

中日友好医院

中医针灸科主治医师 北京中医药大学针灸学博士 刘乃刚 / 主编

经络穴位 + 反射区

大图册

真人版

附赠

儿童穴位图谱



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

经络穴位 + 反射区

大图册

真人版

刘乃刚 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位+反射区大图册：真人版 / 刘乃刚主编. — 南京：江苏凤凰
科学技术出版社，2016.11
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-6978-3

I. ①经… II. ①刘… III. ①经络—图集②穴位—图集③按摩疗法
(中医)—图集 IV. ①R224.4-64②R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182677号



经络穴位 + 反射区大图册：真人版

主 编 刘乃刚
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑 张 蕾 朱振妮 段亚珍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/8
印 张 10
字 数 80 000
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6978-3
定 价 39.80元（附赠 儿童穴位图谱）

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

CONTENTS

目录

第一章 30 种常见疾病的特效按摩法·····	7
第二章 人体经络穴位图谱 ·····	12
一、常用骨度折量定位法·····	12
二、手太阴肺经·····	13
三、手阳明大肠经·····	15
四、足阳明胃经·····	18
五、足太阴脾经·····	24
六、手少阴心经·····	27
七、手太阳小肠经·····	29
八、足太阳膀胱经·····	32
九、足少阴肾经·····	38
十、手厥阴心包经·····	42
十一、手少阳三焦经·····	44
十二、足少阳胆经·····	48
十三、足厥阴肝经·····	53
十四、任脉·····	55
十五、督脉·····	58
十六、经外奇穴·····	62
第三章 人体反射区图谱 ·····	70
一、足部反射区图谱·····	70
（一）足底反射区·····	70
（二）足内侧反射区·····	71
（三）足外侧反射区·····	71
（四）足背反射区·····	71
二、手部反射区图谱·····	72
（一）手掌反射区·····	72
（二）手背反射区·····	73
三、耳部反射区图谱·····	74
（一）耳正面反射区·····	74
（二）耳背面反射区·····	74
附赠 儿童穴位图谱 ·····	76
一、头部、颈项部、胸腹部穴位·····	76
二、腰背部穴位·····	78
三、上肢部穴位·····	79
四、下肢部穴位·····	80

汉竹·健康爱家系列

经络穴位 + 反射区

大图册

真人版

刘乃刚 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

作者简介

刘乃刚

中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

多年从事针灸腧穴研究、针刀基础研究和临床工作，对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究，主编针灸穴位类著作 20 余部，如《超简单取穴不出错》《一穴多用巧治病》《快取穴 巧按摩》《准确找穴按摩速查》《手耳头足脊柱定位 + 按摩》等，非常畅销并受读者欢迎。

在医学专业上，参加国家级和省部级科研课题 2 项，获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项 7 项，拥有国家专利 1 项。

编委会名单

主 编：刘乃刚

副主编：张慧方 李辉 张昶 陈剑

编 委：吴建敏 王旭 李辉 于战歌 张永旺 陈秀健 胡向林

前言

按摩肩髃、肩贞、肩髃等穴位可以治肩周炎，你知道这些穴位怎么找吗？

引起头痛的病因有很多，有些穴位可以消除疼痛，你知道是哪些吗？

作为父母，当你看到孩子吃药时的不合作和打针时的“哇哇”大哭，是不是既着急又心疼？

你是不是经常对照着穴位图也找不到穴位？

.....

每个穴位在哪一条经络上，在人体的哪一个位置上？书中都在大图上有详细标注！

按摩天柱穴和太冲穴可疏经活络，头痛症状就会减轻或消失！

书中附赠的儿童穴位图谱方便家长认准孩子身上的穴位，了解正确按摩方法，对照图谱，结合本书按摩，能让孩子既舒服又健康，不哭不闹，防止疾病的发生。

这本书在真人影像上套配骨骼图，并用标尺和文字描述表明穴位的位置，这种标注方式将为你解决取穴过程中认不准的问题。

本书中收录了人体十二正经、任督二脉上的全部穴位，以及经外奇穴，共 409 穴，并对每个穴位的具体位置进行了说明，列出了每个穴位的主治疾病，内容全面实用。人体反射区图谱能让你更精准全面地了解人体，而附赠的儿童穴位图谱能让你更清楚地了解孩子的身体。

