

# 经络

# 穴位

# 按摩

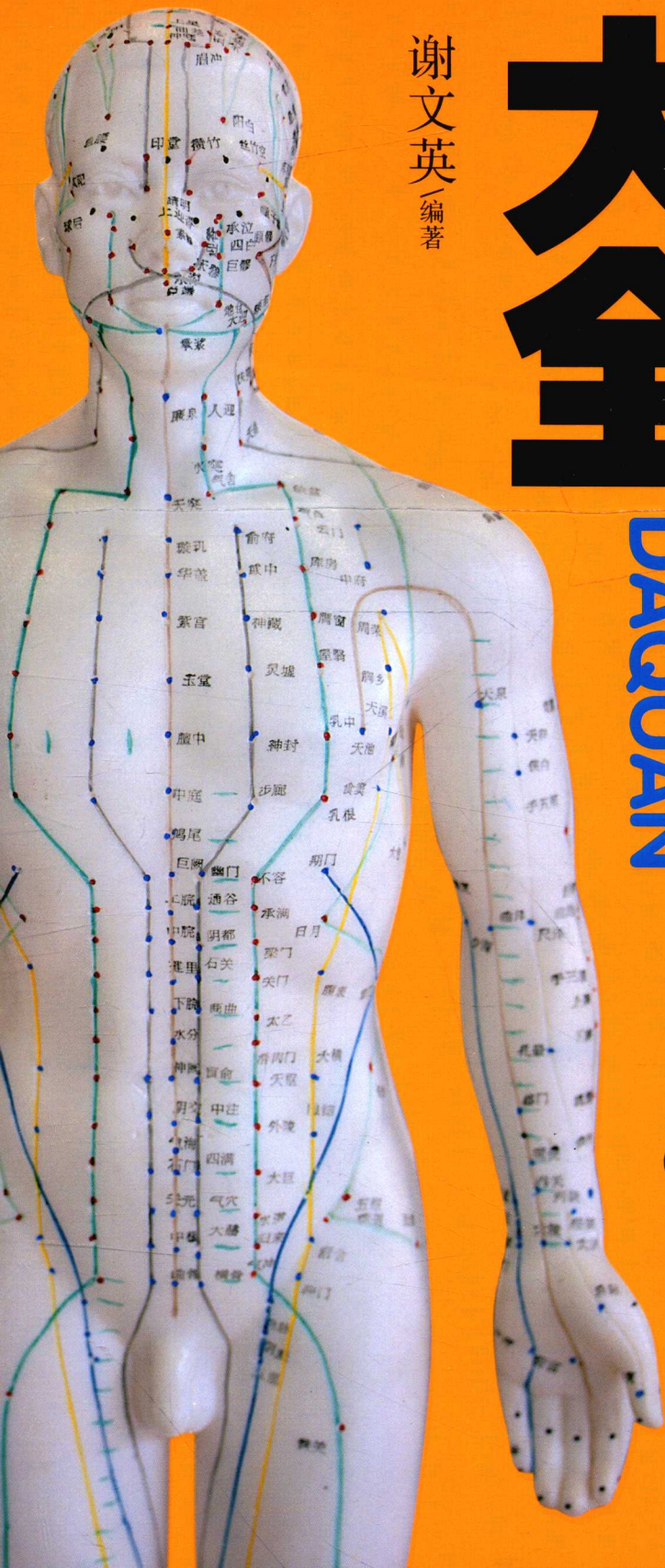
# 大全

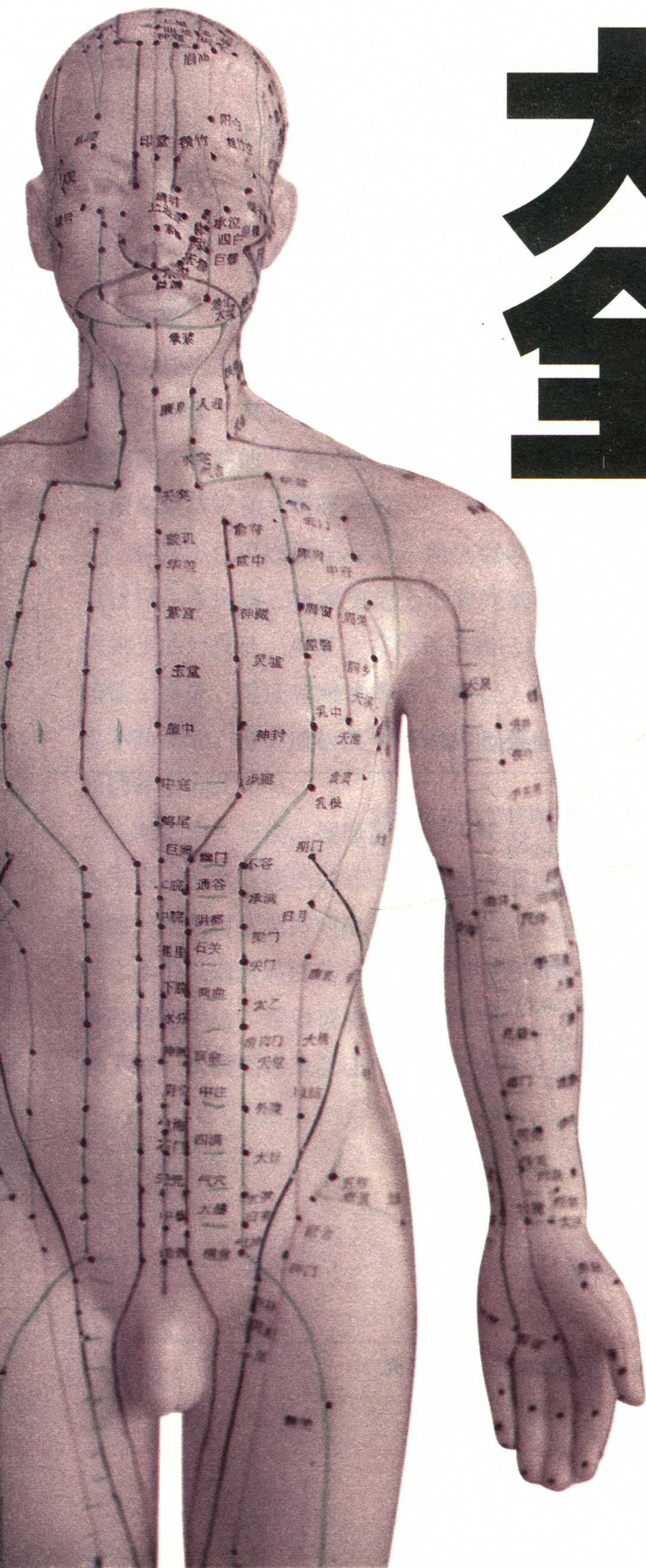
谢文英 / 编著

JINGLUO XUEWEI ANMO  
DAQUAN



陕西新华出版传媒集团  
陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press





# 大全

# 经络

# 穴位

# 按摩

谢文英 / 编著



陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

陕西新华出版传媒集团

## 图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩大全/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7115 - 8

I. ①经… II. ①谢… III. ①经络—穴位—按压疗法  
IV. ①R224. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 277607 号

---

### 经络穴位按摩大全

---

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 24.75

字数 385 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

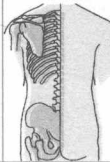
2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7115 - 8

定价 35.00 元

---

版权所有 翻印必究



# 前言 Contents

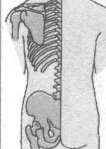
按摩，又称推拿，是中国最古老的医疗方法。它是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，运用推拿手法，或借助于一定的推拿工具作用于人体体表的特定部位，以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的一种物理治疗方法，是我国劳动人民在长期与疾病作斗争中逐渐总结认识和发展起来的。

按摩不仅可以放松身心，促进血液循环，通经络，调整神经功能，还可以治疗一些疾病。我国史记上记载先秦时期名医扁鹊，曾用按摩疗法，治疗虢太子的尸厥证。可见，古代很早就已掌握用按摩疗法来治疗肢体麻痹不仁、痿证、厥证、湿证和寒热等证。现代人生活节奏不断加快，人们的生活压力也不断加大，身心放松就变得尤为重要，而按摩保健已逐渐成为当代人最重要的养生方式之一。

