

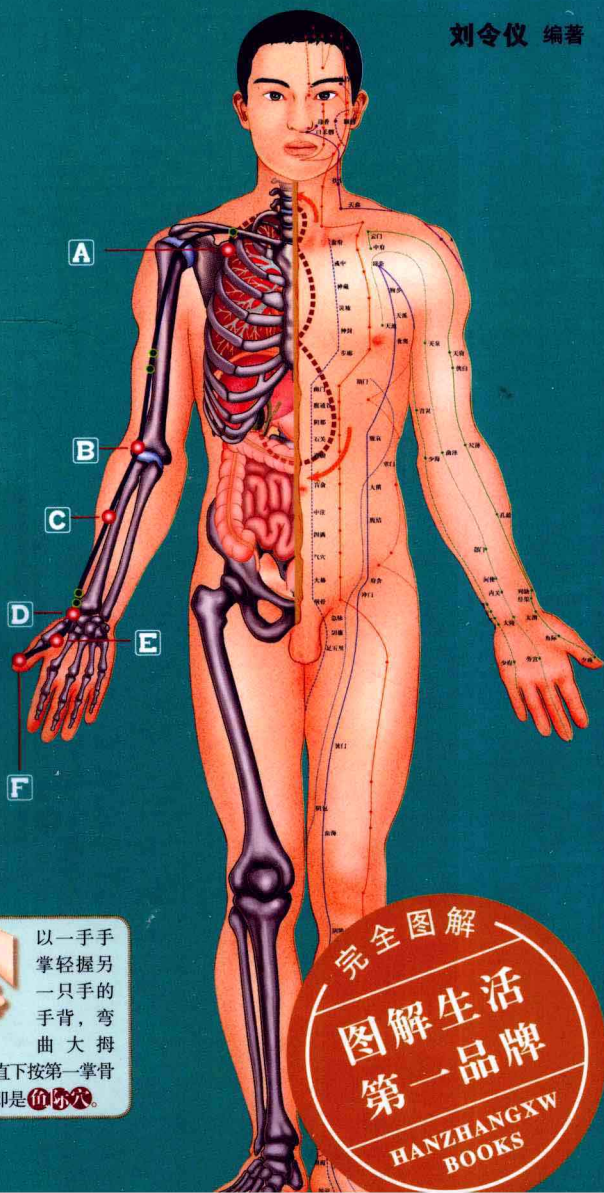
人体经络穴位手册

刘令仪 编著

- 识经络：揭开身体患病密码，掌握健康倚仗之源。
- 懂穴位：自我检测轻松调理，治病防病一身轻松。

手太阴肺经

穴位名称	功用	主治	配伍治病
 中府穴	降肺气、和胃利水	支气管炎、肺炎、咳嗽、气喘	中府配大杼 ● 胸 热
 尺泽穴	降肺气、通经强筋	咳嗽、气喘、肺炎、支气管炎	尺泽配委中 ● 急性吐泻
 孔最穴	调理肺气、清热止血	肠炎、痔疮、头痛、肺结核	孔最配鱼际 ● 咳 血
 太渊穴	止咳化痰、通调血脉	流行性感冒、咳嗽、支气管炎	尺泽配委中 ● 急性吐泻
 鱼际穴	止咳平喘、解表宣肺	头痛、眩晕、神经、肺结核	孔最配鱼际 ● 咳 血
 少商穴	清肺止痛、解表退热	流行性感冒、腮腺炎、扁桃腺炎	少商配商阳 ● 咽喉肿痛



