图解

最便捷、最节约、最有效的中医疗法

- 最全面的穴位功效，囊括常见疾病疗法，帮你打造最棒的身体
- 最清晰的方法流程，一本学会穴位按摩，零中医基础也能成良医
- 最有效的疗法介绍，一本抵十本，不花一文，健康不求人



人体特效穴位

一学就会，一按就灵的穴位大全



头窍阴穴
有效缓解晕车症状



攒竹穴
保护眼睛，缓解视疲劳



拔罐
祛寒除湿，行气活血



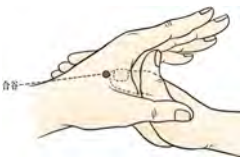
全身运动
打通经脉，畅通全身气血



三阴交穴
精心呵护女性健康



针灸铜人
人体模型



合谷穴
头面部疾病的救星

唐 颐◉著

陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

穴位是最具有中国特色的医学理论之一，是古人在长期的生活实践中发现、总结出来的，是古人馈赠给我们的珍贵的健康遗产。它传承千年，但并不高深莫测，我们每个人都可以用穴位来为自己诊病治病，养生保健。我们出版的这本《图解人体特效穴位》，就汇集了所有日常病症的穴位治疗方法，收集了众多穴位的健康功效，让你最快速准确地找到穴位，花最少的钱、轻松解决健康问题，打造最健康的身体。

为了帮助读者更好地掌握穴位疗法，《图解人体特效穴位》将历代医家的研究成果和现代人常见的健康问题相对照，将穴位的用途归纳起来，对人体常用的重要穴位进行详细解说。全书运用大量的人体图示，穴位位置一目了然，按摩步骤流程清晰，可以说，真正集指导性、实用性、收藏性于一身，是居家常备的健康养生手册。

