

20种常见穴位的中医养生保健治疗

菏泽市定陶区中医医院 董贺帅



穴位的定义：

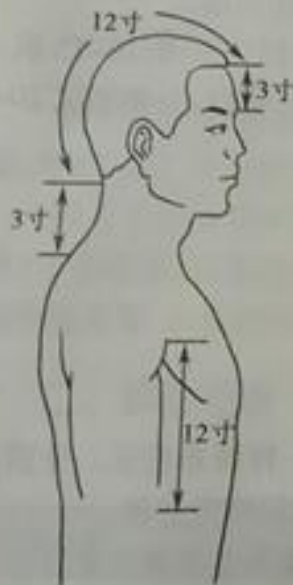
学名：输穴，是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。又称气穴、孔穴、节、会等。中医可以通过针刺、艾灸、推拿、拔罐等刺激相应的穴位治疗疾病。

穴位的定位方法：

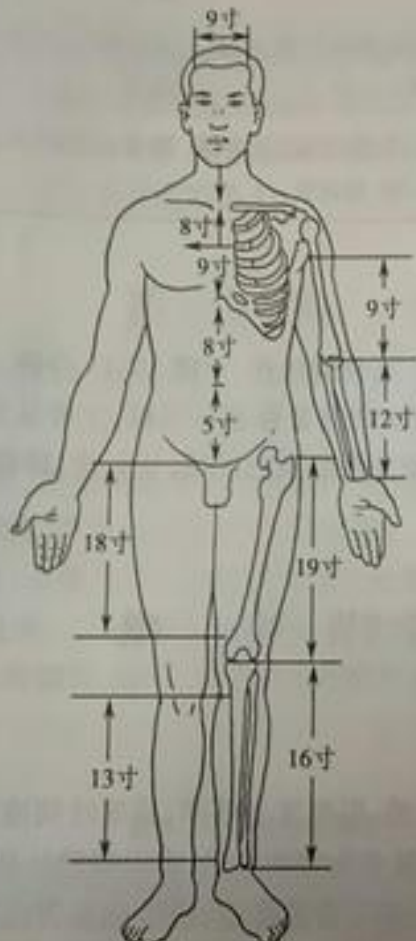
- 1、骨度分寸法
- 2、手指同身寸法
- 3、体表标志法
- 4、简便取穴法

骨度分寸法：

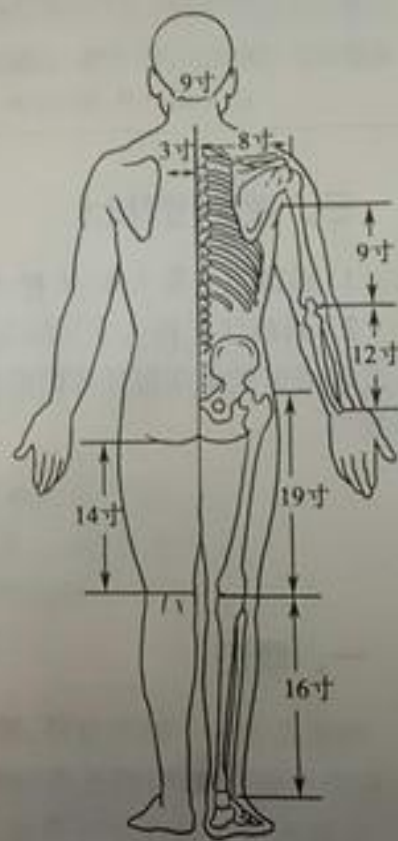
是指主要以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸，在其自身测量。



A. 头部尺寸示意图



B. 骨度折量寸示意图（正面）



C. 骨度折量寸示意图（背面）

图 3-7-1 常用骨度分寸示意图

现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家创用的折量分寸而确定的。

手指同身寸定位法：是指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。

常用的手指同身寸有以下3种。

中指同身寸

是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为一寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

