

手到病除的自我保健养生术 一学就会的穴位对症自疗法

小穴位大健康

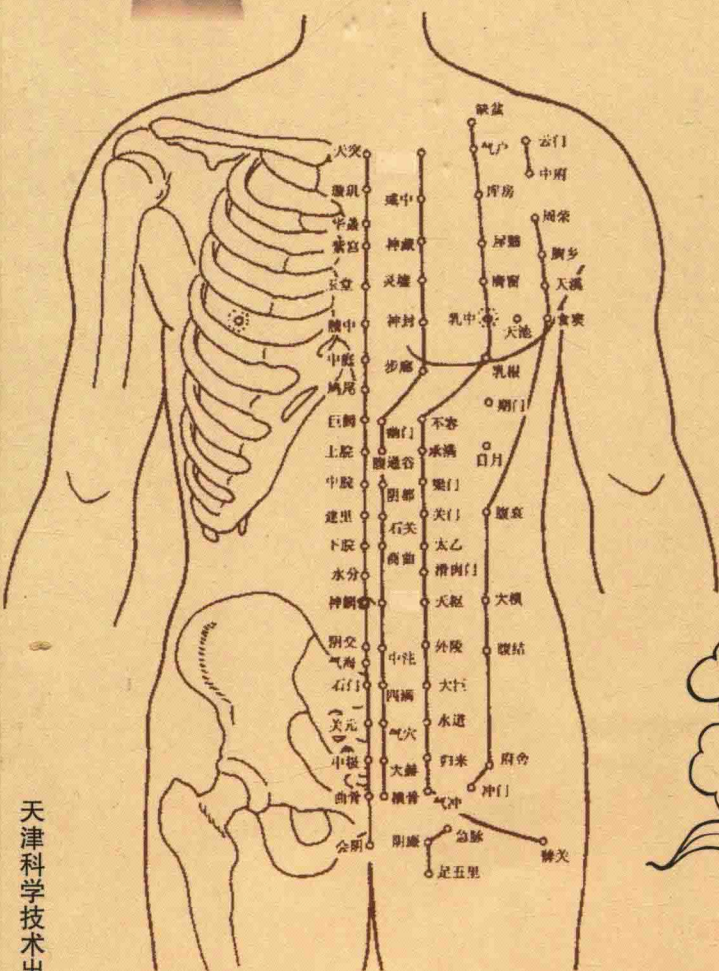
翁良 编著

大全集

人体穴位遍布全身，可以反映病症，也可以治疗疾病。活学活用人体特效穴位，可养生保健、治病疗疾、美容养颜、救急保命。本书详解近二百个穴位的取穴、功效，全面收录；介绍百余种常见疾病的穴位疗法，手到病除；配有清晰、直观的穴位定位图，一目了然；传授刮痧、拔罐等多种刺激手法，好学易懂；提供食疗、草药、运动等辅助疗法，简单实用。

全面：详解人体14大经脉的循行路线，近200个穴位的取穴方法、保健功效、刺激方法和使用禁忌，是一部穴位疗法百科全书

易学：传授刮痧、拔罐、按摩、推拿等多种中医诊疗手段，简单易学，通俗易懂，手把手教你去病根的绝活儿



特效：提供百余种常见病的穴位自疗法，针对不同人群采用不同的配穴方案和施治手法，对症治疗，功效显著

小穴位 大健康

翁良 编著



手到病除的自我保健养生术
一学就会的穴位对症自疗法

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大健康 / 翁良编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5308-7077-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 114518 号

责任编辑: 梁 旭 张 萍

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

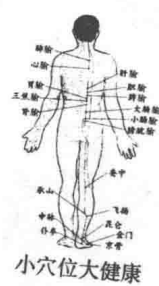
新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 810 000

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



小穴位大健康

详解近 200 个人体穴位的功效，传授多种中医诊疗手段，提供百余种常见病的穴位
对症自疗法，手把手教你去病根的绝活。



前言

武林高手可以打通任、督二脉，点穴也是一门神奇的武功，人们有哑穴、有死穴，膻中穴是练武要穴，人们还通过穴位提高内力或者疗伤……武侠小说及影视作品使得穴位蒙上了一层神秘的面纱。在中医学里穴位更是无处不在，不论用针灸、艾灸、按摩、拉筋，治疗各种疾病都要用到经络穴位。穴位究竟是什么？穴位究竟是用来治病的，还是人们虚构的？穴位是如何被人们发现的？又是如何命名的？

