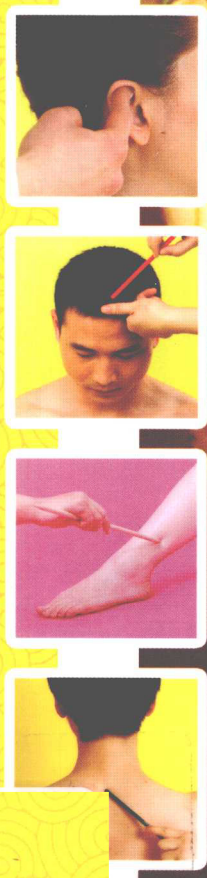


专家亲授 · 高清摄录
赠送
 超长DVD
 找穴取穴一学就会

图说家庭健康自助系列



图解 找穴取穴 速学速查

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得「红医」真传
 崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

崔晓丽◎编著

图书在版编目(CIP)数据

图解找穴取穴速学速查/崔晓丽编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

(图说家庭健康自助系列)

ISBN 978-7-5019-7652-2

I. ①图… II. ①崔… III. ①穴位—图解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第090364号

责任编辑: 付佳 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬
责任监印: 胡兵 装帧设计: 车芹 回归线视觉传达
美术编辑: 李澜

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天顺鸿彩印有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-7652-2 定价: 29.80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

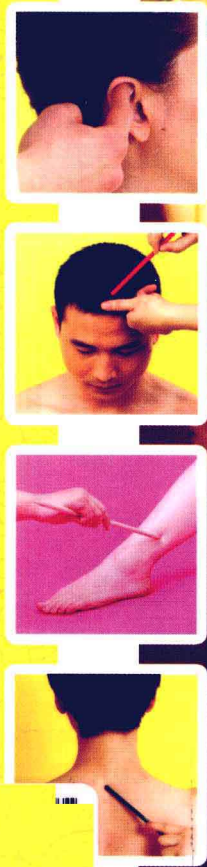
100403S2X101ZBF

专家亲授 · 高清摄录
赠送
 超长DVD
 找穴取穴一学就会

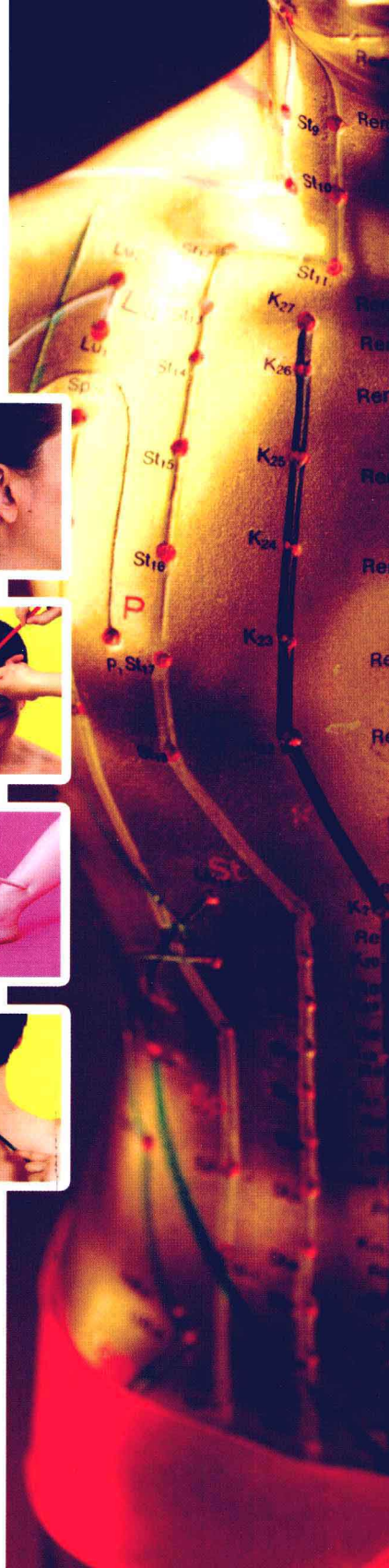
图说家庭健康自助系列

图解 找穴取穴 速学速查

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得「红医」真传
 崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典



