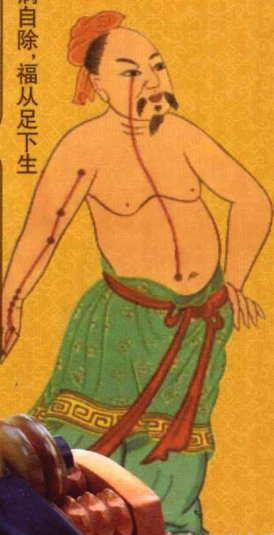


家庭按摩

治百病一本全

崔晓丽 编著

病从寒中来，按摩护健康；
手到病自除，福从足下生



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

家庭按摩 治百病

一本全



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩治百病一本全/崔晓丽编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5375-5010-9

I. ①家… II. ①崔… III. ①按摩疗法(中医) — 基本知识
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217232号

出版发行/河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/白世维

责任编辑/韩 翊

装帧设计/程 程 李燕萍

美术编辑/董红伟 阮 成

印 刷/北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本/787×1092 1/16

印 张/26

字 数/325千字

版 次/2011年12月第1版

印 次/2011年12月第1次印刷

定 价/34.80 元

目录

Contents

第一篇

家庭按摩基础入门

第一章 认识按摩中的灵魂角色——穴位

穴位常识	3
什么是穴位	3
穴位的种类和数量	3
穴位不仅是一个“针眼”	3
怎样就证明穴位找对了呢	3
人体穴位的分类	3
穴位的命名依据	4
穴位与脏腑经络的联系	4
穴位对人体健康的神奇作用	5
穴位的生理作用	5
穴位的诊断疾病作用	5
穴位的辅疗疾病作用	5
穴位的保健作用	6
快速取穴定位法	7
骨度分寸定位法	7
手指同身寸定位法	8
体态标志定位法	8
简便定位法	9
让身体强健的九大灵穴	10
调节大脑功能的要穴——百会	10
头颈部的主要穴位——合谷	10
护卫头部健康的护城河——风池	10
明目益睛的灵穴——睛明	11
肠胃疾病的仙药——天枢	11
缓解肩部酸痛的特效穴位——肩井	11
安神养胃的保健穴位——足三里、手三里	12
女性的养生大穴——三阴交	12
经络——联系全身各部的通道	13
经络的概念	13
经络的作用	13
经络的组成	13

第二章 初学按摩必须要了解的知识

走近按摩，了解按摩	15
按摩的起源	15

按摩的发展	15
古代对按摩的研究	16
按摩的基本功用	16
家庭按摩的优点	18
使用按摩介质提高疗效	19
白酒	19
滑石粉	19
按摩膏	19
生姜汁或葱姜汁	19
鸡蛋清	19
红花油	19
香油	19
薄荷水	19
其他	19
家庭按摩，工具不可少	20
木槌、击打棒、按摩棒	20
米粒、菜子、花子、王不留行子	20
圆珠笔、铅笔、钥匙	20
夹子	20
戒指、套环	20
木棍	21
牙刷、软毛刷、浴刷	21
核桃、小球	21
电吹风	21
树木、便民健身器	21
鹅卵石	21
足底按摩器	21
网球	22
牙签	22
梳子	22
热水袋	22
滚摩器	22
家庭按摩常用手法图解	23
抖法	23
揉法	23
按法	23
啄法	24
推法	24
拿法	25
捏脊法	25

