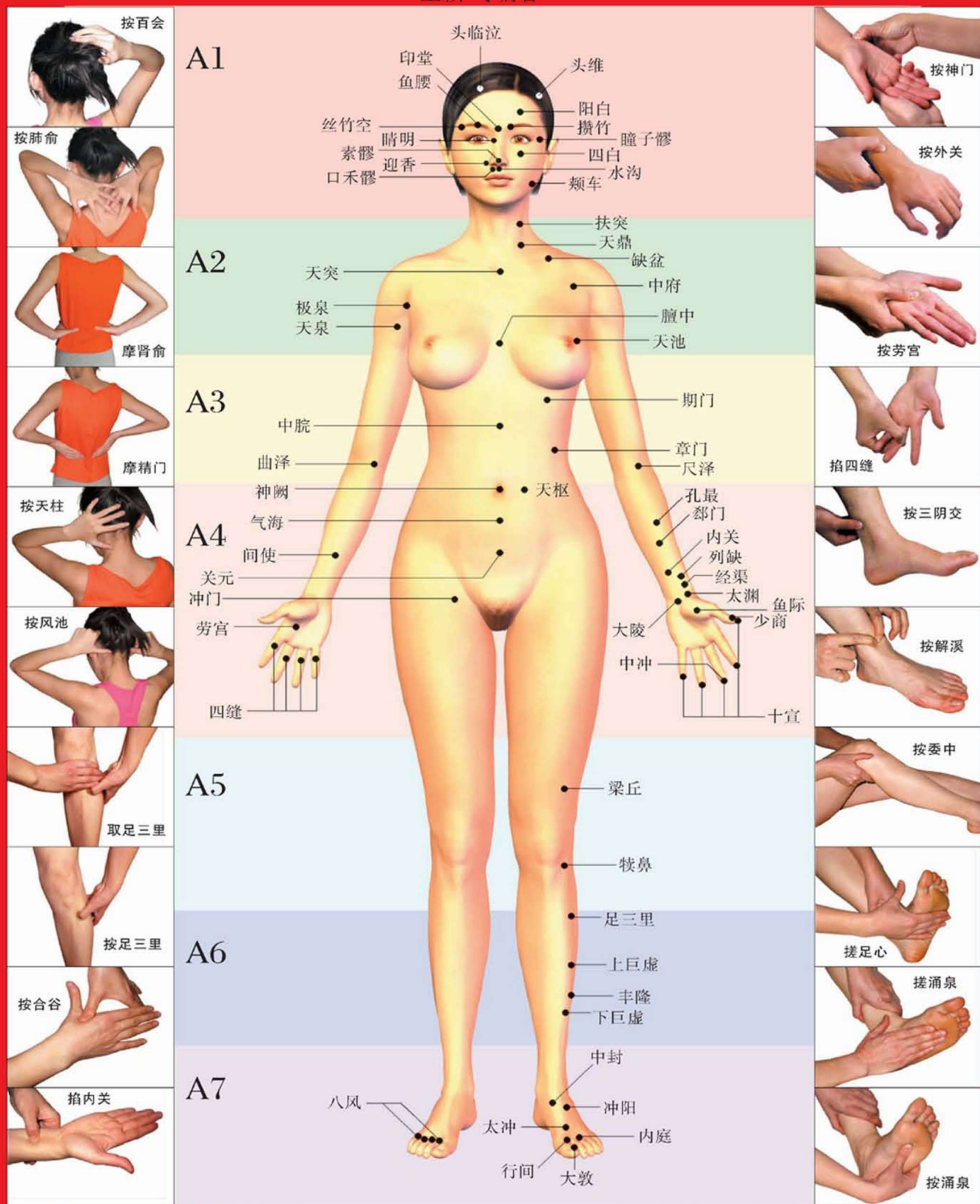


常用经络穴位按摩挂图

王颖 等编著



ISBN 978-7-5381-5709-3



9 787538 157093 >

编著者：王颖等
责任编辑：尹亚琦
联系电话：024-23284370
E-mail: digz@mail.inpgc.com.cn

辽宁科学技术出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路29号
邮编：110003
发行者：各地新华书店
印刷者：辽宁彩色图文印刷有限公司
书号：ISBN 978-7-5381-5709-3

幅面尺寸：420mmx284mm
出版年份：2009年2月第1版
印刷年份：2009年2月第1次印刷
定价：15.00元

常用经络穴位按摩挂图

王 颖等 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在新编目（CIP）数据

常用经络穴位按摩挂图 / 王颖等著 / 辽宁科学技术出版社 , 2009.02

ISBN 978-7-5381-5709-3

常用经络穴位按摩挂图

【作 者】王颖等著

【出版发行】 沈阳市：辽宁科学技术出版社 ， 2009.02

【 ISBN 号】 978-7-5381-5709-3

【页 数】 3 ； 1

【原书定价】 15.00

前 言

随着人民生活水平的不断提高，人们自我保健意识和能力的不断增强，简单方便的经络穴位按摩疗法备受人们的青睐和喜欢。越来越多的人愿意利用自己的手，在闲暇时敲一敲，揉一揉，进行疾病的预防和身体的保健。按摩疗法不再是医生的专利，它已深入到千家万户，成为人们日常生活中不可缺少的一部分。自己或家人偶有不适，依法按摩，即可手到病除。然而，由于人身上有 14 条经络和 300 多个穴位，初学者很难找到这些穴位，而按摩效果明显的常用穴位也就是 100 多个，为了让广大读者更好地掌握这些常用穴位，我们编写了《常用经络穴位按摩挂图》（附说明书）。

