

快速精准取穴

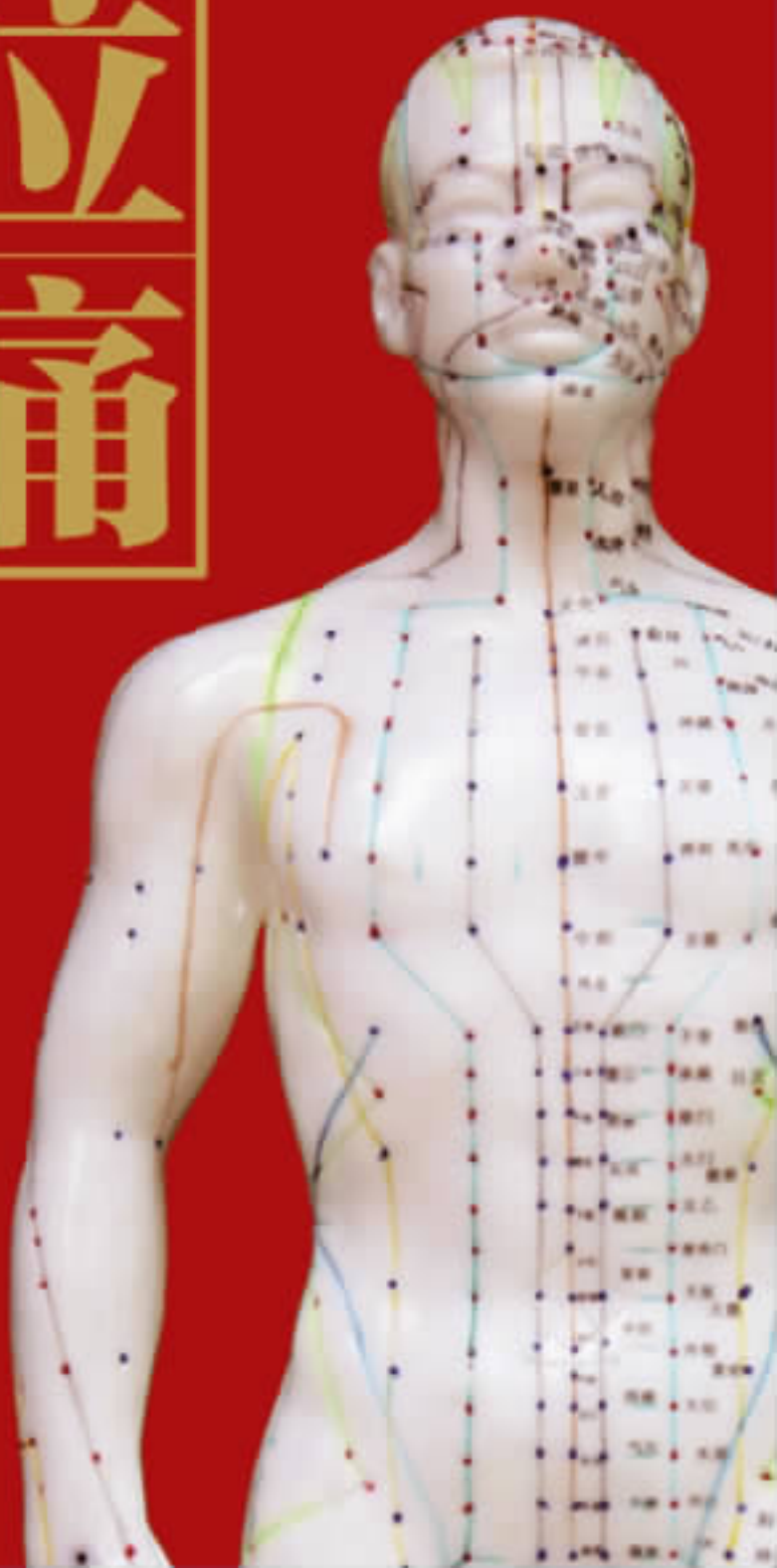
疼痛烦恼可自消

穴位止痛

李春深◎编著

穴位按摩成为你的一种习惯
经常用的自然式穴位止痛疗法
有最快速地缓解疼痛

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

穴位止痛 / 李春深编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015. 8

(健康达人系列丛书)

ISBN 978-7-5377-5177-3

I. ①穴… II. ①李… III. ①止痛—穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189630 号

穴位止痛

出 版 人: 张金柱
编 著: 李春深
策 划: 薛文毅
责 任 编 辑: 李 华 宋 伟
责 任 发 行: 阎文凯

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4956033
发 行 电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京龙跃印务有限公司
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjcbs

开 本: 710mm×1000mm 1 / 16 印张: 10
字 数: 130 千字
版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5177-3
定 价: 27.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

Preface

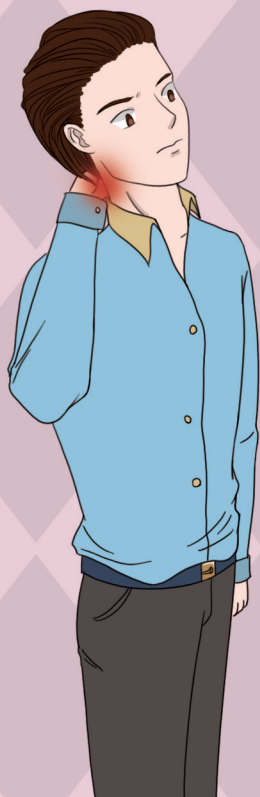
前言



疼痛是我们生活中最常遇到的症状，有的与疾病有关，有的与亚健康有关，除了吃药止痛，还有别的办法吗？当然有，中医认为，人体很多穴位都联通身体各个器官，因此，找到身体的止痛穴位，指压按摩就能消除或缓解疼痛。

本书从穴名释义、标准定位、快速取穴、主治功效、操作方法等方面详细介绍了人体63个特效止痛穴位。在日常生活中，只要对症地通过指压按摩，就可以消除或缓解疼痛。

特别提示：本书内容适用于常见小病和慢性病的辅助治疗，对于重大疾病患者，应及时接受专业医师的诊治。



目 录

C O N T E N T S

第一章 神秘而神奇的经络与穴位

经络——密布全身的血气之网 / 002

穴位——呵护健康的神奇部位 / 006

第二章 头面部止痛特效穴

列缺穴——头颈疼痛找列缺 / 022

风府穴——头痛祛风按风府 / 024

头维穴——头晕头痛找头维 / 026

太阳穴——经期头痛按太阳 / 028

印堂穴——头痛头重按印堂 / 030

神庭穴——头痛失眠按神庭 / 032

百会穴——头痛目眩按百会 / 034

承泣穴——目赤肿痛按承泣 / 036

下关穴——面部调理找下关 / 038

外关穴——头部热病找外关 / 040

