

对症

穴位按摩大图典

DUIZHENG
XUEWEI ANMO DATUDIAN

姜颂彭 编著



按对了，身体都微笑。

相信那份舒畅满足，如释重负的感觉，绝对是您最好的收获。
最详尽的彩图按摩宝典，图文解说按摩的步骤、穴位、手法。

上海科学普及出版社

一、对症

穴位按摩



DUIZHENG XUEWEI ANMO DATUDIAN

姜颂彭 编著

对症穴位按摩大图典



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症穴位按摩大图典 / 姜颂彭编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5427-4105-9

I. 对... II. 姜... III. 穴位按压疗法—图解 IV. R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136432 号

责任编辑: 刘瑞莲

策 划: 杭州书丛文化传播有限公司

对症穴位按摩大图典

姜颂彭 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 杭州钱江彩色印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 14 字数 130000

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4105-9/TS · 312 定价: 48.00 元



目录 Catalogue

上篇 经络穴位按摩概论

1

第一章 经络概述

2

第二章 穴位概述

18

第三章 穴位按摩的奇效及注意事项

26

人体主要骨骼名称图

28

人体主要肌肉名称图

29

人体标准经穴部位图

30

下篇 对症穴位按摩治百病

33

第一章 内科疾病

34

一、呼吸系统疾病 34

上呼吸道感染34

发热36

咳嗽38

咽喉炎40

支气管炎42

支气管哮喘45

二、循环系统疾病48

高血压48

低血压51

半身不遂54

贫血58

三、消化系统疾病60

胃痛60

食欲不振62

消化不良64

呕吐66

腹泻68

肠炎70

便秘72

肝炎74

四、泌尿系统疾病76

肾炎76

尿失禁78

尿道炎80

五、内分泌及代谢系统疾病82

甲状腺功能亢进82

糖尿病84

高血脂88

痛风90

免疫力减退93

第二章 外科疾病

96

落枕96

颈椎病99

肩周炎102

腰扭伤104

腰肌劳损106

腰椎间盘突出108

肱骨外上髁炎110

肱骨内上髁炎113

类风湿关节炎114

膝关节炎116

痔疮118

第三章 神经系统疾病

121

眩晕	121
头晕	124
头痛	126
失眠	128

神经衰弱	130
坐骨神经痛	133
抑郁症	136

第四章 妇科疾病

139

月经不调	139
痛经	141
闭经	143
