

凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹
健康爱家系列

中国推拿网特邀编委 英国兰中医学院客座教授

经络穴位 按摩大全

网络下载经络穴位按摩视频
附赠

查炜主编 汉竹编著

找穴不出错，久按成良医

8585

图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位按摩大全 / 查炜主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.5
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-9172-3

I. ①经… II. ①查… III. ①经络-穴位按压疗法 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第015104号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

经络穴位按摩大全

主 编	查 炜
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
特邀编辑	尤竞爽 邓子娟 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	160千字
版 次	2012年5月第1版
印 次	2012年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-9172-3
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

2642333

汉竹·健康爱家系列

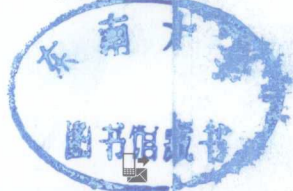
R224.1
23



经络穴位按摩大全

查炜 主编

汉竹 编著



短信发送 835477 至 15811008811, 获取附赠经络穴位按摩视频。



汉竹图书微博

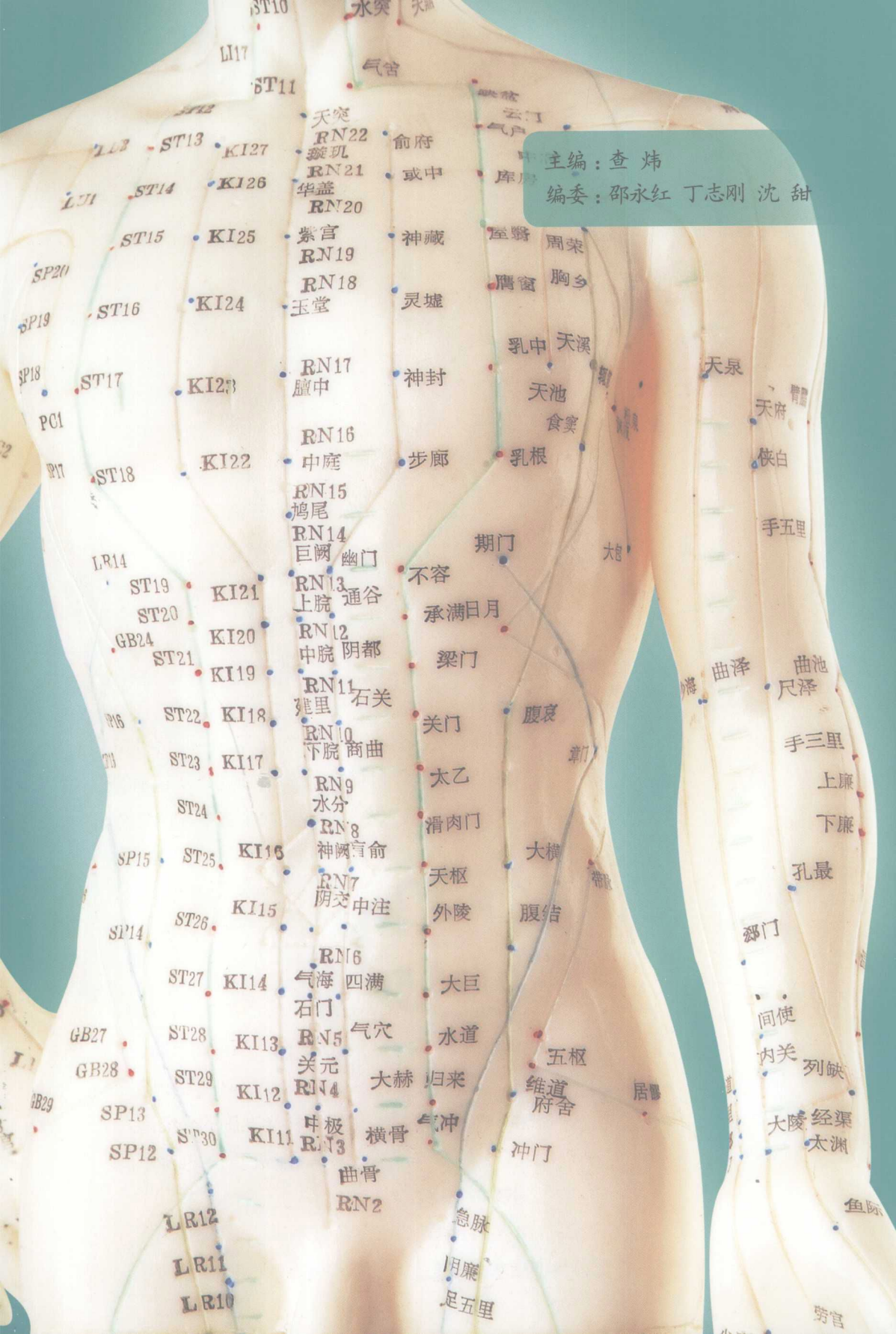
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



