

90秒 【自愈】

孙呈祥 著

【迎香穴】 治疗鼻炎最有效

位于鼻唇沟与鼻翼外缘中心水平的交点处。按揉迎香穴可疏通鼻部经络，使气血运行通畅，缓解鼻塞困扰。



超简单穴位祛病法

病来自己医

——你不能错过的疾病自愈书

【涌泉穴】 强肾第一要穴

位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，是人体的肾脏反射区，直接反映肾脏功能的变化。



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



90秒自愈

超简单穴位祛病法

按对穴位去病根，90%的病自己会好

小病小痛不想去医院？天一凉，肩膀就隐隐作痛？头痛失眠、心情烦躁？日常身体的一些不适会严重影响我们的生活质量，去医院排长队，吃药不放心。事实上，人身上的穴位就是自带的大药，找准穴位，轻轻一按，疾病就能快速自愈。



上架建议：畅销·健康养生

ISBN 978-7-5377-4979-4



9 787537 749794 >

定价：35.00元

日知图书
创造阅读享受

目录

■ Part 01

9 安全有效， 90秒自愈的安全祛病法

- 10 {01 为什么穴位能治病? }
- 14 {02 找穴不出错，久按成良医}
- 16 {03 手到病自除——最简单易学的穴位按摩法}

■ Part 02

21 你不知道的紧急救治穴， 关键时刻帮大忙

- 22 {人中穴}——中暑、昏厥的急救要穴
- 23 {合谷穴}——易找好用的紧急救治要穴
- 24 {曲池穴}——止痒、降压一按就灵
- 25 {内关穴}——疑难杂症应急要穴
- 26 {十宣穴}——紧急救治经外奇穴
- 27 {百会穴}——紧急救治高血压危象
- 28 {尺泽穴}——润肺止泻应急要穴
- 29 {少商穴}——泄肺热的急救要穴
- 30 {中冲穴}——苏厥、开窍、清心第一穴
- 31 {神阙穴}——人体要穴，生命根蒂
- 32 {少冲穴}——中风昏迷急救穴位

■ Part 03

33 舒筋活血， 治好你多年的关节痛

- 34 {列缺穴}——头颈疾病的克星
- 35 {天柱穴}——常按天柱，无落枕之忧
- 36 {大椎穴}——头疾、颈椎病治疗的首选要穴
- 37 {肩井穴}——治疗头、肩疼痛之胆经要穴
- 38 {天宗穴}——对付肩部问题的第一穴
- 39 {肩贞穴}——肩周炎患者的福音
- 40 {阳溪穴}——腕臂疼痛找阳溪

- 41 {承山穴}——治疗腰腿疼痛之要穴
- 42 {后溪穴}——缓解急性腰痛立竿见影
- 43 {委中穴}——腰背止痛委中求
- 44 {肾俞穴}——滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴
- 45 {腰阳关穴}——保健腰腿立奇功
- 46 {环跳穴}——腰腿疼痛轻松解决
- 47 {血海穴}——引血归经之腿部要穴
- 48 {犊鼻穴}——治疗膝关节病的特效穴

Part 04

49 一病多穴养， 90%的病一按就好

- 50 {率谷穴}——偏头痛的克星
- 51 {风池穴}——抵挡风邪的头部卫士
- 52 {太阳穴}——“经外奇穴”，头部“死穴”
- 53 {中渚穴}——耳鸣、头痛一扫空
- 54 {头维穴}——头晕、头痛都找它
- 55 {关冲穴}——热病中暑，急掐关冲
- 56 {迎香穴}——治疗鼻炎的第一要穴
- 57 {内庭穴}——牙痛的克星
- 58 {耳门穴}——缓解牙痛之苦
- 59 {承浆穴}——牙龈肿痛、流口水时找承浆
- 60 {地仓穴}——口水太多，找地仓帮忙
- 61 {劳宫穴}——泄热治口疮
- 62 {大陵穴}——祛除心热口臭
- 63 {鱼际穴}——轻松赶走声音嘶哑
- 64 {商阳穴}——治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝”
- 65 {廉泉穴}——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功
- 66 {照海穴}——补肾又滋养，治疗咽疾要穴
- 67 {攒竹穴}——制止呃逆，立竿见影
- 68 {复溜穴}——汗多可止汗，汗少可发汗
- 69 {极泉穴}——向狐臭说“bye bye”
- 70 {大包穴}——大包能解岔气
- 71 {通里穴}——中风失语的灵丹妙药



