



汉竹
健康爱家系列

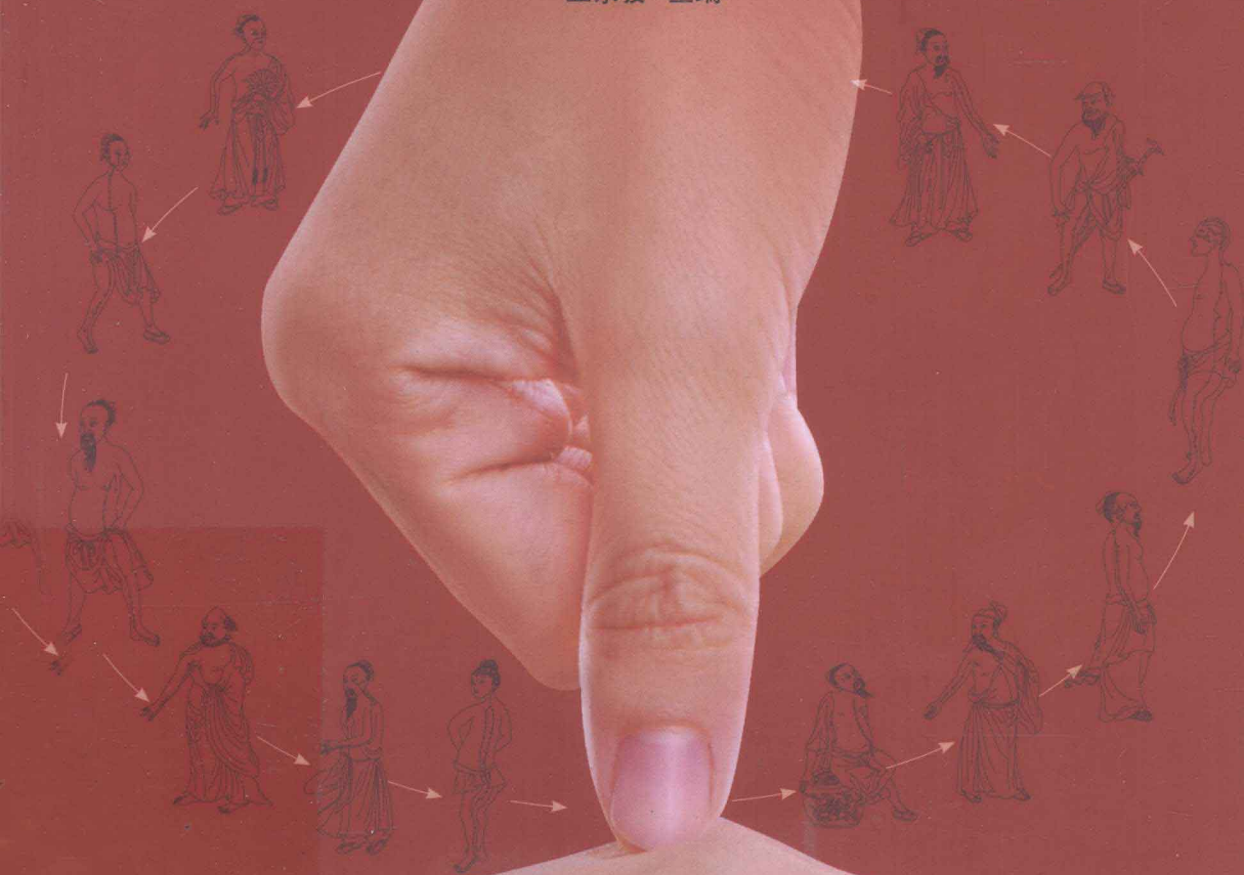
一步简单找穴，三步精准定位
一书在手，打开全身 409 个小药箱

对症取穴

速查图典

北京中医药大学
王东坡 主编

超值赠送
养生要穴居家疗法
VCD



化学工业出版社
米立方出版机构

一名指掌指南，一名指掌图
一册在手，指掌图在手，指掌图在手

对症取穴

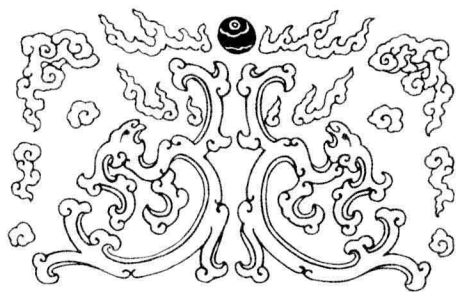
速查图典



中国中医药出版社

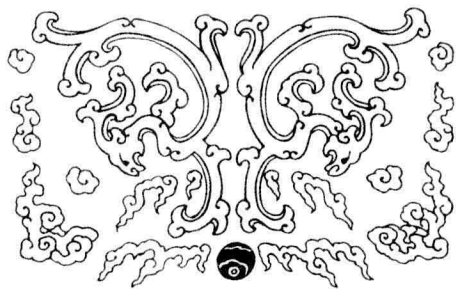


汉竹
● 健康爱家系列



对症取穴

速查图典



王东坡 主编
化学工业出版社
· 北京 ·
米立方出版机构



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目(CIP)数据

对症取穴速查图典 / 王东坡主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-122-09809-2

I. 对… II. 王… III. 按摩疗法(中医) —循经取穴—图解 IV. R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第210864号

责任编辑: 杨骏翼 文字编辑: 王新辉

责任校对: 陶燕华 装帧设计: 辛琳

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市前程装订厂

720mmx1000mm 1/16 印张22 字数: 300千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元(附赠光盘)

版权所有 违者必究

前言

中医是中国传统文化的国粹，人体的每一条经络、每一个穴位都是灵丹妙药，只要运用得当，它就会为我们带来宝贵的健康财富。