此外，本书还介绍了 30 种常见疾病的按摩治疗方法，按按穴位就能轻松治病。



CONTENTS

目录

第一章 30 种常见疾病的特效按摩法	7
第二章 人体经络穴位图谱	12
一、常用骨度折量定位法	12
二、手太阴肺经	13
三、手阳明大肠经	15
四、足阳明胃经	18
五、足太阴脾经	24
六、手少阴心经	27
七、手太阳小肠经	29
八、足太阳膀胱经	32
九、足少阴肾经	38
十、手厥阴心包经	42
十一、手少阳三焦经	44
十二、足少阳胆经	48
十三、足厥阴肝经	53
十四、任脉	55
十五、督脉	58
十六、经外奇穴	62
第三章 人体反射区图谱	70
一、足部反射区图谱	70
（一）足底反射区	70
（二）足内侧反射区	71
（三）足外侧反射区	71
（四）足背反射区	71
二、手部反射区图谱	72
（一）手掌反射区	72
（二）手背反射区	73
三、耳部反射区图谱	74
（一）耳正面反射区	74
（二）耳背面反射区	74
附赠 儿童穴位图谱	76
一、头部、颈项部、胸腹部穴位	76
二、腰背部穴位	78
三、上肢部穴位	79
四、下肢部穴位	80

【拼音检索穴位】

B

八风.....65
八邪.....64
白环俞.....32
百虫窝.....65
百会.....59
胞肓.....32
本神.....48
髀关.....19
臂臑.....15
秉风.....29
不容.....18
步廊.....38

C

承扶.....33
承光.....32
承浆.....55
承筋.....33
承灵.....48
承满.....18
承泣.....18
承山.....33
长强.....58
尺泽.....13
瘦脉.....44
冲门.....24
冲阳.....19
次髎.....32
攒竹.....32

D

大包.....24
大肠俞.....32
大都.....24
大敦.....53
大骨空.....64
大赫.....38
大横.....24
大巨.....19
大陵.....42
大迎.....18
大钟.....39
大杼.....32
大椎.....58
带脉.....48
胆囊.....65
胆俞.....32
膻中.....55
当阳.....62
地仓.....18
地机.....24
地五会.....49
定喘.....63
督俞.....32

独阴.....65
犊鼻.....19
兑端.....59

E

耳和髎.....44
耳尖.....62
耳门.....44
二白.....64
二间.....15

F

飞扬.....33
肺俞.....32
丰隆.....19
风池.....48
风府.....59
风门.....32
风市.....49
跗阳.....33
伏兔.....19
扶突.....15
浮白.....48
浮郄.....33
府舍.....24
附分.....32
复溜.....39
腹哀.....24
腹结.....24
腹通谷.....38

G

肝俞.....32
膏肓.....32
膈关.....32
膈俞.....32
公孙.....24
关冲.....45
关门.....18
关元.....55
关元俞.....32
光明.....49
归来.....19

H

海泉.....62
颌厌.....48
合谷.....15
合阳.....33
鹤顶.....65
横骨.....39
后顶.....59
后溪.....29
华盖.....55
滑肉门.....19
环跳.....49

盲门.....32
盲俞.....38
会阳.....33
会阴.....55
会宗.....45
魂门.....32

J

箕门.....24
极泉.....27
急脉.....53
脊中.....58
夹脊.....63
颊车.....18
间使.....42
肩井.....48
肩髃.....44
肩外俞.....29
肩髃.....15
肩贞.....29
肩中俞.....29
建里.....55
交信.....39
角孙.....44
解溪.....19
金津.....62
金门.....33
筋缩.....58
京骨.....33
京门.....48
经渠.....13
睛明.....33
颈百劳.....63
鸠尾.....55
居髎.....49
巨骨.....15
巨髎.....18
巨阙.....55
聚泉.....62
厥阴俞.....32

K

孔最.....13
口禾髎.....15
库房.....18
髌骨.....65
昆仑.....33

L

阑尾.....65
劳宫.....42
蠡沟.....53
厉兑.....19
廉泉.....55
梁门.....18
梁丘.....19

列缺.....13
灵道.....27
灵台.....58
灵墟.....38
漏谷.....24
颅息.....44
络却.....32

M

眉冲.....32
命门.....58
目窗.....48

N

脑户.....59
脑空.....48
膈俞.....29
膈会.....44
内关.....42
内踝尖.....65
内庭.....19
内膝眼.....65
内迎香.....62

P

膀胱俞.....32
脾俞.....32
痞根.....63
偏历.....15
魄户.....32
仆参.....33

Q

期门.....53
气冲.....19
气端.....65
气海.....55
气海俞.....32
气户.....18
气舍.....18
气穴.....38
前顶.....59
前谷.....29
强间.....59
青灵.....27
清冷渊.....44
丘墟.....49
球后.....62
曲鬓.....48
曲差.....32
曲池.....15
曲骨.....55
曲泉.....53
曲垣.....29
曲泽.....42
颧髎.....29

