



中医养生经典图书 家庭按摩速查手册

女性特效穴位

使用手册

徐勇刚 汪永坚◎主编

69 个特效穴位 37 种女性常见病

按摩经络，气血畅通，美丽如花！

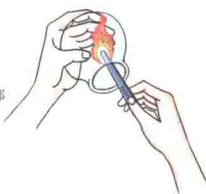
按摩疗法

按摩疗法是指在人体一定部位运用按、揉、推、擦、滚等进行特定的肢体活动，用来养生病的一种方法。



拔罐疗法

拔罐疗法是指以特制的罐，使罐吸附于施术部位，造成局部淤血现象的一种治疗方法。



刮痧疗法

刮痧疗法是指应用特制的刮痧板在人体体表或经络循行部位反复进行刮、挤等以达到疗效效果的方法。



【功效主治】升清降浊，明目祛皱。主治头痛、感冒、失眠等。

【按摩手法】用中指和食指指腹按印堂穴3-5分钟，或按100次。

印堂穴

【功效主治】调理脾胃，温中散寒。主治泄泻、便秘、腹痛。

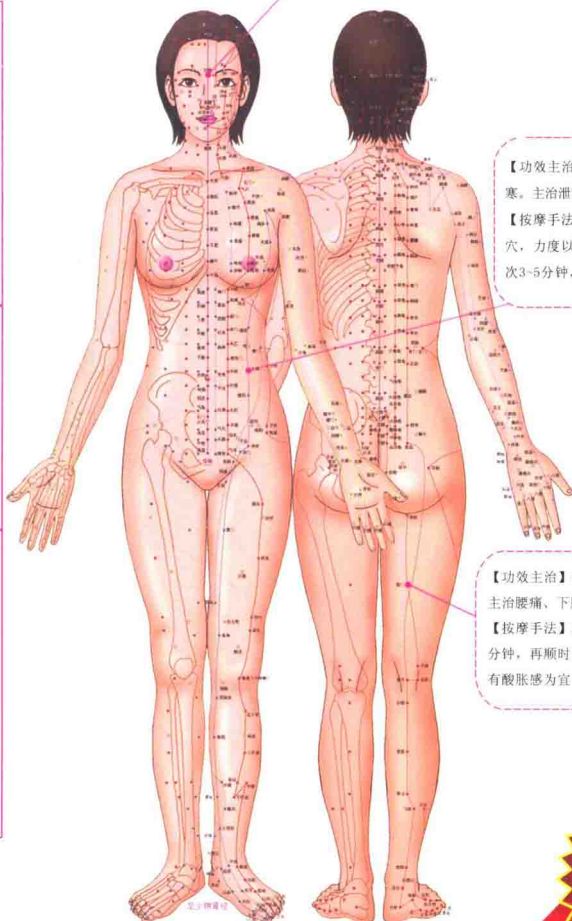
【按摩手法】用中指指腹按压本穴，力度以腹内有热感为宜，每次3-5分钟，早晚各1次。

