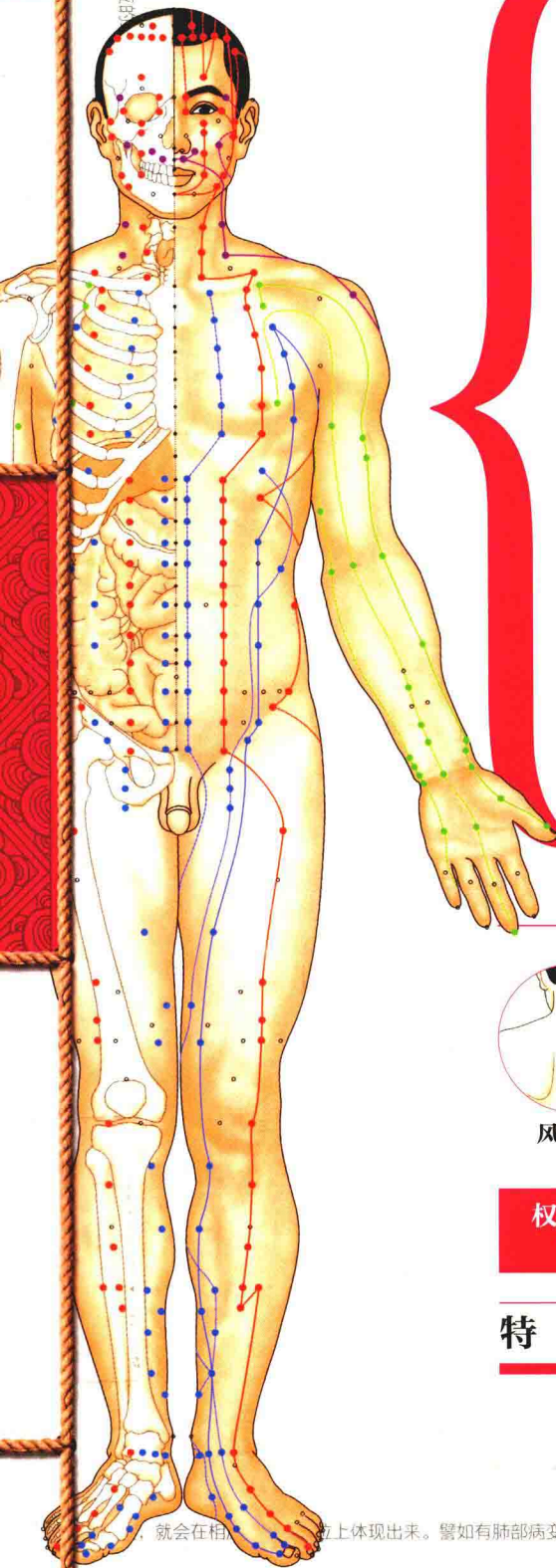


传统中医认为，人体内的主要经络包括十二经脉和任督二脉，共十四条。其中十二经脉左右对称地环绕于全身，分别与其相应相联系的五脏（肝、心、脾、肺、肾）六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦），外加心包，共六脏六腑来命名。在这些经络上面共存在361余个经穴（正穴），是生命能量的出入口。每条经络及真穴位与相应的脏器相互对应，脏器发生病变，就会在相应的穴位上体现出来。譬如肺部病变或呼吸系统疾病时，按压手太阳肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现冷热色泽的变化等。

就会在相应的



小穴位 大疗效全书

超实用的家庭常备健康宝典

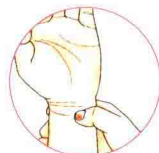
主编 ■ 高海波 李海涛



风门穴



命门穴



通里穴



四缝穴

权威专家
审订

+

812幅
插画精解

+

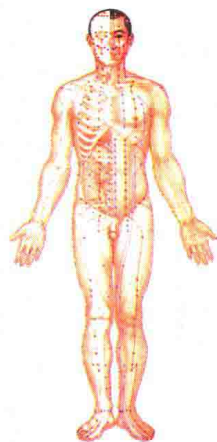
速查全图解
健康养生堂

特效、实用，一书掌握！

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

就会在相应的穴位上体现出来。譬如肺部病变或呼吸系统疾病时，按压手太阳肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现冷热色泽的变化等。

