

杨克新◎编著

精编精释 全彩解读

# 图解人体经络穴位养生 全书

## 经络

按摩、针灸、推拿、拔罐等养生祛病技术之所以能强身健体，就是通过经络和穴位活络周身气血来实现的。

经络是体内气血的运输通道，可以供给脏腑所需的各种营养物质，经络一旦不通，身体就会生病。



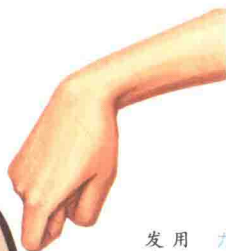
## 手部经络



手部有9条经络循行，与全身各脏腑、组织、器官沟通，大约有26个穴位。

常用手部经络养生方法有拍手养心操、手部穴位保健按摩、甩手功、强健腕手操。

## 屈食指点法



按摩手法之一，按摩时屈食指，其余四指相握，拇指末节尺侧缘紧压食指指甲部以助力，食指第一指间关节突起部着力点压。用屈食指点法按摩时前臂与食指主动发力，持续点压。

## 足临泣穴

位于足背外侧，在足趾关节（第四趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。

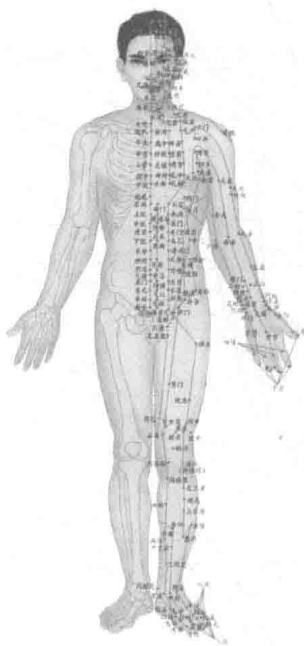
用大拇指指腹按揉穴位，有酸、胀、痛的感觉。每次左右各揉10分钟，先左后右。



图解

# 人体经络穴位养生全书

杨克新 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解人体经络穴位养生全书 / 杨克新编著. — 天津:  
天津科学技术出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5576-3799-6

I. ①图… II. ①杨… III. ①经络-图解 ②穴位-图  
解 IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第224319号

---


责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰毅

---

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

---

开本 720×1020 1/16 印张 29 字数 590 000

2017年11月第1版第1次印刷

定价: 39.80元



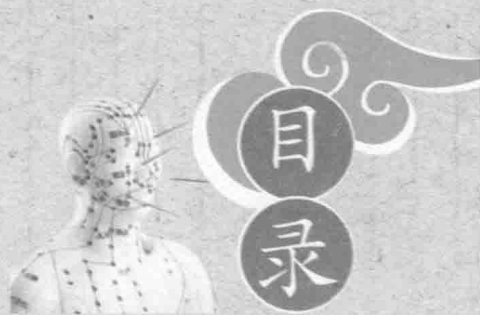
# 前言

经络穴位是中国传统医学的一部分，中医认为，经络是人体气血流通的通道，穴位则是气血流注的点，经络就好比是人体的枝干，穴位则是其连接处，身体的各个部分都有经络穴位的分布，无论是脏腑器官、骨骼肌肉，还是皮肤毛发都涵盖在内。中医常讲“通则不痛，痛则不通。”身体的各种不适应实际上都是源于经络不通，所以打通经络就成了获得健康的必经之路。只要经络通畅，气血往复循环，自然就百病不生。

关于经络的重要作用，我国历代医家在其文献中都有论述。如《黄帝内经》中就有：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经脉篇》说“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。”也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。经络主导体内气血运行，气血是人体生命活动的物质基础，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，气血只有通过经络系统才能被输送到周身，使各组织得到濡养。经络可以抵御外邪。经络将营养物质提供给全身各脏腑组织，由于经络系统的作用是运行气血，那么它就可以使营卫之气密布周身，尤其是随着散布于全身的络脉运行。卫气是一种具有保卫机体功能的物质，它能够抵御外邪的入侵。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，所以当外邪侵犯机体时，卫气就会首当其冲地发挥其抵御外邪、保卫机体的作用。可以说，经络是我们身体里的“灵丹妙药”，是经济实用的健康养生大法，身体是否健壮及寿命的长短都与它息息相关。

