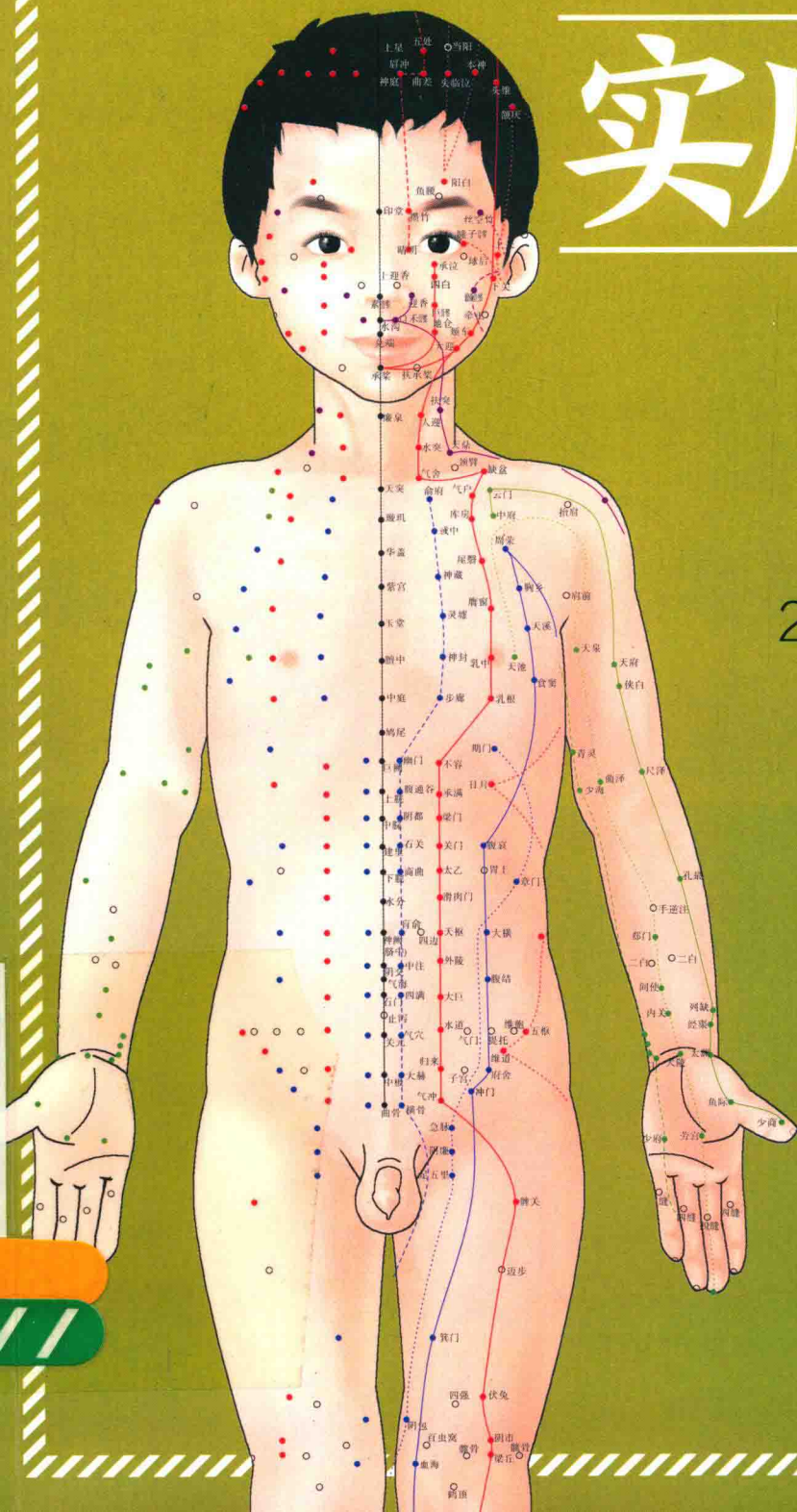


首都医科大学教授、主任医师 刘红 | 长春市宽城区中医院副主任医师 孙平 主编

儿童经络穴位 实用手册



408个特效穴位
24种儿童常见病症疗法

操作简单 易学易用
居家保健按摩不求人

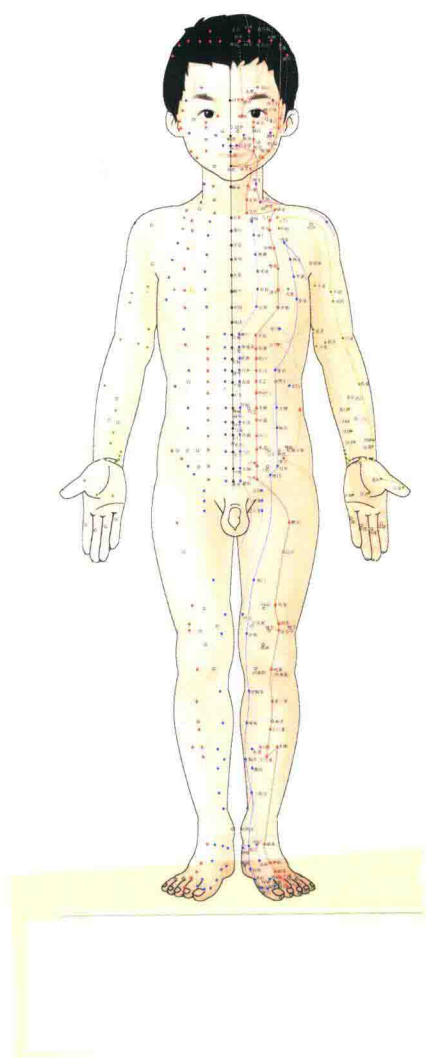


江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

首都医科大学教授、主任医师 刘红 | 长春市宽城区中医院副主任医师 孙平 主编

儿童经络穴位

实用手册



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络穴位实用手册 / 刘红, 孙平主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(含章新实用·大字版系列)

ISBN 978-7-5537-4337-0

I. ①儿… II. ①刘… ②孙… III. ①儿童-经络-
手册②儿童-穴位-手册 IV. ① R224.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067046 号

儿童经络穴位实用手册

主 编 刘 红 孙 平
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 3.5
字 数 84千字
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4337-0
定 价 19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

3 序言

常见病症快速取穴

- 6 手太阴肺经
- 8 手阳明大肠经
- 10 足阳明胃经
- 14 足太阴脾经
- 16 手少阴心经
- 18 手太阳小肠经
- 20 足太阳膀胱经
- 24 足少阴肾经
- 26 手厥阴心包经
- 28 手少阳三焦经
- 30 足少阳胆经
- 34 足厥阴肝经
- 36 督脉
- 38 任脉
- 40 经外奇穴

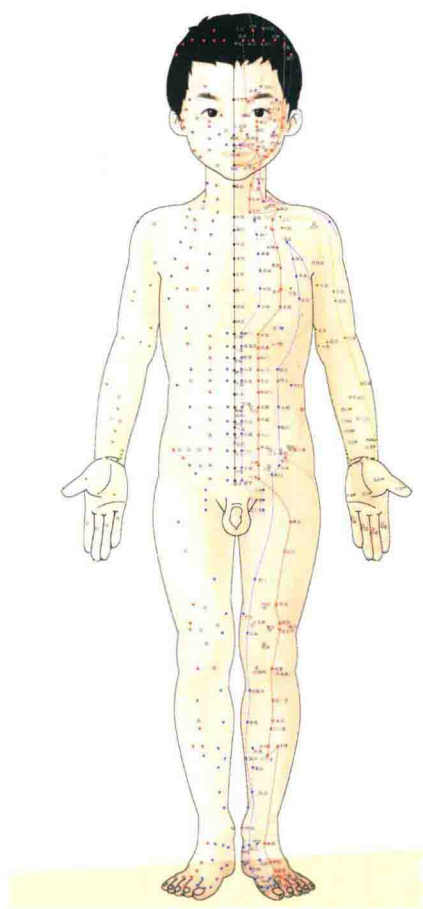
- 44 感冒
- 44 咳嗽
