

科技文献
科学养生

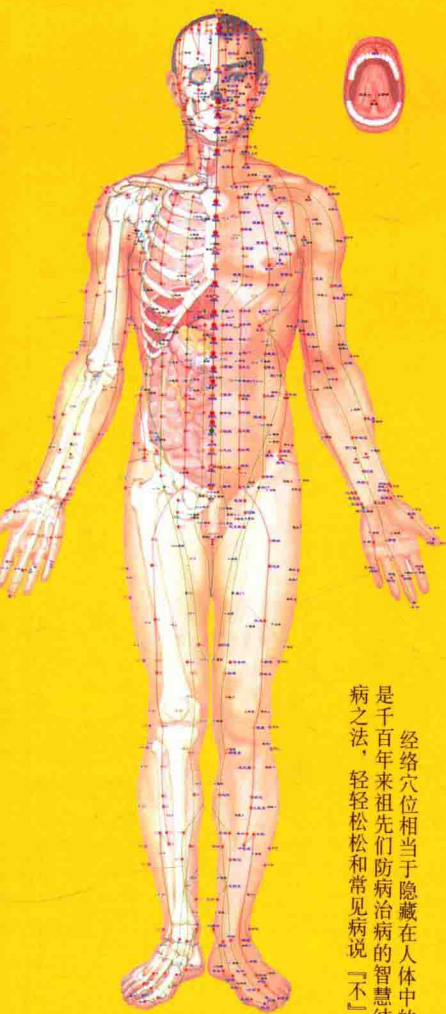
特效穴位

治百病速查宝典

罗杰 编著 快、准找穴随身查，让健康一步到位



经络穴位相当于隐藏在人体中的「大药房」，经穴养生法是千百年来祖先们防病治病的智慧结晶。掌握特效穴位防病治病之法，轻轻松松和常见病说「不」。



TEXIAO XUEWEI ZHIBAIBING SUCHA BAODIAN



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

罗杰
编著

特效穴位

治百病

速查宝典



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位治百病速查宝典 / 罗杰编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5189-0748-9

I. ①特… II. ①罗… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237683 号

特效穴位治百病速查宝典

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 张叫咪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 290 千

印 张 19

书 号 ISBN 978-7-5189-0748-9

定 价 26.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言 Foreword

中医独特的治疗、保健作用在于润物细无声中，让气血得以通畅、和顺，《黄帝内经·素问》中就有“气血不顺百病生”的记载。而穴位就位于能量流动的通路上，穴道疗法就是通过针刺、按摩等给穴道以刺激，使气血流动顺畅，进而达到治病的效果。

每一个穴位都有反射的作用，穴位的变化可以反映疾病的状况。平时，可以通过对穴位的按摩刺激，使人的身体保持健康、阴阳平衡，从而达到治病防病、养生保健的目的。万病由心造，因此，按摩特效穴的过程，也是一个静心的过程。按摩特效穴可以让人放松神经，具有养息调气的效果。

平时，许多人在学习中医养生、针灸、推拿的时候，也经常会用到经络、穴位等相关知识，但中医经络理论体系复杂，穴位知识更是记忆困难，因此在具体的操作过程中难免会产生许多疑问。为了让读者更容易理解保健按摩，本书列举了详细的取穴方法，让读者能够更好地运用按摩。此外，读者可以从中了解到保健的方法及功效，这将对日常生活有很大的帮助。

《特效穴位治百病速查宝典》内容通俗易懂，方便实用，操作性强。全书分为4章，主要介绍常用特效穴位的取穴、按摩手法，以及特效穴防治疾病、养生保健的功效及作用。书中还介绍了常见疾病的按摩手法，简单易用，直接有效，是家庭医疗、保健、养生的好帮手。

人体中的每一个穴位都是治病的良药，它们的任何一种疗效，都是我们祖先用身体试验过的。因此，只要我们学会使用经络，了解经络穴位的功效，并加以运用，就能拥有健康的身体。值得注意的是，很多疾病的致病因素比较复杂，病情的变化也较快，按摩并不能替代其他治疗。因此，本书所提供



