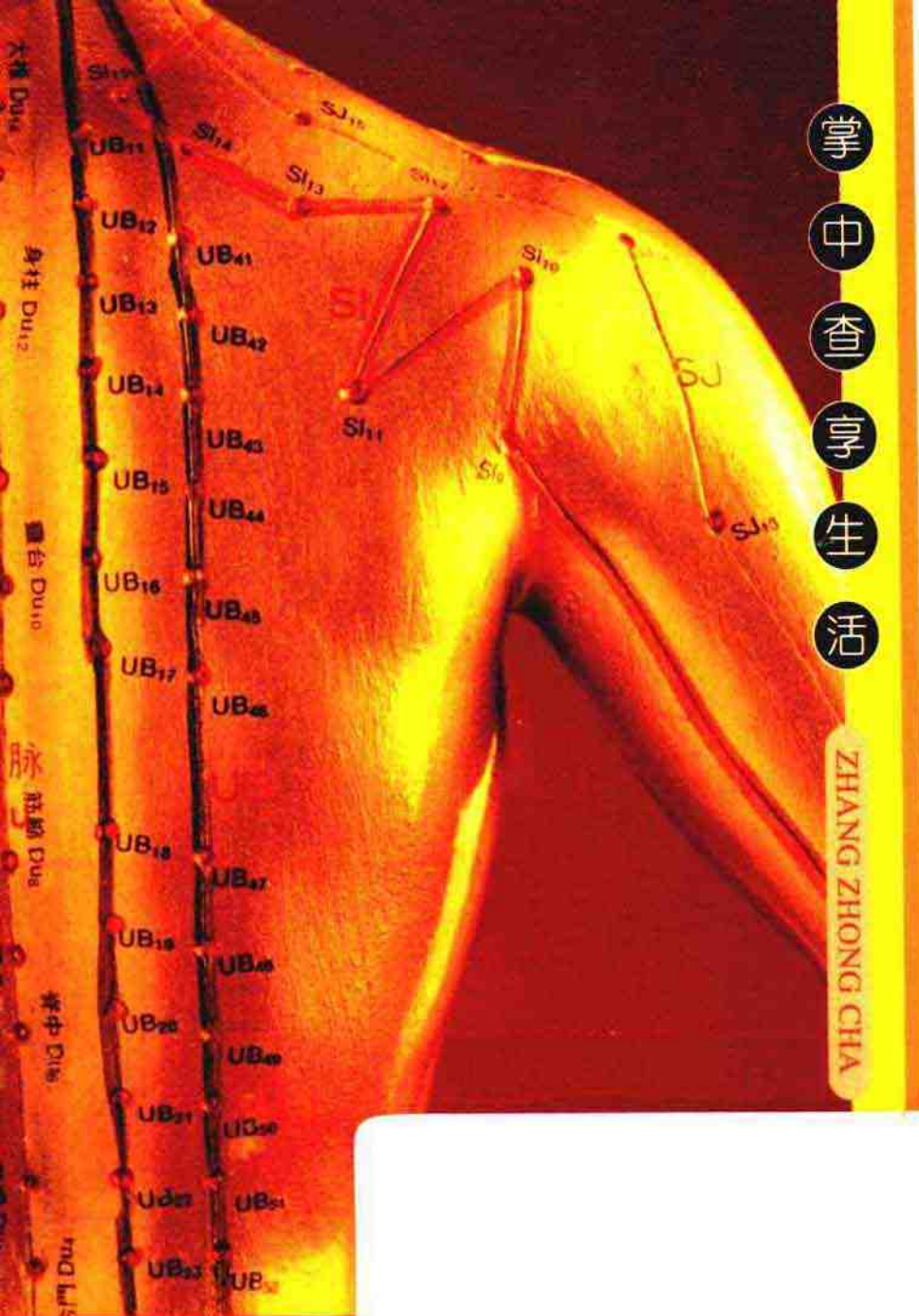


单穴 妙用 双穴 并用

掌中查

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA



崔晓丽 编著

单穴巧用有奇效，
双穴合用效果佳。
科学使用，平安
一生。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

