

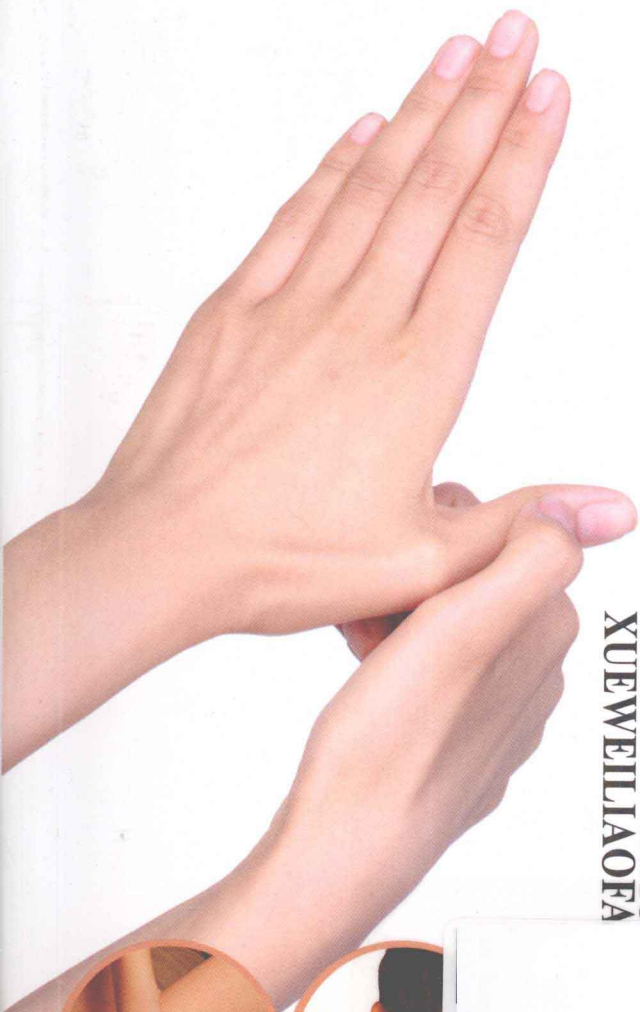
常见病

特效

穴位疗法

郭长青 翟伟 刘乃刚 主编

CHANGJIANBING
TEXIAO
XUEWEILIAOFA

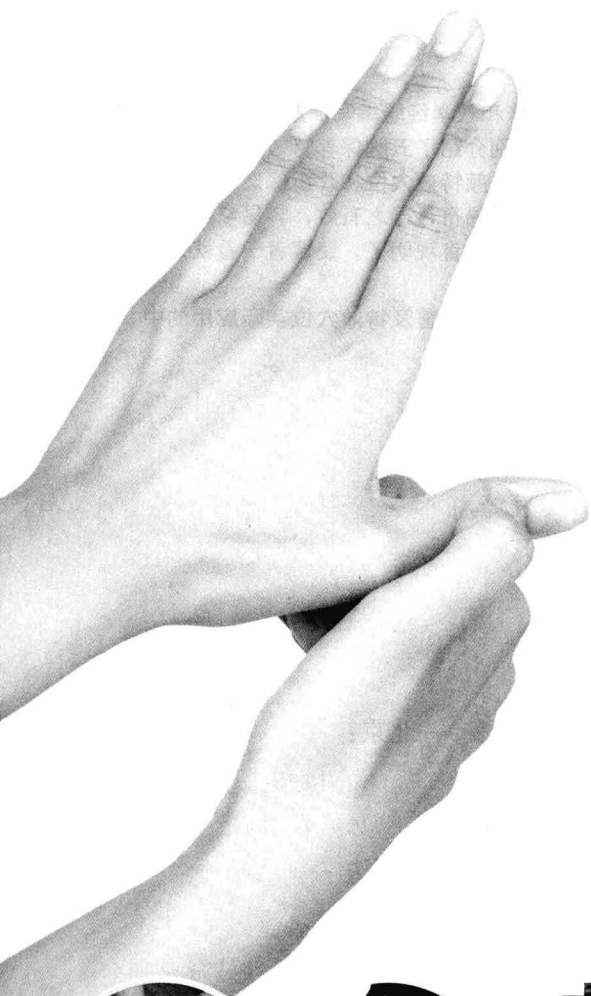


本书由北京中医药大学针灸推拿学院资深专家、教授精心编写而成，对日常养生保健的关键穴位和常见病的特效穴位进行了详细介绍，并配以精美的穴位图，方便读者准确取穴。本书所介绍的方法简易、实用、有效，不仅对针灸专业人员有借鉴作用，也可供普通大众自我保健防病使用。

随书赠送
标准经络
穴位挂图



化学工业出版社
生物·医药出版分社



郭长青 翟伟 刘乃刚 主编

穴位疗法特效



化学工业出版社
生物·医药出版分社

·北京·

本书是北京中医药大学针灸学院专家集20余年临床和教学经验编写而成。全书分为七章,第一章介绍了穴位的基本知识,第二章到第六章分别介绍了五脏保养特效穴位、四季养生保健特效穴位、气血阴阳调整特效穴位、女性美容养颜特效穴位和儿童保健特效穴位,第七章介绍了常见病特效穴位治疗。本书介绍的方法简单易行且行之有效,容易掌握,对于其中涉及的特效穴位均配有穴位图,读者可以按图操作、直观明了,使读者一看就会,一看就能使用,利于特效穴位的普及和推广。

本书适合于广大穴位爱好者及病患者使用,是一本介绍和普及特效穴位实际应用的中医学知识读本。

图书在版编目(CIP)数据

常见病特效穴位疗法 / 郭长青, 翟伟, 刘乃刚主编. —北京:
化学工业出版社, 2010.2
ISBN 978-7-122-07588-8

I. 常… II. ①郭…②翟…③刘… III. 常见病-穴位疗法
IV.R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 004620 号

