

图解

最便捷、最节约、最有效的中医疗法

- 最全面的穴位功效,囊括常见疾病疗法,帮你打造最棒的身体
- 最清晰的方法流程,一本学会穴位按摩,零中医基础也能成良医
- 最有效的疗法介绍,一本抵十本,不花一文,健康不求人

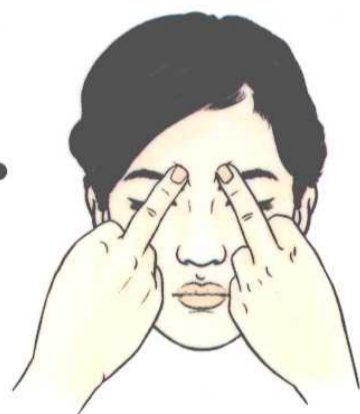


人体特效穴位

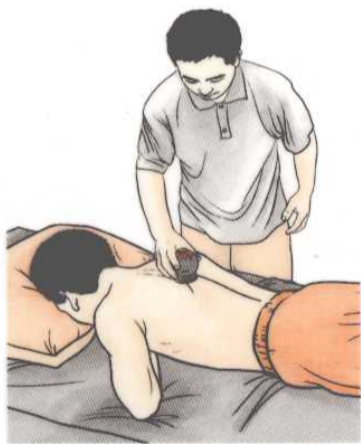
一学就会,一按就灵的穴位大全



头窍阴穴
有效缓解晕车症状



攒竹穴
保护眼睛,缓解视疲劳



拔罐
祛寒除湿,行气活血



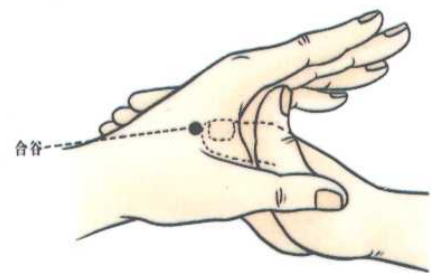
