

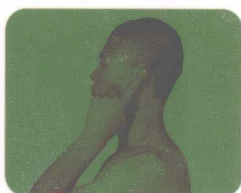
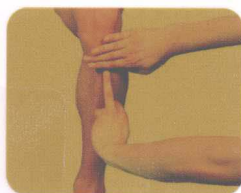
刺激经络 激发正气 调整经气

国家973计划课题2006CB504503

国家中医药管理局针灸特色疗法评价重点研究室

单穴按摩 调护全家

• 主编 侯甲伟 朱江 •



老人适用于 改善脑供血(单穴解溪) 糖尿病之胃轻瘫(单穴梁门)…
女性适用于 月经不调(单穴公孙) 乳腺炎(单穴梁丘)…
男性适用于 高血脂(单穴丰隆) 早泄(单穴三阴交)…
宝宝适用于 消化不良(单穴手三里) 防治上感(单穴曲池)…

生活保健需要爱心、医学常识、照护技巧的和谐统一



 科学技术文献出版社

单穴按摩调护全家

主 编 侯中伟 朱 江

副主编 (按姓氏笔画排序)

马良宵 卢 峻 陶晓雁 程 凯

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 波 王 晶 田 楠 付 姣

刘书坤 刘育函 杨 正 周 婧

陶 源 潘 锋

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

单穴按摩调护全家/侯中伟,朱江主编.-北京:科学技术文献出版社,2010.8

ISBN 978-7-5023-6699-5

I. ①单… II. ①侯… ②朱… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115313 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 陈玉珠 付秋玲
责 任 编 辑 付秋玲
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 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 258 千
印 张 18
印 数 1~6000 册
定 价 27.00 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。

序

《单穴按摩调护全家》一书即将付梓,该书由北京中医药大学针灸推拿学院专家担纲主编,历时近一年的时间精心编纂而成。

理、法、方、穴、术,是针灸起效的核心要素。而按摩则是我国宝贵的传统医学遗产,其历史悠久、方法独特、简便安全、适应广泛,是具有一定疗效的物理刺激疗法。本书以调护全家为主旨,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以及不同类型的奇穴详加阐述,穴位下又设独立模块,亦突显此书别具之匠心:每个穴位均采用通俗的语言,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。

本书的编写团队核心成员包括从事腧穴研究多年的国内外知名的教授,也包括年富力强的中青年专家。他们工作严谨,细致负责,具有良好的团队精神,对本书内容充分探讨,精雕细琢。希望该书的问世确实能为广大读者带来保持健康的知识、生活的智慧以及美的享受。

中国针灸学会腧穴分会

目 录

- 1→第一章 手太阴肺经
 - 1→一、尺泽
 - 2→二、孔最
 - 4→三、列缺
 - 5→四、太渊
 - 6→五、鱼际
- 9→第二章 手阳明大肠经
 - 9→一、商阳
 - 10→二、合谷
 - 12→三、阳溪
 - 13→四、手三里
 - 15→五、曲池
 - 16→六、臂臑
 - 17→七、迎香
- 19→第三章 足阳明胃经经穴
 - 19→一、承泣
 - 21→二、四白
 - 25→三、地仓
 - 27→四、颊车
 - 29→五、下关
 - 32→六、头维
 - 34→七、梁门
 - 36→八、天枢
 - 38→九、水道

- 40→十、归来
- 41→十一、梁丘
- 44→十二、犊鼻
- 46→十三、足三里
- 49→十四、上巨虚
- 51→十五、丰隆
- 53→十六、解溪
- 54→十七、内庭
- 57→第四章 足太阴脾经经穴
- 57→一、隐白
- 59→二、大都
- 60→三、太白
- 62→四、公孙
- 64→五、商丘
- 65→六、三阴交
- 68→七、漏谷
- 69→八、地机
- 70→九、阴陵泉
- 71→十、血海
- 74→第五章 手少阴心经经穴
- 74→一、极泉
- 76→二、少海
- 77→三、灵道
- 78→四、通里
- 80→五、阴郄
- 81→六、神门
- 83→七、少府
- 84→八、少冲
- 87→第六章 手太阳小肠经经穴
- 87→一、少泽
- 89→二、前谷



