

3秒钟

3 MIAOZHONG

JINGZHUN QUXUE

TUJIE

精准取穴 图解

精准的定位方法教您3秒钟快速取穴

清晰简洁 权威验证

- ◆ 精确的文字描述与真人实体示范相结合
- ◆ 十四经穴、经外奇穴、阿是穴穴穴俱到
- ◆ 巧妙运用经络腧穴解身体百病

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
141230000300690



出版发行集团 | 福建科学技术出版社
PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

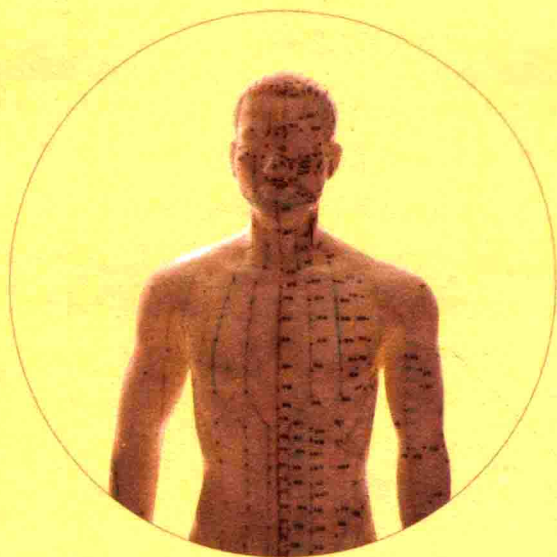
开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【中医调养精华读本】
顶级养生智慧 家庭必读经典

3秒钟

精准取穴 图解

3 MIAOZHONG
JINGZHUN QUXUE
TUIJIE

崔晓丽◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

3秒钟精准取穴图解 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5335-4441-6

I. ①3… II. ①崔… III. ①选穴 - 图解 IV.
①R224.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第290413号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 3秒钟精准取穴图解 |
| 编 著 | 崔晓丽 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 美航快速彩色印刷公司 |
| 开 本 | 720毫米 × 1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 图 文 | 240码 |
| 版 次 | 2014年1月第1版 |
| 印 次 | 2014年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4441-6 |
| 定 价 | 19.90元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

contents

第一章

腧穴养生疗疾原理及定位方法解密

- 2 ● 走进腧穴的神秘世界
- 2 ● 什么是腧穴
- 2 ● 腧穴的分类有哪些
- 2 ● 腧穴与脏腑经络
- 3 ● 腧穴——启发人体自愈力的“灵丹妙药”
- 3 ● 腧穴可反映人体病症
- 3 ● 刺激腧穴可治病
- 3 ● 强身健体，预防疾病
- 5 ● 认识穴位才能找到穴位
- 5 ● 穴位有哪些特征
- 5 ● 善用手指给穴位定位
- 6 ● 腧穴定位方法大盘点
- 6 ● 什么是腧穴定位
- 6 ● 骨度分寸取穴法
- 8 ● 手指同身寸取穴法
- 8 ● 体表标志取穴法
- 10 ● 简易快速取穴法
- 10 ● 取穴时应注意什么

第二章

手太阴肺经

- 12 ● 中府
- 12 ● 云门
- 13 ● 天府
- 13 ● 侠白
- 14 ● 尺泽
- 14 ● 孔最
- 15 ● 列缺
- 15 ● 经渠
- 16 ● 太渊
- 16 ● 鱼际
- 16 ● 少商

第

三

章

手阳明大肠经

18 • 商阳
18 • 二间
19 • 三间
19 • 合谷
20 • 阳溪

20 • 偏历
21 • 温溜
21 • 下廉
22 • 上廉
22 • 手三里

23 • 曲池
23 • 肘髎
24 • 手五里
24 • 臂臑
25 • 肩髃

25 • 巨骨
25 • 天鼎
26 • 扶突
26 • 口禾髎
26 • 迎香

第

四

章

足阳明胃经

28 • 承泣
28 • 四白
29 • 巨髎
29 • 地仓
30 • 大迎
30 • 颊车
31 • 下关
31 • 头维
32 • 人迎
32 • 水突
33 • 气舍
33 • 缺盆

