

人体穴位 按摩治百病

梁庆伟◎主编



金盾出版社

人体穴位按摩治百病

主 编

梁庆伟

编著者

刘国辉 余武英 刘 俊 范建春

张铎毓 刘杰民 彭 灿

金 盾 出 版 社

内 容 提 要



本书详细介绍了经络与穴位的一般知识,常用穴位选取和按摩手法;其中包括手太阴肺经穴位、手厥阴心包经穴位、手少阴心经穴位、手阳明大肠经穴位、手少阳三焦经穴位、手太阳小肠经穴位、足太阴脾经穴位、足厥阴肝经穴位、足少阴肾经穴位、足阳明胃经穴位、足少阳胆经穴位、足太阳膀胱经穴位、任脉穴位及督脉穴位等。其内容丰富,科学实用,便于操作。适合基层医务人员、大中医学院校师生参考,也可供大众及患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位按摩治百病/梁庆伟主编. — 北京:金盾出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5082-8072-1

I. ①人… II. ①梁… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 319079 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

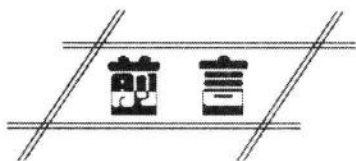
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:150 千字

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



从古至今，经络穴位对人体健康的作用一直让人既神秘又神往。从中国古代医学家对经络的论述中，我们了解到，一切疾病产生的根本原因就是身体里有关的经络失控。所以，人的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过激发经络的潜能，使其恢复调控、修复人体的作用就叫“经络治”，它产生的预防作用就叫“经络防”。经络的作用不仅仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是治“未病”。“未病”就是尚未成形的疾病，如果在疾病未成形的时候就得到有效的预防、控制，就不会发生疾病，如果疾病成形了再想治愈，就不太容易了。当然，人们可以通过按摩等方式来刺激经络和穴位，从而保持人体各脏腑功能的平衡、协调，使气血畅通，从而提高对外来疾病的抵抗力。

按摩的中医学基础是经络，经络可以形象地称为人体的交通系统，其功能是运行气血、维护脏腑生理功能，并对疾病有所反映。而穴位隶属于人体经络系统，通俗地说，是人体交通干线上的众多“加油站”和“维修点”。如果我们平时即对这些“加油站”和“维修点”勤加关照，就可以做到有病治病，无病强身。

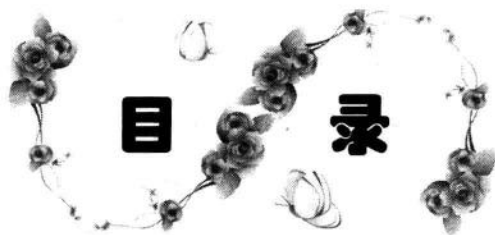
《人体穴位按摩治百病》一书通过十六个部分，介绍了人体的十四经络中的138个穴位。每一部分都讲述了经穴定位、功效主治、按摩手法和注意事项等。全书图文并茂，方法易懂、易学、易上手。本书非常适宜于广大读者在工作闲暇或日常生活中进行自我

保健,自我按摩。可以轻松地做到有病治病,无病防病,自我保健,益寿延年。

本书适合在各个年龄段的人群中推广普及,可作为家庭治疗和自我保健康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

本书在编写过程中,参考了许多公开发表的资料,在此谨向有关作者表示衷心的感谢。由于水平有限,书中不当之处,诚请广大读者批评指正。

作 者



一、经络与穴位的一般知识

- (一)经络 (1) (二)穴位 (8)

二、常用穴位选取与按摩手法

- (一)常用穴位选取法..... (13) (三)手法的作用及要求
(二)常用按摩手法..... (15) (28)

三、手太阴肺经穴位、手法与功效

- (一)中府穴..... (31) (五)列缺穴..... (35)
(二)天府穴..... (32) (六)太渊穴..... (37)
(三)尺泽穴..... (33) (七)鱼际穴..... (38)
(四)孔最穴..... (34) (八)少商穴..... (38)

