

人体经络 使用图册

家庭实用经络保健养生指南

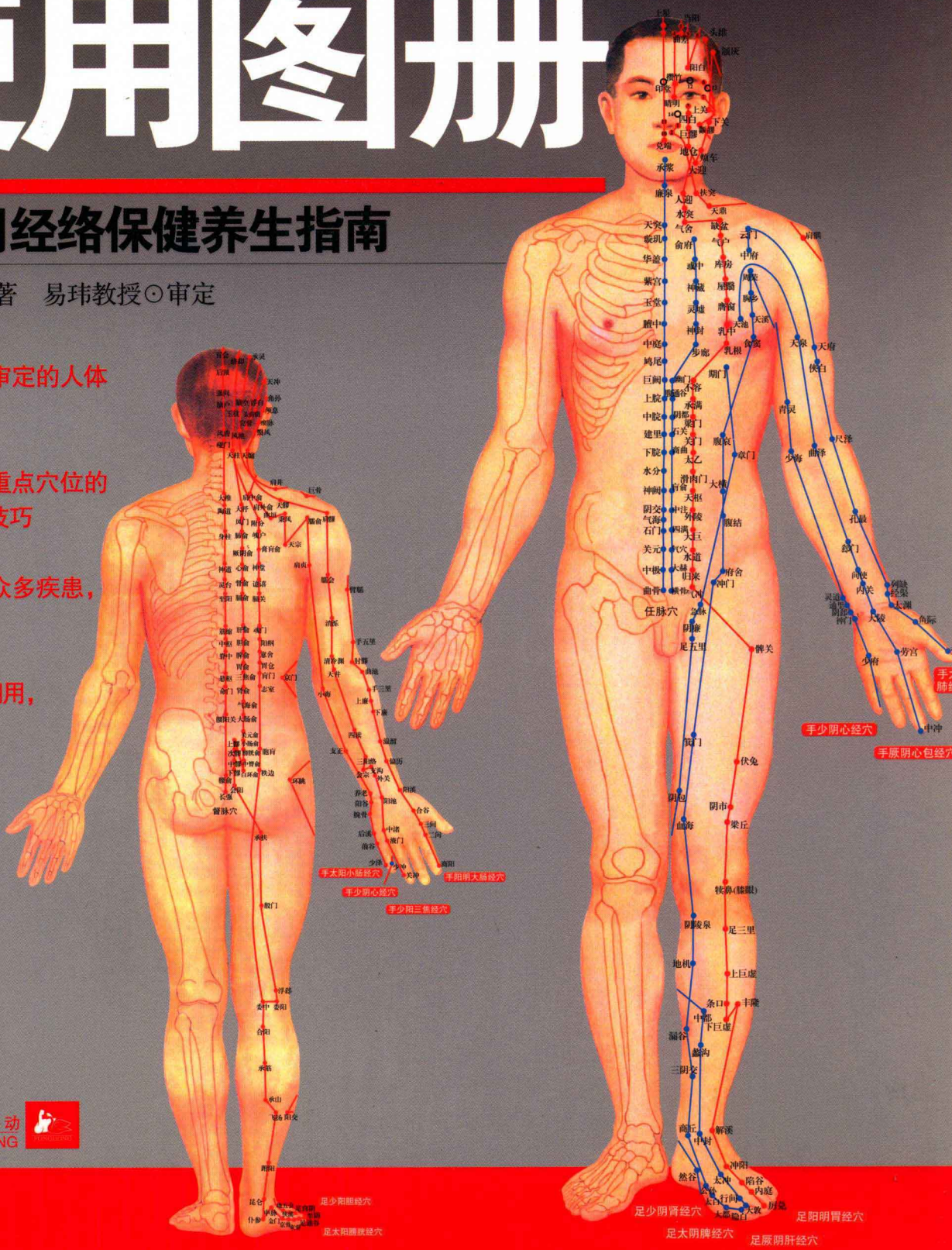
肖建喜博士◎编著 易玮教授◎审定

14张由中医专家审定的人体标准经穴全彩图

详解每条经络和重点穴位的防病原理及使用技巧

助您调理身心的众多疾患，减缓衰老

家庭必备，随手翻用，时刻分享



人体经络

使用图册

家庭实用经络保健养生指南

肖建喜博士◎编著 易玮教授◎审定

图书在版编目(CIP)数据

人体经络使用图册——家庭实用经络保健养生指南/肖建喜编著.
—南京:江苏人民出版社,2010.5
(国医健康绝学系列)
ISBN 978-7-214-06271-0

