

一 本 教 会 你 把 穴 位 用 活 的 书

宝葫芦
健康生活书系

李志刚 穴位养生方

李志刚 / 著

北京中医药大学教授、博导
北京中医药大学国医堂门诊特需专家
国家自然科学基金委及教育部评审专家

特别赠送

实用版人体经络穴位彩色挂图
李志刚教你快速简易取穴图解

中国轻工业出版社

重点媒体支持：

CNR 中国之声
《养生大讲堂》

读书
河北卫视
《读书》

搜狐读书
book.sohu.com

搜狐健康
health.sohu.com

瑞丽女性网
www.rayli.com.cn

12500
生活播报





李志刚

穴位养生方

李志刚 著

图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚穴位养生方 / 李志刚著. —北京: 中国轻工业出版社,
2010.7

(宝葫芦健康生活书系)

ISBN 978-7-5019-7635-5

I. ①李… II. ①李… 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 083875 号

责任编辑: 童树春

策划编辑: 王恒中 童树春 责任终审: 孟寿萱

整体设计: 逗号张文化创意 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京京都六环印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16.5

字数: 300 千字 插页: 2

书号: ISBN 978-7-5019-7635-5 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100777S2C102ZBW

只要精誠動世間
何愁針砭不達情

康定之友程莘农識

附并元







序

志刚教授是我们北京中医药大学的中青年教师骨干。这些年来他一直坚守在针灸、推拿的教学、科研第一线，同时还兼任国家自然科学基金委及教育部评审专家等一批社会职务，事务不可谓不多，工作不可谓不累，但他的每一项工作都做得扎扎实实，这让作为他的同事的我不免心生后生可畏的感慨。

听说志刚教授正在写一本叫《李志刚穴位养生方》的大众科普读物，我很是欣喜，但又有些许担心：习惯了做前沿教学、科研的他能不能把自己从面向专业学生的教授角色变身为面向社区大爷大妈们侃侃而谈的大众科普人？大众科普需要的是通俗易懂，需要把深奥的科学道理用最简单直白的语言娓娓道来，还要说得绘声绘色，引人入胜，这对长期从事专业教学的教授来说并非易事。但看了他写就的书稿后，我不仅没有了任何担心，还甚至为他叫起好来。之所以如此，源自于本书的几个特点：

一、让公众对穴位养生知识有了一个整体而清晰的认识。穴位相关的养生方法非常多，比如按摩、刮痧、拔罐、艾灸、穴位贴敷、针刺放血等，要让公众在一本书里能学会这么多的实用方法并非易事，而志刚教授却能信手拈来，寥寥数笔便将原本深奥、艰涩的知识送到了寻常百姓家。

二、从头到脚，对身体的每一部位都提供了一套简易的保养方案，让任何读者都可以找到自己需要的养生保健知识。另外，针对一些常见病以及妇女、儿童的常见健康问题，书中还专门给出了相应的简易治疗方法，方便读者在配合医生治疗的同时居家辅助治疗。尤其难能可贵的是，书中还专门对气血津液、脏腑的日常保养做了专门指导，告诉读者如何做好自己的日常保健，未病先防，真正体现了中医治未病的思想。

三、能够教会读者把穴位用活。做到这一点非常不容易。这些年养生保健类图书很多，我也浏览了一些，但看后多有以偏概全或过分强调的遗憾，有些图书让读者看后除了知道按照某法防治某病，并不能领悟养生的真谛，无法让读者做到活学活用，今后遇到书上没有讲到的健康问题仍然无所适从。但《李志刚穴位养生方》这本书，既讲穴位养生的方法，更讲穴位养生的原则，能够让没有任何医学知识的人也能触类旁通、举一反三地应用穴位做日常保健和疾病的辅助治疗，我以为这是本书最大的亮点，值得每一个追求健康的人士仔细研读。

