零基础巧取穴位

郭长青◎主编

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

需要全本请访问 www.ertongbook.com

零基础巧取穴位

郭长青◎主编

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

零基础巧取穴位 / 郭长青主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.7
ISBN 978-7-5552-8394-2

Ⅰ. ①零… Ⅱ. ①郭… Ⅲ. ①选穴—基本知识 Ⅳ. ①R224.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第130757号

《零基础巧取穴位》编委会

主　编：郭长青
编　委：王迎春　康翠苹　丁　雪　陈国锐　李佳兴　付亚娟
寇乾坤　崔　颖　王艳娥　姜　茵　张玲玮　吴朋超
杨利荣　王文静　盛利强

书　名	零基础巧取穴位 LING JICHU QIAOQU XUEWEI
主　编	郭长青
出版发行	青岛出版社
社　址	青岛市海尔路182号（266061）
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026　13335059110
责任编辑	王秀辉
装帧设计	曹雨晨
穴位挂图	赵演祝
照　排	青岛双星华信印刷有限公司
印　刷	青岛北琪精密制造有限公司
出版日期	2019年9月第1版　2019年9月 第1次印刷
开　本	16开（710 mm × 1010 mm）
印　张	12.5
字　数	150千
图　数	120幅
印　数	1-8000
书　号	ISBN 978-7-5552-8394-2
定　价	45.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话　**4006532017　0532-68068638**

建议陈列类别：中医保健

推荐序

让经络伴你健康长寿

现代人总是将城市中四通八达的道路看作城市的动脉，当道路畅通时，城市的运转就会井然有序；当道路拥堵时，城市的运转就几近瘫痪。其实，我们的身体就跟这座城市一样，经络血脉就如同城市里的道路，是气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。它借助气血将营养物质源源不断地输送至各个脏腑、组织，使后者获得充足的濡养，以维持旺盛的新陈代谢，来保证各项生理机能的正常运行。

当气血不能将营养物质及时输送至人体各处时，人体抵御外邪的能力就会变弱，进而导致相应脏腑发生病变，各种疾病也就由此而生。因此，古人说："五脏之道，皆出于经隧，以行气血，血气不和，百病乃变化而生。"经络通畅了，气血也就能运行顺畅，人体抵御外邪的能力变强了，疾病自然也就处处躲着你走。

自古以来，众多名医圣手便极为重视人体经络，更总结出了一系列借助经络来治病疗疾的有效疗法。他们利用人体经络的特殊作用，通过对身体局部经穴的刺激引发感应及传导，最终抵达病所，以达到调整疾病虚实、抵御病邪的目的——这就是传统中医流芳百世的针灸、按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸等疗法。

这本书围绕中医理论的经络学说，对经络穴位、功效主治、取穴技巧、经络疏通等内容做了较为系统、全面、详细的解读。其中涉及了按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身、瑜伽等众多疗法，更结合家庭常见病，有针对性地讲解了经络疗法的实际应用及健康提示、饮食补养等小知识。相信读者必能从中学到许多有益健康的知识和技巧，从而拥有健康的人生。

本书的使用方法

本书采用真人立体骨骼图片，配合每个穴位的标准定位和取穴技巧的讲解，让读者在取穴时一看就懂，一学就会。围绕人体经络、穴位功效、经络疏通以及按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身、瑜伽等健康疗法加以深入浅出地讲解。同时，附加了13种家庭常见病的经络疏通方法，以及健康提示、饮食调养等知识，简洁实用，是家庭保健的常备之选。

穴位名称

在这里你能找到你想要查找的穴位名称。

主治病症

你可以阅读这里了解该穴位的具体功效及所主治的病症。

取穴技巧

通过真人示范，告诉你最简单、准确、快速找到该穴位的方法。





循经取穴

在这里结合真人立体骨骼可以找到每个穴位的精确位置。

疏通方法

这里将为你推荐3种最有效的经络穴位疏通方法，如按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身、瑜伽等，并配有清晰的图示，以便于参照操作。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录



