

图解 人体经络 使用手册

现代常见病的
经络腧穴治疗与保健

经络
腧穴

蔡圣朝 * 著


现代病如梦魇般尾随文明的进步不请自来，
危害身体，烦恼心情。

求医？不如求己！

关爱个体生命质量，保持健康的身体，或
许才是预防与医治现代病的根本之道。

广东高等教育出版社


全国优秀出版社 广东教育出版社



图解 人体经络 使用手册

现代常见病的
经络腧穴治疗与保健

蔡圣朝*著



广东省出版集团

全国优秀出版社 (广东教育出版社)

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解人体经络使用手册：现代常见病的经络腧穴治疗与保健 / 蔡圣朝著. — 广州：广东教育出版社，2008.8
ISBN 978-7-5406-7168-6

I. 图… II. 蔡… III. 常见病-经络-按摩疗法 (中医) - 手册 IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 127676 号

责任编辑：邹靖华
装帧设计：陈宇丹
责任技编：吴伟腾

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园 A 区)

890 毫米×1240 毫米 32 开本 6.875 印张 170 000 字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 978-7-5406-7168-6

定价：15.00 元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-34120440

前 言

自然界有海洋、江河、湖泊、沟渠，运行和承载着地球表面的水。水滋润和营养着地球上的万事万物。正常情况下，风调雨顺，水系畅通，各行其道，地球表面的水维系着平衡状态。一旦某条江河阻塞，水系不畅，小则局部紊乱，大则影响全局，而致水患为害。人体的经络相当于地表的河流、江川，它遍布于人体的全身，是人体运行气血的主要通道，也是联结人体各个部分的基本途径。据我国最早的医学著作《黄帝内经》的记载，人体的经络“内属于脏腑，外络于肢节”，沟通内外，贯穿上下，将人体各部的组织器官，如脏腑、器官、皮毛、孔窍、肌肉、筋腱、骨骼等，联系成为一个相互关联、相互作用的有机整体；并藉以运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。

几千年前，古人在《黄帝内经》中就认识到，自然界为一大天地，人体本身是一个小天地，天地万物之间相互承连，息息相通，自然界中某处的不平衡必然对整体有一定的影响，人体内某脏某腑某经的不平衡也会对整个身体产生影响。人体要保持正常活动的功能，人体小天地既要和自然大天地趋于统一平衡，也依赖于经络的沟通而取得

人体自身的平衡。经络在人体中的沟通作用，一是联系人体的四肢百骸与五脏六腑，使之形成有机的整体，二是行气血、营阴阳，实现有机体的机能活动。中医认为，气血为人生养命之源，人体各个组织器官，需要气血濡润滋养；而气血通达于全身，必须依赖于经络作为运行的路径。精气的濡养、阴阳的盛衰、正邪的争持，都是通过经络来传导的。经气推动气血在经脉中运行，约束气血的运行轨道，调节气血的容量，对全身脏腑气血阴阳的协调平衡起着总领的作用，没有经络系统对全身的维系、协调和平衡，就不可能有人体有机体正常的生命运动。

正是由于有了经络的传导作用，血气才能通达全身，营养组织器官，抗御外邪，保卫机体的健康。在正常生理活动中，经络可以联系机体，平衡阴阳，运行气血，濡养周身。在病理情况下，经络可以抗御外邪，平衡沟通全身各脏腑。在保健延年中，经络可以促进气血流通、激发鼓舞经气，调动整个机体的平衡，达到“正气存内”，阻止、延缓人体各组织器官、组织结构和组织功能的衰退。

人体的经络系统纵横交错，大大小小，密如蛛网。如此纷繁的经络系统，我们把它们分为阴阳二类，一般而言，阳经运行在身体的外侧面和背面，阴经运行在身体的内侧面和胸腹面。比如，双上臂的外侧面为手三阳经循行部位，双下肢外侧面为足三阳经循行部位，背部为阳经循行部位；双上臂内侧面为手三阴经循行部位，双下肢内侧面为足三阴经循行部位，腹部为阴经循行部位。自然界的

水流由小溪汇聚成河流，流入大河大江，注入大海大洋，再被蒸发至天空，凝聚成雨滴而落地面。人体的经气从内部的脏腑沿手三阴经流入手指末端交汇于手三阳经，沿手臂外侧流注于头面部，交于足三阳经；从头沿背、下肢外侧行至足趾末端，交于足三阴经；再从下肢内侧上行至腹胸交于手三阴经。如此往复，如环无端，周流不息。