- 45 鼻炎
- 45 口疮
- 46 牙痛
- 46 扁桃体炎
- 47 支气管炎
- 47 痢疾
- 48 荨麻疹
- 48 癫痫
- 49 盗汗
- 49 贫血
- 50 消化不良
- 50 肥胖
- 51 近视
- 51 夜啼
- 52 流涎
- 52 呕吐
- 53 惊风
- 53 遗尿
- 54 便秘
- 54 腹泻
- 55 呃逆
- 55 厌食症



首都医科大学教授、主任医师 刘红 | 长春市宽城区中医院副主任医师 孙平 主编

儿童经络穴位

实用手册



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络穴位实用手册 / 刘红, 孙平主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(含章新实用·大字版系列)

ISBN 978-7-5537-4337-0

I. ①儿… II. ①刘… ②孙… III. ①儿童-经络-
手册②儿童-穴位-手册 IV. ①R224.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067046 号

儿童经络穴位实用手册

主 编 刘 红 孙 平
责任编辑 樊 明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16
印 张 3.5
字 数 84千字
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4337-0
定 价 19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

了解儿童经络穴位

人体经络，即是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经络也反应着脏腑变化，兼顾着疾病传导的通道，因而是中医诊断病症、治病祛疾的核心内容。

纵观历史，中国的历代医家都极为重视人体经络。《灵枢·本藏》中即有经络“行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节”的记述，《黄帝内经》中更有着“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”的论断。