本书介绍的经络穴位涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，弥补了市面上很多图书取穴不足的缺点。每个穴位都详细介绍了其对症治疗和保健养生的按摩方法，简单易懂、一用就灵。而且本书还精心提炼了针对不同人群常见疾病的特效保健穴位的使用方法，老人、妇女、上班族都能找到适合自己 and 家人的调养方法。无论是对症治病，还是日常的保健养生，您都可以根据书中介绍的穴位和手法，为自己及家人进行最自然、最方便、最有效的居家疗法。

对症治疗必知的30个穴位



太阳 (262 页)
主治：头痛和目赤肿痛



百会 (254 页)
主治：失眠和健忘



关元 (229 页)
主治：月经不调和痛经



尺泽 (18 页)
主治：咳嗽和咽喉肿痛



(手内测)

鱼际 (21 页)
主治：腹泻和哮喘

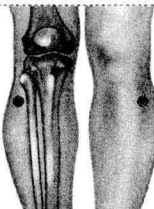


(手内测)

少商 (22 页)
主治：感冒和扁桃体炎



水沟 (257 页)
主治：中暑和惊风



足三里 (61 页)
主治：胃痛和呕吐



三阴交 (74 页)
主治：痛经和阳痿

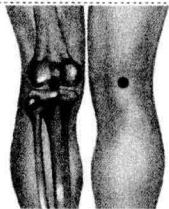


(手外侧)

神门 (91 页)
主治：心烦心悸和失眠



肾俞 (125 页)
主治：遗精和阳痿



委中 (132 页)
主治：腰痛和半身不遂



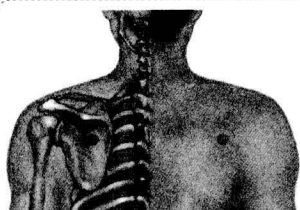
涌泉 (148 页)
主治：头痛和神经衰弱



风池 (200 页)
主治：外感发热和头痛



内关 (168 页)
主治：心痛心悸和失眠



天宗 (103 页)

主治：颈椎病和肩周炎



(手外测)

中渚 (177 页)

主治：前臂疼痛和头痛



长强 (244 页)

主治：便秘和腹泻



阳陵泉 (206 页)

主治：耳鸣耳聋和膝肿痛



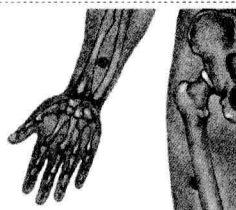
太溪 (149 页)

主治：肾炎和膀胱炎



太冲 (217 页)

主治：腰痛和肝脏疾病



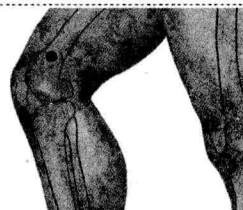
外关 (178 页)

主治：偏头痛和风湿



天枢 (56 页)