34 • 气户
34 • 库房
35 • 屋翳
35 • 膺窗
36 • 乳中
36 • 乳根
37 • 不容
37 • 承满
38 • 梁门
38 • 关门
39 • 太乙
39 • 滑肉门

40 • 天枢
40 • 外陵
41 • 大巨
41 • 水道
42 • 归来
42 • 气冲
43 • 髀关
43 • 伏兔
44 • 阴市
44 • 梁丘
45 • 犊鼻
45 • 足三里

46 • 上巨虚
46 • 条口
47 • 下巨虚
47 • 丰隆
48 • 解溪
48 • 冲阳
49 • 陷谷
49 • 内庭
50 • 厉兑



第

五

章

足太阴脾经

- | | | | |
|----------|----------|---------|---------|
| 52 • 隐白 | 55 • 漏谷 | 58 • 府舍 | 61 • 胸乡 |
| 52 • 大都 | 55 • 地机 | 58 • 腹结 | 61 • 周荣 |
| 53 • 太白 | 56 • 阴陵泉 | 59 • 大横 | 62 • 大包 |
| 53 • 公孙 | 56 • 血海 | 59 • 腹哀 | |
| 54 • 商丘 | 57 • 箕门 | 60 • 食窦 | |
| 54 • 三阴交 | 57 • 冲门 | 60 • 天溪 | |

第

六

章

手少阴心经

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 64 • 极泉 | 65 • 灵道 | 67 • 神门 |
| 64 • 青灵 | 66 • 通里 | 67 • 少府 |
| 65 • 少海 | 66 • 阴郄 | 68 • 少冲 |

第

七

章

手太阳小肠经

- | | | | |
|---------|---------|----------|---------|
| 70 • 少泽 | 72 • 养老 | 75 • 天宗 | 77 • 天窗 |
| 70 • 前谷 | 73 • 支正 | 75 • 秉风 | 78 • 天容 |
| 71 • 后溪 | 73 • 小海 | 76 • 曲垣 | 78 • 颧髻 |
| 71 • 腕骨 | 74 • 肩贞 | 76 • 肩外俞 | 78 • 听宫 |
| 72 • 阳谷 | 74 • 臑俞 | 77 • 肩中俞 | |

第

八

章

足太阳膀胱经

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| 80 • 睛明 | 83 • 络却 | 87 • 心俞 | 90 • 三焦俞 |
| 80 • 攒竹 | 84 • 玉枕 | 87 • 督俞 | 91 • 肾俞 |
| 81 • 眉冲 | 84 • 天柱 | 88 • 膈俞 | 91 • 气海俞 |
| 81 • 曲差 | 85 • 大杼 | 88 • 肝俞 | 92 • 大肠俞 |
| 82 • 五处 | 85 • 风门 | 89 • 胆俞 | 92 • 关元俞 |
| 82 • 承光 | 86 • 肺俞 | 89 • 脾俞 | 93 • 小肠俞 |
| 83 • 通天 | 86 • 厥阴俞 | 90 • 胃俞 | 93 • 膀胱俞 |

94 • 中膂俞
94 • 白环俞
95 • 上髂
95 • 次髂
96 • 中髂
96 • 下髂
97 • 会阳
97 • 承扶
98 • 殷门
98 • 浮郤
99 • 委阳
99 • 委中
100 • 附分
100 • 魄户
101 • 膏肓
101 • 神堂
102 • 譩臆
102 • 膈关
103 • 魂门
103 • 阳纲

104 • 意舍
104 • 胃仓
105 • 肓门
105 • 志室
106 • 胞肓
106 • 秩边
107 • 合阳
107 • 承筋
108 • 承山
108 • 飞扬
109 • 跗阳
109 • 昆仑
110 • 仆参
110 • 申脉
111 • 金门
111 • 京骨
112 • 束骨
112 • 足通谷
112 • 至阴