责任编辑: 李少华
责任校对: 蒋 宇

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 周 遥

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张8½ 彩插1 字数156千字
2010年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 郭长青 翟 伟 刘乃刚

副 主 编 张学梅 任秋兰 胡 波

编写人员（按姓名笔画排序）

任秋兰 刘乃刚 刘永红 刘蓬妹 张学梅 陈剑钢
胡 波 郝 华 郭长青 蒙 恩 谭亚芹 翟 伟

前言

在日常生活中，常会遇到这样的情形：当一个人突然昏厥，在慌乱中，有人大喊：“快按人中！”果然，经过点按人中和其他处理，病人很快苏醒了。是偶然，还是有什么高明法术吗？其实，这便是点穴，一种中医常用的治疗方法。

穴位治病在我国具有悠久的历史，我国的先民们在与疾病作斗争的过程中，不断总结经验，并将其升华为系统的穴位治疗理论，用于指导穴位临床治疗，取得了良好的穴位治疗效果。相传，远在新石器时代，就已经有人使用砭石来砥刺放血，割刺脓疡；或用热熨、按摩、叩击体表，或在体表某一部位用火烤、烧的等方法来减轻和消除伤痛。时间一久，便逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用。后来有人便命名了这些具有医疗作用的特殊部位，这就是我们现在所说的“穴位”。穴位又叫“腧穴”、“穴道”、“穴眼”等。穴位的发现，丰富了人类的医疗手段，解除了人们的痛苦。在几千年的穴位应用实践中，我们的医学先驱们发现并不断总结了众多行之有效或立竿见影的特效穴位，总结和普及这些对某些疾病有良好治疗效果的特效穴位，对穴位科学的普及和推广有着重要的现实意义。

