

1688 百味丛书

编著 李月昭

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 保健穴位



1688 百味丛书

你不可不知的 100种 保健穴位

编著 李月昭



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种保健穴位/李明昭编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2009. 1

(百味丛书)

ISBN 978—7—5345—6472—7

I. 你… II. 李… III. 保健—穴位疗法—基本知
识 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 003676 号

你不可不知的 100 种保健穴位

编 著 李月昭

责任编辑 沈 志 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 160 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—6472—7

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

预 备 篇

什么是经络	2
经络的功能	3
经络的组成	4
何为奇经八脉	6
什么是穴位	7
经络和穴位的对应关系	8
相关名词解释	10
按摩和推拿	11
按摩的作用	12
按摩的手法	13
按摩的禁忌	14

入 门 篇



头面部

百会穴	16
太阳穴	18
印堂穴	20
鱼腰穴	21

睛明穴	22
承泣穴	23
四白穴	24
听宫穴	25
素髎穴	26
迎香穴	27
人中穴	28
下关穴	30
颊车穴	31
率谷穴	32
翳风穴	33
天牖穴	34
脑户穴	35
风池穴	36
风府穴	37
哑门穴	38
天柱穴	39



颈肩部

廉泉穴	40
缺盆穴	42
天容穴	43
人迎穴	44
扶突穴	45
天窗穴	46
天突穴	47
肩井穴	48



胸腹部

中府穴	49
乳中穴	50
乳根穴	51
膻中穴	52
鸠尾穴	54
极泉穴	55
大包穴	56
期门穴	57
日月穴	58
步廊穴	59
不容穴	60
中脘穴	61
上脘穴	62
梁门穴	63
腹哀穴	64
天枢穴	65
神阙穴	66
章门穴	68
带脉穴	69
气海穴	70
关元穴	72
中极穴	73
会阴穴	74



腰背部

大椎穴	76
风门穴	78
天宗穴	79
肺俞穴	80
膏肓俞穴	81
心俞穴	82
至阳穴	83
肝俞穴	84
魂门穴	85
意舍穴	86
胃仓穴	87
脊中穴	88
胃俞穴	89
脾俞穴	90
肾俞穴	91
命门穴	92
志室穴	93
腰眼穴	94



上肢部

少海穴	95
臂臑穴	96
曲池穴	97
尺泽穴	98
曲泽穴	99
内关穴	100

青灵穴	102
手三里穴	103
腕骨穴	104
合谷穴	105
鱼际穴	106
阳溪穴	107
劳宫穴	108
中渚穴	109
少商穴	110
八邪穴	111



下肢部

急脉穴	112
承扶穴	113
风市穴	114
阴廉穴	115
阴包穴	116
血海穴	117
足三里穴	118
委中穴	120
承山穴	121
三阴交穴	122
解溪穴	123
昆仑穴	124
太冲穴	125
涌泉穴	126
太溪穴	128

应用篇



常见病症按摩术

感冒	130
发热	132
鼻炎	133
头痛,头晕	134
咽喉肿痛	136
黑眼圈	137
高血压	138
心绞痛	140
心律不齐	141
糖尿病	142
胃痛	144
便秘	145
腹泻	146
落枕	147
颈椎病	148
肩周炎	149
三叉神经痛	150
坐骨神经痛	151
踝关节扭伤	152
月经不调,痛经	153
阳痿,早泄,遗精	154



经典养生按摩术

穴位按摩养心术	155
穴位按摩养肝术	158
穴位按摩养脾术	160
穴位按摩养肺术	162
穴位按摩养肾术	164



时尚生活按摩术

“太平公主”丰胸计	166
快速打造瘦美人	168
轻松除皱“拉皮”术	172
失眠人士的穴位处方	174
毒素宿便一点通	176
教你几招解酒术	178
消除疲劳“充电”法	180

附 录

穴位歌诀	182
玉龙歌诀	186
穴位谜语	190

预备篇



什么是经络

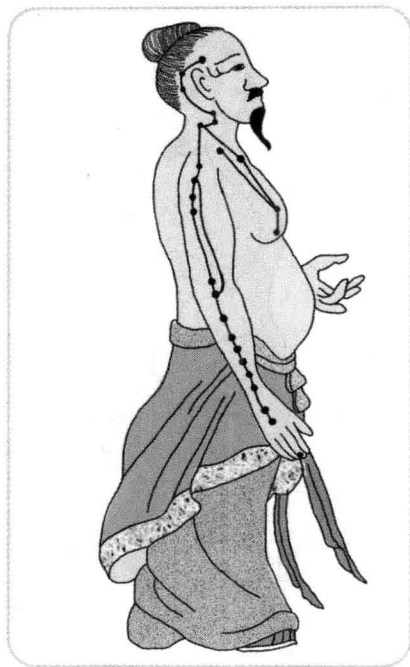
大家都知道,春秋战国是一个“诸子蜂起,百家争鸣”的时代,孔子、孟子、老子、庄子、墨子、韩非子……诸子大名如雷贯耳,各个学派的代表作也就堂而皇之地冠上《论语》、《孟子》、《老子》、《庄子》、《墨子》、《韩非子》这些不费脑筋又响当当的名号,可惜当时的医学界却没有一位被尊称为“某子”的人气领头羊,大家辛辛苦苦合力写了一本医书,却不知道该叫什么名字才够响亮,想来想去,终于想到一个比诸子更牛的人物——黄帝!《论语》不是记录孔子和弟子的问答吗,那么这本书就假托黄帝所作,记录他和臣子关于医学的问答!于是《黄帝内经》就这么华丽地诞生了。



