

第一次读就成专家

养生术一本通 ①

超值白金版  
29.80

# 穴位按摩祛病 大全集

440处保健要穴 轻松祛病不求人

张中祺◎著

最全人体穴位导航

穴位图解、力度指导、指法标示、时间建议, 四步让你轻松学会最精准的取穴方法

最佳按摩治疗方案

胃痛、失眠、感冒、肩周炎……440处穴位帮你自在应对159种常见病痛与不适

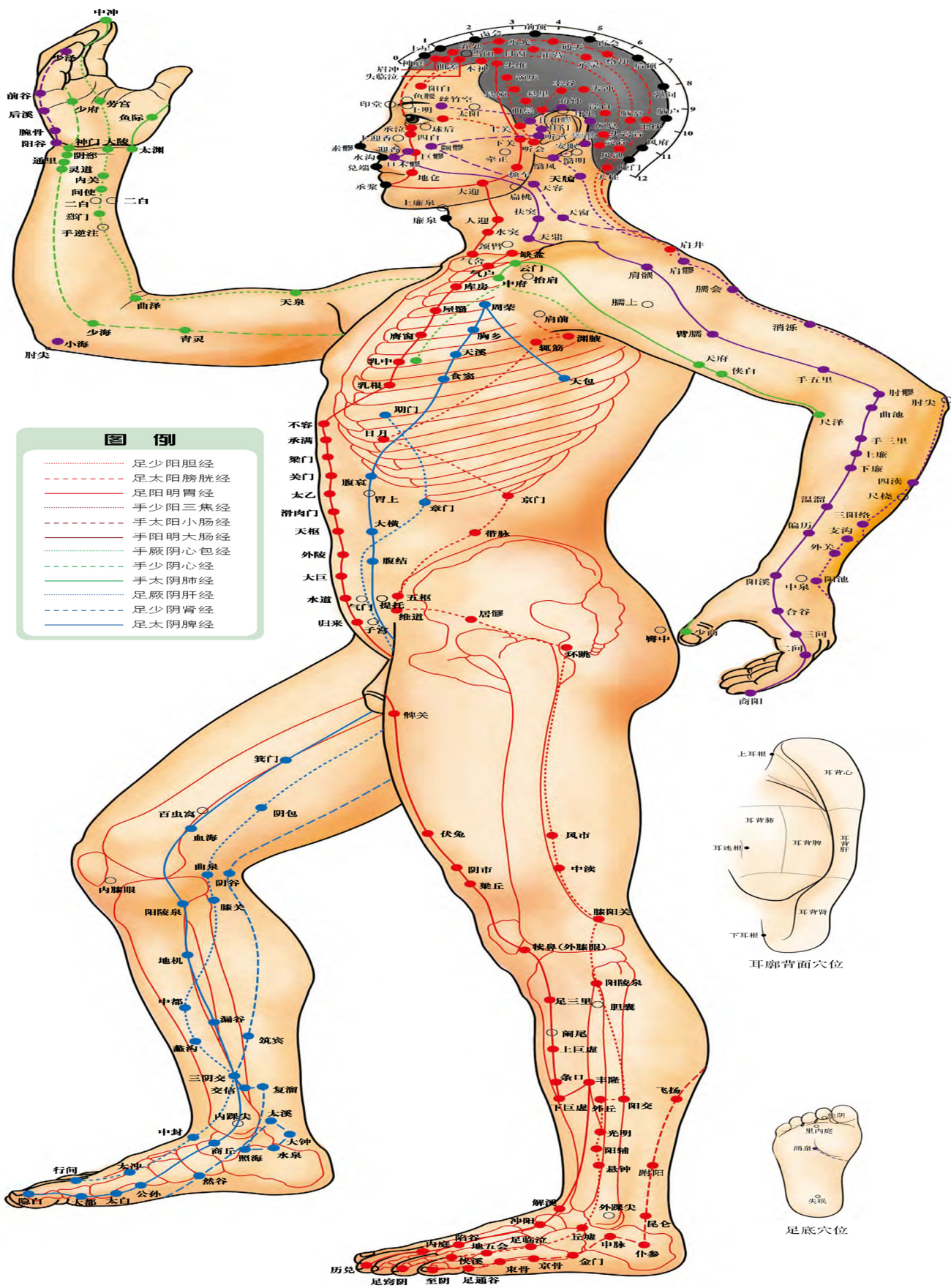


陕西师范大学出版社

# 内 容 简 介

《穴位按摩祛病大全集》是历代中医保健养生的精华传承，它通过指导人们刺激分布于全身的不同穴位，调整人体“气血”的运行，从而达到有病治病，无病防身的目的。因其没有任何副作用，而且疗效甚佳，完全符合“无创伤医学”和“自然疗法”的医学趋势，所以日益受到现代医学界和社会大众的推崇。无论是提升孩子的自身抵抗力，还是中老年人的自我保健，穴位疗法都会产生令您意想不到的效果。为了方便读者使用，本书特别增加了《人体穴位速查表》与《常见病穴位按摩速查表》，既明确又简洁，帮助读者更快、更准地找到相应疾病的穴位按摩方案，是一本家庭必备的养生保健书籍!

