

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师 刘乃刚 / 主编



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 健康爱家系列

一穴多用

预防百病

口袋书

按摩 / 艾灸 / 拔罐 / 刮痧
四季 / 五脏 / 骨骼 / 肌肉
中老年 / 女性 / 男性 / 亚健康

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

一穴多用巧治病口袋书 / 刘乃刚主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 0400 - 5

I . ① — … II . ① 刘… III . ① 穴位疗法 — 基本知识 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 289945 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

一穴多用巧治病口袋书

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特 邀 编 辑	邓子娟 段亚珍 钱婷婷
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
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	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/64
印 张	5
字 数	120千字
版 次	2013年1月第1版
印 次	2013年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978 - 7 - 5537 - 0400 - 5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹 ● 健康爱家系列

一穴多用巧治病

口袋书



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

作者简介

刘乃刚

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

多年从事针灸腧穴研究、针刀基础和临床研究工作，对人体穴位定位、配穴祛病等居家保健疗法有很深入的研究，主编针灸穴位类著作20余部，如《最新国际标准针灸穴位挂图》、《准确找穴按摩速查》、《手耳头足脊柱定位+按摩》等，非常畅销且受读者欢迎。

在医学专业上，参加国家级和省部级科研课题2项，获得中华中医药学会学术著作一等奖、中国科协第八届博士生年会优秀论文、中华中医药学会全国优秀博士生论文评选优秀论文、北京中医药大学图书奖等各级各类奖项7项。拥有国家专利1项。



前言

经络穴位疗法的神奇功效已是众所周知，也有越来越多的人加入到穴位养生的大军中来。同时，大家也都会渐渐产生一些困惑：

全身穴位有四百多个，到底该选择哪个？

白纸黑字的单调描述实在叫人费解，找穴位很困难。

按摩、刮痧、拔罐、艾灸，这么多方法用哪个好？

穴位记不住，真希望有个小册子可以随时查阅。

.....

解决这些问题，便是这本口袋书诞生的意义所在。中日友好医院中医针灸科刘乃刚博士为我们精心挑选了最常用的150个特效穴位，分为四季养生、五脏六腑、中老年常见病、骨骼肌肉问题、身体小毛病、呵护女性、关爱男性、改善亚健康八大方面，配合介绍按摩、刮痧、拔罐、艾灸等多种常用中医疗法及其效用，让您根据自身状况自由选择。

