



双色
超值白金版
29.80

25.00
修订 权威 实用

穴位按摩治百病

从头到脚经络穴位按摩速查大全集

- ▶ 从头到脚用穴位，手到病除不求医
- ▶ 通经络、顺气血，痛则不通、通则不痛
- ▶ 140个特效穴位，47种常见疾病，看图按摩、易查易用

2010年最新版

➤ 一个特效穴、两幅示意图、三秒钟掌握取穴按摩

形象的插图文字，让你在三秒内找到正确的穴位，同时掌握穴位按摩的方法和技巧，简单易行，速见成效，省去了去高额的医药费，真正体验穴位带给自己的便利和实惠。

➤ 小病不吃药、大病不开刀 一穴多用，全身健康

想要拥有健康并不难，穴位就是藏在身体中的特效药，从穴位按摩开始，疏通每一条经络，所有的疾病都会离你而去，让你从此远离“是药三分毒”的危害。

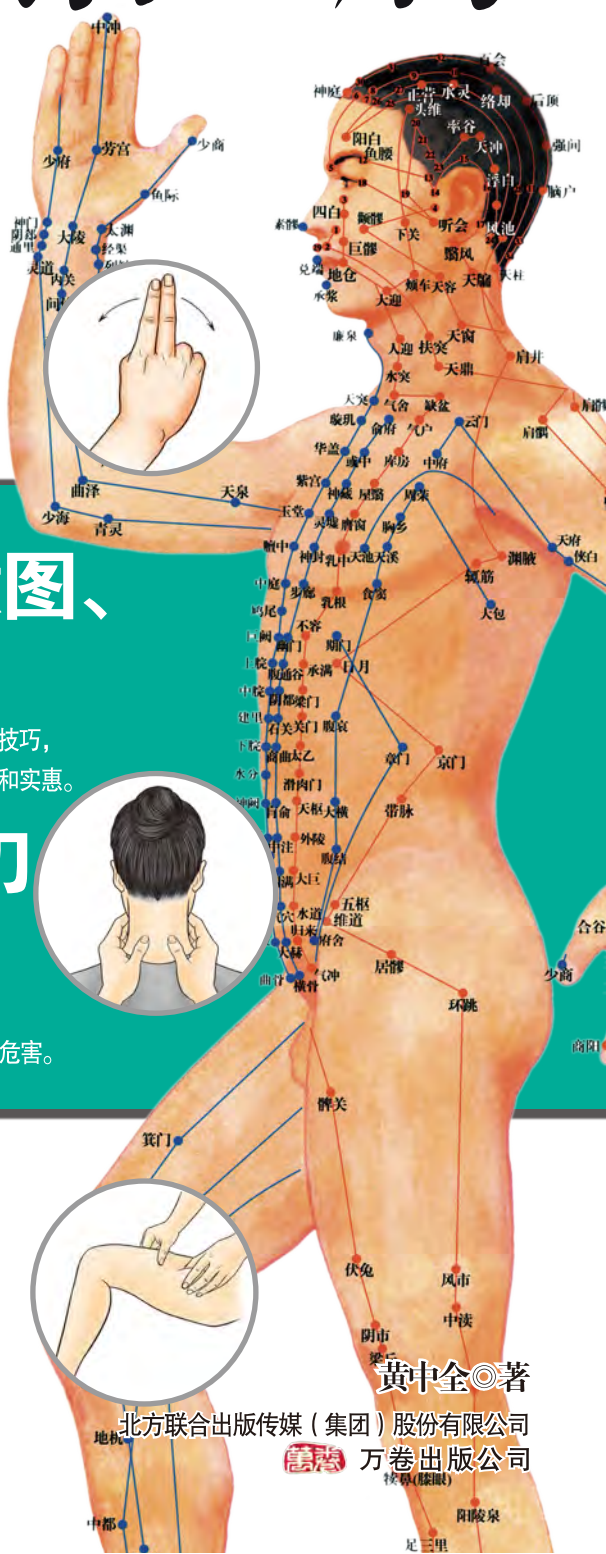
特别收录

极泉穴：心脏病的克星穴，效果堪比救心丸

大包穴：肺癌患者的救星穴，治疗癌症不开刀

列缺穴：人体天然戒烟穴，一点就能戒烟瘾

水沟穴：紧要关头的救命穴，昏迷休克就按它

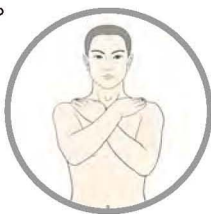


最基本的按摩手法

按法：按法分为指按法、掌按法和肘压法。其中指按法是用大拇指指腹在指定位置上做定点按压。



摩法：摩法分为指摩法和掌摩法。其中掌摩法指的是利用手掌掌面或是手掌根部在指定位置上做轻柔按摩。



推法：推法分为指推法、掌推法和肘推法。其中掌推法指的是利用手指或是手掌根部在指定位置上做按摩。



捏拿法：捏拿法是用大拇指、食指和中指共同作用于穴位上。采用捏那法的时候注意力度要由轻而重，按摩接近尾声时要由重而轻。





養生堂 10

中国人百试百灵的养生祛病秘法

图解 从头到脚经络穴位按摩速查手册
穴位按摩治百病

黄中全/著



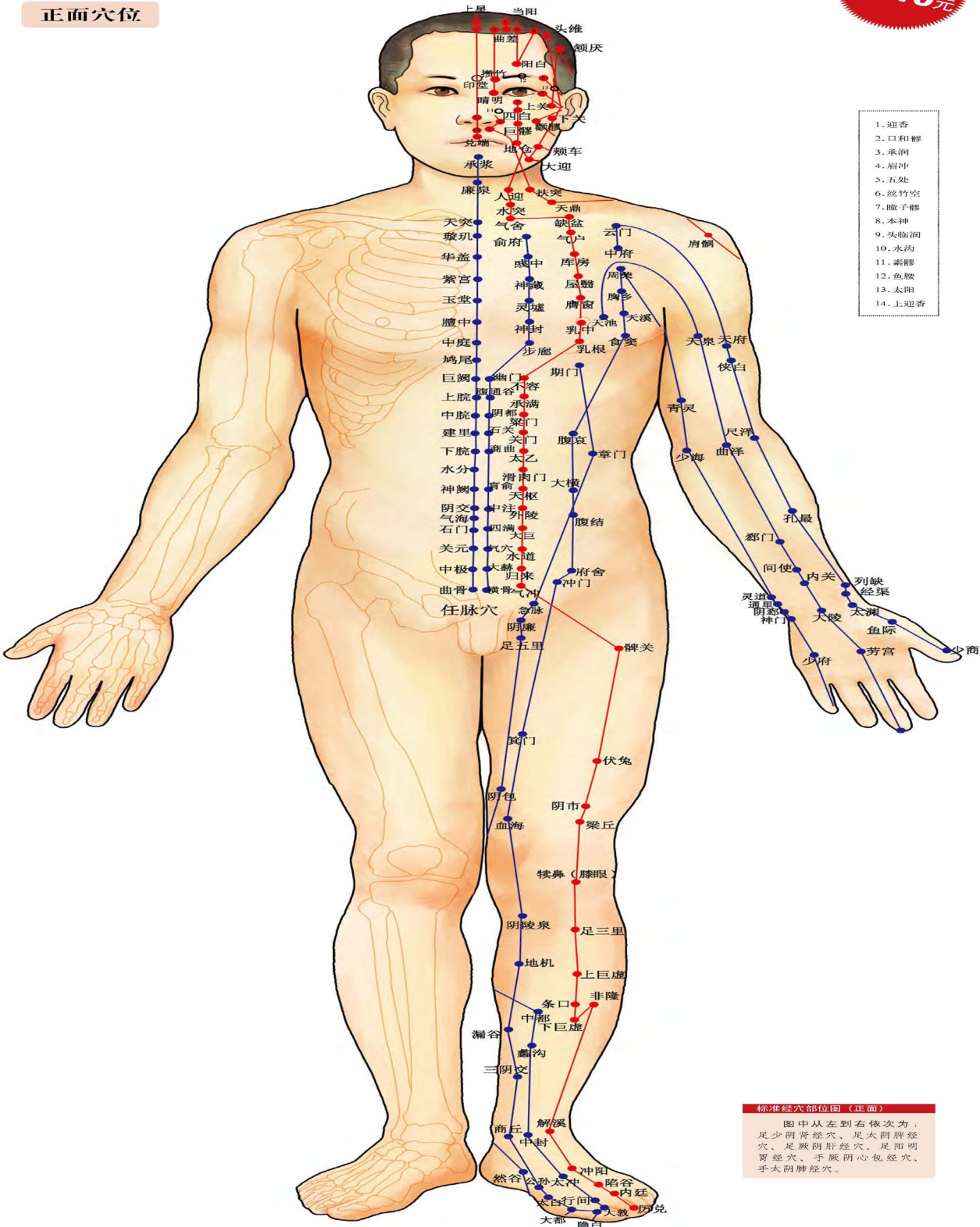
万卷出版公司

