



认识人体奥妙丛书

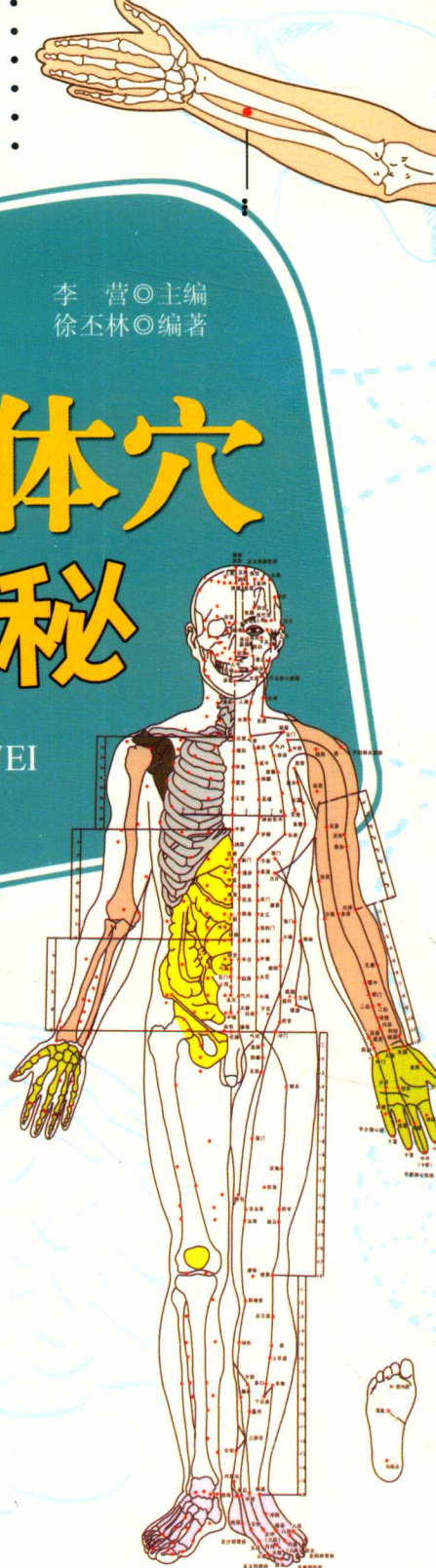
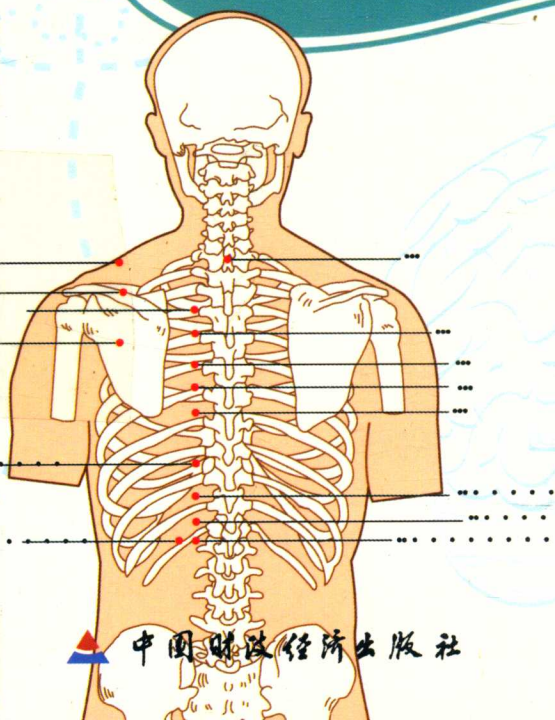
李 营◎主编
徐丕林◎编著

