



百姓最实用的自我保健读本
 穴位指压祛百病，安全简便最实用
 一书在手，穴位按摩知识全知道，小病小痛不求医

特效指压疗法

— 速查图典 —

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

全程真人示范，告诉你
 中医不外传的取穴技巧

对症自疗

精确取穴+穴位功效
 +指压步骤+按摩手法

黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社



【指压肩井穴】
 舒缓肩部压力



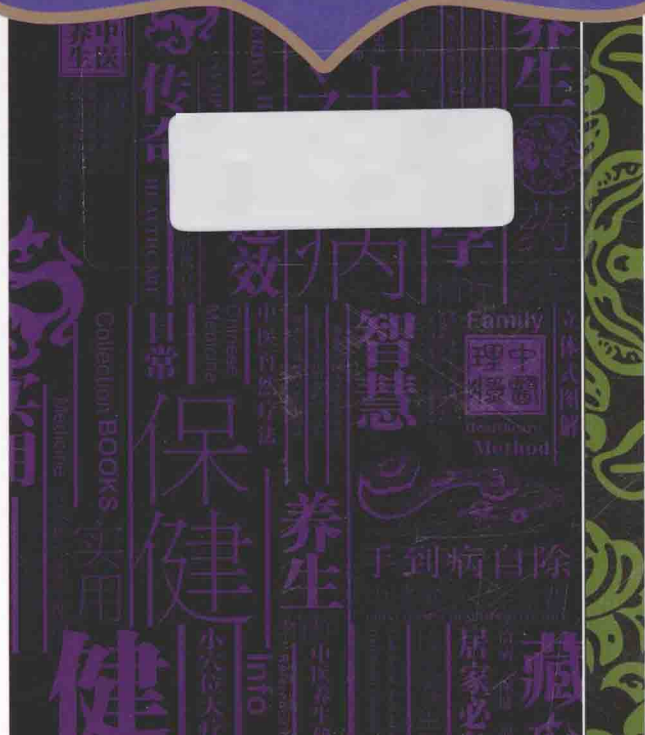
【指压中脘穴】
 提升胃部功能



【指压迎香穴】
 让鼻子畅快呼吸



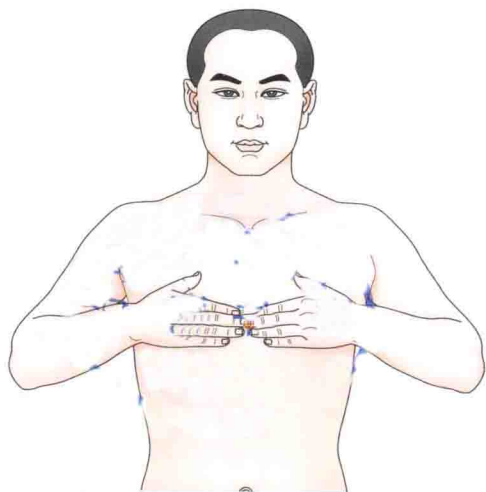
【指压手三里】
 使头脑迅速冷静





特效指压疗法 速查图典

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特效指压疗法速查图典/《健康大讲堂》编委会主
编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7908-7

I. ①特… II. ①健… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

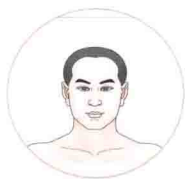
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122093号

特效指压疗法速查图典

TEXIAO ZHIYA LIAOFA SUCHA TUDIAN

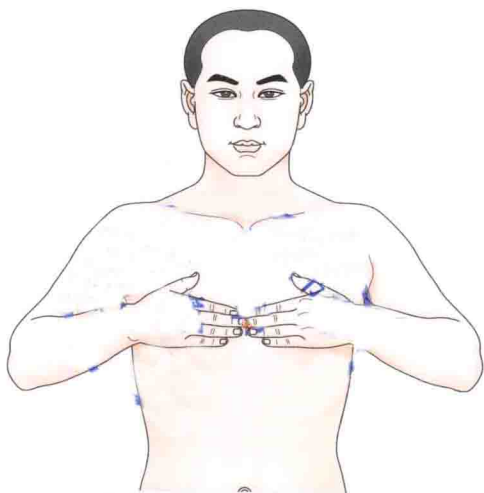
主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 杨晓杰 孙 鹏
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 16
字 数 200千字
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7908-7/R·2334
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