盆腔炎	146
白带	150

妊娠剧吐	154
产后缺乳	156
更年期综合征	158
不孕症	160
性冷淡	162

第五章 男科疾病

164

阳痿	164
早泄	166

前列腺肥大	168
性功能障碍	170

第六章 五官科疾病

172

牙痛	172
耳鸣	174
耳聋	176
中耳炎	178
鼻塞	180

鼻炎	183
过敏性鼻炎	185
鼻出血	187
眼睛疲劳	189
近视	191

第七章 皮肤科疾病

193

痤疮	193
----	-----

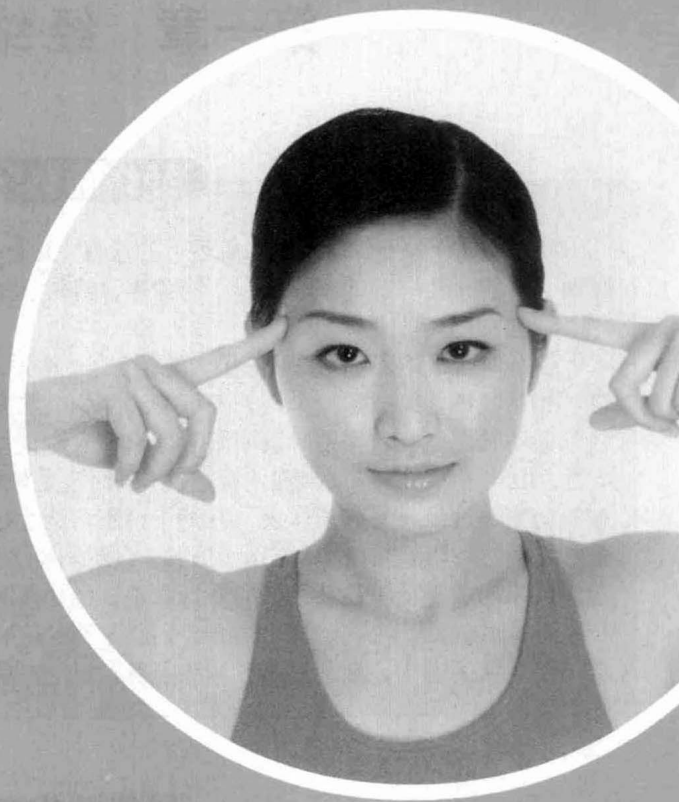
黑斑	196
----	-----

第八章 生活、美容

198

呃逆	198
中暑	200
盗汗	203
晕车	205
记忆力衰退	207

除皱	211
丰胸	212
收腹	214
瘦腰	216
美臀	218



经络穴位按摩概论



第一章 经络概述

经络的概念

经络遍布于全身，是人体气血运行的通道，也是连结人体各部的基本途径。人体内部的脏腑、器官、孔窍，外部的皮肉、筋骨等，就是靠经络的沟通和联系而成为一个有机的整体。

经络外布于体表，内联属脏腑，贯穿上下，沟通内外，联系身体各部相互协调，相互促进，相互制约，组成了一个与外部环境息息相关的整体。经络的功能活动表现称“经气”。经气推动气血运行，维系协调阴阳平衡，使人体进行正常的生命运动。经络有反应性和传导性：由外向内——接受刺激治疗疾病，同时也是外邪由表入里的传入通路；由里出表——脏腑病变通过经络反应于体表，有助于诊断与治疗疾病。

经络与一切事物相同，有两个方面，以阴阳命名区分，它们之间又是互相联系的，具有对应关系的。手足四肢是经脉的外行联系，经络与四肢的关系最为重要。脏腑是经脉的内行联系，阴经属于脏络于腑，阳经属于腑络于脏。手之三阴，从藏（藏精气之脏）走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。阴阳相贯，如环无端。

经络的组成

经络主要由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉，络脉有十五络脉和浮络、孙络等。

经脉纵向循行，是运行气血的主要干道，它包括十二经脉和奇经八脉。十二经脉向外联络肢体，内行连属脏腑。奇经八脉则对全身经脉起统率、联络和调节气血盛衰的作用。

络脉是由经脉分出行于浅层的支脉，主要有十五络脉，是十二经脉在四肢部及躯干前、后、侧三部的重要支脉，起沟通表里和渗灌气血的作用。

◎一、十二经脉

十二经脉从四肢部分出，深入体腔与表里经相合的支脉称十二经别，是十二经脉在胸、腹、头部的重要支脉，主要沟通脏腑，加强表里二经之间的联系。

手足头面是经脉的外行联系。四肢的内侧面为阴，外侧面为阳，各分三阴三阳，大致是，太阴、阳明在前，厥阴、少阳在中（侧），少阴、太阳在后，只有足厥阴曲折、交叉。十二经脉行于头和躯干部的有穴通路大致是：手三阴联系胸，手足三阳联系头，故称“头为诸阳之会”，足三阴联系腹及胸。这是十二经脉的外行部分。