缺盆	18
R	
然谷	39
人迎	18
日月	48
臑会	44
臑俞	29
乳根	18
乳中	18
S	
三间	15
三焦俞	32
三阳络	45
三阴交	24
商丘	24
商曲	38
商阳	15
上关	48
上巨虚	19
上廉	15
上髎	32
上脘	55
上星	59
上迎香	62
少冲	27
少府	27
少海	27
少商	13
少泽	29
申脉	33
身柱	58
神藏	38
神道	58
神封	38
神门	27
神阙	55
神堂	32
神庭	59
肾俞	32
十七椎	63
十宣	64
石关	38
石门	55
食窦	24
手三里	15
手五里	15
束骨	33
俞府	38
率谷	48
水道	19
水分	55
水沟	59
水泉	39
水突	18
丝竹空	44
四白	18

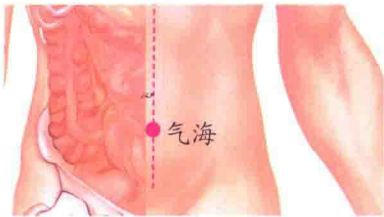
四渎	45
四缝	64
四满	38
四神聪	62
素髎	59
T	
太白	24
太冲	53
太溪	39
太阳	62
太乙	18
太渊	13
陶道	58
天池	42
天冲	48
天窗	29
天鼎	15
天府	13
天井	44
天髎	45
天泉	42
天容	29
天枢	19
天突	55
天溪	24
天牖	44
天柱	32
天宗	29
条口	19
听宫	29
听会	48
通里	27
通天	33
瞳子髎	48
头临泣	48
头窍阴	48
头维	18
W	
外关	45
外踝尖	65
外劳宫	64
外陵	19
外丘	49
完骨	48
腕骨	29
维道	49
委阳	33
委中	33
胃仓	32
胃脘下俞	63
胃俞	32
温溜	15
屋翳	18
五处	32
五枢	48

X	
膝关	53
膝阳关	49
郄门	42
侠白	13
侠溪	49
下关	18
下极俞	63
下巨虚	19
下廉	15
下髎	32
下脘	55
陷谷	19
消泺	44
小肠俞	32
小骨空	64
小海	29
心俞	32
凶会	59
行间	53
胸乡	24
悬厘	48
悬颅	48
悬枢	58
悬钟	49
璇玑	55
血海	24
Y	
哑门	59
阳白	48
阳池	45
阳辅	49
阳纲	32
阳谷	29
阳交	49
阳陵泉	49
阳溪	15
养老	29
腰奇	63
腰痛点	64
腰眼	63
腰阳关	58
腰宜	63
腰俞	58
液门	45
谿谿	32
意舍	32
翳风	44
翳明	63
阴包	53
阴都	38
阴谷	39
阴交	55
阴廉	53
阴陵泉	24
阴郄	27

阴市	19
殷门	33
龈交	59
隐白	24
印堂	59
膺窗	18
迎香	15
涌泉	39
幽门	38
鱼际	13
鱼腰	62
玉堂	55
玉液	62
玉枕	32
郛中	38
渊腋	48
云门	13
Z	
章门	53
长强	58
照海	39
辄筋	48
正营	48
支沟	45
支正	29
至阳	58
至阴	33
志室	32
秩边	32
中冲	42
中都	53
中渎	49
中封	53
中府	13
中极	55
中魁	64
中髎	32
中膺俞	32
中泉	64
中枢	58
中庭	55
中脘	55
中渚	45
中注	38
周荣	24
肘尖	64
肘髎	15
筑宾	39
子宫	63
紫宫	55
足临泣	49
足窍阴	49
足三里	19
足通谷	33
足五里	53

