

▶ 10分钟快速祛病

经脉者，能决死生，处百病，调虚实，不可不通
经穴，身体的守护神

“经”通体健 中医经络穴位 理疗大全

经穴理疗
一学就会
教您10分钟
祛病痛

经络通气血行，阴阳平健康生

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编



扫一扫二维码
穴位理疗方
视频同步学

失眠基础按摩疗法

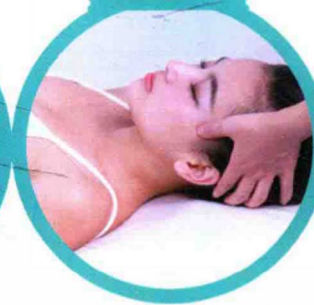
揉按百会穴



揉按印堂穴



揉按太阳穴



掐揉神门穴



重庆出版集团 重庆出版社

“经”通体健

中医经络穴位

理疗大全

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

失眠基础按摩疗法



揉按百会穴

揉按印堂穴

揉按太阳穴

掐揉神门穴



图书在版编目(CIP)数据

“经”通体健:中医经络穴位理疗大全/李志刚主编.
—重庆:重庆出版社,2016.6
ISBN 978-7-229-11128-1

I. ①经… II. ①李… III. ①经络—穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第081170号

“经”通体健: 中医经络穴位理疗大全
“JING” TONG TIJIAN: ZHONGYI JINGLUO XUEWEI LILIAO DAQUAN
李志刚 主编

责任编辑: 陈渝生

责任校对: 何建云

装帧设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14 字数: 200千

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11128-1

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言 Preface

“经”通体健：
中医经络穴位理疗大全

中医治人，西医治病。治人，人好了，病就没了。医病，一个病好了，另一个病又来了。病是果，人是根。只有从根源上解决了问题，人体这棵树才能枝繁叶茂，百病不生。

“通则不痛，痛则不通”的中医理念道出了疾病的实质和内涵，意思是说，人体经络通畅，则身体正常，不会感觉疼痛或不舒服，而经络不通就会引起疼痛或疾病。人体除了脏腑外，还有许多经络穴位，每一经络都与脏腑相关联，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。前人在研究人体经络穴位时不单单是为了研究本身，主要还是为了针对人的身体对症取穴通络，治疗疾病，造福人类。中医经络穴位疗法是传统中医源远流长的宝贵遗产，属于自然保健疗法，千百年来广泛流传于我国民间。对大众来说，“经穴疗法”这一传统疗法就是一剂不苦口的“良药”，作为日常保健之用，既经济、简便，又安全。

本书就是依据上述中医理念，用通俗易懂的语言讲解了按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大经穴理疗法的中医基础理论，详解了118种生活中时常会遇到的病症及其适宜的经穴疗法，打开本书，按摩、刮痧、拔罐和艾灸这些简单易学的经穴理疗方法将一一呈现在您的眼前，让您按需取穴，对症用穴，实事求是，随症施治，更直接、更准确地教给朋友们简便、实用又有效的防治疾病的方法。我们还给每一病症配备了真人同步演示视频，让您扫扫二维码就可以边看边学边操作，在家就能轻松让您学会扶正人体阳气，驱除体内邪气，祛除常见病症。小小穴位，通过适当的理疗刺激，就能让您收获大健康，达到经通体健的理想状态。

此书涵盖常见的内科、妇科、男科、儿科、皮肤科、骨伤科等病症，读者无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人供急时之需，疗身体之疾，是您最实用、最有效、最直接的防病、治病宝典。

目录 Contents

“经”通体健：
中医经络穴位理疗大全

PART 1

人体自愈大药——经络穴位

经络穴位——看不见的健康钥匙	002
4种方法，让您轻松找准穴位	003
经通体自健——经穴疗法的功效	006
图解按摩、刮痧、拔罐、艾灸四大经穴理疗法	011
使用经穴疗法的注意事项及配穴方法	023

