

Xinbian

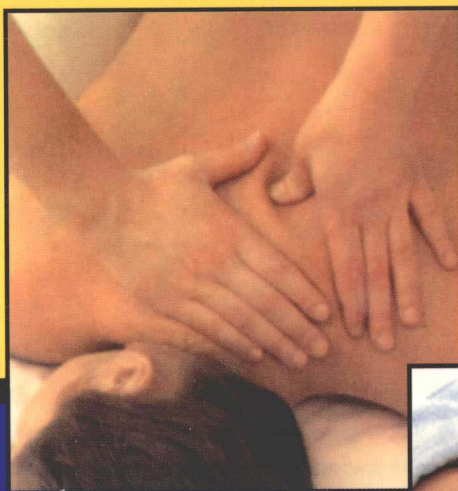
Xiyu baojian anmo

Tujie

新编

洗浴保健按摩

图解



● 陶冶 主编



各式洗浴保健按摩

- 减肥 ● 美容 ● 针灸
- 火罐 ● 祛病强身

NSW

黑龙江科学技术出版社

新编洗浴保健按摩图解

陶 冶 主 编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

新编洗浴保健按摩图解/陶冶主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2003

ISBN 7-5388-4325-6

I. 新... II. 陶... III. 保健—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008433 号

责任编辑 关士军

封面设计 洪 冰

版式设计 李大智

新编洗浴保健按摩图解

XINBIAN XIYU BAOJIAN ANMO TUJIE

主编 陶 冶

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

制 版 哈尔滨德赛图文技术开发有限公司

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 17.75

字 数 410 000

版 次 2003 年 12 月第 1 版·2004 年 6 月第 2 次印刷

印 数 3 001—6 000

书 号 ISBN 7-5388-4325-6/R·1059

定 价 30.00 元



作者简介



陶 冶, 1952 年生, 中医针灸专业五年专科毕业。从事中医推拿按摩、针灸临床及教学工作近 30 余年。曾先后工作于黑龙江中医学院附属医院及黑龙江省中医研究院非药物治疗中心、省中日合作推拿中心, 任科主任、主任医师、教授。兼任中国保健科技学会科技发展中心针灸推拿研究部临床首席指导教授、黑龙江省中医药学会推拿专业委员会副主任委员、哈尔滨市传统医学手法研究会副主任委员、日本东京整体疗法师学院教授、澳大利亚中医针灸学会学术顾问、俄罗斯银色水滴健康有限公司副总经理、黑龙江陶冶中医按摩学校校长等职。

在国内外发表学术论文 20 余篇。编写出版中医专著 20 余部。主要有《推拿按摩标准手法挂图》、《中医师技术手册》、《按摩导引彩色图谱》、《八段锦导引术》(日文版)、《各国洗浴保健按摩丛书》、《常见病按摩丛书》及减肥、美容等方面专著。《按摩疗法》录像教学片曾荣获中华医学会教材奖等。同时部分学术论文及业绩被收录到《中国名医名药大观》、《中华医魄》等书中。亦被国内外新闻机构采访报道。

多次赴美、日、韩、澳、新、俄等国家和地区进行学术交流、讲学及技术合作。并带教数千名本科生、专科生及留学生进修生进行教学及指导临床学习。采用中医中药、针灸点穴、推拿整骨、按摩导引综合治疗各种疑难病和现代疾病。尤其对颈腰椎病、糖尿病、结石病、脑瘫、肥胖症等有较好的疗效。