封面故事

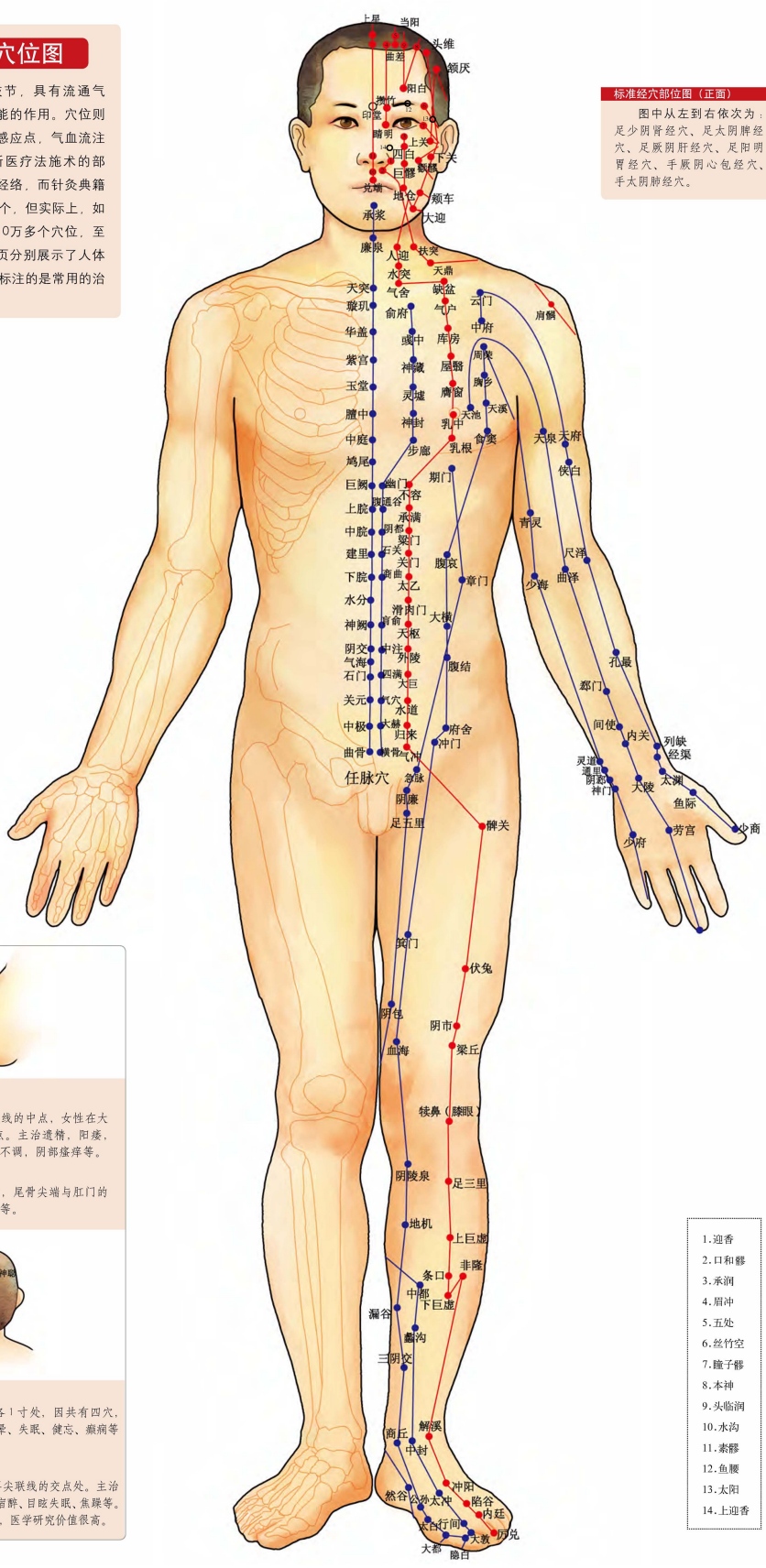
针灸铜人人体模型

铜人是中国医家修习针灸的标准器具，是我国针灸医学教学最早且最珍贵的教学模型。最早的铜人产生于北宋期间。当时，医者不断发现针灸新穴位，为防止研习与实践者产生混乱，公元1026年，时任殿中省尚药奉御的王惟一负责修铸了两个空心铜人体模型，全身标注559个穴位。后来，经过长期使用，铜人磨损，明医学者又在宋代原物的基础上仿铸了一个，封面主图所展示的即为仿铸铜人。

项目策划/紫图图书 ZITO®
www.readroad.com

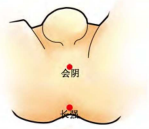
国际标准经络穴位图

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，而针灸典籍中纪录的人体穴位至少有2万个，但实际上，如果要找全画全，大约至少有10万多个穴位，至少能治上万种病。本页和下页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。



