

彩生活
大生读库

衣食住行，养身养心
实用资讯书库
中国人的优质生活顾问



图解

经络穴位大百科

崔晓丽◎编著

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸学会会员
中华中医药学会会员

大图呈现全身经络穴位 +
全真手绘图展示14条经络 + 详细解读426个穴位

小穴位，大疗效，千年传统中医经典再现
看得懂，学得会，一用就灵的神奇按摩术

识穴取穴

循经取穴，标准定位

专业：依据国家标准，精准取穴，言简意赅，轻松易学，适用于家庭找穴取穴，方便、简单、速查、易懂。

全面：以14条经脉为纲，精选人体常见、常用、功效显著的426个穴位，内容丰富，涉及认穴、取穴、配穴等方面的内容。



用穴配穴

单穴单用，功效突出

小小的单个穴位，却有着不单一的功效。本书针对426个穴位，分别解读其主要功效，让您面对穴位不再一头雾水，而是对它们各自的功效了然于心。



穴合作，效用加倍

一个、三个甚至多个穴位协同作用，其功效将不只是相互叠加那么简单；因其之间存在着丝丝缕缕的联系，当搭配正确时，功效必然是翻倍的。

真人取穴，专家指导

权威：知名针灸学专家亲自上阵，全程监督和示范精准找穴，直观明了，便于学习，具有很强的指导意义。

直观：真人模特实拍，图片真实清晰，可观可感，利于学习，再搭配上准确的文字说明，具有很强的可操作性，让不懂中医的您也可以迅速找准穴位。



选对方法，实用有效

是刮痧、拔罐，还是艾灸和按摩，只有选对了有效的方法去用穴，穴位才会变得灵动、实用，才会真正发挥出强身健体、防病治病的功效。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRIPES PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

大彩生活读库

图解

经络穴位 大百科

崔晓丽◎编著

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸学会会员
中华中医药学会会员

大图呈现全身经络穴位 +
全真手绘图展示14条经络 + 详细解读426个穴位



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解经络穴位大百科 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5335-4516-1

I. ①图… II. ①崔… III. ①经络-穴位按压疗法-图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第040097号

- 书 名 图解经络穴位大百科
编 著 崔晓丽
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjsttp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 710毫米×1020毫米 1/16
印 张 19
图 文 304码
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4516-1
定 价 39.80元 (附赠DVD光盘1张)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

彩生活
大生读库

衣食住行，养身养心
实用资讯书库
中国人的优质生活顾问



图解

经络穴位大百科

崔晓丽◎编著

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸学会会员
中华中医药学会会员

大图呈现全身经络穴位 +
全真手绘图展示14条经络 + 详细解读426个穴位

小穴位，大疗效，千年传统中医经典再现
看得懂，学得会，一用就灵的神奇按摩术

识穴取穴

循经取穴，标准定位

专业：依据国家标准，精准取穴，言简意赅，轻松易学，适用于家庭找穴取穴，方便、简单、速查、易懂。

全面：以14条经脉为纲，精选人体常见、常用、功效显著的426个穴位，内容丰富，涉及认穴、




用穴配穴

单穴单用，功效突出

小小的单个穴位，却有着不单一的功效。本书针对426个穴位，分别解读其主要功效，让您面对穴位不再一头雾水，而是对它们各自的功效了然于心。



穴穴合作，效用加倍

一个、三个甚至多个穴位协同作用，其功效将不只是相互叠加那么简单；因其之间存在着丝丝缕缕的联系，当搭配正确时，功效必然是翻倍的。

真人取穴，专家指导

权威：知名针灸学专家亲自上阵，全程监督和示范精准找穴，直观明了，便于学习，具有很强的指导意义。

直观：真人模特实拍，图片真实清晰，可观可感，利于学习，再搭配上准确的文字说明，具有很强的可操作性，让不谙中医的您也可以迅速找准穴位。



选对方法，实用有效

是刮痧、拔罐，还是艾灸和按摩，只有选对了有效的方法去用穴，穴位才会变得灵动、实用，才会真正发挥出强身健体、防病治病的功效。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS TIMES PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

