

大健康

小穴位

陶崇华◎编著

图文
白金版

中医古籍出版社

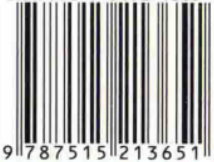




本书可以帮助你轻松掌握经络穴位养生的要点，认识每个穴位的保健功效，让你不仅可以系统学习经络穴位养生知识，更可以随查随用，针对不同的疾病用不同的穴位来进行保健治疗，为自己，也为家人的健康保驾护航。



ISBN 978-7-5152-1365-1



9 787515 213651 >

定价：78.00元

大健康

小穴位

陶崇华◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

小穴位大健康/陶崇华编著. -北京:中医古籍出版社,2016.9
ISBN 978-7-5152-1365-1

I. ①小… II. ①陶… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第266744号

小穴位大健康

编 著 陶崇华

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm×1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

印 数 0001~5000册

书 号 ISBN 978-7-5152-1365-1

定 价 78.00元



第一篇 走近穴位养生，让健康如影随形

第一章 何苦四处求医，人体自有大药——穴位是最好的医药 …	2
命要活得长，全靠穴位养	2
穴位治病是当代医学的返璞归真	4
神秘的经络——看不见，但确实存在	5
认识你身上的这张“网络”地图	6
经络是脏腑和五官的镜子	7
经络是行血气、营阴阳的关键	8
十二正经如江河，奇经八脉如水库	9
把经络保养好，人体才能更健康	9
什么是经络穴位养生法	11
经穴疗法的注意事项	12
步行，最简单的经络保养法	12
第二章 登上穴位保健快车——中医穴位刺激常用方法一览	14
学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间	14
一学就会的经络刺激法	17
锻炼经络功能，唤醒我们的随身御医	18
刮痧：传统的自然疗法	19
刮痧的治病疗疾与保健功效	21
刮痧的基本手法	22
刮痧时的注意事项与禁忌	25
针灸：通过刺激穴位达到治病保健的目的	27



针灸疗法的应用范围	28
针灸时可能会出现的异常情况及预防处理	29
针灸时的几点禁忌	32
拔罐：最优秀的物理疗法	33
中西医对拔罐治病原理的不同解析	34
要想身体安，火罐经常沾	34
家庭拔罐的注意事项	36
推拿：中国古老的医治伤病的方法	37
推拿的主要手法	38
推拿时可能出现的异常情况 & 处理	40
天天给自己推拿有益健康	41
火疗：促进血液循环的火灸疗法	42
中医火疗的主要功效	44
火疗期间的禁忌	45
经络导引养生功	45
四诊法：中医诊病的基本方法	46
八疗法：中医常用的治疗大法	54
第三章 沿着经络找穴位——带你认识人体的十四条经络	58
胆经：排解积虑的先锋官	58
肝经：护卫身体的大将军	59
肺经：人体最容易受伤的经	61
大肠经：肺和大肠的保护神	62
胃经：多气多血的勇士	63
脾经：治疗慢性病的关键	65
心经：攸关生死的经络	65
小肠经：心脏健康的晴雨表	67
膀胱经：让身体固若金汤的根本	68
肾经：关乎你一生幸福的经络	71
心包经：为心脑血管保驾护航	72
三焦经：人体健康的总指挥	74
任脉：海纳百川，有容乃大	75
督脉：紫气东来，万象更新	77

