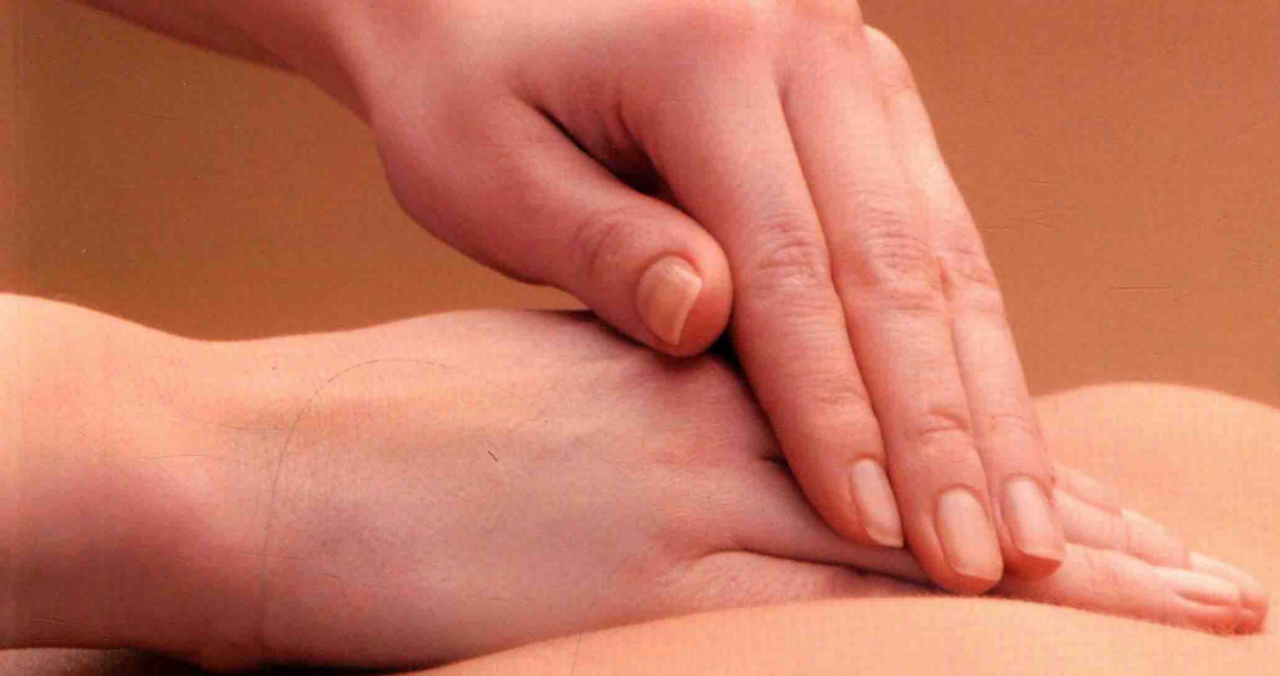




大穴是十四经脉上的特效穴位

选对大穴，找准穴位

掌握 $1+1 > 2$ 的配穴技巧，只花几分钟时间

平时按按去百病，关键时刻能救命

养命大穴99

一学就会的特效按摩法



成向东 主编

北京市鼓楼中医医院康复科主任 主任医师
中国老年学学会平衡针灸学委员会委员

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

养命大穴99

一学就会的特效按摩法

成向东 主编



中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

养命大穴 99: 一学就会的特效按摩法 / 成向东主编. —北京:

中国中医药出版社, 2017.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3716 - 1

I . ①养… II . ①成… III . ①穴位按压疗法 IV .

① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251596 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 382 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3716 - 1

定价 58.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《养命大穴99》编委会

主 编 成向东

编 委

王 丽	王 娜	王 娟	王会静	牛东升	牛国花
邓 晔	石 沛	石 爽	石玉林	石艳芳	石艳婷
卢少丽	吉新静	刘红霞	许俊杰	李 丹	李 军
李 利	李 青	李 迪	李青凤	李明杰	李春国
李树兰	杨 力	杨 丹	杨慧勤	余 梅	张 伟
张 瑞	张 静	张玉民	张玉红	张进彬	张国良
张金华	张俊生	张辉芳	张景泽	陈 旭	陈进周
季子华	金贵亮	赵永利	段小宾	侯建军	施慧婕
袁雪飞	徐开全	徐永红	高 坤	高 杰	高 赞
高子珺	高志强	高金城	高婷婷	黄山章	常玉欣
崔丽娟	梁焕成	逯春辉	韩建立	程玲玲	谢铭超
樊淑民	霍春霞	戴俊益			

中医认为脏腑与腧穴相应，按摩腧穴能调节脏腑机能，改善局部病痛，有助于养生防病。中医为了方便记忆，将疾病与腧穴一起搭配编成口诀，比如“肚腹三里留、腰背委中求、头项寻列缺、面口合谷收、内关心胸胃、胁肋寻支沟、外伤阳陵泉、妇科三阴交、安胎公孙求、阿是不可缺”。这些口诀所提到的腧穴都是人体常用的保健腧穴。

这么说来，人体三百多个腧穴中确有防病治病的特效大穴，这些腧穴是人体自身的“灵丹妙药”，经常按摩它们，是激活人体自愈力的最简单途径。头痛、牙痛、颈肩酸痛、腰痛、胃痛、痛经时，力道适中的揉捏能让人如释重负；感冒、胸闷、盗汗、失眠、便秘、晕车、水肿、尿频、尿急……只要找到合适的腧穴，能让这些小毛小病烟消云散；对迁延难愈的高血压、糖尿病、支气管炎、哮喘、前列腺炎等慢性病患者，经常按摩特效腧穴，也能起到辅助疗效，让人一身轻松。

本书收录了人体 99 个特效大穴的按摩方法，还介绍了腧穴的定位、配伍、主治、功效，穴名的由来（穴名由来自古众说纷纭，此处为一家之言，仅供参考），按摩注意事项等，一个腧穴两张图示，让你既能通过人体肌肉图精准定位，又能通过真人演示图轻松找准腧穴。一个腧穴治疗多种疾病，多个穴配伍好比身体自带的药方，让你在突发意外，日常保健，亚健康，慢性病，男科、妇科、儿科等多种病痛面前不再不知所措，看图就能马上操作。

只要记住头颈部、胸腹部、上肢、下肢、腰背部几个养命大穴，就能随时随地保养身体。只要每天坚持几分钟，就能通气血、解酸痛、排毒素、消百病。

成向东

2016 年 10 月

突发毛病，点穴大急救



NO.01 ● ● ● ●

◆掐压内关穴治疗恶心、腹痛

对恶心、欲吐或出现腹部疼痛，可用右手重重掐压左手腕处的内关穴（腕横纹上2寸），持续时间约5~10分钟，能缓解症状。若遇到晕车之类不适，用此方法也能收到立竿见影之效。



NO.02 ● ● ● ●

◆掐压至阳穴缓解心绞痛

心绞痛发作，病情非常危急，时间尤显重要。在送往医院救治的同时，应立即让病人侧卧，低头垂臂按压病人至阳穴（后背正中线第七胸椎棘突下凹陷处），常可使病人症状缓解。



NO.03 ● ● ● ●

◆掐压三阴交穴治疗肾绞痛

肾绞痛患者非常痛苦，掐压双侧三阴交穴（内踝高点上3寸，胫骨内侧后缘）10分钟，便可缓解疼痛症状。



NO.04 ● ● ● ●

◆按神庭止头痛

神庭穴对于神智方面的疾病，有显著疗效，如惊悸不安、头痛、癫狂、痫症等。如果时常感头脑不是很清楚，昏昏沉沉的，或者情绪波动很大，也可以每天按摩此穴50~100次。



NO.05 ● ● ● ● ●

◆指揉足三里穴减轻胃痛

当突然出现胃部痉挛性疼痛时，可以用双手拇指揉按患者的双腿足三里穴（位于外膝眼下3寸，胫骨外侧一横指处），待有酸麻胀感后持续3~5分钟，可以改善胃肠功能，使胃痛明显减轻或消失。



