

中华国粹书系

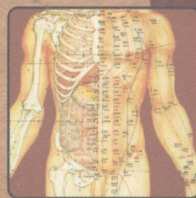
何银洲·主编

经络穴位

中医如此神奇

之

农村读物出版社





中华国粹书系

中医如此神奇

之

经络穴位

何银洲 ■ 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医如此神奇之经络穴位/何银洲主编.—北京:农村
读物出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5048-5152-9

I.中… II.何… III.①经络-简介②穴位-简介 IV.R224

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第158798号

总 策 划	刘宁波
责任编辑	李红枫
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	889mm×710mm 1/16
印 张	16.75
字 数	265千
版 次	2009年4月第1版 2009年4月北京第1次印刷
印 数	1~8 000册
定 价	27.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 何银洲：北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授

副 主 编 魏万林：北京军区总医院副院长、主任医师

白晓鸿：北京军区医疗事故鉴定办公室主任、主任医师、教授

刘元周：北京军区总医院门诊部主任、主任医师

王文远：北京军区总医院中医针灸科主任、主任医师

刘芳玲：北京军区总医院康复医学科主任、医学博士

张寿清：北京军区总医院门诊部副主任、副主任医师

郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，著名健身运动专家

徐 铁：北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，著名健身运动专家

参编人员 黄永彪 李延升 杨聚兴 曹晓军 张 辉 李占平 邓 杰
刘军生 陈红哲 李思贤 杜灵彩 王紫珏 包迎春 康进荣
王刚强 车 媛 欧阳颀 焦 辉 窦中梅 蒋金鹏 董 峰
张丽芳 王 凡 王 岩 徐 宁 孔 春 王爱华 王 勤
李远征 余明莲 任昊远 谭克忠 白怀美 王 辉 白妙春
张树林 张 薇 王颖琦

