



家庭必备经络穴位按摩手册
百姓最实用的自我保健读本
一书在手，穴位按摩知识全知道，小病小痛不求医

特效经穴按摩

— 速查图典 —

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

数百幅实用图片+详尽图
注，让你轻松找对穴位

对症自疗

穴位图+经穴按摩技巧+
健康养生知识

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【臆中穴】

调气降逆、宽胸利膈



【颊车穴】

口眼喎斜不用愁



【大椎穴】

小儿感冒发烧不再愁



【足三里穴】

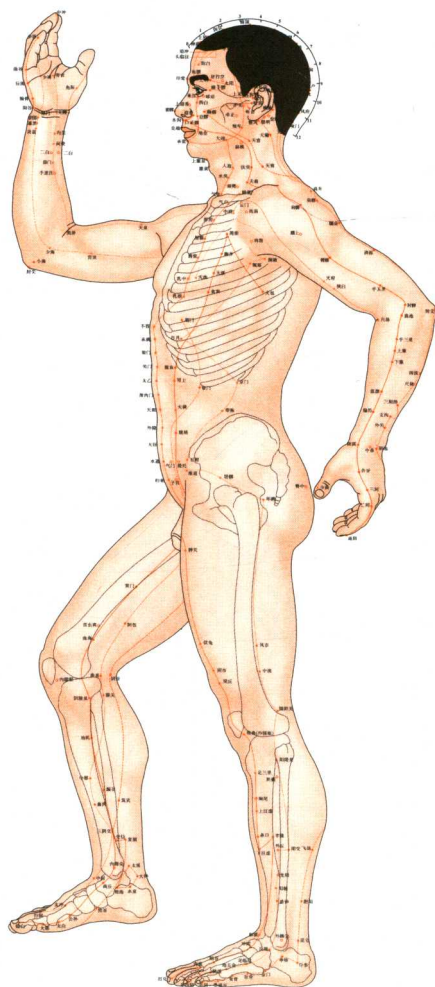
健脾和胃、扶正培元之要穴



特效经穴按摩

速查图典

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特效经穴按摩速查图典/《健康大讲堂》编委会主
编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5388-7907-0

I. ①特… II. ①健… 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(2014)第122061号

特效经穴按摩速查图典

TEXIAO JINGXUE ANMO SUCHA TUDIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 梁祥崇

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 21

字 数 250千字

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

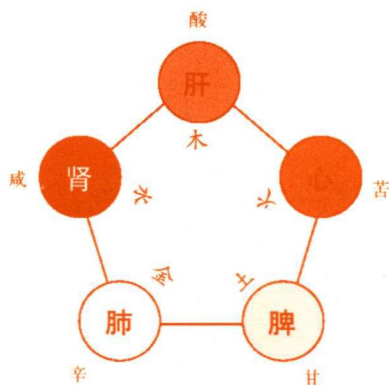
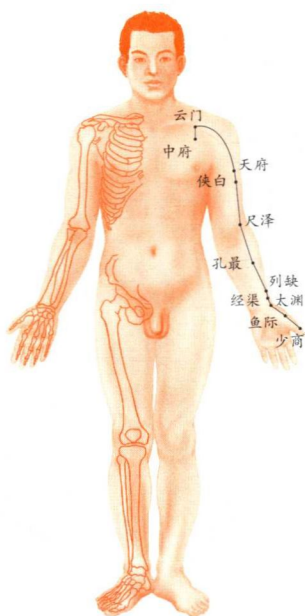
书 号 ISBN 978-7-5388-7907-0/R·2333

