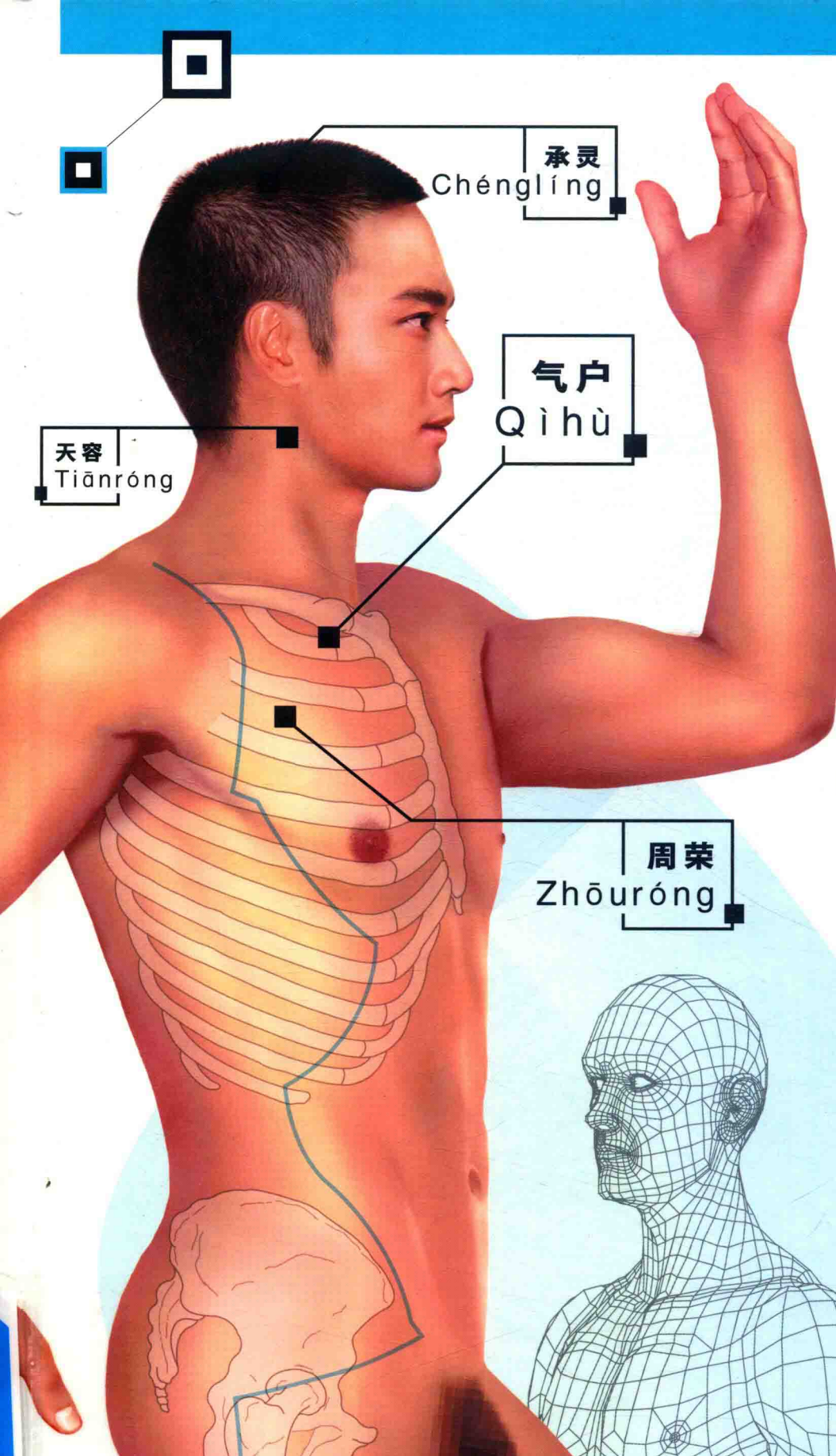




男性

3D

NANXING
JINGLUO
XUEWEI
TUCE

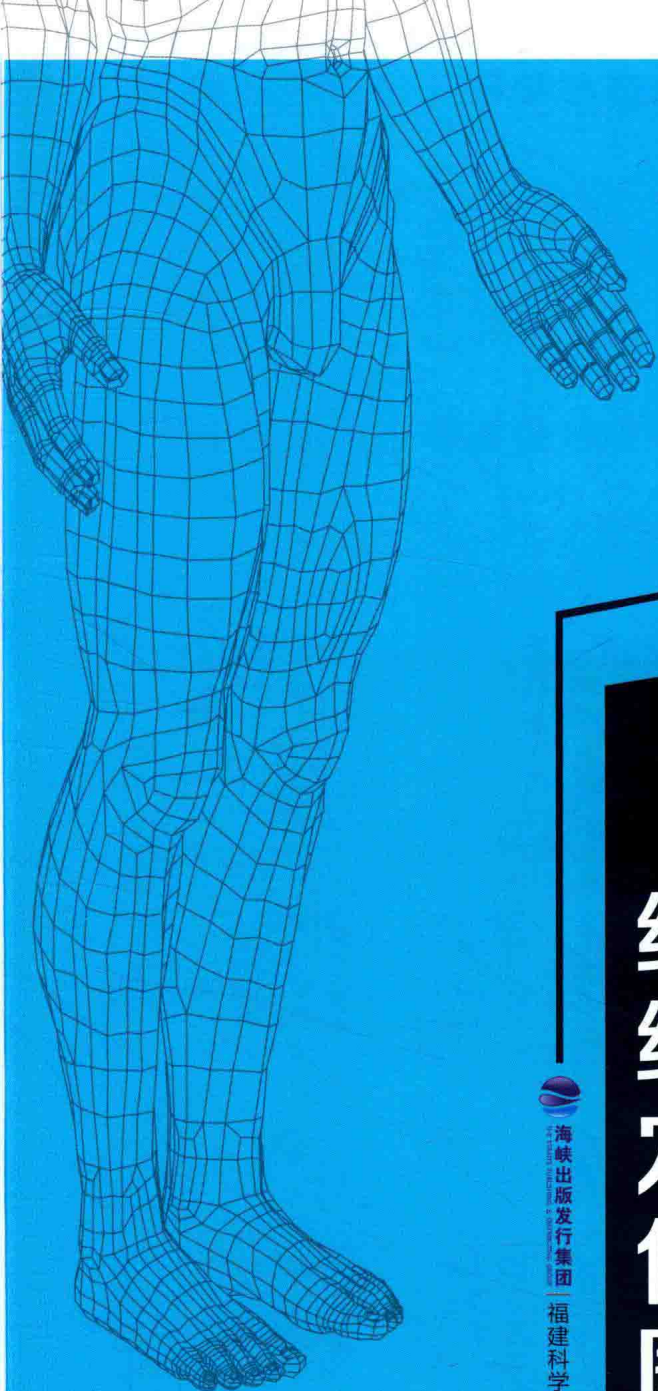
经络穴位图册

老中医养生堂
编著

(白金珍藏版)

海峡出版发行集团 福建科学技术出版社

3D+视频+高清大图
全面解析全身腧穴
44种常见病症速效按摩



3D

男性

经络穴位图册

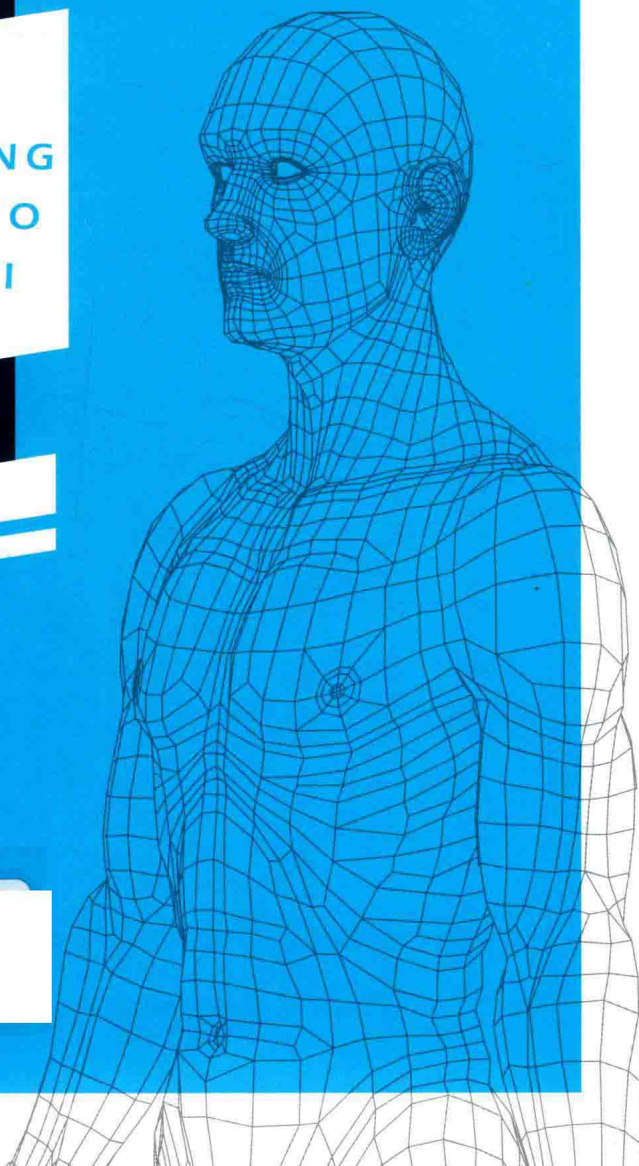
3D

NANXING
JINGLUO
XUEWEI
TUCE

老中医养生堂
编著

(白金珍藏版)