利用经络穴位养生治病的手段有很多，我们可能都有过这样的经验，有时坐的时间长了，腰背会酸痛；走路时间长，可能感到双腿发困发沉。于是，我们就会不由自主地做出捶腰、拍肩、捶腿、揉腿等动作，很快身体就会觉得舒服了，这实际上就是最简单的畅通经络的方法。除此之外，你还可以利用祖国医学的针灸、推拿、艾灸、食疗等方法进行养生保健，这些方法操作简单、疗效显著、即学即用，可以颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。

为了让读者更好地利用经络穴位养生保健、防病祛病，本书将中医的经络穴位做了较为全面的梳理和解读。包含肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经十二条经络以及任督二脉，标明了人体的经穴名称、位置以及重点穴位的主治和功效，可以使读者更精确、直观、全面地了解人体经络走向和穴位位置，快速找穴，直达病灶；系统地介绍了经络的基本知识，经络与十二时辰的对应关系，打通经络的常用方法，如捏脊、刮痧、艾灸等，使读者对经络有系统而全面的认识；介绍了人体的各个穴位的功用，对症治疗的疾病；介绍了各种常用常见疾病的经络养生，以及对应老年人、女性、男性、儿童等不同人群的疾病经络治疗；讲解了四季养生特效穴位、经络养生法、经络对症养五脏、经络养颜法、经络对症治疗各种疾病等内容。读者在使用本书的时候，可以根据自身疾患来寻找对应的经络及穴位进行刺激，以全面激活身体的自愈能力，使人们可以全面地了解经络知识，学会运用经络养生，发现蕴藏在自己身体里的医疗系统，做自己的医生。



绪论 走进经络穴位的世界.....	1
-------------------	---

## 上篇 | 奇经八脉和十二正经腧穴

### 第一章 督脉——阳脉之海

督脉总述.....	24
督脉主要穴位详解.....	25

### 第二章 任脉——阴脉之海

任脉总述.....	40
任脉主要穴位详解.....	41

### 第三章 冲脉——十二经脉之海

冲脉总述.....	55
冲脉主要穴位详解.....	56

### 第四章 带脉——纵行之脉的约束者

带脉总述.....	63
带脉主要穴位详解.....	64

### 第五章 阴、阳维脉——溢蓄气血

维脉总述.....	66
-----------	----

阴维脉主要穴位详解.....	67
阳维脉主要穴位详解.....	72

## 第六章 阴、阳跷脉——身体阴阳的左右使者

阴、阳跷脉总述.....	80
阴跷脉交会腧穴.....	82
阳跷脉交会腧穴.....	84

## 第七章 手太阴肺经——呼吸系统的总管

手太阴肺经总述.....	88
手太阴肺经主要穴位详解.....	89

## 第八章 手阳明大肠经——大肠的保护神

手阳明大肠经总述.....	96
手阳明大肠经主要穴位详解.....	97

## 第九章 足阳明胃经——维和气血，后天之本

足阳明胃经总述.....	108
足阳明胃经主要穴位详解.....	108

## 第十章 足太阴脾经——统血有奇功，女性的保护神

足太阴脾经总述.....	142
足太阴脾经主要穴位详解.....	142

## 第十一章 手少阴心经——心智的养护神

手少阴心经总述.....	156
手少阴心经主要穴位详解.....	156

## 第十二章 手太阳小肠经——舒筋活络，宁心安神

手太阳小肠经总述.....	164
手太阳小肠经主要穴位详解.....	164

### 第十三章 足太阳膀胱经——运行人体，护佑全身

- 足太阳膀胱经总述..... 177  
足太阳膀胱经主要穴位详解..... 178

### 第十四章 足少阴肾经——滋养脏腑，人的先天之本

- 足少阴肾经总述..... 225  
足少阴肾经主要穴位详解..... 225

### 第十五章 手厥阴心包经——守护心主，替心受邪

- 手厥阴心包经总述..... 246  
手厥阴心包经主要穴位详解..... 246

### 第十六章 手少阳三焦经——坚决捍卫耳力

- 手少阳三焦经总述..... 255  
手少阳三焦经主要穴位详解..... 255

### 第十七章 足少阳胆经——输送气血

- 足少阳胆经总述..... 269  
足少阳胆经主要穴位详解..... 269

### 第十八章 足厥阴肝经——调养情志

- 足厥阴肝经总述..... 298  
足厥阴肝经主要穴位详解..... 299





## 下篇 | 经络穴位自我保健法

### 第一章 滋养脏器的特效穴位及经络自我保健

肝阴虚的经络穴位保健.....	310
肺阴虚的经络穴位保健.....	312
肾阳虚的经络穴位保健.....	313
脾胃虚弱的经络穴位保健.....	315
心脏的经络穴位保健.....	318

