主编 刘明军 王卫东 张欣 于敏华

找准经穴反射区 对症按摩 轻松拥有健康

刺激经穴 疏通气血 平衡阴阳 医治疾病 缓解疼痛



人体经穴反射区自我按摩

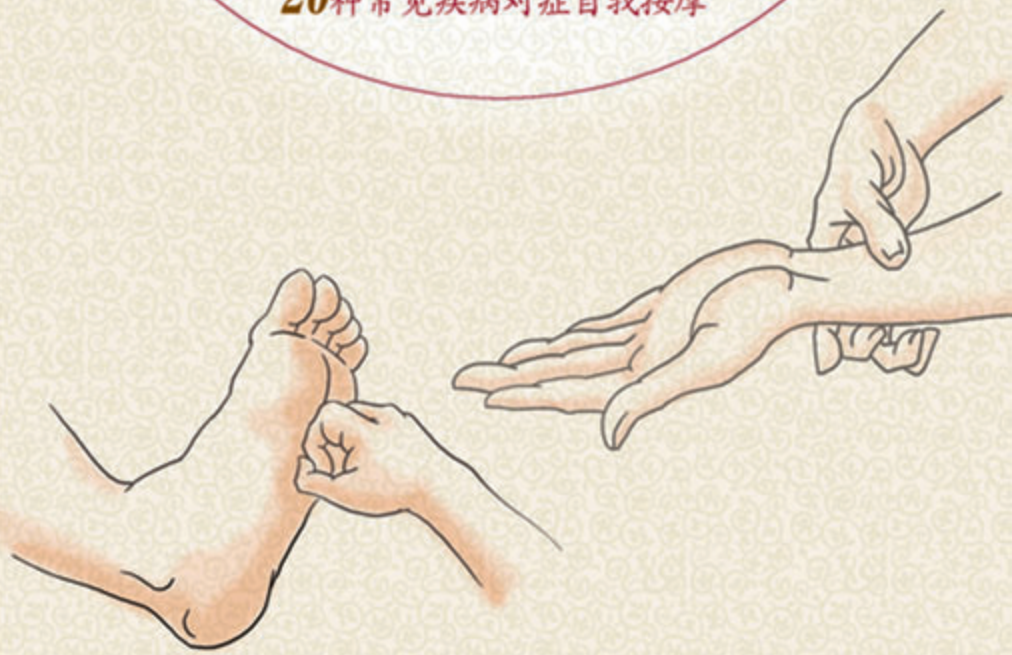
361个穴位 足部 手部 耳部反射区速查速学

20种常见疾病对症自我按摩



穴位手法一目了然

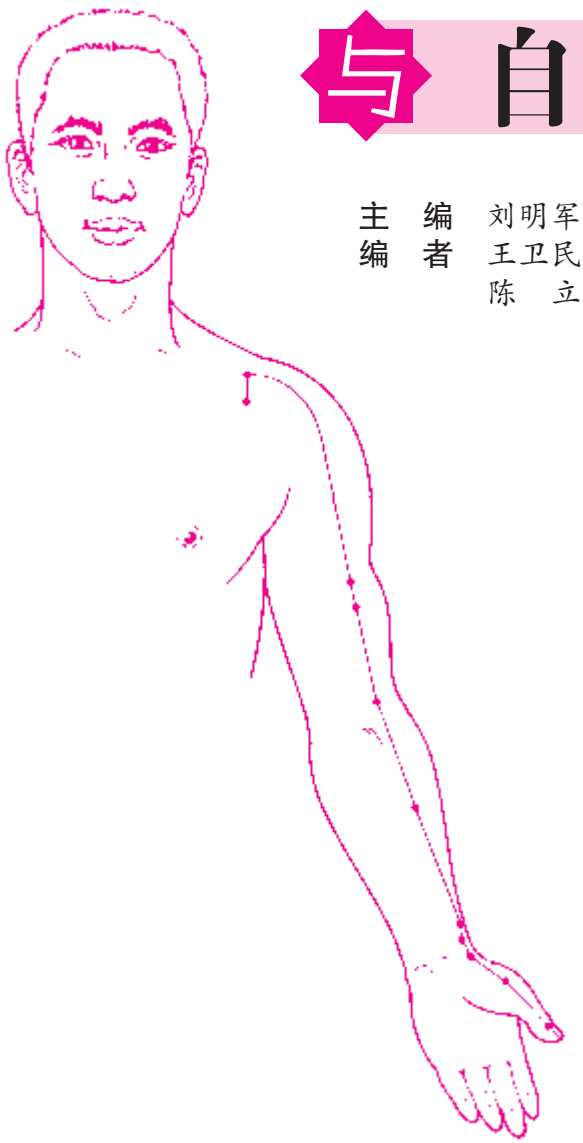
图像清晰 文字精练 通俗易懂



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

经穴反射区与自我按摩



主　编　刘明军　王卫东　于敏华　张　欣
编　者　王卫民　张　雷　逄紫千　聂红梅
　　陈　立　陈邵涛　赵春强　刘辉辉

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

人体经穴反射区自我按摩 / 刘明军等主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5384-6027-8

Ⅰ. ①人… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①经穴－按摩疗法（中医）Ⅳ. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155351号

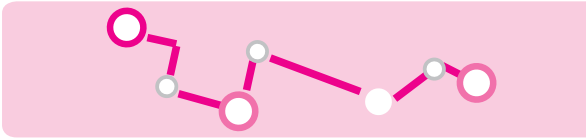
人体经穴反射区自我按摩

主　　编　刘明军　王卫东　张　欣　于敏华
编　　者　王卫民　张　雷　逄紫千　聂红梅　陈　立
　　陈邵涛　赵春强　刘辉辉
封面模特　卢　莎
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　韩　捷　李永百
封面设计　一行设计　于　通
制　　版　长春创意广告图文制作有限责任公司
开　　本　720mm×990mm　1/16
字　　数　460千字
印　　张　29
印　　数　1-6000
版　　次　2012年9月第1版
印　　次　2012年9月第1次印刷

出　　版　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635170
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷有限责任公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-6027-8
