



精淮 + 快速取穴

老中医养生堂 编著

保德 養生

老中医养生堂
编著



速查图典



精准+ 快速取穴

老中医养生堂 编著

速查图典



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

精准+快速取穴速查图典 / 老中医养生堂编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5335-4932-9

I. ①精… II. ①老… III. ①选穴-图解 IV.

①R224.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第017179号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 精准+快速取穴速查图典 |
| 编 著 | 老中医养生堂 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 18 |
| 图 文 | 288码 |
| 版 次 | 2016年4月第1版 |
| 印 次 | 2016年4月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4932-9 |
| 定 价 | 36.00元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



第一章

走进经络的神秘世界

认识经络	2
什么是经络	2
现代医学对经络的认识	2
经络与脏腑的调节	3
人体就是一个“小朝廷”	3
经络系统内应五脏六腑	3
经络循行规律	5
经络的表里关系	5
经络的走向、交接规律	5
经络的作用	7
联络脏腑，沟通肢窍	7
运行气血，濡养全身	7
抗御外邪，保卫机体	7
运动与经络疏通	8
经络养生	9
经络与疾病的发生	9
经络与内病外治	10
经络与未病	11
经络与美容	12
常见经络养生法	13
时令与经络养生	15

第二章

神奇的腧穴

什么是腧穴	18
--------------------	----

目录

CONTENTS



腧穴的命名	19
根据所在部位命名.....	19
根据治疗作用命名.....	19
利用天体命名.....	19
腧穴的分类	20
常用的腧穴.....	20
特定穴.....	21
腧穴的穴性	23
腧穴的保健疗疾作用	26
反映病痛.....	26
双向调节作用.....	26
强身健体.....	26
特殊作用.....	26
近治作用.....	28
远治作用.....	28
腧穴的定位	29
穴位特征.....	29
常用取穴法.....	29
取穴时应注意什么.....	36
腧穴的基本按摩手法	37
弹法.....	37
拨法.....	37
推法.....	38
按法.....	38
揉法.....	39
摇法.....	39
掐法.....	40
擦法.....	40
抖法.....	41
啄法.....	41
拿法.....	41
叩击法.....	42
点法.....	42
捏脊法.....	43
振法.....	43
摩法.....	43
搓法.....	44
滚法.....	44

拍捶法.....	44
常见的按摩器具	45
按摩益处多	46
改善亚健康.....	46
提高免疫力.....	46
缓解酸痛感.....	47
增强肠胃功能.....	47
促进血压稳定.....	47
增强镇痛效果.....	47
修复软组织.....	47
按摩的其他常识	48
按摩的适用病症.....	48
不宜按摩的人群.....	48
按摩的注意事项.....	48

第三章

手太阴肺经

中府.....	50
云门.....	50
天府.....	51
侠白.....	51
尺泽.....	52
孔最.....	52
列缺.....	53
经渠.....	53
太渊.....	54
鱼际.....	54
少商.....	54

第四章

手阳明大肠经

商阳.....	56
二间.....	56
三间.....	57
合谷.....	57

阳溪	58
偏历	58
温溜	59
下廉	59
上廉	60
手三里	60
曲池	61
肘髎	61
手五里	62
臂臑	62
肩髃	63
巨骨	63
天鼎	63
扶突	64
口禾髎	64
迎香	64

第五章

足阳明胃经

承泣	66
四白	66
巨髎	67
地仓	67
大迎	68
颊车	68
下关	69
头维	69
人迎	70
水突	70
气舍	71
缺盆	71
气户	72
库房	72
屋翳	73
膺窗	73
乳中	74
乳根	74
不容	75

承满	75
梁门	76
关门	76
太乙	77
滑肉门	77
天枢	78
外陵	78
大巨	79
水道	79
归来	80
气冲	80
髀关	81
伏兔	81
阴市	82
梁丘	82
犊鼻	83
足三里	83
上巨虚	84
条口	84
下巨虚	85
丰隆	85
解溪	86
冲阳	86
陷谷	87
内庭	87
厉兑	88

