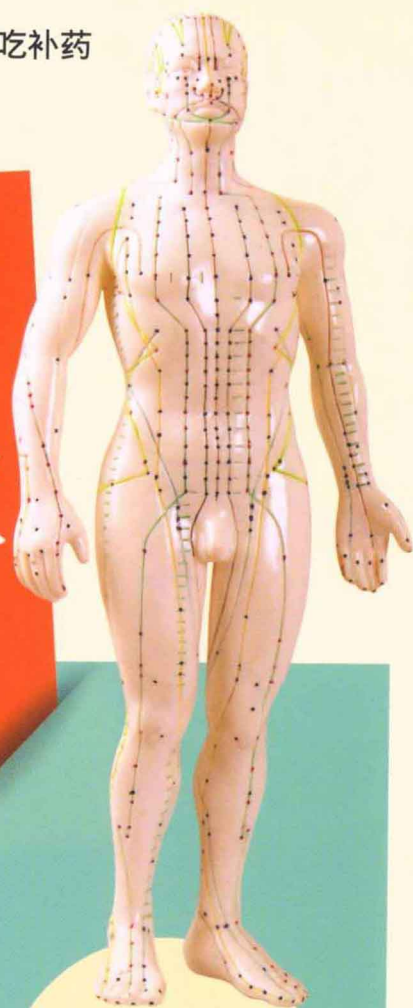


用穴位能养生、能治病，**没有副作用**，胜过打吊针、吃补药

不必再死记硬背众多穴位，只要学会用30个特效穴位

简单好记的快速取穴方法，看一眼就记得住，3秒钟就能找准穴位



针灸名家 教你用穴位

南京中医药大学教授 王启才◎著

针灸名家王启才教授教你如何
选对穴、找准穴、用好穴

权威专家推荐的
极简用穴法




手机阅读


同步发行

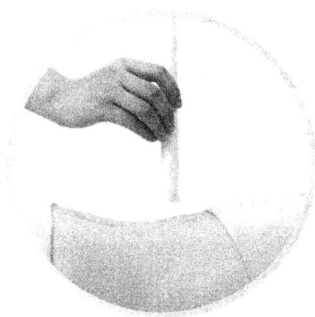
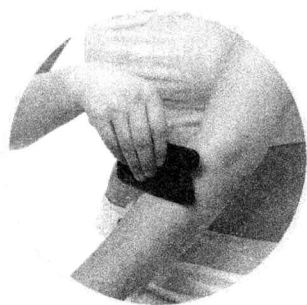
编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

针灸名家 教你用穴位

南京中医药大学教授 王启才◎著

针灸名家王启才教授教你如何
选对穴、找准穴、用好穴



图书在版编目 (CIP) 数据

针灸名家教你用穴位 / 王启才著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5384-6533-4

I. ①针… II. ①王… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037198号

针灸名家教你用穴位

ZHENJIU MINGJIA JIAONI YONG XUEWEI

著 王启才
出版人 李 梁
责任编辑 隋云平 姜脉松
封面模特 袁 芳
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 150千字
印 张 15
印 数 1-10000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85610611 85659498
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6533-4
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

序 言

PREFACE



2010年初，我国著名针灸专家、南京中医药大学王启才教授在江苏卫视中医保健节目和山东卫视《养生》栏目做客，主讲“中老年穴位保健”、“儿童穴位保健”、“儿童穴位自疗宝典”及“常见病症穴位自疗锦囊”等多档穴位养生保健节目，在全国引起了轰动效应。讲座之后又应全国诸多省市针灸学会或中医针灸保健、医疗机构和城乡社区的邀请，先后为广大中医药针灸医务人员、保健师、老年大学学员和社区居民群众作了数百场普及经络、穴位养生保健知识的讲座，足迹走遍大江南北。他的科普讲座反响强烈，深受广大听众的欢迎和好评！

王教授穴位养生保健讲座特点是：融严谨的科学性、通俗易懂的知识性和幽默诙谐的趣味性为一体，深入浅出，生动活泼，实用性强，简单易学，寓中医针灸经络穴位的基本知识于娱乐之中。正由于此，2010年11月，他荣获中华中医药学会“全国首届中医药科普‘金话筒’奖”，既是江苏卫视几十位中医养生节目主讲嘉宾中唯一的获奖者，也是全国针灸界主讲经络穴位养生专家中唯一的获奖者。辽宁省丹东市针灸学会老会长张怀忠主任医师高度评价王启才教授对中医针灸科普工作的巨大贡献时，无比感慨地说：“两个唯一奖，针坛显奇才”！

