专家亲授·高清摄录

赠送超长DVD

10大特效养生大穴

图解特效养生36大穴

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得『红医』真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

图说家庭健康自助系列











崔晓丽◎编著

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love……

图说家庭健康自助系列

图解特效养生36大穴

TU JIE TE XIAO YANG SHENG 36 DA XUE

崔晓丽／编著



中国轻工业出版社

目录

特效养生大穴保健法 6

认识养生大穴 6

了解养生大穴的功效 7

刺激养生大穴的方法 8

刺激养生大穴宜忌 13

人中穴 14

——醒神开窍掐人中　调水通经急救穴

风池穴 20

——风池一穴锁头颅　内风外风一并除

太阳穴 26

——泄火明目神志清　太阳高悬去头疾

四白穴 32

——通络明目找四白　新陈代谢不需待

百会穴 38

——疏通脑络安神穴　醒神开窍提中气

列缺穴 44

——舒筋通窍止疼痛　疏风止咳解表邪

合谷穴 50

——活血止痛功效著　清热解表找合谷

内关穴 56

——调整心率止呕吐　缓急止痛心畅宽

大椎穴 62

——通阳泄热振阳气　清利头目不需等

膻中穴 68

——宽胸理气调情志　心胃同治中丹田

中脘穴 74

——温中健胃助消食　后天之本是中脘

气海穴 80

——调节任脉通腹络　培补阳气纳中气

神阙穴 86

——固表涩精保下元　强身延年理三焦

关元穴 92

——交通阴阳抗衰老　补虚健体调体液

天枢穴 98

——腑通便调积聚无　人身运转靠天枢

带脉穴 104

——约束诸经胁肋外　疏通少阳寻带脉

肺俞穴 108

——清泄肺热平咳喘　肺脏诸病找肺俞

心俞穴 114

——安神定志通心脉　逐淤散结亦能敌

脾俞穴 120
——健脾化湿胃口开　经脉阻滞靠脾俞

肝俞穴 126
——清肝泻火养性情　明目熄风善太息

肾俞穴 132
——坚骨益智头发乌　阴阳同调用肾俞

大肠俞穴..... 138
——调理肠胃大肠俞　通络调水止病痛

八髎穴 144
——温暖胞宫髎淤痛　腰背疼痛找八髎

腰阳关穴..... 148
——通络止痛调冲任　全身重量一穴端

命门穴 154
——命门深处藏生机　温肾壮阳清神志

至阳穴 160
——速效救急胃心脑　疏肝利胆退黄气

足三里穴..... 166
——养生保健通气血　补气壮阳第一穴

阴陵泉穴..... 172
——健运脾胃利水湿　阴陵亦去妇科疾

血海穴 178
——养血活血去疹风　温通血脉祛寒毒

委中穴 184
——泄脏腑热求委中　清热泻火去肿痛

梁丘穴 190
——健胃消食用梁丘　脾胃疾病此穴救

丰隆穴 194
——化痰清窍第一穴　通络消食是一绝

三阴交穴..... 200
——活血养颜通肾脾　通调冲任祛湿邪

太溪穴 206
——填精壮阳太溪妙　通络安眠堪称奇

太冲穴 212
——疏肝解郁用太冲　清窍助眠能降脂

涌泉穴 218
——保健延寿疗失眠　防衰强身用涌泉



需要全本请访问 www.ertongbook.com

特效养生大穴保健法

健康，是一个人们追求了数千年的梦想。自古以来，上至君王，下到百姓，没有人不想得到它。然而，俗话说：人吃五谷杂粮，哪有不生病的？疾病也是人在一生中不可避免的劫难。那么，对于这种现实，我们是不是就束手无策，只能眼睁睁看着疾病找上我们，然后我们再去找医生呢？从古至今的养生家和医生一直致力于这个问题的研究，也想出了很多的方法，如食疗、气功、按摩、导引，甚至是丹药等。在这本书里，我们要向大家介绍的是一种能够充分挖掘身体自身的潜力、极少借助外力的养生保健方法——特效穴位保健法。

