



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

李志刚教授之

标准穴位 大全

主编 | 李志刚

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
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

穴位保健同步视频



手机扫描二维码
同步视频马上看



366个穴位详细解说



中国轻工业出版社

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



李志刚教授· 标准穴位大全

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之标准穴位大全/李志刚主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5023-8796-9

I. ①李… II. ①李… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第068756号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 9.5

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5023-8796-9 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140303S2X101ZBF

前言

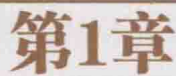
现代社会人们的生活水平逐渐提高，生活节奏不断加快，环境污染也日益严重，人们的健康状况也变得越来越差，特别是在大中城市表现得尤为明显。很多人都是亚健康状态，日常的保健养生就显得尤为重要。

经穴疗法是被大众看好的自然疗法，可作为日常保健之用，既经济、简便，又安全。经络学说源于中医。中医认为“通则不痛，痛则不通”，这讲出了疾病的实质和内涵，意思是说，人体经脉通则身体正常，不会感觉疼痛或不舒服，而经脉不通就会引起疼痛或疾病。人体除了脏腑外，还有许多经络穴位，主要是十四条经络腧穴和经外奇穴，每一经络都与脏腑相关联，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。前人在研究人体经络穴位时不单单是为了研究本身，主要还是为了针对人的身体对症取穴通络，治疗疾病，造福人类。对大众来说，“经穴疗法”这一传统疗法就是一剂不苦口的“良药”。

那密密麻麻的经络，斑斑点点的穴位，我们怎样找到？怎样找准？什么病适合艾灸？什么病适合刮痧？以及怎样按摩？怎样刮痧？等等，这都是我们在经络穴位保健过程中所关心的问题。本书详解了上百个穴位的不同功效，其中经络穴位涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴。为方便大家更好地认识和了解，本书把这些穴位按照我们熟知的部位来展示说明，再详细为大家分析每个穴位的位置，如何对症治疗，以及每种穴位的多种治疗手段，在什么情况下用哪种手段也做了全方位的说明，解决了读者难以判断位置的困惑。你可以在人体解剖图上精确定位，也可通过真人演示图对照操作。本书内容简单又详细、精彩又实用，是普通人一用就灵、一学就会、一生受益的养生真经，为你和家人的健康保驾护航。




 目录


 第1章

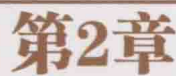
头面部——常用穴位解说

太 阳.....008
 瞳子髎.....009
 百 会.....009
 风 池.....010
 人 中.....010
 印 堂.....011
 颊 车.....011
 神 庭.....012
 承 浆.....012
 风 府.....013
 承 泣.....013
 四 白.....014
 巨 髎.....014
 地 仓.....015
 下 关.....015
 听 宫.....016
 丝竹空.....016
 翳 风.....017
 上 关.....017

四神聪.....018
 鱼 腰.....018
 大 迎.....019
 上 星.....019
 阳 白.....020
 上迎香.....020
 完 骨.....021
 本 神.....021
 头临泣.....022
 目 窗.....022
 正 营.....023
 脑 空.....023
 脑 户.....024
 强 间.....024
 前 顶.....025
 后 顶.....025
 凶 会.....026
 廉 泉.....026
 迎 香.....027

当 阳.....027
 睛 明.....028
 攒 竹.....028
 兑 端.....029
 素 髎.....029
 球 后.....029
 口禾髎.....029
 络 却.....030
 通 天.....030
 天 牖.....030
 角 孙.....030
 浮 白.....031
 曲 鬓.....031
 天 鼎.....031
 扶 突.....031
 颌 厌.....032
 听 会.....032
 天 柱.....032
 耳 门.....032

悬 厘.....033
 头窍阴.....033
 承 灵.....033
 头 维.....033
 天 窗.....034
 天 容.....034
 颧 髎.....034
 眉 冲.....034
 翳 明.....035
 颈百劳.....035
 哑 门.....035
 承 光.....035
 曲 差.....036
 人 迎.....036
 玉 枕.....036
 耳 尖.....036