第

九

章

足少阴肾经

114 • 涌泉
114 • 然谷
115 • 太溪
115 • 大钟
116 • 水泉
116 • 照海
117 • 复溜

117 • 交信
118 • 筑宾
118 • 阴谷
119 • 横骨
119 • 大赫
120 • 气穴
120 • 四满

121 • 中注
121 • 肓俞
122 • 商曲
122 • 石关
123 • 阴都
123 • 腹通谷
124 • 幽门

124 • 步廊
125 • 神封
125 • 灵墟
126 • 神藏
126 • 彘中
126 • 俞府

第

十

章

手厥阴心包经

128 • 天池
128 • 天泉
129 • 曲泽

129 • 郄门
130 • 间使
130 • 内关

131 • 大陵
131 • 劳宫
132 • 中冲

第

十

一

章

手少阳三焦经

134• 关冲
134• 液门
135• 中渚
135• 阳池
136• 外关
136• 支沟

137• 会宗
137• 三阳络
138• 四渎
138• 天井
139• 清冷渊
139• 消泺

140• 臑会
140• 肩髃
141• 天髃
141• 天牖
142• 翳风
142• 瘰脉

143• 颅息
143• 角孙
144• 耳门
144• 耳和髎
144• 丝竹空

第

十

二

章

足少阳胆经

146• 瞳子髎
146• 听会
147• 上关
147• 颌厌
148• 悬颅
148• 悬厘
149• 曲鬓
149• 率谷
150• 天冲
150• 浮白
151• 头窍阴

151• 完骨
152• 本神
152• 阳白
153• 头临泣
153• 目窗
154• 正营
154• 承灵
155• 脑空
155• 风池
156• 肩井
156• 渊腋

157• 辄筋
157• 日月
158• 京门
158• 带脉
159• 五枢
159• 维道
160• 居髎
160• 环跳
161• 风市
161• 中渎
162• 膝阳关

162• 阳陵泉
163• 阳交
163• 外丘
164• 光明
164• 阳辅
165• 悬钟
165• 丘墟
166• 足临泣
166• 地五会
167• 侠溪
168• 足窍阴

第

十

三

章

足厥阴肝经

170• 大敦
170• 行间
171• 太冲
171• 中封
172• 蠡沟
172• 中都
173• 膝关
173• 曲泉
174• 阴包

174• 足五里
175• 阴廉
175• 急脉
176• 章门
176• 期门



第

十

四

章

督脉

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 178. 长强 | 182. 至阳 | 186. 脑户 | 190. 素髎 |
| 178. 腰俞 | 182. 灵台 | 186. 强间 | 190. 水沟 |
| 179. 腰阳关 | 183. 神道 | 187. 后顶 | 191. 兑端 |
| 179. 命门 | 183. 身柱 | 187. 百会 | 191. 龈交 |
| 180. 悬枢 | 184. 陶道 | 188. 前顶 | 192. 印堂 |
| 180. 脊中 | 184. 大椎 | 188. 囟会 | |
| 181. 中枢 | 185. 哑门 | 189. 上星 | |
| 181. 筋缩 | 185. 风府 | 189. 神庭 | |

第

十

五

章

任脉

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 194. 会阴 | 197. 阴交 | 200. 上脘 | 203. 紫宫 |
| 194. 曲骨 | 197. 神阙 | 200. 巨阙 | 203. 华盖 |
| 195. 中极 | 198. 水分 | 201. 鸠尾 | 203. 璇玑 |
| 195. 关元 | 198. 下脘 | 201. 中庭 | 204. 天突 |
| 196. 石门 | 199. 建里 | 202. 膻中 | 204. 廉泉 |
| 196. 气海 | 199. 中脘 | 202. 玉堂 | 204. 承浆 |

第

十

六

章

经外奇穴

- | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|
| 206. 四神聪 | 210. 翳明 | 214. 二白 | 218. 百虫窝 |
| 206. 当阳 | 210. 颈百劳 | 214. 中泉 | 218. 内膝眼 |
| 206. 鱼腰 | 210. 子宫 | 214. 中魁 | 218. 胆囊 |
| 207. 太阳 | 211. 定喘 | 215. 大骨空 | 219. 阑尾 |
| 207. 耳尖 | 211. 夹脊 | 215. 小骨空 | 219. 内踝尖 |
| 207. 球后 | 211. 胃脘下俞 | 215. 腰痛点 | 219. 外踝尖 |
| 208. 上迎香 | 212. 痞根 | 216. 外劳宫 | 220. 八风 |
| 208. 内迎香 | 212. 下极俞 | 216. 八邪 | 220. 独阴 |
| 208. 聚泉 | 212. 腰眼 | 216. 四缝 | 220. 气端 |
| 209. 海泉 | 213. 十七椎 | 217. 十宣 | |
| 209. 金津 | 213. 腰奇 | 217. 髌骨 | |
| 209. 玉液 | 213. 肘尖 | 217. 鹤顶 | |