01 神奇的人体经络

人体经络是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。

从认识人体经络开始 / 10
解开经络健康的密码 / 12
快速循经定穴的窍门 / 14

02 经络疏通必备技巧

围绕人体经络的疏通，古人总结出形形色色的治病强身之法，如按摩、刮痧、拍打、拔罐、艾灸、健身，以及源自古印度的瑜伽等。下面我们将告诉你如何掌握它们，并学以致用。



简单学按摩 / 18
简单学刮痧 / 20
简单学拍打 / 22
简单学拔罐 / 24
简单学艾灸 / 26
简单学健身 / 28
简单学瑜伽 / 30



03 人体经络疏通速查

在这里，我们将彻底认识人体 14 条经络、108 个常用穴位，并获得最简单、实用的经络疏通建议。具体涉及经络知识、经络健康自测、穴位功效、循行部位与时间、取穴技巧、经络疏通等方面的内容。

手太阴肺经 / 34
- 中府穴 / 36
- 尺泽穴 / 37
- 孔最穴 / 38
- 太渊穴 / 39
- 鱼际穴 / 40
- 少商穴 / 41

手阳明大肠经 / 42
- 商阳穴 / 44
- 三间穴 / 45
- 合谷穴 / 46
- 阳溪穴 / 47
- 下廉穴 / 48
- 曲池穴 / 49
- 肩髃穴 / 50
- 迎香穴 / 51

足阳明胃经 / 52
- 承泣穴 / 54
- 四白穴 / 55
- 人迎穴 / 56
- 滑肉门穴 / 57
- 天枢穴 / 58
- 足三里穴 / 59
- 丰隆穴 / 60
- 解溪穴 / 61
- 内庭穴 / 62
- 厉兑穴 / 63

足太阴脾经 / 64
- 太白穴 / 66
- 公孙穴 / 67
- 三阴交穴 / 68
- 阴陵泉穴 / 69
- 血海穴 / 70
- 府舍穴 / 71
- 周荣穴 / 72
- 大包穴 / 73

手少阴心经 / 74
- 极泉穴 / 76
- 青灵穴 / 77
- 少海穴 / 78
- 神门穴 / 79
- 少府穴 / 80
- 少冲穴 / 81

手太阳小肠经 / 82
- 少泽穴 / 84
- 后溪穴 / 85
- 阳谷穴 / 86
- 养老穴 / 87
- 小海穴 / 88
- 天宗穴 / 89
- 肩中俞穴 / 90
- 听宫穴 / 91

足太阳膀胱经 / 92
- 睛明穴 / 94
- 眉冲穴 / 95
- 承光穴 / 96
- 通天穴 / 97
- 天柱穴 / 98
- 风门穴 / 99
- 会阳穴 / 100
- 承扶穴 / 101
- 昆仑穴 / 102
- 至阴穴 / 103

足少阴肾经 / 104
- 涌泉穴 / 106
- 太溪穴 / 107
- 复溜穴 / 108
- 筑宾穴 / 109
- 横骨穴 / 110
- 气穴 / 111
- 肓俞穴 / 112
- 神封穴 / 113

手厥阴心包经 / 114
- 曲泽穴 / 116
- 内关穴 / 117
- 大陵穴 / 118
- 劳宫穴 / 119

手少阳三焦经 / 120
- 关冲穴 / 122
- 液门穴 / 123
- 中渚穴 / 124
- 阳池穴 / 125
- 支沟穴 / 126
- 天井穴 / 127
- 颅息穴 / 128
- 角孙穴 / 129
- 耳门穴 / 130
- 丝竹空穴 / 131

足少阳胆经 / 132
- 瞳子髎穴 / 134
- 风池穴 / 135
- 肩井穴 / 136
- 环跳穴 / 137
- 风市穴 / 138
- 阳陵泉穴 / 139
- 阳辅穴 / 140
- 足临泣穴 / 141

足厥阴肝经 / 142
- 大敦穴 / 144
- 太冲穴 / 145
- 曲泉穴 / 146
- 阴廉穴 / 147
- 章门穴 / 148

- 期门穴 / 149

督 脉 / 150

- 长强穴 / 152
- 命门穴 / 153
- 身柱穴 / 154
- 大椎穴 / 155
- 风府穴 / 156
- 强间穴 / 157
- 百会穴 / 158
- 前顶穴 / 159
- 神庭穴 / 160
- 水沟穴 / 161

