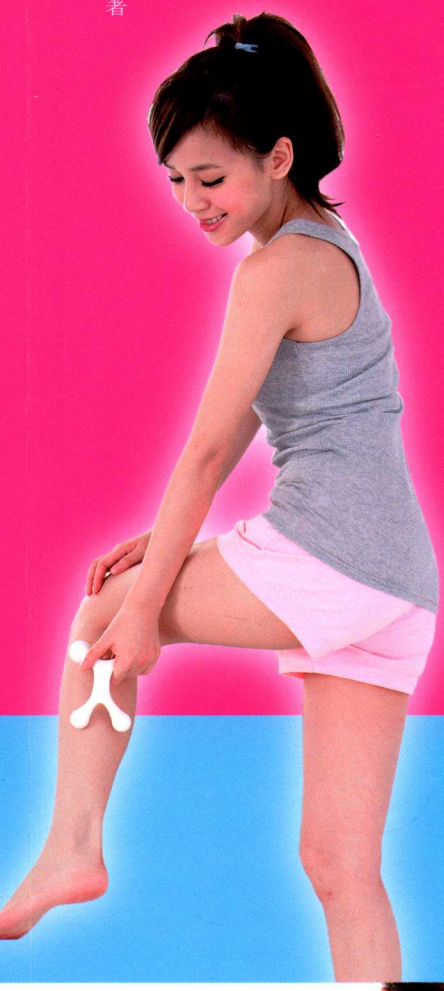
王睿宏 编著

十二保健要穴

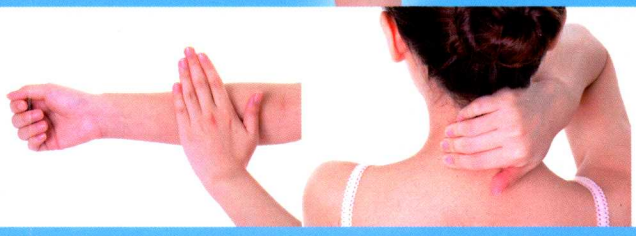
按摩法



你一定要知道的**十二个保健穴位**！

百会 **睛明** 风池 **膻中** 合谷 **劳宫** 神阙 **肾俞** 足三里 **三阴交** 太冲 **涌泉**

最简单易懂的穴位按摩书！



每天5分钟
穴位保健康

容易找、简单记、最实用的对症按摩法
在家调理多种常见病

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

十二保健要穴按摩法

Shier Baojian Yaoxue Anmofa

王睿宏◎编著

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

十二保健要穴按摩法 /王睿宏编著. —青岛 : 青岛出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5552-0237-0
Ⅰ. ①十… 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（2014）第269021号

书　　名　十二保健要穴按摩法
编　　著　王睿宏
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（传真）　0532-68068026
策划编辑　刘晓艳
责任编辑　逄　丹
封面设计　未觉设计
照　　排　青岛双星华信印刷有限公司
印　　刷　青岛新华印刷有限公司
出版日期　2015年5月第1版　2015年5月第1次印刷
开　　本　16开（715 mm × 1010 mm）
印　　张　10
书　　号　ISBN 978-7-5552-0237-0
定　　价　29.80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：美容　保健

自序

健康守护神——你一定要懂的关键十二穴位

还是学生的时候，有一天我跟老师一起去南投的山上义诊，来了一个面红耳赤、情绪激动的大叔，大声嚷嚷说他已经很久无法睡觉，只见老师按了按脉，不慌不忙地拿出针来，在大叔的手上和脚上扎了几针后，就请他回家。隔天，大叔气急败坏地跑来，以为他持续睡不好觉，只见他大声咆哮："你们让我睡太久了，害我连上班都迟到了……"这是我第一次觉得中医很厉害。

两三年后，我通过考试，开始医师的工作，门诊的第一个病人，我现在还记得，一个鼻炎的女性患者，在服用西药后打喷嚏和流鼻涕的症状消失，却产生严重的嗅觉和味觉丧失，停止服药后，症状依然存在，煮饭、烧菜要依赖先生的鼻子和嘴巴来闻味、品尝，觉得十分不便。当下我针了她鼻子两旁的迎香穴和两眉毛中央的印堂穴，只见她泛着泪光告诉我说："医师，针灸好痛，痛到我快哭了，但是我好像闻到味道了。"她带着畅通的鼻子，愉快地回家了。因此，我开始相信中医的疗效。