认识经络

经络是一个“内属于脏腑，外络于肢节”的有机系统。它能沟通内外，贯通上下，将人体各部分的组织器官联系成一个有机的整体，并借以运行气血，濡养周身，使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

掌握穴位

穴位是经络气血会合、输注、渗灌的部位，也是内在疾病在体表的反应点。本书精选426个穴位，解释人体健康长寿的密码，选对、用对穴位，为生活打开一扇健康大门。

快速取穴

揭开中医神秘的面纱，取穴并没有那么困难。不管您有没有医学背景，本书的目的就是让您轻松、快速、精确地找到穴位，从而可以将穴位“玩弄于股掌之上”，与健康生活更加贴近。

● 穴名释义

穴名中蕴藏着丰富的内容，本书首先因名解“意”，用最浅显的语言、最恰当的方式来解读穴位名称的由来，让您初识穴位就能准确、轻松记住穴位名称。

● 经络养生

掌握身体的各个穴位，最主要就是可以保健防病；学习经络调养，可达到强身治病、养生长寿、“内病外治”、美容驻颜的效果。

● 腧穴保健

了解腧穴，掌握其保健功效：激发正气，强身健体；反映病痛，诊断疾病；近治，改善局部疾病；远治，改善全身疾患；双向调节，功能突出；特殊治疗，疗效增强。

● 中医古法

针对不同的穴位、不同的病症，选择一种恰当的方法，给予力度适中的刺激，从而可以强身健体，治病于无形之间。

责任编辑：张华金
编辑助理：沈贤娟
责任美编：余景雯
责任校对：林锦春
装帧设计：程程 王波
美术编辑：张贤贤
图文统筹：牛海燕 史颖超



天猫商城：
<http://fjkjcs.tmall.com>
微博：
<http://weibo.com/fjstp>



上架建议 生活类 / 大众健康

ISBN 978-7-5335-4516-1



9 787533 545161 >

定价：39.80元

(附赠DVD)

