

经络祛病 小功法

JINGLUO
QUBING
XIAOGONGFA
1000 LI



图说健康生活系列

这是一本关于养生功法的经典图典

真人演示 图文解说

◆ 练一练，就有效果

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
141230000300690



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版】
顶级养生智慧 家庭必读经典

经络祛病 小功法



JINGLUO

QUBING

XIAOGONGFA

1000 LI

1000 例

图说健康生活系列

崔晓丽◎编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

经络祛病小功法1000例 / 崔晓丽编著. —广州:
广东科技出版社, 2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5359-6333-8

I. ①经… II. ①崔… III. ①穴位疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第271511号

责任编辑: 刘锦业 马霄行

封面设计: 王 波

责任校对: 盘婉薇 冯思婧

责任印制: 何小红

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京外文印务有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张14 字数250千

版 次: 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

定 价: 19.90元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

自

序

一直以来，有两件事令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题。与此同时，种类繁多的保健品占据着药店的半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对养生和保健的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，首先，要养成一种良好的生活习惯；其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。在中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈又一辈用身体去实验过的，经过了总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于

操作、经济实惠；历经了千年的传承，历久弥新，是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那就是我们最开心的事情了。



崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸协会会员
中国中医药协会会员
中国国际减肥美体行业协会常务理事

追溯经络的发展史，从经络小功法开始

目 录

contents

- 02 ● 经络小功法的渊源
- 02 ● 初次接触经络
- 02 ● 经络学说与道家思想千丝万缕的关系
- 03 ● 经络的发展史
- 03 ● 经络在现代医学中大显身手
- 04 ● 小腧穴——小功法依靠的“小数点”
- 04 ● 腧穴的概述
- 04 ● 腧穴的由来
- 05 ● 腧穴的分门别类
- 05 ● 腧穴名字的由来
- 06 ● 人体九大特定腧穴概述
- 08 ● 经络小功法的玄机——经络阴阳论和五行学说
- 08 ● 经络之阴阳论
- 08 ● 经络之五行学说
- 09 ● 经络——阴阳五行配属法
- 11 ● 十二正经——人体疾病的主要医师
- 11 ● 十二正经名字由来
- 11 ● 十二正经分布规律
- 12 ● 十二正经的走向与流注情况
- 13 ● 奇经八脉——小功法疗疾的助手
- 13 ● 奇经八脉的由来
- 13 ● 奇经八脉的循行规律
- 14 ● 奇经八脉与十二正经
- 14 ● 奇经八脉与养生
- 15 ● 经脉相通——小功法促健康的原则
- 15 ● 经络养生疗疾所遵行的原则
- 16 ● 经络养生疗疾的作用
- 17 ● 腧穴养生疗疾的功效
- 18 ● 经络是身体健康的显示器
- 19 ● 举手之劳保健康——经络小功法初体验
- 19 ● 为什么要学经络小功法

- 20 • 经络小功法的优势
- 21 • 经络小功法应遵循的原则
- 22 • 经络小功法基本手法——保健康的魔法
- 22 • 循搓经络
- 22 • 推捋经络
- 22 • 敲揉经络
- 22 • 滚法
- 23 • 一指禅推法
- 23 • 拨法
- 24 • 揉法
- 24 • 击法
- 24 • 搓法
- 25 • 按法
- 25 • 推法
- 26 • 弹法
- 26 • 捋法
- 26 • 捏法
- 26 • 点法
- 27 • 经络拍打法——国医大推荐
- 29 • 小道具——小物件，大功效
- 29 • 吹风机、热宝
- 29 • 圆珠笔、铅笔、钥匙
- 29 • 夹子
- 29 • 牙刷、软毛刷、浴刷
- 29 • 球
- 30 • 莱菔子、绿豆、米粒、菜子
- 30 • 硬币、瓷汤勺
- 30 • 筷子
- 30 • 按摩棒
- 30 • 冷袋、冷毛巾

