

中医推拿专家揭秘：穴位配对按，疗效会翻倍

穴位配对

能消百病

纪清 王桂茂 主编



化学工业出版社

穴位配对 能消百病

纪 清 王桂茂 主编



合谷穴



足三里穴



神门穴

祛风通络，治口眼喎斜

滋阴清热，治失眠烦躁

滋阴潜阳，
治阴虚型糖尿病

清胃热，治口苦、气逆

清热泻火，治牙痛、口臭



三阴交穴



内庭穴



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位配对 能消百病 / 纪清, 王桂茂主编. — 北京:
化学工业出版社, 2015.2

ISBN 978-7-122-22669-3

I. ①穴… II. ①纪… ②王… III. 穴位按压疗法
IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 309115 号

责任编辑: 赵玉欣

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

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

710mm × 1000mm 1/16 印张 13 字数 150 千字 2015 年 4 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:

定价: 32.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

(以姓氏汉语拼音为序)

主 编	纪 清	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	万邵玲	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	李廷安	孙 亮	王光明	魏倩倩	袁 芳						
设计制作	陈 静	姜二丹	李卫平	李亚超	林莲春	刘 宁	聂晓燕	盘 静	彭 茵		
	宋 欣	万 辉	闻世恩	禹 玢	余步峰						
模 特	尹 雪	张仕敏									





前言

经络是运行气血、联系脏腑与体表及全身各部的通道，是人体各项功能的调控系统。

对于疾病，经络疗法有着独特的功效，这其中最方便的就是穴位按摩。穴位是人体脏腑经络气血输注结聚于体表的部位，故刺激穴位可疏通经络，畅通气血，从而使身体保持健康。

穴位按摩可以选取某一个穴位按摩，也可选取多个穴位按摩，后者所起到的效果往往更为明显。不过，如何选取多个穴位，可不是功能相似那么简单，它涉及穴位配伍的问题。

穴位配伍是历代医家在行医过程中的经验总结。由于经络存在表里、阴阳等各种关系，穴位配伍也有多种方式或思路，比如表里相配、阴阳相配、上下相配、前后相配等。其中的原理，本书都将一一为你举例讲述。

中医治病最重要的原则就是辨证论治，穴位治疗也不例外。本书对常见病症做了细致的辨证分析，结合穴位配伍，你可以在家自行选取恰当的穴位进行按摩调理。

需要注意的是，在家取穴按摩只能作为治疗疾病的辅助手段，本书所提供的按摩疗法也仅作为日常保健和辅助治疗之参考，并非医疗处方。一旦生病，请及时就医。

编者

本书使用说明

疾病分类

将常见疾病分为
8 大类，方便查找

辨证分型

根据自身症状表现
就能判定疾病证型

分步按摩

帮你精准找穴，
教你正确按摩

头面部疾病

血虚引起的头晕

血虚是指体内阴血亏损的病理现象。可由失血过多，或久病阴血虚耗，或脾胃功能失常，水谷精微不能化生血液等所致。血虚主症为面色萎黄、眩晕、心悸、失眠、脉虚细等。血虚头晕一般还伴有目眩、肢体麻木、筋脉拘挛、心悸怔忡、失眠多梦、皮肤干燥、头发枯焦，以及大便燥结、小便不利等一种或多种症状。

