图说生活
畅销升级版

《权威·科学·专业·实用》

特效穴位使用图解

手到病自除

- 最易找的特效穴位
- 最常用的按摩手法
- 最见效的特效按摩

孙呈祥 主编
北京中医药大学东直门医院教授
主任医师



上海科学普及出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图说生活
畅销升级版

手到病自除

特效穴位使用图解

孙呈祥 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

特效穴位使用图解／孙呈祥主编．－上海：上海科学普及出版社，2011.5

（图说生活：畅销升级版）

ISBN 978－7－5427－4914－7

Ⅰ.①特… Ⅱ.①孙… Ⅲ.①穴位疗法－图解 Ⅳ.①R245.9－64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第056642号



特效穴位使用图解

孙呈祥　主编

责任编辑：宋惠娟

统　　筹：徐丽萍　刘湘雯

出　　版：上海科学普及出版社

（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com

制　　作：日知图书 （www.rzbook.com）

印　　刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

发　　行：上海科学普及出版社

开　　本：787×1092　1/16

印　　张：12

字　　数：180千字

标准书号：ISBN 978－7－5427－4914－7

版　　次：2011年5月第1版　2011年5月第1次印刷

定　　价：19.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



小穴位，大健康

经络是人体的医魂，穴位是随身的药囊，懂得了经络养生，就掌握了延年益寿最根本的方法。人体的每一个穴位都相当于一味中药，找准特效穴，健康自开启，特效穴位是身体健康的特效药方，穴位按摩是维护健康的家庭医生。

快速找穴，一招见效的按摩要领



经络和穴位按摩被越来越多的人当做健体强身的法宝，但你是否会因经络理论的高深、按摩手法的多样、找准穴位的困难而无从下手。本书介绍了专家的私藏——简便的取穴技巧、一步到位的穴位讲解、一目了然的示范图片、一招见效的按摩要领，让你快速找准特效穴位，为你解除病痛的折磨，让你健康每一天。

一用就灵的救命穴，从头到脚保健康



在生命危急的紧张时刻、在疼痛难忍的折磨下，你是否渴望拥有扭转乾坤、化险为夷的“超能力”？本书精选了人体内12条正经和奇经八脉上的150多个特效穴位，快速解决潜藏于人们身体里的病痛，在危急时刻应急、在疼痛时刻止痛，让你五脏和谐，常葆健康。

活到天年的健康秘密，就藏在你自己的身体里，掌握了经络养生的学问，会最大程度地减轻病痛的折磨，不仅养生祛病，而且省钱省力。疼吗？现在就按一按、揉一揉吧！

北京中医药大学东直门中医院教授　主任医师

Contents

目录

Part 01

9 找到自己身体上的灵丹妙药

10 〔01 经络，连接穴位的通道〕
12 〔02 穴位，最贴心的随身药囊〕
13 〔03 从零开始学取穴〕
18 〔04 一学就会的穴位按摩手法〕

Part 02

23 一用就灵的紧急救治特效穴

24 〔人中穴〕——中暑、昏厥的急救要穴
25 〔合谷穴〕——易找好用的紧急救治要穴
26 〔曲池穴〕——止痒、降压一按就灵
27 〔内关穴〕——疑难杂症应急要穴
28 〔十宣穴〕——紧急救治经外奇穴
29 〔百会穴〕——紧急救治高血压危象
30 〔尺泽穴〕——润肺止泻应急要穴
31 〔少商穴〕——泄肺热的急救要穴
32 〔中冲穴〕——苏厥、开窍、清心第一穴
33 〔神阙穴〕——人体要穴，生命根蒂
34 〔少冲穴〕——中风昏迷急救穴位

Part 03

35 养生必知的调养五脏特效穴

36 〔心俞穴〕——关爱心脏的健康
37 〔神门穴〕——治“心”之要穴
38 〔太冲穴〕——治疗肝病的首选穴位
39 〔肝俞穴〕——改善心情，保护肝脏
40 〔大敦穴〕——护理肝经和肝脏有奇功
41 〔行间穴〕——肝火旺时选行间