在十二经脉的内行部分，阴经属于脏，阳经属于腑，两者之间又相互联络，构成属于脏者络于腑，属于腑者络于脏的相合关系。

十二经脉分布部位见表1：



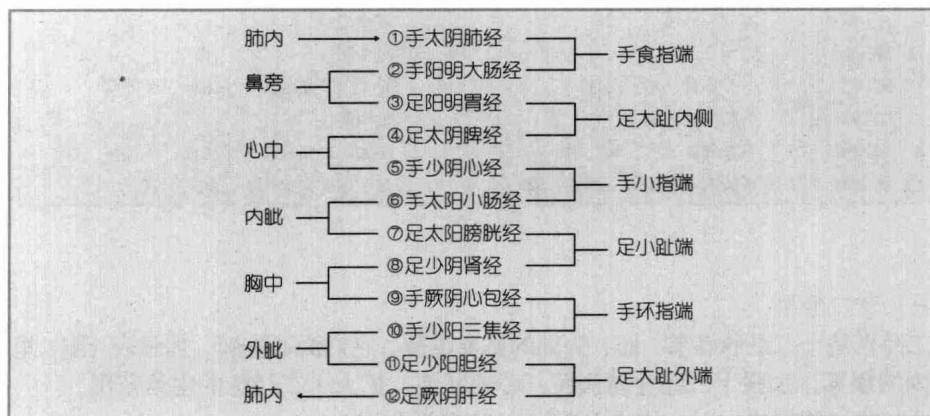
表1 十二经脉分布部位表

十二经脉		外 部	内 部
手 三 阴	手太阴肺经 手厥阴心包经 手少阴心经	胸旁→上肢内侧前→大指 乳旁→上肢内侧中→中指 腋下→上肢内侧后→小指	属肺，络大肠 属心包，络三焦 属心系，络小肠
手 三 阳	手阳明大肠经 手少阳三焦经 手太阳小肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←食指 眉梢←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←环指 耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指	属大肠，络肺 属三焦，络心包 属小肠，络心
足 三 阳	足阳明胃经 足少阳胆经 足太阳膀胱经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾 外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→环趾 内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾	属胃，络脾 属胆，络肝，络脑 属膀胱，络肾
足 三 阴	足太阴脾经 足厥阴肝经 足少阴肾经	胸腹第三侧线←下肢内侧中、前←大趾内 胁部←阴部←下肢内侧前、中←大趾外 胸腹第一侧线←下肢内侧后←足心←小趾下	属脾，络胃 属肝，络胆 属肾，络膀胱 络心

十二经脉的走向有上行或下行，这就连贯起来，构成“无端”的流注关系，故十二经脉是按流注顺序排列的。

十二经脉的相互衔接见表2:

表2 十二经脉相互衔接表



十二经脉的流注关系见表3:

经脉“内属于脏腑，外络于支节”，说明人体功能是内外相应、表里相合的。

◎二、奇经八脉

奇经八脉是督、任、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷脉的总称，它既无络属脏腑，也无表里配合关系，别道奇行，故称“奇经”。

奇经八脉纵横交叉于十二经脉之间，对全身经脉起统帅、联络和调节气血盛衰的作用，但



奇经八脉中除任脉、督脉外，无专属穴位。督、任、冲三脉皆起于胞中，同出于会阴，称为“一源三歧”。督、任二脉各有所属穴位，其余六脉则交会于十二经脉及督、任二脉——十四经穴中。奇经八脉分布与交会经脉如表4：

表3 十二（四）经脉流注表

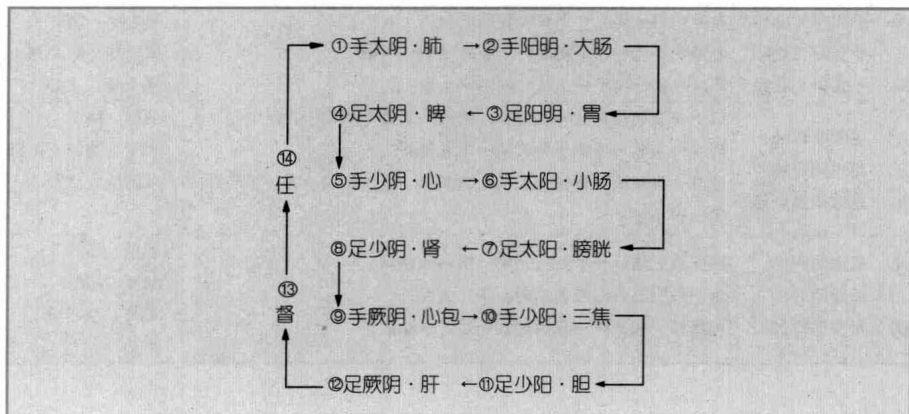


表4 奇经八脉分布和交会经脉简表

八脉	分布部位	交会经脉
督脉	后正中线	足太阳、任
任脉	前正中线	足阳明、督
冲脉	腹第一侧线	足少阴
带脉	腰侧	足少阳
阳跷脉	下肢外侧、肩、头部	足太阳、足少阳、手太阳、手阳明
阴跷脉	下肢内侧、眼	足少阴
阳维脉	下肢外侧、肩、头、项	足太阳、足少阳、手太阳、手少阳、督
阴维脉	下肢内侧、腹第三侧线、颈	足少阴、足太阴、足厥阴、任

