

全國高職學生 104 年度家政群專題暨創意製作競賽
「專題組」作品說明書

群 別：家政群

類 別：美容類

作品名稱：經身精飾

關 鍵 詞：精油、艾草灸、穴道經絡保健



承辦單位審核意見(請勿填寫)

編號

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 已線上報名。 | <input type="checkbox"/> 格式符合規定且附件齊全。 |
| <input type="checkbox"/> 於報名期間寄抵資料(收件日：月 日)。 | <input type="checkbox"/> 內文 3,000 字(含)以上且 5~20 頁以內。 |
| <input type="checkbox"/> 參賽資格、對象及限制符合規定。 | <input type="checkbox"/> 未有足以辨識就讀學校之特徵。 |

參賽資格 是 否

目錄

壹、	摘要.....	1
貳、	研究動機與研究目的.....	2
	一、研究動機.....	2
	二、研究目的.....	2
參、	文獻探討.....	3
	一、精油.....	3
	(一)精油起源：.....	3
	(二)精油功效：.....	3
	二、艾草灸.....	4
	(一)起源：.....	4
	(二)作用：.....	4
	1.治療作用.....	4
	2.美容作用.....	4
	三、手部保健.....	4
肆、	研究方法及流程.....	7
	一、設計方法與流程.....	7
	(一)元素萃取與比較.....	7
	(二)基座材質實驗設計.....	8
	二、精油座設計流程與材料.....	8
	(一)創意思考過程.....	8
	(二)材料及用具.....	9
	(三)電腦製版過程.....	10
	(四)成品繪製加工.....	10
	(五)精油頭製作過程.....	11
伍、	研究結果.....	12
	一、基座材質實驗結果.....	12
	二、艾草灸底座成品.....	12
	三、實作結果.....	14
	(一)當作飾品.....	14
	(二)當做精油座（用精油頭泡精油+座用於穴位）.....	14
	(三)當做艾草座（用艾草+座用於穴位）.....	15
	(四)當作艾草加精油座（用艾草+精油+座用於穴位）.....	15
陸、	討論.....	15
柒、	結論.....	15
捌、	參考資料.....	16
	一、書籍資料.....	16
	二、網路資料.....	16

表目錄

表 1 元素萃取與比較.....	7
表 2 實驗材料表.....	8
表 3 實驗結果分析表.....	12

圖目錄

圖 1 手部穴位圖.....	6
圖 2 專題製作流程圖.....	7
圖 3 繪製各系列設計圖.....	9
圖 4 材料及用具.....	10
圖 5 電腦製版過程.....	10
圖 6 成品繪製加工圖.....	11
圖 7 精油頭製作過程.....	12
圖 8 各系列成品及介紹.....	13
圖 9 精油座當飾品圖.....	14
圖 10 精油座加艾草用於穴位圖.....	14
圖 11 精油座加艾草用於穴位圖.....	15
圖 12 艾草、精油與座用於穴位圖.....	15

經身精飾

壹、摘要

Keep Young 系列創意作品是飾品也是保健用品，不但具有美感且可以保健身體，保健方式有①精油座加精油頭：當飾品配戴具有芳香療法效果、②精油座加艾草：具有艾草灸效果、③精油座加精油頭：利用輔具至於穴位上，可將精油導入穴位、④精油座加艾草加精油頭：利用輔具至於穴位上，藉由艾草溫灸的熱將精油快速導入穴位效果。底座套組名稱為 Keep Young (K.Y.,保持亮麗與健康，也代表著研究經身精飾的主要精神)，其造型分為三種系列，分別有表情系列、暗黑系列和花卉系列及一個 KY 造型底。每個系列底座都各有不同樣式的造型及涵義，可依裝飾與保健不同的目的，配合不同心情與環境來使用不同的底座搭配，使用起來也更有趣味性。

關鍵詞：精油、艾草灸、穴道經絡保健

貳、 研究動機與研究目的

一、研究動機

無所不在的現代科技與生活壓力下，帶來諸多如影隨形五花八門的病痛，讓人身心俱疲。修身養性、養生飲食終究緩不濟急，甚至有些人對於各類食物或藥物會有過敏現象。如果能有個不妨礙工作與生活作息，又能時刻紓緩我們身心的保健方式，絕對是現代人迫切的需求。

因此，我們想要研究利用精油和艾草灸為主體結合飾品做出一系列的搭配，讓這些飾品不只能刺激穴位還能夠藉由精油的芬芳，而達到身心靈的紓解及保健的功效，所以運用這種環保及過敏性較低的原理，就是我們做這項研究的動機。

二、研究目的

- (一) 了解精油與艾草灸的歷史起源。
- (二) 了解手部各穴道經別、位置、功效。
- (三) 創作具有飾品與保健功效的套組及尋求適當的材質。
- (四) 了解現代人對於健康保健的需求與期望。

