



女性

经络穴位图册

3D

NÜXING
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

承灵

Chénglíng

气户

Qìhù

天容

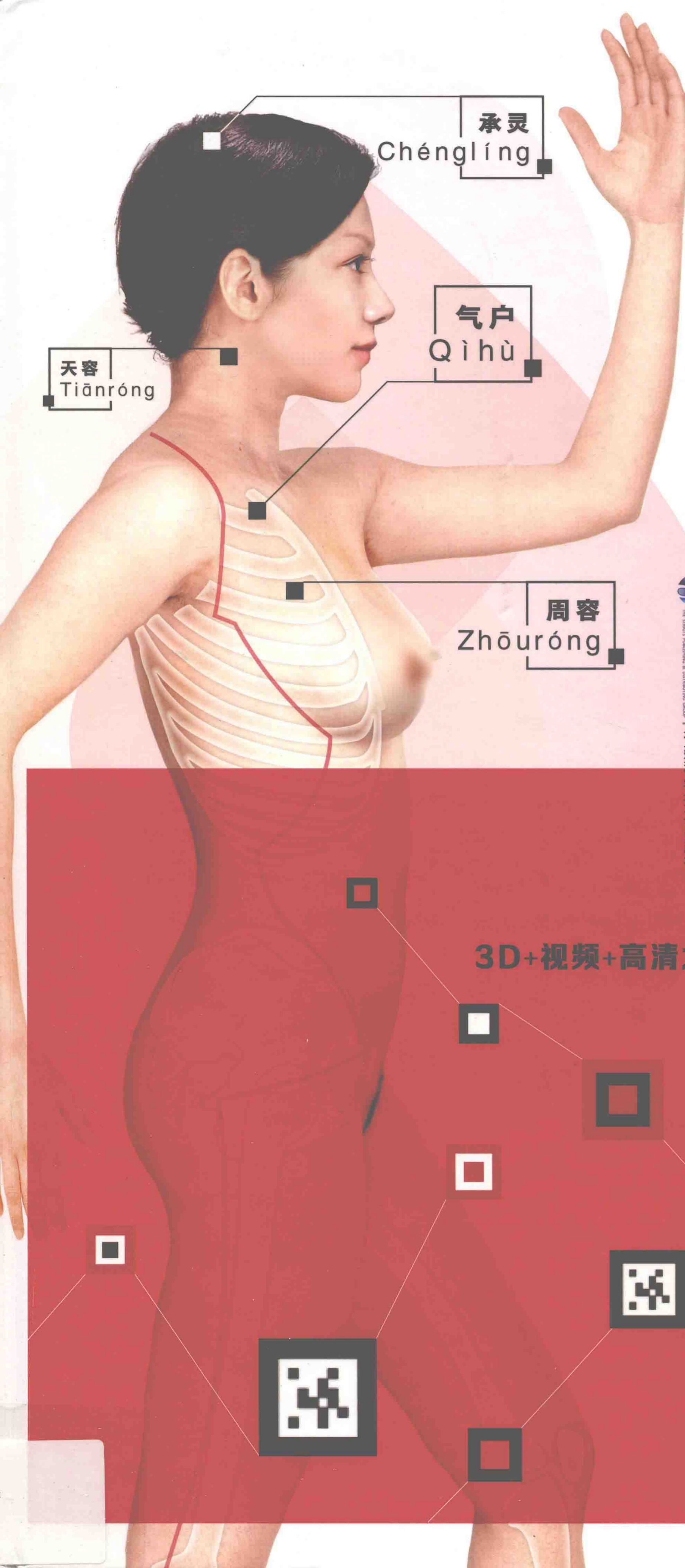
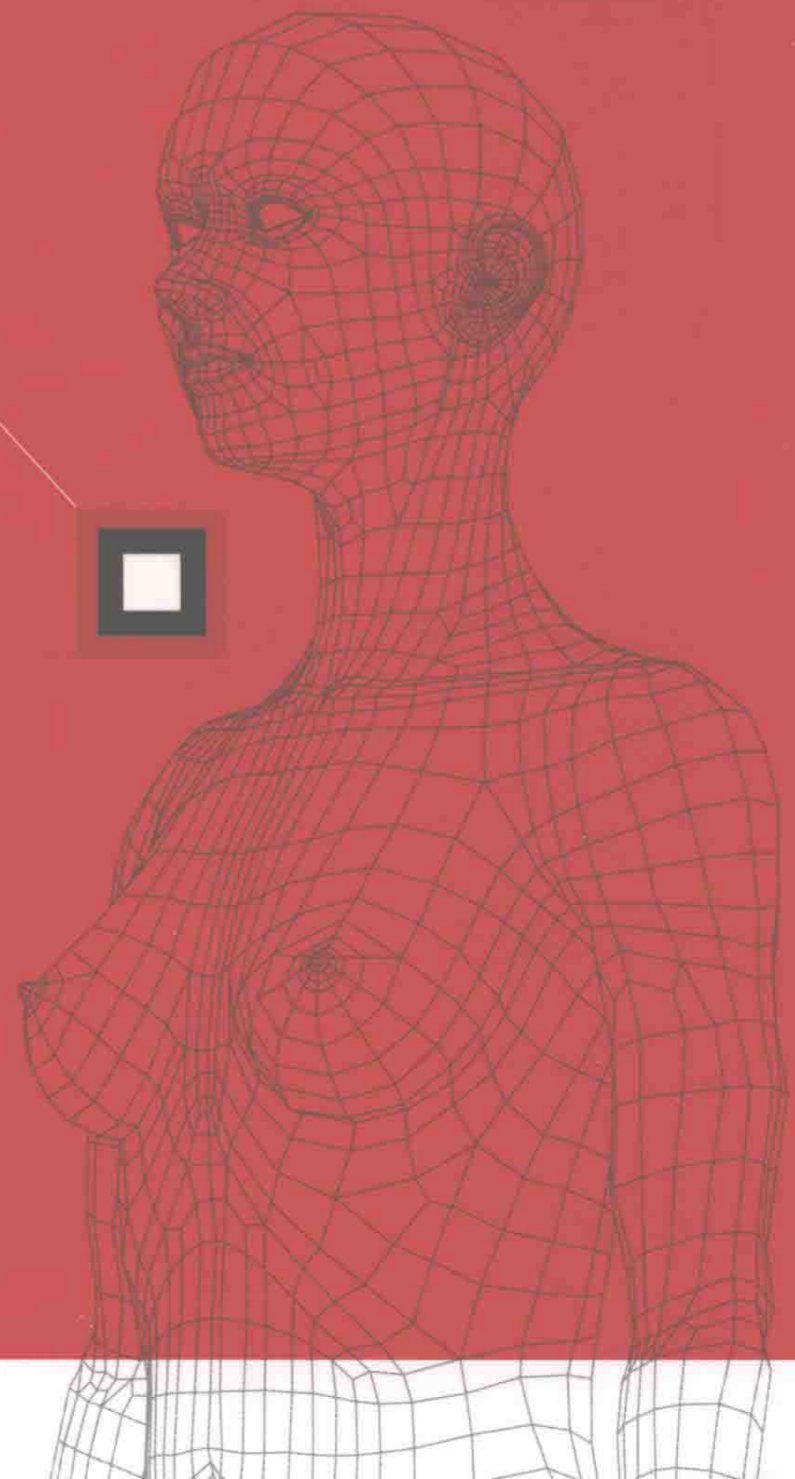
Tiānróng

周容

Zhōuróng

3D+视频+高清大图全面解析全身腧穴

35种常见病症速效按摩





3D

女性

经络穴位图册

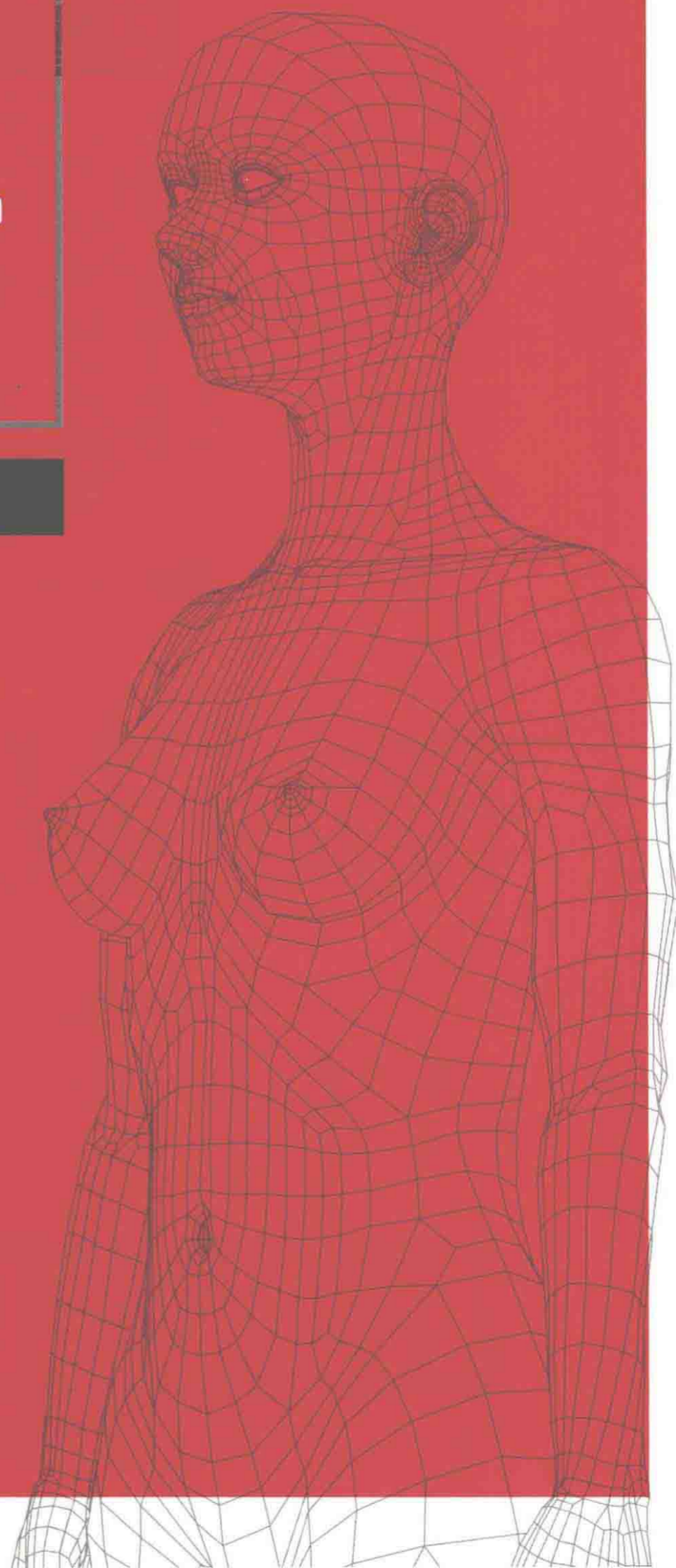
3D

NÜXING
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女性经络穴位图册 / 老中医养生堂编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5335-5031-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103336号








