



健康
好NO.1
穴道

青岛出版社

孙永显 于善良 主编
丁 品 张宜家

100种 现代人常见疾病 穴位疗法小百科



100种现代人常见疾病 穴位疗法小百科

主编：孙永显 于善良
丁 品 张宜家



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

100种现代人常见疾病穴位疗法小百科/孙永显等主编

青岛:青岛出版社,2006.9

(健康好管家)

ISBN 7-5436-3866-5

I. 1... II. 孙... III. 常见疾病-穴位疗法

IV. R245-9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第114179号

书 名 100种现代人常见疾病穴位疗法小百科

主 编 孙永显 于善良 丁 品 张宜家

丛 书 名 健康好穴道

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664

传 真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com

装帧设计 青岛出版设计中心·程 皓

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

开 本 16开(787×1092毫米)

印 张 8.25

字 数 150千字

书 号 ISBN 7-5436-3866-5

定 价 25.00元

盗版举报电话:(0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量题,请寄回承印厂调换。)

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

厂址:青岛市合肥路688号,邮编:266035,电话:0532-88786688

本书建议陈列类别

前言

在当今社会上，由于各种竞争激烈，人们的生活、工作、学习紧张，心理压力加大，人际关系也失去了过去的信任与和谐，再加上严重的生活环境污染，人类的健康受到严重的威胁。虽然现代医学已从生物医学进步到了生物—社会—心理医学的新高度，现代化学制药、生物制药也都已达到了很高的技术水平，但是，它们在现代人们的各种疾病，尤其是多种慢性病、现代不良生活习惯和工作压力所致的“文明病”、“亚健康”面前，却显得非常无奈。而且，西药的毒副作用给人们带来的越来越多的危害也日益引起人们的警惕和担忧。与此同时，在人类更加注重回归自然、回归传统的潮流的影响下，中医学的针刺、灸法、点穴、按摩、拔罐、刮痧、贴敷、膏药等传统疗法及磁疗、光疗、电疗、离子透入等现代物理康复疗法正越来越受到国内外广大群众的欢迎，传统疗法的明显疗效和其绿色、自然的特色也日益引起人们的重视。通过考察可以发现，这些疗法大都具有一个共同的重要基础：即都是以传统中医的穴位作为各种疗法的主要的治疗施术部位。只要掌握了一些常用穴位的位置和一些常见病症的基本处方，再学会某种疗法的操作，患者或其亲友就可以根据自己所掌握的技法和具有的工具，因地制宜地进行一些简单的自我保健治疗，从而及时、方便地控制疾病发展，减轻患者痛苦，治愈一些常见疾病。在穴位上实施的这些传统疗法简单易学，安全有效，方便易行，经济节约。如点穴、按摩疗法，只需利用操作者（甚至是患者自己）的双手，通过简单的点、按、揉等操作，就可以减轻患者的痛苦；拔罐疗法、刮痧疗法在我国广大地区和社会基层广泛流行，只需按照各种罐具或刮痧工具的使用说明就可进行操作；灸法能助阳散寒，温经通络，对一些虚弱、寒湿病症疗效颇佳，是保健养生、祛病延年的上好疗法，在民间广受欢迎；针

法操作则具有一定的技术性和难度，最好由专业技术人员进行；而各种理疗仪器的操作，可按其说明书的规定进行。由于以上各种疗法操作比较简单，为节省篇幅，减少广大读者的负担，本书不再对以上各种疗法的具体操作进行介绍，而只把100种常见疾病各类证型的穴位处方介绍给广大读者，供大家参考使用。需说明的一点是：人体的穴位除分布在前后正中线上的任、督二脉经穴和经外穴以外，其他大都是两侧对称分布的。因版面限制，插图上只标出了一侧的穴位，其对侧的穴位读者可根据文字说明取穴。

目 录



24. 中风	44
25. 面瘫	45
26. 面肌痉挛	46
27. 三叉神经痛	47
28. 肋间神经痛	48
29. 落枕	49
30. 急性腰扭伤	50
31. 类风湿性关节炎	51
32. 风湿性关节炎	52
33. 肩关节周围炎	53
34. 肱骨外上髁炎	54
35. 腰痛	55
36. 坐骨神经痛	56
37. 前列腺炎	57
38. 尿路感染	58
39. 遗尿	59
40. 癃闭	60
41. 水肿	61
42. 梅核气	62
43. 脏躁	63
44. 自汗、盗汗	64
45. 糖尿病	65
46. 甲状腺机能亢进	66
47. 肥胖	67
48. 阳痿	68
49. 遗精	69
50. 早泄	70
51. 疝气	71