正坐或仰卧，将右手三指（食、中、无名指）并拢，放在胸窝上，中指指腹所在的锁骨外端下方即是**中府穴**。



手臂向前，仰掌向上，另一只手握住手臂中段处，用拇指指甲垂直下压即是**尺泽穴**。

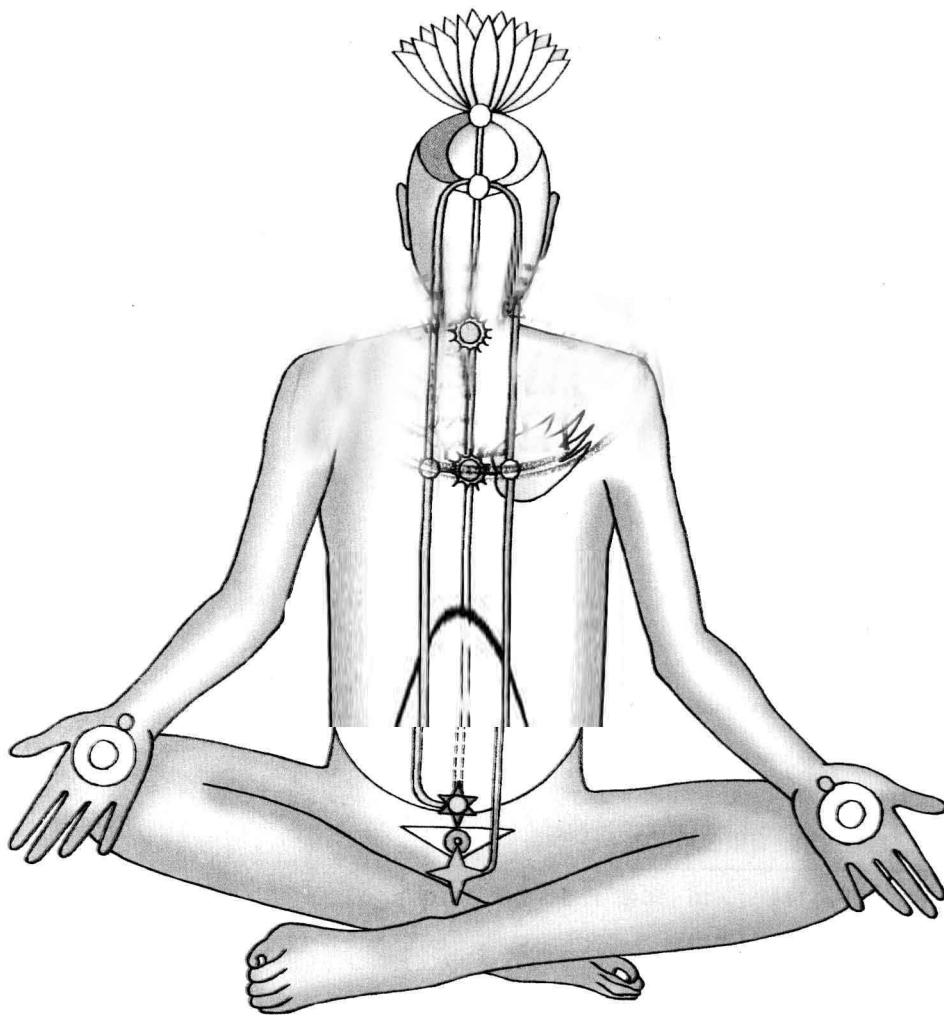


以一手手掌轻握另一只手的手背，弯曲大拇指，以指甲尖垂直下按第一掌骨侧中点的肉际处即是**孔最穴**。

• 健康大学堂 升级版 •

一次完全读懂 人体经络穴位手册

刘令仪 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一次完全读懂人体经络穴位手册 / 刘令仪编著.

—天津:天津科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5308-6823-2

I. ①—… II. ①刘… III. ①经络—手册②穴位—手册 IV. ①R224-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031479号

责任编辑:郑东红

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话:(022) 23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 17.5 字数 300 000

2012年6月第1版第1次印刷

定价:39.80元

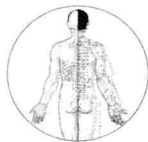
前言

中医是我国一门独特的医学体系，也是我国传统文化的重要组成部分，有着几千年的历史，人们依靠此种方法在治疗疾病与养生保健方面都取得了很好的成绩。中医注重的是天人合一、阴阳调和，用小方法可以治大病，从经络穴位下手，可以增强人的体质，减轻疾病带来的痛苦。

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。

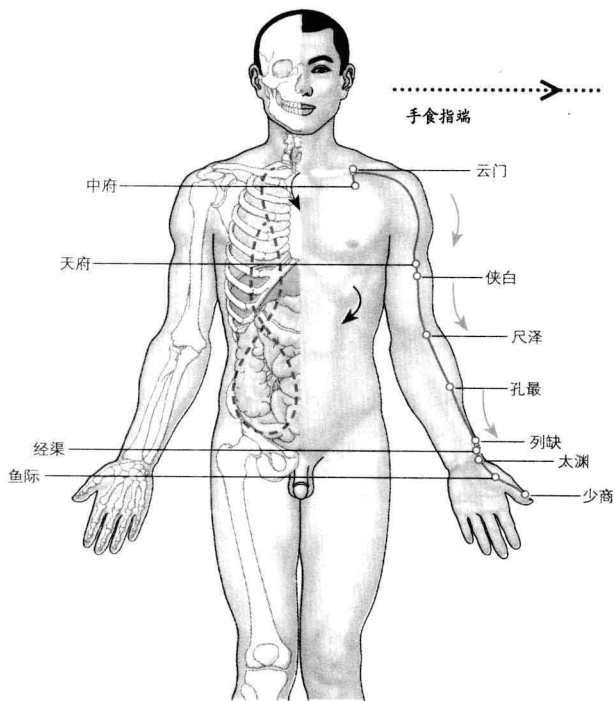
我国对经络的研究具有悠久的历史，1973年中国长沙马王堆汉墓出土的帛书《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》是现存最早的经络学专著。距今2000年以前的《内经》不仅具体、系统、全面地讲述了经络的循行分布、经络与脏腑的关系、病候以及经络系统中经别、络脉、经筋、皮部的内容，还提出了经络的根结、标本、气街、四海等理论。《难经》对经络学说有所阐发，特别是关于奇经八脉和原气的论述，补充了《内经》的不足。东汉末，张仲景撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》等书著成《伤寒杂病论》，书中对经络理论的灵活运用，为后人树立了典范。现存的经穴专著以魏晋时皇甫谧所编《针灸甲乙经》为最早，此书是汇集《素问》、《九卷》及《明堂孔穴针灸治要》三部书的内容分类整理而成。最早的经络穴位图——“明堂孔穴图”也在此时产生。随后在唐代、宋代、元代、明清各时期都出现过相关的医学典籍，这些典籍吸收了前人的经验，并且又加入了新的总结，为我们留下了一笔宝贵的医学财富。

本书总共分为两章，根据经络穴位的特点，用深入浅出的文字分别介绍了经络的基本理论、经络与养生的关系、穴位的基本知识、穴位的作用和穴位的精确位置。第一章主要介绍了经络，每条经络配以清晰的循行图，并用不同线条标出经脉循行路线和相应穴位点；第二章主要介绍的是穴位，每个穴位都有相应的简易取穴法。本书采用的是文字配图解的行文方式，将图文有机结合起来，使读者能够方便快捷地了解经络穴位知识，并且快速学会按摩方法，利用穴位治疗身体疾病，是一本知识全面、见解独到的中医工具书。



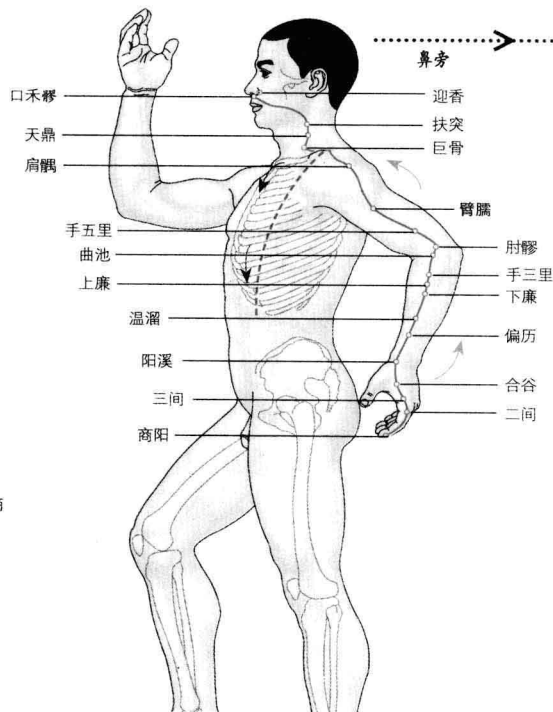
[十四经脉气血的流注方向]

