

# 人体 经络 穴位 使用图册

找穴  
超简单  
祛病  
超有效

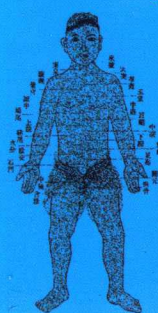
二维码视频  
高清演示，  
名医教你  
按对穴位百病消

国医堂  
主任医师，  
北京中医药大学  
针灸推拿专业博士生导师  
李志刚 主编



扫一扫二维码  
足三里穴  
视频同步学

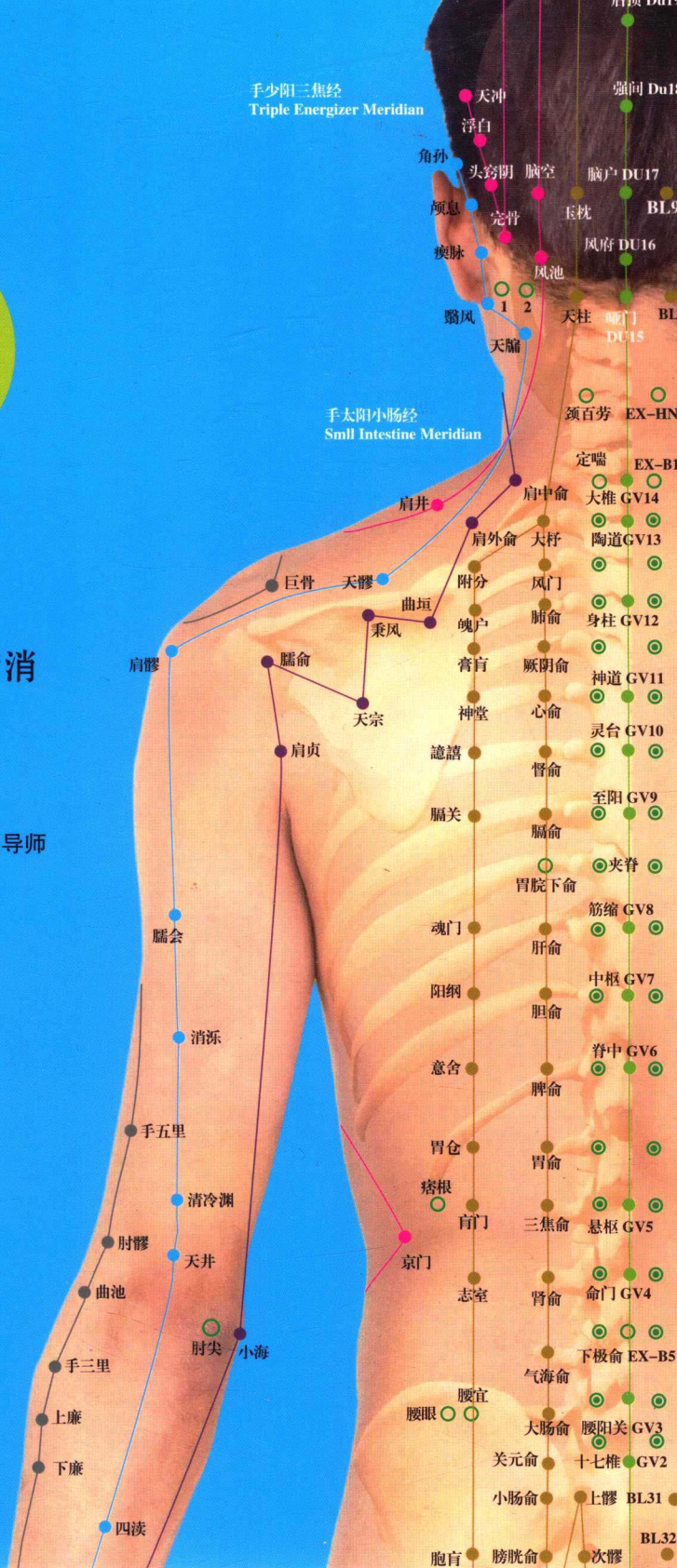
视频版



有酸之痛



有酸之痛



3

分钟记住  
一条经络

1

分钟记住  
一个穴位

精选百种病症快速选穴  
家庭保健的速成工具书

新疆人民出版社  
新疆人民出版社



# 人体经络穴位 使用图册

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位使用图册/李志刚主编. --乌鲁木齐:  
新疆人民出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5372-6382-5

