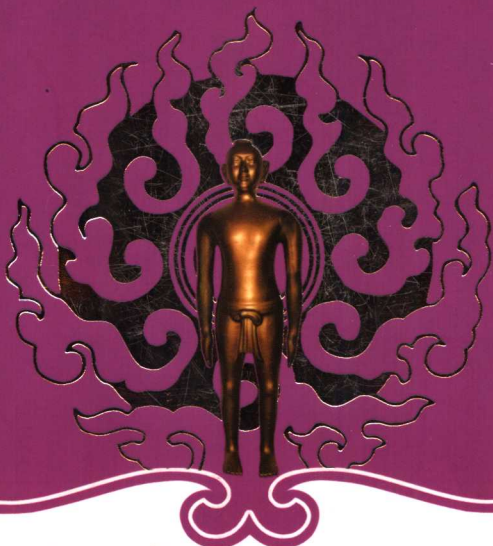


国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生祛病手法



特效穴位

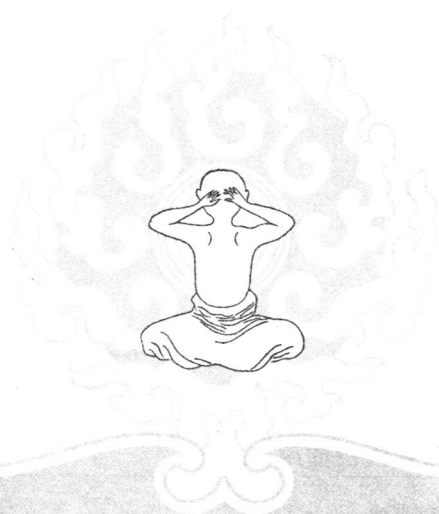
使用手册

萧言生·著

- 我们人体的每一个穴位都相当于一味中药
- 它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的
- 这个世界上没有什么治不好的病，只要你学会使用经络并悟出穴位的深意
- 你就拥有金刚不坏之体，终生尽享健康的法喜



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



特效穴位

使用手册

萧言生·著

图书在版编目(CIP)数据

特效穴位使用手册 / 萧言生著. —南京: 江苏文艺出版社,
2007.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2626-1

I.特… II.萧… III.保健—基本知识 IV.R244-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 094693 号

特效穴位使用手册

著 者: 萧言生

责任编辑: 于奎潮 胡小河

文字编辑: 李 玲

封面设计: 何 月

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

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

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 15

印 次: 2007 年 9 月第 1 版, 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2626-1

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序 疾病是福因，健康是善报

风、寒、暑、湿、燥、火这六种天气在中医里面被称为“外感六淫”，是导致我们生病和生命不平安的主要外来邪气。它们各具特色，而且可以相互勾结在一起侵略人体。

面对自身越来越多的复杂症状，我们越来越恐惧和束手无策，我们40岁以前拼命挣钱，40岁以后百病缠身，身前身后还有那么多焦心的事和义务要做，要尽孝，要养大孩子。我们该怎么办？当越来越多的不舒服和毛病缠上身来，我们是去医院检查，让各种指标来确定到底病从何来，还是先从病状入手逐个消灭呢？生活在这个世界上，我们没有一个人不怕生病，不怕死，我们每个人谁不想快快乐乐地活到天年呢？我们为什么只关心疾病，而有意无意地忽视了健康呢？

现在人们谈起疾病的时候往往把眼睛都盯在了“病”上，而忽略了“症”和“证”，其实这是一个非常大的错误。不管是什

么医学，提高人们的生活质量，减轻病人的身心痛苦才是最重要的。所以，治疗疾病的重点应该首先放在减轻各种症状上面，而不是想尽一切办法去先测这样那样的指标。许多人都有过这样的经历：体检的时候所有指标都正常，但是却感觉身体非常地痛苦。这难道不是病吗？

在人们的大脑里，似乎一直存在着一种定性思维：中医只是用来调养的，只是用来给西医打下手的。但是，却忘了我们身上有着可以比药物更见效，更彻底，更没有任何副作用的经络系统。恰当地运用它们完全可以在家为自己和亲人进行保养和治疗，杜绝疾病登门。

可以说本书仍然是讲述经络俞穴运用的一本书，但是与《人体经络使用手册》有很大的不同。上本书可以说是对经络用途家庭化和重要性的第一乐章，那么本书则是这部健康颂交响乐的第二乐章。在侧重讲解经络特效穴位的实用性、简洁性的同时，更从最容易被人们忽略不计的各种不良小症状入手，给出了根本性解决的理念和方法。