大彩生活读库

图解

经络穴位 大百科

崔晓丽◎编著

北京京城岐黄国医馆馆长
中国针灸学会会员
中华中医药学会会员

大图呈现全身经络穴位 +
全真手绘图展示14条经络 + 详细解读426个穴位



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

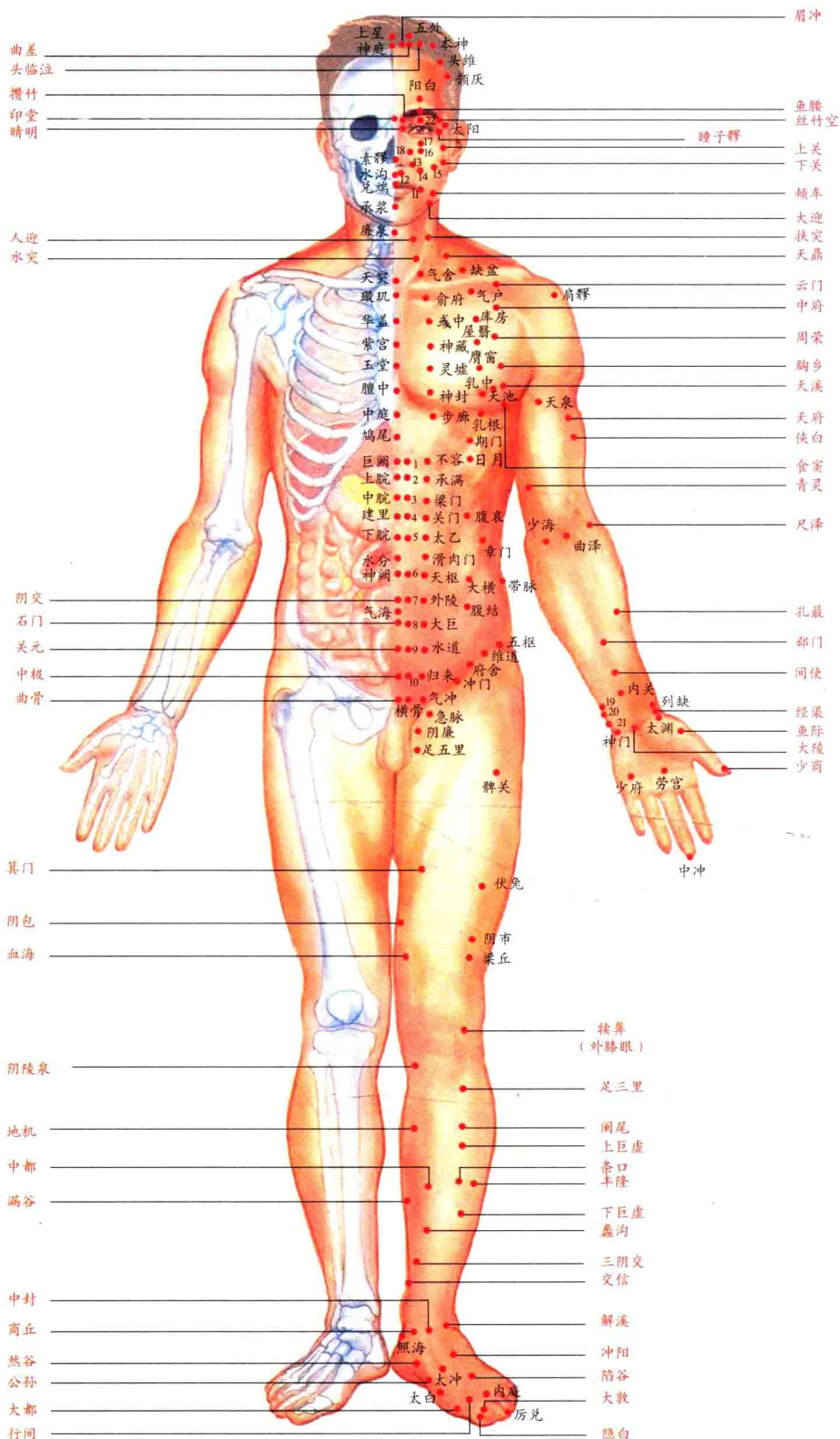
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