- 90→三、后溪
- 92→四、阳谷
- 93→五、养老
- 95→六、支正
- 97→七、小海
- 98→八、肩贞
- 100→九、天宗
- 102→十、听宫
- 104→第七章 足太阳膀胱经穴位
- 104→一、睛明
- 107→二、攒竹
- 108→三、天柱
- 110→四、肺俞
- 111→五、肝俞
- 113→六、胆俞
- 114→七、脾俞
- 116→八、胃俞
- 117→九、肾俞
- 120→十、委中
- 121→十一、膏肓
- 123→十二、承山
- 124→十三、昆仑
- 126→十四、申脉
- 128→十五、至阴
- 130→第八章 足少阴肾经穴位
- 130→一、涌泉穴
- 132→二、太溪穴
- 133→三、照海
- 134→四、复溜
- 136→五、阴谷
- 138→第九章 手厥阴心包经穴位

- 138→一、曲泽
- 139→二、郄门
- 140→三、内关
- 141→四、大陵
- 142→五、劳宫
- 144→六、中冲
- 146→第十章 手少阳三焦经穴
- 146→一、关冲
- 150→二、阳池
- 153→三、外关
- 157→四、支沟
- 159→五、天井
- 162→六、翳风
- 166→七、角孙
- 168→第十一章 足少阳胆经穴
- 168→一、听会
- 171→二、率谷
- 173→三、阳白
- 175→四、头临泣
- 177→五、风池
- 180→六、肩井
- 184→七、带脉
- 187→八、环跳
- 190→九、风市
- 194→十、阳陵泉
- 198→十一、光明
- 199→十二、悬钟
- 201→十三、丘墟
- 203→十四、侠溪
- 206→十五、足窍阴
- 208→第十二章 足厥阴肝经穴



- 208→一、大敦
211→二、太冲
214→三、蠡沟
217→四、曲泉
218→五、章门
221→六、期门
224→第十三章 督脉经穴
224→一、长强
226→二、腰阳关
229→三、命门
231→四、大椎
234→五、百会
237→六、水沟
240→第十四章 任脉经穴
240→一、中极
242→二、关元
245→三、气海
248→四、水分
251→五、中脘
254→六、膻中
257→七、天突
260→第十五章 经外奇穴
260→一、颈百劳
262→二、太阳
265→三、外劳宫
267→四、腰眼
269→五、膝眼
273→第十六章 董氏奇穴
273→一、三眼
275→二、灵骨

第一章

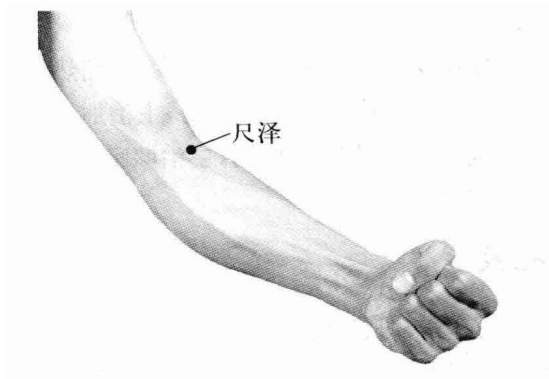
手太阴肺经

一、尺泽

尺泽位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处，是肺经合穴。“合”即汇合之意，手太阴脉经气充盛，由此深入，进而汇合于脏腑，恰似百川汇合入海，故称为“合”。尺泽穴为肺经合穴，既具有合穴的共性，又有自己的特性。尺泽穴最早见于《灵枢·本输》曰：“入于尺泽，尺泽，肘中之动脉也，为合，手太阴经也”。后世多沿用此名。

判断是否找准穴位

手肘朝上稍微弯曲，中央凹陷处，可以摸到一根大筋，大筋外侧即为尺泽穴。



老人适用于 高血压

高血压是老人普遍的问题，有时候长期吃药血压也下不去，甚至会

有负作用。尺泽穴具有非常明显的降血压效果。边吃着降压药,边揉着这个穴位肯定有效。血压高和肾虚关系密切,尺泽虽然在肺经上,但是它是肺经合穴,也是补肾要穴。所以,有血压问题的朋友,要尽量学会按摩尺泽穴,每次按摩 10 分钟,每天不拘时候按摩。

女性适用于 咽喉肿痛

尺泽穴对于咽喉肿痛的疗效也很好,按摩时全身放松并将手腕伸直,然后一面深吸一口气一面用食指和中指置于“尺泽”穴上,再缓缓地一面吐气一面强压 6 秒钟。其次再以同样要领指压“上尺泽”。如此交替重复 10 次,才换手指压对侧,每天各做 2 次。由于这种穴道指压法,可使“气”通于经脉,喉咙痛能立即消除。

