



◎刮痧、艾灸、推拿等都是打通经络的方法，操作简单，疗效显著，一学就会，一用就灵



◎经络是我们身体里的灵丹妙药，学会运用经络养生，自己就能做自己的保健医生



◎爱美的女性每天按摩二十分钟，很快就会变成一個容顏靓丽、充滿活力的俏佳人

◎打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径

◎身体内部出现问题时，找准病因，及时敲打经络，就能防病治病，保健无虞

经络穴位小动作 解决身体大问题

人体经络穴位使用一本全

宇琦 九峰 编著



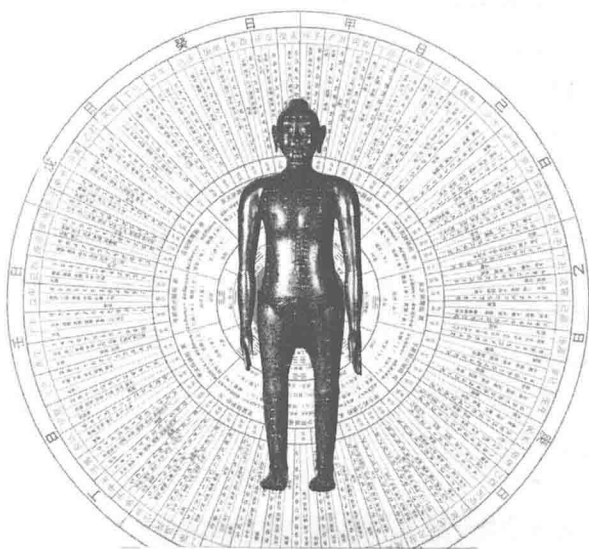
经络穴位一本通，防病祛病更轻松

新疆科学技术出版社

· 经络是人体的宝藏 穴位是人体的金矿 ·

人体经络穴位使用 一本全

宇琦 九峰 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体经络穴位使用一本全 / 宇琦, 九峰编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2125-8

I. ①人… II. ①宇…②九… III. ①经络—基本知识②穴位—基本知识
IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242181号

出版发行 新疆人民出版社
新疆科学技术出版社
地 址 乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码 830049
电 话 (0991) 2870049 2888243
E-mail xkjcbhbs@sina.com
责 编 泽登钢
封面设计 韩立强
经 销 全国新华书店
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷
开 本 720mm × 1020mm 1/16
印 张 28
字 数 550千字
定 价 29.80元







前言

经络穴位是中国传统医学的一部分，中医认为经络是人体气血流通的通道，穴位则是气血流注的点，经络就好比是人体的枝干，穴位则是其连接处。身体的各个部分都有经络穴位的分布，无论是脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发都涵盖在内。中医常讲“通则不痛，痛则不通。”身体的各种不适实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络畅通，气血往复循环，自然就百病不生。

关于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。经络主导体内气血运行，气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。经络将营养物质提供给全身各脏腑组织，由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

利用经络穴位养生治病的手段有很多。我们可能都有过这样的经验，有时坐的时间长了，腰背会酸痛；走路时间长，可能感到双腿发困发沉。于是，我们就会不由自主地做出捶腰、拍肩、捶腿、揉腿等动作，很快身体就会觉得舒服了，这实际上就是最简单的畅通经络的方法。除此之外，你还可以利用祖国医学的针灸、推拿、艾灸、食疗等方法进行养生保健，这些方法操作简单、疗效显著、即学即用，可以颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

为了让读者更好地利用经络穴位养生保健、防病祛病，本书将中医的经络穴位做了较为全面的梳理和解读。本书包含肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、

