

经络

按摩养生图典

JINGLUO ANMO
YANGSHENG TUDIAN

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

JINGLUO ANMO YANGSHENG TUDIAN

姜佩彭 编著

经络

按摩养生图典



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络按摩养生图典 / 姜颂彭编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5427-4140-0

I. 经... II. 姜... III. 经络—按摩疗法(中医)—图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136431 号

责任编辑: 董宁宁

策 划: 杭州书丛文化传播有限公司

经络按摩养生图典

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)

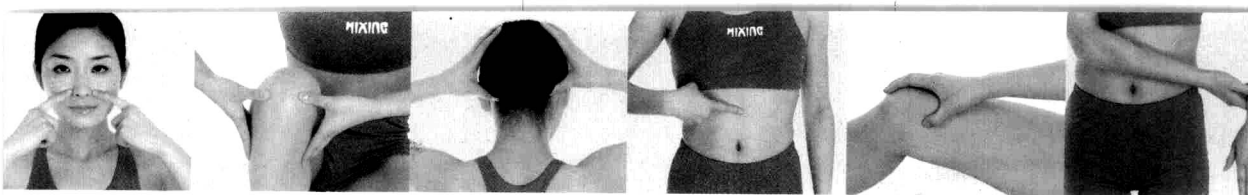
<http://www.pspsh.com>

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 15 字数 282000

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4140-0/TS · 311 定价: 52.00 元



目录 Catalogue

第一章

1

经络概述

1

经络的组成

2

第二章

6

穴位的概念

6

取穴定位方法

7

特定穴

11

人体十二经脉解说

14

人体主要骨骼名称图

26

人体主要肌肉名称图

27

人体标准经穴部位图

28

第三章

31

经络穴位按摩的疗效

31

穴位按摩的注意事项

32

穴位常用按摩方法

33

第四章

35

十二经络和奇经八脉

35

第一节 手太阴肺经

36

中府	37
云门	37
天府	38
侠白	38
尺泽	39
孔最	39

列缺	40
经渠	40
太渊	41
鱼际	41
少商	42

第二节 手阳明大肠经

43

商阳	44
二间	44
三间	45
合谷	45
阳溪	46
偏历	46
温溜	47
下廉	47

上廉	48
手三里	48
曲池	49
肘髎	49
手五里	50
臂臑	50
肩髃	51
巨骨	51

天鼎	52
扶突	52

禾髎	53
迎香	53

第三节 足阳明胃经

54

承泣	55
四白	55
巨髎	56
地仓	56
大迎	57
颊车	57
下关	58
头维	58
人迎	59
水突	59
气舍	60
缺盆	60
气户	61
库房	61
屋翳	62
膺窗	62
乳中	63
乳根	63
不容	64
承满	64
梁门	65
关门	65
太乙	66

滑肉门	66
天枢	67
外陵	67
大巨	68
水道	68
归来	69
气冲	69
髀关	70
伏兔	70
阴市	71
梁丘	71
犊鼻	72
足三里	72
上巨虚	73
条口	73
下巨虚	74
丰隆	74
解溪	75
冲阳	75
陷谷	76
内庭	76
厉兑	77

第四节 足太阴脾经

78

隐白	79
大都	79
太白	80
公孙	80
商丘	81
三阴交	81
漏谷	82
地机	82
阴陵泉	83

血海	83
箕门	84
冲门	84
府舍	85
腹结	85
大横	86
腹哀	86
食窦	87
天溪	87

胸乡	88
周荣	88

大包	89
----	---------

第五节 手少阴心经

90

极泉	91
青灵	91
少海	92
灵道	92
通里	93

阴郄	93
神门	94
少府	94
少冲	95

第六节 手太阳小肠经

96

少泽	97
前谷	97
后溪	98
腕骨	98
阳谷	99
养老	99
支正	100
小海	100
肩贞	101
臑俞	101

天宗	102
秉风	102
曲垣	103
肩外俞	103
肩中俞	104
天窗	104
天容	105
颧髎	105
听宫	106

第七节 足太阳膀胱经

107

睛明	108
攒竹	108
眉冲	109
曲差	109
五处	110
承光	110
通天	111
络却	111
玉枕	112
天柱	112
大杼	113
风门	113
肺俞	114
厥阴俞	114

心俞	115
督俞	115
膈俞	116
肝俞	116
胆俞	117
脾俞	117
胃俞	118
三焦俞	118
肾俞	119
气海俞	119
大肠俞	120
关元俞	120
小肠俞	121
膀胱俞	121

