



保健养生图典

按摩



内病外治·手到病除
专家指导·方便易学

按摩属于中医外治法范畴，由于按摩没有副作用，功效显著，已经慢慢地成为一种保健时尚。本书由国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编和审订。

李南生 主编



● 中国人世代传承的健康疗法
技法演示对症施治

强身健体保健按摩技法
美容养颜保健按摩技法
美体塑身保健按摩技法
近四十种常见病
对症按摩疗法



湖南美术出版社

保健养生图典

按摩

李南生 主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩 / 李南生主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.2
(保健养生图典)
ISBN 978-7-5356-3557-0
I. ①按… II. ①李… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021381号

参编人员:

李南生 唐似葵 朱丽华 袁 婷 陈竞强 邱洪斌
曹桔方 陈雪忠 刘秀娟 苏 金 柯小红 宋 丽
陈晓珊 冯新美 杨 名 许海妹 石嘉琳

保健养生图典

按摩

策划出品: 犀文资讯

主 编: 李南生

责任编辑: 范 琳 李 松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787×1092 1/20

印 张: 20

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3557-0

定 价: 80.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言

PREFACE

中医按摩养生疗法历史悠久，源远流长，最早文字记载见于先秦时期医典名著《黄帝内经》，书中精确、详细记载了按摩这一最古老自然疗法的经典理论和实践，并提及许多按摩技术和方法。

按摩，又称推拿、按跷，古称折枝、扶形，是以中医理论为指导，运用按摩手法或借助按摩工具作用于人体体表特定部位或穴位来治疗疾病的一种自然疗法，具有平衡阴阳、调和脏腑、行气活血、疏通经络、滑利关节等作用，广泛用于防治内、外、妇、儿等各科常见疾病。按摩是传统中医学的重要组成部分，为中医学理论体系的建立积累了丰富资料。历代医家通过对几千年来按摩养生的研究、批判和继承，总结出一整套以保健和治疗为主的按摩养生疗法，包括按摩作用、人体穴位、基本手法、疾病防治等。由中华中

医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编与审订的《按摩》是对按摩疗法的再一次提炼与升华。

《按摩》分为按摩基础知识、按摩定位与方法、按摩对症施治三大部分，全书以大量详尽的专业化的高清操作示范图，配合深入浅出、简洁明了的文字说明，将深奥、不易说清的中医养生之道，以更加扼要易学、精准细腻、快速爽利的方式告诉读者。

现代医学之父希波克拉底说：“医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。因为按摩可使松散的关节愈合，也可使僵硬的关节放松。”可见，无论在东方古国还是西方文明社会，按摩疗法都是备受人们推崇的既能缓解疾病又能养生保健的最佳方法。



目录 CONTENTS

PART1 按摩基础知识

2

经络基本内容	3
穴位按摩基本功效	4
穴位按摩常见手法技巧	5
忌穴位按摩的常见病症	11
按摩中异常情况的处理及预防	12

PART2 按摩定位与方法

13

如何进行穴位定取	14
认识常用经络穴位	15
手太阴肺经经穴	15
手少阴心经经穴	16
手厥阴心包经经穴	17
手太阳小肠经经穴	18
手少阳三焦经经穴	19
手阳明大肠经经穴	20
足太阳膀胱经经穴	21
足少阳胆经经穴	22
足阳明胃经经穴	23
足太阴脾经经穴	24
足少阴肾经经穴	25
足厥阴肝经经穴	26
任脉经穴	26
督脉经穴	27
经外奇穴	28

PART3 按摩对症施治

30

落枕	31
颈椎病	33
肩周炎	35
急性腰部扭伤	37
腰部劳损	39
踝关节扭伤	41
前斜角肌综合征	43
冈上肌肌腱炎	45
网球肘	47
腕关节损伤	49
髋关节扭伤	51
梨状肌综合征	53
膝关节损伤	55
髌骨软化症	56
腓肠肌劳损	58
颞颌关节功能紊乱症	60
中暑	62
休克	63
溺水	64
感冒	65
头痛	67
牙痛	69
神经衰弱	71
耳鸣、耳聋	73
眩晕	75
粉刺	77
腹痛	78
肥胖症	80
肩关节紊乱症	82
坐骨神经痛	84
背部软组织损伤	86
慢性腰肌劳损	88
三叉神经痛	90
胸肋损伤	92
冠心病	94
产后耻骨联合紊乱症	96





