

丛书主编◎李富玉 孙建光

—— 养精 · 养气 · 养神 ——

☯ 激活健康正能量 ☯

健康② 正能量

穴位养生祛病,就这么简单!

本册主编◎赵峻 杨佃会 许彦来

赠 标准人体
经络穴位图



中国人的精气神
中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

“ 让每个人拥有健康的身心,这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉,也是我的 —— ”

健康中国梦!

媒体支持: 腾讯读书 sina 新浪读书 当当网 amazon.cn JD 京东



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康正能量(2)

——穴位养生祛病,就这么简单!



本册主编 赵峻 杨佃会 许彦来

丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(2): 穴位养生祛病,就这么简单! / 赵峻,杨佃会,许彦来主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书/李富玉,孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0243-1

I. ①穴… II. ①赵… ②杨… ③许… III. ①经络—养生(中医) ②穴位按压疗法

IV. ① R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005417 号

书 名 健康正能量(2): 穴位养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 赵 峻 杨佃会 许彦来

副 主 编 姜 萍 张保云 吴艺玲 宫钦季 许晓雯

编 委 徐丽娟 孙习东 王 健 陈新勇 韩 晶 张少麟

李 凤 陈美南 高兆佐 张茂全 隋晓峰 郝 静

颜廷燕 田秀娟 唐成珍 杨晓祯 栾岩岩 白 丽

孔 荣 肖玉燕 侯延云 刘 倩 曹 明 王玮玮

许 丽 刘腾杰 庄宝忠 袁 琳 徐冰岩 宋夏晖

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18.25

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0243-1

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

我们知道,人的生命有它自身的轨迹,时间的车轮不可阻挡,机体的老化如头发要变白、皮肤起皱纹等等也是不可避免的。然而,年龄的增长并不意味着身体功能就一定要同时衰退,我们完全可以过着健康快乐的生活——年龄老了,但心不老、身体也不老。在 50 岁时,仍然可以拥有年轻人的旺盛精力、敏锐的大脑、红润的面容、湿润有神的眼睛、灵活的关节;在 60 岁时,仍然拥有健康的心脏、通畅的血管、正常的血压和血糖、强健的脾胃、良好的体能。

这并非天方夜谭,你完全能够做到。在我们的身体里,蕴藏着惊人的健康潜能。这些健康能量在身体中无处不在,它隐藏在人体的每一个细胞、每一个组织器官中,大脑、血管、骨骼、肌肉……这些巨大的能量随时可以被唤醒,你可以操控它、使用它,让它为你的健康服务,使生命从衰退回归到生机勃勃的活力状态,从而让机体更健康、更强壮。

如果把我们的身体比喻成一棵树,那么只有这棵树的每个节点都生机勃勃,它才会枝繁叶茂、生命常青。而这些节点,还原到我们的身体,就是穴位。刺激人体穴位,能够为你提供巨大能量,提供人体所需要的最有效的“药物”。从大自然生态系统中找来的“外药”比化学合成药要安全,而从经络穴位系统中找来的“内药”则更安全,不但没有毒副作用,而且可以治愈自身的疾病。有这样廉价的灵丹妙药,我们为何不充分利用呢?

有些药物也许可以缓解我们的病痛,但顾此失彼,可能肺炎好了,吃药又把胃吃坏了,正所谓“是药三分毒”。相比之下,穴位疗法既安全又可靠。只要我们弄清楚人体各个穴位的功效,施于正确的刺激方法,就能达到预期的效果。比如对哮喘病患者,经常按摩肺俞及三间穴,能够明显减缓症状,减少疾病的发作;女性经常按揉小腿部的三阴交穴,对于一些常见的妇科疾病会有积极的治疗和预防作用。