PART 2

舒缓身心，纠正亚健康状态

头痛自己能治好，随症拔罐疗效好	028
偏头痛积极防治，日常按摩就是	030
眩晕止不住，艾灸来送福	032
贫血无力心慌，按摩理疗来帮忙	034
低血压益气升阳，艾灸功效甚强	035
心律失常早治疗，按摩平心又静气	036
失眠夜寐常不安，按摩宁心功效专	038
神经衰弱易疲劳，醒脑安神艾灸找	040
疲劳综合征困扰，按摩帮您除烦恼	041
空调病想要摆脱，刮痧理疗不错	042

PART 3

扶正祛邪，赶走常见小病痛

感冒立竿见影去，穴位拔罐是一技	044
咳嗽声声难停止，疗效尤佳是刮痧	046



发热别拖延，拔罐理疗效立现	048
中暑可大可小，刮痧清热开窍	050
慢性咽炎想舒畅，穴位拔罐效非常	052
支气管炎要防治，按摩尽管试一试	054
肺炎咳嗽声不绝，快将刮痧学一学	056
胸闷可轻可重，按摩理气止痛	057
哮喘短气如室，及时按摩就是	058
打嗝止不住，按摩帮您除	060
呕吐恶心胃翻涌，降逆止呕刮痧求	062
胃痛拖延易坏事，穴位刮痧帮你治	064
慢性胃炎常反酸，健脾养胃拔罐行	066
慢性胆囊炎不止，穴位刮痧帮您治	068
胆结石痛日渐少，刮痧利胆效果好	070
肝炎胸胁胀又痛，刮痧防治身轻松	071
腹胀摆脱健脾胃，穴位刮痧抓精髓	072
腹泻停止痛不再，艾灸方法手里拽	074
便秘身心难受，穴位刮痧就够	076
痢疾赤白黏冻，拔罐理疗有功	078
痔疮坠胀便血，拔罐消肿止痛	080
脱肛体虚见，理疗艾灸先	082
急性肠炎吐泻，穴位刮痧调节	083
肥胖症身心疲惫，拔罐乃瘦身国粹	084
甲亢来打扰，艾灸解烦恼	086

PART 4

滋阴益阳，摆脱两性难言之隐

慢性肾炎身浮肿，穴位拔罐最有功	088
前列腺炎小便痛，刮痧理疗最有功	090
膀胱炎因湿热发，不如试试拔罐法	092
尿道炎能治好，方法拔罐找	094
尿潴留小便不通，理疗刮痧最有功	096

早泄需益肾填精，艾灸让您一身轻	098
阳痿需壮阳，按摩帮您忙	100
遗精心慌气短，刮痧滋肾效专	102
肾结石不可延误，刮痧理疗帮你除	104
阴囊潮湿不用怕，清热利湿刮痧法	105
性冷淡者用按摩，益肾固精真不错	106
不育症要调生殖，补肾壮阳拔罐调	107
月经不调早治疗，穴位刮痧效非常	108
痛经每月来打扰，艾灸帮您除烦恼	110
闭经用艾灸，行气活血有奇功	112
崩漏势缓势急，拔罐调经补虚	114
带下病妇科常见，燥湿止带拔罐先	116
子宫脱垂肾不固，升阳举陷艾灸除	118
慢性盆腔炎拔罐，下腹坠胀不再犯	120
乳腺增生疼痛，刮痧散结有功	122
产后缺乳用拔罐，行气通乳效翻番	124
产后腹痛拔罐用，活血化瘀是其功	126
更年期综合征刮痧，安神宁心功效佳	128
不孕症日常调理，拔罐益肾功效奇	130
胎位不正艾灸用，矫正胎位有奇功	132

PART 5

延年益寿，调理中老年多发病

高血压宁神醒脑，疗效刮痧找	134
高血脂危害大，刮痧日渐除掉它	136
糖尿病三多一少，滋阴降糖按摩好	138
冠心病养心安神，穴位按摩疗效正	140
中风后遗症按摩，舒经活络真不错	142
脂肪肝胸肋胀满，拔罐帮您除烦	144
肩周炎活动不便，消肿止痛刮痧好	146
腰椎间盘突出不烦，强健腰膝用拔罐	148
骨质疏松腰腿痛，强健骨骼按摩功	150



