



一部家庭必备的穴位养生经典

精准取穴

速查手册



JINGZHUN
QUXUE
SUCHA SHOUCHE

按图索骥，精准取穴，超简单，不出错

易磊 林敬/编著

经穴保健，激发人体的自愈能力



速查速用

经络按摩必备手册，
家庭养生健康指南

通俗易懂

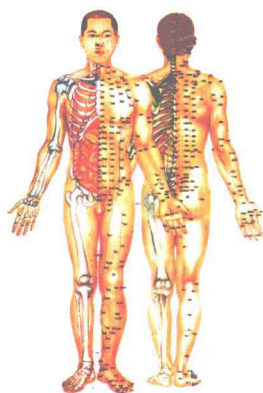
图文并茂，一看就懂，
自己就能精准取穴

丰富实用

精确定位+简易取穴
+按摩方法+功效主治

经济

不花钱，不费时，
一学就会，一用就灵



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

精准取穴

JINGZHUN
QUXUE
SUCHA SHOUC

速查手册

按图索骥，精准取穴，超简单，不出错

易磊 林敬/编著



◎ 速查速用

经络按摩必备手册，
家庭养生健康指南

◎ 通俗易懂

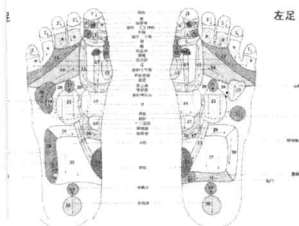
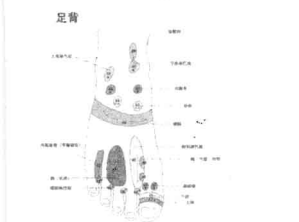
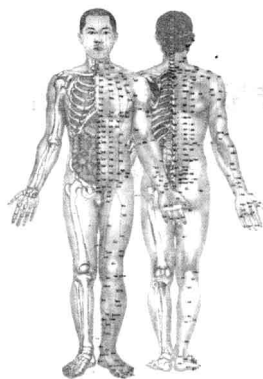
图文并茂，一看就懂，
自己就能精准取穴

◎ 丰富实用

精确定位+简易取穴
+按摩方法+功效主治

◎ 经济实惠

不花
一学



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精准取穴速查手册 / 易磊, 林敬编著. — 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5491 - 6

I. ①精… II. ①易… ②林… III. ①选穴—手册
IV. ①R224. 2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 244066 号

精准取穴速查手册

易磊 林敬 编著

出版发行: 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1 / 16

印 张: 24. 75

字 数: 310 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32. 80 元

前言

腧穴——身体内的特效药

中医独特的治疗、保健作用在于润物细无声，让气血得以通畅、和顺。《黄帝内经·素问》中就有“气血不顺百病生”的记载，而腧穴就位于能量流动的“要塞”上，也正由于此，它就像藏在身体内的特效药，从古至今，受到养生爱好者与医务工作者的高度重视。

腧穴遍布人体全身，初略统计，人体遍布着 52 个单穴，300 余个双穴、52 个经外奇穴，周身共计七百余个穴位，而且这些穴位个个在养生方面能“独当一面”。基于此，我们归结、整理了这些散布于全身的穴位，精心编写了这本《精准取穴速查手册》。

本书力求科学与实用相结合，在尽可能全部搜罗全身要穴的基础上，按照十二经脉、任脉、督脉以及经外奇穴的脉络顺序对这些腧穴进行编排。一个穴位就是一味良药，每个穴位都从精确定位、简易取穴、按摩方法、功效主治、配伍治病五个方面做了详细说明。同时，从细节出发，每个穴位都有相应的配图说明，仿佛就是一张张通俗易懂的“药品使用说明书”。

不仅如此，本书还对感冒、咳嗽、头痛、呕吐、哮喘、鼻炎等

数十种常见病证分别就其按摩方法和增效食疗方等方面做了介绍。一看就懂，一学就会，一用就灵，只要能找对穴位，对症用穴，就能手到病除，重拾健康。在一定程度上实现了“大病去医院，小病自己看”的百姓养生愿望。

