

# 名医教你 按对穴位百病消

编著 健康养生堂编委会  
主编 赵 鹏 韩 萍

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

# 名医教你 按对穴位百病消

赵 鹏 韩 萍 主编  
健康养生堂编委会 编著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

名医教你按对穴位百病消 / 赵鹏, 韩萍主编; 健康  
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,  
2014.4

(含章·名医话健康系列)

ISBN 978-7-5537-0570-5

I. ①名… II. ①赵… ②韩… ③健… III. ①穴位疗  
法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第023680号

## 名医教你按对穴位百病消

---

|         |          |     |
|---------|----------|-----|
| 主 编     | 赵 鹏      | 韩 萍 |
| 编 著     | 健康养生堂编委会 |     |
| 责 任 编 辑 | 樊 明      | 葛 昀 |
| 责 任 监 制 | 曹叶平      | 周雅婷 |

---

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 出 版 发 行 | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>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   | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销     | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷     | 北京鑫海达印刷有限公司                                               |

---

|     |                |      |
|-----|----------------|------|
| 开 本 | 718mm × 1000mm | 1/16 |
| 印 张 | 16             |      |
| 字 数 | 280千字          |      |
| 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 978-7-5537-0570-5 |
| 定 价     | 45.00元                 |

---

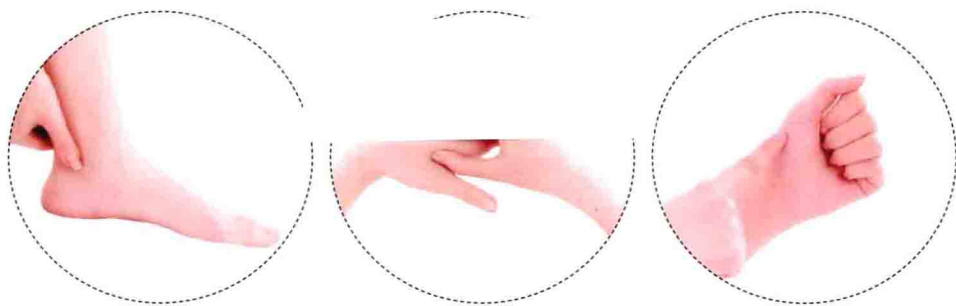
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

# 名医教你 按对穴位百病消

赵 鹏 韩 萍 主编  
健康养生堂编委会 编著



# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授  
臧春逸 首都医科大学教授, 北京市妇产医院主任医师  
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师  
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师  
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员  
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师  
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任、主任医师  
刘 红 首都医科大学教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子  
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家  
成泽东 辽宁中医药大学教授, 医学博士, 辽宁省针灸学会副会长  
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授  
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授  
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授  
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师  
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师  
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师  
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师  
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师  
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授  
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师  
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师  
郑书敏 国家举重队队医、主治医师  
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授  
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师  
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师  
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师  
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



## 序



在被誉为“医家之宗”的《黄帝内经》中，最为重要的，也是贯穿全书的一个概念，就是经络穴位。从总体上说，经络就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的每一个枢纽。尽管现代医学利用解剖的手段也从未在人体发现任何关于经络穴位的蛛丝马迹，但在实际的临床应用中，人体通过经络穴位的治疗往往会收到显著的效果，有时甚至比打针、吃药和外科手术更有效。

传统中医认为，人体内的主要经络包括十二经脉和任、督二脉，共十四条，其中十二经脉左右对称地环绕于全身。在这些经络上面，共存在360余个腧穴，这些腧穴是生命能量的出入口。每条经络与相应的脏器相互联系，脏器发生病变，就会在相应的经络上体现出来。譬如有肺部病变或呼吸系统疾病时，按压手太阴肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现肿块或冷热、色泽的变化，这是中医判断疾病的重要参考指标。同样的，如果脏器发生病变，也可以通过刺激与之对应的经络穴位来进行调理，如治疗感冒等呼吸系统疾病的特效穴位有少商穴、尺泽穴，这些穴位都是手太阴肺经上的穴位。当然，穴位与脏器之间的对应关系远非如此简单，有些经络上的穴位也可对治其他脏器的疾病。

