

巧用妙穴

自疗常见病

主编 吴志刚



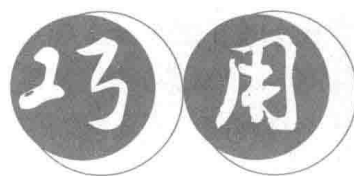
常见病不打针、不吃药？开启人体自救『小药箱』
近六十个常见病特效穴，帮你一一对号入座

取穴、点穴、灸法、按摩、拔罐、刮痧
真人演示，一看就懂，一学就会



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



妙穴自疗常见病

QIAOYONG MIAOXUE ZILIAO CHANGJIANBING

主 编 吴志刚

编 者 左天伟 高国润 陈英英



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

巧用妙穴自疗常见病/吴志刚主编. —北京: 人民军医出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5091-9004-3

I. ①巧… II. ①吴… III. ①常见病—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第289330号

策划编辑: 刘立 文字编辑: 徐日强 马祥 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8708

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13 字数: 215千字

版、印次: 2016年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

PREFACE 前言



提起腧穴，人们就会想到中医的针灸。针灸是中医学中的奇葩，中国也是世界上最早使用针灸治病、防病、养生的国家。它神奇而卓越的疗效，以及适用范围广、见效快、经济、简便、容易掌握等特点，深受广大患者及百姓的欢迎。

然而在长期的针灸临床中所接触的绝大多数患者，甚至我们许多医务工作者，对腧穴的相关知识却知之甚少，更不用说正确使用腧穴了，使腧穴这一千古奇宝不能物尽其用，湮没无闻。这可能源于长期以来人们认识上的误区，认为穴位就是扎针用的，有很多人因为惧怕扎针而放弃用针灸治疗。殊不知腧穴是我们每个人身体上都有的自我调节的激发点，是与生俱来的，每个人都不例外。这些激发点有很多刺激方法进行调节，针灸只是其中之一。其他还有点穴、按摩、拔罐、刮痧、药物贴敷等诸多方法。它有着比药物更有效、更快捷而又没有任何不良反应的强大功能，通过它我们可以实现治病、防病、养生等愿望。

为使人们更好地了解并使用腧穴，弘扬中医学文化，让我们祖先留给我们的宝贵遗产为我们带来更大的福祉，笔者根据30余年的实践经验，博采古今名家之长，本着面向大众，以实用为目的，用简、明、精、新的内容，编写了这本《巧用妙穴自疗常见病》。

本书的编写格式，均按照穴名解读、定位、简便取穴、功能主治、适用范围、实际运用、温馨提示、养生保健小妙招的模式书写，共八个部分。第一部分简明扼要地介绍了什么是穴位，如何取穴及准确取穴的绝招，首先解决取穴难的问题。第二部分用通俗的语言介绍了点穴、按摩、灸法、拔罐、刮痧、药物贴敷等常用方法，使读者一看就懂，一学就会。从第三部分至第八部分，精选了平时常用而又使用方便的特效穴近60个，涉及常用穴位近200个。为使读者使用方便，每个涉及的穴位也均附有简便取穴的方法，并配有真人插图，标明穴位的详细位置，使之一目了然。

本书的特点之一是每个穴位从穴名解读开始，使读者在理解穴位名称意义时很容易地记住穴位，既知其然，又知其所以然，同时对中医学文化也有所了解。一句话道出穴位的主要作用，使读者一看即知其治疗专长，方便使用。实际运用部分列举了每个穴位治疗的有效疾病，并根据情况给以配穴，既可作为参考，又可对号入座。养生保健小妙招部分，介绍了每个腧穴对不同体质、不

同人群、不同患者的保健方法，简单、易学、实用。体现了腧穴既可治病，也可防病的强大功能，以及预防为主的思想。值得提出的是，实际运用中〔方法〕一栏所列的操作方法，只是给读者以提示，并非必须同时使用，请根据自身情况选择应用。