1

按摩基础知识

学习运用穴位按摩之前，我们首先要了解一下关于穴位按摩的基本知识，就是要对中医上的经络、穴位和按摩手法等基本内容有一定的了解。

✳ 经络基本内容

经络是人体气血运行的信道，包括了经脉和络脉两部分，其中直行干线称为经脉，由经脉分出的网络全身各个部位的分支称为络脉。通过经络的联系，人体形成了一个有机整体，通过络脉可以掌握人体的各个部位。

1. 经脉

经脉：经脉是气血运行的主要信道，是经络系统中直行的主要干线。它包括十二经脉和奇经八脉两大部分。

十二经脉：十二经脉即手三阴经、手三阳经、足三阳经和足三阴经的总称，是经络系统的主体，故又称为“正经”。

手三阴经：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。

手三阳经：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经。

足三阳经：足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

足三阴经：足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

十二经别：十二经别是十二正经别行深入体腔的支脉。十二经别多从四肢肘膝上下的正经离别，再深入腹腔。通过经别的循行分布，加强了脏腑之间的联系，使十二经脉与人体各部分的联系更趋周密，扩大了经穴主治的范围。

十二经筋：十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系，是十二经脉的外周连属部分。经筋的作用主要是约束骨骼，利于关节屈伸活动，以保持人体正常的运动功能。

十二皮部：十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位，也是络脉之气散布的所在，其分布区域是以十二经脉体表的分布范围为依据的。由于皮部居于人体最外层，所以是机体的卫外屏障。

奇经八脉：奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉以及阳跷脉的总称。它们与十二经脉不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。

十四经：十四经是指十二经脉和任脉、督脉二脉。奇经八脉中的穴道，大多寄附于十二经脉之中，唯有督脉和任脉二脉各有其专属的穴道，故与十二经脉相提并论。

2. 络脉

络脉：络脉是指由经脉分出的网络全身的分支。广义的络脉包括十五络、络脉及孙络几部分。其中紧连十二正经及任脉、督二脉的分支共十四条，加上“脾之大络”，合称十五络。由十五络分出的网络全身的分支称络脉，即狭义的络脉。

十五络：十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计十五条，称为“十五络”。其作用主要是沟通各组互为表里的经脉，加强十二经脉的循环传注。

孙络：孙络指络脉之细小者，又称“孙脉”。《灵枢·脉度》中提到：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”





※穴位按摩基本功效

穴位按摩通过手法作用于人体的肌表，调整人体的生理、病理状态，达到保健和治病的功效。其作用原理与各种手法有密切关系，所依据的是，祖国医学中的经络学说，经络贯通于人体内外、上下，联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。经络壅阻，则人体气血不畅，阴阳失调，从而产生疲劳和病变。

我国传统医学认为：穴位按摩能够平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、加强营卫气血功能，从而达到扶正祛邪的作用。大量科学研究实践证明，各种穴位按摩手法的动作所产生的力在机体上引起一系列反应，人体接受穴位按摩以后，能通畅大小循环系统，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。

经过几千年来人们对穴位按摩的不断研究，并结合针对家庭成员的保健穴位按摩的功效，总结出以下穴位按摩的作用。

穴位按摩对神经系统的作用

穴位按摩对神经系统作用显著。人体在正常情况下，神经兴奋与抑制是相对平衡的。如果神经系统的功能发生紊乱，就会出现兴奋与抑制过程的失调。穴位按摩可通过各种手法的物理刺激，对神经系统起兴奋或抑制作用，通过神经反射调节各器官系统的功能。不同的按摩手法有不同的作用；同一按摩手法，由于运用方式不同，作用也不同。一般来说，缓慢而轻且按摩时间较长的手法，会使神经受抑制；急速而重且按摩时间较短的手法，能使神经兴奋。如轻推和摩擦可起镇静作用，叩打和抖动则有兴奋作用。

穴位按摩对循环系统的作用

穴位按摩可全面改善循环系统的功能。穴位按摩可提高局部和全身代谢，加速代谢产物的排除，以消除疲劳。穴位按摩后由于外周血管扩张，降低了血液大循环的阻力，减轻心脏负担，有利于心血管疾病的缓解和康复。

另外，穴位按摩还可使静脉回流加快，调动淋巴循环，进而影响血液的重新分配，起到疏通经络、消肿散淤的作用。

穴位按摩对呼吸系统和消化系统的作用

穴位按摩对呼吸系统和消化系统的功能具有良好影响。穴位按摩时直接刺激胸壁可使呼吸加深，使气体交换量增加，新陈代谢能力提高；在穴位按摩过程中点按相关穴位，还可使呼吸系统疾病受术者症状得以缓解。适当的穴位按摩可以加强胃肠蠕动，增进消化器官分泌活动，使消化系统的功能得到良好调整。

