

一足冷 调理肺气 清肺和中 美容养颜 咳嗽、咽喉肿痛。二列缺 头项痛

清肺解热 升音利咽 哮喘、咽喉肿痛。四少商 清肺利咽 苏厥开窍 咳

热清肺 咽喉肿痛、便秘、耳鸣。六合谷 面口合谷收 牙痛、头痛、口

和管 降逆和络 感冒、高血压、风疹。八肩髃 祛风热 利关节 肩周

迎香两穴可堪收 感冒、面瘫、便秘。十承泣 常揉承泣妙美眼 眼疾、

瓜子脸 瘦脸、牙痛、面瘫。十二下关 牙痛找下关 牙痛、三叉神经

便秘、腹痛、失眠。十四梁丘 急性胃痛找梁丘 胃痛、腹泄。十五足三里

健脾、强身健体。十六上巨虚 健胃消食 通经活络 便秘、小腹腹痛。十七

减肥。十八解溪 舒筋活络 清胃化痰 镇静安神 头昏、肩周炎。十九陵

带、腹胀。二十三阴交 常揉三阴交 终身不变老 盆腔炎、痛经、不孕症。

疼痛、妇科病。二十二地机 健脾渗湿 调经心带 痛经、不孕症。

宫。二十四神门 养心宁神 健忘、心悸。二十五内关 宽胸理气 止呕、

六养老 老人康 康者美 视觉不明、耳鸣、眼痛、眼痒。二十七天宗 风痰

耳开窍 耳鸣、三叉神经痛。二

痰。三十一肺俞 宣肺、平喘、利气。三十二委中 舒筋活络 治一切

心痛、强健腰膝 腰腿冷痛、脱肛、前列腺。三十四承山 舒筋活

跟跟骨痛委中合 足跟痛、便秘。三十六至阴 止清头目、下调胎产 头

阴降火 不孕不育、月经不调。三十八涌泉 益肾固本、平肝熄风 心悸、

病刺肉关 心痛、失眠、高血压。四十大陵 心热口臭大陵除 心痛、口臭。

心痛、口腔溃腐。四十二中渚 聪耳明目、通经心火 颈脉、冻疮、便秘。

偏头痛、落枕。四十四翳风 通经活络、镇静聪耳 晕车、面瘫、牙痛。

牙痛。四十六风池 疏风散热、清利头目 头痛、颈椎病、感冒。四十七肩井

病。四十八环跳 冷风湿痹针环跳 坐骨神经痛、半身不遂。四十九阳陵泉

目赤肿痛。五十光明 眼病眼痛刺光明 眼疾。五十一足冲 通经活络、

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

筋舒筋活络、强筋壮骨 落枕、胸胁疼痛。五十二太冲

人体神奇之穴

图解家庭保健实用方法系列丛书

主编 吴润秋 编委 初晓 姜梦林 袁丹



中医学中瑰宝无数，人体穴位是其一

不可谓不是世间生命之神奇

看不见，摸不着的穴位

在穴位上施术，可保健养生，可防治疾病

人体神奇之穴

图解家庭保健实用方法系列丛书

主编 吴润秋 编委 初晓 姜梦林 袁丹

图书在版编目 (C I P) 数据

人体神奇之穴 / 吴润秋 主编; -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 1

(图解家庭保健实用方法系列丛书)

