

◎会说话的保健书◎



扫一扫二维码，
跟权威专家学习人体的
大药库——经络穴位

会说话的 特效穴位 标准图典

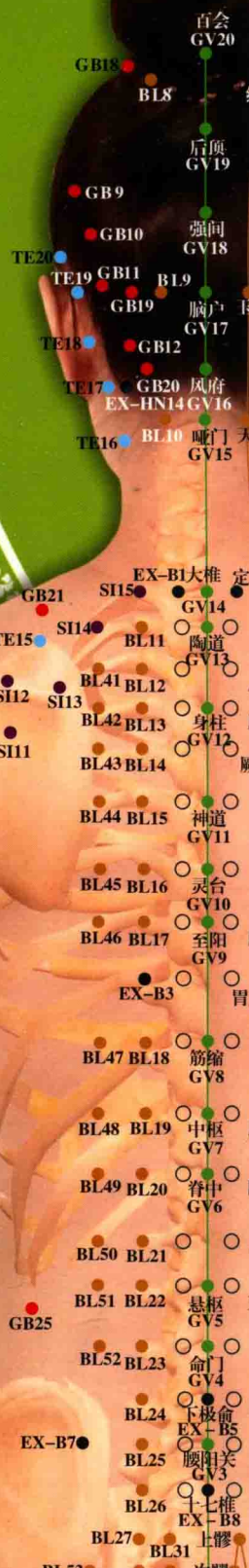
（真人版）详解约200个特效穴位的精确
定位、功效主治、配伍治病
60多种疾病的按摩、刮痧、拔罐、艾灸、
食疗方法详解



李志刚/主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

重庆出版集团 重庆出版社



会说话的 特效穴位 标准图典

李志刚



图书在版编目(CIP)数据

会说话的特效穴位标准图典/李志刚主编. --重庆:重庆出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-229-09353-2

I. ①会… II. ①李… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第014472号

会说话的特效穴位标准图典

HUI SHUOHUA DE TEXIAO XUEWEI BIAOZHUN TUDIAN

李志刚 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈渝生

策划编辑: 江 娜

责任校对: 李小君

装帧设计: 深圳市金版文化发展有限公司·闵智玺



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 19 字数: 288千

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09353-2

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

目录 | CONTENTS |



第一章 特效穴位，人体的大药房

经络，连接穴位的通道·····	010	穴位基础理疗手法·····	014
穴位，治病的药库·····	011	人体穴位理疗的注意事项·····	020
精准定位的取穴方法·····	012		

第二章 人体特效穴位图解

百会·····	024	听宫·····	038	攒竹·····	048
太阳·····	025	上关·····	039	天柱·····	049
印堂·····	026	天冲·····	040	翳风·····	049
风池·····	027	率谷·····	041	玉枕·····	050
神庭·····	028	浮白·····	042	瞳子髎·····	050
后顶·····	029	承浆·····	043	听会·····	051
强间·····	030	大迎·····	044	地仓·····	051
脑户·····	031	四神聪·····	045	中府·····	052
风府·····	032	人中·····	045	云门·····	053
哑门·····	033	迎香·····	046	天枢·····	054
颊车·····	034	承泣·····	046	大横·····	055
下关·····	035	四白·····	047	肩井·····	056
天窗·····	036	丝竹空·····	047	日月·····	057
天容·····	037	睛明·····	048	京门·····	058

带脉	059	厥阴俞	087	少商	116
章门	060	心俞	088	合谷	117
期门	061	肝俞	089	阳溪	118
关元	062	胆俞	090	温溜	119
气海	063	脾俞	091	手三里	120
水分	064	胃俞	092	曲池	121
下脘	065	肾俞	093	臂臑	122
建里	066	志室	094	肩髃	123
中脘	067	气海俞	095	极泉	124
上脘	068	长强	096	少海	125
巨阙	069	腰俞	097	通里	126
鸠尾	070	腰阳关	098	神门	127
中庭	071	命门	099	少府	128
膻中	072	至阳	100	少冲	129
玉堂	073	灵台	101	少泽	130
紫宫	074	神道	102	后溪	131
华盖	075	身柱	103	阳谷	132
璇玑	076	肩贞	104	养老	133
天突	077	颈百劳	105	小海	134
曲骨	078	夹脊	106	曲泽	135
中极	078	定喘	107	内关	136
归来	079	关元俞	108	大陵	137
神阙	079	八髎	108	劳宫	138
大椎	080	天府	109	中冲	139
天宗	081	尺泽	110	阳池	140
秉风	082	孔最	111	外关	141
肩中俞	083	列缺	112	支沟	142
大杼	084	经渠	113	商阳	143
风门	085	太渊	114	关冲	143
肺俞	086	鱼际	115	四缝	144