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。



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

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。



四神聪

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、癫痫等病症。

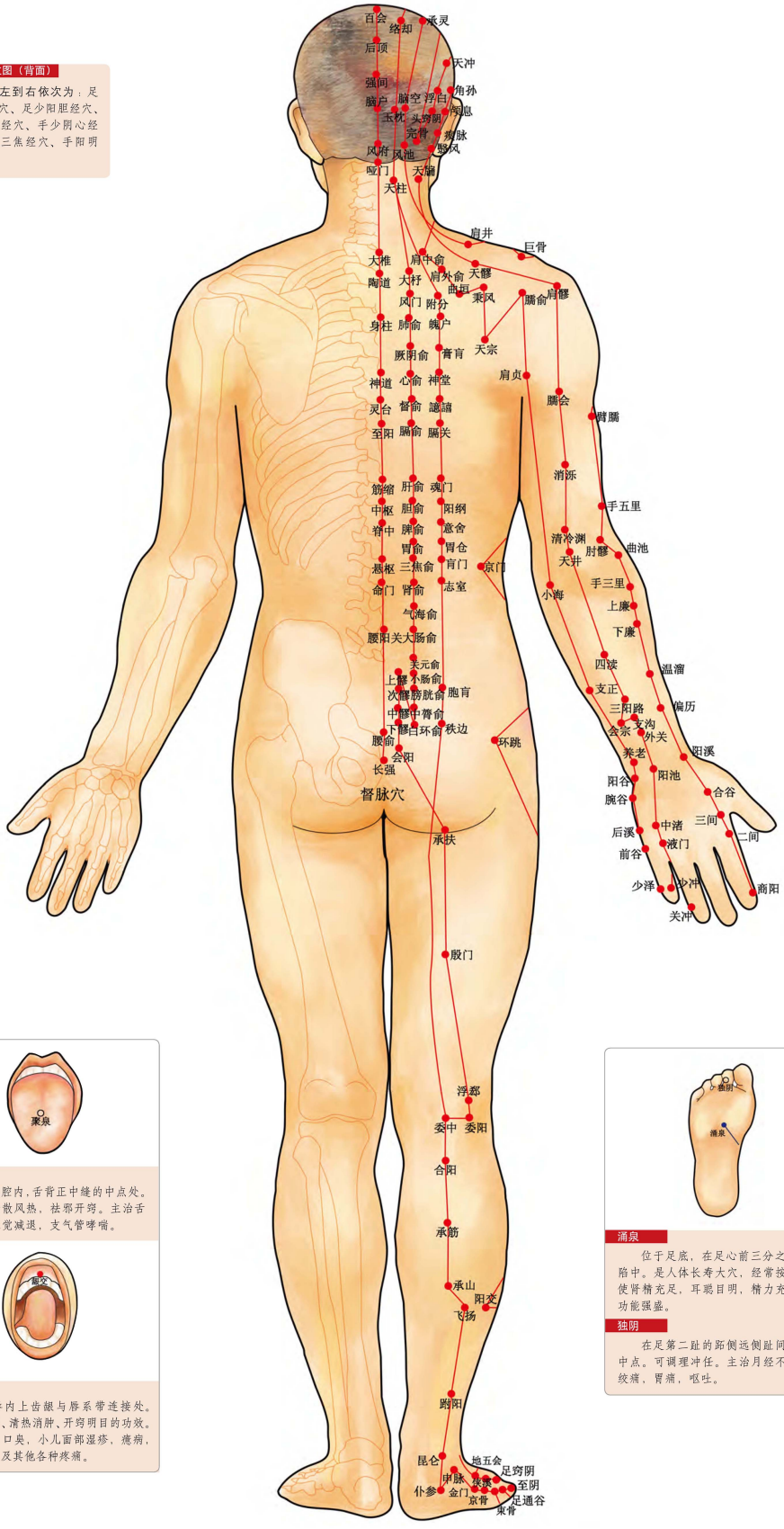
百会

位于在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。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。

1.迎香
2.口和髎
3.承浆
4.眉冲
5.五处
6.丝竹空
7.瞳子髎
8.本神
9.头临泣
10.水沟
11.素髎
12.鱼腰
13.太阳
14.上迎香

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。



聚泉

位于口腔内，舌背正中缝的中点处。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，癫痫，心绞痛，以及其他各种疼痛。

