

图说家庭健康自助系列

# 经络穴位按摩大全

杨克新 编著

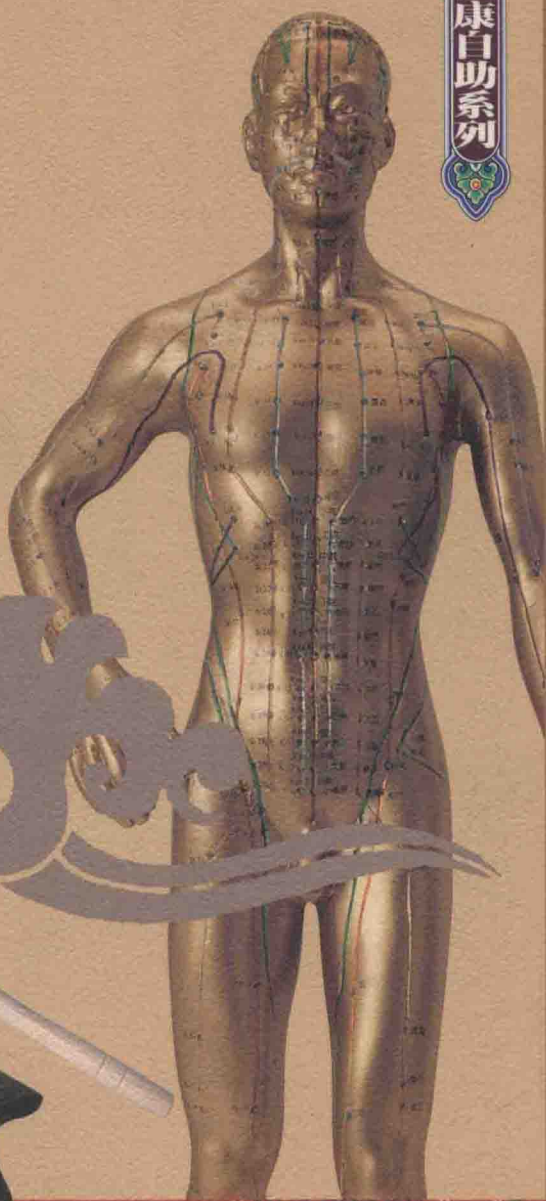


天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

打通经络气血畅 精准按摩百病消

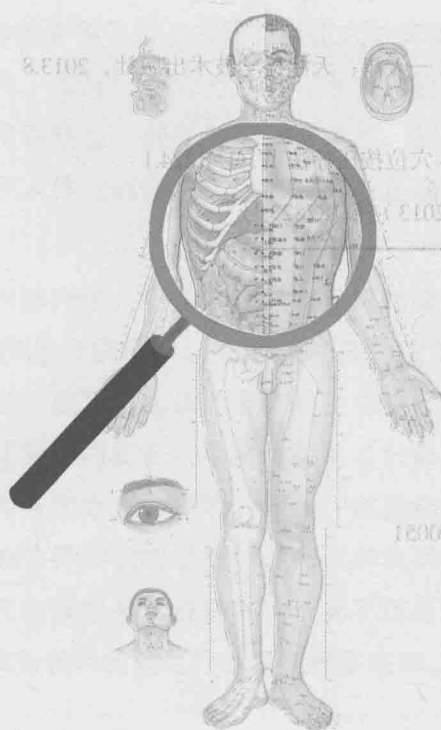
中医常讲“通则不痛，痛则不通”，身体的各种不适其实都是源于经络不通。人体的各处，无论脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发，都分布有经络穴位，所以找准穴位，打通经络，就成为获得健康的必经之路。经络畅，气血足，自然百病不生。





# 经络穴位按摩 大全

杨克新 编著



天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩大全 / 杨克新编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-208-12341-3

I. ①经… II. ①杨… III. ①经络—穴位—按摩—大众读物

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123456号

责任编辑: 李 芳

封面设计: 李 芳

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

天津出版传媒集团

# 经络穴位按摩 大全

杨克新编著

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩大全 / 杨克新编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8231-3

I. ①经… II. ①杨… 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 (2013) 第 187823 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 23 字数 330 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

