



扫一扫二维码  
穴位理疗  
视频同步学

经穴保健健康

# 人体穴位

使用一本通

国医堂主任医师，  
北京中医药大学针灸推拿专业  
博士生导师 **李志刚** 主编

了解人体穴位  
打开“药库”  
不留疾

看书解穴，依书操作  
以穴位激发人体自愈力

刮痧按穴，健体疗病很简单  
识穴用穴，经络畅通享安康

对症治疗

中国纺织出版社

经穴保健康

# 人体穴位

使用一本通

国医堂主任医师，  
北京中医药大学针灸推拿专业  
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗

中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

经穴保健康：人体穴位使用一本通/李志刚主编.  
——北京：中国纺织出版社，2016.6  
ISBN 978-7-5180-2336-3

I. ①经… II. ①李… III. ①穴位疗法 IV.  
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第028521号

---

策划编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计：深圳市金版文化发展股份有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本：723×1020mm 1/16 印张：12

字数：168千字 定价：32.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

## Preface

经络穴位是人体的“金矿”。先天不足，后天失养，加上随着年龄的增长而日渐气血不足，都会导致我们的身体出现这样或是那样的问题。对身体进行调理，促进身体健康，远离疾病的痛苦，不妨对我们身体里面的“金矿”进行充分开采。

经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉等，其中十二经脉是经络的主干。经络将脏腑、四肢百骸、五官九窍相互联系起来，使正常的生理活动得以维持。除了起到连接作用外，经络穴位也是我们身体里面的药囊，我们要及时对其进行疏导，促进气血循环，从而维系身体健康。

患病时，人体的每一个症状都不是凭空出现的，都对应体内器官的问题，是侵入我们身体的外邪和精神上自生自长的内邪里应外合携手攻击机体的表现。外邪（四季不良气候）损阳（阳经和六腑）致病，内淫（不和谐的七情六欲）伤阴（五脏和脑髓、骨髓）损体，阴阳失调，就会发生疾病。检视问题的因，找到因，启动对应的按钮，将病因消除，疾病自然就没有了。兵家云“不战而屈人之兵”，中医经穴理疗亦是如此。若拿身体当战场，即便疾病消除了，也会留下一片狼籍。

《经穴保健康：人体穴位使用一本通》就是教大家如何启动自身的力量，远离疾病的一本书。135个穴位搭配治疗41种疾病，包括从头到脚的常见病、易发病，根据不同的疾病特点选择不同的中医方法。比如，如果您是肺气不足或寒饮伏肺患者，那么用艾灸最好；如果您是胸痛、胸中烦闷患者，那么就适宜用拔罐；如果您是热证表现者或呃逆患者，那么不妨采用刮痧的办法。本书所选内容实用、精彩、容易掌握，定能给您以实用性的指导，为您和家人的健康保驾护航。为了方便读者，本书提供部分文字的同步视频，您拿手机扫描一下相关的二维码，就可以观看经穴理疗专家的实景演示指导。

特别提示：本书旨在为广大读者提供健康指导，并非医疗手册。如果你怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。



# 目录

## Contents

### PART 1

## 从基础开始，走进经穴的世界

这就是与您朝夕相处的经穴.....	002
知道这些，取穴简单多了.....	003
对于经穴，您可以这样操作.....	006
辨清虚实，经穴理疗有补泻.....	016
为健康锦上添花的配穴方法.....	018



### PART 2

## “穴”以致用，135 个特效穴

### 第一节 手太阴肺经穴

中府·清肺热、止咳喘.....	020
尺泽·清肺热、平喘咳.....	021
孔最·缓解咳喘及咳血.....	022
列缺·头脑清醒精神好.....	023
太渊·气血旺盛面色润.....	024
鱼际·声音洪亮精神好.....	025