配穴有理

三阴交穴 + 血海穴 + 神庭穴
补血养血，宁神醒脑



三阴交穴具有健脾养血、疏肝补肾的功效。凡血虚诸病，如血虚头晕及经少、经痛等。按摩三阴交穴均有良效。

血海穴是足太阴脾经腧穴，是脾本穴为脾经所生之血的聚集之处，有活血化瘀、补血养血、引血归经的作用。是治疗血虚所致诸病的首选穴。特别适宜女性血虚者经常按摩。

神庭穴也称天庭穴，属督脉，为督脉与足太阳膀胱经、足阳明胃经的交会穴。按摩此穴具有宁神醒脑、降逆平喘的效果。主治头晕目眩、惊悸、失眠、头痛，以及神智方面的疾病。

三阴交穴、血海穴生血调血，从根本上解决血虚问题；神庭穴宁神醒脑，能有效缓解眩晕症状。三者上、中、下相配合，标本兼治。

【超简单分步按摩法】



按揉血海穴
3 分钟

【取法】屈膝，在大腿内侧，腓骨内缘上 2 寸，股四头肌内侧头的隆起处。

【按法】拇指弯曲，用拇指指尖按揉穴位，每天早晚各 1 次，每次 3 分钟。每天上午 9—11 点脾经经气最旺时按摩效果最好。



【取法】位于头前部正中入发际 0.5 寸。手指从眉心往上推，入发际有凹陷处即是。

【按法】顺着鼻梁用力向上推至神庭穴，再下推至鼻翼两侧为 1 下，推 100 下。推动速度要快一些，每天 2—3 遍。

按揉神庭穴
100 下

穴位位置及功效

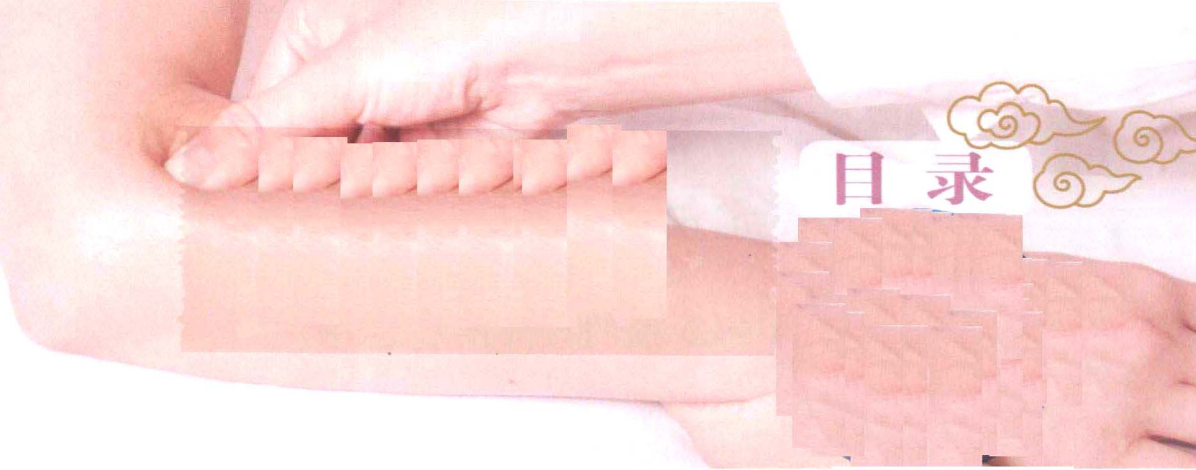
穴位定位一目了然，功效
解说让你明白选穴的原理

配伍功效

阐释此证型穴位配伍的原理及治病功效

穴位配伍

根据辨证分型选取相关穴位搭配按摩，增强按摩效果



目录

第一章

按摩穴位巧搭配，效果加倍 /1

- 穴位配伍，治疗效果更好 /2
- 上下相应，让气血更贯通 /3
- 前后相对，让功效更显著 /3
- 左右兼顾，让阴阳更平衡 /4
- 表里配合，内外沟通更有效 /5
- 循经相应，经络疏通更快捷 /5
- 手足同名经腧穴相配，增强刺激效果 /6
- 辨证配穴，对症治疗更有效 /7
- 常用取穴手法一看就懂 /8
- 常用按摩手法一学就会 /12