# 前言



现代社会，人们的物质生活水平不断提高，压力也越来越大，诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食不规律、疏于节制而造成体制趋向阴阳不调，大病小症一一出现。因此，近年来兴起了一股天然养生热，而顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤其受到人们的推崇。

在中医养生观念里，人们的日常生活宜顺应四季、阴阳、天地、经络走向等养生原则来进行，否则将容易生病。依循经络运行，搭配穴位按摩，可以在很大程度上缓解身体的各种不适。人体正经正穴达361处，但主治症状及对人体保健功能虽看似通用，实际上却各为互异。尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、针灸深度是否精准、配穴治疗是否正确、力度按压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此，具备正确的经络穴位按摩常识，不仅自救亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说、浅显文字，使读者一目了然，是家庭必备的自疗养生书。针对人体各经络的穴位名，引用先人医典，如《黄帝内经》《医宗金鉴》《针灸甲乙经》《针灸大成》等中医文献，逐一解释各穴之人体疗效。因此，敲通经络得以延年益寿，指压穴位得以改善病症。故各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，本书认为“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，甚至可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

# 使用说明

本书选取了十四经络中的154个穴位，并介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，这样就几乎涵盖了所有常见疾病的穴位疗法。书中配有大量图示，以展现精确的取穴方法。与其他穴位图书不同的是，本书还介绍了医学专家的私藏——简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让读者在几秒内准确找到穴位。

该穴位的副标题，对它的解释或补充，让读者对它有初步的认识，起到提纲挈领的作用。

穴位名称

该穴位主要治疗的病症。

QI CHONG XUE

## 气冲穴 气冲不用怕，气冲医治它

主治：哮喘 膝痛腰痛 疝气 月经不调 不孕

**精确定穴**

气冲穴，即此穴内的气冲物质是气；冲，突的意思；“气冲”的意思是说此穴的气冲物质是气，它的运行状况是冲突而行，因为本穴的物质有两个来源：一是归来穴下行的细小经水，二是体内冲脉外传体表之气，由于冲脉外传体表之气强劲有力，运行如冲突之状，所以名气冲穴。气冲穴也称气街穴、羊屎穴。“气街穴”的意思是说此穴物质有体内冲脉外传之气，因其气强劲有力，循胃经通运行致远，犹如长街一样，所以名“气街”。“羊屎穴”的意思是说此穴外传之气坚实饱满。

**部位**：在人体的腹股沟上方一点，阴大腿根里侧，当脐中下约5寸处，距前正中线2寸，穴位下边有一团跳动的动脉，取腹股沟动脉。

**主治**：(1)长期按压这个穴位，能够治疗腰痛、疝气、月经不调、不孕、阳萎、则能受孕；(2)配气海穴治疗哮喘、腹痛，配曲泉穴、太冲穴，有温经理气的作用，能够治疗疝气。

**自我取穴按摩法**

1. 将右，右手五指并拢，指尖朝左，把大拇指放在耻骨处，找出肚脐的正下方，小指边缘的方位，再以此为基点，右手中三指并拢，指尖朝下，把示指放在这个基点上，此时，无名指指压所在位置，有酸胀感。
2. 用示指的指腹按压这个穴位。
3. 每天早晨按压1~3分钟。

**自我按摩**

以右手指腹按压，每日早晚各按压1~3分钟。

取穴 按摩

精确定穴



取穴技巧



自我按摩

以右手指腹按压，每日早晚各按压1~3分钟。

# 目录

最新国际标准穴位取穴法，形象、直观、准确地展现穴位的精确位置。

## 穴 常按伏兔，腰腿都舒服

腰痛 膝冷 下肢神经痛 坐骨神经痛

生活中，由于缺乏运动等因素，中年以上的人，腰部和腿部常感到酸痛。比如长期搬重物、搬高椅子、等等。遇到这种情况，只要通过努力，膝盖等部位下压膝盖及腿部的肌肉群，并慢慢运动和适当的按摩于膝盖处。《本草纲目》云：“兔穴，下至膝盖，常按之则膝不痛。”《千金要方》云：“取兔穴，兔穴在膝上六寸。”

