

【中医养生真人秀】

收录约 400 幅真人穴位定位图。一本在手，按摩、刮痧、拔罐、艾灸疗法全通晓

健康经穴养

人体穴位使用宝典



李志刚◎主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师



 吉林科学技术出版社

健康经穴养

——人体穴位使用宝典 (视频版)

李志刚 主编

常州大学图书馆
藏书章



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康经穴养——人体穴位使用宝典 (视频版) / 李志刚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5384-8697-1

I. ①健… II. ①李… III. ①经络—图解 ②穴位—图解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302217 号

健康经穴养——人体穴位使用宝典 (视频版)

Jiankang Jingxue Yang—Renti Xuewei Shiyong Baodian (Shipin Ban)

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 江 娜
封面设计 吴展新
版式设计 谢丹丹
开 本 720mm×1016mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8697-1
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

PREFACE 前言



现代人终日忙忙碌碌，疲于追求更美好的生活，殊不知忽略了对自我身体的保健。在中医养生观念里，宜顺应四时变化——“春温、夏热、秋燥、冬寒”，借此配合人体变化，进行体质调养。古人也配合天地、阴阳等，搭配十二时辰的经络运行，借此孕育出以时养生的原则，并建议人们应依照各个时辰的经络走向，顺应其养生原则。例如丑时（凌晨1:00 ~ 3:00）是肝经造血的时间，不宜熬夜加班或酗酒，否则将容易发病，由此可见中国养生智慧的博大精深。

养生指保养、调养、颐养生命，即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷、按摩穴位等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。养生，是中医“治未病”的高度体现；随着现代化程度的日益加深，生活节奏的不断加快，人们所面临的健康问题也日益严峻，养生也显得日益重要。在众多的养生方法里面，经穴疗法便是其他疗法所无法取代的一种，它以其经济、简便、安全、适用的特征为广大养生爱好者所接受。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗都可以缓解相对应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，以致刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用手法，也在人们的眼前蒙上了一层神秘的面纱。而怎么运用一个穴位去缓解疼痛，保健养生，预防疾病，甚至治愈疾病，对于老百姓来说更是“虽不能至，心向往之”的事。

本书便是针对广大养生爱好者经常为无法准确定位穴位所困扰这一问题而编，内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体百种穴位的不同功效，详细地分析了每个穴位的定位，如何对症治病，并列出了每种穴位的多种治疗手段，多种穴位的配合使用疗效，以及全方位地说明了按摩、艾灸、刮痧、拔罐的使用方法。为了让大家更精确地定位穴位，更给每个穴位配上了清晰的真人展示图，而且为方便大家快速找到穴位，本书配有各个穴位的笔画索引，让您操作起来更简单。本书内容充实，精彩实用，是您和家人不得不看的养生真经。

李志刚

CONTENTS 目录

- Part 1 开门见山，读懂经络 / 001
- Part 2 手太阴肺经——呼吸系统的控制台 / 014
- Part 3 手阳明大肠经——兼顾三地的多面手 / 022
- Part 4 足阳明胃经——脾胃功能的巡察官 / 032
- Part 5 足太阴脾经——气血生化的中继站 / 056
- Part 6 手少阴心经——心系健康的安全绳 / 070
- Part 7 手太阳小肠经——拂去阴霾的清洁工 / 076
- Part 8 足太阳膀胱经——人体排毒的主干道 / 088
- Part 9 足少阴肾经——幸福长寿的不老泉 / 120
- Part 10 手厥阴心包经——心神交汇的核心地带 / 132
- Part 11 手少阳三焦经——气血运行的王牌统帅 / 138
- Part 12 足少阳胆经——中精之府的首席管家 / 152
- Part 13 足厥阴肝经——体内调理的金钥匙 / 176
- Part 14 任脉——阴脉之海 / 184
- Part 15 督脉——阳脉之海 / 198
- Part 16 经外奇穴——功效奇特养生穴 / 214

