

图解

以图解的形式诠释经络穴位按摩

全方位图解 美绘版

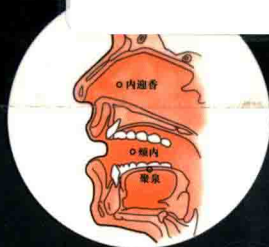
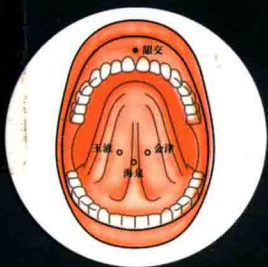
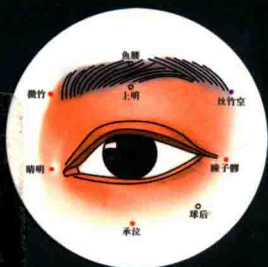
抓住要领与手法，习惯与熟练之后就能掌握。用最少的投入获得最大的健康收益。

经络穴位按摩大全

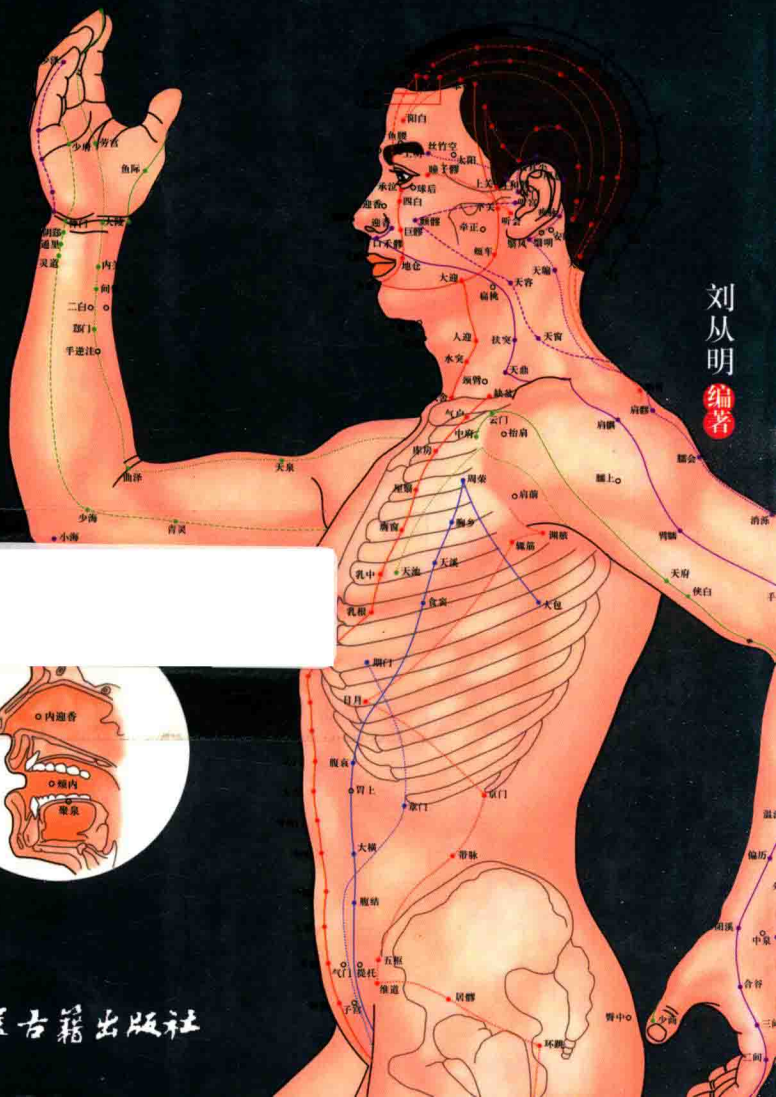
中国人代代相传的经络养生法

有病，按摩经络可对症；无病，按摩经络可益寿。
中医学认为人体经络“通则不痛，痛则不通。”