第二篇 打通健康主航道，让身体春暖花开 ——人体经脉保健法

第一章 手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉	80
列缺：通上彻下，调理呼吸通道	80
太渊穴：保护心脏的平安穴	81
鱼际：揉鱼肚子消除肢体疲劳	82
少商：秋燥咳嗽就找少商穴	82
中府穴：聚集天地之气于胸中	83
天府穴：立止鼻出血的妙丹	84
尺泽穴：腹痛发热的首选穴	84
孔最穴：久坐不痔的秘诀	85
第二章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉	87
迎香穴：宣肺通窍，提高嗅觉	87
合谷穴：缓解病痛的“隐士神医”	88
阳溪穴：五官科疾病的克星	88
手三里穴：腹痛、齿痛、腰扭伤	89
曲池穴：祛除老人斑有独效	90
第三章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉	91
天枢穴：祛除妇科病的好帮手	91
冲阳穴：食欲不佳，一招制敌	92
颊车穴：治疗面部疾病效果好	93
梁丘穴：胃痉挛疼痛的急性止痛药	93
梁门穴：治疗胃部疾病的良药	94
犊鼻穴：对治关节炎疗效好	95
足三里穴：消除百病的奇穴	95
条口穴：舒筋活血的好帮手	96
丰隆穴：最好的降压药	97
内庭穴：减掉赘肉的神穴	98
下关穴：调和阴阳远离疾病	98
地仓穴：治疗孩子的口角流水	99
水道穴：将人体垃圾顺流带去	99



人迎穴：迅速止呃逆	100
四白穴：轻松赶走色盲症	101
承泣穴：治疗眼部疾病的法宝	101
第四章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉	103
三阴交：上天赐给女性的护身衣	103
太白穴：缓解肌肉酸痛的大穴	104
阴陵泉穴：畅通血脉，消除肿胀	104
公孙穴：降低血压的好手	105
血海穴：缓解湿疹引起的瘙痒	106
大横穴：强壮脏器，抗击衰老	107
第五章 手少阴心经：通调神智的养心大脉	108
少海穴：快速治疗肩臂痛	108
少冲穴：清热息风，醒神开窍	109
极泉穴：清心理气，宽胸宁神	109
通里穴：清热安神，增长智慧	110
神门穴：益心安神，通经活络	111
第六章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉	113
少泽穴：清热利咽，通乳开窍	113
天宗穴：舒筋活络，理气消肿	114
后溪穴：清心安神，疏通经络	115
秉风穴：散风活络，止咳化痰	115
天容穴：清热利咽，消肿降逆	116
第七章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉	118
睛明穴：泄热明目，祛风通络	118
攒竹穴：清热明目，祛风通络	119
委中穴：泄热清暑，凉血解毒	119
玉枕穴：清热明目，通经安神	120
大杼穴：强健筋骨，清除邪热	121
膏肓穴：补虚益损，调理肺气	122
昆仑穴：安神清热，舒筋活络	122
秩边穴：舒筋活络，强壮腰膝	123

申脉穴：清热安神，利健腰膝	124
至阴穴：理气活血，清脑醒目	124
承山穴：理气止痛，舒筋消痔	125
飞扬穴：舒筋活络，强健腿脚	126
第八章 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉	127
涌泉穴：滋阴益肾，平肝息风	127
太溪穴：滋阴益肾，壮阳强腰	128
照海穴：滋阴清热，调经止痛	128
第九章 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉	130
内关穴：宁心安神，理气镇痛	130
劳宫穴：清心泄热，安定心神	131
中冲穴：苏厥开窍，清心泄热	131
大陵穴：清心安神，宽胸和胃	132
第十章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉	134
阳池穴：通调三焦，益阴增液	134
支沟穴：清利三焦，通腑降逆	135
丝竹空穴：清头明目，散骨镇惊	135
角孙穴：清热消肿，散风止痛	136
中渚穴：清热通络，开窍益聪	137
第十一章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉	138
上关穴：聪耳镇痉，散风活络	138
率谷穴：平肝息风，通经活络	139
肩井穴：祛风清热，活络消肿	139
阳陵泉穴：疏肝利胆，强健腰膝	140
悬钟穴：平肝息风，疏肝益肾	141
带脉穴：健脾利湿，消除赘肉	141
足临泣穴：疏肝息风，化痰消肿	142
环跳穴：祛风化湿，强健腰膝	143
第十二章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉	144
章门穴：疏肝健脾，理气散结	144



- 太冲穴：平肝泄热，疏肝养血 145
- 大敦穴：回阳救逆，调经通淋 145
- 期门穴：健脾疏肝，理气活血 146

第十三章 督脉：监督健康的升阳大脉 148

- 长强穴：解痉止痛，调畅通淋 148
- 命门穴：补肾壮阳，提升阳气 149
- 大椎穴：清热解表、截虐止痛 149
- 至阳穴：利胆退黄、宽胸利膈 150
- 灵台穴：清热化湿、止咳定喘 151
- 腰阳关穴：祛寒除湿、舒筋活络 151
- 陶道穴：解表清热、截虐宁神 152
- 百会穴：息风醒脑、升阳固脱 153
- 神庭穴：宁神醒脑、降逆平喘 153