十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引

二画

二白 / 228

二间 / 024

人迎 / 037

八风 / 230

八邪 / 228

八髎 / 104

十七椎 / 227

十宣 / 226

三画

三阳络 / 144

三阴交 / 060

三间 / 024

三焦俞 / 099

上廉 / 027

上巨虚 / 052

上关 / 155

上星 / 211

上脘 / 192

上迎香 / 218

下廉 / 027

下巨虚 / 052

下关 / 036

下脘 / 190

下极俞 / 227

口禾髎 / 031

大迎 / 035

大巨 / 046

大横 / 066

大包 / 069

大杼 / 093

大肠俞 / 101

大钟 / 123

大赫 / 126

大陵 / 137

大敦 / 178

大椎 / 206

大都 / 058

子宫 / 222

小海 / 081

小肠俞 / 102

飞扬 / 115

四画

中渚 / 169

中府 / 016

中膻俞 / 103

中注 / 127

中冲 / 137

中渚 / 141

中封 / 179

中都 / 180

中枢 / 203

中极 / 186

中脘 / 191

中庭 / 193

云门 / 017

天府 / 017

天鼎 / 030

天枢 / 045

天溪 / 068

天宗 / 083

天窗 / 086

天容 / 086

天柱 / 093

天池 / 134

天泉 / 134

天井 / 145

天髎 / 147

天牖 / 148

天冲 / 158

天突 / 196

尺泽 / 018

孔最 / 019

少商 / 021

少海 / 073

少府 / 075
少冲 / 075
少泽 / 078
手三里 / 027
手五里 / 029
巨骨 / 030
巨髃 / 035
巨阙 / 192
气舍 / 038
气户 / 039
气冲 / 048
气海俞 / 101
气穴 / 127
气海 / 188
水突 / 038
水道 / 047
水泉 / 124
水沟 / 212
水分 / 190
不容 / 042
太渊 / 020
太溪 / 123
太阳 / 216
太乙 / 044
太白 / 058
太冲 / 179
丰隆 / 053

内庭 / 055
内关 / 136
内踝尖 / 223
内膝眼 / 224
公孙 / 059
支正 / 081
支沟 / 143
五处 / 091
五枢 / 167
风门 / 094
风池 / 163
风市 / 169
风府 / 207
心俞 / 095
仆参 / 117
日月 / 165
长强 / 200
五画
四白 / 034
四满 / 127
四渎 / 144
四神聪 / 217
四缝 / 226
头维 / 037
头窍阴 / 159
头临泣 / 161
外陵 / 046

外关 / 142
外丘 / 171
外踝尖 / 223
外劳宫 / 221
归来 / 047
玉枕 / 092
玉堂 / 194
白环俞 / 103
申脉 / 117
石关 / 128
石门 / 188
丝竹空 / 151
本神 / 160
目窗 / 161
正营 / 162
丘墟 / 173
印堂 / 216
厉兑 / 055
六画
光明 / 172
列缺 / 019
合谷 / 025
合阳 / 114
阳溪 / 025
阳谷 / 080
阳纲 / 110
阳池 / 141

阳白 / 160
阳陵泉 / 170
阳交 / 171
阳辅 / 172
曲池 / 028
曲垣 / 084
曲差 / 091
曲泽 / 135
曲髻 / 157
曲泉 / 181
曲骨 / 186
地仓 / 035
地机 / 061
地五会 / 174
关门 / 044
关元俞 / 102
关元 / 187
关冲 / 140
伏兔 / 049
阴市 / 049
阴陵泉 / 062
阴郄 / 074
阴谷 / 126
阴都 / 129
阴包 / 181
阴廉 / 182
阴交 / 189
冲阳 / 054

冲门 / 064
血海 / 063
后溪 / 079
后顶 / 209
会阳 / 104
会宗 / 143
至阴 / 119
至阳 / 204
交信 / 125
耳和髎 / 151
耳门 / 150
耳尖 / 219
行间 / 178
百会 / 209
囟会 / 210
华盖 / 195
夹脊 / 220
当阳 / 218
百虫窝 / 224

七画

肘髎 / 029
肘尖 / 229
扶突 / 031
迎香 / 031
足三里 / 051
足五里 / 182
足通谷 / 119
足临泣 / 174

足窍阴 / 175
条口 / 052
极泉 / 072
灵道 / 073
灵墟 / 130
灵台 / 204
听宫 / 087
听会 / 154
肝俞 / 097
附分 / 108
育门 / 112
育俞 / 128
志室 / 112
库房 / 040
束骨 / 118
步廊 / 130
间使 / 136
劳宫 / 137
角孙 / 150
完骨 / 159
身柱 / 205
兑端 / 213
鸠尾 / 193
八画
环跳 / 168
侠白 / 018
侠溪 / 175
经渠 / 020