人类与生俱来拥有对付疾病的本能,人体自身可以完成疾病的自我治愈,遍布在体表的数百个穴位,就是我们可以依靠的健康部队,人体所有的慢性病



都可以靠它解决。它可以提高人体的免疫力,解除外来病毒、细菌的侵袭;它可以调节血压、血糖,帮你打通不畅的心血管;让衰退的大脑、机体重新焕发生命的活力,让颈椎不再僵硬,让腰部不再佝偻,让膝关节不再酸软无力。总之一句话,通过对穴位的刺激,我们可以用最简的办法,对最复杂、最精密、最脆弱的人体实施健康调节。

穴位遍布全身,是养生保健、防病治病的绝佳“药物”,不利用起来就是巨大浪费。但人身上的穴位有很多,穴位的使用方法有按摩、艾灸、刮痧、拔罐、放血、贴敷等很多种,要想把穴位应用自如并非易事。为了让家更好地掌握、运用穴位进行祛病和保健养生,我们特意编写了本书。

本书从人体穴位、经穴疗法、滋养脏腑、和气血调阴阳、四季养生、儿童保健、美容养颜、防病治病、紧急救治等九个方面系统地介绍了穴位养生观念及方法,用通俗易懂的语言将古老神秘的穴位养生教给大家,让大家在轻松、愉快的气氛中,学会应用穴位进行简便易行的疾病防治。

对于老百姓来说,穴位养生法是最直接、最安全且有效的日常养生方法。我们人体的每一个穴位都相当于一味大药,它们的任何一种神效,都是我们祖先用身体试验过的。我们相信只要广大读者朋友们持之以恒,一定会有意想不到的收获。

第一章 人体穴位：认识身体的守护神

穴位,是中医特有的概念,指人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。中医注重全身的平衡,因此我们不仅要知道穴位,还必须对其有全面的了解,只有这样才能发挥这些身体守护神的强大力量,让这些神奇的小点成为我们祛病养生的良药。

人体穴位知多少·····	2
特定穴：我们随身携带的灵丹妙药·····	4
按摩穴位,效果非凡·····	8
经络,连接穴位的通道·····	10
经络如线路,穴位如开关·····	12
选穴、配穴知识应学点·····	16
常用取穴法,助你精准找到穴位·····	19

第二章 经穴疗法：居家就能轻松保健

穴位养生方法非常简单。一提穴位,一提中医,一提经络觉得很神秘,遥不可及,其实很多事情都是信手拈来的事情。在中医经络理论的指导下,我们在家就可以通过按摩、刮痧、拔罐、艾灸、针刺、穴位贴敷等常见的经穴疗法调理人体的经络系统,使气血通畅,脏腑功能协调。

按摩：手到病自除·····	24
---------------	----



刮痧：人体疾患的清道夫	28
拔罐：温经散寒的“行家里手”	32
艾灸：保健、治病不可少	34
针刺：小针具带来大健康	38
穴位贴敷：给皮肤“吃药”	41
生活用品皆常物，信手拈来可治病	44

第三章 滋养脏腑：五脏六腑想安康，特效穴位可帮忙

经络的生理功能主要表现在沟通表里上下、联系脏腑器官，通行气血、濡养脏腑组织，感应传导，调节脏腑器官的机能活动等四个方面。人体的经络因它们的属络脏腑不同分别长于滋养相应的五脏，而特效穴位也根据它们所属脏腑不同、特定穴位作用不同、位置特点不同或五行属性不同而分别长于滋养不同的脏腑。

脏腑安康则一身和谐	50
穴位护肝：调畅全身的气机	53
穴位养心：心神泰然则一生安康	56
穴位健脾：让后天之本动力十足	59
穴位润肺：调顺呼吸靠保养	61
穴位补肾：修复我们的先天之本	64
穴位保养小肠：受纳适当好养生	67
穴位养胆护胆：调养气血保健康	69
穴位健胃消食：身体里的“健胃消食片”	71
穴位保养大肠：保持大便通畅是关键	73
穴位保养膀胱：使其开合有度	76
穴位保养三焦：三焦通则百病不生	78

