

穴位是最好的药，手到病自除

特效穴位 使用手册

萧言生 / 著

经络和穴位是人体自带的天赋药库

其中55个穴位是开启人体自愈能量最灵验的妙方

只要学会使用经络并领悟这些重点穴位的深意

我们每个人都可以在终生尽享安乐健康



特效穴位 使用手册

TE XIAO XUE WEI SHI YONG SHOU CE

萧言生 / 著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

特效穴位使用手册 / 萧言生著. — 修订本.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5390-4908-3

I. ①特… II. ①萧… III. ①穴位—普及读物

IV. ①R224-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第300537号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2012169 图书代码: D13074-101

- 书 名 特效穴位使用手册
著 者 萧言生
责任编辑 龚琦
特约编辑 卢晶 赵娅
文字校对 郭慧红
出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 0791-86639342
印 刷 三河市金元印装有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 174千字
彩 插 1
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4908-3
定 价 32.00元

赣版权登字-03-2013-202 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

再版说明

《特效穴位使用手册》围绕人体十二正经、奇经八脉上的五十五个特效穴位，专门讲解养生保健中的常见问题，图文并茂，趣味盎然，通俗易懂，在读者和我之间搭建了良好的互动交流平台。自2007年面世以来，好评不断，并多次加印。更多的朋友则把这本书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让更多的人从中受益。借此机会，我谨向长期以来一直信任和支持我的读者朋友表示感谢。

尽管本书初版时我们颇费心血，但首版出书时间紧迫，难免留下一些遗憾。书籍面世至今，很多热心读者来信来电，向我们提出疑问和建议，有些读者甚至洋洋洒洒写下数千言。读者的真挚让我感动，在为读者真诚解答的同时，我深感歉意，并意识到重新编校的必要。

此次再版，除了对原书内容进行全面梳理和修订外，对已经查证的不足之处做了补充，力求使细节内容更加清晰明了、易于操作，以期满足读者的需求，帮到更多的朋友。

因水平所限，本次修订工作难免会有不足之处，恳请读者包涵，并一如既往地《特效穴位使用手册》（修订版）提出宝贵意见，使这一修订本通过不断打磨臻于完善，让这本易操作、实用的生活健康读物为更多人排忧解难。

序

疾病是福因，健康是善报

TE XIAO XUE WEI SHI YONG SHOU CE

风、寒、暑、湿、燥、火这六种气候在中医里面被称为“外感六淫”，是导致我们生病的主要外来邪气。它们各具特色，而且可以相互勾结在一起侵袭人体。

面对自身越来越多的复杂症状，我们越来越恐惧和束手无策。我们40岁以前拼命挣钱，40岁以后百病缠身，身前身后还有那么多焦心的事要做，要尽孝，要养大孩子。我们该怎么办？当越来越多的不舒服和毛病缠上身来，我们是去医院检查、让各种指标来确定到底病从何来，还是先从病状来入手逐个消灭呢？生活在这个世界上，没有一个人不怕生病，不怕死，谁不想快快乐乐地活到天年呢？但我们为什么只关心疾病，而有意无意地忽视了健康呢？

现在人们谈起疾病的时候往往把眼睛都盯在了“病”上，而忽略了“症”和“证”，其实这是一个非常大的错误。不管是什么医学，提高人们的生活质量，减轻病人的身心痛苦才是最重要的。所以，治疗疾病的重点应该首先放在减轻各种症状上面，而不是想尽一切办法去检测这样那样的指标。许多人都有过这样的经历：体检的时候所有指标都正常，但是总觉得身体有这样那样的不适。这难道不是病吗？

在人们的脑海里，似乎一直存在着一种定性思维：中医只是用来调养的，只是用来给西医打下手的。但是，大家忘了我们身上有着比药物更见效、更彻底、更没有副作用的经络系统。恰当地运用它们，完全可以在家为自己和亲人进行保养和治疗，杜绝疾病登门。

可以说本书仍然是讲述经络腧穴运用的一本书，但是与《人体经络使用手册》有很大的不同。如果说上本书是介绍经络用途和重要性的第一乐章，那么本书则是这部健康颂交响乐的第二乐章。本书侧重讲解经络特效穴位的实用性、简洁性的同时，更是从容易被人们忽略不计的各种不良小症状入手，给出根本性的解决方法。

经络理论是中医理论的一部分，所以它的运用也是在中医辨证论治这个大的指导原则下进行的。中医把人体看作一个有机的整体，认为它是五脏为中心的一个系统。身体的各个组织器官都是与五脏相联系而绝非独立的，心肝脾肺肾、皮肉筋骨脉，内外相连。正如古语所说：有诸内必行诸外。