定　　价　38.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635185

前 言



本书是根据世界卫生组织（WHO）提出的“人人享有卫生保健”和我国实行的《全民健身计划纲要》，用以提高全民健康水平、满足广大读者医疗保健需求而编写绘制的。运用祖国医学的各种疗法刺激人体经脉、穴位、反射区、反射点以防治疾病，在我国具有悠久的历史，一直流传于民间。近年来，有着绿色、安全、经济、实用、无不良反应、可自行操作的自我按摩疗法，越来越为人们所厚爱，运用于各种常见病的治疗之中。当前，临床表现的疼痛和不适，使人们直面肉体与精神的双重折磨，这是目前医学界急需解决的大问题。

本书分为上中下三篇。

上篇介绍了人体经穴反射区。

一为十四经脉和穴位，按十四经脉循行顺序绘制，提供穴位361个（其中十二经穴309个，任脉24个，督脉28个），附有十四经脉循行图表和歌诀；二为足部反射区和穴位，提供足部反射区（含反射点）75个，附有足部反射区分布规律、足部反射区按摩程序；三为手部反射区和穴位，提供手部反射区66个，手部反射点45个，附有手部反射区分布与人体相对应规律、手部反射区按摩程序；四为耳部反射区和穴位，提供耳部反射区91个，反射点16个，附有耳部反射区分布规律、耳部反射区按摩程序。

中篇介绍了自我按摩常识。

为体部自我按摩，足部自我按摩，手部自我按摩，耳部自我按摩，以及穴位定位、手法特点。

下篇介绍了自我按摩治疗常见病。

为自我按摩治疗高血压病、冠心病、高脂血症、糖尿病、肥胖症、咳喘病、胃肠炎、失眠症、风湿症、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、近视眼、鼻炎、咽喉炎、耳聋耳鸣、痛经症、更年期综合征、前列腺病，以及美容美体。有着体部、足部、手部、耳部的按摩套路。

本书为便于国际交流，上篇的一些经脉、穴位、反射区、反射点以中、英文（包括英文缩写及序号）标出，图文各半，以文解图、形象直观、便于读者学习思考和记忆。读者可快速地了解和掌握其定位、功能、主治等项内容。中下篇的自我按摩疗法最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，发展于现代，通过刺激穴位、经络，以疏通气血、平衡阴阳，起到医治疾病、缓解疼痛与不适的作用。自我按摩配有照片，图像清晰，文字精练，通俗易懂，穴位手法一目了然。

