



分步视频 一看就会

人体穴位

随手查

图解人体穴位使用方法

33个经外奇穴的特效养生疗法
十四经脉347个穴位的诊疗功效

李志刚 © 主编



扫描书中二维码，观看相关视频

吉林科学技术出版社

人体穴位 随手查

李志刚 © 主编

 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

人体穴位随手查 / 李志刚主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5578-3387-9

I. ①人… II. ①李… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 265473 号

人体穴位随手查

RENTI XUEWEI SUISHOCHA

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 宿迪超 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—7000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3387-9

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

现代人终日忙忙碌碌，为了追求更美好的生活，忽略了对自己身体的保健。在中医养生观念里，宜顺应四时变化——“春温、夏热、秋燥、冬寒”，借此配合人体变化，进行体质调养。古人也配合天地、阴阳等，搭配十二时辰的经络运行，借此发展为以时养生的原则，并建议人们应依照各个时辰经络的不同，顺应其养生原则。例如丑时（即1点至3点）是肝经造血的时间，不宜熬夜或酗酒，否则容易发病，由此可见中国养生智慧的博大精深。

养生指保养、调养、颐养生命，即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引吐纳、四时调摄、食养、药养、节欲、辟谷、按摩穴位等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。养生，是中医“治未病”的高度体现。随着现代化程度日益加深，生活节奏不断加快，人们所面临的健康问题也日益严峻，养生也显得日益重要。在众多的养生方法里面，经穴疗法便是其他疗法所无法取代的一种，它以其经济、简便、安全、适用的特征为广大养生爱好者所接受。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行理疗可以缓解相对应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，使得刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用手法，在人们的眼前蒙上了一层神秘的面纱。而怎么运用一个穴位去保健养生、预防疾病、缓解疼痛、治愈疾病，对于老百姓来说更是“虽不能至，心向往之”的事。

本书便是针对广大养生爱好者经常为无法准确定位穴位这一问题而编，内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体百种穴位的不同功效，分析了每个穴位的定位，如何对症治病，多种穴位的配合使用疗效，以及全方位地说明了按摩、艾灸、刮痧、拔罐的使用方法。为了让大家能更精确地定位穴位，我们给每个穴位配上了清晰的真人展示图，而且为方便大家快速找到穴位，本书配有各个穴位的笔画索引，让你操作起来更简单。

李志刚

目 录

第一章	开门见山，读懂经络	001
第二章	手太阴肺经——呼吸系统的控制台	014
第三章	手阳明大肠经——兼顾三地的多面手	022
第四章	足阳明胃经——脾胃功能的巡察官	032
第五章	足太阴脾经——气血生化的中继站	056
第六章	手少阴心经——心系健康的安全绳	070
第七章	手太阳小肠经——拂去阴霾的清洁工	076
第八章	足太阳膀胱经——人体排毒的主干道	088
第九章	足少阴肾经——幸福长寿的不老泉	120
第十章	手厥阴心包经——心神交会的核心地带	132
第十一章	手少阳三焦经——气血运行的王牌统帅	138
第十二章	足少阳胆经——中精之府的首席管家	152
第十三章	足厥阴肝经——体内调理的金钥匙	176
第十四章	任脉——阴脉之海	184
第十五章	督脉——阳脉之海	198
第十六章	经外奇穴——功效奇特养生穴	214
	十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引	231

第一章

开门见山，读懂经络

在被誉为“医家之宗”的《黄帝内经》中，最重要的、贯穿全书的就是经络、穴位。经络总体上说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。尽管近代医学解剖从未发现任何经络穴位的蛛丝马迹，但通过经络穴位治疗却往往能收到神奇的效果，甚至比外科手术、内科服药更加有效，的确令人称奇。

通过刺激经络穴位进行治疗的方法，就是经穴疗法。根据刺激手段的不同，经穴疗法有按摩、艾灸、拔罐、刮痧等多种手法。本章对常见的取穴方法、各种经穴理疗方法进行了详细的图解，使你轻松跨越学习经穴疗法的专业门槛，帮助你轻松掌握穴位理疗的要点，为自己，也为家人的健康保驾护航。



