

按对穴位不生病

自我保健的108个穴位

王卫 编著



中医的针灸、按摩等施治方法是通过作用于穴位来达到疏通气血、强壮身体的目的。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端。这几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，身体不适时，立刻用手指以不同力度按摩，多半能手到病止。即使没病，也可以随时随地按上一会儿以强身健体。更为神奇的是，穴位疗法对于现代女性特别关心的美容养颜和减肥瘦身等也有很好的效果。

我们并不需要掌握所有的穴位，只需知道一些特效穴就可以了。为了帮助读者更好地掌握穴位疗法，本书将历代医生的研究成果和现代人常见的健康问题相对照，将穴位的用途归纳起来，精心选取了108个对疾病防治、日常保健和美容瘦身等有显著疗效的穴位，让您快速找准穴位，花最少的钱，轻松解决健康问题，打造最健康的身体。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

按对穴位不生病

自我保健的200个穴位

王卫 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

按对穴位不生病：自我保健的108个穴位 / 王卫编著. —北京：电子工业出版社，2012.6
ISBN 978-7-121-15422-5

I. ①按… II. ①王… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第252499号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：于 兰 郝喜娟

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.5 字数：220千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前 言

当今社会，生活水平不断提高，但由于生活压力大、节奏快，人们的健康状况不容乐观。工作任务重、加班加点多、日常活动量小、竞争压力大、生活习惯不佳……这是现代人的普遍境遇，而多数人对此并没有予以足够的重视，以至于大病小痛不断，又没有进行有效治疗，甚至以“忙”或“病小”等为借口拒绝日常保健和疾病治疗。

诚然，时下各种保健法和保健品良莠不齐，小病乱服药亦非良策，很多人也没条件经常去医院，但这些都不能作为忽略身体健康的理由。事实上，我们可以选择更便捷、更节约、更有效的中医方法——穴位疗法来捍卫健康。

经穴系统是中医的一大体系，中医的针灸、按摩等施治方法都是通过作用于穴位来达到疏通气血、强壮身体的目的。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端。这几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，身体不适时，立刻用自己的手指以不同力度按摩，多半能手到痛止。即便没病，也可以随时随地按上一会儿，以强身健体、预防疾病。更为神奇的是，穴位疗法对于现代女性特别关心的美容养颜和减肥瘦身等也有很好的效果。

可以说，穴位疗法是古人留给我们的珍贵健康遗产。它是古人在实践的基础上不断总结和发展来的，几千年来一直被用于治疗各种日常疾病与疑难杂症。不过，由于各方面的原因，中医一直给人晦涩难懂的感觉，特别是人体穴位，不仅数量众多，保健和治疗的方法也有按摩、艾灸、刮痧、拔罐、放血、贴敷等很多种，普通人要想应用自如是非常困难的。

事实上，我们并不需要掌握所有的穴位，只需掌握一些“特效穴”就可以消除大多数常见疾病的困扰。对于普通人来说，最简单易行的穴位疗法就是按摩。按摩不需要艰深的知识，也不用专业的医疗器材，只需动手取穴即

可。为了帮助读者更好地掌握穴位疗法，本书将历代医家的研究成果和现代人常见的健康问题相对照，将穴位的用途归纳起来，精心选取了108个对疾病防治、日常保健和美容瘦身等有显著疗效的穴位，让您快速找准穴位，花最少的钱、轻松解决健康问题，打造最健康的身体。

本书中每个穴位都配有图解，详细解析了穴位的命名来源，增加您的阅读趣味；标出了精确的穴位位置，帮助您精准取穴；提供了取穴技巧和按摩方法，指导您快速取穴，安全用穴。全书集指导性、实用性、收藏性于一身，是居家常备的健康手册。只要坚持学习本书的按摩方法，您就能远离疾病，拥抱健康。每天几分钟，换来一生轻松！

参与本书写作的除了封面署名的作者外，还有蹇福利、黄萍、丁念阳、张静、唐俊杰、龚思、蓝兵、吴璐、黄成、余洋等，在此表示感谢。

目 录

第1章 了解穴位保健

了解人体的经络	1
了解经络的起源	1
了解经络的作用	4
经络的组成	8
神奇穴位	14
穴位来源	15
穴位类别	15
穴位保健	16
穴位保健方式	16
取穴诀窍	24
穴位保健术语	25
穴位保健禁忌	25