NO.06 ● ● ● ● ●

◆按压鱼际穴缓解哮喘

当哮喘突然发作时，可以用食指指端在患者一侧手掌鱼际穴处用力向下按压，并做左右方向按揉，3~5分钟即可见效。



NO.07 ● ● ● ● ●

◆捏压合谷穴治晕厥

由于劳累、饥饿等原因可致突然晕倒，不省人事。遇到这种情况时，可以用拇指捏压患者的合谷穴（虎口上），持续2~3分钟，一般即可苏醒。



NO.08 ● ● ● ● ●

◆按人中治休克

人中是督脉腧穴，点按人中穴可以快速振奋阳气。在有人休克时，用手掐患者人中穴2~3分钟，一般即可苏醒。需要注意的是，不可连续长时间刺激人中穴，以免影响呼吸。对患有高血压或脑血管病的患者禁用此法。



NO.09 ● ● ● ● ●

◆压气舍止隔

气舍穴对于胃痛或恶心想吐的感觉有很好的抑制效果。用食指和中指朝向锁骨内端指压，每次按压 3~5 秒，可以缓解恶心呕吐。如出现打隔，可一边吐气，一边在气舍穴处强压 6 秒钟。



NO.10 ● ● ● ● ●

◆按曲骨解决尿频尿急

通利小便、调理月经，都可找曲骨穴（腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处）治疗。每天按摩曲骨穴 50~100 次，可以缓解前列腺的压力，解决尿频尿急等小便问题。



NO.11 ● ● ● ● ●

◆按至阴治尿黄涩痛

湿热过盛易引起小便黄臊臭、尿频、尿急、尿涩痛，可点按至阴穴去火，可在 15 点到 17 点（此时是膀胱经经气最旺盛的时候），用食指按压此处，并坚持 1~2 分钟，再换另一只脚，每日 2 次。

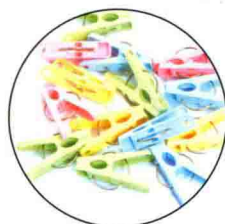
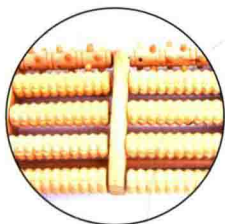


NO.12 ● ● ● ● ●

◆按膻中穴缓解心悸

缓解心悸，可常按膻中穴。先用四指指腹自上而下直推胸骨，约 10~20 次，手法宜轻柔和缓，再用手掌顺时针轻摩心前区 3 分钟，约左乳头内下方 2 厘米处，然后用拇指点按膻中穴 1 分钟，最后用手掌轻拍心前区所对应的后背部 2~3 分钟即可。

目录



绪论 穴位按摩保健必修课

腧穴概述	1
图说十四经脉	4
经外奇穴：对症治疗有奇效	18
如何一步找准腧穴	26
掌握专业的按摩手法	28
必备小工具，助你事半功倍	38
按摩力度有讲究	40
按摩的注意事项	42

第 1 章

头颈肩部养命大穴

百会穴——头部疾病无处逃	46
人中穴——人体自带120	48
印堂穴——断疾病祛百病	50
迎香穴——感冒、鼻塞、鼻炎都解决	52
太阳穴——降压、止偏头痛、祛疲劳	54
神庭穴——安神醒脑不眩晕	56
四白穴——缓解目赤痛痒、口眼歪斜	58
睛明穴——缓解迎风流泪、眼睛干涩、结膜炎	60
攒竹穴——提神，缓解头面部疲劳	62
颊车穴——缓解牙痛、面神经麻痹	64
玉枕穴——五指梳头防脱发	66
天柱穴——对付亚健康特效穴	68
角孙穴——头上很管用的“撒气穴”	70
丝竹空穴——祛除鱼尾纹的特效穴	72
翳风穴——面瘫、耳聋、耳鸣都能管	74



