

中医·入门·随手·查·系列

# 学用经络祛百病

王桂茂 主编



化学工业出版社



中·医·入·门·随·手·查·系·列

# 学用经络 祛百病

王桂茂

主  
编



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学用经络祛百病 / 王桂茂主编. - 北京: 化学工业出版社, 2014.2

(中医入门随手查系列)

ISBN 978-7-122-19505-0

I. 学 … II. 王 … III. 经络 - 穴位 按压疗法  
IV.R974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007938 号

---

责任编辑: 赵玉欣 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 禹 玢

---

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 140 千字

2014 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

## 编写人员名单

(以姓氏汉语拼音为序)

### 主编

王桂茂

### 文字统筹

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 戴玄  | 姜舒文 | 李文霞 | 刘菊华 |
| 刘晓珍 | 马玉凤 | 邵光远 | 万邵玲 |
| 王涵  | 肖文静 | 肖文龙 | 鄢木良 |
| 杨正东 | 张岑  | 张志海 | 赵玉海 |
| 周民  | 朱力新 |     |     |

### 图片摄影

|     |     |    |     |
|-----|-----|----|-----|
| 戴华强 | 李延安 | 刘宁 | 盘静  |
| 彭茵  | 宋欣  | 孙亮 | 王光明 |
| 万辉  | 魏倩倩 | 杨萍 | 余步峰 |
| 袁芳  | 张仕敏 |    |     |

### 设计制作

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 姜二丹 | 李卫平 | 林莲春 | 聂晓燕 |
| 闻世恩 | 禹玢  |     |     |

### 模特

陈静 李亚超





气血是人体的生命之源，身体的任何脏腑、肌肉、器官，都需要气血的滋养才能正常运行。

气血是怎样输送到全身的呢？这就要靠经络，经络就好像身体内大大小小的河流，把气血输送到每一个角落。《黄帝内经》中说，经脉可以“决死生、处百病、调虚实”，可见经脉对人体健康的重要价值。

经络联系脏腑、沟通内外，将人体联系成一个有机的整体；经络将营养物质输布到全身各组织，使组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利；经络使营卫之气密布周身，在内调和五脏、滋润六腑，在外抗御病邪，防止病邪入侵。

“人如千亩良田，医若大禹治水”，通过经络穴位按摩，可使人气血通畅、身心调和。因此，经络疗法自古以来就是中医治疗的重要手段之一。

本书主要为您讲述了十二经脉、奇经八脉的循行径路、主要功能、包含穴位、穴位位置、穴位功效及按摩手法。通过本书，您将学习到最安全、最简单、最有效的经络祛病保健方法。

——编者

# 本书使用说明

◎星号表明此穴为重要穴位

◎穴位名称

◎穴位的主要功效

◎穴位位置标示

◎穴位位置描述，配合位置标示，准确快速找到穴位

◎方便实用的取穴手法

◎主治疾病，分条列出

◎针灸、按摩方法及注意事项

◎穴位治病保健的原理

**\* 尺泽穴** 清热和胃，通络止痛

尺泽穴

**【位置】** 位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

**【取穴手法】** 正坐，仰掌并微屈肘，将手臂上举，在手肘关节掌面偏桡侧有粗腱，腱的外侧处即是。

**【主治】** ①咳嗽、气喘、咯血，咽喉肿痛，潮热，肺部胀满；②急性吐泻，中暑，小儿惊风；③肘臂挛痛。

**【针灸】** 直刺 0.5~0.8 寸，或点刺出血；可灸。

**【按摩】** 用双手拇指指腹端按压。可自行操作。

**【进阶精解】** 尺泽穴是手太阴肺经的合穴。合穴一般都位于肘关节或者膝关节附近。气血从四肢汇合在此处变得最盛，所以合穴一般都是主疏泄，各经脉气逆时多取合穴按摩。比如肺气过盛导致上火，按摩尺泽穴是最好的方法。



## 十二正经

### 手太阴肺经 /2

|            |    |
|------------|----|
| * 中府穴..... | 4  |
| 云门穴.....   | 5  |
| 天府穴.....   | 5  |
| 侠白穴.....   | 5  |
| * 尺泽穴..... | 6  |
| * 孔最穴..... | 7  |
| * 列缺穴..... | 8  |
| 经渠穴.....   | 9  |
| 鱼际穴.....   | 9  |
| * 太渊穴..... | 10 |
| * 少商穴..... | 11 |