〈 手太阴肺经 〉



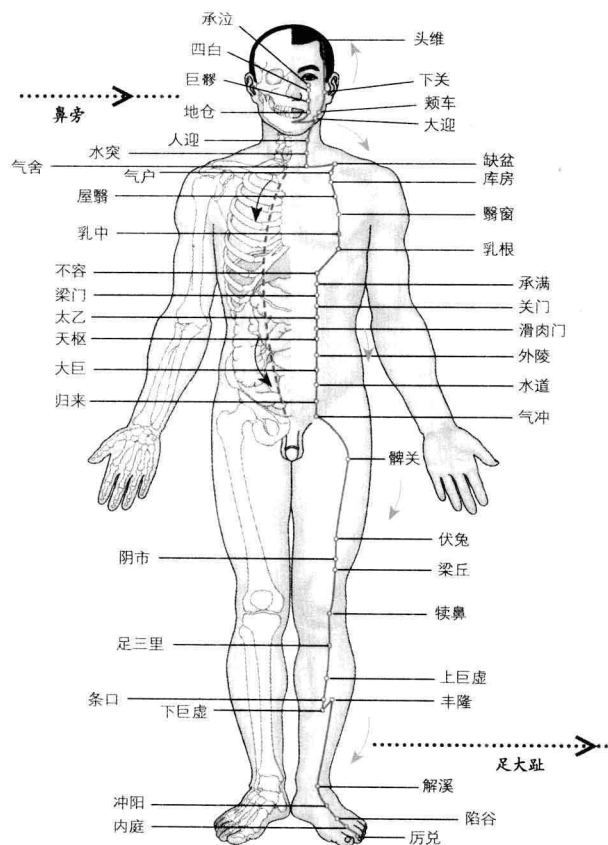
手太阴肺经是一条与呼吸系统功能密切相关的经络，而且它还关系到胃和大肠的健康。本经所属腧穴主治有关“肺”方面所发生的病症，如咳嗽、气喘、气短、咯血、咽痛、外感伤风、循环部位痛麻或活动受限等。

〈 手阳明大肠经 〉



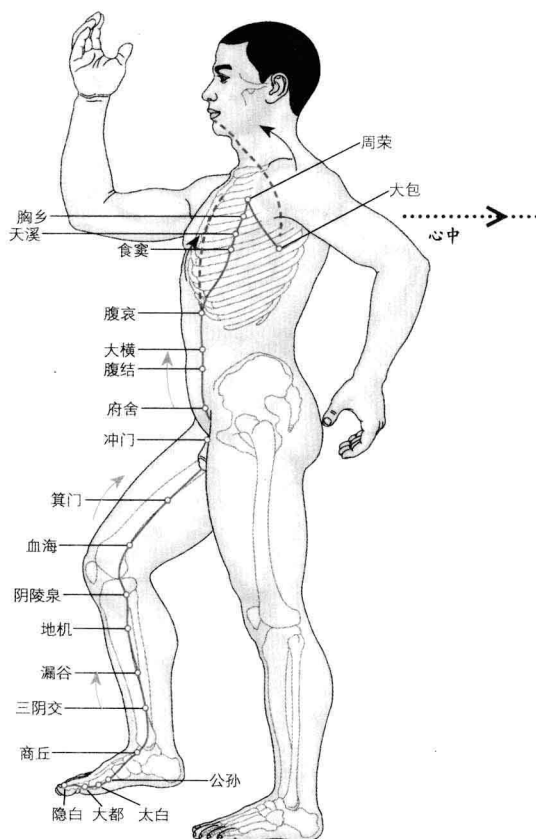
手阳明大肠经和肺经的关系非常密切，它是肺和大肠的保护者。《黄帝内经》上说：“阳明经多气多血”，疏通此经气血，可以预防和治疗人体五官、呼吸系统、消化系统三方面的疾病，如腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、咽喉肿痛、齿痛、本经循行部位疼痛、热肿或寒冷麻木等。

《 足阳明胃经 》



足阳明胃经属于胃、络于脾，所以它和胃的关系最为密切，是关于消化系统的非常重要的经络，但同时也和脾有关，维系着人的后天之本。主治胃肠病、神志病和头、面、眼、鼻、口、齿的疾病，以及经脉循行部位的病症，如水肿、胃痛、呕吐或消谷善饥、口渴、咽喉肿痛、鼻衄、胸部及膝髌等本经循行部位疼痛、热病、发狂等。

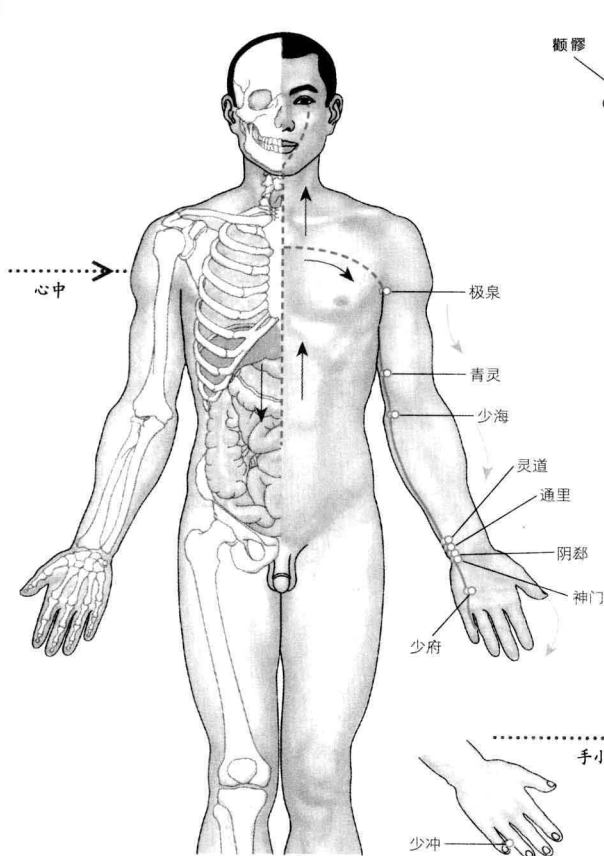
《 足太阴脾经 》



足太阴脾经是阴经，跟脏腑联系最紧密，尤其是脾、胃和心，同时它也是治疗妇科病的首选经络。主治消化系统、妇科、前阴病及经脉循行部位的其他病症，如胃脘痛、食则呕、噎气、腹胀便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀、厥冷等。