膻穴养生——有病，膻穴刺激帮您消减疾病，强身添寿；无病，膻穴养生按摩助您强身健体，防患于未然。从今天开始，每天坚持两三分钟做按摩，就能在您一揉一掐一点一按中，如同转动一把钥匙，为自己开启健康之门。

经穴养生，《精准取穴速查手册》和您在一起。

编者

目 录

第一章 认识经络与腧穴 / 001

- 腧穴:长在身体里的“大药” / 002
- 经络,人体气血的“运输线” / 003
- 定位找穴,身体就是“标尺” / 004
- 疼痛反应点,跟着感觉走 / 005
- 失穴不失经:大药长在经络上 / 006
- 按摩:出现异常该怎么办 / 007
- 宜忌:按摩的适应证、禁忌证 / 009

第二章 手太阴肺经(11穴) / 012

- 本经疾病:肺经异常会得哪些病 / 014
- 腧穴主治:喉、胸、肺部疾病等 / 014
- 应时养经:寅时肺经当令需深睡 / 014
- 中府穴 气喘咳嗽找中府 / 016
- 云门穴 胸闷烦痛找云门 / 016
- 天府穴 鼻衄气喘找天府 / 017
- 侠白穴 胸肋疼痛找侠白 / 018

尺泽穴 咳嗽咽痛找尺泽 / 018

孔最穴 咯血痔疾找孔最 / 019

列缺穴 伤风头痛找列缺 / 020

经渠穴 腕痛掌热找经渠 / 020

太渊穴 心肺疾病找太渊 / 021

鱼际穴 失声发热找鱼际 / 022

少商穴 风热感冒找少商 / 022

第三章 手阳明大肠经(20 穴) / 024

本经疾病:大肠经异常会得哪些病症 / 026

腧穴主治:有效防治皮肤病 / 026

应时养经:大肠经当令排便要紧 / 026

商阳穴 调理肠胃找商阳 / 028

二间穴 腹胀鼻衄找二间 / 028

三间穴 腹泻腹胀找三间 / 029

合谷穴 昏迷目眩找合谷 / 030

阳溪穴 头痛炎症找阳溪 / 030

偏历穴 耳鸣麻痹找偏历 / 031

温溜穴 鼻衄出血找温溜 / 032

下廉穴 手肘疼痛找下廉 / 032

上廉穴 肩周炎的克星 / 033

手三里穴 通络健脾找手三里 / 034

曲池穴 感冒消炎找曲池 / 034

肘髁穴 麻木肘痛找肘髁 / 035

手五里穴 上肢挛痛找手五里 / 036

臂臑穴 眼疾疼痛找臂臑 / 036

肩髃穴 肩臂挛痛找肩髃 / 037

巨骨穴 肩颈酸痛找巨骨 / 038

天鼎穴 喉舌疾病找天鼎 / 038

扶突穴 干咳气喘找扶突 / 039

口禾髎穴 鼻部疾病的克星 / 040

迎香穴 治疗鼻疾的特效穴 / 040

第四章 足阳明胃经(45 穴) / 042

本经疾病：胃经异常会得哪些病症 / 044

腧穴主治：肠胃、呼吸系统等病症 / 044

应时养经：胃经当令食养有讲究 / 044

承泣穴 眼部疾病找承泣 / 046

四白穴 赶走青光眼的困扰 / 046

巨髎穴 明目退翳找巨髎 / 047

地仓穴 面疾美容找地仓 / 048

大迎穴 龋齿口歪找大迎 / 048

颊车穴 颌部炎症找颊车 / 049

下关穴 牙痛耳鸣找下关 / 050

头维穴 赶走偏头痛的困扰 / 050

人迎穴 调节血压的特效穴 / 051

水突穴 咽炎气喘找水突 / 052

气舍穴 养护肺脏的要穴 / 052

缺盆穴 咳嗽喘息找缺盆 / 053

气户穴 呃逆胸痛找气户 / 054

- 库房穴 气喘胀痛找库房 / 054
- 屋翳穴 消炎顺气找屋翳 / 055
- 膺窗穴 胸部疾病找膺窗 / 056
- 乳中穴 中暑热渴找乳中 / 056
- 乳根穴 乳房疾病找乳根 / 057
- 不容穴 胃病腹胀找不容 / 058
- 承满穴 胃痛胃炎的克星 / 058
- 梁门穴 胃痛泄泻找梁门 / 059
- 关门穴 胃肠不适找关门 / 060
- 太乙穴 心烦癫狂找太乙 / 060
- 滑肉门穴 宁心安神的要穴 / 061
- 天枢穴 强健脾胃就靠它 / 062
- 外陵穴 下腹不适找外陵 / 062
- 大巨穴 调肠补肾的保健穴 / 063
- 水道穴 止痛调经找水道 / 064
- 归来穴 体虚畏寒找归来 / 064
- 气冲穴 男女生殖疾病的要穴 / 065
- 髀关穴 下肢经脉的保健穴 / 066
- 伏兔穴 下肢风湿找伏兔 / 066
- 阴市穴 腿膝痿痹找阴市 / 067
- 梁丘穴 赶走胃痛痉挛 / 068
- 犊鼻穴 膝痛麻痹找犊鼻 / 068
- 足三里穴 远离病痛保健穴 / 069
- 上巨虚穴 胃肠炎症找上巨虚 / 070
- 条口穴 梳理下肢经络 / 070
- 下巨虚穴 通经调肠找下巨虚 / 071
- 丰隆穴 除湿化痰找丰隆 / 072

