

特效保健穴位



速查手册

找到自己身体的灵丹妙药





特效保健穴位 速查手册

找到自己身体的灵丹妙药

《国医绝学健康馆》
编委会◎编

5 ● 经穴祛病五大法

Part 01 督脉

01 ◆ 人体的升阳大脉 / 8

- 10 ● 长强 护理好长强就不得痔疮
- 10 ● 腰阳关 缓解腰痛的要穴
- 11 ● 至阳 缓解心慌胸闷的“宽心”穴
- 11 ● 命门 治疗手脚冰凉夜尿多
- 12 ● 灵台 治疗忧郁失眠的养心穴
- 12 ● 身柱 强身壮阳的保健穴
- 12 ● 大椎 能清除内热的“退烧药”
- 13 ● 百会 升阳举陷之大穴
- 13 ● 上星 防治前额疼痛的要穴

Part 02 任脉

02 ◆ 关乎生殖的人体大脉 / 14

- 16 ● 会阴 调节生理和生殖功能的要害穴
- 16 ● 中极 生殖健康的保健穴
- 17 ● 关元 肾虚人士最好的“补药”
- 17 ● 气海 元气之海，只此一穴暖全身
- 18 ● 神阙 帮助解决腹部出现的问题
- 18 ● 中脘 调理脾胃第一穴
- 18 ● 膻中 宽心顺气的强效“救心丸”
- 19 ● 天突 治痰止咳要穴
- 19 ● 廉泉 去除咽喉肿痛的清热穴

Part 03 手太阴肺经

03 ◆ 调治呼吸的通天脉 / 20

- 22 ● 中府 肺脏健康的晴雨表
- 22 ● 云门 除烦止咳喘的清肺穴
- 22 ● 天府 调养情志的安神穴
- 23 ● 侠白 保健心肺的护卫

- 23 ● 尺泽 治疗咳嗽、咽喉痛的特效穴

- 24 ● 孔最 专治肺部疾病的一味大药

- 24 ● 列缺 专治落枕、偏头痛的随身医师

- 24 ● 太渊 神奇的补气原穴

- 25 ● 鱼际 善于退热治咳嗽

- 25 ● 少商 专治咽喉肿痛的灵验穴

Part 04 手阳明大肠经

04 ◆ 护臂调肠之脉 / 26

- 28 ● 商阳 专治咽喉不适的保健穴

- 28 ● 二间 清火治牙痛的妙药

- 28 ● 三间 泻火消肿的止痛穴

- 29 ● 合谷 头、面部疾病的克星

- 29 ● 阳溪 治疗手肩综合征的通路穴

- 30 ● 偏历 泄热火、通经脉的保健要穴

- 30 ● 温溜 口腔炎症按“温溜”