本书主要介绍了常见病的特效穴位治疗，治疗方法主要包括艾灸、穴位按摩、穴位贴敷和其他简单易行的方法。本书介绍的方法简单易行且行之有效，容易掌握，利于特效穴位的普及和推广。

本书共7章，包括两部分内容：第一部分主要介绍穴位的基础理论及结合中医理论指导的养生保健的特效穴位应用。第二部分主要介绍常见病的特效穴位治疗。各部分均配有相应的插图，使读者一看就会，一看就能使用。

本书适合于广大穴位爱好者及病患者使用，是一本介绍和普及特效穴位实际应用的中医学知识读本。

编者

2010年07月

目 录

第一章 穴位的基本知识	\1
穴位是怎样产生的	\1
穴位的分类	\1
穴位定位方法	\2
特定穴	\4
第二章 五脏保养特效穴位	\6
中医五脏养生理论	\6
肝脏保养特效穴位	\8
心脏保养特效穴位	\10
脾脏保养特效穴位	\11
肺脏保养特效穴位	\12
肾脏保养特效穴位	\13
第三章 四季养生保健特效穴位	\15
春季养肝特效穴位	\16
夏季护心特效穴位	\18
长夏养脾特效穴位	\19
秋季护肺特效穴位	\22
冬季养肾特效穴位	\23
第四章 气血阴阳调整特效穴位	\27
气血阴阳对人体的重要作用	\27
调气特效穴位	\29

调血特效穴位 \32

滋阴特效穴位 \36

补阳特效穴位 \37

第五章 女性美容养颜特效穴位 \40

第六章 儿童保健特效穴位 \44

第七章 常见病特效穴位治疗 \55

高血压病 \55

冠心病(心绞痛) \57

失眠 \59

偏头痛 \61

糖尿病 \62

胃脘痛 \65

腹痛 \67

便秘 \68

呃逆 \70

消化不良 \71

慢性胃炎 \73

慢性结肠炎 \75

慢性泄泻 \77

慢性胆囊炎 \79

感冒 \80

哮喘 \82

面瘫 \84

牙痛 \86

耳鸣、耳聋 \87

颈椎病 \88

肩关节周围炎	\90
急性腰扭伤	\92
膝关节骨性关节炎	\94
晕车、晕船	\96
慢性疲劳综合征	\98
竞技(考试)紧张综合征	\100
慢性前列腺炎	\101
阳痿	\103
痛经	\105
经前期紧张综合征	\108
围绝经期综合征	\111
子宫脱垂	\113
乳腺增生	\115
妊娠呕吐	\116
产后缺乳	\118
小儿遗尿	\120
小儿多动症	\122
小儿厌食	\123

第一章 穴位的基本知识

穴位是怎样产生的

腧穴是人们在长期的医疗实践中被发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。腧穴的形成和发展共分为3个阶段。

(1) 第一阶段 远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、针刺、火灸，发现可减轻或消除病痛。这就是中医所说的“以痛为输”。这种“以痛为输”所认识的腧穴，是认识腧穴的第一阶段，即无定位又无定名阶段。

(2) 第二阶段 其后当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些腧穴有确定的位置和主治的病证，并对位置进行描述和命名，这是腧穴发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

(3) 第三阶段 随着对经络及腧穴主治作用认识的不断深化，古代医家对腧穴的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明腧穴不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将腧穴分别归属各经。这是腧穴发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》记载同身经穴名349个，除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，并对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用作出了重要贡献。北宋王惟一对腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。元代滑伯仁所著《十四经发挥》记载经穴354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴(GV 29)归入督脉，使经穴数目增加到362个。

穴位的分类

人体腧穴很多，腧穴之间有联系，不是彼此孤立的，其作用是多方面的，不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类，大体上腧穴分为十四经穴、奇穴、

阿是穴三类。

(1) 十四经穴 常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任、督二脉上的腧穴。它们具有主治本经病证的共同作用，是腧穴中最主要的部分。

