

会说话的理疗书

常见病特效穴位 速查手册

李志刚◎主编

北京中医药大学李志刚教授推荐给大家的养生理疗书，
让您轻松将健康握于指尖！

- ★收录14条经络及经外奇穴共140个特效穴位的相关知识
 - ★展示179种特效理疗法（117种常见病+15种日常保健+8种体质）
- 《黄帝内经》有云：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”

会说话的真人版穴位理疗书
——扫一扫，同步视频跟着学



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

会说话的理疗书

常见病特效穴位 速查手册

李志刚◎主编



长江出版传媒



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效穴位速查手册/李志刚主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2015. 2

(会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-7190-7

I. ①常… II. ①李… III. ①常见病—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243842号

策划编辑/刘焰红 江 娜

责任编辑/赵襄玲

封面设计/吴展新

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723mm×1020mm 1/16

印 张/16

字 数/250千字

2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

目录 CONTENTS

Part

I

求人不如求己，求药不如求穴

第一节 调呼吸的肺经特效穴 010	第四节 后天之本的脾经特效穴 028
中府——诸染肺病按中府..... 011	隐白——崩漏便血有奇效..... 029
尺泽——清肺化痰平咳喘..... 011	大都——缓解心痛利湿热..... 029
孔最——清热润肺治咯血..... 012	公孙——小腹疼痛经验穴..... 030
列缺——头项疾病找列缺..... 012	三阴交——妇科疾病特效穴..... 030
太渊——定喘止咳一把手..... 013	漏谷——健脾利湿治腹泻..... 031
鱼际——小儿常按助消化..... 013	地机——健脾和胃降血糖..... 031
第二节 排糟粕的大肠经特效穴 014	阴陵泉——健脾利湿配中脘..... 032
商阳——晕厥中风疗效佳..... 015	血海——养血活血治血症..... 032
二间——清热解表利咽喉..... 015	胸乡——胸部疾病找胸乡..... 033
合谷——面口疾病第一穴..... 016	大包——脾虚乏力强健穴..... 033
阳溪——头痛眼病常用穴..... 016	第五节 统神志的心经特效穴 034
偏历——清热利尿治肾痛..... 017	少海——胳膊疾病找少海..... 035
手三里——提高免疫肠胃好..... 017	灵道——灵道安神祛痛强..... 035
曲池——清热解表降血压..... 018	通里——镇静安神调心气..... 036
肘髎——舒经活络治肘痛..... 018	神门——失眠怔忡心悸用..... 036
臂臑——青光眼视揉臂臑..... 019	少府——止痒止痛疗效佳..... 037
肩髃——颈肩疼痛特效穴..... 019	少冲——中风十宣百会配..... 037
第三节 多气血的胃经特效穴 020	第六节 分清泌浊的小肠经特效穴 038
承泣——迎风流泪按此穴..... 021	少泽——热病昏迷全能疗..... 039
四白——各种眼病常按揉..... 021	前谷——癫狂热病都能行..... 039
颊车——消肿止痛泻胃火..... 022	后溪——熏熏按按治项强..... 040
下关——牙痛耳病均有效..... 022	阳谷——牙痛腕痛均可止..... 040
头维——清肝火治偏头痛..... 023	养老——晚年安康养老按..... 041
内庭——清热解毒泻诸火..... 023	听宫——脱耳开窍配翳风..... 041
天枢——理气健脾治便秘..... 024	小海——手臂疼痛按能安..... 042
水道——治疗水病效果强..... 024	肩贞——肩周耳部到痧疗..... 042
归来——调经止带治月经..... 025	颧髎——面部疾病颧髎治..... 043
梁丘——膝关节炎疗效佳..... 025	肩中俞——气喘咳嗽项强消..... 043
犊鼻——治疗下肢远疼痛..... 026	第七节 排毒素的膀胱经特效穴 044
足三里——常按胜吃老母鸡..... 026	睛明——眼保常把睛明揉..... 045
丰隆——化痰祛湿降血脂..... 027	攒竹——清热明目眼疾祛..... 045
解溪——脑部供血更聪颖..... 027	眉冲——眩晕头痛均能止..... 046