ISBN 978-7-5357-7410-1

I. ①人… II. ①吴… III. ①穴位—图解 IV.

①R224. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 236030 号

图解家庭保健实用方法系列丛书

人体神奇之穴

主 编: 吴润秋

编 委: 初 晓 姜梦林 袁 丹

责任编辑: 邹海心 郑 英

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5357-7410-1

定 价: 30.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



序言

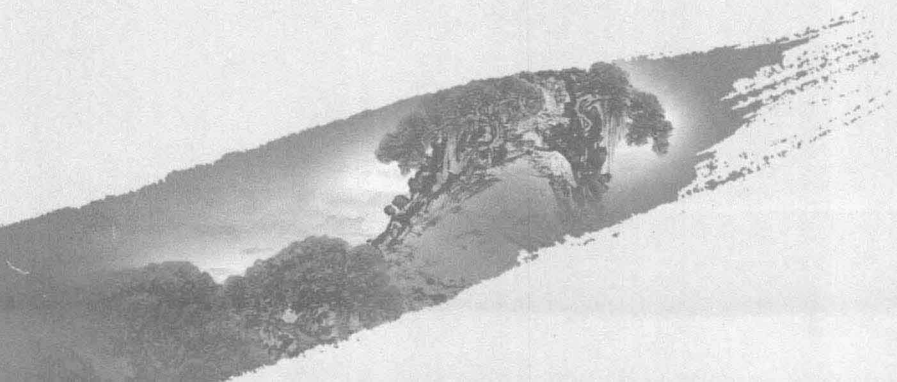
当今太平盛世，民尚养生，城乡间蔚然成风。于是乎电视、网络、书籍、报刊，说中医，谈养生，好不热闹。然其中鱼龙混杂者有之，哗众取宠者有之，更有不学无术，自我标榜，打着中医的旗号，欺世盗名，口出狂言者有之。一时间，红薯、绿豆成甘露，树叶、树皮变灵芝，使人误入歧途，是可忍，孰不可忍！

由此观来，将深奥的中医理论知识科学地普及到人民大众中去，正确引导养生保健，是当今中医工作者义不容辞的责任。

中医学中瑰宝无数，人体穴位是其一。一般人是看不见，摸不着的，但在穴位上施术，可保健养生，可防治疾病。不可谓不是世间生命之神奇！故特编撰《人体神奇之穴》这一小册，以供喜爱者读之。使读者阅之能懂，用之简便而有效，也就达到我们的目的了。

吴润秋

2012年8月



目 录

CONTENTS

上 篇 Ⅱ

十四经脉



一 手太阴肺经	002
二 手阳明大肠经	003
三 足阳明胃经	004
四 足太阴脾经	006
五 手少阴心经	007
六 手太阳小肠经	008
七 足太阳膀胱经	009
八 足少阴肾经	011
九 手厥阴心包经	012
十 手少阳三焦经	012
十一 足少阳胆经	013
十二 足厥阴肝经	015
十三 督脉	016
十四 任脉	018

下 篇 Ⅱ

常用穴位



一 尺泽 调理肺气，清热和中，美容养颜——咳喘、咽喉肿痛	020
二 列缺 头项寻列缺——头项痛、疟腮、咳喘	022
三 鱼际 清肺解热，开音利咽——咳喘、咽喉肿痛	024
四 少商 清肺利咽，苏厥开窍——咳嗽、中暑、中风	026
五 商阳 醒神开窍，泄热消肿——咽喉肿痛、便秘、耳鸣	029

六	合谷	面口合谷收——牙痛、头痛、口喎、晕车、感冒	031
七	曲池	清热解毒，退热和营，降逆和络——感冒、高血压、风疹	034
八	肩髃	祛风热，利关节——肩周炎，上肢不遂	037
九	迎香	不闻香臭从何治，迎香两穴可堪攻——感冒、面瘫、便秘	039
十	承泣	常揉承泣护美眼——眼疾、面瘫、便秘	042
十一	颊车	按摩颊车，拥有“瓜子脸”——瘦脸、牙痛、面瘫	044
十二	下关	牙痛找下关——牙痛、三叉神经痛	047
十三	天枢	调理肠胃，强身健体——便秘、腹痛、失眠	049
十四	梁丘	急性胃痛找梁丘——胃痛、腹泻	053
十五	足三里	常揉足三里，胜吃老母鸡——胃痛、下肢痿痹、强身健体	055
十六	上巨虚	健胃消食，通经活络——便秘、小腿酸痛	059
十七	丰隆	痰多宜向丰隆寻——咳嗽、胃胀、减肥	061
十八	解溪	舒筋活络，清胃化痰，镇静安神——头晕、肩周炎	064
十九	隐白	调血统血，清心宁神——月经过多、白带、腹胀	066
二十	三阴交	常揉三阴交，终身不变老——盆腔炎、痛经、不孕症	069
二十一	阴陵泉	小腿消肿阴陵泉——风湿疼痛、妇科病	074
二十二	地机	健脾渗湿，调经止带——痛经、崩漏	076
二十三	血海	活血化瘀，健脾养颜——痛经、皮肤瘙痒	078
二十四	神门	养心安神，增强记忆——失眠、心悸	080
二十五	后溪	调颈椎，利眼目，正脊柱——颈腰痛、落枕	082
二十六	养老	老人健康靠养老——目视不明、肩臂疼痛	084
二十七	天宗	疏风活络，生发阳气——落枕、乳痈	086
二十八	听宫	聪耳开窍——耳鸣、三叉神经痛	088
二十九	睛明	明眸睛眼摩睛明——眼疾、遗尿	090
三十	攒竹	打嗝烦人压攒竹——呃逆、眼疾	092