国际标准经络穴位图

经络内连脏腑，外连肢节，具有流通气血、营养全身、调节机体功能的作用。穴位则是代表与经络脏腑相连通的感应点，气血流注的地方，也是针灸或其他新医疗法施术的部位。一般认为，人体有12条经络，而针灸典籍中记录的人体穴位至少有2万个，但实际上，如果要找全画全，至少有10万多个穴位，至少能治上万种病。下面两图就分别展示了人体正面和背面各6条经络，其中标注的是常用的治病穴位。

超值
价值10元

正面穴位



标准经穴部位图(正面)
图中从左到右依次为:
足少阴肾经穴、足太阴脾经穴、
足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、
手厥阴心包经穴、手太阴肺经穴。



廉泉

位于口腔内，舌背正中线的中点处。此穴位可清散风热，祛邪开窍。主治舌肌麻痹、味觉减退、支气管哮喘。



龈交

位于唇内上齿龈与唇系带连接处。有宁神镇痉、清热消肿、开窍明目的功效。主治口歪、口臭、小儿面部湿疹、疮疖、心绞痛，以及其他各种疼痛。



涌泉

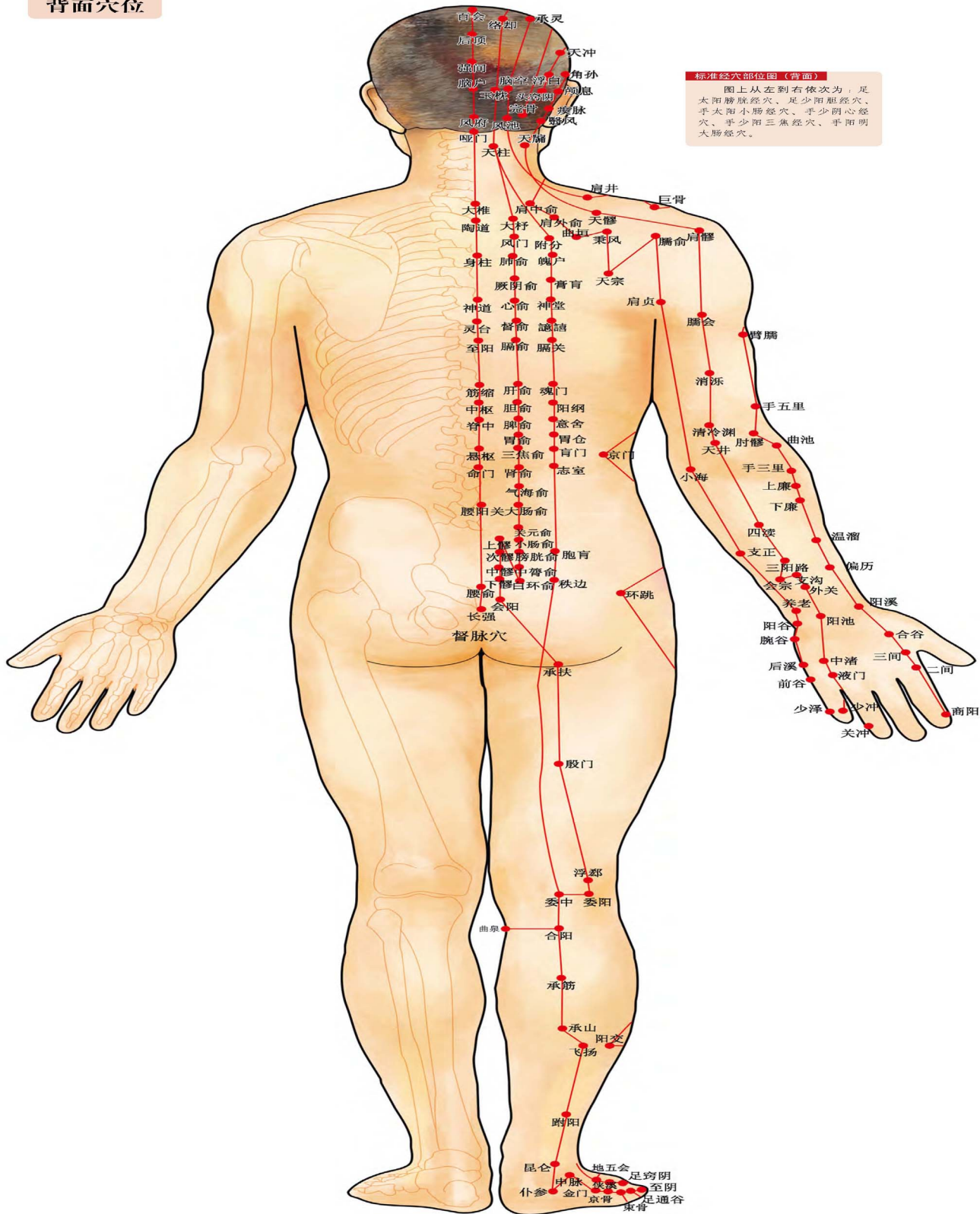
位于足底，在足心前三分之一的凹陷中。是人体长寿大穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性功能强盛。

独阴

在足第二趾的趾侧远侧趾间关节的中点。可调理冲任。主治月经不调、心绞痛、胃痛、呕吐等。

标准经穴部位图（背面）

图上从左到右依次为：足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。

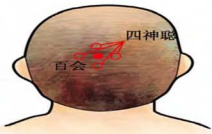


会阴

男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。主治遗精、阳痿、溺水窒息、痔疮、疝气、月经不调、阴部瘙痒等。