海峡出版发行集团
福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

3D男性经络穴位图册: 白金珍藏版 / 老中医养生堂
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5335-5568-9

I. ①③… II. ①老… III. ①男性-经络-图集
②男性-穴位-图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第038981号

书 名	3D男性经络穴位图册 (白金珍藏版)
编 著	老中医养生堂
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	中华商务联合印刷 (广东) 有限公司
开 本	889毫米 × 1194毫米 1/16
印 张	4
图 文	64码
版 次	2018年4月第1版
印 次	2018年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5568-9
定 价	42.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第一章 十四经穴图解

手太阴肺经	4	手太阳小肠经	14
手阳明大肠经	6	足太阳膀胱经	16
足阳明胃经	8	足少阴肾经	20
足太阴脾经	10	手厥阴心包经	22
手少阴心经	12	手少阳三焦经	24

足少阳胆经	26	督脉	30
足厥阴肝经	28	任脉	32

第二章 穴位分部图解

头颈肩部穴位	34
胸腹部穴位	40
腰背臀部穴位	44
上肢部穴位	48
下肢部穴位	54

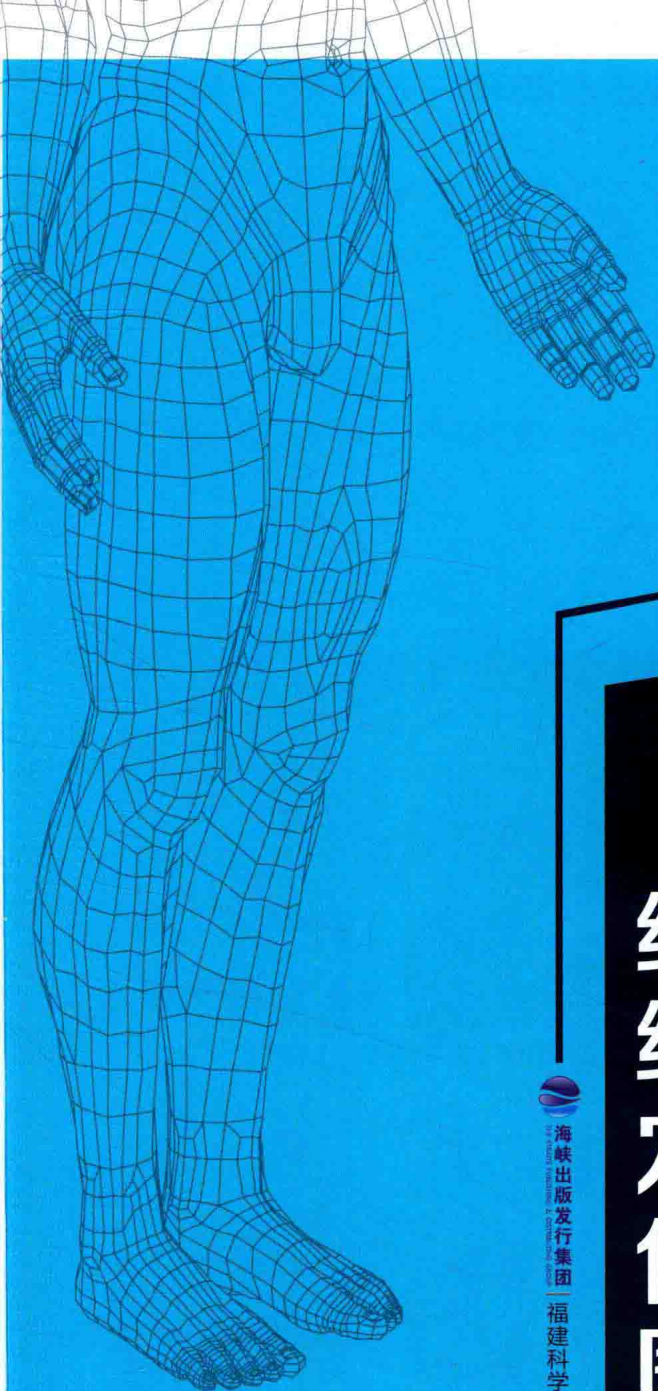
第三章 超速效三步对症按摩法

①强腰壮肾	60	⑧早泄	60
②强筋健骨	60	⑨遗精	61
③明目养肝	60	⑩睾丸炎	61
④补心健脑	60	⑪前列腺炎	61
⑤缓解压力	60	⑫不育症	61
⑥延年益寿	60	⑬不射精症	61
⑦阳痿	60	⑭前列腺囊肿	61

⑮少精子症	61	③①慢性咽炎	63
⑯更年期综合征	61	③②慢性鼻炎	63
⑰感冒	61	③③落枕	63
⑱发热	62	③④颈椎病	63
⑲咳嗽	62	③⑤肩周炎	63
⑳哮喘	62	③⑥肱骨外上髁炎（网球肘）	64
㉑高血压	62		
㉒冠心病	62	③⑦急性腰扭伤	64
㉓胃痛	62	③⑧腰痛	64
㉔腹泻	62	③⑨坐骨神经痛	64
㉕便秘	62	④⑩膝关节炎	64
㉖糖尿病	62	④①斑秃	64
㉗高血脂症	63	④②痤疮	64
㉘头痛	63	④③戒烟	64
㉙失眠	63	④④减肥	64
③⑩健忘	63		

【本书特色与使用说明】

1. 以最新国家标准《腧穴名称与定位》为依据。
2. 结合AR技术展示十四经脉循行和部分穴位的取穴，形象直观。读者通过扫描并关注“健康乐读汇”微信公众号，按提示下载客户端，扫描识别码即可观看。
3. 经络腧穴内容全面，查找方便；先以十四经脉为纲，按经脉展示穴位，随图附穴位主治病症，并以“★”标出本经常用穴；接着再分五大部位分别解析各个穴位定位。从整体到局部帮您梳理相关腧穴知识。
4. 穴位应用不求人：收录44种常见病症的超速效对症按摩，简单实用疗效佳。



3D

男性

经络穴位图册

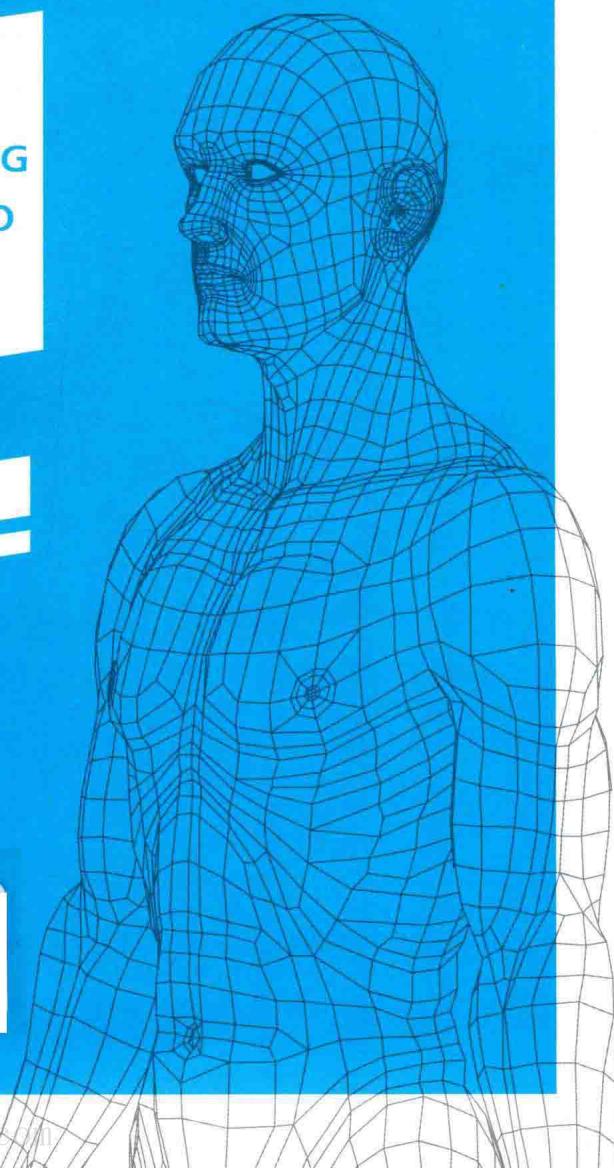
3D

NANXING
JINGLUO
XUEWEI
TUCE

老中医养生堂
编著

(白金珍藏版)

