

会说话的理疗书

人体 经络穴位 使用图册

李志刚 / 主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺法灸法学会常务理事

由最权威的专家团队绘制

14张高清晰真人版经络图，
描绘十二正经和任督二脉，
囊括全身396个穴位的精确定位、功效主治详解

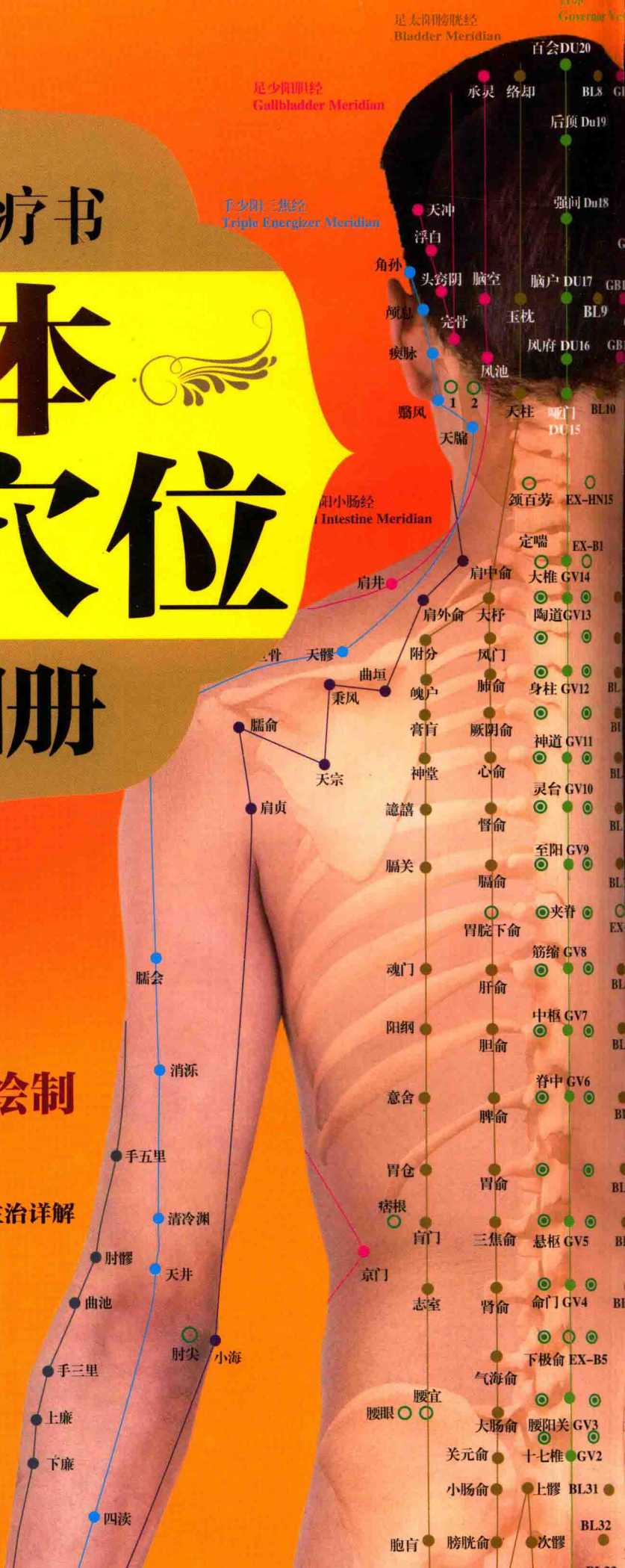
扫一扫二维码



附赠

- ◎常用基础推拿手法
- ◎百种病症快速选穴表

权威专家学习
人体经络穴位理疗法





会说话的理疗书

人体经络穴位 使用图册

北京中医药大学针灸推拿学院教授

李志刚 主编



长江生

出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位使用图册/李志刚主编. —武汉:湖北
科学技术出版社, 2015. 2
(会说话的理疗书)
ISBN 978-7-5352-7081-8

I. ①人… II. ①李… III. ①经络—图解 ②穴位—图解
IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229749号

策划编辑/刘焰红 江娜
责任编辑/李荷君
特约编辑/袁烽
封面设计/伍丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430077
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/889mm×1194mm 1/16
印 张/3.5
字 数/50千字
2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
定 价/19.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

