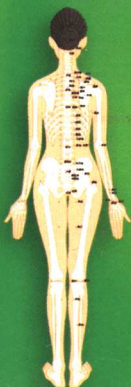


全身

穴位按摩

大图典



- ◎ 第一套最详尽的彩图按摩宝典
- ◎ 全新图文解说按摩的原则、穴位、手法
- ◎ 百十种常见病症，数百幅全新按摩步骤图，图文并茂，易读易懂，一书在手，自学而通
- ◎ 只要您照着书中的步骤图进行，很快就会成为一名使您自己满意的按摩师
- ◎ 自己可做的保健按摩，使您养生健体，精力充沛，远离病痛

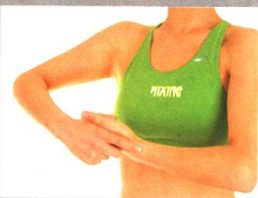


古吴轩出版社

全身穴位按摩 大图典



QUANSHENXUEWEIANMODATUDIAN



姜颂彭 编著

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

全身穴位按摩大图典 / 姜颂彭编著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2006.4

ISBN 7-80733-039-2

I. 全... II. 姜... III. 穴位按压疗法—图解
IV. R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 034417 号

策 划: 杭州书丛文化传播有限公司

责任编辑: 洪 芳

见习编辑: 钱晓燕

装帧设计: 王 达

责任校对: 苏报校

责任印刷: 蒋家宏

书 名: 全身穴位按摩大图典

编 著: 姜颂彭

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街 458 号

邮编: 215006

Http://www.szrbs.net/gwx E-mail: gwxpbs@126.com

电话: 0512-65232286

传真: 0512-65220750

印 刷: 富阳美术印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11.5

印 数: 00001-10000 册

字 数: 150 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80733-039-2/R · 002

定 价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社联系。



目录 c a t a l o g u e

上篇 经络穴位按摩概论

1

第一章 经络概述

2

第二章 穴位概述

9

第三章 穴位按摩的奇效及注意事项

17

第四章 穴位常用按摩方法

20

下篇 全身经络穴位按摩图解

22

第一章 头颈部穴位穴名、取穴、疗效、说明和按摩

人中023

神庭024

前顶025

百会026

后顶027

强间028

风府029

承浆030

廉泉031

天突032

迎香033

禾髎034

扶突035

天鼎036

承泣037

四白038

巨髎039

地仓040

大迎041

颊车042

下关043

头维044

人迎045

水突046

气舍047

听宫048

颞髃049

天容050

天窗051

睛明052

攒竹053

通天054

天柱055

丝竹空056

耳门057

角孙058

翳风059

天牖060

瞳子髎061

上关062

颌厌063

曲鬓064

头窍阴065

完骨066

本神067

阳白068

头临泣069

承灵070

风池071

太阳072

鱼腰073

印堂074

第二章 躯干部穴位穴名、取穴、疗效、说明和按摩

大椎	·····075
身柱	·····076
至阳	·····077
命门	·····078
腰阳关	·····079
长强	·····080
膻中	·····081
鸠尾	·····082
巨阙	·····083
中脘	·····084
水分	·····085
神阙	·····086
阴交	·····087
气海	·····088
关元	·····089
中极	·····090
曲骨	·····091
中府	·····092
缺盆	·····093
膺窗	·····094
乳中	·····095
乳根	·····096
不容	·····097
梁门	·····098
滑肉门	·····099
天枢	·····100

大巨	·····101
水道	·····102
气冲	·····103
天溪	·····104
大包	·····105
腹结	·····106
冲门	·····107
天宗	·····108
附分	·····109
魄户	·····110
膏肓	·····111
神堂	·····112
膈关	·····113
大杼	·····114
风门	·····115
肺俞	·····116
厥阴俞	·····117
心俞	·····118
膈俞	·····119
肝俞	·····120
胆俞	·····121
脾俞	·····122
胃俞	·····123
三焦俞	·····124
肾俞	·····125
志室	·····126

大肠俞	·····127
关元俞	·····128
小肠俞	·····129
八髎	·····130
膀胱俞	·····131
中膂俞	·····132
胞肓	·····133
会阳	·····134
俞府	·····135
或中	·····136
神封	·····137
肓俞	·····138
通谷	·····139
大赫	·····140
天池	·····141
日月	·····142
带脉	·····143
五枢	·····144
居髎	·····145
环跳	·····146
期门	·····147
章门	·····148

