

# 女性 经络穴位 高清图册

老中医养生堂 编著



近200张高清标准全彩真人图

361个经穴和50个经外奇穴的取穴定位

36种美容保健按摩及女性常见病对症按摩

手三里

温溜

扶突

气户

库房

周荣

膺窗

京门

带脉

五枢

维道

**附赠**  
人体经络穴位  
速查手册



# 女性 经络穴位 高清图册

老中医养生堂 编著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

女性经络穴位高清图册 / 老中医养生堂编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2014.6 (2018.1 重印)  
ISBN 978-7-5335-4509-3

I. ①女… II. ①老… III. ①女性—经络—图集②女性—穴位—图集 IV. ①R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 032521 号

书 名 女性经络穴位高清图册  
穴位大图说系列  
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 福州德安彩色印刷有限公司  
开 本 787毫米 × 1092 毫米 1/8  
印 张 6  
图 文 48 码  
版 次 2014 年 6 月第 1 版  
印 次 2018 年 1 月第 9 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-4509-3  
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目录

第一章 手太阴肺经 .....	4	
第二章 手阳明大肠经 .....	6	
第三章 足阳明胃经 .....	9	
第四章 足太阴脾经 .....	13	
第五章 手少阴心经 .....	16	
第六章 手太阳小肠经 .....	18	
第七章 足太阳膀胱经 .....	20	
第八章 足少阴肾经 .....	24	
第九章 手厥阴心包经 .....	26	
第十章 手少阳三焦经 .....	28	
第十一章 足少阳胆经 .....	30	
第十二章 足厥阴肝经 .....	34	
第十三章 督脉 .....	36	
第十四章 任脉 .....	38	
第十五章 经外奇穴 .....	40	
穴位疗法促健康 .....	43	
1. 黑眼圈 /43	13. 不孕症 /45	25. 肩周炎 /47
2. 去皱防皱 /43	14. 习惯性流产 /45	26. 腰背痛(骨质疏松) /47
3. 美白祛斑 /43	15. 产后腰痛 /45	27. 失眠 /47
4. 乌发美发 /43	16. 产后宫缩痛 /45	28. 头痛、头重 /47
5. 减肥减脂 /43	17. 母乳不畅 /45	29. 头晕目眩 /47
6. 经前乳胀 /43	18. 慢性盆腔炎 /45	30. 体质虚弱 /47
7. 痛经、月经周期不规则 /44	19. 女性复发性尿道炎 /46	31. 牙痛 /48
8. 月经量少或量多 /44	20. 子宫脱垂 /46	32. 口臭 /48
9. 更年期综合征 /44	21. 子宫后位 /46	33. 慢性咽炎 /48
10. 贫血 /44	22. 输卵管炎 /46	34. 面瘫(贝尔麻痹) /48
11. 腰膝寒冷 /44	23. 颈椎劳损 /46	35. 颞下颌关节紊乱综合征 /48
12. 妊娠反应 /44	24. 落枕 /46	36. 便秘 /48



# 女性 经络穴位 高清图册

老中医养生堂 编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

女性经络穴位高清图册 / 老中医养生堂编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2014. 6 (2018. 1 重印)

ISBN 978-7-5335-4509-3

I. ①女… II. ①老… III. ①女性—经络—图集②女性—穴位—图集 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 032521 号

书 名 女性经络穴位高清图册  
穴位大图说系列  
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 福州德安彩色印刷有限公司  
开 本 787毫米 × 1092 毫米 1/8  
印 张 6  
图 文 48 码  
版 次 2014 年 6 月第 1 版  
印 次 2018 年 1 月第 9 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-4509-3  
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目录

第一章 手太阴肺经 .....	4
第二章 手阳明大肠经 .....	6
第三章 足阳明胃经 .....	9
第四章 足太阴脾经 .....	13
第五章 手少阴心经 .....	16
第六章 手太阳小肠经 .....	18
第七章 足太阳膀胱经 .....	20
第八章 足少阴肾经 .....	24
第九章 手厥阴心包经 .....	26
第十章 手少阳三焦经 .....	28
第十一章 足少阳胆经 .....	30
第十二章 足厥阴肝经 .....	34
第十三章 督脉 .....	36
第十四章 任脉 .....	38
第十五章 经外奇穴 .....	40