经络理论是中医理论中的一部分，所以它的运用也是在中医辨证论治这个大的指导原则下进行的。中医把人体看作是一个有机的整体，认为它是以五脏为中心的一个系统。身体的各个组织器官都是与五脏相联系而绝非独立的，心肝脾肺肾、皮肉筋骨脉，内外相连。正如古语所说：有诸内必行诸外。

也正是基于这样的理论指导，我们才应该重新审视我们的健康观念，难道我们应该把自己的健康和这样那样的指标以及五花八门的病名画等号吗？难道我们不应该把更多的注意力放在根除身体的各个症状上面吗？

我们人体上的每一个症状都不是凭空出现的。它是侵入我们身体的外邪和精神上自生自长的内邪里应外合携手攻击我们的表

现。五脏辨证，这是祖国医学留给我们化繁为简的不变法则和斩病宝剑。这也是本书有别于《人体经络使用手册》的一大特色。

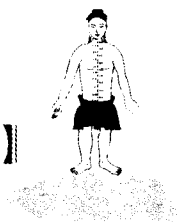
中医里面有一个非常有特色的治法：同病异治和异病同治。其实这是辨证理论最精华的体现。运用到经络俞穴上就是，同一种症状可以用不同的穴位来治疗，同一个穴位可以被拿来治疗不同的症状。相信大家读了这本书之后会拥有更新的体会和对健康更大的自信。

在成书的过程中我参阅借鉴了古今不少医家的著作和医疗经验，谨于此向各位先贤拜谢。希望这本书能够给中国老百姓以更有效的解决之法，给那些处于迷途的朋友们以最明晰的路标。

求医不如求己，请把疾病认为是福因，那么求己的结果就是善报。

萧言生

【目录】



序 疾病是福因,健康是善报	1
第一章 邪气害人的方式和特点	1
外感六淫伤人的五大邪征	2
风邪是百病之源	3
寒邪收人气血	4
湿邪缠人命	5
把燥邪远远挡在人体的水源和肺之外	7
热(火)邪伤神更伤心	7
夏天要防的是暑邪	9
第二章 五脏和谐,人体长青	11
肝胆相照,百病难扰——肝阴虚的三种穴位良药	13
· 肝血阴虚——40岁以上的人差不多都有 这种严重的毛病	13
· 上天恩赐的三大穴——承山、阳陵泉、三阴交	14
让肺自由地在正气中翱翔——一穴根除肺阴虚	17
· 肺阴虚——小孩和中老年人身上特别多见	17
肾脏向人体敲响的警钟——肾阳虚	19
· 阳虚——每个年龄段的人都容易得	19
三穴鼎立心胸安	22
· 心胸一安,万事平安	22

用四个穴位来孝敬我们的后天之本——脾胃	28
· 现在的人 90% 脾胃都有病	28
· 让胃永远舒服的是足三里和天枢	31
· 何需吃药，脾俞与足三里就足以壮脾	32
· 肚胀呕吐找足三里、中脘就行	33
把身体的中气提起来——各类脏器下垂的穴位根治法	35
· 中气不虚——让五脏安居乐业	35
· 有足三里、百会、关元，哪怕什么子宫脱垂	38
· 治胃下垂的特效法——三穴齐攻	39
哮喘是外邪通过口、鼻和皮肤流窜进肺的	41
· 冬春易复发的哮喘只要温阳就行	43
· 夏季易复发的哮喘只要把暑湿祛掉就好	45
第三章 春夏秋冬的养生保命之穴	47
春季的保肾重穴——太冲、鱼际、太溪	47
夏季的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂	49
秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷	51
冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾俞	54
第四章 亲手把疾病送上归途	57
为自己的身体提气——脾俞、足三里补脾气虚最好	57
为自己补血——血海和足三里是让肝不血虚的首选	60
让自己心平气和——使用太冲和行间的奇迹	62
全身都要补阳	64
防止心阴虚的绝招	66
· 心慌烦躁只用心俞这一味单方	66
· 多汗、易感冒，风池加肺俞比玉屏风散还好	68
最好的减肥妙药就长在你身上——神奇的天枢、中脘	71
太冲、太溪、曲池是最好的降压药	73
拦截颈椎病的风府和手三里	76
第五章 性福之穴	79
为自己的肾喝彩——让肾不阳虚的两个天赐之穴	79