为了让广大人民群众更多、更好地了解、认识、掌握、应用中医针灸穴位保健知识，我们特邀王启才教授将其讲座中最精华、最精彩的

“从头到脚的穴位保健（经典30穴）”整理出来，并附录了“穴位的定位和取法”、“穴位保健的操作方法”、《自编十二总穴歌》三个附篇，奉献给广大热爱中医针灸穴位养生保健的读者，让您一看就懂，一学就会，一用就灵。相信本书一定能成为您追求健康和延年益寿的良师益友！

目 录

Contents

第一讲 镇静宁神、健脑益智、调节血压的百会穴·····	1
一、定位取法·····	1
二、治疗作用·····	3
三、操作方法·····	8
第二讲 祛风止痛、调养五官的风池穴·····	12
一、定位取法·····	12
二、治疗作用·····	13
三、操作方法·····	15
第三讲 心肺、胃肠、乳房病症通治的膻中穴·····	18
一、定位取法·····	18
二、治疗作用·····	19
三、操作方法·····	21
第四讲 通调腑气、和胃止痛第一穴——中脘·····	23
一、定位取法·····	23
二、治疗作用·····	24
三、操作方法·····	26
第五讲 “神阙”敷药，温胃肠、利小便、调月经·····	27
一、定位取法·····	27
二、治疗作用·····	28
三、操作方法·····	29

第六讲 温补肾阳、强壮腰膝的命门穴·····	34
一、定位取法·····	34
二、治疗作用·····	35
三、操作方法·····	36
第七讲 益寿延年的补肾要穴——关元·····	38
一、定位取法·····	39
二、治疗作用·····	39
三、操作方法·····	42
第八讲 强身健体的补气大穴——气海·····	45
一、定位取法·····	46
二、治疗作用·····	46
三、操作方法·····	48
第九讲 大椎：清热温寒通经络，镇惊宁神降血压·····	49
一、定位取法·····	49
二、治疗作用·····	50
三、操作方法·····	52
第十讲 小儿百病之灸点——身柱·····	53
一、定位取法·····	53
二、治疗作用·····	54
三、操作方法·····	56
第十一讲 调补肺气有“肺俞”·····	57
一、定位取法·····	57
二、治疗作用·····	58
三、操作方法·····	60
第十二讲 心病自然求“心俞”·····	61
一、定位取法·····	61
二、治疗作用·····	62
三、操作方法·····	63
第十三讲 调脏腑之气兼养血活血的膈俞穴·····	64
一、定位取法·····	64
二、治疗作用·····	65
三、操作方法·····	66

第十四讲 滋养肝血有“肝俞”	67
一、定位取法.....	67
二、治疗作用.....	68
三、操作方法.....	70
第十五讲 补脾益气的“脾俞”穴.....	71
一、定位取法.....	71
二、治疗作用.....	72
三、操作方法.....	74
第十六讲 专治肾虚证的“肾俞”穴.....	75
一、定位取法.....	75
二、治疗作用.....	76
三、操作方法.....	78
第十七讲 祛风止痒兼美容的曲池穴.....	79
一、定位取法.....	79
二、治疗作用.....	80
三、操作方法.....	81
第十八讲 头面五官神志病，合谷一穴能搞定.....	82
一、定位取法.....	82
二、治疗作用.....	83
三、操作方法.....	87
第十九讲 心、脑、胃肠病“三项全能”的内关穴.....	90
一、定位取法.....	90
二、治疗作用.....	91
三、操作方法.....	95
第二十讲 清热止痛、聪耳明目的外关穴.....	97
一、定位取法.....	97
二、治疗作用.....	98
三、操作方法.....	99
第二十一讲 颈肩腰背痛的克星——后溪.....	100
一、定位取法.....	100
二、治疗作用.....	101
三、操作方法.....	103

第二十二讲	肝胆病、肌腱韧带病的首选穴——阳陵泉·····	104
一、定位取法·····	104	二、治疗作用····· 105
		三、操作方法····· 106
附录：阳陵泉针灸临床新用·····		106
第二十三讲	止腰背疼痛、中暑吐泻的名穴——委中·····	110
一、定位取法·····	110	二、治疗作用····· 111
		三、操作方法····· 112
第二十四讲	清热利湿的专穴——阴陵泉·····	113
一、定位取法·····	113	二、治疗作用····· 114
		三、操作方法····· 115
第二十五讲	强身保健求“三里”·····	116
一、定位取法·····	116	二、治疗作用····· 119
		三、操作方法····· 124
第二十六讲	利湿化痰第一要穴——丰隆·····	125
一、定位取法·····	125	二、治疗作用····· 126
		三、操作方法····· 128
第二十七讲	善调脾肝肾的“三阴交”·····	129
一、定位取法·····	129	二、治疗作用····· 130
		三、操作方法····· 133
第二十八讲	疏肝气、通经络、降压醒神穴“太冲”·····	135
一、定位取法·····	135	二、治疗作用····· 136
		三、操作方法····· 139
第二十九讲	悬钟健脑治落枕·····	140
一、定位取法·····	140	二、治疗作用····· 141
		三、操作方法····· 142