人体正面全身穴位挂图



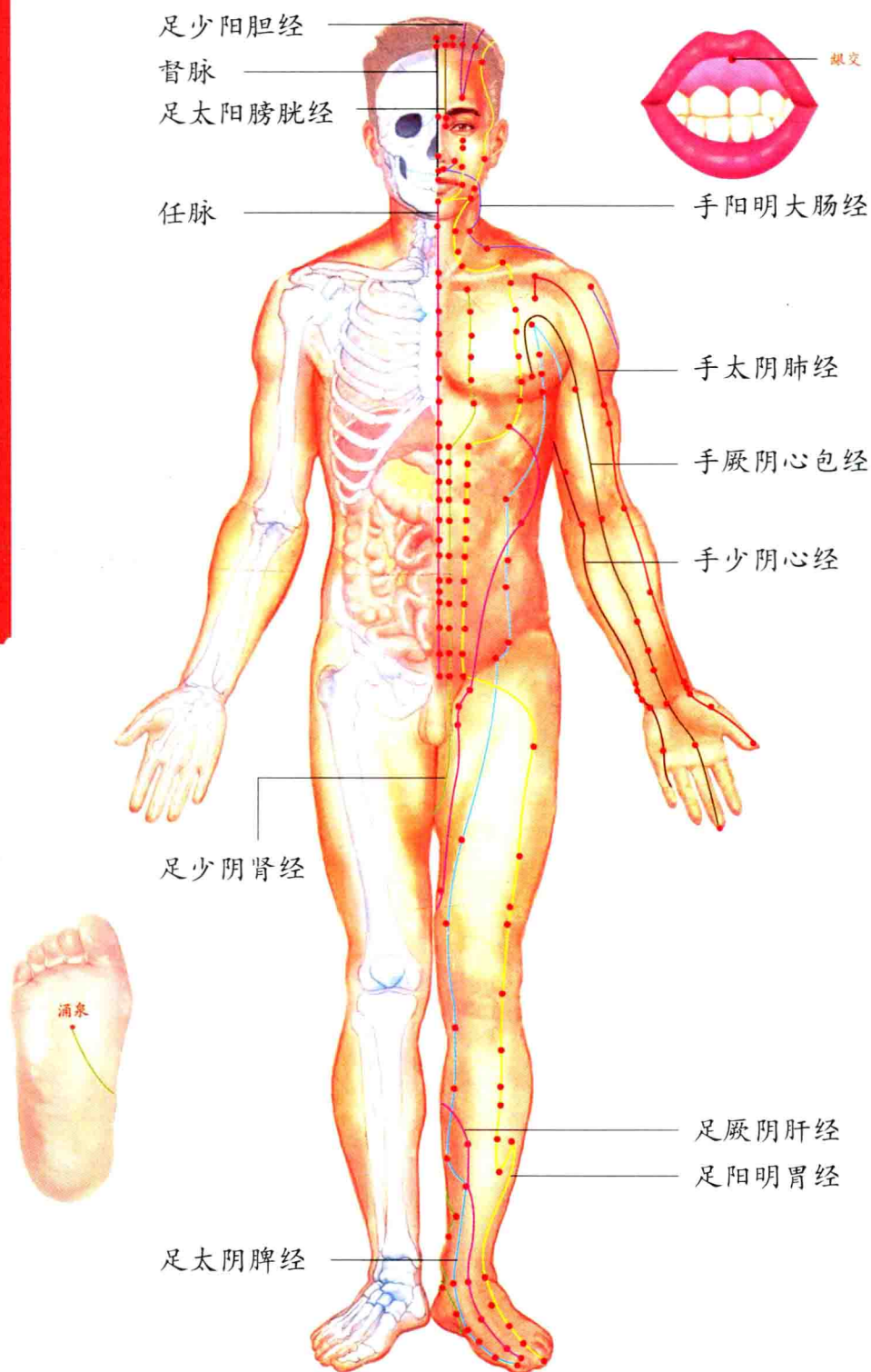
1. 幽门
2. 腹通谷
3. 阴都
4. 石关
5. 商曲
6. 育俞
7. 中注
8. 四满
9. 气穴
10. 大赫
11. 地仓
12. 口禾髎
13. 迎香
14. 巨髎
15. 颧髎
16. 四白
17. 承泣
18. 上迎香
19. 灵道
20. 通里
21. 阴郄
22. 上明





