

从古至今，中国人一直巧用穴位疗治百病。

人体穴位 使用手册

主编 郭长青 翟 伟 王荣国

以图文并茂的形式，介绍在人体穴位上应用按摩、刮痧、拔罐、艾灸治疗常见病、慢性病和进行保健、美容的方法。

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



人体穴位 使用手册

主 编 郭长青 翟 伟 王荣国
副主编 陈幼楠 任秋兰 秦立新 刘乃刚
编 委 郭长青 翟 伟 王荣国 陈幼楠 任秋兰
秦立新 刘乃刚 敖有光 郭 妍

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人体穴位使用手册/郭长青, 翟伟, 王荣国主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5335-3246-8

I. 人… II. ①郭…②翟…③王… III. 穴位疗法—手册
IV. R245. 9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135104 号

书 名	人体穴位使用手册
主 编	郭长青 翟 伟 王荣国
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	18.5
字 数	319 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3246-8
定 价	28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

人类从远古时代就开始使用砭石来砭刺放血，割刺脓疡。之后，人们逐渐发现用热熨，或用按摩，或用叩击，或在体表某一部位用火烤、烧，都可以减轻和消除伤痛。经过不断地实践、认识和积累，人们知道了体表的许多部位具有治疗不同疾病的效果。这些具有医疗作用的特殊部位，后来被称为“腧穴”、“穴位”、“穴道”等。

穴位的发现，丰富了人类的医疗手段。同时，针灸、艾灸、按摩、刮痧、拔罐等也相继问世，于是常见病、疑难杂症频频被攻克。不仅如此，点打穴道，还成为武林一大绝技，威不可挡。

随着人们生活水平的提高，人们渴望健康长寿、漂亮美丽，研究健康、长寿、美容也成为医学领域的重大课题。人体穴位在治疗常见病、疑难杂症、保健、美容等方面具有特殊疗效，尤其是穴道按摩、刮痧、拔罐、艾灸等方法操作简便、疗效好、简单易学、易于普及、应用广泛。

本书以图文并茂的形式，介绍在人体穴位上应用按摩、刮痧、拔罐、艾灸治疗常见病、慢性病和进行保健、美容的方法，直观、简便，易读、易学，读者一看就懂、一学就会、一用就灵。

编 者

目 录

上篇 基础知识

一、经络与穴位	(1)
(一) 经络	(1)
(二) 穴位	(2)
二、取穴方法与穴位应用基本手法	(4)
(一) 取穴方法	(4)
(二) 穴位应用的基本手法	(6)
三、穴位治疗的应用与禁忌	(15)
(一) 穴位按摩	(15)
(二) 刮痧	(16)
(三) 拔罐	(16)
(四) 艾灸	(18)
四、常用穴位	(19)
(一) 手太阴肺经穴位	(19)
(云门、中府、尺泽、列缺、太渊、鱼际、少商)	
(二) 手阳明大肠经穴位	(20)

- (商阳、二间、三间、合谷、阳溪、温溜、手三里、曲池、肩髃、禾髃、迎香)
- (三) 足阳明胃经穴位 (23)
- (承泣、四白、巨髃、地仓、头维、人迎、下关、颊车、大迎、缺盆、气舍、乳中、梁门、天枢、水道、归来、气冲、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、丰隆、条口、下巨虚、解溪、内庭、厉兑)
- (四) 足太阴脾经穴位 (30)
- (隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、大横、腹结、府舍、大包)
- (五) 手少阴心经穴位 (33)
- (极泉、少海、阴郄、神门、少府、少冲)
- (六) 手太阳小肠经穴位 (35)
- (少泽、后溪、养老、肩贞、臑俞、天宗、天窗、颧髃、听宫)
- (七) 足太阳膀胱经穴位 (37)
- (睛明、攒竹、眉冲、曲差、五处、天柱、大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、次髃、中髃、膏肓、志室、承扶、殷门、委中、委阳、合阳、承筋、承山、跗阳、昆仑、申脉、足通谷、至阴)
- (八) 足少阴肾经穴位 (45)
- (涌泉、然谷、太溪、大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、横骨、大赫、气穴、育俞、阴都、腹通谷、幽门、俞府)
- (九) 手厥阴心包经穴位 (49)
- (天池、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲)
- (十) 手少阳三焦经穴位 (51)
- (关冲、液门、中渚、外关、支沟、三阳络、角孙、翳风、耳门、耳和髃、丝竹空)
- (十一) 足少阳胆经穴位 (54)
- (瞳子髃、听会、率谷、阳白、头临泣、目窗、正营、风池、肩井、日月、京门、带脉、维道、环跳、风市、膝阳关、阳陵泉、阳交、光明、悬钟、丘墟、足临泣、侠溪、足窍阴)

