

常見病點穴自療

文/陳月琴

壹、常見病點穴保健

一、眼睛疲勞、黑眼圈、眼角魚尾紋：睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、瞳子膠、太陽、四白。

二、鼻子過敏：百會、印堂、迎香、合谷。

三、鼻塞：絲竹空、攢竹、迎香、巨膠、禾膠。

四、耳鳴、耳聾：耳門、聽宮、聽會、翳風。

五、口腔潰瘍：下關、頰車、合谷。

六、肩關節周圍炎：肩髃、肩髃、臑俞、肩貞。

七、手肘疼痛：曲池、尺澤、外關、合谷。

八、手腕疼痛：陽溪、陽谷、陽池、外關、內關。

九、膝蓋疼痛：風市、梁丘、犢鼻、足三里、陽陵泉。

十、踝關節痛：解溪、商丘、丘墟、申脈、崑崙。

貳、認識穴道

編號	穴位名稱	取穴定位
1	睛明	在內眼角向外一分，再向上一分的地方，靠近眼眶骨內緣取穴。
2	攢竹	眉頭邊緣，入眉毛一分處取穴。
3	魚腰	眉毛中央，直對黑眼珠正中處取穴。
4	絲竹空	眉梢後凹處取穴。
5	瞳子膠	外眼角外五分處取穴。
6	太陽	眉梢和眼梢之間，向後一寸凹處取穴。
7	四白	直對瞳孔，目下一寸處取穴。
8	百會	輕壓會感受到力道傳到頭顱各部，直達下顎。
9	印堂	兩眉間。兩眉正中央。
10	迎香	鼻頭兩側用手輕壓有疼痛感。
11	合谷	在第一、二掌骨之間，約在第二掌骨之中點。
12	巨膠	鼻孔外端，旁開 8 分，直對瞳孔。
13	禾膠	人中旁開 5 分處。
14	聽宮	耳朵前的小軟骨為耳珠，耳珠稍前凹陷處，壓迫會有疼痛感。
15	聽會	耳珠前下方陷中，張口有空。
16	耳門	耳前，耳屏上缺口處陷中。
17	翳風	在耳垂後，當乳突與下頷骨之間凹陷處。
18	下關	閉嘴，在小耳朵(耳屏)前方一食指寬度，顴骨弓下凹窩處。
19	頰車	下頷角前方一橫指，用力咬牙時，在咬肌隆起處。
20	列缺	腕紋上 1.5 寸。
21	肩髃	臂骨和肩骨的中央偏後側，舉臂有凹陷處。
22	肩髃	肩峰外端後側下部，當肩髃穴後 1 寸處。
23	臑俞	肩貞穴直上，肩胛骨外端下陷中。
24	肩貞	腋後紋端上 1 寸。
25	曲池	屈肘成直角，正當尺澤穴與肱骨外上髁的中間點處。
26	尺澤	掌心向上，肘部微彎曲，肘彎橫紋上大筋外側處。
27	外關	外腕橫紋上二寸，兩骨之間。
28	陽溪	大拇指後，腕骨兩筋間，直對合谷穴。
29	陽谷	腕背橫紋尺側端，當尺骨小端前方凹陷處。
30	陽池	外腕關節橫紋中央，第四掌骨關節的根部。
31	內關	內腕橫紋上二寸，兩骨之間。
32	風市	在大腿外側部的中線上，當橫紋上 7 寸處。或直立垂手時，中指尖處。
33	梁丘	梁丘：腿面膝上 2 寸。
34	犢鼻	屈膝 膝蓋下外側陷中。
35	足三里	下腿外側，膝下三寸，脛骨外 1 寸。

36	陽陵泉	腿外側，膝下 2 寸，當腓骨頭前下部處。
37	解溪	足背橫紋中點，當結鞋帶處。
38	商丘	內踝前下方陷中。
39	丘墟	足外踝前下方凹陷處。
40	申脈	足外踝直下 5 分。
41	崑崙	足外踝後側凹陷中。