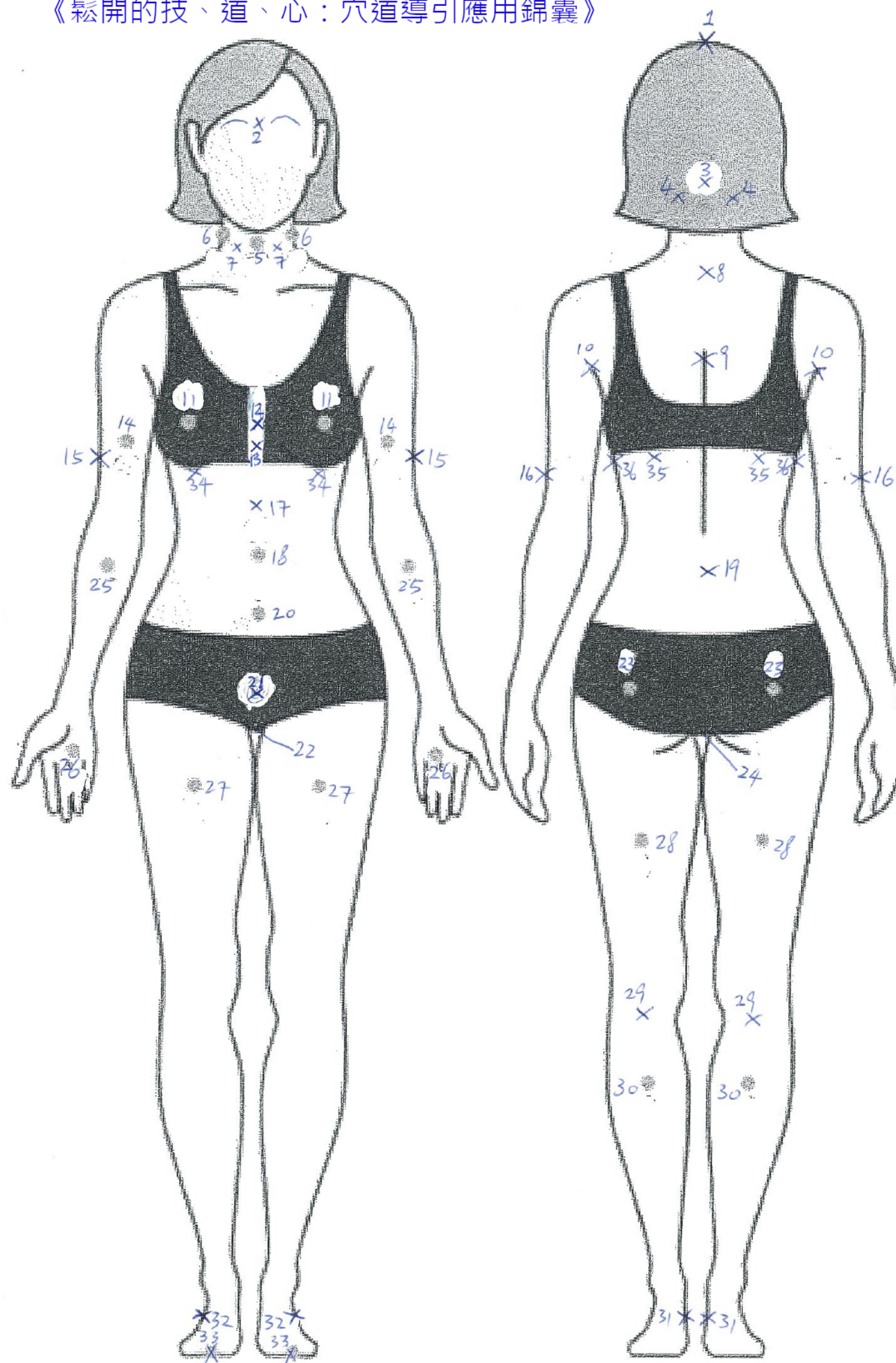


《鬆開的技、道、心：穴道導引應用錦囊》

- 1.百會穴(頭頂正中央)
- 2.印堂穴=上丹田(兩眉中心)
- 3.風府穴[P130]
-->氣血不通，外感風寒，頻打哈欠，無故淚目
- 4.風池穴[P204]
-->頻打哈欠，無故淚目，風寒入侵，感冒全身痠痛
- 5.廉泉穴[P130, 200]
-->感冒咳嗽，喘症，口瘡，喉嚨痛，喉部病
- 6.天窗穴[P127, 209]
-->肩頸痛僵硬，發不出聲音，聽力，臉腫
- 7.人迎穴[P200]
-->喉嚨發炎/痛/化膿/腫瘤，胸脹，喉部病
- 8.大椎(zhui1)穴
- 9.夾脊(ji3)穴
- 10.極泉穴(腋窩)[P348]
-->淋巴循環，肌肉拉傷，肩/胸痛，感冒，免疫力，擴胸
- 11.乳中穴(乳頭)[P124]
-->憤怒鬱悶，生氣緊張，肝氣鬱結，手腳冷，抽筋，乳癌
- 12.膻中穴=中丹田
-->健肺，止咳化痰
- 13.鳩尾穴
- 14.俠(xia2)白穴(前上臂)[P117]
-->心肺病，喘氣，胸/肚脹，心口痛，心臟無力，易煩，打嗝
- 15.消灤(luo4樂)穴(上臂外側)[P117]
-->頸僵頭痛，水分代謝不良
- 16.天井穴(肘尖上臂外側)
-->駝背聳肩
- 17.中腕(wan3管)穴[P400]
-->胃欠氣血，胃氣不順，胃口小，欠食慾，拉肚子，消化力差，打飽嗝
- 18.神闕(que1缺)穴(肚臍前)[P110]
-->消化不良，拉肚子，食量小，肚飽脹，肚咕嚕，中廣肥胖，脾胃虛寒，新陳代謝差，手腳冷，氣血不足



- 19.命門穴(肚臍後)[P247]
-->腎氣虛，耳鳴，腰痠背痛，手腳冷，赤/白帶，洩精
