



一书在手  
健康无忧

# 准确 找穴按摩 速查

◎杨克新·编著

找对穴位，按摩才有效。本书选取 400 多个常用治病穴位，从取穴方法、针对病症、按摩方法等方面进行了详细介绍，还为每个穴位配上了精准的骨骼定位图和真人演示图，即使完全不了解穴位的人也能轻而易举看懂图，找准穴。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

—— 中国家庭必备工具书 ——

## 轻松找穴不出错 随时按摩保健康

◎内容丰富 ◎图文并茂 ◎方法实用 ◎随用随查

**穴**位按摩是以中医理论为基础的保健按摩，它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的，其手法渗透力强，可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体生理功能并提高人体免疫力，有平衡阴阳、延年益寿的功效。当前，穴位按摩被誉为可以随身携带的好医生。这不仅因为穴位按摩不需要花费任何金钱，能够随时随地操作，更因为它疗效显著。在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使人们饱受颈椎病、神经衰弱和营养不均衡等疾病的困扰；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人身体的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等，也着实让她们伤透了脑筋。其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过穴位按摩进行改善。

小穴位有大疗效·穴位找对才治病  
手到病除一身轻

ISBN 978-7-5308-9425-5

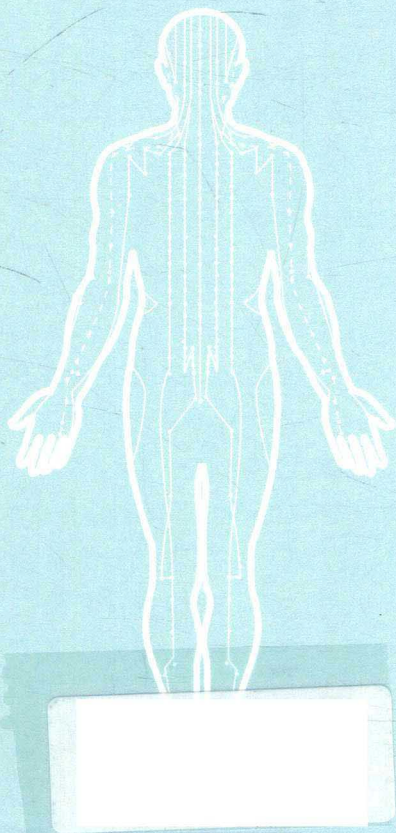


9 787530 894255 >

定价：29.80元

# 准确 找穴按摩 速查

杨克新 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

准确找穴按摩速查 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.12  
ISBN 978-7-5308-9425-5


I . ①准… II . ①杨… III . ①穴位按压疗法 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004015 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍  
责任编辑: 王朝闻  
责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颖  
天津市西康路 35 号 邮编 300051  
电话 (022) 23332490  
网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)  
新华书店经销  
北京市松源印刷有限公司印刷

---

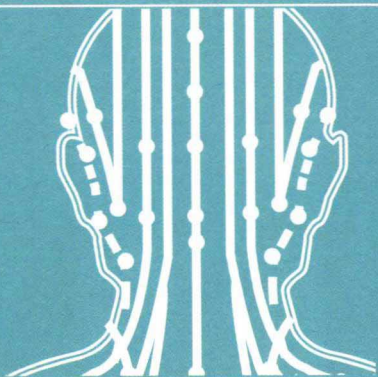
开本 720 × 1 000 1/16 印张 13 字数 210 000  
2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷  
定价: 29.80 元

◎随着现代社会的发展，人们的生活水平不断提高，对于生活质量、自我保健的要求也越来越高。而顺应先人颐养之道的穴位按摩，尤其受到人们的推崇。穴位按摩是以中医理论为基础的保健按摩，它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的，其手法渗透力强，可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体生理功能并可提高人体免疫力，有平衡阴阳、延年益寿的功效。

当前，穴位按摩被誉为可以随身携带的好医生。这不仅因为穴位按摩不需要花费任何金钱，能够随时随地操作，更因为它疗效显著。在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使人们饱受颈椎病、神经衰弱和营养不均衡等疾病的困扰；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人身体的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等，也着实让她们伤透了脑筋。其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过穴位按摩进行改善。

