



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

您还没用过的美丽奇方



女性 经络穴位 = 保养图册 =



扫书内二维码
看视频学取穴

英国兰中医学院客座教授 查炜 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列



女性经络穴位 保养图册



查 炜 主编
汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

女性经络穴位保养图册 / 查炜主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5402-4

I. ①女… II. ①查… III. ①女性—经络—图集②女性—穴位—图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225010 号



中国健康生活图书实力品牌

女性经络穴位保养图册

主 编	查 炜
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐金凤 李交交 范佳佳 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspres.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	12
字 数	100千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5402-4
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

常用骨度分寸示意图

(背面) /10

常用骨度分寸示意图

(正面) /11

第一章

20种女性常见病的特效按摩 12

月经不调	14
痛经	15
闭经	16
乳腺增生	17
经前乳胀	18
不孕症	19
习惯性流产	20
产后腰痛	21
妊娠反应	22
更年期综合征	23
盆腔炎	24
阴道炎	25
子宫脱垂	26
多囊卵巢综合征	27
带下病	28
卵巢早衰	29
女性性冷淡	30
子宫肌瘤	31
卵巢囊肿	32
宫颈癌	33

第二章

手太阴肺经 34

36~37

中府 LU1
云门 LU2
天府 LU3
侠白 LU4
尺泽 LU5
孔最 LU6

38~39

列缺 LU7
经渠 LU8
太渊 LU9
鱼际 LU10
少商 LU11

第三章

手阳明大肠经 40

42~43

商阳 LI1
二间 LI2
三间 LI3
合谷 LI4
阳溪 LI5
偏历 LI6
温溜 LI7

44~45

下廉 LI8
上廉 LI9
手三里 LI10
曲池 LI11
肘髃 LI12

手五里 LI13

臂臑 LI14

46~47

肩髃 LI15
巨骨 LI16
天鼎 LI17
扶突 LI18
口禾髃 LI19
迎香 LI20

第四章

足阳明胃经 48

50~51

承泣 ST1
四白 ST2
巨髃 ST3
地仓 ST4
大迎 ST5
颊车 ST6
下关 ST7
头维 ST8

52~53

人迎 ST9
水突 ST10
气舍 ST11
缺盆 ST12
气户 ST13
库房 ST14

54~55

屋翳 ST15
膺窗 ST16
乳中 ST17
乳根 ST18
不容 ST19

56~57

承满 ST20
梁门 ST21
关门 ST22
太乙 ST23
滑肉门 ST24

58~59

天枢 ST25
外陵 ST26
大巨 ST27
水道 ST28
归来 ST29
气冲 ST30

60~61

髀关 ST31
伏兔 ST32
阴市 ST33
梁丘 ST34
犊鼻 ST35
足三里 ST36
上巨虚 ST37

62~63

条口 ST38
下巨虚 ST39
丰隆 ST40
解溪 ST41
冲阳 ST42
陷谷 ST43
内庭 ST44
厉兑 ST45

第五章 足太阴脾经 64

66~67

隐白 SP1
大都 SP2
太白 SP3
公孙 SP4
商丘 SP5
三阴交 SP6
漏谷 SP7

68~69

地机 SP8
阴陵泉 SP9
血海 SP10
箕门 SP11
冲门 SP12
府舍 SP13
腹结 SP14

70~71

大横 SP15
腹哀 SP16
食窦 SP17
