



凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
健康爱家系列

·按摩· ·刮痧· ·艾灸· ·拔罐·

传统技法 对症施治 百种疾病 精确图解

汉竹 | 编著



老中医

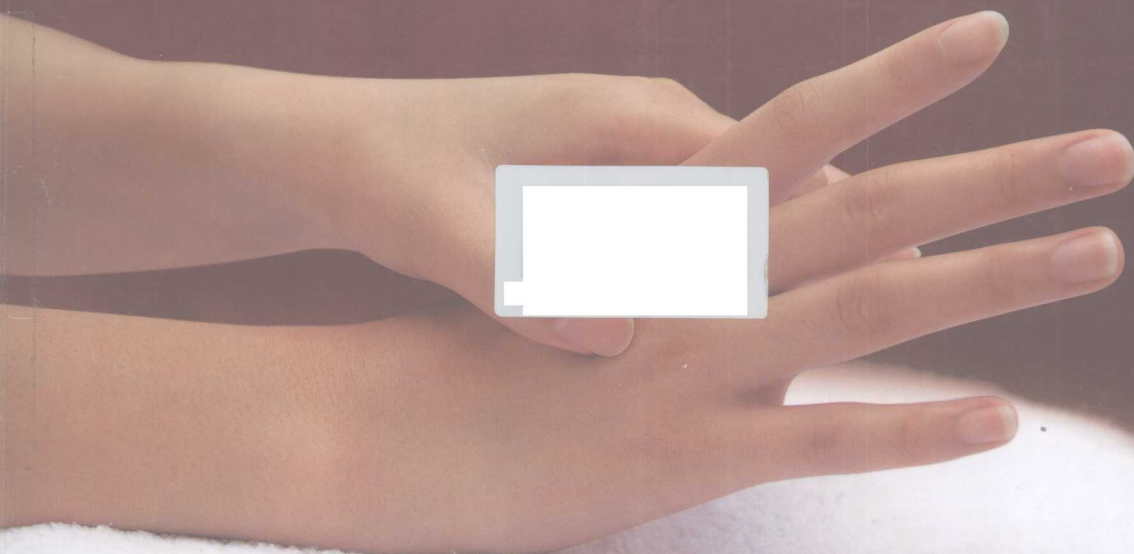
附赠

最新国家标准
针灸穴位挂图

穴位经络祛病法

北京中医药大学“国医堂”出诊专家
师承国家级名老中医王琦教授

王东坡 / 主编



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医穴位经络祛病法 / 王东坡主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.6
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9328-4

I. ①老… II. ①王… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 078676 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

老中医穴位经络祛病法

主 编 王东坡
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋
特邀 编 辑 尤竞爽 邓子娟 徐金凤 段亚珍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集 团 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>
出 版 社 地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 版 社 网 址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 120 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5345-9328-4
定 价 39.80 元 (附赠最新国家标准针灸穴位挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列



老中医穴位 经络祛病法

王东坡 主编

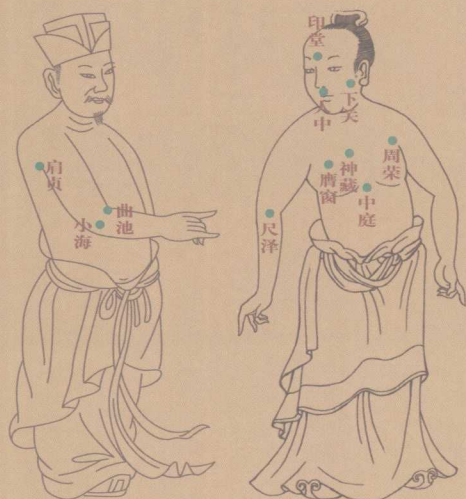
汉 竹 编著

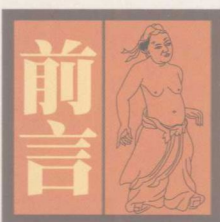
汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰 汉竹





中医博大精深，会用才是福气。

血压升高了，可点按人迎穴，但人迎穴在哪呢？怎么找穴才够精准呢？您也许知道百会穴可治高血压，但用什么方法安全又最有效？除此之外，食疗和简单的妙招也可为您轻松解除疾病困扰。