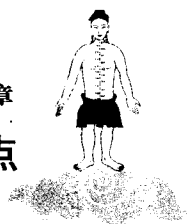
让自己更强势——解救肾阴虚的太溪和关元	82
每天快乐一点点——肝肾郁结的通泰大法	84
人体自有威而刚——追寻三个性福大穴	85
龙飞凤舞——让情欲高涨的三穴天然疗法	87
第六章 绝大部分疑难杂症其实都算小病	90
耳鸣、听力下降就是有肝火或者肾虚	90
· 三穴联手泻肝火	90
· 风池、耳门拒风邪	92
· 肾气亏虚需太溪	94
用四个天敌穴位就能克糖尿病	96
· 燥热伤肺（上消）的克星——胰俞、鱼际、太溪	96
· 胃燥津伤（中消）的劲敌——胰俞、内庭、太溪	98
· 肾阴亏虚（下消）的杀手——胰俞、肾俞、太冲、太溪	100
承山和涌泉让小腿永不静脉曲张	101
绝不留一分毒——让便秘从此绝根的五种穴位疗法	103
要命的牙疼可以用人体自生的穴位消炎药摆平	111
让脾肾像八九点钟的太阳——五更泻的标本兼治大法	116
肾俞、肺俞、中极就可让你不再遗尿	120
用太溪和太冲把阴补足就会远离更年期	121
第七章 让她们的身體春暖花开	124
气血不虚，痛经绝迹	124
· 气血虚引起的痛经就用气海和足三里来治	124
· 肝郁引起的痛经找气海和太冲正好	126
· 受凉引起的痛经关元和合谷一下缓解	128
· 虚寒引起的痛经要艾灸肾俞、关元	129
风调雨顺（肝舒肾强）月经准	130
· 太溪和照海不会让你经期发热	132
· 心俞、神门可以让你经期情绪正常如斯	134
· 经期口腔溃疡，太溪和大钟揉一揉就会好	135
把经期变成一次轻松的旅行	137
· 经期头痛要用三穴补充气血	137
· 经期头晕只要三穴除体内痰浊即可	138

· 经期腹泻只需用脾俞祛掉虚寒就好	140
· 人流手术后以肾俞和京门来补	141
月经不正常怎么办	142
· 月经提前怎么办	142
· 经期很长怎么办	144
· 月经提前，伴有心烦口渴怎么办	146
· 月经提前，伴有手脚发热怎么办	147
· 月经提前，伴有情绪失控怎么办	148
任何妇科炎症都可以用带脉治好	150
· 带脉和关元是生殖系统健康的保护神	150
· 白带多怎么办	152
· 水样带怎么办	153
· 黄带怎么办	155
· 脓样带怎么办	157
· 阴部干痒怎么办	158
· 阴部痛痒怎么办	159
· 阴部疼痛怎么办	161
一切乳腺疾病都可以用肝经来预防和根治	163
· 乳腺炎用什么穴位来治	165
· 乳腺增生用什么穴位来治	166
第八章 孕产期不适的特效穴位保健法	170
孕期呕吐要求助胃经和肝经	170
· 三个穴位就可让你吃得香，不呕吐	171
· 五个穴位不让你郁郁寡欢	173
三个穴位加食疗就可让你的奶水多多	174
产后怕冷要在督脉和膀胱经上刮痧	177
第九章 孩子最容易出现病的的地方是肺、大肠和脾胃	180
孩子有呼吸道毛病就找肺经补	181
摩腹和捏脊可以大大改善宝宝的体质	183
孩子有食积，妈妈就摩腹	186
孩子拉肚子的两种最简单治法	187
捏脊消除小儿厌食	188

第十章 献给每一位女性的养颜真经	190
脸上老长痘痘不用愁	190
· 脸颊前额长痘痘用天枢、内庭	190
· 额头两边长痘痘揉太冲、气海	192
怎样让皮肤干净而清爽	194
怎样拥有白里透红好肤色	196
怎么改善粗糙、爱起疙瘩的皮肤	197
留住乌黑秀发的秘密	199
怎么对付“黑头”	201
跟“黑眼圈”说再见	202
简单消除眼袋、脸浮肿的好方法	204
嘴唇发干老脱皮怎么办	206
不用唇彩，双唇仍然鲜亮	208
祛斑竟是如此简单	211
后 记 用最小的穴位来解决人根子上的问题	213
附录一 经络穴位使用方法	215
附录二 本书穴位说明书	219

第一章

邪气害人的方式和特点



和西医不一样，中医把导致疾病的因素总共分成了四类，即内因、外因、病理产物形成的原因和其他病因。什么是外因呢？就是古人所称的外感六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火。内因就是我们身上的各种情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，还有饮食无节、起居无常也能致病；病理产物就是痰饮、瘀血、结石等；其他的包括外伤、虫兽咬伤抓伤以及烧烫伤等等。