单穴妙用 双穴并用

掌中查享生活

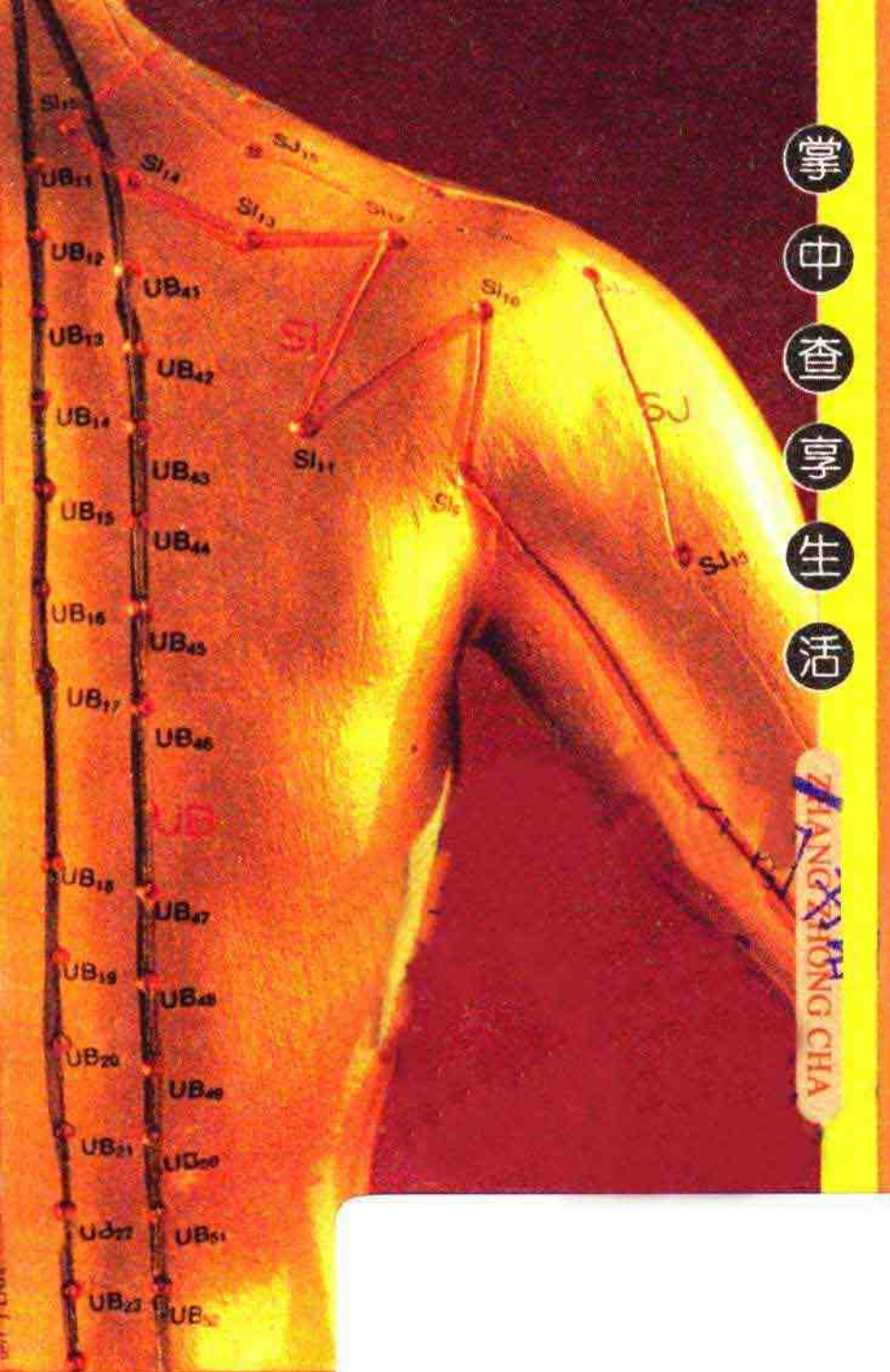
ZHANGXIONG CHA

查掌中



崔晓丽
◎ 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图书在版编目(CIP)数据

单穴妙用双穴并用掌中查 / 崔晓丽编著. —北京:
中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1605-6

