

居家必备的自我保健指南，有病治病，无病强身
一学就会的穴位对症疗法，操作简单，易学易用

于志远 编著

XiaoXueWei

小穴位大健康

DAJIANKANG



太冲穴

清肝利胆·平肝潜阳
活血化痰·行气止痛



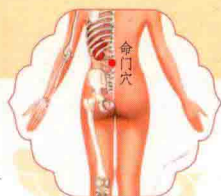
三阴交穴

健脾益血·安神
调肝补肾



合谷穴

镇静安神·调气镇痛



命门穴

固本温中·滋阴降火

穴位养生保健的指南 每一个穴位都是与我们紧紧相随，不离不弃的健康伴侣！

全掌握 最直观感性的穴位知识解读，穴位的灵动和生命一览无余，穴位不再是一个没有生命的点。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

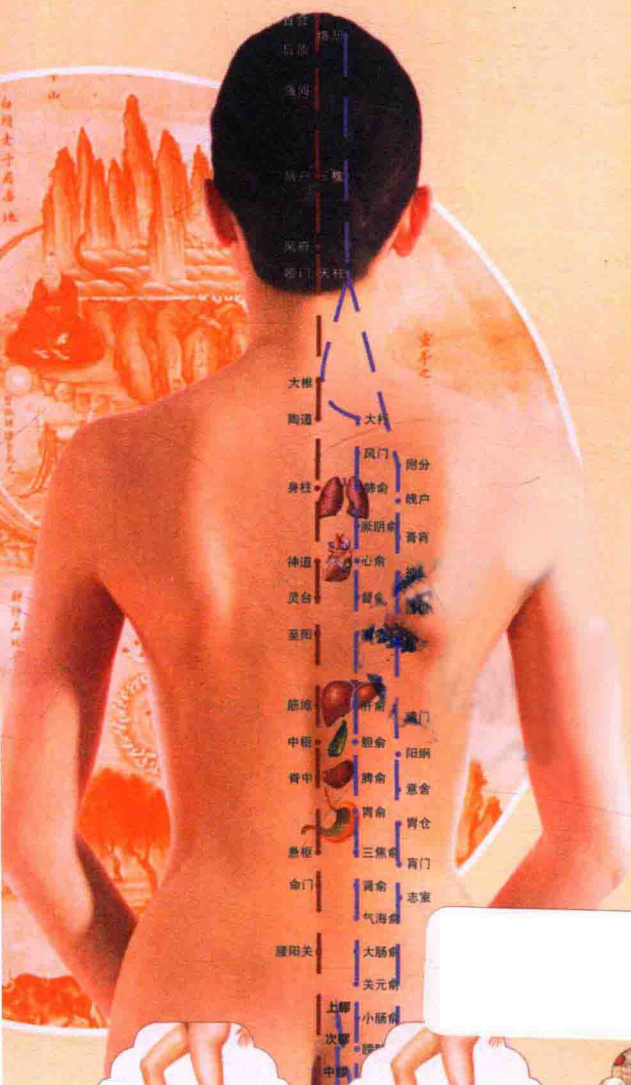
居家必备的自我保健指南，有病治病，无病强身
一学就会的穴位对症疗法，操作简单，易学易用

于志远 编著

XiaoXueWei

小穴位大健康

DAJIANKAN



太冲穴

清肝利胆·平肝潜阳
活血化痰·行气止痛



三阴交穴

健脾益血·安神
调肝补肾



合谷穴

镇静安神·调气镇痛



命门穴

固本温中·滋阴降火

穴位养生保健的指南 每一个穴位都是与我们紧紧相随，不离不弃的健康伴侣！

全身上下454个穴位全掌握 最直观感性的穴位知识解读，穴位的灵动和生命一览无余，穴位不再是一个没有生命的点。



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大健康 / 于志远编著. — 北京 : 中医古籍出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5152-1639-3

I . ①小… II . ①于… III . ①穴位按压疗法 IV .
① R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278713 号

小穴位大健康

编 著: 于志远

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 310 千字

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1639-3

定 价: 48.00 元

前

言

在我们每个人的体内，都拥有一个强大的自我保护系统，它就是隐藏在我们体内，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络。经络具有“行血气、营阴阳、决生死、处百病”的重大作用。

穴位是什么呢？如果说经络是气血运行传输的通道，是一条条线，那么，穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。

人体的健康与疾病，通常都会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示。例如，当你感到大脑疲劳时，太阳穴往往会出现重压或胀痛的感觉；当你患了风寒感冒时，按压风池穴处就会有刺痛的感觉；背部心俞穴、肺俞穴处若发生剧烈疼痛，则往往提示胸腔器官存在心肺或其他相关疾病的可能。这些都是与中医的经络穴位有关的。

人体中，很多穴位都可以用来滋养我们的脏腑，使其正常地进行工作。如按摩足三里可以健脾和胃，按摩大都穴可以增强人的消化能力；按摩心俞穴可以养心安神，按摩内关穴可以保养我们的心脏；按摩肺俞穴可以

