

手到健康来

薛永阁 主编

JINGLUO
XUEWEI
ZHIBAIBING
JUEJI TUJIE

经络穴位治百病 绝技图解

上海科学技术出版社

从头部到脚部

认识人体大穴·呵护身体每个细节

多种保健手法+技巧解析

全程指导·全家适用

几百幅真人彩图+方向箭头标示

一学就会·终生受益



手 · 到 · 健 · 康 · 来



经络穴位治百病

绝技图解

薛永阁 | 主 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位治百病绝技图解/薛永阁主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2012.5

(手到健康来)

ISBN 978-7-5478-1101-6

I. ①经… II. ①薛… III. ①经络-图解②穴位-图
解 IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第266750号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司

开本 889×1194 1/24 印张 8 字数 160千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1101-6/R.360

定价: 29.80元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

「ABSTRACT」

内容提要

经络是联系脏腑、体表以及全身各通道的纽带，也是人体功能的调控系统。穴位则是整个调控系统中，承担着不同责任的小按钮。只要这个系统正常运转，这些小按钮就能各尽其职，达到良好的养生功效。

本书通过认识经络穴位，开启健康之门；经络穴位养生法基础；日常经络养生法；调养面容经络穴位养生法；调节情志经络穴位养生法；塑形美体经络穴位养生法；强健体魄经络穴位养生法等七个章节，深入浅出、全面详细地介绍了利用经络穴位进行养生保健的各种方法，如按摩、艾灸、针刺放血、拔罐、刮痧、贴敷等家庭简易经络穴位养生法。

本书采用数百幅图，对手法动作、穴位位置、经络分布进行标示，让全家都能看得懂、学得会。

编委会

于帆 刘梅 鹿萌 刘莹莹

韩珊珊 南美玉 于佳欣 王春霞

于富强 曹烈英 于国锋 王勇强

于福莲 刘晶 吴志刚 赵静

陶峥 姚望 万海杰 薛永阁

「PREFACE」 前 言

随着生活压力的不断加大，人们的健康观念也在逐渐增强，此时，越来越多的人加入到经络穴位养生的队伍中来。

传统医学认为，经络穴位养生不仅能够有效地增强机体免疫功能，起到“治未病”的作用，还能够调节身体内的各脏腑功能，对已产生的疾患起到辅助治疗的作用。这是因为，人体中从头到脚遍布着十余条经络、数百个穴位，它们共同组成了一个庞大的“网络”，这个网络就像是连接城市各个角落的信息通道，每个穴位都是一个信息中转站，任何一个穴位出现“故障”都会影响到整个机体“网络”的信息传送。因此，当发现某个穴位点有异常时，应该立刻对其进行科学的施术，使整个机体“网络”的功能可以及时恢复正常。同样道理，在身体没有出现异常时，也应该经常进行经络穴位养生，让健康的信息能够不断地传送到机体各个角落，达到强健体魄、治未病的效果。

本书阐述了经络穴位养生的概念，让读者能够轻松理解“经络穴位”到底是什么，让大家学会将经络穴位养生与日常生活的点滴小事联系起来。书中还详细地介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸四种最简便易行且效果显著的经络穴位养生方法，并且教读者怎样根据最常见的全身性不适症状选择科学的经络穴位养生法，同时详细列举了具体施术方法，让读者可以根据自己的情况，选择最适合自己的养生法。

希望本书中所介绍的经络穴位养生方法，能够为各类读者朋友开辟一条通往健康的康庄大道。同时，编者知识有限，在编著过程中难免有失误之处，望明哲之士给予批评指正。

编 者

CONTENTS 目 录

Part 1 认识经络穴位，开启健康之门

经络神奇的养生功效·····	1	找准穴位的4个简易法·····	22
人体经脉的分布·····	2	经络穴位养生常用穴位·····	28
小穴位中的养生之道·····	22		

