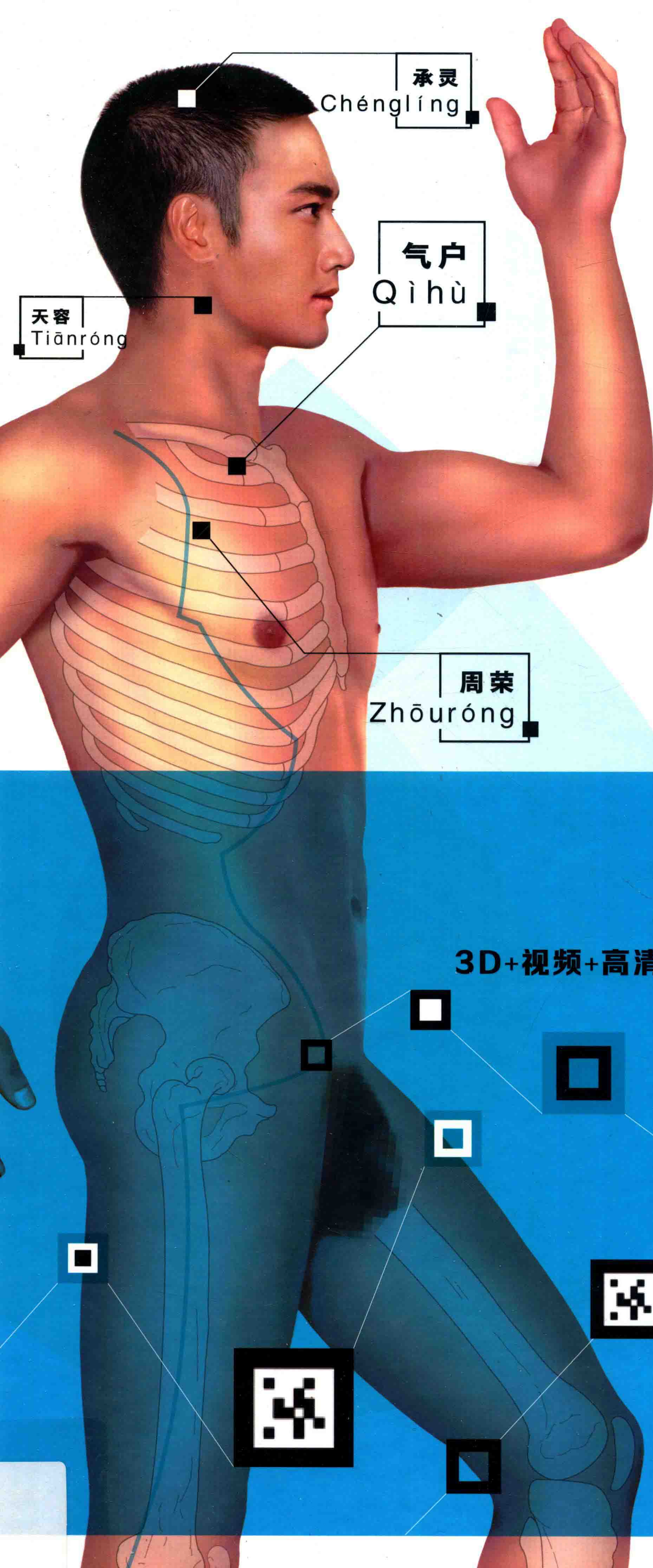




承灵
Chénglíng

天容
Tiānróng

气户
Qìhù

周荣
Zhōuróng



男性

经络穴位图册

3D

NANXING

JINGLUO

XUEWEI

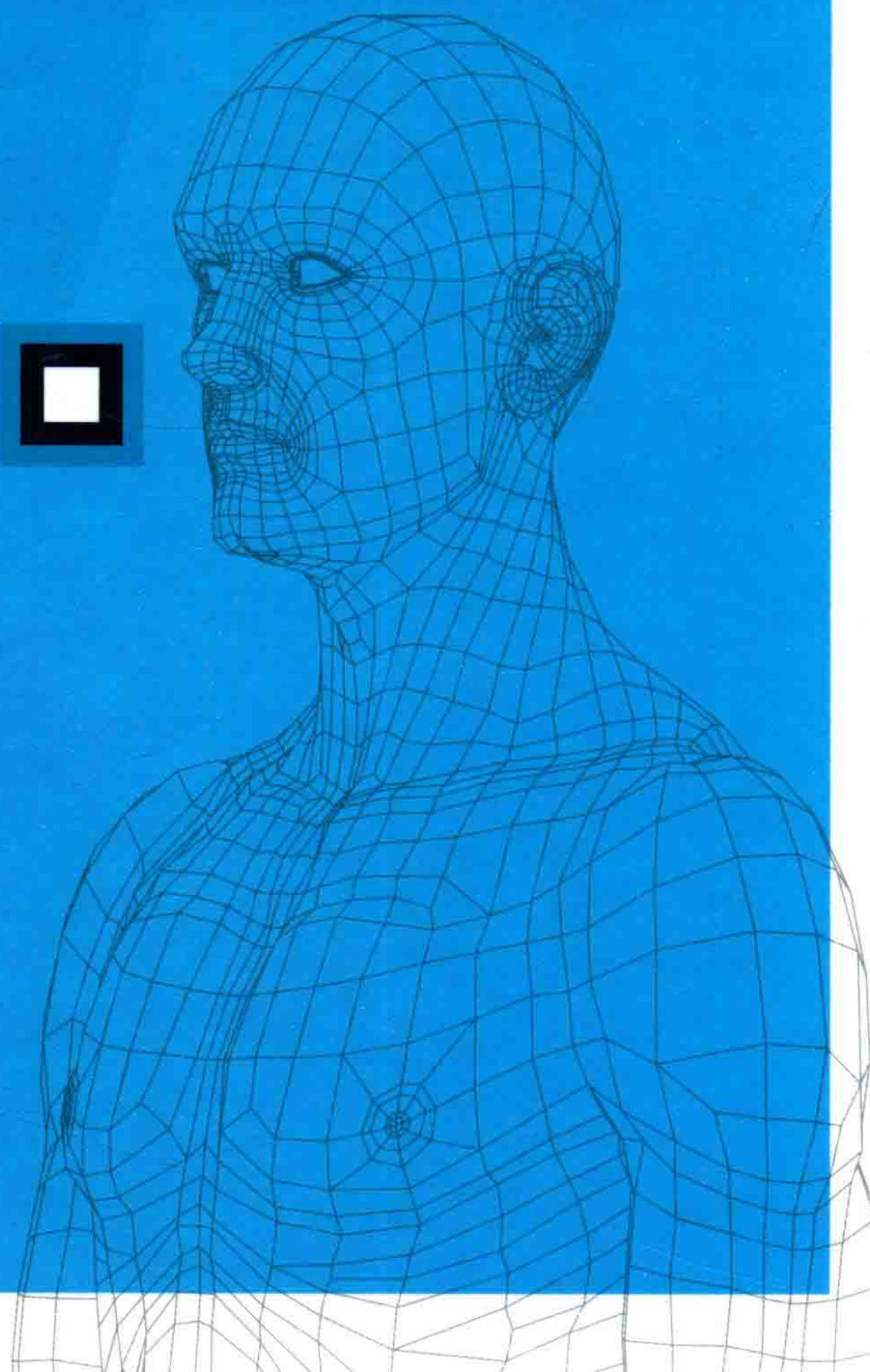
TUCE

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

3D+视频+高清大图全面解析全身腧穴

44种常见病症速效按摩





男性

经络穴位图
册

3D

NANXING

JINGLUO

XUEWEI

TUCE

■ 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

图书在版编目 (CIP) 数据

3D男性经络穴位图册 / 老中医养生堂编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5335-5032-5

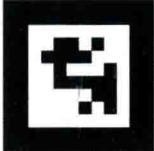
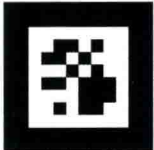
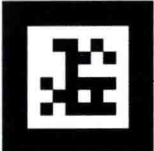
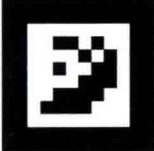
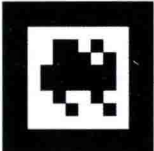
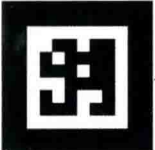
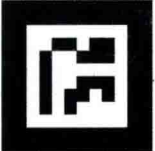
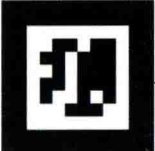
I. ①3… II. ①老… III. ①男性-经络-图集②男
性-穴位-图集 IV. ①R224.4

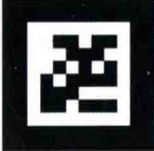
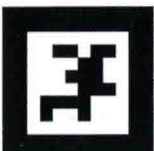
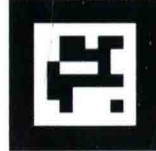
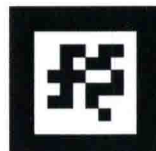
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103339号

书 名 3D男性经络穴位图册
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 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/8
印 张 8
图 文 64码
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5032-5
定 价 42.80元
书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录CONTENTS