小穴位 大疗效全书



主编 ■ 高海波 李海涛

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大疗效全书 / 高海波, 李海涛主编. -- 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 978-7-5537-3743-0

I. ①小… I. ①高… ②李… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第203073号

小穴位大疗效全书

主 编	高海波	李海涛
责任编辑	樊 明	祝 萍
助理编辑	曹亚萍	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	方 晨

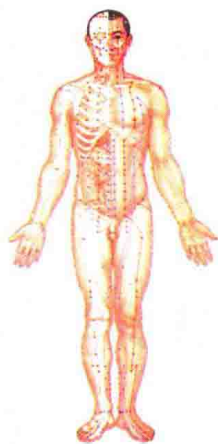
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

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 978-7-5537-3743-0
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。

小穴位 大疗效全书



主编 ■ 高海波 李海涛

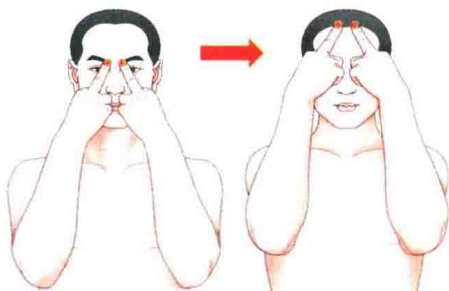
穴位速查图集

● 人中穴



面部保持平静，唇沟中 1/3 即是。

● 上星穴



双手中指伸直，其他手指弯曲，将中指指腹放于眉毛内侧边缘处，沿直线向上推，指腹入发际，则指尖所在之处即是该穴。

● 翳风穴



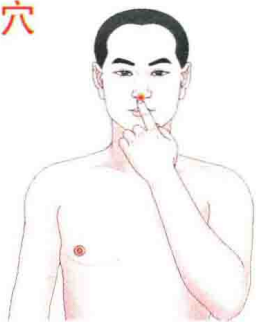
正坐或侧伏，耳垂微向内折，于乳突前方凹陷处取穴。

● 鼻通穴



正坐，双手轻握拳，食指中指并拢，中指指尖贴鼻翼两侧，中指所在之处即是。

● 素髎穴



正坐或仰靠，鼻尖的正中央即是。

● 迎香穴



正坐，双手轻握拳，食指中指并拢，中指指尖贴鼻翼两侧，食指之间所在之处即是。

● 四白穴



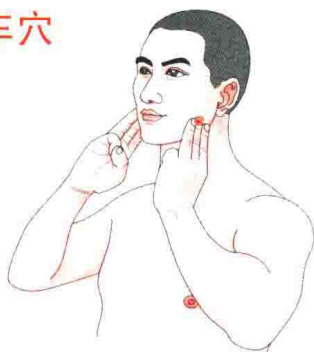
先将两手中指和食指并拢伸直，不要分开，然后中指指腹贴两侧鼻翼，食指指尖所按之处即是。

● 地仓穴



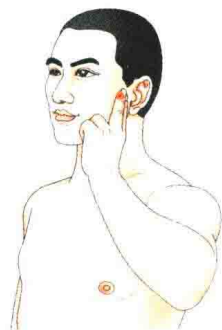
正坐或仰卧，轻闭口，举两手，用食指指甲垂直下压唇角外侧两旁即是。

● 颊车穴



正坐或仰卧，轻咬牙，双手拇指、小指稍屈，中间三指伸直，放于下颌角部，中指指腹压在咬肌隆起处即是。

● 下关穴



正坐或仰卧、仰靠，闭口，手掌轻握拳，食指和中指并拢，食指贴于耳垂旁，中指指腹所在位置即是。

● 头维穴



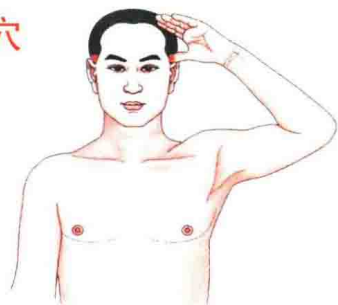
正坐或仰靠、仰卧，食指与中指并拢，中指指腹位于头侧部发际里发际点处，食指指腹所在处即是。