第一章 30 种常见疾病的特效按摩法

1. 糖尿病



①用食指、中指、无名指轻轻按摩气海(详见第55页)2分钟,以产生酸胀感为宜。



②用健康槌轻轻叩击胃脘下俞(详见第63页)2分钟。



③用拇指指腹均匀用力按压血海(详见第24页)1分钟,配合呼吸,效果更好。



④用拇指指腹自上向下推桥弓,即翳风(详见44页)与缺盆(详见18页)的连线10~20次,左右交替进行。

每天2次

早晚各1次

2. 高血压



①用拇指指腹点按合谷(详见第15页)30次,力度稍重。



②用拇指点揉内关(详见第42页)3~5分钟,力度适中。



③用拇指指腹按压曲池(详见第15页)3分钟,力度稍重。



④用双手掌根按揉两侧太阳(详见第62页),顺时针方向、逆时针方向各1分钟。

每天2次

早晚各1次

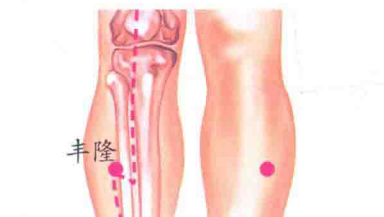
3. 高脂血症



①用食指、中指、无名指指腹按揉膻中(详见第55页)50次。



②用拇指指端点按中脘(详见第55页)20次。



③用拇指指端用力按揉丰隆(详见第19页)2分钟。



④用拇指指腹点按合谷(详见第15页)30次,力度稍重。

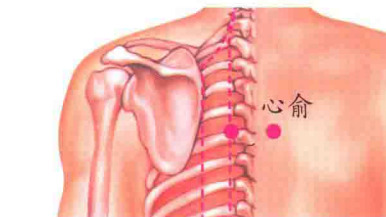
每天1次

早上进行

4. 心悸



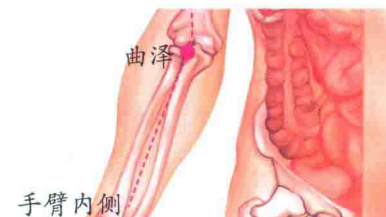
①用大鱼际从腹部巨阙(详见第55页)处向下轻轻推摩30次。



②右手握拳,用拳面轻轻叩击心俞(详见第32页)1~3分钟。



③用拇指指腹按压郄门(详见第42页)3分钟,力度适中。

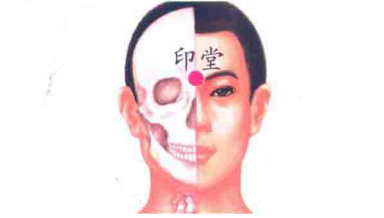


④用拇指按压曲泽(详见第42页)30次,力度适中。

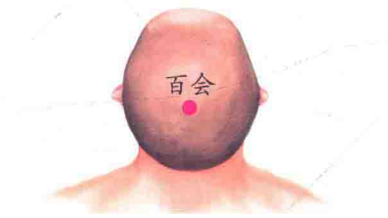
每天2次

早晚各1次

5. 更年期综合征



①用食指指腹沿印堂(详见第59页)向上推,反复做1分钟。



②用中间三指的指端叩击百会(详见第59页)2~3分钟。



③双手拇指用力按揉脾俞(详见第32页),3~5分钟。



④用拇指指腹按揉三阴交(详见第24页)1分钟,适当用力。

每天2次

早晚各1次

6. 脂肪肝



①用双手的拇指同时按压两侧肝俞(详见第32页)20次,可边按边转圈。



②用双手的拇指同时按压两侧脾俞(详见第32页)20次,可边按边转圈。



③用拇指指腹重力按压足三里(详见第19页)1~3分钟。



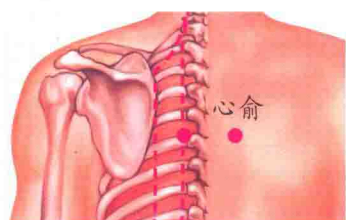
④用拇指指腹均匀地按压三阴交(详见第24页)2分钟。

每天2次

早晚各1次



7. 冠心病



①以健康槌叩击心俞(详见第32页)2分钟,以产生酸胀感为宜。



②用拇指点按内关(详见第42页)30次,两手交替进行,力度适中。



③用拇指和食指揉捏神门(详见第27页)3~5分钟,两手交替进行,力度适中。



