



一天学会一个保健穴，莫等到需要健康时，才知道它的可贵。

一	天
一	个

保健穴

中医名家施维智嫡传弟子 石晶明 主编
 (附赠：经络穴位与反射区挂图)

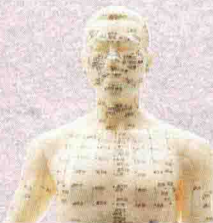


汉竹编著 ● 健康爱家系列

一天一个

保健穴

石晶明 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一天一个保健穴 / 石晶明主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-3942-7

I. ①一… II. ①石… III. ①养生(中医)—穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238510 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年度

中国民营书业实力品牌



2010 年度

中国生活图书出版商

一天一个保健穴

主 编	石晶明
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	陈 岑 徐键萍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/16
印 张	11
字 数	60千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3942-7
定 价	39.80元 (附赠: 经络穴位与反射区挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

第一章

一天学一穴 祛病不求医

手太阴肺经

中府 肺部疾病按中府	28
天府 擅治鼻塞和鼻炎	29
尺泽 滋阴润肺	30
孔最 可治痔疮	31
经渠 咳嗽气喘按经渠	32
太渊 关节疼痛找太渊	33
鱼际 咽喉肿痛找鱼际	34
少商 感冒不烦恼	35

手阳明大肠经

合谷 专治口面疾病	36
曲池 痲疾不用怕	37
迎香 治疗鼻疾特效穴	38
商阳 脑卒中晕厥不慌张	39
三间 牙痛按三间	40

足阳明胃经

承泣 视力模糊按承泣	41
颊车 治夜间磨牙	42
下关 耳鸣耳聋按下关	43
天枢 腹泻、便秘的克星	44
足三里 专治胃病	45
陷谷 消肿止痛	46

足太阴脾经

隐白 止血有奇效	47
大都 治腹胀按大都	48
公孙 可治呕吐	49
商丘 足踝痛找商丘	50
三阴交 妇科病首选穴	51
阴陵泉 妇科病的万灵丹	52
血海 擅治各种血病	53

手少阴心经

极泉 治冠心病常用穴	54
少海 顽固腰痛找少海	55
神门 治心慌、失眠	56
少冲 可治神经衰弱	57
少府 消除胸痛、心悸	58

手太阳小肠经

少泽 治乳汁分泌不足	59
后溪 颈椎腰椎病常用穴	60
养老 防治老年疾病	61
支正 头晕目眩找支正	62
小海 贫血眩晕按小海	63
听宫 治耳鸣、耳聋、中耳炎	64

足太阳膀胱经

睛明 眼病治疗选睛明	65
攒竹 消肿止痛治眼疾	66
肺俞 哮喘病的克星	67
心俞 主治心脏疾病	68
肝俞 肝脏疾病按肝俞	69
胆俞 主治胆囊疾病	70
脾俞 助运化补脾阳	71
胃俞 胃部疾病找胃俞	72
昆仑 脚踝疼痛按昆仑	73

足少阴肾经

涌泉 血压正常精神爽	74
然谷 降低血糖有功效	75
太溪 补肾滋阴治咽炎	76
照海 咽喉舒畅的秘诀	77
复溜 盗汗不止按复溜	78

手厥阴心包经

天池 防治乳腺增生	79
曲泽 心脏培补要穴	80
内关 晕车急救穴	81
劳宫 心脏保健穴	82
中冲 中暑休克急救穴	83

手少阳三焦经

关冲 咽喉痛按关冲	84
阳池 擅治手腕痛	85
外关 缓解牙痛配合谷	86
支沟 轻松治便秘	87
翳风 治扁桃体炎	88

足少阳胆经

瞳子髎 祛除眼角皱纹	89
听会 常揉听会保听力	90
风池 祛风止痛治感冒	91
肩井 肩周颈椎不痛苦	92
带脉 治疗带下经验穴	93
膝阳关 可治膝关节肿痛	94
阳陵泉 疏肝解郁、清热解毒	95

