

一本
全家老少
都能用上

的**经穴**
调养书

经络穴位

按摩全书
(成人+儿童版)

60个

家庭
常见病症

12个

儿童
常见病症

44个

儿童
特效穴

附赠AR互动，
跟着找穴不用愁



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一本
全家老少
都能用上
的**经穴**
调养书

按摩全书
(成人+儿童版)

经络穴位

主 编：吴明霞

副主编：李明静 林 旺

编 委：万 宁 朱定钰 叶国平

韩 凡 张志远 干逸龙

兴忠



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

经络穴位按摩全书：成人+儿童版 / 吴明霞主编. —福州：福建科学技术出版社，2017.3

ISBN 978-7-5335-5177-3

I. ①经… II. ①吴… III. ①经络-穴位按压疗法
IV. ①R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269717 号

书 名 经络穴位按摩全书 (成人+儿童版)
主 编 吴明霞
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 18.5
图 文 296码
版 次 2017年3月第1版
印 次 2017年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5177-3
定 价 39.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

CONTENTS

第一章

家庭常见病症特效按摩法

1

鼻出血 / 1

鼻炎 / 1

近视 / 2

结膜炎 / 2

耳鸣、耳聋 / 2

中耳炎 / 3

后头痛 / 3

偏头痛 / 3

头痛 / 4

三叉神经痛 / 4

失眠 / 4

中风后遗症 / 5

老年型痴呆 / 5

牙痛 / 5

咽痛 / 6

慢性咽炎 / 6

肩周炎 / 6

颈椎病 / 7

急性腰扭伤 / 7

坐骨神经痛 / 7

落枕 / 8

腰肌劳损 / 8

肱骨外上髁炎（网球肘）/ 8

腕管综合征 / 9

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 / 9

退行性膝关节炎 / 9

咳嗽痰多 / 10

咳嗽 / 10

气喘 / 10

胸闷 / 11

感冒 / 11

支气管哮喘 / 11

肺炎 / 12

心悸 / 12

心绞痛 / 12

冠心病 / 13

呃逆 / 13

胃痛 / 13

消化不良 / 14

呕吐 / 14

膈肌痉挛 / 14

腹痛 / 15

便秘 / 15

腹泻 / 15

胃炎 / 16

- 肠炎 / 16
- 慢性胆囊炎 / 16
- 水肿 / 17
- 痔疮 / 17
- 脱肛 / 17
- 尿潴留 / 18
- 遗尿 / 18
- 膀胱炎 / 18
- 阳痿 / 19
- 肾炎 / 19
- 痛经 / 19
- 乳腺炎 / 20
- 月经不调 / 20
- 闭经 / 21
- 高血压 / 21

第二章

小儿常见病症特效按摩法

22

- 腹泻 / 22
- 咳嗽 / 22
- 疳积 / 23
- 脱肛 / 23
- 遗尿 / 24
- 便秘 / 24
- 呕吐 / 25
- 厌食 / 25
- 夜啼 / 26
- 腹痛 / 26
- 流涎症 / 27
- 鹅口疮 / 27