- 承光——清热祛风又通窍 046
- 大杼——肩背疼痛鼻渊疗 047
- 风门——伤风咳嗽找风门 047
- 肺俞——肺系疾病肺俞愈 048
- 厥阴俞——心胸烦闷厥阴治 048
- 心俞——心悸失眠心俞按 049
- 督俞——强心通脉又止痛 049
- 膈俞——血证膈俞疗效佳 050
- 肝俞——疏肝利胆降肝火 050
- 脾俞——健脾和胃脾胃调 051
- 胃俞——宽中和胃降逆好 051
- 三焦俞——通调水道强腰膝 052
- 肾俞——益肾助阳肾病安 052
- 气海俞——肾部疾病均能灸 053
- 大肠俞——肠鸣腹痛重症按 053
- 关元俞——温肾壮阳此穴魁 054
- 小肠俞——通调二便治肾病 054
- 膀胱俞——遗尿便秘泄泻调 055
- 八髎——男科妇科八髎治 055
- 会阳——下焦不利会阳安 056
- 承扶——通便消痔活络用 056
- 委阳——水湿不利委阳刮 057
- 委中——腰背有痛委中求 057
- 志室——补肾利湿强腰膝 058
- 承山——理气止痛力量雄 058
- 昆仑——舒筋活络按昆仑 059
- 至阴——正胎催产灸至阴 059
- 第八节 主生殖的肾经特效穴** 060
- 涌泉——肾经保健第一穴 061
- 然谷——益气固肾清湿热 061
- 太溪——肾虚耳鸣太溪疗 062
- 大钟——肾虚气喘大钟灸 062
- 水泉——水泉清热又通络 063
- 照海——调经止痛水液蒸 063
- 复溜——补肾益阴温利水 064
- 阴谷——益肾调经下焦安 064
- 气穴——奔豚腹胀又暖胞 065
- 盲俞——固肾滋阴治腹痛 065
- 第九节 保护心脏的心包经特效穴** 066
- 天池——活血化瘀心痛疗 067
- 曲泽——疼痛烦闷曲泽刮 067
- 内关——安神止痛晕车灵 068
- 大陵——失眠狂躁常按消 068
- 劳宫——急救意外中风按 069
- 中冲——醒神开窍热痛按 069
- 第十节 通调水道的三焦经特效穴** 070
- 关冲——头痛目赤关冲疗 071
- 中渚——耳鸣耳聋头痛按 071
- 阳池——理疗帮忙治腕痛 072
- 外关——祛火通络治便秘 072
- 肩髃——祛湿通络治肩痛 073
- 翳风——聪耳通窍面瘫疗 073
- 第十一节 主决断的胆经特效穴** 074
- 瞳子髎——头目疾病均能疗 075
- 听会——开窍聪耳听官配 075
- 上关——耳鸣耳聋头痛安 076
- 率谷——平肝熄风头痛息 076
- 头窍阴——开窍聪耳平肝阳 077
- 完骨——祛风清热又安神 077
- 阳白——清头明目祛风热 078
- 头临泣——聪耳明目配百会 078
- 风池——内风外风皆能疗 079
- 肩井——消肿止痛肩痛按 079
- 带脉——理疗帮忙治带下 080
- 环跳——通经活络利腰腿 080
- 风市——下肢痿痹找风市 081
- 膝阳关——祛风化湿治关节 081
- 阳陵泉——强腰健膝治痿痹 082
- 足临泣——头痛心忪目眩按 082
- 侠溪——惊悸耳鸣刮能定 083
- 足窍阴——通经止痛又聪耳 083
- 第十二节 主疏泄的肝经特效穴** 084
- 大敦——回阳救逆灸灸疗 085
- 行间——气血滞经灸行间 085
- 太冲——水湿风气均能散 086
- 蠡沟——疏肝理气调下焦 086

章门——理气除胀章门强	087	膻中——理气止痛膻中求	101
期门——疏肝理气能活血	087	华盖——利肺平喘按摩用	102
第十三节 补阳气的督脉特效穴	088	天突——冬病夏治首选穴	102
长强——调气和血肾虚按	089	廉泉——利喉舒舌止痛强	103
腰俞——强筋健骨配膀胱	089	承浆——牙痛项痛承浆止	103
腰阳关——阳气上传此穴续	090	第十五节 不可忽视的经外奇穴	104
命门——补肾壮阳命门魁	090	太阳——清热保眠治疲劳	105
悬枢——腹胀腹痛艾灸痊	091	印堂——头痛头晕太阳配	105
脊中——温阳健脾亦安神	091	四神聪——提神醒脑治失眠	106
至阳——咳嗽胸闷气喘安	092	球后——眼部疾病球后求	106
身柱——肺系疾病身柱按	092	鱼腰——近视沙眼鱼腰治	107
大椎——截疟清热大椎疗	093	上迎香——鼻部疾病配上星	107
哑门——平肝熄风能治哑	093	耳尖——清热祛风目赤疗	108
风府——散风熄风按摩治	094	颈百劳——养肺止咳长按摩	108
百会——提神醒脑防脱发	094	夹脊——舒筋活络脏腑调	109
神庭——失眠心悸头痛止	095	翳明——失眠近视翳明按	109
水沟——中风昏迷急救求	095	子宫穴——妇科疾病艾灸用	110
第十四节 调气血的任脉特效穴	096	胃脘下俞——健脾和胃配脾俞	110
中极——补肾益气艾灸补	097	十宣——清热开窍能醒神	111
关元——固本培元保健按	097	二白——调和气血二白行	111
气海——延年益寿气海穴	098	定喘——肺部疾病定喘求	112
神阙——通经行气治腹痛	098	下极俞——强腰健肾配肾俞	112
水分——理气止痛胃痛疗	099	十七椎——强腰利尿又补肾	113
建里——腹胀呕吐水分配	099	百虫窝——驱虫止痒虫窝治	113
中脘——脾胃疾病中脘行	100	阑尾——阑尾专治阑尾炎	114
上脘——和胃降逆治腹泻	100	胆囊——疏肝利胆胆疾消	114
中庭——宽胸理气心痛医	101		