I. ①单… II. ①崔… III. ①穴位疗法—基本知识
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022928号

单穴妙用双穴并用掌中查

崔晓丽 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1605-6
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目

录

第一章 认识人体经络图谱

● 手太阴肺经 / 2

● 手阳明大肠经 / 4

● 足阳明胃经 / 6

● 足太阴脾经 / 8

● 手少阴心经 / 10

● 手太阳小肠经 / 12

● 足太阳膀胱经 / 14

● 足少阴肾经 / 16

● 手厥阴心包经 / 18

● 手少阳三焦经 / 20

● 足少阳胆经 / 22

● 足厥阴肝经 / 24

● 督脉 / 26

● 任脉 / 28

● 冲脉 / 30

● 带脉 / 32

● 阴维脉 / 34

● 阳维脉 / 36

● 阴跷脉 / 38

● 阳跷脉 / 40

第二章 单穴妙用

☉ 快速止痛10大急救穴 / 43

百会

——缓解头痛 / 43

人中

——缓解心腹绞痛 / 44

十宣

——缓解咽喉肿痛 / 45

合谷

——缓解牙痛 / 46

劳宫

——改善心痛 / 47

大椎

——改善脊椎痛、颈项痛 / 48

哑门

——改善头痛、颈项痛 / 49

胆囊

——改善胁肋胀痛、胆绞痛 / 50

素髻

——改善牙齿疼痛 / 51

阑尾

——改善胃脘痛、腹痛 / 52

☉ 十二正经急救穴 / 53

金门

——膀胱经急救穴 / 53

会宗

——三焦经急救穴 / 54

水泉

——肾经急救穴 / 55

郄门

——心包经急救穴 / 56

地机

——脾经急救穴 / 57

孔最

——肺经急救穴 / 58

阴郄

——心经急救穴 / 59

中都

——肝经急救穴 / 60

梁丘

——胃经急救穴 / 61

温溜

——大肠经急救穴 / 62

养老

——小肠经急救穴 / 63

外丘

——胆经急救穴 / 64

☉ 缓解头面部不适的穴位 / 65

阳白

——清利头目 / 65

目窗

——发散风热 / 66

玉枕

——开窍明目 / 67

耳门

——开窍聪耳 / 68

听会

——开窍聪耳 / 69

耳尖

——利咽明目 / 70

球后

——明目退翳 / 71

瞳子髎

——明目退翳 / 72

☯ 缓解颈项、手臂部不适的
穴位 / 73

三阳络

——聪耳利音 / 73

下廉

——通经活络 / 74

外劳宫

——止痛通络 / 75

人迎

——利咽散结 / 76

☯ 缓解呼吸道不适的穴位 / 77

定喘

——止咳平喘 / 77

俞府

——理气降逆 / 78

璇玑

——止咳利咽 / 79

☯ 缓解腰腿部不适的穴位 / 80

腰眼

——强腰健肾 / 80

昆仑

——疏通经络 / 81

腰痛点

——通络止痛 / 82

十七椎

——止腰骶痛 / 83

承扶

——消痔通便 / 84

腰阳关

——除湿散寒 / 85

☯ 改善月经不调 / 86