摄 影 郭庆红 贾 勇

演 示 尚 宁 朵 朵 位丽丽 李占平 刘军生 李思贤 王紫珏

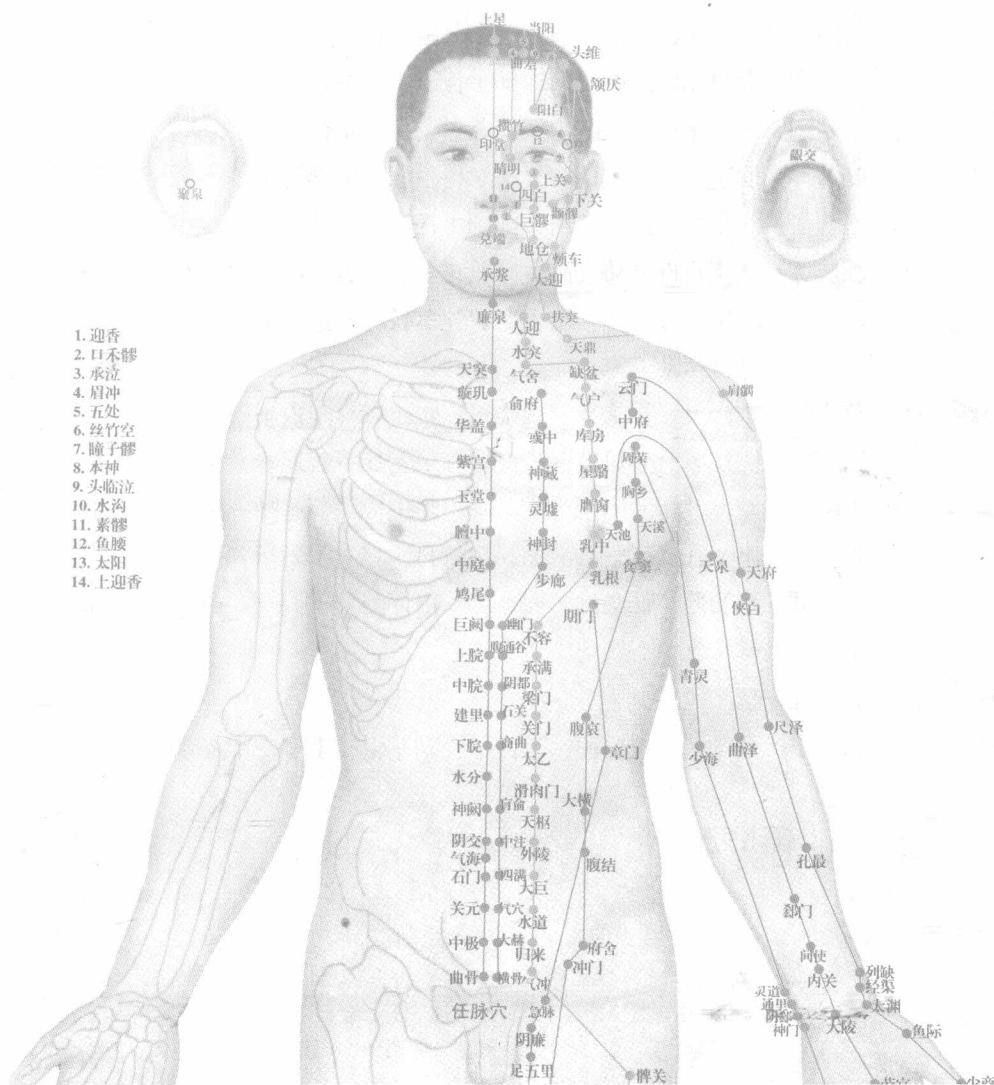


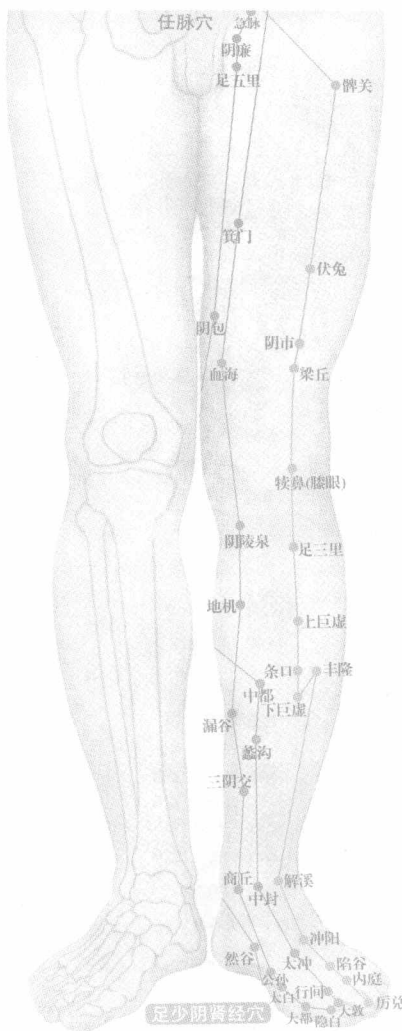
何银洲简介

1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授。

曾任：北京军区总医院中医针灸科副主任；兼任：全军平衡针培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副理事长、中国科技保健学会平衡研究会秘书长。

曾获地方和军队系统科技进步奖5项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1 000多名，曾给军内外高级领导干部和文艺界知名人士诊疗疾病。除擅长中医、针灸、推拿、正骨外，对中医内科、中医妇科、中医儿科也有一定的研究和经验。



