



特效穴位 按摩 保健

图典

中华中医药学会体质分会副秘书长
北京中医药大学副教授

王东坡 主编

从头到脚按摩全身特效穴位，
针对性更强，效果更明显

本书配有
视频二维码



中国纺织出版社

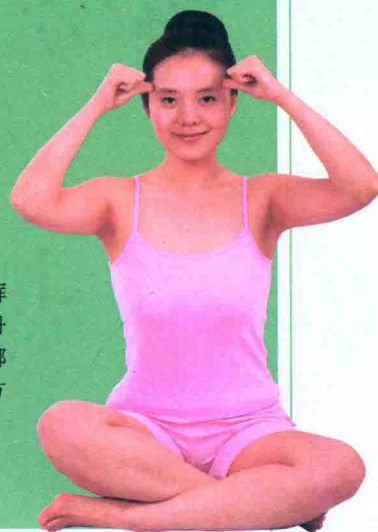
全国百佳图书出版单位

特效穴位 按摩保健 图典

王东坡 主编

编委会

曹恒铭 曹恒聪 陈柯柯 胡巧艳 兰文辉
刘 静 李国霞 高海霞 单风磊 孙丹丹
谭 虹 王振华 王 颖 王晓彩 韦 娜
吴晓静 徐 越 张宝卿 张 帆 张腾方
朱叶琳



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

特效穴位按摩保健图典 / 王东坡主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2338-7

I. ①特… II. ①王… III. ①穴位按压疗法—图集
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第028561号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 8

字数: 220千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

常见病特效按摩索引

12

第一章

家庭按摩，把健康掌握在自己手里

17

人体自有大药，按摩胜过进补

18

按摩是安全有效的家庭保健方式

18

家庭按摩的常用手法

19

手指是最好的按摩工具

28

家庭按摩需要注意的一些问题

30

经络穴位按摩，气血通则百病消

32

“气血充盈”身体好

32

通则不痛，痛则不通

34

疏通经络其实很简单

34

怎样才能找准穴位

36

家庭取穴法和体表标志法

37

反射区按摩，把握好健康的“遥控器”

40

手、耳、足是人体健康的镜子

40

察手、耳、足，知健康

42



第二章

从头到脚特效按摩

头部特效穴位按摩

迎香穴：抛掉鼻炎鼻塞的烦恼

太阳穴：保持大脑活力的“回春穴”

风池穴：清热醒脑治感冒

百会穴：抑郁烦躁失眠一扫光

承泣穴：让你拥有一双明亮的眼睛

大迎穴：迎五谷之气，保养鼻子

耳门穴：守卫耳朵健康的门户

头维穴：缓解头痛有奇效

风府穴：头痛感冒按一按

颊车穴：缓解牙痛最有效

睛明穴：还你一个明亮的世界

完骨穴：帮你睡个好觉

下关穴：让你的口腔更健康

水沟穴：紧急救命最及时

四白穴：让眼睛更加明亮

气舍穴：缓解咽喉肿痛

哑门穴：言语疾患不苦恼

阳白穴：缓解眼部疼痛

人迎穴：缓解咽痛有办法

天突穴：咳嗽呕逆降下来

天柱穴：支撑头部的柱石

翳风穴：抵御外邪的“哨兵”

听宫穴：让你耳聪听力好

47

48 瞳子髎穴：消除眼角鱼尾纹

49 印堂穴：保持鼻子健康的奇穴

50 上肢、手部特效穴位按摩

51 尺泽穴：咳嗽发热首选穴

52 合谷穴：气血运行的“发动机”

53 肩井穴：缓解各种肩部疼痛

54 孔最穴：缓解咳嗽气喘

55 列缺穴：列缺霹雳阴霾散

56 神门穴：让你气定神闲

57 内关穴：安抚胃体贴心

58 手三里穴：举手即按的养生大穴

59 中渚穴：缓解肩颈背痛

60 曲池穴：降压止痛不用愁

61 太渊穴：气血不足，太渊来助

62 阳池穴：人体的“小太阳”

