

图解

家庭

经络按摩

取穴有道：精美彩图带你认识从头到脚400个穴位，轻松掌握取穴方法
求医不如求己：20种日常养生与保健按摩手法，让你每天都精力充沛
手到病自除：30种常见病的特效穴位按摩，让全家人远离疾病和亚健康困扰

养生堂编委会 编著



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

图解家庭经络按摩/养生堂编委会编著. —北京:

中国轻工业出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5019-7459-7

I. ①图… II. ①养… III. ①经络—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241339号

责任编辑: 王晓晨

策划编辑: 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 沈琳

版式设计: 沈琳

责任校对: 晋洁

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15

字数: 250千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5019-7459-7 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90251S2X101ZBW

图解

家庭

经络按摩

养生堂编委会 编著



中国轻工业出版社



contents

目录



第一章 一点穴位，全家健康



- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 第一节 中医关于经络的说法.....12 | 第四节 家庭经络按摩的注意事项和禁忌20 |
| 第二节 按摩之前，了解腧穴基础知识.....15 | 第五节 家庭经络按摩的常用手法.....22 |
| 第三节 家庭经络按摩的神奇功效.....18 | 第六节 家庭经络按摩的一些技巧.....30 |

第二章 从头到脚说穴位



- | | |
|----------------------|------------|
| 第一节 头、面、颈部穴位..... 34 | 通天..... 38 |
| 太阳..... 34 | 天柱..... 38 |
| 鱼腰..... 34 | 廉泉..... 39 |
| 印堂..... 34 | 迎香..... 39 |
| 阳白..... 35 | 禾膠..... 39 |
| 头临泣..... 35 | 风府..... 40 |
| 风池..... 35 | 天突..... 40 |
| 四白..... 36 | 承浆..... 40 |
| 巨膠..... 36 | 扶突..... 41 |
| 地仓..... 36 | 天鼎..... 41 |
| 天容..... 37 | 承泣..... 41 |
| 天窗..... 37 | 气舍..... 42 |
| 攒竹..... 37 | 听宫..... 42 |
| 睛明..... 38 | 颞膠..... 42 |

丝竹空·····	43	厥阴腧·····	53
耳门·····	43	心腧·····	53
角孙·····	43	膈腧·····	53
大迎·····	44	肝腧·····	54
颊车·····	44	胆腧·····	54
下关·····	44	脾腧·····	54
头维·····	45	胃腧·····	55
人迎·····	45	三焦腧·····	55
水突·····	45	肾腧·····	55
翳风·····	46	大肠腧·····	56
瞳子髎·····	46	关元腧·····	56
听会·····	46	小肠腧·····	56
头窍阴·····	47	八髎·····	57
完骨·····	47	膀胱腧·····	57
本神·····	47	中膂腧·····	57
上关·····	48	胞肓·····	58
额厌·····	48	会阴·····	58
曲鬓·····	48	曲垣·····	58
百会·····	49	大椎·····	59
后顶·····	49	身柱·····	59
强间·····	49	至阳·····	59
第二节 腰背部穴位·····	50	命门·····	60
天宗·····	50	腰阳关·····	60
附分·····	50	长强·····	60
魄户·····	50	肩外腧·····	61
膏肓·····	51	肩中腧·····	61
神堂·····	51	肩贞·····	61
膈关·····	51	第三节 胸腹部穴位·····	62
大杼·····	52	缺盆·····	62
风门·····	52	膺窗·····	62
肺腧·····	52	乳中·····	62

