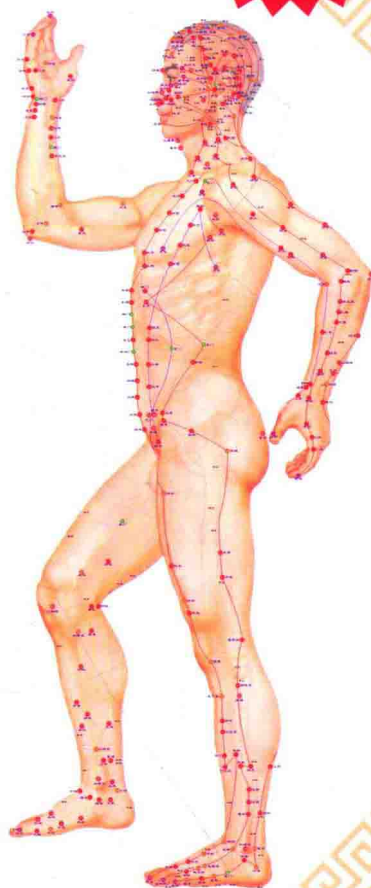


科技文献
科学养生



一书在手，按图索骥
小病不求医，让身体为你开药方

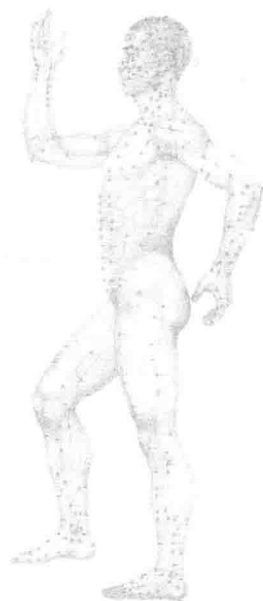
本书以单穴为焦点，阐明单穴按摩具有良好临床效应的同时，为广大读者呈现了简便实用的生活保健方法，它就像您的养生良友、健康知己。学会运用单穴，有病治病，无病强身。

罗杰 / 编著

小病一穴灵， 大病一穴养

罗杰 / 编著

小病一穴灵， 大病一穴养



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

小病一穴灵, 大病一穴养 / 罗杰编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5189-0500-3

I. ①小… 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 165891 号

小病一穴灵, 大病一穴养

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 宋红梅 责任校对: 赵 瑗 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 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 320 千

印 张 21

书 号 ISBN 978-7-5189-0500-3

定 价 28.00 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

人的一生总是免不了和各种常见病打交道，感冒发烧、头疼脑热经常会遇到。每个人都会生病，生了病就得吃药。殊不知，比各种疾病更大的隐患，是滥用药物。

实际上，每个人的身体都有一个自带的药箱，那就是我们的穴位。只要掌握一些经络穴位的知识，在适当的穴位施以正确的按压手法，不仅可以缓解症状、防治疾病，还可以与其他治疗相配合，减少药物的不良反应，减少用药量，提高药效，甚至在一定程度上替代药物。

这就是中医里所说的穴位治疗。穴位治病，是传统中医学中的重要治疗方法之一，具有操作简单、疗效灵验、花费低廉（零花费）的特点，在我国有着非常深厚的群众基础。

近年来，随着人们对自身健康的关注度越来越高，穴位按摩也越来越流行，但现在的穴位按摩类图书大多针对专业人士撰写，普通人读不懂也不愿意读；另一些穴位按摩的图书，虽然是针对普通读者所编撰，但由于种种原因，内容的通俗度、方法的科学和实用度、理论的广度与深度都有待提升，鉴于此，我们编撰了这本以单穴防治常见病、多发病的养生保健科普读物。

本书以调护大病、小病、常见病、多发病为主旨，以单穴为焦点，在阐明单穴按摩具有良好临床效应的同时，也为广大读者呈现了简便实用的生活保健方法。书中精选了十四经穴详加阐述，穴位下又设独立模块，亦突显此书别具匠心之处：每个穴位的讲解均采用通俗的语言，针对老人、女性、男性、宝宝等不同人群，提供简明、实用的按摩手法，展示了单穴防治疾病和家庭保健的功效与作用。