- (十二) 足厥阴肝经穴位 (59)
 (大敦、行间、太冲、阴包、曲泉、中都、蠡沟、章门、期门、
 阴廉、急脉)
- (十三) 督脉穴位 (62)
 (长强、腰俞、腰阳关、命门、至阳、灵台、身柱、大椎、哑
 门、风府、强间、百会、上星、神庭、素髎、水沟、兑端)
- (十四) 任脉穴位 (66)
 (会阴、曲骨、中极、关元、石门、气海、阴交、神阙、水分、
 下脘、建里、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、膻中、华盖、璇玑、
 天突、廉泉、承浆)
- (十五) 经外奇穴 (70)
 (四神聪、印堂、鱼腰、太阳、上迎香、定喘、十宣、腰痛点、
 腰眼、高血压点)

下篇 穴位疗疾

- 一、常见病症 (74)
- (一) 头痛 (74)
- (二) 晕车 (76)
- (三) 头晕 (79)
- (四) 失眠 (81)
- (五) 中暑 (84)
- (六) 鼻塞 (87)
- (七) 哮喘 (90)
- (八) 牙痛 (94)
- (九) 岔气 (97)
- (十) 便秘 (100)
- (十一) 腹痛 (103)
- (十二) 呃逆 (107)
- (十三) 尿潴留 (110)

二、呼吸系统疾病	(113)
(一) 感冒	(113)
(二) 慢性支气管炎	(117)
(三) 慢性支气管哮喘	(121)
三、消化系统疾病	(125)
(一) 急性胃炎	(125)
(二) 慢性浅表性胃炎	(128)
(三) 胃和十二指肠溃疡	(132)
(四) 胃痉挛	(134)
(五) 胃神经官能症	(137)
(六) 消化不良	(140)
(七) 急性胃肠炎	(144)
四、循环系统疾病	(147)
(一) 冠心病	(147)
(二) 心绞痛	(149)
(三) 心悸	(152)
(四) 高血压	(154)
(五) 低血压	(157)
五、泌尿、生殖系统疾病	(160)
(一) 更年期综合征	(160)
(二) 子宫脱垂	(163)
(三) 阴道炎	(166)
(四) 月经不调	(169)
(五) 痛经	(173)
(六) 产后缺乳	(177)
(七) 前列腺肥大	(180)
(八) 遗精	(182)
(九) 早泄	(184)

(十) 阳痿·····	(187)
(十一) 遗尿·····	(190)
六、神经系统疾病·····	(193)
(一) 肌紧张性头痛·····	(193)
(二) 血管神经性头痛·····	(196)
(三) 神经衰弱·····	(199)
(四) 老年痴呆·····	(203)
(五) 帕金森病·····	(207)
(六) 周围性面神经麻痹·····	(210)
(七) 面肌痉挛·····	(212)
七、五官科疾病·····	(214)
(一) 神经性耳鸣·····	(214)
(二) 突发性耳聋·····	(217)
(三) 近视眼·····	(220)
(四) 斜视·····	(222)
(五) 结膜炎·····	(224)
(六) 麦粒肿·····	(226)
(七) 溢泪症·····	(228)
(八) 老视·····	(230)
(九) 急性鼻炎·····	(232)
(十) 慢性鼻炎·····	(235)
(十一) 过敏性鼻炎·····	(237)
(十二) 牙周炎·····	(240)
(十三) 复发性口疮·····	(243)
(十四) 颞颌关节功能紊乱·····	(244)
八、皮肤外科疾病·····	(247)
(一) 斑秃与脱发·····	(247)
(二) 痤疮·····	(249)
(三) 黄褐斑·····	(251)