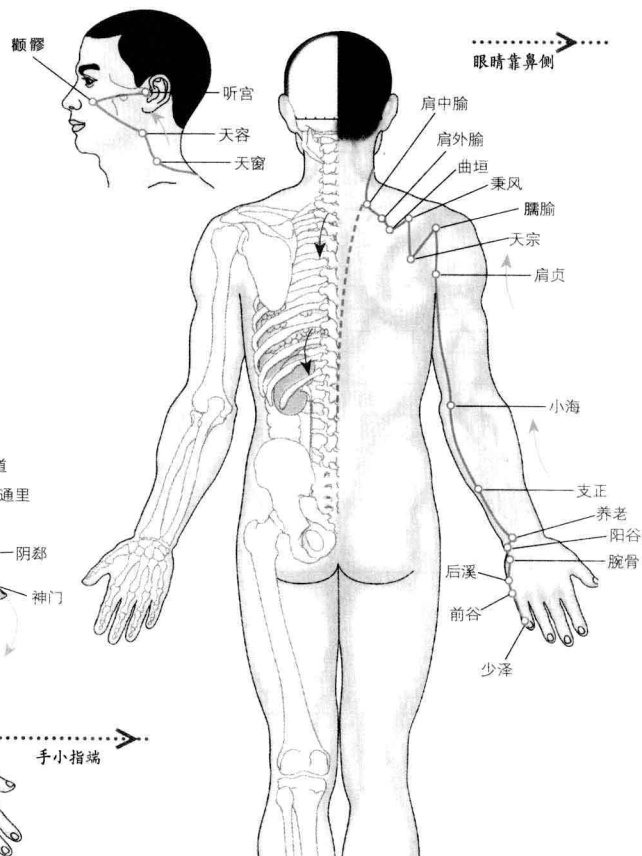


〈 手少阴心经 〉



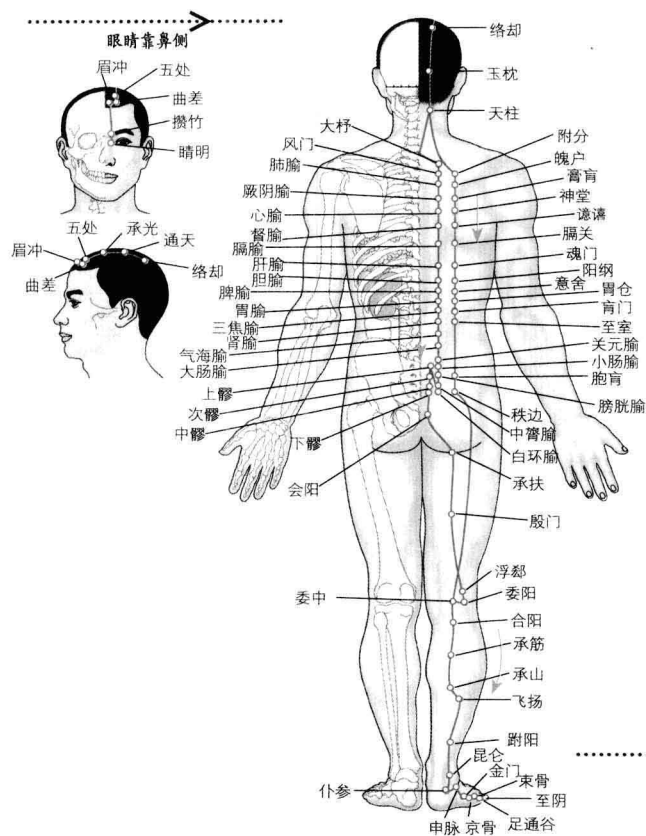
手少阴心经属于心，因此和心脏有密切的关系，它是主宰人体的重要经脉。本经腧穴主治心、胸、神志及经脉循行部位的其他病症，如眼睛昏黄，胸胁疼痛，上臂内侧后边痛或厥冷，手掌心热等病症。

〈 手太阳小肠经 〉



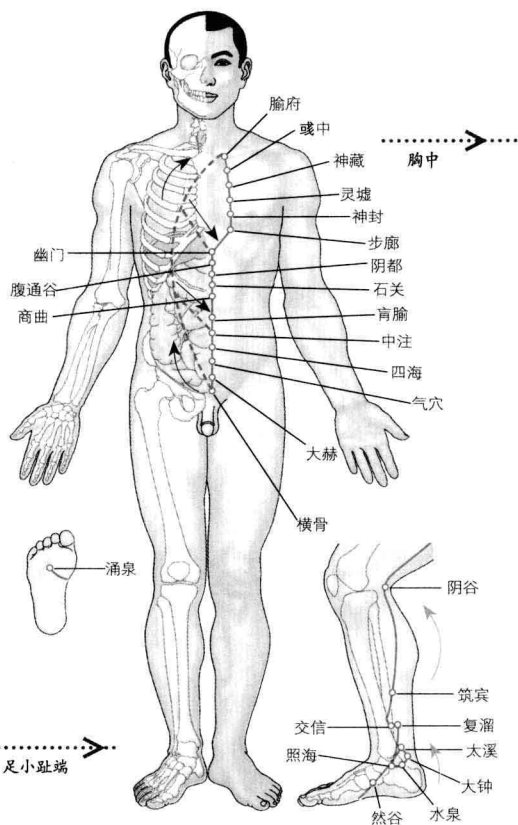
手太阳小肠经就如同拂去人体倦怠、痛楚等阴霾的清洁工，是具有宁心安神、舒筋活络功效的经络，按摩这些经穴可以疏通经气、缓解疲劳。本经所属腧穴主治耳聋、眼睛昏黄、面颊肿、颈部、颌下、肩胛、上臂、前臂的外侧后边痛等病症。

