

S生活秘笈
Secret of Life 05

金版 生活文库
GOLDEN VERSION

文
健康时报
人民日报社主办

图文对照 · 简便易学 · 疗效显著 · 经济安全
自学自疗★手到病除



中医自然疗法 1001对症图典

1001 Graphic Natural
Remedies in TCMS

编著 李光

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中医自然疗法1001对症图典 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 2

(生活秘笈)

ISBN 978-7-5442-3612-6

I. 中… II. 深… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032931号

SHENGHUO MIJI (05) —— ZHONGYI ZIRAN LIAOFA 1001 DUIZHENG TUDIAN

生活秘笈(05)——中医自然疗法1001对症图典

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 董 辛

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 99

版 次 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3612-6

定 价 238.80元(共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

生活秘笈 05



中医自然疗法1001对症图典

编著 李光

南海出版公司

推荐序

P r e f a c e

P
R
E
F
A
C
E

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腧穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。自然疗法能调动人体生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。同时，自然疗法实践所展现的大量事实，有许多是现代科学至今还无法解开的奥秘。自然疗法提出的各种命题，如自然和人之间的关系，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法1001对症图典》一书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，其必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员
孙树椿

contents 目录



第一篇 人体经络与腧穴

经络腧穴总论	7
常用的经络腧穴	8
常用的取穴方法	32

第二篇 刮痧

第1章 刮痧基础知识	34
刮痧的概述	35
刮痧的工具	36
刮痧的类别与方法	37
各部位刮痧方法及方向	40
刮痧的常用体位	48
刮痧的操作要点及禁忌	50
第2章 对症刮痧疗法	52
高血压	53
中暑	56
感冒	58
耳鸣	60
落枕	62
肩周炎	64
头痛	66
神经衰弱	68

浮肿	70
----------	----

第三篇 拔罐

第1章 拔罐基础知识	72
拔罐的概述	73
拔罐的种类	74
拔罐的辅助材料	76
拔罐的方法	77
拔罐的常用体位	85
拔罐的操作要点及禁忌	86
第2章 对症拔罐疗法	88
腹泻	89
咳嗽	90
支气管哮喘	92
空调病	93
低血压	94
慢性胃炎	95
肠炎	96
眩晕	97
三叉神经痛	98
肩部扭挫伤	99
慢性腰痛	100
风湿性关节炎	101

第四篇 推拿

第1章 推拿基础知识	102
推拿的概述	103
推拿的手法	104
推拿的操作要点及禁忌	110

第2章 对症推拿疗法	112
便秘	113
头痛	115
失眠	119
近视	121
慢性鼻炎	123
急性腰扭伤	125

第3章 推拿美容美体	128
美胸	129
面部护肤	132
美颈	134
纤臂	136
美腿	138
收腹	140
美臀	142
全身减肥	144

第五篇 指压

第1章 指压基础知识	146
指压的概述	147
指压的手法	148
指压的操作要点及禁忌	150

第2章 对症指压疗法	152
打鼾	153
贫血	154
耳鸣	156
手部扭伤	157
慢性腰痛	158

脚部浮肿、疲劳	160
脚部抽筋	161
膝关节痛	162
全身疲劳	164
眼睛疲劳	166
醉酒	168

第六篇 足疗

第1章 足疗基础知识	170
足疗的概述	171
足疗的常用手法	172
足疗的常用穴位	174
足疗的操作要点及禁忌	180

第2章 足疗的常用反射区	182
生殖腺反射区	183
肾反射区	184
肾上腺反射区	185
膀胱反射区	186
输尿管反射区	187
腹腔神经丛反射区	188
尿道反射区	189
额窦反射区	190
大脑反射区	191
小脑及脑干反射区	192
颈项反射区	193
耳反射区	194
鼻反射区	195
眼反射区	196
斜方肌反射区	197
三叉神经反射区	198
脑垂体反射区	199
甲状腺反射区	200
甲状旁腺反射区	201
胃反射区	202
脾反射区	203
肝反射区	204