63 少冲穴：急救中风，速掐少冲

64 外关穴：帮你把头痛赶走

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

87



腰背部特效穴位按摩

大椎穴：感冒发热不用愁	89
陶道穴：补益肺气，缓解虚咳	90
身柱穴：强壮督脉，保护脊柱	91
神道穴：阳气运行的通道	92
至阳穴：壮阳益气强腰背	93
脊中穴：壮阳益气强脊柱	94
腰阳关穴：除湿活络	95
腰俞穴：补肾、益气、强腰	96
风门穴：提高抵抗力防感冒	97
肺俞穴：散发肺脏之热	98
厥阴俞穴：外泄心包之邪气	99
心俞穴：养心第一要穴	100
膈俞穴：缓解呃逆盗汗	101
肝俞穴：肝脏保健穴	102
胆俞穴：外散胆腑之热	103
脾俞穴：养脾调胃助饮食	104
三焦俞穴：调脏腑、理三焦、散热	105
大肠俞穴：缓解各种肠胃疾病	106
关元俞穴：专治小腹实热痛	107
小肠俞穴：缓解各类腹痛、腹泻	108
膀胱俞穴：外散膀胱腑之热	109
肩外俞穴：缓解肩背疼痛	110
膏肓俞穴：补益强身的重要穴位	111
志室穴：夫妻保健妙穴	112
曲垣穴：缓解肩胛疼痛	113
天宗穴：生发阳气解肩痛	113

胸腹部特效穴位按摩

鸠尾穴：胸闷心烦时常按	115
巨阙穴：聚集气血的巨大容器	116
中脘穴：腹部问题好解决	117
水分穴：分走腹痛一身轻	118
气海穴：像大海一样补充元气	119
关元穴：男藏精女蓄血	120
中极穴：妇科疾病不用愁	121
俞府穴：缓解胸肺疼痛	122
彘中穴：宽胸理气，止咳化痰	123
大赫穴：散热生气，补气壮阳	124
大巨穴：调通小便效果好	125
期门穴：疏肝利气，化积通淤	125

下肢、足部特效穴位按摩

梁丘穴：急性扭伤寻梁丘	127
足三里穴：养生保健第一穴	128
上、下巨虚穴：共同保卫大小肠	129
解溪穴：缓解头晕目眩	130
昆仑穴：常按昆仑血压降	130
三阴交穴：妇科疾病的克星	131
行间穴：通肝经，止疼痛	132
大敦穴：让足部不再感觉冰冷	133
阴谷穴：治疗泌尿系统疾病	134
复溜穴：肾脏功能“调理师”	135
太溪穴：滋阴益肾大穴	136
涌泉穴：两眼清泉润全身	137



承扶穴：扶直你累弯的腰	138
委中穴：腰痛背痛求委中	139
承山穴：保护劳动者的腿脚	140
申脉穴：祛寒止痛利腰膝	141
血海穴：滋阴养血祛瘙痒	142
阴陵泉穴：泌尿系统保健穴	143
太白穴：缓解各类肠胃疾病	144
阳陵泉穴：抽筋疼痛及时了	145
丘墟穴：脚部不适好消除	146
足临泣穴：头痛医脚很神奇	147
耳反射区	148
手反射区	150
足反射区	152

附录 154

家庭刮痧注意事项 154

家庭拔罐注意事项 155

家庭艾灸注意事项 156

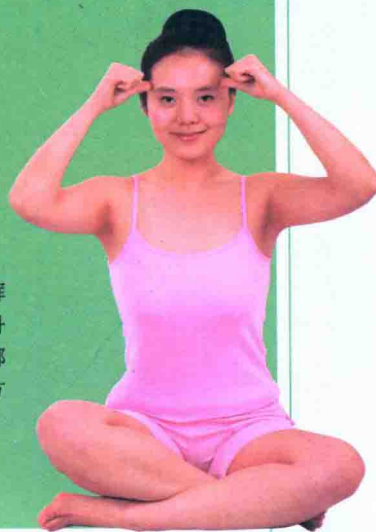


特效穴位 按摩保健 图典

王东坡 主编

编委会

曹恒铭 曹恒聪 陈柯柯 胡巧艳 兰文辉
刘 静 李国霞 高海霞 单风磊 孙丹丹
谭 虹 王振华 王 颖 王晓彩 韦 娜
吴晓静 徐 越 张宝卿 张 帆 张腾方
朱叶琳