每个穴位都配有清晰明了的骨骼肌肉手绘图和真人取穴图，即使不具备专业知识，也能简单快速地找准穴位。一穴多用疗法也附有一一对应的真人操作图，做法一看便知。

作为一本口袋书，它既有小图册的简便，又具有全书内容的丰满。简单明了的版式，让您在养身保健的同时，也能获得美好的视觉体验。

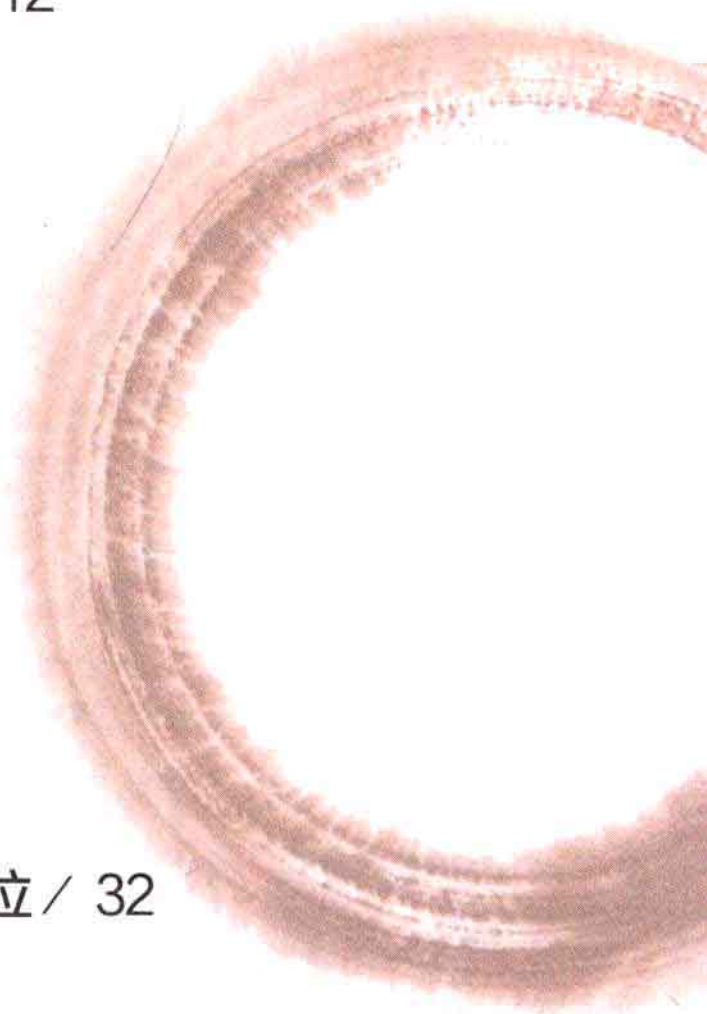
目录

四季养生的 10 个特效穴位 / 12

- 百会** 长命百岁保健穴 / 12
- 太阳** 脑神经的天然调节器 / 14
- 合谷** 消炎镇痛的救星 / 16
- 神门** 安神固本之要穴 / 18
- 涌泉** 人体生命之源 / 20
- 足三里** 天然营养补品 / 22
- 听宫** 耳聋耳鸣就找它 / 24
- 睛明** 眼睛明亮的法宝 / 26
- 膻中** 宽胸理气除心烦 / 28
- 气海** 任脉之补虚要穴 / 30

滋养五脏六腑的 14 个特效穴位 / 32

- 心俞** 养心安神 / 32
- 内关** 心神卫士 / 34
- 肺俞** 哮喘病的克星 / 36
- 太渊** 宣肺益气 / 38
- 肝俞** 清肝明目 / 40
- 太冲** 清肝火消怒气 / 42
- 胆俞** 养胆护体 / 44
- 日月** 对付胆疾的能手 / 46
- 脾俞** 不思饮食就按它 / 48



- 太白** 健脾化湿 / 50
胃俞 养胃和胃 / 52
梁丘 驱赶顽固胃痛 / 54
肾俞 护肾强肾 / 56
京门 补肾大穴 / 58

对付中老年常见病的 26 个特效穴位 / 60

- 缺盆** 咳嗽、喘鸣不再愁 / 60
头维 偏正头痛不用怕 / 62
巨髎 面神经麻痹就按它 / 63
水突 对付慢性咽炎有妙招 / 64
口禾髎 慢性鼻炎恢复快 / 65
扶突 甲状腺肿大就找它 / 66
听会 有助改善耳鸣耳聋 / 68
人迎 双向调血压 / 69
廉泉 中风失语就求它 / 70
神堂 缓解气喘、胸闷 / 72
风市 常按远离中风 / 74
风门 常年咳喘一按就灵 / 76
外关 缓解腰痛和风湿 / 78
手三里 对付手肘关节炎症 / 80
养老 晚年体健靠养老 / 82
地机 改善胰岛素分泌 / 84
曲池 改善上肢瘫麻 / 86
极泉 防治冠心病的常用穴 / 88



- 郅门** 心绞痛应急穴 / 90
- 鱼际** 平哮喘效果佳 / 92
- 中渚** 常按消除胆结石 / 94
- 外丘** 止痛能手 / 96
- 悬钟** 降血压效果好 / 98
- 维道** 消除小腹疼痛 / 100
- 解溪** 缓解便秘、腹胀 / 102
- 陷谷** 理气止胃痛 / 104

