【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
同步发行
编辑短信5030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

健康养生堂

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

健康养生堂

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　　**特约编辑**：解鲜花
责任校对：王巧玲 李骁睿　　**特约美编**：王道琴
责任美编：金 晖　　**封面设计**：罗 雷
责任印务：徐忠雷　　**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：日知图书（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

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

massage

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。

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。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

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 part 轻松按摩，跟关节肌肉疼痛说再见

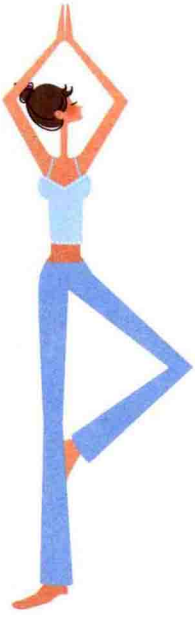
massage

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 part 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，对证按摩
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

part 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

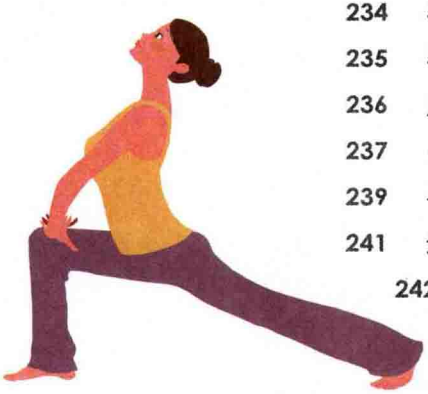
184 每日活肤——唤醒皮肤的再生力
186 美化面色——按出好气色
188 祛除皱纹——再现青春娇嫩肌肤
191 消水肿——清晰面部轮廓
192 除色斑——调节脏腑，均匀色素
196 去眼袋——促循环，防衰老
197 去黑眼圈——活血化瘀，赶走黑色素
198 轻松美发——疏通经气，滋养头发
200 美颈塑肩——气质修炼第一步
202 丰乳塑胸——激发荷尔蒙，挺拔胸形
204 平腹减脂——燃烧脂肪，展现S曲线
205 腰部塑形——紧致肌肤，塑造理想腰线
206 翘臀消脂——提升臀线，匀称臀形
207 瘦腿纤肌——消脂紧肤，美化线条
208 纤臂——塑造优美臂部线条
209 消腿脚水肿——正直骨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



part 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

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

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

健康养生堂

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　　**特约编辑**：解鲜花
责任校对：王巧玲 李骁睿　　**特约美编**：王道琴
责任美编：金 晖　　**封面设计**：罗 雷
责任印务：徐忠雷　　**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：日知图书 (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

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

massage

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。

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。

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 part 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 part 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，对证按摩
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

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com