# 人体标准经络穴位图（一）



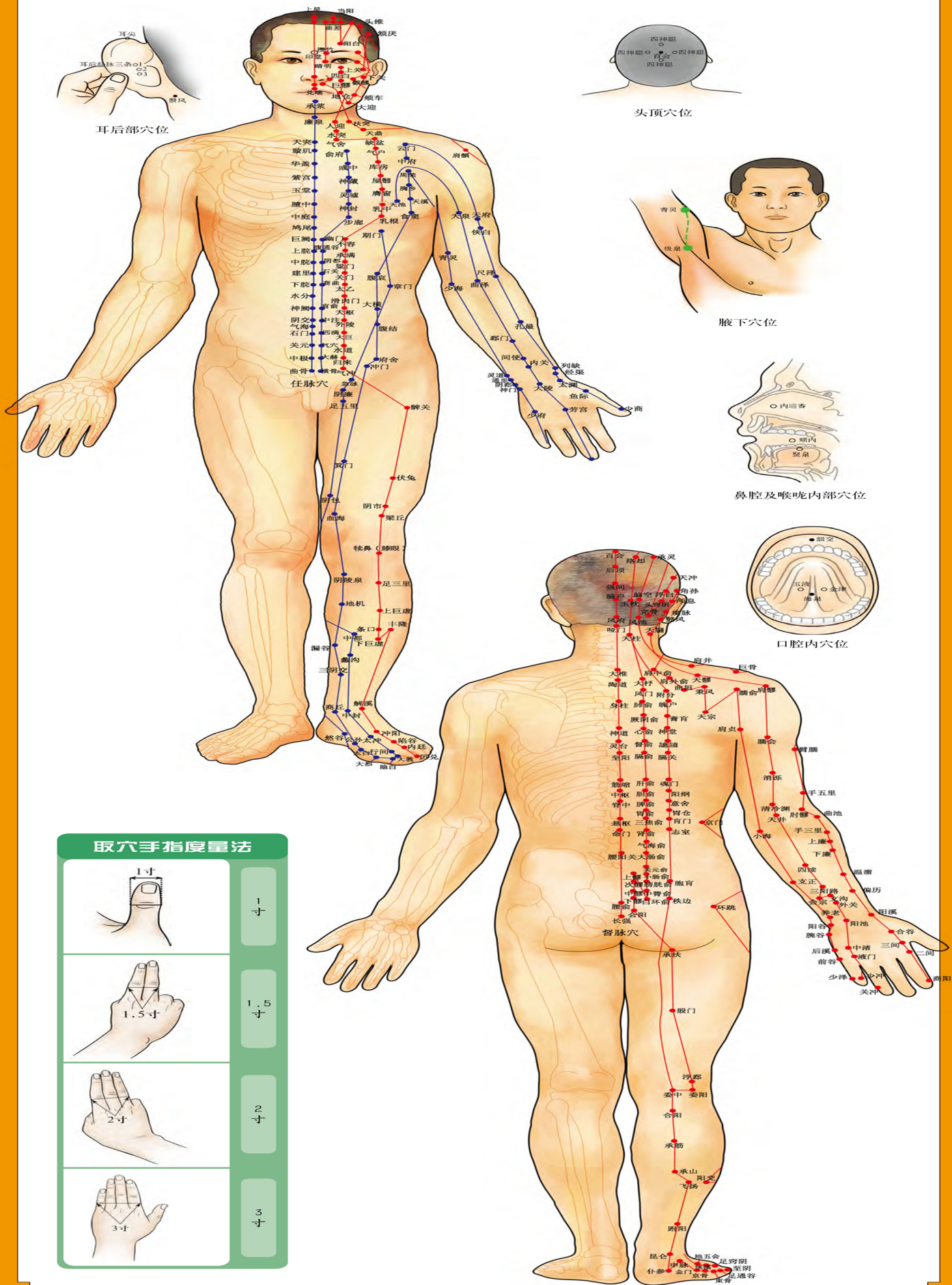
图例

- 足少阳胆经
- 足太阳膀胱经
- 足阳明胃经
- 手少阳三焦经
- 手太阳小肠经
- 手阳明大肠经
- 手厥阴心包经
- 手少阴心经
- 手太阴肺经
- 足厥阴肝经
- 足少阴肾经
- 足太阴脾经

耳廓背面穴位

足底穴位

# 人体标准经络穴位图（二）



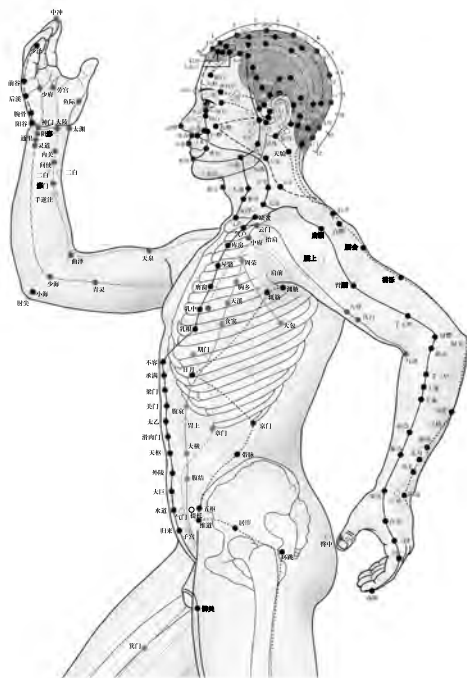
超值白金版

养生术一本通①

# 穴位按摩祛病 大全集

440 处保健要穴 轻松祛病不求人

张中祺/著



陕西师范大学出版社



## 序言

# 找准穴位，为自己的身体开方

如果把我们的身体比喻成一棵树，那么只有这棵树的每个节点都生机勃勃，它才会枝繁叶茂、生命常青。而这些节点，还原到我们的身体，就是穴位。

一个精致的艺术品，一定有美不可言的细节设置。穴位相对于人体，就是关键的细节。联系到个人健康，有时我们的不适，其实并不是大问题，只是小毛病而已。与其大动干戈，不如多多关注小穴位，简单的几个按摩动作，就能解决掉困扰我们的“大问题”。的确，作为自然疗法的代表，穴位按摩有着不可思议的优势和功效。其中安全不伤体，是它越来越受青睐的一个主要原因。

俗话说“是药三分毒”，有些药物也许可以缓解我们的病痛，但顾此失彼，可能肺炎好了，吃药又把胃吃坏了。相比之下，穴位按摩既安全又可靠。只要我们弄清楚人体各个穴位的功效，施于正确的按摩方法，就能达到预期的效果。特别是对于一些常见病和慢性病，穴位按摩能够有效缓解疾病带来的不便和痛苦。比如就哮喘病患者而言，经常按摩肺俞及三间穴，能够明显减缓症状，减少疾病的发作。女性经常按揉小腿部的三阴交穴，对于一些常见的妇科疾病会有积极的治疗和预防作用。

