

求医不如求己

人体

经络穴位大全

王晓斋 孙振军◎著

求医不如求己

人体

结构功能大全

——人体解剖学——

求医不如求己

人体 经络穴位大全

王晓斋 孙振军◎著

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己人体经络穴位大全 / 王晓斋 孙振军著.
—南京: 江苏科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5345-9343-7

I. ①求… II. ①王… ②孙… III. ①经络—基本知识 ②穴位—基本知识 IV. ①R224

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第085056号

求医不如求己人体经络穴位大全

著 者	王晓斋 孙振军
责任编辑	郑 颖
特约编辑	张松敏
责任校对	陈晓丹 郭慧红
责任监制	张瑞云

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京湖南路1号A楼 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市兆成印刷有限责任公司

开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	37
字 数	622千字
版 次	2012年6月第1版
印 次	2012年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-9343-7
定 价	68.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

出版说明

中医认为人的经络遍布全身，向内联系五脏，向外联络四肢，将人体联系成一个整体，通过给身体各处运送新鲜的血液抵御外邪、保卫肌体。正因为如此，中医最早的典籍《黄帝内经》将经络称为“决生死，治百病”的关键。

人的身体不仅遍布经络穴位，还散布着众多大小不等的反射区。当人生病的时候，身体相应的穴位和反射区会出现病理反应。刺激穴位和反射区可以帮助身体预防和治疗疾病，可谓人的身体遍布治病的“大药”。

《求医不如求己人体经络穴位大全》用通俗易懂的语言详细地介绍了人体的每条经络以及每条经络上的穴位，介绍每条经络所联系的脏器，行经的人体部位以及通过它可以治疗的疾病；理清每个穴位和每个反射区的位置，从理论上说清楚每个穴位和反射区治疗的疾病，让读者能从理论和实践上彻底了解经络疗法。

本书囊括的 200 多种常见疾病的经络穴位和反射区诊疗方法，在针对每个疾病给出了穴位和反射区通用调理法的同时，还针对疾病产生的不同原因给出辨证的诊治方案，真正地贯彻了同病异治和异病同治的中医特色，帮助大家找到形成疾病的五脏根源，从根源上找到病根，祛除病源。

本书介绍的经络穴位知识和疾病治疗方案全部来自于传统经典医学典籍和编者多年的医疗实践总结，都是经过临床验证，确实行之有效的经络反射区治疗方案，非常适合用于日常保健及初发病、慢性病和疑难杂症患者的自我治疗。

在使用本书时，请读者注意以下几点：

1. 本书并不是一本疾病治疗大全，内容大多是慢性疾病的预防和调养方法，若病人突发急病或患重病应及时去医院就诊。

2. 为方便读者选择使用，本书针对同一疾病给出了多种经络反射区调理方法，对此读者可以根据自己的实际情况，选取其中一套或者两套使用即可，不必一次使用所有方法。

3. 本书针对多种疾病给出了通用调理法和对号调理法两种方案，读者可以根据对号调理法中列举的症状，判断自己应该遵循其中哪种方案进行对症治疗；若无法准确判断，则可以直接使用通用调理法，也会取得不错的效果。需要特别说明的是，凡在对号调理法中提到“加”用某个方法时，请配合通用调理法使用。

4. 关于书中提及的操作方法，读者可以根据自己的实际情况灵活变通，不必拘泥于具体形式。例如，书中提及调理某种疾病可以用针灸的方法，如果您不习惯用针，可以选用按揉的方法代替，调理效果同样显著。

5. 书中第三部分中“儿童病症的经络反射区疗法”一节提到的推拿方法，最适合给9岁以下的孩子使用，尤其适用于6个月以下婴儿的保健调理，效果更理想。

6. 书中提到的重点穴位和反射区都配有插图，如果您希望详细了解所有穴位和反射区的位置，请参照本书附录3《穴位反射区索引》以及随书附赠的《标准经穴部位图》和《标准足部反射区挂图》。

《求医不如求己经络穴位全书》是一本针对全家老小的医学全书，不仅中老年人能从中找到强筋骨、抗衰老的穴位反射区疗法，幼儿孩童能找到茁壮成长、抵御各种常见疾病的方法，而且青年人也能从中找到常见疾病的自我救治方法，可谓是一本让全家受益、健康无疾的医学典籍，希望广大读者都能从中受益，能利用自己身体上的“大药”，为自己开出强身健体的药方。

目录

Contents....



