

随·身·查·系·列

王桂茂 主编

中华人民共和国
执业医师证书号
141310000005276

特效穴位

随身查

按摩保健



化学工业出版社

随·身·查·系·列

特效穴位 按摩保健

随身查

王桂茂

主编



化学工业出版社

·北京·



图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位按摩保健随身查 / 王桂茂主编. —北京: 化学工业出版社, 2013.06

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-17062-0

I. ①特… 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 (2013) 第 078041 号

责任编辑: 刘志强 赵玉欣 肖志明

责任校对: 陶燕华

封面设计: 史利平

版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码
100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 4 字数 140 千字

2013 年 6 月北京第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

(按汉语拼音顺序排列)

主编

王桂茂

文字统筹

戴玄 姜舒文 李文霞 刘菊华
刘晓珍 马玉凤 邵光远 万郡玲
王涵 肖文静 肖文龙 鄢木良
杨正东 张岑 张志海 赵玉海
周民 朱力新

图片摄影

戴华强 李延安 孙亮 王光明
魏倩倩 袁芳

设计制作

姜二丹 李卫平 林莲春 聂晓燕
闻世恩 禹玢

图片统筹

陈静 李亚超 刘宁 盘静
彭茵 宋欣 万辉 杨萍

模特

郭春晖 余步峰 张仕敏



前言



中医认为，气血通畅是健康之源。

人的身体要靠气血的滋养才能活动，才能抵抗疾病。气血的主要来源是食物，但是光吃不好不行，就好像天上的雨水，落下来积存到了山沟里，浇不到庄稼也是没用的。除了饮食以外，其他一切养生方式的最终目的都是为了气血通畅，而经络穴位按摩是保持气血通畅最有效的办法之一。

本书在仔细研究经络穴位治病原理的基础上，针对生活中常见的疾病，为读者一一列出相关的特效穴位。为方便读者准确取穴，每一个穴位都做了真人演示，对于一些不容易取的穴位，还配了人体骨骼透视图。按摩的方法、按摩的力度和每次按摩的时间也都做了清晰的提示，力争做到一看就懂，一取就准，一学就会，一用就灵。

值得注意的是，许多疾病的致病因素比较复杂，病情变化也较快，按摩并不能替代其他治疗。本书所提供的对症按摩方法仅作为日常治疗保健之参考，并不能代替医疗处方，一旦生病，请及时接受医药治疗。

——编者

本书使用说明

◎特效穴位名称

◎疾病或症状名称

◎疾病或症状
简单介绍

◎特效穴位
主治疾病

手足 冰凉

◇阳池穴
◇涌泉穴

手足冰冷，多由天气寒冷引起，俗称“寒底”。尤其是上了年纪的人，即使钻进被窝许久，双脚依然冰冷，迟迟无法入睡。

温度较低，人体血管收缩，血液回流减弱，部分血液不能顺畅地到达末梢，是造成手脚冰冷的原因。所以可通过穴位按摩来改善和促进血液循环。

特效穴位解析

◇**阳池穴**这个名字就意味着温暖太阳的热量。阳池穴是支配全身血液循环及激素分泌的重要穴位。只要刺激这一穴位，便可迅速畅通血液循环，暖和身体、缓解手足冰凉。

◇**涌泉穴**位于足底前部凹陷处第2、第3跖趾缝纹头端与足跟连线的中1/3处。垫足时，足前部凹陷处即是。用拇指指端用力按压穴位，直至足底发热。可在每天睡前按摩。



98

◎穴位位置或
按摩手法

◎特效穴位
治病原理

◎中医对本疾病或
症状的认识

特效穴位：阳池穴

【主治功效】

主治头痛，目赤肿痛，耳聋，喉痹等头面五官疾患，腹痛，消渴，疟疾，手足冰凉等。

【腧穴定位】

在腕背横纹中，当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。



【简易取穴】

将手背往上翘，在靠近手背侧的腕横纹上按压，在中心处会找到一个压痛点即是。



【按摩方法】

先以一只手的拇指按压另一手的阳池穴，再换过来按压。时间要长，力度要缓。每天早晚都可进行。在感到身体发凉时可随时按摩。



拇指按压

力度程度

☆☆

按压时间

2分钟

99

◎按摩方法

◎穴位位置和简
易取穴手法

目录

专题 /2

- 日常保健常用的 20 个特效穴位 2
- 四季养生特效穴位 10

第一章 家庭按摩，一学就会19

- 按摩是最安全有效的保健方式20
- 按摩的原则21
- 家庭按摩的常用手法22
- 体位正确有助于按摩36
- 家庭按摩的辅助用品38
- 家庭按摩注意事项42
- 哪些情况适合按摩44
- 哪些情况不宜按摩45
- 按摩过程中的异常情况处理46
- 一学就会的取穴手法48