### 第二节 手阳明大肠经穴

合谷·镇痛第一穴.....	026
阳溪·止痛利关节.....	027
手三里·清热明目，调理肠胃.....	028
曲池·清热和营，降逆活络.....	029



臂臑·清热明目 .....	030
肩髃·通经活络 .....	031
迎香·祛风通窍 .....	031

### 第三节 足阳明胃经穴

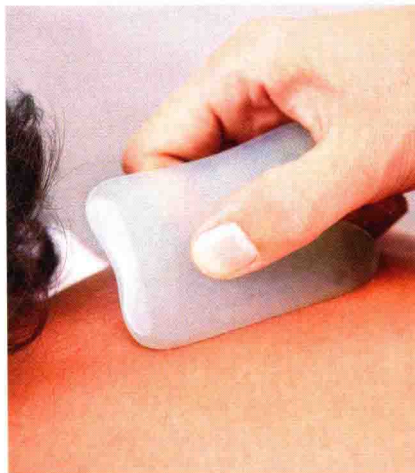
承泣·眼睛干涩找承泣 .....	032
四白·主治面瘫、眼病 .....	032
头维·头脑清，头维按 .....	033
地仓·治疗面瘫 .....	033
颊车·治疗面神经疾病 .....	034
下关·治疗面部疾病 .....	035
天枢·治疗大肠疾患 .....	036
归来·调经止带 .....	037
水道·治小便不利 .....	037
梁丘·顽固胃病寻梁丘 .....	038
犊鼻·屈伸不利取犊鼻 .....	039
足三里·若要肠胃好，三里经常找 .....	040
上巨虚·主治大肠疾患 .....	041
丰隆·祛痰化湿 .....	042
内庭·胃热上冲取内庭 .....	043

### 第四节 足太阴脾经穴

隐白·健脾止血 .....	044
商丘·健脾消食 .....	045
三阴交·健脾利肝肾 .....	046
地机·保养生殖系统 .....	047
阴陵泉·清脾理热，宣泄水液 .....	048
血海·生血养颜 .....	049
公孙·健脾胃、助消化 .....	050
大包·止痛安神 .....	051

### 第五节 手少阴心经穴

极泉·健脑强心 .....	052
少海·健齿减痛，胃口好 .....	053



通里·清心安神, 通经活络 .....	054
阴郄·清心安神 .....	055
神门·宁心安神 .....	056
少冲·清热熄风, 醒神开窍 .....	057

## 第六节 手太阳小肠经穴

少泽·立消喉痛、急救中风 .....	058
后溪·舒筋活络 .....	059
小海·清热、止头痛 .....	060
天宗·活血通络, 消炎止痛 .....	061
肩中俞·解表宣肺, 养肝明目 .....	062
颧髎·缓解面部麻痹、治眼疾 .....	063
听宫·聪耳开窍 .....	063

## 第七节 足太阳膀胱经穴

睛明·通络明目、治眼疾 .....	064
攒竹·缓解头痛、流泪 .....	064
大杼·清热祛痛 .....	065
肺俞·治疗项背疼痛、咳嗽喘逆 .....	066
心俞·治心胸、神志、胃肠疾患 .....	067
膈俞·散热活血 .....	068
肝俞·疏肝利胆, 降火止痒 .....	069
胆俞·治疗胆疾 .....	070
脾俞·健脾和胃 .....	071
胃俞·治胃痛胃胀 .....	072
三焦俞·治三焦失调 .....	073
肾俞·治腰酸腰痛 .....	074
志室·补肾、利湿、强腰膝 .....	075
大肠俞·缓解湿重腰痛 .....	076
膀胱俞·治疗大小便疾病 .....	077
委中·治腰背下肢疾病 .....	078
承山·治小腿抽筋 .....	079
昆仑·舒筋活络 .....	080
八髎·缓解痛经、治阳痿 .....	081
至阴·治胎位不正 .....	081



## 第八节 足少阴肾经穴

涌泉·急救穴之一.....	082
太溪·壮阳固肾.....	083
照海·调经止痛.....	084
复溜·调理肾脏.....	085
俞府·止咳平喘.....	086
大赫·调经助阳.....	087
盲俞·固肾滋阴.....	087

