

汉竹编著 ● 健康爱家系列

经络穴位 一日一学

秦丽娜 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言

PREFACE

穴位记不住，用的时候总要再翻书，怎么办？

春夏秋冬，按摩哪条经络最养生？

取穴 + 用穴，一本书能搞定吗？

其实，好的穴位记忆方法是每天记忆一小部分，积少成多；好的穴位使用方法是明确使用原因，用得放心；好的经络穴位书籍的穴位知识是全面的，一本就够。

本书精选了十二经脉、任督二脉、经外奇穴中的365个穴位，让您一天只记忆一个穴位，真正做到积少成多。春季适宜按摩哪条经脉？夏季呢，还有秋季跟冬季呢？本书从季节的五行属性出发帮助您了解每个季节所对应的经脉，让您按摩时能做到心中有数，按得放心。本书对于每个穴位都有主治症状、位置、配伍等介绍，更有一穴多用：按摩、艾灸、拔罐、刮痧等多种使用方法，使穴位得到更全面的应用。一本书涵盖全面的穴位知识。

此外，本书还介绍了一些节气相关的小知识，让您在学习穴位知识的同时放松心情，了解一些与节气相关的民间习俗以及养生方法。



目 录

CONTENTS

第一章

春季养生 /17



足厥阴肝经 18

立春 大敦 18

2月5日 行间 19

2月6日 太冲 20

2月7日 中封 21

2月8日 蠡沟 22

2月9日 中都 22

2月10日 膝关 22

2月11日 曲泉 23

2月12日 阴包 24

2月13日 足五里 24

2月14日 阴廉 24

2月15日 急脉 25

2月16日 章门 25

2月17日 期门 25

足少阳胆经 26

2月18日 瞳子髎 26

雨水 听会 27

2月20日 上关 28

2月21日 颌厌 28

2月22日 悬颅 28

2月23日 悬厘 29

2月24日 曲鬓 29

2月25日 率谷 29

2月26日 天冲 30

2月27日 浮白 30

2月28日 头窍阴 30

3月1日 完骨 31

3月2日 本神 32

3月3日 阳白 32

3月4日 头临泣 32

惊蛰 目窗 33

3月6日 正营 34

3月7日 承灵 34

3月8日 脑空 34

3月9日 风池 35

3月10日 肩井 36

3月11日 渊腋 37

3月12日 辄筋 37

3月13日 日月 37

3月14日 京门 38

3月15日 带脉 38

3月16日 五枢	38
3月17日 维道	39
3月18日 居髎	39
3月19日 环跳	39
春分 风市	40
3月21日 中渚	41
3月22日 膝阳关	41
3月23日 阳陵泉	41
3月24日 阳交	42
3月25日 外丘	42
3月26日 光明	42
3月27日 阳辅	43
3月28日 悬钟	43
3月29日 丘墟	43
3月30日 足临泣	44
3月31日 地五会	45
4月1日 侠溪	45
4月2日 足窍阴	45

手少阳三焦经 46

4月3日 关冲	46
清明 液门	47
4月5日 中渚	48
4月6日 阳池	48
4月7日 外关	48
4月8日 支沟	49
4月9日 会宗	49

4月10日 三阳络	49
4月11日 四渎	50
4月12日 天井	50
4月13日 清冷渊	50
4月14日 消泺	51
4月15日 臑会	51
4月16日 肩髃	51
4月17日 天髃	52
4月18日 天髃	52
4月19日 翳风	52
谷雨 瘰脉	53
4月21日 颊息	54
4月22日 角孙	55
4月23日 耳门	55
4月24日 耳和髃	55
4月25日 丝竹空	56

手厥阴心包经 57

4月26日 天池	57
4月27日 天泉	57
4月28日 曲泽	57
4月29日 郄门	58
4月30日 间使	59
5月1日 内关	60
5月2日 大陵	61
5月3日 劳宫	62
5月4日 中冲	63