第一章十四经穴图解4

● 手太阴肺经		4
● 手阳明大肠经		6
● 足阳明胃经		8
● 足太阴脾经		10
● 手少阴心经		12
● 手太阳小肠经		14
● 足太阳膀胱经		16
● 足少阴肾经		20
● 手厥阴心包经		22
● 手少阳三焦经		24

● 足少阳胆经		26
● 足厥阴肝经		28
● 督脉		30
● 任脉		32

第二章穴位分部图解34

● 头颈肩部穴位	34
● 胸腹部穴位	40
● 腰背臀部穴位	44
● 上肢部穴位	48
● 下肢部穴位	54

第三章超速效三步对症按摩法60

①强腰壮肾	60	⑧早泄	60
②强筋健骨	60	⑨遗精	61
③明目养肝	60	⑩睾丸炎	61
④补心健脑	60	⑪前列腺炎	61
⑤缓解压力	60	⑫男性不育症	61
⑥延年益寿	60	⑬不射精症	61
⑦阳痿	60	⑭前列腺囊肿	61

⑮少精子症	61	⑳慢性咽炎	63
⑯男性更年期综合征	61	㉑慢性鼻炎	63
⑰感冒	61	㉒落枕	63
⑱发热	62	㉓颈椎病	63
㉔咳嗽	62	㉕肩周炎	63
㉖哮喘	62	㉗网球肘（肱骨外上髁炎）	64
㉘高血压	62		
㉙冠心病	62	㉚急性腰扭伤	64
㉛胃痛	62	㉜腰痛	64
㉜腹泻	62	㉝坐骨神经痛	64
㉞便秘	62	㉞膝关节炎	64
㉟糖尿病	62	㊱斑秃	64
㊱高脂血症	63	㊲痤疮	64
㊲头痛	63	㊳戒烟	64
㊳失眠	63	㊴减肥	64
㊴健忘	63		

【本书特色与使用说明】

1. 以最新国家标准《腧穴名称与定位》为依据。

2. 结合AR技术展示十四经脉循行和部分穴位的取穴，形象直观。读者通过扫描并关注“健康乐读汇”微信公众号，按提示下载客户端，扫描识别码即可观看。

3. 经络腧穴内容全面，查找方便：先以十四经脉为纲，按经脉展示穴位，随图附穴位主治病症，并以“★”标出本经常用穴；接着再分五大部位分别解析各个穴位定位。从整体到局部帮您梳理相关腧穴知识。

4. 穴位应用不求人：收录35种常见病症的超速效对症按摩，简单实用疗效佳。



男性

经络穴位图
册

3D

NANXING
JINGLUO
XUEWEI
TUCE

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

图书在版编目（CIP）数据

3D男性经络穴位图册 / 老中医养生堂编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5335-5032-5

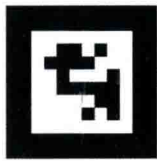
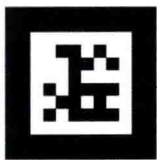
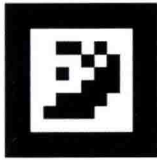
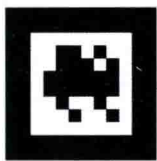
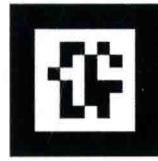
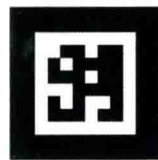
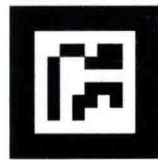
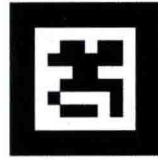
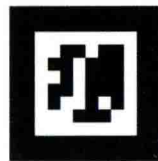
I. ①3… II. ①老… III. ①男性—经络—图集②男
性—穴位—图集 IV. ①R224.4

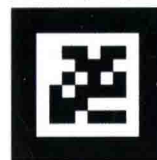
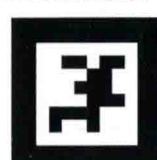
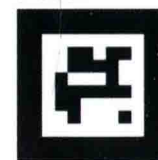
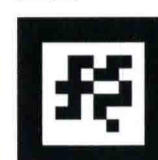
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103339号

书 名 3D男性经络穴位图册
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 中华商务联合印刷（广东）有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/8
印 张 8
图 文 64码
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5032-5
定 价 42.80元
书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录CONTENTS

第一章十四经穴图解4

● 手太阴肺经		4
● 手阳明大肠经		6
● 足阳明胃经		8
● 足太阴脾经		10
● 手少阴心经		12
● 手太阳小肠经		14
● 足太阳膀胱经		16
● 足少阴肾经		20
● 手厥阴心包经		22
● 手少阳三焦经		24

● 足少阳胆经		26
● 足厥阴肝经		28
● 督脉		30
● 任脉		32

第二章穴位分部图解34

● 头颈肩部穴位	34
● 胸腹部穴位	40
● 腰背臀部穴位	44
● 上肢部穴位	48
● 下肢部穴位	54

第三章超速效三步对症按摩法60

①强腰壮肾	60	⑧早泄	60
②强筋健骨	60	⑨遗精	61
③明目养肝	60	⑩睾丸炎	61
④补心健脑	60	⑪前列腺炎	61
⑤缓解压力	60	⑫男性不育症	61
⑥延年益寿	60	⑬不射精症	61
⑦阳痿	60	⑭前列腺囊肿	61

⑮少精子症	61	⑳慢性咽炎	63
⑯男性更年期综合征	61	㉑慢性鼻炎	63
⑰感冒	61	㉒落枕	63
⑱发热	62	㉓颈椎病	63
㉔咳嗽	62	㉕肩周炎	63
㉖哮喘	62	㉗网球肘（肱骨外上髁炎）	64
㉘高血压	62		
㉙冠心病	62	㉚急性腰扭伤	64
㉛胃痛	62	㉜腰痛	64
㉜腹泻	62	㉝坐骨神经痛	64
㉞便秘	62	㉞膝关节炎	64
㉟糖尿病	62	㊱斑秃	64
㊱高脂血症	63	㊲痤疮	64
㊲头痛	63	㊳戒烟	64
㊳失眠	63	㊴减肥	64
㊴健忘	63		

【本书特色与使用说明】

1. 以最新国家标准《腧穴名称与定位》为依据。

2. 结合AR技术展示十四经脉循行和部分穴位的取穴，形象直观。读者通过扫描并关注“健康乐读汇”微信公众号，按提示下载客户端，扫描识别码即可观看。

3. 经络腧穴内容全面，查找方便：先以十四经脉为纲，按经脉展示穴位，随图附穴位主治病症，并以“★”标出本经常用穴；接着再分五大部位分别解析各个穴位定位。从整体到局部帮您梳理相关腧穴知识。

