

医道养生系列二

悬壶济世固难得 广普中医功更高

小穴位 大健康

103个穴位 103位健康大将

熟读本书，穴位将不再是一个空洞无意义的黑点，而是一个有血有肉、有情有义的救命郎中；每一个穴位都是与我们紧紧相随、不离不弃的健康伴侣！

李智◎著

 江西科学技术出版社

医道养生系列二

小穴位 大健康

李智◎著



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位 大健康 / 李智著. —南昌:江西科学技术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5390-4600-6

I. ①小… II. ①李… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 208684 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: zk2012063

图书代码: D12052-101

小穴位 大健康

李智 著

责任编辑: 曹雯

特约策划: 李耀辉

特约编辑: 田鲜兰

装帧设计: 运平设计

出版发行: 江西科学技术出版社

地 址: 南昌市蓼洲街 2 号附一号

邮 编: 330009

电 话: 0791-86623491

传 真: 0791-86639342

邮 购: 0791-86622945 86623491

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 700 毫米 × 990 毫米 1/16

印 张: 18.5

印 张: 250 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5390-4600-6

定 价: 32.80 元

赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换

赣版权登字号 -03-2012-89

版权所有,侵权必究



目 录

《小穴位 大健康》使用说明书

第一章 督脉:监督健康的升阳大脉

督脉运行于人体后背,取其在背后监督的意思。它与任脉、冲脉同出于会阴,向后行于尾骨的长强,并沿着脊柱上行,也就是沿着脊梁骨往上走,在脑后的风府穴处进入脑内,然后沿头部正中线,上行至百会穴,经前额下行至素髌穴,过人中至龈交穴。督脉总管一身的阳气,对于神智病、头疼脑热以及阳虚导致的各种症状都有极好的调治作用。

1. 长强——护理好长强预防痔疮 / 4
2. 腰阳关——缓解腰部冷痛的有效穴 / 7
3. 命门——治疗手脚冰凉夜尿多的壮阳穴 / 10
4. 至阳——缓解心慌胸闷的宽心穴 / 13
5. 灵台——治疗忧郁失眠的养心穴 / 16
6. 身柱——让孩子身子骨更结实 / 19
7. 陶道——治疗慢性支气管炎的消炎穴 / 22
8. 大椎——清除内热的“退烧药” / 26

9. 风府——专治头痛的祛风穴 / 29
10. 百会——治疗胃下垂的灵验穴 / 32
11. 上星——解除脑疲劳,提高工作效率的加薪穴 / 36
12. 神庭——改善头脑昏沉的清醒穴 / 39
13. 人中——接通阴阳二气的急救穴 / 42

第二章 任脉:掌管生殖的妊养大脉

任脉运行的路线和人体的生殖系统相对应,从会阴出来,沿着腹部和胸部正中线上行,穴位多与督脉中的穴两相匹配,就像一对夫妻一样,一里一外。“任”有担任、妊养之意,与全身的阴经相连,所有的精血、津液等阴性物质都为任脉所管,与女子经、带、胎、产等关系密切,是女性一生的保护神。

14. 曲骨——减少尿频、尿急的有效穴 / 46
15. 中极——调理月经,轻松度过每月那几天 / 49
16. 关元——肾虚人士最好的“补药” / 52
17. 气海——精力不济,就艾灸气海 / 55
18. 神阙——腹部的问题可以灸神阙来解决 / 58
19. 上中下脘——胃痛时要找的健胃“三剑客” / 61
20. 建里——体虚之人最好的温补药 / 64
21. 巨阙——缓解心悸的有效穴 / 67
22. 膻中——增强心肌供血的强效“救心丸” / 70
23. 天突——黄豆温灸治疗哮喘最简便 / 73

