**常用腧穴**

**尺泽：**归手太阴肺经；**定位：**肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷中；**主治：**咳嗽，气喘，咯血，潮热，咽喉肿痛，胸部胀满，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛

**列缺：**归手太阴肺经；**定位：**腕掌侧远端横纹上1.5寸，拇短伸肌腱与拇长展肌腱之间，拇长展肌腱沟的凹陷中；**主治：**咳嗽、气喘、咽喉痛、半身不遂、口眼㖞斜、偏头痛、颈强痛、牙痛

**鱼际：**归手太阴肺经；**定位：**第1掌骨桡侧中点赤白肉际处；**主治：**咳嗽、咳血、发热、咽喉肿痛、失音、掌中热

**少商：**归手太阴肺经；**定位：**拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）；**主治：**咽喉肿痛、中风昏迷、中暑呕吐、小儿惊风、癫狂、咳嗽、鼻衄

**合谷：**归手阳明大肠经；**定位：**第2掌骨桡侧的中点处；**主治：**头痛、齿痛、目赤肿痛、咽喉肿痛、失音、口眼㖞斜、半身不遂、痄腮、疔疮、经闭、腹痛、牙关紧闭、小儿惊风、鼻衄、耳鸣耳聋、发热恶寒、无汗、多汗

**曲池：**归手阳明大肠经；**定位：**在肘横纹外侧端，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处；**主治：**热病、半身不遂、风疹、手臂肿痛无力、咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、腹痛吐泻、痢疾、高血压、瘰疬、癫狂

**肩髃：**归手阳明大肠经；**定位：**肩峰外侧缘前端与肱骨大结节两骨间凹陷中；**主治：**肩臂疼痛、半身不遂、瘾疹

**迎香：**归手阳明大肠经；**定位：**鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中；**主治：**鼻塞不通、口㖞、鼻衄、面痒、鼻息肉

**地仓：**归足阳明胃经；**定位：**口角旁开0.4寸（指寸）；**主治：**口眼㖞斜、口角动、齿痛、流涎、唇缓不收

**下关：**归足阳明胃经；**定位：**颧弓下缘中央与下颌切迹之间凹陷中；**主治：**牙关禁闭、下颌疼痛、口㖞、面痛、齿痛、耳鸣、耳聋

**天枢：**归足阳明胃经；**定位：**横平脐中，前正中线旁开2寸；**主治：**腹痛、腹胀、肠鸣泄泻、便秘、肠痈、疝气、水肿、月经不调

**足三里：**归足阳明胃经；**定位：**犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）；**主治：**胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、下肢痿痹、泄泻、痢疾、便秘、疳疾、癫狂、中风、脚气、水肿、下肢不遂、虚劳羸瘦。本穴有强壮作用，为保健要穴

**丰隆：**归足阳明胃经；**定位：**外踝尖上8寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）；**主治：**痰多、哮喘、咳嗽、胸痛、头痛、咽喉肿痛、便秘、癫狂、痫证、下肢痿痹、呕吐

**内庭：**归足阳明胃经；**定位：**第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处；**主治：**齿痛、口㖞、喉痹、鼻衄、腹痛、腹胀、痢疾、泄泻、足背肿痛、热病、胃痛吐酸

**公孙：**归足太阴脾经；**定位：**第1跖骨底的前下缘赤白肉际处；**主治：**胃痛、呕吐、饮食不化、肠鸣腹胀、腹痛、泄泻、痢疾、心烦失眠、水肿、发狂妄言

**三阴交：**归足太阴脾经；**定位：**内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际；**主治：**肠鸣泄泻、腹胀、食不化、月经不调、崩漏、赤白带下、子宫脱垂、经闭、痛经、难产、产后血晕、恶露不尽、遗精、阳痿、早泄、阴茎痛、疝气、水肿、小便不利、遗尿、足痿痹痛、脚气、失眠、湿疹、荨麻疹、高血压、神经性皮炎、不孕

**地机：**归足太阴脾经；**定位：**阴陵泉下3寸，胫骨内侧缘后际；**主治：**腹痛、泄泻、小便不利、水肿、月经不调、遗精

**阴陵泉：**归足太阴脾经；**定位：**胫骨内侧踝下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中；**主治：**腹胀、水肿、小便不利、遗尿、阴茎痛、妇人阴痛、遗精、膝痛、黄疸