第三章 四肢部穴位穴名、取穴、疗效、说明和按摩

云门	149
侠白	150
尺泽	151
孔最	152
列缺	153
太渊	154
鱼际	155
少商	156
肩髃	157
臂臑	158
曲池	159
手三里	160
温溜	161
阳溪	162
二间	163
三间	164
合谷	165
商阳	166
极泉	167
少海	168
阴郄	169
神门	170
少府	171
少冲	172
曲垣	173
肩外俞	174

肩中俞	175
肩贞	176
养老	177
阳谷	178
腕骨	179
后溪	180
前谷	181
少泽	182
曲泽	183
郄门	184
内关	185
大陵	186
劳宫	187
中冲	188
天膠	189
肩膠	190
臑会	191
天井	192
支沟	193
外关	194
阳池	195
中渚	196
液门	197
关冲	198
肩井	199
伏兔	200

梁丘	201
犊鼻	202
足三里	203
上巨虚	204
下巨虚	205
丰隆	206
条口	207
解溪	208
冲阳	209
内庭	210
厉兑	211
箕门	212
血海	213
阴陵泉	214
地机	215
三阴交	216
公孙	217
太白	218
隐白	219
承扶	220
殷门	221
委中	222
委阳	223
承筋	224
飞扬	225
承山	226

昆仑	227
申脉	228
至阴	229
阴谷	230
筑宾	231
复溜	232
交信	233
太溪	234
照海	235
涌泉	236
风市	237
中渚	238
阳陵泉	239

光明	240
悬钟	241
丘墟	242
足临泣	243
足窍阴	244
阴廉	245
曲泉	246
中都	247
蠡沟	248
中封	249
太冲	250
大敦	251
膝眼	252

附篇 掌穴和耳穴按摩 253

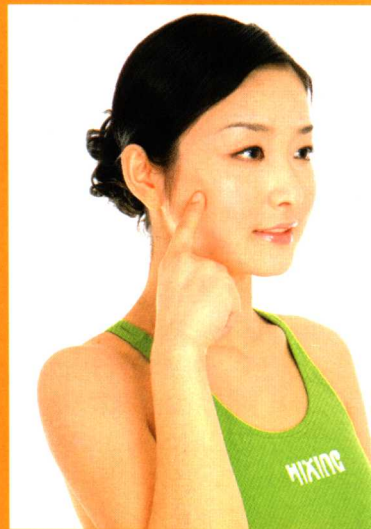
第一章 掌穴的按摩	254
第二章 耳穴的按摩	289

索引 353

音序索引	354
功效索引	358

上
篇

经 络 穴 位 按 摩 概 论



JINGLUOXUEWEI
ANMOGAILUN



第一章 经络概述

经络的概念

经络遍布于全身，是人体气血运行的通道，也是连结人体各部的基本途径。人体内部的脏腑、器官、孔窍，外部的皮肉、筋骨等，就是靠经络的沟通和联系而成为一个有机的整体。

经络外布于体表，内联属脏腑，贯穿上下，沟通内外，联系身体各部相互协调，相互促进，相互制约，组成了一个与外部环境息息相关的整体。经络的功能活动表现称“经气”。经气推动气血运行，维系协调阴阳平衡，使人体进行正常的生命运动。经络有反应性和传导性：由外向内——接受刺激治疗疾病，同时也是外邪由表入里的传入通路；由里出表——脏腑病变通过经络反应于体表，有助于诊断治疗疾病。

经络与一切事物相同，有两个方面，以阴阳命名区分，它们之间又是互相联系的，具有对应关系的。手足四肢是经脉的外行联系，经络与四肢的关系最为重要。脏腑是经脉的内行联系，阴经属于脏络于腑，阳经属于腑络于脏。手之三阴，从藏（藏精气之脏）走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。阴阳相贯，如环无端。

