

传统技法 辨证施治 百种疾病 精准图解

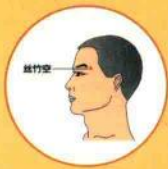
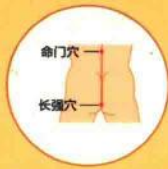
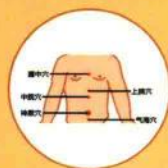
经络穴位
标准挂图

经络穴位 速记手册

图解

封一平◎主编

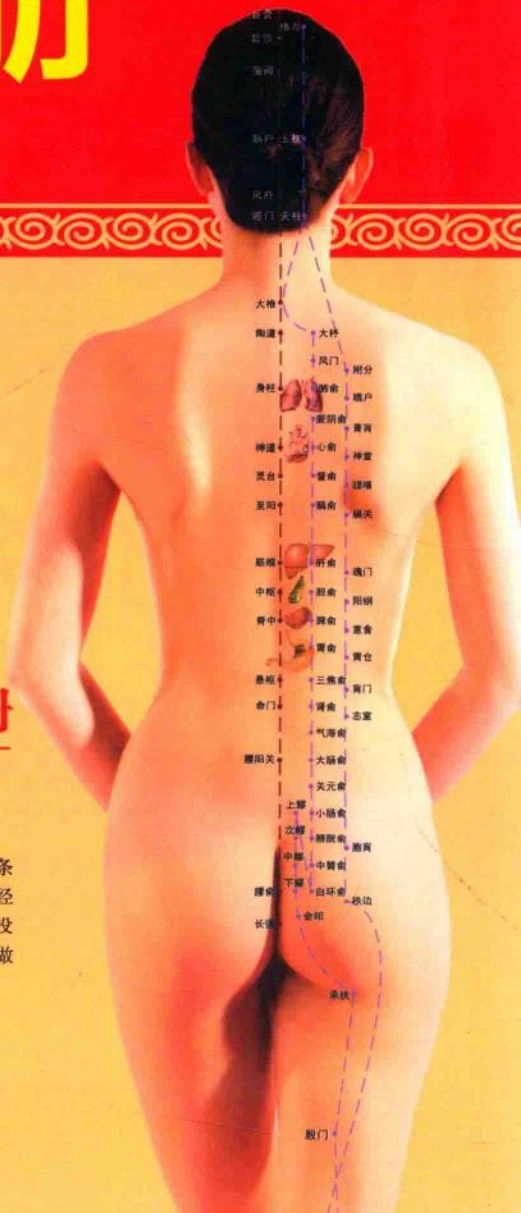
按按揉揉，把健康请进家门



最简单最实用的经穴使用图册

- ◆速查速记，一学就会
- ◆识穴取穴，一用就灵
- ◆通经活络，调畅气血
- ◆有病治病，无病强身

人体的某个脏腑生了病，在它对应的经络中就会出现异常表现，而刺激这条经络上的相应穴位，又会对这个脏腑起到治疗的作用。本书讲解了人体十四条经络的分布知识及各经络上每个穴位的功用、按摩法、取穴法和刺灸法。即使你没有医学知识，也能在家取穴，实现自我按摩、针刺和艾灸。照书中的一招一式做，会最大程度地减少你去医院的次数，不仅养生祛病，而且省钱省力。