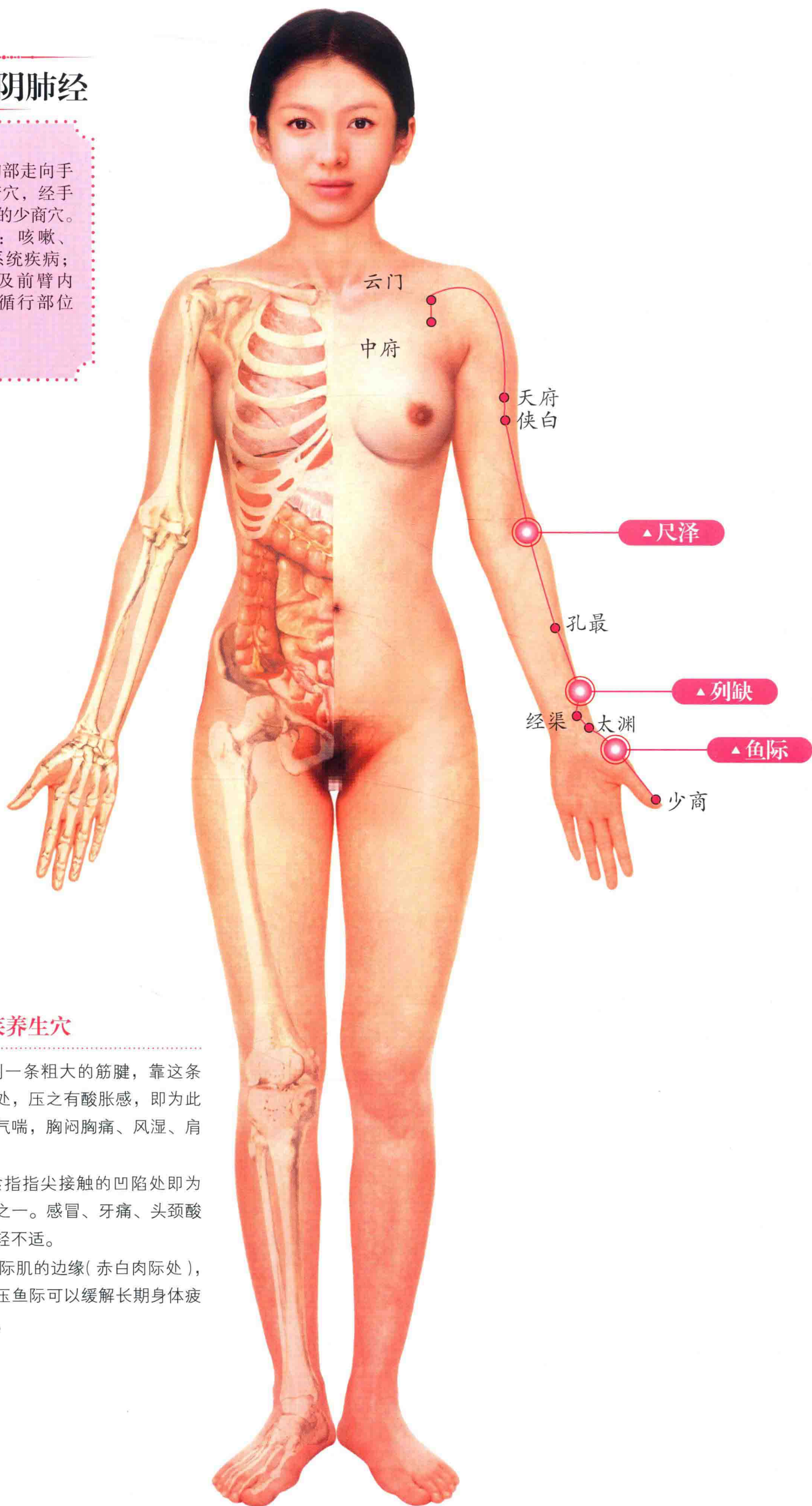
穴位疗法促健康 .....	43
---------------	----

1. 黑眼圈 /43	13. 不孕症 /45	25. 肩周炎 /47
2. 去皱防皱 /43	14. 习惯性流产 /45	26. 腰背痛(骨质疏松) /47
3. 美白祛斑 /43	15. 产后腰痛 /45	27. 失眠 /47
4. 乌发美发 /43	16. 产后宫缩痛 /45	28. 头痛、头重 /47
5. 减肥减脂 /43	17. 母乳不畅 /45	29. 头晕目眩 /47
6. 经前乳胀 /43	18. 慢性盆腔炎 /45	30. 体质虚弱 /47
7. 痛经、月经周期不规则 /44	19. 女性复发性尿道炎 /46	31. 牙痛 /48
8. 月经量少或量多 /44	20. 子宫脱垂 /46	32. 口臭 /48
9. 更年期综合征 /44	21. 子宫后位 /46	33. 慢性咽炎 /48
10. 贫血 /44	22. 输卵管炎 /46	34. 面瘫(贝尔麻痹) /48
11. 腰膝寒冷 /44	23. 颈椎劳损 /46	35. 颞下颌关节紊乱综合征 /48
12. 妊娠反应 /44	24. 落枕 /46	36. 便秘 /48