第二章

配伍不可不知的重要穴位 /17

- 四总穴：穴位按摩的纲领穴 /18
- 五输穴：每条经脉在四肢部位的 5 个常用穴 /20
- 八会穴：脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓精气汇聚之地 /22
- 十二原穴：对应治疗相应脏腑疾病 /24
- 十二背俞穴：与募穴搭配治疗脏腑疾病 /26
- 十二募穴：与背俞穴阴阳相应调理脏腑 /27
- 十六郄穴：阴经治血症，阳经治气症 /28
- 下合穴：六腑疾病找下合 /29
- 八脉交会穴：既治交会两脉病，也治交会处疾病 /30

常见病症穴位配伍按摩方 /33

颈肩腰部疾病

风寒湿痹引起的**颈椎病** /34

大椎穴 + 后溪穴 + 天柱穴：通经活络，益气壮阳
气血不通引起的**肩周炎** /36

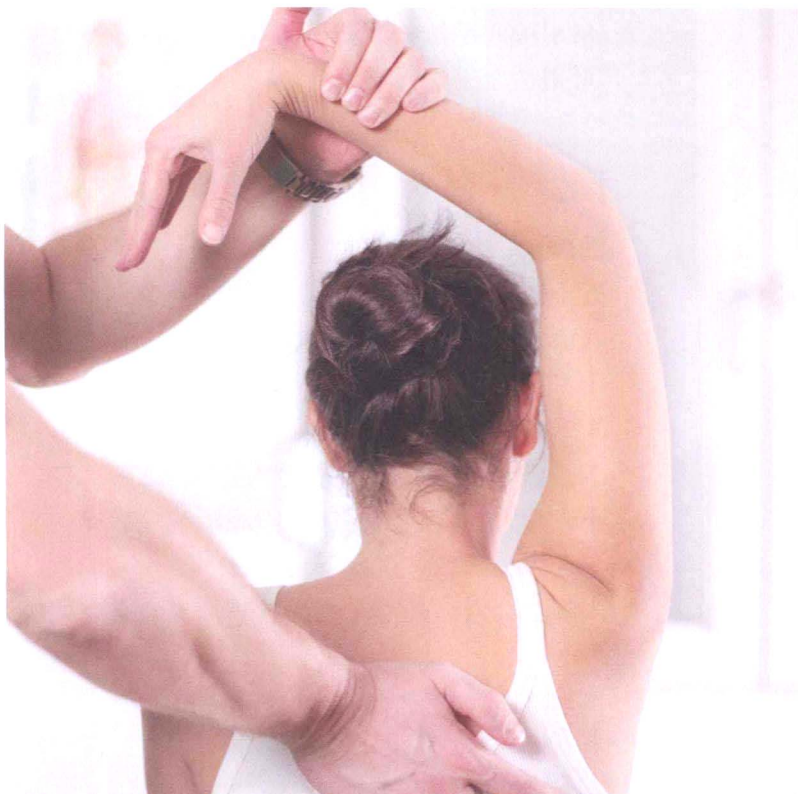
肩井穴 + 肩贞穴 + 肩髃穴：祛风除痹，疏利关节
风寒入络引起的**项僵** /38