对于每一个孩子来说，父母是他们最可以依赖的守护神。为人父母，在照顾好孩子衣食起居的同时，更要呵护孩子的身心茁壮成长，这让如何保持孩子身体健康、远离病痛成为一个无法规避的话题。孩子的身体都正处于成长发育阶段，娇嫩的身体、相对较弱的抗病能力以及危机重重的外部环境都在考验着孩子的健康。这就要求父母们必须时刻留意孩子的健康，并随时做好准备帮助孩子抵御、远离疾病的侵袭。

经络穴位疗法源自中华民族古老的中医理论与临床实践，它通过辨证取穴、调节经络，不仅能帮助人体消除病痛、缓解症状，更能强健体魄、提高免疫力。经络穴位疗法作为一种对症治疗的简易疗法，操作简单、方便，且没有任何毒副作用，更免除了吃药、打针等让孩子尤为抵触的治疗方法，使那些遇到孩子生病即变得手足无措、头疼不已的父母们找到一种简单、有效的应急办法。

本书围绕人体经络的基础知识与穴位疗法加以说明、介绍，涉及不同经络的循行路线、主掌脏腑、穴位分布、精确定位、取穴窍门、主治病症等知识；针对儿童常见病症添加了实用、有效的经络穴位调理方法，以备随时查找、参考。现就本书的内容特征及要点具体说明如下：

1. 权威性。本书由国内知名专家认真审定，力求图文精准、权威、专业，值得信赖。

2. 完整性。书中共收录人体经络 14 条、穴位 408 个，其中包括“十四经”上的穴位 361 个、经外奇穴 47 个，资料完整、详实。

3. 图文呈现。使用标准专业经络线路图，准确、清晰、直观，大字版设计能兼顾到中老年人，使其阅读更舒适、顺畅。

4. 实用性。精心筛选 24 种儿童常见病症的经络穴位调理方法，可随手查阅，守护孩子健康。

希望广大读者能通过阅读本书了解人体经络知识，以及一些儿童常见病症的实用经络穴位调理方法。

【从经络穴位说起】

人体经络，即是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉中的“经”，原意指“纵丝”，有“纵行路径”“主线”之意，是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉中的“络”，有“网络”“联络”之意，是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。

人体经络系统包括统属脏腑的十二经脉，奇经八脉，以及十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

潜藏在人体深处的穴位星罗棋布，目前已被发现的有 1000 多个，是人体气血运行路线上的特殊点位。中国历代医家都对其有过详细的记载，并留下了寻找它们的方法与规律。

【取穴方法之“标志参照法”】

固定标志：人体体表遍布着众多固定参照点，五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐、骨骼关节、肌肉隆起或凹陷等都可作为循经定穴的固定标志。如两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；俯首时颈背交界处显示最高的第 7 颈椎棘突下取大椎等。

活动标志：人体部分骨骼关节、肌肉、皮肤在肢体活动时会显现出空隙、凹陷、褶皱等变化，也可作为循经定穴的活动标志参照。如张口时耳屏前凹陷处取听宫；屈肘时横纹头处取曲池；拇指翘起时，拇长、短伸肌腱之间的凹陷处取阳溪等。

【取穴方法之“骨度分寸法”】

中国古代将人体的骨节作为测量身体各部大小、长短的重要参照，根据这些尺寸按

比例折算来作为循经定穴的标准，即骨度分寸法。

【取穴方法之“同身寸法”】

同身寸法，即以自身手指作为标准度量辅助取穴的方法，可在骨度分寸法的基础上运用。

中指中节桡侧两端横纹头之间的距离宽 1 寸，1.5 ~ 2cm。

大拇指横宽：大拇指末节横宽 1 寸，1.5 ~ 2cm。

二指尺寸法：并拢的食指和中指指幅横宽 1.5 寸，2 ~ 3cm。

三指尺寸法：并拢的食指、中指和无名指指幅横宽 2 寸，约 6cm。

四指尺寸法：并拢的食指到小指指幅横宽 3 寸，约 7cm。

3 序言

- 6 手太阴肺经
- 8 手阳明大肠经
- 10 足阳明胃经
- 14 足太阴脾经
- 16 手少阴心经
- 18 手太阳小肠经
- 20 足太阳膀胱经
- 24 足少阴肾经
- 26 手厥阴心包经
- 28 手少阳三焦经
- 30 足少阳胆经
- 34 足厥阴肝经
- 36 督脉
- 38 任脉
- 40 经外奇穴

常见病症快速取穴

- | | | | |
|----|------|----|-----|
| 44 | 感冒 | 52 | 呕吐 |
| 44 | 咳嗽 | 53 | 惊风 |
| 45 | 鼻炎 | 53 | 遗尿 |
| 45 | 口疮 | 54 | 便秘 |
| 46 | 牙痛 | 54 | 腹泻 |
| 46 | 扁桃体炎 | 55 | 呃逆 |
| 47 | 支气管炎 | 55 | 厌食症 |
| 47 | 痢疾 | | |
| 48 | 荨麻疹 | | |
| 48 | 癫痫 | | |
| 49 | 盗汗 | | |
| 49 | 贫血 | | |
| 50 | 消化不良 | | |
| 50 | 肥胖 | | |
| 51 | 近视 | | |
| 51 | 夜啼 | | |
| 52 | 流涎 | | |