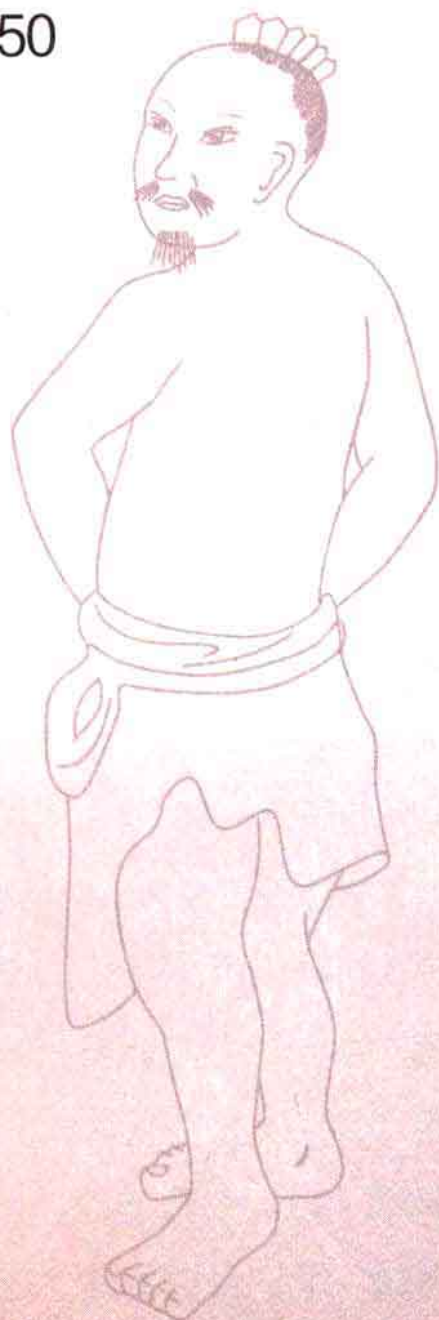
对付骨骼肌肉疼痛的 22 个特效穴位 / 106

- 肩髃** 缓解肩臂痛 / 106
- 肩井** 落枕、肩痛就按它 / 108
- 肩髃** 远离肩臂痛 / 110
- 肩贞** 肩周炎的必用穴 / 112
- 天髃** 颈项僵硬疼痛多按它 / 114
- 通里** 有效缓解肘臂肿痛 / 116
- 后溪** 颈椎、腰椎病的常用穴 / 118
- 阳溪** 赶走头痛、牙痛 / 120
- 中渚** 颈肩背痛常用穴 / 122
- 魂门** 缓解胸胁痛 / 124
- 大肠俞** 对付风湿腰痛 / 126
- 居髃** 腰腿疾病多敲打 / 128
- 髀关** 善治下肢麻木 / 130
- 环跳** 腰痛有救了 / 132
- 承扶** 改善腰腿痛 / 134

- 伏兔** 消除膝冷、腰胯疼 / 136
- 申脉** 宁神止头痛 / 138
- 委中** 即刻缓解腰背痛 / 140
- 阴陵泉** 下肢痿软的救星 / 142