目录

CONTENTS

手太阴肺经.....	4
手阳明大肠经.....	6
足阳明胃经.....	8
足太阴脾经.....	12
手少阴心经.....	14
手太阳小肠经.....	16
足太阳膀胱经.....	18
足少阴肾经.....	24
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.....	38
督脉.....	40
任脉.....	44
经外奇穴.....	47
常用基础推拿手法.....	52
百种病症快速选穴.....	55

说明：

“同身寸”是指以患者本人体表的某些部位拟定尺寸，作为量取穴位的长度单位。主要有骨度和指寸法两种。由于骨节长短不一，即使两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。

1寸：大拇指指幅横宽；1.5寸：食指和中指二指指幅横宽；3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。



会说话的理疗书

人体经络穴位 使用图册

北京中医药大学针灸推拿学院教授

李志刚 主编



 长江生

出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位使用图册/李志刚主编. —武汉:湖北
科学技术出版社, 2015. 2
(会说话的理疗书)
ISBN 978-7-5352-7081-8

I. ①人… II. ①李… III. ①经络—图解 ②穴位—图解
IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第229749号

策划编辑/刘焰红 江娜
责任编辑/李荷君
特约编辑/袁烽
封面设计/伍丽
出版发行/湖北科学技术出版社
网 址/<http://www.hbstp.com.cn>
地 址/武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座13~14层
电 话/027-87679468
邮 编/430077
印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司
邮 编/518000
开 本/889mm×1194mm 1/16
印 张/3.5
字 数/50千字
2015年2月第1版
2015年2月第1次印刷
定 价/19.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

目录

CONTENTS

手太阴肺经.....	4
手阳明大肠经.....	6
足阳明胃经.....	8
足太阴脾经.....	12
手少阴心经.....	14
手太阳小肠经.....	16
足太阳膀胱经.....	18
足少阴肾经.....	24
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.....	38
督脉.....	40
任脉.....	44
经外奇穴.....	47
常用基础推拿手法.....	52
百种病症快速选穴.....	55

说明:

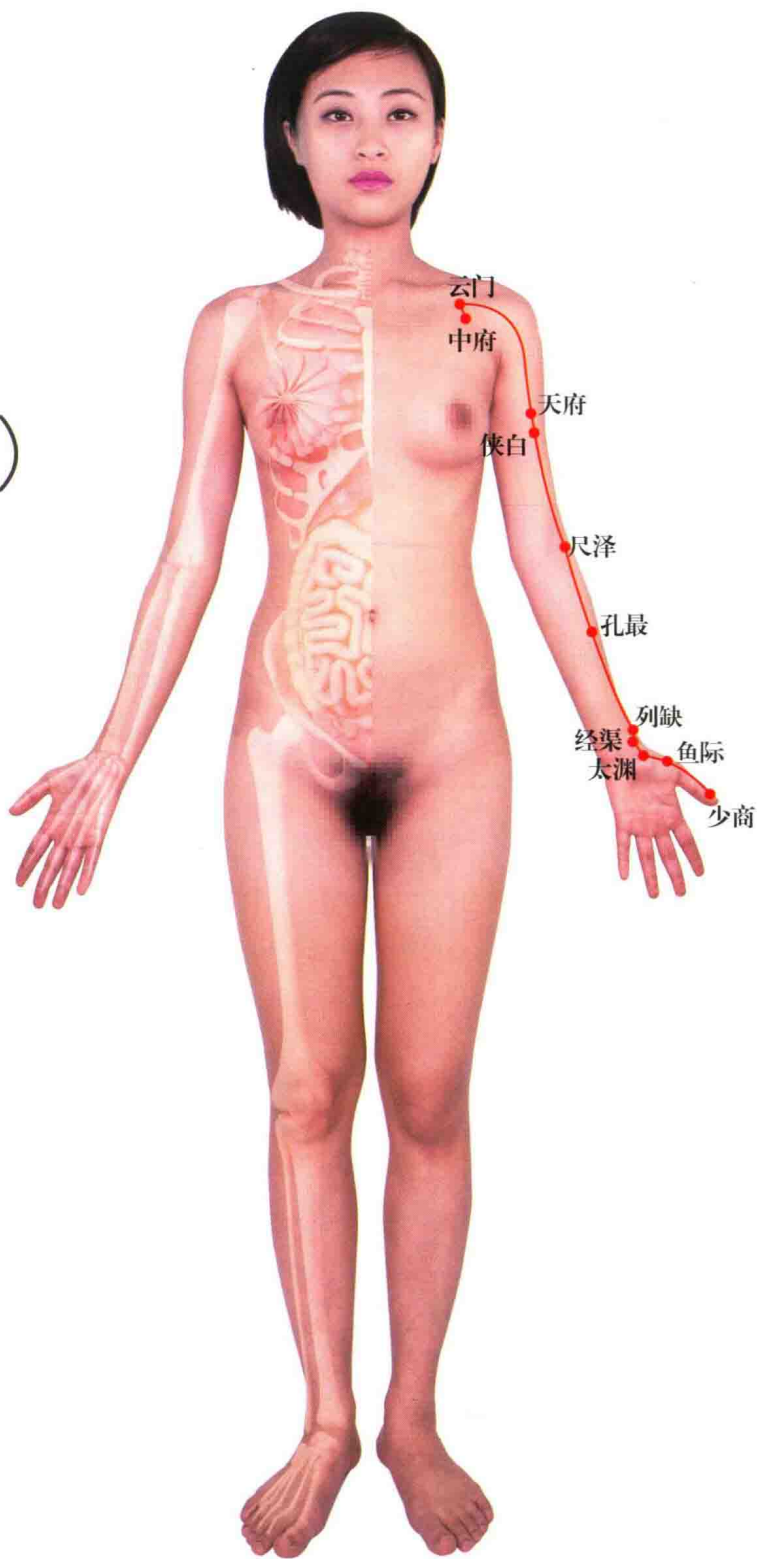
“同身寸”是指以患者本人体表的某些部位拟定尺寸，作为量取穴位的长度单位。主要有骨度和指寸法两种。由于骨节长短不一，即使两人同时各测得1寸长度，但是实际长度也会不一样。