需要全本请访问 www.ertongbook.com

42 〔蠡沟穴〕——同时保健肝胆二经的穴位
43 〔期门穴〕——治肝、排毒要穴
44 〔太渊穴〕——肺经大补穴、补气最强穴
45 〔肺俞穴〕——养肺散热之要穴
46 〔魄户穴〕——拒绝干燥，保健肺部
47 〔公孙穴〕——补脾、安神之要穴
48 〔脾俞穴〕——脾脏散热除湿之要穴
49 〔章门穴〕——细心关照脾脏的穴位
50 〔太白穴〕——保护脾脏，祛除脾虚
51 〔志室穴〕——保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴
52 〔涌泉穴〕——强肾第一要穴
53 〔太溪穴〕——提供肾动力，为补肾要穴
54 〔飞扬穴〕——按一按，同时保健肾与膀胱

Part 04

55 现代人保健必知 强身特效穴



56 〔神庭穴〕——保健大脑显身手
57 〔下关穴〕——面部的保健要穴
58 〔腕骨穴〕——皮肤发黄腕骨求
59 〔阳白穴〕——保护眼睛的穴位
60 〔头临泣穴〕——畅通鼻窍的特效穴
61 〔听宫穴〕——耳朵聪灵听力好
62 〔肩髃穴〕——肩部保健必选的穴位
63 〔肩髎穴〕——肩部不舒服的好帮手
64 〔阳池穴〕——手的小暖炉
65 〔条口穴〕——小腿诸疾条口取
66 〔解溪穴〕——保护踝关节的卫士
67 〔足窍阴穴〕——脚上的五官科大夫
68 〔足三里穴〕——抗衰老特效穴位
69 〔命门穴〕——保护生命，促进生生不息的穴位
70 〔心俞穴〕——宽胸安神之特效穴位
71 〔间使穴〕——使抑郁心情变开朗
72 〔少海穴〕——随身携带的“心理医生”



73 〔支沟穴〕——气行便通一身轻
74 〔丰隆穴〕——祛全身有形、无形之痰
75 〔关元穴〕——调节内分泌、强身治病要穴
76 〔膈俞穴〕——活血行血，补血养血
77 〔气海穴〕——调经助阳，对抗虚劳之特效穴位
78 〔手三里穴〕——通经活络，缓解疼痛
79 〔天枢穴〕——理肠消疾特效穴
80 〔日月穴〕——保护胆囊，预防胆结石
81 〔胆俞穴〕——保护胆囊，祛除口苦
82 〔丘墟穴〕——忠诚于胆囊的穴位
83 〔膀胱俞穴〕——调理小便的保健穴
84 〔承扶穴〕——调理小便的保健穴
85 〔委阳穴〕——祛湿利水的主要穴位
86 〔上巨虚穴〕——呵护大肠，远离便秘
87 〔养老穴〕——晚年健康靠养老
88 〔三阴交穴〕——女人不可不知的特效穴位
89 〔足临泣穴〕——呵护女性的脚上穴位
90 〔悬钟穴〕——让宝宝聪明的穴位

Part 05

91 不可不知的养颜减肥排毒特效穴

92 〔颊车穴〕——面部美容之奇效穴位
93 〔四白穴〕——美白、养眼特效穴位
94 〔印堂穴〕——好找易用的美容穴位
95 〔大迎穴〕——面部美容要穴
96 〔颧髎穴〕——祛除“红脸”有奇效
97 〔翳风穴〕——面部减脂的特效穴
98 〔瞳子髎穴〕——擦亮“心灵的窗户”
99 〔睛明穴〕——眼睛输送气血的第一要穴
100 〔听会穴〕——解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位
101 〔盲俞穴〕——消脂散热第一穴
102 〔京门穴〕——消除肥胖的美体穴
103 〔大巨穴〕——美胸特效穴位
104 〔中脘穴〕——治疗消化系统疾病的第一要穴



105 〔阴陵泉穴〕——润肠通便，有助减肥
106 〔大肠俞穴〕——保持肠道卫生的“清道夫”