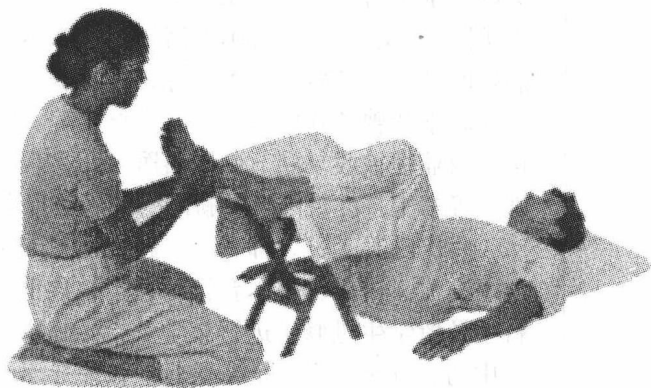
工作业绩在 WWW.topehinese.org “成功中国人”登录。



编委会

主 编	陶 冶		
副主编	史延英	谭新平	关晓平
编 委	汪爱莉	李永胜	张晓宁
	张建国	张树林	杨金山
	杨艳苓	陶 新	陶洪国
	徐悦泽	景晓红	
绘 图	史俊伟	李永胜	陶 冶

新编洗浴保健按摩图解





前言

洗浴保健按摩是新兴的康体事业，它是随着我国改革开放的宽松经济政策、外资大量地投入、外企及民营企业的增多、市场经济的良性发展下、人们的消费意识的不断提高而应运而生的。

按摩疗法属于祖国医学的外治法之一，也是中医学的重要组成部分。在中医药界有三足鼎立的地位。进入21世纪，随着社会的发展和科学技术的进步，使人们越来越认识到健康的重要性，即治病不如防病。在回归自然的热潮下，中医按摩和保健按摩正风靡世界。为了推动这一事业的健康发展，提高从事这一行业人员的素质和技艺水平，我们将过去举办的中医保健按摩人员培训班的讲稿和已出版的其他书籍，重新整理，修改充实后，编写了这本《新编洗浴保健按摩图解》一书。全书基本上包括了全部洗浴保健按摩、减肥美容、足部反射区按摩及火罐、刮痧、搓背等十五类内容。本书主要介绍了各式按摩的特点、常用手法、注意事项、手法操作顺序。全书以图为主，辅以文字说明，具有内容简明、通俗易懂、便于学习、容易掌握等特点。

本书是洗浴保健按摩技术人员的入门指南，是从事专业人员的良师益友。本书即可作为专业人员的学习指导用书，也可作为家庭保健按摩的参考书。希望本书的出版能对洗浴保健按摩事业的健康发展具有一定的帮助。

编者
2003年1月





目 录

第一章 概述	(1)
第一节 保健按摩的作用	(1)
第二节 常用的经络和穴位	(3)
第三节 常用的按摩手法及要领	(30)
第四节 保健按摩的注意事项	(36)
第二章 各式洗浴保健按摩的操作方法	(38)
第一节 中国式洗浴保健按摩	(38)
第二节 中国香港式洗浴保健按摩	(59)
第三节 日本式洗浴保健按摩	(78)
第四节 泰国式洗浴保健按摩	(102)
第五节 韩国式洗浴保健按摩	(127)
第六节 韩国式松骨保健按摩	(145)
第七节 欧美式洗浴保健按摩	(148)
第三章 各种健身保健按摩操作方法	(180)
第一节 减肥健身保健按摩	(180)
第二节 美容美发保健按摩	(203)
第三节 足底反射区保健按摩	(225)
第四节 芳香精油保健按摩	(251)
第五节 踩背法与推油法保健按摩	(254)
第四章 火罐、刮痧与擦背	(261)
第一节 火罐疗法	(261)
第二节 刮痧疗法	(267)
第三节 擦背疗法	(271)
编后记	(275)





第一章 概 述

第一节 洗浴保健按摩的作用

一、健康作用

洗浴的目的在于通过经常洗涤身体,以达到保持皮肤清洁、维护皮肤的正常生理状态。人体的皮肤具有多种重要的生理机能:即具有分泌汗液和皮脂、调节体温、营养皮肤呼吸、缓和外界不利因素对机体的影响和防止微生物侵袭体内等作用。同时皮肤每天又经常地受到脱落的上皮细胞、汗液、皮脂分泌物、灰尘和各种微生物的污染。受到污染的皮肤也就不可能正常地履行它的主要生理和防御机能。

