**周天真炁运行功 任督二脉穴位**

督脉穴位起点

**0、会阴(Huìyīn,CV1)** 任脉、冲脉，臀部穴位

定位

在会阴区，男性在阴囊根部与肛门连线的中点；女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。

解剖

在海绵体的中央，有会阴浅、深横肌；有会阴动、静脉分支；布有会阴神经的分支。

【功用】醒神镇惊，通调二阴。

主治

会阴（专治男女性功能障碍）
①溺水窒息、昏迷、癫狂痫等急危症、神志病；②小便不利、遗尿、遗精、阴痛、阴痒、脱肛、阴挺、痔疮等前后二阴疾患。

配伍

1、配[三阴交](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E9%98%B4%E4%BA%A4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)，有强阴醒神的作用，主治产后暴厥。

2、配鱼际，有养阴泻热的作用，主治阴汗如水流。

3、配中极、肩井，有行气通络，强阴壮阳的作用,主治难产，胞衣不下，宫缩无力，产门不开等。

4、配肾俞，治遗精。

5、配蠡沟，治阴痒。

6、配[人中](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%BA%E4%B8%AD%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)，阴陵泉，治溺水窒息。

操作---直刺0.5～1寸；孕妇慎用。

按摩

用中指指腹揉按会阴1~3分钟，有酸胀感为宜。可调理男性生殖器官疾病。

艾灸

艾条悬灸：5-10分钟。

**1、长强(Chángqiáng,GV1)** 督脉，臀部穴位

定位

在会阴区，尾骨下方，尾骨端与肛门连线的中点处。

解剖

在肛尾韧带中；有肛门动、静脉分支，棘突间静脉丛的延续部；布有尾神经后支及肛门神经。

**功 能 解痉止痛，调畅通淋**

主治

长强（治疗便秘痔疮的首选）
①腹泻、痢疾、便血、便秘、痔疮、脱肛等肠腑病证；②癫狂痫；③腰脊和尾骶部疼痛。

配伍---配承山，可清热通便、活血化瘀，主治痔疾、便结；配小肠俞，可分清泌浊、行气通腑，主治大小便难；配身柱，可行气通督、通经止痛，主治脊背疼痛；配百会，可升阳举陷，主治脱肛。

操作

紧靠尾骨前面斜刺0.8～1寸。不宜直刺，以免伤及直肠。

按摩

正坐，上身前俯，一手伸到臀后，用中指用力揉按长强，每天早晚各揉按1~3分钟。可治疗便秘、痔疮、脱肛,并迅速止泻。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

**2、腰俞(Yāoshū,GV2)** 督脉，腰背部穴位

定位

在骶区，正对骶管裂孔，后正中线上。

解剖

在骶后韧带、腰背筋膜中；有骶中动、静脉后支，棘间静脉丛；布有尾神经分支。

**功 能 调经清热、散寒除湿**

主治

腰俞（腰酸腰痛不用怕）
①月经不调、经闭等月经病；②腰脊强痛，下肢痿痹；③痫证；④腹泻、痢疾、便血、便秘、痔疮、脱肛等肠腑病证。

配伍 配承山、长强，可清热止血，凉血止痛，主治痔疾；配委中、膀胱俞、肾俞，可通经活络、散寒止痛，主治腰痛；配阴谷、后溪、百会，可醒神开窍、熄风止痉，主治癫癎 ；配大杆、筋缩、悬钟，有强筋壮骨的作用，主治下肢痿痹。

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

正坐,一手伸到臀后，用中指用力揉按腰俞，每天早晚各揉按1~3分钟，可治腹泻等肠腑疾病,以及月经不调等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**3、腰阳关(Yāoyángguān,GV3)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第4腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有腰动脉后支、棘间皮下静脉丛；布有腰神经后支的内侧支。

主治

腰阳关（遗精阳痿不复返）
①腰骶疼痛，下肢痿痹；②月经不调、赤白带下等妇科病证；③遗精、阳痿等男科病证。

操作

直刺或向上斜刺0.5～1寸。多用灸法。

按摩

左手或右手握拳，以食指掌指关节突起部揉按腰阳关3~5分钟，可治腰膝酸痛、阳痿、早泄等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**4、命门(Mìngmén,GV4)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有腰动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有腰神经后支的内侧支。

**功 能 培元固本、强健腰膝**

主治

命门（强腰膝，补肾气）
①腰脊强痛，下肢痿痹；②月经不调、赤白带下、痛经、经闭、不孕等妇科病证；③遗精、阳痿、精冷不育、小便频数等男子肾阳不足病证；④小腹冷痛，腹泻。

配伍 配肾俞、委中，可温经散寒、通经活络，主治寒湿性腰痛、腿痛；配肾俞、环跳、足三里，可通经散寒、行气止痛，主治下肢痿痹；配肾俞、关元，可补肾壮阳，主治遗精阳痿；配合谷

三阴交，可益气和血、调经止痛，主治月经不调、痛经、带下诸疾。

操作

直刺或向上斜刺0.5～1寸。多用灸法。

按摩

每天按摩命门3分钟，可治疗阳痿、遗精、月经不调、四肢冷等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90分钟；温度：38-52 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**5、悬枢(Xuánshū,GV5)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第1腰椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有腰动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有腰神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功能作用 助阳健脾、通调肠气。**

主治

悬枢（腰脊强痛就按它）
①腰脊强痛；②腹胀、腹痛、完谷不化、腹泻、痢疾等胃肠疾患。配伍 配内关、足三里，可温胃和中、通经止痛，主治胃痛；配天枢、中脘，可化积通腑，主治食积腹胀；配肾俞、委中，可通经活络、散寒止痛，主治腰痛；配长强、百会可升阳举陷、益气固脱，主治脱肛。

操作

直刺或向上斜刺0.5～1寸。

按摩

常按揉悬枢，可治腹胀、腹泻、消化不良、腰背部疼痛等胃肠疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50 分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**6、脊中(Jǐzhōng,GV6)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第11胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第11肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第11胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功    能 健脾利湿、宁神镇静**

主治

脊中（增强肠腑功能）
①癫痫；②黄疸；③腹泻、痢疾、痔疮、脱肛、便血等肠腑病证；④腰脊强痛；⑤小儿疳积。

配伍 配脾俞、阴陵泉，可健脾利湿，主治腹泻、黄疸；配百会、承山，可升阳举陷、益气固脱，主治脱肛；配人中、百会，可调和阴阳、开窍醒神，主治癫癎；配肾俞、委中，可温肾阳、健腰膝，主治腰痛、腿痛。

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

用拇指指腹常按揉脊中,可治腹胀、腹泻、痔疮、脱肛、便血等肠腑病症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**7、中枢(Zhōngshū,GV7)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第10胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第10肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第10胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功 能 健脾利湿、清热止痛**

主治 中枢（健脾胃，促消化）
①黄疸；②呕吐、腹满、胃痛、食欲不振等脾胃病证；③腰背疼痛。

## **配伍--配中脘、足三里，可理气和中、散寒止痛，主治胃痛；配脾俞、胃俞，可健脾和胃，主治腹满、饮食不振；配委中、肾俞，可补肾强腰、通经止痛，主治腰痛、脊强。**

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

常按揉中枢穴，可治腰背疼痛、呕吐、腹胀、胃痛、食欲不振等脾胃疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

8、筋缩(Jīnsuō,GV8) 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第9胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第9肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第9胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功 能 平肝熄风、宁神镇痉**

主治

筋缩（善治筋脉拘挛）
①癫狂痫；②抽搐、脊强、四肢不收、筋挛拘急等筋病；③胃痛；④黄疸。

## 配伍 配阳陵泉、行间，可熄风止痉、通络止痛，主治筋挛拘急、四肢不收；配大敦、足三里，可疏肝理气、和胃止痛，主治胃痛；配曲骨、阴谷、行间可化痰熄风，主治癫癎。

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

经常点揉筋缩，可治腰椎间盘突出、筋脉拘挛、小儿抽动症、癫痫等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

**9、至阳(Zhìyáng,GV9)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第7胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第7肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第7胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功 能--利胆退黄、宽胸利膈**

主治

至阳（快速止痛有绝招）
①黄疸、胸胁胀满等肝胆病证；②咳嗽，气喘；③腰背疼痛，脊强。

## 配伍 配阳陵泉、日月，可疏肝利胆、清热止痛，主治黄疸、胸胁痛；配心俞、内关，可宽胸利气、温阳通络，主治心律不齐、胸闷；配委中、腰阳关，可通经活络、行气止痛，主治腰脊强痛。操作---向上斜刺0.5～1寸。

按摩

用按摩槌敲打刺激至阳，每次3~5分钟，可即时缓解心绞痛、胃痛和腹痛症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**10、灵台(Língtái,GV10)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第6胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第6肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第6胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

主治

灵台（治疗忧郁失眠的养心穴）
①咳嗽，气喘；②脊痛，项强；③疔疮。

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

经常用按摩槌,在灵台处轻轻敲打,可以提高睡眠质量。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**11、神道(Shéndào,GV11)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第5胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第5肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第5胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功 能 宁神安心、清热平喘**

主治

神道（缓解心绞痛）
①心痛、心悸、怔忡等心疾；②失眠、健忘、中风不语、痫证等神志病；③咳嗽，气喘；④腰脊强，肩背痛。

配伍

配心俞、内关，可宁心安神、行气止痛，主治惊悸、心痛；配照海、复溜，可滋阴清热、行气养心，主治心悸、怔忡、失眠多梦；配肺俞、列缺，可宣肺止咳，主治咳喘。

操作--向上斜刺0.5～1寸。

按摩

用双手中指指腹互相叠加,用力揉按神道3~5分钟，可缓解心脏供血不足，治疗心绞痛、心脏不适。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**12、身柱(Shēnzhù,GV12)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第3胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第3肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第3胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功 能---宣肺清热、宁神镇咳**

主治

身柱（治疗咳嗽和气喘）
①身热、头痛、咳嗽、气喘等外感病证；②惊厥、癫狂痫等神志病；③腰脊强痛；④疔疮发背。

配伍 配肺俞、列缺、膻中，可降气平喘止咳，主治咳嗽、气喘；配心俞、神门，可宁心安神、镇惊熄风，主治心悸、惊风。

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

用中指指尖揉按身柱，有刺痛感为宜，每次揉按3~5分钟，可治气喘、感冒、咳嗽、肺结核,以及因咳嗽导致的肩背疼痛等疾病;常按揉捶击此穴，可保健强身。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90 分钟；温度：38-52 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**13、陶道(Táodào,GV13) 督脉，腰背部穴位**

**定位**

在脊柱区，第1胸椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有第1肋间动脉后支和棘间皮下静脉丛；布有第1胸神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功能作用--补益肺气**

主治

陶道（常按可愉悦身心）
①热病、疟疾、恶寒发热、咳嗽、气喘等外感病证；②骨蒸潮热；③癫狂；④脊强。

配伍： 配丰隆穴、[水沟穴](https://baike.baidu.com/item/%E6%B0%B4%E6%B2%9F%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[神门穴](https://baike.baidu.com/item/%E7%A5%9E%E9%97%A8%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[心俞穴](https://baike.baidu.com/item/%E5%BF%83%E4%BF%9E%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治[癫狂痫](https://baike.baidu.com/item/%E7%99%AB%E7%8B%82%E7%97%AB%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)；配大椎穴、间使穴、后溪穴治疟疾；配合谷穴、曲池穴、风池穴治外感病；配肾俞穴、腰阳关穴、委中穴治胸背痛。

