

促进气血运行，改善皮肤吸收营养能力和肌肉张力
使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松

★★★
超值白金
典藏版

刘永杰◎编著

经络穴位按摩

大全

经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生

中医古籍出版社



刘永杰◎编著

经络穴位按摩

大 全

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩大全/刘永杰编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 -7 -5152 -0981 -4

I. ①经… II. ①刘… III. ①经络-穴位按压疗法
IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189020 号

经络穴位按摩大全

编 著 刘永杰

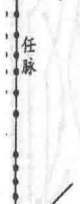
责任编辑 魏 民
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)
印 刷 北京佳顺印务有限公司
开 本 787mm × 1125mm 1/16
印 张 38
字 数 408 千字
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
印 数 0001 ~ 5000 册
书 号 ISBN 978 -7 -5152 -0981 -4
定 价 78.00 元

目录

第一篇 人体自有大药，可随时自行采撷——经络和穴位

第一章 了解经络和穴位	2
经络，生命气血的运输线	2
经络也是阴阳、五行的缩影	3
为何经络能够“决生死、处百病”	5
经络畅通了，健康也会变得顺畅	6
腧穴是什么	8
穴位的治病规律	8
防病、治病有特效的十大穴位	9
生活当中的常用大穴	12
人体穴位的治疗作用	14
第二章 人体的十二大经脉和腧穴	16
手太阴肺经	16
手阳明大肠经	18
足阳明胃经	20
足太阴脾经	24
手少阴心经	26
手太阳小肠经	28
足太阳膀胱经	30
足少阴肾经	37
手厥阴心包经	39
手少阳三焦经	41
足少阳胆经	44
足厥阴肝经	48
第三章 奇经八脉和腧穴	51
督脉	51
任脉	55
冲脉	58
带脉	58
阳跷脉	58
阴跷脉	59
阳维脉	59
阴维脉	59
第四章 奇穴	60
头颈部	60

肾脉



躯干部	64
四肢部	65

第二篇 学会“三招两式”，一生受用无穷——自我按摩

第一章 按摩的保健原理	68
中医自然疗法治病原理	68
走近人体与按摩	70
带你了解按摩疗法	73
为保健按摩分门别类	78
什么是自我按摩	80
了解人体中的反射区	88
平时多按反射区，百病可自医	91
第二章 自我按摩的基本手法原理	95
自我按摩手法的要求	95
自我按摩时的注意事项	95
不同自我按摩手法的要求	96
掌握技巧，提升自我按摩的效果	97
自我按摩手法好坏的判断	98
自我按摩的练习方法	100
找准捷径，让自我按摩一步到位	100
了解自我按摩手法的类型	101
自我按摩的指力练习	101
第三章 自我按摩的注意事项	120
看一看，你是否适合自我按摩	120
自我按摩要认真遵循的准则	121
注意穴位的选择与按压	123
按摩时必须做到的事情	123
一些细节不要忘记了	125
不适合穴位按摩的人群	125
不宜按摩的情形	126
自我按摩前后注意事项	127
按摩常用的检查诊断方法	129
第四章 自我按摩的操作和技巧	138
怎样检验经络是否畅通	138
经常按摩这五穴能增强体魄	139
同五种脏器相配的五大神穴	141
这些穴位是经常会用到的	142
任脉上的重要穴位	145
顺时针按，还是逆时针按	146
自我按摩不可以随使用力	147
用身体的尺子定位穴位	148
按摩时的取穴原则	149
配穴要注意的事项	150



这种反应，是按摩见效的表现 152
 找对方法，处理异常反应 153
 取穴时的常见问题释疑 154

第五章 自我按摩的常用工具及姿势 156

自我按摩常用的介质 156
 自制家用简易按摩工具 157
 增强刺激的按摩工具 159
 手部按摩的辅助工具 160
 脚部按摩的辅助工具 160
 科学使用按摩椅 161
 自我按摩的常用姿势 162

