



## מרידיאן הקיבה

<p>ST1 היכל הדמעות – CHENG QI נקודת מפגש YANG QIAO ו-CV. כאשר מסתכלים ישר, הנקודה נמצאת בדיוק מתחת לאישון, בין כדור העין לבין הרכס התחתון של ארובת העין. לכל בעיות העיניים – אדמומיות, דמע, שריפה בעיניים, טיקים, חום שעולה למעלה, עיניים אדומות, מיטיבה עם העיניים ומפסיקה דמעות. מסלקת רוח ומטהרת חום. דרך ה- CV מזינה עיניים, דרך ה- YANG QIAO מורידה עודפים מהעיניים.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST2 ארבעת הלבנים – SI BAI כאשר מסתכלים ישר, הנקודה נמצאת כצוץ מתחת לאישון בניקבה האינפרא אורביטלית (מרכס ארובת העין אל השקע הראשון). בעיות עיניים. מסלקת רוח, מטהרת חום ומיטיבה עם העיניים. תשמש כתחליף ל-ST1.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST3 חור ענק – JU LIAO נקודת מפגש YANG QIAO כאשר מסתכלים ישר, הנקודה ממוקמת מתחת לאישון בגובה הקו התחתון של נחיר האף, בקו ST2, נמצאת בשקע הגדול שבעצם. הורדת עודפים הפנים – כאב, נפיחות, סטיית פה. מסלקת רוח פנימית וחיצונית - גורמת לדמע, נזלת. רוח פנימית תגרום לשיתוק חצי פנים (פציאליס). משככת כאב עצבי.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST4 מחסן האדמה – DI CANG מפגש עם CV, YANG QIAO, LI (מפגש ה-YANG MING). 0.4 צוץ לטרלית לפינת הפה, בקו האנכי ל-ST3, ST2, ST1 (כאשר השפתיים מכווצות, הנקודה נמצאת במרכז הגבשושית שנוצרת). סילוק רוח ועודפים מהפנים – סטיית פה, כאב, טריגמינל, נימול, ספאזם ואפזיה. טובה לשרירים, מחזקת את שרירי הפנים. מניעה חסימות מהמרידיאן ומשככת כאב.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST5 קבלת פנים גדולה – DA YING אנטריוורית לזוית עצם הלסת (מנדיבולה), בחריץ, בגבול האנטריוורי לשריר ה-masseter. ניתן למצוא אותה בקלות כאשר מהדקים את הלסת. בעיות לסת ושיניים – סטיית פה, טיקים, נפיחות וכאב שיניים. מסלקת רוח ומפחיתה נפיחות. קשורה לפירוק עמילני, רוק חומצי.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>

<p>ST6 עצם הלסת – JIA CHE GHOST אנטריורית לזוית עצם הלסת (מנדיבולה), במרכז שריר ה-masseter. ניתן למצוא אותה בקלות כאשר מהדקים את הלסת – היא נמצאת ברווח של סיבי השריר. לסת ושיניים – נעילת לסתות, כאב, נפיחות וסטיית פה. מסלקת רוח ומיטיבה עם הלסת והשיניים. לסת תחתונה. קשורה לחריקת שיניים. מניעה חסימות מהמרידיאן ומשככת כאב. נקודת ghost מטפלת בתופעת אפילפסיה ומניה.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST7 מתחת למפרק – XIA GUAN מפגש עם ה-GB בשקע, מתחת לגבול התחתון של קשת הזיגומה, אנטריורית לזיו הקונדילואיד. מיטיבה עם האוזניים, לסת ושיניים- טיניטוס, כאב ודלקת אוזניים, כאב שיניים וחניכיים, נפיחות חניכיים, לחיים ופנים, סטיית עין ופה. לסת עליונה. מניעה חסימות מהמרידיאן ומשככת כאב.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST8 כתר לראש – TOU WEI מפגש עם GB, YANG WEI בפינת המצח, 4.5 צון מקו האמצע (GV24), חצי צון פוסטריורית לקו השיער. עיקרית לכאבי ראש מעודף) רוח, לחות, אש, עליית יאנג, (בעיות בעיניים. מטפלת בנפש – נקודת מאניה דיפרסיה – מאזנת את המח, מפזרת עודפים לסילוק ליחה חומרית ואל חומרית (סחרחורות), כאבי ראש פרונטאלים + חום וכאב, שורף בעיניים. נקודה לטיהור הראש. נקודת מפגש עם ה-YANG WEI, תומך ב-YANG, קושר אותם ומטפל בבעיות שנמצאות בצידי הגוף. נקודת מפגש עם GB - קשור לניווט שרירים. מסלקת רוח ומשככת כאב.