### 第二章 四季养生特效穴位及经络自我保健

春季的保肝膻穴.....	321
夏季的养心膻穴.....	323
秋季的护肺膻穴.....	326
冬季的补肾膻穴.....	328

### 第三章 十二时辰养生特效穴位及经络自我保健

子时养生——胆经.....	330
丑时养生——肝经.....	331
寅时养生——肺经.....	332
卯时养生——大肠经.....	334
辰时养生——胃经.....	335
巳时养生——脾经.....	336
午时养生——心经.....	337
未时养生——小肠经.....	338
申时养生——膀胱经.....	339
酉时养生——肾经.....	341
戌时养生——心包经.....	342
亥时养生——三焦经.....	343

## 第四章 治疗常见慢性病的特效穴位和经络

糖尿病的快速穴位疗法 .....	345
高脂血症的穴位治疗法 .....	346
脂肪肝的穴位经络疗法 .....	347
高血压的穴位治疗法 .....	349
低血压的穴位治疗法 .....	351
头痛的穴位按摩法 .....	352
喉咙痛、鼻塞的中医穴位按摩 .....	355
胃胀恶心的穴位按摩 .....	355
心律失常的快速穴位疗法 .....	356
手脚麻木的穴位治疗法 .....	357
慢性支气管的穴位治疗法 .....	359
克制肝气不舒的经络穴位 .....	360
四肢发凉的穴位治疗法 .....	362
心慌气短的穴位治疗法 .....	363
慢性胃炎的穴位治疗法 .....	364
慢性肾炎的穴位治疗法 .....	364
风湿病的穴位治疗法 .....	366
面瘫的穴位治疗法 .....	367
过敏性鼻炎的自我按摩疗法 .....	368
神经衰弱的自我按摩疗法 .....	369
中医穴位按摩治疗慢性前列腺炎 .....	370

## 第五章 治疗常见外科病的穴位自我疗法

小腿静脉曲张的穴位治疗法 .....	371
脸部疼痛的穴位治疗法 .....	372
治疗下肢抽筋疼痛的穴位按摩 .....	373
脂肪瘤的中医穴位治疗 .....	373
腰肌劳损的穴位治疗法 .....	374

落枕的穴位治疗法.....	374
腕管综合征的中医穴位按摩.....	376
手腕肌肉疼痛的穴位治疗.....	377
指间关节扭伤推拿.....	377
骨折、伤痕等后遗症穴位与指压法.....	378
肩膀肌肉僵硬、酸痛的穴位疗法.....	378
牛皮癣的穴位治疗法.....	379
脚气的穴位治疗法.....	380
脚底肿大的穴位及指压治疗.....	381
治疗闪腰的穴位疗法.....	382
治疗颈椎病的穴位治疗法.....	382
湿疹的穴位按摩及指压法.....	384

## 第六章 疑难杂症的经络穴位保健法

耳鸣的穴位治疗法.....	385
便秘的穴位治疗法.....	385
大便干燥的穴位治疗法.....	387
痔、脱肛按摩疗法.....	387
干燥鼻出血的穴位治疗法.....	388
腹泻的中医穴位疗法.....	389
牙痛的穴位治疗法.....	391
口腔炎的中医穴位治疗.....	392
急性咽炎的中医穴位治疗.....	392
遗尿的穴位治疗法.....	394
慢性鼻炎的穴位治疗法.....	394
失眠的穴位治疗法.....	395
初期白内障的穴位治疗.....	397
治疗老花眼的穴位及指压法.....	398
抑郁症的穴位治疗法.....	400
歇斯底里的穴位治疗法.....	400

音哑与失音的穴位治疗法 .....	401
胸痹的穴位治疗法 .....	402
胆囊炎胁痛的穴位治疗法 .....	403
肋间神经痛的穴位治疗 .....	404
治疗鼻蓄脓的穴位与指压法 .....	405
治疗鼻内脓疙瘩的穴位及指压法 .....	405
头前部疼痛的穴位治疗法 .....	406
消化不良的穴位治疗法 .....	407
饭后急性胃痛的穴位按摩 .....	407
膀胱炎的穴位治疗 .....	407
痔疮的中医穴位治疗 .....	408
呃逆症的穴位按摩手法 .....	409
浮肿、水肿的中医穴位按摩治疗 .....	409
口臭的穴位治疗法 .....	410
中暑的中医穴位按摩治疗 .....	411
多汗症的中医穴位治疗 .....	412

