

特效经穴按摩

罗杰 编著

速查图典

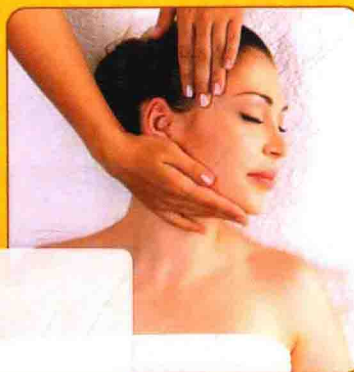
TEXIAO
JINGXUE ANMO
SUCHA TUDIAN



不懂经络也能找到穴位

揉揉按按，把健康轻松请进家门
活学活用，做自己和家人的保健医生

· 最经典的国医绝学理论常识
· 最详尽的人体经穴按摩技巧
· 最贴近生活的居家养生术
· 最自然的延年益寿之法
· 最有效的祛病强身之道



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

特效经穴按摩

速查图典

TEXIAO
JINGXUE ANMO
SUCHA TUDIAN

罗杰
编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

特效经穴按摩速查图典/罗杰编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5978 - 1

I. ①特… II. ①罗… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267824 号

特效经穴按摩速查图典

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 15.25

字数 220 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5978 - 1

定价 19.80 元

版权所有 翻印必究



特效经穴按摩

速查图典



前言

Foreword

所谓按摩，就是通过手法作用于人体的肌表，以调整人体的生理、病理状态，从而达到治病和保健的作用。依据祖国医学中的经络学说，经络贯通于人体内外、上下，联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。经络壅阻，人体气血不畅，阴阳失调，就会产生病变。中医认为，按摩能够平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、加强卫营气血功能，从而达到扶正祛邪的作用。大量科学研究实践证明，人体接受按摩以后，能使大小循环系统畅通，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。

可以说，按摩疗法是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，它以脉象、经络等中医学理论为指导，运用各种不同的按摩手法，在人体恰当的部位进行操作，对人体的神经、体液等功能施加影响，达到防治疾病、消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。由于按摩手法简单易学、效果显著，因此深受人们的喜爱，几千年来流传不衰，并已风靡全球。

然而，现代社会，由于人们生活节奏加快，各种压力不断增加，大多数人都处于一种亚健康状态，越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法要领和相关知识，我们特此编写了这本《特效经穴按摩速查图典》。

《特效经穴按摩速查图典》是一本普及实用的穴位保健按摩著作，完全可以现学现用。本书共分三章，第一章介绍了经穴的基础知识，让读者对经穴有个初步的认识。第二章结合了中医按摩理论与多种临床实践经验，从人体十四条经穴的意义、取穴、按摩、针灸法、适用证、辅助六个方面，详细说明了每个穴位的治疗作用，为读者提供了权威、科学的参照。同时配以清晰的穴位图片，方便读者阅读、使用。第三章针对最为常见的疾患，例如感冒、咳嗽、失眠、不孕、痔疮、低血压等方面讲述了如何通过经穴按摩来帮助恢



特效经穴按摩

速查图典

复和提高机体健康，本章还从美容养生方面，如醒脑、缓解压力、美容美发等方面来帮助你全面提高身体健康。

全书着眼于简单实用的保健和养生之法，以经穴按摩防病治病为中心，介绍了中医经穴按摩的基础知识及常用穴位、常见疾病的选穴和经穴按摩的手法，并配有相应的图示和要点说明，适用于广大百姓将自我保健法运用到家庭日常生活中。经穴按摩是中医防病治病的特色方法，其对疾病很好的治疗效果也已广泛地被现代医学所证实。按摩建立在手对身体的感知上，建立在奇妙的经络理论上。如果说我们的身体是上天造化的精妙的艺术品，随着岁月的消磨它已劳损不堪，而按摩就是修复这个残破不堪的躯体的艺术大师。用手对身体的感知，沿着那些古人体悟出来的看不见的曲线，摩、擦、滚、按，这些方法不仅可以使我们的身体重新恢复精力，而且可以让我们浮躁的心境也重归祥和。

《特效经穴按摩速查图典》文字浅显易懂，大量图示帮助读者轻松取穴，可操作性强。读者可根据目录速查到需要按摩的穴位，对证治疗，消除病患与不适，是读者居家保健、日常养生的帮手，亦可作专业推拿按摩者参考之用。

编者



第一章 认识人体经络

——解密健康“密码”

