

科技文献
科学养生
19.8元

8分钟祛病： 经络穴位按摩速查

赵国东◎编著




通经络健康延年，按穴位百病全消

如果将全身的经络比作线路，脏腑比作灯泡，那么穴位无疑就是连接线路与灯泡的开关，影响我们周身的气血运行与能量流通。正确地找到穴位，掌握穴位按摩方法，就能轻轻松松对一些常见病和慢性病说“不”。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



8分钟祛病： 经络穴位按摩速查

赵国东◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

8 分钟祛病：经络穴位按摩速查 / 赵国东编著. —北京：科学技术文献出版社，2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5023 - 9400 - 4

I. ①8… II. ①赵… III. ①经络—穴位—按压疗法 IV. ①R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 202169 号

8 分钟祛病：经络穴位按摩速查

策划编辑：林倪端 王蕊 责任编辑：杨俊妹 责任校对：赵瑗 责任出版：张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 235 千

印张 16.25

书号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9400 - 4

定价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



在我国古代就有人提出“发常梳，面常擦，目常运，鼻常揩，齿常叩，耳常弹，足常搓，肢常摇，腹常摩”的按摩方法。可见，经络穴位按摩对人类的健康有着巨大的影响。我们除了可以通过自我按摩之外，还能够用其他工具来协助按摩，从而达到更好的效果。

人们常说的经络，实际上指的是人体的经络系统。在这个巨大的经络网中，包括了经脉和络脉，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉等；络脉包括十五络脉和无数的浮络、孙络。《灵枢·经别》中曾指出：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也，粗之所易，上之所难也。”说的就是经络对人体的功用。经络能够贯通上下，使人体各部分的功能活动得以保持协调和平衡。其中十二经脉是整个经络系统中的主要内容。《灵枢·海论》概括地指出了十二经脉的分布特点：“十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”可见十二经脉在人体中的重要性。

日常生活中，通过按摩某些穴位可以调理身体，治疗疾病。历代医学家都有关于按摩治病的论述。《灵枢·邪客》指出：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”由此可见，穴位能够反映出人体的病症。《素问·五脏生成》说：“人有大谷十二分，小溪三百五十四名，少十二腧，此皆卫气之所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”《灵枢·九针十二原》说，五脏出了毛病，从十二原穴就能够看出来，十二原穴对应着十二脏腑，观察原穴的情况就可以推测出人体的哪个脏腑出了毛病。这说明穴位是能够用来防治疾病的刺激点。腧穴归于经络，而经络又归于脏腑，因此，腧穴和脏腑是相通的。所以说，人的脏腑生理出现了疾病，那么，在腧穴上就会反映出来。因此，通过适当地按摩人体穴位，可以打通经络，让脏腑恢复健康。也就是说通过按摩，完全可以达到治疗疾病的效果。通过对穴位的按摩，

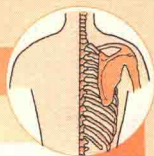


能够治疗穴位所在部位及邻近部位的病症，包括人体邻近组织出现的病症。比如，按摩眼区的睛明、四白、球后等穴位就可以治疗眼部疾病；按摩耳区的听会、耳门等穴位就可以治疗耳部疾病；按摩头部的百会、太阳等穴位就可以治疗头痛等病症。

穴位按摩除了能够治疗某些疾病之外，还能够对人体的神经体液进行调整，从而达到消除疲劳，增强体质，延缓衰老的作用。随着社会的发展，人们对按摩保健也越来越关注，不同的按摩方法可以达到不同的效果。按摩的方法非常简单，而且没有不良反应，人们可以通过按摩疏通经络、调和气血、活血化瘀、协调阴阳，使身体恢复平衡，健康长寿。这本《经络穴位按摩速查》将人体的经络穴位进行了详细的解读，具体介绍了经络穴位的基础知识和十二经脉、任脉、督脉及经外奇穴，涉及每个穴位的取穴、按摩、主治等内容，详细全面，图文并茂，是学者、家庭常用的速查工具书。能够让读者快速找到穴位，快速学会取穴按摩。希望读者能够通过阅读本书收获知识，收获健康。

