

穴位按摩是自然的绿色疗法，疗效独特，百病皆宜

# 穴位会说话

## ——穴位特效按摩手册

马蒙蒙 主编

穴位就像人体内的一个个小机关  
它联系着五脏六腑、七经八脉  
内脏若出现异常，就会反映在能量不顺的相应穴位上  
通过穴位按摩，使能量流动顺畅，达到治病效果



科学技术文献出版社

# 穴位会说话

——穴位特效按摩手册

主编 马蒙蒙  
编者 吴丹青 寇俊玲  
刘艳 郭明涛  
戴素菊 孙冬梅  
党海鹏

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

穴位会说话:穴位特效按摩手册/马蒙蒙主编.-北京:科学技术文献出版社,2010.5

ISBN 978-7-5023-6634-6

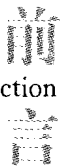
I. ①穴… II. ①马… III. ①穴位按压疗法-手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048353 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)  
图书发行部电话 (010)58882866(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)58882873  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail:stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 樊雅莉  
责 任 编 辑 樊雅莉  
责 任 校 对 赵文珍  
责 任 出 版 王杰馨  
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 北京高迪印刷有限公司  
版 ( 印 ) 次 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 650×950 16 开  
字 数 225 千  
印 张 15.5  
印 数 1~6000 册  
定 价 23.00 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。



## Introduction

随着现代社会的高速发展，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。长时间的精神紧张和沉重的压力，经常使人产生疲劳感，做事力不从心。失眠、腰痛、颈椎病等疾病也接踵而来。

怎么办呢？本书为大家介绍一种不用出家门、不花一分钱就能达到理想效果的保健方式——自我穴位按摩。

穴位按摩是我国传统医学宝库中的一朵奇葩，是自然的绿色的疗法，疗效独特，百病皆宜。穴位与神经系统有着密切的关系，穴位按摩早已融入人们的生活。在自我健康意识越来越凸显的今天，学习穴位知识，进行自我穴位按摩是非常有必要的。

穴位就像人体内的一个个小机关，联系着五脏六腑、七经八脉，内脏若出现异常，就会反映在能量不顺的相应穴位上。通过穴位按摩，使能量的流动顺畅，就达到了治病的效果。

穴位按摩对某些疾病有较好治疗效果已被现代医学所证实。这种方法对人体无毒副作用，适合人们自我保健的需求。千家万户中的小伤小病及有些药物无法治疗的病症，不出家门，就可得到预防与治疗。

健康是幸福的根本。本书精挑细选了一些特效穴位，在感觉心情不爽或身体状况不佳时，就动手按按看，相信会取得可喜的效果。从中医学的角度来讲，这是通过按压穴位，使“气”处于良好的状态、血液流动顺畅而产生免疫力的结果。当你做到了这一点，就会使自己在快节奏、高速发展的社会中，保持更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作之中，取得更大的成就。

## 第一章

### 穴位按摩的基础知识 | 1

了解穴位按摩基础知识，让你认识全新养生方法！

穴位按摩历史悠久，以保健、治病为主要目的，是中国传统医学的重要组成部分，具有疏通经络、滑利关节、调整脏腑气血功能和增强人体抗病能力等作用。经过几千年的医学探索，现在穴位按摩方法已经比较完善。要想掌握一流的按摩技术，必须具备一些经络、穴位方面的知识，当了解这些知识后，就不难成为自己的“按摩师”。

1. 穴位的基本内容 | 3
2. 穴位按摩与疾病 | 6
3. 穴位按摩的基本方法及要领 | 9
4. 为什么穴位按摩有如此神奇的疗效 | 12

## 第二章

### 穴位定位的各种方法 | 15

四两拨千斤，找准穴位巧治病！

穴位按摩治疗效果的好坏与选穴是否准确有着直接关系，因此强调准确取穴，一直是历代医家所重视的。为了准确取穴，必须掌

握好穴位的定位方法。常用的穴位定位方法有体表标志法、骨度法、指寸法、简便取穴法等。找准穴位，便能按出全身健康！

1. 体表标志定位法 | 17
2. 骨度分寸定位法 | 22
3. 其他穴位定位法 | 27

### 第三章

## 穴位按摩的常用手法 | 31

恰当的按摩手法，助你更好地发挥按摩功效！

穴位按摩的手法有多种，如握持、指压、推拿等，除使用指腹进行操作，还常用到指关节、手背、手肘等部位。恰当的按摩手法不但能放松身心，还能有效地消除身体的不适或疾病，而错误的按摩手法却会加重身体的损害。下面便把穴位按摩的常用手法一一介绍给大家。