第三章 手太阴肺经:调治呼吸的通天大脉

肺为华盖,说明肺居高位,犹如伞盖保护位居其下的脏腑,具有保护诸脏、抵御外邪的作用。此外,肺还担当“外交使臣”的任务,与天气相通,人体吸进呼出的气都和肺息息相关。所以,但凡和呼吸有关的疾病,如哮喘、咳嗽、感冒等疾病都可以找肺经上的大穴。

- 24. 列缺——一穴除烟瘾,人体也有戒烟穴 / 78
- 25. 太渊——保护老年人心脏的平安穴 / 81
- 26. 鱼际——揉鱼肚子泻肺热 / 84
- 27. 少商——咽喉肿痛就找少商穴 / 87

第四章 手阳明大肠经:保护胳膊的排泄大脉

手阳明大肠经循行于上肢、口腔及鼻等,因此可以治疗上肢疼痛、牙痛、鼻炎等问题。经络最讲究通,不通则痛。而阳明经是多气多血的经络,气血的生成有赖于排泄功能的正常发挥。人体的垃圾不能正常排出去,气血循行不畅,就会产生酸、胀、麻、痛等感觉,这时候,大肠经上的穴位就是蓄势待发的功臣。中医讲肺主皮毛,肺与大肠相表里,所以皮肤问题也可以从调肺通大肠的角度来治疗。

- 28. 合谷——身体的“万金油” / 92
- 29. 阳溪——摇头晃脑治疗颈肩腕疼痛 / 95

30. 手三里——一条龙治疗肩肘手顽疾的通调大穴 / 97
31. 曲池——简易穴位体操有助降血压 / 100
32. 肩髃——一指见效的神奇护肩穴 / 103
33. 迎香——预防过敏性鼻炎 / 106

第五章 足阳明胃经:生成气血的康体大脉

胃是气血生成的地方，而气血是人体能量最基本的保障，所以才有“后天之本”之说。不论是治疗疾病，还是保健养生，胃经都是首当其冲不可忽略的。所以，想养颜，想健康，想长寿，想通体康泰，都不要忘了打通胃经，不要忘了胃经上的大穴。胃经穴位分布于下肢前外侧面和腹部、胸部以及头面部。

34. 地仓——长在嘴角边的健脾大穴 / 110
35. 颊车——预防老年人牙齿松动的固齿穴 / 112
36. 下关——平衡阴阳不生病 / 114
37. 头维——两侧头痛，就找头上的“维和大使” / 116
38. 梁门——治疗胃溃疡有妙招 / 118
39. 太乙——滋润脏腑的手指犁地法 / 121
40. 滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴 / 124
41. 天枢——顽固便秘巧用天枢穴 / 127
42. 水道——把痛经问题“痛快”解决掉 / 130
43. 梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴 / 132
44. 犊鼻——关节炎就找膝眼来调治 / 135

45. 足三里——当仁不让的第一保健穴 / 137
46. 上、下巨虚——用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴 / 140
47. 条口——舒筋活血，肩膀疾病的好助手 / 142
48. 丰隆——消除啤酒肚，降低血脂的祛痰穴 / 144
49. 内庭——自动调节食欲的减肥穴 / 146

第六章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉

脾经从足走头，循行于下肢和胸腹部，从小腿内侧一直上行于舌根，和人体的脾、胃、心脏等都密切相连，在治疗与此相关的疾病上也有非凡功效。尤其是它的统血功能对于女性来说，更是无上的健康守护神，是值得所有人用一生关注的统血大经。脾气旺盛的人，面色红润，肌肉丰满，中气十足，精力充沛。

50. 太白——逛街脚走累了就找太白穴 / 150
51. 公孙——公孙配内关，治疗低血压的能手 / 152
52. 三阴交——调经排卵的有效穴 / 154
53. 阴陵泉——减轻腿部负担的消肿穴 / 156
54. 血海——治疗皮肤瘙痒的“润肤霜” / 158
55. 大横——增强内脏活力的不老穴 / 161