- 30 ● 手三里 去上肢疲劳和酸痛

- 31 ● 曲池 通脉清热的随身药囊

- 31 ● 天鼎 清咽润喉的护嗓穴

Part 05 足阳明胃经

05 ◆ 气血生化的通路 / 32

- 34 ● 四白 缓解视力疲劳的护眼穴

- 34 ● 承泣 专治眼部疾患的保健穴

- 34 ● 人迎 理气散结，咽喉疾病的好助手

- 35 ● 水突 咽喉疾病的主治医师

- 35 ● 乳根 通乳消炎的护胸穴

- 36 ● 滑肉门 保持苗条身材的瘦身穴

- 36 ● 天枢 消除胃肠不适的护肠穴

- 37 ● 水道 消水肿、止经痛的特效穴

- 37 ● 归来 帮助解决月经异常问题

38 ● 伏兔 专治腿部疾患的护腿工具

38 ● 梁丘 治疗胃痉挛的急性止痛穴

38 ● 膝眼 调治关节炎须靠膝眼穴

39 ● 足三里 强壮身心、治百病的主穴

39 ● 丰隆 降脂化痰的第一要穴

Part 06 足太阴脾经 运化食物的生血主脉 / 40

42 ● 隐白 止血功效堪比三七

42 ● 公孙 调经及摆平脾胃疾患的第一温阳大穴

43 ● 商丘 改善脾胃肠三脏功能的消化穴

43 ● 三阴交 妇科疾病的万能穴

44 ● 地机 调脾胃、止经痛的特效穴

44 ● 阴陵泉 消除水肿的排水穴

45 ● 血海 膝盖上的统血穴

45 ● 大横 改善肠胃功能的调理穴

Part 07 手少阴心经 主宰神智的君王 / 46

48 ● 极泉 治心脏病及脉络不通的名穴

48 ● 青灵 疏通经络的止痛穴

49 ● 少海 疏通经络淤阻的畅通穴

49 ● 灵道 消除五心烦热的养心穴

50 ● 通里 帮你稳定心神的清心穴

50 ● 阴郄 减慢心率的安神穴

50 ● 神门 专治精神病和心脏病的护心穴

51 ● 少府 治疗心脏疾病的要穴

51 ● 少冲 稳定心神的安心穴

Part 08 手太阳小肠经 疏通经气的受盛之官 / 52

54 ● 少泽 疏通乳腺通道的大穴

54 ● 前谷 通乳活络的通利要穴

54 ● 后溪 泻心火、通经络

55 ● 腕骨 清小肠之热，兼有退黄之效

55 ● 阳谷 眼睛及神经关节的保护穴

56 ● 养老 抗衰老助延年的不老穴

56 ● 小海 安心神、通经络的常用穴

56 ● 肩贞 帮你摆脱肩周炎、关节炎之苦

57 ● 天宗 常揉天宗穴，可保颈椎、肩、胸安康

57 ● 秉风 保护肩膀的护卫穴

Part 09 足太阳膀胱经 运行人体宝贵体液的水官 / 58

60 ● 睛明 治疗眼部疾病的常用穴

60 ● 肺俞 双肺健康的保护伞

60 ● 心俞 心脏健康的守护神

61 ● 肝俞 养肝护目，安抚情绪

61 ● 脾俞 增强消化功能的护脾穴

62 ● 胃俞 让胃病却步的护胃穴

62 ● 三焦俞 上通下达的消化“总管”

63 ● 肾俞 治疗腰痛的关键穴

63 ● 大肠俞 专治肠道疾病的灵丹妙药

64 ● 会阳 阳气相会的地方

64 ● 承扶 塑造臀部美好曲线的形体穴

64 ● 委中 腰背疼痛委中求

65 ● 志室 强腰肾、利水湿的首选穴

65 ● 承山 消除疲劳、治抽筋的要穴

Part 10 足少阴肾经

10 生养身体的根本大脉 / 66

- 68 ● 涌泉 肾经之气的源泉
- 68 ● 然谷 平衡水火的调解员
- 68 ● 复溜 调节肾经的杠杆之药
- 69 ● 太溪 人体第一大补穴
- 69 ● 照海 告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴
- 70 ● 交信 调理二便的大功臣
- 70 ● 筑宾 揉通淤堵的畅通穴
- 70 ● 大赫 治疗男科妇科疾病的主穴
- 71 ● 腹通谷 脾胃运化的好帮手
- 71 ● 臑中 止咳平喘化痰的名穴

Part 11 手厥阴心包经

11 心脏保护器 / 72

- 74 ● 天池 化淤血、顺心气的多能穴
- 74 ● 天泉 气血淤滞按天泉
- 74 ● 曲泽 清热毒、去暑气的清凉穴
- 75 ● 郄门 应对急症有特效
- 75 ● 间使 平定心神的安静穴
- 76 ● 内关 心脏健康的守护穴
- 76 ● 大陵 健脾胃，安心神，通经络
- 77 ● 劳宫 清胸膈肌热，开七情郁结
- 77 ● 中冲 心绞痛、昏迷的急救穴

Part 12 手少阳三焦经

12 平衡内分泌的通调大脉 / 78

- 80 ● 关冲 保护咽喉的头号功臣
- 80 ● 阳池 专治臂腕疾病的特效穴
- 80 ● 外关 去除体内风、寒、湿、火的“大侠”