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST9 אבחון האדם – REN YING אשנב לרקיע, מפגש עם GB, ים הצי. בגובה קו הגרונג, אנטריורית לשריר ה-SCM – בין הגבול הטרלי של סחוס התאירואיד לבין העורק הרדיאלי. בעלת קשר לדם ולצי. יעילה ללחץ דם גבוה. מיטיבה עם הגרון והצוואר, משככת כאב. מורידה עודפים מהראש, לחץ דם, צפצופים, הקאה. אבחון האדם – "נקודת ים הצי" - מסדירה צי ודם ומורידה צי מורד - הרמון חוסר איזון של הצי בגוף, הורדת צי מהראש, צוואר וגרון, מחמם עליון ואמצעי. מאפשרת לצאת מפחדים וממצבים רגשיים. מורידה עודפים ומשחררת בשל היותה אשנב לרקיע. נמצאת באמצע – מחברת בין האדם לשמיים.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST10 בליטת המים – SHUI TU אנטריורית לשריר ה-SCM, באמצע הדרך בין ST9 ל-ST11. מיטיבה עם הגרון והצוואר. מורידה את צי הריאות.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>



ST11 משכן הצי – QU SHE	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בשורש הצוואר, מעל הקצה המדיאלי של עצם הבריה, מתחת ל-ST9 בשקע שבין ראשי ה-SCM. נוקשות בצוואר עם חוסר יכולת לסובב את הראש. מיטיבה עם הגרון והצוואר ומורידה צי. נקודה מקומית.	
ST12 קערה ריקה – QUE PEN	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
מפגש כל המרידיאנים היאנגים (למעט BL). בשקע הסופרא-קלויקולרי, בנקודה העמוקה ביותר, כ-4 צון לטרלית לקו האמצע, הקו הפטמה. מורידה צי חזק, מקומית לכאב צוואר, כתף וידיים, גלעין השיזף, אסורה להיריון (כי היא מורידה חזק בעיקר LU QI). מורידה צי הריאות ומטהרת חום מהחזה - מועקה, כשמרגישים שאין אויר, הכל סגור. מניעה חסימות מהמרידיאן ומשככת כאב. מפגש עם - yin qiao הצטברויות יינות לדוגמא משבר נפשי, נוזלים, דם, בצקות.	
ST13 דלת הצי – QI HU	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בחלק העליון של החזה, מתחת ל-ST12, בגבול האינפריורי של עצם הבריה. 4 צון לטרלית לקו האמצע, בקו הפטמה. מורידה צי המורד ופותחת את החזה, מורידה בעיקר LU QI ו-ST QI.	
ST14 מחסן הבית – KU FANG	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בחזה, במרב"צ ראשון, 4 צון לטרלית לקו האמצע, בקו הפטמה. מורידה צי מורד ופותחת את החזה, מיטיבה עם השדיים, משככת כאב ומפסיקה גרד עורי.	
ST15 מכסה לאיברים – WU YI	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בחזה, מרב"צ שני, 4 צון לטרלית לקו האמצע, בקו הפטמה. מיטיבה עם השדיים, משככת כאב ומפסיקה גרד עורי. מורידה צי מורד ופותחת את החזה.	
ST16 חלון השדיים – YING CHUANG	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בחזה, מרב"צ שלישי, 4 צון לטרלית לקו האמצע, בקו הפטמה. מיטיבה עם השדיים - דלקות בשד, חוסר חלב אם, סתימה של צינורות חלב, גודש בשד, אבצס בשד, גוש בשד. מפסיקה שיעול צפצופים. ST16, ST17, ST18 – מטפלות בחזה.	