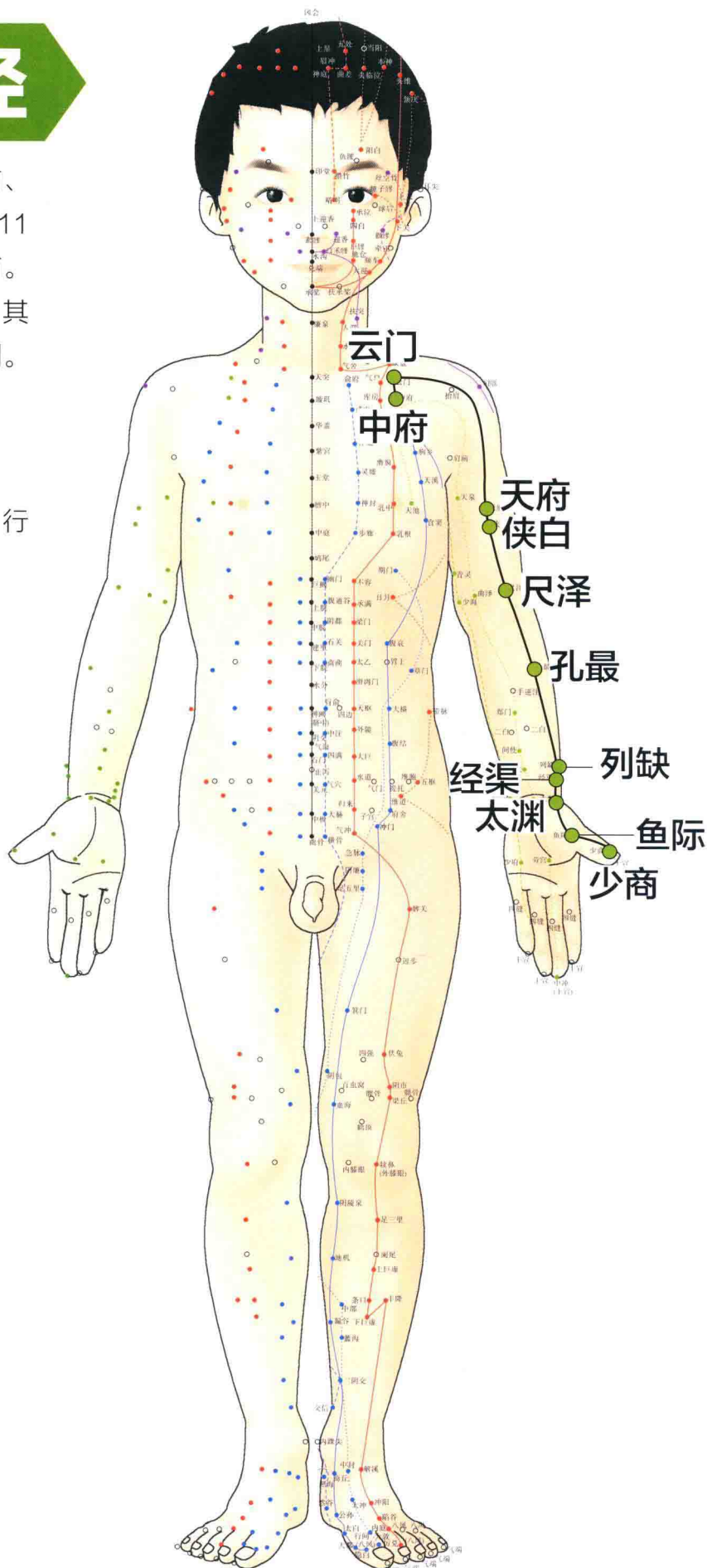
手太阴肺经

手太阴肺经分布于人体胸前、
上肢内侧前缘及拇指桡侧，循行 11
个穴位，首穴为中府，末穴为少商。
其中有 2 个穴位在胸前外上部，其
余 9 个穴位则分布在上肢掌面桡侧。