列缺穴 + 角孙穴 + 风府穴：疏风通络，驱寒止痛
劳累过度引起的**肩背酸痛** /40

中渚穴 + 太杼穴 + 曲池穴：益气活血，舒筋通络
寒湿引起的**腰痛** /42

腰眼穴 + 腰阳关穴 + 涌泉穴：驱寒温肾，除湿降浊
肾精亏虚引起的**腰痛** /44

肾俞穴 + 太溪穴 + 委中穴：补肾益精，健腰止痛



脾胃类疾病

脾胃虚寒引起的**胃痛** /46

中脘穴 + 足三里穴 + 三阴交穴：健脾和胃，调理气机

肝气犯胃引起的**胃痛** /48

行间穴 + 中脘穴 + 肝俞穴 + 胃俞穴：疏肝理气，平胃降逆

肝胃不和引起的**反胃、恶心** /50

天枢穴 + 中脘穴 + 阳陵泉穴：平肝和胃、调理胃肠

脾胃气虚引起的**胃下垂** /52

中脘穴 + 气海穴 + 三阴交穴：补中益气，健脾和胃

脾胃虚弱引起的**消化不良** /54

足三里穴 + 中脘穴：舒理肝胃之气，助消化

脾胃虚寒引起的**食欲不振** /56

气海穴 + 足三里穴：助胃气腐熟水谷，濡养五脏六腑

心胃灼热引起的**“烧心”** /58

内关穴 + 足三里穴：健脾和胃，益气养血，清心安神

胃热炽盛引起的**口苦、气逆** /60

足三里穴 + 内庭穴：调和胃气，清泻滞热

外邪伤胃引起的**恶心、呕吐、腹痛、腹泻** /62

足三里穴 + 曲池穴：疏理表邪，清解肺卫，防止表邪伤脏腑

肝胃不和引起的**呃逆、胁痛** /64

阳陵泉穴 + 太冲穴：平肝除逆，疏通肝胃气机，清理肝胆胃腑蕴热
肝胆不和引起的**反酸、呕吐** /66

足三里穴 + 阳陵泉穴：平肝和胃，降逆缓冲，疏木和土，调理肝胃
气血不足引起的**老寒胃** /68

天枢穴 + 中脘穴 + 气海穴：调理胃肠，益气健脾，和血调中
湿热引起的**腹泻** /70

天枢穴 + 中脘穴 + 梁丘穴：疏调脾胃，理气止泻

阴虚火旺引起的**便秘** /72

天枢穴 + 阳陵泉穴 + 支沟穴：调胃肠，益气通便，扶正祛邪

头面部疾病

血虚引起的**头晕** /74

三阴交穴 + 血海穴 + 神庭穴：补血养血，宁神醒脑

气虚引起的**头晕** /76

关元穴 + 气海穴：温阳益气，扶正固本

风邪入络引起的**头痛** /78

风府穴 + 列缺穴 + 足临泣穴：息风开窍，祛风活络止痛

肝胆湿热引起的**头痛** /80

头维穴 + 行间穴 + 合谷穴：明目宁神，平肝息风、镇静止痛
伤风引起的**鼻塞** /82

迎香穴 + 印堂穴 + 风池穴：祛风通窍，清头明目，疏风解表
风热外袭引起的**耳鸣** /84