虽然打着黄帝的招牌,似乎有些虚张声势,但是这并不妨碍《黄帝内经》被历代医家视作至上的经典,成为从古至今中医学的“立医之本”。毕竟这是当时最顶尖的医学家们写出来的一部巨著。这部巨著率先系统性地介绍了“经络”的概念。所谓经络,是经脉和络脉的总称。古人发现人身上有一些纵贯全身的路线,称之为经脉;又发现这些大干线上有一些分枝,在分枝上又有更细小的分枝,便称这些分枝为络脉,经脉和络脉构成了人体气血津液运行的通道。人体所有的脏腑、器官、孔窍、皮毛、筋肉、骨骼等组织,都是依靠经络的沟通和联结而成为统一的整体。

经络只是一些虚拟的路线,并不像血管那样有实体管道。古代的医学家们是如何凭借肉眼观察到这些路线的呢?据说有极少数的人生病时,身体会出现红色发烫的线条,按摩这些线条就可以手到病除。医生们把这些红色线条描下来,经过不断的总结归纳和补充,终于慢慢形成了一张完整的人体经络图。可见中医的传统经络理论的确是在数千年的实践中逐渐完备和细致起来的。

经络的功能



经络是人体气血运行的通道。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滋润才能完成正常的生理功能。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官,之所以保持相对的协调与统一,完成正常的生理活动,就是依靠经络系统的联络沟通而实现的。当经络气血阻滞不通畅时,就会造成有关部位的疼痛或肿胀。如果经络的阳气过盛或者阴气过盛,又会造成各种热症和寒症。

对经络的针灸和按摩,有别于“头痛医头,脚痛医脚”的治疗方式,是一个疏通经络、调和阴阳,从根本上防治疾病的过程。故此《黄帝内经》曰:“经脉者,所以能决死生、处百病、调虚实,不可不通。”

经络的组成

经络主要由十二经脉、十五络脉以及奇经八脉等共同组成,其中十二经脉和奇经八脉中的任督二脉各有自己所包含的穴位,为中医常用的经络,统称十四经脉。

我们先来介绍一下十二经脉。相对于奇经八脉而言,十二经脉又称“十二正经”,分别隶属于十二脏腑。按照流注次序,从手太阴肺经开始,依次传至手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经,再回到手太阴肺经。

十二经脉的走向和交接是有一定规律的。《灵枢·逆顺肥瘦》篇说:“手之三阴,从脏走手;手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足;足之三阴,从足走腹,阴阳相贯,如环无端。”也就是说,手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经从胸部运行至手指,在手指末端和手三阳经交会;手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经从手指运行至头部,在头部和足三阳经交会(所以说“头为诸阳之会”);足阳明胃经、足太阳膀胱经、

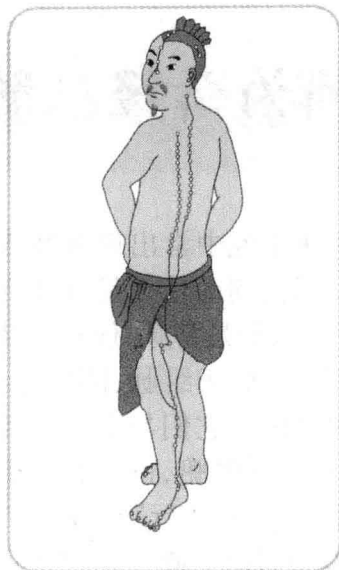


足少阳胆经从头部运行至脚趾,在脚趾末端和足三阴经交会;足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经从脚趾运行至腹部,在胸腹腔和手三阴经交会。

