

400个人体特效穴位介绍

15种穴位按摩手法讲解

唐学章 审订

北京中日友好医院中医按摩科主任

黄海涛 编著

广州中医药大学针灸推拿硕士

风府

命门

百会

睛明

风府



使用手册

# 穴位按摩

特效

全彩色图文对照

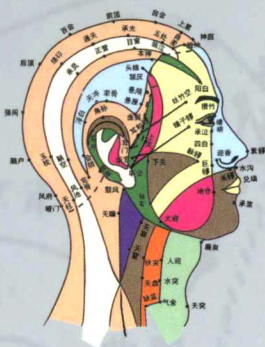


列缺

太渊

鱼际

少商

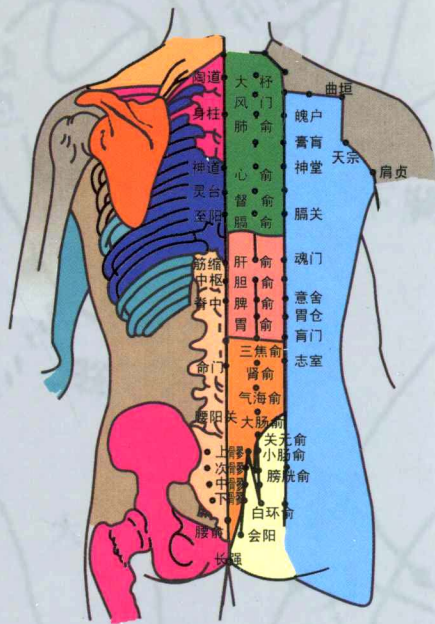


大椎

孔最

督俞

中枢



●穴位按摩是中医外治法之一，是以中医基本理论为依据，用各种手法作用于人体穴位，刺激并引起局部和全身反应的一种治疗方法。此疗法可补虚泻实、扶正祛邪、调和阴阳，使气血复归平衡，还能调整机体机能，消除病理因素，达到祛病强身的目的。

金版 GOLDEN VERSION


生活文库

南海出版公司

The Use Manual of Special Effect Point Massage



→ 健康宝典③

特效 **穴位** 

**按摩使用手册**

TEXIAO XUEWEI ANMO  
SHIYONG SHOUCHE



黄海涛  编著

风府

命门

百会

睛明

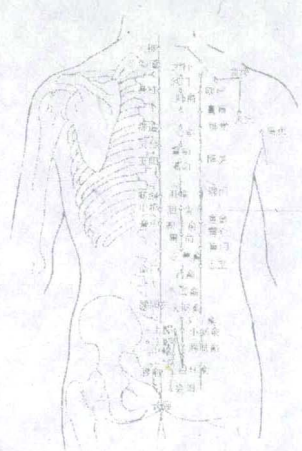
印堂

大椎

南海出版公司



# Contents 目录



## 第①篇 | 基础知识篇

按摩的基础知识 007	拿法 ..... 009	抖法 ..... 012	穴位的概述 ..... 016
按摩的概述 ..... 007	摩法 ..... 010	拨法 ..... 013	什么是穴位 ..... 016
按摩的适应症 ..... 007	抹法 ..... 010	擦法 ..... 013	穴位的分类 ..... 016
按摩的禁忌症 ..... 008	点法 ..... 010	刮法 ..... 013	常用的取穴方法 ... 017
按摩的注意事项 .. 008	按法 ..... 011	理法 ..... 013	
异常反应的处理 .. 008	压法 ..... 011		
	揉法 ..... 012	经络的概述 ..... 014	
常用的按摩方法 009	拍法 ..... 012	什么是经络 ..... 014	
推法 ..... 009	擦法 ..... 012	经络的组成 ..... 014	