通过各种方法的洗浴,可以清除人体表面的污染物,还可通过水的温度、水的压力 and 水的机械性及药物等作用,改善身体的血液循环、促进皮肤汗腺、分泌腺的分泌功能,增强新陈代谢,提高皮肤对外界环境有害因素的抵抗力,同时还具有恢复疲劳、防治皮肤病、健美、减肥等作用。

要达到洗浴的目的,浴水的温度占有很重要的地位。接近体温 40°C 左右的温水浴,可以引起皮肤血管扩张,有促进新陈代谢、镇静安神的作用;高于 40°C 以上的水温,短时间即可使皮肤血管收缩、血压升高、时间稍长可使血管扩张、汗腺活动旺盛、体温上升、新陈代谢和神经系统兴奋性增强;洗浴后测量胆固醇可降低,血液循环正常,有消除疲劳的作用;低于皮肤温度的冷水浴,可先使血管收缩,然后扩张,引起反应性充血,可促进新陈代谢。水温越低,作用时间越短,反应则越显著,提高了皮肤的适应能力,冷水浴后可提高神经系统的兴奋性。但是,长时间冷水浴,则可使体温下降,对人体又很不利。

二、保健作用

随着人们生活水平的不断提高,人类的寿命也越来越长了。这样,人们相对注重提高生命存在的质量,希望能够精力充沛,身体健康,形体健美,延年益寿。现代科学技术的发展,文明社会的进步,使人们不仅注重对疾病的药物治疗,也更加注重提高人体自身抵抗能力,增强身体素质,预防疾病的发生,防患于未然。保健按摩作为一种增强体质、延年益寿的康复方法,它对健康的正常人,可以起到预防疾病、增强体质、振奋精神、延年益寿的作用;对身体虚弱、精神不振、身心疲劳及患有慢性疾病之人,可以通过按摩来达到提高自



身免疫功能、增强抵抗力，有利于体力的恢复。

1. 提高机体的免疫功能

保健按摩通过手法作用于人的身体后，可以促进血液、淋巴液的循环，增强了机体的抵抗力、免疫力。经常按摩之后，可以使血管扩张，增强血管的通透性，减少血流的阻力，使血液流动畅通。在按摩手法的作用下，可使血液循环加快。因而减轻了心脏的负担，使心脏搏动有力、脉率减少、呼吸加深、血压下降等。同时，还可节省心肌能量消耗，提高心血管机能，改善血液循环。在人体相对安静时，淋巴液的流动是缓慢的，但是经过按摩后，可以加速淋巴液的流动。向心性按摩可增加数倍，并能促进淋巴液的形成及循环，促使水肿及渗出物的吸收。经常按摩可以使疾病及疼痛减轻或消失，增加了抵抗力，起到了扶正祛邪、增强体质、预防疾病的作用。

2. 改善肌肉的弹性

保健按摩可以使人体肌肉丰满而有弹性、皮脂分泌畅通、皮肤柔润而有光泽等。按摩手法作用于肌肉之上，促进了肌肉纤维的收缩和伸展活动，这种被动运动又可以促进血液、淋巴液等体液的循环和流动，从而改善了肌肉的营养状况，增强了肌肉组织的弹力和忍受力。经常做保健按摩之后，可以促进四肢肌肉的发达和健壮，也可促使萎缩或麻痹的肌肉恢复。按摩可加速血液循环，使肌肉得到充分的氧和一定的营养物质，促使肌肉组织中的乳酸等代谢物质的吸收或排泄。可以提高肌肉的工作能力和效力，消除肌肉疲劳，增加肌肉组织细胞的蛋白质，对预防肌肉萎缩及保持肌肉的弹性均有较好的作用。

3. 消除疲劳，振奋精神

现代人生活节奏快、工作紧张，长期伏案工作及缺乏身体运动锻炼，则容易出现虚弱疲劳、代谢紊乱、精神不振等症状。如长期从事一种工作姿势，则容易造成脊柱变形、肌肉紧张、疲劳。由于不劳动或少运动，又可引起失眠、乏力等。通过按摩手法刺激穴位和经络，传入大脑神经，通过大脑的调整分析后，再传至人体的一定部位上，就能起到相应的变化，调节兴奋抑制过程和维持相对平衡状态，以恢复人体生理功能的正常状态。用一定的按摩方法，可使肌肉放松、缓解痉挛、改善血液循环、消除疲劳、振奋精神等。