《足太阳膀胱经》

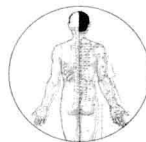


足太阳膀胱经主管营运人体中宝贵的体液，作为体内排毒的主干道，它关系到全身各处的通畅与健康。本经腧穴主治泌尿生殖系统、精神神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统的病症及本经所经过部位的病症，如小便不通、遗尿、癫狂、疟疾、目痛、见风流泪、鼻塞多涕、鼻衄、头痛，项、背、臀部及下肢循行部位痛麻等。

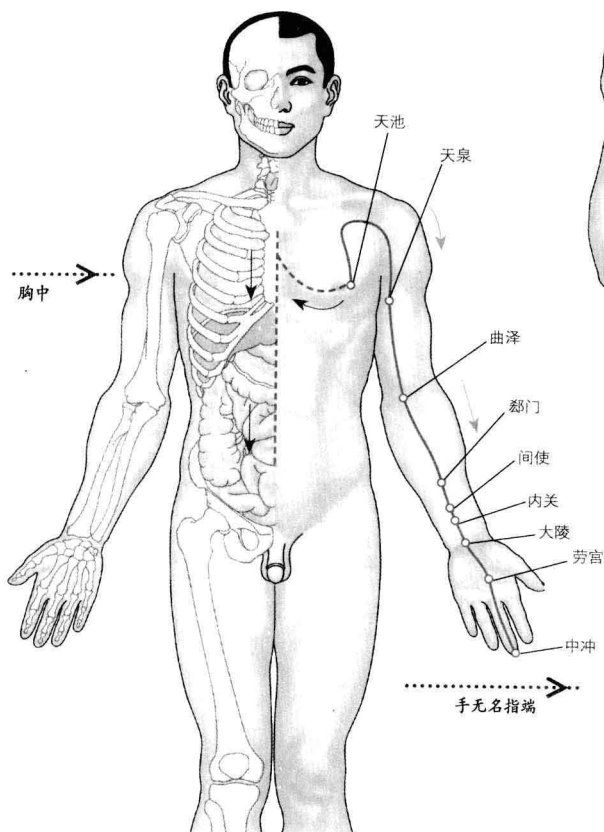
《足少阴肾经》



足少阴肾经是人体的先天之本，肾脏主管骨骼、生殖与人体生长发育，而足少阴肾经决定着肾脏气血的通畅，周始往复就如同一眼幸福长寿的不老泉。本经主要治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉病症，如月经不调、小便不利等以及经脉循行部位的病变。

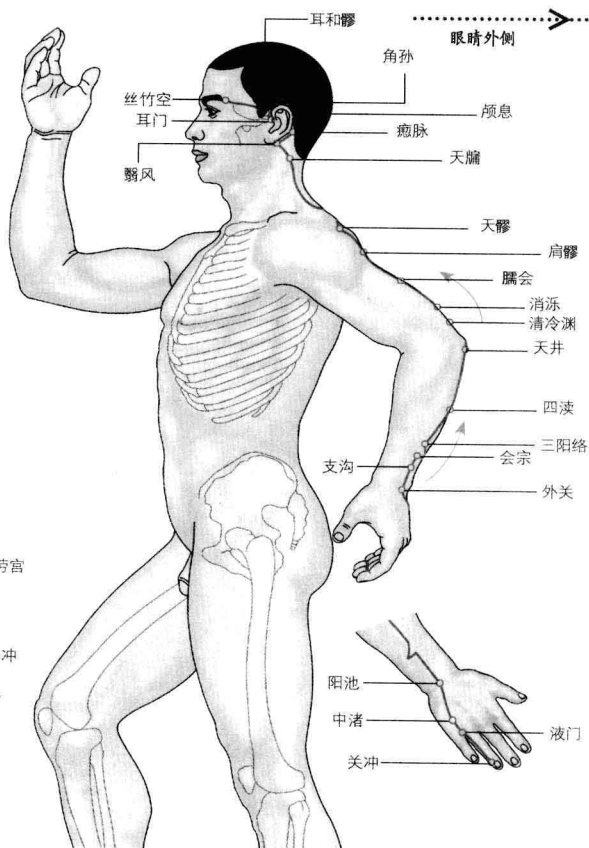


〈手厥阴心包经〉



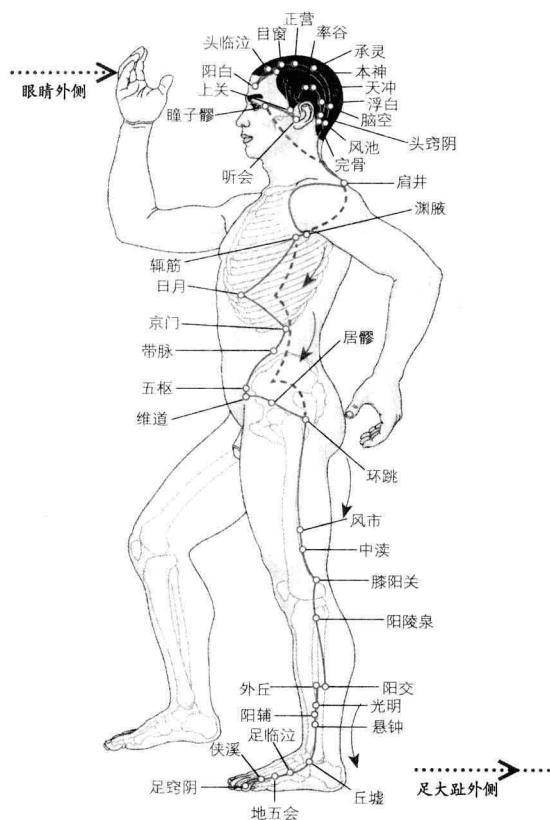
手厥阴心包经是心脏的保护神，能够代心受过，替心承受侵袭。此经穴可主治胸部、心血管系统、精神神经系统和本经经脉所经过部位的病症，如心痛、心悸、心胸烦闷、癫狂、呕吐、热病、疮病及肘臂挛痛等。

