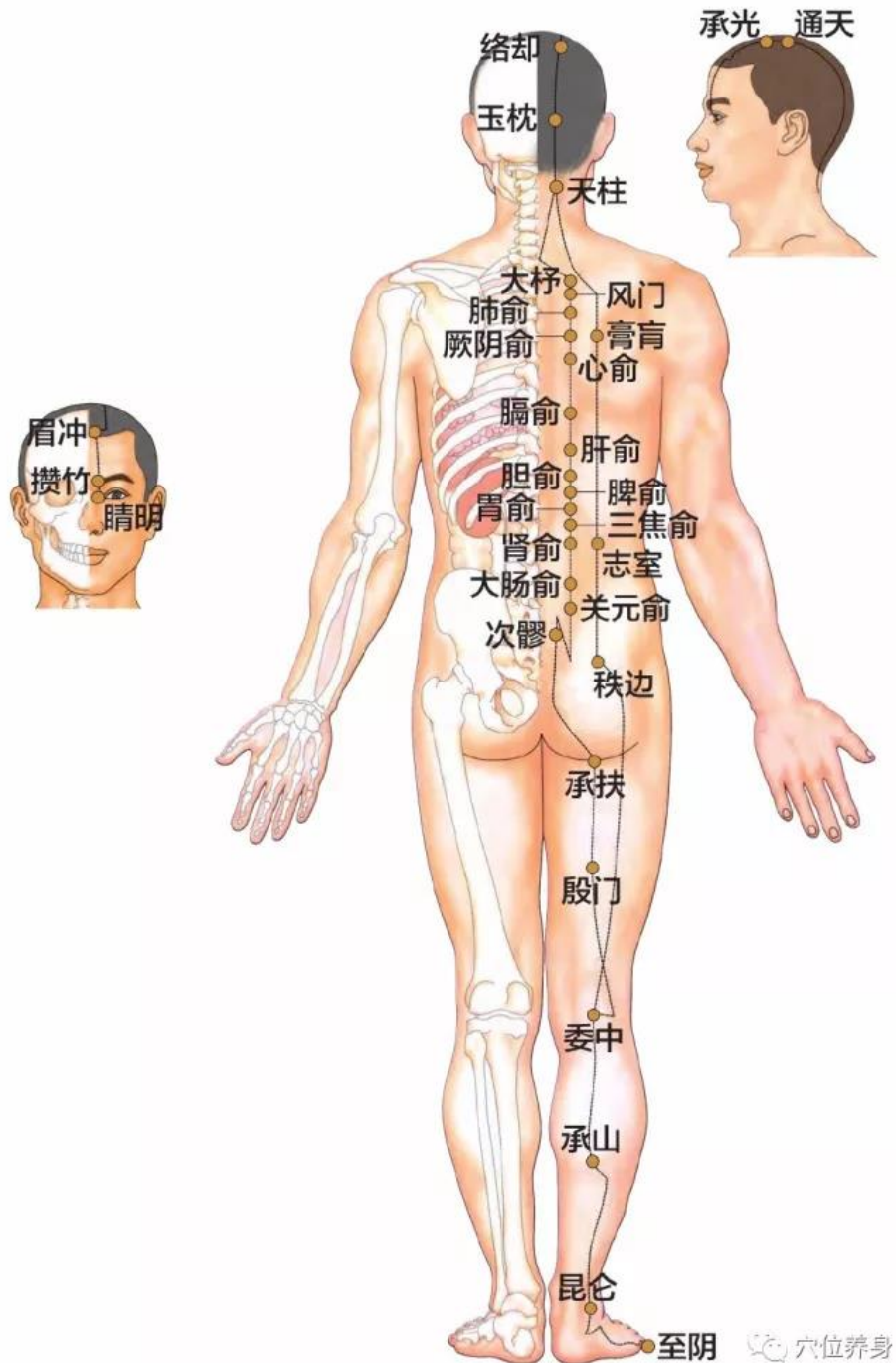


## 足太阳膀胱经

足太阳膀胱经分布于人体头面、腰背、下肢外侧后缘及足小趾，循行 67 个穴位，首穴为睛明，末穴为至阴。其中有 10 个穴位在头项部，39 个穴位在腰背部，其余 18 个穴位则分布在下肢后外侧部。