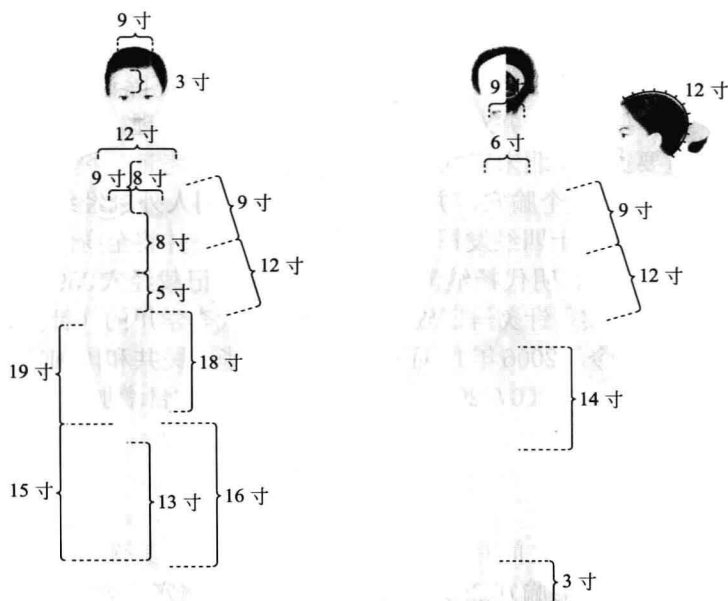
(2) 奇穴 既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴。因此也叫做“经外奇穴”。奇穴的分布比较分散，对某些病证有一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

(3) 阿是穴 俗称“压痛点”，古代叫作“以痛为输”。它既无具体名称，也无固定位置，而是以压痛点或阳性反应点作为腧穴，阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。

穴位定位方法

腧穴的定位方法，可分为以下几种。

(1) 骨度分寸法 骨度分寸法是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸；外踝尖至足底为3寸。



(2) 体表标志法 以人体体表的各解剖标志作为依据而取穴的方法。

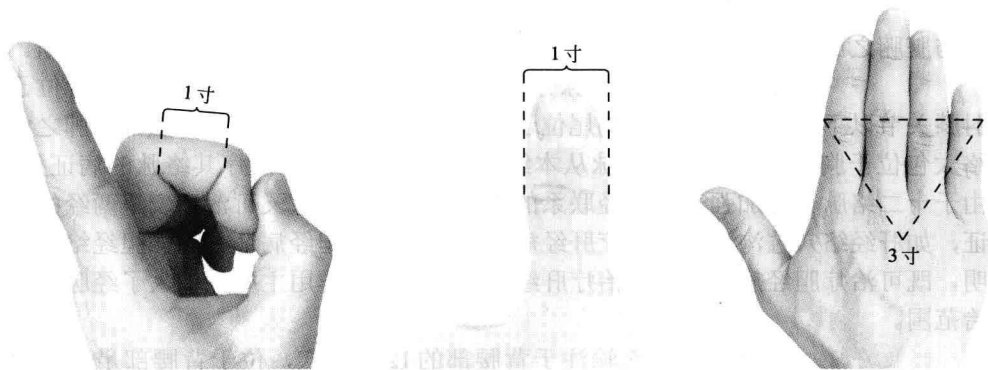
①头部以五官、眉毛和发际为标志 如两眉之间取印堂。

②背部以脊椎棘突和肋骨等为标志 如肋弓下缘水平相当于第二腰椎；第七颈椎和第一胸椎之间取大椎。

③胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志 如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间取膻中。

④四肢以关节、骨髁（踝）为标志 如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

(3) 手指比量法（手指同身寸取穴法） 以患者自己手指的宽度作为标准对自己测量并取穴的方法。因为人的手指与身体其他部分呈一定的比例，故临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食指、中指、无名指和小指伸直并拢时，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度为3寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸；食指、中指两指第二指节的总宽度为1.5寸；大拇指的宽度为1寸；以患者中指中节桡侧两纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。