## 第七章 享受“性”福的特效穴位和经络

让肾不阳虚的天赐之穴 .....	413
解救肾阴虚的穴位 .....	414
性福之穴的自我保健 .....	415
女性性冷淡按摩疗法 .....	415
增强性活力的穴位及指压法 .....	416
治疗早泄的穴位及指压法 .....	417
强化夫妻性生活的穴位及指压法 .....	417

## 第八章 常见妇科病的经络穴位自我保健

痛经的常见穴位保健 .....	419
月经不规律的穴位保健法 .....	421
经期发热的穴位保健法 .....	423

经期头痛的穴位保健法 .....	424
带下病的穴位保健法 .....	424
阴部瘙痒的穴位保健法 .....	426
乳腺炎的穴位保健法 .....	426
盆腔炎的穴位疗法 .....	427
不孕症的穴位疗法 .....	428
妊娠恶阻的穴位治疗 .....	429
产后缺乳的穴位保健法 .....	430
急性乳腺炎的穴位疗法 .....	432
子宫脱垂的穴位保健法 .....	433
产后腰腿痛的穴位疗法 .....	435
崩漏的穴位疗法 .....	437
闭经的穴位疗法 .....	438
阴道炎的按摩疗法 .....	438
更年期综合征的自我按摩疗法 .....	439

## 第九章 女性经络穴位养颜经

让皮肤光滑痘痘少的经络养颜法 .....	442
不用化妆品皮肤也清爽的经络养颜法 .....	442
打造好肤色的经络养颜法 .....	443
让皮肤细腻有弹性的经络养颜法 .....	444
秋季排毒的经络养颜法 .....	444
发质黑亮不易掉的经络养颜法 .....	445
治疗白发的经络养颜法 .....	446
清眼明目的经络养颜法 .....	447
轻松去黑头的经络养颜法 .....	447
不用药也能祛斑的经络养颜法 .....	448

# 绪论

## 走进经络穴位的世界

### 经络概述

经络是经脉和络脉的总称，是人体联络、运输和传导的体系。经，有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”

经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体；并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。针灸临床治疗时的辨证归经，循经取穴，针刺补泻等，无不以经络理论为依据。《灵枢·经别》说：“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。”说明经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义。

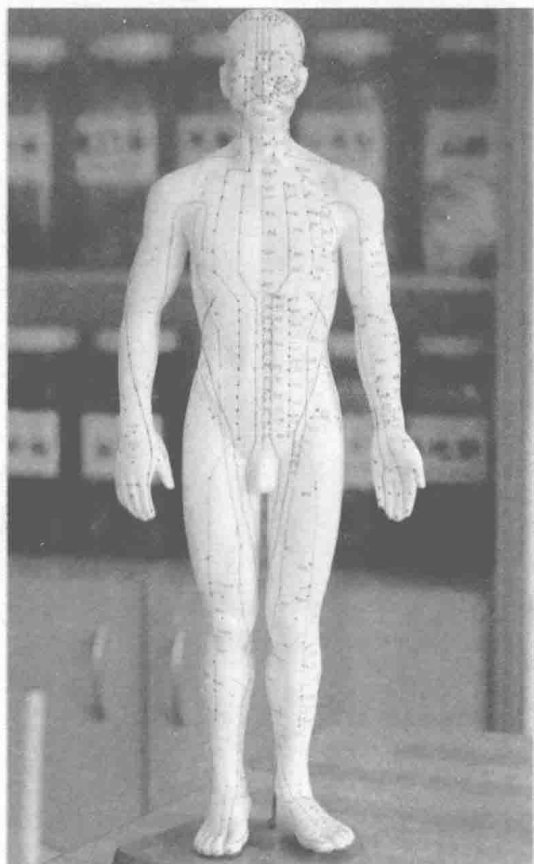
经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的一种理论，多少年来一直指导着中医各科的诊断与治疗，其与针灸学科关系尤为密切。