这里我主要向大家说一下，这是导致现代人身体产生各种不适症状和重大疾病的罪魁祸首。

外感六淫伤人的五大邪征

什么是“淫气”？首先，我们来看一下这个“淫”字。《汉书·大禹谟》中说“罔淫于乐”，后面的解释是“淫，过也”；《诗经·关雎序》中说“不淫其色”，注解为“淫者，过也，过其度量谓之淫”。所以，“淫”的意思是“过”。

其实，风寒暑湿燥火是四季当中的6种气候，本来应该是万物生长的条件，正如《素问·宝命全形论》中所说的那样：人以天地之气生，四时之法成。但如果气候变化异常，超过了一定的限度，或者非其时而有其气（比如春天应温反寒，秋季应凉反热），那么六气就转化成了对身体有害的六淫；这时，一般人没什么事，但身体比较虚弱的人就不行了。

外感六淫致病有一些共同的特点：外感性、季节性、地区性、相兼性和转化性。所谓外感性就是说这些外界的邪气多是通过人的体表、口鼻来侵犯人体从而导致发病的，比如外寒，天气冷了，寒气就通过皮肤、口鼻一步步窜入人的经络脏腑。

季节性是指外感六淫致病常常在一定的时间段开始，比如，多风的春季、多暑的夏季、多燥的秋季、多寒的冬季。

地区性是指六淫与人的居住地区和环境关系比较密切。比如西北高原地区天气寒冷干燥，人们就容易被寒邪、燥邪侵袭；西南地区气候多湿，人们就容易得湿病。

相兼性就是说外感六淫在侵袭人们的时候经常进行“强强联合”，比如暑邪就经常和湿邪搅在一起，所以才有“暑必兼湿”的说法；风邪也多夹杂着其他邪气，如风寒、风热、风湿；燥邪和寒邪混在一起就形成凉燥，和热邪混在一起就变成温燥等等。

转化性是指六淫在一定的条件下，可以发生转化，《医宗金鉴》说：“六气之邪，感人虽同，人受之而生病各异，何也？盖



人之形有厚薄，气有盛衰，脏有寒热，所受之邪，每从其人之胜气而化，故生病各异也。”这就是说为什么很多人感受了同样的邪气却症状或者辨证不一样，因为人体所受的邪气会和人的体质相结合而产生不同症状。比如湿邪入侵时，两个人一个体质偏寒，一个体质偏热，那前者就会出现寒湿症状，后者体内就会有湿热。

风邪是百病之源

先说风邪，我们都知道风是由空气的对流形成的。所以风有“动”的特点。风邪的特点也是古今历代医家根据自然界风的特点相互比较得来的，总的来说有四点。首先，风的性子是轻扬开泄，易袭阳位。轻扬开泄就是说风邪侵袭人体时容易让毛孔舒张开，这一点我们在吹风的时候就有感觉，很多人都说这时舒服的感觉就如“全身毛孔被风吹了似的”。至于易袭阳位就更好理解了：什么地方容易有风？当然是高的地方了，没有跑到屋顶去避风的。高的地方就是阳位，低的地方就是阴位。背部也是阳位，腹为阴背为阳嘛。《素问·太阴阳明论》中说“故犯贼风虚邪者，阳受之”，“故伤于风者，上先受之”。还有一点，所有人在避风的时候都是背对着风，所以背部进风的机率大于身体的任何部位，同时，老天也合理安排了督脉和足太阳膀胱经两条阳经循行经过背部，使其阳气相对较足。

其次就是风邪善行而数变。就是说风邪常常导致人体发病部位不确定，在身上来回游走窜动，而且病情变化快。这都是和自然界里风的特点相吻合的，这些特点在风湿病人的身上表现得尤为明显，他们的关节疼痛常常是来回变动；还有水肿病人，常常





是刚开始眼睑肿，不久就蔓延到整个脸部，然后很快就会全身水肿，这个时候的治疗就不光是消肿利水，还有一个重要的法则就是要祛风！把风邪祛除之后，病情就会变得稳定，治疗起来就争取了主动权。

再次就是风性主动。这一点主要是强调风邪致病时经常导致病人的肢体或者肌肉发生抽搐、不自主的颤动。比如现在我们经常见到的帕金森病人，还有那些面肌痉挛的人，前一天出去被冷风吹了，结果第二天早上起来发现刷牙时从嘴角漏水，开始是疼，这是寒邪的特点，然后会不自主地面肌乱抽动，这就是因为受风的原因。