contents

目 录

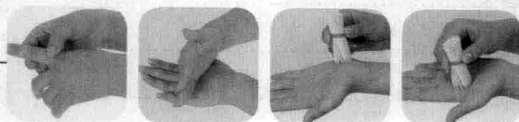


乳根.....	63	日月.....	72
不容.....	63	带脉.....	72
梁门.....	63	肓腧.....	73
滑肉门.....	64	通谷.....	73
天枢.....	64	大赫.....	73
大巨.....	64	五枢.....	74
臌中.....	65	居髎.....	74
鸠尾.....	65	环跳.....	74
巨阙.....	65	期门.....	75
中脘.....	66	章门.....	75
水分.....	66	子宫.....	75
神阙.....	66	第四节 上肢穴位.....	76
阴交.....	67	云门.....	76
气海.....	67	侠白.....	76
关元.....	67	尺泽.....	76
中极.....	68	肩髃.....	77
曲骨.....	68	曲池.....	77
中府.....	68	手三里.....	77
水道.....	69	孔最.....	78
气冲.....	69	列缺.....	78
天溪.....	69	太渊.....	78
大包.....	70	鱼际.....	79
腹结.....	70	少商.....	79
冲门.....	70	臂臑.....	79
膻府.....	71	温溜.....	80
或中.....	71	阳溪.....	80
神封.....	71	二间.....	80
天池.....	72	三间.....	81

合谷·····	81	上巨虚·····	91
商阳·····	81	下巨虚·····	91
神门·····	82	条口·····	92
少府·····	82	丰隆·····	92
少冲·····	82	解溪·····	92
极泉·····	83	箕门·····	93
少海·····	83	血海·····	93
阴郄·····	83	阴陵泉·····	93
养老·····	84	冲阳·····	94
阳谷·····	84	内庭·····	94
腕骨·····	84	厉兑·····	94
后溪·····	85	地机·····	95
前谷·····	85	三阴交·····	95
少泽·····	85	公孙·····	95
天井·····	86	殷门·····	96
支沟·····	86	委中·····	96
外关·····	86	委阳·····	96
曲泽·····	87	太白·····	97
郄门·····	87	隐白·····	97
内关·····	87	承扶·····	97
大陵·····	88	承筋·····	98
劳宫·····	88	飞扬·····	98
中冲·····	88	承山·····	98
阳池·····	89	昆仑·····	99
中渚·····	89	申脉·····	99
液门·····	89	至阴·····	99
第五节 下肢穴位·····	90	交信·····	100
伏兔·····	90	太溪·····	100
梁丘·····	90	照海·····	100
犊鼻·····	90	阴谷·····	101
足三里·····	91	筑宾·····	101

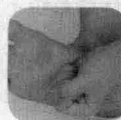
contents

目 录



复溜.....	101	坐骨点.....	110
涌泉.....	102	踝点.....	110
风市.....	102	咽喉点.....	111
中渚.....	102	扁桃体点.....	111
大敦.....	103	脾点.....	111
膝眼.....	103	三焦点.....	111
鹤顶.....	103	腰点.....	112
百虫窝.....	104	肩点.....	112
胆囊.....	104	胸点.....	112
阑尾.....	104	腰腿点.....	112
八风.....	105	升压点.....	113
气端.....	105	呃逆点.....	113
独阴.....	105	咳喘点.....	113
阳陵泉.....	106	牙痛点.....	113
光明.....	106	胃肠点.....	114
悬钟.....	106	肝点.....	114
丘墟.....	107	肺点.....	114
足临泣.....	107	肾点.....	114
足窍阴.....	107	中魁.....	115
阴廉.....	108	四缝.....	115
曲泉.....	108	十宣.....	115
中都.....	108	命门.....	115
蠡沟.....	109	大骨空.....	116
中封.....	109	小骨空.....	116
太冲.....	109	八邪.....	116
第六节 掌部穴位.....	110	颈顶点.....	116
眼点.....	110	后头点.....	117
脊柱点.....	110	偏头点.....	117