Part 2

特效穴理疗，手到病除

第一节 解决呼吸疾病烦恼	116	胸闷——自觉胸内憋闷感	122
感冒——风寒风热辨证疗	116	胸膜炎——咳嗽气急胸闷痛	123
咳嗽——常按肺俞和定喘	117	肺气肿——胸如桶状畏寒冬	124
肺炎——寒战高热兼咳痰	118	空调病——头痛脑热受风寒	125
支气管炎——气促痰鸣为主症	119	第二节 远离心脑血管疾病	126
肺结核——低热盗汗伴咯血	120	头痛——头胀欲裂痛难忍	126
哮喘——喘息气促呼吸难	121	偏头痛——恶心呕吐常激动	127

- 高血压——头晕心悸危险大 128
- 低血压——四肢冰凉易晕倒 129
- 冠心病——心痛心衰心不齐 130
- 心律失常——眩晕心悸心跳异 131
- 贫血——失眠头晕面苍白 132
- 中风后遗症——口眼喎斜见偏瘫 133
- 血栓闭塞性脉管炎——麻木溃疡坏死多 134
- 第三节 摆脱精神和神经系统疾病** 135
- 神经衰弱——疲劳紧张易兴奋 135
- 眩晕——地动山摇踩棉花 136
- 失眠——入睡困难易做梦 137
- 抑郁症——情感低落言语少 138
- 三叉神经痛——头部突如刀割痛 139
- 面神经麻痹——面肌瘫痪口下垂 140
- 面肌痉挛——眼睑口角面自动 141
- 肋间神经痛——咳嗽喷嚏胸急痛 142
- 癫痫——昏仆吐涎目上视 143
- 疲劳综合征——记忆减退精神差 144
- 第四节 缓解消化系统病症** 145
- 呕吐——反胃恶心血压低 145
- 胃痛——胃脘心窝痛非常 146
- 胃痉挛——腹痛呕吐体质差 147
- 反流性食管炎——反酸呕吐吞咽难 148
- 消化不良——腹痛饱胀不欲食 149
- 打嗝——胃气上逆喉出声 150
- 消化性溃疡——上腹中腹常疼痛 151
- 腹胀——腹部胀气需留心 152
- 腹泻——脾虚热毒肚子痛 153
- 急性肠炎——腹痛腹泻肢无力 154
- 肠易激综合征——腹泻多汗又恶心 155
- 便秘——腹胀腹痛大便少 156
- 痢疾——高热腹泻现脓血 157
- 急性阑尾炎——右腹压痛反跳痛 158
- 脱肛——久痢久泻病体虚 159
- 痔疮——大肠湿热便带血 160
- 脂肪肝——肥胖失眠容易瘦 161
- 肝硬化——酗酒肝炎上腹痛 162
- 肝炎——恶心呕吐易疲倦 163
- 胆结石——右腹疼痛难忍 164
- 第五节 改善泌尿生殖系统疾病** 165
- 慢性肾炎——血尿浮肿身乏力 165
- 前列腺炎——尿频尿急尿不尽 166
- 膀胱炎——尿频尿急尿血痛 167
- 尿道炎——尿频尿急尿困难 168
- 泌尿系统结石——排尿困难痛难忍 169
- 早泄——肾精肾气肾不固 170
- 阳痿——肾阳亏虚勃起难 171
- 遗精——精神萎靡腰膝软 172
- 阴囊潮湿——风湿邪郁常致病 173
- 不育症——女方健康生育难 174
- 第六节 调理内分泌及循环系统疾病** 175
- 高脂血症——心肌梗死病因魁 175
- 糖尿病——三多一少脏腑伤 176
- 地方性甲状腺肿大——食盐缺碘增生多 177
- 甲亢——多食消瘦脖子大 178
- 痛风——尿酸过高手脚痛 179
- 肥胖症——各种疾病由它引 180
- 中暑——头痛头晕又口渴 181
- 水肿——脏腑水道齐失调 182
- 醉酒——饮酒过量伤害大 183
- 疝气——气虚不固疝气生 184
- 第七节 改善妇产科疾病** 185
- 月经不调——周期经色经量变 185
- 痛经——经来小腹痛难忍 186
- 闭经——机能失调经不来 187
- 崩漏——势缓势急出血异 188
- 带下病——湿热气血常为病 189
- 子宫脱垂——脾虚肾虚脏器脱 190
- 慢性盆腔炎——腰酸低热疼痛多 191
- 不孕症——男方无病却无子 192
- 妊娠呕吐——恶心乏力精神衰 193
- 产后腹痛——产后血块臭味增 194
- 产后缺乳——体虚瘀滞乳汁少 195
- 产后尿潴留——膀胱受压病程长 196

