

中国女性健康系列活动组委会
关爱中国女性健康专项基金管理委员会

组织编写



健康与我同行 ④



简单易学^的 特效穴位

JIANDAN YIXUE DE
TEXIAO XUEWEI

王宏十 苏又化 编著



YZLI0890167991



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

中国女性健康系列活动组委会
关爱中国女性健康专项基金管理委员会

组织编写



健康与我同行 ④

简单易学^的 特效穴位

王筱影 苑圣华 编著



YZLI0890167991



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

责任编辑：纪萍萍 文字编辑：纪 丽

图书在版编目 (CIP) 数据

简单易学的特效穴位 / 王宏才, 范圣华编著. —北京: 知识产权出版社, 2013. 1

(女性自我调理系列)

ISBN 978-7-5130-1642-1

I. ①简… II. ①王… ②范… III. ①穴位疗法
IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 249794 号

简单易学的特效穴位

王宏才 范圣华 编著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号 邮 编：100088

网 址：<http://www.ipph.cn> 邮 箱：bjb@cnipr.com

发行电话：010-82000860 转 8101/8102 传 真：010-82000860 转 8240

责编电话：010-82000860 转 8387 责编邮箱：jpp99@126.com

印 刷：知识产权出版社电子制印中心 经 销：新华书店及相关销售网点

开 本：787mm × 1092mm 1/32 印 张：6.125

版 次：2013 年 1 月第 1 版 印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

字 数：95 千字 定 价：12.00 元 (三册总定价 36.00 元)

ISBN 978-7-5130-1642-1/R · 055 (4482)

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

目 录

前言

一 孕妇篇

1. 妊娠呕吐选什么调理 3
2. 胎位不正，准妈妈该如何面对 12
3. 乳汁过少该怎么调理 18

二 美容篇

1. 按摩缓解面部过敏 29
2. 赶走麦粒肿，刮痧按摩有奇效 36
3. 找回如花美颜，不做“黄脸婆” 42
4. 青春痘，如何只留青春不留痘 49
5. 如何消除“熊猫眼”（黑眼圈） 59

三 疼痛篇

1. 两侧头痛选什么保健 69
2. 头顶疼痛选什么保健 74
3. 小腿抽筋，不止是补钙的事 80



- 4. 脚跟疼痛，脚部穴位须细寻 86
- 5. 肩周炎，按摩帮你解决 92
- 6. 肘髻、曲池可治疗肘关节疼痛 101

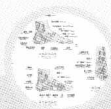
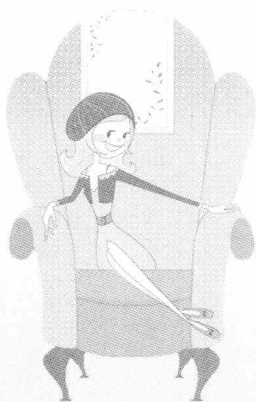
四 四季篇

- 1. 春季皮肤瘙痒，应活血祛风 109
- 2. 夏季头脑昏沉，应健脾祛湿 116
- 3. 秋季鼻干咽燥，润肺止咳 122
- 4. 冬季手脚发凉，可温肾以散寒 129

五 杂症篇

- 1. 受寒易腹泻的治疗方法 137
- 2. 容易感冒，背部按摩有绝招 143
- 3. 感冒流鼻涕该怎么治疗 149
- 4. 少商、商阳治扁桃体发炎 157
- 5. 涌泉、合谷治疗口疮、口腔溃疡 163
- 6. 得了湿疹该怎么办 168
- 7. 过敏性鼻炎的保健法 177

一 孕妇篇



1. 妊娠呕吐选什么调理

情况表征

女人怀孕两个月的时候，常有挑食、食欲不振、轻度恶心、呕吐、头晕体倦等现象，轻症往往在妊娠 12 周以后会自然消失。但由于各人体质存在差异，少数孕妇的妊娠反应严重，除反复恶心呕吐、头晕厌食外，甚至食入即吐，我们称之为妊娠呕吐。这让本就辛苦的准妈妈甚为苦恼。

