



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹
健康爱家系列

卫生部中日友好医院中医针灸科 主治医师 刘乃刚 主编
北京中医药大学 针灸学博士

准确找穴 按摩速查

穴位取对才治病

汉竹 编著



附赠

对症找穴挂图
网络下载准确找
穴按摩视频

汉竹·健康爱家系列

准确找穴 按摩速查

刘乃刚 主编

汉竹 编著



短信发送 422043 至 **15811008811**，
获取附赠准确找穴按摩视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

准确找穴按摩速查 / 刘乃刚主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 9175 - 4

I . ①准… II . ①刘… III . ①穴位按压疗法 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015219 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

准确找穴按摩速查

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
特邀编辑	邓子娟 尤竞爽 段亚珍 赵美蓉
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
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	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	10
字 数	100千字
版 次	2012年5月第1版
印 次	2012年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978 - 7 - 5345 - 9175 - 4
定 价	19.90元 (附赠对症找穴挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



对症找穴挂图

《准确找穴按摩速查》赠品

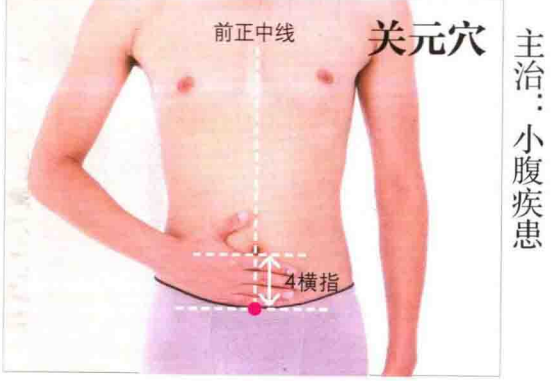
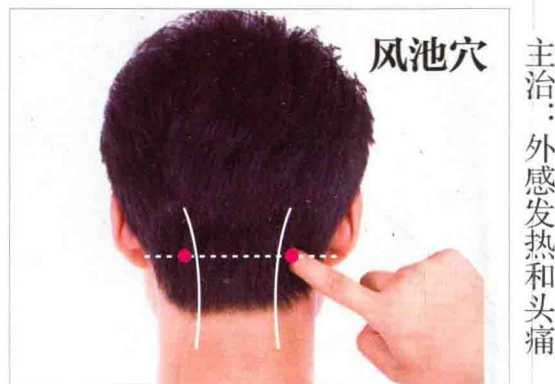
江苏科学技术出版社 凤凰汉竹

头面部

胸背部

上肢部

下肢部





目录

第一章

头面颈部穴位

【睛明穴】主治：迎风流泪、视神经炎·····	30
【攒竹穴】主治：近视、眼疲劳·····	30
【眉冲穴】主治：头痛、眩晕·····	30
【曲差穴】主治：头痛、鼻塞·····	31
【五处穴】主治：头痛、目眩·····	31
【承光穴】主治：头痛、目眩·····	31
【通天穴】主治：颈项强直、头痛·····	32
【络却穴】主治：头痛、头晕·····	32
【玉枕穴】主治：头痛、眩晕·····	32
【天柱穴】主治：头痛、牙痛·····	33
【天牖穴】主治：颈项僵硬、肩背臂部疼痛·····	33
【翳风穴】主治：头痛、牙痛·····	33
【瘈脉穴】主治：头痛、耳鸣·····	34
【颅息穴】主治：身热、头重·····	34
【角孙穴】主治：耳廓红肿、牙痛·····	34
【耳门穴】主治：耳流脓汁、重听·····	35
【耳和髎穴】主治：头重、头痛·····	35
【丝竹空穴】主治：头痛、目眩·····	35
【承泣穴】主治：黑眼圈、眼袋·····	36
【四白穴】主治：眼睛干涩、视力下降·····	36