第四章 气血调和：巧用穴位守住健康的物质基础

气血阴阳是人体生命活动最基本的物质基础。“血气未并，五藏安定”，若“气血不和”则“百病乃变化而生”，气血不和是导致阴阳失调的重要原因。根据经络与脏腑在生理病理上相互联系、相互影响的机理，在经络循行分布路线和联系范围内选取一些腧穴，进行针刺、按摩、艾灸等穴位疗法，可以使经络畅通，营运有度，气血调和，阴阳平衡。

气血阴阳调和，则精气旺，百病不生·····	84
大补元气：“人活一口气”·····	86
养气调气：让身体之气运行顺畅·····	89
调养血虚：血有多好，人就多健康·····	91
活血化瘀：让血液畅通无阻·····	94
滋养津液：多一份津液，多一份生机·····	95
滋阴制阳：濡养体内津液精血·····	97
补阳壮阳：培元固本温暖肢体·····	100

第五章 四季养生：让穴位伴你健康度过春夏秋冬

春生、夏长、秋收、冬藏，是大自然一年中运动变化的规律。中医认为“天人相应”，意思是人体必须顺应自然界的变化规律，保持机体与自然的平衡，才能使身体康健。所以自古以来，我国民间就有根据季节进行养生保健的习俗。同样，利用穴位养生也要讲究时节，正所谓春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾。

养生需顺应四季五时变化·····	104
春季穴位养生肝为先·····	106
夏季穴位养生应养心·····	109
常按五穴位，长夏养好脾·····	112



秋季穴位养生重在肺·····	114
冬季穴位养生要补肾·····	117

第六章 儿童保健：家长必备的穴位保健知识

孩子娇弱的身体最容易成为病毒攻击的目标，而药物治疗所带来的毒副作用又在不断蚕食着孩子的健康，家长们简直防不胜防。中医穴位疗法防治疾病作为自然疗法的典型代表，其卓越的疗效为许多疗法所不及，可以说是一种既能防治疾病又不会伤害孩子的健康安全疗法。

熟悉小儿身体特点，做最好的家长医生·····	122
增强孩子体质，可用摩腹和捏脊·····	125
帮孩子护好“天窗”——囟门·····	127
小儿感冒最讨厌，穴位治疗很有效·····	128
小儿咳嗽不用怕，按摩穴位制服它·····	130
医治小儿哮喘，按摩七大穴位·····	131
中医推拿，有效治疗小儿厌食症·····	134
小儿便秘，中医推拿可调理·····	135
推拿捏脊，防治小儿腹泻·····	138
针挑四缝穴，治疗小儿疳积最管用·····	141
小儿遗尿令人烦，穴位按摩帮你忙·····	142
小儿流口水，经穴疗法可根治·····	145
小儿夜啼不用愁，经穴推拿解烦忧·····	147
用好几个穴位，防治小儿惊风·····	149
孩子假性近视，手穴疗法可治·····	151

第七章 美容养颜：穴位让你由内而外变美丽

运用人体穴位养生可谓是传统中医最神奇的绝技，古往今来，曾有多少疑难杂症在奇妙的揉、摩、点、灸下被一一化解，曾有多少病人在那一个个小机关的作用下重获健康。在美容方面，人体穴位亦有奇效。快来学一学吧，开动我们的小机关，畅通身体的奇经八脉，让美丽由内而外地散发出来！

用好脸上“美容穴”，轻轻松松做美容	154
祛除黄褐斑，不做“黄脸婆”	157
按摩击退雀斑，还你无瑕脸庞	160
祛除青春痘，青春不留痕	162
穴位按摩使肌肤变光滑	165
面无善疮，杜绝疖肿“入侵”头面部	166
面肌痉挛不用怕，巧用穴位制止它	168
穴位按摩，消除眼袋	171
巧妙按摩，让你告别黑眼圈	173
轻松消除眼睑浮肿	176
巧用穴位，轻松按出满头浓发	178
指压加按摩，轻松治白发	181
点按瘦身穴位，轻轻松松减肥	183
除去脂肪，还你迷人的尖下巴	187