## 第九节 手厥阴心包经穴

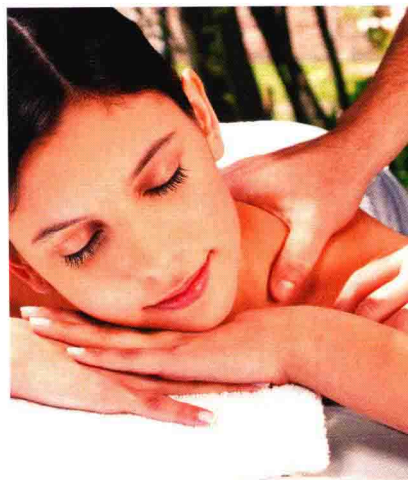
曲泽·清心平燥.....	088
间使·安神利心.....	089
内关·宁心安神，理气止痛.....	090
大陵·清心宁神.....	091
劳宫·意外急救.....	092
中冲·清热开窍，利喉舌.....	093

## 第十节 手少阳三焦经穴

阳池·清热通络.....	094
外关·去火通络.....	095
支沟·通便利腑.....	096
肩髃·祛湿通络.....	097
翳风·利颊聪耳.....	098
角孙·消肿止痛.....	098
丝竹空·明目、治眼疾.....	099
关冲·清热、治耳喉疾病.....	099

## 第十一节 足少阳胆经穴

听会·保五官健康.....	100
风池·通利官窍.....	101
肩井·消炎、祛风、止痛.....	102
日月·利胆疏肝，降逆和胃.....	103
带脉·行气活血.....	104
膝阳关·疏利关节.....	105





阳陵泉·疏肝解郁.....	106
悬钟·疏肝益肾.....	107

## 第十二节 足厥阴肝经穴

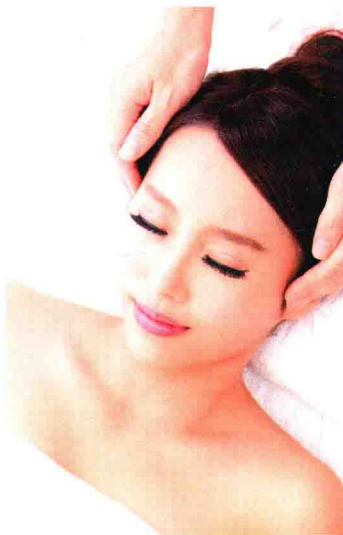
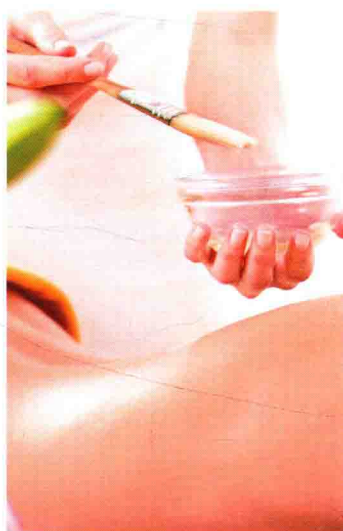
行间·调经止痛.....	108
太冲·疏肝养血.....	109
曲泉·清利湿热，通调下焦.....	110
阴包·利尿、止痛、调经.....	111
章门·调脾胃、助消化.....	112
期门·疏肝理气活血.....	113

## 第十三节 任脉穴

中极·通经止带.....	114
关元·固本培元.....	115
气海·益气助阳.....	116
神阙·通经行气.....	117
水分·理气止痛.....	117
建里·健胃和气.....	118
中脘·和胃健脾.....	119
膻中·舒畅心胸.....	120
天突·理气平喘.....	121
廉泉·开舌窍、利咽喉.....	122
承浆·舒筋活络.....	123

## 第十四节 督脉穴

长强·解痉止痛.....	124
腰阳关·强腰膝.....	125
命门·补肾壮阳.....	126
至阳·利膈退黄疸.....	127
身柱·宣肺清热，宁神镇咳.....	128
大椎·祛风散寒.....	129
百会·提神醒脑、防脱发.....	130
哑门·开窍醒神.....	131
风府·理气解郁.....	131
神庭·清热宁神.....	132