探索人体穴位的奥秘

100%

认识人体奥妙丛书

TANSUORENTIXUEWEI
DEAOMIAO



中国财政经济出版社



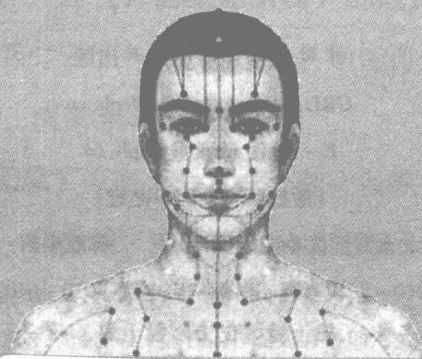
认识人体奥妙

Ren Shi Ren Ti Ao Miao

探索人体穴位的奥秘

Tan Suo Ren Ti Xue Wei De Ao Mi

徐丕林 编著



中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

探索人体穴位的奥秘/徐丕林编著. —3 版. —北

京: 中国财政经济出版社, 2012. 10

(认识人体奥妙)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3949 - 1

I. ①探… II. ①徐… III. ①穴位 - 普及读物

IV. ①R224 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226627 号

责任编辑: 郑保华

封面设计: 佳图堂设计工坊

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行电话: 010 - 88190406 财经书店电话: 010 - 64033436(传真)

北京龙跃印务有限公司印刷 各地新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 12 印张 215 千字

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价: 21.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 3949 - 1/R · 0023

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744



前 言

中医是我国古代劳动人民同疾病作斗争的经验和理论知识的总结，通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系，主要有阴阳学说、五行学说、藏象学说、元气学说、病因学说，它以整体观相似观为主导思想，以脏腑经络的生理、病理为基础，以辨证论治为诊疗依据，具有朴素的系统论、控制论，分形论和信息论内容。春秋战国时期《黄帝内经》的出版标志着中医理论已经基本形成，东汉出现了著名医学家张仲景，他总结出应对“八纲”的“八法”；华佗精通外科手术自制“麻药”名扬天下，同时还创立了健身体操“五禽戏”；唐代孙思邈总结前人的理论，收集整理了5000多个药方，被后世尊称为“药王”；唐朝以后，中国医学理论和著作大量外传到高丽、日本、中亚、西亚等地。

《黄帝内经》最早记载了经络，把人体上有一些纵贯全身的路线叫做经脉，把这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝叫做络脉。可以说：经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统，而穴位就是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，是针灸治疗疾病的刺激点与反应点，通过针灸、按摩人体相应穴位就可以达到疏通经络，激发经气，调整气血运行，达到扶正祛邪的目的，同时有治疗疾病的作用不仅对局部脏腑、器官病症有效，而且对相应经脉循行路线上与该穴相距较远的脏腑、器官病症也有效果。

近年来人们越来越注重身体健康，食养、药养、针灸、按摩、气功等各种养生之法不断出现，而这些方法大多出自于中医学，可以说中医养生是中国传统文化的瑰宝，它强调人与自然的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我以达到培养生机、预防疾病。

本书向青少年介绍中国经络理论和穴位知识，了解中医文化精髓。



目 录

篇一 把脉——摸准穴位

- | | | | |
|----------------------------|----|--------------------------|----|
| No. 1. 《黄帝内经》——穴位的起源 | 1 | No. 4. 穴位分类 | 13 |
| No. 2. 经络——人体功能调控系统 | 7 | No. 5. 揭开十二经脉的神秘面纱 | 18 |
| No. 3. 穴位——疾病的反应点 | 10 | No. 6. 穴位的定位方法 | 23 |
| | | No. 7. 穴位治病的基本原理 | 26 |

篇二 穴位治病的主要手法

- | | | | |
|-----------------------------|----|------------------------------|----|
| No. 1. 针刺疗法——细针出绝活 | 29 | No. 4. 刮痧疗法——最为古老的治理方法 | 44 |
| No. 2. 艾灸疗法——使用很广泛 | 34 | No. 5. 磁疗和电疗——中医家族新成员 | 47 |
| No. 3. 拔罐和按摩疗法——安全又简便 | 37 | No. 6. 注射和埋线疗法——中医新发展 | 51 |

篇三 人体常用的重要穴位

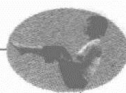
- No. 1. 人体头部的重要穴位 56 No. 5. 人体手部的重要穴位 94
 No. 2. 人体胸腹部的重要穴位 67 No. 6. 人体腿部的重要穴位 100
 No. 3. 人体背部的重要穴位 77 No. 7. 人体脚部的重要穴位 113
 No. 4. 人体手臂的重要穴位 86

