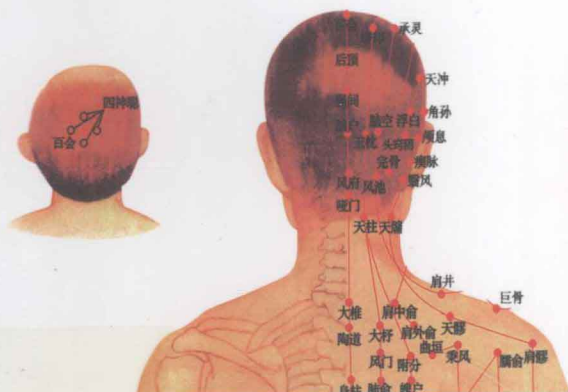


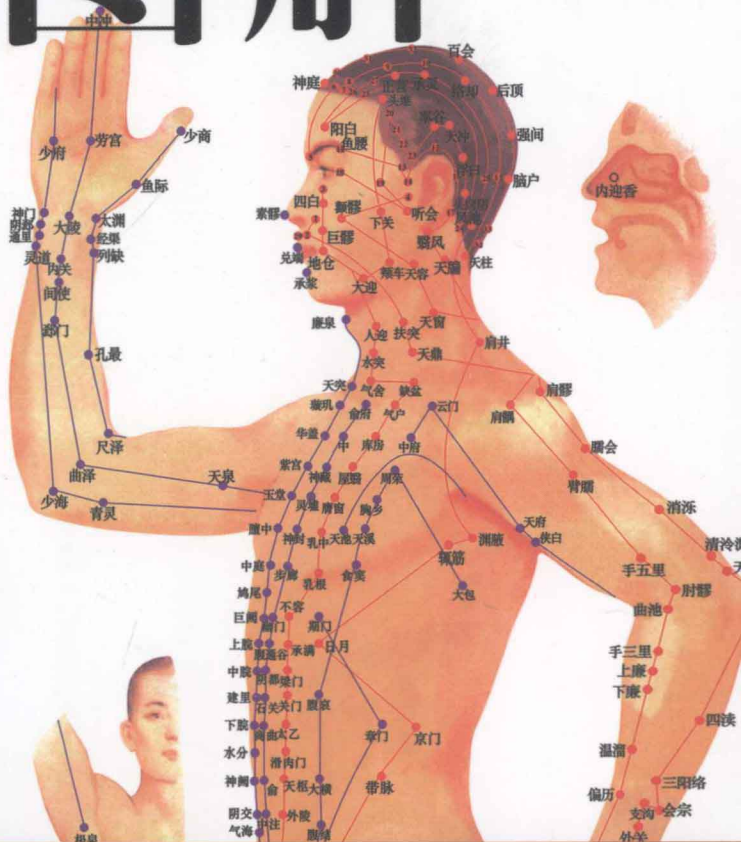
中庭
中庭
中庭
巨阙
上脘
中脘
建里
下脘
水分
阴交
石门

神封
步廊
不容
清冷
幽门
石门
关门
太乙
滑肉门
天枢
外陵

曲宏 编著

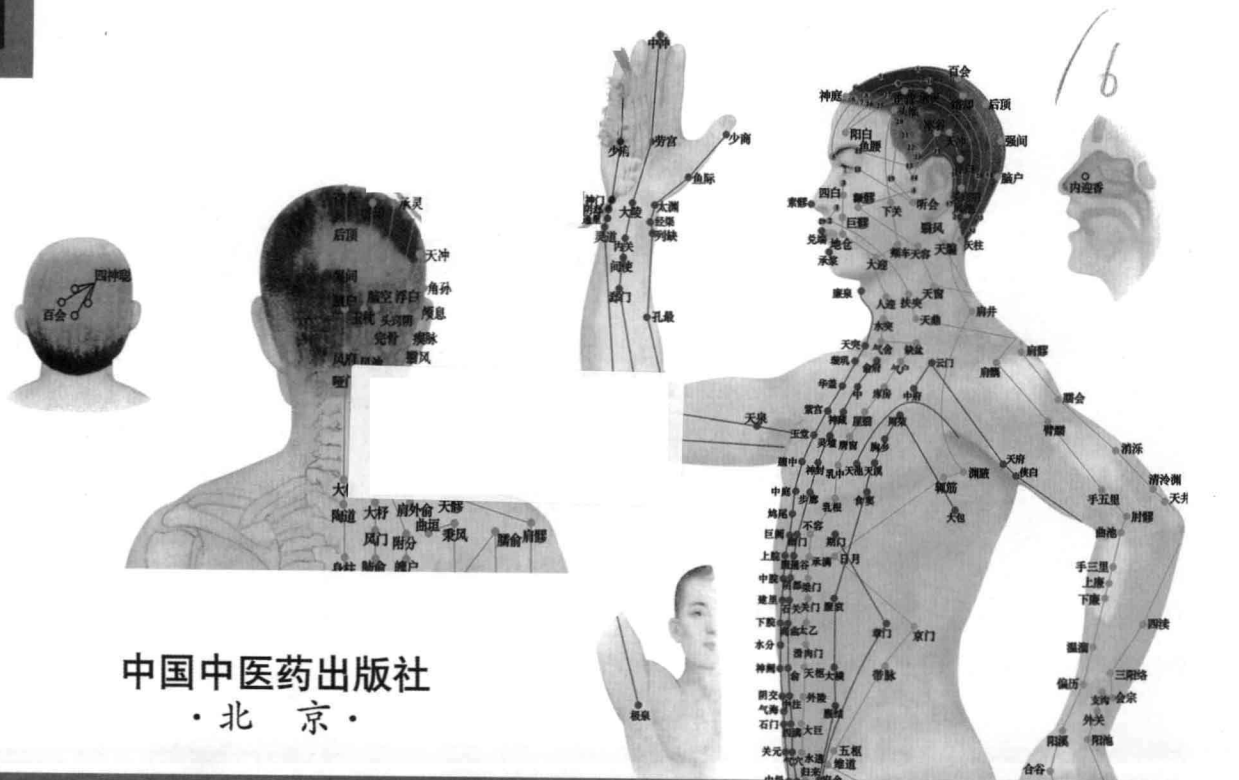


全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



紫宮
玉堂
體中
中庭
鳩尾
巨闕
上脘
中脘
建里
下脘
水分
神闕
阴交
气海
石门

曲宏 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效穴位按摩图解 / 曲宏编著 . —北京: 中国中医药出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5132-1176-5

I . ①常… II . ①曲… III . ①常见病—穴位按压疗法—图解 IV . ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235774 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市荣海印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 323 千字

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1176-5

*

定价 58.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

黄帝曰：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”

经络是上天赐予我们人体的灵丹妙药，它能决生死、处百病，人类疾病多是由于经络气血不畅通造成的。通过疏通经络，调补气血，就能缓解病痛，甚至治愈疾病。经络不仅能够治疗已经发生的疾病，更重要的是，能够消灭人体内正在发展但尚未形成的疾病，这就是所谓的“不治已病治未病”。

