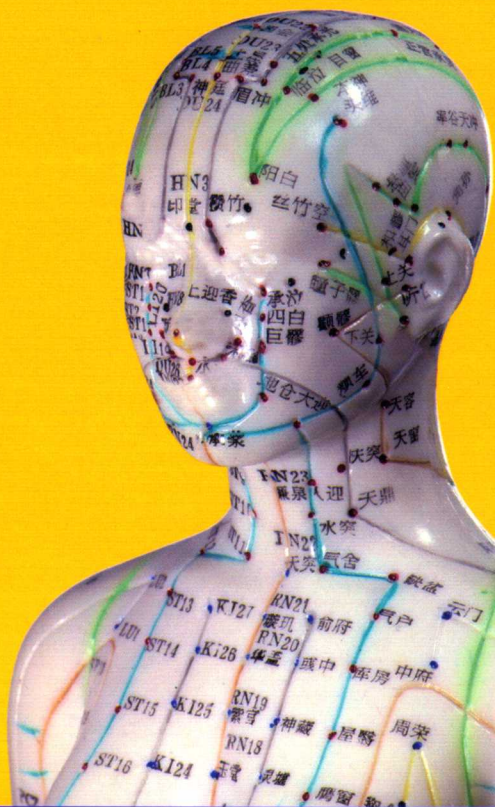


# 人体经络穴位 图解手册之基础篇

主编 郭长青 赵莉 郭妍

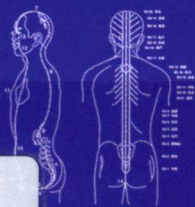
读完这套书  
做专业的  
保健医生



北京中医药大学针灸推拿学院专家团队集体打造，

全套共计**700**余幅穴位图解、  
约**900**种实用操作方法，

确保常见头疼脑热、腰膝酸软、神疲乏力、  
恶心呕吐等手到病除。



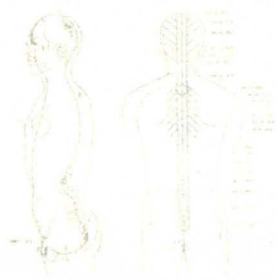
4 长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

主编 郭长青 赵莉 郭妍

# 人体经络穴位

## 图解手册

之 基础篇



图书在版编目 (CIP) 数据

人体经络穴位图解手册之基础篇 / 郭长青, 赵莉, 郭妍主编.  
—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015. 7  
ISBN 978-7-5352-7803-6

I. ①人… II. ①郭… ②赵… ③郭… III. ①经络—图解  
②穴位—图解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112801 号

策 划: 黄国香

责任校对: 蒋静

责任编辑: 黄国香

封面设计: 胡博

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司

邮编: 430013

700×1000

1/16

18.75 印张

160 千字

2015 年 7 月第 1 版

2015 年 7 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

# 《人体经络穴位图解手册之基础篇》

编写委员会

主 编 郭长青 赵莉 郭妍

副主编 刘乃刚 梁靖蓉

编 委 梁楚西 于佳妮 芦 娟 张丽萍 付伟涛

崔成俊 朴起范 张伟夫 王美芹 何智飞

孙硕焄 杜宁宇 马薇薇 吴 彤

# 前 言

在这个全球污染、环境质量下降、治病常依赖于抗生素甚至激素的年代，天然疗法越来越受到人们的关注，越来越多的人力图寻求更加健康、更加绿色的方法来保健和治疗疾病。其中，在诸多养生与治病的方法中，经络穴位的养生和治病作用受到越来越多人的追捧，这些追捧的人中，有中国人，也有外国人。对健康的追求，没有种族，没有肤色，也没有国界的差别。经络养生和治病不但在国内掀起一股热潮，在国外其受追捧的热度也同样急速增长。

经络穴位的保健和治疗方法，在中国的应用由来已久。《黄帝内经》这本2500年前的古书，中医一直视其为经典之作、奠基之作，其内容博大精深，奠定了中医扎实的理论基础，同时它也将哲学、天文、地理等各方面的精华融入中医学中，可以说是东方人的“健康宝典”。《黄帝内经》中对人体经络的作用推崇备至，认为经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以生”的根本原因，还说经络可以“决生死，治百病”。

本套书的编写顺应读者的呼声，服务读者健康，使读者少生病。对于一些小病，读者能够不用找医生，而自己解决，不但节省了高昂的医药费，而且也节省了宝贵的时间，更省去了不少麻烦。希望本套书能够给读者带去福祉，也为祖国医学的传播尽一份绵薄之力。