挂图分 3 张，按正面、背面、侧面介绍了人体常用的穴位 100 余个，配有说明书。为了方便读者使用，在制作挂图时，将 3 张挂图分别按 A1-A7、B1-B7、C1-C7 进行分区，并把说明书中的穴位与所在的区域进行对应，可使读者快速地找到穴位。说明书内容分 3 部分，第一部分为按穴治病，按部位介绍了挂图上的所有穴位，对每个穴位的定位、功效、主治、简便穴疗、古代医家论述进行了详细的介绍。在简便穴疗中，介绍了单穴治病的绝招和详细的按摩方法。第二部分为拍经保健，介绍了人体 14 条经脉，对每条经脉的经络讲解、主要病候与主治概要、拍经保健进行了详细的介绍。在经络讲解中，介绍了该经上的所有穴位，并配有经络循行和穴位全图，可使读者查到挂图上没有的穴位。在拍经保健中介绍了简单方便的拍打经络的方法。第三部分为健身按摩，分专题介绍了穴位按摩养生方法。

经络穴位按摩确实是一种非常有效的自然疗法，愿每个人都能准确地掌握经络穴位的位置和按摩手法，愿每个人都能健康长寿。

编著者

2008 年 12 月

本书编委会

王 颖 刘立克 张 宏 刘 实 刘美思 李 斌

目 录

第一部分 按穴治病

一、头面部穴位	4
二、胸腹部穴位	9
三、腰背部穴位	12
四、上肢穴位	16
五、下肢穴位	25

第二部分 拍经保健

一、手太阴肺经	33
二、手阳明大肠经	33
三、足阳明胃经	34
四、足太阴脾经	35
五、手少阴心经	36
六、手太阳小肠经	36
七、足太阳膀胱经	37
八、足少阴肾经	38
九、手厥阴心包经	39
十、手少阳三焦经	39
十一、足少阳胆经	40
十二、足厥阴肝经	41
十三、督脉	41
十四、任脉	42

第三部分 健身按摩

一、起床前穴位按摩	43
二、睡前催眠按摩	43
三、消除疲劳按摩	43
四、放松神经按摩	44
五、预防感冒按摩	44
六、传统按摩养生	45
七、穴位按摩养生	46

第一部分 按穴治病

一、头面部穴位

睛明 **Jīngmíng**（足太阳膀胱经，A1）

[定位] 在面部，内眼角与鼻根之间的凹陷处。

[功效] 疏风清热，活血通络，滋阴明目。

[主治] 目赤肿痛、流泪、视物不明、眼花、近视、夜盲、色盲。

[简便穴疗] 按睛明可缓解眼花、近视。方法是：一手拇指、食指按住睛明穴，力量逐渐加大，并稍加旋转，每次按压2分钟。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治近视，恶风泪出，憎寒头痛。

攒竹 **Cuánzhú**（足太阳膀胱经，A1）

[定位] 在面部，眉毛内侧端，眶上孔或眶上切迹处。

[功效] 疏风清热，通络明目。

[主治] 头痛、口眼喎斜、流泪、目赤肿痛、眼睑瞤动、眼睑下垂。

[简便穴疗] 指压攒竹穴治疗打嗝。在打嗝时，双手中指按住双侧攒竹穴2分钟，能迅速止住。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治视物不明，泪出目眩，瞳子痒。

阳白 **Yángbái**（足少阳胆经，A1）

[定位] 在前额部，当瞳孔直上，眉上1拇指处。

[功效] 通经活络，明目止痛。

[主治] 头痛、目眩、目痛、外眦疼痛、雀目。

[简便穴疗] 按揉阳白、太阳治疗头痛。方法是：双手中指同时放在双侧阳白穴上，按压时心中默数5下，连做5次。再将双手拇指同时放在同侧太阳穴上，重力按揉100下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主瞳子痒痛，目上视，远视不清。

印堂 **Yìntáng**（奇穴，A1）

[定位] 在额部，当两眉头之中间。

[主治] 头痛、头晕、鼻出血、目赤肿痛、呕吐、失眠、三叉神经痛。

[简便穴疗] 按揉印堂、迎香治疗鼻炎。方法是：一手中指放在印堂穴上，按压时心中默数5下，连做5次。再将双手拇指背同时放在同侧迎香穴上，重力按揉100下。

鱼腰 **Yúyāo**（奇穴，A1）

[定位] 在额部，瞳孔直上，眉毛中。

[主治] 目赤肿痛、白内障、眼睑下垂、眶上神经痛。

[简便穴疗] 按住鱼腰治疗打嗝。方法是：双手中指同时放在双侧鱼腰穴上，按压时心中默数5下，连做5次。

迎香 **Yíngxiāng**（手阳明大肠经，A1）

[定位] 在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间。

[功效] 通经活络，清热疏风。

[主治] 鼻塞、口喎、面痛、胆道蛔虫症。

[简便穴疗] 按揉迎香、风池治疗鼻炎。方法是：双手食指同时放在双侧迎香穴上，按压时心中默数5下，连做5次。然后再按揉脑后风池穴60下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治不闻香臭，偏风口喎，面痒浮肿，面唇如虫行。