(4) 简便取穴法 临床上常用的一种简便易行的取穴方法，如两耳尖直上取“百会”，两手虎口交叉取“列缺”，垂手中指端取“风市”等。

(5) 利用特殊姿势定位 有时需病人处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴依据。如曲池在屈肘时的肘横纹外侧端后5分处；解溪在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉在屈膝时膝内侧的横纹端。

(6) 利用按压感觉找穴位 如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压疼痛且难以忍受。

特定穴

特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用，并以特定称号归类的腧穴。这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用，分为在四肢肘膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴，以及全身经脉的交会穴，共十大类。特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

(1) **五输穴** 是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的五个腧穴，每条经各有5个穴位属于五输穴，故人体共有五输穴60个。按井、荥、输、经、合的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端；“荥”穴多位于掌指或跖趾关节之前；“输”穴多位于掌指、跖趾关节之后；“经”穴多位于腕踝关节附近；“合”穴多位于肘膝关节附近。五输穴在临床上的应用非常广泛，是远部选穴的主要穴位。

(2) **原穴** 是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之原气有着密切的联系，主要用于治疗相关脏腑疾病，也可协助诊断。

(3) **络穴** 是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。十二经的络穴皆位于肘膝关节以下，另外任脉络穴鸠尾位于腹部，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包位于胸胁部。络穴是络脉从本经别出的部位，除可治疗其络脉的病证外，由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病证，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病证，又可治疗胆经病证；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病证，又可治疗肝经病证。络穴的作用主要是扩大了经脉的主治范围。

(4) **背俞穴** 是脏腑之气输注于背腰部的12个腧穴，位于背腰部足太阳膀胱经的第1侧线上，大体依脏腑位置的高低而上下排列。募穴是脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴，均位于胸腹部有关经脉上，其位置与其相关脏腑所处部位相近。由于背俞穴和募穴都是脏腑之气输注和汇聚的部位，在分布上大体与对应脏腑所在部位的上下排列相接近，因此，主要用于治疗相关脏腑病变。如肺热咳嗽，可泻肺之背俞穴肺俞；寒邪犯胃出现的胃痛，可灸胃之募穴中脘。另外，背俞穴和募穴还可用于治疗与对应脏腑经络相联属的组织器官疾患，如肝开窍于目，主筋，目疾、筋病可选肝俞；肾开窍于耳，耳疾可选肾俞。

(5) **八会穴** 是脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓精气所聚会的8个腧穴。八会穴即脏会章门，腑会中脘，气会膻中，血会膈俞，筋会阳陵泉，脉会太渊，骨会大杼，髓会绝骨。这八个穴位虽属于不同经脉，但对于各自所会的脏、腑、

气、血、筋、脉、骨、髓相关病证有特殊的治疗作用，临床上常把其作为治疗这些病证的主要穴位。如六腑之病，可选腑会中脘，血证可选血会膈俞等。

(6) 郄穴 是各经经气深聚的部位，共16个腧穴，多分布在四肢肘膝关节以下。郄穴是治疗本经和相应脏腑病证的重要穴位，尤其在治疗急症方面有独特疗效。如急性胃脘痛，取胃经郄穴梁丘；肺病咯血，取肺经郄穴孔最等。脏腑疾患也可在相应的郄穴上出现疼痛或压痛，有助于诊断。

(7) 下合穴 是六腑之气下合于足三阳经的6个腧穴，其中胃、胆、膀胱的下合穴，即本经五输穴中的合穴，而大肠、小肠的下合穴位于胃经，三焦的下合穴位于膀胱经。六腑胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦的下合穴依次分别为足三里、上巨虚、下巨虚、阳陵泉、委中、委阳。临床上六腑相关的疾病常选其相应的下合穴治疗，如肠痈取上巨虚，泻痢取下巨虚。另外，下合穴也可协助诊断。