● 颧髎穴



正坐，目视前方，口唇稍微张开（更易深入穴位），轻举双手指尖朝上，掌心朝向面颊，拇指指腹放于脸颊两侧，由下向上推，至颧骨尖处的下缘凹陷，约与鼻翼下缘平齐处即是该穴。

● 角孙穴



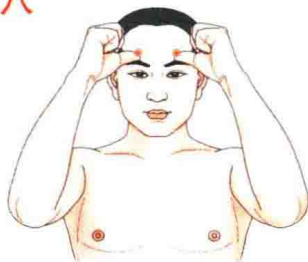
正坐，举两手，用拇指指腹由后向前将耳郭折屈，并顺势向上滑向耳郭尖所着之处，两中指指尖恰好相连于头顶正中线上，拇指所在位置穴位即是。

● 天冲穴



正立，双手抬起，掌心朝外将食指、中指和无名指并拢平贴于耳尖后，食指位于耳尖后发际，无名指所在位置的穴位即是。

● 阳白穴



正坐，举两手两肘尖顶放桌面上，轻握拳，掌心向下，将拇指指尖贴于眉梢正上方，拇指指尖正上方的穴位即是。

● 风池穴



正坐，举臂抬肘，肘约与肩同高，屈肘向头，双手置于耳后，掌心向内，指尖朝上，四指轻扶头（耳上）两侧。拇指指腹位置的穴位即是。

● 哑门穴



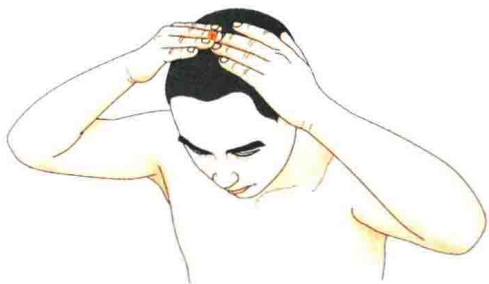
正坐，伸右手过颈，置于后脑处，掌心向头，扶住后脑勺，四指指尖向头顶，拇指指腹所在的穴位即是。

● 风府穴



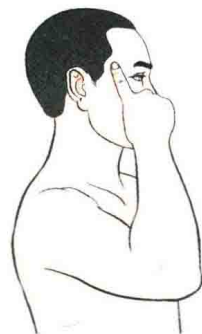
正坐或俯卧，伸双手过颈，置于后脑处，掌心向头，扶住后脑勺，四指指尖向头顶，拇指指尖所在位置的穴位即是。