主编：查炜
 编委：邵永红 丁志刚 沈甜

天突 RN22
 璇玑 RN21
 华盖 RN20
 紫宫 RN19
 玉堂 RN18
 膻中 RN17
 中庭 RN16
 鸠尾 RN15
 巨阙 RN14
 幽门 RN13
 通谷 RN12
 中脘 RN11
 建里 RN10
 下脘 RN9
 水分 RN8
 神阙 RN7
 阴交 RN6
 气海 RN5
 石门 RN4
 关元 RN3
 中极 RN2

俞府
 或中
 神藏
 灵墟
 神封
 步廊
 期门
 不容
 承满
 日月
 梁门
 关门
 太乙
 滑肉门
 天枢
 外陵
 大巨
 水道
 归来
 气冲
 横骨
 冲门
 急脉
 阴廉
 足五里

屋翳
 膺窗
 乳中
 天溪
 天池
 食窦
 乳根
 期门
 不容
 承满
 日月
 梁门
 关门
 太乙
 滑肉门
 天枢
 外陵
 大横
 腹结
 大巨
 水道
 归来
 气冲
 冲门

天泉
 天府
 侠白
 手五里
 曲泽
 尺泽
 手三里
 上廉
 下廉
 孔最
 郄门
 间使
 内关
 列缺
 大陵
 经渠
 太渊
 鱼际
 劳宫

ST10
 LI17
 ST11
 ST12
 ST13
 ST14
 ST15
 ST16
 ST17
 ST18
 ST19
 ST20
 ST21
 ST22
 ST23
 ST24
 ST25
 ST26
 ST27
 ST28
 ST29
 ST30
 LR12
 LR11
 LR10
 SP20
 SP19
 SP18
 PC1
 PC2
 LR14
 GB24
 GB27
 GB28
 GB29
 SP13
 SP12

水突

气官

破伤
 云门
 气户
 中府
 库房

屋翳
 膺窗

乳中
 天溪
 天池
 食窦
 乳根

期门
 大横

腹哀
 章门
 大横
 腹结

五枢
 维道
 府舍
 居髎

冲门
 急脉

阴廉
 足五里

前言



经络是一门学问，不仅讲述了人体内部联系和运行规律，更是我们取穴治病的主要依据。

本书从常见疾病的按摩方法讲起，将疾病与取穴融合在一起，为读者提供了快速可查的特效按摩方法。另外，本书介绍的经络穴位涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，弥补了市面上很多图书取穴不足的缺点。从基本的循行路线入手，再详细为大家分析经络上每个穴位的位置、取穴方式、对症治疗以及特效按摩方法。您可以在人体骨骼图上精准定位，也可通过真人演示图放心按摩，解决了读者难以判断位置的困惑。人体骨骼图和真人演示图单独成页，老年读者不戴老花镜也一样能精准取穴。

本书取穴为推拿按摩而设，按摩以手或辅以按摩棒，手指之粗，对于纤细如发之毫针来说，不止百倍于信，故穴略偏差，按之以手，仍中其穴，故读者不必拘泥所谓标准取穴法。当然，本书尽可能坚持科学准确的介绍诸穴定位，有些穴位为了您快速取穴，可能做了一些变通，但较之于标准的方法，简便许多，同样有效！

该书不是一本简单的取穴书，希望您为我们提供的，不仅是您需要的，更是让您意想不到的。

目录

第一章

60 种常见疾病的特效按摩法 … 15

糖尿病	16	牙痛	21
高血压	16	感冒	21
高脂血症	16	咳嗽	21
冠心病	17	哮喘	22
脂肪肝	17	咽喉肿痛	22
慢性胆囊炎	17	慢性咽炎	22
更年期综合征	18	肺炎	23
中风后遗症	18	慢性支气管炎	23
白内障	18	过敏性鼻炎	23
头痛	19	慢性鼻炎	24
耳鸣	19	打嗝	24
头晕	19	恶心、呕吐	24
胸闷	20	腹泻	25
心悸	20	肠鸣、腹胀	25
失眠	20	便秘	25

痔疮	26
慢性胃炎	26
胃下垂	26
十二指肠溃疡	27
神经衰弱	27
坐骨神经痛	27
面神经麻痹	28
三叉神经痛	28
偏头痛	28
皮肤瘙痒症	29
湿疹	29
痤疮	29
荨麻疹	30
黄褐斑	30
颈椎病	30
腰椎间盘突出症	31