Part 06

107 颈肩腰腿止痛特效穴

108 〔列缺穴〕——头颈疾病的克星
109 〔天柱穴〕——常按天柱，无落枕之忧
110 〔大椎穴〕——头疾、颈椎病治疗的首选要穴
111 〔肩井穴〕——治疗头、肩疼痛之胆经要穴
112 〔天宗穴〕——对付肩部问题的第一穴
113 〔肩贞穴〕——肩周炎患者的福音
114 〔阳溪穴〕——腕臂疼痛找阳溪
115 〔承山穴〕——治疗腰腿疼痛之要穴
116 〔后溪穴〕——缓解急性腰痛立竿见影
117 〔委中穴〕——腰背止痛委中求
118 〔肾俞穴〕——滋阴壮阳、治疗腰背痛之要穴
119 〔腰阳关穴〕——保健腰腿立奇功
120 〔环跳穴〕——腰腿疼痛轻松解决
121 〔血海穴〕——引血归经之腿部要穴
122 〔犊鼻穴〕——治疗膝关节病的特效穴

Part 07

123 好学易做的缓解不适特效穴

124 〔率谷穴〕——偏头痛的克星
125 〔风池穴〕——抵挡风邪的头部卫士
126 〔太阳穴〕——“经外奇穴”，头部“死穴”
127 〔中渚穴〕——耳鸣、头痛一扫空
128 〔头维穴〕——头晕、头痛都找它
129 〔关冲穴〕——热病中暑，急掐关冲
130 〔迎香穴〕——治疗鼻炎的第一要穴
131 〔内庭穴〕——牙痛的克星
132 〔耳门穴〕——缓解牙痛之苦
133 〔承浆穴〕——牙龈肿痛、流口水时找承浆
134 〔地仓穴〕——口水太多，找地仓帮忙
135 〔劳宫穴〕——泄热治口疮
136 〔大陵穴〕——祛除心热口臭
137 〔鱼际穴〕——轻松赶走声音嘶哑
138 〔商阳穴〕——治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝”
139 〔廉泉穴〕——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功
140 〔照海穴〕——补肾又滋养，治疗咽疾要穴
141 〔攒竹穴〕——制止呃逆，立竿见影
142 〔复溜穴〕——汗多可止汗，汗少可发汗
143 〔极泉穴〕——向狐臭说“bye bye”
144 〔大包穴〕——大包能解岔气
145 〔通里穴〕——中风失语的灵丹妙药
146 〔侠溪穴〕——火气大了取侠溪
147 〔膻中穴〕——疏理胸中闷气
148 〔阳陵泉穴〕——抽筋痛苦一点便消

Part 08

149 一学就会的祛病特效穴

150 〔承泣穴〕——眼科疾病的专家
151 〔云门穴〕——治咳嗽咳痰，它最灵
152 〔孔最穴〕——治咯血、痔疮最有效

153 〔天突穴〕——咳喘患者可找它
154 〔中府穴〕——咳喘、胸痛的克星
155 〔少府穴〕——心胸有病少府泄
156 〔曲泽穴〕——心痛心悸它来救
157 〔天池穴〕——胸闷心痛常按能消
158 〔郄门穴〕——急性心疾用力掐
159 〔梁门穴〕——胃痛呕吐怎么办，梁门帮你解危难
160 〔梁丘穴〕——急性胃病的救命良药
161 〔地机穴〕——掐地机可止急性腹泻
162 〔偏历穴〕——偏历利水，治疗腹胀、水肿
163 〔中极穴〕——排尿异常不着急
164 〔秩边穴〕——解除痔疮带给你的烦恼
165 〔外关穴〕——热病的首选穴
166 〔风门穴〕——治疗一切外风所致的疾病
167 〔丝竹空穴〕——癫痫患者常按丝竹空
168 〔风市穴〕——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴
169 〔伏兔穴〕——治疗下肢疾病的常用穴
170 〔申脉穴〕——矫正外八步态的穴位