人体 360 多个穴位，就是打通经络的“金钥匙”，每一个穴位相当于一味功能卓著的中药，它们的神效是我们祖先几千年宝贵经验的沉淀。经络畅通、气血充沛，是拥有健康体魄的前提。养生胜于治病，莫要等到身染沉疴时才想到健康的宝贵！

近半个多世纪以来，西医尚未发现有效的方法治愈像癌症、糖尿病、高血压病、心脏病、颈椎病、腰肌劳损、肩周炎，以及各种困扰人类的顽疾。他们不得不思考其研究方向的正确与否。不少西医研究者转而求教《黄帝内经》，发现 2500 多年前，对如何不生病、如何治愈各种顽疾，中国人早已有体系完整的理论、成熟的技术和简便的操作方法，并已被广泛应用，惠及大众。不可否认西医手术的准确与高效，但须等到病症凸显时方能有所作为，这就可能会错过治病的良机，造成不利于治病与康复的后果。

《黄帝内经》在“如何不生病”这个问题上功绩卓著，十二经络更是神鬼莫测，在治疗各种顽疾和慢性病方面优势显著，甚至可以手到病除；打通经络，可使人脱胎换骨，解除病痛的困扰。人体内本来就百药俱全，自我治愈功能更是天赐的法宝。

本书为读者提供一种更为简便快速的方法，准确找到每个穴位的位置及其主要治疗功效，以期获得更好的治疗效果。

祝愿读者身心健康，幸福快乐！

曲 宏

2012 年 10 月

特效穴位按摩必修课

解密人体经络 / 2

神奇的穴位，健康的密钥 / 10

诊脉有奇招 / 13

取穴有妙法 / 16

补泻有依据 / 19

自我保健，按摩手法是关键 / 21

自我按摩的注意事项 / 24

全身经络特效穴位图解

手太阴肺经 / 28

中府——诸般肺疾按中府 / 29

天府——治疗哮喘气管炎 / 29

尺泽——清肺化痰配肺俞 / 30

孔最——咳血快速缓解穴 / 30

列缺——头项疾病寻列缺 / 31

经渠——常揉经渠气顺畅 / 31

太渊——定喘止咳好帮手 / 32

鱼际——小儿消化有保障 / 32

少商——点刺放血清肺热 / 33

手阳明大肠经 / 34

商阳——中风晕厥不慌张 / 35

三间——牙痛从此不眷顾 / 35

合谷——健康长寿大药箱 / 36

阳溪——治疗头痛除眼疾 / 36

下廉——肠胃调理清道夫 / 37

手三里——提高免疫身自强 / 37

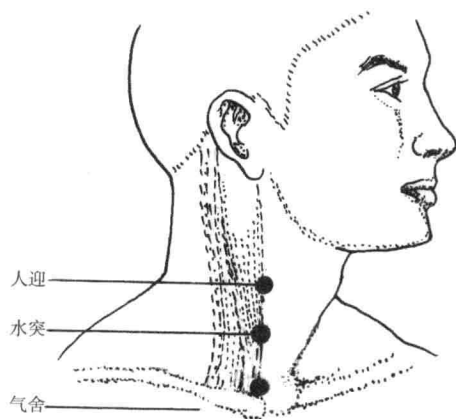
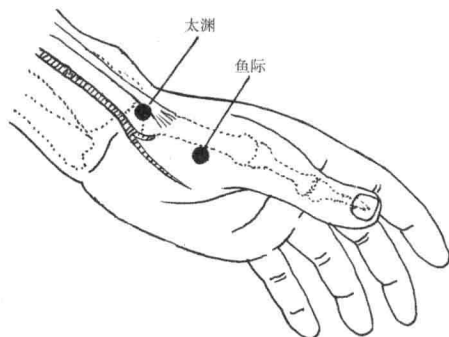
曲池——排毒养颜不可缺 / 38