维道

——活血止痛 / 86

蠡沟

——调经止带 / 87

曲泉

——疏肝理气 / 88

带脉

——健脾调经 / 89

曲骨

——调经止带 / 90

次髎

——理气调经 / 91

☯ 改善皮肤不适的穴位 / 92

风市

——祛风止痒 / 92

百虫窝

——散风止痒 / 93

督俞

——消肿止痒 / 94

☯ 化瘀、消肿、减肥的穴位 / 95

滑肉门

——减肥止痛 / 95

复溜

——温阳利水 / 96

天枢

——减肥消肿 / 97

☯ 提高睡眠质量 / 98

极泉

——宽胸宁心 / 98

少海

——宁心安神 / 99

安眠

——宁神镇静 / 100

双穴合用效果佳

八脉交会穴配伍 / 102

公孙 + 内关

——胃、心、胸部疾病 / 102

列缺 + 照海

——肺、咽喉、胸膈疾病 / 104

后溪 + 申脉

——眼、耳、颈、肩、小肠、
膀胱疾病 / 106

足临泣 + 外关

——眼、耳、脸颊、肩、颈疾病 / 108

十二经络穴位配伍 / 110

腕骨 + 通里

——小肠经疾病 / 110

丘墟 + 蠡沟

——胆经疾病 / 112

冲阳 + 公孙

——胃经疾病 / 114

太白 + 丰隆

——脾经疾病 / 116

太渊 + 偏历

——肺经疾病 / 118

阳池 + 内关

——三焦经疾病 / 120

神门 + 支正

——心经疾病 / 122

太冲 + 光明

——肝经疾病 / 124

太溪 + 飞扬

——肾经疾病 / 126

大陵 + 外关

——心包经疾病 / 128

合谷 + 列缺

——大肠经疾病 / 130

京骨 + 大钟

——膀胱经疾病 / 132

头面部病症 / 134

太渊 + 鱼际

——牙痛 / 134

手三里 + 三间

——牙痛、各种眼疾 / 136

液门 + 小海

——牙龈肿痛 / 138

少商 + 然谷

——咽喉肿痛 / 140

风池 + 率谷

——头痛 / 142

头维 + 攒竹

——头目痛 / 144

阳谷 + 解溪

——头面肿 / 146

睛明 + 攒竹

——各种眼疾 / 148

角孙 + 丝竹空

——白内障 / 150

翳风 + 听宫

——各种耳疾 / 152

迎香 + 印堂

——各种鼻病 / 154

风门 + 迎香

——鼻塞 / 156

☯ 脑部病症 / 158

头临泣 + 人中

——脑卒中 / 158

百会 + 涌泉

——脑卒中、癫狂 / 160

哑门 + 风府

——脑卒中后遗症 / 162

阳陵泉 + 风市

——半身不遂 / 164

支正 + 劳宫

——抑郁症 / 166

神庭 + 身柱

——癫痫、癫狂 / 168

厉兑 + 隐白

——梦魇 / 170

☯ 心胸部病症 / 172

间使 + 内关

——心痛 / 172

神门 + 少冲

——心悸 / 174

膻中 + 巨阙

——胸口痛 / 176

丘墟 + 阴陵泉

——胸胁痛、胀痛 / 178

乳根 + 少泽

——乳房肿块 / 180

前谷 + 乳根

——产后乳汁不足 / 182

☯ 腹部病症 / 184

期门 + 至阳

——肝胆疾病1 / 184

肝俞 + 胆俞