### 手阳明大肠经 /12

|             |    |
|-------------|----|
| * 商阳穴.....  | 14 |
| * 二间穴.....  | 15 |
| 三间穴.....    | 15 |
| * 合谷穴.....  | 16 |
| * 阳溪穴.....  | 17 |
| 偏历穴.....    | 18 |
| 温溜穴.....    | 18 |
| 下廉穴.....    | 19 |
| 上廉穴.....    | 19 |
| * 手三里穴..... | 20 |
| * 曲池穴.....  | 21 |

肘髎穴..... 22

手五里穴..... 22

• 臂臑穴..... 23

• 肩髃穴..... 24

巨骨穴..... 25

天鼎穴..... 25

扶突穴..... 26

• 口禾髎穴..... 26

• 迎香穴..... 27

### 足阳明胃经 / 28

• 承泣穴..... 30

• 四白穴..... 31

• 巨髎穴..... 32

大迎穴..... 32

• 地仓穴..... 33

颊车穴..... 34

• 下关穴..... 35

• 头维穴..... 36

人迎穴..... 37

水突穴..... 37

气舍穴..... 38

缺盆穴..... 38

气户穴..... 39

库房穴..... 39

屋翳穴..... 40

膺窗穴..... 40

乳中穴..... 41

乳根穴..... 41

不容穴..... 42

承满穴..... 42

• 梁门穴..... 43

关门穴..... 44

太乙穴..... 44

滑肉门穴..... 44

• 天枢穴..... 45

外陵穴..... 46

大巨穴..... 46

水道穴..... 46

• 归来穴..... 47

气冲穴..... 48

髀关穴..... 48

• 伏兔穴..... 49

阴市穴..... 50

• 梁丘穴..... 50

• 足三里穴..... 51

犊鼻穴..... 52

条口穴..... 52

|              |    |
|--------------|----|
| · 上巨虚穴 ..... | 53 |
| · 下巨虚穴 ..... | 53 |
| · 丰隆穴 .....  | 54 |
| · 解溪穴 .....  | 55 |
| 冲阳穴 .....    | 56 |
| 陷谷穴 .....    | 56 |
| 厉兑穴 .....    | 56 |
| · 内庭穴 .....  | 57 |

### 足太阴脾经 /58

|              |    |
|--------------|----|
| · 隐白穴 .....  | 60 |
| 大都穴 .....    | 61 |
| 商丘穴 .....    | 61 |
| · 太白穴 .....  | 62 |
| · 公孙穴 .....  | 63 |
| · 三阴交穴 ..... | 64 |
| 漏谷穴 .....    | 65 |
| 箕门穴 .....    | 65 |
| · 地机穴 .....  | 66 |
| · 阴陵泉穴 ..... | 67 |
| 血海穴 .....    | 68 |
| 冲门穴 .....    | 69 |
| 府舍穴 .....    | 69 |
| 腹结穴 .....    | 70 |

|             |    |
|-------------|----|
| · 大横穴 ..... | 70 |
| 腹哀穴 .....   | 71 |
| 食窦穴 .....   | 71 |
| 天溪穴 .....   | 72 |
| 胸乡穴 .....   | 72 |
| 周荣穴 .....   | 73 |
| 大包穴 .....   | 73 |

### 手少阴心经 /74

|             |    |
|-------------|----|
| · 极泉穴 ..... | 76 |
| 青灵穴 .....   | 76 |
| · 少海穴 ..... | 77 |
| 灵道穴 .....   | 78 |
| · 通里穴 ..... | 79 |
| · 阴郄穴 ..... | 80 |
| · 神门穴 ..... | 81 |
| 少府穴 .....   | 82 |
| · 少冲穴 ..... | 83 |

### 手太阳小肠经 /84

|             |    |
|-------------|----|
| · 少泽穴 ..... | 86 |
| 前谷穴 .....   | 87 |
| · 后溪穴 ..... | 88 |
| · 腕骨穴 ..... | 89 |
| 阳谷穴 .....   | 89 |

|       |    |
|-------|----|
| * 养老穴 | 90 |
| * 支正穴 | 91 |
| 小海穴   | 92 |
| 臑俞穴   | 92 |
| * 肩贞穴 | 93 |
| * 天宗穴 | 94 |
| 秉风穴   | 95 |
| 曲垣穴   | 95 |
| 肩外俞穴  | 96 |
| 肩中俞穴  | 96 |
| 天窗穴   | 97 |
| 天容穴   | 97 |
| * 颞髃穴 | 98 |
| * 听宫穴 | 99 |