不论何时何地，都可以简单应用的按摩书
每一穴位，都是一步就可以有效改善病症。



中医古籍出版社



刘从明 编著

图解经络穴位按摩大全

刘从明◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

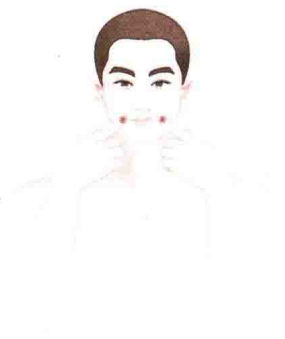
图解经络穴位按摩大全 / 刘从明编著. — 北京 :
中医古籍出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5152-1176-3

I. ①图… II. ①刘… III. ①经络—穴位—按压疗法—
图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第060659号

图解 经络穴位按摩大全

刘从明◎编著



责任编辑 朱定华
封面设计 张楠
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 北京富达印务有限公司
开本 787mm × 1092mm 1/16
印张 22.5
字数 320千字
版次 2016年6月第1版第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5152-1176-3
定价 49.80元

版权所有 翻印必究

目 录

学会自我按摩的五大好处 /1

速查表 /3

阅读导航 /1

第1章 手太阴肺经经穴

中府穴 通畅肺腑无阻碍 /18

尺泽穴 腹痛发热首选穴 /20

孔最穴 久坐不痔的秘诀 /22

列缺穴 “列缺” 霹雳，阴霾消散 /24

经渠穴 呼吸畅通的法宝 /26

太渊穴 气血不足太渊相助 /28

鱼际穴 失声莫担心，鱼际在手边 /30

少商穴 没事常掐，感冒不来烦 /32

第2章 手阳明大肠经经穴

商阳穴 胸中气闷找商阳 /36

三间穴 五官病痛全拿下 /38

合谷穴 牙疼是病也不怕 /40

阳溪穴 头痛耳鸣一扫光 /42

下廉穴 肠胃健康，一身轻松 /44

曲池穴 腹痛吐泻不用愁 /46

肩髃穴 肩膀的保健医生 /48

扶突穴 止咳平喘有奇效 /50

迎香穴 抛掉鼻炎鼻塞的烦恼 /52

第3章 足阳明胃经经穴

- 承泣穴 还你一双明亮的眼睛 /56
- 四白穴 明目养颜的好帮手 /58
- 地仓穴 祛风、治感冒，地仓有疗效 /60
- 颊车穴 口眼歪斜按颊车 /62
- 下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 /64
- 头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 /66
- 人迎穴 咽喉肿、高血压，人迎有办法 /68
- 乳中穴 祛除目瘤，一个不留 /70
- 乳根穴 让乳房更健康 /72
- 滑肉门穴 身材美丽的秘密 /74
- 天枢穴 天枢帮忙，肠胃健康 /76
- 归来穴 帮您解决难言之隐 /78
- 气冲穴 疝气不用怕，气冲医治它 /80
- 伏兔穴 常按伏兔，腰腿都舒服 /82
- 犊鼻穴 肛肠病患者的福音 /84
- 足三里穴 按摩足三里，胃病远离你 /86
- 丰隆穴 丰隆在手，咳痰不忧 /88
- 解溪穴 解开您心中的烦恼 /90
- 内庭穴 手脚冰冷找内庭 /92
- 厉兑穴 常按厉兑睡眠好 /94

第4章 足太阴脾经经穴

- 隐白穴 要想止血快，马上按隐白 /98
- 太白穴 消除湿疹有太白 /100
- 公孙穴 调理脾胃的保健师 /102
- 三阴交穴 妇科疾病的克星 /104
- 阴陵泉穴 让您便便畅通 /106
- 血海穴 清血利湿，血海本事 /108
- 府舍穴 腹痛不愁，府舍解忧 /110
- 大横穴 大肠疾病找大横 /112
- 周荣穴 让您心平气顺 /114

大包穴 常按大包穴，睡觉更安稳 /116

第5章 手少阴心经经穴

- 极泉穴 按压极泉，强健心脏 /120
 青灵穴 祛除疼痛无烦恼 /122
 少海穴 常按少海，疼痛不来 /124
 神门穴 宁心提神疗效好 /126
 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 /128
 少冲穴 急救中风，要掐少冲 /130

