

養生堂

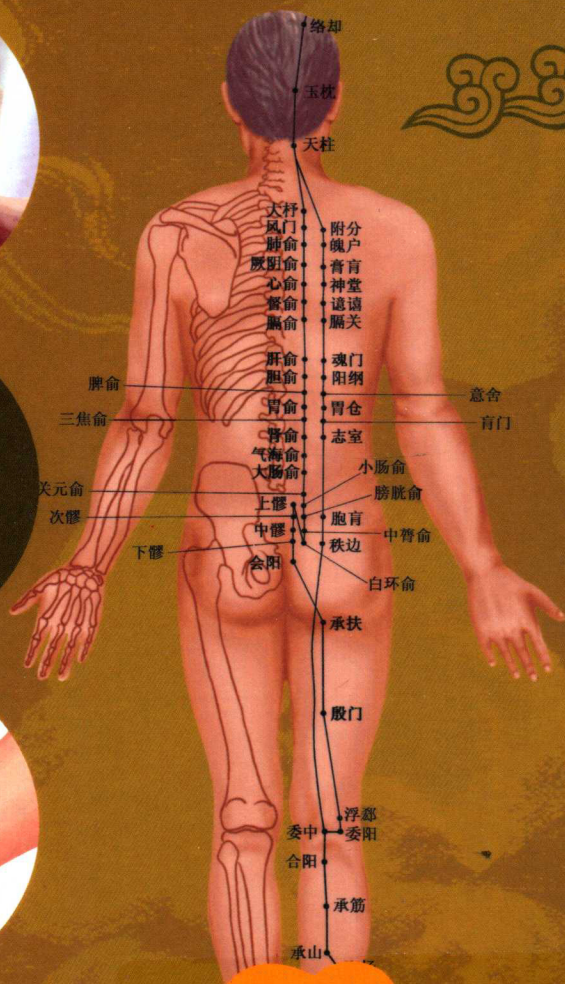
耿引循 主编

金盾出版社

特效穴按摩不生病全书



图文并茂
内容全面
方法实用



**穴位按摩 一学就会
防病祛病 一用就灵**

人体本身就是一个大药田，穴位便是灵丹妙药，只要您「取药有方」，利用身体本身的恢复机能，一些常见的病症和身



国医绝学
穴位按摩对内外科、妇
科、儿科、五官科的许
多病症都有较好疗效。



養生堂

◎ 耿引循 主編

特效穴按摩不生病全書

金盾出版社



内容提要

本书详细介绍了分布在人体各部位的重要疗病穴位及其功效,针对现代人希望治疗多种常见病,解决美容问题和达到健康长寿的愿望,推荐了多个简单易行、有较好疗效的选穴方法和穴位,并介绍了详细的穴位功能和找寻方法,并对每种操作手法配备了精美的图解,可帮助读者自己在家实施按摩、敷贴、拔罐等疗法进行自我防病保健。

图书在版编目(CIP)数据

特效穴按摩不生病全书/耿引循主编. —北京:金盾出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5082-8342-5

I. ①特… II. ①耿… III. ①穴位疗法 IV.

①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第083759号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路五号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京威远印刷厂

正文印刷:北京威远印刷厂

装订:北京威远印刷厂

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/16 印张:19.5 字数:400千字

2013年6月第1版第1次印刷

定价:39.80元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



PREFACE

自古以来，穴位疗法就是中医最重要的治疗方法之一。针刺、艾灸、拔罐、敷贴都以经络理论为基础，都以找对穴位为前提。然而，面对密布于人体的穴位和针灸、埋线等各式各样的穴位治疗手法，我们总觉得穴位治疗很专业，离我们很遥远，就算有心使用也只能求助于医生或专业人士，殊不知它也可以“飞入寻常百姓家”。很多穴疗手法简便易行，如只需双拳的敲打法，即便是对中医一窍不通的人，使用起来也毫不困难。

在使用穴位治疗前，我们首先需要在众多穴位中找出自己所需要的，为自己的身体开出穴位治疗处方，这样才能够对症下药。让普通人也能选对穴位、使用穴位治疗，这正是我们编写本书的目的。