摇法	26	按摩时的注意事项	43
滚法	26	按摩姿势、力度及时间	43
擦法	27	五脏六腑的选穴原则	44
搓法	27	如何做好手的保健	46
振法	27	上肢要经常运动	46
击法	28	梅花针养手	46
拍捶法	28	药物润手	46
点法	29	保持手部清洁	46
掐法	29	足疗概述	47
弹法	29	足疗的概念	47
摩法	30	足疗的作用原理	48
拨法	30	足疗的优势	50
理法	30	足疗的注意事项	50
家庭按摩的适应证及禁忌证	31	足部按摩的准备及手法	51
家庭按摩的适应证	31	按摩前要做的准备	51
家庭按摩的禁忌证	31	灵活的按摩手法	51
		足部按摩要注意的事项	56
		按摩前要注意什么	56
		足部按摩常用的工具	57
		按摩的正确手法	58
		按摩的次数和时间	58
		找好反射区，做好按摩	59
		水分的补充	60
		按摩的力度	61
		了解足部按摩带来的身体反应	62
		按摩中的反应	62
		按摩后的反应	62
		如何做好足部护理	64
		挑选合适的鞋和袜子	64
		以动养足	65
		足部解析	67
		足部骨骼	67
		足部关节	67
		足弓	68
		足部血管和神经分布结构	68

第三章 手足部按摩知识

手疗的概念	33
手部按摩的神奇功效	34
调整阴阳平衡	34
促进血液循环	34
保持经络平衡	35
产生内源药物因子	35
符合神经反射原理	35
手部解析	36
手骨	36
手掌结构	36
手部皮肤	37
手部按摩的手法	38
按摩前要准备什么	38
按摩的基本手法	38
手部按摩需注意的事项	42
适应证	42
禁忌证	42

第二篇

了解保健祛病的神奇灵药——穴位

第一章 全身穴位一点通

头部正面穴位图	71
---------	----

头部侧面穴位图	72
头部背面穴位图	73
胸部穴位图	74
腹部穴位图	75

肩背部穴位图	76
腰背部穴位图	77
上肢内侧、外侧穴位图	78
下肢前侧、后侧穴位图	79
下肢内侧穴位图	80
头颈部穴位	81
百会	81
后顶	81
强间	81
风府	82
天突	82
承浆	82
廉泉	83
迎香	83
口禾髎	83
扶突	84
天鼎	84
承泣	84
四白	85
巨髎	85
地仓	85
大迎	86
颊车	86
下关	86
头维	87
人迎	87
水突	87
气舍	88
听宫	88
颧髎	88
天容	89
天窗	89
攒竹	89
睛明	90
通天	90
天柱	90
丝竹空	91
耳门	91
角孙	91
翳风	92
瞳子髎	92
听会	92
上关	93
颌厌	93
曲鬓	93
头窍阴	94
完骨	94

本神	94
阳白	95
头临泣	95
风池	95
太阳	96
鱼腰	96
印堂	96
腰背部穴位	97
大椎	97
身柱	97
至阳	97
命门	98
腰阳关	98
长强	98
天宗	99
附分	99
魄户	99
膏肓	100
神堂	100
膈关	100
大杼	101
风门	101
肺俞	101
厥阴俞	102
心俞	102
膈俞	102
肝俞	103
胆俞	103
脾俞	103
胃俞	104
三焦俞	104
肾俞	104
大肠俞	105
关元俞	105
小肠俞	105
八髎	106
膀胱俞	106
中膂俞	106
胞肓	107
会阳	107
曲垣	107
肩外俞	108
肩中俞	108
肩贞	108
胸腹部穴位	109
膻中	109
鸠尾	109

巨阙	109
中脘	110
水分	110
神阙	110
阴交	111
气海	111
关元	111
中极	112
曲骨	112
中府	112
缺盆	113
膺窗	113
乳中	113
乳根	114
不容	114
梁门	114
滑肉门	115
天枢	115
大巨	115
水道	116
气冲	116
天溪	116
大包	117
腹结	117
冲门	117
俞府	118
彘中	118
神封	118
盲俞	119
腹通谷	119
大赫	119
天池	120
日月	120
带脉	120
五枢	121
居髎	121
环跳	121
期门	122
章门	122
子宫	122
上肢穴位	123
云门	123
侠白	123
尺泽	123
孔最	124
列缺	124
太渊	124

