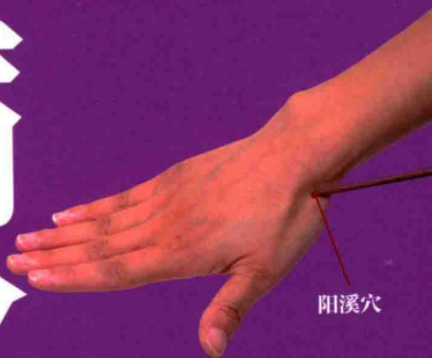


权威专家按摩经验大公开

常见病 特效穴

对症按摩速查

北京中医药大学针灸推拿学院教授 博士生导师 刘清国 主编
北京国医堂主任医师



阳溪穴



真人图解
一看就懂
一学就会
一按就灵



常见病 特效穴 对症按摩速查

北京中医药大学针灸推拿学院教授 博士生导师 刘清国 主编
北京国医堂主任医师



图书在版编目(CIP)数据

常见病特效穴对症按摩速查 / 刘清国主编. - 北京 :
中国纺织出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5180-2635-7

I. ①常… II. ①刘… III. ①常见病—穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112533号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: // weibo.com/2119887771

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 143千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

- ★ 每个穴位都是治病点
- ★ 找准穴位的4种方法
- ★ 按摩的原则及注意事项
- ★ 图解常用按摩手法

目 录

第一章 特效穴位 打开身体大药库

每个穴位都是治病点 / 2

- 经络畅通,百病不生 / 2
- 穴位,经络之气的居所 / 4
- 穴位的治疗作用 / 5
- 什么是特效穴 / 6

找准穴位的4种方法 / 7

- 操作方便,容易记忆的简便取穴法 / 7
- 手指同身寸法 / 8
- 骨度分寸法 / 8
- 体表标志法 / 10

按摩的原则及注意事项 / 12

- 按摩的原则 / 12
- 家庭按摩注意事项 / 14
- 体位正确有助于按摩 / 16
- 使用按摩介质可提高疗效 / 16
- 家庭按摩的辅助用品 / 17

图解常用按摩手法 / 19

- 按法 / 19
- 揉法 / 20
- 推法 / 21
- 拍法 / 22
- 捏法 / 22
- 点法 / 23
- 抖法 / 23
- 击法 / 23
- 滚法 / 24
- 掐法 / 24