- 81 ● 支沟 消除三焦经之火的灭火穴
- 81 ● 肩髃 放松肩部，祛湿通络
- 82 ● 角孙 消肿胀、止疼痛的散风热穴
- 82 ● 翳风 善祛风疾的通脉穴
- 82 ● 耳门 消除耳部疾病的聪耳穴
- 83 ● 耳和髎 耳鸣、耳聋的克星
- 83 ● 丝竹空 专治眼部疾病的美目穴

Part 13 足少阳胆经

13 常敲胆经一身轻 / 84

- 86 ● 听会 增强听力的护耳穴
- 86 ● 率谷 治疗偏头痛的专用穴
- 86 ● 头窍阴 消除肝胆火盛的灭火器
- 87 ● 阳白 明目退翳养眼穴
- 87 ● 风池 通利官窍保健穴
- 88 ● 肩井 缓解肩周炎的不二选择
- 88 ● 日月 消除肝胆疾病的“壮胆”大穴
- 89 ● 带脉 消除腹部游泳圈的瘦身穴
- 89 ● 维道 治疗妇科疾病有奇效
- 90 ● 环跳 强健腰膝找环跳
- 90 ● 风市 恢复腰腿功能的修复穴
- 91 ● 阳陵泉 直通胆腑，筋之会穴
- 91 ● 光明 帮助恢复视力的明目穴

Part 14 足厥阴肝经

14 疏肝解郁的法宝 / 92

- 94 ● 大敦 专治气郁不舒所致的妇科症
- 94 ● 行间 定情志、清肝火的重穴
- 95 ● 太冲 舒缓情绪的好帮手
- 95 ● 期门 运化心血的保肝护胆穴

经穴祛病五大法

* 按摩

◆ **按法**：用指、掌、肘或肢体的其他部分着力，由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间（约 30 秒钟），再由重到轻地缓缓放松的手法为按法。

◆ **摩法**：用食指、中、无名指指面或手掌面着力，附着于被按摩的部位上。以腕部连同前臂，作缓和而有节奏的环形抚摩活动的手法为摩法。

◆ **推法**：用手或掌等部分着力于被按摩的部位上，进行单方向的直线推动为推法。

◆ **揉法**：用手的不同部位，着力于身体上，作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动的手法为揉。

◆ **搓法**：用双手挟住被按摩的部位，相对用力，方向相反，作来回快速地搓动的手法为搓法。

◆ **掐法**：用拇指指端或指甲缘着力，选取一定的部位或穴位，用持续或间断的力垂直向下按压的手法为掐法。

◆ **拿法**：用拇指与食、中两指，或拇指与其他四指指面着力，作相对用力，在一定的穴位或部位上进行有节律的提拿揉捏为拿法。

* 艾灸

◆ **艾炷直接灸**：将艾炷直接放在皮肤上施灸的方法，称为直接灸。根据灸后有无烧伤化脓，又分为化脓灸和非化脓灸。化脓灸（瘢痕灸）用黄豆大或枣核大的艾炷直接放在穴位上施灸，局部组织经烫伤后，产生无菌性化脓现象，能改善体质，增强机体的抵抗力，从而起到治疗和保健作用。目前临床上，常用此法对哮喘、慢性胃炎、发育障碍等疾病和体质虚弱者进行施治。



◆ **艾炷间接灸**：又称间隔灸或隔物灸，指在艾炷下垫一衬隔物放在穴位上施灸的方法，称间接灸。因其衬隔药物的不同，又可分为多种灸法。其火力温和，具有艾灸和垫隔药物的双重作用，患者易于接受，较直接灸法常用，适用于慢性疾病和疮疡等。

◆ **艾条灸**：是将点燃的艾条悬于施灸部位之上的一种灸法。一般艾火距皮肤有一定距离，灸 10 ~ 20 分钟，以灸至皮肤温热红晕，而又不致烧伤皮肤为度。此为悬起灸。悬起灸的操作方法又分为温和灸、回旋灸和雀啄灸。