【巨膠穴】	主治：青光眼、白内障	36
【地仓穴】	主治：眼睑不合	37
【大迎穴】	主治：发热恶寒、面部浮肿	37
【颊车穴】	主治：磨牙、咬牙	37
【下关穴】	主治：耳聋、耳鸣	38
【头维穴】	主治：偏头痛、高血压	38
【人迎穴】	主治：咽喉肿痛、慢性咽炎	38
【水突穴】	主治：咳逆上气、气短	39
【气舍穴】	主治：呃逆、喘息	39
【缺盆穴】	主治：喉痹、咳嗽	39
【天窗穴】	主治：高血压、低血压	40
【天容穴】	主治：耳鸣、耳聋	40
【颧膠穴】	主治：口角喎斜、眼睑跳动不止	40
【听宫穴】	主治：耳鸣、耳聋	41
【天鼎穴】	主治：暴暗气哽、喉痹	41
【扶突穴】	主治：咳嗽、哮喘	41
【口禾膠穴】	主治：口噤不开、鼻出血不止	42
【迎香穴】	主治：鼻塞不闻香臭、嗅觉减退	42
【瞳子膠穴】	主治：头痛、目痒	42
【听会穴】	主治：耳鸣、耳聋	43
【上关穴】	主治：偏风、口角喎斜	43
【颌厌穴】	主治：头晕目眩、偏头痛	43
【悬颅穴】	主治：头痛、偏头痛	44
【悬厘穴】	主治：偏头痛、面肿	44
【曲鬓穴】	主治：口角喎斜、颌颊肿痛	44
【率谷穴】	主治：头痛、眩晕	45
【天冲穴】	主治：牙龈肿痛、头痛	45
【浮白穴】	主治：白发、头痛	45
【头窍阴穴】	主治：头痛、眩晕	46
【完骨穴】	主治：耳后痛、口角喎斜	46
【本神穴】	主治：头痛、目眩	46
【阳白穴】	主治：面神经麻痹、目赤肿痛	47
【头临泣穴】	主治：目外眦疼痛、目眩	47
【目窗穴】	主治：头痛、目眩	47
【正营穴】	主治：头痛、头晕	48
【承灵穴】	主治：脑风头痛、目痛	48

【脑空穴】	主治：头痛、颈项强痛	48
【风池穴】	主治：热病汗不出、感冒	48
【天突穴】	主治：哮喘、咳嗽	49
【廉泉穴】	主治：舌下肿痛、舌根急缩	49
【承浆穴】	主治：牙齿疼痛、突然声音嘶哑	49
【哑门穴】	主治：哮喘、咳嗽	49
【风府穴】	主治：头痛、眩晕	50
【脑户穴】	主治：目不能远视、颈项疼痛	50
【强间穴】	主治：头痛、目眩	50
【后顶穴】	主治：头痛、偏头痛	50
【百会穴】	主治：高血压、头痛	51
【前顶穴】	主治：头痛、目眩	51
【囟会穴】	主治：眩晕、惊悸	51
【上星穴】	主治：发热、头痛	51
【神庭穴】	主治：头痛、目赤肿痛	52
【素髎穴】	主治：鼻炎、鼻息肉	52
【人中穴】	主治：中暑、休克	52
【兑端穴】	主治：昏迷、晕厥	52
【龈交穴】	主治：牙龈肿痛、口臭	53
【印堂穴】	主治：失眠、健忘	53
【太阳穴】	主治：头痛、偏头痛	53
【四神聪穴】	主治：头痛、眩晕	53

第二章

肩背腰部穴位

【肩贞穴】	主治：伤寒、肩臂疼痛	56
【臑俞穴】	主治：臂酸无力、肩肿	56
【天宗穴】	主治：颊颌肿、肩胛疼痛	56
【秉风穴】	主治：肩周炎、肩胛疼痛不举	57
【曲垣穴】	主治：肩胛部疼痛、肩臂拘挛	57
【肩外俞穴】	主治：颈项强急、肩背部寒痛窜至肘部	57
【肩中俞穴】	主治：咳嗽、气喘	58