解溪穴 运动疾病找解溪 / 072

冲阳穴 足痿无力找冲阳 / 073

陷谷穴 胃下垂找陷谷 / 074

内庭穴 口腔炎症找内庭 / 074

厉兑穴 失眠多梦找厉兑 / 075

第五章 足太阴脾经(21 穴) / 076

本经疾病:脾经异常会得哪些病症 / 078

腧穴主治:脾胃病、妇科病等 / 078

应时养经:脾经当令助消化一臂之力 / 078

隐白穴 快速止血找隐白 / 080

大都穴 健胃腹胀找大都 / 080

太白穴 健脾消食找太白 / 081

公孙穴 治疗消化系统疾病 / 082

商丘穴 消化不良找商丘 / 082

三阴交穴 妇科炎症找三阴交 / 083

漏谷穴 利尿除湿找漏谷 / 084

地机穴 生殖系统的保健穴 / 084

阴陵泉穴 下肢麻痹的救星 / 085

血海穴 祛瘀生血找血海 / 086

箕门穴 男性疾病的要穴 / 086

冲门穴 腹痛崩漏找冲门 / 087

府舍穴 便秘疝气找府舍 / 088

腹结穴 腹泻肠炎按腹结 / 088

大横穴 清理肠道找大横 / 089

腹哀穴 胃肠消化保健穴 / 090

食窦穴 胸胁胀痛不用愁 / 090

天溪穴 催乳通乳找天溪 / 091

胸乡穴 肺热咳嗽不用愁 / 092

周荣穴 肺部保健全靠它 / 092

大包穴 缓解全身神经痛 / 093

第六章 手少阴心经(9 穴) / 094

本经疾病:心经异常会得哪些病症 / 096

腧穴主治:心、胸部及虚实病症 / 096

应时养经:心经当令好好吃饭别凑合 / 096

极泉穴 心脑血管保健穴 / 098

青灵穴 肋痛肩痛找青灵 / 098

少海穴 神经痛就找少海 / 099

灵道穴 心绞痛找灵道 / 100

通里穴 心悸暴暗找通里 / 100

阴郄穴 清心安神找阴郄 / 101

神门穴 安神助眠找神门 / 102

少府穴 心脏保健找少府 / 102

少冲穴 昏迷急救找少冲 / 103

第七章 手太阳小肠经(19 穴) / 104

本经疾病:小肠经异常会得哪些病症 / 106

腧穴主治:肩、背、颈椎等病症 / 106

应时养经:小肠经当令宜吃好午餐 / 106

少泽穴 通乳利咽找少泽 / 108

前谷穴 养护前臂找前谷 / 108

后溪穴 颈椎疾病的常用穴 / 109

腕骨穴 腕痛落枕找腕骨 / 110

阳谷穴 安神明目找阳谷 / 110

养老穴 养护脑血管 / 111

支正穴 头晕目眩找支正 / 112

小海穴 贫血头痛找小海 / 112

肩贞穴 肩痛耳疾找肩贞 / 113

臑俞穴 舒缓肩部找臑俞 / 114

天宗穴 肩痛气喘找天宗 / 114

秉风穴 治疗肩周炎的常用穴 / 115

曲垣穴 缓解肩胛疼痛 / 116

肩外俞穴 颈椎疾病找肩外俞 / 116

肩中俞穴 哮喘咳嗽找肩中俞 / 117

天窗穴 耳鸣耳聋找天窗 / 118

天容穴 护咽消炎的要穴 / 119

颧髎穴 面部麻痹找颧髎 / 120

听宫穴 耳疾癫痫找听宫 / 121

第八章 足太阳膀胱经(67穴) / 122

本经疾病:膀胱经异常会得哪些病症 / 124

腧穴主治:头、腰、下肢部及神志病症 / 124

应时养经:膀胱经当令排毒一马当先 / 124

- 睛明穴 眼睛明亮的保健穴 / 126
- 攒竹穴 流泪目赤找攒竹 / 126
- 眉冲穴 鼻塞头痛找眉冲 / 127
- 曲差穴 鼻塞鼻衄找曲差 / 128
- 五处穴 疏通面部血脉 / 128
- 承光穴 头痛目眩找承光 / 129
- 通天穴 鼻部疾病找通天 / 130
- 络却穴 缓解抑郁找络却 / 130
- 玉枕穴 目痛颈痛找玉枕 / 131
- 天柱穴 醒脑止喘找天柱 / 132
- 大杼穴 项强肩痛找大杼 / 132
- 风门穴 伤风咳嗽不用愁 / 133
- 肺俞穴 肺部疾病找肺俞 / 134
- 厥阴俞穴 心脏病的克星 / 134
- 心俞穴 养心安神找心俞 / 135
- 督俞穴 心痛胸闷找督俞 / 136
- 膈俞穴 呃逆盗汗找膈俞 / 136
- 肝俞穴 清肝明目找肝俞 / 137
- 胆俞穴 各种胆病的克星 / 138
- 脾俞穴 养脾调肠找脾俞 / 138
- 胃俞穴 调理胃病找胃俞 / 139
- 三焦俞穴 调理脏腑找三焦俞 / 140
- 肾俞穴 强肾护肾的要穴 / 140
- 气海俞穴 益肾壮阳调经 / 141
- 大肠俞穴 调理各种胃肠疾病 / 142
- 关元俞穴 泄泻腰痛找关元俞 / 142
- 小肠俞穴 调胃肠促消化 / 143

