

图解

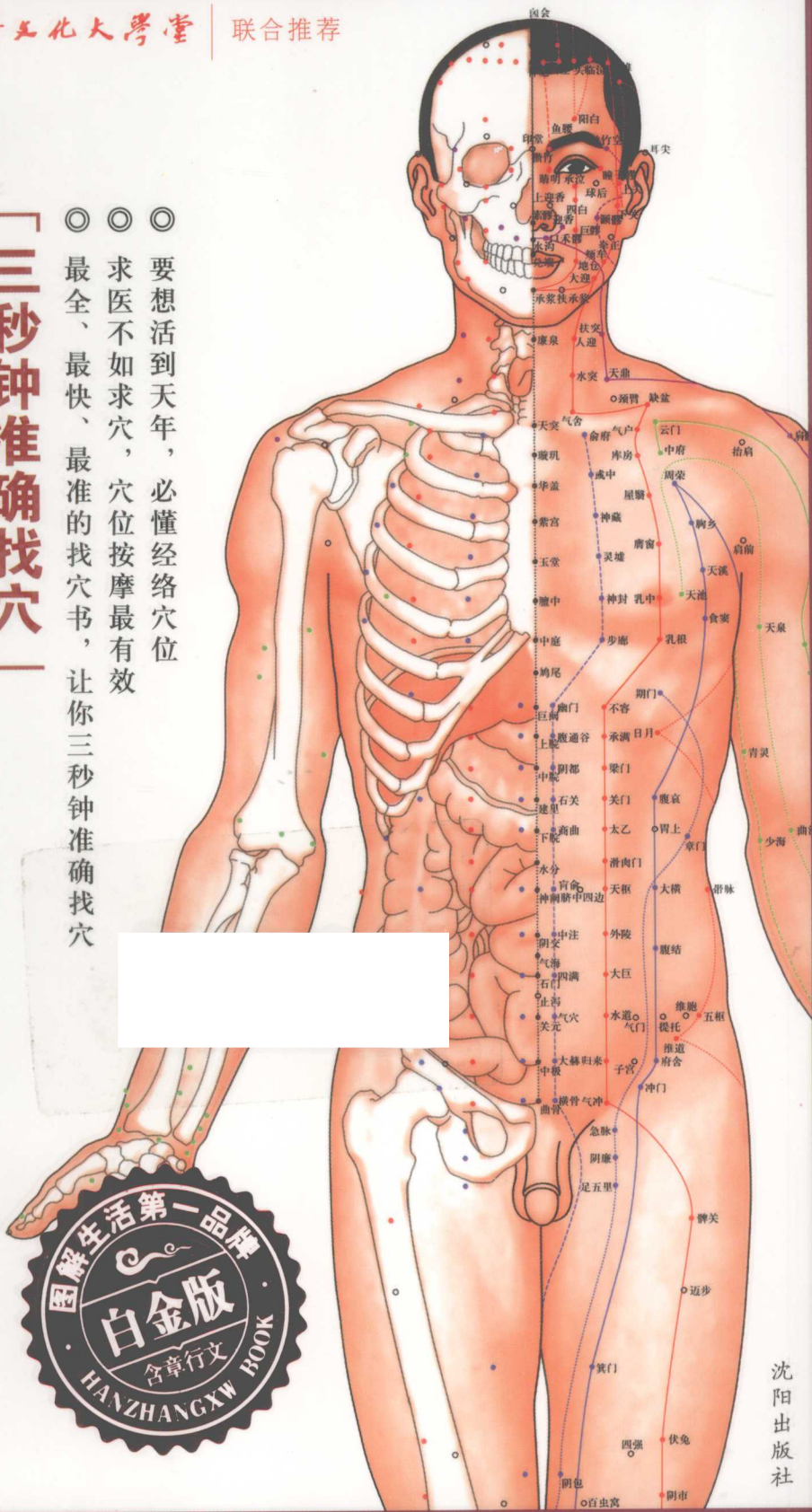
经络穴位按摩

速查手册

东方教育研究院◎编著

「三秒钟准确找穴」

- ◎ 要想活到天年，必懂经络穴位
- ◎ 求医不如求穴，穴位按摩最有效
- ◎ 最全、最快、最准的找穴书，让你三秒钟准确找穴



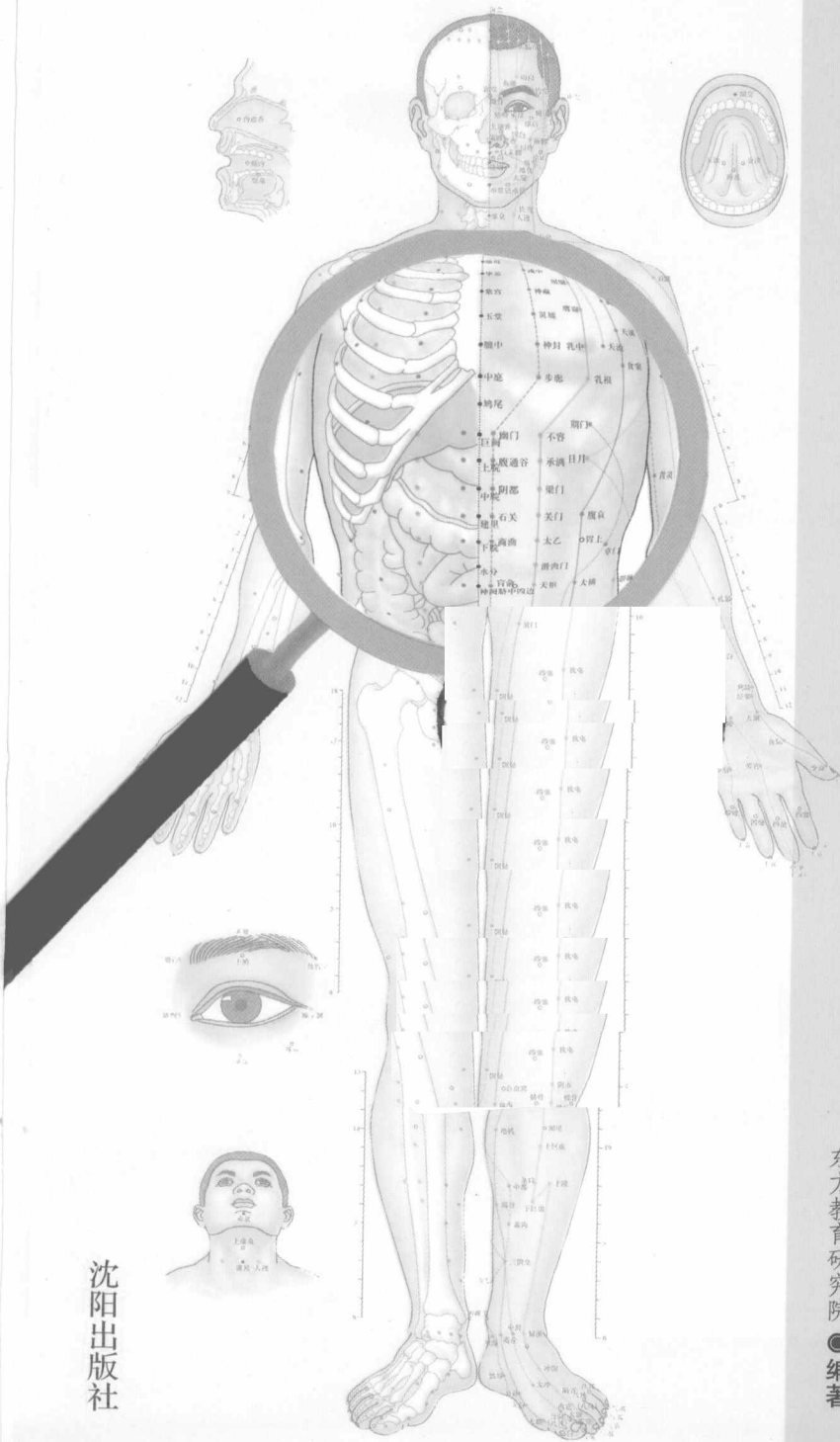
沈阳出版社

图解经络穴位按摩速查手册

(白金版)

认识穴位的第一本书

东方教育研究院 ● 编著



沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解经络穴位按摩速查手册: 白金版/ 东方教育研究院编著.
—沈阳: 沈阳出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5441-4176-5

I. ①图… II. ①东… III. ①经络—穴位按压疗法—
图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第114569号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编110011)

印刷者: 北京佳明伟业印务有限公司