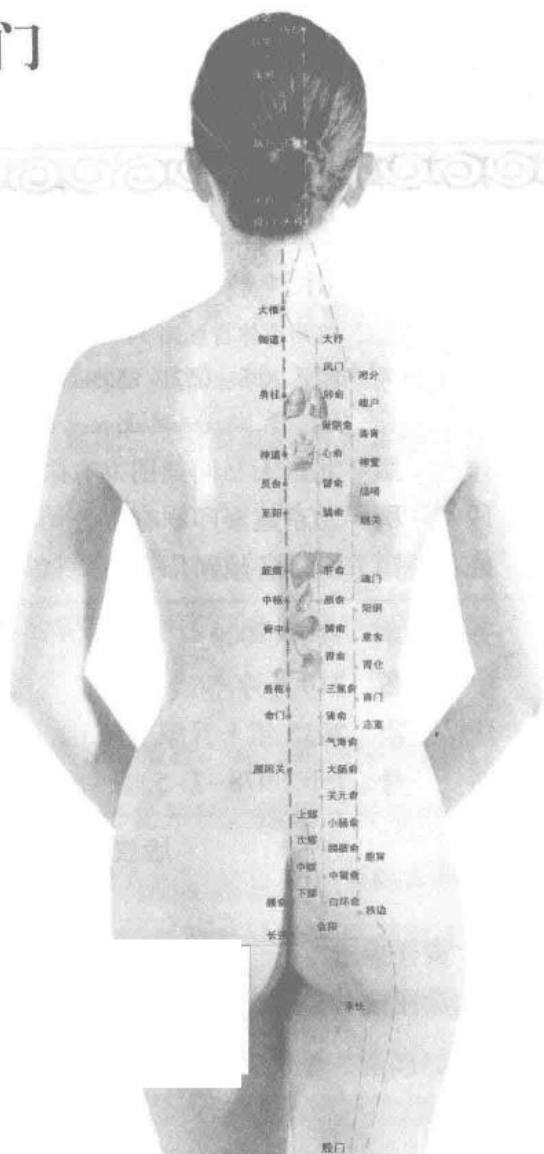
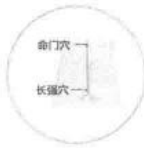
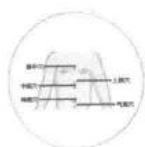
传统技法 辨证施治 百种疾病 精准图解



经络穴位 图解

速记手册

按按揉揉，把健康请进家门



主 编：封一平

副主编：徐勇刚 吴 翔

编 委：任建雷 周海江 吴高飞

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位图解速记手册 / 封一平主编. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5341-6364-7

I. ①经… II. ①封… III. ①经络—图解②穴位—图解
IV. ①R224.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 283934 号

书 名 经络穴位图解速记手册
主 编 封一平
副 主 编 徐勇刚 吴翔
编 委 任建雷 周海江 吴高飞

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	20
字 数	310 千字			
版 次	2015 年 1 月第 1 版		2015 年 1 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6364-7		定 价	28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 梁 峥

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



前 言

FOREWORD

古人常说：“不知十二经络，开口举手便错，不明五运六气，读尽方书无济”。《黄帝内经》也有“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的论述。古代医家还认为，经脉有“决生死，处百病，调虚实，不可不通”的特点，故针灸“欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会，令可传于后世”。经络穴位是针灸学的基础，“宁失其穴勿失其经”这句针灸界的名言也说明了经络的重要性。

经络理论对中医各科的实践均有积极的指导作用，任何疾病的发生和发展与该部位所属的经络均存在着非常重要的联系，中医们常通过经络的反应来判断病人的脏腑、气血是否存在病症。

所以，保持体内经络的畅通是养生治病最好的捷径。经络是人体的医魂，是上天在造人时赐给人类的一套最高级的自我修复系统。懂得了经络养生，您就掌握了延年益寿最根本的方法。为什么有的人能活到百岁，有的人却只能活到五十岁？答案很简单，这种差别就是由他们经络畅通程度的不同造成的。当人体经络接通了，人就处于平衡状态。所有的经络都畅通，疾病自然不会产生，身体也会启动自动修复不平衡的功能。所以只要打通人体的经络，



经络穴位图解速记手册

祛除风、寒、湿、痰、淤等各种邪气，使气血与各种营养物质在经络内正常运行而送达人体的五脏六腑，保持四肢百骸、五官九窍的能量平衡，就可以达到保健养生、防治疾病的目的。

本书集合了多名老中医毕生专研的经验和成果，精心收录了人体十四经的全部穴位，以及最常用到的经外奇穴，对每个穴位的具体位置都做了说明，并详细列出了每个穴位的养生功效、适用疾病、常用配伍、多种疗法，内容全面实用，真正站在读者的角度，帮助读者解决找穴难、用穴迷糊的问题。手把手的指导让没有任何专业知识的人也能轻而易举地找准穴位，并提供按摩、针灸、艾灸、刺血等治病方法，全面实用，性价比极高。

