

四大传统技法，安全简明的现代家庭健康宝库

经络穴位 传统疗法全书

中国中央保健会会诊专家 中国中医科学院针灸医院主任医师 吴中朝 主编



按摩



艾灸



拔罐



刮痧



图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位传统疗法全书 / 吴中朝主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.7

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-1040-2

I. ①经… II. ①吴… III. ①经络—穴位按压疗法 IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 071225 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

经络穴位传统疗法全书

主 编 吴中朝
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 冀丽菲 徐金凤 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

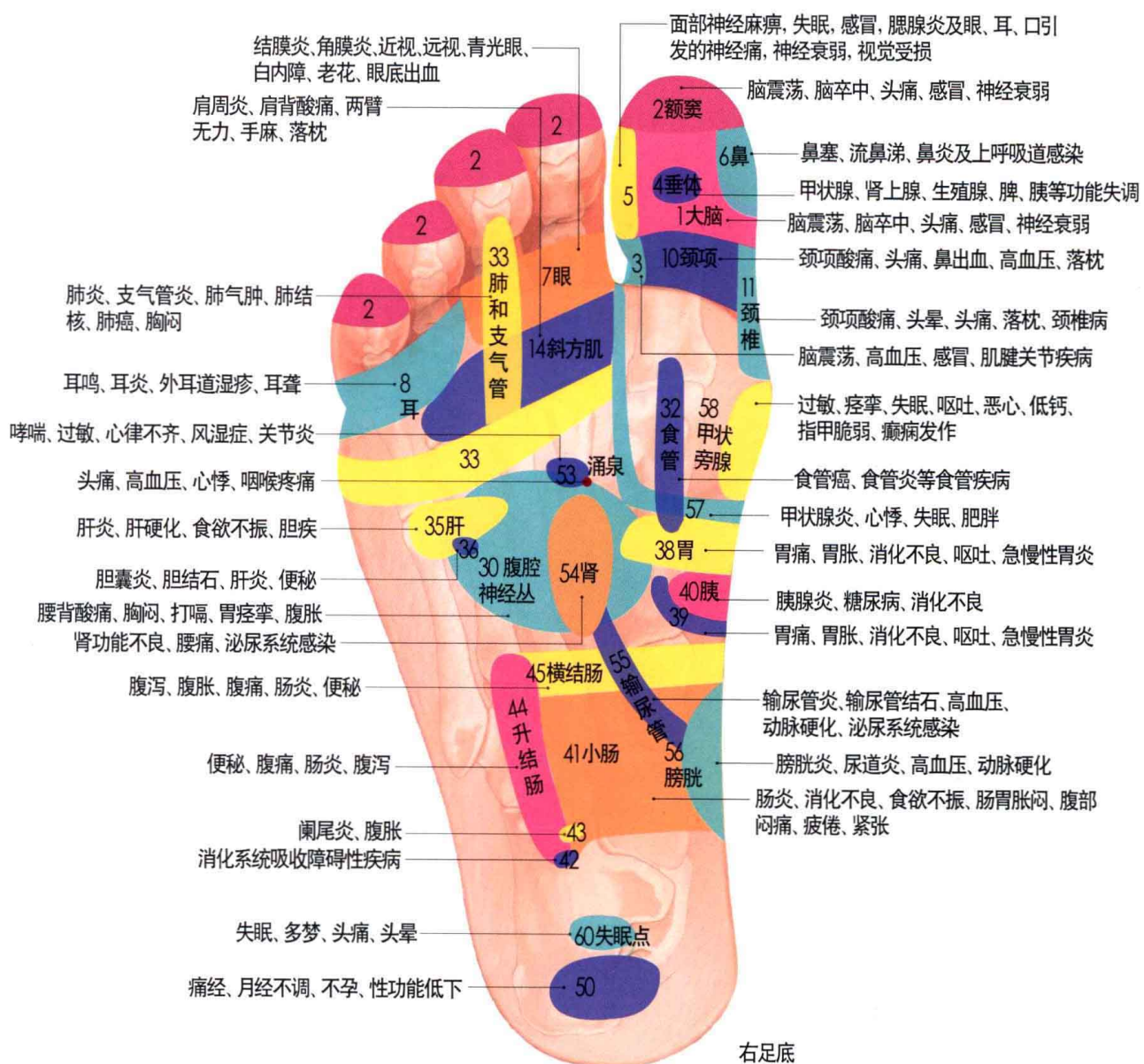
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 25
字 数 300千字
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1040-2
定 价 68.00 元

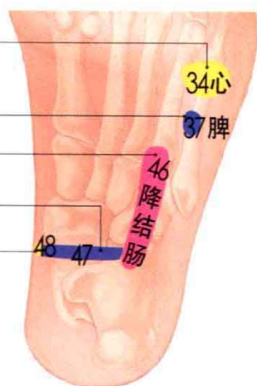
图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