第三章

手太阴肺经

28

中医看肺脏 / 29

肺经的主治病症 / 29

肺经腧穴 / 30

中府——肺部病症按中府 / 30

云门——胸痛、咳嗽揉云门 / 30

天府——咳嗽气喘一扫光 / 30

侠白——改善哮喘疗效佳 / 30

☆尺泽——缓解支气管炎 / 32

孔最——肺部急救效最佳 / 32

☆列缺——面神经麻痹找列缺 / 32

经渠——腕关节疼痛经渠疗 / 32

太渊——脉会太渊善养生 / 34

☆鱼际——清热利咽治咳嗽 / 34

少商——小儿哮喘莫担心 / 34

第四章

手阳明大肠经

36

中医看大肠腑 / 37

大肠经的主治病症 / 37

大肠经腧穴 / 38

商阳——胸中气满找商阳 / 38

二间——头面病症少不了 / 38

三间——目视不清必备穴 / 38

☆合谷——面部疾病合谷收 / 38

阳溪——头痛、耳鸣都不怕 / 40

偏历——牙痛治疗有奇效 / 40

温溜——去新发痤疮 / 40

注：本书所涉及的日常常用穴，目录中以“☆”标示出。

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

- 下廉——通肠下气腹痛消 / 40
- 上廉——上腹痛必不可少 / 42
- ☆手三里——治疗腹痛有奇效 / 42
- ☆曲池——腹痛、吐泻不用愁 / 42
- 肘髎——肘部病症的专家 / 42
- 手五里——上臂病症少不了 / 44
- 臂臑——功能锻炼需要它 / 44
- 肩髃——肩膀的保健医生 / 44
- 巨骨——肩臂拘挛少不了 / 44
- 天鼎——清咽利喉有功劳 / 46
- 扶突——止咳平喘有特效 / 46
- 口禾髎——面部病症常用穴 / 46
- ☆迎香——扫除鼻炎烦恼 / 46

第五章

足阳明胃经

48

中医看胃腑 / 49

胃经的主治病症 / 49

胃经腧穴 / 50

- 承泣——赶走黑眼圈 / 50
- 四白——明目养颜的好帮手 / 50
- 巨髎——五官病症的专家 / 50
- ☆地仓——提拉养颜驻青春 / 50
- 大迎——改善面部气色差 / 52
- ☆颊车——口眼歪斜寻颊车 / 52
- ☆下关——口耳病症常备穴 / 52
- ☆头维——头痛、目眩来找它 / 52
- 人迎——调节血压保健康 / 54
- 水突——化解咽喉肿痛 / 54
- 气舍——缓解落枕有奇效 / 54
- 缺盆——手指麻木可找它 / 54
- 气户——咳嗽气喘不再怕 / 56
- 库房——缓解胸闷胀痛 / 56
- 屋翳——配合库房解胸闷 / 56
- 膺窗——常按膺窗，咳嗽不来 / 56
- 乳中——乳腺疾病保健穴 / 58
- 乳根——让乳房更健康 / 58
- 不容——让肠胃更健康 / 58
- 承满——远离消化不良 / 58
- ☆梁门——消食和胃它有功 / 60
- 关门——反酸症状就找它 / 60
- 太乙——恶心欲呕按太乙 / 60
- ☆滑肉门——让身材更窈窕 / 60
- ☆天枢——腹泻、便秘都可用 / 62
- ☆外陵——痛经、肠痉挛全搞定 / 62
- 大巨——缓解下腹疼痛 / 62
- ☆水道——对付小便问题 / 64
- ☆归来——解决难言之隐 / 64
- 气冲——肠鸣、腹痛不用怕 / 64
- 髀关——改善下肢麻木 / 64
- ☆伏兔——腰腿舒服少不了 / 66
- ☆阴市——下肢水肿它擅长 / 66
- ☆梁丘——胃痛必不可少 / 66
- ☆犊鼻——治疗肛门括约肌功能减退 / 68
- ☆足三里——善腹部、下半身病痛 / 68
- ☆上巨虚——可解毒通便 / 68
- ☆条口——让肩膀活动起来 / 70
- ☆下巨虚——消化不良常按揉 / 70
- ☆丰隆——除湿化痰第一穴 / 70
- ☆解溪——对牙痛、心烦说再见 / 70
- 冲阳——除胃病，增食欲 / 72