耳门穴 + 翳风穴 + 听会穴：聪耳开窍，散风通络
肝肾不调引起的**视力减退** /86

肝俞穴 + 肾俞穴 + 攒竹穴：强肾益肝，活络明目
肝胆火盛引起的**目赤肿痛** /88

太冲穴 + 行间穴 + 侠溪穴：泻肝胆，清头目
肺经热盛引起的**鼻出血** /90

鱼际穴 + 孔最穴 + 印堂穴：泻热开窍，清肺，止血
外感风邪引起的**鼻炎** /92

印堂穴 + 迎香穴 + 鼻炎穴：疏风通络，开通鼻窍
胃腑郁热引起的**牙痛、口臭** /94

合谷穴 + 内庭穴：清胃泻火，理气止痛
虚火上炎引起的**牙痛** /96

太溪穴 + 手三里穴 + 合谷穴：滋阴益肾，清热止痛
胃火上炎引起的**口疮** /98

内庭穴 + 天枢穴 + 劳宫穴：调胃经，泻胃火
肝胆湿热引起的**口苦** /100

阳陵泉穴 + 期门穴 + 日月穴：平肝泻火，疏肝理气，利胆，降逆

风寒湿邪引起的**三叉神经痛** /102

风池穴 + 太阳穴 + 内关穴 + 外关穴：温经散寒，疏风镇痛，通经活络
痰凝气滞引起的**口噤** /104

颊车穴 + 承浆穴 + 合谷穴：开关通络

脾虚痰饮引起的**面目浮肿** /106

陷谷穴 + 目窗穴 + 脾俞穴：利湿升清，利尿通淋

❧ 心神类疾病 ❧

风邪入络引起的**口眼喎斜** /108

合谷穴 + 地仓穴 + 颊车穴：祛风散邪，通络活血

阴虚火旺引起的**失眠、烦热** /110

照海穴 + 三阴交穴 + 风池穴 + 神门穴：引火下行，滋阴健脾，清热
心肾不交引起的**失眠、健忘** /112

涌泉穴 + 太溪穴 + 神门穴：上下相应，交通心肾

心火、肝火旺盛导致的**心悸** /114

曲泽穴 + 间使穴 + 太冲穴：清心除烦，宁心降逆，平肝清热
气滞血瘀引起的**心痛** /116

巨阙穴 + 心俞穴 + 内关穴：养心安神，活血化瘀，止痛
气滞心胸引起的**心痛** /118

神门穴 + 内关穴 + 心俞穴：协调阴阳，理气通络，活血止痛



胸肺部疾病

风寒袭肺引起的咳嗽 /120

肺俞穴 + 孔最穴 + 尺泽穴：分发肺热，止咳平喘

肺热引起的咳嗽 /122

身柱穴 + 风池穴 + 大椎穴 + 合谷穴：扶正祛邪，疏风清热

肺气虚引起的咳嗽、气喘 /124

中府穴 + 肺俞穴 + 太渊穴：调补肺气，增强肺功能

脾肾阳虚引起的哮喘 /126

脾俞穴 + 肾俞穴 + 关元穴：健脾补胃，培元固本，温补肾阳

肝郁脾虚引起的胸胁胀满 /128

膻中穴 + 大包穴 + 太冲穴：宽胸理气，行气止痛