还有一点就是风为百病之长。这个长就是首长、头领的意思，就是说风邪致病比较广泛，它可以夹杂着其他几种邪气一起杀入人体。其实这和我前面说的它可以吹开皮肤是一回事，风邪把毛孔吹开以后，其他病邪就可以趁虚侵入身体了。《临证指南医案》说：“盖六气之中，惟风能全兼五气。如兼寒则曰风寒，兼暑则曰风暑，兼湿曰风湿，兼燥曰风燥，兼火曰风火。盖因风能鼓荡此五气伤人，故曰百病之长也。”所以古人甚至把风看作是外感致病的总称，就像《素问·骨空论》说的：“风者，百病之始也。”

寒邪收人气血

寒邪：寒就是寒冷的意思，寒邪就是指自然界中具有寒冷、凝结特性的外邪。简单地说就是那些寒冷、寒凉的东西。所以在气温比较低的冬天以及淋雨、涉水、汗出吹风、贪凉露宿、过饮过食生冷食物，都可以被寒邪缠身。



寒邪的致病特点有三个：寒为阴邪，易伤阳气；寒性凝滞；寒性收引。

寒为阴邪，易伤阳气：是什么意思呢？中医认为，人同自然界中万事万物，都是分阴阳的，阴阳是相互依存，又互相对立，阳气可以温养我们的身体，寒邪属阴，侵袭人体以后首先要找阳气的麻烦，要伤害它，这是阴的天性使然。这就是为什么人受寒以后会怕冷了，因为身体的阳气受伤了，温煦功能就不行了。正如《素问·阴阳应象大论》所说：“阴胜则阳病。”胜，不能简单地理解为胜利，而是说在身体里占据了过胜的优势。

寒性凝滞：这很好理解。一到冬天，河水就会结冰，冰就是凝固的水啊，而气血就是流淌在经脉里的“生命之水”，人体感受寒邪之后，气血就会在经脉里发生“凝结”，也就是经脉阻滞，然后就会产生疼痛等各种症状，因为“不通则痛”嘛。大家都知道，感冒的时候很多人都是整个后背疼痛，为什么会这样？寒邪侵袭进了足太阳膀胱经，使气血冻在一起（凝滞），所以会痛。由此，《素问·痹论》说：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”

寒性收引：收引就是收缩的意思，就是物理学上热胀冷缩的原理，经脉受冻了会发生收缩，同样气血也会发生收缩，所以人们在怕冷的时候总会自然蜷缩。

湿邪缠人命

湿邪：这里说的湿邪和脾虚不能运化所造成的水湿在体内停留，虽然原因不一样，但对人体的恶劣影响都是一样的。居住环境潮湿，过食生寒食物，长期接触水，以及淋雨涉水，都容易



生病。

湿邪的伤人特点是：为阴邪，易阻滞气机，损伤阳气；性重浊，性粘滞；性趋下，易袭阴位。

首先说第一个特点。湿邪本质上和水是一样的，水属于阴，所以湿也是阴。它还是有形之邪，不像前面说的风和寒一样比较抽象，湿是实实在在的东西，所以它侵入人体以后会首先涉足经络，阻挡气在身体内的运行。因为人体的五脏六腑中，脾主生化气血和运输气血，而且脾的特性是喜燥而恶湿（因为脾的义务是运化水湿，如果湿莫名增多了，脾肯定焦头烂额），一旦体内湿气超过了脾的运化底线，脾就开始崩溃，人会出现一系列的症状，比如腹泻、痢疾。又因为湿是阴邪，所以它必然会伤害对手的阳气，正如清代大医叶天士所说“湿胜则阳微”。

湿性重浊：重就是困重、沉重；浊就是混浊。这在症状上表现得非常明显：湿邪袭入人体的时候，人们会感觉浑身困重，四肢发沉无力，头像裹了一条湿毛巾一样。所以这里提醒大家一点：睡觉前不要洗头，如果洗了一定要等头发干了以后再睡，要不然第二天很容易头疼，因为头上都是一些清窍，只能接受脾运输的清气，如果头发湿湿的就躺下。就会导致湿邪困脾久久不退，人会头疼，不思饮食，甚至大便脓血等。

湿性粘滞：是指人感染了湿邪之后常常是病情牵延不愈，比如湿邪导致的发烧，体温经常是时高时低，很长时间也降不到正常，即使用大量抗菌素也不行，而且最后人好了以后也浑身软绵绵的，还会经常复发。

湿性趋下、易袭阴位：因为湿是水，水的特性就是往低处流。所以湿邪导致的水肿，以下肢水肿为典型特征。