* 针刺

一般用右手持针操作，主要是以拇、食、中三指挟持针柄，其状如持毛笔，故右手称为“刺手”，其作用是掌握针具，施行手法操作；进针时，运指力于针尖，而使针刺入皮肤，行针时便于左右捻转，上下提插和弹震刮搓以及出针时的手法操作等。左手按压或撑紧所刺部位或辅助针身，故称左手为“押手”。其作用主要是固定腧穴位置，夹持针身协助刺手进针，使针身有所依附，保持针垂直，力达针尖，以利于进针，减少刺痛和协助调节、控制针感。

* 拔罐

◆ **火罐法**：是利用燃烧时消耗罐中部分氧气，并借火焰的热力使罐内的气体膨胀而排除罐内部分空气，使罐内气压低于外面大气压（统称负压），借以将罐吸着于施术部位的皮肤上。火罐法其吸

拔力的大小与罐具的大小和深度、罐内燃火的温度和方式、扣罐的时机与速度及空气在扣罐时再进入罐内的多少等因素有关。如罐具深而且大，在火力旺时扣罐，罐内热度高、扣罐动作快，下扣时空气再进入罐内少，则罐的吸拔力大；反之则小。

◆**抽气法**：先将备好的抽气罐紧扣在需拔罐的部位上，用抽气筒将罐内的空气抽出，使之产生所需负压，即能吸住，此法适用于任何部位拔罐。

◆**起罐法**：用一手拿住火罐，另一手将火罐口边缘的皮肤轻轻按下，或将火罐特制的进气阀拉起，待空气缓缓进入罐内后，罐即落下。切不可硬拔，以免损伤皮肤。



若起罐太快，易造成空气快速进入罐内，则负压骤减，易使患者产生疼痛。

* 刮痧

目前的刮痧工具分牛角类和玉石类，牛角类的作用偏泻，玉石类的作用偏补。

在操作时，手拿刮痧板，蘸些油或清水，选好要刮拭的部位，按从颈到背、腹、上肢再到下肢，胸部从内向外的方向刮拭。

刮痧时，刮板与刮拭方向一般保持在 $45^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 角。

刮痧时间一般每个部位刮 3 ~ 5 分钟，最长不超 20 分钟。

对于一些不出痧或出痧少的患者，不可强求出痧，以患者感到舒服为原则。

刮痧次数一般是痧退后还需要再进行第 2 次刮治。

出痧后 1 ~ 2 天，皮肤可能会有轻度的疼痛、发痒，这些反应属正常现象。



人体的升阳大脉

督脉

◆**循行路线**：起于胞中，下出会阴，沿脊柱里面上行，至项后风府穴处进入颅内，络脑，并由项沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇，到上唇系带处，共 28 穴。

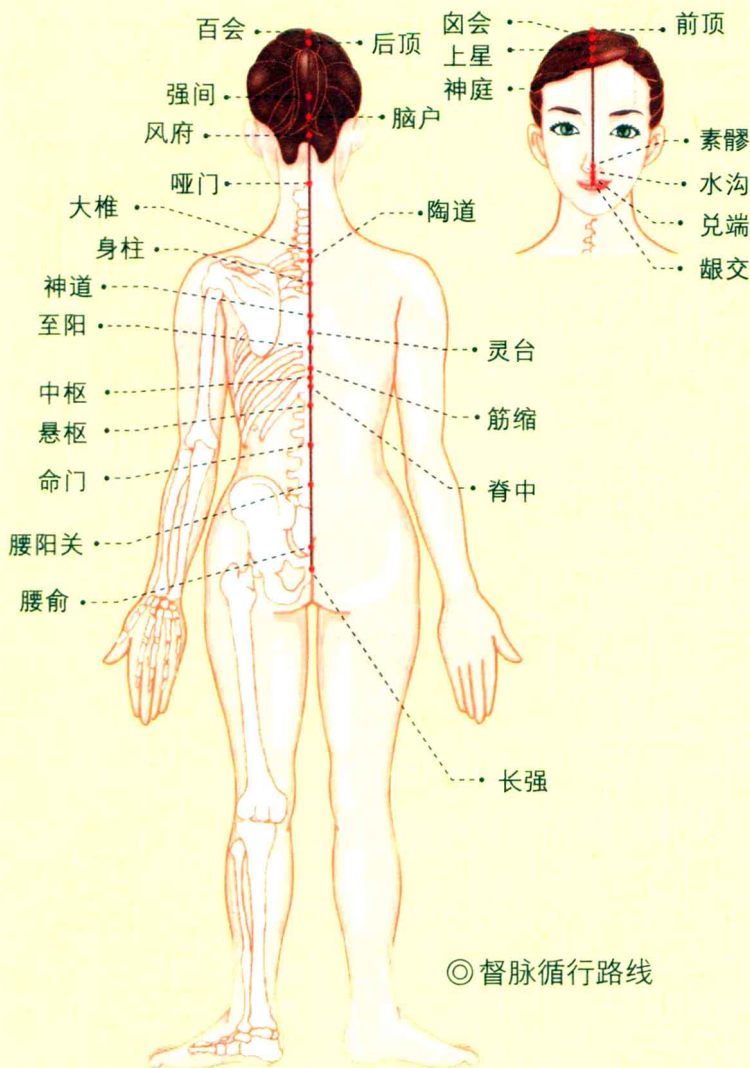
◆**功效主治**：任脉为奇经八脉中的一条，总任六阴经，调节全身阴经经气，为“阴脉之海”。主治少腹、脐腹、胃脘、胸、颈、咽喉、头面等局部病症和相应的内脏病症，部分腧穴具有强壮身心的作用，也可治疗神志病。