三十一	肺俞	宣肺，平喘，利气——咳喘、感冒	094
三十二	委中	腰背委中求——腰痛、半身不遂	096
三十三	秩边	通经止痛，强健腰膝——腰腿冷痛、脱肛、前列腺炎	098
三十四	承山	舒筋脉，理肛疾——小腿抽筋、痔疮、落枕	099
三十五	昆仑	踝跟骨痛灸昆仑——足跟痛、便秘	101
三十六	至阴	上清头目，下调胎产——头痛、胎位不正	103
三十七	太溪	调补肾气，滋阴降火——不孕不育、月经不调	104
三十八	涌泉	益肾固本，平肝熄风——心悸、高血压、口腔溃疡	106
三十九	内关	胸腹满痛刺内关——心痛、失眠、高血压	108
四十	大陵	心热口臭大陵驱——心胸痛、口臭	109
四十一	劳宫	开窍泄热，清心止痛——心痛、口腔溃疡	111
四十二	中渚	聪耳明目，通经止痛——颈胀、冻疮、便秘	112
四十三	外关	清热消肿，通经止痛——偏头痛、落枕	114
四十四	翳风	通经活络，镇静聪耳——晕车、面瘫、牙痛	115
四十五	角孙	明目退翳，消肿止痛——老花眼、牙痛	117
四十六	风池	疏风散热，清利头目——头痛、颈椎病、感冒	118
四十七	肩井	肩井乳痛而极效——肩颈痛、乳房疾病	120
四十八	环跳	冷风湿痹针环跳——坐骨神经痛、半身不遂	121
四十九	阳陵泉	万能筋经穴阳陵泉——半身不遂、胆囊炎、目赤肿痛	123
五十	光明	眼痒眼痛刺光明——眼疾	125
五十一	悬钟	通经活络，强筋壮骨——落枕、胸胁胀痛	126
五十二	太冲	平肝镇惊，泄热理血——头痛、高血压	128
五十三	会阴	醒神镇静，通调二便——前列腺炎、阳痿、妇科疾病	130
五十四	中极	补肾培元，通调水液——遗尿、阳痿、早泄	132
五十五	关元	培元固本，回阳救逆——痛经、阳痿、减肥、强壮	133

五十六	气海	气海一穴暖全身——遗尿、崩漏、强壮	136
五十七	神阙	培元固本，开窍复苏——食欲缺乏、腹痛吐泻、小儿遗尿、痛经	138
五十八	中脘	健脾和胃，补中益气——胃痛、减肥	140
五十九	膻中	宽胸理气，降逆化痰——气喘、胸痛、乳腺增生、产后缺乳	142
六十	天突	宣通肺气，消痰止咳——梅核气、呃逆、咽炎	144
六十一	廉泉	舌下肿痛取廉泉——口疮、中风舌	145
六十二	长强	宁神镇痉，通便消痔——便秘、痔疮	147
六十三	命门	培元补肾，强健腰脊——壮阳、腰痛	149
六十四	腰俞	培补下焦，清热利湿——便秘、月经不调	150
六十五	腰阳关	调肾气，利腰膝，祛寒湿——腰痛、便秘	152
六十六	大椎	益气壮阳——感冒、中暑高热、高血压	153
六十七	风府	散热，醒脑，开窍——中风半身不遂、提神	156
六十八	百会	开窍醒脑，升阳举陷——失眠健忘、高血压	158
六十九	水沟(人中)	昏迷晕厥掐人中——口眼喎斜、昏迷	161
七十	太阳	清头明目——头痛、红眼病	163
七十一	印堂	气血充盈印堂亮——鼻炎、眩晕、养颜	165
七十二	耳尖	清热解毒，明目利咽——麦粒肿、高血压	167