四白 Sībái（足阳明胃经，A1）

[定位] 在面部，瞳孔直下1拇指，当眶下孔凹陷处。

[功效] 明目止痛，疏风清热。

[主治] 目赤痛痒、白内障、眼皮跳、口喎、头痛、眩晕。

[简便穴疗] 按揉四白、瞳子髎、翳风治疗面神经麻痹。方法是：双手食指同时放在双侧四白穴上，闭上眼睛，按压时心中默数5下，连做5次。然后再同法按揉瞳子髎、翳风各30下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治头痛目眩，目赤痛。

素髎 Sùliáo（督脉，A1）

[定位] 在面部，当鼻尖的正中央。

[功效] 清热开窍，苏厥救逆。

[主治] 鼻塞、鼻出血、鼻流清涕、酒渣鼻、惊厥、昏迷。

[简便穴疗] 配迎香、合谷治鼻渊炎。方法是：用中指按揉素髎穴60下。然后再按揉迎香、合谷穴各30下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治多涕生疮，针1分。

水沟 Shuīgōu（督脉，A1）

[定位] 在面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

[功效] 醒脑开窍，回阳救逆，清热息风，通督止痛。

[主治] 昏迷、晕厥、中暑、癫狂、鼻塞、鼻出血、牙关紧闭、霍乱。

[简便穴疗] 指甲掐按水沟可迅速缓解昏厥。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治中风口噤，牙关不开，卒中。

口禾髎 Kǒuhéliáo（手阳明大肠经，A1）

[定位] 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。

[主治] 口喎、鼻塞不通、鼻出血。

[功效] 通经活络，清热疏风。

[主治] 鼻塞、面神经麻痹。

[简便穴疗] 按揉口禾髎、迎香治疗鼻塞。方法是：双手食指同时放在双侧口禾髎穴上，按压时心中默数5下，连做5次。然后再按揉迎香穴60下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：口不可开，鼻出血。

太阳 Tàiyáng（奇穴，C1）

[定位] 在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

[主治] 偏正头痛、目赤肿痛、目眩、目涩、牙痛、三叉神经痛。

[简便穴疗] 按揉太阳治疗头痛。方法是：双手中指同时放在双侧太阳穴上，按压时心中默数5下，连做5次。

头临泣 **Tóulínqì** (足少阳胆经, A1)

[定位] 在头部,当瞳孔直上入前发际 0.5 寸,神庭与头维连线的中点处。

[功效] 疏风清热,清头明目,通络宣窍。

[主治] 头痛、目眩、目赤痛、流泪、鼻塞、耳聋、小儿惊痫。

[简便穴疗] 按揉头临泣治疗头痛。方法是:双手中指同时放在双侧头临泣穴上,按压时心中默数 5 下,连做 5 次。

[古代医家论述] 《针灸大成》:目眩,目生翳,目外眦痛。

颊车 **Jiá chē** (足阳明胃经, A1)

[定位] 在面颊部,下颌角前上方约 1 横指(中指),当咀嚼时咬肌隆起,按之中央凹陷处。

[功效] 祛风通络,通利牙关。

[主治] 口喎、齿痛、腮腺炎、面神经麻痹。

[简便穴疗] 按揉颊车、下关、地仓对牙周疾病有很好的效果。方法是:双手食指同时放在同侧颊车穴上,闭上眼睛,按压时心中默数 5 下,连做 5 次。然后再同法按揉下关、地仓各 30 下。

[古代医家论述] 《针灸大成》:主治中风牙关不开,口噤不语,失音。

头维 **Tóuwéi** (足阳明胃经, A1)

[定位] 在头侧部,当额角入发际 0.5 寸,头正中线旁开 6 横指处。

[功效] 疏风止痛,清头明目。

[主治] 头痛、目眩、流泪、眼睑眈动。

[简便穴疗] 按揉头维、合谷、内庭治疗头痛。方法是:双手中指同时放在同侧头维穴上,闭上眼睛,按压时心中默数 5 下,连做 5 次。然后再按揉合谷、内庭各 30 下。

[古代医家论述] 《针灸大成》:头痛如破,目痛如脱,目眈,迎风泪出。

瞳子髎 **Tóngzǐliáo** (足少阳胆经, A1)

[定位] 在面部,目外眦旁,当眶外侧缘处。

[功效] 疏风清热,明目止痛。

[主治] 头痛、目赤、目痛、怕光羞明、迎风流泪、白内障。

[简便穴疗] 按揉瞳子髎治疗眼睑痉挛。方法是:双手同时以中指指腹按揉瞳子髎穴,每次 5~10 分钟,每日 3 次。

[古代医家论述] 《针灸大成》:主目痒,翳膜白,青盲不见,头痛,喉闭。

丝竹空 **Sīzhúkōng** (手少阳三焦经, A1)

[定位] 在面部,当眉梢凹陷处。别称“目髎”。

[功效] 清头明目,疏风止痛。

[主治] 头痛、目眩、目赤痛、眼睑眈动、齿痛、癫痫。

[简便穴疗] 按揉丝竹空治疗头痛、目眩。方法是:双手食指、中指同时按揉双侧丝竹空穴,按压时心中默数 5 下,连做 5 次。

[古代医家论述] 《针灸大成》:主目眩头痛,目赤,目视不明。

头临泣 **Tóulínqì** (足少阳胆经, A1)

