एक्यूप्रेशर के कुछउपयोगी केन्द्र बिंदू(तालिका)

केन्द्र का नाम चित्र	कैसे पता करें	कौन सी बीमारियॉ ठीक हो सकती हैं
1. आन मीन	छोटी उंगली की एक तरफ से, आखरी भाग से	भूख बढ़ाने के लिए
2. ब्रू माए	कान के पीछे, जहॉ पेशियॉ और उपास्थि हड्डी से मिलते हैं	पसीना आना (सीधी तरफ दबाव डालें)
3. क्ली बे	जाधों में अंदर की तरफ, वंक्षण और घुटने के बीच का हिस्सा	आदमियों में यौनिक कमज़ोरी और औरतों में अनिच्छा
4. कांसेपशन केन्द्र	माथे के बीचों बीच	मासिक की गड़बड़ियॉ
5. कांसेपशन वैसल 22	गले के सामने की ओर, बीच के खाली भाग में	खॉसी, दमा, गला खराब, आवाज़ का फटना, हिचकियॉ आन, तंबाकू की लत
6. डिंगचुआन (एकस्ट्रा 3)	पीठ की तरफ जहॉ गर्दन पीठ से मिलती है, गले की सातवीं और छाती की पहली कशेरुका के बीच के केन्द्र के दोनों ओर बीच की लाइन से करीब एक इंच की दूरी पर	दमा, खॉसी, गर्दन में आकड़न, कंधों और पीठ में दर्द
7. आँखों के केन्द्र 1,2,3,4,5,6	भौओं के ऊपर और नीचे	आँखों में ददर् और आँखें फटकने में
8. गाल ब्लैडर 14 (जीबी 14)	माथे पर भौओं के बीच के ऊपर	आगे के भाग के सिर के दर्द और दिखाई देने में परेशानी में
9. गाल ब्लैडर 20 (जीबी 20)	गले के पीछे सिर के ठीक नीचे जहॉ पेशियॉ खतम होती हैं	सिर में दर्द, गर्दन में अकड़न, उनींदापन, आँखों में दर्द, कंधों में दर्द
10. गाल ब्लैडर 21 (जीबी 21)	पेशियों की सीमा के कंधे वाले सिरे और जीबी 20 के	कंधे में जकड़न और दर्द

	बीचों बीच	
11. गाल ब्लैडर 30 (जीबी 30)	चूतड़ के एक तरफ हड्डि़ी के नीचे (पैंट की जेब वाला क्षेत्र), कूल्हे की हड्डी के सिरे के ठीक नीचे	कूल्हे या पीठ के निचले हिस्से में दर्द, पैर में दर्द या कमज़ोरी
12. गाल ब्लैडर 34 (जीबी 34)	पैर के बाहरी भाग के नीचे, घुटने के जोड़ के बीचोंबीच, हड्डी और पेशी के बीच	पैरों में कमज़ोरी, सुन्नपन और दर्द, घुटनों में सूजन, मुँह में कड़वाहट, उल्टी
13. गॉडली सेरेनिटी	दोनों पैरों के साइड में	बैचेनी के इलाज के लिए
14. गर्वनिंग वैसेल 26 (जीवी 26)	नाक के ठीक नीचे खाली स्थान में	नवजात शिशुओं में दौरे, मिर्गी, बेहोशी, और किसी भी भाग में तेज़ दर्द
15. गर्वनिंग वैसेल 14 (जीवी 14)	गर्दन के निचले सिरे पर, रीढ़ की हड्डी की लाइन हड्डी के ठीक नीचे	बुखार, मलेरिया, आम जुकाम, दमा, खॉसी, गर्दन में अकड़न
16. गर्वनिंग वैसेल 20 (जीवी 20)	सिर के ऊपर बिलकुल बीचोंबीच, दोनों कानों के बीच	सिर में दर्द, कानों में घंटियॉ बजना, धुधला दिखना
17. हा - उ - सान	कर्णपाली	नींद न आने की समस्या
18. हॉर्ट 9 (एच 9)	छोटी उंगली के अंदर की तरफ, नाखून अंदरूनी किनारे का निचला भाग	धड़कन, सीने में दर्द, बुखार, निम्न रक्तचाप
19. हार्ट मैरीडिअन	कलाई के जोड़ के अंदर की तरफ, बांह के आगे के भाग और हथेली के बीच	धड़कन, घबराहट, नींद न आना, सीने में दर्द, क्षोभ, मिर्गी, हथेली पर गर्म लगना, बेहोशी
20. हिस - सान	कानों के सामने कनपटी के खाली वाले भाग पर	कान के दर्द में
21. जेन माई	थोड़ी के बीचों बीच	रजोनिवृति से जुड़ी समस्याओं के लिए
22. का - टे	पीठ पर - कमर की हड्डी पर, सबसे ऊपर के केन्द्र पर,	रीढ़ की हड्डी में डिस्क के अपने स्थान से हट जाने पर

