

# 图书在版编目 (CIP) 数据

按摩取穴定位随手查 / 《书立方·养生馆》编委会编.

——上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①按… II. ①书… III. ①循经取穴—穴位按压疗法

IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036227号

书立方·养生馆·第2辑



## 按摩取穴定位随手查

责任编辑: 徐丽萍


特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路 832 号 邮编: 200070 [http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com))

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章

### 手太阴肺经/8

- 中府穴 ..... 10
- 云门穴 ..... 11
- 尺泽穴 ..... 12
- 孔最穴 ..... 13
- 列缺穴 ..... 14
- 太渊穴 ..... 15
- 鱼际穴 ..... 16
- 少商穴 ..... 17

## 第二章

### 手厥阴心包经/18

- 天池穴 ..... 20
- 曲泽穴 ..... 21
- 郄门穴 ..... 22
- 间使穴 ..... 23
- 内关穴 ..... 24

- 大陵穴 ..... 25

- 劳宫穴 ..... 26

- 中冲穴 ..... 27

## 第三章

### 手少阴心经/28

- 极泉穴 ..... 30
- 少海穴 ..... 31
- 通里穴 ..... 32
- 神门穴 ..... 33
- 少府穴 ..... 34
- 少冲穴 ..... 35

## 第四章

### 手阳明大肠经/36

- 商阳穴 ..... 38
- 合谷穴 ..... 39
- 阳溪穴 ..... 40
- 偏历穴 ..... 41

- 手三里穴 ..... 42
- 曲池穴 ..... 43
- 肩髃穴 ..... 44
- 迎香穴 ..... 45
- 养老穴 ..... 61
- 肩贞穴 ..... 62
- 天宗穴 ..... 63
- 颧髎穴 ..... 64
- 听宫穴 ..... 65

## 第五章 ▶

### 手少阳三焦经/46

- 关冲穴 ..... 48
- 中渚穴 ..... 49
- 阳池穴 ..... 50
- 外关穴 ..... 51
- 支沟穴 ..... 52
- 肩髃穴 ..... 53
- 翳风穴 ..... 54
- 耳门穴 ..... 55

## 第六章 ▶

### 手太阳小肠经/56

- 少泽穴 ..... 58
- 后溪穴 ..... 59
- 腕骨穴 ..... 60

## 第七章 ▶

### 足阳明胃经/66

- 承泣穴 ..... 68
- 四白穴 ..... 69
- 地仓穴 ..... 70
- 大迎穴 ..... 71
- 颊车穴 ..... 72
- 下关穴 ..... 73
- 头维穴 ..... 74
- 梁门穴 ..... 75
- 天枢穴 ..... 76
- 大巨穴 ..... 77
- 归来穴 ..... 78
- 伏兔穴 ..... 79
- 梁丘穴 ..... 80

- 犊鼻穴 ..... 81
- 足三里穴 ..... 82
- 上巨虚穴 ..... 83
- 条口穴 ..... 84
- 丰隆穴 ..... 85
- 解溪穴 ..... 86
- 内庭穴 ..... 87
- 风市穴 ..... 101
- 阳陵泉穴 ..... 102
- 悬钟穴 ..... 103
- 丘墟穴 ..... 104
- 足临泣穴 ..... 105
- 侠溪穴 ..... 106
- 足窍阴穴 ..... 107

## 第八章▶

### 足少阳胆经/88

- 瞳子髎穴 ..... 90
- 听会穴 ..... 91
- 率谷穴 ..... 92
- 阳白穴 ..... 93
- 头临泣穴 ..... 94
- 风池穴 ..... 95
- 肩井穴 ..... 96
- 日月穴 ..... 97
- 京门穴 ..... 98
- 带脉穴 ..... 99
- 环跳穴 ..... 100

## 第九章▶

### 足太阳膀胱经/108

- 睛明穴 ..... 110
- 攒竹穴 ..... 111
- 天柱穴 ..... 112
- 风门穴 ..... 113
- 肺俞穴 ..... 114
- 心俞穴 ..... 115
- 膈俞穴 ..... 116
- 肝俞穴 ..... 117
- 胆俞穴 ..... 118
- 脾俞穴 ..... 119
- 胃俞穴 ..... 120

- 肾俞穴 ..... 121
- 大肠俞穴 ..... 122
- 膀胱俞穴 ..... 123
- 次髎穴 ..... 124
- 承扶穴 ..... 125
- 委阳穴 ..... 126
- 委中穴 ..... 127
- 魄户穴 ..... 128
- 志室穴 ..... 129
- 秩边穴 ..... 130
- 承山穴 ..... 131
- 飞扬穴 ..... 132
- 昆仑穴 ..... 133
- 申脉穴 ..... 134
- 至阴穴 ..... 135
- 三阴交穴 ..... 141
- 地机穴 ..... 142
- 阴陵泉穴 ..... 143
- 血海穴 ..... 144
- 大横穴 ..... 145
- 大包穴 ..... 146
- 天溪穴 ..... 147

## 第十一章▶

### 足少阴肾经/148

- 涌泉穴 ..... 150
- 太溪穴 ..... 151
- 照海穴 ..... 152
- 复溜穴 ..... 153
- 肓俞穴 ..... 154
- 腹通谷穴 ..... 155

## 第十章▶

### 足太阴脾经/136

- 隐白穴 ..... 138
- 太白穴 ..... 139
- 公孙穴 ..... 140

## 第十二章▶

### 足厥阴肝经/156

- 大敦穴 ..... 158
- 行间穴 ..... 159

- 太冲穴 ..... 160
- 蠡沟穴 ..... 161
- 章门穴 ..... 162
- 期门穴 ..... 163
- 承浆穴 ..... 176
- 长强穴 ..... 177
- 腰俞穴 ..... 178
- 腰阳关穴 ..... 179

### 第十三章 ▶

#### 任督两脉/164

- 中极穴 ..... 168
- 关元穴 ..... 169
- 气海穴 ..... 170
- 神阙穴 ..... 171
- 中脘穴 ..... 172
- 膻中穴 ..... 173
- 天突穴 ..... 174
- 廉泉穴 ..... 175
- 命门穴 ..... 180
- 至阳穴 ..... 181
- 哑门穴 ..... 182
- 风府穴 ..... 183
- 百会穴 ..... 184
- 神庭穴 ..... 185
- 印堂穴 ..... 186
- 人中穴 ..... 187

#### 附录

- 穴位速查索引表..... 188

## 第一章 手太阴肺经

肺位于胸腔中，上连喉咙，开窍于鼻，为五脏之一。肺的功能是主气、司呼吸，通调水道。肺主一身之气，能够吸入自然界的清气，里面含有丰富的氧气，供应身体的需要，肺叶一张一合，在肺内形成压力和负压力相互交替，来维持呼吸正常有序地进行；“肺为水之上源”，肺气充足，维持全身水道畅通，避免水道淤积的现象。若肺的功能失调，常会出现咳嗽、咳痰、胸闷、气喘、咽喉肿痛、鼻塞等呼吸系统的疾病。

### 【不畅症状】

胸闷、感冒、咳嗽、咳痰、喘、咽喉肿痛、颈根部酸痛、上臂至前臂的拇指侧酸痛、麻木、发凉。

### 【按摩功效】

主治胸、肺、气管、喉、鼻等呼吸系统疾病及经脉循行部位的其他病症。