

中国女性健康系列活动组委会  
关爱中国女性健康专项基金管理委员会

组织编写



健康与我同行 ④



# 简单易学的 常用穴位

JIANDAN YIXUE DE  
CHANGYONG XUEWEI

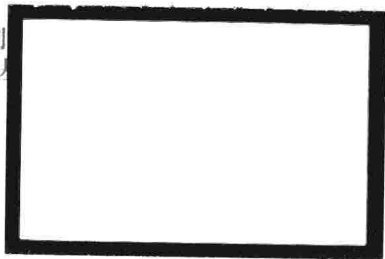
王宏才 范圣华◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

中国女性健康系列  
关爱中国女性健康专项



健康与我同行 ④

# 简单易学<sup>①</sup> 常用穴位

王宏才 范圣华<sup>②</sup>编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

责任编辑：纪萍萍      文字编辑：纪 丽

## 图书在版编目（CIP）数据

简单易学的常用穴位 / 王宏才，范圣华编著. —北京：知识产权出版社，2013. 1

（女性自我调理系列）

ISBN 978-7-5130-1643-8

I. ①简… II. ①王… ②范… III. ①穴位按压疗法—女性读物 IV. ①R245.9—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 249816 号

## 简单易学的常用穴位

王宏才 范圣华 编著

---

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号 邮 编：100088

网 址：<http://www.ipph.cn> 邮 箱：[bjb@cnipr.com](mailto:bjb@cnipr.com)

发行电话：010-82000860 转 8101/8102 传 真：010-82000860 转 8240

责编电话：010-82000860 转 8387 责编邮箱：[jpp99@126.com](mailto:jpp99@126.com)

印 刷：知识产权出版社电子制印中心 经 销：新华书店及相关销售网点

开 本：787mm×1092mm 1/32 印 张：6.375

版 次：2013 年 1 月第 1 版 印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

字 数：98 千字 定 价：12.00 元（三册总定价 36.00 元）

ISBN 978-7-5130-1643-8/R·054（4481）

---

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

宣傳健康知識，倡導健康生活方式  
提高女性生活質量。

顧秀蓮

## 健康与我同行 ——中国女性健康系列活动组委会

### 名誉主任：

顾秀莲 第十届全国人大常委会副委员长、原全国妇联主席

### 主任：

黄晴宜 全国妇联副主席、书记处第一书记

### 副主任：

刘 谦 卫生部副部长

赵 实 国家广播电影电视总局党组副书记、副局长

张世平 全国妇联书记处书记

叶礼艳 全国政协委员、中国妇女活动中心主任

### 秘书长：

郭 象 中国妇女活动中心党委书记

## 副秘书长：

张 彤 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心主任

## 批准单位：

中华全国妇女联合会

中华人民共和国卫生部

## 支持单位：

国家民族事务委员会 民政部 财政部 人事部

信息产业部 文化部 国家人口和计划生育委员会

国家税务总局 国家工商行政管理总局 国家广播

电影电视总局 国家食品药品监督管理局

新华通讯社

## 承办单位：

中国妇女活动中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

# 前 言

## 倡导健康生活 促进家庭幸福

“健康与我同行——中国女性健康系列活动”是全国妇联、卫生部批准的，中国妇女活动中心、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心承办的大型公益活动。活动于2004年5月28日正式启动以来，以“宣传科学知识、倡导健康生活、关注女性健康、促进家庭幸福”为宗旨，以健康普及、健康宣传、健康研究、健康促进为主要内容。几年来，在促进树立家庭健康生活理念、普及健康知识、倡导健康生活方式等方面发挥了积极的作用。

健康系列活动由四个部分组成：

### 一、健康普及

通过开展有针对性的女性健康活动，有计划地普及健康知识，提高广大女性的健康意识和自我保健能力，推动中国家庭健康生活方式的转变。

### 二、健康宣传

围绕女性健康知识普及主题，编写科普读物、



深入社区开展健康讲座，通过报刊、电视、广播等宣传平台，广泛宣传普及健康知识，为广大女性服务。

### 三、健康研究

从开展女性健康调查入手，发挥健康专家、学者及健康产业权威人士的作用，通过健康论坛、健康学术报告、学术交流等活动形式，推动健康理论研究与健康事业的发展。

### 四、健康促进

从关爱女性健康状况入手，积极开展女性亚健康检测，推进以治疗疾病为中心到以保健、预防为中心的观念转变。

2007年9月以来，组委会已正式出版了三套健康与我同行系列丛书：第一套《室内环境与健康》《家庭用药与健康》和《家庭营养与健康》；第二套《中老年家庭保健》《女性家庭保健》和《婴幼儿家庭保健》；第三套《饮茶与家庭健康》《宠物与家庭健康》和《花卉与家庭健康》，得到了广大群众的广泛欢迎。今年以来，我们组织专家编写了第四套健康丛书：《简单易学的常用穴位》《简单易学的特效穴位》和《简单易学的经络知识》。

《简单易学的常用穴位》以女性所特有的常



见病症为例，详尽地描述了情况表征、患病缘由及治疗所用穴位的按摩方法、时间、程度。作者通过长期的实践与研究，用简单的方法解决了找穴定位的难题，为广大的女性朋友提供了自我按摩的操作依据。