篇四 青少年不可不知的穴位

- No. 1. 足三里穴——强身健体
 的第一要穴 125 No. 9. 上腕穴——增强食欲
 促消化 144
 No. 2. 尺泽穴——强肾促生长 ... 128 No. 10. 少泽穴——促发育能
 救急 147
 No. 3. 人中穴——人体头部
 的急救穴 130 No. 11. 商曲穴——清热降温 149
 No. 4. 内关穴——不再为骨节
 而烦恼 133 No. 12. 脊中穴——人体背部杜阳
 益气要穴 152
 No. 5. 太阳穴——武术中的
 “死穴” 135 No. 13. 合谷穴——简单实用 154
 No. 6. 承泣穴——让眼睛更加
 明亮 138 No. 14. 鱼际穴——大拇指上
 的急救穴 156
 No. 7. 听宫穴——让你听得
 更清楚 140 No. 15. 大都穴——促钙吸收
 保健康 158
 No. 8. 迎香穴——感冒鼻塞来

篇五 常见疾病的穴位疗法

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| No. 1. 按摩穴位轻松应对感冒 ... 160 | No. 6. 按摩穴位让你远离呕吐 ... 175 |
| No. 2. 巧点穴位治腹痛 162 | No. 7. 让你的呼吸更加舒畅 177 |
| No. 3. 夜里发烧不用惊慌 166 | No. 8. 落枕不再困扰你的生活 ... 180 |
| No. 4. 便秘不再是难言之隐 169 | No. 9. 夏季中暑心不慌 182 |
| No. 5. 应对厌食按摩有高招 172 | |

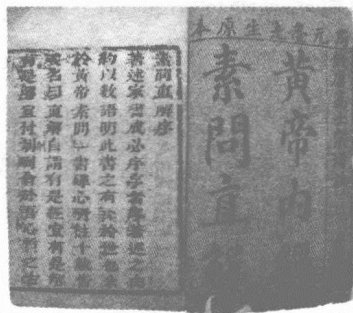


篇一 把脉——摸准穴位

认识人体奥妙

NO.1 《黄帝内经》——穴位的起源

《黄帝内经》是中医理论的奠基之著，在战国时期成书，这部书第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则，为人类健康作出了巨大的贡献。它大力倡导“治未病”，也就是现在的预防疾病，其实质是强调养生。《黄帝内经》并不是一时之作，也不是出自哪一人之手，而是战国以前的人们与疾病作斗争的经验总结，它是以古代解剖知识为基础结合了古代的哲学思想，通过对生命现象的长期观察，以及医疗实践的反复验证，由感性到理性，由片段到综合，逐渐发展并在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”等。《黄帝内经》的成书，标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。



古籍善本之黄帝内经

《黄帝内经》主要有《灵枢》和《素问》两部分。《素问》主要讲人体生理、病理、疾病治疗原则原理，以及人与自然相和谐的基本理论；《灵枢》最早被称为《针经》，也是最早提出了经络学说，它认为，“经脉为里，支而横者为络”，它主要讲人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸。《黄帝内经》是关于疾病问题的理论总结，并没有治疗疾病的药方，所以说它是中国医学发展的理论根源。

Ren Shi Ren Ti Ao Miao

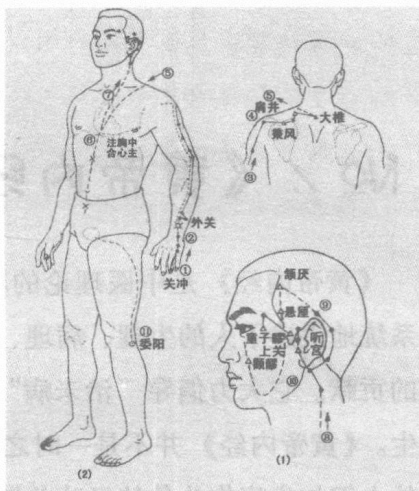
历代中医学家使用各种分类法对《黄帝内经》进行研究，比较认可的说法是《黄帝内经》理论体系的四大学说，分别是脏象学说、病机学说、诊法学说和治则学说。