崔晓丽◎编著



书业
瑞雅
Fuli yubook

为和谐社会
奉献智慧生活

图解 速学速查 找穴取穴

与京城国医的健康理念接轨 与杏林国手的生活方式同步

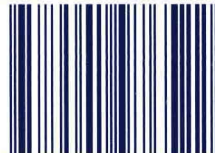
- 详解穴位按摩基本知识
穴位名称的由来
穴位的分类
穴位与脏腑经络密切相关
- 找穴取穴的众多方法
骨度分寸法
手指同身寸法
体表标志法
简便取穴法
- 人体十四条经脉穴位图文解析
十四经脉循行路线图
各经脉穴位定位、功效、使用方法

以及更多你想知道的

.....

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5019-7652-2



9 787501 976522 >

定价：29.80元
(附赠DVD光碟1张)

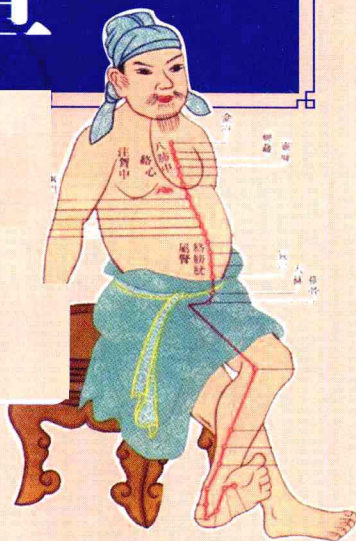
图说家庭健康自助系列

图解 TU JIE
ZHAO XUE QU XUE
SU XUE SU CHA

找穴取穴

速学速查

崔晓丽 / 编著



 中国轻工业出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

第一章 了解穴位

什么是穴位.....	008
如何找穴取穴.....	009
穴位对人体有哪些作用.....	013

第二章 任脉

承浆.....	016	中脘.....	022
廉泉.....	016	建里.....	022
天突.....	017	下脘.....	023
璇玑.....	017	水分.....	023
华盖.....	018	神阙.....	024
紫宫.....	018	阴交.....	024
玉堂.....	019	气海.....	025
膻中.....	019	石门.....	025
中庭.....	020	关元.....	026
鸠尾.....	020	中极.....	026
巨阙.....	021	曲骨.....	027
上脘.....	021	会阴.....	027

第三章 督脉

龈交.....	029	大椎.....	036
兑端.....	029	陶道.....	036
素髎.....	029	身柱.....	037
印堂.....	030	神道.....	037
水沟.....	030	灵台.....	038
神庭.....	031	至阳.....	038
上星.....	031	筋缩.....	039
囟会.....	032	中枢.....	039
前顶.....	032	脊中.....	040
百会.....	033	悬枢.....	040
后顶.....	033	命门.....	041
强间.....	034	腰阳关.....	041
脑户.....	034	腰俞.....	042
风府.....	035	长强.....	042
哑门.....	035		

第四章 手阳明大肠经

迎香.....	044	扶突.....	045
口禾髎.....	044	天鼎.....	045

巨骨.....	046	下廉.....	050
肩髃.....	046	温溜.....	050
臂臑.....	047	偏历.....	051
手五里.....	047	阳溪.....	051
肘髎.....	048	合谷.....	052
曲池.....	048	三间.....	052
手三里.....	049	二间.....	053
上廉.....	049	商阳.....	053

第五章 手太阳小肠经

天窗.....	055	臑俞.....	059
曲垣.....	055	肩贞.....	060
前谷.....	055	小海.....	060
听宫.....	056	支正.....	061
颧髎.....	056	养老.....	061
天容.....	057	阳谷.....	062
肩中俞.....	057	腕骨.....	062
肩外俞.....	058	后溪.....	063
秉风.....	058	少泽.....	063
天宗.....	059		