认识养生大穴

经络，一直是人体一个十分神秘的系统。它看不见，摸不着，却实实在在地分布在全身，直达各个角落；它不属于内脏，也不属于体表，却结结实实地连接着人体的内脏和体表，甚至没有一点儿遗漏。它就像一张无形的网络，笼罩着整个身体，身体上有任何风吹草动，它都会首先出现反应。而作为经络系统在体表的直接体现，人体的360多个腧穴就显示出十分重要的地位，同时对于人们的日常保健也意义非凡。但是，对于我们一般人来说，想要掌握如此众多的穴位实在不是一件容易的事，所以在这里，本书编委会的国医专家们，结合自己多年的临床经验和深厚的理论造诣，本着“常用、易找、好用、见效”的宗旨，为读者朋友们选取了其中最具代表性的36个腧穴向大家做详细介绍。只要你掌握了这36个养生疗疾大穴，就如同掌握了开启人体健康之门的金钥匙，以此应付日常生活中各种常见的健康问题都是绰绰有余的。

养生大穴在人体中的地位及发挥的作用

首先，这36个大穴是人体360多个穴位中最常用的，养生保健时都是常用的主穴，对保健功效的发挥起着决定性作用；其次，这些穴位都分布在人体最主要的经脉上，其中又以任督二脉为主。我们都知道，任督二脉被称为“小周天”，这两条经脉的功能足以影响全身的状况，而我们的36个养生大穴也主要是通过调节这两条经脉而调节全身机能的。无论是从分布范围还是从养生保健地位上来讲，这36个养生大穴都是不可替代的。

养生大穴、人体、自然之间的联系和启示

道家有句话叫“地法天，天法道，道法自然”。由此可知，养生的至高境界是“法于自然”。如果我们将人体看作是整个大地，那么经络系统就像是大地上的河流湖泊，大地的生机完全依赖于水的滋润，而生命的旺盛也是仰仗于经气的充沛。只有经气流通顺畅，全身各个部位才

能得到滋养，功能才会正常；如果经气淤积了，身体的某个部位就会出现问题。

众所周知，河流随着季节、天气的变化出现涨落，有时还会发生洪水，这时就全靠河流上一些重要的关卡和闸门来重新进行水流分配，只要分配得当，就不会造成大的灾害。推及至人体，也是一样的道理，养生大穴就像是分布在经络之河上的重要闸门和关卡，调节和分配着人体的经气走行，这也就是我们选择出这些养生大穴的依据。

了解养生大穴的功效

这些穴位之所以能被称为“大穴”，最主要的原因就是它们的功效一定是十分可靠的。那么，这些穴位在功效上有什么共同点？又有什么不同之处呢？接下来就慢慢向你道来。

共有功效

疏通局部经脉

这是所有的大穴都有的作用。《黄帝内经》中说：“经脉所过，主治所及”，说的就是穴位的这种改善局部病症的作用。例如，太阳可以改善头痛、头晕、失眠等问题；风池可以改善头晕、头痛、脖子僵硬等问题；合谷可以改善手指麻木；足三里可以改善小腿酸痛等，这些都是大穴疏通局部经脉作用的体现。

双向良性调节

所谓的双向良性调节，是指无论疾病状态是高于正常，还是低于正常，刺激相应的大穴都可以使疾病向着缓解的方向发展。这也是这些大穴共有特性之一。比如，按摩内关，既可以改善心动过速，又可以改善心动过缓；按摩天枢，既可以改善腹泻，又可以改善便秘；按摩足三里，既可以改善食欲不振，又可以有效缓解食欲亢进。

防衰、养生、延年

这一点也是大多数大穴共有的特性。如足三里、涌泉、肾俞、气海、关元、神阙等，历来都是养生延年不可缺少的穴位。在这些穴位上无论使用按摩、艾灸还是穴位贴敷的方法，都可以激发人体自身的免疫力，增强人体的抗病能力。

独特功效

各个大穴除了上述的共有功效外，它们本身所处的经脉、部位等也决定了它们在养生保健上各有所长。

安神定志

这一点主要是头部各个大穴的作用特点。如百会、太阳、风池，都有安神定志的作用，可以用来改善情志失常、失眠等问题。此外，膀胱经的心俞可以通调心志以安神，肾俞可以交通水火而定志，也都是缓解神志病症状的重要穴位。