## 足太阳膀胱经 / 100

|       |     |
|-------|-----|
| * 睛明穴 | 102 |
| * 攒竹穴 | 103 |
| 眉冲穴   | 104 |
| 曲差穴   | 104 |
| 五处穴   | 105 |
| 承光穴   | 105 |
| 通天穴   | 106 |
| 络却穴   | 106 |

|        |     |
|--------|-----|
| 玉枕穴    | 107 |
| * 天柱穴  | 107 |
| 大杼穴    | 108 |
| 厥阴俞穴   | 108 |
| * 风门穴  | 109 |
| * 肺俞穴  | 110 |
| * 心俞穴  | 111 |
| 督俞穴    | 112 |
| * 膈俞穴  | 113 |
| * 肝俞穴  | 114 |
| * 胆俞穴  | 115 |
| * 脾俞穴  | 116 |
| * 胃俞穴  | 117 |
| 三焦俞穴   | 118 |
| 气海俞穴   | 118 |
| * 肾俞穴  | 119 |
| * 大肠俞穴 | 120 |
| 关元俞穴   | 121 |
| 小肠俞穴   | 121 |
| 膀胱俞穴   | 122 |
| 中膂俞穴   | 122 |
| 白环俞穴   | 123 |
| 上髎穴    | 123 |

|             |     |                    |     |
|-------------|-----|--------------------|-----|
| • 次髎穴.....  | 124 | 承筋穴.....           | 137 |
| 中髎穴.....    | 125 | • 承山穴.....         | 138 |
| 下髎穴.....    | 125 | 飞扬穴.....           | 139 |
| 会阳穴.....    | 126 | 跗阳穴.....           | 139 |
| 承扶穴.....    | 126 | • 昆仑穴.....         | 140 |
| 殷门穴.....    | 127 | • 仆参穴.....         | 141 |
| 浮郤穴.....    | 127 | 金门穴.....           | 141 |
| 委阳穴.....    | 128 | • 申脉穴.....         | 142 |
| • 委中穴.....  | 128 | • 京骨穴.....         | 143 |
| 附分穴.....    | 129 | 束骨穴.....           | 144 |
| 魄户穴.....    | 129 | 足通谷穴.....          | 144 |
| • 膏肓俞穴..... | 130 | • 至阴穴.....         | 145 |
| 神堂穴.....    | 131 | <b>足少阴肾经 / 146</b> |     |
| 谿譔穴.....    | 131 | • 涌泉穴.....         | 148 |
| 膈关穴.....    | 132 | • 然谷穴.....         | 149 |
| 魂门穴.....    | 132 | • 太溪穴.....         | 150 |
| 阳纲穴.....    | 133 | • 大钟穴.....         | 151 |
| 意舍穴.....    | 133 | 水泉穴.....           | 152 |
| 胃仓穴.....    | 134 | • 照海穴.....         | 153 |
| 肓门穴.....    | 134 | • 复溜穴.....         | 154 |
| • 志室穴.....  | 135 | 交信穴.....           | 155 |
| 胞育穴.....    | 136 | 筑宾穴.....           | 155 |
| • 秩边穴.....  | 136 | 阴谷穴.....           | 156 |
| 合阳穴.....    | 137 | 横骨穴.....           | 156 |

|            |     |
|------------|-----|
| 大赫穴.....   | 157 |
| 气穴.....    | 157 |
| 四满穴.....   | 158 |
| 中注穴.....   | 158 |
| 育俞穴.....   | 158 |
| 商曲穴.....   | 159 |
| 石关穴.....   | 159 |
| 阴都穴.....   | 160 |
| 腹通谷穴.....  | 160 |
| 幽门穴.....   | 160 |
| 步廊穴.....   | 161 |
| 神封穴.....   | 161 |
| 灵墟穴.....   | 162 |
| 神藏穴.....   | 162 |
| 或中穴.....   | 163 |
| * 俞府穴..... | 163 |

### 手厥阴心包经 /164

|            |     |
|------------|-----|
| 天池穴.....   | 166 |
| 天泉穴.....   | 166 |
| * 曲泽穴..... | 167 |
| 郄门穴.....   | 168 |
| * 间使穴..... | 169 |
| * 内关穴..... | 170 |

|            |     |
|------------|-----|
| * 大陵穴..... | 171 |
| * 劳宫穴..... | 172 |
| * 中冲穴..... | 173 |