第三篇 对症按摩，简单易做保健康

第一章 日常多发病的按摩疗法 164

糖尿病 164
 高血压 167
 低血压 170
 心律失常 173
 头痛 176
 眩晕 178
 胸闷 180
 感冒 182
 咳嗽 185
 腹泻 188
 消化不良 189
 颈椎病 192
 风湿病 195
 落枕 198
 腰痛 199
 失眠 202
 牙痛 206

第二章 内科常见病的按摩疗法 209

高脂血症 209
 冠心病 212
 心绞痛 216
 脂肪肝 217
 慢性胆囊炎 220
 中风后遗症 223
 痛风 226
 贫血 227
 中暑 230
 盗汗 233
 尿失禁 236

肾脉



胆结石	238
动脉硬化	239
甲亢	241

第三章 呼吸系统病症的按摩疗法..... 242

哮喘	242
打鼾	246
咽喉肿痛	247
肺炎	250
急性支气管炎	253
慢性支气管炎	255
大叶性肺炎	257
肺气肿	260
过敏性鼻炎	263
急性鼻炎	266
慢性鼻炎	269
慢性咽炎	273

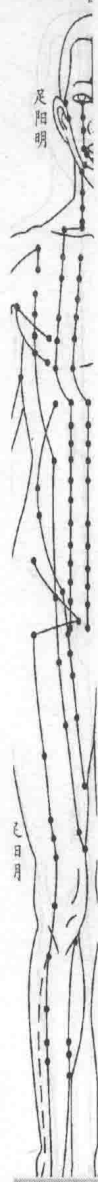
第四章 消化系统病症的按摩疗法..... 277

厌食症	277
GP5	
呕吐	281
胃灼热	282
打嗝	283
腹胀	284
痔疮	286
慢性胃炎	288
胃溃疡	290
胃痉挛	292
慢性肝炎	293
慢性痢疾	294
慢性结肠炎	296
十二指肠溃疡	297
胃下垂	299
习惯性便秘	301
慢性腹泻	302
胃肠道功能紊乱	304

第五章 骨骼与肌肉疾病的按摩疗法..... 306

膝关节炎	306
慢性膝关节炎	309
类风湿性关节炎	311
腰椎间盘突出	314
急性腰扭伤	317
肩周炎	319
腰肌劳损	321
小腿抽筋	323

定阳明



足跟痛	325
网球肘	327
腕管综合征	329
肩关节扭挫伤	331
腕关节损伤	332
踝关节扭伤	333
腰椎骨质增生	335
坐骨神经痛	336
背部强痛	338
第六章 神经系统疾病的按摩疗法	339
神经性头痛	339
偏头痛	341
头晕	342
面神经麻痹	343
神经衰弱	344
癔症	346
癫痫	347
晕车、晕船、	349
晕飞机	349
中风	351
偏瘫	353
肋间神经痛	356
三叉神经痛	357
美尼尔氏综合征	359
重症肌无力	360
脑动脉硬化	362
老年性痴呆	365
震颤性麻痹	368
第七章 常见皮肤疾病的按摩疗法	370
牛皮癣	370
红斑狼疮	374
带状疱疹	378
白癜风	381
腋臭	384
皮肤瘙痒	385
神经性皮炎	388
湿疹	389
痤疮	390
脂溢性皮炎	393
荨麻疹	394
黄褐斑	396
扁平疣	397
鸡眼	398
脚气	399