本书以易懂、易操作为原则，不仅详细地介绍了分布在人体各部的重要穴位，还介绍了它们的不同功效，更针对现代人常见的多种健康、美容和养生问题，给出了简单易行、适合家庭使用的“穴疗处方”。此外，我们还为每一个穴位的找法，每一个“穴疗处方”的操作步骤配备了通俗详细的讲解文字和精美清晰的示范图片。您无需熟悉人体构造，无需读懂深奥的中医典著也能轻松找准穴位，并自己实施按摩、敷贴、拔罐等多种疗法。

鉴于穴位疗法的博大精深和编者水平的有限，本书在编著过程中难免出现纰漏、疏忽，欢迎有识之士批评赐正。此外，本书中的穴位疗法只能作为缓解

PREFACE



病痛辅助疗法，有严重疾患的患者应及时到医院诊治，以免延误治疗。最后，建议初学者在专业人士指导下实施。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。希望我们的整理、编写能帮助朋友们祛除疾病，保持健康。

目录

第一章 神奇的穴位疗法

1

神秘的“脑梗死”	2
祖先的最大“馈赠”	4
迷信还是科学	6
祖先的第二大“馈赠”	7
足三里灸传天下	9

第二章 穴位疗法的基础知识

11

经络基础	12
十二经脉	12
奇经八脉	13
络脉	13
穴位基础	14
经穴	14
奇穴	17
阿是穴	17
简易取穴法	18
找穴位反应点	18
了解体表标志	19
牢记骨骼组织	19



用手指做尺寸·····	19
知晓骨度分寸·····	19
最常用的穴位疗法·····	20
按摩·····	20
敷贴·····	25
拔罐·····	26
艾灸·····	27
其他简易刺激法·····	27

第三章 人体各部特效要穴

29

头面部要穴····· 30

百会穴 通调全身机能，有效缓解头痛·····	30
印堂穴 消除精神疲乏，反映健康状况·····	31
太阳穴 消除大脑疲劳，缓解眼部不适·····	32
攒竹穴 消除眼睛疲劳，缓解假性近视·····	33
丝竹空穴 缓解头目不适，保健身体·····	34
耳门穴 缓解耳聋、耳鸣等症状·····	35
睛明穴 明目，缓解眼睛疲劳·····	36
迎香穴 补气开胃，缓解急慢性鼻炎·····	37
承泣穴 缓解白内障、近视等眼疾·····	38
颧髎穴 让肌肤充满弹性和光泽·····	39
下关穴 缓解牙痛、三叉神经痛·····	40
颊车穴 消除牙痛，调节气色·····	41
翳风穴 缓解偏头痛和耳部疾患·····	42
风池穴 赶走脑卒中、感冒等“风病”·····	43
风府穴 保护大脑，缓解脑血管疾病·····	44
天柱穴 快速消头痛，缓解眼部疲劳·····	45



颈胸腹部要穴····· 46

天突穴 缓解呼吸衰竭、支气管哮喘症状·····	46
膻中穴 增强免疫力，治疗呼吸系统疾病·····	47
巨阙穴 缓解高血压及胃下垂症状·····	48
中脘穴 调节肠胃功能，减轻胃病·····	49
水分穴 促进水代谢，消除水肿·····	50



神阙穴	治疗肠胃炎, 提高免疫力	51
气海穴	改善体虚以及性功能衰退	52
石门穴	治疗月经不调, 避孕	53
关元穴	强精壮阳, 抗癌防衰老	54
曲骨穴	保护生殖、泌尿系统健康	55
中府穴	防治肺部疾病, 保护肝脏	56
期门穴	治疗肝病, 缓解宿醉不适	57
天枢穴	瘦腹, 铺治急慢性肠炎	58
极泉穴	预防并辅助治疗心血管疾病	59

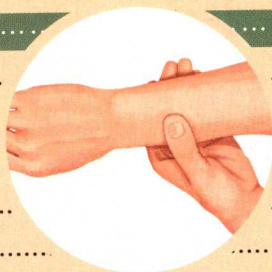
背腰臀部要穴

大椎穴	振奋阳气, 提高机体免疫力	60
命门穴	缓解腰椎间盘突出症	61
肩井穴	缓解颈肩不适, 消除落枕症状	62
天宗穴	缓解肩周炎, 治疗颈椎病	63
膏肓穴	提高心肺功能, 消除肩背痛	64
志室穴	补肾壮阳, 消除腹部赘肉	65
风门穴	消除感冒等呼吸系统疾病	66
肺俞穴	治疗肺部疾患, 消除雀斑	67
心俞穴	治疗心脏疾病, 舒缓情绪	68
膈俞穴	治疗与“血”有关的病症	69
肝俞穴	醒酒解毒, 养血明目	70
脾俞穴	益气健脾, 增强食欲	71
胃俞穴	治疗消化性溃疡	72
肾俞穴	激发肾脏功能, 延缓衰老	73