天溪 SP18
胸乡 SP19
周荣 SP20
大包 SP21

第六章 手少阴心经 72

74~75

极泉 HT1
青灵 HT2

少海 HT3
灵道 HT4

76~77

通里 HT5
阴郄 HT6
神门 HT7
少府 HT8
少冲 HT9

第七章 手太阳小肠经 78

80~81

少泽 SI1
前谷 SI2
后溪 SI3
腕骨 SI4
阳谷 SI5
养老 SI6
支正 SI7

82~83

小海 SI8
肩贞 SI9
臑俞 SI10
天宗 SI11
秉风 SI12
曲垣 SI13
肩外俞 SI14
肩中俞 SI15

84~85

天窗 SI16
天容 SI17
颧髎 SI18
听官 SI19

第八章 足太阳膀胱经 86

88~89

睛明 BL1
攒竹 BL2
眉冲 BL3
曲差 BL4
五处 BL5
承光 BL6
通天 BL7

90~91

络却 BL8
玉枕 BL9
天柱 BL10
大杼 BL11
风门 BL12
肺俞 BL13
厥阴俞 BL14

92~93

心俞 BL15
督俞 BL16
膈俞 BL17
肝俞 BL18
胆俞 BL19
脾俞 BL20
胃俞 BL21

94~95

三焦俞 BL22
肾俞 BL23
气海俞 BL24
大肠俞 BL25
关元俞 BL26
小肠俞 BL27
膀胱俞 BL28

96~97

中膂俞 BL29
白环俞 BL30
上髂 BL31
次髂 BL32
中髂 BL33
下髂 BL34
会阳 BL35

98~99

承扶 BL36
殷门 BL37
浮郤 BL38
委阳 BL39
委中 BL40

100~101

附分 BL41
魄户 BL42
膏肓 BL43
神堂 BL44
谿谿 BL45
膈关 BL46

102~103

魂门 BL47
阳纲 BL48
意舍 BL49
胃仓 BL50
育门 BL51
志室 BL52
胞肓 BL53
秩边 BL54

104~105

合阳 BL55
承筋 BL56
承山 BL57
飞扬 BL58

跗阳 BL59
昆仑 BL60
仆参 BL61

106~107

申脉 BL62
金门 BL63
京骨 BL64
束骨 BL65
足通谷 BL66
至阴 BL67

第九章 足少阴肾经 108

110~111

涌泉 KI1
然谷 KI2
太溪 KI3
大钟 KI4
水泉 KI5

112~113

照海 KI6
复溜 KI7
交信 KI8
筑宾 KI9
阴谷 KI10

114~115

横骨 KI11
大赫 KI12
气穴 KI13
四满 KI14
中注 KI15
育俞 KI16

116~117

商曲 KI17

石关 KI18
阴都 KI19
腹通谷 KI20
幽门 KI21

118~119

步廊 KI22
神封 KI23
灵墟 KI24
神藏 KI25
彘中 KI26
俞府 KI27

第十章 手厥阴心包经 120

122~123

天池 PC1
天泉 PC2
曲泽 PC3
郄门 PC4

124~125

间使 PC5
内关 PC6
大陵 PC7
劳宫 PC8
中冲 PC9

第十一章 手少阳三焦经 126

128~129

关冲 TE1
液门 TE2
中渚 TE3
阳池 TE4

外关 TE5
支沟 TE6

130~131

会宗 TE7
三阳络 TE8
四渎 TE9
天井 TE10
清冷渊 TE11

132~133

消泺 TE12
臑会 TE13
肩髃 TE14
天髃 TE15
天膈 TE16
翳风 TE17

134~135

瘰疬 TE18
颊息 TE19
角孙 TE20
耳门 TE21
耳和髃 TE22
丝竹空 TE23

第十二章 足少阳胆经 136

138~139

瞳子髃 GB1
听会 GB2
上关 GB3
颌厌 GB4
悬颅 GB5
悬厘 GB6
曲鬓 GB7

140~141

率谷 GB8
天冲 GB9
浮白 GB10
头窍阴 GB11
完骨 GB12
本神 GB13
阳白 GB14

142~143

头临泣 GB15
目窗 GB16
正营 GB17
承灵 GB18
脑空 GB19
风池 GB20

144~145

肩井 GB21
渊腋 GB22
辄筋 GB23
日月 GB24
京门 GB25
带脉 GB26

146~147

五枢 GB27
维道 GB28
居髃 GB29
环跳 GB30
风市 GB31
中渎 GB32

148~149

膝阳关 GB33