中膂俞	122
白环俞	122
八髎	123
会阳	123
承扶	124
殷门	124
浮郤	125
委阳	125
委中	126
附分	126
魄户	127
膏肓	127
神堂	128
噫嘻	128
膈关	129
魂门	129
阳纲	130
意舍	130

胃仓	131
肓门	131
志室	132
胞肓	132
秩边	133
合阳	133
承筋	134
承山	134
飞扬	135
跗阳	135
昆仑	136
仆参	136
申脉	137
金门	137
京骨	138
束骨	138
足通谷	139
至阴	139

第八节 足少阴肾经

140

涌泉	141
然谷	141
太溪	142
大钟	142
水泉	143
照海	143
复溜	144
交信	144
筑宾	145
阴谷	145
横骨	146
大赫	146
气穴	147
四满	147

中注	148
肓俞	148
商曲	149
石关	149
阴都	150
腹通谷	150
幽门	151
步廊	151
神封	152
灵墟	152
神藏	153
噎中	153
俞府	154

第九节 手厥阴心包经

155

天池	156
天泉	156
曲泽	157

郄门	157
间使	158

内关	158
大陵	159

劳宫	159
中冲	160

第十节 手少阳三焦经

161

关冲	162
液门	162
中渚	163
阳池	163
外关	164
支沟	164
会宗	165
三阳络	165
四渎	166
天井	166
清冷渊	167
消泺	167

臑会	168
肩髃	168
天髃	169
天牖	169
翳风	170
瘰脉	170
颅息	171
角孙	171
耳门	172
耳和髃	172
丝竹空	173

第十一节 足少阳胆经

174

瞳子髃	175
听会	175
上关	176
额厌	176
悬颅	177
悬厘	177
曲鬓	178
率谷	178
天冲	179
浮白	179
头窍阴	180
完骨	180
本神	181
阳白	181
头临泣	182
目窗	182
正营	183
承灵	183
脑空	184
风池	184

肩井	185
渊腋	185
辄筋	186
日月	186
京门	187
带脉	187
五枢	188
维道	188
居髃	189
环跳	189
风市	190
中渎	190
膝阳关	191
阳陵泉	191
阳交	192
外丘	192
光明	193
阳辅	193
悬钟	194
丘墟	194

足临泣	195
地五会	195

侠溪	196
足窍阴	196

第十二节 足厥阴肝经

197

大敦	198
行间	198
太冲	199
中封	199
蠡沟	200
中都	200
膝关	201

曲泉	201
阴包	202
足五里	202
阴廉	203
急脉	203
章门	204
期门	204

第十三节 督任二脉

205

长强	206
腰俞	206
腰阳关	207
命门	207
悬枢	208
脊中	208
中枢	209
筋缩	209
至阳	210
灵台	210
神道	211
身柱	211
陶道	212
大椎	212
哑门	213
风府	213
脑户	214
强间	214
后顶	215
百会	215
前顶	216
囟会	216
上星	217
神庭	217
素髎	218
水沟	218

兑端	219
龈交	219
会阴	220
曲骨	220
中极	221
关元	221
石门	222
气海	222
阴交	223
神厥	223
水分	224
下脘	224
建里	225
中脘	225
上脘	226
巨阙	226
鸠尾	227
中庭	227
膻中	228
玉堂	228
紫宫	229
华盖	229
璇玑	230
天突	230
廉泉	231
承浆	231



第一章

经络概述

经络学说

经络学说是中医学的基础，它起源于中医经典著作《黄帝内经》，后经东汉张仲景继承发扬，将经络学说进一步发展成中国医学的“圣经”。

古代人们正是通过经络学说，运用按摩、推拿、针灸等多种简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，让经络和穴位发挥其作用，从而保持人体各部位功能的平衡与和谐，使气血畅通，身心健康，提高人体本身的免疫力、疾病的抵抗力和防御力，以战胜“外邪”。

在中国传统医学看来，经络和穴位是人体的基石，对人体的健康起着决定性的作用，它不仅可以治病，更重要的是能防病。在人体健康时，在疾病初始时，或者在疾病还未成形时，通过经络和穴位对威胁健康的疾病进行预防和治疗，这要比疾病成形后去医治要容易得多。为什么说癌症要早发现早治疗，也就是这个道理。倘若到了癌症晚期，再高明的医术，再良好的药物，再先进的设备都起不到最佳的疗效。