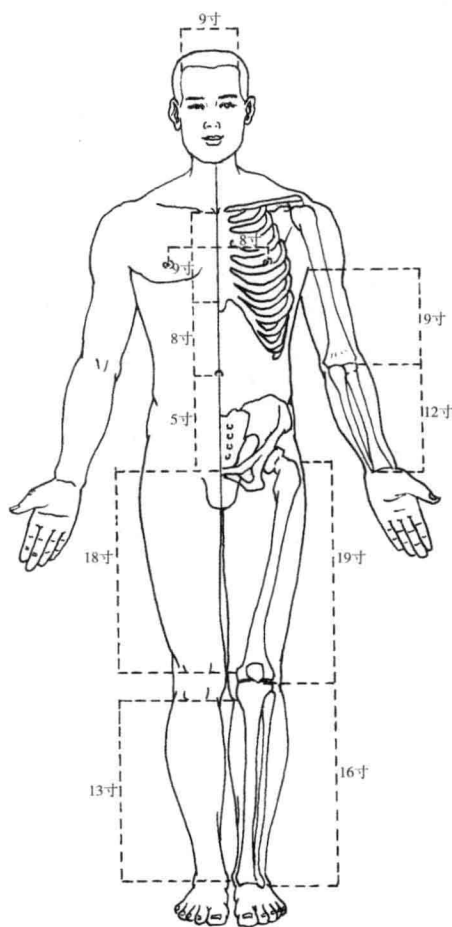
肘髎——舒筋活络网球肘 / 38

臂臑——青光弱视揉臂臑 / 39

肩髃——肩周保养有保障 / 39

迎香——治疗鼻炎之要穴 / 40





足阳明胃经 / 41

- 承泣——迎风流泪按承泣 / 42
- 四白——双目明亮常按揉 / 42
- 颊车——消肿清火治口疮 / 43
- 下关——恢复听力有功效 / 43
- 头维——肝火头痛特效穴 / 44
- 天枢——调理肠胃之枢纽 / 44
- 梁丘——关节疼痛效果佳 / 45
- 足三里——强身健体长寿穴 / 45
- 上巨虚——调理肠胃治便秘 / 46
- 丰隆——化痰祛湿特效穴 / 46
- 解溪——脑部供血更聪颖 / 47
- 陷谷——精神抑郁揉陷谷 / 47
- 内庭——清火解毒特效穴 / 48

足太阴脾经 / 49

- 隐白——崩漏便血早治疗 / 50
- 大都——心痛缓解配太白 / 50
- 太白——消化吸收有保障 / 51
- 公孙——小腹疼痛有公孙 / 51
- 商丘——做噩梦配三阴交 / 52
- 三阴交——调经止痛经验穴 / 52
- 地机——降低血糖按地机 / 53
- 阴陵泉——健脾消肿配中脘 / 53
- 血海——养血固本保健康 / 54
- 大包——全身乏力按大包 / 54

手少阴心经 / 55

- 极泉——心脏呵护莫要忘 / 56
- 青灵——肘臂疼痛常按揉 / 56
- 少海——瘰疬治疗少海强 / 57
- 灵道——有效防治诸心痛 / 57
- 通里——心动过缓通里帮 / 58
- 阴郄——鼻孔出血配迎香 / 58
- 神门——长期失眠揉神门 / 59

