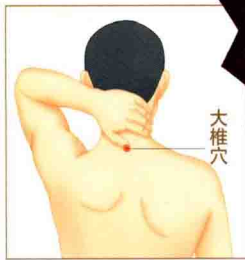
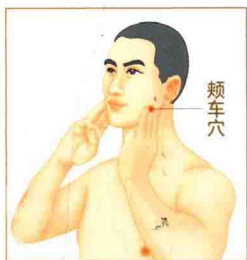
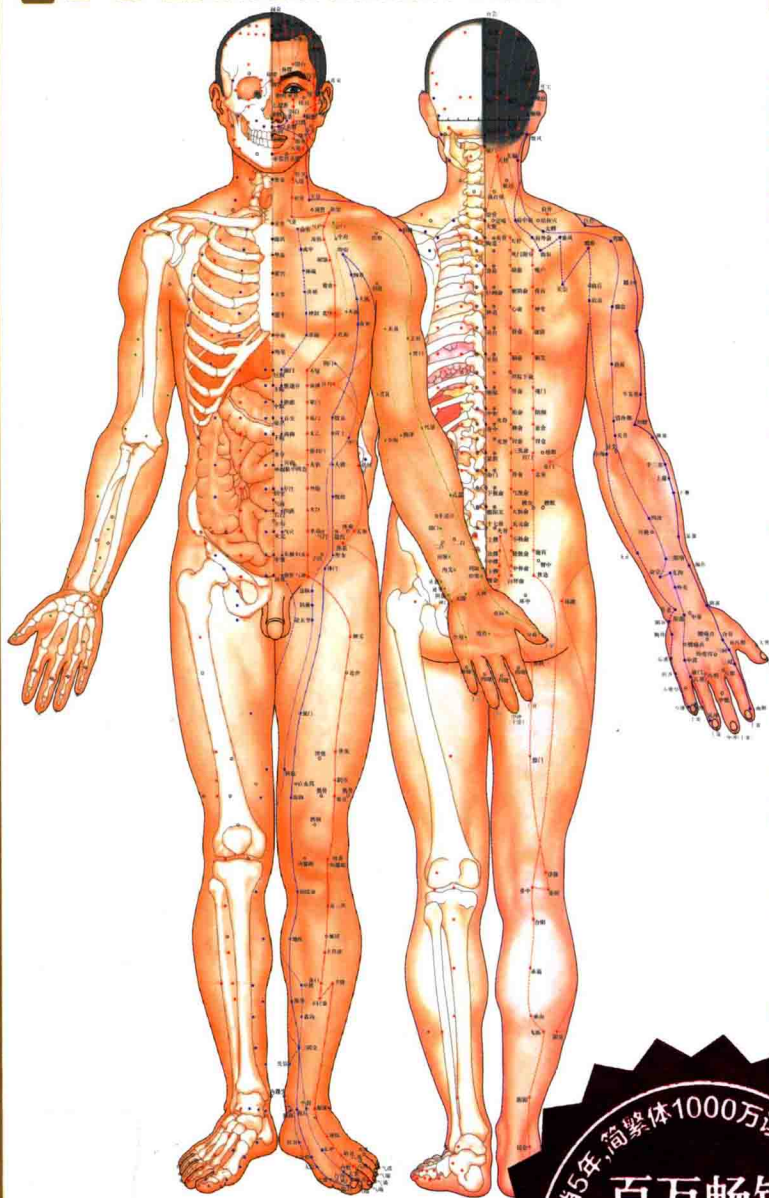