〈手少阳三焦经〉



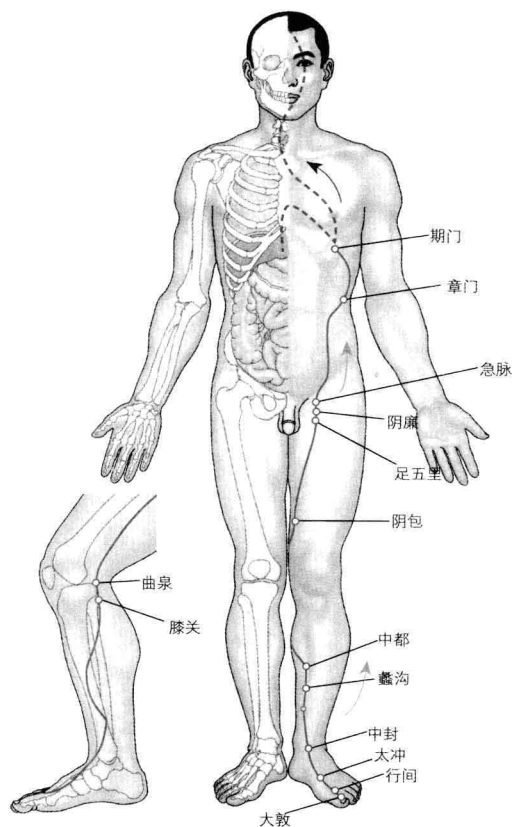
手少阳三焦经又称为“耳脉”，仿佛人体侧形影相随的忠实守护者，统领着体内的水谷运化、气血循环。本经穴主治人体眼耳、面部、喉咙、肩臂以及与“气”相关的疾病，如腹胀、水肿、遗尿、小便不利、耳聋、咽喉肿痛、目赤肿痛、颊肿，耳后、肩臂肘部外侧痛等。

足少阳胆经

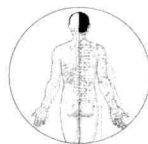


足少阳胆经在我们身体里循行的路线较为绵长、复杂，作为掌管人体中精之府的首席管家，沿其经络循行的刺激能够改善体内气血的顺畅运行，主治胸胁、肝胆病症、热性病、神经系统病症和头侧部、眼、耳、咽喉病症，以及本经脉所经过部位的病症，如口苦、目眩、疟疾、头痛、颌痛、目外眦痛，缺盆部、腋下、胸胁、股及下肢外侧、足外侧痛等。

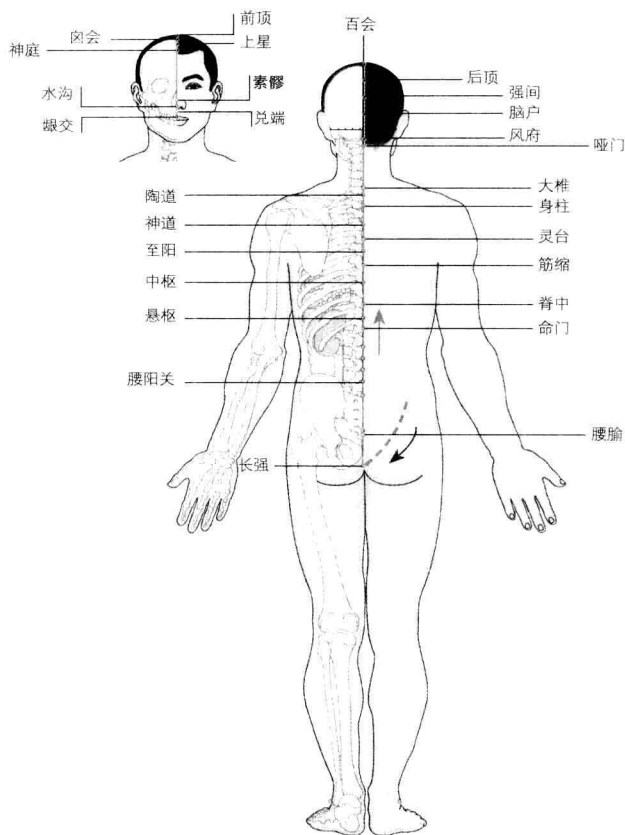
足厥阴肝经



足厥阴肝经循行的路线不长，穴位不多，但是作用一点也不小，可以说是体内气血调理、治病祛疾的一把金钥匙，主治胸胁、肝胆病症、热性病、神经系统病症和头侧部、眼、耳、咽喉病症，以及本经脉所经过部位的病症，如腰痛、胸满、呃逆、遗尿、小便不利、疝气、少腹肿等症。

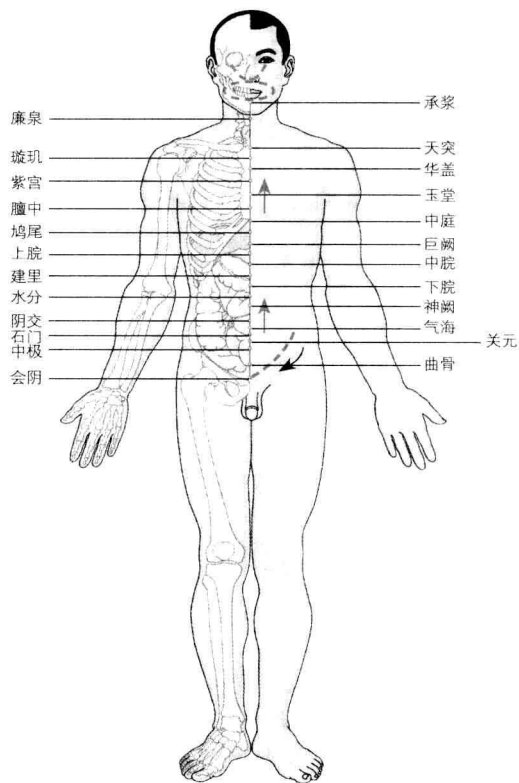


督脉



督脉是人体奇经八脉之一，总督一身之阳经，六条阳经都与督脉交会于大椎。督脉有调节阳经气血的作用，故称为“阳脉之海”，主生殖机能，特别是男性生殖机能。该经脉发生病变，主要表现为脊柱强直、头重痛、项强、眩晕、癫痫、癱闭、痔疾等。