四、手厥阴心包经穴位、手法与功效

- (一)天泉穴..... (41) (五)内关穴..... (44)
(二)曲泽穴..... (42) (六)大陵穴..... (46)
(三)郄门穴..... (42) (七)劳宫穴..... (47)
(四)间使穴..... (43) (八)中冲穴..... (47)

五、手少阴心经穴位、手法与功效

- (一)极泉穴..... (50) (二)少海穴..... (51)



- (三)灵道穴..... (51) (五)神门穴..... (53)
(四)通里穴..... (52) (六)少冲穴..... (54)

六、手阳明大肠经穴位、手法与功效

- (一)商阳穴..... (57) (六)曲池穴..... (61)
(二)合谷穴..... (57) (七)臂臑穴..... (63)
(三)阳溪穴..... (59) (八)肩髃穴..... (64)
(四)下廉穴..... (60) (九)迎香穴..... (65)
(五)手三里穴..... (60)

七、手少阳三焦经穴位、手法与功效

- (一)关冲穴..... (67) (六)支沟穴..... (71)
(二)液门穴..... (68) (七)三阳络穴..... (72)
(三)中渚穴..... (69) (八)翳风穴..... (73)
(四)阳池穴..... (70) (九)角孙穴..... (74)
(五)外关穴..... (70) (十)耳门穴..... (75)

八、手太阳小肠经穴位、手法与功效

- (一)少泽穴..... (77) (六)天宗穴..... (81)
(二)后溪穴..... (78) (七)天容穴..... (82)
(三)腕骨穴..... (79) (八)颧髎穴..... (83)
(四)养老穴..... (79) (九)听宫穴..... (84)
(五)臑俞穴..... (80)

九、足太阴脾经穴位、手法与功效

- (一)隐白穴..... (86) (五)三阴交穴..... (90)
(二)太白穴..... (87) (六)地机穴..... (92)
(三)公孙穴..... (88) (七)阴陵泉穴..... (93)
(四)商丘穴..... (89) (八)血海穴..... (94)

(九)大横穴	(95)
--------	------

十、足厥阴肝经穴位、手法与功效

(一)行间穴	(98)	(四)章门穴	(101)
(二)太冲穴	(99)	(五)期门穴	(102)
(三)曲泉穴	(100)		

十一、足少阴肾经穴位、手法与功效

(一)涌泉穴	(105)	(六)大赫穴	(111)
(二)太溪穴	(106)	(七)四满穴	(112)
(三)照海穴	(108)	(八)幽门穴	(113)
(四)复溜穴	(109)	(九)俞府穴	(114)
(五)阴谷穴	(110)		

十二、足阳明胃经穴位、手法与功效

(一)承泣穴	(117)	(八)天枢穴	(123)
(二)四白穴	(117)	(九)伏兔穴	(124)
(三)大迎穴	(118)	(十)梁丘穴	(125)
(四)颊车穴	(119)	(十一)足三里穴	(126)
(五)下关穴	(120)	(十二)上巨虚穴	(128)
(六)人迎穴	(121)	(十三)丰隆穴	(128)
(七)水突穴	(122)	(十四)解溪穴	(129)

十三、足少阳胆经穴位、手法与功效

(一)瞳子髎穴	(132)	(六)肩井穴	(137)
(二)听会穴	(133)	(七)环跳穴	(138)
(三)率谷穴	(134)	(八)阳陵泉穴	(139)
(四)目窗穴	(134)	(九)悬钟穴	(140)
(五)风池穴	(135)		

十四、足太阳膀胱经穴位、手法与功效

(一)睛明穴	(143)	(十三)胃俞穴	(157)
(二)攒竹穴	(144)	(十四)肾俞穴	(158)
(三)通天穴	(145)	(十五)大肠俞穴	(160)
(四)玉枕穴	(146)	(十六)膀胱俞穴	(161)
(五)天柱穴	(147)	(十七)次髎穴	(161)
(六)大杼穴	(148)	(十八)承扶穴	(162)
(七)肺俞穴	(150)	(十九)委中穴	(163)
(八)心俞穴	(151)	(二十)秩边穴	(164)
(九)膈俞穴	(152)	(二十一)承山穴	(165)
(十)肝俞穴	(154)	(二十二)昆仑穴	(166)
(十一)胆俞穴	(155)	(二十三)申脉穴	(167)
(十二)脾俞穴	(156)		