### 手少阳三焦经 /174

|            |     |
|------------|-----|
| * 关冲穴..... | 176 |
| 液门穴.....   | 177 |
| * 中渚穴..... | 178 |
| * 阳池穴..... | 179 |
| * 外关穴..... | 180 |
| * 支沟穴..... | 181 |
| 会宗穴.....   | 182 |
| 三阳络穴.....  | 182 |
| 四渎穴.....   | 183 |
| 天井穴.....   | 183 |
| 清冷渊穴.....  | 184 |
| 消泺穴.....   | 184 |
| 臑会穴.....   | 185 |
| * 肩髃穴..... | 185 |
| 天髃穴.....   | 186 |
| 天牖穴.....   | 186 |
| * 翳风穴..... | 187 |
| 瘰脉穴.....   | 188 |
| 颅息穴.....   | 188 |

|                   |     |             |     |
|-------------------|-----|-------------|-----|
| 角孙穴.....          | 189 | * 风池穴.....  | 207 |
| * 耳门穴.....        | 190 | * 肩井穴.....  | 208 |
| 耳和髎穴.....         | 191 | 渊腋穴.....    | 209 |
| * 丝竹空穴.....       | 191 | 辄筋穴.....    | 209 |
| <b>足少阳胆经 /192</b> |     | * 日月穴.....  | 210 |
| 瞳子髎穴.....         | 195 | 京门穴.....    | 211 |
| * 听会穴.....        | 195 | 带脉穴.....    | 211 |
| 上关穴.....          | 196 | 五枢穴.....    | 212 |
| 颌厌穴.....          | 196 | 维道穴.....    | 212 |
| 悬颅穴.....          | 197 | 居髎穴.....    | 213 |
| 悬厘穴.....          | 197 | * 环跳穴.....  | 214 |
| * 曲鬓穴.....        | 198 | * 风市穴.....  | 215 |
| * 率谷穴.....        | 199 | 中渚穴.....    | 216 |
| 天冲穴.....          | 200 | 膝阳关穴.....   | 216 |
| 浮白穴.....          | 200 | * 阳陵泉穴..... | 217 |
| 头窍阴穴.....         | 201 | 阳交穴.....    | 218 |
| * 完骨穴.....        | 201 | 外丘穴.....    | 218 |
| * 本神穴.....        | 202 | * 光明穴.....  | 219 |
| * 阳白穴.....        | 203 | 阳辅穴.....    | 220 |
| * 头临泣穴.....       | 204 | * 悬钟穴.....  | 221 |
| 目窗穴.....          | 205 | * 丘墟穴.....  | 222 |
| 正营穴.....          | 205 | * 足临泣穴..... | 223 |
| 承灵穴.....          | 206 | 地五会穴.....   | 224 |
| 脑空穴.....          | 206 | 侠溪穴.....    | 224 |
|                   |     | * 足窍阴穴..... | 225 |

## 足厥阴肝经 / 226

|       |     |
|-------|-----|
| * 大敦穴 | 228 |
| * 行间穴 | 229 |
| * 太冲穴 | 230 |
| * 中封穴 | 231 |
| * 蠡沟穴 | 232 |
| 中都穴   | 232 |

|       |     |
|-------|-----|
| 膝关穴   | 233 |
| * 曲泉穴 | 233 |
| 阴包穴   | 234 |
| 足五里穴  | 234 |
| 阴廉穴   | 235 |
| 急脉穴   | 235 |
| * 章门穴 | 236 |
| * 期门穴 | 237 |

## 奇经八脉

### 督脉 / 240

|        |     |
|--------|-----|
| * 长强穴  | 242 |
| 腰俞穴    | 243 |
| * 腰阳关穴 | 243 |
| * 命门穴  | 244 |
| 悬枢穴    | 245 |
| 脊中穴    | 245 |
| 中枢穴    | 246 |
| 筋缩穴    | 246 |
| * 至阳穴  | 247 |
| 灵台穴    | 248 |
| 神道穴    | 248 |
| 身柱穴    | 249 |

|       |     |
|-------|-----|
| 陶道穴   | 249 |
| * 大椎穴 | 250 |
| * 哑门穴 | 251 |
| * 风府穴 | 252 |
| 脑户穴   | 253 |
| 强间穴   | 253 |
| 后顶穴   | 253 |
| * 百会穴 | 254 |
| 前顶穴   | 255 |
| 囟会穴   | 255 |
| * 上星穴 | 256 |
| * 神庭穴 | 256 |
| * 素髎穴 | 257 |

|                |     |
|----------------|-----|
| · 水沟穴.....     | 258 |
| 兑端穴.....       | 259 |
| 龈交穴.....       | 259 |
| <b>任脉 /260</b> |     |
| 会阴穴.....       | 262 |
| 曲骨穴.....       | 262 |
| · 中极穴.....     | 263 |
| · 关元穴.....     | 264 |
| 石门穴.....       | 265 |
| 阴交穴.....       | 265 |
| · 气海穴.....     | 266 |
| · 神阙穴.....     | 267 |
| 水分穴.....       | 268 |
| · 下脘穴.....     | 268 |

|            |     |
|------------|-----|
| 建里穴.....   | 269 |
| · 中脘穴..... | 269 |
| 上脘穴.....   | 270 |
| 巨阙穴.....   | 270 |
| 鸠尾穴.....   | 270 |
| 中庭穴.....   | 270 |
| · 膻中穴..... | 271 |
| 玉堂穴.....   | 272 |
| 紫宫穴.....   | 272 |
| 华盖穴.....   | 272 |
| 璇玑穴.....   | 272 |
| · 天突穴..... | 273 |
| · 廉泉穴..... | 274 |
| · 承浆穴..... | 275 |