④用拇指按压极泉(详见第27页)1分钟,其余四指扶住腋窝后方的肩膀。

每天2次

早晚各1次

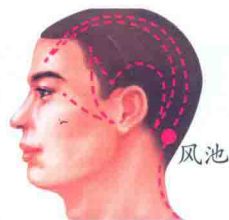
9. 白内障



①双手食指弯曲,从内向外抹刮眉弓至太阳(详见第62页),重复2分钟。



②中指和食指并拢,用二指的指腹按揉两侧太阳(详见第62页)2分钟。



③用双手拇指按揉风池(详见第48页)2分钟,力度以酸胀透遍全身为宜。



④用双手食指按压攒竹(详见第32页)30次,力度宜轻。

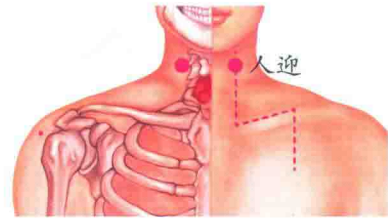
每天2次

早晚各1次

11. 慢性咽炎



①双手食指同时按压翳风(详见第44页)1分钟,以感酸胀为度。



②用拇指和食指同时按压两侧的人迎(详见第18页)1分钟,注意不要按压颈动脉。



③用拇指指端按压内关(详见第42页)1~3分钟,适当用力。



④用拇指指端点按照海(详见第39页)50~100次,力度以局部酸胀为宜。

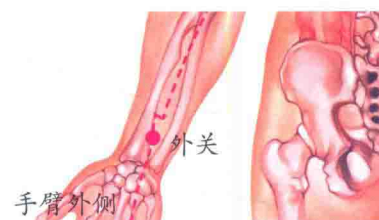
每天2次

早晚各1次

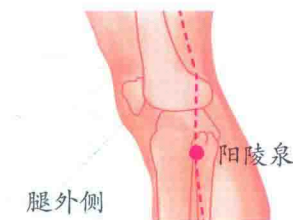
8. 慢性胆囊炎



①用拇指指腹按揉胆俞(详见第32页)1~3分钟。



②用拇指点按外关(详见第45页)20次,力度适中。



③用拇指指端按揉阳陵泉(详见第49页)100次,力度稍重。

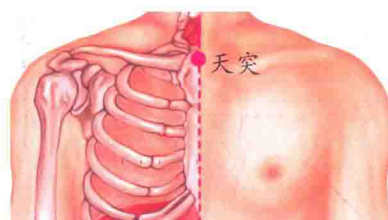


④用拇指指端按揉胆囊(详见第65页)3分钟,用力均衡。

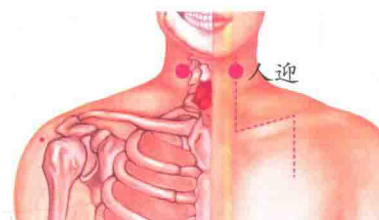
每天2次

早晚各1次

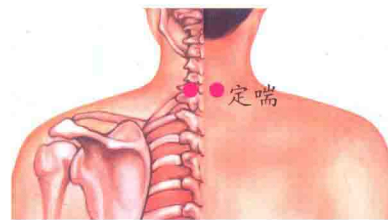
10. 哮喘



①用食指和中指轻轻按压天突(详见第55页)1~2分钟。



②用拇指和食指同时按压两侧人迎(详见第18页)1~3分钟。



③哮喘急性发作时,用拇指指端重按定喘(详见第63页)30~50次。



④用拇指指腹按压太渊(详见第13页)1~3分钟。

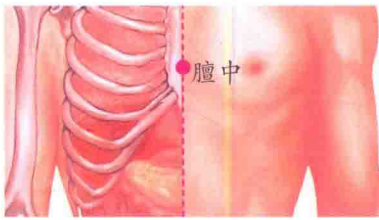
每天2次

早晚各1次

12. 肺炎



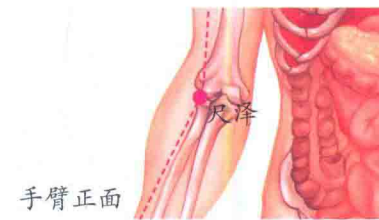
①用拇指按揉大椎(详见第58页)1分钟,力度要轻。



②用中间三指的指腹轻轻按压膻中(详见第55页)1分钟。



③用两手拇指抵住风池(详见第48页),左右同时按压1~3分钟。

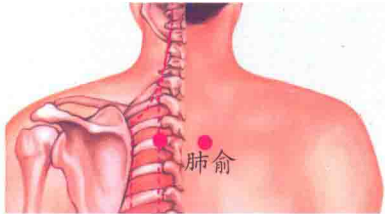


④用拇指指端按揉尺泽(详见第13页)3分钟,力度适中。

每天2次

早晚各1次

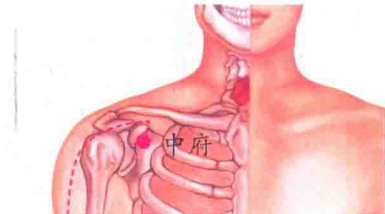
13. 慢性支气管炎



①用拇指按揉肺俞(详见第32页)3分钟,力度适中。