那些经常听到的穴位都在哪？怎样才能准确地找到对症的穴位？该如何按摩？本书将简单明了地给读者指明穴位按摩的方向。本书共收录生活中常用的400多个，对每个穴位的精准定位、准确找法、按摩方法、功效、主治等要领都有详细的介绍，同时对某些穴位还增加了穴位配伍和健康贴士等内容，明明白白地告诉读者怎样按摩自身穴位。本书介绍的每个穴位，分别配有精确的骨骼定位图和真人演示图，二者互相补充，给读者准确找到穴位带来极大方便。本书还特别介绍了人体的三个反射区，即耳部反射区、手部反射区和足部反射区，包括其主治及按摩方法等，并配有清晰明了的指示图，能帮助读者迅速找到符合自身的按摩方法。

在附录部分，本书还列举出60多种常见病症及按摩穴位索引，便于读者查阅和使用。希望本书能够帮助读者祛除身体隐患，享受健康的生活。



## 第一章 穴位按摩概述

穴位按摩的功效 .....	2
简易取穴法 .....	4
手指同身寸取穴法 .....	5
骨度分寸取穴法 .....	6
常用按摩方法 .....	8
穴位按摩注意事项 .....	10

## 第二章 头、面、颈部穴位

扶突 .....	12	听宫 .....	18
天鼎 .....	12	睛明 .....	19
口禾髎 .....	12	攒竹 .....	19
迎香 .....	13	眉冲 .....	20
承泣 .....	13	曲差 .....	20
四白 .....	14	五处 .....	20
地仓 .....	14	承光 .....	21
颊车 .....	14	通天 .....	21
天窗 .....	15	络却 .....	22
天容 .....	15	玉枕 .....	22
大迎 .....	16	天柱 .....	22
下关 .....	16	天牖 .....	23
头维 .....	16	翳风 .....	23
人迎 .....	17	瘦脉 .....	23
巨髎 .....	17	颊息 .....	24
水突 .....	17	角孙 .....	24
气舍 .....	18	耳门 .....	24
颧髎 .....	18	耳和髎 .....	25
		丝竹空 .....	25
		瞳子髎 .....	26
		听会 .....	26
		上关 .....	26
		颌厌 .....	27
		悬颅 .....	27
		悬厘 .....	28
		曲鬓 .....	28
		率谷 .....	28
		天冲 .....	29
		浮白 .....	29
		头窍阴 .....	29
		完骨 .....	30

本神	30
阳白	30
头临泣	31
目窗	31
正营	32
承灵	32
脑空	32
风池	33
廉泉	33
承浆	34
天突	34
后顶	34
大椎	35
脑户	35
强间	36
百会	36
囟会	36
上星	37
神庭	37
素髎	38
水沟	38
兑端	38
龈交	39
哑门	39
前顶	39
风府	40
四神聪	40
当阳	40
印堂	41
鱼腰	41
太阳	41
耳尖	42
球后	42
上迎香	42
内迎香	43
聚泉	43
海泉	44
金津	44
玉液	44
翳明	45
颈百劳	45

定喘	45
耳部反射区按摩	46

### 第三章 胸、腹部穴位

中府	50
云门	50
肩髃	50
缺盆	51
气户	51
库房	52
屋翳	52
膺窗	52
乳中	53
乳根	53
不容	53
承满	54
梁门	54
关门	54
太乙	55
滑肉门	55
天枢	55
外陵	56
大巨	56
水道	56
归来	57
气冲	57
府舍	57
腹结	58
大横	58
腹哀	58
食窦	59
天溪	59
胸乡	59
周荣	60
大包	60
横骨	60
大赫	61
气穴	61
四满	61