任脉



任脉是人体的奇经八脉之一，它与全身所有阴经相连，身体的精血、精液都由任脉所主，也被称为“阴脉之海”。其病症即以下焦、孕育为主，任脉主治遗尿、遗精、腹胀痛、胃痛、呃逆、舌肌麻痺、各种疝气病、女子易患带下、女子小腹结块等病症。

常见病穴位疗法的取穴技巧

慢性胃炎

❖主要症状

轻微恶心感、食欲不振，胃部有持续性或阵发性的疼痛。饭后上腹部有微痛感或呕吐症状。

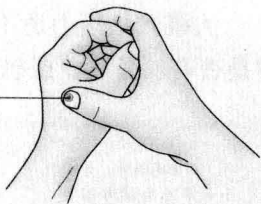
❖最有疗效的穴位

合谷和中脘。

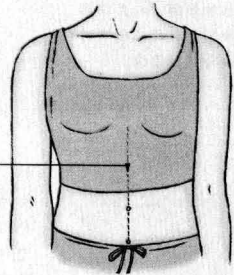
❖注意事项

孕妇最好改用足三里穴，不用合谷穴，因为合谷穴容易引发流产。

手轻握空拳，弯曲拇指与食指，两指指尖轻触、立拳，以另手掌轻握拳外，以大拇指指腹、垂直下压即是合谷穴。



取胸骨剑突与脐的中间点即是。



胃溃疡

❖主要症状

脸色苍白、唇浅黄、疲倦虚弱。伴有胃胀气、呕逆、嗝气或吐酸水，严重时会出现胃出血、吐血、胃穿孔和突发性昏迷。

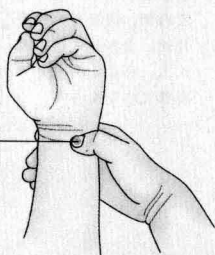
❖最有疗效的穴位

神门和足三里。

❖注意事项

神门穴不可用力过猛，要轻压快揉，否则会伤及手腕骨膜，造成骨膜炎。

正坐、伸手、仰掌，屈肘向上约45°，在无名指与小指掌侧向外方，用另只手指握住手腕，弯曲大拇指，指甲尖所到的豆骨下、尺骨端凹陷处即是神门穴。



正坐，屈膝90°，手心对膝盖（左手对左腿，右手对右腿），手指朝向下，无名指指端处即是足三里。





便秘

❖主要症状

一周的排便次数少于三次，大便坚硬，不易排出，或粪便量少，排出困难，有时没有便意，或是解不干净。

❖最有疗效的穴位

支沟和天枢。

❖注意事项

支沟穴在手臂背部，指力中度即可，治疗儿童和患者应注意力度。



流行性感冒

❖主要症状

流行性感冒起病急骤，轻重不一。可有急起高热，全身症状较重而呼吸道症状并不严重，表现为畏寒、发热、头痛、乏力、全身酸痛等。上呼吸道症状可有鼻塞、流涕、干咳、咽痛等。尚可见到恶心、呕吐、腹泻为主(胃肠型)的流感患者。体检病人呈急病容，面颊潮红，眼结膜轻度充血和眼球压痛，咽充血，口腔黏膜可有疱疹，发热症状可持续3天~5天，体温可高达40℃，肺部听诊仅有粗糙呼吸音，偶闻胸膜摩擦音。

❖最有疗效的穴位

大椎和风门。

❖注意事项

大椎穴指压力道不可过猛，并应注意患者是否有长骨刺，或患有骨质疏松症。





高血压

❖主要症状

当血压突然升高到一定程度时会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会发生神志不清、抽搐。这就属于急进型高血压和高血压危重症，多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变，如中风、心梗、肾衰等。

❖最有疗效的穴位

涌泉和人迎。

❖注意事项

人迎穴在颈动脉附近，宜仰头伸颈，用中指食指压穴轻推，要轻柔，切忌过猛。



气喘

❖主要症状

发作时，呼吸急促、心跳加快、血压上升、咳嗽冒汗。静态时，胸部有紧迫感，呼吸困难，出现喘鸣声。秋冬季节温差大容易发作。

❖最有疗效的穴位

膻中和天突。

❖注意事项

膻中穴位于胸骨上，穴位深度浅，指尖用力即可达到。天突穴不宜用力过猛，恐引起剧烈咳嗽，或突发性呕吐。



目录

第一章

经络——气血运行的通道

第一节 人体经络基础知识/026

- 001. 人体的经络有哪些? / 026
- 002. 十二经脉如何在人体内部循环? / 027
- 003. 手太阴肺经上有哪些主要穴位? / 028
- 004. 手阳明大肠经上有哪些主要穴位? / 028
- 005. 足阳明胃经上有哪些主要穴位? / 029
- 006. 足太阴脾经上有哪些主要穴位? / 030
- 007. 手少阴心经上有哪些主要穴位? / 030
- 008. 足太阳膀胱经上有哪些主要穴位? / 031
- 009. 手太阳小肠经上有哪些主要穴位? / 032
- 010. 足少阴肾经有哪些主要穴位? / 032
- 011. 手厥阴心包经上有哪些主要穴位? / 033
- 012. 手少阳三焦经上有哪些主要穴位? / 033
- 013. 足少阳胆经上有哪些主要穴位? / 034
- 014. 足厥阴肝经上有哪些主要穴位? / 035
- 015. 督脉上有哪些主要穴位? / 035
- 016. 任脉上有哪些主要穴位? / 036
- 017. 足厥阴肝经的循行路线是怎么样的? / 036
- 018. 大肠经的经脉循行路线是怎么样的? / 037
- 019. 大肠经的主要作用是什么? / 037
- 020. 手阳明大肠经异常会导致哪些疾病? / 038