【大杼穴】主治：感冒、咳嗽	58
【风门穴】主治：感冒、咳嗽	58
【肺俞穴】主治：咳嗽、哮喘	59
【厥阴俞穴】主治：咳嗽、心痛	59
【心俞穴】主治：失眠、健忘	59
【督俞穴】主治：发热恶寒、胃痛	60
【膈俞穴】主治：咳嗽、失眠	60
【肝俞穴】主治：黄疸、上腹疼痛	60
【胆俞穴】主治：黄疸、胁痛	61
【脾俞穴】主治：腹胀、消化不良	61
【胃俞穴】主治：胃寒、腹胀	61
【三焦俞穴】主治：食欲不振、腹痛	62
【肾俞穴】主治：腰膝酸软、肢体浮肿	62
【气海俞穴】主治：痔疮、痛经	62
【大肠俞穴】主治：急慢性腰痛、坐骨神经痛	63
【关元俞穴】主治：腰背疼痛	63
【小肠俞穴】主治：小便赤涩、淋漓	63
【膀胱俞穴】主治：腰骶酸软或疼痛、盆腔炎	64
【中膂俞穴】主治：腰骶强痛不得俯仰、胁痛	64
【白环俞穴】主治：遗尿、疝气	64
【上髎穴】主治：大小便不利、月经不调	65
【次髎穴】主治：腰脊痛、小便赤	65
【中髎穴】主治：腰骶部疼痛、大小便不利	65
【下髎穴】主治：腰痛不得转侧、小腹急痛	66
【会阳穴】主治：泻痢不止、痔疮	66
【附分穴】主治：颈项强痛、肩背拘急	66
【魄户穴】主治：肩背痛、咳嗽	67
【膏肓穴】主治：肺结核、支气管炎	67



【神堂穴】	主治：肩背痛、发热恶寒	67
【谿谿穴】	主治：咳嗽、气喘	68
【膈关穴】	主治：胸闷、暖气	68
【魂门穴】	主治：胸胁痛、呕吐	68
【阳纲穴】	主治：肠鸣、腹痛	69
【意舍穴】	主治：腹胀、肠鸣	69
【胃仓穴】	主治：胃痛、腹胀	69
【育门穴】	主治：腹痛、便秘	70
【志室穴】	主治：腹泻、阴肿	70
【胞育穴】	主治：肠鸣、腹胀	70
【秩边穴】	主治：小便不利、便秘	70
【肩髃穴】	主治：臂痛、肩周炎	71
【天髃穴】	主治：肩臂痛、颈项强痛	71
【肩井穴】	主治：肩背痹痛、手臂不举	71
【京门穴】	主治：呃逆、呕吐	71
【肩髃穴】	主治：肩周炎、皮肤瘙痒	72
【巨骨穴】	主治：肩臂挛痛不遂、上臂抬举不便	72
【长强穴】	主治：腰骶尾部疼痛、痔疮	72
【腰俞穴】	主治：腰腹冷痛、腰脊痛	72
【腰阳关穴】	主治：腰骶疼痛、腰椎间盘突出症	73
【命门穴】	主治：头痛、身热汗不出	73
【悬枢穴】	主治：腰脊强痛、腹胀	73
【脊中穴】	主治：腰脊强痛、黄疸	73
【中枢穴】	主治：黄疸、呕吐	74
【筋缩穴】	主治：癫狂、惊痫	74
【至阳穴】	主治：胸胁胀痛、腹痛	74
【灵台穴】	主治：咳嗽、气喘	74
【神道穴】	主治：发热恶寒、头痛	75
【身柱穴】	主治：身热头痛、肩背疼痛	75
【陶道穴】	主治：头痛项强、恶寒发热	75
【大椎穴】	主治：颈椎病、肩背疼痛	75



第三章

胸腹部穴位

- 【气户穴】主治：呃逆上气、喘息····· 78
- 【库房穴】主治：咳嗽、气喘····· 78
- 【屋翳穴】主治：呃逆上气、唾浊沫脓血····· 78
- 【膺窗穴】主治：咳嗽、气喘····· 79
- 【乳中穴】主治：猝癫疾、小儿暴痢····· 79
- 【乳根穴】主治：胸下满痛、臂肿痛····· 79
- 【不容穴】主治：胃痛、呕吐····· 80
- 【承满穴】主治：腹胀肠鸣、饮食不下····· 80
- 【梁门穴】主治：胃痛、急慢性胃炎····· 80
- 【关门穴】主治：腹部闷满、食欲不振····· 81
- 【太乙穴】主治：心烦、吐舌····· 81
- 【滑肉门穴】主治：胃痛、呕吐····· 81
- 【天枢穴】主治：吐泻、腹痛····· 82
- 【外陵穴】主治：腹痛、腹胀····· 82
- 【大巨穴】主治：小腹胀满、小便不利····· 82
- 【水道穴】主治：腰背强直、小腹胀满····· 83
- 【归来穴】主治：腹痛、疝气····· 83
- 【气冲穴】主治：腹胀满、腹痛····· 83
- 【冲门穴】主治：腹痛、腹寒气满····· 84
- 【府舍穴】主治：腹满积聚、腹中肿块····· 84
- 【腹结穴】主治：疝气、绕脐痛····· 84
- 【大横穴】主治：腹泻、便秘····· 85
- 【腹哀穴】主治：消化不良、腹中痛····· 85
- 【食窦穴】主治：胸胁胀痛、胸膜炎····· 85
- 【天溪穴】主治：胸胁疼痛、呃逆····· 86
- 【胸乡穴】主治：呃逆、胸胁胀痛····· 86
- 【周荣穴】主治：咳嗽、气逆····· 86
- 【大包穴】主治：气喘、哮喘····· 87
- 【横骨穴】主治：腹胀、小腹疼痛····· 87
- 【大赫穴】主治：阳痿、早泄····· 87
- 【气穴】主治：月经不调、赤白带下····· 88