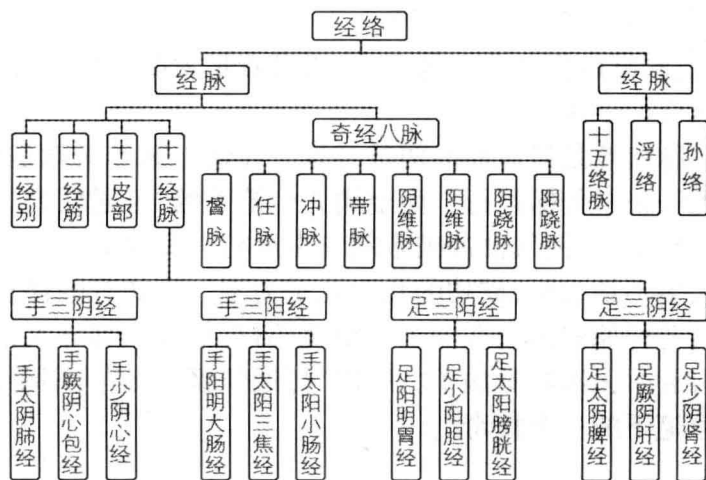
十二经脉在体表的分布也有自己的规律,简单来说,凡属五脏(心、肝、脾、肺、肾)和心包的阴经,分布于四肢的内侧和胸腹部,其中

分布于上肢内侧的为手三阴经,分布于下肢内侧的为足三阴经。凡属六腑(胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦)的阳经,则分布于四肢外侧、头面和腰背部,其中分布于上肢外侧的为手三阳经,分布于下肢外侧的为足三阳经。在《人体使用手册》中有一段非常经典的话——人体似乎是经过设计的完美物体,许多地方都能看出设计者的斧凿痕迹。例如,中医把人体分为脏和腑,对人体而言,脏的重要性高于腑。脏的经络都在身体的正面,以及手脚的内侧,腑的经络则都在身体的背面和手脚的外侧,当人体受到外力威胁时,只要蹲下来蜷曲身体,所有器脏的经络都在内侧,很不容易受伤,这种设计是考虑非常周详的。

十二经脉互相之间还有一层表里关系,其中足太阳膀胱经与足少阴肾经互为表里,足少阳胆经与足厥阴肝经互为表里,足阳明胃经

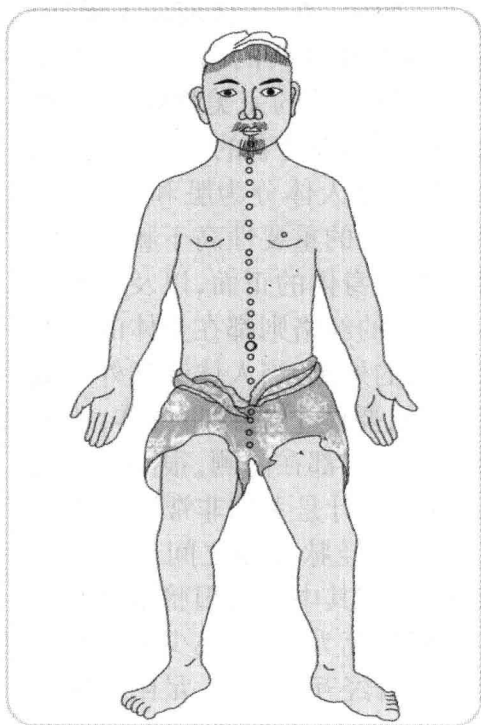


与足太阴脾经互为表里,手太阳小肠与手少阴心经互为表里,手少阳三焦经与手厥阴心包经互为表里,手阳明大肠经与手太阴肺经互为表里。互为表里的经络可以用来同时治疗某一种疾病,比如说心脏方面的问题既可以求助于手少阴心经,也可以求助于手太阳小肠经。



何为奇经八脉

武侠小说中常出现奇经八脉之说，那么到底什么是奇经八脉呢？奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。它们与十二正经不同，既不直属脏腑，也没有表里配合关系，“别道奇行”，故称“奇经”。其中督脉自腰背正中运行至头面部；任脉自胸腹正中运行至颈部；冲脉与足少阴肾经相并行，环绕口唇；带脉环行腰间一周；阴维脉自小腿内侧，沿腿部内侧上行，到达咽喉处与任脉会合；阳维脉自脚背外侧，沿腿膝外侧上行，到达颈后与督脉会合；阴跷脉自脚跟内侧，伴随足少阴经脉上行，到达眼眶内侧和阳跷脉会合；阳跷脉自脚跟外侧，伴随足太阳经脉上行，到达眼眶内侧和阳跷脉会合，再沿着足太阳经脉上行至额头，与足少阳经脉交会于颈后。



任督二脉自然是最重要的两条经脉，任督二脉本来就是相通的，不然气血便无法正常传输运行。而金庸先生笔下的“打通任督二脉”，是指任督二脉倒转运行，使气血冲破限制自由运行。民间流传的打通任督二脉的秘笈大多不切实际，成功的几率几乎为零。比如有的秘笈要求习武者把五毒与各种原料混合在泥土中早晚拍打，估计大部分人拍打了一阵后就得抱着肿手去医院看病了。所以“打通任督二脉”这回事，注定只能成为小说家笔下的一个传奇。