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



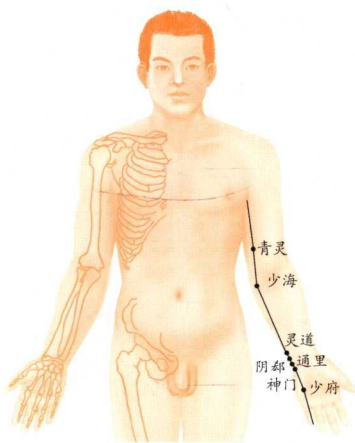
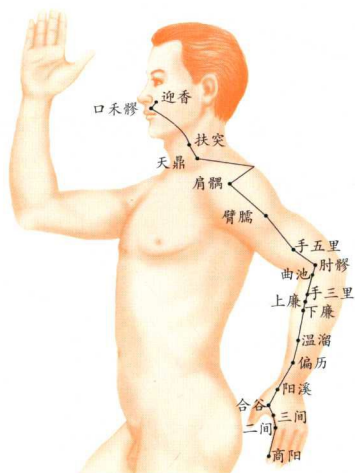
Contents 目录



第一章 开门见山，读懂经络

021 经络是一张网，覆盖全身

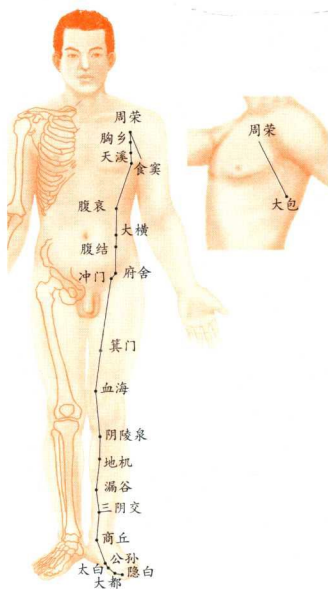
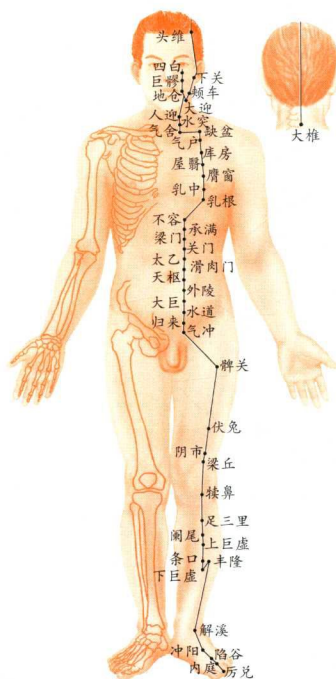
- 021 经络涵盖的内容
- 021 从针灸到经络学说
- 022 领先西医数百年的经络学说
- 022 经络对人体的重要作用
- 023 十二经脉，身体的正经
- 023 十二经脉的体表分布规律
- 023 十二经脉表里属络关系
- 025 十二经脉的唯物辩证思想
- 026 十二经脉的走向和交接规律
- 027 十二经脉阴气排名
- 027 俞穴和经络就是“点”和“线”
- 028 穴位，气血输注出入之所
- 028 俞穴的主要生理功能是什么？
- 029 人体中的俞穴是如何分类的？
- 029 如何用手指同身寸进行俞穴定位？
- 029 如何用骨度分寸法进行俞穴定位？
- 030 经别，别行的正经
- 030 经气虚实是怎样引起的？
- 030 经气郁滞是怎样引起的？
- 030 经气逆乱是怎样引起的？
- 030 经气衰竭是怎样引起的？
- 030 什么是“循经取穴”？



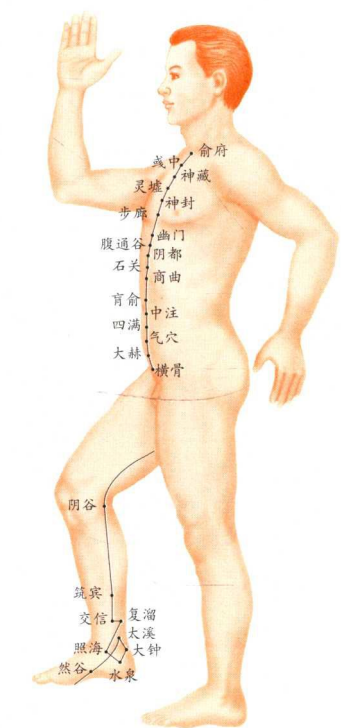
- 031 什么是“药物归经”？
- 031 奇经八脉，确有其事
- 031 奇经八脉中的督脉
- 032 督脉有哪些保健穴位？
- 032 奇经八脉中的任脉
- 032 任脉有哪些保健穴位？
- 033 奇经八脉的分布规律
- 033 奇经八脉中的其他经脉
- 034 奇经八脉对人体的作用
- 034 奇经八脉的特点
- 035 奇经八脉在医学上的应用
- 035 络脉，灌输全身的“树枝”
- 035 十六别络的分布
- 036 经筋，坐立行走全靠它
- 036 经筋具体分布
- 038 皮部，身体的“防弹衣”
- 038 主要经脉循行路线
- 039 《内经图》中的养生经

