

养生有道，可以健康活过百岁。

找准你的 养生穴

主 编 郭长青 刘乃刚 郭 妍

- 叩百会，搓涌泉，灸足三里，擦命门，按会阴，摩神阙、关元，掐合谷、内关，揉大椎、风池……穴位养生，就这么简单！



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



找准你的 养生穴

主 编：郭长青 刘乃刚 郭 妍

副主编：杨淑娟 韩森宁 冯 涛



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

找准你的养生穴/郭长青, 刘乃刚, 郭妍主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5335-3628-2

I. ①找… II. ①郭… ②刘… ③郭… III. ①养生
(中医) - 穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第047478号

- 书 名 找准你的养生穴
主 编 郭长青 刘乃刚 郭妍
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 视觉21设计工作室
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1 / 16
印 张 14
图 文 216码
版 次 2010年8月第1版
印 次 2010年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3628-2
定 价 28.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

■ 编者的话

作为中国人，很多人都知道穴位可以用来祛病养生。但是，知道怎样通过穴位进行治疗养生的人并不多。

那么，如何掌握、运用穴位进行祛病和保健养生呢？

当然，首先要了解一下我们自己身上穴位的情况，了解哪些穴位有我们所需要的祛病养生的功能。然后，我们就可以了解、掌握一些穴位祛病、穴位保健养生的具体方法，并且通过这些方法进行祛病、保健养生。

人体有十四经穴、经外奇穴共362个，个个都有其治病防病、保健养生的功能。其中，比较常用的有100多个，最常用的也就几十个。

作为简易穴位祛病、穴位保健养生，我们并不需要了解那么多、那么深的中医学道理，也不需要掌握那么多的穴位，只要掌握其中最常用、最重要的几十个穴位，甚至更少的穴位就够了。

作为保健养生，我们特别需要了解和掌握对于保健养生特别有效果的穴位，以及通过这些穴位进行保健养生的方法。本书介绍的保健养生方法简单而有效，涉及的穴位也不多，针对性却很强，你可以依照自己的需要，按照书中介绍的方法，有选择地进行保健养生。

本书作者在中医理论和临床实践上都有很深的造诣，书中所介绍的穴位养生知识和穴位养生方法，对你一定会有很大帮助。

目 录

第一章 人体身上的穴位

- 一、人体身上共有362个穴位 1
- 二、十四经穴、经外奇穴和阿是穴 1
- 三、人体穴位的取穴方法 2
- 四、人体身上的特定穴 5

第二章 阴阳协调与精气血穴位养生

- 一、阴阳平衡与精气血充盈对人体十分重要 10
- 二、保养肾中精气，防止早衰 13
- 三、养气调气，气顺则全身舒适 17
- 四、养血调血，滋养濡润全身脏腑 23
- 五、滋阴制阳，濡养体内津液精血 32
- 六、补阳壮阳，培元固本温暖肢体 36

第三章 五脏六腑穴位养生

- 一、五脏六腑需要功能正常和协调平衡 40
- 二、疏肝利胆，调畅全身的气机 44
- 三、藏神养阳，保养好心脏 51
- 四、脾主湿，健脾燥湿则运化自如 55
- 五、肺喜润，调顺呼吸靠保养 62
- 六、保养肾精，肾壮则体壮 67
- 七、保养大肠，贵在顺通降、传导有度 72
- 八、养小肠，化水谷精微，营养周身 76

九、三焦通元气，养全身脏器·····	79
十、保养膀胱，使其开合有度·····	83
十一、保胃气，腐熟水谷，吸收精微·····	87

第四章 四季穴位养生

一、中医养生讲究顺应四季五时变化·····	91
二、春季养肝，蓄积“生”力，为一年健康打基础·····	92
三、夏防耗散，补气固阳、保养心神很重要·····	98
四、长夏多湿易伤脾，必须除湿保脾胃·····	103
五、秋燥耗精又伤肺，应润肺调气改善肺功能·····	107
六、冬三月，要养阳温肾保护命根子·····	111