足厥阴肝经

行间 清泻肝火	96
太冲 清肝火消怒气	97
曲泉 止带疗痒按曲泉	98
章门 消除黄疸按章门	99

督脉

腰阳关 阳痿遗精不复返	100
风府 风寒感冒病自除	101
百会 防治失眠按百会	102
大椎 清热退烧特效穴	103

任脉

关元 壮阳补肾要穴	104
气海 补肾虚	105
神阙 治肠胃炎消水肿	106
膻中 胸闷气短莫慌张	107

第二章

每天按按反射区 不让疾病缠上身

足部反射区

足趾反射区	110
足心反射区	112
足掌反射区	113
足内侧反射区	118
足外侧反射区	121
足背反射区	124

观足诊病详解

观足色	127
观足型	127
观足姿	129
观趾甲	129

手部反射区

手掌反射区	130
手指反射区	136
手背反射区	140

观手诊病详解

观手掌形态	145
观手掌颜色	145
观手指	146
观指甲	146

耳部反射区

耳轮部反射区	147
耳垂部反射区	150
对耳轮部反射区	152
三角窝部反射区	156
耳屏部反射区	158
对耳屏部反射区	161
耳甲部反射区	163
耳舟部反射区	168
耳背部反射区	170

观耳诊病详解

观耳的色泽	172
观耳的形态	172

附录

本书穴位对症速查

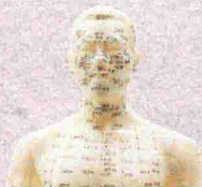


汉竹编著 ● 健康爱家系列

一天一个

保健穴

石晶明 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

一生病就要立即吃药？

动动手指，就能有效缓解症状？

密密麻麻的穴位图，实在看不懂，怎么办？

生活一忙碌，就腰酸背痛，头疼脑热，很多人第一个想到的就是吃药。其实，遍布人体全身的穴位，才是呵护健康的金钥匙。中医穴位保健专家石晶明老师手把手教你取穴、用穴，人体80个重要穴位，可以根据自己的症状选择最恰当的按摩方法。每个穴位都配以精准定位和快速取穴，再加上超大、超清晰的骨骼图，让你取穴不出错。一天学习一个穴位祛病保健康，不用忧心药物带来的副作用！

健康生活需要未雨绸缪的智慧，一定要时刻关注身体出现的预警。通过对手、耳、足各个反射区施以按摩，调整脏腑虚实，疏通经络气血，让身体的虚乏在演变成疾病前，就将其一扫而光，何乐而不为？正确按摩，轻松治疗，健康生活终将属于你！

79 种常见病， 一个穴位巧防治

常见病	特效穴	精确定位	按摩方法
<h2>糖尿病</h2> <p>多尿、多饮、多食、消瘦。</p>	气海	 <p>肚脐 1.5寸 气海</p>	 <p>在下腹部，脐中下1.5寸，前正中线上。</p> <p>用拇指指腹按揉气海数分钟，力度适中。</p>
<h2>高血压病</h2> <p>头疼、眩晕、耳鸣、心悸。</p>	合谷	 <p>合谷 手背面</p>	 <p>在手背，第1、第2掌骨之间，约平第2掌骨中点处。</p> <p>用拇指指腹点按合谷30次，力度稍重。</p>
<h2>高脂血症</h2> <p>神疲乏力、失眠健忘、胸闷心悸。</p>	膻中	 <p>膻中</p>	 <p>在胸部，横平第4肋间隙，前正中线上。</p> <p>用拇指指腹按揉膻中50次。</p>
<h2>冠心病</h2> <p>胸痛憋闷、心悸气短、脉搏不齐。</p>	心俞	 <p>心俞 宽2个椎体 1.5寸 肩胛下角</p>	 <p>在上背部，第5胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。</p> <p>按揉弹拨心俞2分钟，以产生酸胀感为宜。</p>

常见病	特效穴	精确定位	按摩方法
<h2>咳嗽</h2> <p>咳痰、气喘。</p>	肺俞		 <p>在上背部，第3胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。</p> <p>用拇指指端按揉肺俞1分钟，力度适中。</p>
<h2>发烧</h2> <p>全身发热、头痛、头昏。</p>	曲池		 <p>在肘部，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。</p> <p>用拇指按揉曲池1分钟，力度要轻。</p>
<h2>头痛</h2> <p>头部疼痛、有重压感、面红多汗。</p>	太冲		 <p>在足背，第1、第2跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中。</p> <p>用拇指指腹点按太冲1分钟，力度适中。</p>
<h2>哮喘</h2> <p>咳嗽、喘息、胸闷、咳痰。</p>	天突		 <p>在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。</p> <p>用食指或中指轻轻按压天突1~2分钟。</p>
<h2>咽喉肿痛</h2> <p>赤肿疼痛、吞咽困难、舌红苔黄。</p>	人迎		 <p>在颈部，横平喉结，胸锁乳突肌前缘，颈总动脉搏动处。</p> <p>用拇指和食指轻轻按压两侧人迎1~3分钟。</p>

