

一看就明白，一按就管用，一天两分钟，病症轻松除

对症按摩 治病全书

全新升级版

卫生部中日友好医院针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

刘乃刚 / 主编

附赠

国家标准针灸
穴位挂图



汉竹·健康爱家系列

对症按摩 治病全书

全新升级版

刘乃刚 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩治病全书: 全新升级版 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-2416-4

I. ①对… II. ①刘… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285856 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

对症按摩治病全书: 全新升级版

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	刘宏侠 徐 艳 徐金凤 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	16
字 数	100 千字
版 次	2014 年 4 月第 1 版
印 次	2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2416-4
定 价	39.80 元 (附赠国家标准针灸穴位挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





前言

总是担心找不准穴位，影响按摩疗效？

体质不好，经常闹小毛病，研究经络穴位的时间不多，想按摩，又找不到简单、易懂的方法？

穴位的作用解释得不明白，病症也少，从里面找不到与自己身体相契合的小毛病？

按摩时间掌握不好，心里总没底？

本书的作者刘乃刚从事中医临床工作多年，对穴位有深入地研究，将读者可能遇到的问题一一进行汇总，并根据临床经验进行了解释，使读者用起来简单有效。

本书从头到脚对养生要穴进行了全面介绍，共有穴位248个，每个穴位都有找穴方法，让读者能够快速准确地找到穴位。

为了方便读者，每个穴位都配有标准的穴位示意图，对于难找的穴位还给出了参照点及尺寸丈量法，即便是初次学习按摩者也不用担心找不准穴位，从而帮助你重获身心健康。

每个穴位都有适合病症的讲解，有详细的按摩方法介绍，用起来特别顺手。不管是何种身体不适都能从中找到最适合的解决办法。



目录

第一章 全身穴位详解

头面颈部穴位 / 20

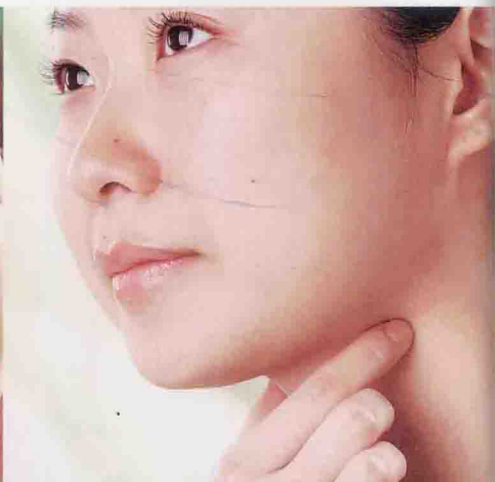
睛明穴	治疗眼病常用穴.....	20	人迎穴	降压平喘	23
攒竹穴	消除黑眼圈.....	20	缺盆穴	咳嗽、喘息不再愁.....	23
天柱穴	防治颈椎病.....	20	颧髎穴	面部美容要穴.....	24
翳风穴	治扁桃体炎.....	20	听宫穴	治疗耳病要穴.....	24
角孙穴	聪耳明目.....	21	扶突穴	治甲状腺肿大.....	24
耳门穴	主治耳鸣、耳聋.....	21	口禾髎穴	治疗鼻塞、口歪.....	24
耳和髎穴	清热通络头不痛.....	21	迎香穴	根治鼻炎.....	25
丝竹空穴	祛雀斑、黄褐斑	21	瞳子髎穴	祛除眼角皱纹.....	25
承泣穴	消除眼袋	22	率谷穴	治疗小儿惊风.....	25
四白穴	养颜妙穴	22	头窍阴穴	治疗头痛眩晕	25
地仓穴	治疗口角喎斜	22	阳白穴	眼部保健穴.....	26
颊车穴	治夜间磨牙、咬牙	22	头临泣穴	主治各种眼病.....	26
下关穴	防治耳鸣、耳聋.....	23	风池穴	快速治感冒.....	26
头维穴	赶走偏头痛	23	天突穴	止咳平喘	26