 第2章

胸腹部——常用穴位解说

中 府.....038
 天 突.....038
 膻 中.....039
 中 脘.....039
 神 阙.....040
 气 海.....040
 关 元.....041
 中 极.....041
 带 脉.....042

肩 井.....042
 期 门.....043
 归 来.....043
 天 枢.....044
 华 盖.....044
 水 道.....045
 云 门.....045
 缺 盆.....046
 膺 窗.....046

中 庭.....047
 滑肉门.....047
 大 巨.....048
 大 横.....048
 胸 乡.....049
 周 荣.....049
 大 包.....050
 四 满.....050
 章 门.....051

石 门.....051
 阴 交.....052
 日 月.....052
 气 舍.....053
 气 户.....053
 库 房.....054
 屋 翳.....054
 不 容.....055
 承 满.....055

梁门.....056
关门.....056
太乙.....057
外陵.....057
气冲.....058
冲门.....058
府舍.....059
腹结.....059

腹哀.....060
食窦.....060
天溪.....061
气穴.....061
幽门.....062
步廊.....062
商曲.....062
石关.....062

中注.....063
肓俞.....063
阴都.....063
腹通谷.....063
俞府.....064
急脉.....064
子宫穴.....064
曲骨.....064

京门.....065
五枢.....065
维道.....065
渊腋.....065
巨阙.....066
下脘.....066
建里.....066
上脘.....066

第3章



腰背部——常用穴位解说

八髎穴.....68
肾俞.....68
命门.....69
大椎.....69
心俞.....70
风门.....70
大杼.....71
肝俞.....71
胆俞.....72
脾俞.....72
胃俞.....73
志室.....73
腰阳关.....74
身柱.....74
肩贞.....75

秩边.....75
膈俞.....76
秉风.....76
曲垣.....77
肩外俞.....77
肩中俞.....78
厥阴俞.....78
督俞.....79
膈俞.....79
天宗.....80
肺俞.....80
三焦俞.....80
气海俞.....80
腰奇.....81
关元俞.....81

小肠俞.....81
膀胱俞.....81
至阳.....82
灵台.....82
神道.....82
陶道.....82
魄户.....83
附分.....83
夹脊.....83
肩髃.....83
膈关.....84
魂门.....84
阳纲.....84
意舍.....84
胃仓.....85

肓门.....85
膏肓俞.....85
大肠俞.....85
天髎.....86
白环俞.....86
长强.....86
腰俞.....86
悬枢.....87
脊中.....87
中枢.....87
筋缩.....87
腰眼.....88
定喘.....88
胃脘下俞.....88
痞根.....88

第4章



上部——常用穴位解说

太渊.....90
合谷.....90
曲池.....91
内关.....91
孔最.....92
手三里.....92
极泉.....93
神门.....93
少冲.....94
少泽.....94

养老.....95
曲泽.....95
劳宫.....96
外关.....96
经渠.....97
支沟.....97
臂臑.....98
大陵.....98
腰痛点.....99
天府.....99

侠白.....100
鱼际.....100
少商.....101
商阳.....101
二间.....102
三间.....102
尺泽.....103
列缺.....103
上廉.....104
前谷.....104

手五里.....104
肘髎.....104
巨骨.....105
青灵.....105
支正.....105
肩髃.....105
通里.....106
阴郄.....106
少府.....106
灵道.....106

后溪.....107
腕骨.....107
阳谷.....107
少海.....107
肘尖.....108
四缝.....108
十宣.....108
中魁.....108

天井.....109
关冲.....109
液门.....109
中渚.....109
阳池.....110
会宗.....110
三阳络.....110
四渎.....110

中冲.....111
清冷渊.....111
消泅.....111
臑会.....111
二白.....112
外劳宫.....112
中泉.....112
八邪.....112

小海.....113
天泉.....113
郄门.....113
间使.....113
阳溪.....114
偏历.....114
温溜.....114
下廉.....114