鱼际 / 021

鱼腰 / 217

肩髃 / 030

肩贞 / 082

肩外俞 / 085

肩中俞 / 085

肩髃 / 147

肩井 / 164

承泣 / 034

承满 / 043

承光 / 091

承扶 / 105

承筋 / 114

承山 / 115

承灵 / 162

承浆 / 197

乳中 / 041

乳根 / 042

府舍 / 065

周荣 / 069

青灵 / 072

秉风 / 084

肾俞 / 100

委阳 / 106

委中 / 107

昆仑 / 116

金门 / 118

京骨 / 118

京门 / 166

郄门 / 135

居髃 / 168

命门 / 201

建里 / 191

定喘 / 221

肺俞 / 094

九画

屋翳 / 040

食窦 / 067

神门 / 075

神堂 / 109

神封 / 130

神藏 / 131

神道 / 205

神庭 / 211

神阙 / 189

前谷 / 078

养老 / 080

独阴 / 230

眉冲 / 090

络却 / 092

胆俞 / 097

胆囊 / 230

胃俞 / 099

胃仓 / 111

胃脘下俞 / 225

胞育 / 113

幽门 / 129

俞府 / 131

带脉 / 166

急脉 / 182

哑门 / 207

前顶 / 210

复溜 / 125

十画

缺盆 / 039

陷谷 / 054

通里 / 074

通天 / 092

殷门 / 105

浮郄 / 106

浮白 / 158

秩边 / 113

涌泉 / 122

或中 / 131

消冻 / 146

素髃 / 212

胸乡 / 068

脊中 / 202

脑户 / 208

脑空 / 163

陶道 / 206

十一画

偏历 / 026

商丘 / 059

商曲 / 128

商阳 / 024

悬枢 / 202

悬厘 / 156

悬钟 / 173

悬颅 / 156

梁门 / 043

梁丘 / 050

液门 / 140

清冷渊 / 145

渊腋 / 164

率谷 / 157

球后 / 218

章门 / 183

维道 / 167

辄筋 / 165

隐白 / 058

颅息 / 149

颈百劳 / 219

十二画

厥阴俞 / 095

强间 / 208

期门 / 183

温溜 / 026

滑肉门 / 044

然谷 / 122

犊鼻 / 050

痞根 / 225

筋缩 / 203

筑宾 / 125

紫宫 / 195

脾俞 / 098

腕骨 / 079

跗阳 / 116

阑尾 / 229

颊车 / 036

十三画

廉泉 / 197

意舍 / 111

照海 / 124

睛明 / 090

督俞 / 096

腰阳关 / 201

腰俞 / 200

腰眼 / 220

腹哀 / 067

腹结 / 065

腹通谷 / 129

解溪 / 053

颌厌 / 155

魂门 / 110

十四画以上

漏谷 / 061

瘰脉 / 149

箕门 / 064

膀胱俞 / 103

膈关 / 109

膈俞 / 096

膏肓俞 / 108

魄户 / 108

横骨 / 126

龈交 / 213

璇玑 / 196

膝关 / 181

膝阳关 / 170

鹤顶 / 229

谿谿 / 109

瞳子髎 / 154

翳风 / 148

翳明 / 222

膺窗 / 041

膻中 / 194

臂臑 / 029

髀关 / 048

臑会 / 146

臑俞 / 082

攒竹 / 090

蠡沟 / 180

颧髎 / 087

Part 1

开门见山，读懂经络

在被誉为“医家之宗”的《黄帝内经》中，最重要的、贯穿全书的一个概念就是经络、穴位。经络总体上说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。尽管近代医学解剖从未发现任何经络穴位的蛛丝马迹，但通过经络穴位治疗却往往能收到神奇的效果，甚至比外科手术、内科服药更加有效，的确令人称奇。

通过刺激经络穴位进行治疗的方法，就是经穴疗法。根据刺激手段的不同，经穴疗法有按摩、艾灸、拔罐、刮痧等多种手法。本章对取穴方法、各种经穴理疗方法都进行了详细的图解，为你去掉了学习经穴疗法的专业门槛，帮助你轻松掌握穴位理疗的要点，为自己，也为家人的健康保驾护航。



经络是一张网，覆盖全身

经络是由经脉和络脉组成的，在人体内共同构成一个环流网状系统，分布在人体的每一个角落，起着输送营养、调整人体各部分功能的作用，对于维护人体的健康有着非常重要的意义。

经络在中医上是指人体内气血运行通路的主干和分支，也就是人体运行气血的通道。经，有路径之意；络，有网络之意。经脉和络脉是两部分，其中纵行的干线称为经脉，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干。络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《黄帝内经》的《灵枢·经脉》有云：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不可见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体，并借此行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

■ 经络涵盖的内容

经络的主要内容有：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。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。具体为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，合称“十二经脉”。其中，与五脏相连、循行于肢体内侧的经脉即为阴经；与六腑相系、循行于肢体外侧的经脉则为阳经。而与奇恒之腑关联紧密，不直接统属于脏腑的督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉八条经脉则被合称为“奇经八脉”。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联结成为一个有机的整体。

经络对人体的重要作用

经络对人身的作用，简而言之，有以下几点：

①**沟通表里上下，联络脏腑器官。**人体中的经络系统是一个纵横交错、沟通内外、联系上下的有机整体，它沟通了人体中脏与脏、脏与腑、脏腑与五官之间的联系，从而使人体成为一个有机的整体。除此之外，人体各组织器官之所以能保持一种相对的平衡，完成正常的生理活动，也是依靠经络系统的联络沟通来完成的。