驱除肺部的疾病；按摩肝俞穴可以疏肝理气、养血明目；按摩胆俞穴可以消除各种胆病等。为了健康，我们不要等到体内的脏腑出现不适时才想到这些穴位，休闲之时，工作之余，动动你的双手，你就会收获一份意想不到的健康之礼。

本书介绍的穴位，不仅配有准确的骨骼定位图，还附加了穴位的定位、按摩方法和养生说明，让你轻松就能找到穴位，一看就懂、一按就灵。无论是美容养颜、瘦身美体、日常养生，还是缓解身体不适及治疗疾病，都可以根据书中介绍的穴位和手法，不用打针、吃药，减少花费，为自己、家人以及亲戚朋友进行最方便、无创伤的养生保健。一书在手，全身上下 454 个穴位全掌握。

编 者

目 录

绪论 经穴畅通，百病不生/1

- 经络：健康的守护神…………… 1
- 穴位：最好的“保健医生”…………… 3
- 取穴有方：找准穴位的方法技巧…………… 4

第一章 手太阴肺经：

● 肺脏健康的晴雨表/7

- 中府：通肺经，治腹胀…………… 8
- 云门：消气解闷又能治咳嗽…………… 8
- 侠白：助您消除恐惧的穴位…………… 9
- 尺泽：补肾养肺的养生要穴…………… 9
- 天府：缓解过敏性鼻炎…………… 9
- 孔最：止血戒烟要穴…………… 10
- 列缺：补肺益肾要穴…………… 10
- 经渠：理气降逆治咳嗽…………… 11
- 太渊：调整肺功能特效穴…………… 11
- 鱼际：润肺化痰治咳血…………… 12
- 少商：治咳嗽的特效穴…………… 12

第二章 手阳明大肠经：

● 肺和大肠的保护神/13

- 商阳：调节消化功能，加快新陈代谢…………… 14
- 二间：清热消肿…………… 14
- 三间：牙痛从此不眷顾…………… 15
- 合谷：清热止痛急救穴…………… 16
- 阳溪：补阳气、提精神的要穴…………… 16
- 偏历：龋齿牙痛特效穴…………… 17
- 温溜：祛除体内的寒邪…………… 17
- 下廉：调理肠胃治目痛…………… 18
- 上廉：通经络、利关节…………… 18
- 手三里：润化脾燥治腹泻…………… 19
- 曲池：疏风清热要穴…………… 19
- 肘髎：颈椎病的特效穴…………… 20
- 手五里：止咳化痰治臂痛…………… 20
- 臂臑：清热理气瘦手臂…………… 21

- 肩髃：防治肩周炎要穴…………… 21
- 巨骨：理气化痰的特效穴…………… 22
- 天鼎：治呃逆特有效…………… 22
- 扶突：止咳平喘有奇效…………… 23
- 口禾髎：疏风利窍治鼻病…………… 23
- 迎香：治疗各种颜面疾患的要穴…………… 24

第三章 足阳明胃经：

● 人的后天之本/25

- 承泣：清热泻火预防黑眼圈…………… 26
- 四白：明目美白穴…………… 26
- 巨髎：美化脸部曲线…………… 27
- 地仓：治口喎流涎特效穴…………… 27
- 大迎：祛风消肿、利口齿…………… 28
- 颊车：面部按摩轮廓美…………… 28
- 下关：护耳止痛用此穴…………… 29
- 头维：让你的头发更秀美…………… 29
- 人迎：调气补气，缓解咽喉痛…………… 30
- 水突：咽喉疾病的主治医师…………… 30
- 气舍：止咳平喘化痰特有效…………… 31
- 缺盆：人体内健康的“聚宝盆”…………… 31
- 气户：胸胀理当找此穴…………… 32
- 库房：健美乳房治气喘…………… 32
- 屋翳：胸肋胀痛特效穴…………… 33
- 膺窗：理气宽胸丰胸穴…………… 33
- 乳中：促进消化按此穴…………… 34
- 乳根：丰胸下乳…………… 34
- 不容：和胃理气治腹部胀满…………… 35
- 承满：一按止胃痛…………… 35
- 梁门：消化不良特效穴…………… 36
- 关门：消食导滞有效穴…………… 36
- 太乙：缓解胃疼腹胀…………… 37
- 滑肉门：消除肚脐周围脂肪…………… 37
- 天枢：理气行滞助消化…………… 38
- 外陵：和胃理气治痛经…………… 38
- 大巨：长按能壮阳…………… 39
- 水道：利水通淋治疝气…………… 39

归来: 调经助孕的特效穴	40
气冲: 长按暖腿脚	40
髀关: 舒筋活络强腰膝	41
伏兔: 祛寒湿、利腰膝	41
阴市: 强腰膝、散寒湿	42
梁丘: 调理脾胃治血尿	42
犊鼻: 祛风湿、利关节	43
足三里: 长寿穴	43
上巨虚: 治疗腹泻的常用穴	44
条口: 缓痉止痛治转筋	44
下巨虚: 理肠胃、清湿热	45
丰隆: 化痰强穴	45
解溪: 降胃火、止头痛	46
冲阳: 暖胃护胃	46
陷谷: 治浮肿	47
内庭: 治消化不良	47
厉兑: 治呕穴	48