◎三、十二经别

十二经别是十二经脉在胸、腹、头部的重要支脉，它们沟通脏腑，加强表（阳）里（阴）二经在体内的联系，加强十二经脉与头面、心的联系，扩大十二经脉的主治范围。

手足三阴三阳组成六对，称“六合”。分布概况如表5：

◎四、十五络脉

十五络脉由十二经脉各一络，再加任（前）、督（后）、脾大络（侧）各一络组成，主要沟通表里两经在四肢部的联系。络脉各有一络穴，当表里两经病变时可取络穴治疗病症。其穴名和分布见表6：



表5 十二经别分布部位简表

经别	别, 入	胸腹部(合)	出(颈项穴)	合(阳经)
一 合	足太阳 足少阴	入膈中, 入肛(承扶) 至膈中, 合太阳	属膀胱, 之肾, 散心 至肾, 系舌本	出于项(天柱) 足太阳
二 合	足少阳 足厥阴	入毛际(维道), 入季肋间 至毛际, 合少阳	属胆, 上肝, 贯心, 夹咽 与别俱行	出颐颌中(天容) 足少阳
三 合	足阳明 足太阴	至脾, 入腹里(气冲) 至脾, 合阳明	属胃, 散脾, 通心, 循咽 与别俱行, 络咽, 贯舌本	出于口(人迎) 足阳明
四 合	手太阳 手少阴	入腋 入腋(极泉)	走心, 系小肠 属心, 走喉咙	出于面(天窗) 手太阳
五 合	手少阳 手厥阴	入缺盆 下腋3寸入胸中(天池)	走三焦, 散胸中 属三焦, 循喉咙	出耳后(天牖) 手少阳
六 合	手阳明 手太阴	入柱骨, 入腋(中府)	走大肠, 属肺, 循喉咙 入走肺, 散大肠	出缺盆(扶突) 手阳明

表6 十五络脉分布部位简表

络脉	穴名	分布部位
手太阴络	列缺	腕上0.5寸, 别(分支)走手阳明; 直入掌中, 散入鱼际
手厥阴络	内关	腕上2寸, 别走手少阳; 系于心包, 络心系
手少阴络	通里	腕上1寸, 别走手太阳; 入于心中, 系舌本, 属目系
手阳明络	偏历	腕上3寸, 别入手太阴; 上曲颊, 偏齿, 入耳
手少阳络	外关	腕上2寸, 合手厥阴; 注胸中
手太阳络	支正	腕上5寸, 内注手少阴; 上走肘, 络肩髃
足阳明络	丰隆	外踝上8寸, 别走足太阴; 络头顶、喉咽
足少阳络	光明	外踝上5寸, 别走足厥阴; 下络足跗
足太阳络	飞扬	外踝上7寸, 别走足少阴
足太阴络	公孙	大趾本节后1寸, 别走足阳明; 入络肠胃
足厥阴络	蠡沟	内踝上5寸, 别走足少阳; 上辜, 结于茎
足少阴络	大钟	内踝后绕根, 别走足太阳; 上走心包, 外贯腰脊
任脉络	鸠尾	下鸠尾, 散于腹
督脉络	长强	挟脊上项, 散头上; 别走太阳, 入贯脊
脾之大络	大包	出渊腋下3寸, 布胸胁