肩背腰部穴位 / 30

承浆穴	治疗口臭	27	肩贞穴	治疗肩周炎必用穴	30
哑门穴	治聋哑症	27	天宗穴	缓解“电脑病”	30
风府穴	专治眩晕	27	秉风穴	防治上肢酸麻	30
百会穴	防治失眠	27	曲垣穴	祛风止痉效果好	30
上星穴	治鼻出血	28	风门穴	治疗风寒咳嗽	31
神庭穴	安神醒脑	28	肺俞穴	主治肺部疾病	31
素髌穴	主治鼻炎	28	心俞穴	主治心脏疾病	31
水沟穴	急救大穴	28	膈俞穴	晕车按膈俞	31
龈交穴	治齿龈肿痛	29	肝俞穴	主治肝脏疾病	32
太阳穴	保健奇穴	29	胆俞穴	主治胆囊疾病	32
印堂穴	养护眼鼻部	29	脾俞穴	补脾阳助运化	32
四神聪穴	主治失眠	29	胃俞穴	主治胃部疾病	32
			三焦俞穴	常按可祛痘	33

肾俞穴	温经通脉补肾虚	33	肩髃穴	缓解肩痛	36
气海俞穴	主治痔疮、痛经	33	天髃穴	治颈项强痛	37
大肠俞穴	肠鸣腹胀不再忧	33	肩井穴	治肩部僵硬	37
关元俞穴	滋阴生津	34	肩髃穴	治肩周炎	37
小肠俞穴	通调二便	34	长强穴	防治痔疮	37
膀胱俞穴	主治泌尿生殖疾病	34	腰俞穴	治腰腹冷痛	38
白环俞穴	防治白带异常	34	腰阳关穴	治腰痛	38
上髃穴	治疗盆腔疾病的要穴	35	命门穴	补肾大穴	38
次髃穴	治痛经特效穴	35	中枢穴	治肝胆疾病	38
中髃穴	专治腰骶疼痛	35	至阳穴	宽胸理气	39
下髃穴	治疗痛经、腰疼	35	神道穴	促进睡眠	39
膏肓穴	主治支气管炎	36	身柱穴	缓解疲劳	39
神堂穴	理气止痛、宁心安神	36	大椎穴	抵御风邪	39
秩边穴	强健腰膝	36			



胸腹部穴位 / 40

乳根穴	乳房健美穴	40	带脉穴	调经止带的好方法	45
梁门穴	健脾胃、助消化	40	五枢穴	温经散寒不腹痛	45
天枢穴	腹泻、便秘的克星	40	章门穴	止呃逆、肠鸣	45
水道穴	利尿、消水肿	40	期门穴	保护肝脏	45
归来穴	治疗闭经有奇效	41	中府穴	善治肺部疾病	46
大横穴	减肥要穴	41	云门穴	缓解咳嗽	46
大赫穴	主治阳痿、早泄	41	会阴穴	治会阴部疾病	46
气穴	治疗月经不调	41	曲骨穴	专治前列腺炎	46
四满穴	主治妇科病	42	中极穴	妇科疾病克星	47
中注穴	轻松治便秘	42	关元穴	性保健大穴	47
育俞穴	除脂散热	42	气海穴	补肾虚	47
商曲穴	解决腹痛烦恼	42	神阙穴	养生要穴	47
腹通谷穴	健脾除湿	43	水分穴	利尿消肿	48
幽门穴	改善消化不良	43	下脘穴	增强胃动力	48
神藏穴	安神定志	43	建里穴	缓解胃脘痛	48
臌中穴	止咳平喘	43	中脘穴	调节胃肠功能	48
俞府穴	咳逆上气按俞府	44	上脘穴	治脾胃疾病	49
天池穴	防治乳腺增生	44	巨阙穴	益心安神	49
辄筋穴	养筋护肝	44	膻中穴	缓解胸闷	49
日月穴	治胆囊炎、胆结石	44	子宫穴	调经止带	49