第二章

夏季养生 /65



手少阴心经 66

立夏 极泉 66

5月6日 青灵 67

5月7日 少海 67

5月8日 灵道 67

5月9日 通里 68

5月10日 阴郄 69

5月11日 神门 70

5月12日 少府 71

5月13日 少冲 72

手太阳小肠经 73

5月14日 少泽 73

5月15日 前谷 74

5月16日 后溪 74

5月17日 腕骨 74

5月18日 阳谷 75

5月19日 养老 76

5月20日 支正 77

小满 小海 78

5月22日 肩贞 79

5月23日 臑俞 79

5月24日 天宗 79

5月25日 秉风 80

5月26日 曲垣 80

5月27日 肩外俞 80

5月28日 肩中俞 81

5月29日 天窗 81

5月30日 天容 81

5月31日 颞髃 82

6月1日 听宫 83

足太阴脾经 84

6月2日 隐白 84

6月3日 大都 84

6月4日 太白 84

芒种 公孙 85

6月6日 商丘 86

6月7日 三阴交 87

6月8日 漏谷 88

6月9日 地机 88

6月10日 阴陵泉 88

6月11日 血海 89

6月12日 箕门 90

6月13日 冲门 90

6月14日 府舍 90

6月15日 腹结 91

6月16日 大横 91

6月17日 腹哀 91

6月18日 食窦 92

6月19日 天溪 92

6月20日 胸乡	92
6月21日 周荣	93
夏至 大包	94

足阳明胃经 95

6月23日 承泣	95
6月24日 四白	95
6月25日 巨髎	95
6月26日 地仓	96
6月27日 大迎	96
6月28日 颊车	96
6月29日 下关	97
6月30日 头维	98
7月1日 人迎	99
7月2日 水突	99
7月3日 气舍	99

第三章

长夏养生 /101

7月4日 缺盆	102
7月5日 气户	102
7月6日 库房	102
小暑 屋翳	103
7月8日 膺窗	104
7月9日 乳中	104
7月10日 乳根	104



7月11日 不容	105
7月12日 承满	105
7月13日 梁门	105
7月14日 关门	106
7月15日 太乙	106
7月16日 滑肉门	106
7月17日 天枢	107
7月18日 外陵	108
7月19日 大巨	108
7月20日 水道	108
7月21日 归来	109
大暑 气冲	110
7月23日 髀关	111
7月24日 伏兔	111
7月25日 阴市	111
7月26日 梁丘	112
7月27日 犊鼻	112
7月28日 足三里	113
7月29日 上巨虚	114

7月30日 条口	114
7月31日 下巨虚	114
8月1日 丰隆	115
8月2日 解溪	115
8月3日 冲阳	115
8月4日 陷谷	116
8月5日 内庭	116
8月6日 厉兑	117

第四章

秋季养生 /119



手太阴肺经120

立秋 中府	120
8月8日 云门	121
8月9日 天府	121
8月10日 侠白	121
8月11日 尺泽	122
8月12日 孔最	123
8月13日 列缺	124
8月14日 经渠	125
8月15日 太渊	125
8月16日 鱼际	125
8月17日 少商	126

手阳明大肠经127

8月18日 商阳	127
----------------	-----

8月19日 二间	127
8月20日 三间	127
8月21日 合谷	128
8月22日 阳溪	128
处暑 偏历	129
8月24日 温溜	130
8月25日 下廉	130
8月26日 上廉	130
8月27日 手三里	131
8月28日 曲池	131
8月29日 肘髎	132
8月30日 手五里	132
8月31日 臂臑	132
9月1日 肩髃	133
9月2日 巨骨	133
9月3日 天鼎	133
9月4日 扶突	134
9月5日 口禾髎	134
9月6日 迎香	134

任脉135

白露 曲骨	135
9月8日 中极	136
9月9日 关元	136
9月10日 石门	136
9月11日 气海	137
9月12日 阴交	137

9月13日 神阙	138
9月14日 水分	139
9月15日 下脘	139
9月16日 建里	139
9月17日 中脘	140
9月18日 上脘	141
9月19日 巨阙	141
9月20日 鸠尾	141
9月21日 中庭	142
9月22日 膻中	143
秋分 玉堂	144
9月24日 紫宫	145
9月25日 华盖	145
9月26日 璇玑	145
9月27日 天突	146
9月28日 廉泉	146
9月29日 承浆	146
督脉	147
9月30日 长强	147
10月1日 腰俞	147
10月2日 腰阳关	147
10月3日 命门	148
10月4日 悬枢	149
10月5日 脊中	149
10月6日 中枢	149
10月7日 筋缩	150