长强

位于尾骨尖下0.5寸，尾骨尖端与肛门的中点。主治痔疮、遗精、阳痿等。



四神聰

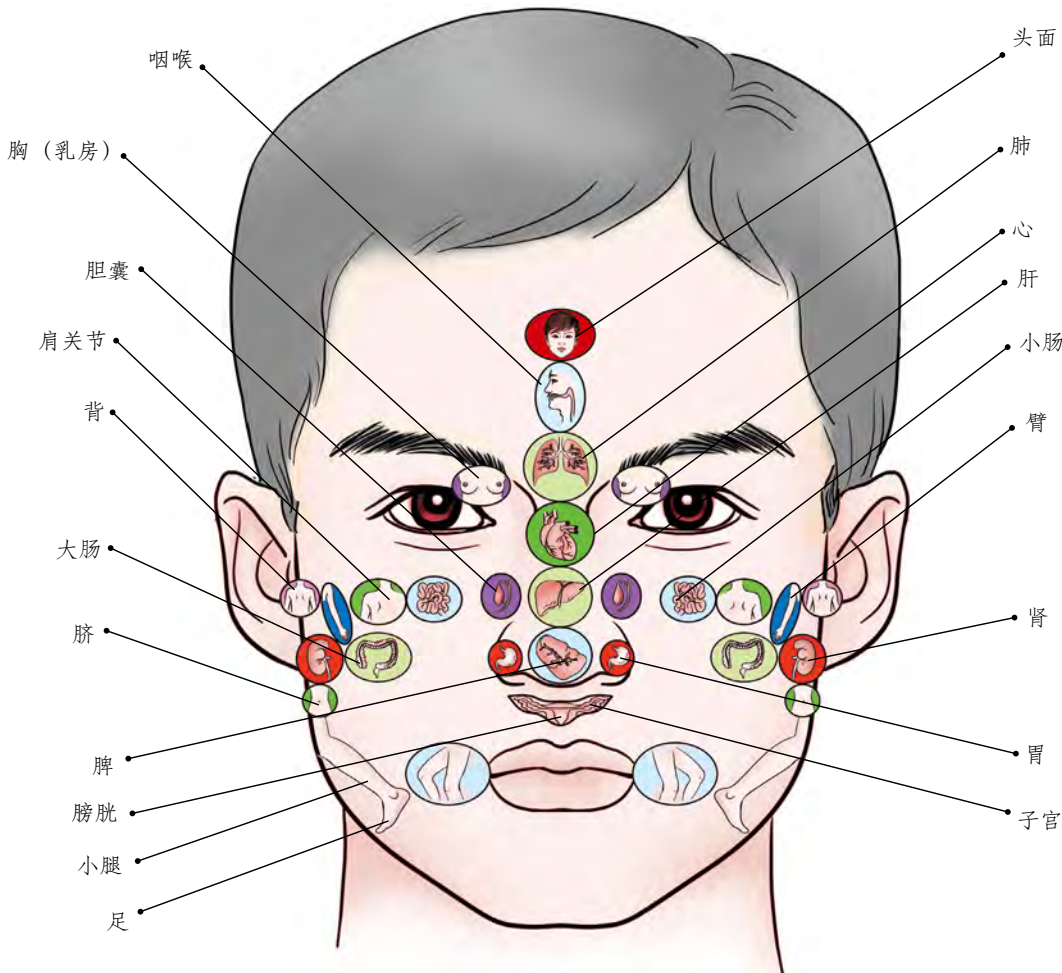
在百会前、后、左、右各1寸处，因共有四穴，故又名四神聪。主治头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等。

百会

位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处。主治头痛、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等。此穴为治疗多种疾病的首选穴，医学研究价值很高。