率谷穴——偏头痛找率谷 / 042

中渚穴——耳鸣耳聋按中渚 / 044

天柱穴——常按天柱不落枕 / 046

睛明穴——保护眼睛按睛明 / 048

内庭穴——牙痛找内庭 / 050

耳门穴——缓解牙痛找耳门 / 052

承浆穴——口部疾病找承浆 / 054

商阳穴——咽喉肿痛找商阳 / 056

廉泉穴——声音嘶哑找廉泉 / 058

照海穴——咽炎按照海 / 060

合谷穴——面口合谷收 / 062

第三章 颈肩臂部止痛特效穴

阳池穴——手腕扭伤按阳池 / 066

手三里穴——手臂不适按手三里 / 068

阳溪穴——腕臂疼痛找阳溪 / 070

大包穴——类风湿痛按大包 / 072

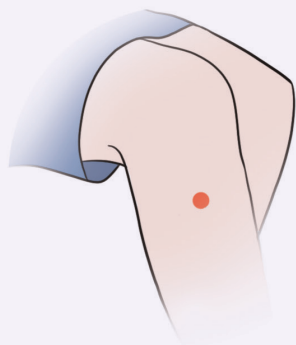
风池穴——颈椎疼痛按风池 / 074

肩髃穴——肩膀酸痛按肩髃 / 076

肩髃穴——肩部保健选肩髃 / 078

天宗穴——肩背不适按天宗 / 080

肩贞穴——肩周炎找肩贞 / 082



第四章 胸腹部止痛特效穴

内关穴——胃痛揉揉内关穴 / 086

中脘穴——胃痛胃胀找中脘 / 088

中府穴——咳喘找中府 / 090

天池穴——胸闷心痛按天池 / 092

少府穴——心胸有病少府泻 / 094

膻中穴——宽心顺气按膻中 / 096

至阳穴——缓解心绞痛的特效穴 / 098

神门穴——心痛胸闷按神门 / 100

曲泽穴——心痛咳逆找曲泽 / 102

阳陵泉穴——胆绞痛按阳陵泉 / 104

少海穴——心痛找少海 / 106

尺泽穴——尺泽泻肺热 / 108

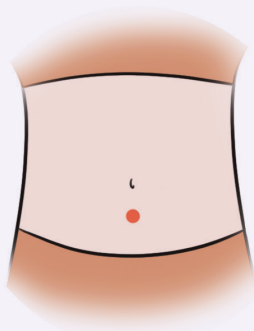
足三里穴——调肠胃找足三里 / 110