主编 陈飞松 中国中医科学院研究员、国家级保健专家  
 赵鹏 国家体育总局科研院所康复中心研究员

【三秒精准取穴，一分钟对症按摩】

# 经络穴位按摩

速查全书

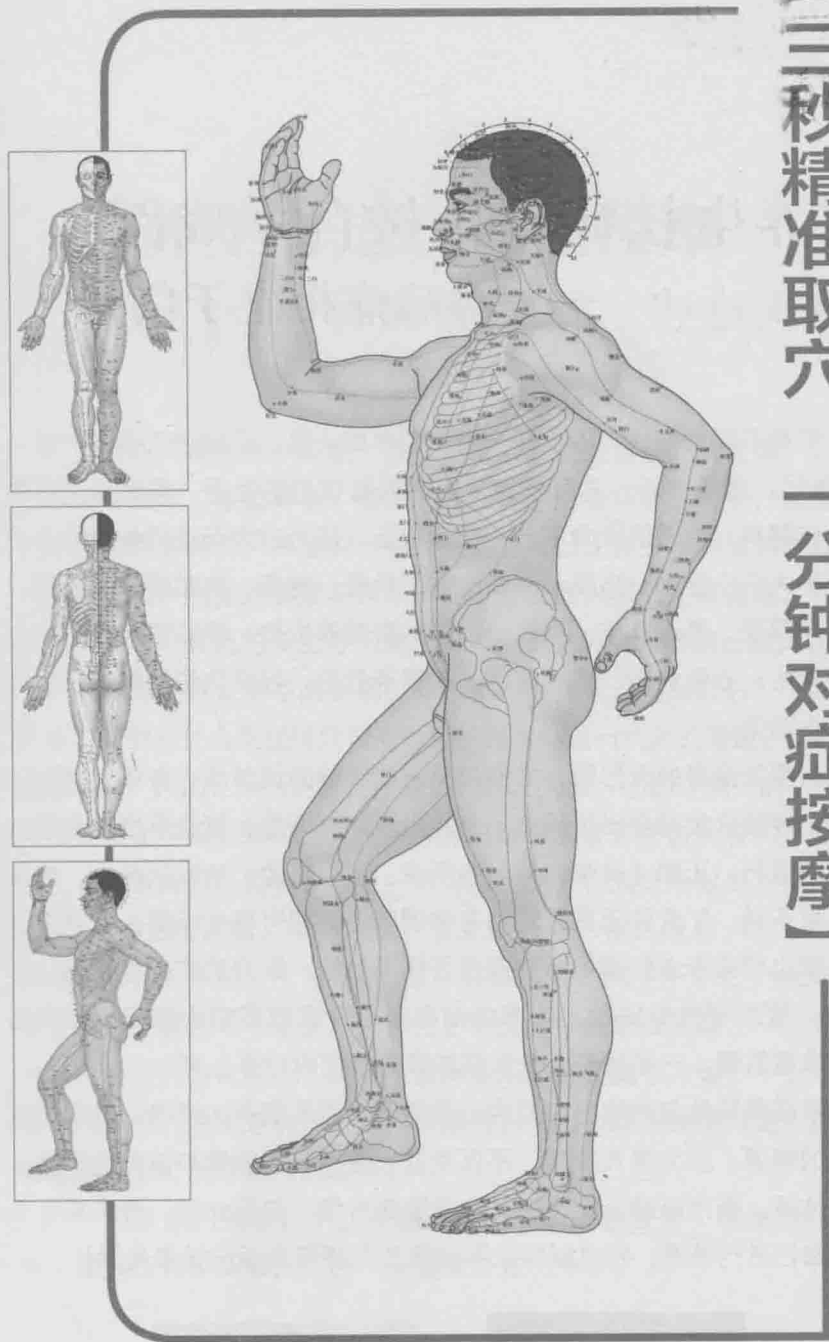


畅销5年，简繁体1000万读者口碑相传  
 百万畅销  
 全新修订  
 一典藏版一  
 权威图解中医经穴第一书

# 经络穴位按摩速查全书

(典藏版)

【三秒精准取穴，一分钟对症按摩】



陈飞松 赵鹏 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

经络穴位按摩速查全书: 典藏版 / 陈飞松, 赵鹏  
主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-5537-2968-8

I. ①经… II. ①陈… ②赵… III. ①经络-穴位  
按压疗法 IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第050661号

## 经络穴位按摩速查全书 ( 典藏版 )

---

主 编 陈飞松 赵 鹏  
责任编辑 樊 明 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
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 北京鑫海达印刷有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 23.5  
字 数 300千字  
版 次 2014年5月第1版  
印 次 2014年5月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-2968-8  
定 价 48.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 穴位养生祛病，久按自学成医

## ——将病痛拒之于门外

时代进步，节奏不断地加快，人生却未必一切尽如人意，正如古人云“一物一太极”，得失之间，此消彼长，总有一种平衡制约着我们的生活。有时为了得到更多，忽略了身体健康，生活的饮食不节、运动缺乏、压力过大而造成体质趋向阴阳失衡，致使各种大病小症一一出现，诸如失眠、早衰、痔疮、肩颈酸痛、肥胖、三高等文明病逐渐浮现。最近几年，兴起一阵阵的自然养生热，借鉴博大精深的中医宝库，如食疗养生、五色养生、药膳养生、花草茶养生、经络穴位按摩等，皆成为大众追逐的养生潮流。