陷谷——治慢性胃炎、肠炎 / 72

☆内庭——针对口腔疼痛很有效 / 72

厉兑——常按厉兑，改善睡眠 / 72

第六章

足太阴脾经

74

中医看脾脏 / 75

脾经的主治病症 / 75

脾经腧穴 / 76

隐白——调经止带、缓解腹胀 / 76

大都——足趾疼痛找大都 / 76

太白——调理肠胃 / 76

☆公孙——健脾调冲任 / 76

商丘——脚踝扭伤就找它 / 78

☆三阴交——妇科病要穴 / 78

漏谷——调理消化不良 / 78

☆地机——妇科常见病的良方 / 80

☆阴陵泉——健脾理气、益肾调经 / 80

☆血海——清热利湿真本事 / 80

箕门——主治小便不利 / 80

冲门——胃肠痉挛不用愁 / 82

府舍——缓解疝气效果好 / 82

腹结——腹泻、便秘双调节 / 82

☆大横——帮助消化，减肥无忧 / 82

腹哀——胃酸过多就找它 / 84

食窦——治疗胸胁疼痛 / 84

天溪——减轻乳腺炎疼痛 / 84

胸乡——止胸胁胀痛 / 86

周荣——按周荣心平气顺 / 86

大包——缓解全身疼痛、四肢无力 / 86

第七章

手少阴心经

88

中医看心脏 / 89

心经的主治病症 / 89

心经腧穴 / 90

极泉——治疗心悸的常备穴 / 90

青灵——祛除疼痛无忧愁 / 90

☆少海——按按少海，落枕不愁 / 90

灵道——失音康复就用它 / 92

通里——有效缓解心动过缓 / 92

阴郄——鼻出血速按它 / 92

☆神门——宁心安神效果好 / 94

少府——治疗心胸痛最有效 / 94

少冲——中风急救要掐揉 / 94

第八章

手太阳小肠经

96

中医看小肠腑 / 97

小肠经的主治病症 / 97

小肠经腧穴 / 98

少泽——清热利咽的功臣 / 98

☆前谷——产后调理好帮手 / 98

☆后溪——颈腰僵痛功效卓 / 98

腕骨——五官疾病多按揉 / 98

☆阳谷——明目安神靠阳谷 / 100

☆养老——老年保健不可少 / 100

支正——缓解头晕、目眩 / 100

☆小海——改善牙龈炎效果佳 / 100

☆肩贞——肩关节的康复师 / 102

- ☆ 膈俞——上肢麻木可预防 / 102
- ☆ 天宗——肩颈疼痛按天宗 / 102
- 秉风——肩胛疼痛就推它 / 102
- 曲垣——放松身心缓情绪 / 104
- 肩外俞——颈肩头痛均可用 / 104
- 肩中俞——让肩背更有力 / 104
- 天窗——落枕时可找它 / 106
- 天容——五官疾病可找它 / 106
- ☆ 颧髎——治疗面瘫很有用 / 106
- ☆ 听宫——改善听力好穴位 / 106

第九章

足太阳膀胱经

108

中医看膀胱腑 / 109

膀胱经的主治病症 / 109

膀胱经腧穴 / 110

- ☆ 睛明——缓解视疲劳 / 110
- ☆ 攒竹——防治各种眼部疾病 / 110
- 眉冲——常按眉冲，缓解鼻塞 / 110
- 曲差——通透鼻窍曲差取 / 110
- 五处——小儿惊风试试它 / 112
- 承光——止三叉神经痛伴头痛 / 112
- 通天——通鼻窍的好处方 / 112
- 络却——消除抑郁精神好 / 112
- 玉枕——止后枕部疼痛 / 114
- 天柱——失眠困扰试试它 / 114
- 大杼——骨会大杼强筋骨 / 114
- 风门——风寒感冒效果好 / 114
- ☆ 肺俞——喉有异物感可选取 / 116
- 厥阴俞——宽胸理气功效卓 / 116

- ☆ 心俞——安神通络效果佳 / 116
- ☆ 督俞——肠胃问题的克星 / 116
- ☆ 膈俞——理气宽胸止呃逆 / 118
- ☆ 肝俞——清肝明目 / 118
- ☆ 胆俞——疏利肝胆 / 118
- ☆ 脾俞——气色变好从这开始 / 118
- ☆ 胃俞——胃腑诸证不惧怕 / 119
- ☆ 三焦俞——调理三焦腰椎好 / 119
- ☆ 肾俞——护腰调本利肾脏 / 119
- ☆ 气海俞——缓解腰痛除痔疮 / 119
- ☆ 大肠俞——痔疮诊疗常相伴 / 120
- ☆ 关元俞——保护生殖器官 / 120
- 小肠俞——更好地吸收营养 / 120
- ☆ 膀胱俞——通利小便除湿热 / 120
- 中膂俞——腰骶疼痛常来按 / 122
- 白环俞——生殖疾病的主治医生 / 122
- 八髎——防治生殖系统疾病 / 122
- ☆ 会阳——便血的克星 / 122
- ☆ 承扶——美臀的要穴 / 124
- ☆ 殷门——腰腿疼痛有绝招 / 124
- 浮郄——小腿抽筋有奇效 / 124
- ☆ 委阳——腰背痉挛常来按 / 124
- ☆ 委中——腰腿疾病求委中 / 126
- 附分——颈肩急痛常找它 / 126
- 魄户——咳嗽、哮喘求魄户 / 126
- 膏肓——慢性病的保健穴 / 126
- 神堂——背肌痉挛不用怕 / 128
- 谿谿——肩部酸痛也不怕 / 128
- 膈关——胃气上逆来叩叩 / 128
- 魂门——肋间痛常按按 / 128
- 阳纲——消炎利胆 / 130