第5章



下肢部——常用穴位解说

足三里.....116
丰隆.....117
三阴交.....117
厉兑.....118
隐白.....118
阴陵泉.....119
委中.....119
昆仑.....120
太冲.....120
至阴.....121
涌泉.....121
太溪.....122
照海.....122
环跳.....123
阳陵泉.....123
大敦.....124
解溪.....124
内庭.....125
太白.....125
公孙.....126
梁丘.....126
地机.....127
风市.....127
承筋.....128

承山.....128
上巨虚.....129
下巨虚.....129
飞扬.....130
足窍阴.....130
行间.....131
膝阳关.....131
承扶.....132
殷门.....132
浮郄.....133
足临泣.....133
冲阳.....134
申脉.....134
委阳.....135
仆参.....135
髀关.....136
伏兔.....136
阴市.....137
犊鼻.....137
条口.....138
陷谷.....138
大都.....139
商丘.....139
漏谷.....140

血海.....140
箕门.....141
合阳.....141
跗阳.....142
金门.....142
京骨.....143
束骨.....143
足通谷.....143
然谷.....143
大钟.....144
水泉.....144
复溜.....144
交信.....144
筑宾.....145
阴谷.....145
居髎.....145
中渎.....145
阳交.....146
外丘.....146
光明.....146
阳辅.....146
悬钟.....147
丘墟.....147
地五会.....147

侠溪.....147
中封.....148
蠡沟.....148
中都.....148
膝关.....148
曲泉.....149
阴包.....149
足五里.....149
阴廉.....149
气端.....150
独阴.....150
胆囊.....150
髌骨.....150
百虫窝.....151
阑尾.....151
鹤顶.....151
外膝眼.....151
内膝眼.....152
八风.....152
内踝尖.....152
外踝尖.....152



李志刚教授· 标准穴位大全

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之标准穴位大全/李志刚主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5023-8796-9

I. ①李… II. ①李… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第068756号

责任编辑: 孙 昕
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 景雪峰
版式设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年5月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 9.5

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5023-8796-9 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140303S2X101ZBF

前言

现代社会人们的生活水平逐渐提高，生活节奏不断加快，环境污染也日益严重，人们的健康状况也变得越来越差，特别是在大中城市表现得尤为明显。很多人都是亚健康状态，日常的保健养生就显得尤为重要。

经穴疗法是被大众看好的自然疗法，可作为日常保健之用，既经济、简便，又安全。经络学说源于中医。中医认为“通则不痛，痛则不通”，这讲出了疾病的实质和内涵，意思是说，人体经脉通则身体正常，不会感觉疼痛或不舒服，而经脉不通就会引起疼痛或疾病。人体除了脏腑外，还有许多经络穴位，主要是十四条经络腧穴和经外奇穴，每一经络都与脏腑相关联，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。前人在研究人体经络穴位时不单单是为了研究本身，主要还是为了针对人的身体对症取穴通络，治疗疾病，造福人类。对大众来说，“经穴疗法”这一传统疗法就是一剂不苦口的“良药”。

那密密麻麻的经络，斑斑点点的穴位，我们怎样找到？怎样找准？什么病适合艾灸？什么病适合刮痧？以及怎样按摩？怎样刮痧？等等，这都是我们在经络穴位保健过程中所关心的问题。本书详解了上百个穴位的不同功效，其中经络穴位涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴。为方便大家更好地认识和了解，本书把这些穴位按照我们熟知的部位来展示说明，再详细为大家分析每个穴位的位置，如何对症治病，以及每种穴位的多种治疗手段，在什么情况下用哪种手段也做了全方位的说明，解决了读者难以判断位置的困惑。你可以在人体解剖图上精确定位，也可通过真人演示图对照操作。本书内容简单又详细、精彩又实用，是普通人一用就灵、一学就会、一生受益的养生真经，为你和家人的健康保驾护航。





第1章

头面部——常用穴位解说

太阳.....008
 瞳子髎.....009
 百会.....009
 风池.....010
 人中.....010
 印堂.....011
 颊车.....011
 神庭.....012
 承浆.....012
 风府.....013
 承泣.....013
 四白.....014
 巨髎.....014
 地仓.....015
 下关.....015
 听宫.....016
 丝竹空.....016
 翳风.....017
 上关.....017