十宣	144	血海	157	阳陵泉	170
足三里	145	委中	158	蠡沟	171
梁丘	146	承山	159	膝阳关	172
犊鼻	147	昆仑	160	曲泉	173
上巨虚	148	太溪	161	隐白	174
丰隆	149	照海	162	公孙	174
下巨虚	150	复溜	163	至阴	175
解溪	151	筑宾	164	涌泉	175
内庭	152	风市	165	然谷	176
太白	153	悬钟	166	环跳	176
商丘	154	丘墟	167	大敦	177
三阴交	155	太冲	168	厉兑	177
阴陵泉	156	行间	169		

第三章 常见病特效穴位理疗

感冒	180	失眠	202	痛经	225
发热	182	牙痛	203	月经不调	226
支气管炎	184	三叉神经痛	206	更年期综合征	228
哮喘	186	神经衰弱	208	急性乳腺炎	229
咳嗽	187	贫血	210	宫颈炎	230
头痛	188	腹胀	212	阴道炎	231
偏头痛	189	急性阑尾炎	214	慢性盆腔炎	232
低血压	190	痔疮	216	闭经	234
眩晕	193	便秘	219	不孕症	236
糖尿病	194	腹泻	220	带下病	238
高血脂	195	胃痛	221	前列腺炎	241
高血压	196	脂肪肝	222	早泄	242
冠心病	198	消化不良	223	阳痿	244
抑郁症	200	呕吐	224	遗精	246

不育症·····	248	急性结膜炎·····	278
阴囊潮湿·····	250	飞蚊症·····	279
颈椎病·····	251	白内障·····	280
落枕·····	252	鼻炎·····	282
膝关节炎·····	255	鼻出血·····	285
肩周炎·····	256	耳鸣耳聋·····	286
强直性脊柱炎·····	258	口腔溃疡·····	288
腰椎间盘突出·····	260	急性扁桃体炎·····	290
急性腰扭伤·····	263	咽喉肿痛·····	292
骨质疏松·····	264	中耳炎·····	293
坐骨神经痛·····	266	鼾症·····	294
风湿性关节炎·····	268	痤疮·····	295
网球肘·····	270	黄褐斑·····	296
鼠标手·····	271	荨麻疹·····	297
脚踝疼痛·····	272	神经性皮炎·····	298
小腿抽筋·····	273	脚气·····	299
肌肉萎缩·····	274	脱发·····	300
麦粒肿·····	275	斑秃·····	302
黑眼圈、眼袋·····	276	褥疮·····	304



会说话的 特效穴位 标准图典

李志刚/主编

图书在版编目(CIP)数据

会说话的特效穴位标准图典/李志刚主编. —重庆:重庆出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-229-09353-2

I. ①会… II. ①李… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第014472号

会说话的特效穴位标准图典

HUI SHUOHUA DE TEXIAO XUEWEI BIAOZHUN TUDIAN

李志刚 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陈渝生

策划编辑: 江 娜

责任校对: 李小君

装帧设计: 深圳市金版文化发展有限公司·闵智玺

.....
 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

.....
开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 19 字数: 288千

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09353-2

定价: 39.80元

.....
如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

.....
版权所有 侵权必究

前言

《黄帝内经》载道：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”难怪乎有医家言，“学中医不懂经络，等于一个睁眼瞎”，由此可知经络在中医中的地位是多么的重要。在平时，许多人在学习针灸、推拿等都会用到一些经络和穴位，但是这些都只是经络中的皮毛。如果要想系统地学习和了解全面的经络知识，那是有一定难度的，除了经络穴位的繁杂外，它的配伍应用也繁多、复杂。

现在人们的生活节奏较快，编者就遇到很多人生了病后都这样问：“有疗效更快的方法吗？”而本书的编写目的就是为了让让大家了解到更快捷、更有效的治病方法。

本书主打“特效穴位”一词，特效穴位是相对于一般的穴位而言的。和其他穴位相比，操作者依循经络运行，找到对症的特效穴位，运用不同的理疗方法，从上到下或从内到外对患者进行理疗，就可达到促进血液循环和新陈代谢的效果，从而改善健康状况。此外，一般的穴位要选取4个及以上的穴位来针对治疗某一病症，使用起来也较为麻烦，但是如果知道了特效穴位后就只需1~2个穴位就能轻松应对。如当有人晕厥时，可以掐按急救穴人中；当身体某部位疼痛难忍时，可以按合谷穴；当患有感冒时，可以按揉迎香穴等，由于特效穴位较多，这里就不一一列举，在后面的内容中都会说到，比这更要具体。