- 更年期综合征——肾气衰退精神乱 197
- 第八节 调养骨伤科疾病 198
- 颈椎病——头颈肩臂上胸疼 198
- 落枕——风寒外伤经络堵 199
- 肩周炎——活动受限夜间重 200
- 膝关节炎——关节疼痛麻木多 201
- 脚踝疼痛——劳累寒冷痛加重 202
- 小腿抽筋——内邪外邪腿胀痛 203
- 肌肉萎缩——气虚邪侵营养差 204
- 腰酸背痛——寒湿气血肾亏伤 205
- 急性腰扭伤——剧烈疼痛伤持续 206
- 腰椎间盘突出——腰酸背痛腿麻木 207
- 强直性脊柱炎——腰背颈臀髋僵硬 208
- 坐骨神经痛——腰臀疼痛下肢痿 209
- 网球肘——肘部疼痛遇雨重 210
- 鼠标手——肩颈不适手酸胀 211
- 风湿性关节炎——关节红肿热痛多 212
- 第九节 改善五官科疾病 213
- 黑眼圈眼袋——熬夜睡少废物致 213
- 麦粒肿——疼痛肿胀眼难睁 214
- 急性结膜炎——外邪肺热肝火多 215
- 鼻炎——鼻塞流涕过敏频 216
- 鼻出血——内因外因需辨明 217
- 耳鸣耳聋——肝肾不足愁愁现 218
- 牙痛——疼痛剧烈风池按 219
- 中耳炎——耳痛眩晕需留心 220
- 口腔溃疡——发炎溃烂进食痛 221
- 咽喉肿痛——发热咳嗽常相伴 222
- 急性扁桃体炎——风池风府曲池治 223
- 第十节 消除皮肤科疾病 224
- 痤疮——原因复杂需辨明 224
- 斑秃——血虚风盛肝肾亏 225
- 黄褐斑——肝郁气滞肾虚寒 226
- 荨麻疹——恶心呕吐虫疹多 227
- 带状疱疹——奇痛无比春秋多 228
- 脚气——发病愈后效果差 229
- 脱发——生理病理需留心 230
- 疔疮——坚硬如钉疼痛剧 231
- 褥疮——气虚血滞卧床久 232

Part 3

自然疗法养生，防患于未然

- 第一节 五脏六腑养生 234
- 健脾养胃——脾胃安好胃口好 234
- 养心安神——心静不烦睡眠好 235
- 疏肝解郁——心情舒畅笑颜开 236
- 宣肺理气——呼吸顺畅咳嗽消 237
- 补肾强腰——肾气充足腰脊壮 238
- 第二节 爱美女性养生 239
- 美容养颜——满面红光桃花开 239
- 丰胸美乳——双峰美挺又健康 240
- 瘦身降脂——调出曲线身材来 241
- 调经止带——调好经带少烦恼 242
- 排毒通便——排出毒素一身轻 243
- 第三节 健康长寿养生 244
- 益气养血——气血充足面色好 244
- 降压降糖——血糖血压一并降 245
- 消除疲劳——精力充沛身体棒 246
- 强身健体——免疫力强不生病 247
- 延年益寿——寿比南山乐天年 248
- 第四节 不同体质养生 249
- 阳虚体质——手足冰冷冷食凉 249
- 阴虚体质——舌红苔少口干燥 250
- 气虚体质——疲乏无力出虚汗 251
- 痰湿体质——汗多水肿体形胖 252
- 血瘀体质——面唇紫暗多疼痛 253
- 气郁体质——多愁善虑忧郁状 254
- 湿热体质——满面油光粉刺多 255
- 特禀体质——过敏缺陷适应差 256

会说话的理疗书

常见病特效穴位 速查手册

李志刚◎主编



长江出版传媒



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效穴位速查手册/李志刚主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2015. 2

(会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-7190-7

I. ①常… II. ①李… III. ①常见病—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243842号

策划编辑/刘焰红 江 娜

责任编辑/赵襄玲

封面设计/吴展新

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723mm×1020mm 1/16

印 张/16

字 数/250千字

2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

前言 PREFACE

现代人工作压力大，生活作息不规律，常年的忙碌生活让健康亮起了红灯。现在很多人生了病就去医院要医生开抗生素，打点滴。多数人看起来只是一点小问题，拖拖拉拉的，最后成了大问题。上医院看病花费大，耗时长，人们开始思考有没有一种方法是没有副作用、花钱少的呢？于是传统的中医按摩、刮痧、拔罐、艾灸等经络穴位疗法在近几年越来越受到人们的关注和青睐。