面部反射区

在我们身体当中，最爱说话提醒生病的部位就是头面，最方便观察内在疾病变化的也是头面。头面部是脏腑气血的外荣，又是经脉的聚集之处，是望诊最适当的部位。



面部与人体部位和疾病对照图

- 头面：**额正中点。**主治：**头面病、脑病。

咽喉：头面与肺联机的中点。**主治：**咽喉炎、梅核气等。

肺：两眉端联机的中点。**主治：**咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。

心：位于鼻梁骨的最低处。**主治：**心悸、失眠等。

肝：心区与脾区联机的中点。**主治：**肝病及两胁疼痛。

胆囊：在肝区两旁。**主治：**胆囊炎、胆石症等。

脾：位于鼻尖。**主治：**食欲不振、腹胀、消化不良等。

胃：位于脾两侧，鼻翼的中央偏上方。**主治：**胃痛、呕吐。

膀胱：相当于水沟穴的位置。**主治：**腰酸背痛。
- 子宫：**与膀胱区重迭。**主治：**痛经、阴部痛。

大肠：目外眦直下，颧骨下缘。**主治：**便秘、腹痛、泄泻等。

小肠：在颧骨的内侧，与肝区、胆区在同一水平。**主治：**泄泻。

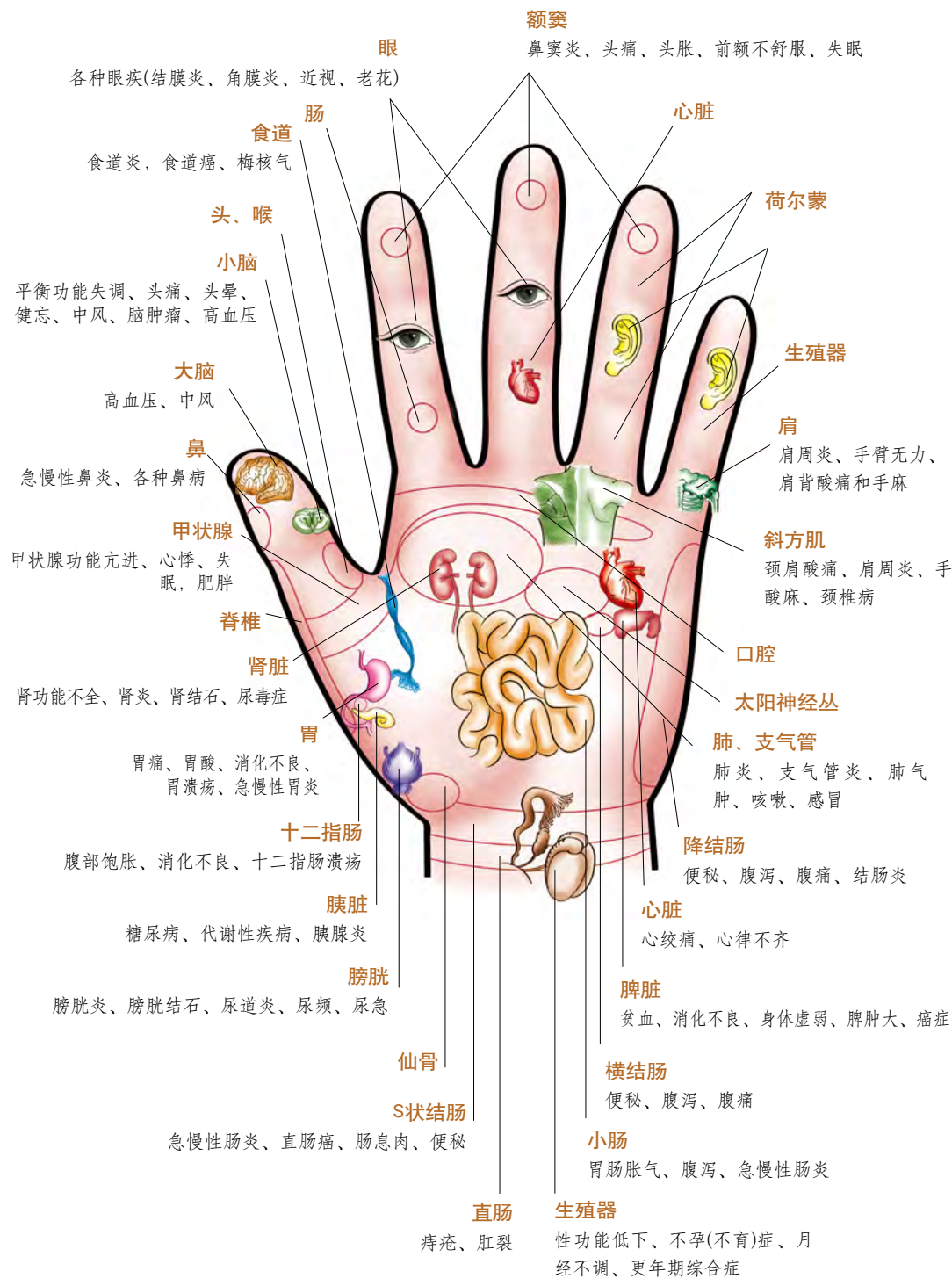
肾：鼻翼水平线与太阳穴的垂直线相交处。**主治：**遗尿、癃闭等。

脐：肾区稍下方。**主治：**绕脐腹痛。

胸（乳房）：在目内眦稍上方。**主治：**胸痛、胸闷、产后乳少等。

