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

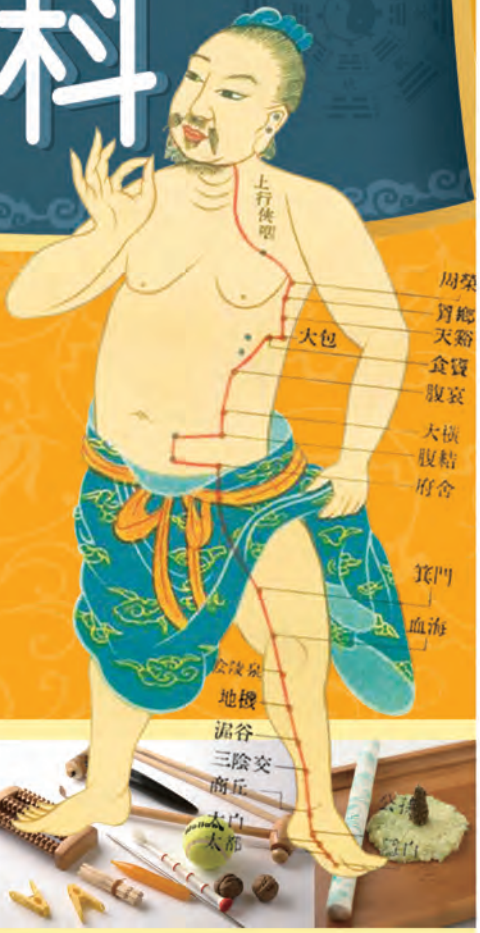
崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

图说健康生活系列 02



养命大穴图文百科

【寻经找穴，问源养命之本】



京城岐黄国医馆 编著

YANG MING DA XUE

TU WEN BAI KE





内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图说健康生活系列 02

养命大穴图文百科

京城岐黄国医馆◎编著

主　　编：崔晓丽（北京京城岐黄国医馆　馆长）
（中国针灸协会　会员）
（中国中医药协会　会员）
（中国国际减肥美体行业协会　常务理事）
特邀编委：胡　静（中国中医科学院针灸医院　医师）
编　　委：刘振东　张　莹　王　倩　于晓云　赵慧慧　于校涓　姚新来



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

自序



↑崔馆长与“红墙”医生、京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨



↑崔馆长与京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨老师一同问诊



↑崔馆长与业内专家一同进行学术交流



↑崔馆长在国际肥胖病学术论坛

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂

得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，这些方法和技巧是我们的祖先一辈一辈用身体去实验过的，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，更难得的是便于操作、经济实惠；历经了千年的传承，历久弥新。它们无疑是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。北京京城岐黄国医馆以中医诊治医疗、健康调控、中医养生保健、中医美容瘦身为主要服务内容。目前，馆内汇集了京城多名“红墙”医生（即国家高层保健医师）、“四大名医”嫡传弟子、国家顶级专家、教授、博士生导师、主任医师应诊，同时也有年富力强的中青年医师梯队接诊。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢著名的“红墙”医生王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。