# 第一章 手太阴肺经

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，止于手指的少商穴。

肺经主治病症：咳嗽、气急、喘息等呼吸系统疾病；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。



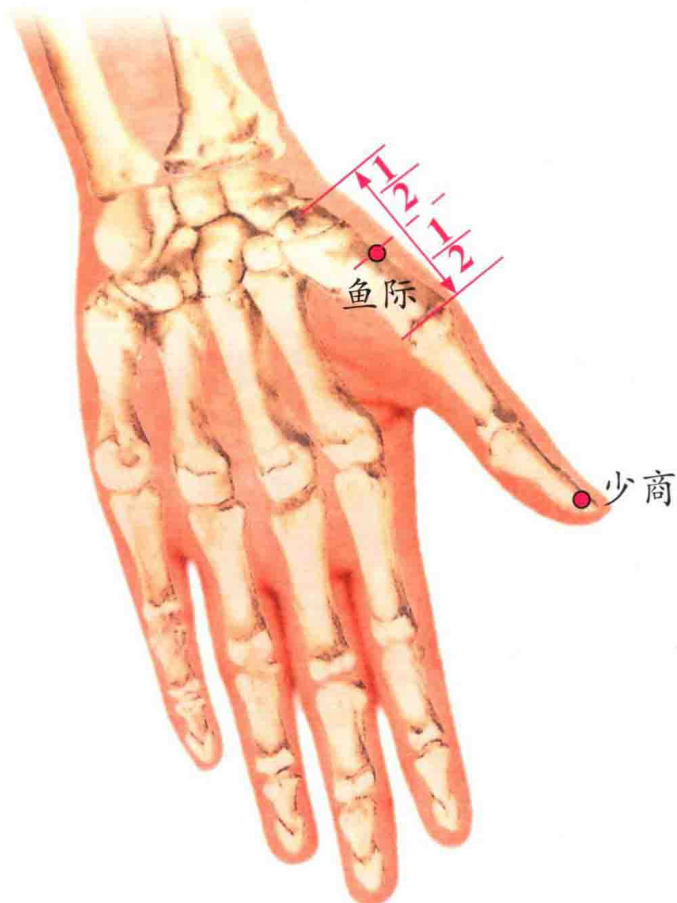
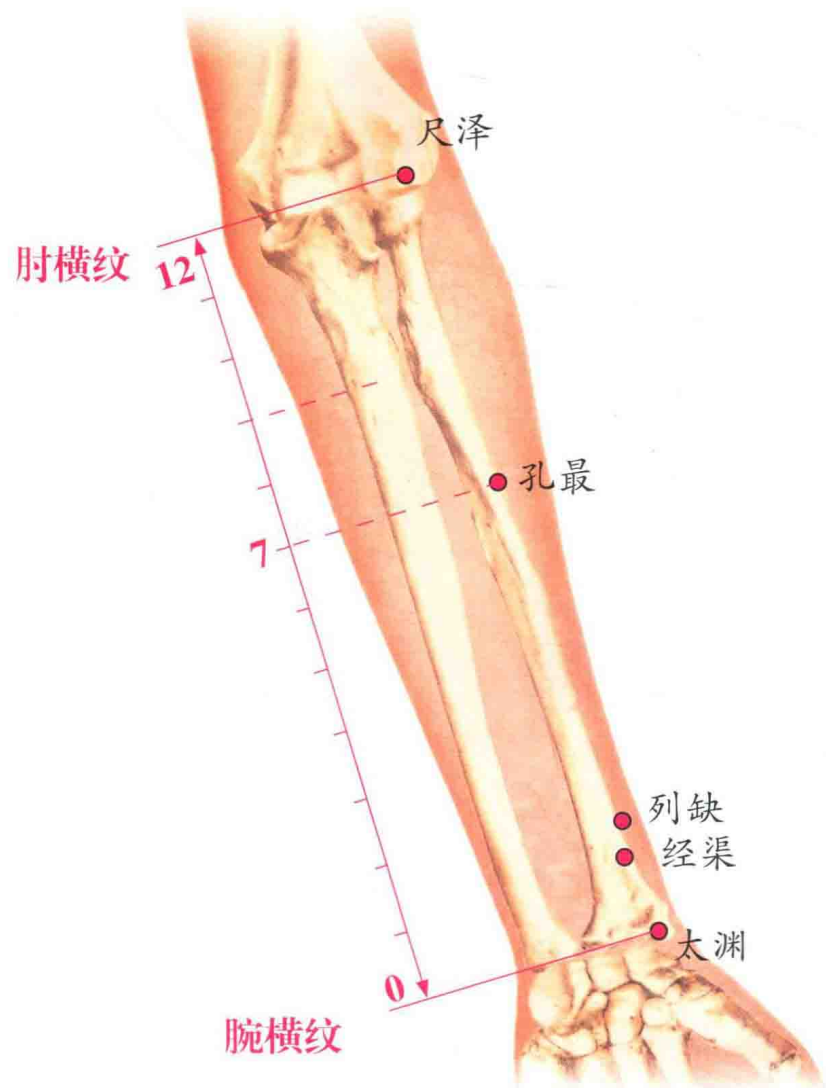
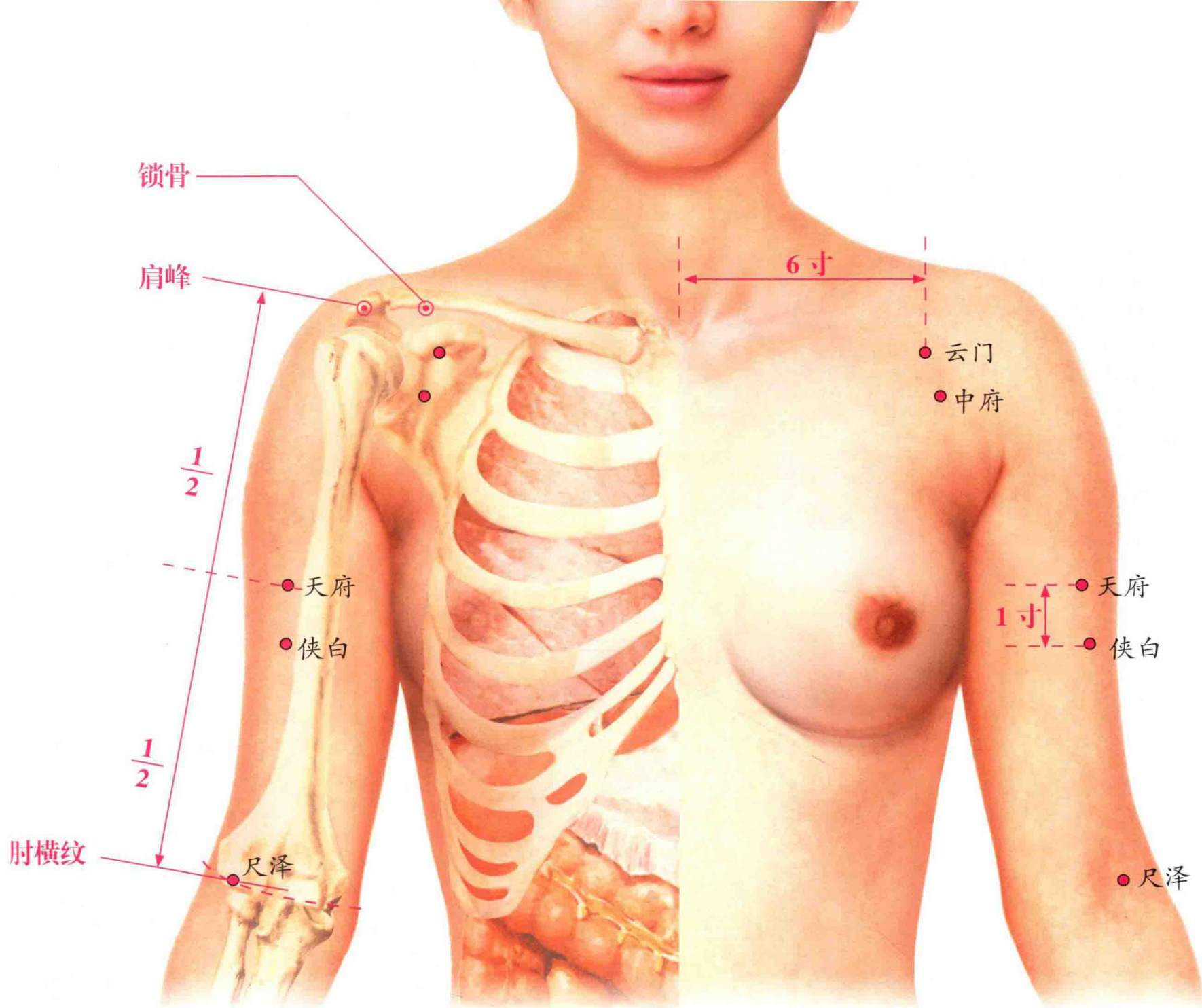
## 一招克疾养生穴