穴位数量：11 个

主掌脏腑：肺

主治病症：喉、胸、肺及经脉循行
部位的其他病症。



| 穴位 | 定位 | 主治 |
|----|---------------------------------------|---------------------------|
| 中府 | 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。 | 胸肺胀满、咳喘、支气管炎、胸痛、肩背疼痛。 |
| 云门 | 在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。 | 咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛。 |
| 天府 | 在手臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。 | 肩膀和上臂内侧疼痛、咳嗽、气喘、鼻出血。 |
| 侠白 | 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。 | 心痛、上臂内侧疼痛、咳嗽、气喘、干呕、烦满。 |
| 尺泽 | 位于手臂肘横纹中，肱二头肌肌腱桡侧的凹陷处。 | 咳嗽、气喘、支气管炎、潮热、咽喉肿痛、肘臂肿痛。 |
| 孔最 | 前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊的连线上，腕横纹上7寸处。 | 头痛、咳嗽、气喘、热病、咽喉肿痛、肘臂挛痛。 |
| 列缺 | 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，位于肱桡肌与拇长展肌腱之间。 | 偏头痛、项强、咳嗽气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、牙痛。 |
| 经渠 | 在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。 | 咳嗽气喘、胸痛、喉痹、手腕痛。 |
| 太渊 | 位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。 | 感冒、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、腕臂疼痛、胸痛。 |
| 鱼际 | 第一掌指关节后凹陷处，约在第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。 | 头痛、眩晕、咳嗽、咽喉肿痛、咽炎、发热。 |
| 少商 | 位于手拇指末节的桡侧，距指甲角0.1寸处，也称“鬼信穴”。 | 咳嗽、发热、咽喉肿痛、肺炎、昏迷、手指挛痛。 |



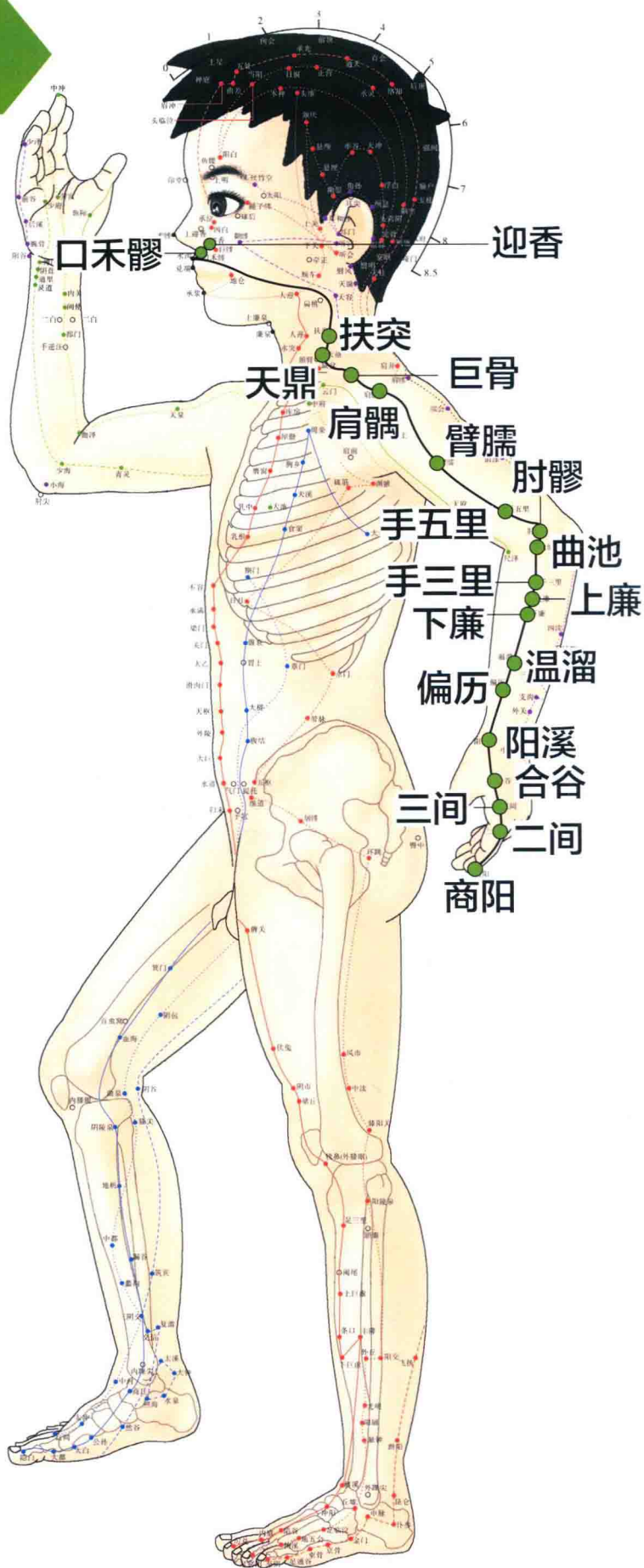
手阳明大肠经

手阳明大肠经分布于人体食指、上肢外侧前缘、肩、颈、颊、鼻侧，循行 20 个穴位，首穴为商阳，末穴为迎香。其中有 6 个穴位在肩、颈和面部，其余 14 个穴位则分布在手部及上肢背面的桡侧。