少府——善治心悸安神志 / 59

少冲——中风昏迷用力掐 / 60

手太阳小肠经 / 61

少泽——乳汁不足少泽赐 / 62

前谷——前谷后溪治耳鸣 / 62

后溪——善治颈椎经验穴 / 63

腕骨——肘臂保健揉腕骨 / 63

阳谷——调节人体免疫力 / 64

养老——中老年人保平安 / 64

支正——安神治疔不可少 / 65

小海——牙龈健康寻小海 / 65

肩贞——肩周炎配伍要穴 / 66

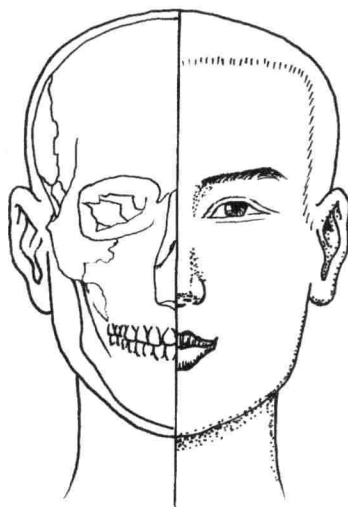
天宗——颈椎病陈疾可除 / 66

秉风——肩痛不举找秉风 / 67

天窗——脸颊肿痛有天窗 / 67

天容——常揉天容咽喉爽 / 68

听宫——耳聋耳鸣别担忧 / 68



足太阳膀胱经 / 69

睛明——眼病治疗选睛明 / 70

攒竹——消肿止痛治眼疾 / 70

天柱——眼科疾病经验穴 / 71

肺俞——咳嗽哮喘按肺俞 / 71

厥阴俞——久虚劳损的救星 / 72

心俞——人体麝香保心丸 / 72

肝俞——肝胆疾病特效穴 / 73

胆俞——治疗胆囊见奇效 / 73

脾俞——补气养血有保障 / 74

胃俞——脾胃健康身体好 / 74

肾俞——诸虚百损保命穴 / 75

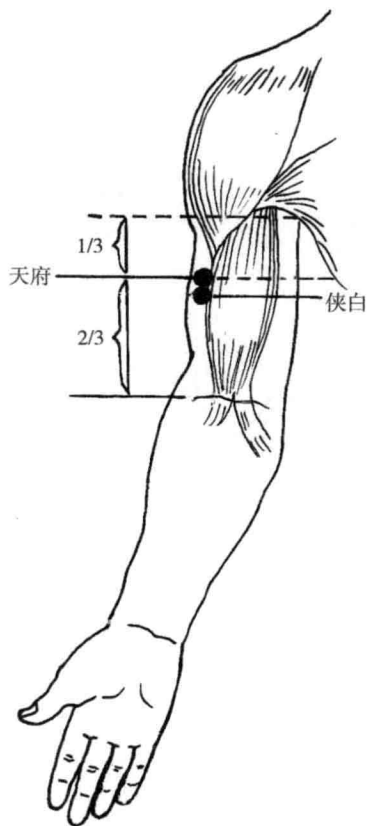
次髎——女性更年守护者 / 75

中髎——女性更年加次髎 / 76

委中——腰腿健康走四方 / 76

膏肓——虚劳痼疾的克星 / 77





承山——小腿抽筋莫惊慌 / 77

飞扬——恢复腰肌之青春 / 78

昆仑——脚腕扭伤按昆仑 / 78

申脉——常揉申脉睡得香 / 79

束骨——强腰壮膝腿脚灵 / 79

足少阴肾经 / 80

涌泉——血压正常精神爽 / 81

然谷——降低血糖有功效 / 81

太溪——虚劳补肾保健康 / 82

大钟——调理二便排毒素 / 82

水泉——常揉水泉眼明亮 / 83

照海——咽喉舒畅的秘诀 / 83

复溜——肾炎医治早动手 / 84

交信——调理月经经验穴 / 84

筑宾——无毒身轻按筑宾 / 85

阴谷——女性健康有保障 / 85

肓俞——气滞胃痛首选穴 / 86

手厥阴心包经 / 87

天池——呼气通畅心情爽 / 88

天泉——心脏疾病莫要慌 / 88

曲泽——心脏供血不可忘 / 89

郄门——急性心绞痛克星 / 89

间使——如有心痛找间使 / 90

内关——失眠安神配神门 / 90

大陵——神经衰弱有大陵 / 91

劳宫——赔补心脏身健康 / 91

中冲——中暑休克急救星 / 92

手少阳三焦经 / 93

关冲——晕车呕吐配劳宫 / 94

液门——身体干燥不可少 / 94

中渚——诸多痛症显功效 / 95

阳池——消渴治疗不可少 / 95

外关——缓解牙痛配合谷 / 96

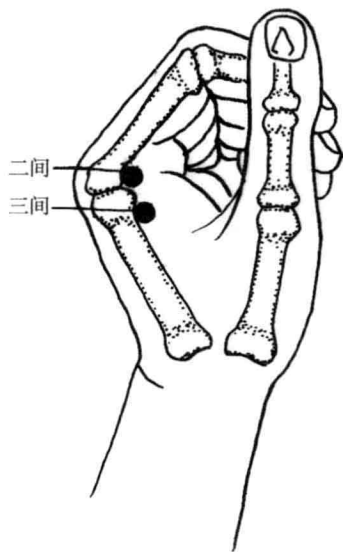
- 支沟——润肠通便按支沟 / 96
天井——治疗头痛有奇效 / 97
清冷渊——肘臂疼痛不可少 / 97
消冻——安神止痛好帮手 / 98
臑会——肩臂疼痛配臂臑 / 98
天牖——暴聋天牖与四渎 / 99
翳风——耳鸣耳聋天天揉 / 99
瘰脉——小儿惊风配长强 / 100