追求健康是人类共同的愿望。医学专家不仅有治病救人和维护健康的责任，也有传播健康知识的义务。志刚教授既承担了责任，又尽到了义务，堪值嘉许，故以为序。



2010年6月于北京中医药大学

特别提示

1. 本书所提供的穴位保健、治病方法，只适于居家日常保健和疾病的辅助治疗之用，若有疾病，请先到正规医院治疗，切不可耽误病情。

2. 使用穴位按摩的方法进行居家保健、辅助治疗疾病，不用拘泥于按摩的手法、次数、时间、顺序等，方便的时候按揉、点压相关穴位就能起到良好的效果。可以大致按照每个穴位每次按摩3~5分钟的程度灵活掌握。

3. 用艾灸的方法进行居家保健、辅助治疗疾病，用艾条温和灸最方便。一般把艾条点燃后置于离穴位3厘米左右处，每个穴位灸15分钟左右就能起到效果。

4. 本书附有实用人体经络穴位彩色挂图，上面标注了同身寸标尺、取穴的常用参照物和常用穴位，建议充分利用该图。

5. 如果你想找到某个健康问题的解决方案，只看本书里的相关文章就可以了。如果你想全面地学习穴位养生知识，建议完整地看完本书。



第 1 章

穴位遍布全身，不利用起来就是巨大浪费…13

无数事实见证了穴位的神奇…14

开启人体的天然药库…17

学点儿简单的选穴、配穴知识…24

记住3点便能轻易找准穴位…34

第 2 章

找对方法，不浪费身上的每一处“灵丹妙药”…39

按摩：手到病自除…40

艾灸：做饭不能没有柴火，保健、治病不能没有艾灸…46

针刺放血：民间广泛流传的特效疗法…51

拔罐：温经通络、祛寒除湿的“行家里手”…55

刮痧：古老而有效的治病方法…58

穴位贴敷：给皮肤“吃药”…60



第3章

守住健康的物质基础——气血津液…64

- 大补元气：**保养好生命活动的原动力…65
- 理气解郁：**让身体之气运行更顺畅…67
- 补血养血：**血好，健康就多了份保障…71
- 活血化淤：**让身体的每一处都畅通无阻…74
- 气血同补：**给健康上份“双保险”…76
- 滋养津液：**让身体每天都能享受“雨露甘霖”的滋润…78

第4章

脏腑安康则一身和谐…81

- 安心神：**心神安定，百病难碰…82
- 清心热：**清心祛热，从此摆脱上火的困扰…86
- 补肺气，润肺阴：**增强肺功能的实用方法…89
- 养脾胃：**让后天之本动力十足…92
- 健胃消食：**穴位里的“健胃消食片”…94
- 养肝：**让全身气血更顺达的养肝方法…97
- 护胆：**胆是身体里的隐士…100
- 养肾：**修护先天之本的穴位处方…104
- 温补肾阳，滋养肾阴：**肾虚问题解决方案…107



第5章

从头到脚，养治结合…111

- 头部：**找到规律，巧治头痛…112
- 脑部：**大脑是座房子，要把住在里面的“神仙”养好…116
- 面部：**面瘫的辅助治疗…119
- 眼部：**找对穴位，天天都是爱眼日…123
- 鼻部：**鼻出血、鼻塞、打鼾的防与治…127
- 耳部：**调和经气，耳听八方…132
- 牙齿：**清热泻火治牙痛…134
- 口部：**清新口气，不留痕迹…136
- 咽喉：**随身携带的“咽喉含片”…140
- 颈部：**白领必看的颈椎保养方…144
- 肩部：**肩周炎、腋臭治疗方案…148
- 肘部：**让胳膊肘挥洒自如…151
- 手腕部：**腕扭伤、手冻疮防治方法…153
- 胸部：**胸肋疼痛解决方案…155
- 胃部：**胃疼、呕吐速效治疗方法…158
- 腹部：**腹部疼痛不用愁，4个穴位来解忧…161
- 腰部：**祛除腰痛的特效方法…163
- 臀部：**坐骨神经痛、痔疮的解决方案…166
- 膝部：**别被膝关节病牵着鼻子走…169
- 脚部：**足踝痛、足跟痛和冻疮、鸡眼的处理之道…172



