

◎ 一书在手 健康无忧 ◎

# 大小 健康 穴位

张威◎编著



**【小穴位有大疗效·对症取穴祛百病·手到病除一身轻】**

穴位遍布全身，上至头顶，下至脚尖，无处不在。人体内有15条经络，361个正经正穴，每一个穴位都是我们不离不弃的健康伴侣，是防病治病的天然药房。只要用好用对，就是最安全、最实用的养生保健妙药，是人生健康路上的一笔财富。利用小穴位，保护大健康。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎国医绝学系列◎

# 小穴位，大健康

张威 编著

手到病除的自我保健养生术  
一学就会的穴位对症自疗法

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

小穴位, 大健康 / 张威编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5308-9041-7

I. ①小… II. ①张… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 142248 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

---

开本 720×1 020 1/16 印张 15 字数 320 000

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



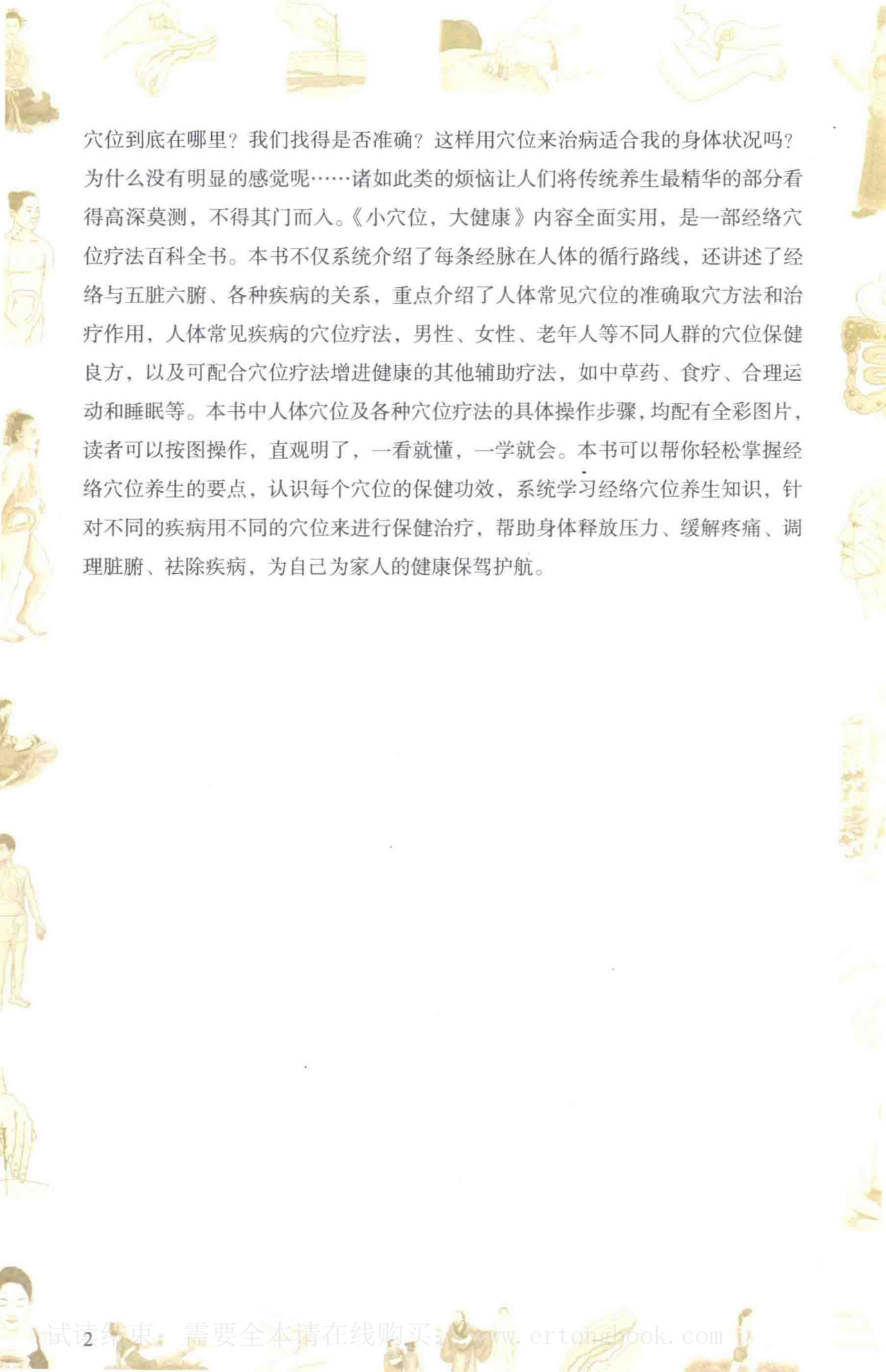


# 前言

生病是一件痛苦的事，要想快速恢复健康，我们通常会求助于药物。俗话说“是药三分毒”，吃药就是以毒攻毒，此毒虽解，但身体或多或少也会受到一些损伤，那么有没有一种“药”是安全而无副作用的呢？当然有，那就是我们每个人身上的穴位。通过简单手法对穴位进行刺激，能起到补益、疗疾、强身和健体等多方面的作用，帮你轻松实现祛病强身、益寿延年的目的。