上肢要穴

少冲穴	解除烦躁、抑郁, 醒脑开窍	74
劳宫穴	消除疲劳, 辅助治疗脑卒中	75
后溪穴	缓解颈肩不适, 治疗脊柱病	76
养老穴	治疗老年病、糖尿病并发症	77
支沟穴	减轻便秘, 缓解肋肋疼痛	78
中渚穴	缓解头晕目眩, 提升低血压	79
阳池穴	消除手足冰冷, 减轻踝关节痛	80
合谷穴	有效镇痛, 调节血压	81
鱼际穴	增强儿童食欲, 治疗肺经热病	82



太渊穴	止咳化痰，缓解腕部不适	83
列缺穴	有效平喘，缓解头面部疾患	84
神门穴	安神养心，改善心脏功能	85
内关穴	治疗心脏、肠胃疾病	86
郄门穴	有益于急性乳腺炎、心绞痛的治疗	87
手三里穴	改善肠胃功能，镇痛安神	88
曲池穴	有效降压，消除粉刺	89
尺泽穴	缓解肘臂疼痛，补益肾气	90
上廉穴	快速缓解疼痛，有效减轻便秘	91

下肢要穴 92

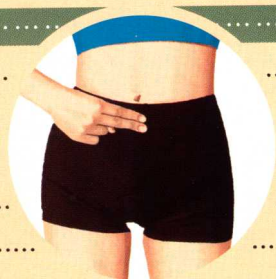
涌泉穴	利尿、镇痛，强健体质	92
足三里穴	保健要穴，善治胃病	93
八风穴	治疗足部病变，平静情绪	94
太溪穴	补肾，缓解肾虚引起的不适	95
太冲穴	促进排毒，降低血压	96
太白穴	调节血糖，消除湿疹	97
公孙穴	治疗胸腹病症，缓解痛经	98
然谷穴	治疗糖尿病，消除烦躁口干	99
大敦穴	治疗生殖系统疾病，镇静安神	100
至阴穴	防止胎位异常，治疗妇科病	101
昆仑穴	减轻小腿肿胀，美化腿部线条	102
三阴交穴	治疗妇科病的万能穴	103
血海穴	活血通经，促进排卵	104
光明穴	明亮眼睛，缓解眼部疲劳	105
承山穴	迅速缓解小腿痉挛	106
合阳穴	治疗女性生殖系统疾病	107
委中穴	缓解腰背疼痛，减轻尿潴留	108
丰隆穴	有效缓解高脂血症、高血压	109
膝眼穴	促进血液循环，缓解膝部疼痛	110
梁丘穴	治疗胃病，调节胃功能	111
风市穴	提高免疫力，缓解关节炎	112
承扶穴	治疗下肢病症，防止臀部下垂	113
百里穴	缓解风湿疼痛的特效穴	114



第四章 找对穴位消百病

115

穴位救急	116
心绞痛 掐至阳穴	116
小腿抽筋 点承筋穴	117
牙痛 掐合谷穴	118
昏迷 掐人中穴	119
急性腹痛 按内关穴	120
咳嗽 按天突穴	121
晕车 掐内关穴	122
鼻出血 按百会穴	123
落枕 按外劳宫穴	124
打嗝 压气舍穴	125
穴位消除病痛	126
糖尿病 六大穴位治疗糖尿病	126
高血压 百会、曲池、太冲、太溪穴是最好的“降压药”	130
高血脂症 中脘、气海、丰隆、涌泉穴帮助降血脂	134
低血压 常按五穴，预防并缓解低血压	138
冠心病 呵护心脏的内关、心俞穴	140
颈椎病 风池、肩井、后溪穴，让颈椎病退却	144
颈肩痛 风池穴让颈肩痛随“风”而逝	147
腰痛 点志室穴，去腰痛	148
肩周炎 肩井、天宗穴让肩周疼痛消无踪	150
腰椎间盘突出 命门穴是缓解腰椎间盘突出的大功臣	152
风湿病 风湿疼痛找中脘、气海穴就行	155
骨质增生 五穴联手缓解增生	158
口臭 劳宫穴让你远离口臭	161
口腔溃疡 缓解口腔溃疡最有效的五大穴位	162
耳鸣 消除耳鸣，找到耳门、听宫、涌泉穴就行	164
鼻炎 迎香穴一点，鼻炎自消	168
咽喉炎 常按尺泽穴，咽喉炎落荒而逃	172
肥胖症 天枢、中脘穴是最好的“减肥药”	174
脑卒中 五大穴位缓解脑卒中症状	180