(8) 八脉交会穴 是十二经脉与奇经八脉相通的8个腧穴，均分布于腕踝关节上下。八脉交会穴是古人在临床实践中总结出的可治疗奇经八脉病证的8个腧穴，认为这8个腧穴分别与相应的奇经八脉经气相通。在临床上，当奇经八脉出现相关疾病时，可以对应的八脉交会穴来治疗。如督脉病变出现的腰脊强痛，可选后溪；冲脉病变出现的胸腹气逆，可选公孙。另外，临床上也可把公孙和内关、后溪和申脉、足临泣和外关、列缺和照海相配，治疗有关部位的疾病。

(9) 交会穴 是两经或数经相交会合的腧穴，多分布于头面、躯干部。交会穴具有治疗交会经脉疾病的特点。如三阴交本属足太阴脾经腧穴，又是足三阴经的交会穴，因此，它不仅可治疗脾经病证，也可治疗足少阴肾经和足厥阴肝经的病证。

第二章 五脏保养特效穴位

中医五脏养生理论

《内经》曰：“上工不治已病而治未病，不治已乱治未乱”，是说以预防为主，在身体健康的时候注重身体的保健，或者在疾病处于萌芽阶段时将它扼杀。

现代的中医养生不是简简单单的预防疾病，还包括延缓衰老、增强智力、调节心理、提高生活质量，以及促进人与自然、社会的协调能力等方面的内容。

心脏蕴藏了人体的神，肺脏蕴藏了人体的气，肝脏蕴藏了人体的血，脾脏蕴藏了人体的肉，肾脏蕴藏了人体的志。五脏各有不同的分工，形成了有机的人体。但人体只有精神畅快，气血才能流通正常，并与内部的骨髓相联系，使五脏和全身的功能正常协调，形成一个身心平衡的健康人体。五脏是人体的中心，五脏与身体各部分，以及五脏之间的联系，都是通过经络这个通道来完成的，在经络中运行气血，使身体各部分之间发生联系，从而协调全身功能，如果气血运行发生障碍，各种疾病就会随之发生，所以必须保持经络的畅通无阻。

一、天人相应的生命观

中医认为，人生于天地之间，一切生命活动必然受到自然界物质运动规律的影响，因此，人体的所有活动必然与自然息息相关。人体的生命活动与自然、社会的关系必须随时随地保持和谐一致，在养生中，只有遵循这一基本法则，才会取得良好的养生效果；反之，就会对健康不利，这就是中医理论中“天人相应”的思想。

按照中医理论，五脏和四时是相对应的，季节对五脏六腑、经络腧穴有直接影响，不同的脏腑经络在不同的季节会出现气血偏旺的情况，如肝旺于春、心旺于夏、脾旺于长夏、肺旺于秋、肾旺于冬，将该规律合理运用在养生和疾病的治疗过程中，可收到事半功倍的效果。因为从养生的角度来说，五脏应顺应四时，这才是养生之道。

五脏因其各自的特性不同而对应于五行：肝对应于木，心对应于火，脾对应于土，肺对应于金，肾对应于水。

肝脏与东方相应，也与春季相应，东方阳气开始上升，也是风气发生的地方，风能使草木欣欣向荣。木气能产生酸味，酸味能滋养肝脏，肝脏的气血能营养筋。在五行关系中，木能生火，而心属火，所以说肝木可以生心火。风木之气

常见病

特效穴位疗法

性质温暖，其功能特点是动摇，对应的颜色是青色，变化结果是使万物欣欣向荣。它对应的时令气候特点是宣散温和，在滋味上对应于酸味，在情志上对应于怒。风气太过会伤害肝脏，酸味太过也会伤害筋。