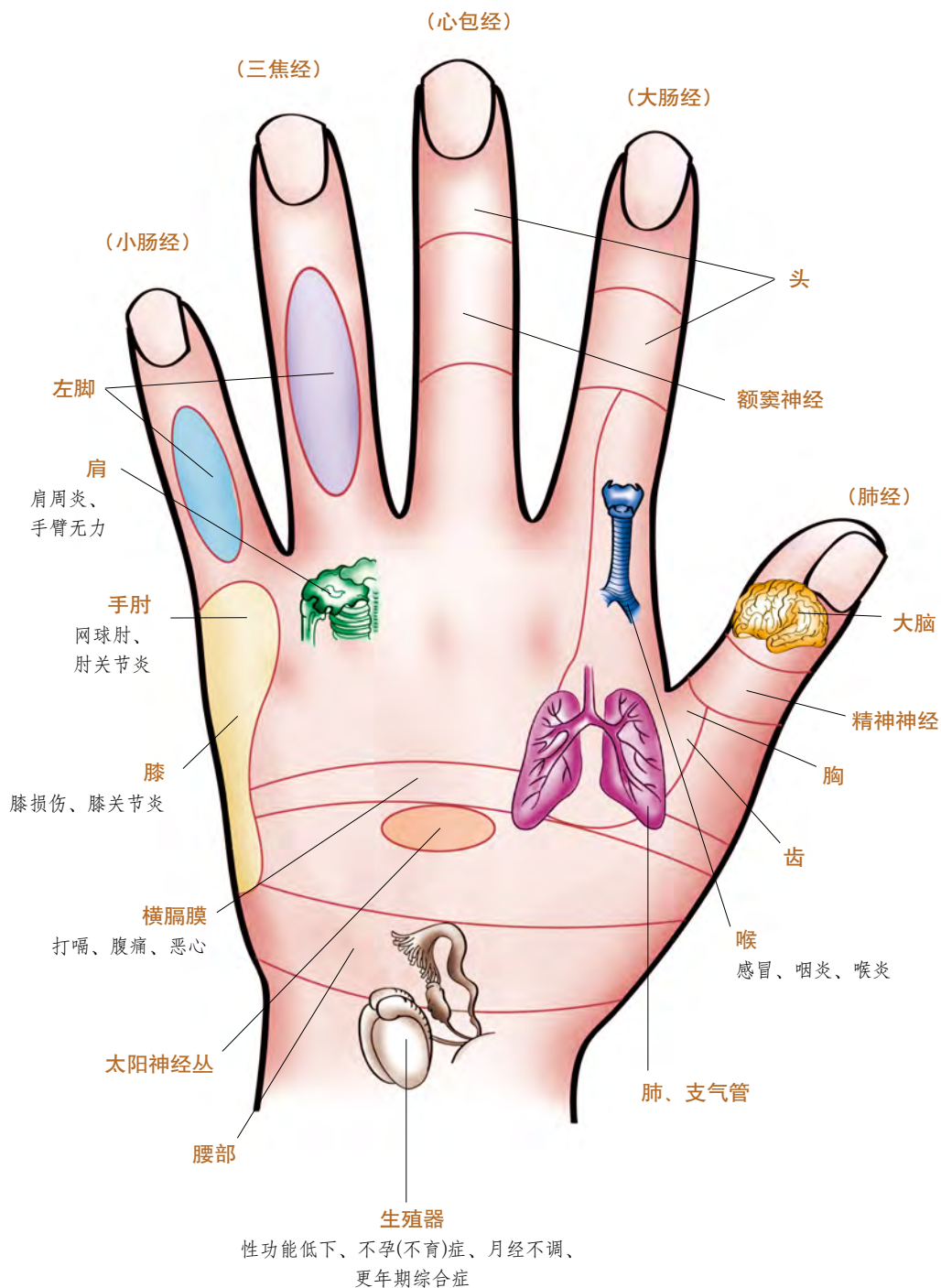
手掌反射区

手掌代表人体正面，各部位与其不同的内脏相对应。掌纹、指纹、指节纹、手掌软硬及手掌颜色等揭示人体健康状况和可能发病的一种信号，也是防患于未然的一种预防手段。



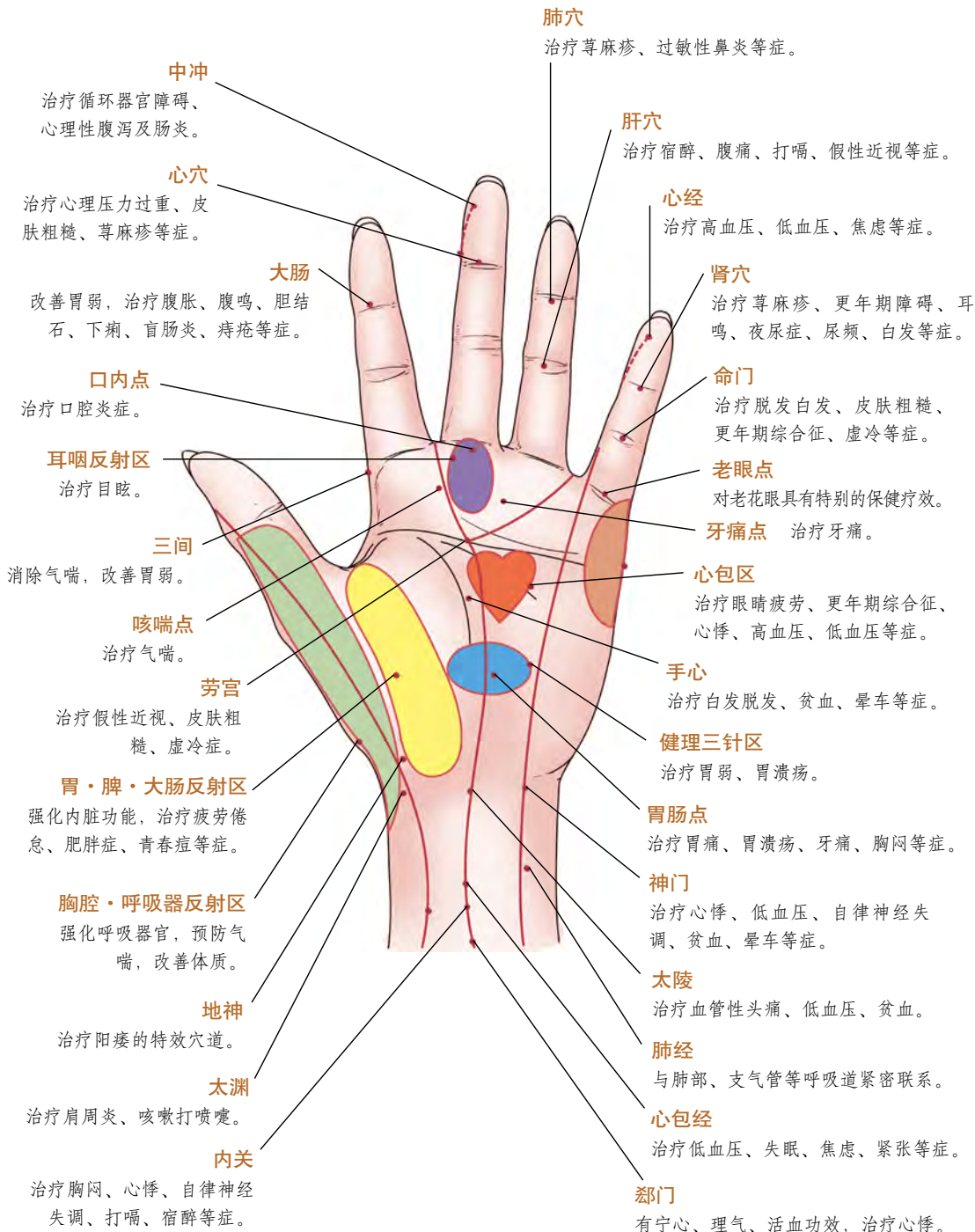
手背反射区

手背代表人体背面。手背诊病是通过手背的异常情况来判断身体健康，它是建立在中医经络学的理论基础之上的，对人的手形、指甲等进行医学诊断的一种学科。



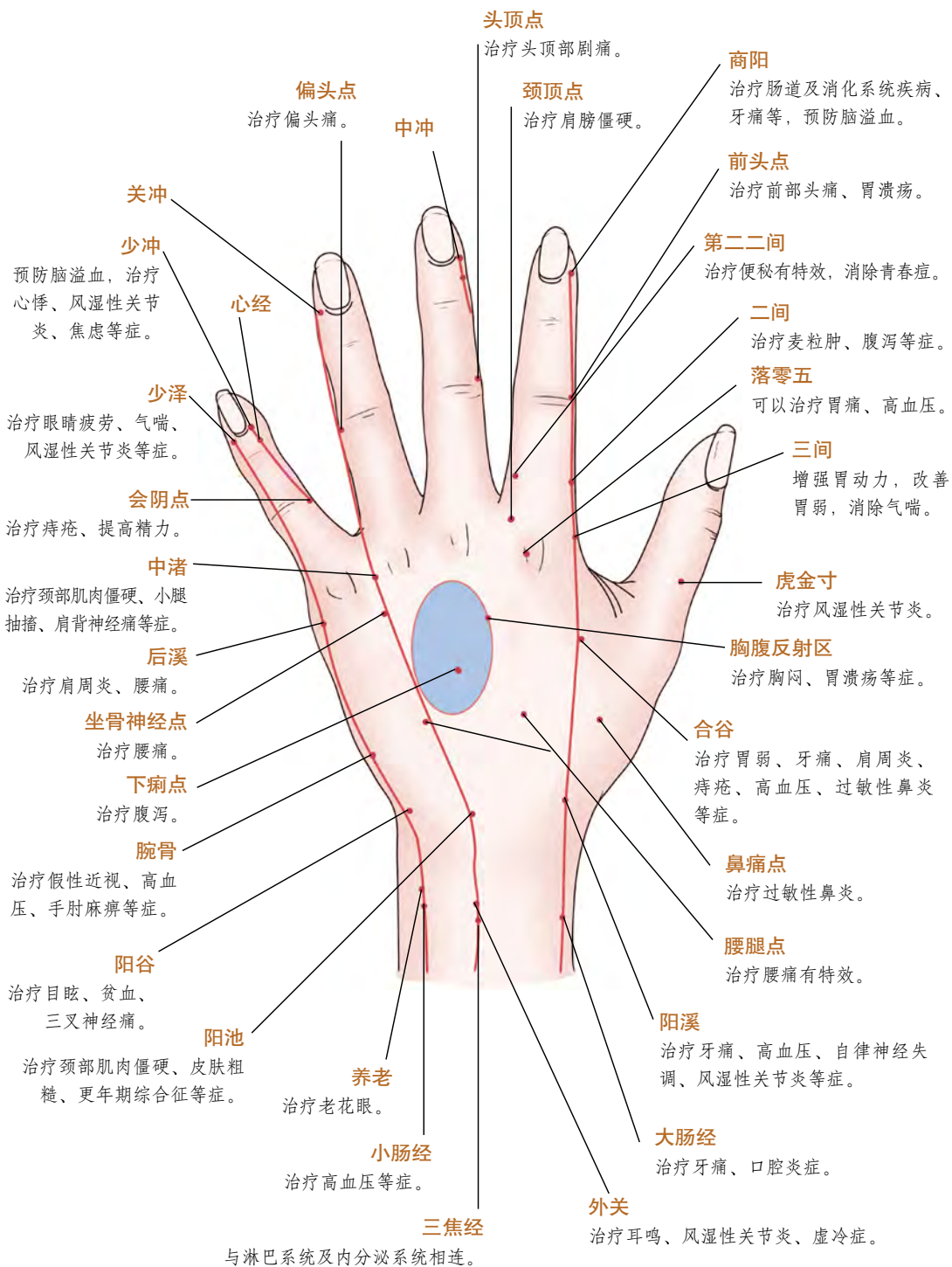
手掌穴位图

经络是人体内气血运行的通道，它们贯穿全身，将人体的脏腑、肢节和肌肉联结成一个有机整体。其中终始于手掌的经络，占据身体八条主脉络的3/8。



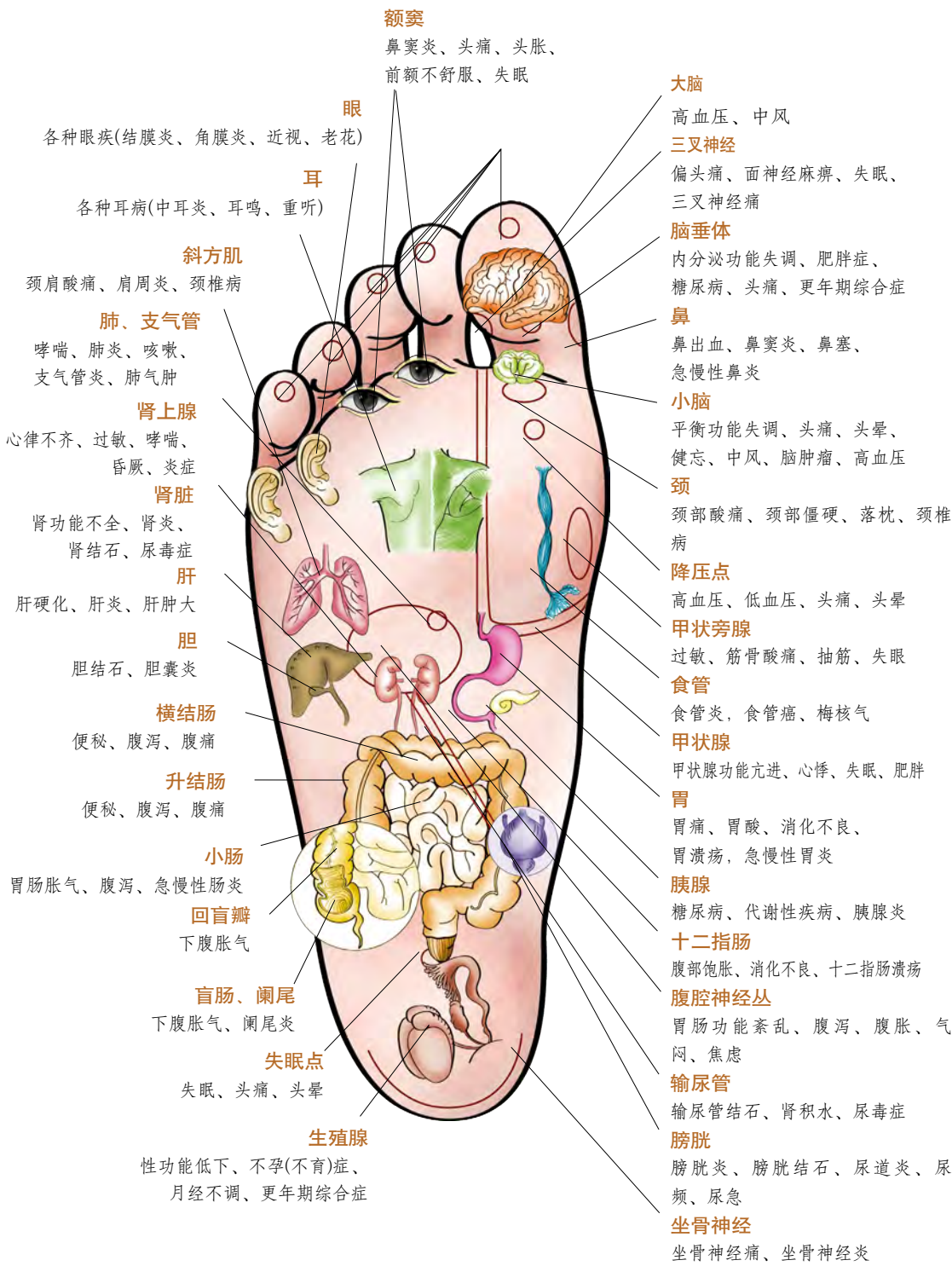
手背穴位图

手诊主要是依赖中医经络学和西医解剖学建立起来的，其中手背按摩自疗是以经络穴位为依据。人体的主要经络一共有八条，起始于手背的有两条。



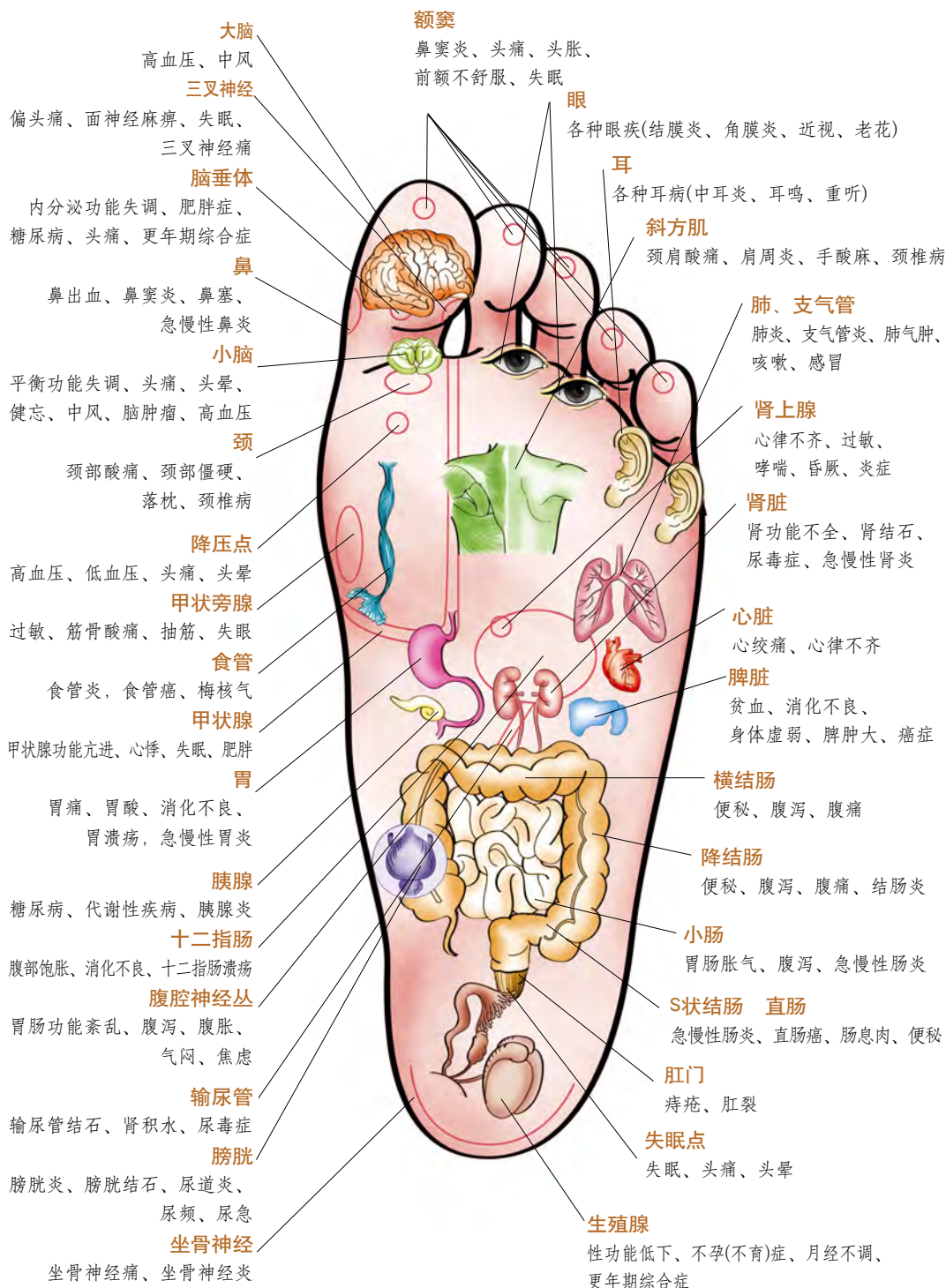
右足底反射区

绝大多数反射区的分布是双足相同的，例外的是颈项以上的组织器官反射区会发生交叉性分布。其中肝、胆囊、盲肠、阑尾等少数反射区只分布于右足底。



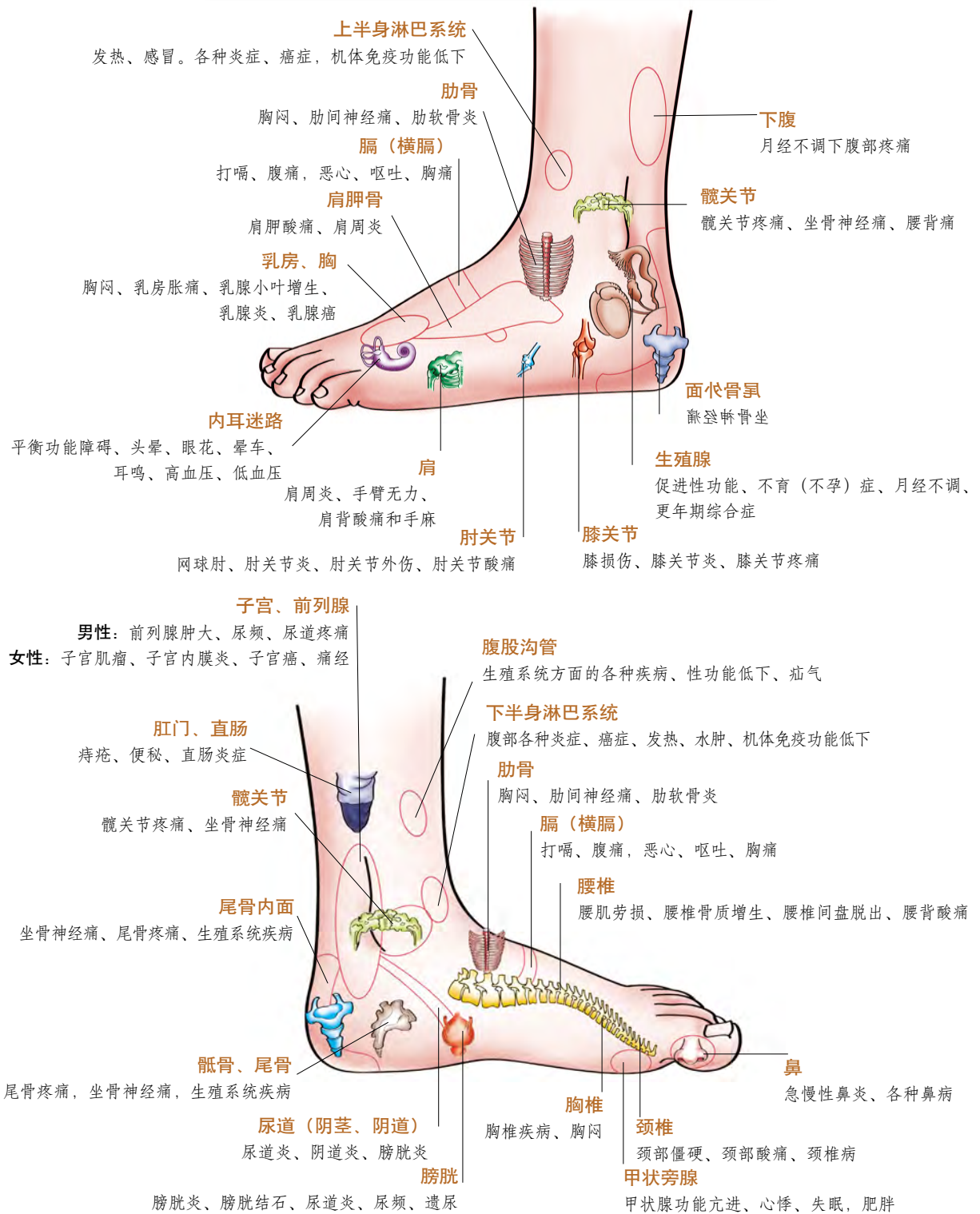
左足底反射区