第

二

章

人体经络图谱解析

- 32 • 十二正经经络图谱
- 32 • 手太阴肺经
- 33 • 手阳明大肠经
- 34 • 足阳明胃经
- 35 • 足太阴脾经
- 36 • 手少阴心经
- 37 • 手太阳小肠经
- 38 • 足太阳膀胱经
- 39 • 足少阴肾经
- 40 • 手厥阴心包经
- 41 • 手少阳三焦经
- 42 • 足少阳胆经
- 43 • 足厥阴肝经
- 44 • 奇经八脉经络图谱
- 44 • 任脉
- 45 • 督脉
- 46 • 小功法测健康，让你更“懂”自己的身体
- 46 • 测试动作1：燕式平衡
- 46 • 测试动作2：闭眼单腿站立
- 47 • 测试动作3：双臂上下背后相握
- 47 • 测试动作4：反握手腕胸前翻转
- 48 • 测试动作5：手臂体前平举放纸
- 48 • 测试动作6：垫高站立前俯

第

三

章

国医精挑细选的经络养生疗疾小功法

- 50 • 传承千百年的经络小功法
- 50 • 站养生桩
- 51 • 五禽戏
- 61 • 静坐养生操
- 61 • 八段锦
- 65 • 叩齿养生操
- 65 • 咽津养生操
- 66 • 循经养生疗疾小功法
- 66 • 循胃经之小功法
- 67 • 循脾经之小功法
- 67 • 循肝经之小功法
- 68 • 循肾经之小功法
- 68 • 循膀胱经之小功法
- 69 • 脏腑调理养生疗疾小功法
- 69 • 强肾固本小功法
- 69 • 和胃健脾小功法
- 71 • 调理膀胱小功法
- 72 • 滋养肺脏小功法
- 72 • 强心舒心小功法

第

四

章

应季、应时的养生疗疾小功法

- 74 • 养生疗疾小功法——季节四部曲
- 74 • 春季养生疗疾经络小功法攻略
- 76 • 夏季养生疗疾经络小功法攻略
- 79 • 秋季养生疗疾经络小功法攻略
- 80 • 冬季养生疗疾经络小功法攻略
- 82 • 养生疗疾小功法——一日三重奏
- 82 • 晨起养生疗疾经络小功法攻略
- 87 • 午后养生疗疾经络小功法攻略
- 89 • 睡前养生疗疾经络小功法攻略

第

五

章

十大热门经络保健小功法

- 92 • 亮发乌发
- 92 • 头部啄按小功法
- 92 • 头部穴位小功法
- 93 • 美容养颜
- 93 • 祛皱按摩小功法
- 93 • 穴位美容小功法

- 93 • 腰背部按摩小功法
- 94 • 抗皱小功法
- 94 • 屈腿转身、转脚踝小功法
- 95 • 面部美容小功法
- 95 • 赶走面容憔悴小功法
- 96 • 抗皱按摩小功法
- 97 • 美体纤体
- 97 • 美体按摩小功法
- 97 • 美颈小功法
- 98 • 翘臀小功法
- 98 • 丰胸美体小功法
- 99 • 疏经理气
- 99 • 顶天立地小功法
- 99 • 毛巾操
- 100 • 扭转操
- 100 • 蹲起推墙小功法
- 101 • 放气小功法
- 102 • 提高免疫力
- 102 • 按揉劳宫穴
- 102 • 正襟危坐法
- 102 • 散步疗法
- 103 • 滋阴壮阳
- 103 • 摩肾壮阳小功法
- 103 • 按揉大钟小功法
- 104 • 减压祛乏
- 104 • 上班族的减压操
- 105 • 脑力工作者的解乏操
- 105 • 呼吸动肋小功法
- 105 • 抖动手脚
- 106 • 延年益寿
- 106 • 三抖小功法
- 106 • 颤脖小功法
- 107 • 孕期保健康
- 107 • 缓解孕吐的小功法
- 107 • 大幅度猫式运动
- 108 • 家具辅助操
- 108 • 夫妻推手运动
- 109 • 转换能量运动
- 109 • 夫妻背部运动
- 110 • 下蹲练习
- 110 • 跪坐举臂练习
- 111 • 婴幼儿保健
- 111 • 益智脚部按摩运动
- 111 • 全套足底按摩
- 112 • 提高免疫力的小功法
- 112 • 促进排泄的小功法
- 113 • 专属宝宝的美容按摩
- 113 • 按摩脊柱操
- 114 • 被动式的小功法
- 114 • I Love You式胸部抚触

