

养生馆

第2辑

按摩取穴定位 随手查

阳白

承浆

水突

天突

膻中

乳根

中脘

期门

气海



书立方®

心享悦读

人体标准定位取穴，疏通身体十四大经络。
200多个穴位速查，濡养气血全身经。
预防、急救、调理、康复一用就灵。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

按摩取穴定位

随手查



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩取穴定位随手查 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①按… II. ①书… III. ①循经取穴—穴位按压疗法

IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036227号

书立方·养生馆·第2辑



按摩取穴定位随手查

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章▶

手太阴肺经/8

- 中府穴 10
- 云门穴 11
- 尺泽穴 12
- 孔最穴 13
- 列缺穴 14
- 太渊穴 15
- 鱼际穴 16
- 少商穴 17

第二章▶

手厥阴心包经/18

- 天池穴 20
- 曲泽穴 21
- 郄门穴 22
- 间使穴 23
- 内关穴 24

• 大陵穴 25

• 劳宫穴 26

• 中冲穴 27

第三章▶

手少阴心经/28

- 极泉穴 30
- 少海穴 31
- 通里穴 32
- 神门穴 33
- 少府穴 34
- 少冲穴 35

第四章▶

手阳明大肠经/36

- 商阳穴 38
- 合谷穴 39
- 阳溪穴 40
- 偏历穴 41

- 手三里穴 42
- 曲池穴 43
- 肩髃穴 44
- 迎香穴 45
- 养老穴 61
- 肩贞穴 62
- 天宗穴 63
- 颧髎穴 64
- 听宫穴 65

第五章 ▶

手少阳三焦经/46

- 关冲穴 48
- 中渚穴 49
- 阳池穴 50
- 外关穴 51
- 支沟穴 52
- 肩髎穴 53
- 翳风穴 54
- 耳门穴 55

第六章 ▶

手太阳小肠经/56

- 少泽穴 58
- 后溪穴 59
- 腕骨穴 60

第七章 ▶

足阳明胃经/66

- 承泣穴 68
- 四白穴 69
- 地仓穴 70
- 大迎穴 71
- 颊车穴 72
- 下关穴 73
- 头维穴 74
- 梁门穴 75
- 天枢穴 76
- 大巨穴 77
- 归来穴 78
- 伏兔穴 79
- 梁丘穴 80

- 挟鼻穴 81
- 足三里穴 82
- 上巨虚穴 83
- 条口穴 84
- 丰隆穴 85
- 解溪穴 86
- 内庭穴 87
- 风市穴 101
- 阳陵泉穴 102
- 悬钟穴 103
- 丘墟穴 104
- 足临泣穴 105
- 侠溪穴 106
- 足窍阴穴 107

第八章 ▶

足少阳胆经/88

- 瞳子髎穴 90
- 听会穴 91
- 率谷穴 92
- 阳白穴 93
- 头临泣穴 94
- 风池穴 95
- 肩井穴 96
- 日月穴 97
- 京门穴 98
- 带脉穴 99
- 环跳穴 100

第九章 ▶

足太阳膀胱经/108

- 睛明穴 110
- 攒竹穴 111
- 天柱穴 112
- 风门穴 113
- 肺俞穴 114
- 心俞穴 115
- 膈俞穴 116
- 肝俞穴 117
- 胆俞穴 118
- 脾俞穴 119
- 胃俞穴 120

- 肾俞穴 121
- 大肠俞穴 122
- 膀胱俞穴 123
- 次髎穴 124
- 承扶穴 125
- 委阳穴 126
- 委中穴 127
- 魄户穴 128
- 志室穴 129
- 秩边穴 130
- 承山穴 131
- 飞扬穴 132
- 昆仑穴 133
- 申脉穴 134
- 至阴穴 135
- 三阴交穴 141
- 地机穴 142
- 阴陵泉穴 143
- 血海穴 144
- 大横穴 145
- 大包穴 146
- 天溪穴 147

第十一章 ▶

足少阴肾经/148

- 涌泉穴 150
- 太溪穴 151
- 照海穴 152
- 复溜穴 153
- 育俞穴 154
- 腹通谷穴 155

第十章 ▶

足太阴脾经/136

- 隐白穴 138
- 太白穴 139
- 公孙穴 140

第十二章 ▶

足厥阴肝经/156

- 大敦穴 158
- 行间穴 159

- 太冲穴 160
- 蠡沟穴 161
- 章门穴 162
- 期门穴 163
- 承浆穴 176
- 长强穴 177
- 腰俞穴 178
- 腰阳关穴 179

第十三章 ▶

任督两脉/164

- 中极穴 168
- 关元穴 169
- 气海穴 170
- 神阙穴 171
- 中脘穴 172
- 膻中穴 173
- 天突穴 174
- 廉泉穴 175
- 命门穴 180
- 至阳穴 181
- 哑门穴 182
- 风府穴 183
- 百会穴 184
- 神庭穴 185
- 印堂穴 186
- 人中穴 187