阳陵泉 GB34
阳交 GB35
外丘 GB36
光明 GB37

阳辅 GB38

150~151

悬钟 GB39

丘墟 GB40

足临泣 GB41

地五会 GB42

侠溪 GB43

足窍阴 GB44

第十三章

足厥阴肝经 152

154~155

大敦 LR1

行间 LR2

太冲 LR3

中封 LR4

蠡沟 LR5

中都 LR6

膝关 LR7

156~157

曲泉 LR8

阴包 LR9

足五里 LR10

阴廉 LR11

急脉 LR12

章门 LR13

期门 LR14

第十四章

督脉 158

160~161

长强 GV1

腰俞 GV2

腰阳关 GV3

命门 GV4

悬枢 GV5

脊中 GV6

中枢 GV7

162~163

筋缩 GV8

至阳 GV9

灵台 GV10

神道 GV11

身柱 GV12

陶道 GV13

164~165

大椎 GV14

哑门 GV15

风府 GV16

脑户 GV17

强间 GV18

后顶 GV19

百会 GV20

166~167

前顶 GV21

囱会 GV22

上星 GV23

神庭 GV24

素髻 GV25

水沟 GV26

兑端 GV27

龈交 GV28

第十五章

任脉 168

170~171

会阴 CV1

曲骨 CV2

中极 CV3

关元 CV4

石门 CV5

气海 CV6

172~173

阴交 CV7

神阙 CV8

水分 CV9

下脘 CV10

建里 CV11

中脘 CV12

174~175

上脘 CV13

巨阙 CV14

鸠尾 CV15

中庭 CV16

膻中 CV17

玉堂 CV18

176~177

紫宫 CV19

华盖 CV20

璇玑 CV21

天突 CV22

廉泉 CV23

承浆 CV24

第十六章

经外奇穴 178

头颈部奇穴 178~179

四神聪 EX-HN1

当阳 EX-HN2

印堂 EX-HN3

鱼腰 EX-HN4

汉竹●健康爱家系列



女性经络穴位 保养图册



查 炜 主编
汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



查炜

英国兰中医学院客座教授

中国推拿网特邀编委

《中华推拿疗法》杂志专家编委

医学博士，南京中医药大学国际教育学院、世界卫生组织传统医学合作中心、中国南京国际针灸培训中心针灸学教研室主任、副教授、研究生导师，中国针灸学会会员。

编著出版各类著作逾 40 部，其中主编《经络穴位按摩大全》已畅销 20 万册，受到读者的一致好评。近年来致力于经络穴位治疗各种常见病的研究，特别是对各种女性常见病的经穴治疗法更是有其独到的见解，如痛经、月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿、性冷淡等。

前言



黄褐斑、黑眼圈……这些面子问题怎么解决？

痛经、月经不调、外阴瘙痒……这些难言之隐该如何防治呢？

不孕症、习惯性流产……想要一个宝宝真的就那么难吗？

心烦、失眠、潮热、盗汗……是不是更年期到了？

现在市面上有很多关于女性保健的书，讲解过于专业，对读者来说，实用性不强。本书收录了 409 个常用穴位的功效主治和取穴方法，精选了当今女性关注的穴位美容、穴位瘦身、穴位治疗常见病等按摩疗法，对女性健康特别重要的穴位还附有按摩手法图，简单清晰明了。

另外，对于女性痛经、乳腺炎、子宫肌瘤、不孕症等多发病，本书给出了详细的按摩步骤和按摩疗程，还给出了配合使用的简单易行的食疗方法，不仅有助于女性恢复健康，还可以给女性的美丽加分。

其实，只要按揉穴位，打通经络，令体内毒素排出，气血就会通畅，女性的美丽和健康自然就会重新回来。

注：本书仅提供自我保健指导，医学专业问题，请随时咨询医疗机构！

目录

常用骨度分寸示意图

(背面) /10

常用骨度分寸示意图

(正面) /11

第一章

20种女性常见病的特效按摩 12

月经不调	14
痛经	15
闭经	16
乳腺增生	17
经前乳胀	18
不孕症	19
习惯性流产	20
产后腰痛	21
妊娠反应	22
更年期综合征	23
盆腔炎	24
阴道炎	25
子宫脱垂	26
多囊卵巢综合征	27
带下病	28
卵巢早衰	29
女性性冷淡	30
子宫肌瘤	31
卵巢囊肿	32
宫颈癌	33