中注	62
盲俞	62
商曲	62
石关	63
阴都	63
腹通谷	64
幽门	64
步廊	64
神封	65
灵墟	65
神藏	65
彘中	66
俞府	66
天池	66
渊腋	67
辄筋	67
日月	67
带脉	68
五枢	68
维道	68
章门	69
期门	69
曲骨	69
中极	70
关元	70
石门	70
气海	71
阴交	71
神阙	71
水分	72
下脘	72
建里	72
中脘	73
上脘	73
巨阙	73
鸠尾	74
中庭	74
膻中	74
玉堂	75
紫宫	75
华盖	76

璇玑	76
子宫	76

## 第四章 肩、背、腰部穴位

肩髃	78
天髃	78
肩贞	78
臑俞	79
天宗	79
秉风	79
曲垣	80
肩外俞	80
肩中俞	80
大杼	81
风门	81
肺俞	81
厥阴俞	82
心俞	82
督俞	82
膈俞	83
肝俞	83
胆俞	83
脾俞	84
胃俞	84
三焦俞	84
肾俞	85
气海俞	85
大肠俞	85
关元俞	86
附分	86
魄户	86
膏肓	87
神堂	87
譙譙	87
膈关	88
魂门	88
阳纲	88
意舍	89
胃仓	89

盲门	89
志室	90
肩井	90
京门	90
腰阳关	91
命门	91
悬枢	91
脊中	92
中枢	92
筋缩	92
至阳	93
灵台	93
神道	93
身柱	94
陶道	94
夹脊	94
胃脘下俞	95
痞根	95
下极俞	95
腰眼	96
十七椎	96
腰奇	96

## 第五章 上部穴位

天府	98
侠白	98
尺泽	98
孔最	99
列缺	99
经渠	100
太渊	100
鱼际	100
少商	101
商阳	101
二间	101
三间	102
合谷	102
阳溪	102
偏历	103

温溜	103
下廉	103
上廉	104
手三里	104
曲池	104
肘髎	105
手五里	105
臂臑	105
巨骨	106
极泉	106
青灵	106
少海	107
通里	107
灵道	107
阴郄	108
神门	108
少府	108
前谷	109
少泽	109
后溪	110
腕骨	110
阳谷	110
养老	111
支正	111
小海	111
天泉	112
曲泽	112
郄门	112
间使	113
内关	113
劳宫	114
中冲	114
关冲	114
液门	115
外关	115
会宗	116
三阳络	116
四渎	116
天井	117
清冷渊	117
消泺	117

臑会	118
中渚	118
阳池	118
肘尖	119
支沟	119
二白	119
大陵	120
少冲	120
小骨空	120
腰痛点	121
外劳宫	121
八邪	122
四缝	122
十宣	122
中泉	123
中魁	123
大骨空	123
手部反射区按摩	124

## 第六章 下肢部穴位

小肠俞	132
膀胱俞	132
中膂俞	132
白环俞	133
上髎	133
次髎	134
中髎	134
下髎	134
会阳	135
胞肓	135
秩边	135
居髎	136
环跳	136
会阴	136
长强	137
腰俞	137
髀关	137
伏兔	138
阴市	138

梁丘	138
犊鼻	139
足三里	139
上巨虚	140
条口	140
下巨虚	140
丰隆	141
解溪	141
冲阳	141
陷谷	142
内庭	142
厉兑	142
隐白	143
大都	143
太白	144
公孙	144
商丘	144
三阴交	145
漏谷	145
地机	145
阴陵泉	146
血海	146
箕门	146
冲门	147
承扶	147
殷门	148
浮郄	148
委阳	148
委中	149
合阳	149
承筋	149
承山	150
飞扬	150
跗阳	150
昆仑	151
仆参	151
申脉	152
金门	152
京骨	152
束骨	153
足通谷	153