附录

- 穴位速查索引表..... 188

第一章 手太阴肺经

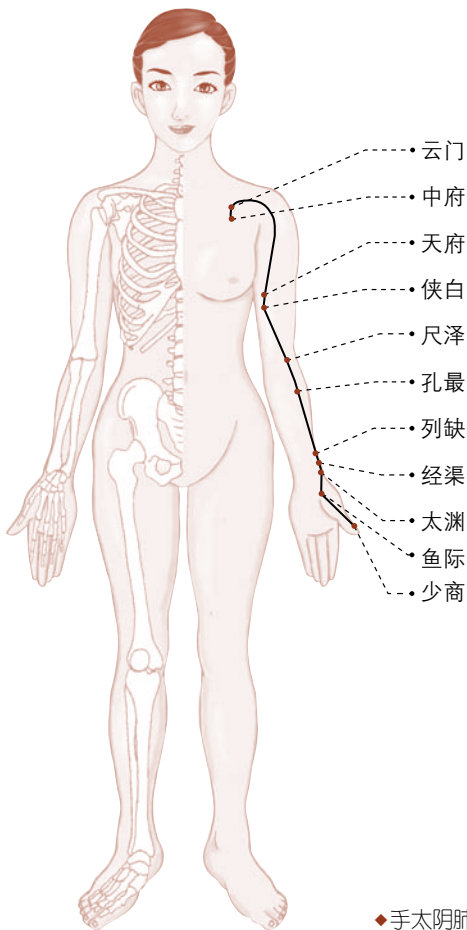
肺位于胸腔中，上连喉咙，开窍于鼻，为五脏之一。肺的功能是主气、司呼吸，通调水道。肺主一身之气，能够吸入自然界的清气，里面含有丰富的氧气，供应身体的需要，肺叶一张一合，在肺内形成压力和负压力相互交替，来维持呼吸正常有序地进行；“肺为水之上源”，肺气充足，维持全身水道畅通，避免水道淤积的现象。若肺的功能失调，常会出现咳嗽、咳痰、胸闷、气喘、咽喉肿痛、鼻塞等呼吸系统的疾病。

【不畅症状】

胸闷、感冒、咳嗽、咳痰、喘、咽喉肿痛、颈根部酸痛、上臂至前臂的拇指侧酸痛、麻木、发凉。

【按摩功效】

主治胸、肺、气管、喉、鼻等呼吸系统疾病及经脉循行部位的其他病症。

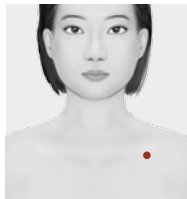


◆ 手太阴肺经 ▲



中府穴

咳喘、胸痛的克星



【取穴】

中府穴位于膺部，故又称为膺俞。正坐位，以手叉腰，先取锁骨外端下方三角窝中心凹陷处的云门穴，从云门穴直向下推一条肋骨，与第1肋间隙平齐处即是该穴。

【功效】

中府是手太阴肺经和足太阴脾经的交会穴，有调理肺气、治疗喘咳的功效，可以用来检测肺是否出现疾病。可治疗咳嗽、气喘、支气管炎、肩背疼痛，也可治疗青春痘与脱发。

【穴位指压法】

正坐或仰卧位，以中指指腹按揉对侧的中府穴，按揉该穴时，酸痛感明显，按揉的力度适中，以舒适为度，不可用力过大，顺时针和逆时针方向交替按揉，两手交替反复进行操作，每次按揉1~3分钟。



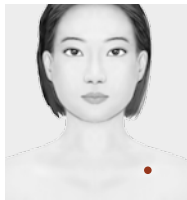
云门穴

治咳嗽咳痰，它最灵



【取穴】

云，云雾；门，门户也。
《素问·阴阳应象大论》曰：
“云出天气，天气通于肺。”
本穴为手太阴肺经脉气所发，
为肺气出之门户，故名云门。



正坐位，用手叉腰，为锁骨外端下缘出现的三角凹窝的中点处。

【功效】

对咽喉肿痛、胸痛、咳痰、呼吸困难、发热、四肢酸痛、肩部疼痛、背脊间疼痛皆有疗效。

【穴位指压法】

正坐或仰卧位，以中指指腹按揉对侧的云门穴。按揉的力度要适中，以微有酸痛感为度，不可用力过大，顺时针和逆时针方向交替按揉，两手交替反复进行操作，每次按揉1~2分钟。