足底反射区及常用穴位

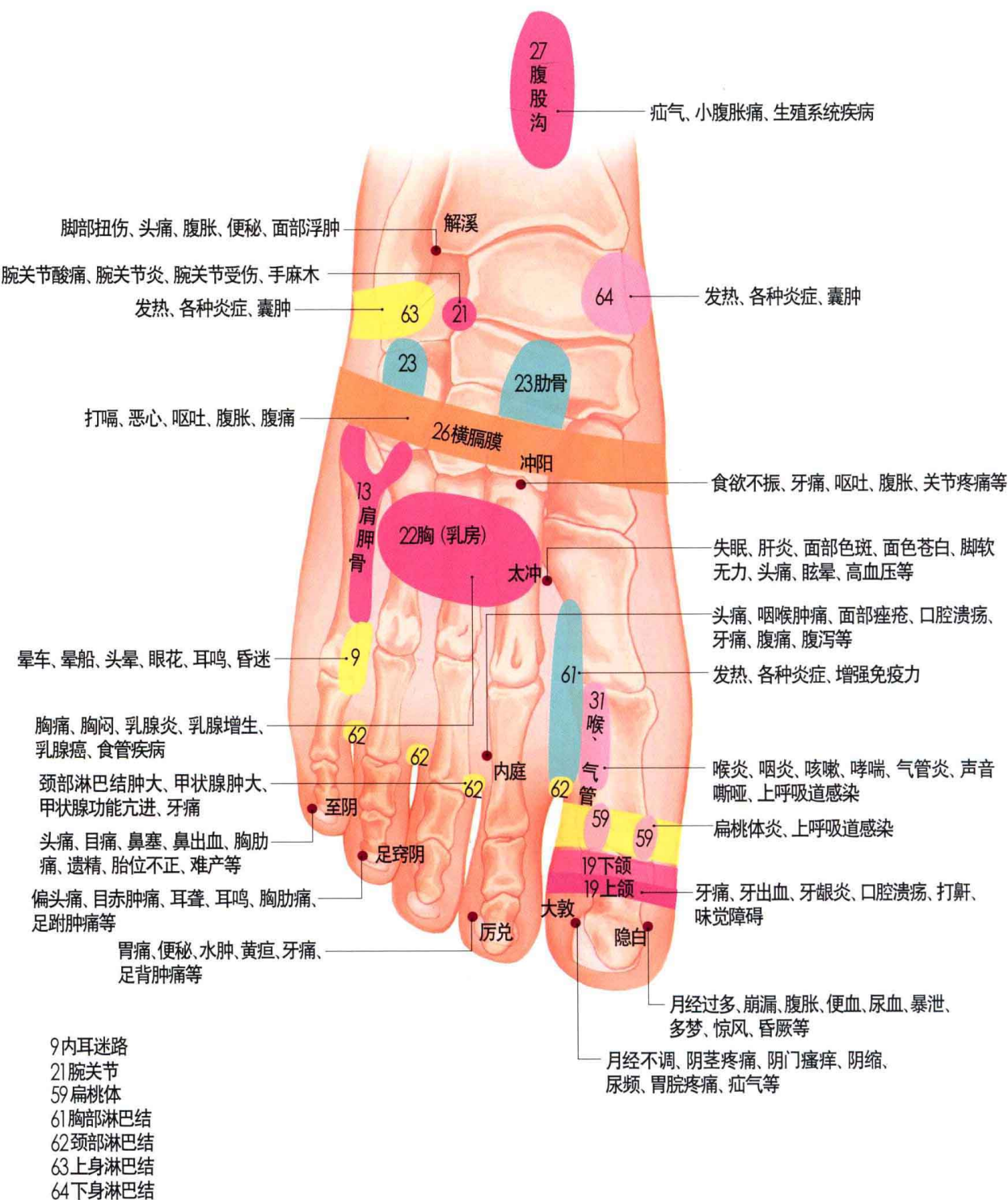


- 3 小脑、脑干
- 5 三叉神经
- 36 胆囊
- 39 十二指肠
- 42 盲肠（阑尾）
- 43 回盲瓣
- 47 直肠及乙状结肠
- 48 肛门
- 50 生殖腺（睾丸或卵巢）
- 53 肾上腺
- 57 甲状腺

- 心律不齐、心绞痛、心悸、胸闷、高血压、低血压
- 食欲不振、消化不良、发热、炎症、贫血
- 腹泻、腹痛、腹胀、肠炎、便秘
- 腹痛、腹胀、腹泻、肠炎、便秘
- 便秘、脱肛、痔疾