- 犊鼻** 膝关节炎不用愁 / 144
- 承山** 腿脚抽筋不再来 / 146
- 昆仑** 脚踝痛、腰背痛的特效穴 / 148

赶走小毛病的 28 个特效穴位 / 150

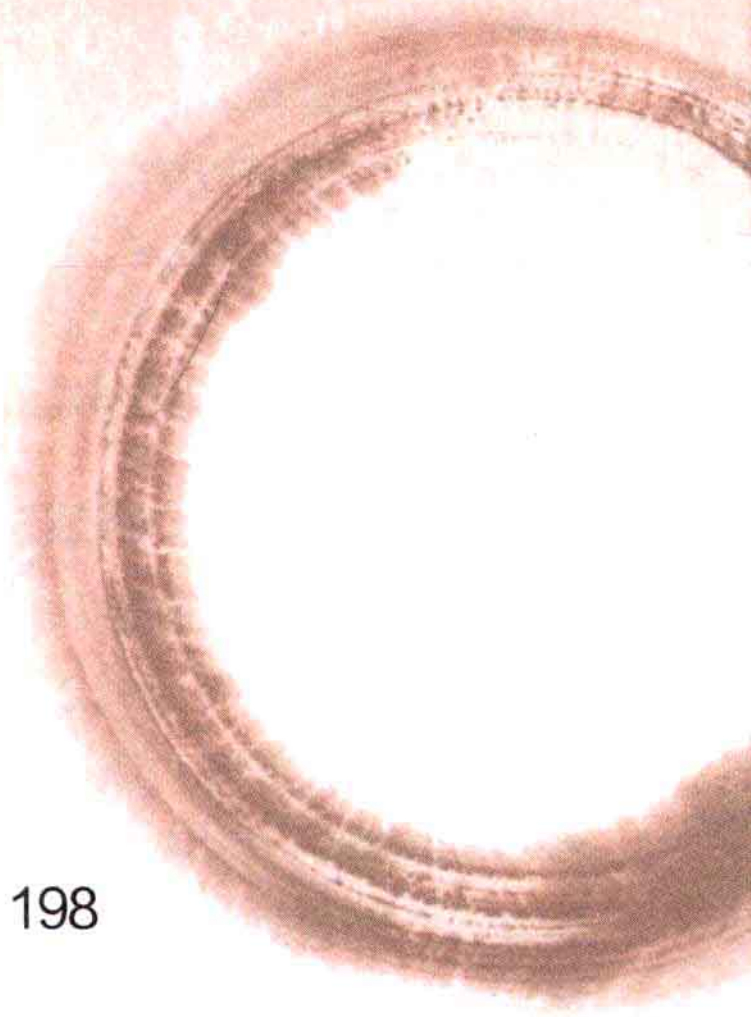
- 印堂** 提神醒脑 / 150
- 人中** 人体急救 120 / 152
- 鱼腰** 改善目胀酸痛 / 153
- 迎香** 专治鼻炎 / 154
- 四白** 对付各种眼疾 / 155
- 风池** 疏风散寒治感冒 / 156
- 风府** 感冒及时擦风府 / 158
- 眉冲** 常按眉冲穴，头痛都退却 / 159
- 四神聪** 偏正头痛它掌管 / 160
- 章门** 平抚腹胀 / 162
- 水分** 腹痛泄泻常按它 / 164
- 中脘** 有效止胃痛、呕吐 / 166
- 天枢** 腹泻、便秘双调节 / 168
- 中极** 解除尿频尿痛 / 170
- 身柱** 消除咳嗽和气喘 / 172
- 长强** 便秘、痔疮的首选 / 174