本书在编写过程中得到著名针灸专家杨兆钢教授的指导，谨此表示谢意，并对书中插图制作过程中给予热情帮助的高祝华老师表示谢意。

吴志刚

2015.10



目 录

一、解读穴位	001
穴位——自我调节的激发点 /001	准确取穴秘诀 /003
取穴的一般方法 /002	
二、易学多样的穴位刺激方法	004
点穴不神秘 /004	祛风散寒拔罐法 /012
轻松学按摩 /005	一学就会的刮痧法 /014
温通经络的艾灸法 /009	穴位贴敷疗效好 /015
三、人体特效急救穴	017
水沟——人身第一急救要穴 /017	内关——心胃急病应急要穴 /027
十宣——泄热开窍最灵验 /019	大椎七点——点点退高热在挥手之间 /030
神阙——回阳救命穴 /022	百会——提气，宁神，苏厥要穴 /033
太冲——疏肝解郁，治突然失语 /024	
四、头面五官特效穴	036
风池——专除风气，头面五官保健必用 /036	迎香——鼻塞、不闻香臭立已 /050
攒竹——制止打嗝，立竿见影 /039	承泣——专疗迎风流泪 /053
太阳——治头痛立效 /043	听会——耳中蝉鸣可止 /056
下关——口开合之枢机 /046	地仓——专治口角流涎 /060

五、颈部特效穴

064

安眠穴——保你高枕无忧 /064

人迎——咽喉肿、高血压，人迎有办法 /067

新设——专治颈肩疼痛 /070

六、胸腹部特效穴

073

天突——治梅核气一绝 /073

中脘——治疗脾胃病的专家 /076

气海——益气助阳，强身保健 /080

关元——补血益肾，强壮全身 /083

天枢——通便排毒减肥 /088

归来——妇科、男科病的治疗、保健穴 /091

子宫——妇女的福穴 /094

腹结——能治输尿管结石 /097

提托——益气升阳，治胃下垂 /100

七、腰背部特效穴

104

肩背——治肩背痛要穴 /104

八髎——妇科、男科病的救星 /106

秩边——可通尿闭 /110

天宗——治肩痛，健胸丰乳 /113

肩井——防治乳腺炎有特效 /116

八、四肢部特效穴

121

少商——清肺泻热，咽痛立消 /121

鱼际——泻肺热，止咳喘 /123

太渊——专治脉的病变 /126

列缺——头项有病，非它莫属 /128

合谷——口眼喎斜，牙痛可医 /131

手三里——扭伤圣穴 /134

曲池——降血压，止瘙痒 /137

劳宫——除手心疼痛于须臾 /142

养老——健体强身防衰老 /144

神门——养心安神防痴呆 /147

极泉——上肢有病找极泉 /150

后溪——通调督脉治腰痛 /152

少泽——产后乳少别愁 /155

中渚——治落枕奇穴 /158

至阴——矫正胎位有特效 /160

三阴交——女人不可不知的特效穴 /164

阴陵泉——健脾除湿止泻 /168

内庭——专治上牙痛 /172

丰隆——专门化痰的穴位 /175

足三里——补中益气，强壮全身 /178

阳陵泉——专治筋病 /182

风市——祛腿部风气，治皮肤瘙痒 /185

环跳——腰腿疼痛轻松解决 /188

委中——腰背疼痛就找它 /192

光明——治眼花不明 /195

太溪——补肾要穴 /198



一、解读穴位



穴位——自我调节的激发点

提到穴位，我们就会不约而同地想到针灸，医师在一个个穴位上用针扎扎、捻捻、提提、插插，一些痛不可忍的疾病，立马就痛消病解，一些久治不愈的顽疾，也会逐渐痊愈。其实，早在远古时代，我们的祖先就运用艾灸、按摩、导引等方法通过这些穴位强身、健体、养生、保健。它的神奇作用正逐渐被世界上越来越多的人认可和运用。