专家解释

妊娠早期（6 周左右），冲脉之气上逆，胃失和降，反复出现的恶心呕吐、头晕厌食，甚至食入即吐的病症称为妊娠呕吐，也叫做妊娠恶阻。有 50% 的孕妇妊娠早期（5 ~ 12 周）出现饮食减少、挑食、嗜酸、早晨有轻度呕吐恶心的症状，但不影响正常工作，并且到第 12 周自行消失的妊娠反应不算做本病。

中医认为妊娠和冲任二脉有关，冲脉隶属于阳



明。妊娠之后，经血藏而不泻，血海之血下聚于冲任二脉妊养胞胎，血分不足，气分有余，导致气血不调，冲气上逆犯胃，胃失和降，故见呕吐等症。本病多发于情志不舒，精神紧张的年轻孕妇。

主要穴位

(1) 中脘

定位：前正中线上，脐上4寸处。本穴位在腹部正中线上。（见图1-1）

找穴：寻找本穴位时，先找到肚脐，将肚脐和肋骨结合处连线，中脘穴就在这个线段的中点处。

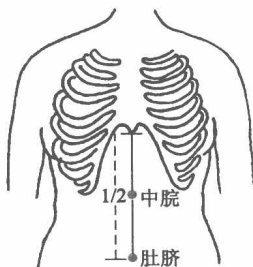


图 1-1

作用：健脾和胃，消胀止痛。中脘穴主要用于治疗消化系统疾病。

操作：用食指和中指指端或掌根放在中脘穴上，呈顺时针轻轻按揉，大约3~5分钟，每天两



到三次。

程度：揉中脘的手法比较缓和，力度要轻。

注意：妊娠期孕妇的腹部和腰部尽量不要做按摩。

(2) 内关

定位：本穴位在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌侧肌腱与桡侧腕屈肌之间。（见图1-2）

找穴：寻找本穴位先要找到手掌一侧的腕横纹，然后食指和中指并拢，一侧放在腕横纹上，另一侧的两筋之间处就是内关穴。



图1-2

作用：内关穴为手厥阴心包经的络穴，可交通手少阳三焦经和手厥阴心包经，通阴维脉，具有宽胸和胃、行气导滞、通络止痛、宁心安神的



作用，主治胸腹部各种病症导致的胀痛和不适。

操作：用大拇指按在两筋之间的内关穴上，逐渐用力，使内关穴逐渐产生酸胀疼痛感，然后维持力度不变以保持这个感觉。也可以手指轻轻揉动，以加强疗效。如此反复持续3~5分钟，每天两到三次。

程度：按揉内关穴多可以使自己的心胸胃部很快感觉到舒适。两手的内关穴可以交替按摩，直到腹部感到不再闷胀为止。

(3) 足三里

定位：在外膝眼下3寸距胫骨旁一横指处。

(见图1-3)

找穴：寻找本穴位可以先找到外膝眼，然后顺着外膝眼直往下推，越过坚硬的骨头后就是本穴位。建议寻找本穴位的时候脚尖伸直。



图1-3



作用：本穴位具有导滞消胀、行气止痛、利水消肿、通经活络之作用。主治各种胃病。

操作：孕妇仰卧在床上，让操作者用两拇指指端分别点按两侧足三里，以足三里穴产生微微酸胀疼痛为宜。每次约 5 分钟，每天两到三次。

程度：按揉足三里要微微酸胀疼痛即可，切不可力量过大，刺激过强。

对症穴位

引起妊娠期呕吐、头晕的原因有多种情况，下面为大家有针对性地介绍穴位，以取得较好的效果。大家可以对照一下自己属于哪一种类型，然后在主要穴位的基础上，有选择性地加上各自类型的穴位。