穴位按摩对筋骨的作用

大部分关节疾病是由于长期活动太少，因而造成关节周围的软组织粘连，进而影响关节的正常活动度，出现活动不便、僵硬等情况。通过穴位按摩，将有助于剥离粘连、预防和治疗关节僵硬、恢复正常的关节活动度。

运动前按摩可引起周围血管扩张，调整肌肉、关节、肌腱等运动器官和内脏器官的血流量，以适应肌肉紧张工作时的需要。运动后按摩可减轻肌肉酸痛和消除疲劳，穴位按摩还被广泛应用于运动损伤后的康复治疗。

穴位按摩对皮肤的作用

穴位按摩可改变皮肤的状况。皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等，是皮肤进行呼吸的调节器。穴位按摩后可使毛细血管扩张，皮肤温度升高，加速皮肤的血液循环和淋巴循环，调节皮肤汗腺、皮脂腺的分泌，改善皮肤营养状况，增强皮肤深层细胞活力，从而使皮肤光泽而富有弹性。

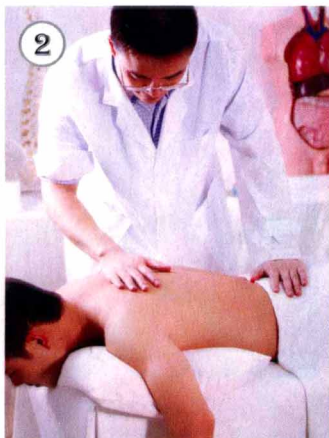
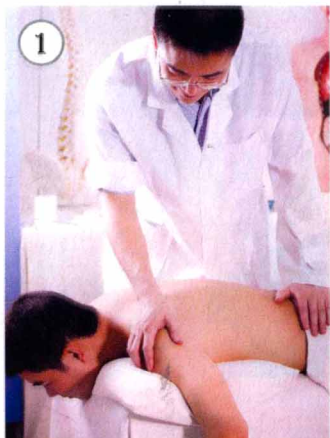
另外，可使皮肤毛孔敏感，开闭自由，保持通畅，从而增强抗邪入侵的能力。实验证明：进行穴位按摩时，皮下组织中产生组织胺、乙酰胆碱等物质，使得血管扩张，血流加快。血流量的增加，使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，因而加强了营养的补给。同时，单位时间内白细胞总数可提高10%，白细胞吞噬能力提高20%，从而使机体防卫能力增强，全面调整内分泌，促进生长发育，延缓衰老。

实践证明，穴位按摩所产生的作用是多方面的，不仅能强身，而且能治病。家庭保健穴位按摩的操作手法好学易懂，简便实用，不需要复杂的设备，易于学习掌握，对于日常生活中的自我保健以及家庭成员的保健有着不可低估的实用价值。

※ 穴位按摩常见手法技巧

按摩主要是通过手法作用于穴位，因此手法与穴位一样是按摩的基础，而基本手法是按摩手法的基础，其他手法都是在基本手法之上变化而来的。按摩手法要求持久、有力、均匀、柔和。“持久”是指手法能按要求持续运用一定时间；“有力”是指手法必须具有一定的力量，这种力量应根据受术者体质、病症、部位等不同情况而增减；“均匀”是指手法动作要有节奏感，速度不能忽快忽慢，压力不能时轻时重；“柔和”是指手法要轻而不浮、重而不滞，不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作要自然。

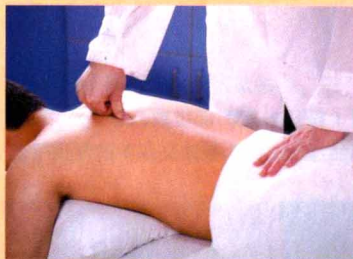
1. 按法：按法是用拇指指面（或掌根部、肘部等）按压一定的部位或穴位，逐渐用力深压，稍加揉动。此为按摩临床中的常用手法。