穴位，医学上指人体中可以针灸的部位，遍布全身，上至头顶，下至脚尖，无处不在。人体内有 15 条经络，361 个正经正穴，每一个穴位都是我们不离不弃的健康伴侣，只要用好用对，就是最安全、最实用的养生保健妙药。穴位在中国传统医学防病治病上有着非常重要的作用，可以反映病症，协助诊断，也可以接受刺激，治疗疾病。针灸、艾灸、按摩、拉筋等各种中医疗法都要用到经络穴位。穴位与脏器相互对应，如果脏器发生病变，可以通过按摩与之对应的穴位来进行调理，如治疗腹泻，可以按摩的特效穴位是长强穴、隐白穴；治疗哮喘，可以按摩廉泉穴、神封穴。对于一些常见病，如鼻炎、头痛等，按摩特效穴位几乎能收到立竿见影的治疗效果；对于一些慢性疾病，如高血压、糖尿病等，穴位疗法也是一种有效的辅助治疗手段，而且经穴按摩几乎不产生任何副作用。现代人生活节奏快，工作压力大，容易忽视身体发出的健康信号，加之不好的生活习惯会导致各种疾病，小到手指、毛发，大到内脏、血管，每一处的问题都会让生活变得苦不堪言，让我们享受不到生活的乐趣。如果人们能够充分认识人体经络穴位，将其运用于日常生活中，时时刺激按摩特效穴位，将穴位的养生保健疗病功效充分发挥出来，防治各种常见疾病，就可以摆脱疾病缠身和上医院治病的苦恼。

小小的穴位恰如人们随身携带的绿色药囊，身体不适的时候，通过按摩、艾灸穴位，可取得意想不到的神奇功效。但是对于穴位，人们往往会有诸多困扰：



穴位到底在哪里？我们找得是否准确？这样用穴位来治病适合我的身体状况吗？为什么没有明显的感觉呢……诸如此类的烦恼让人们将传统养生最精华的部分看得高深莫测，不得其门而入。《小穴位，大健康》内容全面实用，是一部经络穴位疗法百科全书。本书不仅系统介绍了每条经脉在人体的循行路线，还讲述了经络与五脏六腑、各种疾病的关系，重点介绍了人体常见穴位的准确取穴方法和治疗作用，人体常见疾病的穴位疗法，男性、女性、老年人等不同人群的穴位保健良方，以及可配合穴位疗法增进健康的其他辅助疗法，如中草药、食疗、合理运动和睡眠等。本书中人体穴位及各种穴位疗法的具体操作步骤，均配有全彩图片，读者可以按图操作，直观明了，一看就懂，一学就会。本书可以帮你轻松掌握经络穴位养生的要点，认识每个穴位的保健功效，系统学习经络穴位养生知识，针对不同的疾病用不同的穴位来进行保健治疗，帮助身体释放压力、缓解疼痛、调理脏腑、祛除疾病，为自己为家人的健康保驾护航。