特效指压疗法 速查图典

《健康大讲堂》编委会 〇主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



自己动手，收获健康

身体不舒服怎么办？生病了怎么办？很多人的第一反应就是去医院，然后花大把的钱看医生，买回来一大堆叫不上名字的药片，或者现场就眼睁睁地看着长长的针头刺入自己的皮肤，将药液一点点注入自己的身体……

诚然，一些急症重症，是必须让医生进行治疗的，但我们碰到更多的却是一些小病，像腰酸背痛、头晕目眩、耳鸣失眠之类的身体不适。这些毛病你说去医院吧，花了大把的钱，买了一大堆药，还不一定能治好，何况还有“是药三分毒”的顾虑。但如果不及时处理，不但影响工作学习，久而久之还容易招惹大病。这着实让人头疼，有没有一种既专业安全又廉价有效的治疗方法呢？

答案是肯定的，这个治疗方法就是经络穴位疗法。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，最早可以追溯至《黄帝内经》，在两千多年的医学长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。站在现代医学的角度来看，经络穴位疗法神奇地运用了人体自我潜能激发的方法，在一个完全不同的医学体系内，实现了人体的自我调整、自我康复功能，从而达到了只需通过外部的物理刺激，即可收获康复的神奇治疗效果。

譬如手太阴肺经的中府穴对肺部不适导致的胸闷气短、郁闷不乐、心情烦躁等症状，就有立竿见影的效果。长期久坐的上班族，常有肩膀酸痛、颈项僵硬等问题，往往到了五十岁的时候，可能抬一抬头、举一举手就会造成肩膀拉伤，这就是中年人闻之色变的“五十肩”，而刺激肩髃穴就能很好地对治这种症状……可以说人体几乎所有的病症，都有相应的特效穴位与之对应，而这就为我们进行经络疗法提供了极大的方便。

对经络进行刺激的手段很多，如按摩、针灸、艾灸、温热、拔罐、刮痧，等等，每种方法之下又有细分，如按摩就包括指压、推拿、抓捏等手法。本书所介绍的，就是按摩方法中最简单也最有效的指压法。

相对于其他经络疗法，指压有着无与伦比的优势。

● 首先，工具就在身边。

针灸需要专门的长针，艾灸则需要专门的艾条或艾绒，温热、拔罐、刮痧等都需要有专门的工具才能进行，而指压的工具就是你的手指，免去了购买专门工具的金钱和时间。

● 其次，场所就在当下。

在做穴位指压时，除了少数需要特意躺下才能刺激到的穴位之外，其余穴位均在双手可及的范围之内，一个人就可操作，无须任何特定场所，利用乘车、看电视、打电话等琐碎时间就可以进行。即使你生活再忙碌，也可轻松地持之以恒，早日消除身体上让你烦恼已久的不适感。

● 再次，指压可了解身体状况。

人体的每个穴位都通过经络与体内的脏器相互关联，通过对穴位的指压，我们还能了解自身的健康状况。指压一个地方，如果没有任何反应，就说明这个地方不是穴位。再换一个地方指压，如果有酸、麻、胀的感觉，就说明还算正常，是按到了穴位上面。如果指压的地方有痛感，说明此处有瘀滞，与这条经脉相对应的脏器也可能出了问题，这正如中医所说的“通则不痛，痛则不通”。

● 第四，绿色环保，投入少收益高。

指压按摩是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何不良反应，疗效却非常显著。掌握一些指压按摩知识，我们就可以在身体有不适症状时，通过轻轻指压来解决，而不必求助于医院，花费高昂的医疗费用，可以说是用最少的投入获得最大的健康收益。而且就算你身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

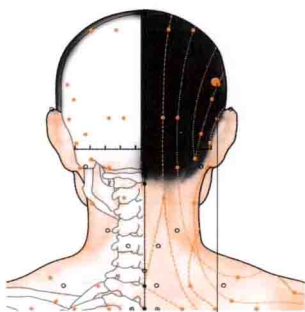
本书将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的对治穴位和指压方法，还详细讲解了每个穴位的位置和取穴技巧，方便读者精准取穴。此外，还对指压的力度、节奏等要点进行了详细介绍，并有图片示范，保证让你一看就懂，一学就会！