什么是穴位呢？人体气血在经络中循环运行，在许多地方会有一些汇聚，就像小河中有一个个坑坑洼洼那样，这些汇聚气血地方的经气会不同程度地深厚一些，于是就给它起个名字叫“穴位”。在人体上可以进行针灸的地方就叫穴位。“穴”就是取“孔隙”的含义。它与生俱来，每个人都有。这些穴位一般都是在筋骨肌肉的空隙间，有一定的范围；“位”是指位置，有部位的含义。也就是说，穴位既有一定的范围，又有一定的位置。超出这个范围，错开它的位置都会影响效果。在人体患病的时候，病症又会通过经络反映到这些穴位处，刺激这些穴位，就可以治疗相应的疾病。

人身共有正经穴位 361 个。由于这些穴位经气的大小、盛衰、作用不同，所以又给它们起了不同的名称。如五输穴、络穴、背俞穴、腹募穴、郄穴、八脉交会穴、八会穴等。就是每个穴位的名称也不是随便起的，其中有很多穴位的名称就直接和它的位置有关。了解一些这方面的知识，对准确寻找穴位会有很大帮助。



取穴的一般方法

用穴位防治疾病，既简单易学又效果显著，同时还经济实惠而无不良反应。其实只要掌握了正确的方法，找准穴位是不难的。下面就介绍几种寻找穴位的一般方法。

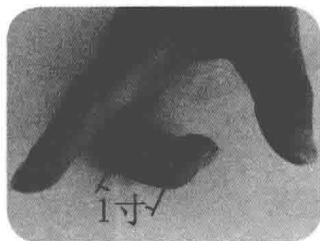
1. 利用我们身体的自然标志来选取穴位

(1) 骨骼、肌肉标志：我们身体表面有很多突出和凹陷的地方，有的是骨性的突起，也有的是肌肉的隆起和凹陷，以及肌肉、骨骼之间的间隙。所有这些都是我们确定穴位的标志，中医称为体表标志。通过这些体表标志我们就可以确定很多穴位。比如：低头时，颈椎后面就会出现一个很高的隆起，这就是第七颈椎，因为这个椎体是最大的，所以它下面的穴位就叫“大椎”穴。然后以它为标准向下的第一个突起就是第一胸椎，第二个突起就是第二胸椎……以此类推。再如我们侧卧时，把上面的大腿向上屈曲，这时你会发现在臀部有一个凹陷，这个凹陷中心就是环跳穴；咬牙时在下颌角前上方有一块隆起的肌肉，它的最高点就是颊车穴等。

(2) 五官等标志：我们的眼、耳、口、鼻、发际等，也都是确定穴位的标志。如：在鼻尖的正中央就是“素髎”穴；“水沟”穴在鼻和上唇相连的沟中（也叫人中沟），上 1/3 的位置；与鼻翼外缘中点平齐的鼻唇沟中，就是“迎香”穴。眼睛周围也有很多穴位，位于内眼角的穴位是“睛明”穴，两眉之间是“印堂”穴，眉毛和外眼角之间后面的凹陷处是“太阳”穴。张嘴时，耳前就会出现凹陷，从上到下依次可取“耳门”“听宫”“听会”。再如，肚脐中央是神阙穴、两乳头连线的中点是膻中穴，等等。这些穴位都是根据体表标志来确定的。

2. 同身寸取穴法 同身寸，顾名思义，就是自己身上的尺寸。每个人的高、矮、胖、瘦都不一样，如果规定一个绝对的尺寸来衡量每个人就会出现偏差。我们的祖先早就注意到这一问题，所以就先确定身体的一个部位为多少寸，每个人都按自己身体的这个位置为标准量取自身的穴位，所以叫同身寸取穴。如把中指弯曲，中节桡侧的两个纹端之间为一寸，叫中指同身寸；拇指指间关节的宽度为一寸，叫拇指同身寸；把除拇指外的四指并拢，以中指中节的横纹为标准，横量的宽度定为三寸，也叫“一夫法”。用一夫法找足三里穴是非常简单的，先把膝关节屈曲，在膝盖骨下面有两个凹陷，外面的凹陷叫“犊鼻”穴，在犊鼻穴下四横指（三寸），迎面骨外侧一横指的交点处就是足三里。再如，把你左手的示指（食指）和中指并在一起，放在右手掌侧的腕横纹上，食指边上的两筋