鱼际	125
少商	125
臂臑	125
肩髃	126
曲池	126
手三里	126
温溜	127
阳溪	127
二间	127
三间	128
合谷	128
商阳	128
极泉	129
少海	129
阴郄	129
神门	130
少府	130
少冲	130
养老	131
阳谷	131
腕骨	131
后溪	132
前谷	132
少泽	132
曲泽	133
郄门	133
内关	133
大陵	134
劳宫	134
中冲	134
天井	135
支沟	135
外关	135
阳池	136
中渚	136
液门	136
下肢穴位	137
伏兔	137
梁丘	137
犊鼻	137
足三里	138
上巨虚	138
下巨虚	138
条口	139
丰隆	139
解溪	139
冲阳	140

内庭	140
厉兑	140
箕门	141
血海	141
阴陵泉	141
地机	142
三阴交	142
公孙	142
太白	143
隐白	143
承扶	143
殷门	144
委中	144
委阳	144
阴谷	145
筑宾	145
复溜	145
交信	146
太溪	146
照海	146
涌泉	147
风市	147
中渎	147
阳陵泉	148
光明	148
悬钟	148
丘墟	149
足临泣	149
足窍阴	149
阴廉	150
曲泉	150
中都	150
蠡沟	151
中封	151
太冲	151
大敦	152
膝眼	152
鹤顶	152
百虫窝	153
胆囊	153
阑尾	153
八风	154
气端	154
独阴	154
掌穴概述	155
认识掌穴	155
掌骨部位图解	156

掌穴简易按摩法	157
掌穴标准定位及疗效	159
腰点	159
胸点	159
肩点	159
腰腿点	159
升压点	160
咳喘点	160
呃逆点	160
牙痛点	160
中魁	161
十宣	161
四缝	161
命门	161
大骨空	162
八邪	162
小骨空	162
颈项点	162
眼点	163
坐骨点	163
脊柱点	163
踝点	163
咽喉点	164
脾点	164
扁桃体点	164
三焦点	164
胃肠点	165
肺点	165
肝点	165
肾点	165
后头点	166
前头点	166
偏头点	166
头顶点	166
耳穴概述	167
耳穴常识	167
耳穴治疗方法举例	167
图解耳朵部位	168
耳穴标准定位及疗效	169
眼	169
扁桃体	169
牙	169
面颊	169
舌	169
颌	170
外鼻	170
内鼻	170

咽喉	170
外耳	170
口	171
食道	171
贲门	171
胃	171
十二指肠	171
小肠	172
大肠	172
阑尾	172
指	172
腕	172
肘	173
肩	173
锁骨	173
足跟	173
趾	173
踝	174
膝	174
髌	174
坐骨神经	174
交感	174
臀	175
腹	175
腰骶椎	175
胸	175
胸椎	175
颈	176
颈椎	176
膀胱	176
肾	176
输尿管	176
胰胆	177
肝	177
艇中	177
脾	177
心	177
气管	178
肺	178
三焦	178
内分泌	178
内生殖器	178
神门	179
盆腔	179
额	179
颞	179
枕	179

第二章 手部反射区一点通

左手全息对应图	181
右手全息对应图	182
左手手掌反射区	183
右手手掌反射区	184
左手手背反射区	185
右手手背反射区	186
手背生物全息穴位图	187
手背侧穴位	188
第2掌骨桡侧全息穴位	189
手部及前臂正面穴位	190
手部反射区图解	191
大脑	191
垂体	191
额窦	191
小脑、脑干	191
三叉神经	192
耳	192
眼	192
内耳迷路	192
舌、口腔	193
鼻	193
喉、气管	193
扁桃体	193
上、下颌	194
斜方肌	194
胸、乳房	194
颈项	194
肺、支气管	195
心脏	195
膈、横隔膜	195
胆囊	196
头颈淋巴结	196
肝	196
上身淋巴结	197
脾	197
甲状腺	197
下身淋巴结	197
胸腺淋巴结	197
甲状旁腺	197
腹腔神经丛	198
肾	198
膀胱	198
肾上腺	198
输尿管	198
卵巢、睾丸	199