书 名 3D女性经络穴位图册
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 978-7-5335-5031-8
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	● 手太阳小肠经
 4	 14
● 手阳明大肠经	● 足太阳膀胱经
 6	 16
● 足阳明胃经	● 足少阴肾经
 8	 20
● 足太阴脾经	● 手厥阴心包经
 10	 22
● 手少阴心经	● 手少阳三焦经
 12	 24

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

第二章 穴位分部图解 34

● 头颈肩部穴位	34
● 胸腹部穴位	42
● 腰背臀部穴位	44
● 上部穴位	48
● 下部穴位	54

第三章 超速效三步对症按摩法 59

① 黑眼圈	59
② 去皱防皱	59
③ 美白祛斑	59
④ 乌发美发	59
⑤ 减肥减脂	59
⑥ 经前乳胀	59
⑦ 痛经、月经周期不规则	59

⑧ 月经量少或量多	59	②② 输卵管炎	61
⑨ 更年期综合征	60	②③ 颈椎劳损	61
⑩ 贫血	60	②④ 落枕	61
⑪ 腰膝寒冷	60	②⑤ 肩周炎	61
⑫ 妊娠反应	60	②⑥ 腰背痛 (骨质疏松)	61
⑬ 不孕症	60	②⑦ 失眠	62
⑭ 习惯性流产	60	②⑧ 头痛、头重	62
⑮ 产后腰痛	60	②⑨ 头晕目眩	62
⑯ 产后宫缩痛	60	③⑩ 体质虚弱	62
⑰ 母乳不畅	60	③⑪ 牙痛	62
⑱ 慢性盆腔炎	61	③⑫ 口臭	62
⑲ 女性复发性尿道炎	61	③⑬ 慢性咽炎	62
⑳ 子宫脱垂	61	③⑭ 面瘫 (贝尔麻痹)	62
㉑ 子宫后位	61	③⑮ 便秘	62

附录 经外奇穴图解 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。读者扫描封底二维码并关注“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；接着再分部位解析各个穴位定位。从整体到局部帮您梳理相关知识。
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。
5. 另附“经外奇穴图解”供使用参考。



3D

女性

经络穴位图
册

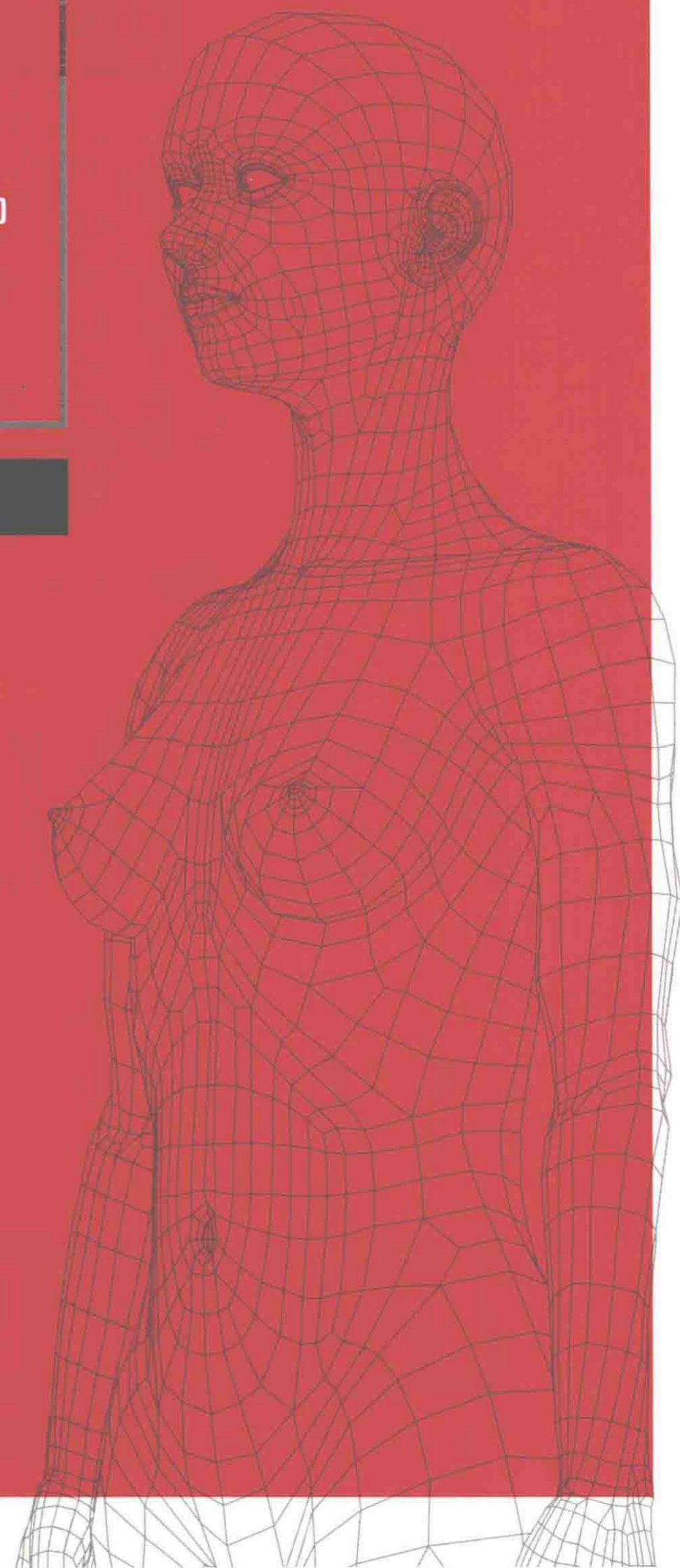
3D

NÜXING
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女性经络穴位图册 / 老中医养生堂编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5335-5031-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103336号

书 名 3D女性经络穴位图册
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 978-7-5335-5031-8
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 42
- 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 59

- ① 黑眼圈 59
- ② 去皱防皱 59
- ③ 美白祛斑 59
- ④ 乌发美发 59
- ⑤ 减肥减脂 59
- ⑥ 经前乳胀 59
- ⑦ 痛经、月经周期不规则 59