I. ①人… II. ①李… III. ①经络—图解②穴位—图  
解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第203596号

## 人体经络穴位使用图册

RENTI JINGLUO XUEWEI SHIYONG TUCE

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 新疆人民出版社<br>新疆人民出版社                                      |
| 责任编辑 | 张 鸥                                                     |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 地 址  | 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号                                          |
| 电 话  | 0991-2824446                                            |
| 邮 编  | 830004                                                  |
| 网 址  | <a href="http://www.xjpsp.com">http://www.xjpsp.com</a> |
| 印 刷  | 深圳市雅佳图有限公司                                              |
| 经 销  | 全国新华书店                                                  |
| 开 本  | 889毫米×1194毫米 大16开                                       |
| 印 张  | 3.5                                                     |
| 字 数  | 50千字                                                    |
| 版 次  | 2016年4月第1版                                              |
| 印 次  | 2016年4月第1次印刷                                            |
| 定 价  | 19.80元                                                  |

【版权所有，请勿翻印、转载】

# CONTENTS 目录

人体经络穴位使用图册



|                |    |
|----------------|----|
| 手太阴肺经.....     | 4  |
| 手阳明大肠经 .....   | 6  |
| 足阳明胃经.....     | 8  |
| 足太阴脾经.....     | 12 |
| 手少阴心经.....     | 14 |
| 手太阳小肠经 .....   | 16 |
| 足太阳膀胱经 .....   | 18 |
| 足少阴肾经.....     | 24 |
| 手厥阴心包经 .....   | 28 |
| 手少阳三焦经 .....   | 30 |
| 足少阳胆经.....     | 34 |
| 足厥阴肝经.....     | 38 |
| 督脉 .....       | 40 |
| 任脉 .....       | 44 |
| 经外奇穴.....      | 47 |
| 百种病症快速选穴 ..... | 52 |



# 人体经络穴位 使用图册

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



新疆人民出版社  
新疆人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位使用图册/李志刚主编. --乌鲁木齐:  
新疆人民出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5372-6382-5

I. ①人… II. ①李… III. ①经络—图解②穴位—图  
解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第203596号

## 人体经络穴位使用图册

RENTI JINGLUO XUEWEI SHIYONG TUCE

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 新疆人民出版社<br>新疆人民出版社                                      |
| 责任编辑 | 张 鸥                                                     |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 地 址  | 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号                                          |
| 电 话  | 0991-2824446                                            |
| 邮 编  | 830004                                                  |
| 网 址  | <a href="http://www.xjpsp.com">http://www.xjpsp.com</a> |
| 印 刷  | 深圳市雅佳图有限公司                                              |
| 经 销  | 全国新华书店                                                  |
| 开 本  | 889毫米×1194毫米 大16开                                       |
| 印 张  | 3.5                                                     |
| 字 数  | 50千字                                                    |
| 版 次  | 2016年4月第1版                                              |
| 印 次  | 2016年4月第1次印刷                                            |
| 定 价  | 19.80元                                                  |

【版权所有，请勿翻印、转载】



# CONTENTS 目录

人体经络穴位使用图册



|                |    |
|----------------|----|
| 手太阴肺经.....     | 4  |
| 手阳明大肠经 .....   | 6  |
| 足阳明胃经.....     | 8  |
| 足太阴脾经.....     | 12 |
| 手少阴心经.....     | 14 |
| 手太阳小肠经 .....   | 16 |
| 足太阳膀胱经 .....   | 18 |
| 足少阴肾经.....     | 24 |
| 手厥阴心包经 .....   | 28 |
| 手少阳三焦经 .....   | 30 |
| 足少阳胆经.....     | 34 |
| 足厥阴肝经.....     | 38 |
| 督脉 .....       | 40 |
| 任脉 .....       | 44 |
| 经外奇穴.....      | 47 |
| 百种病症快速选穴 ..... | 52 |