前列腺、子宫、阴道、尿道·····	199	合谷·····	208
食管、气管·····	199	阳溪·····	209
腹股沟·····	199	关冲·····	209
胃·····	200	液门·····	209
十二指肠·····	200	中渚·····	209
胰腺·····	200	阳池·····	209
小肠·····	200	后溪·····	209
回盲瓣·····	201	腕骨·····	209
大肠·····	201	前谷·····	209
盲肠、阑尾·····	201	外关·····	209
升结肠·····	201	阳谷·····	209
肛管、肛门·····	202	养老·····	209
乙状结肠·····	202	少泽·····	209
降结肠·····	202	手部第5掌骨尺侧全息穴位·····	211
横结肠·····	202	头穴·····	211
直肠、肛门·····	203	颈肩穴·····	211
胸椎·····	203	心肺穴·····	211
颈椎·····	203	脐周穴·····	211
腰椎·····	203	生殖穴·····	211
肋骨·····	204	肝胆穴·····	211
骶骨·····	204	脾胃穴·····	211
肩关节·····	204	肾穴·····	211
尾骨·····	204	手针穴·····	212
肘关节·····	205	□手掌侧穴·····	212
膝关节·····	205	胃肠点·····	212
颈肩区·····	205	喘点·····	212
髋关节·····	205	肾点·····	212
胸腔呼吸器官区·····	206	足跟点·····	212
胃脾大肠区·····	206	疟疾点·····	212
血压区·····	206	扁桃体点·····	213
手部腧穴·····	207	急救点·····	213
□手掌侧穴·····	207	定惊点·····	213
列缺·····	207	脾点·····	213
经渠·····	207	小肠点·····	213
太渊·····	207	大肠点·····	213
鱼际·····	207	三焦点·····	214
少商·····	207	心点·····	214
内关·····	207	肝点·····	214
大陵·····	207	咽喉点·····	214
神门·····	207	命门点·····	214
中冲·····	208	哮喘新穴·····	215
少府·····	208	肺点·····	215
劳宫·····	208	腓肠点·····	215
少冲·····	208	□手背侧穴·····	216
□手背侧穴·····	208	踝点·····	216
商阳·····	208	胸点·····	216
二间·····	208	间鱼·····	216
三间·····	208	颈中·····	216

再创	216
牙痛点	216
腹泻点	217
后合谷	217
哮喘	217
胸骨	217
升压点	217
肺点	217
耳点	218
腰肌点	218
前头点	219
眼点	219
头顶点	219
偏扶点	219
腹上	219
肩点	220
胞门	220
止血点	220
偏头点	220
会阴点	220
坐骨神经点	221
后头点	221
脊柱点	221

第三章 图解足部反射区

右脚底反射区	223
左脚底反射区	224
足部生物全息对应图	225
脚内侧、外侧反射区图解	226
左脚背反射区	227
右脚背反射区	228
足部骨骼名称图	229
六大基本反射区	232
肾上腺反射区	232
腹腔神经丛反射区	232
肾反射区	233
尿道反射区	233
输尿管反射区	234
膀胱反射区	234
足底反射区	235
大脑反射区	235
脑垂体反射区	235
小脑、脑干反射区	236
三叉神经反射区	236
颈项反射区	237
额窦反射区	237

耳反射区	238
眼反射区	238
斜方肌反射区	239
肺、支气管反射区	239
心反射区	240
甲状腺反射区	240
胃反射区	241
胰反射区	241
脾反射区	242
十二指肠反射区	242
小肠反射区	243
降结肠反射区	243
乙状结肠、直肠反射区	244
横结肠反射区	244
升结肠反射区	245
肛门反射区	245
肝反射区	246
胆反射区	246
盲肠、阑尾反射区	247
回盲瓣反射区	247
生殖腺反射区	248
鼻反射区	248
足内侧、足外侧反射区	249