I.①人… II.①肖… III.①经络—图解 IV.
①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089704号

书 名 人体经络使用图册——家庭实用经络保健养生指南
编 著 肖建喜
责任编辑 薛念慈
特约编辑 贾萧荣 刘 娟
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 3.25
字 数 82千字
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06271-0
定 价 35.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

人体经络

使用图册

家庭实用经络保健养生指南

肖建喜博士◎编著 易玮教授◎审定

图书在版编目(CIP)数据

人体经络使用图册——家庭实用经络保健养生指南/肖建喜编著.
—南京:江苏人民出版社,2010.5
(国医健康绝学系列)
ISBN 978-7-214-06271-0

I.①人… II.①肖… III.①经络—图解 IV.
①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089704号

书 名 人体经络使用图册——家庭实用经络保健养生指南
编 著 肖建喜
责任编辑 薛念慈
特约编辑 贾萧荣 刘 娟
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 3.25
字 数 82千字
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06271-0
定 价 35.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

关于作者

肖建喜，广州中医药大学中医学博士，拜师于著名医家、德艺双馨的许能贵教授和易玮教授门下，善研古书，兼通现代医学。主攻方向：针药结合治疗多种杂病及针灸文化研究。

关于审定者

易玮，广州中医药大学教授、医学博士、针灸推拿学硕士研究生导师。现任广东省针灸学会理事、经络及实验针灸专业委员会副主任委员。

教学上，长期工作在第一线，主讲《经络腧穴学》《中医诊断学》《针灸学》，并承担上述课程的双语及全英文教学，多次获广州中医药大学讲课比赛第一名。科研上，一直从事针灸治病机理的研究，在用针灸治疗代谢类疾病方面取得了一定的成绩，独立主持研究国家自然科学基金课题2项、国家中医药管理局科研基金1项、广东省自然科学基金1项，参与研究国家和省部级科研项目5项，在国内外公开发行的刊物上发表学术论文20余篇，编写或参与编写学术专著8部，获国家教育部自然科学一等奖1项、广东省科技进步二等奖1项。临床上，擅长运用传统和现代针灸手法与针灸药物相结合来治疗中风、痴呆、面瘫、各种痛证及其他疑难杂症。由于工作业绩突出，先后荣获“广州中医药大学十大杰出青年”“广州中医药大学科技先进个人”“新南方优秀教师”等荣誉称号。

前言 经络者，决生死，处百病

《黄帝内经》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”由此可见经络的重要。平时，许多人在学习中医养生、针灸、推拿的时候，也经常會用到经络、穴位等相关知识，目的是为自己和家人保健防病，但中医经络理论体系复杂，穴位知识更是记忆困难，因此在具体的操作过程中难免产生许多疑问。

为了让经络及穴位便于人们快速准确地识记，我们编著了这本《人体经络使用图册》，将中医的经络穴位作了较为全面的梳理和解读。

翻开本图册，您可以更精确、直观、全面地了解人体经络和穴位位置。本图册包含14张由权威专家审定的男女经络穴位图解，其中有肺经、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、肝经十二条经络以及任督二脉。图册上标明了人体365处经穴名称、位置以及重点穴位的调病原理。您在使用这本图册的时候，可以根据自身疾患来寻找对应的经络及穴位进行刺激，以全面激活身体的自愈能力。

本图册是目前为止较为全面的经络穴位图册。一般传统经络图，都是以挂图的形式出现，而这本图册则有着比挂图更明显的优点，它更加便于人们翻阅，是可以放在手边随时随地查阅的。

