视不明等
承光穴	人体头部，当前发际正中直上2.5寸，旁开1.5寸处	点、按、揉法	头痛、目眩、鼻塞、热病、面神经麻痹、角膜白斑、鼻息肉、鼻炎、内耳眩晕症等
通天穴	人体头部，当前发际正中直上4寸，旁开1.5寸处	点、按法	头痛、眩晕、鼻塞、鼻衄、鼻渊等
攒竹穴	在眉毛内侧端，眼眶骨上凹陷处	点、按、揉法	视物不清、眼睛红肿、头痛、眉棱骨痛等
天柱穴	后枕骨正下方凹陷处，即颈部突起的肌肉的外侧凹处，后发际正中旁开1.3寸	点、按、揉法	后头痛、颈项僵硬、肩背疼痛、高血压、鼻塞等
大杼穴	人体背部，当第1胸椎棘突下，旁开1.5寸的位置即是	点、按、揉、拨法	感冒、肺炎、项背疼痛等
风门穴	人体的背部，当第2胸椎棘突下，旁开1.5寸处	点、按、揉法	感冒、发热、咳嗽、恶寒、支气管炎等
会阳穴	人体的骶部，尾骨端旁开0.5寸处	点、按、揉法	泄泻、便血、痔疮、阳痿、带下等
承扶穴	人体的大腿后侧，左右臀横纹的中点	点、按、揉法	腰腿痛、坐骨神经痛、痔疮、尿闭、便秘等
殷门穴	人体的大腿后面，当承扶穴与委中穴的连线上，在承扶穴下6寸处	点、按、揉法	腰腿痛、坐骨神经痛、痔疮、尿闭、便秘等
委中穴	人体大腿后，膝盖里侧的中央位置即是	点、按、揉法	腰腿无力、腰背疼痛、急性胃肠炎、小腿疲劳、腓肠肌痉挛等
承筋穴	人体的小腿后面，当委中穴与承山穴的连线上，腓肠肌的肌腹中央，委中穴下5寸处	点、按、揉、拨法	小腿疼痛、腓肠肌痉挛、腰背疼痛、急性腰扭伤、痔疮、脱肛、便秘等
承山穴	人体的小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或上提足跟时，腓肠肌肌腹下出现的尖角凹陷处即是	点、按、揉法	腰腿疼痛、坐骨神经痛、腓肠肌痉挛、足跟疼痛等
飞扬穴	小腿后面，外踝后，昆仑穴直上7寸，承山穴外下方1寸处	点、按、揉、拨法	头痛、目眩、腰腿疼痛、痔疮、风湿性关节炎、癫痫等
昆仑穴	外踝尖与跟腱之间的凹陷处	点、揉、掐法	头痛、目眩、肩痛、腰背痛、脚踝疼痛等
申脉穴	足外侧部，外踝直下方凹陷中	点、揉、掐法	头痛、眩晕、癫痫、腰腿酸痛、目赤肿痛、失眠等
至阴穴	足小趾末节外侧，距趾甲根角约0.1寸	掐法	头痛、半身不遂、足关节炎、月经不调、更年期综合征等

## ● 足少阴肾经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
涌泉穴	人体足底靠前部位的凹陷处,第2、3趾的趾缝纹头端和足跟连线的前1/3处	点、揉、搓法	头痛、目眩、咽喉肿痛、失眠、高血压、糖尿病、神经衰弱等
然谷穴	人体踝部,内踝尖内侧前下方,足舟骨粗隆下方凹陷中即是	点、揉、掐法	足跖痛、月经不调、遗精、小便不利等
太溪穴	足内侧,内踝尖与跟腱之间的凹陷处	点、揉法	肾炎、月经不调、胸闷、牙痛等
水泉穴	人体足内侧,内踝后下方,太溪穴直下1寸的凹陷处	点、揉、掐法	月经不调、痛经、闭经、小便不利等
照海穴	人体踝部,内踝尖正下方凹陷处	点、揉、掐法	月经不调、小便不利、下肢麻痹、失眠等
复溜穴	小腿内侧,太溪穴上2寸,胫骨和跟腱之间	点、揉、拿法	泄泻、肠鸣、水肿、腹胀等
筑宾穴	小腿内侧,当太溪穴和阴谷穴的连线上,太溪穴上5寸处,腓肠肌肌腹的内下方	点、揉、拿法	癫痫、肾炎、盆腔炎、小腿内侧痛等
