

【薛卫国◎主编】

北京中医药大学针灸推拿学院

副教授 硕士生导师

图解

人体经络穴位

养生一本通

用 好 经 络 手 到 病 除

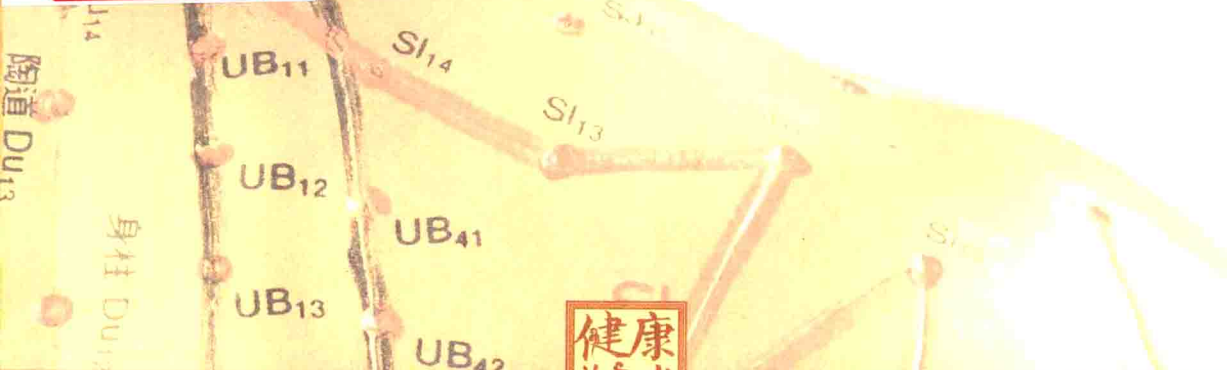
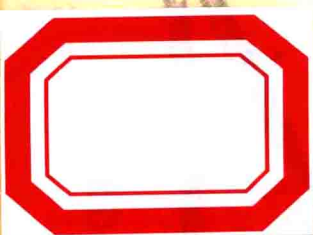