上部部穴位 / 50

天府穴	善治鼻炎	50	上廉穴	上肢肿痛找上廉	53
侠白穴	缓解上臂疼痛	50	手三里穴	缓解上肢疲劳	54
尺泽穴	滋阴润肺	50	曲池穴	强壮身体的要穴	54
孔最穴	治疗急性出血	50	肘髎穴	治疗肘臂麻木	54
列缺穴	治发热咳嗽	51	手五里穴	治疗肩周炎	54
太渊穴	治手腕疼痛	51	臂臑穴	镇痛止痛	55
鱼际穴	增强肺功能	51	极泉穴	治冠心病常用穴	55
少商穴	清热利咽	51	少海穴	治顽固腰痛	55
商阳穴	昏迷急救穴	52	神门穴	治心慌、失眠	55
二间穴	咽喉不再肿痛	52	少府穴	消除胸痛、心悸	56
三间穴	清热利咽	52	少冲穴	休克急救穴	56
合谷穴	专治头面疾病	52	少泽穴	治乳汁分泌不足	56
阳溪穴	戒烟要穴	53	后溪穴	主治急性腰痛	56
偏历穴	治目赤耳鸣	53	腕骨穴	消除湿热	57
下廉穴	主治肘臂痛	53	阳谷穴	治头晕	57



下肢部穴位 / 62

养老穴	防治老年疾病.....	57	髌关穴	治腿膝肿痛.....	62
支正穴	善治四肢无力.....	57	伏兔穴	缓解下肢酸软.....	62
小海穴	防治手指发麻.....	58	阴市穴	缓痉止痛有特效.....	62
曲泽穴	改善胸闷、心悸.....	58	梁丘穴	防治胃病.....	62
郄门穴	防治急性心绞痛.....	58	犊鼻穴	主治膝脚腰痛.....	63
间使穴	治疗失眠、健忘.....	58	足三里穴	长寿第一要穴.....	63
内关穴	晕车急救穴.....	59	上巨虚穴	调肠胃、通经络.....	63
大陵穴	治疗失眠效果好.....	59	条口穴	主治肩背痛.....	63
劳宫穴	心脏保健穴.....	59	下巨虚穴	减肥要穴.....	64
中冲穴	休克急救穴.....	59	丰隆穴	主治慢性胃肠疾病.....	64
关冲穴	治咽喉痛.....	60	解溪穴	治脑供血不足.....	64
液门穴	善治寒热头痛.....	60	冲阳穴	防治各种胃病.....	64
中渚穴	可治耳鸣、耳聋.....	60	陷谷穴	消肿止痛.....	65
阳池穴	善治手腕伤.....	60	内庭穴	治口臭、大便燥结.....	65
外关穴	善排胸中郁结之气.....	61	厉兑穴	改善睡眠质量.....	65
支沟穴	轻松治便秘.....	61	隐白穴	止血有奇效.....	65
清冷渊穴	治头痛.....	61	大都穴	治腹胀.....	66
外劳宫穴	治落枕.....	61	太白穴	促进消化吸收.....	66

公孙穴	治女性月经过多.....	66	金門穴	缓解急性腰痛.....	71
商丘穴	防治双脚无力.....	66	京骨穴	开窍定痫头不痛.....	72
三阴交穴	妇科病首选穴.....	67	束骨穴	善治下肢痛.....	72
漏谷穴	主治前列腺疾病.....	67	足通谷穴	主治鼻出血.....	72
地机穴	糖尿病患者必选穴.....	67	至阴穴	防治难产、胎位不正.....	72
阴陵泉穴	妇科病的万灵丹.....	67	涌泉穴	急救要穴.....	73
血海穴	善治各种血病.....	68	然谷穴	解除失眠之苦.....	73
箕门穴	通利小便.....	68	太溪穴	滋阴补肾治咽炎.....	73
承扶穴	美化臀部线条.....	68	大钟穴	治咽喉肿痛.....	73
殷门穴	强健腰腿.....	68	水泉穴	治疗膀胱炎.....	74
浮郄穴	宽筋活络.....	69	照海穴	宁神助眠效果好.....	74
委阳穴	缓解腰背疼痛.....	69	复溜穴	补益肾脏.....	74
委中穴	治腰背部疾病.....	69	交信穴	调理女性疾病.....	74
合阳穴	温经散寒.....	69	筑宾穴	人体的解毒大穴.....	75
承筋穴	缓急止痛.....	70	阴谷穴	遗尿、遗精选阴谷.....	75
承山穴	治疗小腿抽筋.....	70	居膠穴	治腰腿痹痛.....	75
飞扬穴	治腰肌劳损必选穴.....	70	环跳穴	治疗腰胯疼痛.....	75
跗阳穴	治急性腰扭伤的要穴.....	70	风市穴	治中风、半身不遂.....	76
昆仑穴	驱寒止痛好助手.....	71	中渚穴	除湿止痛.....	76
仆参穴	足跟不再痛.....	71	膝阳关穴	主治膝部肿痛.....	76
申脉穴	宁神止痛不眩晕.....	71	阳陵泉穴	疏肝解郁.....	76