全身运动
打通经脉,畅通全身气血



三阴交穴
精心呵护女性健康



针灸铜人
人体模型

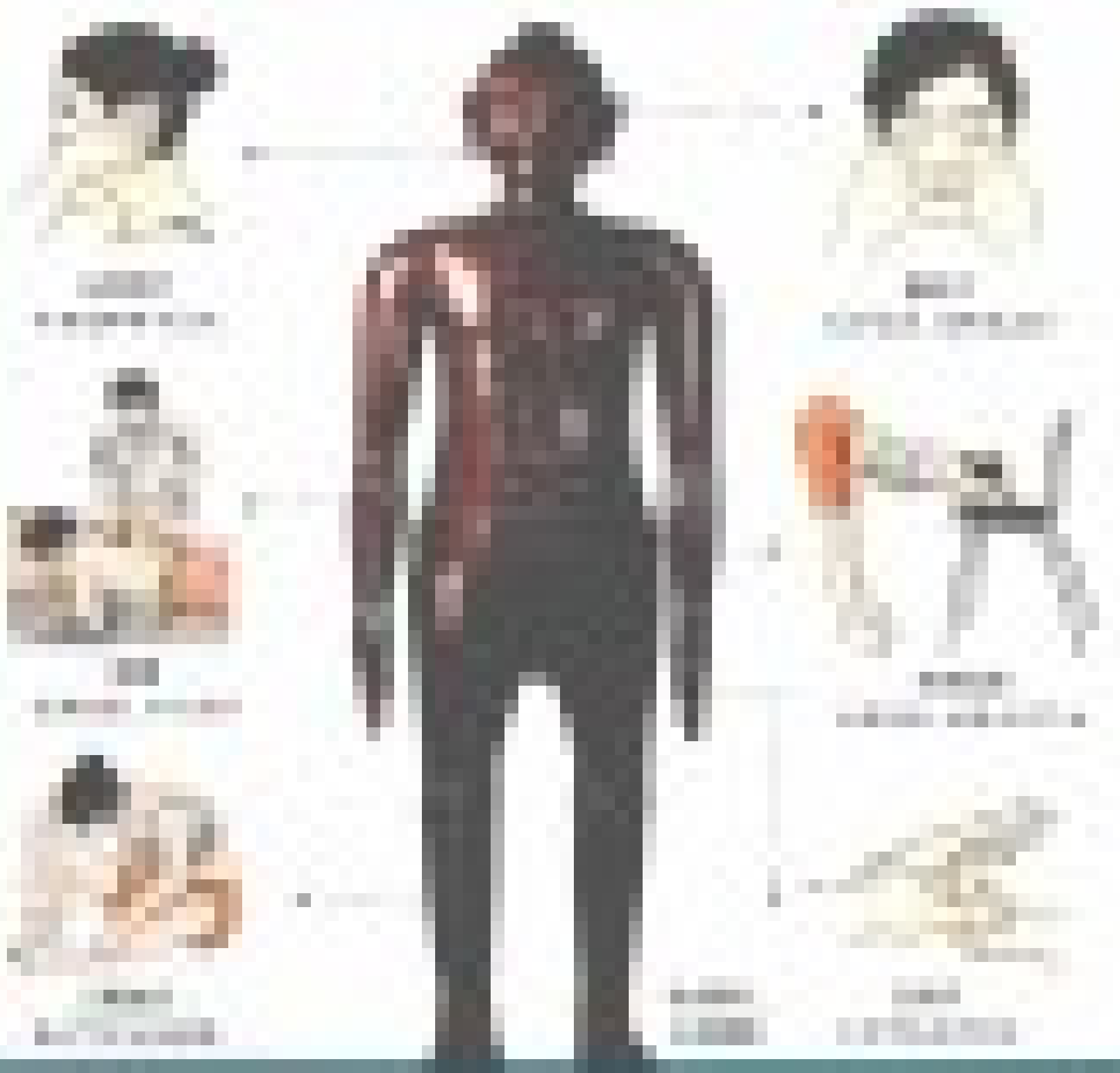


合谷穴
头面部疾病的救星

人体解剖学



人体基本方位





99

最便捷、最节约、最有效的中医疗法

图解人体特效穴位

一学就会，一按就灵的穴位大全

唐颐/著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解人体穴位/唐颐著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.9