——肝胆疾病2 / 186

天枢 + 公孙

——腹中肿瘤 / 188

承浆 + 带脉

——疝气1 / 190

筑宾 + 大敦

——疝气2 / 192

日月 + 意舍

——呕吐 / 194

照海 + 支沟

——便秘 / 196

悬钟 + 阴谷

——腹胀 / 198

水分 + 阴交

——水肿、腹泻 / 200

胃俞 + 肝俞

——黄疸 / 202

阳池 + 太溪

——消渴病 / 204

☯ 生殖泌尿病症 / 206

关元 + 大赫

——各种男性疾病 / 206

中封 + 曲泉

——遗精 / 208

膀胱俞 + 肾俞

——泌尿系统疾病 / 210

阴交 + 中极

——各种妇科疾病 / 212

血海 + 隐白

——月经淋漓不尽 / 214

☯ 各种酸痛病症 / 216

合谷 + 中渚

——全身酸痛 / 216

肩井 + 肩髃
——肩臂痛 / 218

膏肓 + 神道
——臂痛 / 220

少府 + 曲泽
——肘臂疼痛 / 222

外关 + 腕骨
——手腕疼痛 / 224

腰俞 + 命门
——腰痛 / 226

肾俞 + 大肠俞
——腰背痛 / 228

环跳 + 委中
——腰腿痛 / 230

中封 + 足三里
——肌肉疼痛 / 232

太冲 + 伏兔
——腿膝麻痹、冷痛 / 234

阴市 + 飞扬
——两足拘挛痹痛 / 236

阳陵泉 + 风市
——半身不遂、筋紧、麻痹、酸痛 / 238

☉ 各种感冒及症状 / 240

后溪 + 通里
——流行性感冒 / 240

大椎 + 曲池
——风热感冒 / 242

风门 + 风池
——风寒感冒 / 244

申脉 + 侠溪
——白天发热不退 / 246

照海 + 大都
——夜间发热不退 / 248

☉ 身体疲乏 / 250

气海 + 关元
——先天体质虚弱 / 250

膏肓 + 神阙
——久病体虚 / 252

身柱 + 合谷
——小儿体虚 / 254

☉ 其他病症 / 256

陷谷 + 阳辅
——水肿 / 256

阳溪 + 曲池
——皮肤病 / 258

膈俞 + 血海
——血液病 / 260

颈百劳 + 通里
——汗流不止 / 262

少海 + 足临泣
——腋下肿块 / 264

灵道 + 太渊
——失语 / 266

太白 + 二白
——痔疮1 / 268

承山 + 长强
——痔疮2 / 270

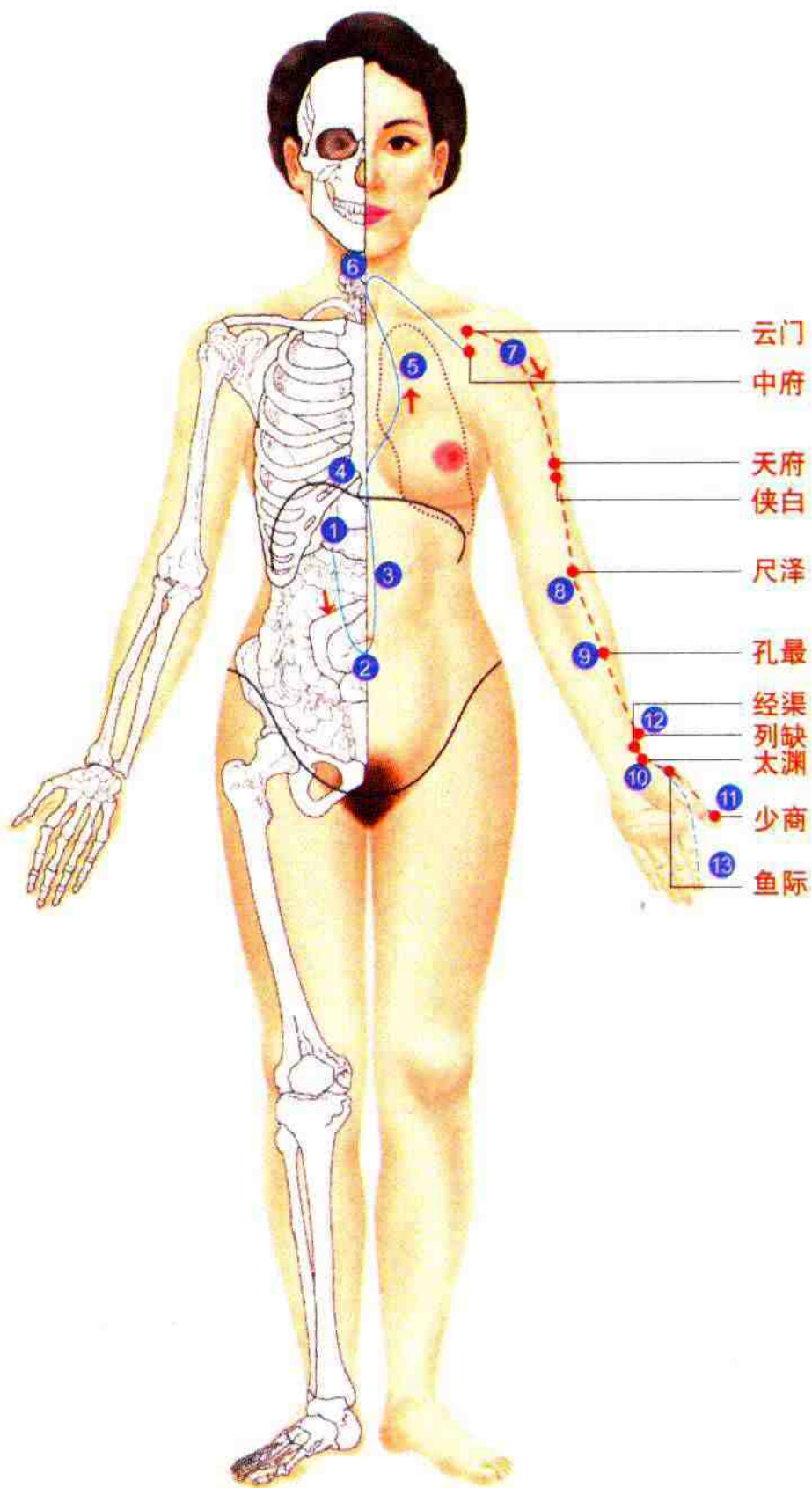
☉ 附录 常用保健穴位速查表 / 272

A woman with dark hair is lying on her side, facing left. Her eyes are closed. Two hands are placed on her upper back, with fingers spread. The background is a warm, textured orange-brown. A yellow rectangular box with a red border and decorative scrollwork at the top and bottom is positioned on the right side of the image.