第六章

足太阴脾经

隐白	90
大都	90
太白	91
公孙	91
商丘	92
三阴交	92
漏谷	93
地机	93
阴陵泉	94

血海	94
箕门	95
冲门	95
府舍	96
腹结	96
大横	97
腹哀	97
食窦	98
天溪	98
胸乡	99
周荣	99
大包	100

第七章

手少阴心经

极泉	102
青灵	102
少海	103
灵道	103
通里	104
阴郄	104
神门	105
少府	105
少冲	106

第八章

手太阳小肠经

少泽	108
前谷	108
后溪	109
腕骨	109
阳谷	110
养老	110
支正	111
小海	111
肩贞	112

臑俞	112
天宗	113
秉风	113
曲垣	114
肩外俞	114
肩中俞	115
天窗	115
天容	116
颞髃	116
听宫	116

第九章

足太阳膀胱经

睛明	118
攒竹	118
眉冲	119
曲差	119
五处	120
承光	120
通天	121
络却	121
玉枕	122
天柱	122
大杼	123
风门	123
肺俞	124
厥阴俞	124
心俞	125
督俞	125
膈俞	126
肝俞	126
胆俞	127
脾俞	127
胃俞	128
三焦俞	128
肾俞	129
气海俞	129
大肠俞	130

关元俞	130
小肠俞	131
膀胱俞	131
中膂俞	132
白环俞	132
上髎	133
次髎	133
中髎	134
下髎	134
会阳	135
承扶	135
殷门	136
浮郄	136
委阳	137
委中	137
附分	138
魄户	138
膏肓	139
神堂	139
谿谿	140
膈关	140
魂门	141
阳纲	141
意舍	142
胃仓	142
肓门	143
志室	143
胞肓	144
秩边	144
合阳	145
承筋	145
承山	146
飞扬	146
跗阳	147
昆仑	147
仆参	148
申脉	148
金门	149
京骨	149
束骨	150

足通谷	150
至阴	150

第十章

足少阴肾经

涌泉	152
然谷	152
太溪	153
大钟	153
水泉	154
照海	154
复溜	155
交信	155
筑宾	156
阴谷	156
横骨	157
大赫	157
气穴	158
四满	158
中注	159
肓俞	159
商曲	160
石关	160
阴都	161
腹通谷	161
幽门	162
步廊	162
神封	163
灵墟	163
神藏	164
彘中	164
俞府	164

第十一章

手厥阴心包经

天池	166
天泉	166

曲泽	167
郄门	167
间使	168
内关	168
大陵	169
劳宫	169
中冲	170

第十二章

手少阳三焦经

关冲	172
液门	172
中渚	173
阳池	173
外关	174
支沟	174
会宗	175
三阳络	175
四渎	176
天井	176
清冷渊	177
消泺	177
臑会	178
肩髃	178
天髃	179
天牖	179
翳风	180
瘰脉	180
颊息	181
角孙	181
耳门	182
耳和髃	182
丝竹空	182

第十三章

足少阳胆经

瞳子髃	184
-----	-----

听会	184
上关	185
颌厌	185
悬颅	186
悬厘	186
曲鬓	187
率谷	187
天冲	188
浮白	188
头窍阴	189
完骨	189
本神	190
阳白	190
头临泣	191
目窗	191
正营	192
承灵	192
脑空	193
风池	193
肩井	194
渊腋	194
辄筋	195
日月	195
京门	196
带脉	196
五枢	197
维道	197
居髃	198
环跳	198
风市	199
中渎	199
膝阳关	200
阳陵泉	200
阳交	201
外丘	201
光明	202
阳辅	202
悬钟	203
丘墟	203
足临泣	204

地五会	204
侠溪	205
足窍阴	206

第十四章

足厥阴肝经

大敦	208
行间	208
太冲	209
中封	209
蠡沟	210
中都	210
膝关	211
曲泉	211
阴包	212
足五里	212
阴廉	213
急脉	213
章门	214
期门	214

第十五章

督脉

长强	216
腰俞	216
腰阳关	217
命门	217
悬枢	218
脊中	218
中枢	219
筋缩	219
至阳	220
灵台	220
神道	221
身柱	221
陶道	222

大椎	222
哑门	223
风府	223
脑户	224
强间	224
后顶	225
百会	225
前顶	226
囟会	226
上星	227
神庭	227
素髻	228
水沟	228
兑端	229
龈交	229
印堂	230

第十六章

任脉

会阴	232
曲骨	232
中极	233
关元	233
石门	234
气海	234
阴交	235
神阙	235
水分	236
下脘	236
建里	237
中脘	237
上脘	238
巨阙	238
鸠尾	239
中庭	239
膻中	240
玉堂	240
紫宫	241