涌泉

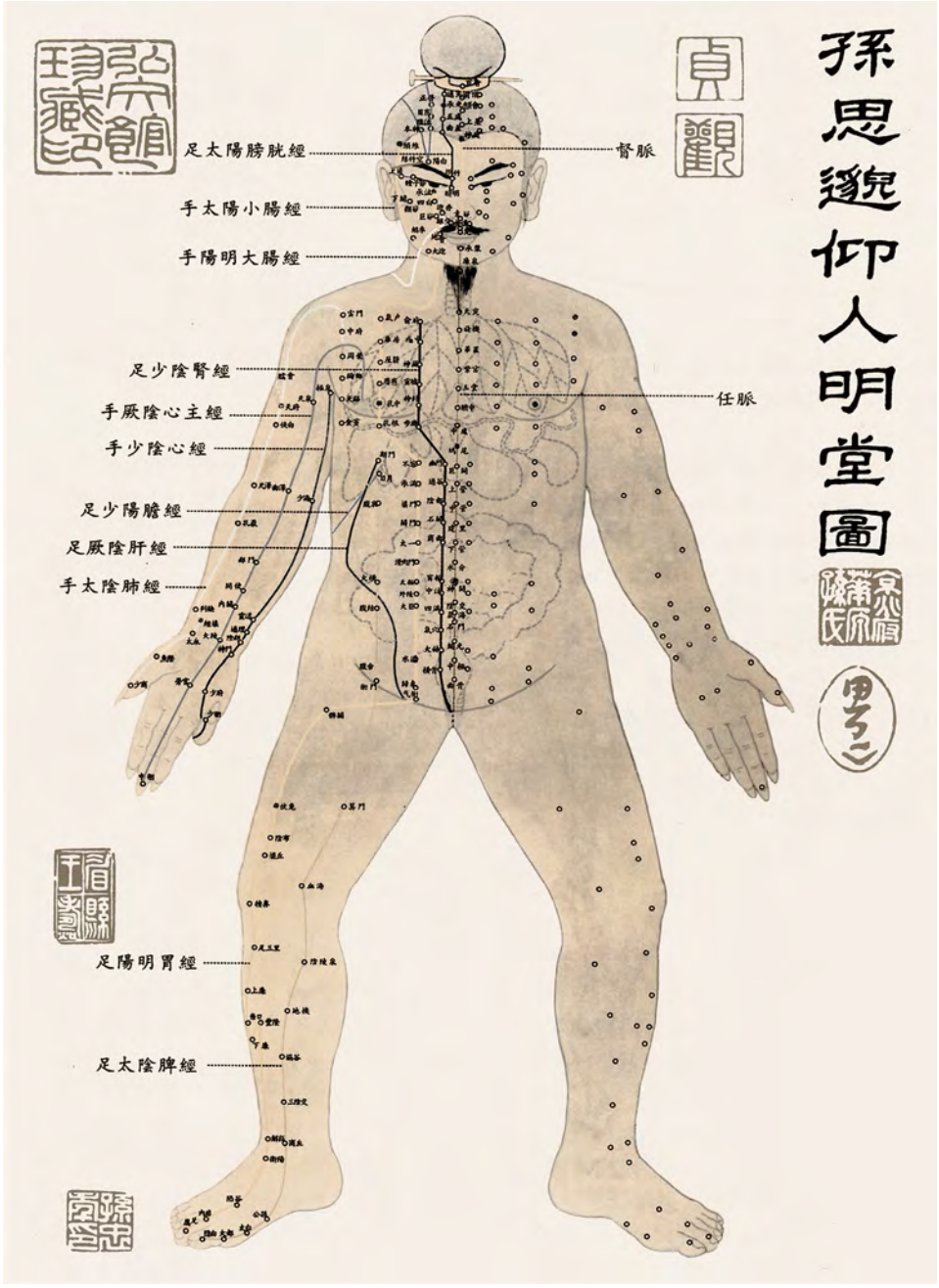
位于足底，在足心前三分之一的凹陷中。是人体长寿大穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性功能强盛。

独阴

在足第二趾的跖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。

孙思邈《明堂三人图》

孙思邈（公元 581 ～ 682 年），唐朝人，伟大的医药学家和思想家，京兆华原人（今陕西耀县）。在经穴理论方面，他在前人的医学基础上写成了《针灸经》，认为人体内脏腑经络关系复杂，“出没往来，难以测量，将欲指取其穴，非图莫可”。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

而旧有的明堂图因为年代久远，有不少传写错误和不足之处。因此他研究了大量前人的医学文献和明堂图，亲手绘制出中国也是世界上第一套仰人、背人、侧人的彩色《明堂三人图》，使当时针灸治病的水平明显提高。图中圆点所示为穴位，连接各点的线即为经络。



图解经典 99

最便捷、最节约、最有效的中医疗法

图解人体特效穴位

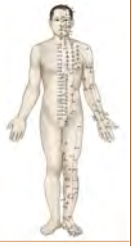
一学就会，一按就灵的穴位大全

唐颐/著



陕西师范大学出版社

编者序



健康掌握在自己手中

记得在学生时代，每到下午两节课后，学校的广播里就会传来熟悉的声音，“眼保健操现在开始，闭眼，第一节，揉天应穴……”。这套伴随着舒缓音乐的眼保健操，成为了学生时代不变的记忆。