## 第②篇 | 经络穴位按摩篇

手太阴肺经经穴 021	太渊 ..... 026	偏历 ..... 030	天鼎 ..... 035
中府 ..... 022	少商 ..... 026	温溜 ..... 031	扶突 ..... 035
云门 ..... 022		下廉 ..... 031	禾髎 ..... 036
天府 ..... 023	手阳明大肠经经穴 027	上廉 ..... 032	迎香 ..... 036
侠白 ..... 023	商阳 ..... 028	手三里 ..... 032	
尺泽 ..... 024	二间 ..... 028	曲池 ..... 033	足阳明胃经经穴 037
孔最 ..... 024	三间 ..... 029	肘髎 ..... 033	承泣 ..... 038
列缺 ..... 025	合谷 ..... 029	臂臑 ..... 034	四白 ..... 038
经渠 ..... 025	阳溪 ..... 030	肩髃 ..... 034	巨髎 ..... 039

## ➔ 特效穴位按摩使用手册



地仓 .....	039	上巨虚 .....	054	大包 .....	069	听宫 .....	084
大迎 .....	040	条口 .....	055	<b>手少阴心经经穴070</b>		<b>足太阳膀胱经经穴085</b>	
颊车 .....	040	下巨虚 .....	055	极泉 .....	071	睛明 .....	086
下关 .....	041	丰隆 .....	056	青灵 .....	071	攒竹 .....	086
头维 .....	041	解溪 .....	056	少海 .....	072	眉冲 .....	087
人迎 .....	042	冲阳 .....	057	通里 .....	072	曲差 .....	087
水突 .....	042	陷谷 .....	057	阴郄 .....	073	五处 .....	088
气舍 .....	043	内庭 .....	058	神门 .....	073	承光 .....	088
缺盆 .....	043	厉兑 .....	058	少府 .....	074	通天 .....	089
气户 .....	044	<b>足太阳脾经经穴 059</b>		少冲 .....	074	络却 .....	089
库房 .....	044	隐白 .....	060	<b>手太阳小肠经经穴075</b>		玉枕 .....	090
屋翳 .....	045	太白 .....	060	少泽 .....	076	天柱 .....	090
膺窗 .....	045	公孙 .....	061	前谷 .....	076	大杼 .....	091
乳中 .....	046	商丘 .....	061	后溪 .....	077	风门 .....	091
乳根 .....	046	三阴交 .....	062	腕骨 .....	077	肺俞 .....	092
不容 .....	047	漏谷 .....	062	阳谷 .....	078	厥阴俞 .....	092
梁门 .....	047	地机 .....	063	养老 .....	078	心俞 .....	093
滑肉门 .....	048	阴陵泉 .....	063	支正 .....	079	督俞 .....	093
天枢 .....	048	血海 .....	064	小海 .....	079	膈俞 .....	094
外陵 .....	049	箕门 .....	064	肩贞 .....	080	肝俞 .....	094
大巨 .....	049	冲门 .....	065	臑俞 .....	080	胆俞 .....	095
水道 .....	050	府舍 .....	065	天宗 .....	081	脾俞 .....	095
归来 .....	050	腹结 .....	066	曲垣 .....	081	胃俞 .....	096
气冲 .....	051	大横 .....	066	肩外俞 .....	082	三焦俞 .....	096
髀关 .....	051	腹哀 .....	067	肩中俞 .....	082	肾俞 .....	097
伏兔 .....	052	食窦 .....	067	天窗 .....	083	气海俞 .....	097
阴市 .....	052	天溪 .....	068	天容 .....	083	大肠俞 .....	098
梁丘 .....	053	胸乡 .....	068	颧髻 .....	084	关元俞 .....	098
犊鼻 .....	053	周荣 .....	069			小肠俞 .....	099
足三里 .....	054						