第二章

手太阴肺经 34

36~37

中府 LU1
云门 LU2
天府 LU3
侠白 LU4
尺泽 LU5
孔最 LU6

38~39

列缺 LU7
经渠 LU8
太渊 LU9
鱼际 LU10
少商 LU11

第三章

手阳明大肠经 40

42~43

商阳 LI1
二间 LI2
三间 LI3
合谷 LI4
阳溪 LI5
偏历 LI6
温溜 LI7

44~45

下廉 LI8
上廉 LI9
手三里 LI10
曲池 LI11
肘髻 LI12

手五里 LI13

臂臑 LI14

46~47

肩髃 LI15
巨骨 LI16
天鼎 LI17
扶突 LI18
口禾髎 LI19
迎香 LI20

第四章

足阳明胃经 48

50~51

承泣 ST1
四白 ST2
巨髎 ST3
地仓 ST4
大迎 ST5
颊车 ST6
下关 ST7
头维 ST8

52~53

人迎 ST9
水突 ST10
气舍 ST11
缺盆 ST12
气户 ST13
库房 ST14

54~55

屋翳 ST15
膺窗 ST16
乳中 ST17
乳根 ST18
不容 ST19

56~57

承满 ST20
梁门 ST21
关门 ST22
太乙 ST23
滑肉门 ST24

58~59

天枢 ST25
外陵 ST26
大巨 ST27
水道 ST28
归来 ST29
气冲 ST30

60~61

髀关 ST31
伏兔 ST32
阴市 ST33
梁丘 ST34
犊鼻 ST35
足三里 ST36
上巨虚 ST37

62~63

条口 ST38
下巨虚 ST39
丰隆 ST40
解溪 ST41
冲阳 ST42
陷谷 ST43
内庭 ST44
厉兑 ST45

第五章 足太阴脾经 64

66~67

隐白 SP1
大都 SP2
太白 SP3
公孙 SP4
商丘 SP5
三阴交 SP6
漏谷 SP7

68~69

地机 SP8
阴陵泉 SP9
血海 SP10
箕门 SP11
冲门 SP12
府舍 SP13
腹结 SP14

70~71

大横 SP15
腹哀 SP16
食窦 SP17
天溪 SP18
胸乡 SP19
周荣 SP20
大包 SP21

第六章 手少阴心经 72

74~75

极泉 HT1
青灵 HT2

少海 HT3
灵道 HT4

76~77

通里 HT5
阴郄 HT6
神门 HT7
少府 HT8
少冲 HT9

第七章 手太阳小肠经 78

80~81

少泽 SI1
前谷 SI2
后溪 SI3
腕骨 SI4
阳谷 SI5
养老 SI6
支正 SI7

82~83

小海 SI8
肩贞 SI9
臑俞 SI10
天宗 SI11
秉风 SI12
曲垣 SI13
肩外俞 SI14
肩中俞 SI15

84~85

天窗 SI16
天容 SI17
颧髎 SI18
听官 SI19

第八章 足太阳膀胱经 86

88~89

睛明 BL1
攒竹 BL2
眉冲 BL3
曲差 BL4
五处 BL5
承光 BL6
通天 BL7

90~91

络却 BL8
玉枕 BL9
天柱 BL10
大杼 BL11
风门 BL12
肺俞 BL13
厥阴俞 BL14

92~93

心俞 BL15
督俞 BL16
膈俞 BL17
肝俞 BL18
胆俞 BL19
脾俞 BL20
胃俞 BL21

94~95

三焦俞 BL22
肾俞 BL23
气海俞 BL24
大肠俞 BL25
关元俞 BL26
小肠俞 BL27
膀胱俞 BL28

96~97

中膂俞 BL29
白环俞 BL30
上髂 BL31
次髂 BL32
中髂 BL33
下髂 BL34
会阳 BL35

98~99

承扶 BL36
殷门 BL37
浮郤 BL38
委阳 BL39
委中 BL40

100~101

附分 BL41
魄户 BL42
膏肓 BL43
神堂 BL44
谿譔 BL45
膈关 BL46

102~103

魂门 BL47
阳纲 BL48
意舍 BL49
胃仓 BL50
育门 BL51
志室 BL52
胞肓 BL53
秩边 BL54

104~105

合阳 BL55
承筋 BL56
承山 BL57
飞扬 BL58

跗阳 BL59
昆仑 BL60
仆参 BL61

106~107

申脉 BL62
金门 BL63
京骨 BL64
束骨 BL65
足通谷 BL66
至阴 BL67

第九章 足少阴肾经 108

110~111

涌泉 KI1
然谷 KI2
太溪 KI3
大钟 KI4
水泉 KI5

112~113

照海 KI6
复溜 KI7
交信 KI8
筑宾 KI9
阴谷 KI10

114~115

横骨 KI11
大赫 KI12
气穴 KI13
四满 KI14
中注 KI15
育俞 KI16

116~117

商曲 KI17

石关 KI18
阴都 KI19
腹通谷 KI20
幽门 KI21

118~119

步廊 KI22
神封 KI23
灵墟 KI24
神藏 KI25
彘中 KI26
俞府 KI27