1. 揉法 | 33
2. 指按与掌按法 | 36
3. 推拿法 | 38
4. 拍打法 | 43
5. 摩擦法 | 46
6. 啄法 | 50

### 第四章

## 自我穴位按摩的要点 | 53

按摩其实很简单，只要掌握要点便能达到目的！

穴位按摩是一种很好的、人人都可行的增进健康的保健方法，但是自我穴位按摩需要掌握一些基本的要点，如怎样找穴位，怎样

对不同部位按摩等。许多初学穴位按摩的人，往往会陷入探询手法之绝招的歧途，而事实上，按摩作为一种医疗保健手法，必须踏踏实实打好坚实的基础。明白这一道理后，便不难理解自我穴位按摩的要点。

1. 找准穴位是关键 | 55
2. 巧用双手寻找穴位 | 58
3. 不同部位，不同的按摩方法 | 61

## 第五章

### 穴位按摩的注意事项 | 67

掌握穴位按摩的注意事项，为健康增添一份筹码！

从健康角度讲，自我保健按摩与医疗按摩一样，都是通过手法对人体某部位或穴位的刺激，达到保健和治疗的功效。要想达到良好的治疗与保健效果，在穴位按摩时要注意一些事项，否则不仅效果不佳，还有可能出现危险。

1. 按摩前的准备工作 | 69
2. 按摩穴位四大原则 | 71
3. 按摩穴位的禁忌 | 72

## 第六章

### 四季的养生保命之穴 | 75

常按四季的养生保命之穴，让健康陪伴你和家人每个春夏秋冬！

祖国医学认为，人与自然界是统一的整体，一年四季的变化随时影响着人体，人的五脏六腑、四肢七窍等机能活动与季节变化密切相关。春季保肝，夏季养心，秋季护肺，冬季补肾，已成为养生

必不可少的课题。以下为大家介绍几个四季养生不可错过的特效穴位，一年四季，每天按季节分别按揉这些特效穴位，每次3分钟，每天2次。若能持之以恒，便可以保肝胆平安无事，心脏安全，肺气充盈，精气旺盛，延长青春。

1. 春季的保肝特效穴——太冲、鱼际和太溪 | 77
2. 夏季的养心特效穴——阴陵泉、百会和印堂 | 81
3. 秋季的护肺特效穴——鱼际、曲池和迎香 | 85
4. 冬季的补肾特效穴——丹田、关元和肾俞 | 88

## 第七章

### 五官疾病的特效穴位 | 93

**五官疾病巧按摩，轻松掌握安神舒压的头部保健法！**

在中医理论中，头属于“诸阳之会、百脉所通”，既有经络相连，又有眼、耳、鼻、口诸窍。头部所患疾病部位不同，取穴也有所不同。只有对症“点”穴，才能有效治疗疾病。利用穴位按摩的方式，或许比服用药物更具疗效！

1. 头痛，按摩这些穴位很关键 | 95
2. 按摩筑宾、翳风穴治疗头晕 | 98
3. 按摩膏肓、神庭穴让你不再健忘 | 102
4. 脱发按摩阿是穴 | 106
5. 视疲劳——眼周穴位是重点 | 109
6. 按摩天鼓自治耳鸣 | 112
7. 按摩迎香、鼻通治疗鼻子过敏 | 115
8. 按摩尺泽顺畅咽喉 | 118
9. 按摩脸部穴位止牙痛 | 121



## 第八章

### 治疗其他常见病的特效穴位 | 127

治疗常见病，按摩其所对应特效的穴位便能搞定！

在众多治疗常见病的方法中，穴位疗法简单、方便、实用，在众多方法中独树一帜，发挥了良好作用。几乎身体上所有的疾病，都有相对应的穴位，自己动手常按这些穴位，对疾病治疗很有好处。

1. 防颈椎病常按大杼穴 | 129
2. 抵挡颈椎病的风府和手三里穴 | 131
3. 治疗肩膀酸痛的穴位 | 134
4. 燥热伤肺（上消）的克星——涌泉、胰俞、鱼际、太溪 | 138
5. 胃燥津伤（中消）的劲敌——胰俞、内庭、太溪 | 142
6. 肾阴亏虚（下消）的杀手——胰俞、肾俞、太冲、太溪 | 146
7. 乳根穴解除女性乳房疼痛 | 150
8. 慢性腰肌劳损，委中穴一按就跑 | 153
9. 点按关元穴让经期不再痛苦 | 156
10. 按摩这几个穴位治疗闭经 | 159
11. 让便秘从此绝根的5种穴位疗法 | 162
12. 穴位按摩防治感冒效果好 | 167

## 第九章

### 日常保健的特效穴位 | 171

自我穴位按摩能增强机体抗病能力，促进新陈代谢，改善血液循环，提高身体免疫力！

生活在当今社会，有许多不利因素，如污染、辐射、不合格食品以及不良的饮食习惯等，都影响着人们的身体，使人们患病次数增加，免疫力减弱。因此，想方设法增强体质是必要的。在这里，