兔，降伏的意思；兔，五行中属卯木，喻风。“伏兔”胃经气血物质中的脾土微粒在此沉降堆积。此处穴位的物质是兔穴传来的地部经水及水湿风气，到本穴后风停气息，随风飘扬的脾土微粒沉降堆积，犹如风停一样。伏兔穴也被称为外沟“外沟”“外丘”的意思是说胃经气血物质中的脾土微粒在此且沉降在胃经的经路之外。伏兔穴在膝盖上6寸处，此处的大腿看的时候就像蹲伏的兔子一样。这也是“伏兔穴”这一名称

是胃经经路的穴道，在人体的大腿前面，髌骨上缘与髌骨外侧面髌骨上6寸处。

按摩伏兔穴，能够有效治疗腰痛、膝冷、下肢神经痛、下肢麻木等疾患；②此穴位对于荨麻疹、疝气、脚气也有一定疗效此穴位，能够舒筋活络，对于全身血液循环不良等病症，随顺顺功能；④配脾穴、阳陵泉穴，能够治疗下肢酸痛；配穴，有疏通经络的作用，能够治疗腿膝疼痛。

### 自我取穴按摩法

取穴：中指、无名指指腹垂直下压，因为此处肌肉肥厚，容易取准，不致滑落。两手指的指尖关节要贴住膝盖穴位，按压的时候会有酸痛感，按压一次，每次按压1~3分钟。

对照精确的穴位图，加上方便且适用的取穴技巧，再有自我按摩的方式、程度和时间，您现在就可以开始给自己按摩了。

### 取穴 按摩

▶ 精确取穴



女膝前缘，膝盖上缘与髌骨片相缘的连线上，膝盖上6寸处。

▶ 取穴技巧



取穴：中指、无名指指腹垂直下压，因为此处肌肉肥厚，容易取准，不致滑落。两手指的指尖关节要贴住膝盖穴位，按压的时候会有酸痛感，按压一次，每次按压1~3分钟。

只要您按照图示的取穴技巧，立刻就可以找到该穴位，一看便知，一学就会。

# 目录



- 面部反射区 /12      左脚背反射区 /13      右脚背反射区 /14  
 掌部脏腑反射区 /15      手部反射区 /16  
 教您轻松找穴位 /17      穴位按摩常见四大手法 /19

## 第1章 手太阴肺经经穴

- 中府穴 通畅肺腑无阻碍 /22  
 尺泽穴 腹痛发热首选穴 /24  
 孔最穴 久坐不痔的秘诀 /26  
 列缺穴 “列缺”霹雳，阴霾消散 /28  
 经渠穴 呼吸畅通的法宝 /30  
 太渊穴 气血不足太渊相助 /32  
 鱼际穴 失声莫担心，鱼际在手边 /34  
 少商穴 没事常掐，感冒不来烦 /36



列缺穴

## 第2章 手阳明大肠经经穴

- 商阳穴 胸中气闷找商阳 /40  
 三间穴 五官病痛全拿下 /42  
 合谷穴 牙疼是病也不怕 /44  
 阳溪穴 头痛耳鸣一扫光 /46  
 下廉穴 肠胃健康，一身轻松 /48  
 曲池穴 腹痛吐泻不用愁 /50  
 肩髃穴 肩膀的保健医生 /52  
 扶突穴 止咳平喘有奇效 /54  
 迎香穴 抛掉鼻炎鼻塞的烦恼 /56



曲池穴

**第3章 足阳明胃经经穴**

- 承泣穴 还您一双明亮的眼睛 /60
- 四白穴 明目养颜的好帮手 /62
- 地仓穴 祛风、治感冒，地仓有疗效 /64
- 颊车穴 口眼歪斜按颊车 /66
- 下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 /68
- 头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 /70
- 人迎穴 咽喉肿、高血压，人迎有办法 /72
- 乳中穴 祛除目瘤，一个不留 /74
- 乳根穴 让乳房更健康 /76
- 滑肉门穴 身材美丽的秘密 /78
- 天枢穴 天枢帮忙，肠胃健康 /80
- 归来穴 帮您解决难言之隐 /82
- 气冲穴 疝气不用怕，气冲医治它 /84
- 伏兔穴 常按伏兔，腰腿都舒服 /86
- 犊鼻穴 肛肠病患者的福音 /88
- 足三里穴 按摩足三里，胃病远离您 /90
- 丰隆穴 丰隆在手，咳痰不忧 /92
- 解溪穴 解开您心中的烦恼 /94
- 内庭穴 手脚冰冷找内庭 /96
- 厉兑穴 常按厉兑睡眠好 /98

穴... 心... 手...