<p>ST17 RU ZHONG – מרכז השד</p> <p>בחזה, מרב"צ רביעי, 4 צון לטראלית לקו האמצע, במרכז הפטמה. מותר לעסות את הפטמה, מפריש אוקסיטוצין שגורם לכיווץ הרחם, זירוז לידה, גורם לאורגזמה. אסורה לדיקור ומוקסה ST16, ST17, ST18 – מטפלות בחזה.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST18 RU GEN – שורש השד</p> <p>בחזה, מרב"צ חמישי, 4 צון לטראלית לקו האמצע, בדיוק מתחת לפטמה. עיקרית לבעיות בשדיים, מפחיתה נפיחות. פותחת החזה ומפסיקה שיעול וצפצופים. ST16, ST17, ST18 – מטפלות בחזה.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST19 RU RONG – לא מוכל</p> <p>בבטן, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 6 צון מעל הטבור (בגובה CV14). כאב בחזה, אפיגסטריום והיפוכונדריום. מהרמנת את המחמם האמצעי ומורידה צ"י מורד - של הקיבה ושל הריאות. מורידה צ"י ומפסיקה שיעול וצפצופים. השוער העליון מערבל את האוכל, טובה לצרבות (שתוכן הקיבה לא יעלה לושט)</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST20 CHENG MAN – תמיכה במלאות</p> <p>בבטן, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 5 צון מעל הטבור (בגובה CV13). מהרמנת את המחמם האמצעי. מורידה צ"י מורד של הקיבה והריאות. נקודה מקומית - כאב באפיגסטריום, עיכול ירוד, שיהוקים, נפיחות. ריאות - קוצר נשימה, שיעול.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST21 LIANG MEN – שער הדגנים</p> <p>בבטן, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 4 צון מעל הטבור (בגובה CV12). עיקרית לטיפול בכאב אפיגסטרי, מעלה את הצי ומפסיקה שלשול. מהרמנת את המחמם האמצעי ומפזרת סטגנציה - סטגנציה בקיבה שגורמת לכאבי בטן, עצירות, עליית חומציות, הקאות, בחילות. לכל בעיות הקיבה והמעיים. מסדירה צ"י ומשככת כאב בבטן. פתיחת שער זה מאפשרת למטופל לעכל ולהטמיע מחשבות ומזון – בעיקר מחשבה תקועה ואובססיבית. נמצאת במרכז המרידיאן – מבצעת פתיחת הסטגנציה.</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>
<p>ST22 GUAN MEN – שער המעבר</p> <p>בבטן, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 3 צון מעל הטבור (בגובה CV11). מסדירה צ"י ומשככת כאב. היא נמצאת בגובה השוער התחתון, הספינקטר עובר בין הקיבה והמעיים - ולכן נקודה זו מסדירה את המעיים - למזון שלא מתעכל עד הסוף. מעודדת מתן שתן - לחוסר שליטה בשתן, בצקות. נקודה שטובה לשלשול, עצירות, דזינטריה) שלשול שנובע מחיידק).</p>	<p>מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום תפקוד הערות</p>



<p>ST23 TAI YI – אחדות עליונה</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b></p>
<p>בבטן, 2 צון לטרלית לקו האמצע, 2 צון מעל הטבור (בגובה CV10). לבעיות במערכת עיכול המשולבות עם בעיות נפשיות. אחדות בין היאנג (נפשי) לבין היין (פיזי), מטפלת בבעיות אכילה שבהן לחולים בעיה עם הצד הנפשי – הדימוי העצמי. הגוף והעיכול הוא אחד – עיכול רגשי – אכילה רגשית – בולמוס, אנורקסיה, פוסט טראומה.</p>	<p><b>הערות</b></p>
<p>ST24 HU ROU MEN – בשרני חלקק</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b></p>
<p>בבטן, 2 צון לטרלית לקו האמצע, 1 צון מעל הטבור (בגובה CV9). מתמירה ליחה ומרגיעה נפש. מהרמנת את הקיבה ומפסיקה הקאות.</p>	
<p>ST25 TIAN SHU – ציר שמיימי</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b></p>