- 天井** 淋巴结核不用怕 / 175
- 会阳** 改善痔疮、便血 / 176
- 小海** 贫血、眩晕求小海 / 178
- 列缺** 缓解发热、头痛 / 180
- 大陵** 让腕关节不再麻木 / 182
- 少商** 咽喉肿痛找少商 / 184
- 前谷** 可泻火、治口疮 / 186
- 会宗** 温通经脉治耳鸣 / 188
- 三阳络** 远离耳聋、牙痛 / 190
- 阳陵泉** 口苦口干无影踪 / 192
- 冲阳** 除腹胀、增食欲 / 194
- 厉兑** 治疗多梦特效穴 / 196

呵护女性的 14 个特效穴位 / 198

- 血海** 滋阴养血 / 198
- 阳白** 淡化抬头纹 / 200
- 承泣** 善治黑眼圈 / 201
- 地仓** 抚平口周皱纹 / 202
- 颧髻** 色斑、粉刺一扫光 / 203
- 颊车** 防止面部皱纹 / 204
- 少府** 远离心悸 / 205
- 鸠尾** 清心除烦 / 206
- 交信** 调经养血止崩漏 / 207
- 三阴交** 妇科病首选穴 / 208
- 足临泣** 呵护女性乳房 / 210



照海 月经不调的救星 / 212

阳池 驱走手脚的寒冷 / 213

少泽 通乳功臣 / 214

关爱生殖健康的 14 个特效穴位 / 216

关元 固精养元 / 216

神阙 睡前按之补亏虚 / 218

太溪 补肾气、除百病 / 219

命门 强腰膝、补肾气 / 220

气海俞 提高性致除腰痛 / 222

腰阳关 遗精、阳痿不复返 / 224

殷门 强健腰腿有绝招 / 226

阴谷 遗尿、遗精选阴谷 / 228

复溜 缓解手足多汗、四肢乏力 / 230

漏谷 主治前列腺疾病 / 232

足五里 通利小便见效快 / 234

箕门 远离难言之痒 / 236

中封 保养精血之要穴 / 237

商阳 强精壮阳 / 238

改善亚健康的 22 个特效穴位 / 240

大椎 感冒清热找大椎 / 240

瞳子髎 目赤眼花特效穴 / 242

下关 牙痛、耳鸣一按就灵 / 243

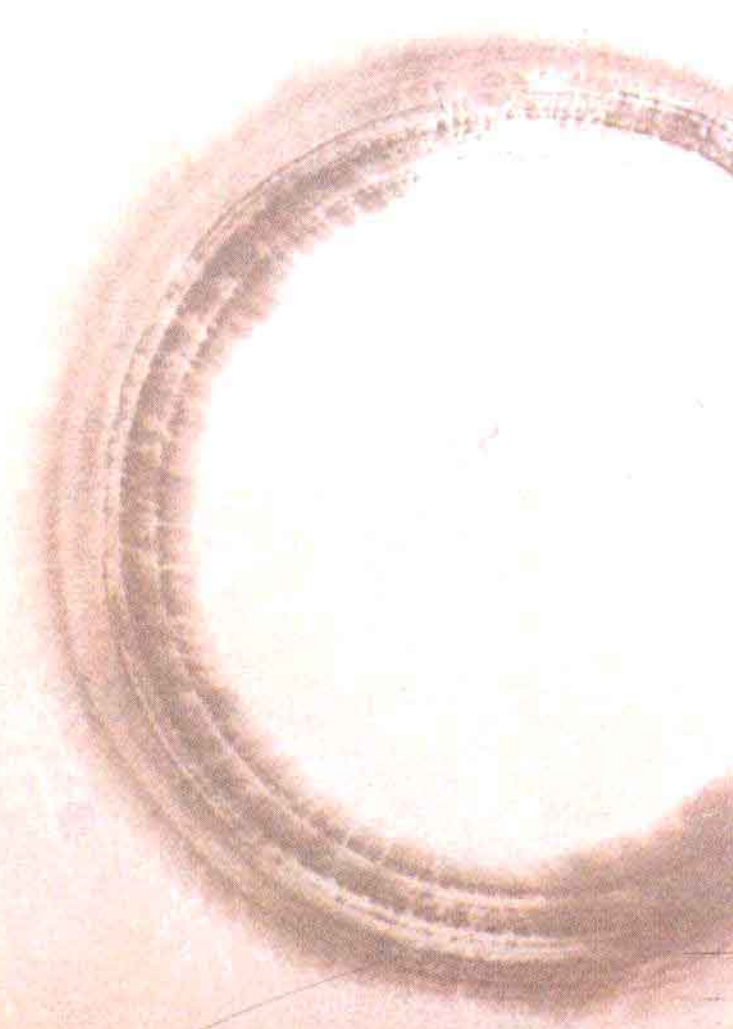
陶道 常按可愉悦身心 / 244



- 神道** 缓解心绞痛 / 246
- 三焦俞** 按之增食欲 / 248
- 石关** 脾胃虚寒按石关 / 250
- 天突** 缓解声音嘶哑 / 252
- 大横** 防治营养过剩 / 254
- 曲泽** 改善长期胸闷、心慌 / 256
- 支沟** 排除体内毒素 / 258
- 阴郄** 治盗汗、惊悸特效穴 / 260
- 间使** 治呃逆之要穴 / 262
- 中冲** 清心除烦好帮手 / 264
- 少冲** 保养心脏的要穴 / 266
- 劳宫** 安神、解疲劳 / 268
- 丰隆** 除湿化痰 / 270
- 光明** 除目赤, 助视力 / 272
- 公孙** 摆平胸腹疾患 / 274
- 丘墟** 提神醒脑 / 276
- 行间** 改善目赤与头痛 / 278
- 内庭** 清理口腔炎症 / 280