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 23

字 数: 330千字

出版时间: 2010年8月第1版

印刷时间: 2010年8月第1次印刷

责任编辑: 李 峰 夏景军

策划编辑: 李团辉 陈大为

特约编辑: 徐金凤 秋 阳

封面设计: 黑马工作室

责任校对: 晶 晶 陈 原

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4176-5

定 价: 68.00 元

目 录



指压穴位颐养天年
以内养外的养生精华
面部反射区 /3
掌部脏腑反射区 /6
教你轻松找穴位 /8
速查表 /11

左脚背反射区 /4
手部反射区 /7
穴位按摩常见四大手法 /10
阅读导航 /14

右脚背反射区 /5

第1章 手太阴肺经经穴

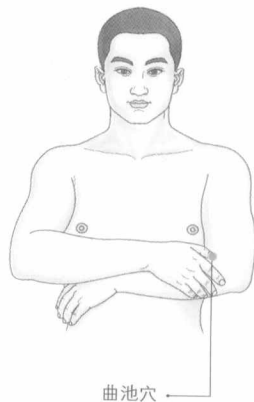
中府穴 通畅肺腑无阻碍 /18
尺泽穴 腹痛发热首选穴 /20
孔最穴 久坐不痔的秘诀 /22
列缺穴 “列缺”霹雳，阴霾消散 /24
经渠穴 呼吸畅通的法宝 /26
太渊穴 气血不足太渊相助 /28
鱼际穴 失声莫担心，鱼际在手边 /30
少商穴 没事常掐，感冒不来烦 /32