穴位在中国传统医学治病上有着非常重要的作用。穴位是人体分布着的一个个可以针灸的部位，但它不仅仅是一个点，每一个穴位都自有其来历。小小的穴位，看似平常，实则都是历代医家上察天文、下观地理、中通人事、远取诸物、近取诸所，经过百般比较才取得的。每一个穴位都是我们不离不弃的健康伴侣。

穴位，医学上指人体中可以针灸的部位，一般为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。穴位可以反映病症，协助诊断；也可以接受刺激，治疗疾病。穴位的功效十分奇妙，可用于祛病强身，如缓解痛经、治疗抑郁失眠；穴位可用养生保健，如滋养精血、降脂减肥、益寿延年；女性美容，如祛除皱纹、消除麦粒肿、乌发美白；日常急救，如癫痫发作、头晕头痛、清除内热。

传统中医认为，人体有十二经脉和任、督二脉，加上脾文大络，共计十五络，来引导气血流通，而穴位就是经脉上的生命能量的出入口。其中十二经脉左右对称地环绕于全身，在这些经络上面有361个经穴。人体经脉分别与人体五脏六腑相对应，如果人体内系统发生了变化，就会通过经络系统而反映于体表。如有肺部病变或呼吸系统疾病时，按压手太阴肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现肿块或冷热色泽的变化。同样，可以通过刺激与之对应经络上的穴位来进行调理，如治疗感冒等呼吸系统疾病的特效穴位有少商穴、尺泽穴，这些穴位都是手太阴肺经上的穴位。当然，穴位与脏器之间的对应关系远不止如此简单，很多经络上的穴位也可用于治疗其他脏器的疾病。

《黄帝内经》中最重要的、贯穿全书的一个概念就是经络穴位。经络总体上说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的针灸、按摩等施治方法都是通过作用于穴位来达到疏通气血、强身健体的目的。穴位是体内气血流畅的枢纽，选择恰当的穴位疏通经络疗法，往往能起到意想不到的效果。如很多人易生气、胸闷气短等，都是气血在作祟。三焦经主一身之气，当你气不顺时可以按摩一下三焦经上的支沟

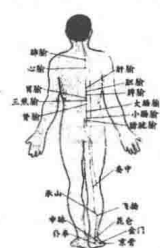


穴,可起到调气顺气的作用。再如然谷穴,从名称上看便知此穴有燃烧谷物之意,刺激这个穴位可以促进消化,特别对糖尿病人有奇效。我们身体上的每一个穴位都是历代中医通过实践寻找出来的,都有着自己独特的养生保健功效,只要用好用对,就是最安全、最实用的养生保健妙药。现代人生活节奏快,工作压力大,人们容易忽视身体发出的健康信号,加之不好的生活习惯导致各种疾病的发生。小到手指、毛发,大到内脏、血管,每一处的疼痛,每一处的问题都会让生活变得苦不堪言,甚至面目全非,享受不到生活的乐趣。而各种慢性疾病如肌肉劳损、腰椎间盘突出、神经疼痛、血脂血压偏高等更是变成了高发病。如果人们能够充分认识人体经脉穴位,将之运用于日常生活中,时时刺激按摩特效穴位,将穴位的养生保健疗病功效充分发挥出来,防治各种常见疾病,可以省却疾病缠身和医院治病的苦恼。

穴位恰如人们随身携带的绿色药囊,身体不适的时候,通过按摩或者艾灸穴位,会有意想不到的神奇功效。但是,在看过太多的养生书籍之后,人们往往会有这样的困扰,穴位到底在哪里?我们找得是否准确呢?这样用穴位来治病适合我的身体状况吗?为什么没有明显的感觉呢……诸如此类的烦恼让人们将传统养生最精华的部分看得高深莫测,不得其门而入。《小穴位大健康》内容全面实用,是一部经络穴位疗法百科全书。本书不仅系统介绍了每条经脉在人体的循行,还讲述了经络与五脏六腑、人体各种疾病的关系,重点介绍了人体常见穴位的准确取穴方法和治疗作用,人体常见疾病的穴位疗法,及由穴位养生而衍生出来的拉筋拍打养生保健法。本书可以帮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。