第一部分 Part 1 人体经络

第一章 认识经络 / 2

经络就像城市里的下水道，下水道不通，城市就会污水横流；经络不通，身体就会滋生疾病。

第二章 手太阴肺经 / 8

肺经与肺、大肠、喉咙等器官联系密切，咳嗽、气喘、胸闷、便秘等病症都可以通过打通肺经和刺激本经穴位来调理。

第三章 手厥阴心包经 / 15

心包经“起于胸中，出属心包，下膈，历络三焦（三焦是指整个体腔）”。根据“经脉所过，主治所病”的理论，心包经可以通治上、中、下三焦的病症，可谓“包”治百病。

第四章 手少阴心经 / 22

心经主要经过心、小肠两脏腑，主管与血脉有关的疾病以及心经循行经过之处的疾病。

第五章 手阳明大肠经 / 28

大肠经的一个重要功能是将体内产生的垃圾运出体外，如果此功能出现异常，体内的毒素就不能通过正常通道排出。淤积的毒素释放到脸上就变成了痤疮、雀斑、酒糟鼻。

第九步 足厥阴肝经 / 36

肝经与人体的肝、胆和心三脏腑密切相关。这三脏腑上的疾病、筋病和肝经循行经过部位的病症都可找肝经上的穴位来治。

第十步 手少阳三焦经 / 43

三焦经上的疾病多与情志有关，且多发于脾气暴躁之人。打通此经，可以疏泄“火气”，因此可以说三焦经是“暴脾气”人群的保护神。

第十一步 手太阳小肠经 / 52

小肠经是“主液所生病者”。“液”包括月经、乳汁、白带、精液和胃液等，所以凡与“液”有关的疾病，都可以先从小肠经来寻找解决办法。

第十二步 足阳明胃经 / 60

胃经属于胃，络于脾，它和胃的关系最为密切，同时也和脾有关。所以，胃经主要用以治疗消化系统疾病以及本经所经部位的疾病。此外，胃经还养颜。

第十三步 足少阳胆经 / 75

胆经主要在晚间工作，将人体阳气下引入于肾，如果常熬夜，就会出现胆火上逆之病，同时肝肾之病也难免。

第十四步 足太阳膀胱经 / 90

膀胱经是人体最大的排毒通道，几乎身体内所有的疾病都和它有着直接或间接的关系。它就像家里的污水管道，如果不通，整个生活秩序就会被打乱。

第十五步 足太阴脾经 / 106

脾经是阴经，跟脏腑联系最密切，当其不通时，人体大脚趾内侧、脚内缘、小腿、膝盖、大腿内侧或者腹股沟等部位会出现不适感。

第十六步 足少阴肾经 / 116

肾经循行经胸口，可以治疗胸闷、咳嗽、哮喘之类的胸部疾病；它联络肠胃，能治疗消化系统的疾病。除此之外，肾经还可以用于治疗妇科病。

第十章 奇经八脉之任脉 / 126

任脉有妊养的作用，它的循行路线和人体的生殖系统相对应，所以打通任脉不仅能够强身健体，还能调节人体性激素的分泌，促进性功能的发达。

第十一章 奇经八脉之督脉 / 136

督脉行脊里，入络脑和肾，与脑、髓、肾关系密切，可反映脑、髓、肾的生理功能和病理变化，可调理精冷不育等生殖系统疾患。

Part 2 第二部分 人体反射区

第一章 认识反射区 / 146

人体在手部、脚部、头皮、眼睛、耳朵、鼻、舌、第二掌骨侧、脊柱两旁等地方都有反射区，当人生病的时候，身体相应的反射区会出现病理反应。

第二章 足部反射区 / 149

足部反射疗法是指通过对双脚的经穴、反射区进行按摩，以刺激它们，从而起到调整脏腑虚实、疏通经络气血的作用。

第三章 手部反射区 / 171

手部也有和脚部一一对应的反射区。每个反射区都与我们身体上的某个脏器相对应，反映相应脏器的健康情况。

第四章 耳部反射区 / 184

人体的全部经脉、络脉都会聚在耳朵上。人体共有12条经脉经过耳朵，经常按摩耳朵上的反射区，可以促进血液循环，疏通经络，强健体魄。

Part③ 第三部分 常见疾病的经络反射区疗法

第一章 呼吸系统病症的经络反射区疗法 / 196