次髎穴——调经止痛按次髎 / 112

三阴交穴——妇科病找三阴交 / 114

血海穴——月经不调揉血海 / 116

肩井穴——乳痛按肩井 / 118



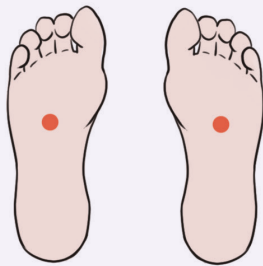
第五章 腰背腿部止痛特效穴

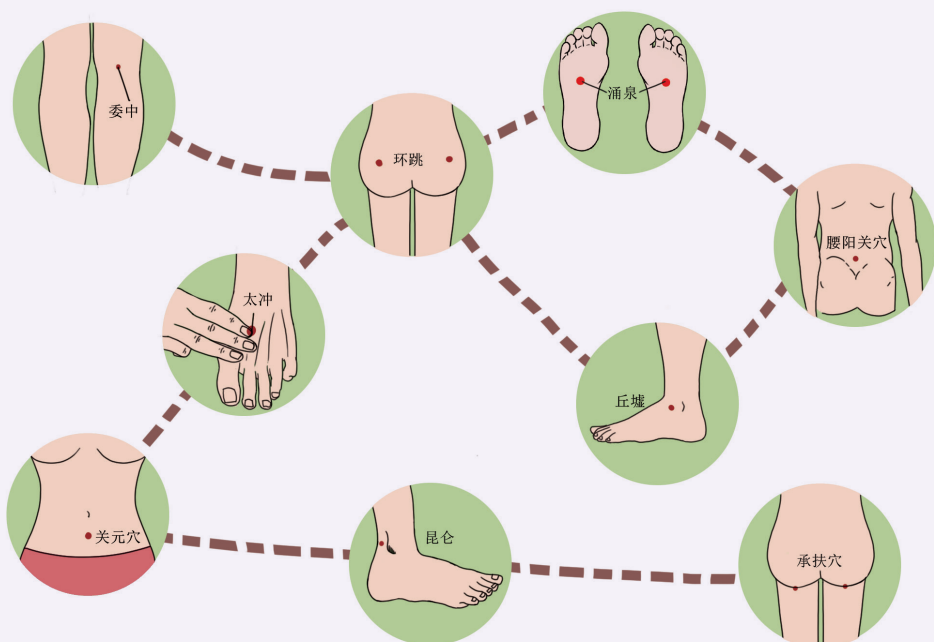
后溪穴——急性腰痛按后溪 / 122

委中穴——腰背委中求 / 124

太冲穴——腰痛按太冲 / 126

环跳穴——腰腿疼痛按环跳 / 128

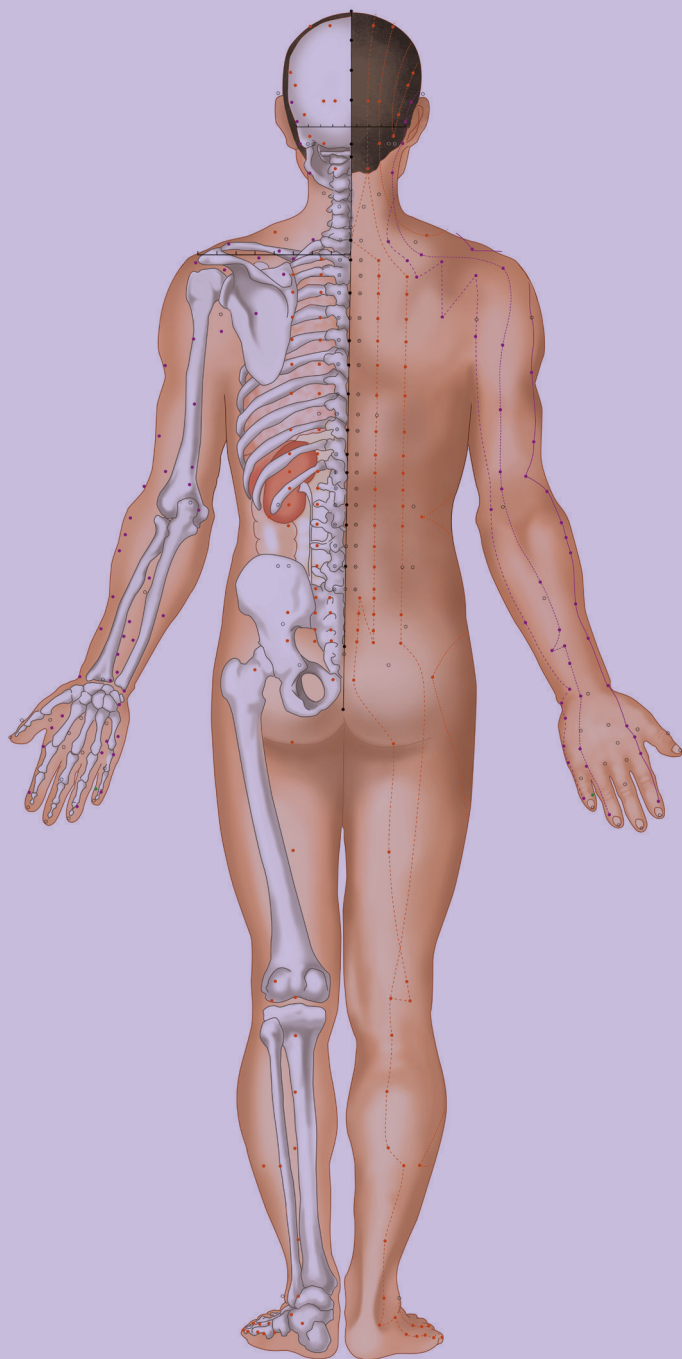




- 承山穴——腰痛找承山 / 130
- 涌泉穴——风湿关节痛按涌泉 / 132
- 承扶穴——腰脊臀痛找承扶 / 134
- 飞扬穴——保健肾脏找飞扬 / 136
- 丘墟穴——胸满胁痛找丘墟 / 138
- 腰阳关穴——保健腰腿找腰阳关 / 140
- 关元穴——对付闪腰按关元 / 142
- 犊鼻穴——膝关节痛找犊鼻 / 144
- 条口穴——小腿诸疾取条口 / 146
- 昆仑穴——脚踝损伤按昆仑 / 148
- 解溪穴——保护踝关节找解溪 / 150
- 肾俞穴——腰疼多按肾俞穴 / 152

第一章

神秘而神奇的经络与穴位



人体上有纵行的经脉和走行其间起到联络作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。经络系统是人体中一个无形的调度、控制系统，在人们不知不觉之间，控制和决定着人体的健康。人体的穴位分布于人体的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等作用。