脏腑、经络之气输注于体表的部位称作腧穴。各腧穴分别归属于各经脉，经脉又隶属于一定的脏腑，腧穴——经脉——脏腑三者形成了不可分割的联系。经络和腧穴在病理上的作用，主要与疾病的发生与传变有关，它不仅是外邪由表入里的传变途径，而且也是脏腑之间病变相互影响的重要渠道；由于经络的联系，内脏病变可以反应到体表的一定部位，根据疾病所出现的症状，结合经络循行的部位及所联系的脏腑，能够对疾病作出诊断。在中医学中，经络腧穴作为多种外治疗法的承接点，绝大多数的外治疗法都作用在经络腧穴上，正是经络和腧穴的存在才使得外治疗法有所依附，各种外治疗法必须依赖经络和腧穴传递治疗保健的信息并发挥治疗作用。

人体的健康和长寿无不依赖于经络的畅通、气血的平衡。当人体正气充足时，经脉之气就能首当其冲，抵御外邪的入侵；而当人体正气不足，抵抗力下降时，经络便会成为疾病的传入通路。当人体发生疾病，出现气血不和或阴阳偏盛偏衰等症候，通过一些常用的自我保健治疗方法作用于腧穴，激发经络和脏腑的功能，疏通经络气血，平



衡阴阳，调节机体的虚实状态，调动人体内在的抗病能力，对内协调统一平衡，对外抗御病邪入侵，能够达到保健机体、延年益寿的目的。

目

CONTENTS

录

前言 / 001**第一章****十四经络和常用保健穴**手太阴肺经 / 004手阳明大肠经 / 008足阳明胃经 / 013足太阴脾经 / 019手少阴心经 / 024手太阳小肠经 / 027足太阳膀胱经 / 031足少阴肾经 / 041手厥阴心包经 / 045手少阳三焦经 / 049足少阳胆经 / 052足厥阴肝经 / 057奇经八脉 / 060常用奇穴 / 069

第二章

经络腧穴常见易行的刺激方法

	点法 / 076
	按法 / 077
	搓法 / 079
	揉法 / 080
	摩法 / 081
	推法 / 083
	擦法 / 084
捏法 / 089	
拿法 / 090	
拍法 / 092	
掐法 / 093	
弹筋法 / 094	
拨络法 / 096	
艾灸 / 097	
拔罐 / 099	
刮痧 / 102	
敷贴 / 104	



第三章

常见病的经络腧穴保健

- | | |
|----------------|----------------|
| 失眠 / 112 | |
| 健忘 / 114 | |
| 眩晕 / 116 | |
| 慢性咽炎 / 122 | |
| 复发性口腔溃疡 / 123 | |
| 牙痛 / 125 | |
| 耳鸣、耳聋 / 127 | |
| 过敏性鼻炎 / 130 | |
| 慢性支气管炎 / 132 | |
| 哮喘 / 137 | |
| 慢性阻塞性肺气肿 / 140 | |
| 心悸 / 143 | |
| 冠心病 / 145 | |
| 早搏 / 149 | |
| 高血压 / 151 | |
| 高血脂症 / 158 | |
| | 高粘血症 / 159 |
| | 低血压 / 161 |
| | 胃脘痛 / 164 |
| | 腹泻 / 167 |
| | 胆囊炎 / 170 |
| | 便秘 / 175 |
| | 阳痿 / 178 |
| | 前列腺增生症 / 182 |
| | 月经不调 / 188 |
| | 乳腺小叶增生 / 191 |
| | 慢性盆腔炎 / 194 |
| | 更年期综合症 / 197 |
| | 老年性阴道炎 / 202 |
| | 老年性皮肤瘙痒症 / 204 |
| | 尿失禁 / 206 |
| | 跟痛症 / 207 |

第一章

十四经络和常用保健穴



中医学认为，经络在人体内循行，脏腑经络之气输注于体表的特定部位，成为腧穴，又称穴位。人体周身约有52个单穴，300个双穴，56个经外奇穴，共约720个穴位。人体常用腧穴在明代《针灸大成》这本书中记载为359个，以后的朝代又有所发展、丰富。如此纷繁的穴位不外乎归为三类。

1. 十四经穴，也就是临床上常称的“经穴”，即分布在十二经络和任脉、督脉循行线上的腧穴。十二经络是经络系统的主体，具有表里经络相合，与相应脏腑络属的主要特征，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），也称为“正经”。任脉与督脉归属于奇经。奇经八脉与十二正经不同，既不直属脏腑，又无表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇称”。奇经八脉犹如湖泊水库，而十二经络之气则如江河之水。奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，沟通十二经络之间的联系，对十二经络气血有