急性腰扭伤	31
肩周炎	31
腰肌劳损	32
小腿抽筋	32
足跟痛	32
类风湿性关节炎	33
阳痿	33
早泄	33
前列腺疾病	34
遗精	34
乳腺增生	34
月经不调	35
痛经	35
闭经	35

第二章

手太阴肺经：气息通畅的总管	36
保养肺经的最佳方法和时间	37
肺经上潜伏的疾病	37
肺经腧穴	38
中府 胸闷咳嗽中府收	38
云门 胸痛肩痛全拿下	38
天府 鼻炎的克星	38
侠白 缓解肋间神经痛	38
尺泽 清肺泻热	40
孔最 咳血的特效穴	40
列缺 偏、正头痛都不怕	40
经渠 赶走咳嗽的困扰	40
太渊 让气血通畅	42
鱼际 失声莫担心	42
少商 感冒咽痛不再烦	42

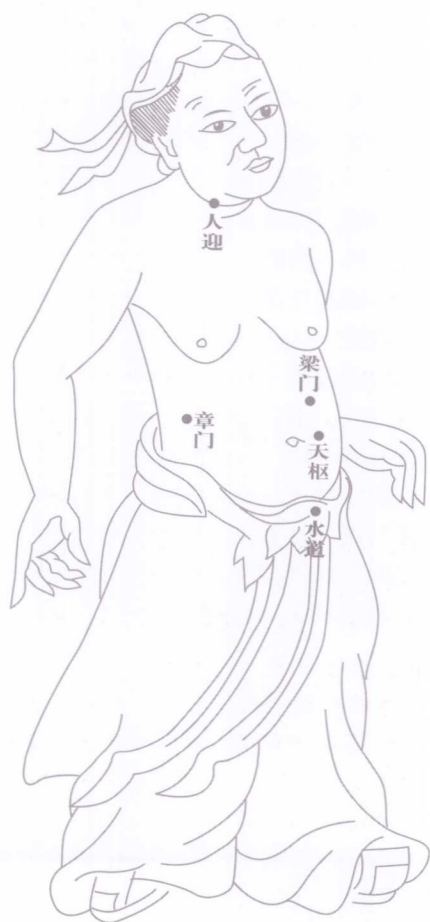
第三章

手阳明大肠经： 人体淋巴系统的保护神	44
保养大肠经的最佳方法和时间	45
大肠经上潜伏的疾病	45
大肠经腧穴	46
商阳 调节肠胃功能	46
二间 腹胀找二间	46
三间 止痛治痔疮	46
合谷 昏迷不用怕，合谷唤醒他	46
阳溪 头痛眼疾一扫光	48
偏历 防止脑中风	48
温溜 快速止鼻血	48
下廉 手臂的保护神	48
上廉 清肠毒，治便秘	50
手三里 常按增强免疫力	50
曲池 感冒发热不用愁	50
肘髎 肘部疾病的克星	50
手五里 护肩能手	52
臂臑 眼睛的保健师	52
肩髃 预防“五十肩”	52
巨骨 缓解肩臂疼痛	52
天鼎 治疗扁桃体炎	54
扶突 咳嗽气喘找扶突	54
口禾髎 抛掉鼻疾的烦恼	54
迎香 治疗鼻疾的第一选择	54

第四章

足阳明胃经：人体的后天之本… 56

保养胃经的最佳方法和时间	57
胃经上潜伏的疾病	57
胃经腧穴	58
承泣 根除黑眼圈	58
四白 眼保健操的主穴	58
巨髎 主治面神经麻痹	58
地仓 抚平口周皱纹	58
大迎 牙痛是病也不怕	60
颊车 预防面部皱纹	60
下关 治疗牙痛与耳鸣	60
头维 治疗面肌痉挛	60
人迎 双向调节血压	62