操作

向上斜刺0.5～1寸。

按摩

陶道是一个能让人快乐的穴位，常按可使人心情安静踏实,精神得到愉悦。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**14、大椎(Dàzhuī,GV14)** 督脉，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。

解剖

在腰背筋膜、棘上韧带及棘间韧带中；有颈横动脉分支和棘间皮下静脉丛；布有第8颈神经后支的内侧支；深部为脊髓。

**功 能--益气壮阳**

主治

大椎（感冒清热找大椎）
①热病、疟疾、恶寒发热、咳嗽、气喘等外感病证；②骨蒸潮热；③癫狂痫证、小儿惊风等神志病；④项强，脊痛；⑤风疹，痤疮。配伍

配肺[俞穴](https://baike.baidu.com/item/%E4%BF%9E%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治虚损、[盗汗](https://baike.baidu.com/item/%E7%9B%97%E6%B1%97%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[劳热](https://baike.baidu.com/item/%E5%8A%B3%E7%83%AD%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)；配[间使穴](https://baike.baidu.com/item/%E9%97%B4%E4%BD%BF%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[乳根穴](https://baike.baidu.com/item/%E4%B9%B3%E6%A0%B9%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治脾虚发疟；配四花穴治百日咳(双[膈俞穴](https://baike.baidu.com/item/%E8%86%88%E4%BF%9E%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、双胆俞穴) ；配[曲池穴](https://baike.baidu.com/item/%E6%9B%B2%E6%B1%A0%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)预防流脑；配[合谷穴](https://baike.baidu.com/item/%E5%90%88%E8%B0%B7%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治白血球减少；配[足三里穴](https://baike.baidu.com/item/%E8%B6%B3%E4%B8%89%E9%87%8C%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[命门穴](https://baike.baidu.com/item/%E5%91%BD%E9%97%A8%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)提高机体免疫力；配大椎穴、[定喘穴](https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%9A%E5%96%98%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[孔最穴](https://baike.baidu.com/item/%E5%AD%94%E6%9C%80%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治哮喘；配曲池穴、合谷穴泻热；配[腰奇穴](https://baike.baidu.com/item/%E8%85%B0%E5%A5%87%E7%A9%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、间使穴治癫痫。

操作--向上斜刺0.5～1寸。

按摩

按揉大椎，可治颈项疼痛,在大椎拔罐20~30分钟, 可治感冒、头痛、咳嗽、气喘。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90分钟；温度：38-52 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

**15、哑门(Yǎmén,GV15)** 督脉、阳维脉，头颈部穴位

定位

在颈后区，第2颈椎棘突上际凹陷中，后正中线上。

解剖

在项韧带和项肌中，深部为弓间韧带和脊髓；有枕动、静脉分支及棘间静脉丛；布有第3颈神经和枕大神经支。

功 能--疏风通络、开窍醒脑

主治

哑门（声音沙哑不苦恼）
①暴喑，舌缓不语；②癫狂痫、癔症等神志病；③头痛，颈项强痛。

配伍

哑门配关冲，有通阳开窍的作用，主治舌强不语。

哑门配风府、合谷，有醒脑开窍的作用，主治喑哑。

哑门配通天、跗阳，有散寒去湿的作用，主治头重痛。

操作--正坐位，头微前倾，项部放松，向下颌方向缓慢刺入0.5～1寸；不可向上深刺，以免刺入枕骨大孔，伤及延髓。

按摩

哑门特殊，若按摩方法不对,不但治不了病，反而会致失声，所以按摩时要谨慎。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟。

**16、风府(Fēngfǔ,GV16)** 督脉、阳维脉，头颈部穴位

定位

在颈后区，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。

解剖

在项韧带和项肌中，深部为环枕后膜和小脑延髓池；有枕动、静脉分支及棘间静脉丛；布有第3颈神经和枕大神经分支。

**【功用】散风熄风、通关开窍。**

主治

风府（感冒及时擦风府）
①中风、癫狂痫、癔症等内风为患的神志病证；②头痛、眩晕、颈项强痛、咽喉肿痛、失音、目痛、鼻衄等头颈、五官病证。

【配穴举例】

配[昆仑](https://baike.baidu.com/item/%E6%98%86%E4%BB%91%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[束骨](https://baike.baidu.com/item/%E6%9D%9F%E9%AA%A8%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治狂证多言不休；配[肺俞](https://baike.baidu.com/item/%E8%82%BA%E4%BF%9E%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治狂走欲自杀；配[腰俞](https://baike.baidu.com/item/%E8%85%B0%E4%BF%9E%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治足不仁 (《[千金要方](https://baike.baidu.com/item/%E5%8D%83%E9%87%91%E8%A6%81%E6%96%B9%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)》)；配[二间](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%8C%E9%97%B4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[迎香](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%8E%E9%A6%99%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)治鼻衄 (《[针灸大成](https://baike.baidu.com/item/%E9%92%88%E7%81%B8%E5%A4%A7%E6%88%90%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)》)。配风市，有疏风通络的作用，主治寒伤肌肤经络。配肺俞、太冲、[丰隆](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%B0%E9%9A%86%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)，有理气解郁的作用，主治狂躁奔走，烦乱欲死。

操作

正坐位，头微前倾，项部放松，向下颌方向缓慢刺入0.5～1寸；不可向上深刺，以免刺入枕骨大孔，伤及延髓。

按摩

双手拇指指尖相互叠加向下，用指腹揉按风府，有酸痛、胀麻的感觉。每次揉按1~3分钟，可治风邪而致伤风感冒.发热、鼻塞等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

**17、脑户(Nǎohù,GV17)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，枕外隆凸的上缘凹陷中。

解剖

在左右枕骨肌之间；有左右枕动、静脉分支；布有枕大神经分支。

主治

脑户（头痛感即刻减轻）
①头晕，项强；②失音；③癫痫。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

揉按脑户3~5分钟，可有效缓解工作或心理压力引起的头痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间：3-5壮。

**18、强间(Qiángjiān,GV18)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，后发际正中直上4寸。

解剖

在浅筋膜、帽状腱膜中；有左右枕动、静脉吻合网；布有枕大神经分支。

主治

强间（让你睡好心情好）
①头痛，目眩，项强；②癫狂。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

用中指指腹揉按强间，每次1~3分钟。可治头痛、目眩、颈项强痛等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间： 20-30分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间：3-5壮。

**19、后顶(Hòudǐng,GV19)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，后发际正中直上5.5寸。

解剖

在浅筋膜、帽状腱膜中；有左右枕动、静脉吻合网；布有枕大神经分支。

主治

后顶（头痛眩晕就按它）
①头痛，眩晕；②癫狂痫。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

用拇指指腹垂直揉按后顶，每天早晚各1次，可治头痛、眩晕、耳鸣等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间：3-5壮。

**20、百会(Bǎihuì,GV20)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上5寸。

解剖

在帽状腱膜中；有左右颞浅动、静脉及左右枕动、静脉吻合网；布有枕大神经及额神经分支。

主治

百会（长命百岁保健穴）
①痴呆、中风、失语、瘛疭、失眠、健忘、癫狂痫证、癔症等神志病；②头痛，眩晕，耳鸣；③脱肛、阴挺、胃下垂、肾下垂等气失固摄而致的下陷性病证。

操作

平刺0.5～0.8寸；升阳举陷可用灸法。

按摩

两手中指叠压，按百会3分钟,长期坚持，可使人开慧增智、益寿延年。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-70 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：9-15壮；隔姜灸：3-5壮。

**21、前顶(Qiándǐng,GV21)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上3.5寸。

解剖

在帽状腱膜中；有左右颞浅动、静脉吻合网；布有额神经分支及枕大神经分支。

主治

前顶（头晕头痛找前顶）
①头痛，眩晕；②鼻渊；③癫狂痫。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

用双手中指交叠用力向下按揉3~5分钟，有酸胀感，可缓解头痛症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间3-5壮。

**22、囟会(Xìnhuì,GV22)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上2寸。

解剖

在帽状腱膜中；有左右颞浅动、静脉吻合网；布有额神经分支。

主治

囟会（头痛鼻塞不见了）
①头痛，眩晕；②鼻渊；③癫狂痫。

操作

平刺0.5～0.8寸。小儿前囟未闭者禁针。

按摩

每天早晚各揉按囟会1次, 每次1~3分钟，可改善和治疗头痛、眩晕、癫痫、鼻窦炎等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间3-5壮。

**23、上星(Shàngxīng,GV23)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上1寸。

解剖

在左右额肌交界处；有额动、静脉分支，颞浅动、静脉分支；布有额神经分支。

主治

上星（有效缓解眼疲劳）
①鼻渊、鼻衄、头痛、目痛等头面部病；②热病，疟疾；③癫狂。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

用拇指指腹垂直向下压按上星,每次1~3分钟。可治各种头痛、头晕、目眩、目赤疼痛以及鼻窦炎、鼻出血等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-50分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间3-5壮。

**24、神庭(Shéntíng,GV24)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上0.5寸。

解剖

在左右额肌交界处；有额动、静脉分支；布有额神经分支。

主治

神庭（头昏呕吐不怕了）
①癫狂痫、失眠、惊悸等神志病；②头痛、目眩、目赤、目翳、鼻渊、鼻衄等头面五官病。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

用中指指尖掐按神庭，每次3~5分钟，可缓解和调理由重感冒或晕车、晕船引起的头昏、呕吐等症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间3-5壮。

**25、印堂(Yìntáng,GV29)** 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，两眉毛内侧端中间的凹陷中。

解剖

在降眉间肌中，浅层有滑车上神经分布，深层有面神经颞支和内眦动脉分布。

主治

印堂（提神醒脑）
①痴呆、痫证、失眠、健忘等神志病证；②头痛，眩晕；③鼻衄，鼻渊；④小儿惊风，产后血晕，子痫。

操作

提捏局部皮肤，平刺0.3～0.5寸；或用三棱针点刺出血。

按摩

若头痛、失眠、血压升高时，印堂就会晦暗,这时可以用中指指腹点按印堂3~5分钟，不适感觉就会得到缓解。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟；美容去皱，则温灸至皮肤温热舒适为度，每日1次，每月20次。

**26、素髎(Sùliáo,GV25)** 督脉，头颈部穴位

定位

在面部，鼻尖的正中央。

解剖

在鼻尖软骨中；有面动、静脉鼻背支；布有筛前神经鼻外支（眼神经分支）。

主治

素髎（主治鼻塞）
①昏迷、惊厥、新生儿窒息、休克、呼吸衰竭等急危重症；②鼻渊、鼻衄等鼻病。

操作

向上斜刺0.3～0.5寸；或点刺出血。

按摩

遇到有人因为 血压下降而引发休克或者呼吸困难时，可立刻掐按病人素膠,直到症状有所缓和。

艾灸

本穴不灸。

**27、水沟(Shuǐgōu,GV26)** 督脉，头颈部穴位

定位

在面部，人中沟的上1/3与中1/3交点处。

解剖

在口轮匝肌中；有上唇动、静脉；布有眶下神经的分支及面神经颊支。

主治

水沟（人体急救120）
①昏迷、晕厥、中风、中暑、休克、呼吸衰竭等急危重症，为急救要穴之一；②癔症、癫狂痫、急慢惊风等神志病；③鼻塞、鼻衄、面肿、口歪、齿痛、牙关紧闭等面鼻口部病证；④闪挫腰痛。