參、 文獻探討

一、精油

(一)精油起源：

精油的歷史可追溯到古埃及和中國，中國藥草學從神農嘗百草。《黃帝內經》記載許多花草植物的治病方法，公元 2000 年前李時珍的《本草綱目》記載著 2000 多種植物藥材，是現代中醫的根本指南之一。最早使用芳香精油則為古埃及時代，在公元前 3 千年前，就開始使用香油、香膏。當時祭祀用焚燒的方式來祭神，宗教儀式也是精油最早期最主要的應用的。

隨著由植物製作的香料，香精的使用和流傳，到了 17 世紀阿拉伯的醫師 Abualisina，以蒸氣蒸餾的方法萃取玫瑰精油，而後又自許多不同的植物繼續萃取精油，這些精油被用於許多的慢性病的治療上。在十字軍東征時期，玫瑰和其他植物精油與蒸餾技術由阿拉伯傳至世界各地。

藉由萃取植物的精油所產生的香氣，來舒緩身心的一種自然療法。正式提出此名詞的人是法國的化學家 Rene-Maurice Gatefosse，在工作時因誤打誤撞使用薰衣草精油而治癒，便開始研究更種精油的用法，並寫下了最早的芳香療法專書。

而法國軍醫 Jean Valnet 更將芳香療法用在第一次世界大戰拯救了許多士兵，芳香療法便因此被發揚光大。50 年代奧地利的 Marguerite Maury 夫人則發展出精油按摩，他相信透過嗅覺或皮膚的吸收，會讓精油的效用發會得更好。他並提倡各別精油的觀念，針對客戶的不同的需求，為他們調配不同的複方精油，是第一位將美容保養，健康護理和芳療結合的第一人。70 年代(雪利普賴斯)出現，芳香療法有了更大的改變。雪利認為，一位芳療師因該懂得豐富的解剖、生理、病理學等知識及芳療專用精油的化學成分和療效，並具有物理療法的技術。80 年代，關於芳香療法的書籍在日本上市後，當初一般人並不了解，直到"回歸自然"的聲浪高漲後，人們開始重新評估也開始有美容院長是芳香療法。90 年代，隨著世界旅遊業的發展，芳香療法、精油按摩技術由西方傳入了東南亞，融合了數千年的文明再加上本是技醫學專家和科學家的研究，提供了有效而多樣的選擇，達到平衡身、心、靈的整體效果。

(二)精油功效：

精油較為人所熟知的功效，不外乎舒緩與振奮精神這種較偏向心理上的功效，但是精油的功效不僅于此。不同種類的精油還有各種不同的功效，對於一些疾病，也有舒緩和減輕症狀的功能。精油對許多的疾病都很有幫助，配合藥物的治療，可以讓疾病還原的更快。並且在日常生活中使用，可以起到淨化空氣、消毒、殺菌的功效，同時可以預防一些傳染性疾病。精油對疾病的療效對於內分泌、新陳代謝、泌尿系統、性病、免疫系統、婦科疾病、肌肉、骨骼疾病、皮膚疾病、身體的症狀與疾病、神經系統與精神疾病、眼、耳、鼻、口腔、牙齒疾病、呼吸系統方面的疾病、血液迴圈系統方面的疾病、消化系統方面的疾病有很不錯的療效。

芳香療法可運用「歐式按摩」，來促進身體的循環，其方式是按摩全身、加強局部的神經反射區、調整身體器官和內分泌腺不平衡狀況，在市面上極為普遍

，並可應用中國傳統的穴位指壓按摩，搭配稀釋精油，疏通氣血運行及強化身體能量，以舒緩痠痛疲勞，促使血液循環、身體健康。

除此之外，亦可使用其他方法來到療效，實用的有：

1. 薰香法：又稱「吸入法」，可運用薰香空間、淨化空氣或增添氣氛，使人心情愉悅。目前市售薰香產品可分為乾式、插電加熱薰香台及濕式高週波振盪噴霧等。
2. 按摩法：分為臉部芬香按摩、身體芬香按摩、頭部紓壓按摩、肩頸紓壓按摩或其他部位的芳香紓壓按摩。

二、艾草灸

(一)起源：

當人類學會用火之前灸法就已產生，在古時代，古人們常因狩獵、勞作的過程中受傷及生病，但當時沒有藥更別說是醫療，只能隨便找個舒適的地方躺一下，恰巧有一次正躺在被太陽曬的發燙的大石上，躺了一段時間後，卻意外發現可以減緩疼痛，受傷的疼痛減輕了也不疼了，原本無法活動的部位也能動了，在多次的試驗下，古人發現溫度、熱能有效舒緩疼痛的功效。