	बीच की लाईन से करीब 3 इंच दूर	
23. किडनी 1 (के 1)	तलवे पर, अंगूठे और छोटी उंगली के उभरे हुए हिस्से के बीच	गला खराब, पेशाब करते समय दर्द, बेहोशी और मुश्किल प्रसव
24. किडनी 27 (के 27)	हंसली की हड्डी के अंदरूनी सिरे के नीचे	खॉसी, दमा
25. किडनी 3 (के 3)	एढ़ी की अंदरूनी तरफ, हड्डी और उपास्थी के बीच	गला खराब, मासिक में अनियमितता, पीठ के निचले भाग में दर्द
26. लार्ज इन्टेस्टाइन 11 (एलआई 11)	मुड़ी हुई कोहनी के बाहरी हिस्से में जहॉ मुड़ा हुआ भाग खतम होता है	कोहनी या बांह में दर्द, खुजली, उच्च रक्त चाप, पेडू में दर्द, बुखार
27. लार्ज इन्टेस्टाइन 20 (एलआई 20)	नाक से करीब आधा इंच दूर दोनों तरफ	नाक भरी हुई हो, बह रही हो या उसमें से खून आ रहा हो
28. लार्ज इन्टेस्टाइन 4 (एलआई 4)	अंगूठे और तर्जनी के निचले सिरों के बीच कलाई से करीब एक इंच दूर	सिर में दर्द, दांत में दर्द, बुखार, आँखों में दर्द / सूजन, पेडू में दर्द, दस्त, बाहों में दर्द
29. लिवर 3 (लिव 3)	पैरे पर अंगूठे और साथ की उंगली के निचले हिस्से में बीच, हम धड़कन सुन सकते हैं	गर्भाशय में रक्तस्त्राव, हर्निया, मिर्गी, सिर में दर्द, नींद न आना
30. लिवर 8 (लिव 8)	घुटने के मोड़ पर, घुटने के अंदर के भाग को देखें जहॉ पिछला मुड़ा हुआ भाग शुरु होता है	पेशाब करते हुए दर्द, पेडू में दर्द, घुटनों या जांघों में अंदर के भाग में दर्द
31. लो - सि - मयू	पैर के अंदरूनी भाग में, घुटनों और पॉव के बीच में, शिन हड्डी के ठीक पीछे	पुरुषों में यौनिक कमज़ोरी
32. लंग 1 (एलयू 1)	हंसली की हड्डी के बीच में 1 इंच नीचे	खॉसी, दमा और छाती में दर्द