◎五、十二经脉走向示意图

人体十二经脉解说

十二经脉与人体的关系密切，它在人体上的分布如下：

NO.1

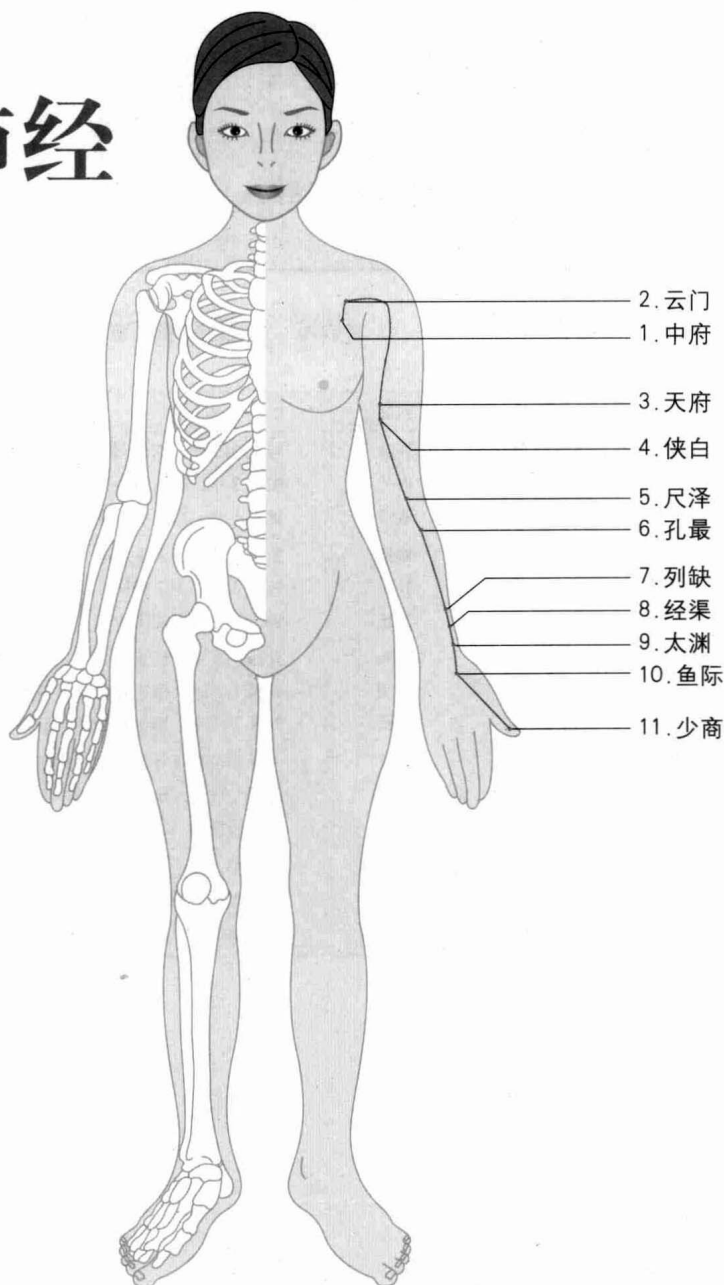
手太阴肺经

●临床症状

胸闷、感冒、咳嗽、
咳痰、气喘、咽喉肿痛、
颈根部酸痛、上臂至前
臂的拇指侧酸痛、麻
木、发凉等。

●按摩疗效

主治胸、肺、气管、
喉、鼻等呼吸系统疾
病，以及经脉循行部位
的其他病症。





NO.2

手阳明大肠经



●临床症状

牙痛、咽喉肿痛、颈部肿痛、鼻出血、鼻塞、自肩前到上臂间疼痛。

●按摩疗效

主治头面、五官、发热、咽喉等呼吸道疾病、精神性疾病、消化系统疾病、皮肤病及经脉循行部位的其他病症。