第二章 54个养生保健特效穴

肺经特效穴 / 28

- 中府穴 / 28
- 尺泽穴 / 28

大肠经特效穴 / 30

- 合谷穴 / 30
- 曲池穴 / 30
- 手三里穴 / 31
- 迎香穴 / 31

胃经特效穴 / 32

- 四白穴 / 32
- 下关穴 / 32
- 足三里穴 / 33
- 丰隆穴 / 33

脾经特效穴 / 34

- 三阴交穴 / 34
- 地机穴 / 34
- 阴陵泉穴 / 35
- 血海穴 / 35

心经特效穴 / 36

- 少海穴 / 36
- 神门穴 / 36

小肠经特效穴 / 37

- 少泽穴 / 37
- 后溪穴 / 37
- 听官穴 / 38
- 颧髻穴 / 38

膀胱经特效穴 / 39

- 天柱穴 / 39
- 风门穴 / 39
- 肺俞穴 / 40
- 肝俞穴 / 40
- 承山穴 / 41
- 委中穴 / 41

肾经特效穴 / 42

- 涌泉穴 / 42
- 太溪穴 / 42

心包经特效穴 / 43

- 内关穴 / 43
- 劳官穴 / 43

三焦经特效穴 / 44

- 阳池穴 / 44
- 支沟穴 / 44
- 耳门穴 / 45
- 肩髃穴 / 45

胆经特效穴 / 46

风池穴 / 46

带脉穴 / 46

肝经特效穴 / 48

太冲穴 / 48

督脉特效穴 / 49

命门穴 / 49

大椎穴 / 49

任脉特效穴 / 51

关元穴 / 51

气海穴 / 51

四季养生特效穴 / 53

春养肝 / 53

夏养心 / 54

环跳穴 / 47

阳陵泉穴 / 47

行间穴 / 48

百会穴 / 50

水沟穴 / 50

神阙穴 / 52

膻中穴 / 52

秋养肺 / 55

冬养肾 / 56

第三章 特效穴按摩治疗 常见病

常见疾病 / 60

头痛 / 60

百会穴 / 60

头维穴 / 61

天柱穴 / 61

感冒 / 62

风池穴 / 62

大椎穴 / 63

风门穴 / 63

急性扁桃体炎 / 64

中府穴 / 64

合谷穴 / 65

商阳穴 / 65

慢性咽炎 / 66

天突穴 / 66

照海穴 / 67

少商穴 / 67

咳嗽 / 68

肺俞穴 / 68

中府穴 / 69

尺泽穴 / 69

呃逆 / 70

期门穴 / 70

上腕穴 / 71

膈俞穴 / 71

腹胀 / 72

天枢穴 / 72

中脘穴 / 73

梁门穴 / 73

食欲不振 / 74

不容穴 / 74

承满穴 / 75

脾俞穴 / 75

鼻塞 / 76

迎香穴 / 76

咽喉痛 / 77

天突穴 / 77

牙痛 / 78

内庭穴 / 78

颊车穴 / 79

颞髃穴 / 79

失眠 / 80

神门穴 / 80

照海穴 / 80

视力减退 / 81

当阳穴 / 81

承泣穴 / 81

耳鸣 / 82

阳谷穴 / 82

耳门穴 / 83

听官穴 / 83

晕车、晕船 / 84

水沟穴 / 84

内关穴 / 84

眩晕 / 85

率谷穴 / 85

头窍阴穴 / 85

鼻出血 / 86

迎香穴 / 86

太溪穴 / 86

迎风流泪 / 87

四白穴 / 87

眼睛疲劳 / 88

承泣穴 / 88

四白穴 / 89

瞳子穴 / 89

便秘 / 90

中脘穴 / 90

大肠俞穴 / 91

支沟穴 / 91

口臭 / 92

大陵穴 / 92

劳官穴 / 92

口腔溃疡 / 93

承浆穴 / 93

角孙穴 / 93

心悸 / 94

少冲穴 / 94

郄门穴 / 94

手足冰凉 / 95

阳池穴 / 95

慢性病、中老年疾病 / 96

慢性支气管炎 / 96

尺泽穴 / 96

鱼际穴 / 97

列缺穴 / 97

支气管哮喘 / 98

神阙穴 / 98

定喘穴 / 99

孔最穴 / 99

慢性鼻炎 / 100

迎香穴 / 100

合谷穴 / 101

印堂穴 / 101

慢性胃炎 / 102

中脘穴 / 102

梁门穴 / 103

足三里穴 / 103

结肠炎 / 104

小肠俞穴 / 104

梁丘穴 / 105

胃俞穴 / 105

贫血 / 106

血海穴 / 106

肝俞穴 / 107

脾俞穴 / 107

胃下垂 / 108

胃俞穴 / 108

下脘穴 / 108

慢性肾炎 / 109

肾俞穴 / 109

下极俞穴 / 110

水分穴 / 110

慢性胆囊炎 / 111

胆俞穴 / 111

阳陵泉穴 / 111

糖尿病 / 112

足三里穴 / 112
阳池穴 / 113
腕骨穴 / 113
高血压 / 114
涌泉穴 / 114
太冲穴 / 115
悬钟穴 / 115
高脂血症 / 116
大椎穴 / 116
脾俞穴 / 117
丰隆穴 / 117
冠心病 / 118
内关穴 / 118