<p>נקודת MU של המעי הגס בבטן, 2 צון לטרלית לטבור (CV8). התראה של המעי הגס. הסדרת ציי ודם בנשים. מסדירה את המעיים - יכולה לטפל בשלשולים (עוצרת שלשול באותו רגע), ברבוריגמוס. מסדירה את הטחול והקיבה - עיכול ירוד, הקאות. פותרת לחות ולחות חמה - בצקת - LIN SYN, דלקות בשתן, צריבה, שריפה, שתן עכור, כאבים במתן שתן. נקודה פופולרית לבעיות מעיים ופריסטלטיקה – חיזוק יאנג, אולקוס, חסימת מעיים, דיזנטריה, אש ורעילות, עודף/חוסר כרוני. סטגנציה של ציי ודם ברחם - גורמים לכאבי מחזור, חוסר פוריות, מחזור לא סדיר, הפרשות וגינליות, גושים ברחם. אסורה בהריון כי היא מניעה את הרחם. יעילה גם לחוסר יציבות מנטאלית, מטופל שאינו בטוח בעצמו, תנודות במצבי רוח, דאגות רבות, ממרכזת. נקודת התמצאות – מפרידה בין החלק העליון לחלק התחתון. הטבור הוא כמו מצפן או כוכב הצפון.</p>	<p><b>הערות</b></p>
<p>ST26 WAI LING – חיצוני לתל</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b></p>
<p>בבטן התחתונה, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 1 צון מתחת לטבור (בגובה CV7). מסדירה ציי ומשככת כאב - כאב בבטן תחתונה, נפיחות. הנקודה קרובה לרחם ולכן מטפלת בדיסמנוריה, אמנוריה.</p>	
<p>ST27 DA JU – ענן גדול</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b></p>
<p>בבטן התחתונה, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 2 צון מתחת לטבור (בגובה CV5). מיטיבה עם הכליות ומייצבת גיינג - טובה לשפיכה מוקדמת. מסדירה ציי ומעודדת מתן שתן. שואבת כח מ-ST28.</p>	<p><b>הערות</b></p>



<p>ST28 מעבר המים – SHUI DAO</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b></p>
<p>בבטן התחתונה, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 3 צון מתחת לטבור (בגובה CV4). מסדירה את המחמם התחתון ומפזרת סטגנציה. "מעבר המים" - מיטיבה עם שלפוחית השתן והרחם. LBT - שולטת על מעברי המים התחתוניים בגוף בדרך כלל גורמת מיד לשיתון, תקיעות במעבר המים, בעיות שתן, אצירת שתן, נפיחות ומלאות בבטן, בצקות, לחות בפלג גוף תחתון. משחררת חסימות של נוזלים על ידי הגברה של מעבר הנוזלים מהמעיים לשלפוחית השתן. מנקזת נוזלים שמצטברים בשחלות. מיטיבה עם הרחם - צניחת רחם, קור ברחם, דיסמנוריאה, כאב בטן תחתונה אצל נשים. טובה לכאב לומברי בזמן הווסת. יפנית – התראה (MU) של השחלות.</p>	<p><b>הערות</b></p>
<p>ST29 מחזיר מחזור – GUI LAI</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b></p>
<p>בבטן התחתונה, 2 צון לטראלית לקו האמצע, 4 צון מתחת לטבור (בגובה CV3). מחממת את המחמם התחתון. מסדירה את המחזור ומיטיבה עם הגניטליה. מיטיבה כשקור חודר לרחם, חוסר פוריות, כאב חד במחזור, אמנוריאה, צניחת רחם, מחזור לא סדיר, צניחת שלפוחית/רחם, ציסטה ברחם, כאב/כיווץ באשכים. מטפלת בבעיות גניטליה בעיקר על ידי חום, לרוב מלווה ברתיעה מקור.</p>	<p><b>הערות</b></p>
<p>ST30 צ'י מתפרץ – QI CHONG</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b></p>
<p>מפגש עם ה-CHONG. ים התזונה העליונה. בבטן התחתונה, 2 צון לטרלית לקו האמצע, בגובה הגבול העליון של עצם העצה (הפיוביס). בעיות גניקולוגיות וגניטליות, טיהור חום מהקיבה. נפיחות והסדרת צ'י בבטן התחתונה. שולטת על איברי ה-FU. מחזקת גיינג על ידי חיזוק ההפוסטנטאל צ'י. עוזרת בבעיות שדורשות הרבה אנרגיה, בעיות עמוקות כמו בעיות אכילה, התפתחות אצל ילדים, בנות שלא מקבלות מחזור, בעיות גניקולוגיות שונות. כמו כן, נקודה זו מעביר גיינג לאיברי המין. מטפלת בצ'י חוזריר עולה - תופעה של צ'י מורד שעולה ותוקף את הלב, התחושה מתחילה בבטן תחתונה ומלווה בהתקף חרדה קשה, דפיקות לב חזקות. זה נובע מצ'י פתוגני כשיאנג הכליות חלש ונוצר קור או בחסימת כבד שמייצר