阴谷穴	肘横纹内侧端,屈膝时,半腱肌腱与半膜肌腱之间	点、揉、捏、拿法	膝关节疾病、生殖及泌尿系统疾病
横骨穴	人体下腹部,当脐中下5寸,前正中线旁开0.5寸的位置	点、按、揉法	小腹疼痛、阳痿、遗尿、疝气等
大赫穴	人体下腹部,从肚脐往下4寸左右旁开0.5寸处	点、按、揉法	阳痿、早泄、膀胱疾病、遗精、带下、月经不调、痛经、不孕、泄泻、痢疾
气穴	人体的下腹部,关元穴左右0.5寸的位置	点、按、揉法	月经不调、泄泻、腰背痛、阳痿等
育俞穴	人体中腹部,当脐中旁开0.5寸处	点、按、揉法	黄疸、胃痉挛、习惯性便秘、肠炎等
商曲穴	人体的上腹部,当脐中上2寸,前正中线旁开0.5寸	点、按、揉法	腹痛、泄泻、便秘、肠炎等
腹通谷穴	上腕穴旁开0.5寸	点、按、揉法	心悸、癫痫、腹泻、肋间神经痛等
神封穴	人体的胸部,当第4肋间隙,前正中线旁开2寸处	点、按、揉法	咳嗽、气喘、呕吐、不嗜饮食等
灵墟穴	前正中线穴旁开2寸,当第3肋间隙	点、按、揉法	咳嗽、气喘、呕吐、不嗜饮食等
神藏穴	前正中线旁开2寸,当第2肋间隙	点、按、揉法	咳嗽、气喘、呕吐、不嗜饮食等
俞府穴	人体的上胸部位,前正中线左右三指宽处,锁骨正下方	点、揉、掐法	肺淤血、支气管炎、肋间神经痛、咳嗽等

## ● 手厥阴心包经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
天池穴	人体的胸部，当第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸	点、按、揉法	脑充血、心脏外膜炎、乳腺炎、肋间神经痛、胸闷心烦等
天泉穴	人体上臂内侧，腋前纹头向下2寸的位置	点、揉、掐法	心绞痛、肋间神经痛、膈肌痉挛、咳喘等
曲泽穴	肘横纹中，当肱二头肌腱的尺侧缘	点、揉、掐法	心痛、心悸、心神昏乱、风疹、烦渴口干、中暑等
郄门穴	前臂正中，腕横纹上5寸，两筋之间	点、揉、捏法	心痛、心悸、心烦、乳腺炎、癫痫等
间使穴	前臂正中，腕横纹直上3寸，两筋之间	点、揉、捏法	心痛、心悸、心烦、乳腺炎、癫痫等
内关穴	前臂正中，腕横纹上2寸，在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间	点、揉、捏法	头痛、晕车、恶心想吐、胸胁痛、手臂疼痛、腹泻、痛经等
大陵穴	腕掌横纹中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间	点、揉、掐、拍法	头痛、失眠、胸痛、心悸、胃炎、精神病、腕关节及周围软组织疾患
劳宫穴	位于人体的手掌心，握拳屈指时，当中指指端所指处	点、揉、拍法	手掌瘙痒、中风昏迷、中暑、心绞痛、呕吐、瘰疬、手指麻木等
中冲穴	人体的手掌中指末节尖端的中央	拍法	热病、烦闷、汗不出、掌中热、中风、舌肿痛等

## ● 手少阳三焦经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
关冲穴	手无名指末节尺侧,距指甲根角0.1寸	掐法	口干、头痛、颊肿、前臂神经痛等
液门穴	手背部,当第4、5掌指关节间,指蹼缘后方赤白肉际的部位	掐法	头痛、目眩、咽喉肿痛、龋齿、感冒、发热等