华盖	241
璇玑	242
天突	242
廉泉	243
承浆	243

第十七章

经外奇穴

四神聪	246
当阳	246
鱼腰	246
太阳	247
耳尖	247
球后	247
上迎香	248
内迎香	248
聚泉	248
海泉	249
金津	249
玉液	249
翳明	250
颈百劳	250
子宫	250
定喘	251
夹脊	251
胃脘下俞	251
痞根	252
下极俞	252
腰眼	252
十七椎	253
腰奇	253

肘尖	253
二白	254
中泉	254
中魁	254
大骨空	255
小骨空	255
腰痛点	255
外劳宫	256
八邪	256
四缝	256
十宣	257
髌骨	257
鹤顶	257
百虫窝	258
内膝眼	258
胆囊	258
阑尾	259
内踝尖	259
外踝尖	259
八风	260
独阴	260
气端	260

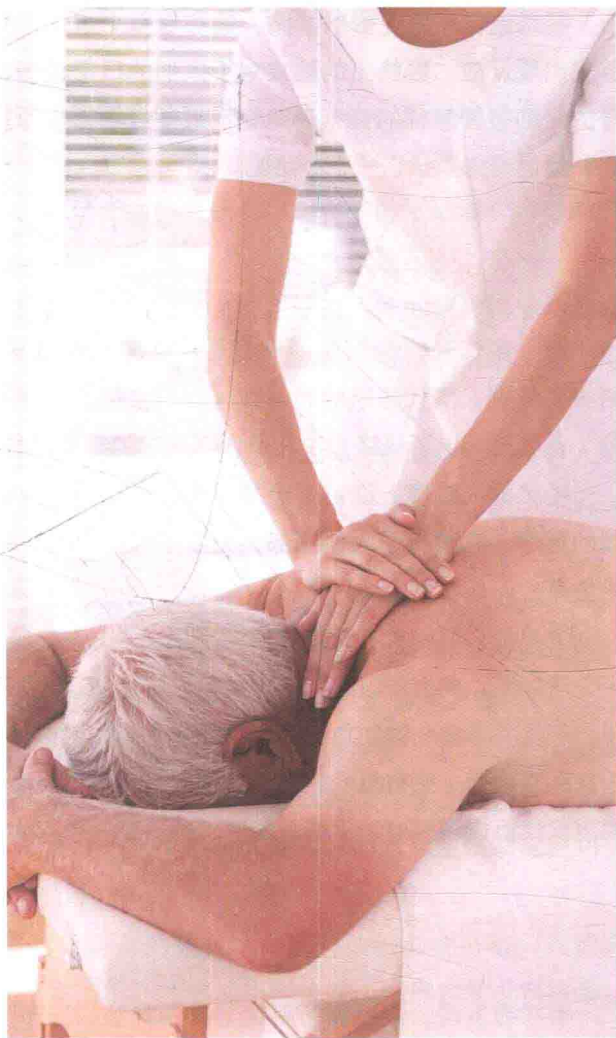
春季按摩养阳保肝	261
夏季按摩温阳养心	262
秋季按摩补气养肺	263
冬季按摩养心补肾	264
十二时辰经络养生	265
常见病症穴位速查表	267
穴位拼音索引	273

编者告知

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生的治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您接受必要的医药治疗。

走进经络的神秘世界

第一章



经络是运

行气血的通道，它联系着脏腑、体表及全身各部，是针灸、按摩、拔罐等中医疗法的基础，也是人体功能的调控系统。



经络就像一张无形的网络，遍布着整个身体，身体上有任何风吹草动，经络都会首先出现反应。经络上的腧穴对于人们的日常保健也是意义非凡的。那么，这遍布全身的经络有着怎样的分布规律呢？每条经络都有哪些养生作用，又可以改善哪些疾病呢？我们首先来认识一下经络吧。



什么是经络

两千多年来，经络学说一直是中医学指导临床，分析生理、病理，诊断和治疗的主要依据。清代医家喻嘉言在《医门法律》中指出：“不明脏腑经络，开口动手便错”，着重指出了经络穴位在点穴疗法中的重要地位。

《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络。”“经”原意是纵，是直行主线的意思，它循行于人体深部，无所不通。“络”则是网络的意思，它纵横交错，网络全身，无处不到。