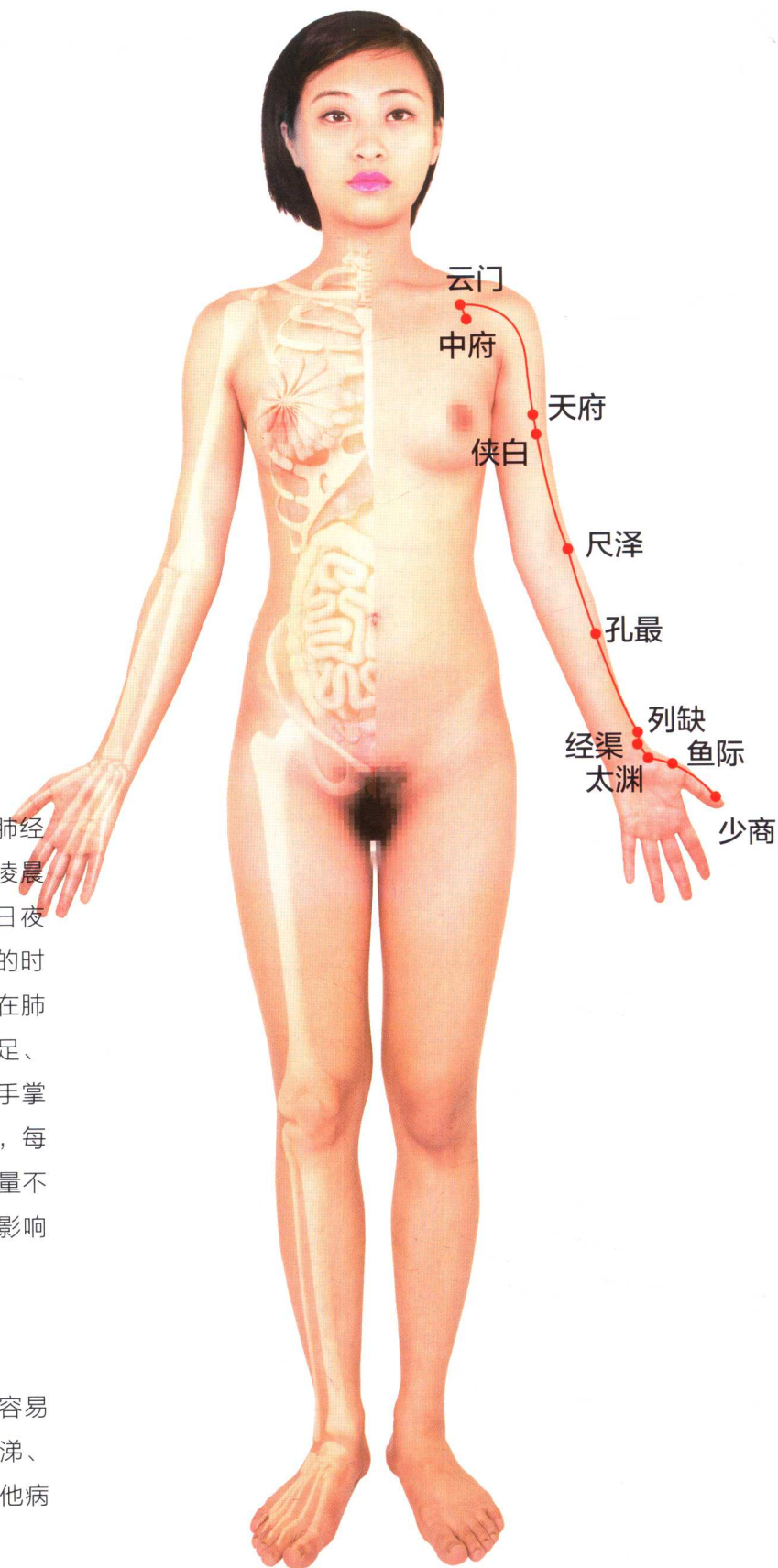
# 手太阴肺经

## 肺经保养方法

《黄帝内经》中说手太阴肺经在寅时循行，即我们现在说的凌晨3:00-5:00，这个时候是日夜交替之时，也是气血整装待发的时刻。一般肺有病变的人经常会在肺经运行时段醒来，这是肺气不足、气血亏虚的表现。平常可以用手掌拍打该经循行部位，力度稍轻，每次轻轻拍打1~3分钟即可。尽量不要选择在寅时拍打肺经，以免影响睡眠质量。