经络就像一张覆盖全身的无形网，穴位如同一些关键的调节点，身体上有任何风吹草动的异样，经络穴位都会出现反应。身体出现某些病灶，就会麻痹或者堵塞经络，影响血气的运行。正如《黄帝内经》中所说：“经络者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”穴位正是天赐的身体调节点，即可养生保健，还可辩证祛病。但穴位按摩也要有专业的指导，取穴是否精准到位、配穴治疗是否正确、按压力度是否合宜，皆关乎性命安危。本书由知名中医专家数载精心编著，多次修订。精美图说、浅显易懂、一学就会，是家庭按摩必备的自疗养生书。

家是我们乏累疲倦后休息的地方，是内心眷恋温馨遮风避雨的港湾，是每天敞开心扉享受天伦的桃源。多为家人按摩，不仅受益于健康，还能增加彼此的情感。晨起睡前，周末休闲，茶余饭后，无论何时，只要您方便，打开此书，每天花十几分钟为家人或者自己进行按摩，持之以恒，不消两三月便可自学成按摩良医！



陈飞松

中国中医科学院研究员  
中国亚健康学会会长  
中国中西医结合学会理事  
世界针灸学会联合会考试部主任  
中华中医药学会内科专业委员会委员

# 养生有道：穴位按摩

## ——将病痛清零，为心灵减压

光阴在四季轮回中流逝，改变着生活，改变着我们，能留下的只有回忆，留下的却有很多，诸如青春、容颜、健康等。随着年龄的增长，健康越来越被人们重视，昂贵的医药费，严重时一场大病甚至可以让多少年积累的财富瞬息归零，一切付之东流后，人生还要重头再来。鉴于亚健康人群的逐年递增、环境的污染、错误的生活方式、食品的安全等问题，利用自然之法寻求健康已经是大势所趋。

过去有没有让老中医给把过脉？小的时候有没有刮过痧？中国人对于穴位并不陌生，但到底什么是经络穴位呢？经络是人体运行气血的通道，“内属于脏腑，外络于肢节”，大的、纵行的、主干条的，称之为经，小的、横行的、支线条称之为络。穴位是气血停留汇聚的地方，是与深部组织器官有密切联系、互相输通的特殊点。

《黄帝内经·灵枢》中说：“十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。粗之所易，上之所难也。”《黄帝内经·素问》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”著名医学家孙思邈在《千金要方·养性》中提：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”这些记载均表示，经络遍布人体，不仅与脏腑有所连结，甚至关系到人的生老病死，通过按摩的方法可以疏通经络气血，并能驱除病痛，达到健康养生、延年益寿的功效。

一次舒适的按摩，不仅可以放松肌肉、解除疲劳、缓解病痛，还可以放松心情，缓解压力和抑郁，还您一个健康舒服的身心。



赵鹏

国家体育总局科研所康复中心研究员

2008年、2012年国家举重队奥运会科研负责人

医学硕士、生物学博士、训练学博士后

荣获“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号

# 目录

- 导航阅读 / 10
- 十四条经络不通的常见症状 / 12
- 十二经脉对应脏腑 / 13
- 十二经脉循环流注顺序图 / 13
- 3秒钟，快速找穴位 / 14
- 按摩常见的4种手法 / 16
- 按摩器具 / 18
- 按摩注意事项 / 19
- 中医推荐非学不可的15个超级有效穴位 / 20
- 速查表 / 21

## 第一章 手太阴肺经经穴

- 中府** 通畅肺腑无障碍 / 26
- 尺泽** 咳嗽气喘首选穴 / 28
- 孔最** 久坐不痔的秘诀 / 30
- 列缺** 列缺一按阴霾消 / 32
- 经渠** 呼吸畅通的法宝 / 34
- 太渊** 感冒咳嗽按太渊 / 36
- 鱼际** 失声痛苦鱼际除 / 38
- 少商** 预防流行性感冒 / 40

## 第二章 手阳明大肠经经穴

- 商阳** 胸中气闷找商阳 / 44
- 三间** 五官病痛全拿下 / 46
- 合谷** 牙疼是病也不怕 / 48
- 阳溪** 头痛耳鸣一扫光 / 50
- 下廉** 肠胃健康一身轻 / 52
- 曲池** 腹痛吐泻不用愁 / 54
- 肩髃** 肩膀的保健医生 / 56
- 扶突** 止咳平喘有奇效 / 58
- 迎香** 鼻炎鼻塞缓解穴 / 60