膀胱俞穴 利尿消炎找膀胱俞 / 144

中膂俞穴 补肾温阳找中膂俞 / 144

白环俞穴 调治男女生殖疾病 / 145

上髎穴 女性疾病的保健穴 / 146

次髎穴 腰痛痛经找次髎 / 146

中髎穴 腰痛带下找中髎 / 147

下髎穴 腹痛腰痛找下髎 / 148

会阳穴 便血痔疾找会阳 / 148

承扶穴 缓解下半身疼痛 / 149

殷门穴 强健腰腿就靠它 / 150

浮郄穴 缓解肠炎腿痛 / 150

委阳穴 通水利尿找委阳 / 151

委中穴 腰腿疾病找委中 / 152

附分穴 肩背疼痛找附分 / 152

魄户穴 肺癆气喘找魄户 / 153

膏肓穴 健忘遗精找膏肓 / 154

神堂穴 胸闷气喘找神堂 / 154

谿谿穴 缓解肋痛腋神经痛 / 155

膈关穴 呕吐背痛找膈关 / 156

魂门穴 胸胁痛找魂门 / 156

阳纲穴 胃肠不适找阳纲 / 157

意舍穴 糖尿病的克星 / 158

胃仓穴 养胃助消化全靠它 / 158

育门穴 便秘腹痛找育门 / 159

志室穴 前列腺的保健穴 / 160

胞育穴 便秘肠鸣找胞育 / 160

秩边穴 痔疾腰痛找秩边 / 161

- 合阳穴 调经止带找合阳 / 162
- 承筋穴 缓解痔疾小腿痉挛 / 162
- 承山穴 下肢肌肉的保健穴 / 163
- 飞扬穴 风湿关节炎找飞扬 / 164
- 跗阳穴 头痛腰骶痛找跗阳 / 164
- 昆仑穴 足踝疼痛找昆仑 / 165
- 仆参穴 足跟痛找仆参 / 166
- 申脉穴 腰肌劳损找申脉 / 166
- 金门穴 腰痛头痛找金门 / 167
- 京骨穴 缓解亚健康症状 / 168
- 束骨穴 通经络防感冒 / 169
- 足通谷穴 目眩项强找足通谷 / 170
- 至阴穴 纠正胎位找至阴 / 171

第九章 足少阴肾经(27 穴) / 172

- 本经疾病:肾经异常会得哪些病症 / 174
- 腧穴主治:妇科、前阴、肾部病症 / 174
- 应时养经:肾经当令宜注意养肾气 / 174
- 涌泉穴 常用的急救穴 / 176
- 然谷穴 滋阴补肾找然谷 / 176
- 太溪穴 补肾壮阳找太溪 / 177
- 大钟穴 腰痛二便不利找大钟 / 178
- 水泉穴 腹痛痛经找水泉 / 178
- 照海穴 月经不调找照海 / 179
- 复溜穴 助阳补肾找复溜 / 180