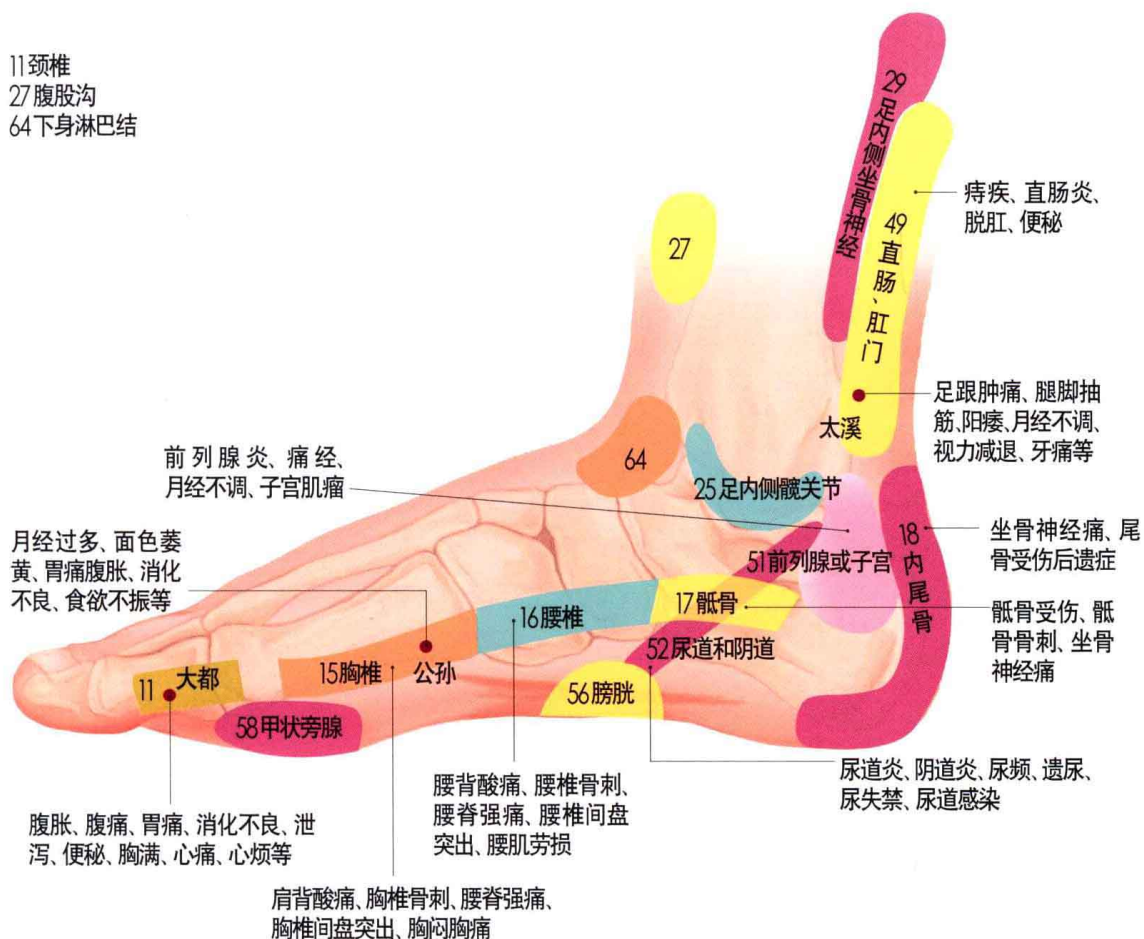


足背反射区及常用穴位

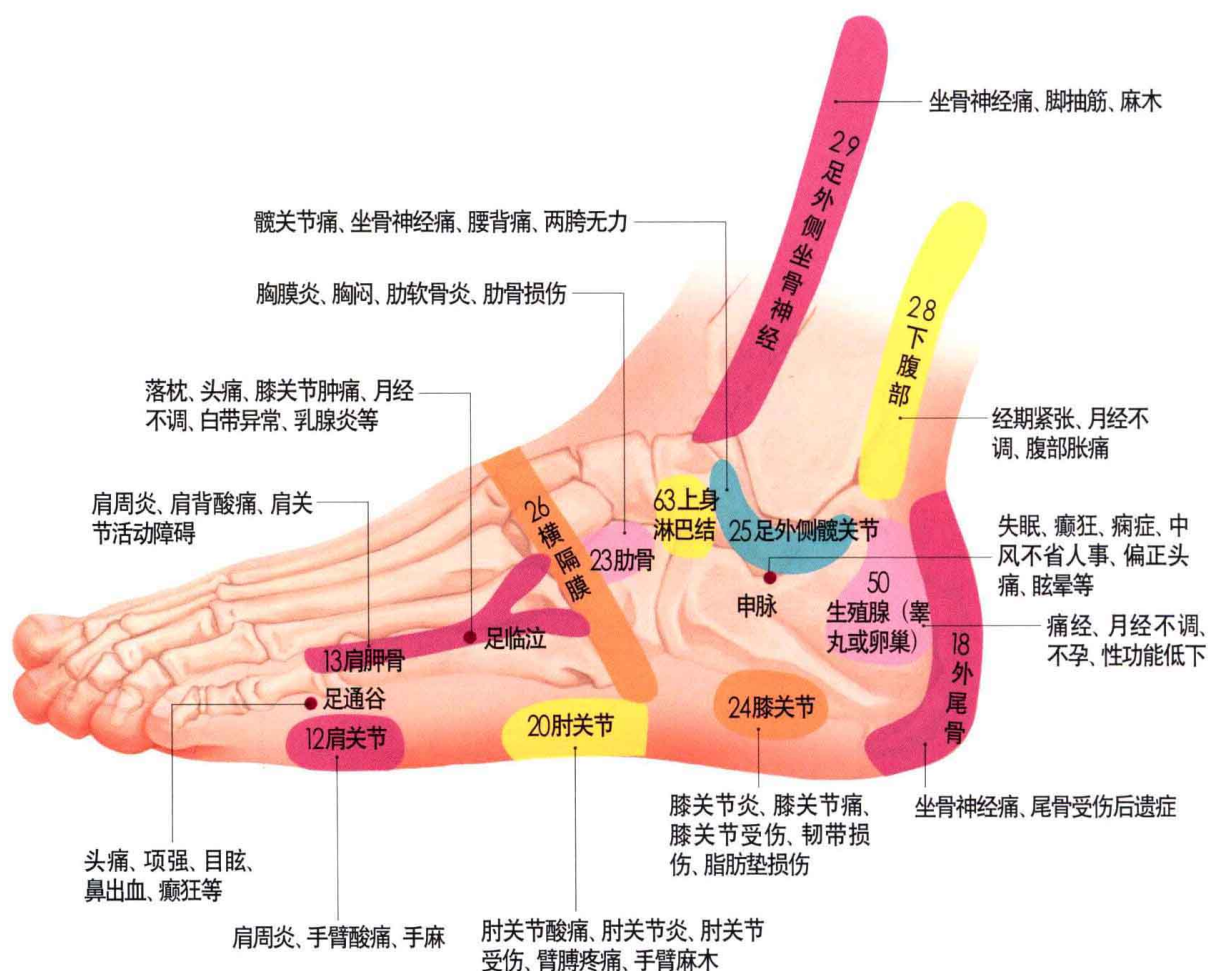


足内侧反射区及常用穴位