通过阅读本书，您将了解到人体各穴位的分布状况；您将掌握最为简易

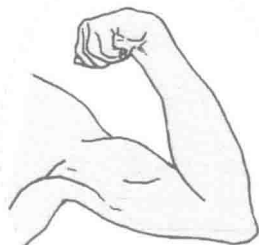
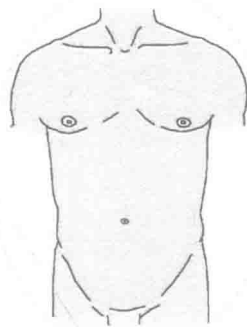
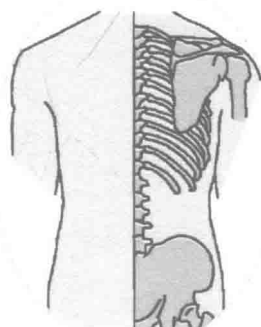
的取穴方法；您将获得正确有效的按摩方法。更为重要的是，通过阅读本书，您将获取最可靠、最实用的穴位养生方。这些方法都是经过发明者一生、有的甚至是几代人的摸索和临床实践总结出来的，在临床中具有非同一般的功效。虽不能说百分之百有用，但可以说疗效显著，值得大家放手一试，放心一用。我们相信，对没有任何医学基础的普通读者来说，在选用单穴与多穴治疗同一疾病，疗效没有明显差异的情况下，单穴治病的操作性自然会更强。我们也相信，本书必将成为您不可或缺的养生良友，健康知己。

编 者

CONTENTS

上篇

十四经络单穴应用



第一章 手太阴肺经:

健康管家, 让呼吸更畅快/002

- | | | |
|-----|-----------|------|
| 中府穴 | 胸闷气喘心病皆能医 | /003 |
| 云门穴 | 消气解闷又能治咳嗽 | /004 |
| 侠白穴 | 获得战胜恐惧的勇气 | /005 |
| 尺泽穴 | 补肾及调节身体虚实 | /006 |
| 孔最穴 | 久坐不生痔疮的诀窍 | /008 |
| 太渊穴 | 气血不足有我来相助 | /009 |
| 经渠穴 | 保持呼吸通畅的妙招 | /010 |
| 列缺穴 | 头颈问题专家 | /012 |
| 鱼际穴 | 防感冒健脾胃效果好 | /013 |
| 少商穴 | 治急性喉炎兼防流感 | /014 |

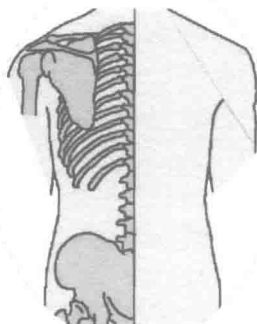
第二章 手阳明大肠经:

保护胳膊, 通经排废的“管道”/016

- | | | |
|-----|-----------|------|
| 商阳穴 | 便秘耳鸣找商阳帮忙 | /017 |
| 阳溪穴 | 红眼病手腕痛速舒缓 | /018 |
| 合谷穴 | 牙痛莫愁合谷来收服 | /019 |
| 下廉穴 | 调和肠胃保身体轻松 | /021 |
| 温溜穴 | 头痛腹痛止痛用温溜 | /022 |
| 曲池穴 | 缓解腹痛又除青春痘 | /023 |



肩髃穴	护理肩部的保健医生	/024
肘髃穴	防治肘部疾病保养穴	/026
天鼎穴	止嘔祛风解表又止痛	/027
迎香穴	鼻塞鼻炎速效缓解穴	/028
扶突穴	止咳平喘扶突有奇效	/029