(四) 荨麻疹·····	(253)
(五) 神经性皮炎·····	(255)
(六) 皮肤瘙痒症·····	(257)

九、亚健康疾病 ····· (260)

(一) 慢性疲劳综合征·····	(260)
(二) 运动疲劳·····	(262)
(三) 身心疲劳·····	(265)
(四) 醉酒·····	(267)
(五) 嗜烟·····	(270)

十、减脂美体 ····· (272)

(一) 拯救大饼脸·····	(272)
(二) 消灭双下巴·····	(274)
(三) 拯救胖胖手臂·····	(276)
(四) 赶走小腹赘肉·····	(277)
(五) 塑出动人腰线，塑出窈窕曲线·····	(278)
(六) 提臀美臀，紧实臀部曲线·····	(280)
(七) 赶走粗壮大腿，塑造小美腿·····	(282)

上篇 基础知识

一、经络与穴位

(一) 经络

1. 经络的分布

经络是运行气血的通路。经和络组成经络系统，经指经脉，犹如途径，贯通上下，沟通内外，在人体内纵行而分布较深，是主干线；络为络脉，它好似网络，较经脉细小，其分布纵横交错，遍布全身，是经络系统中的分支。

(1) 十二经脉。十二经脉即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经的总称，它们是经络系统的主体。十二经脉在内隶属于十二脏腑，在外与四肢骨节穴位相联系，它们将人体上下内外连贯起来，构成一个有机的整体，并且依照一定的规律，逐经相传，形成一套周而复始、如环无端的传注系统。

十二经脉的作用主要是联络脏腑、肢体，运行气血，营养全身。

十二经脉的流注次序为：起于肺经→大肠经→胃经→脾经→心经→小肠经→膀胱经→肾经→心包经→三焦经→胆经→肝经，最后又回到肺经。周而复始，环流不息。

(2) 任脉、督脉。任脉、督脉是奇经八脉中的二脉。奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉这八条经脉的总称。不直接连属脏腑，无表里相配，故称奇经。这是一组具有特殊作用的经脉，对其余的经脉起统率联络和调节气血盛衰的作用。其中除任、督二脉各有所属的腧穴，其余六脉的腧穴均寄附于十二经脉和任、督二脉之中。任、督脉及十二经脉合称“十四经脉”。

2. 经络的功能

(1) 沟通身体内外脏腑器官的功能。经络能沟通表里、联络上下，将人

体各部的组织器官联结成一个有机的整体。

(2) 调节气血运行, 运输营养物质、营养全身。由于经络能输布营养到周身, 因而保证了全身各器官正常的功能活动。所以, 经络的气血运行, 是保证全身各组织器官的营养供给, 为各组织器官的功能活动提供了必要的物质基础。

(3) 抗御外邪, 保卫机体。使保卫之气密布于皮肤之中, 加强皮肤的保卫作用, 使外邪不能入侵。

(4) 反应身体机能状态。由于经络在人体各部分布的关系, 如内脏有病时便可在相应的经脉循环部位出现各种不同的症状和体征。有时内脏疾患还在头面五官等部位出现反应。如心火上炎可致口舌生疮; 肝火升腾可致耳目肿赤; 肾气亏虚可使两耳听力下降等。

(5) 传输病邪。经脉病可以沿着经脉循行线路向内脏传输, 内脏病亦可累及经脉, 在经脉循行的部位出现异常症状。

(二) 穴位

1. 穴位的分布

脏腑、经络之气输注于体表的部位称作腧穴, 又叫穴位、穴道, 大多数都分布在经络循行的径路上, 即使不在其上, 也与经络有着密切关系, 是针灸、按摩、艾灸等施术的常用部位。通过刺激腧穴和经络, 沿着经络—内脏的相关路线, 深透到患者体内, 以激发经气, 让气至病灶产生感应, 调动人体内在的抗病能力, 调节机体平衡以达到防治疾病的目的。