1寸：大拇指指幅横宽；1.5寸：食指和中指二指指幅横宽；3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。

十二正经

手太阴肺经

(循行时间：凌晨
3:00-5:00)



经络循行

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口穿过膈肌，入属肺，从肺系横行出于胸壁外上方，出腋下，沿上肢内侧前缘下行，过肘窝入寸口上鱼际，直出拇指桡侧端少商穴。其分支从前臂列缺穴处分出，沿掌背侧走向食指桡侧端，于商阳穴与手阳明大肠经相接。

肺经对应疾病和症状

鼻塞、容易感冒、怕风、容易出汗、气短、皮肤干燥、流鼻涕、咽喉痛、肺经所过的部位胀痛、异常。

常用穴位



●中府



●尺泽



●列缺



●太渊



●鱼际



●少商

手太阴肺经的穴位定位及功效主治

穴位	科学定位	功效	主治
中府	位于胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸	宣肺理气	肺炎、鼻炎、哮喘、支气管炎、咳嗽
云门	位于胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸	清肺理气	咳嗽、气喘、胸痛、胸中烦满、胸痛
天府	位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处	平喘安神	肺部疾患、上臂疼痛
侠白	位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处	清降肺浊 润脾除燥	咳嗽、咳喘、干呕
尺泽	位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处	止咳平喘	气管炎、咳嗽、咳喘、心烦
孔最	位于前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸	清热止血 润肺理气	肺部疾病、前臂酸痛、头痛
列缺	位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间	止咳平喘 通经活络	肺部疾病、头痛、颈痛、咽痛
经渠	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	宣肺利咽	肺部疾病、前臂冷痛、疟疾
太渊	位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处	止咳化痰 通调血脉	咯血、胸闷、手掌冷痛麻木
鱼际	位于手拇指本节（第一掌指关节）的凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处	泻热开窍 利咽镇痉	咳嗽、咽痛、咯血、身热
少商	位于手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）	清肺止痛 解表退热	咽痛、身热、中暑、中风昏迷



肺经的保养方法

《黄帝内经》中说手太阴肺经在寅时循行，即我们现在说的凌晨3:00—5:00，这个时候是日夜交替之时，也是气血整装待发的时刻。一般肺有病变的人经常会在肺经运行时段醒来，这是肺气不足、气血亏虚的表现。平常可以用手掌拍打该经循行部位，力度稍轻，每次轻轻拍打1~3分钟即可。尽量不要选择在寅时拍打肺经，以免影响睡眠质量。

十二正经

手阳明大肠经

（循行时间：凌晨
5：00—7：00）



经络循行

手阳明大肠经起于食指桡侧端商阳穴，经过手背行于上肢伸侧前缘，上肩，至肩关节前缘，向后与督脉在大椎穴处相会，再向前下行入锁骨上窝即缺盆，进入胸腔络肺，通过膈肌下行，入属大肠。其分支从锁骨上窝上行，经颈部至面颊，入下齿中，回出挟口两旁，左右交叉于人中，至对侧鼻翼旁，于迎香穴处与足阳明胃经相接。