穴位按摩除了安全可靠的治疗作用外，增强身体抵抗力是其另一大优势。特别是儿童，由于他们的身体娇弱，容易被风邪所侵犯，对于某些疾病的抗病能力比较差，因此非常易感染疾病。家长们常常被这些反复发作的疾病困扰，同时又担心药物对孩子的身体产生损害。中医实践证明，穴位按摩疗法是增强孩子身体天然抗病能力最有效的方法之一。而对于工作强度大、健康状况堪忧的白领一族，穴位按摩法也是其日常保健的最佳选择。

《穴位按摩祛病大全集》是一本非常全面的穴位祛病家用自疗养生书籍。本书内容共分为两大部分。上篇从穴位的基本概念出发，介绍了什么

是穴位、穴位的分类和分布规律、穴位平衡机体功能的奇效，进一步结合气血运行的要道——经络，从整体上讲述穴位、经络和健康的关系，并且介绍了四种常用的取穴法，帮助读者精准快速取穴。

下篇是本书的重中之重，从人体十二经脉、任督二脉、经外奇穴和特定穴的角度，详尽介绍了人体的440个穴位，以及每个穴位对应的功效和保健方法。例如，按摩手太阴肺经上的中府穴，能让肺呼吸更畅快；按摩乳根穴则能健胸美体能；如果感到焦躁、疲劳，可能是任脉上的鸠尾穴在闹情绪……并且各个穴位都配有清晰的图解说明，让读者对需要取穴的位置及按摩手法一目了然，快速定位。人体440处重要穴位，全部做到一穴一解，这也是本书最大的与众不同之处。穴位之多，介绍之全，远远高于市场同类书籍。

另外，本书特别增加常见病穴位按摩速查表，分门别类地列出了我们在日常生活中可能遇到的各种常见病。上至老人的腰酸背痛，下至小儿的夜啼厌食，左观男人的难言之隐，右看女人的美丽容颜。从消化系统到神经系统，从内分泌系统到循环系统，从呼吸系统到运动系统，从泌尿生殖系统到妇科疾病，从皮肤病到儿科疾病，都列出了相应的穴位治疗方案，明确简洁，一目了然，让你做到有病不慌，无病保健。

健康的身体是快乐的前提，《穴位按摩祛病大全集》极力做到让大家真正懂得如何利用穴位来进行现代养生。希望广大读者在阅读本书的同时，也能给我们提出宝贵的意见和建议，我们当以更多更好的作品回馈读者的支持和热爱！

编者谨识

2011年1月



# 人体穴位速查表

## 手三阴经 P96~P119

|        |             |         |
|--------|-------------|---------|
| 手太阴肺经  | 共11穴，如尺泽、孔最 | P76~P82 |
| 手少阴心包经 | 共9穴，如神门、少府  | P83~P87 |
| 手厥阴心包经 | 共9穴，如曲泽、内关  | P88~P93 |

## 手三阳经 P120~P165

|        |             |           |
|--------|-------------|-----------|
| 手阳明大肠经 | 共20穴，如合谷、阳溪 | P94~P105  |
| 手太阳小肠经 | 共19穴，如小海、肩贞 | P106~P116 |
| 手少阳三焦经 | 共23穴，如关冲、阳池 | P117~P129 |

## 足三阳经 P166~P272

|        |             |           |
|--------|-------------|-----------|
| 足阳明胃经  | 共45穴，如下关、人迎 | P130~P155 |
| 足太阳膀胱经 | 共67穴，如心俞、肝俞 | P156~P191 |
| 足少阳胆经  | 共44穴，如上关、天冲 | P192~P215 |

## 足三阴经 P273~P319

|       |             |           |
|-------|-------------|-----------|
| 足太阴脾经 | 共21穴，如太白、公孙 | P216~P228 |
| 足少阴肾经 | 共27穴，如涌泉、复溜 | P229~P243 |
| 足厥阴肝经 | 共14穴，如大敦、太冲 | P244~P252 |