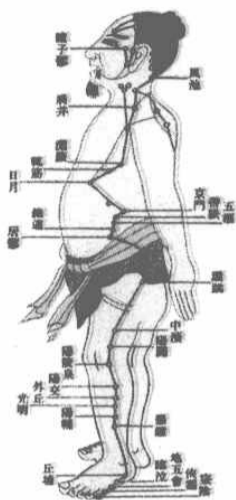
ISBN 978-7-5613-4823-9

I.图... II.唐... III.穴位—图解

IV.R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156850号

图书代号: SK9N0852



项目创意/设计制作/紫图图书 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解人体特效穴位

唐颐/著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/16 20印张

字数/180千

书号/ISBN 978-7-5613-4823-9

定价/68.00元

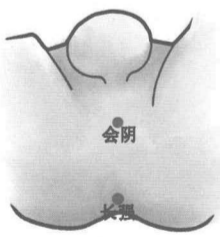
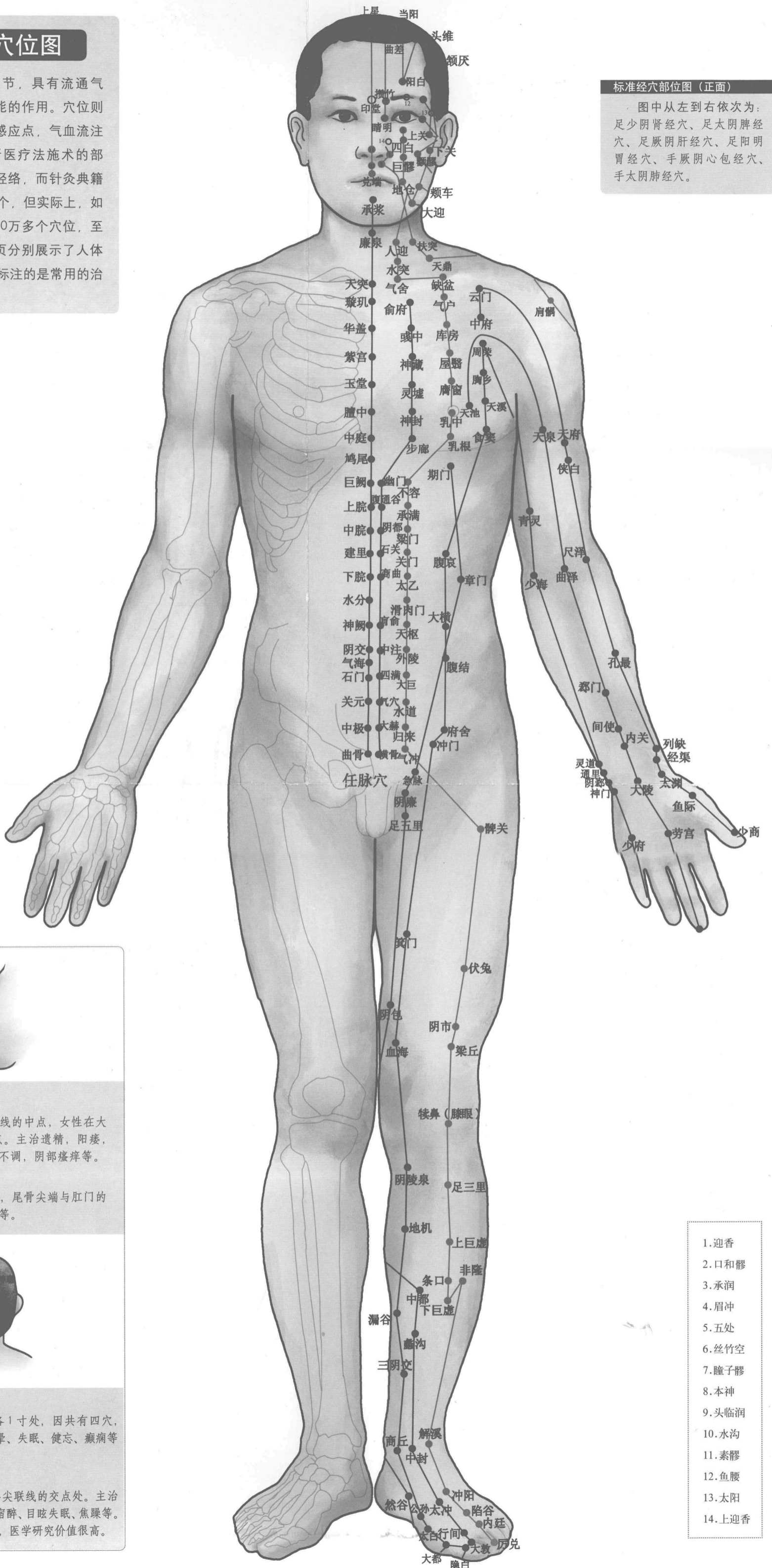
如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

国际标准经络穴位图

经络内连脏腑，外连肢节，具有流通气血、营养全身、调节机体功能的作用。穴位则是代表与经络脏腑相连通的感应点，气血流注的地方，也是针灸或其他新医疗法施术的部位。一般认为，人体有12条经络，而针灸典籍中纪录的人体穴位至少有2万个，但实际上，如果要找全画全，大约至少有10万多个穴位，至少能治上万种病。本页和下页分别展示了人体正面和背面各6条经络，其中标注的是常用的治病穴位。

标准经穴部位图（正面）

图中从左到右依次为：
足少阴肾经穴、足太阴脾经穴、足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、手厥阴心包经穴、手太阴肺经穴。

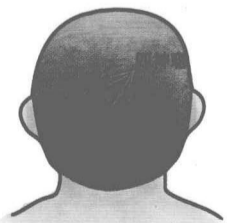


会阴

男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在大阴唇后联合与肛门连线的中点。主治遗精，阳痿，溺水窒息，痔疮，疝气，月经不调，阴部瘙痒等。