前头点·····	117	膝点·····	123
头顶点·····	117	髌点·····	123
第七节 耳部穴位·····	118	坐骨神经点·····	123
眼点·····	118	交感点·····	123
扁桃体点·····	118	臀点·····	124
牙点·····	118	腹点·····	124
面颊点·····	118	腰骶椎点·····	124
舌点·····	118	胸点·····	124
颌点·····	119	胸椎点·····	124
外鼻点·····	119	颈点·····	125
内鼻点·····	119	颈椎点·····	125
咽喉点·····	119	膀胱点·····	125
外耳点·····	119	肾点·····	125
口点·····	120	输尿管点·····	126
食道点·····	120	胰胆点·····	126
贲门点·····	120	肝点·····	126
胃点·····	120	艇中·····	126
十二指肠点·····	120	脾点·····	127
小肠点·····	121	心点·····	127
大肠点·····	121	气管点·····	127
阑尾点·····	121	肺点·····	127
指点·····	121	三焦点·····	128
腕点·····	121	内分泌点·····	128
肘点·····	122	内生殖器点·····	128
肩点·····	122	神门点·····	128
锁骨点·····	122	盆腔点·····	129
足跟点·····	122	额点·····	129
趾点·····	122	颞点·····	129
踝点·····	123	枕点·····	129



contents

目录



第三章 常见病的经络按摩法



第一节 常见身体不适及病症的

按摩疗法132

呼吸系统不适与疾病 132

感冒 132

喉咙痛 134

慢性鼻炎 135

消化系统不适与疾病 137

口腔炎 137

呃逆 139

便秘 141

消化不良 143

食欲不振 144

痔疮 146

神经系统不适与疾病 147

头痛 147

失眠 149

面神经麻痹 151

感觉系统不适与疾病 153

耳鸣 153

晕车晕船 154

运动系统不适与疾病 155

落枕 155

膝关节炎 157

代谢不适与疾病 158

甲状腺功能亢进 158

肥胖症 159

第二节 中老年常见疾病的

按摩疗法161

高血压 161

冠心病 163

高脂血症 165

糖尿病 167

腰肌劳损 169

慢性胆囊炎 171

第三节 “上班族”常见不适的

按摩疗法173

眩晕 173

颈椎病 174

肩周炎 176

腰椎骨质增生 178

腰痛 180

坐骨神经痛 182

慢性胃炎 184

神经衰弱 186

第四节 女性常见病的按摩疗法187

更年期综合征 187

第一章 一点穴位，全家健康





第一节

中医关于经络的说法

经络是经脉和络脉的总称，是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通路。

经是经脉，如同路径，是经络系统的主干，其特点就是纵行且分布较深；络是络脉，如同网络，是经脉的分支，其特点是纵横交错，遍布全身。

③ 经络的组成 ③

经络是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉及许多难以计数的孙络、浮络等组成。其基本内容如下：

1. 十二经脉：十二经脉是手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、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、足少阴三焦经、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，所以又叫“十二正经”。

十二经脉的名称根据脏腑、手足、阴阳而定。十二经脉中属脏的经脉为阴经，属腑的经脉为阳经。其体表分布左右对称，在四肢的分布规律见下表。

十二经脉分布规律

经脉部位	阴经（属脏）	阳经（属腑）	循行部位（阴经行于内侧，阳经行于外侧）	
手	太阴肺经 厥阴心包经 少阴心经	阳明大肠经 少阳三焦经 太阳小肠经	上肢	前缘 中间 后缘
足	太阴脾经 厥阴肝经 少阴肾经	阳明胃经 少阳胆经 太阳膀胱经	下肢	前缘 中间 后缘

十二经脉的循行走向是：手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹（胸）。

十二经脉的交接规律是：阴经与阳经在四肢部衔接；阳经与阳经（指同名经）在头面部相接；阴经与阴经（即手足三阴经）在胸部交接。

2. 奇经八脉：奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉八条经脉的总称。由于它们既不直属脏腑，也无表里配合的关系，与十二正经不同，故称“奇经”。其主要功能是对十二经脉的气血运行起着“溢蓄”的调节作用。当十二经脉运行的气血满盈时，就流溢到奇经八脉中储存起来；当十二经脉中气血不足时，奇经八脉可调动其储蓄，把气血还流于十二经脉中。此外，由于奇经八脉也各有其循行路线，因此它们所蕴涵的气血，同样起着营养机体、内温脏腑、外濡腠理的作用。