风热犯表所致的咽喉肿痛 /130

合谷穴 + 少商穴 + 商阳穴：祛风除邪，止痛，祛毒利咽



四肢、关节疾病

中风引起的**上肢不遂** /132

曲池穴 + 手三里穴 + 合谷穴：疏风通络，升清降浊，宣通气血

中风引起的**下肢不遂** /134

环跳穴 + 风市穴 + 阳陵泉穴 + 伏兔穴：祛风散寒，通络止痹，舒筋
风寒、风湿导致的**肘关节疼痛** /136

肘髎穴 + 曲池穴 + 手五里穴：温阳散寒，通经活络，活血止痛
长时间使用鼠标引起的**手腕痛** /138

阳池穴 + 阳谷穴 + 阳溪穴：温阳通络，活血止痛
长时间行走或扭挫导致的**踝关节疼痛** /140

跗阳穴 + 太溪穴 + 丘墟穴：舒筋活血，消肿止痛
风寒、风湿导致的**膝关节冷痛** /142

犊鼻穴 + 阳陵泉穴 + 足三里穴：散风通经，利节疏筋，祛寒活络
气滞血瘀引起的**下肢水肿** /144

阴陵泉穴 + 复溜穴 + 丰隆穴：健脾利湿，鼓动下焦气机，通利水道
肝肾阴虚引起的**足跟痛** /146

大钟穴 + 太溪穴 + 仆参穴：滋肾阴，补肾气，温肾阳
久站或行走引起的**下肢酸胀** /148

足三里穴 + 丰隆穴 + 飞扬穴：通经活络，祛湿消肿
肾虚引起的**膝部酸软** /150

命门穴 + 肾俞穴 + 太溪穴：温肾阳，补肾虚
经络闭阻引起的**坐骨神经痛** /152

环跳穴 + 阳陵泉穴 + 殷门穴 + 委中穴：舒筋通络，散瘀活血，止痛

全身性疾病

外感风邪引起的感冒发热 /154

大椎穴 + 孔最穴 + 合谷穴：祛除风邪，肃降肺气，清热解表
肝肾不足引起的头晕乏力 /156

三阴交穴 + 太溪穴 + 肝俞穴 + 太冲穴：调腑脏，补肝肾
湿热壅盛引起的水肿 /158

曲池穴 + 阳陵泉穴 + 脾俞穴：清热利湿，分发湿热
脾虚痰湿引起的肥胖 /160

阴陵泉穴 + 丰隆穴 + 承山穴：排渗脾湿，除湿祛痰
血虚引起的贫血 /162

膈俞穴 + 足三里穴 + 血海穴：生血调血，引血归经
肝阳上亢引起的高血压病 /164

百会穴 + 行间穴 + 太冲穴：平衡阴阳，平肝息风
痰浊阻滞引起的高脂血症 /166

悬钟穴 + 丰隆穴 + 大椎穴：除湿祛痰，调和气血
阴虚引起的糖尿病 /168

足三里穴 + 三阴交穴 + 阳池穴：疏通气血，滋阴潜阳

男女科疾病

血虚引起的月经不调 /170

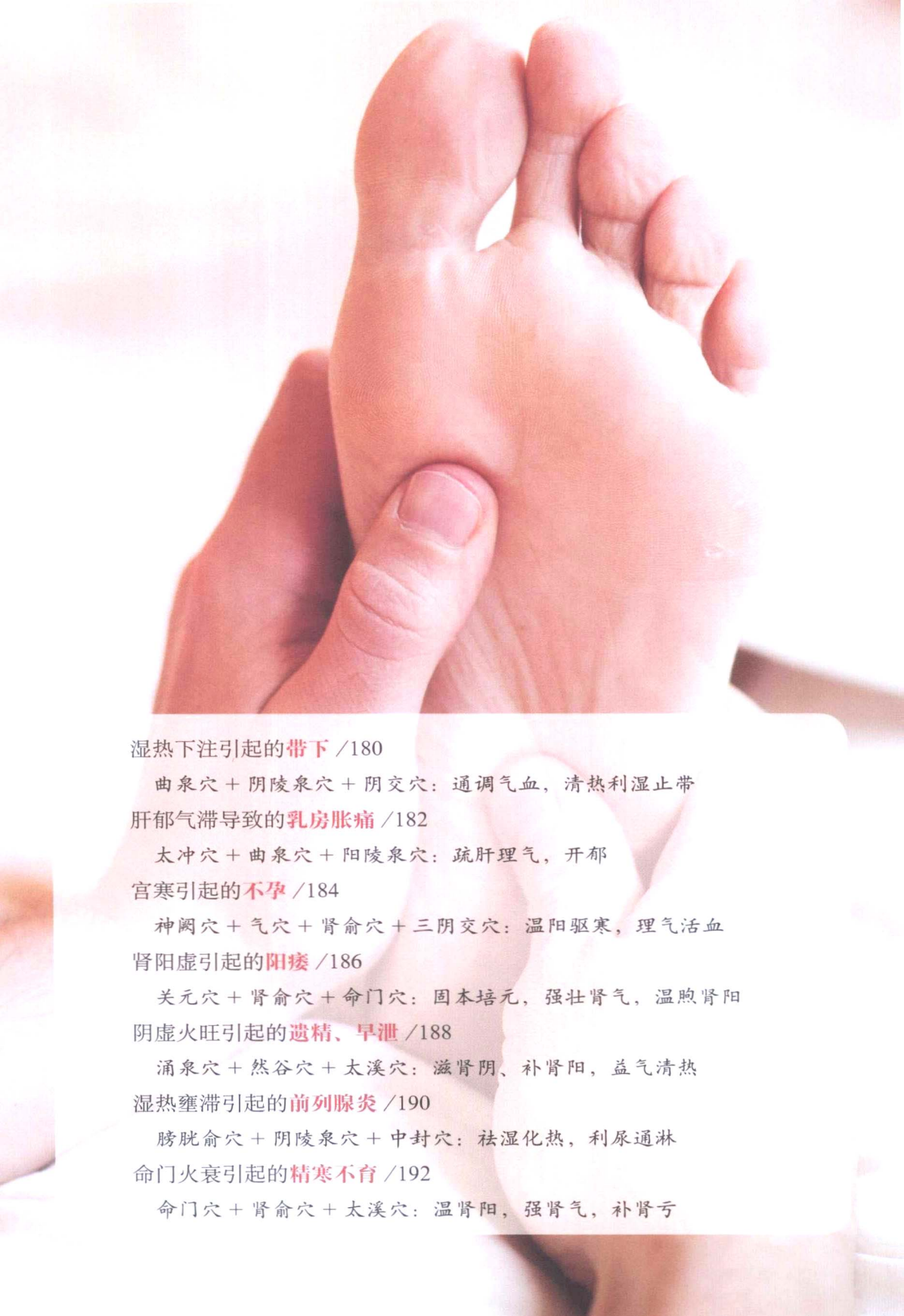
关元穴 + 血海穴 + 三阴交穴：疏调气机，调经养血
血寒引起的月经不调、痛经 /172