第

六

章

对付八大系统常见病的小功法

- 116 • 呼吸系统常见病症
- 116 • 感冒
- 118 • 咽炎
- 120 • 咳喘
- 122 • 肺炎
- 124 • 消化系统常见病症
- 124 • 胃溃疡
- 126 • 消化不良
- 127 • 呃逆
- 129 • 腹泻、腹痛

- 130 • 便秘
- 132 • 神经系统常见病症
- 132 • 头痛
- 134 • 失眠
- 136 • 运动系统常见病症
- 136 • 类风湿性关节炎
- 137 • 颈椎病
- 139 • 肩周炎
- 141 • 循环系统常见病症
- 141 • 高血压
- 143 • 低血压
- 146 • 心脏病
- 148 • 内分泌及代谢系统常见病症
- 148 • 高血脂
- 149 • 贫血
- 151 • 更年期综合征
- 152 • 生殖系统常见病症
- 152 • 月经不调、痛经
- 155 • 前列腺炎
- 157 • 泌尿系统常见病症
- 157 • 膀胱炎
- 159 • 慢性肾炎

第
七
章

从头开始——经络养生疗疾

- 162 • 脑保健是健康体质的基石
- 162 • 脑——生命的起源
- 162 • 脑的结构与功能
- 163 • 损害大脑的因素
- 164 • 高桥式健脑操
- 167 • 对脑部疾病患者有益的小功法
- 167 • 左右移下巴
- 167 • 手指比一四
- 168 • 健脑益智的经络小功法
- 168 • 醒脑提神操
- 168 • 神清气爽操
- 170 • 头部保健操

第
八
章

手部经络养生疗疾操，为健康保驾护航

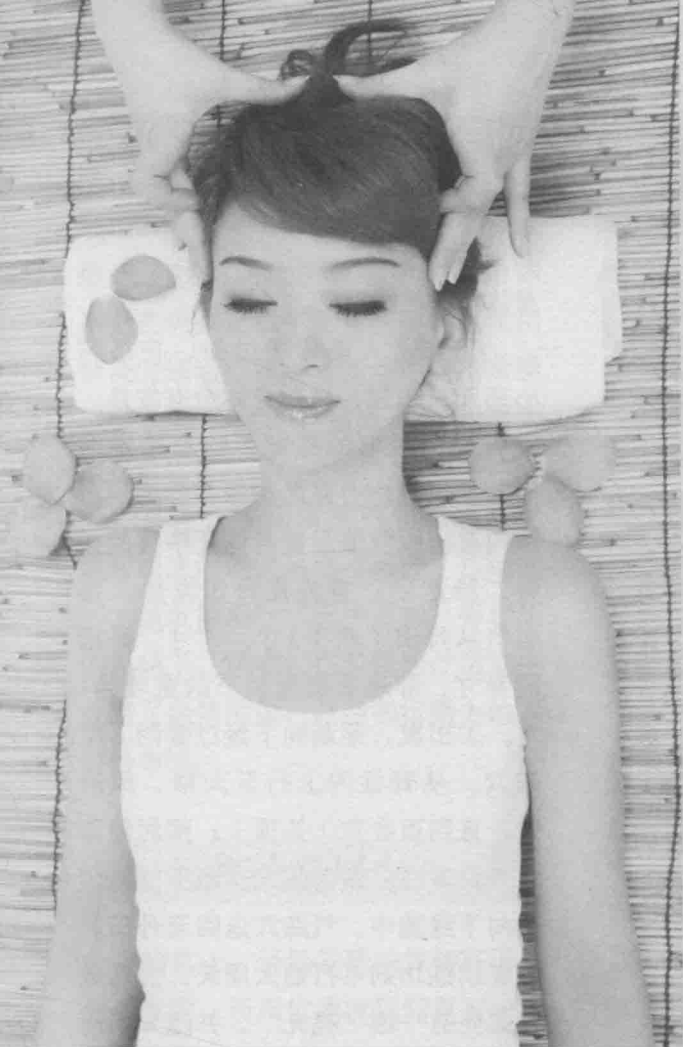
- 172 • 运动手部为健康做保证
- 172 • 手足为何如此重要
- 172 • 手部运动与健康
- 174 • 灵活十指有益身心
- 174 • 使大脑更灵活的手指小功法
- 176 • 增长IQ的手指操
- 177 • 好玩养生疗疾手指操
- 185 • 适合儿童的趣味手操
- 185 • 简单又好玩的手指运动
- 186 • 生动有趣的手操游戏
- 188 • 手掌、手背互动通经络

