

赵 鹏
国家体育总局科研所
康复中心研究员
国家举重队奥运会科研负责人
医学硕士、生物学博士、训练学博士后

陈飞松
中国中医科学院研究员
主任医师、国家级保健专家
北京亚健康防治协会会长
中华亚健康学会执行会长

主 编

人体经络

速查轻图典

人体14条经络、108个常用穴位
快速疏通方法速查速用
用对身上的灵丹妙药，
省钱省力得健康

健康养生堂编委会 编著

人迎穴

主治病症：
头痛、眩晕、
咽喉肿痛、
气喘。

瑜伽

弓式：俯卧，双膝屈
起，两手于体后握住脚
跟，尽力向上伸展。

支沟穴

主治病症：
耳鸣、肩臂
疼痛、肋间
神经痛。



按摩

点法：以指端或
屈曲的指间关节
着力，持续点
压，刺激穴位。



角孙穴

主治病症：
牙龈肿痛、
偏头痛、口
腔炎、唇燥。



不求医
不用药
轻松祛病
延年享健康

人体经络 速查轻图典

赵鹏 陈飞松 主编
健康养生堂编委会 编著

人体14条经络、108个常用穴位 快速疏通方法速查速用
用对身体上的灵丹妙药, 省钱省力得健康

图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络速查轻图典 / 赵鹏, 陈飞松主编. — 南京:
江苏科学技术出版社, 2014.3
(含章·生活轻图典)
ISBN 978-7-5537-1952-8

I. ①人… II. ①赵… ②陈… III. ①经络—图解
IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207837 号

人体经络速查轻图典

主 编	赵 鹏 陈飞松
编 著	健康养生堂编委会
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-1952-8
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

第1章 神奇的人体经络

人体经络，即是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。

从认识人体经络开始	14
解开经络健康的密码	16
人体经络气血循环活地图	18
快速循经定穴的窍门	22



第2章 经络疏通必备技巧

围绕人体经络的疏通，古人总结出形形色色的治病强身之法，如按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身，以及源自古印度的瑜伽，讲求由内而外辅助调养的饮食等，下面我们将告诉你如何掌握它们，并学以致用。

简单学按摩	26	简单学艾灸	34
简单学刮痧	28	简单学健身	36
简单学拍打	30	简单学瑜伽	38
简单学拔罐	32	简单学饮食调养	40



第3章 人体经络疏通速查



在这里，我们将彻底认识人体14条经络、108个常用穴位，并获得最简单、实用的经络疏通建议。具体涉及经络知识、经络健康自测、穴位功效、循行部位与时间、取穴技巧、经络疏通等方面的内容。