什么是经络·····	002	穴位是如何命名的·····	005
经络的作用·····	002	腧穴的常见取法·····	007
人体经脉的流注规律·····	004	腧穴的标准定位·····	011

第二章 人体十四条经穴

——从头到脚说穴位

第1节 手太阴肺经——感冒咳嗽通肺经····· 014

列缺穴·····	014	尺泽穴·····	017
太渊穴·····	015	孔最穴·····	018
鱼际穴·····	015	中府穴·····	019
天府穴·····	016	云门穴·····	019
侠白穴·····	017	少商穴·····	020

第2节 手阳明大肠经——疼痛、肿胀找大肠经····· 021

商阳穴·····	021	阳溪穴·····	024
二间穴·····	022	温溜穴·····	024
三间穴·····	022	下廉穴·····	025
合谷穴·····	023	手三里穴·····	026



特效经穴按摩

速查图典

曲池穴	026	天鼎穴	029
肘髎穴	027	口禾髎穴	029
臂臑穴	028	扶突穴	030
肩髃穴	028	迎香穴	030

第3节 足阳明胃经——求生必须通胃经..... 031

巨髎穴	031	水道穴	040
承泣穴	032	滑肉门穴	041
地仓穴	032	气冲穴	042
大迎穴	033	天枢穴	042
颊车穴	034	大巨穴	043
下关穴	034	伏兔穴	043
头维穴	035	梁丘穴	044
人迎穴	036	足三里穴	045
水突穴	036	上巨虚穴	045
气舍穴	037	下巨虚穴	046
缺盆穴	038	丰隆穴	047
乳中穴	038	解溪穴	047
膺窗穴	039	内庭穴	048
不容穴	039	冲阳穴	049
乳根穴	040		

第4节 足太阴脾经——疲劳透支找脾经..... 049

太白穴	049	地机穴	052
隐白穴	050	阴陵泉穴	053
公孙穴	051	血海穴	054
商丘穴	051	箕门穴	055
三阴交穴	052	大横穴	055



腹结穴	056	大包穴	058
天溪穴	056	冲门穴	058
胸乡穴	057		

第5节 手少阴心经——心痛、咽干找心经..... 059

极泉穴	059	阴郄穴	062
青灵穴	060	少府穴	062
少海穴	060	少冲穴	063
神门穴	061		

第6节 手太阳小肠经——吸收障碍找小肠经..... 064

少泽穴	064	臑俞穴	069
前谷穴	065	天宗穴	070
后溪穴	065	肩外俞穴	070
腕骨穴	066	肩中俞穴	071
阳谷穴	067	天窗穴	072
小海穴	067	颧髎穴	072
养老穴	068	听宫穴	073
肩贞穴	068		

第7节 足太阳膀胱经——腰酸背痛找膀胱经..... 074

攒竹穴	074	厥阴俞穴	079
睛明穴	075	心俞穴	079
通天穴	075	膈俞穴	080
天柱穴	076	肝俞穴	081
风门穴	077	胆俞穴	081
大杼穴	077	三焦俞穴	082
肺俞穴	078	胃俞穴	083



特效经穴按摩

速

查

图

典

脾俞穴	083	胃仓穴	093
肾俞穴	084	秩边穴	093
气海俞穴	085	胞肓穴	094
大肠俞穴	085	殷门穴	095
关元俞穴	086	承扶穴	095
小肠俞穴	087	浮郄穴	096
膀胱俞穴	087	委阳穴	096
中膂俞穴	088	委中穴	097
次髎穴	089	合阳穴	098
神堂穴	089	承筋穴	098
膏肓穴	090	飞扬穴	099
膈关穴	091	承山穴	099
附分穴	091	至阴穴	100
盲门穴	092	昆仑穴	100
志室穴	092		

第8节 足少阴肾经——精气不足找肾经..... 101

涌泉穴	101	肓俞穴	106
太溪穴	102	石关穴	107
照海穴	103	商曲穴	108
然谷穴	103	幽门穴	108
复溜穴	104	神封穴	109
交信穴	104	彘中穴	109
筑宾穴	105	俞府穴	110
阴谷穴	106		

第9节 手厥阴心包经——失眠多梦找心包经..... 111

天池穴	111	天泉穴	112
-----	-----	-----	-----



郄门穴	112	大陵穴	115
曲泽穴	113	劳宫穴	115
间使穴	113	中冲穴	116
内关穴	114		

第 10 节 手少阳三焦经——耳病、咽病找三焦经 117

液门穴	117	臑会穴	121
关冲穴	118	肩髃穴	122
中渚穴	118	天髃穴	123
阳池穴	119	翳风穴	123
外关穴	120	角孙穴	124
支沟穴	120	耳门穴	124
天井穴	121	丝竹空穴	125