身体局部经络养生疗疾小功法

- 192 • 头面部
 - 192 • 梳头养生小功法
 - 193 • 搓擦面部小功法
 - 193 • 推搓面部五官小功法
- 194 • 眼部
 - 194 • 眼部按摩小功法
 - 194 • 炯炯有神小功法
 - 195 • 按揉眼部小功法
- 196 • 鼻部
 - 196 • 按摩鼻部小功法
 - 196 • 揉捏鼻部小功法
- 197 • 耳部
 - 197 • 局部按摩耳部运动
 - 197 • 简单易学的耳部养生小功法
 - 198 • 翻揉耳廓小功法
 - 198 • 掩耳鸣鼓小功法
- 199 • 颈部
 - 199 • 抵御风邪的保健操
 - 199 • 拿捏颈前
- 200 • 臂部
 - 200 • 屈肘伸筋
 - 200 • 点穴通经术
 - 200 • 手臂挥舞
 - 201 • 浴臂通经
- 202 • 胸部
 - 202 • 护胸小功法
 - 202 • 扩胸推擦小功法
- 203 • 腹部
 - 203 • 腹式呼吸法
 - 203 • 双手摩肚脐养生操
 - 204 • 按捏腹部
 - 204 • 三指摩腹运动
- 205 • 脊柱
 - 205 • 脊柱健身小功法
 - 206 • 展脊提神基本小功法
 - 207 • 展臂拉脊小功法
- 208 • 外阴部
 - 208 • 抚触生殖器小功法
 - 208 • 强肾小功法
- 209 • 腰部
 - 209 • 叩首式运动
 - 209 • 双手攀足运动
 - 210 • 扭腰强肾操
 - 210 • 身腿结合运动
 - 211 • 床凳配合练腰力运动
- 212 • 唇齿部
 - 212 • 润唇小功法
 - 212 • 牙齿小功法
- 213 • 足部
 - 213 • 拍打大小腿双侧操
 - 213 • 推搓双足操
 - 214 • 摩足压穴操
 - 214 • 揉腿捏足操

第
一
章

追溯经络的发展史， 从经络小功法开始



古人说的经络究竟指

的什么？武侠小说里打通

经脉以及我们常常听说的葵

花点穴手，这些颇有噱头的

武功真的有理论基础吗？人

体内究竟有没有这个超越现

代医学认知的神奇生理系

统？本章将为你揭开这层

神秘的面纱。

经络小功法的渊源



初次接触经络

经络是人体经脉和络脉的总称。经，有路径之意，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干；络，有网络之意，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。经络沟通于脏腑与体表之间，在内连属于脏腑，在外则连属于筋肉、皮肤、肢节，将人体脏腑、组织、器官连接成一个有机的整体，从而使人体的各部分功能活动保持相对的协调平衡状态。



经络学说与道家思想千丝万缕的关系

中国道学是以老子、庄子为代表的道家气化思想，《庄子·知北游》中有言：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”这就告诉我们，气是构成生命的源泉，追求气的有益变化是养生的主要目的。后世道教气功提出“人在气中，气在人中”，即本源于此。道家从讲养生开始，进而养气，再发展为练气、练功。正是在道家气功的修炼过程中，人们领悟到

身体中的经络现象。

正如古人曾描述过的，在练习小周天气功时，初期身体会有发热、发胀、似触电的感觉，随着修炼时间的加长，功力逐渐加深，会感到身体内有一股气流沿着身体正中线的任督二脉走动。首先在丹田发热，接着气从丹田（脐下3寸，“寸”是指同身寸，即患者拇指关节的宽度为1寸。）出发，逐渐向下经过会阴、尾闾穴，从脊柱内上行至大椎、风府穴，直到百会穴（头顶）；然后经印堂穴沿鼻柱，到齿龈穴交通于任脉，再向下经膻中、气海穴返回至丹田。若继续练功则可打通大周天，会感觉神庭处有一团“亮光”，并随大小周天的路线和气一道循行。这就是最初人们认识到的两条经脉——位于身体前正中线的任脉和位于身体后正中线的督脉。