חום. מסדירה את המחמם התחתון – כאב בטן תחתונה, כאב מכווץ, כאב מחום, מטפלת במע' הגס. מסדירה את ה chong – מתחיל בפרינאום ומתפרץ ל- chong, בעל השפעה על הרחם, על המחזור, בעיות גניקולוגיות, פרה-נטאלית ופוסט-נטאלית. אחראי על זרימת הצ'י בגוף, מניע חסימות דם מהגוף (בעיקר גניקולוגיות), דימום רחמי ווגינלי, מחזור לא סדיר, חוסר פוריות, בעיות שקשורות בלידה, קושי בהנקה, שלייה שלא יוצאת, נסיגת אשכים, כאב באשכים, כאב בפין ובנרתיק, אימפוטנציה. שחרור JING לאיברי המין. נקרא ים הדם – תורם בייצור הדם ומשפיע על צ'י מורד בקיבה. נקראת ים התזונה העליונה – הדגנים והנוזלים – מקור הצ'י והדם בגוף, נקודה עוצמתית וחשובה, מטפלת בשתן ובצואה, במע' הגס- צניחת רקטום.</p>	<p><b>הערות</b></p>



ST31 שער הירך – BI GUAN	מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום
בחלק העליון של הירך, לטרלית לשריר הסרטוריוס. במפגש הקו הרוחבי של הגבול התחתון של הפיוביק וקו האורך של קצה ה-ASIS. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב.	תפקוד
מסדירה סירקולציית צי' ודם ברגליים - אטרופיה, נימול ושיתוק בירך או בברך (אסורה בהיריון), חולשה ברגליים, כאב במפרק הירך, סיאטיקה. מסלקת רוח לחות - כשיש כאב לאורך המרידיאן, כאב בירך. חודרת למפרק הירך, נוקשות וכיווצי שרירים, נוקשות בהליכה, חוסר תנועה, נימול, זרימת דם לא תקינה לכיוון הרגליים, פותחת חסימות של המרידיאנים ברגליים. מורידה אנרגיה למטה. כאב לומברי – מרידיאן השרירים מגיע לשם. אסורה בהיריון	הערות
ST32 ארנבת כורעת – FU TU	מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום
בירך, על הקו המחבר את ה-ASIS והקצה הטרלני-סופריורי של פיקת הברך, 6 צון מעל הפיקה. כאב, אטרופיה, נימול ושיתוק בירך או בברך. טובה לטיפול בבקע.	תפקוד
מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב, מסלקת רוח לחות. משפיעה על ורידים ועורקים, ברכיים קרות שלא יכולות להתחמם. משפרת זרימה של דם לרגליים. אסורה בהיריון	הערות
ST33 ירך/שוק ה-YIN	מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום
בירך, על הקו המחבר את ה-ASIS והקצה הטרלני-סופריורי של פיקת הברך, 3 צון מעל הפיקה. לכאב, אטרופיה, נימול ושיתוק בירך או בברך. מאזנת את ST YIN (סכרת) מועילה ומשפרת מפרקים. לחום בקיבה וקור ברגליים.	תפקוד
מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב, מסלקת רוח לחות. קושי לכופף את הרגל, חולשת רגליים. אסורה בהיריון	הערות
ST34 גבעת הדגן - LIANG QIU הצטברות	מס' הנקודה שם הנקודה אופי מיקום
בירך, על הקו המחבר את ה-ASIS והקצה הטרלני-סופריורי של פיקת הברך, 2 צון מעל הפיקה. יעילה למצבים אקוטיים - לכאב אקוטי בקיבה ועליית חומציות, יעילה לכאבי ברכיים.	תפקוד
מהרמנת את הקיבה – מיץ קיבה שעולה מעלה ויכול לגרום לאסטמה, מווסתת צי' של הקיבה. הקיבה, בגלל שהיא מתחממת, מכלה את הנוזלים וכאן עוזרים בסטגנציה של החום ומניעים אותה - פחות התחממות ויותר נוזלים והבאה של יותר יין, עוזרת לקיבה להתחדש (הקיבה היא ים הנוזלים ונוטה לאבד יין מהתחממות). מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב – נפיחות בברך, קושי בכיפוף הברך, נימול, כאבי רגליים וברכיים, אבצס בשד.	הערות



ST35 עף העגל – DU BI	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בברך, בשקע שנוצר כאשר הברך מכופפת, מתחת לפיקת הברך, לטרלית לרצועת הפיקה. לכל בעיות הברכיים. מסלקת רוח לחות ומורידה נפיחות. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב. מועילה לברכיים ביחד עם נקודת האקסטרה המקבילה.	