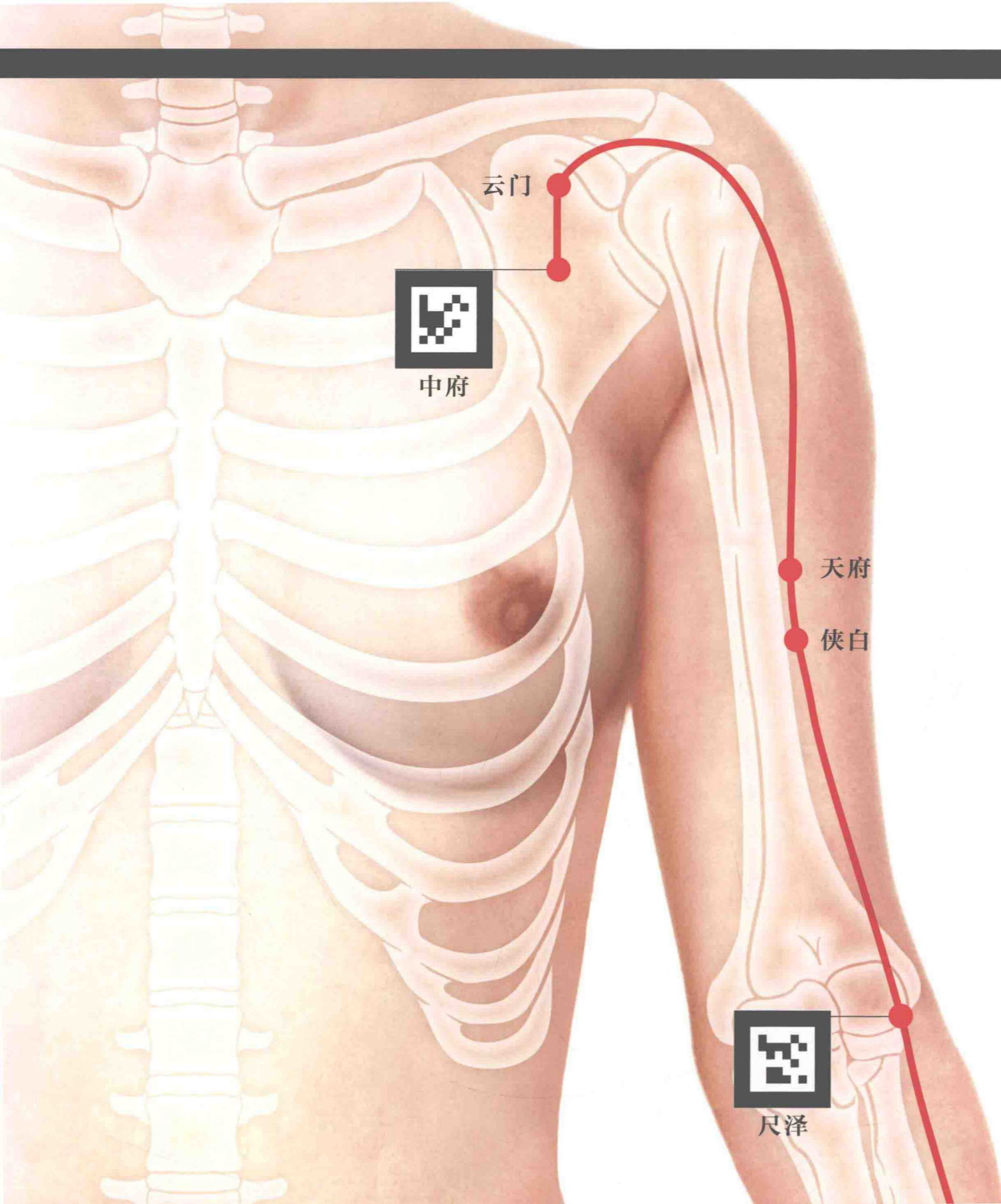
- ⑧ 月经量少或量多 59
- ⑨ 更年期综合征 60
- ⑩ 贫血 60
- ⑪ 腰膝寒冷 60
- ⑫ 妊娠反应 60
- ⑬ 不孕症 60
- ⑭ 习惯性流产 60
- ⑮ 产后腰痛 60
- ⑯ 产后宫缩痛 60
- ⑰ 母乳不畅 60
- ⑱ 慢性盆腔炎 61
- ⑲ 女性复发性尿道炎 61
- ⑳ 子宫脱垂 61
- ㉑ 子宫后位 61
- ㉒ 输卵管炎 61
- ㉓ 颈椎劳损 61
- ㉔ 落枕 61
- ㉕ 肩周炎 61
- ㉖ 腰背痛 (骨质疏松) 61
- ㉗ 失眠 62
- ㉘ 头痛、头重 62
- ㉙ 头晕目眩 62
- ㉚ 体质虚弱 62
- ㉛ 牙痛 62
- ㉜ 口臭 62
- ㉝ 慢性咽炎 62
- ㉞ 面瘫 (贝尔麻痹) 62
- ㉟ 便秘 62

附录 经外奇穴图解 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。读者扫描封底二维码并关注“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；接着再分部位解析各个穴位定位。从整体到局部帮您梳理相关知识。
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。
5. 另附“经外奇穴图解”供使用参考。

第一章

十四经穴
图解

云门



中府

天府

侠白



尺泽



手太阴肺经

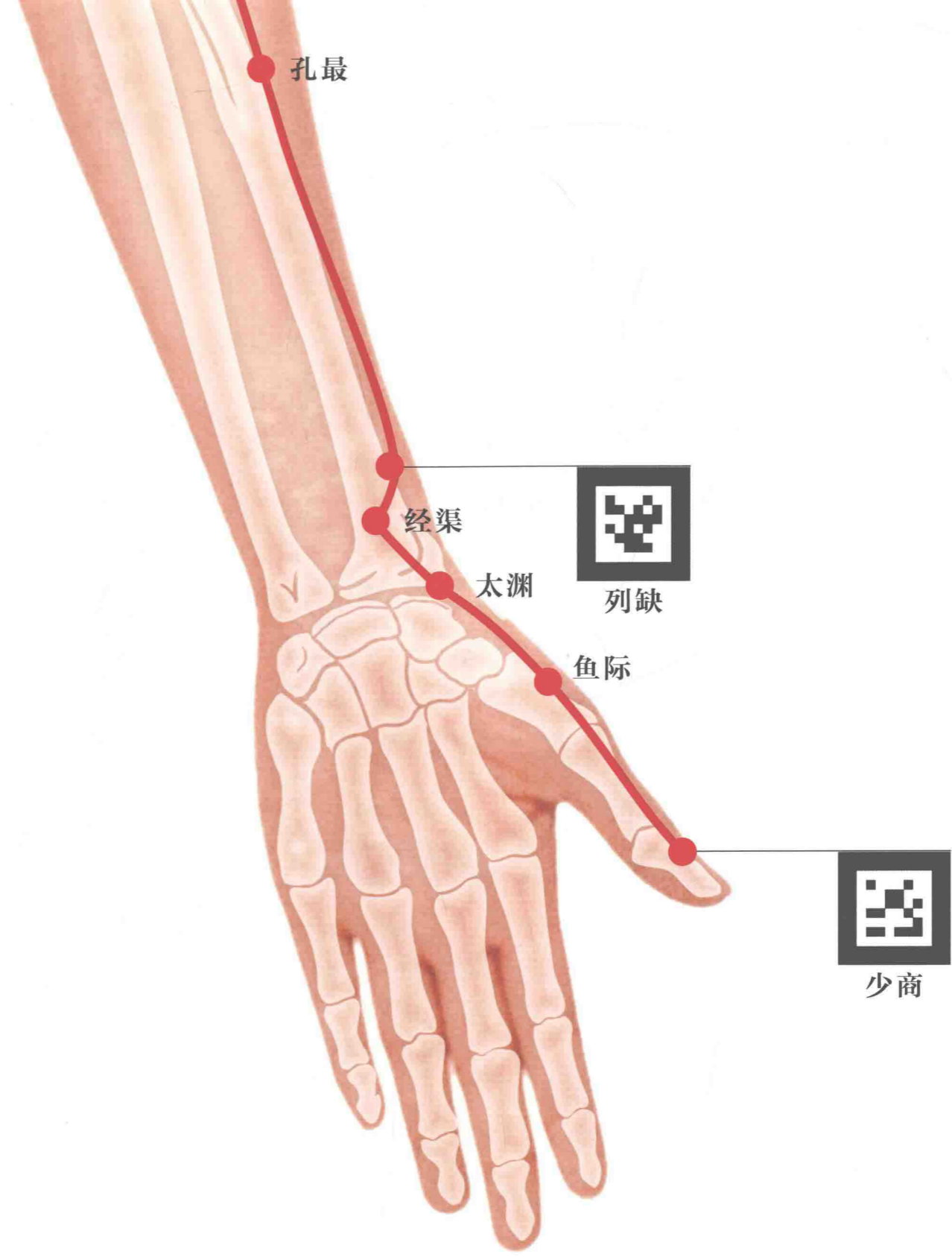
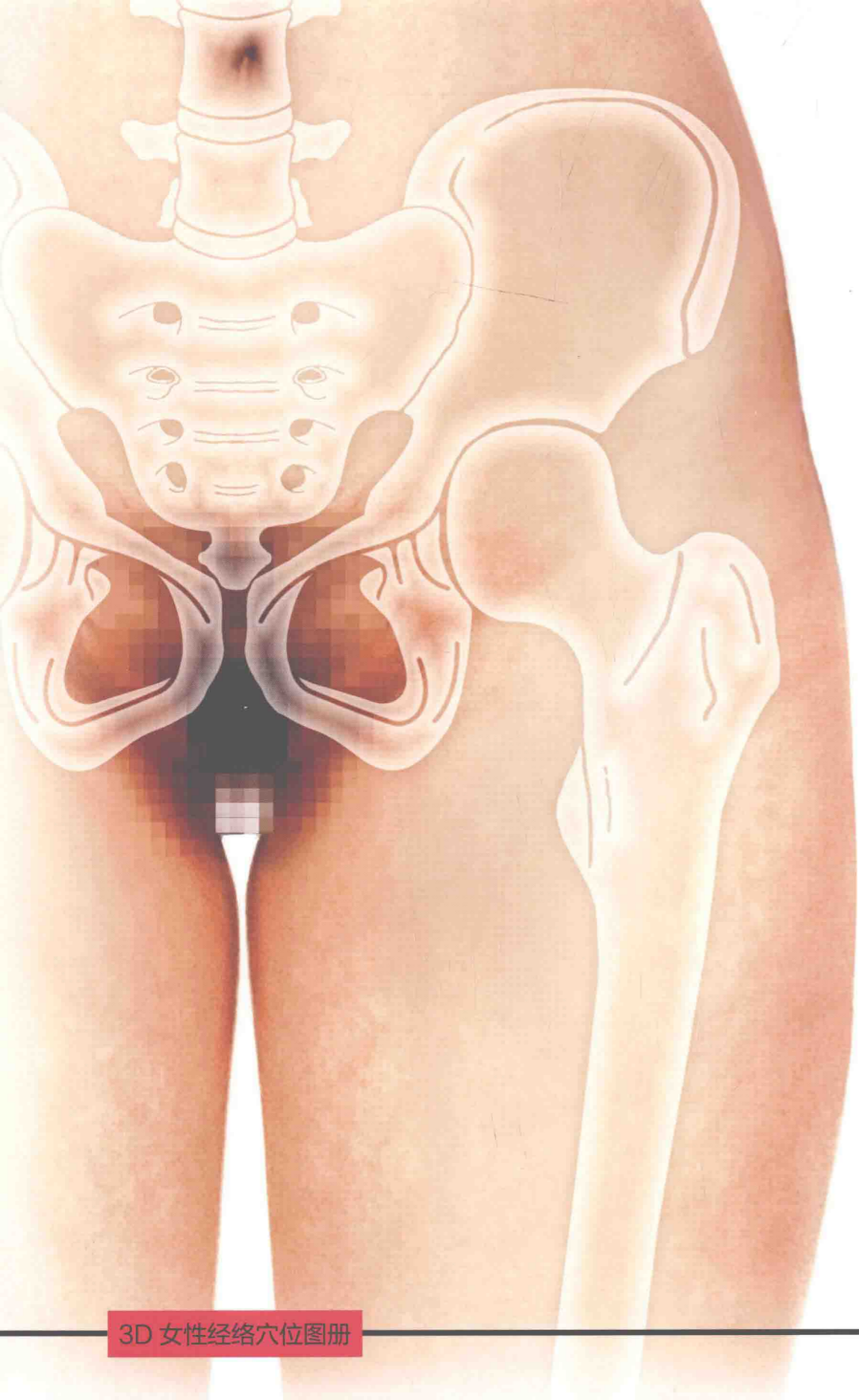
Lung Meridian of
Hand-Taiyin, LU.