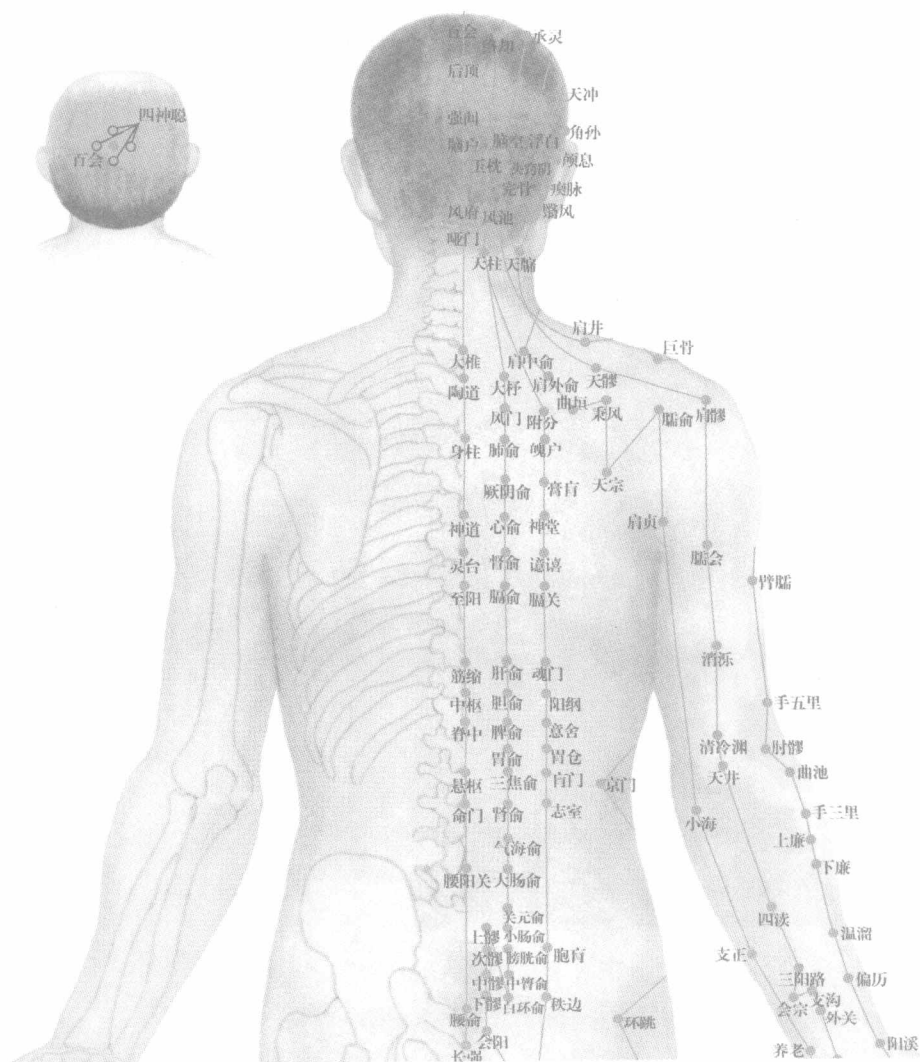


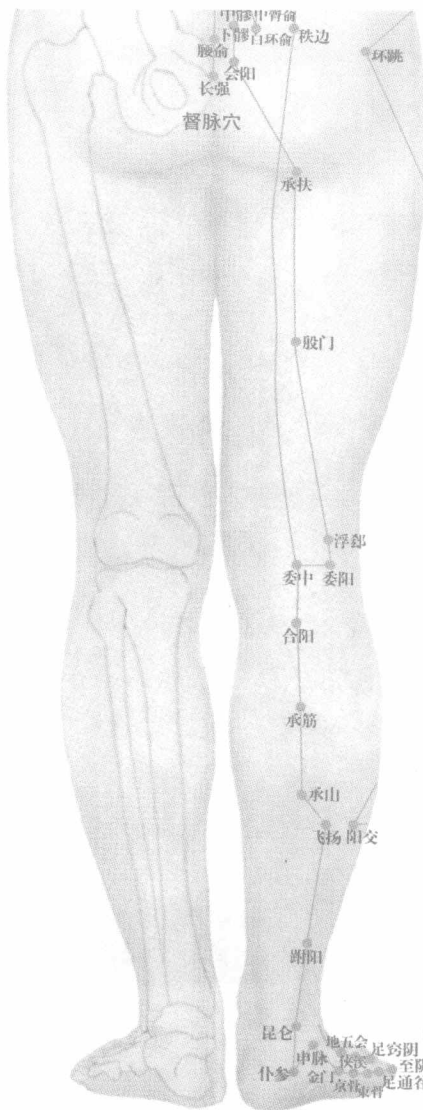
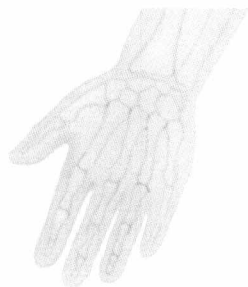
足少阴肾经穴