ST36 ZU SAN LI – הרגל של המיילים של הרגל – ים, אדמה, שעה. ים התזונה התחתונה. מתחת לברך 3 צון מתחת ל-ST35, בגובה הקצה התחתון של גבשושית הטיביה, רוחב אצבע לטרלית לרכס הקדמי של הטיביה. מהרמנת את הקיבה – יכולה לטפל בכל אי סדירות של הקיבה: חום, עודף, קור, סטגנציה (תזונה, דם, צי, נוזלים). סטגנציית צי יכולה לגרום לבחילות, הקאות, נפיחות, מלאות, תאבון ירוד. מחזקת את הטחול ומתמירה לחות – כי זה הבן זוג של הקיבה, וגם נקודת השעה, מטפלת ב sp t&t – יעילה בהתמרת לחות ע"י חיזוק הטחול. טחול וקיבה נותנים את הפוסט נטאל צי. מחזקת את הצי המקורי – שמקורו בכליות. מחזקת צי דם ויין – הקיבה ים הצי והדם, כשהקיבה תעשה את תפקידה טוב, זה בעצם המקור הראשוני של הדם, צי הקיבה הוא שורש האדם, החיים, מחזקת את הצי של הגוף כולו אפילו LU QI ו- SP QI – שכבת ה-TAI YIN. מטהרת אש ומרגיעה את הנפש – מרידיאן הקיבה מתקשר לנפש- המסתעף חודר ללב, המרידיאן נפגש עם GV24 ו- GV26 ומגיע למוח. כשאש הקיבה עולה למעלה, היא חודרת ללב, גורמת לסערה, אי שקט ושיגעון. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב – נקודה על ה- YANG MING מטפלת בכאבי רגליים, ברכיים, אחת הנקודות החזקות, מחיית את היאנג ומחזירות להכרה. נאמר עליה שיכולה לטפל בכל המחלות, יודעת להוריד לחץ דם גבוה, נקודה שמטפלת בשרירים.	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
ST37 SHANG JU XU – חלל עליון גדול – ים תחתונה של המעי הגס. ים הדם. בשוק, 3 צון מתחת ל-ST36. רוחב אצבע לטרלית לרכס הקדמי של הטיביה, במרכז השריר ה- tibialis anterior. ים תחתונה של המעי הגס, ים הדם- בעיקר בניית דם, במצבים של חוסר דם, יטפלו דרך הספיגה. מסדירה את המעיים משחררת סטגנציה- לכל בעיות של המעי הגס, חסימות מעיים, תקיעות בבטן, דלקות מעיים, אבצס, עצירות, חולשת צי המעיים, טיהור חום מהקיבה (זהירות בהיריון). מנקה לחות חמה ופותרת שלשול ודיזנטריה. מסדירה את הטחול והקיבה. מחזקת דם על ידי ספיגה טובה יותר ברירית. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב - נקודה על ה- YANG MING. מחזקת את מערכת החיסון – נקודת ים הדם עוזרות בהנעה וריקון המעיים וכך קיימת ספיגה טובה ונכונה יותר של המזון.	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>





ST38 TIAO KOU – פתיחת הקו	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
בשוק, 3 צון מתחת ל- st36 רוחב אצבע לטרלית לרכס הקדמי של הטיביה, במרכז השריר ה- tibialis anterior (אמצע הדרך בין מפרק הברך לבין המלאולוס המדיאלי). עיקרית לטיפול בכתף. מסלקת רוח לחות ומשככת כאב.	