## 其他 P320~P409

|      |              |           |
|------|--------------|-----------|
| 督脉   | 共26穴，如百会、上星  | P253~P268 |
| 任脉   | 共24穴，如关元、石门  | P269~P282 |
| 经外奇穴 | 共81穴，如当阳、印堂  | P283~P318 |
| 特定穴  | 如十二原穴、募穴、八会穴 | P319~P325 |

# 常见病穴位按摩速查表

|      |      |                                     |
|------|------|-------------------------------------|
| 消化系统 | 胃痛   | 脾俞穴/P167 胃俞穴/P167 太白穴/P217 天枢穴/P143 |
|      | 胃炎   | 中脘穴/P276 天枢穴/P143 大椎穴/P259 胃俞穴/P167 |
|      | 胃溃疡  | 上脘穴/P276 太白穴/P217                   |
|      | 肠炎   | 神阙穴/P273 天枢穴/P143 关元穴/P271 少商穴/P82  |
|      | 便秘   | 大肠俞穴/P169 神阙穴/P273 天枢穴/P143         |
|      | 腹痛   | 中脘穴/P276 神阙穴/P273 关元穴/P271 公孙穴/P218 |
|      | 脾阳不振 | 脾俞穴/P167 胃俞穴/P167 中脘穴/P276          |
|      | 饮食停滞 | 天枢穴/P143 气海穴/P272 足三里穴/P149         |
|      | 腹泻   | 中脘穴/P276 神阙穴/P273 关元穴/P271 天枢穴/P143 |
|      | 口臭   | 大陵穴/P91 承浆穴/P282                    |
|      | 口腔溃疡 | 大椎穴/P259 身柱穴/P258 灵台穴/P257 心俞穴/P164 |
|      | 口疮   | 颊车穴/P132 劳宫穴/P92                    |
|      | 打嗝   | 少商穴/P82 内关穴/P91                     |
|      | 食欲不振 | 少商穴/P82 中脘穴/P276                    |