第6章 手太阳小肠经经穴

- 少泽穴 昏迷不用怕，少泽唤醒他 /134
 后溪穴 腰痛按后溪，为您解忧急 /136
 阳谷穴 耳鸣不担忧，阳谷是帮手 /138
 养老穴 晚年体健靠养老 /140
 小海穴 按小海，脸色红润气色佳 /142
 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 /144
 天宗穴 美体健胸按天宗 /146
 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 /148
 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 /150
 听宫穴 耳朵聪灵听力好 /152

第7章 足太阳膀胱经经穴

- 睛明穴 还您一个明亮的世界 /156
 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 /158
 曲差穴 鼻窍通透有曲差 /160
 五处穴 癫痫不可怕，五处治好它 /162
 承光穴 止痛祛热，还您快乐 /164
 通天穴 鼻内畅通无阻 /166
 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 /168
 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 /170
 大杼穴 祛热祛痛，大杼常用 /172
 风门穴 治疗感冒，风门疗效好 /174

- 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 /176
- 承扶穴 臀部减肥按承扶 /178
- 殷门穴 强健腿腰，殷门有绝招 /180
- 委中穴 腰痛背痛求委中 /182
- 承筋穴 小腿痠挛揉承筋 /184
- 承山穴 腿脚有力不抽筋 /186
- 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 /188
- 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡安稳 /190
- 申脉穴 宁神止痛不眩晕 /192
- 至阴穴 难产别发愁，至阴有特效 /194

第8章 足少阴肾经经穴

- 涌泉穴 缓解腰酸背痛就找涌泉 /198
- 太溪穴 治疗生殖系统病的好手 /200
- 复溜穴 肾脏功能的调理师 /202
- 筑宾穴 筑宾帮您，安心宁神 /204
- 横骨穴 摆脱男人难言的痛苦 /206
- 大赫穴 男性健康的福星 /208
- 气 穴 专治生殖泌尿疾病 /210
- 盲俞穴 告别便秘的痛苦 /212
- 商曲穴 帮你解决腹痛的烦恼 /214
- 神封穴 咳嗽气喘点神封 /216
- 俞府穴 胜过止咳良药 /218

第9章 手厥阴心包经经穴

- 天池穴 让全身重新焕发活力 /222
- 曲泽穴 速效“定心丸” /224
- 内关穴 安抚你的胃，体贴你的心 /226
- 大陵穴 让你口气清新每一天 /228
- 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 /230
- 中冲穴 迅速降低体温就找中冲 /232

第10章 手少阳三焦经经穴

- 关冲穴 调整身体内分泌 /236
- 液门穴 清火散热的“牛黄解毒片” /238
- 中渚穴 治疗更年期女性的疾病 /240
- 阳池穴 提高怀孕妈妈的幸福度 /242
- 支沟穴 摆脱便秘痛苦的秘密 /244
- 天井穴 清热凉血，调理麦粒肿 /246
- 消泺穴 不花一分钱的减肥法 /248
- 肩髃穴 上班族的好帮手 /250
- 颊息穴 耳鸣耳痛揉颊息 /252
- 角孙穴 让眼睛不再受“伤害” /254
- 耳门穴 护耳有绝招 /256
- 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 /258

第11章 足少阳胆经经穴

- 瞳子髎穴 为你擦亮“心灵的窗户” /262
- 悬颅穴 集中注意力不走神 /264
- 悬厘穴 结束头痛烦恼，提高工作效率 /266
- 天冲穴 牙龈肿痛快找天冲 /268
- 阳白穴 眼保健操现在开始 /270
- 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 /272
- 风池穴 清热醒脑还治感冒 /274
- 肩井穴 防治乳腺炎有特效 /276
- 环跳穴 轻松解决腰腿疼痛 /278
- 风市穴 中风瘫痪有望行动自如 /280
- 阳陵泉穴 抽筋痛苦及时了 /282
- 阳辅穴 增强你的腰肾功能 /284
- 足临泣穴 脚上功夫治头痛 /286
- 足窍阴穴 止痛定咳顺气必点穴 /288