手机阅读

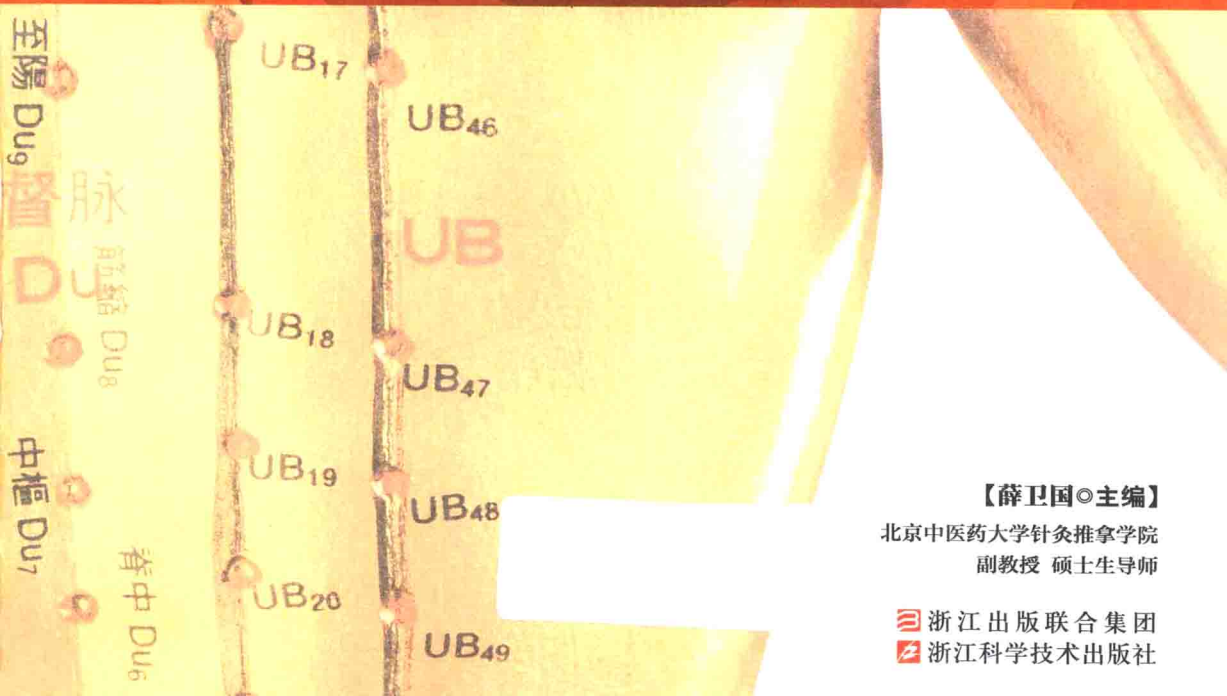


编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



图解
人体经络穴位
养生一本通



【薛卫国◎主编】

北京中医药大学针灸推拿学院
 副教授 硕士生导师

浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解人体经络穴位养生一本通 / 薛卫国主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5341-5559-8

I. ①图… II. ①薛… 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 (2013) 第141727号



图解人体经络穴位养生一本通



薛卫国 主编

责任编辑: 宋东 王群 刘丹
责任校对: 王巧玲 李骁睿
责任美编: 金晖
责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 解鲜花
特约美编: 王道琴
封面设计: 罗雷
版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路347号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)
印 刷: 天津市光明印务有限公司
经 销: 全国各地新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 200千字
印 张: 16
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5341-5559-8
定 价: 39.00元

M
A
S
S
A
G
E



©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



唤醒你身体的 自我治愈力

序

Foreword

人体内有一套修复系统，它时刻护卫着我们的健康。平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待发地与疾病展开厮杀。这套修复系统就是我们身体里的经络。

敲敲经络，保健无忧

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实就是无意识地敲经络，让自己的肌肉与神经放松。当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

打通经络，百病不愁

经络畅通是保证我们身体健康的重要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。经络是我们身体内部气血的大通道，一旦发生堵塞，身体就会出现各种不适症状。所以说，人之所以会生病，最根本的原因就在于身体里的经络运行不畅。

每天10分钟，你会有惊人的发现

爱美的女性朋友在每天洗脸时、临睡前轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个容颜靓丽、充满活力的俏佳人。对于男性朋友来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现强健腰膝、固肾益精的目的。而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老年人通向长寿之路的捷径。经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了。由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法。



薛卫国

北京中医药大学针灸推拿学院
副教授 硕士生导师



怎样 使用本书

HOW TO USE



经络、穴位一目了然

每条经络的循行走向、主治概要、包含穴位都用图片和文字直观地展示出来，便于参照、了解和使用。

Table 1-1 10种体质辨识法

先天不足 肾阴亏虚

足少阴肾经

肾为先天之本，主藏精，主骨生髓，主水。肾阴亏虚，则精血不足，骨蒸潮热，盗汗，遗精，早洩，腰膝酸软，耳鸣，目眩，口干，舌红，脉细数。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。

抗衰老的专家

肾为先天之本，主藏精，主骨生髓，主水。肾阴亏虚，则精血不足，骨蒸潮热，盗汗，遗精，早洩，腰膝酸软，耳鸣，目眩，口干，舌红，脉细数。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。

面部色斑的对策

肾为先天之本，主藏精，主骨生髓，主水。肾阴亏虚，则精血不足，骨蒸潮热，盗汗，遗精，早洩，腰膝酸软，耳鸣，目眩，口干，舌红，脉细数。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。

Table 1-2 10种体质辨识法

阴虚火旺

阴虚火旺，表现为潮热、盗汗、口干、舌红、脉细数。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。

辨证加减

根据中医辨证分型原理，在该病症基本的按摩治疗手法基础上，部分病症还增加了“辨证加减”，即根据病症的特有症状进行相应的按摩。

辨证加减

根据中医辨证分型原理，在该病症基本的按摩治疗手法基础上，部分病症还增加了“辨证加减”，即根据病症的特有症状进行相应的按摩。

详尽说明，直观演示

专业按摩师亲自指导，按摩过程的每一步都安排了彩色演示图片，一目了然。同时附有专业的操作说明，保证一看就会，简便易学。

按摩要点

对症按摩前需要先了解明确的按摩取穴原则和基本程序步骤。

Table 1-3 10种体质辨识法

气弱神疲，脾虚湿盛

颈椎病

颈椎病是由于颈椎间盘退行性变、颈椎椎间盘变性、颈椎骨质增生等引起的一种疾病。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。本经循行于足少阴肾经，主骨生髓，主水。