大肠经对应疾病和症状

头面五官疾患、咽喉病、热病、皮肤病、胃肠病、神志病等及经脉循行部位的其他病症。

大肠经的保养方法

《黄帝内经》中说手阳明大肠经是在卯时循行，即凌晨5：00—7：00，此时大肠经最旺，是大肠蠕动、排出毒物的最佳时间。清晨起床后最好养成排便的习惯。日常生活中可用刮痧、敲打、按摩等方法对大肠经循行路线进行刺激，清除毒素，预防暗疮、便秘等。

常用穴位



●迎香



●曲池



●手三里



●阳溪



●合谷



●商阳

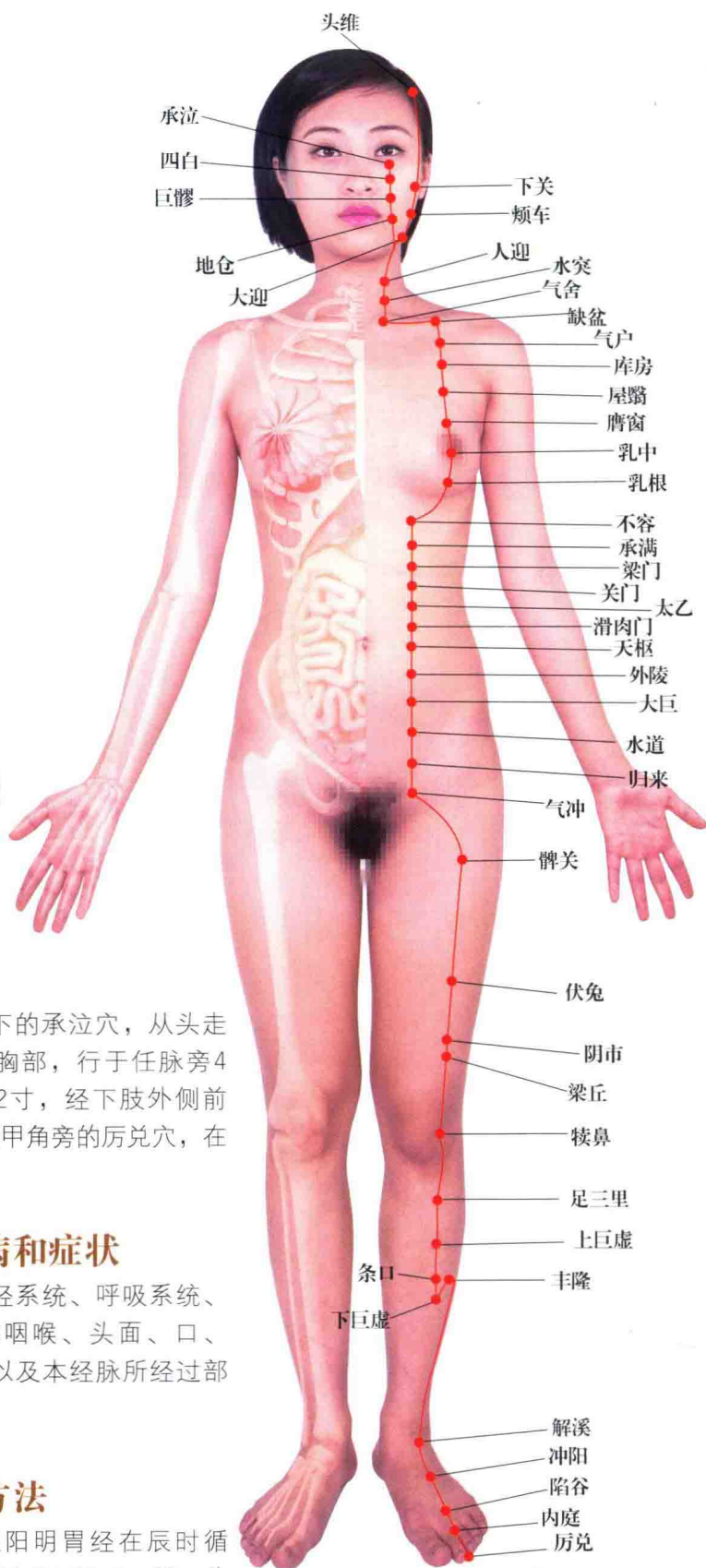
手阳明大肠经的穴位定位及功效主治

穴位	科学定位	功效	主治
商阳	位于手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）	清热解表 苏厥开窍	齿痛、咽喉肿痛、颌肿、热病、中 风、昏厥、耳聋、吐泻、指麻
二间	微握拳，位于手食指本节（第二掌指关 节）前，桡侧凹陷处	解表利咽 清热泻火	目昏、鼻出血、齿痛、咽肿痛、热 病、颌肿、口眼喎斜
三间	微握拳，位于手食指本节（第二掌指关 节）后，桡侧凹陷处	清热止痛	目痛、齿痛、咽喉肿痛、胸满肠 鸣、泄泻、手指红肿
合谷	位于手背，第一、二掌骨间，第二掌骨 桡侧的中点处	镇静止痛 通经活络	头痛、目赤肿痛、鼻出血、齿痛、 口眼喎斜、咽喉肿痛、咳喘、气 急、多汗
阳溪	位于腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起 时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹 陷中	清热散风 通利关节	头痛、目痛、咽喉肿痛、齿痛、耳 聋、手腕痛
偏历	屈肘，位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池 连线上，腕横纹上3寸	清热利尿 通经活络	鼻出血、目赤、耳聋、水肿、齿 痛、口眼喎斜、咽痛、手臂酸痛
温溜	屈肘，位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池 连线上，腕横纹上5寸	清热消炎	头痛、面肿、咽喉肿痛、肠鸣腹 痛、肩臂痛
下廉	位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线 上，肘横纹下4寸	调理肠胃 通经活络	头痛、眩晕、腹痛、肘臂痛
上廉	位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线 上，肘横纹下3寸	调理肠道 通络止痛	肠鸣腹痛、肩臂酸痛、手臂麻木、 上肢不遂
手三里	位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线 上，肘横纹下2寸	清热明目 调理肠胃	齿痛、腹痛吐泻、肘挛不伸、上肢 不遂、肩臂疼痛