本书详细介绍近200个常用穴位和其在经络，不仅告诉您穴位来源和功效，更手把手教您找穴位；另外，本书还对100种常见病症进行精解，针对病症将按摩、刮痧、艾灸和拔罐四种常用并且会用的方法介绍给大家，解决了从单一方法入手的局限性，每个穴位都配有骨骼图，找穴取穴方便快捷，一看即会；如果有时不方便使用这些方法，我们也为您准备了食疗法和家庭简易妙招，一杯茶、一道菜，或者简单的小动作，就能为您缓解病痛。

本书可以作为您对经络穴位答疑解惑的读本，也可成为大家对症治疗的速查手册。

目录



上篇 十四经络及其所属腧穴

第1章

穴位：每个人的随身药囊·····12

连接穴位的通道：经络·····13

疏通经络与穴位，五体得养不生病·····14

穴位的分类：经穴、奇穴与阿是穴·····15

从零开始学取穴·····16

第2章

手太阴肺经：调节呼吸，总理气血·· 18

中府 Zhōngfǔ / 胸闷咳嗽中府收·····19

云门 Yúnmén / 胸痛肩痛全拿下·····19

尺泽 Chǐzé / 滋阴润肺，调理肺气·····19

孔最 Kǒngzuì / 治咳嗽最好·····19

列缺 Lièquē / 偏、正头痛都不怕·····20

太渊 Tàiyuān / 让气血通畅·····20

鱼际 Yújì / 止咳平喘·····20

少商 Shàoshāng / 治疗喉痛第一穴·····20

第3章

手阳明大肠经：肺和大肠的保护神··21

商阳 Shāngyáng / 调节肠胃功能·····22

合谷 Hégu / 治疗痛症第一穴·····22

阳溪 Yángxī / 头痛眼疾一扫光·····22

手三里 Shǒusānlǐ / 止疼痛最拿手·····22

曲池 Qūchí / 感冒发热不用愁·····23

臂臑 Bìnào / 肩臂疼痛就找它·····23

肩髃 Jiānyú / 让肩部远离疼痛·····23

迎香 Yíngxiāng / 治疗鼻疾·····23

第4章

足阳明胃经：生发气血，康体之本·· 24

承泣 Chéngqì / 淡化黑眼圈·····25

四白 Sībái / 对付眼疾有一套·····25

巨髎 Jùliáo / 主治面神经麻痹·····25

地仓 Dìcāng / 抚平口周皱纹·····25

颊车 Jiáche / 面部美容重要穴·····26

下关 Xiàguān / 治疗耳鸣与牙痛·····26

人迎 Rényíng / 双向调血压·····26

天枢 Tiānshū / 腹泻便秘双调节·····26

归来 Guīlái / 对付男女生殖问题·····27

伏兔 Fútù / 解除膝冷腰胯疼·····27

梁丘 Liángqiū / 治疗急性痛症效果好·····27

犊鼻 Dúbí / 治疗膝关节炎·····27

足三里 Zúsānlǐ / 三理“万能穴”·····28

上巨虚 Shàngjùxū / 艾灸可治胃肠病症·····28

条口 Tiáokǒu / 让肠胃更强健·····28

下巨虚 Xiàjùxū / 主治胃肠病症·····28

丰隆 Fēnglóng / 常刮痧除湿化痰·····29

解溪 Jiěxī / 消除下肢疾患·····29

内庭 Nèitíng / 清理口腔炎症·····29

厉兑 Lìduì / 快速止吐·····29

第5章

足太阴脾经：滋阴养血，百病不生·· 30

隐白 Yǐnbái / 快速止血·····31

公孙 Gōngsūn / 摆平胸腹疾患·····31

三阴交 Sānyīnjiāo / 妇科病首选穴·····31

阴陵泉 Yīnlíngquán / 缓解腹痛、膝痛	31
血海 Xuèhǎi / 祛瘀血, 生新血	32
冲门 Chōngmén / 妇科疾病不用愁	32
天溪 Tiānxī / 哺乳妈妈的催乳穴	32