胆囊反射区	205
心脏反射区	206
肺及支气管反射区	207
升结肠反射区	208
肛门反射区	209
乙状结肠和直肠反射区	210
降结肠反射区	211
横结肠反射区	212
小肠反射区	213
十二指肠反射区	214
盲肠和阑尾反射区	215
颈椎反射区	216
胸椎反射区	217
腰椎反射区	218
骶骨反射区	219
内尾骨反射区	220
前列腺或子宫反射区	221
外髋关节反射区	222
内髋关节反射区	223
肩关节反射区	224
膝关节反射区	225
外尾骨反射区	226
睾丸或卵巢反射区	227
肩胛骨反射区	228
坐骨神经反射区	229
肋骨反射区	230
腹股沟反射区	231
下腹部反射区	232
上下淋巴腺反射区	233
横膈膜反射区	234
胸部淋巴腺反射区	235
气管反射区	236
喉反射区	237
胸部及乳房反射区	238
扁桃体反射区	239
肘关节反射区	240
上下颌反射区	241

第3章 对症足疗法	242
感冒	243
失眠	244
高血压	245
三叉神经痛	246
坐骨神经痛	247
急性腰扭伤	248
踝关节扭伤	249
痔疮	250
痛经	251
肝胆疾病	252
痛风	253
慢性咽喉炎	254
鼻窦炎	255
牙痛	256
水肿	257

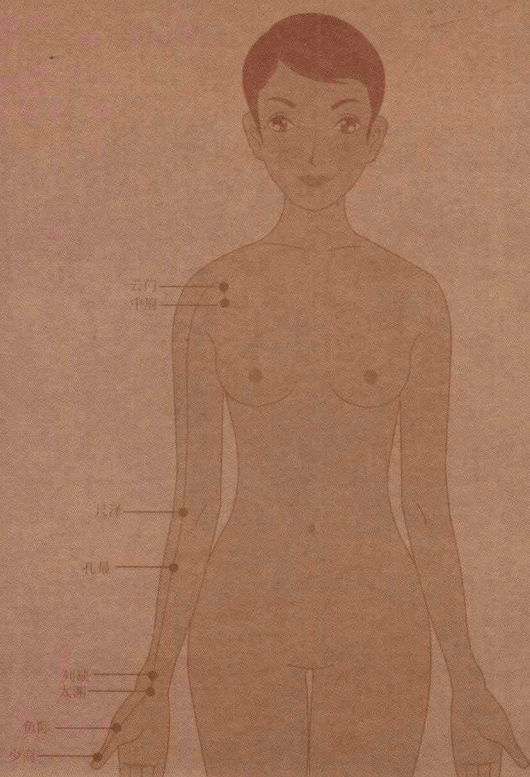
第4章 附录	258
左脚底反射区图	259
右脚底反射区图	260
脚背反射区图	261
脚内侧反射区图	262
脚外侧反射区图	263



第一篇

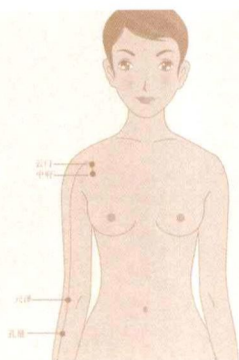
人体经络与腧穴

- ◎ 经络腧穴总论
- ◎ 常用的经络腧穴
- ◎ 常用的取穴方法



经络腧穴总论

JINGLUO SHUXUE ZONGLUN

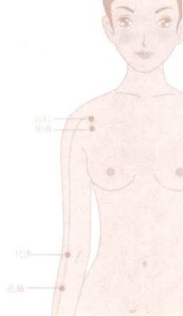


■ 经络是经脉与络脉的总称。经即经脉，意同路径，是经络系统的主干，纵行分布于人体较深部位；络即络脉，意同网络，是经脉的分支，细小而纵横交错于人体全身的较浅部位。

经络作为运行气血的通道，能沟通人体表里、脏腑，使之成为一个有机的整体，从而使机体的各种生理功能相对的协调和平衡。人体中有十二经脉，与七经八脉中的任督两脉合称为“十四正经”。