- | | |
|-----------|--------------|
| 打鼾 / 198 | 岔气 / 199 |
| 打嗝 / 200 | 感冒 / 201 |
| 咳嗽 / 204 | 咯血 / 207 |
| 哮喘 / 208 | 慢性支气管炎 / 211 |
| 肺结核 / 214 | 肺炎 / 215 |
| 胸闷 / 216 | |

第二章 心脏和循环系统病症的经络反射区疗法 / 218

- | | |
|--------------|-----------|
| 高脂血症 / 220 | 高血压 / 221 |
| 低血压 / 225 | 冠心病 / 226 |
| 心绞痛 / 229 | 心悸 / 231 |
| 窦性心律失常 / 234 | 早搏 / 235 |
| 心慌 / 236 | 中风 / 238 |
| 静脉曲张 / 241 | |

第三章 消化系统病症的经络反射区疗法 / 244

- | | |
|------------|-------------|
| 胃痛 / 245 | 胃下垂 / 249 |
| 胃胀 / 251 | 急性胃痉挛 / 252 |
| 胃溃疡 / 253 | 烧心 / 254 |
| 恶心 / 255 | 食物中毒 / 257 |
| 食欲不振 / 258 | 慢性胆囊炎 / 259 |
| 胰腺炎 / 262 | 肝炎 / 263 |
| 肝硬化 / 264 | 结肠炎 / 265 |
| 肠炎 / 266 | 阑尾炎 / 267 |
| 痢疾 / 268 | 腹泻 / 270 |
| 腹痛 / 275 | 便秘 / 279 |
| 痔疮 / 284 | 脱肛 / 285 |

第四章 运动系统病症的经络反射区疗法 / 287

- | | |
|------------|-------------|
| 颈椎病 / 287 | 肩周炎 / 289 |
| 肘部疼痛 / 292 | 手腕痛 / 293 |
| 背部酸痛 / 294 | 电脑综合征 / 294 |
| 手脚发麻 / 296 | 椎间盘突出 / 297 |
| 腰痛 / 299 | 坐骨神经痛 / 302 |

风湿性关节炎 /303	类风湿性关节炎 /305
膝关节疼痛 /307	足跟痛 /309
股骨头坏死 /309	骨质疏松 /310
骨质增生 /311	扭伤 /313
落枕 /315	抽筋 /317
手脚颤抖 /318	两胁疼痛 /319

第四章 神经系统病症的经络反射区疗法 / 320

头痛 /320	神经衰弱 /327
三叉神经痛 /328	抑郁症 /329
面瘫 /332	老年痴呆 /333
老年健忘 /334	

第五章 内分泌系统病症的经络反射区疗法 / 335

糖尿病 /335	甲状腺肌瘤 /338
甲状腺肿大 /338	甲状腺功能亢进 /339

第六章 泌尿生殖系统病症的经络反射区疗法 / 341

前列腺炎 /344	前列腺增生 /346
阳痿 /346	早泄 /348
遗精 /350	男性不育 /352
膀胱炎 /354	尿潴留 /354
灼尿 /356	尿频 /356
遗尿 /357	男性更年期 /358
月经过多 /359	月经过少 /361
月经提前 /363	月经推迟 /366
月经先后无定期 /368	经期过长 /370
经期综合征 /370	经期头痛 /373
经期发热 /375	经期流鼻血 /376
痛经 /377	闭经 /381
子宫肌瘤 /383	子宫脱垂 /383
习惯性流产 /384	不孕症 /385
产后不良症状 /387	乳腺炎 /394
乳腺增生 /395	更年期综合征 /397