Part 09

171 超有效 消除隐疾特效穴

172 〔至阴穴〕——预防和纠正胎位不正
173 〔少泽穴〕——解决哺乳期妈妈的烦恼
174 〔隐白穴〕——经期量多，隐白最有效
175 〔归来穴〕——治疗妇科病的闺中密友
176 〔带脉穴〕——解妇人忧愁的穴位
177 〔次髎穴〕——驱走妇科疾病，认真呵护女性
178 〔子宫穴〕——全面治疗妇科病的经外要穴
179 〔昆仑穴〕——可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴

Part 01

找到自己身体上的

灵丹妙药



01 经络，连接穴位的通道

Massage

01 神秘的经络

经络是人体气血运行，联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

“经”，即“径”，意思是“纵线”，有路径的意思，主要是指经络系统中的主要路径，这些路径存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；“络”的原意是“网络”，简单说就是“主路”分出的“辅路”，它们存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分为“经脉”、“络脉”和“孙脉”。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、表里、脏腑、肢节连成一个有机的整体。

Massage

02 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

〔十二经脉〕

十二经脉是经络系统的主体，故又称为“正经”。十二经脉分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经，其名称分别为手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

它们分别与各自相表里的脏或腑相互联系。阴经分布在身体内侧或腹面，阳经分布在身体外侧或背面。十二经脉将气血津液等营养物质周流全身，使人体各组织器官、四肢百骸不断地得到营养供应，从而维持身体各种功能活动正常进行。

〔奇经八脉〕

指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条。这8条经“别道奇行”，不隶属于十二脏腑，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

也无相表里的经脉络属，奇经八脉中的任脉和督脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为“十四经”，是经络系统的主要部分。

〔十五络脉〕

十二经脉和任、督二脉各别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉。十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。

〔十二经别〕

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经深入体腔的分支。十二经别汇合成六组，称为“六合”。

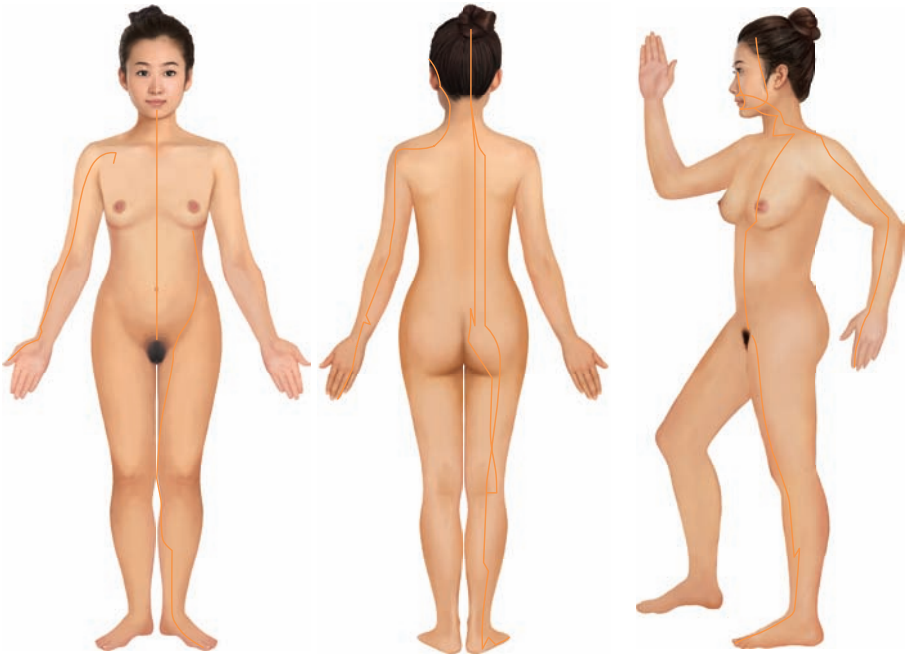
〔十二经筋〕

十二经筋是十二经脉的“经气”输布于筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统。

经筋的作用是约束骨骼，屈伸关节，维持人体正常运动功能。

〔十二皮部〕

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位。十二皮部的分布区域是以十二经脉在体表的分布范围而划分出来的，是居于人体最外层的卫外屏障。



