

黄帝内经

经脉按摩

养生图典

中华中医药学会体质分会副秘书长
北京中医药大学副教授
王东坡 主编



经脉可以「决生死、处百病、调虚实」
普通人在家也可轻松疏通经脉

本书配有
视频二维码



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

黄帝内经 经脉按摩 养生图典



王东坡 主编

编委会

曹恒铭 曹恒聪 陈柯柯 胡巧艳 兰文辉
刘 静 李国霞 高海霞 单风磊 孙丹丹
谭 虹 王振华 王 颖 王晓彩 韦 娜
吴晓静 徐 越 张宝卿 张 帆 张腾方
朱叶琳

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经经脉按摩养生图典 / 王东坡主编. —北京: 中国纺织出版社,
2016.5

ISBN 978-7-5180-2339-4

I. ①黄… II. ①王… III. ①按摩疗法(中医) —图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第028453号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo. com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 8

字数: 220千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第一章

经络是人体的生命线

经络可以决死生、祛百病、调虚实	14
身体是“千亩良田”，经络是灌溉的“沟渠”	14
经络的三大功能	15
十二正经是人体的十二条生命线	16
疏通经络的常用方法	18

经络保健离不开穴位按摩	20
寻找安全有效的特效穴位	20
家庭常用穴位按摩手法	22
重要的穴位往往会有一个特殊的代称	26



第二章

疏养人体的十二条生命线

手太阴肺经 30

尺泽穴：肺经水气汇聚之地	32
列缺穴：闪电般劈开堵塞经络	32
经渠穴：气血流经的要道	33
太渊穴：储藏气血的天池	33
鱼际穴：心脏的守护使者	34
少商穴：像六脉神剑一样泄脏热	34
云门穴 / 中府穴 / 天府穴 / 孔最穴 / 侠白穴	35



手阳明大肠经

36

商阳穴：缓解咽喉炎症

38

二间穴：缓解咽喉炎症

39

三间穴：泄热止痛，利咽

40

合谷穴：止痛第一穴

41

阳溪穴：缓解面部各种炎症

42

偏历穴：消除热症，带给你好情绪

43

曲池穴：全面缓解各种炎症和疼痛

44

温溜穴 / **下廉穴** / **上廉穴** / **手三里穴**

45

肘髎穴 / **手五里穴** / **臂臑穴** / **肩髃穴** /

46

巨骨穴

扶突穴 / **天鼎穴** / **口禾髎穴** / **迎香穴**

47

足阳明胃经

48

颊车穴：缓解口腔炎症，减轻牙痛

50

足三里穴：养生保健第一穴

51

丰隆穴：健脾化痰，和胃降逆

52

解溪穴：舒筋活络，清胃化痰，镇惊安神

53

冲阳穴：缓解下肢关节炎症

54

陷谷穴：除肠胃热病

54

内庭穴：除肠炎，消胃火

55

厉兑穴：消除上焦火气

55

承泣穴 / **四白穴** / **巨髎穴** / **地仓穴** /

56

大迎穴 / **下关穴** / **头维穴**

人迎穴 / **水突穴** / **气舍穴** / **缺盆穴** /

57

气户穴 / **库房穴**

屋翳穴 / **膺窗穴** / **乳中穴** / **乳根穴** /

58

不容穴 / **承满穴**

梁门穴 / **关门穴** / **太乙穴** / **滑肉门穴** /

59

天枢穴 / **外陵穴**

大巨穴 / **水道穴** / **归来穴** / **气冲穴** /

60

髀关穴 / **伏兔穴**

阴市穴 / **梁丘穴** / **犊鼻穴** / **条口穴** /

61

上巨虚穴 / **下巨虚穴**

足太阴脾经

62

隐白穴：消炎止血

64

太白穴：消除肠胃不适

65

大都穴：强健你的消化系统

66

公孙穴：缓解胸腹疼痛

67

商丘穴：消除习惯性便秘

68

三阴交穴：女性保健第一穴

69

阴陵泉穴：排尿通畅，解除尿路问题

70

大包穴：统络阴阳诸经

71

漏谷穴 / **地机穴** / **血海穴** / **箕门穴** /

冲门穴 / **府舍穴** / **腹结穴**

72

大横穴 / **腹哀穴** / **食窦穴** / **天溪穴** /

胸乡穴 / **周荣穴**

73

手少阴心经

74

少海穴：理气通络，益心安神

76

神门穴：提高抵抗力

77

通里穴：缓解、平稳情绪

78

灵道穴：医治心痛的“新药”