疏利气机

这是胸腹部大穴的作用特点。如膻中、期门，都是疏利气机的典型代表，可以缓解胸胁部气机不畅引起的好叹气、胸闷、胁痛、头胀痛等问题。此外，手上的合谷，脚上的太冲，也都是疏利气机的大穴，而且这两对穴位合起来被称为“四关穴”，是缓解全身气机淤滞、情绪不畅等问题最常用的对穴。

调整脏腑

后背的肺俞、心俞、肝俞、脾俞、

肾俞等5个穴位，是人体五脏在体表的反应点。所以，所有跟五脏有关的问题，无论是脏腑本身的问题，还是与脏腑相关的五官的问题，甚至是相应的情志问题，都可以通过这5个穴位来解决。此外，手上的内关与心脏相联系，腿上的足三里与肠胃相联系，这些也都是这一功能的体现。

刺激养生大穴的方法

知道了某个穴位很有用，也知道了它都能处理什么样的问题，那么接下来，你可能就要问了我们应该用什么样的方法，又应该怎么样正确地去刺激这个穴位呢？下面就来详细介绍。

按摩

一方面，按摩是所有方法中最常用、最容易掌握，也是最安全、天然的一种方法。

另一方面，因为大家主要是用这些大穴来进行日常的保健和养生，让大家用针刺的方法显然不现实。

所以，在这个时侯，我们就需要用按摩来代替针刺。虽然按摩效果没有针刺来得那么快，也没有那么显著，但只要长期坚持下来，其效果至少可以达到针刺效果的50%。

手法

按摩分很多流派，各种手法也是复杂多样的。为了方便大家使用，本书选取了操作简便、效果明显、安全性高的几种手法，包括一指禅推法、揉法、点法、搓法、推法、擦法、大鱼际揉法等，具体的操作方法将会在每个穴位的使用中给出详细的说明，并配图演示。

力度

按摩的力度一般都应该秉承这样的原则：起始时由轻到重；穴位处重点刺激；最后轻柔地放松。

程序

按摩的程序一般是先用比较轻柔的手法，比如按揉法、大鱼际揉法进行放松，时间一般是5分钟左右；然后用重手法对穴位进行重点刺激，如点法、一指禅推法、擦法等，时间根据穴位的特性而定（在每个穴位中都有具体的说明）；最后用轻柔的手法放松30秒左右结束。

适用范围

适合所有的穴位和绝大多数的疾病。

注意事项

按摩是一种相对安全的方法，所以除了在太阳、八髎等接近较薄弱骨质的位置、手法不宜太重之外，没有什么需要禁忌的地方。

贴敷

贴敷是将一些药物调和之后贴敷在穴位上，通过刺激穴位而达到治疗目的的一种治疗方法。这种方法除了能够有效地发挥穴位的治疗作用之外，还能够合理激发药物的作用，所以往往能够发挥双重的疗效。

药物

贴敷使用的药物依据穴位、病情的不同会有一定的差异，药物的具体使用方法我们将在每个穴位中向大家详细说明，这里不再赘述。需要说明的是，调和药粉使用的液体是有一定的规律可循的。原则

上，跟肺有关的用淡的花椒水，跟心有关的用清水，跟脾有关的要用面粉加清水调和，跟肝有关的用醋调和，跟肾有关的则要用淡盐水调和。

方法

将所用的药物研成细粉，每次取适量，用适当的液体调成糊状或块状，涂在方形医用胶布的中心，让药物对准穴位皮肤，将胶布固定在穴位上即可（图①）。


1 贴敷所用的药物

时间

贴敷的时间一般是6～8小时，但是也要根据使用的药物和病人自身的皮肤耐受力来区别对待。

例如，儿童的贴敷时间一般为1～2小时，皮肤比较薄嫩的人贴敷时间一般为4～5小时，而老年人皮肤一般比较厚，而且皮肤的吸收能力比较差，可以贴敷12小时以上。但像白芥子这一类有刺激性的药物，一般的贴敷时间不要超过8小时。而一些滋阴的药物，因为刺激性小，甚至对皮肤还有一定的滋养作用，所以贴敷的时间就可以长一些，可以贴12小时，甚至24小时。