几年的临床时间过去了，我逐渐从患者身上的变化发现，中医的疗效是如此的快速而完全。现在，我只要用几根针或是几个按点，就可以缓解因为经络不通所引发的头痛、腹痛、颈部酸痛以及扭挫伤的疼痛，而且没有带来任何的副作用。除此之外，当这些疼痛消失后，你会发现患者的精神变好了、气色变红润了、身体的曲线也出来了。

一般人的观念里，中医只是用来调养身体的，是无法治愈疾病的。其实只要适当地利用经络和穴位，可以激活人体的自愈力和免疫力，减轻疾病所产生的身心痛苦，提高人的生活品质；明白经络和穴位的理论后，更可以为自己和家人进行保健和治疗，让身体维持健康的状态。

本书选取了十二个常用的关键穴位，这十二个穴位分布于人体的头面、胸腹、四肢和背部，在位置上非常清楚，在按压上非常容易，在功能上非常实用，对任何没有中医理论基础的人都十分容易上手，相信大家在读完本书后，身体力行，一定会拥有健康！

王睿宏

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

推荐序

十二穴位：养生、保健、急救随时可用

人的身体上多达 300 多个穴位，如果再加上经外奇穴，全部要记住的穴位名称又更多了。每当谈及经络穴位时，经常会让一般读者或是年轻人望之却步，觉得这是一门很困难的学问，但本书从十二经络与任督二脉中，挑选出最实用的十二个穴位，这十二个穴位也都是在人体上很容易找到的位置，希望能让读者清楚又简单地记住这十二穴位，并搭配本书所介绍的应用方法，在日常生活中灵活运用。

本书选出实用的十二个穴位，集养生、保健、急救的功能，让读者受益无穷。读者对穴位的意义能更有条理性、分析性的理解，尤其在 PART 4 的单元，将十二穴位的理论加以实践应用，使治疗与保健兼具。

在一般读者的观念里，西医治急症，中医治慢性病症；中医是用来治疗老年人慢性疾病的，唯有西医才能帮助患者渡过危难生死关卡，甚至于读者也可能认为穴位只是用来调养身体而已，殊不知穴位之神效，不仅仅是养生，更能够帮助忙碌的现代人，在日常生活中立即运用，消除不适症状。本书将所选出的十二穴位作了非常详尽的说明，从其意义、理论、功效，到日常的生活应用，不论是居家自我保健的按摩、饮食上的调理，以及伸展经络的小运动，都非常实用，不仅能改善症状，对于强身、预防疾病也颇有助益。

本书介绍的十二穴位的按摩手法，都是自我保健最简单的方法，不论是呼吸、免疫、循环系统疾病，还是消化、神经等系统疾病，都可以凭借平日的穴位按摩进行调养，提高身体的抗病力，也可以在身体发生症状时，起到舒缓与改善症状的效果。

个人经验中最明显的例子就是：当感到呼吸困难、心跳加快，或气很虚弱时，只要重力按压足三里穴、合谷穴、膻中穴，让气血流畅通顺，一定会马上恢复元气。

在此将本书推荐给广大读者，希望凭借本书让大众对穴位有多一点的认识和兴趣，当自己或亲人身体不舒服、感冒、头痛时，不必感到慌乱，善用书中十二穴位，一定能带给您及全家人幸福与健康！

台湾台南医院中医部主任

陈俞沛

十二保健要穴按摩法

目录
contents

○ 自序 …… 2
○ 推荐序 …… 4

本书中的穴位位置图：正面穴位图、侧面穴位图、各部位穴位图
…… 9

PART 1 经络与穴位

一、认识经络病 …… 14
经络病就像生病又没病的“未病” …… 14
哪些疾病属于经络病？ …… 15
经络就像是高速公路 …… 15
● 了解人体十二经络及任督二脉的主管系统与治疗效益 …… 17
穴位就像是高速公路的站点 …… 19
经络穴位畅通不生病 …… 19