所以，只要人们了解熟悉了经络和穴位，掌握了正确使用经络的方法，再身体力行并坚持使用这种方法，我们身体的免疫力就会比以前更强。

经络的概念

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

经络向外通达于四肢五官，布于体表；向内归宿于五脏六腑，联属脏腑。它贯穿上下，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为“经气”。经气推动气血运行，维系协调阴阳平衡、表里平衡、寒热平衡、虚实平衡，使人体进行正常的生命运动。从哲学的角度说，平衡是相对的，不平衡是绝对的，对于不平衡，经络的任务就是促使它走向平衡，人体各部平衡了，身体就健康了。

经络到底是什么？现代科学还没有研究出它的实质，也解释不了经络的由来，但它又是确实存在的，可以说它是中国的“第五大发明”。经络就像是电能，看不见，摸不着，但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；由里及表——脏腑病变通过经络反应于体表，有助于诊断治疗疾病。经络的物质基础是以结缔组织为基础的，连带其中的血管、神经丛、淋巴结等交织而成。经络通了，气血就流动了，病症也就随之减轻或者消失了。

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。

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。

一、十二经脉

手足头面是经脉的外行联系。四肢的内侧面为阴，外侧为阳，各分为三阴三阳，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

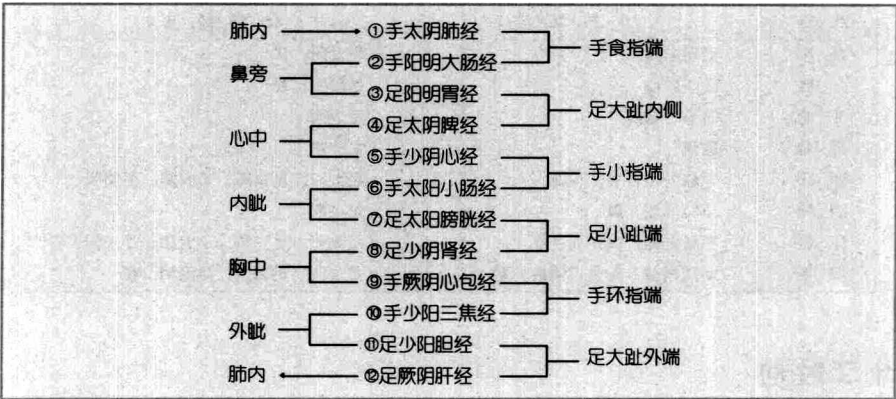
十二经脉		外 部	内 部
手三阴	手太阴肺经	胸旁→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠
手三阳	手阳明大肠经	鼻旁→颈→肩前→上肢外侧前→食指	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	眉梢→耳后→颈→肩后→上肢外侧中→环指	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	耳前→颈→肩胛→上肢外侧后→小指	属小肠，络心
足三阳	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→环趾	属胆，络肝，络脑
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾	属膀胱，络肾
足三阴	足太阴脾经	胸腹第三侧线→下肢内侧中、前→大趾内	属脾，络胃
	足厥阴肝经	胁部→阴部→下肢内侧前、中→大趾外	属肝，络胆
	足少阴肾经	胸腹第一侧线→下肢内侧后→足心→小趾下	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。

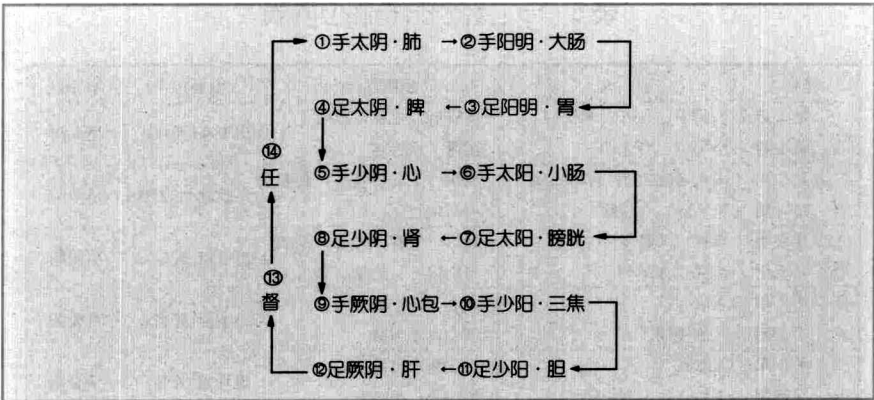
十二经脉的相互衔接见表 2:

表 2 十二经脉相互衔接表



十二经脉内流注关系见表 3:

表 3 十二（四）经脉流注表



经络“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 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	下肢外侧、肩、头部	足太阳、足少阳、手太阳、手阳明
阴 跷	下肢内侧、眼	足少阴
阳 维	下肢外侧、肩、头、项	足太阳、足少阳、手太阳、手少阳、督
阴 维	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：

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

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	腕上寸半，别(分支)走手阳明；直入掌中，散入鱼际
手厥阴络	内关	腕上二寸，别走手少阳；系于心包，络心系
手少阴络	通里	腕上一寸，别走手太阳；入于心中，系舌本，属目系
手阳明络	偏历	腕上三寸，别入手太阴；上曲颊，偏齿，入耳
手少阳络	外关	腕上二寸，合手厥阴；注胸中
手太阳络	支正	腕上五寸，内注手少阴；上走肘，络肩髃
足阳明络	丰隆	外踝上八寸，别走足太阴；络头顶，喉嗑
足少阳络	光明	外踝上五寸，别走足厥阴；下络足附
足太阳络	飞扬	外踝上七寸，别走足少阴
足太阴络	公孙	大趾本节后一寸，别走足阳明；入络肠胃
足厥阴络	蠡沟	内踝上五寸，别走足少阳；上睾，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	出渊腋下三寸，布胸胁



第二章

穴位的概念

穴位是经络气血集中输注、渗灌的部位，是体表与脏腑器官及有关部位相联系的特殊区域。它们主要分布在经脉上，从属于经，通过经脉向内连属脏腑。人体生命运动最精华之气——“神气”在穴位这一部位游行出入，既向外出，又向内入。因此，穴位能抵御疾病（出），反映病痛（出），传入疾病（入），感受刺激（入）。人的正气通过经脉、穴位保护身体，反映病症；当人体正气亏虚时，邪气会通过穴位由表入里，而在穴位部位施以刺激时，穴位又能将各种刺激传入体内，激发正气抗御疾病，平衡阴阳，达到治疗目的，这就是穴位之所以能治疗各种疾病的基础。

一、穴位名称

“穴位”，在经络学上称“腧穴”，又称“原”、“会”、“俞”、“空（孔）”、“节”、“孔穴”、“穴道”等，俗称“穴位”。

“腧”，本作“输”，是输注之意，喻脉气如水注输转、灌注；“穴”，则有“孔”、“隙”之意，喻脉气集注于凹陷处。至于具体的穴位，古人是结合穴位的位置特点、功能特点来命名的。

二、穴位的分类

穴位分为经穴、奇穴、阿是穴三类。

经穴是指分布在十二经脉及督、任脉上的穴位，与经脉关系密切，有固定的部位，具有主治和反映病症的作用。十二经脉左右各有一条，一个穴名有两个穴位；督、任脉是单行线，是单穴。二者共有 361 个穴名，670 个穴位。

奇穴是指十四经穴之外具有固定名称、位置和主治作用的穴位，又称经外奇穴，与经络也有密切联系。有些奇穴并不指某一部位，而由多穴位组合而成，如“十宣”等。奇穴对某些病症具有特殊的疗效，主治作用较为单纯。

阿是穴是指无具体名称、无固定位置、无固定主治病症，以病痛部位或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位的。当按压某一部位时，患者反应敏感，出现酸、胀、痛，发出“啊”声，故称“阿是穴”。