适用范围

适合绝大多数的穴位和疾病使用。

注意事项

◎贴敷期间一定要密切注意贴敷处皮肤的感觉。如果有刺痒感，应该立即取下，看看是否起泡；如果有水泡，应该用细针挑破，并进行严格的消毒，在水泡封口前不要碰水；如果没有水泡，只需要清洗贴敷处就可以了。

◎贴敷期间要注意饮食清淡。

艾灸

《医学入门》中说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明了艾灸在养生保健中的重要地位，而这种方法也越来越受到现代人的追捧。下面我们就来介绍一下艾灸这种疗法的方方面面。

种类

日常保健中常用到的艾灸方法主要有两种，一种是艾条灸，一种是艾炷灸。

艾条灸

艾条灸中最常用的是温和灸和雀啄灸两种，使用的工具都是艾条（图②）。



2 艾条

◎**艾条温和灸**：温和灸是将艾条的一端点燃，对准穴位，大约距离皮肤2～3厘米进行熏烤，通常要使被艾灸的人有温热感而没有灼痛感为宜。进行操作的人应当把食指和中指分开，放在穴位的两侧，这样可以通过自己手指的感觉来预测被艾灸者的受热程度，可以防止烫伤（图③）。


3 艾条温和灸

这种方法主要用于各种慢性病。

◎**艾条雀啄灸**：将艾条的一端点燃，对准穴位，艾条与皮肤的距离不固定，而是像鸟啄食一样一上一下地运动来进行艾灸（图④）。


4 艾条雀啄灸

艾条雀啄灸与

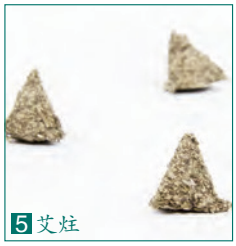
温和灸类似，进行操作的人可以把食指和中指分开，放在穴位的两侧，这样就可以通过自己手指的感觉来预测被艾灸者的受热程度，从而可以防止烫伤。

这种方法主要用于缓解各种急性病。

艾炷灸

日常保健中常用的艾炷灸是隔物灸，就是用药物或其他东西把艾炷和施灸穴位的皮肤隔开进行艾灸的方法。而这其中，最常用的就是隔姜灸和隔盐灸。

◎艾柱隔姜灸：将生姜切成0.3厘米厚的薄片，用针在上面多扎几个孔，将艾绒做成花生米大的艾炷（图⑤）备用。把准备好的姜片放在要灸的穴位上，然后再将艾炷放在姜片上（图⑥），点燃艾炷进行艾灸。要注意的是，应当以皮肤红润而不起泡为度。


5 艾炷


6 艾柱隔姜灸

这种方法主要用于缓解因寒而导致的呕吐、腹痛、腹泻及风寒痹痛等病症。

◎艾柱隔盐灸：将艾绒做成花生米大的艾炷备用，在穴位皮肤上放一个用面捏成的小圆圈，然后将盐填进小圆圈，使盐正好与圆圈上部齐平，然后再将艾炷放在盐上，点燃艾炷进行艾灸。如果有条件，还可以在盐和艾炷之间放一片薄的姜片（图⑦）。


7 艾柱隔盐灸

这种方法多用于缓解与肾有关的病症、吐泻并作等，有回阳、救逆、固脱的作用。

程序

一般是先灸上部，再灸下部；先灸阳面，再灸阴面；先用小艾炷，再用大艾炷，而且数量应该是先少后多。

注意事项

◎实热证不应该使用这个方法。

◎月经期女性和妊娠期女性的腰骶部不适合使用这个方法。

刮痧

刮痧是一种用刮痧板在人体穴位或经脉上进行刮拭，从而补虚泄实，来缓解疾病的一种方法。近几年来，由于媒体的大力宣传，也因为刮痧这种方法本身的简便性和安全性而越来越多地被人们应用到日常的保健中来。

工具

刮痧使用的工具主要是刮痧油和刮痧板。刮痧油主要有红油和白油两种；刮痧板有玉石板、牛角板、砭石板等不同的材质。经过实践验证，红色的刮痧油和牛角的刮痧板是比较好用的工具（图⑧）。