失眠 百会一按，失眠改善	182
哮喘 平喘就找定喘、肺俞穴	184
肠胃炎 肠胃发炎从神阙、中脘、足三里穴找出路	186
胃痛 降伏胃痛的中脘穴	190
消化不良 内关、足三里、中脘穴是健胃穴	194
食欲不振 六大穴位让你食欲大增	196
便秘 人体自有通便丸	198
痔疮 痔疮发作，请找承山穴	202
腹泻 上肢二穴，神奇止泻	204
胆结石 四穴出马，促进排石	206
偏头痛 太阳、百会穴让偏头痛不再来	209
经前期综合征 心俞、神门穴，平复经前期综合征	211
痛经 关元穴让痛经成为历史	214
月经不调 调理月经还得找太溪穴	216
闭经 血海、三阴交穴有效解“经闭”	220
不孕症 对付不孕症，有三阴交、肾俞穴	222
乳腺增生 常点乳根穴，乳腺不增生	224
慢性盆腔炎 四大名穴消除慢性盆腔炎	226
更年期综合征 太冲、太溪穴让你平稳度过更年期	229
遗精 按揉关元、太溪穴，跟遗精说再见	232
阳痿 难以启齿的阳痿，就找关元穴	236
早泄 四穴联手，远离早泄	240
前列腺炎 关元、中极、命门、复溜穴是前列腺的忠实保镖	243
性冷淡 神阙穴可有效改善性冷淡	246
醉后头痛 肝俞、期门穴可解酒	248



第五章 人体穴位保健美容

249

穴位保健	250
大脑疲劳 三大穴位有效醒脑提神	250
身体疲劳 劳宫穴让身体不再疲劳	252
视力疲劳 缓解视力疲劳离不开睛明、光明穴	254
记忆力减退 四神聪、俞府穴有效增强记忆力	255
抑郁 肩井穴一按抑郁消	256

精神压力 风池、太冲穴有效缓解精神压力	257
性功能减退 寻找三个“性福”大穴	258
贫血 天枢、悬钟穴，有效改善贫血	260
调理气血 脾俞、足三里、血海穴，养气补血的天然大穴	262
养护肺脏 补肺益气，合谷穴“当仁不让”	264
穴位美容美体	266
色斑 太冲、合谷、血海穴有效祛色斑	266
青春痘 降伏青春痘的“四大天王”	268
黑头 足三里穴将黑头从脸上抹去	270
肤色晦暗 常按足三里、三阴交穴，让皮肤白里透红	271
眼袋 水分、足三里穴，让眼袋渐消	272
黑眼圈 肝俞、肾俞、膈俞穴，有效祛除黑眼圈	274
鱼尾纹 祛除眼角皱纹，从瞳子髕穴按起	276
脸部皱纹 祛除脸部皱纹，三穴齐用效果好	278
颈部皱纹 神奇六穴，美化颈部线条	280
双下巴 四大穴位减掉“双下巴”	282
唇周松弛 人体自有“润唇膏”	284
发质干枯 阳池、太溪、涌泉穴，黑亮秀发	286
乳房发育不良 中府、中脘、足三里穴是最好的“丰胸药”	288
臀部下垂 承扶穴让臀部不再下垂	290