041 经络小知识点通

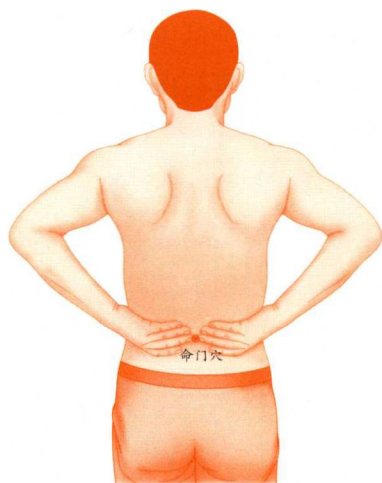
- 041 经络与阴阳五行的关系
- 042 经络与“五色”的关系
- 042 六合是什么？
- 043 经络与“五味”的关系
- 044 手太阴肺经俞穴分布
- 044 手太阴肺经异变的症状有哪些？
- 044 手太阴肺经循行哪些部位？
- 045 手太阴肺经主治哪些病症？
- 045 怎样对手太阴肺经进行保养？



- 045 手阳明大肠经俞穴分布
- 045 手阳明大肠经异变的症状有哪些?
- 045 手阳明大肠经主治哪些病症?
- 046 手阳明大肠经循行哪些部位?
- 046 怎样对手阳明大肠经进行保养?
- 046 手少阴心经俞穴分布
- 046 手少阴心经异变的症状有哪些?
- 047 手少阴心经主治哪些病症?
- 047 手少阴心经循行哪些部位?
- 047 怎样对手少阴心经进行保养?
- 047 手太阳小肠经俞穴分布
- 047 手太阳小肠经异变的症状有哪些?
- 048 手太阳小肠经主治哪些病症?
- 048 手太阳小肠经循行哪些部位?
- 048 手厥阴心包经俞穴分布
- 048 手厥阴心包经异变的症状有哪些?
- 048 手厥阴心包经主治哪些病症?
- 048 手厥阴心包经循行哪些部位?
- 049 怎样对手厥阴心包经进行保养?
- 049 手少阳三焦经俞穴分布
- 049 手少阳三焦经主治哪些病症?
- 049 手少阳三焦经异变的症状有哪些?
- 050 手少阳三焦经循行哪些部位?
- 050 怎样对手少阳三焦经进行保养?
- 050 足阳明胃经俞穴分布
- 051 足阳明胃经异变的症状有哪些?
- 051 足阳明胃经循行哪些部位?
- 051 足阳明胃经主治哪些病症?
- 051 怎样对足阳明胃经进行保养?



- 051 足太阴脾经俞穴分布
- 052 足太阴脾经异变的症状有哪些?
- 052 足太阴脾经循行哪些部位?
- 052 足太阴脾经主治哪些病症?
- 052 怎样对足太阴脾经进行保养?
- 052 足太阳膀胱经俞穴分布
- 053 足太阳膀胱经异变的症状有哪些?
- 053 足太阳膀胱经主治哪些病症?
- 053 足太阳膀胱经循行哪些部位?
- 054 怎样对足太阳膀胱经进行保养?
- 054 足少阴肾经俞穴分布
- 054 足少阴肾经异变的症状有哪些?
- 054 足少阴肾经主治哪些病症?
- 055 足少阴肾经循行哪些部位?
- 055 怎样对足少阴肾经进行保养?
- 055 足少阳胆经俞穴分布
- 055 足少阳胆经异变的症状有哪些?
- 055 足少阳胆经主治哪些病症?
- 055 足少阳胆经循行哪些部位?
- 056 怎样对足少阳胆经进行保养?
- 056 足厥阴肝经俞穴分布
- 056 足厥阴肝经异变的症状有哪些?
- 057 足厥阴肝经主治哪些病症?
- 057 足厥阴肝经循行哪些部位?
- 057 怎样对足厥阴肝经进行保养?
- 057 三阴三阳经脉的气血分布
- 058 三阴三阳的经脉脉象
- 059 三阴三阳经脉的雌雄
- 060 三阴三阳经脉的离合