主治：便秘和腹泻



血海 (77 页)

主治：月经不调和痛经



丰隆 (64 页)

主治：咳嗽痰多和鼻塞流涕



神阙 (231 页)

主治：腹泻腹胀和月经不调



大椎 (251 页)

主治：感冒和头痛



(手内测)

阴郄 (90 页)

主治：胃痛和盗汗



迎香 (38 页)

主治：鼻炎和鼻出血



(手内测)

中冲 (170 页)

主治：中暑和中风

常见病选穴速查表

中老年常见病			内科疾病			内科疾病		
糖尿病	地机	76页	感冒	太阳	262页	便秘	天枢	56页
	三阴交	74页		风府	252页		关元俞	126页
	章门	222页		大椎	251页		长强	244页
高血压	内关	168页	头痛	太冲	217页	肝炎	期门	222页
	行间	216页		太阳	262页		日月	201页
	风池	200页		印堂	261页		太冲	217页
高脂血症	大横	79页		风池	200页		肝俞	122页
	劳宫	170页	眩晕	风池	200页	低血压	内关	168页
	足三里	61页		风府	252页		百会	254页
冠心病	内关	168页		风市	204页		涌泉	148页
	神门	91页	外感发热	大椎	251页	贫血	血海	77页
	太溪	149页		风池	200页		足三里	61页
脂肪肝	曲池	34页		合谷	30页		膈俞	122页
	关元	229页	气管炎	孔最	19页		脾俞	123页
	中脘	233页		尺泽	18页	心悸	内关	168页
哮喘	肺俞	120页		膻中	235页		中冲	170页
	风门	119页	扁桃体炎	涌泉	148页		至阳	248页
	缺盆	49页		大椎	251页	失眠	风池	200页
中风	风府	252页		太溪	149页		翳风	183页
	中冲	170页	甲状腺肿大	涌泉	148页		太阳	262页
	合谷	30页		太冲	217页	抑郁症	太冲	217页
	风市	204页		行间	216页		肩井	200页
半身不遂	曲池	34页	脾胃虚弱	阳陵泉	206页		期门	222页
	足三里	61页		足三里	61页	手足怕冷	日月	201页
	风市	204页		太白	73页		大椎	251页
更年期综合征	肩井	200页	胃痛	三阴交	74页		足三里	61页
	三阴交	74页		中脘	233页	汗多	阳池	177页
	膻中	235页		足三里	61页		劳宫	170页
胆囊炎、胆结石	日月	201页		内关	168页		后溪	99页
	太冲	217页	腹泻	至阳	248页	呕吐	内关	168页
	阳陵泉	206页		中脘	233页		公孙	73页
				关元俞	126页		膻中	235页
				肝俞	122页	口苦	阳陵泉	206页
							日月	201页
							廉泉	238页

外科疾病			五官科			皮肤科		
落枕	列缺	19页	牙痛、牙周炎	合谷	30页	痤疮	曲池	34页
	后溪	99页		下关	47页		合谷	30页
	外关	178页		颊车	46页		大椎	251页
	肩井	200页						
颈椎病	后溪	99页	过敏性鼻炎	迎香	38页	皮肤瘙痒	风市	204页
	外关	178页		印堂	261页		血海	77页
	肩井	200页		合谷	30页		曲池	34页
	大椎	251页						
肩周炎	手三里	33页	咽喉肿痛	少商	22页	湿疹	足三里	61页
	肩髃	36页		合谷	30页		合谷	30页
	肩井	200页		缺盆	49页		曲池	34页
	天宗	103页						
急性腰扭伤	承筋	138页	慢性咽炎	缺盆	49页	脂溢性皮炎	风市	204页
	后溪	99页		少商	22页		中渚	177页
	三焦俞	124页		太溪	149页		阳陵泉	206页
膝关节炎	梁丘	60页	口腔溃疡	劳宫	170页	神经性皮炎	内关	168页
	膝眼	281页		合谷	30页		太渊	20页
	鹤顶	279页		天枢	56页		脾俞	123页
	委中	132页						
腿抽筋	阳陵泉	206页	视力模糊	睛明	114页	荨麻疹	血海	77页
	承筋	138页		承泣	44页		风池	200页
	承山	138页		瞳子髎	192页		风市	204页
痔疮	孔最	19页		鱼腰	261页		足三里	61页
	长强	244页						
	承山	138页						
脱肛	合谷	30页	白内障	鱼腰	261页	牛皮癣	合谷	30页
	百会	254页		四白	44页		身柱	250页
	长强	244页		承泣	44页		膈俞	122页
三叉神经痛	翳风	183页	面瘫	合谷	30页	白癜风	曲池	34页
	合谷	30页		阳白	197页		阳陵泉	206页
	外关	178页		太阳	262页		血海	77页
				四白	44页			
坐骨神经痛	委中	132页	耳鸣、耳聋	关冲	176页	黄褐斑	风池	200页
	环跳	204页		合谷	30页		合谷	30页
	阳陵泉	206页		听宫	108页		迎香	38页
全身胀痛	大包	82页				酒糟鼻	合谷	30页
	太冲	217页					迎香	38页
	合谷	30页					肺俞	120页

