



现代人智慧生活丛书
XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU



穴位推拿 按摩大全

足部、头部、手部、躯干穴位按摩教案



吴奇◎编著

- 穴道经脉、头部、手部按摩
- 躯干、足部按摩、皮肤美容、保健按摩
- 好学易做、实用方便、医病强身
- 祖传中医穴位按摩治疗秘诀教案



内蒙古科学技术出版社

现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU



穴位推拿 按摩大全

足部、头部、手部、躯干穴位按摩教案



吴 奇 © 编著



- 穴道经脉、头部、手部按摩
- 躯干、足部按摩、皮肤美容、保健按摩
- 好学易做、实用方便、医病强身
- 祖传中医穴位按摩治疗秘诀教案



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位推拿按摩大全/吴奇编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2003. 8

(现代人智慧生活丛书/吴奇主编)

ISBN 7-5380-1143-9

I. 穴… II. 吴… III. 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063969 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯日古楞

印 刷/大板金源民族印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

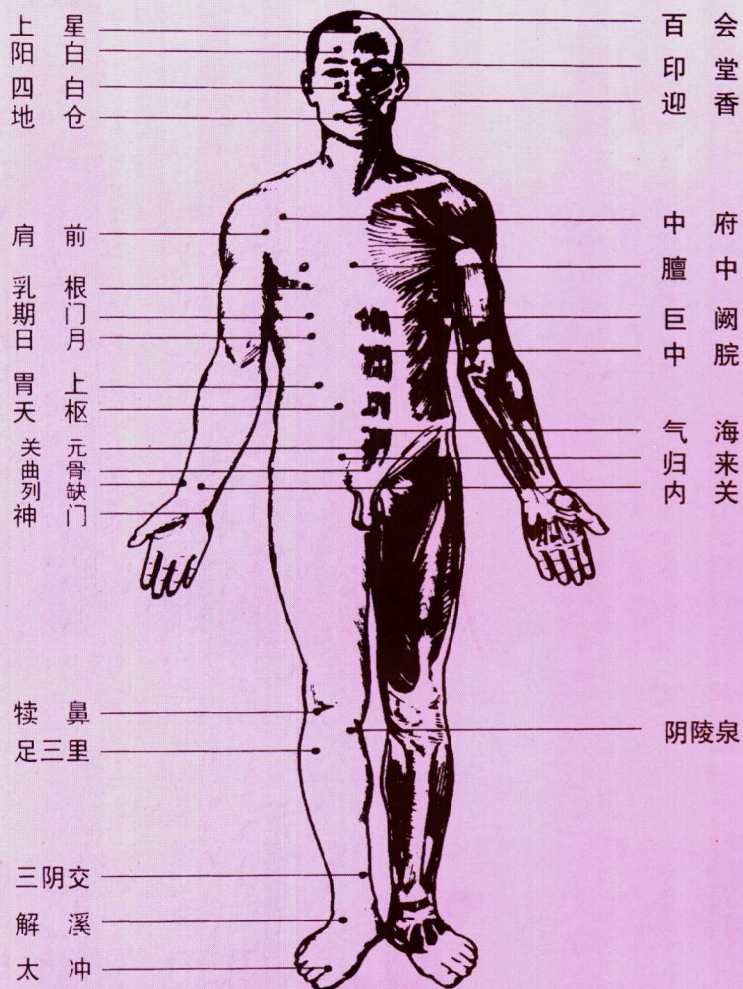
印 张/15.25

字 数/435 千

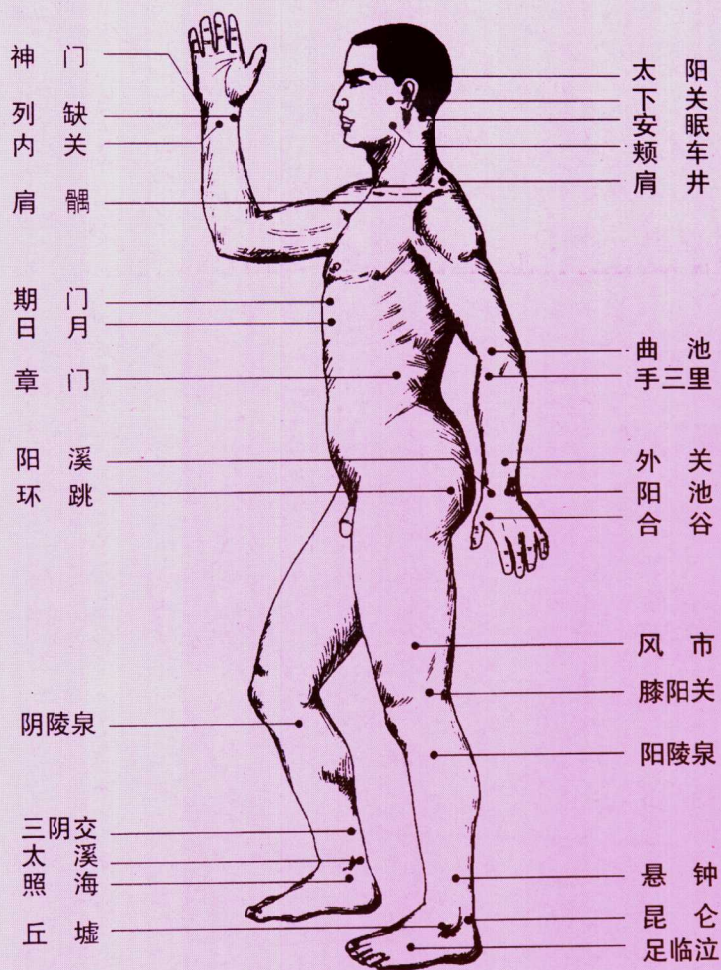
版 次/2003 年 8 月第 1 版

印 次/2004 年 11 月第 5 次印刷

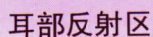
定 价/23.80 元

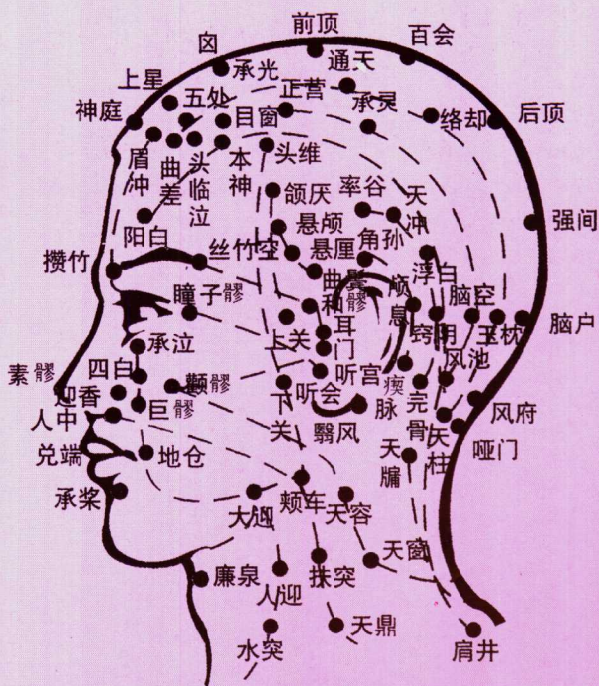


人体部分穴位图（正面）

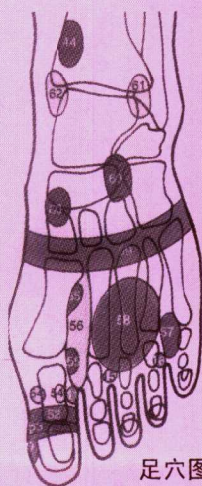


人体部分穴位图（侧面）



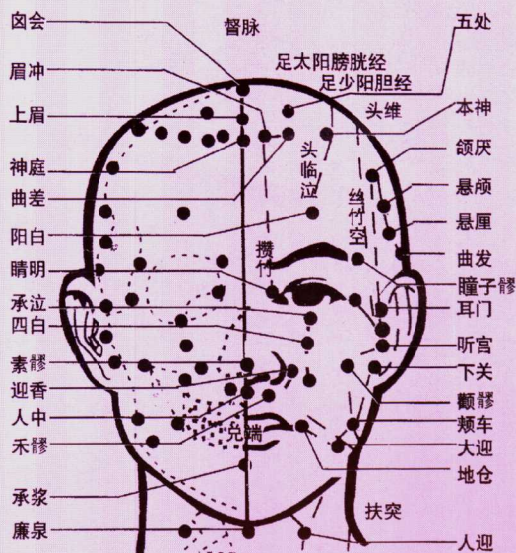


头部穴位图 (侧面)