列缺穴

第2章 手阳明大肠经经穴

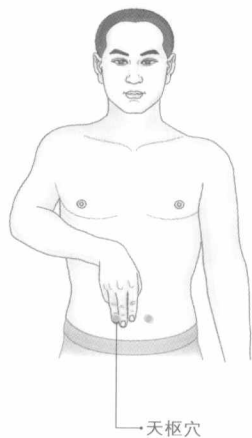
商阳穴 胸中气闷找商阳 /36
三间穴 五官病痛全拿下 /38
合谷穴 牙疼是病也不怕 /40
阳溪穴 头痛耳鸣一扫光 /42
下廉穴 肠胃健康，一身轻松 /44
曲池穴 腹痛吐泻不用愁 /46
肩髃穴 肩膀的保健医生 /48
扶突穴 止咳平喘有奇效 /50
迎香穴 抛掉鼻炎鼻塞的烦恼 /52



曲池穴

第3章 足阳明胃经穴

- 承泣穴 还你一双明亮的眼睛 /56
- 四白穴 明目养颜的好帮手 /58
- 地仓穴 祛风、治感冒，地仓有疗效 /60
- 颊车穴 口眼歪斜按颊车 /62
- 下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 /64
- 头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 /66
- 人迎穴 咽喉肿、高血压，人迎有办法 /68
- 乳中穴 祛除目瘤，一个不留 /70
- 乳根穴 让乳房更健康 /72
- 滑肉门穴 身材美丽的秘密 /74
- 天枢穴 天枢帮忙，肠胃健康 /76
- 归来穴 帮您解决难言之隐 /78
- 气冲穴 疝气不用怕，气冲医治它 /80
- 伏兔穴 常按伏兔，腰腿都舒服 /82
- 犊鼻穴 肛肠病患者的福音 /84
- 足三里穴 按摩足三里，胃病远离你 /86
- 丰隆穴 丰隆在手，咳痰不忧 /88
- 解溪穴 解开您心中的烦恼 /90
- 内庭穴 手脚冰冷找内庭 /92
- 厉兑穴 常按厉兑睡眠好 /94



第4章 足太阴脾经穴

- 隐白穴 要想止血快，马上按隐白 /98
- 太白穴 肠胃舒服，一身轻松 /100
- 公孙穴 调理脾胃的保健师 /102
- 三阴交穴 妇科疾病的克星 /104
- 阴陵泉穴 让您便便畅通 /106
- 血海穴 清血利湿，血海本事 /108
- 府舍穴 腹痛不愁，府舍解忧 /110
- 大横穴 大肠疾病找大横 /112
- 周荣穴 让您心平气顺 /114



大包穴 常按大包穴，睡觉更安稳 /116

第5章 手少阴心经穴

- 极泉穴 按压极泉，强健心脏 /120
 青灵穴 祛除疼痛无烦恼 /122
 少海穴 常按少海，疼痛不来 /124
 神门穴 宁心提神疗效好 /126
 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 /128
 少冲穴 急救中风，要掐少冲 /130



极泉穴

第6章 手太阳小肠经穴

- 少泽穴 昏迷不用怕，少泽唤醒他 /134
 后溪穴 腰痛按后溪，为您解忧急 /136
 阳谷穴 耳鸣不担忧，阳谷是帮手 /138
 养老穴 晚年体健靠养老 /140
 小海穴 按小海，脸色红润气色佳 /142
 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 /144
 天宗穴 美体健胸按天宗 /146
 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 /148
 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 /150
 听宫穴 耳朵聪灵听力好 /152

第7章 足太阳膀胱经穴

- 睛明穴 还您一个明亮的世界 /156
 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 /158
 曲差穴 鼻窍通透有曲差 /160
 五处穴 癫痫不可怕，五处治好它 /162
 承光穴 止痛祛热，还您快乐 /164
 通天穴 鼻内畅通无阻 /166
 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 /168
 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 /170
 大杼穴 祛热祛痛，大杼常用 /172



天柱穴

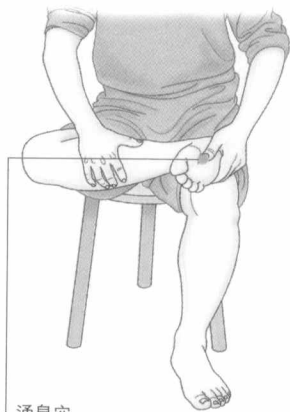
- 风门穴 治疗感冒，风门疗效好 /174
 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 /176
 承扶穴 臀部减肥按承扶 /178
 殷门穴 强健腿腰，殷门有绝招 /180
 委中穴 腰痛背痛求委中 /182
 承筋穴 小腿痉挛揉承筋 /184
 承山穴 腿脚有力不抽筋 /186
 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 /188
 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡安稳 /190
 申脉穴 宁神止痛不眩晕 /192
 至阴穴 难产别发愁，至阴有特效 /194