**第4章 足太阴脾经经穴**

- 隐白穴 要想止血快，马上按隐白 /102
- 太白穴 肠胃舒服，一身轻松 /104
- 公孙穴 调理脾胃的保健师 /106
- 三阴交穴 妇科疾病的克星 /108
- 阴陵泉穴 让您便便畅通 /110
- 血海穴 清血利湿，血海本事 /112
- 府舍穴 腹痛不愁，府舍解忧 /114
- 大横穴 大肠疾病找大横 /116
- 周荣穴 让您心平气顺 /118

穴... 脾... 经... 穴...





大包穴 常按大包穴，睡觉更安稳 /120

六经经胃明明显

### 第5章 手少阴心经经穴

- 极泉穴 按压极泉，强健心脏 /124  
 青灵穴 祛除疼痛无烦恼 /126  
 少海穴 常按少海，疼痛不来 /128  
 神门穴 宁心提神疗效好 /130  
 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 /132  
 少冲穴 急救中风，要掐少冲 /134



极泉穴

### 第6章 手太阳小肠经经穴

- 少泽穴 昏迷不用怕，少泽唤醒他 /138  
 后溪穴 腰痛按后溪，为您解忧急 /140  
 阳谷穴 耳鸣不担忧，阳谷是帮手 /142  
 养老穴 晚年体健靠养老 /144  
 小海穴 按小海，脸色红润气色佳 /146  
 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 /148  
 天宗穴 美体健胸按天宗 /150  
 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 /152  
 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 /154  
 听宫穴 耳朵聪灵听力好 /156

### 第7章 足太阳膀胱经经穴

- 睛明穴 还您一个明亮的世界 /160  
 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 /162  
 曲差穴 鼻窍通透有曲差 /164  
 五处穴 癫痫不可怕，五处治好它 /166  
 承光穴 止痛祛热，还您快乐 /168  
 通天穴 鼻内畅通无阻 /170  
 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 /172  
 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 /174  
 大杼穴 祛热祛痛，大杼常用 /176



天柱穴

- 风门穴 治疗感冒，风门疗效好 /178
- 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 /180
- 承扶穴 臀部减肥按承扶 /182
- 殷门穴 强健腿腰，殷门有绝招 /184
- 委中穴 腰痛背痛求委中 /186
- 承筋穴 小腿痉挛揉承筋 /188
- 承山穴 腿脚有力不抽筋 /190
- 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 /192
- 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡安稳 /194
- 申脉穴 宁神止痛不眩晕 /196
- 至阴穴 难产别发愁，至阴有特效 /198

穴灸灸灸三阴心手 章01第



风门穴

第8章 足少阴肾经经穴

- 涌泉穴 缓解腰酸背疼就找涌泉 /202
- 太溪穴 治疗生殖系统病的好手 /204
- 复溜穴 肾脏功能的调理师 /206
- 筑宾穴 筑宾帮您安心宁神 /208
- 横骨穴 摆脱男人难言的痛苦 /210
- 大赫穴 男性健康的福星 /212
- 气穴 专治生殖泌尿疾病 /214
- 盲俞穴 告别便秘的痛苦 /216
- 商曲穴 帮您解决腹痛的烦恼 /218
- 神封穴 咳嗽气喘点神封 /220
- 俞府穴 胜过止咳良药 /222

穴灸灸灸照阴心足 章01第



涌泉穴

第9章 手厥阴心包经经穴

- 天池穴 让全身重新焕发活力 /226
- 曲泽穴 速效“定心丸” /228
- 内关穴 安抚您的胃，体贴您的心 /230
- 大陵穴 让您口气清新每一天 /232
- 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 /234
- 中冲穴 迅速降低体温就找中冲穴 /236