颈椎反射区	249
甲状旁腺反射区	249
胸椎反射区	250
腰椎反射区	250
骶椎反射区	251
子宫或前列腺反射区	251
内髋关节反射区	252
内尾骨反射区	252
内侧坐骨神经反射区	253
肩关节反射区	253
肘关节反射区	254
手臂反射区	254
膝关节反射区	255
下腹部反射区	255
生殖腺反射区	256
外髋关节反射区	256
外尾骨反射区	257
外侧坐骨神经反射区	257

足背部反射区	258
上颌反射区	258
咽喉反射区	258
气管、食道反射区	259
下颌反射区	259
胸部淋巴结反射区	260

内耳迷路反射区·····	260
扁桃体反射区·····	261
肩胛骨反射区·····	261
横膈膜反射区·····	262

上、下身淋巴结反射区·····	262
胸部反射区·····	263
肋骨反射区·····	263
腹股沟反射区·····	264

第三篇

家庭按摩应用篇

第一章 手足耳暴露的健康问题

观手指知健康·····	267
指形辨认·····	267
手指异变辨证·····	267
观手掌、手背知健康·····	268
手的外形·····	268
手掌的颜色·····	268
观手背·····	269
观指甲知健康·····	270
指甲的结构形态·····	270
指甲诊病方法·····	270
从指甲看身体疾病·····	271
正确对待指甲异常·····	272
根据足的外观诊病·····	274
看足色，辨疾病·····	274
看足形，辨疾病·····	275
看趾甲，辨疾病·····	275
看足趾外形，辨疾病·····	276
看足弓外形，辨疾病·····	276
看整体外形，辨疾病·····	276
看足部皮肤，辨疾病·····	277
看足姿，辨疾病·····	277
根据疼痛感和手感判断疾病·····	278
从反射区疼痛找疾病·····	278
疼痛分类·····	278
摸手感，辨疾病·····	279
查头面诊病·····	281
望嘴唇诊病·····	281
查面容诊病·····	281
望面色诊病·····	282
查头发诊病·····	282
查耳诊病·····	283
健康的耳·····	283
耳部望诊的准备·····	283
耳部望诊的方法·····	283

耳穴触诊法·····	283
望耳郭的形态·····	284
望耳郭的色泽·····	284
耳部阳性反应的主要类型·····	285
耳穴视诊阳性反应举例·····	285

第二章 常见疾病按摩辅疗法

内科常见病·····	287
感冒·····	287
哮喘·····	288
慢性支气管炎·····	289
头痛·····	291
面神经麻痹·····	292
失眠·····	293
晕动症·····	295
低血压·····	296
高血压·····	297
冠心病·····	299
高脂血症·····	301
糖尿病·····	302
慢性胃炎·····	303
胃下垂·····	304
慢性胆囊炎·····	305
呃逆·····	306
慢性肝炎·····	307
腹胀、腹鸣·····	308
腹痛、胃痉挛·····	309
慢性痢疾·····	310
便秘·····	311
慢性肠炎·····	313
半身不遂·····	314
困倦、易疲劳·····	315
贫血·····	316
妇科常见病·····	317
痛经·····	317

月经不调	319
不孕	320
产后缺乳	321
乳房肿块	323
更年期综合征	324
男科常见病	325
疝气	325
遗精	326
阳痿	327
前列腺疾病	328
儿科常见病	329
夜啼	329
遗尿	330
小儿咳嗽	331
小儿腹泻	332
五官科常见病	333
近视	333
牙痛	335
慢性鼻炎	337
口腔炎、口角炎	338
咽喉肿痛	339
扁桃体炎	340
外科常见病	341
湿疹、荨麻疹	341
落枕	342
颈椎病	343
肩周炎	345
网球肘	346
腕关节损伤	347
肋间神经痛	348
闪腰	349
腰椎骨质增生	350
腰痛	351
坐骨神经痛	353
膝关节炎	354
踝关节扭伤	355
慢性风湿性关节炎	356
足跟痛	357
痔疮	358
美体美容	359
减肥	359
丰胸	361
防脱发	362
祛雀斑	363
祛黄褐斑	364
祛痘	365
祛眼袋	366

