上 篇

一、推拿常用穴位

腧穴是指人体脏腑经络气血输注于体表的部位，也是接受针灸、按摩刺激的部位，又名“穴位”、“穴道”、“孔穴”。

分布于人体的穴位很多，大体可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。十四经穴是指归属于十二经及任、督二脉的腧穴，简称“经穴”，全身经穴有 361 个。经外奇穴是指没有归属于十四经的腧穴，简称“奇穴”，常用的奇穴有 48 个。阿是穴是指无具体名称、无固定部位，而是以痛处为腧的穴位。本书按人体头颈部、躯干部、上肢部和下肢部，选择了 100 个推拿常用穴位，分述如下。

需要全本请访问 www.ertongb

（一）头颈部

1. 百会　督脉

【定位】前发际正中直上 5 寸，或两耳尖连线之中点（图 1）。

【主治】头痛、眩晕、项强、脱肛、高血压。

【手法】一指禅推、按、揉。

2. 四神聪　经外奇穴

【定位】百会穴前后左右各 1 寸（图 1）。

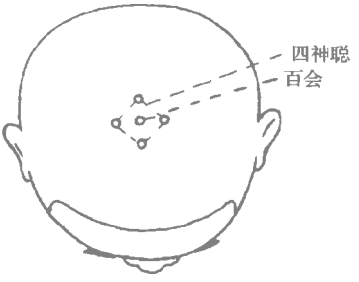


图 1　百会、四神聪

【主治】头痛、眩晕、失眠、健忘、脑积水、脑发育不全。

【手法】一指禅推、按、揉。

3. 攒竹　足太阳膀胱经

【定位】眉头凹陷处(图 2)。

【主治】头痛、眉棱骨痛、目痛、近视、呃逆。

【手法】一指禅推、按、揉。

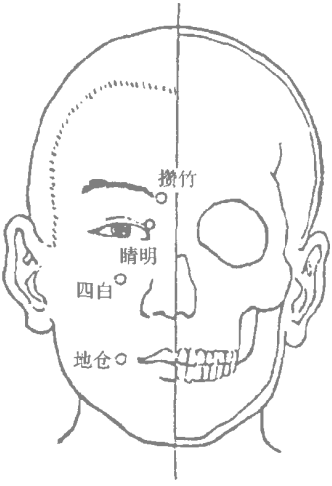


图 2　攒竹、睛明、四白、地仓

4. 睛明　足太阳膀胱经

【定位】目内眦角梢上方凹陷中（图 2）。

【主治】一切眼病。

【手法】一指禅推、按。

5. 四白　足阳明胃经

【定位】瞳孔直下，当眶下孔凹陷处（图 2）.

【主治】眼睑瞤动、目赤痛痒、迎风流泪、口眼㖞斜。

【手法】一指禅推、按、揉。

6. 地仓　足阳明胃经

【定位】瞳孔直下，口角外侧 0.4 寸（图 2）。

【主治】口角㖞斜、流涎、牙痛。

【手法】一指禅推、按、揉。

7. 神庭　督脉

【定位】前发际正中直上 0.5 寸（图 3）。

【主治】头痛、眼病、鼻病。

【手法】一指禅推、按、揉。

8. 印堂　经外奇穴

【定位】两眉头连线中点(图 3)。

【主治】头痛、鼻炎、小儿惊风、失眠。

【手法】抹,一指禅推、按、揉。

9. 鱼腰　经外奇穴

【定位】瞳孔直上,眉毛中点(图 3)。

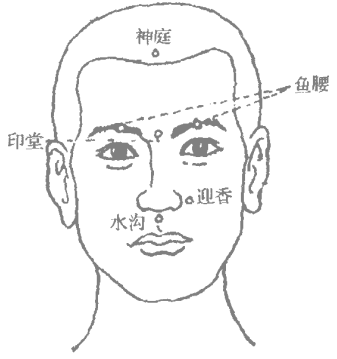


图 3　神庭、印堂、鱼腰、迎香、水沟

【主治】眉棱骨痛、三叉神经痛、眼睑瞤动、眼睑下垂。

【手法】一指禅推、按、抹。

需要全本请访问 www.ertongb

10. 迎香　手阳明大肠经

【定位】鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中（图 3）。

【主治】鼻塞、鼻衄、鼻炎、口？。

【手法】掐，一指禅推、按、揉。

11. 水沟　督脉

【定位】水沟上 1/3 与中 1/3 交点处（图 3）.

【主治】昏迷、晕厥、癫痫、口？、牙痛、鼻塞、急性腰扭伤。

【手法】掐。

12. 头维　足阳明胃经

【定位】额角发际上 0.5 寸，距头正中线 4.5 寸（图 4）.

【主治】头痛、目痛。

【手法】按、揉、抹、梳。

13. 下关　足阳明胃经

【定位】颧弓下缘，下颌骨髁突前方凹陷中（图 4）.