穴灸灸灸期阴足 章01第

穴灸大  
穴灸太

## 第10章 手少阳三焦经络穴

- 关冲穴 调整身体内分泌 /240
- 液门穴 清火散热的“牛黄解毒片” /242
- 中渚穴 治疗更年期女性的疾病 /244
- 阳池穴 提高怀孕妈妈的幸福度 /246
- 支沟穴 摆脱便秘痛苦的秘密 /248
- 天井穴 清热凉血，调理麦粒肿 /250
- 消泅穴 不花一分钱的减肥法 /252
- 肩髃穴 上班族的好帮手 /254
- 颊息穴 耳鸣耳痛揉颊息 /256
- 角孙穴 让眼睛不再受“伤害” /258
- 耳门穴 护耳有绝招 /260
- 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 /262



关冲穴

## 第11章 足少阳胆经络穴

- 瞳子髎穴 为您擦亮“心灵的窗户” /266
- 悬颅穴 集中注意力不走神 /268
- 悬厘穴 结束头痛烦恼，提高工作效率 /270
- 天冲穴 牙龈肿痛快找天冲 /272
- 阳白穴 眼保健操现在开始 /274
- 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 /276
- 风池穴 清热醒脑还治感冒 /278
- 肩井穴 防治乳腺炎有特效 /280
- 环跳穴 轻松解决腰腿疼痛 /282
- 风市穴 中风瘫痪有望行动自如 /284
- 阳陵泉穴 抽筋痛苦及时了 /286
- 阳辅穴 增强您的腰肾功能 /288
- 足临泣穴 脚上功夫治头痛 /290
- 足窍阴穴 止痛定咳顺气必点穴 /292