第六章 手少阳三焦经

消泅.....	065	肩髎.....	070
四渎.....	065	臑会.....	071
三阳络.....	065	清冷渊.....	071
丝竹空.....	066	天井.....	072
耳和髎.....	066	会宗.....	072
耳门.....	067	支沟.....	073
角孙.....	067	外关.....	073
颊息.....	068	阳池.....	074
瘰脉.....	068	中渚.....	074
翳风.....	069	液门.....	075
天牖.....	069	关冲.....	075
天髎.....	070		

第七章 手少阴心经

少冲.....	077	阴郄.....	079
灵道.....	077	通里.....	079
青灵.....	077	少海.....	080
少府.....	078	极泉.....	080
神门.....	078		

第八章 手太阴肺经

侠白.....082	经渠.....084
天府.....082	列缺.....085
云门.....082	孔最.....085
少商.....083	尺泽.....086
鱼际.....083	中府.....086
太渊.....084	

第九章 手厥阴心包经

郄门.....088	大陵.....090
天泉.....088	内关.....090
天池.....088	间使.....091
中冲.....089	曲泽.....091
劳宫.....089	

第十章 足阳明胃经

冲阳.....093	梁丘.....101
大巨.....093	阴市.....101
太乙.....093	髀关.....102
承满.....094	伏兔.....102
不容.....094	气冲.....103
乳中.....094	归来.....103
膺窗.....095	水道.....104
库房.....095	外陵.....104
气户.....095	天枢.....105
厉兑.....096	滑肉门.....105
内庭.....096	关门.....106
陷谷.....097	梁门.....106
解溪.....097	乳根.....107
丰隆.....098	屋翳.....107
下巨虚.....098	缺盆.....108
条口.....099	气舍.....108
上巨虚.....099	水突.....109
足三里.....100	人迎.....109
犊鼻.....100	头维.....110
	下关.....110
	颊车.....111
	大迎.....111
	地仓.....112
	巨髎.....112
	四白.....113
	承泣.....113



第十一章 足太阴脾经

食窦.....115	血海.....120
冲门.....115	阴陵泉.....120
箕门.....115	地机.....121
大包.....116	漏谷.....121
周荣.....116	三阴交.....122
胸乡.....117	商丘.....122
天溪.....117	公孙.....123
腹哀.....118	太白.....123
大横.....118	大都.....124
腹结.....119	隐白.....124
府舍.....119	

第十二章 足太阳膀胱经

束骨.....126	膈关.....138
京骨.....126	神堂.....139
金门.....126	膏肓.....139
胞肓.....127	魄户.....140
盲门.....127	委阳.....140
胃仓.....127	委中.....141
附分.....128	殷门.....141
谿谿.....128	承扶.....142
浮郤.....128	会阳.....142
上髎.....129	下髎.....143
中髎俞.....129	中髎.....143
络却.....129	次髎.....144
五处.....130	白环俞.....144
曲差.....130	膀胱俞.....145
眉冲.....130	小肠俞.....145
至阴.....131	关元俞.....146
足通谷.....131	大肠俞.....146
申脉.....132	气海俞.....147
仆参.....132	肾俞.....147
昆仑.....133	三焦俞.....148
跗阳.....133	胃俞.....148
飞扬.....134	脾俞.....149
承山.....134	胆俞.....149
承筋.....135	肝俞.....150
合阳.....135	膈俞.....150
秩边.....136	督俞.....151
志室.....136	心俞.....151
意舍.....137	厥阴俞.....152
阳纲.....137	肺俞.....152
魂门.....138	风门.....153

大杼.....	153	承光.....	155
天柱.....	154	攒竹.....	156
玉枕.....	154	睛明.....	156
通天.....	155		