◆**联系脏腑**：督脉属脑，络肾，并与脑、肾、脊髓、生殖系统关系密切。

◆**经穴歌诀**：督脉中行二十八，长强腰俞腰阳关，命门悬枢接脊中，筋缩至阳灵台逸，神道身柱陶道长，大椎平肩二十一，哑门风府脑户深，强间后顶百会率，前顶囟会上星园，神庭素髎水沟窟，兑端开口唇中央，龈交唇内任督毕。

◆**国医小课堂 何谓经外奇穴**：经外奇穴是指未能归属于十四经脉的腧穴，奇穴因其所居人体部位的不同，其分布也不尽相同，有些位于经脉线外，如中泉、中魁；有些在经脉线内，如印堂、肘尖；有些是由几个穴位组合的奇穴，如四神聪、四缝、四花等穴。这些腧穴对某些病症具有特殊的治疗作用。





长强——护理好长强就不得痔疮

【定位取穴】 在尾骨下端与肛门之间的中点凹陷处。

【主治功效】 督脉是统领人体阳气的经络，长强是督脉的第一个穴位，阳气就从这里开始生发，能够振奋人体内的阳气，对于小孩的食欲不振、消化不良、腹泻等病都有很好的治疗效果。同时从穴位名来看，长是指循环无端，长大，旺盛；强是指健行不息，强壮，充实。意味着这个穴位的气血很强盛，能够促进人体的气血循环、新陈代谢，对于中气下陷证，如脱肛、痔疮、便秘等，都可以通过长强穴来防治。



【适宜疗法】 1. 按摩，用拇指反复点按长强穴约 2 分钟。2. 艾灸，将艾条点燃，直接放在长强穴上方熏烤 20 分钟，以穴位局部皮肤泛红为度。3. 拔罐，用小号罐在长强穴行刺络拔罐法，留罐 10 分钟。

腰阳关——缓解腰痛的要穴

【定位取穴】 位于腰部，在身后正中线上，第 4 腰椎棘突下的凹陷中。

【主治功效】 多用于治疗坐骨神经痛、腰骶神经痛、下肢麻痹、风湿病、月经不调、带下、阳痿、小儿麻痹、盆腔炎、心肌梗死等。

【适宜疗法】 1. 按摩，用两手手指指腹端按、揉压此穴约 2 分钟。2. 针刺拔罐，穴位消毒后，用闪火法在穴位上拔罐，留罐 10 ~ 15 分钟，一天 1 ~ 2 次，皮肤会出现紫红色淤血。