第七章 眼、耳、鼻、喉病症的经络反射区疗法 / 398

眉毛脱落 /398	眼疲劳 /399
红眼病 /400	沙眼 /401
多眵症 /402	假性近视 /403

老花眼 /404
流鼻血 /407
口臭 /412
牙槽脓肿 /417
牙周炎 /420
咽喉肿痛 /422

耳鸣 /405
鼻炎 /409
口腔溃疡 /415
牙痛 /417
咽炎 /421
下巴脱臼 /423

第九章 皮肤类病症的经络反射区疗法 / 425

湿疹 /426
麦粒肿 /428
扁平疣 /431
疱疹 /433
盗汗 /435
褥疮 /437
脱发 /439
黄褐斑 /441

荨麻疹 /427
痤疮 /430
疔疮 / 疖痈 /432
自汗 /434
手足癣 /437
皮肤皲裂 /438
须发早白 /440

第十章 亚健康不适的经络反射区疗法 / 442

肥胖 /442
眩晕 /446
全身乏力 /450
失眠 /452

晕车 /445
醉酒 /448
手脚发冷 /451
贫血 /456

第十一章 儿童病症的经络反射区疗法 / 457

小儿感冒 /468
小儿咳嗽 /474
小儿哮喘 /479
小儿扁扁桃体炎 /483
小儿肺炎 /488
小儿疳积 /492
小儿腹泻 /497
小儿呃逆 /502
小儿厌食 /507
小儿痢疾 /511
小儿脑瘫 /515
小儿夜啼 /519
小儿受惊 /524
小儿盗汗 /526
小儿口疮 /530
小儿暑热 /534

小儿发热 /470
小儿百日咳 /477
小儿咽炎 /481
小儿慢性鼻炎 /485
小儿中耳炎 /490
小儿腹痛 /495
小儿腹胀 /500
小儿呕吐 /504
小儿便秘 /509
小儿遗尿 /513
小儿凶门闭合晚 /517
小儿流涎 /522
小儿多动症 /525
小儿自汗 /528
小儿肥胖 /532
小儿假性近视 /537

小儿佝偻病 /539
小儿舔舌皮炎 /542
小儿湿疹 /545
小儿痒腮 /548

小儿鹅口疮 /540
小儿冻疮 /543
小儿风疹 /546
小儿荨麻疹 /550

附录1 打通经络和反射区的六大方法 /553

附录2 经络、反射区与四季的关系 /565

附录3 穴位反射区索引 /571

Part 1

第一部分

人体经络



我们的身体好比一座城市，经络就是城市里的下水道。下水道不通，城市就会污水横流。经络不通，身体就会滋生疾病。治理城市污水的办法就是通下水道，那么治疗疾病的方法就是疏通经络，也就是《黄帝内经》中所谓的“处百病，调虚实，不可不通。”

第一章 Chapter 1

认识经络

经络是什么

经络是人体内气血运行的通道，包括经脉和络脉。“经”，有路径的含义，为直行的主干，以上下纵行为主，是经络的主体部分；“络”，有网络的含义，为经脉中分出的侧行分支，是经络的辅助部分。

经脉和络脉相互联系、彼此衔接而构成了经络系统，系统中有经气的运行活动。经络系统又将人体的组织器官、四肢百骸联络成一个有机的整体，并通过经气的活动调节全身各部的机能，运行气血、协调阴阳，从而使人体保持相对平衡的状态。

经络有联络脏腑和肢体的作用，它沟通表里、联络人体各部的组织器官，使之保持相对的协调和统一。另外，经络的传导功能可以将体表感受到的病邪和各种刺激传导至脏腑，脏腑功能失常也可反映于体表。所以，身体上有哪一处不舒服了，在经络上都能找到敏感点，这点上会有酸、麻、胀、痛之感。