## 肺经主治病症

鼻塞、容易感冒、怕风、容易出汗、气短、皮肤干燥、流鼻涕、咽喉肿痛，肺经所过部位的其他病症，如肩臂酸痛、麻木。





## 手太阴肺经临床常用穴位

| 穴位 | 二维码                                                                                 | 科学定位                                 | 主治疾病                         | 现代临床应用                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 中府 |    | 位于胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸       | 咳嗽、气喘、肺胀满、胸痛、肩背痛等            | 肺炎、支气管炎、肺结核、哮喘等，此为心肺疾患常用穴之一          |
| 云门 |    | 位于胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸    | 咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛、胸中烦痛等           | 肺炎、支气管炎、哮喘、胸膜炎、肩关节周围炎等               |
| 天府 |    | 位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处              | 气喘、鼻衄、瘰气、臂痛等                 | 支气管炎、哮喘、鼻出血、精神病、煤气中毒等                |
| 侠白 |    | 位于臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处      | 咳嗽、气喘、气短、干呕、烦满、臌痛等           | 气管炎、胃炎、恶心、心动过速、上臂内侧神经炎等              |
| 尺泽 |    | 位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处                    | 咳嗽、气喘、咯血、潮热、咽喉肿痛、小儿惊风、肘臂挛痛等  | 肺炎、支气管炎、哮喘、肺结核、咽炎、胸膜炎、小儿抽搐等          |
| 孔最 |  | 位于前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸             | 咳嗽、气喘、咽喉肿痛、肘臂挛病、痔疾           | 肺炎、肺结核、咽喉炎、扁桃体炎、手关节炎、痔疮、脱肛等          |
| 列缺 |  | 位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间 | 伤风、头痛、项强、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、齿痛  | 感冒、哮喘、偏正头痛、面神经麻痹、三叉神经痛、高血压、腕关节炎等     |
| 经渠 |  | 位于前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸        | 咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛等           | 支气管炎、哮喘、扁桃体炎、食道痉挛、膈肌痉挛、桡神经麻痹等        |
| 太渊 |  | 位于腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处                     | 咳嗽、气喘、咯血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛、无脉症等    | 流行性感冒、哮喘、肺气肿、肺结核、肋间神经痛、结膜炎、失眠、桡腕关节炎等 |
| 鱼际 |  | 位于手拇指本节（第一掌指关节）的凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处 | 咳嗽、咯血、咽喉肿痛、失音、发热等            | 肺结核、哮喘、咽喉炎、失眠、多汗症、小儿疳积等              |
| 少商 |  | 位于手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）               | 咳嗽、气喘、鼻衄、咽喉肿痛、颌肿、喉痹、中风昏迷、热病等 | 感冒、肺炎、扁桃体炎、鼻出血、喉炎、脑卒中等               |



# 手阳明大肠经



## 大肠经保养方法

《黄帝内经》中说手阳明大肠经是在卯时循行，即凌晨5:00-7:00，此时大肠经最旺，是大肠蠕动、排出毒物的最佳时间。清晨起床后最好养成排便的习惯。日常生活中可用刮痧、敲打、按摩等方法对大肠经循行路线进行刺激，清除毒素，预防暗疮、便秘等。