崔晓丽

北京京城岐黄国医馆　馆长
中国针灸协会　会员
中国中医药协会　会员
中国国际减肥美体行业协会　常务理事

目录



家庭保健何以谋 养命大穴全都有——关于特效养命大穴的种种.....6

养命大穴——开启人体健康的密钥.....6

养命大穴功效面面观.....7

刺激养命大穴的方法.....8

百会

一提二暖三安神，百病须向百会寻.....14

太阳

太阳高悬令目明，去除头疾亦能行.....20

风池

内风外风一并除，风池一穴锁头颅.....26

大椎

通阳泄热解表证，大椎通络不需等.....32

膻中

膻中调志理气兼，心胃同治中丹田.....38

中脘

调胃止吐功能全，后天之本是中脘.....44

气海

腹疾加之男女科，补气妙穴气海得.....50

关元

关元交通先后天，灸摩延年不遥远.....56

天枢

腑通便调积聚无，人身运转靠天枢.....62

带脉

约束诸经胁肋外，妇科百病寻带脉.....68

合谷

活血清热功效著，面口诸病用合谷.....72

肺俞

喘咳热汗皆能除，肺脏诸病用肺俞.....78

心俞

心病还需心俞医，神志病症亦能敌.....84

肝俞

心情舒畅眼睛亮，肝病风动肝俞攘.....90

脾俞

健脾化湿胃口开，脾俞统血止经带.....96

肾俞

坚骨益智头发乌，阴阳同调用肾俞.....102

需要全本请访问 www.ertongbook.com





大肠俞

调整肠腑大肠俞，通络调水皆能主……108

八髎

妇科圣穴是八髎，腰背疼痛保轻松……114

足三里

养生保健足三里，调理脾胃无人比……118

太冲

平肝降火用太冲，清窍助眠治眼红……124

涌泉

祛湿通络治失眠，引火归元用涌泉……130

神阙

神阙固精保下元，通经调水寿延年……136

内关

内关调胃止呕吐，呃逆心悸亦能主……142

三阴交

三阴交通肾脾肝，活血通经效不单……148

委中

腰背问题求委中，清热泻火去肿痛……154

四白

通络明目用四白，美白肌肤不需待……160

至阳

至阳通治胃心脑，引阴入阳没烦恼……166

命门

命门深处藏生机，温补肾阳精神提……172

腰阳关

通络止痛腰阳关，全身重量一穴端……178

太溪

滋补肾阴用太溪，镇静安眠堪称奇……184

血海

血海活血去疹风，养血调经温肢冷……190

丰隆

丰隆化痰第一穴，通络开窍是一绝……196

阴陵泉

健运脾胃利水湿，阴陵亦去妇科疾……202

列缺

头项疾患寻列缺，疏风止咳解表邪……208

梁丘

健胃消食用梁丘，脾胃急病此穴救……214

人中

醒神开窍掐人中，调水通经治急痛……218

家庭保健何以谋 养命大穴全都有

——关于特效养命大穴的种种

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，俗话有云：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，然后我们再找上大夫呢？从古至今的养生家和大夫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，极少借助外力的一种养生保健方法——特效穴位保健法。

养命大穴——开启人体健康的密钥

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，本书编委会的图医专家们，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个养命疗疾大穴，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是绰绰有余的。

□养命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，治疗时都是临床治疗方案中的主穴，对疗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，还是从治疗地位上来讲，这36个养生大穴都是不可替代的。

□养命大穴、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。

养命大穴功效面面观

这些穴位之所以能被称为“大穴”，最主要的原因就是它们的疗效一定是十分可靠的。那么，这些穴位在疗效上有什么共同点、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治疗局部病症的作用。



养命大穴是我们贴身的保健医生。

例如，太阳穴可以治疗头痛、头晕、失眠等问题；风池穴可以治疗头晕、头痛、脖子僵硬等问题；合谷穴可以治疗手指麻木；足三里穴可以治疗小腿酸痛等，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正常的方向发展。这也是这些大穴共有特性之一。比如，按摩内关穴，既可以治疗心动过速，又可以治疗心动过缓；按摩天枢穴，既可以治疗腹泻，又可以治疗便秘；按摩足三里穴，既可以治疗食欲不振，又可以控制食欲亢进。

>>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主治的病症上各有所长。

>>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，可以用来治疗情志失常、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，也都是治疗神志病的重要穴位。

>>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

以治疗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，而且这两个穴位合起来被称为“四关穴”，是治疗全身气机淤滞、情绪不畅等问题最常用的对穴。

>>调整脏腑

这主要是背部膀胱经背俞穴的作用特点。后背的肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞五个穴位，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，都可以通过这五个穴位来解决。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。

刺激养命大穴的方法

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？”

别着急，接下来，我们就来细细地聊这个话题。

□穴位按摩

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。虽然效果没有针刺来得那么快，也没有那么显著，但是，只要坚持下来，其效果至少可以达到针刺的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半分钟左右结束。

>>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。

□穴位贴敷

穴位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，所以往往有着双重的疗效。

>>药物

穴位贴敷使用的药物依据穴位、病情的不同会有一定的差异，药物的具体使用我们将在每个穴位中向大家详细说明，这

里不再赘述。这里需要说明的是，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


① 穴位贴敷所用的药物

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）。

>>时间

穴位贴敷的时间一般是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，在水泡封口前不要沾水；如果没有水泡，只需要清洗贴敷处就可以了。