长强

长强位于尾骨尖下0.5寸，尾骨尖端与肛门的中点。主治痔疮，遗精，阳痿等。



四神聪

在百会前、后、左、右各1寸处，因共有四穴，故又名四神聪。主治头痛、眩晕、失眠、健忘、癫痫等病症。

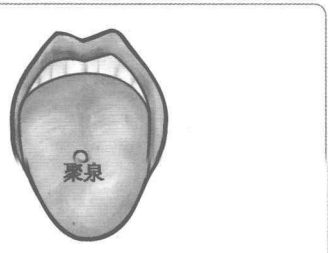
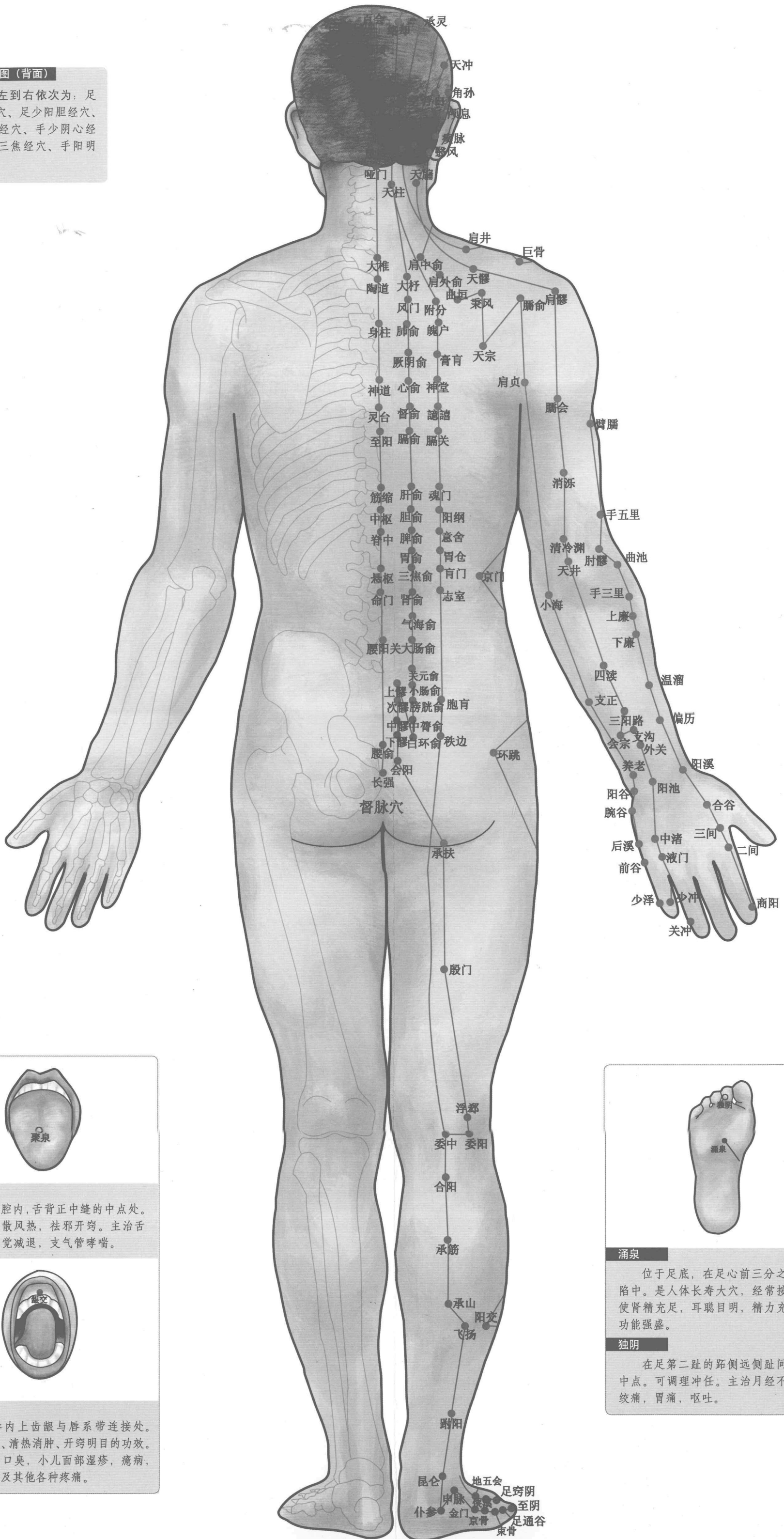
百会