大横穴

【功效主治】强健腰膝，瘦臀瘦腿。主治腰痛、下肢痿痹。

【按摩手法】用中指指腹点按此穴1分钟，再顺时针揉按2分钟，以局部有酸胀感为宜。

殷门穴



浙江科学技术出版社

赠
精美挂图

中医养生经典图书



家庭按摩速查手册

女性特效穴位

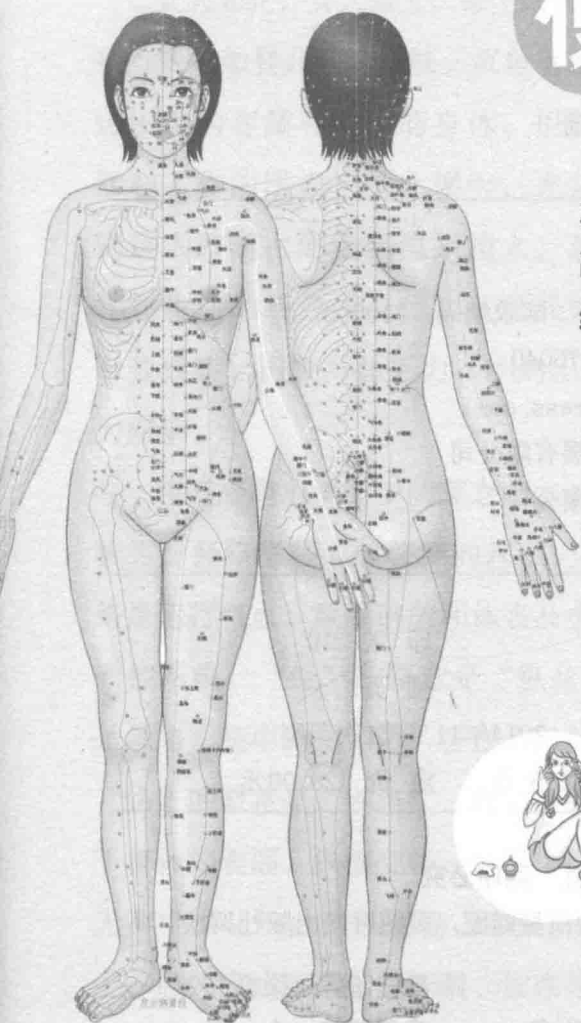
使用手册

主 编：徐勇刚 汪永坚

副主编：胡婵娟 陈晓洁

编 者：王达亮 易 磊 梁若筋

何静谷 韩 淼 裘张利



图书在版编目(CIP)数据

女性特效穴位使用手册 / 徐勇刚, 汪永坚主编. —
杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5341-6285-5

I. ①女… II. ①徐… ②汪… III. ①女性—穴位按
压疗法—手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232683号

书 名 女性特效穴位使用手册
主 编 徐勇刚 汪永坚

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	19
字 数	243 000	插 页	1
版 次	2014年11月第1版	2014年11月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6285-5	定 价	28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 梁 峥
责任校对 刘 丹 王巧玲 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

前言

女人如花，女人似玉，每个女人都想做一朵永不凋谢的鲜花——拥有娇嫩如婴儿般的肌肤、沉鱼落雁的美貌、曼妙性感的身材、永远不老的容颜和健康的身体。但随着生活节奏的加快，女性生活和工作的压力也随之增大，尤其在繁忙嘈杂的都市，女性亚健康人群所占的比例越来越大，表面上看着健康的人，由于工作和生活的操劳，身体往往已经处于亚健康状态。时间久了，积劳成疾，出现身体乏力、小病不断的状况，严重的，最终发展为疾病。

将健康隐患消弭于萌芽之中，一直是中医学的养生观。中医学认为，经络学是人体按摩的基础，是中医学的重要组成部分。经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。“经”的原意是“纵丝”，有路径的意思，简单说就是经络系统中的主干道，存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；

“络”的原意是“网络”，简单说就是主干道分离出的支线，存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。中医的独特作用在于润物细无声中，让气血得以通畅、和顺。而穴位就位于能量流动的通路上，经穴疗法就是通过针刺、按摩等给穴道以刺激，使气血的流动顺畅，进而达到治病强身的效果。

经络保健适合任何年龄段的女性，人体经络疏通了，身体才会健康，否则，气血流通的通道被堵塞了，身体上的某个部位就会有所反应，或面容暗淡无光，或痘痘泛滥，或疾病缠身……经络疗法可以最大化地调动和发掘身体的潜能，能将所有使你“不愉快”的“敌人”消灭在无形之中。只要把经络疗法运用得恰到好处，身体的各个部位就能正常工作和运转，身体自然会健康起来。为自己的身体开方子，健康和美丽自在手中，不要把美丽交给化妆品，也不要让健康依赖于医生，凭自身的力量一样也会让我们的身体之树永葆青春。

基于此，我们精心编辑了《女性特效穴位使用手册》。本书结合女性特有的生理、病理特点，根据中医学经络和穴位的理论与临床应用经验，对日常生活中女性如何利用经穴排毒养颜、减肥瘦身、养肝护肝、祛寒扶阳、提神醒脑、调治常见病等做了详尽的讲解。选对穴位，治病保健手到病除！