◎穴位贴敷期间要注意饮食清淡，作息规律。

□艾灸

《医学入门》中说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明了艾灸在治疗中的重要地位，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。



② 艾条

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）。

◎**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

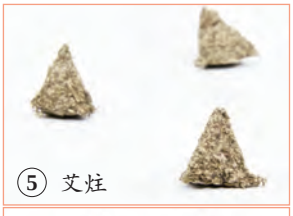
艾条雀啄灸与温和灸类似，进行操作的人可以把食指和中指分开，放在穴位的两侧，这样就可以通过自己手指的感觉来预测被艾灸者的受热程度，从而可以防止烫伤。

这种方法主要用于治疗各种急性病。

艾炷灸

日常保健中常用的艾炷灸是隔物灸，就是用药物（或者其他东西）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 艾炷隔姜灸

这种方法主要用于因寒而导致的呕吐、腹痛、腹泻以及风寒痹痛等病症。

◎**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 艾炷隔盐灸

这种方法多用于与肾有关的病症、吐泻并作、中风脱证等，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是经脉上进行刮拭，从而补虚泄实，来治疗疾病的一种方法。近几年来，由于媒体的大力宣传，也因为它本身的简便性和安全性，这种方法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板和刮痧油。刮痧油主要有红油和白油两种，而刮痧板也有玉石板、牛角板、砭石板等不同的材质。经过临床验证，红色的刮痧油和牛角的刮痧板是比较好用的（图⑧）。


⑧ 刮痧油和刮痧板

>>操作

先在穴位或者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

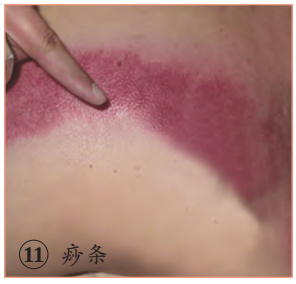
刮拭，叫做角刮（图⑨），这种方法主要用于穴位的刮痧，本书中主要讲的就是角刮；另一种方法是用刮痧板的边进行刮拭，叫做边刮（图⑩），这种方法主要用于经脉线的刮痧。


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者痧条（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者经脉的皮肤，以此刺激穴位或经脉，激发经气，从而达到治疗目的的一种方法。

>>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、痛经等等。

>>注意事项

◎在面部进行叩刺的时候不要求出血或者渗血，只需要穴位皮肤变红就可以了。
◎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。
◎局部皮肤有溃疡或者破损时不宜使用这种方法。

□拔罐

拔罐是一种通过负压将罐吸附在穴位皮肤上，使穴位皮肤产生充血、淤血，从

而对穴位产生刺激以达到治疗目的的治疗方法。

>>工具

拔罐使用的工具是罐，一般有竹罐、陶罐和玻璃罐三种（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、充血或者出现淤血为度。

这种方法一般适用于局部皮肤麻木、疼痛或者功能减退的疾病。

>>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是长时间的刺激，以此调整经络脏腑功能，从而达到治病目的的一种方法。

>>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 麦粒型皮内针

>>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，如果感觉疼痛或者有其他不舒服，应立即取出针具。

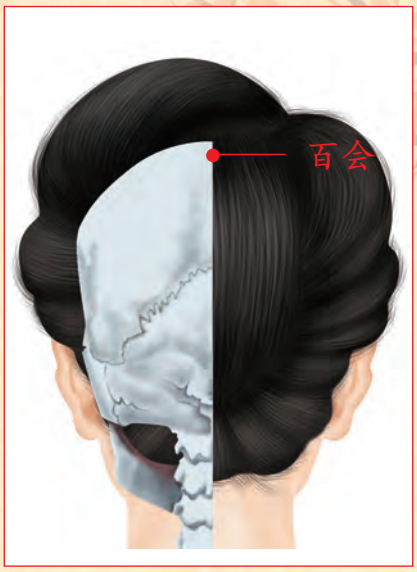
◎埋针期间，针处不可以蘸水。另外，热天出汗较多时，埋针的时间不要过长，以防感染。