承泣穴	调治迎风流泪眼红肿	/032
四白穴	预防近视又除黑眼圈	/033
地仓穴	健脾祛风活血找地仓	/034
人迎穴	容光焕发降低高血压	/035

头维穴	明眸解头痛效果良好	/037
-----	-----------	------

颊车穴	治疗牙病强健牙齿穴	/038
-----	-----------	------

下关穴	防治口耳疾病有特效	/039
-----	-----------	------

乳根穴	长按保健乳房有特效	/040
-----	-----------	------

乳中穴	催增乳汁兼祛除目瘤	/042
-----	-----------	------

梁门穴	强健肠胃治疗胃溃疡	/043
-----	-----------	------

水道穴	防治小便不利兼调经	/044
-----	-----------	------

归来穴	治疝气兼可调节月事	/045
-----	-----------	------

气冲穴	舒缓腹痛疝气手脚凉	/046
-----	-----------	------

天枢穴	顽固便秘腹泻按天枢	/047
-----	-----------	------

滑肉门穴	健美减肥又可治腹泻	/049
------	-----------	------

髀关穴	下肢足背疼痛寻髀关	/050
-----	-----------	------

伏兔穴	心跳膝冷缓解用伏兔	/051
-----	-----------	------

阴市穴	揉阴市降血糖除风湿	/052
-----	-----------	------

梁丘穴	缓解急性疼痛及胃病	/054
-----	-----------	------

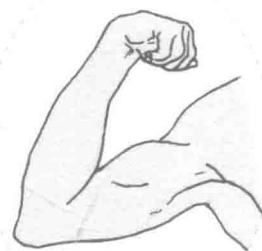
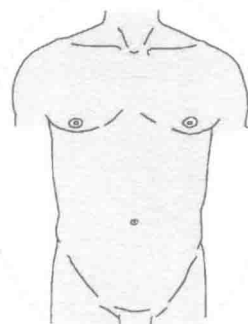
犊鼻穴	预防膝部疾病保健穴	/055
-----	-----------	------

条口穴	舒筋活血腰肩好帮手	/056
-----	-----------	------

第三章

足阳明胃经:

人体的给养仓库, 身体的福田/031

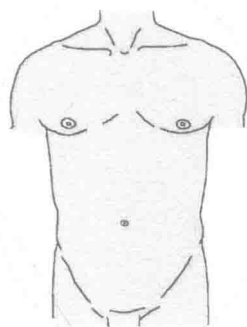
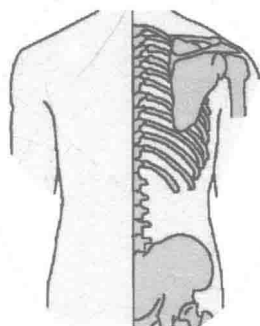


足三里穴	益寿延年第一保健穴	/058
上巨虚穴	肛肠疾病调理治疗穴	/059
丰隆穴	痰多胸闷缓解按丰隆	/060
下巨虚穴	小肠方面毛病有速效	/061
解溪穴	治疗眩晕心烦特效穴	/063
内庭穴	人体天然的祛火要穴	/064



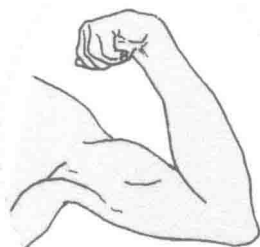
第四章 足太阴脾经： 后天之本，妇科疾病万能丹/066

隐白穴	止血效果如云南白药	/067
太白穴	健脾解除疲惫疗效好	/068
公孙穴	调理脾胃功能保健穴	/069
商丘穴	人体上的神奇消炎穴	/070
三阴交穴	防治妇科疾病有特效	/072
地机穴	痛经顽固失眠按地机	/073
阴陵泉穴	健脾理气消肿又排便	/074
血海穴	治疗瘙痒防治妇科病	/076
冲门穴	缓解腰扭伤痛按冲门	/077
府舍穴	腹部不舒服的缓解穴	/078
大包穴	秋乏胸胁满痛速缓解	/079
周荣穴	快速止咳平喘除胸闷	/081
大横穴	防治大肠疾病又收腹	/082



