

中国针灸学会科普工作委员会推荐用书

图解女性

穴位保健

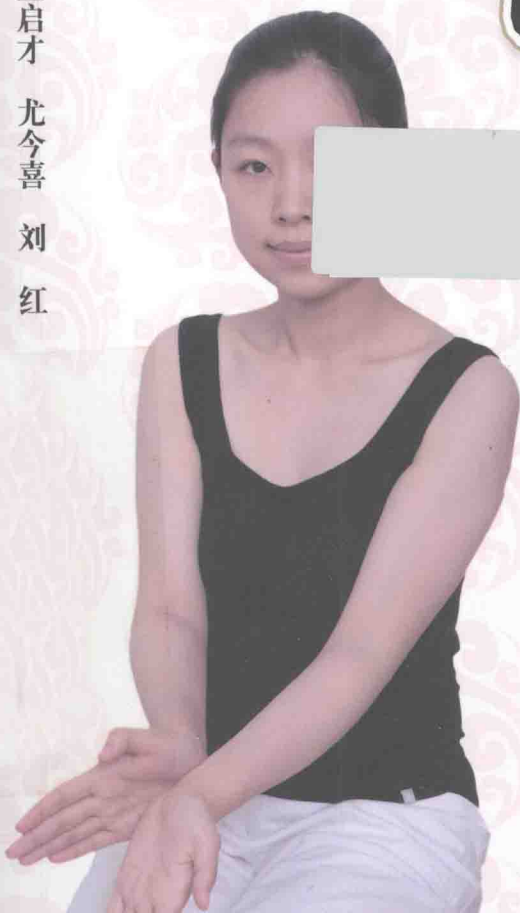
赠电视讲座光盘



图解多种取穴方法，让你一看就懂
传授多种操作技能，让你一学就会
防治多种常见病症，让你一用就灵

一看就会的穴位保健法

编著 王启才 尤今喜 刘红



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国针灸学会科普工作委员会推荐用



一看就会的穴位保健法

图解女性

TUJIE NÜXING XUEWEI
BAOJIAN

穴位保健

编 著 王启才 尤今喜 刘 红



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女性穴位保健 / 王启才, 尤今喜, 刘红编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5091-6760-1

I. ①图… II. ①王…②尤…③刘… III. ①女性—穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146833 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14 字数: 235千字

版、印次: 2013年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

一根“皮筋”丈量出的爱

提起“皮筋”，中老年朋友都很熟悉，它总是和儿时的欢声笑语联系在一起。但都市里的年轻人，多半感觉很陌生，尤其是现代社会，如何用它来丈量某种“爱”？让人匪夷所思！

这个疑惑，如果不是亲眼看了江苏卫视《万家灯火》栏目王启才教授的《实用穴位保健》讲座，我也回答不上来。

那天，我偶尔在电视上看到南京中医药大学王启才教授的讲座：只见他讲着讲着就从西服口袋里掏出一根皮筋，在示范者身上比划比划……嗯？这是在干什么？我知道针灸取穴的“寸”和我们生活中所用尺子的“寸”不是一个概念，所以取穴是没法用一般的尺子丈量的。出于好奇，我坐下来看个究竟，啊，那根皮筋称“松紧带取穴尺”，是王教授为解决没有系统学习过医学知识的观众朋友取穴不准确、取穴难的问题而特制的。借助这个自制的“穴位尺”，你能轻松、准确地找到穴位。嗯，这个教授太用心了！太有创意了！我从心里感叹。

多年来，因为工作的关系，我很关注中医养生。说实在的，足三里穴我一直取不好，手边的中医书查了好几遍，也总是记不住。但听了王教授的这个讲座，我轻松地记住了足三里的4种取穴方法。而且，那根自制的“取穴尺”，把生活中极为普通的松紧带变成了那么实用的“取穴尺”，王教授这种着眼于百姓生活需要、扎根于社会深处的治学精神让我对他的敬意油然而生！