# Contents 目录

膀胱俞	099	仆参	114	神封	129	天髎	144
中膂俞	100	申脉	115	灵墟	130	天牖	145
白环俞	100	金门	115	神藏	130	翳风	145
八髎	101	京骨	116	彘中	131	瘦脉	146
会阳	101	束骨	116	俞府	131	颊息	146
承扶	102	足通谷	117			角孙	147
殷门	102	至阴	117	<b>手厥阴心包经经穴132</b>		耳门	147
浮郤	103			天池	133	耳和髎	148
委阳	103	<b>足少阴肾经经穴 118</b>		天泉	133	丝竹空	148
委中	104	涌泉	119	曲泽	134		
附分	104	然谷	119	郄门	134	<b>足少阳胆经经穴 149</b>	
魄户	105	太溪	120	间使	135	瞳子髎	150
膏肓	105	大钟	120	内关	135	听会	150
神堂	106	水泉	121	大陵	136	上关	151
谿谿	106	照海	121	劳宫	136	颌厌	151
膈关	107	复溜	122			悬颅	152
魂门	107	交信	122	<b>手少阳三焦经经穴137</b>		悬厘	152
阳纲	108	筑宾	123	关冲	138	曲鬓	153
意舍	108	阴谷	123	液门	138	率谷	153
胃仓	109	横骨	124	中渚	139	天冲	154
盲门	109	大赫	124	阳池	139	浮白	154
志室	110	气穴	125	外关	140	头窍阴	155
胞肓	110	四满	125	支沟	140	完骨	155
秩边	111	中注	126	会宗	141		
合阳	111	肓俞	126	四渎	141		
承筋	112	商曲	127	天井	142		
承山	112	石关	127	清冷渊	142		
飞扬	113	阴都	128	消泺	143		
跗阳	113	腹通谷	128	臑会	143		
昆仑	114	幽门	129	肩髃	144		



# ➔ 特效穴位按摩使用手册



本神 .....	156	侠溪 .....	171	神道 .....	186	上腕 .....	201
阳白 .....	156	足窍阴 .....	171	身柱 .....	186	巨阙 .....	201
头临泣 .....	157	<b>足厥阴肝经经穴 172</b>		陶道 .....	187	鸠尾 .....	202
目窗 .....	157	大敦 .....	173	大椎 .....	187	中庭 .....	202
正营 .....	158	行间 .....	173	哑门 .....	188	膻中 .....	203
承灵 .....	158	太冲 .....	174	风府 .....	188	玉堂 .....	203
脑空 .....	159	中封 .....	174	脑户 .....	189	紫宫 .....	204
风池 .....	159	蠡沟 .....	175	强间 .....	189	华盖 .....	204
肩井 .....	160	中都 .....	175	后顶 .....	190	璇玑 .....	205
渊腋 .....	160	膝关 .....	176	百会 .....	190	天突 .....	205
辄筋 .....	161	曲泉 .....	176	前顶 .....	191	廉泉 .....	206
日月 .....	161	阴包 .....	177	凶会 .....	191	承浆 .....	206
京门 .....	162	足五里 .....	177	上星 .....	192	<b>经外奇穴.....207</b>	
带脉 .....	162	阴廉 .....	178	神庭 .....	192	四神聪 .....	209
五枢 .....	163	急脉 .....	178	素髎 .....	193	印堂 .....	209
维道 .....	163	章门 .....	179	人中 .....	193	鱼腰 .....	210
居髎 .....	164	期门 .....	179	<b>任脉经穴.....194</b>		太阳 .....	210
环跳 .....	164	<b>督脉经穴.....180</b>		会阴 .....	195	鼻通 .....	211
风市 .....	165	长强 .....	181	曲骨 .....	195	定喘 .....	211
中渎 .....	165	腰俞 .....	181	中极 .....	196	腰眼 .....	212
膝阳关 .....	166	腰阳关 .....	182	关元 .....	196	四缝 .....	212
阳陵泉 .....	166	命门 .....	182	石门 .....	197	腰痛穴 .....	213
阳交 .....	167	悬枢 .....	183	气海 .....	197	膝眼 .....	213
外丘 .....	167	脊中 .....	183	阴交 .....	198	胆囊穴 .....	214
光明 .....	168	中枢 .....	184	神阙 .....	198	阑尾穴 .....	214
阳辅 .....	168	筋缩 .....	184	水分 .....	199	八邪 .....	215
悬钟 .....	169	至阳 .....	185	下腕 .....	199	八风 .....	215
丘墟 .....	169	灵台 .....	185	建里 .....	200	十宣 .....	216
足临泣 .....	170			中腕 .....	200	夹脊 .....	216
地五会 .....	170						