在传统中医理论中，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官都要通过经络紧密相连，相互影响。在经络上分布着点区部位——穴位。穴位，也称穴道，学名为俞穴。俞穴是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位，是疾病的反应点和治疗的刺激点。中医经穴理疗法的按摩、针灸、拔罐、艾灸等，就是通过刺激经络上的俞穴，激发人体的正气，协调脏腑阴阳，达到防病治病的目的。

经络是运行人体全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通道。按摩、艾灸、刮痧等大量临床实践已经证明：沿经络及各穴位施加物理刺激（按摩、艾灸、刮痧等），能对脏腑及全身的疾病有效地发挥治疗作用。经络包括经脉和络脉。经脉是经络系统主干，多循行于人体的深部，有固定的循行部位。络脉是经脉的小分支，循行于浅表，纵横交叉，网络遍布全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。

《常见病特效穴位速查手册》就是依据上述中医理念，精心编撰而成的一本养生书。本书旨在介绍经络和穴位的基本知识，为您精心挑选出最常用、最有效的特效穴位，配以大量的彩图，详细介绍每一特效穴的定位、功效、主治疾病，以简单明了、通俗易懂的方式，让您一看就懂，一学就会。打开本书，按摩、艾灸、拔罐和刮痧这些简单易学的经穴理疗方法将一一呈现在您的眼前，让您按需取穴，对症用穴，一穴多用，多管齐下。更非同寻常的是，每一特效穴均有真人同步演示视频，让您扫描二维码就可边看边学边操作，在家就能轻松进行自我养生保健，祛除常见病症。小小特效穴，通过适当的理疗刺激，就能让您收获大健康。

此书无论有无医学基础，都可以轻松入门，为自己、为家人解急时之需、疗身体之疾，让它成为您最实用、最有效、最直接的防病、治病“参考书”吧。

目录 CONTENTS

Part 1

求人不如求己，求药不如求穴

第一节 调呼吸的肺经特效穴 010	第四节 后天之本的脾经特效穴 028
中府——诸类肺病按中府..... 011	隐白——崩漏便血有奇效..... 029
尺泽——清肺化痰平哮喘..... 011	大都——缓解心痛利湿热..... 029
孔最——清热润肺治咯血..... 012	公孙——小腹疼痛经验穴..... 030
列缺——头项疾病找列缺..... 012	三阴交——妇科疾病特效穴..... 030
太渊——定喘止咳一把手..... 013	漏谷——健脾利湿治腹泻..... 031
鱼际——小儿常按助消化..... 013	地机——健脾和胃降血糖..... 031
第二节 排糟粕的大肠经特效穴 014	阴陵泉——健脾利湿配中脘..... 032
商阳——晕厥中风疗效佳..... 015	血海——养血活血治血症..... 032
二间——清热解表利咽喉..... 015	胸乡——胸部疾病找胸乡..... 033
合谷——面口疾病第一穴..... 016	大包——脾虚乏力强健穴..... 033
阳溪——头痛眼病常用穴..... 016	第五节 统神志的心经特效穴 034
偏历——清热利尿治肾痛..... 017	少海——胳膊疾病找少海..... 035
手三里——提高免疫肠胃好..... 017	灵道——灵道安神祛痛强..... 035
曲池——清热解表降血压..... 018	通里——镇静安神调心气..... 036
肘髎——舒经活络治肘痛..... 018	神门——失眠怔忡心悸用..... 036
臂臑——青光眼视揉臂臑..... 019	少府——止痒止痛疗效佳..... 037
肩髃——颈肩疼痛特效穴..... 019	少冲——中风十宣百会配..... 037
第三节 多气血的胃经特效穴 020	第六节 分清泌浊的小肠经特效穴 038
承泣——迎风流泪按此穴..... 021	少泽——热病昏迷全能疗..... 039
四白——各种眼病常按揉..... 021	前谷——癫狂热病都能行..... 039
颊车——消肿止痛泻胃火..... 022	后溪——熏熏按按治项强..... 040
下关——牙痛耳病均有效..... 022	阳谷——牙痛腕痛均可止..... 040
头维——清肝火治偏头痛..... 023	养老——晚年安康养老按..... 041
内庭——清热解毒泻诸火..... 023	听宫——脱耳开窍配翳风..... 041
天枢——理气健脾治便秘..... 024	小海——手臂疼痛按能安..... 042
水道——治疗水病效果强..... 024	肩贞——肩周耳部刮痧疗..... 042
归来——调经止带治月经..... 025	颧髎——面部疾病颧髎治..... 043
梁丘——膝关节痛疗效佳..... 025	肩中俞——气喘咳嗽项强消..... 043
犊鼻——治疗下肢远疼痛..... 026	第七节 排毒素的膀胱经特效穴 044
足三里——常按胜吃老母鸡..... 026	睛明——眼保常把睛明揉..... 045
丰隆——化痰祛湿降血脂..... 027	攒竹——清热明目眼疾祛..... 045
解溪——脑部供血更聪颖..... 027	眉冲——眩晕头痛均能止..... 046