足太阴脾经穴

足厥阴肝经穴

足阳明胃经穴



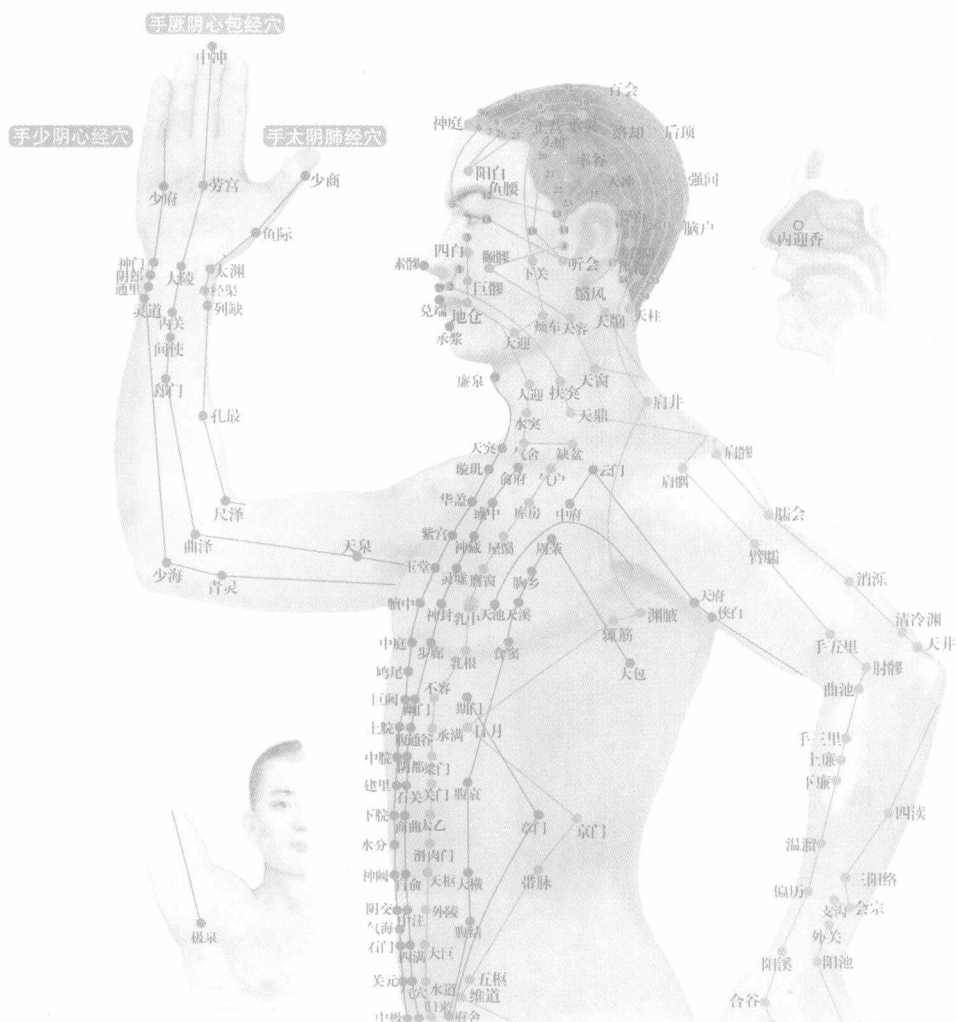


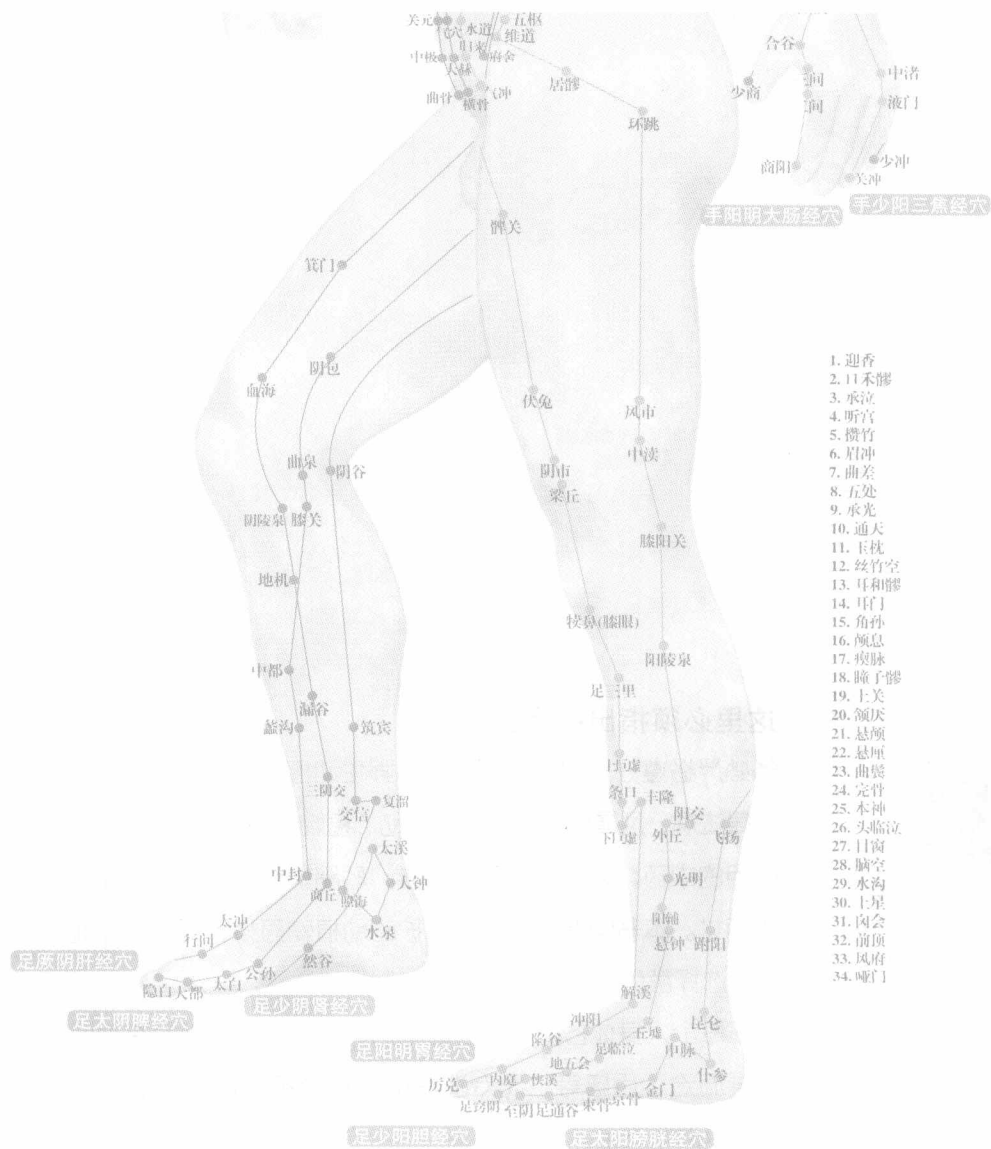
手少阴心经穴

手少阳三焦经穴

足少阳胆经穴

足太阳膀胱经穴







这里必须指出的是：

务必严格遵守《中华人民共和国野生动植物保护法》等有关法律法规，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；所用的中药材，必须到正规药材、药品销售部门购买炮制过的药材。本书中涉及的国家保护的动植物药材，需征询专业医师选择替代品。