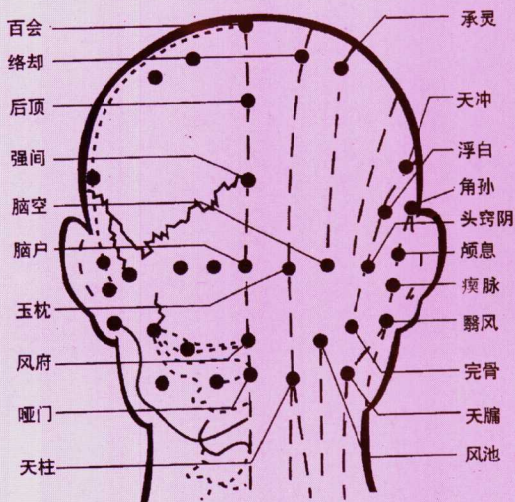
9. 鼻
11. 颈项
15. 眼
16. 耳
44. 腹股沟
52. 上颌
53. 下颌
54. 扁桃腺
55. 喉与气管及食管
56. 胸部淋巴腺
57. 内耳迷路
58. 胸
59. 膈 (横隔膜)
60. 肋骨
61. 上身淋巴腺
62. 下身淋巴腺

足穴图 (脚 背)

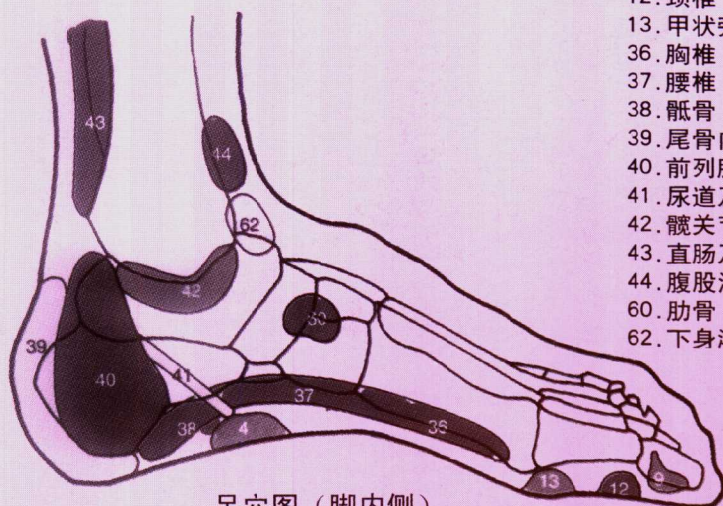


头部穴位图（正面）

督脉

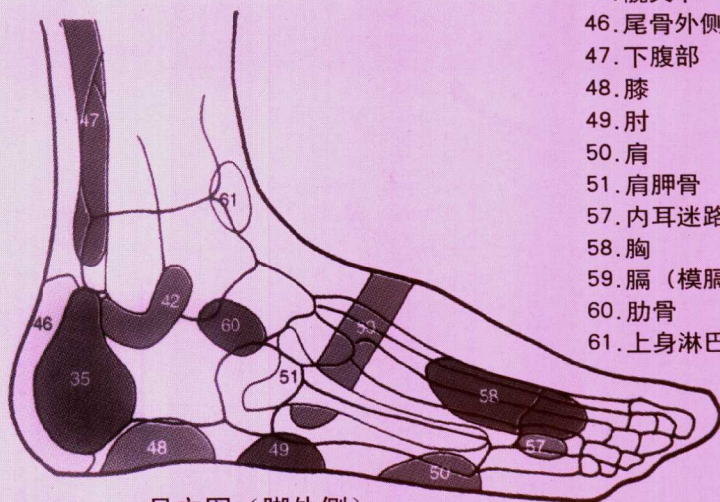


头部穴位图（背面）



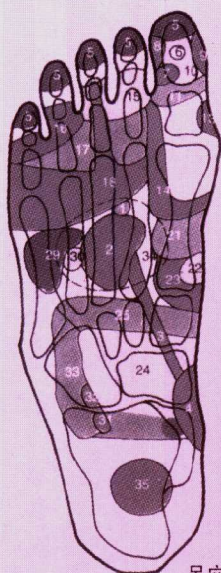
足穴图（脚内侧）

- 4. 膀胱
- 9. 鼻
- 12. 颈椎
- 13. 甲状旁腺
- 36. 胸椎
- 37. 腰椎
- 38. 骶骨
- 39. 尾骨内侧
- 40. 前列腺或子宫
- 41. 尿道及阴道
- 42. 髋关节
- 43. 直肠及肛门
- 44. 腹股沟
- 60. 肋骨
- 62. 下身淋巴腺



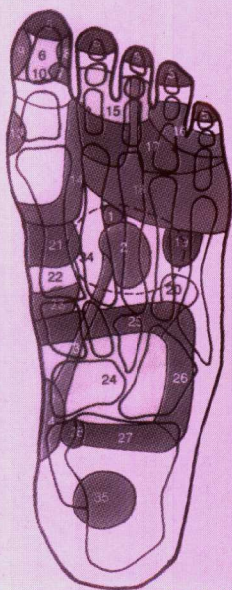
足穴图（脚外侧）

- 35. 生殖腺