经络是一张网， 覆盖全身

经络是由经脉和络脉组成的，在人体内共同构成一个环流网状系统，分布在人体的每一个角落，起着输送营养、调整人体各部分功能的作用，对于维护人体的健康有着非常重要的意义。

经络是指人体内气血运行通路的主干和分支，也就是人体运行气血的通道。经，有路径之意；络，有网络之意。经脉和络脉是两部分，其中纵行的干线称为经脉，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统的主干。络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。《黄帝内经·灵枢·经脉》有云：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见；其常见者，足太阴过于外踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”

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、器官联结成为一个有机的整体，并借此行气血、营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

经络涵盖的内容

经络的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主；属于络脉方面的，以十五络脉为主。具体为手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，合称“十二经脉”。其中，与五脏相连、循行于肢体内侧的经脉即为阴经；与六腑相系、循行于肢体外侧的经脉则为阳经。而与奇恒之腑关联紧密，不直接统属于脏腑的督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉八条经脉则被合称为“奇经八脉”。经络纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联结成为一个有机的整体。



生理特点

经络对人身的作用，简而言之，有以下几点：

①沟通表里上下，联络脏腑器官。人体中的经络系统是一个纵横交错、沟通内外、联系上下的有机整体，它沟通了人体中脏与脏、脏与腑、脏腑与五官之间的联系，从而使人体成为一个有机的整体。除此之外，人体各组织器官之所以能保持一种相对的平衡，完成正常的生理活动，也是依靠经络系统的联络沟通来完成的。

②通行全身气血，濡养脏腑组织。经络还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。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。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，并随着散布于全身的络脉，而密布于皮部。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。因为外邪侵犯往往从外部开始，由表及里。

③感应传导作用。例如，病人在针灸时，出现酸、胀、麻、痛等感觉称为“得气”。针刺感觉沿着经络循行部位而传导、放射，称为“行气”。得气和行气现象，就是经络感应和传导作用的具体表现。

④调节功能平衡。当人体发生疾病时，便会出现气血不和及阴阳偏盛或偏衰的病理状态。用针灸、推拿等治疗方法，在相关穴位上施以一定的刺激，即可激发和增强经络的自动调节和控制功能，纠正气血阴阳的失调状态。



腧穴和经络就是“点”和“线”

从经络理论上分析，腧穴从属于经络，它通过经络系统与体内的脏腑和有关部位相联系。形式上，腧穴与经络是“点”与“线”的关系。这些“点”有的直接与经脉相通，有的与其“支而横者”的络脉相通，位置有深有浅，区域有大有小。如位于四肢末端的穴位较小较浅，位于大关节附近的穴位则较大较深。《黄帝内经》称腧穴为“脉气所发”和“神气之所游行出入”处，即指腧穴为经络气血集散之处，这是腧穴输注气血的特点。

寻穴定位速成指南—— 快速准确取穴诀窍

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入了人们的日常生活中。使用经络穴位养生，是一项技术活，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，而如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行穴位疗法之前，一定要了解一些经穴治疗的注意事项。

首先，要学会如何找准穴位。

在进行穴位疗法的时候，找准穴位是最重要的一点。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的、最简单的寻找穴位的诀窍。

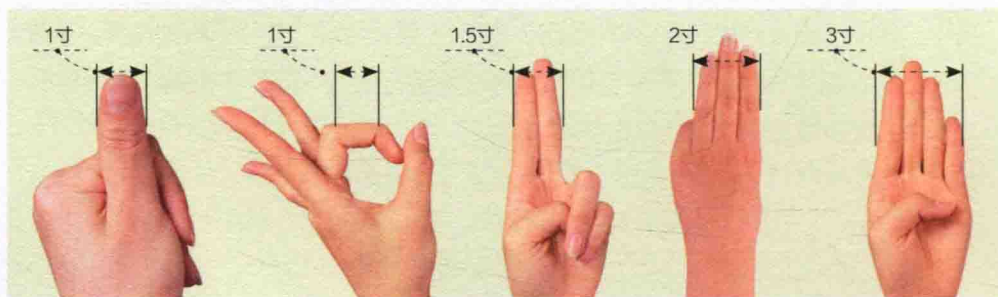
手指度量法

利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，是临床上最常用的取穴、找穴方法。

“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上长短是不同的；较高的人“1寸”要比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于同一个人身上，不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：拇指横宽为“1寸”。