80.慢性鼻炎..... 100

81.鼻窦炎..... 101

82.鼻衄..... 102

83.麦粒肿..... 103

84.急性结膜炎..... 104

85.暴盲..... 105

86.眼睑下垂..... 106

87.近视..... 107

88.迎风流泪..... 108

89.斜视..... 109

90.牙痛..... 110

91.慢性咽炎..... 111

92.咽喉肿痛..... 112

93.荨麻疹..... 113

94.斑秃..... 114

95.痤疮..... 115

96.黄褐斑..... 116

97.酒渣鼻..... 117

98.痔疮..... 118

99.肠痈..... 119

100.皮肤瘙痒症..... 120

常用穴位

常用
穴位

百会：位于前发际正中直上5寸，两耳尖连线与头部正中中线交点处（图1）。主治头痛、头晕、中风、失眠、健忘、脱肛、子宫脱垂等。

囟会：位于前发际正中直上2寸（图1）。主治头痛、目眩、鼻衄、鼻息肉、鼻窦炎、鼻疮、面肿、嗜睡、小儿惊风等。

上星：位于前发际正中直上1寸（图1）。主治头痛、鼻塞、鼻衄、眼病、面肿等。

神庭：位于前发际正中直上0.5寸（图1）。主治头痛、目赤肿痛、鼻流清涕、精神病等。

头维：位于额角发际，前发际正中旁开4.5寸（图1）。主治头痛、偏头痛、面瘫等。

太阳：位于眉梢与外眼角中间向后约1寸凹陷中（图1）。主治头痛、偏头痛、感冒、面瘫、三叉神经痛、眼病等。

四神聪：位于百会穴前、后、左、右各1寸，共4穴（图1）。主治头痛、眩晕、失眠、健忘、癔病、中风不语、半身不遂、老年性痴呆、脑积水等。

通天：位于前发际正中直上4寸，旁开1.5寸（图1）。主治头痛、眩晕、鼻塞、鼻衄、鼻痔、耳鸣、面痛等。

前顶：位于前发际正中直上3.5寸（图1）。主治头痛、头晕、目眩、鼻渊、小儿惊风、半身不遂等。

耳尖：位于耳廓上方的尖端处（图1）。主治目赤肿痛、沙眼、偏正头痛、喉痹、麦粒肿等。

牵正：位于耳垂前方0.5寸处（图1）。主治口眼歪斜、口疮、口臭、下牙痛等。



图1 百会、囟会、上星、神庭、头维、太阳、四神聪、通天、前顶、耳尖、牵正



图2 印堂、水沟、廉泉、阳白、
禾髎、素髎、迎香

印堂：位于两眉头连线中点（图2）。主治头痛、眩晕、鼻塞、感冒、高血压、失眠、小儿惊厥等。

水沟：位于人中沟的上1/3与中1/3的交点处（图2）。主治昏迷、晕厥、惊风、鼻衄、鼻塞、面肿、面瘫、牙痛、口噤、腰背痛、水肿、消渴等。

廉泉：位于前正中线上，舌骨上缘凹陷中（图2）。主治舌下肿痛、舌强、中风失语、口干舌燥、口舌生疮、暴暗、喉痹、聋哑、咳喘、消渴等。