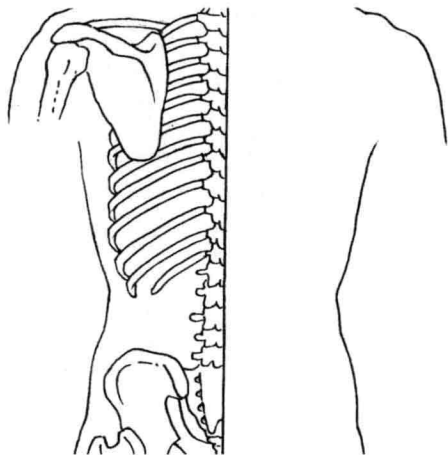
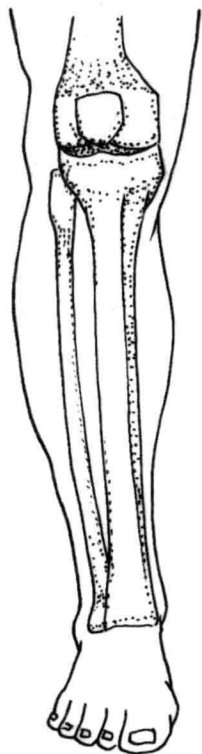
足少阳胆经 / 101

- 瞳子髎——美容祛皱葆青春 / 102
听会——常揉听会保听力 / 102
悬颅——偏头痛不再困扰 / 103
悬厘——三叉神经好轻松 / 103
率谷——常按摩防青光眼 / 104
浮白——耳科保健加浮白 / 104
风池——祛风止痛治感冒 / 105
肩井——肩周颈椎不痛苦 / 105
日月——胆囊疾病快缓解 / 106
京门——肾虚腰痛按京门 / 106
带脉——治疗带下经验穴 / 107
环跳——坐骨神经不再痛 / 107
风市——治疗风证关键穴 / 108
膝阳关——膝盖关节莫轻视 / 108
阳陵泉——筋骨强壮有力量 / 109
光明——养肝明目求光明 / 109
阳辅——腰膝关节的救星 / 110
悬钟——腰椎疾病配太溪 / 110
丘墟——腰胯疼痛配环跳 / 111

足厥阴肝经 / 112

- 大敦——焦躁情绪缓解穴 / 113
行间——拯救肝脏的义士 / 113
太冲——排毒养颜的功臣 / 114
蠡沟——难言之隐一扫光 / 114





曲泉——止带痒按曲泉 / 115

阴包——月经不调循阴包 / 115

章门——打响肝脏保卫战 / 116

期门——肝癌治疗保根本 / 116

督脉 / 117

长强——痔疮便血配命门 / 118

腰俞——腰椎间盘突出护神 / 118

腰阳关——缓解各种腰脊病 / 119

命门——补肾壮阳配太溪 / 119

悬枢——腰肌劳损有悬枢 / 120

脊中——强腰健体好帮手 / 120

中枢——肝胆疾病不可少 / 121

身柱——疮疡治疗特效穴 / 121

大椎——清热退烧特效穴 / 122

哑门——失语喑哑缓解快 / 122

风府——风寒感冒病自除 / 123

脑户——头痛欲裂求脑户 / 123

强间——心烦意乱加承浆 / 124

后顶——脑部供血后顶帮 / 124

百会——健脑安神降血压 / 125

神庭——神清气爽更聪明 / 125

水沟——急救保命在水沟 / 126

任脉 / 127

曲骨——生殖保健不可少 / 128

中极——利水通淋好帮手 / 128

关元——延年益寿保健康 / 129

气海——恢复青春按气海 / 129

神阙——治肠胃炎消水肿 / 130

水分——治疗水肿见神效 / 130

下脘——人体健脾消食丸 / 131

建里——理气化滞配气海 / 131

中脘——肠胃疾病的福音 / 132

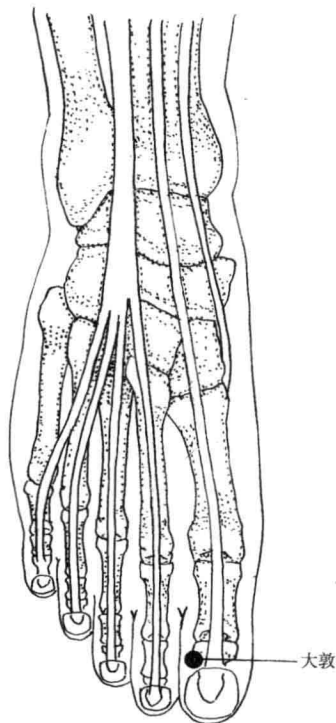
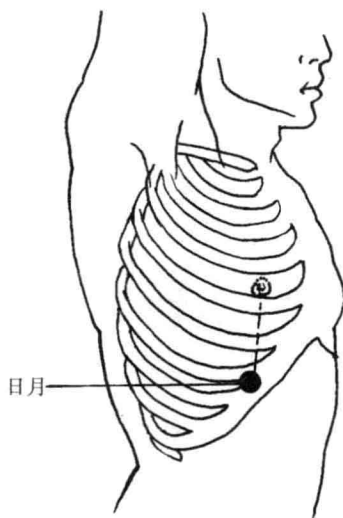
上脘——消化吸收有保障 / 132