通过刺激经络穴位进行治疗的方法，就是经穴疗法，根据刺激手段的不同，经穴疗法有按摩、针灸、拔罐、艾灸等多种，其中最简单也最常用的，要数按摩疗法了。

事实证明，按摩是一种非常有效的保健治疗手段，对于一些常见病，如鼻炎、头痛、腹痛、咳嗽、中暑、休克等，按摩能起到立竿见影的治疗效果。对于一些较为严重或者长期发作的疾病，如高血压、糖尿病、哮喘、结石、肺炎

等，按摩也有很好的调理保健功效。而且经穴按摩对人体几乎不产生副作用，相对于药物可能产生的毒副作用，经穴疗法的这一优势更为突出。

当下，昂贵的医疗费用已经造成了“看病难”的社会现状，“有什么别有病”已成了大众的口头禅。但是人吃五谷杂粮，怎会没有三病五痛？这时，如果我们掌握一些基本的按摩知识，就能够对日常生活中出现的一些小病痛进行自我治疗，不用去医院。就算是出现了一些大病，在治疗期间也可进行按摩辅助治疗，让身体恢复得更快一些，这样不但节省了医疗费用，更避免了药物副作用对身体可能造成的伤害。

本书就是这样一本让您以最少投入获得最大健康收益的书，全书列举了常见内科系统、心脑血管系统、神经系统、消化系统、肌肉骨骼系统、口腔科、皮肤科、妇科等40多种常见疾病，介绍了每种疾病相应的概念、症状等，并简单介绍了一些中药方和饮食原则。另外，最重要的是针对每种疾病都分别介绍了数个对治的特效穴位，并对取穴方法、按摩手法进行了详细地图解，助您轻松掌握穴位按摩的要点，为您解决学习按摩的最后一道专业难题，并为您及您家人的健康保驾护航。



## 赵 鹏

国家体育总局科研所康复中心研究员

国家举重队奥运会科研负责人

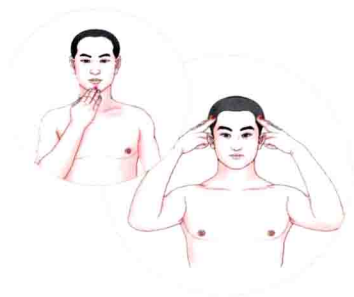
医学硕士、生物学博士、训练学博士后

荣获“2008年北京奥运会突出贡献个人”、“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号



阅读导航…8

手绘人体十二经腧穴图鉴…10



## Chapter 1

# 从零开始了解穴位

- |    |                 |                 |    |
|----|-----------------|-----------------|----|
| 01 | 什么是腧穴           | 正确认识穴位          | 24 |
| 02 | 腧穴名称            | 腧穴命名的规律与腧穴名称的含义 | 26 |
| 03 | 腧穴的种类           | 不同穴位的不同功效       | 28 |
| 04 | 腧穴定位            | 准确度决定疗效         | 30 |
| 05 | 腧穴与按摩           | 一些基本的按摩手法       | 34 |
| 06 | 面、颈、肩部穴位的按摩手法   | 根据部位选择按摩手法(一)   | 36 |
| 07 | 脊椎、腰部穴位的按摩手法    | 根据部位选择按摩手法(二)   | 38 |
| 08 | 臂部、腿部、足部穴位的按摩手法 | 根据部位选择按摩手法(三)   | 40 |
| 09 | 注意事项            | 按摩疗法的适应证与禁忌     | 42 |

Column 辅助食疗(一)——五谷杂粮图鉴…44

## Chapter 2

# 常见内科系统疾病

- |    |       |                 |    |
|----|-------|-----------------|----|
| 01 | 糖尿病   | 阳池、神门, 糖尿病人的保健穴 | 48 |
| 02 | 头痛    | 头维、飞扬, 远离头痛不求人  | 54 |
| 03 | 哮喘    | 廉泉、神封, 呼吸顺畅一身轻  | 60 |
| 04 | 咳嗽    | 扶突、乳根, 咳嗽的完美克星  | 66 |
| 05 | 大叶肺炎  | 大包、尺泽, 尽快远离病痛困扰 | 72 |
| 06 | 支气管扩张 | 身柱、肩中俞, 按摩之后显奇效 | 76 |
| 07 | 中暑    | 委中、十宣, 尽快脱离危险   | 80 |
| 08 | 休克    | 劳宫、水沟, 及时救治恢复神智 | 84 |



|    |    |                |    |
|----|----|----------------|----|
| 09 | 高热 | 风府、太渊，快速退热护大脑  | 88 |
| 10 | 胸痛 | 足五里、膻中，祛除疼痛无烦恼 | 90 |