第十三章 足少阴肾经

步廊.....	158	中注.....	164
横骨.....	158	四满.....	165
水泉.....	158	气穴.....	165
俞府.....	159	大赫.....	166
或中.....	159	阴谷.....	166
神藏.....	160	筑宾.....	167
灵墟.....	160	交信.....	167
神封.....	161	复溜.....	168
幽门.....	161	照海.....	168
腹通谷.....	162	大钟.....	169
阴都.....	162	太溪.....	169
石关.....	163	然谷.....	170
商曲.....	163	涌泉.....	170
盲俞.....	164		

第十四章 足少阳胆经

足窍阴.....	172	渊腋.....	183
侠溪.....	172	肩井.....	183
地五会.....	173	风池.....	184
足临泣.....	173	脑空.....	184
丘墟.....	174	承灵.....	185
悬钟.....	174	正营.....	185
阳辅.....	175	目窗.....	186
光明.....	175	头临泣.....	186
外丘.....	176	阳白.....	187
阳交.....	176	本神.....	187
阳陵泉.....	177	完骨.....	188
膝阳关.....	177	头窍阴.....	188
中渎.....	178	浮白.....	189
风市.....	178	天冲.....	189
环跳.....	179	率谷.....	190
居髎.....	179	曲鬓.....	190
维道.....	180	悬厘.....	191
五枢.....	180	悬颅.....	191
带脉.....	181	颌厌.....	192
京门.....	181	上关.....	192
日月.....	182	听会.....	193
辄筋.....	182	瞳子髎.....	193

第十五章 足厥阴肝经

急脉.....	195	章门.....	197
阴廉.....	195	曲泉.....	198
足五里.....	195	蠡沟.....	198
阴包.....	196	中封.....	199
膝关.....	196	太冲.....	199
中都.....	196	行间.....	200
期门.....	197	大敦.....	200

第十六章 经外奇穴

里内庭.....	202	八邪.....	210
中平.....	202	外劳宫.....	210
女膝.....	202	腰痛点.....	210
纠外翻.....	202	小骨空.....	210
纠内翻.....	203	大骨空.....	211
环中.....	203	中魁.....	211
手逆注.....	203	中泉.....	211
肩前.....	203	二白.....	211
血压点.....	204	肘尖.....	212
巨阙俞.....	204	腰奇.....	212
利尿.....	204	十七椎.....	212
胃上.....	204	腰眼.....	212
三角灸.....	205	下极俞.....	213
上廉泉.....	205	痞根.....	213
安眠.....	205	胃腕下俞.....	213
牵正.....	205	夹脊.....	213
夹承浆.....	206	定喘.....	214
上明.....	206	子宫.....	214
气端.....	206	颈百劳.....	214
独阴.....	206	翳明.....	214
八风.....	207	玉液.....	215
外踝尖.....	207	金津.....	215
内踝尖.....	207	海泉.....	215
阑尾.....	207	聚泉.....	215
胆囊.....	208	内迎香.....	216
膝眼.....	208	上迎香.....	216
内膝眼.....	208	球后.....	216
百虫窝.....	208	耳尖.....	216
鹤顶.....	209	太阳.....	217
髌骨.....	209	鱼腰.....	217
十宣.....	209	当阳.....	217
四缝.....	209	四神聪.....	217

附录 穴位名称索引.....	218
----------------	-----

第一章

了解穴位

「腧」本作「输」，即转输、输注之意；「穴」即孔洞、空窍、凹陷、空隙之意。故「腧穴」表示经气所居之处。腧穴既可以反映病症用于诊断，又可以接受刺激治疗疾病。另外，腧穴理论是针灸、推拿及中医外治疗法的基础。



什么是穴位

穴位名称的由来

腧穴，古称“气穴”“气府”“孔穴”等，除“以痛为腧”的阿是穴外，均有名称。古人对腧穴命名时所涉及的知识十分广泛，可谓上察天文，下观地理，中通人事，远取诸物，近取诸身。归纳起来腧穴命名的依据及方法大致分为以下几种：