# 目录

## 第一章 走近穴位养生，让健康如影随形

第 1 节	何苦四处求医，人体自有大药 /2
	命要活得长，全靠穴位养 /2
	穴位治病是当代医学的返璞归真 /4
	认识你身上的这张“网络”地图 /5
	经络是脏腑和五官的镜子 /6
	经络是行血气、营阴阳的关键 /7
	把经络保养好，人体才能更健康 /8
	什么是经络穴位养生法 /11
	经穴疗法的注意事项 /12
第 2 节	点穴强身——中医穴位刺激常用方法 /14
	一学就会的经络刺激法 /14
	锻炼经络功能，唤醒我们的随身御医 /15
	刮痧：传统的自然疗法 /16
	刮痧的治病疗疾与保健功效 /17
	刮痧的基本手法 /18
	针灸：通过针刺激穴位达到治病保健的目的 /21

	针灸疗法的应用范围 /21
	拔罐：最优秀的物理疗法 /22
	中西医对拔罐治病原理的不同解析 /23
	按摩：作用于体表的治病强身之法 /23
	推拿：中国古老的医治伤病的方法 /25
	推拿时可能出现的异常情况及其处理方法 /26
	天天给自己推拿有益健康 /27
<b>第3节</b>	<b>循经觅穴——带你认识人体的十四条经络 /28</b>
	胆经：排解积虑的先锋官 /28
	肝经：护卫身体的大将军 /29
	肺经：人体最容易受伤的经 /29
	大肠经：肺和大肠的保护神 /31
	胃经：多气多血的勇士 /31
	脾经：治疗慢性病的关键 /32
	心经：攸关生死的经络 /33
	小肠经：心脏健康的晴雨表 /34
	膀胱经：让身体固若金汤的根本 /35
	肾经：关乎你一生幸福的经络 /36
	心包经：为心脑血管保驾护航 /37
	三焦经：人体健康的总指挥 /38
	任脉：海纳百川，有容乃大 /39
	督脉：紫气东来，万象更新 /40



## 第二章 打通健康主航道，让身体春暖花开

### ——人体经脉保健法

第 1 节	手太阴肺经：调治呼吸的通天大脉 /42
	列缺：通上彻下，调理呼吸通道 /42
	鱼际：揉“鱼肚子”消除肢体疲劳 /42
	少商：秋燥咳嗽就找少商穴 /43
	中府穴：聚集天地之气于胸中 /44
	天府穴：统治健康的重要穴位 /44
第 2 节	手阳明大肠经：保护胳膊的排泄大脉 /45
	迎香穴：宣肺通窍，增强嗅觉 /45
	合谷穴：缓解病痛的“隐士神医” /45
	阳溪穴：手肩综合征的克星 /46
	手三里穴：腹痛、齿痛、腰扭伤 /47
	曲池穴：祛除老人斑有奇效 /47
第 3 节	足阳明胃经：生成气血的康体大脉 /48
	天枢穴：通调肠腑的好帮手 /48
	颊车穴：治疗牙痛效果好 /48
	冲阳穴：食欲不佳，一招制敌 /49
	梁门穴：治疗胃部疾病的良药 /49
	犊鼻穴：治关节炎疗效好 /50
	足三里穴：消除百病的奇穴 /50
	条口穴：舒筋活血的好帮手 /51
	丰隆穴：治痰之要穴 /52