於是，當他們身體有哪個部份疼痛的時候，就會到曬得發燙的大石頭上躺一下，或者用曬的發燙的小石頭在疼痛的部位燙一下，但發燙的石頭容易受到天氣和地點的限制，所以當人類學會如何用火後，他們用樹枝和乾草在上面點火用來燻烤他們疼痛的部位。

這是人類第一種用來換解緩自身疼痛、治療疾病的方法。灸法正式宣告誕生了，也說明了遠古時的灸法是利溫熱或火烤來紓解疼痛。

(二)作用：

1. 治療作用

通過歷代的文獻與現今醫學的臨床實驗，灸法不只能治療表皮的病症，也可治療脾臟的病；能治療多種的慢性病也可救治一些急重危症。在臨床的實驗下能醫治多達 300 多種的病症，涵蓋內、外、婦及皮膚等五官，其對胃痛、腹痛、肩背痛、腰痛、等等的疲勞痠痛及多種的疾病都有紓緩急治療的功效及效果。

2. 美容作用

中醫認為，血氣是人體生命活動的物質基礎，女性的經、孕、產、乳都已血為本，以氣為用。女性在已月經期、分娩期由於陰氣虛弱，氣血兩虧的情況下，特別容易受到寒氣所侵擾，而落下許多的疾病，加速衰老，因此促進血液循環、防止寒氣侵擾是女性養生美容的關鍵。而常灸氣海、關元等穴位，都能達到祛風散寒、調理和氣、延緩衰老等作用。

三、手部保健

手部常用保健穴位如圖 1，相關穴位療效與位置如下：

1. 合谷穴：屬於大腸經，位於手背，第一、二掌骨間，當第二掌骨橈側的中點處，為全身鎮痛鎮靜之要穴，可治療頭痛、鼻炎、高血壓、頭痛、齒痛、目赤腫痛、咽喉腫痛；疏風活血，潤面養顏，並治療青春痘、口瘡、濕疹、改

善面目浮腫、面部皮膚粗糙。

2. 內關穴：屬於心包經，位於前臂掌側，上腕橫紋上 2 寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間，能寧心安神、理氣和胃，可治療心悸、心胸脅痛、無脈症、心搏過速或緩慢、失眠、偏頭痛，改善心悸，治療心絞痛、無脈症、神經衰弱、癔病、精神分裂症。
3. 大陵穴：是手厥陰心包經的輸穴和原穴，屬孫真人十三鬼穴之一。位於在腕掌橫紋的中點處，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。主治療心痛，心悸，胃痛，嘔吐，驚悸，癲狂，癩證，胸脅痛，腕關節疼痛，喜笑悲恐。配勞宮治心絞痛、失眠；配外關、支溝治腹痛、便秘；配水溝、間使、心俞、豐隆治癲、狂、癩、驚悸。
4. 神門穴：是手少陰心經的穴位之一，位於腕部，腕掌側橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。可治療心病、心煩、驚悸、怔忡、健忘、失眠、癲狂癩、胸脅痛、高血壓、暈車等疾病。幫助入眠，調節自律神經，補益心氣，安定心神，改善心悸、心絞痛、無脈症、神經衰弱、癔病、精神分裂症。
5. 太淵穴：屬於手太陰肺經，位於掌後第一橫紋上，用手摸有脈搏跳動處的橈側凹陷者中即是；有補肺益氣、化痰止咳的作用；可治療咳嗽、氣喘、無脈症，腕臂痛、痰多氣短、咯血胸痛、咽乾咽痛、心悸、無脈症、手腕疼痛無力。
6. 陽谷穴：屬於小腸經，位於手腕尺側，當尺骨莖突與三角骨之間的凹陷中。可治療頭痛、目眩、耳鳴、耳聾、熱病、癲狂癩、腕臂痛。
7. 陽池穴：是手少陽三焦經的常用腧穴之一，位於在腕臂橫紋中，當指總伸肌腱的尺側緣凹陷處。主治五官病症、癩癰、脅肋痛、上肢痿痺不遂、頭痛、目赤腫痛、耳聾、喉痺、腕痛、消渴。
8. 陽谿穴：屬於大腸經，位在腕臂橫紋橈側，手拇指向上翹起時，當拇短伸肌腱與拇長伸肌健之間的凹陷中。有清瀉陽明，舒筋利節的作用，可治療頭痛、目赤腫痛、耳聾，手腕痛、咽喉腫痛、齒痛、耳鳴、目齒腫痛、熱病心煩、癲狂、腕臂痠痛。
9. 列缺穴：屬於肺經，位於前臂橈側緣，橈骨莖突上方，腕橫紋上 1.5 寸(以取穴者自己拇指的指間關節的寬度為 1 寸)，有宣肺解表，通經活絡，通調任脈的作用，可治療咳嗽、氣喘、頭痛、尿血、傷風外感、咽喉腫痛、口眼歪斜、齒痛、遺尿、小便熱、陰莖痛、掌中熱、上肢不遂、手腕無力或疼痛。
10. 外關穴：屬於三焦經，位於前臂臂側，腕臂橫紋上 2 寸，尺骨與橈骨之間，能清熱解表、聰耳明目、止痛，可治療手指疼痛、肘臂屈伸不利、肩痛、目赤腫痛、胸脅痛。
11. 養老穴：屬於小腸經，位於以手掌面向胸，當尺骨莖突橈側骨縫凹陷中。有前臂背側皮神經和尺神經。可治療目視不明、肩、背、肘、臂痠痛、腰痛。
12. 支正穴：屬於小腸經，位於前臂背面尺側，腕臂橫紋上五寸，能寧心安神，清熱解表，可治療頭痛項強、目眩、神志病，疥瘡、疣。
13. 支溝穴：屬於三焦經，位於前臂背側，當陽池穴與肘尖的連線上，腕臂橫紋上 3 寸。可治療頭痛、耳鳴、耳聾、中耳炎；目赤、目痛、暴喑、咽腫、熱