## 消化系统

消化不良

合谷穴/P95 三间穴/P95

呕吐

中脘穴/P276 气海穴/P272 公孙穴/P218 太冲穴/P245

胆囊炎

足临泣穴/P212 期门穴/P252

胆绞痛

肝俞穴/P166 胆俞穴/P166 阳陵泉穴/P209 胆囊穴/P314

痔疮

大肠俞穴/P169 长强穴/P253

脱肛

腰俞穴/P253 大肠俞穴/P169 白环俞穴/P172

胃癌

胆俞穴/P166 长强穴/P253 大肠俞穴/P169

胃下垂

天枢穴/P143 大椎穴/P259 脾俞穴/P167 胃俞穴/P167

急性胃扩张

脾俞穴/P167 胃俞穴/P167

肠癌

天枢穴/P143 少商穴/P82 商阳穴/P94 胃俞穴/P167

阑尾炎

少商穴/P82 关元穴/P271

## 神经系统

头痛

印堂穴/P284 太阳穴/P285 大椎穴/P259 风池穴/P202

中风

风府穴/P260 中冲穴/P93 合谷穴/P95

牙疼

下关穴/P133 太冲穴/P245

白内障

肾俞穴/P168 风池穴/P202 百会穴/P263 太溪穴/P230

青光眼

肝俞穴/P166 太阳穴/P285 身柱穴/P258

神经系统

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 耳聋耳鸣   | 听宫穴/P116 风池穴/P202 翳风穴/P126 外关穴/P119  |
| 神经衰弱   | 百会穴/P263 风池穴/P202 三阴交穴/P219 天柱穴/P161 |
| 失眠     | 百会穴/P263 风池穴/P202 足三里穴/P149 肩井穴/P202 |
| 多梦     | 心俞穴/P164 神门穴/P86 足三里穴/P149 隐白穴/P216  |
| 嗜睡     | 百会穴/P263 风池穴/P202 足三里穴/P149 太冲穴/P245 |
| 癔病     | 抑制型：膻中穴/P278 内关穴/P91                 |
|        | 兴奋型：内关穴/P91 神门穴/P86 太冲穴/P245         |
| 癫痫     | 百会穴/P263 身柱穴/P258 后溪穴/P107 太冲穴/P245  |
| 脑膜炎    | 哑门穴/P260 风池穴/P202 曲池穴/P99 太冲穴/P245   |
| 神经根炎   | 外关穴/P119 曲池穴/P99 足三里穴/P149 悬钟穴/P213  |
| 面部神经麻痹 | 阳白穴/P198 太阳穴/P285 听会穴/P193 风池穴/P202  |
| 脑震荡    | 听会穴/P193 风池穴/P202 内关穴/P91 合谷穴/P95    |
| 脑炎     | 印堂穴/P284 太阳穴/P285 大椎穴/P259 风池穴/P202  |
| 老年痴呆   | 听宫穴/P116 阳白穴/P198 翳风穴/P126 外关穴/P119  |
| 抑郁症    | 百会穴/P263 风池穴/P202 三阴交穴/P219 天柱穴/P161 |
| 休克     | 膻中穴/P278 内关穴/P91 神门穴/P86 太冲穴/P245    |
| 焦虑症    | 内关穴/P91 神门穴/P86 太冲穴/P245             |



## 内分泌系统

### 糖尿病

脾俞穴/P167 曲池穴/P99 阴陵泉穴/P221 三阴交穴/P219

### 脱发

百会穴/P263 天柱穴/P161 太阳穴/P285 风池穴/P202

### 多汗

阴谷穴/P234 八邪穴/P311 肺俞穴/P163

### 盗汗

大椎穴/P259 合谷穴/P95 后溪穴/P107 神阙穴/P273

### 肥胖

中脘穴/P276 天枢穴/P143 神阙穴/P273 气海穴/P272

### 将军肚

中脘穴/P276 关元穴/P271 大横穴/P224 下脘穴/P275

### 痛风

膻中穴/P278 百会穴/P263 曲池穴/P99 合谷穴/P95

## 循环系统

### 高血压

曲池穴/P99 足三里穴/P149 大杼穴/P162

### 低血压

百会穴/P263 心俞穴/P164 膻中穴/P278 关元穴/P271

### 心脏病

少府穴/P87 少冲穴/P87

### 心律失常

内关穴/P91 心俞穴/P164 神门穴/P86 尺泽穴/P78

### 心肌炎

三阴交穴/P219 心俞穴/P164 委中穴/P177 外关穴/P119

### 心绞痛

内关穴/P91 心俞穴/P164 至阳穴/P256 膻中穴/P278

### 血压异常

膻中穴/P278 心俞穴/P164 气海穴/P272 足三里穴/P149

### 贫血

气海穴/P272 关元穴/P271 血海穴/P221 肾俞穴/P168

### 冠状动脉硬化

人迎穴/P135 膻中穴/P278

循环系统

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 静脉曲张    | 太溪穴/P230 承山穴/P186 涌泉穴/P229 足三里穴/P149 |
| 脉管炎     | 合谷穴/P95 内关穴/P91 涌泉穴/P229 足三里穴/P149   |
| 眩晕      | 百会穴/P263 内关穴/P91 太阳穴/P285 风池穴/P202   |
| 心悸      | 大陵穴/P91 通里穴/P85                      |
| 慢性疲劳综合症 | 风池穴/P202 劳宫穴/P92 涌泉穴/P229            |
| 大眼袋     | 心俞穴/P164 肾俞穴/P168 肝俞穴/P166 合谷穴/P95   |
| 手部皲裂    | 大椎穴/P259 劳宫穴/P92 血海穴/P221            |
| 脚气      | 风市穴/P207 委中穴/P177                    |
| 冻疮      | 血海穴/P221 通天穴/P160                    |
| 心力衰竭    | 心俞穴/P164 内关穴/P91 神门穴/P86 膻中穴/P278    |
| 多发性大动脉炎 | 人迎穴/P135 足三里穴/P149                   |
| 雷诺氏病    | 人迎穴/P135 承山穴/P186 膻中穴/P278 足三里穴/P149 |
| 高黏血症    | 曲池穴/P99 足三里穴/P149 膀胱俞穴/P171          |
| 心包炎     | 曲池穴/P99 足三里穴/P149 肾俞穴/P168 太冲穴/P245  |
| 克山病     | 内关穴/P91 心俞穴/P164 至阳穴/P256 膻中穴/P278   |
| 冠心病     | 少府穴/P87 少冲穴/P87 内关穴/P91 膻中穴/P278     |
| 急性肺水肿   | 上腕穴/P276 巨阙穴/P277 幽门穴/P241           |