心脏与南方相应，也与夏季相应。南方阳气旺盛而产生热气，热能产生火，火能产生苦味，苦味能滋养心脏，心脏能生血液。在五行关系中，火能生土，而脾属土，所以说心火可以生脾土，火热之气可使万物生长茂盛，其功能特点是躁动，对应的颜色是红色，变化结果是使万物繁茂昌盛。其对应的时令气候特点是盛热蒸腾，在滋味上对应于苦味，在情志上对应于喜乐。火热之气的异常变化为炎热而消灼津液并损伤心气，苦味太过亦会损伤心气，但寒气能够克制火热之气。

脾脏与中央相应，也与长夏相应，气候多雨而生湿气，湿润能助长滋养万物的土气。土气能产生甘味，甘味能滋养脾脏，脾脏能使肌肉生长旺盛。在五行关系中，土能生金，而肺属金，所以说脾土可以生肺金。湿土之气的性质是沉静、濡润、兼容，其功能特点是生化不息，对应的颜色是黄色，变化的结果是使万物充盈丰满。其对应的时令气候特点是云雨不断，在滋味上对应于甘味，在情志上对应于思虑，思虑太过会伤害脾脏，甘味太过也会伤害脾脏，但风气可以克制湿气。

肺脏与西方相应，也与秋季相应，秋天雨水少而干燥，燥能助长性质收敛的金气，金气能产生辛味，辛味能滋养肺脏，肺脏能够使皮毛健康。在五行关系中，金能生水，而肾属水，所以说肺金可以生肾水。燥气性质清凉收敛，其功能特点是消杀，对应的颜色是白色，变化结果是使万物收敛。其对应的时令气候特点是霜雾不断，在滋味上对应于辛味，在情志上对应于忧愁，忧愁太过会伤害肺脏，辛味太过也会损伤肺脏。

肾脏与北方相应，也与冬季相应，冬季阴气盛而产生寒，咸味能滋养肾脏，肾脏能使骨髓充满。在五行关系中，水能生木，而肝属木，所以说肾水生肝木。寒气性质清冷寒冽，其功能特点是闭藏，其对应的颜色是黑色，变化结果是使万物肃静。其对应的时令特点是寒冷，在滋味上对应于咸味，在情志上对应于恐惧，恐惧太过会伤害肾脏，咸味太过也会伤害肾脏，但燥热之气能够克制寒气。

二、强调正气为本

现代的养生观念，不是一味地补充人体的营养物质，真正的健康状态是人体各脏腑功能正常。《内经》云：“正气存内，邪不可干。”又因为“先天之本在肾，后天之本在脾”，脾肾两脏所产生的正气，是全身脏腑功能正常运转的坚强后盾，因此，正气为本的理念，在五脏养生理论中尤其注重脾、肾二脏。培补肾的精气，增强脾的运化功能才是五脏养生的关键。

三、优势充分利用

因为各脏腑的功能特点不同，要想达到良好的养生效果，就要充分发挥其功能特点，必须顺应各脏腑的特性。

(1) 保证肝疏泄功能的正常 肝的主要生理功能就是疏泄畅达全身气机，“气为血之帅”，气机的畅达可以促进全身精血津液的输布和情志的畅快，从而使全身脏腑、经络、形体、官窍的各项功能正常。

(2) 保证心阳气温通功能的正常 心脏又称“火脏”，《内经》有言“五脏六腑心为大主”及“心主血脉”，心阳温通功能正常，可以推动并滋养全身血液，振奋精神，从而使机体各脏腑功能正常，使生命永不停息地运转下去，达到健康长寿的目的。

(3) 保证肺气宣发肃降功能的正常 肺主气、主行水的功能都是通过肺气的宣发肃降来实现的，只有肺气的宣发肃降功能协调有序，才能使呼吸均匀通畅，全身水液输布和排泄才能正常。