②用双手拇指点按肾俞(详见第32页)30次,力度适中。



③中间三指并拢,轻轻按揉中府(详见第13页)2~3分钟。



④用拇指和食指捏按合谷(详见第15页)30次,适当加力。

每天2次

早晚各1次

14. 过敏性鼻炎



①用食指指腹按揉太阳(详见第62页)2分钟。



②用双手中指指腹交替推擦印堂(详见第59页)2分钟。



③用食指和中指指端上下推擦迎香(详见第15页)2分钟。



④双手拇指按揉风池(详见第48页)2分钟。

每天2次

早晚各1次

15. 慢性鼻炎



①用食指指腹顺时针揉百会(详见第59页)1分钟。



②用双手食指同时按压迎香(详见第15页)1分钟。



③用食指指腹按压印堂(详见第59页)1分钟,力度要轻。

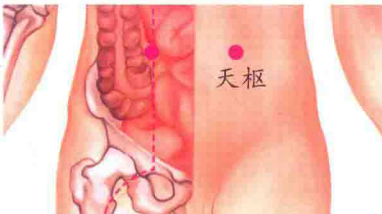


④用食指和中指指腹推擦两侧鼻翼100次。

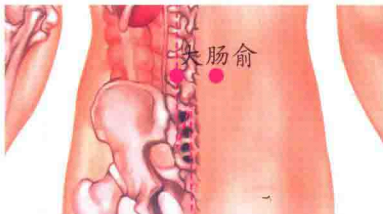
每天2次

早晚各1次

16. 便秘



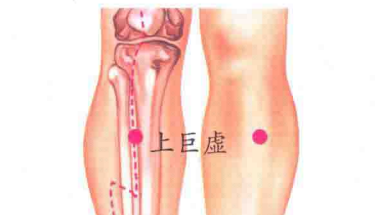
①用拇指指腹按揉天枢(详见第19页)1分钟,可两侧同时按压。



②用双手拇指点按大肠俞(详见第32页)20次,力度适中。



③用拇指指腹按揉支沟(详见第45页)1分钟,以产生酸胀感为宜,双手交替进行。



④用拇指略微用力按压上巨虚(详见第19页),以略感疼痛为佳,按住5秒后松开,反复10次。

每天2次

早晚各1次

17. 痔疮



①用中指指端按揉长强(详见第58页)3分钟。



②取跪姿,将拳头放在承山(详见第33页)的位置,然后用大腿夹紧,刺激3~5分钟。



③用食指和中指指端按揉百会(详见第59页)约3分钟。

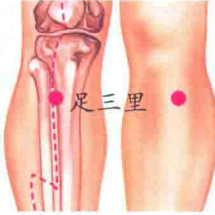


④用手掌搓擦足底涌泉(详见第39页)3~5分钟,直至脚心发热。

每天2次

早晚各1次

18. 慢性胃炎



①用拇指指端按压足三里(详见第19页),左右各3分钟。



②用拇指指端用力按压三阴交(详见第24页),左右各3分钟。



③中间三指并拢,用指腹按揉中脘(详见第55页)3分钟。



④双手拇指用力按压背部的胃俞(详见第32页)10次。

每天2次

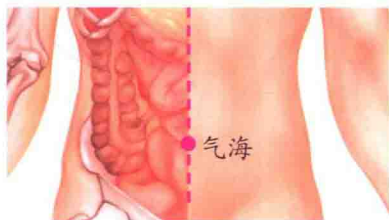
早晚各1次



19. 胃下垂



①两手掌相叠, 自神阙(详见第55页)向左上腹推抹100次。



②中间三指并拢, 用指腹按揉腹部气海(详见第55页)1分钟。



③用双手拇指用力按压胃俞(详见第32页)20次。

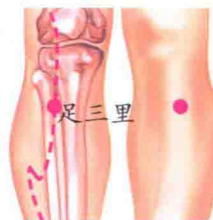


④用拇指按压两侧足三里(详见第19页)各1分钟。

每天2次

早晚各1次

20. 十二指肠溃疡



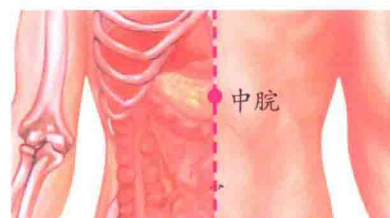
①用拇指指端重按足三里(详见第19页)100次。