任 脉 / 162

- 中极穴 / 164
- 关元穴 / 165
- 神阙穴 / 166
- 上脘穴 / 167
- 膻中穴 / 168
- 廉泉穴 / 169

04 家庭常见病的经络疏通



别让“病来如山倒”，学会一些简单、有效的经络疏通方法，带你重回安全地带。下面针对 13 种家庭常见病，结合病理分析，列出了特效穴位推荐、快速取穴、按摩方法、健康提示、饮食调理等方面的内容。

头 痛 / 172

视疲劳 / 174

鼻 炎 / 176

感 冒 / 178

牙 痛 / 180

咳 嗽 / 182

落 枕 / 184

肩膀酸痛 / 186

胃 痛 / 188

腰 痛 / 190

腹 泻 / 192

便 秘 / 194

月经不调 / 196

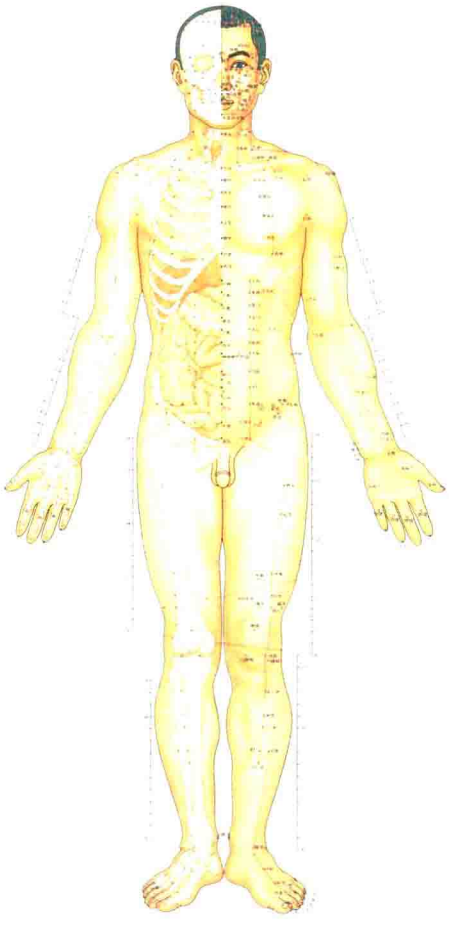
01

神奇的人体经络

人体经络是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。

从认识人体经络开始

人体经络是人体内经脉与络脉的总称，是全身气血运行、联系脏腑、沟通内外的重要通道。经脉中的“经”，原意指“纵丝”，有纵行路径、主线之意，是人体经络系统中深藏在里、贯通各处的主干线；络脉中的“络”，有网络、联络之意，是经脉浅行在表、遍及各处的斜出旁支。



人体经络系统

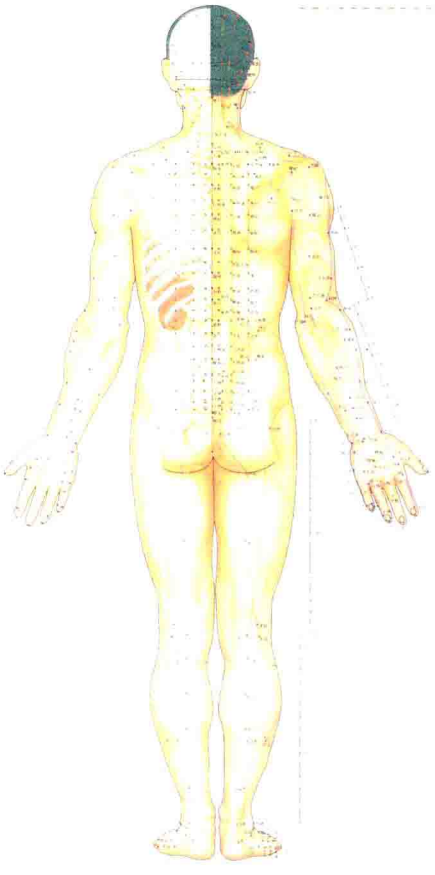
包括统属脏腑的十二经脉、关联奇恒之腑的奇经八脉，以及十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。

经络系统

- **经脉**
  - 十二经脉：包括手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经。
  - 奇经八脉：包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。
  - 十二经别。
- **络脉**
  - 十五络脉。
- **连属部分**
  - 外连：十二经筋和十二皮部。
  - 内属：五脏六腑。