本图册的编写参考了前人大量关于经络及穴位的宝贵资料，既是一本可以养生防病的实用图册，也是一本可供专业人士查阅的参考资料。

本图册由广州中医药大学易玮教授审定，并提出了宝贵意见，在此表示感谢。

肖建喜

2010年4月于广州

目录

| | | |
|------|--------------|-----|
| 第一章 | 经络通，百病消 | 006 |
| 第二章 | 肺经及其经上的穴位介绍 | 009 |
| 第三章 | 大肠经及其经上的穴位介绍 | 011 |
| 第四章 | 胃经及其经上的穴位介绍 | 013 |
| 第五章 | 脾经及其经上的穴位介绍 | 017 |
| 第六章 | 心经及其经上的穴位介绍 | 021 |
| 第七章 | 小肠经及其上的穴位介绍 | 023 |
| 第八章 | 膀胱经及其上的穴位介绍 | 025 |
| 第九章 | 肾经及其经上的穴位介绍 | 031 |
| 第十章 | 心包经及其经上的穴位介绍 | 033 |
| 第十一章 | 三焦经及其经上的穴位介绍 | 037 |
| 第十二章 | 胆经及其经上的穴位介绍 | 039 |
| 第十三章 | 肝经及其经上的穴位介绍 | 043 |
| 第十四章 | 任脉及其经上的穴位介绍 | 047 |
| 第十五章 | 督脉及其上的穴位介绍 | 049 |

第一章 经络通，百病消

1 经络是什么

经络是人体内气血运行的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，为直行的主干，以上下纵行为主，是经络的主体部分；“络”，有网络的含义，为经脉中分出的侧行分支，是经络的辅助部分。

经脉和络脉相互联系、彼此衔接而构成了经络系统，其中有经气的运行活动。经络系统又将人体的组织器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，并通过经气的活动调节全身各部的机能，运行气血、协调阴阳，从而使人体保持相对平衡的状态。

2 经络调理疾患的原理和特点

经络有联络脏腑和肢体的作用，它沟通表里、联络人体各部的组织器官，使之保持相对的协调和统一。另外，经络的传导功能可以将体表感受到的病邪和各种刺激传导至脏腑，脏腑功能失常也可反映于体表。所以，身体上有哪一处不舒服了，在经络上都能找到敏感点，或有酸、麻、胀、痛之感。

3 使用经络的方法及注意事项

一般情况下，我们可用按揉、敲打等方法来使用经络。这两种方法最简单、最易操作，针对一些慢性病有着保健的作用。除此之外，还有以下几种方法。

（1）针刺法

应请专业的针灸医师来操作，过度饥饿、疲劳、紧张时不宜针刺。孕妇不宜针刺腹部、腰骶部及通经活血的俞穴。有出血症状者及皮肤有感染、溃疡、瘢痕，或者长有肿瘤的部位不宜针刺。

（2）灸法

属实热证、阴虚发热者一般不宜灸疗。颜面、五官和有大血管的部位以及关节活动部位，不宜采用瘢痕灸。孕妇的腹部和腰骶部不宜施灸。

（3）拔罐法

拔罐时要注意保暖、避风，室内温度不宜过低。应选择肌肉丰满、皮肤平整的部位，根据部位的面积大小选择大小适宜的罐。用火罐时应注意勿灼伤或烫伤皮肤。皮肤有过敏、溃疡、水肿者不亦拔罐。此外，在心脏、大血管分布部位，不宜拔罐。还有，高热抽搐者，以及孕妇的腹部、腰骶部位，也不宜拔罐。

（4）刮痧法

刮痧时应注意保暖、避风，室内温度不宜过低。孕妇、心脏病人、患有肿瘤等重症病人慎用。

4 穴位定位法

(1) 以痛为俞的取穴原则

初学者如果不能准确地找到穴位，可以采用“以痛为俞”的原则，沿穴位所在的经络周围触摸、按压，找到有明显胀痛感的点，对其进行按揉、温灸等，离穴不离经，这是最简单、有效的取穴方法。

(2) 固定标志定位

这是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。如两乳头连线中点为膻中穴，肚脐中间为神阙穴，鼻尖正中为素髻穴等。

(3) 活动标志定位

这种方法是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴。比如说，两臂平举时肩膀上出现两个凹陷，前方的凹陷为肩髃穴，后方为肩髃穴；咬紧牙齿时脸颊上肌肉隆起的最高点为颊车穴；张口时，耳朵前出现的凹陷处为听宫穴；脚向内蜷缩时脚心出现的凹陷为涌泉穴。