我们衷心希望通过此书能够将中医经络的健康观念和保健思想传达给每个追求健康和美丽的女性。祝愿每个女性都能拥有闭月羞花之“貌”，曼妙性感之“姿”，青春不衰之“体”。

编者

目 录

第一章 知穴善用，女性的必修课

◎ 好处多多，用对经穴健康美丽双丰收 / 002

用经取穴，藏在身上的“良药” / 002

保养健康，女人养生就要养气血 / 003

排毒养颜，用经穴打造无瑕女人 / 004

塑身减肥，无须流汗也能瘦下来 / 005

◎ 对号入座，教你看出“气血不足” / 007

看眼睛：人老珠黄是气血不足 / 007

看发肤：干枯粗糙是气血不足 / 008

看耳朵：萎缩僵硬是气血不足 / 009

看手指：纵纹凸显是气血不足 / 010

看牙龈：缝隙变大是气血不足 / 010

◎ 经穴养生，不可不做的五道功课 / 012

按摩：无病一身轻，手到病自除 / 012

手法：11种常用的按摩手法 / 013

定位：3种常用的按摩定位法 / 019

力度：按摩力度的3种把握方法 / 023

补泻：按摩补泻的3种基本方法 / 025

异常：4种按摩异常现象的预防与处理 / 028

◎ 艾灸养生，小艾灸能让女人百病不侵 / 031

艾灸：家有三年艾，郎中不用来 / 031

材料：灸用艾草的正确选择 / 032

制作：艾炷、艾条的合理制作 / 034

原则：艾疗灸治应遵循的原则 / 035

◎ 拔罐养生，女人离不开的健康法宝 / 037

拔罐：拔罐是个宝，女人离不了 / 037

方法：11种拔罐方法宜先知 / 038

禁忌：不能拔罐的人体疾病 / 054

提醒：拔罐需要注意的事项 / 055

◎ 刮痧养生，小小刮痧板也可以刮出健康 / 057

刮痧：内病需外治，无病一身轻 / 057

方法：持板、角度、运板各有方法 / 058

步骤：提前了解刮痧6部曲 / 062

注意：刮痧6要点需谨记 / 063

补泻：3种补泻手法宜掌握 / 066

禁忌：这些情况不适合经穴养生 / 067

第二章 排毒养颜，特效穴成就美丽达人

◎ 排除毒素，特效穴让美丽由内而生 / 070

大横穴 —— 调理脾胃，促进排毒 / 070

天枢穴 —— 通调肠道，清除宿便 / 071

商阳穴 —— 健脾和胃，清肠排毒 / 071

上巨虚穴 —— 调和肠胃，排除毒素 / 072

期门穴 —— 疏肝活血，排毒健脾 / 073

肺俞穴 —— 清热理气，排毒宣肺 / 073

胃俞穴 —— 排毒降逆，健脾和胃 / 074

◎ 雪白肌肤，特效穴打造无瑕美人 / 075

上星穴 —— 消除暗沉肌肤 / 075

头维穴 —— 让皮肤变得红润白皙 / 075

大椎穴 —— 滋养出白皙美肌 / 076

阳白穴 —— 增加面部红润气色 / 077

血海穴 —— 改善面部皮肤粗糙干燥 / 078

印堂穴 —— 改善面部气色 / 078

◎ 防皱除痘，特效穴助你美得更彻底 / 080

地仓穴 —— 延缓口部皱纹出现 / 080

曲池穴——消解老人斑、皮肤粗糙 / 080

四白穴——祛除面部雀斑、细纹 / 081

瞳子髎穴——助你祛除眼角皱纹 / 082

丝竹空穴——祛除眼周鱼尾纹 / 083

第三章 减肥塑身，特效穴打造明星身姿

◎ 瘦脸，特效穴让你有“面子” / 086

承浆穴——促使脸部肌肤更紧实 / 086

颊车穴——紧致肌肤，活血养颜 / 086

巨髎穴——有效美化脸部曲线 / 087

大迎穴——促使皮肤紧缩，消除双下巴 / 088

下关穴——燃烧脸颊多余脂肪 / 089

◎ 丰胸，特效穴塑造撩人丰姿 / 090

乳根穴——避免乳房下垂 / 090

乳中穴——胸部圆润坚挺的密码 / 091

膻中穴——刺激胸部二次发育 / 091

大巨穴——有助胸部坚挺 / 092

少泽穴——有效改善产后胸部干瘪 / 093

屋翳穴——让你的乳房更完美 / 093

◎ 细腰，特效穴成就“小腰精” / 095

志室穴——减去腰背上的赘肉 / 095

带脉穴——塑出你的动人腰线 / 095

涌泉穴——减腰收腹的秘诀 / 096

三焦俞穴——消除“水桶腰” / 097

◎ 提臀，特效穴打造弹力翘臀 / 098

环跳穴——还你紧实、上翘的臀部 / 098

居髎穴——消除腰臀部赘肉 / 099