后来，跟王教授取得了联系，了解到比我更有收获的是那些学以致用且坚持不懈的观众。他们带着这根皮筋，尝试着给自己和家人做起了穴位保健：有妈妈现学现用帮助女儿快速退热，顺利完成重要工作的；有儿子徒手救治哮喘妈妈的；有贤淑妻子帮助中风丈夫奇迹康复的；还有孝顺女儿为身患绝症的爸爸减轻痛苦的……

于是，我萌生了出版一套书：一套介绍王教授的实用穴位保健方法的书；一套讲述这些观众有情义、有担当，为自己和家人的健康学以致用、手到病除的“故事书”；一套饱含亲情、爱情的“情书”；一套充满浓浓爱意的“家书”。

《一看就会的穴位保健法》丛书共6本，分别为《图解中老年穴位保健》《图

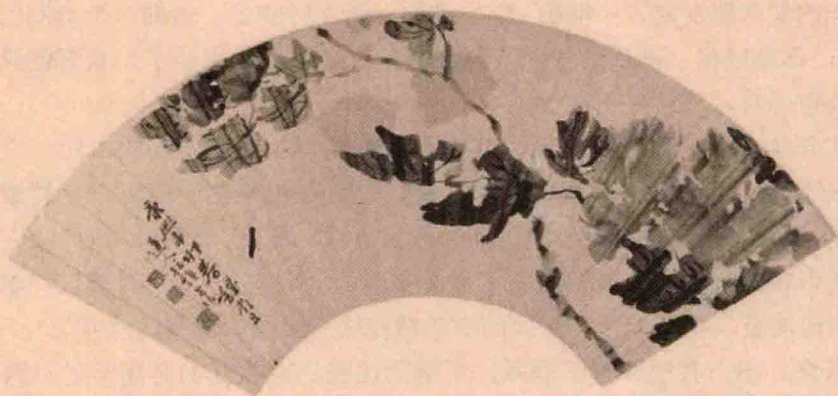
解儿童穴位保健》《图解女性穴位保健》《图解灸疗穴位保健》《图解拔罐穴位保健》《图解皮肤针穴位保健》，让您对穴位保健一看就会，一用就灵！

读者朋友，此时此刻，您是否也已经感觉到了这套书的温度，感受到了那份用“皮筋”丈量出来的大爱呢？！

谨以这套书献给那些为亲人的健康任劳任怨、默默付出、无私奉献的朋友们！并以此书向你们致以最崇高的敬意！

王久红

2013年2月于北京





前

言



2010年1月19日，笔者在江苏电视台中医养生健康栏目主讲的《一学就会的实用穴位保健法》正式开播。节目播出后，在广大电视观众中引起了强烈的反响，收视率很高。电视台和笔者本人先后收到大量热心观众的来电和来信，说这个节目很实用！讲得通俗易懂、深入浅出，取穴、操作有示范，一穴介绍多种取穴方法和操作手法，一听就懂，一看就会。穴位保健讲座节目的成功，表明在当前看病难、看病贵的现实情况下，广大百姓是多么地需要像穴位保健这样简便易学、实用性强、安全有效的简易疗法啊！

在得到广大电视观众赞誉的同时，节目的成功也受到出版业的高度关注，南京、北京、上海的多家出版社希望能将笔者的讲座尽快出版发行。其中，人民军医出版社的资深编辑王久红的来信感人至深！

中医针灸科普是让老百姓走近中医、了解中医的有效途径和方法。女性是人类的半边天，为了使广大女性朋友能尽快学会运用穴位保健来呵护自身的健康，笔者结合电视讲座的内容，围绕女性朋友容易患的乳腺疾病、月经病、子宫和外阴疾病、卵巢疾病、孕产病，以及如何强身保健、美容养颜、瘦身等内容，从疾病解析、穴位选择、操作手法、注意事项等方面详细讲解，贴心帮助女性朋友防病治病，作为向女性朋友们奉献的一份礼物。