按摩要点

1. 颈部按摩：颈部按摩是治疗颈椎病的关键。按摩时应注意力度，避免用力过猛。按摩时应注意力度，避免用力过猛。按摩时应注意力度，避免用力过猛。

2. 肩部按摩：肩部按摩可以缓解颈部肌肉的紧张。按摩时应注意力度，避免用力过猛。按摩时应注意力度，避免用力过猛。按摩时应注意力度，避免用力过猛。

3. 背部按摩：背部按摩可以促进血液循环，缓解颈部肌肉的紧张。按摩时应注意力度，避免用力过猛。按摩时应注意力度，避免用力过猛。按摩时应注意力度，避免用力过猛。



生活按摩小贴士

介绍按摩过程中需要特别注
意的问题，或者生活调理中尤其重
要的事宜，可以让你补充按摩治
疗，并将疾病扼制在初发期。

精美专题

特设精美而内容新颖专题，充盈
知识体系，增添生活情趣。



特殊说明

- ◎ 本书的图示穴位为参考位置，根据不同的身高、体型可能会存在一定的出入。
- ◎ 自我按摩保健以及普通的理疗按摩，对穴位精确性的要求并非很高，所以，在按摩过程中无需过于拘泥于穴位的准确性，参照图示的位置同时顾及周边即可见效。
- ◎ 器质性病症的按摩治疗，必须在正规医院确诊的前提下进行，且应将按摩作为辅助治疗手段，不可用按摩治疗代替医院治疗。



目录

part 01 经络按摩， 最实用的自我保健法

massage

- 12 经络畅通，百病不生
- 13 疏通经络是按摩送给身体的良药
- 14 快速取穴让按摩事半功倍
- 15 不是所有人都适合按摩
- 16 按摩前必须要做的功课
- 16 神秘的阴阳经脉
- 17 脊椎推拿治百病
- 19 按摩常用手法图解
- 28 按摩常用操作程序

part 02 十四经脉各司其职

massage

- 30 手太阴肺经——肺脏健康晴雨表
- 33 手阳明大肠经——肺和皮肤的守护神
- 36 足阳明胃经——胃肠功能的庇佑者
- 40 足太阴脾经——气血生化之源
- 44 手少阴心经——百病由心生
- 47 手太阳小肠经——擒拿液病的机敏杀手
- 50 足太阳膀胱经——人体排毒通道的掌控者
- 54 足少阴肾经——决定生老病死的关键
- 57 手厥阴心包经——救命的经络
- 60 手少阳三焦经——内分泌调节交通警
- 64 足少阳胆经——勇往直前的催化剂
- 68 足厥阴肝经——身怀绝技的治病高手
- 72 督脉——阳脉之海
- 76 任脉——阴脉之海



03 轻松按摩， 跟关节肌肉疼痛说再见

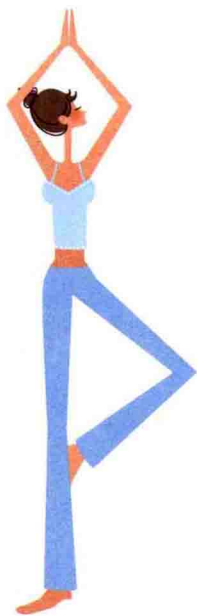
massage

- 80 项背部劳损——顺畅项背气血是关键
- 83 落枕——项背部劳损的发作
- 86 颈椎病——松解关节，解除痉挛
- 90 肩部肌肉劳损——唤醒血管与肌肉的代谢
- 91 肩周炎——充分活跃肩关节
- 93 肩部急性扭伤——合理治疗是关键
- 94 背痛——保护肌肉和关节囊不受损伤
- 95 腰部劳损——日常养护是根本
- 97 急性腰扭伤——找准痛点再按摩
- 99 腰椎间盘突出症——减少压迫，消肿去炎症
- 101 坐骨神经痛——确定病因，辨证施治
- 102 类风湿性关节炎——重在扶正祛邪、活血通络
- 104 风湿性关节炎——部位不同，手法各异
- 108 踝关节扭伤——冷敷后再按摩