- 20.關元穴=下丹田(肚臍下4指寬)[P110]
-->下腹氣血不通/寒痛，月經不順/延後/血崩，小便困難
- 21.曲骨穴
- 22.會陰穴(底)
- 23.秩(zhi4迭)邊穴[P107]
-->久坐少動，痔瘡，腰痛，膀胱
- 24.長強穴(尾椎後)[P247]
-->便秘，排便無力/不乾淨，腸病
- 25.郄(xi4隙)門穴[P115]
-->心口痛，易驚恐，鼻血，嘔吐，久痔
- 26.勞宮穴[P485]
-->心火易煩，情緒起伏大，口渴/臭/瘡，鼻/便血，牙齦腫，胸脹痛
- 27.伏兔穴(前)[P104]
-->月經不順/不止，白帶，胸部硬塊，水腫，膝發冷，肚脹，稀水痰，腎虛
- 28.殷(yin1)門穴(後)[P105]
-->化癥散結，便血，彎腰痛/僵硬
- 29.委中穴(膝蓋窩後)[P100]
-->膝痛，髕關節痛，小腹虛寒，發熱無法出汗
- 30.承筋(jin1)穴(小腿肚後)[P99]
-->抽筋，腰/背/腳跟痛，腳麻痠
- 31.照海穴(腳眼下內側)[P96]
-->腎氣衰弱，站不好，坐不直，小腹痛，拉肚子，便秘，月事不調，月經前上火，暗瘡，疝氣
- 32.丘(qiu1)墟(xv1)穴(腳眼下外側)[P96]
-->抽筋，小腿/腰痛，常哀聲嘆氣，眼疾
- 33.湧泉穴[P93]
-->睡眠素質，睡不飽，拉肚子，便秘，小便無力/量少，憂鬱，喉乾，腳冷，消小腹
- 34.期門穴(前)[P417]
-->肝脾胃，腹氣結硬，嘔胃酸，吃不下，胸痛，口乾，鼻血，燥熱臉紅，月經感冒
- 35.陽綱穴(後)[P417]
-->腹脹痛，欠胃口，腸鳴，水分代謝失調，小便赤澀，泄痢赤黃
- 36.大包穴(側)[P417]
-->無故全身痛，坐不直，手足涼，陽氣虛