自然类

- ◎以日月星辰来命名，如日月、太白等。
- ◎用山、陵、丘、墟来命名，如承山等。
- ◎用海、泽、池、泉等来命名，如少海等。

物象类

- ◎以动物名称来命名，如鱼际、伏兔等。
- ◎以植物名称来命名，如攒竹、口禾髎等。
- ◎以建筑物名称来命名，如天井、内关等。
- ◎以生活用具之类来命名，如悬钟等。

人体类

- ◎以人体解剖部位来命名，如腕骨等。
- ◎以人体生理功能来命名，如承泣、关元等。
- ◎以治疗作用来命名，如归来、交信等。

穴位的分类

人体的腧穴很多，大致可分为十四经

穴、经外奇穴和阿是穴三类。

十四经穴

凡归属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，都称为十四经穴。这些腧穴分布在十四经循行路线上，不仅具有主治本经病症的作用，而且能反映相关经脉及所属脏腑的病证。

经外奇穴

凡未归属于十四经脉，具有固定名称、位置和主治的腧穴，称为经外奇穴，简称奇穴。这类腧穴的主治范围比较单一，多数只对某一病症有特殊疗效。

阿是穴

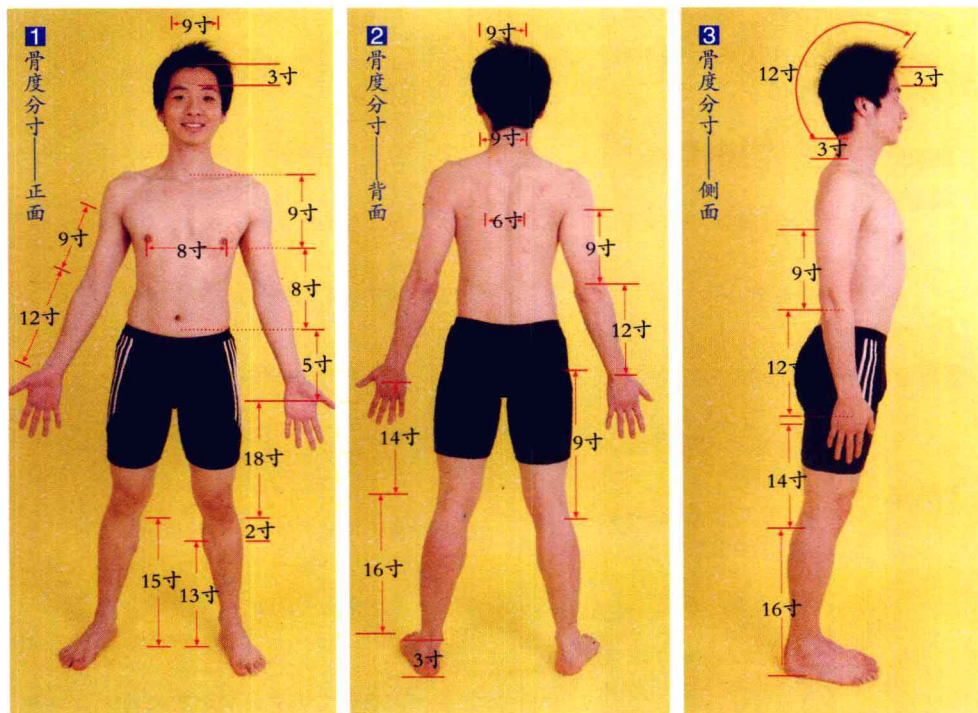
凡既无具体名称、固定部位也无固定主治，而是以病痛局部或反应点作为腧穴的穴位均称为阿是穴，又称天应穴、不定穴。临床多用于痛证及某些脏腑病症。阿是穴无一定数目。

穴位与脏腑经络密切相关

腧穴归于经络，经络属于脏腑，腧穴与脏腑脉气相通。脏腑的生理状况及病理变化可通过经络反映在相应的腧穴上，在体表的腧穴处施以针刺或艾灸则能够“引气远入”而治疗脏腑、经络的病症。由此可见，腧穴——脏腑——经络三者之间内外相应，不可分割。