第6章

手少阴心经：掌管人体生死的君王…33

极泉 Jíquán / 治冠心病的常用穴	34
少海 Shǎohǎi / 常按少海, 疼痛不来	34
灵道 língdào / 癫痫止抽就用它	34
阴郄 Yīnxì / 治疗盗汗、惊悸	34
神门 Shénmén / 安神固本之要穴	35
少府 Shǎofǔ / 远离心悸	35
少冲 Shǎochōng / 缓解焦虑	35

第7章

手太阳小肠经：吸收不好找小肠……36

少泽 Shǎozé / 通乳功臣	37
腕骨 Wǎngǔ / 治落枕的特效穴	37
阳谷 Yángǔ / 五官“小医生”	37
肩贞 Jiānzhen / 肩周炎的必用穴	37
秉风 Bǐngfēng / 调理肩背疾患	38
曲垣 Qūyuán / 告别肩胛疼痛	38
颧髎 Quánliáo / 治疗上颌牙痛	38
听宫 Tīnggōng / 耳聋耳鸣就找它	38

第8章

足太阳膀胱经：抗邪化瘀, 护佑全身…39

睛明 Jīngmíng / 让眼睛明亮的法宝	40
攒竹 Cuánzhú / 治疗眼部热证	40
眉冲 Méichōng / 目赤肿痛找眉冲	40
曲差 Qūchā / 治疗鼻疾有特效	40

风门 Fēngmén / 祛风常用穴位	41
肺俞 Fèishù / 哮喘病的克星	41
厥阴俞 Juéyīnshù / 养护心脏	41
心俞 Xīnshù / 养心安神	41
膈俞 Géshù / 止呕吐、呃逆有特效	42
肝俞 Gānshù / 清肝明目	42
胆俞 Dǎnshù / 胆囊炎患者止痛穴	42
脾俞 Píshù / 不思饮食就按它	42
胃俞 Wèishù / 养胃和胃	43
肾俞 Shènsù / 养护先天之本	43
气海俞 Qìhǎishù / 提高“性”趣除腰痛	43
大肠俞 Dàchángshù / 对付风湿腰痛	43
关元俞 Guānyuánshù / 呵护生殖器官	44
承扶 Chéngfú / 即刻缓解腰背痛	44
委中 Wěizhōng / 缓解下肢痹痛	44
昆仑 Kūnlún / 治疗脚踝疼痛	44

第9章

足少阴肾经：人体健康的根本……45

涌泉 Yǒngquán / 人体生命之源	46
然谷 Rángǔ / 滋阴补肾助睡眠	46
太溪 Tàixī / 补肾气, 除百病	46
水泉 Shuǐquán / 调理妇科疾病很有效	46
照海 Zhàohǎi / 月经不调的救星	47
复溜 Fùliú / 治疗手足多汗、四肢乏力	47
阴谷 Yīngǔ / 遗尿、遗精选阴谷	47
大赫 Dàhè / 生殖健康的福星	47
气穴 Qìxué / 利尿通便疗效好	48
阴都 Yīndū / 有效缓解胃痛	48
幽门 Yōumén / 腹胀腹泄双调节	48
灵墟 Língxū / 止咳化痰它在行	48

第10章

手厥阴心包经：代心行令，护卫心脏…49

天池 Tiānchí / 乳腺增生的克星	50
天泉 Tiānquán / 增强心脏活力	50
曲泽 Qūzé / 改善长期胸闷、心慌	50
郄门 Xìmén / 心绞痛的急救穴	50
内关 Nèiguān / 心神卫士	51
大陵 Dàlíng / 牙肿口臭不见了	51
劳宫 Láogōng / 口腔溃疡取劳宫	51

第11章

手少阳三焦经：调节内分泌，排杂解难 52

关冲 Guānchōng / 远离更年期烦恼	53
中渚 Zhōngzhǔ / 颈肩背痛常用穴	53
阳池 Yángchí / 驱走手脚的寒冷	53
外关 Wàiguān / 缓解腰痛，治疗风湿	53
支沟 Zhīgōu / 排除体内毒素	54
臑会 Nàohuì / 专治肩膀痛	54
肩髃 Jiānyú / 缓解肩痛不举	54
翳风 Yìfēng / 快速止囁	54