关节、脊柱相关疾病 / 126

急性腰扭伤 / 126

外关穴 / 126
委中穴 / 127
水沟穴 / 127

颈椎病 / 128

肩外俞穴 / 128
大杼穴 / 129
天宗穴 / 129

落枕 / 130

后溪穴 / 130
肩井穴 / 131
腕骨穴 / 131

肩周炎 / 132

三间穴 / 132
天宗穴 / 133
条口穴 / 133

关节炎 / 134

梁丘穴 / 134
鹤顶穴 / 135
膝眼穴 / 135

妇科疾病 / 146

月经不调 / 146

关元穴 / 146

极泉穴 / 119

心俞穴 / 119

半身不遂 / 120

风市穴 / 120

中渎穴 / 121

阳溪穴 / 121

面瘫 / 122

温溜穴 / 122

偏历穴 / 123

颊车穴 / 123

肥胖症 / 124

梁门穴 / 124

天枢穴 / 125

水道穴 / 125

腰椎间盘突出症 / 136

委中穴 / 136

筋缩穴 / 137

阳陵泉穴 / 137

足跟痛 / 38

仆参穴 / 138

然谷穴 / 139

太溪穴 / 139

坐骨神经痛 / 140

环跳穴 / 140

秩边穴 / 141

腰阳关穴 / 141

颈肩综合征 / 142

手三里穴 / 142

肩髃穴 / 143

后溪穴 / 143

四肢麻木 / 144

肩髃穴 / 144

曲池穴 / 45

阳陵泉穴 / 145

子宫穴 / 147

血海穴 / 147

痛经 / 148

地机穴 / 148

水泉穴 / 149

隐白穴 / 149

急性乳腺炎 / 150

足临泣穴 / 150

至阳穴 / 151

少泽穴 / 151

儿科疾病 / 156

小儿感冒 / 156

肺俞穴 / 156

三关穴 / 157

二扇门穴 / 157

小儿积滞 / 158

内八卦穴 / 158

大肠经穴 / 159

四横纹穴 / 159

小儿肺炎 / 160

肺经穴 / 160

肝经穴 / 161

六腑穴 / 161

小儿盗汗 / 162

心经穴 / 162

男科疾病 / 170

阳痿 / 170

命门穴 / 170

会阳穴 / 170

前列腺疾病 / 171

神阙穴 / 171

乳腺增生 / 152

膻中穴 / 152

乳根穴 / 153

膺窗穴 / 153

更年期综合征 / 154

足三里穴 / 154

神门穴 / 155

百会穴 / 155

肾经穴 / 163

肾顶穴 / 163

小儿腹泻 / 164

板门穴 / 164

七节骨穴 / 165

脊柱穴 / 165

小儿支气管炎 / 166

天门穴 / 166

定喘穴 / 167

天河水穴 / 167

小儿肥胖 / 168

中腕穴 / 168

天枢穴 / 169

脾俞穴 / 169

三阴交穴 / 172

阴陵泉穴 / 172

性欲低下 / 173

气海穴 / 173

长强穴 / 173

附录 人体常用穴位速查表

头面部常用穴位速查表 / 174

颈项部常用穴位速查表 / 176

上肢部常用穴位速查表 / 177

胸腹部常用穴位速查表 / 179

肩背腰部常用穴位速查表 / 181

下肢部常用穴位速查表 / 184

第一章

特效穴位
打开身体大药库

每个穴位都是治病点

当身体出现不适，如头痛、鼻塞、颈肩痛时，你的第一反应是什么？是不是下意识地会用手在疼痛的部位揉一揉、按一按？你有没有想过为什么要这么做呢？也许你不懂中医，不懂经络，不懂穴位，但是，在生活中，你已经在运用这一切了。