人中·回阳救逆，疏通气血 ..... 132

## 第十五节 经外奇穴

印堂·安神定惊 ..... 133

四神聪·镇静安神 ..... 134

鱼腰·清热明目 ..... 134

太阳·明目治头痛 ..... 135

子宫·调经止带 ..... 136

定喘·止咳平喘 ..... 137

夹脊·调节脏腑 ..... 138

鹤顶·通利关节 ..... 139

胆囊·疏肝利胆 ..... 140

## PART 3

# 活“穴”活用，手到病除

## 第一节 经穴理疗保日常健康

感冒想要摆脱，拔罐理疗不错 ..... 142

发热周身难受，理疗刮痧效奏 ..... 143

咳嗽难停止，刮痧理疗治 ..... 144

支气管炎常喘息，按摩理疗来理气 ..... 145

哮喘短气胸闷，按摩理疗效正 ..... 146

牙痛要想解决，试试刮痧特效穴 ..... 147

打嗝止不住，按摩来送福 ..... 148

呕吐要想健脾胃，刮痧理疗功效好 ..... 149

消化不良不欲食，按摩理疗试一试 ..... 150

腹胀能治好，方法刮痧找 ..... 151

腹泻不止体虚弱，艾灸理疗真不错 ..... 152

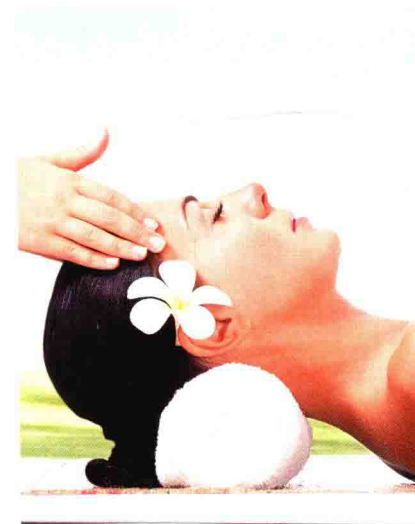
便秘不管易坏事，穴位刮痧帮您治 ..... 153

肥胖症身心皆惫，刮痧理疗相随 ..... 154

颈椎病不可延误，艾灸理疗帮您除 ..... 155

腰肌劳损感疲劳，刮痧理疗功效妙 ..... 156

小腿抽筋止寒痛，艾灸理疗弄一弄 ..... 157



## 第二节经穴理疗保中老年健康

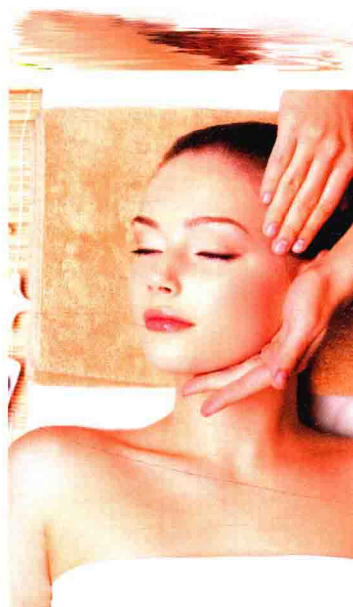
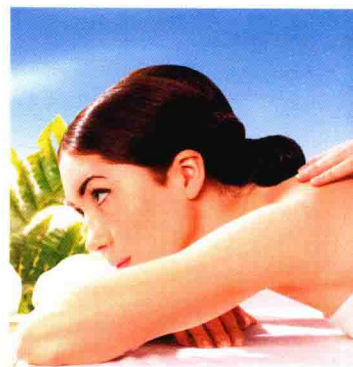
高血压醒脑开窍，刮痧理疗有效 .....	158
糖尿病三多一少，滋阴还是按摩好 .....	159
冠心病按摩对付，疗效绝不辜负 .....	160
心律失常功效大，宁心安神按摩法 .....	161
中风后遗症按摩，疗效众口说不错 .....	162
肩周炎痛楚大，刮痧日渐除掉它 .....	163

## 第三节经穴理疗保两性健康

阳痿不必苦恼，方法按摩找 .....	164
遗精需益肾，刮痧疗效正 .....	165
早泄需益阳，艾灸来帮忙 .....	166
性冷淡日常调理，按摩理疗功效奇 .....	167
月经不调用刮痧，疗效真不差 .....	168
痛经防治不是梦，一切尽在艾灸中 .....	169
白带异常不用怕，燥湿止带拔罐法 .....	170
乳腺增生刮痧疗，理气散结真有效 .....	171
产后缺乳真有效，行气通乳艾灸疗 .....	172
产后腹痛用刮痧，活血止痛功效佳 .....	173
子宫脱垂初见，艾灸理疗举陷 .....	174
更年期综合征刮痧，安心宁神效不差 .....	175