妇科疾病

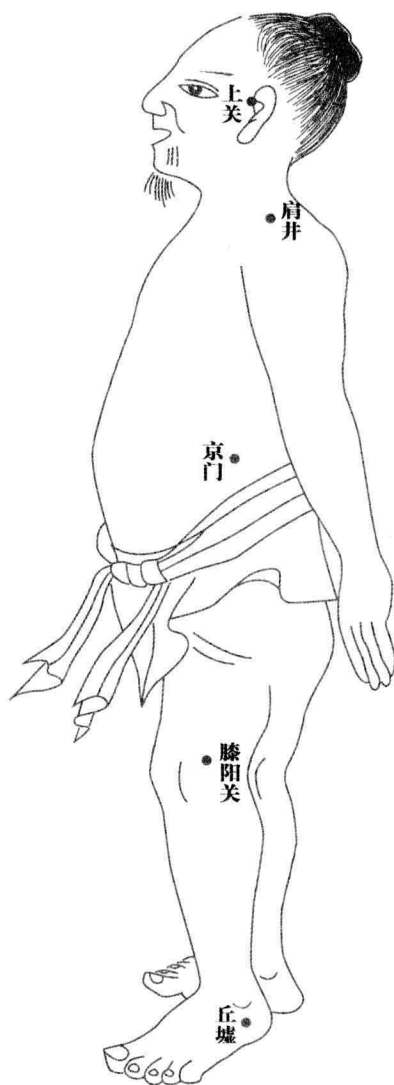
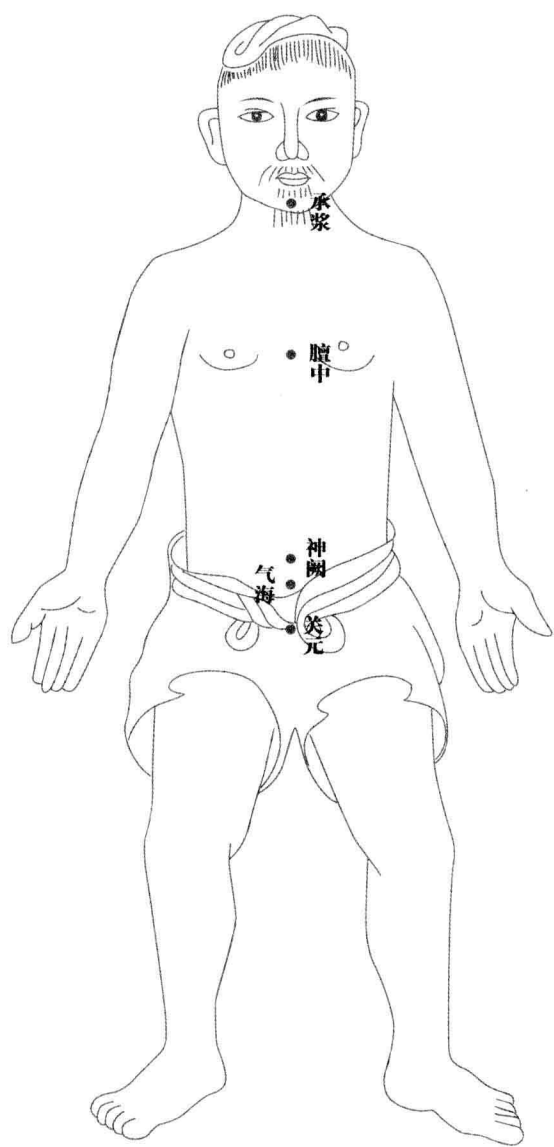
月经不调	合谷	30页
	天枢	56页
	血海	77页
	三阴交	74页
痛经	三阴交	74页
	关元俞	126页
	交信	151页
闭经	太冲	217页
	肾俞	125页
	太溪	149页
崩漏	隐白	72页
	大敦	216页
	血海	77页
月经过多	隐白	72页
	大敦	216页
	三阴交	74页
白带过多	三阴交	74页
	足临泣	209页
	关元	229页
乳房胀痛	肩井	200页
	期门	222页
	阳陵泉	206页
乳汁不足	膻中	235页
	乳根	52页
	少泽	98页