第一章

认识人体经络图谱

手太阴肺经



✿ 主要病候

气喘，咳嗽，咽喉疼痛；胸部烦闷；视物模糊；晕厥等。

✿ 联络脏腑

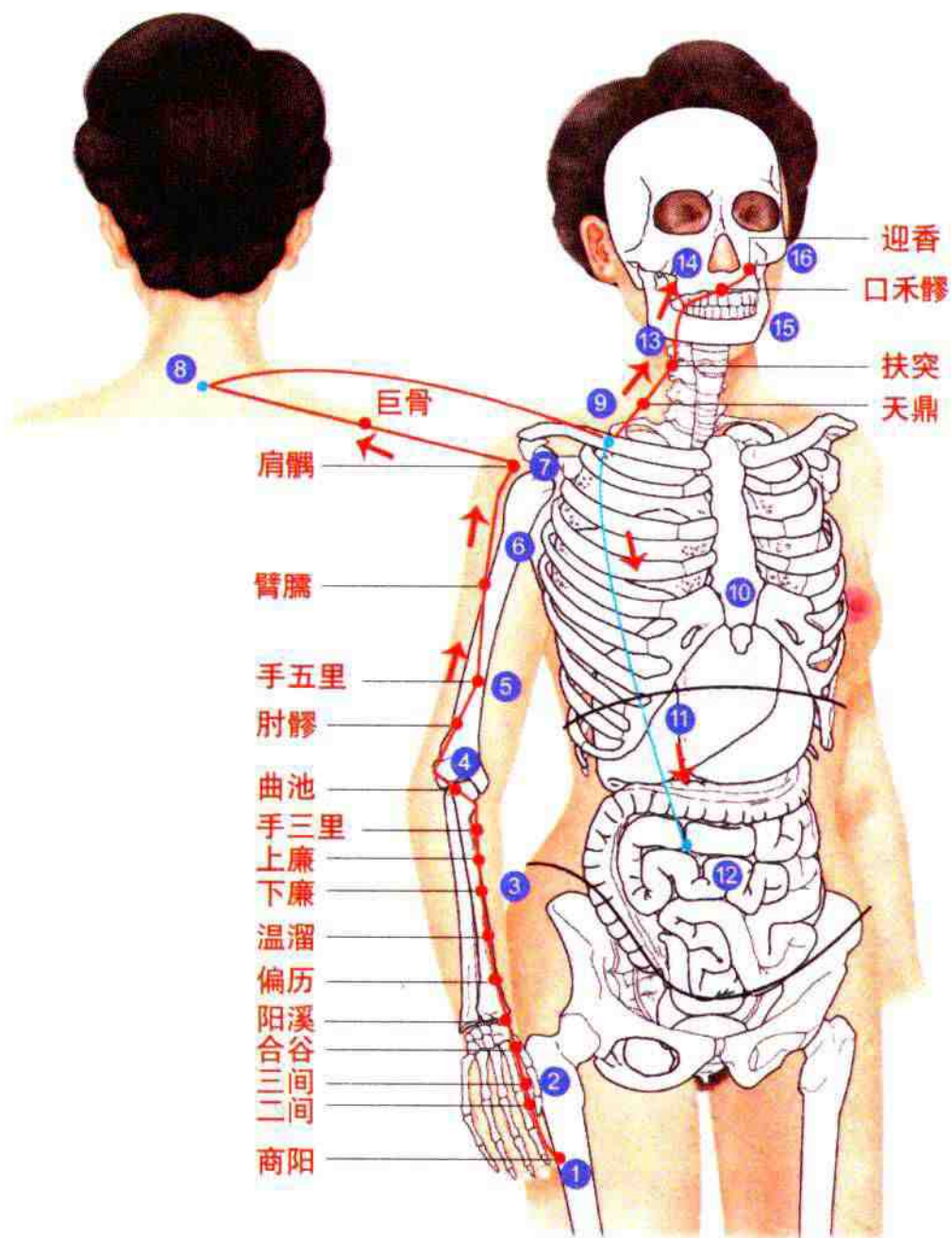
属肺，络大肠，并与胃、气管、喉咙联络。

✿ 经脉循行

手太阴肺经：起始于中焦胃部（见①），向下联络于大肠（见②），回绕过来沿着胃上口（见③），穿过膈肌（见④），属于肺脏（见⑤）。从肺系上行至气管（见⑥）、咽喉部横行出于腋下（中府、云门），沿上臂外侧下行（见⑦），行于手少阴心经、手厥阴心包经的前面（天府、侠白），向下经过肘窝中（尺泽）（见⑧），沿前臂内侧前缘（孔最）（见⑨），进入寸口桡动脉搏动处（经渠、太渊），沿大鱼际边缘（鱼际）（见⑩），出于拇指的桡侧端（少商）（见⑪）。