如此简便而又舒适的治病健体方法摆在你面前，您还在等什么呢？快快行动起来吧！



Contents

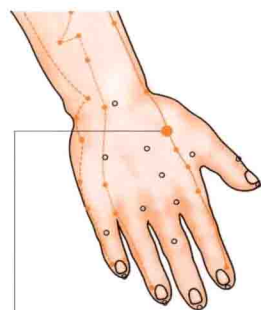
目录



头窍阴

所在位置：头部，耳后，在耳朵硬骨部分与耳垂根部之间的凹陷处。

可治疗：头晕、目眩



合谷

所在位置：手部，在手背，拇指与食指之间，张开手指时，可在两指之交叉处找到。

可治疗：睡意、呕吐、晕车

第一章 迅速成为指压按摩专家

01 为什么选择指压按摩

方法易学，效果显著 / 010

02 指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛 / 012

03 指压按摩如何操作

22种指压按摩手法全解析 / 014

04 不同部位的指压方法

根据身体部位选择最适合的手法 / 023

小运动成就大健康 如何指压更舒服 / 033

第二章 指压祛除头部、面部病痛

01 头痛

指压天柱、天窗，胜过口服止痛药 / 036

02 头晕目眩

指压头窍阴，让你神清目爽 / 040

03 消除睡意

指压风池、合谷，赶走瞌睡虫 / 042

04 感冒

指压后溪、风门，头疼脑热不用愁 / 046

05 流鼻涕、鼻塞

指压迎香、大椎，让鼻子畅快呼吸 / 050

06 打喷嚏、咳嗽

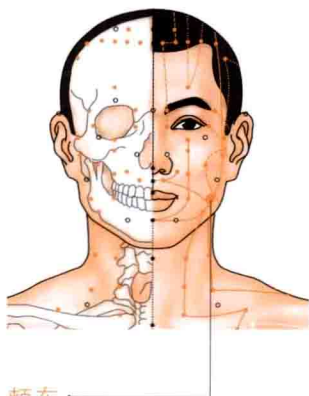
指压天突、尺泽，抑制咳嗽，避免尴尬 / 054

07 耳鸣

指压翳风、完骨，舒颈椎，消耳鸣 / 058

08 牙疼

指压下关、颊车、列缺，还你好牙口 / 062



颊车

所在位置：脸部，下巴的下颚骨附近。往前指压的话，下巴处会有麻麻的感觉。能有效治疗下齿摇动及疼痛。

可治疗：牙疼



承山

所在位置：足部，位于小腿肚柔软肌肉转换成肌腱的中央处。如果脚部用力会比较容易找到此穴位。

可治疗：闪腰

09 喉咙肿痛

指压水突、胸锁乳突肌，消除喉部不适 / 066

10 脸部水肿

指压天窗、胸锁乳突肌，拒绝“圆”大头 / 068

11 肌肤干燥

指压大椎、地仓，让肌肤光彩照人 / 070

12 眼睛疲劳

指压瞳子髎、睛明，让眼睛深呼吸 / 074

13 眼睛痒

指压头临泣、承泣，拒绝花粉过敏 / 078

14 眼睛充血

指压攒竹、眼球，还你清澈双眸 / 082

小运动成就大健康 消除疲劳的运动 / 085

第三章 指压祛除颈、肩、腰、背痛

01 身体不舒服

指压肩胛骨之间、指尖，排出废物，身心舒坦 / 088

02 颈部酸痛

指压天容、后颈肌，将酸痛一扫而尽 / 093

03 落枕

指压天牖、肩中俞，让脖子转动自如 / 096

04 肩膀酸痛

指压肩井、曲垣，舒缓肩部压力 / 100

05 五十肩

指压云门、臑俞，让肩膀灵活运动 / 104

06 背脊僵硬

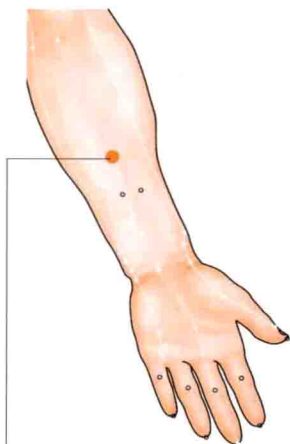
指压肝俞、膈俞，搬掉压在背部的大山 / 108

07 腰痛

指压肾俞、大肠俞，摆脱腰痛困扰 / 112

08 闪腰

指压承山、解溪，治疗无法动弹的腰部 / 116



郄门

所在位置：臂，位于靠手掌侧的手臂上，约在前手臂中央，弯曲手臂及手指时，肌肉凸起的部分即是，指压此穴位，手指会有刺痛感。