● 百会穴



正坐，举双手，虎口张开，拇指指尖碰触耳尖，掌心向头，四指朝上。双手中指在头顶正中相碰触所在穴位即是。

● 太阳穴



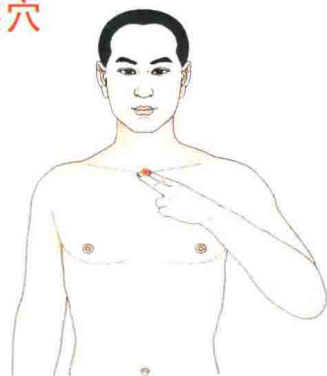
耳郭前面，前额两侧，外眼角延长线的上方。在两眉稍后的凹陷处。

● 印堂穴



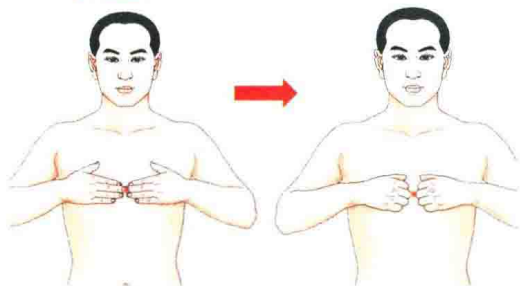
正坐、仰靠或仰卧姿势取穴，面部两眉头连线的中点即是。

● 天突穴



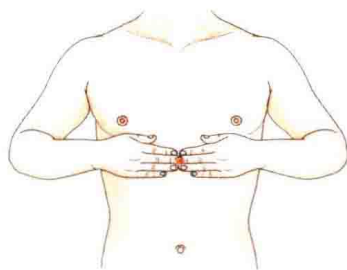
正坐，找到胸骨位置，胸骨上窝中央即是。

● 中庭穴



正坐，伸双手向胸，手掌放松，约成瓢状，掌心向下，中指第1骨节置于双乳的中点、第2骨节处即是。

● 鸠尾穴



正坐，伸双手向胸，手掌放松，约成瓢状，掌心向下，中指指尖所在位置的穴位即是。

● 华盖穴



正坐，食指、中指、无名指三指并拢，食指放在胸骨上窝中央，无名指指尖位置即是。

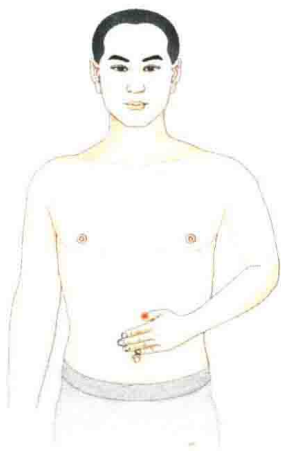
● 璇玑穴



正坐，食指、中指两指并拢，食指放在胸骨上窝中央，中指指腹位置即是。

● 梁门穴

仰卧或正坐，一手五指并拢，横放，小指指尖腹贴于肚脐，拇指所在之处即是。



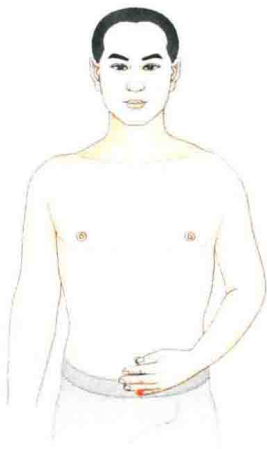
● 腹哀穴

正坐或仰卧，右手五指并拢，将小指放于肚脐处，找出肚脐正下方拇指边缘之处，以此为基点，再将右手手指向上，拇指放于此点处，则小指边缘之处即是此穴。以此法找出左边穴位。