(1) 十四经穴。常叫做“经穴”, 指分布在十二经脉和任督二脉上的腧穴。它们具有主治本经病的共同作用, 是腧穴中的最主要部分。

十四经穴在分经的基础上, 由于腧穴分布部位不同, 其主治作用的范围也有差异。十四经腧穴分布主治特点如下: 头面、颈部的腧穴, 除个别能治全身性疾患或四肢疾患外, 绝大多数均治局部病症; 胸腹部腧穴, 大多可治脏腑及急性疾患; 背腰部腧穴, 除少数能治下肢病外, 大多可治局部病症、脏腑和慢性疾患; 少腹部腧穴, 除能主治脏腑疾患外, 还能治全身性疾患; 四肢部的腧穴, 尤其是四肢肘膝关节以下的腧穴, 除主治局部和邻近部位的病症外, 还能主治该经循行所及的远隔部位的头面躯干、脏腑组织器官的病症以及发热、神志病等全身性疾病, 而且越是远离躯干部的腧穴, 其主治范围越广。

(2) 奇穴。指既有一定的穴名, 又有明确的位置, 但尚未列入十四经系统的腧穴。因此也叫做“经外奇穴”。奇穴的分布比较分散, 对某些病症有

一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

(3) 阿是穴。俗称“压痛点”，古代叫做“以痛为腧”。它既无具体名称，也没有固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为腧穴的，阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。

2. 穴位的治病作用

现代医学研究表明，经络、腧穴部位的神经和血管比较丰富，刺激穴道会引起神经兴奋性的改变和血液循环的改善。穴位疗法主要是通过调整神经系统的功能，反射性改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促进病变部位组织细胞的康复，从而产生治愈疾病的效果。

穴位的治病作用有三个特点：

一是近治作用。这是一切腧穴主治作用所具有的共同特点。如所有腧穴均能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的局部病症。

二是远治作用。这是十四经腧穴主治作用的基本规律。在十四经穴中，尤其是十二经脉在四肢肘关节、膝关节以下的穴位，不仅能治疗局部病症，还可治疗本经循行所及的远隔部位的组织器官脏腑的病症，有的甚至可影响全身的功能。如，合谷穴不仅可治上肢病，还可治颈部及头面部疾患，同时还可治疗感冒发热病；足三里穴不但治疗下肢病，而且对调整消化系统功能，甚至人体防卫，免疫反应等方面都具有一定的作用。

三是特殊作用。指某些腧穴所具有的双重性良性调整作用和相对特异性而言。如天枢穴可治腹泻又可治便秘；内关穴在心动过速时可减慢心率，心动过缓时又可提高心率。特异性如大椎退热，至阴矫正胎位等。

我们用穴位按摩、针灸、艾灸、刮痧以及拔罐等方法对穴位进行刺激，通过经络传导，能疏通经气、调和阴阳、补养气血、活血化瘀、缓解痉挛、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒，达到恢复脏腑功能、强身健体、防治疾病、益寿延年的功效。

(1) 增强心脏功能，加速血液运行。长期坚持穴位治疗，可使心肌发达、延缓心脏衰老，扩张冠状动脉、使血流量增加，故能促进血氧和营养物质的吸收，使心脏得到充分的营养，从而可防治冠心病、脉管病、肌肉僵直及手足麻木、痉挛和疼痛等。尤其40岁以上的人，坚持穴位治疗，可降低血中尿酸水平，预防血小板聚集，避免发生血管栓塞。

(2) 调节神经功能。穴位刺激后能改善大脑皮质的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，能调节胰岛素和肾上腺素的分泌，降低血糖，防治糖

尿病和肥胖病等。

(3) 增强抗病能力。刺激穴道能加速血液流通，使代谢旺盛，促进消化吸收和营养代谢，保持肺组织的弹性，提高肺活量，故能提高人体对疾病的防御能力。

(4) 消炎、消肿、止痛。按摩穴位或艾灸等能促进血液循环，使按摩部位毛细血管舒张，促进炎症渗出物的吸收，使病变局部的水肿和瘀血消散。按摩可降低大脑皮层对疼痛的感受性，故可起镇痛作用。