4. 穴位应用不求人：收录35种常见病症的超速效对症按摩，简单实用疗效佳。

第一章

十四经穴
图解

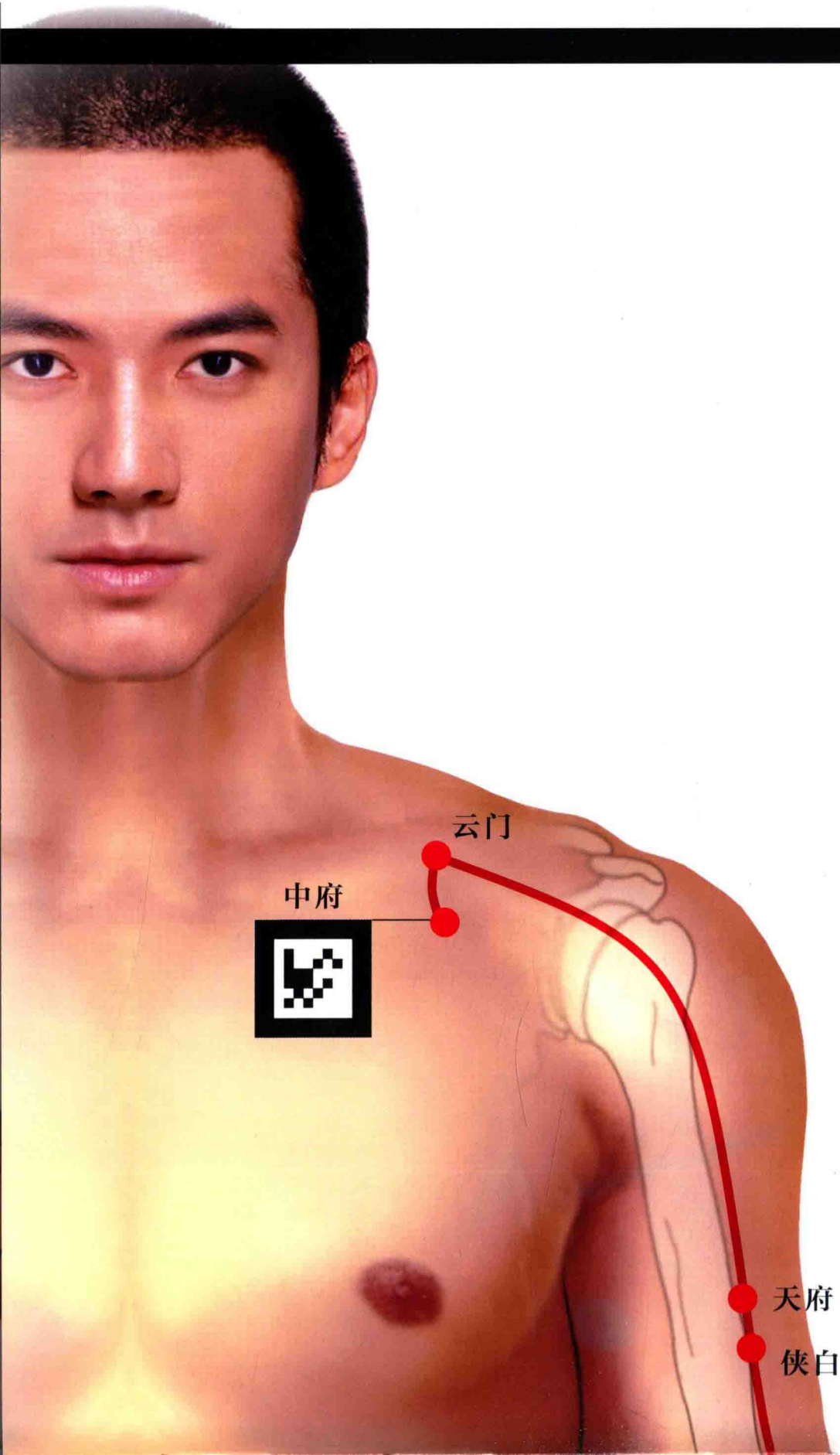
手太阴肺经

Lung Meridian of
Hand-Taiyin, LU.

手太阴肺经从胸部走向手指，起于胸部的中府穴，经手臂内侧前缘，止于大拇指的少商穴，每侧 11 穴，共 22 穴。

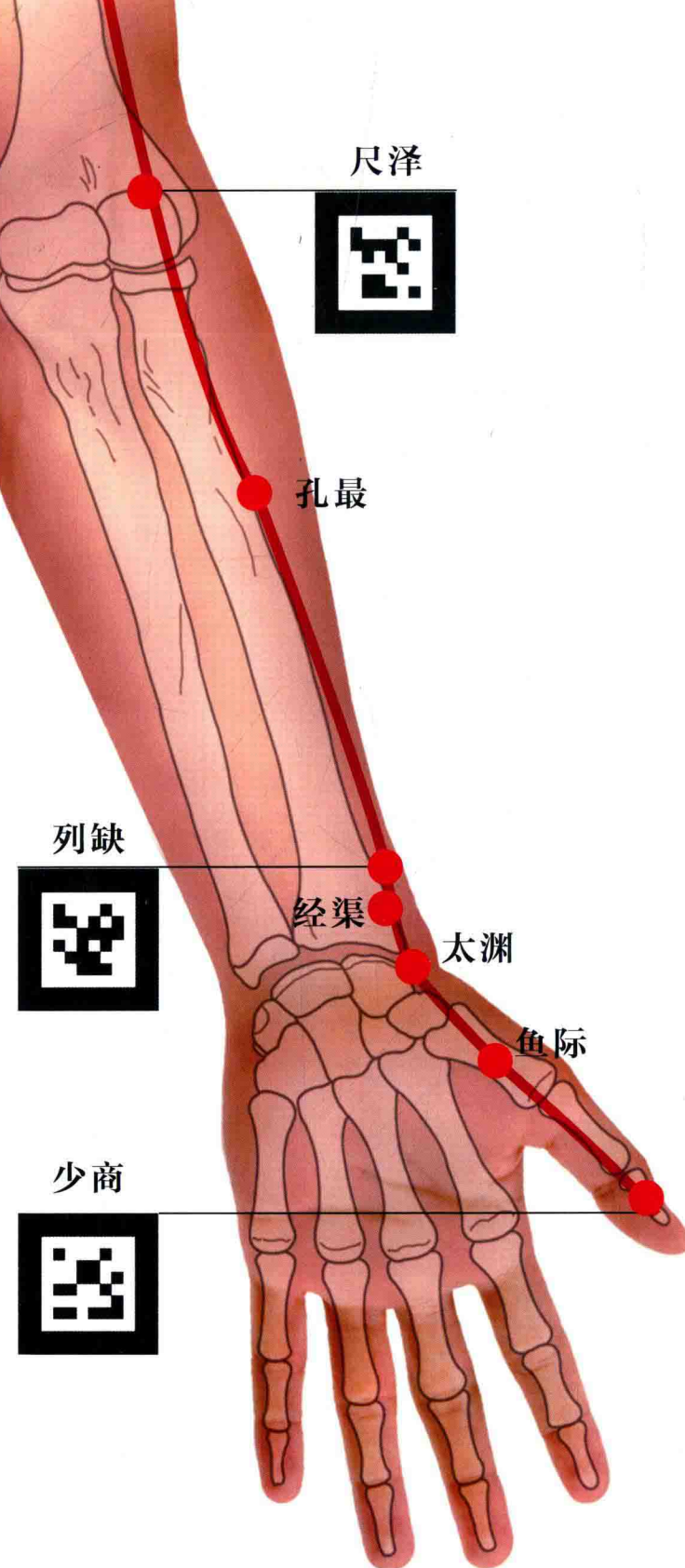
肺经主治病症：①咳嗽、气急、喘息等呼吸系统疾病。②心烦、胸闷、上臂及前臂内侧疼痛不适等经脉循行部位的疾患。

LU	穴名	主治
★ 1	中府	咳嗽、气喘、胸痛、肩背痛
2	云门	咳嗽、气喘、胸痛、肩痛
3	天府	鼻出血、咳嗽、气喘、肩及上肢内侧疼痛
4	侠白	咳嗽、气喘、上肢内侧痛
★ 5	尺泽	咳嗽、气喘、咯血、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、急性腹痛、腹泻、肘臂痛
★ 6	孔最	咯血、鼻出血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、热病（一切外感引起的热性病如传染病、中暑等）无汗、痔血、肘臂痛
★ 7	列缺	外感头痛、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口喎（口歪）、齿痛
8	经渠	咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛
9	太渊	感冒、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛、无脉症、腕臂痛



LU	穴名	主治
★ 10	鱼际	咳嗽、哮喘、咯血、咽喉肿痛、失音、发热
★ 11	少商	咽喉肿痛、发热、咳嗽、失音、鼻出血、昏迷、癫狂（指以情绪改变为主要症状的一类疾病）、指肿、麻木

★为本经常用穴



中府

用拇指按压中府穴，停留片刻后放松，反复 5~6 下，力度稍轻。同法按压对侧中府穴。每日 2 次。



孔最

用拇指稍用力按压孔最穴，停留片刻后放松，反复 5~6 下。同法按压对侧孔最穴。每日 2 次。



列缺

用拇指指腹按揉列缺穴 2 分钟，力度稍重，至有酸胀感。同法按揉对侧列缺穴。每日 2 次。



鱼际

用拇指按揉鱼际穴 2 分钟，力度稍重。同法按揉对侧鱼际穴。每日 2 次。



手阳明大肠经

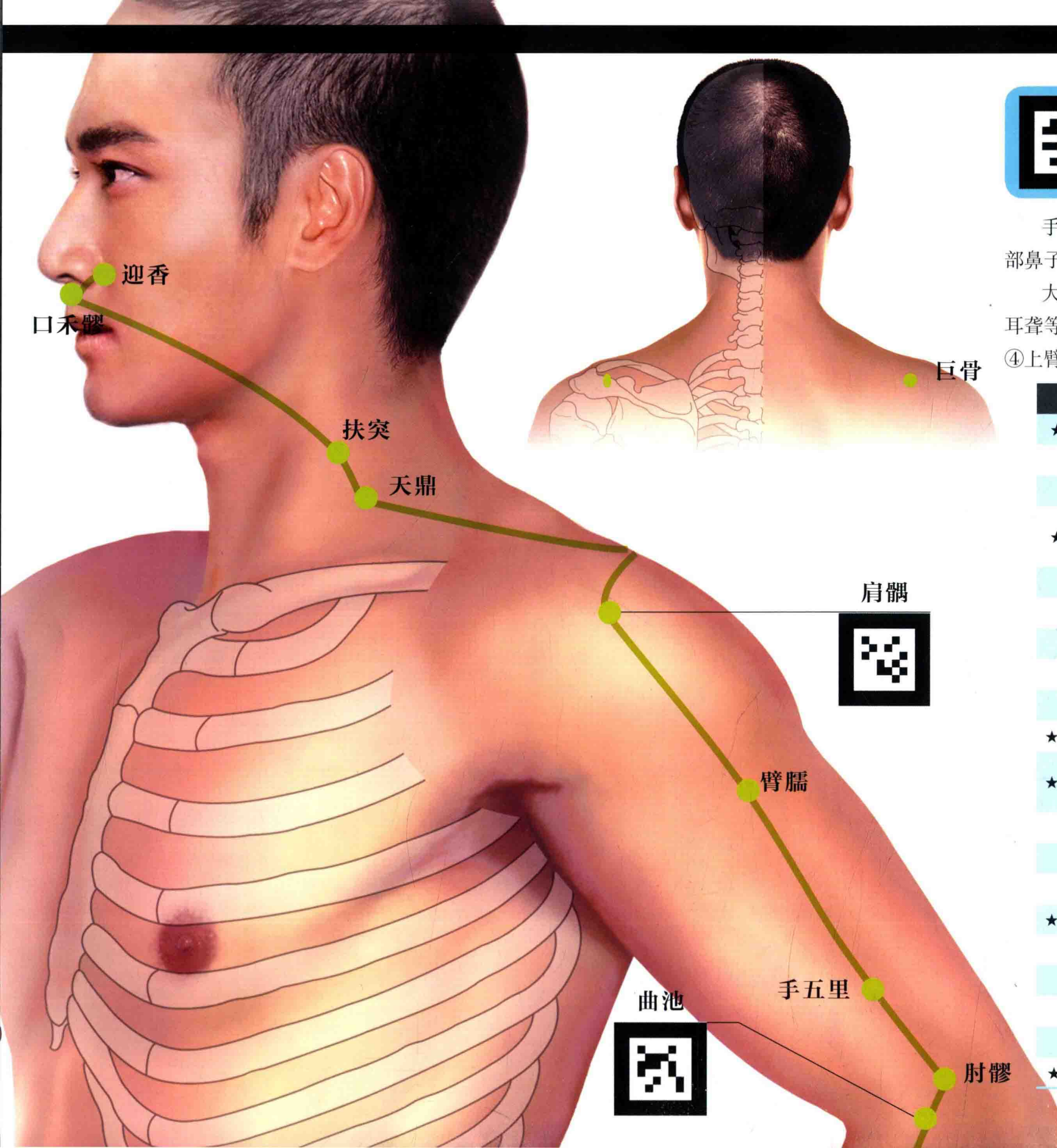
Large Intestine
Meridian of Hand-
Yangming, LI.