### 第三章 足阳明胃经经穴

- |            |              |            |               |
|------------|--------------|------------|---------------|
| <b>承泣</b>  | 明眸亮眼特效穴 / 64 | <b>天枢</b>  | 肠胃健康天枢助 / 84  |
| <b>四白</b>  | 明目养颜好帮手 / 66 | <b>归来</b>  | 治疗疝气调月事 / 86  |
| <b>地仓</b>  | 明眸亮眼特效穴 / 68 | <b>气冲</b>  | 肠鸣腹痛按气冲 / 88  |
| <b>颊车</b>  | 口眼歪斜按颊车 / 70 | <b>伏兔</b>  | 常按伏兔腰腿好 / 90  |
| <b>下关</b>  | 口耳保健特效穴 / 72 | <b>犊鼻</b>  | 腿疼患者的福音 / 92  |
| <b>头维</b>  | 舒缓头痛治呕吐 / 74 | <b>足三里</b> | 点足三里治胃病 / 94  |
| <b>人迎</b>  | 降低血压一身轻 / 76 | <b>丰隆</b>  | 按丰隆咳痰不忧 / 96  |
| <b>乳中</b>  | 祛除日瘤兼调经 / 78 | <b>解溪</b>  | 牙疼目赤找解溪 / 98  |
| <b>乳根</b>  | 呵护乳房每一天 / 80 | <b>内庭</b>  | 手脚冰冷找内庭 / 100 |
| <b>滑肉门</b> | 爱美女人常点穴 / 82 | <b>厉兑</b>  | 常按厉兑睡眠好 / 102 |

### 第四章 足太阴脾经经穴

- |            |               |           |               |
|------------|---------------|-----------|---------------|
| <b>隐白</b>  | 止血要快按隐白 / 106 | <b>血海</b> | 清血利湿血海行 / 116 |
| <b>太白</b>  | 健脾养胃有太白 / 108 | <b>府舍</b> | 腹痛难忍按府舍 / 118 |
| <b>公孙</b>  | 调理脾胃保健师 / 110 | <b>大横</b> | 大肠疾病找大横 / 120 |
| <b>三阴交</b> | 妇科疾病的克星 / 112 | <b>周荣</b> | 止咳平喘有特效 / 122 |
| <b>阴陵泉</b> | 排便畅通消水肿 / 114 | <b>大包</b> | 全身有劲按大包 / 124 |

