

北斗
DIPPER

国医养生堂

对症治疗

图
说

一穴如一药，取穴辨证方能对症下药
手量并指取，取穴巧妙才能一按到位



经络穴位按摩

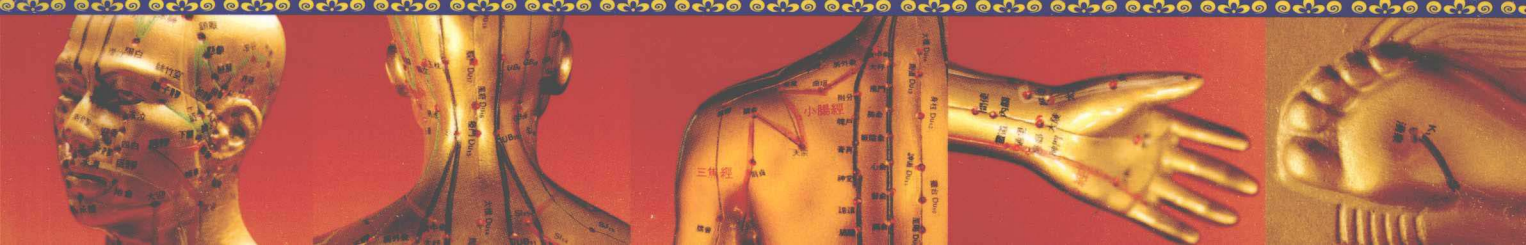
中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人



速查手册



中国人口出版社



对症治疗

图
说

一穴如一药，取穴辨证方能对症下药
手量并指取，取穴巧妙才能一按到位

经络穴位按摩

速查手册



中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说经络穴位按摩速查手册 / 王彤编著. — 北京:
中国人口出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5101-0630-9