《简单易学的特效穴位》所介绍的穴位突出了其治疗的特效，不仅以女性常见病为例，还包括部分大众性的病例，如头痛、抽筋、肩周炎等。作者在长期的工作实践中发现，人体的部分穴位有很神奇的功效，可以在短时间内产生治疗效果，如止痛、止咳、醒脑等。

《简单易学的经络知识》以人体的十二条正经为主线，通过讲故事的形式介绍了正经之间的关系及每条正经对人体的重要性，详细介绍了每条正经的走向、所含的穴位名称等。作者出自中医世家，从医多年，不仅对中医经络知识有着深入的理解和独到的见解，而且有着丰富的临床经验与成功的案例。

“健康与我同行——中国女性健康系列活动”在实施过程中，得到了社会各界的广泛关注。在此，我们一并表示衷心感谢！

我们相信，在全国妇联、卫生部的领导下，通过中国妇女活动中心和疾病预防控制中心



妇幼保健中心的积极努力，在各支持单位的支持和帮助下，健康系列活动一定能取得实效，这套健康小丛书也一定会为女性的健康发挥积极的作用。

健康与我同行——中国女性  
健康系列活动组委会  
2012. 12

# 目 录

## 前言

### 一 带下篇

1. 白带量多、清稀该如何保健 ..... 3
2. 黄带来了，不是洪水猛兽 ..... 9

### 二 月经篇

1. 痛经（月事疼痛）选什么保健 ..... 17
2. 月经提前该怎么调理 ..... 23
3. 月经延后该怎么调理 ..... 32
4. 月经不规律该怎么调理 ..... 37
5. 月经淋漓不断选什么调理 ..... 42
6. 闭经选什么调理 ..... 52

### 三 情绪篇

1. 如何让焦虑的情绪变得宁静祥和 ..... 67
2. 如何防治抑郁，让自己的内心充满阳光 ... 74
3. 生气后腹部闷胀疼痛选什么保健 ..... 81



- 4. 生气后胸闷胸痛选什么保健 ..... 88
- 5. 笑对更年期，按摩有绝招 ..... 94

## 四 相关篇

- 1. 乳腺炎选什么保健 ..... 103
- 2. 阴道瘙痒该怎么调理 ..... 109
- 3. 不孕症该怎么调理 ..... 117
- 4. 子宫下垂该怎么保健 ..... 131

## 五 杂症篇

- 1. 解除便秘，便通气也通 ..... 141
- 2. 远离静坐，按摩承山、二白解决痔疮 ..... 147
- 3. 如何让亚健康的身體充满活力 ..... 154
- 4. 让失眠成为往事 ..... 162
- 5. 记忆力差，自我按摩延缓衰老 ..... 168
- 6. 咽部异物感选什么保健 ..... 174
- 7. 两手按摩，腰椎增生处理有方 ..... 180
- 8. 轻指点穴，颈椎病保健有技巧 ..... 187

# 一带下篇





## 1. 白带量多、清稀该如何保健

### 情况表征

女性自青春发育期开始，阴道内便开始有白带分泌。正常的白带是乳白色或无色透明的，有时黏稠，但无异味。有的女性身体状况还好，但是白带却很稀，没有颜色，像水一样，特别多，多到要像月经期一样用卫生巾才行，于是感到真的很郁闷，不知道是为什么？“十女九带”，面对老朋友——“白带”的异常也要重视。那么如何调理白带，并使之正常呢？

### 专家解释

若是白带量多、颜色发白而且清稀、无臭味、绵绵不断等，多是脾胃亏虚、气血下流导致的。若是白带量多、色白清冷、稀薄如水一样淋漓不断，并伴有头晕耳鸣、腰痛如折、小腹发冷等感觉，多是肾阳亏虚，寒气太盛所致。



## 对症穴位

### (1) 中极

**定位：**前正中线上，肚脐正中下4寸。（见图1-1）

**找穴：**寻找本穴位时，可以将手掌放在腹部，大拇指靠近肚脐，小指一侧的中线上一点就是中极穴。

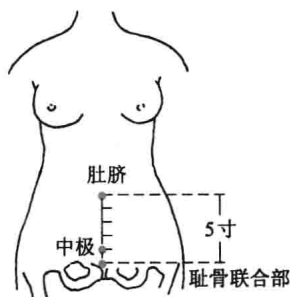


图1-1

**作用：**清热利湿。

**操作：**最好半卧在床上，用中指的指端点在中极穴上，并逐渐用力向腹部内按压，直到按压到最大幅度，再逐渐将力量减轻，重复按压3~5分钟。每天两到三次。

**程度：**随着每天按摩，白带的颜色和量会逐



渐地好转，按摩到完全好之后，再巩固按摩本穴位3~5天。

## (2) 带脉

**定位：**侧卧取穴，在侧腹部，第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上，肝经章门穴下1.8寸处。（见图1-2）

**找穴：**寻找本穴位时，可以先将手掌放在腹部，中指指尖压住肚脐，掌根部即是带脉穴。



图1-2

**作用：**通调气血，温补肝肾。主治女性白带病变以及各种妇科病症。

**操作：**两手握空拳，以两手中指和食指的第二指节施力，同时向腹部内逐渐用力按压，直到按压到最大幅度，再逐渐将力量减轻，重复按压3~5分钟。每天两到三次。也可两手握空拳敲击