## 第五章 手少阴心经经穴

**极泉** 强心健体有特效 / 128

**神门** 宁心提神疗效好 / 134

**青灵** 祛除疼痛无烦恼 / 130

**少府** 治疗心痛宁神志 / 136

**少海** 神经衰弱找少海 / 132

**少冲** 急救中风掐少冲 / 138

## 第六章 手太阳小肠经经穴

**少泽** 摆脱神经性头痛 / 142

**肩贞** 消炎止痛按肩贞 / 152

**后溪** 闪腰腰痛按后溪 / 144

**天宗** 美体健胸按天宗 / 154

**阳谷** 耳鸣耳聋不担忧 / 146

**肩中俞** 肩背疼按肩中俞 / 156

**养老** 晚年体健靠养老 / 148

**颧髎** 面部疼痛按颧髎 / 158

**小海** 脸色红润气色佳 / 150

**听宫** 耳朵聪灵听力佳 / 160

## 第七章 足太阳膀胱经经穴

**睛明** 常按睛明眼睛明 / 164

**天柱** 颈项僵硬按天柱 / 178

**眉冲** 头痛眩晕找眉冲 / 166

**大杼** 祛热祛痛用大杼 / 180

**曲差** 鼻窍通透有曲差 / 168

**风门** 风门可预防感冒 / 182

**五处** 癫痫发作按五处 / 170

**会阳** 痔疮便血找会阳 / 184

**承光** 止痛祛热特效穴 / 172

**承扶** 臀部减肥按承扶 / 186

**通天** 常按通天鼻内通 / 174

**殷门** 强健腰腿点殷门 / 188

**攒竹** 眼部疾病早治疗 / 176

**委中** 腰痛背痛求委中 / 190





**承筋** 小腿痉挛揉承筋 / 192

**承山** 腿脚有力不抽筋 / 194

**飞扬** 祛除头痛有飞扬 / 196

**昆仑** 常按昆仑腿不疼 / 198

**申脉** 宁神止痛不眩晕 / 200

**至阴** 矫正胎位有特效 / 202

## 第八章 足少阴肾经经穴

**涌泉** 按摩足心好处多 / 206

**太溪** 尿道疾病按太溪 / 208

**复溜** 更年期的调理师 / 210

**筑宾** 肾脏保护靠筑宾 / 212

**横骨** 摆脱男人难言苦 / 214

**大赫** 生殖健康有保障 / 216

**气穴** 妇科疾病关键穴 / 218

**育俞** 告别便秘的痛苦 / 220

**商曲** 解决腹痛的烦恼 / 222

**神封** 咳嗽气喘点神封 / 224

**俞府** 止咳化痰疗效好 / 226

## 第九章 手厥阴心包经经穴

**天池** 焕发活力舒头疼 / 230

**曲泽** 心病需要曲泽医 / 232

**内关** 预防呕吐的灵穴 / 234

**大陵** 口气清新每一天 / 236

**劳宫** 手痒难忍掐劳宫 / 238

**中冲** 降温烦闷找中冲 / 240

## 第十章 手少阳三焦经经穴

**关冲** 调整身体内分泌 / 244

**液门** 清火散热有神效 / 246

**中渚** 更年期女性福星 / 248

**阳池** 妊娠呕吐即刻止 / 250

- 支沟** 摆脱便秘的灵穴 / 252
- 天井** 去火气治麦粒肿 / 254
- 消渴** 不花钱的减肥法 / 256
- 肩髃** 上班族的好帮手 / 258
- 颊息** 小儿惊风找颊息 / 260
- 角孙** 口腔炎症的克星 / 262
- 耳门** 耳部疾患保养穴 / 264
- 丝竹空** 头痛头晕全没了 / 266

## 第十一章 足少阳胆经经穴

- 瞳子髎** 擦亮心灵的窗户 / 270
- 悬颅** 精力集中不走神 / 272
- 悬厘** 目外眦痛找悬厘 / 274
- 天冲** 牙龈肿痛找天冲 / 276
- 阳白** 眼睛保健少不了 / 278
- 目窗** 眼睛疲劳按目窗 / 280
- 风池** 清热醒脑治感冒 / 282
- 肩井** 乳腺炎找肩井穴 / 284
- 环跳** 轻松解决腰腿疼 / 286
- 风市** 瘫痪患者的福音 / 288
- 阳陵泉** 抽筋痛苦及时消 / 290
- 阳辅** 腰肾功能保护神 / 292
- 足临泣** 脚上穴位治头痛 / 294
- 足窍阴** 定咳顺气必按穴 / 296

## 第十二章 足厥阴肝经经穴

- 大敦** 缓解焦躁的情绪 / 300
- 太冲** 按摩太冲能降压 / 302
- 曲泉** 难言之隐找曲泉 / 304
- 足五里** 睾丸病痛无需愁 / 306
- 阴廉** 给女人多点呵护 / 308
- 中封** 关爱男人每一天 / 310
- 章门** 五脏病变的门户 / 312
- 期门** 疏肝利气化积淤 / 314