79

少府穴：清心泻热，平定情绪

80

少冲穴：缓解头部不适

80

极泉穴 / **青灵穴** / **阴郄穴**

81

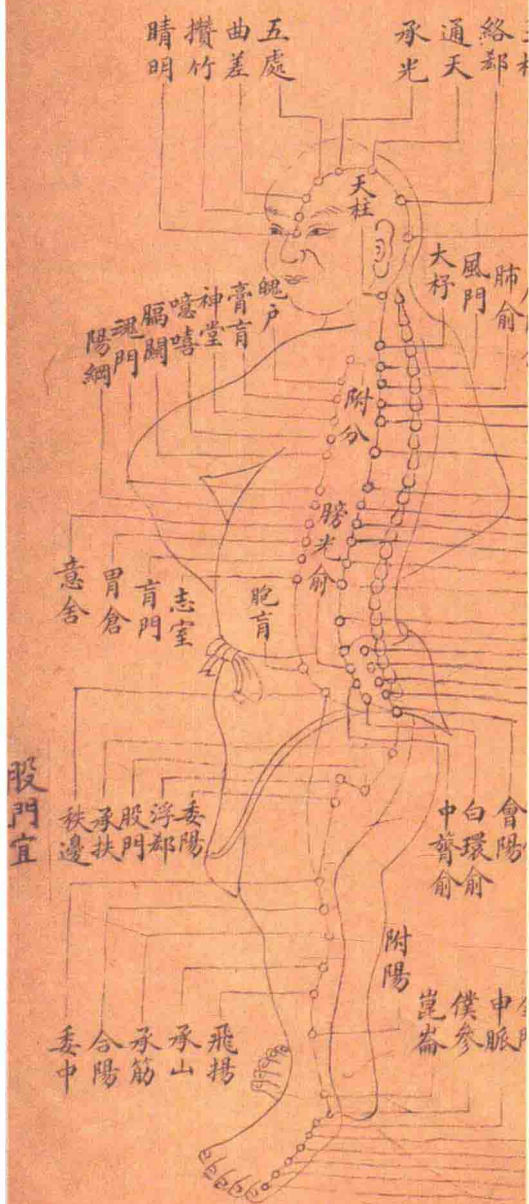
手太阳小肠经

- 少泽穴：缓解心脑血管疾病 82
- 前谷穴：解决手指麻木问题 85
- 后溪穴：振奋一身阳气 86
- 腕骨穴：消除手部酸痛，治疗落枕 87
- 阳谷穴：安神定志，通络止痛 88
- 支正穴：消除头痛、臂痛 89
- 小海穴：给气血运行加把力 89
- 养老穴 / 肩贞穴 / 臑俞穴 / 天宗穴 / 秉风穴 / 曲垣穴 90
- 肩外俞穴 / 肩中俞穴 / 天窗穴 / 天容穴 / 颧髎穴 / 听宫穴 91

足太阳膀胱经

- 委中穴：腰背疾病委中求 94
- 承山穴：缓解腰腹疼痛 94
- 飞扬穴：让你的神采更飞扬 95
- 昆仑穴：赶走腰背疲劳酸痛 95
- 申脉穴：让你的精力更集中 96
- 京骨穴：调理腰腿不适 97
- 束骨穴：缓解疼痛，安神定志 98
- 足通谷穴：清热安神明目 98
- 至阴穴：人体的“南极点” 99
- 睛明穴 / 攒竹穴 / 眉冲穴 / 曲差穴 / 五处穴 / 承光穴 100
- 通天穴 / 络却穴 / 玉枕穴 / 天柱穴 / 大杼穴 / 风门穴 101
- 肺俞穴 / 厥阴俞穴 / 心俞穴 / 督俞穴 / 膈俞穴 / 肝俞穴 102
- 胆俞穴 / 脾俞穴 / 胃俞穴 / 三焦俞穴 / 肾俞穴 103
- 气海俞穴 / 大肠俞穴 / 关元俞穴 / 小肠俞穴 / 膀胱俞穴 / 中膂俞穴 104
- 白环俞穴 / 上髎穴 / 次髎穴 / 中髎穴 / 下髎穴 105





会阳穴 / 承扶穴 / 殷门穴 / 浮郤穴 / 委阳穴 / 附分穴	106
魄户穴 / 膏肓穴 / 神堂穴 / 噫嘻穴 / 膈关穴 / 魂门穴	107
阳纲穴 / 意舍穴 / 胃仓穴 / 肓门穴 / 志室穴 / 胞肓穴	108
秩边穴 / 合阳穴 / 承筋穴 / 跗阳穴 / 仆参穴 / 金门穴	109