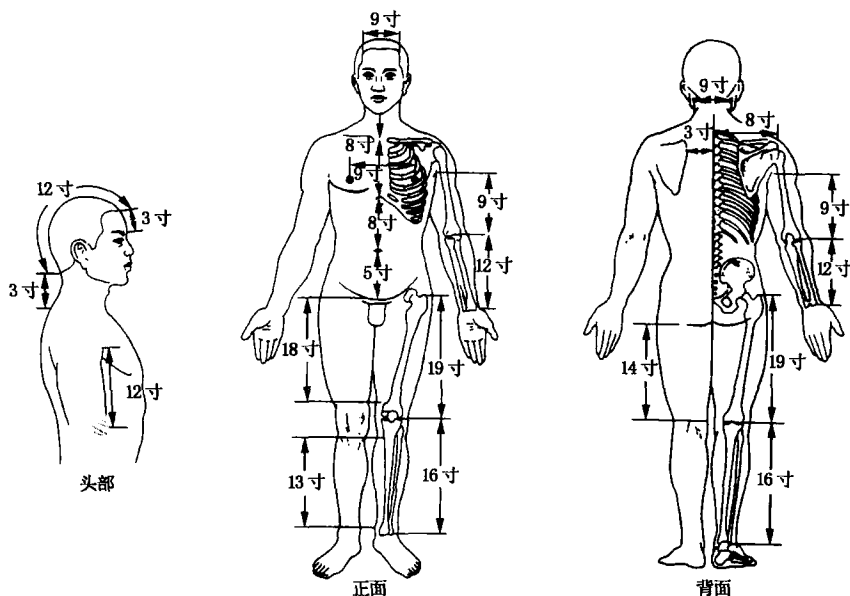
(5) 减少脂肪在体内的堆积，使体内多余的脂肪转化成热量，从而起到减肥的作用。按摩还可以使人体表面的毛细血管扩张，增加皮肤的营养供应，增强皮肤的弹性和光洁度，减少皱纹，使松弛干燥的皮肤逐渐变得有光泽和富有弹性。改善皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌，减轻色素沉着，起到美容养颜的效果。

4

二、取穴方法与穴位应用基本手法

(一) 取穴方法

1. 骨度分寸法



骨度分寸法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；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；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为 13 寸；外踝尖至足底为 3 寸。

2. 体表标志法

体表标志法就是以人体体表的各各种解剖标志作为依据而取穴的方法。

(1) 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。

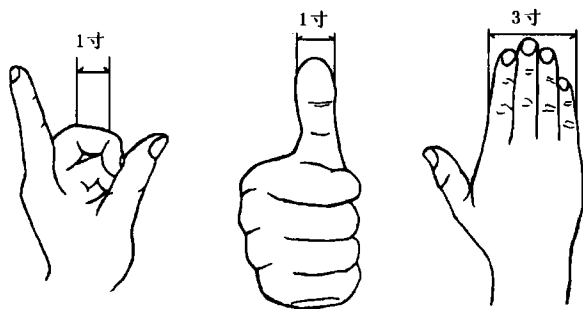
(2) 背部以脊椎棘突和肋骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第 2 腰椎；第 7 颈椎和第 1 胸椎之间取大椎。

(3) 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间是膻中。

(4) 四肢以关节、骨髁（踝）为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方等。

3. 手指比量法

以患者自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取穴的方法。因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，所以临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食指、中指、无名指和小指伸直并拢时第二指节总宽度为 3 寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为 2 寸；食、中两指第二指节的总宽度为 1.5 寸；大拇指的宽度为 1 寸，中指中节长为 1 寸。



临床上还常用一些简便易行的取穴方法，如两耳尖直上取“百会”，两手虎口交叉取“列缺”垂手中指端取“风市”等。有时需病人处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池在屈肘时的肘横纹外侧端后 5 分处；解溪在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉在屈膝时膝内侧