③ 经络的生理功能 ②

1. 内属脏腑，外络肢体：经络系统中十二经脉及其分支纵横交错，入里出表，通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉又沟通于十二经之间；经筋、皮部连结了肢体筋肉皮肤。经络的这种相互联系，使人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，保持着协调统一，构成了一个有机的整体。

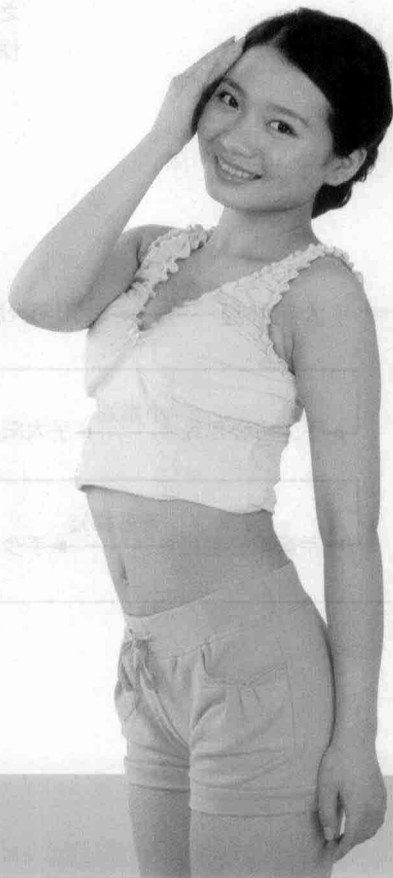
2. 输布气血，营养周身：气血是人体生命活动的物质基础，必须依赖经络的

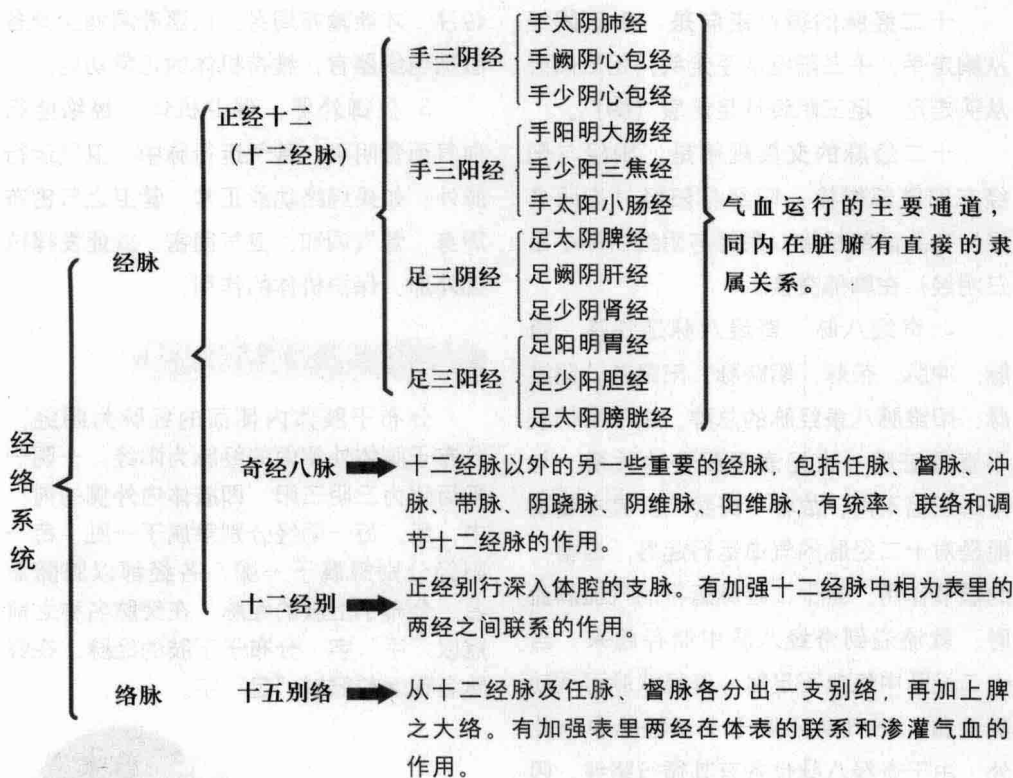
传注，才能输布周身，以温养濡润全身各脏腑组织器官，维持机体的正常功能。

3. 抗御外邪，保卫机体：经络能行气血而营阴阳，营气运行脉中，卫气运行脉外，如果经络功能正常，营卫之气密布周身，营气调和，卫气固密，就能发挥抗御外邪、保护机体的作用。