## 足太阳膀胱经

足太阳膀胱经起始于内眼角睛明穴，上行至百会穴，支系旁开连于耳上角，直行支系向下沿头、颈、背后侧抵于肾，分支一系沿腰向下经臀至于[图片]中，另一支系由肩胛向下沿背、下肢后侧络于[图片]中。两个支脉汇合向下过踝，循足外侧止于足小趾端至阴穴。

**脏腑病症：**咳喘，惊悸，呕吐，腹泻，月经不调，胎位不正，阳痿，遗精。

**头面五官病症：**目痛，鼻塞，耳鸣，耳聋，头痛，眩晕。

**神志病：**晕厥，癫痫。

**经脉循行处不适：**颈项痛，胸背痛，腰腿痛。

足太阳膀胱经循行广泛，穴位遍布全身。按摩背部俞穴，可疏通经气，同时还能对整个背部的肌肉等软组织进行放松。对膀胱经头部穴位进行轻揉或者用手像梳头似的进行刺激，对头昏脑胀也有很好的缓解作用。此外，对膀胱经腿部穴位进行按揉，可以缓解坐骨神经痛和腰椎间盘突出压迫神经所致的腿部疼痛、麻木等症状。

足太阳膀胱经的气血申时最旺，也就是 15~17 时，这时如果能按摩一下膀胱经，把气血给疏通了，对人体有良好的保健作用。按摩睛明穴不仅能缓解视疲劳，预防近视，而且能治疗打嗝；按摩八髎穴能治疗腰痛和痛经；按摩承山穴能治疗小腿抽筋和便秘，缓解肌肉疲劳和腰痛；按摩委中穴可治疗腰背痛，以及腿部、膝关节处病症。