4. 帮助慢性疾病康复

有些慢性疾病和身体虚弱的人，经常靠吃药打针来治疗则效果不好或产生药源性疾病及毒副作用，可以通过保健按摩来达到通经活络、活血化瘀、平衡阴阳、改善胃肠功能、增进食欲、促进消化，对关节韧带、骨骼肌肉、神经血管等，均有增强弹性、改善韧性、防止肌肉萎缩、强壮体质，有利于慢性疾病的康复。

5. 加快新陈代谢

洗浴有一定的保健作用，通过各种不同方法的洗浴，如桑拿浴、蒸汽浴、冷水浴，热水浴、冲浪浴、矿泉浴及药物浴等，都可以清除皮肤表面堆积之排泄物及脏物，促进血液循环，改善皮肤弹性，减少脂肪堆积，加快新陈代谢。浴后可使身体感到轻松，出现面貌焕然一新的感觉。



三、美容与健美作用

洗浴保健按摩对面部的美容和形体的健美，均有一定的作用。

1. 对颜面美容的作用

人体面部的颜色、光泽、弹性可以反映出一个人的衰老和健康。用保健按摩手法作用于皮肤上，可以使皮肤温度和生物电阻发生改变，即产生一定的热电磁效应。按摩后可使皮下毛细血管扩张开放，局部发热充血，加强皮脂腺及汗腺的分泌，使松弛干燥的皮肤逐渐改变为润泽光滑而富有弹性，同时还可清除色素沉着，使颜面部红润光泽、皱纹减少。皮肤的粗糙、皱纹、粉刺、痤疮等，大都与身体机能活动减弱或阴阳平衡失调有关，按摩手法刺激一定的穴位和经络、部位，能起到调整脏腑机能，促进皮脂腺的排泄和汗腺的分泌，保护皮肤，收紧皮肤，使颜面部肌肉皮肤恢复弹性与光泽，使人的面貌为之一新。

2. 对形体健美的作用

人类从古至今，一直追求形体的美，如现代人的健美操、健美食品等，都是人们要求有一个健康的身体和有一个形体美的外形。现代社会文明程度越高，人们对健康及形体美的要求也越高。但是由于现代社会的进步，科学技术的发展，人们的体力劳动、运动量相对减少，加上饮食的精细，而使身体摄入的营养过剩，导致脂肪堆积，人也越来越胖。这不仅影响到形体美的外观，且由于肥胖而导致其有关现代疾病的产生，如：糖尿病、冠心病、高血压病、高血脂症、动脉硬化症等等。通过洗浴，可以快速消耗体内脂肪及多余物质；再加上保健按摩，也可以使局部的脂肪通过按摩指压而转化或消耗。洗浴按摩后，可以达到使肌肉放松、脂肪消耗、关节滑利、皮肤红润、运动轻松等作用。

第二节 常用的经络和穴位

经络是经脉、络脉及其连属部分的总称。经络是人体气血往来循行的通路，经络内和五脏六腑相连，外通皮肤肌肉，经络可以抵御外邪，是调节人体功能的主要系统。

穴位又称为“穴道”、“腧穴”等，穴位既是病症的反应点，又是按摩点穴治疗的刺激点。中医认为穴位是人体气血流经的地方，它可以沟通经络和脏腑器官之间的联系，用以维持人体的正常生命活动。按摩点压刺激穴位后，在体内会产生酸麻胀痛的感觉。这种感觉可以起到调整脏腑经络、治疗疾病的作用。

一、手太阴肺经

(一) 循行路线

本经自中焦的胃脘部起始，向下联络大肠，回过来沿着胃的上口，贯穿膈肌，入属肺系，从肺系（气管、喉咙）横行出于胸壁外上方（中府穴），走向腋下，沿上臂前边外侧，行于手少阴经和手厥阴心包经的外面，下至肘中（尺泽穴），再沿前臂桡侧下行，