对正常人来说，按摩能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来讲，按摩既能使肿胀、疼痛的局部症状消退，又可加速恢复患病部位的功能，使全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果。

本书以通俗易懂的语言介绍了按摩养生的一些知识，提供了一些简便有效的按摩手法，希望读者在阅读本书之后，对于养生、保健的按摩能有一定的了解，从而更好地保证气血的通畅及身体的健康。

编者



# 目 录 Contents

## 第一章 认识按摩

- 一、按摩疗法的特点 ..... 002
- 二、按摩疗法的作用 ..... 003
- 三、按摩疗法的适应证 ..... 004
- 四、按摩疗法的禁忌证 ..... 006

## 第二章 认识经络

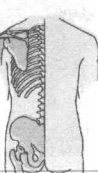
- 一、什么是经络 ..... 008
- 二、经络系统介绍 ..... 008
- 三、经脉的命名 ..... 009
- 四、经络的分布 ..... 009
- 五、经络的生理功能 ..... 012
- 六、疾病与经络的关系 ..... 012
- 七、经络养生 ..... 015

## 第三章 认识腧穴

- 一、什么是腧穴 ..... 020
- 腧穴的分类 ..... 020
- 腧穴的命名 ..... 021
- 腧穴的作用 ..... 022
- 腧穴的主治规律 ..... 024
- 经络与腧穴的关系 ..... 026
- 六经辨证与主治 ..... 027
- 二、如何准确选取穴位 ..... 029
- 体表标志法 ..... 029
- 骨度折量法 ..... 030
- 手指比量法 ..... 031
- 简便取穴法 ..... 032

## 第四章 经络穴位按摩手法

- 一、按摩手法基本要求 ..... 034
- 二、如何找到经穴位置 ..... 034
- 三、常用的按摩手法 ..... 035
- 按 法 ..... 035



摩 法 .....	036	抖 法 .....	041
推 法 .....	037	拍 法 .....	042
揉 法 .....	038	捻 法 .....	042
捏 法 .....	039	掐 法 .....	043
拿 法 .....	039	抹 法 .....	043
擦 法 .....	040	滚 法 .....	043
搓 法 .....	041	捶 法 .....	044

## 第五章 人体十四经脉及其腧穴按摩手法

一、手太阴肺经 .....	046	温溜穴 .....	056
中府穴 .....	047	下廉穴 .....	056
云门穴 .....	048	上廉穴 .....	057
天府穴 .....	048	手三里穴 .....	057
侠白穴 .....	048	曲池穴 .....	057
尺泽穴 .....	049	肘髎穴 .....	058
孔最穴 .....	049	手五里穴 .....	058
列缺穴 .....	049	肩髃穴 .....	059
经渠穴 .....	050	臂臑穴 .....	059
太渊穴 .....	050	巨骨穴 .....	059
鱼际穴 .....	051	天鼎穴 .....	060
少商穴 .....	051	扶突穴 .....	060
二、手阳明大肠经 .....	051	口禾髎穴 .....	061
商阳穴 .....	053	迎香穴 .....	061
二间穴 .....	054	三、足阳明胃经 .....	061
三间穴 .....	054	承泣穴 .....	064
合谷穴 .....	055	四白穴 .....	064
阳溪穴 .....	055	巨髎穴 .....	064
偏历穴 .....	055	地仓穴 .....	065



