

袖珍针灸按摩 气功图本

田旭 朱敏 朱克俭 石实 / 编著

湖南科学技术出版社



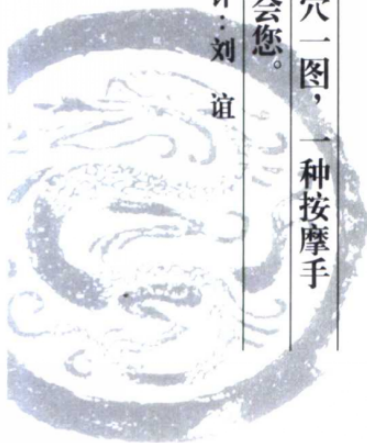
● 腧穴的定位，70种常用穴位及备用穴位的取穴方
法和治疗针法，58种常见疾病治疗的穴位，常用耳
穴及其主治，基本灸法和拔罐疗法。

● 8种基本按摩手法，102种按摩操作手法和部位，
30种常见疾病的自我按摩法。

● 大周天，小周天，外气发放途径，52种气功术语
的特定部位。

● 本书图文并茂，基本做到一穴一图，一种按摩手
法一幅图，旨在手把手地教会您。

责任编辑：黄一九 邹海心 装帧设计：刘 谊



ISBN 7—5357—2427—2

R·484 定价：11.00 元

袖珍针灸按摩气功图本

田旭 朱敏 朱克俭
湖南科学技术出版社

石实 / 编著

袖珍针灸 按摩 气功图本

编 著:田 旭 朱 敏 朱克俭 石 实

责任编辑:黄一九 邹海心

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:湖南航天长宇印刷有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙市望城坡 068

邮 编:410205

出版日期:2003 年 1 月第 1 版第 9 次

开 本:850mm×1168mm 1/64

印 张:5.875

插 页:6

字 数:167000

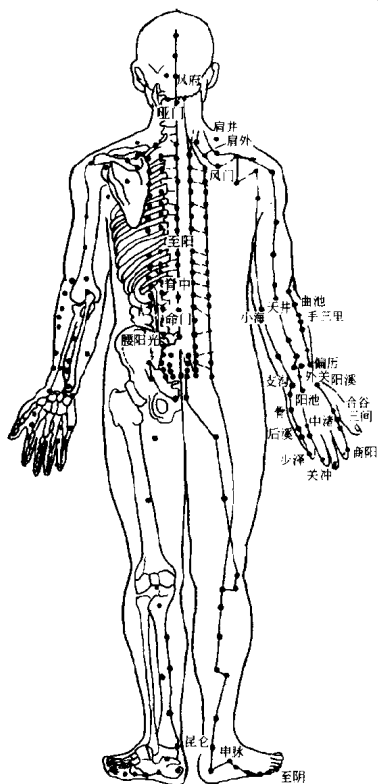
书 号:ISBN 7-5357-2427-2/R·484

定 价:11.00 元

(版权所有·翻印必究)

人体主要腧穴

常用穴及备用穴



人体背面主要腧穴图

编 者 的 话

针灸、按摩、气功都属于中医药范畴，是中华民族优秀传统文化的组成部分，占往今来留下了许多用针灸、气功、按摩防治疾病延年益寿的神奇故事，因为其简便易行、疗效确切，深受基层医务工作者和广大人民群众钟爱。随着人民的生活水平日益提高、医疗制度的深化改革。人们越来越清楚地认识到“健康”是现代人的第一需求，而针灸、按摩、气功，正是一艘通往“健康”的诺亚方舟，为了让大家尽快学会这些技艺以后在练习运用时遇到的各种疑问，我们特编写了这本《袖珍针灸、按摩、气功图本》

全书共分为三部分，第一部分为简易针灸疗法，其中主要介绍了常用穴位的取穴方法、各种针法、灸法和拔罐疗法的操作要领、注意事项以及常见疾病的治疗。第二部分为简易按摩疗法，其中主要介绍了按摩推拿的基本手法，简易按摩手法的施术要领和部位，常见疾病的自我按摩法，第三部分

为气功修炼须知，主要介绍了气功与经络腧穴的关系，经气循行的基本路线以及气功术语的特定部位。

全书通俗易懂（很少使用专业术语），图文并茂、携带方便，是一本典型的非药物治疗保健的袖珍手册。我们衷心地希望它能为大家的健康延寿提供帮助。

编 者

1999 年元旦

目 录

第一部分

简易针灸疗法

腧 穴

一、腧穴的定位	3
(一) 骨度分寸法	7
(折量法)	3
(四) 简便取穴法	8
(二) 自然标志法	6
(五) 主要腧穴的 定位	9
(三) 手指同身寸	
二、腧穴的治疗作用	9

针刺疗法

一、针的种类和针刺角度	11
二、针刺前的准备工作和注意事项	12
三、针刺手法	13

(一) 进针 ……	13	(三) 出针 ……	14
(二) 运针 ……	14	(四) 透针 ……	14
四、针刺的时间与间隔 ……	16		
五、针刺意外的处理 ……	16		
(一) 晕针 ……	16	(三) 滞针 ……	17
(二) 弯针 ……	17	(四) 折针 ……	18

常用穴位及其主治

~~~~~ 五要穴、十要穴 ~~~~~

~~~~~ 常用穴及备用穴图 ~~~~~

~~~~~ 头部穴位 ~~~~~

●人中 ……	31	●太阳 ……	43
●印堂 ……	33	●地仓 ……	45
●阳白 ……	35	●耳门 ……	47
●睛明 ……	37	●翳风 ……	49
●球后 ……	39	●医明 ……	51
●承泣 ……	41	●风池 ……	53
●眉中 ……	41	●哑门 ……	55
●眉梢 ……	41		