手腕后方支脉：从腕后（列缺）（见⑫）处分出，走向食指桡侧端，与手阳明大肠经相接（见⑬）。

手阳明大肠经



※主要病候

牙痛，眼睛昏黄，口干；鼻塞，流清涕或出血；咽喉肿痛，颈部肿胀；肩前或上臂部疼痛，食指疼痛而活动不利等。

※联络脏腑

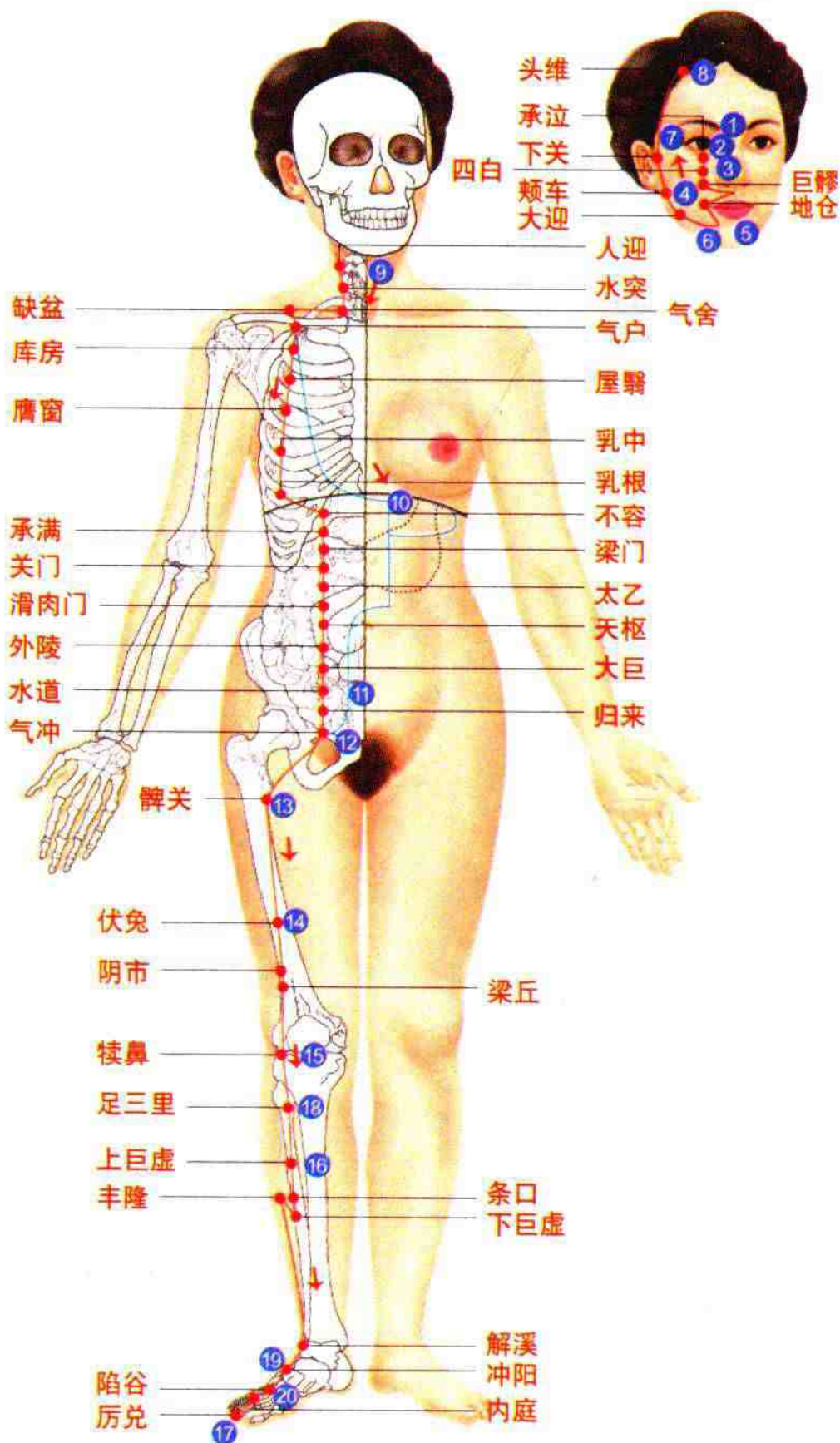
属大肠，络肺，并与鼻、下齿有联系。

※经脉循行

手阳明大肠经：从食指末端起始（商阳）（见①），沿食指桡侧缘（二间、三间）向上，通过第1、2掌骨之间（合谷）（见②），进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂桡侧（偏历、温溜、下廉、上廉、手三里）（见③），进入肘部外侧（曲池、肘髎）（见④），再沿上臂外侧前缘（见⑤）（手五里、臂臑），上走肩端（见⑥），沿肩峰前缘（见⑦），向上交会颈部（大椎）（见⑧），再向下入缺盆（锁骨上窝部）（见⑨），联络肺脏（见⑩），通过横膈（见⑪），属于大肠（见⑫）。

缺盆部支脉：从锁骨上窝上行颈旁（天鼎、扶突）（见⑬），通过面颊，进入下牙龈（见⑭），回绕至上唇，交叉于人中（水沟），左脉向右，右脉向左（见⑮），分布在鼻孔两侧（迎香），与足阳明胃经相接（见⑯）。