那个时候只是机械地跟着口令，用手按揉眼睛四周的部位，却不知道为什么要按揉这些地方。现在回过头来想想才知道，原来从很小的时候，我们就开始用穴位来保养自己的身体了。

还有很多人对穴位的认识，出自于各种武侠书籍和武侠片，感到穴位既神秘玄妙，又威力无穷。虽然武侠著作中不乏对穴位功效的夸大之处，但由此我们还是可以得知，使用穴位是一种治疗百病、养生保健的最实用、最简单、最经济、也就环保的方法。

穴位是最具有中国特色的医学理论之一，是古人在长期的生活实践中发现、总结出来的，是古人馈赠给我们的珍贵的健康遗产。中国现存最早的医书《黄帝内经》就毫不吝惜地大费笔墨来介绍经穴的治病原理和使用方法，而《黄帝内经》成书于 2000 多年前的战国时期。由此可见，古人在很早以前就已经领略到穴位治病养生的神奇功效了。在此基础上，后世医家逐渐发展和丰富了各种经穴的理论和使用方法，最终形成一套体系完备的经穴学说。

发展到现在的经穴学说并没有因为时间久远而落后于世，却历久弥新，不断发挥着保护健康的重大作用。虽然现在我们通常习惯于看西医，但“穴位”、



"针灸"、"拔罐"这些治病方法，也随着传统中医地位的提高而受到了越来越多人的重视。

穴位找起来方便，用起来简单，几乎人人都可用来为自己治病。比如，当你劳累头晕的时候，双手食指指腹轻轻按压一会儿额头两侧的太阳穴，体内的精神就会重新被调动起来。这要比西医运用一堆仪器，用我们分不清楚成分的药物，让我们更容易随时保护自己的健康。而且穴位疗法使用的是自己的身体部位，是最便捷、最节约、最天然、最环保的，毫无副作用，一举多得。

人体上的穴位有很多，普通读者在使用穴位疗法时往往会在找穴和穴位的治病功效上有很多疑问。我们出版的这本《图解人体穴位》，目的就是要将穴位的寻找、使用方法，功效等归纳起来，通过清晰的图解一目了然地告诉读者。书中对人体常用的重要穴位进行详细解说，总结了一些常见疾病的穴位治疗方法。并且运用大量的人体图示，帮你轻松找到穴位，解决健康问题。此外，我们还在书中附录了所有穴位的功效，供读者查询。可以说，这本书是您祛病养生的常备手边书。

联合国教科文组织曾经忠告人们：金钱、权力、享受，都应该排在健康之后。健康是一个人生活在世界上最根本的保证，因此，我们希望这本书能为您的健康护航，希望每一个读过这本书的人都能将健康掌握在自己手中。

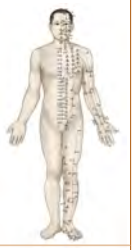
编者

2009 年 9 月



目录

国际标准经络穴位图/1-8
孙思邈《明堂三人图》/10
编者序：健康掌握在自己手中/12
本书内容导航/18



第1章 认识我们自身的药师佛：穴位

1. 传统医学的基础：穴位与中医.....22
2. 每个人的随身药囊：穴位.....24
3. 手指带来的健康：穴位的神奇功效.....26
4. 连接穴位的通道：经络.....30
5. 穴位的分类：经穴、奇穴与阿是穴.....34
6. 穴位的核心与雷区：要害与死穴.....36
7. 必须知道的穴位分布：特定穴.....38

第2章 求医不如求己：从零开始学习取穴用穴

1. 用身体做尺子：定穴方法.....46
2. 小动作发挥大作用：刮痧.....50
3. 代代相传的中医方法：拔罐.....54
4. 简单方便的穴位治疗：艾灸.....58

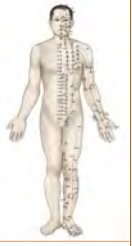
5. 不花钱的养生之道：穴位按摩.....62
6. 拿捏得当：按摩手法.....68