曲池	屈肘，肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线 中点	清热和营 降逆活络	风疹、腹痛吐泻、咽喉痛、咳嗽、 气喘、痢疾、便秘、热病、水肿
肘髎	位于臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，肱骨 边缘处	舒经活络	肘臂疼痛、挛急、麻木、上肢不遂
手五里	位于臂外侧，曲池与肩髃连线上，曲池 上3寸处	理气散结 舒经活络	咳嗽、咯血、瘰疬、胃脘胀痛、肘 臂酸痛、挛急
臂臑	位于臂外侧，三角肌止点处，曲池与肩 髃连线上，曲池上7寸	清热明目 通经活络	目疾、瘰疬、气瘿、癩病、颈项 痛、肩臂痛
肩髃	位于肩部，三角肌上，臂外展，或向前 平伸时，肩峰前下方凹陷处	通经活络	瘰疬、气瘿、颈项强痛、肩臂酸 痛、上肢不遂
巨骨	位于肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间 凹陷处	疏通经络	胸闷、瘾疹、瘰疬、肩臂酸痛、上 肢不遂
天鼎	位于颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，扶突 直下1寸	清利咽喉 理气散结	瘰疬、气瘿、咽喉肿痛、音哑、气 梗、胸背胀痛
扶突	位于颈外侧部，结喉旁，胸锁乳突肌的 前、后缘之间	清咽消肿 理气降逆	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰疬、气 瘿、音哑、失音
口禾髎	位于上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴	祛风散热 醒神开窍	鼻出血、鼻塞流涕、牙关紧闭、口 角喎斜
迎香	位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中	祛风通窍	鼻塞、鼻出血、鼻渊、面痒、面 肿、口眼喎斜、胆道蛔虫症

十二正经

足阳明胃经

(循行时间: 早上
7:00-9:00)



常用穴位



●承泣



●地仓



●天枢



●犊鼻



●足三里



●丰隆



●条口



●厉兑

经络循行

足阳明胃经起于眼眶下的承泣穴，从头走足，行于面前部，至胸部，行于任脉旁4寸，走腹部行于脐旁2寸，经下肢外侧前沿，止于足次趾的外侧甲角旁的厉兑穴，在此与足太阴脾经交会。

胃经对应疾病和症状

肠胃等消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统某些病症和咽喉、头面、口、牙、鼻等器官病症，以及本经脉所经过部位之病症。

胃经的保养方法

《黄帝内经》中说足阳明胃经在辰时循行，即我们现在说的早上7:00-9:00，此时胃经最旺，吃早餐，补充能量肠胃好。在这个时段吃早餐最容易消化，吸收也好。早餐应食用温和养胃的食品，减少食用过于燥热的食品。日常生活中，采用按摩、刮痧、艾灸等方法对胃经循行路线进行刺激，可以疏通经络，调气血，缓解身体不适。饭后一小时循按胃经可以调节人体的肠胃功能。

