

图解

掌握经络运行以涵养身心

国粹经典

经络运行全身气血，气血维持人体生命活动，
只有保持全身经络正常贯通，人体各部分机能方可达到协调平衡。

八卦与经络按摩

一本最权威的经络穴位诊疗图书

- 轻松破译点穴疗法的理论基础。
- 更有近百种疾病的经络穴位按摩的治疗方法。

● 阳气
是生命的根本



● 胃气、脉神、脉根
三位一体



● 针刺补泻法

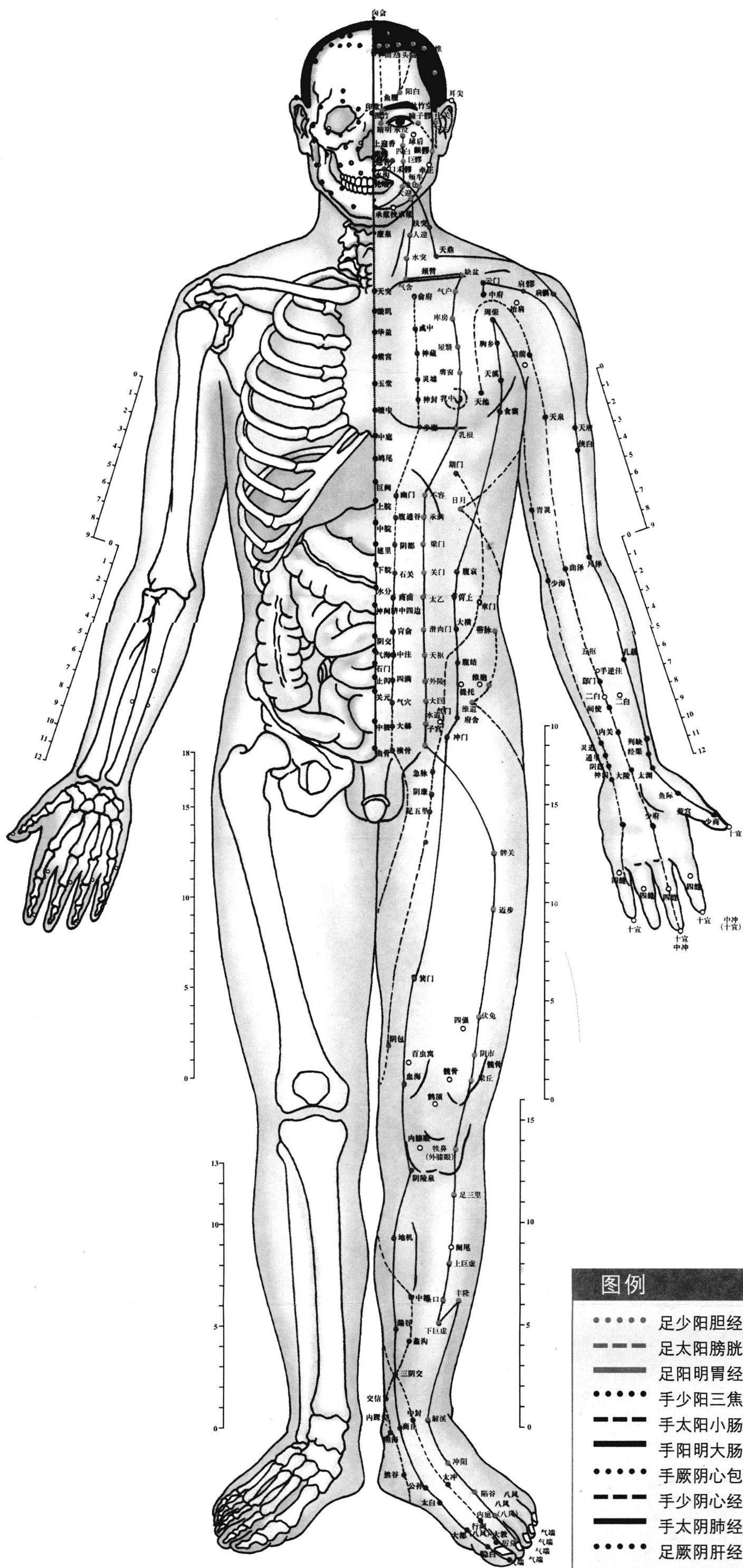


唐译◎编著

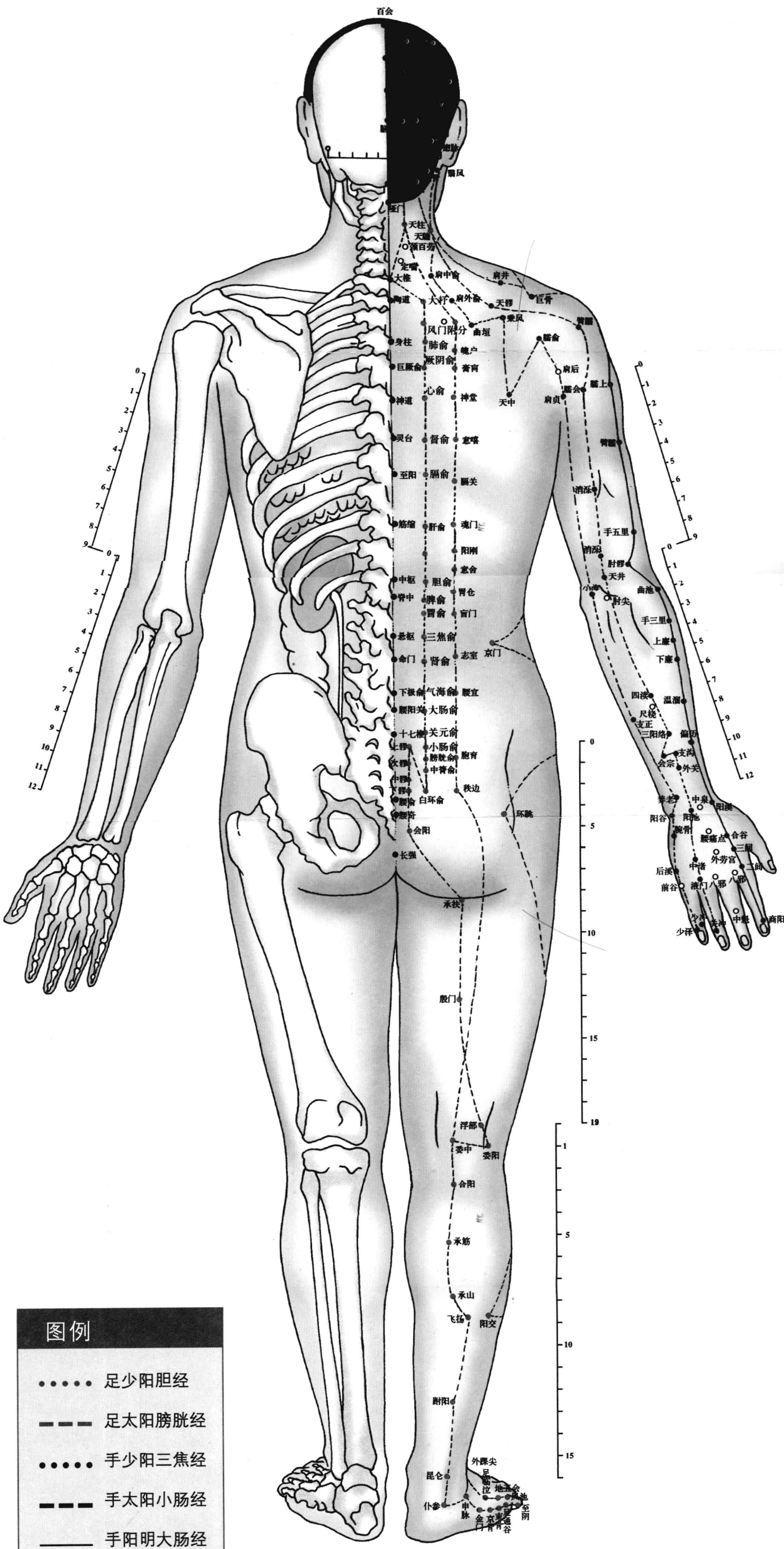


内蒙古出版集团 内蒙古文化出版社

国家标准经穴部位图 正面

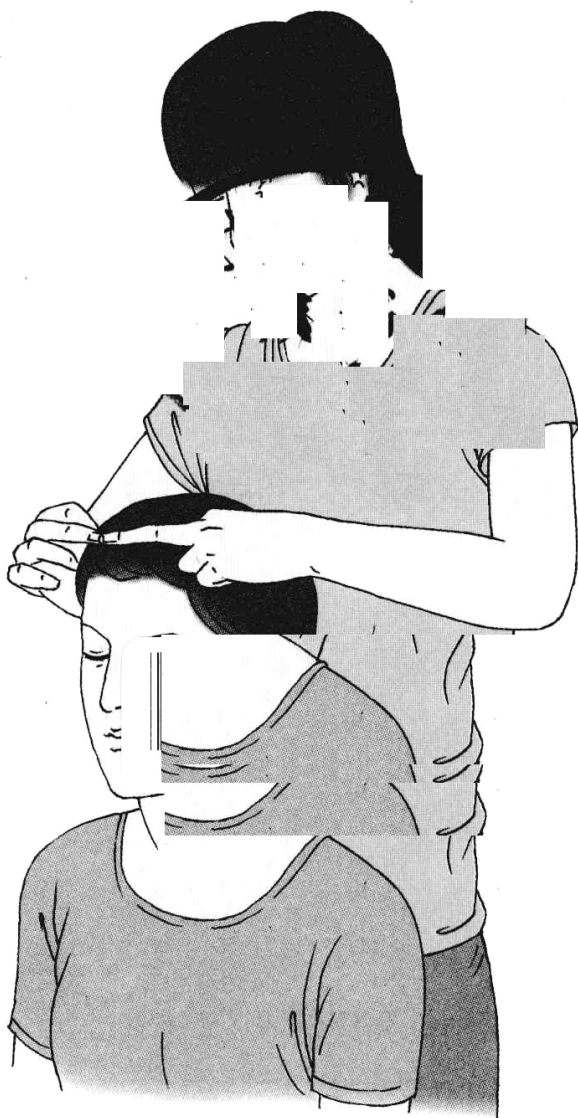


国家标准经穴部位图 背面



图解八卦与经络按摩

唐 译◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社

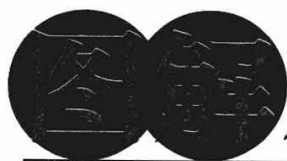
图书在版编目 (CIP) 数据

图解八卦与经络按摩 / 唐译编著. — 呼伦贝尔:
内蒙古文化出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80675-855-7