第3章 不生病的智慧：掌握常用穴位及其健康密码

1. 人体生命之根：四总穴、回阳九穴.....78
2. 为什么受伤的总是我：肺经穴位.....82
3. 心智的总阀门：心经穴位.....88
4. 心脏的守护神：心包经穴位.....94
5. 上半身的健康密码：大肠经穴位.....100
6. 调气护脑：三焦经穴位.....106
7. 人体健康的晴雨表：小肠经穴位.....112
8. 排解忧虑的最佳经穴：胆经穴位.....118
9. 人体最重要的排毒通道：膀胱经穴位.....126
10. 疏肝理气的诀窍：肝经穴位.....134
11. 滋阴补阳的经穴：肾经穴位.....138
12. 后天之本：胃经穴位.....142
13. 胃的好帮手：脾经穴位.....148
14. 延缓衰老、调节阳气的秘法：任督二脉穴位.....152
15. 治病小能手：经外奇穴.....160

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第4章 常见疾病可以这样治

1. 牙疼不再是病：16个穴位让你轻松搞定你的牙.... 164

2. 睡到自然醒：失眠调养的妙招 168

3. 天再热也不怕：这些穴位可以防治中暑.....172

4. 爱上坐车：不晕车的秘密 176

5. 轻松排毒：解决便秘的隐忧 180

6.你也可以有最好的头脑：帮你解决头疼头晕的穴位.....184

7. 跟岔气说不：治疗岔气的简易方法 188

8. 感冒不再难缠：教你用妙招治感冒 192

9.健康的腹部是按出来的：腹胀痛可以通过穴位解决....196

10. 哮喘的克星：定喘等九穴 200

11. 与肠胃和谐共存：消化不良有妙招.....204

12. 肠胃炎不用怕：学会用穴位防治肠胃炎.....208

13. 不论急性、慢性还是过敏性：鼻炎都可以这样治.... 212

14. 解决女性的隐忧：看穴位这样调理月经.....218

15. 经行腹痛不用愁： 没有副作用的痛经止痛药 222

第5章 告别亚健康

1. 喝多了怎么办？：醉酒可以用穴道医.....228

2. 杜绝香烟：烟瘾重可以这样治疗 232

3.呵护你的双眼：解决电脑族的疲劳 236

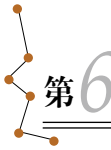
4.电脑族不用愁：怎样呵护你的颈椎.....240

5. 科学健身：运动但不疲劳的秘密.....244