第四章 足太阴脾经:

● 气血生化之源/49

隐白: “妇科御医”	50
大都: 补钙奇穴	50
太白: 健脾要穴	51
公孙: 健脾益胃	51
商丘: 脾脏排毒要穴	52
三阴交: 女性朋友的“健康益友”	52
漏谷: 善于健脾	53
地机: 健脾渗湿、调理月经	53
阴陵泉: 健脾利水、通利三焦	54
血海: 补血养血治经闭	55
箕门: 调下焦、健脾利水	55
冲门: 理血、调下焦	56
府舍: 调气、理肠、散结	56
腹结: 行气血、调脏腑	57
大横: 健脾利湿、助消化	57
食窦: 改善各种胃炎、调理脾病	58
腹哀: 助消化治痢疾	58
天溪: 丰胸要穴	59
胸乡: 理气宽胸治胸痛	59

周荣: 生发脾气、降气止咳	60
大包: 改善关节疼痛	60
极泉: 强健心脏、缓解胸闷	62

第五章 手少阴心经:

● 主宰人体的君王/61

青灵: 宽胸宁心治目黄	62
少海: 益心安神有奇效	63
灵道: 有效防治诸心痛	63
通里: 调心脉、清心火	64
阴郄: 沟通心肾除心烦	64
神门: 治失眠、防老年痴呆	65
少府: 安全有效的“清心丸”	65
少冲: 宁心清脑又开窍	66
少泽: 摆脱神经性头痛	68

第六章 手太阳小肠经:

● 擒拿液病的机敏杀手/67

前谷: 明目聪耳治耳鸣	68
腕骨: 要想颈椎安, 常把腕骨按	69
后溪: 泻心火、壮阳气	69
阳谷: 让你青春不老	70
养老: 专治老年症	70
支正: 常按可祛青春痘	71
小海: 常按脸色红润气色佳	71
肩贞: 摆脱肩周炎之苦	72
臑俞: 肩臂疼痛的克星	72
天宗: 经常按揉能美胸	72
曲垣: 疏风止痛缓解肩周疼痛	73
乘风: 肩痛不举奇效穴	73
肩外俞: 颈项强急疗效好	74
肩中俞: 咳嗽不止有奇效	74
天窗: 预防颈椎病的要穴	75
天容: 清咽润喉的护嗓穴	75
颧髎: 三叉神经痛要穴	76
听宫: 用脑过度耳鸣常用穴	76

第七章 足太阳膀胱经:

● 人体排毒通道的掌控者/77

睛明: 眼睛输送气血的第一要穴	79
攒竹: 治迎风流泪的奇效穴	79
眉冲: 感冒头痛鼻塞有奇效	80
曲差: 鼻炎鼻塞效果好	80
五处: 头痛目眩不求人	81
承光: 放松大脑奇效穴	81
通天: 揉揉鼻子马上通	82
络却: 耳鸣头晕有奇效	82
玉枕: 头项病痛一扫光	83
天柱: 提神醒脑、去疲劳	83
大杼: 风湿痹症效果好	84
风门: 感冒哮喘有奇效	84
肺俞: 防过敏性鼻炎有奇效	85
厥阴俞: 止咳止呕效果好	85
心俞: 治疗咳喘的“小太阳”	86
督俞: 理气宽胸效果佳	86
膈俞: 促血液流通, 增性欲	87
肝俞: 理气明目降肝火	87
胆俞: 肋间神经痛的奇效穴	88
脾俞: 养脾调胃助饮食	88
胃俞: 防治胃病有效穴	89
三焦俞: 治疗糖尿病效果佳	89
肾俞: 强壮肾气治阳痿	90
气海俞: 调理气血治腰疼	90
大肠俞: 擅疗坐骨神经痛	91
关元俞: 尿频遗尿奇效穴	91
膀胱俞: 治疗遗精遗尿有奇效	92
小肠俞: 防治早泄效果佳	92
中膂俞: 补肾阳、治泄泻	93
白环俞: 温补下元治遗尿	93
上髎: 阴挺阳痿有奇效	94
次髎: 痛经带下疗效佳	94
中髎: 治疗便秘效果佳	95
下髎: 腹痛带下疗效好	95
会阳: 治疗痔疮有奇效	96
承扶: 强化阴道收缩力	96