足少阴肾经

涌泉穴：足底的两眼“清泉”	110
然谷穴：常按去心火	112
太溪穴：缓解疲劳，快速恢复体力	112
大钟穴：缓解神经衰弱，睡个好觉	113
复溜穴：消除尿路感染	114
阴谷穴：保养生殖系统	115
水泉穴 / 照海穴 / 交信穴 / 筑宾穴 / 横骨穴 / 大赫穴	116
气穴穴 / 四满穴 / 中注穴 / 肓俞穴 / 商曲穴	117
石关穴 / 阴都穴 / 腹通谷穴 / 幽门穴 / 步廊穴	118
神封穴 / 灵墟穴 / 神藏穴 / 彘中穴 / 俞府穴	119

手厥阴心包经

曲泽穴：消除脏腑的燥热	120
间使穴：保护你的心脏	122
内关穴：打开内关城门，郁闷一扫光	123
大陵穴：疏肝气、通经络	123
劳宫穴：夏日给你带来清凉	124
中冲穴：昏迷、休克急救穴	124
天池穴 / 天泉穴 / 郄门穴	125

手少阳三焦经

126

- 关冲穴**：消除头面炎症 128
- 液门穴**：通络止痛，清热醒脑 128
- 中渚穴**：赶走头晕目眩 129
- 阳池穴**：人体的“小太阳” 129
- 外关穴**：常用止痛穴 130
- 支沟穴**：肠道通畅，缓解便秘 131
- 天井穴**：安神通络，让你气定神闲 131
- 会宗穴 / 三阳络穴 / 四渎穴 / 清冷渊穴 / 132
- 消冻穴 / 臑会穴 / 肩髃穴 / 天髃穴
- 天牖穴 / 翳风穴 / 角孙穴 / 颞息穴 / 133
- 瘰脉穴 / 耳门穴 / 耳和髃穴 / 丝竹空穴

足少阳胆经

134

- 环跳穴**：缓解坐骨神经痛 136
- 阳陵泉穴**：强健腰膝 136
- 光明穴**：疏肝明目，消除眼睛红肿 137
- 阳辅穴**：让你拥有纤细的小腿 137
- 丘墟穴**：缓解足踝各种疼痛 138
- 足临泣穴**：去除脚部疲劳 138
- 侠溪穴**：点按增强抵抗力 139
- 足窍阴穴**：止痛化痰的保健穴 139
- 瞳子髃穴 / 听会穴 / 上关穴 / 颌厌穴 / 140
- 悬颅穴 / 悬厘穴
- 曲鬓穴 / 率谷穴 / 天冲穴 / 浮白穴 / 141
- 头窍阴穴 / 完骨穴
- 本神穴 / 阳白穴 / 头临泣穴 / 目窗穴 / 142
- 正营穴 / 承灵穴



- 脑空穴 / 风池穴 / 肩井穴 / 渊腋穴 / 143
- 辄筋穴 / 日月穴
- 京门穴 / 带脉穴 / 五枢穴 / 维道穴 / 144
- 居髃穴 / 风市穴
- 中渎穴 / 膝阳关穴 / 阳交穴 / 外丘穴 / 145
- 悬钟穴 / 地五会穴

足厥阴肝经

146

- 大敦穴**：调理生殖系统功能 148
- 行间穴**：让月经恢复正常 149
- 太冲穴**：把你的坏脾气轻松按走 150
- 中封穴**：让老年人的脚不再虚浮 151
- 蠡沟穴**：对女性生理调节有大贡献 152
- 曲泉穴**：膝部隐秘的“两湾泉水” 153
- 中都穴 / 膝关穴 / 阴包穴 / 足五里穴 154
- 阴廉穴 / 急脉穴 / 章门穴 / 期门穴 155

附录

《黄帝内经》经络养生时气论

156



人始生，
先成精，
精成而脑髓生，
骨为干，
脉为营，
筋为刚，
肉为墙，
皮肤坚而毛发长，
谷入于胃，
脉道以通，
血气乃行。



经脉者，
所以能决死生、
处百病、
调虚实，
不可不通。

黄帝内经 经脉按摩 养生图典



王东坡 主编

编委会

曹恒铭 曹恒聪 陈柯柯 胡巧艳 兰文辉
刘 静 李国霞 高海霞 单风磊 孙丹丹
谭 虹 王振华 王 颖 王晓彩 韦 娜
吴晓静 徐 越 张宝卿 张 帆 张腾方
朱叶琳