- 72 {侠溪穴}——火气大了取侠溪
73 {膻中穴}——疏理胸中闷气
74 {阳陵泉穴}——抽筋痛苦一点便消
75 {昆仑穴}——可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴
76 {承泣穴}——眼科疾病的专家
77 {云门穴}——治咳嗽咳痰，它最灵
78 {孔最穴}——治咯血、痔疮最有效
79 {天突穴}——咳嗽患者可找它
80 {中府穴}——咳嗽、胸痛的克星
81 {少府穴}——心胸有病少府泄
82 {曲泽穴}——心痛心悸它来救
83 {天池穴}——胸闷心痛常按能消
84 {郄门穴}——急性心疾用力掐
85 {梁门穴}——胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难
86 {梁丘穴}——急性胃病的救命良药
87 {地机穴}——掐地机可止急性腹泻
88 {偏历穴}——偏历利水，治疗腹胀、水肿
89 {中极穴}——排尿异常不着急
90 {秩边穴}——解除痔疮带给你的烦恼
91 {外关穴}——热病的首选穴
92 {风门穴}——治疗一切外风所致的疾病
93 {丝竹空穴}——癫痫患者常按丝竹空
94 {风市穴}——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴
95 {伏兔穴}——治疗下肢疾病的常用穴
96 {申脉穴}——矫正外八字步态的穴位



■ Part 05

97 养卵巢、护子宫、祛隐疾， 不再为妇科病发愁

- 98 {至阴穴}——预防和纠正胎位不正
99 {少泽穴}——解决哺乳期妈妈的烦恼
100 {隐白穴}——经期量多，隐白最有效
101 {归来穴}——治疗妇科病的闺中密友
102 {带脉穴}——解妇人忧愁的穴位



103 {次髎穴}——驱走妇科疾病，认真呵护女性

104 {子宫穴}——全面治疗妇科病的经外要穴

■ Part 06

105 燃脂肪、排体毒，变瘦变美必学的 “弹”指神功

106 {颊车穴}——面部美容之奇效穴位

107 {四白穴}——美白、养眼特效穴位

108 {印堂穴}——好找易用的美容穴位

109 {大迎穴}——面部美容要穴

110 {颧髎穴}——祛除“红脸”有奇效

111 {翳风穴}——面部减脂的特效穴

112 {瞳子髎穴}——擦亮“心灵的窗户”

113 {睛明穴}——眼睛输送气血的第一要穴

114 {听会穴}——解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位

115 {盲俞穴}——消脂散热第一穴

116 {京门穴}——消除肥胖的美体穴

117 {大巨穴}——美胸特效穴位

118 {中脘穴}——治疗消化系统疾病的第一要穴

119 {阴陵泉穴}——润肠通便，有助减肥

120 {大肠俞穴}——保持肠道卫生的“清道夫”

■ Part 07

121 调气血、固本元， 养生先要养五脏

122 {心俞穴}——关爱心脏的健康

123 {神门穴}——治“心”之要穴

124 {太冲穴}——治疗肝病的首选穴位

125 {肝俞穴}——改善心情，保护肝脏

126 {大敦穴}——护理肝经和肝脏有奇功

127 {行间穴}——肝火旺时选行间

128 {蠡沟穴}——同时保健肝胆二经的穴位



- 129 {期门穴}——治肝、排毒要穴
 130 {太渊穴}——肺经补气最强穴
 131 {肺俞穴}——养肺散热之要穴
 132 {魄户穴}——拒绝干燥，保健肺部
 133 {公孙穴}——补脾、安神之要穴
 134 {脾俞穴}——脾脏散热除湿之要穴
 135 {章门穴}——细心关照脾脏的穴位