操作

向上斜刺0.3～0.5寸，强刺激，或指甲掐按。

按摩

掐水沟(人中),是最常用的急救措施。具体方法是:每分钟掐压人中20~40次，每次持续0.5~1秒。一般病人会很快苏醒，病情较重患者要立刻送医院。

艾灸

本穴不灸。

**28、兑端(Duìduān,GV27)** 督脉，头颈部穴位

定位

在面部，上唇结节的中点。

解剖

在口轮匝肌中；有上唇动、静脉；布有眶下神经支及面神经颊支。

主治

兑端（牙痛鼻塞就揉它）
①昏迷、晕厥、癫狂、癔症等神志病；②口歪、口噤、口臭、齿痛等口部病证。

操作

向上斜刺0.2～0.3寸。

按摩

齿龈痛、鼻塞时，可用食指指腹揉按兑端，有很好的缓解和调理作用。

艾灸

不宜灸。

**任脉**

**承浆(Chéngjiāng,CV24) 任脉，头颈部穴位**

定位

在面部，颏唇沟的正中凹陷处。

解剖

在口轮匝肌和颏肌之间；有下唇动、静脉分支；布有面神经的下颌支及颏神经分支。

主治

承浆（治疗口腔疾病好帮手）
①口歪、齿龈肿痛、流涎等口部病证；②暴喑；③癫狂。

操作

斜刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指腹直接点压承浆，局部有酸、胀、麻感,每次1~3分钟。有通经活络、清热利咽的功效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

廉泉(Liánquán,CV23) 任脉、阴维脉，头颈部穴位

定位

在颈前区，喉结上方，舌骨上缘凹陷中，前正中线上。

解剖

在舌骨上方，左右颏舌骨肌之间，深部为会厌，下方为喉门，有甲状舌骨肌、舌肌；有颈前浅静脉，甲状腺上动、静脉；布有颈皮神经的分支，深层为舌根，有舌下神经及舌咽神经的分支。

主治

廉泉（中风失语就求它）
中风失语、暴喑、吞咽困难、舌缓流涎、舌下肿痛、口舌生疮、喉痹等咽喉口舌病证。

操作

向舌根斜刺0.5～0.8寸。

按摩

用拇指指腹点揉廉泉，用力要轻且均匀,反复进行3~5分钟，可调治舌痛、中风失语、慢性咽炎等病症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30 分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时天突(Tiāntū,CV22) 任脉、阴维脉，头颈部穴位

定位

在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。

解剖

在胸骨切迹中央，左右胸锁乳突肌之间，深层为胸骨舌骨肌和胸骨甲状肌；皮下有颈静脉弓、甲状腺下动脉分支，深部为气管，向下胸骨柄后方为无名静脉及主动脉弓；布有锁骨上神经前支。

主治

天突（缓解声音嘶哑）
①咳嗽、哮喘、胸痛、咽喉肿痛、暴喑等肺系病证；②瘿气、梅核气、噎膈等气机不畅病证。

操作

先直刺0.2～0.3寸，然后将针尖向下，紧靠胸骨柄后方刺入1～1.5寸。必须严格掌握针刺的角度和深度，以防刺伤肺和有关动、静脉。

按摩

用中指指腹慢慢按压天突1~2分钟,按摩时要格外轻柔，可治由于咳嗽、咽炎等呼吸系统疾病引起的声音嘶哑。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

间：5-10分钟。

璇玑(Xuánjī,CV21) 任脉，胸腹部穴位

定位

在胸部，胸骨上窝下1寸，前正中线上。

解剖

在胸骨柄上；有胸廓内动、静脉的前穿支；布有胸锁上神经前支及第1肋间神经前皮支的内侧支。

主治

璇玑（定喘顺气找璇玑）
①咳嗽，气喘，胸痛；②咽喉肿痛；③积食。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指腹直接点压，有酸、胀、麻感觉时为宜,每次3~5分钟。可治咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛等病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

华盖(Huágài,CV20) 任脉，胸腹部穴位

定位

在胸部，横平第1肋间隙，前正中线上。

解剖

在胸骨角上；有胸廓内动、静脉的前穿支；布有第1肋间神经前皮支的内侧支。

主治

华盖（咽喉的护理师）
咳嗽，气喘，胸痛。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

两手中指指腹相互叠加,用力按压华盖,每次3~5分钟,可治咳嗽、气喘、扁桃体炎等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

紫宫(Zǐgōng,CV19) 任脉，胸腹部穴位

定位

在胸部，横平第2肋间隙，前正中线上。

解剖

在胸骨体上；有胸廓内动、静脉的前穿支；布有第2肋间神经前皮支的内侧支。

主治

紫宫（让呼吸更加顺畅）
咳嗽，气喘，胸痛。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

用中间三指按揉紫宫5~15分钟，可治咳嗽、气喘、胸痛、支气管炎、呕吐等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

玉堂(Yùtáng,CV18) 任脉，胸腹部穴位

定位

在胸部，横平第3肋间隙，前正中线上。

解剖

在胸骨体中点；有胸廓内动、静脉的前穿支；布有第3肋间神经前皮支的内侧支。

主治

玉堂（常按可增强胸腺活力）
咳嗽、气喘、胸闷、胸痛、乳房胀痛、呕吐等气机不畅病证。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

两手中指指腹相互叠加,用力按压玉堂,有酸胀感。每次3~5分钟, 可治呕吐、胸痛、乳房胀痛等气滞引起的疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

膻中(Dànzhōng,CV17) 任脉，胸腹部穴位

定位

在胸部，横平第4肋间隙，前正中线上。

解剖

在胸骨体上；有胸廓内动、静脉的前穿支；布有第4肋间神经前皮支的内侧支。

主治

膻中（乳汁不足就灸它）
①咳嗽、气喘、胸闷、心痛、噎膈、呃逆等胸中气机不畅病证；②产后乳少、乳痈、乳癖等胸乳病证。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

每天按揉300~500次膻中，可治疗产后乳汁不足;用艾条灸5~10分钟亦有效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

中庭(Zhōngtíng,CV16) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，剑胸结合中点处，前正中线上。

解剖

在剑胸结合上；有胸廓内动、静脉的前穿支；布有第5肋间神经前皮支的内侧支。

主治

中庭（胸满呕吐就找它）
①胸腹胀满、噎膈、呕吐等胃气上逆病证；②心痛；③梅核气。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

由上向下推中庭100次，可治疗胸腹胀满、呕吐、噎嗝等胃气上逆病症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

鸠尾(Jiūwěi,CV15) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，剑胸结合下1寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，腹直肌起始部，有腹壁上动、静脉分支；布有第6肋间神经前皮支的内侧支；深部为肝脏。

主治

鸠尾（皮肤干燥不用愁）
①癫狂痫；②胸痛；③腹胀，呃逆。

操作

向下斜刺0.5～1寸。

按摩

经常用四指叩击鸠尾,可使皮肤富有光泽,气色饱满，精神充沛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

巨阙(Jùquè,CV14) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上6寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁上动、静脉分支；布有第7肋间神经前皮支的内侧支；深部为肝脏。

主治

巨阙（治疗胃下垂有良效）
①癫狂痫；②胸痛，心悸；③呕吐，吞酸。

操作

向下斜刺0.5～1寸；不可深刺，以免伤及肝脏。

按摩

按揉巨阙善治胃下垂,亦可用艾灸法，每次5~10分钟。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

上脘(Shàngwǎn,CV13) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上5寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁上动、静脉分支；布有第7肋间神经前皮支的内侧支；深部为肝下缘及胃幽门部。

主治

上脘（增加你的胃动力）
①胃痛、呕吐、呃逆、腹胀等胃腑病证；②癫痫。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

因吃得太快、吃得太饱，或者其他原因而引起胃胀、呕吐、打嗝等症状时，用拇指指腹揉按上脘3~5分钟，可有效缓解不适。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间： 30-50分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

中脘(Zhōngwǎn,CV12) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上4寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁上动、静脉；布有第7、8肋间神经前皮支的内侧支；深部为胃幽门部。

主治

中脘（胃痛、呕吐有效止）
①胃痛、腹胀、纳呆、呕吐、吞酸、呃逆、小儿疳积等脾胃病；②黄疸；③癫狂，脏躁。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

在中脘或摩或按，可治疗胃痛、呕吐等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：40-200 分钟；温度：38-52 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

建里(Jiànlǐ,CV11) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上3寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁上、下动、静脉的分支；布有第8肋间神经前皮支的内侧支；深部为横结肠。

主治

建里（体虚之人的温补药）
①胃痛、呕吐、食欲不振、腹胀、腹痛等脾胃病；②水肿。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

按压揉摩建里，常用来治疗胃痛、食欲不振、腹痛等病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

下脘(Xiàwǎn,CV10) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上2寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁上、下动、静脉的分支；布有第8肋间神经前皮支的内侧支；深部为横结肠。

主治

下脘（缓解胃痛促消化）
①腹痛、腹胀、腹泻、呕吐、完谷不化、小儿疳积等脾胃病；②痞块。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

按摩时以手掌按揉下院50~100次，对缓解腹痛,治疗消化不良、呕吐十分有效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

水分(Shuǐfēn,CV9) 任脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上1寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁下动、静脉；布有第8、9肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

水分（水肿腹水常按它）
①水肿、小便不利等水液输布失常病证；②腹痛、腹泻、反胃吐食等胃肠病。

操作

直刺1～1.5寸；水病多用灸法。

按摩

水肿、腹水时用食指揉按腹部的水分,按至有热感为止。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70 分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

神阙(Shénquè,CV8) 任脉，胸腹部穴位

定位

在脐区，脐中央。

解剖

在脐窝正中；有腹壁下动、静脉；布有第10肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

神阙（睡前按之补亏虚）
①虚脱、中风脱证等元阳暴脱；②腹痛、腹胀、腹泻、痢疾、便秘、脱肛等肠腑病证；③水肿，小便不利；④保健灸常用穴。

操作

一般不针，多用艾条灸或艾炷隔盐灸法。

按摩

经常揉脐,可防治小儿腹泻、疳积等;突然大汗淋漓、唇舌苍白、手脚冰冷之虚脱症,马上温灸神阙可起到急救作用。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：50-200 分钟；温度：38-52 ℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

阴交(Yīnjiāo,CV7) 任脉、冲脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下1寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁浅动、静脉分支和腹壁下动、静脉分支；布有第10肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

阴交（腹泻不止揉阴交）
①腹痛，疝气；②水肿，小便不利；③月经不调、崩漏、带下等妇科病。

操作

直刺1～1.5寸。孕妇慎用。

按摩

腹泻、腹胀时,用中指指腹轻揉阴交3~5分钟，不适就会减轻。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