润唇	367
祛皱	368
保健按摩	369
晨起醒脑	369
促进消化	370
防衰益脑	371
益肾固本	372
电视电脑综合征	373
学生考前保健	374
清肺保健	375
睡前保健	376
急救按摩	377
心绞痛	377
中暑	378
鼻出血	379

第三章 四季家庭按摩养生法

春季家庭按摩养生法	381
按摩太冲、太溪、鱼际、尺泽穴	
可平肝火、祛肝热	381
按摩厥阴经、少阳穴可保养肝脏	381
按摩阳陵泉、承山、承筋和肝俞穴可柔筋养筋	381
春季每日重点按摩部位	382
春季需重点防治的疾病	383
夏季家庭按摩养生法	384
夏季养心首选心经及心包经	384
按摩位于脾胃经的穴位有益于夏季保健	384
按摩阴陵泉、百会、印堂穴可防治多种	
夏季常见病	385
按摩百会、膻中、极泉、神阙穴有益于养阳	385
按摩预防夏季病	386
秋季家庭按摩养生法	387
秋季按摩鱼际、曲池、迎香、合谷穴	
可生津益肺	387
秋季按摩可美容	387
冬季家庭按摩养生法	388
按摩肾经与膀胱经可巩固“生命之本”	388
按摩关元、阴陵泉、肾俞、太溪穴可补肾阳	388
冬季要阴阳并养	389
预防冬季流感的四大穴位	389

第四章 日常保健养生按摩操

一、身体部位保健养生按摩操	391
二、穴位按摩养生操	395
三、循经按摩养生操	400



第一篇

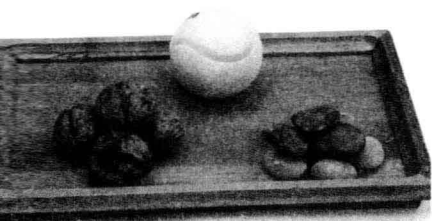
家庭按摩基础入门

按摩疗法是我国祖先在劳动和实践的基础上发掘、总结出来的，因其简单易操作受到人们的欢迎。但是这并不代表任何人随随便便就可以操作，在按摩前最好了解一些按摩常识，如按摩手法、按摩的介质和工具、适应证及禁忌证，才能使按摩对人体健康起到事半功倍的作用。本章就要为读者抹平知识盲点，帮助你轻松地为自己及家人按摩。

- ◎认识按摩中的灵魂角色——穴位
- ◎初学按摩必须要了解的知识
- ◎手足部按摩知识



第一章



认识按摩中的灵魂角色 ——穴位



穴位常识

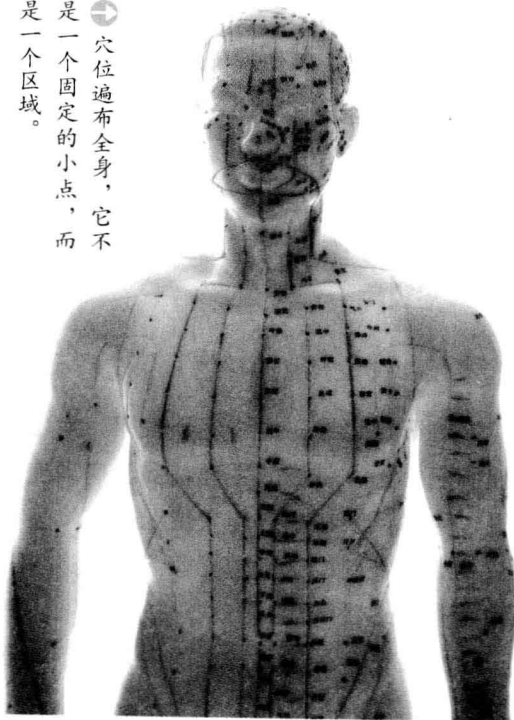
什么是穴位

什么是穴位呢？中医将穴位称为“腧穴”，意思就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”与“输”义通，有传输、输注的意思；“穴”是孔隙的意思。人体的穴位既是疾病的反应点，也是按摩者施术的部位。穴位分别归属于各个经脉，经脉又归属于一定的脏腑，所以说腧穴、经脉和脏腑之间存在着不可分割的联系。