风门穴

第8章 足少阴肾经经穴

- 涌泉穴 缓解腰酸背疼就找涌泉 /198
 太溪穴 治疗生殖系统病的好手 /200
 复溜穴 肾脏功能的调理师 /202
 筑宾穴 筑宾帮您，安心宁神 /204
 横骨穴 摆脱男人难言的痛苦 /206
 大赫穴 男性健康的福星 /208
 气穴 专治生殖泌尿疾病 /210
 盲俞穴 告别便秘的痛苦 /212
 商曲穴 帮你解决腹痛的烦恼 /214
 神封穴 咳嗽气喘点神封 /216
 俞府穴 胜过止咳良药 /218



涌泉穴

第9章 手厥阴心包经经穴

- 天池穴 让全身重新焕发活力 /222
 曲泽穴 速效“定心丸” /224
 内关穴 安抚你的胃，体贴你的心 /226
 大陵穴 让你口气清新每一天 /228
 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 /230
 中冲穴 迅速降低体温就找中冲 /232

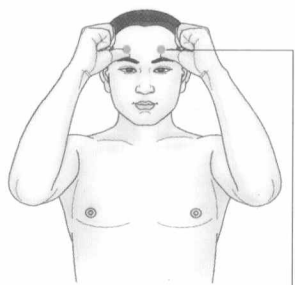
第10章 手少阳三焦经经穴

- 关冲穴 调整身体内分泌 /236
 液门穴 清火散热的“牛黄解毒片” /238
 中渚穴 治疗更年期女性的疾病 /240
 阳池穴 提高怀孕妈妈的幸福度 /242
 支沟穴 摆脱便秘痛苦的秘密 /244
 天井穴 清热凉血，调理麦粒肿 /246
 消冻穴 不花一分钱的减肥法 /248
 肩髃穴 上班族的好帮手 /250
 颊息穴 耳鸣耳痛揉颊息 /252
 角孙穴 让眼睛不再受“伤害” /254
 耳门穴 护耳有绝招 /256
 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 /258



第11章 足少阳胆经经穴

- 瞳子髎穴 为你擦亮“心灵的窗户” /262
 悬颅穴 注意力集中不走神 /264
 悬厘穴 结束头痛烦恼，提高工作效率 /266
 天冲穴 牙龈肿痛快找天冲 /268
 阳白穴 眼保健操现在开始 /270
 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 /272
 风池穴 清热醒脑还治感冒 /274
 肩井穴 防治乳腺炎有特效 /276
 环跳穴 轻松解决腰腿疼痛 /278
 风市穴 中风瘫痪有望行动自如 /280
 阳陵泉穴 抽筋痛苦及时了 /282
 阳辅穴 增强你的腰肾功能 /284
 足临泣穴 脚上功夫治头痛 /286
 足窍阴穴 止痛定咳顺气必点穴 /288



阳白穴

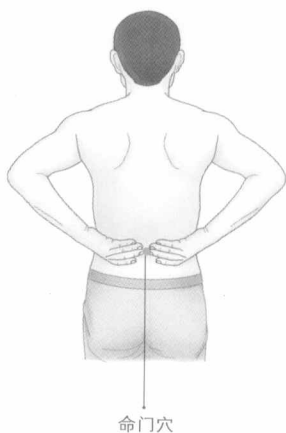
第12章 足厥阴肝经经穴

- 大敦穴 小腹疼痛有特效 /292

- 太冲穴 药物降压之外的好方法 /294
 曲泉穴 解决男女生殖系统问题 /296
 足五里穴 让排尿不再困难 /298
 阴廉穴 给女人多一点呵护 /300
 中封穴 关爱男人每一天 /302
 章门穴 五脏病变的“门户” /304
 期门穴 疏肝利气化积通淤 /306

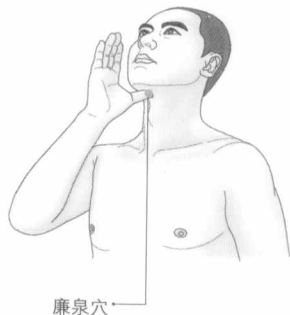
第13章 督脉经穴

- 长强穴 通大便，疗便秘，止腹泻 /310
 命门穴 关乎生命存亡的“命门” /312
 身柱穴 小儿止咳定喘有特效 /314
 大椎穴 小儿感冒发烧不再犯愁 /316
 哑门穴 声音沙哑不必苦恼 /318
 脑户穴 头痛感即刻减轻的方法 /320
 风府穴 感冒头疼不再打针吃药 /322
 强间穴 让你睡好自然心情好 /324
 百会穴 忧郁烦躁失眠点百会 /326
 前顶穴 头晕头痛找前顶 /328
 神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 /330
 水沟穴 紧急救命它最及时 /332