常见病症按摩 / 283

- 感冒 / 284
- 牙痛 / 285
- 咳嗽 / 286
- 发热 / 287
- 鼻炎 / 288



咽喉肿痛 / 289

恶心、呕吐 / 290

食欲不振 / 291

失眠 / 292

高脂血症 / 293

高血压 / 294

心绞痛 / 295

糖尿病 / 296

胆囊炎 / 297

哮喘 / 298

白内障 / 299

十二指肠溃疡 / 300

胃痛 / 301

便秘 / 302

腹泻 / 303

面神经麻痹 / 304

三叉神经痛 / 305

颈椎病 / 306

肩周炎 / 307

坐骨神经痛 / 308

风湿性关节炎 / 309

更年期综合征 / 310

乳腺增生 / 311

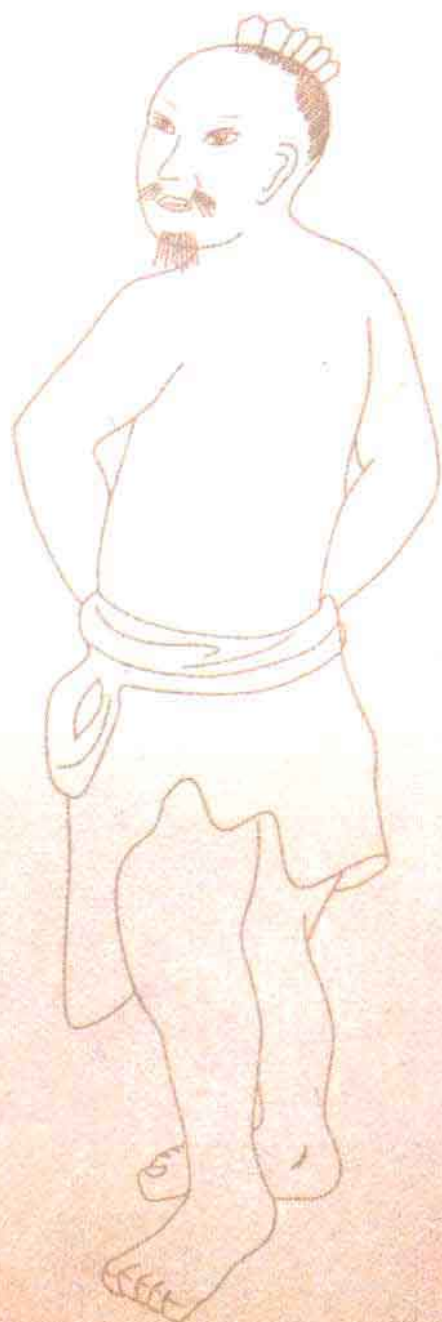
月经不调 / 312

前列腺肥大 / 313

阳痿 / 314

早泄 / 315

附录：本书穴位笔画索引 / 316



四季养生的 10 个特效穴位

人体的某些穴位，具有重要的养生保健功能。一年四季，长期坚持按摩这些穴位，可使人耳聪目明、精力旺盛、身体强健，能显著提高人体免疫力，从而达到远离疾病、益寿延年的效果。

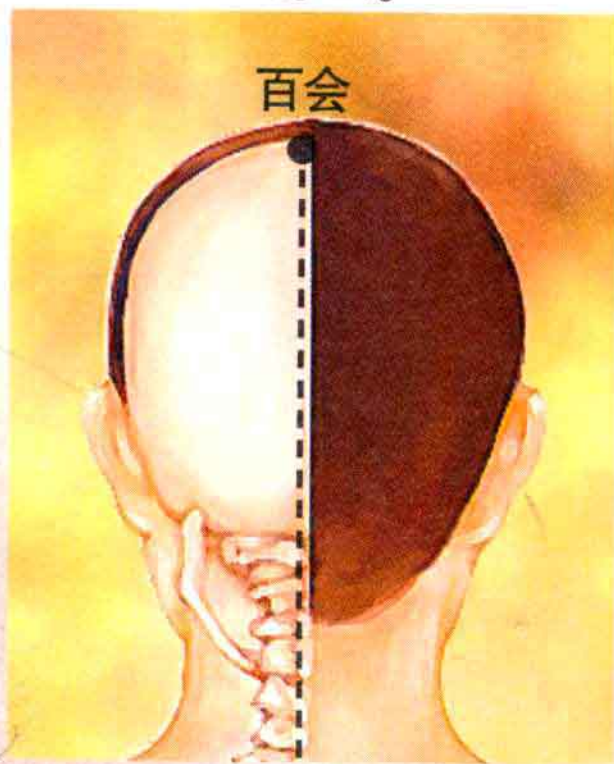
百会 长命百岁保健穴

百，百脉、百骸。会，朝会。居一身之最高，百脉百骸皆仰望朝会，如天之北辰北极也。人体各经上传阳气都交会于此，故名。

【主治】中风、惊悸、头痛、头晕、失眠、健忘、耳鸣、眩晕、低血压、脱肛、痔疮、阴挺、痢疾、休克。

【针刺】平刺 0.5~0.8 寸，局部酸胀。

【配伍】休克：百会配水沟、内关。脱肛：百会配长强、承山。



精准定位：在头部，前发际正中直上 5 寸。

快速取穴：正坐，两耳尖与头正中线相交处，按压有凹陷处即是。

一穴多用

按摩：用拇指按揉200次，每天坚持，能治疗眩晕、头痛。

艾灸：用艾条温和灸5~20分钟，每天1次，可治疗脱肛、阴挺。

刮痧：从前向后刮拭3~5分钟，隔天1次，可治疗头痛、失眠、惊悸、痢疾等。



太阳 脑神经的天然调节器

太,高、大、极、最之意。阳,是阴阳之阳。穴在头颞部之微凹陷处。

【主治】失眠、健忘、癫痫、偏正头痛、眩晕、鼻出血、目赤肿痛、三叉神经痛、惊悸。

【针刺】直刺或斜刺 0.3~0.5 寸,或用三棱针点刺出血。

【配伍】偏正头痛:太阳配风池、头维、合谷。



精准定位: 在头部,眉梢与目外眦之间,向后约 1 横指的凹陷中。

快速取穴: 头稍侧,眉梢与目外眦连线中点向后 1 横指,触及一凹陷处即是。

 一穴多用

按摩：用拇指按揉 200 次，每天坚持，能治疗偏头痛。

刮痧：从前向后刮拭 3~5 分钟，隔天 1 次，可治疗头痛、癫痫、失眠、惊悸、目赤肿痛等。