I. ①图… II. ①王… III. ①经络—穴位—按压疗法—
图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236969号



图说经络穴位按摩速查手册

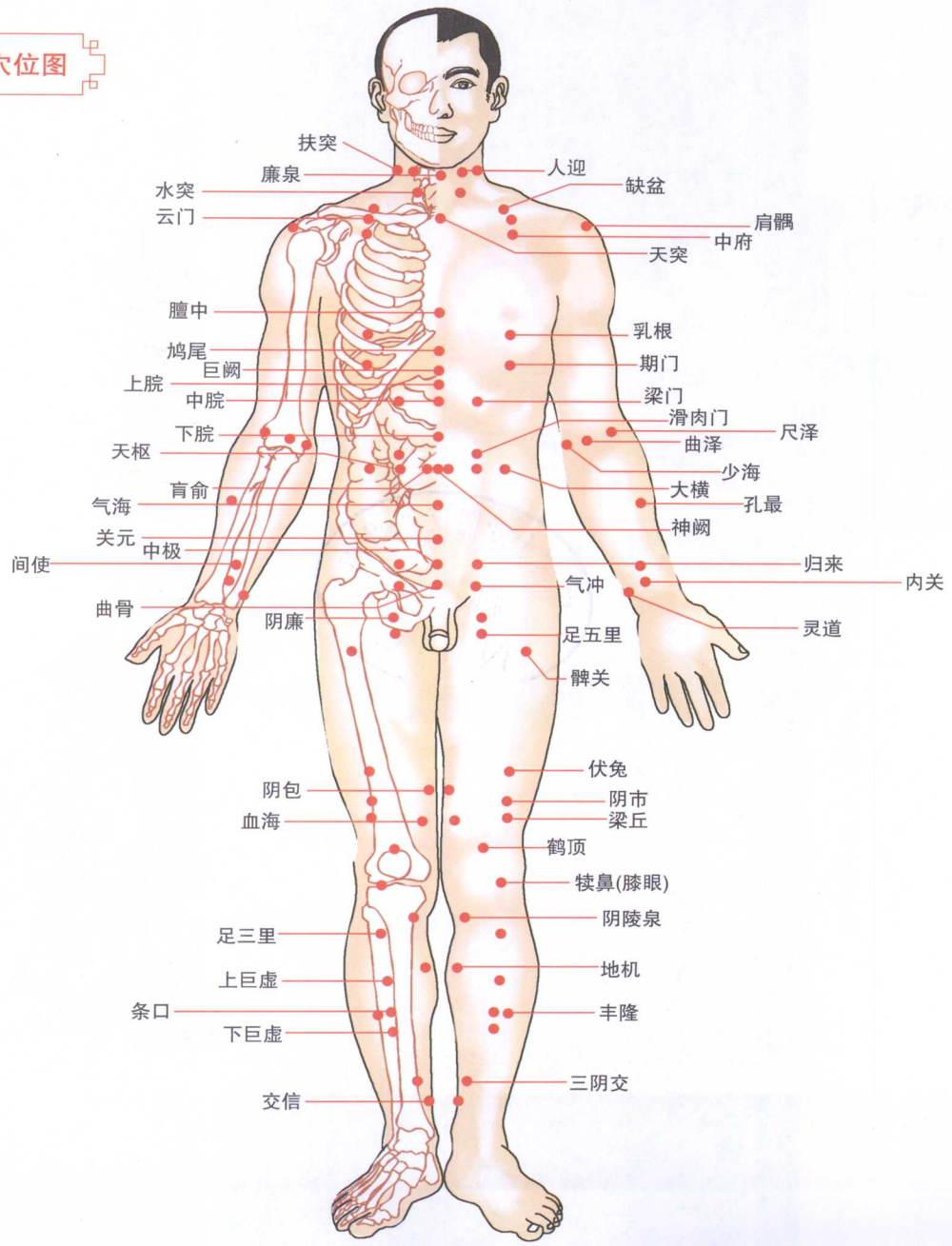
王彤 编著

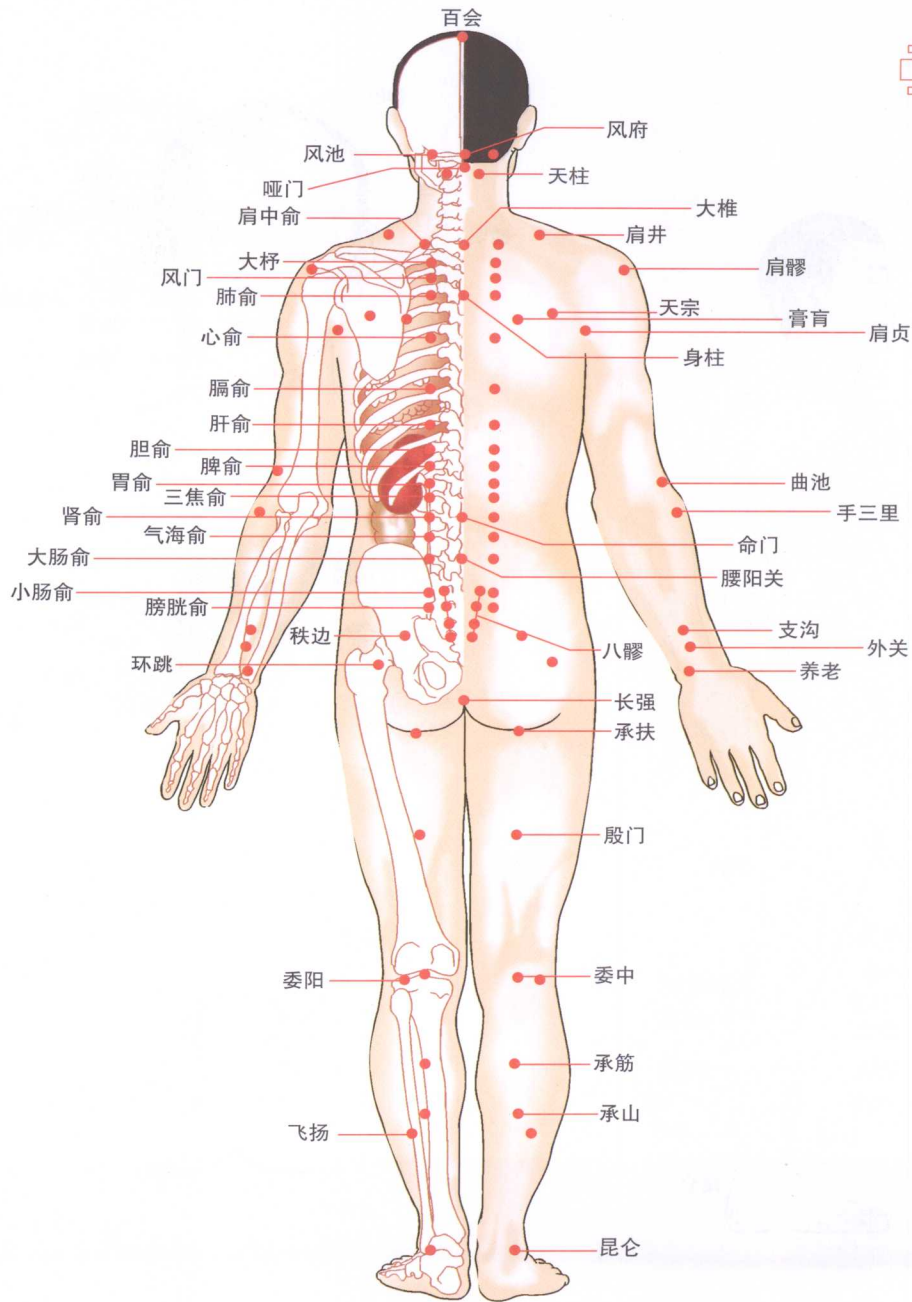
出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 880 × 1230 1/24
印 张 12
字 数 200千
版 次 2011年2月第1版
印 次 2011年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0630-9
定 价 29.00 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