第12章

足少阳胆经：帮助消化，清废消积… 55

瞳子髎 Tóngzǐliáo / 目赤眼花特效穴	56
听会 Tīnghuì / 有助改善耳鸣耳聋	56
上关 Shàngguān / 牙痛耳鸣显神通	56
阳白 Yángbái / 清沥头脑的止痛穴	56
头临泣 Tóulínqì / 头痛鼻塞及时了	57
风池 Fēngchí / 专治各种头痛	57
肩井 Jiānjǐng / 治疗落枕与肩痛	57
环跳 Huántiào / 腰痛有救了	57
膝阳关 Xīyángguān / 治疗膝部疾病	58
阳陵泉 Yánglíngquán / 快速止抽筋	58
足临泣 Zúlínqì / 贴敷治疗慢性盆腔炎	58
侠溪 Xiáxī / 消除胆经中的热邪	58

第13章

足厥阴肝经：储藏气血，调达情志… 59

行间 Xíngjiān / 改善目赤与头痛	60
太冲 Tàichōng / 养肝消怒气	60
蠡沟 Lígōu / 排除难言阴痒的侵扰	60
膝关 Xīguān / 主治膝痛、脚气	60
曲泉 Qūquán / 最善治疗膝关节疼痛	61
阴包 Yīnbāo / 捍卫女性健康的大穴	61
章门 Zhāngmén / 平抚腹胀	61
期门 Qīmén / 防止胸肋胀痛	61