## 第四节经穴理疗舒缓亚健康

头痛可轻可重，拔罐理疗祛痛 .....	176
偏头痛想要摆脱，按摩理疗效不错 .....	177
眩晕头重脚轻，艾灸理疗效精 .....	178
失眠夜寐难安，按摩安神效专 .....	179
贫血心慌身乏力，按摩理疗是一技 .....	180
疲劳综合征烦恼，按摩让您不再困扰 .....	181
空调病要祛风寒，刮痧帮您忙 .....	182



# PART 1

## 从基础开始，走进经穴的世界

经络好比一个城市的道路网线，有主路，有辅路，尽管主路和辅路纵横交错，但是只要发生特殊情况，很快就会得到反馈。我们也可以通过经络大网，找到不适的部位，对其进行疏通，维系身体的健康。本章介绍了经络的发展过程，并详细讲解了经络穴位如何取穴及操作。只有了解经络，才能更好地应用它。



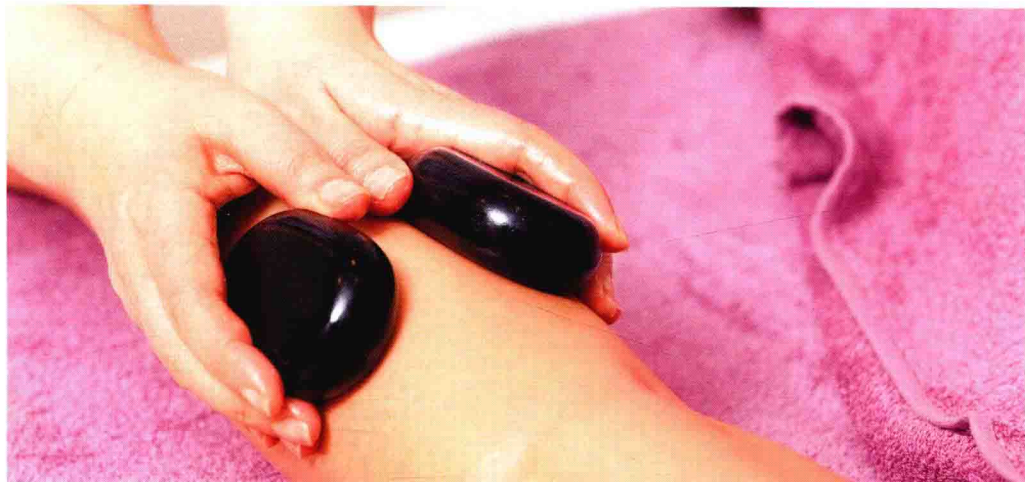
## 这就是与您朝夕相处的经穴

穴位是中国文化和中医学特有的名词，学名腧穴，指人体脏腑经络气血输注于体表的特定部位。经络以穴位为据点，穴位则以经络为通道。“腧”与“输”通，或从简做“俞”；“穴”是空隙的意思。

远在新石器时代，我们的祖先就已经使用砭石来砥刺放血，割刺脓疡；或用其热熨、按摩、叩击体表；或在体表某部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。久而久之，我们的祖先逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是穴位发现的最初过程。著名医典《黄帝内经》中记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存的针灸专科开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一进行了论述。至宋代，王惟一重新厘定穴位，撰著《铜人腧穴针灸图经》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，端刻之精确，令人叹服。可见，我国古代医学家已经知道依据腧穴治病，并在长期实践过程中形成了腧穴学的完整理论体系。

人体周身约有52个单穴、309个双穴、50个经外奇穴，共约720个穴位。绝大多数“穴位”所在的位置都是在骨骼的间隙或凹陷里，而且一般处于骨骼间隙的两端和中间，如果不在骨骼的间隙或凹陷里，那么其“穴位”下面必定有较大或较多的血管或体液经过，如手部和腹部。为什么会这样呢？因为血液或体液流通时，容易滞留在这些位置上，从而形成了“穴位”这种特殊的现象。所以我们也经常可以读到这样的描述：穴位在骨之间或凹陷处等。