**血海：**归足太阴脾经；**定位：**髌底内侧端上2寸，肌内侧肌隆起处；**主治：**月经不调、痛经、经闭、崩漏、瘾疹、皮肤瘙痒、丹毒、小便淋漓、股内侧痛

**神门：**归手少阴心经；**定位：**腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘；**主治：**心痛、心烦、健忘失眠、惊悸怔忡、痴呆、癫狂痫证、掌中热、头痛、眩晕、失音

**后溪：**归手太阳小肠经；**定位：**第5掌指关节尺侧近端赤白肉际凹陷中；**主治：**头项强痛、耳聋、热病、疟疾、癫狂、痫证、目眩、目赤、咽喉肿痛

**听宫：**归手太阳小肠经；**定位：**耳屏正中与下颌骨髁状突之间的凹陷中；**主治：**耳鸣、耳聋、聤耳、齿痛、癫狂痫

**肺俞：**归足太阳膀胱经；**定位：**第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸；**主治：**咳嗽、气喘、胸满、背痛、潮热、盗汗、骨蒸、咳血、鼻塞

**膈俞：**归足太阳膀胱经；**定位：**第7胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸；**主治：**胃脘痛、呕吐、呃逆、咳嗽、吐血

**胃俞：**归足太阳膀胱经；**定位：**第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸；**主治：**胃脘痛、腹胀、呕吐、完谷不化、肠鸣

**肾俞：**归足太阳膀胱经；**定位：**第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸；**主治：**遗精、阳痿、早泄、不孕不育、遗尿、月经不调、赤白带下、腰痛、头昏、耳鸣、耳聋、小便不利、水肿、咳喘少气

**大肠俞：**归足太阳膀胱经；**定位：**第4腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸；**主治：**腰痛、腹痛、腹胀、泄泻、便秘、痢疾

**次髎：**归足太阳膀胱经；**定位：**正对第2骶后孔中；**主治：**腰痛、月经不调、痛经、小便不利、遗精、遗尿、下肢痿痹

**委中：**归足太阳膀胱经；**定位：**腘横纹中点；**主治：**腰痛、下肢痿痹、中风昏迷、半身不遂、腹痛、小便不利、遗尿

**承山：**归足太阳膀胱经；**定位：**腓肠肌两肌腹与肌腱交角处。当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷中；**主治：**腰背痛、小腿转筋、痔疾、便秘、腹痛

**昆仑：**归足太阳膀胱经；**定位：**外踝尖与跟腱之间的凹陷中；**主治：**头痛、项强、目眩、鼻衄、肩背拘急、腰痛、脚跟痛、小儿痫证、难产

**申脉：**归足太阳膀胱经；**定位：**外踝尖直下，外踝下缘与跟骨之间凹陷中；**主治：**痫证、癫狂、头痛、失眠、眩晕、腰痛

**至阴：**归足太阳膀胱经；**定位：**小趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸；**主治：**头痛、鼻塞、鼻衄、目痛、胞衣不下、胎位不正、难产

**涌泉：**归足少阴肾经；**定位：**屈足卷趾时足心最凹陷中；**主治：**头痛、头晕、小便不利、便秘、小儿惊风、足心热、癫证、昏厥

**太溪：**归足少阴肾经；**定位：**内踝尖与跟腱之间的凹陷中；**主治：**头痛目眩、咽喉肿痛、齿痛、耳聋、气喘、胸痛咯血、消渴、月经不调、失眠、健忘、遗精、阳痿、小便频数、腰脊痛、下肢厥冷、内踝肿痛

**照海：**归足少阴肾经；**定位：**内踝尖下1寸，内踝下缘边际凹陷中；**主治：**痫证、失眠、小便不利、小便频数、咽干咽痛、目赤肿痛、月经不调、痛经、赤白带下

**内关：**归手厥阴心包经；**定位：**腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间；**主治：**心痛、心悸、胸闷、胸痛、胃痛、呕吐、呃逆、癫痫、上肢痹痛、偏瘫、失眠、眩晕、偏头痛、肘臂挛痛

**大陵：**归手厥阴心包经；**定位：**腕掌侧远端横纹中，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间；**主治；**心痛、心悸、胃痛、呕吐、癫狂、疮疡、胸胁痛、桡腕关节疼痛