大迎穴 .....	065	梁丘穴 .....	076
颊车穴 .....	065	挟鼻穴 .....	076
下关穴 .....	066	足三里穴 .....	077
头维穴 .....	066	上巨虚穴 .....	077
人迎穴 .....	066	条口穴 .....	077
水突穴 .....	067	下巨虚穴 .....	078
气舍穴 .....	067	丰隆穴 .....	078
缺盆穴 .....	068	解溪穴 .....	079
气户穴 .....	068	冲阳穴 .....	079
库房穴 .....	068	陷谷穴 .....	079
屋翳穴 .....	069	内庭穴 .....	080
膺窗穴 .....	069	厉兑穴 .....	080
乳中穴 .....	069	四、足太阴脾经 .....	081
乳根穴 .....	070	隐白穴 .....	082
不容穴 .....	070	大都穴 .....	083
承满穴 .....	071	太白穴 .....	083
梁门穴 .....	071	公孙穴 .....	083
关门穴 .....	071	商丘穴 .....	084
太乙穴 .....	072	三阴交穴 .....	084
滑肉门穴 .....	072	漏谷穴 .....	084
天枢穴 .....	072	地机穴 .....	085
外陵穴 .....	073	阴陵泉穴 .....	085
大巨穴 .....	073	血海穴 .....	085
水道穴 .....	073	箕门穴 .....	086
归来穴 .....	074	冲门穴 .....	086
气冲穴 .....	074	府舍穴 .....	086
髀关穴 .....	075	腹结穴 .....	087
伏兔穴 .....	075	大横穴 .....	087
阴市穴 .....	075	腹哀穴 .....	087



# 目 录

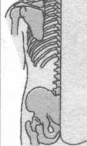
## Contents

# 经络穴位

# 按摩大全

食窦穴 .....	088	肩外俞穴 .....	101
天溪穴 .....	088	肩中俞穴 .....	102
胸乡穴 .....	089	天窗穴 .....	102
周荣穴 .....	089	天容穴 .....	102
大包穴 .....	089	颧髎穴 .....	103
五、手少阴心经 .....	090	听宫穴 .....	103
极泉穴 .....	091	七、足太阳膀胱经 .....	103
青灵穴 .....	092	睛明穴 .....	106
少海穴 .....	092	攒竹穴 .....	106
灵道穴 .....	092	眉冲穴 .....	107
通里穴 .....	093	曲差穴 .....	107
阴郄穴 .....	093	五处穴 .....	107
神门穴 .....	094	承光穴 .....	108
少府穴 .....	094	通天穴 .....	108
少冲穴 .....	094	络却穴 .....	109
六、手太阳小肠经 .....	095	玉枕穴 .....	109
少泽穴 .....	096	天柱穴 .....	109
前谷穴 .....	097	大杼穴 .....	110
后溪穴 .....	097	风门穴 .....	110
腕骨穴 .....	097	肺俞穴 .....	110
阳谷穴 .....	098	厥阴俞穴 .....	111
养老穴 .....	098	心俞穴 .....	111
支正穴 .....	099	督俞穴 .....	112
小海穴 .....	099	膈俞穴 .....	112
肩贞穴 .....	099	肝俞穴 .....	112
臑俞穴 .....	100	胆俞穴 .....	113
天宗穴 .....	100	脾俞穴 .....	113
乘风穴 .....	101	胃俞穴 .....	114
曲垣穴 .....	101	三焦俞穴 .....	114





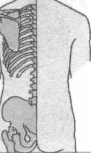
肾俞穴 .....	115	浮郄穴 .....	127
气海俞穴 .....	115	委阳穴 .....	127
大肠俞穴 .....	116	委中穴 .....	128
关元俞穴 .....	116	合阳穴 .....	128
小肠俞穴 .....	116	承筋穴 .....	129
膀胱俞穴 .....	117	承山穴 .....	129
中膂俞穴 .....	117	飞扬穴 .....	129
白环俞穴 .....	118	跗阳穴 .....	130
上髎穴 .....	118	昆仑穴 .....	130
次髎穴 .....	119	仆参穴 .....	131
中髎穴 .....	119	申脉穴 .....	131
下髎穴 .....	120	金门穴 .....	131
会阳穴 .....	120	京骨穴 .....	132
附分穴 .....	121	束骨穴 .....	132
魄户穴 .....	121	足通谷穴 .....	132
膏肓穴 .....	121	至阴穴 .....	133
神堂穴 .....	122	八、足少阴肾经 .....	133
谿谿穴 .....	122	涌泉穴 .....	135
膈关穴 .....	123	然谷穴 .....	136
魂门穴 .....	123	太溪穴 .....	136
阳纲穴 .....	123	大钟穴 .....	136
意舍穴 .....	124	水泉穴 .....	137
胃仓穴 .....	124	照海穴 .....	137
肓门穴 .....	124	复溜穴 .....	137
志室穴 .....	125	交信穴 .....	138
胞肓穴 .....	125	筑宾穴 .....	138
秩边穴 .....	126	阴谷穴 .....	139
承扶穴 .....	126	横骨穴 .....	139
殷门穴 .....	126	大赫穴 .....	139