► 经络——密布全身的血气之网

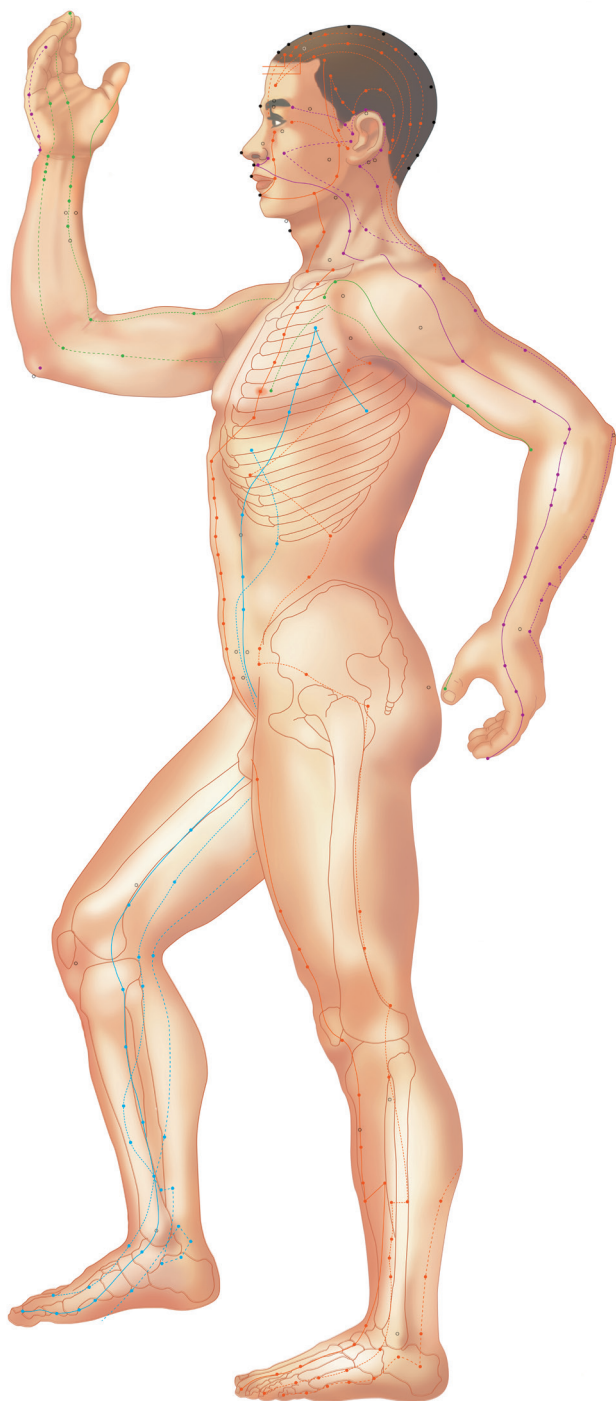


经络的概念

经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通上下内外的通道，是人体功能的调控系统。经络把人体所有的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等联结成一个统一的有机整体，使人体内的功能活动保持相对的协调和平衡。

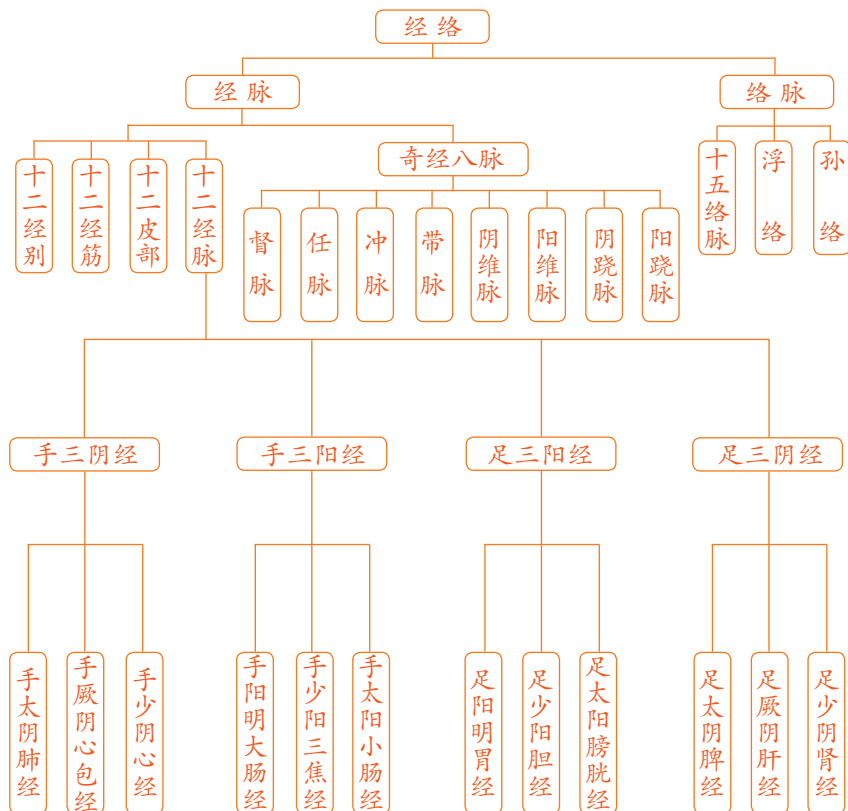
经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的意思，是经络系统的主干，大多循行于深部，有一定的循行路径。络，有网络的意思，是经脉的分支，纵横交错，大多循行于较浅的部位。

经络学说是研究人体经络系统的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。它是针灸、推拿、气功等学科的理论基础，是中医学的重要组成部分。



经络系统的组成

经络系统，包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部和十五络脉等，在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、肢节和皮肤。经脉分为正经和奇经两类，络脉有别络、浮络和孙络之分。



1. 十二经脉

十二经脉是指十二脏腑所属的经脉，是经络系统的主体，故又称为“正经”。十二经脉分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经，其名称分别为手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

十二经脉是气血运行的主要通道。十二经脉有一定的起止、一定



的循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向有一定的规律，同脏腑有直接的络属关系。十二经脉对称地分布于人体的两侧，分别循行于上肢或下肢的内侧或外侧。十二经脉的名称是古人根据阴阳消长所衍化的三阴三阳，结合其循行于上肢或下肢的特点，以及其与脏腑相络属的关系而确定的。每一经脉的名称依据手足、阴阳、脏腑三个方面来命名。如隶属于心，循行于上肢内侧的经脉称为手少阴心经。

2. 奇经八脉

奇经有八条，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称“奇经八脉”，有统率、联络和调节十二经脉的作用。奇经八脉，是十二正经之外的八条经脉，因其与脏腑没有直接的相互络属，相互之间也没有表里关系，故称“奇经”。奇经八脉中的督脉和任脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为“十四经”，是经络系统的主要部分。