**【尺泽】**在肘弯正中可摸到一条粗大的筋腱，靠这条大筋外边的肘弯横纹上凹陷处，压之有酸胀感，即为此穴。常按此穴可缓解咳嗽、气喘，胸闷胸痛、风湿、肩周炎等病症。

**【列缺】**两手虎口相交，食指指尖接触的凹陷处即为此穴。是中医常用的四总穴之一。感冒、牙痛、头颈酸痛等疾病可通过按摩此穴减轻不适。

**【鱼际】**第1掌骨中点，大鱼际肌的边缘(赤白肉际处)，按压有酸胀处即为此穴。按压鱼际可以缓解长期身体疲劳和慢性疾病所造成的不适。





## 第二章 手阳明大肠经

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，止于脸部鼻子旁的迎香穴。

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

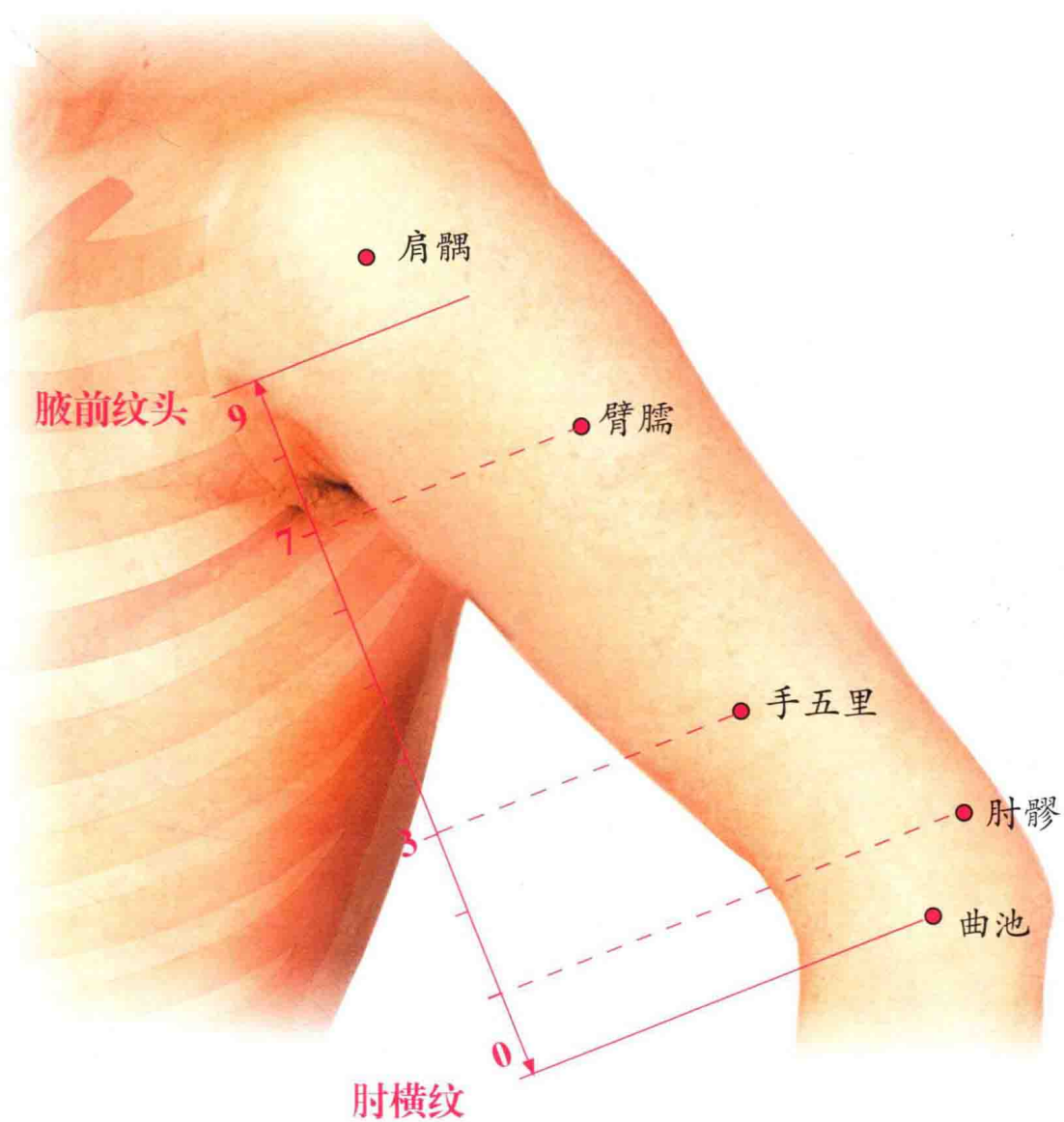
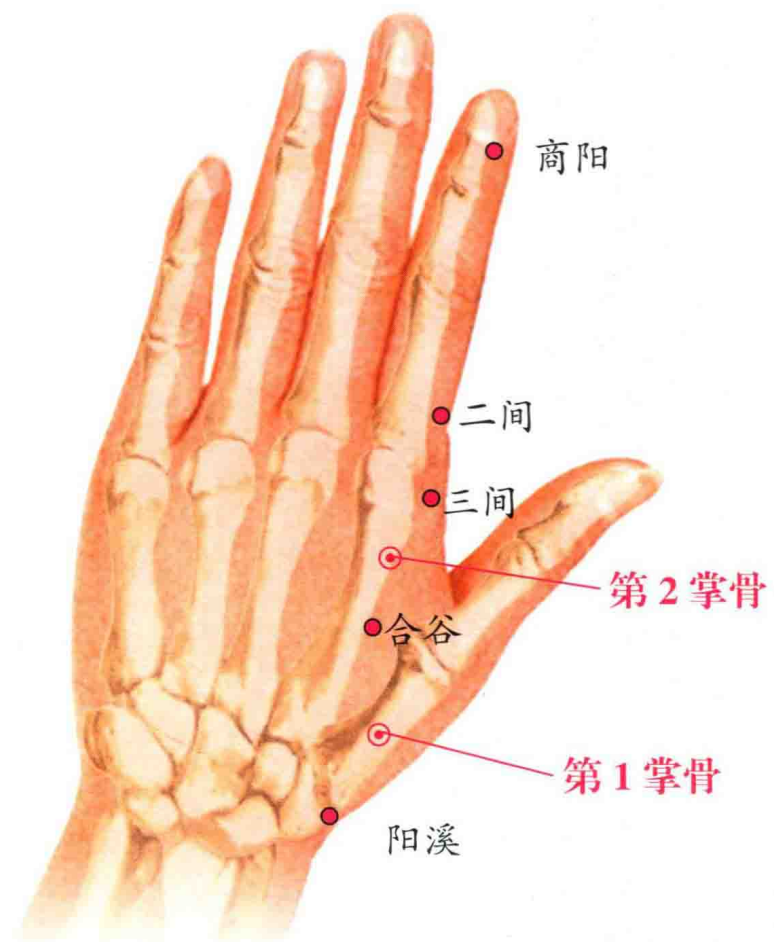
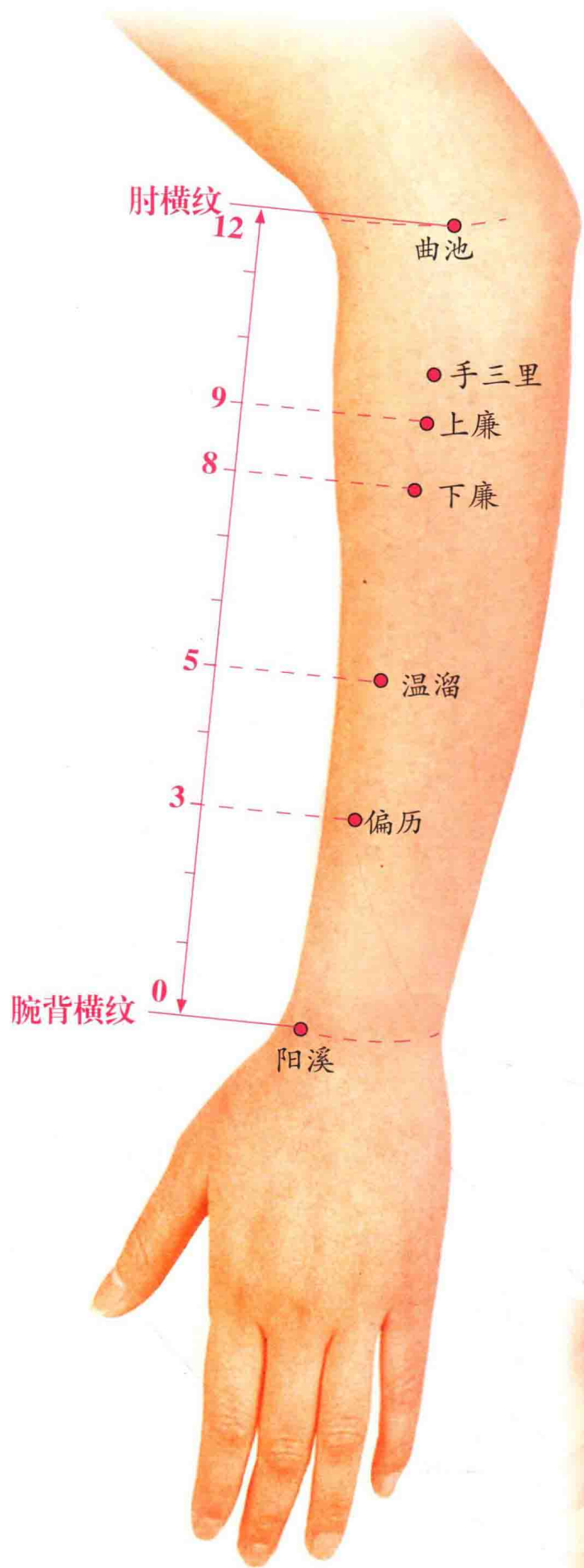
### 一招克疾养生穴