常用的经络腧穴

CHANGYONG DE JINGLUO SHUXUE



1 手太阴肺经经穴

手太阴肺经起于中府，横行于胸部至外上方，后沿上肢内侧，前缘向下，直至拇指之端，止于少商。本经腧穴主要用于治疗胸、肺、咽喉病及本经所过之处的病症。

中府

位置：前正中线旁开6寸，平第1肋间隙处。

主治：咳嗽、胸闷、肺炎、气喘、肩背酸痛等。

云门

位置：前正中线旁开6寸，锁骨外下方凹陷中。

主治：咳嗽、哮喘、胸痛、肩臂疼痛、咽喉肿痛等。

尺泽

位置：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷中。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、肘臂挛痛、吐泻、上肢瘫痪等。

孔最

位置：伸臂仰掌，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疮、肺炎等。

列缺

位置：桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。

主治：头痛、咳嗽、咽喉肿痛、口眼歪斜、牙痛等。

太渊

位置：腕横纹上，桡动脉之桡侧凹陷中。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、胸背病、呕吐、眼疾、腕臂疼痛等。

鱼际

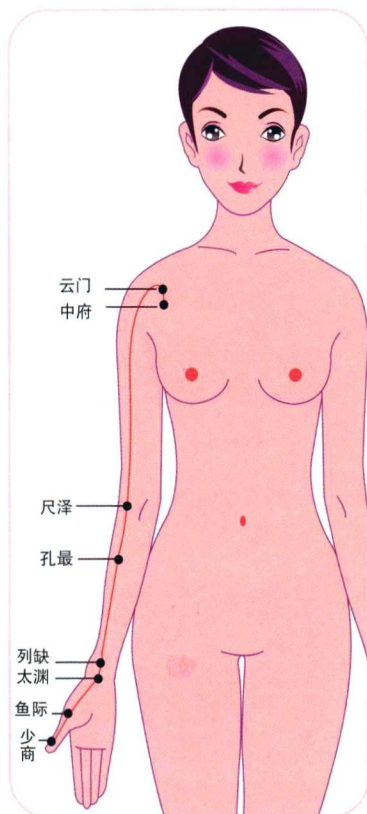
位置：大拇指掌关节后凹陷处，约第1掌骨中点，赤白肉交际处。

主治：咳嗽、头痛、肺炎、肘痛、咽喉肿痛、乳房肿痛、指挛等。

少商

位置：拇指末节桡侧，指甲角旁0.1寸处。

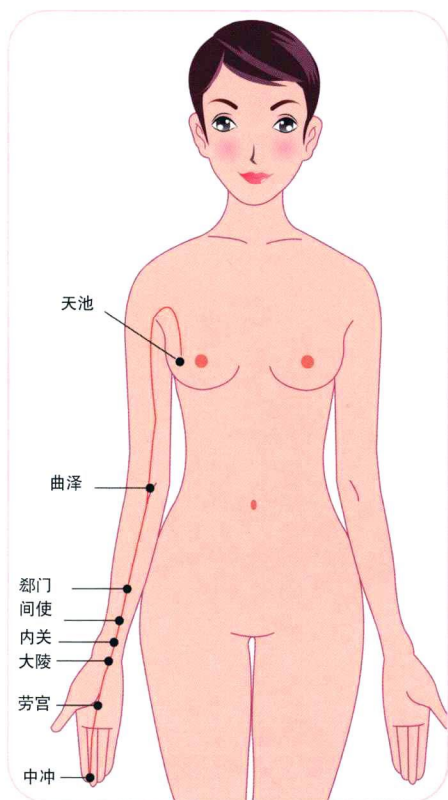
主治：中风、中暑、昏迷、休克、鼻出血、咽喉肿痛等。





2 手厥阴心包经经穴

手厥阴心包经起于天池，沿上肢内侧中线而行，经上肢掌侧面及中指末端，止于中冲。本经腧穴主要用于治疗心、胸、胃、神志病及本经所过之处的病症。



天池

位置：第4肋间隙，乳头外侧1寸处。

主治：胸痛、胁痛、心痛、胸膈烦满等。

曲泽

位置：肘横纹中央，大筋骨侧凹陷中。

主治：心痛、心悸、胃痛、腹痛、呕吐、咳嗽等。

郄门

位置：腕横纹上5寸，掌上肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心胸痛、心悸、疔疮、癰疾等。

间使

位置：腕横纹上3寸，掌上肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心痛、心悸、胃痛、呕吐、疟疾等。