常见病	特效穴	精确定位	按摩方法
<h2>慢性咽炎</h2> <p>咽部不适、干咳恶心、白色痰液。</p>	少商		 <p>在手指，拇指末节桡侧(近拇指侧)，指甲根角旁开0.1寸。</p> <p>用拇指和食指拿捏少商1分钟。</p>
<h2>肺炎</h2> <p>呼吸急促、持久干咳、单边胸痛。</p>	大椎		 <p>在项背部，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。</p> <p>用拇指按揉大椎1分钟，力度要轻。</p>
<h2>慢性支气管炎</h2> <p>终年咳嗽、咳痰不停、秋冬加剧。</p>	肾俞		 <p>在腰部，第2腰椎棘突下(约平肚脐水平线)，后正中线旁开1.5寸。</p> <p>用拇指点按肾俞30次，力度适中，可双手同时按压。</p>
<h2>过敏性鼻炎</h2> <p>打喷嚏、鼻痒、流涕、鼻塞。</p>	迎香		 <p>在面部，鼻翼外缘中点，鼻唇沟中。</p> <p>用食指指端上下推擦两侧迎香沟中。</p> <p>用食指指端上下推擦两侧迎香2分钟。</p>
<h2>慢性鼻炎</h2> <p>鼻塞、多涕。</p>	印堂		 <p>在头部，两眉毛内侧端中间的凹陷中。</p> <p>用拇指指腹按压印堂1分钟，力度要轻。</p>

常见病	特效穴	精确定位	按摩方法
<h2>打嗝</h2> <p>持续、反复打嗝。</p>	<h2>内关</h2>		 <p>用拇指指腹用力压按内关1~3分钟。</p>
<h2>中暑</h2> <p>晕眩、面色苍白、出汗、呼吸浅而快、体温在40℃以上。</p>	<h2>水沟</h2>		 <p>在面部，人中沟的上1/3与中1/3交点处。</p> <p>用拇指指甲掐按水沟5~10次。</p>
<h2>头晕</h2> <p>头昏脑胀、头重脚轻、视物旋转。</p>	<h2>神门</h2>		 <p>腕掌横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。</p> <p>用拇指按揉神门2分钟，力度适中。</p>
<h2>失眠</h2> <p>入睡困难、不能熟睡、多梦早醒。</p>	<h2>太阳</h2>		 <p>在头部，眉梢与目外眦之间，向后约1寸的凹陷中。</p> <p>用拇指抹刮眉弓至太阳2分钟。</p>
<h2>神经衰弱</h2> <p>烦躁易怒、神疲乏力、睡眠障碍。</p>	<h2>百会</h2>		 <p>在头部正中线上，前发际正中直上5寸，即两耳尖连线中点。</p> <p>用拇指指腹轻轻按压百会1分钟。</p>

常见病	特效穴	精确定位	按摩方法
<h2>偏头痛</h2> <p>恶心、呕吐、畏光、畏声。</p>	率谷		 <p>用拇指指端按揉率谷100次。</p>
<h2>胸闷</h2> <p>全身发热、头痛、头昏。</p>	内关		 <p>用拇指指腹按压内关2分钟，力度适中。</p>
<h2>心悸</h2> <p>心悸心慌、时作时息、善惊易恐、坐卧不安。</p>	巨阙		 <p>用拇指指腹按揉巨阙2分钟，力度适中。</p>
<h2>盗汗</h2> <p>入睡后汗出异常，醒后汗泄即止。</p>	肾俞		 <p>用拇指指腹按揉肾俞50~100次，可双手同时按压。</p>
<h2>老年性痴呆</h2> <p>渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍。</p>	风池		 <p>拿捏风池10次，以局部有轻微的酸胀感为佳。</p>