一、肝胃不和型

本类型的孕妇初期容易呕吐酸水或者苦水，闻到油腻就恶心，平时很容易生气着急，或心烦口苦、头胀头痛，长吸长呼一口气觉得非常舒服。

太冲

定位：足背，由第一、二趾间缝纹头向足背上推，至其两骨联合前缘凹陷中（约缝纹头上二横指）处。（见图 1-4）



找穴：寻找本穴位时，用拇指从大脚趾和二脚趾之间的指缝处沿着脚背向脚腕方向推，推的过程骨缝逐渐完全合拢，在骨头合拢的前方就是太冲穴。

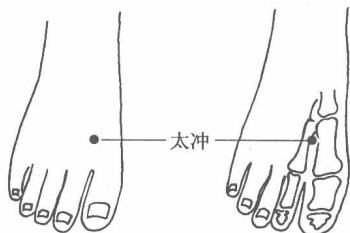


图 1-4

作用：疏肝理气、行气止呕。本穴位专门针对孕妇生气后胃部不舒服、呕吐等病症。

操作：用大拇指按揉太冲穴及其周围，找准比较疼痛的点，然后在这个最疼痛的点轻轻按揉3~5分钟。每天两到三次。

程度：注意用力要轻柔，切不可用力过大，刺激过强。直至按揉到腹部不胀，或者太冲穴用手指按压也不疼为止。

二、脾胃虚弱型

妊娠初期，呕吐不食，或者吐清水，平时很容易劳累，四肢无力，稍稍活动就感到全身无力，也有的是很容易怕冷。

公孙

定位：足内侧缘，第一跖骨基底部前下方赤白肉际处。（见图1-5）

找穴：公孙穴在脚内侧，脚背和脚掌分界处，手指并拢，无名指外侧贴紧大脚趾下的骨突处，食指内侧的一点即是公孙穴。

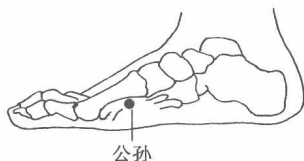


图 1-5

作用：公孙穴是脾经的穴位，并且通冲脉，能够健脾化湿，主治胃部、心部、胸部的各种病症。

操作：用大拇指按在公孙穴上轻轻按揉3~5分钟，每天两到三次。

程度：按揉本穴位多没有明显的痛感，但是继续坚持按揉。

三、痰湿阻滞型

妊娠早期，呕吐痰涎较多，口味比较淡，舌腻，不思饮食，胸腹满闷。

阴陵泉

定位：在小腿内侧，当胫骨内侧髁后下方凹



陷处。(见图 1-6)

找穴：寻找本穴时可采取站姿，用右手中指放在左腿膝盖内侧的骨突上，直向下推到骨突下方的凹陷处，即是阴陵泉穴。

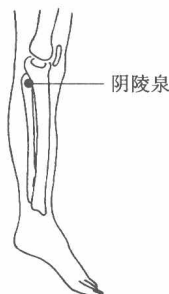


图 1-6

作用：健脾除湿。

操作：用大拇指用力点揉本穴位 3 ~ 5 分钟，每天两到三次。

程度：按压本穴位时有的会有明显的痛点，那么以按揉疼痛的点为准。如果没有痛点，那么就用力在本穴位上点揉即可。

温馨提示

1. 妊娠呕吐是一种自然过程，经过适当的调理之后就会痊愈，不应有过重的思想负担。有学



者研究发现，妊娠呕吐的出现和个人情绪紧张有关。所以应当保持心情舒畅、情绪安宁。

2. 呕吐也往往受一些环境的诱发而发生，所以应当减少诱发因素。远离烟、酒、厨房油烟的刺激，居室尽量布置得清洁、安静、舒适。避免油漆、涂料、杀虫剂等化学品的异味。呕吐后应立即清除呕吐物，以避免恶性刺激，并用温开水漱口，保持口腔清洁。

3. 注意饮食卫生很重要，除注意营养及易消化之外，还应避免进食不洁、腐败、过期的食物，以免损伤肠胃，保持大便的通畅。

2. 胎位不正，准妈妈该如何面对

情况表征

有的准妈妈在例行产前检查中，医生会告知宝宝的头在腹部左侧，或者在怀孕七个月时发现胎儿“臀位”，也就是一般所谓的“坐胎”，等等。胎位不正很可能会引起生产困难，母亲发生产伤，胎儿受影响等。

专家解释

胎位是指胎儿先露的指定部位与母体骨盆前后左右的关系，正常胎位多为枕前位。妊娠 30 周后经产前检查，发现臀位、横位、枕后位、颜面位等谓之胎位不正，其中以臀位为常见。在妊娠 30 周以前发现的胎位不正可以暂时不作处理，因为妊娠后期大多可以自行纠正成头位（枕前位）。但是也有一部分难以做到自动纠正胎位，这时候