	内庭穴：减掉赘肉的神穴 /52
	下关穴：调和阴阳，远离疾病 /53
	地仓穴：治疗孩子的口角流水 /53
	水道穴：将人体垃圾顺流带去 /54
	四白穴：轻松赶走色盲症 /54
	承泣穴：治疗眼部疾病的法宝 /55
<b>第4节</b>	<b>足太阴脾经：运化食物的养血大脉 /56</b>
	三阴交：上天赐给女性的护身衣 /56
	公孙穴：降低血压的好手 /56
	太白穴：缓解肌肉酸痛的大穴 /57
	血海穴：缓解湿疹引起的瘙痒 /58
	大横穴：强壮脏器，抗击衰老 /58
<b>第5节</b>	<b>手少阴心经：通调神智的养心大脉 /59</b>
	极泉穴：清心理气，宽胸宁神 /59
	少冲穴：清热息风，醒神开窍 /60
	神门穴：益心安神，通经活络 /60
<b>第6节</b>	<b>手太阳小肠经：疏通经气的护肩大脉 /61</b>
	少泽穴：清热利咽，通乳开窍 /61
	后溪穴：清心安神，疏通经络 /61
	天宗穴：舒筋活络，理气消肿 /62
	乘风穴：散风活络，止咳化痰 /63
	天容穴：清热利咽，消肿降逆 /63

第 7 节	足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉 /64
	睛明穴：泄热明目，祛风通络 /64
	攒竹穴：制止打嗝的奇效穴 /64
	委中穴：泄热清暑，凉血解毒 /65
	玉枕穴：防治谢顶有奇效 /66
	大杼穴：强健筋骨，清除邪热 /66
	膏肓穴：补虚益损，调理肺气 /67
	昆仑穴：安神清热，舒筋活络 /67
	秩边穴：舒筋活络，强壮腰膝 /68
	申脉穴：清热安神，强健腰膝 /69
	至阴穴：理气活血，清脑醒目 /69
	承山穴：理气止痛，舒筋消痔 /70
第 8 节	足少阴肾经：滋养脏腑的补水大脉 /71
	涌泉穴：滋阴益肾，平肝息风 /71
	太溪穴：滋阴益肾，壮阳强腰 /72
	照海穴：滋阴清热，调经止痛 /72
第 9 节	手厥阴心包经：保护心主的安心大脉 /73
	内关穴：宁心安神，理气镇痛 /73
	劳宫穴：清心泄热，安定心神 /73
	大陵穴：清心安神，宽胸和胃 /74
第 10 节	手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉 /75
	阳池穴：通调三焦，益阴增液 /75

	支沟穴：清利三焦，通腑降逆 /75
	丝竹空穴：清头明目，祛除鱼尾纹 /76
	角孙穴：清热消肿，散风止痛 /76
	中渚穴：清热通络，开窍益聪 /77
<b>第 11 节</b>	<b>足少阳胆经：输送气血的固体大脉 /78</b>
	上关穴：聪耳镇痉，散风活络 /78
	肩井穴：祛风清热，活络消肿 /78
	阳陵泉穴：疏肝利胆，强健腰膝 /79
	足临泣穴：疏肝熄风，化痰消肿 /80
	环跳穴：祛风化湿，强健腰膝 /80
<b>第 12 节</b>	<b>足厥阴肝经：调养情志的修身大脉 /81</b>
	章门穴：疏肝健脾，理气散结 /81
	大敦穴：回阳救逆，调经通淋 /81
	太冲穴：平肝泄热，疏肝养血 /82
<b>第 13 节</b>	<b>督脉：监督健康的升阳大脉 /83</b>
	长强穴：解痉止痛，调畅通淋 /83
	灵台穴：清热化湿，止咳定喘 /83
	命门穴：补肾壮阳，提升阳气 /84
	腰阳关穴：祛寒除湿，舒筋活络 /84
	至阳穴：利胆退黄，宽胸利膈 /85
	百会穴：熄风醒脑，升阳固脱 /86
	神庭穴：宁神醒脑，降逆平喘 /86