8 刮痧油和刮痧板

操作

先在穴位或经脉线的皮肤上抹上刮痧油，然后用刮痧板在皮肤上做或点状、或直线的刮拭，直至皮肤变红，或者出现痧点、痧条为止。

这里需要说明的是，一般来说，刮痧

的方法有两种：一种是使用刮痧板的角进行刮拭，叫做角刮（图⑨），这种方法主要用于穴位的刮痧，本书中主要讲的就是角刮；另一种方法是用刮痧板的边进行刮拭，叫做边刮（图⑩），这种方法主要用于经脉线的刮痧。


⑨角刮


⑩边刮

力度

一般是由轻到重，以病人能耐受为度，刮拭的时间一般在5分钟左右，如果穴位皮肤很快出现痧点或痧条（图⑪），就可以马上停止了。


⑪痧条

适用范围

适合各种热证和淤证引起的问题，如发热、疼痛等。

注意事项

◎刮痧之后应该喝一杯温开水。
◎刮痧结束后应当注意刮痧部位的保暖。
◎月经期女性和妊娠期女性的腰骶部不宜使用刮痧的方法。

皮肤针

皮肤针法是用皮肤针叩刺穴位或经脉的皮肤，以此来刺激穴位或经脉， 激发体内经气，从而达到养生保健目的的一种方法。

工具

皮肤针又称梅花针或七星针（图⑫）。


⑫皮肤针

持针方式

一手握住针柄的后半部分，并且食指要放在针柄上（图⑬）。


⑬皮肤针持针方式

操作

先将皮肤针和穴位皮肤进行消毒，然后将针尖对准叩刺穴位，用手腕发力，将针尖垂直叩打在皮肤上，随后立即提起，如此反复进行。

刺激强度

使用一般的腕力进行叩刺，使局部皮肤变红，或者有微微的渗血，稍微有一点儿疼痛的感觉时最佳。

适用范围

头痛、腰背痛、皮肤麻木、皮肤病、高血压、失眠、近视、慢性肠胃病、消化不良、痛经等。

注意事项

◎在面部进行叩刺的时候不要求出血或渗血，只需要穴位皮肤变红就可以了。
◎患有凝血功能有障碍的人禁止使用这个方法。
◎叩刺后如果有皮肤出血，需要及时消毒。
◎局部皮肤有溃疡或破损时不宜使用这种方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

拔罐

拔罐是一种通过负压将罐吸附在穴位皮肤上，使穴位皮肤充血、淤血，从而对穴位产生刺激，以达到治疗目的的养生保健方法。

工具

拔罐使用的工具是罐，一般有竹罐、陶罐和玻璃罐3种（图⑭），其中使用最多的是玻璃罐。



⑭ 陶罐、玻璃罐

种类

拔罐的种类有很多，如留罐、闪罐、走罐等。其中，常用的主要是留罐和闪罐两种。

留罐

用镊子夹住一个棉球，蘸取浓度为95%的酒精。然后点燃棉球，放进玻璃罐内，停顿1～2秒钟，待罐中空气烧完，迅速将棉球取出，并将罐吸附在穴位上即可。

这种方法适合于大多数的病症，是最常用的拔罐方法。

闪罐

将罐拔住后立即起下，如此反复多次地拔住→起下→拔住→起下，直到皮肤变得潮红、充血或出现淤血为度。

这种方法一般适用于局部皮肤麻木、疼痛或功能减退的疾病。

注意事项

◎拔罐时应该避免烧伤皮肤。如果因拔罐的时间太长而出现水泡，小的不需要处理，只要注意保护不要擦破就可以了；大的可以用消毒针挑破，然后涂上龙胆紫药水，再用纱布敷一下就可以了。

◎皮肤有溃疡、过敏、水肿及大血管经过的地方不宜拔罐。

◎孕妇的腰骶部、腹部不宜拔罐。

皮内针

皮内针是将特制的图钉型或麦粒型针具刺入皮内，固定留置一段时间，给穴位皮肤以微弱但长时间的刺激，以此调整经络脏腑功能，从而达到养生保健目的的一种方法。

工具

皮内针分为两种，一种是麦粒型皮内针，一种是图钉型皮内针。现在比较常用的是麦粒型皮内针（图⑮）。



⑮ 麦粒型皮肤针

操作

首先用酒精将镊子和皮内针严格消毒，然后用镊子夹住针圈，把针尖对准穴位，刺进穴位皮肤，让环形的针柄平整地留在穴位皮肤上，最后用胶布固定。留针期间，每隔4小时按压留针的地方1分钟左右，以加强疗效。