由于每个人身体各异，为辨证施治、辨证施膳，必须有医师指导施治、用膳等，无专业医师资格者不得擅自施治、用膳，以确保安全。





壹 经络的概念	1	(九) 手厥阴心包经	84
贰 经络系统的组成	3	(十) 手少阳三焦经	88
一、经脉	4	(十一) 足少阳胆经	97
二、络脉	4	(十二) 足厥阴肝经	106
叁 经络的生理功能	6	伍 奇经八脉	112
一、沟通联系作用	7	一、奇经八脉基本概念	113
二、运行气血作用	8	二、奇经八脉循行特点	113
三、感应传导作用	9	三、奇经八脉的共同功能	114
四、调节平衡作用	9	四、奇经八脉的循行路线和 基本功能	116
肆 十二正经及常用穴位 ..	10	(一) 督脉	116
一、十二正经的分布规律	11	(二) 任脉	116
(一) 四肢部位	11	(三) 冲脉	118
(二) 头面部位	11	(四) 带脉	120
(三) 躯干部位	11	(五) 阴跷、阳跷脉	121
二、十二正经的循行	13	(六) 阴维、阳维脉	121
(一) 手太阴肺经	13	五、奇经八脉常用穴位及治疗 疾病	124
(二) 手阳明大肠经	19	陆 经外奇穴	139
(三) 足阳明胃经	27	一、头颈部奇穴	140
(四) 足太阴脾经	41	二、胸腹背部奇穴	144
(五) 手少阴心经	49	三、上肢部奇穴	148
(六) 手太阳小肠经	54	四、下肢部奇穴	152
(七) 足太阳膀胱经	60		
(八) 足少阴肾经	78		

柒 自我点穴保健按摩 ···	157
一、概论 ·····	158
二、头痛 ·····	159
三、失眠 ·····	160
四、神经衰弱 ·····	161
五、感冒 ·····	162
六、牙疼 ·····	164
七、高血压 ·····	164
八、呃逆 ·····	166
九、便秘 ·····	168
十、胃疼 ·····	168
十一、腹痛、腹胀 ·····	169
十二、腹泻 ·····	170
十三、脱肛 ·····	171
十四、盆腔炎 ·····	172
十五、痛经、月经不调 ···	172
十六、前列腺炎 ·····	173
十七、遗精 ·····	174
十八、阳痿 ·····	175
十九、岔气 ·····	175
二十、哮喘 ·····	176
二十一、面瘫 ·····	177
二十二、鼻炎 ·····	178

二十三、耳鸣、耳聋 ·····	178
二十四、急性咽喉炎 ·····	180
二十五、酒渣鼻 ·····	181
二十六、老视 ·····	182
二十七、近视 ·····	182
二十八、肥胖症 ·····	183
二十九、落枕 ·····	184
三十、肩周炎 ·····	186
三十一、颈椎病 ·····	187
三十二、网球肘 ·····	187
三十三、腰痛 ·····	188
三十四、乳腺增生 ·····	189
三十五、考场综合征 ·····	190
捌 实用针灸处方 ·····	191
一、急救、急症 ·····	192
二、呼吸骤停 ·····	192
三、高热 ·····	192
四、呼吸系统疾病 ·····	193
五、咳嗽 ·····	193
六、支气管哮喘 ·····	193
七、咯血 ·····	194
八、消化系统疾病 ·····	194
九、胃痉挛 ·····	195