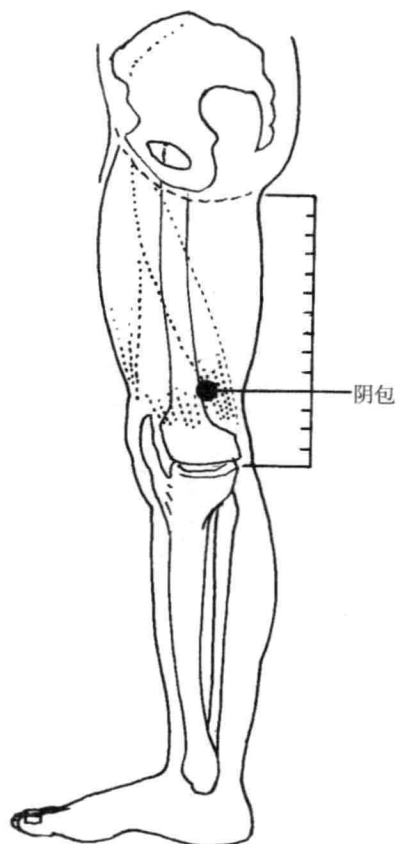
- 巨阙——守护心脏保平安 / 133
- 鸠尾——消除疲劳好帮手 / 133
- 中庭——呕吐腹胀按中庭 / 134
- 膻中——胸闷气短莫慌张 / 134
- 玉堂——支气管炎按玉堂 / 135
- 紫宫——饮食不下配中庭 / 135
- 华盖——胸闷气短配膻中 / 136
- 璇玑——缓解咽肿与喉痹 / 136
- 天突——陈年哮喘求天突 / 137

常见病症特效穴位按摩

内科病症按摩 / 140

- 感冒 / 140
- 咳嗽 / 143
- 支气管哮喘 / 146
- 支气管炎 / 149
- 高血压 / 153
- 心绞痛 / 156
- 心律失常 / 159
- 胃下垂 / 161
- 胃脘痛 / 164
- 消化不良 / 167
- 呕吐 / 169
- 呃逆 / 173
- 肠胃炎 / 176
- 便秘 / 179
- 肝硬化 / 181
- 胆结石 / 184
- 胆囊炎 / 187
- 头痛 / 190
- 神经衰弱 / 193
- 失眠 / 195
- 健忘 / 198





抑郁症 / 201

坐骨神经痛 / 204

糖尿病 / 207

五官科病症按摩 / 210

牙痛 / 210

牙周炎 / 212

口疮 / 215

咽喉肿痛 / 217

过敏性鼻炎 / 220

白内障 / 223

近视 / 226

目赤肿痛 / 229

耳鸣耳聋 / 232

骨科病症按摩 / 234

落枕 / 234

颈椎病 / 236

肩周炎 / 238

腰椎间盘突出症 / 241

网球肘 / 243

风湿性关节炎 / 245

妇科、男科病症按摩 / 248

乳腺炎 / 248

月经不调 / 251

更年期综合征 / 253

前列腺炎 / 255

阳痿 / 257

梦遗 / 259

This diagram illustrates the distribution of 408 acupoints across the human body. The points are categorized by meridian and are labeled with Chinese characters. Key points include:

- Head and Neck:** 百会 (Baihui), 风府 (Fengfu), 大椎 (Dazhui), 风池 (Fengchi), 睛明 (Jingming), 迎香 (Yingxiang), 人中 (Renzhong), 承浆 (Chengjiang), 地仓 (Dichang), 颊车 (Jiache), 下关 (Xiaguan), 听宫 (Tinggong), 听会 (Tinghui), 耳门 (Ermen).
- Torso:** 膻中 (Danzhong), 中脘 (Zhongwan), 上脘 (Shangwan), 下脘 (Xiaguan), 中极 (Zhongji), 气海 (Qihai), 关元 (Guanyuan), 石门 (Shimen), 阴交 (Yinjiao), 神阙 (Shenque), 水分 (Shufen), 下脘 (Xiaguan), 中脘 (Zhongwan), 上脘 (Shangwan), 膻中 (Danzhong).
- Arms:** 肩髃 (Jianyu), 曲池 (Quchi), 肘髎 (Zhoulian), 手三里 (Shansanli), 阳谿 (Yangxi), 偏历 (Bianli), 间使 (Jianshi), 内关 (Neiguan), 大陵 (Daling), 中冲 (Zhongchong), 少冲 (Shaoshong), 少泽 (Shaوزه), 少商 (Shaoshang).
- Legs:** 髀关 (Bigan), 伏兔 (Futu), 阴市 (Yinshi), 膝关 (Xieguan), 足三里 (Zusanli), 上巨虚 (Shangjuxu), 条口 (Tiaokou), 中脘 (Zhongwan), 下巨虚 (Xiajuxu), 三阴交 (Sanyinjiao), 商丘 (Shangqiu), 内踝 (Neiguan), 外踝 (Waiguan), 昆仑 (Kunlun), 涌泉 (Yongquan), 太冲 (Taichong), 行间 (Xingjian), 大敦 (Dadun), 少冲 (Shaoshong), 少泽 (Shaوزه), 少商 (Shaoshang).