第五章 延年益寿穴位养生

一、养生有道，健康活过百岁·····	116
二、穴位延年养生法·····	116
三、延年益寿传统穴位功法·····	121

第六章 人体特效穴位养生

一、升举阳气的穴位——百会·····	140
二、能调理脾胃、补益中气的腧穴——中脘·····	141
三、人体生命之门——神阙·····	143
四、人体精力的源泉——气海·····	144
五、温补元气的关键穴——关元·····	145
六、调理脾胃，强壮身体的要穴——足三里·····	147
七、人体长寿之门——命门·····	150
八、滋阴补肾的常用穴——太溪·····	151
九、心脏有病或消化不好的必用穴——内关·····	153
十、安神效果最好的腧穴——神门·····	154
十一、女性离不开的调经穴——三阴交·····	156
十二、头晕目眩的首选穴——风池·····	158

十三、泄热的常用穴——大椎·····	160
十四、疏通经络的镇痛要穴——合谷·····	161
十五、大肠的清道夫——天枢·····	162
十六、减肥降脂要穴——丰隆·····	164
十七、降压的首选穴——曲池·····	165
十八、位置最低功能很强的腧穴——涌泉穴·····	166
十九、灸足三里治疗持续不断的全身疲劳·····	168
二十、宽胸顺气，排解抑郁的特效穴——膻中·····	170
二十一、焦虑不安，找内关·····	172
二十二、排解抑郁、焦虑最简单的方法——搓章门·····	173

第七章 面部美容穴位养生

一、我们的脸上藏着很多“美容穴”·····	175
二、凉血泄热，祛除青春痘·····	184
三、祛除黄褐斑·····	187
四、祛除面肌痉挛·····	191
五、清除头面部疖肿·····	195
六、让斑秃快快再长头发·····	198
七、消除浮肿的眼睑·····	200
八、消除黑眼圈·····	204
九、消除眼袋·····	207

附：主要养生穴位

第一章 人体身上的穴位

一、人体身上共有362个穴位

腧穴是人们在长期的医疗实践中被发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位。腧穴又称为穴位。经过古往今来无数医家的实践和总结，人体身上的腧穴被确定为362个。

《内经》论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》记载同身经穴名349个，除论述腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，还对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用作出了重要贡献。北宋王惟一对腧穴重新进行考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。元代滑伯仁所著《十四经发挥》记载经穴亦为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲所著《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。清代李学川所著《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴归入督脉，使经穴数目增加到362个。

二、十四经穴、经外奇穴和阿是穴

人体的腧穴很多，但它们之间有联系，并不是彼此孤立的，

找准 你的养生穴

其作用是多方面的，也不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类，腧穴大体上分为十四经穴、经外奇穴、阿是穴三类。

（1）十四经穴：十四经穴常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任、督二脉上的腧穴。它们具有主治本经病证的共同作用，是腧穴中最主要的部分。

（2）经外奇穴：经外奇穴指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴，也叫做“奇穴”。经外奇穴的分布比较分散，对某些病症有一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛、阑尾穴治阑尾炎等。

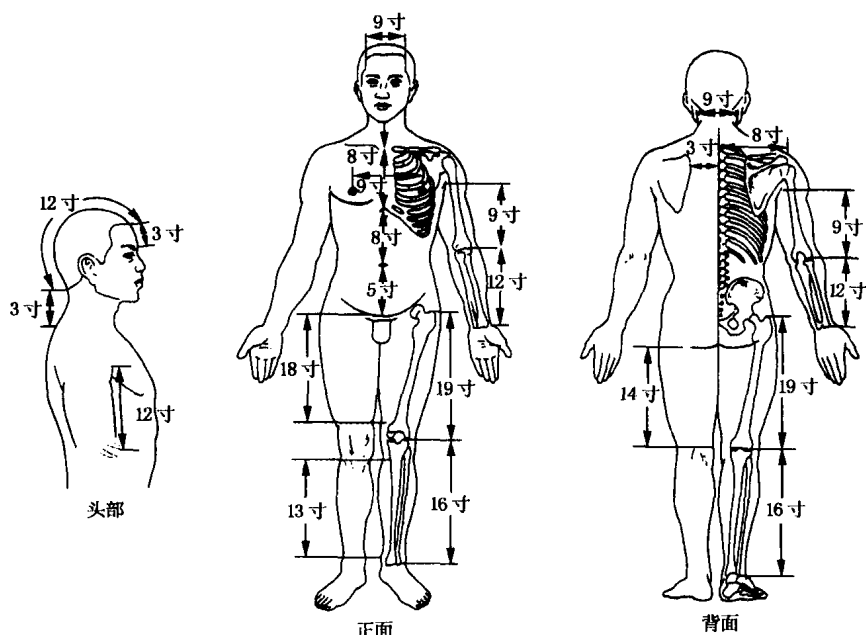
（3）阿是穴：阿是穴俗称“压痛点”，古代叫做“以痛为输”。它既无具体名称，又没有固定位置，而是以压痛点或阳性反应点作为腧穴的。阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。