心包经、三焦经、胆经、肝经十二条经络以及任督二脉，标明了人体的经穴名称、位置以及重点穴位的主治和功效，可以使读者更精确、直观、全面地了解人体经络走向和穴位位置，快速找穴，直达病灶；系统地介绍了经络的基本知识，打通经络的常用方法，如捏脊、刮痧、艾灸等，使读者对经络有系统而全面的认识；介绍了人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病；介绍了各种常用常见疾病的经络养生，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的疾病经络治疗；讲解了四季养生特效穴位、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。读者在使用本书的时候，可以根据自身疾患来寻找对应的经络及穴位进行刺激，以全面激活身体的自愈能力，使人们可以全面地了解经络知识，学会运用经络养生，让你发现蕴藏在自己身体里的医疗系统，教你做自己的医生。此书是现代人必备的健康枕边书。



目录

❧ 绪论 走进经络穴位的世界 ❧

经络概述	1
经络的生理功能	1
经络系统的主体——十二经脉	2
奇经八脉	2
十二经别	4
十二经筋	4
十二皮部	5
十五络脉	5
腧穴概述	5
腧穴的分类	5
什么叫特定穴	6
人体的刺灸禁穴	10

❧ 上篇 奇经八脉和十二正经腧穴 ❧

第一章 督脉——阳脉之海	12
督脉总述	12
督脉穴位详解	13
第二章 任脉——阴脉之海	27
任脉总述	27
任脉穴位详解	28
第三章 冲脉——十二经脉之海	40
冲脉总述	40

冲脉穴位详解	41
第四章 带脉——纵行之脉的约束者	48
带脉总述	48
带脉穴位详解	49
第五章 阴、阳维脉——溢蓄气血	51
维脉总述	51
阴维脉穴位详解	52
阳维脉穴位详解	55
第六章 阴、阳跷脉——身体阴阳的左右使者	63
阴、阳跷脉总述	63
阴跷脉穴位详解	64
阳跷脉穴位详解	66
第七章 手太阴肺经——呼吸系统的总管	72
手太阴肺经总述	72
手太阴肺经穴位详解	72
第八章 手阳明大肠经——大肠的保护神	79
手阳明大肠经总述	79
手阳明大肠经穴位详解	79
第九章 足阳明胃经——维和气血，人的后天之本	92
足阳明胃经总述	92
足阳明胃经穴位详解	92
第十章 足太阴脾经——统血有奇功，女性的保护神	122
足太阴脾经总述	122
足太阴脾经穴位详解	122
第十一章 手少阴心经——心智的养护神	138
手少阴心经总述	138
手少阴心经穴位详解	138
第十二章 手太阳小肠经——舒筋活络，宁心安神	150
手太阳小肠经总述	150
手太阳小肠经穴位详解	150
第十三章 足太阳膀胱经——运行人体，护佑全身	166
足太阳膀胱经总述	166

足太阳膀胱经穴位详解	167
第十四章 足少阴肾经——滋养脏腑，人的先天之本	213
足少阴肾经总述	213
足少阴肾经穴位详解	213
第十五章 手厥阴心包经——守护心主，替心受邪	232
手厥阴心包经总述	232
手厥阴心包经穴位详解	232
第十六章 手少阳三焦经——坚决捍卫耳力	240
手少阳三焦经总述	240
手少阳三焦经穴位详解	240
第十七章 足少阳胆经——输送气血	255
足少阳胆经总述	255
足少阳胆经穴位详解	255
第十八章 足厥阴肝经——调养情志	279
足厥阴肝经总述	279
足厥阴肝经穴位详解	279

中篇 经络穴位自我保健法

第一章 滋养脏器的特效穴位及经络自我保健	288
肝阴虚的经络穴位保健	288
肺阴虚的经络穴位保健	290
肾阳虚的经络穴位保健	290
脾胃虚弱的经络穴位保健	292
心脏的经络穴位保健	295
第二章 四季养生特效穴位及经络自我保健	297
春季的保肝膻穴	297
夏季的养心膻穴	299
秋季的护肺膻穴	301
冬季的补肾膻穴	302
第三章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络	304
糖尿病的快速穴位疗法	304