风府穴——防治感冒及中风	76
风池穴——头目的保护神	78
听宫穴——聪耳开窍的福穴	80
听会穴——听觉异常者的福音	82
哑门穴——缓解脑卒中言语障碍	84
肩井穴——肩周疾病无处躲	86

第 2 章

胸腹部养命大穴

膻中穴——增强心肌供血的强效“救心丸”	90
天突穴——治疗哮喘最简便	92
缺盆穴——咳嗽、喘息不再愁	94
乳中穴——不让急性乳腺炎找麻烦	96
乳根穴——缓解胸下满闷、胸痛乳痛	98
大横穴——甩掉你的“大肚腩”	100
章门穴——预防乳腺增生，治肝炎	102
期门穴——防治胸肋胀痛的顺气穴	104
关元穴——肾虚人士最好的“补药”	106
气海穴——精力不济，就找气海	108
神阙穴——善调脾、胃、肾之病	110
天枢穴——既通便又止泻	112
中脘穴——调理脾胃，缓解胃痛	114
曲骨穴——减少尿频、尿急的有效穴	116
中极穴——调理月经，轻松度过每月那几天	118

第 3 章

上肢养命大穴

合谷穴——头面痛症的克星	122
内关穴——缓急止痛，降伏心胸诸疾病	124
外关穴——退高热，治感冒上火	126





神门穴——失眠、烦闷时就去找神门	128
太渊穴——保护老人心脏的平安穴	130
十宣穴——用于很多病的急救	132
曲池穴——按一按降血压	134
劳宫穴——疲劳找劳宫	136
阳池穴——手脚冰凉的救星	138
阳溪穴——头痛耳鸣一扫光	140
后溪穴——肩背不酸痛从此好轻松	142
养老穴——最关爱老人的腧穴	144
手三里穴——对付颈背酸痛	146
尺泽穴——缓解胸中堵闷、喘不上气	148
孔最穴——止鼻血、宣肺气	150
列缺穴——迅速缓解头颈疼痛	152
鱼际穴——清利咽喉、平喘	154
通里穴——助你开心窍的智慧穴	156
郄门穴——止呕血，止心痛	158
少海穴——善治多种精神疾病	160
少冲穴——不让心上火的要穴	162
少商穴——扁桃体炎、咽喉肿痛就找少商穴	164
大陵穴——口臭远离你	166
极泉穴——人体内的“寿康泉”	168

第4章

下肢养命大穴



足三里穴——补养胜过老母鸡	172
三阴交——妇科病的万能穴	174
丰隆穴——祛痰湿而降血脂	176
梁丘穴——治疗胃肠痉挛的急性止痛穴	178
内庭穴——胃热症的克星	180
血海穴——通治各种与血有关的疾病	182
阴陵泉穴——小腿消肿穴	184
阳陵泉穴——疏肝胆，调肝胆病	186
公孙穴——摆平胸腹毛病的好帮手	188



太白穴——走累了解乏就找太白穴	190
承山穴——祛湿气，避免小腿抽筋	192
委中穴——腰背疼痛的急救穴	194
昆仑穴——脚踝痛、腰痛的特效穴	196
太溪穴——与肾有关的疾病都可调	198
照海穴——肾水上升的滋阴降火穴	200
涌泉穴——滋润脏腑的第一源泉	202
复溜穴——专治水液代谢失常	204
悬钟穴——降血压，治落枕，健脑穴	206
足临泣穴——上病取下，清头目，祛风	208
大敦穴——理肝气，治疝气	210
太冲穴——人体有个出气筒	212

第 5 章

腰背部养命大穴



命门穴——补肾壮阳长寿大穴	216
腰阳关穴——缓解腰部冷痛的特效穴	218
腰眼穴——强腰健肾又防病	220
风门穴——伤风咳嗽一按就灵	222
大椎穴——天然的“退烧药”	224
陶道穴——慢性支气管炎患者的救星	226
身柱穴——让体质虚弱的孩子茁壮成长	228
膏肓穴——主治各种虚劳及慢性疾病	230
秩边穴——缓解坐骨神经痛	232
至阳穴——缓解心慌胸闷	234
肺俞穴——调养肺脏疾患的要穴	236
心俞穴——宁心安神治失眠	238
肝俞穴——调肝病与胆病	240
胃俞穴——养胃，防胃病	242
肾俞穴——让肾气充足起来	244
八髎穴——妇科病、男科病都能管	246
环跳穴——治疗腰腿痛必用穴	248
长强穴——便秘、痔疮、脱肛一穴除	250