殷门: 治疗腰背疼效果佳	97
浮郄: 舒筋利节治麻木	97
委中: 解除腰背酸痛的奇效穴	98
委阳: 益气补阳治腰腿痛	98
附分: 肩膀酸痛特效穴	99
魄户: 肺癆气喘疗效好	99
膏肓: 一动消百病	100
神堂: 胸闷气喘疗效佳	101
譙嘻: 疟疾热病用此穴	101
膈关: 宽胸利膈治胸闷	102
魂门: 肝脏保养特效穴	102
阳纲: 散热降火疗肺肾消渴	103
意舍: 健脾化湿疗胃病	103
胃仓: 理气和中治水肿	104
肓门: 消痞治便秘	104
志室: 防治各种前列腺疾病	105
胞肓: 通利二便疗肠鸣	105
秩边: 腰骶痛病的钥匙	106
合阳: 治肩背痛的特效穴	106
承筋: 抽筋的特效穴	107
承山: 有效的“解气穴”	107
飞扬: 常按此穴健步如飞	108
跗阳: 舒筋退热治腿肿	108
昆仑: 安神清热治脚肿	109
仆参: 舒经活络治足跟痛	109
申脉: 常按治失眠、头痛、眩晕	110
金门: 安神开窍治头痛	110
京骨: 清热止痉疗目翳	111
束骨: 常按常揉降血压	111
足通谷: 清热安神治目眩	112
至阴: 纠正胎位的奇效穴	112

第八章 足少阴肾经:

● 决定生老病死的关键/113

涌泉: 人体长寿大穴	114
然谷: 健脾开胃的“大功臣”	114
太溪: 强身健体补肾要穴	115
大钟: 强腰壮骨的要穴	115
照海: 快速摆平失眠的神奇穴	116

水泉：清热益肾的关键穴	116
交信：调理女子月经的“专家”	117
复溜：补肾益阴治盗汗	117
筑宾：补肾排毒要穴	118
阴谷：帮你解决“难言之隐”	118
横骨：有效治疗前列腺疾病	119
大赫：补肾又能去湿热	119
气穴：解决男女生殖疾病	120
四满：调经止带要穴	120
中注：行气调经促消化	121
育俞：腹痛绕脐奇效穴	121
商曲：泄泻便秘奇效穴	122
石关：脾胃虚弱疗效好	122
阴都：治愈胃痛的特效穴	122
腹通谷：胃痛呕吐要穴	123
幽门：降逆止呕治善嘔	123
步廊：气喘胸痛有奇效	124
神封：止咳丰胸穴	124
灵墟：咳嗽痰多奇效穴	125
神藏：胸闷胸痛奇效穴	125
彘中：止咳平喘有奇效	126
俞府：理气降逆治气喘	126

第九章 手厥阴心包经：

● 救命的经络/127

天池：女性宝穴	128
天泉：缓解胸闷效果佳	128
曲泽：可除去胸闷病	129
郄门：治疗心绞痛有奇效	129
间使：治疗热病的奇效穴	130
内关：心脏的保健要穴	130
大陵：清泄心火除口气	131
劳宫：强健心脏常用穴	131
中冲：急救常用穴	132

第十章 手少阳三焦经：

● 内分泌调节交通警/133

关冲：手上的祛火点	134
-----------	-----

液门：人体最神奇的消炎穴	134
中渚：头晕眼花的奇效穴	135
阳池：手足冰冷的克星	135
外关：瞬间恢复听力的“聪耳神穴”	136
支沟：便秘宿便者的救星	136
会宗：预防耳聋耳鸣的要穴	137
三阳络：主治头面五官疾病	137
四渎：咽阻疏通要穴	137
天井：麦粒肿的特效穴	138
清冷渊：心里烦躁的解忧药	138
消泅：清热活络治臂痛	139
臑会：胸闷气短的克星	139
肩髃：肩周炎特效穴	140
天髃：胸中烦满要穴	140
天牖：治头晕耳鸣有奇效	141
翳风：偏头疼的奇效穴	141
瘰疬：小儿惊风的特效穴	142
颊息：治耳痛耳鸣要穴	142
角孙：白内障特效穴	143
耳门：改善耳鸣要穴	143
耳和髃：头重病特效穴	144
丝竹空：头痛头晕特效穴	144

第十一章 足少阳胆经：

● 勇往直前的催化剂/145

瞳子髃：治眼病、祛除鱼尾纹	146
听会：身体自带的耳鸣药	146
上关：耳窍流脓要穴	147
颌厌：祛风镇惊治眩晕	147
悬颅：偏头痛的奇效穴	148
悬厘：神经衰弱头痛有奇效	148
曲鬓：口噤不开奇效穴	149
率谷：偏头疼的克星	149
天冲：牙龈肿痛特效穴	150
浮白：治疗白发的特效穴	150
头窍阴：平肝镇痛治耳病	151
完骨：治疗落枕的特效穴	151
本神：延缓老年痴呆	152
阳白：能使皮肤变白皙	152