穴位的种类和数量

人体穴位按种类划分可分为单穴、双穴和经外奇穴，其中单穴52个，如百会、承浆、大椎、气海等位于人体正中线和穴位。双穴有309个，如血海、睛明、四白、

① 穴位遍布全身，它是一个固定的小点，而是一个区域。



肝俞、内关、足三里等身体左右各1个的穴位。经外奇穴有50个，主治范围比较单纯，对某些病症有特殊疗效，如四缝治小儿疳积、定喘治哮喘等。

穴位不仅是一个“针眼”

大多数人都会认为，穴位只是一个很小的点，而且必须跟书中描述的分毫不差。但是，事实上，如果你把穴位理解为一个很小的区域，那么你就不会觉得找穴位是个很难的事情了，也不会钻牛角尖似的以为必须找到那个“针眼”，这样才能对患者进行治疗。不过，如果你能找到准确的穴位，那么治疗效果则会更好。

怎样就证明穴位找对了呢

只要你在按压穴位时，感到紧张、酸胀麻木以及疼痛，再加上如果你按压时，感到疼痛得到缓解或者疲劳得以消除时，那么就证明你找对穴位了。

人体穴位的分类

人体的穴位分为阿是穴、十四经穴、奇穴三大类。

□阿是穴

阿是穴指以压痛点或其他病理反应点作为治疗的穴位，又名不定穴、天应穴。这类穴位一般都随病而定，没有固定的位置和名称，以及主治病症。它的取穴方法就是以痛为腧，即人们常说的“有痛便是穴”。

阿是穴通过经络系统与脏腑组织相联系，而经络系统在生理上具有沟通上下内



① 按摩到某一疼痛部位时，患者会无意识地发出叫声，此穴就是阿是穴。

外，将气血营养输布至全身的作用；病理上又是将病邪由表入里的传注途径。所以，阿是穴既是治病最佳刺激点，同时也是疾病的反应点，因此被广泛应用于诊断和治疗。

□十四经穴

简称“经穴”，是指归属于十二经脉和任脉、督脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，不仅有治疗本经脏腑病症的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑的病症，是穴位的主要部分。

□奇穴

也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、固定位置和特殊治疗作用的穴位，与经络也有密切联系，一般都在阿是穴的基础上发展而来。这类穴位的主治范围比较单纯，多数只对某些病症有特殊疗效，如四缝治小儿疳积。

☁ 穴位的命名依据

- ◎根据穴位所在的人体部位命名，如心俞、肺俞、乳根、大椎、曲骨、腕骨等。
- ◎根据动、植物的名称命名，可更好地说明穴位的局部特点，如鸠尾、鹤顶、伏兔、鱼

际、攒竹等。

◎根据建筑物、街、道、市等通路、处所来形容某些穴位的形态或者作用特点命名，如天井、印堂、地仓、气街、风市、水道等。

◎根据生活用具来形容穴位所在部位的特点命名，如地机、缺盆、悬钟、天鼎等。

◎根据天文学日、月、星、辰以及地理名称山、川、沟、泽等，再结合穴位所在部位的形态和气血流行的情况而命名，如太白、天枢、上星、日月、商丘、承山、合谷、阳溪、涌泉、曲泽、小海等。

◎根据气血、脏腑、阴阳等生理功能以及经脉交会等命名，如三阴交、阳陵泉、气海、血海等。

☁ 穴位与脏腑经络的联系

穴位归于经络，经络属于脏腑，穴位与脏腑脉气相通。脏腑的生理状况及病理变化可通过经络反映在相应的穴位上，在体表的穴位处施以针刺或艾灸则能够“引气近入”来治疗脏腑、经络的病症。由此可见，腧穴——脏腑——经络三者之间内外相应，不可分割。