本书是医疗、家庭保健颇有价值的参考书。可以说一书在手，终生受益。我们衷心地希望本书能成为您的良师益友。

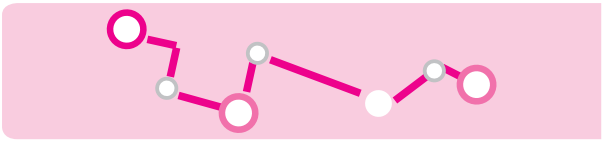
编　者

2011年12月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CONTENTS

目 录



上篇 人体经穴反射区

第一章 十四经脉和穴位 …… 2
十四经脉名称及起止穴位 …… 2
十二经脉的循行走向与交接 …… 5
十四经脉流注歌 …… 5
十四经脉流注表 …… 6
- 手太阴肺经穴 …… 7
- 手阳明大肠经穴 …… 10
- 足阳明胃经穴 …… 14
- 足太阴脾经穴 …… 22
- 手少阴心经穴 …… 27
- 手太阳小肠经穴 …… 30
- 足太阳膀胱经穴 …… 34
- 足少阴肾经穴 …… 46
- 手厥阴心包经穴 …… 52
- 手少阳三焦经穴 …… 55
- 足少阳胆经穴 …… 60
- 足厥阴肝经穴 …… 68
- 督脉穴 …… 72
- 任脉穴 …… 78

第二章 足部反射区和穴位 …… 83
足部反射区分布规律 …… 83
足部反射区 …… 85
足部反射区按摩程序 …… 111
第三章 手部反射区和穴位 …… 114

手部反射区分布与人体相对应规律…… 114
手部反射区…… 118
手部掌面反射点…… 144
手部背面反射点…… 147
手部反射区按摩程序…… 150
第四章　耳部反射区和穴位…… 153
耳部反射区的分布规律…… 153
耳部反射区的分布…… 154
耳部反射区…… 155
耳部反射点…… 183
耳部反射区按摩程序…… 188

中篇　自我按摩常识

第一章　什么是自我按摩…… 192
第二章　足部自我按摩…… 194
第三章　手部自我按摩…… 196
第四章　耳部自我按摩…… 197
第五章　自我按摩穴位应如何定位…… 198
第六章　自我按摩手法特点…… 200
第七章　体部常用手法…… 201
第八章　足部常用手法…… 209
第九章　手部常用手法…… 214
第十章　耳部常用手法…… 216

下篇　自我按摩治疗常见病

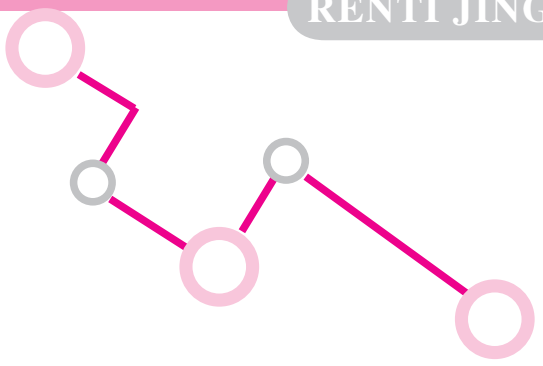
第一章　高血压病自我按摩…… 220
第二章　冠心病自我按摩…… 228
第三章　高脂血症自我按摩…… 238
第四章　糖尿病自我按摩…… 249
第五章　肥胖症自我按摩…… 259

第六章　咳喘病自我按摩…… 276
第七章　胃肠炎自我按摩…… 287
第八章　失眠症自我按摩…… 297
第九章　风湿症自我按摩…… 309
第十章　颈椎病自我按摩…… 320
第十一章　肩周炎自我按摩…… 331
第十二章　腰椎间盘突出症自我按摩…… 342
第十三章　近视眼自我按摩…… 354
第十四章　鼻炎自我按摩…… 362
第十五章　咽喉炎自我按摩…… 378
第十六章　耳鸣耳聋自我按摩 …… 389
第十七章　痛经症自我按摩 …… 400
第十八章　更年期综合征自我按摩…… 414
第十九章　前列腺病自我按摩 …… 425
第二十章　美容美体自我按摩…… 436