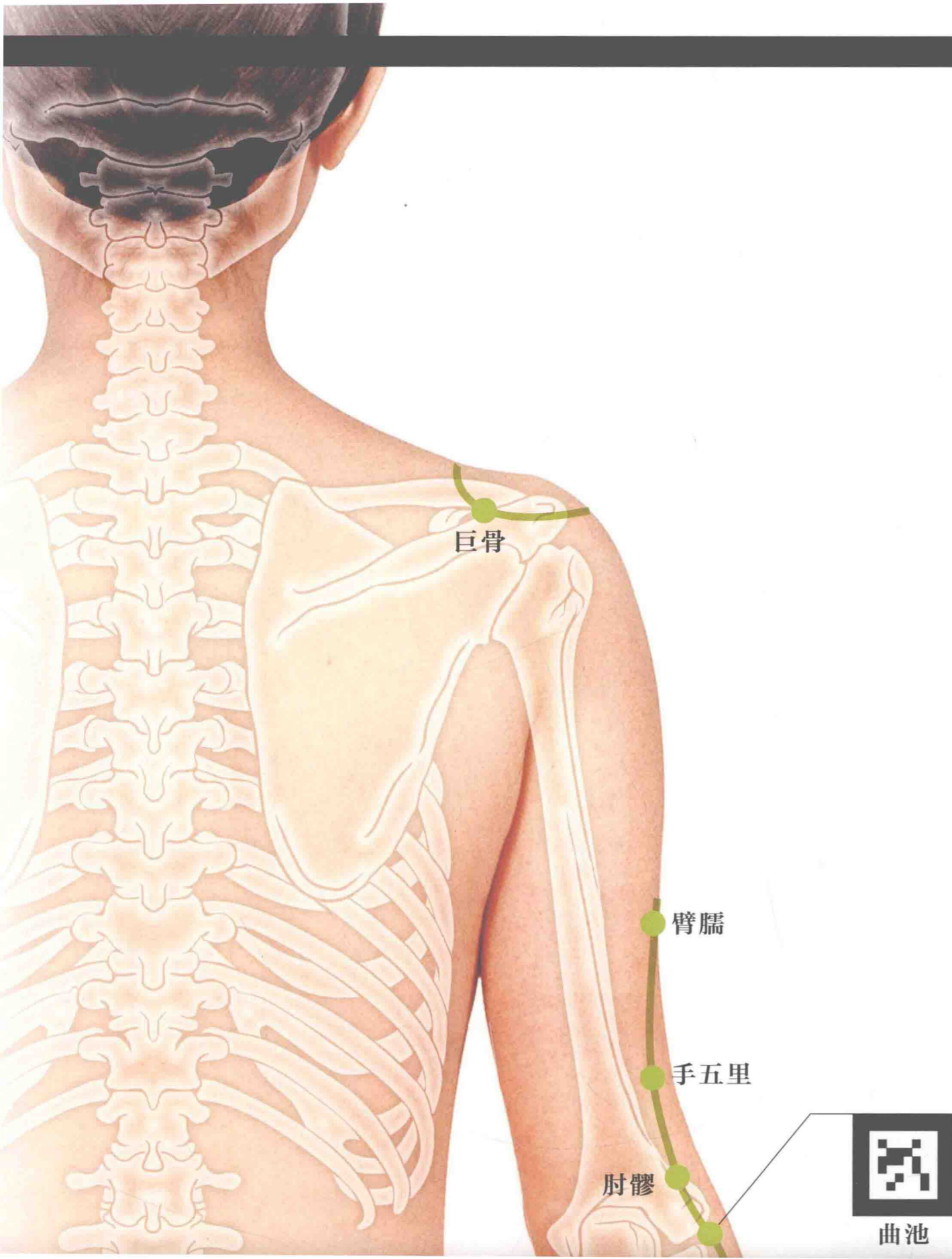
手太阴肺经从胸部走向手指，起于胸部的中府，经手臂内侧，止于大拇指的少商。

肺经主治咳嗽、气急、喘息等呼吸系统疾患；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、肩背痛
3	天府	咳嗽、气喘、鼻出血、上臂痛
4	侠白	咳嗽、气喘、干呕、上臂痛
★ 5	尺泽	咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、急性吐泻、中暑、小儿惊风
6	孔最	咳嗽、咯血、气喘、咽喉肿痛、肘臂挛痛
★ 7	列缺	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、头痛、齿痛、项强、口眼歪斜
8	经渠	咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛
9	太渊	咳嗽、气喘、无脉症、腕臂痛
10	鱼际	咳嗽、咯血、咽干、咽喉肿痛、失音、小儿疳积
★ 11	少商	咽喉肿痛、鼻出血、高热、昏迷、癫狂

★为本经常用穴





手阳明大肠经

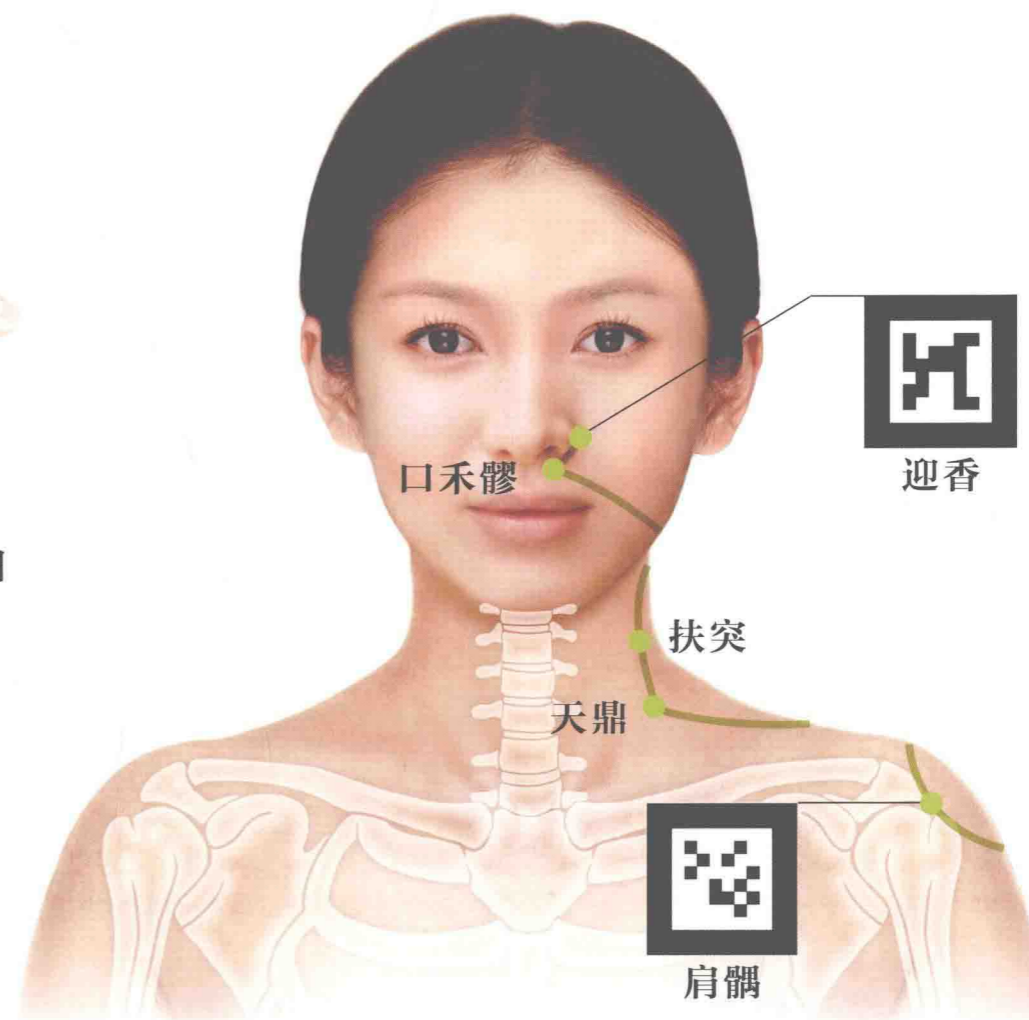
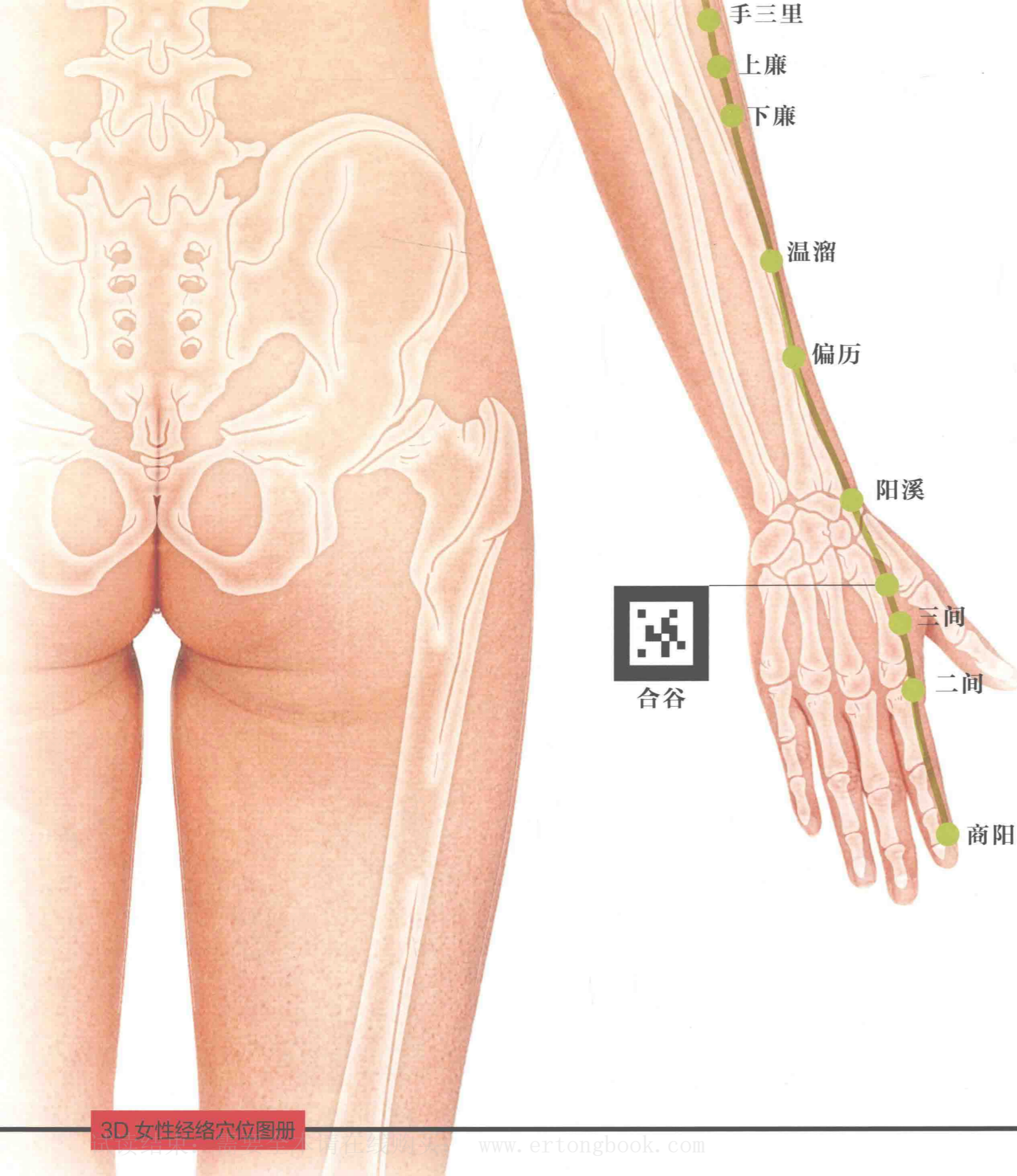
Large Intestine Meridian of Hand-Yangming, LI.