第七章 手少阴心经:调理神智的养心大脉

手少阴心经主干分布在上臂内侧,它从胸部出来,进入腋下,沿上臂内侧向下进入肘部,然后向下从小指末端出来,在手臂内侧循环一周。心经,顾名思义属于心。这条经络如果出现问题的话,人就会感到心烦意乱,胁痛,手臂内侧疼痛、酸麻,手心发热等。而且,对于心脏疾病,心经也有很好的调理作用。总之,但凡和心有关的问题,都有必要关注心经上的穴位。

- 56. 少海——治疗肘痛的有效穴 / 164
- 57. 通里——帮你开心窍的智慧穴 / 167
- 58. 神门——让心情愉快的开心穴 / 169

第八章 手太阳小肠经:疏通经气的护肩大脉

小肠经与心经相表里。它从小指处接心经,沿着小指外侧向上,进入胳膊,然后到肩关节以后向脊柱方向走行,跨越腕、肘、肩三个关节。所以,小肠经对于我们很容易出现的肩周炎、颈椎病等有很好的疗效,能够迅速地帮助淤积在此处的气血流通。

- 59. 少泽——产妇在床上就可以用的通乳穴 / 172
- 60. 前谷、后溪——颈椎从此好轻松 / 174
- 61. 天宗——给父母增福增寿的孝心穴 / 177
- 62. 秉风——调理肩背疾病的特效穴 / 179

63. 天容——清咽润喉的护嗓穴 / 181

第九章 足太阳膀胱经:护佑全身的通调大脉

膀胱经从内眼角的睛明穴一直走到足小趾的至阴穴,可以说是从头走足,是人体当中穴位最多的一条经。我们说每一个穴都是人体当中一味大药,所以,膀胱经可以说是药物资源最丰富的经络。不论是眼部的疾病,还是腿部的问题,抑或是后背脊柱的问题都可以找膀胱经上的大药来解决。

64. 睛明——预防近视的护眼穴 / 184

65. 攒竹——随身携带的止嗝穴 / 186

66. 玉枕——五指梳头防脱发 / 189

67. 大杼——治疗骨关节疾病的独门秘籍 / 192

68. 风门——护好风门防哮喘 / 195

69. 委中——腰背疼痛的急救穴 / 197

70. 膏肓——身体里预置的健康“警报器” / 200

71. 秩边——治疗坐骨神经痛的边陲大穴 / 203

72. 承山——避免小腿抽筋的运动前热身穴 / 205

73. 飞扬——敲打小腿,轻松巩固下半身 / 208

74. 昆仑——调整脊柱平衡保健康 / 210

75. 申脉——辗转难眠时的“催眠剂” / 212

76. 至阴——小脚趾上藏有矫正胎位的妙药 / 215

第十章 足少阴肾经:滋养脏腑的补水大脉

中医认为,肾为先天之本,包含着生命的原动力。足少阴肾经起于足底涌泉穴,循行于下肢的内侧和躯干前面,一直上行到胸部的俞府。肾经的经气充足与否,和人体的健康、疾病、衰老以及容颜等关系都非常密切。所以,要想保持充沛的精力、幸福的生活、健康的体魄,肾经上的大穴绝对是不容忽视的。艾灸促使肾水上升是常用的健身方法。

- 77. 涌泉——灌溉人体,滋润脏腑的第一源泉 / 218
- 78. 太溪——元阴元阳藏聚的人体母亲河 / 220
- 79. 照海——肾水上升的滋阴补肾穴 / 222

第十一章 手厥阴心包经:保护心主的安心大脉

心包经从胸部出来,其中一条支脉沿肋肋到达腋下3寸的部位,向上至腋窝下,然后沿上臂内侧,进入肘中,经过腕部,然后一直进入中指端。中医认为,心包是心脏外面的包膜,有保护心脏的作用。心是君主,任何邪气都不能近身;心包就是代心受过的“受气包”。心出现不舒服的症状的时候,比如心烦意乱,或者心脏疾病,都可以找心包上的穴位来安心神、定心智。