足部可以说是人体的第二心脏。右侧的额窦、三叉神经、小脑、脑干、鼻、大脑、颈项、眼、耳等反射区都分布在左足底。同理，相反一侧的反射区分布在另一足底。



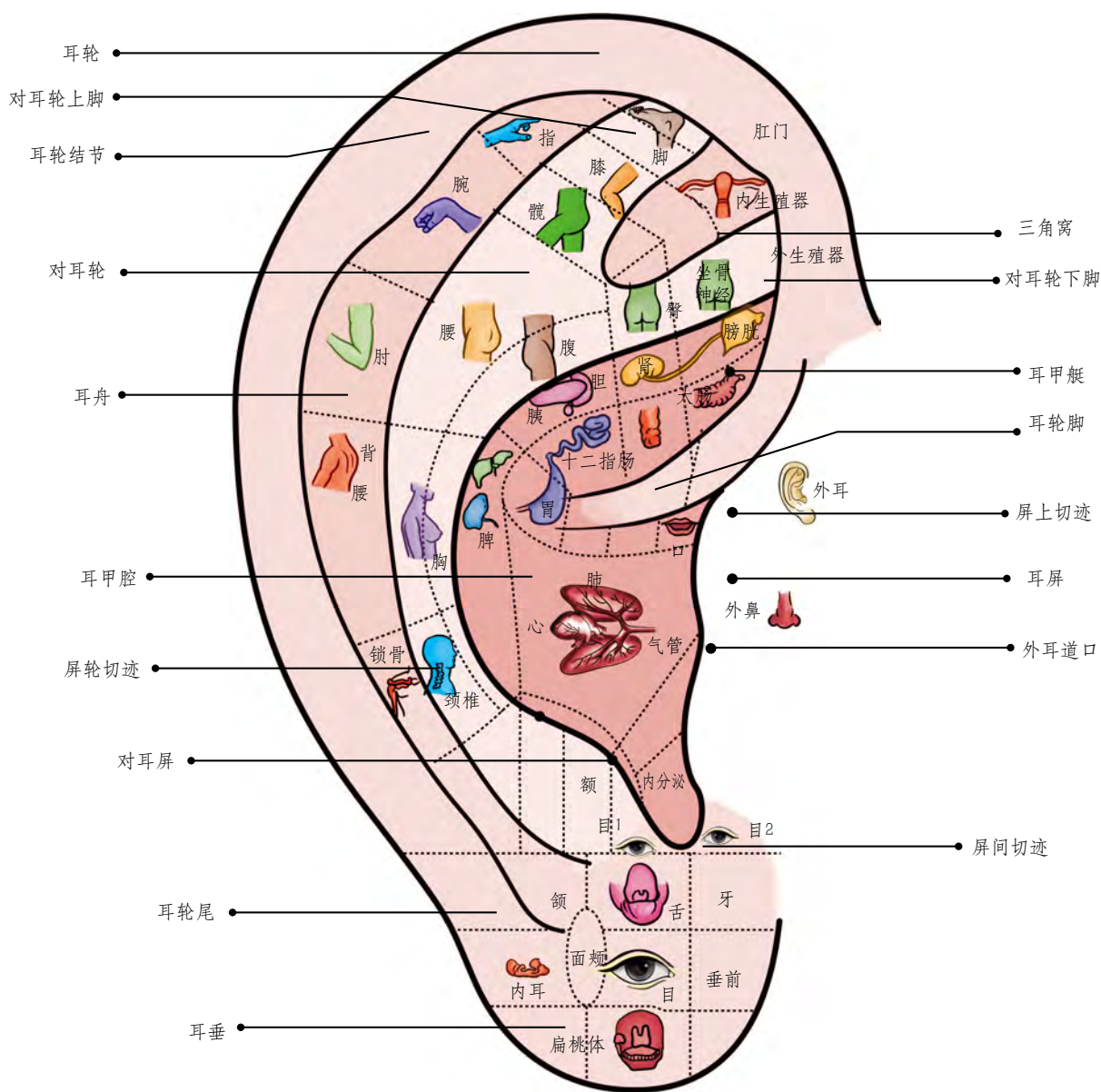
足侧反射区

大多数反射区在足部只有相对应的一个位置，但正因为有了足侧和足背的参与，少数反射区产生了多个对应位置。这也为我们的观察和治疗提供更准确的信息。



耳朵反射区

从耳朵的形状来看，它就好像一个蜷缩在子宫中的胎儿。身体无论是内部还是外部器官都在耳朵上占有一席之地，而且如形状一样，是一个蜷缩、倒置的人体。全息耳疗是依据中医经络理论，由针灸发展变化而来，通过耳穴磁灸经络传导，可以从根本上调理患者的脏腑气血运行，疏通血脉，达到寻根求源，治病治本的目的。



病症	配伍穴位	页码
白内障	印堂穴、太阳穴、角孙穴、睛明穴、风池穴	290
鼻出血	神庭穴、迎香穴、内庭穴	370
鼻窦炎	合谷穴、迎香穴、上星穴、通天穴	60
鼻鼾	攒竹穴、迎香穴、神庭穴、风门穴、合谷穴、至阴血	200
鼻塞	迎香穴、眉冲穴、天柱穴	72
扁桃体炎	三间穴、合谷穴	58
耳聋	听宫穴、下关穴、太冲穴、阳溪穴	182
耳鸣	翳风穴、中渚穴、听宫穴	276
急性性鼻炎	合谷穴、迎香穴、印堂穴	60
角膜炎	四白穴、颊车穴、攒竹穴、太阳穴	82
结膜炎	睛明穴、攒竹穴、太阳穴、合谷穴	188
颈椎病	肩井穴、肩中俞穴、大杼穴、中府穴	312
口臭	人中穴、大陵穴	372