2. 摩法：摩法是用手掌或食指、中指、无名指在体表部位做有节律的环形抚摩。摩法分为指摩法和掌摩法两种。



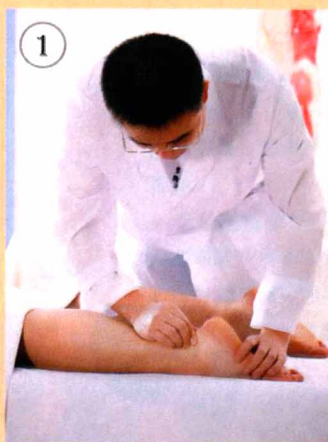
3. 拨法： 施术者用肢体某部在受术者体表左右拨动的方法。



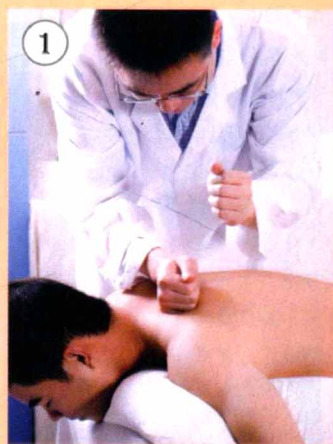
4. 拿法： 拿法是将拇指与其他四指相对，捏住某一部位或穴位，逐渐用力提起，进行一松一紧的拿捏。本法是常用的手法之一。拿法在应用时，常分为三指拿和五指拿两种。



5. 捏法： 捏法是将拇指和食指或其他指对称，夹住皮肤，相对用力挤捏，一紧一松并逐渐移动。该手法与拿法类似，但只提捏皮肤。力量较拿法轻，适用于浅表的肌肤组织。



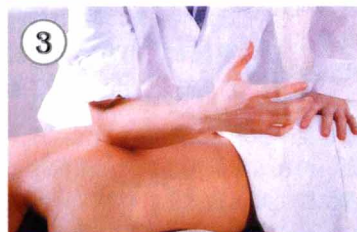
6. 叩法： 叩法是用虚拳、合掌或侧掌轻轻叩击体表。叩法力量较击法为轻。叩法在应用上，分为虚拳叩、合掌叩两种。



7. 搓法：搓法是用双手掌面夹住某处部位，相对用力做快速搓揉，同时做上下往返移动。操作时双手搓动要快、移动要慢，即以双掌抱持肢体两侧，在有一定力量的钳夹基础上做相反方向运动，既有垂直之力，又有水平之力，带动肢体该侧的软组织一起向前活动。



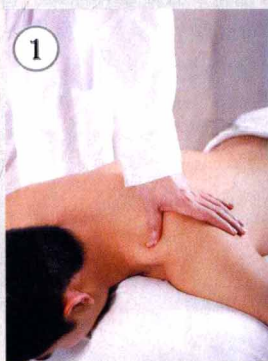
8. 推法：推法是用指或掌在一定部位上进行单方向直线着力移动。推法又分为指推法、掌推法和肘推法三种。



9. 擦法：擦法是将手掌紧贴皮肤，稍用力下压并做上下或左右直线往返摩擦，使之产生一定的热量。分为三种，用全手掌用力摩擦，称为掌擦法；用大鱼际着力摩擦，称为大鱼际擦法；用小鱼际着力摩擦，称为小鱼际擦法。



10. 揉法：是用大鱼际、掌根部、手指罗纹面吸定于穴位上，做轻快的、柔和的回旋运动，带动该处的皮下组织运动。





11. 拍法：用虚掌叩打体表，称为拍法。操作时，手指自然并拢，掌指关节微屈，虚掌平稳而有节奏地平拍体表，前臂用力，腕关节稍有屈伸。本法适用于肩背、腰臀、下肢等部位。本法操作简单，容易掌握，可自我应用。



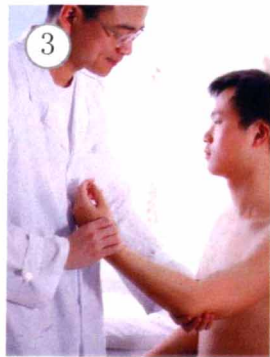
13. 抖法：抖法是用双手握住受术者的上肢或下肢远端，微用力做小幅度的上下连续颤动，使连带关节有松动感。操作时颤动幅度要小，频率要快。肩关节放松，肘关节微屈，动作要有连续性，并具有节奏感。



12. 击法：用拳体、拳背、掌根、指尖等部位（也可用棍棒）叩击体表，称为击法。



14. 摇法：以一手握住被摇关节近端的肢体，另一手握住关节远端的肢体，做和缓回旋的转动，称为摇法。摇法在操作时，动作要缓和，用力要稳，摇动方向及幅度须在生理许可范围内进行，由小而大、由轻而重、由慢而快。