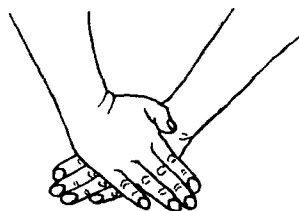
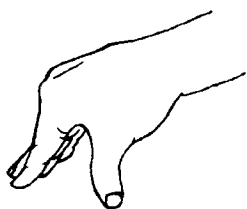
的横纹端取之。有时还利用按压感觉找穴位，如果按压在正确的穴位上，局部往往有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛难以忍受。

(二) 穴位应用的基本手法

1. 穴位按摩

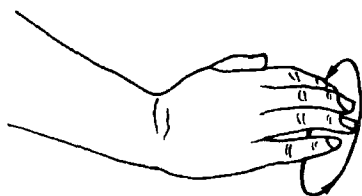
(1) 按法。按法是用拇指或中指罗纹面按压穴位的一种按摩法。按摩时，逐渐用力，持续按压，不可呆板、僵硬用力。这是一种诱导的手法，适用于全身各部位。

作用：疏通经络、行气活血，消除局部病灶和疼痛，使血液循环和经脉运行通畅，调节全身代谢；按腹部可以促进胃肠道运动，治疗腹部疼痛和其他症状。



按法

(2) 揉法。揉法是用手指罗纹面或掌面部吸定于穴位上，作轻柔缓和的回旋揉动。指揉法往往与指按结合运用，适用于头面部及四肢穴位，如揉按风池；掌面揉法，适用于腹部及四肢关节部，如揉气海穴。

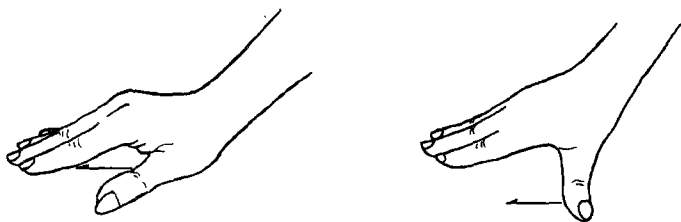


揉法

作用：揉散开病邪会聚处的包块，促进气血运行，祛除病邪，散寒，活血化瘀，疏通经络。

(3) 推法。推法是将四指并拢紧贴于皮肤上，向上或向两边推挤肌肉的一种按摩法。按摩时，用力须匀适，作直线或沿筋肉结构走向推之，适用于面部和腰背部。

作用：疏经活络，能使气血旺盛、消除疲劳，滋润皮肤、皱纹减少等。



推法

(4) 拿法。拿法是用大拇指和食、中指端对拿于患部或穴位上（如对拿内、外关穴），作对称用力、一松一紧的拿按。实际操作时，拿法和按法常常结合运用，如拿按曲池等。常用于四肢内、外侧有穴位相对的部位。如拿阴陵泉、阳陵泉等。另外，颈部和肩部的肌肉按摩也常用拿法。

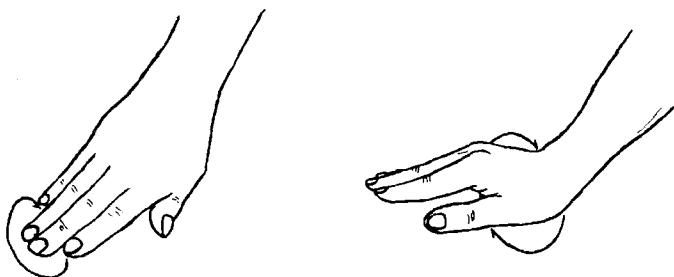


拿法

作用：疏通经络、祛风散寒，治疗发热高烧、肌肉丰厚地方的肌肉酸痛等。

(5) 摩法。摩法是以掌或指面附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。此法轻软柔和，掌摩法常用于腹部按摩，指摩法用于眼睛周围。

作用：调节气血运行、调整脾胃及其他内脏的功能，消散病邪聚集。



摩法

(6) 擦法。擦法是用掌面大、小鱼际或四指并拢，着实于一定部位上，沿直线做上、下或来回擦动。适用于上背部、腰骶部、上肢部、胸胁和少腹部等。

作用：疏通经络，促进气血运行，消除疼痛，驱散风湿等。