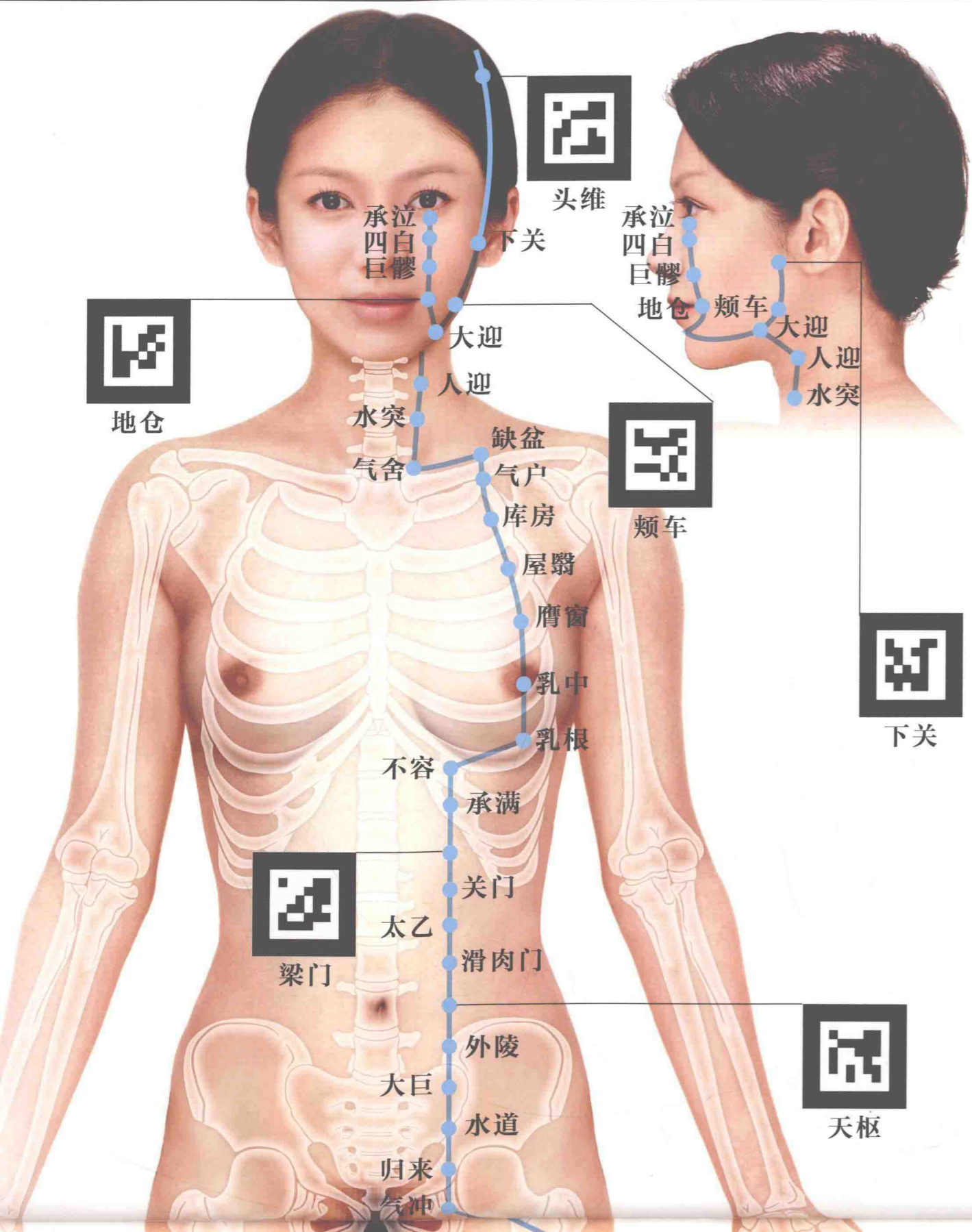
手阳明大肠经起于食指末端的商阳，沿手臂外侧经过肩头，止于脸部鼻旁的迎香。

大肠经主治目赤、咽喉肿痛、齿痛、口歪、耳鸣耳聋等头面五官疾患；中暑、发热等热病；腹痛、腹泻、便秘等肠胃疾患；上臂部疼痛等经脉循行部位的疾患。

LI	穴名	主治
1	商阳	齿痛、咽喉肿痛、昏迷、热病、急症
2	二间	鼻出血、齿痛、热病
3	三间	齿痛、咽喉肿痛、腹胀、肠鸣、嗜睡
★ 4	合谷	头痛、目赤肿痛、齿痛、鼻出血、口眼歪斜、耳聋、发热、恶寒、经闭、滞产
5	阳溪	头痛、目赤肿痛、耳聋、手腕痛
6	偏历	耳鸣、耳聋、目赤、鼻出血、喉痛、手臂酸痛、水肿
7	温溜	肠鸣、腹痛、头痛、面肿、咽喉肿痛、肩周炎、背酸痛
8	下廉	肘臂痛、头痛、眩晕、目痛、腹胀、腹痛
9	上廉	肘臂痛、半身不遂、手臂麻木、头痛、肠鸣、腹痛
10	手三里	手臂无力、上肢不遂、腹痛、腹泻、齿痛、颊肿
★ 11	曲池	手臂痹痛、上肢不遂、热病、高血压、癫狂、腹痛、吐泻、咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛、荨麻疹、湿疹、颈淋巴结结核
12	肘髎	肘臂部疼痛、麻木、挛急
13	手五里	肘臂部疼痛、挛急，颈淋巴结结核

LI	穴名	主治
14	臂臑	肩周炎、颈项拘挛、颈淋巴结结核、目疾
★ 15	肩髃	肩周炎、上肢不遂、荨麻疹
16	巨骨	肩周炎、颈淋巴结结核、甲状腺肿大
17	天鼎	急性咽喉炎、气哽、咽喉肿痛、颈淋巴结结核、甲状腺肿大
18	扶突	咽喉肿痛、急性咽喉炎、颈淋巴结结核、甲状腺肿大、咳嗽、气喘，是颈部手术针麻用穴
19	口禾髎	口歪、鼻塞不通、鼻出血
★ 20	迎香	鼻塞、鼻出血、口歪、胆道蛔虫症