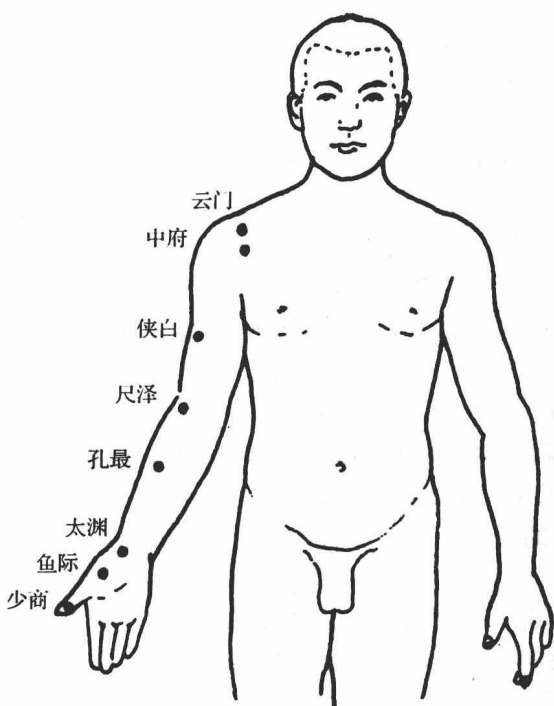


图 1-2-1

至寸口(桡侧动脉搏动处),沿大鱼际外侧出拇指之桡侧端(少商穴)。它的支脉从腕后桡骨茎突上方分出,经手背虎口部至食指桡侧端(商阳穴)(图 1-2-1)。

(二)常用穴位

1. 中府

位置 前胸正中线旁开 6 寸, 第一肋间隙中。

功能 清宣肺气, 止咳平喘。

主治 胸痛、气喘咳嗽、胸中烦闷、肩背疼痛等症。

2. 云门

位置 前胸正中线旁开 6 寸, 锁骨外端下方凹陷中。

功能 清肺泻热, 理气除烦。

主治 气喘咳嗽、胸痛、胸中烦闷、肩臂疼痛等症。

3. 侠白

位置 上臂前外侧, 平腋前纹头下 4 寸, 肘横纹上 5 寸。

功能 宣肺理气。

主治 咳嗽气喘、胸闷、上臂外侧疼痛等症。

4. 尺泽

位置 肘横纹中, 肱二头肌肌腱桡侧凹陷处, 微屈肘取穴。

功能 清肺泄热, 肃降肺气。

主治 咳嗽气喘、咽喉肿痛、胸部烦闷、肘臂挛痛等症。



5. 孔最

位置 前臂掌侧，太渊穴和尺泽穴连线上，腕横纹上7寸。

功能 理气润肺，清热止血。

主治 咳嗽气喘、咽喉肿痛、肘臂疼痛不能屈伸等症。

6. 太渊

位置 掌侧腕横纹桡侧端，桡动脉凹陷中。

功能 清肺理气，止咳化痰。

主治 咳嗽气喘、咽喉肿痛、胸闷、无脉症、前臂内侧疼痛等症。

7. 鱼际

位置 第一掌骨掌侧中点，赤白肉际处。

功能 清肺泄热，利咽消肿。

主治 咳嗽发热、咽喉肿痛、失音等症。

8. 少商

位置 手拇指桡侧，指甲角旁约1分处。

功能 清热利咽，回阳救急。

主治 咽痛发热、呕吐、昏迷、中风等症。

二、手阳明大肠经

(一) 循环路线

本经自食指桡侧端(商阳穴)起始，沿食指桡侧上行，出走于第一、二掌骨之间，进入两筋之中(阳溪穴)，沿着前臂桡侧，向上进入肘弯外侧(曲池穴)，再沿上臂后边外侧上行，至肩部(肩髃穴)，向后与督脉在大椎穴处相合，然后向前进入锁骨上窝，联络肺脏，向下贯穿膈肌，入属大肠。它的支脉，从锁骨上窝走向颈部，通过面颊，进入下齿中，回转过来挟着口唇两旁，在中人中穴处左右交叉，上挟鼻孔两旁(迎香穴)(图1-2-2)。