如何找穴取穴

关于腧穴的定位，历代医家都非常重视。因为临床取穴是否准确，与针灸、推拿等外治法的疗效直接相关。同时，经过历代医家和大量临床实践都积累了许多宝贵的经验，主要方法有骨度分寸法、手指同身寸法、体态标志法以及一些简便的取穴法。



骨度分寸法

骨度分寸取穴法，古称“骨度法”，是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，并依其比例折算出分寸，作为腧穴定位的方法。即以《灵枢·骨度》规定的人体各部位的分寸为基础，并结合历代学者创用的折量分寸(将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份，每1等份为1寸，每10等份为1尺)，作为定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。全身主要骨度折量寸参见下页表。



骨度折量寸表

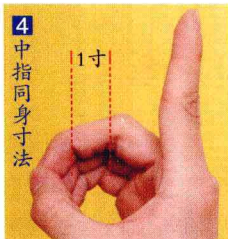
部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间(印堂)→前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部 肋部	胸骨上窝(天突)→胸剑联合中点(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉腧穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)→脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)→腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌尖(膝中)→内踝尖(胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖为13寸;髌尖→髌底为2寸)	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子→腓横纹(平髌尖)	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟→腓横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹(平髌尖)→外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

手指同身寸法

手指同身寸取穴法又叫指寸定位法，是指依据被取穴者本人手指的分寸以量取腧穴的方法。临床上分为以下三种：

中指同身寸法

以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头(拇指、中指屈曲成环形)之间的距离作为1寸。这种“同身寸法”与骨度分寸相比偏长，只适用于小腿部和下腹部(图④)。



拇指同身寸法

被取穴者将大拇指竖起，以拇指的指间关节宽度作为1寸(图⑤)。

横指同身寸法

被取穴者四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度约为3寸。此法常用于四肢部及腹部取穴(图⑥)。



体表标志法

体表标志取穴法是以体表解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法。体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

固定标志

固定标志是指人体中由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指(趾)甲、乳头、脐窝等。如腓骨小头前下凹陷处取阳陵泉；第2骶后孔中取下髎；腓肠肌肌腹下尖角凹陷处取承山；两眉之间取印堂；两乳头连线中点取膻中；脐中央取神阙。

活动标志

活动标志是指人体各部分的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。例如张口取耳门、听宫、听会；闭口取下关；外展拇指，在拇长、短伸肌腱之间取阳溪等。

常用定穴体表标志

应用体表解剖标志定位法需要首先确定常用的体表定穴标志。如果传统体表标准术语有完全对应的解剖学术语，则直接采用，不再进行定义。

头部

1. **前发际正中**：头部有发部位的前缘正中(下页图⑦)。
2. **后发际正中**：头部有发部位的后缘正中。
3. **额角发际**：位于前发际额部曲角处(下页图⑦)。
4. **眉间**：位于两眉头之间的中点的位置(下页图⑦)。
5. **耳尖**：当耳向前折时耳的最高点处。

胸部部

6. **第2肋**：平胸骨角或锁骨下可触及的肋骨即第2肋(下页图⑦)。
7. **第4肋间**：男子乳头平第4肋间。



颈背腰骶部

8. **第7颈椎棘突**：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突（图⑧）。
9. **第2胸椎棘突**：直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点。
10. **第3胸椎棘突**：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。
11. **第7胸椎棘突**：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。
12. **第12胸椎棘突**：直立，两手下垂时，平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点。
13. **第4腰椎棘突**：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。
14. **第2骶椎**：两髂后上棘连线与后正中线的交点。
15. **骶管裂孔**：取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