经络学说是我国劳动人民通过长期的医疗实践，不断观察总结而逐步形成的。

根据文献分析，其形成途径如下：

(1) “针感”等传导的观察：针刺时产生酸、麻、重、胀等感应，这种感应常沿着一定路线向远部传导。

(2) 腧穴疗效的总结：主治范围相似的腧穴往往有规律地排列在一条路线上。

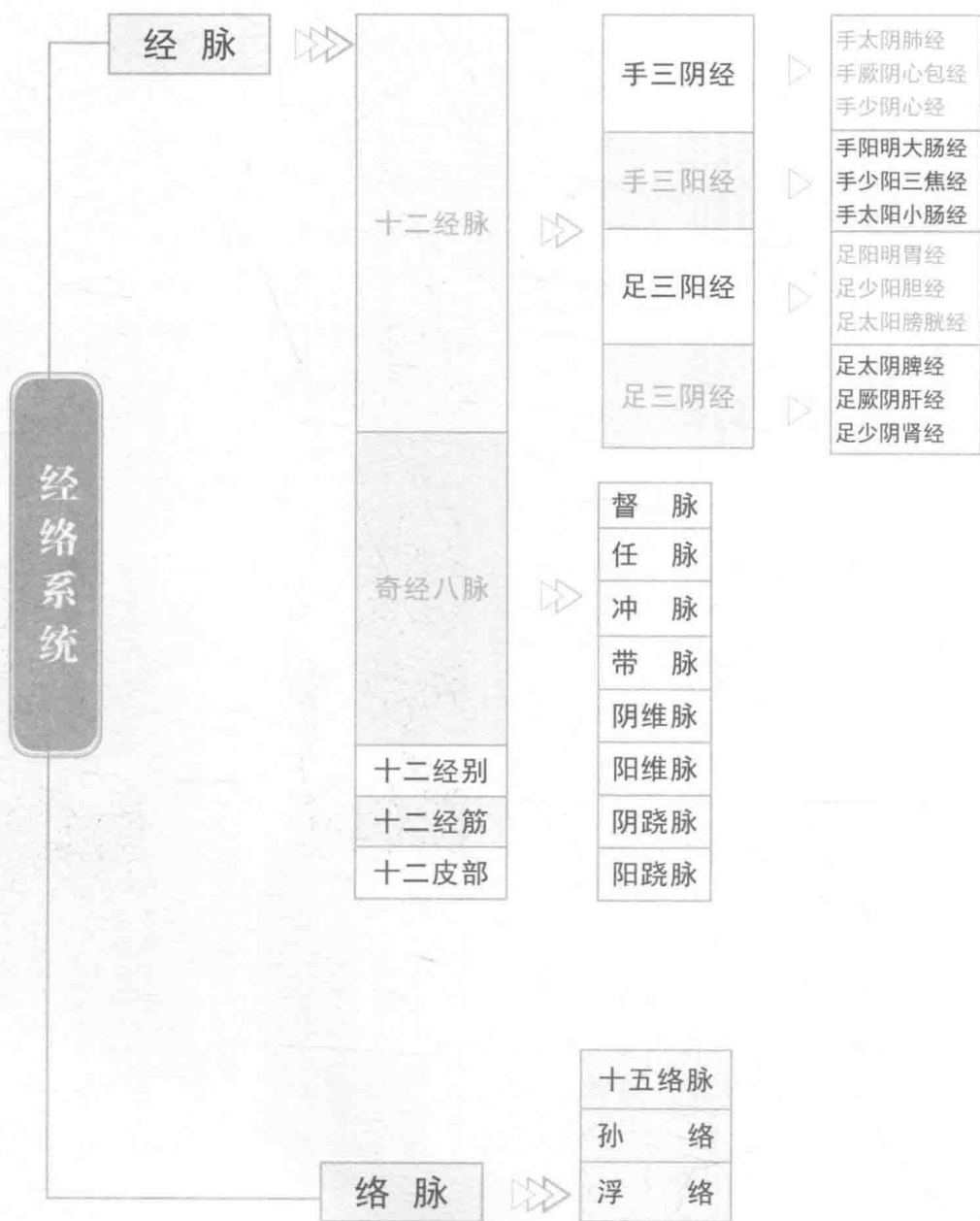


◎经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体。



# 人体经络系统的构成

经络系统总体上是由经脉和络脉组成，其中又可以细分为若干种，具体如下表：



(3) 体表病理现象的推理：某一脏器发生病变，在体表相应部位可有压痛、结节、皮疹、色泽改变等现象，这也是发现经络系统的途径之一。

(4) 解剖、生理知识的启发：古代医家通过解剖，在一定程度上认识了内脏的位置、形态及某些生理功能，观察到人体分布着很多管状和条索状结构，并与四肢联系，观察到某些脉管内血液流动的现象。