为大家介绍一些穴位，通过按摩它们，可以调整人体阴阳气血，调理脏腑，防病治病。

1. 免疫力下降寻百会 | 173
2. 长强、气海助强身 | 176
3. 按摩神阙防止早衰 | 179
4. 按摩神门、合谷提神醒脑 | 182
5. 这样按摩可以舒缓精神压力 | 186
6. 心悸气短、睡眠不安按摩神门、膻中 | 189
7. 按摩这些穴位助你提高睡眠质量 | 192

## 第十章

### 养丽健康的特效穴位 | 197

最神奇的按摩美颜术，帮你击退脸部所有的恼人问题！

随着年龄的逐渐增长，皮肤会逐渐失去光泽，提前出现衰老的症状。而穴位疗法是润肤驻颜的最好方法，可以促进血液循环，促进脂肪分解。

穴位按摩会促进经络的疏通，进而刺激神经传导，让淋巴液、气血循环通畅，从而改善相关部位的生理功能，达到排除毒素、塑身减肥的效果。这里所选的健康养丽特效穴位，是献给每一位爱美人士的真经！

1. 按摩消除恼人的双下巴 | 199
2. 天枢、中脘——最有效的减肥穴位 | 202
3. 简易瘦脸按摩之术 | 205
4. 纤腿按摩秘笈 | 208
5. 使健壮手臂变瘦的穴位 | 211
6. 脸颊前额长痘痘用天枢、内庭 | 213
7. 按摩8个穴位让你与“黑眼圈”再见 | 215

8. 按摩阴陵泉和足三里对付黑头 | 219
9. 按摩太溪和涌泉留住乌黑秀发 | 222
10. 祛斑穴位操让皮肤回归洁净 | 226
11. 穴位按摩，轻松排毒 | 230

---

# Chapter One

---

## 第一章

# 穴位按摩的 基础知识

---

了解穴位按摩基础知识，让你认识全新养生方法！

穴位按摩历史悠久，以保健、治病为主要目的，是中国传统医学的重要组成部分，具有疏通经络、滑利关节、调整脏腑气血功能和增强人体抗病能力等作用。经过几千年的医学探索，现在穴位按摩方法已经比较完善。要想掌握一流的按摩技术，必须具备一些经络、穴位方面的知识，当了解这些知识后，就不难成为自己的“按摩师”。



# 1. 穴位的基本内容

人体的全身都布满了穴位。1882年，布里克斯发现了人体表面存在的温点与冷点，为此，他被誉为躯体感觉生理学的先驱。其实，早在两千多年之前，我们的祖先就知道人体的皮肤上有很多特殊的感觉点，而这些感觉点就是今天所说的穴位。那么，穴位在人体中究竟是什么样的组织呢？它为何会布满全身呢？

## 认识穴位

要了解人体的穴位，首先要从了解经络开始。经络是中医的一个独特名词。中国古代的医学家从自己长期的临床实践中观察到，人体除了脏腑外还有一个重要的组成部分，就是经络。简单地说，经络就像人身上的一个个交通网，在这个交通网中，大的干线叫经脉，小的支线则称为络脉，经络就是经脉与络脉的总称。它们纵横交错，内外贯通，遍布人体的各个部位。人体的气血沿着这个交通网运输到全身，从而使人保持旺盛的生命力。

人体的经络有许多，其中最主要的有十二条，叫做十二经脉。如果将人体的经络看成一个复杂的交通网，那么这些交通网上的一个个交通站就是穴位。也可以说，穴位是神经末梢密集或者神经干线经过的地方，也是经络中气血汇集到人体表面的一个个部分。穴位的学名是腧穴，别名有“气穴”、“气府”、“节”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”等。

《黄帝内经》记载了160个穴位，并指出：“气穴所发，各有处名。”晋代的皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山之作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治做了一一论述。宋代的王惟

重新厘定了穴位，并且订正了以前的一些讹谬，并撰写了《铜人腧穴针灸图位》，研制专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之逼真，取穴之精确，着实令人叹服。也就是说，中国古代医学家早就知道根据穴位来治病，而且经过大量的临床实践形成了完整的理论体系。

中医学的理论指出，人体的穴位共有三大作用：它既是人体经络之气输注于体表的部位，又是人体疾病反映于体表的部位，还是推拿、气功、针灸等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。



## 人体穴位的实质与组成

腧穴研究者指出，人体的穴位既与神经系统密切相关，也与淋巴管、血管、肌肉等组织有关的复杂综合结构及其机能。但是，穴位的实质是什么？医学家们对此也是莫衷一是，没有明确统一的答案。