[定位] 在头部,当瞳孔直上入前发际 0.5 寸,神庭与头维连线的中点处。

[功效] 疏风清热，清头明目，通络宣窍。

[主治] 头痛、目眩、目赤痛、流泪、鼻塞、耳聋、小儿惊痫。

[简便穴疗] 按揉头临泣治疗头痛。方法是：双手中指同时放在双侧头临泣穴上，按压时心中默数5下，连做5次。

[古代医家论述] 《针灸大成》：目眩，目生翳，目外眦痛。

通天 **Tōngtiān** (足太阳膀胱经, C1)

[定位] 在头部，当正中线旁开2横指，承光穴直上2横指处。

[功效] 疏风清头，通利鼻窍。

[主治] 头痛、眩晕、鼻塞、鼻出血、鼻炎。

[简便穴疗] 按揉通天、迎香、合谷治疗鼻疾。方法是：双手食指、中指同时按住双侧通天穴，按压时心中默数5下，连做5次。再按揉迎香、合谷各30下。

[古代医家论述] 《百症赋》曰：通天去鼻内无闻之苦。

承光 **Chéngguāng** (足太阳膀胱经, C1)

[定位] 在头部，当正中线旁开2横指，前发际直上3横指处。

[功效] 疏风泻热，清头明目，醒脑安神。

[主治] 头痛、目眩、鼻塞。

[简便穴疗] 按揉承光、肩髃、肩髃治疗肩周炎。方法是：双手食指、中指同时按住承光穴，按压时心中默数5下，连做5次，至局部产生剧烈酸痛感。再将一手拇指、食指分别放在对侧肩髃、肩髃穴上，重力按揉30下，两手交换。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治风眩头痛，呕吐心烦，鼻塞不闻香臭。

翳风 **Yìfēng** (手少阳三焦经, A2)

[定位] 在耳垂后方，当乳突与下颌角之间的凹陷处。

[功效] 祛风通络，通窍聪耳。

[主治] 耳鸣、耳聋、口眼喎斜、牙关紧闭、腮腺炎、瘰癧。

[简便穴疗] 中指加力扣压翳风穴，可用于溺水、中暑、晕针、晕厥等多种危症的抢救，有醒脑复苏的效果。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主耳鸣耳聋，口眼喎斜。

角孙 **Jiǎosūn** (手少阳三焦经, A2)

[定位] 在头部，折耳廓向前，当耳尖直上入发际处。

[功效] 清热散风，消肿止痛。

[主治] 耳部肿痛、目赤肿痛、目翳、齿痛、唇燥、项强、头痛。

[简便穴疗] 灯火灸治疗腮腺炎、风热乳蛾、急性结膜炎等。方法是：右手持止血钳，夹灯火草一段，蘸上麻油，点燃对准穴位迅速点触灼烧，在灼灸患者的皮肤时，以听到“啪”声为度。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主目生翳，齿龈肿痛。

悬厘 **Xuánlí** (足少阳胆经, C1)

[定位] 在头部鬓发上，当头维与曲鬓弧形连线的上3/4与下1/4交点处。

[功效] 疏风清热，消肿止痛。

[主治] 偏头痛、面肿、目外眦痛、耳鸣、上齿痛。

[简便穴疗] 重力指压悬厘穴治疗落枕。方法是：双手食指、中指按住同侧悬厘穴，按压时心中默数5下，连做5次。

完骨 Wángǔ (足少阳胆经, C1)

[定位] 在头部，当耳后乳突的后下方凹陷处。

[功效] 疏风清热，通经活络，消肿止痛，疏通耳窍。

[主治] 头痛、耳鸣、耳聋、颈项强痛、龋齿、口眼喎斜、癫痫、疟疾。

[简便穴疗] 按揉完骨穴治疗神经性耳痛。完骨穴在耳后乳突后下凹陷处，古人亦称耳后乳突为“完骨”，故穴名依解剖部位而来。穴下当面神经孔，若治疗病毒性面瘫，非用完骨穴不可。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治头面肿，颈项痛。

百会 Bǎihuì (督脉, B1)

[定位] 在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

[功效] 平肝息风，醒脑安神，清热开窍，升阳固脱。

[主治] 头痛、眩晕、惊悸、健忘、癫狂、癔病、耳鸣、鼻塞、脱肛、痔疾、泄泻。

[简便穴疗] 艾条灸百会穴，治疗脏器下垂。本穴亦称“三阳五会”，位于巅顶最高处，但取穴时应注意，一般可在本穴处触及一凹陷，凹陷中央为百会穴。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治头风中风，言语謇涩，口噤不开，半身不遂。

风池 Fēngchí (足少阳胆经, B1)

[定位] 在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

[功效] 疏风解表，清头利咽，聪耳明目，醒脑开窍，通经活络。

[主治] 头痛、眩晕、颈项强痛、鼻炎、鼻出血、耳聋、中风、口眼喎斜、感冒。

[简便穴疗] 按揉风池治疗鼻塞。方法是：双手拇指按住双侧风池穴，按压时心中默数5下，连做5次。

[古代医家论述] 《针灸大成》：目内眦赤痛，中风，中风不语。

天柱 Tiānzhù (足太阳膀胱经, B1)

[定位] 在项部大筋（斜方肌）外缘之后入发际0.5寸，约当后发际正中旁开1.3寸。

[功效] 疏风清头，通窍安神，通络止痛。

[主治] 头痛、项强、鼻塞、癫狂痫、肩背痛。

[简便穴疗] 按揉天柱、百会治疗头痛。方法是：双手拇指同时按住双侧天柱穴，按压时心中默数5下，连做5次。再用双手中指按揉百会穴60下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治足不任其身，肩背痛欲折。