上肢部

16. **肘横纹**：屈肘90度时肘窝处横纹或与

肱骨内上髁、外上髁连线相平（图⑨）。

17. **赤白肉际**：手掌、手背皮肤移行处；足底、足背皮肤移行处。

下肢部

18. **腘横纹**：腘窝处横纹。
19. **外踝尖**：外踝最凸点（图⑨）。
20. **内踝尖**：内踝最凸点（图⑨）。

简便取穴法

简便取穴法是临床上一种简单易行的取穴方法。例如取血海时，被取穴者正坐屈膝，取穴者面对被取穴者，用手掌按在被取穴者的膝盖上，拇指尖指处即为本穴（图⑩）；取风市穴时，被取穴者直立，两手下垂时，中指指尖指处即为本穴（图⑪）；如天府穴，被取穴者正坐，前臂向前伸展，鼻尖正对的地方即为本穴（图⑫）。此方法是一种辅助取穴方法。



穴位对人体有哪些作用

诊断疾病

穴位具有反映病症、协助诊断的作用。《灵枢·邪客》指出：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”可知，腧穴在病理状态下具有反映病症的特点，如胆囊病的患者，常在阳陵泉、胆囊穴等处出现压痛；如胃肠病患者常在足三里、地机等穴出现压痛感，有时并可在第5至第8胸椎附近出现结节或软性异物。

预防疾病

腧穴具有接受刺激、预防疾病的作用。《素问·五脏生成论》指出：“人有大谷十二分，小溪五十四名，少十二腧，此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。通过针刺、艾灸、拔罐等方法对腧穴的刺激可以疏通经络、调整气血，使其阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

近治作用

腧穴的近治作用是所有腧穴的共同特点。也就是说，所有的腧穴都能治疗所在部位及邻近部位的病症，包括深层及邻近组织、器官的病症。例如，眼区的睛明、

承泣、四白、球后各穴均能治疗眼病；耳区的听宫、听会、耳门诸穴均能治疗耳病；头顶部的百会、四神聪等穴均可治疗头顶疼痛以及头晕、神志昏迷等症。

远治作用

远治作用指腧穴具有治疗本经循行远隔部位病症的作用，有的腧穴还可以治疗全身病症。这一作用在四肢、肘、膝以下的穴位尤为显著。此所谓“腧穴所在，主治所在。”例如，合谷穴不仅能治疗手、上肢的病症，尤善治疗头面部的病症，还可治疗外感发热等症；足三里不但能治疗下肢疾患，还是治疗消化系统疾病。