穴位数量：20 个

主掌脏腑：大肠

主治病症：面、咽喉病症，热病、神志病及经脉循行部位的其他病症。



| 穴位 | 定位 | 主治 |
|-----|-------------------------------------|----------------------------|
| 商阳 | 位于手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。 | 咽喉肿痛、热病牙痛。 |
| 二间 | 微握拳，在食指本节前，桡侧凹陷处。 | 咽喉肿痛、牙痛口歪、目痛、热病。 |
| 三间 | 微握拳时，食指本节后桡侧的凹陷处即是三间穴，在第二掌骨小头上方处。 | 目痛、牙痛、咽喉肿痛、肩背神经痛、手背肿痛。 |
| 合谷 | 手背处，第一、二掌骨间，在第二掌骨桡侧的中点处。 | 头痛、牙痛、鼻出血、腹痛、上肢疼痛、便秘、热病无汗。 |
| 阳溪 | 腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，在拇长伸肌腱和拇短伸肌腱间的凹陷中。 | 头痛、牙痛、咽喉肿痛、目赤肿痛、手腕疼痛。 |
| 偏历 | 曲肘，在前臂背面桡侧，位于阳溪与曲池的连线上，腕横纹上 3 寸。 | 手臂疼痛、肩膀酸痛、水肿、目赤、耳鸣、鼻出血、喉痛。 |
| 温溜 | 屈肘，在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，腕横纹上 5 寸。 | 头痛面肿、口舌肿痛、咽喉肿痛、肠鸣腹痛、肩背酸痛。 |
| 下廉 | 前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，肘横纹下 4 寸。 | 头痛、眩晕、肘臂疼痛、腹胀、腹痛。 |
| 上廉 | 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，肘横纹下 3 寸。 | 头痛、肩臂酸痛、手臂麻木、半身不遂、腹痛肠鸣。 |
| 手三里 | 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池的连线上，肘横纹下 2 寸。 | 牙痛、颊肿、腹痛腹泻、手臂麻痛、肘挛不伸、上肢不遂。 |
| 曲池 | 肘横纹外侧端，屈肘时，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。 | 热病、头痛、牙痛、咽喉肿痛、肩肘关节疼痛、腹痛。 |
| 肘髎 | 在臂外侧，屈肘，曲池上 1 寸，肱骨边缘处。 | 肘臂疼痛、麻木、挛急。 |
| 手五里 | 在臂外侧，曲池与肩髃连线上，曲池上 3 寸。 | 肘臂挛痛、瘰疬。 |
| 臂臑 | 在曲池与肩髃连线上，曲池上 7 寸。自然垂臂时在臂外侧，三角肌止点处。 | 肩臂疼痛、颈项拘急、瘰疬、各种目疾。 |
| 肩髃 | 在肩部三角肌上，手臂外展或向前平伸时，肩峰前下方的凹陷处。 | 肩胛关节炎、手臂无力、肩痛不举。 |
| 巨骨 | 在肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。 | 肩背手臂疼痛，不得屈伸、瘰疬、瘰气。 |
| 天鼎 | 在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，喉结旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。 | 瘰气、咽喉肿痛、暴暗、咳嗽气喘、瘰疬。 |
| 扶突 | 在颈外侧部，喉结旁，位于胸锁乳突肌的前、后缘之间。 | 咳嗽气喘、咽喉肿痛、瘰气、瘰疬、暴暗。 |
| 口禾髎 | 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。 | 鼻塞、鼻出血、口歪、口噤。 |
| 迎香 | 位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。 | 鼻塞、鼻出血、牙痛、感冒。 |