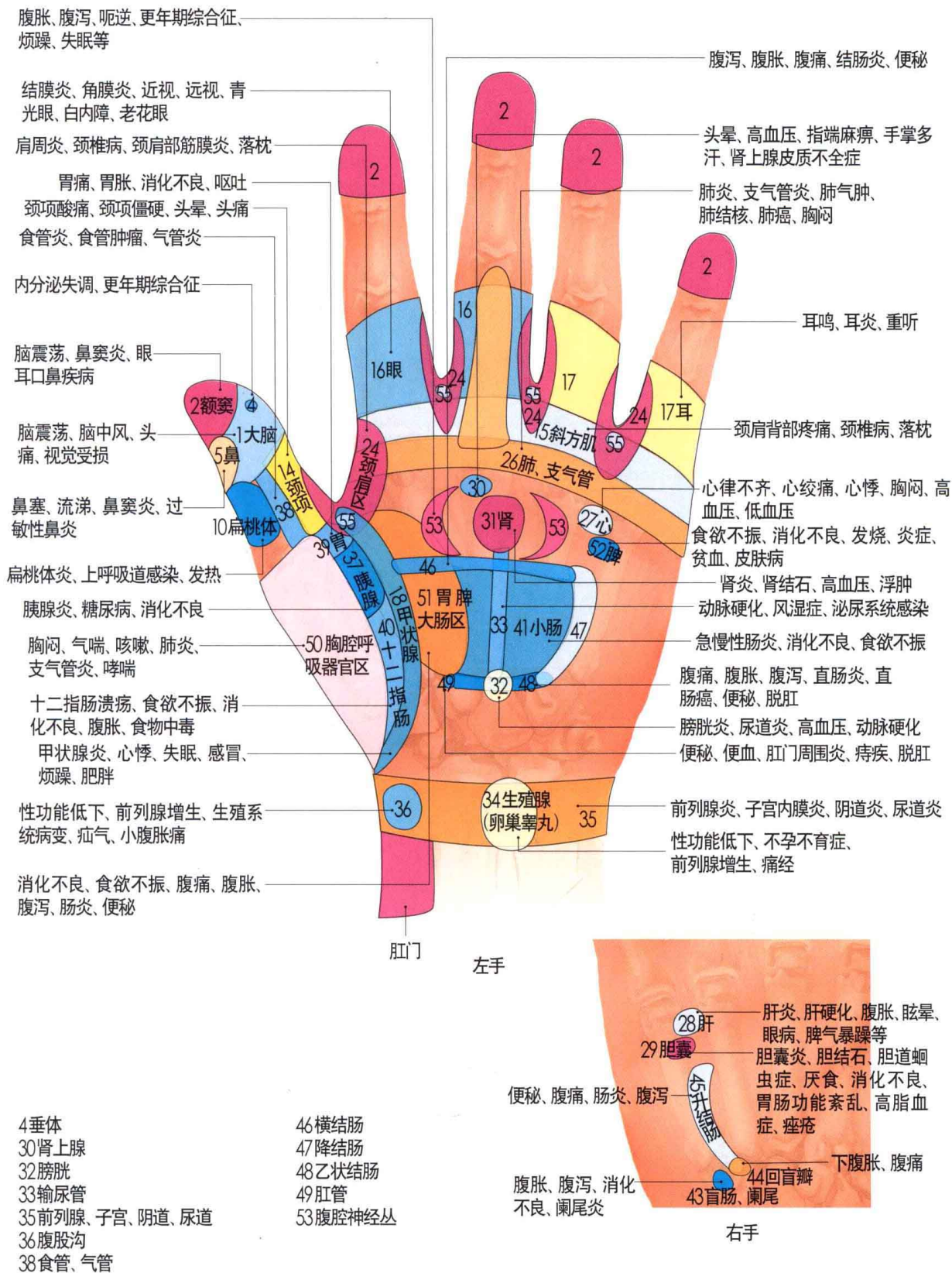
11 颈椎
27 腹股沟
64 下身淋巴结



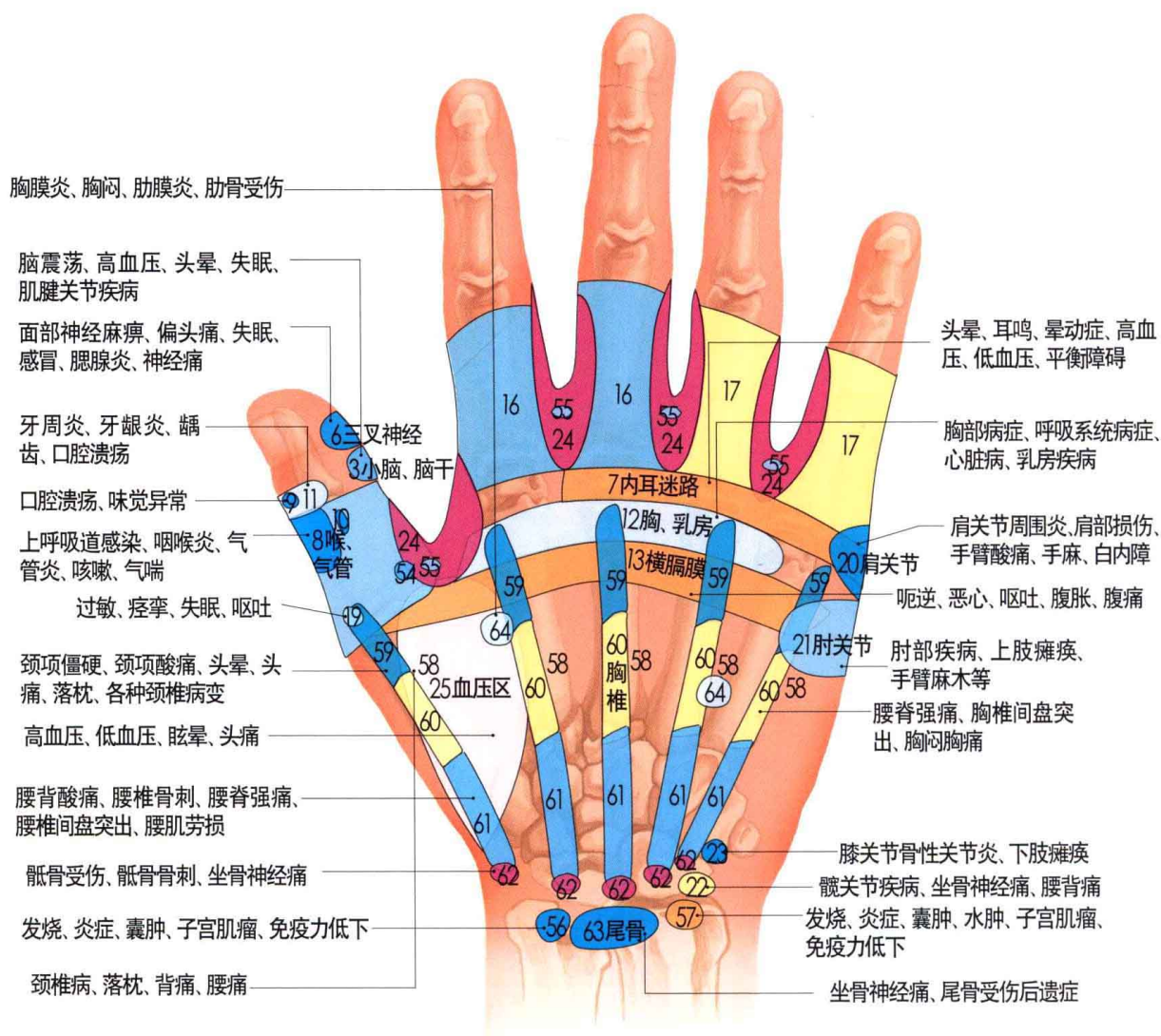