Column 辅助食疗（二）——绿叶蔬菜图鉴…94

### Chapter 3

## 常见心脑血管、神经系统疾病

|    |              |                  |     |
|----|--------------|------------------|-----|
| 01 | 风湿性心脏病       | 少府，凝神调气防复发       | 98  |
| 02 | 高血压          | 百会、涌泉，降压安神效果佳    | 102 |
| 03 | 冠状动脉粥样硬化性心脏病 | 少冲、极泉，强健心脏益处多    | 106 |
| 04 | 心律失常         | 内关、太渊，让心脏恢复自己的节奏 | 108 |
| 05 | 癫痫           | 筑宾、长强，停止抽搐恢复意识   | 112 |
| 06 | 神经衰弱         | 消冻、百会，精神振奋不疲惫    | 118 |
| 07 | 眩晕           | 五处、解溪，头脑清醒站得稳    | 120 |
| 08 | 面神经瘫痪        | 悬颅、丝竹空，让面部表情更丰富  | 124 |

Column 辅助食疗（三）——菌藻图鉴…128

### Chapter 4

## 常见消化系统疾病

|    |              |                 |     |
|----|--------------|-----------------|-----|
| 01 | 黄疸           | 阳陵泉、太冲，治疗黄疸有特效  | 132 |
| 02 | 呕吐           | 角孙、章门，恶心呕吐一扫清   | 134 |
| 03 | 慢性胃炎         | 公孙、足三里，让胃病离你远远的 | 138 |
| 04 | 胃、十二指肠溃疡急性穿孔 | 大赫、气穴，消化道的护卫者   | 144 |
| 05 | 急性胆囊炎、胆石症    | 期门、神阙，缓解疼痛护肝胆   | 148 |
| 06 | 腹痛           | 大横、归来，让你的肠胃平静下来 | 154 |
| 07 | 腹泻           | 长强、隐白，迅速止泻护肠道   | 158 |
| 08 | 腹水           | 厉兑、商曲，缓解腹水症状    | 164 |

Column 辅助食疗（四）——肉蛋奶图鉴…168

Chapter  
5

## 常见妇科系统疾病

- |    |      |                |     |
|----|------|----------------|-----|
| 01 | 乳腺炎  | 肩井、天池，防治乳腺炎有特效 | 172 |
| 02 | 月经不调 | 太溪、滑肉门，女性调理好助手 | 174 |
| 03 | 痛经   | 中极、三阴交，告别经期小麻烦 | 178 |

Column 辅助食疗（五）——水果图鉴…182

Chapter  
6

## 眼耳鼻喉口腔科疾病

- |    |        |                |     |
|----|--------|----------------|-----|
| 01 | 青光眼    | 瞳子髎、阳白，降低眼压复光明 | 186 |
| 02 | 白内障    | 承泣、四白，还你明亮的双眼  | 192 |
| 03 | 结膜炎    | 阳溪、睛明，告别炎症恢复明眸 | 196 |
| 04 | 鼻炎     | 迎香、风池，呼吸从此变顺畅  | 202 |
| 05 | 慢性咽炎   | 孔最、经渠，咽喉健康不发愁  | 206 |
| 06 | 喉炎     | 中渚、足窍阴，声音清亮如洪钟 | 210 |
| 07 | 外耳道炎   | 商阳、下关，耳朵清爽不再疼  | 214 |
| 08 | 化脓性中耳炎 | 听宫、耳门，减轻炎症耳复聪  | 220 |
| 09 | 牙痛     | 列缺、液门，远离牙痛烦恼   | 224 |

Column 辅助食疗（六）——水产品图鉴…228

Chapter  
7

## 常见皮肤科及肌肉骨骼系统疾病

- |    |         |               |     |
|----|---------|---------------|-----|
| 01 | 荨麻疹     | 风门、大椎，赶走瘙痒皮肤好 | 232 |
| 02 | 类风湿性关节炎 | 伏兔、犊鼻，让关节活动自如 | 234 |
| 03 | 坐骨神经痛   | 承扶、风市，坐立自如好自在 | 238 |