位于在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。主治头痛、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、焦躁等。此穴为治疗多种疾病的首选穴，医学研究价值很高。

1. 迎香
2. 口和髎
3. 承润
4. 眉冲
5. 五处
6. 丝竹空
7. 瞳子髎
8. 本神
9. 头临泣
10. 水沟
11. 素髎
12. 鱼腰
13. 太阳
14. 上迎香

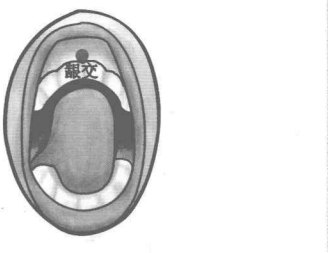
标准经穴部位图（背面）

图上从左到右依次为：足太阳膀胱经穴、足少阳胆经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。



聚泉

位于口腔内，舌背正中缝的中点处。此穴位可清散风热，祛邪开窍。主治舌肌麻痹，味觉减退，支气管哮喘。



龈交

位于唇内上齿龈与唇系带连接处。有宁神镇痉、清热消肿、开窍明目的功效。主治口歪，口臭，小儿面部湿疹，癔病，心绞痛，以及其他各种疼痛。



涌泉

位于足底，在足心前三分之一的凹陷中。是人体长寿大穴，经常按摩，可使肾精充足，耳聪目明，精力充沛，性功能强盛。

独阴

在足第二趾的跖侧远侧趾间关节的中点。可调理冲任。主治月经不调，心绞痛，胃痛，呕吐。



99

最便捷、最节约、最有效的中医疗法

图解人体特效穴位

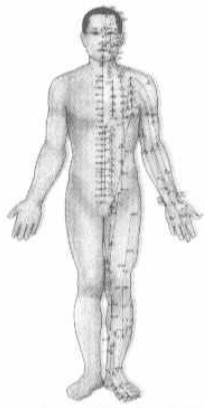
一学就会，一按就灵的穴位大全

唐颐/著

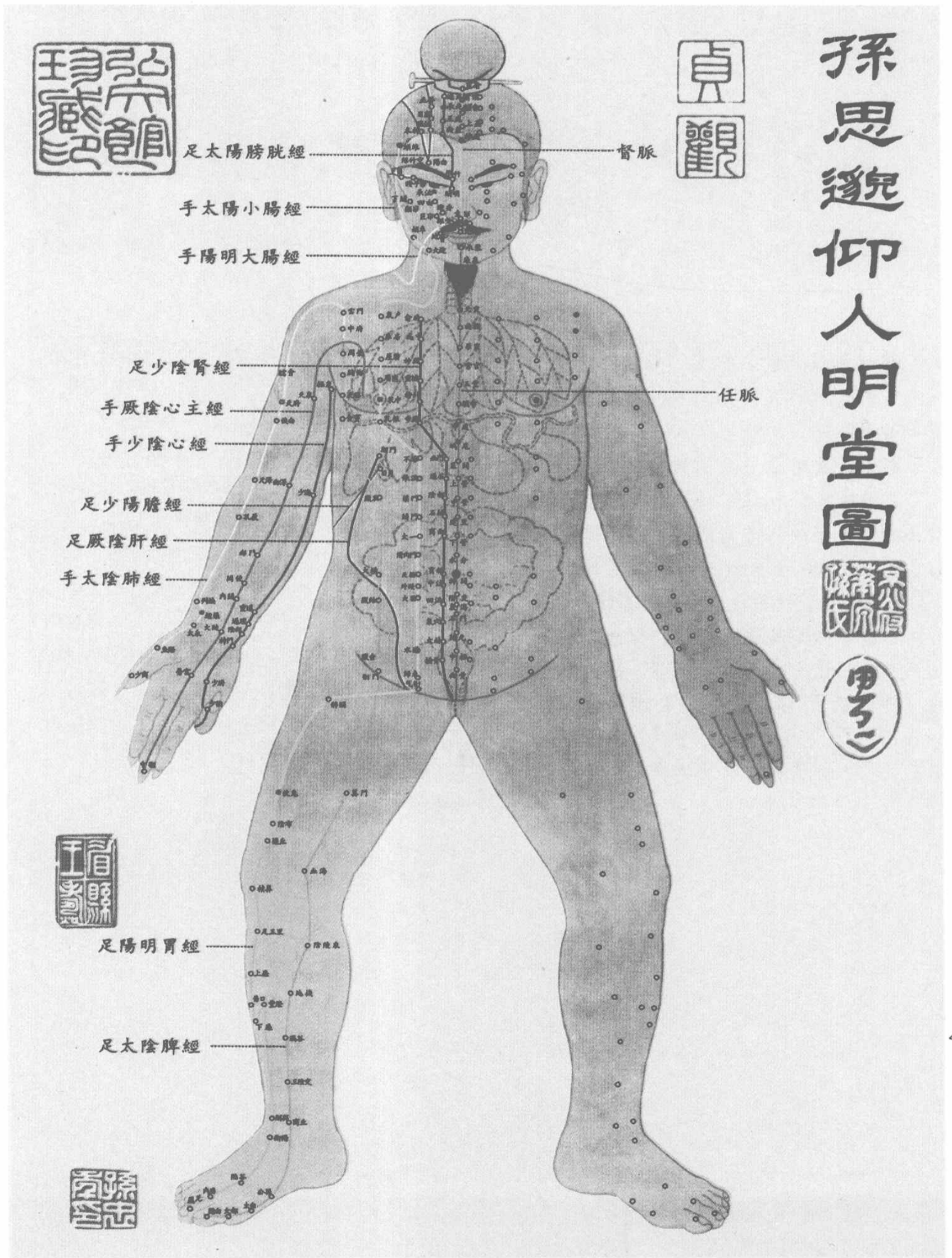
陕西师范大学出版社