ST39 XIA JU XU – חלל תחתון גדול	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
ים תחתונה של המעי הדק. ים הדם. בשוק, 9 צון מתחת למפרק הברך. 1 צון מתחת ל- ST38. רוחב אצבע לטרלית לרכס הקדמי של הטיביה, במרכז השריר ה- tibialis anterior. ים תחתונה של המעי הדק, ים הדם – מניעה את הצי במעי הדק ומשחררת סטגנציה - לכל בעיות של המעי הדק, טיהור החום מהקיבה נקודת ים הדם – כמו – ST37 - אחראית יותר על ספיגת הרכיבים (המזון) בדפנות הרירית. כאב בטן תחתונה, גב תחתון שמקרין לאשכים. מסדירה ומהרמנת את המעיים ומנקה לחות חמה. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב. ST39 מטפלת באיבר בסינדרומים המיוחסים לאיבר ST – QI PAIN – מתבטא בכאב חמור בבטן תחתונה מקרין למותן, לגב תחתון, מפשעה, אשכים. ST – קור וחוסר ב- ST – מתבטא בכאב עמום בבטן התחתונה, כשהוא מוטב בחום ובמגע, מתבטא בשלשול כרוני.	
ST40 FENG LONG – שפע רב	<b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b>
חיבור בשוק, 8 צון אינפריורית לקפל הברך, באמצע הדרך בין מפרק הברך למלאולוס הטרללי. רוחב 2 אצבעות לטרלית לרכס הקדמי של הטיביה, בגובה הנקודה ST38, על ה- hallucis longus מדיאלית ל- tibialis anterior ל- e. digitorum longus. הנקודה החשובה ביותר בהתמרת ליחה ולחות) ריאות, לב, גרון וראש, (הרגעת נפש. זהירות בילדים. כנקודת חיבור, מאזנת את האדמה, מחזקת ציי הריאות הלב והטחול, ובכך עוזרת להתמיר ולהפיץ את הנוזלים. שולחת ציי לראש – מרידיאן החיבור עולה אל חלל הבטן, עורף קודקוד, הראש והפנים. עולה למח. היא הנקודה לנקות ליחה מכל מקום בגוף וכך מחזקת את הטחול, גם לחות אל חומרית מהראש למשל ע"ר יאנג טהור שלא עולה לפתחי החושים - כאבי ראש, סחרחורות. מיטיבה עם החזה - ליחה חוסמת את זרימת הצי והדם – כאב דוקר בחזה, לחץ, מלאות. מסלקת ליחה מהריאות – מפסיקה שיעול וצפצופים – אסטמה עם ליחה. מסלקת ליחה מהלב ומרגיעה נפש- הצי והנוזלים מה- ST מאוחסנים ב- SHEN. לאפילפסיה, מאניה דיפרסיה, לחות שחוסמת את פתחי הלב, פלמפיט. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב – אטרופיה ברגל המיפלגיה. מפזר לחות חמה הגורמת לערפול, סחרחורות ומחזקת YIN.	