寒露 至阳	151
10月9日 灵台	152
10月10日 神道	152
10月11日 身柱	152
10月12日 陶道	153
10月13日 大椎	153
10月14日 哑门	153
10月15日 风府	154
10月16日 脑户	155
10月17日 强间	155
10月18日 后顶	155
10月19日 百会	156
10月20日 前顶	156
10月21日 囟会	156
10月22日 上星	157
霜降 神庭	158
10月24日 素髻	159
10月25日 水沟	160
10月26日 兑端	161
10月27日 龈交	161
10月28日 印堂	161
经外奇穴	162
10月29日 四神聪	162
10月30日 太阳	163
10月31日 鱼腰	164
11月1日 当阳	164



11月2日 定喘	165
11月3日 腰眼	166
11月4日 痞根	167
11月5日 十七椎	167
11月6日 腰奇	167

第五章

冬季养生 /169



足少阴肾经 170

立冬 涌泉	170
11月8日 然谷	171
11月9日 太溪	172
11月10日 大钟	173
11月11日 水泉	173
11月12日 照海	173
11月13日 复溜	174
11月14日 交信	175
11月15日 筑宾	175
11月16日 阴谷	175
11月17日 横骨	176
11月18日 气穴	176
11月19日 四满	176
11月20日 中注	177
11月21日 育俞	177
小雪 商曲	178

11月23日 石关	179
11月24日 阴都	179
11月25日 腹通谷	179
11月26日 幽门	180
11月27日 步廊	180
11月28日 神封	180
11月29日 灵墟	181
11月30日 神藏	181
12月1日 彘中	182
12月2日 俞府	182

足太阳膀胱经 183

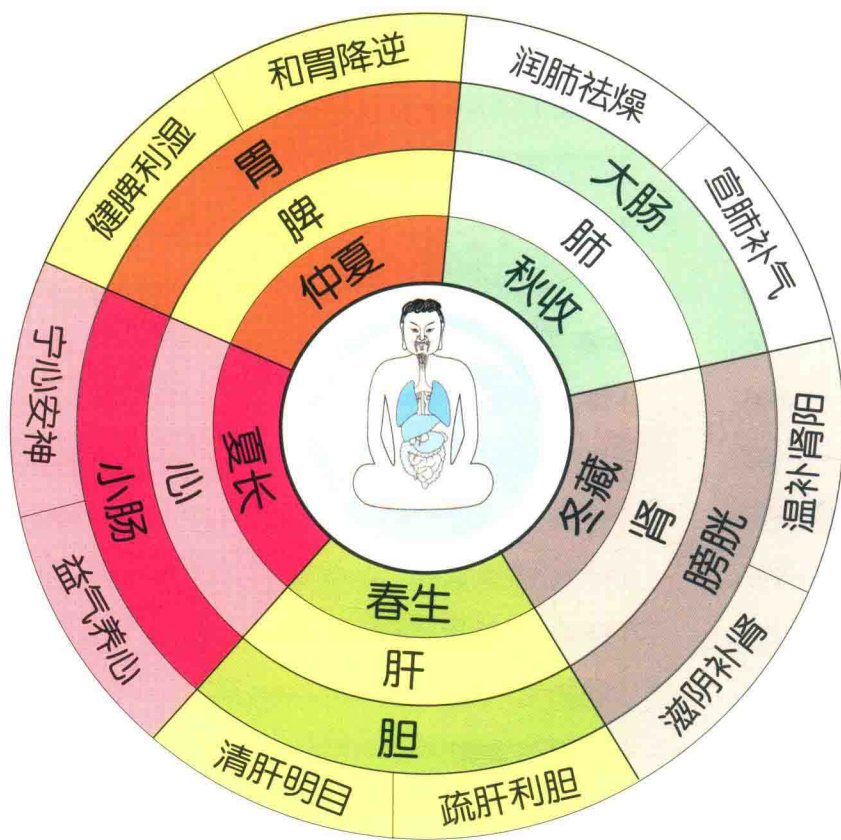
12月3日 睛明	183
12月4日 攒竹	184
12月5日 眉冲	184
12月6日 曲差	184
大雪 五处	185
12月8日 承光	186
12月9日 通天	186
12月10日 络却	186
12月11日 玉枕	187
12月12日 天柱	187
12月13日 大杼	188
12月14日 风门	189
12月15日 肺俞	190
12月16日 厥阴俞	191
12月17日 心俞	191