- 42. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈（横膈膜）
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺



- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 肾上腺 | 30. 胆囊 |
| 2. 肾 | 31. 盲肠 (及阑尾) |
| 3. 输尿管 | 32. 回盲瓣 |
| 4. 膀胱 | 33. 升结肠 |
| 5. 额窦 (左侧) | 34. 腹腔神经丛 |
| 6. 垂体 | 35. 生殖腺 |
| 7. 小脑及脑干 (左侧) | |
| 8. 三叉神经 (左侧) | |
| 9. 鼻 (左侧) | |
| 10. 头部 (左半部) | |
| 11. 颈项 (左侧) | |
| 13. 甲状旁腺 | |
| 14. 甲状腺 | |
| 15. 眼 (左侧) | |
| 16. 耳 (左侧) | |
| 17. 斜方肌 | |
| 18. 肺及支气管 | |
| 21. 胃 | |
| 22. 胰 | |
| 23. 十二指肠 | |
| 24. 小肠 | |
| 25. 横结肠 | |
| 29. 肝 | |

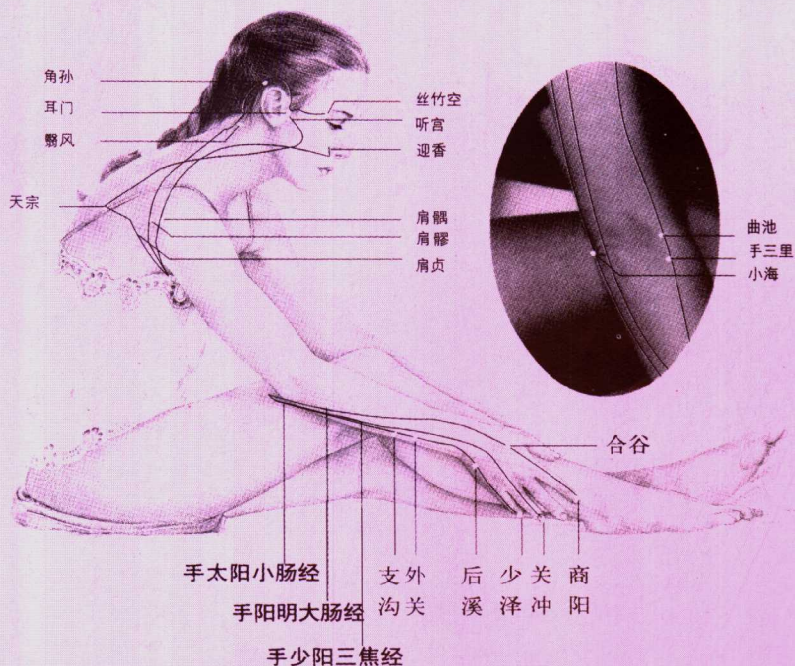
足穴图 (右 脚)



- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 肾上腺 | 25. 横结肠 |
| 2. 肾 | 26. 降结肠 |
| 3. 输尿管 | 27. 乙状结肠及直肠 |
| 4. 膀胱 | 28. 肛门 |
| 5. 额窦 (右侧) | 34. 腹腔神经丛 |
| 6. 垂体 | 35. 生殖腺 |
| 7. 小脑及脑干 (右侧) | |
| 8. 三叉神经 (右侧) | |
| 9. 鼻 (右侧) | |
| 10. 头部 (右半部) | |
| 11. 颈项 (右侧) | |
| 13. 甲状旁腺 | |
| 14. 甲状腺 | |
| 15. 眼 (右侧) | |
| 16. 耳 (右侧) | |
| 17. 斜方肌 | |
| 18. 肺及支气管 | |
| 19. 心 | |
| 20. 脾 | |
| 21. 胃 | |
| 22. 胰 | |
| 23. 十二指肠 | |
| 24. 小肠 | |

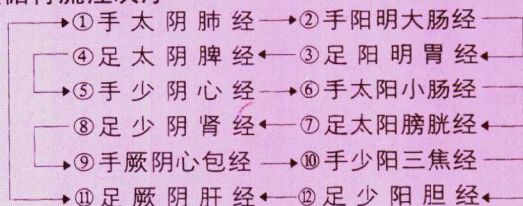
足穴图 (左 脚)

手三阳经图



十四经脉 经络分 12 条正经和 8 条奇经。通常将十二正经和奇经中的督脉和任脉,称为十四经脉。

十二经循行流注次序



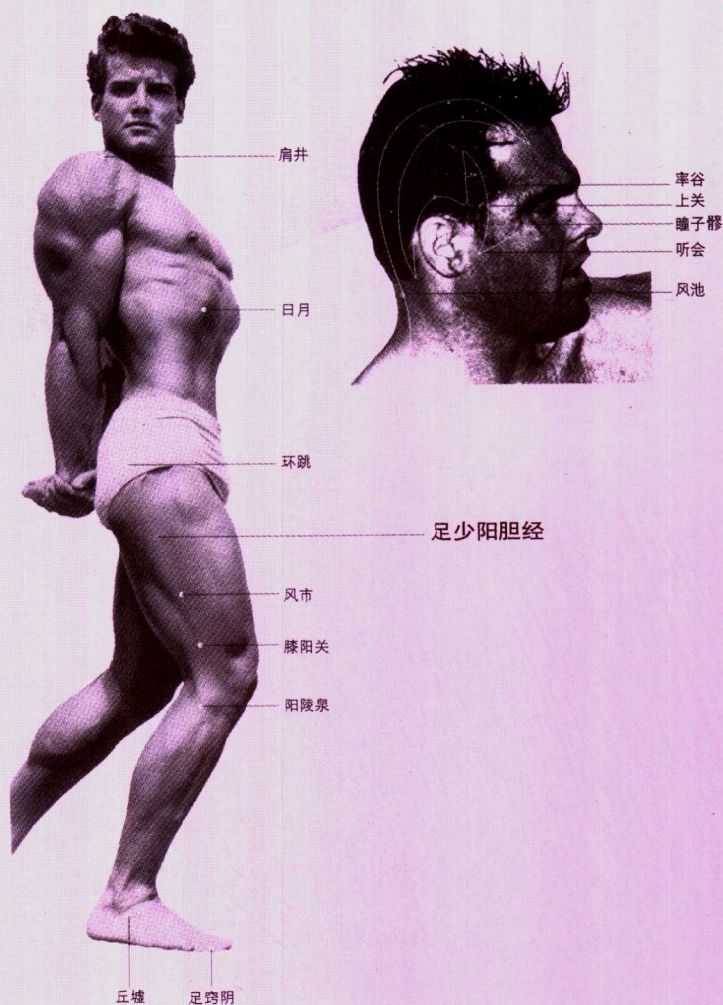
手三阳经 手三阳经从手部开始,沿上肢屈侧循行到头与足三阳经连接。一般头颈部、面部、眼、耳、鼻、咽喉部的病症及发热病,可取手三阳经穴位治疗。▲手阳明大肠经:属大肠,络肺;▲手少阳三焦经:属三焦,络心包;▲手太阳小肠经:属小肠,络心。