Part 2 经络穴位养生法基础

按摩·····	63	艾条的制作·····	77
按摩种类·····	63	艾灸疗法的种类与技巧解析·····	77
按摩的适应证·····	64	拔罐·····	80
按摩的禁忌证·····	65	拔罐的禁忌·····	80
按摩常用手法·····	67	对罐具、皮肤的清洁消毒·····	81
艾灸·····	73	拔罐的罐具及辅助工具·····	82
艾灸的禁忌证和禁灸部位·····	74	拔罐的4种吸拔方法·····	84
正确处理水疱、灸疮·····	74	用对方法避免火罐烫伤·····	87
施灸时常用的材料·····	75	晕罐的紧急处理·····	88
艾炷的制作·····	76	拔罐之后的护理·····	88

刮痧·····	89	刮痧的禁忌证·····	92
刮痧手法要领·····	89	刮痧过程决定健康效果·····	93
刮痧的工具及介质·····	92	刮痧后的注意事项·····	94

Part 3 日常经络养生法

经络养生的最佳时辰·····	96	单腿站立有助经络养生·····	102
每天抖三抖，健康到永久·····	98	3分钟的床上经络养生·····	102
走路也可以实现经络养生·····	99	12个经络养生的中心点·····	104
八招睡眠也是经络养生·····	100		

Part 4 调养面容经络穴位养生法

皮肤晦暗·····	107	防治视疲劳·····	116
防治痤疮·····	110	赶走鼻炎·····	117
改善酒渣鼻·····	111	防治耳鸣·····	119
祛除雀斑·····	113	改善牙痛·····	122
改善黑眼圈·····	115		

Part 5 调节情志经络穴位养生法

缓解疲劳感·····	125	增强记忆力·····	129
改善神经衰弱·····	127	改善失眠·····	131

Part 6 塑形美体经络穴位养生法

纤细手臂·····	135	抹平大肚子·····	143
除腿部脂肪·····	138	丰乳健胸·····	145
消除背部脂肪·····	140	提臀美臀·····	147
健美腰部·····	141		

Part 7 强健体魄经络穴位养生法

防治颈椎病·····	149	强身健肾·····	163
养护腰腿·····	152	提升性欲·····	166
缓解背部酸痛·····	155	改善前列腺不适·····	170
改善小腿抽筋·····	156	调理月经·····	173
改善大便不畅·····	158	调节围绝经期·····	176
解决消化不良·····	160	平衡血压·····	178
提高食欲·····	162		

Part 1

认识经络穴位， 开启健康之门

经络神奇的养生功效

人体中有五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，它们能够保持相对协调统一，并正常完成生理活动，经络功不可没。可以说，是经络的联络沟通性将人体联系成一个有机的整体，并顺利将气血输送到全身各处，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。经络在“行气血”的同时，还将营卫之气“密布周身”，“在内和调于五脏，洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵”。经络养生正是在这一基础上，充分激发经络的潜能，使其发挥出更大的作用。

奇经八脉循行分布在人体十二经之间，分为督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。奇经八脉与十二经脉有所不同，它们不直接隶属于脏腑，也无表里配合关系，是“别道奇行”，因此被称为“奇经”。

奇经八脉的作用非常重要，它们是沟通十二经脉之间联系的渠道，并且对十二经的气血起着蓄积和渗灌的调节作用。当十二经脉及脏腑的气血比较旺盛时，奇经八脉可以蓄积多余的气血；当人体功能活动需要时，奇经八脉又能将气血及时渗灌供应。奇经八脉将部位相近、功能相似的经脉统统联系在一起，达到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用。

具体来说，经络养生有如下功效。

1. 舒筋活络、消肿止痛

经络养生通过对经络进行刺激,疏导气血,使局部气血平衡,加速瘀血吸收,并生出新血。当经络顺畅后,气血运行就恢复正常,达到通则不痛的目的。

2. 强壮脏腑、扶正祛邪

气血源头其实就是五脏六腑,经络养生对脏腑的作用是双向的,一方面通过对穴位或脏腑所在部位的体表进行施术,增强脏腑功能,将气血输送到人体各处,另一方面又加快气血回流,使脏腑及时得到营养供给,从而增强体内正气,抵御或祛除外邪。