第12章 足厥阴肝经经穴

- 大敦穴 小腹疼痛有特效 /292

- 太冲穴 药物降压之外的好方法 /294
 曲泉穴 解决男女生殖系统问题 /296
 足五里穴 让排尿不再困难 /298
 阴廉穴 给女人多一点呵护 /300
 中封穴 关爱男人每一天 /302
 章门穴 五脏病变的“门户” /304
 期门穴 疏肝利气化积通瘀 /306

第13章 督脉经穴

- 长强穴 通大便，疗便秘，止腹泻 /310
 命门穴 关乎生命存亡的“命门” /312
 身柱穴 小儿止咳定喘有特效 /314
 大椎穴 小儿感冒发烧不再犯愁 /316
 哑门穴 声音沙哑不必苦恼 /318
 脑户穴 头痛感即刻减轻的方法 /320
 风府穴 感冒头疼不再打针吃药 /322
 强间穴 让你睡好自然心情好 /324
 百会穴 忧郁烦躁失眠点百会 /326
 前顶穴 头晕头痛找前顶 /328
 神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 /330
 水沟穴 紧急救命它最及时 /332

第14章 任脉经穴

- 会阴穴 专治男女性功能障碍 /336
 中极穴 妇科疾病不用愁 /338
 关元穴 男子藏精女子蓄血之处 /340
 阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 /342
 神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 /344
 上脘穴 增加你的胃动力 /346
 膻中穴 减肥不点增肥点 /348
 廉泉穴 治疗舌头不听使唤 /350

学会自我按摩的五大好处

好处一 一看就懂，一学就会

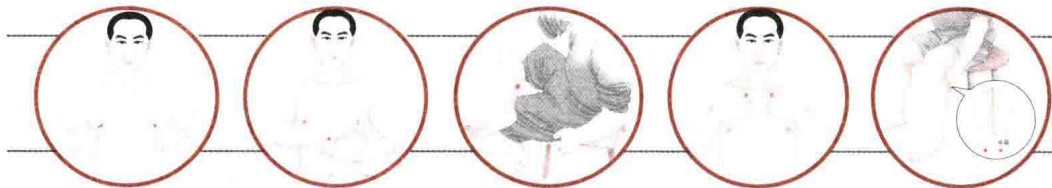
按摩，古称按蹻，其历史悠久，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩入门简单，不须理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器材，只要找到正确的穴位及反射区，用手部的按压动作，抓住要诀与手法，习惯与熟练之后很快就能掌握。人人都可以是按摩师，不管是在家还是公交车上，或是办公室，随时随地都可进行自我治疗及保健。

好处二 自己就是按摩师，无须他人帮助

当身体感到不适时，手很自然地就会去按摩不舒服的地方。如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，就发现了有效的治疗病痛穴道和反射区。按摩穴道及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。而人的手与手指都具备了可舒缓疲倦和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，由自己的手指来给自己的身体按摩是最合适不过的了，因为自己的手指是自己身体的按摩师。

好处三 自我按摩可知健康状况

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉，例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象，但是如果轻轻一碰就疼痛难忍的话，那就说



明你的鼻子出问题了，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。

此外，穴位及反射区表皮的热冷粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为你了解内脏健康的参考。

好处四 全身都有特效穴

人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：按压中府穴对于长期郁闷不乐，心情烦躁，时时感到胸闷气短的人，有立竿见影的效果。久坐办公室的上班族，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题存在，到了五十岁左右，若是不注意本身的健康状况，又受风寒，可能一抬头、一举手便拉伤了肩膀，这就是俗称的“五十肩”，而肩髃穴是“五十肩”的特效穴。特效穴不但可以针对单一疾病做治疗，还可调整全身生理机能，强身健体，十分适合个人平日保健。