第八章 防病治病：对症用穴巧治常见病

人体的每一条经络、每一个穴位都是灵丹妙药。无论是穴位的局部治疗作用，还是邻近或远隔部位的治疗作用，都是以经络学说为依据的，“经络所过，主治所及”。可以说它是人类走向健康长寿的通行证，就看我们怎样利用它。



感冒：按摩疗效也不错	190
冠心病：并非只靠药，按摩也有效	192
高血压：找准穴位，让你从此血压无忧	194
便秘：自我按摩，大便畅通	197
糖尿病：循经取穴，自我按摩	200
尿失禁：艾灸加功能锻炼可治好	203
慢性前列腺炎：学会穴位按摩，并非不可治愈	205
失眠：按摩三个穴位，帮你找回睡眠	207
老年痴呆：点穴按摩可预防	209
风湿腰痛：可选四穴来调理	212
颈椎病：穴位按摩，随手而愈	214
肩周炎：巧用穴位来驱除	217
月经不调：穴位按摩可以帮助你	220
痛经：难言之“痛”，一按了之	222
闭经：五个通用穴位，帮你在家辅助治疗	224
带下：用这四穴位效果好	227
乳腺疾病：太冲和膻中最“给力”	229
更年期综合征：善待更年期，按来第二春	231
不孕症：这样按压穴位，让你如愿当妈妈	233
阳痿：穴位按摩助你重振雄威	235
早泄：穴位疗法可根治	238
遗精：简易四招一用就灵	241
鼻炎：不闻香臭从何治，迎香二穴可堪攻	243
咽炎：巧按组合穴位来攻克	245
牙痛：祛风泻火，通络止痛	248

第九章 紧急救治：危机时刻得找急救穴

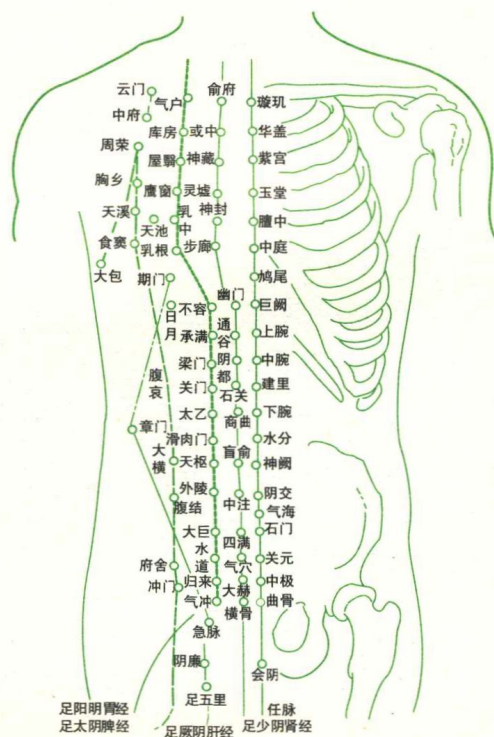
日常生活中，人们难免会遇到这样或者那样的突发症状，每当面临危险的时候，我们常常会想到急救。所以，当身边有人急病发作而手边却没有药物或者距离医院太远医生还没来时，不妨试试刺激身上的某些穴位，或许可以帮助缓解症状或者急救生命。

昏迷：急救三穴应牢记	254
中风：急救穴位解你危	255
溺水：现场救助须冷静	257
中暑：急救穴位巧选用	259
癫狂：应急穴位可制止	262
心绞痛：穴位指压减痛苦	264
煤气中毒：家庭急救应有序	266
误食中毒：急救措施应牢记	268
高热不退：穴位退热，立竿见影	270
腿部抽筋：巧取穴位来应对	272
急性腹痛：穴位推拿缓疼痛	274
急性心肌梗死：有效急救找内关	276