3. 排毒解毒、散寒除痹

当寒邪或热邪进入人体后,容易造成气血瘀滞,局部代谢减缓,聚瘀或湿为热毒或痰湿。经络养生具有和血脉、除痹痛的作用,通过运行气血将毒素排出,从而改善风寒、湿热所致的各种不适症状。

人体经脉的分布

十二经脉是经络学说的主要内容。内属于脏腑;外布于躯体。经脉是“行血气”的,因此其循行有一定方向,也称为“流注”,各经脉之间还通过分支互相联系,即“外内之应,皆有表里”。

1. 手太阴肺经

起于腕腹部的中焦胃部,属肺,下络大肠,返回向上联系胃及肺系。从肺系出来后,外行线起于侧胸腋下,循行于上臂内桡侧,走在手少阴心经与手厥阴心包经前方,下向肘中,沿前臂内侧桡骨下边进入寸口(桡动脉搏动处),直下至肘中,上至鱼际,沿大鱼际边缘,出于大指桡侧端。其分支从腕后分出,止于示指(食指)桡侧端。

本经所属腧穴包括中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

主治肺胀、呼吸短促、咳喘、缺盆中痛、手足逆冷、烦心、胸部满闷、掌心发热、小便色变、尿频或尿少、肩背作痛、恶风寒、汗出等。

2. 手阳明大肠经

起于示指（食指）尖端桡侧，从桡侧上缘经合谷上行至腕上两筋之间凹陷处，沿前臂桡侧进入肘外侧，经上臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，出肩峰的前边向上出于背部至大椎，向下进入缺盆，络肺，属大肠。另一支脉，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，交会人中沟，止于鼻孔旁边。

本经所属腧穴包括商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髎、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、禾髎、迎香。

主治牙齿痛、颈部肿大、口干、鼻塞流涕、鼻出血、咽喉肿痛、肩痛、上臂内侧痛、示指（食指）痛、恶寒等。

3. 足阳明胃经

起于鼻旁，沿鼻翼外侧下行入上齿槽中，环绕口唇，在下交会于颏唇沟，沿着下颏角走行上耳前，止于两侧额角；主干线从颈部下到胸部，内行部分入缺盆，属胃络脾。外行部分沿胸腹经乳部下行，夹脐，至腹股沟处，沿下肢外侧前缘下行，止于第二趾外侧端；其分支从膝下三寸和足背分出，分别到中趾和足大趾。

本经所属腧穴包括承泣、四白、巨髎、地仓、大迎、颊车、下关、头维、人迎、水突、气舍、缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根、不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来、气冲、髀关、伏兔、阴市、梁丘、犊鼻、足三里、上巨虚、条口、下巨虚、丰隆、解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑。

主治战栗、鼻出血、鼻塞流涕、自汗、口唇生疮、喉痹、膝痛、深浅发热、饮食不化或消谷善饥、腹胀满、小便色发黄等。

4. 足太阴脾经

起于足大趾，沿足大趾内侧赤白肉分界，经足大趾本节后的圆骨，上行至内踝上8寸后，

沿小腿内侧前缘上行至胫骨后方，经过膝部、股部上行入腹部，属脾络胃，通过横膈，向上过咽喉，止于舌下。分支从胃分出，通过横膈，流注入心中；另一分支分布于胸腹第三侧线，经锁骨下，止于腋下大包。

本经所属腧穴包括隐白、大都、太白、公孙、商丘、三阴交、漏谷、地机、阴陵泉、血海、箕门、冲门、府舍、腹结、大横、腹哀、食窦、天溪、胸乡、周荣、大包。

主治舌根强硬、食后欲呕、饥不欲食、胃脘痛、腹胀、噎气、身体沉重、心烦、心下引掣作痛、大便稀薄、便秘、尿滞留、小便不利、足大趾不能动、股膝肿胀及逆冷等。

5. 手少阴心经

起于心中，联系心系、肺、咽、目系，下过横膈，属心络小肠，支脉从脏腑相联系的脉络上行夹咽喉，上行连于与双目相联系的脉络。直行的脉从心系上行于肺，横出腋下，沿手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨部，进入掌内，止于小指桡侧端。