第6章

对症开方巧治常见病…177

- 高热不退**：找找身体里的“安乃近”…178
- 化痰止咳**：宣通肺气，调理脏腑…181
- 失眠**：不应过于依赖医药…183
- 感冒**：分清类型，巧妙施治…188
- 便秘**：肠道润，大便通…191
- 腹泻**：用身体里的“止泻药”…194
- 尿失禁**：调节好膀胱功能和肾气很重要…197
- 糖尿病**：从“三消”入手稳定病情…199
- 高血压**：应该随身携带“穴位降压药”…202
- 贫血**：保养好脾胃肾是治疗的关键…204
- 中暑**：9个急救穴位可以灵活选用…207
- 昏厥**：应该知道的几个简单急救方…211
- 戒烟**：消除不适，产生厌恶感…212
- 戒酒及醒酒**：镇静安神调脾胃…215
- 慢性疲劳综合征**：从调养肝、脾、肾入手…217

第7章

让穴位为女性的健康和美丽保驾护航…220

- 月经不调**：调理冲任是关键…221
- 痛经**：益气养血，化淤止痛…223



闭经：病在虚、实两端…227

带下：祛湿邪，养脾肾…230

妊娠呕吐：调养脏腑，和胃降逆…232

乳房：乳腺增生、乳腺炎、产后缺乳的辅助治疗…234

产后问题：水肿、虚汗的简易调理…239

更年期综合征：益肾、健脾、疏肝、宁心…241

肥胖：责之于脾胃脏腑…243

美容：皱纹、色斑的简易处理…246

美发：脱发、白发、头发分叉、头屑多的简易处理…248

第8章

每一个家长都应该学的穴位育儿知识…252

惊风：家长应该知道的几个急救常识…253

厌食症：小儿能吃天地宽…255

遗尿：调理膀胱和肝、脾、肾…258

附录：居家保健、治病常用穴位简易处方表…260

“李志刚教你快速简易取穴”索引…263





第 1 章

穴位遍布全身，
不利用起来就是巨大浪费

无数事实见证了穴位的神奇



◇ 李志刚说：

从中医学诞生开始，穴位就占有非常重要的地位。

中医是治未病的医学：未病先防，已病防变，既病防复，这是预防的思想。中医的强项，也是在治未病上。

千万别把健康寄托在用穴位治病上，而应着眼于日常养生保健，未病先防，这样才算真正明白了养生的真谛。

中医学的奠基作是《黄帝内经》，《黄帝内经》是和《易经》、《道德经》齐名的中国国学的三大经典之一。《黄帝内经》主要阐述的是中医学的思想，在它里边有心理学、社会学、天文学、地理学等的东西，是一部百科全书。

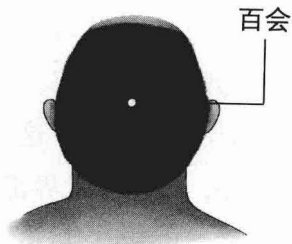
《黄帝内经》里有两部著作，一部叫《素问》，一部叫《灵枢》，两部著作各 81 篇，《素问》是一些中医学的理论，《灵枢》也叫《针经》，是专门研究针灸的著作，甚至在《素问》里也有很多针灸的内容。整个一部《黄帝内经》，有一多半是研究针灸的。所以中医学最早是针灸的历史。从实用的重要意义来讲，《黄帝内经》是研究针灸如何治病、如何保健的，其方剂才有 13 种，当然后世的发展有重药轻针的倾向。但从中医学诞生开始，针灸学就占有非常重要的地位。针灸离不开穴位，所以也可以这样说：从中医学诞生开始，穴位就占有非常重要的地位。

◆ 扁鹊用针灸让魏国的太子起死回生

扁鹊为什么叫神医？据说他有能让人起死回生的本领。司马迁的《史记》里边记载说，扁鹊游医到魏国，魏国的太子死了，举国悲痛，他到了近前一摸，尚有鼻息。扁鹊就让他的两个弟子针灸百会。百会古称“三阳五会”，是人体手足三阳经和督脉、足厥阴肝经等的交会所在。它在我们的头顶处，处于至高正中之处，身体的百脉百骸皆仰望



