

经络养生集大成之作

实用

经络穴位

速查图典

得经络者，得健康之道
中国人最智慧的养生疗病方案

四季调

【臧俊岐 / 主编】



一步找【穴位】，三步去【病根】

教你使用最简单的方法调理最复杂的病症
提供最全面的居家常见病症经络穴位自疗方法
让你百病不生，使你一生受益！



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

经络养生集大成之作

实用

经络穴位

速查图典

【 臧俊岐 / 主编 】

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用经络穴位速查图典 / 臧俊岐主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6263-7

I. ①实… II. ①臧… III. ①经络—图解②穴位—图
解 IV. ①R224. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第125117号

实用经络穴位速查图典

SHIYONG JINGLUO XUEWEI SUCHA TUDIAN

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 吴秋燕

版式设计 陈 萍

封面设计 郑欣媚

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

养足先天之本，开启人生健康大运

人体的经络像是生命的大河，河中流淌着的水就是经气和血，在人的身体中川流不息地运行。实际上，经络“内连五脏六腑，外连筋骨皮毛”，纵横交错地令人体形成了一个有机的整体，人体当中的气血精微全都于经络当中运行。经络就像是人体内的水路，从大河到小溪，分布于身体不同的位置，所有的脏腑和器官都通过它相互联系。平时我们一定要保持这些道路的通畅，只有这样才能保证机体的健康。

从古至今，人们也一直把经络当作养生的首选。由于经络是与人体脏腑相关联的，当经络受到外来侵扰时，就会通过它的传导作用，传导至脏腑，从而使脏腑功能失调，出现生病的状况。所以我们知道了一切疾病产生的根本原因都与人体经络失控有关，所以人体的一切疾病都可以叫做“经络病”，而通过刺激经络，使其发挥潜能，通过它的调控和修复，使人体重返健康状态，我们称之为“经络治”。人体的经络就是生命的保护神，探索经络、解密经络，就是开发人体最重要的健康宝库。

经络的作用不仅可以治“已病”，而且还能治“未病之病”，也就是疾病在未形成之时，通过刺激经络能达到“防患于未然”的效果。此种作用，我们称之为“经络防”。

刺激经络，我们通常是刺激它上面的穴位来达到效果。经络与人体脏腑的关系密切，脏腑上的病变，通过经络的传导作用最终都会在穴位上得以反应，比如按压某处感觉到痛、酸或麻时，说明身体状况正处于亚健康与生病之间，如果放置不管，人就会生病；如果合理地刺激某些穴位，人体的亚健康状况也就很快得以恢复。之所以穴位有如此作用，主要是刺激使得经络的气血得以疏通，气血通畅人体就有充足的能量，从而促使身体的调节机制发挥功能，改善原先的不平衡状态。

根据腧穴分布的特点，可以分为经穴（包括十二经脉、任脉和督脉上的穴位）、奇穴（经外奇穴）和阿是穴。经穴是人体腧穴的主要组成部分，它有明确的归经、名称和部位；奇穴有固定的位置和名称，但不归属于十四经之腧穴；阿是穴无固定的名称和位置，亦无归经，以压痛点或病变部位的反应点作为刺激部位的腧穴。

综上所述，我们可以说穴位是人体的天然药库。明白了这个道理，当你出现小病小痛后，只要找准相关穴位揉揉按按或进行其他刺激（包括艾灸、刮痧、拔罐等）就能达到理想效果。

疾病类型

通过手指比量，或体表标志等方法，教大家快速准备好找到需要的穴位。

穴位治病

讲述了治疗疾病所选用的穴位，以及此穴对治疗该病的功效作用。

视频教学

扫一扫二维码，跟着专家学疾病对症中医理疗法。

呼吸系统疾病

POINT

● 呼吸系统疾病是一种常见病，多发病，主要病位在气管、支气管、肺部及胸腔，病位较广多病种，病情、呼吸受阻碍，常有呼吸困难、缺氧，甚至呼吸衰竭而致死。

感冒

感冒，中医称“伤风”，是一种由多种病毒引起的呼吸道常见病，感冒一般行为风寒感冒和风热感冒。风热感冒的临床表现有：起病急、发热轻、恶寒重、头痛、周身酸痛、无汗、痰清稀、咽喉红肿等。风热感冒主要症状为：发热重、恶寒轻、流黄涕、咽吐黄痰、口渴、咽痛、大便秘、小便黄、扁桃体肿大等。



穴位治病原理

治疗感冒的特效穴位有风池、攒竹、迎香、合谷、风府。大椎六个穴位。风池可提神醒脑，对外感风邪有良好效果，攒竹可祛风通络，迎香能散风清热、宣通鼻窍；合谷有镇静止痛、通经活络、清热解表的作用；风府可泻热安神、祛风解表；大椎是督脉与十二正经中所有阳经的交会点，总督一身之阳，有清热解表、补虚培元等作用。六穴配伍，疗效更佳。

按摩方法

操作位置	取穴定位	按摩方法
风池	位于颈部，后发际之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。	将食指和食指，中指相对成等形摩擦风池穴30次，再以拇指按揉风池穴30次，病情重者力度稍重，病情轻者力度宜轻。
迎香	位于面部，鼻唇沟中，鼻尖与口角连线的中点处。	食指按揉，用食指第二天关节按揉迎香穴150次，以重刺激手法操作。
合谷	位于手背，第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。	将食指和食指再拇指对置于合谷穴上，用拇指摩擦合谷穴3~7次。
风府	位于颈部，当斜方肌正中直上1寸，枕外隆凸上，两侧斜方肌之间的陷中。	将食指与中指并拢按在风府穴上，呈环形摩擦3分钟。
大椎	位于颈正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。	将食指、中指指端置于大椎穴上，用力按揉1~2分钟。