足阳明胃经的穴位定位及功效主治

穴位	科学定位	功效	主治
承泣	位于面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间	散风清热 明目止泪	目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、目眵动、近视、视神经萎缩、口眼喎斜、青光眼
四白	位于面部，瞳孔直下，眶下孔凹陷处	祛风明目 通经活络	目赤疼痛、目眩、夜盲、近视、口眼喎斜、三叉神经痛、鼻炎、胆道蛔虫症
巨髎	位于面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧	清热熄风 明目退翳	目痛、鼻塞、齿痛、鼻出血、口眼喎斜、三叉神经痛、唇颊肿
地仓	位于面部，口角外侧，上直瞳孔	祛风止痛 舒经活络	口眼喎斜、牙关紧闭、流涎、失音不语、眼睑眵动
大迎	位于下颌角前方，咬肌附着部的前缘，面动脉搏动处	祛风通络 消肿止痛	口角喎斜、牙关紧闭、齿痛、腮腺炎
颊车	位于面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处	祛风清热 开关通络	口眼喎斜、牙关紧闭、齿痛、疔腮、颈项强疼、舌强不语、颊肿、下颌关节痛
下关	位于面部耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中	消肿止痛 聪耳通络	口眼喎斜、齿痛、牙关紧闭、下颌关节疼、耳聋、耳鸣、耳痛、三叉神经痛
头维	位于头侧部，额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸	清利头目 祛风止痛	头痛、目眩、目痛、迎风流泪、口眼喎斜
人迎	位于颈部，结喉旁，胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处	利咽散结 理气降逆	咽喉肿痛、气喘、头晕、面赤、瘰疬、气瘿、发音困难、胸满
水突	位于颈部，胸锁乳突肌的前缘，人迎与气舍连线的中点	清热利咽 降逆平喘	咽喉肿痛、气喘、咳嗽、气瘿
气舍	位于颈部，锁骨内侧端的上缘，胸锁乳突肌的胸骨头与锁骨头之间	止咳平喘 软坚散结	咽喉肿痛、气喘、项强、瘰疬、气瘿
缺盆	位于锁骨上窝中央，距前正中线4寸	清咽止咳	咳嗽、咽痛、瘰疬、气瘿、胸满、颈肿、缺盆中痛
气户	位于胸部，锁骨中点下缘，距前正中线4寸	止咳平喘	咳嗽、气喘、呃逆、胸部胀满
库房	位于胸部，第一肋间隙，距前正中线4寸	舒胸理气 清热化痰	咳嗽、胸肋胀痛
屋翳	位于胸部，第二肋间隙，距前正中线4寸	行气通乳	咳嗽、气喘、乳痛、胸部胀痛

穴位	科学定位	功效	主治
膺窗	位于胸部，第三肋间隙，距前正中线4寸	止咳消肿	咳嗽、气喘、乳痛、胸部胀痛
乳中	位于胸部，第四肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸	调气醒神 疏通乳腺	气闷、乳腺疾患
乳根	位于胸部，乳头直下，乳房根部，第五肋间隙，距前正中线4寸	通乳化痰	乳痛、乳少、乳房肿痛、咳嗽气喘、胸满肋痛
不容	位于上腹部，脐中上6寸，距前正中线2寸	和胃止痛 降逆止呕	胸满肋痛、咳嗽、气喘、胃痛、腹胀、呕吐、食欲不振、吐血
承满	位于上腹部，脐中上5寸，距前正中线2寸	健脾和胃	胃痛、腹胀、呕吐、食欲不振、吐血、肠鸣、气喘
梁门	位于上腹部，脐中上4寸，距前正中线2寸	调和肠胃 消食化积	胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、肠鸣、泄泻
关门	位于上腹部，脐中上3寸，距前正中线2寸	调理肠胃 利水消肿	腹胀腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、水肿、食欲不振
太乙	位于上腹部，脐中上2寸，距前正中线2寸	理气和胃	胸满烦心、胃痛、食欲不振、癫狂
滑肉门	位于上腹部，脐中上1寸，距前正中线2寸	健脾化湿 清心开窍	胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、癫狂
天枢	位于腹中部，距脐中2寸	调中和胃 理气健脾	腹痛腹胀、肠鸣、泄泻、痢疾、便秘、水肿、月经不调、痛经、产后腹胀、肠痛、肠道蛔虫症
外陵	位于下腹部，脐中下1寸，距前正中线2寸	和胃化湿 理气止痛	腹痛、疝气、痛经
大巨	位于下腹部，脐中下2寸，距前正中线2寸	调和肠胃 固本培元	肠痛、腹痛、疝气、遗精、早泄、便秘、小便不利
水道	位于下腹部，脐中下3寸，距前正中线2寸	利尿通淋 调经止痛	小腹胀满、疝气、小便不利、水肿、月经不调、肾炎
归来	位于下腹部，脐中下4寸，距前正中线2寸	调经止带 活血化痰	腹痛、疝气、月经不调、经闭、白带、阴挺、疝气、遗精
气冲	位于腹股沟稍上方，脐中下5寸，距前正中线2寸	调经止血 理气止痛	腹痛、疝气、阳痿、外阴肿痛、月经不调、胎产诸疾等