12月18日 督俞	191
12月19日 膈俞	192
12月20日 肝俞	193
12月21日 胆俞	193
冬至 脾俞	194
12月23日 胃俞	195
12月24日 三焦俞	196
12月25日 肾俞	196
12月26日 气海俞	196
12月27日 大肠俞	197
12月28日 关元俞	197
12月29日 小肠俞	197
12月30日 膀胱俞	198
12月31日 中膂俞	198
1月1日 白环俞	198
1月2日 八髎	199
1月3日 会阳	200
1月4日 承扶	200
小寒 殷门	201
1月6日 浮郄	202
1月7日 委阳	202
1月8日 委中	202
1月9日 附分	203
1月10日 魄户	203
1月11日 膏肓	203
1月12日 神堂	204

1月13日 臆譙	204
1月14日 膈关	204
1月15日 魂门	205
1月16日 阳纲	205
1月17日 意舍	205
1月18日 胃仓	206
1月19日 育门	206
大寒 志室	207
1月21日 胞育	208
1月22日 秩边	208
1月23日 合阳	208
1月24日 承筋	209
1月25日 承山	209
1月26日 飞扬	210
1月27日 跗阳	210
1月28日 昆仑	210
1月29日 仆参	211
1月30日 申脉	211
1月31日 金门	211
2月1日 京骨	212
2月2日 足通谷	212
2月3日 至阴	213

附录：国家标准经络穴位图 /214

五行图



春天

春天来了，万物复苏，生机盎然。

中医五行理论认为春方位属东方，五行属木，与五脏中的肝脏相对应。

按照中医“四季各有侧重”的养生原则，春季养生重在“养肝”。中医认为，肝主升发，性喜条达而恶抑郁，要让肝气顺应春天自然之气，就应该要注意多按摩一下肝经的穴位。而肝与胆相表里，胆经的穴位也应是春天重点按摩的穴位。

肝经从脚趾大敦开始，沿着下肢内侧向上，直至肝脏的体表位置，左右各 14 个穴位。

肝经上的穴位主治肝病、妇科疾病、前阴病以及经脉循行部位的其他疾病。

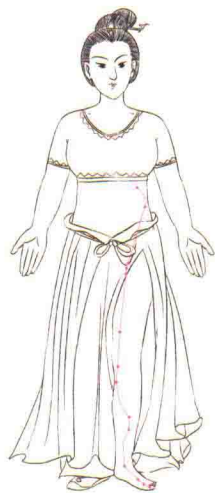
胆经从人的外眼角开始，沿着人的头部两侧，顺人体的侧面而下，一直到脚的脚趾，左右各 44 个穴位。