手太阴肺经 让呼吸更舒畅 44

中府穴 / 46



尺泽穴 / 47



孔最穴 / 48



太渊穴 / 49



鱼际穴 / 50



少商穴 / 51



手阳明大肠经 守护肠道健康 52

商阳穴 / 54



三间穴 / 55



合谷穴 / 56



阳溪穴 / 57



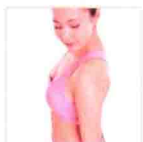
下廉穴 / 58



曲池穴 / 59



肩髃穴 / 60



迎香穴 / 61



足阳明胃经 为脾胃添动力 62

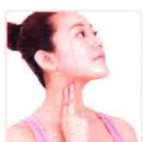
承泣穴 / 64



四白穴 / 65



人迎穴 / 66



滑肉门穴 / 67



天枢穴 / 68



足三里穴 / 69



丰隆穴 / 70



解溪穴 / 71



内庭穴 / 72



厉兑穴 / 73



足太阴脾经 气血运化调节阀 74

太白穴 / 76



公孙穴 / 77



三阴交穴 / 78



阴陵泉穴 / 79



血海穴 / 80



府舍穴 / 81



周荣穴 / 82



大包穴 / 83



手少阴心经 心神养护的王牌 84

极泉穴/ 86



青灵穴/ 87



少海穴/ 88



神门穴/ 89



少府穴/ 90



少冲穴/ 91



手太阳小肠经 舒筋活络急先锋 92

少泽穴/ 94



后溪穴/ 95



阳谷穴/ 96



养老穴/ 97



小海穴/ 98



天宗穴/ 99



肩中俞穴/ 100



听宫穴/ 101



足太阳膀胱经 排毒养颜主干道 102

睛明穴/ 104



眉冲穴/ 105



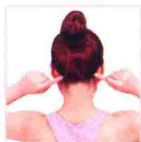
承光穴/ 106



通天穴/ 107



天柱穴/ 108



风门穴/ 109



会阳穴/ 110



承扶穴/ 111



昆仑穴/ 112



至阴穴/ 113



足少阴肾经 精力充沛更“性”福 114

涌泉穴/ 116



太溪穴/ 117



复溜穴/ 118



筑宾穴/ 119



横骨穴/ 120



气穴/ 121



育俞穴/ 122



神封穴/ 123



手厥阴心包经 心脉安全双保险 124

曲泽穴/ 126



内关穴/ 127



大陵穴/ 128



劳宫穴/ 129



手少阳三焦经 元气输送生命线 130

关冲穴/ 132



液门穴/ 133



中渚穴/ 134



阳池穴/ 135



支沟穴/ 136



天井穴/ 137



颞息穴/ 138



角孙穴/ 139



耳门穴/ 140



丝竹空穴/ 141



足少阳胆经 中精之府好管家 142

瞳子髎穴/ 144



风池穴/ 145



肩井穴/ 146



环跳穴/ 147



风市穴/ 148



阳陵泉穴/ 149



阳辅穴/ 150



足临泣穴/ 151



足厥阴肝经 疏肝解郁大将军 152

大敦穴/ 154



太冲穴/ 155



曲泉穴/ 156



阴廉穴/ 157



章门穴/ 158



期门穴/ 159



督脉 内外兼顾护周全 160

长强穴/ 162



命门穴/ 163



身柱穴/ 164



大椎穴/ 165



风府穴/ 166



强间穴/ 167



百会穴/ 168



前顶穴/ 169



神庭穴/ 170



水沟穴/ 171



任脉 调理气机百病消 172

中极穴/ 174



关元穴/ 175



神阙穴/ 176



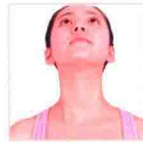
上脘穴/ 177



膻中穴/ 178



廉泉穴/ 179



人体十大保健养生穴位 180

第4章 家庭常见病的经络疏通



别让“病来如山倒”，学会一些简单、有效的经络疏通方法，带你重回安全地带。下面将针对13种家庭常见病，结合病理分析，带给你特效穴位推荐、快速取穴、按摩方法、健康提示、饮食调理等方面的内容。

头痛	182	肩膀酸痛	196
视疲劳	184	胃痛	198
鼻炎	186	腰痛	200
感冒	188	腹泻	202
牙痛	190	便秘	204
咳嗽	192	月经不调	206
落枕	194		

人体经络 速查轻图典

赵鹏 陈飞松 主编
健康养生堂编委会 编著

人体14条经络、108个常用穴位 快速疏通方法速查速用
用对身体上的灵丹妙药, 省钱省力得健康

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松** 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸** 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛** 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠** 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏** 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷** 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松** 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红** 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍** 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东** 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵** 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠** 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青** 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲** 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴** 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波** 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏** 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣** 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂** 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军** 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明** 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏** 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏** 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬** 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平** 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红** 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏** 贵州省兴仁县中医院住院医师

让经络伴你健康长寿

现代人总是将城市中四通八达的道路看作城市的动脉，当道路畅通时，城市的运转就会井然有序；当道路拥堵时，城市的运转就几近瘫痪。其实，我们的身体就跟这座城市一样，经络血脉就如同城市里的道路，是气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。它借助气血将营养物质源源不断地输送至各个脏腑、组织，使后者获得充足的濡养，以维持旺盛的新陈代谢，来保证各项生理机能的正常运行。

当气血不能将营养物质及时输送至人体各处时，人体抵御外邪的能力就会变弱，进而导致相应脏腑发生病变，各种疾病也就由此而生。所以，古人说：“五脏之道，皆出于经隧，以行气血，血气不和，百病乃变化而生。”经络通畅了，气血也就能运行顺畅，人体抵御外邪的能力变强了，疾病自然也就处处躲着你走。

自古以来，众多名医圣手便极为重视人体经络，更总结出了一系列借助经络来治病疗疾的有效疗法。他们利用人体经络的特殊作用，通过对身体局部经穴的刺激引发感应及传导，最终抵达病所，以达到调整疾病虚实、抵御病邪的目的——这就是传统中医流芳百世的针灸、按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸等疗法。