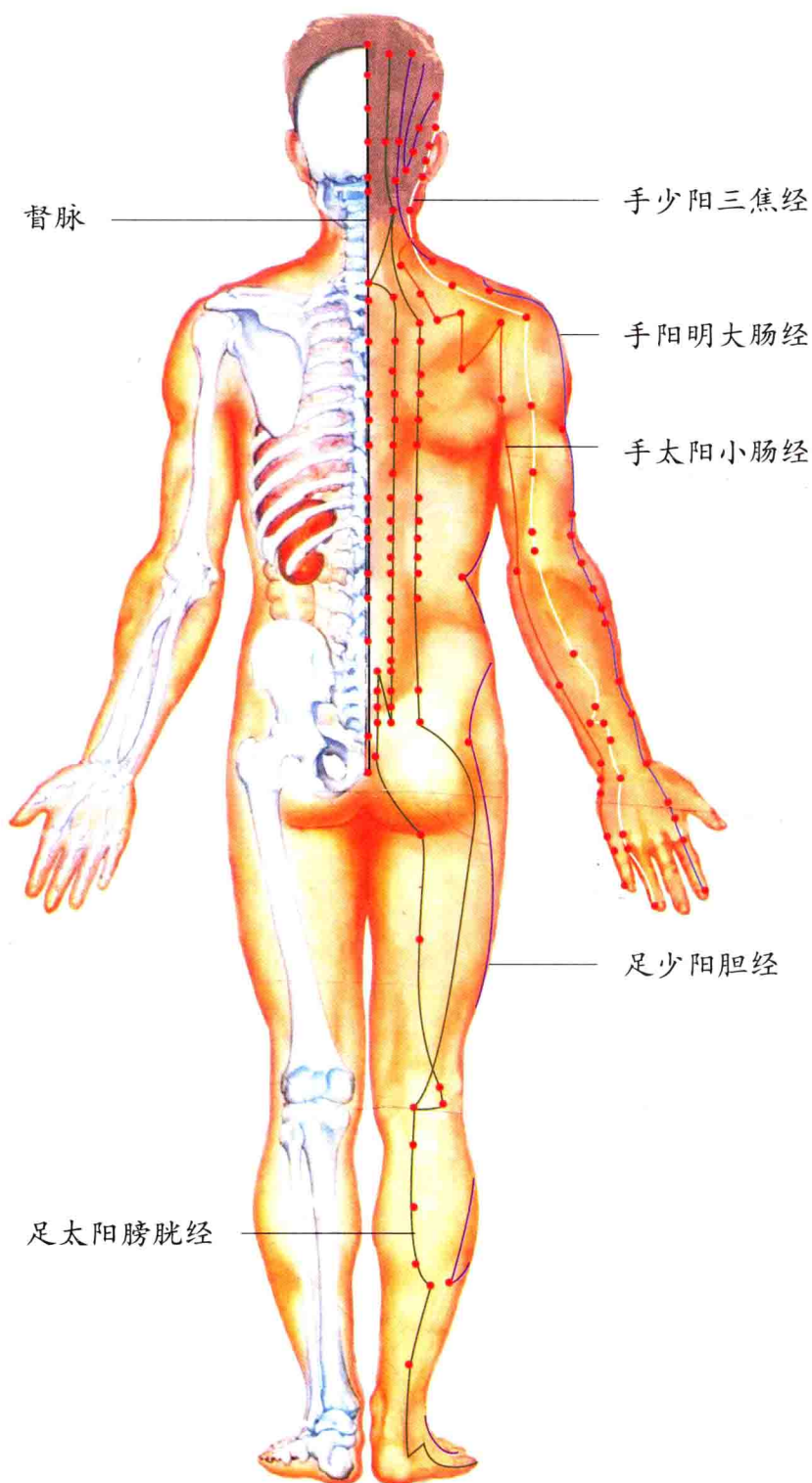


人体正面全身经络挂图



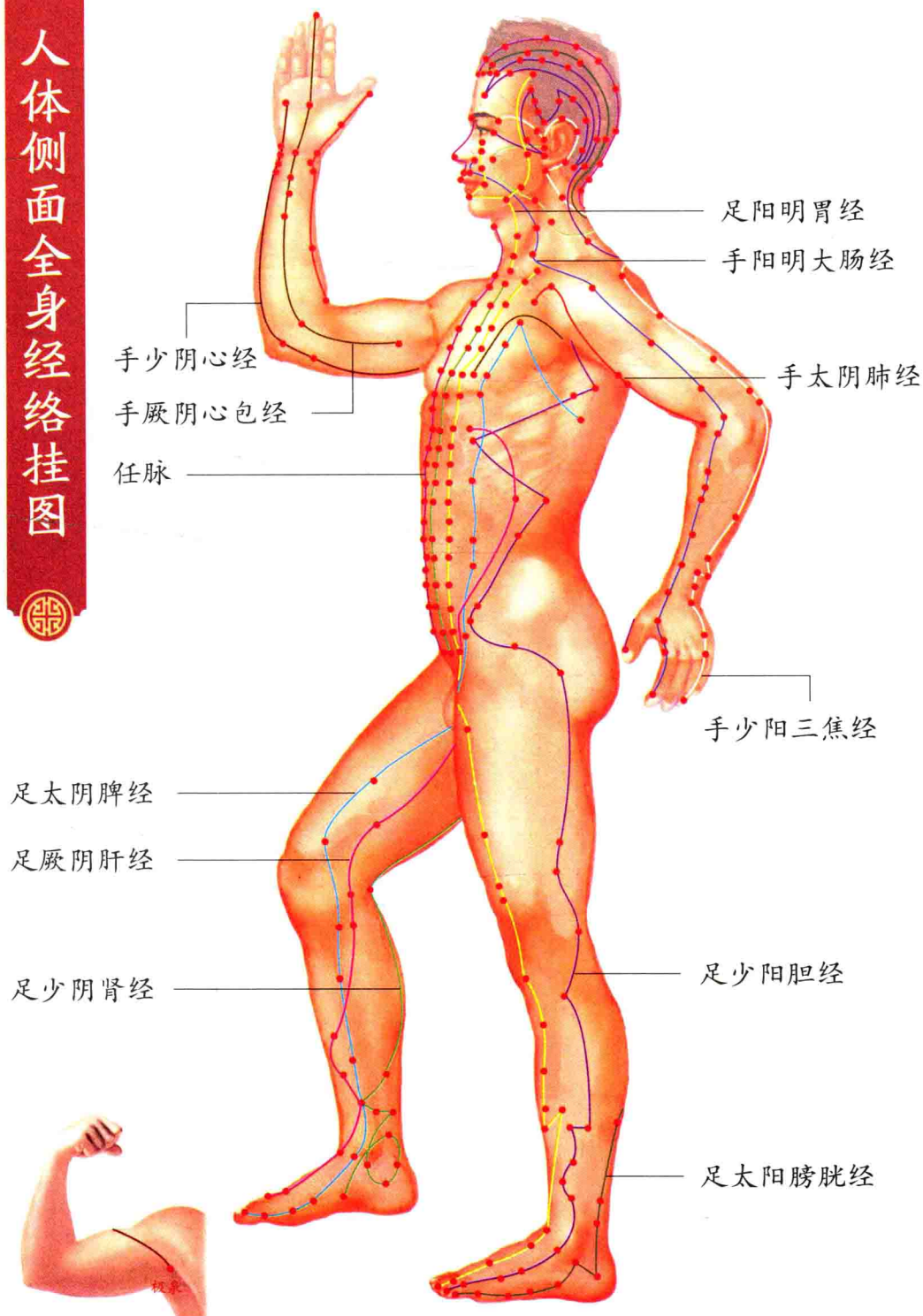


人体背面全身经络挂图





人体侧面全身经络挂图



对症用穴指南

疾病归类	疾病名称	经穴取穴
心血管系统疾病	低血压	百会 气海 心俞 脾俞 肾俞 足三里
	高血压	百会 曲池 合谷 太冲 三阴交
	冠心病	内关 巨阙 心俞 膈俞
泌尿生殖系统疾病	遗尿	中极 膀胱俞 三阴交
	尿失禁	中极 膀胱俞 肾俞 三阴交
	尿潴留	关元 肾俞 脾俞 三焦俞 委阳
	泌尿道结石	①上尿路结石：肾俞 三焦俞 京门 委阳 天枢 气海 ②下尿路结石：肾俞 次髎 膀胱俞 中极 水道
	肾绞痛	天枢 肾俞 太溪 太冲 三阴交 阳陵泉 足三里
	早泄	关元 三阴交 肾俞
	阳痿	关元 中极 肾俞 三阴交
	男性不育（精子缺乏、精子活动力低下）	气海 关元 三阴交 肾俞 次髎 秩边 足三里
消化系统疾病	呕吐	中脘 胃俞 内关 足三里
	呃逆	膈俞 内关 中脘 天突 膻中 足三里
	胃痛	中脘 内关 公孙 足三里
	胃下垂	中脘 气海 百会 胃俞 脾俞 足三里
	腹泻	神阙 天枢 大肠俞 上巨虚 三阴交
	便秘	天枢 大肠俞 上巨虚 支沟 照海
	胆道蛔虫症	足三里 支沟 阳陵泉
	胆绞痛	中脘 日月 胆俞 阳陵泉 胆囊穴
	胆结石	期门（右） 胆俞 阳陵泉
	肠易激综合征	阴陵泉 天枢 气海 气冲 足三里 三阴交
呼吸系统疾病	咳嗽	肺俞 中府 列缺 太渊
	哮喘	肺俞 中府 天突 膻中 孔最 定喘 丰隆