第
一
章

膻穴养生疗疾原理及定位方法解密



「膻」本作「輸」，即轉輸、輸注之意；「穴」即孔洞、空竅、凹陷、空隙之意。故「膻穴」表示經氣所居之處。膻穴既可以反映病症用于診斷，又可以接受刺激治療疾病。另外，膻穴理論是針灸、推拿及中醫外治療法的基础。

走进腧穴的神秘世界

什么是腧穴

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

- ◎以日月星辰命名，如日月、太白等。
- ◎用山、陵、丘、墟命名，如承山等。
- ◎用海、泽、池、泉等命名，如少海等。

物象类

- ◎以动物名称命名，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。
- ◎以生活用具来命名，如悬钟等。

人体类

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

腧穴的分类有哪些

十四经穴

凡归属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，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证的作用，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”。这类腧穴多数只对某些病症有特殊疗效。

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”。临床多用于痛证及某些脏腑病症。

腧穴与脏腑经络

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。

腧穴——启发人体自愈力的“灵丹妙药”



腧穴可反映人体病症

腧穴具有反映病症、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，如胃肠疾患者常在足三里、地机等穴出现压痛感，有时可在第5至第8胸椎附近出现结节或软性异物。



刺激腧穴可治病

腧穴具有接受刺激、防治疾病的作用。《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。

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，腧穴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的主要腧穴之一。



强身健体，预防疾病

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、未病先防的医学思想。近年来利用针灸某些腧穴来预防疾病的方法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、咳嗽；常灸丰隆可以预防脑卒中；按摩眼周诸穴可消除眼肌疲劳等。

常用预防保健穴位速查表

经属	穴名	主治
手太阴	列缺	防治落枕、偏头痛
手阳明	合谷	预防感冒、头面疾病
	迎香	防治落枕、偏头痛
足阳明	足三里	预防感冒、脑卒中，保健长寿
	丰隆	防治高血压，预防脑卒中
足太阴	血海	防治痛经、皮肤病
手少阴	神门	防治痴呆症、失眠
手太阳	后溪	防治颈椎病、腰椎病
	听宫	防治耳聋、耳鸣
足太阳	睛明	防治近视、腰痛
	天柱	预防高血压、颈椎病
	膏肓	可强身健骨
足少阴	太溪	防治耳鸣、腰痛
	涌泉	防治静脉曲张、高血压
手厥阴	内关	防治高血压、心脏病，增加机体抵抗力
手少阳	角孙	防治疲劳、头痛
足少阳	风池	防治感冒、高血压、近视
	风市	防治脑卒中、腰腿痛
任脉	神阙	预防衰老、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	预防婴幼儿消化不良，为小儿保健要穴
	大椎	预防流行性感冒、流行性脑膜炎、疟疾
	印堂	防治失眠、高血压
	百会	健脑，预防痴呆，增强记忆
奇穴	太阳	防治头痛，健脑，增强记忆

认识穴位才能找到穴位



穴位有哪些特征

很多人采用自我按压的方法防病和保健，却总感觉不能准确地找到穴位。其实，找穴很奇妙，下面我们就来谈谈如何简单而快速地找穴取穴。

了解穴位集中的部位

穴位的分布是有一定规律的，预先了解穴位集中的位置，实际找起来就简单了。常见穴位集中的部位有：

- ◎能摸到脉搏的地方，如喉结两侧、肘窝等处。
- ◎肌肉与肌肉之间、肌肉与骨骼之间、骨骼与骨骼之间。
- ◎肌肉或骨骼凹陷处的正中间。
- ◎脊柱两侧。
- ◎椎骨与椎骨之间。
- ◎神经或血管离皮肤近的地方。
- ◎骨头突出的地方，如内踝骨高点旁的太溪。
- ◎关节附近，如肘关节附近有曲池。