第五章 手少阴心经： 主宰人体的君王/084

极泉穴	强健心脏缓解肩周炎	/085
少海穴	解除烦躁失眠肘臂疼	/086
通里穴	缓心悸疗失音寻通里	/087
青灵穴	减轻疼痛为你去烦忧	/088





神门穴	宁心提神还可增食欲	/090
少府穴	心律失常胸痛寻少府	/091
少冲穴	中风昏厥的急救要穴	/092

第六章 手太阳小肠经： 心脏的守护者/095

少泽穴	保健乳房还可治落枕	/096
后溪穴	腰颈扭伤后溪来帮忙	/097
天宗穴	舒缓肩膀酸痛又健胸	/098
听宫穴	让耳朵听力更加灵敏	/099
颧髎穴	面部疼痛缓解按颧髎	/101

第七章 足太阳膀胱经： 人体最大的排毒大通道/103

睛明穴	护眼预防近视的要穴	/104
攒竹穴	缓解视疲劳保护视力	/105
天柱穴	治疗腰痛与缓解落枕	/106
风门穴	护好风门防感冒鼻炎	/107
大杼穴	清热通络缓项强牙痛	/109
肺俞穴	护肤止咳肺俞有妙招	/110
心俞穴	舒缓神经衰弱心绞痛	/111
膈俞穴	缓解顽固呃逆寻膈俞	/112
肝俞穴	调节肝脏功能助健康	/114
脾俞穴	减肥助消化脾俞有效	/115
肾俞穴	补肾强腰止痛疗效好	/116
大肠俞穴	调理肠腑防治肠道病	/118
关元俞穴	对遗尿坐骨神经痛有良效	/119
次髎穴	预防妇科疾病有良效	/120
承扶穴	臀部减肥找承扶相助	/122

委中穴	背痛腰痛缓解找委中	/123
殷门穴	舒筋活络强腰又健腿	/124
秩边穴	多按防治坐骨神经痛	/126
飞扬穴	治疗腰肌劳损有特效	/127
承山穴	缓解腰酸腿痛除疲劳	/128
申脉穴	祛除寒邪止痛防怕冷	/129
昆仑穴	脚踝肿痛腰伤按昆仑	/130
至阴穴	小脚趾上的正胎妙药	/132

第八章 足少阴肾经：

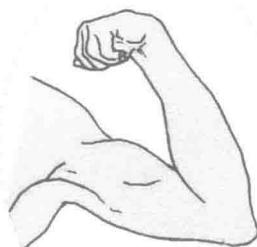
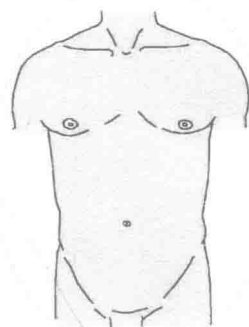
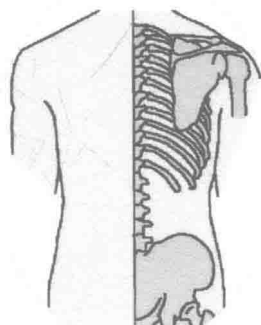
人体元气之本/134

涌泉穴	预防虚寒延年寻涌泉	/135
太溪穴	生殖方面疾病找太溪	/136
照海穴	慢性咽炎照海可帮忙	/137
然谷穴	治疗厌食的开胃功臣	/139
筑宾穴	人体排毒的关键穴位	/140
复溜穴	调理肾脏功能防诸病	/141
商曲穴	腹痛便秘可一网打尽	/142
横骨穴	阳痿遗尿遗精找横骨	/144
大赫穴	治疗早泄遗精特效穴	/145
气 穴	月事不调按气穴调节	/146
神封穴	丰胸胸肋支满点神封	/147
育俞穴	远离便秘治疗偏头痛	/149
俞府穴	久咳气喘厌食有良效	/150