经络的组成

经络主要由经脉和络脉组成，主体部分细分为十二经脉、奇经八脉、十五络脉、十二经别。

●一、十二经脉

经脉纵向循行，是运行气血的主要干道，它包括十二经脉和奇经八脉，十二经脉向外联络肢体，内行连属脏腑；奇经八脉则对全身经脉起统率、联络和调节气血盛衰的作用。

络脉是由经脉分出行于浅层的支脉，主要有十五络脉，是十二经脉在四肢部及躯干前、后、侧三部的重要支脉，起沟通表里和渗灌气血的作用。

十二经脉从四肢部分出深入体腔与表里经相合的支脉称十二经别，是十二经脉在胸、腹、头部的重要支脉，主要沟通脏腑，加强表里二经之间的联系。

十二经脉各连属一个脏腑，连属于脏的经脉为阴经，连属于腑的经脉为阳经。



手足头面是经脉的外行联系，四肢的内侧面为阴，外侧面为阳，太阴、阳明在前，厥阴、少阳在中（侧），少阴、太阳在后，只有足厥阴曲折、交叉。手三阴联系胸；手足三阳联系头，故称“头为诸阳之会”；足三阴联系腹及胸。阳经分布最广，这是十二经络的外行部分。

在十二经络的内行部分，阴经属于脏，阳经属于腑，两者之间又相互联络，构成属于脏者络于腑，属于腑者络于脏的相合关系。（见表1）

表1 十二经脉分布部位表

十二经脉	外 部	内 部
手 三 阴	手太阴肺经 胸旁→上肢内侧面→大指 手厥阴心包经 乳旁→上肢内侧面→中指 手少阴心经 腋下→上肢内侧面→小指	属肺，络大肠 属心包，络三焦 属心系，络小肠
手 三 阳	手阳明大肠经 鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←食指 手少阳三焦经 眉梢←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←环指 手太阳小肠经 耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指	属大肠，络肺 属三焦，络心包 属小肠，络心
足 三 阳	足阳明胃经 目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾 足少阳胆经 外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→环趾 足太阳膀胱经 内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾	属胃，络脾 属胆，络肝，络脑 属膀胱，络肾
足 三 阴	足太阴脾经 胸腹第三侧线→下肢内侧中、前→大趾内 足厥阴肝经 胁部←阴部←下肢内侧前、中→大趾外 足少阴肾经 胸腹第一侧线←下肢内侧后→足心→小趾下	属脾，络胃 属肝，络胆 属肾，络膀胱 络心

十二经脉的走向有上行或下行，这就连贯起来，构成“无端”的流注关系，故十二经脉是按流注顺序排列的（见表2）：

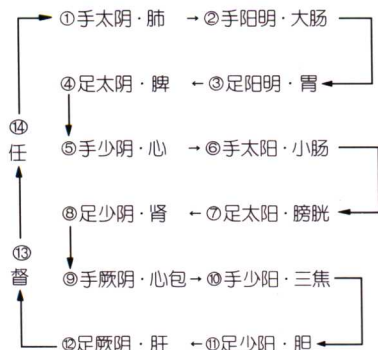
表2 十二经脉相互衔接表





而流注关系可见表3:

表3 十二(四)经脉流注表



经脉“内属于脏腑，外络于支节”，说明人体功能是内外相应、表里相合的。

●二、奇经八脉

奇经八脉是督、任、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷脉的总称，它既无络属脏腑，也无表里配合关系，别道奇行，故称“奇经”。

奇经八脉纵横交叉于十二经脉之间，对全身经脉起统帅、联络和调节气血盛衰的作用，但奇经八脉中除任脉、督脉外，无专属穴位。督、任、冲三脉皆起于胞中，同出于会阴，称为“一脉三歧”。督、任二脉各有所属穴位，其余六脉则交会于十二经脉及督、任二脉——十四经穴中。奇经八脉分布与交会经脉如表4:

表4 奇经八脉分布和交会经脉简表

八脉	分布部位	交会经脉
督脉	后正中线	足太阴、任
任脉	前正中线	足阳明、督
冲脉	腹第一侧线	足少阴
带脉	腰侧	足少阳
阳跷	下肢外侧、肩、头部	足太阳、足少阳、手太阳、手阳明
阴跷	下肢内侧、眼	足少阴
阳维	下肢外侧、肩、头、项	足太阳、足少阳、手太阳、手少阳、督
阴维	下肢内侧、腹第三侧线、项	足少阴、足太阴、足厥阴、任