口噤不开	颊车穴、地仓穴、承浆穴、合谷穴	86
口腔炎	中冲穴、角孙穴	268
口眼喎斜	承泣穴、阳百穴	80
老花眼	太冲穴、足三里穴、养老穴	332
面部水肿	听宫穴、耳门穴、太阳穴、目窗穴	182
面神经麻痹	迎香穴、四白穴、地仓穴	72
面瘫	阳白穴、地仓穴、四白穴、颊车穴、合谷穴	308
目暴赤肿	百会穴、前顶穴	366
目视不明	风池穴、曲差穴	310
目外眦痛	丝竹空穴、太阳穴、悬颅穴、风池穴	294
目翳	神庭穴、上星穴、百会穴、肝俞穴、肾俞穴	370
脑贫血	厉兑穴、太阳穴	118
脑溢血	商阳穴、少冲穴、关冲穴、天柱穴	56
偏头痛	额厌穴、悬颅穴、风池穴、外关穴	302
青光眼	三间穴、攒竹穴	58
龋齿	曲差穴、合谷穴	66
三叉神经痛	地仓穴、下关穴、颊车穴、内关穴、外关穴、印堂穴	84
神经性头痛	至阴穴、后溪穴、强间穴	226
失音	哑门穴、天鼎穴、扶突穴、鱼际穴	358
头风病	天冲穴、颊息穴、风池穴、太阳穴	306
头痛	曲池穴、合谷穴、悬颅穴	66
项强	列缺穴、角孙穴	42
牙痛	颊车穴、地仓穴、下廉穴	86
牙龈红肿	颊车穴、下关穴、听宫穴	86
牙龈炎	合谷穴、颊车穴	60
咽喉炎	人中穴、廉泉穴、哑门穴	372
眼睑瞤动	攒竹穴、丝竹空穴、头维穴	200
眼睑下垂	攒竹穴、阳白穴	200
眼睑炎	睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、阳白穴	188
眼皮跳动	攒竹穴、四白穴	200