第一章

人体穴位：认识身体的守护神

穴位，是中医特有的概念，指人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。中医讲究全身的平衡，因此我们不仅要知道穴位，还必须对其有全面的了解，只有这样才能发挥这些身体守护神的强大力量，让这些神奇的小点成为我们祛病养生的良药。





人体穴位知多少

穴位又称作腧穴。“腧”字通“输”，表示“交通、运输”的意思。这个名称表明，穴位是经络气血集中输注和渗灌的部位。穴位分布于身体的体表，通过经络与内部的脏腑相连。因此穴位能抵御疾病，反映内在脏腑的状况，传入疾病和感受刺激。对穴位加以刺激能够激发正气抵御疾病，平衡阴阳，达到治疗的目的。

人体穴位很多，大体可分为经穴、经外奇穴和阿是穴三类。

1. 经穴

经穴是指归属于十二经脉和任脉、督脉上的腧穴，经医家实践检验后被固定下来的经典穴位。这一类腧穴，具有主治本经和所归属脏腑病症的共同作用，因此，归纳于十四经脉系统中，简称“经穴”。经穴通常以国际通用的 361 个为主，是腧穴的主要构成部分。

经穴有两个特征：位于经脉上、有固定的标志性位置；有公认的针对性疗效。

2. 奇穴

奇穴又称为“经外奇穴”，是指传统经穴或经典穴位以外的一些穴位，这些穴位有的在经线上，有的不在经线上。但是原始的奇穴是指不在经线上的穴位，故称“经外奇穴”。历代对奇穴记载不一。目前，中医界对 48 个奇穴的部位确定了统一的定位标准。

奇穴主治范围比较单纯，多数对于特定的某些疾病有特殊疗效，例如，四缝穴能治疗幼儿疳积等。

与经穴相比，经外奇穴具有的特点：不在经络线上；对刺激比较敏感；有较好的或特殊的治疗效果。

3. 阿是穴

阿是穴，是指既无固定名称，也没有固定位置，而以压痛点、敏感点为主要特征的穴位，因为随机性较强，数量不固定，又称“天应穴”、“不定穴”、“压痛

点”。按摩和压迫这些穴位，也能起到治病、缓解疼痛的目的。

阿是穴在古代的得名，一般认为是医者按压到穴位时，病人会受到酸、麻、胀、困、疼等刺激，发出“啊”的声音而得名。

以痛为腧穴，是古代寻找阿是穴的标准。但是，并非人体的痛点就都可以成穴位，例如心绞痛，是不可以在心脏上针刺的。所以可以理解为，在可以刺激（如针刺、艾灸、按摩等）的部位，找到痛点、敏感点就是阿是穴。

如此众多的穴位，光名称就已经让人眼花缭乱，更不要说一一记住它们的位置。那么穴位在人体的分布有没有一定的规律可循呢？答案是有。

穴位对于人体的健康发挥着重要的功能，而所谓功能，就是“能量”通过不同“形状”的“路径”而“产生”的。那么“穴位”这种“功能性”的东西是怎么产生的呢？我们身体里是最常见的“运动着的能量”是血液、体液和神经。穴位的位置和血管、体液、神经的位置息息相关。研究发现，绝大多数穴位所在的位置都是骨骼的间隙或凹陷里，而且一般处于骨骼间隙的两端和中间，如果不在骨骼的间隙或凹陷里的，那么其穴位下面必定是有较大或较多的血管或体液经过，如手部和腹部。为什么会这样呢？因为血液或体液流通时，容易滞留在这类位置上，于是当然也会有比较多的“免疫淋巴细胞”和“神经细胞”来控制“形势”。从而也就形成了“穴位”这种特殊的“现象”。

所以我们也经常可以读到这样的描述：穴位在骨之间或凹槽处等。这就是穴位分布的一个重要规律。掌握这一规律，是找准人体穴位的重要一步。

养生小贴士

腧穴的命名

腧穴的名称均有一定的含义，《千金翼方》指出：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”历代医家以腧穴所居部位和作用为基础，结合自然界现象和医学理论等，采用取类比象的方法对腧穴命名。了解腧穴命名的含义，有助于熟悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。下面将穴位名称择要分类说明如下：