天窗 Tiānchuāng (手太阳小肠经, C2)

[定位] 在颈外侧，胸锁乳突肌的后缘，扶突后，与喉结相平。

[功效] 疏风清热，通络止痛。

[主治] 耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、颈项强痛、暴暗。

[简便穴疗] 弹拨天窗治疗落枕。患者仰卧或正坐，术者立于患者身侧，叠指自上而下，沿颈椎两侧，先左后右弹拨华佗夹脊、左、右肩胛三线（肩胛冈上下各一寸平行线，

锁骨上窝近肩胛侧线)，然后，用拇指弹拨天窗（相当于副神经点，即胸锁乳突肌后缘中点上1 cm处），有时可触及索状物，用力均匀平稳，指面不可离开皮肤，时间约2分钟，并嘱患者配合作颈部前屈、后仰、侧屈及环转运动，续以揉法、捏法缓和刺激。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治痔痿，颈痛，肩痛引颈不回顾。

天容 **Tiānróng**（手太阳小肠经，C1）

[定位] 在颈外侧部，当下颌角的后方，胸锁乳突肌的前缘凹陷中。

[功效] 疏风清热，利咽消肿，理气宽胸。

[主治] 耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、颈项强痛。

[简便穴疗] 对按双侧天容穴可止呃逆。方法是：打嗝时，用食指、中指、无名指分别按揉对侧天容穴，至嗝声停止。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治喉耳项诸疾。

扶突 **Fútū**（手阳明大肠经，A2）

[定位] 在颈外侧部，喉结旁开4横指，当胸锁乳突肌前、后缘之间。

[功效] 理气化痰，清热疏风。

[主治] 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、瘰癧、甲状腺肿、臂痛麻木。

[简便穴疗] 按摩扶突、合谷治甲状腺肿大。方法是：一手中指、食指放在对侧扶突穴，按压时心中默数5下，连做5次，两手交换。再按揉合谷穴1~2分钟。

[古代医家论述] 《针灸大成》：喉中鸣，饮食不下。

天牖 **Tiānyǒu**（手少阳三焦经，A2）

[定位] 在颈侧部，当乳突的后下方，平下颌角，胸锁乳突肌的后缘。

[功效] 消肿止痛，清头利窍。

[主治] 头晕、头痛、面肿、目昏、暴聋。

[简便穴疗] 指针治疗颈源性头痛。患者俯卧，在天牖穴处寻找凸起顶手的压痛点，医者先在三焦经颈段轻轻推拿，继而用拇指按压天牖穴，向健侧同名穴顶推。视患者情况，指力可分弱、中、强3种，隔日1次，治疗1~3次。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主暴聋，目不鸣，耳不聪。

二、胸腹部穴位

天突 **Tiāntū**（任脉，A2）

[定位] 在颈部，当前正中线上胸骨上窝中央。

[功效] 宽胸理气，宣肺化痰，利咽开音。

[主治] 咳嗽、哮喘、咽喉肿痛、甲状腺肿大、梅核气。

[简便穴疗] 按揉天突、鱼际治哮喘、咳嗽。方法是：用一手中指、食指按住天突穴，按压时心中默数5下，连做5次。再用双手相互对搓鱼际60下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治气蔽不畅，颈肿，哮喘。

中府 **Zhōngfǔ**（手太阴肺经，A2）

[定位] 在前胸外上部，平第一肋间隙处，距前正中线8横指。

[功效] 宣肺理气，宽胸止痛。

[主治] 咳嗽、气喘、咽喉炎、胸痛、肩背痛。

[简便穴疗] 按揉中府穴缓解咳嗽。坐位，一手食指、中指按对侧中府穴，顺时针、逆时针各揉 5 下，连做 3 次。两手交替做。如果按压此穴感觉有压痛，说明有肺部疾患。

[古代医家论述] 《百症赋》：胸满更加噎塞，中府、意舍所行。

缺盆 **Qūpén** (足阳明胃经, A2)

[定位] 在锁骨上窝中央，前正中线旁开 6 横指处。

[功效] 清肺利咽，理气降逆，化痰散结。

[主治] 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、上肢麻木疼痛。

[简便穴疗] 按揉缺盆、肺俞治疗咳嗽。方法是：一手中指、食指放在对侧缺盆穴，按压时心中默数 5 下，连做 5 次，两手交换。然后一手中指同法按压对侧后背肺俞穴，两手交换。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治胸满、喘急、水肿。

天池 **Tiānchí** (手厥阴心包经, A2)

[定位] 在胸部，当第 4 肋间隙，乳头外 1 拇指处。

[功效] 宽胸理气，止咳安神。

[主治] 胸闷、心烦、咳嗽、胸痛、腋下肿痛、瘰癧、疟疾、乳腺炎。

[简便穴疗] 按揉天池、支沟、然谷治疗心痛如锥刺。方法是：用一手食指、中指按住对侧天池穴，按压时心中默数 5 下，连做 5 次。同法按揉支沟、然谷穴。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主胸中有声，胸膈烦满，热病汗不出，头疼。

膻中 **Dànzhōng** (任脉, A2)