三阴交穴 + 水泉穴 + 命门穴：温经补血，祛寒止痛
肝郁化热引起的月经不调 /174

三阴交穴 + 气海穴 + 太冲穴：调理气机，理气活血
气滞血瘀引起的月经不调、痛经 /176

气海穴 + 血海穴 + 三阴交穴：调理气机，活血调经
冲任失调引起的闭经 /178

关元穴 + 血海穴 + 三阴交穴：活血补血，调理冲任



湿热下注引起的**带下** /180

曲泉穴 + 阴陵泉穴 + 阴交穴：通调气血，清热利湿止带
肝郁气滞导致的**乳房胀痛** /182

太冲穴 + 曲泉穴 + 阳陵泉穴：疏肝理气，开郁
宫寒引起的**不孕** /184

神阙穴 + 气穴 + 肾俞穴 + 三阴交穴：温阳驱寒，理气活血
肾阳虚引起的**阳痿** /186

关元穴 + 肾俞穴 + 命门穴：固本培元，强壮肾气，温煦肾阳
阴虚火旺引起的**遗精、早泄** /188

涌泉穴 + 然谷穴 + 太溪穴：滋肾阴、补肾阳，益气清热
湿热壅滞引起的**前列腺炎** /190

膀胱俞穴 + 阴陵泉穴 + 中封穴：祛湿化热，利尿通淋
命门火衰引起的**精寒不育** /192

命门穴 + 肾俞穴 + 太溪穴：温肾阳，强肾气，补肾亏

第一章



按摩穴位巧搭配， 效果加倍

选取两个或两个以上、
主治病症相同或相近、
具有协同作用的腧穴加以配伍应用，
可以加强腧穴的治病作用。

穴位配伍，治疗效果更好

腧穴的作用与脏腑、经络有密切关系，腧穴不仅能够反映病症、协助诊断，还能接受刺激，防治疾病。

腧穴治病是一门很深的学问，但入门也算容易，对于普通人来说，只要掌握常用腧穴所在部位及主治功效，就能帮助我们祛除疾病，保健养生。

使用单穴治病固然有一定的效果，但要想取得更好的疗效，配伍就显得很有必要。

配穴是选取两个或两个以上、主治病症相同或相近、具有协同作用的腧穴加以配伍应用的方法。其目的是加强腧穴的治病作用，配穴是否得当，直接影响治疗效果。

常用的配穴方法主要包括本经配穴、同名经配穴、表里配穴、上下配穴、前后配穴、左右配穴、远近配穴、俞募配穴等。配穴时应处理好主穴与配穴的关系，尽量少而精，突出主要腧穴的作用，适当配伍次要腧穴。

本章接下来的部分，主要对这几种配穴方法加以简单介绍，让你对穴位配伍有一个初步的认识。

只要掌握中医基础理论及腧穴的主治作用，适当选择腧穴并合理地进行配伍，就能取得良好的辅助疗效。