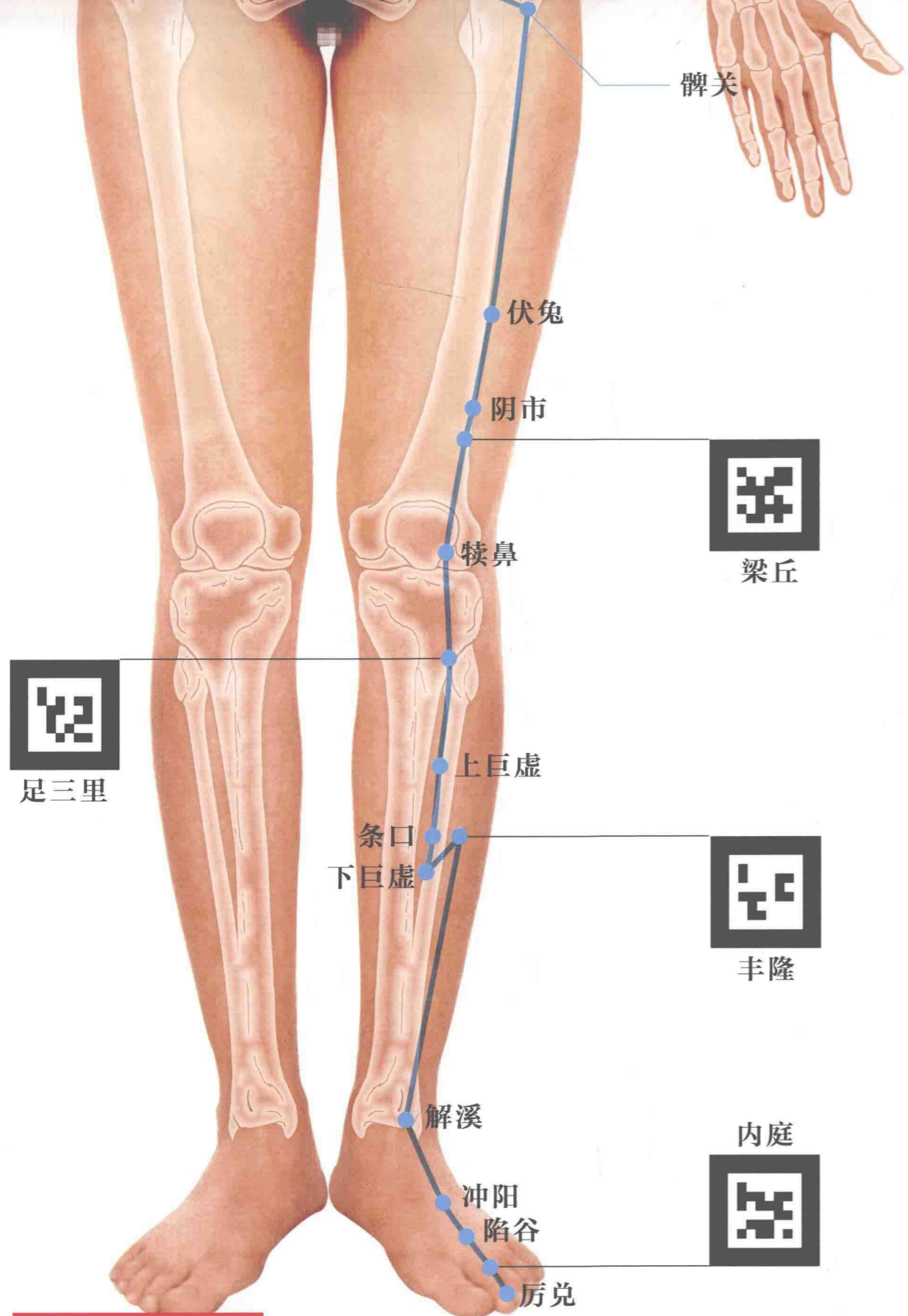
足阳明胃经

Stomach Meridian of Foot-Yangming, ST.

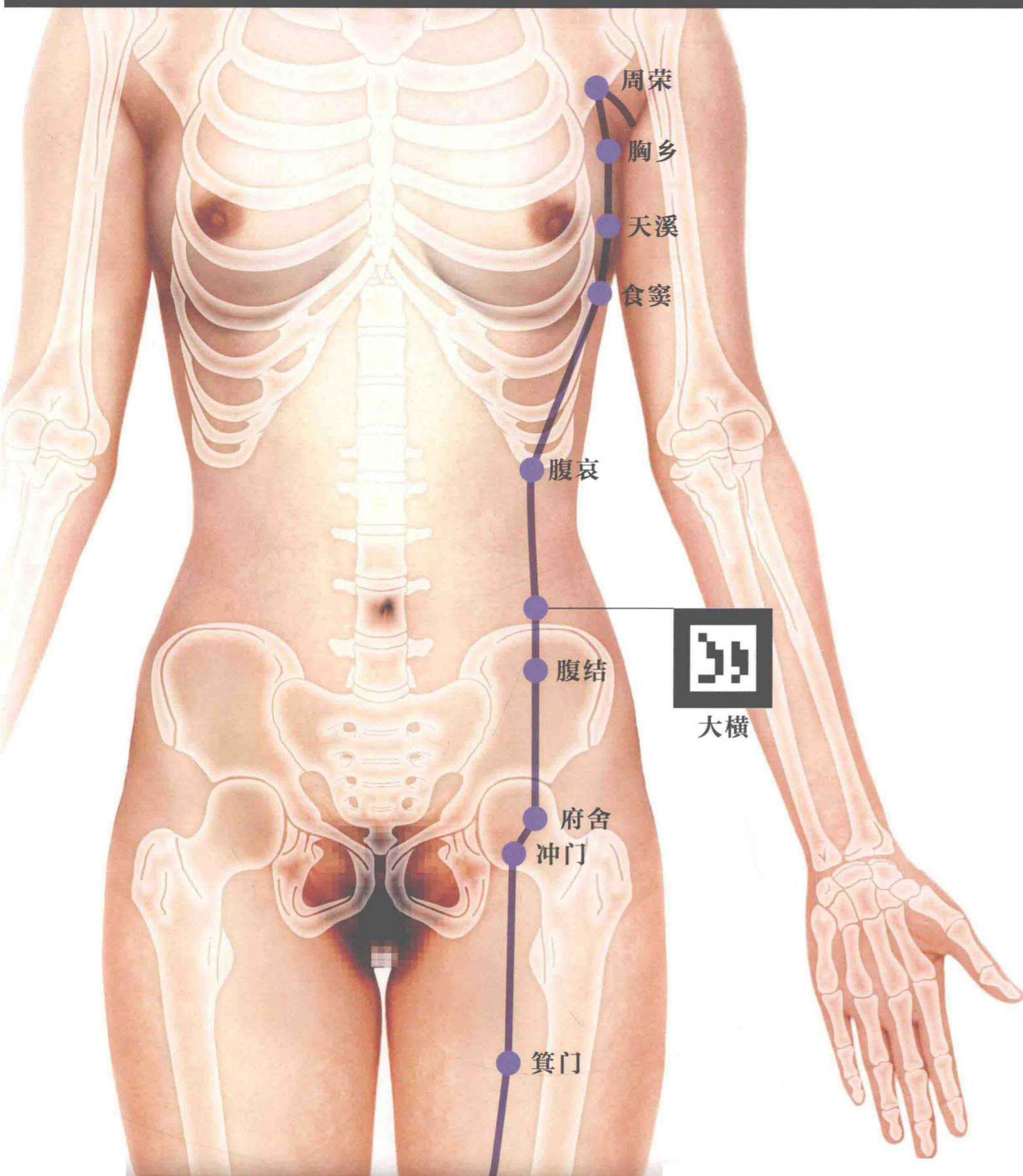
足阳明胃经起于头部，往下经过胸部、腹部、下肢外侧前缘达到足背。

胃经主治呕吐、腹胀、腹痛、水肿、食欲不振等肠胃疾患；目赤、咽喉肿痛、齿痛、口歪、耳鸣耳聋等头面五官疾患；昏迷、癫狂、中风等神经精神系统疾病；咳嗽、气喘、膝关节肿痛等经脉循行部位的疾患；另外，本经的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	眼睑抖动、迎风流泪、夜盲、近视、口眼歪斜、面肌痉挛
2	四白	目赤痛痒、眼睑抖动、口眼歪斜、三叉神经痛、面肌痉挛、头痛、眩晕
3	巨髎	口眼歪斜、鼻出血、齿痛、唇颊肿
★4	地仓	口眼歪斜、流涎、三叉神经痛
5	大迎	口眼歪斜、唇颊肿、齿痛
★6	颊车	口眼歪斜、齿痛、牙关不利、唇颊肿
★7	下关	牙关不利、三叉神经痛、齿痛、口眼歪斜、耳聋、耳鸣
★8	头维	头痛、目眩、目痛
9	人迎	甲状腺肿大、颈淋巴结结核、咽喉肿痛、气喘、高血压
10	水突	咽喉肿痛、咳嗽、气喘、偏头痛
11	气舍	咽喉肿痛、甲状腺肿瘤、颈淋巴结结核、气喘、呃逆、颈项强
12	缺盆	咳嗽、气喘、咽喉肿痛、颈淋巴结结核
13	气户	咳嗽、气喘、呃逆、肺气肿、胸痛
14	库房	咳嗽、气喘、咳唾脓血、胸肋胀痛
15	屋翳	咳嗽、气喘、咳唾脓血、胸肋胀痛、乳腺炎、乳腺纤维瘤
16	膺窗	咳嗽、气喘、胸肋胀痛、乳腺炎
17	乳中	本穴不针不灸，只作胸腹部腧穴的定位标志
18	乳根	乳部疾患、咳嗽、气喘、呃逆、胸痛