## 大肠经主治病症

头面五官疾患、咽喉病、热病、皮肤病、胃肠病、神志病等及经脉循行部位的其他病症。

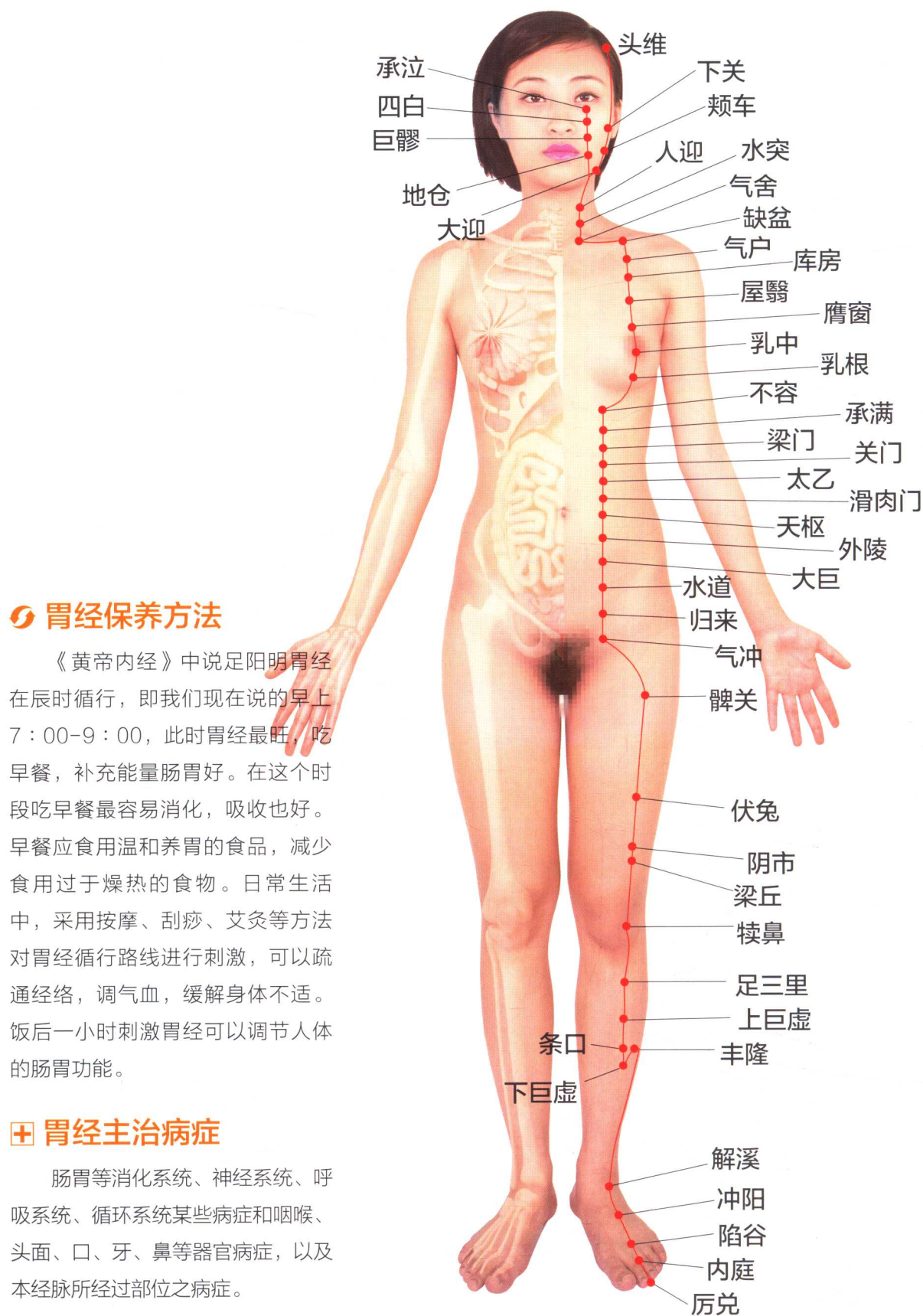


# 手阳明大肠经临床常用穴位

| 穴位  | 二维码                                                                                 | 科学定位                                | 主治疾病                                    | 现代临床应用                            |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| 商阳  |    | 位于手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）              | 耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、青盲、手指麻木、热病、昏迷等            | 脑出血、高热、扁桃体炎、咽喉炎、腮腺炎、急性胃肠炎等        |
| 合谷  |    | 位于手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧中点处              | 头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、腹痛、便秘、经闭、滞产等    | 感冒、结膜炎、鼻出血、咽喉炎、齿龈炎、神经性头痛、面肌痉挛、痛经等 |
| 阳溪  |    | 位于腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中 | 头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛等              | 腕关节炎、神经性头痛、眼痛、扁桃体炎、小儿消化不良、偏瘫等     |
| 偏历  |    | 屈肘，位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸         | 目赤、耳鸣、鼻衄、口眼歪斜、喉痹、手臂酸痛、水肿等               | 鼻出血、牙龈炎、面神经麻痹、扁桃体炎、前臂神经痛等         |
| 手三里 |    | 位于前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸            | 齿痛、颊肿、上肢不遂、腹痛、吐泻等                       | 牙痛、口腔炎、腮腺炎、肩臂痛、胃肠炎、消化不良等          |
| 曲池  |  | 屈肘，位于肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点               | 咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、瘰疬、瘾疹、热病、手臂肿痛、腹痛、吐泻、高血压、癫狂等 | 流感、肺炎、颈淋巴结核、过敏、脑卒中后遗症、肩周炎、肋间神经痛等  |
| 肘髁  |  | 位于臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，肱骨边缘处               | 肘臂部疼痛、麻木、挛急等                            | 肘关节炎、肱骨外上髁炎等                      |
| 手五里 |  | 位于臂外侧，曲池与肩髃连线上，曲池上3寸处               | 肘臂挛痛、瘰疬、胃脘胀满、咳嗽、吐血等                     | 肋间神经痛、颈淋巴结核、胸膜炎、腹膜炎、咯血、肺炎、扁桃体炎等   |
| 臂臑  |  | 位于臂外侧，三角肌止点处，曲池与肩髃连线上，曲池上7寸         | 肩臂痛、颈项拘挛、瘰疬、目疾等                         | 颈淋巴结核、肩关节及周围软组织炎、头痛、眼病等           |
| 肩髃  |  | 位于肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，肩峰前下方凹陷处       | 中风、肩臂挛痛不遂、瘾疹、瘰疬、四肢热等                    | 脑卒中后遗症、高血压、肩周炎、多汗症、乳腺炎等           |
| 迎香  |  | 位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中                      | 鼻塞、鼽衄、口眼歪斜、目赤肿痛、面肌痉挛、荨麻疹等               | 嗅觉减退、鼻炎、鼻息肉、面神经麻痹、胆道蛔虫症等          |



# 足阳明胃经



## 胃经保养方法

《黄帝内经》中说足阳明胃经在辰时循行，即我们现在说的早上7:00-9:00，此时胃经最旺，吃早餐，补充能量肠胃好。在这个时段吃早餐最容易消化，吸收也好。早餐应食用温和养胃的食品，减少食用过于燥热的食物。日常生活中，采用按摩、刮痧、艾灸等方法对胃经循行路线进行刺激，可以疏通经络，调气血，缓解身体不适。饭后一小时刺激胃经可以调节人体的肠胃功能。