Column 辅助食疗（七）——调料图鉴…244

附录 人体十二经络腧穴按摩主治一览表

247

# 阅读导航

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一作出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

## 1 基础知识

关于对治疾病最基本的知识，都浓缩在短短的一小节之内，使您快速掌握想要学习的内容。

### 序号与标题

清晰地标示出本节在全书中的位置，以及为您提示本节的主要内容。

### 常用中药推荐

展示各种常用的中药药方的制作方法，并且对各种中药进行配图。

### 饮食须知

展示出患病或治疗时宜忌的食物，清楚，明了，一看便知。

## 2 彩色图解

通过经典的彩色图解展示，可以更加清楚直观地认识针对本疾病的特效穴位。

### 牵线说明

以牵线文字的形式更直观、精确地标示特效穴位的位置。

### 特效穴位一：廉泉穴

标准取穴

1. 低头，颈部前缘，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。



### 标准挂图

每次取穴都配以人体标准经络穴位挂图。

### 07 中暑

夏中、十宣、尽快脱离危险



**概述**  
中暑是指在高温环境下，人体体温调节功能紊乱，出现以高热、汗多、口渴、头晕、恶心、呕吐、胸闷、心悸、乏力、烦躁不安等为主要表现。严重者可出现昏迷、抽搐、休克等。中暑的发病机制与人体在高温环境下，体温调节功能紊乱，导致体内热量蓄积，引起体温升高有关。中暑的临床表现因个体差异而异，轻者仅表现为头晕、头痛、口渴、乏力等，重者可出现昏迷、抽搐、休克等。中暑的预防关键在于避免在高温环境下长时间停留，注意补充水分和电解质，必要时可使用降温措施。中暑的治疗原则是迅速脱离高温环境，采取降温措施，补充水分和电解质，必要时给予对症支持治疗。

**症状**  
中暑的症状主要表现为高热、汗多、口渴、头晕、恶心、呕吐、胸闷、心悸、乏力、烦躁不安等。轻者体温升高，重者体温可达40℃以上。中暑的发病机制与人体在高温环境下，体温调节功能紊乱，导致体内热量蓄积，引起体温升高有关。中暑的临床表现因个体差异而异，轻者仅表现为头晕、头痛、口渴、乏力等，重者可出现昏迷、抽搐、休克等。中暑的预防关键在于避免在高温环境下长时间停留，注意补充水分和电解质，必要时可使用降温措施。中暑的治疗原则是迅速脱离高温环境，采取降温措施，补充水分和电解质，必要时给予对症支持治疗。

**穴位疗法**  
中暑的穴位疗法以清热、解暑、醒神为主。常用穴位有十宣、人中、曲池、合谷、内关、外关、足三里、涌泉等。操作方法可采用针刺、电针、灸法、推拿等。中暑的穴位疗法具有操作简便、见效快的特点，可作为中暑急救的重要手段之一。

**追加穴位**  
中暑的追加穴位可根据患者的具体症状进行选择。如患者出现高热，可加刺曲池、大椎；如患者出现昏迷，可加刺人中、百会；如患者出现抽搐，可加刺太冲、合谷。中暑的追加穴位应在专业医师的指导下进行。

### 3 治疗方法

以图片和表格的

以图片和表格的形式,实用而方便他展示出对症穴位的位置、按摩和功能主治等信息。



### 简便取穴

独家精心绘制的简便取穴图解，一看就懂，1分钟就可解决问题。

## 穴位速查

精简地指出了所选穴位的按摩要领、功能主治和配伍治病。

## 4 特别放送

本书在介绍各种穴位疗法的同时，在每章后以插页的形式介绍各类食材的主要性味、功效等，以作为穴位疗法的辅助治疗，图文并茂以飨读者。

胎子

[illegible]

## 番 茄

[illegible]

③ 叙述(过程)型：叙述过程型，是指，在事件发生的过程中，叙述人作为事件的参与者，叙述事件发生、发展的过程。叙述人叙述事件的过程，通常采用顺叙、倒叙、插叙、补叙、分叙等叙述方式。叙述人叙述事件的过程，通常采用顺叙、倒叙、插叙、补叙、分叙等叙述方式。