十五、任脉穴位、手法与功效

(一)曲骨穴	(170)	(七)下脘穴	(177)
(二)中极穴	(171)	(八)中脘穴	(178)
(三)关元穴	(172)	(九)上脘穴	(179)
(四)石门穴	(173)	(十)膻中穴	(180)
(五)气海穴	(174)	(十一)天突穴	(182)
(六)神阙穴	(176)	(十二)承浆穴	(183)

十六、督脉穴位、手法与功效

(一)命门穴	(185)	(五)风府穴	(189)
(二)至阳穴	(186)	(六)后顶穴	(190)
(三)灵台穴	(187)	(七)百会穴	(191)
(四)大椎穴	(188)		

一、经络与穴位的一般知识

(一) 经络

经络即经脉和络脉的统称,是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外,贯穿上下的通路。经络有点像人体地图,标明了哪儿是出口,哪儿是入口。

中医学认为,经络是人体全身气血运行的通道。经,犹如直行的径路,是经络系统的主干。络,则有网络的含义,是经脉的细小分支。《黄帝内经》载:“经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起。”而经脉则“伏行分肉之间,深而不见,其浮而常见者,皆络脉也”,并有“决生死,处百病,调虚实,不可不通”的特点。经络内属脏腑,外络肢节,行气血,通阴阳,沟通表里内外,网络周布全身。

所有的这种关联,使生命有机体的各部分相互联系,相互协调,相互促进,相互制约,从而成为一个统一的、内部协调而稳定,并与外部环境息息相关的有机整体。

1. 经络与脉的关系

(1) 经络名词的出现较“脉”为晚。经,原意是“纵丝”,就是直行主线的意思;络,则是指网络。《灵枢·脉度》说:“经脉为里,支而横者为络。络之别者为孙。”这是对脉作进一步的分化。所说就是将脉按大小、深浅的差异分别称为经脉、络脉和孙脉(孙络),简称为经络。在《素问·调经论》中还提到“经隧”一词,说五藏之道



皆出于经隧，以行血气；血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。它把经隧讲得很重要，正常时运行气血；有病时，诊断、治疗都要掌握(守)经隧。“隧”指潜道，“经隧”可理解为经脉内的通道，与脉道意义相似。

(2)脉，本义指血管。东汉时许慎的《说文解字》释“脉”作“血理分衰行体者”。血理，意为血管纹理，指血管纹理横斜分布于躯体，有似水流的分支别派。脉，原写作“脈”，又作“𩇛”。“脉”即“𩇛”，从字形的构造说明，古人是将水流现象比拟血流。“脉”，既是表声，又是表义；半边从“血”或“肉”(“月”)，表明“脉”是流通血液的机体组织，反映了对脉与血两者的认识。脉既可分为经和络，又可按其部位分为阴经、阳经、阴络、阳络，按其大小分为大经、大络、小络、孙络；按其血气的盛衰分为虚经、盛经、盛络、血络、浮络等。

2. 经络的组成

(1)经脉：经脉可分为正经和奇经两类。

①正经有十二。即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是气血运行的主要通道。十二经脉有一定的起止、循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向有一定的规律，同体内脏腑有直接的络属关系，即《灵枢·海论》：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”具体地说，心经属于心脏，络小肠；肝经属于肝脏，络于胆；肺经属于肺脏，络于大肠；脾经属于脾脏，络于胃；肾经属于肾脏，络于膀胱；心包经属于心包，络于三焦；胃经属于胃，络于脾；大肠经属于大肠，络于肺；小肠经属于小肠，络于心；胆经属于胆，络于肝；三焦经属于三焦，络于心包；膀胱经属于膀胱，络于肾。

②奇经有八条。即督、任、带、冲、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，有统摄、联络和调节十二经脉的作用。