操作位置

提供治疗疾病的有效穴位。

穴位定位

提供穴位的体位位置信息，帮助你快速找到需要的穴位。

按摩方法

提供不同疾病、不同穴位的按摩手法，提高理疗功效。

疾病简介

简单介绍疾病的概念、病因、病症表现等信息。

感冒

感冒是呼吸系疾病的主要症状，中医认为感冒是因外感六淫邪气于肺所致有声有痰之症。咳嗽的初期有上呼吸道感染，气急、痰多、肺炎、喉炎等。咳嗽的严重症状为：痰多色黄或白色或绿色痰，量少、痰稠有痰，以水煎药时声音，呈喘出，喉痒等。在治疗的同时，通过刺激穴位也可以缓解或治疗咳嗽。



穴位治病原理

治疗咳嗽的特效穴位有大椎、肺俞、云门、膻中、尺泽、太渊六个穴位。大椎有清热解表、补虚培元等作用；肺俞具有宣肺、平喘、理气的作用，可防治肺功能失调所引起的病症；云门有清肺理气的作用；膻中可宽胸理气、止咳平喘；尺泽有清肺宣气、泻火降逆的作用；太渊可宽胸理气、通调血脉。六穴配伍，疗效更佳。

按摩方法

操作位置	取穴定位	按摩方法
大椎	位于颈正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。	将中指指端置于大椎穴上，用力按揉1~2分钟。
肺俞	位于背部，当第二胸椎棘突下。	将食指置于中指，手指指端置于肺俞穴上，呈环形摩擦3分钟。
云门	位于胸部部的外上方，肩髃与锁骨上窝上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。	食指、中指、无名指并拢，置于云门上揉按，以肩髃为着力点。
膻中	位于胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。	将食指、中指、无名指并拢，三指指端置于膻中穴上，按揉2分钟。
尺泽	位于肘横纹中，肘关节屈肘时肘横纹中。	将中指指端置于尺泽穴上，适当用力揉按1分钟，以有酸胀感为宜。
太渊	位于腕掌横纹桡侧，桡骨茎突处。	将手指指端垂直轻按桡骨茎突穴，以有酸胀感为宜，按揉1~3分钟。

哮喘

哮喘是一种常见的气道慢性炎症性疾病，主要特征是反复发作的症状，可逆性气道阻塞和支气管痉挛。常表现为喘息、气促、咳嗽、胸闷等。症状突然发生，或伴有急性加重。常有呼吸困难的特征，以呼气困难为其发病特征。这些症状常在患者接触过敏源、寒冷、干燥、灰尘、花粉等刺激性气体或受冷刺激后发生，夜间和（或）清晨症状容易加重。由接触刺激物或呼吸道感染诱发。

自助取穴

通过手指比量，或体表标志等方法，教大家快速准备找到需要的穴位。

穴位名称

标明穴位的国际代码和中文名称。

穴位定位

国家标准化定位，确定经穴位置。

主治疾病

各个人体穴位的主治疾病详解

手太阴肺经

Shou Tai Yin Fei Jing

中府·云门·天府·侠白·尺泽

中府

坐位或卧位，背向前平举，肩头鼻尖连线中点上臂侧处是穴。

侠白

坐位或卧位，在天府下1寸，肱二头肌肌腹侧缘取穴。



中府穴

云门

两手叉腰立正，当锁骨外端下缘出现的三角形凹陷的中点处取穴。

中府

两手叉腰立正，锁骨外端下缘的三角窝中心是云门穴。由此窝正中垂直往下腋一系肋骨(平第一肋间隙)处即是本穴。



尺泽

正坐，仰掌，手臂上举，在手臂内侧中央处有凹陷，腋的内侧外即是此穴。

上胸骨

肘窝横纹

桡骨

020

骨度分寸

以个人的身材为依据，按比例折算作为定穴的标准。

标示骨骼

骨节的突起和凹陷等部位可以作为取穴的明显标志。

LU1 中府

定位 位于胸前壁的外上方，云门下1寸，平第一肋间隙，距前正中线6寸。

穴性疗法 ①按摩，手指按压可解的肺病、哮喘、支气管炎，用艾条灸和灸可改善中气不足。②刮痧，按气逆，留罐5~10分钟，可缓解肺病、哮喘、咽喉的结块等，可加热。

主治范围

有痰的肺病，止咳平喘的作用。主治哮喘、支气管炎、肺气肿、胸膈痞满、心胃疼痛、胸背疼痛等。



LU2 云门

定位 位于胸外侧部，前腋窝横纹上方，锁骨下窝凹陷处，前正中旁开6寸。

穴性疗法 ①按摩，用大拇指按揉能治肺病而喘。②艾灸，用艾条灸和灸，可改善肺中气不足。③刮痧，按气逆，留罐5~10分钟，可缓解肺病、哮喘、咽喉的结块等，可加热。

主治范围

有清肺气的的作用，主治肺病、哮喘、热证、咳嗽等症。



LU3 天府

定位 位于臂内侧面，腋二头肌肌腹缘，腋前收头下3寸处。

穴性疗法 ①按摩，用大拇指按揉能治肺病而喘。②艾灸，用艾条灸和灸，可缓解肺病引起的上臂痛。③刮痧，按气逆，留罐5~10分钟，可缓解上臂痛、咽喉、咽喉的结块等，可加热。