使用经络穴位的方法

一般情况下，我们可用按揉、敲打等方法来使用经络。这两种方法最简单、最易操作，对一些慢性病有着保健的作用。除此之外，还有以下几种方法。

1. 针刺法

应请专业的针灸医师来操作，过度饥饿、疲劳、紧张时不宜针刺。孕妇不宜针刺腹部、腰骶部及通经活血的俞穴。有出血症状者及皮肤有感染、溃疡、瘢痕，或者长有肿瘤的部位不宜针刺。

2. 灸法

属实热证、阴虚发热者一般不宜灸疗。颜面、五官和有大血管的部位以及关节活动部位，不宜采用瘢痕灸。孕妇的腹部和腰骶部不宜施灸。

3. 拔罐法

拔罐时要注意保暖、避风，室内温度不宜过低。应选择肌肉丰满、皮肤平整的部位，根据部位的面积大小选择大小适宜的罐。用火罐时应注意勿灼伤或烫伤皮肤。皮肤有过敏、溃疡、水肿者不宜拔罐。此外，在心脏、大血管分布部位，不宜拔罐。还有，高热抽搐者，以及孕妇的腹部、腰骶部位，也不宜拔罐。

4. 刮痧法

刮痧时应注意保暖、避风，室内温度不宜过低。孕妇、心脏病病人、患有肿瘤等重症病人慎用。

穴位定位法

1. 以痛为俞的取穴原则

初学者如果不能准确地找到穴位，可以采用“以痛为俞”的原则，沿穴位所在的经络周围触摸、按压，找到有明显胀痛感的点，对其进行按揉、温灸等，离穴不离经，这是最简单、有效的取穴方法。

2. 固定标志定位

这是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐和骨节凸起、凹陷及肌肉隆起等固定标志来取穴的方法。如两乳头连线中点为膻中穴，肚脐中间为神阙穴，鼻尖正中为素髻穴等。

3. 活动标志定位

这种方法是指利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等活动标志来取穴。比如说，两臂平举时肩膀上出现两个凹陷，前方的凹陷为肩髃穴，后方为肩髃穴；咬紧牙齿时脸颊上肌肉隆起的最高点为颊车穴；张口时，耳朵前

出现的凹陷处为听宫穴；脚向内蜷缩时脚心出现的凹陷处为涌泉穴。

4. 手指同身寸法

中指同身寸：本人的中指弯曲时内侧两横纹之间为1寸。

拇指同身寸：本人拇指指关节的宽度为1寸。

横指同身寸：本人除拇指外的四指并拢，以中指中节横纹为准，四指的宽度为3寸。

5. 简便取穴法

这种方法是指结合一些简便的活动标志来取穴的方法。常用的可以用简便方法找到的穴位有以下几个：

合谷：以一手的拇指关节横纹放在另一手拇指、食指间的皮肤边缘上，拇指尖下即是。

列缺：两手虎口自然平直交叉，上面的手的食指指尖下凹陷中即是。

劳宫：握拳，中指指尖所指的掌心位置即是。

百会：两耳耳尖直上的头顶处即是。

风市：双手自然下垂贴于大腿外侧，中指指尖下即是。

使用经络的注意事项

1. 刺激穴道要在呼气时。穴道疗法最容易忽视的是呼吸。似乎很少有人知道，呼气时刺激经络和穴位，传导效果更佳，能取得更好的效果。吸气时，肌肉收缩而僵硬，这时刺激穴位不太有作用。相反地，呼气时，肌肉松弛而柔软，此时给刺激，不仅痛感少，并且传导佳。

2. 治疗前请勿抽烟。香烟中含有致命的毒物，所含的致癌物质多达40～200种，其中的尼古丁更是剧毒物质。如果在进行穴位治疗前抽烟，尼古丁一旦进入体内，就会造成交感神经紧张，血管收缩，血液循环不畅通，肯定会影响疗效。

十二正经和奇经八脉

中医认为人的经络主要由经脉和络脉组成，好比一棵大树有树干和分出去的枝叶。经络的主体叫经脉，就是运行气和血的主要道路，相当于北京城的二环路、