第14章 任脉经穴

- 会阴穴 专治男女性功能障碍 /336
 中极穴 妇科疾病不用愁 /338
 关元穴 男子藏精女子蓄血之处 /340
 阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 /342
 神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 /344
 上脘穴 增加你的胃动力 /346
 膻中穴 减肥不点增肥点 /348
 廉泉穴 治疗舌头不听使唤 /350



附录一 中医推荐非学不可的8个特效穴 /352

附录二 常见病的穴位治疗法 /356

指压穴位颐养天年



随着时代的进步，诸如失眠、肩颈酸痛、心悸等文明病逐渐浮现，加之现代人饮食不节、疏于节制而造成体质趋向阴阳不调，致使大病小症一一出现。因此近年来，兴起一股天然养生热，流传至今的中医理论、先人的颐养之道，诸如太极拳养生、配合四季节气饮食、经络穴位按摩等，皆成为众人研究与奉行的养生原则。

本人教学研究数十载，长期推崇经络穴位按摩的天然养生法。人体正经正穴达三百六十一处，但主治症状及对人体的保健功能虽看似通用，实际上却各为互异。尽管穴位按摩对人体病症确有天然效果，但取穴位置是否到位、针灸深度是否精准、配穴治疗是否正确、力度推压是否合宜，皆关乎人体性命安危，因此具备正确的穴位按摩常识，不仅自救亦可救人。

本书所囊括之人体穴位，皆是人体临床常见特效穴，其详尽的穴位解说、主治、人体取穴部位与疾病配穴、按摩手法及力度皆配以精美图说、浅显文字，使读者一目了然，是家庭必备的自疗养生书。针对人体各经络的穴位名，引用先人医典，如《黄帝内经》、《医宗金鉴》、《针灸甲乙经》、《针灸大成》等中医文献，逐一解释各穴之人体疗效。因此，敲通经络得以延年益寿，指压穴位得以改善病症。故各界中医师提倡“治病应药食同源，从根本治疗”，本人认为“治病可辅以穴位按摩来保健养生”，其不仅是人体健康立于不败之地的制胜筹码，甚至可成为各科疾病治疗的自然养生宗旨。

中国医药大学 中医学院教授

張永賢



以内养外的养生精华

现代人终日忙忙碌碌，疲于追求更美好的生活，殊不知忽略了自我身体的保健。在中医养生观念里，宜顺应四季进食——“春温、夏热、秋燥、冬寒”，借此配合人体变化，进行体质调养。然而，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，以此窥见中国养生智慧的博大奥秘。

身为京都同仁堂第十四代传人，我自小就看着父亲济世救人。根据我近几年对人体健康养生、饮食宜忌、经络穴位、中草药百科等书籍的观察研究，加之自己之前也身受病痛折磨，才发觉健康与养生的重要，因而深入研究家族传承汉方医药精华与清宫御用的养生妙方。除了以药入餐的方法外，更发现清宫的妃嫔佳丽们借由穴位按摩以养颜美容、解忧安眠，甚至具有休养生息、改善不适症的功效。现今网络、媒体热情传播中国古人的养生之道，在国内外皆掀起一股养生热潮。

如今逐渐步入老龄化社会，人们平均寿命延长至78岁。若没在年轻时为身体打下厚实强健的基础，随之而来的就是各种恼人缠身的小病痛，此时除了投药根治、调整饮食之外，依循经络运行、搭配穴位按摩更能缓解身体不适。