附 篇 II

小儿推拿和足底保健

一	小儿推拿	170
二	足底按摩	202

上篇

十四经脉

人体有手足三阴三阳十二经和督脉、任脉，共计十四经。经络是运行全身气血，沟通表里上下，联络脏腑肢节，感应传导信息，调节功能平衡的通路系统。经络是中医理论基础的重要组成部分，对针灸、推拿、刮痧、医疗保健具有重要的指导意义。

SHISI JINGMAI

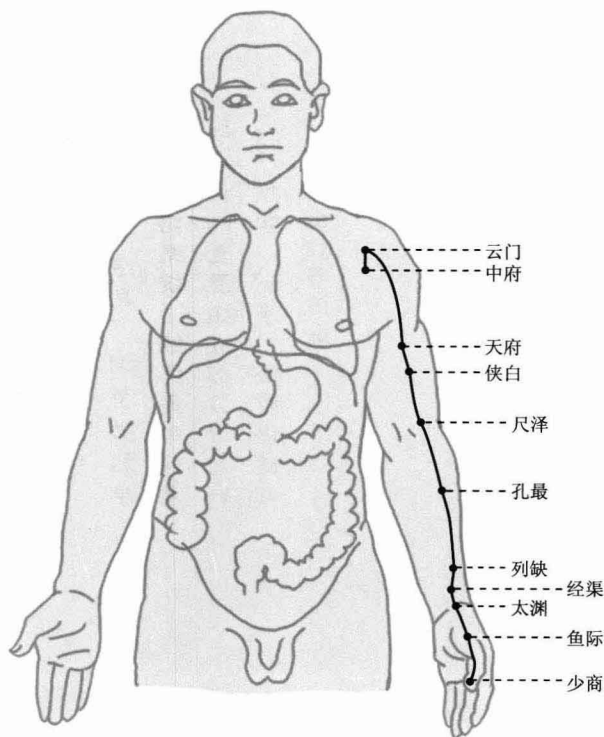


手太阴肺经

①起始于中焦胃部，向下散络大肠，回过来沿着胃上口，②穿过膈肌，属于肺脏。③从肺系——气管、喉咙部横出腋下（中府、云门），④下循上臂内侧，走手少阴、手厥阴经之前（天府、侠白），⑤下向肘内（尺泽），沿前臂内侧桡骨边缘（孔最），⑥进入寸口——桡动脉搏动处（经渠、太渊），上向大鱼际部，沿边缘（鱼际），出大指的末端（少商）。

腕后一支：⑦从腕后（列缺）分出，走向食指内（桡）侧，出于末端（接手阳明大肠经）。

本经腧穴主治病证：咳嗽，气上逆，喘息气粗，心烦，胸闷，上臂、前臂的内侧前边（经脉所过处）酸痛或厥冷，或掌心发热。



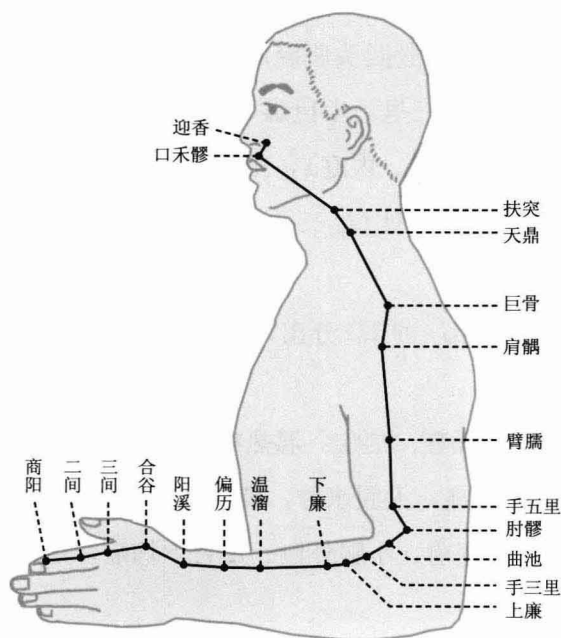


二 手阳明大肠经

①从食指末端起始(商阳)，沿食指桡侧缘(二间、三间)出第一、第二掌骨间(合谷)，②进入两筋(拇长伸肌腱和拇短伸肌腱)之间(阳溪)，沿前臂桡侧(偏历、温溜、下廉、上廉、手三里)，③进入肘外侧(曲池、肘髎)，经上臂外侧前边(手五里、臂臑)，④上肩，出肩峰部前边(肩髃、巨骨、会秉风)，向上交会颈部(会大椎)，⑤下入缺盆(锁骨上窝)，⑥散络肺，通过横膈，属于大肠。