**外关：**归手少阳三焦经；**定位：**腕背侧远端横纹上2寸，尺骨与桡骨间隙中点；**主治：**热病、头痛、颊痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、瘰疬、胁肋痛、上肢痹痛

**支沟：**归手少阳三焦经；**定位：**腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点；**主治：**耳鸣、耳聋、暴喑、瘰疬、胁肋痛、便秘、热病

**翳风：**归手少阳三焦经；**定位：**乳突下端前方凹陷中；**主治：**耳鸣、耳聋、口眼喎斜、牙关紧闭、齿痛、颊肿、瘰疬

**风池：**归足少阳胆经；**定位：**枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中；**主治：**头痛、眩晕、目赤肿痛、鼻渊、鼻衄、耳鸣、耳聋、颈项强痛、感冒、癫痫、中风、热病

**肩井：**归足少阳胆经；**定位：**第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点；**主治：**头项强痛、肩背疼痛、上肢不遂、难产、乳痈、乳汁不下、瘰疬

**环跳：**归足少阳胆经；**定位：**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；**主治：**腰胯疼痛、半身不遂、下肢痿痹

**阳陵泉：**归足少阳胆经；**定位：**腓骨头前下方凹陷处；**主治：**胁痛、口苦、呕吐、半身不遂、下肢痿痹、黄疸、小儿惊风

**悬钟：**归足少阳胆经；**定位：**外踝尖上3寸，腓骨前缘；**主治：**项强、下肢痿痹、半身不遂

**太冲：**归足厥阴肝经；**定位：**第1、2跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动；**主治：**头痛、眩晕、目赤肿痛、口㖞、胁痛、遗尿、疝气、崩漏、月经不调、癫痫、呃逆、小儿惊风、下肢痿痹

**命门：**归督脉；**定位：**第2腰椎棘突下凹陷中，后正中线上；**主治：**遗精、阳痿、带下、遗尿、尿频、月经不调、泄泻、腰脊强痛、手足厥冷

**大椎：**归督脉；**定位：**第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上；**主治：**热病、疟疾、咳嗽、气喘、骨蒸盗汗、头痛项强、肩背痛、风疹

**百会：**归督脉；**定位：**前发际正中直上5寸；**主治：**头痛、眩晕、中风失语、癫狂、脱肛、泄泻、子宫脱垂、健忘、不寐

**水沟：**归督脉；**定位：**人中沟的上1/3与中1/3交点处；**主治：**昏迷、昏厥、癫狂痫、小儿惊风、口角喎斜、腰脊强痛

**印堂：**归督脉；**定位：**两眉毛内侧端中间的凹陷中；**主治：**头痛、眩晕、鼻衄、鼻渊、小儿惊风、失眠

**中极：**归任脉；**定位：**脐中下4寸，前正中线上；**主治：**小便不利、遗尿、疝气、遗精、阳痿、月经不调、崩漏、带下、子宫脱垂、不孕

**关元：**归任脉；**定位：**脐中下3寸，前正中线上；**主治：**遗尿、小便频数、尿闭、泄泻、遗精、阳痿、疝气、月经不调、带下、不孕、中风脱证、虚劳羸瘦（本穴有强壮作用，为保健要穴）

**气海：**归任脉；**定位：**脐中下1.5寸，前正中线上；**主治：**腹痛、泄泻、便秘、遗尿、疝气、遗精、阳痿、月经不调、经闭、崩漏、虚脱、虚劳羸瘦（本穴有强壮作用，为保健要穴）

**中脘：**归任脉；**定位：**脐中上4寸，前正中线上；**主治：**胃痛、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀、泄泻、黄疸、癫狂

**膻中：**归任脉；**定位：**横平第4肋间隙，前正中线上；**主治：**咳嗽、气喘、胸痛、心悸、乳少、呕吐、噎膈

**四神聪：**归经外奇穴；**定位：**百会前后左右各1寸，共4穴；**主治：**头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫

**夹脊：**归经外奇穴；**定位：**第1胸椎至第5腰椎棘突下两侧，后正中线旁开0.5寸，一侧17穴；**主治：**适应范围较广，其中上胸部的穴位治疗心肺、上肢疾病；下胸部的穴位治疗胃肠疾病；腰部的穴位治疗腰腹及下肢疾病

**十宣：**归经外奇穴；**定位：**十指尖端，距指甲游离缘0.1寸（指寸），左右共10穴；**主治：**昏迷、癫痫、高热、咽喉肿痛