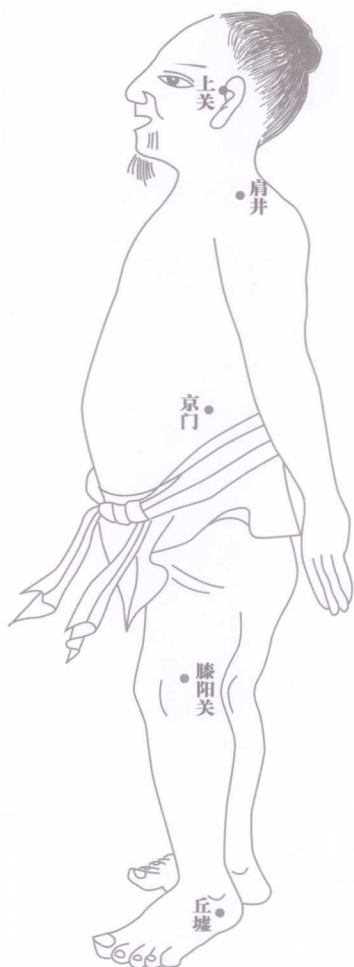


水突 治疗慢性咽炎	62
气舍 保养肺脏，预防感冒	62
缺盆 咳嗽、喘息不再愁	62
气户 止打嗝好帮手	64
库房 气喘按按它	64
屋翳 开胸顺气消炎症	64
膺窗 胸部保健穴	64
乳中 祛除目瘤，一个不留	66
乳根 让乳房更健康	66
不容 对付胃疾	66
承满 治疗胃痛胃炎	66
梁门 预防胃下垂	68
关门 胃肠不适就找它	68
太乙 恶心烦躁按太乙	68
滑肉门 身材美丽的诀窍	68
天枢 腹泻便秘全搞定	70
外陵 缓解下腹疼痛	70
大巨 关爱男人的保健穴	70
水道 关爱女人的保健穴	72
归来 对付男女生殖问题	72
气冲 男女生殖问题就找它	72
髀关 改善下肢麻木	72
伏兔 解除膝冷腰胯疼	74
阴市 降血糖好帮手	74
梁丘 对付顽固胃痛最有效	74
犊鼻 治疗膝关节炎	76
足三里 天然营养补品	76
上巨虚 艾灸可治胃肠病症	76
条口 让肠胃更强健	78
下巨虚 主治胃肠病症	78
丰隆 常刮痧可除湿化痰	78
解溪 促进血液循环	78
冲阳 除腹胀，增食欲	80
陷谷 治慢性胃炎胃下垂	80
内庭 治理口腔上火最有效	80
厉兑 快速止吐	80

第五章

足太阴脾经:

- 滋阴养血,百病不生…………… 82
- 保养脾经的最佳方法和时间…………… 83
- 脾经上潜伏的疾病…………… 83
- 脾经腧穴…………… 84
- 隐白 快速止血…………… 84
- 大都 抽筋不怕按大都…………… 84
- 太白 健脾化湿…………… 84
- 公孙 摆平胸腹疾病…………… 84
- 三阴交 妇科病首选穴…………… 86
- 商丘 足踝扭伤就揉它…………… 86
- 漏谷 小便不畅按漏谷…………… 86
- 地机 改善胰岛素分泌…………… 88
- 阴陵泉 下焦湿热的克星…………… 88
- 血海 祛瘀血、生新血…………… 88
- 箕门 主治小便不利…………… 88
- 冲门 妇科疾病不用愁…………… 90
- 府舍 腹痛不愁,府舍解忧…………… 90
- 腹结 腹泻便秘双调节…………… 90
- 大横 每天5分钟,减肥促消化…………… 90
- 腹哀 肝胆疼痛就找它…………… 92
- 食窦 食积反胃有良效…………… 92
- 天溪 哺乳妈妈的催乳穴…………… 92
- 胸乡 胸肋胀痛不用愁…………… 94
- 周荣 让您心平气顺…………… 94
- 大包 肺部保健师…………… 94



第六章

手少阴心经:

- 掌管人体生死的君王…………… 96
- 保养心经的最佳方法和时间…………… 97
- 心经上潜伏的疾病…………… 97
- 心经腧穴…………… 98
- 极泉 治冠心病的常用穴…………… 98
- 青灵 祛除疼痛无烦恼…………… 98
- 少海 常按少海,疼痛不来…………… 98
- 灵道 癫痫止抽就用它…………… 100
- 通里 有效缓解肘臂肿痛…………… 100
- 阴郄 治疗骨蒸盗汗有特效…………… 100
- 神门 安神固本之要穴…………… 102
- 少府 养心护肾一举两得…………… 102
- 少冲 用力掐按可缓解焦虑…………… 102

第七章

手太阳小肠经:

反映心脏能力的镜子…………… 104

- 保养小肠经的最佳方法和时间 …… 105
小肠经上潜伏的疾病 …… 105
小肠经腧穴 …… 106
少泽 通乳功臣 …… 106
前谷 泻火治口疮 …… 106
后溪 治疗颈椎腰椎病的常用穴 …… 106
腕骨 胆囊疾病多按揉 …… 106
阳谷 五官“小医生” …… 108
养老 晚年体健靠养老 …… 108
支正 头晕目眩找支正 …… 108
小海 贫血眩晕求小海 …… 108
肩贞 肩周炎的必用穴 …… 110
臑俞 预防上肢不遂 …… 110
天宗 健胸美体按天宗 …… 110
秉风 肩胛疼痛就灸它 …… 112
曲垣 常按可延缓身体老化 …… 112
肩外俞 刮痧可治头痛 …… 112
肩中俞 让肩背更有力 …… 112
天窗 五官疾病就找它 …… 114
天容 缓解落枕不适 …… 114
颧髻 色斑粉刺一扫光 …… 114
听宫 耳聋耳鸣就找它 …… 114