也正是基于这样的理论指导，我们才应该重新审视我们的健康观念，难道我们要无动于衷地看着自己的健康和这样那样的指标以及五花八门的病名画等号吗？难道我们不应该把更多的注意力放在根除身体的各种症状上面吗？

我们人体的每一个症状都不是凭空出现的。它是侵入我们身体的外邪和精神上自生自长的内邪里应外合携手攻击我们的表现。五脏辨证，这是祖国医学留给我们的化繁为简的不变法则和斩病宝剑。这也是本书有别于《人体经络使用手册》的一大特色。

中医里面有一个非常有特色的治法：同病异治和异病同治。其实这是辨证理论最精华的体现。运用到经络腧穴上，就是同一种症状可以用不同的穴位来治疗，同一个穴位可以被拿来治疗不同的病症。相信大家读了这本书之后，会拥有全新的体会和认知。

在成书的过程中，我参阅借鉴了古今不少医家的著作和医疗经验，谨于此向各位先贤拜谢。希望这本书能够给中国老百姓以更有效的解决之法，给那些处于迷途的朋友们以最明晰的指引。

求医不如求己，把疾病视作福因，那么求己的结果就是善报。

萧言生

2013年12月

目 录

TE XIAO XUE WEI SHI YONG SHOU CE

序 疾病是福因，健康是善报001

第一章 邪气害人的方式和特点

外感六淫伤人的五大邪征002

风邪是百病之源003

寒邪收人气血004

湿邪缠人命005

把燥邪远远挡在人体的水源和肺之外007

热（火）邪伤神更伤心007

暑邪最爱在夏天惹事009

第二章 五脏和谐，人体长青

肝胆相照，百病难扰——肝阴虚的三种穴位良药013

· 肝血阴虚——40岁以上的人差不多都有这种情况013

· 上天恩赐的三大穴——承山、阳陵泉、三阴交014

- 让肺自由地在正气中翱翔——一穴根除肺阴虚017
- 肾脏向人体敲响的警钟——肾阳虚019
- 三穴鼎立心胸安022
- 用四个穴位来孝敬我们的后天之本——脾胃028
- 90%的现代人脾胃都不好028
 - 让胃永远舒服的是足三里和天枢031
 - 何需吃药，脾脘与足三里就足以壮脾032
 - 肚胀、呕吐找足三里、中脘033
- 把身体的中气提起来——各类脏器下垂的穴位根治法035
- 中气不虚——让五脏安居乐业035
 - 有足三里、百会、关元，哪怕什么子宫脱垂038
 - 治胃下垂的特效法——三穴齐攻039
- 哮喘是外邪通过口、鼻和皮肤流窜进肺造成的041
- 冬春易复发的哮喘只要温阳就行043
 - 夏季易复发的哮喘只要把暑湿祛掉就好045

第三章 春夏秋冬的养生保命之穴

- 春季的保肝重穴——太冲、鱼际、太溪047
- 夏季的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂049
- 秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷051
- 冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾脘054

第四章 亲手把疾病送上归途

- 为自己的身体提气——脾脘、足三里补脾气虚最好057
- 为自己补血——血海和足三里让肝血充盈060
- 让自己心平气和——使用太冲和行间的奇迹062

- 全身都要补阳064
- 防止心阴虚的绝招066
- 心慌烦躁只用心膻这一味单方066
 - 多汗、易感冒，风池加肺腧比玉屏风散还好068
- 最好的减肥妙药就长在你身上——神奇的天枢、中脘071
- 太冲、太溪、曲池是最好的降压药073
- 拦截颈椎病的风府和手三里076

第五章 性福之穴

- 为自己的肾喝彩——让肾不阳虚的两个天赐之穴079
- 让自己更强势——解救肾阴虚的太溪和关元082
- 每天快乐一点点——肝肾郁结的通泰大法084
- 人体自有威而刚——追寻三个性福大穴085
- 龙飞凤舞——让情欲高涨的三穴天然疗法087

第六章 绝大部分疑难杂症其实都算小病

- 耳鸣、听力下降就是有肝火或者肾虚090
- 三穴联手泻肝火090
 - 风池、耳门拒风邪092
 - 肾气亏虚需太溪094
- 用四个天敌穴位就能克糖尿病096
- 燥热伤肺（上消）的克星——胰腧、鱼际、太溪096
 - 胃燥津伤（中消）的劲敌——胰腧、内庭、太溪098
 - 肾阴亏虚（下消）的杀手——胰腧、肾腧、太冲、太溪100
- 承山和涌泉让小腿永不静脉曲张101
- 绝不留一分毒——让便秘从此绝根的五种穴位疗法103