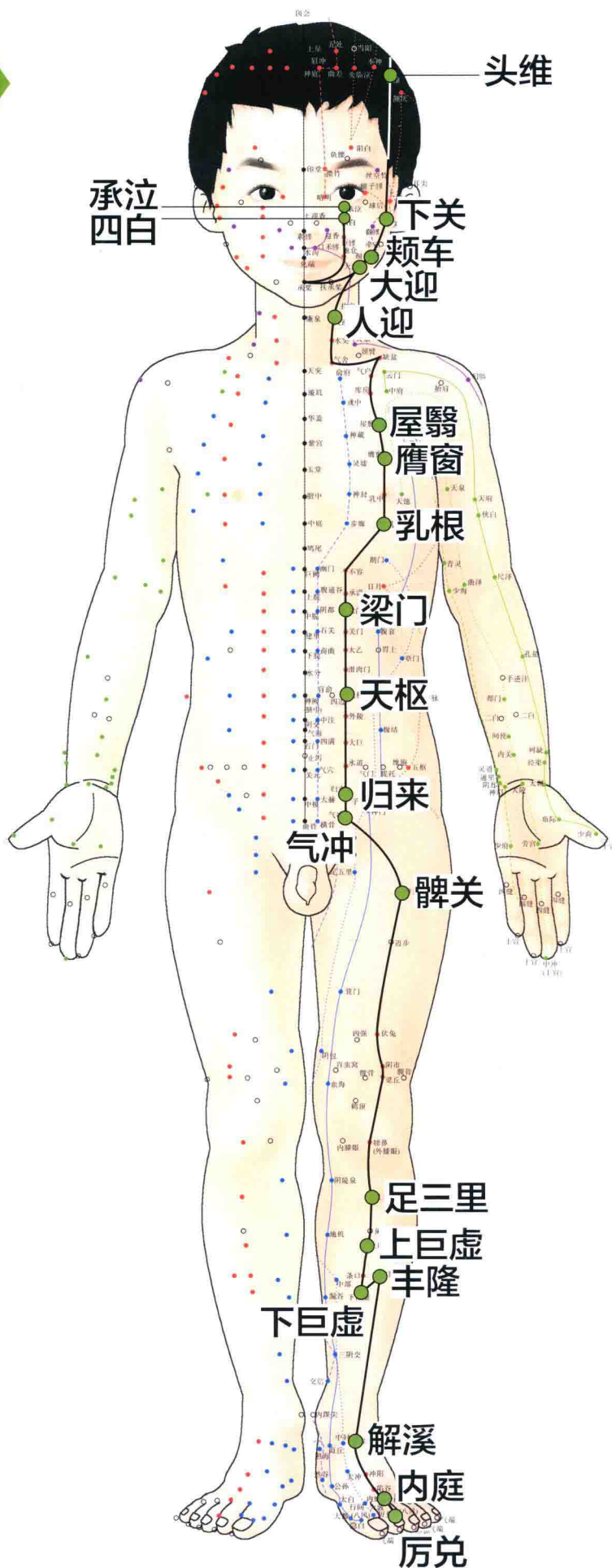
足阳明胃经

足阳明胃经分布于人体头面、胸腹、下肢外侧前缘及第二趾和大趾，循行 45 个穴位，首穴为承泣，末穴为厉兑。其中有 12 个穴位在头面颈部，18 个穴位在胸腹部，其余 15 个穴位则分布在下肢前外侧和足部。

穴位数量：45 个

主掌脏腑：胃

主治病症：胃肠、头面、五官病症，神志病及经脉循行部位的病症。



| 穴位 | 定位 | 主治 |
|----|------------------------------------|---------------------------|
| 承泣 | 位于面部瞳孔直下，在眼球与眼眶下缘之间。 | 流泪、近视、眼睛疲劳、面肌痉挛、目赤肿痛。 |
| 四白 | 目正视，四白穴位于面部瞳孔直下，在眶下孔的凹陷处，颧骨上方凹陷中。 | 近视、目赤肿痛、目翳、面肌痉挛、头痛。 |
| 巨髎 | 在面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。 | 口歪、牙痛、鼻出血、唇颊肿、眼睑润动。 |
| 地仓 | 在面部，口角外侧，上直瞳孔。 | 口歪、流涎、齿痛、颊肿。 |
| 大迎 | 在下颌角前方，咬肌附着部的前缘，位于面动脉搏动处。 | 口歪、口噤、牙痛、颊肿。 |
| 颊车 | 在面颊部，下颌角前上方约 1 横指，咀嚼时咬肌隆起之最高处。 | 牙痛、口噤不语、口歪、颊肿。 |
| 下关 | 在面部耳前方，位于颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。 | 耳鸣、耳聋、聾耳、牙痛、口歪、面肿痛。 |
| 头维 | 在头侧部，位于额角发际上 0.5 寸，头正中线旁 4.5 寸。 | 头痛、目眩、眼痛、迎风流泪、眼睑润动。 |
| 人迎 | 位于颈部结喉旁，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。 | 头痛、眩晕、咽喉肿痛、气喘、胸满喘息。 |
| 水突 | 在颈部，胸锁乳突肌的前缘，人迎与气舍连线的中点。 | 咳嗽、哮喘、咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬。 |
| 气舍 | 在颈部，锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间。 | 咳嗽、气喘、呃逆、咽喉肿痛、瘰疬、瘰疬、颈项强痛。 |
| 缺盆 | 在锁骨上窝中央，距前正中线 4 寸。 | 咳嗽、哮喘、缺盆中痛、咽喉肿痛、瘰疬、颈痛。 |
| 气户 | 在胸部，锁骨中点下缘，距前正中线 4 寸。 | 咳嗽哮喘、呃逆、胸肋胀满、疼痛。 |
| 库房 | 在胸部，第 1 肋间隙，距前正中线 4 寸。 | 咳嗽哮喘、咳唾脓血、胸肋胀痛。 |
| 屋翳 | 在胸部，第 2 肋间隙，距前正中线 4 寸。 | 咳嗽、哮喘、咳唾脓血、胸肋胀痛。 |
| 膺窗 | 在胸部，第 3 肋间隙，距前正中线 4 寸。 | 咳嗽、气喘、胸肋胀痛。 |
| 乳中 | 在胸部，位于第 4 肋间隙，乳头中央，距前正中线 4 寸。 | 此穴不针不灸，只作胸腹部穴位的定位标志。 |
| 乳根 | 在胸部，位于乳头直下，乳房根部，第 5 肋间隙，距前正中线 4 寸。 | 咳嗽、哮喘、胸闷、胸痛。 |