穴位保健是属于针灸医疗保健的范畴。提起针灸，人们往往只想到扎针。其实呢，丰富多彩的针灸疗法包括针刺法和艾灸法两大部分：针刺是将金属针刺入人体，通过刺激经络和穴位防治疾病的方法；而艾灸是将中药艾叶（就是端午节人们插在门口的艾蒿）加工后点燃，在体表熏烤，通过刺激经络和穴位防治疾病的方法。可见，针和灸是两种绝然不同的治疗方法和操作形式。只是因为它们都是通过刺激经络和穴位来防治疾病的，所以，从古到今都把它们当作双胞胎一样相提并论。

针刺法需要掌握一定的针刺技术，需要一定的医疗设备，还必须熟悉人体解剖结构，这对于家庭自我保健来说，自然就存在一定的难度和危险。我们的这个讲座是从家庭保健的实用性、安全性两个角度出发，只向大家介绍一些既简单易学、又安全有效的针灸医疗保健方法，如指压、按摩、艾灸、

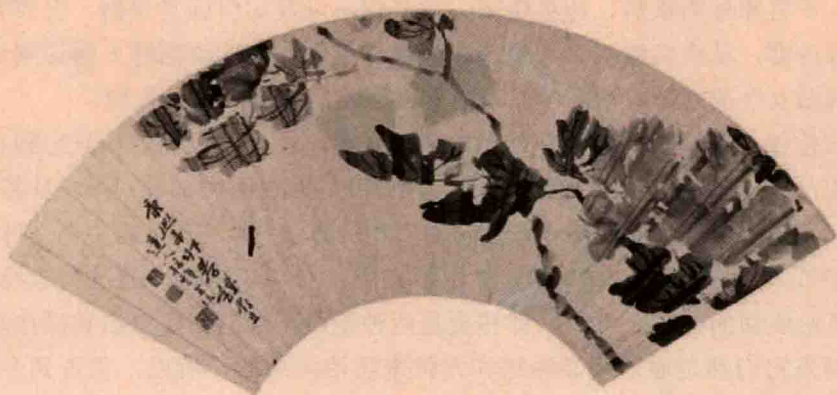
拔罐、皮肤针叩刺、皮肤滚针滚刺、耳穴按压等。这些方法都比较简单、便于操作，而且还非常安全，不需要什么复杂的器具，也不受环境、条件的限制，很容易掌握。

为了让读者朋友们能够更好地理解和掌握书中穴位的定位、取法，进一步帮助读者学会在穴位防治常见病症中灵活地运用不同的操作手法，同时也是为了避免在以后各讲中不必要的重复，所以在原讲座的开头增加了“简便、准确取穴绝招”及“家庭穴位保健技法”的内容。相信大家都会从中受益，获取穴位养生保健、强身健体、美容养颜的宝贵知识！

本书一册在手，防病保健无忧，塑造健美人生，祝福青春常驻！愿此书能够成为广大女性朋友的良师益友！

王启才

2013年4月28日



目 录

基础篇

- 手到穴来——简便、准确取穴绝招 / 1 养血无须“四物汤” / 47
手到健康到——家庭穴位保健技法 / 5 补血穴位“四朵花”——膈俞、脾俞、
女子肝也为“先天” / 46 肝俞、足三里 / 49

乳腺疾病调治篇

- 疏肝理气消乳胀 / 51 穴位提升乳下垂 / 60
穴位可消乳腺炎 / 54 乳腺癌早治早好 / 63
乳腺增生穴来消 / 57

月经病调治篇

- 调理月经、防治妇产科病症的基本 痛经——穴到痛止有奇效 / 77
穴——关元、三阴交 / 69 穴能通闭经，虚实要分清 / 81
穴位保健，让你经前期不紧张 / 70 穴治“宫血”有妙招 / 85
月经不调穴来调 / 74

子宫、外阴疾病调治篇

- 子宫肌瘤不用愁 / 89 “带下”不用怕，穴位赶走它 / 98
回阳固脱，让脱垂的子宫“归来” / 93 外阴瘙痒苦难言，快用穴位来保
穴治盆腔炎，疗效看得见 / 96 健 / 101