- 061 三阳相并引起疾患
- 061 阴阳变化的规律
- 061 脉象反映体内阴阳变化
- 062 阴阳脉象的逆顺与生死
- 062 手太阴肺经和肺的关系
- 063 手阳明大肠经和大肠的关系
- 063 “是动则病”和“是主所生病”的含义
- 064 脉象的阴阳
- 064 饮食对经络的影响
- 065 几种常见食物对血管的影响
- 066 脉象，脉中有玄机
- 067 归经——药效有所属
- 067 升降浮沉——药在体内四处奔走
- 068 配伍——药物相配各不同
- 068 什么是循经感传现象？
- 068 什么是经络敏感人？
- 068 循经感传的奇异特性有哪些？

第二章 各司其职的经穴

069 督脉经穴

- 069 命门穴——关乎生命存亡的“命门”
- 070 百会穴——忧郁烦躁失眠点百会
- 071 前顶穴——头晕头痛找前顶
- 073 神庭穴——晕呕昏花有神庭
- 074 身柱穴——小儿止咳定喘有特效
- 075 长强穴——疗便秘、止腹泻



- 076 大椎穴——小儿感冒发热不再犯愁
- 078 哑门穴——声音沙哑不必苦恼
- 079 脑户穴——按脑户，头疼不再来
- 080 风府穴——感冒头疼不再打针吃药
- 081 强间穴——睡好自然心情好
- 082 水沟穴——紧要关头找水沟

084 任脉经穴

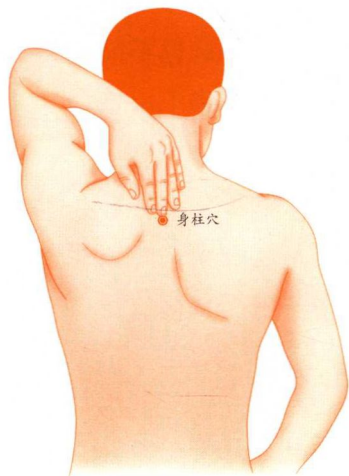
- 084 膻中穴——调气降逆、宽胸利膈
- 085 廉泉穴——舌头不听话，廉泉治疗它
- 086 会阴穴——夫妻生活更和谐
- 087 中极穴——妇科疾病不烦恼
- 088 关元穴——男子藏精、女子蓄血
- 089 阴交穴——腹泻不止轻揉阴交
- 090 神阙穴——肠炎、腹痛、腹泻有特效
- 091 上脘穴——增加你的胃动力

093 手少阴心经经穴

- 093 少府穴——治疗心胸痛，少府最有效
- 094 少冲穴——急救脑卒中，要掐少冲
- 095 极泉穴——按压极泉，强健心脏
- 096 青灵穴——祛除疼痛无烦恼
- 097 少海穴——牙疼不再，胃口常在
- 098 神门穴——宁心提神疗效好

100 手太阳小肠经经穴

- 100 少泽穴——昏迷不用怕，少泽唤醒他
- 101 颧髎穴——面部疼痛，常按管用
- 102 听宫穴——耳朵聪灵听力好
- 103 后溪穴——腰痛按后溪，为您解急忧





- 105 阳谷穴——耳鸣不担忧，阳谷好帮手
- 106 养老穴——晚年安康，养老保障
- 107 小海穴——脸色红润气色佳
- 108 肩贞穴——消炎止痛，肩贞常用
- 109 天宗穴——美体健胸身材棒
- 110 肩中俞穴——常按肩中俞，肩背更有为