## 第十三章 督脉经穴

**长强** 润肠通便如厕顺 / 318

**命门** 关乎存亡的穴位 / 320

**身柱** 止咳定喘有特效 / 322

**大椎** 感冒发烧不犯愁 / 324

**哑门** 声音沙哑不苦恼 / 326

**脑户** 即刻减轻头痛感 / 328

**风府** 感冒头疼好得快 / 330

**强间** 促进睡眠心情好 / 332

**百会** 忧郁烦躁点百会 / 334

**前顶** 头晕目眩找前顶 / 336

**神庭** 头晕呕吐找神庭 / 338

**水沟** 紧急救命最及时 / 340

## 第十四章 任脉经穴

**会阴** 男女保健特效穴 / 344

**中极** 妇科疾病不用愁 / 346

**关元** 女性健康的福音 / 348

**阴交** 腹泻不止揉阴交 / 350

**神阙** 肠炎腹痛有特效 / 352

**上脘** 帮助消化肠胃好 / 354

**膻中** 心不烦胸也不闷 / 356

**廉泉** 治疗舌疾最管用 / 358

## >>>> 附录

春夏秋冬之12特效养生穴位 / 360

五脏调养之10个特效穴位 / 362

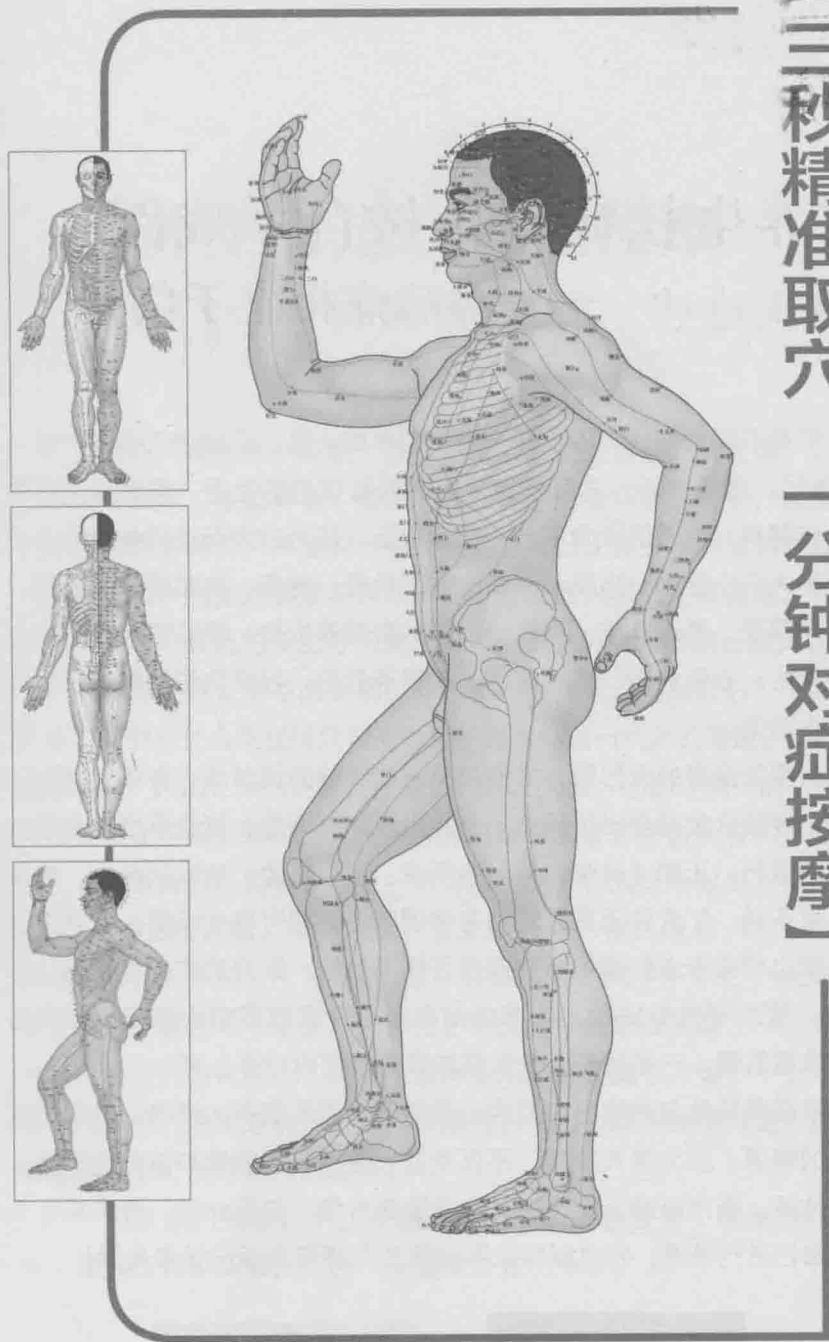
九种体质的经络穴位调养法 / 364

30个有神奇疗效的经外奇穴 / 366

# 经络穴位按摩速查全书

(典藏版)

【三秒精准取穴，一分钟对症按摩】



陈飞松 赵鹏 主编

# 穴位养生祛病，久按自学成医

## ——将病痛拒之于门外

时代进步，节奏不断地加快，人生却未必一切尽如人意，正如古人云“一物一太极”，得失之间，此消彼长，总有一种平衡制约着我们的生活。有时为了得到更多，忽略了身体健康，生活的饮食不节、运动缺乏、压力过大而造成体质趋向阴阳失衡，致使各种大病小症一一出现，诸如失眠、早衰、痔疮、肩颈酸痛、肥胖、三高等文明病逐渐浮现。最近几年，兴起一阵阵的自然养生热，借鉴博大精深的中医宝库，如食疗养生、五色养生、药膳养生、花草茶养生、经络穴位按摩等，皆成为大众追逐的养生潮流。

