

养生馆

10

一用就灵

特效穴位祛百病



  
书立方®  
心享悦读

随时随地、一按就灵的特效穴位，帮助身体释放压力、缓解疼痛、调理脏腑、祛除疾病，小穴位带来大健康！

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

# 一用就灵

# 特效穴位祛百病



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

# 一用就灵特效穴位祛百病

文图编辑 解鲜花 许晓恋 张玉伟  
封面设计 阮剑锋 夏 鹏  
版式设计 阮剑锋  
美术编辑 王秋成  
文图提供 北京阳光图书工作室



书立方·养生馆

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一用就灵特效穴位祛百病 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①一… II. ①书… III. ①穴位疗法—基本知识  
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187027号

书立方·养生馆



# 一用就灵特效穴位祛百病


责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

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

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

# 目录

## 第一章▶找到身体内部的灵丹妙药

- 经络，连接穴位的通道 ..... 8
- 穴位，最贴心的随身药囊 ..... 11
- 从零开始学取穴 ..... 18

## 第二章▶紧急救治特效穴

- 人中穴 中暑、昏厥的急救要穴 ..... 20
- 合谷穴 易找好用的紧急救治要穴 ..... 22
- 曲池穴 止痒、降压一按就灵 ..... 24
- 内关穴 疑难杂症应急要穴 ..... 26
- 百会穴 紧急救治高血压危象 ..... 28
- 尺泽穴 润肺止泻应急要穴 ..... 30
- 中冲穴 苏厥、开窍、清心第一穴 ..... 32
- 少冲穴 中风昏迷急救穴位 ..... 34

## 第三章▶调养五脏特效穴

- 神门穴 治“心”之要穴 ..... 36
- 太冲穴 治疗肝病的首选穴位 ..... 38
- 肝俞穴 改善心情，保护肝脏 ..... 40
- 行间穴 肝火旺，找行间 ..... 42

- 期门穴 护肝、排毒要穴····· 44
- 太渊穴 肺经大补穴、补气最强穴····· 46
- 肺俞穴 养肺散热之要穴····· 48
- 公孙穴 补脾、安神之要穴····· 50
- 脾俞穴 脾脏散热除湿之要穴····· 52
- 志室穴 保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴····· 54
- 涌泉穴 强肾第一要穴····· 56

#### 第四章 ▶ 保健强身特效穴

- 下关穴 面部的保健要穴····· 58
- 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····· 64
- 条口穴 小腿诸疾条口取····· 66
- 足三里穴 抗衰老特效穴位····· 68
- 命门穴 保护生命，促进生生不息的穴位····· 70
- 丰隆穴 祛全身有形、无形之痰····· 72
- 关元穴 调节内分泌、强身治病要穴····· 74
- 膈俞穴 活血行血，补血养血····· 76
- 天枢穴 理肠消疾特效穴····· 78
- 胆俞穴 保护胆囊，祛除口苦····· 80

- 委阳穴 祛湿利水的主要穴位····· 82
- 上巨虚穴 呵护大肠，远离便秘····· 84
- 养老穴 晚年健康靠养老····· 86
- 三阴交穴 女人不可不知的特效穴位····· 88

## 第五章▶ 养颜减肥排毒特效穴

- 颊车穴 面部美容之奇效穴位····· 90
- 四白穴 美白、养眼特效穴位····· 92
- 印堂穴 好找易用的美容穴位····· 94
- 睛明穴 眼睛输送气血的第一要穴····· 96
- 听会穴 解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位····· 98
- 大巨穴 美胸特效穴位····· 100
- 中脘穴 治疗消化系统疾病的第一要穴····· 102
- 阴陵泉穴 润肠通便，有助减肥····· 104

## 第六章▶ 颈肩腰腿止痛特效穴

- 列缺穴 头颈疾病的克星····· 106
- 天柱穴 常按天柱，无落枕之忧····· 108
- 大椎穴 头疾、颈椎病治疗的首选要穴····· 110
- 肩井穴 治疗头、肩疼痛之胆经要穴····· 112
- 肩贞穴 肩周炎患者的福音····· 113
- 阳溪穴 腕臂疼痛找阳溪····· 114

- 承山穴 治疗腰腿疼痛之要穴····· 116
- 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····· 120
- 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····· 124

## 第七章 ▶ 缓解不适症状特效穴

- 率谷穴 偏头痛的克星····· 126
- 风池穴 抵挡风邪的头部卫士····· 128
- 太阳穴 “经外奇穴”，头部“死穴”····· 130
- 中渚穴 耳鸣、头痛一扫空····· 132
- 关冲穴 热病中暑，急掐关冲····· 133
- 迎香穴 治疗鼻炎的第一要穴····· 134
- 内庭穴 牙痛的克星····· 136
- 劳宫穴 泄热治口疮····· 138
- 鱼际穴 轻松赶走声音嘶哑····· 139
- 商阳穴 治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝”····· 140
- 复溜穴 汗多可止汗，汗少可发汗····· 142
- 极泉穴 向狐臭说“bye bye”····· 144
- 大包穴 大包能解岔气····· 146
- 通里穴 中风失语的灵丹妙药····· 148
- 侠溪穴 火气大了取侠溪····· 150

- 膻中穴 疏理胸中闷气…………… 152
- 阳陵泉穴 抽筋痛苦一点便消…………… 154

## 第八章 ▶ 祛病特效穴

- 承泣穴 眼科疾病的专家…………… 156
- 云门穴 治咳嗽咳痰，它最灵…………… 158
- 孔最穴 治咯血、痔疮最有效…………… 160
- 天突穴 哮喘患者可找它…………… 162
- 中府穴 哮喘、胸痛的克星…………… 164
- 曲泽穴 心痛心悸它来救…………… 166
- 郄门穴 急性心疾用力掐…………… 168
- 梁丘穴 急性胃病的救命良药…………… 170
- 地机穴 掐地机可止急性腹泻…………… 172
- 中极穴 排尿异常不着急…………… 174
- 秩边穴 解除痔疮带给你的烦恼…………… 176
- 丝竹空穴 癫痫患者常按丝竹空…………… 177
- 风门穴 治疗一切外风所致的疾病…………… 178
- 外关穴 热病的首选穴…………… 180
- 风市穴 治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴… 182
- 申脉穴 矫正外八步态的穴位…………… 184
- 少泽穴 解决哺乳期妈妈的烦恼…………… 186
- 昆仑穴 可对抗多重疼痛的膀胱“经”穴…………… 188
- 至阴穴 预防和纠正胎位不正…………… 190

## 第一章

# 找到身体内部的灵丹妙药

## 经络，连接穴位的通道

### 【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。



## 【 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，



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，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，是人体的卫外屏障。



## 穴位，最贴心的随身药囊



### 【穴位是人体的随身御医】

经络，这个中国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。地球上有着经线和纬线，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。

## 【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



以描述和命名，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。

## 【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。

## 【穴位中的特定穴】

### 原穴

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