第十四章 任脉：掌管生殖的妊养大脉 155

- 曲骨穴：通利小便、调经止痛 155
- 关元穴：培补元气、导赤通淋 156
- 巨阙穴：安神宁心、宽胸止痛 156
- 气海穴：益气助阳、调经固经 157
- 中极穴：益肾兴阳、通经止带 157
- 神阙穴：温阳救逆、利水固脱 158
- 膻中穴：理气止痛、生津增液 158
- 天突穴：宣通肺气、消痰止咳 159
- 会阴穴：人体任脉上的要穴 160

第三篇 经外奇穴，游离于主流之外的人体大药

第一章 头部经外奇穴 162

- 当阳穴：疏风通络，清头明目 162
- 伴星穴：提神醒脑，清头明目 163
- 目明穴：护目保健，调节眼球 164
- 目飞穴：提神醒脑，清头明目 164
- 四神聪穴：镇静安神，醒脑开窍 165

安眠穴：镇静安神，平肝潜阳	166
听灵穴：滋养肾阴，聪耳明目	167
第二章 面部经外奇穴	168
首面穴：疏风通络，清头明目	168
额中穴：清头明目，镇静安神	169
天护穴：清利头目，醒神开窍	169
鱼腰穴：镇惊安神，疏风通络	170
印堂穴：清头明目，通鼻开窍	171
上明穴：清肝泻火，明目醒神	172
太阳穴：醒神明目，行气通络	173
健明穴：疏风清热，明目亮睛	174
山根穴：开窍醒神，明目通窍	175
鼻交穴：醒神开窍，通调经络	176
鼻穿穴：疏风清热，宣通肺窍	176
通气穴：理气活血，通络止痛	177
鼻准穴：升阳救逆，开窍泻热	178
立命穴：醒神开窍，健脑安神	178
牵正穴：祛风清热，通经活络	179
夹承浆穴：清热疏风，醒脑提神	180
金津穴、玉液穴：清泻热邪，生津止渴	181
海泉穴：清热解毒，通络开窍	182
颊里穴：清热解毒，祛风通络	182
第三章 颈项部经外奇穴	184
止呕穴：理气通络，和胃止呕	184
落枕穴：柔筋缓急，舒筋活血	185
颈中穴：滋阴潜阳，舒筋止痛	185
副哑门：镇静止痛，开窍醒神	186
定喘穴：止咳平喘，通宣理肺	187
百劳穴：滋补肺阴，舒筋活络	188
哑穴：清凉祛火，缓解疼痛	189
癱痲穴：醒脑开窍，舒筋活血	189



第四章 胸胁腹部经外奇穴	191
直骨穴：降温去热，消炎止痛	191
乳下穴：理气增乳，通络止痛	192
截疟穴：截疟杀虫，理气止痛	193
呃逆穴：降气和胃，利膈止呃	193
肝神穴：疏肝解郁，利胆和胃	194
小儿龟胸穴：强筋壮骨，补益肝肾	195
长谷穴：消食导滞，调理肠胃	196
乳泉穴：通乳增乳，调经养血	197
玉门（玉门头）：调经理气，提高性欲	198
第五章 背腰部经外奇穴	199
巨阙膻穴：宁心安神定志，理气止咳平喘	199
灸哮穴：止咳平喘，化痰理气	200
督脊穴：醒神开窍，通调督脉	201
枢边穴：消炎利胆，和胃止呕	202
十七椎穴：通络止痛，理气调经	203
腰奇穴：通络止痛，强腰补肾	204
腰眼穴：强腰健肾，增强活力	205
大椎四花：补益虚损，滋阴除烦	206
八华穴：止咳化痰，宣肺平喘	207
脊背五穴：息风定痫，开窍醒神	208
痞根穴：健脾和胃，理气止痛	209
肠风穴：祛风止血，补益肾精	210
第六章 上部经外奇穴	212
十宣穴：清热开窍，祛火散淤	212
外劳宫穴：通经活络，祛风止痛	213
地神穴：醒神开窍，通经活络	214
肩前穴：舒筋通络，活血止痛	215
端正穴：镇静降逆，补气升阳	216
四缝穴：消食导滞，祛痰化积	217
二白穴：调和气血，提肛消痔	218
八关穴：祛风通络，清热解毒	219