海峡出版发行集团 福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

3D男性经络穴位图册: 白金珍藏版 / 老中医养生堂
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5335-5568-9

I. ①③… II. ①老… III. ①男性-经络-图集
②男性-穴位-图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第038981号

书 名	3D男性经络穴位图册 (白金珍藏版)
编 著	老中医养生堂
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	中华商务联合印刷 (广东) 有限公司
开 本	889毫米 × 1194毫米 1/16
印 张	4
图 文	64码
版 次	2018年4月第1版
印 次	2018年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5568-9
定 价	42.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章 十四经穴图解

手太阳肺经	4	手太阳小肠经	14
手阳明大肠经	6	足太阳膀胱经	16
足阳明胃经	8	足少阴肾经	20
足太阴脾经	10	手厥阴心包经	22
手少阴心经	12	手少阳三焦经	24

足少阳胆经	26	督脉	30
足厥阴肝经	28	任脉	32

第二章 穴位分部图解

头颈部穴位	34
胸腹部穴位	40
腰背臀部穴位	44
上肢部穴位	48
下肢部穴位	54

第三章 超速效三步对症按摩法

①强腰壮肾	60	⑧早泄	60
②强筋健骨	60	⑨遗精	61
③明目养肝	60	⑩睾丸炎	61
④补心健脑	60	⑪前列腺炎	61
⑤缓解压力	60	⑫不育症	61
⑥延年益寿	60	⑬不射精症	61
⑦阳痿	60	⑭前列腺囊肿	61

⑮少精子症	61	⑳慢性咽炎	63
⑯更年期综合征	61	㉑慢性鼻炎	63
⑰感冒	61	㉒落枕	63
⑱发热	62	㉓颈椎病	63
⑲咳嗽	62	㉔肩周炎	63
㉕哮喘	62	㉖肱骨外上髁炎(网球肘)	64
㉗高血压	62	㉘急性腰扭伤	64
㉙冠心病	62	㉚腰痛	64
㉛胃痛	62	㉜坐骨神经痛	64
㉝腹泻	62	㉞膝关节炎	64
㉟便秘	62	㊱斑秃	64
㊲糖尿病	63	㊳痤疮	64
㊴高脂血症	63	㊵戒烟	64
㊶头痛	63	㊷减肥	64
㊸失眠	63		
㊹健忘	63		

【本书特色与使用说明】

1. 以最新国家标准《腧穴名称与定位》为依据。
2. 结合AR技术展示十四经脉循行和部分穴位的取穴,形象直观。读者通过扫描并关注“健康乐读汇”微信公众号,按提示下载客户端,扫描识别码即可观看。
3. 经络腧穴内容全面,查找方便:先以十四经脉为纲,按经脉展示穴位,随图附穴位主治病症,并以“★”标出本经常用穴;接着再分五大部位分别解析各个穴位定位。从整体到局部帮您梳理相关腧穴知识。
4. 穴位应用不求人:收录44种常见病症的超速效对症按摩,简单实用疗效佳。

十四经穴 图解



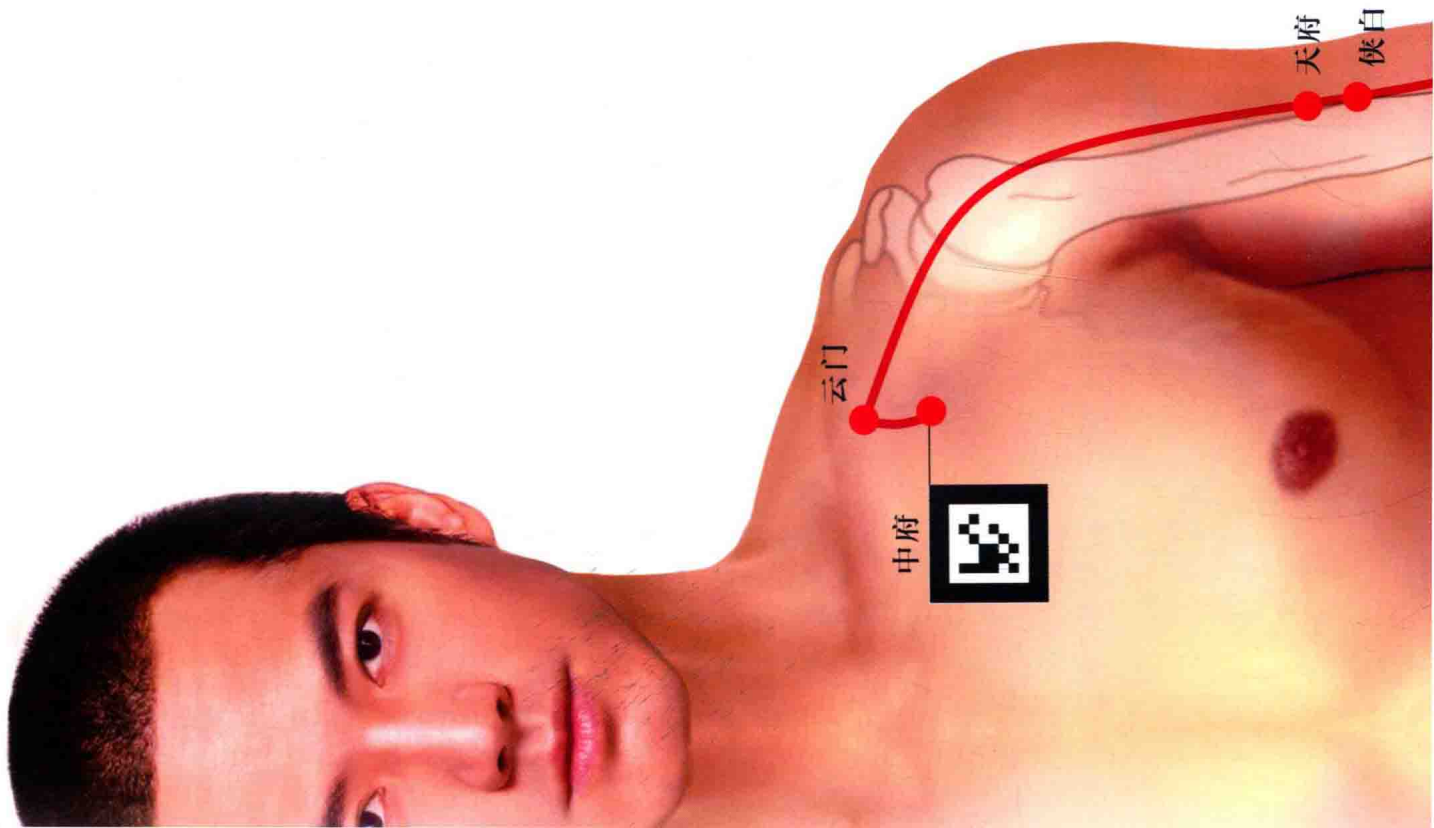
手太阴肺经

Lung Meridian of
Hand-Taiyin, LU.