头临泣：安神定志治头痛	153
目窗：远视近视的奇效穴	153
正营：疏风止痛治头晕	154
承灵：通利官窍治鼻病	154
脑空：降浊升清治惊悸	155
风池：提神醒脑治风病	155
肩井：颈肩酸痛的救星	156
渊腋：心绞痛发作的自救穴	156
辄筋：胸闷喘息的有效穴	157
日月：胆部疾病疗效好	157
京门：强身壮腰治肾炎	158
带脉：调经止带能瘦腰	158
五枢：妇科疾病的克星	159
维道：妇科疾病要穴	159
居髎：治腰腿痹痛要穴	160
环跳：下肢不适者找它	161
风市：半身不遂必选要穴	161
中渚：通经祛寒治麻木	162
膝阳关：膝关节疼痛要穴	162
阳陵泉：强健腰膝治脚气	163
阳交：胸肋胀满疼痛要穴	163
外丘：疏肝理气治颈痛	164
光明：常按防治老花眼	164
阳辅：腰下肢疼痛的止痛穴	165
悬钟：清热生气治腋下肿	165
丘墟：人体自带的消炎穴	166
足临泣：祛风泻火清头目	166
地五会：清热解毒治乳腺炎	167
侠溪：祛风止痛治耳聋	167
足窍阴：清热息风治多梦	168

第十二章 足厥阴肝经：

● 身怀绝技的治病高手/169

大敦：不抱怨不生气的养肝穴	170
行间：消除肝脏郁结的去火穴	170
太冲：还你一个好心情	171
中封：治黄疸遗精效果佳	172
蠡沟：疏肝祛湿止阴痒	172
中都：固冲止崩治恶露不尽	173

膝关：膝部肿痛的奇效穴	173
曲泉：护膝要穴	174
阴包：适合治“肝火旺”	174
足五里：通利小便效果好	175
阴廉：常灸常按调经助孕	175
急脉：常按防治静脉曲张	176
章门：利肝健脾促消化	176
期门：消除胸肋胀痛的顺气穴	177

第十三章 督脉：

● 阳脉之海/179

长强：肛周瘙痒症特效穴	180
腰俞：补益肾气治便血	180
腰阳关：遗精、阳痿不复返	180
命门：延缓衰老、推迟更年期	181
悬枢：助阳健脾治腰腹痛	182
脊中：壮阳益气治腿痛	182
筋缩：通络止痉治背痛	183
中枢：健脾清热治胃痛	183
至阳：缓解心慌胸闷的宽心穴	184
灵台：治疗忧郁失眠的养心穴	184
身柱：小孩身体的强壮穴	185
神道：泄热宁神安心穴	185
陶道：让你精神愉悦的特效穴	186
大椎：我们身体里的小太阳	186
哑门：中风不语的特效穴	187
风府：颈项强痛疗效好	188
脑户：头重头痛去找它	188
后项：快速止痛的特效穴	189
强间：清头散风治头痛	189
百会：健脑降压很轻松	190
前项：头病勿忘去找它	190
上星：去除睡意特效穴	191
囟会：最擅开窍醒神	191
神庭：安神醒脑特效穴	192
素髎：低血压的特效穴	192
水沟：昏迷急救之要穴	193
兑端：清热定惊要穴	194
龈交：专治口臭的特效穴	194

第十四章 任脉:

● 阴脉之海/195

会阴: 性功能要穴	196
曲骨: 防止妇科、男科病效果好	196
中极: 男科妇科病的常用穴	197
关元: 补虚温阳特效穴	198
石门: 健肾固精治水腫	198
气海: 人体生命功力的“元阳之本”	199
阴交: 失眠泄泻经常揉	200
神阙: 增强胃动力	200
水分: 健脾理气能瘦腰	201
下脘: 经常按压能排毒	201
建里: 体虚温补要穴	202
中脘: 健胃奇穴	202
上脘: 防治消化系统病症的要穴	203
巨阙: 口腔溃疡奇效穴	203
鸠尾: 晕车晕船奇效穴	204
中庭: 噎膈呕吐奇效穴	204
膻中: 舒理胸中闷气	205
玉堂: 治乳房肿痛疗效好	205
紫宫: 宣肺祛痰效果佳	206
璇玑: 宽胸利肺治胃积	206
华盖: 理气宽胸治咽肿	206
天突: 治疗哮喘特效穴	207
廉泉: 口舌生疮效果佳	208
承浆: 延缓衰老养生穴	208

第十五章 经外奇穴:

● 神奇的疗效/209

头颈部奇穴	211
印堂: 前额疼痛特效穴	211
四神聪: 头顶疼痛特效穴	211
鱼腰: 打嗝不止奇效穴	212
上明: 治疗眼病的特效穴	212
太阳: 偏头痛特效穴	213
耳尖: 可调全身百病	213
球后: 可调全身百病	214