112 手太阴肺经经穴

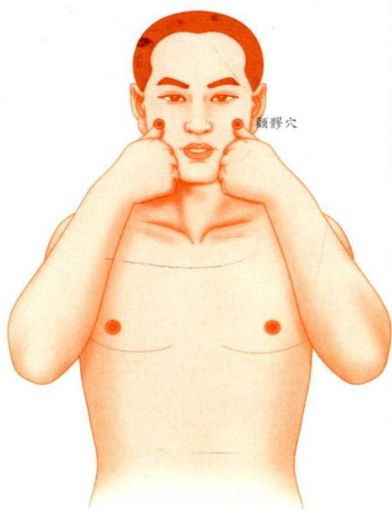
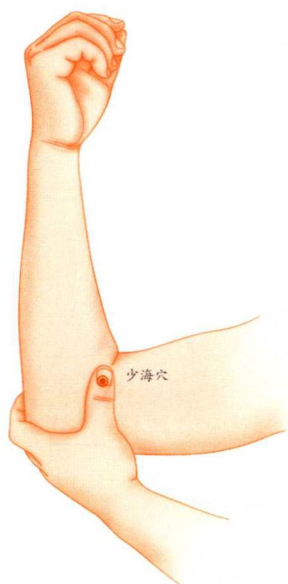
- 112 中府穴——肺腑通畅无阻碍
- 113 太渊穴——面色红润有光泽
- 114 鱼际穴——嗓音洪亮说话清
- 115 少商穴——长按少商，感冒不来
- 116 尺泽穴——腹痛发热不用愁
- 117 孔最穴——久痔不求人
- 118 列缺穴——消散阴霾见天日
- 119 经渠穴——呼吸畅通精气神

121 手阳明大肠经经穴

- 121 商阳穴——心烦气闷找商阳
- 122 三间穴——五官舒适好帮手
- 123 合谷穴——牙疼是病也不怕
- 124 阳溪穴——头痛耳鸣不用愁
- 125 下廉穴——肠道舒畅胃口好
- 126 曲池穴——上吐下泻不再来
- 127 肩髃穴——肩膀健康，体态挺拔
- 129 扶突穴——止喘平咳疗效好

130 手厥阴心包经经穴

- 130 天池穴——让全身重新焕发活力
- 131 曲泽穴——清烦热、平心悸



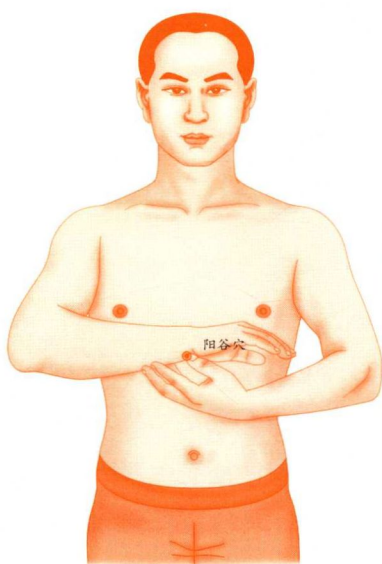
- 132 内关穴——安抚你的胃，关爱你的心
- 133 大陵穴——让你口气清新每一天
- 134 劳宫穴——手痒难忍，重掐劳宫
- 135 中冲穴——迅速降低体温就找中冲

137 手少阳三焦经经穴

- 137 关冲穴——人老心不老
- 138 液门穴——清火散热心情好
- 139 中渚穴——更年期的好帮手
- 140 阳池穴——产前抑郁不用愁
- 141 支沟穴——摆脱便秘有绝招
- 143 天井穴——清热凉血，调理睑腺炎
- 144 消泅穴——减肥良方身材棒
- 145 肩髃穴——上班族的保护神
- 146 颊息穴——耳鸣耳痛揉颊息
- 147 角孙穴——让眼睛不再受伤害
- 148 耳门穴——护耳小妙招
- 149 丝竹空穴——头部问题全解决