## 经外奇穴

### 头颈部奇穴 /278

|           |     |
|-----------|-----|
| 鱼腰穴.....  | 278 |
| 球后穴.....  | 278 |
| 上迎香穴..... | 278 |
| 当阳穴.....  | 278 |
| 印堂穴.....  | 279 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 金津穴.....  | 279 |
| 玉液穴.....  | 279 |
| 聚泉穴.....  | 279 |
| 海泉穴.....  | 279 |
| 内迎香穴..... | 280 |
| 太阳穴.....  | 280 |

|      |     |
|------|-----|
| 耳尖穴  | 280 |
| 四神聪穴 | 281 |
| 颈百劳穴 | 281 |
| 翳明穴  | 281 |

## 胸腹腰背部奇穴 /282

|       |     |
|-------|-----|
| 子宫穴   | 282 |
| 下极俞穴  | 282 |
| 腰宜穴   | 282 |
| 定喘穴   | 283 |
| 夹脊穴   | 283 |
| 胃脘下俞穴 | 283 |
| 痞根穴   | 284 |
| 腰眼穴   | 284 |
| 十七椎穴  | 284 |
| 腰奇穴   | 284 |

## 四肢部奇穴 /285

|     |     |
|-----|-----|
| 肘尖穴 | 285 |
| 二白穴 | 285 |
| 中泉穴 | 285 |

|      |     |
|------|-----|
| 中魁穴  | 286 |
| 大骨空穴 | 286 |
| 小骨空穴 | 286 |
| 腰痛点穴 | 287 |
| 外劳宫穴 | 287 |
| 八邪穴  | 287 |
| 四缝穴  | 288 |
| 十宣穴  | 288 |
| 独阴穴  | 288 |
| 外踝尖穴 | 289 |
| 内踝尖穴 | 289 |
| 八风穴  | 289 |
| 气端穴  | 289 |
| 胆囊穴  | 290 |
| 阑尾穴  | 290 |
| 鹤顶穴  | 291 |
| 百虫窝穴 | 291 |
| 内膝眼穴 | 291 |
| 髌骨穴  | 291 |

# 附录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 附录 A 全书穴位索引 (按汉语拼音排序) | 293 |
|-----------------------|-----|

# 常见病特效穴位速查



## 常见不适

|      |           |           |           |
|------|-----------|-----------|-----------|
| 感冒   | 风池穴 / 207 | 大椎穴 / 250 | 鱼际穴 / 9   |
|      | 风门穴 / 109 | 肺俞穴 / 110 | 孔最穴 / 7   |
| 咳嗽   | 肺俞穴 / 110 | 鱼际穴 / 9   | 中府穴 / 4   |
|      | 太渊穴 / 10  | 气户穴 / 39  | 扶突穴 / 26  |
| 扁桃体炎 | 少商穴 / 11  | 经渠穴 / 9   | 三间穴 / 15  |
| 咽喉痛  | 天突穴 / 273 | 照海穴 / 153 | 天鼎穴 / 25  |
| 鼻塞   | 迎香穴 / 27  | 印堂穴 / 259 | 素髎穴 / 257 |
|      | 眉冲穴 / 104 | 曲差穴 / 104 | 通天穴 / 106 |
| 鼻出血  | 巨髎穴 / 32  | 太溪穴 / 150 | 劳宫穴 / 170 |
| 心情烦躁 | 郄门穴 / 166 | 少府穴 / 82  | 神堂穴 / 131 |
| 心悸   | 少冲穴 / 83  | 郄门穴 / 166 | 阴郄穴 / 80  |
| 失眠   | 神门穴 / 81  | 照海穴 / 153 | 百会穴 / 254 |
| 偏头痛  | 头维穴 / 36  | 风池穴 / 207 | 外关穴 / 180 |
| 头痛   | 列缺穴 / 8   | 头维穴 / 36  | 率谷穴 / 199 |
|      | 合谷穴 / 16  | 曲池穴 / 21  | 悬颅穴 / 197 |
| 耳鸣   | 耳门穴 / 190 | 翳风穴 / 187 | 听宫穴 / 99  |