编者

2015年04月15日于北京

# 内 容 提 要

本套书主要介绍了：①如何认识经络和穴位，其中包括经络是什么，经络的基础知识，穴位的基础知识，指压穴位和拳打经络的各种手法。②单个穴位的使用，介绍了十四正经上的主要穴位，包括穴位的穴名释义、标准定位、取穴方法、主治以及按摩方法等。③疾病治疗篇，介绍了一些临床常见病，以及如何运用拔罐、刮痧、艾灸、贴敷疗法的方法治疗常见疾病。

# 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一章 神秘的经络、穴位     | 001 |
| 经络、穴位是人体的随身御医    | 001 |
| 神秘的经络            | 002 |
| 什么是经络            | 002 |
| 揭秘神秘经络           | 002 |
| 神奇的穴位            | 004 |
| 穴位是如何形成和发展的      | 004 |
| 穴位是如何分类的         | 004 |
| 怎样对穴位进行定位        | 005 |
| 穴位中的特定穴          | 007 |
| 第二章 一学就会的经络经穴刺激法 | 008 |
| 拔罐疗法             | 008 |
| 常见拔罐方法           | 008 |

- 拔罐常用体位 018
- 留罐、起罐与疗程 019
- 注意事项 021
- 拔罐的反应与处理 025
- 刮痧疗法 027
  - 刮痧的操作方法 027
- 艾灸疗法 037
  - 艾炷灸法 037
  - 艾条灸法 041
  - 温针灸法 043
- 穴位贴敷疗法 044
  - 穴位贴敷的常用剂型及使用方法 044
  - 注意事项 045
- 第三章 手太阴肺经 046
  - 循行路线 046
  - 经穴主治 047
  - 肺经主要穴位举隅 047
  - 中府穴——咳喘、胸痛取中府 047
  - 尺泽穴——热病腹痛尺泽取 049
  - 孔最穴——咯血痔疮孔最取 050
  - 列缺穴——头项寻列缺 051
  - 太渊穴——气短太渊助，助您美颜色 053
  - 鱼际穴——失声嘶哑找鱼际 054
  - 少商穴——感冒神昏少商效 056
- 第四章 手厥阴心包经 058