附录 常用中医专用名词及 人体骨度分寸图

292

第一章

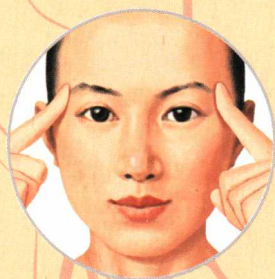
CHAPTER

1

神奇的

SHENQI DE XUEWEI LIAOFA

穴位疗法

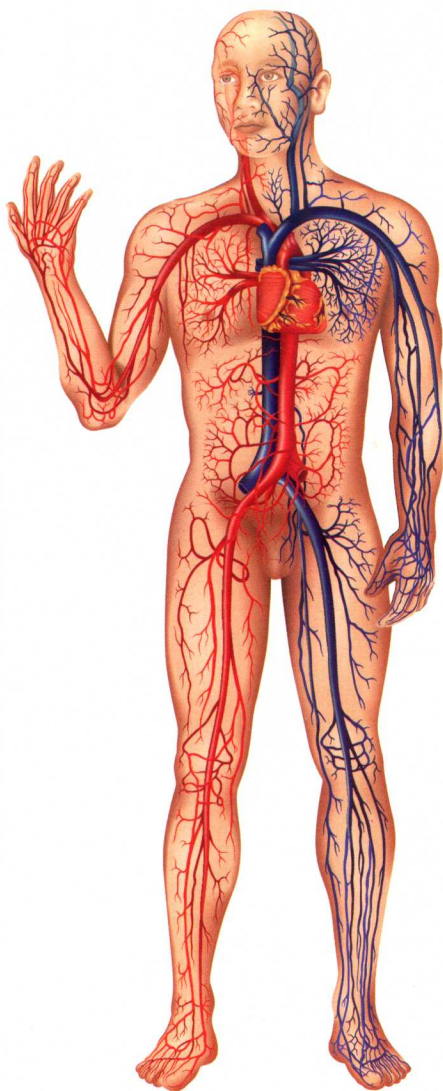


当前，按摩、刮痧、拔罐、艾灸、敷贴等中医养生法因操作方便、成本较低且疗效颇佳，所以备受人们喜爱。许多人都利用它们来维护健康、祛病强身。事实上，按摩、刮痧、拔罐、艾灸、敷贴等方法虽然在操作上有所差别，却都离不开中医里的一个重要概念——穴位，它们在本质上都属于穴位疗法。

究竟什么是穴位？它与人体健康又有什么联系？穴位疗法为何能从众多养生法中脱颖而出，获得人们的认可和青睐？其实，这都与神奇的经络脱不了关系。

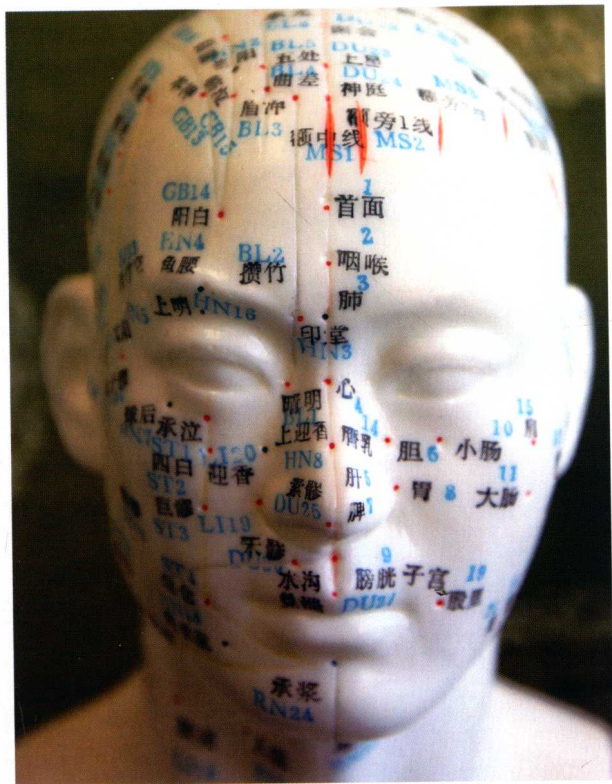
SHENMI DE NAOGENGSI

神秘的“脑梗死”



2005年，北京市某小学的田老师开始出现口干、口腔溃疡反复发作的情况。最初田老师并未重视，以为只是普通的咽喉炎症状。然而病情的发展却出乎田老师的意料。一日凌晨三四点钟，田老师起床上厕所时，突然发现自己嘴角不停地流口水，并且左半边肢体不听使唤。家人立即将其送入医院，大夫初步诊断为脑梗死。然而脑梗死的常规治疗并未让田老师的病情有所好转，她开始出现高热、昏睡、偏瘫的症状，且偏瘫的左侧肢体疼痛异常，同时视力明显下降。医院对田老师的病十分重视，经过几个科的大夫会诊，并进行了进一步的相关检查后，最终确认田老师患上的并不是普通的脑梗死，而是一种极为罕见的疾病——“脑白塞”。