二、治疗经络病最关键的十二穴位 …… 20
通过十二穴位传导，疏通气血 …… 20
关键十二穴位反映出疾病所在 …… 20
按摩十二穴位，可消除精神紧张，安定神志 …… 21
按压十二穴位，可以美丽苗条 …… 21
十二穴位可以改善身体疲劳，治疗经络病 …… 21
● 关键十二穴位简易位置与功能表 …… 22
● 十二穴位与五行、器官系统、经络、颜色、味道、五脏的关系
…… 23

PART 2 正确的穴位按摩方法

一、找出正确的穴位 …… 26
二、穴位按摩五大基本手法 …… 29
三、搭配辅助工具，强化穴位按摩效果 …… 33
四、穴位按摩配合要点：力度、节奏、呼吸法 …… 35

PART 3 认识十二穴位

百会穴 …… 38
睛明穴 …… 46
风池穴 …… 54
膻中穴 …… 62
合谷穴 …… 70
劳宫穴 …… 78
神阙穴 …… 86
肾俞穴 …… 94
足三里穴 …… 102
三阴交穴 …… 110
太冲穴 …… 118
涌泉穴 …… 126

PART 4 关键十二穴位对症按摩法

头痛 …… 136
强化胃肠 …… 138
喉咙痛 …… 140
咳嗽 …… 141
鼻塞(鼻过敏) …… 142
便秘 …… 144
眼睛疲劳 …… 146
肩颈疲劳 …… 147
腰酸背痛 …… 148
腿部疲劳 …… 149
舒缓压力,解除烦躁,改善失眠 …… 150
提振精神,消除宿醉 …… 152
美颜好气色 …… 154
生理期不适 …… 156
延缓老化 …… 158

十二保健要穴按摩法

Shier Baojian Yaoxue Anmofa

王睿宏◎编著

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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

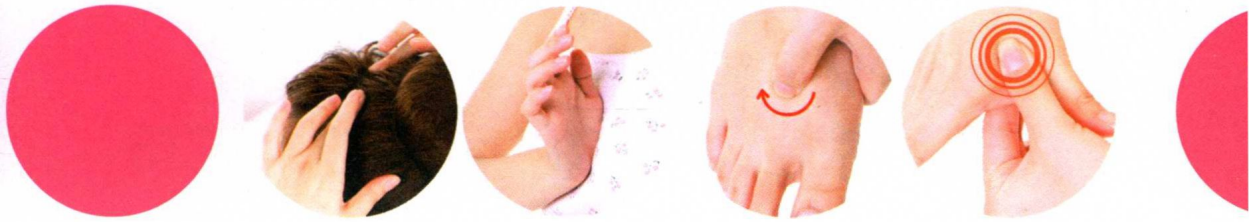
自序

健康守护神——你一定要懂的关键十二穴位

还是学生的时候，有一天我跟老师一起去南投的山上义诊，来了一个面红耳赤、情绪激动的大叔，大声嚷嚷说他已经很久无法睡觉，只见老师按了按脉，不慌不忙地拿出针来，在大叔的手上和脚上扎了几针后，就请他回家。隔天，大叔气急败坏地跑来，以为他持续睡不好觉，只见他大声咆哮："你们让我睡太久了，害我连上班都迟到了……"这是我第一次觉得中医很厉害。

两三年后，我通过考试，开始医师的工作，门诊的第一个病人，我现在还记得，一个鼻炎的女性患者，在服用西药后打喷嚏和流鼻涕的症状消失，却产生严重的嗅觉和味觉丧失，停止服药后，症状依然存在，煮饭、烧菜要依赖先生的鼻子和嘴巴来闻味、品尝，觉得十分不便。当下我针了她鼻子两旁的迎香穴和两眉毛中央的印堂穴，只见她泛着泪光告诉我说："医师，针灸好痛，痛到我快哭了，但是我好像闻到味道了。"她带着畅通的鼻子，愉快地回家了。因此，我开始相信中医的疗效。

几年的临床时间过去了，我逐渐从患者身上的变化发现，中医的疗效是如此的快速而完全。现在，我只要用几根针或是几个按点，就可以缓解因为经络不通所引发的头痛、腹痛、颈部酸痛以及扭挫伤的疼痛，而且没有带来任何的副作用。除此之外，当这些疼痛消失后，你会发现患者的精神变好了、气色变红润了、身体的曲线也出来了。



