

人体常用穴位正面图

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等器官和组织，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。而腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。

经络、腧穴在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，与人体脏腑、机体、五官的健康息息相关，能使人体气血运行畅通，起到治疗和保健作用。

[任脉穴位]

- 01. 曲骨**
前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。
- 02. 中极**
前正中线上，脐下4寸。
- 03. 关元**
前正中线上，脐下3寸。
- 04. 石门**
前正中线上，脐下2寸。
- 05. 气海**
前正中线上，脐下1.5寸。
- 06. 阴交**
前正中线上，脐下1寸。
- 07. 神阙**
在腹中部，脐中央。
- 08. 水分**
前正中线上，脐上1寸。
- 09. 下脘**
前正中线上，脐上2寸。
- 10. 建里**
前正中线上，脐上3寸。
- 11. 中脘**
前正中线上，脐上4寸。
- 12. 上脘**
前正中线上，脐上5寸。
- 13. 巨阙**
前正中线上，脐上6寸。
- 14. 鸠尾**
前正中线上，胸剑结合部下1寸。
- 15. 中庭**
前正中线上，平第5肋间，即胸剑结合部。
- 16. 膻中**
前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。
- 17. 玉堂**
前正中线上，平第3肋间。
- 18. 紫宫**
前正中线上，平第2肋间。
- 19. 华盖**
前正中线上，平第1肋间。
- 20. 璇玑**
前正中线上，天突穴下1寸。
- 21. 天突**
前正中线上胸骨上窝中央。
- 22. 廉泉**
喉结上方，舌骨下缘凹陷处。
- 23. 承浆**
颏唇沟正中凹陷处。

[任脉作用]

- 曲骨穴**
主治：
• 身体方面：阴部瘙痒、下腹坠胀、月经不调、痛经
• 皮肤方面：妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑、暗疮
- 中极、关元、石门、气海、阴交穴**
主治：
• 身体方面：月经不调、痛经、崩漏带下、性冷淡、内分泌失调
• 皮肤方面：妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑、黄黑皮肤、体毛过多、毛孔粗大
- 神阙、水分、下脘、建里、中脘、上脘穴**
主治：
• 身体方面：腹胀、消化不良、食欲不振、胃痛、反酸、便秘、口气重
• 皮肤方面：嘴周暗疮、肤色晦暗无光、鼻翼两旁充血
- 巨阙、鸠尾、中庭、膻中**
主治：
• 身体方面：失眠多梦、胸闷、心烦、健忘、反胃、呕吐
• 皮肤方面：面色苍白、肤色异常、粉刺
- 玉堂、紫宫、华盖、璇玑、天突穴**
主治：
• 身体方面：咳嗽、气喘、呕吐、胸中气逆、哮喘
- 廉泉、承浆穴**
主治：
• 身体方面：牙痛、口舌生疮、舌下肿痛。

[足阳明胃经作用]

- 气舍、缺盆、气户穴**
主治：
• 身体方面：咽炎、扁桃体炎、气管炎、支气管炎、百日咳、食道炎、消化不良、胸膜炎
• 皮肤方面：皱纹、油脂旺盛、面色苍白

库房、屋翳、膺窗穴

- 主治：
• 身体方面：支气管炎、肺炎、肺气肿、胸膜炎、乳腺炎
• 皮肤方面：面色灰白、晦暗无华、口唇苍白、眉眼之间暗青

乳中、乳根穴

- 主治：
• 身体方面：产妇乳汁不足、乳腺炎、胸膜炎、慢性支气管炎、哮喘

不容、承满、梁门、关门、太乙穴

- 主治：
• 身体方面：胃炎、胃痉挛、十二指肠溃疡、呕吐、消化不良、腹痛、腹胀、肝炎、肠炎。
• 皮肤方面：颜面浮肿、面色萎黄、色素沉着、嘴周痤疮、鼻梁晦暗无光泽、眼角外侧色斑

滑肉门、天枢穴

- 主治：
• 身体方面：子宫内膜炎、月经不调、痛经、便秘、内分泌失调
• 皮肤方面：黑眼圈、妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑

外陵、大巨穴

- 主治：
• 身体方面：胃炎、肠炎、肠痉挛、阑尾炎、肠梗阻、便秘、腹痛、膀胱炎、尿道炎、疝气
• 皮肤方面：黑头、粉刺、丘疹、痤疮、油脂分泌旺盛

水道、归来、气冲穴

- 主治：
• 身体方面：肾炎、膀胱炎、尿道炎、盆腔炎、卵巢机能低下、月经不调、痛经、便秘
• 皮肤方面：黑眼圈、眼周皮肤晦暗、妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑

髀关、伏兔、阴市穴

- 主治：
• 身体方面：下肢麻痹、疼痛、膝关节痛、风湿性关节炎、脚气、水肿

梁丘、犊鼻、足三里穴

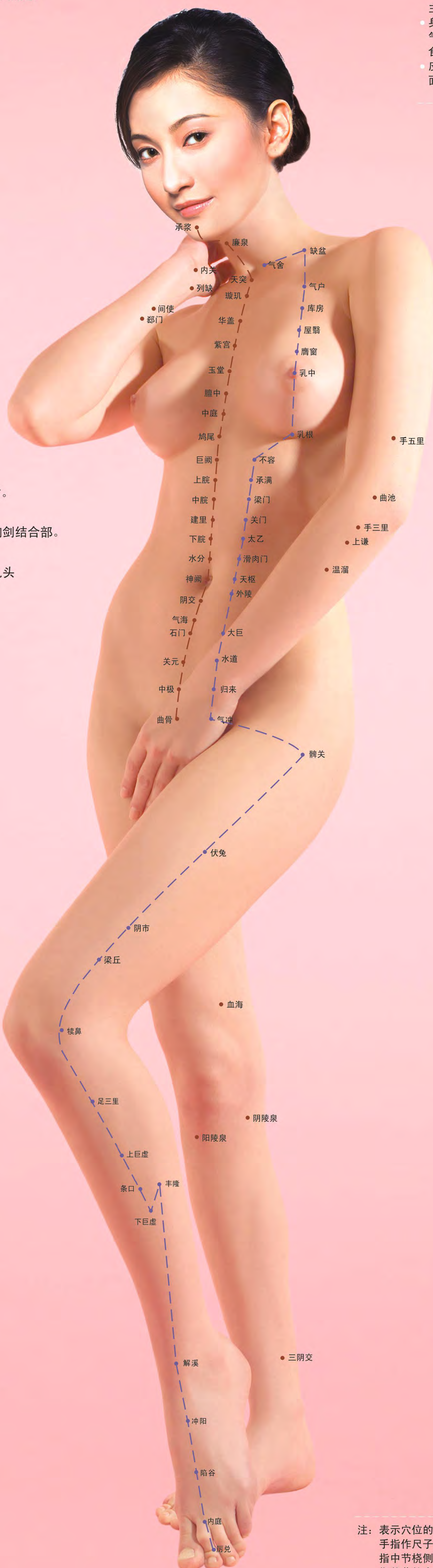
- 主治：
• 身体方面：头痛、失眠、胃痉挛、胃炎、腹泄、肠炎、肝炎、消化不良、乳腺炎、痛经、盆腔炎、高血压、贫血、风湿热

上巨虚、条口、下巨虚穴

- 主治：
• 身体方面：阑尾炎、胃肠炎、胃痉挛、肠炎、便秘、消化不良、肩周炎、膝关节肿痛

丰隆、解溪穴

- 主治：
• 身体方面：失眠、头痛、高血压、哮喘、胃炎、肝炎、肠炎、阑尾炎、便秘、肩周炎、踝关节周围组织扭伤



注：表示穴位的“寸”，是用自己（顾客）的手指作尺子测量，被称为“同身寸”。中指中节桡侧两端的纹头距离为1寸；拇指指关节的宽度也是1寸；将食指到小尾指四指并拢，以中指中节横纹为标准，其宽度为3寸。

任脉

主治神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统病症，以及寒性病症和本经所经过之部位的病症。

人体常用穴位背面图

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等器官和组织，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。而腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。

经络、腧穴在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，与人体脏腑、机体、五官的健康息息相关，能使人体气血运行畅通，起到治疗和保健作用。

[督脉穴位]