板门穴：健脾和胃，消食化滞	220
第七章 腿部经外奇穴	222
髌骨穴：祛风除湿，舒筋活络	222
百虫窝穴：祛风活血，驱虫止痒	223
鹤顶穴：通利关节，祛风除湿，活络止痛	224
关仪穴：温里散寒，理气止痛	225
陵后穴：舒筋通络，理气止痛	226
膝眼穴：活血通络，疏利关节	227
胆囊穴：利胆通腑，理气通络	228
阑尾穴：清热解毒，化淤通腑	229
八风穴：祛风通络，清热解毒	230
内踝尖穴：舒筋活络，解痉止痛	231
外踝尖穴：和内踝尖穴同效的“双胞胎”穴	232

第四篇 手到病自除——让我们自己动手来治病

第一章 心气不虚，百病难侵——常见心脑血管疾病穴位疗法	234
心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神	234
对付心脑血管疾病，再探合谷穴	235
冠心病并非只靠药，按压内关也有效	236
如何用穴位疗法治疗脑溢血	237
预防动脉硬化，敲肝经是最好的方法	237
低血压——足底按摩将血压升高	238
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药	239
掌握了经络疗法，预防老年痴呆不再难	240
敲肝经和肺经，帮你抗争癌细胞	241
治疗尿毒症，锻炼胃经才是根本	241
得了心肌炎，按摩心膻穴有疗效	242
按摩、泡脚加饮食——防治糖尿病的好疗法	243
治疗糖尿病的“六个锦囊”	244
心脏病的快速治疗法	245



三穴在手，痛风病绝不是疑难杂症	245
脑后风要人命，避风就找风府穴	247
缓解心理压力的丘墟穴	248
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常	249
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏	250
第二章 人体自有大药——常见脏腑疾病的穴位疗法	252
太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴	252
阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴	253
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	253
阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴	254
让肝不血虚，血海和足三里是首选	255
承山、阳陵泉、三阴交，治疗肝阴虚的三味良药	256
合谷、鱼际、足三里，防治肾阳虚的三大名穴	257
解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元	257
防止心阴虚，给心腧拔罐就可以了	258
补脾气虚，脾腧、足三里最好	259
肝气郁结，按揉太冲，标本皆可治	260
五行神腧穴——保养脾胃经，抗击衰老	261
胃痛，试试内关、至阳、灵台	263
常按足三里，让消化系疾病无影无踪	264
消除饭后腹胀，天枢和足三里最当前	265
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决	265
三穴齐攻治疗胃下垂	266
让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴	267
防治肠胃病的三种经络瑜伽	268
第三章 人生最贵气韵深——常见呼吸系统疾病穴位疗法	270
哪些疾病最爱隐藏在肺经	270
中府是肺脏健康的晴雨表	271
每天按掐合谷 3 分钟，根除肺阴虚不再难	271
呼吸疾病，按一按迎香穴就管用	272
一呼一吸都要保持通畅——哮喘的调治法	272
得了肺炎试试拔罐疗法	273