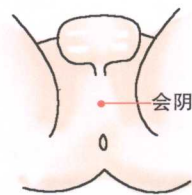
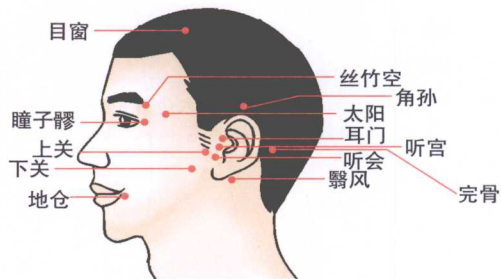
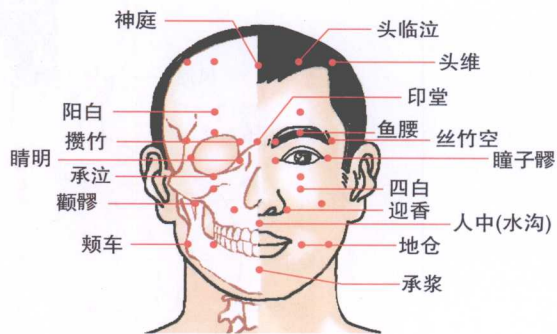
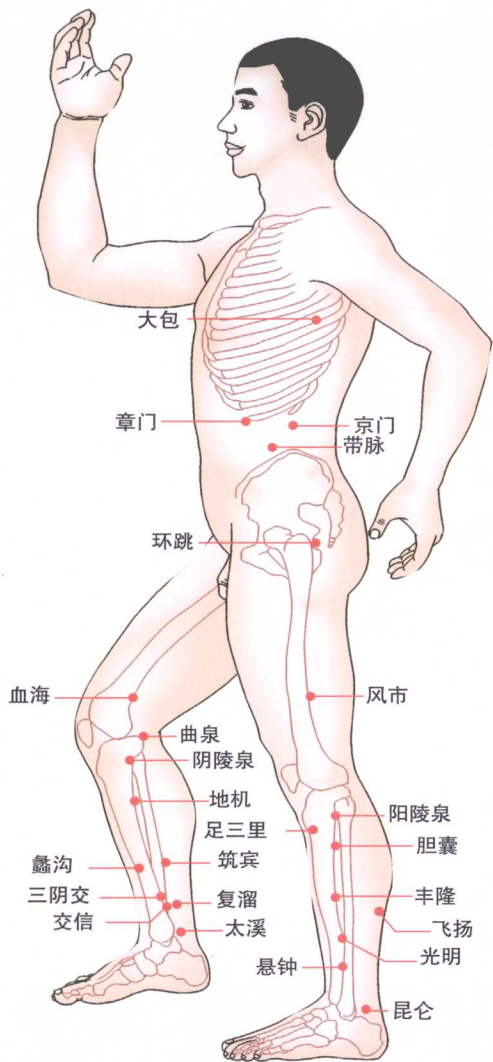
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

全身主要穴位图

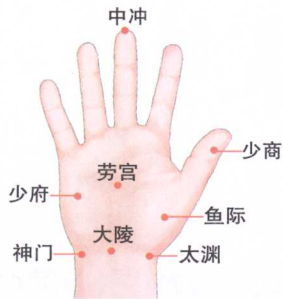
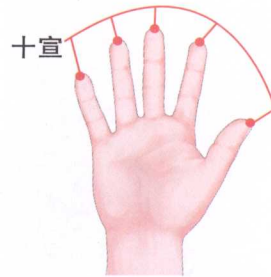
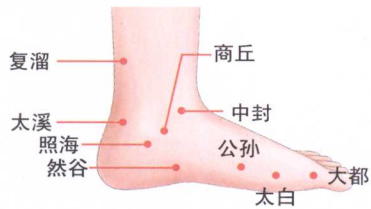