## 循环系统

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 血管炎  | 气海穴/P272 心俞穴/P164 足三里穴/P149 膻中穴/P278 |
| 淋巴水肿 | 承浆穴/P282 人迎穴/P135 扶突穴/P103           |
| 心脏肿瘤 | 少府穴/P87 心俞穴/P164 少冲穴/P87 内关穴/P91     |

## 呼吸系统

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 感冒     | 委中穴/P177 曲池穴/P99                    |
| 哮喘     | 太渊穴/P81 膻息穴/P124 三间穴/P95 丰隆穴/P152   |
| 咳嗽     | 扶突穴/P103 周荣穴/P227                   |
| 慢性支气管炎 | 大椎穴/P259 大杼穴/P162 足三里穴/P149         |
| 肺炎     | 天突穴/P281 中府穴/P76 大椎穴/P259 肺俞穴/P163  |
| 流鼻血    | 大椎穴/P259 肺俞穴/P163 肝俞穴/P166 委中穴/P177 |
| 急性扁桃体炎 | 大椎穴/P259 肺俞穴/P163 肝俞穴/P166          |
| 鼻炎     | 迎香穴/P105 上星穴/P265 印堂穴/P284 神阙穴/P273 |
| 慢性咽炎   | 天突穴/P281                            |
| 急性会厌炎  | 大椎穴/P259 天突穴/P281 胃俞穴/P167          |
| 急性肺水肿  | 大椎穴/P259 天突穴/P281 中府穴/P76 太阳穴/P285  |
| 呼吸衰竭   | 太阳穴/P285 印堂穴/P284 曲池穴/P99 合谷穴/P95   |
| 胸膜炎    | 中府穴/P76 俞府穴/P243 胸乡穴/P227 库房穴/P137  |

|        |       |                                     |
|--------|-------|-------------------------------------|
| 呼吸系统   | 肺不张   | 中府穴/P76 天突穴/P281 大椎穴/P259 肺俞穴/P163  |
|        | 肺结核   | 中府穴/P76 天突穴/P281 大椎穴/P259 孔最穴/P79   |
| 运动系统   | 急性腰扭伤 | 肩贞穴/P110 委中穴/P177                   |
|        | 肩周炎   | 肩髃穴/P102 肩贞穴/P110                   |
|        | 颈椎病   | 肩贞穴/P110 大椎穴/P259 风门穴/P163 天宗穴/P111 |
|        | 肩背疼   | 肩髃穴/P102 臂臑穴/P101                   |
|        | 肩关节炎  | 伏兔穴/P147 青灵穴/P84                    |
|        | 软组织损伤 | 委中穴/P177 青灵穴/P84                    |
|        | 坐骨神经痛 | 根性坐骨神经痛：腰阳关穴/P254                   |
|        | 三叉神经痛 | 太阳穴/P285                            |
|        | 落枕    | 大椎穴/P259 肩中俞穴/P114 肩外俞穴/P113        |
|        | 肾炎    | 解溪穴/P152 复溜穴/P231                   |
| 泌尿生殖系统 | 肾结石   | 筑宾穴/P233 涌泉穴/P229 阳辅穴/P211 太溪穴/P230 |
|        | 肾绞痛   | 肾俞穴/P168 阴陵泉穴/P221 三阴交穴/P219        |
|        | 阳痿    | 气穴/P236 会阳穴/P174 横骨穴/P234 中极穴/P270  |