手太阴肺经从胸部走向手指，起于胸部的中府穴，经手臂内侧前缘，止于手指的少商穴，每侧 11 穴，共 22 穴。

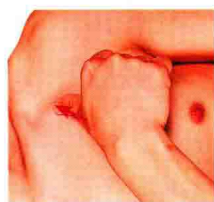
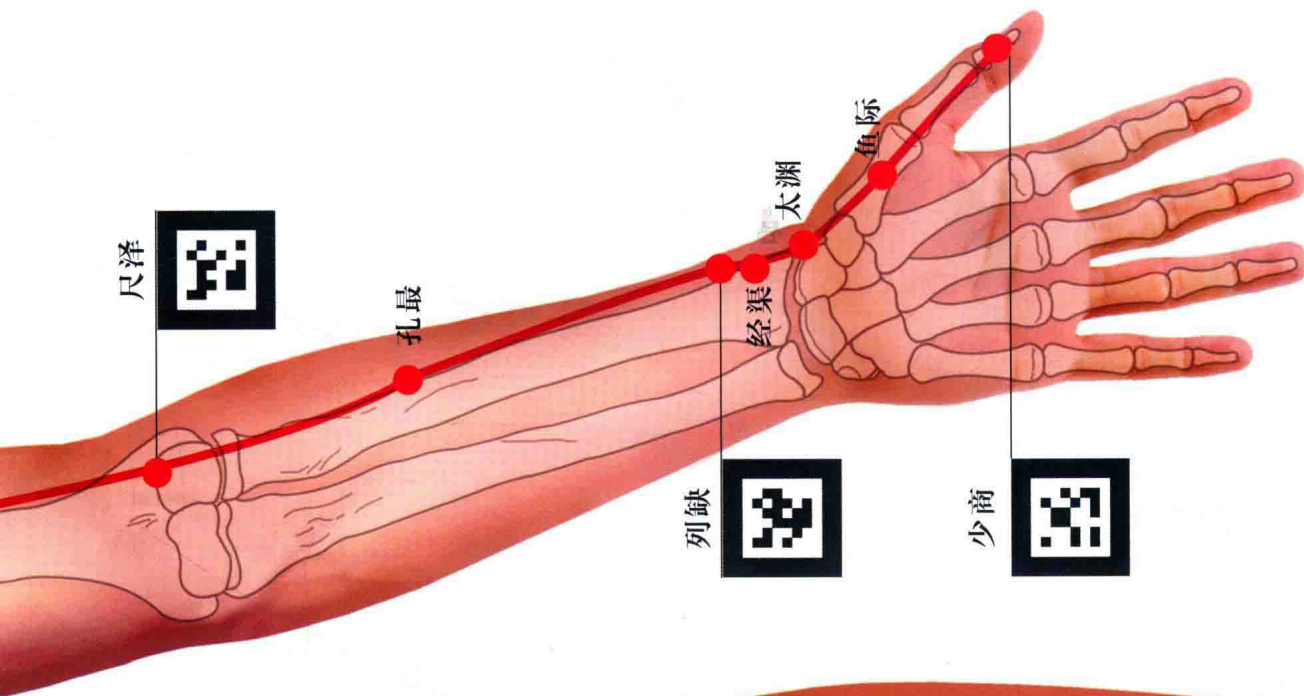
肺经主治病症：①咳嗽、气急、喘息等呼吸系统疾病。②心烦、胸闷、上臂及前臂内侧疼痛不适等经脉循行部位的疾患。

LU	穴名	主治
★ 1	中府	咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛
2	云门	咳嗽、气喘、胸痛、肩痛
3	天府	鼻出血、咳嗽、气喘、肩及上肢内侧疼痛
4	侠白	咳嗽、气喘、上肢内侧痛
★ 5	尺泽	咳嗽、气喘、咯血、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、急性腹痛、腹泻、肘臂痛
★ 6	孔最	咯血、鼻出血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、热病（一切外感引起的热性病如传染病、中暑等）无汗、痔血、肘臂痛
★ 7	列缺	外感头痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口喎（口歪）、齿痛
8	经渠	咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛
9	太渊	感冒、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛、无脉症、腕臂痛



LU	穴名	主治
★ 10	鱼际	咳嗽、哮喘、咯血、咽喉肿痛、失音、发热
★ 11	少商	咽喉肿痛、发热、咳嗽、失音、鼻出血、昏迷、癫狂（指以情绪改变为主要症状的一类疾病）、指肿、麻木

★为本经常用穴



中府

用拇指按压中府穴，停留片刻后放松，反复5~6下，力度稍轻。同法按压对侧中府穴。每日2次。



孔最

用拇指稍用力按压孔最穴，停留片刻后放松，反复5~6下。同法按压对侧孔最穴。每日2次。



列缺

用拇指指腹按揉列缺穴2分钟，力度稍重，至有酸胀感。同法按揉对侧列缺穴。每日2次。



鱼际

用拇指按揉鱼际穴2分钟，力度稍重。同法按揉对侧鱼际穴。每日2次。



手阳明大肠经

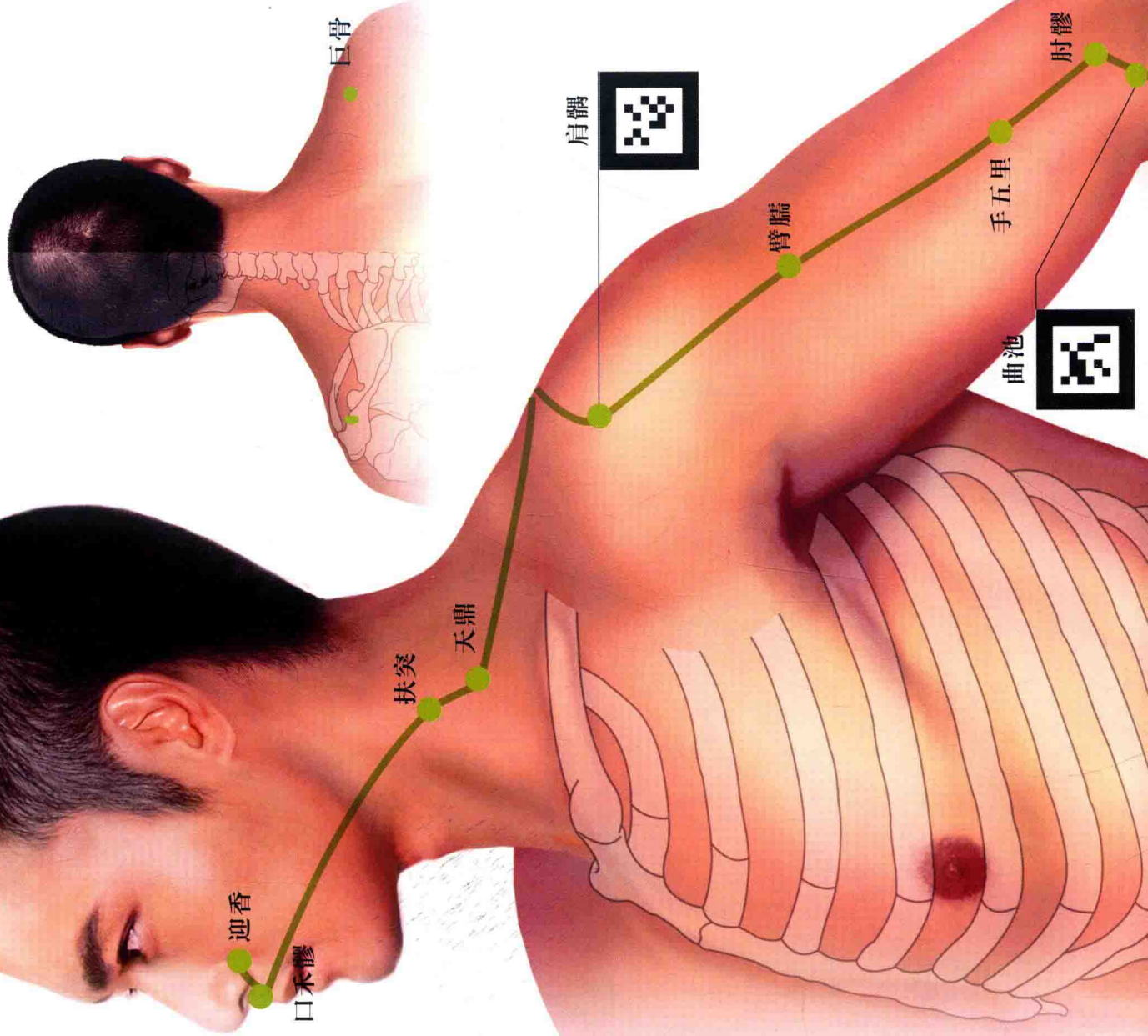
Large Intestine
Meridian of Hand-
Yangming, LI.