第 14 节 任脉：掌管生殖的妊养大脉 /87

关元穴：培补元气，导赤通淋 /87

气海穴：益气助阳，调经固经 /87

中极穴：益肾兴阳，通经止带 /88

膻中穴：理气止痛，生津增液 /88

天突穴：宣通肺气，消痰止咳 /89

会阴穴：人体任脉上的要穴 /90

### 第三章 经外奇穴——游离于主流之外的人体大药

第 1 节 头部经外奇穴 /92

当阳穴：疏风通络，清头明目 /92

伴星穴：提神醒脑，清头明目 /92

目飞穴：提神醒脑，清头明目 /93

目明穴：护目保健，调节眼球 /94

安眠穴：镇静安神，平肝潜阳 /94

四神聪穴：镇静安神，醒脑开窍 /95

第 2 节 面部经外奇穴 /96

首面穴：疏风通络，清头明目 /96

额中穴：清头明目，镇静安神 /96

天护穴：清利头目，醒神开窍 /97

鱼腰穴：镇惊安神，疏风通络 /98

上明穴：清肝泻火，明目醒神 /98

印堂穴：清头明目，通鼻开窍 /99

太阳穴：醒神明目，行气通络 /100



	山根穴：开窍醒神，明目通窍 /100
	健明穴：疏风清热，明目亮睛 /101
	鼻交穴：醒神开窍，通调经络 /101
	鼻准穴：升阳救逆，开窍泻热 /102
	立命穴：醒神开窍，健脑安神 /102
	夹承浆穴：清热疏风，醒脑提神 /103
	金津穴、玉液穴：清泻热邪，生津止渴 /104
<b>第 3 节</b>	<b>颈项部经外奇穴 /105</b>
	落枕穴：柔筋缓急，舒筋活血 /105
	定喘穴：止咳平喘，通宣理肺 /105
	百劳穴：滋补肺阴，舒筋活络 /106
	哑穴：清凉祛火，缓解疼痛 /107
	颈中穴：滋阴潜阳，舒筋止痛 /107
	止呕穴：理气通络，和胃止呕 /108
<b>第 4 节</b>	<b>胸胁腹部经外奇穴 /109</b>
	长谷穴：消食导滞，调理肠胃 /109
	呃逆穴：降气和胃，利膈止呃 /110
	肝神穴：疏肝解郁，利胆和胃 /110
	截疟穴：截疟杀虫，理气止痛 /111
	乳泉穴：通乳增乳，调经养血 /112
<b>第 5 节</b>	<b>背腰部经外奇穴 /113</b>
	巨阙俞穴：宁心安神定志，理气止咳平喘 /113

	灸哮喘穴：止咳平喘，化痰理气 /113
	十七椎穴：通络止痛，理气调经 /114
	督脊穴：醒神开窍，通调督脉 /115
	腰奇穴：通络止痛，强腰补肾 /115
	腰眼穴：强腰健肾，增强活力 /116
	四花穴：补益虚损，滋阴除烦 /117
	痞根穴：健脾和胃，理气止痛 /117
	肠风穴：祛风止血，补益肾精 /118
第6节	上部经外奇穴 /119
	十宣穴：清热开窍，祛火散瘀 /119
	四缝穴：消食导滞，祛痰化积 /119
	外劳宫穴：通经活络，祛风止痛 /120
	二白穴：调和气血，提肛消痔 /121
	端正穴：镇静降逆，补气升阳 /121
	八关穴：祛风通络，清热解毒 /122
	肩前穴：舒筋通络，活血止痛 /122
	板门穴：健脾和胃，消食化滞 /123
第7节	腿部经外奇穴 /124
	髌骨穴：祛风除湿，舒筋活络 /124
	陵后穴：舒筋通络，理气止痛 /124
	关仪穴：温里散寒，理气止痛 /125
	百虫窝穴：祛风活血，驱虫止痒 /126
	膝眼穴：活血通络，疏利关节 /127