男性适用于 前列腺炎

经常揉尺泽穴可以治疗前列腺方面的疾病。虽然穴位离前列腺比较远,但是经络相通,因此经常按摩尺泽穴会对治疗前列腺炎有很大的帮助。

宝宝适用于 小儿感冒

一般小孩感冒,主要的问题是肺里有寒气,机体能力尚不足以把寒气排出,按压尺泽穴可除寒气,通过按压尺泽穴 1 分钟不动,再按压太冲至行间,敲一敲胆经,如此即可泄肝火、祛寒气。这个穴位的主要作用是泻热。因此对于肺经热引起的咳嗽气喘、胸部胀痛等病症也是有效的。

合适的配穴

配太渊、经渠治咳嗽、气喘;配孔最治咳血,潮热;配曲池治肘臂挛痛;配合谷,有行气活络、祛瘀止痛的作用,主治肘臂挛痛、肘关节屈伸不利;配肺俞,有降气止咳平喘的作用,主治咳嗽、气喘;配委中,有清热化湿的作用,主治吐泻。

二、孔最

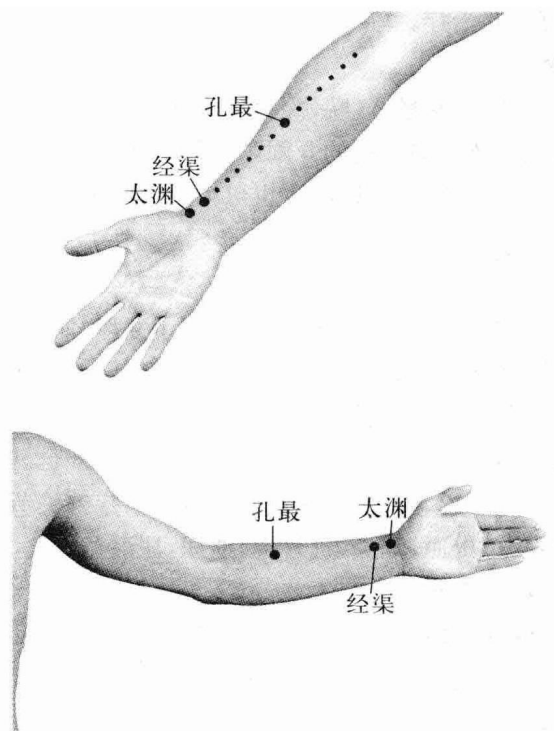
孔最,“孔”为孔窍,“最”为第一。此穴有统领人体诸窍之意,凡窍之病,皆可用此穴调治。出自《针灸甲乙经》,属手太阴肺经之郄穴。该穴擅长治疗肺系、大肠系统的血证和痛证。

判断是否找准穴位

取此穴位时应让患者伸前臂仰掌,孔最穴位于前臂内侧。手腕内



侧横纹处摸到桡动脉搏动处,取太渊穴,然后微屈肘关节,在肘横纹上粗大肌腱(肱二头肌肌腱)的外侧取尺泽穴,将太渊与尺泽连线,十二等分,在距太渊七份、距尺泽五份的地方就是孔最穴。



老人适用于 气喘、咯血、便秘

老年人常见肺气不足而导致气喘与咳嗽,也常见因肺气不足而导致便秘。经常按摩孔最穴能够通调肺气,控制咯血,改善便秘。

女性适用于 鼻血

当气候干燥或者恣食辛辣食物之后,燥邪伤阴。女性极易导致鼻血。当流鼻血时,用力点按此穴,可以治疗鼻血,直至鼻血止住。

男性适用于 痔疾

孔最穴也是治疗痔疮的独特穴位,伸臂仰掌,找到该穴并在附近寻找压痛点,采用按揉的方法,每天按揉2~3次,每次15分钟。

宝宝适用于 扁桃体炎

点揉肺经上的孔最穴可以治疗扁桃体炎。可用另一只手的四指并拢点揉或拨揉尺泽穴到孔最穴这一段,找到疼痛点加强点揉,力量因人而异。双手各每次5~8分钟、每日2~3次,4~6次便痊愈(特效)。同时咽炎也可一并治疗。