Chapter

第1篇

# 基础知识篇



推法

拿法

按法

摩法

压法

点法

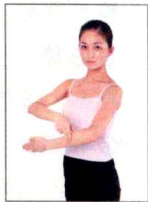
按摩的基础知识……007

常用的按摩方法……009

经络的概述……014

穴位的概述……016

# 按摩的 基础知识



ANMODEJICHUZHISHI

## 按摩的概述

按摩是中医外治法之一，是以中医基本理论为依据，用各种手法作用于机体的特定部位或穴位，刺激其以引起局部或全身反应的一种治疗方法。

按摩疗法在我国已有数千年的历史。早在原始时代，我们的祖先在生病或受伤时，就已经懂得用双手去推压揉按身体的伤痛部位进行自疗。随着历史的发展，古人在积累了丰富的按摩治病、治伤的经验之后，系统的按摩医疗方法也随之得以形成。该疗法的特点是简便易行，临床应用范围广，且治疗效果好，无毒副作用，因而长久以来为人们所青睐。值得注意的是，按摩疗法作为一种治疗手段，有其一定的局限性，因此在临床应用时，一般只作为综合治疗措施中的一个方面。

近年来，随着中医学在全世界范围内越来越受到重视，人们开始热衷于学习中医，开办中医学院；一些科研机构对按摩机理也开始进行研究，并取得了显著成绩，这些都对按摩理论和按摩疗法的发展起到了很好的促进作用。按摩这一古老而独特的医疗方法，在崇尚“绿色、自然”的今天，将逐步迈进国际舞台，为人类的医疗保健事业做出更大的贡献。

按摩疗法能补虚泻实、扶正祛邪、调和阴阳。在按摩前，应先掌握一些按摩的基础知识，以便于能够运用正确的方法进行按摩，从而达到祛病强身的目的。

## 按摩的适应症

一般来说，按摩疗法主要适用于慢性疾病，对某些疾病的急性期也有很好的疗效。在应用按摩疗法时，应根据具体病情，明确治疗目的，辨证施治。

按摩的适应症包括以下几个方面：

- ① 运动系统：各种关节、韧带、肌肉、肌腱的急性损伤及慢性劳损性疾病（无皮肤破损）；创伤后引起的肢体及关节僵直、粘连，软组织痉挛和肌肉萎缩；骨关节病引起的肢体疼痛、关节活动不利等。
- ② 呼吸系统：感冒、鼻炎、咽喉肿痛、哮喘等。
- ③ 消化系统：慢性肠胃炎、消化不良、便秘、腹泻等。
- ④ 泌尿生殖系统：膀胱炎、尿失禁、遗尿、阳痿、遗精等。
- ⑤ 神经系统：面神经麻痹、三叉神经痛、头痛、失眠、神经衰弱、神经官能症、肋间神经痛等。
- ⑥ 妇科疾患：痛经、闭经、月经不调、子宫内膜炎、崩漏、乳汁不足、更年期综合征等。
- ⑦ 儿科疾患：夜啼、百日咳、脱肛、肌性斜颈、消化吸收不良等。



## 按摩的禁忌症

按摩并不是任何情况下都可以进行的，当身体处于某些特殊状态时，切勿进行按摩，以免对人体造成伤害。

以下几项情况不宜进行按摩：

- ① 各种急性传染病或急性炎症患者。
- ② 传染性皮肤病或皮肤溃疡，如湿疹、疮疡患者。
- ③ 各种感染性、化脓性疾病患者。
- ④ 骨关节、骨质疾病，如关节肿痛、骨折患者。
- ⑤ 烧伤、烫伤、开放性损伤患者。
- ⑥ 容易引起出血的疾病，如血友病、恶性贫血、紫斑病患者。
- ⑦ 严重脑、肺、心、肝、肾疾病患者。
- ⑧ 恶性肿瘤患者。
- ⑨ 年老体弱者、极度衰弱者、过度饥饿者或吃饭半小时以内者。
- ⑩ 精神病患者慎用。
- ⑪ 妊娠和月经期妇女的腹部、腰骶部、合谷穴等部位慎用。

## 按摩的注意事项

要想获得理想的按摩疗效，讲究方法是关键。这种绿色、自然的疾病治疗方法对按摩环境、按摩者本身都有一些要求，充分了解这些要求并在按摩过程中予以重视，对于取得好的疗效是很重要的。