第2章 疾病防治与穴位

感冒	28
预防感冒按鱼际穴	29
感冒的四大守护穴位	30
对付咳嗽的少商穴	33
清热退热的大椎穴	35

胃病	36
上腕、中腕、下腕三穴——健胃三剑客	36
梁丘穴——治疗胃痉挛的急性止痛穴	38
然谷穴让您始终保持好胃口	39
痔疮	41
治痔疮要找百会穴	41
睡前灸长强穴	42
颈椎病	44
前谷穴、后溪穴让颈椎轻松起来	44
大杼穴帮您赶走颈椎之苦	45
糖尿病	47
糖尿病六穴位	47
高血压病	52
太冲穴——人体降压第一穴	52
曲池穴——不知不觉降血压	53
心脏病	54
内关穴——心脏的御前侍卫	54
膻中穴——汇聚八方脉气保护心脏的英勇战士	56
五官疾病	57
睛明穴预防近视	58
按摩防治老花眼	59
耳聋耳鸣按中渚穴	60
大陵穴——让口气清新每一天	60
按巨阙穴治口腔溃疡	61
穴位按摩治疗牙痛	62
穴位按摩治疗鼻炎	65
鼻出血穴位治疗法	66

身体疼痛	67
按摩治疗头痛	67
按摩治疗颈背痛	69
按摩腰阳关穴治疗腰痛	71
按摩治疗三叉神经痛	72

第3章 健康长寿与穴位

生长发育	75
身柱穴——让孩子身子骨更结实	76
让个子长得更快更高	77
强身健体	85
足三里穴——人体保健第一大穴	85
涌泉穴——滋润脏腑的源泉	87
命门穴——人体的生命之门	89
会阴穴——阴经脉气交会之所	90
百会穴——升阳举陷大穴	91
神阙穴——生命结蒂之处	92
戒除不良习惯	94
穴位戒烟	94
治疗打鼾	97
良好睡眠	99
指压穴位睡好“美容觉”	99
按摩灵台穴、申脉穴对抗失眠	102
自己动手治疗落枕	103
调养情志	105
脾气大按太冲穴	105

按大敦穴缓解焦躁情绪	106
------------------	-----

第4章 日常生活与穴位

工作学习	108
临场紧张按劳宫穴	108
按摩鱼际穴消除肢体疲劳	110
按摩上星穴解除脑疲劳	111
腿部消肿按阴陵泉穴	112
娱乐应酬	113
解酒就按率谷穴	114
常按少海穴治疗网球肘	115
外出旅行	116
逛街累了按太白穴	116
晕车厉害按内关穴	117
两性生活	118
男士性功能保健三要穴	118
穴位按摩防治早泄	120
能够助“性”的穴位按摩	121
意外急救	123
人中穴是人体第一急救穴	124
隐白穴止血有特效	125
预防中风按中冲穴	127

第5章 特殊时期与穴位

生理期	129
经期疼痛	130

乳房胀痛	133
孕产期	134
孕期勤按摩，乳房更健康	135
至阴穴——矫正胎位，保证顺产	138
哺乳期	139
哺乳期乳房保健	140
更年期	142
更年期潮红潮热	143
更年期综合征	147
改善更年期睡眠质量	150

第6章 美容瘦身与穴位

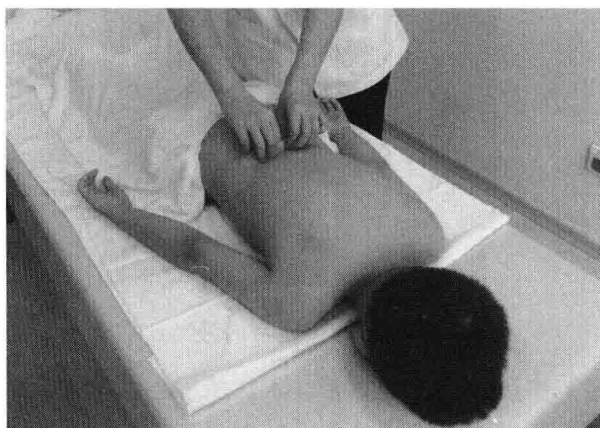
按摩祛斑不留痕	153
漫话色斑	153
祛斑三步曲	156
玉骨冰肌自此出	162
减褪晒黑肤色指压法	162
去汗斑指压法	162
减褪天生深肤色指压法	163
去斑点指压法	163
常按穴位远皱纹	163
除皱先知皱	164
面部诸穴来除皱	165
秀发如缎巧手按	167
对抗脱发有玉枕穴	168
按摩阳池穴和太溪穴，让头发更黑亮	169

揉亮心灵的窗户	170
去除鱼尾纹，就找丝竹空穴	171
巧用中冲穴消除麦粒肿	172
穴位按摩消除黑眼圈和眼袋	173
按出动人的美胸	176
乳房的生长发育	176
丰胸按摩法	177
从头到脚按苗条	182
常按颊车穴拥有瓜子脸	182
震颤腹部轻松消除小肚腩	183
按摩伏兔穴和环跳穴，全面瘦大腿	186
塑造小腿曲线，依靠承山穴	189

第 1 章

了解穴位保健

早在两千多年前，我们的祖先就已经知道了穴位的存在，穴位是指神经末梢较为密集或有较粗神经纤维经过的人体部位。通过针灸和按摩相对应的穴位，可以缓解和治疗一些疾病，对人体有非常大的益处。