**【曲池】**此穴在肘弯横纹尽头处。常按此穴有利于气穴循环，改善气血与肤质。

**【合谷】**两手虎口相对，交握。屈指，拇指尖所指之处，按压有明显酸胀感，即为此穴。适用于面部五官疾病的治疗，对头痛牙痛感冒很有疗效。

**【手三里】**阳溪和曲池连线上，肘横纹下3横指处即为此穴。是缓解上肢疲劳的要穴，对腹痛、腹泻及肩背部的疾病有显著的缓解功效。

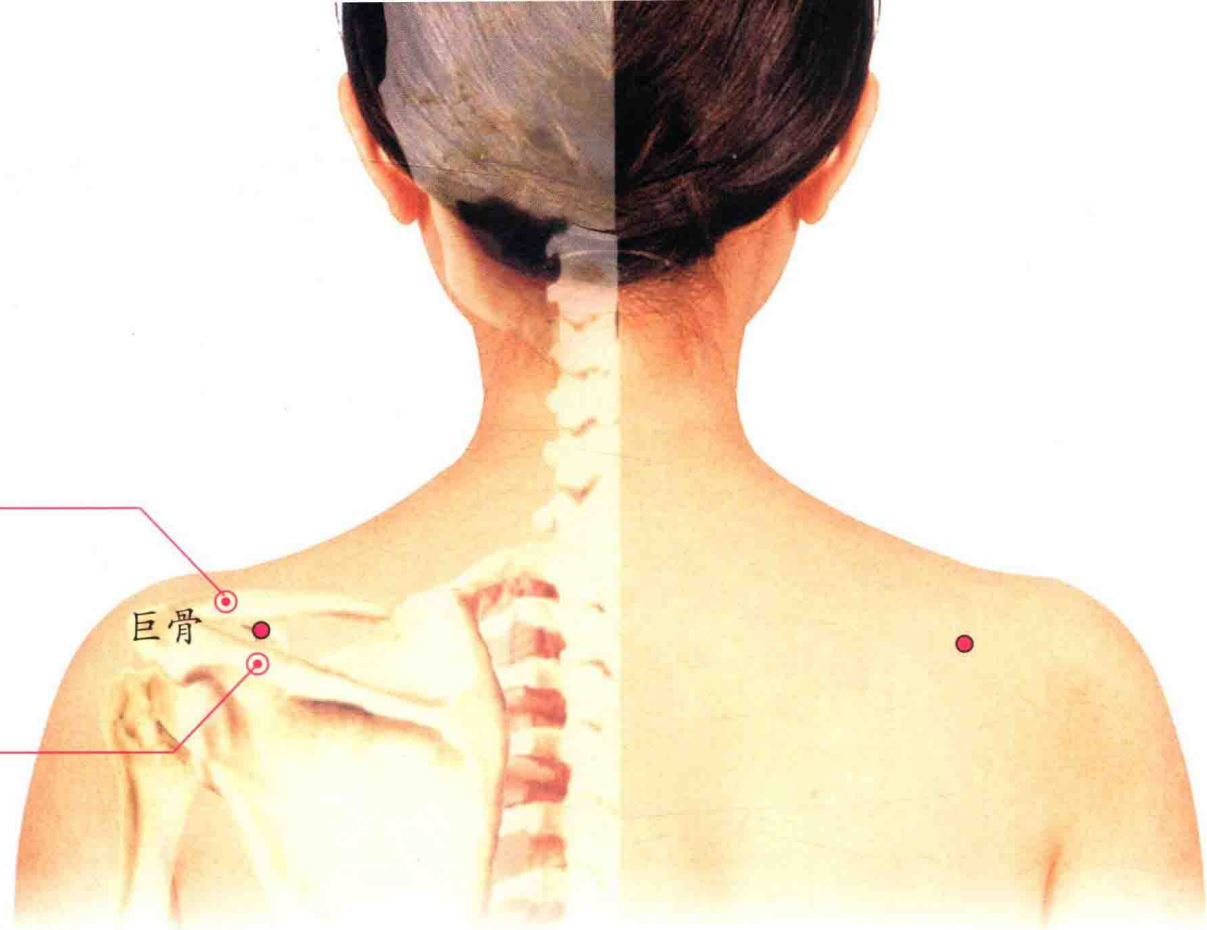




锁骨肩峰端

巨骨

肩胛冈



胸锁乳突肌

扶突

天鼎

缺盆

喉结



肩峰

扶突

天鼎

胸锁乳突肌

天鼎

肩髃