3. 十二经别

十二经别是从十二经脉别出的经脉，具有加强十二经脉中相为表里的两经之间在体内的联系，并通达某些正经未循行到的器官和形体部位，以补正经之不足。十二经别和十二正经有关，从某经别出的，就称为某经经别。如从足阳明胃经别出者，则称为足阳明经别。

4. 十二经筋

十二经筋是十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉、关节的体系，是隶属于十二经脉的筋肉系统。经筋有约束骨骼、主司关节屈伸运动的作用，其命名依十二经脉而定，如手阳明经筋、足太阴经筋等。

5. 十二皮部

十二皮部是十二经脉的功能活动反映于体表的部位。十二皮部的分布区域是以十二经脉在体表的分布范围来划分的，是居于人体最外层的卫外屏障。其命名依十二经脉而定，如手阳明皮部、足太阴皮部等。

络脉有别络、浮络和孙络之分。浮络是浮现于体表的络脉，孙络是最细小的络脉，两者难以计数，遍布全身。

别络是较大的和主要的络脉，共 15 条，其中十二经脉与督脉、任脉各有一条别络，再加上脾之大络，合为“十五别络”。十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。别络的主要功能是加强表里的两条经脉之间在体表的联系。“别”，有本经别走他经之意。别络以从经脉别出处的络穴名称来命名。手太阴之别络，名曰“列缺”；手少阴之别络，名曰“通里”；手厥阴之别络，名曰“内关”；手太阳之别络，名曰“支正”；手阳明之别络，名曰“偏历”；手少阳之别络，名曰“外关”；足太阳之别络，名曰“飞扬”；足少阳之别络，名曰“光明”；足阳明之别络，名曰“丰隆”；足太阴之别络，名曰“公孙”；足少阴之别络，名曰“大钟”；足厥阴之别络，名曰“蠡沟”；任脉之别络，名曰“鸠尾”（尾翳）；督脉之别络，名曰“长强”。另有一支脾之大络，名曰“大包”。

经络的作用

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等组织器官，之所以能保持协调和统一，完成正常的生理活动，是依靠经络“内属于脏腑，外络于支节”的作用实现的，即经络将人体联系成了一个整体。经络还能将气血供应到各个脏腑组织器官，使各个功能部位共同维持一个健康的人体。当致病物质入侵人体时，先侵犯皮毛，进而是孙络，然后是络脉、经脉，最后为五脏，这些致病源要经过道道关口才能进入人体内部，经络就是通过这种方式发挥保护人体作用的。

经络是人的一个快速、高效的“运营网络”，包括了血液、神经传导和各种体液的运输传导。只有它畅通无阻，才能保证各组织和器官的正常、协调运作。



▶ 穴位——呵护健康的神奇部位

👤 穴位的概念

穴位，学名腧穴，是人体经络气血输注出入的特殊部位，又是疾病的反应点和治疗的刺激点。它多位于筋骨、肌肉之间，与经络相连，借助于经络又与脏腑器官相通。一般说来，穴位不是体表上的一个点，而是有一定广度和深度的部位，其大小、深浅主要取决于穴位处的皮肤、肌肉层的厚薄和皮下组织。

👤 穴位的形成和发展

穴位的形成和发展分为三个阶段。

1. 第一阶段

远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，人们在病痛局部砭刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论说的“以痛为输”。这种“以痛为输”所认识的穴位，是认识穴位的第一阶段，即无定位、无定名阶段。

2. 第二阶段

其后，当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些穴位有确定的位置和主治的病症，并给予位置的描述和命名，这是穴位发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

3. 第三阶段

随着人们对经络以及穴位主治作用认识的不断深入，古代医家对穴位的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明穴位不是体表上的一个孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将穴位分别归属各经。这是穴位发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》论及穴名约 160 个，并有腧穴归经的记载。晋代皇

甫谧撰《针灸甲乙经》记载全身经穴名 349 个。北宋王惟一对腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了 354 个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。明朝杨继洲的《针灸大成》记载经穴 359 个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。

穴位的分类

人体的穴位很多，穴位之间相互联系，不是彼此孤立的。其作用是多方面的，不是单一的，将具有共性的穴位加以系统分类，大体上分为十四经穴、经外奇穴、阿是穴三类。

1. 十四经穴

十四经穴，简称“经穴”。即分布在十二经脉和任、督两脉上的穴位，共有 360 余个穴名。其中双穴，即左右对称的穴位 309 对，单穴 52 个。经穴是人体最重要的穴位，具有主治本经病症的共同作用。

2. 经外奇穴

经外奇穴，简称“奇穴”。它是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的穴位。这部分穴位，历代均有所发展，特别是近代发现较多，对某些病症具有特殊的治疗作用。奇穴与经络系统有密切的联系，有好多经穴都是从经外奇穴纳入十四经的。