主治范围

有平喘安神的作用，主治肺病、哮喘、上臂疼痛等症。



LU4 侠白

定位 位于臂内侧面，腋二头肌肌腹缘，腋前收头下4寸，或肘横纹上1寸处。

穴性疗法 ①按摩，用大拇指按揉能治肺病而喘。②艾灸，用艾条灸和灸，可缓解因肺中气不足引起的喘病。③刮痧，用刮痧板刮拭，能缓解肺病。

主治范围

有清肺润燥、化痰止咳的作用。主治咳嗽、哮喘、干呕等症。



LU5 尺泽

定位 位于肘窝横纹中，腋二头肌肌腹缘凹陷处。

穴性疗法 ①按摩，用大拇指按揉，能解肺气逆、咳嗽、吐酸、膝关节疼痛等。②艾灸，用艾条灸和灸5~20分钟，可缓解肘臂、上肢疼痛。③刮痧，用刮痧板从上向下刮拭3~5分钟，可治疗咳嗽、心旺、咽吐等。

主治范围

有解肺热、平喘咳的作用。主治肺气逆、咳嗽、泄痢、心旺等症。



经穴理疗

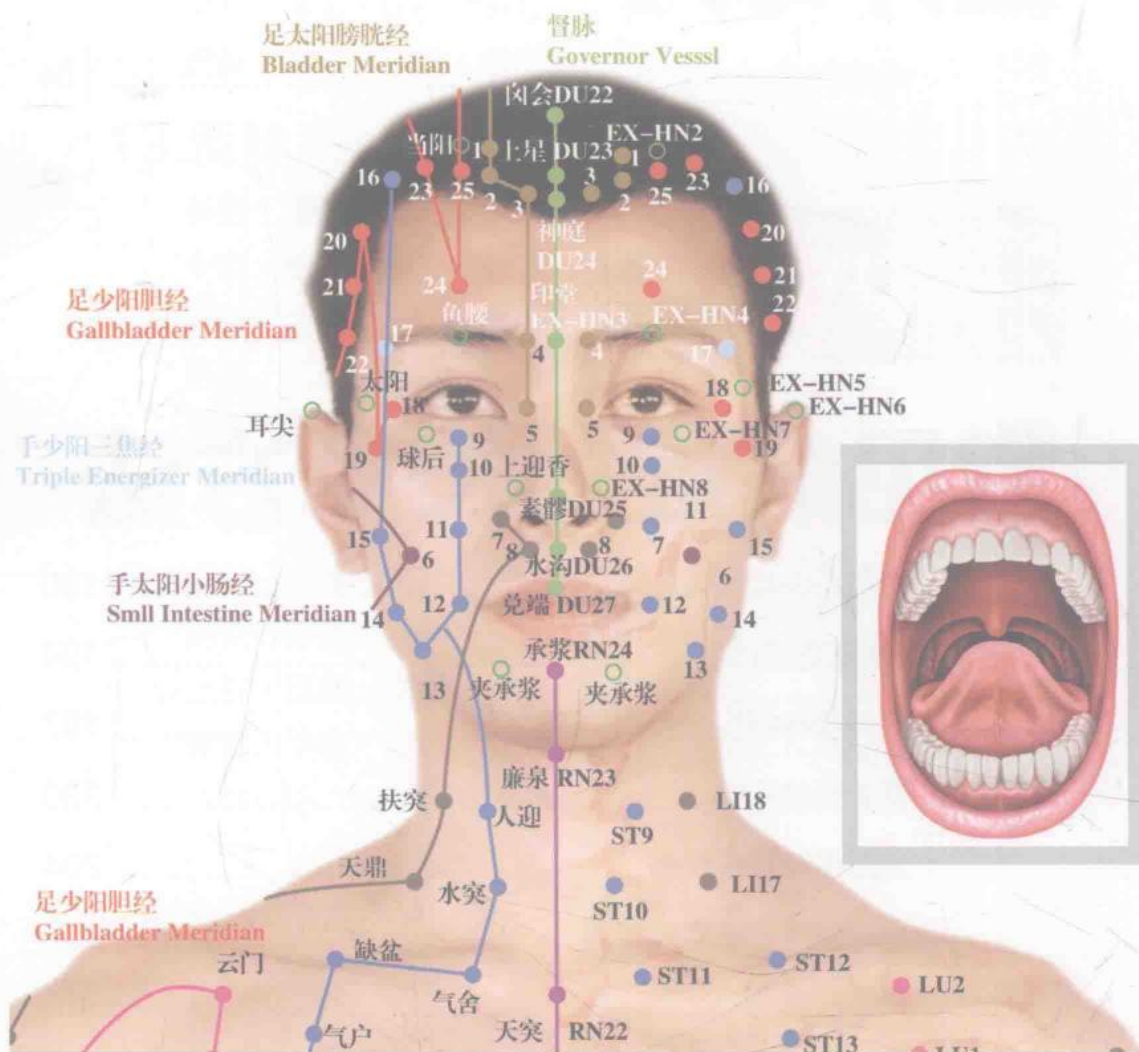
每个穴位具体适合采用的中医理疗法，如按摩、艾灸、刮痧、拔罐等。

视频教学