经络畅通，百病不生

中医认为，疼痛的产生在于两个方面：

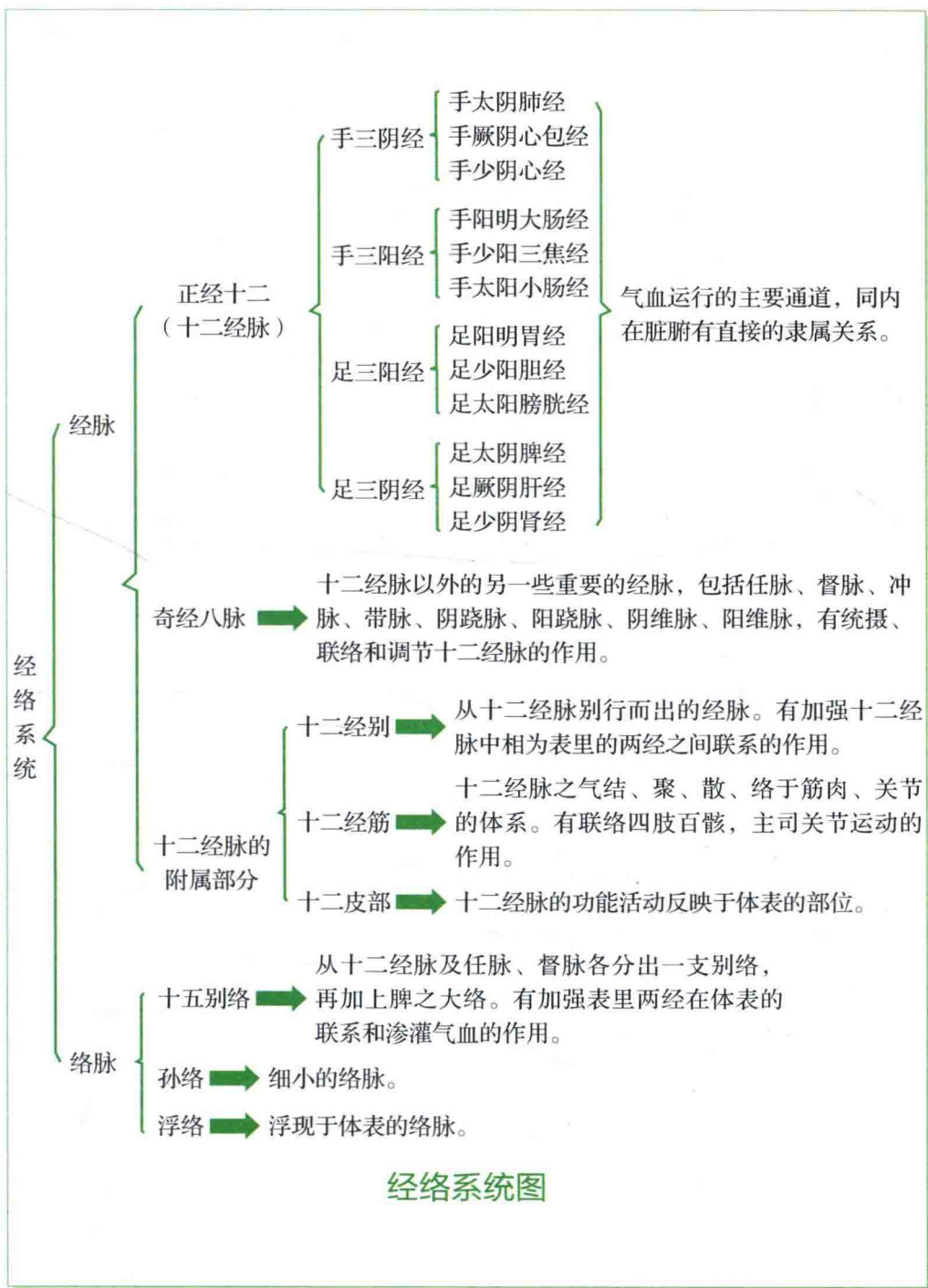
“不通则痛”，当经络不通、气血运行受阻时，瘀滞、疼痛便出现了。

“不荣则痛”，气血不能运行到身体的各部位时，或者气虚不足、不能濡养时，便产生了疼痛。疼痛的产生与经络有十分密切的关系，就像水管里流动的水一样，管道通畅，水流足，整个管道系统才可以正常运行。一旦经络不通或气血运行不畅，疼痛