	胆囊穴：利胆通腑，理气通络 /127
	阑尾穴：清热解毒，化瘀通腑 /128
	八风穴：祛风通络，清热解毒 /129
	内踝尖穴：舒筋活络，解痉止痛 /129
	外踝尖穴：内踝尖穴的“双胞胎”穴 /130

## 第四章 手到病自除——让我们亲手把疾病送上归途

第1节	心静脑清——常见心脑血管疾病穴位疗法 /132
	心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神 /132
	对付心脑血管疾病，再探合谷穴 /133
	治冠心病并非只靠药，按压内关也有效 /133
	高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药 /134
	低血压——足底按摩将血压升高 /135
	预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 /136
	得了心肌炎，按摩心俞穴有疗效 /137
	按摩、泡脚加饮食——防治糖尿病的好疗法 /138
	三穴在手，痛风病绝不是疑难杂症 /139
	缓解心理压力的丘墟穴 /139
	预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常 /140
第2节	上天有好生之德——常见脏腑疾病的穴位疗法 /141
	太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴 /141
	阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴 /141
	鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴 /142
	阴陵泉、关元、肾俞——冬季的补肾精穴 /143



	让肝不血虚，血海和足三里是首选 /144
	补脾气虚，脾俞、足三里最好 /145
	防止心阴虚，给心俞拔罐就可以了 /146
	常按足三里，让消化系统疾病无影无踪 /147
	防治肠胃病的三种经络瑜伽 /147
<b>第3节</b>	<b>气为生之本——常见呼吸系统疾病穴位疗法 /149</b>
	哪些疾病最爱隐藏在肺经里 /149
	中府是肺脏健康的晴雨表 /149
	得了肺炎试试拔罐疗法 /150
	肺俞、结核、百劳穴——肺结核的克星 /150
	按摩手足耳，治好慢性咽炎 /151
	按摩治疗急性上呼吸道感染 /152
	三穴搞定慢性支气管炎、支气管扩张症 /153
<b>第4节</b>	<b>面子问题比天大——常见五官疾病穴位疗法 /154</b>
	治牙疼，人体大药比消炎药更管用 /154
	头痛老毛病，治疗要从根 /155
	养血明目按摩法，防治夜盲症 /156
	眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决 /156
	炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视 /157
	治疗沙眼常用的六大穴 /158
	按压风池，缓解眼睛干、涩、痒、酸肿 /159
	有鼻炎，就请这二穴来帮忙 /159
	蒜泥外敷涌泉穴治好习惯性鼻出血 /160



	脸上长痘痘，这两个法宝帮你忙 /161
	眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙 /162
	口臭——敲胃经让你口气清新 /163
<b>第5节</b>	<b>还你天然健康——常见亚健康症状穴位疗法 /164</b>
	腹部按摩，帮你赶走亚健康 /164
	按压太阳穴和耳穴，让你远离抑郁的困扰 /165
	眼部疲劳，按摩帮你忙 /165
	小方法赶走“瞌睡虫” /167
	这样按摩可以缓解你的精神压力 /167
	经常感到胸闷，请敲一敲消冻穴 /168
	累了，拍拍手掌会使你头脑清醒 /169
	简易按摩，彻底放松你的内心 /169
	四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱 /170
	焦虑了，试试刮痧吧 /171
	克服瞌睡困扰，少冲穴功不可没 /172
<b>第五章 有病治病，无病强身——全家人的经络养生良方</b>	
<b>第1节</b>	<b>祛病养颜——常见“女人病”的穴位疗法 /174</b>
	内分泌失调，从三焦经寻找出路 /174
	更年期综合征，按压三阴交穴最可靠 /175
	按揉穴位让痛经不再折磨你 /175
	常按血海穴、三阴交、足三里，月经如期而至 /176
	慢性盆腔炎——气海、关元和血海迅速驱除“腰魔” /178
	经期腹泻，只要灸脾俞祛虚寒就会好 /179