## 第三章 足阳明胃经

足阳明胃经起于头部，往下经过胸部、腹部、下肢外侧前缘达到脚背。

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

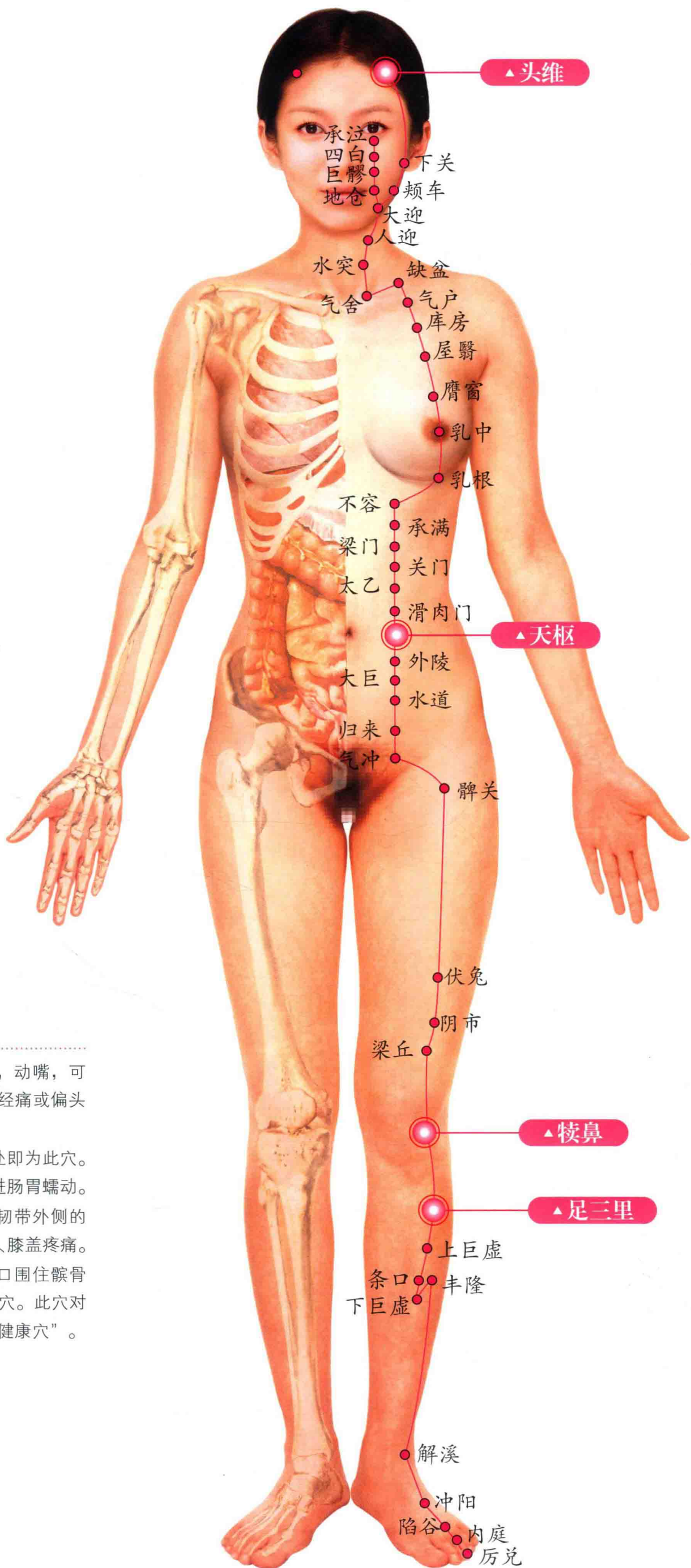
### 一招克疾养生穴

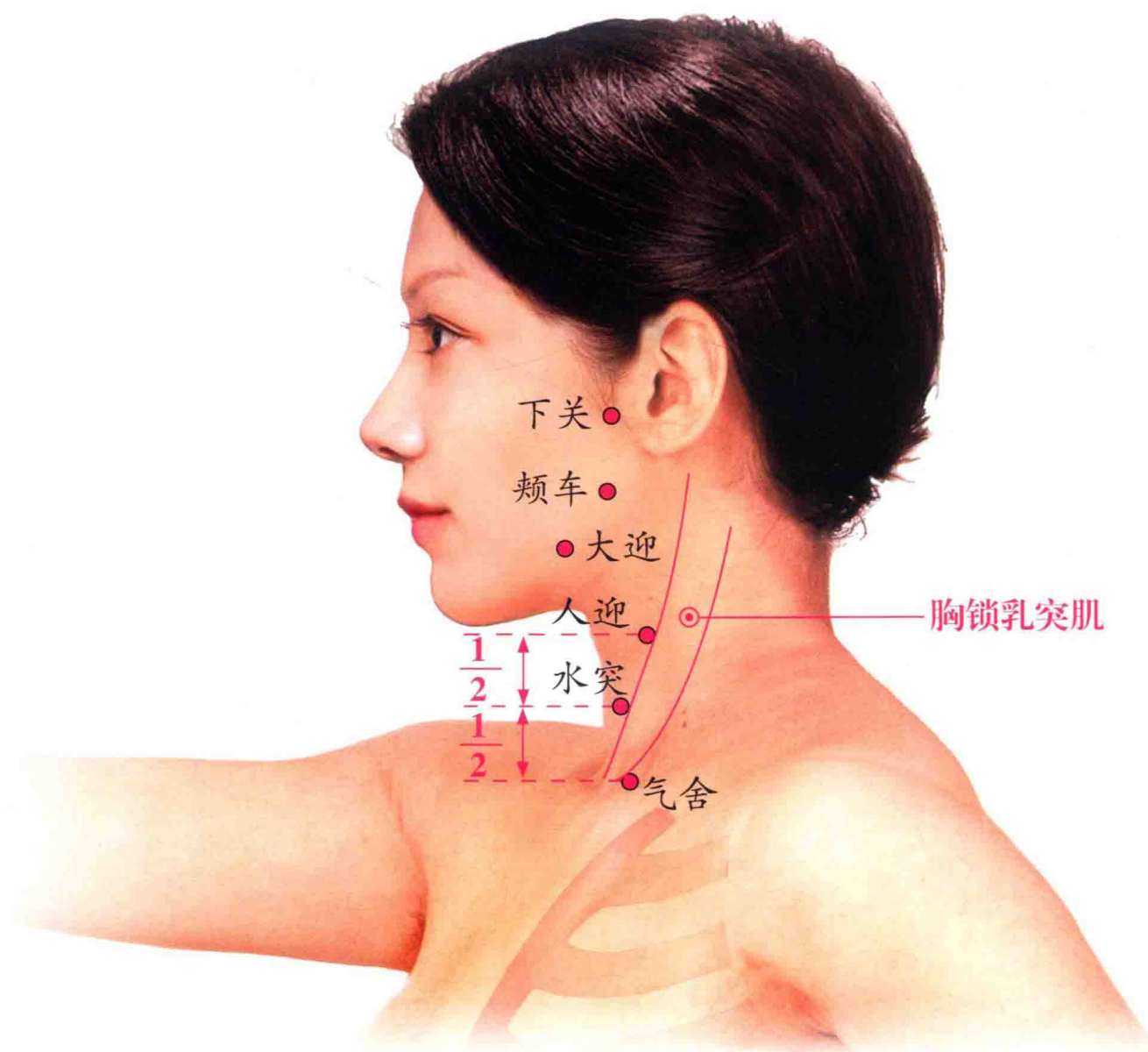
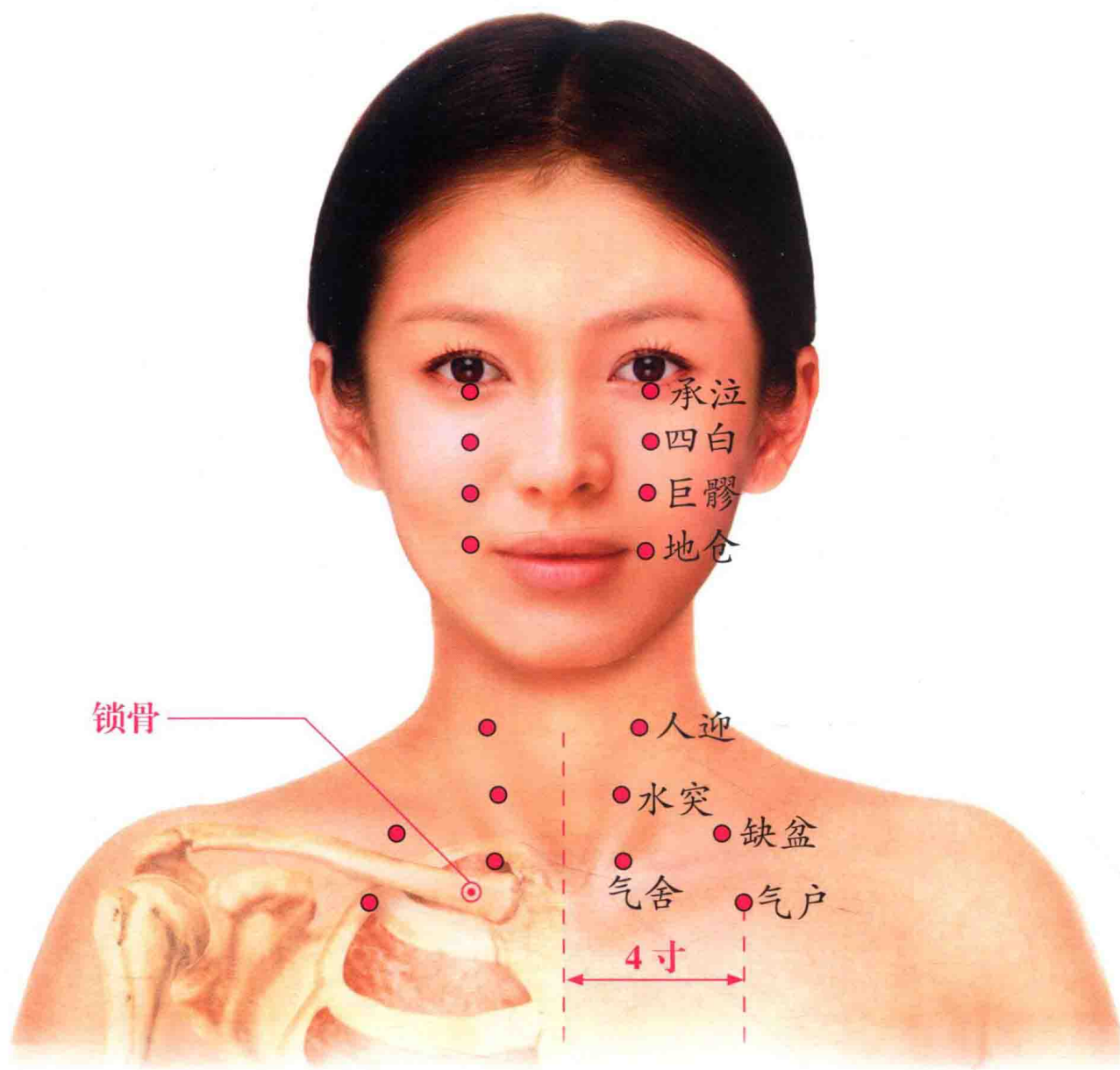
**【头 维】**从额角向发际里轻推约1指宽，动嘴，可觉肌肉也会动之处即为此穴。此穴对三叉神经痛或偏头痛、高血压非常有效。