<p>ST41 גיא מפריד/הפרדה בזרם – JIE XI נהר, אש, חיזוק במפרק הקרסול, בגובה המלאולוס, בין הגידים EXTENSOR HALLUCIS LONGUS ו-EXTERNOR DIGITORUM LONGUS. טיהור חום מהקיבה – בשל היותה נקודת אש - פנים וראש, כאב בקרסול. מנקה חום מהקיבה, תיאבון מוגבר, אפטות בפה. צי' מורד – גיהוקים, צרבות, כאב ראש פרונטאלי. מרגיעה נפש – מאניה, הפרעות פסיכולוגיות. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב. מוציאה חום – דומה בתפקודה ל-ST36 גם מעלה וגם מורידה. בשל היותה נקודת נהר - מטפלת במחלות שמתבטאות בקול המטופל.</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b></p>
<p>ST42 יאנג מתפרץ – CHONG YANG מקור בחלק הגבי של כף הרגל, בשקע הנוצר ממפגש העצמות המטאטרסליות השנייה והשלישית עם עצמות ה-cuneiform, על הקו המחבר את הנקודות ST41 ו-ST43 לרוב לטרלית לדופק. תומכת בבניית דם, נוזלים ויין של איברי ה-ZANG. ממרכזת ומחזקת את יכולת החשיבה והריכוז. מנקה חום ממרידיאן הקיבה - כאב וחום בפנים ובפה - סטיית פה ועין. נפיחות בפנים, כאב וריקבון שיניים. מהרמנת את הקיבה- כאב באפיגסטריום, הקאה, צי' מורד, חוסר תיאבון. מפעילה את המרידיאן ומשככת כאב - בעיקר לבעיות אורטופדיות.</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b></p>
<p>ST43 עמק הגיא – XIAN GU פלג, עץ בחלק הגבי של כף הרגל, בין העצמות המטאטרסליות השנייה והשלישית, בשקע פרוקסימאלית למפרק המטאטרסל פלנגיאלי. כנקודת עץ - מביאה תנועה של העץ למרידיאן - כשיש יותר מידי אדמה ב-ST. פלג, עץ – הסדרת הטחול וניקוז בצקת - בעיקר מאזור הפנים ואזור העין (צידו השני של המרידיאן). נקודת פלג- לכבדות בגוף וכאבים במפרקים- בעיקר מפתוגן רוח, משפיעה בעיקר מקומית על בהונות כף הרגל ועל הקרסול. טיפול במפרקים. מסדירה ומהרמנת את הקיבה והמעיים – לחץ בבטן, בורבוריגמוס מלאות בחזה וצידי הצלעות שיהוקים. שמה מרמז על יכולתה לטפל בהצטברויות מים.</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b></p>
<p>ST44 חצר פנימית – NEI TING מעין, מים. בחלק הגבי של כף הרגל, בין העצמות המטאטרסליות השנייה והשלישית, בשקע, דיסטאלית למפרק המטאטרסל-פלנגיאלי, חצי צון פרוקסימלית לקצה הקרום. מנקה חום אש ממרידיאן הקיבה ומשככת כאב- בעיקר מפלג גוף עליון- חום בראש כאב בפנים, עיניים ושיניים דימום מהאף כאב גרון. מהרמנת את המעיים ומנקה לחות חמה – damp heat – שלשול, דזינטריה, דם בצואה, עצירות וכאב בטן. מרגיעה את הנפש) דיכאון, חשק לשקט, רתיעה מקול אנשים. (משפיעה על הקצה השני של המרידיאן – פנים. מורידה חום, סינוסיטיס, אקנה. נק 'מעין – מוציאה חום מהגוף, חום פנים, עיניים, גרון, כאבי שיניים. משפיעה על הנוזלים בגוף.</p>	<p><b>מס' הנקודה</b> <b>שם הנקודה</b> <b>אופי</b> <b>מיקום</b> <b>תפקוד</b> <b>הערות</b></p>



מס' הנקודה	שם הנקודה	אופי	מיקום	תפקוד
ST45	החלפה מוחלטת – LI DUI	באר, מתכת		
		בחלק הלטרלי של הבהון השנייה, 0.1 צון פרוקסימלית ולטרלית לפינת הציפורן.		
		מנקה חום ממרידיאן הקיבה- פנים, אף, שפתיים, שיניים- נפיחות בפנים, דם מהאף, נזלת צהובה, שפתיים סדוקות, כאב שיניים, פצעים וכיבים בחניכיים, רעב מוגבר, צרבות קשות, אפטות, פריחות, אולקוס, מורידה תאוה מופרזת למזון ולמין.		
		מנקה חום, מרגיעה את הנפש ומחזירה להכרה- מאניה, חשק לטפס למקום גבוה ולשיר, להתפשט ולרוץ מסביב. אינסומניה עם חלומות מרובים או רצון מוגזם לישון, דיכאון והתרחקות מאנשים.		
		טובה למצבים אקוטיים של צרבות, בחילות קשות.		
		אסורה בהיריון מחודש שישי.		
				הערות