拇指同身寸

是以患者拇指指关节的横度作为一寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

横指同身寸

以名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为：3寸。



五输穴：井、荣、输、经、合。是常用要穴，为古今医家所重视。

古人把经气运行过程用自然界的水流由小到大，由浅入深的变化来形容。把五输穴按井、荣、输、经、合的顺序，从四肢末端向肘、膝方向依次排列。

井：穴多位于手足之端，喻作水的源头。是经气所出的部位，即：
所出为井，用来治疗神志昏迷。

荣：穴多位于掌指或跖趾关节之前，喻作水流尚微，萦迂未成大流，是经气流行的部位，即所溜为荣。用来治疗热病。

输：穴多位于掌指或跖趾关节之后，喻作水流由小到大，由浅注深，是经气渐盛，由此注彼的部位。即所注为输，用来治疗关节痛。

经：穴多位于腕踝关节以上，喻作水流变大，畅通无阻，是经气正盛运行通过的部位，即所经为经。用来治疗喘咳。

合：穴多位于肘膝关节附近，喻作江河水流入湖海是经气由此深入进而会合于脏腑的部位，即所入为合。用来治疗六腑病证。

少商：手太阴肺经（井穴）

定位：在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸

主治病症：①咽喉肿痛，鼻衄②高热昏迷③癫狂



- **应用**：以三棱针点刺放血，治急性扁桃体炎，梅核气（慢性咽炎）

【保健应用】

- 经常用拇指尖轻轻掐揉少商，揉到少商不痛，对防治慢性咽炎非常有效，还可以预防感冒；注意掐按时力度不宜过大，以免受伤。另外，打嗝时，用拇指按压少商，以感觉酸痛为度，持续半分钟，即可止嗝。急性咽炎、扁桃体炎时，在少商处放几滴血，可有效缓解症状。

合谷：手阳明大肠经（原穴）

合，汇也，聚也。谷，两山之间的空隙也。本穴位处手背第一、二掌骨之间，肌肉间间隙较大，因而三间穴传来的气血在本穴处汇聚，汇聚之气形成强大的水湿云气场，故名合谷。可担当起补充大肠经整条经脉气血的作用，故为大肠经原穴。

定位：在手背，第1、2掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。



• 主治病症：

- ①头痛、目赤肿痛、鼻衄
- ②齿痛、口眼歪斜、耳聋等头面五官疾患。
- ③肢体内脏等疼痛。
- ④热病无汗（先补合谷、后泄复溜）、多汗（先泄合谷、后补复溜）、经闭
- ⑤腰扭伤、落枕、腕关节痛
- ⑥膈肌痉挛。

• 应用：

• 现代常用来治疗面神经麻痹、三叉神经痛、牙痛、月经不调、痛经等。

合谷配颊车、迎香，有通经活络止痛作用，主治牙痛，面痛，面瘫。

合谷配列缺、大椎主治感冒头痛、发热等。

合谷配三阴交，有调经活血催产作用，主治月经不调，痛经，经闭，滞产。

【保健应用】

- 根据经络的走行，头面部是阳明经的分布之处，合谷穴是手阳明大肠经的原穴，对头痛、牙痛、咽喉肿痛、目赤肿痛、鼻衄、耳聋，面瘫、面肿等头面五官诸症均有治疗作用，并可用于外感头痛、恶寒发热、无汗或多汗等症。可以采用按压法，按压时宜偏向第2掌骨侧，以局部出现酸麻重感即可。每天按压3至5次，每次5至7分钟。也可用艾条灸，每天1至2次。
- ☆**注意事项**：孕妇不宜针。古代文献中对合谷穴多有“孕妇禁刺”的记载。