- 01.长强**
尾骨端下，尾骨端与肛门连线的中点处。
- 02.腰俞**
骶部，后正中线上，骶管裂孔处。
- 03.腰阳关**
后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。
- 04.命门**
后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。
- 05.悬枢**
后正中线上，第1腰椎棘突下凹陷中。
- 06.脊中**
后正中线上，第11胸椎棘突下凹陷中。
- 07.中樞**
后正中线上，第10胸椎棘突下凹陷中。
- 08.筋缩**
后正中线上，第9胸椎棘突下凹陷中。
- 09.至阳**
后正中线上，第7胸椎棘突下凹陷中。
- 10.灵台**
后正中线上，第6胸椎棘突下凹陷中。
- 11.神道**
后正中线上，第5胸椎棘突下凹陷中。
- 12.身柱**
后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。
- 13.陶道**
后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷中。
- 14.大椎**
后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。
- 15.哑门**
在颈部，后发际正中直上0.5寸，第1颈椎下。
- 16.风府**
后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。
- 17.脑户**
头部中线，枕骨粗隆上缘之凹陷处。
- 18.强间**
头部，后发际正中直上4寸（脑户上1.5寸）。
- 19.后顶**
头部，后发际正中直上5.5寸（脑户上3寸）。
- 20.百会**
头部，前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

[督脉、膀胱经作用]

筋缩、中樞、肝俞、胆俞、魂门、阳纲穴

- 主治：
- 身体方面：少气乏力、精神不振、内分泌失调、心烦易怒、食欲不振
 - 皮肤方面：皮肤粗糙、皱纹、面色秽浊、色素沉积、口唇苍白无华

脊中、脾俞、胃俞、意舍、胃仓穴

- 主治：
- 身体方面：消化不良、胃酸胃痛、痔疮、腹泻、腰背疼痛、体内湿气、腹胀、食欲不振
 - 皮肤方面：酒渣鼻、暗疮、红血丝、眼睑浮肿、面黄浮肿、面色潮红、油脂旺盛、嘴角痤疮、脂溢性皮炎

悬枢、命门、腰阳关、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、育门、志室穴

- 主治：
- 身体方面：月经不调、腰痛、口干唇燥、脚冷乏力、便秘、腹痛、小便不利、阴部肿痛
 - 皮肤方面：黄褐斑、黑眼圈、暗疮、面色苍黄、肤色晦暗滞浊

腰俞、长强、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞、胞育、秩边穴

- 主治：
- 身体方面：泌尿不畅、痛经、子宫内膜炎、便秘、性冷淡、阴部湿痒
 - 皮肤方面：皮肤干燥、粗糙、雀斑、妊娠斑

上髎、次髎、中髎、下髎、会阳穴

- 主治：
- 身体方面：月经不调、经痛崩漏带下、疝气、小便不利便秘、阴部湿痒
 - 皮肤方面：雀斑、妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑、面色苍黄、暗哑无光

承扶、殷门穴

- 主治：
- 身体方面：坐骨神经痛、下肢瘫痪、便秘、痔疮、臀部炎症

浮郤、委阳、委中穴

- 主治：
- 身体方面：腰背痛、膝肿痛、肾炎、膀胱炎

合阳穴

- 主治：
- 身体方面：功能性子宫出血、月经不调、子宫内膜炎

承筋、承山、飞扬穴

- 主治：
- 身体方面：坐骨神经痛、腰肌劳损、痔疮、便秘

跗阳、昆仑穴

- 主治：
- 身体方面：头痛、眩晕、坐骨神经痛、急性腰扭伤、踝关节扭伤、膝关节炎



[督脉、膀胱经作用]