## 胃经主治病症

肠胃等消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统某些病症和咽喉、头面、口、牙、鼻等器官病症，以及本经脉所经过部位之病症。



## 足阳明胃经临床常用穴位

| 穴位 | 二维码                                                                                 | 科学定位                               | 主治疾病                          | 现代临床应用                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 承泣 |    | 位于面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间                 | 目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、眼睑跳动、口眼歪斜、耳鸣、耳聋等 | 急慢性结膜炎、近视、视神经萎缩、面神经麻痹等            |
| 四白 |    | 位于面部，瞳孔直下，眶下孔凹陷处                   | 目赤痛痒、目翳、眼睑跳动、迎风流泪、口眼歪斜、头痛、眩晕等 | 角膜炎、近视、白内障、面神经麻痹、三叉神经痛、鼻炎、胆道蛔虫症等  |
| 巨髎 |    | 位于面部，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧             | 口眼歪斜、眼睑跳动、目翳、鼻衄、齿痛、唇颊肿、颌肿等    | 面神经麻痹、近视、白内障、角膜炎、视神经萎缩、鼻出血、唇颊部肿痛等 |
| 地仓 |    | 位于面部，口角外侧，上直对瞳孔                    | 口眼歪斜、眼睑跳动、流涎、齿痛、腹痛等           | 面神经麻痹、三叉神经痛、口角炎、破伤风、牙龈炎等          |
| 颊车 |    | 位于面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处 | 口眼歪斜、齿痛、颊肿、口噤不语、颈项强痛、中风等      | 面神经麻痹、牙痛、牙龈炎、腮腺炎、咬肌痉挛、脑卒中等        |
| 下关 |  | 位于面部耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中             | 口眼歪斜、齿痛、下颌关节痛、耳鸣、耳痛、耳聋、眩晕等    | 面神经麻痹、牙龈炎、下颌关节炎、咬肌痉挛、中耳炎等         |
| 头维 |  | 位于头侧部，额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸         | 头痛、目眩、迎风流泪、口眼歪斜、中风等           | 前额神经痛、精神分裂症、面神经麻痹、脑出血、结膜炎等        |
| 人迎 |  | 位于颈部，结喉旁，胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处          | 气喘、喉痹、咯血、头晕、瘰疬、瘿气、霍乱、呕吐等      | 哮喘、咽喉炎、肺结核、甲状腺肿大、甲亢、高血压等          |
| 缺盆 |  | 位于锁骨上窝中央，距前正中线4寸                   | 咳嗽、气喘、喉痹、瘰疬、瘿气、胸满、肩颈痛、胸痛等     | 哮喘、胸膜炎、颈淋巴结结核、扁桃体炎、肋间神经痛等         |
| 乳中 |  | 位于胸部，第四肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸            | 小儿暴痢、中暑、胎衣不下等                 | 作为胸部取穴标志，不作针灸治疗等                  |
| 乳根 |  | 位于胸部，乳头直下，乳房根部，第五肋间隙，距前正中线4寸       | 咳嗽、胸闷、吐血、乳痛、乳少、乳房肿痛、呃逆、反胃等    | 支气管炎、胸膜炎、乳腺炎、乳汁不足、肋间神经痛等          |