以下是按摩的注意事项：

- ① 按摩室要宽敞明亮，空气流通，室温适宜。
- ② 按摩前，要注意手的清洁与光洁度，不能有毛刺，指甲要修短，边缘要整齐，以免擦伤皮肤而造成不适。天气寒

冷时，在按摩前要进行暖手准备。

- ③ 按摩时，应使肌肉应充分放松。
- ④ 按摩时，手法须均匀、柔和、连贯而有节奏，不可生硬粗暴，以免损伤皮肤和其他组织。
- ⑤ 按摩时，手法须具有一定力度，这种力度应根据按摩手法及人的体质、部位的不同而有所变化。
- ⑥ 施展一般按摩手法时，应在受术部位停留约2~3秒左右。
- ⑦ 可酌情使用爽身粉或润肤油以及某些药物，以增加舒适感和治疗效果。
- ⑧ 按摩后，应多喝水，使新陈代谢的机能顺畅，促使体内的代谢废物排出体外。

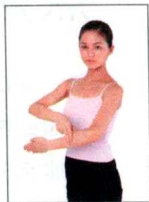
## 异常反应的处理

尽管按摩疗法安全可靠，无毒副作用，但如果操作不当，临床上也会出现一些异常情况。面对这些异常情况，一般应该如何处理呢？

例如，有时会因为术者手法错误或过于粗暴而引起骨折的情况出现，此时应及时对伤处进行整复和固定，必要时送医院处理；若皮肤出现破损，应在破损处涂上红药水，避免再在破损处进行操作，并防止感染；若出现局部皮肤红肿或皮肤青紫、淤斑现象，症状轻微时一般不必处理，可以自行消退；若局部肿胀疼痛较剧烈时，可先做冷敷，以止血，再做热敷或在局部轻柔按摩，以促进局部淤血消散。

也有些受术者因为紧张或其他原因，在按摩时发生晕倒昏厥现象，此时应让其静卧于空气流通处，喝些开水，片刻即可好转。如果晕厥严重，可掐按其人中穴，促使其苏醒。此外，受术者在按摩中若发生呕吐、头晕或脸色苍白等现象，必须立即停止按摩。

# 常用的 按摩方法



CHANGYONGDEANMOFANGFA

按摩的方法多种多样，在对身体不同的部位进行按摩时，应采用不同的按摩方法，以便获得最佳的保健治疗效果。

## 推法

推法，是以指、掌、拳、肘、足等部位，单方向着力于人体某一部位，做前后、上下、左右直线或弧线推进的一种手法。此法适用于头面、四肢、胸腹部，具有疏风散寒、活血化淤、理气止痛、舒筋络等功效。推法包括指推法、掌推法、拳推法、肘推法、足推法五种，其中常用的为指推法与掌推法。



指推法是用拇指指腹着力，其余四指分开助力，按经络循行或肌纤维平行方向推进。此法多用于头面颈部。



掌推法是用手掌平放在皮肤上，以掌根为重点，向一定方向推进。此法常用于面积较大的部位。

## 拿法

拿法，是以大拇指与其余四指中任意一指或四指对称用力，捏住某一部位或穴位，提起并逐渐用力的一种手法。此法多用于颈项、肩背、四肢等处，具有疏通经络、缓解痉挛、减轻肌肉酸胀、消除全身疲劳等功效。常用拿法包括三指拿和五指拿等。