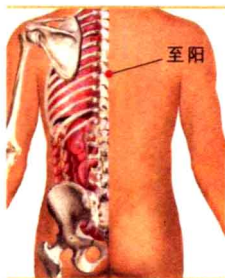


至阳——缓解心慌胸闷的“宽心”穴

【定位取穴】位于背部，在后正中线上，第7胸椎棘突下的凹陷中。

【主治功效】多用于治疗胸胁胀痛、腰背疼痛、心慌、胸闷、心律不齐、黄疸、胆囊炎、胆道蛔虫症、胃肠炎、肋间神经痛等。

【适宜疗法】1. 按摩，可取一个一角硬币，或其他边缘光滑的硬板，用右手食、拇指夹持，以硬币或硬板的横缘抵住至阳穴，给予重压，至局部有酸胀感。2. 刮痧，由大椎穴刮至至阳穴处。3. 用闪火法将火罐吸附于至阳，隔日一次，每次留罐10～15分钟。



命门——治疗手脚冰凉夜尿多

【定位取穴】位于腰部，在第2腰椎棘突下缘的凹陷中。

【主治功效】治疗腰酸腿软、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、棘间韧带炎、下肢肿胀、全身疲劳、阳痿、滑精、早泄、性欲淡漠、月经不调、小腹冷痛、遗尿、尿频、泄泻、赤白带下、头晕耳鸣、癫痫、惊恐、手足逆冷等。

【适宜疗法】1. 按摩，用大拇指顺时针方向按揉2分钟，然后逆时针方向按揉2分钟。2. 刮痧，由上星穴刮至命门穴。3. 拔罐，命门穴消毒后，用闪罐法在穴位上拔罐，留罐10～15分钟，一天1～2次，皮肤会出现紫红色淤血。



灵台——治疗忧郁失眠的养心穴

【定位取穴】 位于人体的背部，在后正中线上，第6胸椎棘突下的凹陷中。



【主治功效】 灵台穴在背部，紧靠着心俞和神道，能帮助人体修身养性，专治神志病，同时对咳嗽、气喘、项强、脊痛、身热、疔疮等也有很好的改善作用。

【适宜疗法】 1. 按摩，用按摩锤对准穴位轻轻地敲打。2. 拔罐，将穴位消毒，施以刺络罐法或毫针罐法，留罐10～15分钟，每1～2日1次。

身柱——强身壮阳的保健穴

【定位取穴】 位于人体背部，后正中线上，第3胸椎棘突下的凹陷中。

【主治功效】 此穴具有补气壮阳、强壮身骨的作用。多用于治疗身热头痛、咳嗽、哮喘、惊厥、癫痫、小儿夜啼、抽风、幼儿体质虚弱、感冒、夜尿症、肩膀僵硬、腰脊强痛、疔疮发背等。

【适宜疗法】 1. 按摩，拿一枚硬币，用硬币的边缘在身柱穴处上下滑动按摩。2. 艾灸，将艾绒搓成如麦粒大的炷，着肤灸，每次灸3～7壮。3. 拔罐，在此穴处行闪罐法，至皮肤潮红为度，每日1次。

大椎——能清除内热的“退烧药”

【定位取穴】 位于颈椎根部，第7颈椎下缘，鼓起最明显的骨头的下缘。

【主治功效】 治疗风湿发热、怕冷、脖子痛、痤疮、疟疾、热病、癫痫、骨蒸潮热、咳嗽、气喘、上呼吸道感染、脊背强急等。



【适宜疗法】 1. 按摩，用大拇指顺时针方向按揉大椎穴约 2 分钟，然后逆时针按揉约 2 分钟，以局部感到酸胀为佳。2. 针刺，将穴位消毒，向上斜刺 0.5 ~ 1.0 寸。3. 艾灸，用隔姜灸大椎 3 ~ 5 壮。

百会——升阳举陷之大穴

【定位取穴】 在两耳尖连线与前后正中线交点，头顶中间的凹陷处。

【主治功效】 此穴为人体督脉经络上的重要穴道之一，可治疗高血压、低血压、眩晕、眼花、头痛、惊悸、健忘、中风、耳鸣、失眠、头重脚轻、痔疮、宿醉、目眩等。

【适宜疗法】 1. 按摩，以中指或食指掐按百会穴，由轻渐重地连做 20 ~ 30 次。2. 温灸，持扶阳罐温灸该穴位，时间为 3 ~ 5 分钟，让罐体的温热、红外线及磁场刺激该穴位。