卵巢疾病调治篇

多囊卵巢烦恼多，灸疗化解办法
好 / 105

卵巢有囊肿，穴位调理去无踪 / 107

保养卵巢 做魅力女人 / 110

穴位调养，伴您安度更年期 / 114

养颜瘦身篇

战胜干燥，做一个滋润女人 / 119

指压按摩，排毒养颜 / 123

要青春，不要“青春痘” / 130

穴位战胜黄褐斑 / 133

穴位瘦身，健康又有效 / 136

养护头皮，秀发茂密 / 142

耳穴贴压戒烟有奇效 / 144

孕产病调治篇

让妊娠反应烟消云散 / 149

孕期胃部不适，穴位一扫了之 / 153

穴位让孕妇胃口大开 / 155

孕产排尿异常 穴位能帮你忙 / 158

孕期水肿穴可消 / 161

孕产便秘应润下 / 163

妊娠高血压，穴位控制它 / 166

胎位不正灸可正 / 170

胎动不安穴能安 / 174

产后出血灸能止 / 176

产后血晕灸来治 / 179

产后会阴撕裂痛，指压灸疗能轻松
/ 181

产后腹痛 穴位能控 / 183

产后尿闭穴来通 / 186

产后尿失禁 穴位能搞定 / 188

穴位清恶露，安全靠得住 / 191

产后恶露不尽，穴位彻底来清 / 193

穴位能清产后热 / 196

产褥期感染不用烦 / 198

产后缺乳 穴位能补 / 201

孕产抑郁不用愁 / 204

孕产失眠穴来安 / 207

清除产后妊娠纹 / 211

穴位攻克不孕症 / 213

基础篇

手到穴来



简便、准确取穴绝招

体表标志取穴法

简便取穴法

手指测量法

骨度分寸法



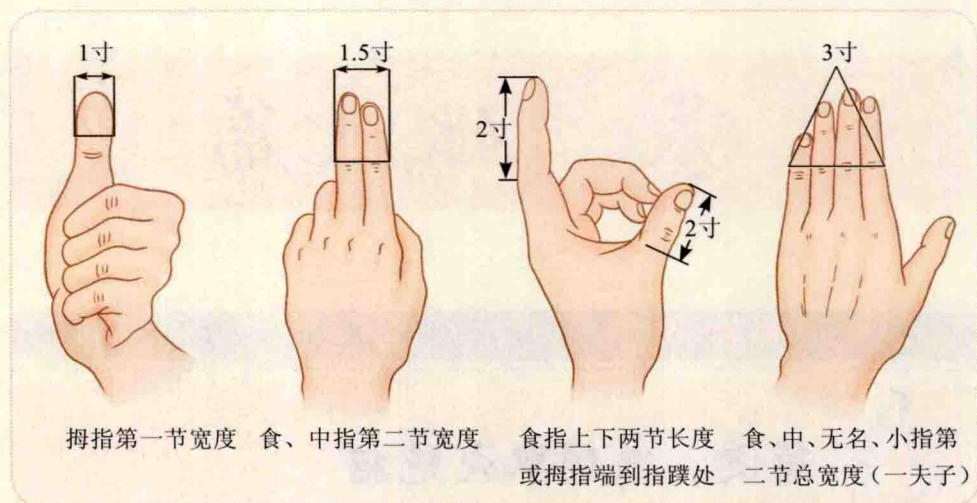
穴位保健，取穴是否准确，直接影响到效果。为了能尽量将穴位取准，首先要学习和掌握的就是常用的定位取穴方法。常用的定位取穴方法有以下几种。

1. 体表标志取穴法 根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲以及骨性标志等，如鼻旁5分取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢。

需要采取某姿势才会出现的体表标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露以及某些关节凹陷等，如咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；屈肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中定肩髃；握拳，第5指掌关节后方纹头取后溪；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉等。

2. 简便取穴法 利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中线交点取百会穴；拇指向食指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，食指指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（食指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指指尖所达之处取足三里等。

3. 手指测量法 以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“手指同身寸法”。其中，以拇指指节的宽度为1寸；食、中二指并拢后第2指节的宽度为1.5寸；食指上两节的长度或拇指端到1、2掌指蹼连接处为2寸；食指、中指、无名指、小指并拢后第2指节的宽度为3寸（古代简称“一夫法”）。



