

人体重要穴位

本文档搜集了一些常用穴位取法、功用，希望大家有所帮助。顺一堂整理。

穴位的学名是腧穴，别名包括：“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”。

人体周身约有52个单穴，309个双穴、48个经外奇穴，共409个穴位（[还有其他说法](#)）。

人体中，五脏六腑“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条）。另外，身体正面中央有“任脉”，身体背面中央有“督脉”，各有一条特殊经络，纵贯全身。这14条经络上所排列着的人体穴道，称为“正穴”，全部共有365处。

有108个要害穴，其中有72个穴一般采用按摩手法点、按、揉等不至于伤害人体，其余36个穴是致命穴，俗称“死穴”。郑重说明这36个穴是致命穴平常按摩无任何不良影响。所谓致命必有意外的重力，非正常力道，或危险物品造成为必要条件。

人体“穴位”是怎么回事？其排列有什么“规律”吗？推测如下：

我们知道，“功能”这种东西，就是“能量”通过不同“形状”的“路径”而“产生”的。那么“穴位”这种“功能性”的东西是怎么产生的呢？那么我们身体里什么东西是最常见的“运动着的能量”呢？那就是“血液”、“体液”和“神经”，那么“穴位”是不是因为“血管”、“体液”、“神经”的位置而“产生”的呢？那我们仔细的“观察”一下，就知道了。

最后我们会发现，绝大多数“穴位”所在的“位置”都是“骨骼”的“间隙”或“凹陷”里，而且一般处于“骨骼间隙”的“两端”和“中间”，如果不在“骨骼”的“间隙”或“凹陷”里的，那么其“穴位”下面必定是有“较大”或“较多”的“血管”或“体液”经过，如“手部”和“腹部”。为什么会这样呢？因为“血液”或“体液”流通时，容易“滞留”的这些“位置”上，于是当然也会有比较多的“免疫淋巴细胞”和“神经细胞”来控制“形势”。从而也就形成了“穴位”这种特殊的“现象”。

所以我们也经常可以读到这样的描述：穴位在骨之间/凹槽处等。

[淘宝团购，马上去看看吧！](#)

中医认为：

- 一、麻：表明气能过来，而血过不来。
- 二、木：麻得厉害了，就是木，是血和气都过不来了。
- 三、酸：表明经络是通的，但是气血不足。
- 四、胀：表明气很足，此类人是爱生气的体质，若体内的

气出不去就估胀。

五、痛：单纯性的痛
则是因为有血淤

[衣裤传说旗舰店点击查看](#)

足三里



六、痒：表明气和血正在过来，伤口愈合的时候都会发痒。但这与全身发痒不同。

1、足三里

足三里是“足阳明胃经”的主要穴位之一，是一个强壮身心的大穴。足三里位于小腿前外侧，外膝眼下四横指，距胫骨前缘一横指（中指）。传统中医认为，按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。

“三里”是指理上、理中、理下。胃处在肚腹的上部，胃胀、胃脘疼痛的时候就要“理上”，按足三里的时候要同时往上方使劲；腹部正中出现不适，就需要“理中”，只用往内按就行了；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同时往下方使劲，这叫“理下”。

叩拔足三里，对消化系统、神经系统、血液系统、循环系统、内分泌系统、泌尿系统、生殖系统的疾病有预防和治疗作用，尤其对消化系统的疾病、功效更为明显。

主治：胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、胃下垂、胃痉挛、消化不良、肝炎；神经衰弱、癫痫、失眠、头痛、贫血、偏瘫、高血压、低血压、动脉硬化；冠心病；糖尿病、遗尿症；阳痿、早泄、遗精、月经不调、月经过多；伤风感冒；膝关节炎、下肢关节炎等疾病。

2、三阴交

三阴交是足三阴经立体交会处，依肝、脾、肾为浅深层次，故名。国际标准代号为 SP6。在小腿内侧，当足内踝尖上 3 寸，胫骨内侧缘后方；正坐屈膝成直角取穴。

只有“足三阴经”（脾经、肝经、肾经）才交汇在三阴交穴，内踝（踝 huai）尖上三寸，腿胫骨旁。但“手三阴经”（肺经、心经、心包经）不交汇，分别走手掌的外中内侧。别名承命，下之三阴，太阴。

局部解剖：皮肤--->皮下组织--->趾长屈肌--->胫骨后肌--->母（足旁）长屈肌。布有小腿内侧皮神经，深层后方为胫神经；并有太隐静脉，胫后动、静脉。

三阴交为肝、脾、肾三者经脉交汇处，经常按揉此穴对肝、脾、肾有保健作用。

主治病症：（1）此穴是妇科疾病的克星，是妇科主穴，对妇科疾病很有疗效，如：子宫功能性出血、月经不调、经痛、带下、不孕，崩漏、闭经、子宫脱垂、难产、产后血晕、恶露不行等；

（2）此穴还能治疗男女生殖器官的疾病，如：遗精、遗尿、阳痿等；（3）此穴还能使腹胀、消化不良、食欲不振、肠绞痛、腹泄、失眠、神经衰弱、全身无力、更年期综合症等得到缓解。