气海(Qìhǎi,CV6) 任脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁浅动、静脉分支和腹壁下动、静脉分支；布有第11肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

气海（任脉之补虚要穴）
①虚脱、形体羸瘦、脏气衰惫、乏力等气虚病证；②水谷不化、绕脐疼痛、腹泻、痢疾、便秘等肠腑病证；③小便不利、遗尿等前阴病；④遗精，阳痿；⑤疝气，少腹痛；⑥月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、阴挺、产后恶露不尽、胞衣不下等妇科病；⑦保健灸常用穴。

操作

直刺1～1.5寸；多用灸法。孕妇慎用。

按摩

常按揉气海， 可补气;用艾条温和灸气海，每次10~15分钟,可治月经不调、痛经、腹泻、消化不良等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90分钟；温度： 38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

石门(Shímén,CV5) 任脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下2寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁浅动、静脉分支和腹壁下动、静脉分支；布有第11肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

石门（治疗水肿就热敷）
①腹胀、腹泻、痢疾、绕脐疼痛等肠腑病证；②奔豚气，疝气；③水肿，小便不利；④遗精、阳痿等男科病；⑤经闭、带下、崩漏、产后恶露不尽等妇科病证。

操作

直刺1～1.5寸；孕妇慎用。

按摩

对于女性来说,石门不太适宜指压，也最好不要灸，可能引起不孕。可用蘸上姜汁的热毛巾热敷。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

关元(Guānyuán,CV4) 任脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁浅动、静脉分支和腹壁下动、静脉分支；布有第12肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

关元（第一性保健大穴）
①中风脱证、虚劳冷惫、羸瘦无力等元气虚损病证；②少腹疼痛，疝气；③腹泻、痢疾、脱肛、便血等肠腑病证；④五淋、尿血、尿闭、尿频等前阴病；⑤遗精、阳痿、早泄、白浊等男科病；⑥月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、阴挺、恶露不尽、胞衣不下等妇科病；⑦保健灸常用穴。

操作

直刺1～1.5寸，需排尿后进行针刺；多用灸法。孕妇慎用。

按摩

先将手掌温热， 敷在穴位上,再指压关元， 可增加刺激时的舒适感;常摩揉关元，也可益肾壮阳。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90分钟；温度：38-52℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

中极(Zhōngjí,CV3) 任脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下4寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁浅动、静脉分支和腹壁下动、静脉分支；布有髂腹下神经的前皮支；深部为乙状结肠。

主治

中极（解除尿频尿痛）
①遗尿、小便不利、癃闭等前阴病；②遗精、阳痿、不育等男科病证；③月经不调、崩漏、阴挺、阴痒、不孕、产后恶露不尽、带下等妇科病。

操作

直刺1～1.5寸，需排尿后进行针刺；孕妇慎用。

按摩

中指指腹揉按中极，每次1~3分钟，对男女性生殖系统有保健作用。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

曲骨(Qūgǔ,CV2) 任脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，耻骨联合上缘，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁下动脉及闭孔动脉的分支；布有髂腹下神经的分支。

主治

曲骨（治前列腺炎通小便）
①小便不利、遗尿等前阴病；②遗精、阳痿、阴囊湿痒等男科病；③月经不调、痛经、赤白带下等妇科病。

操作

直刺1～1.5寸，需排尿后进行针刺；孕妇慎用。

按摩

中指指腹揉按曲骨3~5分钟，可治疗和调理小便不利,月经不调等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70 分钟；温度：38-50 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

**大周天真炁运行法**

**起点--吸气**

肓俞(Huāngshū,KI16) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在腹部，脐中旁开0.5寸。

解剖

肌肉、血管同大赫；布有第10肋间神经。

主治

肓俞（告别便秘的痛苦）
①腹痛绕脐、腹胀、腹泻、便秘等胃肠病证；②疝气；③月经不调。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用拇指指腹从上向下推摩肓俞，每次3~5分钟，用艾条灸育俞，每次5~15分钟。可治腹痛、便秘、腹泻、月经不调、疝气等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

商曲(Shāngqū,KI17) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上2寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

在腹直肌内缘；有腹壁上动、静脉分支；布有第9肋间神经。

主治

商曲（帮你解决腹痛的烦恼）
①胃痛、腹痛、腹胀、腹泻、便秘等胃肠病证；②腹中积聚。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用拇指指腹从上向下推摩商曲,每次3~5分钟，或用艾条灸商曲,每次5~15分钟。可治胃痛、便秘、腹泻等胃肠疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

石关(Shíguān,KI18) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上3寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

在腹直肌内缘；有腹壁上动、静脉分支；布有第9肋间神经。

主治

石关（脾胃虚寒按石关）
①胃痛、呕吐、腹痛、便秘等胃肠病证；②产后腹痛，不孕。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

两手中指指腹相互叠加,用力按压石关，有酸胀的感觉为宜,每次揉按3~5分钟，可治呕吐、腹痛、妇人不孕等脾胃虚寒之证。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

阴都(Yīndū,KI19) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上4寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第8肋间神经。

主治

阴都（有效缓解胃痛）
胃痛、腹胀、便秘等胃肠病证。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

中间三指指腹摩阴都、中脘, 可治胃胀、胃痛、恶心等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

腹通谷(Fùtōnggǔ,KI20) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上5寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第8肋间神经。

主治

腹通谷（胃痛呕吐不用怕）
①腹痛、腹胀、胃痛、呕吐等胃肠病证；②心痛、心悸、胸痛等心胸病证。

操作

直刺0.5～0.8寸。

按摩

按揉腹通谷，可治胃痛、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

幽门(Yōumén,KI21) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在上腹部，脐中上6寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

在腹直肌内缘，有腹壁上动、静脉分支；布有第7肋间神经。

主治

幽门（腹胀腹泻双调节）
腹痛、善哕、呕吐、腹胀、腹泻等胃肠病证。

操作

直刺0.5～0.8寸，不可向上深刺，以免伤及内脏。

按摩

按揉幽门，可治呕吐、腹痛、腹胀、腹泻等胃肠疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

步廊(Bùláng,KI22) 足少阴肾经，胸腹部穴位

定位

在胸部，第5肋间隙，前正中线旁开2寸。

解剖

浅部为乳腺组织（男性乳腺组织不明显），其下为胸大肌起始部，有肋间外韧带及肋间内肌；有第5肋间动、静脉；布有第5肋间神经前皮支，深部为第5肋间神经。

主治

步廊（乳房保健穴）
①胸痛、咳嗽、气喘等胸肺病证；②乳痈。

操作

斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可向上深刺，以免伤及心、肺。

按摩

急性乳腺炎患者可自步廊向乳头方向推抹50~100次。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

神封(Shénfēng,KI23) 足少阴肾经，胸腹部穴位

定位

在胸部，第4肋间隙，前正中线旁开2寸。

解剖

浅部为乳腺组织（男性乳腺组织不明显），其下为胸大肌，有肋间外韧带及肋间内肌；有第4肋间动、静脉；布有第4肋间神经前皮支，深部为第4肋间神经。

主治

神封（迅速缓解气喘）
①胸胁支满、咳嗽、气喘等胸肺疾患；②乳痈；③呕吐，不嗜食。

操作

斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可深刺，以免伤及心、肺。

按摩

用中指指腹揉按神封3~5分钟，可缓解跑步后或搬重物后造成的气喘。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

灵墟(Língxū,KI24) 足少阴肾经，胸腹部穴位

定位

在胸部，第3肋间隙，前正中线旁开2寸。

解剖

浅部为乳腺组织（男性乳腺组织不明显），其下为胸大肌，有肋间外韧带及肋间内肌；有第3肋间动、静脉；布有第3肋间神经前皮支，深部为第3肋间神经。

主治

灵墟（风寒咳嗽找灵墟）
①胸胁支满、咳嗽、气喘等胸肺疾患；②乳痈；③呕吐。

操作

斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可深刺，以免伤及心、肺。

按摩

治疗风寒咳嗽, 常按揉灵墟，每次10~15分钟，具有止咳化痰的功效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

神藏(Shéncáng,KI25) 足少阴肾经，胸腹部穴位

定位

在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开2寸。

解剖

在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第2肋间动、静脉；布有第2肋间神经前皮支，深部为第2肋间神经。

主治

神藏（艾灸治咳喘）
①胸胁支满、咳嗽、气喘等胸肺疾患；②呕吐，不嗜食。

操作

斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可深刺，以免伤及心、肺。

按摩

轻轻按揉神藏，可治咳嗽、气喘等肺疾。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

彧中(Yùzhōng,KI26) 足少阴肾经，胸腹部穴位

定位

在胸部，第1肋间隙，前正中线旁开2寸。

解剖

在胸大肌中，有肋间外韧带及肋间内肌；有第1肋间动、静脉；布有第1肋间神经前皮支，深部为第1肋间神经，皮下有锁骨上神经前支。

主治

彧中（定咳顺气好帮手）
咳嗽、气喘、胸胁支满、痰涌等肺系病证。

操作

斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可深刺，以免伤及心、肺。

按摩

生气或疲累后，胸胁部有时会感到疼痛,而且不断咳嗽，此时可以用拇指指腹点按彧中，有助于止痛、定咳、顺气。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

俞府(Shūfǔ,KI27) 足少阴肾经，胸腹部穴位

定位

在胸部，锁骨下缘，前正中线旁开2寸。

解剖

在胸大肌中，有胸内动、静脉的前穿支；布有锁骨上神经前支。

主治

俞府（胜过止咳良药）
咳嗽、气喘、胸痛等胸肺疾患。

操作

斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可深刺，以免伤及心、肺。

按摩

经常推揉、拍打俞府可调气散结,延缓呼吸器官衰老。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

吸气止

吐气起

中府(Zhōngfǔ,LU1) 手太阴肺经，胸腹部穴位

定位

在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。

解剖

当胸大肌、胸小肌处，内侧深层为第1肋间内、外肌；上外侧有腋动、静脉，胸肩峰动、静脉；布有锁骨上神经中间支，胸前神经分支及第1肋间神经外侧皮支。

主治

中府（胸闷咳嗽中府收）
①咳嗽、气喘、胸痛等胸肺病证；②肩背痛。

操作

向外斜刺或平刺0.5～0.8寸，不可向内下深刺，以免伤及肺脏，引起气胸。

按摩

咳嗽不止时,点按中府和肺俞各200次, 有即时止咳的功效。每天坚持按摩，可强化淋巴循环，减轻胸闷、肩背痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

天泉(Tiānquán,PC2) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在臂前区，腋前纹头下2寸，肱二头肌的长、短头之间。

解剖

在肱二头肌的长、短头之间；有肱动、静脉肌支；布有臂内侧皮神经及肌皮神经。

主治

天泉（增强心脏活力）
①心痛、咳嗽、胸胁胀满等心肺病证；②胸背及上臂内侧痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

心脏供血不足者，可每天坚持用中指指腹揉天泉，每次1~3分钟。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

曲泽(Qūzé,PC3) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在肘前区，肘横纹上，肱二头肌腱的尺侧缘凹陷中。