留针时间

留针的时间根据季节的不同而有所差别。天气热时，一般留置1～2天；天气凉爽时，可以留置3～7天。

注意事项

◎有些关节附近不宜使用皮内针，如足三里就不宜使用。

◎埋针以后，如果感觉疼痛或有其他不舒服的症状，应立即取出针具。

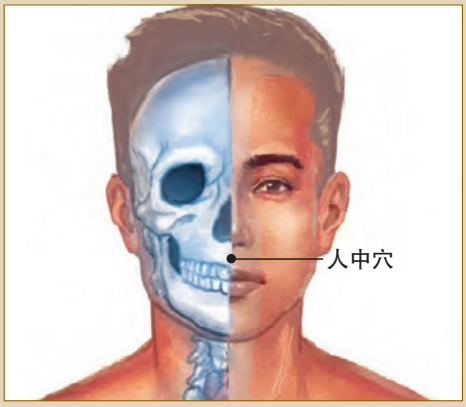
◎埋针期间，针处不可以蘸水。热天出汗较多时，埋针时间不要过长，以防感染。

刺激养生大穴的宜忌

方法	宜	忌
按摩	1.按摩后给按摩部位保暖。 2.按摩后适量饮水。 3.按摩时顺着经脉走行的方向。	1.按摩前空腹或过饱。 2.按摩时使用暴力。 3.按摩时，被按摩者的姿势不正确。
贴敷	1.清淡饮食。 2.作息规律。 3.穴位有任何不适时，及时将贴敷物取下，并立刻清洗贴敷处的皮肤。	1.皮肤敏感者。 2.贴敷时间过长或出现水泡。 3.饮酒、抽烟及熬夜。
艾灸	1.多吃滋阴食物，如银耳等。 2.居室空气湿润。 3.适当的室外运动，接触自然。	1.艾灸后立即洗澡。 2.多食辛辣、温燥的食物，如辣椒等。
刮痧	1.刮痧后喝一杯温开水。 2.饮食清淡。 3.注意刮痧部位的保暖。	1.刮痧部位有疱疹、疤痕、丘疹等高出皮肤的东西。 2.凝血功能异常的人使用。 3.在面部刮出痧点或痧条。
皮肤针	1.手法轻柔而快速。 2.保持使用过皮肤针的皮肤干燥洁净。 3.饮用桑叶、菊花等冲泡的茶水。	1.使用过皮肤针的皮肤在24小时内碰水。 2.在骨头或接近骨头的地方使用皮肤针。 3.在面部使用时出血。
拔罐	1.及时询问被拔罐者的感受，以调整罐的松紧。 2.注意观察罐内颜色的变化，以决定起罐的时间。 3.配合皮肤针叩刺使用。	1.留罐的时间过长；拔出水泡而发生感染。 2.凝血功能异常的人使用。 3.在罐印处热敷（这是因为拔罐留下的印会慢慢自行消失，不需要另外处理）。
皮内针	1.在脂肪层薄的地方使用。 2.经常按压皮内针所在的穴位。 3.保证居住环境的干燥凉爽。	1.天气炎热时，皮内针留在穴位中的时间过长。 2.凝血功能异常的人使用。 3.在关节周围使用。

人中穴

醒神开窍掐人中　调水通经急救穴



《人中穴名字出处》

鼻通天气，口通地气，这个穴位处在鼻和口中间，也就是天地之间，所以通“中间的人”，因而命名为“人中”。顾名思义，这个穴位处于人体的中部，对于连通人体上下之气的作用巨大，所以对于改善上下气不能相接而引起的昏迷症状效果显著。