I. ①图… II. ②唐… III. ①八卦—应用—经络—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第222566号



八卦与经络按摩



唐 译◎编著

出版发行: 内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社
呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

责任编辑: 丁永才

封面设计: 张 楠

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

印 张: 22

字 数: 35千字

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80675-855-7

定 价: 53.80元

版权所有 翻印必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序

经络按摩是治疗疾病的一种古老方法，它出现于两千多年前的春秋战国时期。当时，名医扁鹊运用按摩、针灸两种疗法成功地抢救了“尸厥”病人，从那时起按摩与针灸慢慢在中医界传播开来。

隋唐时期设立了专门的按摩科，并把按摩医生分成按摩博士、按摩师和按摩工等等级。就是因为国中上下对按摩十分重视，这就造就了自我按摩术的盛行。当时，人们在进行按摩时会在身体表面涂上一层中药膏，这样就既免除了皮肤破损的情况发生，又使药物在按摩手法的配合下将本身作用充分发挥出来。

《圣济总录卷四·治法》中提到：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩；按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，曰按曰摩，适所用也。”这是说在按摩的过程中，要将按法与摩法结合起来，交替使用。

经络按摩的作用主要有三个，分别为：疏通经络、促进气血运行，增强抗体，疏通筋骨。

经络是人体气血运行的通路，它像网络一样地分布全身，将人体各个部分串联起来，人体就是依赖经络来运行气血的。所以一旦经络的生理功能发生障碍，就会导致气血失调。而气血是构成人体的基本物质，人体的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥应有的作用。如果气血失调就会使五脏六腑失去供养，以致脏器组织受到损伤，这样疾病就会相应产生。这时对局部位置进行按摩，就能引起局部经络反应，从而使气血重新运行起来。