33. लंग 6 (एलयू 6)	हथेली और कुहनी के जोड़ के बीचों बीच सामने की ओर बाहर और अंगूठे की तरफ से एक इंच दूर	खॉसी, दमा, गला खराब, कुहनी और बांहों में दर्द
34. लंग 7 (एलयू 7)	एलयू की सीध में कोहनी के जोड़ से करीब डेढ़ इंच ऊपर (ये वही जगह है जहॉ हम नाड़ी महसूस करते हैं)	खॉसी, दमा, गर्दन में अकड़न, गला खराब, और कोहनी में कमज़ोरी
35. पेरीकार्डिअम 6 (पी 6)	बांह के आगे के भाग में आगे ही ओर, कोहनी की लाईन के 2 इंच ऊपर	धड़कन, उल्टी, क्षोभ, मलेरिया, मिर्गी, कोहनी में दर्द
36. पी - इन - सान	पैर के बाहरी भाग में, टखने की हड्डी के 2 इंच ऊपर	यात्रा के दौरान तकलीफ
37. सी - बाई	दोनों आँखों के नीचे	आम जुकाम
38. छोटी आंत 3 (एसआई 3)	मुट्ठी के मोड़ के अंदरूनी भाग में, छोटी उंगली के निचले सिरे के आधे इंच नीचे	सिर में दर्द, गर्दन में अकड़न, बुखार
39. स्पलीन 19 (एसपी 10)	जांघों में अंदरूनी भाग में - घुटने के जोड़ के ऊपर	मासिक की गड़बड़ियों में, जांघों के अंदरूनी भाग में दर्द, पामा, खुजली
40. स्पलीन 6 (एसपी 6)	टखने की हड्डी के 3 इंच ऊपर, पैर के एक तरफ	मासिक की गड़बड़ियॉ, पेशाब करते हुए दर्द, पेट में गैस होने से दर्द, लकवा और पैर में दर्द
41. स्पलीन 9 (एसपी 9)	पैर के बीच में पैर की हड्डी और पिंडली की पेशियों के बीच	पेशाब करने में दर्द, एडीमा, दस्त
42. स्टमक 25 (एसटी 25)	नाभी के दोनों ओर 2 इंच दूर	पेडू में दर्द, गैस का दर्द, दस्त, कब्ज़
43. स्टमक 36 (एसटी 36)	पिण्डली की दो नलियों की हड्डियों के बीच घुटने के 3	पेट में दर्द, अपच, दस्त, घुटनों के जोड़ों या पैरों में

	इंच नीचे	दर्द, कब्ज़
44. स्टमक 44 (एसटी 44)	दूसरी और तीसरी उंगली के बीच	दांत का दर्द, पेडू में दर्द, दस्त, बुखार, पॉव के बाहरी भाग में दर्द या सूजन
45. स्टमक 6 (एसटी 6)	कनपटी की हड्डी की गोलाई के नीचे, कान के सामने के भाग के 1 इंच नीचे	निचले जबड़े में दांतों में दर्द, चेहरे का लकवा
46. स्टमक 7 (एसटी 7)	निचल जबड़े के कोण पर	ऊपरी जबड़े में दांतों में दर्द, कानों में घंटियॉ बजना, बहरापन
47. तायांग (एकस्ट्रा 2)	पलक और भौओं के बाहरी भाग पर 1 इंच दूर	आँखों की तकलीफ, लाली, सूजन और दर्द
48. ट्रिपल वार्मर 17 (टीडब्लू 17)	कर्णपाली के पीछे और नीचे, जबड़े और कर्णमूल (कान के पीछे की हड्डी) के बीच में	कानों में घंटियॉ बजना, बहरापन, गालों में सूजन, चेहरे का लकवा
49. ट्रिपल वार्मर 5 (टीडब्लू 5)	बाहों में दो हड्डियों के बीचोंबीच, कलाई के नीचे के भाग के 2 इंच ऊपर	सिर में दर्द, बहरापन, कानों में घंटियॉ बजना, कुहनी में दर्द, और हाथों और उंगलियों का कांपना
50. ट्रिपल वार्मर 5	छोटी और अंगूठी वाली उंगली के निचले सिरे के बीच में	चिरकारी दर्द, रूमेटी दर्द
51. तू - हसिओ	नाभि के 2 इंच नीचे	कब्ज़
52. तू - ली	चूचकों के 2 इंच नीचे	स्त्रियों में उदासीनता
53. तू - स्काइन	पेट पर, नाभि के ऊपर, नीचे, दायीं और बायीं ओर	पेट का दर्द और ऐंठन
54. यूरिनरी ब्लैडर 37 (यूबी 37)	चूतड़ों और घुटनों के पिछले हिस्से के बीच में	पीठ के निचले भाग और जांघों में दर्द
55. यूरिनरी ब्लैडर 57 (यूबी 57)	पिंडली की पेशियों के ठीक नीचे	पीठ के निचले हिस्से में दर्द, पिंडली में दर्द
56. यूरिनरी ब्लैडर 60 (यूबी	ऐढ़ी के बाहरी भाग में हड्डी	सिर में दर्द, गर्दन में अकड़न,

60)	और उपास्थी के बीच	पीठ में दर्द
57. यितांग (एकस्ट्रा1)	दो भौहों के बीच	सिर में सामने की ओर दर्द, नवजात बच्चों में दौरे, नाक बहना
58. यू - पे	बांह के बाहरी भाग में बीचों बीच	भूख कम करने के लिए (वजन कम करने के लिए)