(二) 常用穴位

1. 合谷

位置 手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点处。

功能 通经活络，镇静安神，解表疏风。

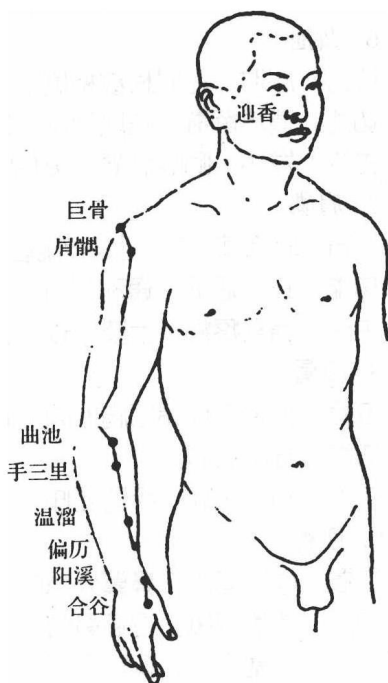


图1-2-2



主治 头痛发热、牙痛、咽喉肿痛、口眼歪斜、中风口噤、手臂疼痛、流感、神经衰弱等症。

2. 阳溪

位置 腕关节桡侧，拇指翘起时，在两筋之间中。

功能 清热散风。

主治 耳鸣耳聋、目赤肿痛、牙痛、手腕痛等症。

3. 偏历

位置 前臂背面桡侧，阳溪穴和曲池穴连线上，阳溪穴上3寸。

功能 清热疏肺，通调水道。

主治 耳鸣耳聋、牙痛、目赤、咽喉肿痛、口眼歪斜、小便不利、肩臂肘腕疼痛等症。

4. 温溜

位置 前臂背面，阳溪穴与曲池穴连线上，阳溪穴上5寸。

功能 清热解毒，调理肠胃。

主治 头痛项强、咽喉肿痛、肠鸣腹泻、肩臂疼痛等症。

5. 手三里

位置 前臂背面，阳池穴与曲池穴连线上，曲池穴下2寸。

功能 祛风通络，通理胃肠。

主治 腹痛吐泻、肩臂疼痛、上肢不遂、腰背疼痛等症。

6. 曲池

位置 屈肘，在肘横纹桡侧端稍外方凹陷中。

功能 清热解毒，祛风利湿，调和气血。

主治 发热、咽喉肿痛、腹痛吐泻、肘臂疼痛、上肢不遂、高血压病等症。

7. 肩髃

位置 肩峰前下方，上臂外展至水平位时，出现两个凹陷，在前方的凹陷中。

功能 疏风活络，通利关节。

主治 肩臂疼痛、上肢不遂、肩关节周围炎等症。

8. 巨骨

位置 锁骨肩峰端与肩胛冈之间，肩锁关节内侧后凹陷处。

功能 舒筋利节。

主治 肩背疼痛、手臂屈伸不利、肩关节周围炎等症。

9. 迎香

位置 鼻唇沟内，鼻翼外缘中点处。

功能 清热散风，宣通鼻窍。

主治 鼻塞鼻炎、嗅觉不灵、口眼歪斜等症。



三、足阳明胃经

(一)循行路线

本经自鼻翼两旁起始，上至鼻根中，在内眼角处与膀胱经相交，沿鼻外侧下行，入上齿中，回来挟口两侧旁，环绕嘴唇，向下交会于任脉的承浆穴；然后退回来沿着下颌的后下方，浅出于本经的大迎穴，沿着下颌角(颊车穴)，上至耳前，经胆经的上关穴，沿鬓发边际，上抵头维穴，行至额前(神庭穴)。下行的支脉，从大迎穴前边直下人迎，沿喉咙进入锁骨上窝(缺盆穴)。深入体腔，贯穿膈肌，入属胃府，联络脾脏。外行的主干，从锁骨上窝向下，经乳部内侧向下挟着肚脐的两旁，进入到腹股沟部。在腹内的一条支脉，从胃下口的幽门部开始，经腹至气街与外行的主干会合。自此相合向下行，经大腿前边的髀关穴、伏兔穴下行至膝腘中，再向下沿胫骨外侧，走向足背，进入中趾内侧。另一条支脉，从膝下3寸(足三里穴)处分出，向下到中趾外侧。又一条支脉。从足背部分出，至足大趾的内侧端(隐白穴)(图1-2-3)。