第14章

任脉：掌管生殖，调节阴阳…………… 62

会阴 Huìyīn / 祛除阴部的难言痛痒…………… 63

中极 Zhōngjí / 调理月经不调…………… 63

关元 Guānyuán / 增强体质的大补穴…………… 63

气海 Qìhǎi / 任脉之补虚要穴…………… 63

阴交 Yīnjiāo / 调经固带…………… 64

神阙 Shénquè / 人体的长寿大穴…………… 64

下脘 Xiàwǎn / 治疗腹胀、腹泻…………… 64

建里 Jiànlǐ / 消除腹胀、胃痛，振奋食欲 …… 64

上脘 Shàngwǎn / 专门“收拾”老胃病…………… 65

膻中 Dànzhōng / 治咳嗽、哮喘有奇效…………… 65

天突 Tiāntū / 喉咙清爽，没有疼痛…………… 65

承浆 Chéngjiāng / 中风后的复健穴…………… 65

第15章

督脉：监督健康，提升阳气…………… 66

长强 Chángqiáng / 便秘痔疮首选穴…………… 67

腰俞 Yāoshù / 让腰脊疼痛不再来…………… 67

腰阳关 Yāoyángguān / 遗精阳痿不复返…………… 67

命门 Mìngmén / 强腰膝，补肾气…………… 67

中枢 zhōngshū / 胃部不适找它准管用…………… 68

大椎 Dàzhuī / 可治小儿风热…………… 68

风府 Fēngfǔ / 感冒及时擦风府…………… 68

后项 Hòuxiàng / 祛除颈项痛、恶风寒…………… 68

百会 Bǎihuì / 延年益寿保健穴…………… 69

前顶 Qiándǐng / 清除头晕目眩…………… 69

神庭 Shéntíng / 远离慢性鼻窦炎的干扰…………… 69

印堂 Yìntáng / 提神醒脑…………… 69

第16章

经外奇穴：对症治疗，效果神奇…… 70

四神聪 Sìshéncōng / 偏正头痛它掌管…………… 71

太阳 Tàiyáng / 脑神经的天然调节器…………… 71

耳尖 Ěrjiān / 揉搓耳尖穴，没有麦粒肿…………… 71

颈百劳 Jǐngbǎiláo / 远离颈椎病…………… 71

子宫 Zǐgōng / 专治子宫下垂…………… 72

定喘 Dìngchuǎn / 平定哮喘…………… 72

夹脊 Jiǎjǐ / 为脏腑健康保驾护航…………… 72

腰眼 Yāoyǎn / 强腰固肾，防治肾炎…………… 72

十七椎 Shíqīzhuī / 为腰部增加“内”支撑… 73

腰痛穴 Yāotòngdiǎn / 治疗腰痛一把手…………… 73

四缝 Sìfèng / 小儿消化不良就找它…………… 73

阑尾 Lánwěi / 防治阑尾炎的“警报器”…………… 73

下篇

中医疗法治百病

第1章

老祖先留给我们的四大祛病法宝……76

按摩——手到病除术	77
刮痧——防病第一好	79
艾灸——祛病效果显著	81
拔罐——引气血最佳	83

第2章

常见内科疾病的调理法……86

高血压	87
高脂血症	90
低血压	92
中风后遗症	94
冠心病	96
哮喘	98
心悸	100
心绞痛	102
头痛	104
失眠	106
颈椎病	108
坐骨神经痛	110
感冒	112
咳嗽	114
慢性支气管炎	116
腹痛、腹泻	118
便秘	120
慢性胃炎	122
呃逆	124
慢性胆囊炎	126
糖尿病	128

消化不良	130
单纯性肥胖症	132

第3章

常见外科疾病的调理法……134

落枕	135
肩周炎	138
腰肌劳损	140
腰椎间盘突出症	142
痔疮	144
膝关节炎	146
风湿性关节炎	148
足跟痛	150
急性腰扭伤	152

第4章

常见妇科疾病的调理法……154

更年期综合征	155
月经不调	158
痛经	160
乳腺增生	162
子宫肌瘤	164
盆腔炎	166
阴道炎	168

第5章

常见儿科疾病的调理法……170

小儿惊厥	171
小儿多动症	174

小儿哮喘	176	神经性皮炎	222
小儿消化不良	178	痤疮	224
小儿腹泻	180	黄褐斑	226
小儿厌食	182	皮肤瘙痒症	228
小儿遗尿	184	斑秃与脱发	230
小儿便秘	186	白癜风	232