(4) 手指同身寸法

中指同身寸：本人的中指弯曲时内侧两横纹之间为1寸。

拇指同身寸：本人拇指指关节的宽度为1寸。

横指同身寸：本人除拇指外的四指并拢，以中指中节横纹为准，四指的宽度为3寸。

(5) 简便取穴法

这种方法是指在取穴时结合一些简便的活动标志来取穴的方法。常用的简便取穴有以下几种：

合谷：以一手的拇指关节横纹放在另一手拇指、食指间的皮肤边缘上，拇指尖下即是。

列缺：两手虎口自然平直交叉，上面的手的食指指尖下凹陷中即是。

劳宫：握拳，中指指尖所指的掌心位置即是。

百会：两耳耳尖直上的头顶处即是。

风市：双手自然下垂贴于大腿外侧，中指指尖下即是。

肺经

大肠经

胃经

脾经

心经

小肠经

膀胱经

肾经

心包经

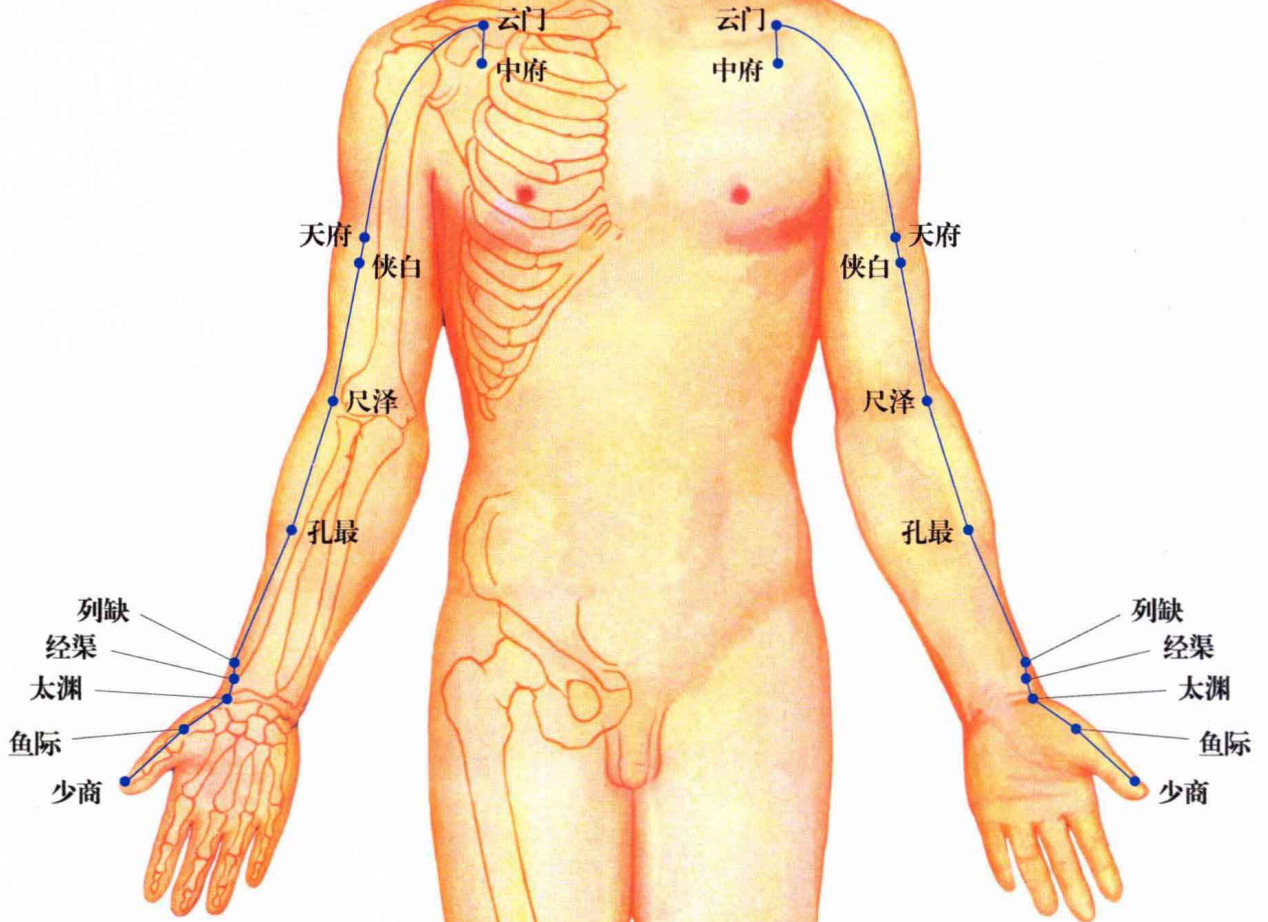
三焦经

胆经

肝经

任脉

督脉



手太阴肺经穴

手太阴肺经穴

中府乳上三肋缝，尺泽曲肘纹外呈，
 列缺交叉食指尽，太渊掌后挠头空，
 少商穴在大指内，爪甲角处一分明。

第二章 肺经及其经上的穴位介绍

1

肺经简介

肺经起于胸前壁外上方的中府穴，止于拇指末端内侧的少商穴，主要经过前胸、手臂内侧和手掌内侧。肺经上的穴位对于它所过脏腑，及其循行经过部位产生的疾病都有很好的调治效果。凌晨3点到5点，肺经的经气最盛。