详解近200个人体穴位的功效，传授多种中医诊疗手段，提供百余种常见病的穴位
对症自疗法，手把手教你去病根的绝活。





小穴位大健康



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	3
神秘的经络——看不见，但确实存在	4
认识你身上的这张“网络”地图	5
经络是脏腑和五官的镜子	5
经络是行血气、营阴阳的关键	6
十二正经如江河，奇经八脉如水库	6
把经络保养好，人体才能更健康	7
什么是经络穴位养生法	8
经穴疗法的注意事项	8
步行，最简单的经络保养法	9
第二章 登上穴位保健快车——中医穴位刺激常用方法一览	10
学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间	10
一学就会的经络刺激法	12
锻炼经络功能，唤醒我们的随身御医	13
刮痧：传统的自然疗法	14
刮痧的治病疗疾与保健功效	15
刮痧的基本手法	16
刮痧时的注意事项与禁忌	18
针灸：通过刺激穴位达到治病保健的目的	19
针灸疗法的应用范围	19
针灸时可能会出现的异常情况与预防处理	20
针灸时的几点禁忌	22
拔罐：最优秀的物理疗法	23
中西医对拔罐治病原理的不同解析	23



要想身体安，火罐经常沾	24
家庭拔罐的注意事项	25
推拿：中国古老的医治伤病的方法	25
推拿的主要手法	26
推拿时可能出现的异常情况及处理	28
天天给自己推拿有益健康	28
火疗：促进血液循环的火灸疗法	29
中医火疗的主要功效	30
火疗期间的禁忌	30
经络导引养生功	31
四诊法：中医诊病的基本方法	31
八疗法：中医常用的治疗大法	37

第三章 沿着经络找穴位——带你认识人体的十四条经络 40

胆经：排解积虑的先锋官	40
肝经：护卫身体的大将军	41
肺经：人体最容易受伤的经	42
大肠经：肺和大肠的保护神	43
胃经：多气多血的勇士	43
脾经：治疗慢性病的关键	45
心经：攸关生死的经络	46
小肠经：心脏健康的晴雨表	46
膀胱经：让身体固若金汤的根本	47
肾经：关乎你一生幸福的经络	49
心包经：为心脑血管保驾护航	50
三焦经：人体健康的总指挥	51
任脉：海纳百川，有容乃大	52
督脉：紫气东来，万象更新	53

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 56

列缺：通上彻下，调理呼吸通道	56
太渊穴：保护心脏的平安穴	56
鱼际：揉鱼肚子消除肢体疲劳	57



少商：秋燥咳嗽就找少商穴	57
中府穴：聚集天地之气于胸中	58
天府穴：立止鼻出血的妙丹	58
尺泽穴：腹痛发热的首选穴	59
孔最穴：久坐不痔的秘诀	59

第二章 手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉

61

迎香穴：宣肺通窍，提高嗅觉	61
合谷穴：缓解病痛的“隐士神医”	61
阳溪穴：五官科疾病的克星	62
手三里穴：腹痛、齿痛、腰扭伤	62
曲池穴：祛除老人斑有独效	63

第三章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉

64

天枢穴：祛除妇科病的好帮手	64
冲阳穴：食欲不佳，一招制敌	65
颊车穴：治疗面部疾病效果好	65
梁丘穴：胃痉挛疼痛的急性止痛药	65
梁门穴：治疗胃部疾病的良药	66
犊鼻穴：对治关节炎疗效好	66
足三里穴：消除百病的奇穴	67
条口穴：舒筋活血的好帮手	67
丰隆穴：最好的降压药	68
内庭穴：减掉赘肉的神穴	68
下关穴：调和阴阳远离疾病	69
地仓穴：治疗孩子的口角流水	69
水道穴：将人体垃圾顺流带去	70
人迎穴：迅速止呃逆	70
四白穴：轻松赶走色盲症	70
承泣穴：治疗眼部疾病的法宝	71

第四章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉

72

三阴交：上天赐给女性的护身衣	72
太白穴：缓解肌肉酸痛的大穴	72
阴陵泉穴：畅通血脉，消除肿胀	73
公孙穴：降低血压的好手	73
血海穴：缓解湿疹引起的瘙痒	74
大横穴：强壮脏器，抗击衰老	75