第6章

常见男科疾病的调理法..... 188

前列腺炎	189
阳痿	192
早泄	194
遗精	196

第7章

常见五官科疾病的调理法..... 198

过敏性鼻炎	199
鼻出血	202
口腔溃疡	204
口臭	206
牙痛	208
牙周炎	210
耳鸣	212
近视眼	214

第8章

常见皮肤科疾病的调理法..... 216

湿疹	217
荨麻疹	220

第9章

常见亚健康问题的调理法..... 234

慢性疲劳综合征	235
运动疲劳	236
熬夜不适	237
眼睛疲劳	238
电脑综合征	239
精神压力大	240
醉酒	241
嗜烟	242
焦虑	243

第10章

女性减脂美容的调理法..... 244

大饼脸变瓜子脸	245
赶走双下巴	246
挥别手臂肥胖	247
小腹赘肉不再来	248
雕刻出完美腰线	249
塑造紧实的臀线	250
打造一双明星腿	251

附录

穴名索引（国际标准拼音）

老中医穴位
经络祛病法



交穴百会穴关元穴肾俞穴神门穴足三里穴太溪穴太冲穴涌泉穴厥阴穴肝俞穴曲池穴合谷穴委中穴丰隆穴
里穴血海穴足三里穴三阴交穴人中穴百会穴风池穴肝俞穴曲池穴合谷穴委中穴丰隆穴
会穴头维穴印堂穴风池穴太阳穴风池穴合谷穴太冲穴太阳穴风池穴外关穴阳陵泉穴
交穴足临泣穴大椎穴曲池穴合谷穴丰隆穴三阴交穴内庭穴肺俞穴膈俞穴血海穴阳陵泉穴
阴交穴太冲穴行间穴头维穴印堂穴睛明穴攒竹穴丝竹空穴鱼腰穴地仓穴承浆穴睛明穴
穴太阳穴风池穴曲池穴肾俞穴足三里穴光明穴三阴交穴委中穴颊车穴下关穴承浆穴
穴内庭穴尺泽穴鱼际穴合谷穴天突穴人迎穴照海穴内庭穴百会穴四神聪穴风池穴
肾俞穴列缺穴合谷穴印堂穴迎香穴太阳穴风池穴膈中穴尺泽穴列缺穴合谷穴印堂穴
穴丝竹空穴颞颥穴承浆穴支沟穴合谷穴足三里穴内庭穴曲池穴合谷穴鱼际穴少泽穴内庭穴风
穴承浆穴合谷穴内庭穴曲池穴太冲穴人迎穴曲池穴合谷穴鱼际穴少泽穴内庭穴风
柱穴外关穴委中穴承山穴昆仑穴百会穴风池穴大椎穴肺俞穴心俞穴肩穴曲池穴合
关穴外关穴膈中穴心俞穴内关穴神门穴心俞穴神道穴内关穴都门穴三阴交穴心俞
穴膈中穴肺膈穴太渊穴列缺穴内关穴大椎穴风门穴肺俞穴天突穴曲池穴合谷穴膈
俞穴膈俞穴内关穴丰隆穴膈中穴少泽穴脾俞穴血海穴足三里穴胃俞穴合谷穴内关
里穴内关穴膈俞穴中脘穴足三里穴脾俞穴胃俞穴血海穴胆俞穴外关穴支沟
泉穴太冲穴大肠俞穴合谷穴血海穴肾俞穴三阴交穴肾俞穴足三里穴三阴交穴天枢
穴支沟穴足三里穴内庭穴曲池穴合谷穴中脘穴神阙穴足三里穴脾俞穴胃俞穴中脘
穴足三里穴脾俞穴胃俞穴大肠俞穴合谷穴血海穴足三里穴阳陵泉穴肝俞穴脾俞穴
穴丰隆穴阳陵泉穴关元穴气海穴合谷穴三阴交穴足三里穴太冲穴关元穴血海穴合
阴交穴太溪穴关元穴气海穴脾俞穴肾俞穴血海穴三阴交穴关元穴气海穴带脉穴水
阴交穴肾俞穴阴陵泉穴三阴交穴太溪穴复溜穴关元穴气海穴肾俞穴太冲穴关元穴
肾俞穴三阴交穴肾俞穴膀胱俞穴关元穴阴陵泉穴三阴交穴太冲穴关元穴气海穴肾
门穴曲骨穴三阴交穴命门穴肾俞穴关元穴足三里穴三阴交穴太溪穴肾俞穴长强
里穴人中穴肾俞穴大肠俞穴环跳穴承扶穴委中穴气海俞穴关元俞穴大肠俞穴委中
泉穴承山穴腰俞穴大肠俞穴环跳穴阳陵泉穴委中穴昆仑穴太冲穴承扶穴环跳穴曲
谷穴血海穴足三里穴阳陵泉穴委中穴肩贞穴曲池穴外关穴合谷穴曲池穴尺泽穴手
合谷穴内关穴曲泽穴大陵穴合谷穴梁丘穴血海穴内膝眼穴外膝眼穴阳陵泉穴阴陵
池穴外关穴合谷穴风市穴阳陵泉穴承山穴内外关穴手三里穴合谷穴足三里穴太冲
穴肺俞穴脾俞穴肾俞穴太渊穴鱼际穴足三里穴血海穴足三里穴阳陵泉穴上巨虚下
隆穴三阴交穴环跳穴风市穴足三里穴阳陵泉穴三阴交穴承山穴太冲穴风市穴阴陵
三里穴三阴交穴昆仑穴太溪穴照海穴太溪穴昆仑穴太冲穴涌泉穴大椎穴脾俞穴肾
门穴关元穴气海穴由地穴合谷穴足三里穴承山穴太冲穴足三里穴外关穴膈中穴心