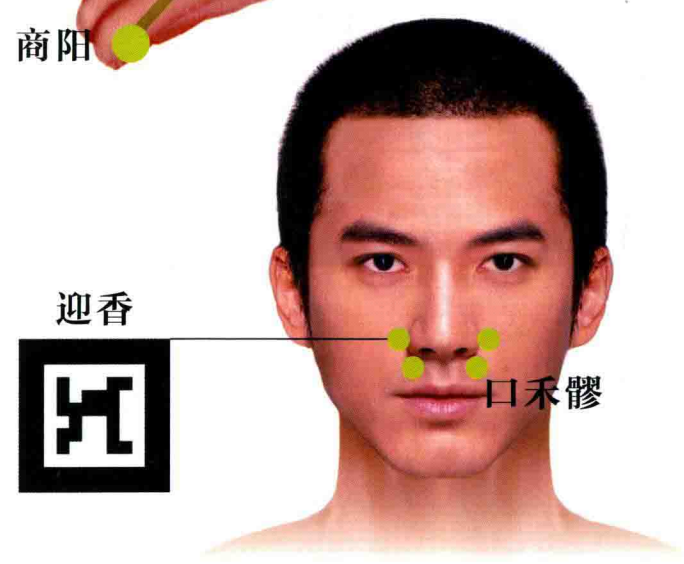
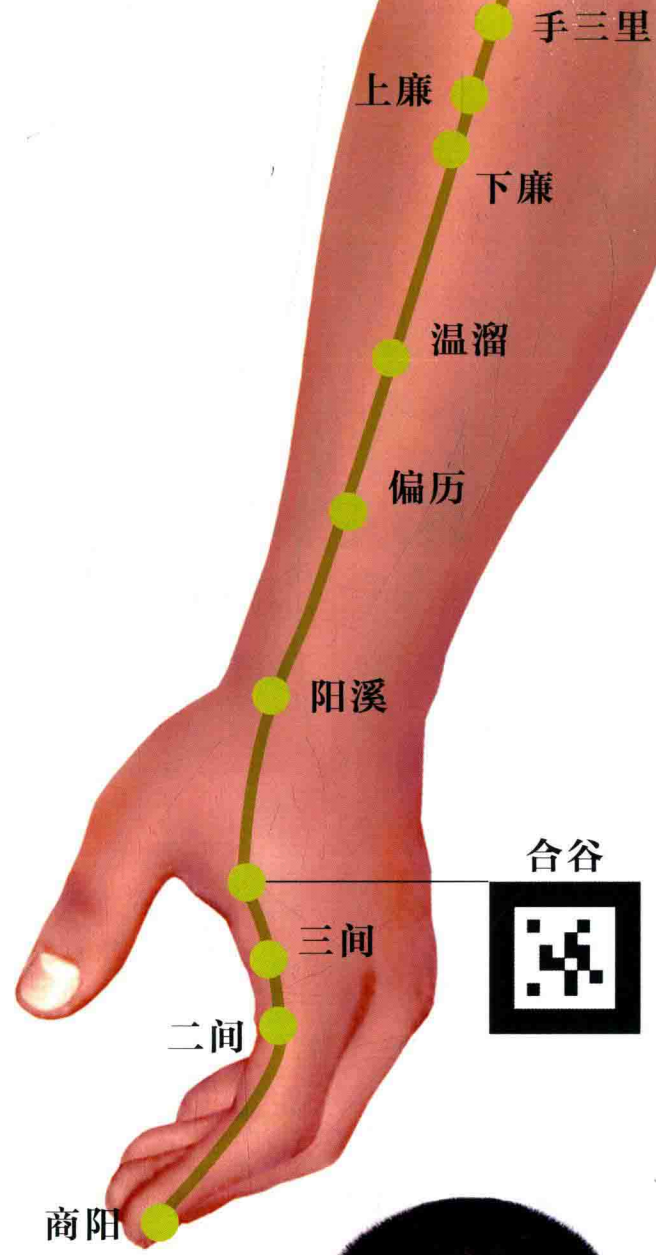
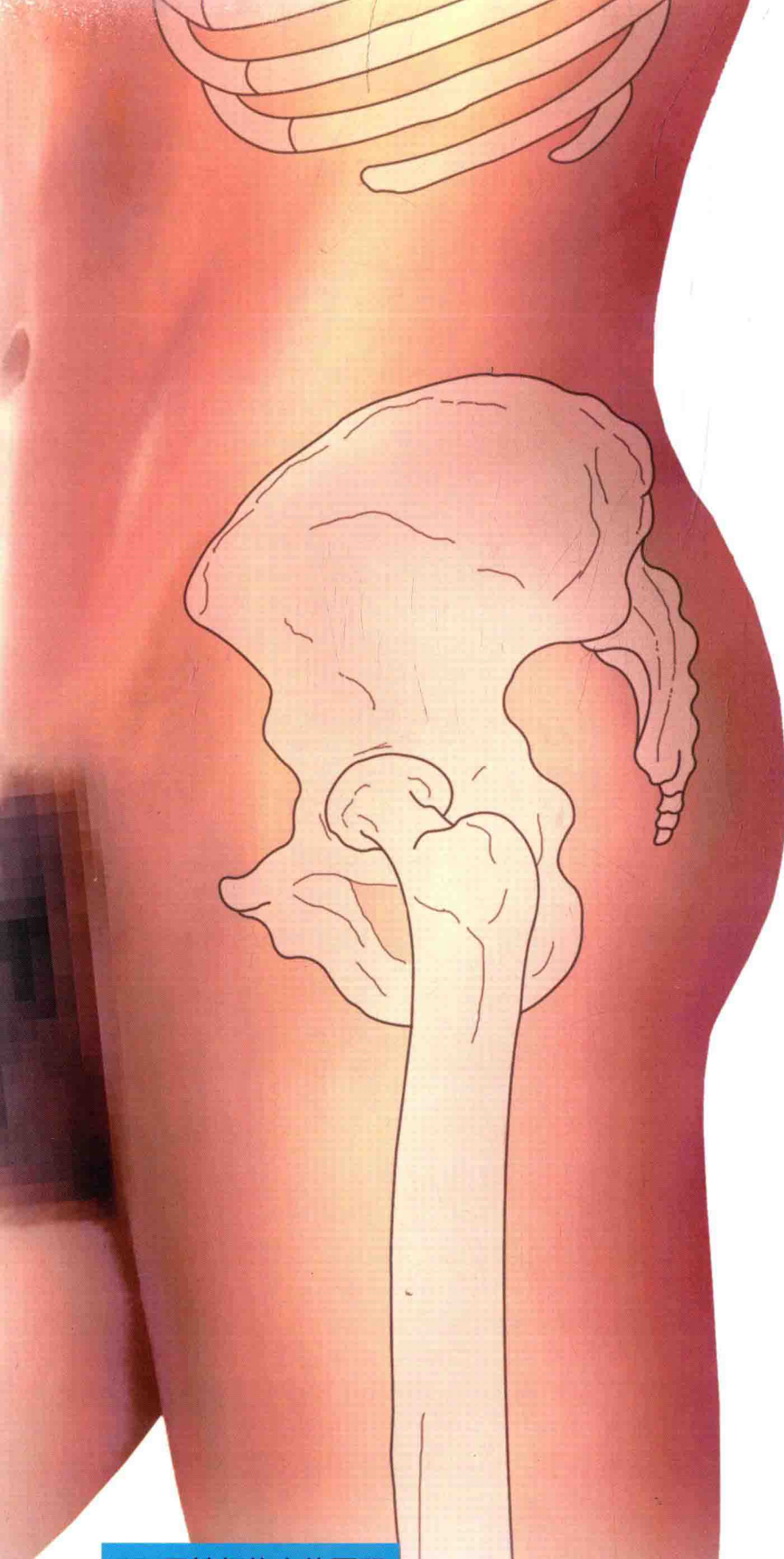
手阳明大肠经起于食指末端的商阳穴，沿手臂外侧经过肩头，止于脸部鼻子旁的迎香穴。本经一侧 20 穴，左右两侧共 40 穴。