(1) 脏象学说

脏象学说是以五脏六腑十二经脉为物质基础的，它是研究人体脏腑组织和经络系统的生理功能、相互之间的联系、在外的表象及与外环境的联系等的学说，它主要包括脏腑、经络和精气神三部分。

脏腑是由五脏、六腑和奇恒之腑组成

五脏，就是指肝、心、脾、肺、肾。《灵枢·本脏》说：“五脏者，所以藏精、神、血、气、魂、魄者也。”六腑，就是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。奇恒之腑也属于腑，它是指脑、髓、骨、脉、胆和女子包（女性子宫）。



手少阳三焦经



小知识

玳瑁质是什么？

中医所指的三焦是什么呢？其实它是根据《内经》将人体躯干所属的脏器，划分为上、中、下三个部分，从咽喉到胸膈属上焦，中腹属中焦，下腹及二阴属下焦。

经络系统可以分为经脉、络脉和腧穴三部分

《灵枢·本脏》对经脉进行了分类，它认为经脉有正经十二，奇经八脉。经脉之间相互交织、相互联络的部分称络脉，络脉大小不一，小的非常多，如同大河的支流，大的络脉共有十五条，称十五络脉。腧穴是经气通过这些络脉在身体里出入的场

所，如果把经脉比喻为河流，那么腧穴就是这些河流上大大小小的湖泊。

精气神为人身三宝

精就是指精、血、津、液；气就是指宗气、荣气、卫气；神就是指神、魂、魄、意、志。精和气是构成人体的基本物质，气和神又是人体的复杂功能，也可以认为气是由精控制和牵引，精的内含又包括神，神是为精的功能作用服务的。



精气神

(2) 病机学说

病机学说就是研究疾病发生、发展、转归及变化的学说，这个学说包括三个方面：病因、发病和病变。

病因

病因就是引起人发病的原因，《黄帝内经》总结如下：风雨寒暑实为“六淫”的概括；阴阳喜怒为“七情”的概括；饮食起居为“饮食劳倦”。



中医把脉

后世中医认为这就是三因学说的起源。

发病

正邪双方力量的对比，决定着疾病的发生与发展。

病变

疾病的变化是复杂的，《黄帝内经》对病变总结也是多方面的，有阴阳学说、表里中外归纳、寒热归纳、虚实论。



Ren Shi Ren Ti Ao Miao

望诊

闻诊

问诊

切诊

包括切脉与切肤。

治则学说是研究治疗法则的学说。《黄帝内经》对治疗法则从以下几方面加以概括：

防微杜渐

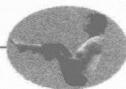
包括疾病的预防和防止疾病的发展。

因时、因地、因人制宜

因时制宜，是告诫医生用药不要犯四时寒热温凉之气。标本先后：就是要分清楚病的主次而先后施治。

治病求本

这是《黄帝内经》治病法则中最根本的一条。《素问·阴阳应象大论》



说：“治病必求于本，因势利导”就是说在治病求本的基础上巧妙地加以权变。



火针

协调阴阳

这是治疗疾病的最基本的法则，《素问·阴阳应象大论》说：“阳病治阴，阴病治阳”，就是说采用阴阳相克的方法，平衡身体达到治病的目的。

正治反治

正治又称“逆治”，是与病情相逆的直接的治疗方法。

适事为度

无论扶正还是祛邪都应适度，对于虚实兼杂之症，更应该谨慎。

病为本，工为标

这就是说病是客观存在的，是本；医生认识治疗疾病，是标。医生必须以病人为依据，这样才能标本兼得，治愈疾病。

辨证施治

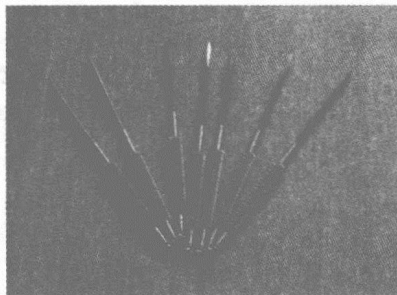
《黄帝内经》虽未提出“辨证施治”一词，但是要求治病要分主次，因时因病引导都是辨证治疗方法，书中已有脏腑辨证、经络辨证、八纲辨证、六经辨证的内涵。