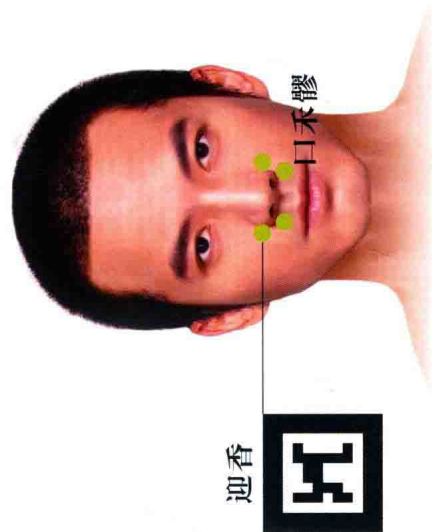
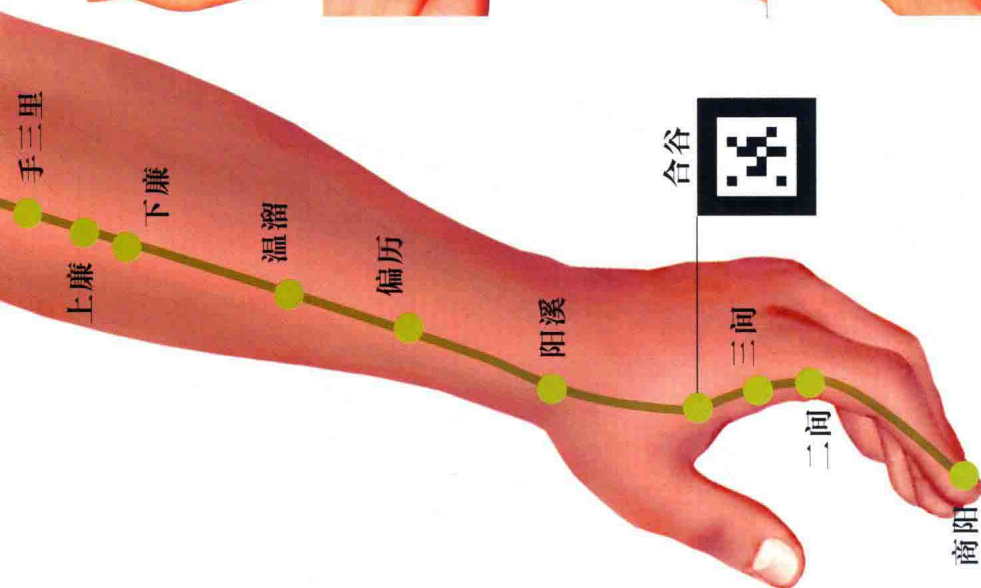
手阳明大肠经起于食指末端的商阳穴，沿手臂外侧经过肩头，止于脸部鼻旁的迎香穴。本经一侧 20 穴，左右两侧共 40 穴。

大肠经主治病症：①目赤、咽喉肿痛、齿痛、口渴（口歪）、耳鸣、耳聋等头面五官疾患。②中暑、发热等热病。③腹痛、腹泻、便秘等肠胃病。④上臂部疼痛等经脉循行的疾患。

LI	穴名	主治
★ 1	商阳	咽喉肿痛、齿痛、耳聋、热病、手指麻木
2	二间	咽喉肿痛、齿痛、目痛、鼻出血、热病
3	三间	目痛、咽喉肿痛、齿痛、身热、手背肿痛
★ 4	合谷	头痛、齿痛、咽喉肿痛、口渴、突发性耳聋、便秘、上肢疼痛不遂
5	阳溪	头痛、目赤肿痛、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛
6	偏历	目赤、耳聋、鼻出血、喉痛、水肿、手臂酸痛
7	温溜	头痛、面肿、咽喉肿痛、腹痛、肩背酸痛
8	下廉	头痛、眩暈、目痛、腹胀、腹痛、肘臂痛
9	上廉	手臂麻木、肩臂酸痛、半身不遂、腰痛肠鸣
★ 10	手三里	肩臂酸痛、上肢不遂、腹痛、腹泻、齿痛颊肿
★ 11	曲池	热病、咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、头痛、眩暈、癫狂、肘臂疼痛、腹痛、青春痘（痤疮）
12	肘髎	肘臂酸痛、麻木、挛急
13	手五里	肘臂挛痛
14	臂臑	肩臂痛
★ 15	肩髃	上肢不遂、肩周炎
16	巨骨	肩臂挛痛不遂
17	天鼎	咽喉肿痛、失音
18	扶突	咽喉肿痛、失音、咳嗽气喘
19	口禾髎	鼻塞、鼻出血、口咽
★ 20	迎香	鼻炎、口咽、胆道蛔虫病