一般人的观念里，中医只是用来调养身体的，是无法治愈疾病的。其实只要适当地利用经络和穴位，可以激活人体的自愈力和免疫力，减轻疾病所产生的身心痛苦，提高人的生活品质；明白经络和穴位的理论后，更可以为自己和家人进行保健和治疗，让身体维持健康的状态。

本书选取了十二个常用的关键穴位，这十二个穴位分布于人体的头面、胸腹、四肢和背部，在位置上非常清楚，在按压上非常容易，在功能上非常实用，对任何没有中医理论基础的人都十分容易上手，相信大家在读完本书后，身体力行，一定会拥有健康！

王睿宏

推荐序

十二穴位：养生、保健、急救随时可用

人的身体上多达 300 多个穴位，如果再加上经外奇穴，全部要记住的穴位名称又更多了。每当谈及经络穴位时，经常会让一般读者或是年轻人望之却步，觉得这是一门很困难的学问，但本书从十二经络与任督二脉中，挑选出最实用的十二个穴位，这十二个穴位也都是在人体上很容易找到的位置，希望能让读者清楚又简单地记住这十二穴位，并搭配本书所介绍的应用方法，在日常生活中灵活运用。

本书选出实用的十二个穴位，集养生、保健、急救的功能，让读者受益无穷。读者对穴位的意义能更有条理性、分析性的理解，尤其在 PART 4 的单元，将十二穴位的理论加以实践应用，使治疗与保健兼具。

在一般读者的观念里，西医治急症，中医治慢性病症；中医是用来治疗老年人慢性疾病的，唯有西医才能帮助患者渡过危难生死关卡，甚至于读者也可能认为穴位只是用来调养身体而已，殊不知穴位之神效，不仅仅是养生，更能够帮助忙碌的现代人，在日常生活中立即运用，消除不适症状。本书将所选出的十二穴位作了非常详尽的说明，从其意义、理论、功效，到日常的生活应用，不论是居家自我保健的按摩、饮食上的调理，以及伸展经络的小运动，都非常实用，不仅能改善症状，对于强身、预防疾病也颇有助益。

本书介绍的十二穴位的按摩手法，都是自我保健最简单的方法，不论是呼吸、免疫、循环系统疾病，还是消化、神经等系统疾病，都可以凭借平日的穴位按摩进行调养，提高身体的抗病力，也可以在身体发生症状时，起到舒缓与改善症状的效果。

个人经验中最明显的例子就是：当感到呼吸困难、心跳加快，或气很虚弱时，只要重力按压足三里穴、合谷穴、膻中穴，让气血流畅通顺，一定会马上恢复元气。

在此将本书推荐给广大读者，希望凭借本书让大众对穴位有多一点的认识和兴趣，当自己或亲人身体不舒服、感冒、头痛时，不必感到慌乱，善用书中十二穴位，一定能带给您及全家人幸福与健康！

台湾台南医院中医部主任

陈俞沛

十二保健要穴按摩法

目录
contents

○ 自序 …… 2
○ 推荐序 …… 4

本书中的穴位位置图：正面穴位图、侧面穴位图、各部位穴位图
…… 9

PART 1 经络与穴位

一、认识经络病 …… 14
经络病就像生病又没病的“未病” …… 14
哪些疾病属于经络病？ …… 15
经络就像是高速公路 …… 15
● 了解人体十二经络及任督二脉的主管系统与治疗效益 …… 17
穴位就像是高速公路的站点 …… 19
经络穴位畅通不生病 …… 19

二、治疗经络病最关键的十二穴位 …… 20
通过十二穴位传导，疏通气血 …… 20
关键十二穴位反映出疾病所在 …… 20
按摩十二穴位，可消除精神紧张，安定神志 …… 21
按压十二穴位，可以美丽苗条 …… 21
十二穴位可以改善身体疲劳，治疗经络病 …… 21
● 关键十二穴位简易位置与功能表 …… 22
● 十二穴位与五行、器官系统、经络、颜色、味道、五脏的关系
…… 23

PART 2 正确的穴位按摩方法

一、找出正确的穴位 …… 26
二、穴位按摩五大基本手法 …… 29
三、搭配辅助工具，强化穴位按摩效果 …… 33
四、穴位按摩配合要点：力度、节奏、呼吸法 …… 35

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com