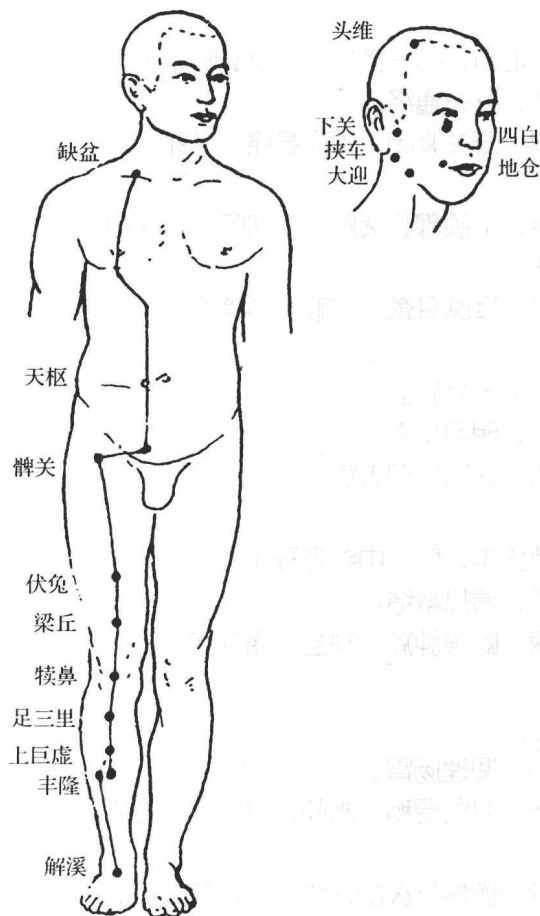


图 1-2-3



(二)常用穴位

1. 四白

位置 两目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

功能 祛风明目。

主治 头面疼痛、目赤肿痛、口眼歪斜等症。

2. 地仓

位置 口角外侧，瞳孔直下。

功能 疏风行气。

主治 口眼歪斜、眼睑跳动、牙痛颊肿、三叉神经痛等症。

3. 大迎

位置 下颌角前方咬肌附着部前缘，闭口鼓气时，即有一沟行凹陷的下端处。

功能 清热解毒，疏风散寒。

主治 牙关紧闭、口角歪斜、颊肿牙痛、腮腺炎等症。

4. 颊车

位置 下颌角前上方，约一横指处，咬肌附着部，咬牙时咬肌隆起处。

功能 疏风清热，开关通络。

主治 口眼歪斜、牙关紧闭、颈项强痛、牙痛等症。

5. 下关

位置 颧弓下缘，下颌髁状突前方之凹陷处，闭口取穴。

功能 疏风清热。

主治 牙痛口噤、耳鸣耳聋、口眼歪斜等症。

6. 头维

位置 额角发际上5分处。

功能 祛风泄火，明目止痛。

主治 头痛目眩、迎风流泪等症。

7. 缺盆

位置 锁骨上窝正中，前正中线旁开4寸。

功能 宣肺降逆，清热散结。

主治 咳嗽气喘、咽喉肿痛、缺盆中痛等症。

8. 天枢

位置 脐旁2寸。

功能 理气和中，调理肠胃。

主治 腹痛腹胀、泄泻便秘、水肿、月经不调等症。

9. 髀关

位置 髂前上棘与髌骨外缘的连线上，平臀沟处。

功能 强腰健膝，通经活络。



主治 腰痛、腿痛、下肢痿痹、屈伸不利等症。

10. 伏兔

位置 髌前上棘与髌骨外上缘的连线上，膝髌外上缘 6 寸处。

功能 疏通经络，强腰补肾。

主治 腰腿疼痛、膝冷、下肢痿痹等症。

11. 梁丘

位置 髌骨外上缘上 2 寸处。

功能 通经活络，理气和胃。