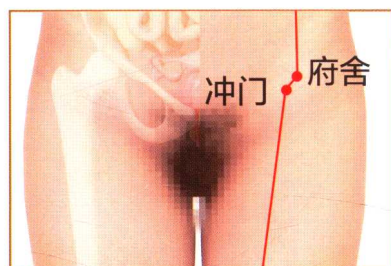
| 穴位  | 二维码                                                                                 | 科学定位                                    | 主治疾病                               | 现代临床应用                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 滑肉门 |    | 位于上腹部，脐中上1寸，距前正中线2寸                     | 胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、脱肛、癫狂、痫症等            | 胃肠炎、舌下腺炎、肾炎、子宫内膜炎、癫痫、精神病等           |
| 天枢  |    | 位于腹中部，距脐中2寸                             | 腹痛、泄泻、便秘、赤白痢疾、水肿、崩漏、痛经、肠痈、小便不利、淋浊等 | 胃肠炎、阑尾炎、肠道蛔虫症、肠麻痹、月经不调、肾炎、高血压、小儿惊厥等 |
| 外陵  |    | 位于下腹部，脐中下1寸，距前正中线2寸                     | 胃脘痛、腹痛、腹胀、疝气、痛经等                   | 肠痉挛、腹直肌痉挛、输尿管结石、月经不调等               |
| 大巨  |    | 位于下腹部，脐中下2寸，距前正中线2寸                     | 肠痈、腹痛、遗精、早泄、阳痿、便秘、小便不利、偏枯、惊悸等      | 肠梗阻、尿潴留、膀胱炎、失眠、疝气、腹直肌痉挛等            |
| 水道  |   | 位于下腹部，脐中下3寸，距前正中线2寸                     | 腹胀、便秘、水肿、小便不利、腰痛、疝气、月经不调、痛经等       | 肾炎、膀胱炎、尿潴留、睾丸炎、脱肛、子宫病、卵巢病等          |
| 归来  |  | 位于下腹部，脐中下4寸，距前正中线2寸                     | 腹痛、疝气、经闭、月经不调、白带、阴挺、遗精等            | 附件炎、卵巢炎、子宫内膜炎、闭经、睾丸炎、阴茎痛等           |
| 气冲  |  | 位于腹股沟稍上方，脐中下5寸，距前正中线2寸                  | 阳痿、外阴肿痛、月经不调、胞衣不下、不孕、身热、腹痛、脱肛      | 男女生殖系统疾病和腰痛、疝气等                     |
| 髀关  |  | 位于大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，屈股时，平会阴，居缝匠肌外侧凹陷处 | 腰腿疼痛、下肢痿痹、股痛、膝内寒、小腹隐痛等             | 腹股沟淋巴结炎、偏瘫、股内外肌痉挛、膝关节炎等             |
| 伏兔  |  | 位于大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上6寸             | 腰腿痛、腹胀、疝气、瘾疹、水肿、脚气等                | 膝关节炎、膝痛、下肢瘫痪、下肢痉挛、荨麻疹、腹股沟淋巴结炎等      |
| 阴市  |  | 位于大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上3寸             | 胃痛、腹胀、腹痛、腰腿痛、膝肿、脚气等                | 急性胃炎、腹泻、下肢瘫痪、膝关节炎等                  |
| 梁丘  |  | 屈膝，位于大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸处         | 胃痛、腹泻、乳痈、膝肿、腰痛等                    | 胃肠炎、乳腺炎、膝关节炎等                       |



| 穴位  | 二维码                                                                                 | 科学定位                             | 主治疾病                                            | 现代临床应用                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|
| 犊鼻  |    | 屈膝，位于膝部，髌骨与韧带外侧凹陷中               | 膝肿痛、脚气、下肢麻痹等                                    | 膝关节炎、膝部神经痛或麻木等                     |
| 足三里 |    | 位于小腿前外侧，犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）       | 腹痛、呕吐、泄泻、胸闷、中风、水肿、遗尿、小便不利、头痛、眩晕、子病、气喘、肠痈、乳痈、脚气等 | 胃肠炎、胰腺炎、脑卒中、高血压、神经衰弱、贫血、坐骨神经痛、乳腺炎等 |
| 上巨虚 |    | 位于小腿前外侧，犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指（中指）       | 腹痛、腹胀、胸闷、泄泻、肠痈、脚气、癰闭、腰痛、半身不遂、水肿、中风等             | 胃肠炎、阑尾炎、膝关节炎、痢疾、疝气、脑卒中等            |
| 条口  |    | 位于小腿前外侧，犊鼻下8寸，距胫骨前缘一横指（中指）       | 肩臂痛、下痢、腹痛、喉痹、脚气、肠痈等                             | 肩周炎、膝关节炎、下肢瘫痪、胃炎、肠炎、扁桃体炎等          |
| 下巨虚 |   | 位于小腿前外侧，犊鼻下9寸，距胫骨前缘一横指（中指）       | 小腹痛、泄泻、痢疾、乳痈、下肢痿痹等                              | 肠炎、肝炎、胰腺炎、下肢痉挛、乳腺炎、肋间神经痛、扁桃体炎等     |
| 丰隆  |  | 位于小腿前外侧，外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）  | 头痛、眩晕、痰多咳嗽、呕吐、便秘、水肿、中风、下肢痿痹等                    | 精神病、癔病、高血压、脑卒中、偏瘫、支气管炎、失眠、尿潴留等     |
| 解溪  |  | 位于足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间 | 头痛、眩晕、目翳、癫狂、腹胀、便秘、下肢痿痹等                         | 神经性头痛、精神病、高血压、白内障、贫血、肠炎、踝关节扭伤等     |
| 冲阳  |  | 位于足背最高处，拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处    | 口眼歪斜、面肿、齿痛、癫狂病、胃病、足痿无力等                         | 面瘫、齿龈炎、胃痛、腹胀、疟疾、下肢麻痹、足关节炎等         |
| 陷谷  |  | 位于足背，第二、三跖骨结合部前方凹陷处              | 面目浮肿、水肿、肠鸣腹痛、足背肿痛等                              | 胃肠炎、结膜炎、上眼睑下垂、腹水、疝气、足跟痛等           |
| 内庭  |  | 位于足背，第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处           | 齿痛、口眼歪斜、鼻衄、胃病吐酸、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、癰疹、足背肿痛等            | 齿龈炎、扁桃体炎、三叉神经痛、鼻出血、胃肠炎、疝气、间歇热、过敏等  |
| 厉兑  |  | 位于足第二趾末节外侧，距趾甲角0.1寸（指寸）          | 鼻衄、齿痛、咽喉肿痛、腹胀、热病、多梦、癫狂等                         | 鼻出血、齿龈炎、扁桃体炎、肝炎、神经衰弱、精神病等          |