大肠经主治病症：①目赤、咽喉肿痛、齿痛、口喎（口歪）、耳鸣、耳聋等头面五官疾患。②中暑、发热等热病。③腹痛、腹泻、便秘等肠胃病。④上臂部疼痛等经脉循行的疾患。

LI	穴名	主治
★ 1	商阳	咽喉肿痛、齿痛、耳聋、热病、手指麻木
2	二间	咽喉肿痛、齿痛、目痛、鼻出血、热病
3	三间	目痛、咽喉肿痛、齿痛、身热、手背肿痛
★ 4	合谷	头痛、齿痛、咽喉肿痛、口喎、突发性耳聋、难产、闭经、便秘、上肢疼痛不遂
5	阳溪	头痛、目赤肿痛、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛
6	偏历	目赤、耳聋、鼻出血、喉痛、水肿、手臂酸痛
7	温溜	头痛、面肿、咽喉肿痛、腹痛、肩背酸痛
8	下廉	头痛、眩晕、目痛、腹胀、腹痛、肘臂痛
9	上廉	手臂麻木、肩臂酸痛、半身不遂、腹痛肠鸣
★ 10	手三里	肩臂酸痛、上肢不遂、腹痛、腹泻、齿痛颊肿
★ 11	曲池	热病、咽喉肿痛、齿痛、目赤痛、头痛、眩晕、癫狂、肘臂疼痛、腹痛、青春痘（痤疮）
12	肘髎	肘臂酸痛、麻木、挛急
13	手五里	肘臂挛痛
14	臂臑	肩臂痛
★ 15	肩髃	上肢不遂、肩周炎
16	巨骨	肩臂挛痛不遂
17	天鼎	咽喉肿痛、失音
18	扶突	咽喉肿痛、失音、咳嗽气喘
19	口禾髎	鼻塞、鼻出血、口喎
★ 20	迎香	鼻炎、口喎、胆道蛔虫病

★为本经常用穴





曲池

用拇指按揉曲池穴2分钟,力度稍重。同法按揉对侧曲池穴。



合谷

用拇指用力按压合谷穴,停留片刻后放松,反复5~6下。同法按压对侧合谷穴。



迎香

用两手食指按揉两侧迎香穴2分钟,力度稍重。



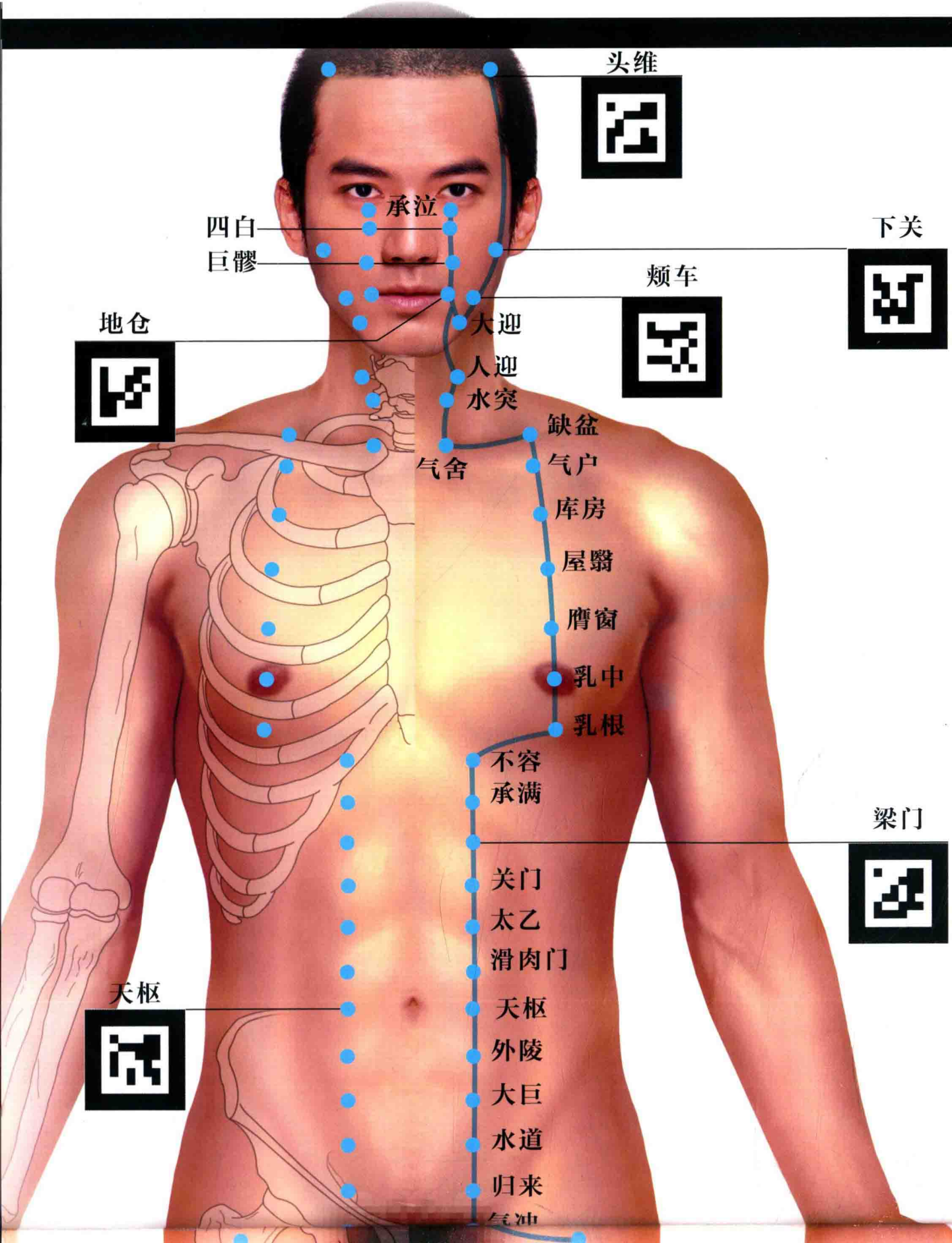
手三里

用拇指按揉手三里穴2分钟,力度稍重。同法按揉对侧手三里穴。



肩髃

用拇指按揉肩髃穴2分钟,力度稍重。同法按揉对侧肩髃穴。



足阳明胃经

Stomach Meridian of
Foot-Yangming, ST.

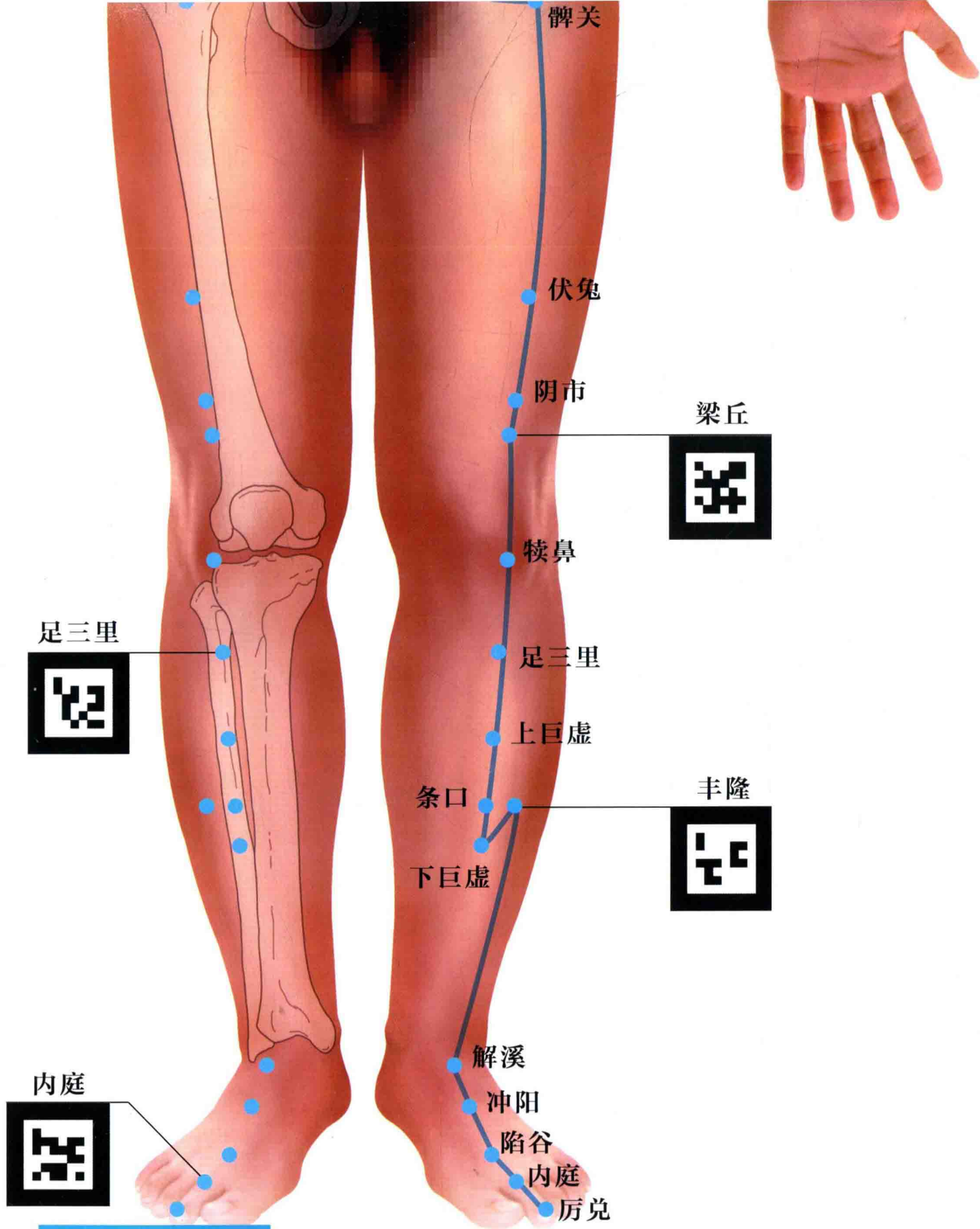
足阳明胃经起于头部，往下经过胸部、腹部、下肢外侧前缘达到脚背。本经一侧 45 穴，左右两侧共 90 穴。