督脉



足厥阴

斑秃 401

第八章 五官科疾病的按摩疗法 403

耳鸣 403

口臭 405

口腔溃疡 406

喉咙痛 408

流鼻血 409

青光眼 411

脱发、白发 413

花粉症 415

第九章 妇科疾病的按摩疗法 416

月经不调 416

痛经 418

闭经 422

不孕症 424

产后缺乳 426

阴道炎 429

白带异常 430

盆腔炎 432

性冷淡 434

更年期综合征 436

产后小便异常 437

经期综合征 438

子宫脱垂 439

乳腺增生 441

乳腺炎 442

第十章 男科疾病的按摩疗法 444

阳痿 444

早泄 446

腰痛 448

不射精 451

肾虚 454

前列腺炎 456

第十一章 儿科疾病的按摩疗法 458

小儿感冒 458

小儿发热 460

小儿咳嗽 461

婴幼儿腹泻 465

小儿厌食症 468

小儿呕吐 470

小儿便秘 471

流行性腮腺炎 474

小儿尿潴留 476

小儿腹痛	477
小儿麻疹	478
小儿梦呓	479
小儿流涎	480
小儿呃逆	481
小儿口疮	482
小儿喉炎	483
小儿痢疾	484
小儿肥胖	485
小儿盗汗	486
小儿暑热症	487
第十二章 亚健康 and 现代病的按摩疗法	488
焦虑症	488
神经衰弱	490
咽 炎	492
颈椎疲劳	493
腰肌劳损	494
办公室综合征	495
心悸	496
第十三章 美容美体的按摩方法	497
瘦腹	497
瘦腰	499
丰胸	502
养发护发	504
面部减肥	506
美白	508
美化腿型	509

附录一 从头到脚的自我按摩保健操

头脑不衰，身体不老	512
看看头面部按摩适合自己吗	513
防病治病首选头部自我按摩	513
头面部自我按摩要依序进行	514
头部自我按摩的四项原则	516
头部自我按摩适应证和禁忌证	518
头部自我按摩保健操	520
头面部的九大健康要穴	521
头面部的主要反射区	524
分清面疗宜忌，把握健康命脉	526
常见病的面部反射区自愈方	527
日常小动作中的头面部按摩	530
面疗五法，让健康永不消逝	531