循行路线 058

经穴主治 058

心包经主要穴位举隅 059

天池穴——胸闷心痛天池取 059

曲泽穴——心痛咳逆曲泽救 060

郄门穴——急性心疾郄门取 061

间使穴——心情抑郁，间使解忧 063

内关穴——宽胸理气首选内关 064

大陵穴——心热口臭大陵驱 066

劳宫穴——劳宫泻热除口疮 067

中冲穴——中暑昏迷，急救中冲 069

## 第五章 手少阴心经 071

循行路线 071

经穴主治 072

手少阴心经主要穴位举隅 072

极泉穴——狐臭干扰，极泉解忧 072

少海穴——瘰疬臂麻，少海解愁 073

通里穴——中风不语通里神效 074

阴郄穴——心慌盗汗阴郄止 076

神门穴——减轻压力，治疗失眠 077

少府穴——心胸有病少府泻 078

少冲穴——中风昏迷时急救的穴位 079

## 第六章 手阳明大肠经——轻松保持您的美丽容颜 082

循行路线 083

经穴主治 083

## 手阳明大肠经主要穴位举隅 083

商阳穴——咽喉肿痛取商阳 083

合谷穴——面口疾病合谷收 085

阳溪穴——腕臂疼痛找阳溪 086

偏历穴——偏历祛水，疗腹胀水肿 088

手三里穴——上肢不遂求之三里 089

曲池穴——肌肤保湿靠曲池 090

肩髃穴——肩部保健不可缺 092

迎香穴——鼻子的保健医 093

## 第七章 手少阳三焦经——最舒畅身心的经脉 095

循行路线 095

经穴主治 096

## 手少阳三焦经主要穴位举隅 096

关冲穴——热病中暑，急掐关冲 096

中渚穴——耳鸣头痛一扫空 097

阳池穴——手的小暖炉 099

外关穴——热病的首选穴 100

支沟穴——气行便通一身轻 102

肩髃穴——肩部不舒服的好帮手 103

翳风穴——中耳炎患者的福音 104

耳门穴——住牙痛于顷刻 106

丝竹空穴——癫痫患者常按丝竹空 107

## 第八章 手太阳小肠经——最关心肩部的经脉 109

循行路线 109

经穴主治 110

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 手太阳小肠经主要穴位举隅            | 110 |
| 少泽穴——解决哺乳期妈妈的烦恼         | 110 |
| 后溪穴——缓解急性腰痛立竿见影         | 111 |
| 腕骨穴——皮肤发黄腕骨求            | 113 |
| 养老穴——晚年健康靠养老            | 114 |
| 小海穴——让您拥有乌黑亮发和润滑肌肤的第一要穴 | 115 |
| 肩贞穴——肩周炎患者的福音           | 116 |
| 天宗穴——天宗除肩背不适，又丰乳        | 118 |
| 颧髻穴——祛除“红脸”有奇效          | 119 |
| 听官穴——耳朵聪灵听力好            | 120 |
| 第九章 足阳明胃经——让您的小肚肚不再下垂   | 122 |
| 循行路线                    | 123 |
| 经穴主治                    | 123 |
| 足阳明胃经主要穴位举隅             | 123 |
| 承泣穴——眼科疾病的专家            | 123 |
| 四白穴——明目养颜的好帮手           | 125 |
| 地仓穴——流口水太多，找地仓帮忙        | 126 |
| 颊车穴——牙龈时应求救于颊车穴         | 127 |
| 下关穴——面部的保健要穴            | 129 |
| 头维穴——头晕了找它，头痛了还找它       | 130 |
| 梁门穴——胃痛呕吐怎么办，梁门帮您解危难    | 131 |
| 天枢穴——腹泻能止，便秘能通          | 132 |
| 归来穴——治疗妇科病的闺中密友         | 133 |
| 伏兔穴——治疗下肢疾患的常用穴         | 134 |
| 梁丘穴——急性胃病的救命良药          | 136 |