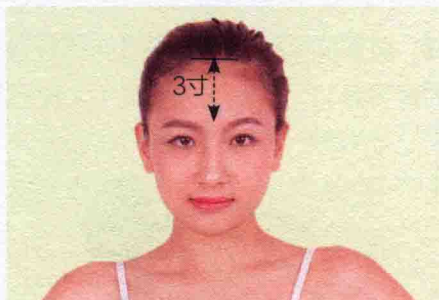
中指同身寸：中指中节屈曲，手指内侧两端横纹头之间的距离为“1寸”。



横指同身寸：又叫“一夫法”，食指、中指、环指和小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，食指与中指并拢横宽为“1.5寸”，食指、中指与环指并拢横宽为“2寸”，食指、中指、环指和小指四指指幅横宽为“3寸”。

身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3寸。



标志参照法

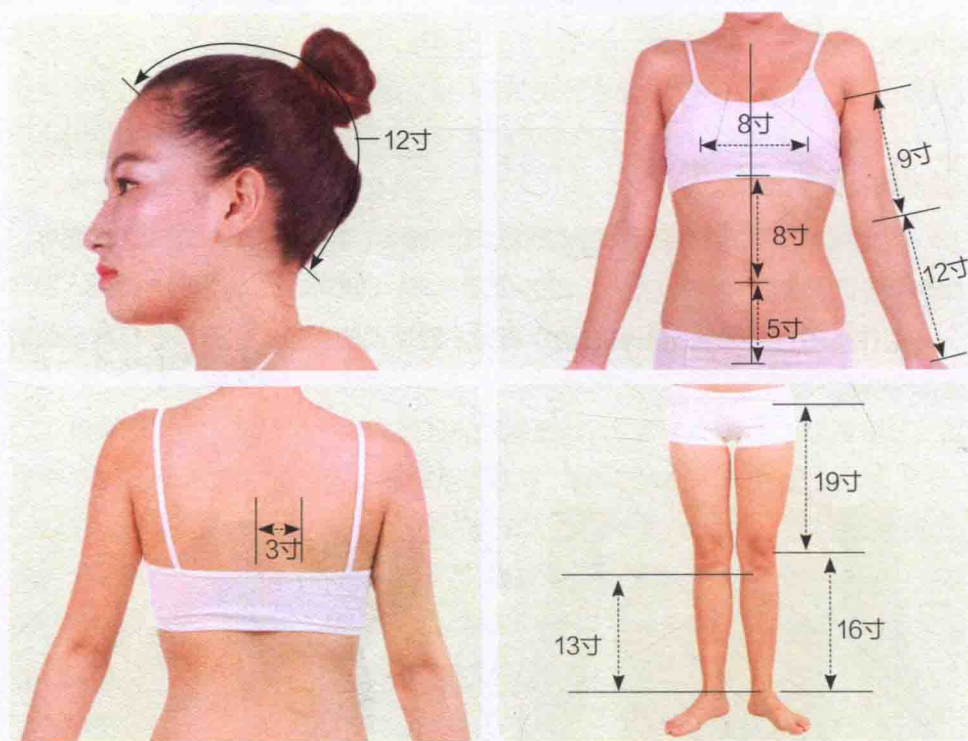
固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、肚脐、指甲、趾甲、脚踝等，如神阙穴位于腹部脐中央。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



骨度分寸法

此法始见于《黄帝内经·灵枢·骨度》篇，它对人体的各部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳头之间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸。



感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，如果有痛、痒等感觉，或周围皮肤有温度差如发凉、发烫，或皮肤出现硬结、黑痣、斑点，那么该地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可能在距离病变部位较远的地方。