~~~~~ 颈部穴位 ~~~~~

●天突 ……	57	●大椎 ……	59
--------	----	--------	----

●人迎	61	●治喘	63
-----------	----	-----------	----

上肢部穴位

●合谷	65	●支沟	73
●中渚	67	●列缺	75
●后溪	69	●四渎	77
●内关	71	●曲池	79
●外关	73		

下肢部穴位

●足三里	81	●昆仑	91
●阳陵泉	83	●三阴交	93
●阴陵泉	85	●悬钟(绝骨)	95
●承山	87	●殷门	97
●太冲	89	●环跳	99

腹部穴位

●中脘	101	●关元	105
●天枢	103	●中极	105

腰部穴位

●肾俞	107	●关元俞	107
-----------	-----	------------	-----

备用穴及其主治

●上星	109	●尺泽	131
●百会	111	●手十二井	133
●下关	113	●委中	135
●颊车	115	●肩贞	137
●四神聪	117	●涌泉	139
●迎香	119	●血海	141
●攒竹	121	●太溪	143
●听宫	123	●气海	145
●听会	123	●维胞	147
●十宣	125	●横骨	149
●四缝	127	●乳根	151
●间使	129	●居了(居髃)	153
●曲泽	131	●廉泉	155

治疗各论

●感冒	156	痛、全身关节痛、脊	
●头痛(偏头痛、前额		柱痛、腰背痛、腰腿	
痛、后头痛、头顶		痛、挟脊腰痛、腰眼	
痛、全头痛)	156	痛、侧腰痛)	160
●牙痛	158	●咳嗽	162
●扁桃体炎、咽喉炎		●支气管哮喘	162
.....	158	●腹泻、腹胀	163
●胸痛	159	●便秘	163
●上腹痛	159	●呕吐	164
●下腹痛	160	●胃下垂	164
●关节痛(上肢痛、下肢		●呃逆(膈肌痉挛)...	165

●胃肠功能紊乱	165	混浊	175
●腓肠肌痉挛	165	●早期白内障	175
●头颈颤动	166	●视神经萎缩	175
●下颌关节炎	166	●迎风流泪	176
●偏瘫(半身不遂)	166	●鼻炎	176
●贫血	167	●乳腺炎	177
●阳痿、遗精	167	●扭伤(颈部、肩肘腕部、腰部、腰骶部、髋部、髌部、膝部、踝部)	177
●遗尿	167	●落枕	178
●尿潴留(小便不通)	168	●荨麻疹、湿疹、皮肤瘙痒症	179
●尿路感染	168	●百日咳	180
●前列腺炎	169	●小儿麻痹(上肢麻痹、下肢麻痹)	180
●阑尾炎	169	●小儿消化不良	181
●失眠	170	●月经不调	181
●瘰病	170	●痛经	182
●精神分裂症	170	●子宫脱垂	182
●癫痫	171	●妊娠呕吐	183
●昏迷、休克	171	●甲状腺肿	183
●痉挛	172	●疟疾	184
●面神经麻痹	172	●耳鸣、耳聋	184
●面神经痉挛	172	●聋哑	184
●近视	173		
●结膜炎、角膜炎	174		
●青光眼	174		
●眼底出血、玻璃体			

耳穴及其主治

耳穴图	186
-----	-----

常用耳穴定位和主治表	188
------------	-----

耳针的应用	194
-------	-----

一、选穴处方原则	194
二、操作方法	195
三、注意事项	197

灸 法

一、灸法	200
二、简易制作艾条的方法	200
三、几种常用的灸法	201
四、几种常见病的灸法	202

拔罐疗法

一、火罐的种类	204
二、拔罐的吸引方法	204
三、拔罐的种类	207
四、拔罐的程序和方法	208

第二部分

简易按摩疗法

按摩的基本手法

●拿	213	●捏	217
●推	214	●拍	218
●按	215	●揉	219
●摩	216	●拔	219

简易按摩的操作手法和部位

●梳头	220	●揉阳白	230
●击头	221	●熨目	230
●拿头	222	●按太阳	231
●存泥丸	222	●刮眼眶	232
●拧眉心	222	●旋耳	233
●抹前额	223	●按目四眦	234
●推印堂	224	●按压耳穴	235
●揉攒竹	225	●按擦耳窝	236
●对修常居	226	●营治城郭	237
●摩目	226	●击揉天鼓	238
●揉四白	227	●按揉禾髻	238
●掐人中	228	●按迎香	239
●摩面	229	●俯按山源	240

●按捏鼻梁	241	●掐手指、足趾 ...	263
●捻鼻	242	●洗手	264
●擦鼻	242	●捏上肢	265
●揉颊车	243	●搓指	265
●漱口刷牙	244	●摇腕	265
●叩齿	244	●擦胸	266
●搅舌	244	●按揉肩髃	267
●按揉风池	245	●干浴	267
●摩颈项	246	●揉膻中	267
●按揉颈项	247	●拿胸傍	268
●拿颈项	247	●拍胸	269
●抹桥弓	248	●抹胸	270
●抹喉	249	●捻摩两胁	270
●拿上肢	250	●摩季肋	271
●摩上肢	251	●摩腹	272
●按揉肩髃	252	●揉胃脘	273
●拿肩井	253	●揉脐	273
●拨拿天宗	254	●摩脐	274
●拿腋窝	255	●摩丹田	275
●拨极泉穴	256	●揉天枢	276
●拨少海	257	●摩脊旁	276
●击上肢	258	●捶腰背	277
●按曲池	259	●摩肾俞	278
●按腕	260	●按揉命门	278
●点按内关	261	●摩精门	279
●点按合谷	262	●揉腰眼	280