PART / 6

舒筋活络，缓解骨伤科病痛

颈椎病好解决，试试艾灸特效穴	152
落枕自己能治好，疗效刮痧找	154
膝关节炎活筋骨，理疗按摩应为主	156
小腿抽筋特难受，平时艾灸效可奏	157
脚踝疼痛怎么弄，按摩重中之重	158
腰酸背痛感疲劳，穴位拔罐功效妙	159
急性腰扭伤按摩，理血止痛筋络活	160
腰肌劳损用刮痧，强腰利膝功效佳	161
坐骨神经痛刮痧，疗效都说不差	162
强直性脊柱炎拔罐，舒筋活络金不换	163
风湿性关节炎痛减，按摩益寿延年	164

PART / 7

排毒利窍，扫除五官、皮肤问题

麦粒肿别延误，刮痧清热快起步	166
鼻炎不闻香臭，艾灸开窍效奏	167
牙痛火热上炎，理疗刮痧效现	168
咽喉肿痛用拔罐，消肿止痛去麻烦	170
急性扁桃体炎刮痧，清热消肿效佳	172
耳鸣、耳聋按摩，聪耳开窍不错	174
痤疮摆脱不是梦，一切尽在刮痧中	176
皮肤瘙痒最难忍，拔罐理疗功效正	178
黄褐斑刮痧对付，养颜绝不辜负	180
湿疹水疱身痒痒，穴位拔罐效果靓	181
荨麻疹风团痒甚，对抗病邪刮痧胜	182
带状疱疹痛非常，拔罐理疗来帮忙	183
神经性皮炎拔罐，凉血润燥效可观	184

PART 8

强身健体，呵护小儿健康

小儿感冒用按摩，解表补虚真不错	186
小儿咳嗽刮痧，宣肺止咳不差	188
小儿发热按摩用，退热尽在不言中	190
小儿扁桃体炎刮痧，化痰消肿功效佳	191
小儿咽炎不用怕，止咳化痰用刮痧	192
小儿哮喘艾灸疗，补虚平喘真有效	193
小儿流涎功效大，健脾助运按摩法	194
小儿便秘不用怕，按摩通便促消化	196
小儿腹泻用刮痧，涩肠止泻功效佳	198
小儿厌食健脾胃，应用刮痧真的会	200
小儿疳积合适，按摩健脾化滞	202
小儿夜啼初现，按摩理疗安眠	204
小儿多动症不停，按摩神安心亦宁	206
小儿遗尿真有效，补虚止遗艾灸疗	208
附录：107种病症经穴组合理疗检索	210





PART 1

人体自愈大药 ——经络穴位



身体不适，只要适当刺激经络穴位，马上就会感觉轻松很多，这就是我们人体自愈大药的神奇之处。知道它的作用，想深入了解它更多的相关知识，如：找准穴位的方法、可行的操作方法及注意事项……本章将为你释疑，知道点中医理疗知识，多一份健康关怀！

经络穴位——看不见的健康钥匙

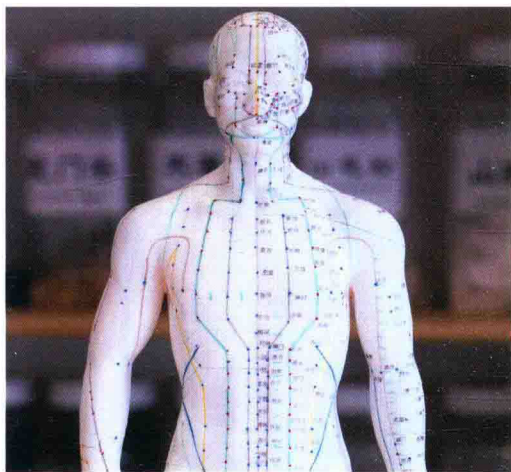
经络如线，串起点点穴位，内连脏腑，外连筋肉、皮肤。经络穴位以其独特的作用一直监控并维护着我们的健康，只是我们熟视无睹或者置若罔闻而已，重视它，重拾属于你的健康钥匙。

“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单地说，就是大的、纵行的主干即为“经”，是存在于机体内部、贯穿上下、沟通内外的桥梁；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，即主干分出的分支为“络”，是存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身的细小分支。《灵枢·脉度》讲：