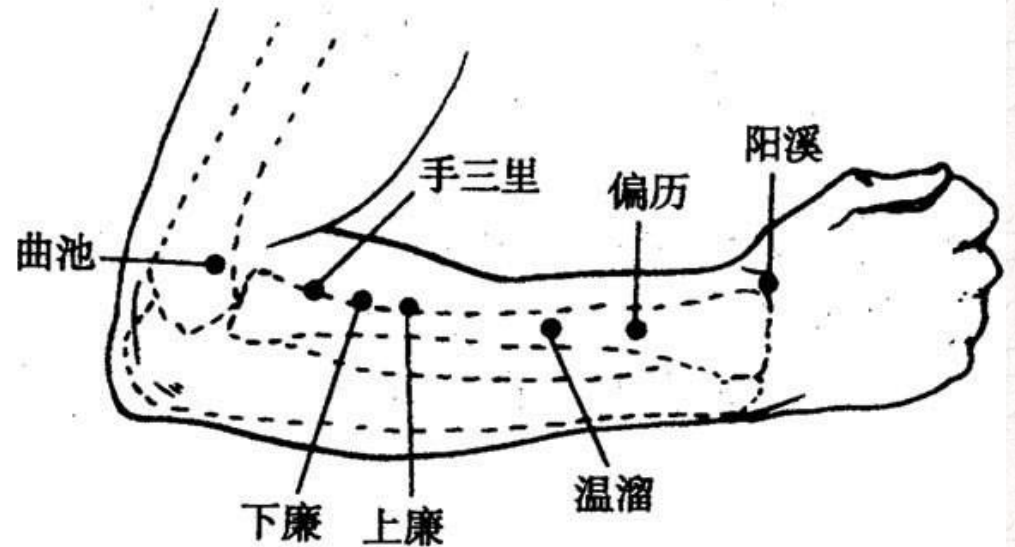
总结：合谷总治头面各症，用之得法，针到病除。

曲池：手阳明大肠经（合穴）

定位：在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

主治病症：①手臂痹痛、上肢不遂等上肢病症②腹痛、吐泻等肠胃病证③咽喉肿痛、齿痛等五官病症。

应用：常用于治疗肩肘关节疼痛，上肢瘫痪、急性胃肠炎。



【保健应用】

发热感冒及咳嗽、哮喘时，可用刮痧板刮拭，如有痧排出，可以迅速解表、退热。

每天早晚用拇指指腹垂直接压曲池，每次1~3分钟，可改善上肢瘫痪、哮喘等症。每日按压曲池穴1~2分钟，使酸胀感向下扩散，有预防高血压的作用。

此穴有清热之效，于每日阳气最盛之时（即下午1-3点），按揉两侧穴位2分钟即可。重在每日坚持。

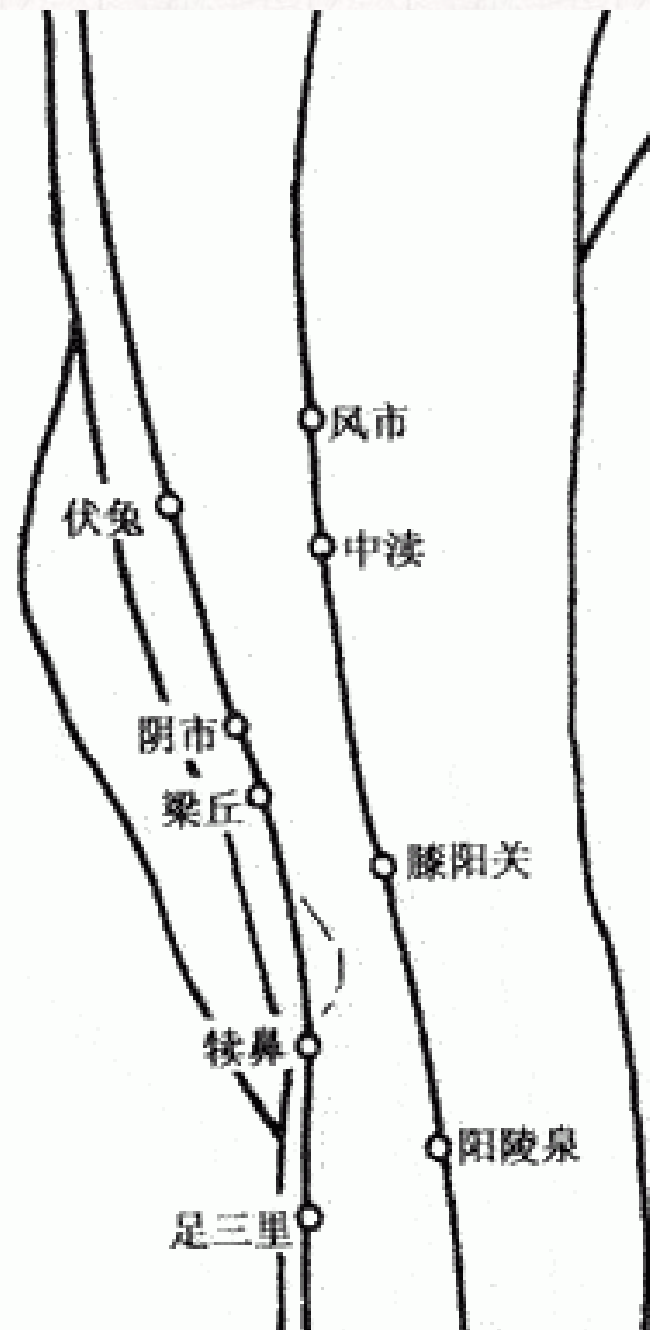
梁丘：足阳明胃经（郄穴）

特点：善于调治各种急性病，能最快的调节胃经气血的有余与不足状态。

定位：正坐屈膝，从髌骨外侧最高点，垂直往上2寸。

主治病症：

- ①腹泻、急性胃痛。
- ②膝肿痛，下肢不遂等下肢病证。
- ③乳痈、乳痛等疾病。