上篇

十四经络及其

所属腧穴

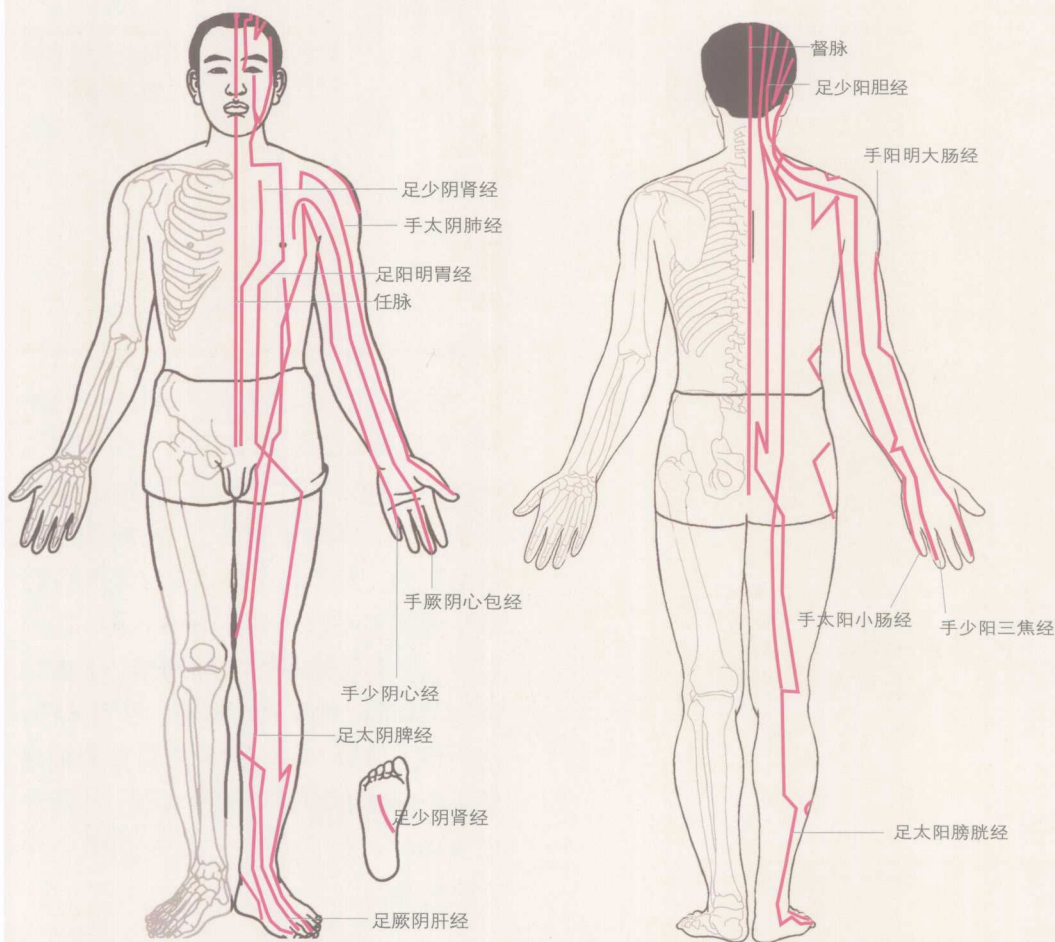
如果说气血是人体不可缺少的给养，那经络就是名副其实的“生命线”。《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”说的就是脏腑居于内，支节居于外，其间是通过经络系统相联系。人体的五脏六腑、四肢百节、皮肉筋骨等器官和组织，生理功能各不相同，但又互相联系，互为依托。这种相互联系、有机配合主要依靠经络系统的联络和沟通作用来实现，从而使全身内外、上下、前后、左右构成一个有机的整体。



第1章

穴位： 每个人的随身药囊

茫茫沙漠中，生命力顽强的小草总是能在地势凹陷处焕发出生机。而穴位就像这低洼的地势，是旺盛的生命能量之所在，只要找到它，并善于运用，穴位就是每个人的随身药囊。通过双手或者简单的器具，使身体中的各种自我调整系统被激发，进而恢复平衡，就能让身体的各个部分正常工作。





连接穴位的通道：经络

穴位是治疗人体疾病的“关键点”

“穴”是空隙的意思。穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。《黄帝内经》又称之为“节”、“会”、“气穴”、“气府”等，《素问·气府论》解释穴位是“脉气所发”，《灵枢·九针十二原》说是“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”，由此可见穴位是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。“输通”具有双向性，从内通向外，反映病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。从这个意义上说，腧穴又是疾病的反应点和治疗的刺激点，是治疗人体疾病的“关键点”。

经络是人体气血运行的“交通图”

经络，即人体气血运行的通道。其中，大的、纵行的、主干条的，称之为“经”；小的、横行的、支线条的，则称之为“络”，两者相合统称为“经络”。正是由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，联贯全身，才使人体组成了一个有机的、不可分割的整体。因此，《黄帝内经》中有“经脉者，所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”的说法。

经络主要包括经脉和络脉，经脉有十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二筋别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。经络彼此连接、相互联系，将人体的四肢百骸、五脏六腑联络起来。人体通过经络系统调节气血阴阳，从而使机体保持相对平衡。