胆经上的穴位能主治眼、耳、咽喉以及头部的疾病，比如口苦、目眩、头痛等。

春东肝木

另外，心包与三焦相表里，春天同样有利于疏通这两条经络。在中医理论中，心包指的是心脏的外膜，包裹着心脏，因此心包可以保护并反映心脏的某些功能。

“心主调神”，五行中，心对应五种情志中的喜，然而喜虽发自心中，却是由心包反映出来的。因此春天调养心包经也会使人在一年之初拥有好心情。



肝经



胆经



心包经

夏天

夏天来了，万物繁荣，植被茂盛。

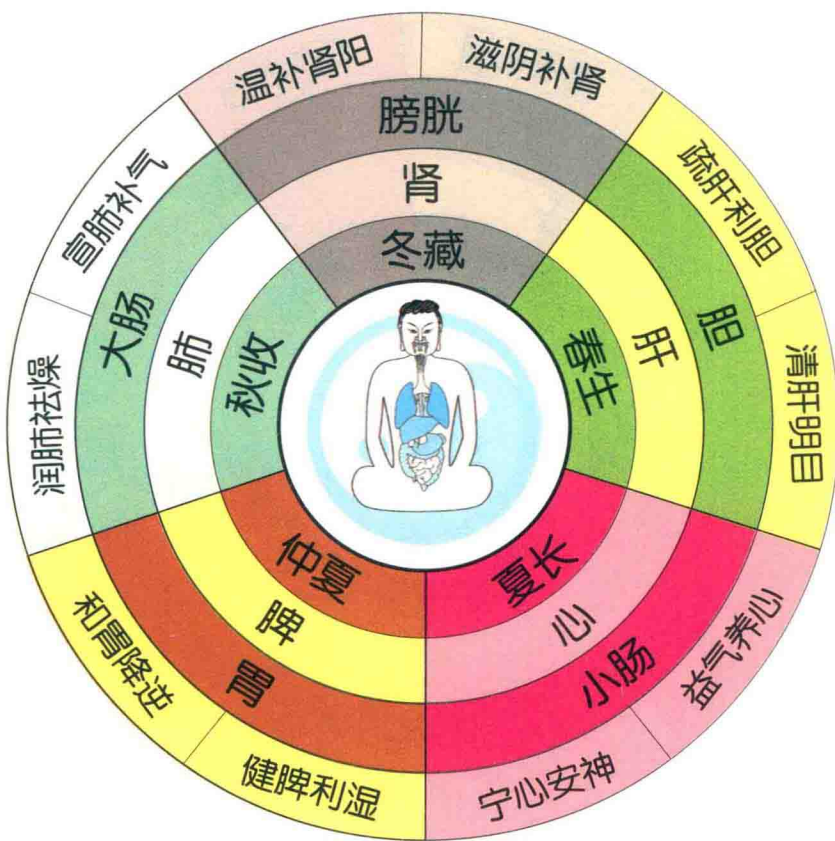
中医五行理论认为夏方位属南方，五行属火，与五脏中的心脏相对应。

炎炎夏日，人体的气血得到了全面释放，气血较多趋于体表，所以夏天许多人的皮肤都会变得好起来。这时候天气炎热，患有高血压、心脏病的人千万要注意保养身体，降低脑出血或心肌梗死的风险。夏季养生可以多按一按心经和小肠经。

心经支脉从心系上挟于咽部，心经有热则会咽干，阴液耗伤则渴而欲饮；心之经脉出于腋下，不通则胁痛；心经循臂膈内侧入掌内后廉，心经有邪，经气不利，故手臂内侧疼痛，掌中热痛。心脉痹阻则心痛；心失所养，心神不宁，则心悸、失眠；心主神明，心神被扰，则神志失常。

与心经相表里的是小肠经。小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华上输于脾。夏天人体火气较重，火气淤积在小肠容易引起目黄、颊肿、咽喉肿痛。

五行图



夏南心火

长夏（仲夏）

中医五行理论认为长夏方位属中部，五行属土，与五脏中的脾脏相对应。

长夏通常指夏天最后一个月，因为天气过于潮湿，空气中的湿气较重，湿气通于脾，所以要多压一压脾经和胃经。

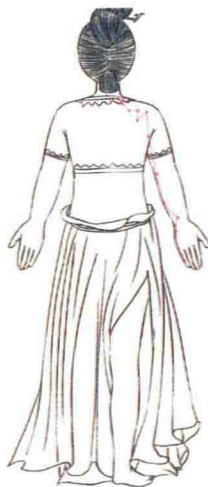
脾经单侧穴位 21 个，左右共 42 穴。
胃经单侧穴位 45 个，左右共 90 穴。