- 021. 足厥阴肝经异常会导致哪些疾病? / 039
- 022. 肺经在人体内的循行路线是怎么样的? / 040
- 023. 手太阴肺经出现异常会导致哪些人体疾病? / 040
- 024. 足阳明胃经的循行路线是怎么样的? / 041
- 025. 如何通过观察胃经的循行部位诊断人体疾病? / 041
- 026. 脾经的循行路线是怎么样的? / 042
- 027. 脾经异常会导致哪些疾病? / 042
- 028. 心经的循行路线是怎么样的? / 043
- 029. 小肠经的循行路线是怎么样的? / 043
- 030. 心经异常会导致哪些疾病? / 044
- 031. 小肠经异常会导致哪些疾病? / 045
- 032. 膀胱经的循行路线是怎么样的? / 045
- 033. 膀胱经异常会导致哪些疾病? / 046
- 034. 肾经的循行路线是怎么样的? / 047
- 035. 肾经异常会导致哪些疾病? / 047
- 036. 心包经的循行路线是怎么样的? / 048
- 037. 三焦经的循行路线是怎么样的? / 048
- 038. 三焦经异常会导致哪些疾病? / 049
- 039. 奇经八脉的作用是什么? / 050
- 040. 督脉的循行路线是怎么样的? 能主治什么疾病? / 051
- 041. 任脉的循行路线是怎么样的? 能主治什么疾病? / 051



042. 如何开通体内的奇经八脉? / 052

第二节 经脉与养生 / 053

043. 中医基础理论主要包括哪些内容? / 053

044. 什么是藏象和藏象五系统? / 054

045. “五脏”与经络五行的关系是什么? / 054

046. 藏象学说主要来源于哪三个方面? / 055

047. “六腑”与经络五行的关系是什么? / 056

048. 根据人体经络五行, 心与肺、肝、肾、脾的关系是什么? / 056

049. 根据人体经络五行, 肺、脾、肝、肾之间的关系是什么? / 057

050. 如何根据人体经络和五行解释气血津液和人体的关系? / 057

051. 根据人体经络和阴阳五行, 脏腑之间的关系是什么? / 058

052. 如何根据人体经络和五行关系解释辨证? / 059

053. 什么是脏腑辨证? 和五行具有什么关系? / 059

054. 气病与气有什么关系? / 060

055. 如何根据阴阳来解释人体的痰症? / 061

056. 什么是针灸治病? 它的理论基础是什么? / 061

057. 什么是经络? 为什么根据经络可以治病? / 062

058. 什么是卫气营血辨证? 它的理论基础是什么? / 063

059. 中医六经是指什么? / 063

060. 什么是六经辨证? / 064

061. “三焦”是指什么? / 065

062. 为什么说三焦具有通行元气的作用? / 066

063. 如何根据经络阴阳五行解释三焦病症的特点? / 066

064. 什么是八纲辨证? 它的理论基础是什么? / 067

065. 什么是脉诊? 如何诊断? / 068

066. 如何利用经络五行原理解释舌诊? / 069

067. 如何利用经络五行原理解释望诊? / 069

068. 如何根据人体气血来辨络脉? / 070

069. 如何根据《周易》经络五行学说为患者确定治疗原则和方法? / 070

070. 什么是刮痧疗法? / 071

071. 为什么刮痧能够对人体进行信息调整? / 072

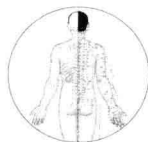
072. 为什么刮痧能够帮助人体排毒? / 072

073. 什么是针灸疗法? / 073

074. 推拿具有哪些保健作用? / 074

075. 不同的先天体质与疾病的对应关系是什么? / 075

076. 《周易》对中医阴阳学说产生了什么样的影响? / 075



077. 为什么说中医养生的基础建立在阴阳平衡的理论上? / 076

078. 根据“天人合一”的理论, 为什么养生要顺应天地? / 077

079. 根据“天人合一”的理论, 养生如何顺应四季时间的变化? / 077

080. 根据人体经络的理论, 子时和丑时养生要注意什么问题? / 078

081. 根据人体经络的理论, 寅时和卯时养生要注意什么问题? / 079

082. 根据人体经络的理论, 辰时和巳时养生要注意什么问题? / 079

083. 根据人体经络的理论, 午时和未时养生要注意什么问题? / 080

084. 根据人体经络理论, 申时和酉时养生要注意什么问题? / 080

085. 根据人体经络理论, 戌时和亥时养生要注意什么问题? / 081

086. 根据人体经络理论, 卯时和酉时应该预防什么疾病? / 081

087. 根据人体经络理论, 子时和午时应该预防什么疾病? / 082

088. 根据人体经络理论, 春夏季如何养阳? / 083

089. 根据人体经络理论, 秋冬季如何养阴? / 084

090. 为什么要根据二十四节气的变化来养生? / 084

091. 什么是元气? / 085

092. 为什么说五脏之病源于亏气? / 085

093. 什么是心气? / 086

094. 如何保养肾气和脾气? / 087

095. 根据人体经络原理, 为什么保养身体不能受寒? / 088

096. 什么是调补阴阳? / 089

097. 什么是节能养生? / 089

098. 什么是中医的食物疗法? / 090

099. 什么是药膳? / 091

100. 食物疗法与普通膳食的区别是什么? / 091

101. 根据阴阳五行和人体经络原理, 如何进行辨证施膳? / 092

102. 什么是全面膳食和审因用膳? / 093

103. 饮食定量定时和经络脏腑的关系是什么? / 094

104. 什么是太极拳? / 095

105. 太极拳的运动如何体现人体和宇宙的阴阳平衡? / 095

106. 什么是五禽戏? / 096

107. 脏腑在面部如何分布? / 097

108. 如何从手指看出人体健康状况? / 097

109. 什么是足部疗法? / 098

110. 什么是耳压疗法? / 098