临床实践表明，按摩能增强人体的免疫能力，使人免受流感等症状的侵袭。这是因为疾病的发生是由于抗体衰弱，邪气入侵造成的，而按摩可以驱除邪气，使身体状态重新归正。

编者



序

经络按摩的源原





总论 按摩与经络概论

第1节 常用按摩手法	
及按摩禁忌	18
第2节 人体与八卦	20
第3节 十二正经	22
第4节 腧穴	30
第5节 十二原穴	32
第6节 五输穴	33

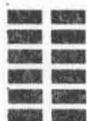
第一章 乾卦：头颈部穴位详解

百会穴：治疗疾病的首选穴 ...	38
神庭：神志清明按神庭	40
上星：专通鼻窍的上星穴	42
前顶：偏头痛的绝佳良穴	44
水沟：急救要穴	46
迎香：鼻子的问题迎香来当家 .	48
阳白：眼痛头昏就找它	50
四白：还你明亮、清澈的双眸 .	52
丝竹空：头痛、目眩常按丝竹空	54
颧髻：面部痉挛不再愁	56
后顶：一举攻破颈肩腰腿痛 ...	58
强间：睡觉睡饱，心情转好 ...	60
哑门：致哑又治哑的哑门穴 ...	62

风池：为发热、中风排忧解难 .	64
率谷：常按率谷，	
耳聋失聪不再有	66
天冲：牙龈肿痛的良穴	68
翳风：耳聋、耳鸣找翳风	70
下关：治愈牙疼的良穴	72

第二章 坤卦：躯干部穴位详解

天突：咳嗽、呕吐、	
咽喉发炎找天突	78
膻中：胸闷、心悸按膻中	80
中脘：胸闷心悸按它就好	82
神阙：常按神阙穴百病渐消散 .	84
气海：按摩气海暖全身	86
关元：藏经蓄血的隐秘之处 ...	88
中级：治疗女性不为人知的	
生理疾病	90
乳根：让乳房疾病消亡于初始 .	92
梁门：不再躲避辛辣美食	94
天枢：肠胃患病不再急	96
水道：卵巢早衰不再是梦靥 ...	98
大横：腹胀、便秘一起治	100
鸠尾：胃病常犯，鸠尾常按 ..	102
幽门：解决您的胃部之忧	104
至阳：快速有效缓解心绞痛 ..	106



命门：延年益寿不怕衰老	108
长强：延年益寿缓衰老	110
大杼：颈椎的保护者	112
肺俞：呼吸道疾病的救星	114
膈俞：不再贫血，容光焕发 ..	116
肝俞：降肝、消怒好良穴	118
胆俞：中年女性从今 远离胆囊炎	120
脾俞：集美容、减肥、 养生于一身的穴位	122
胃俞：胃黏膜出血不再慌	124
三焦俞：享受青春，拒绝青春痘	126
肾俞：延缓衰老、养生固本 ..	128
气海俞：改善女性 压力性尿失禁	130
大肠俞：腰脊疼痛、肠胃不适 一起治	132
关元俞：隐私部位就找它	134
上髎：不能弯腰也能治	136
中髎：治疗腰部酸痛它出力 ..	138
会阳：阳痿可以悄悄治	140
魄户：颈椎综合征轻松解决 ..	142
膏肓：运动膏肓穴，除病一身轻	144
神堂：攻克心脏疾病的要穴 ..	146
胃仓：轻松缓解胃溃疡带来的 困扰	148
秩边：男性朋友不能说的秘密	150

天宗：口腔溃疡的福音	152
------------------	-----

第三章 艮卦：上肢部穴位详解

少商：让秋燥咳嗽远离我们 ..	158
鱼际：利咽化痰好帮手	160
太渊：气血不足，太渊相助 ..	162
经渠：感冒发汗按摩经渠穴 ..	164
列缺：风寒不再可怕	166
孔最：失血、止血找孔最	168
尺泽：攻克支气管炎、 肺炎的良穴	170
侠白：肺经上的英雄	172
天府：巧按天府穴治鼻炎	174
中冲：心脏的保护者	176
劳宫：酷夏不用担心中暑和 昏迷	178
内关：打开心结，养颜养心的 美丽穴	180
郄门：治疗心之疾的一味良穴	182
曲泽：治疗急性胃肠炎	184
天泉：心脏病、高血压一起治	186
少冲：赶走瞌睡虫	188
少府：治疗心闷有疗效	190
神门：摆脱失眠困扰	192