应用：现代常用于治疗胃痉挛、乳腺炎、膝关节病变等。善治于胃酸过多，足三里长治胃酸缺乏；配中脘、内关、足三里主治急性胃痛；配犊鼻、阳陵泉、膝阳关主治膝关节痛。

操作：可针或灸，按摩，自我按摩，用拇指指腹端轻柔揉按此穴。对于急性胃痛和慢性胃痛的发作，马上点揉梁丘穴有立时止痛的效果。

- **【保健应用】**

艾灸梁丘穴可治疗婴儿腹泻。

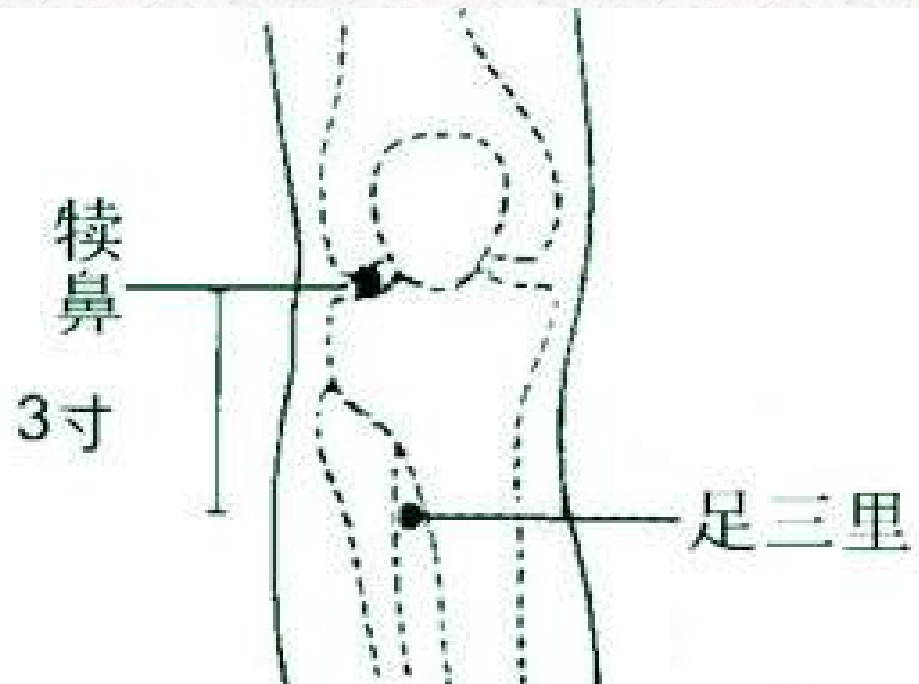
- 梁丘为胃经郄穴，是治疗胃肠脾病常用穴，故艾灸梁丘可温煦脾阳，使脾胃气机调畅，升降有序，清浊分明，腹泻立止。

- 用拇指朝大腿方向按压或揉按此穴1分钟。有调理脾胃之效，其为治疗胃肠病痛的名穴；还可治疗长时间站立或行走所导致的膝部疼痛。

足三里：足阳明胃经（合穴）

定位：位于小腿前外侧，犊鼻下3寸，距胫骨前缘1横指处（中指）

主治病症：①胃痛，呕吐，腹泻，吐泻痢疾便秘等胃肠病证②下肢痹痛③心悸，失眠，癫狂等心脑血管病证④乳痈，肠痈等外科疾患。⑤虚劳诸证。



应用：现代常用于治疗急慢性胃肠炎、消化不良、阑尾炎、神经性头痛、高血压、神经衰弱、支气管哮喘、下肢瘫痪、坐骨神经痛、膝关节炎（配中腕、内关主治胃腕痛，配脾俞、气海、肾俞主治虚证腹泻，配三阴交、神门治疗心悸）