- 意舍——促消化用意舍 / 130
- 胃仓——改善消化助饮食 / 130
- 肓门——腹部不适可按它 / 130
- 志室——自觉肾虚常来按 / 132
- 胞肓——二便不利常按按 / 132
- ☆秩边——痔疮是病也不怕 / 132
- 合阳——膝痹疼痛有奇效 / 132
- 承筋——小腿痉挛常来揉 / 134
- ☆承山——腿脚抽筋不用怕 / 134
- ☆飞扬——快速缓解疲劳 / 134
- 跗阳——腰腿痛的守护神 / 134
- ☆昆仑——脚踝疼痛多拿捏 / 136
- 仆参——牙槽肿痛有奇效 / 136
- ☆申脉——清热安神治失眠 / 136
- 金门——急性腰痛可来按 / 136
- 京骨——常按本穴保健康 / 138
- 束骨——按摩束骨防耳鸣 / 138
- 足通谷——升清降浊常推按 / 138
- 至阴——调整胎位避难产 / 138

第十章

足少阴肾经

140

中医看肾脏 / 141

肾经的主治病症 / 141

肾经腧穴 / 142

- ☆涌泉——溺水急救有高招 / 142
- 然谷——助睡眠就按它 / 142
- ☆太溪——补肾气，除百病 / 142
- 大钟——强腰壮骨疗效好 / 144
- 水泉——长期按揉治近视 / 144

- ☆照海——睡眠不佳的救星 / 144
- ☆复溜——治疗小便少 / 144
- ☆交信——调理二便通便秘 / 146
- 筑宾——调理下焦有高招 / 146
- 阴谷——治疗遗尿、遗精效果佳 / 146
- 横骨——主治泌尿生殖系统疾病 / 148
- ☆大赫——主打生殖健康 / 148
- 气穴——利尿通便效果佳 / 148
- ☆四满——治疗腹部胀满 / 148
- 中注——促消化 / 150
- 肓俞——和便秘说再见 / 150
- 商曲——腹痛患者的佳音 / 150
- 石关——脾胃虚寒找石关 / 152
- 阴都——调理胃肠功能 / 152
- 腹通谷——缓解胃痛呕吐 / 152
- 幽门——调节腹胀、腹泻 / 154
- 步廊——乳房保健之要穴 / 154
- 神封——快速缓解气喘 / 154
- 灵墟——风寒咳嗽按灵墟 / 156
- 神藏——治咳喘效果佳 / 156
- 彀中——止咳顺气 / 156
- 俞府——止咳良药 / 156

第十一章

手厥阴心包经

158

中医看心包络 / 159

心包经的主治病症 / 159

心包经腧穴 / 160

- 天池——乳腺增生者的福音 / 160
- 天泉——心脏活力的动力泵 / 160

- 曲泽——清热祛风，缓解荨麻疹 / 160
- 郄门——心悸发作之应急要穴 / 162
- 间使——呃逆就找它 / 162
- ☆内关——止晕、止吐、止痛都擅长 / 162
- 大陵——与牙肿、口臭说再见 / 164
- ☆劳宫——易疲易倦按劳宫 / 164
- ☆中冲——中风昏迷重按中冲 / 164

- 瘦脉——缓解偏头痛 / 176
- 颅息——善治头痛、耳鸣 / 176
- ☆角孙——护眼卫士 / 178
- 耳门——护耳有高招 / 178
- 耳和髎——五官病症效果佳 / 178
- ☆丝竹空——头痛、头晕都点它 / 178

第十二章

手少阳三焦经

166

- 中医看三焦腑 / 167
- 三焦经的主治病症 / 167
- 三焦经腧穴 / 168
- 关冲——更年期无烦恼 / 168
- 液门——头面病症有奇效 / 168
- ☆中渚——缓解腕指关节痛 / 168
- 阳池——驱走手脚冰冷 / 168
- ☆外关——治风湿解腰痛 / 170
- ☆支沟——排毒大穴 / 170
- 会宗——善治耳鸣 / 170
- 三阳络——颈部僵硬的特效穴 / 170
- 四渎——治疗咽喉肿痛 / 172
- 天井——预防淋巴结核 / 172
- 清冷渊——上肢病症就揉它 / 172
- 消泺——疼痛诸症皆寻它 / 174
- ☆臑会——专治肩膀痛 / 174
- ☆肩髃——治疗肩痛不举 / 174
- 天髎——治疗颈项强痛 / 174
- 天牖——缓解颈肩酸痛 / 176
- ☆翳风——主治头面病症 / 176