第九章 手厥阴心包经：

心之大主守护神/152

天池穴	防治乳腺增生缓胸闷	/153
大陵穴	守护腕关节除烦治失眠	/154

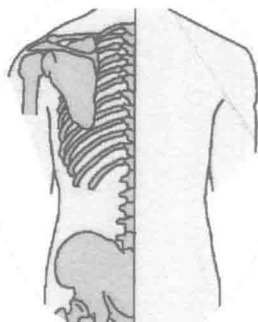




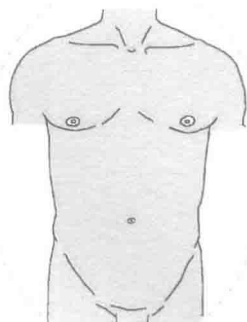
内关穴	保护心脏止呃按内关	/155
曲泽穴	宁心安神止吐曲泽助	/157
劳宫穴	手心多汗失眠掐劳宫	/158

第十章 手少阳三焦经：

疑难杂症，三焦来调理/160



关冲穴	缓解口干溃疡压关冲	/161
液门穴	退烧散热除燥有良效	/162
中渚穴	手指蜷曲不伸按中渚	/164
阳池穴	关节疼痛怕冷倚阳池	/165
外关穴	防治风热感冒效果佳	/167
支沟穴	治疗肠燥便秘效果佳	/168
天井穴	淋巴结核针眼有特效	/169
清冷渊穴	头痛心烦来按清冷渊	/171
消冻穴	除胸闷还可美容养颜	/172
肩髃穴	臂痛肩重不举找肩髃	/173
天膈穴	颈源性头痛肩痛舒缓穴	/175
颊息穴	身热头痛耳鸣揉颊息	/176
角孙穴	缓解牙龈肿痛腮腺炎	/177
耳门穴	防治外伤耳鸣耳道炎	/179
丝竹空穴	缓解视疲劳除鱼尾纹	/180



第十一章 足少阳胆经：

促进消化旺气血/182

瞳子髎穴	预防和治疗多种眼疾	/183
听会穴	改善保健听力有良效	/184
阳白穴	防治目眩夜盲压阳白	/185
风池穴	防治感冒眩晕有特效	/186
肩井穴	缓解肩背疼痛乳腺炎	/188



带脉穴	美体瘦腰治月经不调	/189
环跳穴	治坐骨神经痛有奇效	/190
风市穴	皮肤瘙痒偏瘫找风市	/191
悬钟穴	颈椎落枕缓解压悬钟	/192
阳陵泉穴	腿抽筋时就揉阳陵泉	/194
足窍阴穴	目赤肿痛顺气速效穴	/195
足临泣穴	胆经头痛腰痛可舒缓	/196
丘墟穴	崴脚胸胁伤痛找丘墟	/198

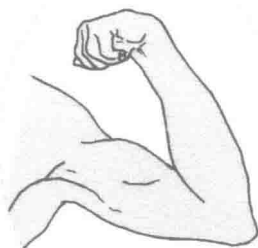
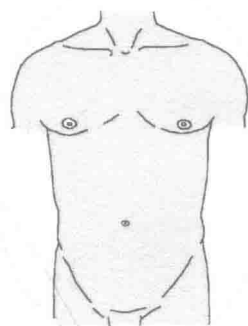
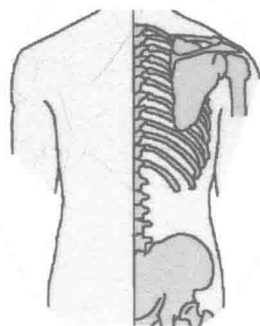
第十二章 足厥阴肝经:

胸满呕逆与消灾去火之大脉/200

太冲穴	理气又防脂肪肝失眠	/201
大敦穴	缓解昏睡症子宫出血	/202
行间穴	治疗口腔溃疡肋胀痛	/203
蠡沟穴	治疗阴道瘙痒止白带	/205
曲泉穴	男女生殖疾病特效穴	/206
阴包穴	大名鼎鼎的理气要穴	/207
足五里穴	生殖系统疾病缓解穴	/209
阴廉穴	股内侧痛调经用阴廉	/210
中封穴	男性生殖疾病奇效穴	/211
章门穴	增强五脏功能祛疾病	/213
期门穴	利气疏肝化瘀疗肝炎	/214