泌尿生殖系统

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 早泄     | 关元穴/P271 中封穴/P246                    |
| 皮肤病    | 大椎穴/P259 肺俞穴/P163 血海穴/P221 曲池穴/P99   |
| 痤疮     | 大椎穴/P259 肺俞穴/P163 心俞穴/P164 肝俞穴/P166  |
| 神经性皮炎  | 大椎穴/P259 风门穴/P163 肺俞穴/P163           |
| 银屑病    | 大椎穴/P259 身柱穴/P258                    |
| 荨麻疹    | 肺俞穴/P163 曲池穴/P99 神阙穴/P273 大椎穴/P259   |
| 带状疱疹   | 身柱穴/P258 脾俞穴/P167 大椎穴/P259           |
| 酒渣鼻    | 大椎穴/P259 肺俞穴/P163 胃俞穴/P167 曲池穴/P99   |
| 白癜风    | 足三里穴/P149 三阴交穴/P219 孔最穴/P79          |
| 皮肤粗糙   | 关元穴/P271 肺俞穴/P163 合谷穴/P95 血海穴/P221   |
| 皮肤老化缺水 | 中脘穴/P276 关元穴/P271 神阙穴/P273 血海穴/P221  |
| 黄褐斑    | 大椎穴/P259 至阳穴/P256 肺俞穴/P163           |
| 妊娠纹    | 水分穴/P274 水道穴/P145 关元穴/P271 志室穴/P183  |
| 妇科疾病   | 屋翳穴/P138 合谷穴/P95 肩井穴/P202 膻中穴/P278   |
| 乳腺炎    | 肩井穴/P202 乳根穴/P139 大赫穴/P235 天宗穴/P111  |
| 月经不调   | 气海穴/P272 三阴交穴/P219 肝俞穴/P166 肾俞穴/P168 |
| 痛经     | 命门穴/P254 肾俞穴/P168 关元穴/P271 归来穴/P145  |

泌尿生殖系统

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 盆腔炎    | 血海穴/P221 大椎穴/P259 身柱穴/P258 肾俞穴/P168  |
| 带下症    | 肾俞穴/P168 归来穴/P145 白环俞穴/P172 身柱穴/P258 |
| 妊吐     | 中脘穴/P276 大椎穴/P259 肝俞穴/P166 身柱穴/P258  |
| 乳少     | 膻中穴/P278 乳根穴/P139 少泽穴/P106           |
| 子宫脱垂   | 气海穴/P272 关元穴/P271 归来穴/P145           |
| 更年期综合症 | 心俞穴/P164 膈俞穴/P165 关元穴/P271 内关穴/P91   |
| 前庭大腺炎  | 中脘穴/P276 大椎穴/P259 肾俞穴/P168 脾俞穴/P167  |
| 乳腺结核   | 肩井穴/P202 乳根穴/P139 天宗穴/P111 大赫穴/P235  |
| 盆腔脓肿   | 中极穴/P270 血海穴/P221 大椎穴/P259 身柱穴/P258  |
| 乳头皲裂   | 合谷穴/P95 肩井穴/P202 膻中穴/P278 乳根穴/P139   |
| 外阴炎    | 肾俞穴/P168 脾俞穴/P167 带脉穴/P205 气海俞穴/P169 |
| 子宫肥大症  | 气海穴/P272 关元穴/P271 百会穴/P263 带脉穴/P205  |
| 闭经     | 气海穴/P272 中封穴/P246 归来穴/P145 肾俞穴/P168  |
| 崩漏     | 子宫穴/P298 三阴交穴/P219 膈俞穴/P165 肾俞穴/P168 |
| 附件炎    | 中极穴/P270 三阴交穴/P219 血海穴/P221 肾俞穴/P168 |
| 子宫颈糜烂  | 中极穴/P270 关元穴/P271 归来穴/P145           |
| 子宫肌瘤   | 中极穴/P270 气海穴/P272 关元穴/P271 归来穴/P145  |