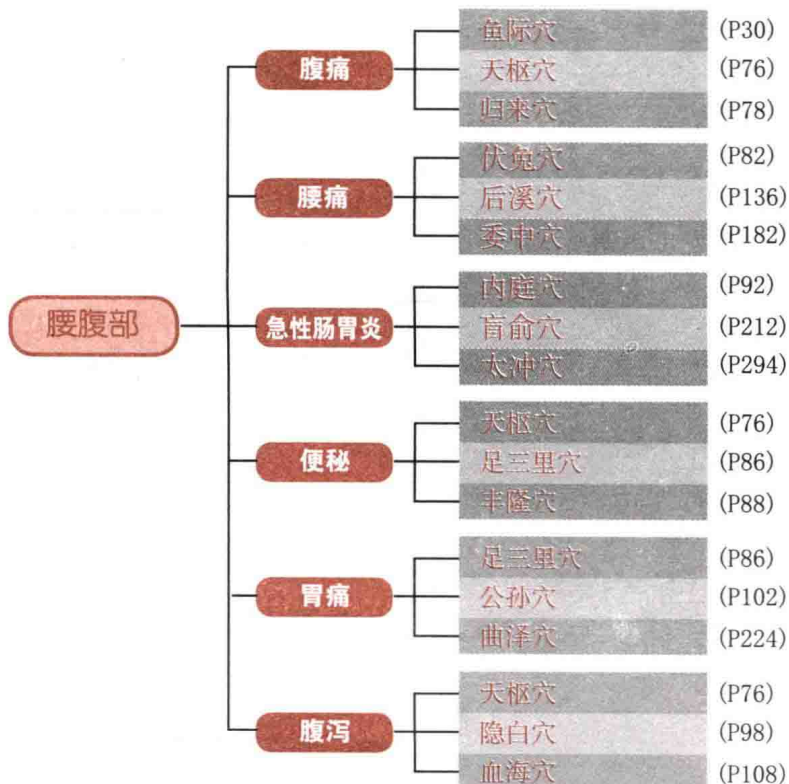
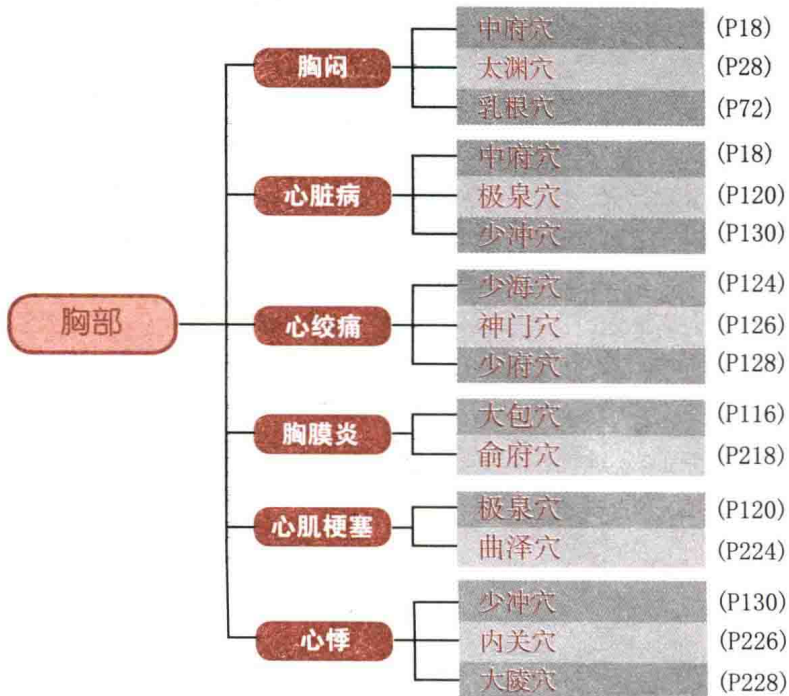
好处五 节省高昂的治疗费用