[定位] 在胸部，当前正中线上，平第 4 肋间，两乳头连线的中点。

[功效] 宽胸利膈，清肺降气，通络安神。

[主治] 咳嗽、气喘、咯唾脓血、胸痹心痛、心悸、心烦、产妇少乳、噎膈。

[简便穴疗] 按揉膻中、神门可快速缓解心悸、气短。方法是：用一手中指、食指按住膻中穴，按压时心中默数 5 下，连做 5 次。然后再按揉两侧神门穴各 60 下。

[古代医家论述] 本穴为气会，又称“上气海”，作用为宽胸理气，善治气滞心胸诸证。但无补气作用，气虚者一般不用。而与之相反，气海具有温阳补气作用，一般不用来行气。

章门 **Zhāngmén** (足厥阴肝经, A3)

[定位] 在侧腹部，当第 11 肋游离端的下方。

[功效] 疏肝利胆，健脾和胃，调气活血。

[主治] 腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、呕吐、神疲肢倦、胸胁痛、黄疸、小儿疳积、腰脊痛。

[简便穴疗] 按揉章门、内关、阳陵泉治疗胸胁痛。方法是：用双手大鱼际按揉双侧章门穴 60 下。然后再按揉内关、阳陵泉穴各 100 下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主五藏六腑之疾，虚实寒热诸病。

期门 **Qīmén** (足厥阴肝经, A3)

[定位] 在胸部，当乳头直下，第 6 肋间隙，前正中线旁开 4 寸。

[功效] 疏肝理气，利胆止痛，行气化瘀。

[主治] 胸胁胀满疼痛、呕吐、反酸、腹胀、泄泻、饥不欲食、咳喘。

[简便穴疗] 指压期门治疗胁肋痛。方法是：用双手大鱼际（拇指下掌面）按揉双侧期门穴，每次 60 下，每天 1 次。

[古代医家论述] 《千金方》：主喘逆卧不安，咳肋下积聚。

中脘 **Zhōngwǎn**（任脉，A3）

[定位] 在上腹部，前正中线上，当脐中上 4 寸。

[功效] 健脾和胃，消积化滞，升清降浊，理气止痛。

[主治] 胃痛、腹胀、呕吐、反酸、黄疸、肠鸣、便秘、哮喘、头痛、失眠、癫狂。

[简便穴疗] 按揉中脘、足三里治疗胃部不适。方法是：用一手中指、食指按揉中脘穴 60 下。然后再用双手拇指按揉同侧足三里穴 100 下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治喘息不止，腹暴胀，中恶。

神阙 **Shénquè**（任脉，A4）

[定位] 在腹中部，脐中央。

[功效] 培元固本，回阳救逆，补益脾胃，调理肠腑。

[主治] 中风虚脱、四肢厥冷、绕脐腹痛、水肿鼓胀、脱肛、泄利、便秘。

[简便穴疗]

(1) 大艾炷隔盐灸回阳救逆，治疗脱证。

(2) 隔盐灸治疗嗜盐痢疾杆菌引起痢疾。

(3) 吴茱萸粉 5 克穴位敷贴，治疗原发性高血压。

[古代医家论述] 《医宗金鉴》曰：“脐者，小儿之根蒂也，名曰神阙，穴近三阴，喜温恶凉，喜干恶湿。”本穴亦称“生命之根蒂”。宜多灸，温壮元阳。

天枢 **Tiānshū**（足阳明胃经，A4）

[定位] 在腹中部，平脐中，距脐中 2 寸。

[功效] 健脾和胃，通调肠腑，活血调经。

[主治] 腹胀肠鸣、绕脐痛、便秘、泄泻、痢疾、月经不调。

[简便穴疗] 按揉天枢、足三里治疗腹胀肠鸣。方法是：双手中指同时放在同侧天枢、足三里穴，按压时心中默数 5 下，连做 5 次。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治泻泄，肠疝，赤白痢，下痢不止。

关元 **Guānyuán**，（任脉，A4）

[定位] 在下腹部，前正中线上，当脐中下 4 横指处。

[功效] 补肾益精，回阳固脱，调理冲任，扶正固本。

[主治] 中风、少腹疼痛、痢疾、脱肛、疝气、便血、尿频、尿闭、遗精、阳痿、早泄、月经不调、经闭、痛经、崩漏、外阴瘙痒、糖尿病、眩晕。

[简便穴疗] 按揉关元、肾俞可提高性功能。方法是：双手相叠，按于关元穴，重力按揉 100 下。然后双手放在肾俞穴上，拇指在前，重力按揉 100 下。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治积冷虚乏，腹绞痛，渐入阴中，发作无时。

气海 **Qìhǎi**（任脉，A4）

[定位] 在下腹部，前正中线上，当脐中下 2 横指处。

[功效] 补肾固精，补气升阳，调理冲任。

[主治] 绕脐腹痛、脘腹胀满、消化不良、大便不通、泻痢不禁、遗尿、遗精、阳痿、疝气、月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、产后恶露不止、胞衣不下、四肢乏力。

[简便穴疗] 配灸关元、膏肓、足三里治喘息短气（元气虚惫）。气海为保健穴，常灸可强身健体。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治伤寒，饮水过多，腹胀满，气喘。

三角灸 **Sānjiǎojiǔ**（奇穴，A4）

[定位] 以患者两口角之间的长度为一边，做等边三角形，将顶角置于患者脐心，底边呈水平线，两底角处是该穴。

[主治] 疝气、腹痛。

[简便穴疗] 艾炷灸 5~7 壮治疗疝气、腹痛。

冲门 **Chōngmén**（足太阴脾经，A4）

[定位] 在腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点 3.5 寸，当髂外动脉搏动处的外侧。

[功效] 清利湿热，调理气机。

[主治] 腹痛、疝气、崩漏、带下。

[简便穴疗] 按揉冲门、大敦治疝气。方法是：双手拇指同时放在同侧冲阳、丰隆穴上，按压时心中默数 5 下，连做 5 次。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治腹寒气满，腹中积聚痛。