16. 拔伸法：固定肢体或关节的一端而牵引另一端，称为拔伸法，即关节牵引手法。操作时用力要均匀而持久，动作要缓和。



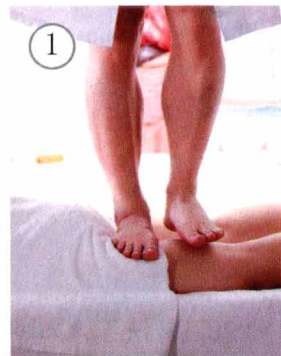
15. 扳法：双手向同一方向或相反方向用力，使关节伸展或旋转的手法称为扳法。该法性质同摇法，也属于被动运动关节的手法。操作时注意操作稳妥。扳法是一种被动运动，要预先确定活动范围和部位，达到目的随即停手。人体每个关节都有其固定的活动范围和运动方向，扳时要因势利导，不能超出其生理功能，更忌强拉硬扳、急躁从事。



18. 抓法：抓法为五指张开，满把握拿治疗部位。此法较少单独应用，常作为辅助手法。多用于头部和肌肉丰满的部位。



17. 踩法：踩法是用脚掌、脚趾、脚跟等部位，踩踏躯干或肢体部位而治疗疾病的一种按摩方法。主要应用于腰背、下肢部。操作时受术者取卧位，施术者双脚站在受术者腰上，双手扶竿或扶住墙，以双脚掌、脚跟或脚趾在实施部位踩踏。





19. 背法：将受术者背起，使受术者腰部达到牵伸抖动的手法，称为背法。操作时与受术者背靠背站立，术者两肘套住受术者肘弯，弯腰，屈膝，挺臀，将受术者反背至双足离地，快速地做伸膝挺臀动作数次，然后以臀部为支点，颤动或摇动受术者腰部，以牵伸受术者腰椎。

20. 滚法：滚法是用手背近小指侧部分，或小指、无名指、中指的掌指关节部分，附着于穴位上做连续的伸展滚压活动。此法前臂呈旋转运动，手背呈滚动状，力量轻重交替而持续不断。它是腕关节的伸展运动和前臂的旋转运动组成的复合运动。操作时，手法吸定的部位要紧贴体表，不能拖动，不能粘动，更不能跳动。



22. 抹法：抹法是用拇指罗纹面紧贴皮肤，做上下左右的往返推动。根据治疗部位不同，单手或双手同时操作均可，动作与推法相似，可谓是直推、旋推、分推和合推的综合动作。推法是单方向移动，抹法则可根据不同治疗部位而做任意往返移动。抹法要求用力均匀，动作和缓，以防推破皮肤。

21. 捻法：捻法是用拇指和食指罗纹面捏住肢体部位，相对做搓揉动作。操作时拇指和食指的指腹相对捏住患部，稍用力做对称的快速捻动，用力柔和，移动要慢，要有连贯性。可用于四肢小关节，如手指和足趾关节。



✿ 忌穴位按摩的常见病症

在进行家庭保健按摩的时候，如果某个家庭成员有以下病症，切忌对其进行穴位按摩，以防病症加重甚至危及生命。

1. 急性传染病和急性炎症

如伤寒、肝炎、结核病、丹毒、疥疮、脓肿、化脓性骨髓炎、骨关节炎、蜂窝组织炎、急性阑尾炎、白喉等以及急腹症受术者，均禁止按摩。若遇这些病症，应立即送医院诊治，切不可延误治疗。诊断不明确急性脊柱损伤或伴有脊髓炎症受术者，按摩疗法可能加剧脊髓的损伤。

2. 开放性损伤

外伤破损、烧伤、烫伤等部位不应按摩。因为这些部位不仅疼痛，而且极易感染。骨折或体内有金属固定的部位亦禁止按摩，以免造成其他意外。骨肿瘤、严重的老年性骨质疏松也属于禁忌范围，按摩可能使骨质破坏，感染扩散。

3. 大面积传染性皮肤病或皮肤溃疡

手法治疗部位有严重皮肤破损或皮肤病受术者也要禁止穴位按摩，因为手法刺激可使皮肤损伤加重。但如果皮肤病仅限于局部或在没有传染性的情况下，可在正常皮肤上按摩。

4. 严重脑、肺、心、肝、肾疾病

严重脑、肺、心、肝、肾疾病患者不能承受穴位按摩疗法的刺激，一般不要进行按摩。若一定要按摩，手法宜轻、动作宜缓、时间宜短，并应密切观察受术者的表情变化，且不断询问其有无不良反应。