犊鼻穴——治疗膝关节病的特效穴 137

足三里穴——强壮保健、调养后天的神奇穴位 138

上巨虚穴——呵护大肠、远离便秘 140

条口穴——小腿诸疾条口取 142

丰隆穴——祛全身有形或无形之痰 143

解溪穴——保护踝关节的卫士 145

内庭穴——牙疼病的克星 146

厉兑穴——上火时，找厉兑 148

## 第十章 足少阳胆经——全身代谢的中转站 150

循行路线 151

经穴主治 151

足少阳胆经主要穴位举隅 151

瞳子髎穴——为你擦亮“心灵的窗户” 151

听会穴——解决耳朵里各种烦恼的奇妙穴位 152

率谷穴——偏头痛的克星 154

阳白穴——既能预防前头痛，又能保护眼睛的穴位 155

头临泣穴——畅通鼻窍的特效穴 156

风池穴——颈椎病头晕时必点的穴位 157

肩井穴——保健乳房、治疗乳疾有特效 159

日月穴——保护胆囊，预防胆结石 160

京门穴——消除肥胖的美体穴 162

带脉穴——解妇人忧愁的穴位 163

环跳穴——腰腿疼痛轻松解决 164

风市穴——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴 166

阳陵泉穴——抽筋痛苦一点便消 167

悬钟穴——让宝宝聪明的穴位 169

丘墟穴——忠诚于胆囊的穴位 170

足临泣穴——呵护女性的脚上穴位 172

侠溪穴——火气大了取侠溪 173

足窍阴穴——脚上的五官科大夫 175

## ·第十一章 足太阳膀胱经——全面保护人体的“贴身保镖” 177

循行路线 177

经穴主治 178

足太阳膀胱经主要穴位举隅 178

睛明穴——护眼奇穴 178

攒竹穴——制止呃逆，立竿见影 180

天柱穴——常按天柱，无落枕之忧 181

风门穴——治疗一切外风所致的疾病 183

肺俞穴——保护肺脏，非其莫属 184

心俞穴——关爱心脏的健康 185

膈俞穴——活血行血、补血养血 187

肝俞穴——改善心情，保护肝脏 188

胆俞穴——保护胆囊，驱除口苦 190

脾俞穴——捍卫后天之本的脾脏 191

胃俞穴——爱护胃，从胃俞开始 193

肾俞穴——延年益寿，通人体先天的穴位 194

大肠俞穴——保持肠道清洁的“清道夫” 196

膀胱俞穴——调理小便的保健穴 197

次髎穴——驱走妇科疾病，认真呵护女性 199

承扶穴——祛除腿疼显身手 200

- 委阳穴——通利人身水湿的主要穴位 201  
 委中穴——腰背委中求 203  
 魄户穴——拒绝干燥，保健肺脏 204  
 志室穴——保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴 205  
 秩边——解除痔疮带给您的烦恼 207  
 承山穴——保健腿部，让您健步如飞的穴位 208  
 飞扬穴——按一穴同时保健肾与膀胱两脏腑的穴位 210  
 昆仑穴——崴脚了，按昆仑 211  
 申脉穴——矫正外八字步态的穴位 213  
 至阴穴——怀孕妈妈应经常按揉的穴位 214  
 第十二章 足太阴脾经——减肥增肥都找它 216  
     循行路线 216  
     经穴主治 216  
     足太阴脾经主要穴位举隅 217  
 隐白穴——月经先期量多，隐白最有效 217  
 太白穴——保护脾脏，祛除脾虚 218  
 公孙穴——脾胃健康的保健师 220  
 三阴交穴——妇科疾病の克星 221  
 地机穴——掐地机可止急性腹泻 223  
 阴陵泉穴——润肠通便，有助减肥 224  
 血海穴——清血利湿靠血海 226  
 大横穴——胃肠的保健穴，癍症性昏厥的急救穴 227  
 大包穴——大包能解岔气 229  
 第十三章 足厥阴肝经——排毒养颜促代谢，逍遥气死活神仙 231  
     经脉循行 231

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 经穴主治              | 232 |
| 任脉主要穴位举隅          | 232 |
| 大敦穴——护理肝经和肝脏有奇功   | 232 |
| 行间穴——肝火旺时选行间      | 234 |
| 太冲穴——经常按揉，祛除高血压   | 236 |
| 蠡沟穴——同时保健肝胆二经的穴位  | 238 |
| 章门穴——细心关照脾脏的穴位    | 239 |
| 期穴门——保护肝脏，延缓衰老    | 241 |
| 第十四章 足少阴肾经——长生不老经 | 243 |
| 循行路线              | 243 |
| 经穴主治              | 244 |
| 足少阴肾经主要穴位举隅       | 244 |
| 涌泉穴——引火下行的养生大穴    | 244 |
| 太溪穴——肾虚选太溪        | 246 |
| 照海穴——滋阴泻火治咽痛      | 247 |
| 复溜穴——汗多可止汗，汗少可发汗  | 249 |
| 大赫穴——治疗妇科、男科疾病的专家 | 251 |
| 第十五章 任脉——女人的终生密友  | 253 |
| 循行路线              | 253 |
| 经穴主治              | 253 |
| 任脉主要穴位举隅          | 253 |
| 中极穴——排尿异常不着急      | 253 |
| 关元穴——治疗虚损、强壮身体    | 255 |
| 气海穴——疾病久治不愈时帮您解忧难 | 257 |

中脘穴——消除胃胀在片刻间 258

膻中穴——疏理胸中闷气 260

天突穴——咳喘患者可找它 262

廉泉穴——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功 263

承浆穴——牙龈肿痛、流口水时找承浆 265

## 第十六章 督脉——身轻体健有神功 267

循行路线 267

经穴主治 267

督脉主要穴位举隅 267

长强穴——打通“小周天”的助手 268

腰俞穴——肛肠疾病的克星 270

腰阳关穴——保健腰腿立奇功 271

命门穴——保护生命，促进生生不息的穴位 273

至阳穴——黄疸患者的福音 274

大椎穴——感冒发烧及时消 276

哑门穴——言语不利的头后特效穴 278

风府穴——祛风散邪风府穴 279

百会穴——可驱头部诸疾 281

神庭穴——保健大脑显身手 282

水沟穴——急救昏迷、闪挫腰痛建奇功 283

# 第一章 神秘的经络、穴位

## 经络、穴位是人体的随身御医

经络，这个中国古人发现的神秘现象，却长久困扰着当代的人们。那么什么是经络呢？下面，我们将地球比成人体来说明这个问题。大家都知道，地球上有经线和纬线，起到标识地球的作用。相应地，人体上有纵行的经脉，和走行其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。地球上的河流、湖泊，星罗棋布，滋养着山川树木，由于河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能欣欣向荣，人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。同样地，人体的穴位分布于人体上的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等的作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。人不可能一辈子不头痛，一辈子不发烧。头痛、发烧是疾病中常见的症状。有时感觉不舒服，去医院检查，发现无异常，但是身体确实存在不舒服感，医疗检查设备却检查不出来。那么对于小打小闹似的疾病，只要我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。利用经络穴位解决日常一些疾病的问题，不但效果显著，而且使用起来方便、快捷，可以起到手到病除的作用，因而称它为人体的“随身御医”一点都不为过。经络系统是一个复杂的系统，下面我们将带您一一揭开她们的神秘面纱！