胃经主治病症：①呕吐、腹胀、腹痛、水肿、食欲不振等肠胃疾病。②目赤、咽喉肿痛、齿痛、口歪、耳鸣、耳聋等头面五官疾患。③昏厥（昏迷）、癫狂、中风等神经精神系统疾病。④咳嗽、气喘、膝关节肿痛等经脉循行部位的疾患。⑤部分腧穴有强身健体的作用，常用于日常保健。

ST	穴名	主治
1	承泣	目赤肿痛、流泪、近视、眼睑抽动、面瘫、面肌痉挛
2	四白	目赤肿痛、眼瞤动（跳动）、近视、面瘫、胆道蛔虫病、头痛、眩晕
3	巨髎	面痛、齿痛、眼瞤动、面瘫
★4	地仓	面瘫、面肌痉挛、眼瞤动
5	大迎	颊肿、齿痛、面瘫、口噤
★6	颊车	面瘫、颊肿、齿痛、口噤不语、颞下颌关节炎
★7	下关	耳鸣、耳聋、齿痛、面瘫、颞下颌关节炎
★8	头维	头痛、眩晕、目痛、眼瞤动、老年痴呆（现代医学称“阿尔茨海默病”）
9	人迎	咽喉肿痛、胸满喘息、头痛、眩晕、高血压、低血压
10	水突	咳嗽、气喘、咽喉肿痛
11	气舍	咳嗽、气喘、呃逆（胃气冲逆而上、呃呃有声）、咽喉肿痛、颈项强痛（僵硬疼痛）
12	缺盆	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、颈肿
13	气户	咳嗽、气喘、呃逆、胸胁胀满
14	库房	咳嗽、气喘、呃逆、胸胁胀满
15	屋翳	咳嗽、气喘、呃逆、胸胁胀满、乳腺炎
16	膺窗	咳嗽、气喘、呃逆、胸胁胀满、乳腺炎
17	乳中	只作为定位标志，不宜施针法、灸法
18	乳根	咳嗽、气喘、胸闷、胸痛、乳腺炎、乳少

ST	穴名	主治
19	不容	呕吐、胃痛、腹胀、食欲不振
20	承满	呕吐、胃痛、腹胀、食欲不振、吐血
21	梁门	胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、泄泻
22	关门	腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、水肿
23	太乙	胃痛、癫狂、心烦
24	滑肉门	胃痛、呕吐、癫狂
★ 25	天枢	腹胀肠鸣、绕脐腹痛、便秘、泄泻、月经不调、痛经、肥胖症
26	外陵	腹痛、痛经、疝气
27	大巨	小腹胀、小便不利、疝气、遗精、早泄
28	水道	水肿、小便不利、小腹胀满、痛经、不孕、疝气
29	归来	腹痛、疝气、闭经、月经不调、带下
30	气冲	腹痛、阳痿、疝气、月经不调、不孕
31	髀关	下肢痿痹（无力、麻木、疼痛、活动不利）、腰膝冷痛、腹痛
32	伏兔	下肢痿痹、腰膝冷痛、疝气、股外侧皮神经炎
33	阴市	腹胀、腹痛、腿膝冷痛及屈伸不利
★ 34	梁丘	急性胃痛、乳腺炎、膝关节肿痛、下肢不遂
★ 35	犊鼻	膝肿痛
★ 36	足三里	胃痛、呕吐、呃逆、腹胀腹痛、肠鸣、消化不良、泄泻、便秘、胃下垂、体虚、咳嗽气喘、心悸气短、头晕、失眠、癫狂、膝痛、下肢痿痹、水肿
37	上巨虚	腹胀、腹痛、泄泻、便秘、下肢痿痹
★ 38	条口	下肢痿痹、下肢浮肿、肩臂痛
39	下巨虚	小腹痛、泄泻、乳腺炎、下肢痿痹
★ 40	丰隆	咳嗽、气喘、哮喘、头痛、眩晕、癫狂、下肢痿痹
41	解溪	头痛、眩晕、癫狂、腹胀、便秘、下肢痿痹、足踝肿痛
42	冲阳	胃痛、腹胀、面瘫、足背肿痛无力
43	陷谷	目赤肿痛、面部浮肿、足背肿痛
★ 44	内庭	齿痛、咽喉肿痛、面瘫、热病、腹痛、腹胀、便秘、足背肿痛
45	厉兑	齿痛、咽喉肿痛、面瘫、热病、癫狂、鼻出血、足背肿痛

★为本经常用穴





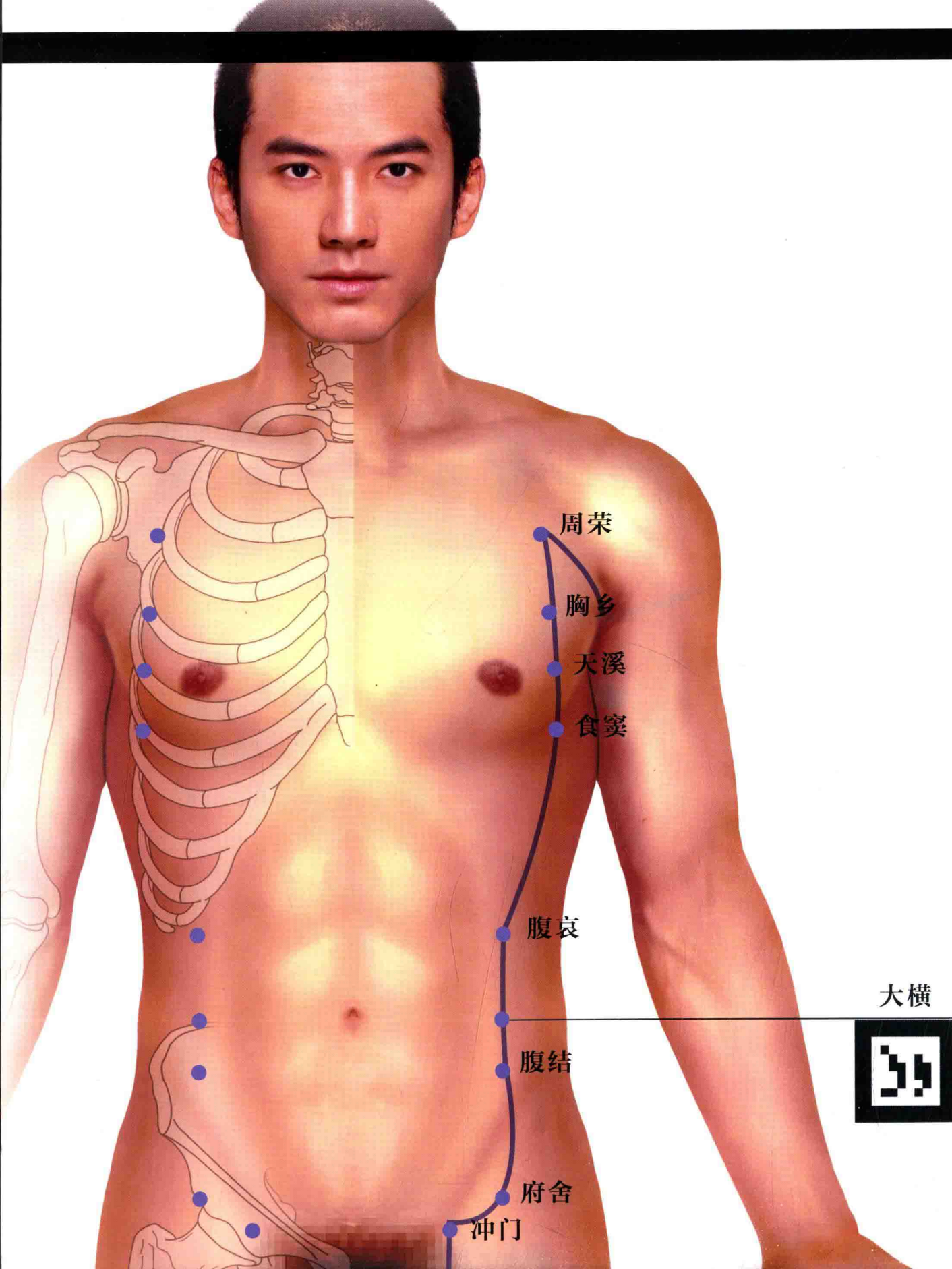
足太阴脾经

Spleen Meridian of
Foot-Taiyin, SP.