上星——防治前额疼痛的要穴

【定位取穴】 位于头部正中线上，在前发际正中直上 1 大拇指宽处。

【主治功效】 治疗鼻子过敏、鼻出血、鼻窦炎、眩晕、目赤肿痛、迎风流泪、面赤肿、头痛、头痒，预防秃头、发热、癫狂、小儿惊风。

【适宜疗法】 1. 按摩，用拇指或中指顺时针方向按揉上星穴约 2 分钟，然后逆时针方向按揉约 2 分钟，以酸胀感向整个前头部放散为佳。2. 针刺，将穴位消毒，用针沿皮刺 0.3 ~ 0.8 寸。3. 艾灸，将艾条点燃，直接灸该穴 5 ~ 10 分钟。



关乎生殖的人体大脉

任脉

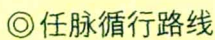
◆**循行路线**: 起于胞中, 下出会阴, 经阴阜, 沿腹部和胸部正中线上行, 至咽喉, 上行至下颌部, 环绕口唇, 沿面颊, 分行至目眶下, 共 24 穴。

◆**功效主治**: 任脉与六阴经有联系, 被称为“阴脉之海”, 具有调节全身诸阴经经气的作用。本经腧穴可主治腹、胸、颈、头面部的局部病症及相应的内脏器官疾病, 少数腧穴有强壮身心的作用。

◆**经穴歌诀**: 任脉起于会阴穴, 曲骨中极关元锐, 石门气海阴交仍, 神阙水分下脘配, 建里中上脘相连, 巨阙鸠尾蔽骨下, 中庭膻中慕玉堂, 紫宫华盖璇玑夜, 天突结喉是廉泉, 唇下宛宛承浆舍。

◆**国医小课堂 经络值班时间表**:

经络	值班时间	经络	值班时间
胆经	子时 (夜里11~1点)	心经	午时 (上午11~13点)
肝经	丑时 (凌晨1~3点)	小肠经	未时 (下午13~15点)
肺经	寅时 (凌晨3~5点)	膀胱经	申时 (下午15~17点)
大肠经	卯时 (早晨5~7点)	肾经	酉时 (下午17~19点)
胃经	辰时 (早晨7~9点)	心包经	戌时 (晚上19~21点)
脾经	巳时 (上午9~11点)	三焦经	亥时 (晚上21~23点)



会阴——调节生理和生殖功能的要害穴

【定位取穴】 位于会阴部，男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。

【主治功效】 此穴具有醒神镇惊、通调二阴的作用。多用于治疗小便不利、遗尿、不孕不育症、性交疼痛、遗精、月经不调、闭经、阴门肿痛、阴痛、阴痒、阴部汗湿、阴道炎、阴囊炎、睾丸炎、疝气、大便秘结等。



【适宜疗法】 1. 按摩，用中指顺时针点按会阴穴约2分钟，然后逆时针方向点按约2分钟。2. 针刺，常规消毒针具，用直刺法进针1~2寸，针尖稍偏向阴茎，便于针感向阴茎传导。得气后留针20分钟，中间可行针2~3次，使针感向阴茎传导直至龟头，出针后以干棉球压迫针眼处数秒钟。3. 艾灸，点燃一根艾条，对着会阴穴行雀啄灸，使温热感向阴茎传导直至龟头。

中极——生殖健康的保健穴

【定位取穴】 把肚脐和耻骨联合连线5等分，在耻骨联合上1等分处。

【主治功效】 此穴具有补肾培元、通利膀胱、清利湿热、调经止带的作用。多用于治疗小便不通、遗溺、遗精、阳痿、阴挺、不孕、疝气、带下病、闭经、月经不调、月经来潮前小腹冷痛、颜面浮肿等。



【适宜疗法】 1. 按摩，先用右手中指指尖点按中极穴半分钟，然后顺时针方向按揉2分钟，以局部有酸胀感为度。2. 针刺，直刺1.0~2.0寸深，局部酸胀，可扩散至小腹及线状放射到外生殖器，留针15~20分钟。3. 艾灸，用艾条悬灸此穴10~20分钟。