“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”经络是人体内经脉和络脉的总称，经脉包括十二经脉、十二经筋、十二经别、十二皮部和奇经八脉，其中属于经脉方面的，以十二经脉为主，而我们通常说的十二经脉由手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经组成；奇经八脉则由任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉组成。络脉由十五络脉、孙络和浮络组成，但以十五络脉为主。经脉和络脉纵横交贯，遍布全身，它将人体内外、脏腑、肢节联络成一个有机的整体。从生理学上讲，经络是细胞群、体液和组织液之间能量交换的通道，是人体功能的调控系统。

穴位是什么？如果说经络是气血运行传输的通道，是纵横交错的线的话，那么穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。这些点不可小觑，理论上讲人

体的健康和疾病，通常会通过其相对应的穴位作出一定程度的反应和提示，是人体发生疾病的“报警器”。远在新石器时代，我们的祖先就已经使用砭石来砭刺放血，割刺脓疡；或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。久而久之，我们的祖先逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是穴位发现的最初过程。著名医典《黄帝内经》记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一进行了论述。至宋代，王惟一重新拟定穴位，撰著《铜人腧穴针灸图位》。可见，很早以前，我国古代医学家就知道依据经络穴位治病，并在长期实践过程中形成了经络学的完整理论体系。



4种方法，让您轻松找准穴位

人体出现疾病时我们可以通过点按人体的一些经络穴位来缓解和治疗，所以取穴尤为关键，自然而然穴位的定位也就成了重中之重。如果找对了穴位，再加上适当的操作手法，便可以益寿延年，缓解身体的各类疾病；但如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行自我按摩之前，要学会如何找准穴位。下面我们罗列一些常用的取穴方法。

手指同身寸取穴法

利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，是临床上最常用的取穴找穴方法。

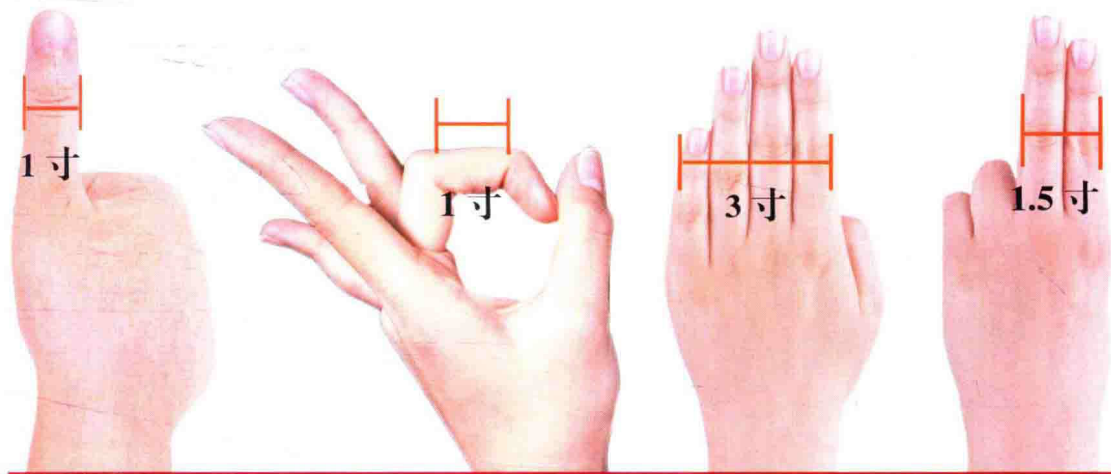
“同身寸”中的“寸”并没有具体的数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上长短是不同的，较高的人的“1寸”要比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”

只适用于人体自身，而不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：大拇指横宽为1寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，手指内侧两端横纹头之间的距离为1寸。

横指同身寸：又叫“一夫法”，食指、中指、无名指和小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽为3寸；另外，食指与中指并拢横宽为1.5寸。