病、癰癤；咳引脅痛、胸膈滿悶、卒心痛、逆氣；便秘、嘔吐、泄瀉；經閉、產暈、乳汁不足；脅肋痛、肩臂腰背痠痛、落枕、手指震顫、腕臂無力；纏腰火丹、丹毒。

14. 小海穴：是手太陽經上的常用腧穴之一，位於屈肘，當尺骨鷹嘴與肱骨內上髁之間凹陷處。有尺側上、下副動脈和副靜脈以及尺返動、靜脈；布有前臂內側皮神經、尺神經本幹。主治肘臂疼痛、麻木；癲癩。
15. 尺澤穴：屬於肺經，位於肘橫紋中，肱二頭肌橈側凹陷處，可治療喉嚨疼痛、手臂疼痛、心悸等，改善皮膚色素沉澱、老年斑、病治療青春痘及酒渣鼻。
16. 曲澤穴：屬於心包經，位於肘橫紋中，當肱二頭肌腱的尺側緣，清熱寧心、疏經活絡、將逆止嘔，可治療心痛、心悸、胸痛、胃痛，疥瘡、風疹、疔瘡、口瘡、改善暗沉膚色。
17. 少海穴：手少陰心經合穴，在人身以少陰為六經之最裡。又本穴治症，極為夏雜，牽及多經之病，有如眾症來歸者，故曰“少海”。所謂少者，指少陰經言也。位於屈肘，當肘橫紋內側端與肱骨內上髁連線的中點處。其所治症為表裡虛實寒熱以及七情志意等病，可治療癲狂、吐涎、項強、臂痛、齒痛、目眩、頭風、氣逆、癰癤等等，即“海”之含意也。
18. 通裡穴：屬於心經，在前臂掌側，當尺側腕屈肌腱的橈側緣，腕橫紋上 1 寸，在尺側腕屈肌與指淺屈肌之間，深層為指深屈肌；有尺動脈通過；布有前臂內側皮神經，尺側為尺神經。可治療心病，舌強不語，暴暗，腕臂痛。
19. 靈道穴：屬於心經，水運行的通道，經水在地部無散失，故為心經。位於人體的前臂掌側，當尺側腕屈肌腱的橈側緣，腕橫紋上 1.5 寸。可治療心痛，暴暗，肘臂攣痛。
20. 經渠穴：屬於肺經，出自《靈樞·本輸》。此腧穴在人體前臂掌面橈側，橈骨莖突與橈動脈之間凹陷處，腕橫紋上 1 寸（以取穴者自己拇指的指間關節的寬度為 1 寸）；有宣肺理氣，疏風解表的作用；可治療咳嗽、氣喘、胸痛，手腕痛等病症。