第八章

足太阳膀胱经:

通达人体全身的水道…………… 116

- 保养膀胱经的最佳方法和时间 …… 117
膀胱经上潜伏的疾病 …… 117
膀胱经腧穴 …… 118
睛明 眼睛明亮的法宝 …… 118
攒竹 刮痧可治黑眼圈 …… 118
眉冲 目赤肿痛找眉冲 …… 118
曲差 治疗鼻疾有特效 …… 118
五处 小儿惊风不可怕 …… 120
承光 常按可放松身心 …… 120

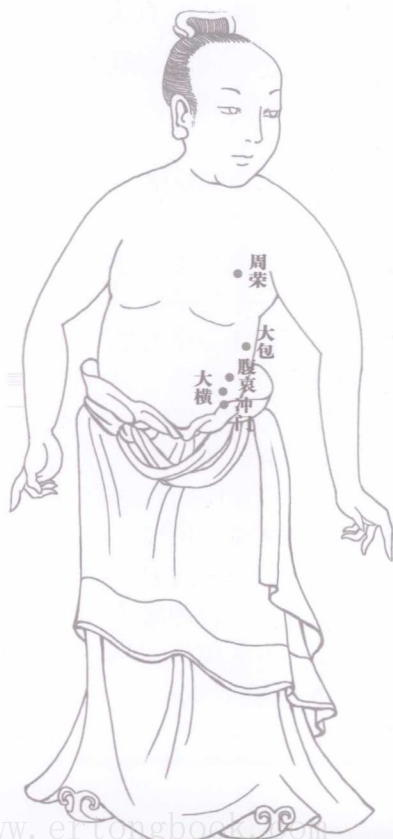
- 通天 让鼻内畅通无阻 …… 120
络却 消除抑郁精神好 …… 120
玉枕 头痛就刮它 …… 122
天柱 头脑清楚,天柱帮助 …… 122
大杼 颈肩不适的克星 …… 122
风门 防治感冒莫忘它 …… 122
肺俞 哮喘病的克星 …… 124
厥阴俞 保护心脏的卫士 …… 124
心俞 养心安神多建功 …… 124
督俞 肠胃疾病的克星 …… 124
膈俞 止呕吐打嗝有特效 …… 126
肝俞 清肝明目 …… 126
胆俞 利胆护体 …… 126
脾俞 不思饮食就按它 …… 126
胃俞 养胃和胃 …… 127
三焦俞 腰疼不怕了 …… 127
肾俞 护肾强肾 …… 127
气海俞 提高性致除腰痛 …… 127
大肠俞 腰酸腰痛多按揉 …… 128
关元俞 呵护生殖器官 …… 128
小肠俞 促进营养消化吸收 …… 128
膀胱俞 小便不利常寻按 …… 128
中膂俞 调理不孕症 …… 130
白环俞 主治男女生殖疾病 …… 130
八髻 防治生殖疾病的要穴 …… 130
会阳 治疗痔疮便血 …… 130
承扶 腿痛痔疮常找它 …… 132
殷门 强健腰腿有绝招 …… 132
浮郄 快速缓解小腿抽筋 …… 132
委阳 腰背痛按委阳 …… 132
委中 即刻缓解腰背痛 …… 134
附分 颈肩不适就按它 …… 134
魄户 咳嗽哮喘求魄户 …… 134
膏肓 强肾保健常施灸 …… 134
神堂 胸闷心慌用力按 …… 136
谿谿 肩背酸痛不要怕 …… 136

膈关	矢按叩击降胃气	136	横骨	摆脱男人难言痛苦	156
魂门	点压缓解胸胁痛	136	大赫	生殖健康的福星	156
阳纲	消炎利胆佐胆俞	138	气穴	利尿通便疗效好	156
意舍	艾灸调理糖尿病	138	四满	腹痛腹冷不怕了	156
胃仓	增进食欲常按它	138	中注	常按摩，促消化	158
肓门	腹部不适就按它	138	肓俞	告别便秘的痛苦	158
志室	肾虚常按是绝招	140	商曲	帮你解决腹痛的烦恼	158
胞肓	腰脊疼痛多刮擦	140	石关	脾胃虚寒按石关	160
秩边	便秘痔疾不用怕	140	阴都	有效缓解胃痛	160
合阳	腰脚疼痛就揉它	140	腹通谷	胃痛呕吐不用怕	160
承筋	小腿痉挛揉承筋	142	幽门	腹胀腹泻双调节	162
承山	腿脚抽筋不再来	142	步廊	乳房保健穴	162
飞扬	迅速缓解腿疲劳	142	神封	迅速缓解气喘	162
跗阳	脚踝肿痛揉揉它	142	灵墟	风寒咳嗽找灵墟	164
昆仑	脚踝疼痛多拿捏	144	神藏	艾灸治咳喘	164
仆参	牙槽脓肿有奇效	144	彘中	定咳顺气好帮手	164
申脉	安神宁心治失眠	144	俞府	胜过止咳良药	164
金门	急性腰痛就按它	144			
京骨	常按多招保健康	146			
束骨	推按束骨防感冒	146			
足通谷	温阳散寒治阳虚	146			
至阴	纠正胎位第一穴	146			