胸闷胀气就靠公孙穴来摆平	274
三穴搞定慢性支气管炎，支气管扩张症	274
肺癰、结核、百劳穴——肺结核的克星	275
不停地干咳，敲胃经和大肠经就可以	276
肺热、肺出血就找尺泽和孔最	276
按摩手足耳，治好慢性咽炎	277
按摩治疗急性上呼吸道感染	278
针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑	278
第四章 面子问题比天大——常见五官疾病穴位疗法	281
治牙疼，人体大药比消炎药更管用	281
老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、“鸣天鼓”	282
头痛老毛病，治疗要从根	283
风府穴，专治头痛的祛风穴	284
按摩缓解青光眼，驱逐光明的偷盗者	285
养血明目按摩法，防治夜盲症	286
眼尿多是上火惹的祸，综合调理来解决	287
红眼病太难缠，攒竹、睛明使你心明眼亮	288
治疗沙眼常用的六大穴	289
炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视	291
白内障这样治最有效	292
补气养血，按摩治疗——眼睑不再下垂	293
鼻炎，就请迎香穴来帮忙	293
蒜泥外敷涌泉穴治好习惯性鼻出血	295
按压风池，缓解眼睛干、涩、痒、酸肿	296
脸上长痘痘，按摩穴位帮你忙	297
眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙	298
眼皮耷拉，从脾经上着手解决	299
调理气血，通经活络——缓解面肌痉挛	300
口臭——敲胃经让你口气清新	300
打嗝怎么办，用一用少商穴大药	301
第五章 来者不惧，祛之有道——常见皮肤病穴位疗法	302
铲除肌肤上冒出的杂草——各种疣的穴位处方	302



还皮肤自然之美——痤疮的穴位处方	303
用按摩法治好每年一次的冻疮	304
疗疮、疖痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤	305
顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循	306
按压穴位消除剧痒的荨麻疹	307
足癣要除根，离不开肾经和胃经	308
自我按摩，应对三叉神经痛	308
全身按摩，消除水肿	309
清肝散淤祛火，带状疱疹治愈之道	310
搞怪的是鬼，还是心——解决鬼剃头的要穴	310
第六章 气血畅通四体健——常见外科病穴位疗法	313
骨质增生症：敲肾经加热水泡脚就能解决	313
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张	314
骨质疏松症——按压内关、太渊和合谷	315
按揉风府和手三里，颈椎病也可“手到病除”	316
几个穴位治好颈腰椎病	317
治坐骨神经痛，腰椎、胸椎各有处方	318
四大巧穴，专门防治膝关节骨刺	318
用推拿疗法治疗半身不遂效果最好	318
坐骨神经痛，疏通胆经才是根本	319
落枕，随手便可治愈的小病	320
肩周炎，信手捏捏一身轻	321
颈部囊肿，胆经是最好的医生	321
治愈颈肩痛，六味药足够	322
背痛，两条经络显神通	322
腰痛，有无原因均可下手	323
治疗腰椎间盘突出症，家人就是最好的医师	324
腰肌劳损，每天半小时即可解决	324
脚痛，就找肾腧、环跳、绝骨三穴	325
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗	325
当遇到小腿抽筋，点压承山穴就可缓解	326
手脚冰凉，平时多按环跳	327
“鼠标手”的经络自我推拿法	328



左伤右治、右伤左治，扭伤自有独特解药	329
拔罐、刮痧——肩周炎的穴位处方	330
用推拿法治好类风湿性关节炎	331
第七章 恢复体内的青山绿水——常见亚健康症状穴位疗法 ...	333
腹部按摩，帮你赶走亚健康	333
按压太阳穴和耳穴，让你远离抑郁的困扰	334
眼部疲劳，按摩帮你忙	336
久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经	336
运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁	337
按揉指尖可以赶走“瞌睡虫”	338
这样按摩可以缓解你的精神压力	338
经常感到胸闷，请敲一敲消渴穴	339
困倦不堪，用按摩赶走疲劳	340
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒	340
摩腹和天枢穴让便秘从此绝根	341
这样按摩可将感冒赶走	343
湿邪百病源，承山灭顽湿	344
焦虑了，试试刮痧	345
简易按摩，彻底放松你的内心	346
四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱	347
闲来敲敲风市穴，亚健康就会随风而去	348
打喷嚏法，激活我们的免疫力系统	349
克服瞌睡困扰，少冲穴功不可没	350
第八章 好好养护我们身体的“根”——足部按摩强健全身 ...	351
养生从足部按摩开始	351
脚部穴位是防治疾病最有效的天然大药	352
足部按摩要分时间、季节和体质才有效	353
足部按摩的禁忌证	354
足部按摩的注意事项	354
朗朗上口的足疗口诀是你随身的“好记星”	355
随时可完成的穴位刺激法	356
何时按摩最有效	356