常用同身寸示意图

体表标志取穴法

是腧穴定位法之一，体表标志主要指分布于全身体表的骨性标志，可分为固定标志和活动标志。

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。



动作标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



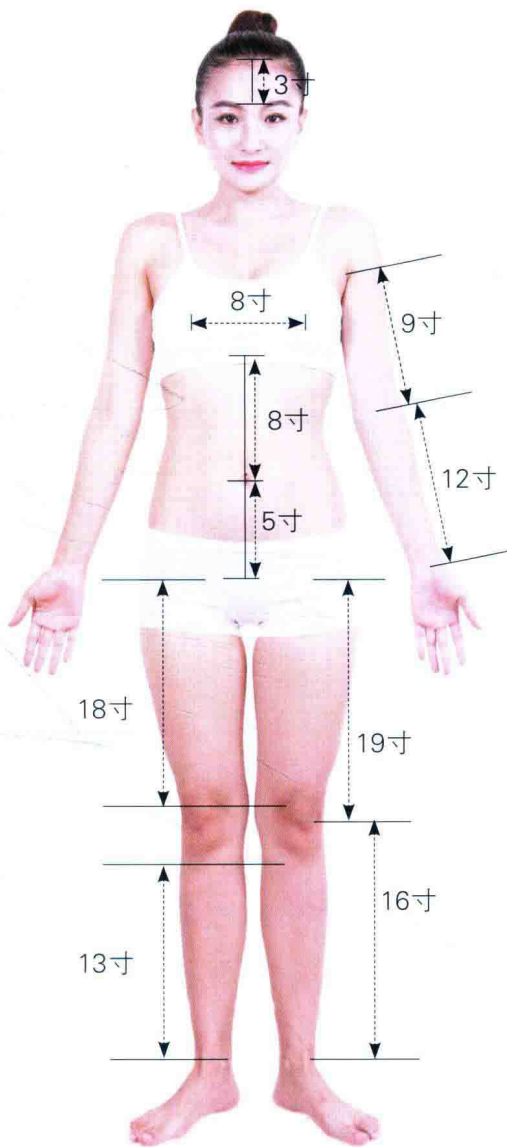
骨度分寸法

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度。作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；肩峰缘至后正中线为8寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。



骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合处到股骨下端内侧髁	18寸	直
	胫骨下端内侧髁到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直



说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中中线平行的线为“直线”；“横”即与人体正中中线水平垂直的线为“横线”；“季肋”即第11肋骨的下缘；“髀枢”即人体股骨大转子处。

感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或与周围皮肤有温度差，如发凉、发烫等，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

经通体自健——经穴疗法的功效

作为中医四大经穴疗法的按摩、刮痧、拔罐、艾灸，因其操作方法的不同，所发挥的功效也有所不同。养生保健想要达到较好的疗效，就得选择合适的理疗方法，当然就得知道每种理疗方法的功效。



按摩的功效

按摩疗法在经络保健养生中是非常有效的一种疗法。它运用按摩的各种手法，从上往下或从内往外进行按摩，直接循经于经络，作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，促进血液循环和新陈代谢，对内脏起保健作用，同时还可以治疗一些慢性疾病，放松肌肉，消除疲劳，恢复人体功能。

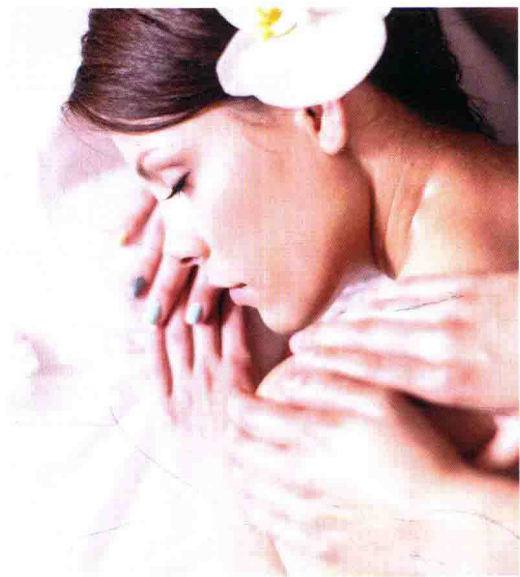
平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。《内经》曰：“阴盛则阳病、阳盛则阴病。阳盛则热，阴盛则寒。”按摩能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。实践证明：强而快的按摩手法能够引起神经和肌肉的兴奋；轻而缓的按摩手法则可以抑制神经、肌肉的功能活动。比如使用轻揉手法对头部进行推