第十三章

足少阳胆经

180

- 中医看胆腑 / 181
- 胆经的主治病症 / 181
- 胆经腧穴 / 182
- 瞳子髎——目赤眼花的特效穴 / 182
- ☆听会——帮助改善耳鸣、耳聋 / 182
- ☆上关——预防视力下降 / 182
- 颌厌——五官疾病无需烦恼 / 182
- 悬颅——通络消肿止牙痛 / 183
- 悬厘——终结偏头痛 / 183
- 曲鬓——牙痛颊肿就找它 / 183
- ☆率谷——平肝息风治头痛 / 183
- 天冲——牙龈肿痛找天冲 / 184
- 浮白——专治头发白 / 184
- 头窍阴——开窍聪耳点按它 / 184
- 完骨——常揉能改善贫血 / 184
- ☆本神——头痛、目眩就按它 / 186
- 阳白——淡化抬头纹 / 186
- ☆头临泣——头痛、鼻塞及时了 / 186
- 目窗——擦亮你的眼睛 / 186
- 正营——专治头晕、头痛 / 188
- 承灵——面部痉挛按按它 / 188

- 脑空——后脑疼痛不要怕 / 188
- ☆风池——疏风散寒治感冒 / 188
- ☆肩井——治疗落枕与肩痛 / 190
- 渊腋——腋窝汗多不用愁 / 190
- 辄筋——理气止痛的好助手 / 190
- 日月——肝胆疾病的要穴 / 190
- 京门——补肾之大穴 / 192
- ☆带脉——妇科疾病患者的福音 / 192
- 五枢——调理妇科疾病 / 192
- 维道——消除小腹疼痛 / 192
- 居髎——针对腰腿疾病 / 194
- ☆环跳——腰痛腿疼先按它 / 194
- ☆风市——常按常揉远中风 / 194
- 中渎——常按缓解腰痛 / 194
- ☆膝阳关——治疗膝痛有特效 / 196
- ☆阳陵泉——快速止抽筋 / 196
- 阳交——急性疼痛找阳交 / 196
- 外丘——脚踝扭伤找它帮 / 196
- 光明——除目赤，助视力 / 198
- 阳辅——坐骨神经痛就按它 / 198
- ☆悬钟——急性腰扭伤试试它 / 198
- ☆丘墟——清醒头脑 / 198
- 足临泣——调理月经选用它 / 200
- 地五会——有效缓解踝扭伤 / 200
- 侠溪——头痛、目眩按一按 / 200
- 足窍阴——点刺可治头痛、牙痛 / 200