### 1、睛明穴



**精确取穴：**在面部，目内眦角稍上方凹陷处。

**主治疾病：**近视、目赤肿痛、迎风流泪、夜盲、色盲、目翳。

### 2、攒竹穴



**精确取穴：**在面部，眉头陷中，眶上切迹处。  
**主治疾病：**目视不明、眼睑动、迎风流泪、眼睑下垂。

### 3、眉冲穴



**精确取穴：**在头部，攒竹穴直上入发际 0.5 寸，神庭穴与曲差穴连线之间。  
**主治疾病：**1、头痛、眩晕、鼻塞。2、癫痫。

### 4、曲差穴



**精确取穴：**在头部，前发际正中直上 0.5 寸，旁开 1.5 寸，即神庭穴与头维穴连线的内 1/3 中 1/3 交点上。  
**主治疾病：**1、头痛目眩、目视不明。2、鼻塞、鼻出血。

### 5、五处穴



**精确取穴：**在头部，前发际正中直上1寸，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、头痛、目眩、目视不明。2、痫证。

#### 6、承光穴



**精确取穴：**在头部，前发际正中直上2.5寸，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、头痛、目眩、癫痫。2、目视不明、鼻塞。

#### 7、通天穴



**精确取穴：**在头部，前发际正中直上4寸，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、鼻渊、鼻出血。2、头痛、眩晕。

#### 8、络却穴



**精确取穴：**在两耳尖连线上4寸，正中线上旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、耳鸣、鼻塞、目视不明。2、头晕、癫狂痫。

### 9、玉枕穴



**精确取穴：**在头后部，后发际正中直上2.5寸，旁开1.3寸，平枕外隆凸上缘的凹陷处。

**主治疾病：**1、头项痛。2、目痛、目视不明、鼻塞。

### 10、天柱穴



**精确取穴：**在项后部，大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，后发际正中旁开1.3寸。

**主治疾病：**1、项强、肩背痛。2、头痛、眩晕。3目赤肿痛、目视不明、鼻塞。

### 11、大杼穴



**精确取穴：**在背部，第1胸椎棘突下，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、头痛、肩背痛。2、咳嗽、发热。

### 12、风门穴



**精确取穴：**在背部，第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、伤风、咳嗽气喘、发热。2、头痛、项强、胸背痛。

### 13、肺俞穴



**精确取穴：**在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、咳嗽气喘、咳血、鼻塞。2、骨蒸潮热、盗汗。3、皮肤瘙痒、瘾疹。

#### 14、厥阴俞穴



**精确取穴：**在背部，当第4胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、呕吐。2、咳嗽、胸满。3、心痛、心悸。

#### 15、心俞穴



**精确取穴：**在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、心痛、心悸、心烦、失眠、健忘、梦遗。2、咳嗽、盗汗、吐血。

#### 16、督俞穴

## 督俞穴



**精确取穴：**在背部，第6胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、心痛、胸闷、气喘。2、腹痛、腹胀、胃痛、呃逆。

### 17、膈俞穴

## 膈俞穴



**精确取穴：**在背部，第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、胃脘痛、呕吐、呃逆、饮食不下、吐血。2、咳嗽气喘、潮热盗汗。3、瘾疹。

### 18、肝俞穴

## 肝俞穴



**精确取穴：**在背部，第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、黄疸、胁痛、脊背痛。2、目赤、目视不明、夜盲。3、眩晕、癫狂痫。4、吐血、出血。

### 19、胆俞穴



**精确取穴：**在背部，第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、黄疸、口苦、呕吐、饮食不化、呕吐、胸胁痛。2、肺癆、潮热。

### 20、脾俞穴



**精确取穴：**在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

**主治疾病：**1、背痛、腹胀、呕吐、泄泻、便血、纳呆、完谷不化。2、水肿、黄疸。

### 21、胃俞穴



**精确取穴：**在背部，第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

主治疾病：1、胃脘痛、呕吐、腹胀肠鸣。2、胸胁痛。

## 22、三焦俞穴



精确取穴：在腰部，第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治疾病：1、水肿、小便不利。2、腹胀肠鸣、泄泻、痢疾。3、腰脊强痛。