(4) 保证脾运化功能的正常 脾主运化就是将饮食水谷转化为水谷精微和精液，并把水谷精微和精液吸收而输送到全身脏腑，为其充分发挥正常的生理功能奠定物质基础。

(5) 保证肾封藏功能的正常 肾是储存和封藏先后天精气的地方，在中医理论中，精气是生命之源，是构成和维持人体生命活动最基本的物质，只有肾的封藏功能正常，肾的精气才会源源不断地为全身的各项生命活动提供所需要的精气，从而使其正常运行。

四、平衡协调的世界观

按照中医藏象理论，人体是一个以五脏为核心的整体，五脏是肝、心、脾、肺、肾的合称。但在经络学说中，心包络也属于脏，所以也称六脏。五脏又分阴阳。不同的脏腑具有不同的生理特性，只有结合季节、年龄、性别、地域等多种因素，全面协调，多方考虑，才能达到真正的养生效果。

肝脏保养特效穴位

肝位于腹腔，横膈之下，右肋之内，为将军之官，其主要生理功能是疏泄调畅全身气机和藏血，它在五行属木，与自然界的春气相通。其经脉和胆相互络属，互为表里。肝脏的保养常用以下几个穴位。

(1) 大敦 位于足大趾外侧距趾甲角旁约0.1寸的地方，是肝经的井木穴。大敦疏肝平肝的作用最强，可用于一切气机不畅引起的疾病，如气机不畅引起的

情志抑郁、颈部癭瘤、胁下肿块或走窜痛，以及女子乳房胀痛、月经不调、痛经等。此穴还是治疗疝气的要穴。本穴可以用指压的方法进行自我按摩或者用艾条灸，指压时要产生酸胀感，艾条灸要以耐受为度，灸到皮肤潮红，每天指压或者艾灸10～15分钟。

(2) 行间 位于足背，第一、第二趾趾蹼缘的尽头。行间具有清泄肝火的作用，又因为它在五行属火，肝经在五行属木，木生火，所以行间是肝经的子穴，《内经》曰：

“实则泻其子”，所以行间可以用于治疗肝脏的一切实证。如头晕胀痛、面红目赤、口苦咽干、急躁易怒、胸胁灼痛、吐血、耳鸣、失眠，便秘、小便短黄等。本穴可采用指压的方法进行自我按摩。指压时要产生酸胀感，每次操作10～15分钟。

(3) 太冲 位于足背，第一、第二跖骨结合部之前的凹陷中，是肝经的原穴（输穴）。太冲具有平肝息风、清利头目的作用，最善于调节肝经气血，是治疗头痛、眩晕、目赤肿痛的首选穴，可用于肝风内动引起的疾病，如肝阳上亢引起的高血压，肢麻震颤，甚至突然昏倒、口眼歪斜、半身不遂、口舌不利、发音不清等。治疗高血压时可配合太溪、足三里、风池。本穴可以采用指压的方法进行自我按摩，每天指压10～15分钟，局部要产生酸胀感。

(4) 曲泉 屈膝，位于膝关节内侧横纹头上方凹陷中，为足厥阴肝经的合穴。因为它在五行属水，肝经在五行属木，水可以生木，又因为《内经》言“虚则补其母”，所以曲泉可以用于治疗肝虚证，如头晕、眼睛干涩、视力减退、胸胁隐隐疼痛、手足颤动及蠕动、面白无华、妇女月经量少色淡等。本穴配合血

海、蠡沟、少府可治疗阴痒。艾灸此穴效果较好，每天灸10～15分钟，灸至局部皮肤潮红为止。

(5) 期门 位于胸部乳头直下第6肋间隙，是肝的募穴，也是足厥阴与足太阴、阴维脉的交会穴，具有疏肝理脾、调气活血的功效，所以本穴常用于治疗肝气亏虚的病证，可采用指压或者艾灸的方法进行自我保健，每次指压10～15分钟，局部要有酸胀感，艾灸10～15分钟。

• 太冲
行间 •
大敦 •

• 曲泉

• 期门