第十四章

足厥阴肝经

202

中医看肝脏 / 203

肝经的主治病症 / 203

肝经腧穴 / 204

大敦——解决嗜睡的好帮手 / 204

行间——缓解目赤与头痛 / 204

☆太冲——清肝降火降血压 / 204

☆中封——保养精血之要穴 / 206

☆蠡沟——治疗抽筋显奇功 / 206

中都——坚持按摩防遗精 / 206

膝关——类风湿关节炎就找它 / 206

曲泉——缓解痛经就寻它 / 208

阴包——统管泌尿生殖系统病症 / 208

足五里——通利小便显效快 / 208

阴廉——调经止带显效快 / 208

急脉——急性腹痛就按它 / 210

章门——腹胀按之显良效 / 210

期门——疏肝行气化痰积 / 210

第十五章

任脉

212

中医看任脉 / 213

任脉的主治病症 / 213

任脉腧穴 / 214

会阴——妇科调理它帮忙 / 214

曲骨——膀胱炎症效果好 / 214

☆中极——膀胱问题不可少 / 214

☆关元——下半身虚弱无力就找它 / 214

石门——按按本穴治腹胀 / 216

☆气海——补虚要穴 / 216

阴交——月经不调常来揉 / 216

☆神阙——肚子毛病少不了 / 216

- 水分——消除水肿的秘密 / 218
- 下脘——肠胃不适的专家 / 218
- 建里——胃部冷痛可艾灸 / 218
- ☆中脘——胃部病症第一穴 / 218
- 上脘——增加胃动力 / 220
- 巨阙——让身体更年轻 / 220
- 鸠尾——缓解胃炎无忧愁 / 220
- 中庭——贲门痉挛可找它 / 220
- ☆膻中——气不顺找它帮 / 221
- 玉堂——常按可改善胸闷 / 221
- 紫宫——呼吸顺畅的好帮手 / 221
- 华盖——让咽喉更舒服 / 221
- 璇玑——定喘顺气来找它 / 222
- 天突——改善呃逆疗效好 / 222
- 廉泉——中风失语它来救 / 222
- 承浆——口腔疾病全能手 / 222

第十六章

督脉

224

中医看督脉 / 225

督脉的主治病症 / 225

督脉腧穴 / 226

- ☆长强——促进小儿生长发育 / 226
- ☆腰俞——腰痛是病不用怕 / 226
- ☆腰阳关——让腰直起来 / 226
- ☆命门——生命之门户 / 226
- 悬枢——肠胃疾病可找它 / 228
- 脊中——改善胃肠功能 / 228
- ☆中枢——健脾和胃止疼痛 / 228
- 筋缩——胃部痉挛不可少 / 228

- 至阳——阳气的“闸门” / 229
- 灵台——止咳定喘有绝招 / 229
- 神道——缓解神经衰弱 / 229
- 身柱——止咳定喘有奇效 / 229
- 陶道——改善心情常可按 / 230
- ☆大椎——消除气喘，缓解颈痛 / 230
- 哑门——突然失音的急救穴 / 230
- 风府——感冒来时别忘它 / 230
- 脑户——即刻减轻头痛感 / 232
- 强间——提升睡眠质量 / 232
- 后项——头痛、眩晕可按它 / 232
- ☆百会——迅速提升阳气 / 232
- 前顶——解决头晕、头痛 / 234
- 囟会——镇静安神疗效好 / 234
- 上星——五官疾病试试它 / 234
- ☆神庭——头昏时候常来按 / 234
- 素髎——惊厥、昏迷的急救穴 / 236
- 水沟——昏迷急救，止腰中痛 / 236
- 兑端——牙痛、鼻塞就揉它 / 236
- 龈交——预防下身水肿 / 236
- ☆印堂——安神入眠 / 236

第十七章

经外奇穴

238

- ☆四神聪——头痛、健忘多点按 / 238
- 当阳——头痛、眩晕当阳属 / 238
- 鱼腰——目胀酸痛效果佳 / 238
- ☆太阳——有效调节脑神经 / 240
- ☆耳尖——缓解偏正头痛 / 240
- 球后——防治眼疾 / 240

- ☆上迎香——专治鼻部病症 / 240
- 内迎香——预防鼻炎 / 240
- 聚泉——味觉减退就按它 / 242
- ☆海泉——主治口腔炎症 / 242
- 金津——中暑昏迷可刺它 / 242
- 玉液——预防口腔疾病 / 242
- 翳明——善治各种眼疾 / 242
- 颈百劳——颈肩不适的克星 / 244
- ☆子宫——摆脱女人难言苦恼 / 244
- ☆定喘——即刻缓解咳喘 / 244
- 夹脊——调节脏腑功能 / 244
- 胃脘下俞——治疗胰腺炎 / 244
- 痞根——胃部病症效果佳 / 246
- 下极俞——壮腰能手 / 246
- 腰宜——强腰益肾有高招 / 246
- ☆腰眼——腰痛当然找腰眼 / 246
- 十七椎——胎位不正最有功 / 246
- ☆腰奇——治痔疮就找它 / 248
- 肘尖——防治颈淋巴结结核 / 248
- 二白——治疗痔疮脱肛的要穴 / 248
- 中泉——治哮喘效果佳 / 248
- 中魁——止呕、止反胃的要穴 / 248
- 大骨空——退翳明目 / 250
- 小骨空——治目赤肿痛 / 250
- 腰痛点——急性腰扭伤就点它 / 250
- 外劳宫——落枕找外劳宫 / 250
- 八邪——头痛、咽痛可找它 / 250
- 四缝——告别小儿食积 / 252
- 十宣——降低中风者脑压 / 252
- 髌骨——治膝关节炎就找它 / 252
- ☆鹤顶——下肢无力按按它 / 252