特效穴位治百病速查宝典

的对症按摩方法仅作为日常治疗保健的参考，并不能代替医疗处方，一旦生病，请及时接受医药治疗。

由于成书时间仓促，作者水平有限，书中疏漏和错误之处在所难免，敬请专家和读者批评指正。希望本书能够给读者带来健康和快乐，更多地造福人民，造福社会。

编者

目录 Contents

第一章

熟悉经穴，破译健康密码

第一节 神秘的经络穴位 002

经络的简单认识 002

经络对人体的好处 004

第二节 穴位按摩的常见手法 006

腧穴定位及其常见取法 006

常用按摩手法 012

第二章

特效穴位，按摩强身就这么简单

第一节 手太阴肺经：人体健康的总理 020

中府穴：宣肺理气，清泻肺热 021

天府穴：通宣肺气，安神定志 022

尺泽穴：泻火降逆，清热和中 023

孔最穴：润肺理气，缓解疼痛 023

列缺穴：通经活络，利水通淋 024

太渊穴：止咳化痰，通调血脉 025

鱼际穴：清除肺热，通利咽喉 026



特效穴位治百病速查宝典

少商穴：清热解表，醒神开窍 027

第二节 手厥阴心包经：代心受过，替心受邪 028

天池穴：活血化瘀，宽胸理气 029

曲泽穴：清暑泄热，和胃降逆 030

间使穴：清热散风，舒筋利节 030

内关穴：宽胸理气，镇定止痛 031

劳宫穴：开窍醒神，消肿止痒 032

中冲穴：苏厥开窍，清心泄热 033

第三节 手少阴心经：主宰人体的君王 034

极泉穴：宽胸理气，强心安脏 036

少海穴：理气通络，益心安神 036

通里穴：清热安神，平心静气 037

神门穴：宁心安神，行气活血 038

少府穴：清心泻火，理气活络 039

少冲穴：清热熄风，醒神开窍 039

第四节 手阳明大肠经：肺和大肠的保护神 040

商阳穴：清热泻火，发汗祛邪 042

三间穴：泄热止痛，通利咽喉 043

合谷穴：镇静止痛，清热解表 043

阳溪穴：清热散风，通利关节 044

偏历穴：清热利尿，舒筋活络 045

手三里穴：清热明目，调理肠胃 046

曲池穴：疏风清热，调和营卫 047

肩髃穴：通经活络，疏散风热 048

迎香穴：祛风通窍，理气止痛 049

第五节 手少阳三焦经：坚决捍卫头脑安全 050

关冲穴：泻热开窍，清利喉舌 051

中渚穴：清热散邪，明目益聪 052



天井穴：行气散结，安神通络	053
阳池穴：和解少阳，益阴增液	053
外关穴：清热解表，通经活络	054
支沟穴：清热理气，降逆通便	055
翳风穴：聪耳通窍，祛风泄热	056
肩髃穴：祛除风湿，通经活络	057
角孙穴：清热散风，消肿止痛	057
耳门穴：开窍聪耳，泄热活络	058
丝竹空穴：疏风清热，安神明目	059

第六节 手太阳小肠经：舒筋活络的关键

少泽穴：清热通乳，散瘀利窍	061
后溪穴：清心安神，通经活络	062
腕骨穴：祛风理气，安神止痛	063
小海穴：清热祛风，宁神安志	064
养老穴：明目清热，通经活络	064
肩贞穴：清头聪耳，缓解疲劳	065
天宗穴：舒筋活络，理气消肿	066
颧髃穴：祛风镇痉，清热消肿	067
听宫穴：聪耳开窍，宁神止痛	068

第七节 足阳明胃经：人的后天之本

承泣穴：散风清热，明目止泪	070
四白穴：祛风明目，通经活络	071
地仓穴：祛风止痛，增强胃气	072
人迎穴：利咽散结，理气降逆	073
乳根穴：通乳化瘀，宣肺理气	073
厉兑穴：清热和胃，通经活络	074
颊车穴：祛风清热，开关通络	075
下关穴：消肿止痛，益气聪耳	076
头维穴：清利头目，止痛镇痉	076