这本书围绕中医理论的经络学说，对经络穴位、功效主治、取穴技巧、经络疏通等内容做了较为系统、全面、详细的解读。其中涉及了按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身、瑜伽、饮食调养等众多疗法，更结合家庭常见病，有针对性地讲解了经络疗法的实际应用及健康提示、饮食补养等小知识。相信读者必能从中学到许多有益健康的知识和技巧，从而拥有健康的人生。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书采用真人立体骨骼图片，配合每个穴位的精确位置和标准取穴技巧的讲解，让读者在取穴时一看就懂，一学就会。围绕人体经络、穴位功效、经络疏通以及按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身、瑜伽、饮食调养等健康疗法加以深入浅出地讲解。同时，附加了13种家庭常见病的经络疏通方法，以及健康提示、饮食调养等知识，简洁实用，是家庭保健的常备之选。

穴位名称

在这里你能找到你想要查找的穴位名称。

主治病症

你可以阅读这里了解该穴位的具体功效及所主治的病症。

取穴技巧

通过真人示范，告诉你最简单、准确、快速找到该穴位的方法。

根据部位和目的来选择最优效果的刺激方法

中府穴

所属经络：手太阴肺经
主治病症：肺病咳嗽、喘促、支气肺炎、痰喘、百日咳等症

A. 取穴疏通

循经取穴	取穴技巧
 <p>循经取穴 胸前正中的上方，云门穴下1寸，前正中线旁开6寸，平第5肋间隙。</p>	 <p>取穴技巧 胸外侧部，锁骨中窝上方，三角窝中心（即云门穴），正乳头，乳头横纹外端下5肋间隙，当云门穴下1寸。</p>

B. 疏通方法

 <p>按摩 右手食、中、无名三指并拢，四指端同时轻按双侧中府穴，左右两侧各1~3分钟。</p>	 <p>艾灸 对准中府穴施以艾条灸，灸10~20分钟，每日1次，至皮肤转红起小疱为止。</p>	 <p>瑜伽 每日坚持练习瑜伽中的猫牛变化式，调整并练习正确的呼吸，柔和地拉伸身体。</p>
--	---	--

40 人体经络速查轻图典

根据部位和目的来选择最优效果的刺激方法

尺泽穴

所属经络：手阳明大肠经
主治病症：咽喉、气喘、支气管炎、胸热、咳嗽、肺病、汗斑等症

A. 取穴疏通

循经取穴	取穴技巧
 <p>循经取穴 肘上手臂稍屈伸中，屈肘时肘横纹肘窝处。</p>	 <p>取穴技巧 单臂前伸，掌心向上，握拳约45°，肘窝内侧中央处有凹陷，肘外侧的凹陷即是。</p>

B. 疏通方法

 <p>按摩 左手手背大拇指，以指尖轻按尺泽穴，左右两侧于少阴侧旋转1~3分钟。</p>	 <p>刮痧 刮痧板由上向下垂直刮尺泽穴30次，可通当经祛湿化痰，以避免给皮肤造成损伤。</p>	 <p>瑜伽 每日坚持练习瑜伽中猫牛体式，调整并保持正确的呼吸，柔和地拉伸身体。</p>
--	--	---

41

循经取穴

在这里结合真人立体骨骼可以找到每个穴位的精确位置。

疏通方法

这里将为你推荐3种最有效的经络穴位疏通方法，如按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身、瑜伽等，并配有清晰的图示，以便于参照操作。

目录

第1章 神奇的人体经络

人体经络，即是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。

从认识人体经络开始	14
解开经络健康的密码	16
人体经络气血循环活地图	18
快速循经定穴的窍门	22



第2章 经络疏通必备技巧

围绕人体经络的疏通，古人总结出形形色色的治病强身之法，如按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身，以及源自古印度的瑜伽，讲求由内而外辅助调养的饮食等，下面我们将告诉你如何掌握它们，并学以致用。

简单学按摩	26	简单学艾灸	34
简单学刮痧	28	简单学健身	36
简单学拍打	30	简单学瑜伽	38
简单学拔罐	32	简单学饮食调养	40



第3章 人体经络疏通速查



在这里，我们将彻底认识人体14条经络、108个常用穴位，并获得最简单、实用的经络疏通建议。具体涉及经络知识、经络健康自测、穴位功效、循行部位与时间、取穴技巧、经络疏通等方面的内容。

手太阴肺经 让呼吸更舒畅 44

中府穴 / 46



尺泽穴 / 47



孔最穴 / 48



太渊穴 / 49



鱼际穴 / 50



少商穴 / 51



手阳明大肠经 守护肠道健康 52

商阳穴 / 54



三间穴 / 55



合谷穴 / 56



阳溪穴 / 57