穴位	科学定位	功效	主治
髀关	位于大腿前面，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	祛风止痛 通经活络	下肢痿痹、股痛、膝冷、腰胯痛、脚气、癰疹
伏兔	位于大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上6寸	通利关节 舒经活络	下肢不遂、不得屈伸、腿膝酸痛、水肿、脚气
阴市	位于大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上3寸	祛风通络	下肢不遂、不得屈伸、腿膝酸疼、水肿、脚气
梁丘	屈膝，位于大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸处	理气和胃 通经活络	下肢不遂、膝肿痛、胃痛、腹泻、乳痈、腰痛
犊鼻	屈膝，位于膝部，髌骨与髌韧带外侧凹陷中	通经活络 消肿止痛	膝肿痛、麻木、屈伸不利、脚气
足三里	位于小腿前外侧，犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）	益气补虚 调和肠胃	腹痛、腹胀、呕吐、水肿、遗尿、小便不利、头痛、眩晕、健忘、气喘等
上巨虚	位于小腿前外侧，犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指（中指）	调理肠胃	腹痛、腹胀、吐泻、肠鸣、肠痛、食欲不振、痢疾、脚气、尿闭、腰膝酸痛、半身不遂
条口	位于小腿前外侧，犊鼻下8寸，距胫骨前缘一横指（中指）	舒经活络 理气和中	小腿痿痹、肩痛、下利、腹痛、足底发热、脚气
下巨虚	位于小腿前外侧，犊鼻下9寸，距胫骨前缘一横指（中指）	调和肠胃 通经活络	小腹疼痛、胸肋疼痛、胃痛、腹泻、痢疾、脚气、乳痈、胃热、下肢痿痹
丰隆	位于小腿前外侧，外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）	祛痰化湿	胸腹疼痛、呕吐、腹泻、便秘、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、眩晕、中风、癫狂、痢疾、头痛、脚气、经闭、血崩、下肢痿痹
解溪	位于足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间	清胃化痰 镇惊安神	头痛、眩晕、面部浮肿、烦心、腹胀、便秘、惊悸、怔忡、癫症、足腕痛、下肢痿痹、目疾
冲阳	位于足背最高处，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处	和胃化痰 通络宁神	头痛、齿痛、腹胀、疟疾、口眼喎斜、癫狂、热病、足痿、足背红肿
陷谷	位于足背，第二、三跖骨结合部前方凹陷处	和胃行水 理气止痛	面目浮肿、目赤痛、肠鸣腹痛、疟疾、水肿、足背肿痛
内庭	位于足背，第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处	清胃泻火 理气止痛	腹痛、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、齿痛、咽痛、口眼喎斜、目痛、耳鸣、小便出血、癰疹、足背肿痛
厉兑	位于足第二趾末节外侧，距趾甲角0.1寸（指寸）	清热和胃 苏厥醒神	口角喎斜、鼻出血、齿痛、咽痛、心腹胀满、热病、多梦、癫狂、胃痛、便秘、便血、黄疸、足背肿痛

十二正经

足太阴脾经

(循行时间：早上
9:00-11:00)



常用穴位



●隐白



●太白



●三阴交



●阴陵泉



●府舍



●大横



●周荣



●大包

经络循行

足太阴脾经起于足大趾内侧端隐白穴，沿内侧赤白肉际上行，过内踝的前缘，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上8寸处，交于足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧前缘，进入腹部，属脾，络胃。向上穿过膈肌，沿食道两旁，连舌本，散舌下。其分支从胃别出，上行通过膈肌，注入心中，于此与手少阴心经相接。