第 11 节 足少阳胆经——废物积滞找胆经 126

瞳子髃穴	126	脑空穴	134
上关穴	127	风池穴	135
听会穴	127	肩井穴	135
曲鬓穴	128	渊腋穴	136
颌厌穴	129	辄筋穴	136
率谷穴	129	日月穴	137
天冲穴	130	带脉穴	138
头窍阴穴	130	五枢穴	138
完骨穴	131	环跳穴	139
本神穴	132	风市穴	140
头临泣穴	132	居髃穴	140
目窗穴	133	中渎穴	141
承灵穴	133	膝阳关穴	142



特效经穴按摩

速查图典

阳陵泉穴	142	足临泣穴	145
阳交穴	143	丘墟穴	145
光明穴	143	侠溪穴	146
悬钟穴	144	足窍阴穴	146

第12节 足厥阴肝经——胸满呕逆找肝经 147

大敦穴	147	中都穴	151
行间穴	148	曲泉穴	152
太冲穴	149	阴包穴	153
中封穴	149	足五里穴	153
蠡沟穴	150	阴廉穴	154
膝关穴	151	期门穴	154

第13节 任脉——总揽诸阴的“阴脉之海” 155

会阴穴	155	下脘穴	162
曲骨穴	156	中脘穴	162
关元穴	157	上脘穴	163
中极穴	158	巨阙穴	164
石门穴	158	鸠尾穴	164
气海穴	159	中庭穴	165
阴交穴	160	膻中穴	166
神阙穴	160	天突穴	166
水分穴	161	承浆穴	167

第14节 督脉——总督诸阳的“阳脉之海” 168

长强穴	168	腰阳关穴	169
腰俞穴	169	命门穴	170



悬枢穴·····	171	风府穴·····	174
中枢穴·····	171	强间穴·····	175
身柱穴·····	172	后顶穴·····	176
至阳穴·····	172	百会穴·····	176
大椎穴·····	173	人中穴·····	177
脑户穴·····	174	神庭穴·····	178

第三章 经穴按摩常见病

——手到病除显奇效

第1节 常见疾病按摩法····· 180

感冒·····	180	糖尿病·····	201
咳嗽·····	181	痛经·····	203
腹泻·····	182	不孕·····	204
便秘·····	183	月经失调·····	205
耳鸣·····	185	落枕·····	207
心悸·····	186	腰椎间盘突出·····	208
眩晕·····	187	痔疮·····	209
腰痛·····	188	心绞痛·····	211
失眠·····	190	皮肤瘙痒·····	212
胃痛·····	192	低血压·····	213
脱发·····	193	坐骨神经痛·····	215
近视·····	194	神经衰弱·····	217
颈椎病·····	196	胃下垂·····	218
肩周炎·····	198	脱肛·····	219
高血压病·····	199	支气管哮喘·····	220



第2节 美容保健按摩法 222

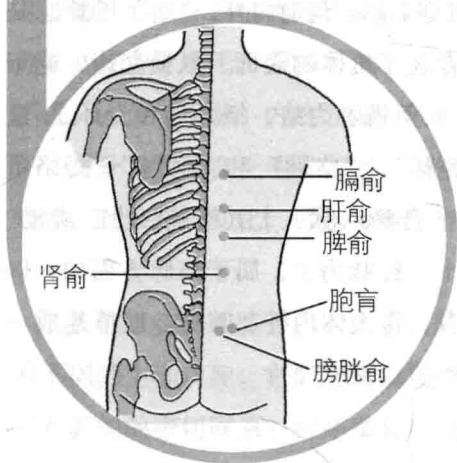
醒脑	222	促进食欲	226
催眠	223	美发	227
促进消化	224	保养肌肤	227
缓解压力	225	除皱	228

附 录 230

按摩治病的宜与忌	230	如何处理按摩中出现的不良反应 ...	231
----------------	-----	--------------------	-----

第一章 认识人体经络

——解密健康“密码”



中医学认为,经络是人体全身气血运行的通路,经络与体表交汇之处即经穴所在。人体正是由这些错综复杂的经络、穴位与全身器官紧密相连构成的统一整体。知晓经穴,便能知晓身体的健康。