2

肺经主要调理以下疾患

呼吸系统疾患：咳嗽，气喘，气短，咳血，伤风，胸部憋闷，咽喉肿痛，失音。

经脉循行部位疾患：缺盆部（锁骨窝）及手臂内侧前缘痛。

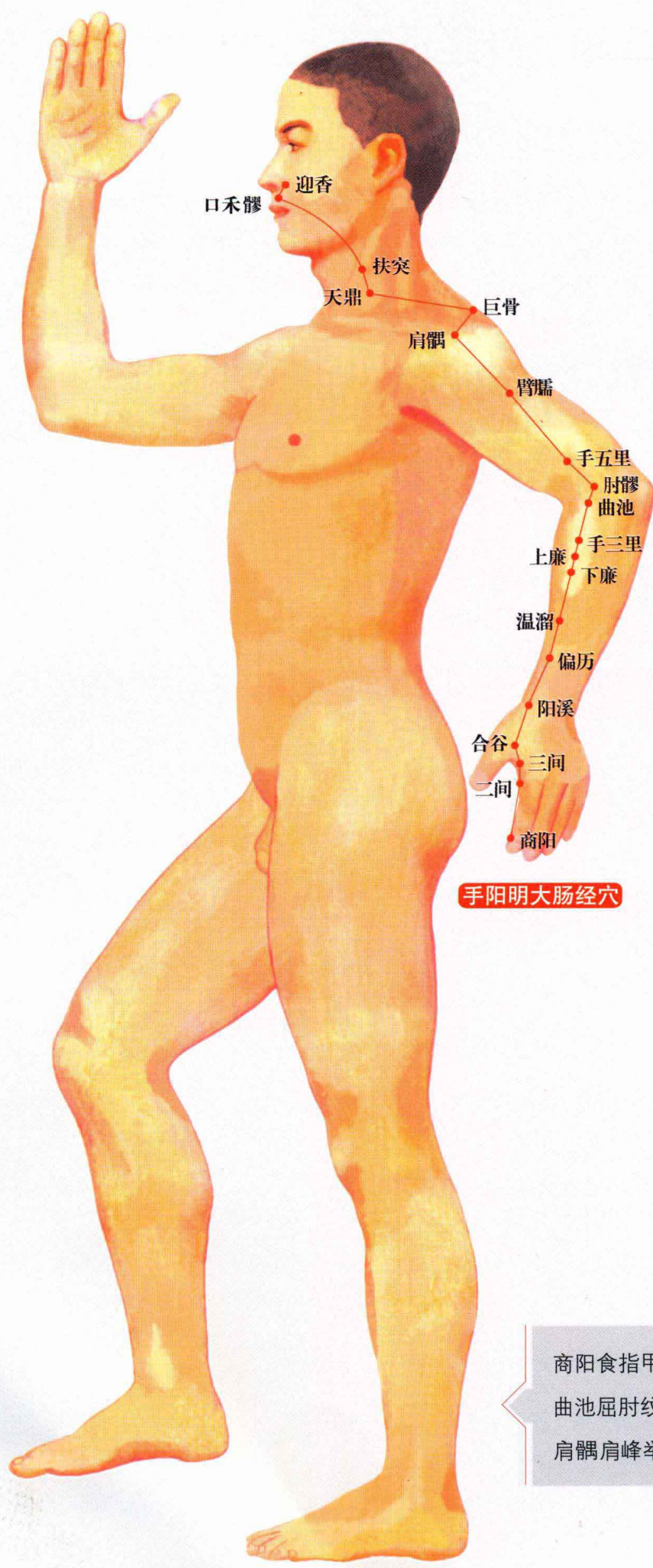
其他部位疾病：肩背部寒冷、疼痛。

3

肺经上的重要穴位

| 穴位 | 位置 | 主治及功效 |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 云门 | 在胸前壁外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。 | 咳嗽，气喘，胸部和肩膀疼痛。 |
| 中府 | 在胸外侧部，云门下1寸，平第一肋间隙处，距前正中线6寸。 | 咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背痛。 |
| 天府 | 臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。 | 流鼻血，咳嗽，气喘，肩膀和手臂疼痛。 |
| 侠白 | 在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸处，或肘横纹上5寸处。 | 咳嗽，气喘，手臂内侧酸痛。 |
| 尺泽 | 在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。 | 咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛。 |
| 孔最 | 在前臂掌面桡侧，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。 | 咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛病，痔疾。 |
| 列缺 | 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，肱桡肌与拇长展肌腱之间。 | 伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼歪斜，牙疼。 |
| 经渠 | 前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。 | 感冒，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，胸痛，手腕、手臂疼痛。 |
| 太渊 | 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。 | 咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。 |
| 鱼际 | 在拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约在第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。 | 咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。 |