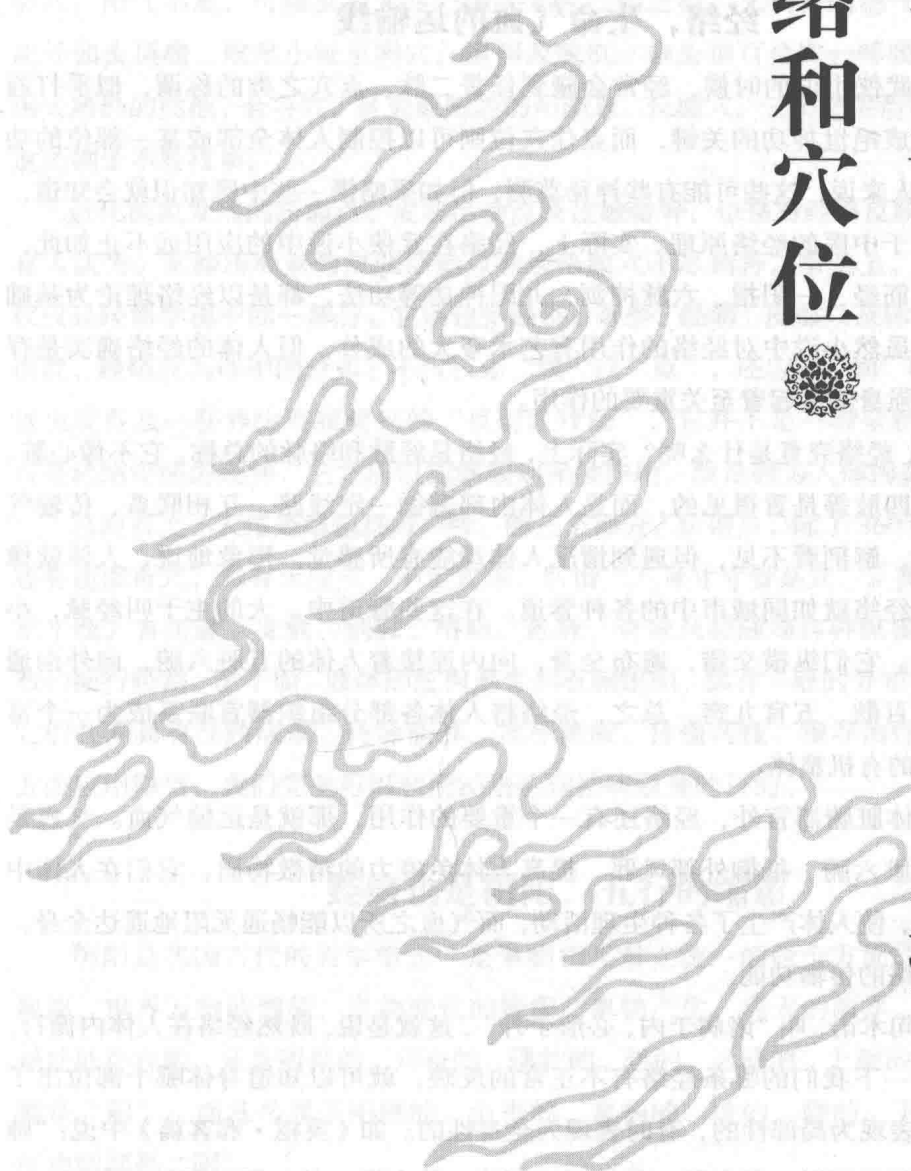
面部美容按摩操	532
眼部经穴养生操	534
鼻部经穴养生操	535
口腔的保健按摩操	537
耳部按摩养生操	538
肩部出现病患时的表现	539
肩部自我按摩通常这样做	541
颈部自我按摩应该这样做	543
颈部自我按摩的注意事项	545
颈部自我按摩保健操	545
手臂自我按摩保健操	546
胸腹部按摩程序详解	547
胸部自我按摩保健操	549
简要认识腹部的经络	550
胸腹部按摩治疗的适应证	551
腹部自我按摩保健操	551
胸腹部保健按摩的基本手法	552
手部按摩所具有的作用	554
手部按摩的优越性	556
手部按摩的适应及禁忌人群	557
手部按摩的注意事项	559
手部按摩保健操	561
腰部常用的保健按摩手法	562
腰部保健五部曲	563
背部自我按摩保健操	563
腿部的四大保健穴位	564
腿部自我按摩保健操	566
足部自我按摩的特殊手法	567
足部按摩保健操	570
足部按摩时的注意事项	571

附录二 人体穴位精选简介

头面部穴位	576
颈肩部穴位	580
胸背部穴位	582
四肢部穴位	584
腰腹部穴位	594

人体自有大药，
可随时自行采撷

经络和穴位



了解经络和穴位

经络，生命气血的运输线

我们在读武侠小说的时候，经常会碰到任督二脉、点穴之类的称谓，似乎打通任督二脉是练成绝世神功的关键，而点住穴位则可以控制人体全部或某一部位的功能。对于一般人来说，这些可能有些神秘莫测，但如果略懂一些中医知识就会知道，这其实都是基于中医的经络原理。实际上，经络在武侠小说中的应用远不止如此，包括所谓的易筋经、一阳指、六脉神剑、九阳神功等功法，都是以经络理论为基础创造出来的。虽然小说中对经络的作用有艺术夸大的成分，但人体的经络确实是存在的，而且对强身健体起着至关重要的作用。

话说回来，经络究竟是什么呢？实际上，经络是经脉和络脉的总称。它不像心脏、肝脏、血管、四肢等是看得见的，而是人体内部遵循一定线路、互相联系、传输气血的隐性系统，解剖看不见，但遇到情况人体却能有所感觉。形象地说，人体就像一座城市，而经络就如同城市中的各种管道。在这些管道中，大的主干叫经脉，小的分支叫络脉。它们纵横交错，遍布全身，向内连接着人体的五脏六腑，向外沟通着人体的四肢百骸、五官九窍。总之，经络将人体各部分组织器官联系成为一个富有生机和活力的有机整体。