阴郄：止血抑汗多亏它	194
通里：让足跟不再疼痛	196
灵道：不再介意咳嗽、鼻涕、 打喷嚏	198
手五里：按它告别睡不醒	200
商阳：治疗耳鸣，恢复听力 ..	202
三间：五官病痛全拿下	204
合谷：健身时不再担心肚子痛	206
阳溪：按摩此穴帮你轻松戒烟	208
下廉：让头轻松起来	210
上廉：肩膊酸疼按上廉	212
曲池：巧治荨麻疹	214
液门：让眼睛不再干燥	216
关冲：感冒发热就揉关冲穴 ..	218
少海：降心火按少海	220
中渚：眩晕、小腿抽筋 就按中渚穴	222
阳池：常按阳池穴，冬天时节 不怕冷	224
支沟：按摩支沟穴，胁痛岔气 不用急	226
会宗：上肢痛时多按它	228
天井：手臂上的消气穴	230
少泽：热症治疗首选穴	232
前谷：昏涨的大脑不再狼狈不堪	234
后溪：工作一天，腰不酸、 眼不痛	236

腕骨：治疗落枕按腕骨	238
阳谷：口腔溃疡按阳谷	240
养老：老人缺血常按它	242
支正：脸上长痘找支正穴	244
外关：四肢有活力， 两耳敏而聪	246
肩髃：解除肩臂疼痛全靠肩髃穴	248
肩井：肩井穴维持人体的活力	250
肩髃：给你一颗定心丸	252
巨骨：轻松告别肩周炎	254

第四章 震、巽卦：下肢部穴位详解

蠡沟：早晨不再怕落枕	260
中都：消除水毒，口疮不再犯	262
膝关：强健膝盖常按膝关穴 ..	264
隐白：让你的经期越来越稳定	266
太白：让上班族不再受到胃痛 的骚扰	268
公孙：摆平脾胃任何疾患的 第一大穴	270
商丘：天冷不怕脚抽筋	272
三阴交：推迟更年期，还女人 年轻魅力	274
阴陵泉：脾部不适当按它	276

血海：女子生血之穴	278
涌泉：引血归源，调节高血压 ..	280
太溪：滋阴养颜，让你成为 水质女人	282
照海：肩部镇痛不再有	284
复溜：改善肾功能的重要穴	286
丰隆：击败神经衰弱症	288
上巨虚：专治面部偏袒和 胃部病变	290
足三里：调理脾胃、补中益气 全找足三里	292
伏兔：腰部扭伤按按它	294
阳辅：轻松告别神经性头痛 ...	296
足临泣：排便不畅记得按足临泣	298
丘墟：胸满胁痛、下肢痿痹 丘墟摆定	300
悬钟：高血压患者的福音	302
光明：膝盖疼痛不再烦	304
外丘：癫痫、小儿惊风不用忧 ..	306
阳陵泉：下肢痿痹常按阳陵 ...	308
膝阳关：让膝关节自由活动 ..	310
风市：中风半身不遂、 下肢痿痹就敲风市	312
环跳：急性肾绞痛时要按它 ..	314
至阴：胎位不正常按至阴穴 ..	316
足通谷：感冒、哮喘常按它 ..	318
申脉：常按申脉穴，步履轻松 又矫健	320

昆仑：让人体“下水道” 顺畅无阻	322
承山：调节身体平衡， 轻松消除疲劳	324
承筋：脱肛、痔疮全靠它	326
委中：一点点揉走腰酸背痛 ..	328
仆参：回阳救阙、安心定神 靠仆参	330
飞扬：腰肌劳损转眼不见	332
殷门：轻松排宿便	334

第五章

坎、离、兑卦： 耳目口部穴位详解

听宫：耳部疾患不用愁	340
听会：神经性耳聋慢慢调节 ..	342
耳门：聪而又健脑的耳门穴 ..	344
承泣：眼睛累了就揉揉承泣穴	346
攒竹：缓解眼部疲劳， 让视力日渐清晰	348
睛明：让眼睛美丽又明亮的秘密	350
瞳子髎：轻松淡化眼角纹	352
地仓：让唇部重新焕发光彩 ..	354
兑端：拯救干裂受伤的唇部 ..	356
金津	358
玉液	359

总论

按摩与经络概论

经络是人体气血运行的通路，它像网络一样地分布全身，将人体各个部分串联起来，人体就是依赖经络来运行气血的。所以一旦经络的生理功能发生障碍，就会导致气血失调。而气血是构成人体的基本物质，人体的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥应有的作用。如果气血失调就会使五脏六腑失去供养，以致脏器组织受到损伤，这样疾病就会相应产生。这时对局部位置进行按摩，就能引起局部经络反应，从而使气血重新运行起来。

按摩能增强人体的免疫能力，使人免受流感等症状的侵袭。这是因为疾病的发生是由于抗体衰弱，邪气入侵造成的，而按摩可以驱除邪气，使身体状态重新归正。