第五章 手少阴心经：通调神智的养心大脉	76
少海穴：快速治疗肩臂痛	76
少冲穴：清热息风，醒神开窍	76
极泉穴：清心理气，宽胸宁神	77
通里穴：清热安神，增长智慧	77
神门穴：益心安神，通经活络	78
第六章 手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉	79
少泽穴：清热利咽，通乳开窍	79
天宗穴：舒筋活络，理气消肿	79
后溪穴：清心安神，疏通经络	80
秉风穴：散风活络，止咳化痰	80
天容穴：清热利咽，消肿降逆	81
第七章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉	82
睛明穴：泄热明目，祛风通络	82
攒竹穴：清热明目，祛风通络	82
委中穴：泄热清暑，凉血解毒	83
玉枕穴：清热明目，通经安神	83
大杼穴：强健筋骨，清除邪热	84
膏肓穴：补虚益损，调理肺气	84
昆仑穴：安神清热，舒筋活络	85
秩边穴：舒筋活络，强壮腰膝	85
申脉穴：清热安神，利健腰膝	86
至阴穴：理气活血，清脑醒目	86
承山穴：理气止痛，舒筋消痔	87
飞扬穴：舒筋活络，强健腿脚	87
第八章 足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉	88
涌泉穴：滋阴益肾，平肝息风	88
太溪穴：滋阴益肾，壮阳强腰	88
照海穴：滋阴清热，调经止痛	89
第九章 手厥阴心包经：保护心主的安心大脉	90
内关穴：宁心安神，理气镇痛	90
劳宫穴：清心泄热，安定心神	91
中冲穴：苏厥开窍，清心泄热	91
大陵穴：清心安神，宽胸和胃	91



第十章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉 93

阳池穴：通调三焦，益阴增液	93
支沟穴：清利三焦，通腑降逆	93
丝竹空穴：清头明目，散骨镇惊	94
角孙穴：清热消肿，散风止痛	94
中渚穴：清热通络，开窍益聪	95

第十一章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉 96

上关穴：聪耳镇痉，散风活络	96
率谷穴：平肝息风，通经活络	96
肩井穴：祛风清热，活络消肿	97
阳陵泉穴：疏肝利胆，强健腰膝	97
悬钟穴：平肝息风，疏肝益肾	98
带脉穴：健脾利湿，消除赘肉	98
足临泣穴：疏肝息风，化痰消肿	99
环跳穴：祛风化湿，强健腰膝	99

第十二章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉 100

章门穴：疏肝健脾，理气散结	100
太冲穴：平肝泄热，疏肝养血	100
大敦穴：回阳救逆，调经通淋	101
期门穴：健脾疏肝，理气活血	101

第十三章 督脉：监督健康的升阳大脉 103

长强穴：解痉止痛，调畅通淋	103
命门穴：补肾壮阳，提升阳气	103
大椎穴：清热解表、截虐止痛	104
至阳穴：利胆退黄、宽胸利膈	104
灵台穴：清热化湿、止咳定喘	105
腰阳关穴：祛寒除湿、舒筋活络	105
陶道穴：解表清热、截虐宁神	106
百会穴：息风醒脑、升阳固脱	106
神庭穴：宁神醒脑、降逆平喘	107

第十四章 任脉：掌管生殖的妊养大脉 108

曲骨穴：通利小便、调经止痛	108
关元穴：培补元气、导赤通淋	108
巨阙穴：安神宁心、宽胸止痛	109



气海穴：益气助阳、调经固经	109
中极穴：益肾兴阳、通经止带	110
神阙穴：温阳救逆、利水固脱	110
膻中穴：理气止痛、生津增液	111
天突穴：宣通肺气、消痰止咳	111
会阴穴：人体任脉上的要穴	111

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 114

当阳穴：疏风通络，清头明目	114
伴星穴：提神醒脑，清头明目	114
目明穴：护目保健，调节眼球	115
目飞穴：提神醒脑，清头明目	116
四神聪穴：镇静安神，醒脑开窍	116
安眠穴：镇静安神，平肝潜阳	117
听灵穴：滋养肾阴，聪耳明目	117