至阴 .....	153	太冲 .....	163
涌泉 .....	154	中封 .....	163
然谷 .....	154	蠡沟 .....	164
太溪 .....	154	中都 .....	164
大钟 .....	155	膝关 .....	164
水泉 .....	155	曲泉 .....	165
照海 .....	156	阴包 .....	165
复溜 .....	156	足五里 .....	165
交信 .....	156	阴廉 .....	166
筑宾 .....	157	急脉 .....	166
阴谷 .....	157	髌骨 .....	166
风市 .....	158	鹤顶 .....	167
中渎 .....	158	百虫窝 .....	167
膝阳关 .....	158	内膝眼 .....	167
阳陵泉 .....	159	外膝眼 .....	168
阳交 .....	159	胆囊 .....	168
外丘 .....	159	阑尾 .....	168
光明 .....	160	内踝尖 .....	169
阳辅 .....	160	外踝尖 .....	169
悬钟 .....	160	八风 .....	170
丘墟 .....	161	独阴 .....	170
足临泣 .....	161	气端 .....	170
地五会 .....	161	足部反射区按摩 .....	171
侠溪 .....	162		
足窍阴 .....	162	附录 1 人体经络穴位图解 .....	179
大敦 .....	162	附录 2 常见病症对症穴位索引 .....	194
行间 .....	163		

# 第一章

## 穴位按摩概述

XUE WEI AN MO GAI SHU



人体十四正经，经手六经，足六经，任督二脉，经络循行的脏器和器官所在部位的疾病都可以按摩经络上的穴位。经外奇穴有别于十四正经，按之有奇效，有些经外奇穴已经被补充到十四正经中。

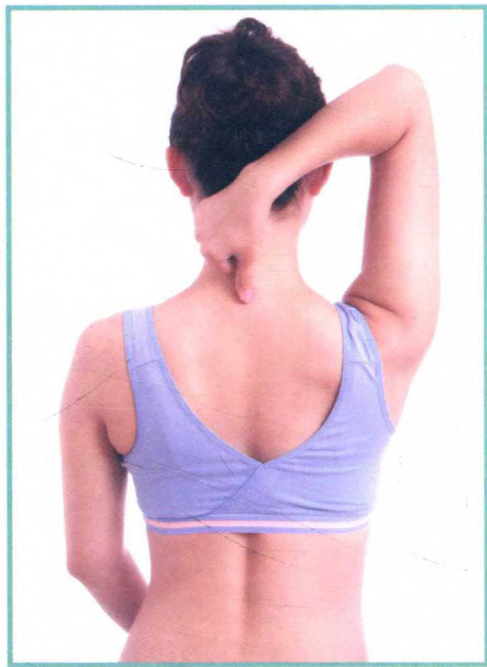
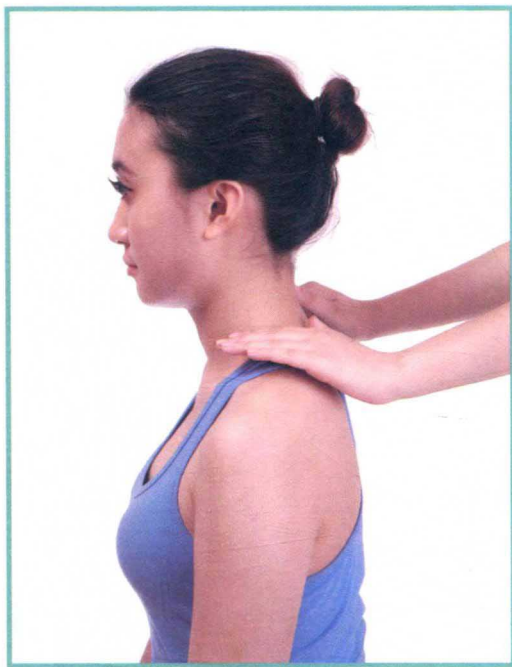




## 穴位按摩的功效

经络是气血运行传输的通道，穴位即为气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。

穴位按摩是以中医理论为基础的保健按摩；以经络穴位按摩为主，长期坚持按摩，可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体功能，具有增强人体免疫能力、疏通经络、平衡阴阳、延年益寿的功效，还能够减压排毒、舒缓情绪、扶正祛邪、护肤美容。穴位按摩也成为越来越多的人的保健选择。