第三十讲 滋阴潜阳、益肾固本的肾之根——涌泉·····	143
一、定位取法·····	143
二、治疗作用·····	144
三、操作方法·····	144
附篇一：《十二总穴歌》·····	158
附篇二：穴位的定位和取法·····	166
附篇三：穴位保健的操作方法·····	171
一、指压、按摩手法·····	171
二、灸法操作技能·····	193
三、拔罐疗法基本技能·····	203
四、安全有效的皮肤针法·····	211
五、刺血拔罐法·····	219
六、刮痧·····	219



第一讲 镇静宁神、健脑益智、调节血压的百会穴

穴名：百会

归经：督脉

位置：在头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处

穴性：醒脑开窍、镇静宁神，健脑益智、通络止痛，调节血压、固脱提神，清利头目、促发新生

主治：1.头面、五官病症；2.神志病症；3.中气不足导致的内脏功能低下或组织下垂



有这么一条谜语，谜面是“事事都能干”，谜底就是我们人体头顶上的“百会”穴。“百”形容多，“会”指聚会。头为诸阳之会，穴居头顶正中，为督脉与多经交会之处，故得此名。百会穴属于督脉，并且是督脉与足厥阴肝经、足太阳膀胱经、手少阳三焦经、足少阳胆经的交会穴，所以又叫“三阳五会”。

一、定位取法

百会在头顶正中线前发际上5寸处。针灸学上将前、后发际之间的距离定为12寸，我们可以把松紧带测穴尺^①的“0”端放在前发际处，拉直了，另一端定在12寸的地方放在后发际处，然后找到距离前发际5寸的地方，这个百会穴就能准确地找到了；或者先找到前、后发际连线的中点，再向前

①松紧带测穴尺是可家庭自制的简易测穴工具，具体制作方法见174页。

量1寸就是了。

使用这个分寸法，从前发际到后发际的这个12寸是固定的数目。但是在日常生活中还有一些特殊的情况，例如有很多人是高额、秃顶，这样他的前发际就不好定了。这种情况古人已经为我们考虑到了：前发际没有或者不明显的人，可以以两眉中间（印堂穴）为起点，向上减去3寸，前发际就能确定了；如果后发际不明显，就以后下方的第7颈椎（大椎穴）为起点，向上减去3寸，就是后发际了（图1-1，图1-2）。

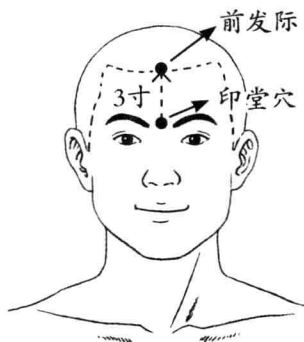


图1-1 前发际定位



图1-2 后发际定位

有人也许又会说了：要是这个人前发际、后发际都没有那该怎么办呢？那可就更惨了，这个时候你就把两个眉毛之间的印堂穴到第7颈椎下的大椎穴之间看成18寸，这样也就能找到前发际上5寸那个部位了。就算是连眉毛都没有的人，我们也可以通过摸眉棱骨找出前发际的定穴标志。

百会穴还有一种取穴方法，那就是两耳尖连线与头顶正中线的交点（图1-3）。根据晋朝医学古籍《针灸甲乙经》的记载，百会穴在“顶中央旋中，陷可容指”，说的是百会穴应该在“头旋”的那个部位（少数头旋偏斜或有两个头旋者例外），用手指一按，会有一个小小的凹陷。明代医学文献《针灸大成》表达得更形象，说穴位处有凹陷“可容豆”，就是说，取穴一定要用