●三、十二经别

十二经别是十二经脉在胸、腹、头部的重要支脉，它们沟通脏腑，加强表(阳)里(阴)二经在体内的联系，加强十二经脉与头面、心的联系，扩大十二经脉的主治范围。



手足三阴三阳组成六对，称“六合”，分布概况如表5：

表5 十二经别分布部位简表

经别	别，入	胸腹部(合)	出(颈项穴)	合(阳经)	
一合	足太阳 足少阴	入脑中，入肛（承扶） 至脑中，合太阳	属膀胱，之肾，散心 至肾，系舌本	出于项(天柱)	足太阳
二合	足少阳 足厥阴	入毛际(维道)，入季肋间 至毛际，合少阳	属胆，上肝，贯心，夹咽 与别俱行	出颐额中(天容)	足少阳
三合	足阳明 足太阴	至裨，入腹里(气冲) 至裨，合阳明	属胃，散脾，通心，循咽 与别俱行，络咽，贯舌本	出于口(人迎)	足阳明
四合	手太阳 手少阴	入液 入液(极泉)	走心，系小肠 属心，走喉咙	出于面(天窗)	手太阳
五合	手少阳 手厥阴	入缺盆 下液3寸入胸中(天池)	走三焦，散胸中 属三焦，循喉咙	出耳后(天牖)	手少阳
六合	手阳明 手太阴	入柱骨，入液(中府)	走大肠，属肺，循喉咙 入走肺，散大肠	出缺盆(扶突)	手阳明

●四、十五络脉

十五络脉由十二经脉各一络，再加任（前）、肾（后）、脾大络（侧）各一络组成，主要沟通表里两经在四肢部的联系。络脉各有一络穴，当表里两经病变时可取络穴治疗病症。其穴名和分布见表6：

表6 十五络脉分布部位简表

络脉	穴名	分布部位
手太阴络	列缺	腕上寸半，别(分支)走于阳明；直入掌中，散入鱼际
手厥阴络	内关	腕上二寸，别走手少阴；系于心包，络心系
手少阴络	通里	腕上一寸，别走手太阳；入于心中，系舌本，属目系
手阳明络	偏历	腕上三寸，别入手太阴；上曲颊，偏齿，入耳
手少阳络	外关	腕上二寸，合手厥阴；注胸中
手太阳络	支正	腕上五寸，内注手少阴；上走肘，络肩髃
足阳明络	丰隆	外踝上八寸，别走足太阴；络头项，喉嗑
足少阳络	光明	外踝上五寸，别走足厥阴；下络足跗
足太阳络	飞扬	外踝上七寸，别走足少阴
足太阴络	公孙	本节后一寸，别走足阳明；入络肠胃
足厥阴络	蠡沟	内踝上五寸，别走足少阴；上宰，结于茎
足少阴络	大钟	内踝后绕根，别走足太阳；上走心包，外贯腰脊
任脉络	鸠尾	下鸠尾，散于腹
督脉络	长强	挟脊上项，散头上；别走太阳，入贯脊
脾之大络	大包	出渊腋下三寸，布胸胁