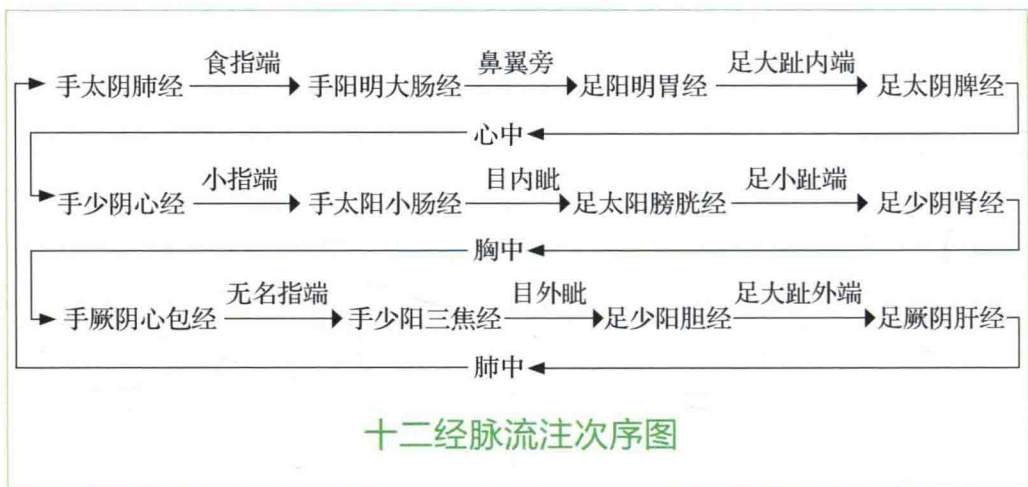
或疾病就产生了。因此，“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”。

经络中的“经”，有路径的意思，是直行的主干；“络”有网络的意思，是横行的分支。从字面意思就可以看出，经络不但是气血运行的通道，它同时将人体的脏腑、内外、上下联系起来，构成一个各部分关联紧密的整体。就像地球仪上的经线、纬线一样，但经络的功能远比它复杂得多。

经络主要包括经脉和络脉，经脉有十二经脉、奇经八脉，以及附属十二经脉的十二筋别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。经络彼此连接、相互联系，将人体的四肢百骸、五脏六腑联络起来。人体通过经络系统调节气血阴阳，从而使机体保持相对平衡。



经络系统图



穴位，经络之气的居所

想要经络畅通，就不能不提到穴位。

穴在汉语中，是窟窿和洞的意思，穴位就是气血停留汇聚的一个个点。经络像一条线，连接各个穴位，为气血的传输提供了通道。

中医将穴位称为“腧穴”，意思就是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”与“输”义通，有传输、输注的意思；“穴”是孔隙的意思。腧穴俗称为穴位。人体的穴位既是疾病的反映点，也是针灸、按摩、拔罐等施术的部位。穴位分别隶属于各个经脉，经脉又隶属于一定的脏腑，所以说，腧穴、经脉和脏腑之间存在着不可分割的联系。

经络和腧穴有什么作用？经络是

气血运行的通路，穴位又是经络气血的居所，因此，想要经络通畅，首先要调动藏在穴位的气血。

更重要的是，人体脏腑的疾病可以反映在特定的经络和腧穴上，通过对经络、腧穴相关症状的诊断，便可判断疾病发生的脏腑。反过来，也可以利用经络和腧穴来预防和治疗疾病，通过对穴位的刺激，如针刺、按压、艾灸等，疏通经络的气血，从而达到调整整体气息平衡、阴阳平衡的效果。

现代研究证实，腧穴对机体具有良性的、双向的调节作用，如针刺足三里穴可以治疗腹泻，但同时也可以治疗便秘。所以说，人体的每个穴位，都是治病点，都是人与生俱来的天然“良药”。