四神聪.....018
 鱼腰.....018
 大迎.....019
 上星.....019
 阳白.....020
 上迎香.....020
 完骨.....021
 本神.....021
 头临泣.....022
 目窗.....022
 正营.....023
 脑空.....023
 脑户.....024
 强间.....024
 前顶.....025
 后顶.....025
 凶会.....026
 廉泉.....026
 迎香.....027

当阳.....027
 睛明.....028
 攒竹.....028
 兑端.....029
 素髎.....029
 球后.....029
 口禾髎.....029
 络却.....030
 通天.....030
 天牖.....030
 角孙.....030
 浮白.....031
 曲鬓.....031
 天鼎.....031
 扶突.....031
 颌厌.....032
 听会.....032
 天柱.....032
 耳门.....032

悬厘.....033
 头窍阴.....033
 承灵.....033
 头维.....033
 天窗.....034
 天容.....034
 颧髎.....034
 眉冲.....034
 翳明.....035
 颈百劳.....035
 哑门.....035
 承光.....035
 曲差.....036
 人迎.....036
 玉枕.....036
 耳尖.....036

第2章

胸腹部——常用穴位解说

中府.....038
 天突.....038
 膻中.....039
 中脘.....039
 神阙.....040
 气海.....040
 关元.....041
 中极.....041
 带脉.....042

肩井.....042
 期门.....043
 归来.....043
 天枢.....044
 华盖.....044
 水道.....045
 云门.....045
 缺盆.....046
 膺窗.....046

中庭.....047
 滑肉门.....047
 大巨.....048
 大横.....048
 胸乡.....049
 周荣.....049
 大包.....050
 四满.....050
 章门.....051

石门.....051
 阴交.....052
 日月.....052
 气舍.....053
 气户.....053
 库房.....054
 屋翳.....054
 不容.....055
 承满.....055

梁 门.....056
关 门.....056
太 乙.....057
外 陵.....057
气 冲.....058
冲 门.....058
府 舍.....059
腹 结.....059

腹 哀.....060
食 窆.....060
天 溪.....061
气 穴.....061
幽 门.....062
步 廊.....062
商 曲.....062
石 关.....062

中 注.....063
育 俞.....063
阴 都.....063
腹通谷.....063
俞 府.....064
急 脉.....064
子宫穴.....064
曲 骨.....064

京 门.....065
五 枢.....065
维 道.....065
渊 腋.....065
巨 阙.....066
下 脘.....066
建 里.....066
上 脘.....066

第3章



腰背部——常用穴位解说

八髎穴.....68
肾 俞.....68
命 门.....69
大 椎.....69
心 俞.....70
风 门.....70
大 杼.....71
肝 俞.....71
胆 俞.....72
脾 俞.....72
胃 俞.....73
志 室.....73
腰阳关.....74
身 柱.....74
肩 贞.....75

秩 边.....75
膈 俞.....76
秉 风.....76
曲 垣.....77
肩外俞.....77
肩中俞.....78
厥阴俞.....78
督 俞.....79
膈 俞.....79
天 宗.....80
肺 俞.....80
三焦俞.....80
气海俞.....80
腰 奇.....81
关元俞.....81

小肠俞.....81
膀胱俞.....81
至 阳.....82
灵 台.....82
神 道.....82
陶 道.....82
魄 户.....83
附 分.....83
夹 脊.....83
肩 髃.....83
膈 关.....84
魂 门.....84
阳 纲.....84
意 舍.....84
胃 仓.....85

育 门.....85
膏肓俞.....85
大肠俞.....85
天 髎.....86
白环俞.....86
长 强.....86
腰 俞.....86
悬 枢.....87
脊 中.....87
中 枢.....87
筋 缩.....87
腰 眼.....88
定 喘.....88
胃脘下俞.....88
痞 根.....88

第4章



上肢部——常用穴位解说

太 渊.....90
合 谷.....90
曲 池.....91
内 关.....91
孔 最.....92
手三里.....92
极 泉.....93
神 门.....93
少 冲.....94
少 泽.....94