《黄帝内经》，一部系统的理论医学著作，简称《内经》。《黄帝内经》奠定了中医的理论基础，对中医药学的影响十分深远。它既反映了人体本身的整体观、人与自然统一的整体观，也反映了人体内在的规律性。它同时还阐明了疾病的发生、发展、演变和转归。这些理论一直有效地指导着中医的临床实践，为后代中医药学家所遵循。

系统的理论医学

疏通经络与穴位，五体得养不生病

穴位异常预示疾病

在远古时代，我们的祖先便发现，一些部位作为人体脏腑、经络、气血在体表的投影点，在使用砭石刺割、按压、叩击，或者火烧、烤灼之后，能减轻和消除病痛，这就是穴位被发现的原始阶段。但当时的穴位，并没有什么正规的名称，只要是“按之快然”、“驱病迅捷”的部位，都可以称之为“穴”，这就是中医至今仍在使用的“以痛为俞”的概念。

人体的健康与疾病，通常都会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示。例如，胆囊炎、胆结石患者发作时，在小腿外侧的胆囊附近，常常会出现明显的压痛；同样，在背部心俞、肺俞处，若发生剧烈疼痛，则往往提示胸腔器官内可能存在心肺或其他相关疾病，这也与中医的经络穴位有关。

疏通穴位，是养生之道

传统的中医疗法是指通过各种器具，或者肢体动作、手指产生的一种力学刺激。皮肤上的神经感受器会将这种刺激信号传导至神经中枢，从而使身体产生各种各样的生理反应。中医认为“气血不顺百病生”，“不通则痛”，人的许多疾病，往往就是气血运行不畅所造成的。而对穴位进行刺激时，被刺激的部位因受到神经反射的影响，不仅局部组织的血液循环和新陈代谢会明显加快，还会使得皮肤肌肉的温度升高、营养状况得到改善。而且，这种血管的收缩或舒张，通常会波及全身，造成整个肌体血液供应量的重新分布，从而增强身体的抗病能力。

经络通，才能经血畅，从而可以预防疾病，维持身体健康，进一步，还能调节情绪、心理和精神状态，让人神清气爽，尽享美好生活。

人的气血通过经络在体内运行，经络通则气血畅，人才不生病。





穴位的分类：经穴、奇穴与阿是穴

脏腑、经络之气输注于体表的部位称作腧穴，又称穴位、穴道，是疾病的反应点和传统中医施治的刺激点。腧，又作“俞”、通“输”，有输注、转输的意思；穴，汉代考究汉字字源的书《说文》中解释为“土室”，引申为空隙、空窍、凹陷处。

经穴

分布在十二经脉和任督二脉上的腧穴，统称“十四经穴”，是腧穴中的最主要部分。

十四经穴分布全身，其主治的范围各有差异：

头面、颈部的腧穴，绝大多数能治局部病症，个别能治全身性疾病和四肢疾病；

胸腹部腧穴，大多数可治脏腑及急性疾病；

背腰部腧穴，除少数能治下肢病外，大多可治局部病症、脏腑和慢性疾病；

小腹部腧穴，除能主治脏腑疾患外，还能治全身性疾病；

四肢部的腧穴，尤其是四肢肘膝关节以下的腧穴，除主治局部和临近部位的病症外，还主治该经运行所及的远隔部位的头面躯干、脏腑组织器官的病症及发热、神志病等全身性疾病，而且越是远隔躯干部的腧穴，其主治范围越广。

奇穴

既有一定名称，又有特定位置，尚未列入十四经系统的腧穴称为“经外奇穴”，也称“奇穴”，对一些病症有特异性的治疗作用。

奇穴的分布较为分散，有的在十四经循行路线上；有的虽不在十四经循行路线上，但却与经络系统有着密切的关系；有的奇穴并不指某一个部位，而是由多穴位组合成的，如十宣、四缝等穴。奇穴在临床治疗上针对性较强，如十宣穴治小儿惊厥；四缝治小儿疳积。

阿是穴

尚未命名，没有固定的位置，而是以压痛点或其他反应点作为腧穴的，称为阿是穴，是经穴产生的基础。又名不定穴、天应穴。