三指拿是以拇指、食指和中指相对，着力于人体某部位。此法可用于肩部、颈部、上肢等处。



五指拿是以拇指与其余四指相对，着力于人体某部位。此法适用于臀部与腿部等处。



## 摩法

摩法，是用手掌掌面、指面等部位，放于穴位上，以关节带动前臂做环状（或半环）有节律摩动的一种手法。

此法多用于胸部、腹部、腿部、面部，主治脘腹胀满、食积胀痛、气滞血淤、胸肋迸伤、肢体麻木、小儿发热等病症。

摩法主要包括指摩法和掌摩法两种。



以指面摩动的称指摩法。



用掌面摩动的称掌摩法。

## 抹法

抹法，是以单手或双手拇指螺纹面，作用于按摩部位，做左右或上下往返推动的一种手法。

该手法强度不大，作用也较柔和，深可及肌肉，浅则只及皮肤，常用于头面及颈项部。抹法具有开窍镇静、醒脑明目等作用。



## 点法

点法，是以各指指端、肘部或屈指关节突处，按压在人体某一部位或穴位上，并逐渐用力下压的一种手法。

此法常用于胸腹部、背腰部和四肢，具有温通经络、调理脏腑、活血止痛等功效。

点法分为拇指点法、中指点法、指节背点法和食指点法。



拇指点法常用于头部、腰背部及下肢，有较强的力度。



中指点法适用于头部、躯干和四肢诸穴位。



指节背点法适用于较大肌肉群的深部穴位或背、腰、臀、腿等较重的病症。



食指点法常用于头、面部及需轻点的穴位或部位。

## 按法

按法，是用手指、掌、肘等部位着力于人体某部位，由轻到重，逐渐用力向下按压的一种手法。

此法具有疏通经络、调节气血、镇静止痛的作用。

按法分为指按法、掌按法和肘按法三种。

指按法



指按法是以拇指指腹在人体某部位或穴位进行按压。此法适用于全身部位。

掌按法



掌按法是以手掌的大鱼际（拇指侧）、小鱼际（小指侧）或掌根部在人体穴部或局部作按压。此法适用于面积较大且平坦的部位。

肘按法



肘按法是以肘尖代替指或掌，着力于施术部位进行按压。

## 压法

压法，是以指、掌、肘等部位，施压于穴位或身体部位的一种手法。

此法比按法的作用力更为集中，力度也更大，具有止痛止血、散淤化结、矫正形体等作用。

常用的压法有肘压法和指压法两种。

肘压法



肘压法是将手肘弯曲，用肘尖对穴位施力按压。此种方法可得到比指压更大的力度，适用于体型较胖、肌肉丰厚的部位。

指压法



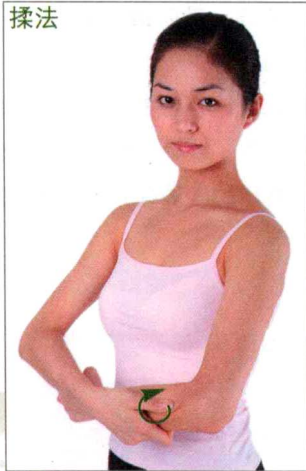
指压法是以手的拇指、食指或中指等，对穴位施力按压。



## 揉法

揉法，是以掌或指吸定于施术部位，并做轻柔缓和的、一个方向的、环形移动的一种手法。揉法包括指揉法、掌揉法和肘揉法三种，其中较为常用的是指揉法。

揉法



## 擦法

擦法，是指腹或掌面着力于施术部位，进行往返移动的一种手法。

此法具有振奋阳气、温通经络、行气活血、化淤散结、祛风散寒、理筋止痛、健脾和胃的功效。

擦法

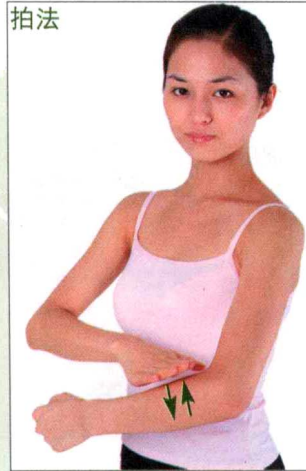


## 拍法

拍法，是用手掌或拳背借腕部自然上下摆动之力，轻巧反复拍打体表的一种手法。

此法适用于胸、肩背、腰臀以及四肢关节等处，其作用力较轻，具有行气通络、活血止痛、放松躯体之功效。

拍法



## 抖法

抖法，是用单手或双手握住受术者肢体远端，使用柔力，均匀、连续、有节奏地上下或左右抖动肢体，使力量传达到肢体的关节和肌肉的一种手法。

此法具有有舒展筋骨、滑利关节、解除疲劳等功效。

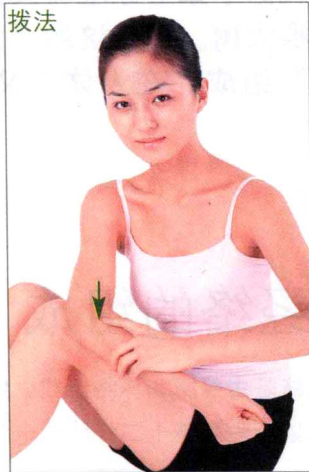
抖法



## 拨法

拨法，也称“弹拨法”“指拨法”，是用手指按于体表，适当用力下压至有酸胀感时，再进行与肌纤维成垂直方向的来回拨动的一种手法。