脾经

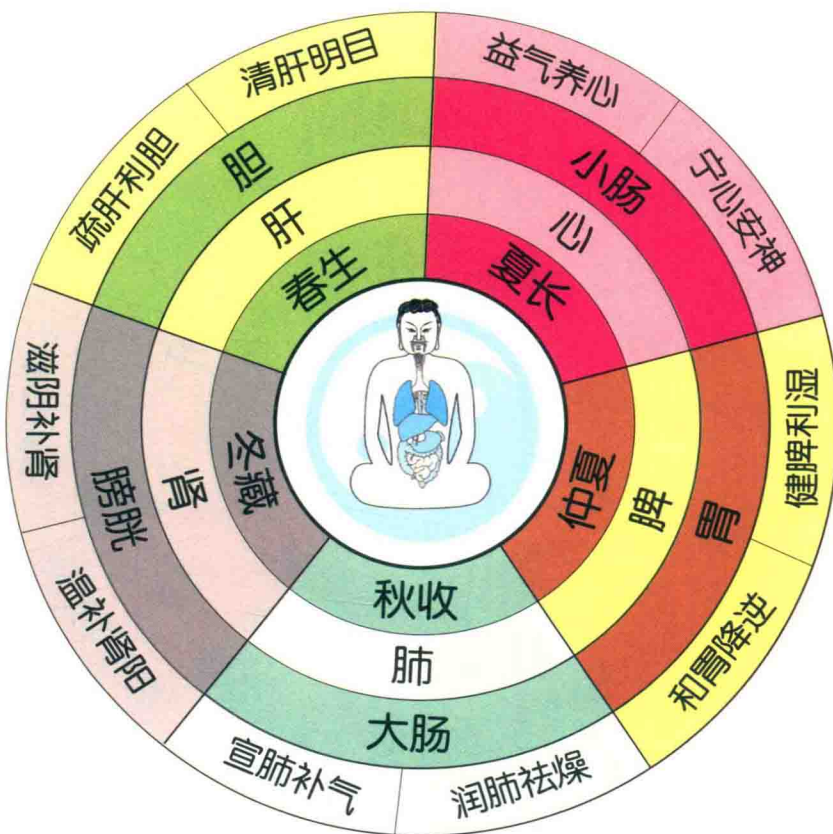


心经



小肠经

五行图



秋天

秋天来了，天高云淡，瓜果飘香。

中医五行理论认为秋方位属西方，五行属金，与五脏中的肺脏相对应。

秋天万物由鼎盛走向衰败，花木凋零，万物萧条。肺气虚者对秋天气候的变化敏感，容易引起悲秋、凄凉、垂暮之感，易产生抑郁情绪。

老话讲秋天应该润肺，秋天介于夏冬之间，气候逐渐走向干燥，许多呼吸系统疾病开始盛行。此时清热生津、养阴润肺可以起到防病保健的作用。

大肠经可以有效地防治皮肤病，中医讲肺主皮毛，肺与大肠相表里，肺的浊气不能及时排出会直接通过大肠排泄，肺功能弱了，体内毒素便会在大肠经淤积，所以当脸上起痘、身上起湿疹时，可以通过大肠经来调节。

秋西肺金

另外，任脉是调节全身阴经气血的“统领”，它与妇女的一些特殊生理活动关系密切。中医指出，女性任脉不通易得病。

任脉不通可表现为月经不调、经闭不孕、带下异常、胸腹胀满疼痛等；任脉虚衰可表现为月经延后、闭经或月经淋漓不尽等。在秋天，女性的日常保健，调理任脉是必不可少的。

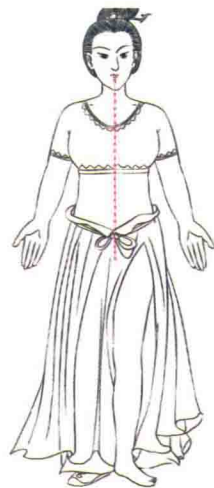
督脉起于会阴，并于脊里，上风府，入脑，上巅，循额，共 29 穴。督脉督一身之阳气，只要是阳气衰弱所致的疾病都可以在督脉上找到合适的穴位进行治疗。



肺经



大肠经



任脉

冬天

冬天来了，瑞雪纷飞，寒气逼人。

中医五行理论认为冬方位属北方，五行属水，与五脏中的肾脏相对应。

冬季要特别注意防寒保暖。该季气候寒冷、寒气凝滞，易导致人体气机、血运不畅，而使许多旧病复发或加重。特别是老年人常见的一些严重威胁生命的疾病，如脑卒中、脑出血、心肌梗死等。因此老年人应该更加注意。