★为本经常用穴





曲池

用拇指按揉曲池穴2分钟，力度稍重。
同法按揉对侧曲池穴。



合谷

用拇指用力按压合谷穴，停留片刻后放松，反复5~6下。同法按压对侧合谷穴。



迎香

用两手指按揉两侧迎香穴2分钟，力度稍重。



手三里

用拇指按揉手三里穴2分钟，力度稍重。同法按揉对侧手三里穴。



肩髃

用拇指按揉肩髃穴2分钟，力度稍重。同法按揉对侧肩髃穴。

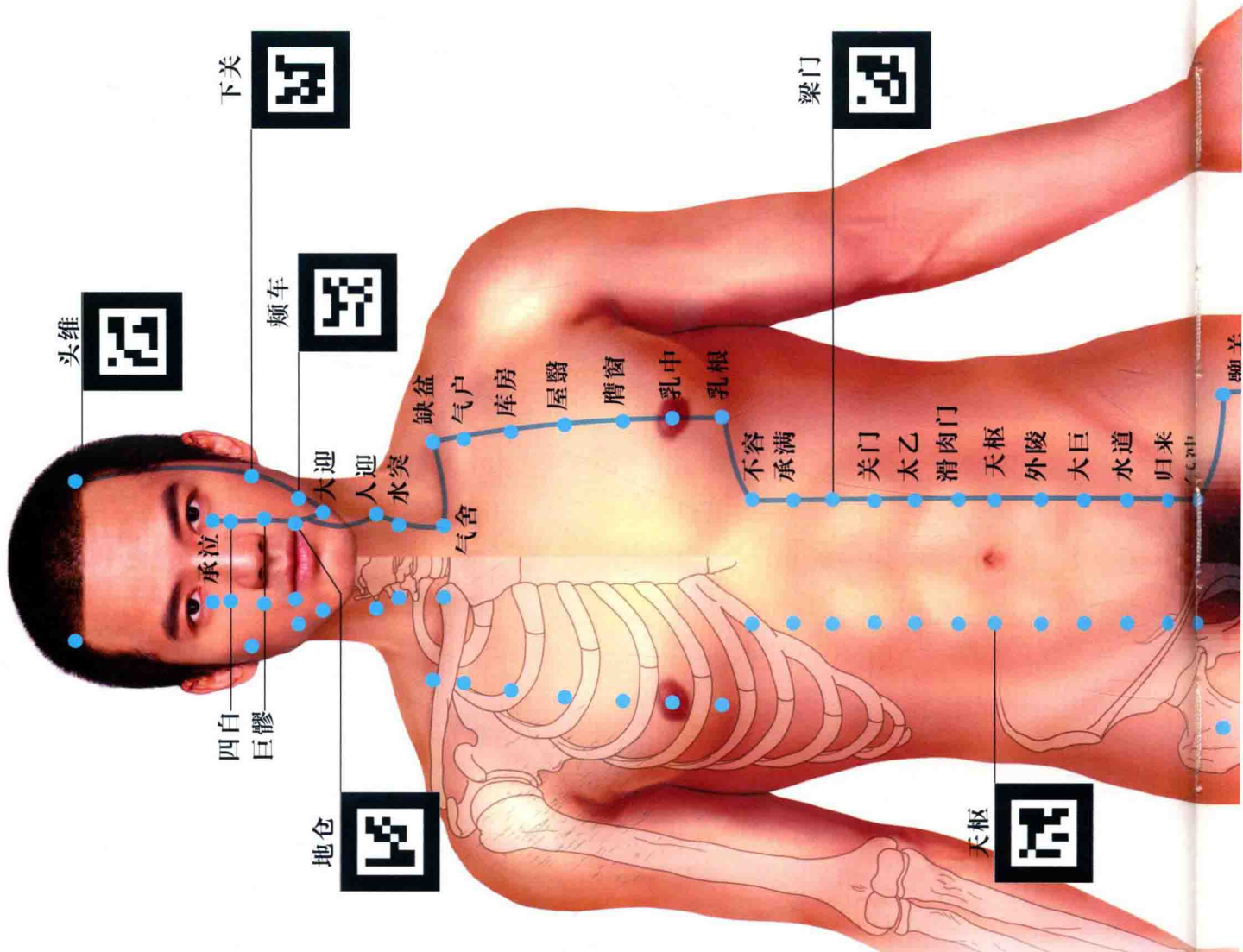


足阳明胃经

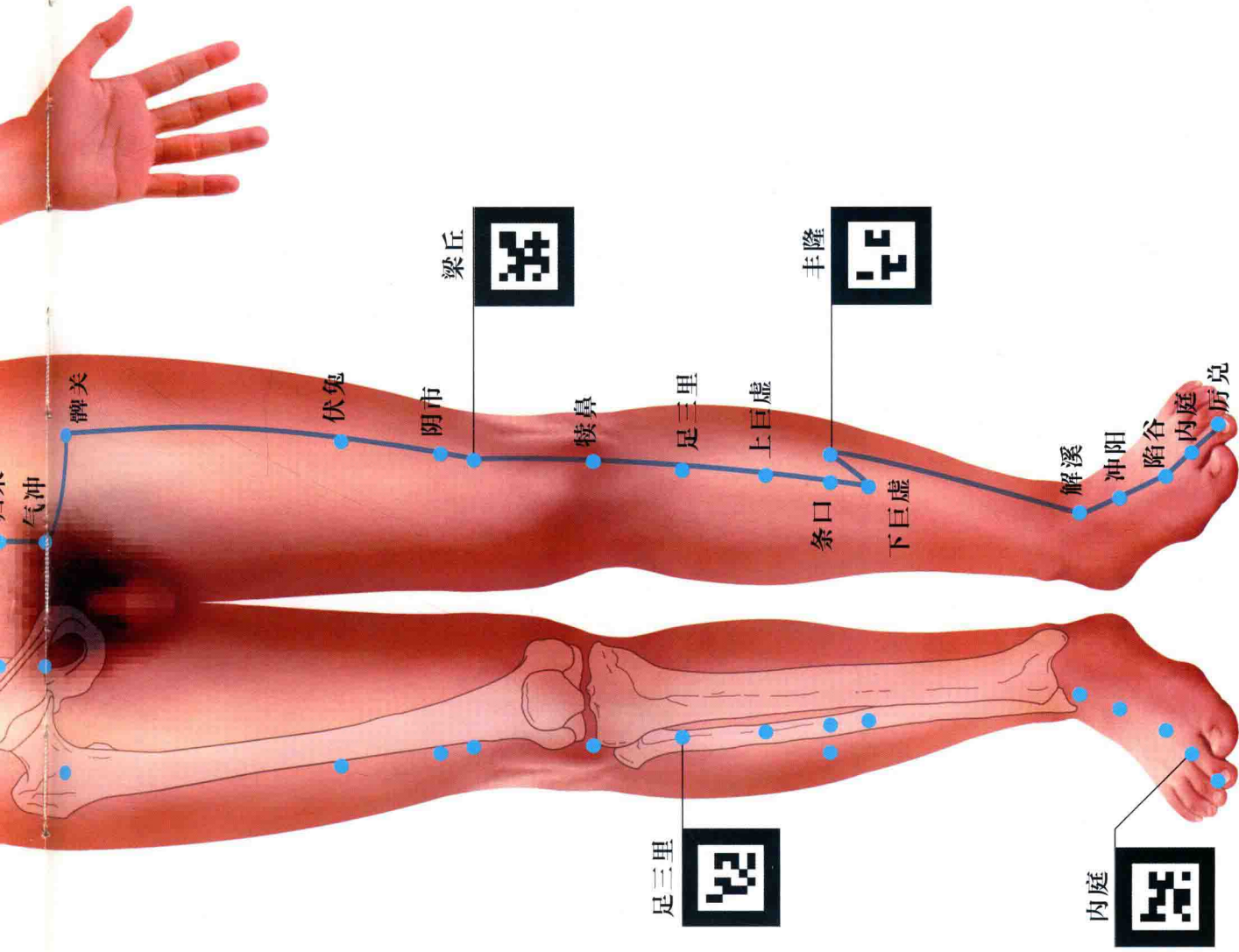
Stomach Meridian of
Foot-Yangming, ST.

足阳明胃经起于头部，往下经过胸部、腹部、下肢外侧前缘达到足背。
本经一侧 45 穴，左右两侧共 90 穴。

胃经主治病症：①呕吐、腹胀、腹痛、水肿、食欲不振等肠胃疾病。
②目赤、咽喉肿痛、齿痛、口歪、耳鸣、耳聋等头面五官疾患。③昏厥（昏迷）、癫狂、中风等神经系统疾病。④咳嗽、气喘、气端、膝关节肿痛等经脉循行部位的疾患。⑤部分腧穴有强身健体的作用，常用于日常保健。



ST	穴名	主治
1	承泣	目赤肿痛、流泪、近视、眼睑抽动、面瘫、面肌痉挛
2	四白	目赤肿痛、眼睑跳动（跳动）、近视、面瘫、胆道蛔虫病、头痛、眩晕
3	巨髃	面痛、齿痛、眼睑跳动、面瘫
★ 4	地仓	面瘫、面肌痉挛、眼睑跳动
5	大迎	颊肿、齿痛、面瘫、口噤
★ 6	颊车	面瘫、颊肿、齿痛、口噤不语、颞下颌关节炎
★ 7	下关	耳鸣、耳聋、齿痛、面瘫、颞下颌关节炎
★ 8	头维	头痛、眩晕、目痛、眼睑跳动、老年痴呆（现代医学称“阿尔茨海默病”）
9	人迎	咽喉肿痛、胸满喘息、头痛、眩晕、高血压、低血压
10	水突	咳嗽、气喘、咽喉肿痛
11	气舍	咳嗽、气喘、呃逆（胃气冲逆而上、呃逆有声）、咽喉肿痛、颈项强痛（僵硬疼痛）
12	缺盆	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、颈肿
13	气户	咳嗽、气喘、呃逆、胸肋胀满
14	库房	咳嗽、气喘、呃逆、胸肋胀满
15	屋翳	咳嗽、气喘、呃逆、胸肋胀满
16	膺窗	咳嗽、气喘、呃逆、胸肋胀满
17	乳中	只作为定位标志，不宜施针法、灸法
18	乳根	咳嗽、气喘、胸闷、胸痛



续表

ST	穴名	主治
19	不容	呕吐、胃痛、腹胀、食欲不振
20	承满	呕吐、胃痛、腹胀、食欲不振、吐血
21	梁门	胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、泄泻
22	关门	腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、水肿
23	太乙	胃痛、癫狂、心烦
24	滑肉门	胃痛、呕吐、癫狂
★25	天枢	腹胀肠鸣、绕脐腹痛、便秘、泄泻、肥胖症
26	外陵	腹痛、疝气
27	大巨	小腹胀、小便不利、疝气、遗精、早泄
28	水道	水肿、小便不利、小腹胀满、疝气
29	归来	腹痛、疝气
30	气冲	腹痛、阳痿、疝气
31	髀关	下肢痿痹 (无力、麻木、疼痛、活动不利)、腰膝冷痛、腹痛
32	伏兔	下肢痿痹、腰膝冷痛、疝气、股外侧皮神经炎
33	阴市	腹胀、腹痛、腿膝冷痛及屈伸不利
★34	梁丘	急性胃痛、膝关节肿痛、下肢不遂
★35	犊鼻	膝肿痛
★36	足三里	胃痛、呕吐、呃逆、腹胀腹痛、肠鸣、消化不良、泄泻、便秘、胃下垂、体虚、咳嗽气喘、心悸气短、头晕、失眠、癫狂、膝痛、下肢痿痹、水肿
37	上巨虚	腹胀、腹痛、泄泻、便秘、下肢痿痹
★38	条口	下肢痿痹、下肢浮肿、肩臂痛
39	下巨虚	小腹痛、泄泻、下肢痿痹
★40	丰隆	咳嗽、气喘、哮喘、头痛、眩晕、癫狂、下肢痿痹
41	解溪	头痛、眩晕、癫狂、腹胀、便秘、下肢痿痹、足踝肿痛
42	冲阳	胃痛、腹胀、面瘫、足背肿痛无力
43	陷谷	目赤肿痛、面部浮肿、足背肿痛
★44	内庭	齿痛、咽喉肿痛、面瘫、热病、腹胀、便秘、足背肿痛
45	厉兑	齿痛、咽喉肿痛、面瘫、热病、鼻出血、足背肿痛