## 23、肾俞穴



精确取穴：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

主治疾病：1、腰痛、遗精、阳痿、月经不调、带下、遗尿、小便不利、水肿。2、耳鸣、耳聋。3、咳喘少气。

## 24、气海俞穴

## 气海俞穴



**精确取穴：**在腰部，第3腰椎棘突下，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、腰痛、痛经。2、腹胀、肠鸣、痔疮。

### 25、大肠俞穴

## 大肠俞穴



**精确取穴：**在腰部，第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、腰痛。2、腹胀、泄泻、便秘、痢疾、痔疾。

### 26

## 关元俞穴



**精确取穴：**在腰部，第5腰椎棘突下，旁开1.5寸。  
**主治疾病：**1、腰痛、腹胀、泄泻、小便不利或频数、遗尿。2、消渴。

## 27、小肠俞穴



**精确取穴：**在骶部，骶正中嵴旁 1.5 寸，平第 1 骶后孔。

**主治疾病：**1、遗精、遗尿、尿血、带下、疝气。2、腹痛、泄泻、痢疾。3、腰腿痛。

## 28、膀胱俞穴



**精确取穴：**在骶部，骶正中嵴旁 1.5 寸，平第 2 骶后孔。

**主治疾病：**1、小便不利、尿频、遗尿、遗精。2、泄泻、便秘。3、腰脊强痛。

## 29、中膂俞穴



**精确取穴：**在骶部，骶正中嵴旁 1.5 寸，平第 3 骶后孔。

**主治疾病：**1、泄泻、痢疾、疝气。2、腰脊强痛。

### 30、白环俞穴



**精确取穴：**在骶部，骶正中嵴旁 1.5 寸，平第 4 骶后孔。

**主治疾病：**1、带下、月经不调、遗尿、疝气、遗精。2、腰骶疼痛。

### 31、上髎穴



**精确取穴：**在骶部，髂后上棘与后正中线之间，适对第 1 骶后孔处。

**主治疾病：**1、月经不调、带下、遗精、阳痿、阴挺、小便不利。2、腰脊痛。

### 32、次髎穴



**精确取穴：**在骶部，髂后上棘下内方，适对第 2 骶后孔处。

主治疾病：1、月经不调、痛经、带下、小便不利、遗精。2、腰痛、下肢痿痹。

### 33、中髎穴



精确取穴：在骶部，次髎下内方，适对第3骶后孔处。

主治疾病：1、月经不调、带下、小便不利。2、便秘、泄泻。

### 34、下髎穴



精确取穴：在骶部，中髎下内方，适对第4骶后孔处。

主治疾病：1、小便不利、带下、痛经。2、小腹痛、腰骶痛。

### 35、会阳穴



**精确取穴：**在骶部，尾骨端旁开 0.5 寸。

**主治疾病：**1、泄泻、痢疾、痔疾。2、阳痿、带下。

### 36、承扶穴



**精确取穴：**在大腿后面，臀下横纹的中点。

**主治疾病：**1、腰腿痛、下肢瘫痪。2、痔疾。

### 37、殷门穴



**精确取穴：**在大腿后面，承扶与委中的连线上，承扶穴下 6 寸。

**主治疾病：**腰腿痛、下肢痿痹。

### 38、浮郤穴



**精确取穴：**在腘横纹外侧端，委阳穴上1寸，股二头肌腱的内侧。  
**主治疾病：**1、腘筋挛急、臀股麻木疼痛、下肢痿痹。2、便秘。

### 39、委阳穴



**精确取穴：**在腘横纹外侧端，股二头肌腱的内侧。  
**主治疾病：**1、腹满、小便不利、水肿。2、腰脊强痛、下肢挛痛。

### 40、委中穴



**主治疾病：**1、腹痛、吐泻、小便不利、遗尿。2、腰痛、下肢痿痹。3、丹毒、癰疹、皮肤

瘙癢、疔疮。

**精确取穴：**在背部，第3胸椎棘突下，旁开3寸。

#### 41、附分穴



**精确取穴：**在背部，第2胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**颈项强痛、肩背拘急、肘臂麻木。

#### 42、魄户穴



**精确取穴：**在胸横纹中点，股二头肌腱与半腱肌腱的中间。

**主治疾病：**1、咳嗽、气喘、肺癆、咳血。2、肩背痛、项强。

#### 43、膏肓穴



**精确取穴：**在背部，第4胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**1、咳嗽气喘、盗汗、肺癆。2、健忘、遗精。3、羸瘦、虚劳。

#### 44、神堂穴



**精确取穴：**在背部，第5胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**1、咳嗽、气喘、胸闷、背痛。2、心痛、心悸。

#### 45、億禧穴



**精确取穴：**在背部，第6胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**1、咳嗽、气喘。