孙思邈《明堂三人图》

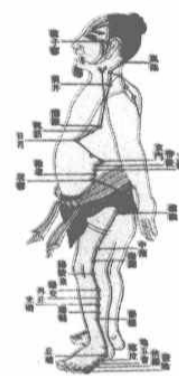
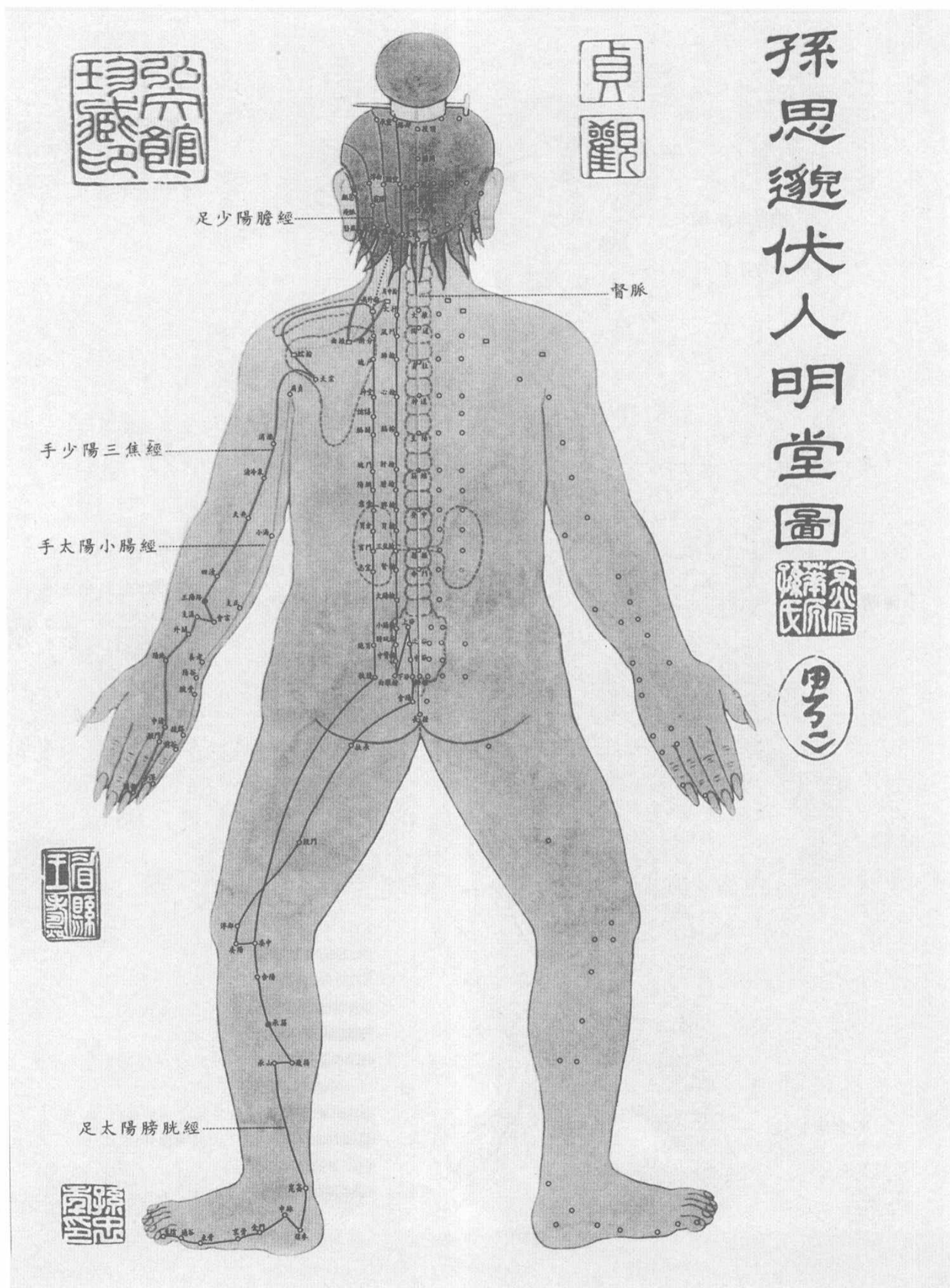
孙思邈（公元 581 ~ 682 年），唐朝人，伟大的医药学家和思想家，京兆华原人（今陕西耀县）。在经穴理论方面，他在前人的医学基础上写成了《针灸经》，认为人体内脏腑经络关系复杂，“出没往来，难以测量，将欲指取其穴，非图莫可”。



图解人体特效穴位

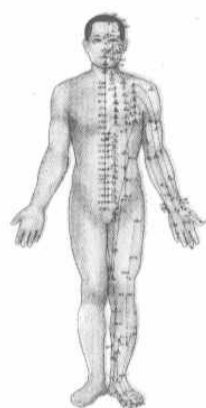


而旧有的明堂图因为年代久远，有不少传写错误和不足之处。因此他研究了大量前人的医学文献和明堂图，亲手绘制出中国也是世界上第一套仰人、背人、侧人的彩色《明堂三人图》，使当时针灸治病的水平明显提高。图中圆点所示为穴位，连接各点的线即为经络。