除连接人体脏腑器官外，经络还有一个重要的作用，那就是运输气血。气血是人体中营养五脏六腑、抵御外部风邪、提高人体免疫力的精微物质，它们在人体中不断运动变化，使人体产生了各种生理活动，而气血之所以能畅通无阻地通达全身，全都依赖于经络的传输功能。

中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”，这就是说，既然经络在人体内循行，那么只要观察一下我们的哪条经络有不正常的反映，就可以知道身体哪个部位出了问题。它有时表现为局部性的，有时表现为全身性的。如《灵枢·邪客篇》中说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀（大腿）；肾有邪，其气留于两腠（膝盖后弯腿处）。”至于全身性症状，则有“太阳病发热恶寒，少阳病寒热往来，阳明病但恶热不恶寒”的说法。不仅如此，通过对经络的按摩或刺激，

还可达到养生祛病的目的。可以说，经络是人体的生命之河。疏通它，你就能告别疾病，常葆健康；忽视它，你可能会因此百病缠身，伤痛不断。

由于经络在人体的分布极为复杂，人体各部位又相互关联，所以用经络治病并不像我们想象的那么简单，并不是哪个部位出现病变，刺激相应经穴就可以了。中医在治疗某些疾患时，常常不仅是治这个脏器，而特别重视与其有关的另一些脏器。例如，治疗肺结核，常用补肾的方法；治疗肾炎，常常用运脾或宣肺的方法；目疾不治目而用补肝的方法；口舌生疮，可以清泄小肠之火；大便泄泻，采用调治膀胱或补肾的治法。又如，针灸治疗高热疾患，常取大椎穴退热，因为大椎穴是诸阳交会穴；阳气不足，可温灸关元穴，因关元为三阴之会，又是肾间动气所系的穴位；此外如头顶痛，取足小趾至阴穴；泄泻及脱肛，取头顶百会穴；呼吸器官疾患，取用大肠经的曲池、合谷穴；肝炎取胆经的阳陵泉、丘墟穴；三阴交主治妇女月经病等，这类例子不胜枚举。

近代医家发现的压痛点、皮肤活动点及过敏带等，也是对经络反映作用的印证。有人认为，某些压痛点与皮肤活动点和经络腧穴不尽相符，事实上，这是因为经穴仅仅是经络学说中的一部分，它还包括经别、奇经、经筋、皮部以及标本、根结之类。因此，经络在人体中的分布，不仅仅是“线”或“点”，还应从“面”的角度来理解。这也就涉及一些养生专家提到的“反射区疗法”，它并不是一种全新的疗法，只不过是经络疗法的延伸，它之所以能够起到保健作用，就是因为人体内存在着经络。

总而言之，人体经络包括点、线、面三个部分，所谓点，除了360多个经穴之外，还有很多奇穴，另有天应穴、不定穴等，所谓“人身寸寸皆是穴”，其多不可胜数。至于线，有正脉、支脉、别脉、络脉、孙脉、奇脉及经隧等各种纵横交错和深浅密布的循行径路。至于面，肢体的皮肉筋骨和脏腑组织，都有一般的分布和特殊的联系。它们共同具有反映病候、传导病邪、接受刺激、传递药性、指导治疗的作用，只要方法应用得当，我们完全可以利用经络达到祛病强身的目的。

经络也是阴阳、五行的缩影

阴阳是我国古代的哲学概念，是事物相互对立统一的两个方面，它是自然界的规律，世界万物的纲领，事物变化的根源，事物产生、消灭的根本。可以说，阴阳是处处存在的，凡是明亮的、兴奋的、强壮的、热的、运动的、上面的、外面的事物，都是“阳”；而凡是属于阴暗的、沮丧的、衰弱的、冷的、静的、下面的、里面的事物则都是“阴”。