- 136 {太白穴}——保护脾脏，祛除脾虚
 137 {志室穴}——保养肾脏、抵抗衰老的老年保健穴
 138 {涌泉穴}——强肾第一要穴
 139 {太溪穴}——提供肾动力，为补肾要穴
 140 {飞扬穴}——按一按，同时保健肾与膀胱

Part 08

141 通经络、强体质， 阴阳调和百病不生

- 142 {神庭穴}——保健大脑显身手
 143 {下关穴}——面部的保健要穴
 144 {腕骨穴}——皮肤发黄腕骨求
 145 {阳白穴}——保护眼睛的穴位
 146 {头临泣穴}——畅通鼻窍的特效穴
 147 {听宫穴}——耳朵聪灵听力好
 148 {肩髃穴}——肩部保健必选的穴位
 149 {肩髃穴}——肩部不舒服的好帮手
 150 {阳池穴}——手的小暖炉
 151 {条口穴}——小腿诸疾条口取
 152 {解溪穴}——保护踝关节的卫士
 153 {足窍阴穴}——脚上的五官科大夫
 154 {足三里穴}——抗衰老特效穴位
 155 {命门穴}——生命健康的保护伞
 156 {心俞穴}——宽胸安神之特效穴位
 157 {间使穴}——使抑郁心情变开朗
 158 {少海穴}——随身携带的“心理医生”
 159 {支沟穴}——气行便通一身轻
 160 {丰隆穴}——祛全身有形、无形之痰
 161 {关元穴}——调节内分泌、强身治病要穴
 162 {膈俞穴}——活血行血，补血养血

- 163 {气海穴}——调经助阳，对抗虚劳之特效穴位
 164 {手三里穴}——通经活络，缓解疼痛
 165 {天枢穴}——理肠消疾特效穴
 166 {日月穴}——保护胆囊，预防胆结石
 167 {胆俞穴}——保护胆囊，祛除口苦
 168 {丘墟穴}——忠诚于胆囊的穴位
 169 {膀胱俞穴}——调理小便的保健穴
 170 {承扶穴}——利尿保健奇穴
 171 {委阳穴}——祛湿利水的主要穴位
 172 {上巨虚穴}——呵护大肠，远离便秘
 173 {养老穴}——晚年健康靠养老
 174 {三阴交穴}——女人不可不知的特效穴位

特别赠送

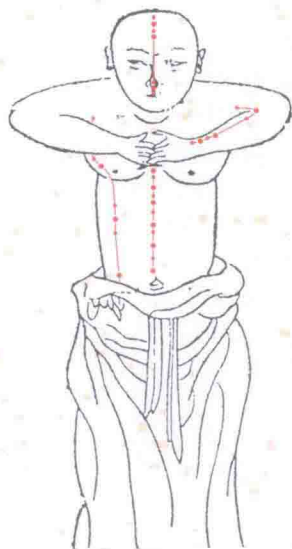
175 ●最新国家标准定位14经络穴位图

90miao ziyu:
chaojiandan xuewei qubingfa

90秒 【自愈】

超简单穴位祛病法

孙呈祥 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

90秒自愈：超简单穴位祛病法/孙呈祥著. —太原：山西科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5377-4979-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238797 号

90秒自愈：超简单穴位祛病法

作 者 孙呈祥

出版策划 张金柱 责任编辑 马军艳
文图编辑 李琳琳 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 250千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4979-4
定 价 35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



Preface

自序

我是孙呈祥，一个从事中医工作50余年的人，从学医到从医，我面对过无数被疾病折磨的患者，他们中很多人得的并不是什么疑难杂症，只是生活中的一些常见病，但由于反复发作，变得越来越严重，每当遇到这样的病人，我都深感个人对疾病认知的重要性。