操作：可针、可灸（小儿不能长灸，妨碍生长）、按摩。

- **【保健应用】**

- 古人有“若要安，三里常不干”之说。足三里穴最宜用灸法，古来就称灸足三里为“长寿灸”。常灸足三里能防治胃肠、心脑血管病，解除疲劳，预防衰老，益寿延年。或每天用刮痧的补法刮拭本穴，以局部发红为度，也是养生保健的有效方法。对于胃脘痛、腹胀、便秘，以及下肢痿痹等，还可以采用按、揉、叩击足三里的方法。

三阴交：足太阴脾经 足太阴、少阴、厥阴 交会穴（足三阴经交会）

定位： 在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

主治病症： ①月经不调、痛经、崩漏、经闭、久不成孕②遗尿、小便不利③脾胃虚弱、腹胀、泄泻④失眠、头痛、头晕等。



- **应用：**常用于急性胃肠炎、功能性子宫出血、痛经、遗尿、高血压、神经衰弱。应用广泛，除可健脾益血外，也可补肝肾，亦有安神之效，可帮助睡眠。
- **操作：**可针（孕妇禁针）可灸、可按摩。

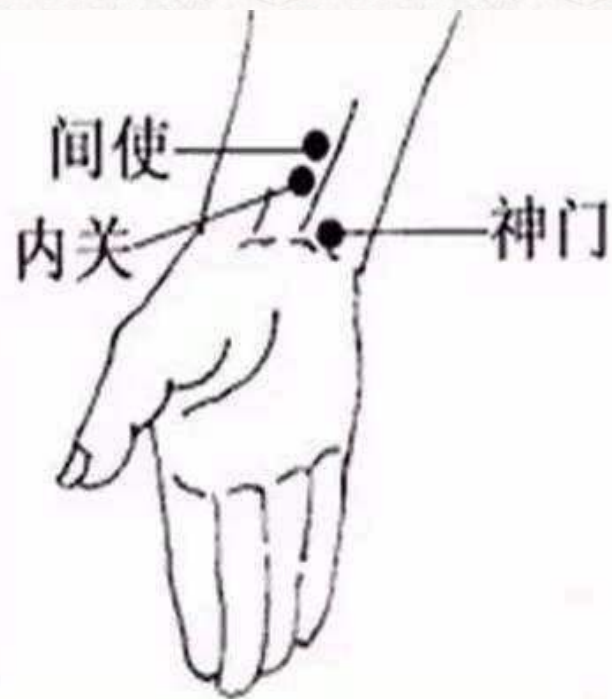
【保健应用】

所谓“妇科三阴交”，顾名思义此穴对于妇症甚有疗效，举凡经期不顺，白带，月经不调，经前综合征，更年期综合征等，皆可治疗；又此穴为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经交会之处，因此应用广泛，除可健脾益血外，也可调肝补肾。亦有安神之效，可帮助睡眠。民谚有“常揉三阴交，终身不变老”之说。三阴交穴可采用揉按法，或艾灸法。对于女性保养子宫和卵巢，调月经，去斑，去皱，祛痘，改善性冷淡，对于男性性功能障碍，对于高血压病、肌肤过敏、湿疹、荨麻疹、皮炎，对于脾胃虚弱、消化不良、腹胀腹泻全身水肿、眼袋浮肿、小便不利、脚气、失眠等症，坚持按揉三阴交，能收到好的效果。