足外侧反射区及常用穴位



手掌反射区



手背反射区

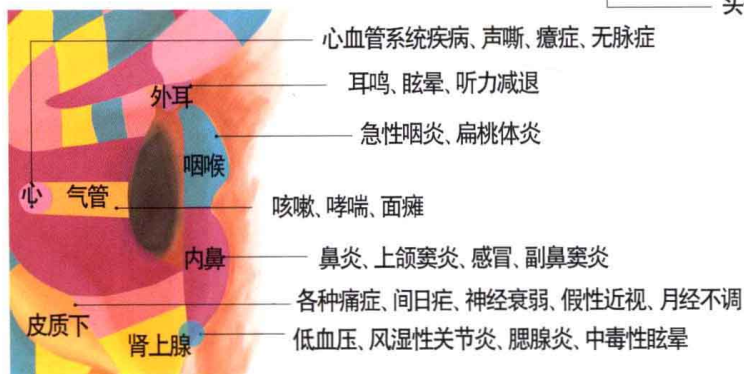
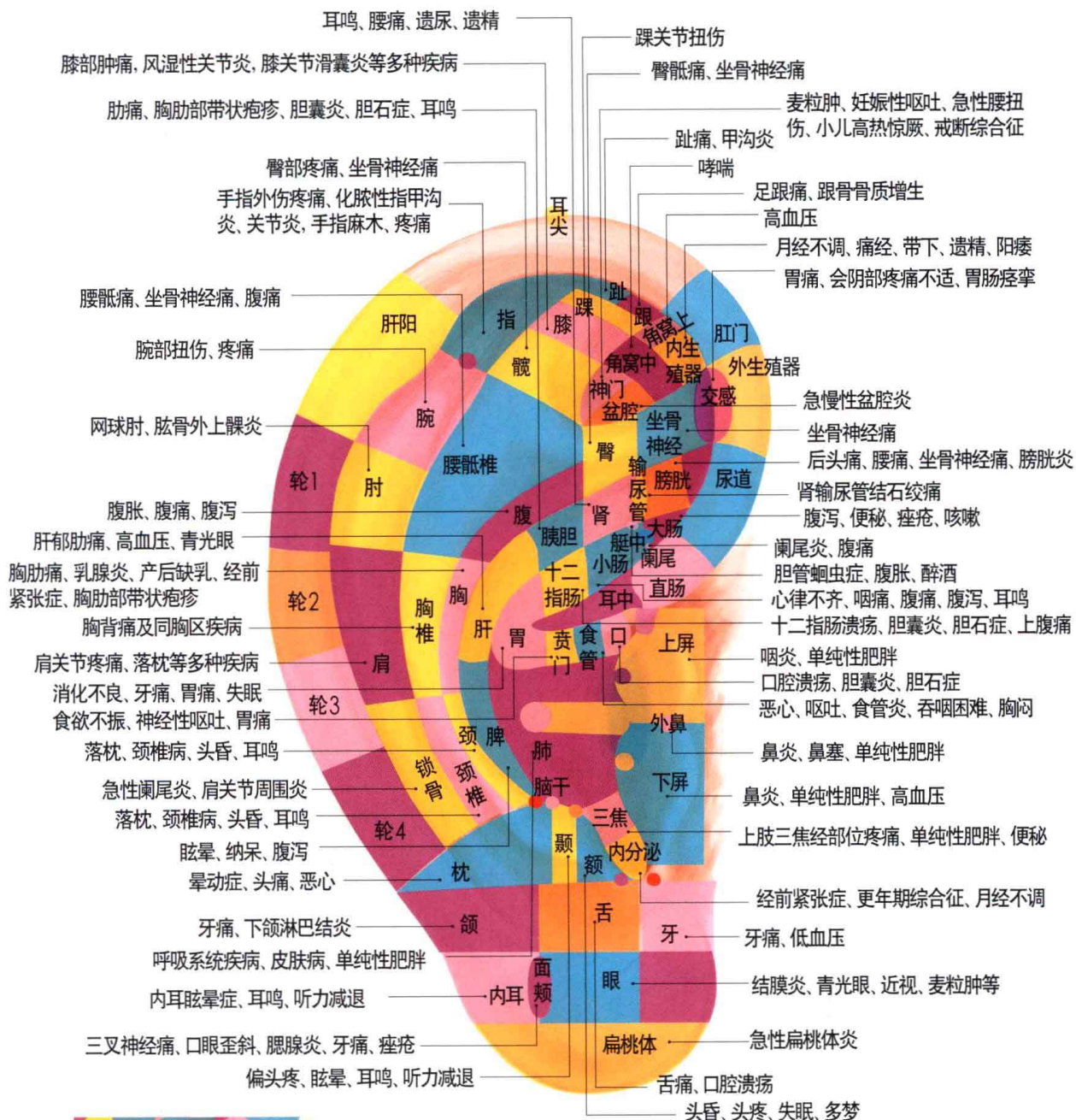