整体治疗作用

针灸或按摩某些穴位，可对某方面病症起到整体性的调治作用，进而调治全身疾病。例如，心动过快者，针灸、按摩内关可减慢心率；心动过缓者，针灸按摩内关可加快心率。

养生保健

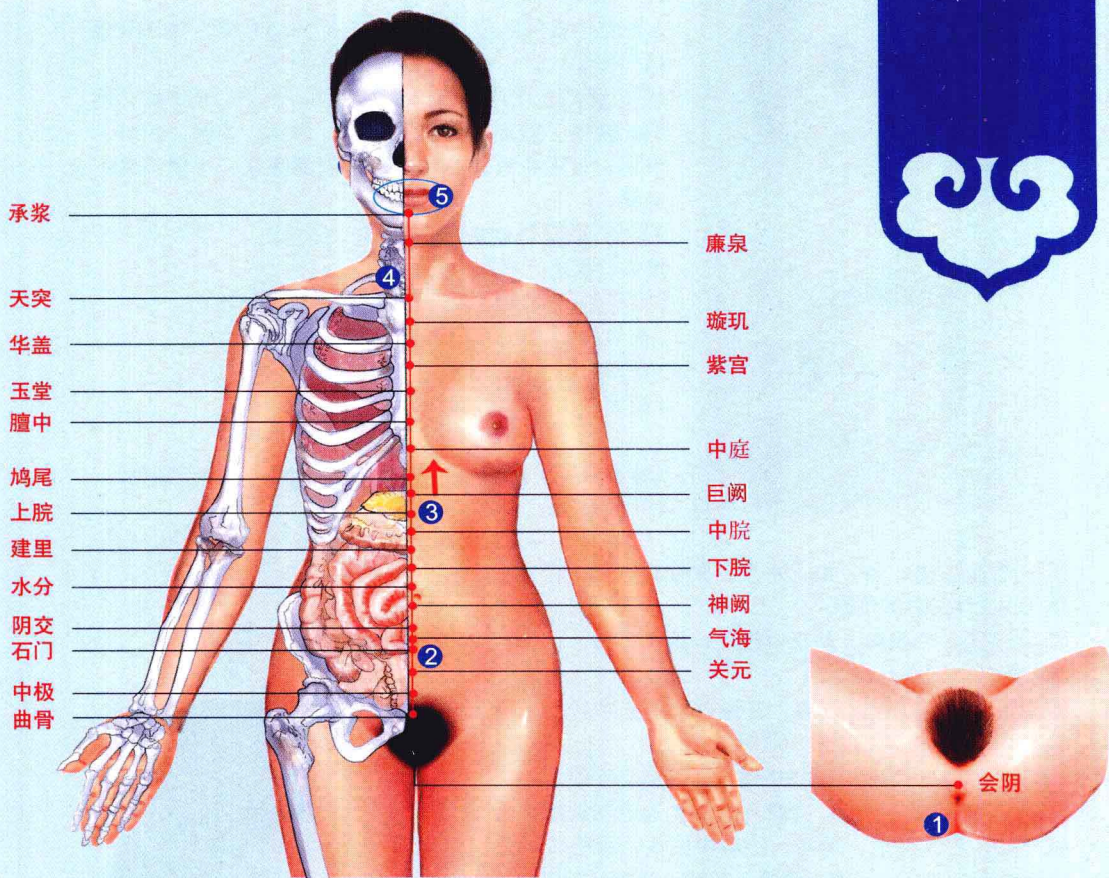
历代医家都有关于应用腧穴强身防病的论述，体现了扶正、固本、未病先防的养生思想。近年来利用针灸腧穴养生保健更是得到了较为广泛的应用。例如，针刺足三里能提高机体的免疫功能，以预防感冒、流脑；针灸丰隆可以预防脑卒中；按摩眼周诸穴可消除眼肌疲劳等。



常用养生保健穴位速查表

经属	穴名	养生保健
手太阴	列缺	落枕、偏头痛
手阳明	合谷	流行性腮腺炎、感冒、头面疾病
	迎香	落枕、偏头痛
足阳明	足三里	感冒、脑卒中，保健长寿
	丰隆	高血压，预防脑卒中
足太阴	血海	痛经、皮肤病
手少阴	神门	痴呆症、失眠
手太阳	后溪	颈椎病、腰椎病
	听宫	耳聋、耳鸣
足太阳	睛明	高血压、颈椎病
	天柱	颈椎酸痛、目眩、头痛
	膏肓	可强身健骨
足少阴	太溪	耳鸣、腰痛
	涌泉	静脉曲张
手厥阴	内关	高血压、心脏病，增加机体抵抗能力
手少阳	角孙	疲劳
足少阳	风池	感冒、高血压、近视眼
	风市	脑卒中
任脉	神阙	衰老、延年益寿
	气海	养生保健、延年益寿
	关元	养生保健、延年益寿
督脉	身柱	婴幼儿消化不良，为小儿保健要穴
	大椎	流感、流脑、疟疾
	印堂	失眠、高血压
	百会	健脑，预防痴呆，增强记忆
奇穴	太阳	健脑，增强记忆

任脉 第二章



循行路线 任脉起于小腹内，下出于会阴部（见①），向上行于阴毛部，沿着腹部正中线上行，经过曲骨、关元、鸠尾等穴（见②、③），到达咽喉部（天突）（见④），到达下唇内，左右分行，环绕口唇（见⑤），再分别通过鼻翼两旁，进入眼眶下，交于足阳明经。

分支：由胞中分出，与冲脉相并，上行于脊柱，循行于背部。