男科疾病

肾虚、失眠	神门	91页
	内关	168页
	太陵	169页
	太溪	149页
	照海	150页
前列腺炎	关元俞	126页
	三阴交	74页
	中极	229页
阳痿	肾俞	125页
	命门	246页
	腰阳关	245页
早泄	阴谷	152页
	太溪	149页
	三阴交	74页
遗精	气海	230页
	肾俞	125页
	涌泉	148页
夜尿症	关元俞	126页
	中极	229页
	膀胱俞	127页

儿科疾病

小儿惊风	素髻	257页
	内关	168页
	中冲	170页
小儿脊柱侧弯	风池	200页
	天宗	103页
	肩井	200页
小儿感冒	天突	237页
	肺俞	120页
	太阳	262页
小儿咳嗽	膻中	235页
	脾俞	123页
	足三里	61页
小儿发热	脾俞	123页
	足三里	61页
	关元	229页
小儿腹泻	神阙	231页
	涌泉	148页
	公孙	73页
小儿厌食	中脘	233页
	涌泉	148页
	公孙	73页



目 录



1/第一章 经络乃人体之金矿

- 2/ 经络是五脏六腑的镜子
- 4/ 气血运行宛如一个环似的完整无缺
- 6/ 教你轻松找到穴位
- 8/ 最基本的按摩手法
- 9/ 这样刺激，效果加倍
- 10/ 经络穴位按摩注意事项

11/第二章 手太阴肺经——气息通畅的总管

- 12/ 经脉循行路线
- 13/ 经脉循行脏腑
- 14/ 肺和肺经的作用
- 15/ 肺经上潜伏的疾病
- 15/ 保养肺经的最佳时间
- 16/ 肺经腧穴
 - 16 中府——胸闷咳嗽中府收
 - 云门——胸痛肩痛全拿下
 - 17 天府——鼻炎的克星
 - 侠白——缓解肋间神经痛
 - 18 尺泽——清肺泄热
 - 19 孔最——久坐不痔的秘诀
 - 列缺——偏、正头痛都不怕
 - 20 经渠——赶走牙痛的困扰
 - 太渊——让气血通畅
 - 21 鱼际——失声莫担心
 - 22 少商——感冒不再烦