前言

气血通畅是健康之源。

怎样才能健康？每个人都会给出不同的答案：合理饮食、适当运动、好心情、防暑避寒等。不错，这些都是健康的必要条件，那么健康的源泉是什么呢？就是我们上面给出的答案，气血通畅才是健康之源。

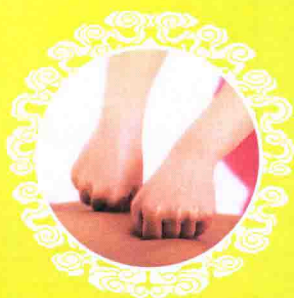
人的身体要靠气血的滋养才能活动，才能抵抗疾病。气血的主要来源是食物，但是光吃好不行，就好像天上的雨水，落下来积存到山沟里，浇不到庄稼也是没用的。除了饮食以外，其他一切养生方式的最终目的都是为了气血通畅，而经络穴位和反射区按摩，是保持气血通畅的有效办法。

除了传统的循经按摩以外，人体不同部位有着不同的特点，比如头部是六阳之首，全身六条阳脉汇集于头部，四肢是气血运行的末梢，背部是阳气之海，腹部是阴气之海……

根据人体的不同部位来按摩，不仅针对性强，而且特别适合初入手学习按摩的普通人。

我们从头到脚，根据身体不同部位的不同特点，详细介绍了每一个部位的每一处穴位、反射区的位置、特点及按摩保健功效，让我们从头到脚气血贯通，赶走各种疾病的威胁。







目录

常见病特效按摩索引

12

第一章

家庭按摩，把健康掌握在自己手里

17

人体自有大药，按摩胜过进补

18

按摩是安全有效的家庭保健方式

18

家庭按摩的常用手法

19

手指是最好的按摩工具

28

家庭按摩需要注意的一些问题

30

经络穴位按摩，气血通则百病消

32

“气血充盈”身体好

32

通则不痛，痛则不通

34

疏通经络其实很简单

34

怎样才能找准穴位

36

家庭取穴法和体表标志法

37

反射区按摩，把握好健康的“遥控器”

40

手、耳、足是人体健康的镜子

40

察手、耳、足，知健康

42



第二章

从头到脚特效按摩

头部特效穴位按摩

迎香穴：抛掉鼻炎鼻塞的烦恼
太阳穴：保持大脑活力的“回春穴”
风池穴：清热醒脑治感冒
百会穴：抑郁烦躁失眠一扫光
承泣穴：让你拥有一双明亮的眼睛
大迎穴：迎五谷之气，保养鼻子
耳门穴：守卫耳朵健康的门户
头维穴：缓解头痛有奇效
风府穴：头痛感冒按一按
颊车穴：缓解牙痛最有效
睛明穴：还你一个明亮的世界
完骨穴：帮你睡个好觉
下关穴：让你的口腔更健康
水沟穴：紧急救命最及时
四白穴：让眼睛更加明亮
气舍穴：缓解咽喉肿痛
哑门穴：言语疾患不苦恼
阳白穴：缓解眼部疼痛
人迎穴：缓解咽痛有办法
天突穴：咳嗽呕逆降下来
天柱穴：支撑头部的柱石
翳风穴：抵御外邪的“哨兵”
听宫穴：让你耳聪听力好