上行的一支：⑦从锁骨上窝上行颈旁(天鼎、扶突)，通过面颊，进入下齿槽，出来挟口旁(会地仓)，交会人中部(会水沟)——左边的向右，右边的向左，上夹鼻孔旁(口禾髎、迎香，接足阳明胃经)。

本经腧穴主治病证：眼睛昏黄，口干，鼻塞，流清涕或出血，喉咙痛，肩前、上臂部痛，食指痛而不灵活。





足阳明胃经

①起始于鼻旁（会迎香），②交会鼻根颧中，旁边会足太阳经（会睛明），③向下沿鼻外侧（承泣、四白），进入上齿槽中（巨髎），回出来夹口旁（地仓）环绕口唇（会人中），向下交会于颏唇沟（承浆）；④退回来沿下颌出面动脉部（大迎），再沿下颌角（颊车），上耳前（下关），经颧弓上（上关、悬厘、颧厌），沿发际（头维），至额颅中部（会神庭）。

颈部一支：⑤从大迎前向下，经颈动脉部（人迎），沿喉咙（水突、气舍），⑥进入缺盆（锁骨上窝部），⑦通过膈肌，属于胃（会上脘、中脘），散络于脾。

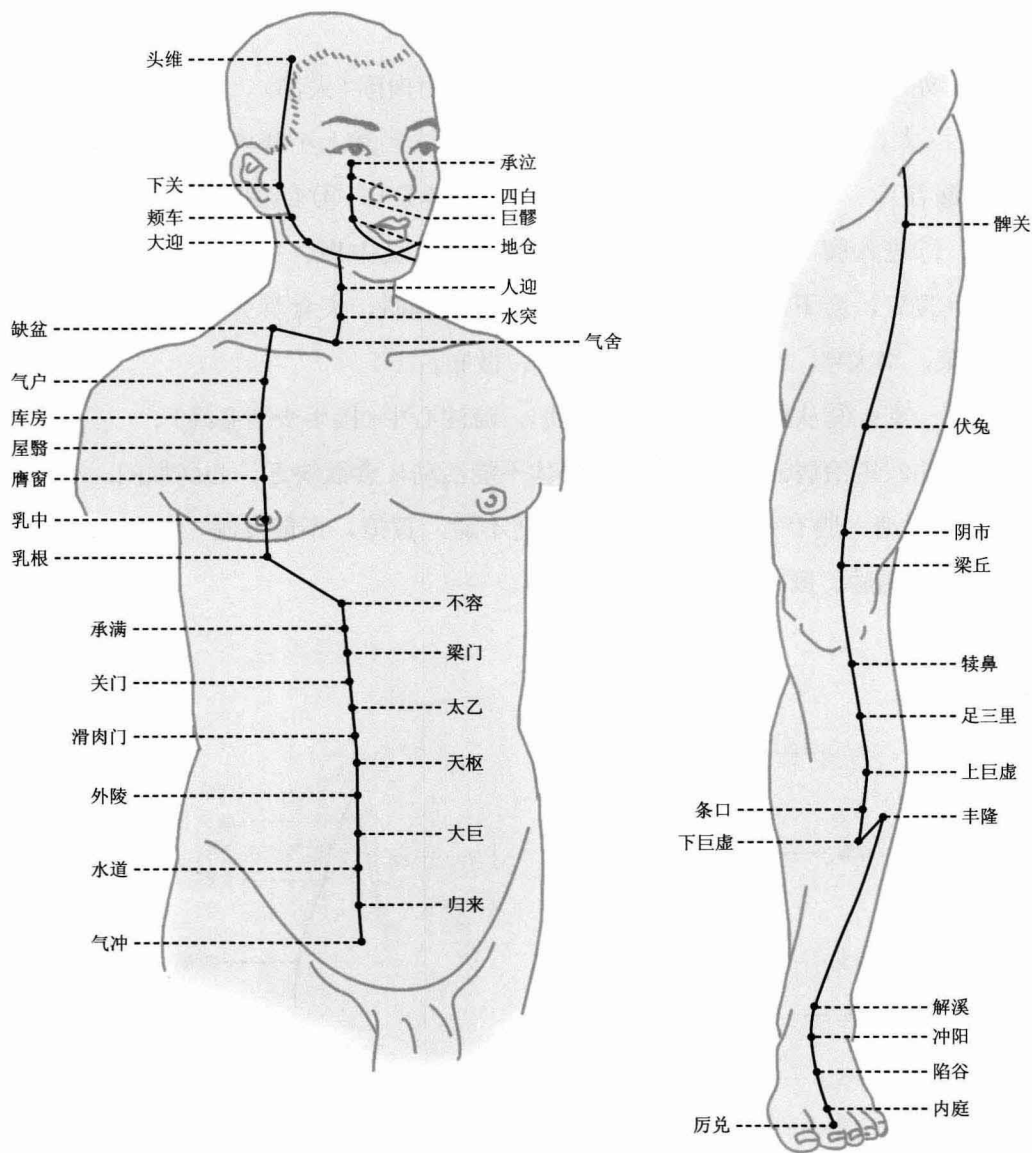
⑧外行的主干：从锁骨上窝（缺盆）向下，经乳中（气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根），向下夹脐两旁（不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来），进入气街（腹股沟动脉部气冲穴）。