【四满穴】	主治：月经不调、崩漏	88
【中注穴】	主治：小腹痛、便秘	88
【育俞穴】	主治：腹痛绕脐、呕吐	89
【商曲穴】	主治：腹痛、泄泻	89
【石关穴】	主治：脾胃虚寒、消化不良	89
【阴都穴】	主治：疟疾、心烦	90
【腹通谷穴】	主治：口角喎斜、口吐清涎	90
【幽门穴】	主治：腹痛、呕吐	90
【步廊穴】	主治：胸痛、咳嗽	91
【神封穴】	主治：咳嗽、气喘	91
【灵墟穴】	主治：咳嗽、气喘	91
【神藏穴】	主治：咳嗽、气喘	92
【或中穴】	主治：咳嗽、气喘	92
【俞府穴】	主治：咳逆上气、呕吐	92
【天池穴】	主治：胸闷、心烦	93
【渊腋穴】	主治：恶寒、发热	93
【辄筋穴】	主治：胸肋痛、气喘	93
【日月穴】	主治：肋肋疼痛、胀满	94
【带脉穴】	主治：月经不调、闭经	94
【五枢穴】	主治：肝炎、胸肋胀满疼痛	94
【维道穴】	主治：腰胯痛、少腹痛	95
【章门穴】	主治：两肋疼痛、水肿	95
【期门穴】	主治：胸肋胀满、呃逆	95
【中府穴】	主治：咳嗽、气喘	96
【云门穴】	主治：咳嗽、气喘	96
【会阴穴】	主治：小腹急痛、痛经	96
【曲骨穴】	主治：小腹胀满、小腹急痛	96
【中极穴】	主治：痛经、月经不调	97
【关元穴】	主治：虚胖浮肿、慢性泄泻	97
【石门穴】	主治：闭经、疝气	97
【气海穴】	主治：胃痛、腹胀	97
【阴交穴】	主治：绕脐冷痛、腹满水肿	98
【神阙穴】	主治：泻痢不止、水肿	98
【水分穴】	主治：腹胀如鼓、胃胀	98
【下脘穴】	主治：胃痛、腹胀	98
【建里穴】	主治：胃痛、腹胀	99

【中脘穴】	主治：慢性胃炎、胃痛	99
【上脘穴】	主治：胃痛、腹胀	99
【巨阙穴】	主治：胸痛、心痛	99
【鸠尾穴】	主治：胸满、呃逆	100
【中庭穴】	主治：胸腹胀满、噎膈	100
【膻中穴】	主治：哮喘、咳嗽	100
【玉堂穴】	主治：咳嗽、气短	100
【紫宫穴】	主治：咳嗽、气喘	101
【华盖穴】	主治：咳嗽、气喘	101
【璇玑穴】	主治：咳嗽、气喘	101
【子宫穴】	主治：月经不调、痛经	101

第四章

上部穴位

【天府穴】	主治：气喘、鼻出血	104
【侠白穴】	主治：上臂疼痛、咳嗽	104
【尺泽穴】	主治：肘臂疼痛、咳嗽	104
【孔最穴】	主治：急性出血、腕部疼痛	105
【列缺穴】	主治：发热、头痛	105
【经渠穴】	主治：咳嗽、气喘	105
【太渊穴】	主治：手腕疼痛、鼻塞	106
【鱼际穴】	主治：哮喘、胃出血	106
【少商穴】	主治：流行性感冒、腮腺炎	106
【商阳穴】	主治：胸闷、哮喘	107
【二间穴】	主治：鼻出血、齿痛	107
【三间穴】	主治：身热胸闷、咽喉肿痛	107
【合谷穴】	主治：头痛、发热	108
【阳溪穴】	主治：烟瘾发作、手腕疼痛	108
【偏历穴】	主治：目赤、耳鸣	108
【温溜穴】	主治：头痛、面肿	109
【下廉穴】	主治：头痛、眩晕	109
【上廉穴】	主治：头痛、上肢肿痛	109
【手三里穴】	主治：上肢麻痹、肘部疼痛	110