中医认为，在人体中“阴”代表储存的能源，具体到形上包括血、津液、骨、肉，性别中的雌性等，而“阳”则代表能源的消耗，是可以通过人体表面看到的生命活力，

肾脉



无形的气、卫、火，性别中的雄性等都属于阳，而“阴”的这种生命活力靠的是内在因素的推动，即“阴”的存储。

人体经络中同样存在着阴阳。内属于脏的经络，跟脏直接相连、关系最紧密的经称为阴经，它与脏对应的腑又有紧密联系，中医称这种关系为络；内属于腑的经络，跟腑直接相连、关系最紧密的经称为阳经，同样它络于腑相对应的脏。阳经在四肢的阳面，阴经在四肢的阴面。

在中医理论中，与阴阳相关的是五行，合称为“阴阳五行说”。所谓五行，是以木、火、土、金、水五种物质的特性来归类自然界的各种事物和现象。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。人体经络也与五行对应，即木、火、土、金、水分别对应肝经、心经、脾经、肺经、肾经，它们相互之间也存在五行相生相克的关系。

肝经太旺的人平时都喜欢生气，因为肝经主怒，若是女性的话容易得乳腺增生，因为肝经循行经过乳房；肝经有异常的话会同时影响到脾经，又因为木克土，所以同时她也会有消化系统方面的问题，比如腹泻、腹胀或胃痛等。因此有这样症状的人平时主要敲肝经，就是敲腿的内侧，或者推两侧肋部，疏理肝气。

另外，青、红、黄、白、黑五色分别对应肝经、心经、脾经、肺经、肾经。根据经络与五色的对应关系，一般心经虚的人容易心慌、心悸，要多穿红色衣服；肺经虚的人经常感冒，要多穿白色衣服；肝经虚的人平时胆子小，容易被惊，要多穿青色衣服；肾经虚的人平常怕冷，小便次数多而且清长，要多穿黑色衣服；脾经虚的人消化功能不好，要多穿黄色衣服。

心经、夏天、红色在五行里都属于火，所以中医提出红色的衣服应该为夏季着装的首选。不少人认为，夏天穿白色衣服最佳，其实穿红装更好。因为红色的可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤，所以夏天穿红色衣服可保护皮肤不受伤害并防止老化。这个结论又印证了中医理论的博大精深。

在中医理论中，经络与五味的对应为酸入肝经、甘入脾经、苦入心经、辛入肺经、咸入肾经，五味功用性能为酸收、甘缓、苦泻、辛走、咸润。五味选择性地作用于经络，并通过经络传导间接地作用于脏腑。有的人喜欢吃甜，有的人喜欢吃酸，每个人对味道都有偏好，一般情况下不会影响健康。但这种偏好不能太过。如果这个人很喜欢吃酸的，但已经有胃痛了，那就要少吃了，因为酸属于木，旺肝经，木克土，而胃经是属于土的。

当人体某个经络功能下降时，人对某些滋味就感觉不到；当某个经络功能亢奋时，即使没有吃东西口中也会感觉到某种很重的滋味。比如肝火重时口发苦，脾阳上亢时口发甜，遇到这种情况就要敲相应的经络，直到把这条经络调理正常，这种异常的味觉就会消失。



我们的祖先有“早吃咸，晚喝蜜”的习惯，这是很有道理的。早餐一定要吃好以应付一上午繁忙的工作，咸入肾经，肾经气旺，自然精力充沛。早餐喝白粥就咸菜，或者吃一碗馄饨，再加几个包子，是中国传统饮食中最好的最符合经络养生的选择。晚上吃完饭后，喝点蜂蜜，甘入脾经和胃经，胃和则卧安，那么晚上睡觉一定很香。

中医就是这样用传统知识解释我们的身体，在了解自己身体的同时，知道一些传统医学中的细微、精湛之术，并试着用它们来思考、料理我们的身体，这的确是非常有趣而有益的。

为何经络能够“决生死、处百病”