## 甘藷

著者 吉澤利典、佐々木 誠、  
 刊行 1997年12月、202頁、B5  
 書名 日本経済の発展  
 内容 日本経済の発展、1945年、戦後  
 著者 吉澤利典、佐々木 誠、  
 刊行 1997年12月、202頁、B5  
 書名 日本経済の発展  
 内容 日本経済の発展、1945年、戦後



油梨

1. 下列各句中，没有语病的一项是（3分）  
 A. 随着“一带一路”倡议的提出，中国正以开放的姿态，向世界展示其巨大的发展潜力。  
 B. 通过这次活动，使我们更加了解了中国传统文化的魅力。  
 C. 他不仅在学习上取得了优异的成绩，而且在体育方面也有出色的表现。  
 D. 为了防止此类事件不再发生，学校加强了校园安全管理。



冬瓜



## 156/172

和, 而  $\frac{1}{2} \pi$  和  $\frac{3}{2} \pi$  是  $\sin x$  的极值点, 故  $\sin x$  在  $\frac{1}{2} \pi$  和  $\frac{3}{2} \pi$  处取得极大值和极小值, 即  $\sin \frac{1}{2} \pi = 1$  和  $\sin \frac{3}{2} \pi = -1$ . 类似地, 可求得  $\cos x$  在  $0$  和  $\pi$  处取得极大值和极小值, 即  $\cos 0 = 1$  和  $\cos \pi = -1$ . 故  $\sin x$  和  $\cos x$  的值域为  $[-1, 1]$ .



●

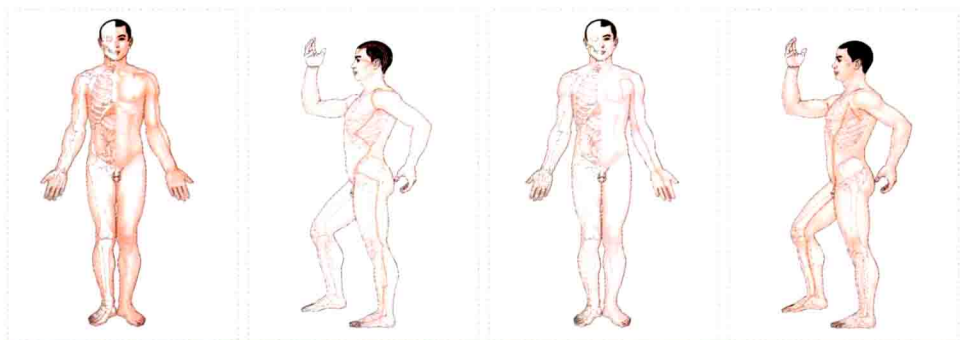
[illegible]

## 土豆

[illegible]

三、



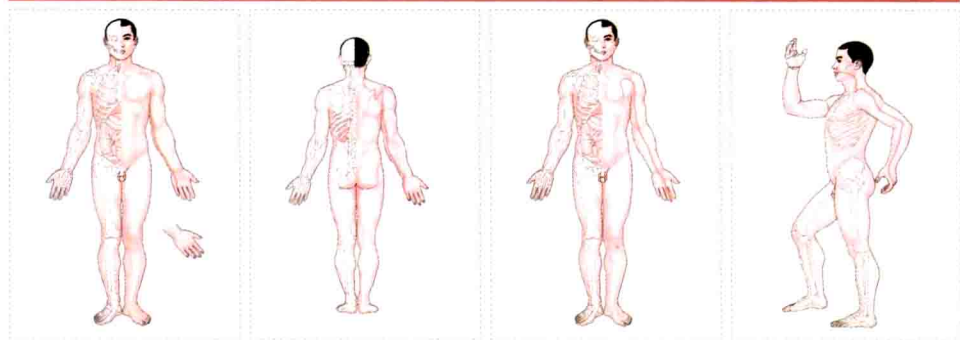


## 手绘人体十二经脉腧穴图鉴

十二经脉是经络系统的主体，各有其所属脏腑，而腧穴是人体脏腑经络气血输注的特殊部位，也是穴位疗法的主要施术部位。人体腧穴各有自己的位置，主要分布于十二经脉和任督二脉的各条经脉上。