【曲池穴】	主治：前臂疼痛、肘部疼痛	110
【肘髎穴】	主治：肘臂部疼痛、麻木	110
【手五里穴】	主治：肘臂挛痛、上肢不遂	111
【臂臑穴】	主治：肩周炎、肩臂痛	111
【极泉穴】	主治：肩臂疼痛、腋臭	111
【青灵穴】	主治：头痛、目黄	112
【少海穴】	主治：腋下肿痛、肘臂疼痛	112
【灵道穴】	主治：心痛、暴暗	112
【通里穴】	主治：头痛、目眩	113
【阴郄穴】	主治：心痛、惊悸	113
【神门穴】	主治：健忘、失眠	113
【少府穴】	主治：胸痛、疝气	114
【少冲穴】	主治：休克、情绪低落	114
【少泽穴】	主治：头痛、发热	114
【前谷穴】	主治：头痛、目痛	115
【后溪穴】	主治：头顶急痛、颈项不得回顾	115
【腕骨穴】	主治：黄疸、消渴	115
【阳谷穴】	主治：头痛、目眩	116
【养老穴】	主治：目视不明、急性腰痛	116
【支正穴】	主治：腰背酸痛、四肢无力	116
【小海穴】	主治：肘内侧酸痛、脚趾发麻	117
【天泉穴】	主治：咳嗽、呃逆	117
【曲泽穴】	主治：肘臂疼痛、网球肘	117
【郄门穴】	主治：心绞痛、心动过速或过缓	118
【间使穴】	主治：失眠、心痛	118
【内关穴】	主治：失眠、烦躁	118
【大陵穴】	主治：手指麻木、腕关节损伤	119
【劳宫穴】	主治：口臭、疲劳	119



【中冲穴】主治：中风、中暑	119
【关冲穴】主治：眩晕、咽喉肿痛	120
【液门穴】主治：口干、咽痛	120
【中渚穴】主治：眩晕、耳聋	120
【阳池穴】主治：手腕挫伤、腕关节红肿	121
【外关穴】主治：上肢疼痛、肘部僵直	121
【支沟穴】主治：四肢浮肿、便秘	121
【会宗穴】主治：偏头痛、耳聋	122
【三阳络穴】主治：暴暗、耳聋	122
【四渎穴】主治：耳聋、下牙痛	122
【天井穴】主治：肘部及肩部疼痛	122
【清冷渊穴】主治：头痛、牙痛	123
【消泅穴】主治：头痛、颈项强痛	123
【臑会穴】主治：肩臂痛、瘰疬	123
【外劳宫穴】主治：落枕、颈椎病	123

第五章

下腿部穴位

【髀关穴】主治：腰痛、膝寒	126
【伏兔穴】主治：心慌、心动过速	126
【阴市穴】主治：腿膝冷痛麻痹、腰痛	126
【梁丘穴】主治：腰痛、膝部痛	127
【犊鼻穴】主治：膝关节炎、膝部痛	127
【足三里穴】主治：胃痛、胃下垂	127
【上巨虚穴】主治：腰膝酸痛、下肢浮肿	128
【条口穴】主治：肩臂不得举、肩背痛	128
【下巨虚穴】主治：小腹疼痛、喉痹	128
【丰隆穴】主治：咳嗽痰多、慢性胃肠疾病	129
【解溪穴】主治：脚部扭伤、前额头痛	129
【冲阳穴】主治：食欲不振、牙痛	129
【陷谷穴】主治：面目浮肿、目赤肿痛	130
【内庭穴】主治：头痛、咽喉肿痛	130
【厉兑穴】主治：多梦、晕厥	130