气穴穴 .....	140	阳池穴 .....	153
四满穴 .....	140	外关穴 .....	154
中注穴 .....	141	支沟穴 .....	154
育俞穴 .....	141	会宗穴 .....	154
商曲穴 .....	141	三阳络穴 .....	155
石关穴 .....	142	四渎穴 .....	155
阴都穴 .....	142	天井穴 .....	156
腹通谷穴 .....	142	清冷渊穴 .....	156
幽门穴 .....	143	消泺穴 .....	156
步廊穴 .....	143	臑会穴 .....	157
神封穴 .....	144	肩髃穴 .....	157
灵墟穴 .....	144	天髃穴 .....	157
神藏穴 .....	144	天牖穴 .....	158
彘中穴 .....	145	翳风穴 .....	158
俞府穴 .....	145	瘰脉穴 .....	158
九、手厥阴心包经 .....	146	颊息穴 .....	159
天池穴 .....	147	角孙穴 .....	159
天泉穴 .....	147	耳门穴 .....	160
曲泽穴 .....	148	耳和髃穴 .....	160
郄门穴 .....	148	丝竹空穴 .....	160
间使穴 .....	148	十一、足少阳胆经 .....	161
内关穴 .....	149	瞳子髃穴 .....	163
大陵穴 .....	149	听会穴 .....	163
劳宫穴 .....	149	上关穴 .....	164
中冲穴 .....	150	颌厌穴 .....	164
十、手少阳三焦经 .....	150	悬颅穴 .....	165
关冲穴 .....	152	悬厘穴 .....	165
液门穴 .....	152	曲鬓穴 .....	165
中渚穴 .....	153	率谷穴 .....	166



天冲穴 .....	166	悬钟穴 .....	177
浮白穴 .....	166	丘墟穴 .....	178
头窍阴穴 .....	167	足临泣穴 .....	178
完骨穴 .....	167	地五会穴 .....	178
本神穴 .....	167	侠溪穴 .....	179
阳白穴 .....	168	足窍阴穴 .....	179
头临泣穴 .....	168	十二、足厥阴肝经 .....	180
目窗穴 .....	169	大敦穴 .....	181
正营穴 .....	169	行间穴 .....	182
承灵穴 .....	169	太冲穴 .....	182
脑空穴 .....	170	中封穴 .....	183
风池穴 .....	170	蠡沟穴 .....	183
肩井穴 .....	170	中都穴 .....	183
渊腋穴 .....	171	膝关穴 .....	184
辄筋穴 .....	171	曲泉穴 .....	184
日月穴 .....	172	阴包穴 .....	185
京门穴 .....	172	足五里穴 .....	185
带脉穴 .....	172	阴廉穴 .....	185
五枢穴 .....	173	急脉穴 .....	186
维道穴 .....	173	章门穴 .....	186
居髎穴 .....	174	期门穴 .....	186
环跳穴 .....	174	十三、任 脉 .....	187
风市穴 .....	174	会阴穴 .....	189
膝阳关穴 .....	175	曲骨穴 .....	189
阳陵泉穴 .....	175	中极穴 .....	189
阳交穴 .....	176	关元穴 .....	190
外丘穴 .....	176	石门穴 .....	190
光明穴 .....	176	气海穴 .....	191
阳辅穴 .....	177	阴交穴 .....	191