制方遣药

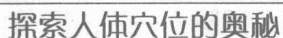
《黄帝内经》虽然记载的药方和治疗方法不多，但已具备方药治病的其本原理。

针刺灸砭

《黄帝内经》认为经络、腧穴、针刺、灸砭，这些手法一直被后世所沿用。



三棱针



? 你知道吗?

大家都知道中国有古代文学的四大名著，同样，中医也有四大经典著作，分别是：《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》。它们的作者又是什么人呢？《黄帝内经》、《神农本草经》，其实不是一个人所著，而是一个时期的经验总结，只是借人之名成书，分别是黄帝和神农。《难经》、《伤寒杂病论》是个人专著，作者分别是扁鹊和张仲景。

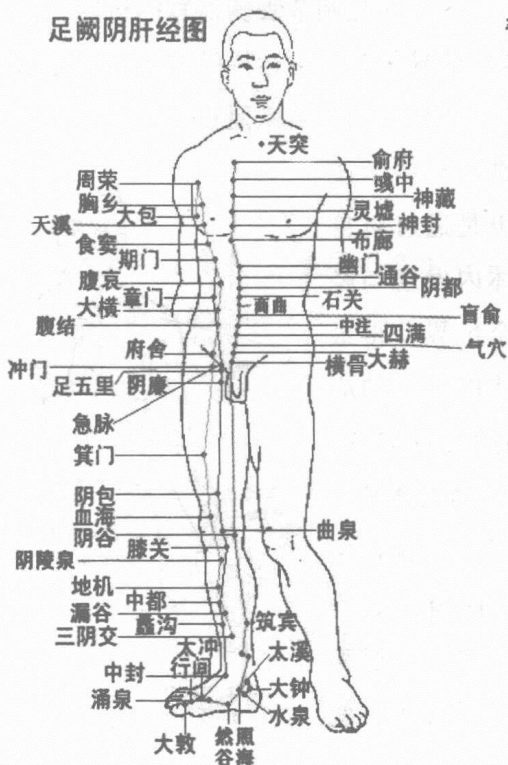
No. 2 经络——人体功能调控系统

经络是经脉和络脉的统称，是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的通路。“经”就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。经脉就是人体上纵贯全身的路线，经络就是“经”这个大干线的一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝就是络脉，而“脉”则是这种结构的总括概念。