人体的穴位共有三种。通常把

十二经脉和督脉、任脉合称为十四经，十四经上都有自己的穴位，这些穴位被称为“经穴”，没有归入十四经的穴位称为“经外奇穴”，把身体的一些压痛点称为“阿是穴”，也就是我们前面所说的疼痛的部位其实就是阿是穴。

穴位可谓遍布全身。十四经上的经穴共有 362 个，加上经外奇穴，现在确定名称的穴位有 400 多个。

穴位的治疗作用

穴位是人体气血流注的地方，当人体生理功能失调时，它们又是邪气聚焦的地方，在治病防病的时候，它又是施术的部位。人们通过对穴位加以刺激，使经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、脏腑调和，从而达到驱邪治病的目的。

可治疗邻近部位的疾病：简单地说就是治疗穴位所在身体部位的疾病。正如俗语所说的“头痛医头，脚痛医脚”。这是所有穴位都有的治疗作用。例如眼睛周围的睛明穴可以治疗眼睛疾病，胃部周围的中脘穴可以治疗胃部病症。

可治疗远部疾病：这是十四经穴治病的主要表现。在十四经所属的穴

位，尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的穴位，不但能治疗邻近部位的疾病，而且能治疗本经所过的远处部位的疾病。例如，合谷穴不仅能治疗手部的局部病症，而且还能治疗头部、颈部的疾病。

整体治疗作用：有些穴位治疗疾病的机制与其他穴位的作用机制是不一样的。

它的特点是有双向良性调整作用。例如，腹泻时，按压天枢穴可以起到止泻的作用，便秘时按压天枢穴却可以起到通便的作用；心率过快时，按压内关穴能够减缓心率，而当心动过缓时，按压内关穴可以加快心率。还有些穴位能调治全身性的疾病，这在手足阳明经穴和任脉、督脉经穴中更为多见，如合谷、曲池、大椎可治外感发热，足三里、关元可提高免疫力。这些均属于腧穴的整体治疗作用。

总的来说，穴位治病，不仅可以治疗局部疾病，也可以治疗远部疾病。各种穴位的作用既有特殊性，也有共同性。例如手三阴经的穴位就各有特殊作用，手太阴肺经治肺、咽喉的疾病；手厥阴心包经治心、胃的疾病；手少阴心经治心病，但是它们又都能够治疗胸部疾病。

什么是特效穴

特效穴指的是取穴简单，一学就会，能在短时间内改善病情的穴位。

本书针对每个病症选取 2~3 个，最多

不超过 4 个特效穴位，以方便读者能尽快找准穴位，通过自己按摩或由家人按摩，在短时间内迅速缓解病情。

找准穴位的4种方法

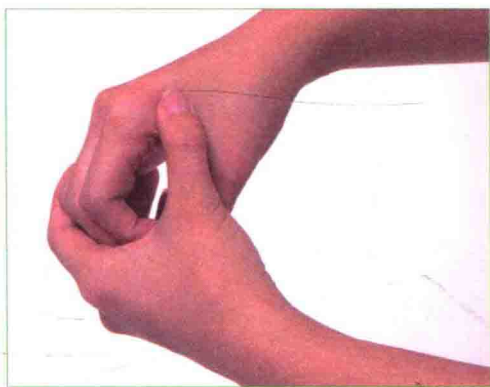
关于腧穴的定位，历代医家都非常重视。因为临床取穴是否准确，与针灸、推拿等外治法的疗效直接相关。同时，经过历代医家和大量临床实践，关于取穴定位已经积累了许多宝贵的经验，主要方法有手指同身寸法、骨度分寸法、体态标志法以及一些简便的取穴法。