23 / 第三章 手阳明大肠经——人体淋巴系统的保护神

24 / 经脉循行路线

25 / 经脉循行脏腑

26 / 大肠和大肠经的作用

27 / 大肠经上潜伏的疾病

27 / 保养大肠经的最佳时间

28 / 大肠经腧穴

28 商阳——调节肠胃功能

29 二间——腹胀找二间

三间——止痛治痔疮

30 合谷——昏迷不用怕，合谷唤醒他

31 阳溪——头痛眼疾一扫光

偏历——防治脑中风

32 温溜——快速止鼻血

下廉——手臂的保护神

33 上廉——清肠排毒

手三里——常按增强免疫力

34 曲池——感冒发热不用愁

肘髎——肘部疾病的克星

35 手五里——护肩能手

臂臑——眼睛的保健师

36 肩髃——预防关节炎

巨骨——缓解肩臂疼痛

37 天鼎——治疗扁桃体炎

扶突——咳嗽气喘找扶突

38 口禾髎——抛掉鼻疾的烦恼

迎香——治疗一切鼻疾的特效穴



39 / 第四章 足阳明胃经——人体的后天之本

- 40 / 经脉循行路线
- 41 / 经脉循行脏腑
- 42 / 胃和胃经的作用
- 43 / 胃经上潜伏的疾病
- 43 / 保养胃经的最佳时间
- 44 / 胃经腧穴
 - 44 承泣——消除黑眼圈
四白——对付眼疾
 - 45 巨髎——主治面神经麻痹
地仓——抚平口周皱纹
 - 46 大迎——牙痛是病也不怕
颊车——预防面部皱纹
 - 47 下关——治疗牙痛与耳鸣
头维——治疗脸部痉挛
 - 48 人迎——双向调节血压
水突——治疗慢性咽炎
 - 49 气舍——保养肺脏，预防感冒
缺盆——咳嗽、喘息不再愁
 - 50 气户——止呃逆的好帮手
库房——气喘按按它
 - 51 屋翳——开胸顺气消炎症
膺窗——胸部保健穴
 - 52 乳中——祛除目瘤，一个不留
乳根——让乳房更健康
 - 53 不容——对付胃疾
承满——治疗胃痛胃炎
 - 54 梁门——预防胃下垂
关门——胃肠不适就找它
 - 55 太乙——恶心烦躁按太乙
滑肉门——身材美丽的诀窍
 - 56 天枢——腹泻便秘双调节
外陵——缓解下腹疼痛
 - 57 大巨——关爱男人的保健穴
水道——关爱女人的保健穴
 - 58 归来——体弱畏寒按归来
气冲——对付男女生殖问题
 - 59 髀关——改善下肢麻木
伏兔——消除膝冷腰胯疼
 - 60 阴市——降血糖的好帮手
梁丘——对付急性胃痛最有效
 - 61 足三里——远离胃部困扰的法宝
 - 62 犊鼻——治疗膝关节炎
上巨虚——艾灸可治胃肠病症
 - 63 条口——让肠胃更强健
下巨虚——主治胃肠病症
 - 64 丰隆——常刮痧可除湿化痰
解溪——促进血液循环
 - 65 冲阳——除腹胀，增食欲
陷谷——治慢性胃炎、胃下垂
 - 66 内庭——防治口腔上火最有效
厉兑——快速止吐

67 / 第五章 足太阴脾经——滋阴养血，百病不生

68 / 经脉循行路线

69 / 经脉循行脏腑

70 / 脾和脾经的作用

71 / 脾经上潜伏的疾病

71 / 保养脾经的最佳时间

72 / 脾经腧穴

72 隐白——快速止血

大都——腹胀便秘不怕了

73 太白——健脾增食欲

公孙——摆平胸腹疾患

74 三阴交——妇科病首选穴

75 商丘——足踝扭伤就揉它

漏谷——小便不畅按漏谷

76 地机——改善胰岛素分泌

阴陵泉——下肢萎软的救星

77 血海——祛瘀血生新血

箕门——主治小便不利

78 冲门——妇科疾病不用愁

府舍——腹痛不愁，府舍解忧

79 腹结——腹泻便秘双调节

大横——每天3分钟，减肥促消化

80 腹哀——肝胆疼痛就找它

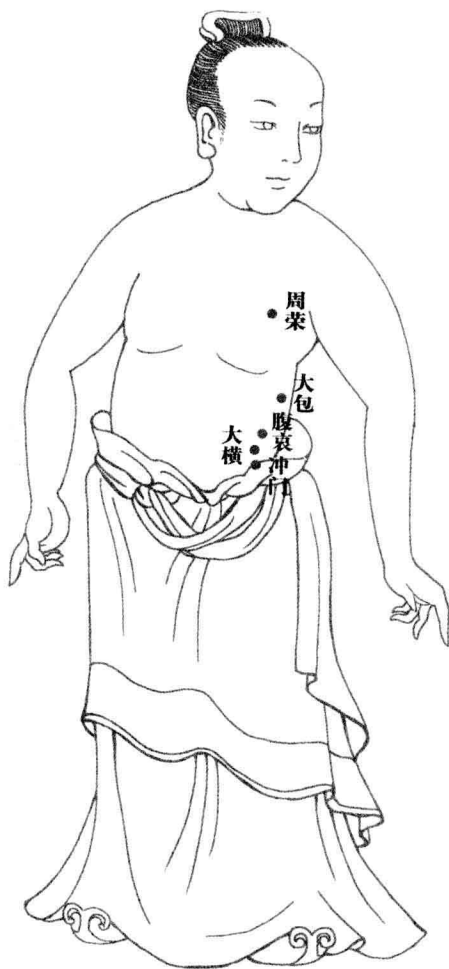
食窦——胸肋胀痛不用愁

81 天溪——哺乳妈妈的催乳穴

胸乡——胸肋胀痛不用愁

82 周荣——让您心平气顺

大包——肺部保健师



83 / 第六章 手少阴心经——掌管人体生死的君王

- 84 / 经脉循行路线
- 85 / 经脉循行脏腑
- 86 / 心和心经的作用
- 87 / 心经上潜伏的疾病
- 87 / 保养心经的最佳时间
- 88 / 心经腧穴