后来，很多道学家也渐渐地学习医术，如岐伯、俞跗、少俞、扁鹊、葛洪、孙思邈等都可称之为“道医”。他们一边修炼气功，追求长寿，一边从事医疗活动，将自己的气功修炼心得运用在医疗活动中，并从中证实了经络现象。根据记载，俞跗

能够观察、测度经络感传现象，即经络传感的路线，然后记录下经络的走向，后人不断地加以补充和完善，就形成了我们现代中医学中的经络体系。在史实记载中还有很多名医使用针灸方法治疗疾病。如华佗在给曹操治疗头痛病症时，就是用毫针刺太阳、百会等穴位。

可见，中国道家气化思想与中国经络之间的关系密不可分，在道家“太极分阴阳”“三生万物”等思想的影响下，医者们在实践医疗活动中找到了经络的循行路线和经络上的穴位分布等。



经络的发展史

事实上，经络发现的关键在于穴位的发现。而穴位的发现却具有一定的偶然性。

例如，一个人伤着了合谷穴所在的部位，虽然手被划伤了，很痛，但是同时，他却发现原先牙痛的症状减轻了，甚至消失了。于是，下次牙痛时，他便会去捏掐或刺破合谷穴所在的地方。这样的经验被推广应用后，人们便发现了合谷穴。经过千年的积累，我们的祖先最终一个一个地发现了人体的穴位。当将有相似作用的穴位用线在体表连接起来就成了经络，

而在经络感觉敏感的人身上进行施治时，发现了特异的经络传感线与穴位的连线基本吻合，这就逐渐演变成了经络。



经络在现代医学中大显身手

经络学说源于远古，是中国传统医学基础理论的核心之一，在两千多年的中医学长河中，为中华民族的健康做出了重要的贡献。

相关学者发现，经脉循行路线与周围神经的分布大体一致。例如，手太阴肺经循行于上肢内侧前缘，实质是沿肌皮神经、前臂内侧皮神经的走向分布的。经脉上的弯曲部位或从经脉分出较大络脉的部位，也有相应的神经或其分支分布。

经络腧穴对内脏疾病的治疗作用，以及许多经络现象和穴位病理反应的发生，与植物神经系统的调节功能密切相关。人们还通过人体解剖等研究发现，穴位主治功效的分区情况与其所在神经节段的划分相符合。虽然现代医学意识到了经络与神经存在某种关联，但现代医学仅仅是笼统地认为，经络系统是一个“神经—内分泌—免疫”三者相互协调的未知系统。

小腧穴

——小功法依靠的“小数点”



腧穴的概述

中医穴位也称为腧穴，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。人体穴位是疾病的反应点，也是按摩治病的关键部位。



腧穴的由来

远古时期，我们的祖先一旦身体的某一部位或脏器发生疾病，就会在疼痛部位砭刺、叩击、按摩、针刺、火灸等。他们发现这样可以减轻或消

了越来越多的腧穴。
古时期，发展至今，人们发现了人体经络上腧穴的发现起于远古时期，发展至今，人们发现了越来越多的腧穴。



除疼痛，于是就把这些部位视为一些特定的点。这种“以痛为腧”——以疼痛部位为腧穴的取穴方式，是发现腧穴的最初阶段。随着生产力的提高和经验的积累，人们发现刺灸某些“部位”或“点”时，有酸、麻、胀、痛等特殊的感觉，并沿一定路线传导和扩散，有些疾病会沿着一定路线出现热、寒、凉、抽搐、皮疹或红肿疼痛等奇怪的现象，于是人们发现了经络，此为经络的雏形。随着生产力的进一步发展，人们总结了很多治疗疾病的方法，对其认知也越来越深入，积累了对穴位的更多认识，于是较为系统的腧穴理论便应运而生，并且可以根据腧穴（即人们常说的“穴位”）的主治功能和体表特征加以命名并进行取穴定位。

穴位在《黄帝内经》中被称作“节”“会”。“腧”有输注之意，比喻脉气好像水一样流动，而“穴”就是“洞”“孔”的意思。腧穴就如同泉溪江河流经的孔隙洞穴在地表的反馈，对于人体来说，腧穴就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。