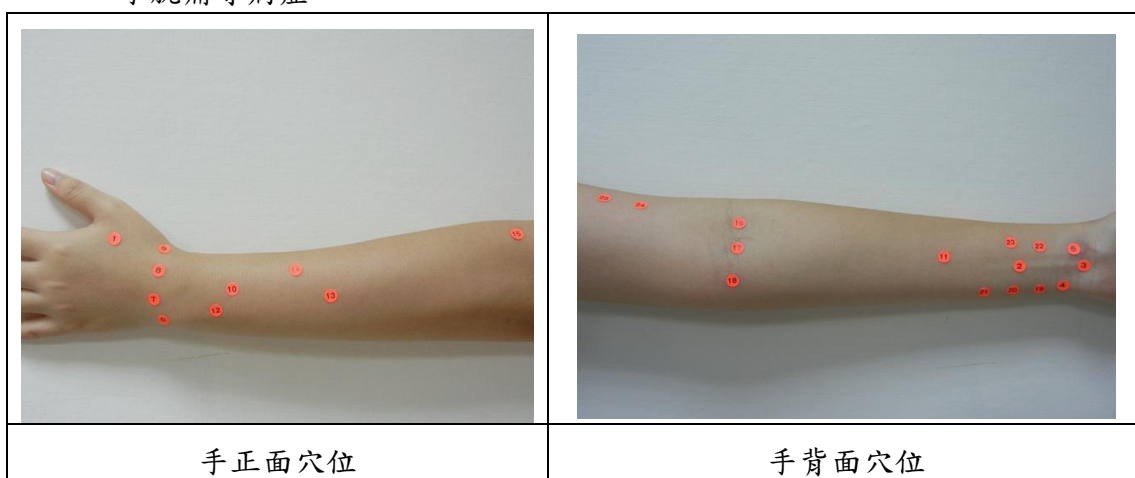


圖 1 手部穴位圖

肆、 研究方法及流程

本組藉由精油及艾草灸的功能、療效等做初步的探索，了解其涵義，尋找可吸取精油材質作為導向，再結合所學之美容保健相關知識技能，將製作轉換成飾品設計，適用於身體各部位如：手部、頭部、肩頸，在利用經絡學找出各部位之穴位，並達到身體保健功能並呈現出有別於市面上所見的保健飾品，其設計流程如下圖所示：

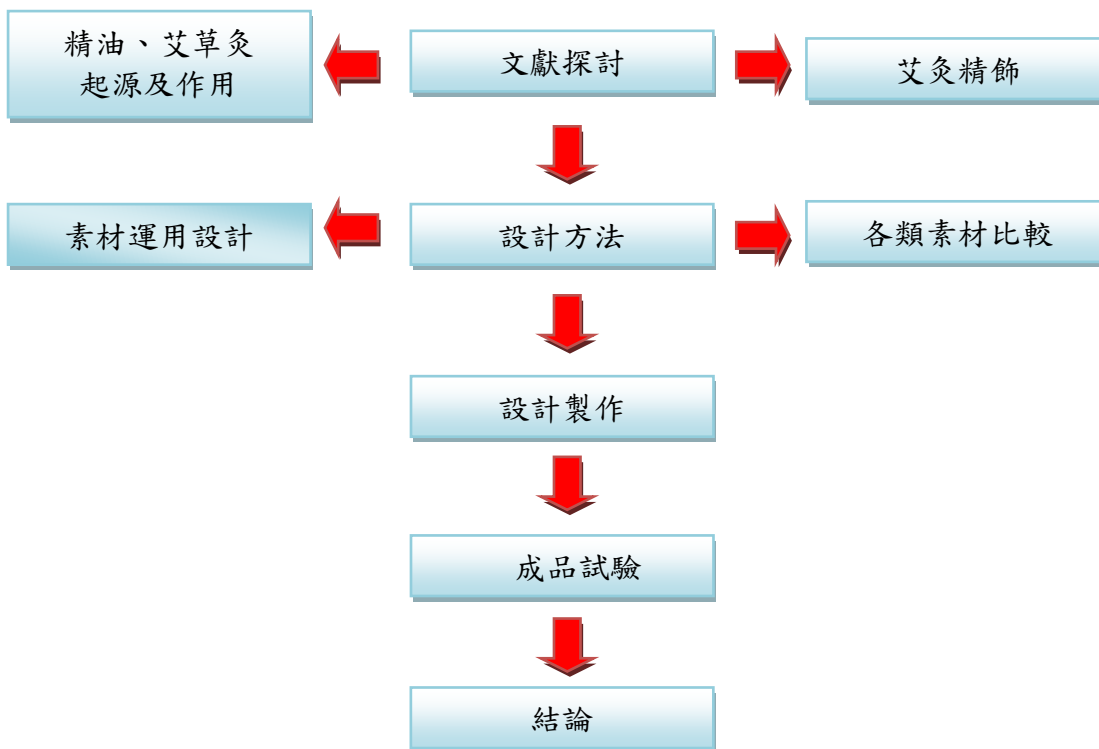


圖 2 專題製作流程圖

一、設計方法與流程

(一)元素萃取與比較

表 1 元素萃取與比較

元素 \ 方式	應用	轉換
形	堆疊及拼接設計原理	自然界花草百態之型式、圓形、角形
色	特殊色系及無彩色	活力、創新、新奇的感覺
質	壓克力板的運用	平滑、光亮、堅固的造型基座
理念	芳香療法、經絡保健	紓解身心壓力、青春活力