5. 容易引起出血的疾病

有出血倾向或有血液病的受术者，穴位按摩可能导致局部组织内出血。因此，如支气管扩张、肺结核空洞或咯血期、血友病以及血小板减少性紫癜等病不能进行按摩。

6. 突发性腹痛

许多受术者喜欢用手按摩挤压腹部痛处，这是一种危险的习惯。许多急性腹痛是不宜用穴位按摩止痛的，这包括：胆道蛔虫病及蛔虫性肠梗阻，按摩止痛会迫使胆道、肠道内的蛔虫挣扎乱窜，可能钻入胆囊、肝脏，引起胆囊炎、肝脓肿等；还可能钻透肠壁，进入腹腔，引起化脓。





✳ 按摩中异常情况的处理及预防

通过按摩来保健、治疗，虽然无毒副作用，比较安全，但如果操作不当，疏忽大意，临床上也会出现一些不应有的异常情况。

晕厥：晕厥是在按摩过程中病人发生晕倒昏厥的现象，有人称为“晕推”。

症状：受术者突然头晕、恶心、面色苍白、神呆目定、四肢发凉、出冷汗，甚至出现惊厥和昏倒等症状。

病因：病人过于紧张、体质虚弱、疲劳、过饥过饱，或因按摩手法过重或时间过长而造成。

处理：当按摩中发现病人有晕厥时，应立即停止按摩，让病人平卧于空气流通处，给病人喝些茶或开水，一般经休息后可好转和解除。如果晕厥严重，可采取掐人中、拿肩井、拿合谷、掐十宣、按足三里等方法，促使其苏醒，也可配合针刺等方法或采取其他急救措施。

预防：当病人紧张时，做好病人的思想工作，消除其对按摩的恐惧感；对体质虚弱、空腹和初次接受按摩的受术者手法不宜过重，时间也不宜过长；注意使诊室内保持空气流通和安静，防止晕厥现象的发生。

出血：按摩时除了刮（拧、挤）淤之外，一般无皮下出血现象。若出现局部皮肤红肿或皮肤青紫、淤斑现象，说明是皮下出血。

症状：按摩局部肿胀疼痛，继则皮肤呈现青紫色。

病因：按摩时手法过重。

处理：微量的皮下出血或局部小块青紫，一般不必处理，可以自行消退；若局部肿胀疼痛较剧烈时，青紫面积大而且影响到活动功能时，可先做冷敷止血，再做热敷或在局部轻柔按摩，以促使局部淤血消散吸收。

预防：按摩时手法不要过重，特别是对血友病受术者，手法更需柔和，对急性软组织损伤的受术者不要急于使用湿热敷（一般在一两天后，皮下出血停止，再配

合使用），可以防止出血现象。

骨折：按摩时手法不当或过于粗暴可引起受术者骨折。

症状：按摩部位疼痛剧烈，不能活动。

病因：按摩手法不当或超过受术者生理限度和耐受范围。

处理：出现骨折时要及时进行整复和固定。

预防：对怀疑有骨折的受术者，应注意手法不要过重，活动范围应由小到大（但不要超过正常生理幅度），并密切注意病人耐受情况，以免引起骨折。

烫伤：使用湿热敷不当会出现烫伤。

症状：热敷局部出现水疱。

病因：热敷的器具过热。

处理：出现烫伤后，一般在局部涂抹油类就能自愈；如出现水疱，可用温生理盐水冲洗患处，以消毒注射器抽出水疱内的液体，不必剪去表皮，以免感染；如表皮已脱落，可修剪其边缘，再涂以龙胆紫药水或磺胺软膏，并加压包扎。

预防：湿热敷的毛巾要厚实柔软，热敷时要放平，不能过热，且注意观察，及时调整。

破皮：用擦法和指揉法时会出现皮肤破损现象。

症状：皮肤表面有擦伤、出血、破损。

病因：手法使用不当。

处理：皮肤破损后应在局部涂上红药水，避免在破损处操作，并防止感染。

预防：在使用擦法时，不能硬性摩擦，使用指揉法时要柔和圆滑，可以视情况使用介质。



2

按摩定位与方法

按摩是通过手法作用于经络上的穴位，从而达到强身治病的功效。因此，在掌握家庭保健按摩手法之前，必须先了解人体经络与穴位定位和主治疾病。