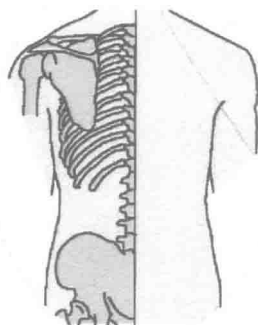
第十三章 任脉: 阴脉之海, 掌管生殖的妊养大脉/216

会阴穴	男女性功能专治要穴	/217
阴交穴	治疗腹泻不止尿潴留	/218
中极穴	治疗妇科疾病效果好	/219
中脘穴	脾胃问题揉中脘可愈	/221



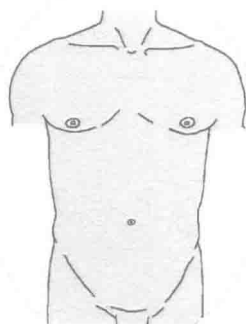


关元穴	肾虚患者最好的补药	/222
神阙穴	止腹泻夜尿多有特效	/223
水分穴	消水肿收小腹揉水分	/225
上脘穴	胃脘疼痛反胃找上脘	/226
巨阙穴	解决健忘胃寒找巨阙	/227
膻中穴	让人心情愉快的穴位	/229
气海穴	“性命之祖”与“生气之源”	/230
天突穴	可缓解梅核气喉痉挛	/231
廉泉穴	舌下肿痛失语寻廉泉	/232
承浆穴	健脾和胃治流涎胃炎	/234



第十四章 督脉： 监督健康的升阳大脉/236

长强穴	止腹泻治痔疮按长强	/237
脊中穴	补益脾胃强健胃功能	/238
身柱穴	强身防病止咳又定喘	/239
命门穴	固本培元壮阳又延年	/241
陶道穴	恶寒发热慢支找陶道	/242
筋缩穴	癫痫抽动症筋缩来治	/243
大椎穴	发烧阳虚背寒不用愁	/245
哑门穴	音哑头痛舒缓揉哑门	/246
强间穴	除烦宁心夜里睡得香	/247
风府穴	风寒头痛感冒速缓解	/248
脑户穴	头痛肾虚头晕有速效	/250
百会穴	防脱发胃下垂按百会	/251
上星穴	头痛流鼻血可用上星	/252
神庭穴	头晕惊悸神庭定心安	/253
水沟穴	紧急救命时的特效穴	/255



下

篇

特效单穴使用指南

第一章 单穴急用，

救人于顷刻之间/258

按摩中冲，治疗中暑很轻松 /258

按摩百会穴，轻松治休克 /259

重掐人中穴，能救昏迷客 /260

缓解肾绞痛，可按压肾俞 /261

点按阳陵泉，缓解胆绞痛 /262

第二章 单穴防控，

让慢病不再蔓延/264

按神门，从容镇静不心悸 /264

按少海，绞杀心绞痛 /265

按中府，能止哮喘，可平喘 /267

用好坏跳，中风后遗症也能好 /267

按三阴交，托起胃下垂 /268

按阴陵泉，治疗腹泻得平安 /269

按肾俞，让尿不再失禁 /270

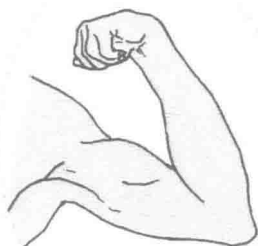
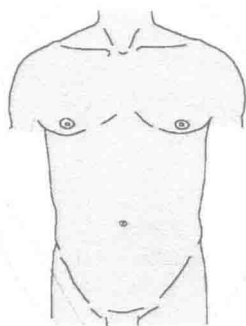
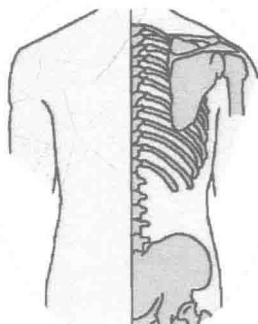
第三章 单穴小用，