- 要命的牙疼可以用人体自生的穴位消炎药摆平111
- 让脾肾像八九点钟的太阳——五更泻的标本兼治大法116
- 肾腧、肺腧、中极就可让你不再遗尿120
- 用太溪和太冲把阴补足就会远离更年期121

第七章 让她们的身体春暖花开

- 气血不虚，痛经绝迹124
 - 气血虚引起的痛经就用气海和足三里来治124
 - 肝郁引起的痛经找血海和太冲126
 - 受凉引起的痛经关元和合谷一下缓解128
 - 虚寒引起的痛经要艾灸肾腧、关元129
- 风调雨顺（肝舒肾强）月经准130
 - 太溪和照海让你经期不发热132
 - 心腧、神门可让你经期情绪正常如斯134
 - 经期口腔溃疡，太溪和大钟揉一揉就会好135
- 把经期变成一次轻松的旅行137
 - 经期头痛要用三穴补充气血137
 - 经期头晕只要三穴除体内痰浊即可138
 - 经期腹泻只需用脾腧去掉虚寒就好140
 - 人流手术后用肾腧和京门来补141
- 月经不正常怎么办142
 - 月经提前怎么办142
 - 经期很长怎么办144
 - 月经提前，伴有心烦口渴怎么办146
 - 月经提前，伴有手脚发热怎么办147
 - 月经提前，伴有情绪失控怎么办148

妇科炎症可以用带脉穴治好150

· 带脉穴和关元是生殖系统健康的保护神150

· 白带多怎么办152

· 水样带怎么办153

· 黄带怎么办155

· 脓样带怎么办156

· 阴部干痒怎么办158

· 阴部痛痒怎么办159

· 阴部疼痛怎么办161

乳腺疾病可以用肝经来防治163

· 乳腺炎用什么穴位来治165

· 乳腺增生用什么穴位来治166

第八章 孕产期不适的特效穴位保健法

孕期呕吐要求助胃经和肝经170

· 三个穴位就可以让你吃得香，不呕吐171

· 五个穴位让你不再郁郁寡欢173

三个穴位加食疗就可让你的奶水充足174

产后怕冷要在督脉和膀胱经上刮痧177

第九章 孩子最容易出现病的地方是肺和脾胃

孩子有呼吸道毛病就找肺经补181

摩腹和捏脊可以大大改善宝宝的体质183

孩子有食积，妈妈就摩腹186

孩子拉肚子的两种最简单治法187

捏脊消除小儿厌食188

第十章

献给每一位女性的养颜真经

- 脸上老长痘痘不用愁190
- 脸颊前额长痘痘用天枢、内庭190
 - 额头两边长痘痘揉太冲、气海192
- 怎样让皮肤干净而清爽194
- 怎样拥有白里透红好肤色196
- 怎么改善粗糙、爱起疙瘩的皮肤197
- 留住乌黑秀发的秘密199
- 怎么对付“黑头”201
- 跟“黑眼圈”说再见202
- 消除眼袋、脸浮肿的好方法205
- 嘴唇发干老脱皮怎么办207
- 不用唇彩，双唇仍然鲜亮209
- 祛斑竟是如此简单211

后 记 小穴位，大健康214

附录一 经络穴位使用方法216

附录二 本书穴位说明书220



第一章

邪气害人的方式和特点

TE XIAO XUE WEI SHI YONG SHOU CE

和西医不一样，中医把导致疾病的因素总共分成四类，即内因、外因、病理产物形成的原因和其他病因。什么是外因呢？就是古人所称的外感六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火。内因就是我们身上的各种情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。饮食无节、起居无常也可能致病；病理产物就是痰饮、瘀血、结石等；其他病因包括外伤、虫兽咬伤抓伤以及烧烫伤，等等。

这里我主要向大家强调，外因是导致现代人身体产生各种不适症状和重大疾病的罪魁祸首。

外感六淫伤人的五大邪征

什么是“淫气”？首先，我们来看一下这个“淫”字。《汉书·大禹谟》中说“罔淫于乐”，后面的解释是“淫，过也”；《诗经·关雎序》中说“不淫其色”，注解为“淫者，过也，过其度量谓之为淫”。所以，“淫”的意思是“过”。

其实，风、寒、暑、湿、燥、火是四季当中的六种气候，本来应该是万物生长的条件，正如《素问·宝命全形论》中所说的那样：人以天地之气生，四时之法成。但如果气候变化异常，超过了一定的限度，或者非其时而有其气（比如春天应温反寒，秋季应凉反热），那么六气就转化成了对身体有害的六淫。这种变化对于一般人不会有什么影响，但身体比较虚弱的人可能就会因此致病。