主治 腿膝肿痛、下肢不遂、胃痛气胀等症。

12. 犊鼻

位置 屈膝，髌骨下缘，髌韧带外侧凹陷中。

功能 通经活络，散寒止痛。

主治 膝关节痛、麻木、屈伸不利等症。

13. 足三里

位置 犊鼻穴下 3 寸，距胫骨前嵴一横指处。

功能 健脾和胃，扶正培元，疏风化湿，通经活络。

主治 胃痛呕吐、腹胀肠鸣、泄泻痢疾、头晕、半身不遂、水肿、膝痛、虚劳消瘦等症。

14. 上巨虚

位置 足三里穴下 3 寸处。

功能 理脾和胃，通腑化滞，疏经调气。

主治 腹痛腹胀、肠鸣、泄泻痢疾、半身不遂等症。

15. 丰隆

位置 外踝前上 8 寸，犊鼻穴与外踝尖连线的中点处。

功能 和胃化痰，宁神定志。

主治 痰多气喘、咳嗽胸痛、咽喉肿痛、下肢痿痹、头晕头痛、便秘、癫狂等症。

16. 解溪

位置 足背踝关节横纹中央。

功能 健脾化湿，清胃化痰。

主治 头面水肿、头痛眩晕、腹胀便秘、下肢痿痹等症。

四、足太阴脾经

(一) 循行路线

本经自足大趾的内侧端(隐白穴)起始，经第一跖趾关节后面，向上到达内踝骨的前边，在三阴交穴处与肝、胆经相交会，再沿胫骨内缘，向上交叉浅出于肝经的前边，经过膝关节，沿大腿内侧前边，进入腹腔，入属脾脏，联络胃府，再向上贯穿膈肌，挟食道两旁，连系舌根，散布舌下。支脉从胃部分出，通过膈肌，流注心中(图 1-2-4)。

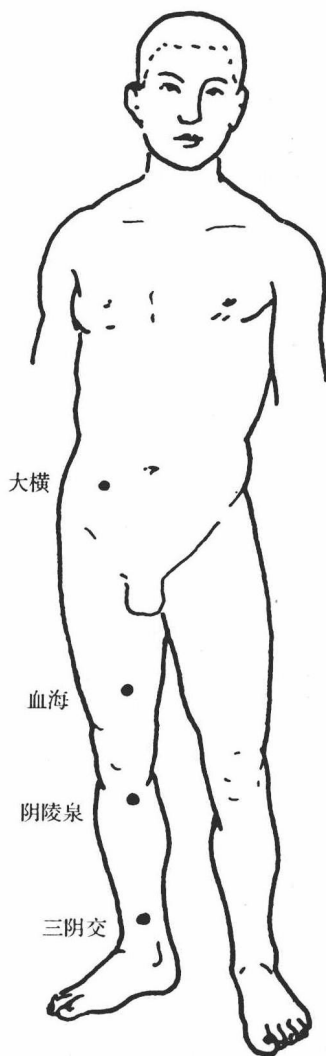


图 1-2-4

(二)常用穴位

1. 三阴交

位置 足内踝上3寸，胫骨内侧缘后面。

功能 补脾健胃，调气活血，通经活络。

主治 腹胀肠鸣、大便溏泄、月经不调、崩漏带下、痛经闭经、遗精疝气、小便不利、心悸失眠、下肢痿痹等症。

2. 阴陵泉

位置 小腿内侧，胫骨内侧髁下缘，当胫骨后缘和腓肠肌之间凹陷处。

功能 健脾化湿，通利三焦。

主治 腹胀水肿、小便不利、月经不调、膝胫酸痛等症。