阳白穴

## 第12章 足厥阴肝经络穴

- 大敦穴 小腹疼痛有特效 /296
- 太冲穴 药物降压之外的好方法 /298

曲泉穴 解决男女生殖系统问题 /300

足五里穴 让排尿不再困难 /302

阴廉穴 给女人多一点呵护 /304

中封穴 关爱男人每一天 /306

章门穴 五脏病变的“门户” /308

期门穴 疏肝利气化积通瘀 /310

### 第13章 督脉经穴

长强穴 通大便，疗便秘，止腹泻 /314

命门穴 关乎生命存亡的“命门” /316

身柱穴 小儿止咳定喘有特效 /318

大椎穴 小儿感冒发热不再犯愁 /320

哑门穴 声音沙哑不必苦恼 /322

脑户穴 头痛感即刻减轻的方法 /324

风府穴 感冒头疼不再打针吃药 /326

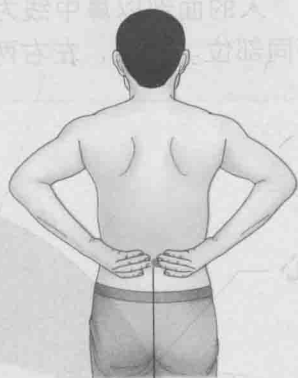
强间穴 让您睡好自然心情好 /328

百会穴 忧郁烦躁失眠点百会 /330

前顶穴 头晕头痛找前顶 /332

神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 /334

水沟穴 紧急救命它最及时 /336



命门穴

### 第14章 任脉经穴

会阴穴 专治男女性功能障碍 /340

中极穴 妇科疾病不用愁 /342

关元穴 男子藏精、女子蓄血之处 /344

阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 /346

神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 /348

上脘穴 增加您的胃动力 /350

膻中穴 减肥不点增肥点 /352

廉泉穴 治疗舌头不听使唤 /354



廉泉穴

附录一 中医推荐非学不可的8个特效穴 /356

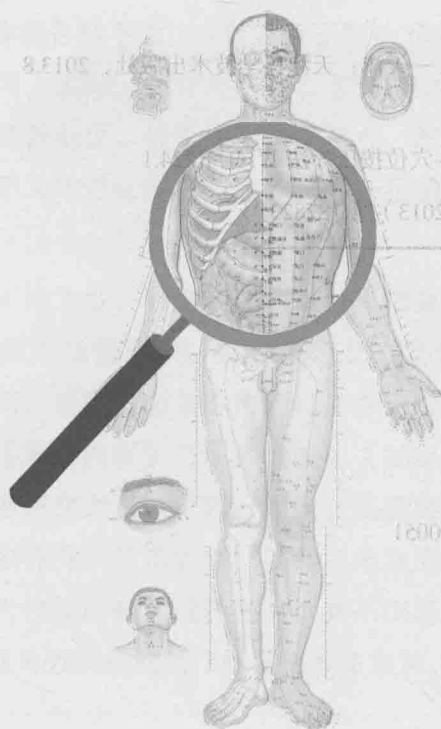
附录二 常见病的穴位治疗法 /360

速查表 /364



# 经络穴位按摩 大全

杨克新 编著



天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩大全 / 杨克新编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-2308-8231-3

I. ①经… II. ①杨… III. ①经络—按摩—穴位—按摩—图解

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第100313号

责任编辑: 李海霞

封面设计: 李海霞

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

地址: 天津

天津市西康路32号 邮编: 300021

电话: (022) 23332460

网址: [www.tjkjps.com.cn](http://www.tjkjps.com.cn)

新华书店经销

北京世纪印务有限公司印刷

开本: 750×1050 1/16 印张: 33 字数: 330 000

2013年10月第1次印刷

定价: 19.80元

# 经络穴位按摩 大全

杨克新 编著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

经络穴位按摩大全 / 杨克新编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8231-3

I. ①经… II. ①杨… III. ①经络—穴位按压疗法 IV. ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 187823 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

出版

天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 23 字数 330 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 前言



现代社会，人们的物质生活水平不断提高，压力也越来越大，诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食不规律、疏于节制而造成体制趋向阴阳不调，大病小症一一出现。因此，近年来兴起了一股天然养生热，而顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤其受到人们的推崇。

在中医养生观念里，人们的日常生活宜顺应四季、阴阳、天地、经络走向等养生原则来进行，否则将容易生病。依循经络运行，搭配穴位按摩，可以在很大程度上缓解身体的各种不适。人体正经正穴达361处，但主治症状及对人体保健功能虽看似通用，实际上却各为互异。尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、针灸深度是否精准、配穴治疗是否正确、力度按压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此，具备正确的经络穴位按摩常识，不仅自救亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说、浅显文字，使读者一目了然，是家庭必备的自疗养生书。针对人体各经络的穴位名，引用先人医典，如《黄帝内经》《医宗金鉴》《针灸甲乙经》《针灸大成》等中医文献，逐一解释各穴之人体疗效。因此，敲通经络得以延年益寿，指压穴位得以改善病症。故各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，本书认为“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，甚至可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

## 使用说明

本书选取了十四经络中的154个穴位，并介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，这样就几乎涵盖了所有常见疾病的穴位疗法。书中配有大量图示，以展现精确的取穴方法。与其他穴位图书不同的是，本书还介绍了医学专家的私藏——简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让读者在几秒内准确找到穴位。

该穴位的副标题，对它的解释或补充，让读者对它有初步的认识，起到提纲挈领的作用。

穴位名称

该穴位主要治疗的病症。

气冲穴

QI CHONG XUE

气冲穴 疝气不用怕，气冲治它

主治 肠鸣腹痛、疝气、月经不调、不孕

气冲穴是足阳明胃经的穴位，位于腹部，脐上5寸，中脘穴上5寸，即中脘穴与天枢穴连线的中点。此穴为冲脉所过之处，冲脉为十二经脉之海，主血气，故冲脉之气，常流注于气冲穴。《素问·气穴论》云：“气冲者，冲脉之所出也。”关于这个穴位的称谓，《千金方》云：“气冲穴，谓天枢下陷也。”关于这个穴位的特征，《医心方》云：“气冲穴，脐下5寸，中脘穴下5寸，即中脘穴与天枢穴连线的中点。”这个穴位，既能有效治疗腹痛，也可对女性的月信不调、痛经等症具有预防和改善的作用。

**寓意：**气，指此处穴内的气血物质是气；冲，突的意思。“气冲”的意思是说此处穴的气血物质是气，它的运行状况是冲突而行。因为本穴的物质有两个来源，一是经末穴下行的细小经水，二是体内冲脉外传体表之气。由于冲脉外传体表之气强劲有力，运行如冲突之状，故名气冲穴。气冲穴也称气街穴、羊屎穴。“气街穴”的意思是此处穴包物质有体内冲脉外传之气，因其气流动有力，循胃经通道运行较远，犹如长街一样，所以名“气街”。“羊屎穴”的意思是此处穴外传之气坚实饱满。