疾病归类	疾病名称	经疗取穴
运动系统 疾病	落枕	大椎 阿是穴 后溪 悬钟 落枕穴
	肩周炎	肩髃 肩前 肩贞 阿是穴 阳陵泉
	颈椎病	大椎 天柱 后溪 颈夹脊穴
	腰痛	委中 肾俞 大肠俞 腰阳关 阿是穴
	腰椎间盘突出症	肾俞 腰夹脊穴 委中 腰阳关
	第3腰椎横突综合征	阿是穴
	膝骨性关节炎	内膝眼 外膝眼 血海 梁丘 足三里
	急性扭挫伤	①颈部：大椎 天柱 风池 后溪 ②肩部：肩髃 肩髃 臑俞 肩贞 ③肘部：曲池 小海 天井 少海 腕部 阳池 阳溪 阳谷 外关 大陵 ④腰部：肾俞 腰阳关 腰眼 委中 ⑤髋部：环跳 秩边 居髃 承扶 ⑥膝部：膝眼 鹤顶 梁丘 阳陵泉 膝阳关 ⑦踝部：解溪 昆仑 申脉 照海 丘墟
	肱骨外上髁炎	阿是穴 曲池 肘髃 手三里 手五里
	类风湿关节炎	大椎 身柱 神道 至阳 筋缩 脾俞 肾俞 委中 足三里 太溪
神经精神 系统疾病	头痛	①阳明头痛：印堂 上星 阳白 攒竹 鱼腰 丝竹空 合谷 内庭 ②少阳头痛：太阳 丝竹空 角孙 率谷 风池 外关 足临泣 ③太阳头痛：天柱 风池 后溪 申脉 昆仑 ④厥阴头痛：百会 通天 太冲 行间 太溪 涌泉 ⑤偏正头痛：印堂 太阳 头维 阳白 合谷 内庭 外关 足临泣 ⑥全头痛：百会 印堂 太阳 头维 阳白 合谷 风池 外关

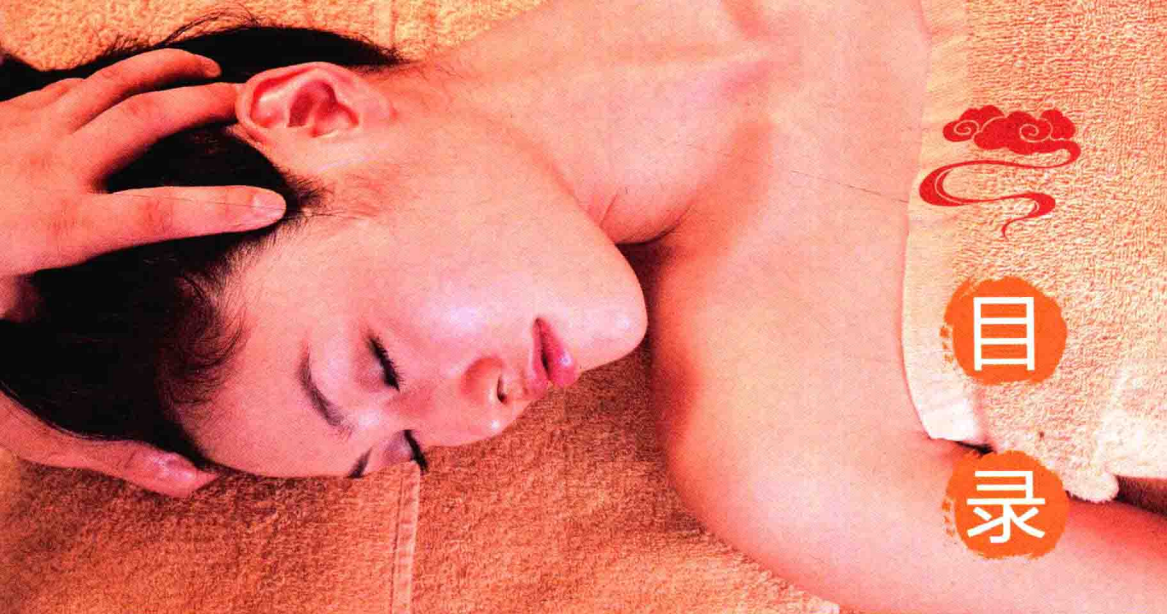
(续表)