手指同身寸法

这样一来，我们取穴的标准1寸、1.5寸、2寸、3寸都有了。如果哪个穴位是2.5寸，就1.5寸再加1寸，如果是4寸，我们就来个“一夫法”加1寸；如果是5寸，我们就来个“一夫法”加2寸；要是6寸呢？我们来2个“一夫法”不就可以了么？

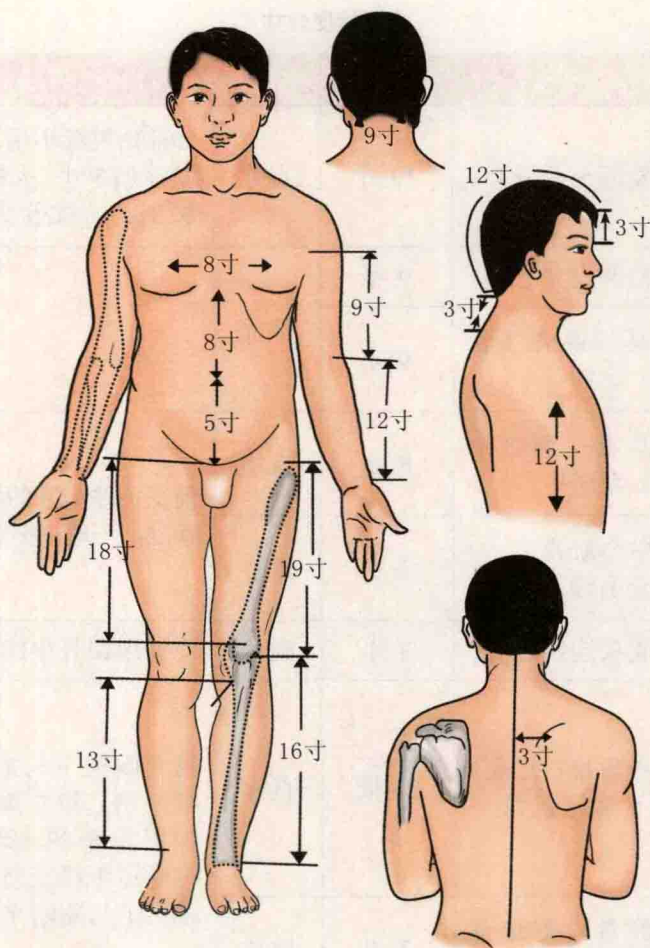
许多人（包括很多医生）习惯将食指、中指、无名指并拢的宽度视为2寸来定穴，这是一个显而易见的错误！很明显，因为四指并拢（一夫法）是3寸，如果食指、中指、无名指这三根比较粗的指头并拢才2寸，那么，细细的一根小指头的宽度怎么可能有1寸呢？如果认定小指头的宽度就是1寸，那么，每个人自己都可以比划一下，食指、中指、无名指并拢的宽度相当于4个小指的宽度，那食指、中指、无名指并拢的宽度岂不又是4寸、四指的宽度又成为5寸了吗？

4. 骨度分寸法 将正常成年人身体各部位按一定的尺寸折量，规定为一定的尺寸。如头部前后发际之间为12寸，肚脐正中至胸剑结合部为8寸，小腿外膝眼至外踝尖高点为16寸。不论男女老幼、高矮胖瘦一律如此。

常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加 3 寸；大椎至后发际加 3 寸；眉心至大椎为 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑结合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸胁部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第 7 颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21 椎	直寸	第 3 胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第 7 胸椎下与肩胛下角平齐；第 2 腰椎下与肋弓下缘或脐平齐；第 4 腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
下肢部	股骨大转子至膝中	19 寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘，后平膝弯横纹；屈膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14 寸		
	膝中至外踝尖	16 寸		
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13 寸		