内关

位置：腕横纹上2寸，掌上肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

主治：胃痛、呃逆、呕吐、眩晕、失眠、偏头痛、疟疾等。

大陵

位置：伸臂仰掌，腕横纹中间，掌上肌腱和桡侧腕屈肌腱之间。

主治：心痛、胃痛、呕吐、腕关节疼痛等。

劳宫

位置：在中指和食指之间，即第2、第3掌骨之间。

主治：胃痛、黄疸、中风、昏迷、耳鸣、呕吐等。

中冲

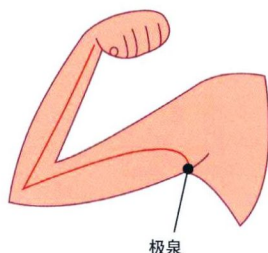
位置：在中指尖正中，指甲前约0.1寸处。

主治：昏迷、中暑、吐泻、慢性凉风等。

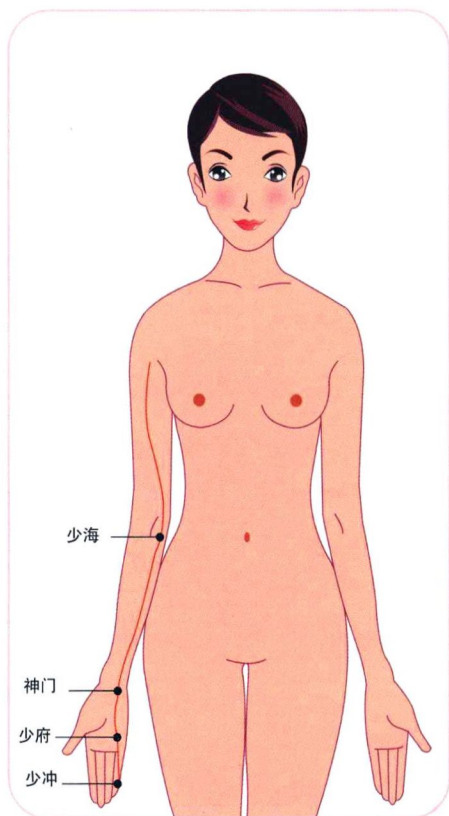


3 手少阴心经经穴

手少阴心经起于极泉，沿上肢内侧后缘而行，经腋下、上肢掌侧面的侧缘和小指桡侧端，止于少冲。本经腧穴主要用于治疗心、胸、神志病以及本经所过之处病症。



极泉



少泽

神门

少府

少冲

极泉

位置：在腋窝正中，两筋间凹陷中。

主治：心痛、胁痛、胸闷、心悸等。

少海

位置：在肘关节横纹内端，与肱骨内上髁连线之中点。

主治：心痛、肘臂挛痛、目眩、头项痛、呕吐、健忘等。

神门

位置：腕侧面第1道腕横纹的两筋骨间凹陷处。

主治：心痛、心悸、健忘、失眠、神经衰弱等。

少府

位置：仰掌微屈指，在第4、第5掌指关节后方，第4、第5掌骨之间。

主治：心悸、胸痛、小便不利、小指挛痛等。

少冲

位置：在小指桡侧指甲角外约0.1寸处。

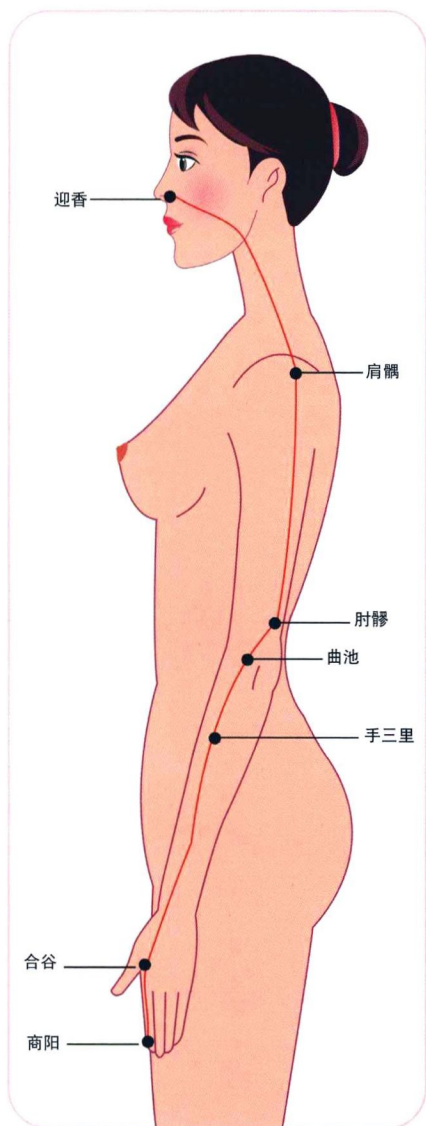
主治：心悸、心痛、中风、中暑、昏厥等。





4 手阳明大肠经经穴

手阳明大肠经起于商阳，沿上肢外侧前缘而行，经食指桡侧、上肢背面之桡侧及肩、颈和面部，止于迎香。本经腧穴主要用于治疗头、面、口、齿、鼻、咽喉、胃肠病和热病以及本经所过之处的病症。