大穴使用方法宜忌

方法	宜	忌
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.在面部刮出痧点或者痧条。
穴位贴敷	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.贴敷时间过长或者出现水泡。 3.饮酒、抽烟以及熬夜。
拔罐	1.及时询问被拔罐者的感受来调整罐的松紧。 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。慎防拔出水泡，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，不需要另外的处理）。
按摩	1.按摩后按摩部位的保暖。 2.按摩后适量饮水。 3.按摩时顺着经脉走行的方向。	1.按摩前空腹或者过饱。 2.按摩时使用暴力。 3.按摩时，被按摩者的姿势不正确。
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小时内沾水。 2.在骨头或者接近骨头的地方使用皮肤针。 3.在面部使用时出血。
艾灸	1.多吃滋阴食物，例如银耳等。 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。
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。

【百会】

一提二暖三安神，百病须向百会寻



穴名由来

道藏云：『夫脑者，一身之宗，百神之会，故名百会』。也就是说，这个穴位是全身阳气和神志会聚的地方，因此名为百会。另一方面，这个穴位位于人体正中的最高部位，如同《针灸大成》中所说的『犹天之极星居北』，意思就是，它就像人体的北极星，对全身的穴位有着绝对重要的统领作用。

【穴位详解】——百会在哪里？



【归经】督脉（奇经八脉系统）。

【解剖结构】在帽状腱膜中。有左右颞浅动脉、静脉的吻合网，并且分布有枕大神经和额神经的分支。

【定位】在头部正中线上，前发际向后 5 寸。

【快速取穴法】两耳尖的连线与头部正中线的交点（右图）。

【养疗功效】——百会有什么作用？

□按摩百会的作用

安神宁志：按摩百会可以治疗失眠、嗜睡、烦躁等神志疾病。

醒神开窍：按摩百会可以治疗健忘、反应迟钝甚至是脑卒中后神志不清等神志被蒙蔽的问题。

疏通脑络：按摩百会可以治疗头痛、头晕、头部昏胀等不适。

□艾灸百会的作用

升提中气：艾灸百会可以治疗胃下垂、脱肛等脏器下垂性疾病，对于常有气短感觉者也能明显地改善症状。

振奋阳气：艾灸百会可以治疗脾阳不足引起的便溏、肾阳不足引起的五更泻以及全身阳气不足引起的手脚发凉等病症。



学会应用——怎样正确使用百会

既然百会这么重要，又能治这么多的病，那么是不是所有人都适合用它来保健呢？答案当然是否定的。下面我们就来看看哪些人适合用这个穴位保健。

什么年龄段的人适合使用百会？

原则上，中青年和老年人比较适合使用百会来进行保健，而且年纪越大越适合使用。婴幼儿在使用百会时应当多加谨慎。

什么体质的人适合使用百会？

适合使用百会进行日常保健的人一般有以下体质特点。

◎**阳气不足**：表现为平时比较怕冷，一年四季手脚偏凉，面色偏白或者有时候带一点青色，喜欢吃偏热的东西，大便偏稀，严重的每天凌晨3点～5点都会拉肚子，小便比较频繁，而且颜色很淡等。这种体质的人更适合在百会使用艾灸的方法。

◎**中气下陷**：这实际上是阳气不足没有得到及时纠正而进一步发展而来的，所以，下面的这些症状常常会伴有阳气不足的某些症状，如气短、胸部憋闷、胃下垂、食欲不振、肚子发胀、容易得痔疮，甚至出现脱肛等。这种体质的人按摩、艾灸都可以使用。

◎**神志不宁**：表现为失眠、健忘、反应迟钝、烦躁不安或感情淡漠、对事情缺乏兴趣、嗜睡等。同时，一部分患者也会有头痛、头晕、头胀、头部有小虫子爬行的感觉、头部怕风、头部感觉异常，甚至是脱发、斑秃等头部经脉不通的症状。这种体质的人更适合在百会使用按摩的方法进行保健。