第二章 按摩让常见不适一扫光51

- 感冒(风池穴、大椎穴、孔最穴)52
- 咳嗽(肺俞穴、鱼际穴、中府穴).....56

鼻塞(迎香穴、印堂穴)·····	60
鼻出血(巨髎穴、太溪穴)·····	62
扁桃体炎(少商穴、经渠穴)·····	64
咽喉痛(天突穴、照海穴)·····	66
失眠(神门穴、照海穴、百会穴)·····	68
心悸(少冲穴、郄门穴)·····	72
头痛(列缺穴、头维穴、率谷穴)·····	74
眩晕(神庭穴、风池穴)·····	78
耳鸣(耳门穴、翳风穴、听官穴)·····	80
晕车晕船(鸠尾穴、内关穴、合谷穴)·····	84
眼疲劳(睛明穴、瞳子髎穴、太阳穴)·····	88
视力减退(攒竹穴、鱼腰穴)·····	92
迎风流泪(四白穴、承泣穴)·····	94
颈肩酸痛(天柱穴、后溪穴)·····	96
手足冰凉(阳池穴、涌泉穴)·····	98
四肢麻木(肩髃穴、曲池穴、阳陵泉穴)···	100
口臭(劳官穴、大陵穴)·····	104
口腔溃疡(承浆穴、角孙穴)·····	106
食欲缺乏(脾俞穴、三阴交穴)·····	108
腹胀(天枢穴、中脘穴)·····	110
牙痛(下关穴、颊车穴)·····	112
腰扭伤(委中穴、腰眼穴)·····	114
小腿抽筋(承山穴、委中穴、筑宾穴)·····	116
岔气(急性胸胁痛)(章门穴、天宗穴)···	120

第三章 按摩赶走慢性病和中老年常见病···123

- 糖尿病(足三里穴、阳池穴、太溪穴)····· 124
- 高血压病(曲池穴、太冲穴、涌泉穴)····· 128
- 高脂血症(大椎穴、悬钟穴)····· 132
- 冠心病(内关穴、极泉穴)····· 134
- 肥胖(关元穴、中脘穴、天枢穴)····· 136
- 贫血(血海穴、足三里穴、膈俞穴)····· 140
- 慢性支气管炎(尺泽穴、鱼际穴)····· 144
- 哮喘(肺俞穴、孔最穴、定喘穴)····· 146
- 慢性鼻炎(迎香穴、印堂穴、合谷穴)····· 150
- 慢性胃炎(中脘穴、足三里穴)····· 154
- 慢性腹泻(石门穴、神阙穴)····· 156
- 结肠炎(小肠俞穴、天枢穴)····· 158
- 慢性胆囊炎(胆俞穴、阳陵泉穴)····· 160
- 便秘(支沟穴、盲俞穴)····· 162
- 痔(二白穴、长强穴)····· 164
- 胃下垂(建里穴、中脘穴)····· 166
- 慢性腰痛(腰眼穴、肾俞穴)····· 168
- 面瘫(地仓穴、四白穴)····· 170
- 半身不遂(阳溪穴、尺泽穴、上廉穴)····· 172

第四章 按摩驱除骨关节病症····· 177

- 颈椎病(肩外俞穴、风府穴、大杼穴)····· 178
- 肩周炎(肩髃穴、肩髃穴)····· 182

落枕(后溪穴、肩井穴)·····	184
网球肘(手三里穴、曲池穴)·····	186
腕管综合征(大陵穴、腕骨穴)·····	188
膝关节痛(膝眼穴、鹤顶穴、梁丘穴)·····	190
坐骨神经痛(昆仑穴、腰阳关穴、环跳穴)·····	194
踝关节扭伤(解溪穴、丘墟穴)·····	198
足跟痛(女膝穴、昆仑穴)·····	200
腰椎间盘突出(委中穴、筋缩穴)·····	202
类风湿关节炎(大杼穴、曲池穴)·····	204

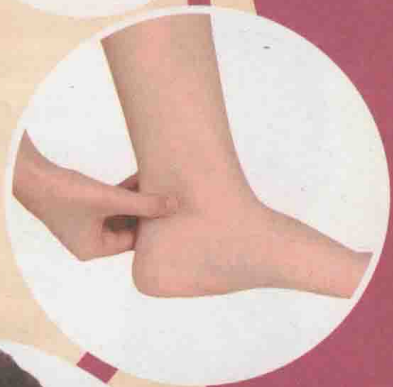
第五章 按摩让女人远离妇科病 ····· 207

月经不调(三阴交穴、血海穴)·····	208
痛经(水泉穴、关元穴)·····	210
乳腺炎(少泽穴、膻中穴)·····	212
乳腺增生(太冲穴、内关穴)·····	214
更年期综合征(足三里穴、神门穴)·····	216

第六章 按摩让男人远离男科病 ····· 219

早泄(命门穴、关元穴)·····	220
阳痿(会阳穴、肾俞穴)·····	222
遗精(中封穴、曲骨穴)·····	224
性欲低下(气海穴、长强穴)·····	226
前列腺疾病(阴陵泉穴、三阴交穴)·····	228