阳白：位于瞳孔直上，眉上1寸（图2）。主治头痛、目眩、目痛、眼睑跳动、眼睑下垂、雀

目、流泪、面痛、面瘫等。

禾髎：位于鼻孔外缘直下，平水沟穴（图2）。主治鼻塞、鼻衄、口眼歪斜、口噤不开等。

素髎：位于鼻尖正中（图2）。主治休克、低血压、心动过缓、酒渣鼻、鼻衄、鼻炎等。

迎香：位于鼻翼中点旁0.5寸，鼻唇沟中（图2）。主治鼻炎、鼻旁窦炎、面瘫、胆道蛔虫症、面肌痉挛等。

鱼腰：位于瞳孔直上，眉毛中央（图3）。主治目赤肿痛、眼睑跳动、眼睑下垂、麦粒肿、口眼歪斜、眉棱骨痛、面痛、呃逆等。

攒竹：位于眉毛内侧端，眶上切迹处（图3）。主治头痛、眼病、流泪、面瘫、眼肌痉挛等。

丝竹空：位于眉梢外侧凹陷处（图3）。主治头痛、眼病、面瘫等。

睛明：位于目内眦角上方0.1寸处（图3）。主治眼病、面瘫等。

承泣：目平视，位于瞳孔直下，眼球与眶下缘之间（图3）。主治眼病、眼肌痉挛、面瘫等。

瞳子髎：位于眼外角外侧约0.5寸处（图3）。主治头痛、眼病等。

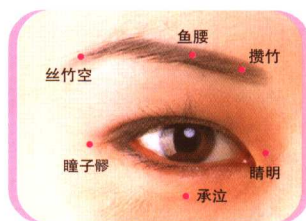


图3 鱼腰、攒竹、丝竹空、睛明、承泣、瞳子髎



图6 四白、巨髎、颧髎

四白：目平视，位于瞳孔直下1寸，当眶下孔处（图6）。主治面肌痉挛、面瘫、三叉神经痛、眼病、鼻旁窦炎、面肿、胆道蛔虫症等。

巨髎：目正视，位于瞳孔直下，平鼻翼下缘处（图6）。主治面瘫、面肌痉挛、鼻塞、三叉神经痛、唇颊肿痛、眼病等。

颧髎：位于目外眦直下，颧骨下缘凹陷处（图6）。主治面瘫、眼肌痉挛、三叉神经痛、牙痛等。

大迎：位于下颌角前方，咬肌附着部前缘，面动脉搏动处（图7）。主治面颊肿、口歪、牙痛、口唇抽动等。

水突：在胸锁乳突肌前缘，人迎穴与气舍穴（胸锁乳突肌胸骨头和锁骨头与锁骨围成的凹陷中）连线的中点（图7）。主治咳喘、咽喉肿痛等。

扶突：位于结喉旁，胸锁乳突肌前后缘之间（图7）。主治咳嗽、气喘、瘰疬、瘰气、暴暗、咽喉肿痛等。

天鼎：位于胸锁乳突肌后缘，扶突穴与缺盆穴连线的中点（图7）。主治咽喉肿痛、瘰疬、瘰气等。

风府：位于后发际正中直上1寸，枕外隆凸下缘凹陷处（图7）。主治头痛、眩晕、鼻塞、中风、精神病等。

哑门：位于后发际正中直上0.5寸，第1颈椎下凹陷中（图7）。主治暗哑、头痛、颈项强急、中风、瘰疬、衄血、重舌、呕吐等。

风池：位于枕外隆凸与乳突之间，斜方肌与胸锁乳突肌之间凹陷中（图7）。主治感冒、头晕、头痛、项强痛、眼病、鼻炎、耳病、高血压、偏瘫等。

天柱：位于斜方肌外缘的后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸（图7）。主治落枕、肩背痛、咽喉炎、神经衰弱等。