**部位：**在人体的腹部上方一点，即大腿根里侧，当脐中下约5寸处，距腹正中线2寸。穴位下方有一根肌腱的筋膜，即腹股沟动静脉。

**主治：**(1)长期按压这个穴位，能够治疗腹痛、疝气、月经不调、不孕、阳痿、引胎等病症；(2)配气海穴治疗肠鸣、腹痛；配曲泉穴、太冲穴，有疏理气的作用；能够治疗疝气。

自我取穴按摩法

仰卧，右手五指并拢，指尖朝左，把大拇指放在肚脐处，找出肚脐的正下方，小指边缘的边位，再以此为基点，右手中间三指并拢，指尖朝下，把中指放在这个基点上。此时，无名指所在位置，即为气冲穴。

用食指指腹轻轻揉按这个穴位。  
每天早晨各揉按1~3分钟。

取穴 按摩

精确取穴



取穴技巧



自我按摩

以中指指腹揉按，每日早晚各揉按1~3分钟。



# 目录

最新国际标准穴位取穴法，形象、直观、准确地展现穴位的精确位置。

## 穴 常按伏兔，腰腿都舒服

腰痛 脚冷 下肢神经痛 麻痹瘫痪

兔，由于缺乏运动等方面的原因，中年以上的人，腰部和腿部常常感到酸痛，比如穿高跟鞋时，腿膝酸疼，等等。遇到这种情况时，只要常按伏兔穴，就能够促进下肢血液循环，改善腰腿和双脚的血液循环。《甲乙经》云：“腰膝，下至腿脚，皆膝脚如麻木，大按之十气至。”《针灸大成·兔伏兔》。

伏兔。伏兔的意思：兔，五行中属卯木，喻风，“伏兔”喻气血物质中的脾土微粒在此沉积堆积。此处穴位的物质是风土传来的地部经水及水湿风气，到本穴后风停气息，随风携带脾土微粒沉降堆积，犹如停兔一样。伏兔穴也被称为外内“外丘”。“外丘”的意思是指胃经气血物质中的脾土微粒在此沉降在胃经的经脉之外。伏兔穴在膝盖上6寸处，此处的大腿有的时候就像蹲伏的兔子一样，这也是“伏兔穴”这一名称的来历。

胃经经脉的穴道。在人体的大腿前面，髌骨上缘与腓骨外侧上6寸处。

兔伏兔穴，能够有效治疗腰痛、脚冷、下肢神经痛、下肢麻木等疾患；(2)此处穴位对于荨麻疹、疝气、脚气也有一定治疗作用；(3)此处穴位，能够舒筋活血，对于全身血液循环不良等病症，有治疗作用；(4)配脾关穴、阳陵泉穴，能够治疗下肢瘫痪；配有疏通经络的作用，能够治疗腿膝疼痛。

### 自我取穴按摩法

中腹，无名指的指腹垂直向下按，因为此处肌肉肥厚，坚硬坚硬，不要，用双手的指关节突起处按揉穴点。揉按的时候有酸痛感；1-2次，每次揉按1-3分钟。

### 精确取穴



大腿前缘，膝盖上缘与股骨小头柄的连线，上，膝盖上6寸处。

### 取穴技巧



揉按，揉按，揉按。

下肢酸痛：伏兔配脾关、阳陵泉。

坐骨、双骨、中、无名指按揉于坐骨结节处，双膝上缘至膝上1寸处，其余穴位，用中指按揉或揉按。

### 自我按摩

用双手示、中、无名三指垂直揉按，或者用轻揉，用手背指关节突起按揉。每天早晚各揉一次，每次揉按1-3分钟。



只要您按照图示的取穴技巧，立刻就可以找到该穴位，一看便知，一学就会。

对照精确的穴位图，加上方便且适用的取穴技巧，再有自我按摩的方式、程度和时间，您现在就可以开始给自己按摩了。