商阳

位置：食指内侧末节桡侧，距指甲角0.1寸处。
主治：昏迷、耳聋、目赤、咽喉肿痛、牙痛、腹痛、吐泻等。

合谷

位置：手背第1、第2掌骨之间，于第2掌骨桡侧中点处。
主治：头痛、牙痛、喉痛、便秘、经闭、吐泻、耳聋等。

手三里

位置：曲池穴下2寸处。
主治：齿痛颊肿、上肢不遂、腰背痛、腹痛、腹泻、胃痛等。

曲池

位置：屈肘成直角，在肘横纹外端与肱骨外上髁连线之中点凹陷处。
主治：发热、牙痛、咳嗽、腹痛、吐泻、肘痛、高血压、水肿、月经不调等。

肘髃

位置：在曲池穴外上方1寸处，肱骨边缘凹陷中。
主治：肘臂酸痛、麻痹、痉挛、上肢瘫痪等。

肩髃

位置：肩头前方正中凹陷处。
主治：肩臂酸痛、瘫痪、肩周炎等。

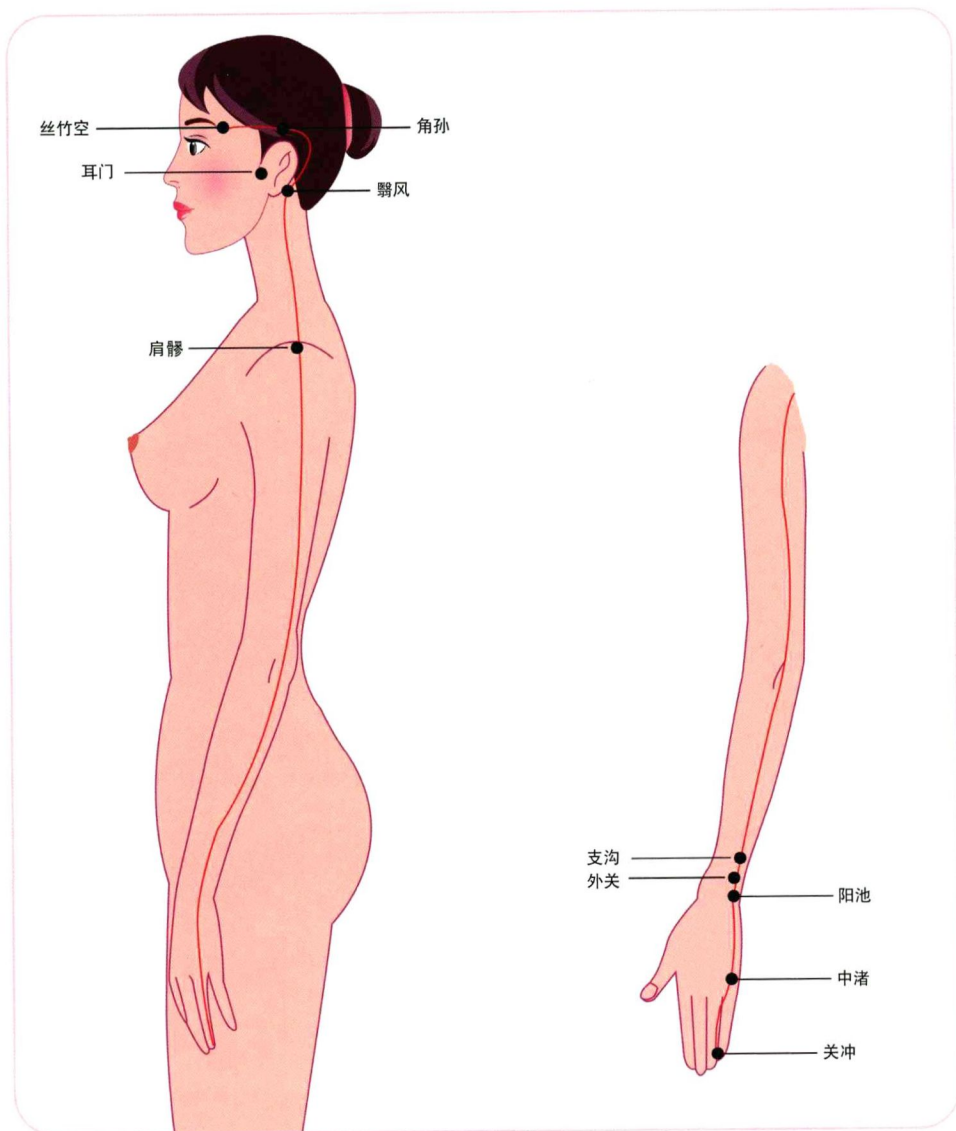
迎香

位置：鼻翼外缘中点旁开0.5寸处，鼻唇沟中。
主治：鼻塞、鼻炎、鼻出血、口眼歪斜、嗅觉失灵等。



5 手少阳三焦经经穴

手少阳三焦经起于关冲，沿前臂外侧中线而行，经无名指、掌背、上肢侧面中间和肩、颈、耳、眼部，止于丝竹空。本经腧穴主要用于治疗胸、心、肺、咽喉病，某些热性病症和侧头部、眼、耳病以及本经所过之处的其他病症。



**关冲**

位置：无名指外侧（尺侧）指四外约0.1寸处。

主治：头痛、腹痛、吐泻、咽喉肿痛、中暑、昏迷、目视不明等。

中渚

位置：握拳，第4、第5掌骨小头后缘之间凹陷中。