图7 大迎、水突、扶突、天鼎、风府、哑门、风池、天柱

天突：在胸骨上窝中央（图8）。主治咳嗽、哮喘、咽炎、呃逆、呕吐、甲状腺肿大等。

璇玑：位于前正中线上，胸骨柄中央，天突穴下1寸（图8）。主治咳嗽、气喘、胸满痛、喉痹咽肿、水浆不下、食积腹胀等。

华盖：位于前正中线上，平第1肋间（图8）。主治咳嗽、气喘、胸痛、肋肋痛、喉痹、咽肿、噎膈、水浆不下等。

紫宫：位于前正中线上，平第2肋间（图8）。主治咳嗽、气喘、胸肋支满、胸痛、喉痹、吐血、呕吐、饮食不下等。

玉堂：位于前正中线上，平第3肋间（图8）。主治胸痛、咳嗽、气短、喘息、喉痹咽肿、呕吐寒痰、乳房肿痛等。

膻中：位于两乳头连线之中点（图8）。主治咳嗽、哮喘、胸痛、乳汁过少、急性乳腺炎等。

巨阙：位于脐上6寸，前正中线上（图8）。主治心绞痛、胃痛、呕吐、呃逆、精神病、胆道蛔虫症等。

神封：位于第4肋间隙，前正中线旁开2寸（图8）。主治咳嗽、气喘、胸肋支满、呕吐、不嗜食、乳痈、乳少等。

屋翳：在第2肋间隙，乳头直上（图8）。主治哮喘、胸痛、乳痈、体肿、肤痛等。

膺窗：位于前正中线旁开4寸，第3肋间隙中（图8）。主治胸满、乳腺炎等。

乳根：位于乳头直下，乳房根部（图8）。主治胸满、咳嗽、乳腺炎、乳汁不足、乳房肿痛、噎膈等。

天池：位于乳头外1寸，第4肋间隙中（图8）。主治乳腺炎、乳汁不足、肋肋痛、腋下肿等。

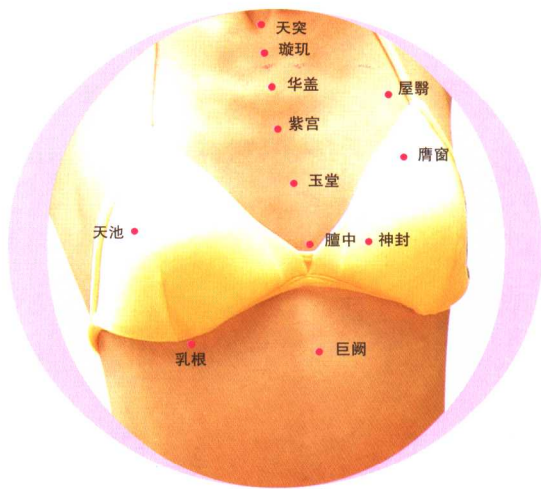


图8 天突、璇玑、华盖、紫宫、玉堂、膻中、巨阙、神封、屋翳、膺窗、乳根、天池

上脘：位于脐上5寸，前正中线上（图9）。主治胃炎、胃痛、腹胀、呕吐等。

中脘：位于脐上4寸，前正中线上（图9）。主治胃炎、胃溃疡、胃下垂、肠梗阻、胃痛、腹胀、呕吐、便秘、泄泻等。

建里：位于脐上3寸，前正中线上（图9）。主治胃炎、腹胀、心绞痛、腹痛肠鸣等。

下脘：位于前正中线上，脐上2寸（图9）。主治胃痛、腹胀、呕吐、翻胃、呃逆、食积不化、肠鸣、泄泻、脾胃虚弱等。

水分：位于脐上1寸，前正中线上（图9）。主治腹水、呕吐、腹泻、肾炎等。

幽门：位于脐上6寸，旁开0.5寸（图9）。主治胸痛、胃痛、腹胀、乳汁不通、乳腺炎、下利脓血等。

石关：位于脐上3寸，旁开0.5寸（图9）。主治呕逆腹痛、反胃吐食、心下坚满、吐清涎、便秘、痛经等。

梁门：位于脐上4寸，旁开2寸（图9）。主治胃痛、胃炎、溃疡病、不思饮食、大便溏泄等。

期门：位于乳头直下，第6肋间隙（图9）。主治咳喘、胁痛、吐酸、胃痛、肝炎等。

日月：位于第7肋间隙，前正中线旁开4寸，乳头直下（图9）。主治胁肋胀痛、胀满、呕吐、吞酸、呃逆、黄疸等。

神阙：位于肚脐中央（图9）。主治肠炎、痢疾、腹痛、腹胀、水肿、脱肛、中风、休克、虚脱等。

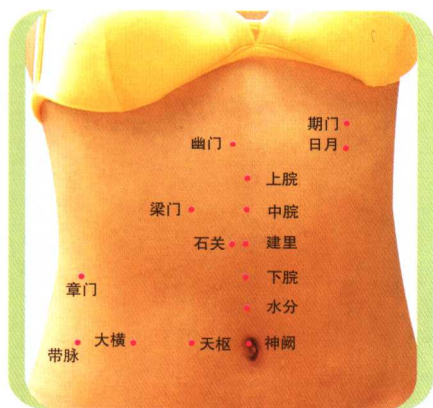


图9 上脘、中脘、建里、下脘、水分、
幽门、石关、梁门、期门、日月、神阙、
天枢、大横、章门、带脉

天枢：位于脐中旁开2寸（图9）。主治胃炎、肠炎、菌痢、便秘、腹痛、月经不调、盆腔炎、痛经、腰痛等。

大横：位于脐中旁开4寸（图9）。主治腹痛、泄泻、便秘、腹胀等。

章门：位于腋中线上，第11浮肋前下方，屈肘合腋时，正当肘尖处（图9）。主治肝脾肿大、胸胁痛、肝炎、呕吐、腹胀、肠炎等。