【主治】牙痛、面痛、口眼？斜。

【手法】一指禅推、按、揉。

14. 颊车　足阳明胃经

【定位】下颌角前上方 1 横指，当咀嚼时咬肌隆起高点处(图 4)。

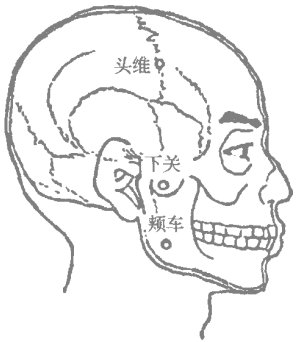


图 4　头维、下关、颊车

【主治】口眼㖞斜、牙关紧闭、牙痛、颊肿。

【手法】一指禅推、按、揉。

15. 丝竹空　手少阳三焦经

【定位】眉梢凹陷处（图 5）。

【主治】头痛、目赤肿痛、眼睑瞤动、牙痛。

【手法】一指禅推、按、揉、抹。

16. 瞳子髎　足少阳胆经

【定位】目外眦旁，当眶外侧缘处(图 5)。

【主治】头痛、眼病、口眼㖞斜。

【手法】一指禅推、按、揉、抹。

17. 太阳　经外奇穴

【定位】眉梢与目外眦连线中点向后 1 寸凹陷中(图 5)。

【主治】头痛、感冒、眼病、口眼㖞斜。

【手法】一指禅推、按、揉、抹。

18. 率谷　足少阳胆经

【定位】角孙直上，入发际 1.5 寸(图 5)。

【主治】偏头痛、目痛、眩晕、小儿惊风。

【手法】一指禅推、按、揉。

19. 翳风　手少阳三焦经

【定位】耳垂后方，乳突与下颌角之间(图 5)。

【主治】耳鸣、耳聋、口眼㖞斜。

【手法】一指禅推、点、按、揉。

20. 风府　督脉

【定位】后发际正中直上 1 寸(图 5)。

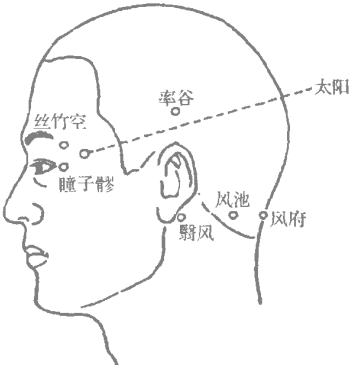


图 5　丝竹空、瞳子髎、太阳、率谷、翳风、风府、风池

【主治】半身不遂、眩晕、头痛、颈项强痛、精神病。

【手法】一指禅推、按。

21. 风池　足少阳胆经

【定位】平风府，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷中(图 5)。

【主治】头痛、眩晕、目痛、项痛、中风、口

眼？斜、感冒。

【手法】一指禅推、按、拿。

22. 人迎　足阳明胃经

【定位】喉结旁开 1.5 寸，胸锁乳突肌前缘（图 6）。

【主治】咽喉肿痛、胸满喘息、颈淋巴结核、甲状腺肿大、高血压。

【手法】拿、揉。

23. 天突　任脉

【定位】前正中线上，胸骨上窝中央（图 6、7）。

【主治】咳喘、咽喉肿痛、咯痰不畅。

【手法】按、揉。

24. 缺盆　足阳明胃经

【定位】锁骨上窝中央，距前正中线 4 寸（图 6）。

【主治】缺盆中痛、咳喘、咽喉肿痛。

【手法】按、弹、拨。

25. 桥弓　推拿特定穴

【定位】耳后翳风穴至缺盆穴连成

线(图 6)。

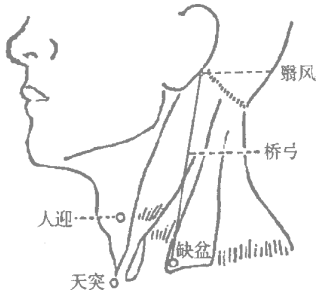


图 6 人迎、天突、缺盆、桥弓

【主治】头痛、头晕、小儿斜颈。

【手法】推、按、揉。

(二) 躯干部

1. 中府 手太阴肺经 募穴(肺)