9舌
10扁桃体
11上、下颌
19甲状旁腺
22髌关节
23膝关节

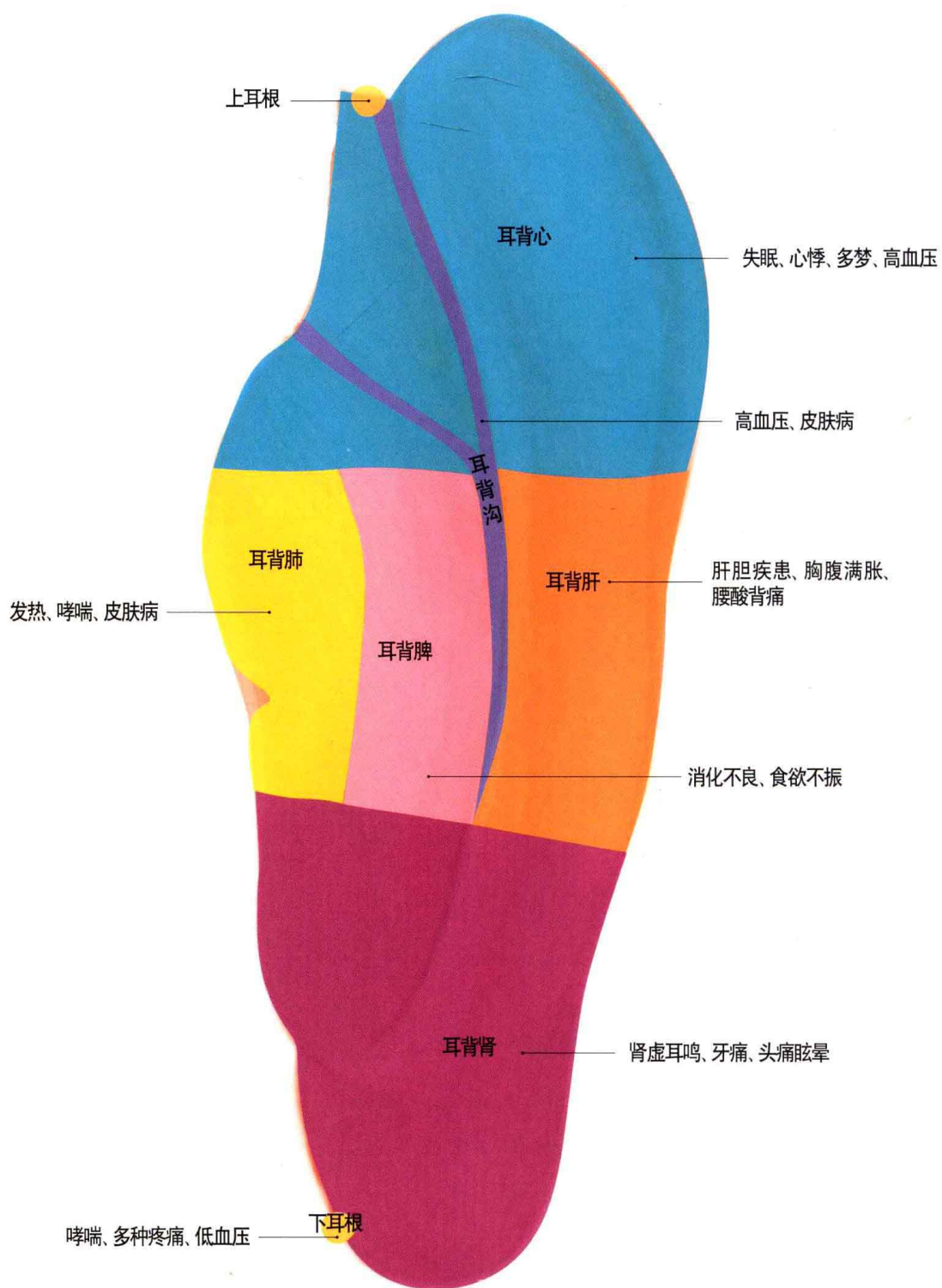
54胸腺淋巴结
55头颈淋巴结
56下身淋巴结
57上身淋巴结
58脊柱
59颈椎