内行一支：⑨从胃口向下，沿腹里，⑩至腹股沟动脉部与前者会合。由此下行经髋关节前（髀关），到股四头肌隆起处（伏兔、阴市、梁丘），下向膝髌中（犊鼻），⑪沿胫骨外侧（足三里、上巨虚、条口、下巨虚），下行足背（解溪、冲阳），进入中趾内侧趾缝（陷谷、内庭），出次趾末端（厉兑）。

小腿一支：⑫从膝下3寸处（足三里）分出（丰隆），向下进入中趾外侧趾缝，出中趾末端。

足背一支：⑬从足背部（冲阳）分出，进大趾趾缝，出大趾末端（接足太阴脾经）。

本经腧穴主治病证：躁狂，疟疾；温热病，自汗出，鼻塞流涕或出血，口渴，唇生疮疹，颈部肿，喉咙痛，大腹水肿，膝关节肿痛；沿着胸前、乳部、气街（气冲穴部）、腹股沟部、大腿前、小腿外侧、足背上均痛，足中趾活动不灵。



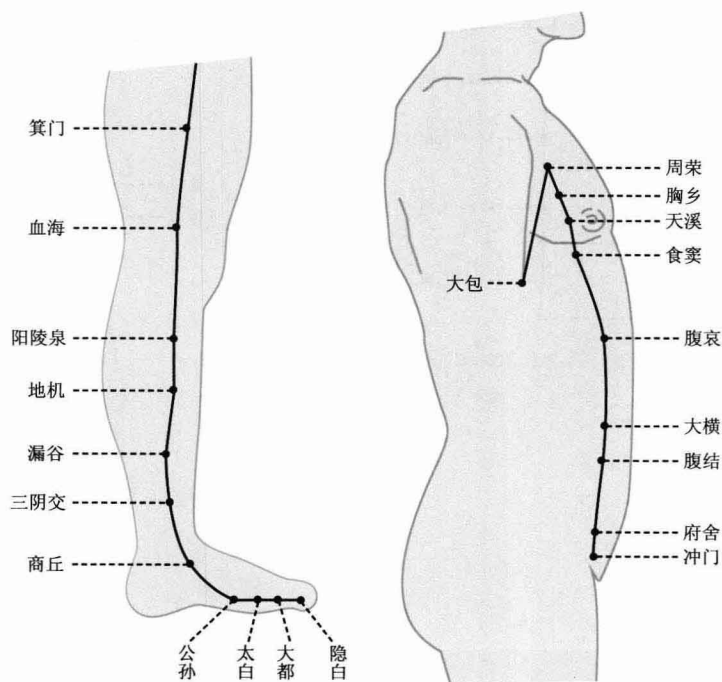


四 足太阴脾经

①起始于大趾末端(隐白)，沿大趾内侧赤白肉际(大都)，经核骨(第一跖骨小头)后(太白、公孙)，②上向内踝前边(商丘)，③上小腿内侧，沿胫骨后(三阴交、漏谷)，交出足厥阴肝经之前(地机、阴陵泉)，④上膝股内侧前边(血海、箕门)，⑤进入腹部(冲门、府舍、腹结、大横；会中极、关元)，⑥属于脾，散络于胃(腹哀，会下脘、日月、期门)，⑦通过膈肌，夹食管旁(食窦、天溪、胸乡、周荣，络大包，会中府)，⑧连舌根，散布舌下。