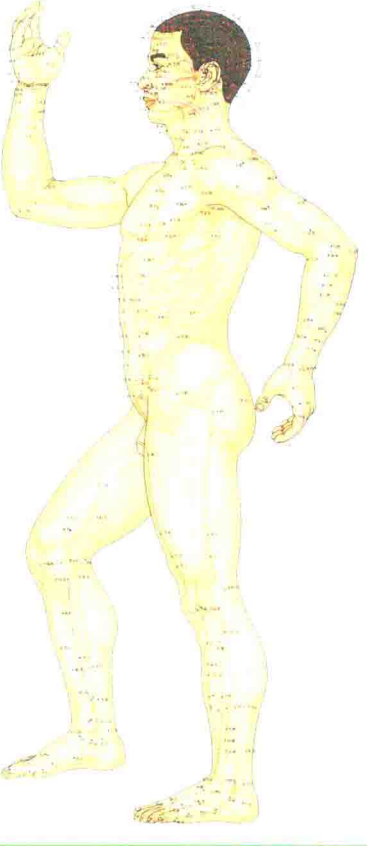
纵观历史，中国的历代医家都极为重视人体经络。《灵枢·本藏》中即有经络“行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节”的记述，而集中医理论之大成的经典巨著《黄帝内经》中更有着“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”的论断。人们在打通经络的同时，也会让体内的气血运行通畅无阻，使五脏六腑都可以获得及时、充足的营养，从而协调阴阳，维持身体正常的生命活动，在一定程度上达到养生保健、防病祛疾的目的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



十二经脉

纵横交错、紧密相连的经脉与脉络是人体经络系统的重要组成部分。其中，“内属于脏腑，外络于肢节”的十二经脉包括手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。十二经脉与相应的脏腑络属，主要负责沟通内外、气血运行以及各种营养物质对身体的输送，也被称为“正经”。



奇经八脉

“别道奇行”的奇经八脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉，分布部位与十二经脉纵横交互在一起，统率、联络着其他经络，同时也对经络中的气血盛衰起到调节作用。其中，位于人体前正中线的任脉、后正中线的督脉各有所属的腧穴，因此，又常常与十二经脉合称为“十四经”。

十二经别是十二经脉在体内胸腹腔和头部另行分出、深入体腔的支脉，以沟通脏腑；十五络脉是十二经脉在人体四肢各分出的一络以及体前任脉络、体后督脉络、身体两侧脾之大络的合称，兼顾表里沟通、气血渗灌；十二经筋是与十二经脉相互对应的筋肉部分，起着约束骨骼关节、实现肢体活动的作用；十二皮部是与十二经脉相互对应的皮肤部分，是经脉功能活动于体表的反应区。

解开经络健康的密码

人体经络的通畅与否，决定着体内气血运行的顺畅程度。当气血不能有效地将各种营养物质输送至五脏六腑，人体抵御外邪侵入的能力就会下降，进而导致相应脏腑发生病变，各种疾患也会由此而生。

经络的命名

中国古人将万事万物归于阴阳两面，又根据阴阳气的多寡将其各细分为三，即少阳、阳明、太阳；少阴、厥阴、太阴。

古人同样以“三阴三阳”来标注十二经脉的阴阳属性与阴阳气的多寡。其中，与五脏相连，循行于肢体内侧的经脉为阴经，属于脏；与六腑相系，循行于肢体外侧的经脉为阳经，属于腑。