络却、玉枕穴

- 主治：
- 身体方面：头痛眩晕、视物不明、鼻塞、热病无汗、失眠

百会、后顶、强间、脑户穴

- 主治：
- 身体方面：头晕目眩、失眠、心烦、健忘、耳鸣

风府、哑门、大椎、天柱穴

- 主治：
- 身体方面：失眠多梦、颈椎病、头晕耳鸣、手脚麻木、鼻炎、胸闷、落枕
 - 皮肤方面：鱼尾纹、面部皱纹、毛孔粗大、皮肤过敏、油脂旺盛、暗疮

大杼、风门穴

- 主治：
- 身体方面：咳嗽、胸闷气喘、鼻塞、肩背酸痛、伤风、咳嗽
 - 皮肤方面：神经性皮炎、额头肤色晦暗

陶道、身柱、神道、肺俞、厥阴俞、心俞、附分、魄户、膏肓、神堂穴

- 主治：
- 身体方面：感冒咳嗽、心慌惊恐、面红发热、失眠健忘、身热头痛
 - 皮肤方面：红血丝、毛囊炎、过敏性皮炎

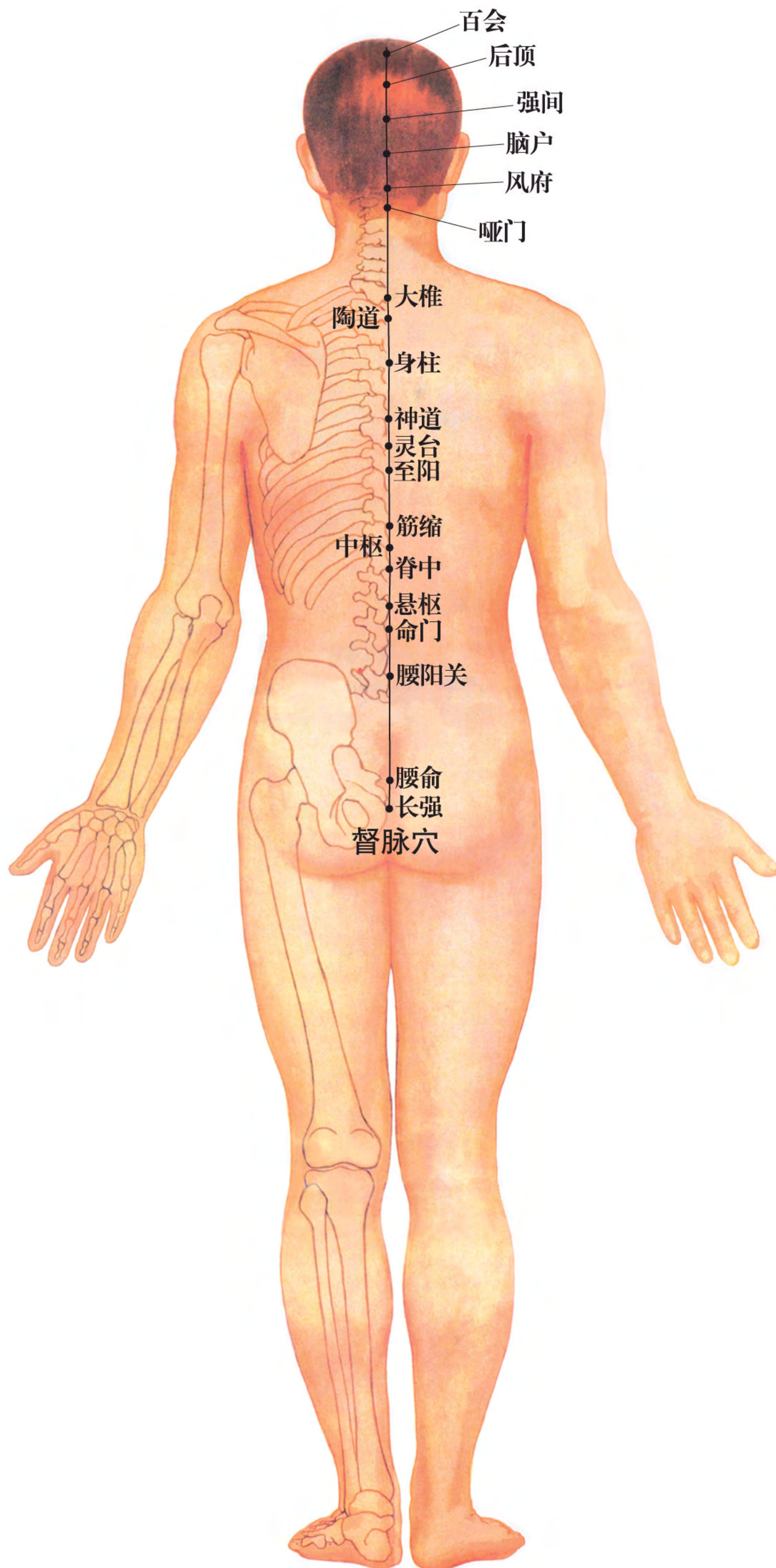
灵台、至阳、督俞、膈俞、譩嘻、膈关穴

- 主治：
- 身体方面：虚胖、乳房松弛、烦闷不安
 - 皮肤方面：面色青黄、眼袋、皮肤粗糙

注：表示穴位的“寸”，是用自己（顾客）的手指作尺子测量，被称为“同身寸”。中指中节桡侧两端的纹头距离为1寸；拇指指关节的宽度也是1寸；将食指到小尾指四指并拢，以中指中节横纹为标准，其宽度为3寸。

督脉

主治神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、运动系统病症，以及热性病和本经所过部位之病症。



督脉预防和主治的疾病

脊柱病：腰肌劳损、腰椎间盘突出、强直性脊柱炎、颈椎病。

其他：小儿消化不良、头痛、发烧、中风、脱肛、失眠多梦、记忆力减退、退行性关节炎、胆囊炎。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>