此法具有解痉止痛、松解软组织粘连的作用。



## 刮法

刮法，是用拇指指端或拇指侧面刮剥皮下组织的一种手法。

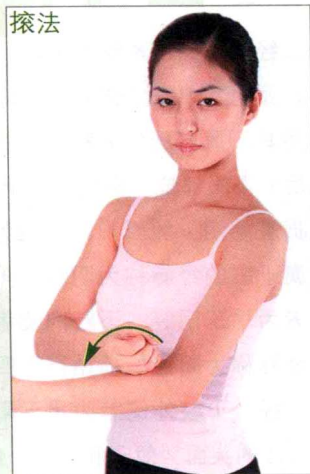
此法具有松解粘连、消除硬结、滑利关节、改善病变部位的新陈代谢和促进其修复的作用。多用于关节韧带、筋膜、肌腱表面和较浅的骨面等部位。



## 滚法

滚法，是握空拳，将手背置于一定的按摩部位，以前臂旋前、旋后的动作带动腕关节，使手背在施术部位做连锁往返滚动的一种手法。

其功用在于温通经络、调和气血、缓解痉挛、滑利关节。该手法作用面较大，多用于肩背、腰臀及四肢等肌肉发达部位。



## 理法

理法，常用于做完其他手法之后，作为整理手法施行，即由拇指与食指或其余四指的对指、分指动作，进行整理疏导之法。

此法多用于四肢、颈项等处，具有舒筋活血、温阳通络、安神镇静之功效。





# 经络 的概述



JINGLUODEGAISHU

## 什么是经络

经络是经脉与络脉的总称。经即经脉，意同路径，是经络系统的主干，纵行分布于人体较深部位；络即络脉，意同网络，是经脉的分支，细小而纵横交错遍布于人体全身的较浅部位。

经络作为运行气血的通道，能沟通人体表里与脏腑之间，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。

经络分为阴经、阳经两个方面，它们之间相互联系，具有对应关系。

手足四肢是经脉的外行联系，经络与四肢的关系最为重要。脏腑是经脉的内行联系，阴经属于脏络于腑，阳经属于腑络于脏。

手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。阴阳相贯，如环无端。《灵枢·经别》上说：“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。”说明了经络对生理、病理、诊断、治疗等方面的重要意义，而为历代医家所重视。

古代医学家形象地将人体的经络系统比喻为一棵大树。那么这颗“大树”是由哪些“枝杆”组成，在人体内又发挥着怎样的作用呢？

## 经络的组成

经络是由经脉和络脉组成，经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络、浮络、孙络等。十二经脉常与奇经八脉中的任督二脉合称为“十四经”。

### (1) 十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，又称“十二正经”，皆以手和足及阴和阳来分类命名。每条经脉各连属一个脏或腑，均用其所属脏腑的名称，再结合循行于手足、内外、前中后的不同部位，根据阴阳学说而给予不同名称。

根据脏属阴、腑属阳、内侧为阴、外侧为阳的原则，凡是属于脏的经脉称为阴经，多循行于四肢内侧，上肢内侧者为手三阴经，下肢内侧者为足三阴经；凡是属于腑的经脉称为阳经，多循行于四肢外侧，上肢外侧者为手三阳经，下肢外侧者为足三阳经。它们左右对称地分布于人体的头面、躯干和四肢，纵贯全身。

十二经脉的走向是很有规律的，举手而立，阳经从上至下，阴经由下而上。具体而言，手三阳从手走头，足三阳从头走足，足三阴从足走胸腹，手三阴从胸走手。十

二经脉通过手足阴阳表里经的连接而逐经相传，构成一个周而复始、如环无端的流注系统。气血通过经脉，内到脏腑器官，外达肌表，营养全身。

## (2) 奇经八脉

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉，它们与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，别道而行，故称“奇经”。