全身主要穴位图



手足标准经穴图





用 **穴位** 呵护 我们的 **健康**

前言

健康是人生的第一大财富，是人类永恒的追求。它如山之重，是幸福生活的根基；它如水之长，生命的激情在于奔流不息，生活的美丽展现于无数美丽的浪花。有言云，靠山吃山，靠水吃水，借此一说可知，健康就是我们自己最大的依靠。拥有健康，梦想可以无限大；失去健康，一切都将归为零。

可是，现实总以背离我们愿望的样子出现：外在的，环境的污染，让阳光、空气和水，乃至食物，成为使我们难以放心去享用的东西；内在的，紧张劳累的工作，快节奏的生活，使我们像旋转的陀螺，被时间的鞭子抽打。而很多人眼中的休闲，更多的是不健康的生活方式：贪恋于美食，快意于烟酒，痴迷于游戏。更重要的，有一种观念已根植于我们的脑中：发达的医学已无所不能，如果健康出了问题，总会有解决的办法。这种观念正让我们把决定自己健康的权利拱手相让。

以上种种告诉人们要学会自我保健，也需要一种自然古朴、绿色无创、行之有效的调理保健方法。中医在中国拥有广泛的群众基础，几千年的实践传承至现在，在现代社会的医疗体系中更显夺目。而其中的经络腧穴学说更是传统医学的瑰宝，它因独特而更显神奇，在保健治病方面有着不可比拟的功效。

正是基于此，本书精选了近一百个穴位，详细介绍了它们的命名、定位、功效、主治、配伍以及按摩方法。如果我们像熟悉亲人一样了解这些穴位，它们就会同样给我们以亲人般的呵护——呵护我们的健康，呵护我们的幸福。

编者

特别提示：书中所述按摩方法建议在医生指导下进行。

目录

第一章 穴位概说

- 一、穴位的概念 / 002
- 二、穴位的主治规律 / 003
- 三、穴位的分类 / 004
- 四、穴位的命名 / 006
- 五、穴位的定位方法 / 008
- 附一：中医解剖术语 / 012
- 附二：中医定穴方位 / 013

第二章 手太阴肺经

- 中府·通畅肺腑无障碍 / 016
- 尺泽·治疗肘臂疾患常用穴 / 018
- 列缺·头项疾病寻列缺 / 020
- 太渊·善治气血不足的脉会穴 / 022
- 鱼际·清肺利咽有奇效 / 024
- 少商·喉痛少商第一穴 / 026

第三章 手阳明大肠经

- 商阳·胸中气闷找商阳 / 030
- 合谷·面口疾病合谷收 / 032

- 阳溪·手腕疼痛阳溪治 / 034
- 曲池·不用再怕高血压 / 036
- 肩髃·治肩周炎的特效穴 / 038
- 迎香·鼻部疾病按迎香 / 040

第四章 足阳明胃经

- 承泣·善治眼疾的明目穴 / 044
- 四白·祛风明目好帮手 / 046
- 地仓·治疗流口水的特效穴 / 048
- 颊车·轻松解决颊肿齿痛 / 050
- 下关·治疗面瘫的要穴 / 052
- 头维·善治阳明经头痛 / 054
- 滑肉门·让身材苗条的减肥穴 / 056
- 天枢·让胃肠平平安安 / 058
- 归来·调经止带、理气止痛 / 060
- 犊鼻·膝关节痛的克星 / 062
- 足三里·强壮身体第一要穴 / 064
- 丰隆·痰病要穴属丰隆 / 066
- 解溪·脚踝扭伤特效穴 / 068
- 内庭·降胃火减食欲 / 070



CONTENTS

第五章 足太阴脾经

- 隐白·补脾摄血治疗月经病 / 074
- 太白·健脾和胃, 清热化湿 / 076
- 公孙·克制低血压的法宝 / 078
- 三阴交·妇科疾病第一穴 / 080
- 阴陵泉·治湿要穴不一般 / 082
- 血海·让皮肤不再瘙痒 / 084
- 大横·防止胃下垂的妙穴 / 086