神门：手少阴心经（腧穴、原穴）

定位：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

主治病症：①心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、痴呆、癲狂痫等心与神志病证②高血压。

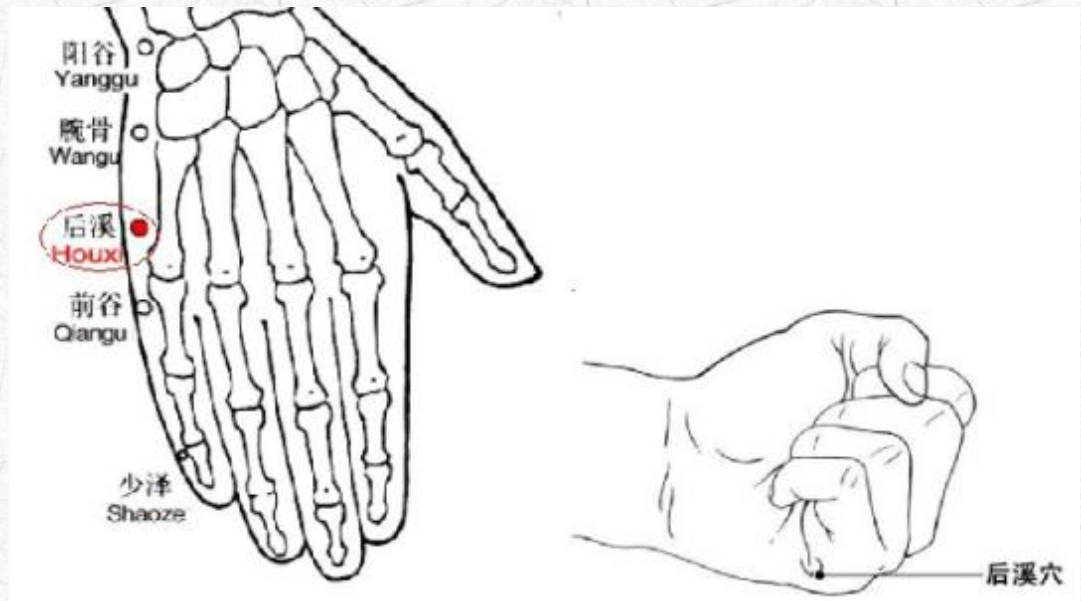


- **应用：**常用于治疗心绞痛、神经衰弱、癔病、精神分裂症等。配大椎、丰隆能治癫狂；能帮助入眠，调节自律神经，补益心气，安定心神；神门独治痴呆病，缓解心绞痛。
- **【保健应用】**
- 神门穴的按摩方法，主要掐、揉两种方法、手法不要过重，以有轻微酸胀感为宜，每天两次，每次每手5分钟左右。
- 按摩时需注意，本穴位置较深，操作时要适当用力，但也不要过于追求酸胀感觉。

后溪：手太阳小肠经（腧穴、八脉交会穴、通督脉）

定位：在手尺侧，微握拳，当小指本节后的远侧横纹头赤白肉际处。

主治病症：①头项强痛、腰背痛、手指及肘臂挛痛等痛症；②耳聋、目赤；③癲狂痫，精神分裂症。



- **应用：**现代常用于治疗急性腰扭伤、落枕、耳聋、精神分裂症、癔病。

操作：能灸、针刺、按摩能预防腰、腿、颈部疼痛，也能保护视力，缓解疲劳。

- **【保健应用】**

- 后溪穴——统治一切颈肩腰椎病的神奇大穴 后溪最早见于《黄帝内经·灵枢·本输》篇，为手太阳小肠经的输穴，又为八脉交会之一，通于督脉小肠经。有舒经利窍、宁神之功。适合经常坐在电脑前的上班族、发育中的孩子，可预防驼背、颈椎、腰部、腿部疼痛，也有保护视力、缓解疲劳、补精益气的功效。

攒竹：足太阳膀胱经

定位：在面部，当眉头陷中，眶上切迹处。（皱眉，可见眉毛内侧端有一隆起，即为本穴）

主治病症：①头痛，眉棱骨痛；②眼睑瞤动、眼睑下垂、目视不明、目赤肿痛等目疾；③急性腰扭伤。④膈肌痉挛



- **应用：**现代常用于治疗急性腰扭伤、面肌痉挛等、膈肌痉挛引起的呃逆（可用两手拇指直接双侧攒竹穴由轻到持续重压5-10分钟）。

- **操作：**禁灸，可针刺向眉中或眼眶内缘平刺或斜刺0.5-0.8寸。可按摩。

- **【保健应用】**

- 用拇指按揉攒竹穴100—200次，每天坚持，可缓解治疗呃逆。

- 按摩攒竹穴，用大拇指和食指以画圈的方式按压此穴位，可令疲劳的双眼立刻得到放松。

肺俞：足太阳膀胱经。（肺之背俞穴）

定位：在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸（第3胸椎棘突下与肩胛内缘做一水平线，此水平线中点即为本穴）。

主治病症：咳嗽、气喘



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/488134057040006117>