 中国纺织出版社

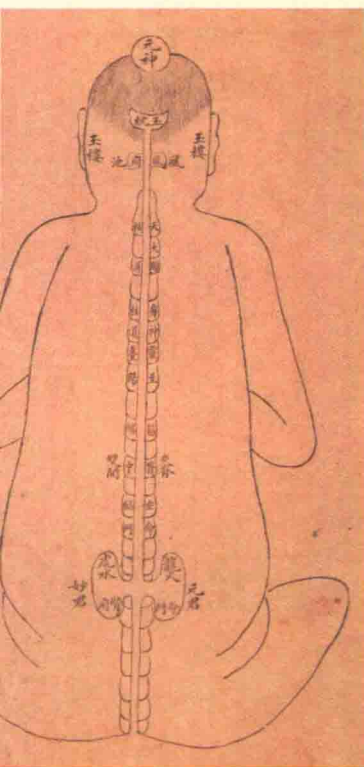
此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



《黄帝内经》可以说是中医学的“圣经”，是整个中医理论的基础。《黄帝内经》中说，经脉可以“决死生、处百病、调虚实”，可见经脉在健康中的重要价值。

人之所以活在这个世界上，靠的就是气血的滋养，而经络是运输气血的通路。“人如千亩良田，医若大禹治水”，只有保持经脉的畅通，气血才能被顺利输送到身体各处，人才能健康长寿。

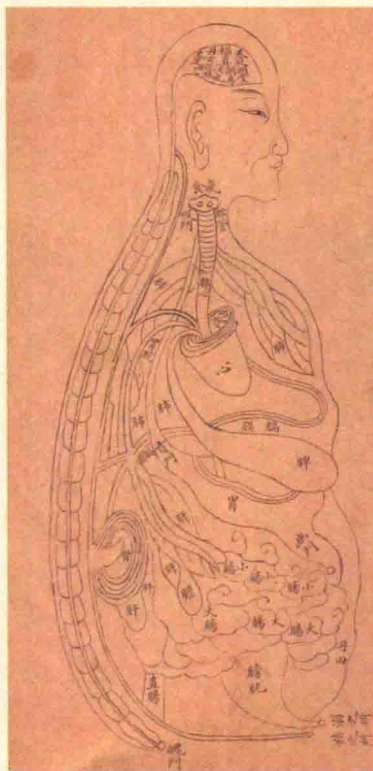
而经络系统中，最重要的经络就是十二正经。经络就好比复杂的水系，而十二正经就是最大的十二条大河，它们内连脏腑，外接皮表，彼此之间又



互相联系，共同构成了身体气血运输“水利网”的主体，所以要想气血畅通，首先要保证十二正经的畅通，可以说，这是人体的十二条“生命线”。

在本书中，您将了解十二正经的循行方向、主要功能、包含穴位以及穴位的位置及功效，学会安全、简单、有效的经络疏通按摩方法。同时，我们还为您介绍了一些这些经脉上常见的特效养生保健穴位的功效和按摩手法。