可治疗：手指麻痹、心悸



隐白

所在位置：脚部，脚拇指边缘凸骨处结束的地方。

可治疗：脚底冰冷

09 腰部无力

指压大腿后侧、前侧，让你挺直腰杆 / 120

第四章 指压祛除四肢病痛

01 手指酸麻

指压劳宫、郄门、四渎，解除手部麻痹 / 124

02 手臂无力、手肘疼痛

指压肘髁、上臂后侧，改善手臂血液循环 / 129

03 腱鞘炎

指压偏历、支沟、内关，让五指灵活运动 / 132

04 膝盖疼痛

指压曲泉、阴陵泉，让双腿弹跳自如 / 136

05 小腿抽筋

指压筑宾、委中、脚踝，放松紧绷的小腿肌肉 / 140

06 脚麻

指压环跳、伏兔、胫骨前侧，消除脚部酸麻 / 144

07 脚部水肿

指压水分、足三里，让腿脚恢复纤细 / 148

08 大脚趾侧弯

指压太冲、公孙，促进大脚趾逐渐复原 / 152

09 足部疲劳

指压涌泉，恢复足部活力 / 156

10 足冷

指压趾间、隐白、脚部的井穴，让足部温暖起来 / 158

小运动成就大健康 腿脚放松运动 / 163

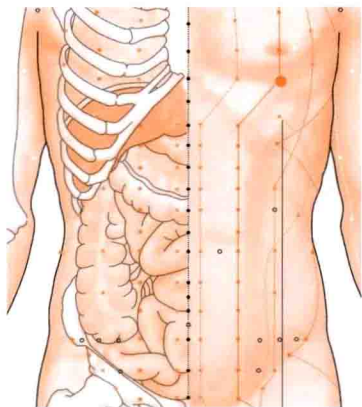
第五章 指压祛除消化系统病痛

01 消化不良、食欲不振

指压中脘、胃俞，提升胃部功能 / 166

02 腹胀

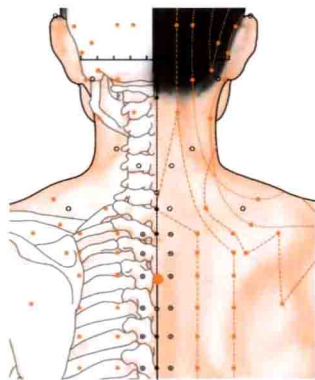
指压腹结、关元，促进肠胃蠕动，帮助排气 / 170



期门

所在位置：腹部，正好位于心窝与胁腹的正中央，也就是第九肋骨的下方。此穴位必须配合呼吸来作指压。

可治疗：酒醉、宿醉



身柱

所在位置：背部，脖子向前倾时，可见之凸骨下。也就是第三胸椎的下方。

可治疗：无精打采

03 腹泻

指压大肠俞、温溜，迅速缓解轻度腹泻 / 174

04 便秘

指压大巨、大肠俞，有效促进排便 / 177

05 酒醉、宿醉

指压期门、肝俞，增进肝脏功能 / 180

06 呕吐、晕车

指压合谷、内关，保持出游好兴致 / 184

07 生理疼痛

指压血海、三阴交，让女人月月轻松 / 188

08 尿频

指压中极、膀胱俞，不必总往厕所跑 / 192

09 痔疮

指压百会、肾俞，防止瘀血，畅快排便 / 196

小运动成就大健康 放松身心，远离疼痛 / 199

第六章 指压消除心理不适

01 心情烦躁

指压巨阙、神道，安定情绪，平心静气 / 202

02 心悸、紧张

指压心俞、郄门，消除紧张感 / 206

03 无精打采

指压身柱、背部俞穴，放松背部，振奋精神 / 209

04 失眠健忘

指压膈俞、三阴交，一觉睡到大天亮 / 214

05 眩晕

指压手三里、外关、颈肌，头脑迅速冷静 / 216

附录一 灵活利用身边的道具刺激穴位 / 220

附录二 各种有趣的按摩工具 / 230

附录三 本书穴位回顾 / 234

附录四 知识解答园地 / 248



第一章

迅速成为指压按摩专家

指压是一种非常有效的按摩方法，但基本手势只有六种，简单易学，当然在指压时也可以根据不同的部位采用一些不同的按摩手法。本章将对指压按摩手法进行详细介绍，并详细分析身体不同部位最合适的指压方法，图文结合，浅显易懂，让你迅速成为指压按摩专家。