阳池穴	手腕腕背横纹上,前对中指和无名指的指缝,当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处	点、揉、捏、掐法	妊娠呕吐、耳鸣、咽喉肿痛、肩臂疼痛等
外关穴	腕背横纹上2寸,尺骨与桡骨之间	点、揉、掐法	感冒、发热、头痛、咽喉肿痛、腕部疼痛等
支沟穴	前臂背侧,当阳池穴与肘尖的连线上,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间	点、揉、掐法	便秘、肩臂痛、肋间神经痛、乳汁分泌不足等
三阳络穴	支沟穴上1寸,尺骨与桡骨之间	点、揉、掐法	癫痫、肘臂疼痛等
天井穴	手臂外侧,屈肘时,当肘尖直上1寸凹陷处	点、揉、掐法	麦粒肿、淋巴结核、肘关节及周围软组织疼痛等
清冷渊穴	天井穴上1寸的位置即是	点、揉、掐法	头痛、肩臂疼痛等
消泅穴	上臂外侧,当清冷渊穴与臑会穴连线中点处	点、揉、掐法	头痛、颈项强痛、臂痛、牙痛、癫痫等
臑会穴	肩部三角肌的后缘,肩髃穴直下3寸	点、揉、捏法	肩臂疼痛、肩胛疼痛等
肩髃穴	人体肩部,肩髃穴的后方,手臂外展后,肩峰后下方的凹陷处	点、揉、捏法	臂痛不能举、肋肋疼痛、中风偏瘫等
翳风穴	头部,风池穴前面,耳垂后的凹陷处	点、揉、掐法	耳聋、耳鸣、牙痛、项强、下颌关节炎等
颅息穴	头部,当角孙穴与翳风穴之间,沿耳轮连线的下1/3与上2/3交点处	点、揉法	头痛、耳鸣、中耳炎等
角孙穴	头部,折耳郭向前,当耳尖直上入发际处	点、揉法	白内障、牙龈肿痛、唇燥、呕吐等
耳门穴	头部侧面,耳朵前部,耳垂上方稍前的缺口凹陷中,即听宫穴的上方	点、揉法	耳流脓汁、重听、无所闻、耳鸣、耳道炎、下颌关节炎、上颌牙痛等
耳和髃穴	头部侧面,鬓发后缘,耳门穴前上方	点、揉法	头痛、耳鸣、牙关紧闭等
丝竹空穴	面部,抬起双手,掌心向内,以双手食指揉按两侧眉毛外端凹陷处即是	点、揉、掐法	头痛、头晕、牙痛、癫痫等

## ● 足少阳胆经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
瞳子髎穴	眼外角外侧 0.5 寸，在眼眶骨外缘的凹陷中即是	点、掐法	头痛、三叉神经痛、面神经痉挛及多数眼部疾病
上关穴	耳前侧，下关穴直上，颧弓上缘的凹陷处	点、揉、 掐法	中耳炎、牙痛、面瘫等
悬颅穴	人体的头部鬓发上，当头维穴与曲鬓穴弧形连线的中点处	点、揉、 掐法	偏头痛、面肿、目外眦痛、牙痛等
天冲穴	头部，当耳根后缘直上，入发际 2 寸，率谷穴后 0.5 寸处	点、揉、 掐法	头痛、牙龈肿痛、癫痫、惊恐等
阳白穴	人体面部，瞳孔的直上方，距离眉毛上缘约 1 寸处	点、揉、 掐法	眼疾、头痛、眶上神经痛、面神经麻痹、眼睑下垂、夜盲症、眼睑瘙痒、呕吐、恶寒等
目窗穴	人体头部，当前发际上 1.5 寸，头正中线旁开 2.25 寸处	点、揉法	头痛、近视、面部水肿、上齿肿痛等
承灵穴	头顶的侧部，正营穴后 1.5 寸	点、揉法	头痛、感冒、眼病等
风池穴	颈后部，后枕骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于与耳垂齐平	点、揉、掐、 拨法	感冒、头痛、鼻炎、颈项强痛、高血压等