《黄帝内经》是一部深奥的医典，我们将用简单、平实的语言来科学地向您介绍《黄帝内经》中的经络穴位养生法，配合直观的图片，让每一位读者都读得懂、学得会、用得着。



第一章

经络是人体的生命线

经脉可以决死生、祛百病、调虚实 14

身体是“千亩良田”，经络是灌溉的“沟渠” 14

经络的三大功能 15

十二正经是人体的十二条生命线 16

疏通经络的常用方法 18

经络保健离不开穴位按摩 20

寻找安全有效的特效穴位 20

家庭常用穴位按摩手法 22

重要的穴位往往会有一个特殊的代称 26

第二章

疏养人体的十二条生命线

手太阴肺经 30

尺泽穴：肺经水气汇聚之地 32

列缺穴：闪电般劈开堵塞经络 32

经渠穴：气血流经的要道 33

太渊穴：储藏气血的天池 33

鱼际穴：心脏的守护使者 34

少商穴：像六脉神剑一样泄脏热 34

云门穴 / 中府穴 / 天府穴 / 孔最穴 / 35

侠白穴



手阳明大肠经

36

商阳穴：缓解咽喉炎症

38

二间穴：缓解咽喉炎症

39

三间穴：泄热止痛，利咽

40

合谷穴：止痛第一穴

41

阳溪穴：缓解面部各种炎症

42

偏历穴：消除热症，带给你好情绪

43

曲池穴：全面缓解各种炎症和疼痛

44

温溜穴 / **下廉穴** / **上廉穴** / **手三里穴**

45

肘髎穴 / **手五里穴** / **臂臑穴** / **肩髃穴** /

46

巨骨穴

扶突穴 / **天鼎穴** / **口禾髎穴** / **迎香穴**

47

足阳明胃经

48

颊车穴：缓解口腔炎症，减轻牙痛

50

足三里穴：养生保健第一穴

51

丰隆穴：健脾化痰，和胃降逆

52

解溪穴：舒筋活络，清胃化痰，镇惊安神

53

冲阳穴：缓解下肢关节炎症

54

陷谷穴：除肠胃热病

54

内庭穴：除肠炎，消胃火

55

厉兑穴：消除上焦火气

55

承泣穴 / **四白穴** / **巨髎穴** / **地仓穴** /

56

大迎穴 / **下关穴** / **头维穴**

人迎穴 / **水突穴** / **气舍穴** / **缺盆穴** /

57

气户穴 / **库房穴**

屋翳穴 / **膺窗穴** / **乳中穴** / **乳根穴** /

58

不容穴 / **承满穴**

梁门穴 / **关门穴** / **太乙穴** / **滑肉门穴** /

59

天枢穴 / **外陵穴**

大巨穴 / **水道穴** / **归来穴** / **气冲穴** /

60

髀关穴 / **伏兔穴**

阴市穴 / **梁丘穴** / **犊鼻穴** / **条口穴** /

61

上巨虚穴 / **下巨虚穴**

足太阴脾经

62

隐白穴：消炎止血

64

太白穴：消除肠胃不适

65

大都穴：强健你的消化系统

66

公孙穴：缓解胸腹疼痛

67

商丘穴：消除习惯性便秘

68

三阴交穴：女性保健第一穴

69

阴陵泉穴：排尿通畅，解除尿路问题

70

大包穴：统络阴阳诸经

71

漏谷穴 / **地机穴** / **血海穴** / **箕门穴** /

冲门穴 / **府舍穴** / **腹结穴**

72

大横穴 / **腹哀穴** / **食窦穴** / **天溪穴** /

胸乡穴 / **周荣穴**

73

手少阴心经

74

少海穴：理气通络，益心安神

76

神门穴：提高抵抗力

77

通里穴：缓解、平稳情绪

78

灵道穴：医治心痛的“新药”

79

少府穴：清心泻热，平定情绪

80

少冲穴：缓解头部不适

80

极泉穴 / **青灵穴** / **阴郄穴**

81

手太阳小肠经

少泽穴：缓解心脑血管疾病	82
前谷穴：解决手指麻木问题	84
后溪穴：振奋一身阳气	85
腕骨穴：消除手部酸痛，治疗落枕	86
阳谷穴：安神定志，通络止痛	87
支正穴：消除头痛、臂痛	88
小海穴：给气血运行加把力	89
养老穴 / 肩贞穴 / 臑俞穴 / 天宗穴 / 秉风穴 / 曲垣穴	90
肩外俞穴 / 肩中俞穴 / 天窗穴 / 天容穴 / 颧髎穴 / 听宫穴	91

足太阳膀胱经

委中穴：腰背疾病委中求	92
承山穴：缓解腰腹疼痛	94
飞扬穴：让你的神采更飞扬	94
昆仑穴：赶走腰背疲劳酸痛	95
申脉穴：让你的精力更集中	95
京骨穴：调理腰腿不适	96
束骨穴：缓解疼痛，安神定志	97
足通谷穴：清热安神明目	98
至阴穴：人体的“南极点”	98
睛明穴 / 攒竹穴 / 眉冲穴 / 曲差穴 / 五处穴 / 承光穴	99
通天穴 / 络却穴 / 玉枕穴 / 天柱穴 / 大杼穴 / 风门穴	100
肺俞穴 / 厥阴俞穴 / 心俞穴 / 督俞穴 / 膈俞穴 / 肝俞穴	101
胆俞穴 / 脾俞穴 / 胃俞穴 / 三焦俞穴 / 肾俞穴	102
气海俞穴 / 大肠俞穴 / 关元俞穴 / 小肠俞穴 / 膀胱俞穴 /	103
中膂俞穴	104
白环俞穴 / 上髎穴 / 次髎穴 / 中髎穴 / 下髎穴	105