梁门穴：和胃理气，健脾调中	077
天枢穴：理气行滞，调经止痛	078
归来穴：温经散寒，行气止痛	079
梁丘穴：理气和胃，通经活络	080
犊鼻穴：疏风散寒，理气消肿	080
足三里穴：调理脾胃，补中益气	081
丰隆穴：健脾化痰，和胃降逆	082
解溪穴：清胃化痰，镇静安神	083
内庭穴：清胃泻火，理气止痛	084

第八节 足少阳胆经：人体消化的好帮手 085

瞳子髎穴：平肝熄风，明目退翳	087
听会穴：开窍聪耳，通经活络	087
阳白穴：清头明目，祛风泄热	088
风池穴：祛风解表，聪耳明目	089
率谷穴：清热熄风，通经活络	090
头窍阴穴：理气镇痛，开窍聪耳	091
足窍阴穴：祛风止痛，通经聪耳	092
肩井穴：祛风清热，活络消肿	092
日月穴：疏肝理气，降逆止呕	093
京门穴：补肾壮腰，宽肠通气	094
环跳穴：祛风化湿，强健腰膝	095
带脉穴：健脾调经，通经止痛	096
风市穴：清热止痛，通经活络	096
阳陵泉穴：疏泄肝胆，清利湿热	097
悬钟穴：平肝熄风，舒肝益肾	098
足临泣穴：疏肝熄风，化痰消肿	099

第九节 足太阳膀胱经：运行人体体液的水官 100

睛明穴：泻热明目，祛风通络	102
攒竹穴：清热明目，安神止痛	103

承扶穴：通便消痔，舒筋活络	103
天柱穴：行气活血，疏经通络	104
承光穴：清热散风，明目通窍	105
京骨穴：清热止痉，明目舒筋	106
眉冲穴：清头明目，通窍安神	107
风门穴：宣肺解表，益气固卫	107
肺俞穴：补虚清热，化痰止咳	108
心俞穴：清热除烦，养心安神	109
肝俞穴：疏肝利胆，理气明目	110
脾俞穴：健脾和胃，利湿升清	111
肾俞穴：益肾助阳，强腰利水	112
膀胱俞穴：通利膀胱，强壮腰脊	113
大肠俞穴：理气降逆，调和肠胃	113
次髎穴：清利湿热，理气调经	114
志室穴：益肾固精，清热利湿	115
承山穴：理气止痛，舒筋活络	116
委中穴：散瘀活血，清热解毒	117
昆仑穴：强肾健骨，消肿止痛	117
至阴穴：正胎催产，理气活血	118

第十节 足太阴脾经：妇科病的首选

隐白穴：调经统血，健脾同阳	121
太白穴：健脾和胃，理气止泻	121
公孙穴：健脾益胃，通调冲脉	122
三阴交穴：延缓衰老，延年益寿	123
阴陵泉穴：清热利湿，健脾理气	124
冲门穴：健脾化湿，理气解痉	125
大横穴：温中散寒，调理胃肠	126
血海穴：调经统血，健脾化湿	126
大包穴：宣肺理气，宽胸益脾	127

**第十一节 足少阴肾经：人生的先天之本** 128

- 涌泉穴：苏厥开窍，滋阴益肾 129
- 太溪穴：滋阴益肾，壮阳强腰 130
- 照海穴：滋阴清热，宁神利咽 131
- 复溜穴：补肾益阴，温阳利水 132
- 盲俞穴：通便止泻，理气止痛 133

第十二节 足厥阴肝经：丑时熟睡保肝脏 134

- 大敦穴：调经通淋，回阳救逆 135
- 行间穴：清肝泄热，安神止血 136
- 太冲穴：平肝泄热，舒肝养血 137
- 章门穴：健脾疏肝，清热利湿 138
- 期门穴：健脾疏肝，理气活血 139

第十三节 任脉：人体的“阴脉之海” 140

- 会阴穴：调经补肾，清利湿热 141
- 中极穴：益肾助阳，通经止带 142
- 关元穴：培补元气，温肾壮阳 143
- 气海穴：调经同经，益气助阳 144
- 神阙穴：温阳救逆，健运脾胃 145
- 中脘穴：和胃健脾，降逆利水 146
- 膻中穴：宽胸理气，止咳平喘 147
- 天突穴：宣通肺气，化痰止咳 148
- 承浆穴：生津敛液，舒筋活络 149