现代研究发现，穴位与神经是相关联的，某一穴位与某一脏器的神经往往同属于一个脊髓节段。穴位处的温度比其他部位的温度略高，与血管、淋巴结关系密切。研究者们相信，人体穴位既与神经系统密切相关，又与血管、肌肉、肌腱等组织有关。



## 知道这些，取穴简单多了

使用经络穴位，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以祛病延年，但是如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入到人们的生活当中。当身体不适时我们可以通过刺激人体的一些腧穴来缓解或治疗，而在使用穴位进行治疗的时候，找准穴位是最重要的。下面，我们介绍一些任何人都能够掌握的简单的取穴方法。

### 手指同身寸定位法

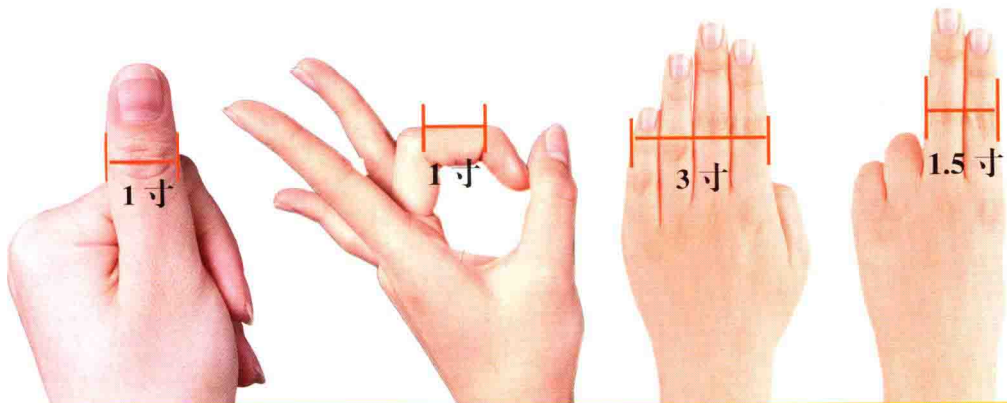
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的1寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

**拇指同身寸：**拇指指间关节的横向宽度为1寸。

**中指同身寸：**中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

**横指同身寸：**又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



常用同身寸示意图

## 体表标志定位法

**固定标志：**常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

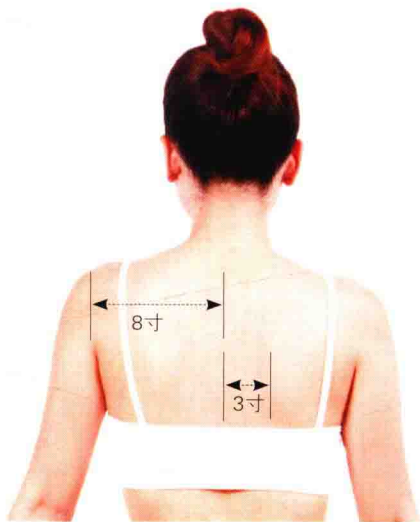
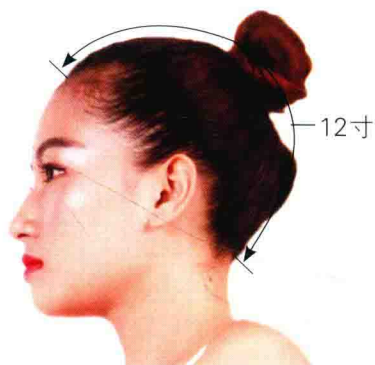