②双手拇指同时按压胃俞(详见第32页)20次。



③拇指用力按压三阴交(详见第24页)20次。



④用中间三指的指腹摩中脘(详见第55页)2~3分钟。

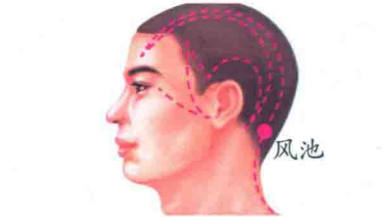
每天2次

早晚各1次

21. 神经衰弱



①用中指的指腹轻轻按压百会(详见第59页)1分钟。



②用拇指和食指拿捏风池(详见第48页)30次, 力度适中。



③用拇指指腹按揉劳宫(详见第42页)3分钟, 力度适中。

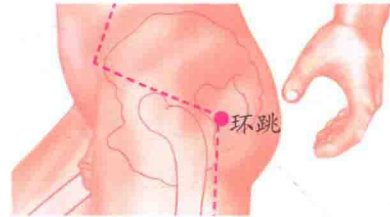


④用拇指和食指揉捏神门(详见第27页)3分钟, 力度适中。

每天2次

早晚各1次

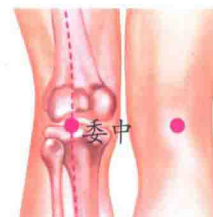
22. 坐骨神经痛



①用中间三指的指端按揉患侧环跳(详见第49页)100次, 用力稍重。



②用拇指用力点按阳陵泉(详见第49页)100次。



③用拇指点按委中(详见第33页)30次, 力度以可以耐受为度。



④用拇指指腹按揉承山(详见第33页)100次, 用力稍重。

每天2次

早晚各1次

23. 面神经麻痹



①用拇指指腹点按合谷(详见第15页)30次, 力度稍重。



②用食指指腹轻轻揉按翳风(详见第44页)1~3分钟。



③用双手食指轻轻按压四白(详见第18页)1~3分钟。



④用双手食指按揉地仓(详见第18页)1~3分钟。

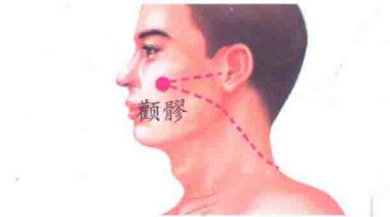
每天2次

早晚各1次

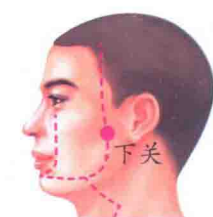
24. 三叉神经痛



①用双手食指轻轻按压太阳(详见第62页)1~3分钟。



②用食指指腹轻轻按压颧髁(详见第29页)1~3分钟。



③用双手食指指腹按揉下关(详见第18页)1分钟, 力度适中。



④用双手食指同时按压翳风(详见第44页)1分钟。

每天2次

早晚各1次

25. 偏头痛



①用双手大鱼际按揉两侧太阳(详见第62页)1分钟。



②用大鱼际向后推率谷(详见第48页)100次。



③用手指按揉同侧肩井(详见第48页)3~5分钟。



④用食指指腹按压太冲(详见第53页)5次,力度稍大。

每天2次

早晚各1次

26. 黄褐斑



①用双手的拇指指端按压肾俞(详见第32页)20次。



②用拇指指腹按压血海(详见第24页)1~3分钟。



③用拇指指腹按揉复溜(详见第39页)1分钟。

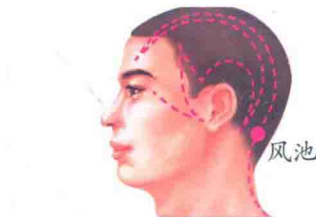


④用食指指腹按压太冲(详见第53页)1分钟,力度稍大。

每天2次

早晚各1次

27. 颈椎病



①用两手拇指同时按揉两侧风池(详见第48页)1~3分钟,力度以全身酸透为宜。



②用拇指和食指沿风池向下拿捏至大椎(详见第58页),约1分钟。



③用双手中指指腹按压同侧肩井(详见第48页),由轻到重按压10次。