●五、十二 经脉走向示意图

人体十二经脉解说

十二经脉与人体的关系密切，它在人体上的分布如下：

1

《经络名》

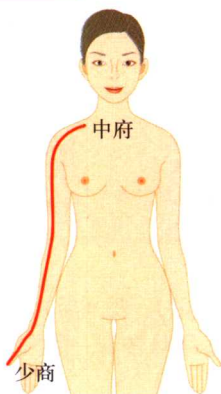
肺经

■范围

从胸部走向手指，起于胸部的中府穴，经手臂内侧，止于拇指的少商穴。

■功能

主治呼吸系统及五官疾病。



2

《经络名》

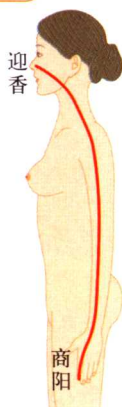
大肠经

■范围

起于食指末端的商阳穴，沿手臂外侧经过肩头，止于脸部鼻子旁边的迎香穴。

■功能

主治上呼吸道感染、消化排泄系统疾病、五官疾病、皮肤病。



3

《经络名》

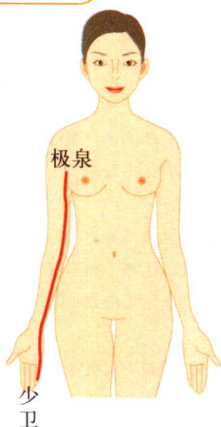
心经

■范围

起于腋窝中央的极泉穴，沿手臂内侧走到手小指内侧的少冲穴。

■功能

治疗心血管疾病、精神疾病。



4

《经络名》

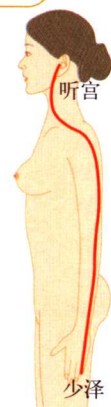
小肠经

■范围

起于小指少泽穴，从手臂外侧到颈部，止于耳前的听宫穴。

■功能

主治五官疾病与颈肩、掌部疾病。





5

《经络名》

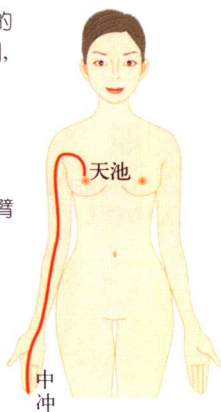
心包经

■范围

起于乳房外侧的天池穴，经手臂内侧，止于中指的中冲穴。

■功能

主治胸部及手臂疾病。



6

《经络名》

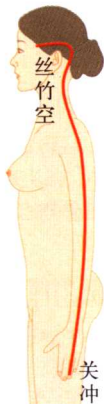
三焦经

■范围

从环指关冲穴，经手臂外侧、耳后，止于眉梢的丝竹空穴。

■功能

主治五官疾病、循环及免疫系统疾病。



7

《经络名》

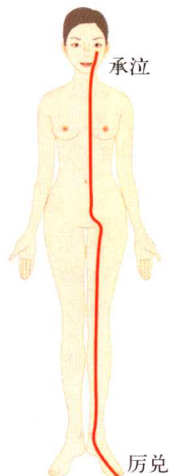
胃经

■范围

起于眼睛下方的承泣穴，往下经过胸部、腹部，到达脚背第二趾的厉兑穴。

■功能

治疗消化系统疾病及五官疾病。



8

《经络名》

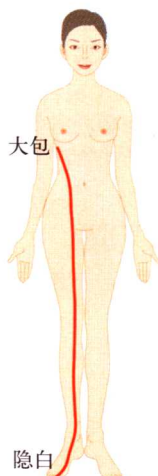
脾经

■范围

起于拇趾内侧隐白穴，经过腿部内侧，止于胸部的大包穴。

■功能

治疗消化系统及泌尿生殖系统疾病。

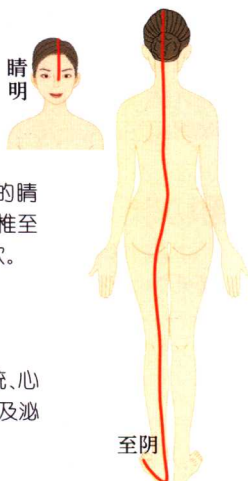




9

《经络名》

膀胱经



■范围

从眼睛内侧的睛明穴，经头顶、颈椎至小趾外侧的至阴穴。

■功能

主治呼吸系统、心血管系统、消化道及泌尿系统疾病。

10

《经络名》

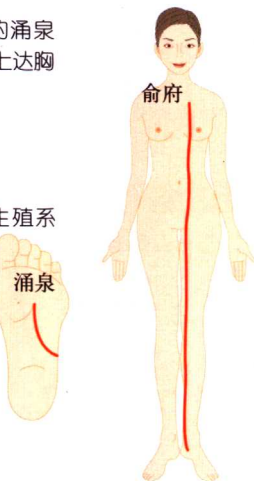
肾经

■范围

从脚掌心的涌泉穴，经腿部内侧上达胸前的俞府穴。

■功能

主治泌尿生殖系统及五官疾病。



11

《经络名》

胆经

■范围

起于眼睛外侧的瞳子髎穴，经耳后、颈、腿部外侧，止于第四趾外侧的足窍阴穴。

■功能

主治五官及肝胆疾病。



12

《经络名》

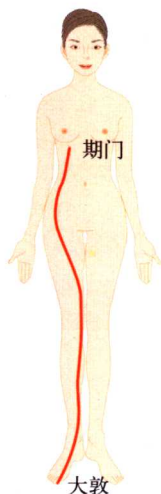
肝经

■范围

起于拇趾外侧的大敦穴，沿腿部内侧往上，经腹部，止于乳房下方的期门穴。

■功能

主治泌尿生殖系统及肝胆疾病。





第二章 穴位概述

穴位的概念