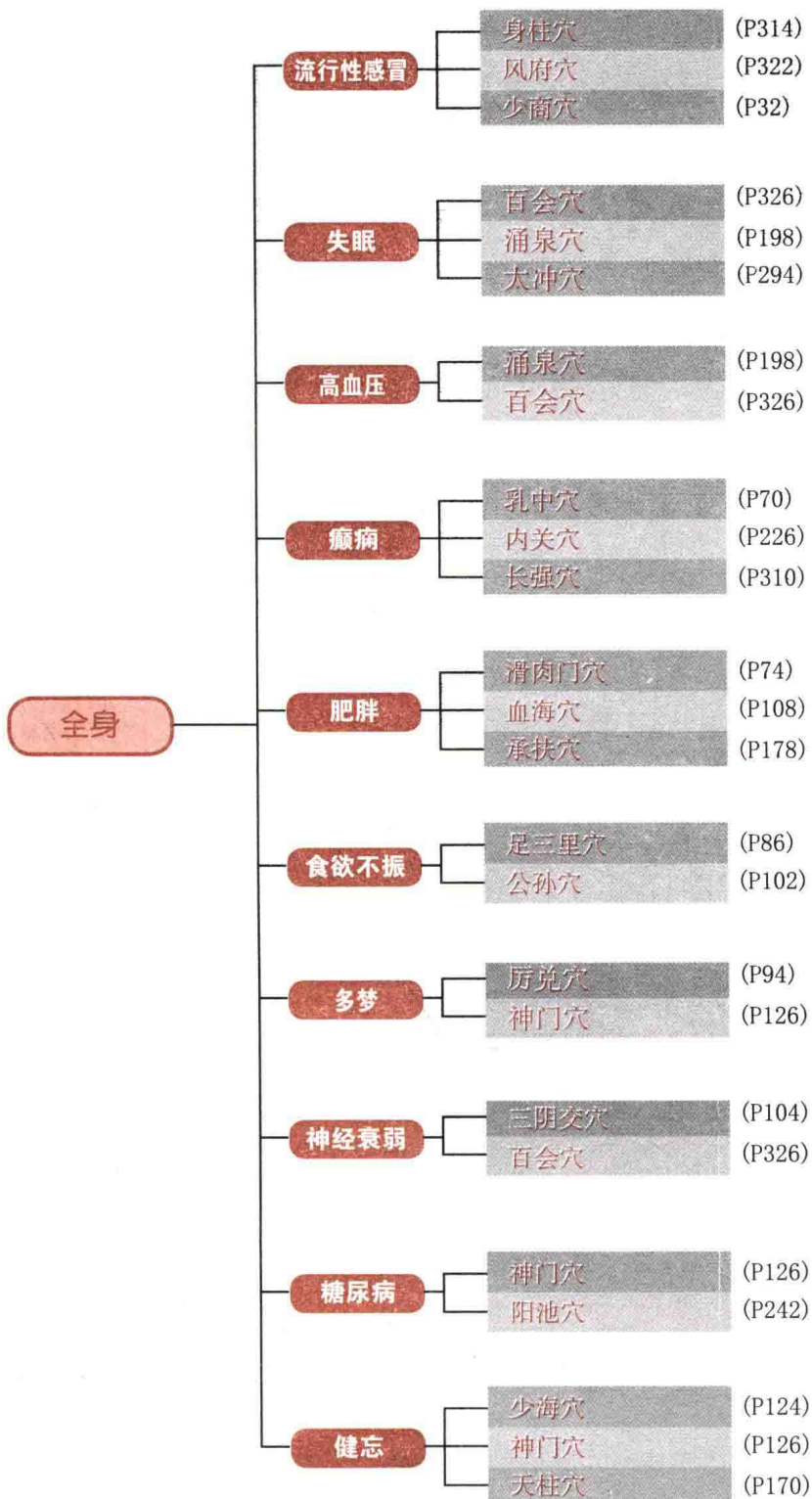
当下昂贵的医疗费用已超出了普通人群常用病和多发病的治疗需要，形成了医疗资源浪费，而这种浪费却又是出于医疗机构的利益需要。一些医院为了追求利益最大化，在提升药物价格和治疗费用的同时，更利用患者对医生的信任及依赖，引导患者进行过度医疗和过度消费。其实，如果我们拥有一些基本的自我按摩常识，对日常生活中的一些小病就能够进行自我恢复，那么小病不用去医院，在家进行自我按摩就可以解决，这样可以最大限度地避免在医疗上“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