手指摸清楚那个小小的凹陷，如果放上一粒豆子，它是不会滚下来的。

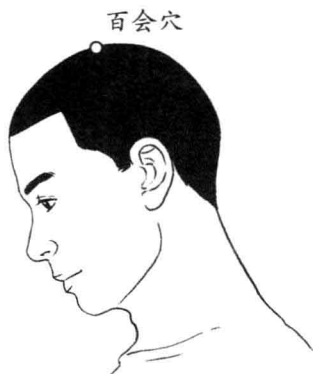


图1-3 百会穴

平时在市民广场或街心花园，经常看到一些中老年人围在一起“敲”百会，可以说绝大多数人敲的百会都不到位，大概在前发际上1~2寸或2~3寸处，与前发际上5寸相去甚远。为了取准百会穴，自我取穴时一定要下意识地低头而取，否则，取出来的穴位都会偏前了。如果不低头取穴，那么，也要下意识地抬高胳膊，手指有意识地往后移动，摸到有一个凹陷处。总之，要把握取穴的两个关键——头旋，或小小的凹陷。

二、治疗作用

穴性：醒脑开窍、镇静宁神，健脑益智、通络止痛，调节血压、固脱提升，清利头目、促发新生。

百会是全身保健要穴，它的治疗作用十分广泛，主要体现在以下几个方面：

1. 头面、五官病症：头痛（头顶痛、全头痛），眩晕（包括高血压、低血压、贫血、低血糖所致头痛），白发、脱发、目赤肿痛不能视物、耳

鸣、脑鸣、鼻窦炎等。

百会是治疗头痛的第一要穴，它之所以叫“百会”，就是因为头部各个方位的经脉都会聚在这个地方。那么，你在这个地方指压、按摩、艾灸、皮肤针（光头还可以用皮肤滚针）刺激等，其治疗作用都可以达到头部的任何部位。所以说不管是前头痛、后头痛、偏头痛、头顶痛、全头痛，都可以取用。

我们先来看看百会穴治疗头痛的神奇效果吧：

大家知道，东汉三国时期，一代枭雄曹操经常犯头痛病，疼痛难忍，每次发作都得请名医华佗为他针刺百会等穴，方能好转。因此，曹操才要华佗到他的身边做他的私人保健医生。只因华佗生性刚烈，不愿意将自己的医术仅为曹操一个人服务而失去为广大平民百姓治病疗疾的机会，拒绝曹操的请求，而被曹操逮捕入狱，进而惨遭杀害。后来曹操的儿子，也就是那个聪慧睿智“用船称象”的曹冲身患重病时，没有了华佗这样的名医为自己的儿子解除病痛，曹操这才悔恨自己错杀了华佗。

唐高宗李治也是穴位保健的受益者。据《旧唐书·高宗纪下第五》唐代文人胡子温写的《谭宾录》中记载：一日，高宗头痛、眩晕，眼睛红肿，不能睁开，众御医诊治均无良效，急召针灸太医秦鸣鹤前来诊治。秦太医诊后认为系风热之毒上攻头目，加上国事烦心，引动肝火所致，必须在头部点刺出血才能治愈。皇后在帐后听到后怒气冲冲地跑出来，呵斥太医竟胆敢在皇上头上刺血，心怀叵测，罪该问斩！将太医吓得战战兢兢，跪地求饶。高宗开明，喝退皇后说：妇人之见！我现在是病人，病人就应该服从医生的治疗。继而安抚太医，同意让太医针治。太医便在皇上头顶正中的百会穴点刺出血，高宗顿感头痛消失，眼睛也睁开了。皇后也转忧为喜，感慨地说：这真是上天的恩典！并以厚礼赠予太医。

百会对缓解高血压有很好的效果，并且被古今中外大量针灸临床实践所证实。

(1)《针灸甲乙经》（晋朝·皇甫谧）：顶上痛，风头重，目如脱，不可左右顾，百会主之。这里的“顶上痛”是高血压的主要表现。

(2)《千金要方》（唐朝·孙思邈）：治大风，灸百会七百壮。这里的“大风”是指由于高血压引起的中风。

(3)《旧唐书》关于唐高宗李治头痛如裂的例子也是针灸太医秦鸣鹤用百会穴刺血立即见效的。

(4)《胜玉歌》（明朝·杨继洲）：头痛眩晕百会好。这里的“头痛眩晕”也是指高血压引起的头痛头晕。

(5)《上海针灸杂志》1988年第2期有文报道：灸治肾气虚型高血压10例33人次，均收到即时降压的效果，收缩压平均降16.9毫米汞柱，舒张压平均降10.1毫米汞柱。同时还发现：高血压按百会穴必有疼痛，如果不痛，即表示取穴有误。

(6)《上海针灸杂志》2000年第2期报道：“头三针”治疗高血压病65例：取百会、强间、脑户三穴，循督脉向后浅针卧刺，适当捻转，留针半小时以上。共治疗2周（治疗期间停用降压药物）。结果：显效37例，有效16例，总有效率81.5%。并能明显改善头痛、头胀、目眩、胸闷、心悸、失眠和肢体麻木等症状。