抹，能够抑制大脑皮质；如果使用较重的手法进行按揉，则可以兴奋大脑皮质。血糖过高的病人，通过按摩，可以令血糖值下降；血糖过低者，经过按摩后，血糖值能够得到升高。除此之外，按摩还可以调整血压、心率，调节胰岛素和肾上腺素的分泌等等。

疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏



腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会产生疾病，而通过按摩，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。《医宗金鉴》曰：“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”如果因为腹部受寒而出现了胃痛、腹胀以及不思饮食等症状，便可通过按摩胃俞、中脘、足三里等穴来温通经络、祛寒止痛。

按摩还能够延缓心肌纤维退化，扩张冠状动脉，增加供血流量，促进血氧和营养物质的吸收，进而加强心脏功能，防治冠心病、脉管病、肌肉僵直以及手足麻木、痉挛和疼痛等。如果年过四十，还能够每日坚持自我按摩的话，便可以降低血液当中的尿酸水平，防止血小板聚集，从而预防脑血栓等疾病。

扶正祛邪，增强体质

《素问·邪客篇》曰：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道而去其邪。”自我按摩是患者通过自我刺激穴位，从而促进自身的消化吸收和营养代

谢，保持软组织的弹性，提高肺活量等的理疗方法。经常进行自我按摩能够使苍白、松弛、干燥的面部皮肤变得红润并且富有弹性，令肥胖者的身体变得灵活，使瘦弱者体重增加、身体强健，使肺气肿患者的呼吸功能得以改善，提高机体免疫能力，进而防止发病等。

强壮筋骨，通利关节

骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，自我按摩能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位进行按摩，可以促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。中医认为肾主骨，为先天之本，小儿先天不足，便容易患上佝偻病；壮年肾气亏损，就会过早出现颈椎、腰椎骨质增生等病。经常对肾俞、关元等穴位进行按摩，能够补肾强骨，令全身筋骨强健、关节灵活，还可以防治上述病变。

活血化瘀，消肿止痛，松解粘连

肢体软组织损伤之后，这个部位的毛细血管便会破裂出血，出现局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。而按摩能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。如肩周炎患者经过自我按摩并配合肩关节的运动后，能够松解关节周围的粘连，消除局部疼痛。

总之，按摩不仅能够强身健体、益寿延年，还可以防治许多疾病。

刮痧的功效

刮痧是以中医脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长，用水牛角为材料做成刮痧板，配合香蔓刮痧疏导油进行的一种自然疗法，对人体有活血化瘀、调整阴阳、舒筋通络、排除毒素等作用。

预防保健作用

刮痧疗法的作用部位是体表皮肤，皮肤是机体暴露于外的最表浅部分，直接接触外界，且对外界气候环境等变化起适应与防卫作用。皮肤之所以具有这些功能，主要依靠机体内卫气的作用，卫气调和，则“皮肤调柔，腠理致密”。健康人常做刮痧可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时刮痧可将表邪及时祛除，以免表邪侵入五脏六腑而生大病。

治疗作用

活血化瘀

刮痧可调节肌肉的收缩和舒张，使组织间压力得到调节，以促进刮拭组织周围的血液循环，增加组织流量，从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

调整阴阳

刮痧可以改善和调整脏腑功能，使阴阳得到平衡。如肠道蠕动亢进者，在腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常；反之，肠道蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。

舒筋通络

刮痧能放松紧张的肌肉，消除肌肉疼痛，二者是相通的。如果使紧张的肌肉得以松弛，则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

信息调整

人体的各个脏器都有其特定的生物信息，当脏器发生病变时，有关的生物信息就会发生变化，而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。而刮痧疗法就可以通过刺激体表的特定部位，产生一定的生物信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而对病变脏器起到调整作用。

排除毒素

刮痧过程可使局部组织形成高度充血，血管神经受到刺激使血管扩张，血流及淋巴液增快，使体内废物、毒素加速排除，组织细胞得到营养，从而使血液得到净化，增强全身抵抗力，进而减轻病势。

行气活血

气血的传输对人体起着濡养、温煦等作用。刮痧作用于肌表，可以使经络通畅、气血通达，则瘀血化散，局部疼痛得以减轻或消失。