百虫窝——止皮肤瘙痒 / 252

- ☆内膝眼——治疗膝关节炎 / 254
- 胆囊——胆囊炎的急用穴 / 254
- 阑尾——阑尾炎找阑尾 / 254
- 外踝尖——舒筋活络止拘急 / 254
- 内踝尖——远端取穴治牙痛 / 256
- ☆八风——足部肿痛选八风 / 256
- 独阴——缓解心绞痛 / 256
- 气端——中风急救按气端 / 256

第十八章

儿童按摩特定穴

258

- 坎宫——疏风解表推坎宫 / 258
- 天门（攒竹）——镇静安神推天门 / 258
- 耳后高骨——缓解烦躁有奇效 / 258
- 天柱骨——恶心、呕吐找天柱骨 / 258
- 乳根——胸闷、咳嗽寻乳根 / 260
- 乳旁——痰鸣、呕吐最有功 / 260
- 肋肋——顺气化痰搓肋肋 / 260
- 腹——小儿厌食分推腹 / 262
- 丹田——培肾固本属丹田 / 262
- 肚角——小儿腹痛效果佳 / 262
- 脊柱——疳积、腹泻可捏脊 / 264
- 七节骨——气虚下陷最有功 / 264
- 龟尾——揉龟尾理大肠 / 264
- 脾经——小儿脾疾推脾经 / 266
- 肝经——小儿肝疾推肝经 / 266
- 心经——小儿心疾推心经 / 266
- 肺经——小儿肺疾推肺经 / 266
- 肾经——小儿肾疾推肾经 / 267

- 小肠——清热利尿推小肠 / 267
- 大肠——肠腑病症寻大肠 / 267
- 肾纹——小儿目疾揉肾纹 / 267
- 肾顶——小儿汗证最有功 / 267
- 四横纹——小儿食积效果佳 / 269
- 小横纹——退热散结效果宜 / 269
- 掌小横纹——掌小横纹清散结 / 269
- 胃经——胃好身体好 / 269
- 板门——厌食不再困扰 / 269
- 内劳宫——与烦热说再见 / 270
- 小天心——清热泻火的“小明星” / 270
- 总筋——若是实热找总筋 / 270
- 大横纹——平衡阴阳功效卓 / 270
- 端正——止泻须知左端正 / 272
- 老龙——开窍醒神掐老龙 / 272
- 五指节——促进智力发育 / 272
- 二扇门——体虚外感快速揉 / 272
- 上马——改善烦躁有奇功 / 274
- 威灵——突然昏迷它来救 / 274
- 精宁——化痰行气掐一掐 / 274
- 膊阳池——感冒头痛揉揉看 / 274
- 一窝风——温中行气一窝风 / 274
- 三关——风寒感冒推三关 / 276
- 六腑——清热凉血退六腑 / 276
- 天河水——感冒发热常找它 / 276
- 箕门——清热利尿效果好 / 276