第六章 手少阴心经

- 少海·治疗肘病的特效穴 / 090
- 神门·让心情变得舒畅 / 092

第七章 手太阳小肠经

- 少泽·解决乳汁缺乏的困扰 / 096
- 后溪·上病下治疗颈椎 / 098
- 天宗·让肩背不再疼痛 / 100



第八章 足太阳膀胱经

- 睛明·治疗近视的护眼穴 / 104
- 攒竹·头痛目疼轻松治 / 106
- 大杼·治疗骨病的骨会穴 / 108
- 风门·护好风门防感冒 / 110
- 委中·腰背疼痛求委中 / 112
- 承山·小腿抽筋一按灵 / 114
- 飞扬·健步如飞腿脚强 / 116
- 昆仑·安神清热，舒筋活络 / 118
- 申脉·宁神止痛不眩晕 / 120
- 至阴·矫正胎位的妙穴 / 122

第九章 足少阴肾经

- 涌泉·滋肾平肝，开窍除烦 / 126
- 太溪·调经起痿消咽肿 / 128
- 复溜·能消水肿敛汗流 / 130

第十章 手厥阴心包经

- 曲泽·人体速效救心穴 / 134
- 内关·治疗心胸疾患的主穴 / 136

大陵·宁心安神，宽胸和胃 / 138

劳宫·临场紧张找劳宫 / 140

中冲·消除麦粒肿的美目穴 / 142

第十一章 手少阳三焦经

关冲·治疗咽炎立竿见影 / 146

中渚·头痛耳鸣的克星 / 148

阳池·腕关节的保护神 / 150

支沟·让你摆脱便秘痛苦 / 152

角孙·偏头痛的克星 / 154

丝竹空·去除鱼尾纹的特效穴 / 156

第十二章 足少阳胆经

风池·解表祛风治感冒 / 160

肩井·治疗肩周疾病的法宝 / 162

环跳·善治坐骨神经痛 / 164

阳陵泉·治疗筋病的要穴 / 166

足临泣·善治乳汁不通 / 168





第十三章 足厥阴肝经

- 太冲·脾气不好此穴消 / 172
- 曲泉·清利湿热治阴痒 / 174
- 章门·治疗肝病的特效穴 / 176
- 期门·健脾疏肝的顺气穴 / 178

第十四章 督脉

- 长强·让你告别痔疮的穴位 / 182
- 命门·补肾阳的常用穴 / 184
- 大椎·头痛感冒疗效好 / 186
- 风府·专治头痛的祛风穴 / 188
- 百会·三阳五会的治病要穴 / 190
- 神庭·缓解痛风的疼痛 / 192
- 水沟·接通阴阳二气的急救穴 / 194

第十五章 任脉

- 中极·通经止带的特效穴 / 198
- 关元·治疗虚弱的强壮要穴 / 200
- 神阙·腹痛腹泻有奇效 / 202
- 上脘·让胃舒舒服服 / 204
- 膻中·治疗气病的要穴 / 206

第十六章 常见病按摩

- 感冒 / 210
- 咳嗽 / 211
- 哮喘 / 212
- 心绞痛 / 213
- 心悸 / 214
- 高血压病 / 215
- 眩晕 / 216
- 胃脘痛 / 217
- 慢性肠炎 / 218
- 呕吐 / 219
- 呃逆 / 220
- 便秘 / 221
- 神经衰弱 / 222
- 失眠 / 223
- 头痛 / 224
- 面瘫 / 225
- 三叉神经痛 / 226
- 慢性肾炎 / 227
- 尿潴留 / 228
- 近视 / 229
- 遗精 / 230
- 阳痿 / 231
- 前列腺炎 / 232
- 糖尿病 / 233
- 肥胖症 / 234
- 溢泪症 / 235
- 咽喉炎 / 236
- 鼻窦炎 / 237
- 牙痛 / 238
- 声音嘶哑 / 239
- 妇女泌尿系感染 / 240
- 月经不调 / 241
- 痛经 / 242
- 更年期综合征 / 243
- 慢性盆腔炎 / 244
- 性功能障碍 / 245
- 乳腺增生 / 246
- 慢性腰肌劳损 / 247

第十七章 常见穴位功效分类法

- 解表穴 / 250
- 清热穴 / 251
- 理气穴 / 253
- 理血穴 / 254
- 调肠消食导滞穴 / 255
- 安神穴 / 256
- 止痛穴 / 257
- 急救穴 / 260
- 聪耳明目穴 / 261
- 利口穴 / 262
- 利咽穴 / 263
- 止咳化痰穴 / 264
- 强壮保健穴 / 265
- 通利关节穴 / 266
- 偏瘫康复穴 / 268

附录：常用穴位笔画索引 / 271