151 足阳明胃经经穴

- 151 承泣穴——眼睛有神美容颜
- 152 四白穴——明目润睛好帮手
- 153 地仓穴——祛风、治感冒有奇效
- 154 颊车穴——口眼歪斜不用愁
- 156 下关穴——齿灵耳聪找下关
- 157 头维穴——头痛来时不用愁
- 158 人迎穴——咽喉肿痛找人迎
- 159 乳中穴——胸胁气闷找乳中
- 160 乳根穴——乳瘫乳痛不用愁



- 162 滑肉门穴——曼妙身材美自来
- 163 归来穴——“大姨妈”不再难伺候
- 164 气冲穴——止腹痛、祛疝气有奇效
- 165 伏兔穴——腿脚灵活动作快
- 166 犊鼻穴——理气消肿通经络
- 168 足三里穴——养生保健强体力
- 169 丰隆穴——化痰湿、宁神志
- 170 解溪穴——治肠炎，保健康
- 171 内庭穴——关爱手脚不冰冷
- 172 厉兑穴——多梦惊觉不用愁

174 足太阴脾经经穴

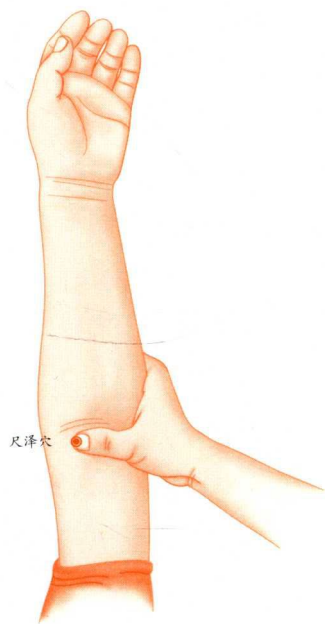
- 174 隐白穴——按隐白止血快
- 175 太白穴——病后脾虚太白帮忙
- 176 公孙穴——调理脾胃助保健
- 177 三阴交穴——妇科疾病不用愁
- 179 阴陵泉穴——肠胃健康，排泄通畅
- 180 血海穴——女子生血美容颜
- 181 府舍穴——腹痛不愁，府舍解忧
- 182 大横穴——大肠疾病大横解决
- 183 周荣穴——心平气顺身体好
- 184 大包穴——长按大包，睡眠无忧

186 足太阴膀胱经经穴

- 186 睛明穴——世界明亮按睛明
- 187 眉冲穴——按眉冲穴，眩晕无扰
- 188 曲差穴——鼻窍通透有曲差
- 189 五处穴——癫痫不可怕，五处治好它
- 190 承光穴——止痛祛热无忧愁
- 191 通天穴——鼻内畅通无阻



太渊穴



尺泽穴

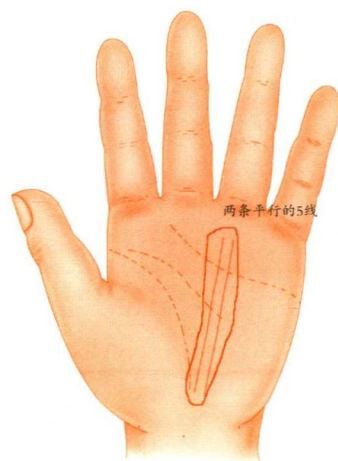
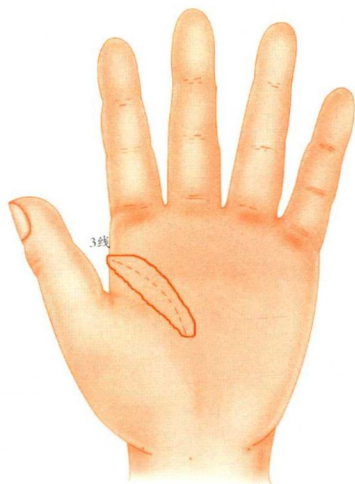
- 193 攒竹穴——消除疲劳视力好
- 194 天柱穴——头脑清楚不犯愁
- 195 大杼穴——祛热祛痛，大杼常用
- 196 风门穴——治疗感冒，风门最好
- 197 会阳穴——止血治痔疮，全都找会阳
- 198 承扶穴——臀部减肥曲线好
- 199 殷门穴——强健腿腰，殷门有绝招
- 200 委中穴——长按委中穴，委屈不求全
- 202 承筋穴——长按承筋，小腿不抽
- 203 承山穴——腿脚有力不抽筋
- 204 飞扬穴——祛除头痛，神采飞扬
- 205 昆仑穴——常按昆仑，清晨睡安稳
- 206 申脉穴——宁神止痛不眩晕
- 207 至阴穴——至阴助产有特效