解剖

在肱二头肌腱的尺侧；当肱动、静脉处；布有正中神经的主干。

主治

曲泽（胸闷、心慌多按揉）
①心痛、心悸、善惊等心系病证；②胃痛、呕血、呕吐等胃热病证；③暑热病；④肘臂挛痛，上肢颤动。

操作

直刺1～1.5寸；或点刺出血。

按摩

用拇指垂直按压曲泽1~3分钟，可治心火上升引起的心痛、心悸等心血管疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

郄门(Xìmén,PC4) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在前臂前区，腕掌侧远端横纹上5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

解剖

在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，浅部有指浅屈肌，深部为指深屈肌；有前臂正中动、静脉，深部为前臂掌侧骨间动、静脉；布有前臂内侧皮神经，其下为正中神经，深层有前臂掌侧骨间神经。

主治

郄门（心绞痛的应急穴）
①急性心痛、心悸、心烦、胸痛等心胸病证；②咯血、呕血、衄血等热性出血证；③疔疮；④癫痫。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

患者自己可用右手拇指按定左手郄门，然后左手腕向内转动45°再返回,以每分钟60次的速度重复该动作,按摩1分钟,可治心悸、心动过速、心绞痛等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

间使(Jiānshǐ,PC5) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在前臂前区，腕掌侧远端横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

解剖

在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，有指浅屈肌，深部为指深屈肌；有前臂正中动、静脉，深部为前臂掌侧骨间动、静脉；布有前臂内侧皮神经，其下为正中神经，深层有前臂掌侧骨间神经。

主治

间使（治打嗝之要穴）
①心痛、心悸等心系病证；②胃痛、呕吐等胃热病证；③热病，疟疾；④癫狂痫；⑤腋肿，肘、臂、腕挛痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用拇指指腹用力按压间使，有酸胀感为宜, 一般按摩3~5分钟， 即可消除打嗝症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-7壮。

内关(Nèiguān,PC6) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在前臂前区，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

解剖

在桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，浅部有指浅屈肌，深部为指深屈肌；有前臂正中动、静脉，深部为前臂掌侧骨间动、静脉；布有前臂内侧皮神经，其下为正中神经，深层有前臂掌侧骨间神经。

主治

内关（心神卫士）
①心痛、胸闷、心动过速或过缓等心系病证；②胃痛、呕吐、呃逆等胃腑病证；③中风，偏瘫，眩晕，偏头痛；④失眠、郁证、癫狂痫等神志病证；⑤肘、臂、腕挛痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用左手拇指指尖按压右侧内关10~15分钟，每日2~3次;再用右手按压左侧内关，反复操作。可改善风湿性心脏病、心肌炎、冠心病、心绞痛、心律不齐等症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

大陵(Dàlíng,PC7) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在腕前区，腕掌侧远端横纹中，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

解剖

在掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，有拇长屈肌和指深屈肌腱；有腕掌侧动、静脉网；布有前臂内侧皮神经、正中神经掌皮支，深层为正中神经本干。

主治

大陵（牙肿口臭不见了）
①心痛，心悸，胸胁满痛；②胃痛、呕吐、口臭等胃腑病证；③喜笑悲恐、癫狂痫等神志疾患；④臂、手挛痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指尖垂直掐按大陵，每天早晚两侧各掐按1~3分钟。以治疗心胸痛、胃炎、扁桃体炎等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

劳宫(Láogōng,PC8) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在掌区，横平第3掌指关节近端，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨。

解剖

在第2、3掌骨间，下为掌腱膜，第2蚓状肌及指浅、深屈肌腱，深层为拇指内收肌横头的起点，有骨间肌；有指掌侧总动脉；布有正中神经的第2指掌侧总神经。

主治

劳宫（安神解疲劳）
①中风昏迷、中暑等急症；②心痛、烦闷、癫狂痫等心与神志病证；③口疮，口臭；④鹅掌风。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指腹揉按劳宫,每次1~3分钟，可治腹泻;用拇指尖掐按可治中风昏迷、中暑等急症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

中冲(Zhōngchōng,PC9) 手厥阴心包经，上肢部穴位

定位

在手指，中指末端最高点。

解剖

有指掌侧固有动、静脉所形成的动、静脉网；为正中神经的指掌侧固有神经分布处。

主治

中冲（补益肝肾）
①中风昏迷、舌强不语、中暑、昏厥、小儿惊风等急症；②热病，舌下肿痛；③小儿夜啼。

操作

浅刺0.1寸；或点刺出血。

按摩

用较重的手法掐中冲;或用硬物,如发夹，捻按中冲约10秒钟,可治疗晕车、中风昏迷、中暑等症状。

艾灸

艾条悬灸：5-10分钟； 艾炷灸时间：1-3壮；麦粒灸：1-3壮。

呼气止

吸气起

关冲(Guānchōng,TE1) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在手指，第4指末节尺侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

解剖

有指掌侧固有动、静脉所形成的动、静脉网；布有尺神经的指掌侧固有神经。

主治

关冲（远离更年期烦恼）
①头痛、目赤、耳鸣、耳聋、喉痹、舌强等头面五官病证；②热病，中暑。

操作

浅刺0.1寸；或点刺出血。

按摩

用拇指指尖掐按关冲1~3分钟，可缓解更年期症状，如心慌气短、性欲减退等。

艾灸

艾条悬灸：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮；麦粒灸：3-5壮。

液门(Yèmén,TE2) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在手背部，当第4、5指间，指蹼缘上方赤白肉际凹陷中。

解剖

有尺动脉的指背动脉；布有尺神经的手背支。

主治

液门（清火散热有奇效）
①头痛、目赤、耳鸣、耳聋、喉痹等头面五官热性病证；②疟疾；③手臂痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

每天早晚用拇指指腹按揉液门200次左右，可缓解头痛、目眩、咽喉肿痛、眼睛赤涩、龋齿等病症。

艾灸

艾条悬灸：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮；麦粒灸：3-5壮。

中渚(Zhōngzhǔ,TE3) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在手背，第4、5掌骨间，第4掌指关节近端凹陷中。

解剖

有第4骨间肌；皮下有手背静脉网及第4掌背动脉；布有尺神经的手背支。

主治

中渚（治疗颈肩背痛常用穴）
①头痛、目赤、耳鸣、耳聋、喉痹等头面五官病证；②热病，疟疾；③肩背肘臂酸痛，手指不能屈伸。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

每次按摩左右中渚各1~3分钟，可治肢体关节肿痛以及屈伸不利之症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

阳池(Yángchí,TE4) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在腕后区，腕背侧远端横纹上，指伸肌腱的尺侧缘凹陷中。

解剖

有皮下手背静脉网，第4掌背动脉；布有尺神经手背支及前臂背侧皮神经末支。

主治

阳池（驱走手脚的寒冷）
①目赤肿痛、耳聋、喉痹等五官病证；②消渴，口干；③腕痛，肩臂痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用中指指腹按摩阳池，可改善女性在经期、孕期和产褥期出现的手脚冰凉状况。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

外关(Wàiguān,TE5) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在前臂后区，腕背侧远端横纹上2寸，尺骨与桡骨间隙中点。

解剖

在桡骨与尺骨之间，指总伸肌与拇长伸肌之间；深层有前臂骨间背侧动脉和掌侧动、静脉；布有前臂背侧皮神经，深层有前臂骨间背侧神经及掌侧神经。

主治

外关（缓解腰痛治疗风湿）
①热病；②头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋等头面五官病证；③瘰疬；④胁肋痛；⑤上肢痿痹不遂。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用拇指揉、点外关,力量由轻到重,以穴位下有酸胀感为度，可治腰痛、手臂疼痛、偏头痛、风湿等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

支沟(Zhīgōu,TE6) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在前臂后区，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点。

解剖

在桡骨与尺骨之间，指总伸肌与拇长伸肌之间；深层有前臂骨间背侧动脉和掌侧动、静脉；布有前臂背侧皮神经，深层有前臂骨间背侧神经及掌侧神经。

主治

支沟（排除体内毒素）
①耳聋，耳鸣，暴喑；②胁肋痛；③便秘；④瘰疬；⑤热病。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

按揉支沟3~5分钟,可清除体内堆积宿便,防止便秘、腹胀。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

会宗(Huìzōng,TE7) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在前臂后区，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨的桡侧缘。

解剖

在尺骨桡侧缘，在小指固有伸肌和尺侧腕伸肌之间；深层有前臂骨间背侧动、静脉；布有前臂背侧皮神经，深层有前臂骨间背侧神经及骨间掌侧神经。

主治

会宗（温通经脉治耳鸣）
①耳鸣，耳聋；②手臂痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

常用食指指腹揉按会宗，有温通经脉的功效,可预防听力和视力减退。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

三阳络(Sānyángluò,TE8) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在前臂后区，腕背侧远端横纹上4寸，尺骨与桡骨间隙中点。

解剖

在指总伸肌与拇长展肌起端之间；有前臂骨间背侧动、静脉；布有前臂背侧皮神经，深层有前臂骨间背侧神经。

主治

三阳络（治疗耳聋牙痛）
①耳聋、暴喑、齿痛等五官病证；②手臂痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用拇指指甲垂直下压三阳络,揉按3分钟，先左后右，可有效缓解牙痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

四渎(Sìdú,TE9) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在前臂后区，肘尖下5寸，尺骨与桡骨间隙中点。

解剖

在指总伸肌与尺侧腕伸肌之间；深层有前臂骨间背侧动、静脉；布有前臂背侧皮神经，深层有前臂骨间背侧神经。

主治

四渎（治疗咽喉肿痛有特效）
①耳聋、暴喑、齿痛、咽喉肿痛等五官病证；②手臂痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

经常对四渎进行点按,每次1~3分钟，可以预防耳鸣、耳聋,对偏头痛、牙痛也有很好的调理作用。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

天井(Tiānjǐng,TE10) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在肘后区，肘尖上1寸凹陷中。

解剖

在肱骨下端鹰嘴窝中，有肱三头肌腱；有肘关节动、静脉网；布有前臂背侧皮神经和桡神经肌支。

主治

天井（淋巴结核不用怕）
①耳聋；②癫痫；③瘰疬，瘿气；④偏头痛，胁肋痛，颈项肩臂痛；⑤肘劳。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用一手轻握另一手肘下，弯曲中指以指尖垂直向上按摩天井,每天早晚各按1次，每次左右各1~3分钟。可治疗麦粒肿、淋巴结核。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

清泠渊(Qīnglíngyuān,TE11) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在臂后区，肘尖与肩峰角连线上，肘尖上2寸。

解剖

在肱三头肌下部；有中副动、静脉末支；布有前臂背侧皮神经和桡神经肌支。

主治

清泠渊（着急上火就揉它）
头痛，目痛，胁痛，肩臂痛。

操作

直刺0.8～1.2寸。

按摩

用中指指腹揉清泠渊1~3分钟， 可缓解着急上火、嗓子痛、牙痛、眼睛痛等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-15分钟。

消泺(Xiāoluò,TE12) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在臂后区，肘尖与肩峰角连线上，肘尖上5寸。

解剖

在肱三头肌肌腹之间；有中副动、静脉末支；布有前臂背侧皮神经和桡神经肌支。

主治

消泺（有效治疗各种痛证）
头痛，齿痛，项背痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

四指并拢向消泺施加压力,一压一松，持续3~5分钟为宜，可治头痛、颈项强痛、臂痛、牙痛等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-15分钟。