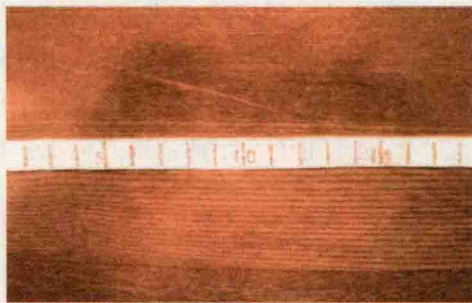




全身骨度分寸

为了便于初学者能够运用骨度分寸法准确地取穴，我们不妨用一根弹性很好的、长 20 厘米（以上）、宽约 1 厘米的新松紧带，自制一个“简易测穴尺”：上面按每 1 厘米画 1 条线，总共画 20 条线就可以了（因为我们人体的骨度分寸，最长的是 19 寸，有 20 个线段足够了）。这样，就可以根据某个穴位的实际分寸，利用松紧带测穴尺可长可短的伸缩性，比较准确地确定这个穴位的具体位置。比如治疗胸痛、胸闷、心绞痛的郄门穴在掌面腕横纹中点上 5 寸，而腕横纹到肘横纹是 12 寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定在掌面腕横纹中点处，另一手找到“12”厘米处，拉直，置于肘横纹处，然后找到“5”厘米所在的地方，此处就是郄门穴；同样，治疗消化系统病症以及强身保健要穴足三里位于外膝眼直下 3 寸、距小腿胫骨前嵴外缘一中指宽，外膝眼至踝关节为 16 寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定在外膝眼正中央，另一手找到“16”厘

米处，拉直，置于踝关节横纹处，然后找到“3”厘米所在的地方，再向胫骨前嵴外缘一中指宽的地方就是足三里穴；人体化痰降脂第一要穴丰隆位于足外踝高点上8寸、距小腿胫骨前嵴外缘两中指宽，外膝眼至外踝高点同样是16寸，你同样可以一手将松紧带上的“0”固定在外膝眼正中央，另一手找到“16”厘米处，拉直，置于足外踝高点处，然后找到“8”厘米所在的地方，距胫骨前嵴外缘两中指宽的地方就是丰隆穴，因为是8寸，所以也可以直接在外膝眼与足外踝连线（16寸）的中点取穴。



松紧带测穴尺

手到健康到



家庭穴位保健技法

指压、按摩

灸法

拔罐疗法

皮肤针疗法

刺血拔罐法

刮痧

从家庭保健的实用性、安全性出发，普通百姓主要是学会和掌握指压、按摩、艾灸、拔罐、皮肤针叩刺、皮肤滚针滚刺、耳穴按压等简易疗法的操作技能。

（一）指压、按摩

指压、按摩疗法又称“点穴疗法”，是以手指代替针具点按穴位或压痛点，用以强身保健或治疗疾病的方法。除了强身保健作用之外，还可以用于中暑、休克、癍症、晕厥、小儿脑瘫、中风偏瘫、头痛、失眠、胃痛、腹痛、腹泻、遗尿、尿失禁、尿潴留、牙痛、咽喉痛、颈肩腰腿等全身大小关节疼痛等病症的治疗。

从家庭实用性出发，本书只介绍一些简单易行而且使用安全、不会造成人为损伤的常用按摩手法。

1. 摆动类手法 即用手指、掌或腕关节作连续协调摆动的一类手法。包括一指禅推法、揉法和揉法等。



(1) 一指禅推法:通过拇指持续不断地作用于病变部位或穴位上,称为“一指禅”推法。

〔操作手法〕

施术者以拇指指端或指腹着力于受术者体表一定部位或穴位上,拇指伸直,其余四指自然弯曲,前臂作主动运动,带动腕关节进行有节律地摆动;同时第一指间关节作屈伸活动,使所产生的功力通过指端或指腹轻重交替,持续不断地作用于治疗部位或穴位上;手法频率每分钟 150 ~ 200 次。



拇指端“一指禅”推法



拇指指腹“一指禅”推法

〔适用部位〕

“一指禅”推法以指端操作,接触面较小,刺激相对较强,适用于全身各部经络穴位;以指端偏峰推法,轻快柔和,多用于颜面部;以指腹操作刺激相对较平和,多用于躯干及四肢部的经络穴位。