病症	配伍穴位	页码
急性阑尾炎	巨虚穴、阑尾穴、天枢穴	100
急性心肌梗塞	养老穴、三阴交穴、巨阙穴、心平穴、足三里穴、膻中穴	170
慢性性支气管炎	天宗穴、云门穴、膻中穴、中腕穴、尺泽穴、丰隆穴	176
胸闷	商阳穴、膻中穴	56
胸膜炎	大包穴、乳根穴、神封穴	142

头
颈
面
部
病
症

疾病与经络穴位对照速查表



图解
从头到脚
经络穴位速效按摩
速查手册

胸部
腹部
病症

胸肋胀满	神封穴、膻中穴、阳陵泉穴、支沟穴	250
支气管哮喘	肩中俞穴、天宗穴、中脘穴	176
支气管炎	太渊穴、膻中穴、丰隆穴	46
产后出血	乳中穴、会阴穴	94
产后昏迷	水沟穴、三阴交穴、会阴穴	372
肠麻痹	神阙穴、大横穴	386
溃疡病	上脘穴、中脘穴	388
肠鸣	天枢穴、气海穴、阴交穴	100
胆道蛔虫症	丘墟穴、足窍阴穴、阳陵泉穴、迎香穴	72
风湿性心脏病	少府穴、内关穴、大陵穴、公孙穴、三阴交穴	156
腹痛	气海穴、府舍穴、足三里穴、三阴交穴	110
腹泻	神阙穴、阴交穴、石门穴、关元穴	386
腹胀	天枢穴、中脘穴、足三里穴、下廉穴	100
冠心病	极泉穴、神门穴、内关穴	148
害喜	中脘穴、足三里穴、内关穴	390
咳嗽	中府穴、大杼穴、劳宫穴、涌泉穴、肾俞穴	204
流行性感冒	迎香穴、少商穴	72
梦遗	中封穴、脾俞穴、小肠俞穴、章门穴、气海穴、关元穴、中极穴	340
呕吐	中脘穴、缺盆穴、天突穴、内关穴、足三里穴、阳白穴、太冲穴	390
平胸	大包穴、乳根穴	142
气喘	大椎穴、人迎穴、俞府穴、或中穴	356
乳腺炎	膻中穴、曲池穴、合谷穴	392
乳腺增生	天宗穴、乳中穴、乳根穴	94
乳汁不足	乳中穴、乳根穴	94
伤寒感冒	风府穴、风市穴	362
胎位不正	至阴穴、隐白穴、三阴交穴、京门穴	226
胃肠炎	内关穴、外关穴、足三里穴、解溪穴	262
胃痛	中脘穴、盲俞穴、天枢穴、足三里穴、内庭穴	390
习惯性便秘	大横穴、脾俞穴、胃俞穴、小肠俞穴、大肠俞穴	138
消化不良	气穴、天枢穴、大肠俞穴	244
心悸	内关穴、少府穴	262

背部
腰部
臀部
病症

病症	配伍穴位	页码
急性腰扭伤	人中穴、后溪穴	372
腰背痛	丘墟穴、鱼际穴、昆仑穴、京骨穴、经渠穴、殷门穴	72
腰骶疼痛	委中穴、承扶穴	214
腰酸背痛	反墟穴、鱼际穴、昆仑穴、京骨穴、经渠穴	72
肘臂冷痛	侠白穴、极泉穴	148
足跗肿痛	昆仑穴、丘墟穴、解溪穴、足临泣穴	222
坐骨神经痛	命门穴、承扶穴、殷门穴、承山穴、昆仑穴、京门穴、悬钟穴、环跳穴	352
膀胱炎	中极穴、膀胱俞穴	380
大便失禁	骶鼻穴、会阴穴	378
尿道炎	盲俞穴、复溜穴、太溪穴	246
尿路感染	关元穴、中极穴、会阴穴	382
尿潴留	三阴交穴、阴陵泉穴、关元穴、中极穴	130
脱肛	滑肉门穴、关元穴、气海穴、天枢穴	98
睾丸炎	足五里穴	336
小便不利	中极穴、阴陵泉穴、膀胱俞穴、气穴、中封穴	380

阴部瘙痒	曲池穴、血海穴、会阴穴	66
崩漏	石门穴、阴交穴	380
阴道炎	中极穴、肩井穴、会阴穴	330
阴囊潮湿	鱼际穴、会阴穴	378
月经不调	归来穴 三阴交穴、肾俞穴、关元穴	102
痔疮	承山穴、会阳穴、孔最穴	218
子宫脱垂	气海穴、中极穴、归来穴、血海穴、百会穴	110

病症	配伍穴位	页码
狐臭	肩井穴、极泉穴	312
肩膀僵硬、酸痛	天柱穴、肩井穴、膏肓穴	202
肩臂痛	肩髃穴、曲池穴	321
脚踝疼痛	解溪穴、昆仑穴、太溪穴	114
脚气	环跳穴、太冲穴	314
肋间神经痛	大椎穴、肩井穴、乳根穴、少冲穴	356
手癣	劳宫穴、合谷穴	266
瘫痪	承扶穴、环跳穴、承山穴、风市穴	210
腿膝疼	髀关穴、犊鼻穴、伏兔穴	106
下肢痹痛	环跳穴、殷门穴、委中穴、阳陵泉穴、昆仑穴	314
腋腺炎	天池穴、极泉穴	148

病症	配伍穴位	页码
出血症	隐白穴、地机穴、三阴交穴	124
低血压	腰俞穴、大椎穴、百会穴	356
发热	合谷穴、中冲穴、大椎穴	60
风寒感冒	中冲穴、风门穴、印堂穴	268
风疹	风池穴、曲池穴、环跳穴	66
高血压	人迎穴、大椎穴、足窍阴穴	92
更年期综合征	至阴穴、肾俞穴、三阴交穴、神门穴、足三里穴	226
黄疸	阳陵泉穴、中封穴、期门穴、少商穴	318
甲状腺肿瘤	通天穴、脑户穴、天突穴、消泺穴	198
精神分裂症	后溪穴、太冲穴、涌泉穴、头维穴	166
梅尼埃综合征	承光穴、耳门穴、听宫穴	196
荨麻疹	章门穴、足三里穴、曲池穴	342
青春痘	足三里穴、肺俞穴、胃俞穴、小肠俞穴、三焦俞穴	110
疝气	大敦穴、归来穴	330
伤风抽搐	百会穴、筋缩穴、命门穴	366
神经衰弱	攒竹穴、前额穴、百会穴、肩井穴	200
失眠	神门穴、上脘穴、合谷穴	154
食欲不振	胆俞穴、意舍穴、阳纲穴、脑户穴	360
糖尿病	劳宫穴、足三里穴、血海穴、梁丘穴、承山穴	266
小儿惊风	五处穴、支沟穴、中冲穴	194
性冷淡	乳中穴、会阴穴、会阳穴、京门穴	94
休克	水沟穴、肩井穴、极泉穴、天宗穴	372
阳痿	涌泉穴、归来穴	232
遗精	关元穴、大赫穴、横骨穴	382
中风	水沟穴、百会穴、风池穴、十宣穴、阳溪穴	372
中暑	少商穴、中冲穴、商阳穴	50

上
下
肢
病
症

全
身
病
症

疾病与经络穴位对照速查表