腧穴的分门别类

一般地，我们把腧穴分成三类：
十四经穴、奇穴和阿是穴。

十四经穴

简称经穴，是指归属于十二正经和任督二脉循行线上的穴位，有固定的名称、固定的位置和归经，具有主治本经病症的共同作用，是穴位的主要部分。国际上承认的人体经穴有361个，是腧穴中最主要的部分。其中十二经脉腧穴均为左右对称的一名双穴；任脉穴和督脉穴分布于前后正中线上，一名一穴，为单穴。

奇穴

也称经外奇穴，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位，与经络也有密切联系。

阿是穴

又称为压痛点，这类腧穴既无固定名称，又无固定位置，也没有固定的主治病症，只是以疼痛部位或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位，故而素有不定穴之称。阿是穴这一名称源于唐代孙思邈所著的《千金要方》一书，“人有病痛，即令捏其上，若果当其处，不问孔穴，即得

便快或痛，即云‘阿是’，灸刺皆验”。所谓快或痛，即为敏感反应的意思，因此阿是穴也就是现代所说的压痛点。从阿是穴的取穴方法可以推出穴位的起源，即人类在生活中，偶然因体表撞击而使他所患的病痛得以减轻或痊愈；或者在身体不舒服的部位按摩或捶打，使病痛得以缓解。长时期的实践，人类对穴位逐渐有了明确的认识，最终形成我国医学中所称的腧穴。



腧穴名字的由来

说到腧穴的命名，犹如芸芸众生的名字一样。人体上的穴名多是本于天文、地理、人体、建筑、功能、形象、脏腑、经脉、气血、精神、阴阳、八卦、音律、度量、传说、历史等。掌握腧穴名称的含义，对理解腧穴的定位、功能、主治，以及腧穴与中医理论的联系等方面有较大帮助。

以部位命名

若腧穴名称中含有谷、池、溪、渊、泉等字样，则该穴多位于四肢躯干的凹陷处，如阳谷、合谷、阳池、太溪、阳溪、太渊、渊液、极泉等穴，均可从其穴名中推测出该穴处于身体的凹陷之处。

以作用命名

如耳前之听会、听宫穴，针刺可使听觉会聚，有聪耳之功；胆经之光明穴、膀胱经之睛明穴、膀胱经之承光穴、胃经之四白穴，针之有提高视力、明目之效，可使双目重见光明。

以天体命名

如紫宫、天枢、华盖、璇玑等穴，在古天文学中，紫宫、天枢、华盖、璇玑是天空中的星体，隶属于紫微垣，被称为中宫，或中元北极紫微宫。其星之命名，为帝王之首，众官之制。所以，将此星名配之于人体心胸，以明心为君主之官。

以地貌命名

如承山、商丘、太溪、合谷、曲池等穴，就是以地貌之名表示穴位概念的。肌肉之间大的凹陷称为谷，如合谷穴等；肌肉之间小的凹陷称为溪，如侠溪穴等。

以建筑物命名

如中庭、步廊、巨阙、中府、库房、云门等穴，这些穴位的命名，大的涉及行政区划分，小的涉及楼堂府舍。因为宫体的建筑布局已基本具备，故中间的大殿为紫宫，宫前之殿堂为玉堂，堂前之宫城为闾中，闾前

的庭院为中庭，庭院之侧道为步廊，庭院之前门为巨阙；宫后之旁殿为俞府、中府，并有两侧之库房，间在户舍以布，其旁则开一小门——云门。

以动植物命名

如伏兔穴，位于大腿外侧，其形状像一只伏卧的兔子，故名伏兔。又如鱼际穴，位于手掌，其形状像一条鱼，所以称为鱼际。诸如此类的穴位名还有很多，都是按其象形取的。

结合中医理论命名

气海、血海、神堂等穴以其生理功能来命名，阳陵泉(外)、阴陵泉(内)等穴以阴阳命名，承浆、承泣等穴则以气血脏腑功能来命名。



人体九大特定腧穴概述

在十四经脉的腧穴中，有许多特殊作用的腧穴。根据它们的分布和主治作用不同，区分为五输穴、原穴、络穴、郄穴、募穴、交会穴、八会穴和八脉交会穴、背俞穴等。

五输穴

十二经脉在肘、膝以下各有五种特殊的腧穴，从四肢末端向肘、膝关节分布的穴位分别为井穴、荥穴、输