本经所属腧穴包括极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲。

主治心痛、咽干、口渴、肋胁胀满疼痛、上下臂内侧后缘痛、掌心发热或疼痛等。

6. 手太阳小肠经

经起于小指尺侧尖端，沿上肢外侧后缘上行至腕，经腕后小指侧高骨（尺骨茎突）部上行，沿前臂后骨下缘出肘，从肘后内侧两骨间上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心沿咽喉下贯膈膜至胃，向下会属于小肠。支脉从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，转入耳内。又一支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

本经所属腧穴包括少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑腧、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髎、听宫。

主治咽痛、头颈强痛、肩臂外侧后缘痛、耳聋、面颊肿等。

7. 足太阳膀胱经

起于内眼角，上行至额部，于头顶交会，入里络脑。支脉从头顶至耳上角。直行脉从头顶向下至枕部，沿着脊柱两侧下行直达腰部，属膀胱络肾，止于腠窝。另一支从枕部分出，

沿着腰背部主干线外侧循行至腘窝。二者会合后沿着小腿后侧腓肠肌部循行，经外踝后方，止于小趾外侧端。

本经所属腧穴包括睛明、攒竹、眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却、玉枕、天柱、大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膞俞、白环俞、上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶、殷门、浮郤、委阳、委中、附分、魄户、膏肓俞、神堂、謖謖、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、盲门、志室、胞肓、秩边、合阳、承筋、承山、飞扬、跗阳、昆仑、仆参、申脉、金門、京骨、束骨、(足)通谷、至阴。

主治头痛、颈项强痛、腰背强痛、小腿痛欲裂、大腿强硬、痔疮、癫狂、鼻塞流涕、鼻出血、小趾不能动等。

8. 足少阴肾经

起于足小趾之下，斜走足心，内踝后缘向上，经过脊柱，属肾络膀胱，从肾部向上过肝、膈、入肺，沿喉咙上止于舌根旁。一分支从肺分出，络心，流注胸中。

本经所属腧穴包括涌泉、然骨、太溪、大钟、水泉、照海、复溜、交信、筑宾、阴谷、横骨、大赫、气穴、四满、中注、盲俞、商曲、石关、阴都、(腹)通谷、幽门、步廊、神封、灵墟、神藏、彘中、俞府。

主治饥不欲食、面色晦暗、消瘦、喘息、视物不清、心悸、口热舌干、咽肿、咽干疼痛、足软、足心热，腰脊及股内后侧疼痛、嗜睡等。

9. 手厥阴心包经

起于胸中，属心包，下穿横膈，络三焦。支脉从胸内出胁部，沿上臂内侧面的中间部循行，进入肘中，沿前臂内侧，入掌中出于中指桡侧末端。又一支从掌中分出沿无名指出于末端。

本经所属腧穴包括天池、天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲。

主治手心发热、臂肘拘挛、心烦、心痛、心悸、胸部胀满、面色红赤、嬉笑无常等。

10. 手少阳三焦经

起于无名指末端，沿着小指、无名指之间上行，沿手臂外侧中间部上行，过肩，交于足少阳经后侧，入缺盆，下行于两乳间，联系心包，下膈膜，依次会属于三焦。支脉从膻中散络于心包，上出缺盆，经颈部上行联系耳后，从耳上角向下联系面颊、眼下。又一支从耳后进入耳中，复出耳前，过足少阳膀胱经前方，与前一条支脉交会于脸颊，上行至眼外角。

本经所属腧穴包括关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎、天井、清冷渊、消冻、臑会、肩髃、天髀、天牖、翳风、瘰脉、颅息、角孙、耳门、耳和髎、丝竹空。