★为本经常用穴



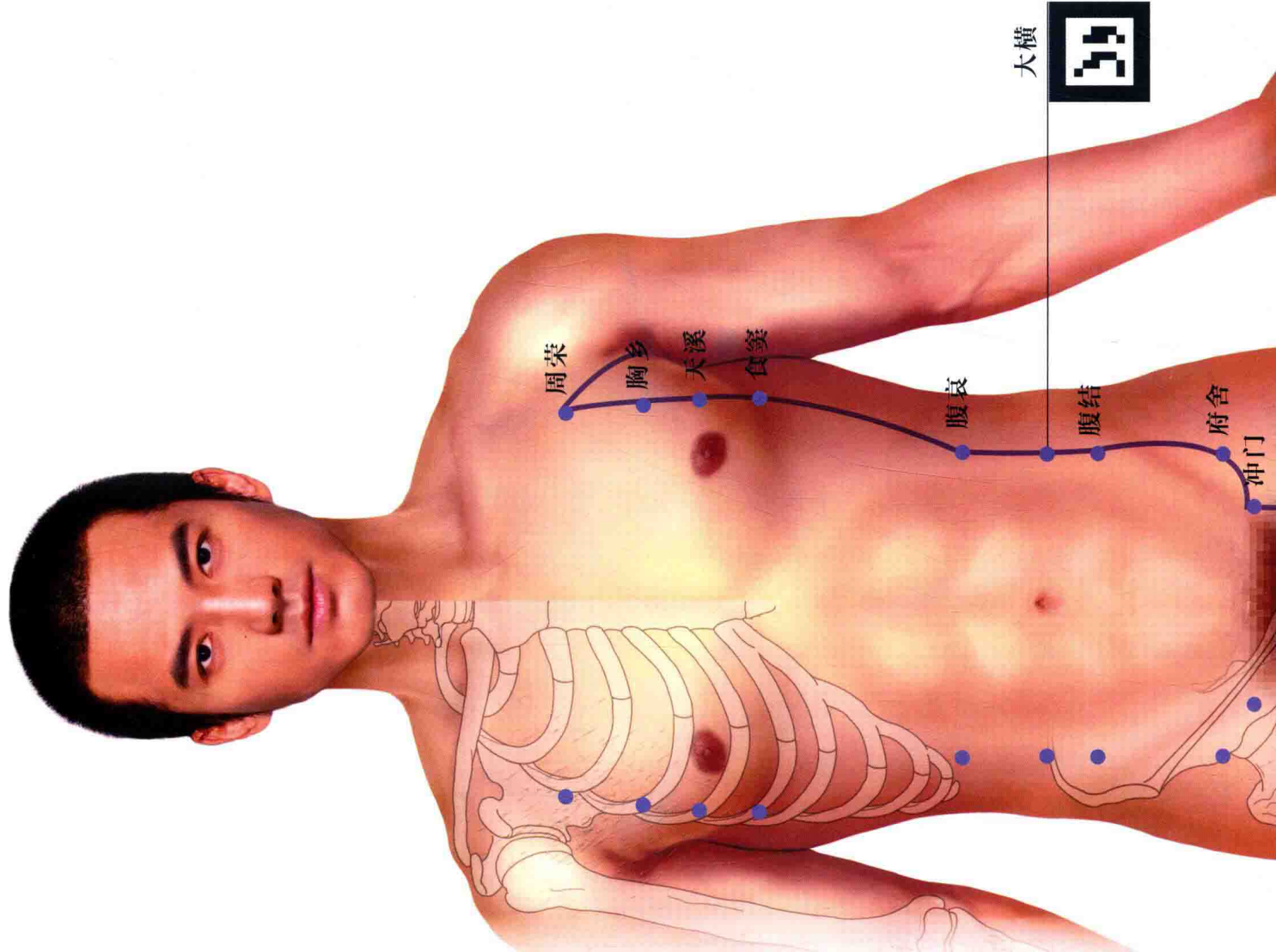
足太阴脾经

Spleen Meridian of
Foot - Taiyin, SP.

足太阴脾经起于足拇趾内侧隐白穴，经过腿部内侧，止于胸部的大包穴。本经一侧 21 穴，左右两侧共 42 穴。

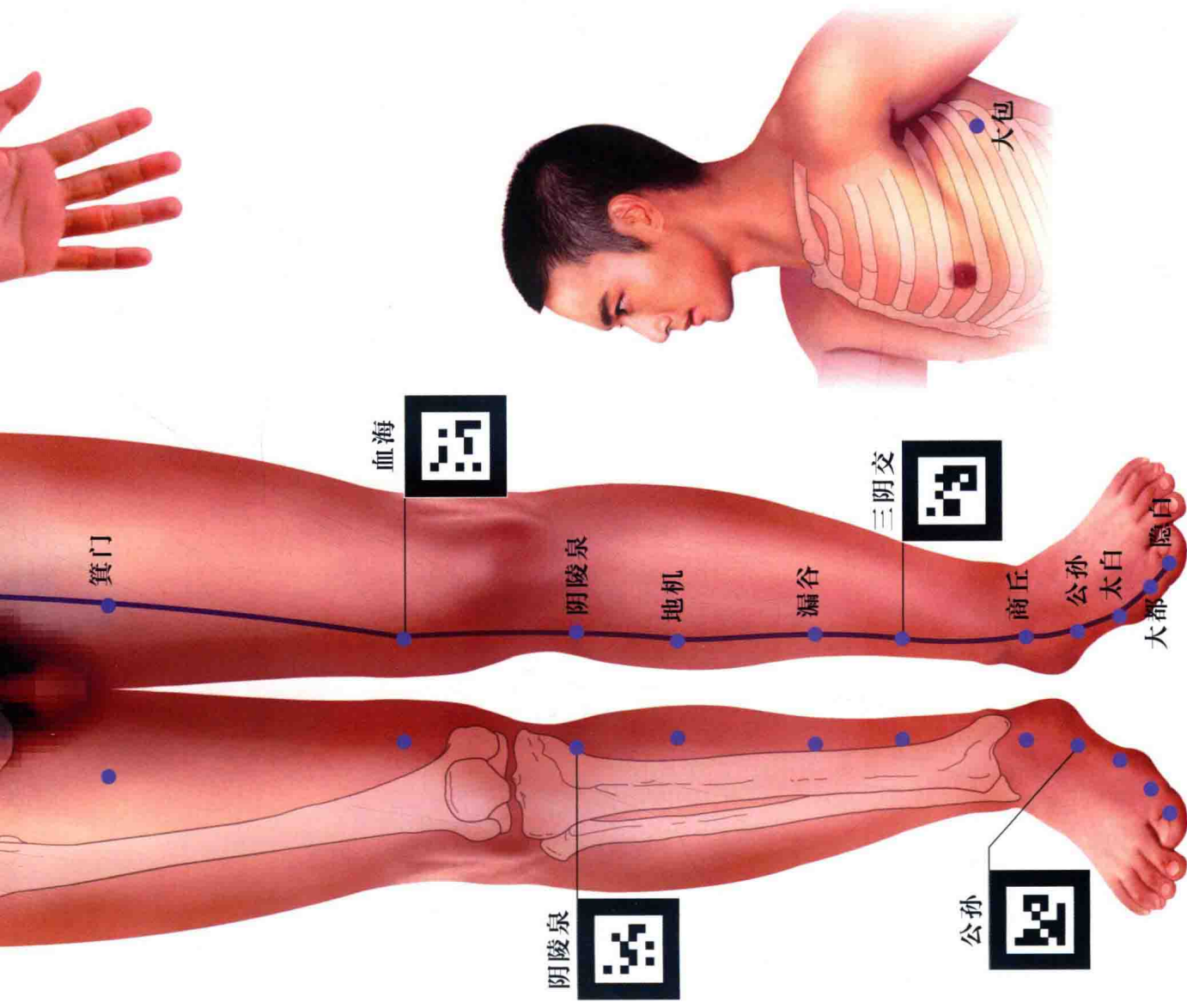
脾经主治病症：①腹胀、腹痛、泄泻、便秘等消化系统疾病。②咳嗽、胸胁胀痛、腰腿痛等经脉循行部位的疾患。

SP	穴名	主治
1	隐白	尿血、便血、腹胀、多梦
2	大都	腹胀、胃痛、泄泻、便秘、热病无汗
3	太白	胃痛、腹胀、腹痛、泄泻、便秘、纳呆（食欲不振）、足趾关节痛
★ 4	公孙	胃痛、呕吐、腹胀、腹痛、泄泻、便秘、心痛、胸闷
5	商丘	腹胀、泄泻、便秘、足踝肿痛、舌强肿痛（舌头僵硬疼痛）
★ 6	三阴交	疝气、小便不利、遗尿、水肿、腹胀、泄泻、便秘、失眠、眩晕、下肢痿痹
7	漏谷	腹胀、肠鸣、小便不利、遗精、下肢痿痹
★ 8	地机	腹胀痛、泄泻、水肿、小便不利、遗精、腰痛、下肢痿痹
★ 9	阴陵泉	腹胀、水肿、黄疸、泄泻、小便不利或失禁、遗精、膝痛
★ 10	血海	湿疹、荨麻疹
11	箕门	小便不通、遗尿、腹股沟肿痛
12	冲门	腹痛、崩漏、疝气
13	府舍	腹痛、积聚（腹内结块或胀或痛）、疝气
14	腹结	腹痛、便秘、泄泻、疝气



SP	穴名	主治
15	大横	腹痛、便秘、泄泻
16	腹哀	腹痛、便秘、泄泻、消化不良
17	食窦	腹胀、食入即吐、水肿、胸肋胀痛
18	天溪	胸肋胀痛、咳嗽
19	胸乡	胸肋胀痛
20	周荣	咳嗽、不思饮食、胸肋胀满疼痛
21	大包	咳嗽、胸肋胀痛、全身疼痛、四肢无力