蓄积和渗灌的调节作用。奇经八脉中，只有任脉和督脉有其所属的腧穴，故与十二经合称为“十四经”。十四经络所属腧穴是治疗和保健的主体。

2. 奇穴，指未能归属于十四经脉的腧穴，它有固定的穴名，又有明确的位置，又称“经外奇穴”。奇穴因其所居人体部位的不同，分布也不尽相同。有些位于经脉线外，如中泉、中魁；有些在经脉线内，如印堂、肘尖；有些有穴位组合，如四神聪、四缝、四花等穴。奇穴没有归属到十四经络之中，但对某些疾病具有独特的疗效。

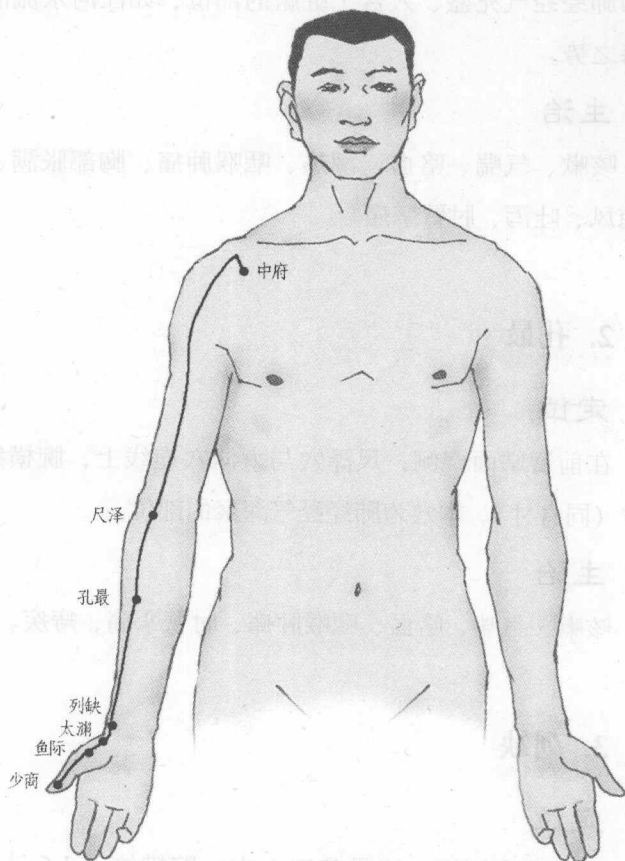
3. 阿是穴，指以压痛点或其他病理反应点作为针灸治疗的腧穴，又称“压痛点”、“天应穴”、“不定穴”。中医以病痛局部或敏感反应点作为针灸治疗部位的腧穴，即根据痛的部位来定位。这类穴位不归属经络，一般随病而定，没有固定的位置和名称，在治疗保健中也有一定作用。

手太阴肺经

手太阴肺经腧穴主治喉、胸、肺病以及本经经脉循行部位的其他病症，如咳嗽、气喘、咳血、伤风、胸部胀满、

咽喉肿痛、缺盆部及手臂内侧前缘痛、肩背寒冷疼痛等症。

手太阴肺经共有 11 个腧穴，9 穴分布在上肢掌面桡侧，2 穴在前胸外上方。首穴中府，末穴少商。常用保健腧穴如下：



手太阴肺经

1. 尺泽

定位

位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处（大筋外）。本穴为肺经经气充盛、入合于脏腑的部位，如江河水流汇入湖海之势。

主治

咳嗽、气喘、咯血、潮热、咽喉肿痛、胸部胀满、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛。

2. 孔最

定位

在前臂掌面桡侧，尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸（同身寸）。本穴为肺经经气深聚的部位。

主治

咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疾。

3. 列缺

定位

在前臂桡侧缘，桡骨基突上方，腕横纹上1.5寸（同



身寸)，肱桡肌与拇长展肌腱之间。本穴为肺经经气和大肠经经气联络和散布的部位。

主治

咳嗽、气喘、咽喉肿痛、半身不遂、口眼喎斜、偏头痛、颈强痛、牙痛。

4. 太渊

定位

在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。本穴为肺经原气输注、经过和留止的部位。

主治

咳嗽、气喘、咳血、胸痛、咽喉肿痛、无脉症、手腕痛。

5. 鱼际

定位

在手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约第一掌骨中点桡侧，赤白内际处。本穴为肺经的经气像刚出的泉水微流。