臑会(Nàohuì,TE13) 手少阳三焦经，上肢部穴位

定位

在臂后区，肩峰角下3寸，三角肌的后下缘。

解剖

在肱三头肌长头与外侧头之间；有中副动、静脉末支；布有前臂背侧皮神经和桡神经肌支，深层为桡神经。

主治

臑会（专治肩膀痛）
①瘰疬，瘿气；②上肢痹痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

经常拿捏孺会，每次1~3分钟，可以预防肩关节炎、上肢麻痹等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

臑俞(Nàoshū,SI10) 手太阳小肠经、阳维脉、阳跷脉，上肢部穴位

定位

在肩胛区，腋后纹头直上，肩胛冈下缘凹陷中。

解剖

在肩胛骨关节窝后方三角肌中，深层为冈下肌；有旋肱后动、静脉；布有腋神经，深层为肩胛上神经。

主治

臑俞（预防上肢不遂）
①肩臂疼痛，肩不举；②瘰疬。

操作

直刺或斜刺0.5～1.5寸。不宜向胸侧深刺。

按摩

用中指指腹按压臑俞，每次1~3分钟，长期坚持对上肢和肩关节都有很好的保养作用，还可有效预防上肢不遂、肩周炎等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

肩井(Jiānjǐng,GB21) 足少阳胆经、阳维脉，头颈部穴位

定位

在肩胛区，第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。

解剖

有斜方肌，深部为肩胛提肌与冈上肌；有颈横动、静脉分支；布有腋神经及锁骨上神经分支。

主治

肩井（治疗落枕与肩痛）
①颈项强痛，肩背疼痛，上肢不遂；②滞产、乳痈、乳汁不下、乳癖等妇产科及乳房疾患；③瘰疬。

操作

直刺0.3～0.5寸。内有肺尖，不可深刺；孕妇禁针。

按摩

按摩肩井,可缓解落枕和肩酸背痛等症;拿捏肩井,可发汗解表治感冒。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5分钟。

天窗(Tiānchuāng,SI16) 手太阳小肠经，头颈部穴位

定位

在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌后缘。

解剖

在斜方肌前缘，胸锁乳突肌后缘，深层为头夹肌；有耳后动、静脉及枕动、静脉分支；布有颈皮神经，正当耳大神经丛的发出部及枕小神经处。

主治

天窗（五官疾病就找它）
①耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、暴喑等五官病证；②颈项强痛。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

按揉天窗3~5分钟,或用艾条灸5~ 10分钟，可治耳鸣、耳聋等耳部疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟。

安眠(anmián,null) 经外奇穴，头颈部穴位

定位

在项部，在翳风穴与风池穴连线之中点处。

解剖

在胸锁乳突肌上。穴区浅层有耳大神经和枕小神经分布；深层有副神经、颈神经后支和耳后动脉分布；再深层有迷走神经干、副神经干和颈内动、静脉经过。

主治

①失眠，头痛，眩晕；②心悸；③癫狂。

操作

直刺0.8～1.2寸。

按摩

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

天冲(Tiānchōng,GB9) 足少阳胆经，头颈部穴位

定位

在头部，耳根后缘直上，入发际2寸。

解剖

有耳后动、静脉；布有耳大神经分支。

主治

天冲（牙龈肿痛找天冲）
①偏头痛；②癫痫；③齿龈肿痛。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

头痛、牙龈肿痛时，可用中指指腹轻轻按摩天冲，很快就能止痛,效果非常好。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 间接灸时间：3-5壮。

通天(Tōngtiān,BL7) 足太阳膀胱经，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上4寸，旁开1.5寸。

解剖

有帽状腱膜；有颞浅动、静脉和枕动、静脉的吻合网；布有枕大神经分支。

主治

通天（让鼻内畅通无阻）
①头痛，眩晕；②鼻塞、鼻衄、鼻渊等鼻病；③癫痫。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

用食指按压通天，每次3分钟左右，也可用刮痧疗法,可治疗头痛、鼻塞、鼻出血、鼻窦炎等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

吸气止，

吐气起

百会(Bǎihuì,GV20) 督脉，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上5寸。

解剖

在帽状腱膜中；有左右颞浅动、静脉及左右枕动、静脉吻合网；布有枕大神经及额神经分支。

主治

百会（长命百岁保健穴）
①痴呆、中风、失语、瘛疭、失眠、健忘、癫狂痫证、癔症等神志病；②头痛，眩晕，耳鸣；③脱肛、阴挺、胃下垂、肾下垂等气失固摄而致的下陷性病证。

操作

平刺0.5～0.8寸；升阳举陷可用灸法。

按摩

两手中指叠压，按百会3分钟,长期坚持，可使人开慧增智、益寿延年。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-70 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：9-15壮；隔姜灸：3-5壮。

络却(Luòquè,BL8) 足太阳膀胱经，头颈部穴位

定位

在头部，前发际正中直上5.5寸，旁开1.5寸。

解剖

有帽状腱膜；有枕动、静脉分支；布有枕大神经分支。

主治

络却（消除抑郁精神好）
①头晕；②目视不明，耳鸣。

操作

平刺0.3～0.5寸。

按摩

用食指按压络却,每天早晚各1次,每次3分钟左右，也可用刮痧疗法，可治疗头晕、目视不明、耳鸣等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

脑空(Nǎokōng,GB19) 足少阳胆经、阳维脉，头颈部穴位

定位

在头部，横平枕外隆凸的上缘，风池直上。

解剖

在枕肌中；有枕动、静脉分支；布有枕大神经分支。

主治

脑空（后脑疼痛不要怕）
①热病；②头痛，颈项强痛；③目眩、目赤肿痛、鼻痛、耳聋等五官病证；④惊悸，癫痫。

操作

平刺0.5～0.8寸。

按摩

用双手拇指指腹揉按脑空,每次不少于30下，对头痛、耳聋等症有明 显疗效。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

风池(Fēngchí,GB20) 足少阳胆经、阳维脉，头颈部穴位

定位

在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。注：项部枕骨下两侧，横平风府，胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷中。

解剖

在胸锁乳突肌与斜方肌上端附着部之间的凹陷中，深部为头夹肌；有枕动、静脉分支；布有枕小神经分支。

主治

风池（疏风散寒治感冒）
①中风、癫痫、头痛、眩晕、耳鸣、耳聋等内风所致的病证；②感冒、鼻塞、鼽衄、目赤肿痛、口眼歪斜等外风所致的病证；③颈项强痛。

操作

针尖微下，向鼻尖斜刺0.8～1.2寸；或平刺透风府穴。深部中间为延髓，必须严格掌握针刺的角度与深度。

按摩

以双手拇指指腹由下往上揉按风池，以有酸胀感为宜。每次按压不少于30下，可治各种头痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

颈百劳(Jǐngbǎiláo,EX-HN15) 经外奇穴，头颈部穴位

定位

在颈部，第7颈椎棘突直上2寸，后正中线旁开1寸。

解剖

浅层布有第4、第5颈神经后支的皮支；深层有第4、第5颈神经后支的分支。

主治

颈百劳（颈肩不适的克星）
①颈项强痛；②咳嗽，气喘，骨蒸潮热，盗汗，自汗；③瘰疬。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

用中指指腹按压颈百劳，每次左右各按揉1~3分钟。可治疗支气管炎、 颈椎病等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50 分钟；温度：38-48 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

肩外俞(Jiānwàishū,SI14) 手太阳小肠经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第1胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

在肩胛骨内侧角边缘，表层为斜方肌，深层为肩胛提肌和菱形肌；有颈横动、静脉；布有第1胸神经后支内侧皮支、肩胛背神经和副神经。

主治

肩外俞（刮痧可治头痛）
肩背疼痛、颈项强急等肩背、颈项痹证。

操作

向外斜刺0.5～0.8寸，不宜直刺、深刺。

按摩

按揉肩外俞3~5分钟,或用艾条灸5~10分钟，可治疗肩背疼痛、颈项强急等肩背颈项疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

魄户(Pòhù,BL42) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第3胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

在肩胛骨脊柱缘，有斜方肌、菱形肌，深层为髂肋肌；有第3肋间动、静脉背侧支，颈横动脉降支；布有第2、3胸神经后支。

主治

魄户（咳嗽哮喘求魄户）
①咳嗽、气喘、肺痨等肺疾；②项强，肩背痛。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

用力按揉魄户，可治咳嗽、气喘等肺疾。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

膏肓(Gāohuāng,BL43) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第4胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

在肩胛骨脊柱缘，有斜方肌、菱形肌，深层为髂肋肌；有第4肋间动、静脉背侧支及颈横动脉降支；布有第4、5胸神经后支。

主治

膏肓（强肾保健常施灸）
①咳嗽、气喘、肺痨等肺系虚损病证；②健忘、遗精、盗汗、羸瘦等虚劳诸证；③肩胛痛。

操作

斜刺0.5～0.8寸。此穴多用灸法，每次7～15壮，或温灸15～30分钟。

按摩

颈肩痛时，可用刮痧板从上向下刮拭膏肓;若是咳嗽、气喘等肺疾，可艾灸膏育，每次灸10~15分钟。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-100分钟；温度：38-52℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

神堂(Shéntáng,BL44) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第5胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

在肩胛骨脊柱缘，有斜方肌、菱形肌，深层为髂肋肌；有第5肋间动、静脉背侧支及颈横动脉降支；布有第4、5胸神经后支。

主治

神堂（胸闷心慌用力按）
①咳嗽、气喘、胸闷等肺胸病证；②脊背强痛。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

用双手拇指直接点压神堂，可治咳嗽、气喘、脊背强痛等;经常用按摩槌敲打神堂，可畅通气血，调理肺、胃功能。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

譩譆(Yìxǐ,BL45) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第6胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

在斜方肌外缘，有髂肋肌；有第6肋间动、静脉背侧支；布有第5、6胸神经后支。

主治

譩譆（肩背酸痛不要怕）
①咳嗽，气喘；②肩背痛；③疟疾，热病。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

肩背痛时，可从上向下刮拭譩譆;经常用按摩槌敲打刺激譩譆，可调理背部肌肉疼痛。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

膈关(Géguān,BL46) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第7胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有第7肋间动、静脉背侧支；布有第6、7胸神经后支。

主治

膈关（矢按叩击降胃气）
①胸闷、嗳气、呕吐等气上逆之病证；②脊背强痛。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

经常用按摩槌敲打刺激膈关，可防治呕吐、打嗝、胃痛等症;胸闷、呕吐时，可用艾条灸膈关，每次灸10~15分钟。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

魂门(Húnmén,BL47) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第9胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有第9肋间动、静脉背侧支；布有第8、9胸神经后支。

主治

魂门（点压缓解胸胁痛）
①胸胁痛，背痛；②呕吐，腹泻。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

用拇指直接点压魂门1~3分钟，可治胸胁疼痛、呕吐、腹泻、背痛等症。经常用按摩槌敲打刺激魂门,可保肝利胆。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

阳纲(Yánggāng,BL48) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第10胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有第10肋间动、静脉背侧支；布有第9、10胸神经后支。

主治

阳纲（消炎利胆佐胆俞）
①肠鸣、腹痛、腹泻等胃肠病证；②黄疸；③消渴。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