穴位基础理疗手法

穴位疗法是中医治疗疾病的手段，也是老百姓日常保健的手法，理疗的方法不同，其效果也是不一样的。下面为大家详细介绍中医理疗的各种手法，让你一目了然！

按摩

经络按摩手法有文字记载的大约有 110 种，流传至今，变化颇多。根据其在实际临床应用当中所属的流派不同，共有 30 余种会被经常用到。在实际应用当中，这些手法有着一定的规律，临床常用的手法一般被分为以下六大类：挤压类手法、振动类手法、摆动类手法、摩擦类手法、叩击类手法、复合类手法等。

◆ 压法

以肢体在施术部位压而抑之的方法被称为压法。压法具有疏通经络、活血止痛、镇惊安神、祛风散寒、舒展筋骨的作用，经常被用来进行胸背、腰臀以及四肢等部位的按摩。

压法的动作要领：

- ①力量由轻到重，切忌用暴力猛然下压。
- ②部位准确，压力深透。
- ③深压而抑之，缓慢移动，提则轻缓，一起一伏。



◆掐法

掐法指的是以拇指指甲，在一定的部位或穴位上用力按压的一种手法。掐法适用于面部及四肢部位的穴位，是一种强刺激的手法，具有开窍解痉的功效。

掐法的动作要领：

①在使用掐法进行按摩的时候，要注意令拇指微屈，以拇指指甲着力于体表穴位进行掐压。

②掐压的时候要垂直用力，不能扣动，以免掐破皮肤。掐后常接用揉法，以缓和刺激。

③掐法不适合长时间使用。



◆按法

用指、掌或肘深压于体表一定部位或穴位，称为按法。按法是一种较强刺激的手法，有镇静止痛、开通闭塞、放松肌肉的作用。指按法适用于全身各部位穴位；掌根按法常用于腰背、腹部及下肢部位穴位；肘按法压力最大，多用于腰背、臀部和大腿部位的穴位。

按法的动作要领（掌根按法）：

①手腕微屈，着力部位要紧贴体表，不能移动。

②按压的方向要垂直向下。按法操作时要紧贴体表，着力于一定的部位或穴位，做一掀一压的动作，不可移动。

③用力要由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到机体组织的深部。

④在按法结束时，不宜突然放松，应当慢慢减轻按压的力量。



◆揉法

揉法指的是用指、掌、肘部吸附于机体表面某些部位或穴位，或在反射区上做柔和缓慢的环旋转动或摆动，并带动皮下组织一起揉动的一类手法。揉法具有宽胸理气、消积导滞、祛风散寒、舒筋通络、活血化瘀、消肿止痛、缓解肌肉痉挛、改善肌肉营养、强身健体等作用。

揉法的动作要领：

①在使用揉法进行按摩的时候，手掌、腕部及前臂要自然放松，着力部位要吸附于操作部位，做缓慢柔和深透的回旋揉动，不得在皮肤表面进行摩擦与滑动。

②压力要轻柔，以轻而不浮、重而不滞为原则，动作灵活连续而又有节律性地带动皮下深层组织。

③揉动要圆滑，着力部位及力的转换点要自然过渡且均匀一致。



◆推法

用指、掌、肘后鹰嘴突起的部位着力于一定穴位或是部位，缓缓地进行单方向的直线推动的一种手法。推法是临床常用的手法之一，它具有理顺经脉、舒筋活络、行气活血、消肿止痛、增强肌肉兴奋性、促进血液循环等作用，适用于全身的各个部位。

推法的动作要领：

①沉肩，垂肘，令肘关节微屈或是屈曲，腕部伸平或背伸。

②通过前臂或者上臂发力，用力要平稳，着力位紧贴皮肤，做缓慢的直线推动。

推法的分类：

拇指推法

以拇指指腹为着力部，常用于头面、胸腹、腰背与四肢等部的按摩。操作过程中可逐渐加大力度，以患者能承受为度。



食、中指推法

食、中两指并拢，以指腹为着力部，多用于特定穴位。在操作过程中动作宜轻柔平稳。



八字推法

以拇指指腹与食指第1节指骨桡侧面为着力部，虎口并拢或张开，并以虎口张开的程度分为小、中、大八字推法。



掌推法

以全掌为着力点，多用于肩背与腰骶部。在操作过程中，动作应平缓有力，可双手交替进行操作。



艾灸

目前现代人越来越注重保健、养生、防病了，不像以前有病才去医治，这是未病先防之法。但在我们保健养生的过程中，总有一些部位是药物达不到、针也不不可及的地方，那么人们就要寻求其他的方法。我们伟大的古人给我们留下了另一笔财宝，大家知道吗？那就是艾灸。艾灸疗效可以穿透机体任何部位，与现代的养生理念是非常契合的。