带脉：位于第11浮肋端直下，与脐中相平处（图9）。主治腹痛、月经不调、白带多、盆腔炎、子宫脱垂、附件炎等。

云门：位于前正中线旁开6寸，锁骨下窝凹陷中（图10）。主治咳嗽、哮喘、胸胁痛、咽喉炎等。

中府：位于前正中线旁开6寸，第1肋间隙中（图10）。主治胸痛、咳嗽、哮喘、咽喉炎等。

天溪：位于前正中线旁开6寸，第4肋间隙中（图10）。主治胸满、咳嗽、乳腺炎等。

食窦：位于前正中线旁开6寸，第5肋间隙中（图10）。主治胸胁满痛、乳腺炎等。



图10 云门、中府、天溪、食窦

阴交：位于前正中线上，脐下1寸（图11）。主治腹痛、腹满、水肿、泄泻、疝气、阴痒、带下、小便不利等。

气海：位于脐下1.5寸，前正中线上（图11）。主治胃痛、腹胀、腹痛、水肿、月经不调、痛经、遗精、阳痿、虚劳、崩漏、子宫脱垂、遗尿、高血压、失眠、呕吐等。

石门：位于脐下2寸，前正中线上（图11）。主治腹胀、腹痛、泄泻、水肿、小便不利、淋症、崩漏、闭经、乳腺炎等。

关元：位于脐下3寸，前正中线上（图11）。主治腹痛、腹泻、痢疾、肾炎、前列腺炎、月经不调、痛经、白带、盆腔炎、崩漏、子宫脱垂、阳痿、遗精、早泄、遗尿等。

中极：位于脐下4寸，前正中线上（图11）。主治遗精、遗尿、阳痿、早泄、月经不调、白带多、不孕、肾炎、盆腔炎、痛经、尿道感染等。

曲骨：位于耻骨联合上缘中点（图11）。主治前列腺炎、膀胱炎、月经不调等。

四满：位于脐下2寸，前正中线旁开0.5寸（图11）。主治月经不调、经闭、痛经、崩漏、带下、不孕、小腹痛、遗精、遗尿、水肿、泄泻、便秘、痢疾等。

气穴：位于脐下3寸，前正中线旁开0.5寸（图11）。主治月经不调、闭经、崩漏、带下、不孕、阳痿、小便不利、泄泻、痢疾、腰脊痛等。

水道：位于脐下3寸，前正中线旁开2寸（图11）。主治小便不利、水肿、小腹胀满、疝气、痛经、月经不调、不孕等。

腹结：位于大横穴下1.3寸，前正中线旁开4寸（图11）。主治腹痛、腹泻、腹胀等。

提托：位于脐下3寸，旁开4寸（图11）。主治子宫脱垂、下腹痛、疝痛等。

维胞：位于髂前上棘下内方凹陷处，平关元穴（图11）。主治子宫脱垂、肠疝痛、肠功能紊乱等。

归来：位于脐下4寸，旁开2寸（图11）。主治月经不调、盆腔炎、睾丸炎、闭经等。

子宫：位于脐下4寸，旁开3寸（图11）。主治子宫脱垂、月经不调、痛经、盆腔炎、不孕、肾炎等。

大赫：位于脐下4寸，旁开0.5寸（图11）。主治遗精、白带多等。

横骨：位于脐下5寸，旁开0.5寸（图11）。主治遗精、阳痿、经闭、盆腔炎等。

气冲：位于脐下5寸，旁开2寸（图11）。主治月经不调、胎产诸疾、男女生殖器疾患等。

冲门：位于耻骨联合上缘中点旁开3.5寸（图11）。主治腹痛、盆腔炎、尿潴留等。

会阴：男性在阴囊根部与肛门连线的中点，女性在阴唇后联合与肛门连线的中点。主治遗精、阳痿、子宫脱垂、月经不调、痔疮等。

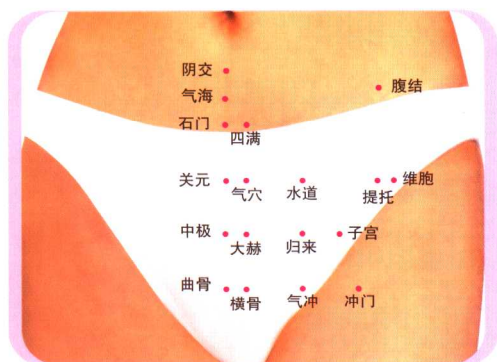


图11 阴交、气海、石门、关元、中极、曲骨、四满、气穴、水道、腹结、提托、维胞、归来、子宫、大赫、横骨、气冲、冲门

大椎：位于第7颈椎棘突下凹陷中（图12）。主治发热、咳嗽、哮喘、中风、肩背痛、感冒、肺结核、肺气肿等。