- 承光——清热祛风又通窍 046
- 大杼——肩背疼痛鼻渊疗 047
- 风门——伤风咳嗽找风门 047
- 肺俞——肺系疾病肺俞愈 048
- 厥阴俞——心胸烦闷厥阴治 048
- 心俞——心悸失眠心俞按 049
- 督俞——强心通脉又止痛 049
- 膈俞——血证膈俞疗效佳 050
- 肝俞——疏肝利胆降肝火 050
- 脾俞——健脾和胃脾胃调 051
- 胃俞——宽中和胃降逆好 051
- 三焦俞——通调水道强腰膝 052
- 肾俞——益肾助阳肾病安 052
- 气海俞——肾部疾病均能灸 053
- 大肠俞——肠鸣腹痛重症按 053
- 关元俞——温肾壮阳此穴魁 054
- 小肠俞——通调二便治肾病 054
- 膀胱俞——遗尿便秘泄泻调 055
- 八髎——男科妇科八髎治 055
- 会阳——下焦不利会阳安 056
- 承扶——通便消痔活络用 056
- 委阳——水湿不利委阳刮 057
- 委中——腰背有痛委中求 057
- 志室——补肾利湿强腰膝 058
- 承山——理气止痛力量雄 058
- 昆仑——舒筋活络按昆仑 059
- 至阴——正胎催产灸至阴 059
- 第八节 主生殖的肾经特效穴** 060
- 涌泉——肾经保健第一穴 061
- 然谷——益气固肾清湿热 061
- 太溪——肾虚耳鸣太溪疗 062
- 大钟——肾虚气喘大钟灸 062
- 水泉——水泉清热又通络 063
- 照海——调经止痛水液蒸 063
- 复溜——补肾益阴温利水 064
- 阴谷——益肾调经下焦安 064
- 气穴——奔豚腹胀又暖胞 065
- 盲俞——固肾滋阴治腹痛 065
- 第九节 保护心脏的心包经特效穴** 066
- 天池——活血化瘀心痛疗 067
- 曲泽——疼痛烦闷曲泽刮 067
- 内关——安神止痛晕车灵 068
- 大陵——失眠狂躁常按消 068
- 劳宫——急救意外中风按 069
- 中冲——醒神开窍热病按 069
- 第十节 通调水道的三焦经特效穴** 070
- 关冲——头痛目赤关冲疗 071
- 中渚——耳鸣耳聋头痛按 071
- 阳池——理疗帮忙治腕痛 072
- 外关——祛火通络治便秘 072
- 肩髃——祛湿通络治肩痛 073
- 翳风——聪耳通窍面瘫疗 073
- 第十一节 主决断的胆经特效穴** 074
- 瞳子髎——头目疾病均能疗 075
- 听会——开窍聪耳听官配 075
- 上关——耳鸣耳聋头痛安 076
- 率谷——平肝熄风头痛息 076
- 头窍阴——开窍聪耳平肝阳 077
- 完骨——祛风清热又安神 077
- 阳白——清头明目祛风热 078
- 头临泣——聪耳明目配百会 078
- 风池——内风外风皆能疗 079
- 肩井——消肿止痛肩痛按 079
- 带脉——理疗帮忙治带下 080
- 环跳——通经活络利腰腿 080
- 风市——下肢痿痹找风市 081
- 膝阳关——祛风化湿治关节 081
- 阳陵泉——强腰健膝治痿痹 082
- 足临泣——头痛心忪目眩按 082
- 侠溪——惊悸耳鸣刮能定 083
- 足窍阴——通经止痛又聪耳 083
- 第十二节 主疏泄的肝经特效穴** 084
- 大敦——回阳救逆艾灸疗 085
- 行间——气血滞经灸行间 085
- 太冲——水湿风气均能散 086
- 蠡沟——疏肝理气调下焦 086

章门——理气除胀章门强	087	膻中——理气止痛膻中求	101
期门——疏肝理气能活血	087	华盖——肺肺平喘按摩用	102
第十三节 补阳气的督脉特效穴	088	天突——冬病复治首选穴	102
长强——调气和血肾虚按	089	廉泉——利喉舒舌止痛强	103
腰俞——强筋健骨配膀胱	089	承浆——牙痛项痛承浆止	103
腰阳关——阳气上传此穴续	090	第十五节 不可忽视的经外奇穴	104
命门——补肾壮阳命门魁	090	太阳——清热保眠治疲劳	105
悬枢——腹胀腹痛艾灸痊	091	印堂——头痛头晕太阳配	105
脊中——温阳健脾亦安神	091	四神聪——提神醒脑治失眠	106
至阳——咳嗽胸闷气喘安	092	球后——眼部疾病球后求	106
身柱——肺系疾病身柱按	092	鱼腰——近视沙眼鱼腰治	107
大椎——截疟清热大椎疗	093	上迎香——鼻部疾病配上星	107
哑门——平肝熄风能治哑	093	耳尖——清热祛风目赤疗	108
风府——散风熄风按摩治	094	颈百劳——养肺止咳长按摩	108
百会——提神醒脑防脱发	094	夹脊——舒筋活络脏腑调	109
神庭——失眠心悸头痛止	095	翳明——失眠近视翳明按	109
水沟——中风昏迷急救求	095	子宫穴——妇科疾病艾灸用	110
第十四节 调气血的任脉特效穴	096	胃脘下俞——健脾和胃配脾俞	110
中极——补肾益气艾灸补	097	十宣——清热开窍能醒神	111
关元——固本培元保健按	097	二白——调和气血二白行	111
气海——延年益寿气海穴	098	定喘——肺部疾病定喘求	112
神阙——通经行气治腹痛	098	下极俞——强腰健肾配肾俞	112
水分——理气止痛胃痛疗	099	十七椎——强腰利尿又补肾	113
建里——腹胀呕吐水分配	099	百虫窝——驱虫止痒虫窝治	113
中脘——脾胃疾病中脘行	100	阑尾——阑尾专治阑尾炎	114
上脘——和胃降逆治腹泻	100	胆囊——疏肝利胆胆疾消	114
中庭——宽胸理气心痛医	101		