第十四节 督脉：人体的“阳脉之海” 150

- 长强穴：调便通淋，活血化瘀 151
- 命门穴：补肾壮阳，强肾补肾 152
- 至阳穴：利胆退黄，利膈宽胸 153
- 大椎穴：清热理气，消肿止痛 154
- 风府穴：散风熄风，驱除风邪 155

百会穴：醒脑开窍，安神定志	156
神庭穴：宁神醒脑，降逆平喘	157

第三章

自我保健，健康长寿无忧虑

第一节 养心安神：养护身心健康特效按摩	160
第二节 益智健脑：延缓大脑衰老特效按摩	160
第三节 美颜美体：预防皮肤衰老特效按摩	161
第四节 消除雀斑：呵护面部肌肤特效按摩	162
第五节 消除疲劳：改善机体状态特效按摩	163
第六节 缓解压力：放松紧张情绪特效按摩	164

第四章

消除隐疾，特效按摩治百病

第一节 日常小病一扫光	166
感冒	166
咳嗽	168
呃逆	170
呕吐	171
头痛	172
面瘫	174
牙痛	176



特效穴位治百病速查宝典

胃痛	178
背痛	179
胃下垂	180
耳鸣	182
痔疮	184
瘰疬	185
泄泻	187
湿疹	189
贫血	191
水肿	192
胁痛	194
中暑	195
中风	197
失眠	198
肥胖	200
眩晕	203
落枕	204
酒渣鼻	206
扁桃体炎	207
白内障	209
迎风流泪	210
结膜炎	212
麦粒肿	213
眼睛疲劳	214
慢性鼻炎	216
便秘	217
颈椎病	219
食欲不振	221
支气管哮喘	223



慢性支气管炎	224
踝关节扭伤	225
三叉神经痛	227

第二节 儿科疾病特效按摩

小儿感冒	229
小儿咳嗽	230
小儿哮喘	231
小儿腹泻	233
小儿厌食	234
小儿疳积	236
小儿遗尿	237
小儿多动症	238
小儿消化不良	240
小儿便秘	241

第三节 妇科疾病特效按摩

痛经	243
月经不调	245
闭经	247
更年期综合征	249
白带过多	251
盆腔炎	253
乳腺增生	254
子宫脱垂	255

第四节 男科疾病特效按摩

遗精	257
阳痿	259
前列腺炎	260



早泄 262

第五节 老人病痛特效按摩 264

肩周炎 264

冠心病 265

高血压 267

低血压 268

高脂血症 270

糖尿病 271

神经衰弱 274

半身不遂 275

动脉粥样硬化 276

急性腰肌扭伤 278

类风湿性关节炎 280

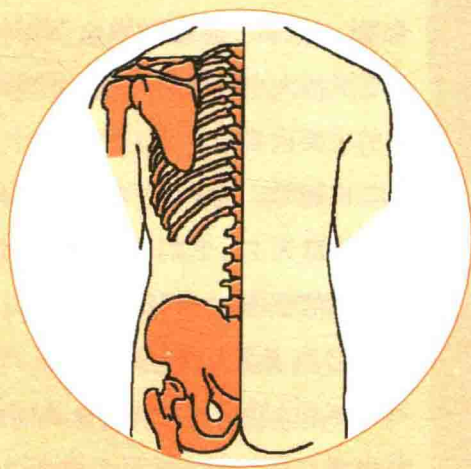
腰椎间盘突出症 282

坐骨神经痛 284

骨质疏松症 286

第一章

熟悉经穴，破译健康密码



第一节

神秘的经络穴位

经络的简单认识

● 什么是经络

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

“经”，即“径”，意思是“纵线”，有路径的意思。简单地说，就是经络系统中的主要路径，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是主路分出的辅路，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分别称为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。经络系统的主要内容有：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部等。其中属于经脉方面的，以十二经脉为主，属于络脉方面的，以十五络脉为主。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

● 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉共同组成。其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的别络、浮络和孙络等。

十二经脉是经络系统的主体，也是十二脏腑所属的经脉，可分为手三