腹部一支：⑨从胃部分出，上过膈肌，流注心中(接手少阴心经)。

本经腧穴主治病证：舌根部痛，身体不能活动，食欲缺乏，心胸烦闷，心窝下急痛，大便溏，腹有痞块，泻痢，或小便不通，黄疸，不能安睡，勉强站立时大腿和小腿内侧肿、厥冷，足大趾活动不灵。





五 手少阴心经

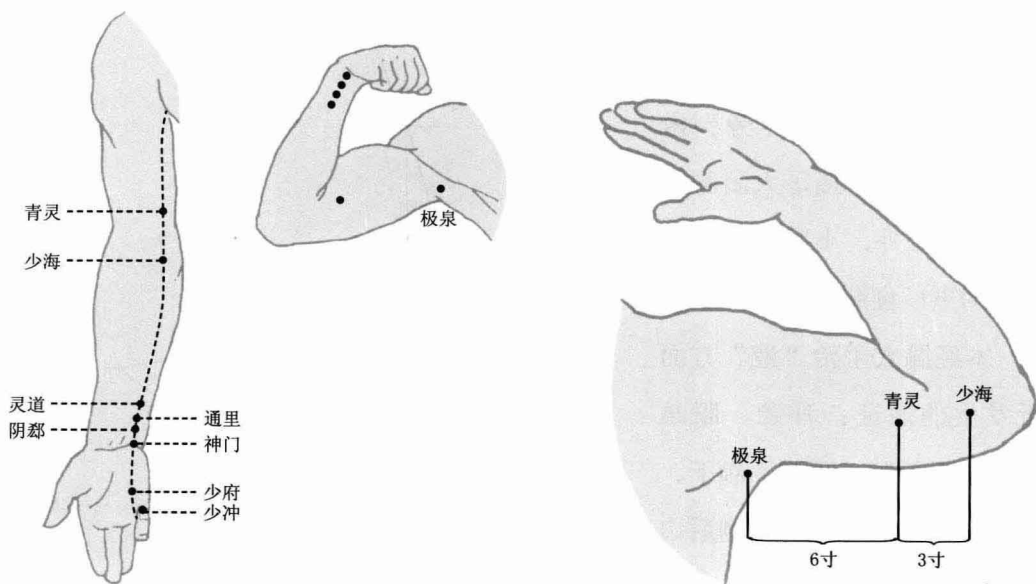


①起始于心中，出来属于心脏的系带（与他脏相连的组织），②下过膈肌，散络小肠。

上行的一支：③从心脏的系带部向上挟咽喉，而与眼脑的系带（目系）相联系。

外行的主干：④从心系（心脏的系带）上行至肺，向下出于腋下（极泉），⑤沿上臂内侧后缘，走手太阴、手厥阴经之后（青灵），⑥下向肘内（少海），沿前臂内侧后缘（灵道、通里、阴郄、神门），⑦到掌后豌豆骨部进入掌内后边（少府），沿小指的桡侧出于末端（少冲，接手太阳小肠经）。