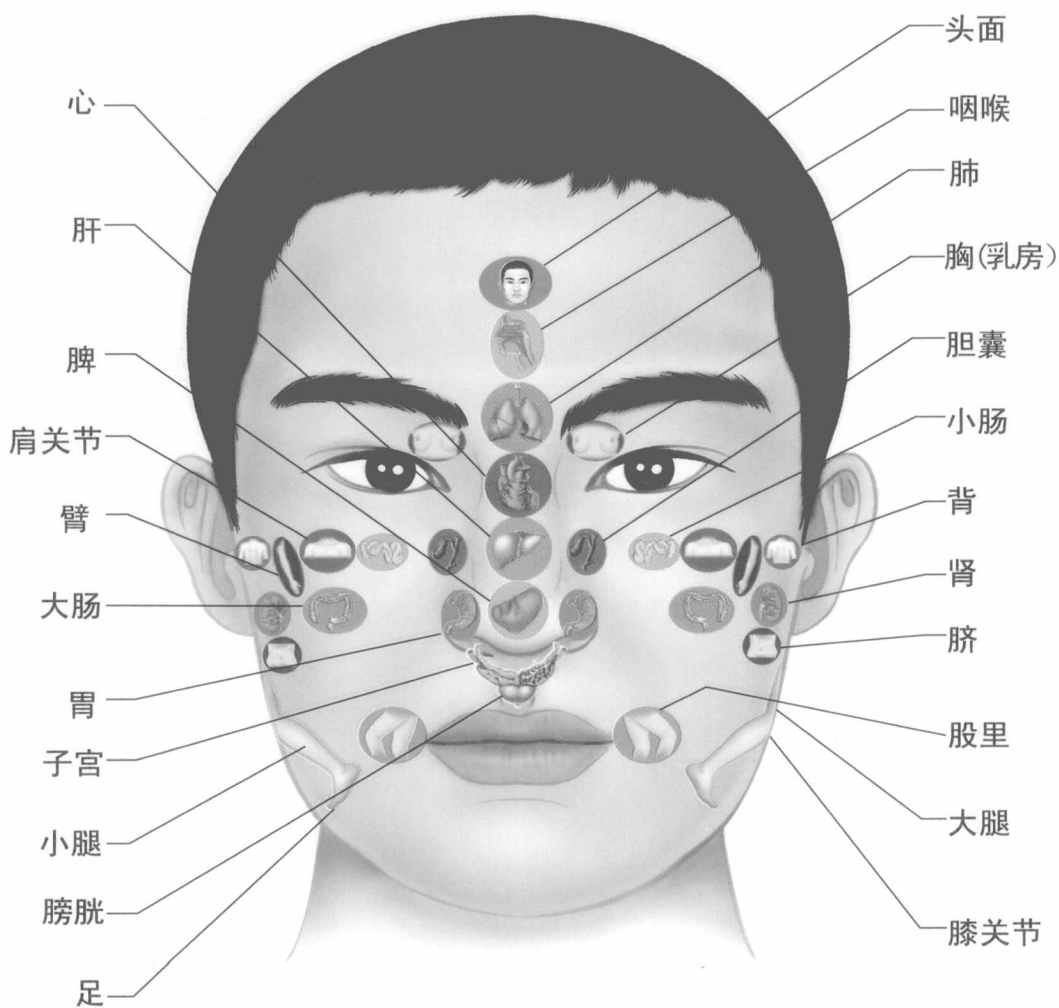
书中提到当压力巨大、想减轻疲劳时，按摩风池穴和神门穴可达到安眠效果，能放松紧绷的情绪。经确切实施后，果真舒缓不少，不仅我自己，甚至许多朋友按压后还出现神清气爽之感，思维也更加清晰、灵活，足见穴位按摩对人体的特别疗效。