外感六淫致病有一些共同的特点：外感性、季节性、地区性、相兼性和转化性。

外感性就是说这些外界的邪气多是通过人的体表、口鼻来侵犯人体，从而致病的，比如外寒，天气冷了，寒气就通过皮肤、口鼻一步步窜入人的经络、脏腑。

季节性是指外感六淫致病常常在一定的时间段发生，比如，多风的春季、多暑的夏季、多燥的秋季、多寒的冬季。

地区性是指六淫与人的居住地区的环境关系比较密切。比如西北高原地区天气寒冷干燥，人们就容易被寒邪、燥邪侵袭；西南地区气候多湿，人们就容易得湿病。

相兼性就是说外感六淫在侵袭人体的时候经常进行“强强联合”，比如暑邪就经常和湿邪搅在一起，所以才有“暑必兼湿”的说法；风邪也多夹杂着其他邪气，如风寒、风热、风湿；燥邪和寒邪混在一起就形成凉燥，和热邪混在一起就变成温燥，等等。





转化性是指六淫在一定的条件下可以发生转化,《医宗金鉴》说:“六气之邪,感人虽同,人受之而生病各异,何也?盖人之形有厚薄,气有盛衰,脏有寒热,所受之邪,每从其人之藏气而化,故生病各异也。”这就是说,很多人感受了同样的邪气,症状或者辨证却不一样,这是因为人体所受的邪气会和人的体质相结合而产生不同症状。比如湿邪入侵时,两个人一个体质偏寒,一个体质偏热,那前者就会出现寒湿症状,后者体内就会湿热过剩。

风邪是百病之源

先说风邪。我们都知道风是由空气的对流形成的,所以风有“动”的特点。风邪的特点是古今历代医家根据自然界风的特点相互比较得来的,总的来说有四点。

首先,风的性子是轻扬开泄,易袭阳位。轻扬开泄,就是说风邪侵袭人体时容易让毛孔舒张开,这一点我们在吹风的时候就有感觉,很多人都说这时舒服的感觉就如“全身毛孔被风吹开了似的”。至于易袭阳位就更好理解了。什么地方容易有风?当然是高的地方了,没有跑到屋顶去避风的。高的地方就是阳位,低的地方就是阴位。背部也是阳位,腹为阴背为阳嘛。《素问·太阴阳明论》中说“故犯贼风虚邪者,阳受之”,“故伤于风者,上先受之”。还有一点,所有人在避风的时候都是背对着风,所以背部进风的概率大于身体的任何部位,同时,老天也合理安排了督脉和足太阳膀胱经两条阳经循行经过背部,使其阳气相对较足。

其次,风邪善行而数变。就是说风邪常常导致人体发病部位不确定,在身上来回游走窜动,而且病情变化快。这都是和



自然界里风的特点相吻合的，这些特点在风湿病人的身上表现尤为明显，他们的关节疼痛常常是来回变动的；还有水肿病人，常常是刚开始仅出现眼睑肿的症状，不久水肿就蔓延到整个脸部，然后很快就会全身水肿，这个时候的治疗就不光是消肿利水，还有一个重要的法则就是要祛风！把风邪祛除之后，病情就会变得稳定，治疗起来就争得了主动权。

再次，风性主动。这一点主要是强调风邪致病时经常导致病人的肢体或者肌肉发生抽搐、不自主地颤动，比如现在我们经常见到的帕金森病人。还有那些面肌痉挛的人，前一天出去被冷风吹了，结果第二天早上起来发现刷牙时从嘴角漏水，开始是疼，这是寒邪的特点，然后会不自主地面肌乱抽动，这就是因为受了风。

还有一点就是风为百病之长。这个长就是首长、头领的意思，就是说风邪致病范围比较广泛，它可以夹杂着其他几种邪气一起侵入人体。其实这和我前面说的它可以吹开皮肤是一回事，风邪把毛孔吹开以后，其他病邪就可以乘虚侵入身体了。《临证指南医案》说：“盖六气之中，惟风能全兼五气。如兼寒则曰风寒，兼暑则曰风暑，兼湿曰风湿，兼燥曰风燥，兼火曰风火。盖因风能鼓荡此五气伤人，故曰百病之长也。”所以古人甚至把风看作外感致病的总称，就像《素问·骨空论》说的“风者，百病之始也”。

寒邪收人气血

寒邪，寒就是寒冷的意思，寒邪就是指自然界中具有寒冷、凝结特性的外邪，简单地讲就是那些寒冷、寒凉的东西。所以在气温比较低的冬天，以及淋雨、涉水、出汗吹风、贪凉露宿、