Part 2

特效穴理疗，手到病除

第一节 解决呼吸疾病烦恼	116	胸闷——自觉胸内憋闷感	122
感冒——风寒风热辨证疗	116	胸膜炎——咳嗽气急胸闷痛	123
咳嗽——常按肺俞和定喘	117	肺气肿——胸如桶状畏寒冬	124
肺炎——寒战高热兼咳痰	118	空调病——头痛脑热受风寒	125
支气管炎——气促痰鸣为重症	119	第二节 远离心脑血管疾病	126
肺结核——低热盗汗伴咯血	120	头痛——头胀欲裂痛难忍	126
哮喘——喘息气促呼吸难	121	偏头痛——恶心呕吐常激动	127

高血压——头晕心悸危险大.....	128	肝炎——恶心呕吐易疲倦.....	163
低血压——四肢冰凉易晕倒.....	129	胆结石——右腹疼痛难忍.....	164
冠心病——心痛心衰心不齐.....	130	第五节 改善泌尿生殖系统疾病.....	165
心律失常——眩晕心悸心跳异.....	131	慢性肾炎——血尿浮肿身乏力.....	165
贫血——失眠头晕面苍白.....	132	前列腺炎——尿频尿急尿不尽.....	166
中风后遗症——口眼喎斜见偏瘫.....	133	膀胱炎——尿频尿急尿血痛.....	167
血栓闭塞性脉管炎——麻木溃疡坏死多.....	134	尿道炎——尿频尿急尿困难.....	168
第三节 摆脱精神和神经系统疾病.....	135	泌尿系统结石——排尿困难痛难忍.....	169
神经衰弱——疲劳紧张易兴奋.....	135	早泄——肾精肾气肾不固.....	170
眩晕——地动山摇踩棉花.....	136	阳痿——肾阳亏虚勃起难.....	171
失眠——入睡困难易做梦.....	137	遗精——精神萎靡腰膝软.....	172
抑郁症——情感低落言语少.....	138	阴囊潮湿——风湿邪郁常致病.....	173
三叉神经痛——头部突如刀割痛.....	139	不育症——女方健康生育难.....	174
面神经麻痹——面肌瘫痪口下垂.....	140	第六节 调理内分泌及循环系统疾病.....	175
面肌痉挛——眼睑口角面自动.....	141	高脂血症——心肌梗死病因魁.....	175
肋间神经痛——咳嗽喷嚏胸急痛.....	142	糖尿病——三多一少脏腑伤.....	176
癫痫——昏仆吐涎目上视.....	143	地方性甲状腺肿大——食盐缺碘增生多.....	177
疲劳综合征——记忆减退精神差.....	144	甲亢——多食消瘦脖子大.....	178
第四节 缓解消化系统病症.....	145	痛风——尿酸过高手脚痛.....	179
呕吐——反胃恶心血压低.....	145	肥胖症——各种疾病由它引.....	180
胃痛——胃脘心窝痛非常.....	146	中暑——头痛头晕又口渴.....	181
胃痉挛——腹痛呕吐体质差.....	147	水肿——脏腑水道齐失调.....	182
反流性食管炎——反酸呕吐吞咽难.....	148	醉酒——饮酒过量伤害大.....	183
消化不良——腹痛饱胀不欲食.....	149	疝气——气虚不固疝气生.....	184
打嗝——胃气上逆喉出声.....	150	第七节 改善妇产科疾病.....	185
消化性溃疡——上腹中腹常疼痛.....	151	月经不调——周期经色经量变.....	185
腹胀——腹部胀气需留心.....	152	痛经——经来小腹痛难忍.....	186
腹泻——脾虚热毒肚子痛.....	153	闭经——机能失调经不来.....	187
急性肠炎——腹痛腹泻肢无力.....	154	崩漏——势缓势急出血异.....	188
肠易激综合征——腹泻多汗又恶心.....	155	带下病——湿热气血常为病.....	189
便秘——腹胀腹痛大便少.....	156	子宫脱垂——脾虚肾虚脱胎.....	190
痢疾——高热腹泻现脓血.....	157	慢性盆腔炎——腰酸低热疼痛多.....	191
急性阑尾炎——右腹压痛反跳痛.....	158	不孕症——男方无病却无子.....	192
脱肛——久痢久泻痛体虚.....	159	妊娠呕吐——恶心乏力精神萎.....	193
痔疮——大肠湿热便带血.....	160	产后腹痛——产后血块臭味增.....	194
脂肪肝——肥胖失眠容易患.....	161	产后缺乳——体虚瘀滞乳汁少.....	195
肝硬化——酗酒肝炎上腹痛.....	162	产后尿潴留——膀胱受压病程长.....	196