注意找到穴位时的表现

穴位是经络的敏感点和功能点，因此，当找到穴位时，可感觉到和周边有所不同：

- ◎当手指触压到穴位时会感觉特别柔软，仿佛里面有个凹洞。

◎顺着手指，注力到穴位点，会产生轻微酸麻的感觉，感觉较敏锐的人甚至会觉得指压处有轻微的温热。

注意身体异常时穴位的反应

当身体异常时，脏腑、经络就会有所反映，其中穴位的表现尤为明显。常见的异常反应有：

- ◎用手指一压，会有痛感（压痛）。
- ◎用指触摸有硬块（硬结）。
- ◎稍一刺激，皮肤便会出现刺痒（感觉敏感）。
- ◎出现黑痣、斑（色素沉着）。
- ◎和周围的皮肤存在温差（温度变化）。



善用手指给穴位定位

人体各个部位的大小因人而异，差别很大，故作为取穴一个大致的标准，一般是采用手指的宽度辅助测量。用手指找穴位时，通常采用触、捏、按三种方法。

◎**触法**：用手指抚摸皮肤表面，有刺痛感、麻胀感的位置就是穴位。

◎**捏法**：用拇指和食指轻轻捏起皮肤，有痛感或麻胀感的位置即是穴位。

◎**按法**：用拇指、食指和中指的指腹垂直按压皮肤。发硬、有压痛和紧张感的位置就是穴位。

腧穴定位方法大盘点



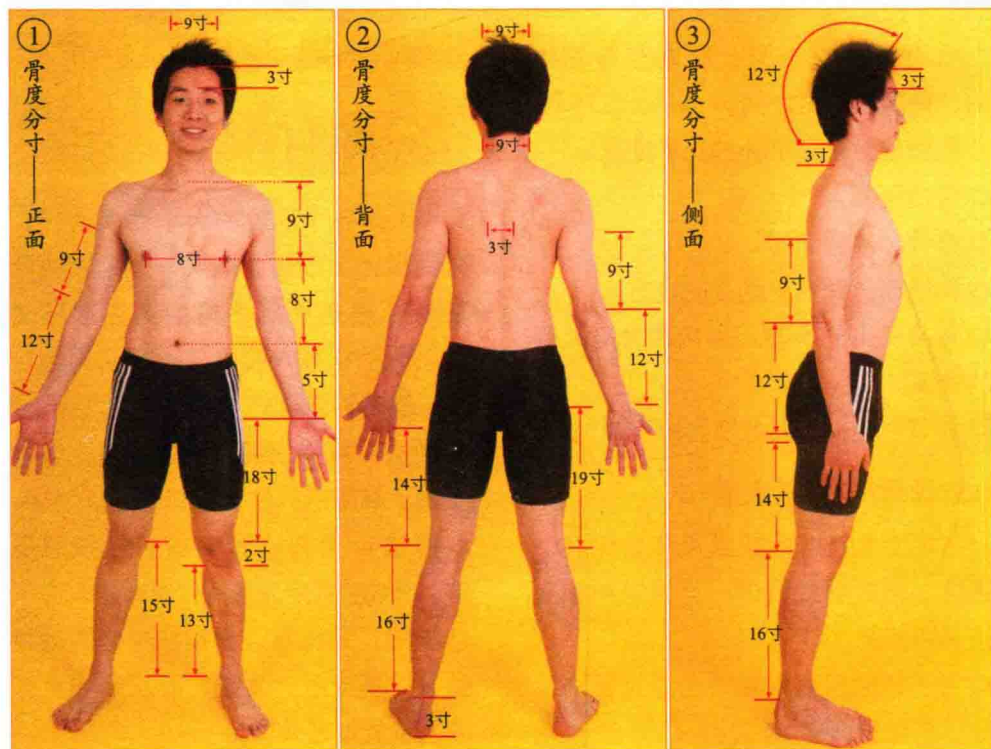
什么是腧穴定位

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。



骨度分寸取穴法

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，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。



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	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（胫骨内侧踝下方阴陵泉→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

(续表)

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
下肢部	臀沟→腠横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腠横纹(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



手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法又称指寸定位法,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等部位的取穴(图④)。



拇指同身寸法

被取穴者将大拇指竖起,

以其拇指的指间关节的宽度作为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)。



体表标志取穴法

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。