人中穴位置



归经：督脉（奇经八脉系统）。

解剖结构：深层肌肉是口轮匝肌，血管主要是唇上浅动脉、静脉，神经分布是面神经颊支和眶下神经分支。

定位：在面部，人中沟的上1/3与中1/3交点处。

快速取穴法：鼻子与嘴唇上部的皮肤交接的地方略向下一点儿（右图）。

人中穴功效

按摩人中的作用

清热熄风：按摩人中可以缓解和改善脑卒中引起的突然昏倒、牙关紧闭、中暑、癫痫、躁狂、急惊风、口眼歪斜等症状。

苏厥醒神：按摩人中可以缓解昏迷、晕厥、产后血晕、癔病等神志不清的急性症状。

通调水液：按摩人中可以有效缓解消渴、黄疸、遍身水肿等症。

人中使用皮肤针的作用

缓急止痛：在人中使用皮肤针，对缓解急性扭伤的腰痛、腰脊疼痛等不适有良好效果。

清热醒神：在人中使用皮肤针，还可以缓解中暑、癫痫、躁狂、急惊风、口眼歪斜、牙关紧闭等症。

人中穴适宜的人群

人中是督脉、手阳明大肠经和足阳明胃经3条经脉的交会穴，有醒神开窍之长，是急救要穴之一。但是由于位置在鼻子和嘴巴之间，有着很多比较敏感的神经末梢，感觉相当强烈，一般非到特殊时刻不用，但是它的重要作用有时候又是别的穴位代替不了的。所以，大家在使用这个穴位的时候就要明确什么时候该用，用的时候又该怎么用。

什么年龄段的人适合使用人中

原则上，各个年龄段的人对人中穴都没有禁忌，紧急情况下都可以选择使用。

什么体质的人适合使用人中

◎**神志不清**：这种体质的人多因受过严重的精神刺激，时而表情淡漠、闷闷不乐、目光呆滞，时而絮絮叨叨、啰嗦不停、情绪激动、又哭又闹、躁动不安、六亲不认、胡言乱语、打人毁物等，即人们所说的“精神病”。

◎**风痰蒙窍**：这种体质的人多由身体虚弱，继而感受风邪而形成的。可发展为癫痫、躁狂、急惊风、口眼歪斜、牙关紧闭等，还可以表现为经常性的头昏沉沉、血压偏高，这种体质的人容易因为肝阳上亢、风痰上扰、蒙蔽脑窍而昏倒。而且，体质虚弱的人容易在夏天过于炎热或周围空气过于憋闷时昏倒。

◎**代谢失调**：可以表现为消化功能亢奋、容易饥饿、口干舌燥、易口渴、面色皮肤均泛黄、全身水肿等。

◎**痛证**：可以表现为牙痛、腰扭伤后的腰脊强痛等。

养生专家告诉你

使用人中需要注意什么

人中位于口鼻之间，外有肌肉，内有坚固的牙根，非常安全，但是因为穴位的感觉太强，所以在具体使用的时候也有很多需要注意的地方。

◎按摩时手法宜重。一般可选择掐法，注意掐的时候手指垂直用力，不可抠动，以免损伤皮肤。

◎使用掐法之后，应用拇指的螺纹面轻揉掐过的皮肤，以缓解疼痛。

◎皮肤针叩刺手法宜轻快，并且不要叩刺出血。

◎用人中来急救，只能暂时使患者恢复意识，不能根治患者的基础病，还应送医院做进一步的系统治疗。

人中穴养生小故事

想必大家对用人中来急救这个常识都不会陌生，又加上我们前面也向您介绍了这么多，我想大家对这个穴位应当已经有了一定的理性认识。那么接下来，我们就将这种理性的认识再深入到现实的应用中去，让大家再一次领略这个穴位的真实魅力。

我们的前辈是如何利用人中的

著名针灸大师许式谦大夫的医案里记载着这么一个故事：有个姓甄的男孩，经常与人打架。某一天，他与别人打架的时候，被人打了头部和右边的脖子，当时就昏迷了，两个多小时后，他才醒过来。在这之后，他就经常会出现抽搐、语言不流利等症状。他去过很多医院，都被诊断为脑震荡后遗症，但是治疗了很久，身体却并没有任何的起色。他的父母很着急，到处打听有没有好大夫。过了一段时间，他们听说许式谦大夫医术很高，就带着孩子来了。