神阙穴 .....	192	脊中穴 .....	202
水分穴 .....	192	中枢穴 .....	202
下脘穴 .....	192	筋缩穴 .....	202
建里穴 .....	193	至阳穴 .....	203
中脘穴 .....	193	灵台穴 .....	203
上脘穴 .....	193	神道穴 .....	203
巨阙穴 .....	194	身柱穴 .....	204
鸠尾穴 .....	194	陶道穴 .....	204
中庭穴 .....	195	大椎穴 .....	205
膻中穴 .....	195	哑门穴 .....	205
玉堂穴 .....	195	风府穴 .....	205
紫宫穴 .....	196	脑户穴 .....	206
华盖穴 .....	196	强间穴 .....	206
璇玑穴 .....	197	后顶穴 .....	206
天突穴 .....	197	百会穴 .....	207
廉泉穴 .....	197	前顶穴 .....	207
承浆穴 .....	198	囟会穴 .....	207
十四、督 脉 .....	198	上星穴 .....	208
长强穴 .....	200	神庭穴 .....	208
腰俞穴 .....	200	素髎穴 .....	208
腰阳关穴 .....	200	水沟穴 .....	209
命门穴 .....	201	兑端穴 .....	209
悬枢穴 .....	201	龈交穴 .....	209

## 第六章 常见疾病按摩疗法

一、内科疾病 .....	212	哮喘 .....	215
感冒 .....	212	胃痛 .....	217
咳嗽 .....	213	慢性胃炎 .....	218

胃下垂 .....	219	膝关节损伤 .....	269
慢性腹泻 .....	221	脚扭伤 .....	271
消化性溃疡 .....	222	腿抽筋 .....	272
便秘 .....	224	类风湿性关节炎 .....	274
慢性支气管炎 .....	226	腰椎间盘突出 .....	276
糖尿病 .....	227	坐骨神经痛 .....	277
冠心病 .....	229	落枕 .....	279
高血压 .....	231	痔疮 .....	280
低血压 .....	233	岔气 .....	282
动脉硬化 .....	235	三、神经系统疾病 .....	284
半身不遂 .....	237	失眠 .....	284
慢性肾炎 .....	239	头痛 .....	285
排毒养颜 .....	241	神经衰弱 .....	287
中风 .....	243	眩晕 .....	288
贫血 .....	245	三叉神经痛 .....	289
中暑 .....	247	四、妇科疾病 .....	291
心悸 .....	249	月经不调 .....	291
二、外科疾病 .....	251	经量过多 .....	292
颈椎病 .....	251	痛经 .....	294
颈部僵硬 .....	252	闭经 .....	295
肩周炎 .....	254	白带过多 .....	297
腰部不适 .....	255	乳房胀痛 .....	299
肩膀酸痛 .....	256	不孕症 .....	301
慢性腰肌劳损 .....	259	乳腺增生 .....	302
腰痛 .....	261	盆腔炎 .....	303
急性腰扭伤 .....	263	五、男科疾病 .....	305
背部强直 .....	265	前列腺炎 .....	305
脊柱保健 .....	266	遗精 .....	307
腕关节挫伤 .....	268		

阳痿 .....	308	七、儿科疾病 .....	324
早泄 .....	310	小儿盗汗 .....	324
不射精 .....	311	小儿惊风 .....	326
六、五官科疾病 .....	313	假性近视 .....	327
眼睛疲劳 .....	313	小儿遗尿 .....	329
近视 .....	315	小儿百日咳 .....	331
青光眼 .....	317	小儿佝偻病地 .....	333
耳鸣 .....	319	小儿感冒 .....	335
牙痛 .....	321	小儿腹泻 .....	336
慢性咽炎 .....	322		

## 第七章 养生按摩

一、美容养颜 .....	340	丰胸 .....	361
养颜美白润肤 .....	340	减肥 .....	362
改善皮肤干燥 .....	342	瘦腰 .....	365
消除双下巴 .....	343	三、日常放松 .....	366
清肝明目 .....	344	消除疲惫 .....	366
眼圈水肿 .....	346	清晨醒脑 .....	368
消除黑眼圈 .....	348	缓解压力 .....	369
祛除鱼尾纹 .....	349	心情烦躁 .....	371
轻松除皱纹 .....	351	缓解焦虑 .....	372
美发护发 .....	352	滋养补肾 .....	374
改善油性皮肤 .....	354	改善睡眠 .....	376
消除黄褐斑 .....	356	养心安神 .....	377
消除雀斑 .....	358	更年期综合征 .....	378
消除痤疮 .....	359	促进消化 .....	380
二、美体塑形 .....	361		