第二章 面部经外奇穴 119

首面穴：疏风通络，清头明目	119
额中穴：清头明目，镇静安神	119
天护穴：清利头目，醒神开窍	120
鱼腰穴：镇惊安神，疏风通络	120
印堂穴：清头明目，通鼻开窍	121
上明穴：清肝泻火，明目醒神	122
太阳穴：醒神明目，行气通络	122
健明穴：疏风清热，明目亮睛	123
山根穴：开窍醒神，明目通窍	123
鼻交穴：醒神开窍，通调经络	124
鼻穿穴：疏风清热，宣通肺窍	124
通气穴：理气活血，通络止痛	125
鼻准穴：升阳救逆，开窍泻热	126
立命穴：醒神开窍，健脑安神	126
牵正穴：祛风清热，通经活络	127
夹承浆穴：清热疏风，醒脑提神	127
金津穴、玉液穴：清泻热邪，生津止渴	128



海泉穴：清热解毒，通络开窍	128
颊里穴：清热解毒，祛风通络	129
第三章 颈项部经外奇穴	130
止呕穴：理气通络，和胃止呕	130
落枕穴：柔筋缓急，舒筋活血	130
颈中穴：滋阴潜阳，舒筋止痛	131
副哑门：镇静止痫，开窍醒神	131
定喘穴：止咳平喘，通宣理肺	132
百劳穴：滋补肺阴，舒筋活络	133
哑穴：清凉祛火，缓解疼痛	133
癫痫穴：醒脑开窍，舒筋活血	134
第四章 胸胁腹部经外奇穴	135
直骨穴：降温去热，消炎止痛	135
乳下穴：理气增乳，通络止痛	135
截疟穴：截疟杀虫，理气止痛	136
呃逆穴：降气和胃，利膈止呃	137
肝神穴：疏肝解郁，利胆和胃	137
小儿龟胸穴：强筋壮骨，补益肝肾	138
长谷穴：消食导滞，调理肠胃	139
乳泉穴：通乳增乳，调经养血	139
玉门（玉门头）：调经理气，提高性欲	140
第五章 背腰部经外奇穴	141
巨阙膻穴：宁心安神定志，理气止咳平喘	141
灸哮穴：止咳平喘，化痰理气	142
督脊穴：醒神开窍，通调督脉	142
枢边穴：消炎利胆，和胃止呕	143
十七椎穴：通络止痛，理气调经	144
腰奇穴：通络止痛，强腰补肾	144
腰眼穴：强腰健肾，增强活力	145
大椎四花：补益虚损，滋阴除烦	145
八华穴：止咳化痰，宣肺平喘	146
脊背五穴：息风定痫，开窍醒神	147
痞根穴：健脾和胃，理气止痛	147
肠风穴：祛风止血，补益肾精	148
第六章 上肢部经外奇穴	150
十宣穴：清热开窍，祛火散淤	150



外劳宫穴：通经活络，祛风止痛	151
地神穴：醒神开窍，通经活络	151
肩前穴：舒筋通络，活血止痛	152
端正穴：镇静降逆，补气升阳	153
四缝穴：消食导滞，祛痰化积	154
二白穴：调和气血，提肛消痔	154
八关穴：祛风通络，清热解毒	155
板门穴：健脾和胃，消食化滞	155

第七章 腿部经外奇穴 157

髌骨穴：祛风除湿，舒筋活络	157
百虫窝穴：祛风活血，驱虫止痒	158
鹤顶穴：通利关节，祛风除湿，活络止痛	158
关仪穴：温里散寒，理气止痛	159
陵后穴：舒筋通络，理气止痛	159
膝眼穴：活血通络，疏利关节	160
胆囊穴：利胆通腑，理气通络	161
阑尾穴：清热解毒，化淤通腑	161
八风穴：祛风通络，清热解毒	162
内踝尖穴：舒筋活络，解痉止痛	163
外踝尖穴：和内踝尖穴同效的“双胞胎”穴	163

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 166

心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神	166
对付心脑血管疾病，再探合谷穴	167
冠心病并非只靠药，按压内关也有效	167
如何用穴位疗法治疗脑溢血	168
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	168
低血压——足底按摩将血压升高	169
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药	169
掌握了经络疗法，预防老年痴呆不再难	170
敲肝经和肺经，帮你抗争癌细胞	171
治疗尿毒症，锻炼胃经才是根本	171
得了心肌炎，按摩心膻穴有疗效	171
按摩、泡脚加饮食——防治糖尿病的好疗法	172