三、腰背部穴位

大椎 **Dàzhū**（督脉，B2）

[定位] 在后正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中。

[功效] 疏风解表，泻热通阳，息风止痉，截疟止痛。

[主治] 发热、咳嗽、肩背痛、小儿惊风、中暑、霍乱、呕吐、风疹。

[简便穴疗] 鲜姜捣烂敷贴大椎穴上加热水袋热熨，治疗感冒。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治肺胀胁满，呕吐上气，五劳七伤，乏力。

肩井 **Jiānjǐng**（足少阳胆经，B2）

[定位] 在肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点上。

[功效] 疏经活络，豁痰开郁，催产通乳。

[主治] 肩背痹痛、手臂不举、颈项强痛、乳腺炎、中风、瘰癧、难产、诸虚百损。

[简便穴疗] 提拿肩井穴，拿住，提起，2~3 次，汗出为度，用于感冒初起。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主中风，气塞，涎上不语，气逆。

天宗 **Tiānzōng**（手太阳小肠经，B2）

[定位] 在肩胛部，肩胛骨中央，与第 4 胸椎相平。

[功效] 舒筋通络，行气宽胸。

[主治] 肩胛疼痛、气喘、乳痈。

[简便穴疗] 按压天宗穴治疗肩臂痛。方法是：一手食指、中指放在对侧天宗穴上，按压时心中默数 5 下，连做 5 次，至局部产生剧烈酸痛感，两手交换。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治肩臂酸痛，肘后外廉痛，颊颌肿痛。

风门 Fēngmén (足太阳膀胱经, B2)

[定位] 在背部, 当第 2 胸椎棘突下, 旁开 2 横指处。

[功效] 疏风解表, 宣肺清热。

[主治] 伤风、咳嗽、发热头痛、项强、胸背痛、痤疮。

[简便穴疗] 常灸风门, 可预防感冒。方法是: 将点燃的艾条放在距离风门穴 1~2 cm 处, 灸 10~15 分钟, 每天 1 次。

[体会] 本穴名为风门, 为入风之门。外风侵袭人体, 其途径有二: 其一从口鼻而入, 经肺系直入肺内, 其二则从皮毛即是自风门而入, 下传肺俞, 内舍于肺, 而成肺卫之证。运动后大汗出, 裸背当风, 极易感冒, 即因汗出毛孔开张, 腠理疏松, 风邪经风门侵犯于肺。入风之门, 亦是祛风之所, 因此主治一切外风之证。

肺俞 Fèishū (足太阳膀胱经, B2)

[定位] 在背部, 当第 3 胸椎棘突下, 旁开 2 横指处。

[功效] 疏风解表, 宣肺理气, 养阴清肺。

[主治] 咳嗽、气喘、吐血、潮热、盗汗、鼻塞。

[简便穴疗] 肺俞穴上点刺拔罐出血, 治疗青春痘、粉刺。方法是: 肺俞穴消毒, 用三棱针点刺出血, 再拔罐, 留罐 10 分钟, 每天 1 次。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治癰气, 黄疸, 口舌干。

心俞 Xīnshū (足太阳膀胱经, B2)

[定位] 在背部, 当第 5 胸椎棘突下, 旁开 2 横指处。

[功效] 养血宁心, 通络止痛, 理气宽胸。

[主治] 心痛、咳嗽、吐血、失眠、健忘、盗汗、梦遗、癰病。

[简便穴疗] 在心俞、肾俞、三阴交穴上拔罐, 并留罐 10 分钟, 治疗更年期综合征。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 偏风半身不遂, 心气乱恍惚。

肝俞 Gānshū (足太阳膀胱经, B2)

[定位] 在背部, 当第 9 胸椎棘突下, 旁开 2 横指处。

[功效] 疏肝利胆, 养血明目, 潜阳息风。

[主治] 黄疸、胁痛、吐血、目赤、目眩、癰狂病、脊背痛。

[简便穴疗] 针上加艾灸 3~5 壮, 治疗眼睑下垂。按揉肝俞、太冲治目眩。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治多怒黄疸, 热病目暗泪出。

脾俞 Pǐshū (足太阳膀胱经, B3)

[定位] 在背部, 当第 11 胸椎棘突下, 旁开 2 横指处。

[功效] 健脾利湿, 和胃降逆, 益气养血, 补脾统血。

[主治] 腹胀、黄疸、呕吐、泄泻、痢疾、背痛。

[简便穴疗] 按揉脾俞、足三里治疗腹泻、便秘。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治引胸背痛, 多食身瘦。

胃俞 Wèishū (足太阳膀胱经, B3)

[定位] 在背部, 当第 12 胸椎棘突下, 旁开 2 横指处。

[功效] 健脾利湿, 和胃降逆。

[主治] 胸胁痛、胃脘痛、呕吐、腹胀、肠鸣。

[简便穴疗] 按揉胃俞、中脘、梁丘治胃痛。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主治霍乱、胃寒、腹胀而鸣，反胃呕吐。