腧穴概述

腧穴（俗称穴位）是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，是针灸防治疾病的刺激点。古代医家称腧穴是“砭灸处”“节”“会”“骨孔”“气穴”等名称。

腧穴的位置从实践中来>>

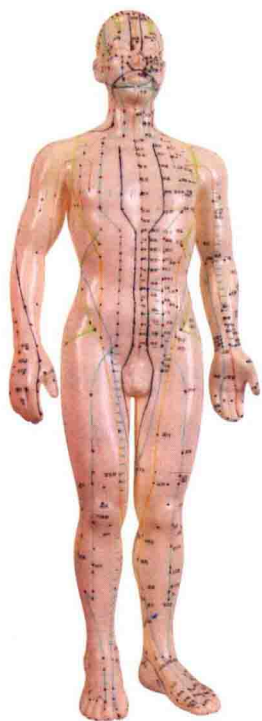
早在 5000 年以前，我们的祖先就已经知道使用砭石（最早的针具）在人体的某一个部位按压来减轻和消除伤痛。这样反复多次，逐渐认识到人体的某些部位具有治疗疾病的作用。这是“以痛为输”阶段。此时的特点是无固定部位，也没有腧穴名称。

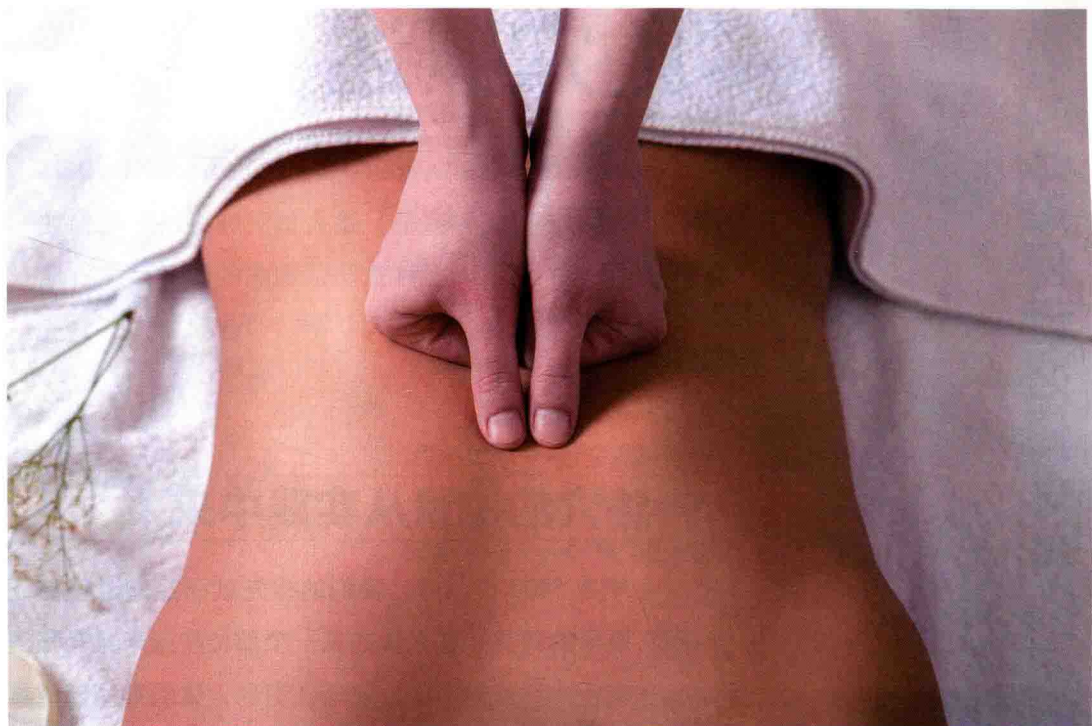
随着人们医疗经验的不断积累，对体表的“砭灸处”及其作用逐渐深入了解，才确定了位置，明确了治疗作用，并赋予一定名称，即是今天所说的腧穴。