The diagram also includes insets for the ear and foot, showing points like 耳门 (Ermen), 听宫 (Tinggong), 听会 (Tinghui), 耳中 (Erzhong), 耳前 (Eriqian), 耳后 (Erihou), 耳下 (Erixia), 耳上 (Eriang), 耳中 (Erzhong), 耳前 (Eriqian), 耳后 (Erihou), 耳下 (Erixia), 耳上 (Eriang).

解密人体经络

【什么是经络】

经络学说是《黄帝内经》创立的重要中医学说，也是中医学分析人体生理、病理和对疾病进行诊断、治疗的主要依据之一。

经络学说内容广泛、内涵深邃，主要包括经络系统各组成部分的循行部位、生理功能、病理变化及病症表现，气血运行与自然界的相互关系，经络循行路线上的穴位及主治作用，经络与脏腑之间的相互关系等等。

《黄帝内经》明确指出：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

经络是经脉和络脉的总称。经脉分布在人体的深层，贯通上下、沟通内外，是经络系统的主干线。络脉是经脉的横向分支，比经脉细小，分布在人体表层，纵横交错，遍布全身。

经络内属脏腑，外络肢节，即经络连接着人体五脏六腑、组织、器官，使之成为一个有机的整体，运行气血，调节阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

经络主要是由经脉和络脉所组成。经脉有十二条，又称为“十二正经”、“十二经脉”。十二经脉是经络系统的核心组成部分，经络系统的络脉、十二经别、十二经筋等都是从十二经脉中分出的分支，相互沟通联系，相互配合，协同工作而发挥作用。

每条经络都有严格的循行线路和部位，十二经络按阴阳属性归类，人体有六条阳经和六条阴经；按所在身体部位归类，又可分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经。

手 臂	内 侧	阴 经
	外 侧	阳 经
腿	内 侧	阴 经
	外 侧	阳 经

【经络的功能】

《灵枢·经脉》明确指出：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”

由此不难看出，无论是虚实调理，还是百病的防治，甚至生死决断，经络畅通与否对人体健康起着至关重要的作用。

如果能够确保经络系统畅通，人体就能够自我抵御并化解对人体造成疾病的风雨寒暑、清湿喜怒。同样，当我们身体出现病变或不适时，只要通过疏通经络的方式，就能够“处百病、调虚实”。

五脏六腑之间的相互联系，以及五脏六腑与人体肢节、皮肤、筋骨、肌肉等组织的联系主要是依靠经络来实现的；五脏六腑与耳、鼻、口、舌、目等五官的联系也是通过经络实现的；气血通达全身、营养五脏六腑、抵抗外部病邪同样要依赖经络；经络还是传递和反应病变的途径，五脏六腑的病变信息通过经络反映在体表。

经络的生理功能可以概括为以下几个主要方面：内属脏腑，外络肢节，运行气血，濡养全身，调节平衡，抵御外邪，传递信息。

经络具有沟通上下表里、联系脏腑器官与运行气血的功能。经络“内属于脏腑，外络肢节”，具有“行气血而营阴阳，濡筋骨，利骨节”的生理功能。

《黄帝内经》明确指出，外部邪气也通过经络从体表皮毛逐渐传入五脏六腑，如果经络不畅通，抵御外邪的功能就会减退，人体就会出现病变。《素问·缪刺论》曰：“夫邪之客于形也，必先合于皮毛；留而不去，入舍于孙脉；留而不去，入舍于络脉；留而不去，入舍于经脉；内连五脏，散于肠胃。”

当然，通过经络的联系，内脏病变也可以反映到体表的特定部位。如肝阳上亢可见目赤、头痛；肺病可见胸痛、咳嗽；心病可见胸闷、心悸；脾病可见湿困疲乏；肾病可见腰膝酸软，以及经络循行路线上的某些穴位及其周围会出现酸麻胀痛等等，都是经络传递出来的病变信息。

《灵枢·脉度》曰：“阴脉荣其脏，阳脉荣其腑，如环之无端，莫知其纪，终而复始。其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”正是由于经脉的运输及渗灌作用，气血才得以内溉脏腑，外濡腠理，而脏腑腠理在气血的不断循环灌注濡养下，其生理功能才得以正常发挥，因而机体强健，方能抵御外邪的侵袭。

《灵枢·九针十二原》：“五脏有疾，当取之十二原。”治疗五脏六腑疾病时，应当以原穴为主进行穴位配伍，以此作为主要治疗手法。也就是说，采用经络穴位疗法，可调理包括五脏六腑在内的身体内外上下所有器官、组织，达到祛病健体、养生保健之功效。