肩井穴	前直乳中穴，大椎穴与肩峰端连线的中点，乳头正上方与肩线的交接处即是	点、揉、 拿法	肩背痹痛、乳腺炎、神经衰弱、脚气等
渊腋穴	腋中线上，第 4 肋间隙	点、按、 揉法	肩背疼痛、胸肋疼痛、胸膜炎等
带脉穴	章门穴直下，与脐相平处	点、按、 揉法	子宫内膜炎、月经不调、膀胱炎等
环跳穴	人体的臀外侧部，侧卧屈股，当股骨大转子最高点与骶管裂孔连线的中 1/3 与中 1/3 的交点处	点、揉法	腰痛、背痛、腿痛、坐骨神经痛等
风市穴	人体大腿外侧的中线上，当肘横纹上 7 寸	点、揉、 拨法	脚痛、腿膝酸痛等
阳陵泉穴	人体膝盖斜下方，小腿外侧的腓骨小头稍前的凹陷中	点、揉、掐、 拨法	下肢痉挛、胃溃疡、肝炎、高血压、膝关节痛等
阳辅穴	人体的小腿外侧，当外踝尖上 4 寸，腓骨前缘稍前方	点、揉、 掐法	肾功能不全、膝肿、下肢痉挛、膝关节疼痛等
丘墟穴	在足背侧，外踝前下方，当趾长伸肌腱的外侧凹陷处	点、揉、 掐法	胸肋痛、踝关节疼痛等
足临泣穴	足背的外侧，第 4 趾关节的后方	点、揉、 掐法	头痛、目眩、肋肋痛、中风偏瘫、痹痛不仁、足跗肿痛、腰痛、肌肉痉挛、中风、神经官能症等
足窍阴穴	人体的第 4 趾末节外侧，距趾甲根角 0.1 寸	掐法	胸肋痛、足跗肿痛、多梦、热病等



## ● 足厥阴肝经经穴主治一览表

穴位名称	位置	推拿手法	主治病症
大敦穴	人体足部，第1趾（靠近第2趾一侧）趾甲根边缘约0.1寸处	掐法	疝气、阴缩、阴痛、月经不调、崩漏、小腹疼痛等
行间穴	人体足部，第1、2趾趾蹠缘之间	掐法	头痛、肋间神经痛、月经不调等
太冲穴	脚背部，第1、2跖骨结合部之前凹陷处	掐法	头痛、眩晕、高血压、失眠、肝炎等
中封穴	人体的足背侧，当足内踝前1寸，商丘穴与解溪穴连线之间，胫骨前肌腱的内侧凹陷处	点、揉、捏法	疝气、阴茎痛、遗精、小便不利、胸腹胀满、腰痛、足冷、内踝肿痛等
蠡沟穴	内踝尖上5寸，胫骨后缘	点、揉、捏法	月经不调、尿闭、疝气等
中都穴	内踝尖上7寸，胫骨后缘	点、揉、捏法	下肢麻痹、肝炎等
膝关穴	阴陵泉穴后1寸	点、揉、掐法	膝关节痛、痛风等
曲泉穴	膝内侧，屈膝，当膝关节内侧端，股骨内髁的后缘，半腱肌、半膜肌止点的前缘凹陷处	点、揉、掐法	月经不调、痛经、带下、阳痿、头痛、目眩、膝髌肿痛等
阴包穴	曲泉穴上4寸	点、揉法	月经不调、尿闭、腰腿疼痛等
足五里穴	大腿内侧，当气冲穴直下3寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌的外缘	点、揉、掐、拨法	少腹胀痛、小便不通、阴挺、睾丸肿痛、四肢倦怠等
阴廉穴	大腿内侧，当气冲穴直下2寸，大腿根部，耻骨结节的下方，长收肌外缘	点、揉、掐法	月经不调、赤白带下、阴部瘙痒、腰腿疼痛、下肢痉挛等
急脉穴	耻骨联合下缘中点旁开2.5寸	点、揉、拨法	疝气、阳痿、子宫下垂等
章门穴	人体的侧腹部，当第11肋游离端的下方	点、揉法	腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、呕吐、神疲肢倦、胸胁疼痛等
期门穴	人体的胸部，乳头直下，与巨阙穴齐平	点、揉法	肋间神经痛、肝炎、胆囊炎、胸胁胀满、呕吐等