本经腧穴主治病证：眼睛昏黄，胸胁疼痛，上臂内侧后边痛或厥冷，手掌心热。





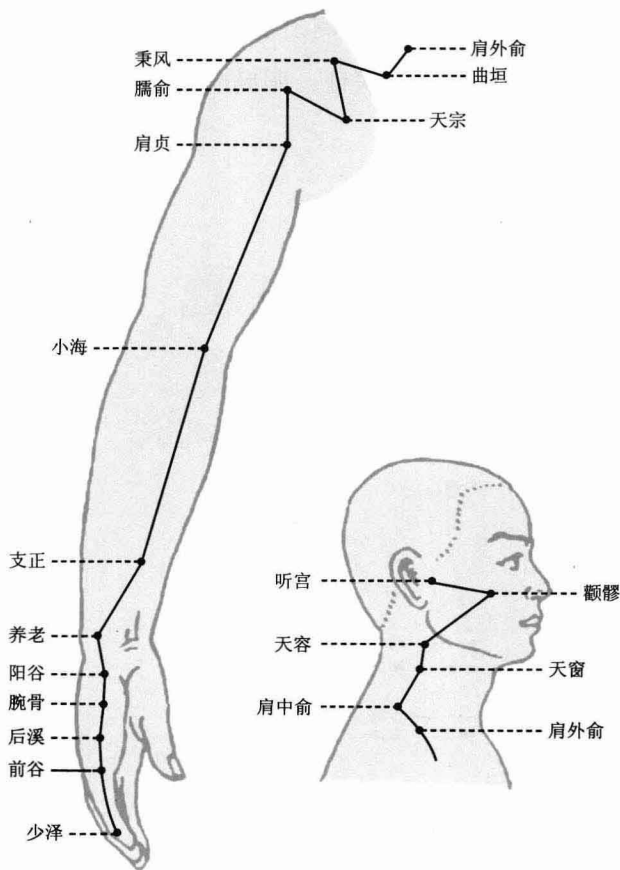
手太阳小肠经

①起始于小指外侧末端（少泽），沿手掌尺侧（前谷、后溪），上向腕部（腕骨、阳谷），②出尺骨小头部（养老），直上沿尺骨下边（支正），③出于肘内侧当肱骨内上髁和尺骨鹰嘴之间（小海），向上沿上臂外后侧，④出肩关节部（肩贞、臑俞），绕肩胛（天宗、秉风、曲垣），交会肩上（肩外俞、肩中俞；会附分，大杼、大椎），⑤进入缺盆（锁骨上窝），散络于心，沿食管，通过膈肌，到胃（会上脘、中脘），属于小肠。

上行的一支：⑥从缺盆上行，沿颈旁（天窗、天容），上向面颊（颧髎，到外眼角，会瞳子髎）；弯向后（会和髎），进入耳中（听宫）。

又一支脉：⑦从面颊部分出，上向颧骨，靠鼻旁到内眼角（会睛明，接足太阳膀胱经）。⑧此外，小肠与足阳明胃经的下巨虚脉相通。

本经腧穴主治“液”方面所发生的病证：耳聋、眼睛昏黄，面颊肿，颈部、颌下、肩胛、上臂、前臂的外侧后边痛。





七 足太阳膀胱经



①起始于内角（睛明），上行额部（攒竹、眉冲、曲差；会神庭、头临泣），交会于头顶（五处、承光、通天；会百会）。

头旁一支：②从头顶分到耳上角（会曲鬓、率谷、浮白、头窍阴、完骨）。

直行主干：③从头顶入内络于脑（络却、玉枕；会脑户、风府），复出项部（天柱）分出下行；④内侧一支：沿肩胛内侧，夹脊旁（大椎、陶道；大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞），到达腰中（肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞），进入脊旁筋肉，⑤络于肾，属于膀胱（气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、中膂俞、白环俞）。⑥腰部一支：从腰中（肾俞）分出，夹脊旁，通过臀部（上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶），进入腠窝中（殷门、委中）。

⑦背部外侧一支：从肩胛内缘分别下行，通过肩胛（附分、魄户、膏肓俞、神堂、谿譔、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、肓门、志室、胞肓、秩边），⑧经过髋关节部（环跳穴），沿大腿外侧后边下行（浮郄、委阳），与前者会合于腠窝中（委中）——⑨由此向下通过腓肠肌部（合阳、承筋、承山），出外踝后方（飞扬、跗阳、昆仑），⑩沿第五跖骨粗隆（仆参、申脉、金门、京骨），到小趾的外侧（束骨、足通谷、至阴，下接足少阴肾经）。

本经腧穴主治病证：痔，疟疾，躁狂、癫痫，头凶、后项痛，眼睛昏黄，流泪，鼻塞、多涕或出血，后项、背腰部、骶部、膝弯处、腓肠肌、足部都可发生病痛，小脚趾活动不利。