因此，我也一直想把自己这50余年所学以及对疾病的认知告诉更多的人，让更多的人能够了解疾病，正确地应对疾病。应编辑之邀，我将我所研究的穴位祛病法以文字的形式编辑成册，利用按摩穴位来治愈生活中的一些常见疾病。现在很多年轻人工作压力大，易上火、失眠；很多家长不放心给孩子打针吃药；生活中偶尔会出现抽筋、打嗝等的小状况；其实这都可以通过按摩穴位的方法治愈，既方便又有效。

按摩穴位祛病法有很多的优点。首先，见效快，按摩穴位不受时间地点限制，无须借助任何工具，能够快速缓解一些紧急疾病；其次，祛病效果好，可以直接刺激疾病根源，达到标本兼治的作用，尤其对于身体疼痛症状，有非常好的治疗效果。更重要的是，穴位按摩法安全无副作用，不会对身体造成任何不良的影响，可以说，有病祛病，无病强身，小到婴儿，上到老人都可以放心使用。

这本书就是把我們身体内的特效穴位以简单、实用的形式呈现出来，遇到小问题，拿出来翻一翻，查一查，就能够有效治愈。衷心希望越来越多的人能够从中受益，拥有健康。

孙呈祥

特别提示：本书中的特效穴适用于常见小病和慢性病，对于重大疾病患者，应及时接受专业医师的诊治。

目录

■ Part 01

9 安全有效， 90秒自愈的安全祛病法

- 10 {01 为什么穴位能治病? }
- 14 {02 找穴不出错，久按成良医}
- 16 {03 手到病自除——最简单易学的穴位按摩法}

■ Part 02

21 你不知道的紧急救治穴， 关键时刻帮大忙

- 22 {人中穴}——中暑、昏厥的急救要穴
- 23 {合谷穴}——易找好用的紧急救治要穴
- 24 {曲池穴}——止痒、降压一按就灵
- 25 {内关穴}——疑难杂症应急要穴
- 26 {十宣穴}——紧急救治经外奇穴
- 27 {百会穴}——紧急救治高血压危象
- 28 {尺泽穴}——润肺止泻应急要穴
- 29 {少商穴}——泄肺热的急救要穴
- 30 {中冲穴}——苏厥、开窍、清心第一穴
- 31 {神阙穴}——人体要穴，生命根蒂
- 32 {少冲穴}——中风昏迷急救穴位

■ Part 03

33 舒筋活血， 治好你多年的关节痛

- 34 {列缺穴}——头颈疾病的克星
- 35 {天柱穴}——常按天柱，无落枕之忧
- 36 {大椎穴}——头疾、颈椎病治疗的首选要穴
- 37 {肩井穴}——治疗头、肩疼痛之胆经要穴
- 38 {天宗穴}——对付肩部问题的第一穴
- 39 {肩贞穴}——肩周炎患者的福音
- 40 {阳溪穴}——腕臂疼痛找阳溪

- 41 {承山穴}——治疗腰腿疼痛之要穴
- 42 {后溪穴}——缓解急性腰痛立竿见影
- 43 {委中穴}——腰背止痛委中求
- 44 {肾俞穴}——滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴
- 45 {腰阳关穴}——保健腰腿立奇功
- 46 {环跳穴}——腰腿疼痛轻松解决
- 47 {血海穴}——引血归经之腿部要穴
- 48 {犊鼻穴}——治疗膝关节病的特效穴