编者



第一章

经穴， 你意想不到的保健大咖

第一节 揭开经络的神秘面纱	003
什么是经络	003
经络系统的组成	003
经络的命名	004
经络的作用	005
十二经脉的循行规律	007
第二节 不可不知的腧穴	009
什么是腧穴	009
腧穴的命名	009
腧穴的分类	010
腧穴的作用	011
腧穴的主治规律	012
第三节 经络与腧穴的关系	013
第四节 经络，气血运行的通道	014
第五节 六经辨证	015



第二章

认准经络穴位， 找到身体里的自愈法门

第一节 各司其职的十四

经穴	019	偏历穴	031
手太阴肺经	019	阳溪穴	032
中府穴	020	温溜穴	033
云门穴	021	下廉穴	033
天府穴	021	上廉穴	034
侠白穴	022	手三里穴	035
尺泽穴	023	曲池穴	036
孔最穴	024	肘髎穴	036
列缺穴	024	手五里穴	037
经渠穴	025	臂臑穴	038
太渊穴	026	肩髃穴	038
鱼际穴	026	巨骨穴	039
少商穴	027	天鼎穴	040
手阳明大肠经	028	扶突穴	040
商阳穴	029	口禾髎穴	041
二间穴	029	迎香穴	042
三间穴	030	足阳明胃经	042
合谷穴	031	承泣穴	043
		四白穴	044



巨髃穴	044	髌关穴	060
地仓穴	045	伏兔穴	060
大迎穴	046	阴市穴	061
颊车穴	046	梁丘穴	062
下关穴	047	犊鼻穴	062
头维穴	047	足三里穴	063
人迎穴	048	上巨虚穴	063
水突穴	049	条口穴	064
气舍穴	049	下巨虚穴	065
缺盆穴	050	丰隆穴	065
气户穴	050	解溪穴	066
库房穴	051	冲阳穴	067
屋翳穴	051	陷谷穴	067
膺窗穴	052	内庭穴	068
乳中穴	052	厉兑穴	069
乳根穴	053	足太阴脾经	070
不容穴	053	隐白穴	070
承满穴	054	大都穴	071
梁门穴	054	太白穴	072
关门穴	055	公孙穴	073
太乙穴	055	商丘穴	073
滑肉门穴	056	三阴交穴	074
外陵穴	056	漏谷穴	075
大巨穴	057	地机穴	075
天枢穴	057	阴陵泉穴	076
水道穴	058	箕门穴	077
气冲穴	059	血海穴	077
归来穴	059	冲门穴	078



经络穴位图解速记手册

- | | | | |
|---------------|------------|---------------|------------|
| 府舍穴 | 079 | 肩贞穴 | 096 |
| 腹结穴 | 079 | 臑俞穴 | 097 |
| 大横穴 | 080 | 天宗穴 | 098 |
| 腹哀穴 | 080 | 乘风穴 | 098 |
| 食窦穴 | 081 | 曲垣穴 | 099 |
| 天溪穴 | 082 | 肩外俞穴 | 099 |
| 胸乡穴 | 082 | 肩中俞穴 | 100 |
| 周荣穴 | 083 | 天窗穴 | 101 |
| 大包穴 | 083 | 天容穴 | 101 |
| 手少阴心经 | 084 | 颧髎穴 | 102 |
| 极泉穴 | 084 | 听宫穴 | 102 |
| 青灵穴 | 085 | 足太阳膀胱经 | 103 |
| 少海穴 | 086 | 睛明穴 | 104 |
| 灵道穴 | 086 | 攒竹穴 | 105 |
| 通里穴 | 087 | 眉冲穴 | 105 |
| 阴郄穴 | 087 | 曲差穴 | 106 |
| 神门穴 | 088 | 五处穴 | 107 |
| 少府穴 | 088 | 承光穴 | 107 |
| 少冲穴 | 089 | 通天穴 | 108 |
| 手太阳小肠经 | 090 | 络却穴 | 108 |
| 少泽穴 | 090 | 玉枕穴 | 109 |
| 前谷穴 | 091 | 天柱穴 | 109 |
| 后溪穴 | 092 | 大杼穴 | 110 |
| 腕骨穴 | 093 | 风门穴 | 111 |
| 阳谷穴 | 094 | 肺俞穴 | 111 |
| 养老穴 | 094 | 厥阴俞穴 | 112 |
| 支正穴 | 095 | 心俞穴 | 113 |
| 小海穴 | 096 | 督俞穴 | 114 |