定喘：位于第7颈椎棘突下旁开0.5寸（图12）。主治哮喘、咳嗽、落枕、肩背痛、上肢疼痛不举、面部痤疮、荨麻疹等。

天宗：位于肩胛骨岗下窝中央（图12）。主治乳腺炎、乳少、肩胛、臂部痛。

秉风：位于肩胛骨岗上窝中央、天宗穴直上、举臂有凹陷处（图12）。主治肩胛疼痛、肩臂不举、上肢酸麻、落枕等。

曲垣：位于肩胛骨岗上窝内侧端、臑俞穴与第2胸椎棘突连线的中点（图12）。主治肩背疼痛、肩胛周痹等。

肩井：位于肩部，大椎穴与肩峰端连线的中点。

肺俞：位于第3胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治感冒、咳嗽、哮喘、鼻塞、咳血、自汗、盗汗、骨蒸、潮热、胸满等。

风门：位于第2胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治感冒、咳嗽、头痛、发热、鼻塞流涕等。

魄户：位于第3胸椎棘突下旁开3寸（图12）。主治咳嗽、哮喘、肺癆、肩背痛等。

厥阴俞：位于第4胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治心脏病、心悸、神经衰弱等。

膏肓：位于第4胸椎棘突下旁开3寸（图12）。主治咳嗽、哮喘、久病体弱、神经衰弱、虚损劳伤、遗精等。

心俞：位于第5胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治心脏病、心悸、心痛、失眠、遗精、盗汗、心胸烦闷等。

神堂：位于第5胸椎棘突下旁开3寸（图12）。主治心脏病、咳嗽、哮喘等。

至阳：位于第7胸椎棘突下凹陷中（图12）。主治心脏病、肝胆病症、胃痛等。

膈俞：位于第7胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治呃逆、呕吐、胃痛、心痛、肩背痛、腹胀、自汗、盗汗、贫血、出血性疾患、全身痛、食道狭窄等。

胰俞：位于第8胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治胃痛、胸胁痛、腹痛、消渴、咳嗽、咽干、呃逆等。

肝俞：位于第9胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治肝胆病、胃病、眼病、肋肋痛、月经不调、神经衰弱等。

胆俞：位于第10胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治肝胆病等。

脾俞：位于第11胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治胃炎、胃下垂、溃疡病、呕吐、消化不良、肠炎、水肿、贫血、肝脾肿大、出血性疾病、子宫脱垂、月经不调、崩漏等。

胃俞：位于第12胸椎棘突下旁开1.5寸（图12）。主治胃痛、胃炎、胃下垂、溃疡病、肝炎、胰腺炎、食欲差、失眠、呕吐、腹胀、泄泻等。

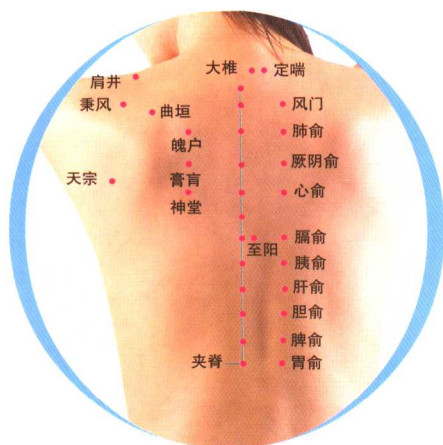


图12 大椎、定喘、天宗、秉风、曲垣、肩井、肺俞、风门、魄户、厥阴俞、膏肓、心俞、神堂、至阳、膈俞、胰俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、夹脊