61腰椎
62骶骨
64肋骨

耳正面反射区



耳背面反射区



汉竹●健康爱家系列

经络穴位

传统疗法全书

吴中朝 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



作者简介

吴中朝

中国中央保健会诊专家

中国中医科学院教授、博士生导师

中国中医科学院针灸医院主任医师

中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员



从事临床、教学、科研工作 30 余年，其中参与的“腧穴定位国际标准”分别获中国中医科学院科技研进步一等奖、针灸学会科研进步二等奖等。并主持或参加过十余项部省级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，在家庭中医保健领域有所建树，被患者赞为“医术精湛、医德高尚”。近十年来，在中医药抗衰老的应用及临床研究、老年病、男科病、脑病、美容保健等方面，取得了较多的研究成果。

近 30 年来，先后出版专著多部，其中《腧穴定位速查》畅销三年之久，广受读者欢迎。曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期担任国内外本科生、研究生、进修生等不同层次的临床与理论课程的教学，主持多项国家级继续教育项目。

前言

14条经脉、409个穴位、220个反射区，每一“味”都是人体的自愈大药，如何能让这些“大药”起到最大的效果呢？还要靠老方法，也就是中医传统技法，比如按摩、艾灸、拔罐、刮痧、刺血等。

按一按迎香穴，能缓解感冒引起的鼻塞；用艾条灸一灸下腹部的气海穴，最适合痛经的女性缓解疼痛；大椎穴上拔个罐，让脸上的痘痘消失得无影无踪；受凉引起感冒后，在背上刮刮痧，第二天就能见好……更多的实用传统疗法，都在本书里面。

本书集合了吴中朝老师二十余年保健养生课题研究的经验和成果。不仅详细介绍了全身所有穴位和各个部位的反射区，并对每个穴位都提供了按摩、拔罐、艾灸、刮痧、刺血等多种手法指导，全面而实用。

全彩骨骼图配真人图，让老年人不必因为老花眼看不清而苦恼；明确的标示以及通俗易懂的取穴方法，让没有任何专业知识的人也能轻而易举找准穴位。

无论是有些头疼脑热，还是闲暇时的身体保养，亦或是防患于未然，都可以翻开本书，花几分钟时间学习按摩或是刮痧，就能享受健康。

目录

在家常用的按摩手法及注意事项 / 22

12 种常用按摩手法 / 22

11 种按摩注意事项 / 23

在家常用的刮痧手法及注意事项 / 24

6 种常用刮痧手法 / 24

8 种刮痧注意事项 / 25

在家常用的拔罐手法及注意事项 / 26

3 种常见拔罐手法 / 26

8 种拔罐注意事项 / 27

在家常用的艾灸手法及注意事项 / 28

4 种常用艾灸手法 / 28

4 种艾灸注意事项 / 29

第一章

409 个人体穴位的传统疗法

1. 手太阴肺经经穴 / 32

中府 LU1 / 33

云门 LU2 / 34

天府 LU3 / 35

侠白 LU4 / 36

尺泽 LU5 / 37

孔最 LU6 / 38

列缺 LU7 / 39

经渠 LU8 / 39

太渊 LU9 / 40

鱼际 LU10 / 40

少商 LU11 / 41

2. 手阳明大肠经经穴 / 42

商阳 LI1 / 43

二间 LI2 / 44

三间 LI3 / 44

合谷 LI4 / 45

阳溪 LI5 / 45

偏历 LI6 / 46

温溜 LI7 / 47

下廉 LI8 / 48

上廉 LI9 / 49

手三里 LI10 / 50

曲池 LI11 / 51

肘髎 LI12 / 52

手五里 LI13 / 52

臂臑 LI14 / 53

肩髃 LI15 / 54

巨骨 LI16 / 55

天鼎 LI17 / 56

扶突 LI18 / 56

口禾髎 LI19 / 57

迎香 LI20 / 57

3. 足阳明胃经经穴 / 58

承泣 ST1 / 59

四白 ST2 / 59

巨髎 ST3 / 60

地仓 ST4 / 60

大迎 ST5 / 61

颊车 ST6 / 61

下关 ST7 / 62

头维 ST8 / 62

人迎 ST9 / 63

水突 ST10 / 63

气舍 ST11 / 64

缺盆 ST12 / 64

气户 ST13 / 65

库房 ST14 / 65

屋翳 ST15 / 66

膺窗 ST16 / 66

乳中 ST17 / 67
乳根 ST18 / 67
不容 ST19 / 68
承满 ST20 / 68
梁门 ST21 / 69
关门 ST22 / 69
太乙 ST23 / 70
滑肉门 ST24 / 70
天枢 ST25 / 71
外陵 ST26 / 72
大巨 ST27 / 72
水道 ST28 / 73
归来 ST29 / 74
气冲 ST30 / 75
髀关 ST31 / 75
伏兔 ST32 / 76
阴市 ST33 / 76
梁丘 ST34 / 77
犊鼻 ST35 / 77
足三里 ST36 / 78
上巨虚 ST37 / 79
条口 ST38 / 79
下巨虚 ST39 / 80
丰隆 ST40 / 81
解溪 ST41 / 82
冲阳 ST42 / 82
陷谷 ST43 / 83
内庭 ST44 / 84
厉兑 ST45 / 85