操作方便，容易记忆的 简便取穴法

简便取穴法是临床上一种简单易行的取穴方法。简便取穴法虽然不适用于所有的穴位，但是操作方便、容易记忆。

列缺穴

两手拇指张开，两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手桡骨茎突上，指尖下凹陷中即是。



合谷穴

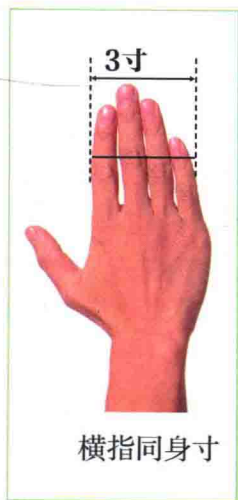
以一手的拇指指间关节横纹，放在另一手拇指食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是合谷穴。



手指同身寸法

1寸、3寸怎么取

准确取穴是获得最佳治疗效果的关键。很多读者在看一些保健书籍时总会有一些疑惑，不清楚书中1寸、3寸究竟以什么为标准。其实这里所说的寸不是用尺子测量出来的。古人为了能够准确定位每一个穴位的位置，采用的是“同身寸法”，也称为“骨度法”。就是以每个人自己的身体器官作为标准确定一个长度，再以这个长度来找穴，这样既容易又准确。



目前大多数医者以“拇指指节的横向宽度为1寸，四指并拢横向宽度为3寸”来衡量穴位。我们在取穴时，可以采用这种方法，再参考一些快速取穴方法和自己身体酸麻痛的感觉，基本就能做到快速、准确取穴。

桡侧、尺侧是哪里

经络穴位按摩书中经常会提到桡侧、尺侧这两个位置。具体来说，桡侧指的是拇指那一侧，尺侧指的是小指那一侧。也可以这么理解：身体的外侧是桡侧，身体的内侧为尺侧。



骨度分寸法

骨度分寸法，是指以体表骨节为主要标志，折量全身各部的长度和宽度，定出分寸，用于腧穴定位的方法。目前采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》规定的人体各部的分寸为基础，并结合历代学者创用的折量分寸作为

定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。全身主要“骨度”折量寸见表 1-1。

表1-1 骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际正中到后发际正中	12	直寸	如前发际不明显， 从印堂穴至大椎穴18寸， 印堂穴至前发际3寸， 大椎穴至后发际3寸
	前额两发角之间	9	横寸	
	耳后两乳突之间	9	横寸	
胸腹部	天突穴到胸剑联合中点	9	直寸	胸部直寸一般以肋骨间隙 为取穴根据，每一肋骨大 约折作1.6寸
	胸剑联合中点到脐中	8	直寸	
	脐中到耻骨联合上缘	5	直寸	
	两乳头之间	8	横寸	
背腰部	肩胛骨内缘至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横 向距离
身侧部	腋窝顶点至季肋	12	直寸	季肋指第11肋端下方， 髌枢指股骨大转子高点
	季肋以下至髌枢	9	直寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9	直寸	用于手三阴、 手三阳经骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12	直寸	
下肢部	耻骨联合上缘至内辅骨上廉	18	直寸	内辅骨上廉指股骨内侧髁 上缘， 内辅骨下廉指胫骨内侧髁 下缘； 膝中的水平线，前平膝盖 下缘， 后平腓横纹，屈膝时可平 犊鼻穴
	内辅骨下廉至内踝尖	13	直寸	
	髌枢到膝中	19	直寸	
	膝中到外踝尖	16	直寸	
	外踝尖到足底	3	直寸	

体表标志法

体表标志取穴法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴定位的方法。

体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

固定标志

固定标志，指由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。如腓骨小头前下凹陷处定阳陵泉。

活动标志

活动标志，指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。例如，微张口，耳屏正中前缘凹陷中取听宫。

常用体表定位方法如下：

第2肋：平胸骨角或锁骨下可触及的肋部即第2肋。

第4肋间：男子乳头平第4肋间。

第7颈椎棘突：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。

第2胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点。

第3胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。

第12胸椎棘突：直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点。

第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。

第2骶椎：两髂后上棘连线与后正中线交点。

骶管裂孔：取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

肘横纹：与肱骨内上髁、外上髁连线相平。

腕掌侧远端横纹：与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

腕背侧远端横纹：与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。