NO.3

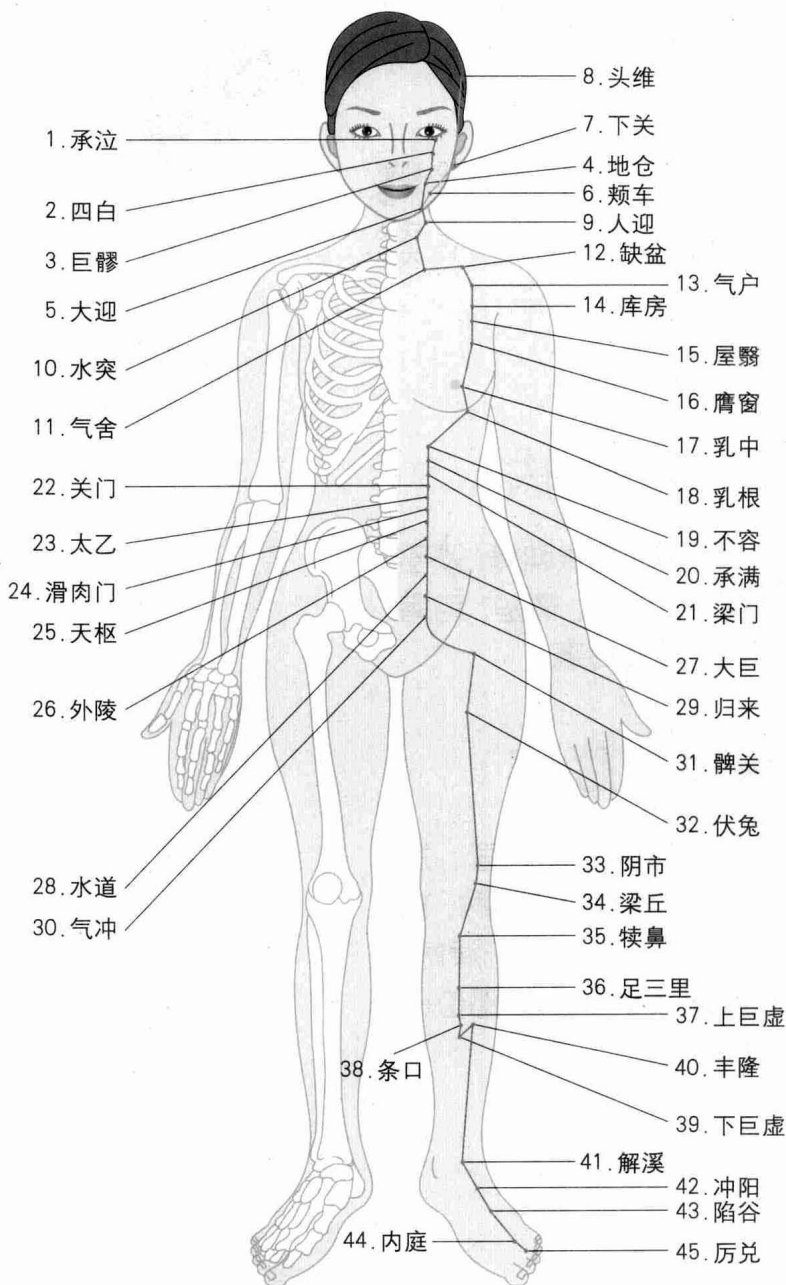
足阳明胃经

●临床症状

头痛、脸色发黑、易疲倦、没有耐力、心神不安、易出汗，鼻塞、鼻出血、口眼歪斜、唇生疮疹、咽喉肿痛、颈酸痛、腹胀肠鸣，从大腿至膝、小腿、脚背疼痛。

●按摩疗效

主治胃肠不适、头面五官疾病、精神性疾病及经脉循行部位的其他病症。





NO.4

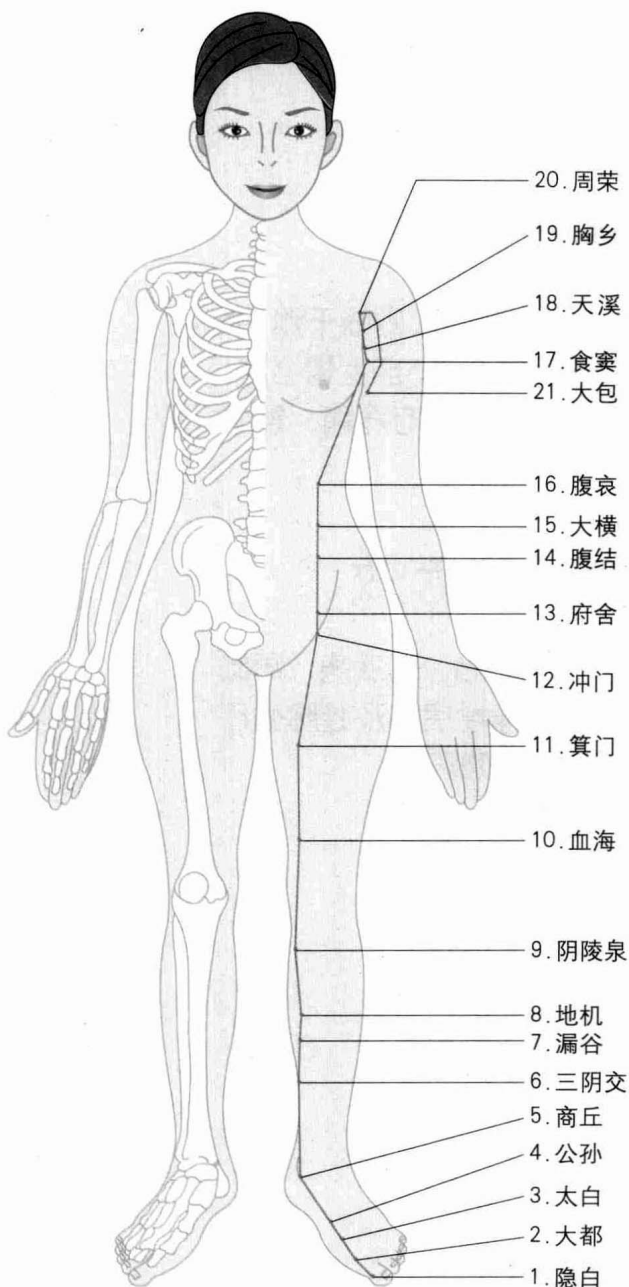
足太阴脾经

●临床症状

上腹部持续闷痛，食后就感恶心或呕吐，常打嗝，全身感到沉重无力、困倦、易疲劳。腹部硬结，腹泻或小便不通，甚至皮肤发黄。大腿至膝盖内侧水肿、发凉，足大趾活动不自如。