脾经对应疾病和症状

胃脘痛、暖气、腹胀、便溏、黄疸、身重无力、下肢内侧肿胀、厥冷、足大趾运动障碍及经脉循行部位的其他病症。

脾经的保养方法

《黄帝内经》中说足太阴脾经在巳时循行，即我们现在说的早上9:00-11:00，在这个时段拍打刺激脾经就是对脾最好的保养。切记不要食用燥热及辛辣刺激性食物，以免伤胃败脾。日常生活中，采用按摩、刮痧、艾灸等方法对脾经循行路线进行刺激，有助于强化脾功能，使其消化吸收好，血液质量好，面色红润气色好。

足太阴脾经的穴位定位及功效主治

穴位	科学定位	功效	主治
隐白	位于足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸（指寸）	调经统血 健脾止泻	腹痛、腹胀、呕吐、泄泻、崩漏、带下、月经不调
大都	位于足内侧缘，足大趾本节（第一跖趾关节）前下方赤白肉际凹陷处	理气和胃 泄热止痛	腹痛、腹胀、呕吐、暴泻、小儿惊风、四肢肿痛
太白	位于足内侧缘，足大趾本节（第一跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处	健脾和胃	胸胁胀满、腹胀、胃心痛、呕吐、腹泻、便秘、脚气
公孙	位于足内侧缘，第一跖骨基底的前下方	健脾养胃 解毒止痢	胃痛、呕吐、肠鸣、腹痛、水肿、黄疸、疟疾、热病
商丘	位于足内踝前下方凹陷中，舟骨结节与内踝尖连线的中点处	健脾消食	腹胀、肠鸣、便秘、胃痛、水肿、脚气、疝痛、癫痫
三阴交	位于小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方	调经止带 滋补肝肾	脾胃虚弱、肠鸣溏泄、月经不调、带下、崩漏
漏谷	位于小腿内侧，内踝尖与阴陵泉的连线上，距内踝尖6寸，胫骨内侧缘后方	除湿利尿 健脾和胃	腹胀、肠鸣、脚气、小便不利、腿膝厥冷
地机	位于小腿内侧，内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸	健脾渗湿 调经止带	腹胁气胀、食欲不振、溏泄、水肿、腰痛、痢疾
阴陵泉	位于小腿内侧，胫骨内侧踝后下方凹陷处	利水渗湿	腹痛、腹胀、水肿、泄泻、黄疸、小便不利、尿失禁
血海	屈膝，位于大腿内侧，髌底内侧端上2寸，股四头肌内侧头的隆起处	调经统血 健脾化湿	月经不调、痛经、闭经、崩漏、阴部瘙痒、瘾疹
箕门	位于大腿内侧，血海与冲门连线上，血海上6寸	健脾利湿 通利下焦	淋症、遗尿、小便不通、尿失禁、两股生疮、阴囊湿疹
冲门	位于腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点3.5寸，髂外动脉搏动处的外侧	健脾化湿 理气解痉	腹痛、疝气、小便不通、阴挺、乳难、痔疾
府舍	位于下腹部，脐中下4寸，冲门上方0.7寸，距前正中线4寸	健脾理气 散结止痛	腹痛、疝气、乳痛、痞块、阴挺
腹结	位于下腹部，大横下1.3寸，距前正中线4寸	健脾温中 宣通降逆	绕脐腹痛、腹胀、泄泻、疝气、乳痛、咳逆
大横	位于腹中部，距脐中4寸	温中散寒 调理肠胃	腹痛、泄泻、痢疾、便秘、脏躁症
腹哀	位于上腹部，脐中上3寸，距前正中线4寸	健脾和胃	腹痛、食欲不振、痢疾、便秘
食窦	位于胸外侧部，第五肋间隙，距前正中线6寸	宣肺平喘 健脾和中 利水消肿	胸胁胀满、水肿膨胀、小便不通、食积、噎膈
天溪	位于胸外侧部，第四肋间隙，距前正中线6寸	宽胸理气 止咳通乳	咳嗽、气喘、呃逆、乳痛、乳少、胸部胀痛
胸乡	位于胸外侧部，第三肋间隙，距前正中线6寸	清热止咳 理气止痛	胸胁胀痛、咳逆
周荣	位于胸外侧部，第二肋间隙，距前正中线6寸	宣肺平喘 理气化痰	胸胁胀痛、咳逆、唾多脓秽
大包	位于侧胸部，腋中线上，第六肋间隙处	止痛安神	胸胁胀痛、咳嗽、气喘、全身疼痛、四肢软弱无力