据报道用针刺三阴交、气海、肾俞，治疗痛经 125 例，取得良好效果。



3、血海穴



血海穴名意指为脾经所生之血的聚集之处。本穴物质为阴陵泉穴外流水液气化上行的水湿之气，为较高温度较高浓度的水湿之气，在本穴为聚集之状，气血物质充斥的范围巨大如海，故名。

血海穴是生血和活血化瘀的要穴，位置很好找，用掌心盖住膝盖骨(右掌按左膝，左掌按右膝)，五指朝上，手掌自然张开，大拇指端下面便是此穴。或屈膝，以对手手掌按其膝盖，2-5 指向膝上伸直，拇指向膝内侧约呈 45° 角斜置，指端尽处取穴。

主治月经不调，经闭，暴崩，漏下恶血，两腿内侧生疮痒痛或红肿有脓，气逆腹胀，肾藏风，痲癖，阴疮，五淋，功能性子宫出血，荨麻疹，湿疹，皮肤搔痒，贫血。血海穴直刺 1-1.5 寸。艾炷灸 3-5 壮；或艾条灸 5-10 分钟。

专家建议：午饭前按摩膝盖上的血海穴，有利于祛除脸上的雀斑。

方法：每天坚持点揉两侧血海3分钟，力量不宜太大，能感到穴位处有酸胀感即可，要以轻柔为原则。每天上午9时~11时刺激效果最好，因为这个时段是脾经经气的旺时，人体阳气处呈上升趋势，所以直接按揉即可。

4、气海穴

气海，任脉穴。在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。育的原穴。取穴时，可采用仰卧的姿势，该穴位于人体的下腹部，直线连接肚脐与耻骨上方，将其分为十等分，从肚脐3/10的位置，即为此穴。

气海。气，气态物也。海，大也。气海名意指任脉水气在此吸热后气化胀散。本穴物质为石门穴传来的弱小水气，至本穴后，水气吸热胀散而化为充盛的天部之气，本穴如同气之海洋，故名气海。



【主治疾病】绕脐腹痛，水肿鼓胀，脘腹胀满，水谷不化，大便不通，泄痢不禁，癃淋，遗尿，遗精，阳痿，疝气，月经不调，痛经，经闭，崩漏，带下，阴挺，产后恶露不止，胞衣不下，脏气虚急，形体羸瘦，四肢乏力。妇科病、腰痛、食欲不振、夜尿症、儿童发育不良等。此穴位为人体任脉上的主要穴道之一。

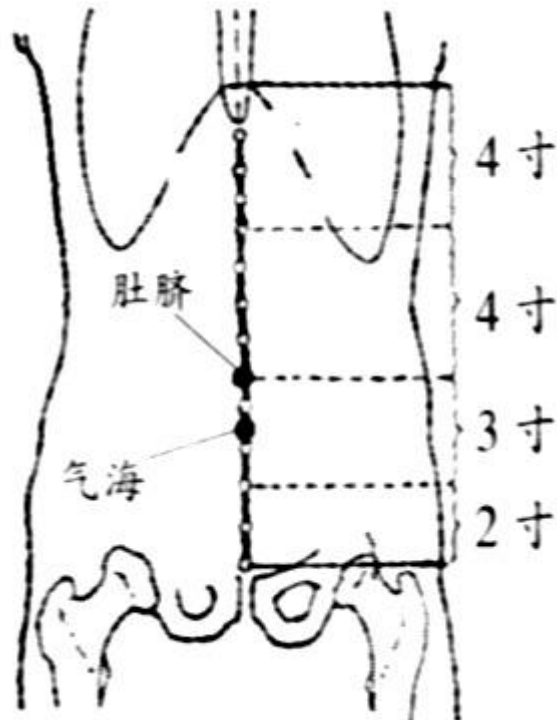
【人体穴位配伍】配三阴交穴治白浊、遗精；配关元穴治产后恶露不止；配灸关元穴、膏肓、足三里穴治喘息短气（元气虚急）；配关元穴、命门穴（重灸）、神阙穴（隔盐灸）急救中风脱证。配足三里穴、脾俞穴、胃俞穴、天枢穴、上巨虚穴治胃腹胀痛、呃逆、呕吐、水谷不化、大便不通、泄痢不止（脾气虚弱）；配足三里穴、合谷穴、百会穴治胃下垂、子宫下垂、脱肛。

5、关元穴

关元。经属：任脉、系三阴、任脉之会，小肠之募穴。关，关卡也，元，元首也。关元名意指任脉气血中的滞重水湿在此关卡不得上行。功能：关元穴位于脐下三寸处，取法：在脐中下3寸，腹中线上，仰卧取穴。

一是培根固元；二是培肾壮阳，补肾壮阳，调经固冲，清热利湿，此穴有培肾固本，调气回阳，主生殖，主元气之功效。是男子藏精、女子蓄血之处；三是补虚固本。此穴能增强生殖系统功能，提高免疫能力，防止衰老，主治诸虚百损，壮一身之气。

主治：阳痿、早泄、遗精、月经不调、宫颈糜烂、子宫脱垂、盆腔炎、不孕症、遗尿、尿闭、尿失禁、膀胱炎、肾炎、尿道炎、阴湿疹；痢疾、疝气、脱肛、高血压、糖尿病；健忘、神经衰弱；虚脱、身体虚弱。



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/>