膈俞穴	115	胃仓穴	133
肝俞穴	115	育门穴	134
胆俞穴	116	志室穴	134
脾俞穴	117	胞育穴	135
胃俞穴	118	秩边穴	135
三焦俞穴	118	承扶穴	136
肾俞穴	119	殷门穴	136
气海俞穴	120	浮郄穴	137
大肠俞穴	121	委阳穴	137
关元俞穴	122	委中穴	138
小肠俞穴	122	合阳穴	138
膀胱俞穴	123	承筋穴	139
中膂俞穴	124	承山穴	140
白环俞穴	124	跗阳穴	141
上髎穴	125	飞扬穴	141
次髎穴	126	昆仑穴	142
中髎穴	127	仆参穴	142
下髎穴	127	申脉穴	143
会阳穴	128	金门穴	144
附分穴	129	京骨穴	144
魄户穴	129	束骨穴	145
膏肓穴	130	足通谷穴	145
神堂穴	130	至阴穴	146
谿骭穴	131	足少阴肾经	146
膈关穴	131	涌泉穴	147
魂门穴	132	然谷穴	148
阳纲穴	132	太溪穴	149
意舍穴	133	大钟穴	149



经络穴位图解速记手册

水泉穴	150	间使穴	164
照海穴	150	内关穴	165
复溜穴	151	大陵穴	166
交信穴	151	劳宫穴	167
筑宾穴	152	中冲穴	167
阴谷穴	152	手少阳三焦经	168
横骨穴	153	关冲穴	169
大赫穴	153	液门穴	169
气穴穴	154	中渚穴	170
四满穴	154	阳池穴	171
中注穴	155	外关穴	171
肓俞穴	156	支沟穴	172
商曲穴	156	三阳络穴	173
石关穴	157	会宗穴	173
阴都穴	157	四渎穴	174
腹通谷穴	158	天井穴	174
幽门穴	158	清冷渊穴	175
步廊穴	159	消泅穴	176
神封穴	159	臑会穴	176
灵墟穴	160	肩髃穴	177
神藏穴	160	天髃穴	177
彘中穴	161	天牖穴	178
俞府穴	161	翳风穴	179
手厥阴心包经	162	瘰脉穴	179
天池穴	162	颅息穴	180
天泉穴	163	角孙穴	180
曲泽穴	163	耳门穴	181
郄门穴	164	耳和髃穴	181



丝竹空穴	182	五枢穴	198
足少阳胆经	182	维道穴	199
瞳子髎穴	183	居髎穴	199
听会穴	184	环跳穴	200
上关穴	184	风市穴	200
颌厌穴	185	中渎穴	201
悬颅穴	186	膝阳关穴	202
悬厘穴	186	阳陵泉穴	202
曲鬓穴	187	阳交穴	203
率谷穴	187	外丘穴	204
天冲穴	188	光明穴	204
浮白穴	188	阳辅穴	205
头窍阴穴	189	悬钟穴	206
完骨穴	189	丘墟穴	206
本神穴	190	足临泣穴	207
阳白穴	190	地五会穴	208
头临泣穴	191	侠溪穴	208
目窗穴	191	足窍阴穴	209
正营穴	192	足厥阴肝经	209
承灵穴	192	行间穴	210
脑空穴	193	太冲穴	211
风池穴	193	大敦穴	211
肩井穴	194	中封穴	212
渊腋穴	195	蠡沟穴	212
辄筋穴	195	中都穴	213
日月穴	196	膝关穴	214
京门穴	197	曲泉穴	214
带脉穴	197	阴包穴	215