之间就是内关穴。



中指同身寸



拇指同身寸



一夫法

在长期的医疗实践中，人们发现有些穴位用一些更简单的方法就可以确定，总结出一些简便取穴的方法。比如人体站立时双上肢自然下垂，手指紧贴在大腿外面，中指指尖下就是“风市”穴；两手虎口交叉，食指指尖在桡骨上的位置就是“列缺”穴；屈膝，把左手心放在右侧膝盖上，手指向上，拇指自然伸直，拇指尖处是“血海”穴等。只要掌握了这些方法和窍门，寻找穴位也就不再困难。



准确取穴秘诀

上面介绍了寻找穴位的一般方法，因为这些尺寸只是一个相对值，这些方法也不是绝对的，具体到每一个人的某些穴位，还会有一些误差，所以要准确地找到穴位还需要绝招。这个绝招就是先按照上面介绍的方法找到穴位的大概位置，然后在这些位置运用看、触、摸、压等方法寻找反应点，这些反应点就是穴位附近出现的酸、胀、痛、硬结、皮肤颜色改变，或按压该处时，相应的症状减轻，或有舒适感等。这才是真穴所在。记住这一取穴秘诀，就会很容易地找准穴位。



二、易学多样的穴位刺激方法



点穴不神秘

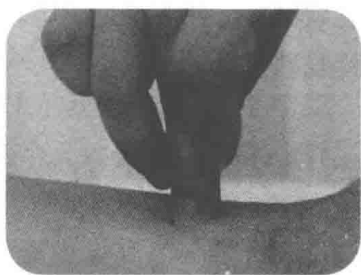
点穴疗法是治疗疾病的一种方法，它综合了针刺和按摩的理论，凭借双手在身体穴位上，运用一定的手法给穴位一定的刺激，就能达到防治疾病、养生保健的目的，既简单又实用，既不用药物，又不用工具，特别适合家庭运用。

点穴的手法有平揉法、压放法、点打法、循按法、五联法五种基本手法，以及头部推运法、背部循压法、四肢摇运法等辅助手法。这里根据实际运用情况，仅介绍简单实用的平揉法、压放法和点打法。

1. 平揉法

方法：用中指端点在穴位上；以拇指端抵住中指内侧第一关节处，再以示指（食指）和环指（无名指）紧压中指第一关节两侧，用中指端在穴位上做圆圈形平揉。一般以顺时针为补法，逆时针为泻法。每次1～2分钟为标准。

作用：调节阴阳，补虚泻实，消积除满，推陈致新。



2. 压放法

方法：用中指向着穴位的深部下压，压下即放，放后再压、再放。一压一放为一次，以50～100次（或1～2分钟）为标准。

作用：调节营卫气血，收敛，止吐，止汗，止血，

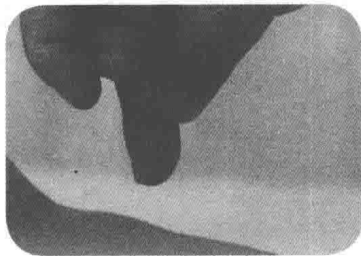


止痛，降逆。

3. 点打法

方法：先把中指提起，距离皮肤2~3厘米，再将中指对准穴位中心，向下点打。在点打的时候，要把劲儿提住，使有弹性。每次1~2分钟。

作用：活血，止痛，祛风，止痒，强壮。



轻松学按摩

按摩疗法是临床上常用的方法，它既可治病又可美容保健。虽然按摩的手法很多，种类繁多，有些手法掌握起来难度很大，需专业医师方能操作。但只要掌握要领，按照要求操作，按摩法还是轻松易学的。下面就介绍一些经过综合提炼、容易掌握、易于操作的基本按摩手法。