ST	穴名	主治
19	不容	呕吐、胃痛、纳少、腹胀
20	承满	胃痛、吐血、纳少
★ 21	梁门	纳少、胃痛、呕吐
22	关门	腹胀、腹痛、肠鸣、腹泻
23	太乙	胃病、心烦、癫狂
24	滑肉门	胃痛、呕吐、癫狂
★ 25	天枢	腹痛、腹胀、肠鸣、泄泻、便秘、阑尾炎、月经不调、痛经
26	外陵	腹痛、疝气、痛经
27	大巨	小腹胀满、小便不利、疝气、遗精、早泄
28	水道	小腹胀满、小便不利、疝气、痛经、不孕
29	归来	小腹痛，疝气，月经不调，带下，子宫、阴道脱垂
30	气冲	肠鸣腹痛、疝气、月经不调、不孕、阳痿
31	髌关	下肢痿痹、腰痛、膝冷
32	伏兔	下肢痿痹、腰痛、膝冷、疝气
33	阴市	膝关节痛、下肢痿痹、腰痛、疝气
★ 34	梁丘	急性胃病、膝肿痛、下肢不遂、乳部疾患
35	犊鼻	膝痛、屈伸不利、下肢麻痹
★ 36	足三里	胃痛、呕吐、吞咽困难、腹泻、腹胀、痢疾、便秘、下肢痿痹、癫狂、乳房肿痛、阑尾炎、虚劳
37	上巨虚	肠鸣、腹痛、腹泻、便秘、阑尾炎、下肢痿痹
38	条口	下肢痿痹、肌肉痉挛、肩周炎、臂痛、腕腹疼痛
39	下巨虚	腹泻、痢疾、小腹痛、下肢痿痹、乳房肿痛
★ 40	丰隆	头痛、眩晕、癫狂、咳嗽痰多、下肢痿痹、腹胀、便秘
41	解溪	下肢痿痹、足下垂、头痛、眩晕、癫狂、腹胀、便秘
42	冲阳	胃痛、口眼歪斜、癫狂、足痿无力
43	陷谷	面肿、水肿、足背肿痛、肠鸣腹痛
★ 44	内庭	齿痛、咽喉肿痛、鼻出血、热病、腹泻、便秘、足背肿痛
45	厉兑	鼻出血、齿痛、咽喉肿痛、热病、多梦、癫狂



足太阴脾经

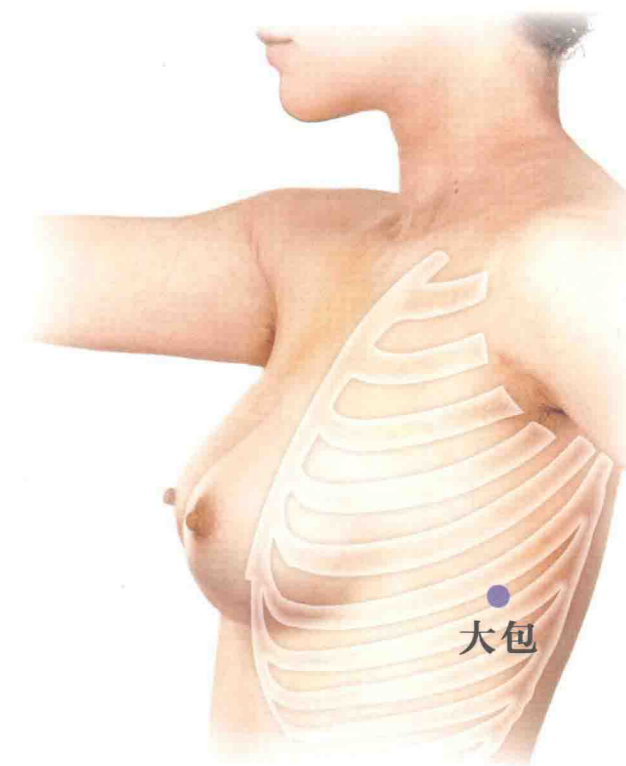
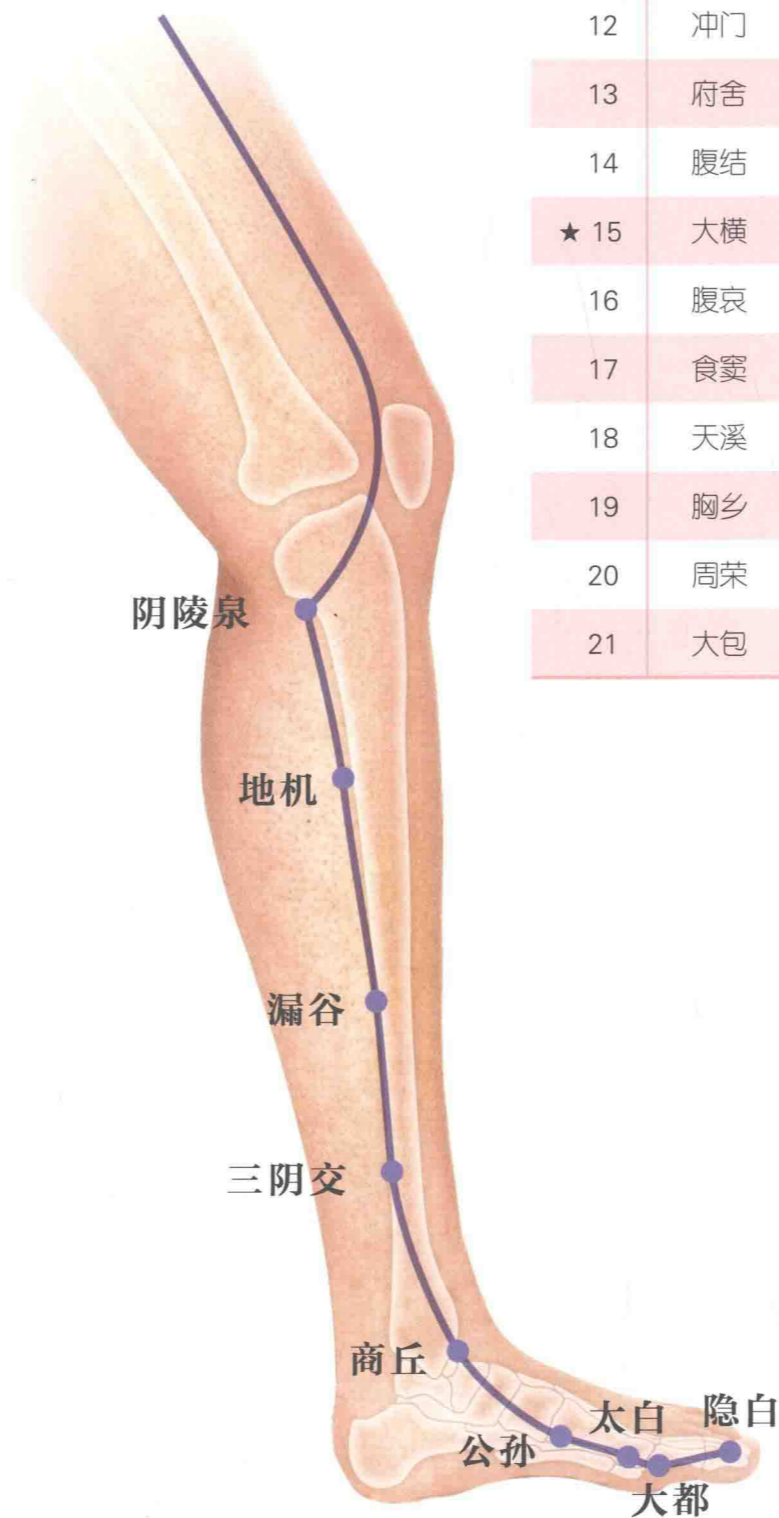
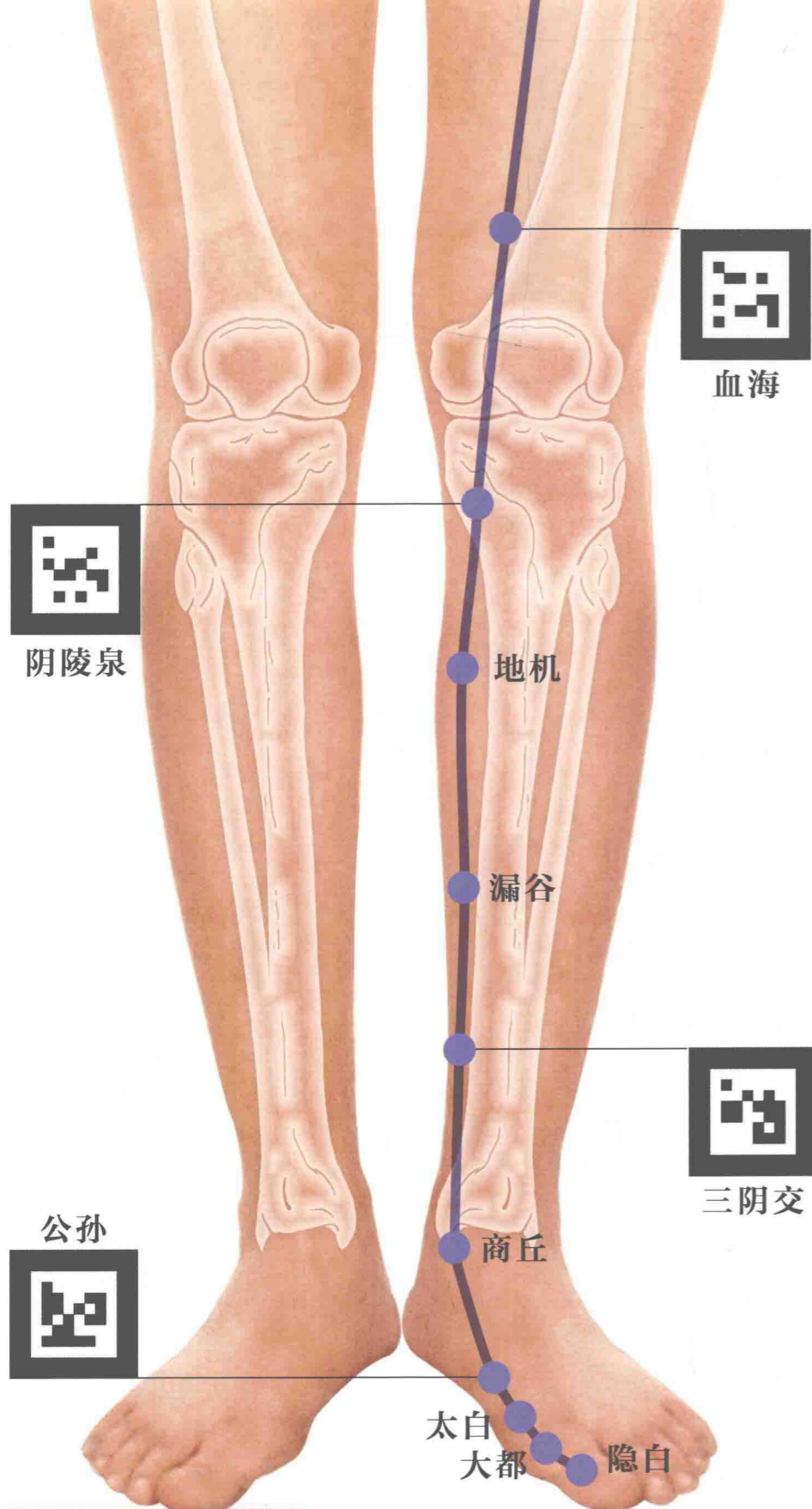
Spleen Meridian of Foot-Taiyin, SP.