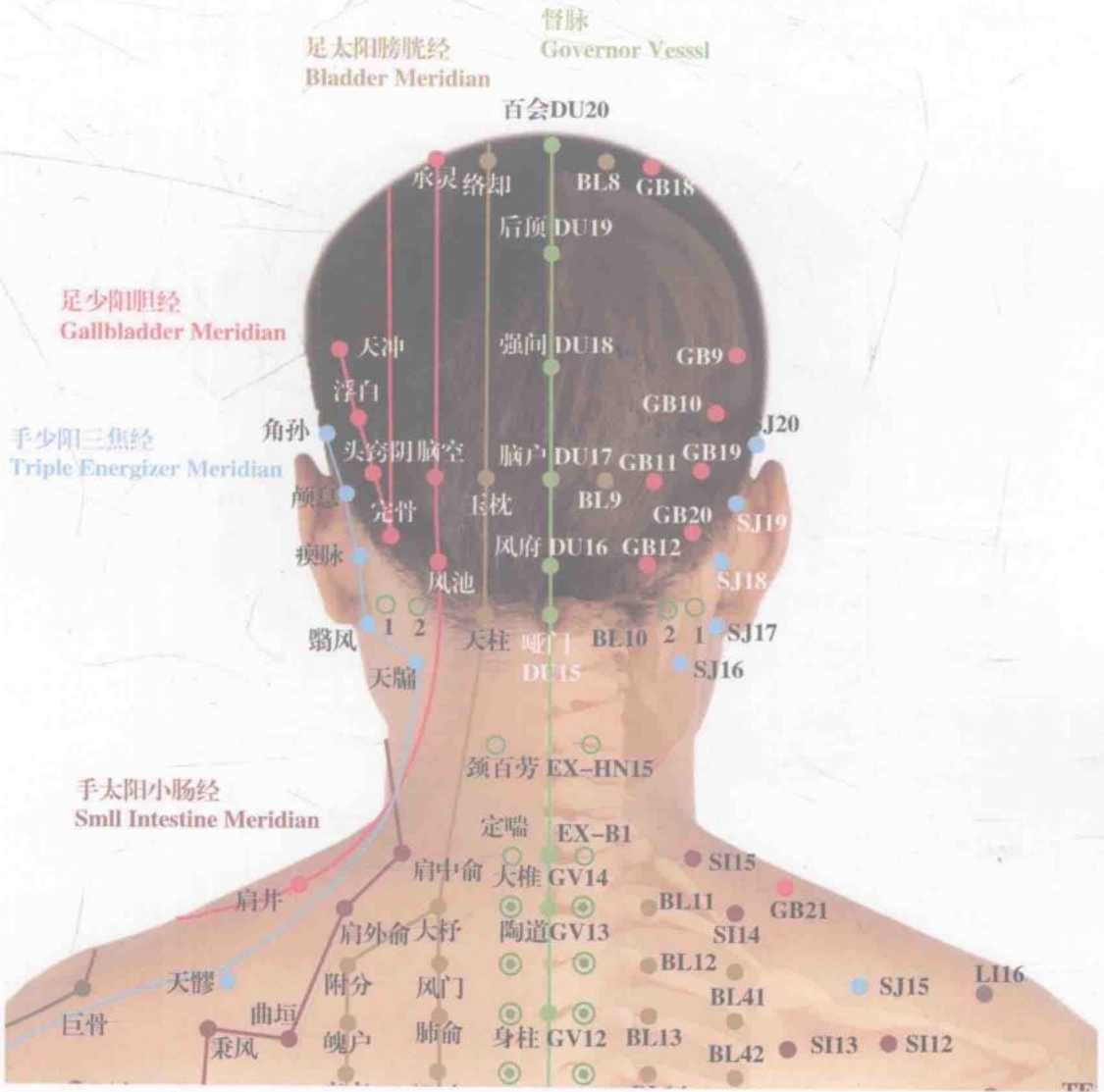
扫一扫二维码，跟着专家学中医经穴理疗法。

人体经络穴位一览

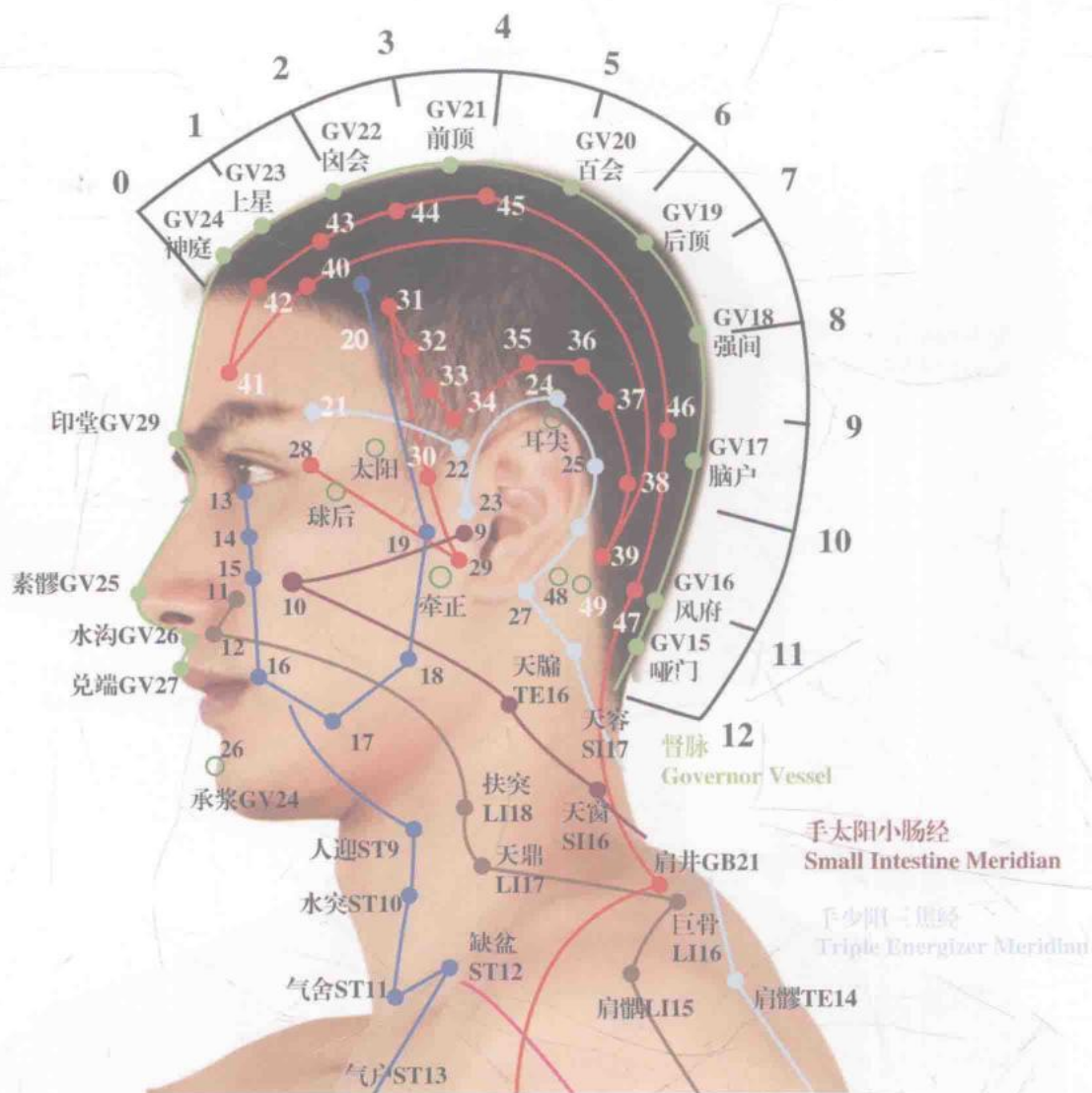
头颈部前面



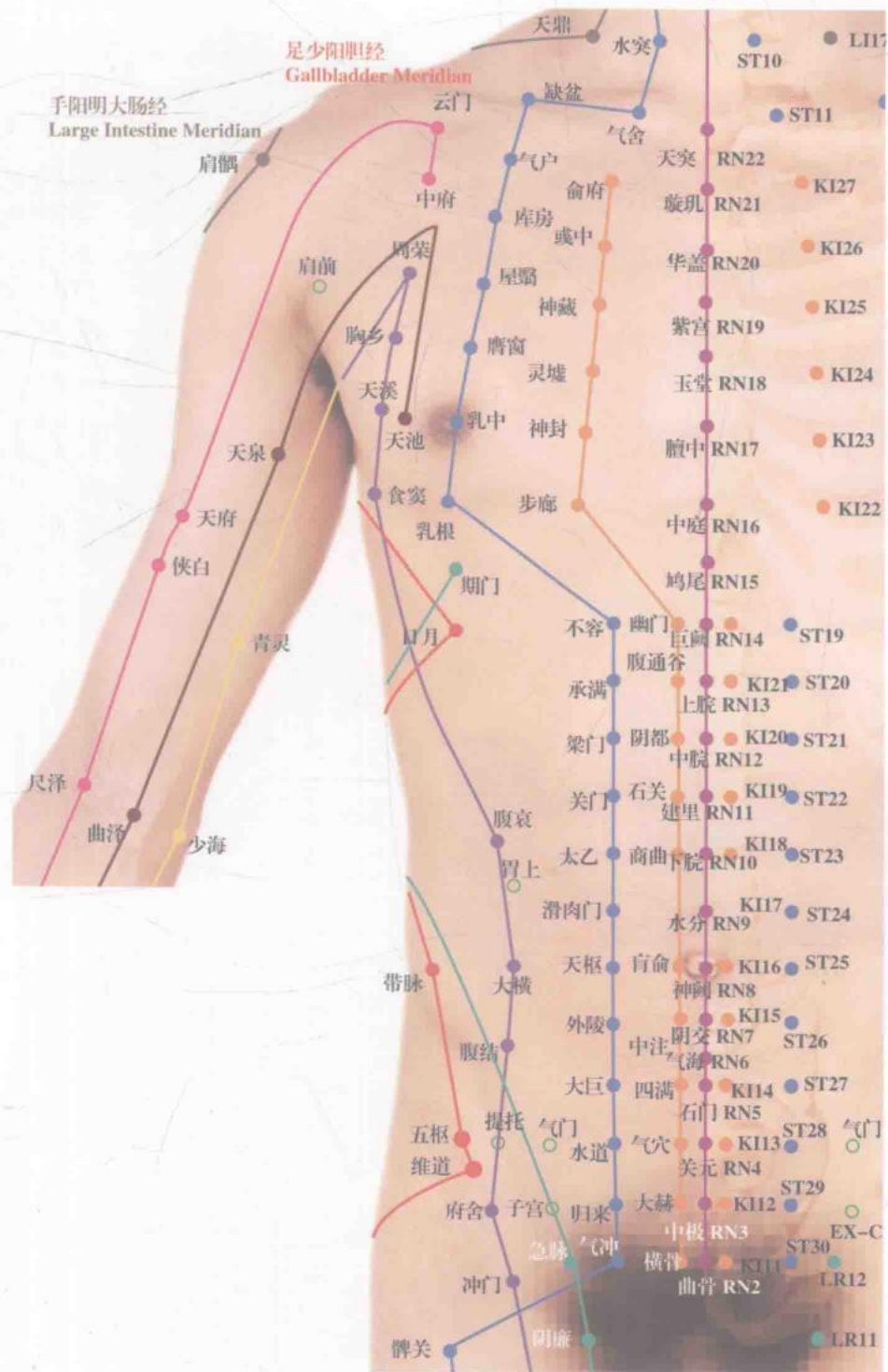