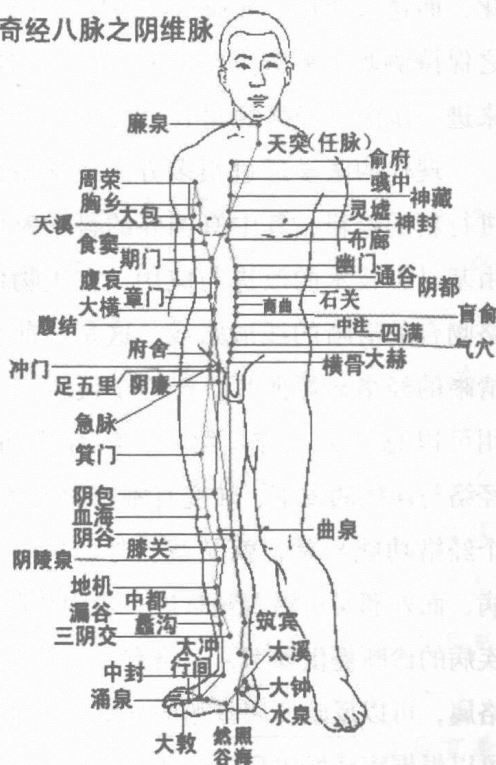
认识人体奥妙

经络是人体功能的调控系统，经络学是人体针灸和按摩的基础。脉按大

足阙阴肝经图



奇经八脉之阴维脉

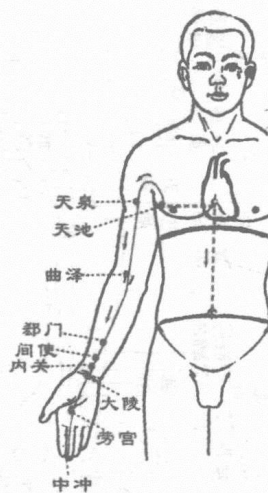


Ren Shi Ren Ti Ao Miao

足厥阴肝经图与奇经八脉之阴维脉

小、深浅的差异分别称为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中以十二经脉为主，络脉以十五络脉为主，它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。中医把经络的生理功能称为“经气”，它的主要生理功能有四个方面：第一是沟通表里上下，联系脏腑器官，通过经络的联系作用，使这些器官达到相互配合、相互协调，从而使人体形成一个有机的整体；第二是通行气血，濡养脏腑组织。气血作为人体生命活动的物质基础，只有通过经络才能运送到全身，以温养濡润各脏腑、组织和器官，维持机体的正常生理功能；第三是感应传导，人体的某一部位受到刺激时，这个刺激就可沿着经脉传入人体内有关脏腑，使其发生相应变化，而这些变化，又通过经络反映于体表；第四是调节脏腑器官的机能，使之保持协调、平衡。当人体的某一脏器功能异常时，可运用针刺等治疗方法来进一步激发经络的调节功能，从而使功能异常的脏器恢复正常。

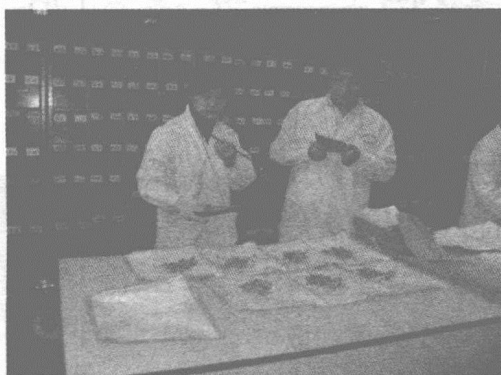
现代的医学通过很多方法或学说都对经络学说进行新的诠释，其中有国外的科学家更是通过对自由基显影技术的改进与应用，在生物体内发现与经络吻合的清晰的线形路线，这是目前全世界获得最清晰的经络显影照片。经络学说在现代医学上的应用可以总结为三点：第一，解释疾病的发展变化，经络与疾病的发生、转变有密切的关系，当人体某一个经络功能异常，就易遭受外邪的侵袭——就是生病，而外邪又可沿着经络进一步内传脏腑；第二，为疾病的诊断提供参考，经络有一定的循行部位和脏腑络属，可以反映所属脏腑的病症，因而在临床上，可以根据疾病所出现的症状，结合经络循行的部位及所联系的脏腑，作为临床诊断的依据；第三，作为床治疗的重要依据，经络



手厥阴心包经



学说很早就广泛用于指导疾病的治疗，特别是针灸、按摩和中药处方。



中草药



知识之窗

自由基

自由基被称为万病之源，是人体衰老和疾病的主要原因。自由基，化学上也称为“游离基”，生物体系主要遇到的是氧自由基，体内活性氧自由基具有一定的功能，如免疫和信号传导过程，但过多的活性氧自由基就会有破坏作用，导致人体正常细胞和组织的损坏，从而引起多种疾病，如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤。此外，外界环境中的阳光辐射、空气污染、吸烟、农药等都会使人体产生更多的活性氧自由基，使核酸突变，这是人类衰老和患病的根源。空气负离子能够有效消减自由基，减缓人体衰老，增强人体免疫力，它有两个主要特性：一是化学反应活性高；二是具有磁矩。简单地说，在我们这个由原子组成的世界中，有一个特别的法则，那就是只要有两个以上的原子组合在一起，它的外围电子就一定要配对，如果不配对，它们就要去寻找另一个电子，使自己变成稳定的元素。科学家们把这种有着不成对的电子的原子或分子叫做“自由基”。