肾俞 **Shènsū**（足太阳膀胱经，B3）

[定位] 在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开2横指处。

[功效] 滋肾壮阳，益精充髓，利水消肿。

[主治] 遗尿、遗精、阳痿、月经不调、耳鸣、耳聋、健忘、腰痛。

[简便穴疗] 艾灸肾俞7~9壮治疗肾阳虚证。温灸盒灸治疗肾虚腰痛。本穴是常用保健穴之一。

[古代医家论述] 《针灸大成》：治虚劳羸瘦，耳聋肾虚，水脏久冷。

膏肓 **Gāohuāng**（足太阳膀胱经，B2）

[定位] 在背部，当第4胸椎棘突下，旁开4横指处。

[功效] 滋阴清肺，益气养血，补益虚损。

[主治] 咳嗽、气喘、健忘、遗精、完谷不化。

[简便穴疗] 多用灸法，常用艾炷灸7~15壮。本穴为补上焦虚弱要穴。上焦者，心、肺是也。

[古代医家论述] 《针灸大成》：主无所不疗。

神堂 **Shéntáng**（足太阳膀胱经，B2）

[定位] 在背部，当第5胸椎棘突下，旁开4横指处。

[功效] 宽胸理气，通络宁神。

[主治] 咳嗽、气喘、胸闷、脊背强痛。

[简便穴疗] 按揉神堂、膻中治疗胸闷。

[古代医家论述] 心藏神，为君主之官，堂乃君主所居之所，宽敞之室。《木兰辞》有“天子坐明堂”，本穴在心俞之旁，故名。

魂门 **Húnmén**（足太阳膀胱经，B2）

[定位] 在背部，当第9胸椎棘突下，旁开4横指处。

[功效] 疏肝理气，健脾和胃。

[主治] 胸胁痛、呕吐、黄疸、泄泻、背痛。

[简便穴疗] 按揉魂门、膻中治疗胸闷。

[古代医家论述] 《灵枢·本神》：“随神往来者谓之魂”，“肝藏血，血舍魂”。肝为将军之官，将军守卫门侧，民间有过年贴门神风俗，门神一般是秦琼、尉迟恭两位将军，本穴在肝俞之外旁，故名。

意舍 **Yìshě**（足太阳膀胱经，B3）

[定位] 在背部，当第11胸椎棘突下，旁开4横指处。

[功效] 健脾和胃，化湿消滞。

[主治] 腹胀、肠鸣、呕吐、泄泻。

[简便穴疗] 按揉意舍、脾俞、胃俞治疗腹胀。

[古代医家论述] 《灵枢·本神》：“心有所忆谓之意”，意为深层次思考。舍，僻静之所，深层次思考宜在僻静之处。“脾藏营，营舍意”。此穴在脾俞之旁，故名。

志室 Zhìshì (足太阳膀胱经, B3)

[定位] 在腰部, 当第2腰椎棘突下, 旁开4横指处。

[功效] 补肾益精, 通阳利尿。

[主治] 遗精、阳痿、小便不利、水肿、腰脊强痛。

[简便穴疗] 按揉志室、命门治疗遗精。

[古代医家论述] 《灵枢·本神》: “意之所存谓之志。”室, 私密居处。“肾藏精, 精舍志”。此穴在肾俞之旁, 故名。本穴别名精宫 (《医学入门》), 为补肾填精要穴。

身柱 Shēnzhù (督脉, B2)

[定位] 在背部, 当后正中线上, 第3胸椎棘突下凹陷中。

[功效] 宣肺止咳, 宁心安神。

[主治] 身热头痛、咳嗽、气喘、惊厥、癫狂、腰脊强痛、疔疮发背。

[简便穴疗] 按压身柱穴治疗急性腹痛。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治腰脊酸痛, 小儿惊痫。

神道 Shéndào (督脉, B2)

[定位] 在背部, 当后正中线上, 第5胸椎棘突下凹陷中。

[功效] 养心宁神, 通络止痛。

[主治] 心痛、惊悸、失眠健忘、中风不语、癫痫、腰脊强、肩背痛、咳嗽、气喘。

[简便穴疗] 拇指旋压神道治疗胃脘痛。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治伤寒发热, 头痛, 惊悸。

至阳 Zhìyáng (督脉, B2)

[定位] 在背部, 当后正中线上, 第7胸椎棘突下凹陷中。

[功效] 理气健脾, 利胆退黄。

[主治] 胸胁胀痛、腹痛、黄疸、咳嗽、气喘、腰背疼痛、脊强、身热。

[简便穴疗] 艾条灸至阳治疗心肌缺血。方法是: 将点燃的艾条放在距离至阳穴1~2cm处, 灸10~15分钟, 每天1次。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治腰脊痛, 胃中寒气, 不能食。

腰阳关 Yāoyángguān (督脉, B3)

[定位] 在腰部, 当后正中线上, 第4腰椎棘突下凹陷中。

[功效] 强腰补肾, 调经通络, 温阳止痛。

[主治] 腰骶疼痛、下肢痿痹、月经不调、赤白带下、遗精、阳痿、便血。

[简便穴疗] 按揉腰阳关、委中治疗腰痛。

[古代医家论述] 《针灸大成》: 主治膝外不可伸, 风痹不仁, 筋挛不行。

命门 Mìngmén (督脉 B3)

[定位] 在腰部, 当后正中线上, 第2腰椎棘突下凹陷中。

[功效] 补肾壮阳, 强健腰膝, 固精止带, 调经止泻。

[主治] 腰痛、遗尿、尿频、泄泻、遗精、阳痿、早泄、带下、头晕耳鸣、惊恐、手足冷。