祛除小儿病痛/272

大钟，解除遗尿的烦恼 /272

大敦，手到疝气除 /273

神阙，平火去惊，惊风无踪 /274





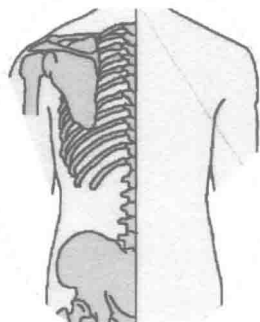
用好大肠俞，脱肛可回收

/276

按角孙，疏风清热治腮腮

/277

第四章 男女有别， 各有各的养生要穴/279



按太溪，滋阴补肾治遗精

/279

用然谷，阳痿复巍然

/280

黄褐斑上脸，消斑用太冲

/281

四满，让月经“风调雨顺”

/283

中极，痛经女子的福音大穴

/284

石门，调冲任，助好“孕”

/285

照海，祛湿补阳，扫除带下

/286

阴谷，补肾滋阴通小便

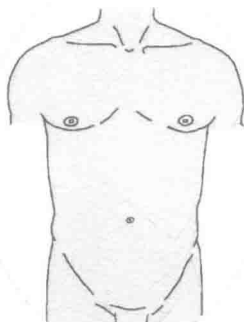
/287

肩井，赶走恼人乳腺炎

/288

至阴，专治胎位不正

/289



第五章 小病一穴治， 一穴祛病神奇妙法/291

按经渠，咳嗽去无踪

/291

鱼际，预防咳血有特效

/292

太渊，胸闷难忍，找它就行

/293

常按列缺，咽喉不肿痛

/293

合谷，专治下牙痛

/294

太溪，补肾强腰，腰好不痛

/295

胃痛别无所谓，按内关可养胃

/296

用对大敦，不再眩晕

/297

按摩日月穴，有效去“黄”疸

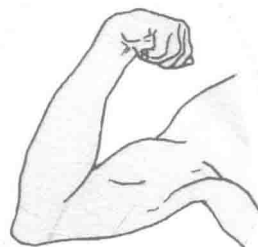
/299

公孙，平呕止吐胃安宁

/300

外关，专治偏头痛

/301

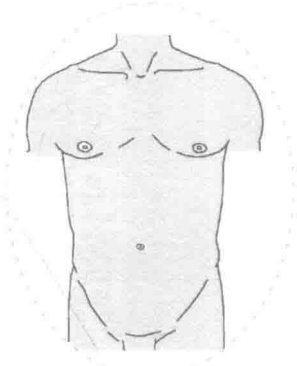
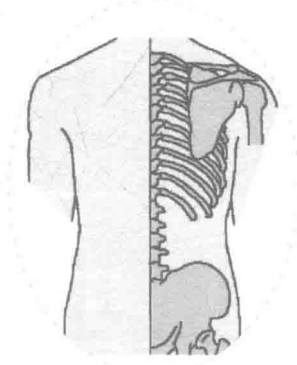


翳风，疏风祛寒治落枕	/302
承山，疏经散瘀治痔	/303
用梁门，呃能停	/305
足三里，治疗腹痛的专家	/306
颊车，祛风治面瘫	/307



第六章 日常小问题， 单穴显神威/309

揉太冲，比眼药水还管用的养眼大法	/309
按摩水泉穴，赶走黑眼圈	/310
阳溪，治眼睛酸痛的良穴	/311
商阳，改善听力止耳鸣	/312
按上巨虚，为便秘“解秘”	/313
商丘，健脾化湿去腹胀	/315
用阴郄，自汗不用愁	/316
内庭，清热泻火止鼻血	/318
太冲，帮你克制急躁易怒	/319



上篇

十四经络单穴应用