主治：头痛、目赤、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、肘臂痛、眩晕等。

阳池

位置：腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷中。

主治：感冒、耳聋、上肢肿痛、手腕肿痛、肩臂痛等。

外关

位置：腕背横纹上2寸处，桡骨与尺骨之间。

主治：头痛、耳鸣、感冒、中暑、牙痛、落枕、高血压等。

支沟

位置：腕背横纹上3寸处，桡骨与尺骨之间。

主治：耳鸣、呕吐、便秘、经闭、上肢酸痛等。

肩髃

位置：肩峰外下方，肩髃穴后寸许凹陷中。

主治：肩重不举、臂痛、肩周炎、中风、偏瘫等。

翳风

位置：耳朵根下，耳垂的凹陷中，张口时凹陷最明显。

主治：耳鸣、耳聋、口眼歪斜、牙痛、腮腺炎、耳痒等。

角孙

位置：耳尖上直对耳孔的发际边，张口有凹陷。

主治：耳肿、颊肿、牙痛、头痛、视神经萎缩、耳肿痛等。

耳门

位置：耳屏上缺口处之前方凹陷中。

主治：耳鸣、耳聋、耳肿、牙痛、头痛、眩晕等。

丝竹空

位置：外侧眉梢处的凹陷中。

主治：头痛、眩晕、流泪、眼睑跳、口眼歪斜、近视等。



6 手太阳小肠经经穴

手太阳小肠经起于少泽，沿手背上肢外侧后缘而行，经指掌尺侧、上肢背侧面的尺侧缘、肩胛及面部，止于听宫。本经腧穴主治胃肠病，如腹痛、腹胀、呕吐、泄泻、便秘、食欲不振，神志病和头、面、眼、鼻、口、牙疾病及本经所过之处的疾病。