足阳明胃经



※主要病候

颤抖发冷；咽喉肿痛；颜面黯黑；善饥易渴等。

※联络脏腑

属大肠，络肺，并与胃、膈、鼻、上齿等联系。

※经脉循行

足阳明胃经：起于鼻翼两侧，上行到鼻根（见①），与足太阳膀胱经相交会（见②），向下沿鼻外侧（见③）进入上齿中（见④），复出环绕口唇，向下左右两脉交会于颊唇沟处（见⑤），再向后沿口腮后方，出于下颌大迎（见⑥），沿下颌角上行耳前，经下关（见⑦），沿发际，到达前额（见⑧）。

面部支脉：从大迎前下方走到人迎，沿着喉咙，进入缺盆部（见⑨），向下通过膈肌，属于胃，联络脾脏（见⑩）。

缺盆部支脉：经乳头，向下挟脐旁，入少腹两侧气冲（见⑪）。

胃下口部支脉：沿着腹部向下到气冲（见⑫），再沿大腿前侧下行（见⑬），直抵伏兔部（见⑭），下至膝盖（见⑮），沿胫骨外侧前缘（见⑯），下经足背至足第2趾外侧（见⑰）。

胫部支脉：从足三里分出（见⑱），进入足中趾外侧（见⑲）。

足背部支脉：从足背分出，进入足大趾内侧端，与足太阴脾经相接（见⑳）。

足太阴脾经