(2)经别：经别是十二经脉别行深入体腔，循行胸腔及腹腔、头部的重要支脉，具有补充十二经脉内外循行联系，加强经脉所属络

一、经络与穴位的一般知识

的脏腑在体腔深部之联系的功能。十二经脉由四肢,循行于体腔脏腑深部,上出于颈项浅部,它能补正经之不足。

十二经别的循行特点,可用“离、入、出、合”来概括。十二经别一般从四肢肘膝以上与十二正经分开(只有足厥阴经别是个例外),称为“离”;然后进入体腔脏腑深部,称为“入”;接着浅出体表而上行头项,称为“出”;最后阴经经别合入互为表里的阳经,阳经经别合于本经经脉,称为“合”。这样,十二经别按阴阳表里关系两两相合为六对,称为“六合”。

(3)络脉:络脉是经脉的分支,有别络、浮络、孙络之分。别络是较大的和主要的络脉。十二经脉与督脉、任脉各有一支别络,再加上脾之大络,合为“十五别络”。浮络是循行于浅表部位而常浮现的络脉,孙络是最细小的络脉,它们主要是加强各部联系和网络经脉不及的部分。

(4)经筋和皮部:是十二经脉与筋肉和体表的连属部分。

①经筋是十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的体系,是十二经脉的附属部分,所以称“十二经筋”。经筋有联缀四肢百骸,主司关节运动的作用。

②全身的皮肤是十二经脉的功能活动反映于体表的部位,也是经络之气的散布所在,所以把全身皮肤分为十二个部分,分属于十二经脉,称“十二皮部”。众所周知,皮肤是机体的最外一部分,也是人体三大免疫系统的第一道防线。皮肤犹如现在网络中使用的防火墙,防火墙可以保护网络安全,防止病毒的侵入;皮肤可以保护机体,抵抗病邪入侵。

3. 经络的作用

(1)生理作用:经络有沟通表里上下、连络脏腑器官、运行气血、抗御外邪、保卫机体的作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官各有不同的生理功能,但又共同进行着有机的整体运动。这种相互联系,有机配合,主要是依靠经络系统

的沟通作用来实现的。同时,经络又是运行气血的通道,在心气的推动下,使气血周流全身,以营养各组织器官,并发挥抗御外邪、保卫机体的作用,从而维持人体正常的生理活动。

(2)病理作用:经络在病理上与疾病的发生和传变密切相关。当人体正气不足,经络失去正常的功能时,就容易遭受外邪的侵袭而发病。疾病发生之后,病邪常沿着经络自外而内,由表入里地传变。因此,经络在生理上是运行气血的通道,在病理上又是疾病发展传变的通道。同时,经络不仅是外邪由表入里的传变途径,而且也是脏腑之间,脏腑与体表组织器官之间病变相互影响的重要渠道。例如,肝病影响胃,心病移热于小肠等;内脏病变可以反映到体表的一定部位,如胃火引起牙龈肿痛,肝火引起目赤肿痛,胆火引起耳聋、耳痛等。

(3)诊断作用:经络内属脏腑,并在体表有固定的循环部位。因此,内脏病变可以在有关的经脉上反映出来。临床上根据疾病所出现的症状,结合经络的循行部位及其所属的脏腑,用作诊断疾病的依据,如胁肋疼痛多属肝胆疾病;腰痛多属肾病。不同脏腑的病变,也可以在所属经络的某些穴位上出现反应,如肺脏有病,在中府穴有压痛;阑尾炎在阑尾穴有压痛等。此外,根据经络的循行分布规律,也可以作为某些疾病诊断的依据,如头痛一症,前额痛属阳明经;偏头痛属少阳经;头顶痛属厥阴经等。

(4)治疗作用:中医学认为,人的五脏六腑通过十二经络组成了一个上下相连、内外相通协调的整体,一个脏腑的疾病可以通过经络和五行的关系影响到另一个脏腑,所以可以通过五行相生相克的理论来调治,而中医学治病的最终目的是让人体的内部达到阴阳平衡。经络学说广泛地用于临床各科的治疗,在药物治疗方面,根据某些药物对某些脏腑经络有特殊的治疗作用,因而产生了“药物归经”的理论,对临床用药有一定的指导作用。