第九章

足少阴肾经：人体健康的根本··· 148

保养肾经的最佳方法和时间	149
肾经上潜伏的疾病	149
肾经腧穴	150
涌泉 人体生命之源	150
然谷 滋阴补肾助睡眠	150
太溪 补肾气，除百病	150
大钟 强腰壮骨疗效好	152
水泉 艾灸治痛经	152
照海 月经不调的救星	152
复溜 滋补肾阴数它强	152
交信 调经养血止崩漏	154
筑宾 排毒好帮手	154
阴谷 遗尿、遗精选阴谷	154



第十章

手厥阴心包经：

护卫心主的大将军····· 166

保养心包经的最佳方法和时间····· 167

心包经上潜伏的疾病····· 167

心包经腧穴····· 168

天池 乳腺增生的克星····· 168

天泉 增强心脏活力····· 168

曲泽 胸闷、心慌多按揉····· 168

郄门 心绞痛的应急穴····· 170

间使 治打嗝之要穴····· 170

内关 心神卫士····· 170

大陵 牙肿口臭不见了····· 172

劳宫 安神解疲劳····· 172

中冲 补益肝肾····· 172

天髎 治疗颈项强痛····· 182

天牖 缓解颈肩酸痛····· 184

翳风 快速止嘔····· 184

瘦脉 小儿惊风疗效佳····· 184

颊息 头痛耳鸣揉颊息····· 184

角孙 保护眼睛不受伤害····· 186

耳门 护耳有绝招····· 186

耳和髎 五官疾病不必苦恼····· 186

丝竹空 头痛头晕都点它····· 186

第十一章

手少阳三焦经：捍卫头脑安全·· 174

保养三焦经的最佳方法和时间····· 175

三焦经上潜伏的疾病····· 175

三焦经腧穴····· 176

关冲 远离更年期烦恼····· 176

液门 清火散热有奇效····· 176

中渚 治疗颈肩背痛常用穴····· 176

阳池 驱走手脚的寒冷····· 176

外关 缓解腰痛治疗风湿····· 178

支沟 排除体内毒素····· 178

会宗 温通经脉治耳鸣····· 178

三阳络 治疗耳聋牙痛····· 178

四渎 治疗咽喉肿痛有特效····· 180

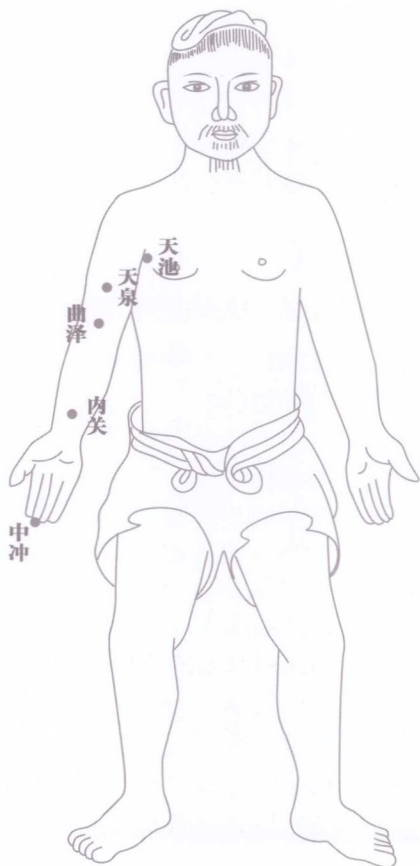
天井 淋巴结核不用怕····· 180

清冷渊 着急上火就揉它····· 180

消泺 有效治疗各种痛证····· 182

臑会 专治肩膀痛····· 182

肩髃 缓解肩痛不举····· 182



第十二章

足少阳胆经:

具有神奇养生功用的经脉····· 188

- 保养胆经的最佳方法和时间····· 189
- 胆经上潜伏的疾病····· 189
- 胆经腧穴····· 190
- 瞳子髎 治疗目赤眼花特效穴····· 190
- 听会 有助改善耳鸣耳聋····· 190
- 上关 常按预防视力减退····· 190
- 颌厌 五官疾病不必苦恼····· 190
- 悬颅 集中精力不走神····· 192
- 悬厘 偏头痛的终结者····· 192
- 曲鬓 牙痛颊肿就揉它····· 192
- 率谷 艾灸治头痛····· 192
- 天冲 牙龈肿痛找天冲····· 194
- 浮白 专治头发白····· 194
- 头窍阴 耳鸣耳聋不担忧····· 194
- 完骨 常按可改善贫血····· 194
- 本神 头痛、目眩就按它····· 196
- 阳白 淡化抬头纹····· 196
- 头临泣 头痛鼻塞及时了····· 196
- 目窗 擦亮你的眼睛····· 196
- 正营 专治头痛头晕····· 198
- 承灵 面部痉挛按按它····· 198
- 脑空 后脑疼痛不要怕····· 198
- 风池 疏风散寒治感冒····· 198
- 肩井 治疗落枕与肩痛····· 200
- 渊腋 腋窝汗多不用愁····· 200
- 辄筋 养肝护肝好帮手····· 200
- 日月 主治胆疾····· 200
- 京门 补肾大穴····· 202
- 带脉 调经止滞效果好····· 202
- 五枢 妇科疾病患者的福音····· 202
- 维道 消除四肢浮肿····· 202
- 居髎 针对腰腿疾病····· 204
- 环跳 腰痛腿疼先按它····· 204
- 风市 常按常揉远中风····· 204
- 中渚 常按消除胆囊结石····· 204
- 膝阳关 治疗膝盖痛有特效····· 206
- 阳陵泉 快速止抽筋····· 206
- 阳交 急性疼痛找阳交····· 206
- 外丘 止痛能手····· 206
- 光明 除目赤, 助视力····· 208
- 阳辅 熬夜头晕就按它····· 208
- 悬钟 降血压效果好····· 208
- 丘墟 清醒头脑····· 208
- 足临泣 呵护女性乳房····· 210
- 地五会 足趾麻木不适就找它····· 210
- 侠溪 头痛目眩按一按····· 210
- 足窍阴 点刺可治头痛牙痛····· 210

第十三章

足厥阴肝经: 修身养性的关键···212

- 保养肝经的最佳方法和时间····· 213
- 肝经上潜伏的疾病····· 213
- 肝经腧穴····· 214
- 大敦 快速止血的能手····· 214
- 行间 改善目赤与头痛····· 214
- 太冲 清肝火, 消怒气····· 214
- 中封 保养精血之要穴····· 214
- 蠡沟 治疗瘙痒有奇效····· 216
- 中都 急性疼痛揉中都····· 216
- 膝关 膝关节疼痛就揉它····· 216
- 曲泉 乳腺增生就找它····· 216
- 阴包 生殖泌尿它统管····· 216
- 足五里 通利小便见效快····· 218
- 阴廉 给女人多一点呵护····· 218
- 急脉 急性腹痛就按它····· 218
- 章门 腹胀按之效如神····· 218
- 期门 疏肝理气化瘀积····· 218

第十四章

- 任脉：掌管女性妊养的总管…… 220
- 任脉的保养方法 …………… 221
- 任脉上潜伏的疾病 …………… 221
- 任脉腧穴 …………… 222
- 会阴 专治男女性功能障碍 …………… 222
- 曲骨 治前列腺炎通小便…………… 222
- 中极 解除尿频尿痛…………… 222
- 关元 第一性保健大穴…………… 222
- 石门 治疗水肿就热敷…………… 224
- 气海 任脉之补虚要穴…………… 224
- 阴交 腹泻不止揉阴交…………… 224
- 神阙 睡前按之补亏虚…………… 224
- 水分 水肿腹水常按它…………… 226
- 下脘 缓解胃痛促消化…………… 226
- 建里 体虚之人的温补药…………… 226
- 中脘 胃痛、呕吐有效止…………… 226
- 上脘 增加你的胃动力…………… 228
- 巨阙 治疗胃下垂有良效…………… 228
- 鸠尾 皮肤干燥不用愁…………… 228
- 中庭 胸满呕吐就找它…………… 228
- 膻中 乳汁不足就灸它…………… 229
- 玉堂 常按可增强胸腺活力 …………… 229
- 紫宫 让呼吸更加顺畅…………… 229
- 华盖 咽喉的护理师…………… 229
- 璇玑 定喘顺气找璇玑…………… 230
- 天突 缓解声音嘶哑…………… 230
- 廉泉 中风失语就求它…………… 230
- 承浆 治疗口腔疾病好帮手 …………… 230