(二) 基座材質實驗設計

本實驗採用軟陶、樹脂土與壓克力板，用來作為艾灸基座之用，實驗設計如表 2：

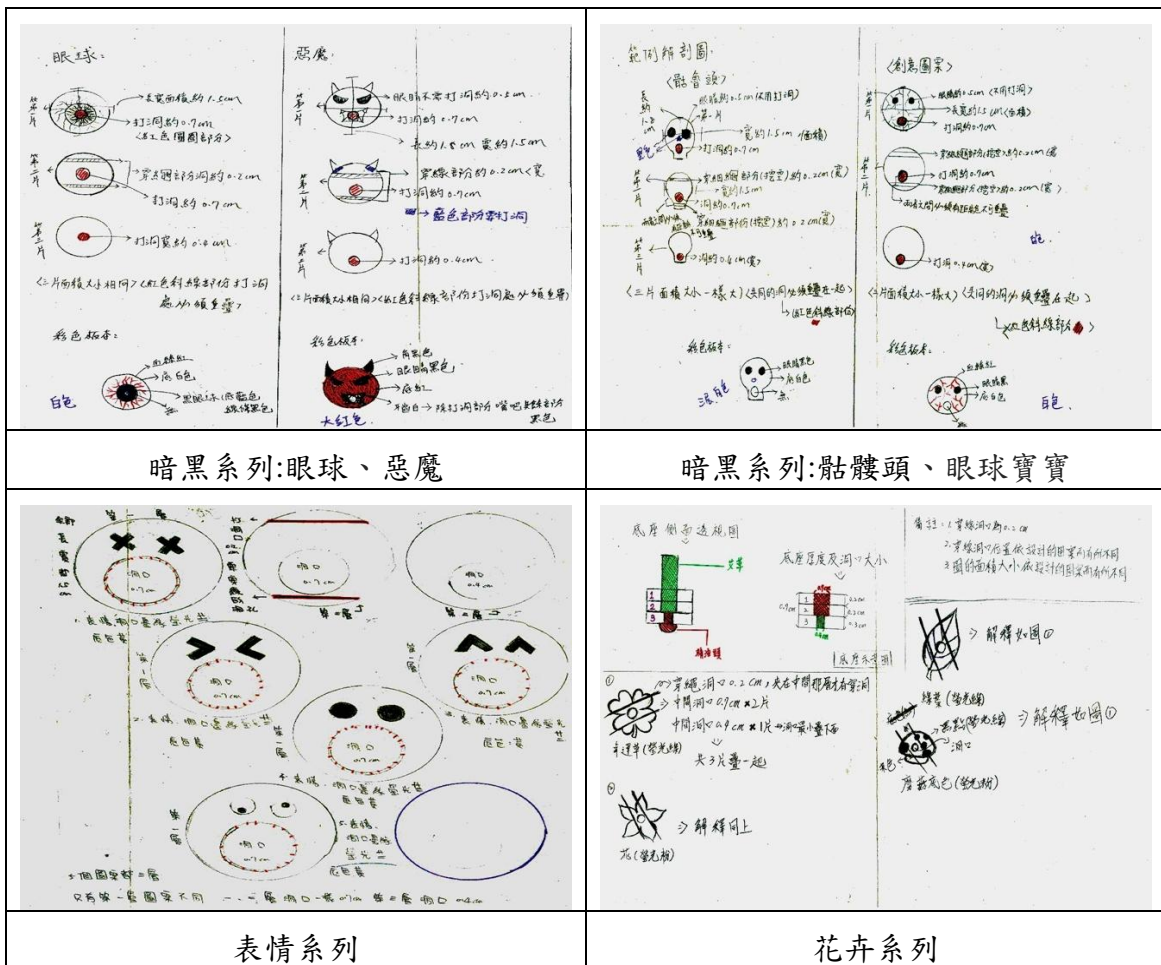
表 2 實驗材料表

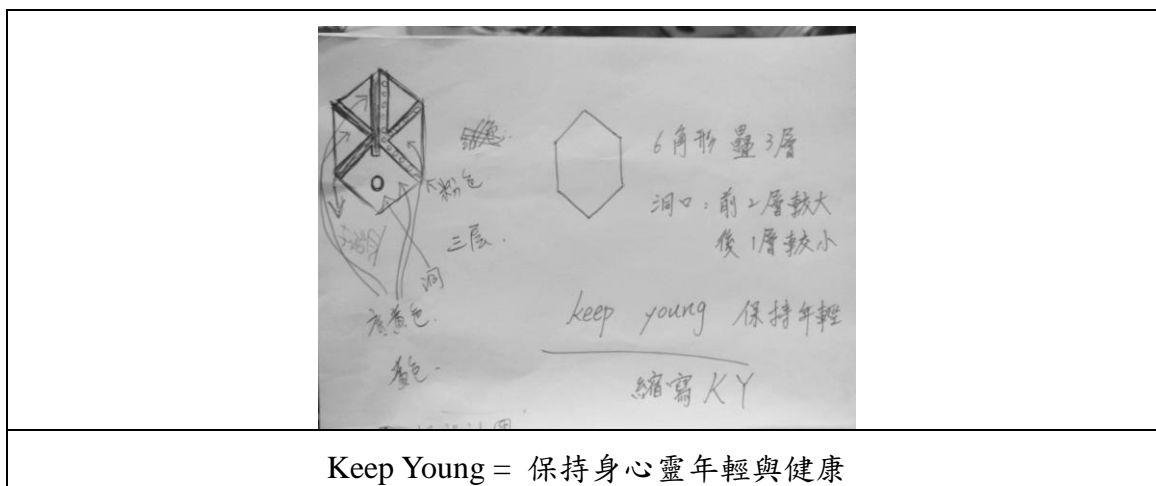
樣本	材料	材質
樣本一		軟陶
樣本二		樹脂土
樣本三		壓克力板

二、精油座設計流程與材料

(一) 創意思考過程

系列精油座創意思考過程，如圖 3。














Keep Young = 保持身心靈年輕與健康

圖 3 繪製各系列設計圖

(二)材料及用具

材料及用具，如圖 4。

		
<p>圓形標籤</p>	<p>磨砂紙</p>	<p>鑽孔機</p>
		
<p>圓木棒</p>	<p>UV 膠</p>	<p>砂輪機</p>
		
<p>指甲油(白、紅、黑)</p>	<p>壓克力板</p>	<p>彩繪筆</p>









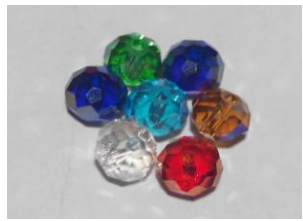
		
鋸子	尖嘴鉗、斜嘴鉗	碎裂珠（綠）
		
精油	艾草灸	皮線
		
跑馬線(綠、紅)	隔熱鐵圈	彩色多角珠

圖 4 材料及用具

(三)電腦製版過程

電腦製版過程，如圖 5。

		
繪製設計圖	設計圖繪製完成	繪製後成品

圖 5 電腦製版過程

(四)成品繪製加工

成品繪製加工，如圖 6。

		
使用紅色指甲油	繪畫紅色血絲	使用白色指甲油繪畫嘴巴
		
使用黑色指甲油繪畫瞳孔	使用紅色指甲油繪畫血絲	塗上 UV 膠定型
		
完成圖		
		
使用 UV 膠	將隔熱鐵圈固定	完成圖

圖 6 成品繪製加工圖

(五)精油頭製作過程

精油頭製作過程，如圖 7。

		
取用圓木棒	將木棒入放鑽孔機並固定	開啟電源




		
使用砂輪機將圓木棒磨製成精油頭插銷的部分	磨製完成	拿出基座測試洞口大小是否吻合
		