47

48 瞳子髎穴：消除眼角鱼尾纹 72
49 印堂穴：保持鼻子健康的奇穴 73
50 上肢、手部特效穴位按摩 74
51 尺泽穴：咳嗽发热首选穴 75
52 合谷穴：气血运行的“发动机” 76
53 肩井穴：缓解各种肩部疼痛 77
54 孔最穴：缓解咳嗽气喘 78
55 列缺穴：列缺霹雳阴霾散 79
56 神门穴：让你气定神闲 80
57 内关穴：安抚胃体贴心 81
58 手三里穴：举手即按的养生大穴 82
59 中渚穴：缓解肩颈背痛 83
60 曲池穴：降压止痛不用愁 84
61 太渊穴：气血不足，太渊来助 85
62 阳池穴：人体的“小太阳” 86
63 少冲穴：急救中风，速掐少冲 87
64 外关穴：帮你把头痛赶走 87



腰背部特效穴位按摩

大椎穴：感冒发热不用愁	89
陶道穴：补益肺气，缓解虚咳	90
身柱穴：强壮督脉，保护脊柱	91
神道穴：阳气运行的通道	92
至阳穴：壮阳益气强腰背	93
脊中穴：壮阳益气强脊柱	94
腰阳关穴：除湿活络	95
腰俞穴：补肾、益气、强腰	96
风门穴：提高抵抗力防感冒	97
肺俞穴：散发肺脏之热	98
厥阴俞穴：外泄心包之邪气	99
心俞穴：养心第一要穴	100
膈俞穴：缓解呃逆盗汗	101
肝俞穴：肝脏保健穴	102
胆俞穴：外散胆腑之热	103
脾俞穴：养脾调胃助饮食	104
三焦俞穴：调脏腑、理三焦、散热	105
大肠俞穴：缓解各种肠胃疾病	106
关元俞穴：专治小腹实热痛	107
小肠俞穴：缓解各类腹痛、腹泻	108
膀胱俞穴：外散膀胱腑之热	109
肩外俞穴：缓解肩背疼痛	110
膏肓俞穴：补益强身的重要穴位	111
志室穴：夫妻保健妙穴	112
曲垣穴：缓解肩脾疼痛	113
天宗穴：生发阳气解肩痛	113

胸腹部特效穴位按摩

鸠尾穴：胸闷心烦时常按	115
巨阙穴：聚集气血的巨大容器	116
中脘穴：腹部问题好解决	117
水分穴：分走腹痛一身轻	118
气海穴：像大海一样补充元气	119
关元穴：男藏精女蓄血	120
中极穴：妇科疾病不用愁	121
俞府穴：缓解胸肺疼痛	122
彘中穴：宽胸理气，止咳化痰	123
大赫穴：散热生气，补气壮阳	124
大巨穴：调通小便效果好	125
期门穴：疏肝利气，化积通淤	125

下肢、足部特效穴位按摩

梁丘穴：急性扭伤寻梁丘	127
足三里穴：养生保健第一穴	128
上、下巨虚穴：共同保卫大小肠	129
解溪穴：缓解头晕目眩	130
昆仑穴：常按昆仑血压降	130
三阴交穴：妇科疾病的克星	131
行间穴：通肝经，止疼痛	132
大敦穴：让足部不再感觉冰冷	133
阴谷穴：治疗泌尿系统疾病	134
复溜穴：肾脏功能“调理师”	135
太溪穴：滋阴益肾大穴	136
涌泉穴：两眼清泉润全身	137



承扶穴：扶直你累弯的腰	138
委中穴：腰痛背痛求委中	139
承山穴：保护劳动者的腿脚	140
申脉穴：祛寒止痛利腰膝	141
血海穴：滋阴养血祛瘙痒	142
阴陵泉穴：泌尿系统保健穴	143
太白穴：缓解各类肠胃疾病	144
阳陵泉穴：抽筋疼痛及时了	145
丘墟穴：脚部不适好消除	146
足临泣穴：头痛医脚很神奇	147
耳反射区	148
手反射区	150
足反射区	152

附录 154

家庭刮痧注意事项 154

家庭拔罐注意事项 155

家庭艾灸注意事项 156