1 手三阴

手太阴肺经 主掌脏腑：肺；主治病症：肺部、咽喉、胸部疾病。

手厥阴心包经 主掌脏腑：心包；主治病症：心血管、胃部、神志、胸部疾病。

手少阴心经 主掌脏腑：心；主治病症：心血管、神志、胸部、颈肩部疾病。

2 手三阳

手阳明大肠经 主掌脏腑：大肠；主治病症：头、面、鼻、口齿部疾病及热病。

手少阳三焦经 主掌脏腑：三焦；主治病症：侧头、胁肋、耳部疾病及热病。

手太阳小肠经 主掌脏腑：小肠；主治病症：后头、颈项、肩胛、耳部疾病及热病。

3 足三阳

足阳明胃经 主掌脏腑：胃；主治病症：前头、颜面、眼、口齿、咽喉、胃肠部疾病。

足少阳胆经 主掌脏腑：胆；主治病症：侧头、耳、胁肋、肝胆、眼部疾病。

足太阳膀胱经 主掌脏腑：膀胱；主治病症：后头、颈项、腰背部疾病。

4 足三阴

足太阴脾经 主掌脏腑：脾；主治病症：脾胃及腹部疾病。

足厥阴肝经 主掌脏腑：肝；主治病症：肝胆、胁肋、头面及腹部疾病。

足少阴肾经 主掌脏腑：肾；主治病症：肾部、肺部、咽喉及腹部疾病。

经络健康程度自测

捏痛法：中医认为，通则不痛，痛则不通。检验经络是否通畅最简便的方法是捏一下自己的肌肉或穴位，尤其是上臂的心经、小肠经等经脉循行的区域。

过血现象：以左手握紧右手腕，稍等片刻即可见右手逐渐由红色转为白色；当突然放开紧握的手时，被握处会感到有一股热流冲至指尖，显白的手掌又会逐渐转回红色。

捏痛法：如果没有特殊感觉，则经络运行良好；如有僵硬、疼痛感，一般为经络不够通畅。



过血现象：如果手掌在半分钟内恢复正常血色，一般为经络运行良好。反之，则不够通畅。



十二经脉诊治依据

人体经络除了主管气血运行、脏腑关联以外，也反映着脏腑内部的变化，中医也正是据此来作为诊断病症、治病祛疾的重要参照。借助经络系统的感应传导作用，人们也可以通过对身体局部经穴的刺激引发感应及传导，最终抵达病所，从而达到调整疾病虚实、抵御病邪的功效。

阴经	阳经
太阴（阴气最盛）	阳明（阳气最盛）
少阴（阴气较弱）	太阳（阳气较弱）
厥阴（阴气最弱）	少阳（阳气最弱）

公路是现代化城市高度发达的重要支撑和标志。交通顺畅，人们的工作和生活就井然有序；交通拥堵，就会引发众多不必要的困扰与麻烦。人体经络就如同潜藏在人们身体中纵横交错、四通八达的交通网络，成为气血运行的重要通道。这些不停运转的气血将营养物质源源不断地输送至人体各处的脏腑、组织，使后者获得充足的濡养，以维持旺盛的新陈代谢，保证各项生理机能的正常运行。

快速循经定穴的窍门

潜藏在人体深处的经络穴位星罗棋布，目前已被发现的常用穴位共有361个，是人体气血运行路线上的节点。中国历代医家都对其有过详细的记载，并留下了寻找它们的方法与规律。