**动作标志：**需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



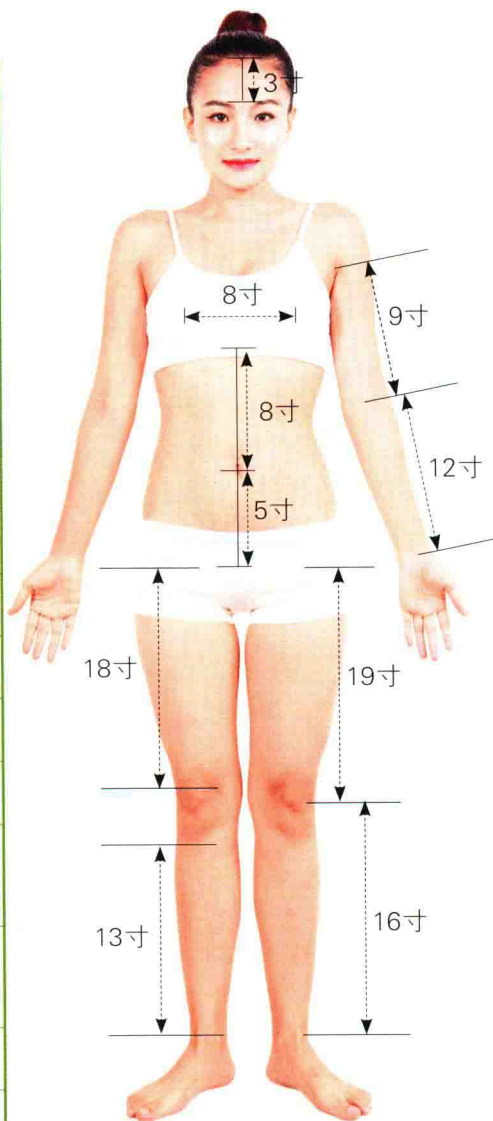
## 骨度分寸定位法

始见于《灵枢·骨度》。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度。作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内缘至背正中中线为3寸；肩峰缘至背正中中线为8寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧踝下缘至内踝尖为13寸。



## 骨度分寸定位表

部位	起止点	折量寸	度量方法
头部	前发际到后发际	12寸	直
	耳后两乳突之间	9寸	横
	眉心到前发际	3寸	直
胸腹部	天突穴到剑突处	9寸	直
	剑突到肚脐	8寸	直
	脐中到耻骨联合部	5寸	直
	两乳头之间	8寸	横
侧身部	腋窝下到季肋	12寸	直
	季肋下到髀枢	9寸	直
上肢部	腋前纹头到肘横纹	9寸	直
	肘横纹到腕横纹	12寸	直
下肢部	耻骨联合处到股骨下端内侧髁	18寸	直
	胫骨下端内侧髁到内踝尖	13寸	直
	髀枢到外膝眼	19寸	直
	外膝眼到外踝尖	16寸	直



说明：度量方法中的“直”指矢状线，即与人体正中中线平行的线为“直线”；与人体正中中线水平垂直的线为“横线”；“季肋”即第11肋骨的下缘；“髀枢”即人体股骨大转子处。

## 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压、捏一捏、摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



## 对于经穴，您可以这样操作

中医理疗学是一门既古老又年轻的学科，早在公元前 7000 年的石器时代，人们就利用阳光、砭石、石针、水和按摩等治疗疾病，维护健康。春秋战国时期的名医扁鹊也常用针灸、砭石、熨贴、按摩等治病。

### 常用按摩方法

按摩是中医治疗疾病的手段，也是老百姓日常保健的常用手法，按摩的方法不同，其效果也不一样。中医按摩穴位的原则是：实证应该按顺时针方向按摩，虚证则应按逆时针方向按摩。下面为大家详细介绍成人按摩和小儿按摩的各种手法，让您一目了然。



#### 压法

以肢体在施术部位压而抑之的方法被称为压法，主要分为指压法、掌压法、肘压法 3 种。压法具有疏通经络、活血止痛、镇静安神、祛风散寒和舒筋展肌的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。



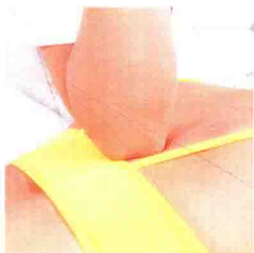
#### 指压法

以手指用力按压穴位，还可以一边用力，一边顺着一定的方向滑动。



#### 掌压法

以掌面对体表治疗部位进行按压，可以一边用力，一边进行滑动。



#### 肘压法

肘关节屈曲，以肘尖部为着力点，对体表治疗部位进行按压。



#### 点法

用指端、肘尖或屈曲的指关节突起部分着力，点压在一定部位的按摩手法称为点法，也称点穴。点穴时也可瞬间用力点按人体的穴位，具有开通闭塞、活血止痛、解除痉挛、调整脏腑功能的作用，适用于全身各部位及穴位的按摩。



#### 拇指指端点法

手握空拳，拇指伸直并紧靠于食指中节，用拇指指端点压一定的部位。