本书在编写的过程中参照了很多资料，其内容的准确性和可信度都是有据可循的。为了让大家更精确地定位穴位，本书更给每个穴位都配上了清晰的真人展示图，同时，运用二维码技术将相应视频文件插入本书中，只需用手机或平板电脑扫描一下二维码，对应的特效穴位以及相关疾病治疗手法的真人视频便出现在手机或平板电脑上，以保证普通人一学就会，一用就灵，是让广大普通群众一生受益的健康指南。本系列图书还包括《会说话的经络穴位标准图典》和《会说话的儿童经络穴位标准图典》。

目录 | CONTENTS |



第一章 特效穴位，人体的大药房

经络，连接穴位的通道·····	010	穴位基础理疗手法·····	014
穴位，治病的药库·····	011	人体穴位理疗的注意事项·····	020
精准定位的取穴方法·····	012		

第二章 人体特效穴位图解

百会·····	024	听宫·····	038	攒竹·····	048
太阳·····	025	上关·····	039	天柱·····	049
印堂·····	026	天冲·····	040	翳风·····	049
风池·····	027	率谷·····	041	玉枕·····	050
神庭·····	028	浮白·····	042	瞳子髎·····	050
后顶·····	029	承浆·····	043	听会·····	051
强间·····	030	大迎·····	044	地仓·····	051
脑户·····	031	四神聪·····	045	中府·····	052
风府·····	032	人中·····	045	云门·····	053
哑门·····	033	迎香·····	046	天枢·····	054
颊车·····	034	承泣·····	046	大横·····	055
下关·····	035	四白·····	047	肩井·····	056
天窗·····	036	丝竹空·····	047	日月·····	057
天容·····	037	睛明·····	048	京门·····	058

带脉·····059	厥阴俞·····087	少商·····116
章门·····060	心俞·····088	合谷·····117
期门·····061	肝俞·····089	阳溪·····118
关元·····062	胆俞·····090	温溜·····119
气海·····063	脾俞·····091	手三里·····120
水分·····064	胃俞·····092	曲池·····121
下脘·····065	肾俞·····093	臂臑·····122
建里·····066	志室·····094	肩髃·····123
中脘·····067	气海俞·····095	极泉·····124
上脘·····068	长强·····096	少海·····125
巨阙·····069	腰俞·····097	通里·····126
鸠尾·····070	腰阳关·····098	神门·····127
中庭·····071	命门·····099	少府·····128
膻中·····072	至阳·····100	少冲·····129
玉堂·····073	灵台·····101	少泽·····130
紫宫·····074	神道·····102	后溪·····131
华盖·····075	身柱·····103	阳谷·····132
璇玑·····076	肩贞·····104	养老·····133
天突·····077	颈百劳·····105	小海·····134
曲骨·····078	夹脊·····106	曲泽·····135
中极·····078	定喘·····107	内关·····136
归来·····079	关元俞·····108	大陵·····137
神阙·····079	八髎·····108	劳宫·····138
大椎·····080	天府·····109	中冲·····139
天宗·····081	尺泽·····110	阳池·····140
秉风·····082	孔最·····111	外关·····141
肩中俞·····083	列缺·····112	支沟·····142
大杼·····084	经渠·····113	商阳·····143
风门·····085	太渊·····114	关冲·····143
肺俞·····086	鱼际·····115	四缝·····144

十宣	144	血海	157	阳陵泉	170
足三里	145	委中	158	蠡沟	171
梁丘	146	承山	159	膝阳关	172
犊鼻	147	昆仑	160	曲泉	173
上巨虚	148	太溪	161	隐白	174
丰隆	149	照海	162	公孙	174
下巨虚	150	复溜	163	至阴	175
解溪	151	筑宾	164	涌泉	175
内庭	152	风市	165	然谷	176
太白	153	悬钟	166	环跳	176
商丘	154	丘墟	167	大敦	177
三阴交	155	太冲	168	厉兑	177
阴陵泉	156	行间	169		