1. 按法 按法是在所选穴位或部位上逐渐向下用力按压，并停留一定的时间，停留时间的长短可根据病情确定，适用于全身各个部位。根据使用部位的不同，分为指按法、掌按法、屈肘按法三种。

(1) 指按法

方法：即用手指按压，一般多用拇指指腹，也可以用中指或食指指腹。这一方法接触面较小，刺激的强弱容易控制调节。

作用：开通闭塞，散寒止痛，美容保健。

(2) 掌按法

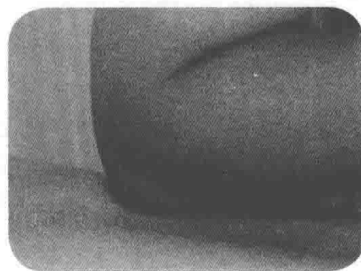
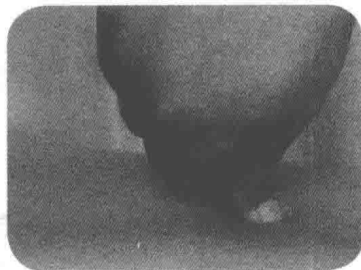
方法：即用手掌的掌根部按压。由于接触面较大，刺激也比较缓和，所以面积较大而又较为平坦部位的病症多选用这一方法。如腰背部、腹部等。

作用：活血通络，止痛。

(3) 屈肘按法

方法：屈肘时用肘尖部按压体表穴位。这一方法压力大，刺激强，故仅适用于肌肉发达厚实的部位，如腰、臀部。

作用：活血通脉，解痉止痛。





温馨提示

1. 按法操作时着力部位要紧贴体表，不要移动，用力由轻而重，不可用暴力猛然按压。

2. 按法常与揉法结合应用，组成“按揉”复合手法，即在按压力量达到一定深度时，再小幅度地缓缓揉动，使手法刚中兼柔，既有力又柔和。

2. 摩法 用手掌面或食指、中指及无名指指腹附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。摩法又分为指摩法、掌摩法、掌根摩法三种。

(1) 指摩法

方法：用食指、中指、无名指指腹放在所需按摩的穴位及所选部位上，以腕关节为中心，连同掌、指做节律性的环旋运动。

作用：理气宽胸，健脾和胃。

(2) 掌摩法

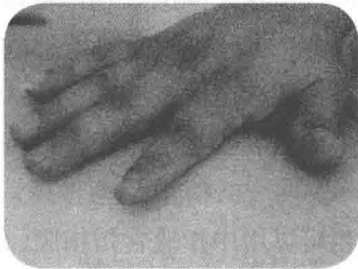
方法：用手掌面附着在所选穴位或部位上，以腕关节为中心，连同掌、指做节律性的环旋运动。

作用：补气健脾，通经活络。

(3) 掌根摩法

方法：用手掌根部，大、小鱼际附着在所选穴位或部位上，做节律性环旋运动。摩动时手指略微翘起，各指间和指掌关节稍稍屈曲，以腕力左右摆动，操作时可以两手交替进行。

作用：活血散瘀，理气消肿，解痉止痛。



温馨提示

1. 在运用摩法时，肘关节应自然屈曲、腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调，着力于皮肤表面。