◆艾炷直接灸

即把艾炷直接放在皮肤上施灸，以达到防治疾病目的的方法。这是灸法中最基本、最主要且常用的一种灸法。古代医家均以此法为主，现代临床上也常用此法。施灸时多用中、小艾炷。可在施灸穴位的皮肤上涂少许液状石蜡或其他油剂，使艾炷易于固定，然后将艾炷直接放在穴位上，用火点燃尖端。

◆艾炷隔姜灸

用厚约 0.3 厘米的生姜一片，在中心处用针穿刺数孔，上置艾炷放在穴位上施灸，病人感觉灼热不可忍受时，可用镊子将姜片向上提起，衬一些纸片或干棉花，放下再灸，或用镊子将姜片提举稍离开皮肤，灼热感缓解后重新放下再灸，直到局部皮肤潮红为止。此法简便，易于掌握，一般不会引起烫伤，可以根据病情反复施灸，对虚寒病症，如腹痛、泄泻、痛经、关节疼痛等，均有疗效。



◆艾条温和灸

施灸者手执点燃的艾条，对准施灸部位，在距皮肤 3 厘米左右的高度进行固定熏灸，使施灸部位温热而不灼痛，一般每处需灸 5 分钟左右。温和灸时，在距离上要由远渐近，以患者自觉能够承受为度，而当对小儿施灸时，则应以小儿不会因疼痛哭叫为度。



拔罐

拔罐法又称拔火罐，古称“角法”，即以罐子为工具，利用火燃烧排出罐内空气，造成相对负压，使罐子吸附于施术部位，产生温热刺激及局部皮肤充血或瘀血，以达到治疗疾病的目的。下面详细为大家介绍各种拔罐方法和操作手法以及它们的运用范围，让大家能够更清晰、更直观地了解 and 运用。

◆常规拔罐疗法

此疗法用于病变范围比较广泛的疾病。可按病变部位的解剖形态等情况，酌量吸拔数个乃至十几个罐子。如某一肌束劳损时可按肌束的位置成行排列吸拔多个火罐，称为“排罐法”。

◆走罐法

走罐法又称行罐法、推罐法及滑罐法等。一般用于治疗病变部位较大、肌肉丰厚而平整，或者需要在一条或一段经路上拔罐的情况。走罐法宜选用玻璃罐或陶瓷罐，罐口应平滑，以防划伤皮肤。具体操作方法是，先在将要施术部位上涂适量的润滑液，然后用闪火法将罐吸拔于皮肤上，循着经络或需要拔罐的路线来回推罐，至皮肤出现瘀血为止。

对不同的部位走罐法应采用不同的行罐方法。如腰背部沿垂直方向上下推拉；胸胁部沿肋骨走向左右平行推拉；肩、腹部采用罐具自转或在应拔部位旋转移动的方法；四肢部沿长轴方向来回推拉等。



◆闪罐法

闪罐法是临床常用的一种拔罐手法，一般多用于皮肤不太平整、容易掉罐的部位。具体操作方法是，用镊子或止血钳夹住蘸有适量酒精的棉球，点燃后送入罐底，立即抽出，将罐拔于施术部位，然后将罐立即起下，按上法再次吸拔于施术部位，如此反复拔起多次至皮肤潮红为止。通过反复地拔、起，使皮肤反复地紧、松，反复地充血、不充血、再充血形成物理刺激，对神经和血管有一定的兴奋作用，可增加细胞的通透性，改善局部血液循环及营养供应，适用于治疗肌萎缩、局部皮肤麻木酸痛或一些较虚弱的病症。采用闪火法注意操作时罐口应始终向下，棉球应送入罐底，棉球经过罐口时动作要快，避免罐口反复加热以致烫伤皮肤，操作者应随时掌握罐体温度，如感觉罐体过热，可更换另一个罐继续操作。