- 80. 内关——晕车晕船时,闭目掐按不头晕 / 226
- 81. 大陵——癫痫发作时的紧急救治穴 / 228

82. 劳宫——临场紧张找劳宫 / 230

83. 中冲——消除麦粒肿的美目穴 / 232

第十二章 手少阳三焦经:环绕耳周的视听大脉

三焦经分布在人体体侧，从无名指的关冲穴沿着手臂外侧一直到肩部和侧头部，在耳朵部位绕行了一大圈。所以，也有人将其称为“耳脉”。也就是说，耳朵的问题，比如耳聋、耳鸣等都可以找三焦经上的大穴来调治。三焦不对应任何脏腑，就像一个空腔，将所有的脏腑都纳入自己的怀中，好好呵护。

84. 中渚——拇指推拿治耳鸣 / 236

85. 阳池——打电话时也可以做的护腕运动 / 238

86. 外关——配合内关调气血 / 240

87. 支沟——肠燥型便秘的润滑剂 / 242

88. 角孙——偏头痛就找耳尖上的角孙穴 / 244

89. 丝竹空——祛除鱼尾纹的特效穴 / 247

第十三章 足少阳胆经:输送气血的固体大脉

胆经和三焦经都属于少阳经，少阳经走身体侧面。足少阳胆经从头走足，对于气血的输送能力也是很强的。人体的经络就像一位巡抚一样，拿着上方宝剑，走到哪里，哪里的问题都能管。胆经贯穿于全身上下，所以，上至头面部，中到肩胸腹的侧面，然后沿下肢外侧中线下行，最后到达足部，所有的问题都能一一得到解决。所以，胆经也成了众人喜爱的“明星脉”。

90. 上关——消除人体第一痛：三叉神经痛 / 250
91. 率谷——给醉酒人士准备的醒酒穴 / 252
92. 风池——缓解眼睛干涩酸胀的眼保健穴 / 255
93. 肩井——肩井配肩髃，肩周疾病无处躲 / 257
94. 日月——消除胆囊炎的“壮胆”大穴 / 259
95. 带脉——还你苗条小蛮腰的瘦腰穴 / 262
96. 环跳——坐骨神经痛就找环跳来止痛 / 264
97. 阳陵泉——阴阳两泉合并清除胆结石 / 266
98. 悬钟——睡个好觉不落枕 / 269
99. 足临泣——疏通肝胆回乳有奇功 / 271

第十四章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉

肝经上的穴位不多，它从脚大拇趾向上，沿着腿的内侧一直向上到胸腹部。虽然路线不长，穴位也不多，但是肝经和人体很多部位都有联系，如头、肺、胆、胃等。最重要的是肝和人的情绪紧密相连，肝经一旦出现压抑或者其他的问题，人的情绪会很烦躁、低落，与之相联的脏器的功能都不能得到很好的发挥，进而影响全身的健康。所以，肝经上的穴位都是个顶个的大将，需要我们细心关照。

100. 大敦——不抱怨、不生气的养肝穴 / 274
101. 太冲——点按太冲可以有个好脾气 / 276
102. 章门——治疗黄疸肝炎的褪黄穴 / 279
103. 期门——防治胸胁胀痛的顺气穴 / 281