2. 频率以每分钟120转左右为宜。

3. 本法刺激轻柔缓和，是胸腹、肋部常用的手法。

4. 经常用摩法抚摩胸、腹部及肋部，可使人气机通畅，起到宽胸理气，健脾和胃、增加食欲的作用。

3. 推法 推法是指用指、掌、肘部、拳背及近侧指间关节背侧，用力向一定方向直线推移的方法，有平推法、直推法、旋推法、合推法等。以平推法最为常用。

(1) 指平推法

方法：用拇指指面着力，其余四指分开助力，按经络循行或肌纤维平行方向推进。此法常用于肩背、胸腹、腰臀及四肢部。

作用：舒经通络，理筋整复，解痉止痛，祛风散寒。

(2) 掌平推法

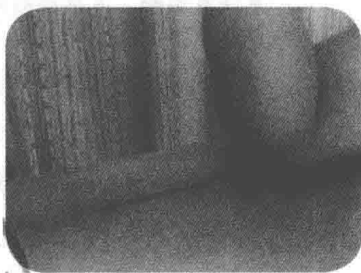
方法：用手掌平伏在皮肤上，以掌根为重心，向一定方向推进，也可双手掌重叠向一定方向推进。此法常用于面积较大的部位。

作用：行气活血，散瘀止痛，宽胸理气。

(3) 肘平推法

方法：屈肘后用肘尖部着力向一定方向推进。此法刺激力量强，仅适用于肌肉较丰厚发达的部位，如臀部及腰背、脊柱两侧膀胱经等部位。

作用：舒筋活络，解痉止痛，宽胸理气，祛风散寒。



温馨提示

1. 在运用推法时，指、掌、肘要紧贴体表，用力要稳，速度要缓慢而均匀，着力于皮下及肌肉。

2. 推法可在人体各个部位使用，能增强肌肉的兴奋性，促进血液循环，并有舒筋活络的作用。

4. 拿法

方法：是用拇指和其余四指相对用力在一定部位或穴位上有节律地提捏或揉捏肌肤。

作用：活血通络，解痉止痛，祛风散寒，开窍提神。





温馨提示

1. 使用拿法时用力要由轻到重，再由重到轻，不可突然用力。
2. 动作要缓和而有连贯性，不可断断续续。
3. 腕部要放松灵活，用指面着力。
4. 本法适用于颈项、肩部、四肢等部位或穴位，且常作为推拿的结束手法使用。

5. 擦法

方法：用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际贴在选定的穴位或部位，进行上下或左右直线往返摩擦，使之产生一定的热量。

作用：温经通络，行气活血，消肿止痛，松解粘连，软化瘢痕。



温馨提示

本法有柔和、温热的刺激作用，多用于胸胁、腰背部及下肢部肌肉丰富部位，着力于皮肤表面。

6. 搓法

方法：用双手的掌面或掌侧挟住一定部位，相对用力做快速搓揉，并同时做上下往返移动，称为搓法。

作用：调和气血，舒筋通络，解痉止痛，疏肝理气。



温馨提示

使用此法时，两手用力要对称，搓动要快，移动要慢。

7. 捻法

方法：以一手的拇指和食指指腹，捏住另一手的手指，用力做对称捻动。

作用：缓解肌肉痉挛，松解粘连，活血消肿，祛瘀止痛。





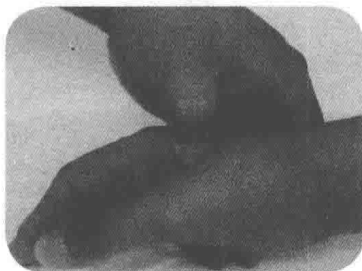
温馨提示

本法主要适用于手指等小关节。

8. 掐法

方法：是用拇指、中指或食指在身体某个穴位或部位上，做深入并持续的掐压。

作用：开窍醒神，镇静止搐，退热除烦，解痉止痛。



温馨提示

本法常与揉法配合使用，如掐揉人中，须先掐后揉。



温通经络的艾灸法

艾灸法是家庭中最常用、最方便的防病、治病、养生保健的方法之一。它是以艾炷、艾条为工具，点燃后悬于或放在穴位或病变部位，借火的热力及药物的作用，激发经气，达到防治疾病目的的一种外治方法。