腧穴有输注脏腑经络气血、沟通体表与体内脏腑的作用，所以临床上，腧穴也可以用于诊断疾病和治疗病变。通过穴位疗法刺激相应腧穴，可以疏通经络，达到治病的目的。

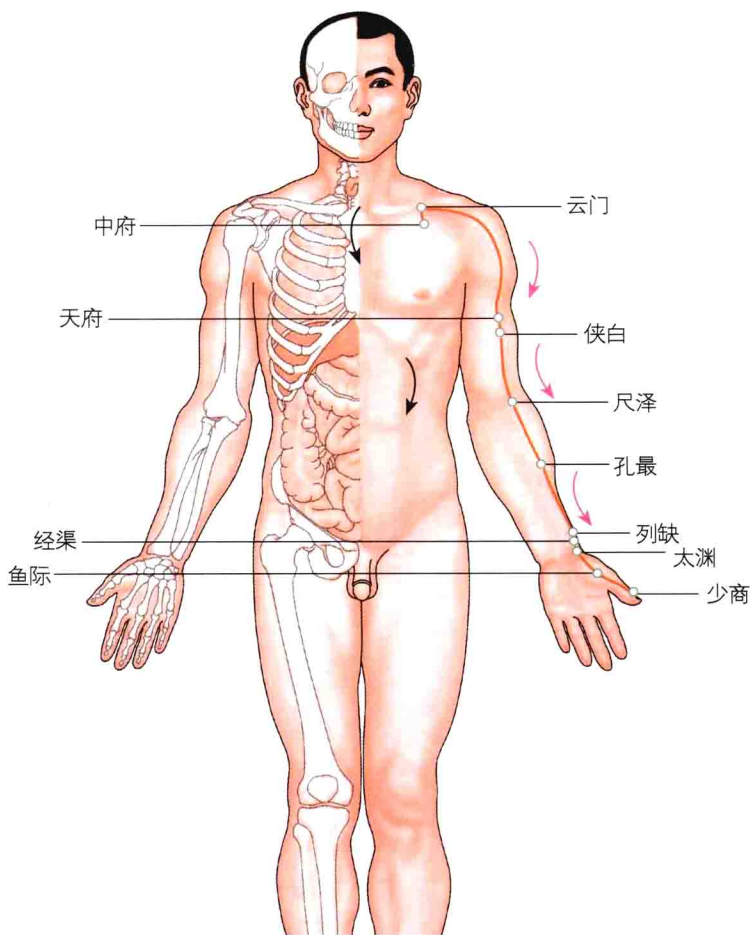
在此，我们专门设置了以经络腧穴为主题的专题鉴赏页，以图解的形式向您展示十二经脉腧穴，以期使您在阅读本书之前，对之有一个更为整体的印象和把握。相信，此举一定会大大提高您的阅读效率。





## 手太阴肺经

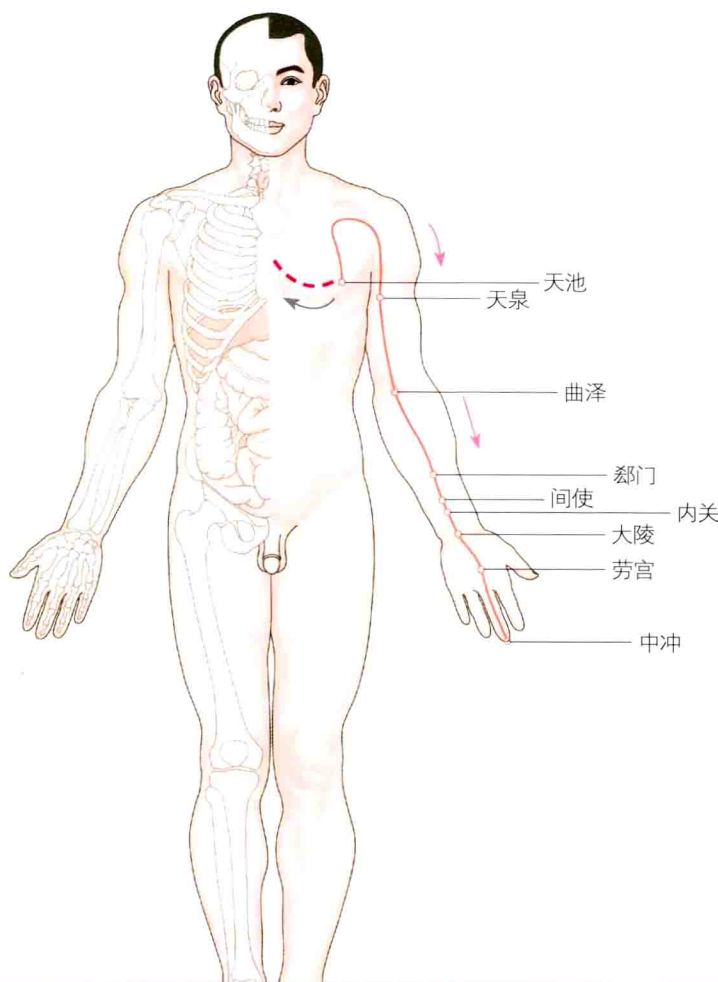
**本经循行：**本经起自中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃的上口贯穿膈肌，入属肺脏，从喉咙横行出胸壁外上方，走向腋下，沿上臂内侧前缘，至肘中后再沿前臂桡侧下行至寸口，又沿手掌大鱼际外缘出拇指桡侧端。其支脉从腕后桡骨茎突上方分出，经手背虎口部至食指桡侧端。