京都同仁堂乐家老铺第十四代传人

樂竟心

面部反射区

人的面部以鼻中线为分界线，从上到下，从鼻到耳，分别对应人体的不同部位。并且，左右两侧呈对称状。



左脚背反射区

1 脸面

主治：面神经麻痹、脸部皮肤瘙痒。

2 眼睛

主治：眼睛疲劳、结膜炎、角膜炎、白内障、近视、远视、散光。

3 上身淋巴腺

主治：发烧、各种发炎、囊肿、肌瘤。

4 下身淋巴腺

主治：发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝性组织炎、腿部水肿。

5 肩胛骨

主治：肩胛骨酸痛、背痛、五十肩、肩关节酸痛。

6 乳房、胸腔

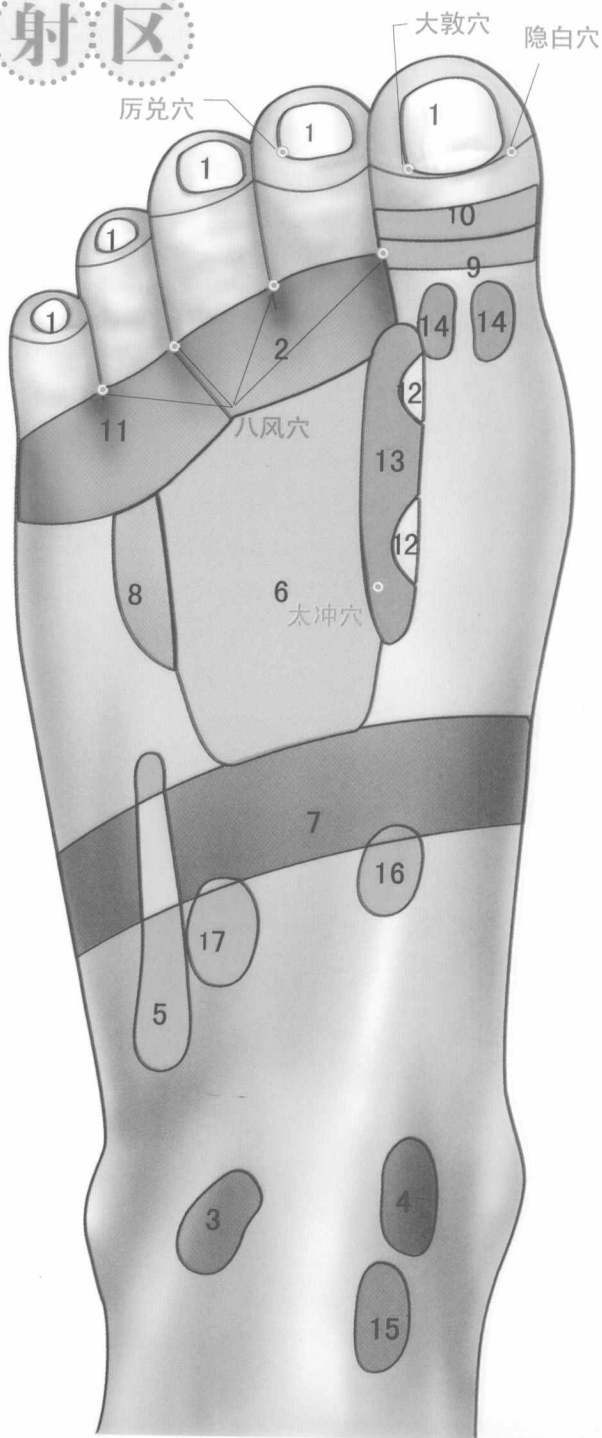
主治：胸闷、经期乳房肿痛、乳腺炎。

7 横膈膜

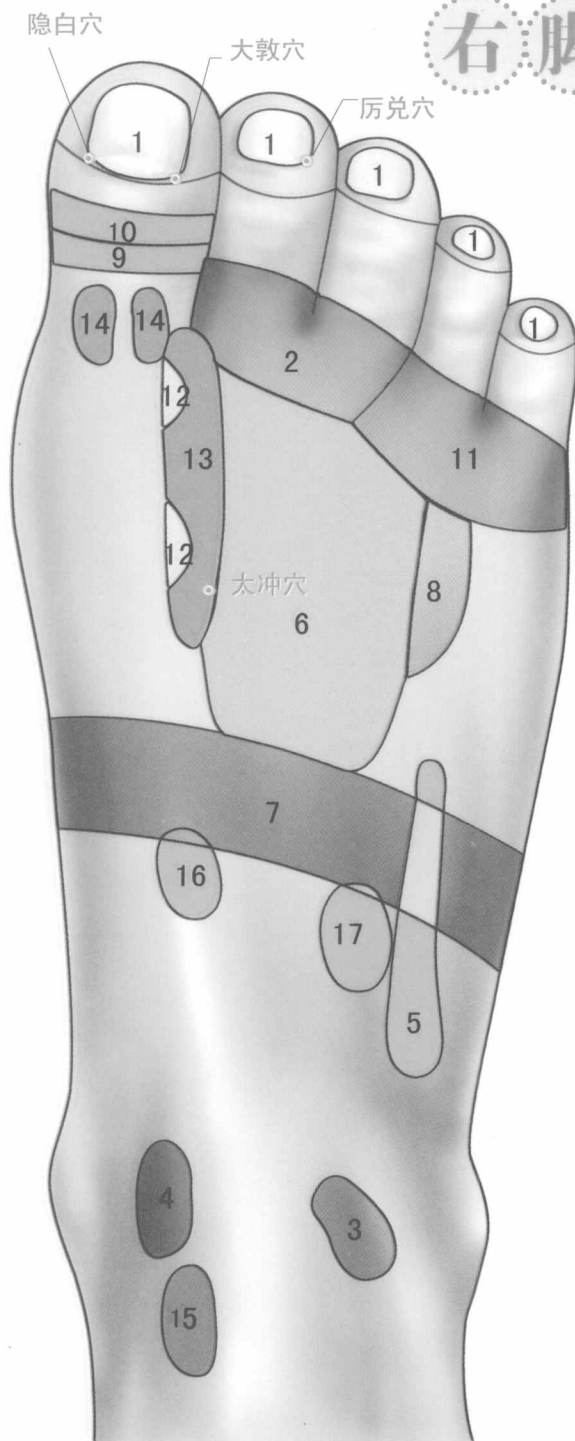
主治：打嗝、腹部胀气、呕吐、胀气、腹痛、恶心。

8 内耳迷路

主治：头晕、眼花、耳鸣、目眩、高血压、低血压。



右脚背反射区



9 下颌(牙)

主治：下颌感染化脓、下颌关节炎、打鼾、牙周炎、牙疼。

10 上颌(牙)