上迎香: 健鼻护鼻要穴	214
金津、玉液: 前者治口疮、后者治失语	215
内迎香: 疏风解表通鼻窍	215
夹承浆: 清热疏风治口渴	215
牵正: 下牙痛的特效穴	216
翳明: 眼疾的特效穴	216
安眠: 失眠的特效穴	217
胸腹部奇穴治病保健详解	217
子宫: 女性朋友有福穴	217
三角灸: 调气散寒治腹痛	218
背部奇穴治病保健详解	219
定喘: 人身自备舒喘灵	219
夹脊: 心胸腹腰疾病都用它	219
胃脘下俞: 治疗糖尿病的常用穴	220
腰眼: 不花钱的补肾穴	220
十七椎: 女性痛经的止痛穴	221
腰奇: 理气调经治便秘	221
上肢穴奇穴治病保健详解	222
肩前: 肩臂不举的奇效穴	222
肘尖: 清热散结治痈疽	222
二白: 痤疮脱肛奇效穴	223
腰痛点: 化瘀止痛治扭伤	223
中魁: 治胃病的良药	223
外劳宫: 孩子的肠胃不好找此穴	224
落枕穴: 落枕的特效穴	224
八邪: 清热解毒治手麻	225
四缝: 消宿食的特效穴	225
下肢奇穴治病保健详解	226
十宣: 通脑健髓退高热	226
环中: 疏经通络治腿疼	226
百虫窝: 皮肤瘙痒症的克星	227
膝眼: 治疗膝关节疼痛的特效穴	227
鹤顶: 祛风湿的要穴	227
胆囊: 解决胆石症要穴	228
阑尾: 阑尾炎的奇效穴	228
内踝尖: 清热解毒治转筋	229
外踝尖: 舒筋通络治牙痛	229
八风: 活血消肿治蛇毒	230

绪论

经穴畅通，百病不生

※ 经络：健康的守护神

2500年前，中国诞生了第一部医学巨著——《黄帝内经》，在这部典籍中，一个重要的概念贯穿于全书，那就是经络。经络是经脉和络脉的总称，古人发现人体上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分支，在分支上又有更细小的分支，古人称这些分支为络脉，“脉”是这种结构的总括概念。《黄帝内经》里对人体经络的作用倍加推崇，其有言“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本。就是说人生下来、活下去、生病、治病都有赖于经络。如果把人体看成是一个个器件的有机组合，经络就是串引这些组合的丝线，而穴位则是这些组合的结点。从经穴的角度来看，人体中“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条）。加上身体前正中央有一条“任脉”，后正中央有一条“督脉”，这14条“正经”经络上所排列着的人体穴道，称为“正穴”，全部共有365处，与一年的天数基本吻合。

» 联系内外，网络全身

经络系统由主体部分（十二经脉、奇经八脉、经别、络脉）、内属部分（属络脏腑）和外连部分（经筋、皮部）组成，是人体气血运行的主要通道，也是联结人体各个部分的基本途径。人体的脏腑、器官、皮毛、孔窍、肌肉、筋腱、骨骼等，就是依靠经络的沟通和联结而成为一个有机的整体。

经络系统外行于体表，内属于脏腑，纵

横交错，沟通表里，贯穿上下，通过多种通路和途径将机体上下、左右、前后各个部分，以及脏与脏、腑与腑、脏与腑之间，脏腑与体表，体表与脏腑，官窍、皮肉、筋腱和骨骼之间紧密地联系在一起。

其具体联系通路有以下一些特点：

十二经脉和十二经别，着重在体表与脏腑以及脏腑之间的联系；

十二经脉和十五络脉，着重在体表与体表，以及体表与脏腑之间的联系；

十二经脉通过奇经八脉，加强经与经之间的联系；

十二经脉的标本、气街和四海，则加强人体前后腹背和头身上下的分段联系。

正如《黄帝内经灵枢·海论》所说：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节”。脏腑居于内，肢节居于外，其间是通过经络系统相联系。经络系统是以头身的四海为总纲，以十二经脉为主体，分散为三百六十五络遍布于全身，将人体各部位紧密地联系起来，使有机体各部分之间保持着完整和统一。

» 运行气血，协调阴阳

《黄帝内经灵枢·本藏》论经络的作用是：“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”。经气推动气血在经脉中的运行，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，就不可能有有机体正常的生命运动。

运行血气

运行血气的功能，首先取决于“宗气”。《黄帝内经灵枢·邪客》说：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸”。《黄帝内经太素》“心脉”作“心肺”，可知宗气是总括心肺的活动功能。《黄帝内经灵枢·五十营》说的：“呼吸定息，气行六寸”。意指一呼一吸，脉气可运行六寸，这是就呼吸与经脉运行的关系进行讨论，脉气的宗主即称宗气。

其次取决于出自“脐下、肾间”的“元气”。《难经·八难》指出：“脐下、肾间动气”是“五脏六腑之本，十二经脉之根”。经络的功能活动表现称为“经气”。经气来源于真气，真气来自先天之元气，又依赖后天水谷精微之气的不断充养，是人体生命活动最根本的动力。元气与胸内的膻中，一上一下，分别称为上下气海。

此外，产生于中部的营气和卫气，依赖于饮食，由“水谷之气”转化而成，营气运行于经脉之中，起濡养全身的作用，并变化为血液；卫气寓布到经脉之外，起保卫全身的作用，抵抗病邪的侵犯，并有调节体温、管理汗液分泌、充实皮肤和温煦肌肉等功能。