头颈部后面

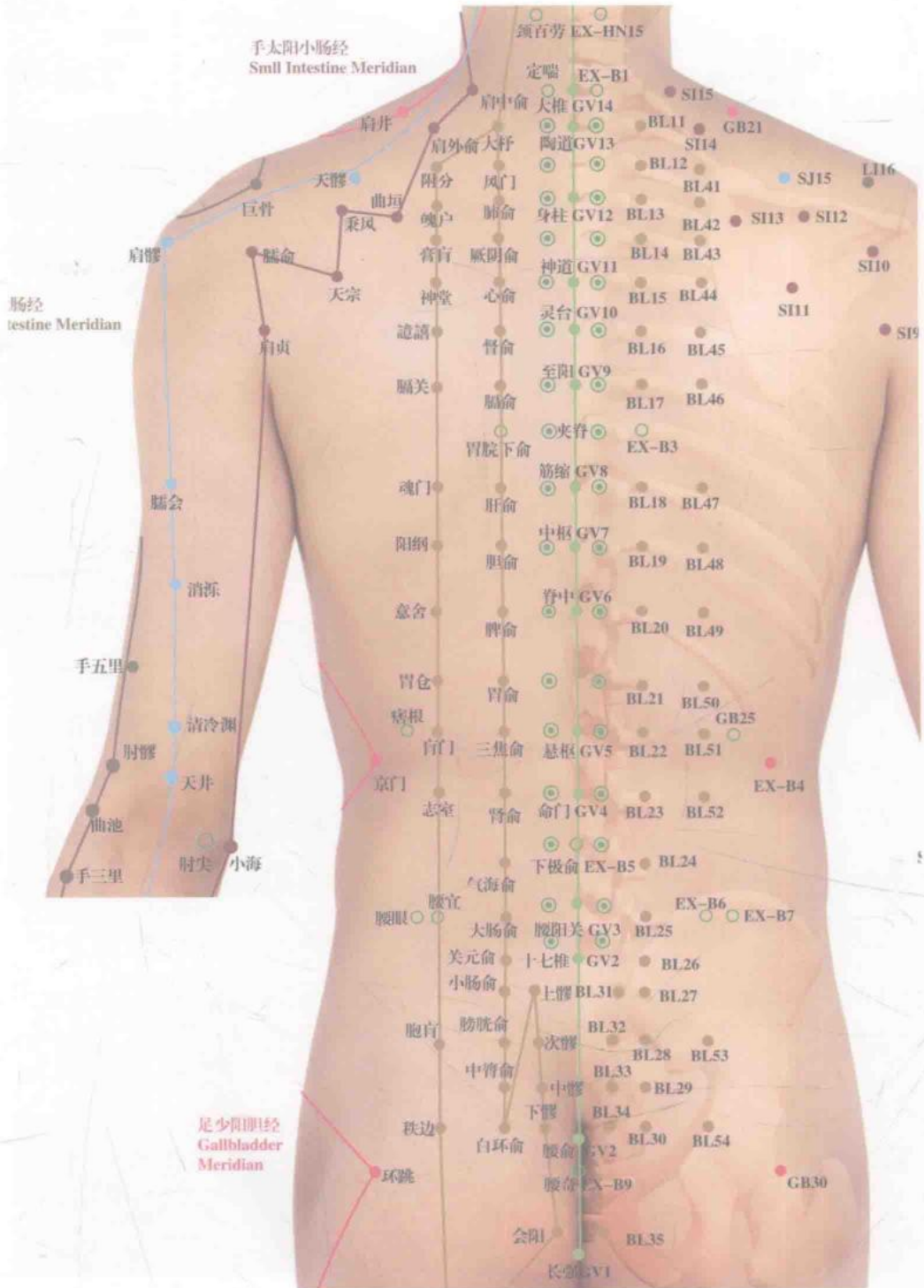


头颈部侧面



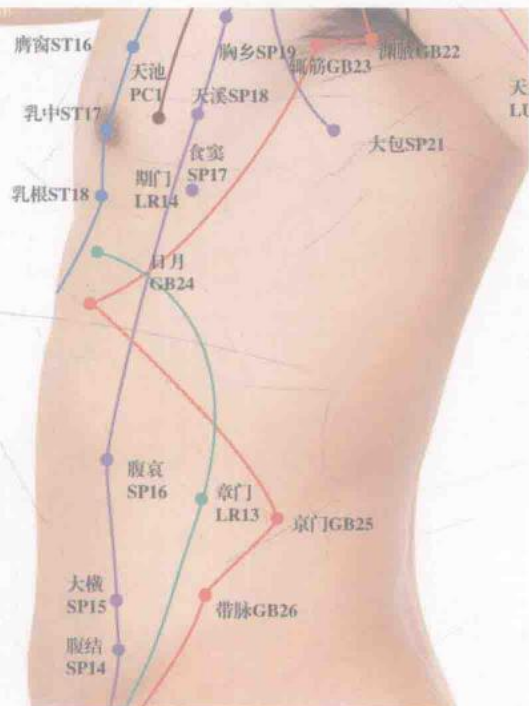
胸腹部



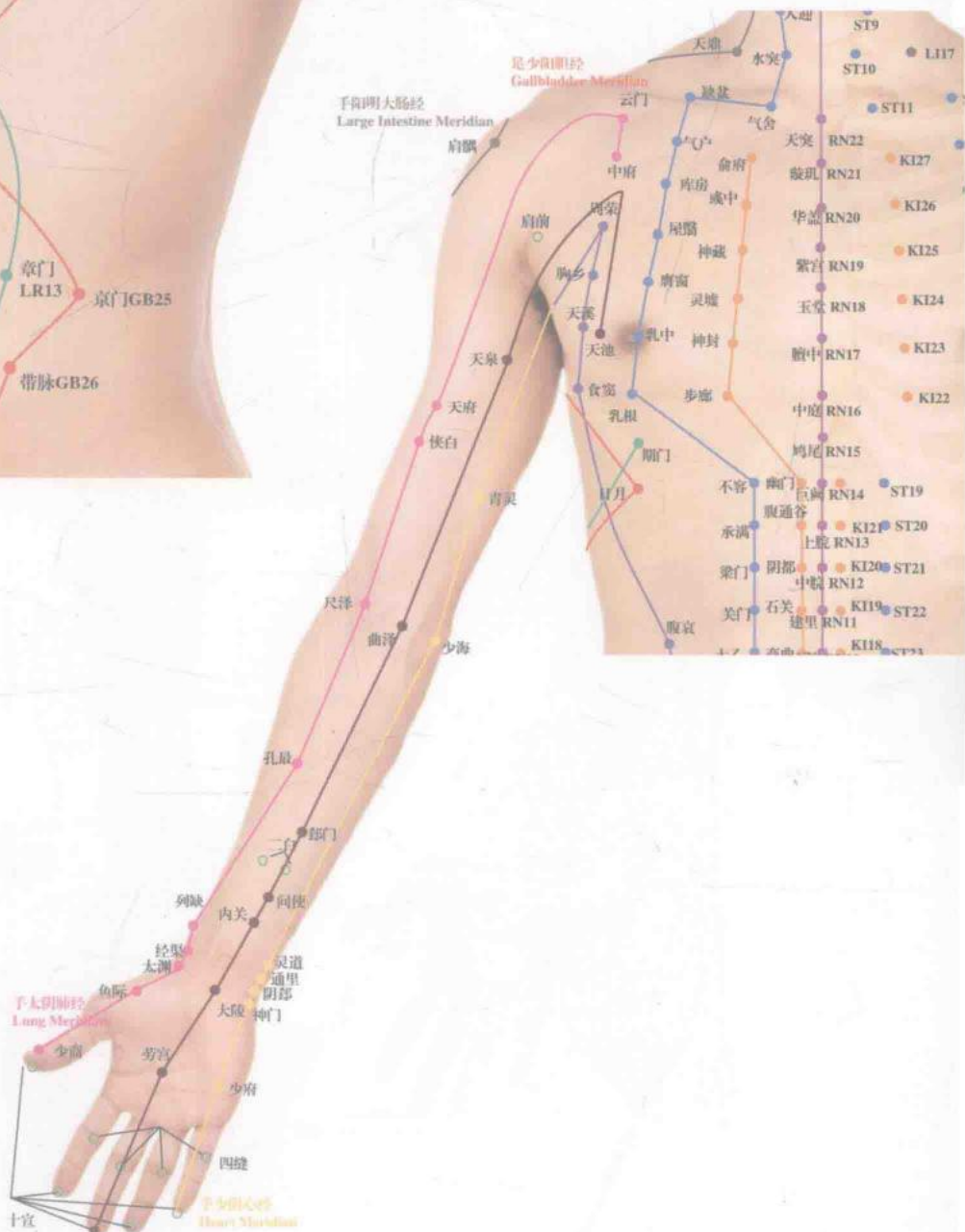