经络就像一张覆盖全身的无形网，穴位如同一些关键的调节点，身体上有任何风吹草动的异样，经络穴位都会出现反应。身体出现某些病灶，就会麻痹或者堵塞经络，影响血气的运行。正如《黄帝内经》中所说：“经络者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”穴位正是天赐的身体调节点，即可养生保健，还可辩证祛病。但穴位按摩也要有专业的指导，取穴是否精准到位、配穴治疗是否正确、按压力度是否合宜，皆关乎性命安危。本书由知名中医专家数载精心编著，多次修订。精美图说、浅显易懂、一学就会，是家庭按摩必备的自疗养生书。

家是我们乏累疲倦后休息的地方，是内心眷恋温馨遮风避雨的港湾，是每天敞开心扉享受天伦的桃源。多为家人按摩，不仅受益于健康，还能增加彼此的情感。晨起睡前，周末休闲，茶余饭后，无论何时，只要您方便，打开此书，每天花十几分钟为家人或者自己进行按摩，持之以恒，不消两三月便可自学成按摩良医！



陈飞松

中国中医科学院研究员

中国亚健康学会会长

中国中西医结合学会理事

世界针灸学会联合会考试部主任

中华中医药学会内科专业委员会委员

# 养生有道：穴位按摩

## ——将病痛清零，为心灵减压

光阴在四季轮回中流逝，改变着生活，改变着我们，能留下的只有回忆，留下的却有很多，诸如青春、容颜、健康等。随着年龄的增长，健康越来越被人们重视，昂贵的医药费，严重时一场大病甚至可以让多少年积累的财富瞬息归零，一切付之东流后，人生还要重头再来。鉴于亚健康人群的逐年递增、环境的污染、错误的生活方式、食品的安全等问题，利用自然之法寻求健康已经是大势所趋。

过去有没有让老中医给把过脉？小的时候有没有刮过痧？中国人对于穴位并不陌生，但到底什么是经络穴位呢？经络是人体运行气血的通道，“内属于脏腑，外络于肢节”，大的、纵行的、主干条的，称之为经，小的、横行的、支线条称之为络。穴位是气血停留汇聚的地方，是与深部组织器官有密切联系、互相输通的特殊点。

《黄帝内经·灵枢》中说：“十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。粗之所易，上之所难也。”《黄帝内经·素问》中说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩。”著名医学家孙思邈在《千金要方·养性》中提：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”这些记载均表示，经络遍布人体，不仅与脏腑有所连结，甚至关系到人的生老病死，通过按摩的方法可以疏通经络气血，并能驱除病痛，达到健康养生、延年益寿的功效。

一次舒适的按摩，不仅可以放松肌肉、解除疲劳、缓解病痛，还可以放松心情，缓解压力和抑郁，还您一个健康舒服的身心。



赵鹏

国家体育总局科研所康复中心研究员

2008年、2012年国家举重队奥运会科研负责人

医学硕士、生物学博士、训练学博士后

荣获“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号

# 目 录

- 导航阅读 / 10
- 十四条经络不通的常见症状 / 12
- 十二经脉对应脏腑 / 13
- 十二经脉循环流注顺序图 / 13
- 3秒钟，快速找穴位 / 14
- 按摩常见的4种手法 / 16
- 按摩器具 / 18
- 按摩注意事项 / 19
- 中医推荐非学不可的15个超级有效穴位 / 20
- 速查表 / 21

## 第一章 手太阴肺经经穴

- 中府** 通畅肺腑无障碍 / 26
- 尺泽** 咳嗽气喘首选穴 / 28
- 孔最** 久坐不痔的秘诀 / 30
- 列缺** 列缺一按阴霾消 / 32
- 经渠** 呼吸畅通的法宝 / 34
- 太渊** 感冒咳嗽按太渊 / 36
- 鱼际** 失声痛苦鱼际除 / 38
- 少商** 预防流行性感冒 / 40

## 第二章 手阳明大肠经经穴

- 商阳** 胸中气闷找商阳 / 44
- 三间** 五官病痛全拿下 / 46
- 合谷** 牙疼是病也不怕 / 48
- 阳溪** 头痛耳鸣一扫光 / 50
- 下廉** 肠胃健康一身轻 / 52
- 曲池** 腹痛吐泻不用愁 / 54
- 肩髃** 肩膀的保健医生 / 56
- 扶突** 止咳平喘有奇效 / 58
- 迎香** 鼻炎鼻塞缓解穴 / 60