三、人体穴位的取穴方法

腧穴的取穴方法，可分为以下几种：

1. 骨度分寸法

骨度分寸法是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸；外踝尖至足底为3寸。



骨度分寸取穴法

2. 体表标志法

体表标志法就是以人体体表的各各种解剖标志作为依据而取穴的方法。

头部以五官、眉毛和发际为标志，如两眉之间取印堂。

背部以脊椎棘突和肋骨等为标志，如肋弓下缘水平相当于第2腰椎、第7颈椎和第1胸椎之间取大椎。

胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志，如剑突与脐连线中点取中脘、两乳头之间是膻中。

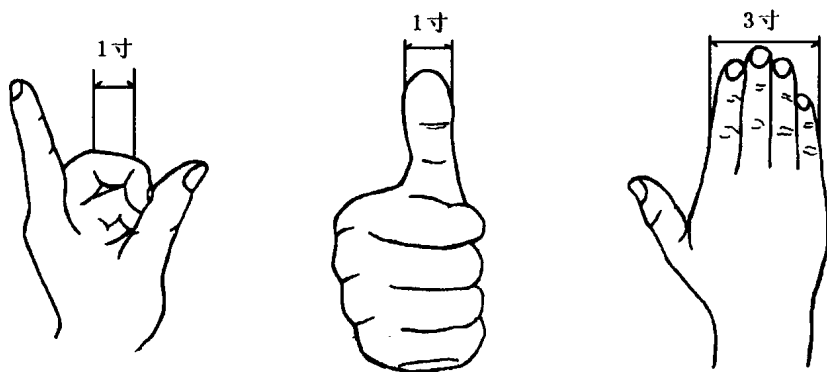
四肢以关节、骨髁（踝）为标志，如阳陵泉在腓骨小头前下方。

3. 手指比量法（手指同身寸取穴法）

以患者自己手指的宽度作为标准来对自己测量并取穴的方法。

找准 你的养生穴

因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，故临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食、中、无名和小指伸直并拢时，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度为3寸；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸；食、中两指第二指节的总宽度为1.5寸；大拇指的宽度为1寸；以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。



手指同身寸取穴法

4. 简便取穴法

临床上常用一种简便易行的取穴方法，如两耳尖直上取“百会”、两手虎口交叉取“列缺”、垂手中指端取“风市”等。

5. 利用特殊姿势定位

有时需病人处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据，如曲池在屈肘时的肘横纹外侧端后0.5寸处、解溪在足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间、曲泉在屈膝时膝内侧的横纹端。

6. 利用按压感觉找穴位

如果按压在正确的穴位上，局部就会有能忍受的、按压之后舒服的感觉。如果位置不对，按压的疼痛就难以忍受。



四、人体身上的特定穴

特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用，并以特定称号归类的腧穴。

这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用，分为在四肢肘、膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴以及全身经脉的交会穴，一共十大类。

特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例，而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

1. 五输穴

五输穴是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的五个腧穴，每条经脉各有5个穴位属于五输穴，故人体共有五输穴60个。它们按“井”、“荥”、“输”、“经”、“合”的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端；“荥”穴多位于掌指或跖指关节之前；“输”穴多位于掌指、跖指关节之后；“经”穴多位于腕踝关节附近；“合”穴多位于肘膝关节附近。