■ Part 04

49 一病多穴养， 90%的病一按就好

- 50 {率谷穴}——偏头痛的克星
- 51 {风池穴}——抵挡风邪的头部卫士
- 52 {太阳穴}——“经外奇穴”，头部“死穴”
- 53 {中渚穴}——耳鸣、头痛一扫空
- 54 {头维穴}——头晕、头痛都找它
- 55 {关冲穴}——热病中暑，急掐关冲
- 56 {迎香穴}——治疗鼻炎的第一要穴
- 57 {内庭穴}——牙痛的克星
- 58 {耳门穴}——缓解牙痛之苦
- 59 {承浆穴}——牙龈肿痛、流口水时找承浆
- 60 {地仓穴}——口水太多，找地仓帮忙
- 61 {劳宫穴}——泄热治口疮
- 62 {大陵穴}——祛除心热口臭
- 63 {鱼际穴}——轻松赶走声音嘶哑
- 64 {商阳穴}——治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝”
- 65 {廉泉穴}——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功
- 66 {照海穴}——补肾又滋养，治疗咽疾要穴
- 67 {攒竹穴}——制止呃逆，立竿见影
- 68 {复溜穴}——汗多可止汗，汗少可发汗
- 69 {极泉穴}——向狐臭说“bye bye”
- 70 {大包穴}——大包能解岔气
- 71 {通里穴}——中风失语的灵丹妙药



- 72 {侠溪穴}——火气大了取侠溪
73 {膻中穴}——疏理胸中闷气
74 {阳陵泉穴}——抽筋痛苦一点便消
75 {昆仑穴}——可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴
76 {承泣穴}——眼科疾病的专家
77 {云门穴}——治咳嗽咳痰，它最灵
78 {孔最穴}——治咯血、痔疮最有效
79 {天突穴}——咳嗽患者可找它
80 {中府穴}——咳嗽、胸痛的克星
81 {少府穴}——心胸有病少府泄
82 {曲泽穴}——心痛心悸它来救
83 {天池穴}——胸闷心痛常按能消
84 {郄门穴}——急性心疾用力掐
85 {梁门穴}——胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难
86 {梁丘穴}——急性胃病的救命良药
87 {地机穴}——掐地机可止急性腹泻
88 {偏历穴}——偏历利水，治疗腹胀、水肿
89 {中极穴}——排尿异常不着急
90 {秩边穴}——解除痔疮带给你的烦恼
91 {外关穴}——热病的首选穴
92 {风门穴}——治疗一切外风所致的疾病
93 {丝竹空穴}——癫痫患者常按丝竹空
94 {风市穴}——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴
95 {伏兔穴}——治疗下肢疾病的常用穴
96 {申脉穴}——矫正外八字步态的穴位



■ Part 05

97 养卵巢、护子宫、祛隐疾， 不再为妇科病发愁

- 98 {至阴穴}——预防和纠正胎位不正
99 {少泽穴}——解决哺乳期妈妈的烦恼
100 {隐白穴}——经期量多，隐白最有效
101 {归来穴}——治疗妇科病的闺中密友
102 {带脉穴}——解妇人忧愁的穴位



103 {次髎穴}——驱走妇科疾病，认真呵护女性

104 {子宫穴}——全面治疗妇科病的经外要穴

■ Part 06

105 燃脂肪、排体毒，变瘦变美必学的 “弹”指神功

106 {颊车穴}——面部美容之奇效穴位

107 {四白穴}——美白、养眼特效穴位

108 {印堂穴}——好找易用的美容穴位

109 {大迎穴}——面部美容要穴

110 {颧髎穴}——祛除“红脸”有奇效

111 {翳风穴}——面部减脂的特效穴

112 {瞳子髎穴}——擦亮“心灵的窗户”

113 {睛明穴}——眼睛输送气血的第一要穴

114 {听会穴}——解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位

115 {盲俞穴}——消脂散热第一穴

116 {京门穴}——消除肥胖的美体穴

117 {大巨穴}——美胸特效穴位

118 {中脘穴}——治疗消化系统疾病的第一要穴

119 {阴陵泉穴}——润肠通便，有助减肥

120 {大肠俞穴}——保持肠道卫生的“清道夫”