阳交穴	消肿、治膝痛	77	大敦穴	可治闭经	79
外丘穴	治突发头痛	77	行间穴	清泻肝火	79
光明穴	可治眼部疾病	77	太冲穴	人体消气穴	80
阳辅穴	行气止痛	77	膝关穴	除湿止痛	80
悬钟穴	降血压要穴	78	曲泉穴	治各种湿症	80
丘墟穴	治各种上火症	78	阴包穴	治子宫疾病	80
足临泣穴	治膝肿痛	78	足五里穴	通利小便	81
地五会穴	消除肿痛	78	急脉穴	主治小腹痛	81
侠溪穴	散郁止痛	79	胆囊穴	治胆囊炎	81
足窍阴穴	止咳利咽	79	阑尾穴	治阑尾炎	81

第二章 对症穴位疗法

头面部病症 / 84

头痛.....	84	慢性咽炎.....	94
阳白穴、百会穴、太阳穴、头维穴、风池穴、 阳陵泉穴、昆仑穴、率谷穴		天突穴、肾俞穴、人迎穴、风池穴、关冲穴、 翳风穴	
牙痛.....	86	黄褐斑.....	96
颊车穴、下关穴、内庭穴、合谷穴、风池穴、 天柱穴		太阳穴、颧髎穴、血海穴、肺俞穴、肾俞穴	
口臭.....	88	酒糟鼻.....	97
承浆穴、龈交穴、足三里穴、内庭穴		印堂穴、上星穴、素髎穴、迎香穴	
鼻出血.....	89	耳鸣.....	98
上星穴、印堂穴、迎香穴、大椎穴、合谷穴		百会穴、中渚穴、少泽穴、太溪穴、听宫穴、 太冲穴、翳风穴	
咽喉肿痛.....	90	三叉神经痛.....	100
风池穴、翳风穴、鱼际穴、尺泽穴、少商穴、 人迎穴		合谷穴、四白穴、阳白穴、颊车穴、下关穴、 翳风穴	
鼻炎.....	92	面神经麻痹.....	101
风池穴、列缺穴、印堂穴、上星穴、迎香穴		攒竹穴、四白穴、地仓穴、丝竹空穴、颊车穴、 翳风穴	