养 老.....95
曲 泽.....95
劳 官.....96
外 关.....96
经 渠.....97
支 沟.....97
臂 臑.....98
大 陵.....98
腰痛点.....99
天 府.....99

侠 白.....100
鱼 际.....100
少 商.....101
商 阳.....101
二 间.....102
三 间.....102
尺 泽.....103
列 缺.....103
上 廉.....104
前 谷.....104

手五里.....104
肘 髎.....104
巨 骨.....105
青 灵.....105
支 正.....105
肩 髃.....105
通 里.....106
阴 郄.....106
少 府.....106
灵 道.....106

后溪.....107
腕骨.....107
阳谷.....107
少海.....107
肘尖.....108
四缝.....108
十宣.....108
中魁.....108

天井.....109
关冲.....109
液门.....109
中渚.....109
阳池.....110
会宗.....110
三阳络.....110
四渎.....110

中冲.....111
清冷渊.....111
消泅.....111
臑会.....111
二白.....112
外劳宫.....112
中泉.....112
八邪.....112

小海.....113
天泉.....113
郄门.....113
间使.....113
阳溪.....114
偏历.....114
温溜.....114
下廉.....114

第5章



下肢部——常用穴位解说

足三里.....116
丰隆.....117
三阴交.....117
厉兑.....118
隐白.....118
阴陵泉.....119
委中.....119
昆仑.....120
太冲.....120
至阴.....121
涌泉.....121
太溪.....122
照海.....122
环跳.....123
阳陵泉.....123
大敦.....124
解溪.....124
内庭.....125
太白.....125
公孙.....126
梁丘.....126
地机.....127
风市.....127
承筋.....128

承山.....128
上巨虚.....129
下巨虚.....129
飞扬.....130
足窍阴.....130
行间.....131
膝阳关.....131
承扶.....132
殷门.....132
浮郄.....133
足临泣.....133
冲阳.....134
申脉.....134
委阳.....135
仆参.....135
髌关.....136
伏兔.....136
阴市.....137
犊鼻.....137
条口.....138
陷谷.....138
大都.....139
商丘.....139
漏谷.....140

血海.....140
箕门.....141
合阳.....141
跗阳.....142
金门.....142
京骨.....143
束骨.....143
足通谷.....143
然谷.....143
大钟.....144
水泉.....144
复溜.....144
交信.....144
筑宾.....145
阴谷.....145
居髌.....145
中渎.....145
阳交.....146
外丘.....146
光明.....146
阳辅.....146
悬钟.....147
丘墟.....147
地五会.....147

侠溪.....147
中封.....148
蠡沟.....148
中都.....148
膝关.....148
曲泉.....149
阴包.....149
足五里.....149
阴廉.....149
气端.....150
独阴.....150
胆囊.....150
髌骨.....150
百虫窝.....151
阑尾.....151
鹤顶.....151
外膝眼.....151
内膝眼.....152
八风.....152
内踝尖.....152
外踝尖.....152

第1章

头面部 ——常用穴位解说



俗话说得好：“常揉面部，青春不老。”中医专家介绍，根据远、近治疗法，通过按摩头面部的不同穴位，可以有效地治疗头面部疾病和全身疾病，特别是对有爱美之心的女性来说，经常揉按面部穴位可以美容养颜。本章详细介绍了头面部的常用保健穴位。



太阳

所属经络：太阳穴属经外奇穴。
功效说明：清肝明目、通络止痛。

“太”，指高或极的意思。“阳”，指阴阳，在头颞部微微凹处。本穴位于它的上面，称之为“太阳”。

头面部

胸腹部

腰背部

上肢部

下肢部



取穴

太阳穴位于耳廓前面，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

主治疾病

偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等病症。

配伍治病

- ◎ 太阳穴配当阳穴、耳尖穴治急性结膜炎。
- ◎ 太阳穴配通里穴、风池穴治头晕目眩、眼花。



◇ **按摩** 将大拇指指腹顺时针揉按太阳30~50次，长期按摩，可改善视力，预防头痛等作用。



◇ **艾灸** 用艾条温和灸10分钟，一天一次，可治疗偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等。