速查表

SU CHA BIAO

头脸部	头痛	孔最穴	(P22)
		合谷穴	(P40)
		鱼际穴	(P30)
	鼻炎	列缺穴	(P24)
		合谷穴	(P40)
		风池穴	(P274)
	耳聋	商阳穴	(P36)
		合谷穴	(P40)
		阳溪穴	(P42)
	眼病	后溪穴	(P136)
至阴穴		(P194)	
风池穴		(P274)	
口臭	大陵穴	(P228)	
	劳宫穴	(P230)	
	水沟穴	(P332)	
肩颈部	肩背痛	中府穴	(P18)
		三间穴	(P38)
		天柱穴	(P170)
	肩关节炎	极泉穴	(P120)
		昆仑穴	(P190)
		阳陵泉穴	(P282)
	落枕	后溪穴	(P136)
		养老穴	(P140)
		中渚穴	(P240)
	肩胛疼痛	天宗穴	(P146)
		昆仑穴	(P190)
		肩井穴	(P276)
	颈项僵硬	天柱穴	(P170)
		风门穴	(P174)
		昆仑穴	(P190)
手足部	脚气病	足三里穴	(P86)
		承山穴	(P186)
		环跳穴	(P278)
	足踝痛	公孙穴	(P102)
		昆仑穴	(P190)
		三阴交穴	(P104)
膝关节炎	伏兔穴	(P82)	
	血海穴	(P108)	
	阴陵泉穴	(P106)	



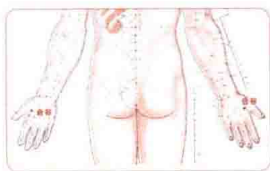


中医推荐非学不可的 15个超级有效穴位



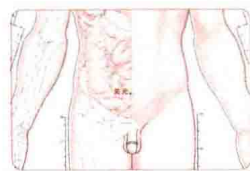
风池穴(P274)

主治：感冒和头痛。



合谷穴(P40)

主治：高血压和头痛。



关元穴(340)

主治：阳痿和早泄。



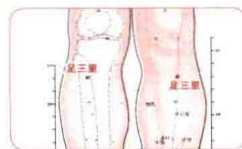
百会穴(P326)

主治：失眠和神经衰弱。



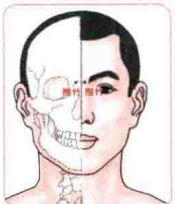
内关穴(P226)

主治：胃痛和心脏衰弱。



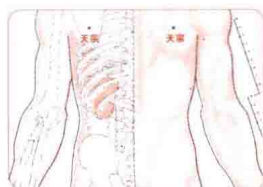
足三里穴(P86)

主治：神经痛和胃病。



攒竹穴(P168)

主治：眼痛和头痛。



天宗穴(P146)

主治：胸痛和肩膀痛。



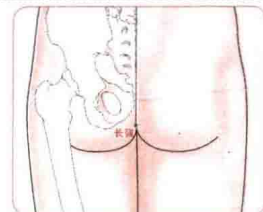
三阴交穴(P104)

主治：痛经和阳痿。



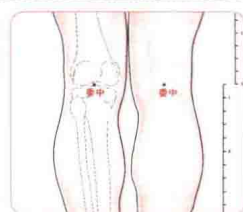
中渚穴(P240)

主治：失眠和头痛。



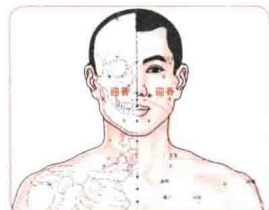
长强穴(P310)

主治：便秘和腹泻。



委中穴(P182)

主治：腰痛和中暑。



迎香穴(P52)