|        |                                              |
|--------|----------------------------------------------|
| 病变     | 主要表现为胸部满闷、咳嗽、气喘、锁骨上窝痛、肩背及上肢前边外侧发冷、心胸烦满、小便频数等 |
| 穴位数量   | 11个                                          |
| 经络穴位起止 | 首穴中府，末穴少商                                    |
| 穴位分布   | 2个穴位是在前胸上部，其他9个穴位分布在人体上肢的前边外侧                |

## 手厥阴心包经

**本经循行：**本经起于胸中，出属心包络，向下穿过膈肌，络于上、中、下三焦。其分支从胸中分出，出胁部天池穴，向上至腋窝下，沿上肢内侧中线入肘，过腕部，入掌中，沿中指桡侧至末端中冲穴。另一分支从掌中分出，沿无名指尺侧端行，经气于关冲穴与手少阳三焦经相接。



### 病变

主要表现为手心热、肘臂屈伸困难、腋下肿、心痛、胸胁胀闷、心烦、目黄、面红、喜笑无常等

### 穴位数量

9个

### 经络穴位起止

首穴天池，末穴中冲

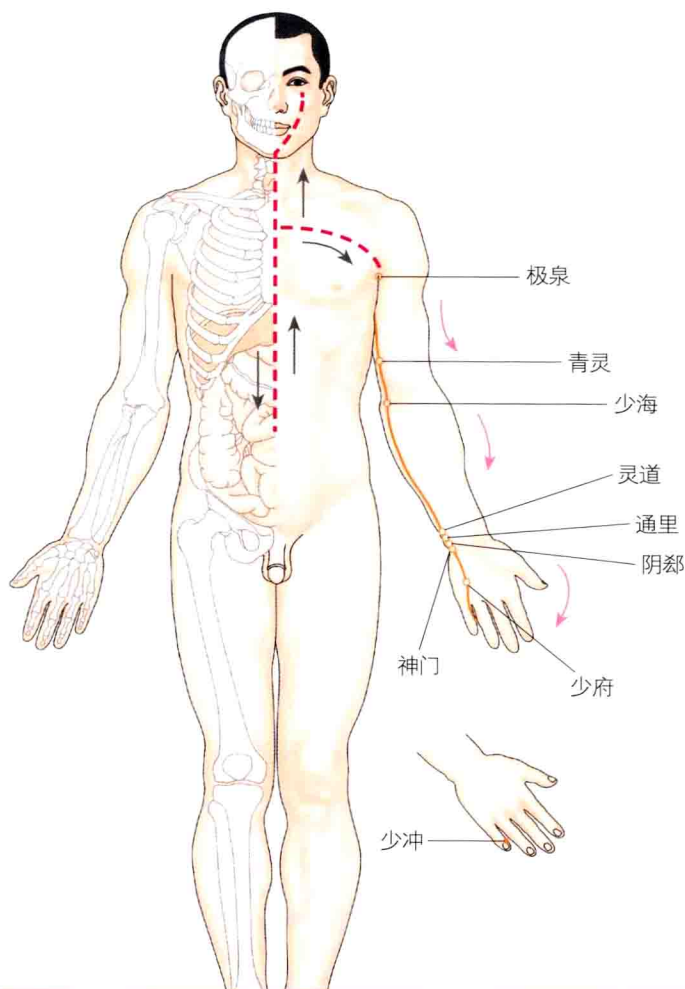
### 穴位分布

1个穴位是在前胸上部，其他8个穴位分布在人体上肢的内侧