3. 阿是穴

阿是穴，又称“天应穴”“压痛点”，即《灵枢·经筋》所说的“以痛为输”。它既无具体名称，又没有固定位置，而是根据疼痛所在而定，即身体上出现的临时压痛点，就是穴位所在。

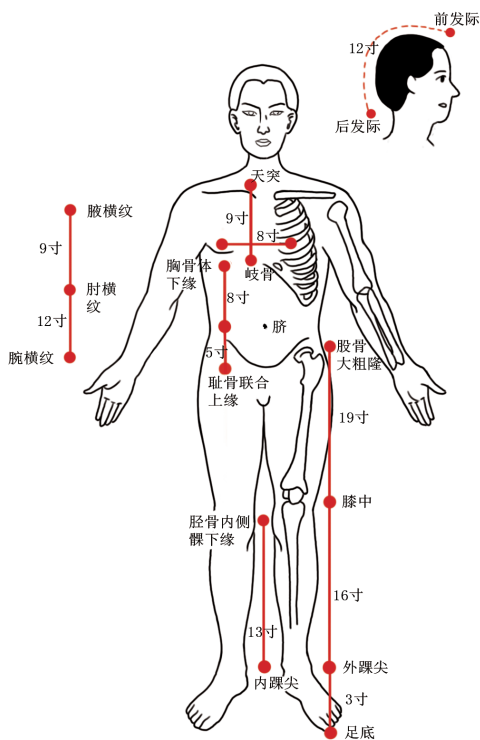
穴位的定位法

在临床上，取穴是否准确，可直接影响治疗的效果。要做到穴位定位的准确，必须掌握正确的方法。穴位的定位方法，可分为以下几种：



1. 骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是将人体的各个部位分别规定其折算长度，作为量取腧穴的标准。如前后发际间为 12 寸；两乳间为 8 寸；胸骨体下缘至脐中为 8 寸；脐孔至耻骨联合上缘为 5 寸；肩胛骨内缘至背正中线为 3 寸；腋前（后）横纹至肘横纹为 9 寸；肘横纹至腕横纹为 12 寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为 19 寸；膝中至外踝尖为 16 寸；胫骨内侧髌下缘至内踝尖为 13 寸；外踝尖至足底为 3 寸。此法是以患者的一定部位为折寸依据，因此不论男女、老少、高矮、胖瘦的患者，均可按照这个标准测量。



2. 体表标志取穴法

体表标志取穴法是根据人体体表的骨性标志和肌性标志来取穴的方法，又称为自然标志取穴法。

(1) 头部以五官、眉毛和发际为标志。如两眉之间取印堂。

(2) 背部以脊椎棘突和肩胛骨等为标志。如肋弓下缘水平相当于第2腰椎，第7颈椎棘突下取大椎。

(3) 胸腹部以乳头、胸骨剑突和脐孔等为标志。如剑突与脐连线中点取中脘；两乳头之间取膻中。

(4) 四肢以关节、骨髁（踝）为标志。如阳陵泉在腓骨小头前下方凹陷中。

3. 手指比量法

因为人的手指与身体其他部分有一定的比例，故临床上用患者的手指比量取穴。一般规定食指、中指、无名指和小指伸直并拢时，以中指中节横纹处为标准，其四指的宽度作为3寸（图1）；食指、中指、无名指并拢，其横宽面约为2寸（图2）；食、中两指第二指节的总宽度为1.5寸（图3）；大拇指的宽度为1寸（图4）；以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的距离作为1寸（图5）。