中医认为冬季是匿藏精气的时节。人体阳气收藏，气血趋向于里，水湿不易从体表外泄，而经肾、膀胱的气化，少部分变为津液散布周身，大部分化为水，下注膀胱成为尿液，无形中加重了肾脏的负担，因此冬季首要调理肾经和膀胱经。

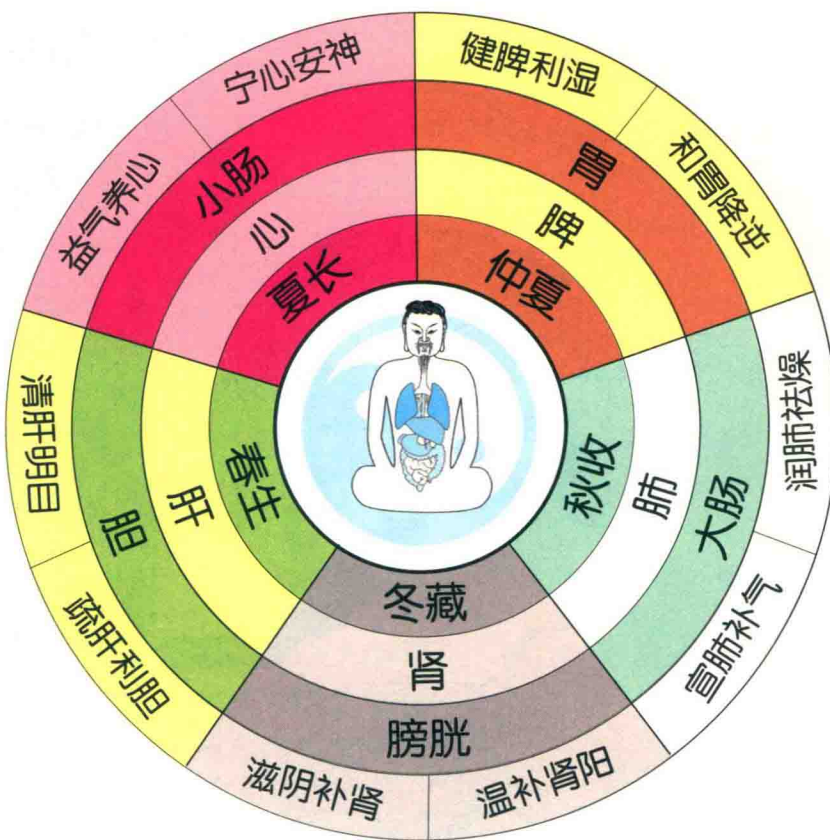
肾经主要治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉病症。如月经不调、阴挺、遗精、小便不利、水肿、便秘、泄泻，以及经脉循行部位的病变。

调理肾经还有利于儿童的生长发育。中医认为“肾为先天之本”，肾脏强者才能长寿。

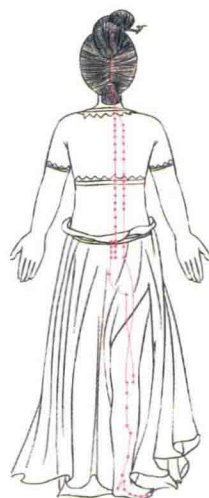
冬北肾水

膀胱与肾相表里，循行部位起于目内眦，上达额部，左右交会于头顶，一侧67穴，左右合134穴。膀胱经主治泌尿生殖系统、神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统的病症及本经所过部位的病症。例如：癫痫、头痛、目疾、鼻病、遗尿、小便不利及下肢后侧部位的疼痛等症。

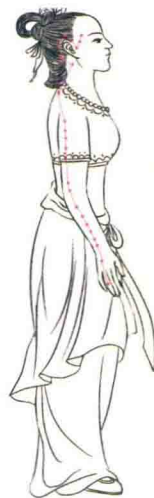
五行图



肾经



膀胱经



三焦经

擬晉唐圖卷



第一章

春季养生

春天，万物复苏，阳气生发，应注意保卫体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免。春天属木，肝气旺盛，人的精神焕发。可是如果肝气升发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏。因此春天更应该疏通肝经、调理肝气，并对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整，加强对肝脏的保健。春季养肝3个重要穴位：大敦、行间、太冲。