孫思邈《明堂三人圖》

编者序



图解人体特效穴位

健康掌握在自己手中

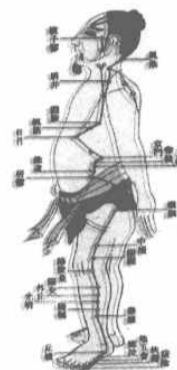
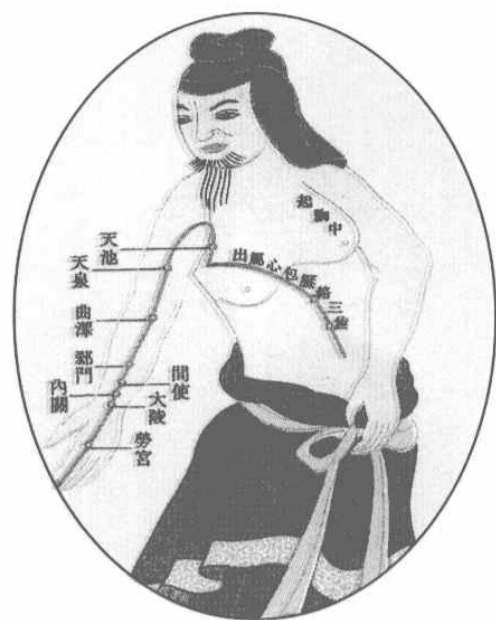
记得在学生时代，每到下午两节课后，学校的广播里就会传来熟悉的声音，“眼保健操现在开始，闭眼，第一节，揉天应穴……”。这套伴随着舒缓音乐的眼保健操，成为了学生时代不变的记忆。

那个时候只是机械地跟着口令，用手按揉眼睛四周的部位，却不知道为什么要按揉这些地方。现在回过头来想想才知道，原来从很小的时候，我们就开始用穴位来保养自己的身体了。

还有很多人对穴位的认识，出自于各种武侠书籍和武侠片，感到穴位既神秘玄妙，又威力无穷。虽然武侠著作中不乏对穴位功效的夸大之处，但由此我们还是可以得知，使用穴位是一种治疗百病、养生保健的最实用、最简单、最经济、也就环保的方法。

穴位是最具有中国特色的医学理论之一，是古人在长期的生活实践中发现、总结出来的，是古人馈赠给我们的珍贵的健康遗产。中国现存最早的医书《黄帝内经》就毫不吝惜地大费笔墨来介绍经穴的治病原理和使用方法，而《黄帝内经》成书于2000多年前的战国时期。由此可见，古人在很早以前就已经领略到穴位治病养生的神奇功效了。在此基础上，后世医家逐渐发展和丰富了各种经穴的理论和使用方法，最终形成一套体系完备的经穴学说。

发展到现在的经穴学说并没有因为时间久远而落后于世，却历久弥新，不断发挥着保护健康的重大作用。虽然现在我们通常习惯于看西医，但“穴位”、



“针灸”、“拔罐”这些治病方法，也随着传统中医地位的提高而受到了越来越多人的重视。

穴位找起来方便，用起来简单，几乎人人都可用来为自己治病。比如，当你劳累头晕的时候，双手食指指腹轻轻按压一会儿额头两侧的太阳穴，体内的精神就会重新被调动起来。这要比西医运用一堆仪器，用我们分不清楚成分的药物，让我们更容易随时保护自己的健康。而且穴位疗法使用的是自己的身体部位，是最便捷、最节约、最天然、最环保的，毫无副作用，一举多得。

人体上的穴位有很多，普通读者在使用穴位疗法时往往会在找穴和穴位的治病功效上有很多疑问。我们出版的这本《图解人体穴位》，目的就是要将穴位的寻找、使用方法，功效等归纳起来，通过清晰的图解一目了然地告诉读者。书中对人体常用的重要穴位进行详细解说，总结了一些常见疾病的穴位治疗方法。并且运用大量的人体图示，帮你轻松找到穴位，解决健康问题。此外，我们还在书中附录了所有穴位的功效，供读者查询。可以说，这本书是您祛病养生的常备手边书。

联合国教科文组织曾经忠告人们：金钱、权力、享受，都应该排在健康之后。健康是一个人生活在世界上最根本的保证，因此，我们希望这本书能为您的健康护航，希望每一个读过这本书的人都能将健康掌握在自己手中。

编者

2009年9月