五输穴在临床上的应用非常广泛，是远部选穴的主要穴位。

五输穴不仅有经脉归属，而且具有自身的五行属性，按照“阴井木”、“阳井金”的规律进行配属。

按五输穴主病特点选用。《灵枢·顺气一日分为四时》云：“病在脏者，取之井；病变于色者，取之荥；病时间时甚者，取之输；病变于音者，取之经；经满而血者，病在胃及以饮食不节得病者，取之合。”其后《难经·六十八难》补充：“井主心下满，荥主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”近代临床的

找准你的养生穴

应用情况，井穴多用于急救，如点刺十二井穴可抢救昏迷；荣穴主要用于治疗热证，如胃火牙痛选胃经的荣穴内庭可清泻胃火。

按五行生克关系选用。《难经·六十九难》提出“虚者补其母，实者泻其子”的观点，将五输穴配属五行，然后按“生我者为母，我生者为子”的原则，虚证用母穴，实证用子穴。这一取穴法亦称为子母补泻取穴法。在具体运用时，分本经子母补泻和他经子母补泻两种方法。例如，肺经的实证应“泻其子”，肺在五行中属“金”，因“金生水”，“水”为“金”之子，故可选本经五输穴中属“水”的合穴即尺泽；肺经的虚证应“补其母”，肺属“金”，“土生金”，“土”为“金”之母，因此，应选本经属“土”的五输穴，即输穴太渊。这都属于本经子母补泻法。同样用肺经实证来举例，在五行配属中肺属“金”，肾属“水”，肾经为肺经的“子经”，根据“实则泻其子”的原则，应在其子经(肾经)上选取“金”之“子”即属“水”的五输穴，为肾经合穴阴谷。

按时选用。天人相应是中医整体观念的重要内容，经脉的气血运行和流注也与季节和每日时辰的不同有密切的关系。《难经·七十四难》云：“春刺井，夏刺荣，季夏刺输，秋刺经，冬刺合。”这实质上是根据手足三阴经的五输穴均以井木为始，与一年的季节顺序相应而提出的季节选穴法。另外，子午流注针法则是根据一日之中十二经脉气血盛衰开合的时间，而选用不同的五输穴。

2. 原穴

原穴是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之原气有着密切的联系，《难经·六十六难》说：“三焦者，原气之别使也，主通行原气，历经于五脏六腑。”三焦为原气之别使，三焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者



也。”因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

3. 络穴

络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。十二经脉的络穴皆位于肘膝关节以下，加上任脉络穴鸠尾位于腹部，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包位于胸胁部。络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病证外，由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病证，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病证，又可治疗胆经病证；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病证，又可治疗肝经病证。络穴的作用主要是扩大经脉的主治范围。

4. 郄穴

郄穴是各经经气深聚的部位，共16个腧穴，多分布在四肢肘膝关节以下。郄穴是治疗本经和相应脏腑病证的重要穴位，尤其在治疗急症方面有独特的疗效，如急性胃脘痛、取胃经郄穴梁丘，肺病咯血取肺经郄穴孔最等。脏腑疾患也可在相应的郄穴上出现疼痛或压痛，有助于诊断。

5. 八脉交会穴

八脉交会穴是十二经脉与奇经八脉相通的8个腧穴，均分布于腕踝关节上下。八脉交会穴是古人在临床实践中总结出的可治疗奇经八脉病证的8个腧穴，认为这8个腧穴分别与相应的奇经八脉经气相通。《医学入门》说：“周身三百六十穴，六十六穴又统于八穴。”这里的“八穴”就是指八脉交会穴，足见古人对其的重视。在临床上当奇经八脉出现相关的疾病时，可以对应的八脉交会穴来治疗。如督脉病变出现的腰脊强痛，可选后溪；冲脉病变出现的胸腹气逆，可选公孙。另外，临床上也可把公孙和内关、后溪和申脉、足临泣和外关、列缺和照海相配，治疗有关部位的疾病。