人体经络穴位一览

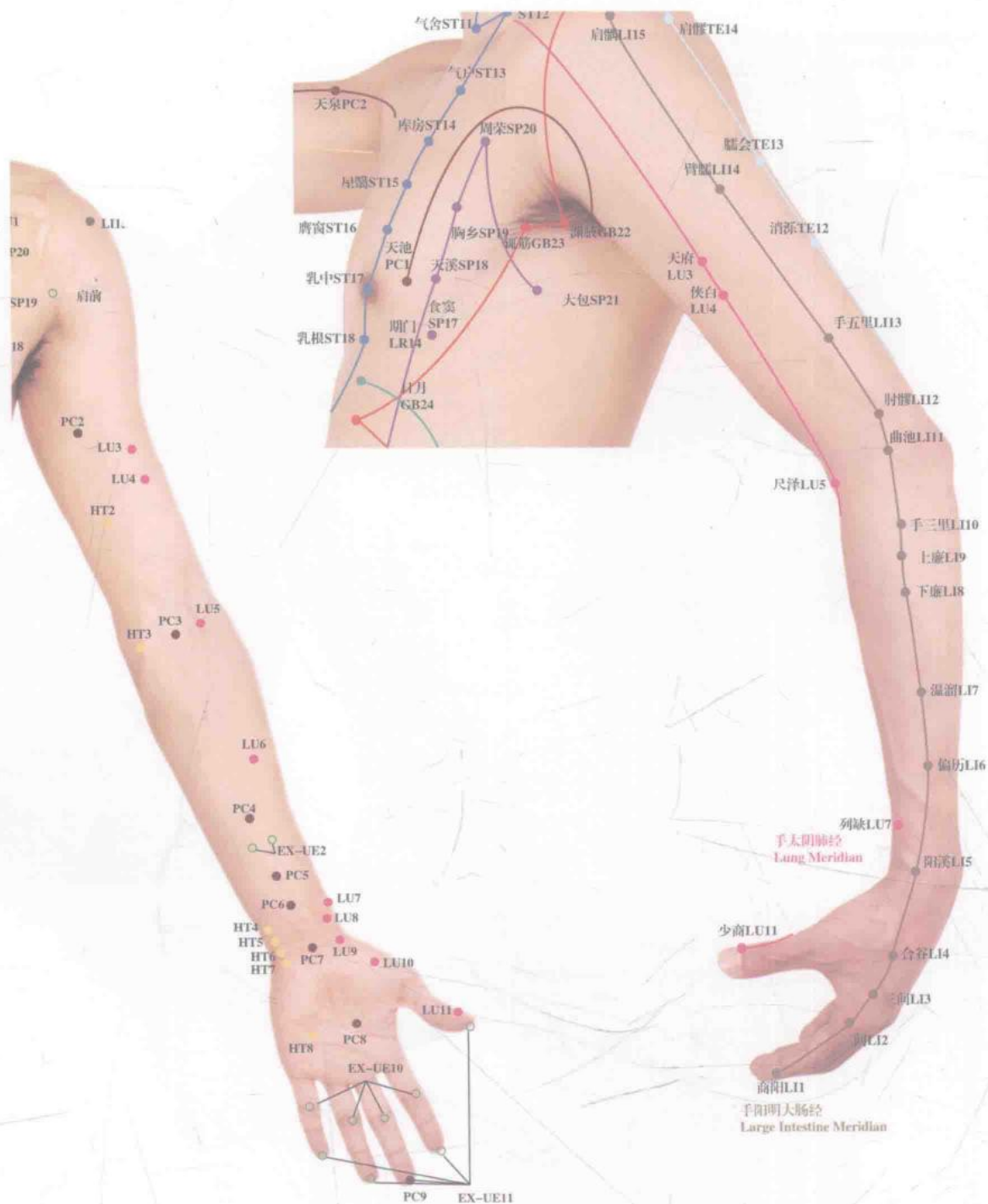
躯干侧面



上肢前面



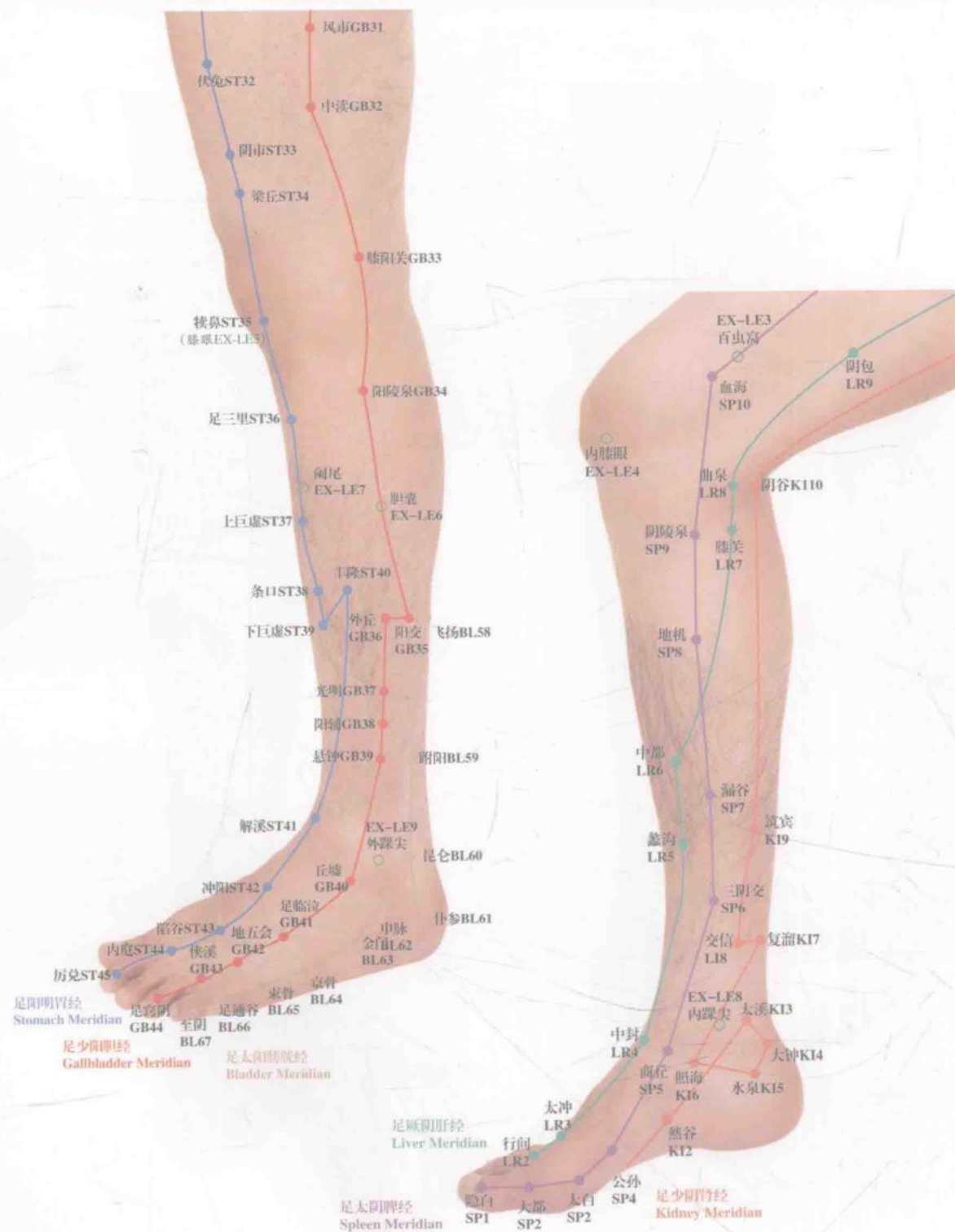
上肢后面、上肢侧面



下肢前面、下肢后面



下肢侧面



足底部

足背部