颧髎

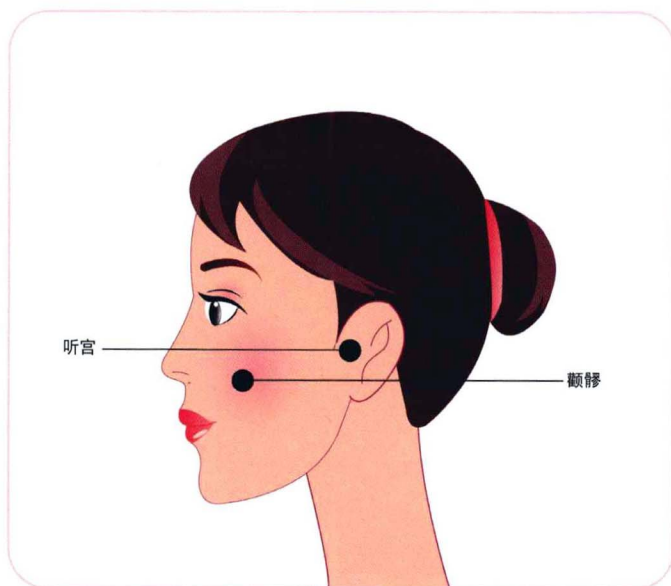
位置：目外眦直下，颧骨下缘凹陷中。

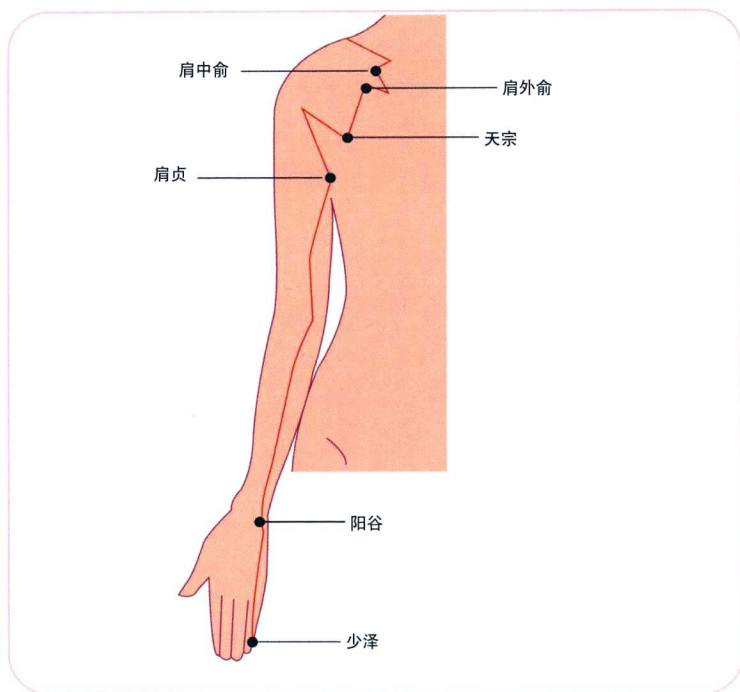
主治：口眼歪斜、牙痛、面肿、眼睑痉挛、三叉神经痛、目痛等。

听宫

位置：耳屏前面凹陷中，张口时凹陷最明显。

主治：耳鸣、耳痛、头痛、眩晕、牙痛、下颌关节炎等。



**少泽**

位置：小指指甲外侧0.1寸处。

主治：中风昏迷、头痛、咽喉肿痛、乳腺炎、腕臂疼痛等。

阳谷

位置：手腕背横纹外侧尺骨小头之前凹陷中。

主治：耳鸣、目眩、颈颌肿痛、臂痛、牙痛、手腕酸痛等。

肩贞

位置：腋窝后竖纹头上约1寸处。

主治：肩胛酸痛、上肢肿痛、麻痹、瘫痪、肩周炎、耳鸣等。

天宗

位置：肩胛下窝的中央。

主治：肩重、臂肘痛、肩胛痛等。

肩外俞

位置：第1胸椎棘突下旁开3寸处。

主治：肩臂酸痛、颈项强痛、肘臂痛等。

肩中俞

位置：第7颈椎棘突下旁开2寸处。

主治：咳嗽、哮喘、感冒、目视不明、肩臂酸痛等。