### 第三章 足阳明胃经经穴

- |            |              |            |               |
|------------|--------------|------------|---------------|
| <b>承泣</b>  | 明眸亮眼特效穴 / 64 | <b>天枢</b>  | 肠胃健康天枢助 / 84  |
| <b>四白</b>  | 明目养颜好帮手 / 66 | <b>归来</b>  | 治疗疝气调月事 / 86  |
| <b>地仓</b>  | 明眸亮眼特效穴 / 68 | <b>气冲</b>  | 肠鸣腹痛按气冲 / 88  |
| <b>颊车</b>  | 口眼歪斜按颊车 / 70 | <b>伏兔</b>  | 常按伏兔腰腿好 / 90  |
| <b>下关</b>  | 口耳保健特效穴 / 72 | <b>犊鼻</b>  | 腿疼患者的福音 / 92  |
| <b>头维</b>  | 舒缓头痛治呕吐 / 74 | <b>足三里</b> | 点足三里治胃病 / 94  |
| <b>人迎</b>  | 降低血压一身轻 / 76 | <b>丰隆</b>  | 按丰隆咳痰不忧 / 96  |
| <b>乳中</b>  | 祛除目瘤兼调经 / 78 | <b>解溪</b>  | 牙疼目赤找解溪 / 98  |
| <b>乳根</b>  | 呵护乳房每一天 / 80 | <b>内庭</b>  | 手脚冰冷找内庭 / 100 |
| <b>滑肉门</b> | 爱美女人常点穴 / 82 | <b>厉兑</b>  | 常按厉兑睡眠好 / 102 |

### 第四章 足太阴脾经经穴

- |            |                |           |               |
|------------|----------------|-----------|---------------|
| <b>隐白</b>  | 止血要快按隐白 / 106  | <b>血海</b> | 清血利湿血海行 / 116 |
| <b>太白</b>  | 健脾养胃有太白 / 108  | <b>府舍</b> | 腹痛难忍按府舍 / 118 |
| <b>公孙</b>  | 调理脾胃保健师 / 110  | <b>大横</b> | 大肠疾病找大横 / 120 |
| <b>三阴交</b> | 妇科疾病的女克星 / 112 | <b>周荣</b> | 止咳平喘有特效 / 122 |
| <b>阴陵泉</b> | 排便畅通消水肿 / 114  | <b>大包</b> | 全身有劲按大包 / 124 |



## 第五章 手少阴心经经穴

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| <b>极泉</b> 强心健体有特效 / 128 | <b>神门</b> 宁心提神疗效好 / 134 |
| <b>青灵</b> 祛除疼痛无烦恼 / 130 | <b>少府</b> 治疗心痛宁神志 / 136 |
| <b>少海</b> 神经衰弱找少海 / 132 | <b>少冲</b> 急救中风掐少冲 / 138 |

## 第六章 手太阳小肠经经穴

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>少泽</b> 摆脱神经性头痛 / 142 | <b>肩贞</b> 消炎止痛按肩贞 / 152  |
| <b>后溪</b> 闪腰腰痛按后溪 / 144 | <b>天宗</b> 美体健胸按天宗 / 154  |
| <b>阳谷</b> 耳鸣耳聋不担忧 / 146 | <b>肩中俞</b> 肩背疼按肩中俞 / 156 |
| <b>养老</b> 晚年体健靠养老 / 148 | <b>颧髎</b> 面部疼痛按颧髎 / 158  |
| <b>小海</b> 脸色红润气色佳 / 150 | <b>听宫</b> 耳朵聪灵听力佳 / 160  |

## 第七章 足太阳膀胱经经穴

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| <b>睛明</b> 常按睛明眼睛明 / 164 | <b>天柱</b> 颈项僵硬按天柱 / 178 |
| <b>眉冲</b> 头痛眩晕找眉冲 / 166 | <b>大杼</b> 祛热祛痛用大杼 / 180 |
| <b>曲差</b> 鼻窍通透有曲差 / 168 | <b>风门</b> 风门可预防感冒 / 182 |
| <b>五处</b> 癫痫发作按五处 / 170 | <b>会阳</b> 痔疮便血找会阳 / 184 |
| <b>承光</b> 止痛祛热特效穴 / 172 | <b>承扶</b> 臀部减肥按承扶 / 186 |
| <b>通天</b> 常按通天鼻内通 / 174 | <b>殷门</b> 强健腰腿点殷门 / 188 |
| <b>攒竹</b> 眼部疾病早治疗 / 176 | <b>委中</b> 腰痛背痛求委中 / 190 |