什么是经络

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

“经”，即“径”，意思是“纵线”，有路径的意思。简单地说，就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分别称为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络系统的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主，属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

经络的作用

首先，人体的经络联系脏腑、沟通内外。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑组织，经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤，浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。经络的联络沟通作用，还反映在经络具有传导功能。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑，脏腑的生理功能失常，亦可反映于体表。这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

其次，经络具有运行气血、营养全身的作用。《灵枢·本藏》指出：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的温养和濡润才能完成正常的生理



功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

再次，经络可以抗御病邪、保卫机体。营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。外邪侵犯人体由表及里，先从皮毛开始。卫气充实于络脉，络脉散布于全身而密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首先发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。如《素问·缪刺论》所说：“夫邪客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉；留而不去，入舍于络脉；留而不去，入舍于经脉；内连五脏，散于肠胃。”

另外，人体在正常状态下，经络的功能与作用是有规律的。掌握了它的规律，观察它的变化，可作为辨证施治的依据。

(1) 生理方面

人体脏腑、四肢百骸、皮毛、筋骨、肌肉、血脉等组织与器官，都各具有不同的生理功能，它们之所以能够进行有机的整体活动，主要就是依靠经络在其间的密切联系；经络能保持机体的相对平衡与协调。同时，维持机体生命活动的营养物质，必须通过经络的运行，输送到全身各个组织器官，才能使它们进行正常的生理活动。总的来说，它具有流通气血，营养全身，调节机体功能，增强机体防御外邪的作用。

(2) 病理方面

十二经脉和各脏腑相连，经脉有病可以传至脏腑，脏腑有病也会反映到经脉上来，经络同疾病的发生和转变有着密切的关系。外邪侵犯人体，经气不能发挥其抗御作用，病邪能够通过经络由体表传入内脏。如感受风寒在表不解，可通过手太阴肺经传入肺脏引起咳喘。反之，内脏发生病变，循经络的通路也会反映到体表上来。如胃病可见齿痛，肝病可见胁痛等，这都是本脏发病在其所属经络循行部位上的反映。

(3) 诊断方面

每一经脉都有其所属的脏和腑，并有各自所循行的部位，又各有其所属的腧穴，不同脏腑的病变可反映在所属经脉的某些穴位上，而具有明显的



特效经穴按摩

速查

图典

压痛。如肝炎患者在肝俞穴有压痛，消化道溃疡患者在脾俞、胃俞等穴位上有反映等。另如头痛，痛在前额部的属阳明经，痛在颈后的属太阳经，痛在两侧的属少阳经。临床依据证候表现，结合经脉的分局部位，进行分析辨证，就可做出正确判断与治疗。

(4) 治疗方面

经络在治疗上也有一定的实践意义，如针灸疗法，主要运用针或灸对特定的经络腧穴，给以轻重不同的刺激，既能振奋或抑制脏腑机能，又能调理气血，还可以调节周身各器官之间的平衡，从而达到治疗目的——调动与增强人体的抗病机能，以促进机体恢复健康。

人体经脉的流注规律

十二经脉在体表的分布和体内的流注有着明确的规律，从分布上来看，阴经分布于四肢的内侧面，阳经分布于四肢的外侧面。具体可以从头面部、躯干部和下肢部及足背部3个角度进行描述。

十二经脉在头面部的分布规律是：阳明在前，少阳在侧，太阳在后，即手足阳明经分布于面额部；手太阳经分布于面颊部；手足少阳经分布于耳颞部；足太阳经分布于头顶、枕项部；足厥阴经循行至顶部。

十二经脉在躯干部的分布规律是：足三阴与足阳明经分布于胸、腹部（前）；手三阳与足太阳经分布于肩胛、背、腰部（后）；手三阴、足少阳与足厥阴经分布于腋、胁、侧腹部（侧）。

十二经脉在下肢部和足背部的分布规律是：肝经在前，脾经在中线。至内踝8寸处交叉之后，脾经在前，肝经在中线。

明晰经脉在体表的分布，可以帮助我们认识、了解经络的循行情况，而经络是人体气血运行的通道，十二经脉则为气血运行的主要通道。流注是通过生生不息的气血流动来濡养、灌注全身的意思。气血在十二经脉内流动不息，从手太阴肺经开始，依次流至足厥阴肝经，再流至手太阴肺经。如此循环灌注，构成了一个“阴阳相贯，如环无端”的十二经脉整体循行系统，使