●按摩疗效

主治消化系统疾病、妇科病及经脉循行部位的其他病症。



NO.5

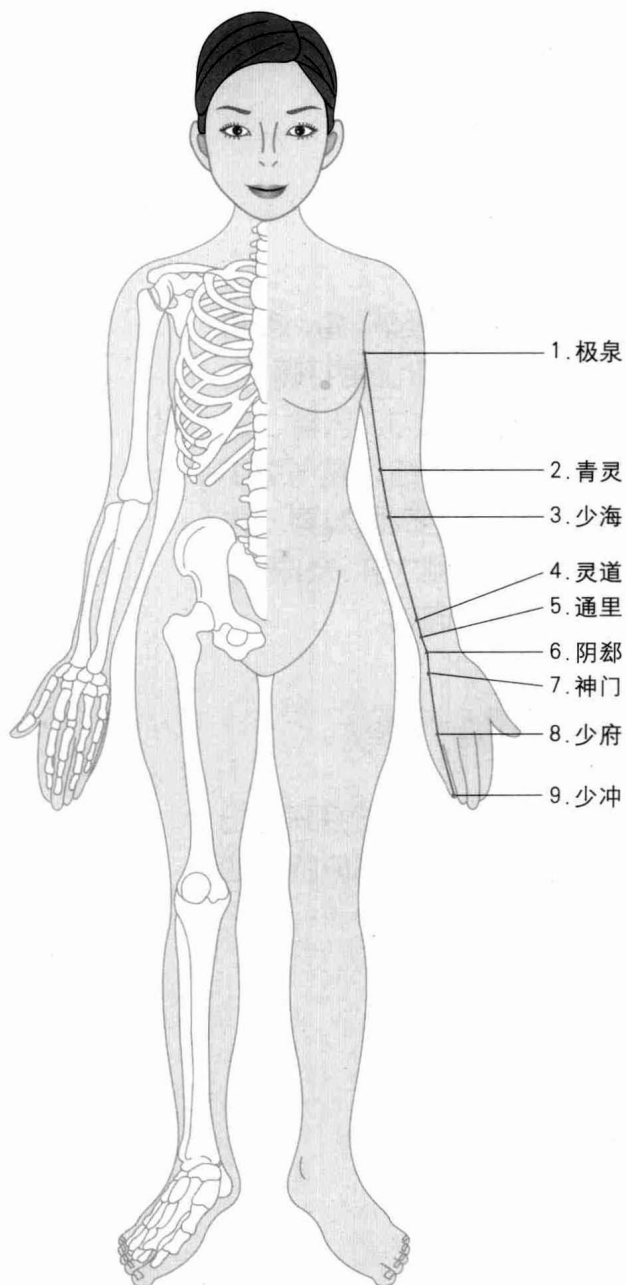
手少阴心经

●临床症状

胸闷胸痛、咽喉干燥、眼睛昏黄易充血，自上臂至肘、前臂的内侧后方冷痛、掌心热。

●按摩疗效

主治心、胸疾病、胃肠病、精神性疾病及经脉循行部位的其他病症。





NO.6

手太阳小肠经

●临床症状

颈前疼痛、颌下肿，颈部不能旋转回顾，肩部牵拉样疼痛、肩臂痛，上臂、前臂的后外侧疼痛、活动受限，眼睛发黄，听觉下降、耳鸣。

●按摩疗效

主治头、耳、目五官疾病与颈项、肩臂疾病及经脉循行部位的其他病症。