上篇

人体经穴反射区

RENTI JINGXUE FANSHEQU



第一章　十四经脉和穴位

SHISI JINGMAI
HE XUEWEI

十四经脉名称及起止穴位

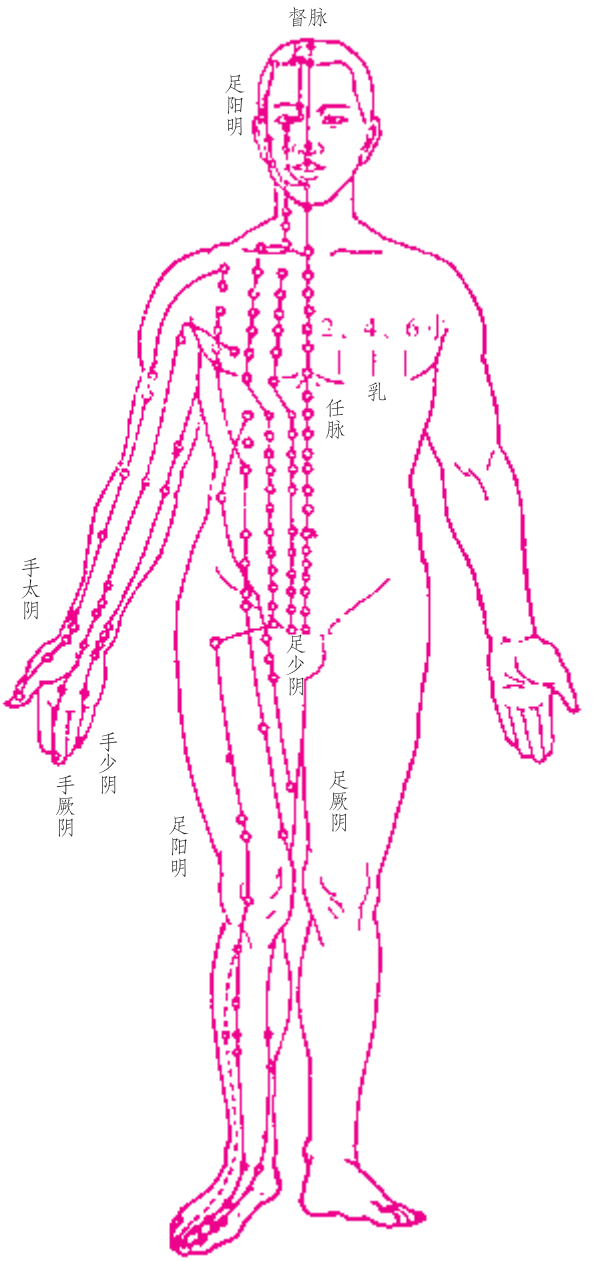


图1-1-1　十四经脉正面图

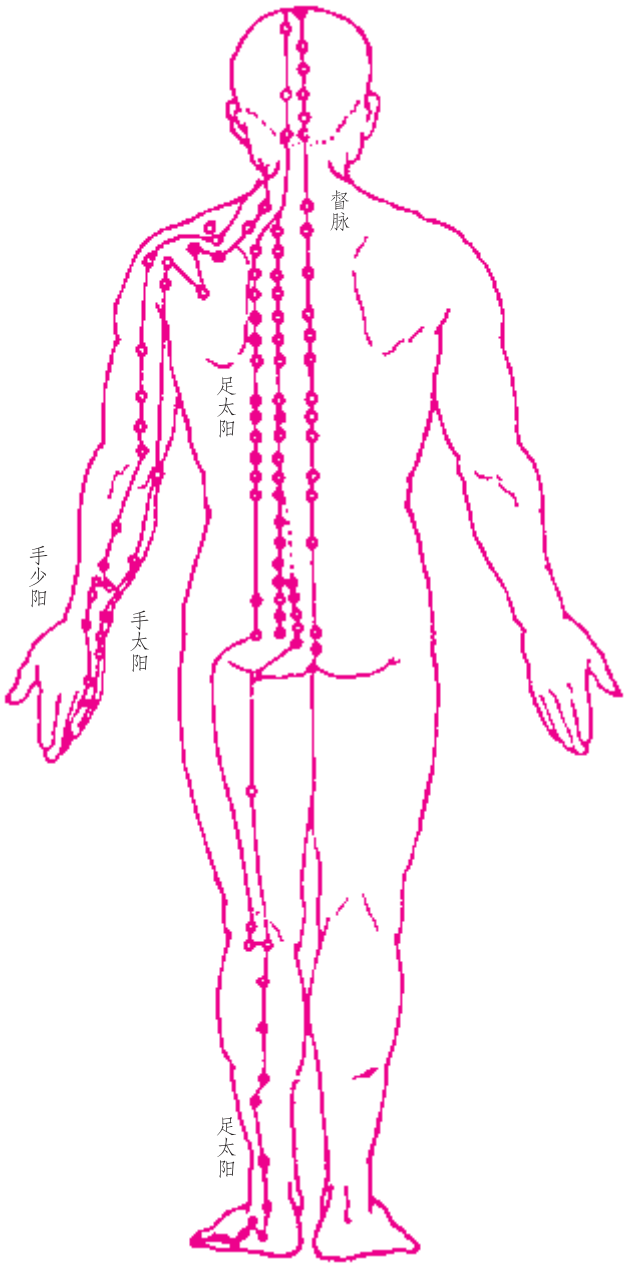


图1-1-2　十四经脉背面图

需要全本请访问 www.ertongbook.com

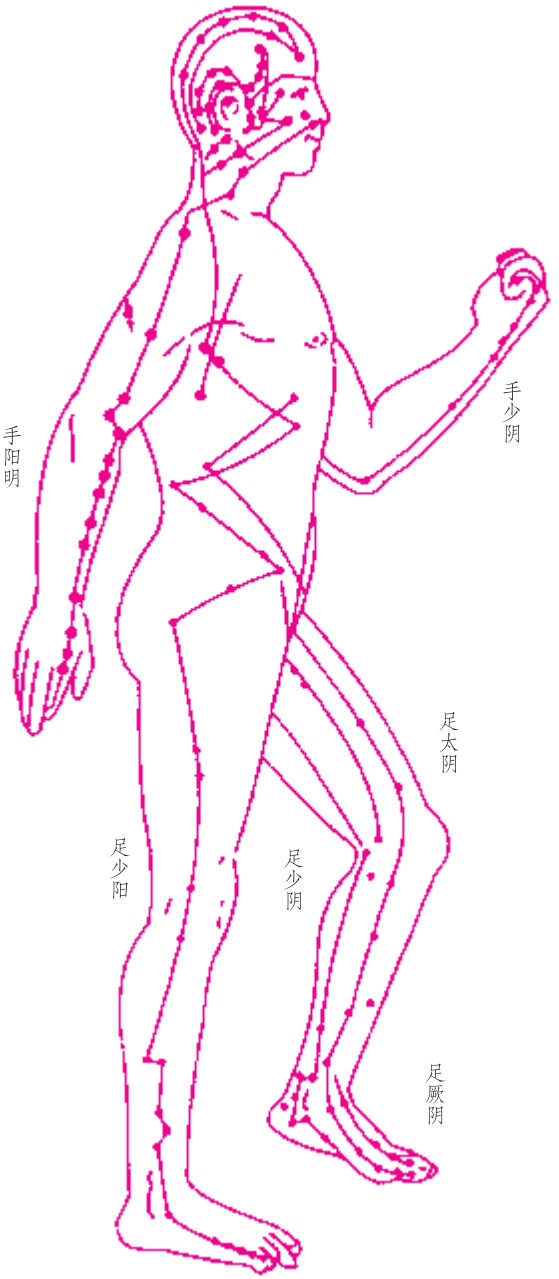


图1-1-3　十四经脉侧面图

经脉名称

①手太阴肺经（11穴）
②手阳明大肠经（20穴）
③足阳明胃经（45穴）
④足太阴脾经（21穴）
⑤手少阴心经（9穴）
⑥手太阳小肠经（19穴）
⑦足太阳膀胱经（67穴）
⑧足少阴肾经（27穴）
⑨手厥阴心包经（9穴）
⑩手少阳三焦经（23穴）
⑪足少阳胆经（44穴）
⑫足厥阴肝经（14穴）
⑬督脉（28穴）
⑭任脉（24穴）
计　361穴

起止穴位

①中府 → 少商
②商阳 → 迎香
③承泣 → 厉兑
④隐白 → 大包
⑤极泉 → 少冲
⑥少泽 → 听宫
⑦睛明 → 至阴
⑧涌泉 → 俞府
⑨天池 → 中冲
⑩关冲 → 丝竹空
⑪瞳子髎 → 足窍阴
⑫大敦 → 期门
⑬长强 → 龈交
⑭会阴 → 承浆