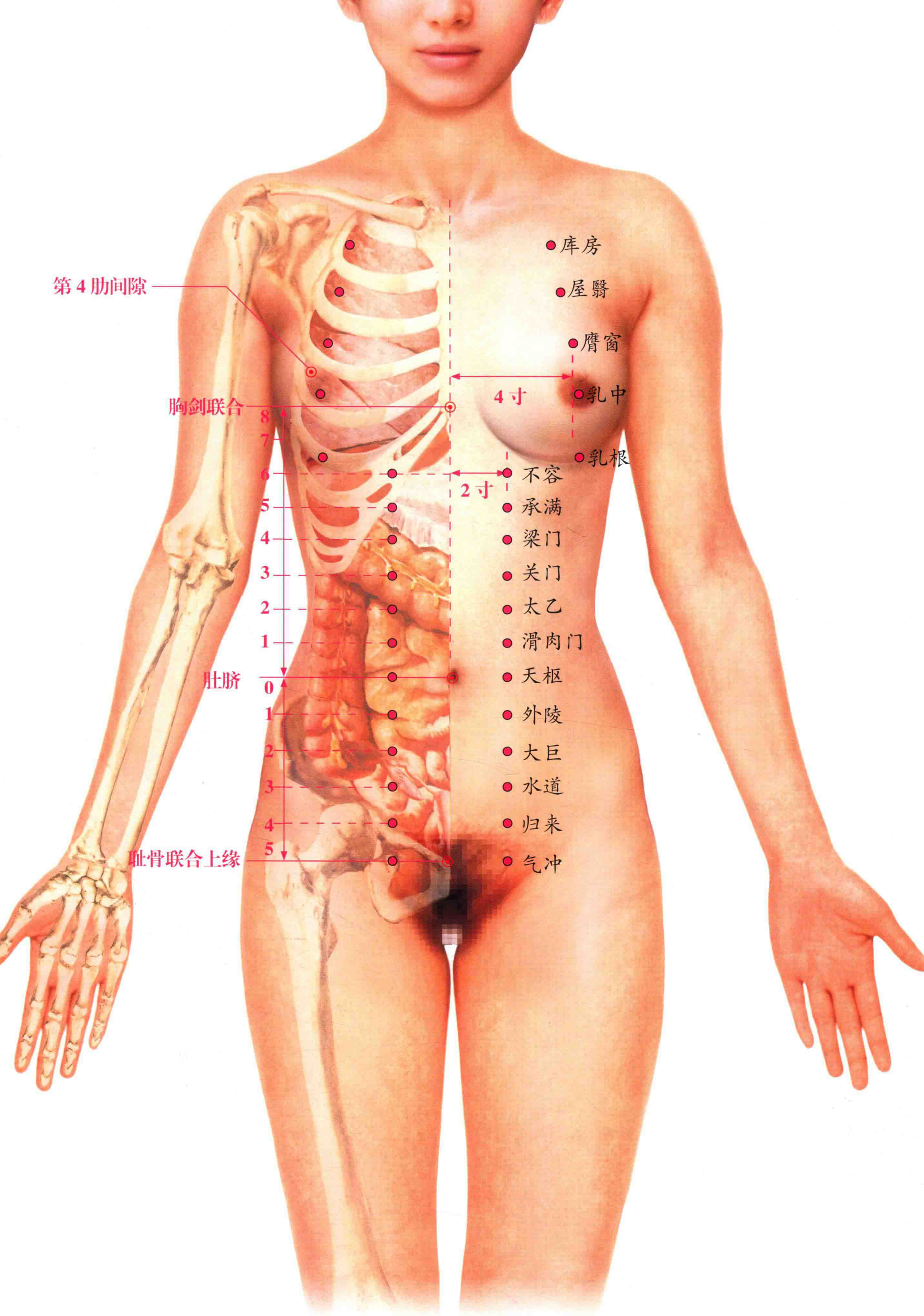
**【天 枢】**肚脐旁开3横指，按压有酸胀感处即为此穴。是调理和改善大肠疾病的重要穴位，可以促进肠胃蠕动。