尺泽穴

润肺止泻应急要穴



【取穴】

尺泽穴为手太阴肺经的合穴，又有“肘中动脉”的美名，五行属水。伸臂向前，仰掌，掌心向上，肘关节弯曲约呈120度时，肘窝处可摸到一绷紧的大筋，大筋外侧缘即是该穴。

【功效】

对呼吸系统疾病，如胸膜炎、肺炎、支气管炎等所致的咳、痰、喘、吐血、喉咙疼痛有疗效。也可治疗肘关节疼痛、发凉。

【穴位指压法】

端坐位，一手臂伸臂向前，仰掌，掌心向上，肘弯曲约120度，用另一手中指指腹按压尺泽穴，按压的力度要适中，以按之酸痛明显，甚至酸痛感向上下扩散但能够忍受为度，按压至局部透热为度，双侧交替按压各2分钟，早晚各一次。



孔最穴

治咯血、痔疮最有效

【取穴】

孔，孔隙也；最，多也，甚也，聚也。该穴属于手太阳肺经之郄穴，为本经气血深聚之处，是理血通窍最得用之穴位，故名孔最。



伸臂仰掌取穴，从尺泽穴至腕横纹外侧端脉搏搏动处连线的中点向上约一横指处。

【功效】

对呼吸器官疾病、胸膜炎、肺炎、支气管炎、咯血、痔疮等有效，主治肘或前臂冷虚、伸屈时疼痛及喉咙发肿、疼痛。

【穴位指压法】

端坐位，一手臂伸臂仰掌，用另一手拇指或中指指腹点揉孔最穴，以有酸痛感但能忍受为度，可按揉至透热或者局部皮肤微红，双侧穴位交替点揉各3分钟，每天早晚各一次。



列缺穴

头颈疾病的克星



【取穴】

列，分解也。手太阴络穴，自此分支别走阳明，位于桡骨茎突上方，当肱桡肌腱与拇长展肌腱之间，有如裂隙处，故名列缺。以左右两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，食指指尖到达之凹陷处即是该穴。

【功效】

对面神经麻痹（嘴歪）、头痛、颈项不适、上肢麻痹、手肘无力、掌中热、咳嗽、咳痰、胸闷、咽喉肿痛、鼻疾、齿痛等有疗效。

【穴位指压法】

端坐位，一手臂屈肘放于胸前，以另一手拇指指端点按列缺穴。点按时，以局部有酸麻胀痛感为佳，点按的力量要渗透，使力量到达深层局部组织，切忌用蛮力。左右手交替按压各1分钟，早晚各一次。



太渊穴

肺经大补穴、补气最强穴



【取穴】

太渊穴又名太泉穴，属手太阴肺经，是肺经上的原穴，五行属土。肺司气，而太渊穴是中气的大补穴位，太渊穴可有效治疗肺虚引起的各种疾病；肺朝百脉，太渊是脉的会穴，对治疗心血管疾病效果甚佳。此穴位于腕横纹桡侧的凹陷处，即拇指根部的凹陷处，取穴时需仰掌。



【功效】

主治咳嗽、气喘、胸部疼痛、消化不良、感冒、咽喉肿痛。对腕关节疼痛、手部僵硬、手臂疲劳疼痛也有效果。可治疗上肢无脉症。

【穴位指压法】

伸臂仰掌，另一手握住腕关节横纹的尺侧，以拇指指腹按压太渊穴，按压的力度要适中，以微有酸痛感为度，双手交替操作，每手操作1~2分钟，早晚各一次。



鱼际穴

轻松赶走声音嘶哑



【取穴】

鱼际穴在拇短展肌，拇指对掌肌之边缘，其边肌肉丰隆，形如鱼腹，又当赤白肉际相会之处，故谓之鱼际。以一手手掌轻握另一手手背，弯曲拇指，在拇指根部后内侧，第1掌骨中点赤白肉际，按之酸痛明显处即是该穴。

【功效】

按压此穴可缓解长期的身体疲劳及慢性病造成的不适感。除此之外，鱼际穴还可以治疗咳嗽、喉咙痛、声音沙哑、流鼻血、胸痛及手臂疼痛等症状。

【穴位指压法】

以一手拇指指端垂直按揉另一手的鱼际穴，以感觉酸痛明显而能够耐受为度，左右交替各按压2分钟，早晚各一次。按揉时，要使力度深达皮下组织，不可仅在皮肤表面按揉。