附录：取象比类穴位命名纵横谈



《小穴位 大健康》使用说明书

1. 需要准备的工具

一张经络图,一瓶润滑油,一个按摩棒等。

2. 按摩方法:穴位刺激以按摩最为方便,随时随地可以进行。在按摩的时候可以根据所在穴位的位置,选择最方便的方法进行刺激,方法不拘一格。

①点按:用按摩棒或者指肚使劲向下按压。

②揉按:用指肚、手掌、掌根等在旋转揉捏的同时向下按压。

③推按:用大鱼际或者指肚从一个穴位向另一穴位推揉,稍微用力即可。

④敲打:手握拳,在穴位处敲打,力度适中。

3. 按摩注意事项

①按摩手法要轻重合适。

②按摩时间以每次 20~30 分钟为宜。

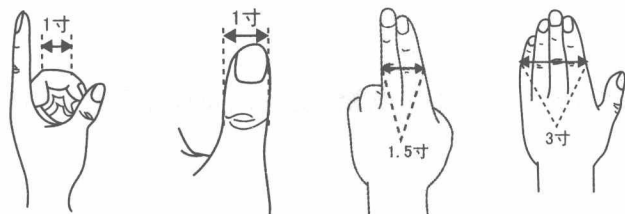
③大怒、大喜、大恐、大悲等情绪激动时,饱食之后,不要立即按摩。

④女性经期、孕期,久病虚弱、高龄体弱等人不宜按摩。

4. 找穴方法

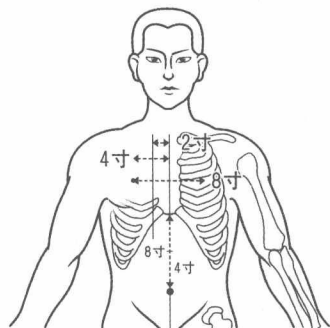
本书所有穴位均配有清晰的文字和图片,但穴位因人而异,不能一概而论。中医取穴一般采用同身寸定位法和骨度分寸定位法等。

①同身寸法示意图

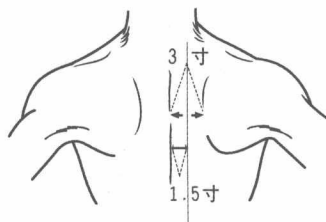




②骨度分寸法示意图



人体正面



人体背面

两乳头之间是8寸。乳头至前正中中线是4寸,4寸的1/2即是2寸。从剑突到肚脐为8寸,1/2即为4寸。

肩胛骨内侧缘至后正中中线是3寸,1/2处即为1.5寸。

5. 方向定位:尺侧和桡侧

尺侧、桡侧:尺侧和桡侧在医学上是个方位词。以手掌为例,靠小指一侧称为尺侧,靠拇指一侧称为桡侧。人的前臂骨骼由两根长骨组成,手掌向上,靠近大拇指的那根叫桡骨,靠近小指的那根叫尺骨。为方便记忆,习惯称之为“里尺外桡”。



6. 本书中所涉及的刮痧、拔罐、艾灸以及放血等疗法,请在专业医师指导下操作。

第一章



督脉:监督健康 的升阳大脉



督脉运行于人体后背,取其在背后监督的意思。它与任脉、冲脉同出于会阴,向后行于尾骨的长强,并沿着脊柱上行,也就是沿着脊梁骨往上走,在脑后的风府穴处进入脑内,然后沿头部正中线,上行至百会穴,经前额下行至素髌穴,过人中至龈交穴。督脉总管一身的阳气,对于神智病、头疼脑热以及阳虚导致的各种症状都有极好的调治作用。



1. 长强——护理好长强预防痔疮

长强是阳气生发的地方。



长强是督脉的第一个穴位。督脉我们都知道，它从下到上，穿行于后背正中，是统领人体阳气的经络。长强穴就在后背的正下方，在尾骨端与肛门连线的中点处，是督脉的起始穴，阳气就从这里开始生发。

很多老人都知道，在治疗小儿疾病上有一个方法叫捏脊，捏脊的开始处就是长强穴，从这里沿着后背向上一直捏到后颈的大椎穴，对于小孩的食欲缺乏、消化不良、腹泻等病都有很好的治疗效果。原因就是它振奋了人体的阳气，所以中医说“长强为纯阳初始”。

阳气

万物生长靠太阳。阳气就是人体的太阳，是生命的根本。它具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。阳虚，表现为四肢发凉、怕冷等，会导致人体抵抗力下降。

其实我们看名字也知道，“长”是长大、旺盛。而“强”顾名思义就是强壮、充实。长强合二为一，意味着这个穴位的气血很强盛。古人对这个穴位