第三章 常见病特效穴位理疗

感冒	180	失眠	202	痛经	225
发热	182	牙痛	203	月经不调	226
支气管炎	184	三叉神经痛	206	更年期综合征	228
哮喘	186	神经衰弱	208	急性乳腺炎	229
咳嗽	187	贫血	210	宫颈炎	230
头痛	188	腹胀	212	阴道炎	231
偏头痛	189	急性阑尾炎	214	慢性盆腔炎	232
低血压	190	痔疮	216	闭经	234
眩晕	193	便秘	219	不孕症	236
糖尿病	194	腹泻	220	带下病	238
高血脂	195	胃痛	221	前列腺炎	241
高血压	196	脂肪肝	222	早泄	242
冠心病	198	消化不良	223	阳痿	244
抑郁症	200	呕吐	224	遗精	246

不育症·····	248	急性结膜炎·····	278
阴囊潮湿·····	250	飞蚊症·····	279
颈椎病·····	251	白内障·····	280
落枕·····	252	鼻炎·····	282
膝关节炎·····	255	鼻出血·····	285
肩周炎·····	256	耳鸣耳聋·····	286
强直性脊柱炎·····	258	口腔溃疡·····	288
腰椎间盘突出·····	260	急性扁桃体炎·····	290
急性腰扭伤·····	263	咽喉肿痛·····	292
骨质疏松·····	264	中耳炎·····	293
坐骨神经痛·····	266	鼾症·····	294
风湿性关节炎·····	268	痤疮·····	295
网球肘·····	270	黄褐斑·····	296
鼠标手·····	271	荨麻疹·····	297
脚踝疼痛·····	272	神经性皮炎·····	298
小腿抽筋·····	273	脚气·····	299
肌肉萎缩·····	274	脱发·····	300
麦粒肿·····	275	斑秃·····	302
黑眼圈、眼袋·····	276	褥疮·····	304





第一章

特效穴位， 人体的大药房

“命要活得长，全靠经络养”，这是养生大师们常挂在嘴边的一句话。究其事实而言，经络的作用也确实不同凡响，有人将经络比喻为“人体最大的金矿”，其重要性不言而喻。在科学不发达的古代，人们看病、治病都是通过这一条条看不见的“管道”而进行的。经络是中国传统医学的精髓，它纵横交错分出的“枝叶”与机体的内脏紧密相连，所以当内脏出现异常时，经络可以起到一个传导作用将内在的病变反应到皮肤表面，从而辅助医者做出明确诊断。同样，通过刺激皮肤特定部位，经过其传导也能起到一定的治疗效果。



经络，连接穴位的通道

中医是中国传统文化中的精髓，它的博大精深和奥妙至今都是很多人探索的对象。而在传统医学中属经络学说历史最为悠久。有医学者常言：“学中医不懂经络，等于一个睁眼瞎。”所以经络的重要性不言而喻。

经络是人体内气血运行的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的意思，为直行的主干，以上下纵行为主，是经络的主体部分；“络”，有网络的意思，为经脉中分出的侧行分支，为经络的辅助部分。经脉和络脉相互联系、彼此相接从而构成了人体的经络系统。在人体中经络和络脉之间是相互联系的，而不是孤立的，同时它们也与人体的脏器联系紧密。它沟通表里，联络人体各部的组织器官，使之保持相对的协调和统一，所以渴望健康长寿的人们一直在挖掘不止，希望从中探索出养生的秘诀。

从古至今，人们也一直这样做，把经络当作养生的首选。由于经络是与人体脏腑相关联的，当经络受到外来侵扰时，就会通过它的传导作用，传导至脏腑，从而使脏腑功能失调，出现生病的状况。所以我们知道了疾病产生的根本原因都与人体经络失控有关，所以人体大多疾病都可以叫作“经络病”；而通过刺激经络，使发挥其潜能，通过它的调控和修复，人体重返健康状态，我们称之为“经络治”。

经络的作用不仅可以治“已病”，而且还能治“未病之病”，也就是疾病在未成形之时，通过刺激经络能达到

“防范于未然”的效果。此种作用，我们称之为“经络防”。

我们通常刺激经络上面的穴位来达到刺激经络的效果。经络上有很多个穴位，如果把经络看作一条条高速公路，那么经络上的穴位就相当于设在各个路段的路卡一样，如果路卡被关闭，道路就会不通畅，所以穴位对经络的重要性是可想而知的。