由于编者的水平有限，因此，书中难免有错误和不妥之处，望广大读者批评指正。

编者



目录 CONTENTS

第一章 穴位按摩好，百病皆可消

经络是怎么回事儿	002	穴位是怎样划分的	005
人体经络系统的组成	002	认识人体中的腧穴	006
经络按摩对身体的作用	004	经络与腧穴的关系	007

第二章 手三阳穴位及主治疾病

手阳明大肠经	010	肘 髎	016
商 阳	011	手五里	017
二 间	011	臂 臑	017
三 间	012	肩 髃	018
合 谷	012	巨 骨	018
阳 溪	013	天 鼎	019
偏 历	013	扶 突	019
温 溜	014	口禾髎	020
下 廉	014	迎 香	020
上 廉	015	手少阳三焦经	021
手三里	015	关 冲	022
曲 池	016	液 门	022



中渚	023	手太阳小肠经	034
阳池	023	少泽	035
外关	024	前谷	035
支沟	024	后溪	036
会宗	025	腕骨	036
三阳络	025	阳谷	037
四渎	026	养老	037
天井	026	支正	038
清冷渊	027	小海	038
消泺	027	肩贞	039
臑会	028	臑俞	039
肩髃	028	天宗	040
天髃	029	秉风	040
天牖	029	曲垣	041
翳风	030	肩外俞	041
瘰脉	030	肩中俞	042
颅息	031	天窗	042
角孙	031	天容	043
耳门	032	颧髃	043
耳和髃	032	听宫	044
丝竹空	033		

第三章 手三阴穴位及治疗疾病

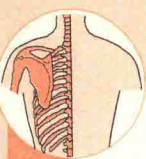
· 手少阴心经	046	青灵	047
极泉	047	少海	048



- | | | | |
|-------|-----|--------|-----|
| 灵道 | 048 | 经渠 | 056 |
| 通里 | 049 | 太渊 | 057 |
| 阴郄 | 049 | 鱼际 | 057 |
| 神门 | 050 | 少商 | 058 |
| 少府 | 050 | 手厥阴心包经 | 059 |
| 少冲 | 051 | 天池 | 060 |
| 手太阴肺经 | 052 | 天泉 | 060 |
| 中府 | 053 | 曲泽 | 061 |
| 云门 | 053 | 郄门 | 061 |
| 天府 | 054 | 间使 | 062 |
| 侠白 | 054 | 内关 | 062 |
| 尺泽 | 055 | 大陵 | 063 |
| 孔最 | 055 | 劳宫 | 063 |
| 列缺 | 056 | 中冲 | 064 |

第四章 足三阳穴位及治疗疾病

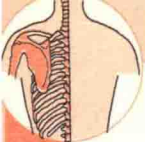
- | | | | |
|-------|-----|----|-----|
| 足阳明胃经 | 066 | 颊车 | 069 |
| 承泣 | 067 | 下关 | 070 |
| 四白 | 067 | 头维 | 070 |
| 巨髎 | 068 | 人迎 | 071 |
| 地仓 | 068 | 水突 | 071 |
| 大迎 | 069 | 气舍 | 072 |



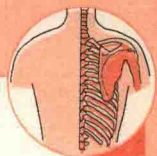
缺盆	072	条口	085
气户	073	下巨虚	086
库房	073	丰隆	086
屋翳	074	解溪	087
膺窗	074	冲阳	087
乳中	075	陷谷	088
乳根	075	内庭	088
不容	076	厉兑	089
承满	076	足少阳胆经	090
梁门	077	瞳子髎	091
关门	077	听会	091
太乙	078	上关	092
滑肉门	078	颌厌	092
天枢	079	悬颅	093
外陵	079	悬厘	093
大巨	080	曲鬓	094
水道	080	率谷	094
归来	081	天冲	095
气冲	081	浮白	095
髀关	082	头窍阴	096
伏兔	082	完骨	096
阴市	083	本神	097
梁丘	083	阳白	097
犊鼻	084	头临泣	098
足三里	084	目窗	098
上巨虚	085	正营	099