腰眼穴——助你提臀、美臀 / 099

八髎穴——塑造弹力性感的臀部 / 100

◎ 减腹，特效穴告别“大肚腩” / 101

天枢穴——减少腹部或全身肥胖 / 101

水分穴——消减小腹赘肉，平坦腹部 / 101

中脘穴——减少腹部多余脂肪堆积 / 102

石门穴——提高瘦腹速度 / 103

气海穴——预防小腹凸出 / 103

滑肉门穴——有效消除肚脐周围脂肪 / 104

◎ 瘦腿，特效穴让你亭亭玉立 / 105

风市穴——还你修长的大腿 / 105

殷门穴——防止大腿多余脂肪囤积 / 106

伏兔穴——有效保持大腿外形美 / 106

丰隆穴——减肥消脂的大穴 / 107

◎ 纤臂，特效穴让美“无死角” / 109

天宗穴——纤细臂膀，防肩胛疼痛 / 109

秉风穴——圆润双肩，防上肢酸麻 / 109

臂臑穴——消除手臂多余脂肪 / 110

外关穴——有效消除小臂麻木肿胀 / 111

鱼际穴——调节手部气血，健美手部 / 112

第四章 强身健体，女人健康的根本

◎ 养肝护肝，春季养肝常用穴 / 114

三阴交穴——益气养血的“万能穴” / 114

太冲穴——女人平息肝火的“良药” / 115

肝俞穴——清肝明目，防治妇科病 / 115

悬钟穴——平肝熄风，疏肝益肾 / 116

章门穴——疏肝解郁的养生大穴 / 117

行间穴——情志郁结疏泄找行间 / 117

中封穴——熄风化气，抑制肝火过旺 / 118

◎ 祛寒扶阳，女人无病活到天年 / 120

足三里穴——有效改善手脚冰凉症状 / 120

- 阳池穴——体寒美女养肝的秘方 / 121
- 神阙穴——温阳祛寒，去浊纳新 / 121
- 腰阳关穴——温阳祛寒，舒筋活络 / 122
- 膝阳关穴——化湿散寒，疏通经络 / 123

◎ 提神醒脑，让女人充满活力 / 124

- 百会穴——调节大脑功能的要穴 / 124
- 涌泉穴——使人精力旺盛 / 125
- 太阳穴——能够迅速缓解疲劳 / 125
- 率谷穴——有效增强人的记忆力 / 126
- 劳宫穴——开窍醒神的功臣 / 127

第五章 调治病症，巧用经穴保健康

◎ 妇科疾病，特效穴手到病自除 / 130

- 乳腺炎 / 130
- 乳腺增生 / 133
- 痛经 / 138
- 闭经 / 142
- 月经失调 / 145
- 经前期综合征 / 149
- 盆腔炎 / 154

不孕症 / 157

外阴瘙痒 / 161

◎ 胃肠疾病，特效穴为你解除烦忧 / 165

腹 泻 / 165

便 秘 / 168

慢性胃炎 / 172

◎ 缓解疼痛，特效穴助你一臂之力 / 175

牙 痛 / 175

腹 痛 / 177

头 痛 / 179

落 枕 / 181

颈椎病 / 185

肩周炎 / 187

腰肌劳损 / 191

◎ 三高一低，特效穴为你缓解不适 / 194

糖尿病 / 194

高血压 / 196

低血压 / 200

高脂血症 / 202

◎ 皮肤疾病，特效穴还你光鲜面子 / 206

湿 疹 / 206

痤疮 / 209

荨麻疹 / 212

银屑病 / 215

◎ 五官疾病，特效穴让你耳清目明鼻通 / 218

鼻 炎 / 218

耳 鸣 / 221

青光眼 / 224

◎ 其他疾病，特效穴解除“心头之患” / 227

发 热 / 227

感 冒 / 229

咳 嗽 / 232

哮 喘 / 234

扁桃体炎 / 237

失 眠 / 240

眩 晕 / 244

附 录 益气血、养容颜的美食推荐

◎ 五谷蔬菜：平常食物最养人 / 248

粮全食美，养气血慧眼识杂粮 / 248

清喝 一碗粥，益气生血 / 251

- 小米，自古就是宝，补气养血的“代参汤” / 253
- 粳米，补中益气、平和五脏的“世间第一补” / 255
- 芝麻，益肝养肾、抗衰的“美容丹” / 256
- 甘薯，益气通便的“蔬菜皇后” / 259
- 油菜，消肿解毒的“环卫工” / 261
- 菠菜，洁肤抗衰的珍品 / 263
- 胡萝卜，善补气血的“小人参” / 264
- 苋菜，促进血、排毒，防便秘的“长寿菜” / 265
- 豇豆，调颜养身、滋阴补肾的粮食 / 267
- 黑木耳，活血润肺的“素中之荤” / 268