经常用按摩槌敲打的方式刺激，可调理肝、胆、胃疾病引起的疼痛;用刮痧板从上向下刮拭阳纲，可治肠鸣、腹痛、腹泻等胃肠疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

意舍(Yìshè,BL49) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第11胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有第11肋间动、静脉背侧支；布有第10、11胸神经后支。

主治

意舍（艾灸调理糖尿病）
腹胀、肠鸣、呕吐、腹泻等胃肠病证。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

常按揉意舍，可助健脾;用艾灸方法,每次灸10~15分钟,可辅助治疗糖尿病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

胃仓(Wèicāng,BL50) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在脊柱区，第12胸椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有肋下动、静脉背侧支；布有第12胸神经和第1腰神经后支。

主治

胃仓（增进食欲常按它）
①胃脘痛、腹胀、小儿食积等脾胃病证；②水肿；③背脊痛。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

常按揉胃仓可开胃;用艾灸的方法，每次灸10~15分钟，可治腹胀、食积等脾胃病症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

肓门(Huāngmén,BL51) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在腰区，第1腰椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有第1腰动、静脉背侧支；布有第1、2腰神经后支。

主治

肓门（腹部不适就按它）
①腹痛、胃痛、便秘、痞块等胃肠病证；②乳疾。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

腹痛、便秘，可用中指指腹揉按育门,每次3~5分钟。经常揉按也可预防消化不良。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

志室(Zhìshì,BL52) 足太阳膀胱经，腰背部穴位

定位

在腰区，第2腰椎棘突下，后正中线旁开3寸。

解剖

有背阔肌、髂肋肌；有第2腰动、静脉背侧支；布有第2、3腰神经后支。

主治

志室（肾虚常按是绝招）
①遗精、阳痿等肾虚病证；②小便不利，水肿；③腰脊强痛。

操作

斜刺0.5～0.8寸。

按摩

用力按揉志室，可补肾强腰;也可以用艾灸法，每次灸5~10分钟。

艾灸

物灸仪艾灸时间：30-60分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

腰宜(Yāoyí,EX-B6) 经外奇穴，腰背部穴位

定位

在腰区，横平第4腰椎棘突下，后正中线旁开约3寸。

解剖

主治

腰宜（对付生殖系统疾病有办法）
睾丸炎、遗尿、肾炎、腰肌劳损。

操作

按摩

两手拇指按住两侧腰宜向下叩按，以小腹舒适为宜，可治睾丸炎、肾炎等生殖系统疾病。

艾灸

胞肓(Bāohuāng,BL53) 足太阳膀胱经，臀部穴位

定位

在骶区，横平第2骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。

解剖

有臀大肌、臀中肌及臀小肌；正当臀上动、静脉处；布有臀上皮神经，深层为臀上神经。

主治

胞肓（腰脊疼痛多刮擦）
①肠鸣、腹胀、便秘等胃肠病证；②癃闭；③腰脊强痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用中指揉按1~3分钟，可改善腰膝寒冷;腰脊强痛时可从上向下刮拭胞肓。

艾灸

物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

环跳(Huántiào,GB30) 足少阳胆经，臀部穴位

定位

在臀区，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交点处。

解剖

在臀大肌、梨状肌下缘；内侧为臀下动、静脉；布有臀下皮神经、臀下神经，深部正当坐骨神经。

主治

环跳（腰痛腿疼先按它）
腰胯疼痛、下肢痿痹、半身不遂等腰腿疾患。

操作

直刺2～3寸。

按摩

常用拇指指端用力揉按环跳，每次1~3分钟，可防治下肢痿痹、膝关节痛等下肢疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

风市(Fēngshì,GB31) 足少阳胆经，下肢部穴位

定位

在股部，髌底上7寸：直立垂手，掌心贴于大腿时，中指尖所指凹陷中，髂胫束后缘。

解剖

在阔筋膜下，股外侧肌中；有旋股外侧动、静脉肌支；布有股外侧皮神经，股神经肌支。

主治

风市（常按常揉远中风）
①下肢痿痹、麻木及半身不遂等下肢疾患；②遍身瘙痒，脚气。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

以中指指腹垂直下压风市，以有酸、胀、麻感为宜,每次左右各按3~5分钟，先左后右，可治中风、半身不遂、下肢麻痹等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

中渎(Zhōngdú,GB32) 足少阳胆经，下肢部穴位

定位

在股部，腘横纹上7寸，髂胫束后缘。

解剖

在阔筋膜下，股外侧肌中；有旋股外侧动、静脉肌支；布有股外侧皮神经，股神经肌支。

主治

中渎（常按消除胆囊结石）
下肢痿痹、麻木及半身不遂等下肢疾患。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

胆囊有问题的人，按该穴肯定很痛，每天坚持敲打对胆囊有保健和调理作用。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

在膝部，股骨外上髁后上缘，股二头肌腱与髂胫束之间的凹陷中。

解剖

在髂胫束后方，股二头肌腱前方；有膝上外侧动、静脉；布有股外侧皮神经末支。

主治

膝阳关（治疗膝盖痛有特效）
①膝腘肿痛、挛急及小腿麻木等下肢、膝关节疾患；②脚气。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用中指指腹揉按膝阳关，有胀痛的感觉，可改善和治疗膝关节肿痛、挛急及小腿麻木等下肢疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

阳陵泉(Yánglíngquán,GB34) 足少阳胆经，下肢部穴位

定位

在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷中。

解剖

在腓骨长、短肌中；有膝下外侧动、静脉；当腓总神经分为腓浅神经及腓深神经处。

主治

阳陵泉（快速止抽筋）
①黄疸、胁痛、口苦、呕吐、吞酸等肝胆犯胃病证；②膝肿痛、下肢痿痹及麻木等下肢、膝关节疾患；③小儿惊风；④肩痛。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

按摩阳陵泉，能增加胆囊的运动和排空能力，减轻胆囊内压力,缓解胆囊炎等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

胆囊(Dǎnnáng,EX-LE6) 经外奇穴，下肢部穴位

定位

在小腿外侧，腓骨小头直下2寸。

解剖

在腓骨长肌中。穴区浅层有腓肠外侧皮神经分布；深层有腓深神经干和胫前动、静脉经过，并有腓浅神经肌支和胫前动脉分布。

主治

胆囊（胆道疾病找胆囊）
①胆囊炎，胆石症，胆道蛔虫症，胆绞痛；②下肢痿痹。

操作

直刺1～2寸。

按摩

胆囊炎发作时，用拇指指腹点压胆囊100次，可收到良好的消炎、止痛效果。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-45 ℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

阳交(Yángjiāo,GB35) 足少阳胆经、阳维脉，下肢部穴位

定位

在小腿外侧，外踝尖上7寸，腓骨后缘。

解剖

在腓骨长肌附着部；有腓动、静脉分支；布有腓肠外侧皮神经。

主治

阳交（急性疼痛找阳交）
①惊狂、癫痫等神志病证；②瘛疭；③胸胁满痛；④下肢痿痹。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用拇指指腹揉按阳交，每次1~3分钟，可治突发头痛、乳腺痛、坐骨神经痛等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

申脉(Shēnmài,BL62) 足太阳膀胱经、阳跷脉，下肢部穴位

定位

在踝区，外踝尖直下，外踝下缘与跟骨之间凹陷中。

解剖

在腓骨长短肌腱上缘；有外踝动脉网及小隐静脉；布有腓肠神经的足背外侧皮神经分支。

主治

申脉（安神宁心治失眠）
①头痛，眩晕；②失眠、癫狂痫等神志病证；③腰腿酸痛。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

按摩申脉可缓解头痛、眩晕、腰腿酸痛等症状;每天用拇指指腹揉按1-3分钟，可增强人体对寒冷的耐受性。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

金门(Jīnmén,BL63) 足太阳膀胱经、阳维脉，下肢部穴位

定位

在足背，外踝前缘直下，第5跖骨粗隆后方，骰骨下缘凹陷中。

解剖

在腓骨长肌腱和小趾外展肌之间；有足底外侧动、静脉；布有足背外侧皮神经，深层为足底外侧神经。

主治

金门（急性腰痛就按它）
①头痛、腰痛、下肢痿痹、外踝痛等痛证、痹证；②癫痫；③小儿惊风。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

在金门痛点处点按2分钟，可即时缓解急性腰痛;常用拇指指腹揉按金门，每次1~3分钟,可调理头晕目眩等症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

京骨(Jīnggǔ,BL64) 足太阳膀胱经，下肢部穴位

定位

在跖区，第5跖骨粗隆前下方，赤白肉际处。

解剖

在小趾外展肌下方；有足底外侧动、静脉；布有足背外侧皮神经，深层为足底外侧神经。

主治

京骨（常按多掐保健康）
①头痛，项强；②腰腿痛；③癫痫；④目翳。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用拇指指端轻轻掐揉京骨，以有酸痛感为宜,可治疗头痛、眩晕.鼻塞。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

束骨(Shùgǔ,BL65) 足太阳膀胱经，下肢部穴位

定位

在跖区，第5跖趾关节的近端，赤白肉际处。

解剖

在小趾外展肌下方；有第4趾跖侧总动、静脉；有第4趾跖侧神经及足背外侧皮神经分布。

主治

束骨（推按束骨防感冒）
①头痛、项强、目眩等头部疾患；②腰腿痛；③癫狂。

操作

直刺0.3～0.5寸。

按摩

用按摩棒按压束骨，每次100下，每天3次，可治疗头痛、项强、目眩等头部疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

涌泉(Yǒngquán,KI1) 足少阴肾经，下肢部穴位

定位

在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中；约当足底第2、3趾蹼缘与足跟连线的前1/3与后2/3交点凹陷中。

解剖

有趾短屈肌腱、趾长屈肌腱、第2蚓状肌，深层为骨间肌；有来自胫前动脉的足底弓；布有足底内侧神经分支。

主治

涌泉（人体生命之源）
①昏厥、中暑、小儿惊风、癫狂痫等急症及神志病证；②头痛，头晕，目眩，失眠；③咯血、咽喉肿痛、喉痹、失音等肺系病证；④大便难，小便不利；⑤奔豚气；⑥足心热。

操作

直刺0.5～1寸，针刺时要防止刺伤足底动脉弓。临床常用灸法或药物贴敷。

按摩

经常按摩刺激涌泉,使整个足底发热,可补肾健身,还可改善疲乏无力、神经衰弱。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-52℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟。

吐气止

吸气起

然谷(Rángǔ,KI2) 足少阴肾经，下肢部穴位

定位

在足内侧，足舟骨粗隆下方，赤白肉际处。

解剖

有足大趾外展肌，有跖内侧动脉及跗内侧动脉分支；布有小腿内侧皮神经末支及足底内侧神经。

主治

然谷（滋阴补肾助睡眠）
①月经不调、阴挺、阴痒、白浊等妇科病证；②遗精、阳痿、小便不利等泌尿生殖系统疾患；③咯血，咽喉肿痛；④消渴；⑤下肢痿痹，足跗痛；⑥小儿脐风，口噤；⑦腹泻。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

经常按揉然谷,可固肾缩尿,防治老年人尿频;用艾条灸然谷5~15分钟，可以清肾经虚火，常用于月经不调、带下、遗精、咽喉肿痛、小便不利等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