- | | | | |
|-------------|-----|---------------------|------------|
| 承 灵 | 099 | 足 窍 阴 | 112 |
| 脑 空 | 100 | 足太阳膀胱经 | 113 |
| 风 池 | 100 | 睛 明 | 115 |
| 肩 井 | 101 | 攒 竹 | 115 |
| 渊 腋 | 101 | 眉 冲 | 116 |
| 辄 筋 | 102 | 曲 差 | 116 |
| 日 月 | 102 | 五 处 | 117 |
| 京 门 | 103 | 承 光 | 117 |
| 带 脉 | 103 | 通 天 | 118 |
| 五 枢 | 104 | 络 却 | 118 |
| 维 道 | 104 | 玉 枕 | 119 |
| 居 髎 | 105 | 天 柱 | 119 |
| 环 跳 | 105 | 大 杼 | 120 |
| 风 市 | 106 | 风 门 | 120 |
| 中 渎 | 106 | 肺 俞 | 121 |
| 膝 阳 关 | 107 | 厥 阴 俞 | 121 |
| 阳 陵 泉 | 107 | 心 俞 | 122 |
| 阳 交 | 108 | 督 俞 | 122 |
| 外 丘 | 108 | 膈 俞 | 123 |
| 光 明 | 109 | 肝 俞 | 123 |
| 阳 辅 | 109 | 胆 俞 | 124 |
| 悬 钟 | 110 | 脾 俞 | 124 |
| 丘 墟 | 110 | 胃 俞 | 125 |
| 足 临 泣 | 111 | 三 焦 俞 | 125 |
| 地 五 会 | 111 | 肾 俞 | 126 |
| 侠 溪 | 112 | 气 海 俞 | 126 |



大肠俞	127	魂 门	138
小肠俞	127	阳 纲	138
膀胱俞	128	意 舍	139
关元俞	128	胃 仓	139
白环俞	129	肓 门	140
中膂俞	129	志 室	140
上 髎	130	胞 肓	141
次 髎	130	秩 边	141
中 髎	131	合 阳	142
下 髎	131	承 筋	142
会 阳	132	承 山	143
承 扶	132	飞 扬	143
殷 门	133	跗 阳	144
浮 郄	133	昆 仑	144
委 阳	134	仆 参	145
委 中	134	申 脉	145
附 分	135	金 门	146
魄 户	135	京 骨	146
膏 肓	136	束 骨	147
神 堂	136	足通谷	147
谿 谿	137	至 阴	148
膈 关	137		



第五章 足三阴穴位及治疗疾病

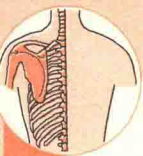
足少阴肾经..... 150

- 涌泉 151
然谷 151
太溪 152
大钟 152
水泉 153
照海 153
复溜 154
交信 154
筑宾 155
阴谷 155
横骨 156
大赫 156
气穴 157
四满 157
中注 158
肓俞 158
商曲 159
石关 159
阴都 160
腹通谷 160

- 幽门 161
步廊 161
神封 162
灵墟 162
神藏 163
彘中 163
俞府 164

足太阴脾经..... 165

- 隐白 166
大都 166
太白 167
公孙 167
商丘 168
三阴交 168
漏谷 169
地机 169
阴陵泉 170
血海 170
箕门 171
冲门 171
府舍 172



腹 结	172	中 封	179
大 横	173	蠡 沟	180
腹 哀	173	中 都	180
食 窦	174	膝 关	181
天 溪	174	曲 泉	181
胸 乡	175	阴 包	182
周 荣	175	足五里	182
大 包	176	阴 廉	183
足厥阴肝经	177	急 脉	183
大 敦	178	章 门	184
行 间	178	期 门	184
太 冲	179		

第六章 任督二脉穴位及治疗疾病

任脉	186	水 分	191
会 阴	187	下 腕	191
曲 骨	187	建 里	192
中 极	188	中 腕	192
关 元	188	上 腕	193
石 门	189	巨 阙	193
气 海	189	鸠 尾	194
阴 交	190	中 庭	194
神 阙	190	膻 中	195



玉 堂	195
紫 宫	196
华 盖	196
璇 玑	197
天 突	197
廉 泉	198
承 浆	198

督脉..... 199

长 强	201
腰 俞	201
腰阳关	202
命 门	202
悬 枢	203
脊 中	203
中 枢	204
筋 缩	204
至 阳	205
灵 台	205

神 道	206
身 柱	206
陶 道	207
大 椎	207
哑 门	208
风 府	208
脑 户	209
强 间	209
后 顶	210
百 会	210
前 顶	211
囟 会	211
上 星	212
神 庭	212
素 髎	213
水 沟	213
兑 端	214
龈 交	214