高脂血症的穴位治疗法	305
脂肪肝的穴位经络疗法	305
高血压的穴位治疗法	307
低血压的穴位治疗法	309
头痛的穴位按摩法	309
哮喘的自我按摩疗法	310
胃胀恶心的穴位按摩	313
心律失常的快速穴位疗法	313
手脚麻木的穴位治疗法	314
慢性支气管炎的穴位治疗法	316
生气时的经络穴位疗法	317
四肢发凉的穴位治疗法	318
心慌气短的穴位治疗法	319
贫血的穴位治疗法	320
慢性胃炎的穴位治疗法	321
慢性肾炎的穴位治疗法	321
风湿的穴位治疗法	323
过敏性鼻炎的自我按摩疗法	323
神经衰弱的自我按摩疗法	324
第四章 治疗常见外科病的穴位自我疗法	326
小腿静脉曲张的穴位治疗法	326
治疗下肢抽筋疼痛的穴位按摩	327
腰肌劳损的穴位治疗法	327
落枕的穴位治疗法	328
指间关节扭伤推拿	328
骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法	329
肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位及指压法	329
脚气的穴位治疗法	330
治疗颈椎病的穴位治疗法	330
第五章 疑难杂症的经络穴位自我保健	331
耳鸣的穴位治疗法	331
便秘的穴位治疗法	331
大便干燥的穴位治疗法	333
痔、脱肛按摩疗法	333
干燥鼻出血的穴位治疗法	334

腹泻的中医穴位疗法	334
牙痛的穴位治疗法	335
扁桃体疼痛的穴位按摩法	336
遗尿的穴位治疗法	337
慢性鼻炎的穴位治疗法	337
失眠的穴位治疗法	337
初期白内障的穴位治疗	338
治疗老花眼的穴位及指压法	339
抑郁症的穴位治疗法	339
胸痹的穴位治疗法	340
胆囊炎胁痛的穴位治疗法	341
肋间神经痛的穴位治疗	342
治疗鼻蓄脓的穴位与指压法	342
治疗鼻内脓疙瘩的穴位及指压法	343
消化不良的穴位治疗法	343
中暑的中医穴位按摩治疗	343
第六章 享受“性”福的特效穴位和经络	345
让肾不阳虚的天赐之穴	345
解救肾阴虚的穴位	346
肝气郁结的疏解之穴	347
性福之穴的自我保健	347
女性性冷淡用的按摩疗法	348
治疗早泄的穴位及指压法	348
强化夫妻性生活的穴位及指压法	349
治疗精神性阳痿的穴位及指压法	350
第七章 常见妇科病的经络穴位自我保健	351
痛经的常见穴位保健	351
月经不规律的穴位保健法	353
带下病的穴位保健法	354
阴部瘙痒的穴位保健法	355
乳腺炎的穴位保健法	356
乳腺增生的穴位保健法	356
子宫脱垂的穴位保健法	357
闭经的穴位疗法	357
阴道炎的自我按摩疗法	358

更年期综合征的自我按摩疗法	359
第八章 女性经络穴位的自我养颜	360
让皮肤光滑痘痘少的经络养颜法	360
不用化妆品皮肤也清爽的经络养颜法	360
让皮肤细腻有弹性的经络养颜法	361
发质黑亮不易掉的经络养颜法	362
轻松去黑头的经络养颜法	362
不用药也能祛斑的经络养颜法	363
腿部减肥的经络养颜法	363
丰胸的经络养颜法	364
第九章 儿童常见病的经络穴位自我保健	366
让孩子远离感冒发烧的经络穴位保健法	366
小儿呃逆的经络穴位保健法	367
小儿发热的经络穴位保健法	368
治疗小儿便秘的经络穴位保健法	369
小孩食积的经络穴位保健法	370
小儿肥胖的经络穴位保健法	371
消除小儿厌食症的经络穴位保健法	372
小儿盗汗的经络穴位保健法	373
治疗小儿腹泻的经络穴位保健法	374
流行性腮腺炎的经络穴位保健法	375
小儿假性近视的经络穴位保健法	376