04 疏通经络， 摆脱常见疾病

massage

- 110 感冒——通畅经络、祛除外邪很重要
- 113 慢性支气管炎——病因不同，辨证分型
- 116 支气管哮喘——宣肺平喘、宽胸理气
- 119 头痛——分清病因，对症按摩
- 123 失眠——缓慢轻柔按出好睡眠
- 126 神经衰弱——按摩调理，放宽心态
- 129 痛风——按摩贵在坚持



- 130 眼睛疲劳——舒缓眼周肌肉
- 132 耳鸣——辨证取穴，调理脏腑
- 134 鼻炎——循环血液，通畅鼻腔
- 136 胃脘痛——点穴止痛，调理气机
- 138 食欲不振——疏气活血，健脾和胃
- 140 呃逆——病因不同，手法有异
- 142 消化不良——放松腹部，指压灵穴
- 143 腹泻——调补脏腑，固本强元
- 146 慢性肠炎——增强肠道功能
- 147 便秘——激活肠道动力
- 150 痔疮——消除便秘很关键
- 152 糖尿病——促进胰岛素分泌，稳定血糖
- 154 高血压——疏通气血，调和阴阳
- 158 高脂血症——调理为主，按摩为辅

05 每天按摩10分钟， 远离亚健康状态

massage

- 160 日常减压放松——舒畅精神，放松身心
- 163 缓解抑郁烦闷——提升情绪，解除郁闷
- 164 对抗焦虑易躁——平和心气，稳定情绪
- 166 消除困倦——集中精力，提高注意力
- 168 增强体力和精力——补充元气，增强能量
- 170 沐浴放松按摩——加速新陈代谢
- 172 肝脏排毒——全身排毒的基础
- 175 肾脏排毒——净化人体的废弃物
- 178 肠道排毒——清除致病毒素的根本
- 181 淋巴排毒——维护体内清洁的永动机



06 经络按摩， 还女人天然之美

massage

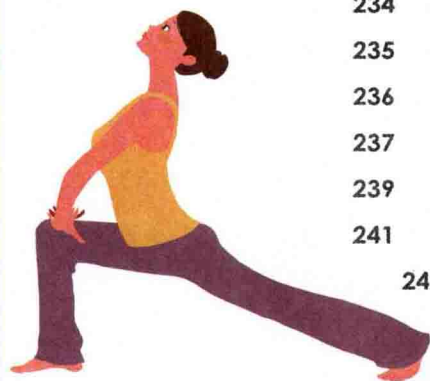


- 184 每日活肤——唤醒皮肤的再生力
- 186 美化面色——按出好气色
- 188 祛除皱纹——再现青春娇嫩肌肤
- 191 消水肿——清晰面部轮廓
- 192 除色斑——调节脏腑，均匀色素
- 196 去眼袋——促循环，防衰老
- 197 去黑眼圈——活血化瘀，赶走黑色素
- 198 轻松美发——疏通经气，滋养头发
- 200 美颈塑肩——气质修炼第一步
- 202 丰乳塑胸——激发荷尔蒙，挺拔胸肌
- 204 平腹减脂——燃烧脂肪，展现S曲线
- 205 腰部塑形——紧致肌肤，塑造理想腰线
- 206 翘臀消脂——提升臀线，匀称臀形
- 207 瘦腿纤肌——消脂紧肤，美化线条
- 208 纤臂——塑造优美臂部线条
- 209 消腿脚水肿——正直骨骼，收紧肌肤

07 夫妻按摩， 告别难言之隐

massage

- 212 月经不调——顺畅气血，辨证施治
- 216 月经量过多——养肾固冲任
- 217 痛经——查找原因，不可小觑
- 221 闭经——精神舒畅，气血自通
- 223 虚冷症——调整体质，加强温补
- 224 乳房胀痛——及早治疗，切莫忽视



- 226 盆腔炎——积极治疗，预防是关键
- 228 不孕症——亢实肾气，理血调经
- 230 乳痛——疏泄肝气，通畅气血
- 232 更年期综合征——养护卵巢，放松心情
- 234 孕期呕吐不止——饮食调养，重者就医
- 235 孕期四肢肿胀——认清状况，重者就医
- 236 产后便秘——解除抑郁，重在食疗
- 237 阳痿——放松心情，树立信心
- 239 早泄——消除紧张是治疗关键
- 241 遗精——放下思想包袱很重要
- 242 不射精——放下负担，享受性爱
- 243 性欲低下——养心调神，恢复欲望
- 244 夫妻助性按摩法
- 246 纵欲过度，身体虚弱——欢爱有道，房事有节
- 247 前列腺炎——常见多发，按摩加食疗