了解人体的经络

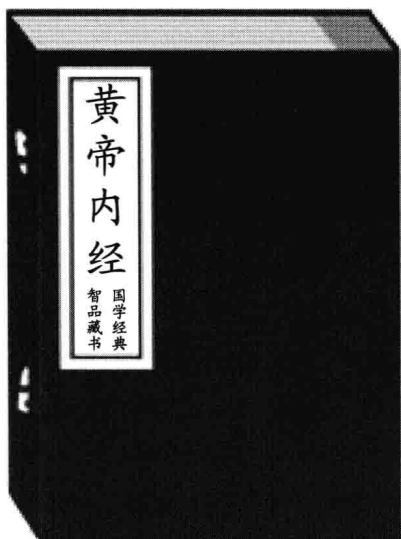
中医上所说的经络，是指运行气血、联系脏腑和体表及全身各个部位的通道，它能够调控人体的各种功能。此外，经络学说还是人体针灸和按摩的基础，也是中医学的重要组成部分之一。

◎ 了解经络的起源

经络学说是我国中医学的核心理论之一，它作为我国传统医学的基础，

保障中华民族的健康长达两千多年之久。

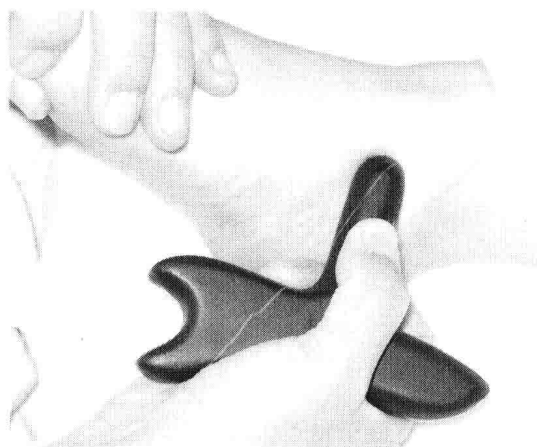
《黄帝内经》是我国现存医书中最早的一部医学典籍，上面记载了经络。经络是经脉和络脉的总称，古人将人体贯穿全身的路线称之为经脉，又将这些干线上面的分支称为络脉，“脉”是这种干支结构的总概括。



医学巨著《黄帝内经》

《黄帝内经》中记载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”那么，经络是什么？存在于人体何处？又是何种形态？对人体起到哪些作用？这些问题既是医学专家研究的主要内容，也是中医爱好者想要弄明白的。尽管有关经络的研究有了很大的进展，取得了一些不错的成果，但是，不论是研究，还是论证，就总体来说，对经络还没有一个统一权威的认知和概念，还需要广大的中医爱好者和医学专家去研究和探索。

《黄帝内经》中对经络的认识是从大量的临床观察中得来的，近年来考古学家们已在马王堆帛书、张家山竹简等出土文物中逐渐找到了记载这些临床观察的文献。在这些早期的文献中，主要描述了经络系统，此外还描述了三种古老的医疗手段，一种是砭术，一种是灸法，另一种就是导引术，而这三种医术施用时都要依靠经络来施展。



砭术足部调理

东汉时期的张仲景是一位有着“救命活神仙”和“方书之祖”称号的名医。他在《黄帝内经》的基础上对经络学说进行了传承和发展，他认为，人生的病都是通过“太阳-阳明-少阳-太阴-少阴-厥阴”这样的一条通路从体外向体内输送的，要根据疾病所属的经络而采用不同的方法来进行治疗。比如最初的风寒感冒病在太阳经，因此需要用麻黄汤来治疗。他所著《伤寒论》是中医四大经典著作之一。



医圣张仲景

◎ 了解经络的作用

(1) 联系内外，网络全身

经络系统是人体气血运行的主要通道，也是连结人体各个部位的基本途径，其主要由主体部分（包括奇经八脉、经别、十二经脉、络脉等）和内属部分（属络脏腑）以及外连部分（包括经筋和皮部）组成。人体的肌肉、脏腑、孔窍、器官、筋腱、皮毛、骨骼等都依靠经络而连结成为一个有机整体。

经络的具体联系通路主要有四个特点。

- 十二经脉的标本、气街和四海，加强人体前后腹背和头身上下分段联系。
- 十二经脉和十二经别，着重在体表与脏腑以及脏腑之间的联系。
- 十二经脉通过奇经八脉，加强经与经之间的联系。
- 十二经脉和十五络脉，着重在体表与体表，以及体表与脏腑之间的联系。

此外，据《灵枢·海论》记载：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”也就是说，脏腑居于内，肢节居于外，它们通过经络系统来相互联系，人体的各个部位都是通过经络而协同运作起来的。