商丘(Shāngqiū,SP5) 足太阴脾经，下肢部穴位

定位

在踝区，内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷中。

解剖

有跗内侧动脉、大隐静脉；布有隐神经及腓浅神经分支丛。

主治

商丘（足踝扭伤就揉它）
①腹胀、腹泻、便秘等脾胃病证；②黄疸；③足踝痛。

操作

直刺0.5～0.8寸。

按摩

足踝痛、踝关节扭伤时可用推拿法按摩商丘。经常用拇指指腹用力揉按商丘，每次1~3分钟,长期坚持对踝关节有很好的保养作用。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

三阴交(Sānyīnjiāo,SP6) 足太阴脾经，下肢部穴位

定位

在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。

解剖

在胫骨后缘和比目鱼肌之间，深层有趾长屈肌；有大隐静脉，胫后动、静脉；有小腿内侧皮神经，深层后方有胫神经。

主治

三阴交（妇科病首选穴）
①肠鸣、腹胀、腹泻等脾胃虚弱诸证；②月经不调、带下、阴挺、不孕、滞产等妇产科病证；③遗精、阳痿、遗尿等生殖泌尿系统疾患；④心悸，失眠，高血压；⑤下肢痿痹；⑥阴虚诸证。

操作

直刺1～1.5寸。孕妇禁针。

按摩

用拇指指尖垂直按压三阴交，每天早晚各1次,每次左右足各1~3分钟，可改善女性各种病症;孕妇禁按,有引发流产的危险。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

漏谷(Lòugǔ,SP7) 足太阴脾经，下肢部穴位

定位

在小腿内侧，内踝尖上6寸，胫骨内侧缘后际。

解剖

在胫骨后缘和比目鱼肌之间，深层有趾长屈肌；有大隐静脉，胫后动、静脉；有小腿内侧皮神经，深层内侧后方有胫神经。

主治

漏谷（小便不畅按漏谷）
①腹胀，肠鸣；②小便不利，遗精；③下肢痿痹。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

以拇指指尖垂直按压漏谷,每天早晚各1次，每次左右足各揉按1~3分钟，可缓解男性小便不利及前列腺问题。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

地机(Dìjī,SP8) 足太阴脾经，下肢部穴位

定位

在小腿内侧，阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际。

解剖

在胫骨后缘和比目鱼肌之间，前方有大隐静脉及膝最上动脉的末支，深层有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经，深层后方有胫神经。

主治

地机（改善胰岛素分泌）
①痛经、崩漏、月经不调等妇科病；②腹痛、腹泻等肠胃病证；③疝气；④小便不利、水肿等脾不运化水湿病证。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

每天用中指指腹垂直用力按压1~3分钟.能调节胰岛素分泌,降低血糖。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

阴陵泉(Yīnlíngquán,SP9) 足太阴脾经，下肢部穴位

定位

在小腿内侧，胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

解剖

在胫骨后缘和腓肠肌之间，比目鱼肌起点上；前方有大隐静脉、膝最上动脉，最深层有胫后动、静脉；布有小腿内侧皮神经本干，最深层有胫神经。

主治

阴陵泉（下焦湿热的克星）
①腹胀，腹泻，水肿，黄疸；②小便不利，遗尿，尿失禁；③阴部痛，痛经，遗精；④膝痛。

操作

直刺1～2寸。治疗膝痛可向阳陵泉或委中方向透刺。

按摩

双手轻握膝下处,屈曲拇指，指尖由下向上出力揉按阴陵泉，每次揉按1-3分钟，可缓解腹痛.膝痛等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-60分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

阴包(Yīnbāo,LR9) 足厥阴肝经，下肢部穴位

定位

在股前区，髌底上4寸，股薄肌与缝匠肌之间。

解剖

在股薄肌与缝匠肌之间，长收肌中，深层为短收肌；有股动、静脉，旋股内侧动脉浅支；布有股前皮神经，闭孔神经浅、深支。

主治

阴包（生殖泌尿它统管）
①月经不调；②小便不利，遗尿；③腰骶痛引少腹。

操作

直刺0.8～1.5寸。

按摩

用拇指指腹轻揉阴包,可增强生殖器官的功能,也可预防女性乳腺疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-48℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

箕门(Jīmén,SP11) 足太阴脾经，下肢部穴位

定位

在股前区，髌底内侧端与冲门的连线上1/3与下2/3交点，长收肌和缝匠肌交角的动脉搏动处。

解剖

在缝匠肌内侧缘，深层有大收肌；有大隐静脉，深层之外方有股动、静脉；布有股前皮神经，深层有隐神经。

主治

箕门（主治小便不利）
①小便不利，遗尿；②腹股沟肿痛。

操作

避开动脉，直刺0.5～1寸。

按摩

每次各揉按左右箕门1-3分钟，先左后右，可治女性阴道瘙痒、男性阴囊湿疹。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-40分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

足五里(Zúwǔlǐ,LR10) 足厥阴肝经，下肢部穴位

定位

在股前区，气冲直下3寸，动脉搏动处。

解剖

有长收肌、短收肌；有旋股内侧动脉浅支；布有闭孔神经浅、深支。

主治

足五里（通利小便见效快）
①少腹痛；②小便不利，阴挺，睾丸肿痛；③瘰疬。

操作

直刺0.8～1.5寸。

按摩

按摩足五里，可缓解小便不通畅、阴部湿痒、浑身倦怠无力等症状。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

阴廉(Yīnlián,LR11) 足厥阴肝经，下肢部穴位

定位

在股前区，气冲直下2寸。

解剖

有长收肌和短收肌；有旋股内侧动、静脉浅支；布有股神经的内侧皮支，深层为闭孔神经浅、深支。

主治

阴廉（给女人多一点呵护）
①月经不调，带下；②少腹痛。

操作

直刺0.8～1.5寸。

按摩

用中指指腹同时揉按两侧阴廉3~5分钟，可治生殖系统疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

气冲(Qìchōng,ST30) 足阳明胃经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在腹股沟区，耻骨联合上缘，前正中线旁开2寸，动脉搏动处。

解剖

在耻骨结节外上方，有腹外斜肌腱膜，在腹内斜肌、腹横肌下部；有腹壁浅动、静脉分支，外侧为腹壁下动、静脉；布有髂腹股沟神经。

主治

气冲（男女生殖问题就找它）
①肠鸣，腹痛；②疝气；③月经不调、不孕、阳痿、阴肿等妇科病及男科病证。

操作

直刺0.5～1寸。

按摩

以食指指腹揉按,每日早晚各揉按1~3分钟，可治疗疝气、月经不调、不孕、阳痿、阴肿等症。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：20-30分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮。

归来(Guīlái,ST29) 足阳明胃经，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下4寸，前正中线旁开2寸。

解剖

在腹直肌外缘，有腹内斜肌，腹横肌腱膜；外侧有腹壁下动、静脉；布有髂腹下神经。

主治

归来（对付男女生殖问题）
①小腹痛，疝气；②月经不调、带下、阴挺等妇科疾患。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

以中间三指指腹垂直下按，由内而外揉按归来,每日早晚各揉按1~3分钟，可治月经不调、不孕、阳痿等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-7壮

水道(Shuǐdào,ST28) 足阳明胃经，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下3寸，前正中线旁开2寸。

解剖

当腹直肌及其鞘处；有第12肋间动、静脉分支，外侧为腹壁下动、静脉；布有肋下神经；深部为小肠。

主治

水道（关爱女人的保健穴）
①小腹胀满；②小便不利等水液输布排泄失常性疾患；③疝气；④痛经、不孕等妇科疾患。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

仰卧,用中间三指按揉水道1~3分钟,可治痛经、不孕等妇科疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：5-10分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

大巨(Dàjù,ST27) 足阳明胃经，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下2寸，前正中线旁开2寸。

解剖

当腹直肌及其鞘处；有第11肋间动、静脉分支，外侧为腹壁下动、静脉；布有第11肋间神经；深部为小肠。

主治

大巨（关爱男人的保健穴）
①小腹胀满；②小便不利等水液输布排泄失常性疾患；③疝气；④遗精、早泄等男科疾患。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

仰卧，用中间三个手指按揉大巨1~3分钟,可治疗遗精、早泄、小便不利等男科疾病，可调理男性性功能障碍等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

天枢(Tiānshū,ST25) 足阳明胃经，胸腹部穴位

定位

在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。

解剖

当腹直肌及其鞘处；有第10肋间动、静脉分支及腹壁下动、静脉分支；布有第10肋间神经分支；深部为小肠。

主治

天枢（腹泻便秘全搞定）
①腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病证；②月经不调、痛经等妇科病证。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

仰卧,用食指和中指按揉天枢2分钟,可缓解消化不良,恶心呕吐、胃胀、腹泻、腹痛等症，效果明显。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-60分钟；温度：38-52℃； 艾条悬灸时间：15-30分钟； 艾炷灸时间：5-10壮。

肓俞(Huāngshū,KI16) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在腹部，脐中旁开0.5寸。

解剖

肌肉、血管同大赫；布有第10肋间神经。

主治

肓俞（告别便秘的痛苦）
①腹痛绕脐、腹胀、腹泻、便秘等胃肠病证；②疝气；③月经不调。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

用拇指指腹从上向下推摩肓俞，每次3~5分钟，用艾条灸育俞，每次5~15分钟。可治腹痛、便秘、腹泻、月经不调、疝气等疾病。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-70分钟；温度：38-50℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

中注(Zhōngzhù,KI15) 足少阴肾经、冲脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下1寸，前正中线旁开0.5寸。

解剖

肌肉、血管同大赫；布有第10肋间神经。

主治

中注（常按摩，促消化）
①月经不调；②腹痛、便秘、腹泻等胃肠病证。

操作

直刺1～1.5寸。

按摩

按揉中注可治腹痛、便秘、腹泻、月经不调等疾病;可用艾条灸中注，每次5~15分钟。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-50分钟；温度：38-45℃； 艾条悬灸时间：10-15分钟； 艾炷灸时间：3-5壮。

气海(Qìhǎi,CV6) 任脉，胸腹部穴位

定位

在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上。

解剖

在腹白线上，有腹壁浅动、静脉分支和腹壁下动、静脉分支；布有第11肋间神经前皮支的内侧支；深部为小肠。

主治

气海（任脉之补虚要穴）
①虚脱、形体羸瘦、脏气衰惫、乏力等气虚病证；②水谷不化、绕脐疼痛、腹泻、痢疾、便秘等肠腑病证；③小便不利、遗尿等前阴病；④遗精，阳痿；⑤疝气，少腹痛；⑥月经不调、痛经、经闭、崩漏、带下、阴挺、产后恶露不尽、胞衣不下等妇科病；⑦保健灸常用穴。

操作

直刺1～1.5寸；多用灸法。孕妇慎用。

按摩

常按揉气海， 可补气;用艾条温和灸气海，每次10~15分钟,可治月经不调、痛经、腹泻、消化不良等。

艾灸

隔物灸仪艾灸时间：30-90分钟；温度： 38-50℃； 艾条悬灸时间：10-20分钟； 艾炷灸时间：5-9壮。

吸气至--吐气止