图1



图2

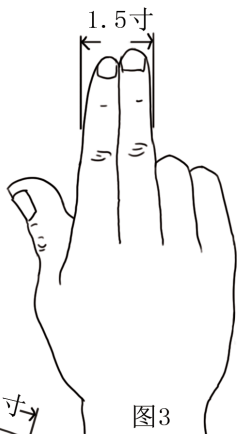


图3



图4



图5



4. 简便取穴法

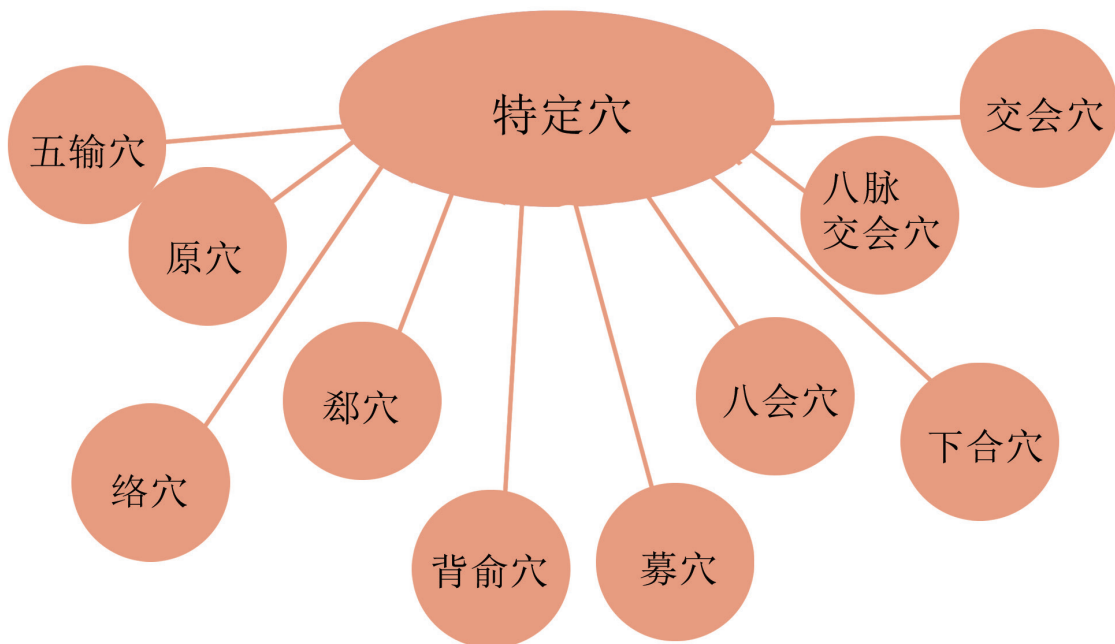
临床上常用一种简便易行的取穴方法，如头顶正中线与两耳尖线交叉处取百会；两手虎口交叉，食指端处取列缺；垂手中指端取风市等。

5. 利用特殊姿势定位

有时需要患者处于某种特殊姿势时所出现的标志作为取穴的依据。如曲池在屈肘时的肘横纹外端凹陷中；解溪在足背屈曲时足背与小腿交界处的两筋之间；曲泉在屈膝时膝内侧横纹头上方凹陷中。

🔥 穴位中的特定穴

特定穴是十四经穴中具有特殊治疗作用，并以特定名称归类的腧穴。这些腧穴根据其不同的分布特点、含义和治疗作用，分为五输穴、原穴、络穴、郄穴、背俞穴、募穴、八会穴、下合穴、八脉交会穴和交会穴。特定穴在针灸学的基本理论和临床应用方面有着重要的意义。



1. 五输穴

五输穴是指十二经脉分布在肘、膝关节以下的井、荥、输、经、合 5 个重要经穴，简称“五输”。每条经脉各有 5 个穴位属于五输穴，故人体共有五输穴 60 个，按井、荥、输、经、合的顺序，从四肢的末端向肘、膝方向依次排列。“井”穴多位于手、足之端；“荥”穴多位于掌指或跖趾关节之前；“输”穴多位于掌指、跖趾关节之后；“经”穴多位于腕、踝关节以上；“合”穴多位于肘、膝关节附近。

(1) 五输穴不仅有经脉归属，而且具有自身的五行属性，按照“阴井木”、“阳井金”的规律进行配属。

(2) 按五输穴主病特点选穴。《灵枢·顺气一日分为四时》云：“病在藏者，取之井；病变于色者，取之荥；病时间时甚者，取之输；病变于音者，取之经；经满而血者，病在胃，及以饮食不节得病者，取之于合。”其后，《难经·六十八难》补充：“井主心下满，荥主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”近代临床的应用情况为：井穴多用于急救，如点刺十二井穴可抢救昏迷；荥穴主要用于治疗热证，如胃火牙痛选胃经的荥穴内庭可清泻胃火。

(3) 按五行生克关系选穴。《难经·六十九难》提出“虚者补其母，实者泻其子”的观点，将五输穴配属五行，然后按“生我者为母，我生者为子”的原则，虚证用母穴，实证用子穴。这一取穴法亦称为“子母补泻取穴法”。在具体运用时，分本经子母补泻和他经子母补泻两种方法。

(4) 按时选用。天人相应是中医整体观念的重要内容，经脉的气血运行和流注也与季节和每日时辰的不同有着密切的关系。《难经·七十四难》云：“春刺井，夏刺荥，季夏刺输，秋刺经，冬刺合。”实际上，这是根据手、足三阴经的五输穴均以井（木）为始，与一年的季节顺序相应而提出的季节选穴法。