【隐白穴】	主治：月经过多、崩漏	131
【大都穴】	主治：腹胀、腹痛	131
【太白穴】	主治：身热烦满、呕吐	131
【公孙穴】	主治：月经过多、面色萎黄	132
【商丘穴】	主治：两脚无力、脚踝痛	132
【三阴交穴】	主治：急慢性肠炎、皮肤干燥粗糙	132
【漏谷穴】	主治：肠鸣、腹胀	133
【地机穴】	主治：腹胀、腹痛	133
【阴陵泉穴】	主治：腹泻、尿路感染	133
【血海穴】	主治：贫血、月经不调	134
【箕门穴】	主治：小便不通、遗尿	134
【承扶穴】	主治：腰背疼痛、便秘	134
【殷门穴】	主治：腰、骶、臀、股部疼痛，下肢瘫痪	135
【浮郄穴】	主治：腰、骶、臀、股部疼痛，下肢瘫痪	135
【委阳穴】	主治：小便淋漓、腹胀	135
【委中穴】	主治：腰腿疼痛、腰背疼痛	136
【合阳穴】	主治：腰脊痛、下肢酸痛	136
【承筋穴】	主治：小腿痛、小腿抽筋	136
【承山穴】	主治：小腿抽筋、痔疮	137
【飞扬穴】	主治：头痛、目眩	137
【跗阳穴】	主治：头痛、腰骶痛	137
【昆仑穴】	主治：扭伤、脚部浮肿	138
【仆参穴】	主治：下肢痿弱、足跟痛	138
【申脉穴】	主治：失眠、癫狂	138
【金门穴】	主治：头痛、癫痫	139
【京骨穴】	主治：头痛、眩晕	139
【束骨穴】	主治：头痛、目赤	139
【足通谷穴】	主治：头痛、项强	140
【至阴穴】	主治：头痛、目痛	140
【涌泉穴】	主治：头痛、失眠	140
【然谷穴】	主治：失眠、月经不调	141
【太溪穴】	主治：足跟痛、腿脚抽筋	141
【大钟穴】	主治：咽喉肿痛、咳血	141
【水泉穴】	主治：膀胱炎、月经不调	142
【照海穴】	主治：失眠、视力减退	142
【复溜穴】	主治：慢性腰痛、肢体浮肿	142
【交信穴】	主治：月经不调、崩漏	143

【筑宾穴】	主治：癫痫、癫狂	143
【阴谷穴】	主治：阳痿、遗尿	143
【居髎穴】	主治：腰腿痹痛、瘫痪	144
【环跳穴】	主治：腰跨疼痛、半身不遂	144
【风市穴】	主治：中风、半身不遂	144
【中渎穴】	主治：下肢痿痹麻木、腰胯疼痛	145
【膝阳关穴】	主治：膝部肿痛、腓筋挛急	145
【阳陵泉穴】	主治：腰痛、膝部肿痛	145
【阳交穴】	主治：膝痛、足胫痿痹	146
【外丘穴】	主治：颈项强痛、胸肋痛	146
【光明穴】	主治：小腿酸痛、目赤肿痛	146
【阳辅穴】	主治：胸肋痛、下肢外侧痛	146
【悬钟穴】	主治：颈项僵硬、落枕	147
【丘墟穴】	主治：咽喉肿痛、眼睛红肿	147
【足临泣穴】	主治：落枕、目眩	147
【地五会穴】	主治：头痛目眩、目赤肿痛	147
【侠溪穴】	主治：头痛、眩晕	148
【足窍阴穴】	主治：偏头痛、目眩	148
【大敦穴】	主治：闭经、月经不调	148
【行间穴】	主治：头痛、目赤肿痛	148
【太冲穴】	主治：失眠、发热	149
【中封穴】	主治：遗精、小便不利	149
【蠡沟穴】	主治：疝气、遗尿	149
【中都穴】	主治：急性肋骨痛、肝区痛	149
【膝关穴】	主治：膝部肿痛、历节风痛	150
【曲泉穴】	主治：月经不调、痛经	150
【阴包穴】	主治：月经不调、遗尿	150
【足五里穴】	主治：小腹胀痛、小便不通	150
【阴廉穴】	主治：月经不调、赤白带下	151
【急脉穴】	主治：小腹痛、疝气	151
【胆囊穴】	主治：急慢性胆囊炎、胆石症	151
【阑尾穴】	主治：急慢性阑尾炎、急慢性肠炎	151

附录

常用按摩手法	152
骨度分寸取穴法	154
手指同身寸取穴法	154
穴位索引	155

汉竹·健康爱家系列

准确找穴 按摩速查

刘乃刚 主编

汉竹 编著



短信发送 422043 至 **15811008811**，
获取附赠准确找穴按摩视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