足太阴脾经起于足拇趾内侧隐白，经过腿部内侧，止于胸部的大包。

脾经主治呕吐、胃痛、腹胀、便秘、泄泻、水肿、黄疸等脾胃疾患；中风后言语蹇涩、舌体不用等舌病；前列腺炎、遗精、阳痿、痛经、月经不调、阴道炎、妊娠呕吐、难产、恶露不尽、不孕等生殖系统疾患；遗尿、尿频、尿急、尿潴留等泌尿生殖系统疾患；皮肤瘙痒、湿疹、荨麻疹等皮肤疾患；下肢内侧前缘的疼痛、麻木、瘫痪等经脉循行部位的疾患。

SP	穴名	主治
1	隐白	月经过多、崩漏、便血、尿血、癫狂、多梦、惊风、腹满、暴泻
2	大都	腹胀、胃痛、呕吐、腹泻、便秘、热病、无汗
3	太白	肠鸣、腹胀、腹泻、便秘、体重肢痛
★4	公孙	胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾、心烦失眠、狂证、气上冲心
5	商丘	腹胀、腹泻、便秘、黄疸、足踝痛
★6	三阴交	肠鸣腹胀，腹泻，月经不调，带下，子宫，阴道脱垂，不孕，滞产，遗精，阳痿，遗尿，心悸，失眠，高血压，下肢痿痹，阴虚诸证
7	漏谷	腹胀、肠鸣、小便不利、遗精、下肢痿痹
8	地机	痛经、崩漏、月经不调、腹痛、腹泻、小便不利、水肿
★9	阴陵泉	腹胀、腹泻、水肿、黄疸、小便不利、膝痛
★10	血海	月经不调、痛经、经闭、荨麻疹、湿疹、丹毒

SP	穴名	主治
11	箕门	小便不利、遗尿、腹股沟肿痛
12	冲门	腹痛、疝气、崩漏、带下、胎气上冲
13	府舍	腹痛、积聚、疝气
14	腹结	腹痛、腹泻、疝气
★ 15	大横	腹痛、腹泻、便秘
16	腹哀	消化不良、腹痛、便秘、痢疾
17	食窦	胸肋胀痛、暖气、反胃、腹胀、水肿
18	天溪	胸痛、咳嗽、乳房肿痛、乳汁少
19	胸乡	胸肋胀痛
20	周荣	胸肋胀满、咳嗽、气喘
21	大包	气喘、胸肋痛、全身疼痛、岔气、四肢无力





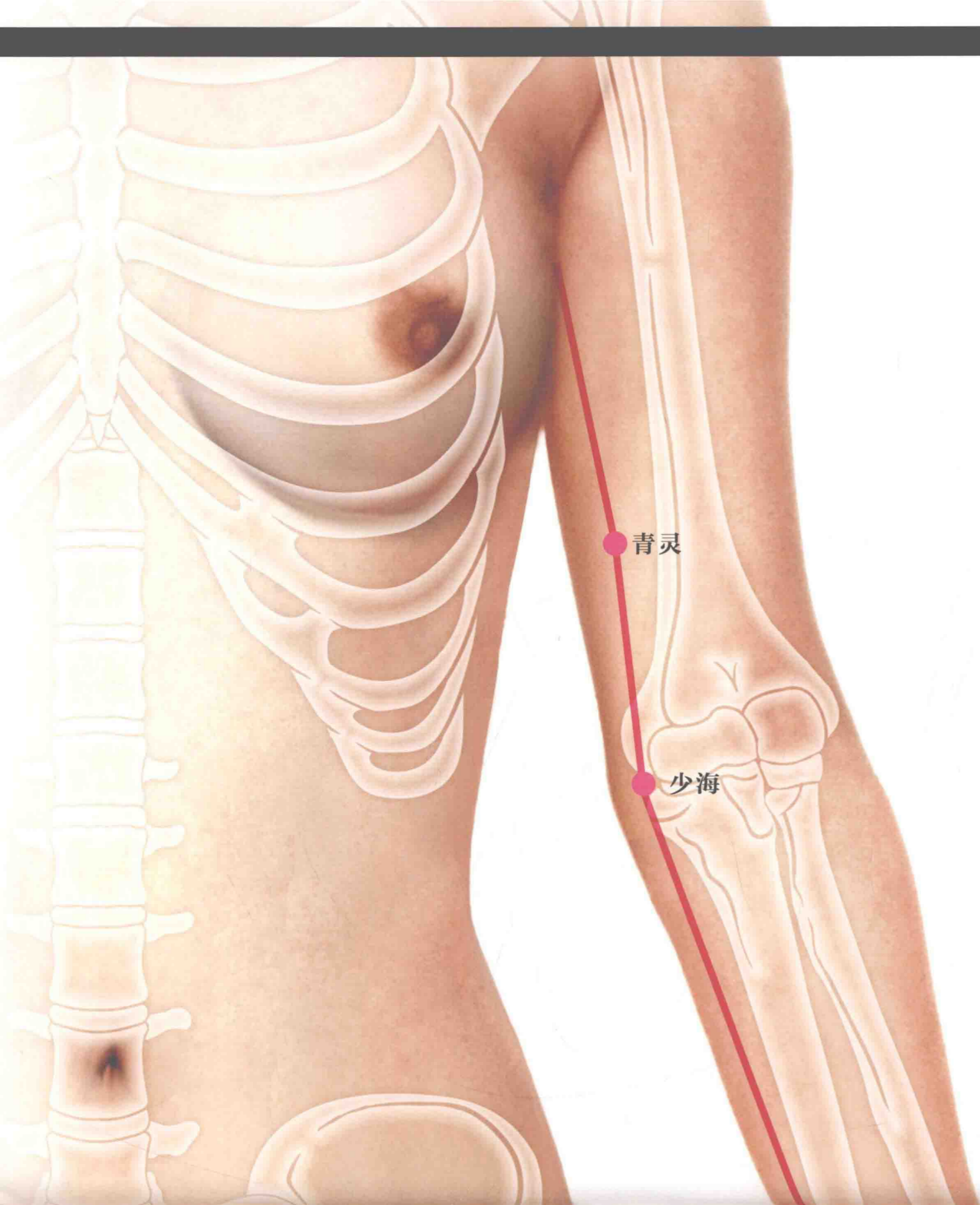
手少阴心经

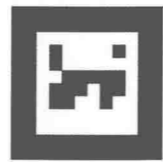
Heart Meridian of Hand-Shaoyin, HT.

手少阴心经起于腋窝中央的极泉，沿手臂内侧走到手小指内侧的少冲。

心经主治舌强、失语等舌病；心绞痛、心律不齐、自主神经功能紊乱、失眠、精神分裂症等心神疾患；上肢内侧前缘的疼痛、麻木等经脉循行部位的疾患。

HT	穴名	主治
1	极泉	心痛、心悸、肩周炎、臂痛、肋肋疼痛、臂丛神经损伤、颈淋巴结结核、狐臭，还可作为上肢针麻用穴
2	青灵	头痛、肋痛、肩周炎、臂痛
★ 3	少海	心痛、瘰疬、肘臂挛痛、臂麻木、头项痛、腋肋部痛、颈淋巴结结核
4	灵道	心痛、精神异常、急性咽喉炎、肘臂挛痛
5	通里	心悸、怔忡、舌强不语、急性咽喉炎、腕臂痛
6	阴郄	心痛、惊悸、骨蒸盗汗、吐血、黏膜出血
★ 7	神门	心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、痴呆、癫狂、高血压、胸肋痛
8	少府	心悸、胸痛、外阴瘙痒、阴痛、痈疮、小指挛痛
9	少冲	心悸、心痛、癫狂、昏迷、热病、胸肋痛





神门

灵道

阴郄

少府

通里



极泉

少冲