確定洞口大小吻合後，將多餘的原木棒鋸除	最後利用磨砂紙，將精油頭磨製成陀螺狀	磨製完成圖

圖 7 精油頭製作過程

伍、 研究結果

一、基座材質實驗結果

本實驗採用軟陶、樹脂土與壓克力板，用來作為艾灸基座之用，實驗結果如下：

表 3 實驗結果分析表

變數 樣本	材質	硬度	易碎度	耐熱度
樣本一	軟陶	★★	★★★★	★★★★
樣本二	樹脂土	★	★★	★
樣本三	壓克力板	★★★★	★	★★★★

在艾草灸底座的測試實驗結果：

- 1.樣本一：質地較硬但不易搓揉、較容易碎、耐熱度好。
- 2.樣本二：質地較軟容易搓揉、易碎度適中、耐熱度較差。
- 3.樣本三：質地堅硬、較不易碎、耐熱度好。

二、艾草灸底座成品

經由實驗結果選擇壓克力板當製作精油座材料，成品如圖 8。

				
頭暈目眩	眼花撩亂	毫無頭緒		
				
經絡痠痛	興高采烈	花落芬芳		
				
清新舒暢	守護寧靜	幸福時刻		
				
KY(Keep Young) =保持年輕	永續不滅	築夢青春		
				
叛逆精神	重生奇蹟	隔熱鐵圈與精油頭		
				
<p>任選一精油座+隔熱鐵圈+精油頭+艾草=完成組裝</p> <p>組裝範例</p>				

圖 8 各系列成品及介紹

三、實作結果

由圖 9 至圖 12 可知我們已成功地創作出 Keep Young 系列創意作品，是飾品也是保健用品，不但具有美感(如圖 9)且可以保健身體(如圖 10 至圖 12)，保健方式有①精油座加精油頭：當飾品配戴具有芳香療法效果、②精油座加艾草：具有艾草灸效果、③精油座加精油頭：利用輔具至於穴位上，可將精油導入穴位、④精油座加艾草加精油頭：利用輔具至於穴位上，藉由艾草溫灸的熱將精油快速導入穴位效果。每個系列底座都各有不同樣式的造型及涵義，可依裝飾與保健不同的目的，配合不同心情與環境來使用不同的底座搭配，使用起來也更有趣味性。