4. 足太阴脾经经穴 / 86

隐白 SP1 / 87
大都 SP2 / 88
太白 SP3 / 89
公孙 SP4 / 89
商丘 SP5 / 90

三阴交 SP6 / 91
漏谷 SP7 / 92
地机 SP8 / 93
阴陵泉 SP9 / 94
血海 SP10 / 95
箕门 SP11 / 96
冲门 SP12 / 96
府舍 SP13 / 97
腹结 SP14 / 97
大横 SP15 / 98
腹哀 SP16 / 99
食窦 SP17 / 100
天溪 SP18 / 100
胸乡 SP19 / 101
周荣 SP20 / 101
大包 SP21 / 102

5. 手少阴心经经穴 / 103

极泉 HT1 / 104
青灵 HT2 / 104
少海 HT3 / 105
灵道 HT4 / 105
通里 HT5 / 106
阴郄 HT6 / 106
神门 HT7 / 107
少府 HT8 / 107
少冲 HT9 / 108

6. 手太阳小肠经经穴 / 109

少泽 SI1 / 110
前谷 SI2 / 111
后溪 SI3 / 112
腕骨 SI4 / 113
阳谷 SI5 / 114
养老 SI6 / 115
支正 SI7 / 115
小海 SI8 / 116

肩贞 SI9 / 117
臑俞 SI10 / 118
天宗 SI11 / 118
秉风 SI12 / 119
曲垣 SI13 / 119
肩外俞 SI14 / 120
肩中俞 SI15 / 121
天窗 SI16 / 122
天容 SI17 / 122
颞髃 SI18 / 123
听宫 SI19 / 123

7. 足太阳膀胱经经穴 / 124

睛明 BL1 / 125
攒竹 BL2 / 125
眉冲 BL3 / 126
曲差 BL4 / 126
五处 BL5 / 127
承光 BL6 / 127
通天 BL7 / 128
络却 BL8 / 128
玉枕 BL9 / 129
天柱 BL10 / 129
大杼 BL11 / 130
风门 BL12 / 131
肺俞 BL13 / 132
厥阴俞 BL14 / 133
心俞 BL15 / 134
督俞 BL16 / 135
膈俞 BL17 / 136
肝俞 BL18 / 137
胆俞 BL19 / 138
脾俞 BL20 / 139
胃俞 BL21 / 140
三焦俞 BL22 / 141
肾俞 BL23 / 142
气海俞 BL24 / 143

大肠俞 BL25 / 144
关元俞 BL26 / 145
小肠俞 BL27 / 146
膀胱俞 BL28 / 147
中膂俞 BL29 / 147
白环俞 BL30 / 148
上髎 BL31、次髎 BL32 / 149
中髎 BL33、下髎 BL34 / 150
会阳 BL35 / 151
承扶 BL36 / 151
殷门 BL37 / 152
浮郄 BL38 / 152
委阳 BL39 / 153
委中 BL40 / 153
附分 BL41 / 154
魄户 BL42 / 154
膏肓 BL43 / 155
神堂 BL44 / 155
譩譢 BL45 / 156
膈关 BL46 / 156
魂门 BL47 / 157
阳纲 BL48 / 157
意舍 BL49 / 158
胃仓 BL50 / 158
肓门 BL51 / 159
志室 BL52 / 159
胞肓 BL53 / 160
秩边 BL54 / 160
合阳 BL55 / 161
承筋 BL56 / 162
承山 BL57 / 163
飞扬 BL58 / 164
跗阳 BL59 / 165
昆仑 BL60 / 165
仆参 BL61 / 166
申脉 BL62 / 166

金门 BL63 / 167

京骨 BL64 / 167

束骨 BL65 / 168

足通谷 BL66 / 168

至阴 BL67 / 169

8. 足少阴肾经经穴 / 170

涌泉 KI1 / 171

然谷 KI2 / 172

太溪 KI3 / 172

大钟 KI4 / 173

水泉 KI5 / 173

照海 KI6 / 174

复溜 KI7 / 174

交信 KI8 / 175

筑宾 KI9 / 175

阴谷 KI10 / 176

横骨 KI11 / 176

大赫 KI12 / 177

气穴 KI13 / 177

四满 KI14 / 178

中注 KI15 / 178

育俞 KI16 / 179

商曲 KI17 / 179

石关 KI18 / 180

阴都 KI19 / 180

腹通谷 KI20 / 181

幽门 KI21 / 181

步廊 KI22 / 182

神封 KI23 / 182

灵墟 KI24 / 183

神藏 KI25 / 183

彘中 KI26 / 184

俞府 KI27 / 184

9. 手厥阴心包经经穴 / 185

天池 PC1 / 186

天泉 PC2 / 186

曲泽 PC3 / 187

郄门 PC4 / 187

间使 PC5 / 188

内关 PC6 / 189

大陵 PC7 / 190

劳宫 PC8 / 191

中冲 PC9 / 192

10. 手少阳三焦经经穴 / 193

关冲 TE1 / 194

液门 TE2 / 194

中渚 TE3 / 195

阳池 TE4 / 195

外关 TE5 / 196

支沟 TE6 / 197

会宗 TE7 / 198

三阳络 TE8 / 199

四渎 TE9 / 199

天井 TE10 / 200

清冷渊 TE11 / 200

消泺 TE12 / 201

臑会 TE13 / 201

肩髃 TE14 / 202

天髃 TE15 / 203

天牖 TE16 / 204

翳风 TE17 / 204

瘰脉 TE18 / 205

颊息 TE19 / 205

角孙 TE20 / 206

耳门 TE21 / 206

耳和髃 TE22 / 207

丝竹空 TE23 / 207

11. 足少阳胆经经穴 / 208

瞳子髃 GB1 / 209

听会 GB2 / 209