| 穴位 | 定位 | 主治 |
|-----|---|-------------------------------|
| 不容 | 在上腹部，脐中上 6 寸，距前正中线 2 寸。 | 胃痛、呕吐、腹胀、食欲不佳。 |
| 承满 | 在上腹部，脐中上 5 寸，距前正中线 2 寸。 | 胃痛、腹胀、食欲不佳、吐血。 |
| 梁门 | 在上腹部，脐中上 4 寸，距前正中线 2 寸。 | 胃痛、呕吐、腹胀肠鸣、泄泻、食欲不佳。 |
| 关门 | 在上腹部，脐中上 3 寸，距前正中线 2 寸。 | 腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、水肿。 |
| 太乙 | 在上腹部，脐中上 2 寸，距前正中线 2 寸。 | 癫狂、心烦、胃痛。 |
| 滑肉门 | 位于上腹部，脐中上 1 寸，距前正中线 2 寸处。 | 慢性胃肠病、呕吐、骨痛。 |
| 天枢 | 位于腹中部，脐中旁开 2 寸处。 | 泄泻、痢疾、腹胀、绕脐腹痛、便秘、肠鸣。 |
| 外陵 | 在下腹部，脐中下 1 寸，距前正中线 2 寸。 | 腹痛、疝气。 |
| 大巨 | 在下腹部，脐中下 2 寸，距前正中线 2 寸。 | 小腹胀痛、小便不利、疝气。 |
| 水道 | 在下腹部，脐中下 3 寸，距前正中线 2 寸。 | 小腹胀满、疝气、小便不利、水肿。 |
| 归来 | 在下腹部，脐中下 4 寸，距前正中线 2 寸。 | 腹痛、疝气。 |
| 气冲 | 在腹股沟稍上方，脐中下 5 寸，距前正中线 2 寸。 | 腹痛、肠鸣、疝气。 |
| 髀关 | 在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处。 | 腹痛、髌骨痿痹、腰痛膝冷。 |
| 伏兔 | 在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 6 寸。 | 腰膝冷痛、下肢麻痹、脚气、疝气。 |
| 阴市 | 在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 3 寸。 | 腰膝痿痹、屈伸不利、腹胀、腹痛、疝气。 |
| 梁丘 | 屈膝，在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸。 | 急性胃痛、膝肿痛、下肢不遂。 |
| 犊鼻 | 在膝部，屈膝时髌骨与髌韧带外侧凹陷中。 | 下肢麻痹、膝肿痛、屈伸不利。 |
| 足三里 | 小腿前外侧，在犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前缘一横指处。 | 呕吐、腹胀、腹痛、胃痛、消化不良、腹泻、便秘、失眠、膝痛。 |
| 上巨虚 | 在小腿前外侧，犊鼻下 6 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。 | 肠中切痛、肠痈、泄泻、痢疾、便秘、下肢痿痹、脚气。 |
| 条口 | 在小腿前外侧，犊鼻下 8 寸，距胫骨前缘 1 横指（中指）。 | 下肢痿痹、跗肿、转筋、肩臂痛。 |

| 穴位 | 定位 | 主治 |
|-----|-----------------------------------|------------------------------|
| 下巨虚 | 在小腿前外侧，犊鼻下9寸，距胫骨前缘1横指（中指）。 | 小腹痛、泄泻、痢疾、下肢痿痹。 |
| 丰隆 | 小腿前外侧，外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指处。 | 痰多、头痛、眩晕、咳嗽、哮喘、下肢痿痹。 |
| 解溪 | 足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处，位于拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间。 | 头痛、眩晕、牙痛、腹胀、便秘、脚踝肿痛。 |
| 冲阳 | 在足背最高处，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。 | 胃痛、腹胀、癫狂病、口歪面肿、牙痛、足背肿痛、足痿无力。 |
| 陷谷 | 在足背，第2、第3跖骨结合部前方凹陷处。 | 目赤肿痛、面浮身肿、肠鸣腹痛、腹胀、足背肿痛、足痿无力。 |
| 内庭 | 位于足背，第二、第三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。 | 热病、腹痛、咽喉肿痛、牙痛、腹胀、便秘、足背肿痛。 |
| 厉兑 | 位于足部第二趾末节外侧，距趾甲角0.1寸处。 | 咽喉肿痛、热病、牙痛、鼻出血、腹胀、足冷、足背肿痛。 |