一穴多用



◇ **刮痧** 用角刮法刮拭太阳1~2分钟，力度轻柔，一天一次，可治疗头痛、头晕、目眩等病症。

瞳子髎

所属经络：瞳子髎穴属足少阳胆经。
功效说明：平肝熄风、清热明目。

“瞳子”，指眼珠的黑色部分。“髎”，孔隙。本穴在眼睛外方，眼眶外侧凹陷中，故名“瞳子髎”。



按摩方法

用食指指腹揉按3~5分钟，长期按摩，可改善目痛、目赤、头痛、怕光、白内障，去除眼角皱纹等。

取穴

瞳子髎穴位于面部，目外眦旁0.5寸处，当眶外侧缘处。



配伍治病

- ◎瞳子髎穴配睛明穴、丝竹空穴、攒竹穴，有清热止痛的作用，主治目痛、目赤、目翳。
- ◎瞳子髎穴配头维穴、印堂穴、太冲穴，有疏散风热，活络止痛的作用，主治头痛。
- ◎瞳子髎穴配合谷穴、太阳穴、颧髎穴，有祛风活血、通络止痛的作用，主治三叉神经痛。

主治

头痛、目赤、目痛、白内障等病症。

百会

所属经络：百会穴属督脉。
功效说明：提神醒脑，防脱发。

“百”，指数量众多的意思。“会”，交会、聚集的地方。本穴位于众多经脉交会处，故名“百会”。



◇按摩 用拇指指腹揉按百会60~100次，长期按摩，可防治脱发、中风失语等病症。



◇艾灸 用艾条回旋灸10~15分钟，一天一次可治疗头痛、鼻塞、眩晕。

取穴

百会穴位于人体的头顶正中央，后发际正中之上7寸处。



一穴多用



◇刮痧 用刮痧板刮拭百会，刮拭1~2分钟，隔天一次，可治疗头痛、耳鸣等病症。

配伍治病

- ◎百会穴配人中穴、足三里穴治低血压。
- ◎百会穴配养老穴、风池穴、足临泣穴治美尼尔氏综合症。

主治

脱发、中风失语、头痛、鼻塞、眩晕等病症。



风池

所属经络：风池穴属足少阳胆经。
功效说明：平肝熄风、通利官窍。

“风”，指入侵人体的风邪。“池”，储水用洼地，这里指凹陷处。本穴位于枕骨下方的两侧凹陷处，是风邪蓄积之所，故名“风池”。

头面部

胸腹部

腰背部



取穴

风池穴位于项部，在枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

主治

头痛、眩晕、颈痛、耳聋、中风、口眼歪斜等病症。



◇按摩 用拇指指腹揉按3~5分钟，长期按摩，可改善头痛、眩晕等。



◇刮痧 用角刮法刮拭穴位，以出痧为度，隔天一次，可治疗颈痛、落枕、目赤痛、感冒。



一穴多用

◇艾灸 用艾条温和灸5~10分钟，一天一次，可治疗耳聋、中风、口眼歪斜等病症。

配伍治病

- ◎风池穴配大椎穴、后溪穴，有祛风活络止痛的作用，主治颈项强痛。
- ◎风池穴配睛明穴、太阳穴，明目止痛。



人中

所属经络：人中穴属督脉。
功效说明：回阳救逆、疏通气血。

“人”，指头面部天地人三部中的人部。“中”，指头面前正中线。本穴位于鼻唇沟的中部，所以称之为“人中”。

上肢部

下肢部



取穴

人中穴位于面部中线，鼻下1/3处。

主治

中风、癫痫、昏迷、腰背强痛等病症。



按摩方法

用食指指腹揉按人中30~50次，每天按摩，可治疗小儿惊风、面肿、腰背强痛；急救时用大拇指指甲掐按人中穴。

配伍治病

- ◎人中穴配上星穴、风府穴治流鼻涕。
- ◎人中穴配委中穴治急性腰扭伤。
- ◎人中穴配百会穴、十宣穴、涌泉穴用于昏迷急救。