【经络的循行】

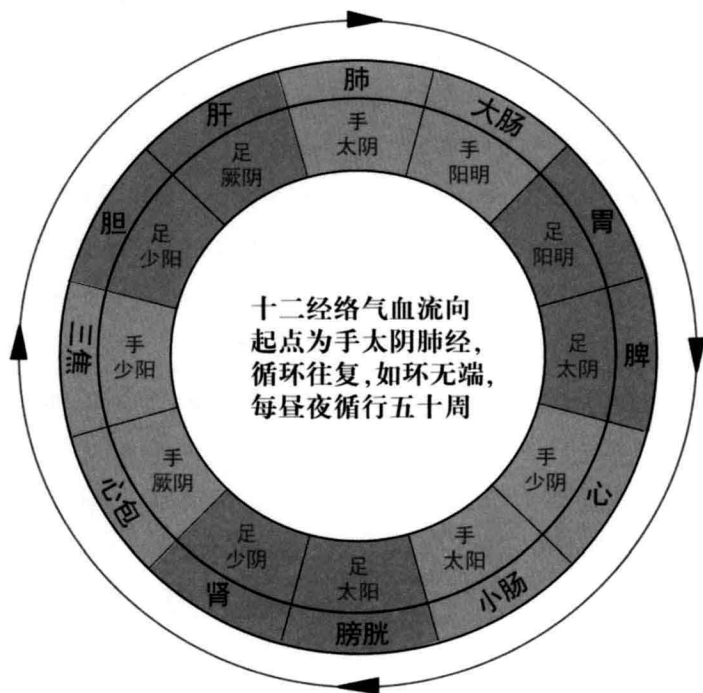
我们平常所说的经络，实际包含了两个含义：经脉和络脉。经脉是主干线，络脉是经脉之间相互联系的横向分支。

例如，手太阴肺经，从胸出来到达体表后，沿着上臂内侧的外缘，一直走到大拇指，然后连接到手阳明大肠经继续循行。那么，肺经是如何连接到大肠经的呢？

《灵枢·经脉》曰：“其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。”也就是说，肺经是从手腕后面的“列缺”穴出来的一条分支，和大肠经相连接。从“列缺”出来的这条分支，被称为“络脉”。

《灵枢·营卫生会》曰：“营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会，阴阳相贯，如环无端。”明确指出：气血在十二经脉中每昼夜循行五十圈，循环往复，永不停息。

十二经脉中的气血运行遵循着严格的先后顺序，起点是手太阴肺经，然后流入手阳明大肠经……详细循行路线如下图所示：



十二经脉之间除了依次首尾相接，如环无端，有一定的衔接和流注规律外，还有许多交叉和交会。如手足六条阳经与督脉会于大椎，手少阴经与足厥阴经皆连目系，手足少阳经与手太阳经在外眼角和耳中交会，足少阳经和手少阳经的支脉在面部相合等。

由此可以看出，十二经络不是相互独立的，而是有机地联系在一起，构成了一个复杂的经络系统，而这个系统看上去就是一个“交通网”，有主干线——“经脉”，

又有联系各个主要干线的分支——“络脉”。除此之外，还有众多的更加细小的分支——“孙络”。

很多人都看过经络图，但只看到了一条条相互独立的经脉，实际上，每条经脉之间通过“络脉”相互联系，还有更为细小的“孙络”，构成了复杂而有机的人体经络系统。

【奇经八脉】

人体除了十二条经脉以外，还有另外八条脉络，这就是通常所说的“奇经八脉”，是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称。

“奇经”是相对于十二经脉而言，由于奇经八脉的分布不如十二经脉那样有规律，与五脏六腑没有直接的联系，相互之间也没有表里关系，有异于十二正经，故被称为“奇经”，又因奇经共有八条，因此被称为“奇经八脉”。

奇经八脉的生理功能主要是加强十二经脉之间的沟通与联系，对十二经的气血有蓄积、渗灌等调节作用。当十二经脉气血满溢时，就会流入奇经八脉，蓄以备；当十二经脉气血不足时，奇经中所涵蓄的气血则溢出给予补充，以保持十二经脉气血的相对恒定状态，有利于维持机体生理功能的需要。

冲脉——上至于头，下至于足，贯穿全身，成为气血的要冲，能调节十二经气血，故称“十二经脉之海”，又称“血海”。

任脉——行于腹部正中，与手足三阴经及阴维脉交会，总任全身阴脉之间的相互联系，调节阴经气血，故称“阴脉之海”。任脉起于胞中，与女子月经、妊娠及生殖功能有关。

督脉——行于背部正中，与手足三阳经及阳维脉交会，总督全身之阳，调节阳经气血，为“阳脉之海”，反映脑、髓和肾的功能。

带脉——起于季肋，斜向下行到带脉穴，绕身一周，如腰带系腰，能约束纵行诸脉。

阴跷脉——起于足跟内侧，沿大腿的内侧、腹胸部上行到缺盆，连接内眼角，然后上行。其可控制眼睛的开合和肌肉的运动，主身体左右之阴、下肢运动的功能。

阳跷脉——起于足跟外侧，沿外踝后、腿外侧上行至腹部，沿胸部后外侧、肩颈到达内眼角，然后上行到达风池穴。其可控制眼睛的开合和肌肉的运动，主身体左右之阳、下肢运动的功能。

阴维脉——起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部、胸部，与任脉会于颈部。阴维脉的功能是“维络诸阴”。

阳维脉——起于足跟外侧，沿腿部外侧上行到髋关节、肋肋后侧、肩部，与督脉会于项部。阳维脉的功能是“维络诸阳”。