十二经脉的循行走向与交接

1. 十二经脉的循行走向

手三阴经从胸走手，
手三阳经从手走头，
足三阳经从头走足，
足三阴经从足走腹（胸）。

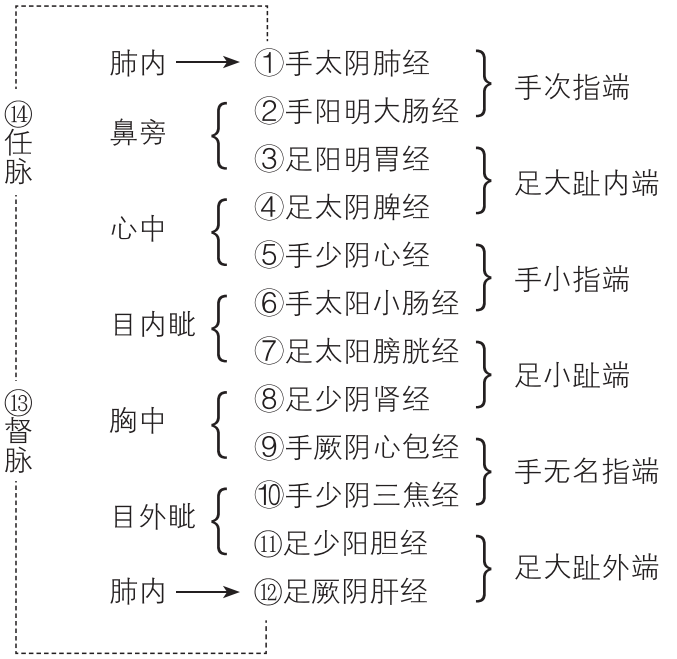
2. 十二经脉的交接

①阴经与阳经多在四肢部衔接。
②阳经与阳经（指同名经）在头面部相接。
③阴经与阴经（即手足三阴经）在腹部交接。

十四经脉流注歌

十四经脉肺为先，　中焦始行大指端，
次指交于大肠脉，　上面鼻旁胃经连，
分支交出大趾内，　脾经上腹过膈关，
注心交心出腋下，　小指之端小肠牵，
循臂上肩达目锐，　支交膀胱内眦边，
头项膂股行身后，　小趾之下肾经衔，
阴股过股胸中至，　心包经起臂中穿，
支交四指三焦脉，　上交胆经锐眦尖，
头胁股胫行身侧，　大趾三毛交于肝，
其中注肺上喉咙，　入颡出额过于巅，
督脉循脊会阴过，　任脉注肺气血还。

十四经脉流注表


⑭任脉
⑬督脉
肺内
①手太阴肺经
手次指端
鼻旁
②手阳明大肠经
③足阳明胃经
足大趾内端
心中
④足太阴脾经
⑤手少阴心经
手小指端
目内眦
⑥手太阳小肠经
⑦足太阳膀胱经
足小趾端
胸中
⑧足少阴肾经
⑨手厥阴心包经
手无名指端
目外眦
⑩手少阴三焦经
⑪足少阳胆经
足大趾外端
肺内
⑫足厥阴肝经