第十五章

- 督脉：调节阳经气血的总督…… 232
- 督脉的保养方法 …………… 233
- 督脉经上潜伏的疾病 …………… 233
- 督脉腧穴 …………… 234
- 长强 治疗便秘痔疮的首选 …………… 234
- 腰俞 腰酸腰痛不用怕…………… 234
- 腰阳关 遗精阳痿不复返…………… 234
- 命门 强腰膝，补肾气…………… 234
- 悬枢 腰脊强痛就按它 …………… 236
- 脊中 增强肠腑功能…………… 236
- 中枢 健脾胃，促消化…………… 236
- 筋缩 善治筋脉拘挛…………… 236
- 至阳 快速止痛有绝招…………… 237
- 灵台 治疗忧郁失眠的养心穴 …… 237
- 神道 缓解心绞痛…………… 237
- 身柱 治疗咳嗽和气喘…………… 237
- 陶道 常按可愉悦身心…………… 238
- 大椎 感冒清热找大椎…………… 238
- 哑门 声音沙哑不苦恼…………… 238
- 风府 感冒及时擦风府…………… 238
- 脑户 头痛感即刻减轻…………… 240
- 强间 让你睡好心情好…………… 240
- 后顶 头痛眩晕就按它…………… 240
- 百会 长命百岁保健穴…………… 240
- 前顶 头晕头痛找前顶…………… 240
- 囟会 头痛鼻塞不见了…………… 241
- 上星 有效缓解眼疲劳…………… 241
- 神庭 头昏呕吐不怕了…………… 241
- 素髖 主治鼻塞…………… 241
- 水沟 人体急救 120…………… 242
- 兑端 牙痛鼻塞就揉它…………… 242
- 龈交 治疗急性腰扭伤有妙招 …… 242
- 印堂 提神醒脑…………… 242

第十六章

经外奇穴：

对症治疗，效果神奇····· 244

四神聪 头痛健忘多敲击·····	244
当阳 头痛眩晕揉当阳·····	244
鱼腰 改善目胀酸痛·····	244
太阳 脑神经的天然调节器·····	246
耳尖 防治麦粒肿·····	246
球后 治疗眼疾·····	246
上迎香 专治鼻疾·····	246
内迎香 常按防治鼻炎·····	246
聚泉 预防味觉减退·····	248
海泉 清除口腔炎症·····	248
金津 中暑昏迷可刺它·····	248
玉液 预防口腔疾病·····	248
翳明 善治各种眼疾·····	248
颈百劳 颈肩不适的克星·····	250
子宫 摆脱女人难言苦恼·····	250
定喘 即刻缓解咳喘·····	250
夹脊 保养全身脏腑·····	250
胃脘下俞 治疗胰腺炎效果好·····	250
痞根 肝脾肿大就找它·····	252
下极俞 壮腰好帮手·····	252
腰宜 对付生殖系统疾病有办法·····	252
腰眼 腰痛当然找腰眼·····	252
十七椎 胎位不正找它帮·····	252
腰奇 治痔疮要穴·····	254
肘尖 治疗颈淋巴结核效果好·····	254
二白 痔疮脱肛找二白·····	254
中泉 治哮喘按中泉·····	254
中魁 治打嗝要穴·····	254
大骨空 治目翳内障就靠大骨空·····	256
小骨空 治目赤肿痛就靠小骨空·····	256
腰痛点 急性腰扭伤就点它·····	256
外劳宫 落枕找外劳宫·····	256
八邪 毒蛇咬伤急救穴·····	256
四缝 小儿食积不用愁·····	258
十宣 急救专家·····	258
髌骨 治膝关节炎就找它·····	258

鹤顶 治疗膝关节痛有特效·····	258
百虫窝 皮肤瘙痒不怕了·····	258
内膝眼 治疗膝关节炎有特效·····	260
外膝眼 缓解膝部肿痛·····	260
胆囊 胆道疾病找胆囊·····	260
阑尾 阑尾炎不用怕·····	260
外踝尖 脚气不妨揉揉它·····	260
内踝尖 脚上功夫治牙痛·····	262
八风 足部肿痛用八风·····	262
独阴 有效缓解心绞痛·····	262
气端 中风急救用气端·····	262

附录····· 264

四季养生的 12 个特效穴位·····	264
调养五脏的 10 个特效穴位·····	265
九种体质的特效按摩·····	266
十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引·····	268



DU21 通天
正营

DU22 承光
百窗
DU23 五处
临泣
本神

头维
颌厌
悬颅
悬厘
曲鬓

天冲
角孙

阳白
庭竹空

耳门

颞颥

第一章



60 种常见疾病的特效按摩法



面对越来越多的疾病，我们必须学会自我防护。按摩历史悠久，简便易行，深受老百姓喜爱。因此，本章我们选取了适合按摩防治的60种常见病、多发病，希望通过简便易行的按摩方法，帮助患者减轻病痛。