6. 培养你的专注力：如何在忙碌之中集中精力 248

7. 缓解压力：提防慢性疲劳 250

8. 调整你的精神：离神经衰弱远一点 254



第6章 给父母的最好礼物

1. 对抗“第一疾病”：高血压并不可怕 260

2. 善待心脏：来学学减轻冠心病痛苦的方法.....264

3. 别让年龄吞噬亲爱的父母：怎样预防老年痴呆 268

4. 人老眼不老：从老花眼到清晰的世界 272

5. 用穴道调理呼吸道：支气管炎的防治方法 276

6. 健康送给妈：给妈妈一个快乐的更年期 280

7. 杜绝缺血缺氧：用穴位应对心绞痛 284

8. 别让新式“流行病”打倒：糖尿病试试这样治.... 288

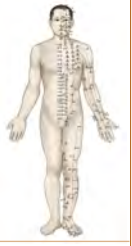
附录

一、人体穴位功效速查表 292

二、十二经脉与奇经人脉 309



本书内容导航



本节主标题
本节所要探讨的主题

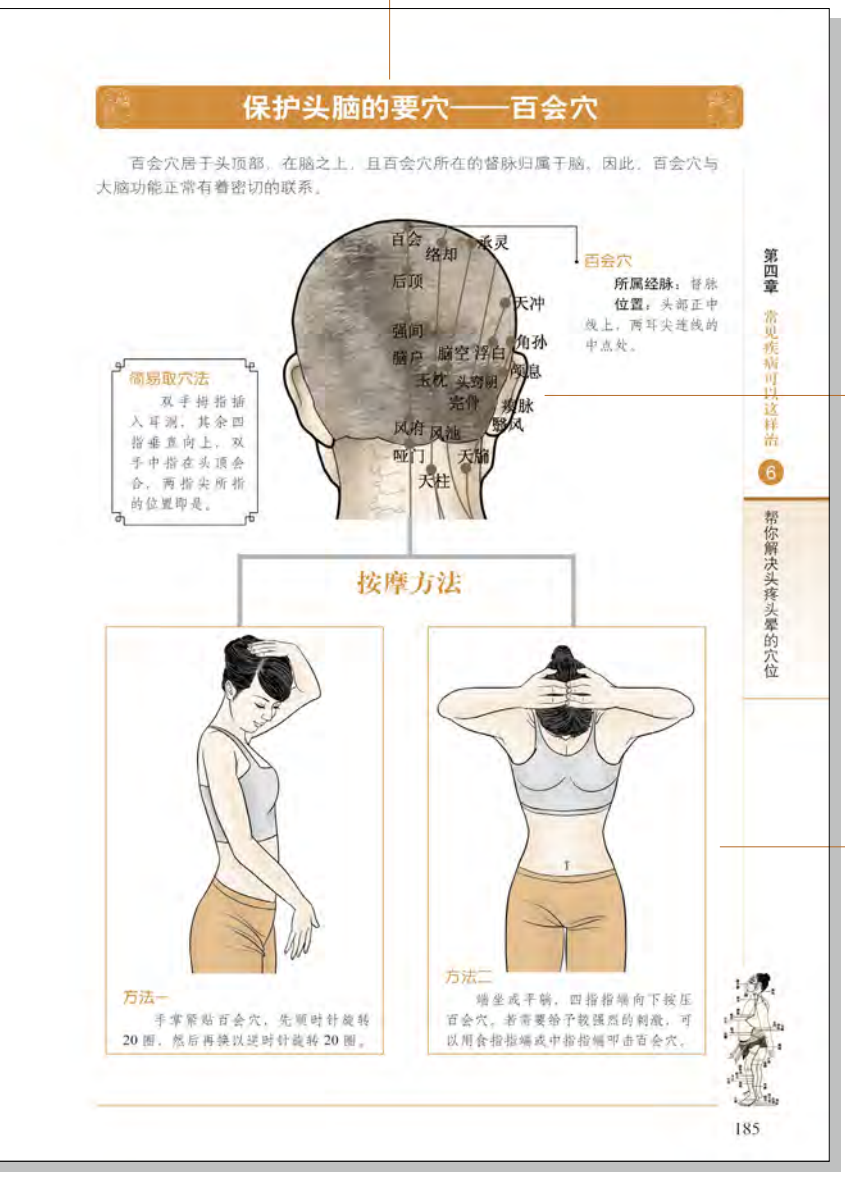


章序号
本书每章统一用章号标示，提契全文。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。



插图

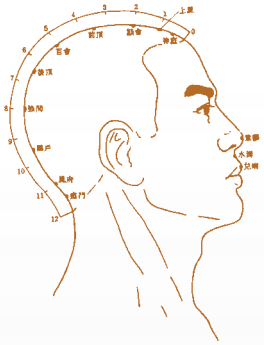
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。



本书内容导航



第 1 章

认识我们自身的药师佛

穴位

两千多年前，我们的祖先就已经知道人体皮肤上有许多特殊的感觉点，按摩这些感觉点可以防病治病。远古流传下来的著名医典《黄帝内经》中说，“气穴所发，各有处名”，书中记有 160 个穴位名称。后世医学者不断丰富和发展穴位治病的理论，在长期实践过程中形成了一套关于穴位的完整理论体系。那么，究竟什么是穴位呢？本章将为您详细揭晓这个问题的答案。

本章图版目录

以经穴为基础的中医治病理论.....23
经穴治病的奥秘.....25
中国经络穴位发展史.....28
经络系统总览.....31
十二正经走向及用途.....33
穴位的分类.....35
点中要害的症状.....37
五腧穴和八会穴.....39
十五络穴、十六郄穴和下合穴.....41
背俞穴、募穴、原穴和八脉交会穴....43



需要全本请访问 www.ertongbook.com