穴位是经络气血集中输注、渗灌的部位，是体表与脏腑器官及有关部位相联系的特殊区域。它们主要分布在经脉上，从属于经，通过经脉向内连属脏腑，人体生命运动最精华之气——“神气”在穴位这一部位游行出入，既向外出，又向内入。因此，穴位能抵御疾病（出），反映病痛（出），传入疾病（入），感受刺激（入）。人的正气通过经脉、穴位保护身体，反映病症；当人体正气亏虚时，邪气会通过穴位由表入里，而在穴位部位施以刺激时，穴位又能将各种刺激传入体内，激发正气抗御疾病，平衡阴阳，达到治疗目的。这就是穴位之所以能治疗各种疾病的基础。

●一、穴位名称

“穴位”，在经络学上称“腧穴”，又称“原”、“会”、“俞”、“空（孔）”、“节”、“孔穴”、“穴道”等，俗称“穴位”。

“腧”，本作“输”，是输注之意，腧脉气如水注输转、灌注；“穴”，则有“孔”、“隙”之意，喻脉气集注于凹陷处。至于到具体的穴位，古人是结合穴位的位置特点、功能特点来命名的。

●二、穴位的分类

穴位分为经穴、奇穴、阿是穴三类。

经穴是指分布在十二经脉及督、任脉上的穴位，与经脉关系密切，有固定的部位，具有主治和反映病症的作用。十二经脉左右各有一条，一个穴名有两个穴位；督、任脉是单行线，是单穴。二者共有 361 个穴名，670 个穴位。

奇穴是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位，又称经外奇穴，与经络也有密切联系，有些奇穴并不指某一部位，而由多穴位组合而成。如“十宣”等。奇穴对某些病症具有特殊的疗效，主治作用较为单纯。

阿是穴是指无具体名称、无固定位置、无固定主治病症，以病痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位的。当按压某一部位时，病人反应敏感，出现酸、胀、痛，发出“啊”声，故称“阿是穴”。



取穴定位方法

穴位取穴定位正确与否直接影响治疗效果,我们可以身体标志定位法、骨度折量定位法、指寸定位法等方法来取穴定位,也可将三种方法结合起来,相互参照地取穴定位。

●一、身体标志定位法

表7 全身各部主要体表标志

部位	体表标志	说明
头部	前发际正中 后发际正中 额角(发角) 完骨 枕外隆突	头部有发部位的前缘正中 头部有发部位的后缘正中 前发际额部曲角处 颞骨乳突 枕骨外侧最隆起的骨突
面部	眉间(印堂) 瞳孔、目中	两眉头之间中点处 平视,瞳孔中央
颈项部	喉结 第7颈椎棘突	喉头凸起处
胸部	胸骨上窝 胸剑联合中点 乳头	胸骨切迹上方凹陷处 胸骨体与剑突结合部 乳头中央
腹部	脐中(神阙) 耻骨联合上缘 骼前上棘	脐窝中央 耻骨联合上缘与前正中线的交点处 骼嵴前部的上方突起处
侧胸侧腹部	腋窝顶点 第11肋端	腋窝正中央最高点 第11肋骨游离端
背腰骶部	胸椎棘突1~12 腰椎棘突1~5 骶正中嵴、尾骨 肩胛冈根部点 肩峰角 骶后上棘	肩胛骨内侧缘近脊柱侧 肩峰外侧缘与肩胛内连续处 骼嵴后部上方突起处
上肢部	腋前纹头 腋后纹头 肘横纹 肘尖 腕掌、背侧横纹	腋窝皱襞的前端 腋窝皱襞的后端 尺骨鹰嘴 尺桡骨茎突远端连线上的横纹
下肢部	髌枢 股骨内侧髁 胫骨内侧髁 髌下横纹 髌鼻(外膝眼) 月国横纹 内踝尖 外踝尖	股骨大转子 内辅骨上 内辅骨下 髌与大腿的移行部 髌韧带外侧凹陷处中央 月国窝处横纹 内踝向内侧的凸起处 外踝向外侧的凸起处