- 交信穴 补肾养血找交信 / 180
- 筑宾穴 癫狂痫证找筑宾 / 181
- 阴谷穴 泌尿系统疾病找阴谷 / 182
- 横骨穴 调理生殖系统疾病 / 182
- 大赫穴 益肾助阳找大赫 / 183
- 气穴穴 利尿通便找气穴 / 184
- 四满穴 不孕遗精找四满 / 184
- 中注穴 调经促消化找中注 / 185
- 育俞穴 便秘腹胀找育俞 / 186
- 商曲穴 腹痛泄泻找商曲 / 186
- 石关穴 脾胃虚弱找石关 / 187
- 阴都穴 治愈胃痛的特效穴 / 188
- 腹通谷穴 胃痛呕吐找腹通谷 / 188
- 幽门穴 腹痛善嘔找幽门 / 189
- 步廊穴 气喘乳痛找步廊 / 190
- 神封穴 肺炎胸膜炎找神封 / 190
- 灵墟穴 止咳平喘找灵墟 / 191
- 神藏穴 感冒哮喘找神藏 / 192
- 彘中穴 宽胸理气找彘中 / 192
- 俞府穴 胸闷咳嗽找俞府 / 193

第十章 手厥阴心包经(9穴) / 194

本经疾病:心包经异常会得哪些病症 / 196

腧穴主治:心烦、心痛、心悸等病症 / 196

应时养经:心包经当令敲敲打打最养生 / 196

- 天池穴 乳房的保健穴 / 198
- 天泉穴 益心活络找天泉 / 198
- 曲泽穴 心脏疾病的救护穴 / 199
- 郄门穴 心动过速找郄门 / 200
- 间使穴 益心利胃找间使 / 200
- 内关穴 护心卫士 / 201
- 大陵穴 心脏保健找大陵 / 202
- 劳宫穴 意外急救找劳宫 / 202
- 中冲穴 昏厥中暑找中冲 / 203

第十一章 手少阳三焦经(23 穴) / 204

- 本经疾病:三焦经异常会得哪些病症 / 206
- 膻穴主治:遗尿、耳聋、腹胀等病症 / 206
- 应时养经:亥时三焦经当令需静睡 / 206
- 关冲穴 心烦耳鸣找关冲 / 208
- 液门穴 疟疾喉痹找液门 / 208
- 中渚穴 颈肩背痛找中渚 / 209
- 阳池穴 手脚冰冷找阳池 / 210
- 外关穴 热病目赤找外关 / 210
- 支沟穴 润肠排毒找支沟 / 211
- 会宗穴 耳聋病证找会宗 / 212
- 三阳络穴 龋齿牙痛找三阳络 / 212
- 四渎穴 治疗咽喉疼痛的要穴 / 213
- 天井穴 头颈肩疼痛找天井 / 214
- 清冷渊穴 治疗偏头痛的要穴 / 214