主治耳聋耳鸣、咽喉肿痛、外眼角痛、自汗、面颊肿痛、上肢外侧疼痛、无名指不能动等。

11. 足少阳胆经

起于外眼角，上行至额角，再折下绕耳后，从颈旁绕手少阳三焦前面经至肩上，再交叉至手少阳三焦经后面入缺盆。耳部支脉从耳后入耳中，至耳前再至外眼角后方。另一支脉从外眼角下行，经大迎会合手少阳三焦经至眼眶下方，再向下经颊部、颧部至缺盆与前支会合，然后下行入胸中，过横膈，属于胆络于肝，经胁里，出于腹股沟动脉处，绕阴毛横出环跳。躯干主支从缺盆行至腋下，再沿胸侧、季肋部向与前一支脉会合于髋关节部，再向下沿大腿外侧下行，出膝外侧直下腓骨下端，下出外踝前，沿足背止于第四趾外侧。足背分支从足背行至足大趾，沿足大趾、次趾骨缝转至大足趾端，又返回穿入爪甲，出爪甲后二节间的丛毛处与足厥阴肝经相接。

本经所属腧穴包括瞳子髎、听会、上关、颌厌、悬颅、悬厘、曲鬓、率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池、肩井、渊腋、辄筋、日月、京门、带脉、五枢、维道、居髎、环跳、风市、中渎、膝阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟、丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴。

主治口苦、叹气、胸胁作痛、面部晦暗、皮肤干枯、面痛、缺盆肿痛、自汗发冷、体侧及下肢疼痛、足四趾不能活动等。

12. 足厥阴肝经

起于足大趾背毫毛的外侧端，向上沿足背内侧至内踝前1寸，再入踝8寸处后上行于

大腿后侧足太阴脾经，上脘窝内侧，沿大腿内侧进入阴毛，环绕阴部上于小腹，夹行于胃两侧，属肝络胆，向上穿过横膈、分布胁肋部，沿咽喉上行，连接目系，上行出于额部与督脉交会于百会。目系支脉下行环绕唇内。肝部支脉从肝分出，通过横膈，向上流注于肺。

本经所属腧穴包括大敦、行间、太冲、中封、蠡沟、中都、膝关、曲泉、阴包、（足）五里、阴廉、急脉、章门、期门。

主治腰强痛、小腹肿胀、咽干、面色晦暗、胸中满闷、呕吐、消化不良、遗尿、小便不通等。

13. 督脉

督，有总督的意思。督脉行于背正中，能总督一身之阳经，故又称“阳脉之海”。起于小腹内，出于会阴部，绕至会阴后部，别行绕过臀部，与足少阴肾经、足太阳膀胱经相合，并与少阴上股内后廉，贯通脊里正中，会属于肾。督脉后行支起于眼内角，上行额部，交于百会，入颅内络于脑，返回别出下项部，循行于肩胛内侧，夹脊两旁抵达腰中，沿脊两旁筋肉络于肾，男子沿阴茎下行至会阴穴，与女子等同走向。小腹直行向上的，穿过脐窝，向上经喉部环绕唇周，上行系于双目下鼻部。

本经所属腧穴包括长强、腰俞、腰阳关、命门、悬枢、脊中、中枢、筋缩、至阳、灵台、神道、身柱、陶道、大椎、哑门、风府、脑户、强间、后顶、百会、前顶、囟会、上星、神庭、素髻、水沟（人中）兑端、龈交。

主治不孕症、小便不通、痔疮、遗尿、咽干、癫证、痫病、头痛项强，腰脊痛等。

14. 任脉

任，即担任。任脉行于胸腹部的正中，能总任一身之阴经，故有“阴脉之海”的称号。起于小腹内（胞宫），出于会阴部，向上沿腹内前正中线向上行，至咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部到达眼下部中央。

本经所属腧穴包括会阴、曲骨、中极、关元、石门、气海、阴交、神阙、水分、下脘、建里、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、中庭、膻中、玉堂、紫宫、华盖、璇玑、天突、廉泉、承浆。

主治疝气证、月经不调、赤白带下、下腹拘挛筋急等。