6. 下合穴

下合穴是六腑之气下合于足三阳经的6个腧穴，其中胃、胆、膀胱的下合穴，即本经五输穴中的合穴，而大肠、小肠的下合穴位于胃经，三焦的下合穴位于膀胱经。六腑胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦的下合穴依次分别为足三里、上巨虚、下巨虚、阳陵泉、委中、委阳。临床上六腑相关的疾病常选其相应的下合穴治疗，如肠痈取上巨虚、泻痢选下巨虚。另外，下合穴也可协助诊断。

7. 背俞穴、募穴

背俞穴是脏腑之气输注于背腰部的12个腧穴，位于背腰部足太阳膀胱经的第1侧线上，大体依脏腑位置的高低而上下排列。

募穴是脏腑之气结聚于胸腹部的12个腧穴，均位于胸腹部有关经脉上，其位置与其相关脏腑所处部位相近。如肺为中府，心为巨阙，肝为期门，脾为章门，肾为京门，心包为膻中，胃为中脘，胆为日月，大肠为天枢，膀胱为中极，小肠为关元，三焦为石门穴等。募穴多用以诊断和治疗本脏腑病证。

由于背俞穴和募穴都是脏腑之气输注和汇聚的部位，在分布上大体与对应的脏腑所在部位的上下排列相接近，因此，主要用于治疗相关脏腑的病变。如肺热咳嗽，可泻肺之背俞穴肺俞；寒邪犯胃出现的胃痛，可灸胃之募穴中脘。另外，背俞穴和募穴还可用于治疗与对应脏腑经络相联属的组织器官疾患，如肝开窍于目，主筋，目疾、筋病可选肝俞；肾开窍于耳，耳疾可选肾俞。

临床上募穴可与背俞穴配合应用，称俞募配穴。

8. 八会穴

八会穴是脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓精气所聚会的8个腧穴。分散在躯干部和四肢部，其中脏、腑、气、血、骨之会穴位于躯干部；筋、脉、髓之会穴位于四肢部。八会穴即脏会章门，腑会

中脘，气会膻中，血会膈俞，筋会阳陵泉，脉会太渊，骨会大杼，髓会绝骨。这八个穴位虽属于不同经脉，但对于各自所会的脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓相关的病证有特殊的治疗作用，临床上常把其作为治疗这些病证的主要穴位。如六腑之病，可选腑会中脘，血证可选血会膈俞等。《难经·四十五难》说：“热病在内者，取其会之穴也”，提示八会穴还可治疗相关的热病。

9. 交会穴

交会穴是两经或数经相交会合的腧穴，多分布于头面、躯干部。交会穴具有治疗交会经脉疾病的特点。如三阴交本属足太阴脾经腧穴，它又是足三阴经的交会穴，因此，它不仅治疗脾经病证，也可治疗足少阴肾经和足厥阴肝经的病证。

第二章 阴阳协调与精气血 穴位养生

一、阴阳平衡与精气血充盈对 人体十分重要

1. 气血阴阳调和，则精气旺，不生百病

气血是构成人体脏腑经络等组织器官的基本物质，而脏腑经络又必须依赖气血阴阳的濡养和温煦等作用，才能维持正常的生理活动。人体的气血阴阳只有在经络的沟通和传注下，才能布散于全身各脏腑组织器官，以发挥其作用，维持机体的生命活动。

经脉具有“行血气而营阴阳”的作用，是人体气血阴阳运行的通路，正是由于经脉的营运，才能使气血阴阳如水流般，对内灌注脏腑组织，对外布散于腠理，而发挥气血阴阳的营养、濡润作用，脏腑腠理在气血阴阳的不断循环灌注下，发挥正常的生理功能，使机体强健，能抵御外邪的侵袭，防止了疾病的发生。反之，若经络失去其营运气血阴阳的功能，则脏腑组织得不到足够的气血阴阳供养，功能失常，机体抗御外邪的能力下降，外邪就会乘机入侵而致病。

气血阴阳是人体生命活动最基本的物质基础。“血气未并，五藏安定”，若“气血不和”则“百病乃变化而生”，气血不和是导致阴阳失调的重要原因。