本章看点

DI-YI ZHANG

- 为什么选择指压按摩

方法易学，效果显著

- 指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛

- 指压按摩如何操作

12种指压按摩手法全解析

- 不同部位的指压方法

根据身体部位选择最适合的手法



方法易学，效果显著

● 人体全身共有 14 条经络

中医将人类需要的“自然生命力（气）”和“营养物质（血）”的结合称为“气血”，也就是生命的能量，这种能量以内脏为起点，左右对称环绕于全身的筋路，这就是“经络”。其中以五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、小肠、大肠、胃、膀胱、三焦），加上心包，共为六脏六腑，以其命名的经络共有 12 条，再加上贯穿身体前后正中的任督二脉，全身总计有 14 条经络。在这些经络上面，共存在着约 361 个经穴，担任供给生命能量出入口的角色。

当因为某种因素导致脏腑不协调，生命能量出现滞留时，经穴就会产生疼痛或便秘。这时，就可以通过经穴疗法（如指压、针灸、热敷、艾灸、拔罐等）来刺激这些经穴，让生命能量的流动恢复畅通，从而缓解甚至消除症状。

● 指压疗法的优点

在各种经穴疗法中，指压可以说是一种最简单最实用的方法了。

首先，指压手法非常简单，直接用各种手势就可以实现，而不必借助什么

专业工具。而且指压的各种手势都非常简便易学，一般人都能做到。

其次，指压可以随时随地进行。除了一些需要特意躺下才能刺激到的穴位之外，指压原则上没有特定的时间或场所要求。人们可以利用乘车、看电视、午休等琐碎的时间来进行，即使是生活忙碌的人也可以轻松地坚持进行，早日消除身体上的不适感。

再次，指压可以帮助你了解自身的健康状况。指压穴位时，如果没有反应，就说明穴位没有找准。如果有酸胀感觉，则说明按到穴位上面，是正常现象。如果指压的地方有痛感，则说明此处有瘀滞，需要进行调理。

最后，指压疗法省去了高昂的医疗费用。指压是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何不良反应，但效果却十分显著。掌握一些指压方法，在身体出现不适时就可利用指压轻松解决，不必去医院，不用花费高昂的医疗费用，可以说是以最小的投入获得了最大的收益。即使身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