朝会于它，在我们人体中有着至关重要的作用。针灸之后，太子就苏醒了过来。老百姓都说，扁鹊可以起死回生。这说明扁鹊医术高。扁鹊叫秦越人，后世尊称他为扁鹊，扁鹊说，太子不是我救过来的，是他自己没死。实际虢国太子得的是“尸厥症”，就相当于现在的昏厥。在急救当中，穴位发挥了重要作用。



百会古称“三阳五会”，扁鹊通过针灸它让虢国的太子起死回生。

◆ 尼克松访华，让针刺麻醉风行世界

20 世纪的 50 年代到 70 年代，盛行针刺麻醉。这种麻醉不需要麻药，人扎针之后就可以进入麻醉状态，起到替代麻药的作用。它的好处是在病人清醒的情况下做手术，有利于医患配合，可以减轻术后的一些合并症，促进愈合。尼克松访华的时候，把这种技术带回了美国，在全世界受到关注，风行一时。这说明针灸能解决麻醉的问题，也证明针灸有很强的镇痛作用。

当今社会，很多人都有不同程度的痛症。治疗疼痛是针灸的一个很重要的方面。当然，针灸不仅仅治疗痛症，在临床上，它还可以治疗神经功能性的疾病，缓解压力，像疲劳综合征、植物神经功能紊乱，包括失眠、焦虑、烦躁、抑郁等。还有一些心脏神经症、胃肠神经症，除了功能性的疾病，针灸还能治疗神经系统疾病，如脑中风后遗症、面瘫等。针灸还有修复作用，对胃溃疡、神经的损伤都有作用。甚至可以用针刺美容、针刺减肥。可以说，内科、外科、儿科、妇科、五官科、皮肤科等各科疾病都可以用针灸治疗。

◆ 全世界都在学《针灸大成》

明朝有一个巡按使叫赵文炳，这个人得了一种病叫风痹症，来给他治病的医者一个接着一个，天天吃药，但总是没有效。后来他就到



京师请杨继洲（当时的太医）进行诊疗。杨继洲只扎了三针，就治好了他多年的风痹症。赵文炳问他有什么要求，说我要谢谢你。杨继洲拿出一个小册子，那上边记着他及杨家的一些临床经验，说我想在这个小册子的基础上编一本书。赵文炳就委派他的一个叫晋贤的幕僚，帮助杨继洲出这本书。把明朝以前针灸方面的一些重要文献、经典著作，都收录在书中。这就是在针灸界影响非常大、流传非常广的《针灸大成》，现在全世界都在学。

◆ 穴位贴敷成了夏季养生的一道风景

现在一到暑天，各地中医院都人头攒动，大家争相去做穴位贴敷。贴的是什么？就是人们常说的三伏贴。夏天在身上贴敷一些膏药，用来治疗冬天多发的一些常见病，比如哮喘、支气管炎等，这就是所谓的“冬病夏治”。每年到这个时候，我们北京中医药大学附属的几个医院就忙得不可开交，前来贴敷的人太多了，排队能排到大门外边去，医生不够用了就把我们的学生找过去帮忙。

三伏贴都贴在身上的什么部位呢？主要是穴位上。中医里穴位分三种：一种叫经穴，它在经脉线上；一种叫奇穴，它有固定的位置，固定的称谓，但它不在经脉线上；还有一种，是孙思邈说的阿是穴，哪儿痛贴哪儿，这叫贴敷，在穴位上贴膏药，是一种外治法。

◆ 穴位养生重在治未病

随着人民生活水平的提高，健康的问题越来越被人们重视，原来吃不饱穿不暖的，有病都没钱治，现在都是未病先防。中医是治未病的医学：未病先防，已病防变，既病防复，这是预防的思想。中医的强项，也是在治未病上。

扁鹊哥仨，一个扁鹊，一个扁鸡，扁鹊最小，老三。他大哥是治未病的，就是养生的，没名气。他二哥是扁鸡，属于又养生又治病之间的，名气也不大。扁鹊是治大病的，所以扁鹊有名气，他治的病比较重，有起死回生之效。实际上更应该发扬光大的是扁鹊和扁鸡，而