(5)预防作用:《黄帝内经》中指出,“经气盛则邪气不入”。因

一、经络与穴位的一般知识

此,临床可以用调理经络的方法预防疾病。经络“行血气”而使营卫之气密布周身,在内和调于五脏,洒陈于六腑,在外抗御病邪,防止内侵。外邪侵犯人体由表及里,先从皮毛开始。卫气充实于络脉,络脉散布于全身而密布于皮部,当外邪侵犯机体时,卫气首当其冲发挥抗御外邪、保卫机体的屏障作用。

4. 经脉的循行规律

(1)十二经脉的名称:是根据经脉起止点在手或在足而分为手、足经;根据经脉的主要循行部位而分阴阳、脏腑,如阴经多循行于四肢内侧,阳经多循行于四肢外侧,阴经属于脏,而阳经属于腑,其中阴阳又有三阴三阳之分,即太阴、少阴、厥阴,太阳、阳明、少阳,分别代表阴气或阳气的盛衰。

(2)十二经脉的循行:它们按照肺、大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、三焦、胆、肝的顺序依次流行,从肝经又回到肺经,像一个圆一样,没有起点和终点,也不会停止,像一个环似的完美无缺。

(3)十二经脉的排列:十二经脉也有一定的规律。比如手三阴经在胳膊上的走行,略屈肘,掌心向内时,胳膊的内侧从大(拇)指为肺经,中指指尖为心包经,小指内侧是心经。外侧示(食)指处是大肠经,无名指处是三焦经,小指是手太阳小肠经的起点。

5. 经络养生与十二时辰

(1)子时:子时是指夜里11时到次日凌晨1时,此时为胆经当令。“当令”就是当班、值班的意思。胆经从人的外眼角开始,一直沿着人的头部两侧,顺人体侧面而下,一直到脚的四趾。子时是一天中最黑暗的时候,阳气开始生发。《黄帝内经》里有一句话叫做“凡十一藏皆取于胆”。取决于胆的生发,胆气生发起来,全身气血才能随之而起。春天把生发之机养住了,一年都好;少年时把生机养好了,对一生至关重要;子时把睡眠养住了,对一天至关重要。

(2)丑时:丑时是指凌晨1~3时,此时为肝经当令。如果想要

养好肝血的话,这个时候一定要有好的睡眠,否则肝就养不起来。丑字就像是手被勒住了,就好比这个时候阳气虽然生发起来,但是是要有所收敛,不能让它一下子就生发上去,所以一定要有所控制,就是说升中要有降。

(3)寅时:寅时是指凌晨 3~5 时,此时为肺经当令。这个时候是阳气的开端,是人从静变为动的开始,也是转化的过程,这就需要有一个深度的睡眠。寅时,肺经最旺,是呼吸运作时间,其特点是“多气少血”。“肺朝百脉”,肺将肝所储藏的新鲜血液送往全身,迎接新的一天到来。所以,人在清晨面色红润,精力充沛。

(4)卯时:卯时是指早晨 5~7 时,此时为大肠经当令。这个时候,天也基本上亮了,天门开了,5 时醒是正常的。这个时候应该正常地排便,把垃圾毒素排出来。中医学认为,肺与大肠相表里,肺气足了才有大便。

(5)辰时:辰时是指早晨 7~9 时,此时为胃经当令。人在 7 时吃早饭最容易消化,如果胃火过盛,会出现嘴唇干裂或生疮。胃经是人体很长的一条经脉,胃痛是胃经的问题,其实膝盖痛也是胃病,脚面痛也是属于胃经病,这些部位都是胃经循行路线。

辰时吃早饭,就是在补充营养。这时是天地阳气最旺盛的时候,所以说吃早饭是最易消化的时候。吃好早饭就如同“春雨贵如油”一样金贵。

(6)巳时:巳时是指上午 9~11 时,此时为脾经当令,是脾脏最活跃的时间。脾是主运化的,早上吃的饭在这个时候开始运化,因此吃早餐不会发胖。胃就像一口锅,吃了饭怎么消化?那就靠火,把脾胃里的东西一点点腐化掉。