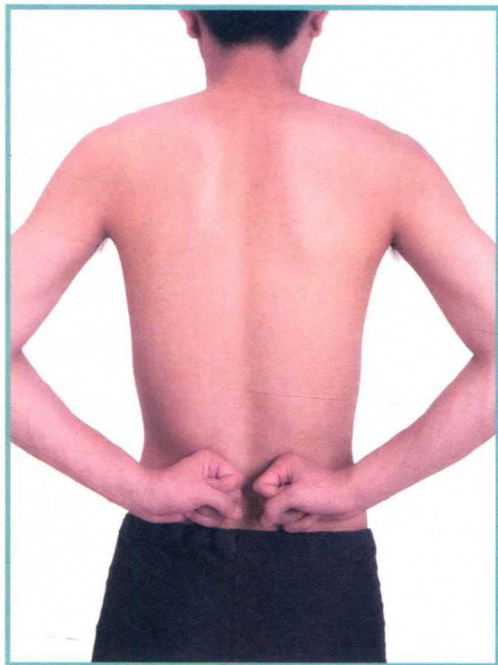


### 减轻和消除肌肉疲劳

肌肉疲劳主要表现为肌肉酸痛、乏力、能力下降。按摩可以促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，增强肌肉的弹性。又因为按摩可以疏通经络，促进血液和淋巴液的循环，从而可以改善肌肉的营养状况，使肌肉疲劳的相关症状得以减轻或者消除，很快地恢复体力，使人体肌肉放松。对由于其他疾病引起的肌肉萎缩状况有很好的改善作用。

### 调整内脏功能紊乱

按摩对内脏具有双向的调节作用。对胃脏蠕动快的可以减缓胃脏蠕动，对胃脏蠕动慢的可以加快胃脏蠕动，从而促进人体对食物的消化和吸收；对泌尿生殖系统疾病，可以调节膀胱张力和括约肌功能，有效治疗遗尿症和尿潴留；对于心血管疾病，可以改善冠心病患者的左心功能，降低外周阻力，减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛。



## ◎ 护肤美容

对面部的经穴进行按摩，能显著提高人体皮肤的温度，改善皮肤的血液循环、淋巴循环、新陈代谢，补充皮肤局部营养，增强皮肤的张力，消除皮肤皱纹、肿胀，加快衰老角化细胞的脱落，使得皮肤细腻光泽、富有弹性，从而起到护肤、美容、养颜的作用。

在进行按摩时，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，使得皮肤肌肉的温度增高、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，使整个机体的血液供应量重新分布，从而增强人体的抗病能力。

按摩还可以清除皮肤表面衰老的上皮细胞，使人体表面的毛细血管扩张，增强皮肤的营养供应；增强皮肤的弹性和光洁度；调节皮肤表面汗腺和皮脂腺的分泌。

## ◎ 扶正祛邪

机体一旦发生疾病，首先是由经络调动体内的气血，奋力抵抗加以驱散，入侵人体的外邪，也是通过经络，由表及里、由浅入深，逐渐渗透深入；同样，机体内部产生病变时，也是沿着经络，由内传外，反映到体表。

在每个穴位的背后，都联系着一条经络、一个脏腑，以及一大片经络循环路线所经过的人体组织，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，在胆囊炎、胆结石发作时，在患者小腿外侧的胆囊穴处，常常会出现明显的压痛；反过来说，在背部心俞穴、肺俞穴处，若发生剧烈疼痛者，则往往提示胸腔器官内存在心肺或其他相关疾病的可能。疾病的发生，不外乎正邪之争，只要选择得当，按摩既可祛邪外出、退热消炎，也能补气益血。

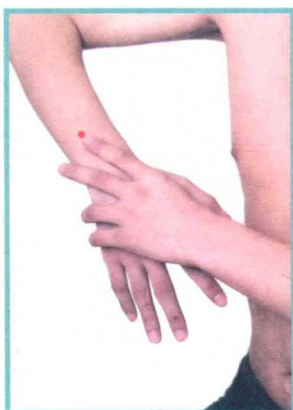


## 简易取穴法

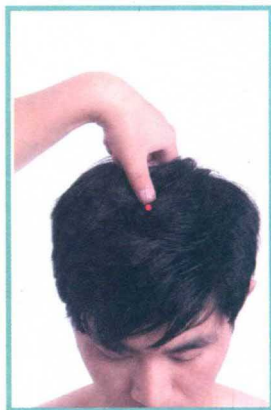
简易取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴定位方法，虽然不适用所有的穴位，但是操作方便，容易记忆。常用简便取穴的穴位有列缺、劳宫、少府、风市、章门、血海、廉泉、养老、百会等。