## 手少阴心经

**本经循行：**本经起于心中，出属心系，内行主干向下穿过膈肌，联络小肠；外行主干，从心系上肺，斜出腋下，沿上臂内侧后缘，过肘中，经掌后锐骨端，进入掌中，沿小指桡侧至末端，经气于少冲穴处与手太阳小肠经相接。支脉从心系向上，挟着咽喉两旁，连系于目系，即眼球内连于脑的脉络。



### 病变

主要表现为咽干、口渴、目黄、心痛、胸胁痛、上肢前边内侧本经脉循行所过处发冷和疼痛、手掌热痛等

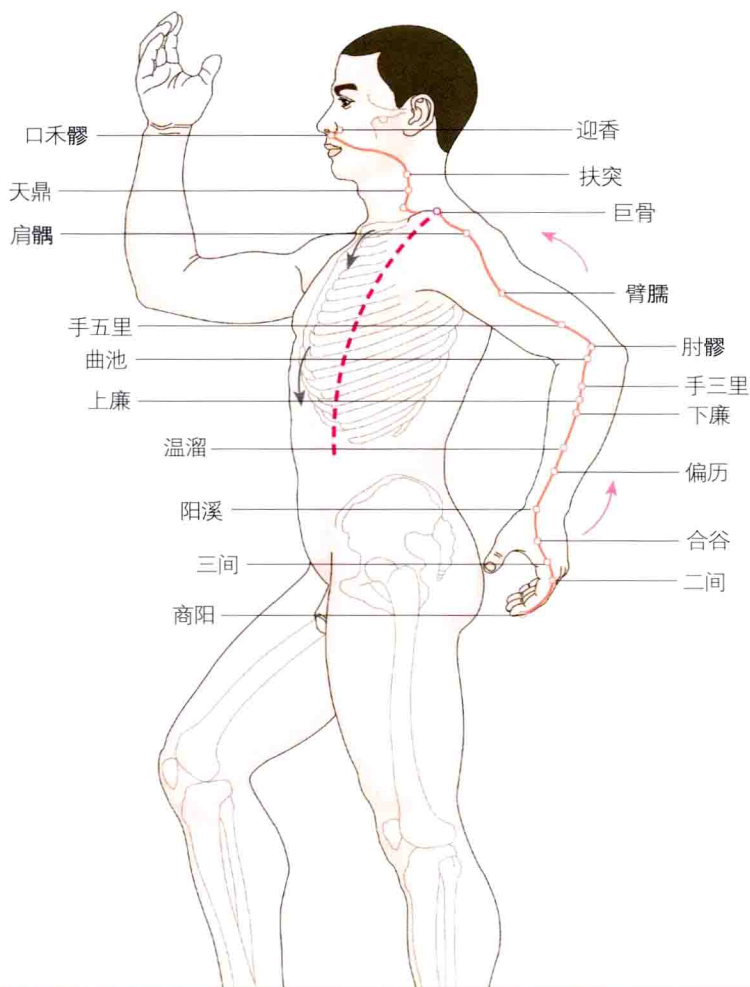
**穴位数量** 9个

**经络穴位起止** 首穴极泉，末穴少冲

**穴位分布** 分布在人体上肢的内侧

## 手阳明大肠经

**本经循行：**本经起于食指桡侧端，经过手背行于上肢外侧前缘，上肩，至肩关节前缘，向后与督脉在大椎穴处相会，再向前下行入锁骨上窝，进入胸腔络肺，通过膈肌下行，入属大肠。其分支从锁骨上窝上行，经颈部至面颊，入下齿中，回出挟口两旁，左右交叉于人中沟，至对侧鼻翼旁，经气于迎香穴处与足阳明胃经相接。



### 病变

主要表现为腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、痢疾、牙痛、流清涕、流鼻血、循经部位的疼痛或热肿等病症

### 穴位数量

20个

### 经络穴位起止

首穴阳商，末穴迎香

### 穴位分布

5个穴位在颈、面部，其他15个则分布在上肢外侧前缘