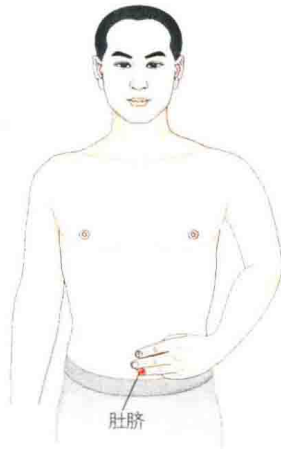
● 水道穴

正坐或仰卧，左手五指并拢，将拇指放于肚脐处，小指指尖的位置即是。



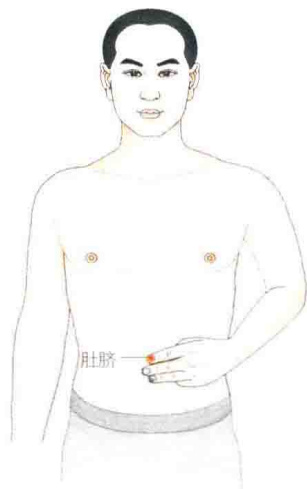
● 石门穴

正坐或仰卧，左手食指、中指、无名指三指并拢，食指指腹放在肚脐上，无名指指腹所在的位置即是。



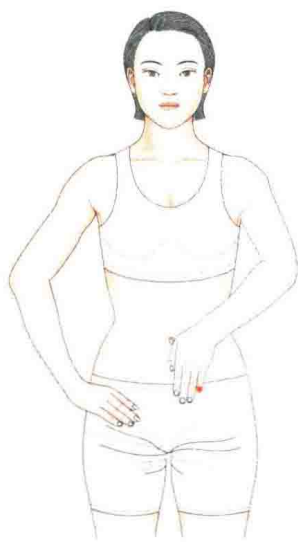
● 下腕穴

正坐或仰卧，左手食指、中指、无名指并拢，无名指指腹放在肚脐上，食指指腹所在位置即是。



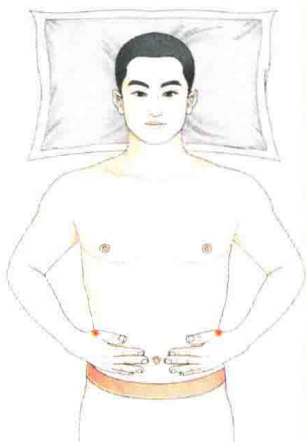
● 子宫穴

正坐，左手向下，食指指尖放在中极穴上，小指指尖所在的位置即是。



● 带脉穴

正坐或仰卧，双手掌心向下，指尖朝下，放在双乳下，肋骨上。用拇指、食指直下掌根处即是。



● 气户穴

正坐或站立，左手四指并拢，小指放在天突穴上，食指所在位置即是。



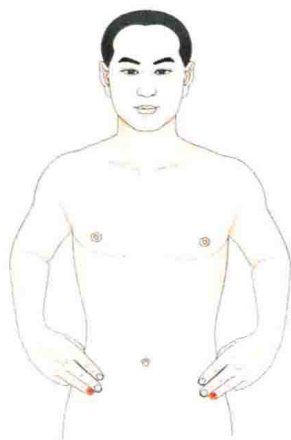
● 大巨穴

仰卧，从肚脐到耻骨上方画一线，将此线四等分，从肚脐往下3/4点的左右三指宽处即为大巨穴。



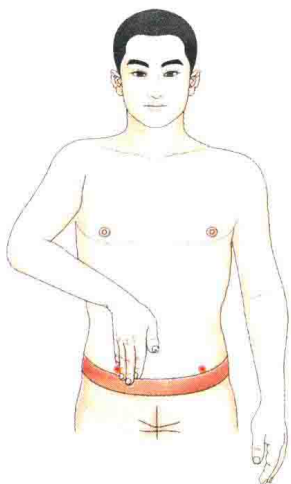
● 维胞穴

正坐，双手食指、中指、无名指三指并拢，食指放在髂前上棘突处，无名指指尖位置即是。



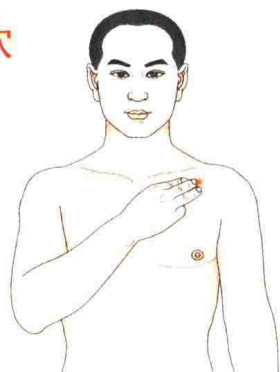
● 腹结穴

正坐或仰卧，右手五指并拢，手指朝下，将拇指指腹放于肚脐处，则小指指尖处即是。再依此法找出左边穴位。



● 中府穴

正坐或仰卧，将右手三指（食指、中指、无名指）并拢，放在胸窝上、中指指腹所在的锁骨外端下即是。

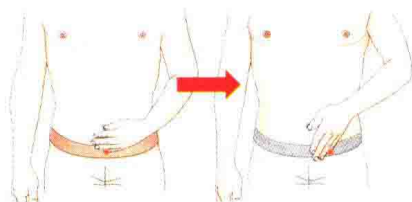


● 天枢穴



仰卧或正坐，双手手背向外，拇指与小指弯曲，中间三指并拢，以食指指腹贴于肚脐，无名指所在之处即是。

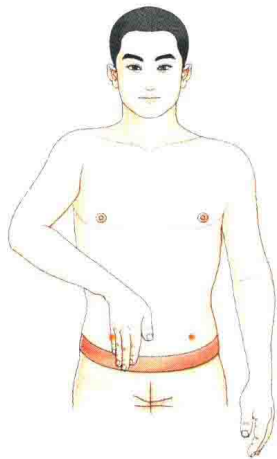
● 归来穴



仰卧，左手五指并拢，拇指贴于肚脐之处，其余四指位于肚脐之下，找到肚脐正下方小指所在的位置，并以此为基点，翘起拇指，并拢其余四指，手指朝下，把食指贴于此基点，则小指所在之处即是右穴。