在学习任何一门学问前，都要先学习它的基础知识，就好似盖高楼之前，要打上地基一样。中医也不例外，如果说它是一座大楼，那么经络就是其坚实的地基。

对于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。

那么，经络对人体健康来说究竟起到什么作用呢？

1. 联络脏腑，沟通全身

经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。通路通畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

2. 运行气血，营养脏腑

天然气需要用管道输送到各个地方，同样，气血也要通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外。这是经络的第二个作用。每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。只有通过经络系统把气血等营养输送到全身，人才能有正常的生理心理活动。

3. 抗御病邪，保卫机体

外部疾病侵犯人体往往是从表面开始，再慢慢向里发展，也就是先从皮肤开始。经络内外与皮肤相连，可以运行气血到表面的皮肤，好像砖瓦一样垒成坚固的城墙，每当外敌入侵时，经络首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

4. 反映内在，以表知里

疾病也有从内生的，“病从口入”就是因为吃了不干净的东西，使身体内的气血不正常，从而产生疾病。这种内生病首先表现为内脏的气血不正常，再通过经络反映在相应的穴位上。所以经络穴位还可以反映人内在的毛病，中医称之为“以表知里”。



5. 刺激经络，调整气血

人的潜力很大，我们的肝脏只有 1/3 在工作，心脏只有 1/7 在工作……如果它们出现问题，我们首先要做的是激发、调动身体的潜能。按照中医理论，内脏跟经络的气血是相通的，内脏出现问题，可以通过刺激经络和体表的穴位调整气血虚实。这也是针灸、按摩、气功等方法可以治疗内科病的原因。

嘴不但能吃饭，还能吃进细菌，成为疾病感染的途径。经络也一样，它可以运行气血，行使上面说的那些功能，但是人体一旦有病了，它也是疾病从外向里“走”的路。我们知道了它们的循行规律，就可以利用这一点来预防疾病的发展。

经络超越了循环系统、血液系统和神经系统等各种分类，它承载着人体的气血精微，并将气血精微运输到人体各处，使人体体表、脏腑、五官、九窍、皮肉、筋骨均能受到温养濡润，又可以将阻滞不通的人体垃圾带走。这样就保证了身体的有效运转，而避免出现疾病产生痛苦。中医说经络行气血而营阴阳，就是对经络的集大成作用的概括。所以从中医的角度看，经络的运行使营卫之气密布全身，在内调五脏和六腑，在外抗御病邪、保卫机体，人体就百病不生了。

可以说，经络是我国古代中医最神奇的发明，他们利用自己的临床实践揭开了经络的秘密，并利用经络来治病疗疾。

经络畅通了，健康也会变得顺畅

中医认为“不通则痛”，身体的各种不适实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生。

我们可能都有过这样的经验，有时坐的时间长了，腰背会酸痛；走路时间长了，可能感到双腿发困发沉。于是，我们就会不由自主地做出捶腰、拍肩、捶腿、揉腿等动作，很快身体就会觉得舒服了，这实际上就是最简单的畅通经络的方法。

不过，其实这还是没有发挥刺激经络的好处。因为这种简单的捶打带来的舒服，非常的短暂，而且会越来越感到效果没有以前的明显。这些都是方法太过简单，而使刺激没有针对性。结合经络的理论，既能让效果持久地延续下去，还能准确定位，有的放矢。例如经络里的肺经走行到肩部，脾经走行在腿部，当肩背酸痛的时候按按肺经的脉络和穴位，当腿酸腿软的时候推一推脾经的走向，敲打一下穴位。这些都是非常容易的操作，效果又极其的明显，可以立即缓解疲劳，让身体倍感轻松。

当然，除了这种有针对性的经络调理之外，日常生活中的一些习惯也能起到畅通经络，达到保健的作用。比如，有些人一到冬天就有手脚冰凉的毛病，需要带很厚的手套、穿很厚的棉鞋才稍稍缓解寒冷。我们知道，经络的根在脏腑，而末梢在指趾，这样天地的寒气就会从我们的手足进入我们的身体。但是，经络气血在体内