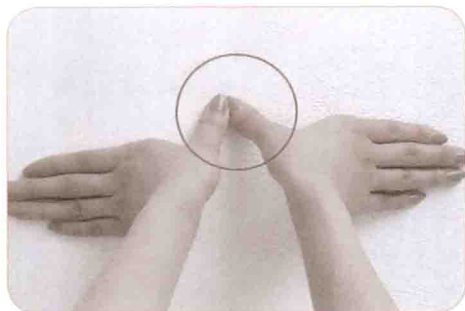
人体的 14 条经络

经络名称	经络通过的筋路	经络的功能	经络功能低落所引起 的症状
手太阴肺经	从胸部上方外侧的中府穴为起点，通过手臂的前外侧—手掌的外侧—拇指外侧角的少商穴为终点。	调整呼吸器和心脏等的功能。	头部充血、心悸、呼吸急促、口渴、手臂麻痹、掌心灼热等。
手阳明大肠经	从食指的指甲基部、靠拇指侧角的高阳穴为起点，通过手臂—背部—锁骨的凹陷—颈部侧边—鼻翼的迎香穴为终点。	调整鼻、喉咙、牙齿、大肠等的功能。	鼻塞、喉咙痛、口渴、颈酸和肩酸、牙痛等。
足阳明胃经	从眼睛下方的承泣穴为起点，通过口角—下颚—耳前—额的头维穴为终点的经络，以及从喉咙的人迎穴为起点，通过锁骨凹陷—胸—肚脐—鼠蹊部—脚—脚的第三趾指甲基部外侧角的厉兑穴为终点的经络。	调整消化器官以及全身的不适。	便秘、下痢、头痛、鼻塞、脚的麻痹和疼痛。
足太阴脾经	从脚的第一趾指甲基部内侧角的隐白穴为起点，通过脚—鼠蹊部—肚脐旁边—胸—腋下—第七肋间的大包穴为终点。	调整消化器、生殖器、呼吸器、神经功能等。	恶心、下痢、脚部水肿、脚腰的虚寒等。
手少阴心经	从腋下的极泉穴为起点，通过手臂—手腕—手掌—小指指甲基部内侧角的少冲穴为终点。	调整循环器、呼吸器、消化器等器的功能。	脸部灼热、充血、口渴、手臂的麻痹、疼痛等。
手太阳小肠经	从小指指甲基部外侧角的少泽穴为起点，通过手—手臂—肩—颈—颞骨下—耳前的听宫穴为终点。	调整上肢的功能，以及耳、眼的功能。	眼睛变黄、重听、喉咙肿大、头痛、手臂麻痹和疼痛等。
足太阳膀胱经	14 条经络中最长的经络。从眼角睛明穴为起点，通过后头部—颈部—背部—腰—脚—脚的第五趾指甲基部外侧角的至阴穴为终点。	由于经络较长，所以和所有脏器都有关联。	从脸到后头部疼痛、后颈部、背部、腰、大脑、小腿的虚寒和疼痛、鼻塞等。
足少阴肾经	从脚底的涌泉穴为起点，通过脚—肚脐旁边—胸的第二肋间的俞府穴为终点。	连接寄宿生命能量的肾，同时调整泌尿、生殖的功能。	水肿、起立性晕眩、全身倦怠、从腰到脚的麻痹、精力减退、生理异常等。
手厥阴心包经	从胸部的天池穴为起点，通过手臂—手掌—中指指甲基部靠小指侧角的中冲穴为终点。	包围心脏，并保护其功能。	心悸、呼吸急促、胸痛、心脏功能障碍等。
手少阳三焦经	从无名指指甲基部靠小指侧角的关冲穴为起点，通过手臂—肩—颈部—耳后—耳前—眉外侧的丝竹空穴为终点。	调整眼、耳、喉咙等的功能。	眼病、头痛、胸闷、呼吸功能障碍等。
足少阳胆经	从眼尾的瞳子髎穴为起点，通过耳的周围—颈部—肩—上身侧面—脚—脚的第四趾指甲基部靠近第五趾侧角的足窍阴（脚）穴为终点。	协助肝功能，并调整泌尿、生殖系统的功能。	肩酸、脚麻痹、疼痛、脸色不佳、皮肤丧失光泽等。
足厥阴肝经	从脚的第一趾指甲基部靠第二趾侧角的大敦穴为起点，通过腿—腹部—肋骨下部的期门穴为终点。	调整肝脏、胆囊的功能，以及生命能量的平衡。	下腹部疼痛、腰痛，脚的水肿、疼痛，褐斑、雀斑、焦虑。
督脉	从尾骨的长强穴为起点，纵向通过身体背面的中央（正中线上）、腰部—背部—后头部—牙龈部的龈交穴为终点。	统括阳的经络功能。	因各内脏的不适所产生的全身性症状。
任脉	从会阴穴为起点，纵向通过身体前面的中央（正中线上）、腹部—胸部—下颚的承浆穴为终点。	调整阴的经络流通，以及全身的功能。	生殖器、泌尿器、呼吸器、消化器等的功能障碍。