《灵枢·经别》在论述经络中指出：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也，粗之所易，上之所难也。”意思是说，经络并不是一种简单的体表路线。它能沟通内外，贯通上下，将人体各部分的组织器官联系成为一个有机的整体，并借以运行气血，濡养周身，使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对的平衡。所以，经络是一个“内属于脏腑，外络于肢节”的系统。



现代医学对经络的认识

有学者发现，经脉循行路线与周围神经的分布大体一致。例如，手太阴肺经循行于上肢内侧前缘，实质是沿肌皮神经、前臂内侧皮神经的走向分布的。

经脉上的弯曲部位或从经脉分出较大络脉的部位，也有相应的神经或其分支分布。而经络腧穴对内脏疾病的治疗作用以及许多经络现象和病理反应的发生，与自主神经系统的调节功能密切相关。

人们还通过人体解剖等研究发现，经络的功效分区情况与其所在神经节段的划分相符合。虽然现代医学认识到了经络与神经存在某种关联，但现代医学仅是笼统地认为经络系统是一个“神经—内分泌—免疫”三者相互协调的未知系统。



人体就是一个“小朝廷”

首先，在朝廷中要有君主。人们认识到心的重要性，从而把心形象地比作君主之官，统领全身，所以各个脏腑的整体活动必须在心脏的统帅下才能实现。另外，心还主管全身血液循环和精神思维活动。小肠、血脉、头面、口舌等的活动表现与心的关系密切，于是也归入心系统中。

其二，国王身边要有宰相。于是任命肝为谋略之官，主管人体的精神情志活动，人体社会是否协调，由它全权负责。同理，在这个宰相府中的直接成员有胆、筋、爪甲、眼等。

其三，民以食为天。脾与胃在位置上相近，于是就任命脾为仓廩之官，主管人体的消化吸收和分配活动，是人体的后勤部长。后勤部的直接成员有胃、四肢、肌肉、唇、口等。

其四，国家要有军队保卫。肺像一个盖子护卫着人体的脏腑，肺的呼吸又是人体必不可少的，于是就任命肺为相傅之官，主管人体气的活动，包括呼吸活动和免疫功能等，是人体的军队。这支军队中的直接成员有大肠、皮肤、面、鼻子、喉咙等。

其五，水是人体不可或缺的，少则干渴难耐，多则水肿为患。肾与膀胱导管相连，于是任命肾为决渎之官，主管人体的水液代谢，是人体内主管治水的大禹，它的直接成员有膀胱、骨头、髓、脑、毛发。另外又由于人的排尿器官与生殖器官密切相连，于是肾还负责前后二阴，主管生育等。

掌握了体内各脏腑系统的分工后，再有的放矢地采取有效的养生方法，现代人“延年益寿”的美好愿望将不会是“空谈”。找到经络的位置，然后对其进行按摩，这样可有效改善不适症状。

经络系统内应五脏六腑

人体的健康受季节变化、地理环境以及时间运转的影响，每日的十二时辰与人体的十二条经脉息息相关，而经脉又与人体的五脏六腑相配。既然五脏这么重要，所以又将人体最重要物质交由它们收藏保管，如肝藏血，肾藏精，而且肾藏的“精”最重

要，它包含遗传基因、生长激素、生殖激素等。

与五脏对应密切的是六腑，即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。腑的特点是形态上均为有入口和出口的空腔，因此它们在生理上以顺畅通利为主。

三焦是根据五脏六腑在功能上的不同，分类而出的上、中、下焦。其中上焦包含心肺、头面部，宣发卫气，布散水分、精液，以充养固身；中焦含肝、胆、脾、胃，为气机升降之枢、气血生化之源；下焦含肾、大肠、膀胱，排泄糟粕和尿液。但是，心依靠什么统领其他四脏呢？其他四脏又依靠什么统领其他系统呢？五个系统之间又是怎样进行物质交换和信息传递的呢？这就离不开经络了。经络运行气血物质，沟通内外上下，联系脏腑器官，传导信息命令，调节脏腑器官功能活动等，从而形成了一个有机的整体。