08 抚触按摩， 让宝宝感受真实的爱

massage

- 250 新手妈妈抚触必修课
- 251 面部抚触——明目醒脑
- 251 胸部抚触——促进血液循环
- 252 腹部抚触——增强胃肠功能
- 252 上肢抚触——疏通神经
- 254 下肢抚触——强壮身体
- 255 背部抚触——强化全身机能



图书在版编目 (CIP) 数据

图解人体经络穴位养生一本通 / 薛卫国主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5341-5559-8

I. ①图… II. ①薛… 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 (2013) 第141727号



图解人体经络穴位养生一本通



薛卫国 主编

责任编辑: 宋东 王群 刘丹
责任校对: 王巧玲 李骁睿
责任美编: 金晖
责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 解鲜花
特约美编: 王道琴
封面设计: 罗雷
版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路347号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)
印 刷: 天津市光明印务有限公司
经 销: 全国各地新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 200千字
印 张: 16
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5341-5559-8
定 价: 39.00元

m
a
s
s
a
g
e



©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



唤醒你身体的 自我治愈力

序

Foreword

人体内有一套修复系统，它时刻护卫着我们的健康。平常的日子，它维护着我们脏腑器官的正常运行；当疾病来袭时，它又会整装待发地与疾病展开厮杀。这套修复系统就是我们身体里的经络。

敲敲经络，保健无忧

经络是我们身体里的灵丹妙药，是一学就会、一用就灵的健康养生大法。身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。平时我们走路时间过长或者感到双腿发沉时，经常会用手捶捶腿，其实就是无意识地敲经络，让自己的肌肉与神经放松。当我们的身体内部出现问题时，就会在身体表面产生异常，用手触摸会有压痛及硬块，这时就需要我们找准病因，及时敲打经络，防病治病。

打通经络，百病不愁

经络畅通是保证我们身体健康的重要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。经络是我们身体内部气血的大通道，一旦发生堵塞，身体就会出现各种不适症状。所以说，人之所以会生病，最根本的原因就在于身体里的经络运行不畅。

每天10分钟，你会有惊人的发现

爱美的女性朋友在每天洗脸时、临睡前轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个容颜靓丽、充满活力的俏佳人。对于男性朋友来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现强健腰膝、固肾益精的目的。而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老年人通向长寿之路的捷径。经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了。由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法。



薛卫国

北京中医药大学针灸推拿学院
副教授 硕士生导师



怎样 使用本书

HOW TO USE



经络、穴位一目了然

每条经络的循行走向、主治概要、包含穴位都用图片和文字直观地展示出来，便于参照、了解和使用。

Table 1-1 10种体质辨识法

先天不足 肾阴亏虚

足少阴肾经

肾经从足小趾上行，沿腿内侧，过腹股沟，入腹，沿脊柱，上至肺部，入心，上至咽喉，入舌根，上至目内眦，上至耳，上至发际，上至额角，上至巅顶，上至额角，上至发际，上至耳，上至目内眦，上至舌根，入心，入肺，入脊，入腹，入股，入膝，入足。

抗衰老的专家

肾经为先天之本，主骨生髓，通于脑，其华在发，开窍于耳及二阴。肾经虚则骨弱，髓空，发落，耳鸣，目眩，二便不利。故凡有上述诸症者，多属肾经虚损。故凡有上述诸症者，宜早服滋肾丸，以补其虚。

面部色斑的专著

面部色斑，多由血虚、血热、血瘀、血燥、血毒所致。故凡有上述诸症者，宜早服滋肾丸，以补其虚。

154

Table 1-2 10种体质辨识法

辨症加减

根据中医辨证分型原理，在该病症基本的按摩治疗手法基础上，部分病症还增加了“辨症加减”，即根据病症的特有症状进行相应的按摩。

154

详尽说明，直观演示

专业按摩师亲自指导，按摩过程的每一步都安排了彩色演示图片，一目了然。同时附有专业详细的操作说明，保证一看就会，简便易学。

按摩要点

对症按摩前需要先了解明确的按摩取穴原则和基本程序步骤。

Table 1-3 10种体质辨识法

颈椎病的按摩

颈椎病是由于颈椎间盘退行性改变、颈椎失稳、颈椎间盘突出、颈椎管狭窄、颈椎骨折、颈椎脱位、颈椎肿瘤、颈椎畸形等引起的一组综合征。其临床表现主要为颈项疼痛、僵硬、活动受限、头晕、头痛、视力模糊、耳鸣、耳聋、心悸、失眠、记忆力减退、四肢麻木、行走不稳等。