# 足太阴脾经



## 脾经保养方法

《黄帝内经》中说足太阴脾经在巳时循行，即我们现在说的早上9:00-11:00，在这个时段拍打刺激脾经就是对脾最好的保养。切记不要食用燥热及辛辣刺激性食物，以免伤胃败脾。日常生活中，采用按摩、刮痧、艾灸等方法对脾经循行路线进行刺激，有助于强化脾功能，使其消化吸收好，血液质量好，面色红润气色好。

## 脾经主治病症

胃脘痛、暖气、腹胀、便溏、黄疸、身重无力、下肢内侧肿胀、厥冷、足大趾运动障碍及经脉循行部位的其他病症。





## 足太阴脾经临床常用穴位

| 穴位  | 二维码                                                                                 | 科学定位                              | 主治疾病                           | 现代临床应用                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 隐白  |    | 位于足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸（指寸）            | 腹胀、便血、尿血、月经过多、崩漏、癫狂、多梦、惊风等     | 腹膜炎、肠炎、功能性子宫出血、子宫痉挛、偏瘫、癔病等      |
| 公孙  |    | 位于足内侧缘，第一跖骨基底的前下方                 | 胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、痢疾、月经不调、失眠、癫痫等     | 肠炎、胃癌、肠出血、腹水、心肌炎、腹膜炎、子宫内膜炎、足踝痛等 |
| 商丘  |    | 位于足内踝前下方凹陷中，舟骨结节与内踝尖连线的中点处        | 腹胀、泄泻、便秘、黄疸、脚气、疝痛、癫痫、慢惊风、痔疾等   | 胃肠炎、消化不良、痔疮、百日咳、腓肠肌痉挛、踝关节炎等     |
| 三阴交 |    | 位于小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方            | 腹痛、黄疸、痛经、崩漏、不孕、遗精、癃闭、失眠、脚气、不孕等 | 肠炎、肝炎、肾炎、更年期综合征、阴道炎、癫痫、高血压、荨麻疹等 |
| 漏谷  |    | 位于小腿内侧，内踝尖与阴陵泉的连线上，距内踝尖6寸，胫骨内侧缘后方 | 腹胀、肠鸣、小便不利、遗精、下肢痿痹等            | 消化不良、尿路感染、精神病、脚气、肩周炎、下肢麻痹等      |
| 地机  |  | 位于小腿内侧，内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸         | 腹痛、泄泻、小便不利、水肿、月经不调、痛经、遗精等      | 功能性子宫出血、胃痉挛、消化不良、胃肠炎等           |
| 阴陵泉 |  | 位于小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处                | 腹胀、泄泻、水肿、黄疸、小便不利或失禁、膝痛、遗精、带下等  | 尿路感染、肾炎、腹膜炎、腹水、肠炎、膝关节炎、阴道炎等     |
| 血海  |  | 屈膝，位于大腿内侧，髌底内侧端上2寸，股四头肌内侧头的隆起处    | 月经不调、崩漏、经闭、瘾疹、湿疹、丹毒等           | 功能性子宫出血、子宫内膜炎、睾丸炎、荨麻疹、神经性皮炎     |
| 箕门  |  | 位于大腿内侧，血海与冲门连线上，血海上6寸             | 小便不利、遗尿、腹股沟肿痛、阴囊湿疹等            | 尿道炎、尿失禁、腹股沟淋巴结炎、睾丸炎等            |
| 冲门  |  | 位于腹股沟外侧，距耻骨联合上缘中点3.5寸，髂外动脉搏动处的外侧  | 腹痛、疝气、崩漏、赤白带下、痔痛等              | 腹胀、尿潴留、乳腺炎、子宫内膜炎、睾丸炎、精索神经痛等     |
| 大横  |  | 位于腹中部，距脐中4寸                       | 泄泻、大便秘结、腹痛、惊恐等                 | 急慢性肠炎、细菌性痢疾、习惯性便秘、肠麻痹、四肢痉挛      |