以上几点表明，发现经络的途径是多方面的，各种认识互相补充，相互佐证，相互启发，从而使人们对经络认识逐步完善，从现存文献来看，经络学说在两千多年前已基本形成。

## 经络的生理功能

**联络脏腑，沟通内外：**人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。

经络系统在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，联系了人体脏与脏之间、脏腑之间、脏腑与体、五官之间的联系，使人体成为一个有机的整体。

**运行气血，濡养周身：**人体生命活动的物质基础是气血，其作用是濡润全身脏腑组织器官，使人体完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，通过经络系统将气血及营养物质输送到周身，从而完成各器官的正常生理功能。

**抵御外邪，保卫机体：**经络系统的作

用是“行气血而营阴阳”，营行脉中，卫行脉外，使营卫之气密布周身。外邪侵犯人体往往由表及里，先从皮毛开始，卫气是一种具有保卫作用的物质，它能抵抗外邪的侵犯，其充实于络脉，络脉散布于全身，密布于皮部，当外邪侵犯机体时，卫气首当其冲发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

## 经络学说的临床应用

**说明病理变化：**由于经络是人体通内达外的一个通道，在生理功能失调时，其又是病邪传注的途径，具有反映病候的特点，故临床某些疾病的病理过程中，常常在经络循行通路上出现明显的压痛或结节、条索状等反应物，相应的部位皮肤色泽、形态、温度等发生变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。

**指导辨证：**由于经络有一定的循行部位



◎通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理变化。



及所络属的脏腑及组织器官，故根据体表相关部位发生的病理变化，可推断疾病的经脉和病位所在。临床上可根据所出现的证候，结合其所联系的脏腑，进行辨证归经。

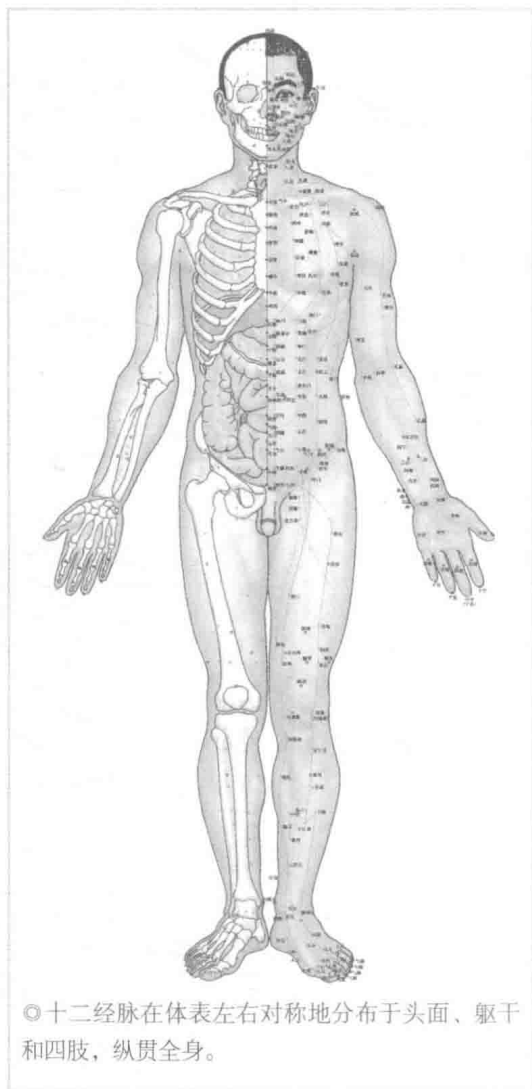
**指导治疗：**针灸治病是通过针刺和艾灸等刺激体表某些腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。由于内属脏腑，外络肢节，因而在临床治疗时常根据经脉循行和主治特点采用循经取穴进行治疗。

## 经络系统的主体—— 十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经相合，与相应脏腑络属的主要特征。十二经脉也称正经，包括手三阴经（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）。

十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外侧和头面、躯干。

十二经脉在四肢的分布规律是，三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后，下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下



为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前。三阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。

十二经脉在躯干部的分布是，足少阴肾经在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处；足厥阴经循行规律性不