按摩要点

1. 颈部肌肉放松：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

2. 颈部关节活动：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

3. 颈部穴位按摩：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

4. 颈部热敷：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

5. 颈部牵引：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

6. 颈部推拿：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

7. 颈部拔罐：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

8. 颈部刮痧：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

9. 颈部电疗：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

10. 颈部激光：取患者坐位，颈部放松，双手置于颈部两侧，用双手拇指、食指、中指、无名指、小指，分别按压颈部两侧肌肉，从上到下，由轻到重，反复操作。

154



生活按摩小贴士

介绍按摩过程中需要特别注
意的问题，或者生活调理中尤其重
要的事宜，可以让你补充按摩治
疗，并将疾病扼制在初发期。

精美专题

特设精美而内容新颖专题，充盈
知识体系，增添生活情趣。



特殊说明

- ◎ 本书的图示穴位为参考位置，根据不同的身高、体型可能会存在一定的出入。
- ◎ 自我按摩保健以及普通的理疗按摩，对穴位精确性的要求并非很高，所以，在按摩过程中无需过于拘泥于穴位的准确性，参照图示的位置同时顾及周边即可见效。
- ◎ 器质性病症的按摩治疗，必须在正规医院确诊的前提下进行，且应将按摩作为辅助治疗手段，不可用按摩治疗代替医院治疗。



目录

part 01 经络按摩， 最实用的自我保健法

massage

- 12 经络畅通，百病不生
- 13 疏通经络是按摩送给身体的良药
- 14 快速取穴让按摩事半功倍
- 15 不是所有人都适合按摩
- 16 按摩前必须要做的功课
- 16 神秘的阴阳经脉
- 17 脊椎推拿治百病
- 19 按摩常用手法图解
- 28 按摩常用操作程序

part 02 十四经脉各司其职

massage

- 30 手太阴肺经——肺脏健康晴雨表
- 33 手阳明大肠经——肺和皮肤的守护神
- 36 足阳明胃经——胃肠功能的庇佑者
- 40 足太阴脾经——气血生化之源
- 44 手少阴心经——百病由心生
- 47 手太阳小肠经——擒拿液病的机敏杀手
- 50 足太阳膀胱经——人体排毒通道的掌控者
- 54 足少阴肾经——决定生老病死的关键
- 57 手厥阴心包经——救命的经络
- 60 手少阳三焦经——内分泌调节交通警
- 64 足少阳胆经——勇往直前的催化剂
- 68 足厥阴肝经——身怀绝技的治病高手
- 72 督脉——阳脉之海
- 76 任脉——阴脉之海





03 轻松按摩， 跟关节肌肉疼痛说再见

massage

- 80 项背部劳损——顺畅项背气血是关键
- 83 落枕——项背部劳损的发作
- 86 颈椎病——松解关节，解除痉挛
- 90 肩部肌肉劳损——唤醒血管与肌肉的代谢
- 91 肩周炎——充分活跃肩关节
- 93 肩部急性扭伤——合理治疗是关键
- 94 背痛——保护肌肉和关节囊不受损伤
- 95 腰部劳损——日常养护是根本
- 97 急性腰扭伤——找准痛点再按摩
- 99 腰椎间盘突出症——减少压迫，消肿去炎症
- 101 坐骨神经痛——确定病因，辨证施治
- 102 类风湿性关节炎——重在扶正祛邪、活血通络
- 104 风湿性关节炎——部位不同，手法各异
- 108 踝关节扭伤——冷敷后再按摩

04 疏通经络， 摆脱常见疾病

massage

- 110 感冒——通畅经络、祛除外邪很重要
- 113 慢性支气管炎——病因不同，辨证分型
- 116 支气管哮喘——宣肺平喘、宽胸理气
- 119 头痛——分清病因，对症按摩
- 123 失眠——缓慢轻柔按出好睡眠
- 126 神经衰弱——按摩调理，放宽心态
- 129 痛风——按摩贵在坚持