| 少商 | 在拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。 | 咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷。 |

- 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
- 任脉
- 督脉



手阳明大肠经穴

商阳食指甲角内，合谷虎口歧骨中，
 曲池屈肘纹头是，三里池下二寸逢，
 肩髃肩峰举臂取，迎香鼻旁五分应。

第三章 大肠经及其经上的穴位介绍

1

大肠经简介

大肠经这条经络很长，起于食指末端的商阳穴，止于鼻翼外缘的迎香穴，主要经过肺、大肠、下齿和咽喉，从手到胸、肩、颈部和头面部。大肠经上的穴位对于它所过脏腑，及其循行经过部位的疾病都有很好的调治效果。上午5点到7点，大肠经的经气最盛。

2

大肠经主要调理以下疾患

胃肠疾患：腹痛，腹胀，肠鸣，腹泻，便秘，痢疾。

头面疾患：咽喉肿痛，牙疼（下齿），目赤肿痛，耳聋耳鸣，鼻出血，口眼歪斜。

其他：还可主治热病、皮肤病、妇科病、神志病等。如闭经，难产，水肿，胆道蛔虫症，经络循行部位的疼痛、热肿或寒冷等症。

3

大肠经上的重要穴位

| 穴位 | 位置 | 主治及功效 |
|-----|----------------------------------|--|
| 迎香 | 在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中间。 | 鼻塞，鼻流清涕或鼻腔出血，口歪，面痒，胆道蛔虫症。 |
| 口禾髎 | 在上唇部，鼻孔外缘直下，平水沟穴。 | 鼻塞，流清涕，流鼻血；中风之后，口角歪斜，或者中风时牙关紧闭，嘴巴不能张开。 |
| 扶突 | 人体的颈外侧部，结喉旁，胸锁乳突肌前、后缘之间。 | 甲状腺肿大，突发性失语，咽喉肿痛，咳嗽，气喘。 |
| 天鼎 | 人体的颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，结喉旁，扶突穴与缺盆穴连线中点。 | 咽喉肿痛，突发性失语，甲状腺肿大，以及颈部淋巴结肿大或者结核。 |
| 巨骨 | 肩上部，锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处。 | 肩膀手臂运动不畅，疼痛或者不能抬举；甲状腺肿大，颈部淋巴结肿大。 |
| 肩髃 | 在臂外侧，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，肩峰前下方向凹陷处。 | 肩臂挛痛不遂，肩痛，肩周炎等。 |
| 臂臑 | 在臂外侧，三角肌止点处，曲池与肩髃连线上，曲池上七寸处。 | 肩臂痛，颈部淋巴结肿大，目疾。 |
| 手五里 | 在臂外侧，曲池与肩髃穴连线上，曲池上3寸处。 | 肩膀、手臂疼痛；颈部淋巴结肿大或者结核。 |
| 肘髎 | 在臂外侧，屈肘，曲池上方1寸，肱骨边缘处。 | 手肘，手臂酸痛、麻木，或者觉得筋肉筋膜紧绷不能运动。 |