从电学的特性去研究穴位，发现人体皮肤的一些地方存在导电量特别高的“良导点”，而它们的位置则与穴位的位置是吻合的。但是，后来又发现，人体全身穴位的总面积也不过体表的万分之四，而电阻部位是非常多的。随后，人们又用弱电流来刺激人体的肌肉，凡是能使肌肉产生最大收缩效果的地方就叫做运动点。人体的这些运动点与穴位的分布几乎是一致的。但这些运动点的作用机制是什么，还不是十分清楚。

有关穴位与神经关系的研究发现，几乎所有的穴位与神经都有相关的联系。某些穴位与某一脏器的神经通常属于同一个脊髓段。在胚胎发育时期，皮肤与神经是同源的，神经中枢存在各皮肤区域与脏器的投射点。当然，也有相反的观点。同时，研究人员也发现穴位与血管、淋巴管的关系是密切的，穴位处的皮肤温度比其他地方要高一点，也正是因为穴位与其他组织一系列的复杂关系，形成了穴位的奥妙。

人体的穴位由奇穴、经穴和阿是穴组成。人体周身的单穴共有 52 个，比穴 300 个，外奇穴 50 个，总共是 720 个穴位。在这 720 个穴位中有 108 个是要害穴，其中有 36 个穴是致命穴，也称为“死穴”，而其余的 72 个穴位点击后，一般不会致人于死地。

归属经脉通路上的穴位称为经穴，十四经的穴位分布为：任脉 24

穴，督脉 28 穴，足厥阴肝经一侧 14 穴（左右两侧共有 28 穴位），足少阴胆经一侧 44 穴（左右两侧共 88 穴），手少阳三焦经一侧 23 穴（左右两侧一共 46 穴），手厥阴心包经一侧 9 穴（左右两侧共 18 个穴），足少阴肾经一侧 27 穴（左右两侧共 54 穴），足太阳膀胱经一侧 67 穴（左右两侧共 134 穴），手太阳小肠经一侧 19 穴（两侧共 38 穴），手少阴心经两侧共 18 穴（一侧 9 穴），足太阴脾经共 42 穴（一侧 21 穴），足阳明胃经左右两侧共 90 穴（一侧 45 穴），手阳明大肠经左右两侧共 40 穴（一侧 20 穴），手太阴肺经左右两侧共 22 穴（一侧各为 11 穴）。共有 361 个穴位。670 处。

人体的阿是穴是没有固定部位的，它随着病变部位或者压痛点而定。经外奇穴是未曾列入十四经的穴位，共有 56 穴，176 处。有一些奇穴位于经脉上，但是它并不属于该经脉，如印堂穴，位于督脉却不属于督脉，有些则是数量很大，如华佗夹脊穴 17 对，34 穴。



#### 爱心提示

每当提到穴位，我们首先会想到鹤发童颜的老中医、飞檐走壁的武林高手，经过小说的渲染，在很多人的心中，穴位被罩上了一层神秘、神奇的光环，穴位可以救人也可以置人于死地。从科学的角度来讲，穴位是根据中医“经络理论”促进气血畅通的治疗点。通过穴位来治疗各种疾病的原理就是在某一穴位上进行刺激，使人体的经络畅通、气血调和，从而使退行性的神经更加活跃，过敏的神经得到适当地抑制，激素的分泌也就会趋于平衡，疼痛也就随之消失。



## 2. 穴位按摩与疾病

穴位按摩是保健推拿的一种。推拿又称“按摩”，是用手在人身上推、按、捏、揉等，以促进血液循环，增加皮肤的抵抗力，调整神经系统的一种保健法。它是以中医的脏腑、经络学为基础，而且结合西医的解剖与病理诊断，将各种手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理和病理状况，从而达到治疗目的。它是物理治疗方法中的一种。

### 穴位按摩及注意事项

穴位按摩是中医学的一朵奇葩，而且久开不衰。它是按摩师运用一定的手法，作用于人体的经穴，从而引起应答性的各种反应，达到治疗疾病的目的。穴位按摩又称经穴按摩、指针疗法、指针按摩和点穴按摩等，属于自然疗法的一种。它方法简单，可以自我训练、自我按摩，适用于各种人群。

同时，穴位按摩的疗效独特，可以说是百病皆宜，对人体无任何毒副作用，是各种人群适用的自我保健方法之一。尤其对青壮年及中老年人的强身健体更为有用，对一些小伤小病及常见的慢性病及药物根本无法治疗的病症，不用出家门，就可以起到防治的作用。

穴位按摩治疗疾病的范围特别广泛，而且副作用小，但在治疗过程中也有许多注意事项：

(1) 诊断明确，找准位置，严格操作。首先要诊断明确，而且辨证无误，根据不同的疾病确认按不同的穴位。然后，再找准穴位的位置，不然会出现瘀青或红肿。

(2) 推拿时要全神贯注。在治疗时首先态度要严肃，而且注意力要