合逢的配穴

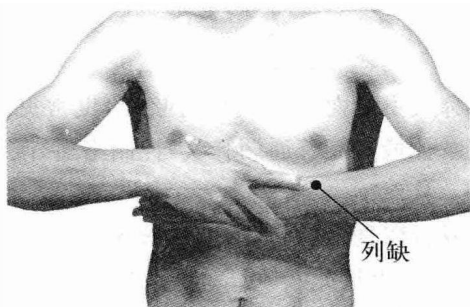
配肺俞、尺泽,治咳嗽、气喘;配鱼际治咳血。此穴还是治疗痔疮的要穴。另外,孔最还善调毛孔的开阖,“为热病汗不出”之第一要穴。孔最为肺经郄穴,郄治急症,所以此穴也可治急性咽炎、咳嗽、扁桃体炎。

三、列缺

列缺者,以此穴同经渠、太渊三穴,并列于寸口,而此穴独通于手阳明,而为手太阴之络,有缺焉,故曰列缺。《内经》曰:“手太阴之别,名曰列缺。八法中,此穴又通任脉”。该穴可以祛风散邪,通调任脉。《千金方》认为该穴可治疗“男子阴中寒痛,尿血精出”。《外台》中言该穴可治“偏风,口喎,半身不遂,腕劳”。现代应用该穴治疗腕关节软组织疾病,口眼喎斜,项强,鼻出血,咽炎,气管炎,遗尿,尿潴留。

判断是否找准穴位

在前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸,当肱桡肌与拇长展肌腱之间。简便的取穴方法:两手虎口自然平直交叉,一手食指按在另一手桡骨茎突上,指尖下凹陷中是穴。



老人适用于 头痛、糖尿病、耳鸣、眼睛干涩

《黄帝内经》里记载,列缺穴主要治疗偏头疼、头疼等疾病。《针灸

大成》中有一首脍炙人口的四总穴歌,其中一句为:“头项寻列缺”。就是说脖子往上的病都可以用这个穴位来治疗和调节。列,指陈列、裂开;缺,指缺口、空隙。列缺为八脉交会穴之一,通任脉,有宣肺散邪、通调经脉之功;它还是手太阴肺经的络穴,可宣肺散邪,有些老人会因为偶感风寒而引起难以名状的头痛,这时就可以通过按揉列缺穴来疏卫解表,还可以结合热毛巾敷额头的方式一起进行。

由于列缺穴与任脉相连,任脉本身就是“阳脉之海”,可以补肺肾之阴虚。因此,列缺穴也沿袭了任脉的作用,对于老年人由于肾阴不足引起的糖尿病、耳鸣、眼睛干涩等症有很好的调节作用。

女性适用于 哺乳性颈背酸痛症

一些哺乳期的妈妈们的哺乳姿势不良,比如喂奶时喜欢长时间低着头看婴儿吃奶;或夜间喂奶图方便,总是侧身于一个方向,因而造成颈背酸痛,此时自我按摩双侧“合谷”、“列缺”等穴位,就能有效地解除酸痛。

男性适用于 颈椎病

现在患颈椎病的人已经越来越有年轻化的趋势,这也跟现在的脑力劳动增加有关。上班族多半颈腰椎有问题,只是仗着年轻不太在意,到40岁之后,颈椎病发作了就悔之晚矣。列缺穴对于预防颈椎病有独到的效果。按摩列缺穴时,双手宜轻握拳,拳心向上,轻放桌上,然后如法或按或掐或揉。按摩时该穴会有酸胀或疼痛感,以酸胀感为好。

宝宝适用于 小儿哮喘

小儿哮喘治疗比较棘手。除了服药、打针、功能锻炼、调节饮食等措施之外,经常按摩也是较好的方法。用食指按揉两侧列缺穴各1~2分钟。按摩此穴能宣肺祛风、疏经通络,调节神经-内分泌功能,促进血液循环,可有效地防止和治疗小儿哮喘发作。

合适的配穴

配合谷治伤风头痛项强;配肺俞治咳嗽气喘。

四、太渊

太,大也。渊,深也(《康熙字典》)。本穴为肺经原穴,八会穴之脉会。言其脉气所大会,博大而深,故名太渊。该穴出自《灵枢·本输》。

《甲乙经》曰：“在掌后陷者中。”《会元针灸学》曰：“太渊者，脉之大会，阴阳之系统，渊源之出入，始于内而标于外，切其脉而知其形色。故名太渊也”。

判断是否找准穴位

在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

老人适用于 气喘、咳血

太渊是手太阴肺经的原穴，是肺脏原气留止之处，它不但可以调整肺气的升降功能，同时可以疏畅三焦气机。按摩刺激太渊，可以防治肺系的众多病症，如咳嗽、胸闷、逆气、气喘、咳血、多痰等。