由于宗气和元气的参与和推动，“内溉脏腑，外濡腠理”（见《黄帝内经灵枢·脉度》），从而使体内的脏腑和体表的五官七窍，皮肉筋骨，均能息息相通，协调一致。

营阴阳

营阴阳除指经络气血营运全身，濡养所有器官组织外，还有“协调阴阳”的意义。如人体内外、上下、左右、前后、脏腑、表里之间，不仅由于经脉的联系使生命有机体的各个部分相互联系，而且由于阴阳的相互协调，相互促进，相互制约，使气血盛衰、

机能动静保持正常节律，从而使机体成为统一的、协调而稳定，并与外部环境息息相关的有机整体。这是经络在正常生理上的主要功能。

» 抗御病邪，反应症候

经络的功能活动表现称为“经气”。经气不仅表现为“行气血、营阴阳”，还表现为经络的“反应性”和“传导性”。在疾病状态下，经络的反应性和传导性表现为抵御外邪、传入疾病和反映疾病。

抗御病邪

经络内联脏腑，外络肢节，网络周身，当人体正气充足时，经脉之气就能首当其冲，奋起抵御外邪的入侵；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。邪气（致病因素）侵入人体，通过经络的传导由表向里，由浅入深，传入内脏，并且还会通过经络系统影响到人体的其他部分。

反映症候

另一方面，脏腑病变有时也会通过经络传出体表，在体表某些部位出现压痛、结节、隆起、凹陷、充血等反应，这类反应常可用以帮助诊断有关内脏的疾病。因此经络又有诊断疾病的作用。

经络反映症候，可分局部的、一经的、数经的和整体的。

一般来说，经络气血阻滞而不通畅，就会造成有关部位的疼痛或肿胀；气血郁积而化热，则出现红、肿、热、痛，这些都属经络的实证。如果气血运行不足，就会出现病变部位麻木不仁、肌肤痿软及功能减退等，这些都属经络的虚证。

关于十二经脉、奇经八脉、络脉、经筋

等各有所属病症，是各经络所反映的症候，同时又是该经络穴位所能主治的适应证，两者是一致的。由此可以理解，运用针灸、按摩、艾灸等治法激发了经气和经络本身抗御病邪的功能，从而疏通经脉，通行周身，调节阴阳平衡，促使人体功能活动向正常状态恢复。

» 传导感应，调整虚实

针灸、按摩、气功等方法之所以能防病治病，正是基于经络具有传导感应和调整虚实的作用。

经气与神气

与经络密切相关的气有元气、宗气、营气、卫气，行于经络则概称为“经气”，这是将“经”与“气”紧密结合起来说明经络的多种功能。

经气所表现出来的生命现象又称做“神气”，经络所属的腧穴就是“神气之所游行出入”之所在（见《黄帝内经灵枢·九针十二原》）。《黄庭内景经》说：“泥丸、百节皆有神”，意思是脑及全身百节都有神气活动。针刺中的“得气”“行气”等感觉现象说的“气”，与“神”是密切相关的，所谓“气行则神行，神行则气行”（张志聪：《灵枢集注·行针》），故经络传导感应的功能又可说是“神气”的活动。

“神”与脑有关，后人所称“脑为元神之府”（《本草纲目》辛夷条），在《黄帝内经灵枢·本神》里主要把它说成与“心”和“脉”有关，说：“心藏神，脉舍神”以及“心怵惕思虑则伤神”等。从“脉舍神”的意义来理解，可见经络与神气活动是直接结合在一起的。

调整虚实

经络的调整虚实功能是以正常情况下的协调阴阳作为基础，针灸、按摩等治法就是通过适当的穴位和运用适量的刺激方法激发经络本身的功能，调节机体失常的机能使之趋向平衡，“泻其有余，补其不足，阴阳平衡”（见《黄帝内经灵枢·刺节真邪》）。当疾病表现为“实”时，选取适当俞穴、采用不同针刺艾灸方“泻”其有余，反之则“补”其不足，从而达到体内平衡。

※ 穴位：最好的“保健医生”

穴位是什么呢？如果说经络是气血运行传输的通道，是一条条线，那么，穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。

人体的健康与疾病，通常都会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示。例如，当你感到大脑疲劳时，太阳穴往往会会出现重压或胀痛的感觉；当你患了风寒感冒时，按压风池穴处就会有刺痛的感觉；背部心俞穴、肺俞穴处若发生剧烈疼痛，则往往提示胸腔器官存在心肺或其他相关疾病的可能。这些都是与中医的经络穴位有关的。