| 穴位 | 位置 | 主治及功效 |
|-----|------------------------------------|--|
| 曲池 | 在肘横纹外侧端，屈肘，尺泽与肱骨外上髁连线中点。 | 咽喉肿痛，牙疼，目赤痛，头痛，眩晕，热病上肢不遂，手臂肿痛，腹痛吐泻，高血压，皮肤瘙痒、瘾疹。 |
| 手三里 | 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸处。 | 牙疼颊肿，上肢不遂，腹痛，腹泻。 |
| 上廉 | 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下3寸。 | 手臂麻木，上肢不遂，肩膀酸痛。 |
| 下廉 | 在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下4寸处。 | 头痛，眩晕，眼睛痛，腹胀，腹痛，肘臂痛。 |
| 温溜 | 屈肘，阳溪与曲池连线上，腕横纹上5寸处。 | 头痛，面肿，咽喉肿痛，肠鸣腹痛，肩背酸痛。 |
| 偏历 | 屈肘，前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸。 | 眼睛发红，流鼻血，喉痛，水肿，手臂酸痛。 |
| 阳溪 | 在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。 | 头痛，目赤肿痛，耳鸣，牙疼，咽喉肿痛，手腕痛。 |
| 合谷 | 在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。 | 头痛，目赤肿痛，鼻腔出血，牙疼，牙关紧闭，口眼歪斜，疔腮，咽喉肿痛，热病无汗，多汗，腹痛，便秘，经闭，滞产。 |
| 三间 | 微握拳，在食指掌指关节后桡侧凹陷中。 | 目痛，牙疼，咽喉肿痛，身体发热，手背肿痛。 |
| 二间 | 微握拳，在食指掌指关节前桡侧凹陷中。 | 咽喉肿痛，牙疼，目痛，流鼻血，发烧。 |
| 商阳 | 在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。 | 牙疼，咽喉肿痛，颌肿，手指麻木，热病，昏迷。 |

第四章 胃经及其经上的穴位介绍

1

胃经简介

胃经起于目下的承泣穴，止于第二脚趾末端的厉兑穴，主要经过胃、脾，从头到胸、腹、大腿、膝盖、小腿，最后直达脚部。胃经上的穴位对于它所过脏腑，及其循行经过部位的疾病都有很好的调治效果。上午7点到9点，胃经的经气最盛。