附录

穴名笔画索引

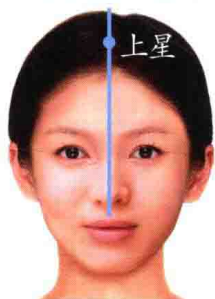
278

第一章

家庭常见病症 特效按摩法

鼻出血

按揉上星5分钟，
以酸胀为度。

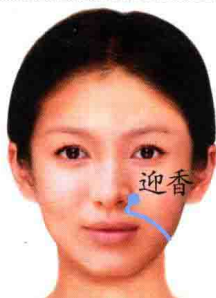


按揉阴郄，至出血
停止。

按揉昆仑5分钟，
以不出血为度。

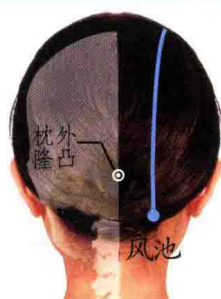


用示指和中指按
揉迎香50次。



鼻炎

点按风池，以酸胀
为度，每日2次。



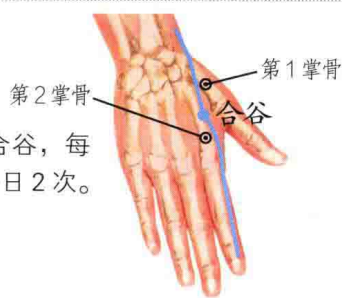
点按悬厘，以酸胀
为度，每日2次。



点按迎香，以酸胀
为度，每日2次。



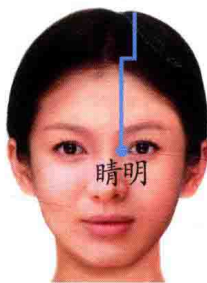
以拇指按揉合谷，每
次5分钟，每日2次。



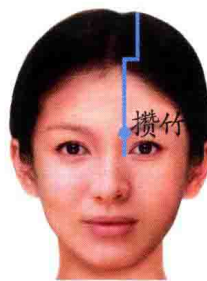
近视



拇指点按络却5分钟，以酸胀为度，每日2次。



拇指点按睛明5分钟，以酸胀为度，每日2次。

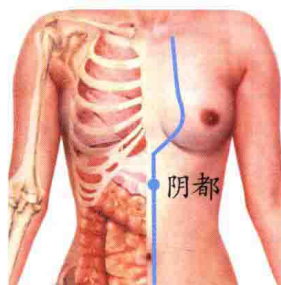


拇指点按攒竹5分钟，以酸胀为度，每日2次。



用示指、中指点按太阳5分钟，以酸胀为度，每日2次。

结膜炎



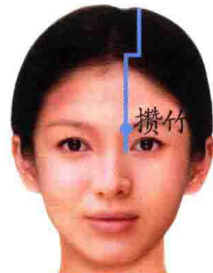
拇指掐按阴都3~5分钟，以轻微疼痛为度。



闭眼，拇指、示指掐揉耳尖，以轻微疼痛为度。

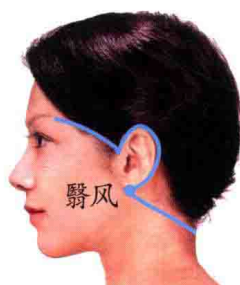


闭眼，拇指按揉太阳，以酸胀为度。

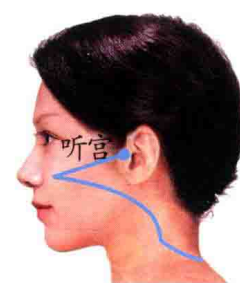


拇指按揉攒竹3~5分钟，以酸胀为度。

耳鸣、耳聋



拇指按压翳风3~5分钟，以酸胀为度。



示指按压听宫往耳屏方向用力。



拇指指甲掐于中渚，轻轻拨动5分钟，以胀痛为宜。

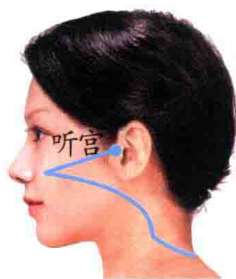


拇指揉双侧太溪5分钟，以酸胀为度，每日2次。

中耳炎



拇指按压完骨 3~5 分钟，以酸胀为度。



示指按压听宫往耳屏方向用力。



拇指指甲掐于中渚，轻轻拨动 5 分钟，以胀痛为宜。



拇指按压颅息 3~5 分钟，以酸胀为度。

后头痛



拇指向上弹拨天柱，以胀痛缓解为度。



拇指按压腰痛点，以胀痛缓解为度。



拇指弹拨大椎，以局部肌肉缓解为度。

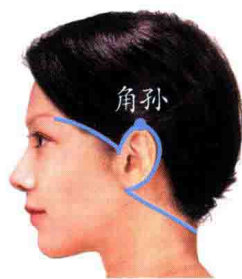


拇指按揉昆仑，以酸胀为度。

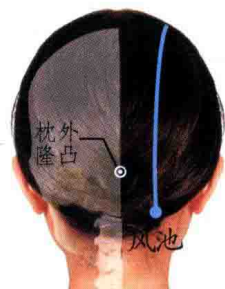
偏头痛



点按率谷，以酸胀为度，每日 2 次。



点按角孙，以酸胀为度，每日 2 次。



拇指向上弹拨风池，以胀痛缓解为度。



拇指指甲掐于外关，以局部胀痛为度（有电麻感更佳）。