(一)當作飾品


	
手鍊	戒指
	
腳鍊	項鍊

圖 9 精油座當飾品圖

(二)當做精油座（用精油頭泡精油+座用於穴位）


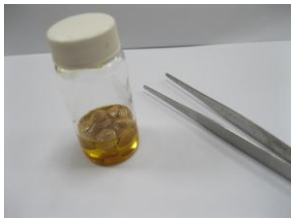


	
將精油頭放入精油內	精油頭浸泡精油
	
座用於穴位	

圖 10 精油座加艾草用於穴位圖

(三)當做艾草座 (用艾草+座用於穴位)

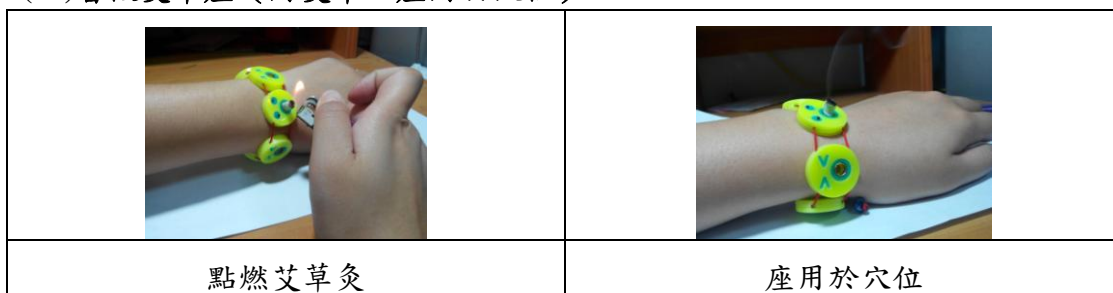


圖 11 精油座加艾草用於穴位圖

(四)當作艾草加精油座 (用艾草+精油+座用於穴位)



圖 12 艾草、精油與座用於穴位圖

陸、 討論

可以再尋求不同的材料來製作精油座，或不同精油座設計讓精油座使用更方便與環保。或設計不同輔具以提高此系列的功能性應用於全身經絡穴位。

柒、 結論

我們已成功地創作出 Keep Young 系列創意作品，是飾品也是保健用品，不但具有美感且可以保健身體。

當飾品，可依不同心情與環境選擇不同精油作來當飾品。

當保健品，可以利用①精油座加精油頭：當飾品配戴具有芳香療法效果、②精油座加艾草：具有艾草灸效果、③精油座加精油頭：利用輔具至於穴位上，可將精油導入穴位、④精油座加艾草加精油頭：利用輔具至於穴位上，藉由艾草溫灸的熱將精油快速導入穴位效果。

每個系列底座都各有不同樣式的造型及涵義，可依裝飾與保健不同的目的來搭配，讓使用者使用起來也更有趣味性。

捌、 參考資料

一、 書籍資料

1. 劉淑女(2011)·芳香療法·新北市：群英出版社
2. 李雅婷、李姿穎等合著(2014)·台中市：華格納企業

二、 網路資料

1. 艾灸的起源與作用：
http://www.360doc.com/content/10/1025/09/235142_63773415.shtml
2. 精油的起源：<http://wenku.baidu.com/view/9bfec52ad02de80d4d840b3.html>
3. 神門穴：<http://baike.baidu.com/view/389666.htm>
4. 大陵穴：<http://www.baik.com/wiki/%E5%A4%A7%E9%99%B5%E7%A9%B4>
5. 太淵穴：
<http://baike.baidu.com/view/566809.htm?fromtitle=%E5%A4%AA%E6%B8%8A%E7%A9%B4&fromid=7064102&type=syn>
6. 陽谷穴：<http://www.baik.com/wiki/%E9%98%B3%E8%B0%B7%E7%A9%B4>
7. 陽池穴：<http://baike.baidu.com/view/390377.htm>
8. 陽谿穴：<http://baike.baidu.com/view/567846.htm>
9. 列缺穴：
<http://baike.baidu.com/view/566804.htm?fromtitle=%E5%88%97%E7%BC%BA%E7%A9%B4&fromid=7078566&type=syn>
10. 養老穴：<http://baike.baidu.com/view/567849.htm>
11. 支溝穴：<http://baike.baidu.com/view/390384.htm>
12. 小海穴：<http://baike.baidu.com/view/2527347.htm>
13. 少海穴：<http://baike.baidu.com/view/389665.htm>
14. 通裡穴：<http://baike.baidu.com/view/4086593.htm>
15. 靈道穴：<http://baike.baidu.com/view/3240557.htm>
16. 經渠穴：
<http://baike.baidu.com/view/566812.htm?fromtitle=%E7%BB%8F%E6%B8%A0%E7%A9%B4&fromid=6972974&type=syn>