孩子到许大夫门诊的时候，头还在隐隐作痛，全身不时地抽搐，连话都说不了。许大夫给他做了仔细的检查，发现他的神志还算清楚，其他情况也还算良好，就是语言一点儿也不流利，而且每隔几分钟就要抽搐一次。不抽搐的时候，他的四肢活动并没有什么大的障碍，肌腱反射也还正常。综合了上述情况后，许大夫对男孩的家长说，这个孩子是因为惊吓过度而伤及了魂魄，而不是脑震荡引起的，应该用镇静安神的方法来改善症状。

男孩入院的当天，许大夫给他扎了针，穴位用的是人中和承浆。针一扎上，他就停止抽搐了。留针一个半小时再起针后，他说话就比以前流利多了。第2天查房的时候，男孩陈述说，夜间没有再出现抽搐了，只是还有一点儿头痛，影响到了睡眠。这次，许大夫还是给他扎了人中和承浆两个穴，但是留针的时间延长到了两



个小时。第3天的时候，男孩就说头痛减轻了，睡眠也好多了，已经可以在院中散步了。但是，许大夫仍然给他扎了那两个穴位，只是这次留针时间更长，留了3小时。就这样，总共扎5天针，所有症状就全部消失了。之后，他办理了出院手续。后来随访一年，没有发现男孩的病有复发的迹象。

现代人是如何利用人中的

被誉为西北针王的郑魁山教授在他的医案中记载了这样一件事：有位30岁的女干部被她丈夫带着去看急诊。她的丈夫陈述说，她3年前因为生气得过精神病，曾经在某医院被诊断为“精神分裂症”。经过治疗，当时有些效果，但以后每当生气或受到刺激时她就会发病。来看病的前一天晚上，她因为生气又突然发病，先是表情淡漠、闷闷不乐，后来就开始说胡话了，但是絮絮叨叨，情绪激动，而且一会儿哭一会儿闹的，还全身抽搐。当时，郑老看她面色苍白、躁动不安、胡言乱语、又哭又闹、目光直视、但是相当呆滞，脉象也比较沉弦。于是，郑老当即给她针了人中，强刺激，一直到她流眼泪。针后没多久，病人就安静下来了。然后，郑老考虑到她心气郁结、肝风内动，应当宁心安神、平肝熄风，于是在她神志清醒时加针了大陵、内关、行间、三阴交等穴，留针20分钟。第2天复诊时，她丈夫说妻子病情仍有发作。于是，郑老仍照前法，先强刺激人中，再加些宁心安神、平肝熄风的穴位。治疗到第6天时，病人症状已经消失，基本和正常人一样了。之后随访了两年，未见其病情复发。

她面色苍白，躁动不安，胡言乱语，又哭又闹，目光直视，但是相当呆滞，脉象也比较沉弦。于是，郑老当即给她针了人中，强刺激，一直到她流眼泪。针后没多久，病人就安静下来了。

还有一位姓郑的男子，18岁。有一天，他被几个身强力壮的男子架着过来看病。他父亲替他陈述说，半个月前有人要强占他的住房，他一时想不开，一夜没睡，自言自语，直到天亮。第2天，他就忽然开始打人骂人，六亲不认，在街上乱跑，而且特别有劲，跑得也特别快，经常要好几个人才能把他强行带回家。而且，他要么不吃不喝，要么就乱吃东西。家人实在是没有办法，听说郑老专看这种怪病，就带他过来看看。郑老发现他满脸怒容、两眼发红、目光直视、胡言乱语、脉象弦滑，要看他的舌象，但他根本就不配合，嘴巴紧闭。当时，郑老就取出针来，也是先给他扎了人中，强刺激，使他流泪。等他稍稍安静下来，郑老考虑他是因为怒气伤肝、风痰上扰神明，应当祛风降逆、豁痰醒神，便加了风池、百会、内关、丰隆等穴位。同样的方法连续针了5天后，病人便不再乱跑乱说，精神也有所好转了。20天后，病人的面色、眼神、精神均恢复正常，睡眠良好，舌苔脉象均正常了，于是就停止治疗。之后随访两年，没见复发过。

需要全本请访问 www.ertongbook.com