下篇 日常生活和工作里的经络穴位养生

第一章 胃经的养生	378
胃经的常见症状	379
胃经保健食谱	380
胃经的关键穴位	384
第二章 心经的养生	386
心经的常见症状	386
心经保健食谱	388
心经的关键穴位	390

第三章 肝经的养生	392
肝经的常见症状	392
肝经保健食谱	394
肝经的关键穴位	395
第四章 肠经的养生	397
肠经的常见症状	398
肠经保健食谱	398
肠经的关键穴位	399
第五章 膀胱经的养生	401
膀胱经的常见症状	402
膀胱经保健食谱	402
膀胱经的关键穴位	403
第六章 肾经的养生	406
肾经的常见症状	406
肾经保健食谱	407
肾经的关键穴位	409
第七章 胆经的养生	412
胆经的常见症状	413
胆经保健食谱	413
胆经的关键穴位	414
第八章 肺经的养生	416
肺经的常见症状	416
肺经保健食谱	417
肺经的关键穴位	419
第九章 心包经的养生	421
心包经的常见症状	421
心包经保健食谱	422
心包经的关键穴位	422
第十章 小肠经的养生	424
小肠经的常见症状	424
小肠经保健	425
小肠经的关键穴位	426

第十一章 脾经的养生	427
脾经的常见症状	427
脾经保健食谱	428
脾经的关键穴位	428
第十二章 三焦经的养生	430
三焦经的常见症状	431
三焦经保健食谱	431
三焦经的关键穴位	432



绪论

走进经络穴位的世界

经络概述

经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义。

经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论，多少年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。根据文献分析，其形成途径如下。

1. “针感”等传导的观察：针刺时产生酸、麻、重、胀等感应，这种感应常沿着一定路线向远部传导。
2. 腧穴疗效的总结：主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上。
3. 体表病理现象的推理：某一脏器发生病变，在体表相应部位可有压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象，也是发现经络系统的途径之一。
4. 解剖、生理知识的启发：古代医家通过解剖，在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能，观察到人体分布着很多管状和条索状结构，并与四肢联系，观察到某些血管内血液流动的现象。

经络的生理功能

联络脏腑，沟通内外：人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

经络系统在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，加强了人体脏与脏之间、脏与腑之

间、脏腑与体、五官之间的联系，使人体成为一个有机的整体。

运行气血，濡养周身：人体生命活动的物质基础是气血，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，可将营养物质输送到周身，从而完成各器官的正常生理功能。

抵御外邪，保卫机体：经络系统的作用是“行气血而营阴阳”，营行脉中，卫行脉外，使营卫之气密布周身。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，卫气能抵抗外邪的侵犯，充实于络脉，络脉散布于全身，密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

经络系统的主体——十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。十二经脉也称“正经”，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六条阴经分布于四肢内侧和胸腹，六条阳经分布于四肢外侧和头面、躯干。

十二经脉在四肢的分布规律是，三条阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后，下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前。三条阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。

十二经脉在躯干部的分布是，足少阴肾经在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处；足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸；足太阳经行于背部，分别于背正中线旁开1.5寸和3寸；足少阳胆经分布于身之侧面。

奇经八脉

奇经八脉即别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条。

奇经八脉的分布规律：奇经八脉的分布部位与十二经脉纵横交错，八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中，同出于会阴，其中督脉行于背正中线；任脉行于胸腹中线；冲脉行于腹部会于足少阴经。带脉起于胁下，环行腰间一周，阳跷脉行于下肢外侧及肩、头部；阴跷脉行于下肢内侧及眼；阳维脉行于下肢外侧、肩和头项；阴维脉行于下肢内侧、腹和颈部。

奇经八脉的作用：一是沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用；二是对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用，奇经八脉犹如湖泊水库，而十二经脉之气则犹如江河之水。