主治：鼻炎和鼻出血。



内庭穴(P92)

主治：牙痛和腹泻。



涌泉穴(P198)

主治：中暑和头痛。

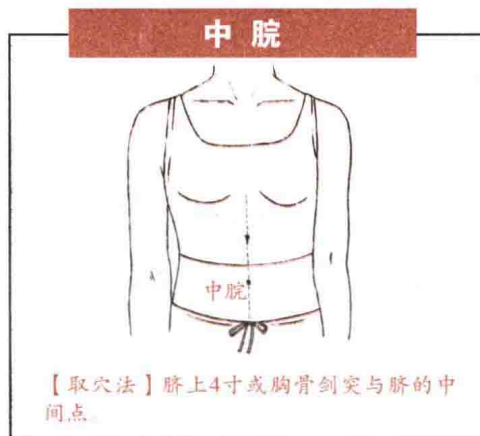
常见病的穴位治疗法

慢性胃炎

主要症状：轻微恶心感、食欲不振，胃部有持续性或阵法性的疼痛。饭后上腹部有微痛感或呕吐症状。

最有疗效的穴位：合谷和中脘。

注意事项：孕妇最好改用足三里穴，不用合谷穴，合谷穴容易引发流产。

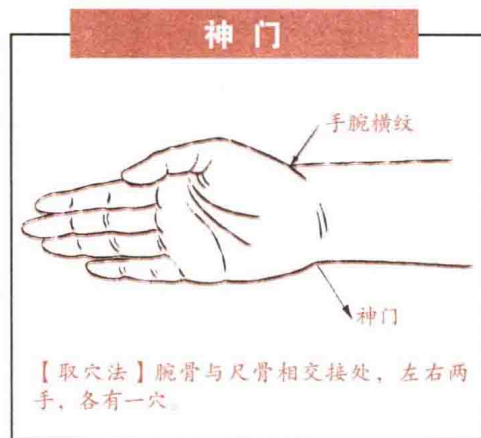


胃溃疡

主要症状：脸色苍白、唇浅黄，疲倦虚弱。伴有胃胀气、呕逆、暖气或吐酸水。严重时会出现胃出血、吐血、胃穿孔和突发性昏迷。

最有疗效的穴位：神门和足三里。

注意事项：神门穴不可用力过猛，要轻压快揉，否则会伤及手腕骨膜，造成骨膜炎。

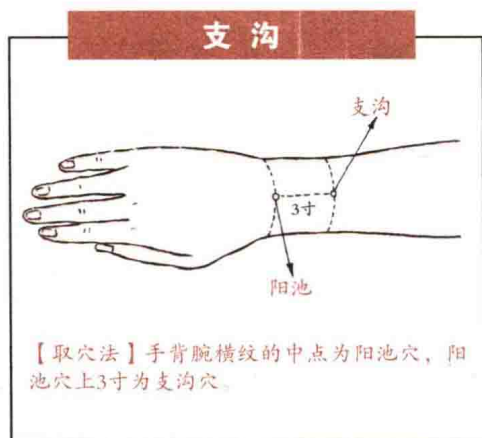


便秘

主要症状：一周的排便次数少于三次，大便坚硬，不易排出，或粪便量少，排出困难，有时没有便意，或是解不干净。

最有疗效的穴位：支沟和天枢。

注意事项：支沟穴在手臂背部，指力中度即可，治疗儿童和患者应注意力度。



痔疮

主要症状：大便时看到流血、滴血或者粪便中带有血液或脓血，多数是由痔疮引起的；排便时有肿物脱出肛门，伴有肛门潮湿或有黏液，多数是由内痔脱出或直肠黏膜脱出；如果肛门有肿块，疼痛激烈，肿块标面色暗，呈圆形，可能是患了血栓性外痔；肛门肿块伴局部发热疼痛，是肛周脓肿的症状。

最有疗效的穴位：二白和承山。

注意事项：二白穴为经外奇穴，两手共四穴，用指压棒较方便。承山穴指压时会有强烈酸、麻、痛、胀感，可用较强刺激。