（1）根据所在部位命名：既根据腧穴所在人体解剖部位而命名，如腕旁的“腕骨”、乳下的“乳根”、面部颧骨下的“颧髎”、第7颈椎棘突下的“大椎”等穴。



(2) 根据治疗作用命名: 即根据腧穴对某种病证的特殊治疗作用命名, 如治目疾的“睛明”、“光明”, 治水肿的“水分”、“水道”, 治面瘫的“牵正”等。

(3) 利用天体地貌命名: 即根据自然界的天体名称如日、月、星、辰等和地貌名称如山、陵、丘、墟、溪、谷、沟、泽、池、泉、海、渎等, 结合腧穴所在部位的形态或气血流注的情况而命名, 如“日月”、“上星”、“太乙”、“承山”、“大陵”、“商丘”、“丘墟”、“太溪”、“合谷”、“水沟”、“曲泽”、“曲池”、“涌泉”、“小海”、“四渎”等。

(4) 参照动植物命名: 即根据动植物的名称, 以形容腧穴所在部位的形状而命名, 如“伏兔”、“鱼际”、“榑鼻”、“鹤顶”、“攒竹”等。

(5) 借助建筑物命名: 即根据建筑物来形容某些腧穴所在部位的形态或作用特点而命名, 如“天井”、“印堂”、“巨阙”、“脑户”、“屋翳”、“膺窗”、“库房”、“地仓”、“气户”、“梁门”等。

(6) 结合中医学理论命名: 即根据腧穴部位或治疗作用, 结合阴阳、脏腑、经络、气血等中医学理论命名, 如“阴陵泉”、“阳陵泉”、“心俞”、“肝俞”、“三阴交”、“三阳络”、“百会”、“气海”、“血海”、“神堂”、“魄户”等。

特定穴: 我们随身携带的灵丹妙药

特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用, 并以特定称号归类的腧穴。这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用, 分为在四肢肘膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴; 在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴; 在四肢躯干的八会穴, 以及全身经脉的交会穴, 共十大类。特定穴在十四经穴中不仅在数量上占有相当比例, 而且在针灸学的基本理论和临床应用方面也有着极其重要的意义。

1. 五输穴

五输穴是十二经脉分布于四肢肘、膝关节以下的五个腧穴，每条经各有5个穴位属于五输穴，故人体共有五输穴60个。按井、荥、输、经、合的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手足之端；“荥”穴多位于掌指或跖趾关节之前；“输”穴多位于掌指、跖趾关节之后；“经”穴多位于腕踝关节附近；“合”穴多位于肘膝关节附近。五输穴在临床上的应用非常广泛。

2. 原穴

原穴是脏腑原气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之原气有着密切的联系，《难经·六十六难》说：“三焦者，原气之别使也，主通行三气，经历于五脏六腑。”三焦为原气之别使，三焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。”因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

3. 络穴

络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧穴。十二经的络穴皆位于肘膝关节以下，加上任脉络穴“鸠尾”位于上腹部，督脉络穴“长强”位于尾骶部，脾之大络“大包”位于胸胁部。络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病症外，由于十二络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病症，如肝经络穴“蠡沟”，既可治疗肝经病症，又可治疗胆经病症；同样胆经络穴“光明”，既可治疗胆经病症，又可治疗肝经病症。络穴的作用主要是扩大了经脉的主治范围。

4. 背俞穴

背俞穴是脏腑之气输注于背腰部的12个腧穴，位于背腰部足太阳膀胱经的第一侧线上，大体依脏腑位置的高低而上下排列。由于背俞穴是脏腑之气输注和汇聚的部位，在分布上大体与对应的脏腑所在部位的上下排列相接近，因此，主要用于治疗相关脏腑的病变。如肺热咳嗽，可选泻肺之背俞穴“肺俞”；