第七章 经外奇穴穴位及治疗疾病

经外奇穴	216
四神聪	216
当 阳	217

印 堂	217
鱼 腰	218
太 阳	218

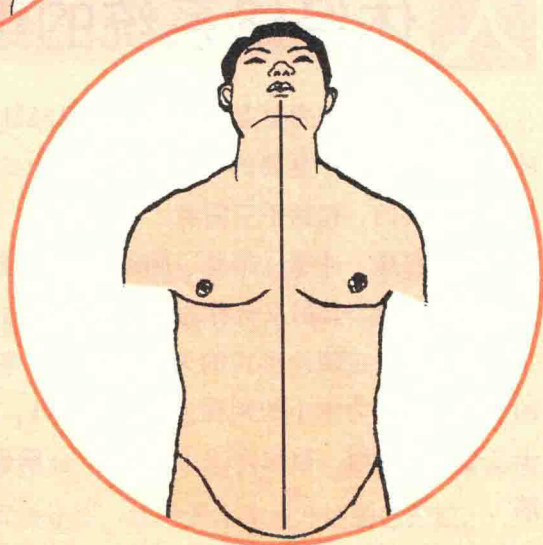
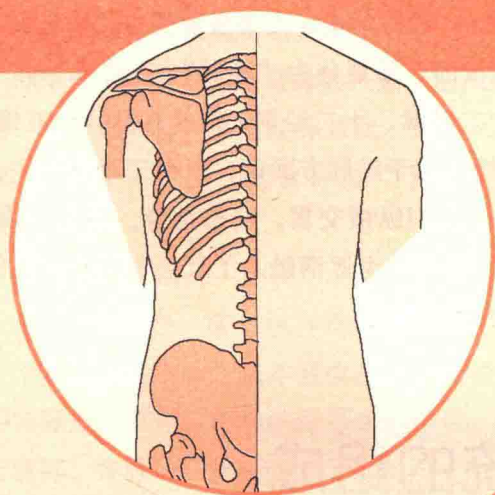


耳尖	219	中泉	229
球后	219	中魁	230
上迎香	220	大骨空	230
夹承浆	220	小骨空	231
翳明	221	腰痛点	231
牵正	221	外劳宫	232
安眠	222	八邪	232
颈百劳	222	四缝	233
子宫	223	十宣	233
定喘	223	髌骨	234
夹脊	224	鹤顶	234
胃脘下俞	224	百虫窝	235
痞根	225	内膝眼	235
腰宜	225	外膝眼	236
下极俞	226	胆囊	236
腰眼	226	阑尾	237
十七椎	227	内踝尖	237
腰奇	227	外踝尖	238
肩前	228	八风	238
肘尖	228	独阴	239
二白	229	气端	239

附录：常见中医病证解释 240

第一章

穴位按摩好，百病皆可消



经络是怎么回事儿

什么是经络？经络就是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部位的信道，是人体功能的调控系统。随着社会的发展，经络学越来越被人们所重视，它被看作是人体针灸和按摩的基础，在中医学中经络已经成为了不可或缺的一部分。

“经”，也就是“径”，指的是“纵线”，有路径的意思，简单地说，就是经络系统中的主要路径，其存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”所指的是“网络”，实际上就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这种说法是把脉按大小、深浅的差异划分为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络系统的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。经络系统中属于经脉方面的，以十二经脉为主，属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。经络学也逐渐融入了社会，得到了人们的认可，在现代医学中起到了不可估量的作用。

人体经络系统的组成

经络是一个非常复杂的系统，是以经脉为主体由诸多经脉和络脉所组成的。经脉中有两个重要的小系统，就是十二经脉和奇经八脉，其中十二经脉是最为重要的，包括手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经；奇经八脉，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。其中，十二经脉和任脉、督脉又合称为“十四经脉”。络脉当中，较大的、直接分支于主干的、有一定理论形式的为经别和十五络脉；除此之外，还有浮现于体表的浮络，而最为细小的则称为孙络。另外，皮肤也按十二经脉的分布而分为十二个相应区域，被称作“十二皮部”。筋也分为十二个部分，称为“十二经筋”。