209 足少阴肾经经穴

- 209 涌泉穴——腰酸背疼，涌泉帮忙
- 210 太溪穴——生殖系统好帮手
- 211 复溜穴——肾脏功能的调理师
- 212 筑宾穴——筑宾帮你，安心宁神
- 213 横骨穴——男人苦楚找横骨
- 215 大赫穴——男性健康有福星
- 216 气穴——生殖泌尿疾病就找它
- 217 育俞穴——告别便秘苦楚
- 218 商曲穴——帮你解决腹痛的烦恼
- 219 神封穴——咳嗽气喘点神封
- 220 俞府穴——胜过止咳良药

222 足少阳胆经经穴

- 222 瞳子髎穴——心灵窗户最明亮



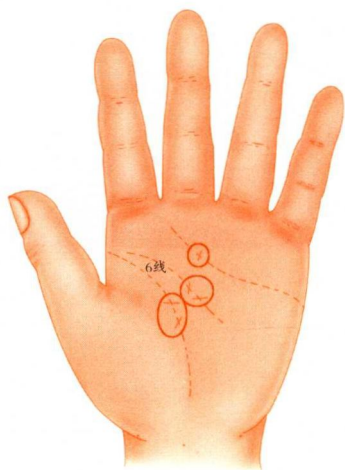
- 223 悬颅穴——注意力集中效率高
- 224 悬厘穴——头痛烦恼不再来
- 225 天冲穴——牙龈肿痛找天冲
- 226 阳白穴——眼保健操现在开始
- 227 目窗穴——眼睛疲劳，目窗帮忙
- 229 风池穴——清热醒脑治感冒
- 230 肩井穴——防治乳腺炎有特效
- 231 环跳穴——有效缓解腰胯疼痛
- 232 风市穴——脑卒中瘫痪可能好
- 233 阳陵泉穴——抽筋痛苦及时消
- 234 阳辅穴——强腰肾，夫妻好
- 235 足临泣穴——头痛要医脚
- 236 足窍阴穴——止痛、定咳、顺气必点穴

238 足厥阴肝经经穴

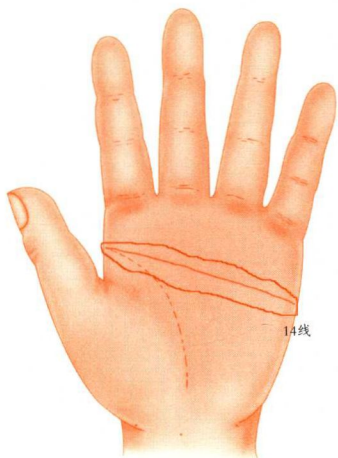
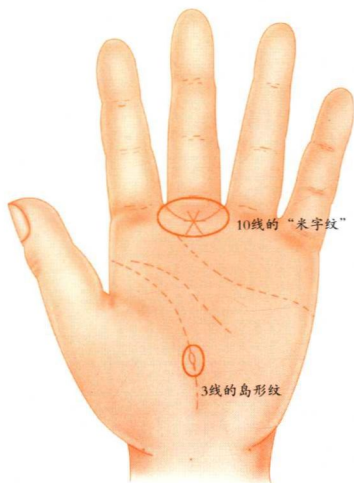
- 238 大敦穴——小腹疼痛有特效
- 239 太冲穴——降压好法宝
- 240 曲泉穴——解决男女生殖系统问题
- 241 足五里穴——让排尿不再困难
- 242 阴廉穴——呵护女人不烦恼
- 243 中封穴——让排尿不再困难
- 244 章门穴——排尿畅通好舒爽
- 245 期门穴——疏肝利气、化积通瘀