02 指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛

在进行指压时，应该依据指压部位的不同来改变手指的运用技巧，这样，一场指压做下来，手指才不会酸痛。下面介绍了6种指压手法，经常换着用，即可收到良好的效果。



用两手的拇指做指压

动作要点

左右手的拇指并拢，以拇指指腹来指压穴位。此时，要尽量伸直手指关节，这是使手指不致感到疼痛的窍门。其他的四个指头则负有支撑拇指的任务，让拇指指尖不致翘起

适用部位

腿部，或给他人做指压时



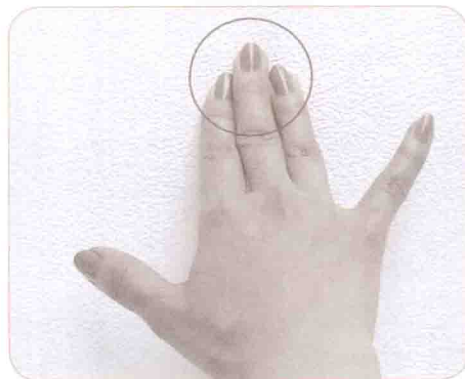
用拇指指尖做指压

动作要点

如果想强烈刺激手指、脚趾及脸部时，弯起拇指关节用指尖指压是最好的方法。此时，其他的四指顶住肌肤，让指尖能平均用力

适用部位

强烈刺激手指、脚趾及脸部



用三个手指做指压

动作要点

将食指、中指、无名指并拢进行指压。但是过度的力道会使手指疼痛，即使伸直关节也要小心，因为，此法虽然不会带来强烈的刺激，但是如此轻微的指压仍会让你感觉舒服

适用部位

任何部位，力量较轻



以指关节做指压

动作要点

此方法是握紧拳头以食指的关节做指压。以手指指腹指压酸痛处时，如果手指会疼痛，改用此法能助你轻松享有指压带来的舒适感。而且紧握拳头能使力道平均，可以利用指压颈部、手臂等部位来学习这种方法

适用部位

颈部、手臂



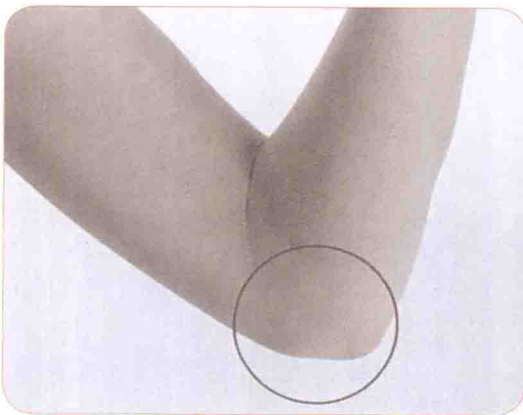
用拳头做指压

动作要点

紧握拳头以凸出的关节做指压。此方法在自己徒手做背部指压时，相当适用。将拳头置于背部下方，以自己身体的重量来施力，如能紧握拳头，则指压的手就不会有疼痛的感觉。同时也可将此法应用于颈部的指压上

适用部位

背部、颈部



用手肘做指压

动作要点

手臂弯曲，以手肘来施力能产生固定及较强的力道。脊椎两侧等较难指压的地方，手肘是最佳的工具。只是当你用体重来施力时，可能会过度用力，故开始时要慢慢地施力，再依所需逐渐加强力道

适用部位

脊椎两侧

03 指压按摩如何操作

◎ 特效指压疗法速查图典

22种指压按摩手法全解析

除了指压之外，还有很多种按摩手法，其实所谓的手法，并不仅仅只限于手上的动作而已，只要自己舒服，任何部位都可以用。按摩手法变化繁多，大致可以分为：按、摩、揉、推、拿、捻、抹、擦、捏、点、摇、梳、拍、捋、拨、击、搓、掐、振、滚、扳等，这些手法根据其力度、着力点、作用时间的差别，各自都有最适合的部位和穴位，可以针对不同的病痛。

根据其作用，我们可以将这些手法归纳为五大类：解痉手法、开窍手法、顺气手法、发散手法和整复手法。具体可见下表。

类别	手法	适应症状
解痉手法	推、揉、滚、捻、捋	缓解痉挛、舒筋活血，用于放松肌肉、消除紧张和疼痛感时使用。
开窍手法	掐、拍、抹、梳	提神醒脑、兴奋神经、消除昏厥等。
顺气手法	按、摩、揉、推、擦、搓、捏、摇、梳、捋、击、振、拔	疏通经络、运气活血，这类手法运用较广，对于各类适合穴位按摩的病症都有一定的效果。
发散手法	按、拿、点	可以清热泻火，用于风寒、心躁、精神不振、经络不通等症状。
整复手法	摇、刮、扳	这类手法可以止痛消瘀，适用于关节损伤、脱臼、错位、软组织病症的恢复和消肿止痛。

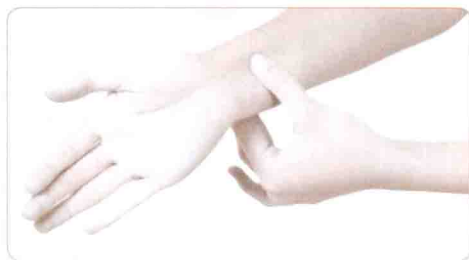
按 法

一 功效简介

按法具有安心宁神、镇静止痛、开闭通塞、放松肌肉、矫正畸形等作用。

一 适用范围

指按法适用于全身各部腧穴，掌按法常用于背腰、下肢，肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。按法常与揉法结合，组成了按揉复合手法。



① 指按法

用拇指、食指、中指的指端或螺纹面垂直向特定部位按压