**合谷**

一手张开拇指、示指呈  $90^\circ$ ，以另一只手拇指第一关节横纹压在另一只手的虎口上，拇指指尖点到处即是。

**列缺**

两虎口自然平直交叉，一手示指压在另一手桡骨茎突上，示指尖到达处。

**百会**

两耳尖与头正中线相交处，按压有凹陷处即是。

**章门**

屈肘合腋，肘尖所指处，按压有酸胀感处即是。

**劳宫**

半握拳，中指压在掌心第1横纹上，中指指尖所指处即是。

**足三里**

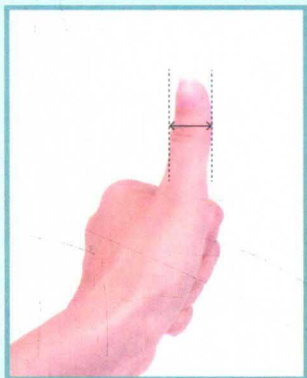
站位弯腰，同侧手虎口围住腓骨上外缘，余四指向下，中指指尖处即是。



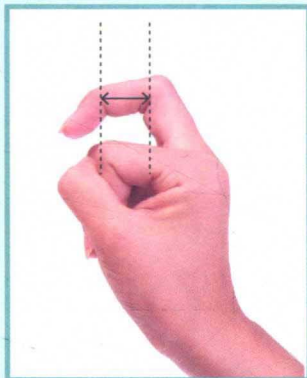


## 手指同身寸取穴法

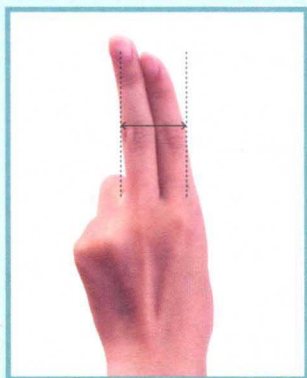
手指同身寸取穴法是一种简易的取穴方法，即依照被按摩者本人，手指的长度和宽度为标准来取穴。



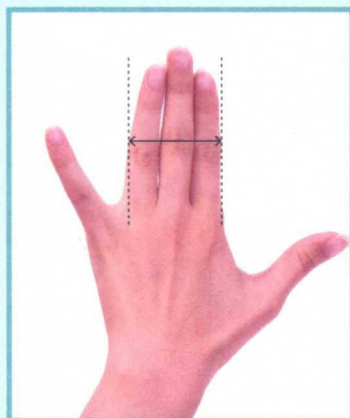
1 寸  
①以自身大拇指指尖关节的横向宽度为 1 寸。此法常用于四肢部位。



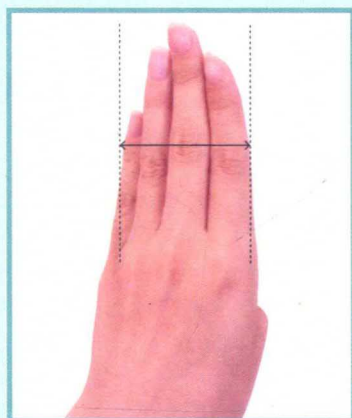
②以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间距离长度为 1 寸。此法可用于腰背部和四肢等部位。



1.5 寸  
示指、中指并拢，以中指中节横纹处为准，其宽度为 1.5 寸。



2 寸  
将示指、中指、无名指三指并拢，以中指第一节横纹处为准，三指横量为 2 寸。



3 寸  
将自身的示指、中指、无名指、小指并拢，以中指中关节横纹处为标准，四指的宽度为 3 寸。