④用拇指指腹按揉手三里(详见第15页)1~3分钟。

每天2次

早晚各1次

28. 腰椎间盘突出症



①用双手拇指分别按压两侧的大肠俞(详见第32页)20次。



②用拇指点按委中(详见第33页)30次,力度以可以耐受为度。



③用拇指点按阳陵泉(详见第49页)30次,力度适中。



④用拇指揉按手背的腰痛穴(详见第64页)3分钟。

每天2次

早晚各1次

29. 急性腰扭伤



①用拇指点按委中(详见第33页)30次,力度以能够耐受为度。



②用拇指揉按手背的腰痛穴(详见第64页)3分钟。



③用拇指、中指和食指指腹同时拿捏太溪(详见第39页)和昆仑(详见第33页)30次,力度要重。



④用双手拇指指腹点按环跳(详见第49页)3分钟。

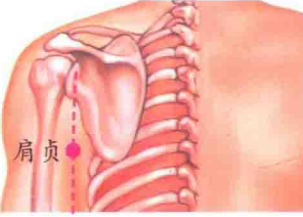
每天2次

早晚各1次

30. 肩周炎



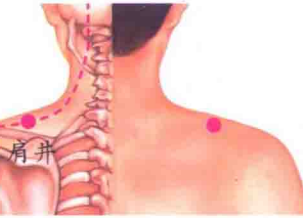
①用食指和中指指腹点按肩髃(详见第15页)30次,力度适中。



②用食指和中指指腹点按肩贞(详见第29页)30次,力度适中。



③食指和中指并拢,用二指指腹点按肩髃(详见第44页)30次。



④用中指指腹揉按肩井(详见第48页)3分钟。

每天2次

早晚各1次

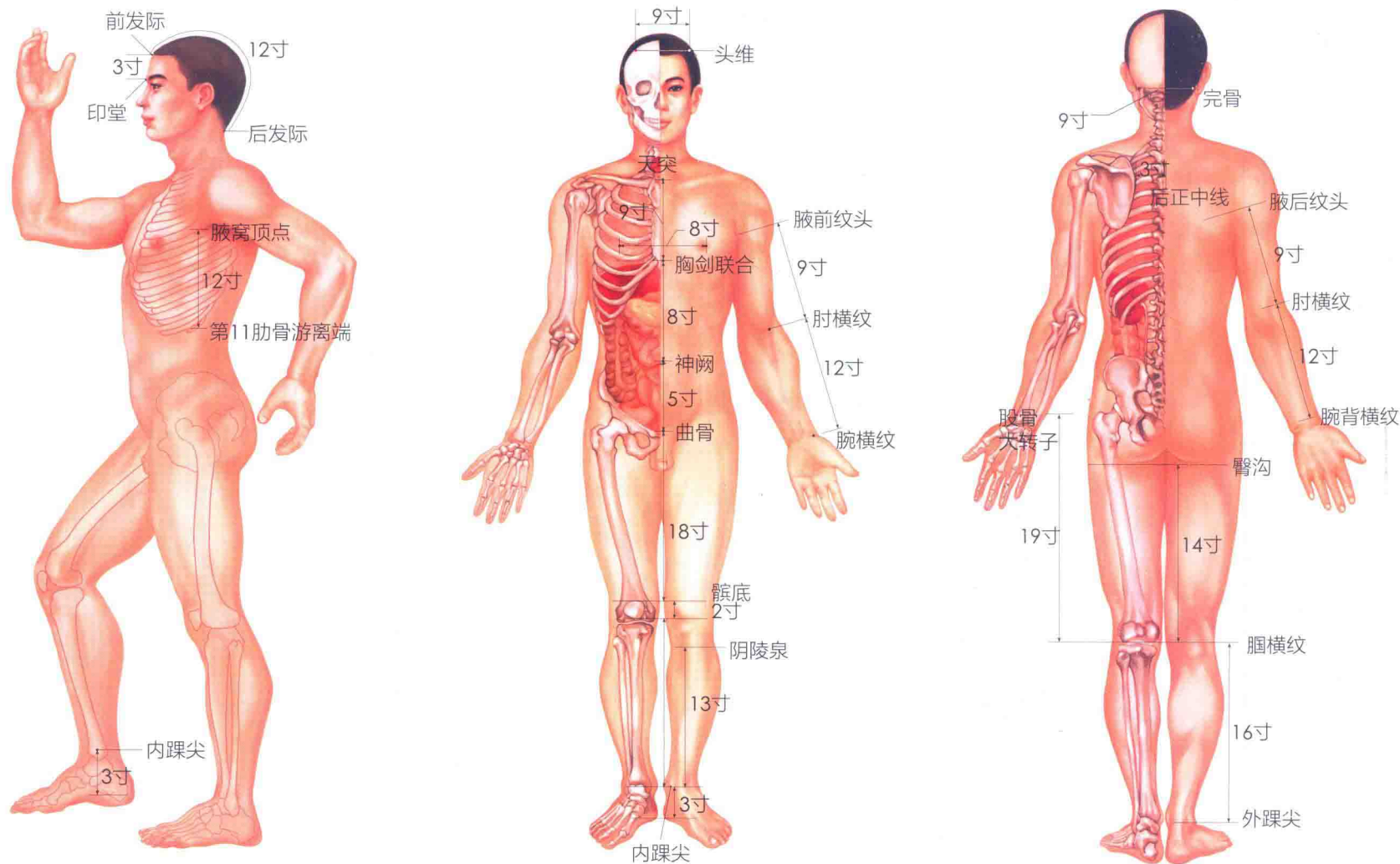


第二章 人体经络穴位图谱

一、常用骨度折量定位法

骨度折量定位是指将全身各部以骨节为主要标志，规定其长短，并依其比例折算作为定穴的标准。此种方法，不论男女、老少、高矮、胖瘦都适用，从而解决了在不同人身上定穴的难题。

部位	起止点	骨度(寸)	度量
头面部	前发际正中至后发际正中	12	直寸
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸
	前两额头角(头维)之间	9	横寸
	耳后两乳突(完骨)间	9	横寸
胸腹部	胸骨上窝(天突)至胸剑联合(歧骨)	9	直寸
	胸剑联合中点(歧骨)至脐中(神阙)	8	直寸
	脐中(神阙)至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸
	两乳头之间	8	横寸
	腋窝顶点至第 11 肋骨游离端	12	直寸
背腰部	肩胛骨内缘(近脊柱侧)至后正中线	3	横寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸
下肢部	耻骨联合上缘(曲骨)至髌底	18	直寸
	胫骨内侧髁下方(阴陵泉)至内踝尖	13	直寸
	股骨大转子至腓横纹	19	直寸
	臀沟至腓横纹	14	直寸
	腓横纹至外踝尖	16	直寸
	内踝尖至足底	3	直寸



二、手太阴肺经

手太阴肺经是十二经脉循行的起始经脉，经脉的循行与肺脏相连，并向下与大肠相联络。所以，肺与大肠是相表里的脏腑。肺脏在五脏六腑中位置最高，呈现圆锥形，其叶下垂。

手太阴肺经



按摩视频扫这里