养生专家告诉你

使用百会需要注意什么？

虽然百会的深层是十分坚固的颅骨，使用起来很安全，但是我们也不能因此就掉以轻心，现在就来看看使用时应当注意哪些问题吧。

◎按摩的时候，手指的力度要适中，以自己或者是被按摩者能耐受为最好，同时注意配合使用其他穴位。

◎百会位于头发比较密集的位置，头皮对于艾灸温度的感知有一定的延迟性，因此要随时询问被艾灸者是否能耐受，以防伤害头皮（即毛囊）。另外，还要注意不要烧到头发。

◎老年人使用百会时，时间不要过长，刺激不要过大。

◎给婴幼儿在使用百会时，一定要注意观察其囟门是否已经完全闭合，如果囟门闭合不是很好，切勿用此穴。

古往今来——百会的养生疗疾故事

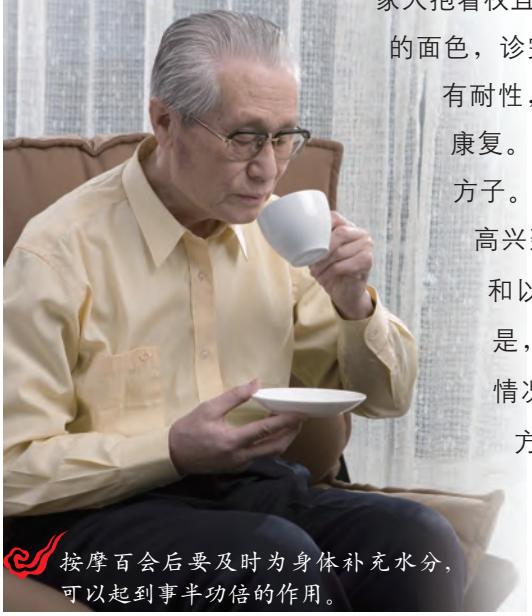
我们已经介绍了关于百会的方方面面的知识，对于它的作用大家也都有了一个大致的了解。但是，它在实际的应用中是不是真的有效？如果有效，是不是有人已经去验证过了呢？为了坚定大家的信心，同时也为了让大家对这个穴位的作用有一个感性的认识，这里，我们就讲几个用百会治病的例子给大家听。

我们的前辈是如何利用百会的？

宋朝时，有一个大户人家，家庭和睦，财力雄厚，老爷慈善，深受众人爱戴。但唯一不足的是这位老爷一直膝下无子。后来，经过四处求医问药，老爷终于老年得子。在欣喜之余，这位老爷深怕自己的儿子会像其他的富家子弟一样因为受到过度的宠溺而骄奢不堪，就对孩子十分严厉，无论吃穿，都秉承满足六七分的原则。

谁知，孩子长到七岁的时候，家人逐渐发现，这个孩子不光个头小，身体瘦弱，就连反应都比一般孩子慢。更要命地是，这个孩子越来越不愿意跟别人说话，总是喜欢一个人待着，而且这种情况有越来越严重的趋势。家人这才意识到事情的严重性，于是开始遍访名医。孩子吃了几百付药，都是刚开始见一点起色，之后就没什么动静了。眼看着孩子的病一天天加重，全家人却束手无策。

这天，来了个郎中，听说这家有人生了怪病，于是便毛遂自荐，前来诊治。孩子的家人抱着权且一试的态度就答应了。这个郎中看看孩子的面色，诊完脉之后说，这个病好治，但是需要家人有耐性，少则一年，多则三年，这个孩子就可以康复。全家人听了都十分高兴，忙请大夫下笔开方子。可等大夫写完之后，大家全都没了刚才的高兴劲儿。怎么了？原来，这个郎中开的方子和以前那些大夫的方子简直就如出一辙。于是，家人便开始质疑郎中的方子。郎中了解情况之后，思忖了片刻，嘱咐这家人还是照方抓药、煎药、服药。特别的是，他在孩子喝下药半个时辰后，在孩子的百会扎了一针，片刻后取针。然后嘱咐这家人，以后在孩子每次喝完药半个时辰之后都要



按摩百会后要及时为身体补充水分，可以起到事半功倍的作用。