再比如，位于脚底的“涌泉穴”，是全身俞穴的最下部（处于人体足前部凹陷处第二与第三趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处），尽管低调地被你踩在脚下，但绝不可小看它，其对养生有特效作用。关于此，在《黄帝内经》中记载：“肾出于涌泉，涌泉者足心也”。有的人咳嗽不止，吃什么药好像都不管用，如果晚上在涌泉穴处按摩几分钟，再用蒜头敷养几小时，往往可以收到止咳的奇效，为什么能将那些你“禁不住”的咳嗽消除呢？这是因为肺和气管的伤害被经脉“修复”了的缘故。经穴的养生作用不是单一的，

有时候需要多个穴位的配合与协调。所以，一穴有多用、多穴治同病，都是惯用的手法。

人体中，很多穴位都可以用来滋养我们的脏腑，使其正常地进行工作。如按摩足三里可以健脾和胃，按摩大都穴可以增强人的消化能力；按摩心俞穴可以养心安神，按摩内关穴可以保养我们的心脏；按摩肺俞穴可

以驱除肺部的疾病；按摩肝俞穴可以疏肝理气、养血明目；按摩胆俞穴可以消除各种胆病等。为了健康，我们不要等到体内的脏腑出现不适时才想到这些穴位，休闲之时，工作之余，动动你的双手，你就会收获一份意想不到的健康之礼。

※ 取穴有方：找准穴位的方法技巧

准确的选取穴位，也就是俞穴的定位，一直为历代医家所重视。

» 骨度分寸法

骨度分寸法，始见于《灵枢·骨度》篇。是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、

长短，并依其比例折算尺寸作为定穴标准的方法。不论男女、老少、高矮、肥瘦都是一样。如腕横纹至肘横纹作 12 寸，也就是将这段距离划成 12 等分，取穴就以它作为折算的标准。常用的骨度分寸见下表。

分部	起止点	常用骨度	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，从眉心量至大椎穴作 18 寸，眉心至前发际 3 寸，大椎穴至后发际 3 寸
	耳后两完骨（乳突）之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
胸腹部	天突至歧骨（胸剑联合）	9 寸	直寸	胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作 1 寸 6 分；“天突”指穴名的部位
	歧骨至脐中	8 寸		
	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
背腰部	大椎以下至尾骶	21 椎	直寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第 7（胸）椎，髂嵴相当第 16 椎（第 4 腰椎棘突）
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	横寸	

分部	起止点	常用骨度	度量法	说明
上肢部	腋前纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12寸		
侧胸部	腋以下至季肋	12寸	直寸	“季肋”指第11肋端
侧腹部	季肋以下至髀枢	9寸	直寸	“髀枢”指股骨大转子
下肢部	横骨上廉至内辅骨上廉（股骨内髁上缘）	18寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	内辅骨下廉（胫骨内髁下缘）至内踝高点	13寸		
	髀枢至膝中	19寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸；前面相当犊鼻穴，后面相当委中穴；臀横纹至膝中，作14寸折量
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝高点	16寸		
外踝高点至足底	3寸			

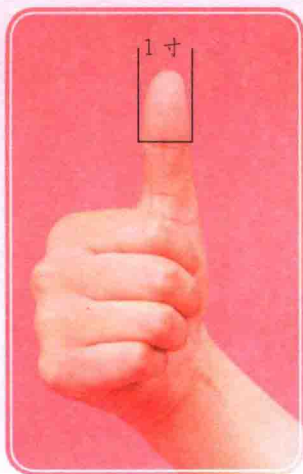
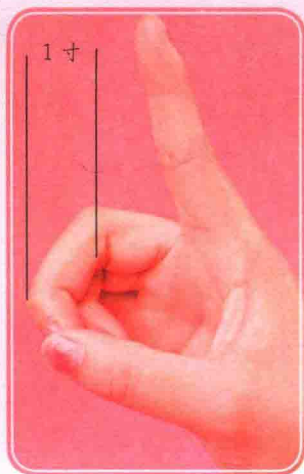
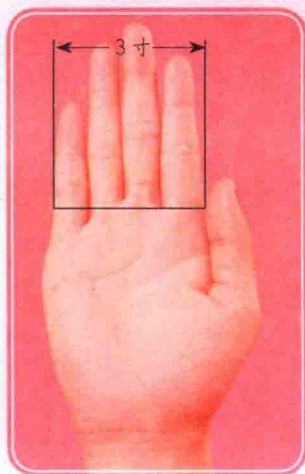
» 手指比量法

以患者手指为标准来定取穴位的方法。由于生长相关律的缘故，人类机体的各个局部间是相互关联的。由于选取的手指不同，

节段亦不同，手指比量法可分作以下几种。

中指同身寸法：是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间作为1寸，可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。

拇指同身寸法：是以患者拇指指关节的



横度作为1寸，亦适用于四肢部的直寸取穴。

横指同身寸法：亦名“一夫法”，是令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸。

» 自然标志取穴法

根据人体表面所具特征的部位作为标志，而定取穴位的方法称为自然标志定位法。

人体的自然标志有两种：

固定标志法：即是以人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法。如人的五官、爪甲、乳头、肚脐等作为取穴的标志。

活动标志法：是依据人体某局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法。如曲池屈肘取之。