◉ 手太阴肺经穴

Shǒutàiyīn Fèijīngxué

Points of Lung Meridian of Hand–Taiyin,Lu

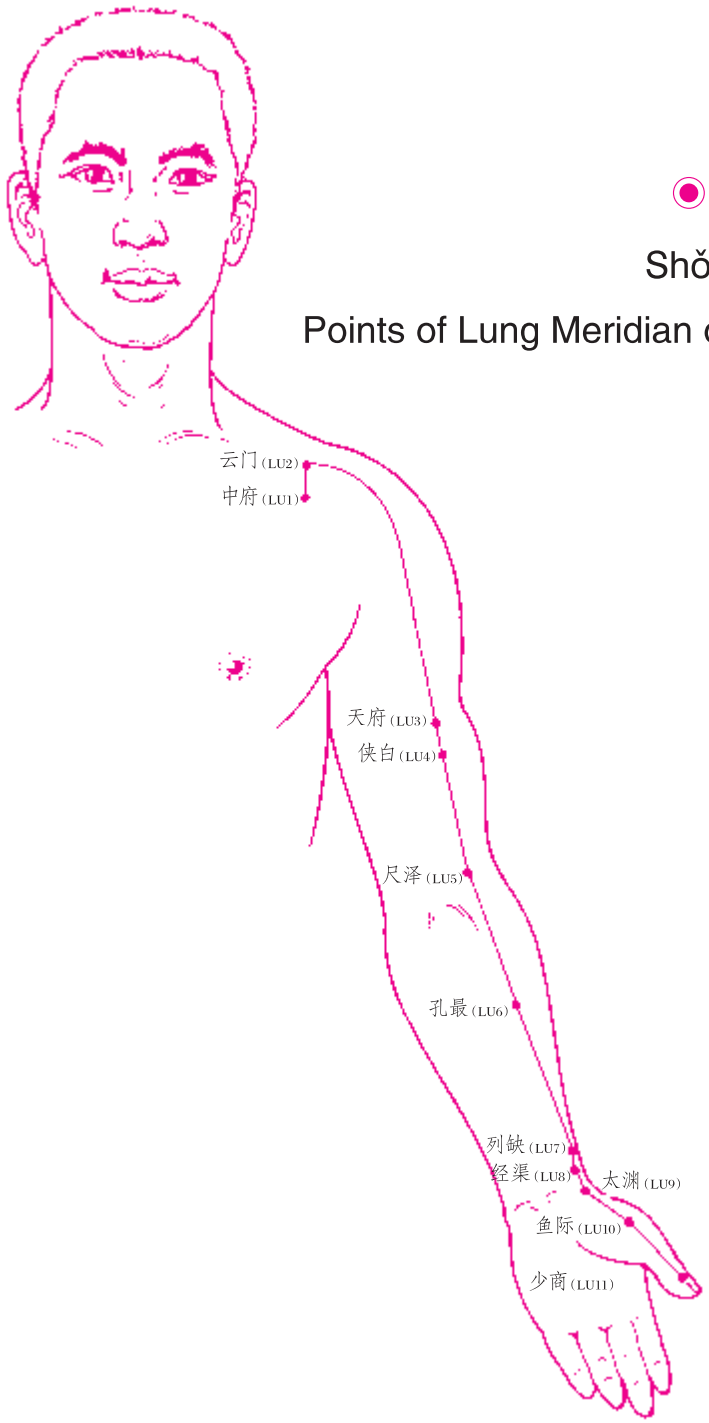


图1–1–4

中府　Zhōngfǔ（LU1）

定位　在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。

功能　肃降肺气，和胃利水。

主治　咳嗽，气喘，肺胀满，胸痛，肩背病。

云门　Yúnmén（LU2）

定位　在胸前臂的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。

功能　肃降肺气。

主治　咳嗽，气喘，胸痛，肩痛。

天府　Tiānfǔ（LU3）

定位　在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。

功能　宣散肺邪，清肺凉血。

主治　气喘，鼻衄，瘿气，臑痛。

侠白　Xiábái（LU4）

定位　在臂内侧面，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下4寸，或肘横纹上5寸处。

功能　宣散肺气，理气宽胸。

主治　咳嗽，气喘，干呕，烦满，臑痛。

尺泽　Chǐzé（LU5）

定位　在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

功能　肃降肺气，滋阴润肺。

主治　咳嗽，气喘，咳血，潮热，胸部胀满，咽喉肿痛，小儿惊风，吐泻，肘臂挛痛。

孔最　Kǒngzuì（LU6）

定位　在前臂掌面桡侧，当尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸。

功能　肃降肺气，凉血止血。

主治　咳嗽，气喘，咳血，咽喉肿痛，肘臂挛痛，痔疾。

列缺　Lièquē（LU7）

定位　在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

功能　宣肺散邪，通调任脉。

主治　伤风，头痛，项强，咳嗽，气喘，咽喉肿痛，口眼㖞斜，齿痛。

经渠　Jīngqú（LU8）

定位　在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上1寸。

功能　止咳宁嗽，顺气平喘。

主治　咳嗽，气喘，胸痛，咽喉肿痛，手腕痛。

太渊　Tàiyuān（LU9）

定位　在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

功能　止咳化痰，扶正祛邪。

主治　咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，腕臂痛，无脉症。

鱼际　Yújì（LU10）

定位　在手拇指本节（第1掌指关节）后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

功能　清肺心热，利咽凉血。

主治　咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音，发热。

少商　Shàoshāng（LU11）

定位　在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）。

功能　泄热开窍，回阳救急，利咽镇痉。

主治　咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。

需要全本请访问 www.ertongbook.com