女性适用于 泛酸

泛酸又叫醋心，指胃中有酸水上泛。一般女性容易泛酸，此时在两侧太渊穴按摩，直到泛酸消失为止，或者直接就把白参片捣碎，贴于两侧太渊穴，医用纱布和胶布固定，很快就可以止住泛酸。

男性适用于 紧张、呼吸不畅

现在的男性工作压力越来越大，容易导致紧张、心不踏实，呼吸总觉得不够用，此时应该怎么办呢？揉太渊穴会对减缓压力和调节呼吸不畅有很好的作用。

宝宝适用于 咳嗽

孩子冬天受寒后咳嗽不止，是肺受寒引起的咳嗽，可把祛寒的药物贴在太渊穴，用外贴法治疗。用太阳膏和穴位膏混合后贴在两侧太渊穴，孩子的咳嗽将随即消失，如果没有上述膏药的话，可以直接拿一小片雪莲花贴在此穴，效果是一样的。

合适的配穴

配尺泽、鱼际、肺俞治咳嗽、咳血、胸痛；配人迎治无脉症。

五、鱼际

鱼际穴为手太阴肺经之腧穴，际指边际，鱼际穴在手掌第1掌指关节后，其处肌肉肥厚隆起，形如鱼腹，本穴正当赤白肉相合之处，故名之。《类经》曰：“手腕之前，大致本节之间，其肥肉隆起形如鱼者，统谓之鱼；寸口之前，鱼之后曰鱼际穴”。鱼际穴为手太阴肺经的荥穴，具有清肺热、定喘咳、利咽喉、止疼痛和清胃降浊的功效。现代临床针刺鱼

际穴有平喘之功,可使临床症状明显改善,哮喘音减少,肺最大通气量增加。针刺鱼际,还可以改善肺呼吸功能,使呼吸平稳。

判断是否找准穴位

在手拇指本节(第1掌指关节)后凹陷处,约当第1掌骨中点桡侧,赤白肉际处。



老人适用于 支气管哮喘

鱼际穴为手太阴肺经之腧穴,故能疏通肺经经气,调理肺气,起到解表宣肺的作用。指压鱼际穴有很好的平喘效果,方法是以大拇指指腹按压在鱼际穴上,食指顶住虎口或合谷上,大拇指行顺时针揉按,由轻到重,反复10次,一般经5分钟后哮喘症状可以缓解,渐渐喘止。

女性适用于 畏寒症

现代职场生活中的女性承担着越来越多的心理压力,加上女性具有天生抗寒的劣势,故冬季容易出现手脚冰凉、腰部酸痛的“畏寒症”。久坐不动的办公室女性可以做些按摩来缓解畏寒症。按摩时,手掌朝上伸手,右手食指托住鱼际穴背面,大拇指屈曲垂直按在鱼际穴上,指甲保持垂直于鱼际穴,以拇指端有节奏地一紧一松平稳用力按压,使鱼际穴周围有酸胀感,乃至分别放射至小手指指端与手腕处,这种传导性的酸胀感持续不断,方能显效。每天早、晚各按摩1次,每次约3~5分钟。

男性适用于 脾胃虚、易困

现代的一些男人要面对很多应酬,难免喝很多酒,这样就伤害了脾胃功能,容易头脑昏沉欲睡。这时可以按摩鱼际穴。方法如下:右手大拇指按压左手大拇指骨下掌面隆起的像鸡腿肉的这块区域,称作大鱼际,也是脾的反射区。先按左手,再按右手。按摩的方法很简单,拇指按下去后轻揉每个地方,感觉痛的地方可以多揉。选择这个部位是脾的经脉的穴位,按压感觉到疼就起到活血化瘀、促进血液循环的作用,

使脾发挥运送营养的功能,改善打瞌睡的症状。

宝宝适用于 感冒

感冒是小孩冬季常见的疾病,家长可以用坚持按摩鱼际穴的方法进行防治。方法很简单:两手鱼际对搓,搓法恰似用双掌搓花生米皮一样,一只手固定,另一只手搓动,大约搓 10 余次时,鱼际开始发热,这时意想热气沿手臂进入肺脏,持续 2 分钟左右,整个手掌便会发热,这时就可交替,搓另一只手了。如果每天坚持搓按鱼际穴,能增强肺主皮毛的功能,从而改善孩子的体质状况,提高其抵御外邪的能力。

合适的配穴

配孔最、尺泽治咳嗽,咳血;配少商治咽喉肿痛。