附录 人体常用穴位速查表 ····· 231



1 睛明穴 常按睛明眼睛明

【定位】位于面部，目内眦角（鼻根和内眼角之间）稍上方凹陷处。

【取穴方法】食指指腹触按眼内角稍上方凹陷处，

按之有酸楚感处即是。



2 头维穴 舒缓头痛止呕吐

【定位】位于头侧部，当额角发际上 0.5 寸，头正中线旁开 4.5 寸。

【取穴方法】在头侧部发际里，位于发际点向上 1 指宽，嘴动时肌肉也会动处。



3 下关穴 口耳保健有特效

【定位】位于面部耳前方，颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处。

【取穴方法】从耳前颧骨弓下方找，摸到骨头凹陷，按压时牙齿有酸胀疼痛感即是。



4 风池穴 清热醒脑治感冒

【定位】在项部，当枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

【取穴方法】先摸到颈后的大筋，在大筋的两旁与耳垂平行处即是。



5 百会穴 忧郁烦躁一扫光

【定位】在头部，当发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处。

【取穴方法】端坐时，两耳角直上连线中点处即是。也可以两眉头中间向上1横指起，直到后发际正中点。



6 人迎穴 降低血压一身轻

【定位】位于颈部，喉结旁，胸锁乳突肌的前缘，颈总动脉搏动处。

【取穴方法】前颈喉结两侧约3厘米处。



7 手三里穴 手肘炎症变轻松

【定位】前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。

【取穴方法】手肘弯曲处向前3指幅，在阳溪与曲池连线上，用手按就痛处。



8 内关穴 心悸失眠 找内关

【定位】位于前臂掌侧，

腕横纹上2寸，二筋之间。

【取穴方法】手掌侧腕横纹中点向上量取3指宽的中央位置即是。



9 曲池穴 手臂麻木不用愁



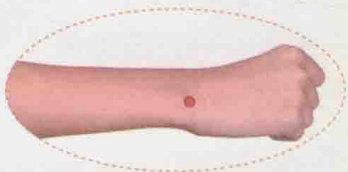
【定位】在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。

【取穴方法】肘关节弯曲，手肘内侧会出现大横纹，横纹外侧的边缘上就是曲池穴。

10 养老穴 晚年健康靠养老

【定位】在前臂背面尺侧，当尺骨茎突桡侧凹陷中。

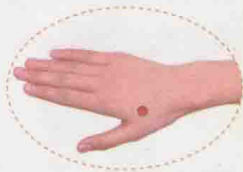
【取穴方法】屈肘，掌心向胸，在尺骨茎突的桡侧缘上，与尺骨茎突最高点平齐的骨缝处即是。



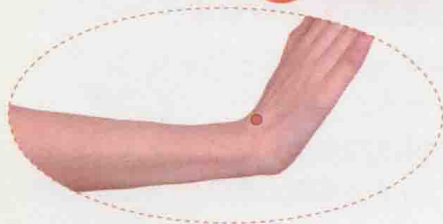
11 合谷穴 各种疼痛都有效

【定位】在手背，第1、第2掌骨间，当第2掌骨桡侧中点处。

【取穴方法】拇指、食指合拢，在肌肉的最高处取穴。或拇指、食指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口上，拇指下压处即是。

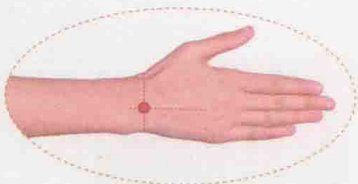


12 阳池穴 控制血糖不上升



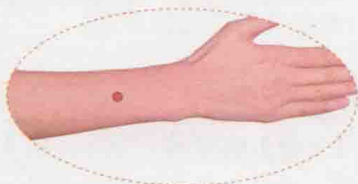
【定位】在腕背部横纹中，指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

【取穴方法】手掌向下，第三、四掌骨间直上与腕横纹交点处凹陷处即为阳池穴。



13 支沟穴 摆脱便秘按支沟

【定位】在前臂背侧，阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸处。尺骨与桡骨之间。



【取穴方法】手掌向下，自腕背横纹向上量取4横指，两骨头之间的凹陷处即是。



14 伏兔穴 常按伏兔腰腿好

【定位】在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌骨外上缘上6寸。

【取穴方法】正坐屈膝位，在膝髌底上6寸处。



15 足三里穴 点按三里治胃病

【定位】在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘1横指（中指），胫骨前肌上。

【取穴方法】屈膝90°，手心对同侧膝盖，手指向下，无名指指端处即为足三里穴。



16 涌泉穴 常按涌泉睡眠好

【定位】足底第2趾及第3趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点处。

【取穴方法】卷足时，足前部的凹陷处即为涌泉穴。指压时如果发现坚硬的筋骨，便是穴位所在。