2

胃经主要调理以下疾患

胃肠疾患：腹泻，胃胀，胃痛，胃下垂，急性胃痉挛，胃炎，胃神经官能症，胃及十二指肠溃疡，消化不良，食欲不振，便秘，泄泻，痢疾，胃肠蠕动过慢。

头面疾患：痤疮，黄褐斑，头痛，眼痛，牙疼，面神经麻痹，腮腺炎，咽炎。

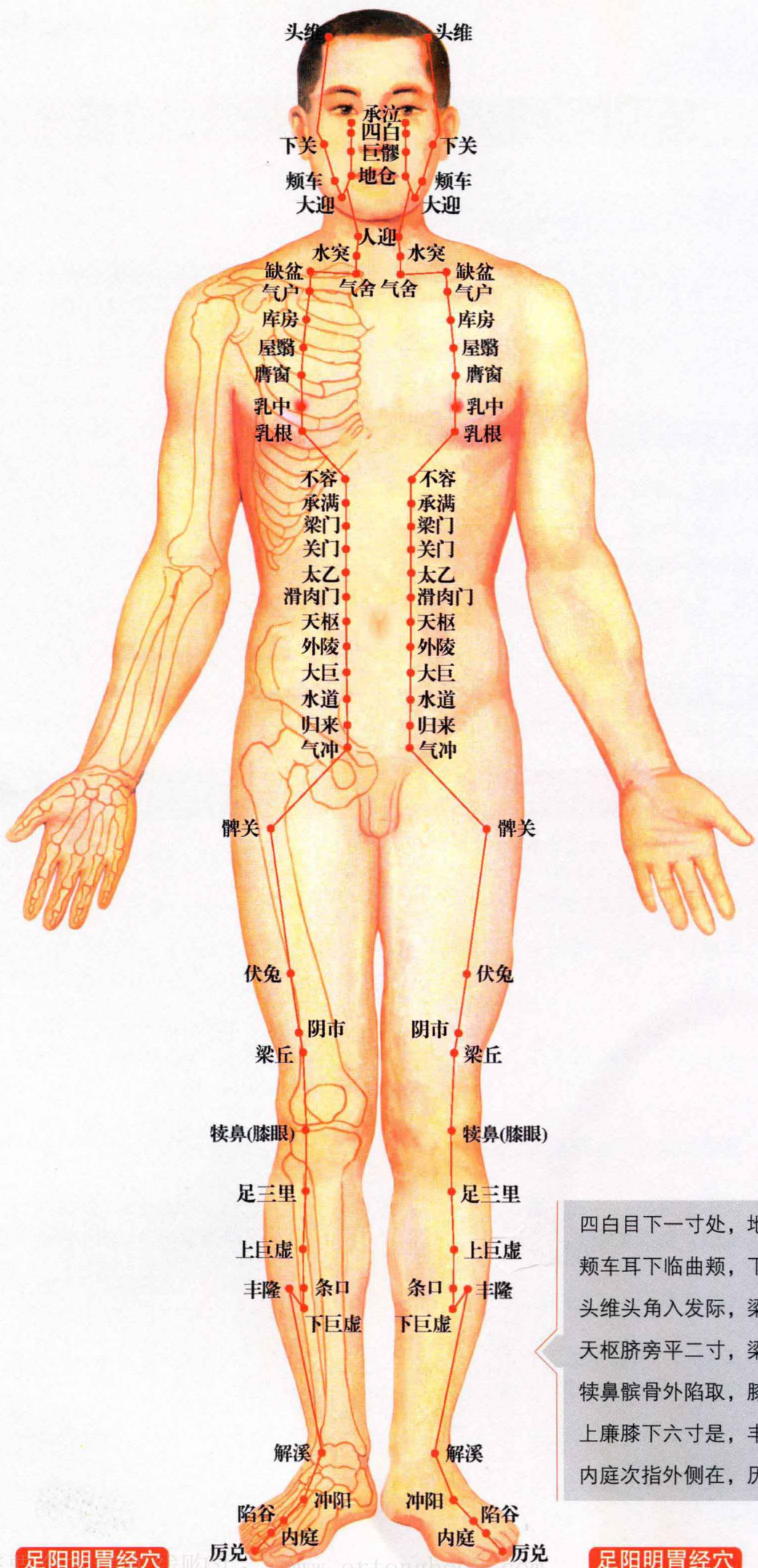
其他：中风后遗症，慢性阑尾炎，乳腺增生，经脉所过的关节肌肉病。

3

胃经上的重要穴位

| 穴位 | 位置 | 主治及功效 |
|----|--|--|
| 头维 | 位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。咀嚼的时候，头维穴的位置是能够看到运动的。 | 头痛，眩晕，眼睛痛，迎风流泪，眼皮跳动不止。 |
| 承泣 | 眼睛正视前方，瞳孔直下。眼球和眶下缘之间。 | 眼疾，比如近视、白内障、夜盲、泪流不止等；眼皮跳而不止；口角歪斜，面瘫。 |
| 四白 | 人体面部，正视，瞳孔直下，眶下孔凹陷处。 | 眼疾，眼睛红肿疼痛，白内障，近视，眼皮跳动不止；脸部疼痛；口角歪斜；胆道蛔虫病；头痛，眩晕。 |
| 下关 | 面部耳前方，颧弓下方的凹陷中。 | 耳鸣，耳内流脓；牙疼，面颊疼痛；口角歪斜。 |
| 巨髎 | 人体的面部，正视，瞳孔直下，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。 | 中风之后，口角歪斜；脸部疼痛；牙疼；流鼻血；嘴唇面颊肿；眼皮跳动不止。 |
| 地仓 | 人体的面部，口角外侧，上直对瞳孔。 | 中风之后，口角歪斜，流口水不止；眼皮跳动不止。 |
| 颊车 | 面颊部，下颌角前上方约1横指（中指），咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。 | 中风后口角歪斜，面颊肿，牙疼，中风时，牙关紧闭、不能张口。 |
| 大迎 | 下颌角前方，咬紧牙关时肌肉隆起的前端，约面动脉搏动处。 | 面颊肿，牙疼；中风后，牙关紧闭，不能张口；中风后口角歪斜。 |

- 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
- 任脉
- 督脉



四白目下一寸处，地仓口角旁四分，颊车耳下临曲颊，下关耳前颧后扣，头维头角入发际，梁门中脘二寸匀，天枢脐旁平二寸，梁丘膝上二寸屯，犊鼻髌骨外陷取，膝下三寸三里村，上廉膝下六寸是，丰隆膝眼踝间寻，内庭次指外侧在，厉兑次指甲角根。

足阳明胃经穴

足阳明胃经穴