第十章 手厥阴心包经 120

122~123

天池 PC1
天泉 PC2
曲泽 PC3
郄门 PC4

124~125

间使 PC5
内关 PC6
大陵 PC7
劳宫 PC8
中冲 PC9

第十一章 手少阳三焦经 126

128~129

关冲 TE1
液门 TE2
中渚 TE3
阳池 TE4

外关 TE5
支沟 TE6

130~131

会宗 TE7
三阳络 TE8
四渎 TE9
天井 TE10
清冷渊 TE11

132~133

消泅 TE12
臑会 TE13
肩髃 TE14
天髃 TE15
天膈 TE16
翳风 TE17

134~135

瘰疬 TE18
颊息 TE19
角孙 TE20
耳门 TE21
耳和髃 TE22
丝竹空 TE23

第十二章 足少阳胆经 136

138~139

瞳子髃 GB1
听会 GB2
上关 GB3
颌厌 GB4
悬颅 GB5
悬厘 GB6
曲鬓 GB7

140~141

率谷 GB8
天冲 GB9
浮白 GB10
头窍阴 GB11
完骨 GB12
本神 GB13
阳白 GB14

142~143

头临泣 GB15
目窗 GB16
正营 GB17
承灵 GB18
脑空 GB19
风池 GB20

144~145

肩井 GB21
渊腋 GB22
辄筋 GB23
日月 GB24
京门 GB25
带脉 GB26

146~147

五枢 GB27
维道 GB28
居髃 GB29
环跳 GB30
风市 GB31
中渎 GB32

148~149

膝阳关 GB33
阳陵泉 GB34
阳交 GB35
外丘 GB36
光明 GB37

阳辅 GB38

150~151

悬钟 GB39

丘墟 GB40

足临泣 GB41

地五会 GB42

侠溪 GB43

足窍阴 GB44

第十三章

足厥阴肝经 152

154~155

大敦 LR1

行间 LR2

太冲 LR3

中封 LR4

蠡沟 LR5

中都 LR6

膝关 LR7

156~157

曲泉 LR8

阴包 LR9

足五里 LR10

阴廉 LR11

急脉 LR12

章门 LR13

期门 LR14

第十四章

督脉 158

160~161

长强 GV1

腰俞 GV2

腰阳关 GV3

命门 GV4

悬枢 GV5

脊中 GV6

中枢 GV7

162~163

筋缩 GV8

至阳 GV9

灵台 GV10

神道 GV11

身柱 GV12

陶道 GV13

164~165

大椎 GV14

哑门 GV15

风府 GV16

脑户 GV17

强间 GV18

后顶 GV19

百会 GV20

166~167

前顶 GV21

囱会 GV22

上星 GV23

神庭 GV24

素髻 GV25

水沟 GV26

兑端 GV27

龈交 GV28

第十五章

任脉 168

170~171

会阴 CV1

曲骨 CV2

中极 CV3

关元 CV4

石门 CV5

气海 CV6

172~173

阴交 CV7

神阙 CV8

水分 CV9

下脘 CV10

建里 CV11

中脘 CV12

174~175

上脘 CV13

巨阙 CV14

鸠尾 CV15

中庭 CV16

膻中 CV17

玉堂 CV18

176~177

紫宫 CV19

华盖 CV20

璇玑 CV21

天突 CV22

廉泉 CV23

承浆 CV24

第十六章

经外奇穴 178

头颈部奇穴 178~179

四神聪 EX-HN1

当阳 EX-HN2

印堂 EX-HN3

鱼腰 EX-HN4

下肢奇穴 184~185

髌骨 EX-LE1

鹤顶 EX-LE2

百虫窝 EX-LE3

内膝眼 EX-LE4

外膝眼 EX-LE5

胆囊 EX-LE6

下肢奇穴 186~187

阑尾 EX-LE7

内踝尖 EX-LE8

外踝尖 EX-LE9

八风 EX-LE10

独阴 EX-LE11

气端 EX-LE12

太阳 EX-HN5

耳尖 EX-HN6

球后 EX-HN7

上迎香 EX-HN8

内迎香 EX-HN9

聚泉 EX-HN10

海泉 EX-HN11

金津 EX-HN12

玉液 EX-HN13

翳明 EX-HN14

颈百劳 EX-HN15

背部奇穴 180~181

定喘 EX-B1

夹脊 EX-B2

胃脘下俞 EX-B3

痞根 EX-B4

下极俞 EX-B5

腰宜 EX-B6

腰眼 EX-B7

十七椎 EX-B8

腰奇 EX-B9

胸腹部奇穴 180

子宫 EX-CA1

上肢奇穴 182~183

肘尖 EX-UE1

二白 EX-UE2

中泉 EX-UE3

中魁 EX-UE4

大骨空 EX-UE5

小骨空 EX-UE6

腰痛点 EX-UE7

外劳宫 EX-UE8

八邪 EX-UE9

四缝 EX-UE10

十宣 EX-UE11