疾病归类	疾病名称	经疗取穴
神经精神系统疾病	紧张性头痛	风池 风府 太阳 率谷 上星 百会 阿是穴
	面神经麻痹	阳白 四白 颧髎 颊车 地仓 翳风 合谷
	面肌痉挛	翳风 攒竹 颧髎 合谷 太阳
	三叉神经痛	四白 下关 地仓 攒竹 合谷 内庭 太冲
	急性脑血管意外	①神志清楚：内关 极泉 尺泽 委中 三阴交 足三里 ②神志不清：水沟 素髎 百会 内关
	癫痫	水沟 长强 筋缩 鸠尾 丰隆 阳陵泉
	坐骨神经痛	环跳 阳陵泉 秩边 承扶 殷门 委中 承山 昆仑 风市 膝阳关 阳辅 悬钟 足临泣
	神经性皮炎	风池 大椎 曲池 委中 膈俞 皮损局部
	心脏神经症	印堂 内关 神门 三阴交
	失眠	神门 内关 百会 安眠
	癔病	神门 大陵 内关 期门 心俞 合谷 太冲
	精神分裂症	大椎 风府 陶道
五官科疾病	弱视	球后 睛明 丝竹空
	斜视	风池 合谷 太冲 太溪
	复视	睛明 四白 攒竹 太阳 合谷 中渚 太冲 足三里
	耳鸣	耳门 听宫 听会 翳风 中渚 侠溪
	耳聋	耳门 听宫 听会 翳风 中渚 侠溪
	过敏性鼻炎	风池 迎香 肺俞 太渊
	鼻窦炎	印堂 迎香 列缺 合谷 风池
	急性扁桃体炎和急性咽炎	少商 合谷
	慢性咽炎	天突 合谷 曲池
	颞下颌关节功能紊乱综合征	下关 颊车 听宫 合谷



(续表)

疾病归类	疾病名称	经行取穴
妇产科疾病	痛经	关元 三阴交 地机
	经前期紧张综合征	神门 百会 膻中 太冲 三阴交
	胎位不正	至阴 太溪 三阴交
	无痛分娩	内关 三阴交 足三里 阳陵泉 列缺 足临泣
	产后缺乳	膻中 乳根 少泽 足三里
	不孕	关元 大赫 三阴交 次髎 秩边
	更年期综合征	百会 关元 肾俞 太溪 三阴交
儿科疾病	假性近视	睛明 四白 太阳 瞳子髎 外关
	近视	睛明 承泣 四白 太阳 风池
	脑瘫	大椎 身柱 风府 四神聪 悬钟 阳陵泉



目 录

第一章 走近经络和腧穴

24 ● 经络——调节机体循环， 养生疗疾

24 ● 经络的研究发展史

24 ● 经络的发现

26 ● 传统经络学说

26 ● 经络的现代医学研究

26 ● 经络的组成系统

27 ● 十二正经

30 ● 奇经八脉

31 ● 十二经别

31 ● 十五络脉

31 ● 十二经筋

32 ● 十二皮部

33 ● 经络之运行规律

33 ● 经络之表里关系

33 ● 经络之走向和交接规律

34 ● 经络之流注次序

35 ● 经络的三大作用

35 ● 联系脏腑，沟通里表

35 ● 畅通气血，滋养全身

35 ● 抵御外邪，保护机体

35 ● 经络与阴阳五行

35 ● 经络分阴阳

37 ● 经络蕴藏五行

38 ● 经络与五脏六腑

38 ● 人体就是一个“小朝廷”

38 ● 经络与五脏六腑相配相应

39 ● 腧穴——协调脏腑功能， 增强抵抗力

39 ● 认识腧穴

39 ● 腧穴的类别

39 ● 腧穴的一般分类

41 ● 特定腧穴的分类

42 ● 腧穴的命名方式