【定位】平第一肋间隙处,距前正中线 6 寸(图 7)。

【主治】咳喘、胸痛、肩背痛。

【手法】一指禅推、按、揉、摩。

需要全本请访问 www.ertongb

2. 膻中　任脉　募穴（心包）

〔定位〕前正中线上，平第四肋间隙，即两乳头连线的中点(图 7)。

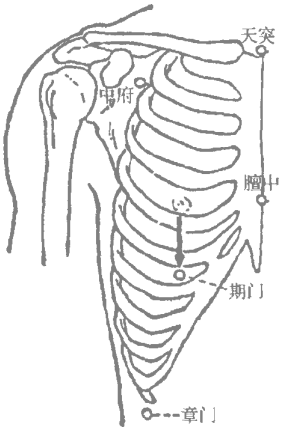


图7　天突、中府、膻中、期门、章门

〔主治〕　胸闷、气短、咳喘、心痛、心悸、呃逆。

【手法】一指禅推、按、揉、摩。

3. 期门　足厥阴肝经　募穴（肝）

【定位】乳头直下,第六肋间隙,距前正中线 4 寸(图 7)。

【主治】胸胁痛。

【手法】摩、按、揉。

4. 章门　足厥阴肝经　募穴（脾）脏会

【定位】第十一肋游离端下方(图 7)。

【主治】胸胁痛、胸闷、黄疸。

【手法】摩、按、揉。

5. 鸠尾　任脉

【定位】前正中线上,脐中上 7 寸(图 8)。

【主治】胸闷、心痛、呕吐、惊狂、癫痫。

【手法】按、揉。

6. 中脘　任脉

【定位】前正中线上,脐中上 4 寸(图 8)。

【主治】胃痛、腹痛、腹胀、呕吐、泄泻。

【手法】一指禅推、按、揉、摩。

7. 梁门　足阳明胃经

【定位】脐中上 4 寸,距前正中线 2 寸(图 8).

【主治】胃痛、呕吐、食欲不振、泄泻。

【手法】一指禅推、按、揉、摩。

8. 神阙　任脉

【定位】脐中央(图 8)。

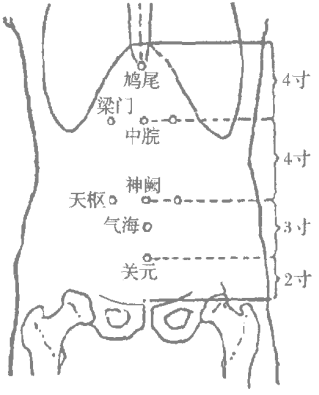


图 8　鸠尾、中脘、梁门、神阙、天枢、气海、关元

【主治】绕脐腹痛、泄泻、脱肛、水肿、虚脱。

【手法】摩、按、揉。

9. 天枢　足阳明胃经　募穴（大肠）

【定位】平脐中,距前正中线 2 寸(图 8)。

【主治】腹痛、腹胀、泄泻、便秘、月经不调。

【手法】一指禅推、揉、摩。

10. 气海　任脉

【定位】前正中线上，脐中下 1.5 寸(图 8)。

【主治】腹痛、遗尿、遗精、阳痿、闭经、崩漏。

【手法】一指禅推、摩、按、揉。

11. 关元　任脉　募穴（小肠）

【定位】前正中线上，脐中下 3 寸(图 8)。

【主治】腹痛、遗精、阳痿、痛经、带下、尿频、尿闭、遗尿。

【手法】一指禅推、摩、按、揉。

12. 大椎　督脉

【定位】后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中(图 9)。

【主治】肩背痛、项强、发热、感冒、咳喘。

【手法】一指禅推、擦、按、揉。

13. 肩井　足少阳胆经

【定位】在肩上，当大椎与肩胛骨肩峰连线的中点(图 9)。

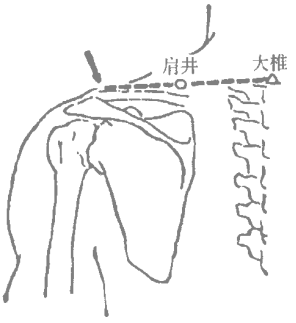


图 9　大椎、肩井

【主治】肩背痛、手臂不举、颈项强痛、乳痈、难产。

【手法】一指禅推、按、揉、掖、拿。

14. 肩外俞　手太阳小肠经

【定位】第一胸椎棘突下，旁开 3 寸(图 10)。

【主治】肩背酸痛、颈项强直、上肢冷痛。

【手法】一指禅推、按、揉、掖。

15. 天宗　手太阳小肠经

【定位】冈下窝中央凹陷中，平第四胸椎棘突(图 10)。

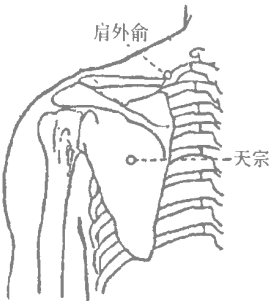


图 10　肩外俞、天宗

【主治】肩胛酸痛、项强、气喘、乳痈。

【手法】一指禅推、按、揉、擦。

16. 夹脊　经外奇穴

【定位】第一胸椎至第五腰椎，各椎骨棘突下旁开 0.5 寸，左右共 34 穴(图 11)。

【主治】脊椎痛、脏腑病、小儿泄泻，小儿惊风。

需要全本请访问 www.ertongb