家庭常用灸法一般有三种：艾炷灸、艾条灸和温灸器灸。

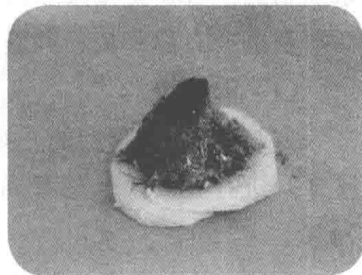
1. 艾炷灸 艾炷灸是把艾炷放在穴位上点燃施灸，一般灸一炷叫一壮。艾炷灸有两个方法：直接灸和间接灸。直接灸，顾名思义，就是把艾炷直接放在穴位的皮肤上施灸，又叫“明灸”，其中又有化脓灸和非化脓灸的区别。因化脓灸常会损伤皮肤留下瘢痕，非化脓灸患者自己又难于掌握，所以在家庭中较少使用。这里重点介绍间接灸。

间接灸不把艾炷直接放在皮肤上，而是中间用姜片、蒜片、食盐、药饼等物隔开，所以又叫“隔物灸”。因为间隔的物质不一样，作用也不相同。

(1) 隔姜灸

方法：把鲜姜切成直径3~4厘米，厚0.3~0.4厘米的薄片，中间用稍粗的针扎几个孔，放在应灸的穴位上，把艾炷放在姜片上点燃施灸，艾炷燃尽，换上新的艾炷再灸。

作用：温中散寒，温经活络，宣发表。



(2) 隔蒜灸

方法：把鲜独头蒜切成厚 0.3 ~ 0.5 厘米的薄片，中间用粗针扎几个孔，把蒜片放在应灸的穴位上，再把艾炷放在上面点燃施灸。

作用：消肿化结，拔毒止痛，杀虫。

(3) 隔盐灸

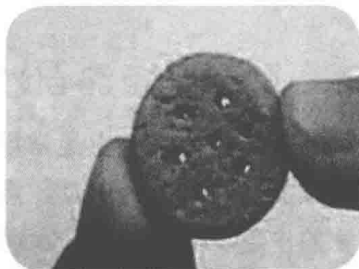
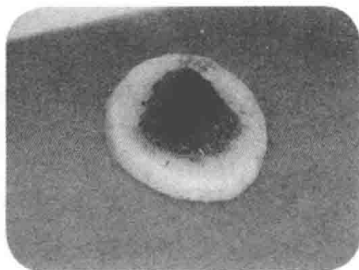
方法：先把纸浸湿，铺在脐孔中，上用细食盐填平，再放上艾炷施灸。也可在食盐上放上姜片，再放艾炷施灸，这样可以避免食盐受热爆裂，造成烫伤。

作用：回阳，救逆，固脱。

(4) 隔附子饼灸

方法：把附子片或附子饼中间用针扎几个孔，放在应灸的穴位上，上置艾炷点燃施灸

作用：温补肾阳，消坚散结。



温馨提示

1. 艾炷灸的壮数，不是固定不变的，要因人、因病、因穴而异。少则3~5壮，多的可达数十壮，甚至数百壮。但一般情况下，成人每穴可灸5~7壮，小儿每穴可灸3~5壮，每次灸3~5穴。
2. 隔盐灸多用于脐部施灸。
3. 治疗中风脱证时不论壮数，以患者神志苏醒、肢温、汗止、脉复为准。

2. 艾条灸 艾条灸是用艾条悬于穴位皮肤上一定高度进行施灸的方法，艾条点燃的一端不直接接触皮肤，患者局部感觉温热但无灼痛感。

艾条灸有温和灸、回旋灸、雀啄灸三种。

(1) 温和灸

方法：把艾条点燃的一端，距施灸皮肤 2 ~ 3 厘米，进行施灸，使患者局部感到温热但无灼痛为宜。

作用：温通经络，散寒止痛。