● 大横穴

正坐或仰卧，右手五指并拢，手指朝下，将拇指放于肚脐处，则小指边缘与肚脐所对之处即是。再依此法找出左边穴位。



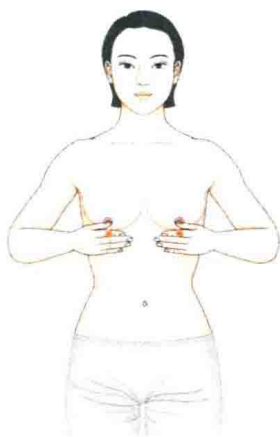
● 大包穴

正坐或仰卧，右手五指并拢，指尖朝上，将中指指尖放于左腋窝下中下线处，则手腕横线中点所对之处即是该穴。



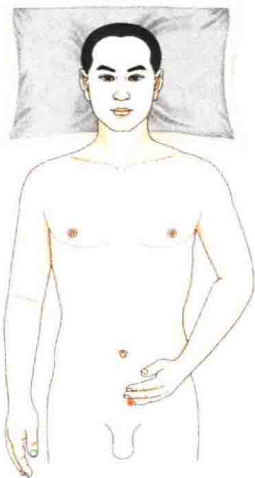
● 乳根穴

仰卧或正坐，轻举两手，覆掌于乳房，拇指在乳房上，其余四指在乳房下，食指贴于乳房边缘，食指指腹所在之处即是。



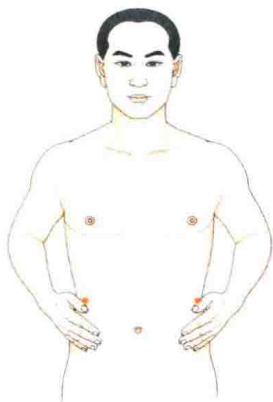
● 大赫穴

平躺，将一手掌放于腹部，掌心朝内，拇指刚好位于肚脐眼，小指所处的位置即是。



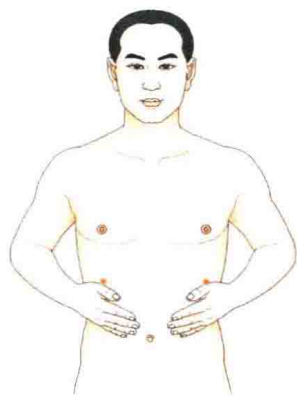
● 章门穴

正坐或仰卧，双手掌心向下，指尖朝下，放在双乳下，肋骨上。用拇指、食指直下掌根处，形状像条鱼一般肉厚处所按穴位即是。



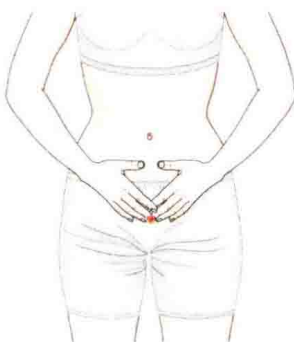
● 期门穴

正坐，举双手，掌心向下，指尖相对，放在双乳下，肋骨上，拇指，食指直下掌根处的鱼际所按穴位即是。



● 中极穴

正坐，双手置于小腹，掌心朝下，左手中指指腹所在位置的穴位即是。

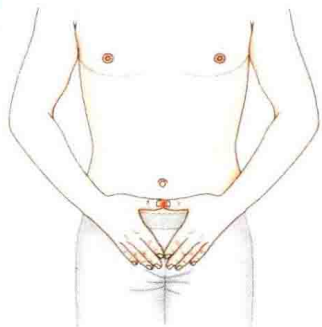


● 关元穴

正坐，双手置于小腹，掌心朝下，拇指正对肚脐，左手中指指腹所在位置的穴位即是。

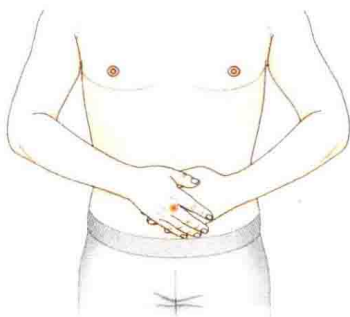


● 阴交穴



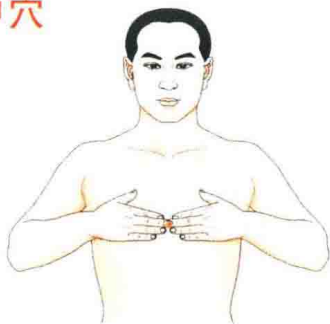