**【犊 鼻】**屈膝，膝盖外下方，髌骨与髌韧带外侧的凹陷处即为此穴。常按摩可改善关节炎、风湿、膝盖疼痛。

**【足三里】**站位，弯腰。用同侧手张开虎口围住髌骨上外缘，余4指向下，中指尖所指处即为此穴。此穴对各种慢性疾病都有效，被誉为“无病长寿的健康穴”。







第4肋间隙

胸剑联合

肚脐

耻骨联合上缘

● 库房

● 屋翳

● 膺窗

● 乳中

● 乳根

4寸

2寸

● 不容

● 承满

● 梁门

● 关门

● 太乙

● 滑肉门

● 天枢

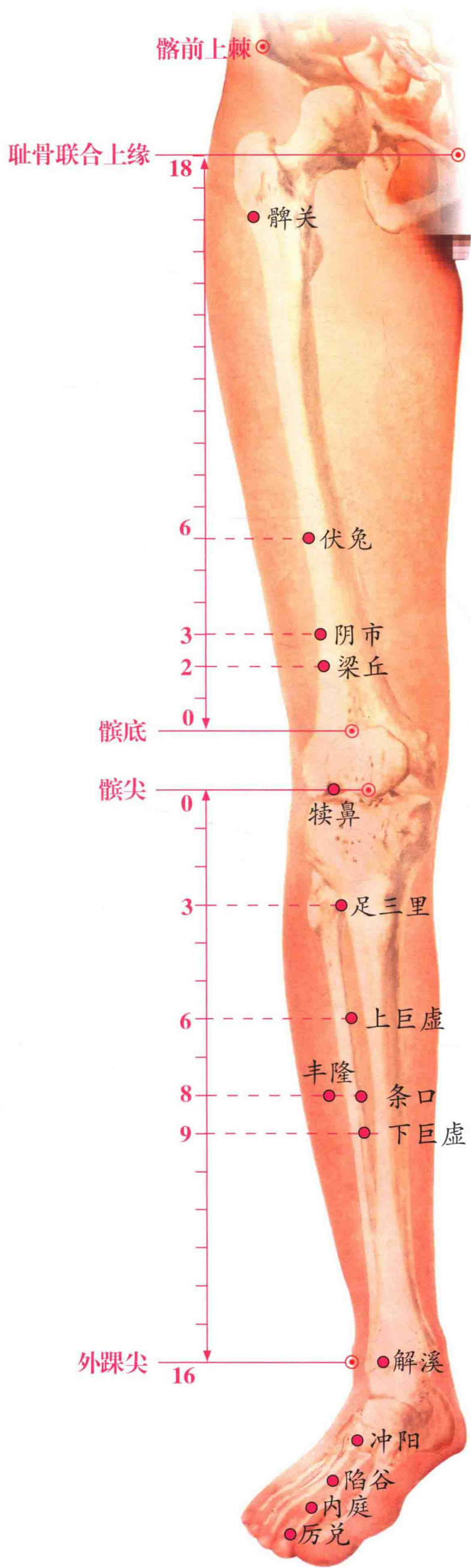
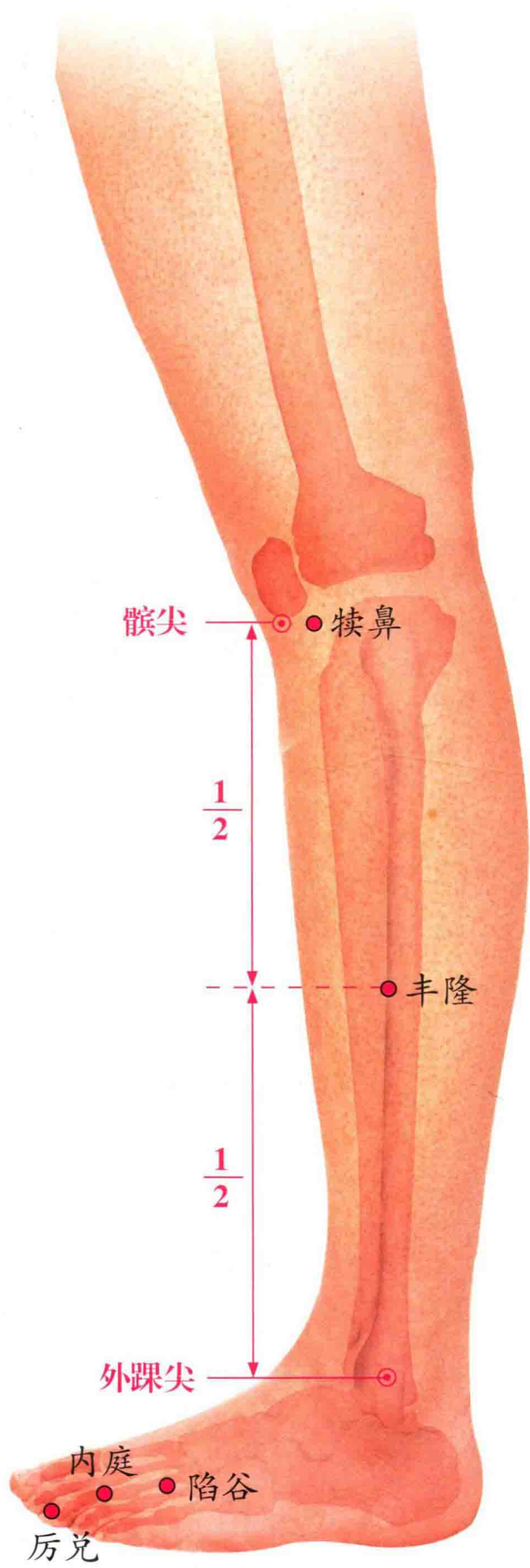
● 外陵

● 大巨

● 水道

● 归来

● 气冲





## 第四章 足太阴脾经

足太阴脾经起于脚拇指内侧隐白穴，经过腿部内侧，止于胸部的大包穴。

脾经主治病症：呕吐、胃痛、腹胀、便秘、泄泻、水肿、黄疸等脾胃病；中风后言语蹇涩、舌体不用等舌病；痛经、月经不调、阴道炎、妊娠呕吐、难产、恶露不尽、不孕等妇科疾病；遗尿、尿频、尿急、尿滴沥、尿潴留等泌尿生殖系统疾病；皮肤瘙痒症、湿疹、荨麻疹等皮肤病；下肢内侧前缘的疼痛、麻木、瘫痪等经脉循行部位的疾患。本经还可治疗前列腺炎、遗精、阳痿等男性疾病。

### 一招克疾养生穴

**【三阴交】**足内踝尖上4横指，胫骨内侧缘后方处即为此穴。是治疗妇科病的特效穴。

**【阴陵泉】**膝关节内下方，胫骨向内上弯曲的凹陷处。按摩此穴可改善足部、生殖系统、泌尿系统疾病。

**【血海】**坐位绷紧腿时，大腿内侧股四头肌隆起的最高点处即为此穴。按摩此穴对治疗月经不调、痛经很有效果。