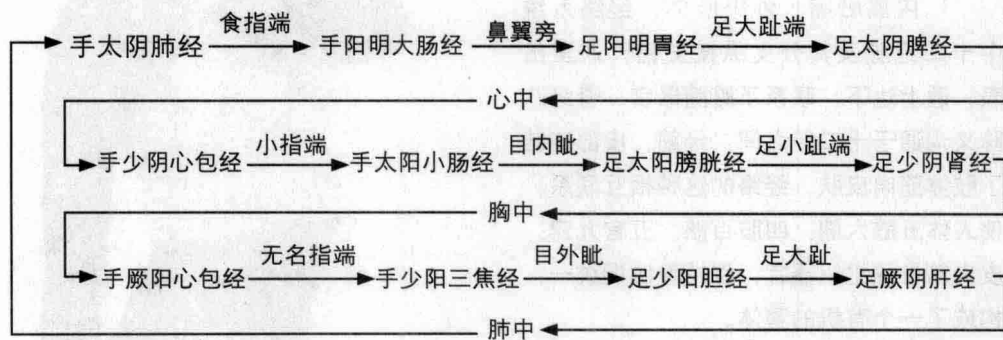
③ 经络系统主结构图 ②

分布于肢体内侧面的经脉为阴经，分布于肢体外侧面的经脉为阳经。一阴一阳衍化为三阴三阳，即肢体内外侧的前、中、后。每一阴经分别隶属于一脏，每一阳经分别隶属于一腑，各经都以脏腑命名。分布于上肢的经脉，在经脉名称之前冠以“手”字，分布于下肢的经脉，在经脉名称之前冠以“足”字。





十二经脉流注次序





第二节 按摩之前,了解腧穴基础知识

腧穴的概念

腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位,也是接受针灸、推拿刺激的部位。

腧穴分类

分布在人体的腧穴很多,大体分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。凡归属于十二经脉与任、督二脉的腧穴,称十四经穴,简称“经穴”,全身经穴共有361个。奇穴是指没有归属于十四经的腧穴,因其有奇效,古称“经外奇穴”。那些既无具体名称,也无固定部位,而是以痛处为穴的腧穴,称为阿是穴。

腧穴的作用

腧穴的作用与脏腑、经络有密切关系,每个腧穴都有较广泛的主治范围。均能治疗该穴所在部位及邻近组织器官的病症。还可以治疗本经循行所及的远隔部位的脏腑、组织器官的病症,邻近经穴能配合治疗局部病,各经的主治既有其特殊性,又有其共同性。

腧穴的定位方法

常用的腧穴定位方法,可分体表标志定位法、骨度分寸定位法、手指比量定

位法和简便取穴法四种。

1. 体表标志定位法:是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴的方法,可分为固定的标志和活动的标志。

固定的标志。指各部位由骨和肌肉形成的凸起、凹陷、五官轮廓。发际、指(趾)甲、乳头、肚脐等,是在自然姿势下形成的可见标志。例如,腓骨小头前下方1寸定阳陵泉穴;足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方定三阴交穴;脐旁开2寸定天枢穴等。

活动的标志。指各部位的肌肉、关节、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙。例如,耳屏与下颌关节之间微张口呈凹陷处取听宫穴;下颌角前上方约一横指当咀嚼肌隆起,按之凹陷处取颊车穴。

2. 骨度分寸定位法:人体常用骨度分寸定位法详见下表。