主治：上颌感染、上颌关节炎、牙周炎。

11 耳朵

主治：耳鸣、中耳炎、重听、外耳炎。

12 气管、喉部

主治：喉痛、气管炎、气喘、感冒、咳嗽。

13 胸部淋巴腺

主治：各种发炎、发烧、囊肿、乳房肿瘤、胸痛。

14 扁桃体

主治：感冒、喉咙痛、扁桃体发炎。

15 腹股沟

主治：生殖系统病变、性冷淡、疝气、不孕不育症。

16 内侧肋骨

主治：肋骨酸痛、胸闷气短、肋膜炎。

17 外侧肋骨

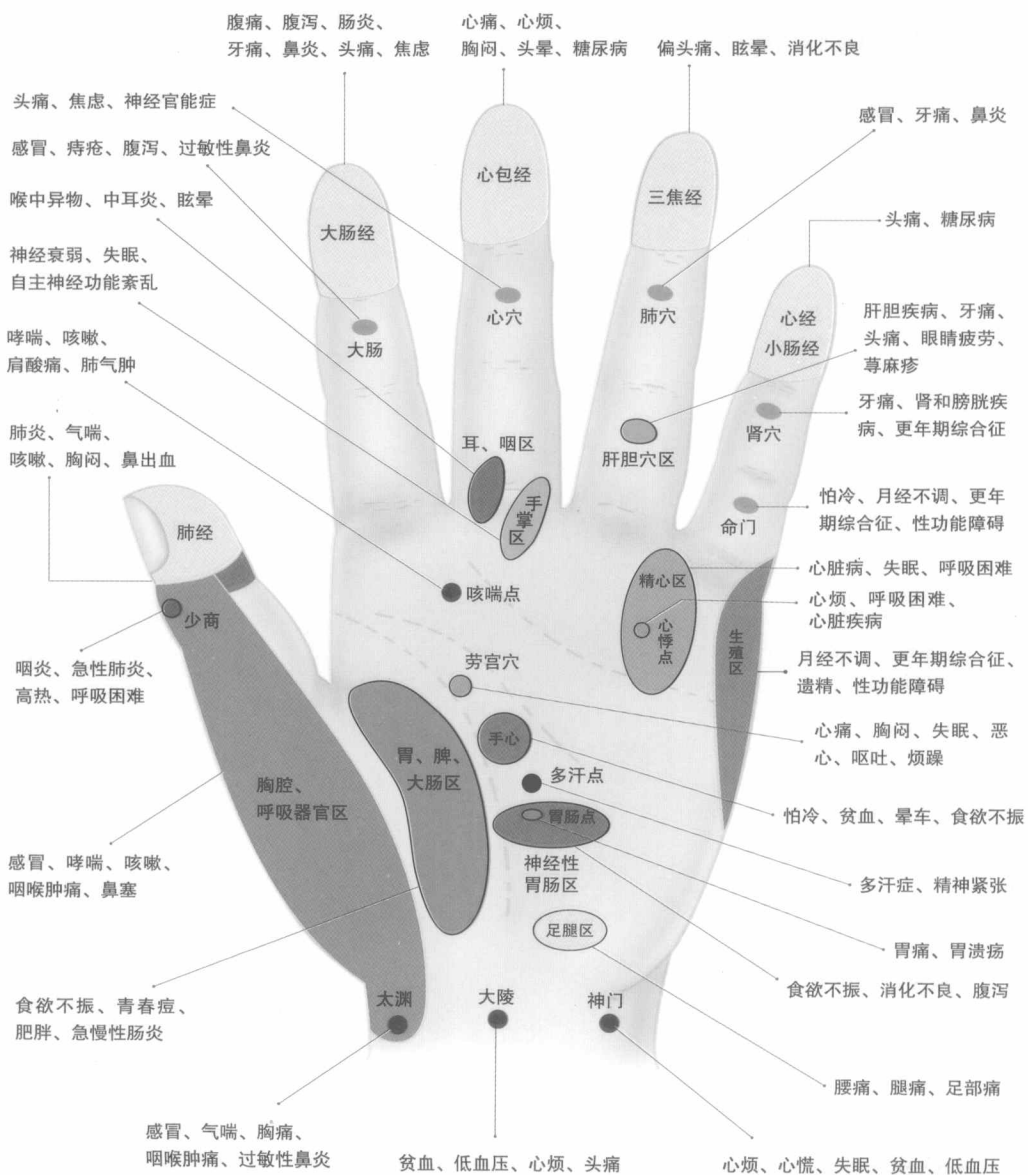
主治：肋骨的各种病变、闪腰、胸闷、胸紧、肋膜炎。

掌部脏腑反射区

这是掌部脏腑反射区图，参照此图，按图索骥，可以快速掌握各反射区的准确位置，配合适当的按摩技巧，可达到自我保健、防治疾病的目的。



手部反射区





教你轻松找穴位

手指度量法：

中医里有“同身寸”一说，就是用自己的手指作为穴位的尺度。人有高矮胖瘦，骨节自有长短不同，虽然两人同时各测得1寸长度，但实际距离却是不同的。



标志参照法：

固定标志：如眉毛、脚踝、指甲或趾甲、乳头、肚脐等，都是常见判别穴位的标志。如：印堂穴位于双眉的正中央；膻中穴位于左右乳头中间的凹陷处。

动作标志：必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。