★为本经常用穴



血海

用拇指按揉血海穴2分钟，力度稍重。
同法按揉对侧血海穴。



三阴交

用拇指用力按压三阴交穴，停留片刻后放松，反复5~6下。同法按压对侧三阴交穴。



阴陵泉

用拇指按压阴陵泉穴，停留片刻后放松，反复5~6下。同法按压对侧阴陵泉穴，每次2分钟。



公孙

用拇指按揉公孙穴2分钟，力度稍重。
同法按揉对侧公孙穴。每日2次。

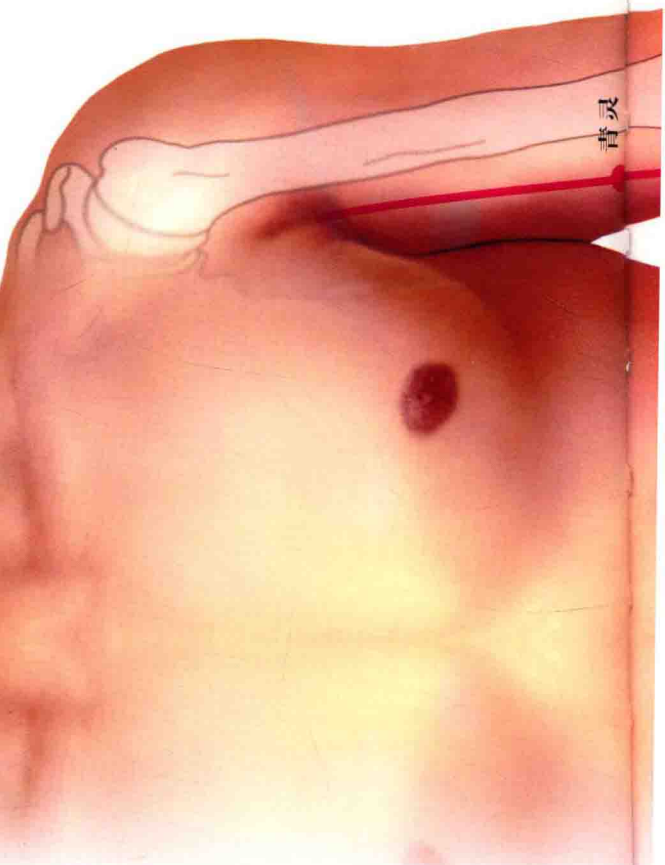
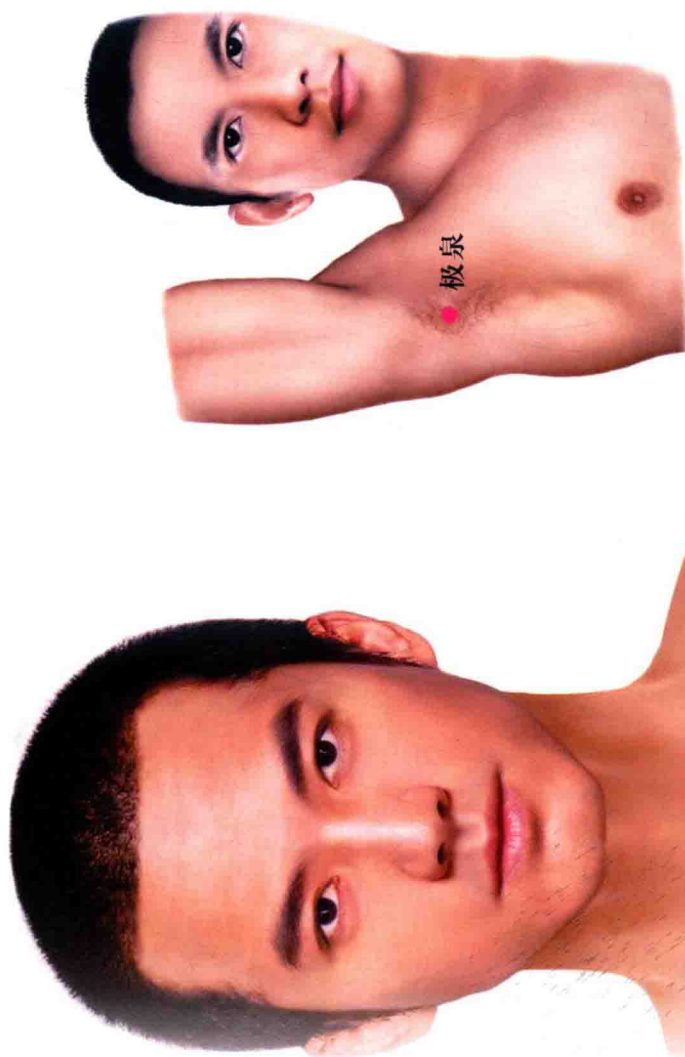


手少阴心经

Heart Meridian of
Hand-Shaoyin, HT.

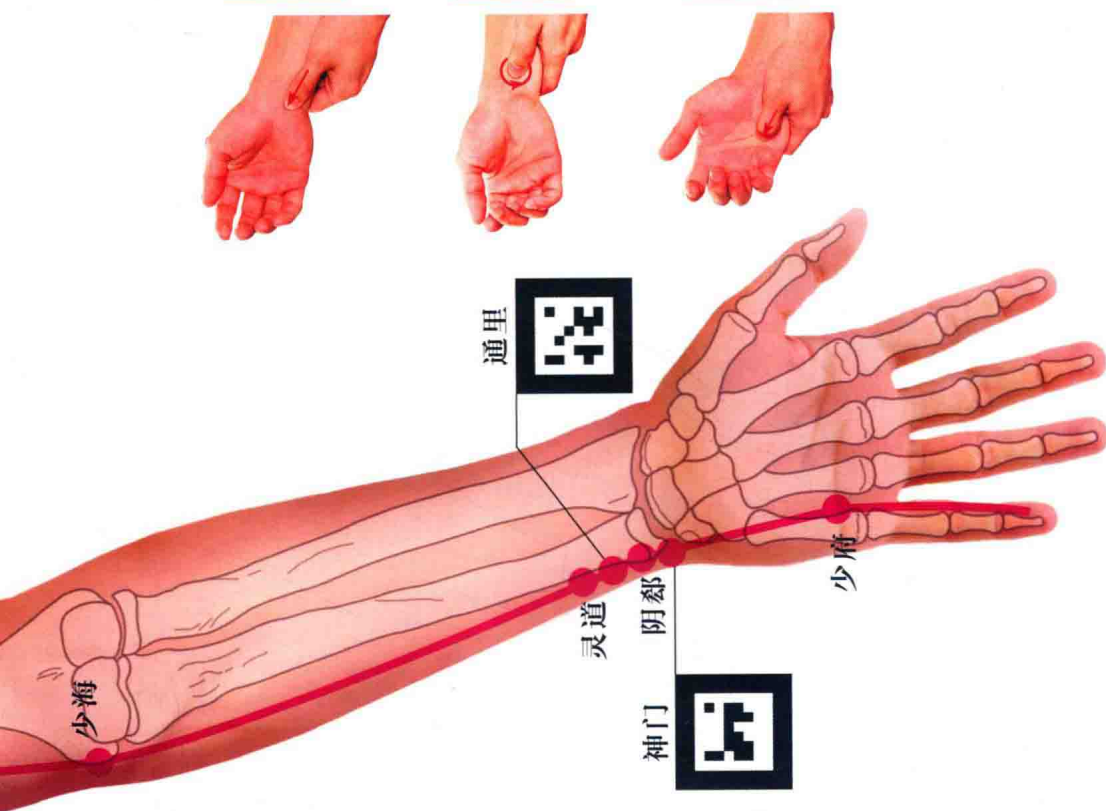
手少阴心经起于腋窝中央的极泉穴，沿手臂内侧走到手小指内侧的少冲穴。本经一侧9穴，左右两侧共18穴，1穴分布在腋窝部，8穴分布在上肢掌侧面的尺侧。

心经主治病症：①心烦、胸闷、心悸、心痛等心胸疾病。②前臂痛、肘部痛等经脉循行部位的疾患。



HT	穴名	主治
1	极泉	心痛、心悸、肋肋疼痛、肩臂疼痛、上肢不遂
2	青灵	头痛、肋痛、肩臂疼痛
3	少海	心痛、肘臂挛痛麻木、胸肋痛
4	灵道	心痛、心悸、暴暗（突然失音）、肘臂挛痛、手指麻木
★ 5	通里	暴暗、舌强不语、心悸怔忡、腕臂痛
6	阴郄	心痛、惊悸、暴暗
★ 7	神门	失眠、健忘、痴呆、心痛、心悸
★ 8	少府	心悸、胸痛、小便不利、遗尿、小指挛痛
9	少冲	心悸、心痛、癫狂、昏迷、热病、胸肋痛

★为本经常用穴



用拇指稍用力按压神门穴，停留片刻后放松，反复5~6下。同法按压对侧神门穴。每日2次。

神门



用拇指按揉通里穴2分钟，力度适中。同法按揉对侧通里穴。每日2次。

通里



用拇指稍用力按压少府穴，停留片刻后放松，反复5~6下。同法按压对侧少府穴。每日2次。

少府