经脉图示

02 穴位，最贴心的随身药囊

Massage

01 穴位是人体的随身御医

经络，这个中国古人发现的贯穿人体的神秘“通道”，长久地吸引着当代的人们。那么什么是经络呢？下面，将人体比成地球来说明这个问题，地球上有经线和纬线，起到网织地球的作用。

相应地，人体上有纵行的经脉和行走其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。

人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。地球上的河流、湖泊，星罗棋布，滋养着山川树木，由于河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能欣欣向荣，人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。





同样地，人体的穴位分布于人体上的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。头痛、发热是疾病中常见的症状。有些小的不舒服去医院检查却算不上是疾病，但是它们的存在确实会使身体不舒服。那么对于这些“小打小闹”似的疾病，只要我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。利用经络、穴位解决日常一些疾病的问题，不但效果显著，而且实施起来方便、快捷，往往具有手到病除的效果，因而称其为人体的“随身御医”一点都不为过。

Massage

02 神奇的穴位

腧穴是人们在长期的医疗实践中发现的治病部位，是人体脏腑、经络

之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。

腧穴的形成和发展共分为3个阶段。

〔第一阶段〕

远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论说的“以痛为腧”。这种“以痛为腧”所认识的腧穴，是认识腧穴的第一阶段，即无定位，又无定名阶段。

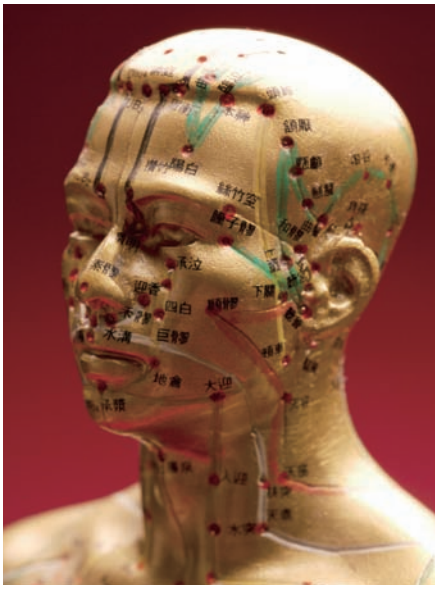
〔第二阶段〕

其后当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些腧穴有确定的位置和主治的病症，并给予位置的描述和命名，这是腧穴发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

〔第三阶段〕

随着对经络以及腧穴主治作用认识的不断深化，古代医家对腧穴的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明腧穴不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将腧穴分别归属各经。这是腧穴发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。晋代《针灸甲乙经》记载全身经穴名349个，除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，并对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用作出了重要贡献。北宋王唯一对腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。



元代滑寿所著《十四经发挥》记载经穴亦为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称“十四经穴”。明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。

清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并沿用至今。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴（GV29）归入督脉，使经穴数目增加到362个。

Massage

03 穴位是如何分类的

人体的腧穴有很多，腧穴之间互相联系，不是彼此孤立的。其作用是多方面的，不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类，大体上可分为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

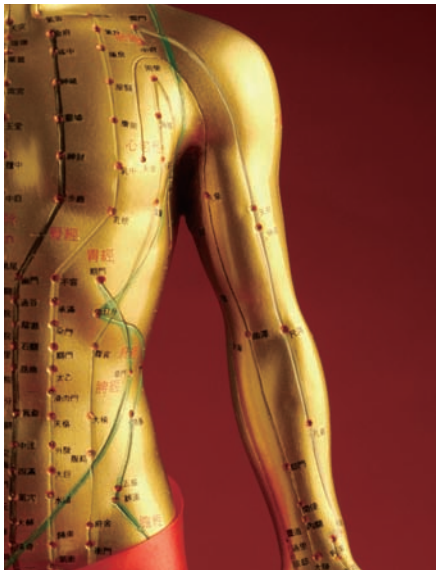
〔十四经穴〕

常叫做“经穴”，指分布在十二经脉和任、督两脉上的腧穴。它们具有主治本经病症的共同作用，是腧穴中的最主要部分。

〔奇穴〕

指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴。因此也叫做“经外奇穴”。奇穴的分布比较分散，对某些病症





