

微信扫码获取配套学习资源

零基础学中医微信群

旨在为读者打造线上共同学习中医传统疗法的微信社群。

加入零基础学中医微信群



可以获得丰富的学习资源；



可以与全国读者分享学习中医的经验。



可以与专家交流，获得专业、权威的指导。



如何加入微信群？

1. 微信点击“扫一扫”；
2. 扫描左侧二维码；
3. 根据提示加入学习交流群；
4. 回复关键字，获取更多增值服务。

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

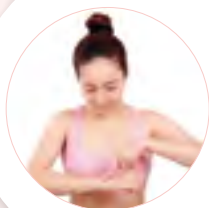
书 名	零基础巧取穴位
	LING JICHU QIAOQU XUEWEI
主 编	郭长青
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026 13335059110
责任编辑	王秀辉
装帧设计	曹雨晨
穴位挂图	赵演祝
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	
出版日期	2019年9月第1版 2019年9月 第1次印刷
开 本	16开 (710 mm × 1010 mm)
印 张	12.5
字 数	150千
图 数	120幅
印 数	1-8000
书 号	ISBN 978-7-5552-8394-2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

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。

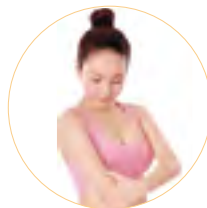
从认识人体经络开始 / 10

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

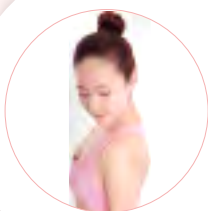
简单学拍打 / 22

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
- 盲俞穴 / 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
- 颊息穴 / 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

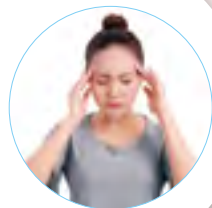
● 上脘穴 / 167

● 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