正立，先将左手四指并拢，掌心超内，指尖朝下，四指放置于小腹处，拇指置于神阙穴下方的穴位即是。

● 神阙穴



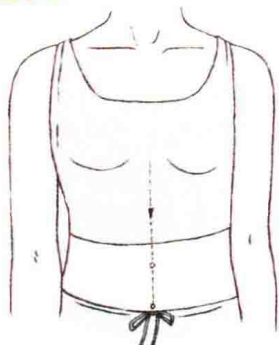
在肚脐正中取穴即是。

● 膻中穴



正坐，伸双手向胸，手掌放松，约成瓢状，掌心向下，中指指尖置于双乳的中点位置即是。

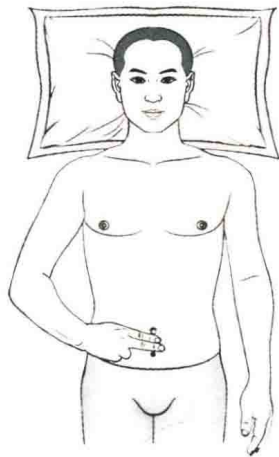
● 中腕穴



取剑骨突与肚脐的中点即是。

● 气海穴

仰卧，食指与中指并拢，将食指横放正中线上，位于肚脐下缘，与之相对中指下缘即是。



● 定喘穴



正坐或俯卧，伸左手由肩上反握对侧颈部，虎口向下，四指扶右侧颈部，指尖向前，拇指第1关节下位置的穴位即是。

● 痞根穴



正坐或站立，双手掐腰，拇指放在最后一根肋骨的下端，中指指尖所在即是。

● 膏肓穴

正坐或站立，左手五指并拢，跨过右肩向尽力后伸，中指指尖所在位置即是。

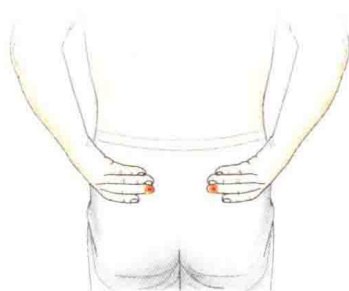


● 夹脊穴



正坐或俯卧，伸左手由肩上尽力向后，小指指尖所在的位置即是。

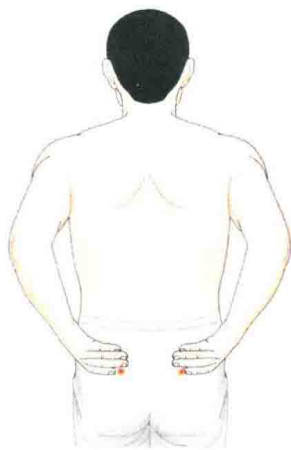
● 中膂穴



站立，双手四指并拢，拇指放在胯上，中指指尖所在位置即是。

● 白环俞

站立，双手四指并拢，拇指放在胯上，食指指尖所在位置即是。



● 肩髃穴



正坐，屈肘抬臂，大约与肩同高，以另一手中指按压肩尖下，肩前呈现凹陷处即是。

● 大杼穴



正坐，头微向前俯，右手举起，掌心向后，并拢食指、中指两指，其他手指弯曲，越过肩伸向背部，将中指指腹置于颈椎末端最高的骨头尖（第7颈椎）下的棘突（第1胸椎的棘突）下方，则食指指尖所在之处即是该穴。