2、疟疾、热病。3、肩背痛。

#### 46、膈关穴



**精确取穴：**在背部，第7胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**1、呕吐、暖气、呃逆、饮食不下。2、脊背强痛。

#### 47、魂门穴



**精确取穴：**在背部，第9胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**1、胸胁痛、背痛。2、饮食不下、呕吐、泄泻。

#### 48、阳纲穴



**精确取穴：**在背部，第10胸椎棘突下，旁开3寸。

**主治疾病：**1、肠鸣、泄泻、腹胀腹痛。2、黄疸、消渴。

#### 49、意舍穴



**精确取穴：**在背部，第 11 胸椎棘突下，旁开 3 寸。  
**主治疾病：**腹胀、肠鸣、泄泻、呕吐。

#### 50、胃仓穴



**精确取穴：**在背部，第 12 胸椎棘突下，旁开 3 寸。  
**主治疾病：**1、胃脘痛、腹胀肠鸣、小儿食积、水肿。2、背脊痛。

#### 51、育门穴



**精确取穴：**在腰部，第 1 腰椎棘突下，旁开 3 寸。

主治疾病：1、腹痛、痞块、便秘。2、妇人乳疾。

#### 52、志室穴



精确取穴：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开3寸。

主治疾病：1、遗精、阳痿、小便不利、水肿、月经不调。2、腰脊强痛。

#### 53、胞育穴



精确取穴：在臀部，平第2骶部后孔，骶正中内嵴旁开3寸。

主治疾病：1、肠鸣、腹胀、便秘。2、小便不利、阴肿。3 腰脊痛。

#### 54、秩边穴



**精确取穴：**在臀部，平第4骶部后孔，骶正中嵴旁开3寸。

**主治疾病：**1、痔疾、便秘、小便不利、阴痛。2、腰腿疼痛、下肢痿痹。

### 55、合阳穴



**精确取穴：**在小腿后面，委中穴与承山穴的连线上，委中穴下2寸。

**主治疾病：**1、疝气、崩漏。2、腰脊强痛、下肢痿痹。

### 56、承筋穴



**精确取穴：**在小腿后面，委中穴与承山穴的连线上，腓肠肌肌腹中央，委中穴下5寸。

**主治疾病：**1、痔疾、便秘。2、腰腿拘急疼痛、下肢挛痛。

### 57、承山穴



**精确取穴：**在小腿后面正中，委中穴与昆仑穴之间，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现尖角的凹陷处。

**主治疾病：**1、转筋、腰腿拘急疼痛、脚气。2、痔疾、便秘。

#### 58、飞扬穴



**精确取穴：**在小腿后面，外踝后，昆仑穴直上7寸，承山穴外下方1寸处。

**主治疾病：**1、头痛、目眩、鼻塞、鼻衄。2、腰背痛、腿软无力。3、痔疾。

#### 59、跗阳穴



**精确取穴：**在小腿后面，外踝后，昆仑穴直上3寸。

**主治疾病：**1、头痛、头重。2、腰腿痛、下肢痿痹、踝部肿痛、急性腰扭伤。

## 60、昆仑穴



**精确取穴：**在足部外踝后方，外踝尖与跟腱之间凹陷处。

**主治疾病：**1、头痛、项强、目眩、鼻衄。2、腰痛、足跟肿痛。3、难产、癫痫。

## 61、仆参穴



**精确取穴：**在足外侧部，外踝后下方，昆仑穴直下，跟骨外侧，赤白肉际处。

**主治疾病：**1、足跟痛、下肢痿痹。2、癫痫。

## 62、申脉穴



**精确取穴：**在足外侧部，外踝直下方凹陷中。

**主治疾病：**1、头痛、眩晕、失眠、癫狂病。2、目赤痛、眼睑下垂。3、腰腿痛、项强、足外翻。

### 63、金门穴



**精确取穴：**在足外侧，外踝前缘直下，骹骨下缘处。

**主治疾病：**1、头痛、癫痫、小儿惊风。2、腰痛、下肢痹痛、外踝肿痛。

### 64、京骨穴



**精确取穴：**在足外侧，第5跖骨粗隆下方，赤白肉际处。

**主治疾病：**1、头痛、项强、目翳、癫痫。2、腰腿痛。

### 65、束骨穴



**精确取穴：**在足外侧，足小趾本节（第5跖趾关节）的后方，赤白肉际处。  
**主治疾病：**1、头痛、项强、目眩、鼻衄。2、癫狂。3、腰背痛、下肢后侧痛。

#### 66、足通谷穴



**精确取穴：**在足外侧，足小趾本节（第5跖趾关节）的前方，赤白肉际处。  
**主治疾病：**1、头痛、项强、癫狂。2、目眩、鼻衄。

#### 67.、至阴穴



**精确取穴：**在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。  
**主治疾病：**1、胎位不正、难产、胞衣不下。2、头痛、目痛、鼻塞、鼻衄。