(7)《北京中医》2001年第2期报道：百会刺血治疗高血压病45例。主穴：百会，配穴（为节省篇幅，从略）。百会穴常规消毒，用三棱针点刺出血并挤压，使出血由暗红色变为鲜红色即可，每周3次，10次为1个疗程。结果：显效21例，好转19例，无效5例，有效率91.1%。

(8)《安徽中医临床杂志》2003年第3期报道：针刺百会等穴治疗高血

压。1例血压高达170/110毫米汞柱的男性患者，经针刺百会、合谷、太冲等穴，泻法，留针30分钟，每日1次。3次后血压降至150/90毫米汞柱，诸症消失，随访未发。

(9)《中国针灸》1984年第4期报道：针刺百会，透刺曲鬓，治疗脑血管病偏瘫500例。百会穴用3针分3段接力向曲鬓穴刺入，进针后快速捻针（200次/分左右），连续5分钟，间歇5分钟（配合做主动或被动运动），反复施术3次约30分钟。每日1次，15次为1个疗程。结果478例患者有不同程度的恢复（95.6%）。

.....

为什么这里要引用这么多百会穴治疗高血压病头痛、眩晕的古今案例？因为有人在媒体讲座中或在针灸科普著作里声称百会不能用于高血压病的头痛、眩晕，甚至还说：“高血压患者用了百会穴，血压会更加高。”误导性太大，很有必要正本清源！

2. 神志病症：失眠、惊悸、健忘、昏厥、休克、中风失语、口噤不开、癫狂、癔症、肢体抽搐、竞技紧张综合征。

灸治失眠，效果良好。一般灸5~10分钟后即可入眠，灸4~5次后可保持正常睡眠。如果能配用神门（掌面腕横纹小指侧凹陷中）、三阴交（足内踝高点上3寸，胫骨后缘）则疗效更佳。

《史记·扁鹊仓公列传》记载了春秋战国末期名医扁鹊用百会穴救治虢太子尸厥的精彩医事：扁鹊行医经过虢国（即现在的陕西省宝鸡市一带），见虢国城内外人们心情都很沉重地在做祈祷。扁鹊纳闷：什么重大的事牵动了全国人？一打听才知道，原来是虢太子“暴病身亡”，人们希望通过祈祷祈求已经“死”去的太子能够苏醒过来。扁鹊向守城门的士兵要求进宫面见国王，为太子诊治。士兵进宫请来了内政侍臣（中庶子），

内政侍臣瞥了一眼扁鹊，不屑一顾地说：我们的御医都治疗了一个上午，也没有收到效果，你有什么把握说能治疗太子的病，你的技术又能好到哪去呢？现在太子已经死去半天工夫了，没有希望救活了，国王眼下正是极度悲伤的时候，你就不要没事找事，万一国王动怒，你就别想活着回去了。”但是扁鹊坚持要觐见国王，表示自己四方行医，见过也治过许多这样的病人。内政侍臣只好面奏国王，说明情况。国王听后大喜过望，亲自出迎扁鹊，请他进帐查看已经“死去”的太子。扁鹊与众医不同，没有看太子还有没有呼吸，也没有拿脉看还有没有脉搏，而是用手摸摸太子的腋下和腹股沟部，发现还有热感。扁鹊断定太子并没有死，只是处于一种名叫“尸厥”的假死现象。于是令其弟子子阳、子豹针灸太子的三阳五会穴（即百会），同时用热熨法熨太子的腋下和腹股沟部，太子旋即苏醒过来。人们都转忧为喜，奔走相告，夸赞扁鹊是起死回生的神医。而扁鹊却十分谦虚地笑着说：不是我能“起死回生”，而是太子并不是真的死了，我只不过是帮他早一些苏醒过来罢了。其精湛的医术和良好的医德传为千古佳话。

百会穴还能有效地防治竞技紧张综合征。如遇各种考试或者竞技比赛，患者表现有头晕、头痛、心烦、心慌、恶心、呕吐、手抖、血压升高、烦躁不安、女子痛经等，都可以在考试或比赛前夜用十指反复叩击百会穴三五百次，或者用皮肤针叩打（光头还可以用皮肤滚针）刺激百会穴；甚至可以请会针刺技术的人将1枚1~1.5寸的短针刺入并置留在百会穴上，直至竞技结束；当然也可以在考试或竞技过程中出现紧张症状时随时施术。这样做可以消除紧张、提高记忆，使头脑清醒、思路敏捷，提高考试或比赛成绩。这充分体现了百会穴的健脑益智作用（操作方法从百会向“四神聪”扩散）。