- 更年期综合征——肾气衰退精神乱 197
- 第八节 调养骨伤科疾病 198
- 颈椎病——头颈肩臂上胸疼 198
- 落枕——风寒外伤经络堵 199
- 肩周炎——活动受限夜间重 200
- 膝关节炎——关节疼痛麻木多 201
- 脚踝疼痛——劳累寒冷痛加重 202
- 小腿抽筋——内邪外邪腿胀痛 203
- 肌肉萎缩——气虚邪侵营养差 204
- 腰酸背痛——寒湿气血肾亏伤 205
- 急性腰扭伤——剧烈疼痛伤持续 206
- 腰椎间盘突出——腰酸背痛腿麻木 207
- 强直性脊柱炎——腰背颈臀髋僵硬 208
- 坐骨神经痛——腰臀疼痛下肢痿 209
- 网球肘——肘部疼痛遇雨重 210
- 鼠标手——肩颈不适手酸胀 211
- 风湿性关节炎——关节红肿热痛多 212
- 第九节 改善五官科疾病 213
- 黑眼圈眼袋——熬夜睡少废物致 213
- 麦粒肿——疼痛肿胀眼难睁 214
- 急性结膜炎——外邪肺热肝火多 215
- 鼻炎——鼻塞流涕过敏频 216
- 鼻出血——内因外因需辨明 217
- 耳鸣耳聋——肝肾不足愁恐现 218
- 牙痛——疼痛剧烈风池按 219
- 中耳炎——耳痛眩晕需留心 220
- 口腔溃疡——发炎溃烂进食痛 221
- 咽喉肿痛——发热咳嗽常相伴 222
- 急性扁桃体炎——风池风府曲池治 223
- 第十节 消除皮肤科疾病 224
- 痤疮——原因复杂需辨明 224
- 斑秃——血虚风盛肝肾亏 225
- 黄褐斑——肝郁气滞肾虚寒 226
- 荨麻疹——恶心呕吐虫疹多 227
- 带状疱疹——奇痛无比春秋多 228
- 脚气——发病愈后效果差 229
- 脱发——生理病理需留心 230
- 疔疮——坚硬如钉疼痛剧 231
- 褥疮——气虚血滞卧床久 232

Part 3

自然疗法养生，防患于未然

- 第一节 五脏六腑养生 234
- 健脾养胃——脾胃安好胃口好 234
- 养心安神——心静不烦睡眠好 235
- 疏肝解郁——心情舒畅笑颜开 236
- 宣肺理气——呼吸顺畅咳嗽消 237
- 补肾强腰——肾气充足腰脊壮 238
- 第二节 爱美女性养生 239
- 美容养颜——满面红光桃花开 239
- 丰胸美乳——双峰美挺又健康 240
- 瘦身降脂——调出曲线身材来 241
- 调经止带——调好经带少烦恼 242
- 排毒通便——排出毒素一身轻 243
- 第三节 健康长寿养生 244
- 益气养血——气血充足面色好 244
- 降压降糖——血糖血压一并降 245
- 消除疲劳——精力充沛身体棒 246
- 强身健体——免疫力强不生病 247
- 延年益寿——寿比南山乐天年 248
- 第四节 不同体质养生 249
- 阳虚体质——手足冰冷冷食凉 249
- 阴虚体质——舌红苔少口干燥 250
- 气虚体质——疲乏无力出虚汗 251
- 痰湿体质——汗多水肿体形胖 252
- 血瘀体质——面唇紫暗多疼痛 253
- 气郁体质——多愁善感忧郁状 254
- 湿热体质——满面油光粉刺多 255
- 特禀体质——过敏缺陷适应差 256

Part 1

求人不如求己， 求药不如求穴



疼痛，麻木，眩晕……当身体的各种不适时常困扰着我们的时候，我们怎么办？

看病？有时候这些又不算做是病；养生馆？平时太忙没时间，价钱太贵不划算；平时锻炼？问题出现时效果不大。那我们该如何面对身体出现的各种不适？人体自带的药库——经络穴位，让您轻轻松松解除烦恼。