取穴定位方法

取穴定位正确与否直接影响治疗效果,我们可用身体标志定位法、骨度折量定位法、尺寸定位法等来取穴定位,也可将三种方法结合起来,相互参照地取穴定位。

一、身体标志定位法

表7 全身各部主要体表标志

部位	体表标志	说明
头部	前发际正中 后发际正中 额角(发角) 颞骨乳突 枕外隆突	头部有发部位的前缘正中 头部有发部位的后缘正中 前发际额部曲角处 耳后乳突后下方凹陷处 枕骨外侧最隆起的骨突
面部	眉间(印堂) 瞳孔、目中	两眉头之间中点处 平视,瞳孔中央
颈项部	喉结 第7颈椎棘突	喉头凸起处
胸部	胸骨上窝 胸剑联合中点 乳头	胸骨切迹上方凹陷处 胸骨体与剑突结合部 乳头中央
腹部	脐中(神阙) 耻骨联合上缘 髂前上棘	脐窝中央 耻骨联合上缘与前正中线的交点处 髂嵴前部的上方突起处
侧胸侧腹部	腋窝顶点 第11肋端	腋窝正中央最高点 第11肋骨游离端
背腰骶部	胸椎棘突1~12 腰椎棘突1~5 骶正中嵴、尾骨 肩胛冈根部点 肩峰角 髂后上棘	肩胛骨内侧缘近脊柱侧 肩峰外侧缘与肩胛内连续处 髂嵴后部上方突起处
上肢部	腋前纹头 腋后纹头 肘横纹 肘尖 腕掌、背侧横纹	腋窝皱襞的前端 腋窝皱襞的后端 尺骨鹰嘴 尺桡骨茎突远端连线上的横纹
下肢部	髌枢 内辅骨上 内辅骨下 胫下横纹 腓鼻(外膝眼) 腓横纹 内踝尖 外踝尖	股骨大转子 股骨内侧髁 胫骨内侧髁 胫与大腿的移行部 髌韧带外侧凹陷处中央 腓窝处横纹 内踝向内侧的凸起处 外踝向外侧的凸起处

二、骨度折量定位法

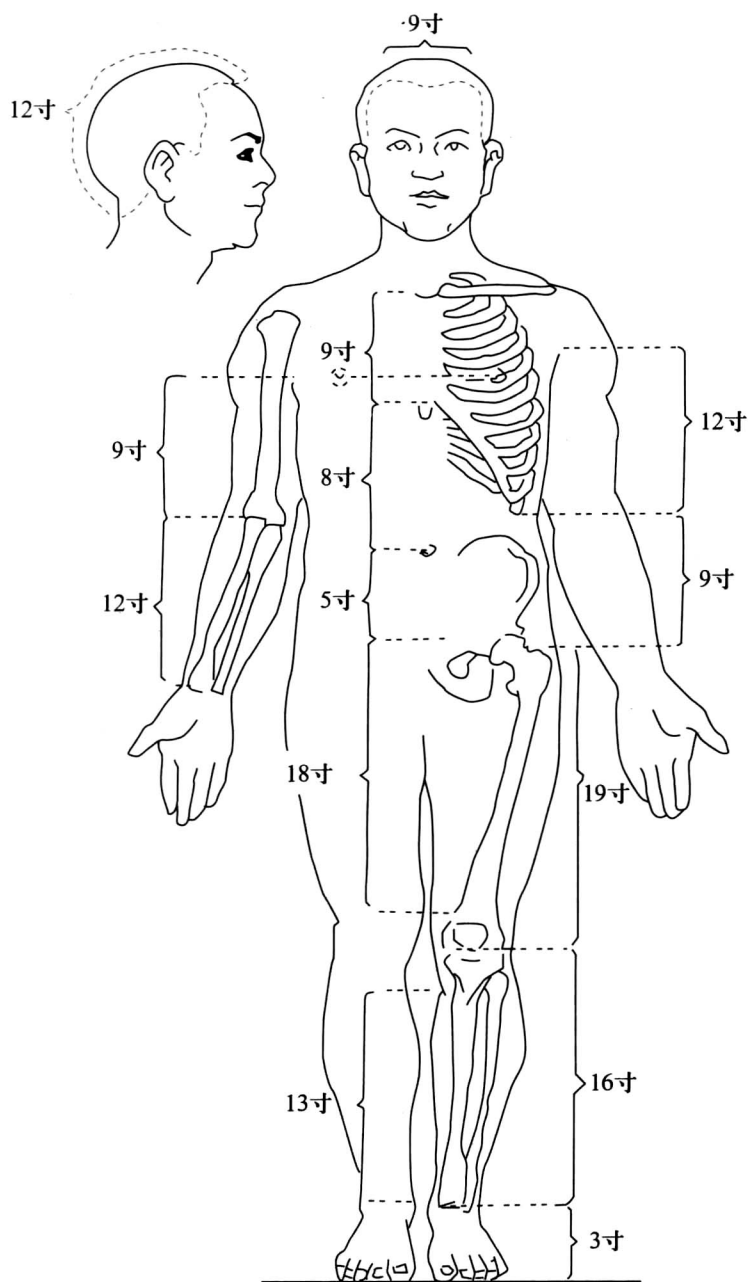


图1 骨度折量寸示意图