足太阴脾经起于脚拇趾内侧隐白穴,经过腿部内侧,止于胸部的大包穴。本经一侧 21 穴,左右两侧共 42 穴。

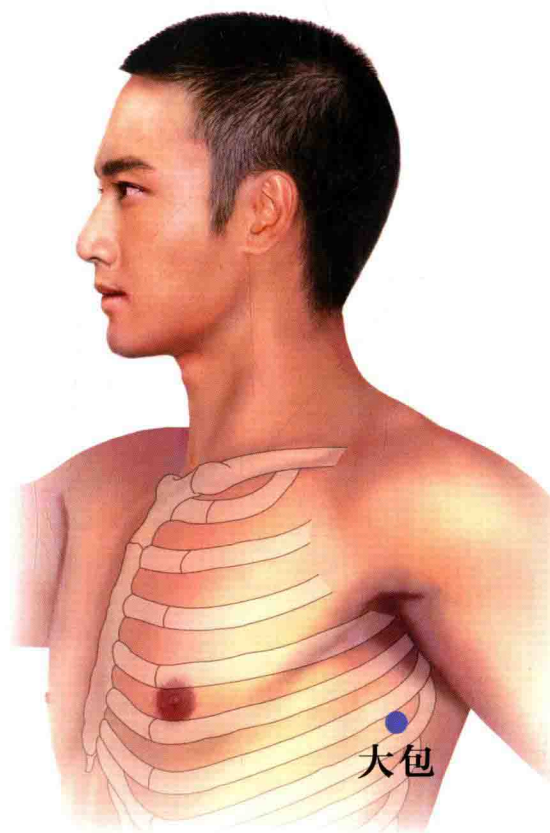
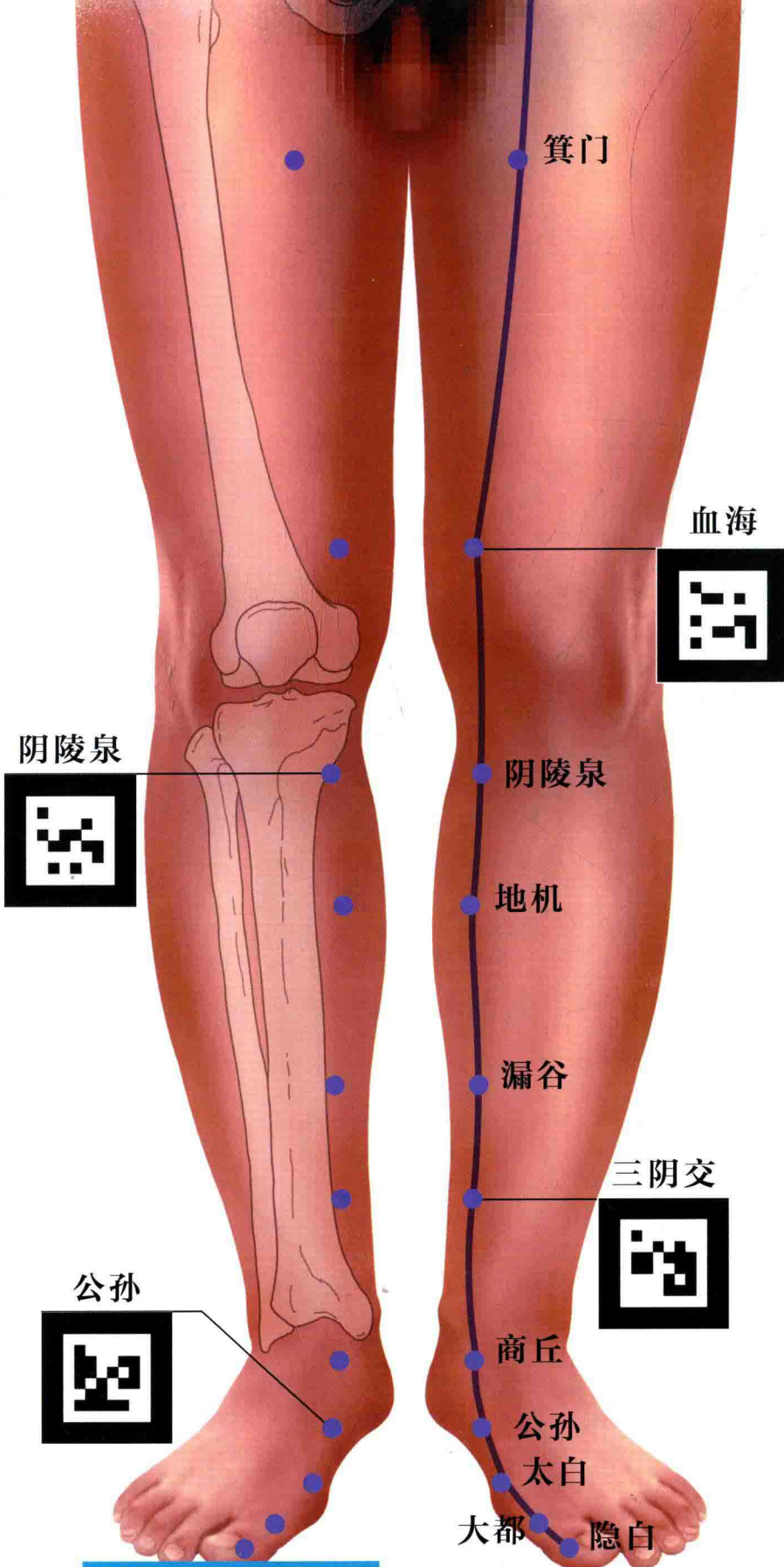
脾经主治病症:①腹胀、腹痛、泄泻、便秘等消化系统疾病。②咳喘、胸胁胀痛、腰腿痛等经脉循行部位的疾患。③本经还可治疗月经不调、痛经、带下、崩漏、不孕等妇科疾病。

SP	穴名	主治
1	隐白	崩漏(突然阴道大量出血或持续淋漓不断地出血)、月经过多、尿血、便血、腹胀、多梦
2	大都	腹胀、胃痛、泄泻、便秘、热病无汗
3	太白	胃痛、腹胀、腹痛、泄泻、便秘、纳呆(食欲不振)、足趾关节痛
★ 4	公孙	胃痛、呕吐、腹胀、腹痛、泄泻、便秘、心痛、胸闷
5	商丘	腹胀、泄泻、便秘、足踝肿痛、舌强肿痛(舌头僵硬疼痛)
★ 6	三阴交	月经不调、带下、难产、疝气、小便不利、遗尿、水肿、腹胀、泄泻、便秘、失眠、眩晕、下肢痿痹
7	漏谷	腹胀、肠鸣、小便不利、遗精、下肢痿痹
★ 8	地机	腹胀痛、泄泻、水肿、小便不利、月经不调、痛经、遗精、腰痛、下肢痿痹
★ 9	阴陵泉	腹胀、水肿、黄疸、泄泻、小便不利或失禁、遗精、带下、膝痛
★ 10	血海	月经不调、经闭、崩漏、湿疹、荨麻疹
11	箕门	小便不通、遗尿、腹股沟肿痛
12	冲门	腹痛、崩漏、带下、疝气
13	府舍	腹痛、积聚(腹内结块或胀或痛)、疝气
14	腹结	腹痛、便秘、泄泻、疝气



SP	穴名	主治
15	大横	腹痛、便秘、泄泻
16	腹哀	腹痛、便秘、泄泻、消化不良
17	食窦	腹胀、食入即吐、水肿、胸肋胀痛
18	天溪	胸肋胀痛、咳嗽、乳腺炎、乳少
19	胸乡	胸肋胀痛
20	周荣	咳嗽、不思饮食、胸肋胀满疼痛
21	大包	咳嗽、胸肋胀痛、全身疼痛、四肢无力