颈肩臂部病症 / 102

肩周炎.....102

肩髃穴、条口穴、臂臑穴、丰隆穴、秉风穴、
曲垣穴、肩贞穴

落枕.....104

外劳宫穴、悬钟穴、后溪穴、肩井穴、天宗穴

网球肘.....105

合谷穴、尺泽穴、曲泽穴、曲池穴、手三里穴

颈椎病.....106

百会穴、外劳宫穴、天柱穴、肩井穴、风池穴、
大椎穴

腕关节损伤.....108

列缺穴、大陵穴、养老穴、阳池穴

腕管综合征.....109

阳溪穴、阳池穴、养老穴、内关穴、神门穴

胸腹部病症 / 110

便秘.....110

大横穴、天枢穴、丰隆穴、支沟穴、肾俞穴、
大肠俞穴

咳嗽.....112

天突穴、大椎穴、肺俞穴、身柱穴

腹泻.....113

神阙穴、中脘穴、建里穴、关元穴、天枢穴

慢性支气管炎.....114

尺泽穴、天突穴、风门穴、大椎穴、肺俞穴、
身柱穴

哮喘.....116

天突穴、膻中穴、肺俞穴

胸闷.....117

膻中穴、心俞穴、内关穴

慢性肝炎 118

头维穴、太阳穴、百会穴、膻中穴、中腕穴、
期门穴

慢性肠炎 119

天枢穴、脾俞穴、胃俞穴、大肠俞穴、小肠俞穴

慢性胃炎 120

血海穴、脾俞穴、胃俞穴、巨阙穴、中腕穴、
神阙穴、足三里穴、梁门穴

胃下垂 122

脾俞穴、胃俞穴、小肠俞穴、关元穴、
足三里穴、上腕穴、中腕穴、下腕穴、
气海穴

十二指肠溃疡 124

肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴、
中腕穴、足三里穴、梁门穴

痔疮 125

关元穴、承山穴、承扶穴、长强穴

前列腺疾病 126

内关穴、气海穴、关元穴、中极穴、外关穴、
合谷穴、肾俞穴、关元俞穴、膀胱俞穴

阳痿 128

肾俞穴、关元俞穴、次髎穴、气海穴、关元穴、
中极穴、涌泉穴

早泄 129

肾俞穴、关元俞穴、气海穴、关元穴、三阴交穴

乳腺增生 130

膻中穴、乳根穴、期门穴、日月穴、太冲穴、
肩井穴

月经不调 132

关元穴、中极穴、肾俞穴、血海穴、三阴交穴

痛经 133

气海穴、关元穴、中极穴、合谷穴、肾俞穴、
次髎穴

白带增多 134

曲泉穴、三阴交穴、足三里穴、关元穴、
中极穴、丰隆穴

阴道炎 135

脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴、中腕穴、关元穴、
中极穴、足三里穴

腰腿足部病症 / 136

腰扭伤.....136

关元俞穴、上髎穴、后溪穴、肾俞穴、
大肠俞穴、次髎穴、委中穴、承山穴

小腿抽筋.....138

承筋穴、承山穴、阴陵泉穴、足三里穴

膝关节炎.....139

梁丘穴、犊鼻穴、血海穴、足三里穴、阳陵泉穴

坐骨神经痛.....140

阳陵泉穴、环跳穴、昆仑穴、腰俞穴、秩边穴、
委中穴、太冲穴

腰椎间盘突出.....142

腰阳关穴、肾俞穴、大肠俞穴、小肠俞穴

类风湿性关节炎.....143

外关穴、血海穴、商丘穴、曲泽穴、尺泽穴、
足三里穴、太渊穴

足跟痛.....144

太溪穴、丘墟穴、承筋穴、承山穴、阳陵泉穴、
昆仑穴、仆参穴、足三里穴

踝关节扭伤.....146

商丘穴、承山穴、太溪穴、丘墟穴、解溪穴、
昆仑穴

中老年病症 / 148

糖尿病.....148

曲池穴、脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴、中脘穴、
关元穴、中极穴

心绞痛.....150

心俞穴、内关穴、郄门穴、间使穴、中冲穴

冠心病.....151

内关穴、心俞穴、膏肓穴、神堂穴、膻中穴

高血压.....152

曲池穴、太阳穴、太冲穴、风池穴、三阴交穴、
百会穴、悬钟穴

高脂血症.....154

少商穴、内关穴、中脘穴、气海穴、足三里穴

更年期综合征.....156

三阴交穴、肝俞穴、脾俞穴、肾俞穴、气海穴、
百会穴、关元穴、归来穴

脂肪肝.....158

肝俞穴、脾俞穴、足三里穴、阳陵泉穴

胆囊炎.....159

胆俞穴、期门穴、日月穴、阳陵泉穴、胆囊穴