● 风门穴



正坐头微向前俯，右手举起，掌心向后，并拢食指、中指两指，其他手指弯曲，越过肩伸向背部，将中指指腹置于大椎穴下第2个凹洼（第2胸椎与第3胸椎间）的中心，则食指指尖所在之处即是该穴。

● 肩髃穴



站立，将两个手臂伸直，肩峰的后下方会有凹陷，肩髃穴就位于此凹陷处。

● 长强穴



正坐，上身前俯，伸左手至臀后，以中指所在的位置的穴位即是。

● 命门穴



正坐，伸两手至背腰后，拇指在前，四指在后。左手中指指腹所在位置的穴位即是。

● 身柱穴



正坐或俯卧，伸左手由肩上尽力向后，中指指尖所在的位置即是。

● 大椎穴



正坐或俯卧，伸左手由肩上反握对侧颈部，虎口向下，四指扶右侧颈部，指尖向前，拇指腹所在位置的穴位即是。

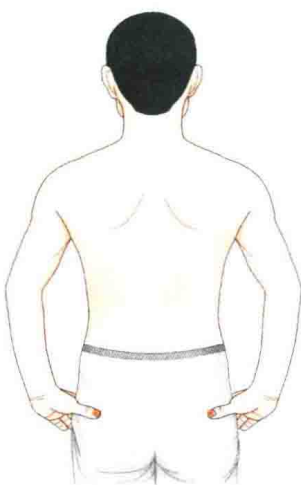
● 会阴穴



正坐，腰背后靠（或两脚分开，半蹲），左手中指指腹所在穴位即是。

● 环跳穴

自然站立，或侧卧，伸下足，屈上足，同侧手插腿臀上，四指在前，用拇指指腹所在位置的穴位即是。



● 阴郄穴



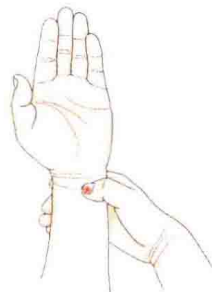
正坐，伸手、仰掌，屈肘向上约45度，在无名指与小指掌侧向外方，用另手四指握住手腕，弯曲拇指，指甲尖所到的尺骨端即是。

● 间使穴



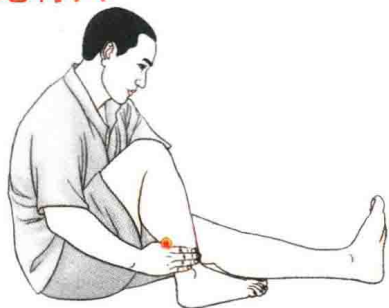
将右手三个手指头并拢，小指放在左手腕横纹上，这时右手食指和左手手腕交叉点的中点即是。

● 通里穴



正坐，伸手、仰掌，屈肘向上约45度，在无名指与小指掌侧向外方，用另手四指握住手腕，弯曲拇指，指甲尖所到的尺骨端即是。

● 绝骨穴



坐位，一腿跷起，一手五指并拢，小指指尖贴在外踝尖处，拇指指尖所在位置即是。

● 然谷穴

正坐，将左足翘起放在右腿上。将另一侧手的五指并拢，放在脚后跟上，拇指指尖处即是。



● 太冲穴

正坐屈膝，把脚抬起，放另一腿上，用对侧手四指弯曲并拢放在脚面上，小指指尖放在第1趾趾缝尽头，食指指尖即是。



● 商丘穴

正坐屈膝，把脚抬起，放另一腿上，用同侧手食指腹指放在内踝尖上，中指指腹所在位置即是。



● 行间穴

正坐，抬起一只腿，同侧手食指放在第1趾与第2趾缝之间，食指指腹下即是。



● 侠溪穴

正坐，抬起一只腿，同侧手食指放在第4趾与第5趾缝之间，食指指腹下即是。