■ Part 07

121 调气血、固本元， 养生先要养五脏

122 {心俞穴}——关爱心脏的健康

123 {神门穴}——治“心”之要穴

124 {太冲穴}——治疗肝病的首选穴位

125 {肝俞穴}——改善心情，保护肝脏

126 {大敦穴}——护理肝经和肝脏有奇功

127 {行间穴}——肝火旺时选行间

128 {蠡沟穴}——同时保健肝胆二经的穴位



- 129 {期门穴}——治肝、排毒要穴
130 {太渊穴}——肺经补气最强穴
131 {肺俞穴}——养肺散热之要穴
132 {魄户穴}——拒绝干燥，保健肺部
133 {公孙穴}——补脾、安神之要穴
134 {脾俞穴}——脾脏散热除湿之要穴
135 {章门穴}——细心关照脾脏的穴位

- 136 {太白穴}——保护脾脏，祛除脾虚
137 {志室穴}——保养肾脏、抵抗衰老
的老年保健穴
138 {涌泉穴}——强肾第一要穴
139 {太溪穴}——提供肾动力，为补肾要穴
140 {飞扬穴}——按一按，同时保健肾
与膀胱

Part 08

141 通经络、强体质， 阴阳调和百病不生

- 142 {神庭穴}——保健大脑显身手
143 {下关穴}——面部的保健要穴
144 {腕骨穴}——皮肤发黄腕骨求
145 {阳白穴}——保护眼睛的穴位
146 {头临泣穴}——畅通鼻窍的特效穴
147 {听宫穴}——耳朵聪灵听力好
148 {肩髃穴}——肩部保健必选的穴位
149 {肩髃穴}——肩部不舒服的好帮手
150 {阳池穴}——手的小暖炉
151 {条口穴}——小腿诸疾条口取
152 {解溪穴}——保护踝关节的卫士
153 {足窍阴穴}——脚上的五官科大夫
154 {足三里穴}——抗衰老特效穴位
155 {命门穴}——生命健康的保护伞
156 {心俞穴}——宽胸安神之特效穴位
157 {间使穴}——使抑郁心情变开朗
158 {少海穴}——随身携带的“心理医生”
159 {支沟穴}——气行便通一身轻
160 {丰隆穴}——祛全身有形、无形之痰
161 {关元穴}——调节内分泌、强身治病
要穴
162 {膈俞穴}——活血行血，补血养血

- 163 {气海穴}——调经助阳，对抗虚劳
之特效穴位
164 {手三里穴}——通经活络，缓解疼痛
165 {天枢穴}——理肠消疾特效穴
166 {日月穴}——保护胆囊，预防胆结石
167 {胆俞穴}——保护胆囊，祛除口苦
168 {丘墟穴}——忠诚于胆囊的穴位
169 {膀胱俞穴}——调理小便的保健穴
170 {承扶穴}——利尿保健奇穴
171 {委阳穴}——祛湿利水的主要穴位
172 {上巨虚穴}——呵护大肠，远离便秘
173 {养老穴}——晚年健康靠养老
174 {三阴交穴}——女人不可不知的特
效穴位

特别赠送

175 ●最新国家标准定位14经络
穴位图

90秒

Part 01

安全有效，
90秒自愈的安全祛病法

01

为什么
穴位能治病？

Massage ●●●

穴位是人生的随身御医

经络，这个中国古人发现的贯穿人体的神秘“通道”，长久地吸引着当代的人们。那么什么是经络呢？下面，将人体比成地球来说明这个问题，地球上有着经线和纬线，起到网织地球的作用。

相应地，人体上有纵行的经脉和行走其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。

人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。地球上的河流、湖泊，星罗棋布，滋养着山川树木，由于河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能

欣欣向荣，人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。

同样地，人体的穴位分布于人体上的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。头痛、发热是疾病中常见的症状。有些小的不舒服去医院检查却算不上是疾病，但是它们的存在确实会使身体不舒服。那么对于这些“小打小闹”似的疾病，只要我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。利用经络、穴位解决日常一些疾病的问题，不但效果显著，而且实施起来方便、快捷，往往具有手到病除的效果，因而称其为人体的“随身御医”一点都不为过。

Massage ●●●

神奇的穴位

腧穴是人们在长期的医疗实践中发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。