有一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

〔阿是穴〕

俗称“压痛点”，古代叫做“以痛为腧”。它既无具体名称，也没有固定位置，而是以压痛点或阳性反应点作为腧穴的，阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。

Massage

04 穴位中的特定穴

〔原穴〕

原穴是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之原气有着密切的联系，《难经·六十六难》说：“三焦者，原气之别使也，主通行三气，经历于五脏六腑。”三焦为原气之别使，三

焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。”因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

〔络穴〕

络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。十二经的络穴皆位于肘膝关节以下，加上任脉络穴鸠尾位于腹部，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包位于胸胁部。络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病症外，由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病症，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病症，又可治疗胆经病症；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病症，又可治疗肝经病症。络穴的作用主要是扩大了经脉的主治范围。

〔背俞穴〕

背俞穴是脏腑之气输注于背腰部的12个腧穴，位于背腰部足太阳膀胱经的第一侧线上，大体依脏腑位置的高低而上下排列。募穴是脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴，均位于胸腹部有关经脉上，其位置与其相关脏腑所处部位相近。由于背俞穴和募穴都是脏腑之气输注和汇聚的部位，在分布上大体与对应的脏腑所在部位的上下排列相接近，因此，主要用于治疗相关脏腑的病变。如肺热咳嗽，可选泻肺之背俞穴肺俞；寒邪犯胃出现的胃痛，可灸胃之募穴中脘。

另外，背俞穴和募穴还可用于治疗与对应脏腑经络相连属的组织器官疾病，如肝开窍于目，主筋，目疾、筋病可选肝俞；肾开窍于耳，耳疾可选肾俞。

〔郄穴〕

郄穴是各经经气深聚的部位，共16个腧穴，多分布在四肢肘膝关节以下。郄穴是治疗本经和相应脏腑病症的重要穴位，尤其在治疗急症方面有独特的疗效。如急性胃脘痛，取胃经郄穴梁丘；肺病咯血，取肺经郄穴孔最等。脏腑疾病也可在相应的郄穴上出现疼痛或压痛，有助于诊断。

〔下合穴〕

下合穴是六腑之气下合于足三阳经的6个腧穴，其中胃、胆、膀胱的下合穴，即本经五腧穴中的合穴，而大肠、小肠的下合穴位于胃经，三焦的下合穴位于膀胱经。六腑胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦的下合穴依次分别为足三里、上巨虚、下巨虚、阳陵泉、委中、委阳。临床上六腑相关的疾病常选其相应的下合穴治疗，如肠痈取上巨虚，泻痢选下巨虚。另外，下合穴也可协助诊断。

03 从零开始学取穴

Massage

01 手指同身寸定位法

在取穴定位时，都会用“寸”作为单位。可怎么知道1寸是多长呢？其实，寸的度量秘密就藏在我们的手指里。1寸有2种取法：一是可以取单手大拇指的宽度；二是将单手中指关节弯曲，取侧面两道明显由于弯曲造成的纹路的纹头间距离。1.5寸便是单手食指和中指并拢，以中指中节横纹的位置为标准，取食指和中指的宽度。3寸的取法与1.5寸相似，但取穴时需要将单手的食指、中指、无名指和小指四指并拢。



取穴时，除了以手指丈量外，还可以用一些体表特征作为参照。比如，头部的发际、眉尾、鼻底等，腹部的肚脐、腹中线，背部的脊柱，腿部的膝眼、脚踝，手部和脚部的指（趾）缝纹头连线等。

Massage

02 简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的取穴定位方法。如立正姿势，手臂自然下垂，中指指端在下肢所触及处为风市穴，两手虎口自然平直交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的上方，其食指尽端到达处为列缺穴等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com