第三章 经络穴位和疾病

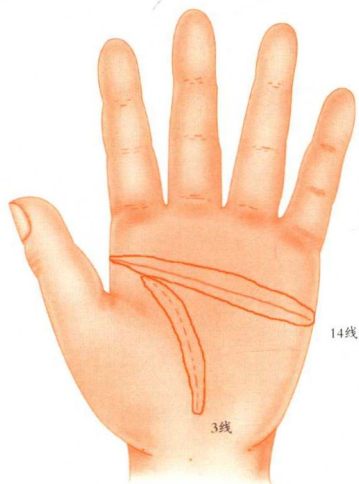
- 247 经络表征变化是疾病的写照
- 247 怎样看脉象中反映的健康情况？



248	脉象与胃气的关系
249	循行路线对疾病的影响
249	阳明经脉的几种病变
249	伤寒在六经的传变
250	表里经脉受寒邪的症状
251	六经病变的针刺方法
251	各脉病变的针刺方法
252	六经有余和不足的病症
253	经气不足的死亡日期
254	六经厥病的症状表现
255	六经疟疾的症状表现
255	疾病的经络诊断方法
255	如何利用经络进行诊脉?
256	诊脉的要点
256	尺肤诊脉法
256	色脉诊察法
257	人迎脉、寸口脉与经脉病变
257	切寸口脉诊全身的原理
258	望色与诊脉结合判断疾病
258	三部九候法诊察疾病
259	诊断疾病的关键
259	寸口脉与疾病
260	经脉发病的症状
260	利用经脉理论来防治常见疾病
260	根据经络诊断病情
261	根据经络的特点治疗疾病
261	热病疼痛时用脉象定病位
261	十二经脉经气衰竭时身体的反应



- 262 十二经脉气血虚实的治疗方法
- 263 六经气逆产生的疾病与治疗方法
- 263 经络与颈椎病
- 264 颈椎病的自我判断
- 264 自然气候对经脉和气血的影响
- 264 通过穴位治疗慢性前列腺炎
- 264 按摩穴位治疗失眠的三种方法
- 265 消除黄褐斑的穴位疗法
- 265 怎样通过按摩手法来治疗阳痿?
- 265 穴位防治类风湿性关节炎的手法
- 266 防治心血管系统疾病的穴位
- 266 穴位防治肠胃病的手法
- 266 穴位防治女性常见病
- 267 经络手诊的知识及其运用**
- 267 经络养生的手诊理论
- 269 手指经络与人体系统的对应关系
- 270 掌纹经络揭开手掌中的秘密
- 270 经络手诊揭秘呼吸系统——1线
- 272 经络手诊揭秘心脑血管、神经系统——2线
- 274 经络手诊揭秘生命力——3线
- 275 经络手诊揭秘人体抵抗力——4线
- 277 经络手诊揭秘中老年心血管、呼吸系统疾病——5线
- 278 经络手诊反映近期身体健康状况——6线
- 280 从经络手诊中看血压——7线
- 282 经络手诊揭示生活不规律的危害——8线



- 283 经络手诊显示过敏体质——9线
285 经络手诊反映精神状况——10线
286 经络手诊揭秘生殖、泌尿系统——
11线
288 经络手诊预示肝脏免疫力——12线
289 经络手诊预警肿瘤隐患——13线
291 经络手诊揭秘遗传倾向——14线

第四章 经络穴位保健和养生

293 最简易的经络穴位按摩保健法

- 294 常见的按摩种类
294 按摩治病的原理
295 学会自我按摩的好处
295 教你轻松找到按摩穴位
296 穴位按摩常见四大手法
297 按摩可以选择的器具
298 推拿按摩中的十大“雷区”
298 按摩十术——古代养生术
299 面部按摩的几种常用手法
299 面部按摩的目的与功效
300 面部按摩的要求
300 面部按摩的注意事项及基本原则
300 按摩对身体的好处
301 足部按摩的作用
301 足部按摩的常用手法
303 足部按摩与足部反射区
303 为什么头皮按摩疗法很重要？
303 “掩耳鸣鼓”的健脑耳部按摩手法