八脉的名称取得别具用意。“督”，有督率的意思，因为这条经脉循行于背部正中，督率诸阳经；“任”有担任的含义，因为这条经脉循行于腹部正中，有总任全身阴经

的作用；“冲”，意指要冲，这条经脉主通行十二经之气血，称为“十二经脉之海”；“带”，意指腰带，这条经脉横于腰腹，主约束诸经；“维”有网维和维系之意，阳维主维系、联络一身在表之阳，阴维主维系、联络一身在里之阴。“跷”是足跟的意思，其起于外踝下者称阳跷，起于内踝下者称阴跷。

奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，既沟通了十二经脉之间的联系，又对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。其中任脉和督脉各有其所属的腧穴，并与十二经脉功能相似，故常与十二经脉相提并论，合称为“十四经”；而其他六条均依附于十二经脉，本身无单独的腧穴。

## 十二经脉系统简表（附表）

十二经脉		外部	内部
手 三 阴	手太阴肺经	胸旁→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心，络小肠
手 三 阳	手阳明大肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←食指	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	眉梢←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←无名指	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指	属小肠，络心
足 三 阳	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→四趾	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾	属膀胱，络肾
足 三 阴	足太阴脾经	胸腹第三侧线→下肢内侧中、前→大趾内	属脾，络胃
	足厥阴肝经	胁部←阴部←下肢内侧前、中←大趾外	属肝，络胆
	足少阴肾经	胸腹第一侧线←下肢内侧后←足心←小趾下	属肾，络膀胱，络心



# 穴位的概述

XUEWEIDEGAISHU



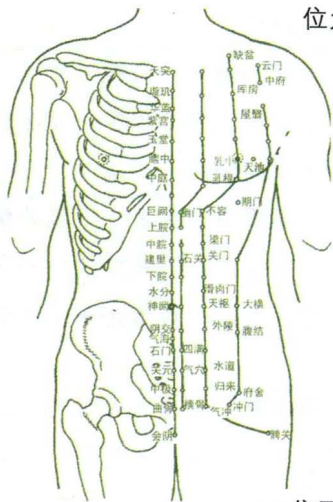
如果说经络是一颗大树，穴位就象一片片树叶，密密麻麻地分布在大树的枝干和树梢上。人体穴位很多，但其分类、作用和取穴方法均各不相同。

## 什么是穴位

穴位是指人体脏腑经络之气输注于体表的部位。腧穴学上称“穴位”为“腧穴”，“腧”通“输”，有转输的含义，“穴”即孔隙，喻脉气集注于凹陷处。

人体的穴位均分别归属于各经络，经络又隶属于一定的脏腑，这就使穴位——经络——脏腑三者之间有了不可分割的联系。

各个穴位的命名不仅有其医学意义，也是中国古代灿烂文化的一部分。了解穴位命名的意义，有助于熟悉穴位的位置及治疗作用。一般来说，穴位命名是古人以其部位及作用为基础，结合自然界多种事物及医学理论，采用取类比象的方法而制定的。例如，根据穴位所在部位解剖名称而命名，如乳根、腕骨等；或根据对某种病症的特殊治疗作用而命名，如治目疾的睛明、光明等等。



## 穴位的分类

穴位分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

十四经穴简称“经穴”，其分布于十二经脉及任脉、督脉上的穴位是人体穴位的主要部分。经穴有固定部位，具有主治和反映本经病证的作用。十四经穴共有361个穴名，因为十四经脉中只有任脉、督脉为单行线，两脉上的穴位为单穴，有52个穴，其他十二经脉左右各有1条，一个穴名有2个穴位，所以经穴共有670个。

奇穴是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的穴位，又称“经外奇穴”。奇穴与经络也有密切的联系，对某些病证具有特殊的治疗作用。

阿是穴又称“压痛点”“天应穴”“不定穴”等。它们无具体名称、无固定位置、无固定主治病证，是以病痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位，其多位于病变部位的附近，也可在与其距离较远的部位。