◎ 肉禽蛋类：吃得好，女人气色才好 / 270

- 鸡蛋，滋阴养血的“理想的营养库” / 270
- 猪肉，补虚强身、滋养脏腑的“动物人参” / 271
- 狗肉，补肺气、固肾气的秋冬佳肴 / 272
- 羊肉，温补气血的秋冬养生圣品 / 273
- 乌鸡，女人补血保安康、药食两用的珍禽 / 275

◎ 水果坚果：补益养身的健康食物 / 277

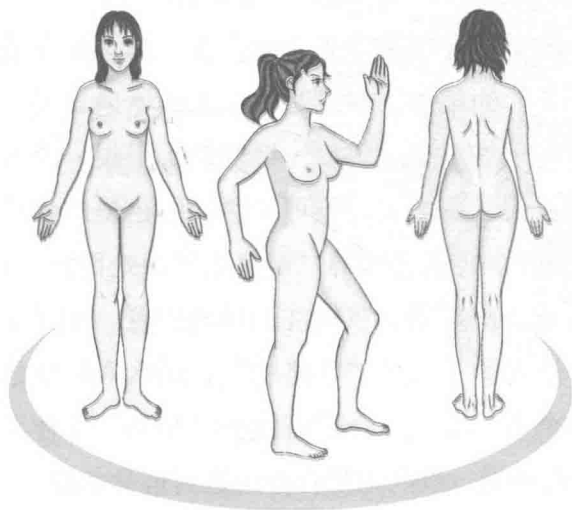
- 水果养气血，保青春先要保气畅血足 / 277
- 桃子，养血润燥、丰肌悦色的长寿果品 / 280
- 葡萄，补气血、益肝阴的“植物奶” / 282
- 红枣，每日食三枣，百岁不显老 / 283
- 龙眼，养血安神、润肤美容的珍果 / 285
- 板栗，补脾健胃的“干果之王” / 287
- 葵花子，多得太阳之气可温暖身心 / 289



第一章

知穴善用，女性的必修课

美丽是每个女人一生追求的梦想，她们想尽一切办法寻求美丽。经络作为我们身体随身配备的大军，能够在疾病来袭时扛起“决生死、处百病”的护军大旗，它是人体气血运行、脏腑联络、内外沟通、上下贯通的通道。经络上的每一个穴位都是灵丹妙药，就看我们会不会用它。经络养生为女人的美丽和健康保驾护航，它能让女人美得自然，由内而外散发美的气息，让你的身体之树不断发芽、开花，永远常青。





好处多多，用对经穴健康美丽双丰收



用经取穴，藏在身上的“良药”

在每个人的体内，都有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在身体深处的摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络。经络是经脉和络脉的总称，是人体气血运行、脏腑联络、内外沟通、上下贯穿的通道。经络就像是一棵大树，经脉是树干，络脉则是树枝、树叶。经络交错，遍布全身，将人体内部所有的脏腑器官、皮肉筋骨、组织联结成一个统一的、协调稳定的整体，保证全身气血充沛，抗御病邪和保护机体，从而成为完善健康、对抗疾病的强有力武器。

关于经络对人体的健康，早在2500年前的《黄帝内经》中就有了详细的记载。此书被后人称为“人体健康圣经”。书中对人体经络的作用推崇备至，经络是“人之所以生、病之所以成、人之所以气、病之所以起”的根本，意思是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络。如《灵枢·经脉篇》里说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”这里的不可不通，是说人体经脉必须畅通，原因是经脉“能决生死，处百病，调虚实”。

穴位是人体脏腑经络之气输注的特殊位置。如果把人体的经络系统看成遍布全身的一条条“铁路线”，那么穴位就代表着这一条条路线上的一个个“车站”。只有这些“车站”工作正常，才能保证“铁路”运行畅通，顺利地把营养运送到全身各处。