★为本经常用穴



血海

用拇指按揉血海穴2分钟，力度稍重。
同法按揉对侧血海穴。



三阴交

用拇指用力按压三阴交穴，停留片刻后
放松，反复5~6下。同法按压对侧三阴交穴。



阴陵泉

用拇指按压阴陵泉穴，停留片刻后放
松，反复5~6下。同法按压对侧阴陵泉穴，
每次2分钟。



公孙

用拇指按揉公孙穴2分钟，力度稍重。
同法按揉对侧公孙穴。每日2次。



手少阴心经

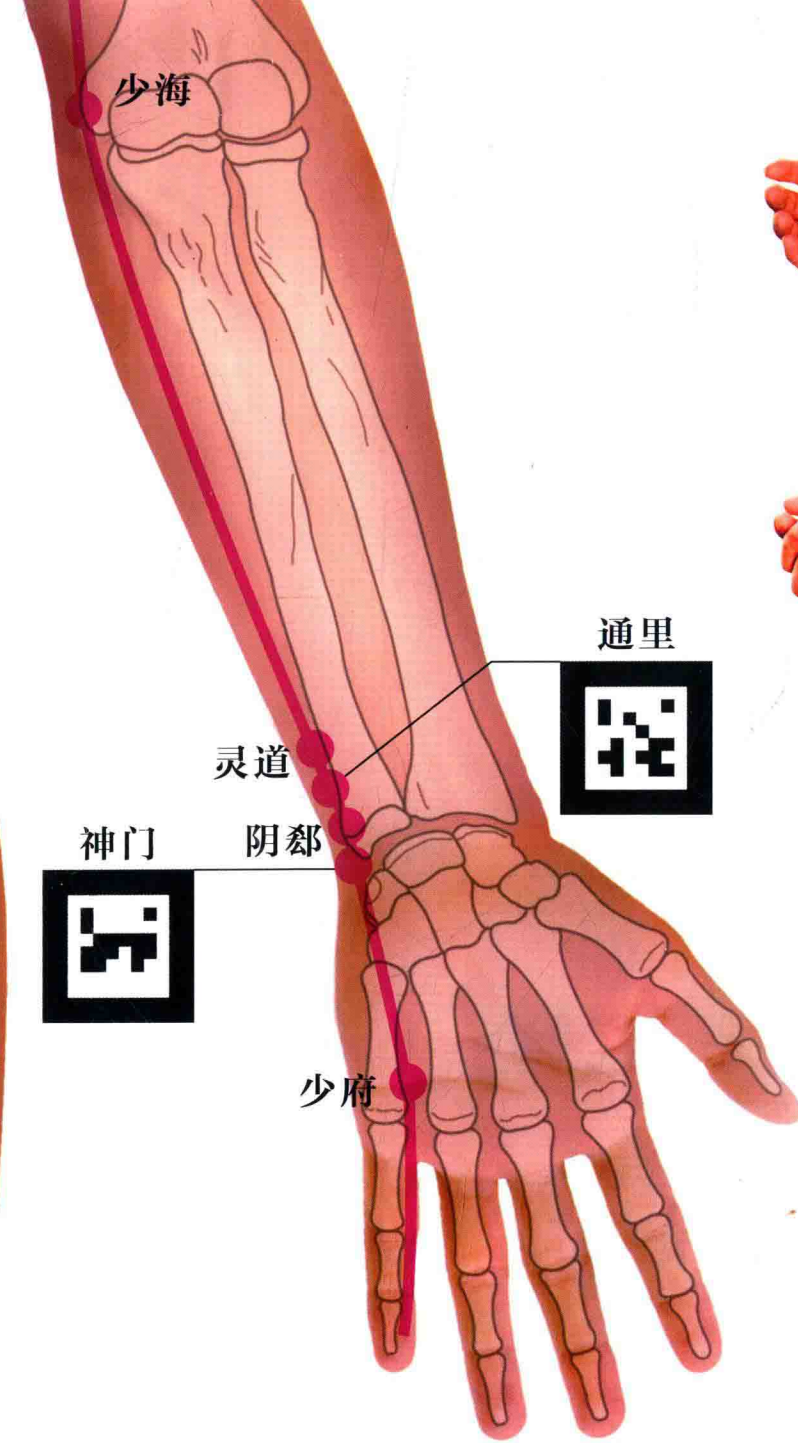
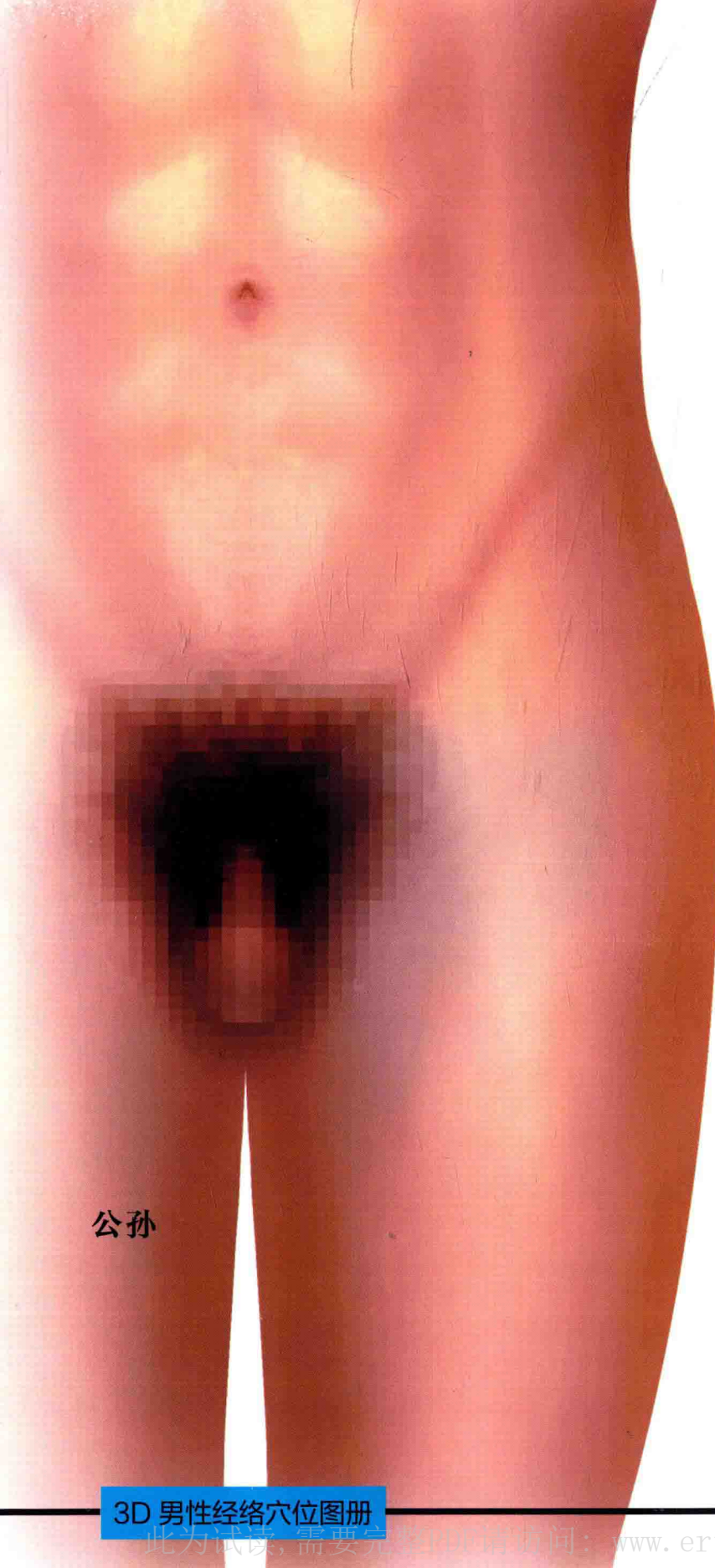
Heart Meridian of Hand-Shaoyin, HT.

手少阴心经起于腋窝中央的极泉穴，沿手臂内侧走到手小指内侧的少冲穴。本经一侧 9 穴，左右两侧共 18 穴，1 穴分布在腋窝部，8 穴分布在上肢掌侧面的尺侧。

心经主治病症：①心烦、胸闷、心悸、心痛等心胸疾病。②前臂痛、肘部痛等经脉循行部位的疾患。

HT	穴名	主治
1	极泉	心痛、心悸、肋肋疼痛、肩臂疼痛、上肢不遂
2	青灵	头痛、肋痛、肩臂疼痛
3	少海	心痛、肘臂挛痛麻木、胸肋痛
4	灵道	心痛、心悸、暴暗（突然失音）、肘臂挛痛、手指麻木
★ 5	通里	暴暗、舌强不语、心悸怔忡、腕臂痛
6	阴郄	心痛、惊悸、暴暗
★ 7	神门	失眠、健忘、痴呆、心痛、心悸
★ 8	少府	心悸、胸痛、小便不利、遗尿、小指挛痛
9	少冲	心悸、心痛、癫狂、昏迷、热病、胸肋痛

★为本经常用穴



神门

用拇指稍用力按压神门穴，停留片刻后放松，反复 5 ~ 6 下。同法按压对侧神门穴。每日 2 次。



通里

用拇指按揉通里穴 2 分钟，力度适中。同法按揉对侧通里穴。每日 2 次。



少府

用拇指稍用力按压少府穴，停留片刻后放松，反复 5~6 下。同法按压对侧少府穴。每日 2 次。

公孙