十、噎膈	195	三十一、尿潴留	205
十一、呃逆	195	三十二、尿失禁	205
十二、呕吐	196	三十三、肾绞痛	205
十三、急性肠梗阻	196	三十四、慢性前列腺炎	206
十四、慢性浅表性胃炎	197	三十五、阳痿	206
十五、胃下垂	197	三十六、遗精	207
十六、急性胃肠炎	198	三十七、急性脑血管疾病	207
十七、消化性溃疡	198	三十八、眩晕	208
十八、慢性结肠炎	198	三十九、晕厥	208
十九、腹泻	199	四十、癫痫	209
二十、便秘	199	四十一、癔症	209
二十一、肝脾脏疼痛、腹水、病毒性 肝炎、黄疸	201	四十二、基底动脉供血不足	210
二十二、胆绞痛	201	四十三、精神分裂症	210
二十三、循环系统疾病	202	四十四、失眠	211
二十四、心悸	202	四十五、梅核气	211
二十五、心律失常	202	四十六、发作性睡病嗜眠症、 嗜睡症	211
二十六、高血压	203	四十七、风湿性关节炎	212
二十七、高脂血症	203	四十八、类风湿性关节炎	212
二十八、心脏神经官能症	204	四十九、外科感染性疾病	212
二十九、血栓闭塞性脉管炎及 下肢发凉	204	五十、颈淋巴结结核	213
三十、泌尿系感染	204	五十一、脱肛	213
		五十二、痔	213

五十三、流行性感胃	214	七十四、厌食	222
五十四、流行性腮腺炎 ...	214	七十五、夜啼	223
五十五、百日咳	215	七十六、婴幼儿腹泻	223
五十六、急性细菌性痢疾 ...	215	七十七、婴幼儿营养不良...	223
五十七、急性黄疸性肝炎 ...	216	七十八、小儿鞘膜积液 ...	224
五十八、疟疾	216	七十九、疝气	224
五十九、痛经	216	八十、小儿脱肛	224
六十、功能失调性子宫 出血	217	八十一、儿童脑功能轻微 失调	225
六十一、带下病	217	八十二、小儿肠套叠	225
六十二、闭经	217	八十三、吐乳、呕吐	225
六十三、妊娠呕吐	218	八十四、遗尿症	226
六十四、胎位不正	218	八十五、带状疱疹	226
六十五、乳腺炎	219	八十六、荨麻疹	228
六十六、缺乳	219	八十七、湿疹	228
六十七、乳腺增生	220	八十八、疣	228
六十八、产后便秘与产后 失眠	220	八十九、真菌性皮肤病 ...	229
六十九、子宫脱垂	221	九十、黄水疱	229
七十、外阴瘙痒	221	九十一、皮肤瘙痒症	230
七十一、高热惊厥	221	九十二、痤疮	230
七十二、急性支气管炎 ...	222	九十三、神经性皮炎	230
七十三、小儿哮喘	222	九十四、睑腺炎	231
		九十五、急性结膜炎	231

九十六、中心浆液性视网	一一六、面肌痉挛	240
膜病	一一七、三叉神经痛	240
九十七、近视眼	一一八、肋痛	242
九十八、麦粒肿	一一九、颈椎病	242
九十九、迎风流泪	一二〇、肩周炎	242
一〇〇、青光眼	一二一、网球肘	243
一〇一、眼底出血、玻璃体	一二三、急性腰扭伤	243
混浊	一二三、落枕	244
一〇二、早期白内障	一二四、腰肌劳损	244
一〇三、内耳眩晕症	一二五、坐骨神经痛	245
一〇四、耳鸣、耳聋	一二六、肋间神经痛	245
一〇五、慢性鼻炎	一二七、足跟痛	246
一〇六、慢性鼻窦炎	一二八、枕神经痛	246
一〇七、过敏性鼻炎	一二九、梨状肌综合征	247
一〇八、鼻衄	一三〇、第三腰椎横突综	
一〇九、急性扁桃体炎	合征	247
一一〇、牙痛	一三一、踝关节软组织损伤	248
一一一、慢性咽炎	一三二、腰椎间盘突出症	248
一一二、颞下颌关节功能紊乱	一三三、呵欠频作	249
综合征	一三四、下肢发凉	249
一一三、复发性口腔溃疡	一三五、面部偏汗	249
一一四、头痛	一三六、考场综合征	249
一一五、面神经麻痹	主要参考文献	251