经络穴位图解速记手册

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| 足五里穴 | 215 | 廉泉穴 | 233 |
| 阴廉穴 | 216 | 承浆穴 | 234 |
| 急脉穴 | 217 | 督脉 | 234 |
| 章门穴 | 217 | 长强穴 | 235 |
| 期门穴 | 218 | 腰俞穴 | 236 |
| 任脉 | 218 | 腰阳关穴 | 237 |
| 会阴穴 | 219 | 悬枢穴 | 237 |
| 曲骨穴 | 220 | 命门穴 | 238 |
| 中极穴 | 220 | 脊中穴 | 239 |
| 关元穴 | 221 | 中枢穴 | 240 |
| 石门穴 | 222 | 筋缩穴 | 240 |
| 气海穴 | 223 | 至阳穴 | 241 |
| 阴交穴 | 223 | 灵台穴 | 242 |
| 神阙穴 | 224 | 神道穴 | 242 |
| 水分穴 | 225 | 身柱穴 | 243 |
| 下脘穴 | 225 | 陶道穴 | 243 |
| 建里穴 | 226 | 大椎穴 | 244 |
| 上脘穴 | 226 | 哑门穴 | 244 |
| 中脘穴 | 227 | 风府穴 | 245 |
| 巨阙穴 | 228 | 脑户穴 | 246 |
| 鸠尾穴 | 228 | 强间穴 | 246 |
| 中庭穴 | 229 | 后顶穴 | 247 |
| 玉堂穴 | 230 | 百会穴 | 247 |
| 膻中穴 | 230 | 前顶穴 | 248 |
| 紫宫穴 | 231 | 囟会穴 | 248 |
| 华盖穴 | 231 | 上星穴 | 249 |
| 璇玑穴 | 232 | 神庭穴 | 249 |
| 天突穴 | 233 | 素髎穴 | 250 |



水沟穴	250	腰奇穴	265
兑端穴	251	十七椎穴	265
龈交穴	251	肘尖穴	266
第二节 身怀绝技的经外		二白穴	266
奇穴	252	中泉穴	267
四神聪穴	252	中魁穴	268
当阳穴	253	大骨空穴	268
印堂穴	253	小骨空穴	269
鱼腰穴	254	腰痛点穴	269
太阳穴	254	外劳宫穴	270
耳尖穴	255	八邪穴	270
球后穴	256	四缝穴	271
上迎香穴	256	十宣穴	272
内迎香穴	257	髌骨穴	272
聚泉穴	257	鹤顶穴	273
海泉穴	258	百虫窝穴	274
金津穴	258	内膝眼穴	274
玉液穴	259	外膝眼穴	275
翳明穴	259	胆囊穴	275
颈百劳穴	260	阑尾穴	276
子宫穴	260	内踝尖穴	277
定喘穴	261	外踝尖穴	277
夹脊穴	262	八风穴	278
胃脘下俞穴	262	独阴穴	278
痞根穴	263	气端穴	279
下极俞穴	263	上明穴	280
腰眼穴	264	夹承浆穴	280
		牵正穴	281



经络穴位图解速记手册

安眠穴	281	手逆注穴	285
上廉泉穴	282	环中穴	286
三角灸穴	282	纠内翻穴	286
胃上穴	283	纠外翻穴	287
利尿穴	283	女膝穴	287
巨阙俞穴	284	中平穴	288
血压点穴	284	里内庭穴	288
肩前穴	285		

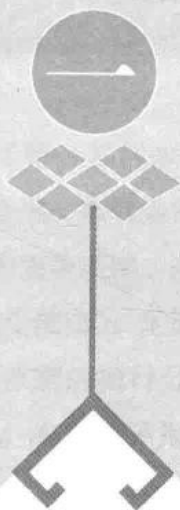


第三章

善用经穴养生， 唤回久别的健康

第一节	穷根溯源，疾病与经穴之间的关系	291
第二节	经络畅通，百病不侵	292
第三节	常用的经络养生方法	294
第四节	调养经络，打造女人的美丽	296
第五节	四季养生的特效穴位	298
第六节	调养五脏的特效穴位	300

第一章



经穴，
你意想不到的保健大咖