(2) 运行气血，协调阴阳

《灵枢·本藏》认为，经络的作用是“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”。经气推动气血在经脉中运行，并且约束气血的运行轨道、调节气血的容量，对全身脏腑气血阴阳的协调和平衡起着调度的作用。

● 运行气血

首先，运行气血的功能应该取决于“宗气”。《灵枢·邪客》言：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸。”《太素》里“心脉”作“心

肺”，说明“宗气”总括了心肺的活动功能。《灵枢·五十营》曰：“呼吸定息，气行六寸。”意思是，呼气和吸气可以让脉气运行六寸，这就是经脉运行和呼吸之间的关系，宗气即是脉气的宗主。

其次，运行气血的功能应该取决于“脐下、肾间”的“原气”。《难经·八难》中记载，“脐下、肾间动气”是“五脏六腑之本，十二经脉之根”。经络的功能活动被称为“经气”，“经气”又来源于“真气”，“真气”则来自先天的“原气”，先天“原气”又依靠后天的水谷精微之气来不断地进行补充，即它是人体生命活动的“发动机”。因此，原气和膻中一上一下被分别称为上气海和下气海。

此外，通过饮食，“水谷之气”还会转化为营气和卫气，营气在经脉中运行起着濡养全身的作用，而且会转化为血液。卫气则在经脉之外起着护卫全身的作用，比如抵抗邪气和病毒的侵犯，而且还有调节体温和充实皮肤等功能。

宗气和原气起着“内溉脏腑，外濡腠理”（《灵枢·脉度》）的作用，它将人体的内脏和皮肉、血液等器官和其他人体组织联系起来，帮助调节人体的气血运行，起着调度的作用。

● 协调阴阳

营阴阳除了指经络气血具有营运全身和濡养所有器官及组织的功能之外，还有“协调阴阳”的意义。

比如人体的上下、左右、前后、内外之间，不仅因为经脉而使生命的各个部分相互联系起来，而且还由于阴阳的互补作用使得气血盛衰和人体机能保持正常节律，进而使机体协调和稳定。

（3）抗御病邪，反映症候

经络的功能活动表现称为“经气”。经气不仅表现为“行气血、营阴阳”，还表现为经络的“反应性”和“传导性”。在疾病状态下，经络的反应性和传导性表现为抵御外邪、传入疾病和反映症候。

● 抵御外邪、传入疾病

经络有着内联脏腑、外络肢节、网络周身的的作用。当人体正气不足时，

对于病邪的抵抗力就会下降，疾病便会通过经络而传入通路，通过通路传输到人体的各个部位。而在人体正气充足的时候，经络也担负着抗御病邪的重任，疾病在正气的抵抗下不能够进入通路，从而达到护卫身体的作用。

《素问·气穴论》中提到，“孙络”可以“以溢奇邪，以通营卫”。这是因为，利用孙络分布范围广的特点将营气散布到周身的皮肤，在病邪侵犯时，孙络和营气则首先抵抗。临床观察到的体表状况，通常都能够从孙络的“溢奇邪”、“通营卫”作用来解释。

● 反映症候

有时候，人体内部脏腑的病变也会通过经络传到体表，在体表的某些部位出现疼痛和充血等反应，而这类反应通常可以用来帮助诊断相关内脏的病变。所以，经络还有着诊断脏腑状况的作用。

通常情况下，经络气血不畅，就会造成相关部位出现疼痛或肿胀等反应。在气血严重瘀积的情况下，就会出现红肿、疼痛等症状。如果气血不足，会出现病变部位麻木无知觉、功能减退、肌肤病变等反应。

《素问·症论》言：“阳虚则寒。”意思是说，如果经络里面的阳气不足，就易出现怕冷、发冷等症状。“阴虚而阳盛，阳盛则热”，是指因经络的阴气不足而导致阳气过盛，从而出现五心烦热或全身发热等症状。由此可见，许多病症都是以经络的阴阳和气血的盛衰作为依据的。

在反映症候上，经络和经络以及经络和脏腑都是有联系的。比如《伤寒论》所总结的热性病的“六经传变”规律，疾病如果由表入里发展的话，既可以从太阳经传至阳明经或少阳经，也可以由三阳经传入三阴经，而且病邪还可以在经络和脏腑之间互相传送。也就是说，同一个地方的问题，有可能导致不同症状的出现。

关于奇经八脉、十二经脉、络脉、经筋等相关方面的病症，既是各个经络所反映出来的症候，也是该经络穴位能够治疗的适应症。也可以这样说，运用针灸疗法可以激发出经气和经络本身抗御病邪的功能，从而调节阴阳平衡、疏通经脉，促使人体内外活动趋向正常，功能得以恢复。

（4）传导感应，调整虚实

因为经络具有传导感应和调整虚实的作用，所以通过按摩、气功、针灸