第

一

章

# 认识按摩





## 一、按摩疗法的特点

按摩是一种简便、有效、价廉、无创的自然疗法。不用吃药打针，不借助其他医疗器械，仅凭一双手，运用各种手法技巧，直接作用于人体穴位，通过经络，由外到内强身健体、治疗疾病，是现代人崇尚自然，提高生活质量的绿色疗法。

按摩与其他治疗方法相比有着非常突出的优势和特点。

### ● 简单易行

按摩疗法不受时间、地点、环境等限制，无需特殊的设备、工具，只需使用双手就能操作。按摩人员只需要掌握一些基本的医学知识以及一些常用的按摩手法，就可以在日常生活中对一些常见病进行按摩治疗。

### ● 安全无损伤

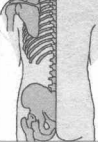
安全有效是按摩疗法最大的特点，按摩是一种纯物理疗法，是通过刺激人体体表的肌肉、经络、穴位来调节人体平衡，达到治病的目的。按摩疗法不用打针、吃药，无创伤，无任何不良反应，有病治病，无病强身，是当今医学界推崇的无创伤医学自然疗法。

### ● 效果显著

按摩疗法能将瘀积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。在患者身体各部位的反射区或穴位上，可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉淀而形成的，它严重影响着人体的血液循环，从而影响相应脏器功能和人体的健康。按摩相应穴位或反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外，也可以通过皮肤汗腺排出。毒素排出后，人体的血液循环功能会迅速恢复正常，病变的器官得到了充足的营养而恢复正常功能，从而迅速恢复人体健康。

按摩疗法对许多疾病效果显著，对某些疾病具有立竿见影的效果，这一点已被大量的临床经验所证实。如急性腰扭伤，用按摩疗法只需几次就





有明显好转。急性神经性血管性头痛只需按摩几分钟就能止痛。另外，各类骨质增生性疾病，如颈椎病、膝关节骨质增生等，按摩疗法都能起到明显的效果。

## 二、按摩疗法的作用

### ● 活血化瘀，消肿止痛

血液不能正常运行，瘀血内停可引起脏腑或机体的病理改变，指压穴位可促进局部血液循环，加强血液流通，促进微循环的建立，活血化瘀，消除病症。

跌打损伤一般都有局部肿胀，这是因损伤处离经之血瘀积在体表所致；或是因骨缝开错，气血郁滞，化肿为痛。按摩伤处，可让筋骨复旧，瘀血消散，肿胀减轻，疼痛随之缓解。

### ● 调整脏腑功能，平衡阴阳

人体阴阳平衡是健康的保证，阴阳失调会导致脏腑功能紊乱，引发疾病。无论是内伤还是外感，其病理变化都是阴阳的变化，阳胜则阴病，阴胜则阳病；阳胜则热，阴胜则寒。按摩经穴是通过一定的手法作用于体表，使人体气血运行、津液疏布、脏腑调和，起到虚证补虚、实证泄实的作用。中医按摩可以调整脏腑的阴阳，使之达到阴阳平衡。

### ● 解除粘连，润滑关节

很多人患关节疾病的主要原因是缺少锻炼，导致关节周围的软组织粘连，从而影响关节的正常活动，久而久之，使关节出现问题。而按摩能够预防治疗关节僵硬，使关节活动度恢复正常。如肩周炎后期多伴有肩关节囊粘连，影响关节活动。若在治疗时结合一定的按摩，可使受限的肩关节活动范围加大，达到正常的程度，从而使粘连松解。

此外，按摩还能够润滑关节。骨关节、软组织损伤后，会出现肌肉僵硬的现象，这就是临床所谓的“肌肉痉挛”。它是人体对损伤部位的一种保