(2) 滚法:滚法是由前臂的旋转运动和腕关节的屈伸运动复合而成,以第 5 指掌关节背侧突起部附着于治疗部位,用前臂的主动运动带动腕关节的屈伸旋转活动,持续不断地作用于治疗部位的手法。

〔操作手法〕

前臂的旋转运动是以手背的小指侧为轴来完成的,即以第 5 指掌关节背侧突起部附着于治疗部位,手指放松、微屈,手背绷紧,前臂主动做旋转运动,使手背偏小指侧部在治疗部位上进行连续不断地滚动;屈伸腕关节是以第 2 ~ 4 掌指关节背侧为轴,带动腕关节做较大幅度的屈伸活动;手法频率每分钟 120 ~ 160 次。



前臂旋转揉法



屈伸腕关节揉法

[适用部位]

本法由于腕关节屈伸幅度较大，所以，接触面和刺激面均较大，刺激力度也较强，多用于项、背、腰、臀及四肢部。

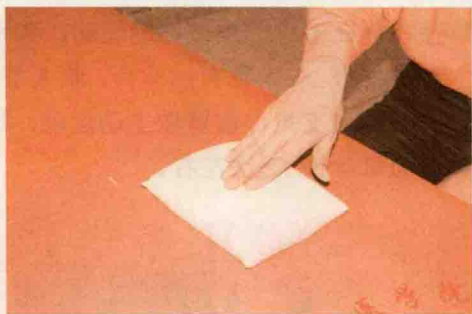
(3) **揉法**：以手指或手掌为附着点，带动治疗部位做轻柔缓和的环旋转动，称为“揉法”，是按摩常用手法之一。其中指揉法又分为拇指或中指揉法和食、中、无名指、小指四指揉法；掌揉法又分为掌跟揉法和大鱼际揉法。

[操作手法]

① **指揉法**：用拇指或中指指腹或食、中、无名指、小指四指指腹附着在某一穴位或部位上，腕关节保持一定的紧张度，带动皮下组织做轻柔的小幅度环旋转动；手法频率每分钟 120 ~ 160 次。



中指指腹揉法



四指指腹揉法

② **掌揉法**：掌根揉法以掌根部紧贴治疗部位，腕关节放松，以前臂的主动运动带动腕关节，同时掌根部带动治疗部位进行环旋转动；大鱼际揉法以大鱼际部按揉治疗部位，腕关节放松，以前臂的主动运动带动腕关节，同时大鱼际部带动治疗部位进行环旋转动；手法频率为每分钟 120 ~ 160 次。





掌揉法



大鱼际揉法

[适用部位]

指揉法接触面小，力量轻柔，适用于头面部穴位；掌跟揉法面积较大，力量沉稳适中，多用于背、腰、臀、躯干部；大鱼际揉法适用于面部、颈项部、腹部及四肢部。

2. 摩擦类手法 用手指或手掌部贴实体表，做直线或环旋移动的一类手法。包括摩法、擦法、推法、搓法、抹法等。

(1) **摩法**：即用手指或手掌在体表做环形移动的手法。

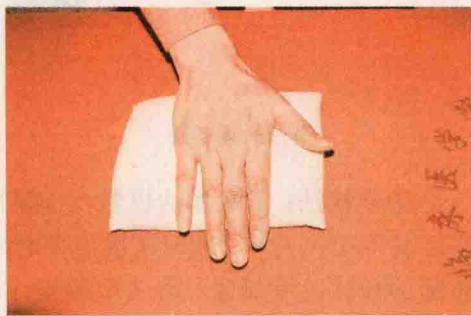
[操作手法]

①**指摩法**：手指自然伸直并拢，腕关节略屈并保持一定的紧张度，食、中、无名、小指四指指面紧贴治疗部位，以肘关节为支点，前臂做主动运动，通过腕、掌使指腹在治疗部位做环旋运动，频率为每分钟 10 ~ 15 次。

②**掌摩法**：手掌自然伸直，腕关节略背伸并放松，将手掌吸定在治疗部位，以肘关节为支点，前臂做主动运动，通过腕部使掌心在治疗部位做环旋运动，频率为每分钟 12 次左右。



指摩法



掌摩法