脾主一身之肌肉,很多思虑过度的人会消瘦,所以人们常讲心宽才能体胖。人心宽的话,就特别放松,浑身长的都是大疙瘩肉,所以不要思虑过度。

(7)午时:午时是指中午 11 时至下午 1 时,此时为心经当令。

一、经络与穴位的一般知识

中国文化特别重视子时和午时，午时的特点就是午时一阴生。一上午的运化全是阳气，这个时候就是一阴生。子时和午时是天地气机的转换点，对于普通人来说，睡子午觉最为重要，夜里 11 时睡觉和中午吃完饭以后睡觉，睡不着闭一会儿眼睛都有好处。因为天地之气在这个时间段转换，转换的时候别搅动它，没那么大的能量去干扰天地之气，那么怎么办呢？歇着，以不变应万变。

(8)未时：未时是指下午 1~3 时，此时为小肠经当令。小肠是主吸收的，它的功能是吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后把它们分配给各个脏器。午饭要吃好，不见得要多，营养要丰富。心和小肠相表里。表就是阳，里就是阴。阳出了问题，阴也会出问题。心脏病在最初很可能会表现在小肠经上。有的患者每日下午 2 时多会胸闷心悸，可到医院又查不出心脏有什么问题。因为小肠属于阳，是外边。外边敏感的部位出了问题，里边的心脏肯定也会出现问题。

(9)申时：申时是指下午 3~5 时，此时为膀胱经当令。膀胱经是很重要的经脉，它是从足后跟沿着小腿后部、脊柱的两旁，一直上至脑部，是一条大的经脉。比如说小腿痛那就是膀胱经的问题，而且是阳虚，是太阳经虚的相。后脑痛也是膀胱经的问题，而且记忆力衰退也是与膀胱经有关的，主要是阳气上不来，上面的气血不够，所以会出现记忆力衰退的现象。同时，千万别把膀胱经理解为储尿器。古曰：“朝而受业，夕而习复。”申时是学习的好阶段，如果是正常人，这个时间段的判断力应该非常好。如果这个时候特别犯困，就是阳虚的表现。

(10)酉时：酉时是指下午 5 时至晚上 7 时，此时为肾经当令。肾主藏精。人体细胞组织哪里出现问题，“精”就会变成它或帮助它。精是人体中最具有创造力的一个原始力量，它是支持人体生命活动的最基本的一种物质，如缺红细胞，精就会变现出红细胞。从另一个角度讲，元气藏于肾，元气是天生带来的，也就是所谓“人

活一口气”。这个元气藏在哪里？它藏于肾。所以人们到一定年龄段都讲究补肾，而身体自有一套系统，经脉要是不通畅的话，吃多少补品都没用。不是想补就能补进去的，一定要看自己的消化吸收功能。

(11)戌时：戌时是指晚上7~9时，此时为心包经当令。心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作的，此时阴气正盛，阳气将尽，喜乐出焉，人应在此时放松娱乐。

(12)亥时：亥时是指晚上9~11时，此时为三焦经当令。三焦是指连缀五脏六腑的那个网膜状的区域。一般来说，人体心肺属上焦，脾胃属中焦，肾属下焦。“三焦”的性质是温煦的，如同小火，就是说人体要保持不温不火的一个度，那就是“三焦”。而且三焦一定要通畅，不通则生病。

亥时要求人要休息了，让身体沉浸在温暖的黑暗中，通过休息得以轮回。

(二)穴位

《类经·人之四海》载：“输、腧(shu)、俞，本经皆通用。”“腧”有转输的含义，“穴”即孔隙的意思。腧穴在《黄帝内经》中有“节”“会”“气穴”“气府”“骨空”“溪”等名称。穴位是脏腑、经络之气输注交会于体表的部位。腧穴，是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位，既是疾病的反映点，又是针灸临床的刺激点。

腧穴的大小、深浅，主要取决于腧穴处的皮肤、皮下组织、肌肉层的厚薄。

1. 穴位的分类

(1)经穴：经穴是指十四经脉上的腧穴，共有361个穴名，是腧穴中最主要的部分。其中十二经脉腧穴均为左右对称的一双穴；任脉穴和督脉穴分布于身体前后正中线上，一名一穴，为单穴。