手三阴经图



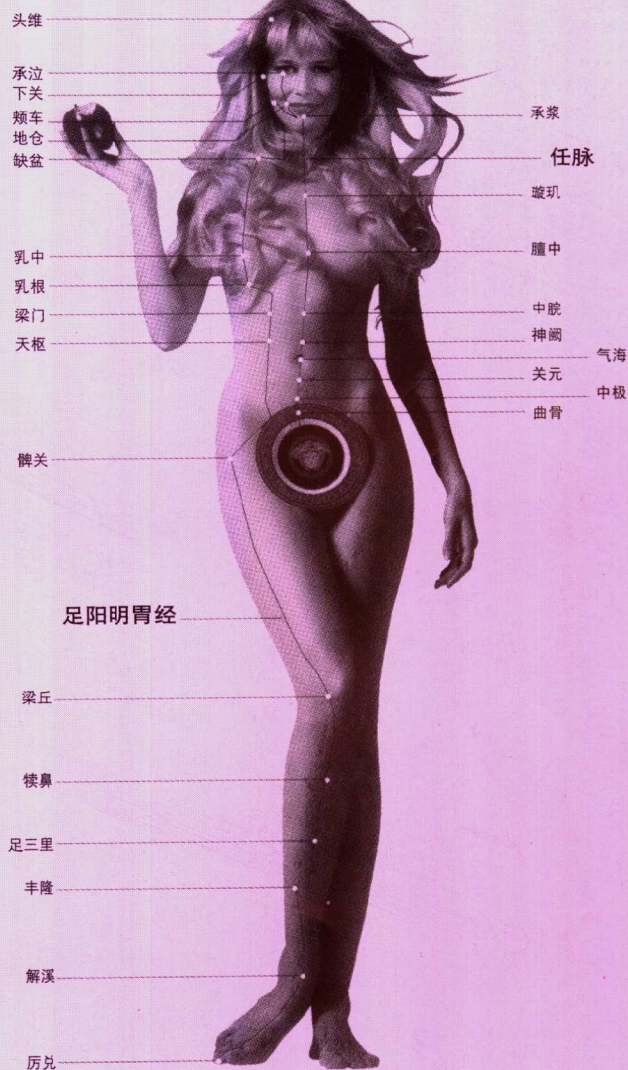
手三阴经 手三阴经从胸部起始,经上肢屈侧循行到手部与手三阳经连接。一般胸部病症可以取手三阴经穴位治疗。▲手太阴肺经:属肺,络大肠;▲手厥阴心包经:属心包,络三焦;▲手少阴心经:属心,络小肠。

足少阳胆经图



足三阳经 足三阳经从头部始,经躯干、下肢循行到足部与足三阴经连接。一般头面部病症、发热及神志病,可以取足三阳经穴位治疗。▲足阳明胃经:属胃,络脾;▲足少阳胆经:属胆,络肝;▲足太阳膀胱经:属膀胱,络肾。

足阳明胃经和任脉图



▲任脉:始于会阴,沿腹胸正中线上行,止于颏唇沟中央,与督脉相交。总管全身阴经。

足太阳膀胱经和督脉图



▲**督脉** 始于尾骨下方,沿背正中线上行,循头顶过前额,止于上齿龈处,与任脉相接。总督全身阳经。

足三阴经图



足三阴经 足三阴经从足部始，循下肢内侧上行，经腹胸与手三阳经连接。一般腹部和泌尿生殖系统病症，可以取足三阴经穴位治疗。▲足太阴脾经：属脾，络胃；▲足厥阴肝经：属肝，络胆；▲足少阴肾经：属肾，络膀胱。