同身寸法

同身寸法，即以自身手指作为标准度量辅助取穴的方法，可在骨度分寸法的基础上运用



中指中节：中指中节桡侧两端皱纹头之间的距离宽1寸



手拇指横宽：大拇指末节横宽1寸



二指尺寸法：并拢的食指和中指指幅横宽1.5寸



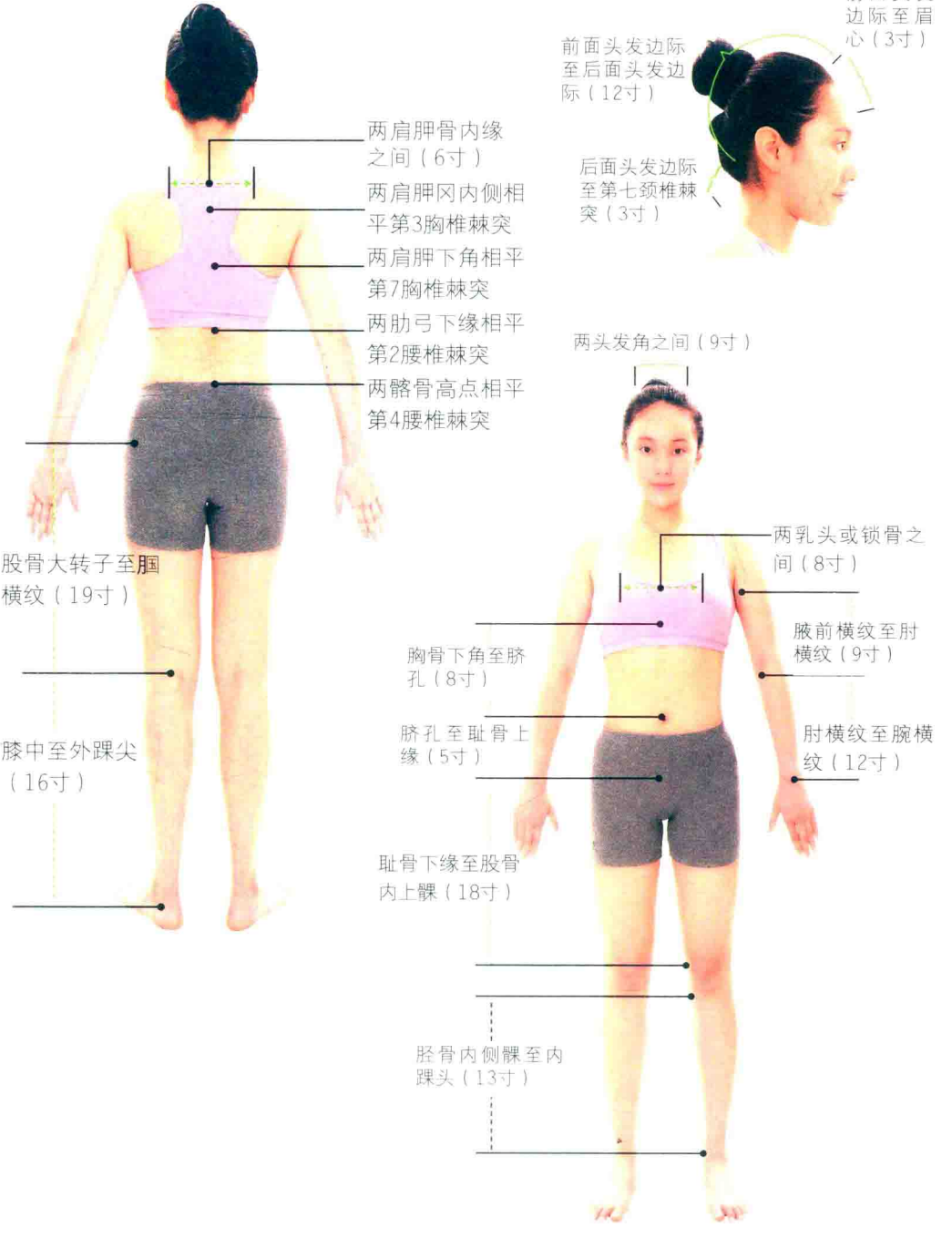
三指尺寸法：并拢的食指、中指和无名指指幅横宽2寸



四指尺寸法：并拢的食指到小指指幅横宽3寸

骨度分寸法

中国古代将人体的骨节作为测量身体各部大小、长短的重要参照，根据这些尺寸按比例折算作为循经定穴的标准，即骨度分寸法。

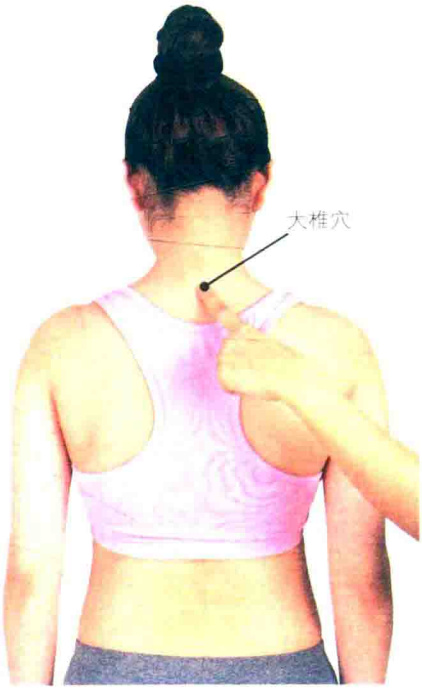


标志参照法

活动标志

人体部分骨骼关节、肌肉、皮肤在肢体活动时会显现出空隙、凹陷、褶皱等变化，也可作为循经定穴的活动标志参照。如张口时耳屏前凹陷处取听宫；屈肘时横纹头处取曲池；拇指翘起时，拇长、短伸肌腱之间的凹陷处取阳溪等。





固定标志

人体体表遍布着众多固定参照点，五官、毛发、爪甲、乳头、肚脐、骨骼关节、肌肉隆起或凹陷等都可作为循经定穴的固定标志。如两眉中间取印堂；两乳中间取膻中；俯首时颈背交界处显示最高的第 7 颈椎棘突下取大椎等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com