②**通行全身气血，濡养脏腑组织。**经络还是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身。气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉，而密布于皮部。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。因为外邪侵犯往往从外部开始，由表及里。

③**感应传导作用。**例如，病人在针灸时，出现酸、胀、麻、痛等感觉称为“得气”。针刺感觉沿着经络循行部位而传导、放射，称为“行气”。得气和行气现象，就是经络感应和传导作用的具体表现。

④**调节功能平衡。**当人体发生疾病时，便会出现气血不和及阴阳偏盛偏衰的病理状态。用针灸、推拿、气功等治疗方法，在相关穴位上施以一定的刺激，即可激发和增强经络的自动调节和控制功能，纠正气血阴阳的失调状态。

腧穴和经络就是“点”和“线”

从经络理论上分析，腧穴从属于经络，它通过经络系统与体内的脏腑和有关部位相联系。形式上，腧穴与经络是“点”与“线”的关系。这些“点”有的直接与经脉相通，有的与其“支而横者”的络脉相通，位置有深有浅，区域有大有小。如位于四肢末端的穴位较小较浅，位于大关节附近的穴位则较大较深。《黄帝内经》称腧穴为“脉气所发”和“神气之所游行出入”处，即指腧穴为经络气血集散之处，这是腧穴输注气血的特点。

寻穴定位速成指南——快速准确取穴的诀窍

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入了人们的日常生活中。使用经络穴位养生，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑。如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，而如果在一无所知或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行穴位疗法之前，一定要了解一些经穴治疗的注意事项。

首先，要学会如何找准穴位。

在进行穴位疗法的时候，找准穴位是最重要的一点。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的、最简单的寻找穴位的诀窍。

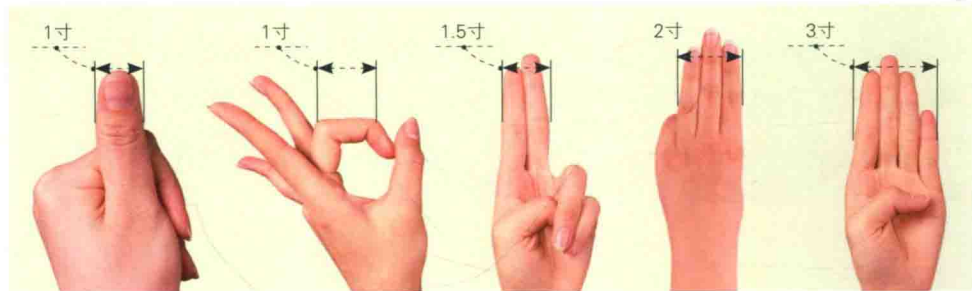
手指度量法

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“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”只适用于同一个人身上，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，食指与中指并拢横宽为1.5寸，食指、中指与无名指并拢横宽为2寸，食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽为3寸。

身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3直寸。



标志参照法

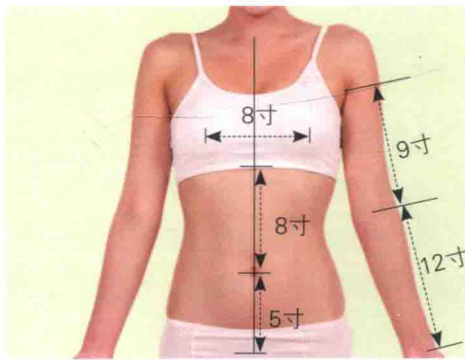
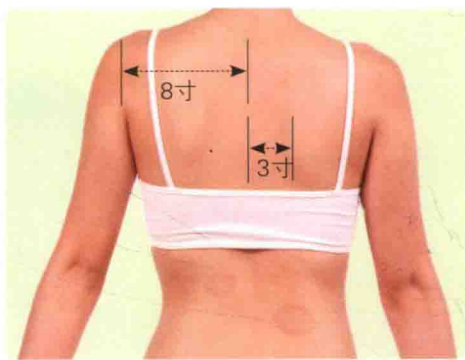
固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、肚脐、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹部脐中央；膻中穴位于两乳头中间。

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。咀嚼时，咬肌的最高隆起处为颊车穴。



I 骨度分寸法

此法始见于《灵枢·骨度》篇，它是对人体的各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；两乳头之间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9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；胫骨内侧髌下缘至内踝尖为13寸。



I 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，如果有痛、痒等感觉，或周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现硬结、黑痣、斑点，那么该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，也可能在距离病变部位较远的地方。