- 88 极泉——治冠心病的常用穴
- 青灵——祛除疼痛无烦恼
- 89 少海——常按少海,疼痛不来
- 灵道——癫痫止抽就用它
- 90 通里——有效缓解肘臂肿痛
- 阴郄——治疗骨蒸盗汗有特效
- 91 神门——安神固本之要穴
- 92 少府——养心护肾一举两得
- 少冲——用力掐按可缓解焦虑



93 / 第七章 手太阳小肠经——反映心脏能力的镜子

- 94 / 经脉循行路线
- 95 / 经脉循行脏腑
- 96 / 小肠和小肠经的作用
- 97 / 小肠经上潜伏的疾病
- 97 / 保养小肠经的最佳时间
- 98 / 小肠经腧穴

- 98 少泽——通乳功臣
- 前谷——泻火治口疮
- 99 后溪——颈椎腰椎病的常用穴
- 腕骨——治落枕的特效穴
- 100 阳谷——五官“小医生”
- 养老——晚年体健靠养老
- 101 支正——头晕目眩找支正
- 小海——贫血眩晕求小海
- 102 肩贞——肩周炎的必用穴
- 臑俞——预防上肢不遂
- 103 天宗——健胸美体按天宗
- 104 秉风——肩胛疼痛就灸它
- 曲垣——常按可延缓身体老化
- 105 肩外俞——刮痧可治头痛
- 肩中俞——让肩背更有力
- 106 天窗——耳部疾病就找它
- 天容——五官疾病就找它
- 107 颧髎——色斑粉刺一扫光
- 108 听宫——耳聋耳鸣就找它

110 / 经脉循行路线

111 / 经脉循行脏腑

112 / 膀胱和膀胱经的作用

113 / 膀胱经上潜伏的疾病

113 / 保养膀胱经的最佳时间

114 / 膀胱经腧穴

114 睛明——眼睛明亮的法宝

攒竹——刮痧可治黑眼圈

115 眉冲——目赤肿痛找眉冲

曲差——治疗鼻疾有特效

116 五处——小儿惊风不可怕

承光——常按可放松身心

117 通天——让鼻内畅通无阻

络却——消除抑郁精神好

118 玉枕——头痛就刮它

天柱——头脑清楚，天柱帮助

119 大杼——颈肩不适的克星

风门——治疗常年咳嗽

120 肺俞——哮喘病的克星

厥阴俞——保护心脏的卫士

121 心俞——养心安神

督俞——肠胃疾病的克星

122 膈俞——止呕吐呃逆有特效

肝俞——清肝明目

123 胆俞——养胆护体

脾俞——不思饮食就按它

124 胃俞——养胃和胃

三焦俞——腰疼痛经不怕了

125 肾俞——护肾强肾

气海俞——提高性致除腰痛

126 大肠俞——对付肥胖便秘

关元俞——呵护生殖器官

127 小肠俞——促进营养消化吸收

膀胱俞——艾灸此穴治阳痿

128 中膂俞——调理不孕症

白环俞——主治男女生殖疾病

129 八髎——防治生殖疾病的要穴

会阳——治疗痔疮便血

130 承扶——改善腰腿痛

殷门——强健腰腿有绝招

131 浮郄——快速缓解小腿抽筋

委阳——腰背痛按委阳

132 委中——即刻缓解腰背痛

附分——颈肩不适就按它

133 魄户——咳嗽哮喘求魄户

膏肓——调节体内代谢平衡

134 神堂——治气喘、胸闷

谿谿——肩背痛不要怕

膈关——呕吐灸膈关

135 魂门——缓解胸肋痛

阳纲——胃肠不适的救星

意舍——艾灸可调理糖尿病

136 胃仓——常按可增进食欲

肓门——腹部不适就按它

志室——治肾虚有绝招