中医加油站

有诸内必形诸外

当人体受到外界环境、气候等的影响，或是由于内脏的疾病，导致了各经脉之间的不平衡。这种内部的不平衡必然要通过经络系统反应到外部来。这叫做“有诸内必形诸外”。

这种外部的反应除了皮肤方面的变化，必然还有其他方面的症状表现出来。

例如，膀胱经瘀阻，就会表现出一系列的症状，如：

◎头面部：鼻病（鼻塞、流涕、出血），眼病（眼角痛、眼内痛、流泪、眼结膜充血），后头痛。

◎背部：颈部疼痛或僵硬，甚至有硬块；背部疼痛或僵硬，甚至有硬块；背部有寒冷感。

◎腰部：腰痛及腰部寒冷感，臀部疼痛，坐骨神经痛。

◎手足部：手足麻木，足小趾疼痛及寒冷感，手足倦怠感。

◎其他：多汗或汗不得出，癫痫。

如果心经气血阻滞，则会出现以下一系列的症，如：

◎头面部：面色发红，咽干，口腔炎，舌头痛，语言障碍。

◎胸背部：心前区疼痛，心动过速、过缓，心律不齐，心绞痛，背部疼痛，胸闷，呼吸减弱，心慌。

◎手足部：手掌发热及疼痛，手臂发冷及倦怠感，手腕疼痛。

◎其他：活动后疲惫不堪，全身发热或发冷，盗汗，失眠，多梦，烦躁不安，精神恍惚等。



经络的表里关系

十二正经是气血流注的通路。手足三阴三阳经脉，通过经别和别络互相沟通，组合成六对“表里相合”关系。即手太阴肺经与手阳明大肠经互为表里；手厥阴心包经与手少阳三焦经互为表里；手少阴心经与手太阳小肠经互为表里；足太阴脾经与足阳明胃经互为表里；足厥阴肝经与足少阳胆经互为表里；足少阴肾经与足太阳膀胱经互为表里。

凡具有表里关系的经脉，均循行分布于四肢内、外两个侧面的相对位置，并在手或足末端相互交接。

十二正经的表里关系和脏腑的表里关系是一致的。六阳经配六腑为表，六阴经配六脏为里。如此组成六组经脉的表里关系，六阳经属腑络脏，六阴经属脏络腑。

经络的走向、交接规律

十二正经的走向和交接是有一定规律的。古代医学家将其编成了一首歌诀：

手之三阴脏内手，
手之三阳手外头。

足之三阳头外足，

足之三阴足内腹。

阴阳脏腑表里求，

交接分布阴阳处。

注肺大胃脾心小，

膀胱肾包焦胆肝流。

《灵枢·逆顺肥瘦》说：“手之三阴，从藏走手；手之三阳，从手走头。足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”也就是说，手三阴经从胸腔走向手指末端，交手三阳经；手三阳经从手指末端走向头面部，交足三阳经；足三阳经从头面部走向足趾末端，交足三阴经；足三阴经从足趾走向腹腔、胸腔，交手三阴经。

此外，手三阳经止于头部，足三阳经起于头部，手三阳与足三阳在头面部交接，所以说“头为诸阳之会”。由此可见，十二正经的交接有以下规律：

同名的手、足阳经在头面部相接

◎手少阳三焦经和足少阳胆经交接于目外眦。

◎手太阳小肠经和足太阳膀胱经交接于目内眦。

◎手阳明大肠经和足阳明胃经交接于鼻旁。

手、足阴经在胸部交接

◎足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中。

◎足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中。

◎足太阴脾经与手少阴心经交接于心中。

相表里的阴经与阳经在手指端和足趾端交接

◎手厥阴心包经在无名指端与手少阳三焦经交接。

◎手少阴心经在小指端与手太阳小肠经交接。

◎手太阴肺经在食指端与手阳明大肠经交接。

◎足少阳胆经在足大趾外端与足厥阴肝经交接。

◎足太阳膀胱经在足小趾端与足少阴肾经交接。

◎足阳明胃经在足大趾内端与足太阴脾经交接。

中医加油站

现代经络假说

◎神经论：认为循经感传是神经元之间兴奋传递的结果。

◎体液论：认为中医经络中的气血指人体中的各种体液，经络是体液运行的通道，体液运动刺激神经产生循经感传。

◎能量论：认为经络是某种物理能量与信息的传输渠道。

◎自身调节论：认为经络是以自身调节为主要的机制。

◎细胞群论：认为经络是由一群粗糙、不光滑的细胞填充的。