“脑白塞”属全身性免疫系统疾病，目前尚无有效的治疗方法，属公认的疑难病，西医治疗就是用激素和抗肿瘤药物。于是，田老师开始了每天吃12片激素和环磷酰胺的生活。然而，这些治疗方法不仅让田老师非常痛苦，而且产生了严重的副作用。她出现了满月脸、水牛背，并且开始脱发、浑身没劲、恶心。田老师想，自己绝对不能这样痛苦地活着，这时候她想到了中医。就这样，田老师来到了中国中医科学院西苑医院。但是住院治疗后，却出现了一件令田老师几乎陷入绝望的事情——她对中药过敏。



一日，田老师在医院里无意间看到了一个宣传牌，介绍了一种不用药的绿色疗法。她抱着试试看的心态，找到了西苑医院康复医学科。大夫为田老师检查后发现，田老师后背的脊柱两侧全部都是条索状的阳性反应物。从中医的角度来说，这是经络不通的表现，而脊柱两侧正是人体最长的经脉——膀胱经的循经处。一般人的阳性反应物只有小手指粗细，可是田老师的却有两指宽，这就意味着，田老师的病情已经非常严重了。于是大夫提出为其调理，疏通经络。

几次施治后，出现了让田老师欣喜万分的效果，她过去整日昏昏欲睡的情

况得到了明显的改善，肢体的疼痛、僵直现象大有好转，视力开始逐渐恢复，这给了田老师莫大的希望，她决心将经络调理治疗坚持下去。在以后的治疗中，田老师的病情一天天好转，折磨她的疾病渐渐远去，经过15个月的治疗，田老师可以旅游了，她终于又过上了正常人的生活。

ZUXIAN DE ZUI DA KUIZENG

祖先的最大“馈赠”

在讲解穴位疗法之前，我们不得不先认真分析一下人体的经络——中华民族的祖先留给后世的最大馈赠——经络。

早在20世纪80年代，“导弹之父”钱学森就曾经预言，经络会对未来医学有着突出贡献。他说：“生命科学中隐藏着一个谜，破解这个谜的钥匙可能就是中国的经络学说。”现在，随着人们对经络研究和应用的深入，钱学森的话得到了越来越多人的认可。

◎曾经，英国一名瘫痪病人遭雷击后，奇迹般地站了起来。

◎苏联一名盲人，遭雷击后眼睛瞬间就看到了东西，恢复了视力。

◎美国加州一人遭雷击昏迷三天，苏醒后，原来的心律不齐、神经衰弱都好了。

.....

这些神奇的人体“自愈”现象，现代医学“无法解释”，却演绎出了经络理论的核心内容。

中医理论中的经络，是人体的总调控系



统。它内属脏腑，外络肢节，联通五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官；它纵横交错、入里出表、通上达下，将人体组成一个有机整体。身体各部分之所以能保持相对的协调与统一，完全是依赖经络的联系和沟通。

经络还负责运行人体最重要的物质——气血。气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的濡养才能完成正常的生理功能。而经络正是将气血输布到全身各组织脏器的通道。因此，经络只有保持畅通，才能“行气血”以荣养机体、濡润筋骨、滑利关节，确保生命活动的顺利进行和新陈代谢的旺盛。否则，脏器就会因协调异常而出现功能紊乱现象，机体就会因缺少养分而退化或衰竭，人体卫外功能就会减弱或丧失，从而使外邪能够长驱直入侵犯体内。这样病痛便会接踵而至。因此《黄帝内经》有云：“五脏之道，皆出于经隧，以行气血，血气不和，百病乃变化而生。”

就像一座城市，其中某根电路出现故障，会导致一些地区停电、停水，无法正常“运转”，甚至还可能使整个城市陷入瘫痪。此时，我们只要修复电路，恢复供电，一切问题便都可迎刃而解。人体也是这样，病痛因经络不畅而起，只要我们疏通经络，接通人体“电路”，使经络的联络、供养和防御功能恢复正常，就可以调动机体的自我修复功能，固本正元。充足的正气可抵抗或消减病邪，使机体重新正常运转，这样疾病自然也就不药而愈了。

万物皆有道，所谓“毒草百步，必有解药”，人体也一样，病痛附近必有打通经络的“机关”——穴位。而这又是先祖们的第二大“馈赠”了。