腧穴数量的增加>>

腧穴（穴位）的数目也是不断增加的。中医最早的经典医书《黄帝内经》记录了 160 个腧穴。以后的医书《难经》《甲乙经》《千金要方》等均有发展。到了清代《针灸逢源》一书，将历代医家书中记载的十四经经穴汇总，共有 361 个。

现在我国使用的国家经穴为 362 个，并将近几十年来的经外腧穴选定 48 个。这是目前全国统一使用的经穴标准。





特定穴简述》

十四经经穴中，有一部分腧穴被称之为“特定穴”(specific points)，它们除具有经穴的共同主治特点外，还有其特殊的治疗作用。特定穴是针灸按摩最常用的经穴。根据特定穴不同的分布特点、含义和治疗作用，将其分为五输穴、原穴、络穴、郄穴、下合穴、背俞穴、募穴、八会穴、八脉交会穴和交会穴等十类。

◆【五输穴】◆

十二经脉中的每一经脉分布在肘、膝关节以下的五个特定腧穴，即“井、荥、输、经、合”穴，称“五输穴”，简称“五输”。五输穴是常用要穴，为古今医家所重视。如井穴可用于治疗神志昏迷；荥穴可用于治疗热病；输穴可用于治疗关节痛；经穴可用于治疗喘咳；合穴可用于治疗六腑病症等。

◆【原穴、络穴】◆

脏腑原气输注、经过和留止于十二经脉的部位，称为原穴，又称“十二原”。“原”含本原、原气之意，是人体生命活动的原动力，为十二经之根。十二原穴多分布于腕踝关节

附近。十五络脉从经脉分出处各有一腧穴，称之为络穴，又称“十五络穴”。“络”，有联络、散布之意。十二经脉各有一络脉分出，故各有一络穴。

◆【郄穴】◆

十二经脉和奇经八脉中的阴跷、阳跷、阴维、阳维脉之经气深聚的部位，称为“郄穴”。“郄”有空隙之意。郄穴共有十六个，除胃经的梁丘之外，都分布于四肢肘膝关节以下。

◆【背俞穴、募穴】◆

脏腑之气输注于背腰部的腧穴，称为“背俞穴”，又称为“俞穴”。“俞”，有转输、输注之意。六脏六腑各有一背俞穴，共十二个。

脏腑之气汇聚于胸腹部的腧穴，称为“募穴”，又称为“腹募穴”。“募”，有聚集、汇合之意。六脏六腑各有一募穴，共十二个。

◆【下合穴】◆

六腑之气下合于足三阳经的腧穴，称为“下合穴”，又称“六腑下合穴”。下合穴共有六个，其中胃、胆、膀胱的下合穴位于本经，大肠、小肠的下合穴同位于胃经，三焦的下合穴位于膀胱经。

◆【八会穴】◆

指脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓等精气聚会的八个腧穴，称为八会穴。八会穴分散在躯干部和四肢部，其中脏、腑、气、血、骨之会穴位于躯干部；筋、脉、髓之会穴位于四肢部。

◆【八脉交会穴】◆

十二经脉与奇经八脉相通的八个腧穴，称为“八脉交会穴”，又称“交经八穴”。八脉交会穴均位于腕踝部的上下。

◆【交会穴】◆

两经或数经相交会的腧穴，称为“交会穴”。交会穴多分布于头面、躯干部。

图说十四经脉

图说十四经脉之手太阴肺经》

◆ 肺经解析

手太阴肺经简称“肺经”。《黄帝内经》上说肺为“相傅之官”，就是宰相大人，可见其地位之重要。《黄帝内经》上又说：“诸气者，皆属于肺。”这是说气虚的培补、浊气的排放、清气的灌溉，都可通过调肺来实现。

◆ 循行路线

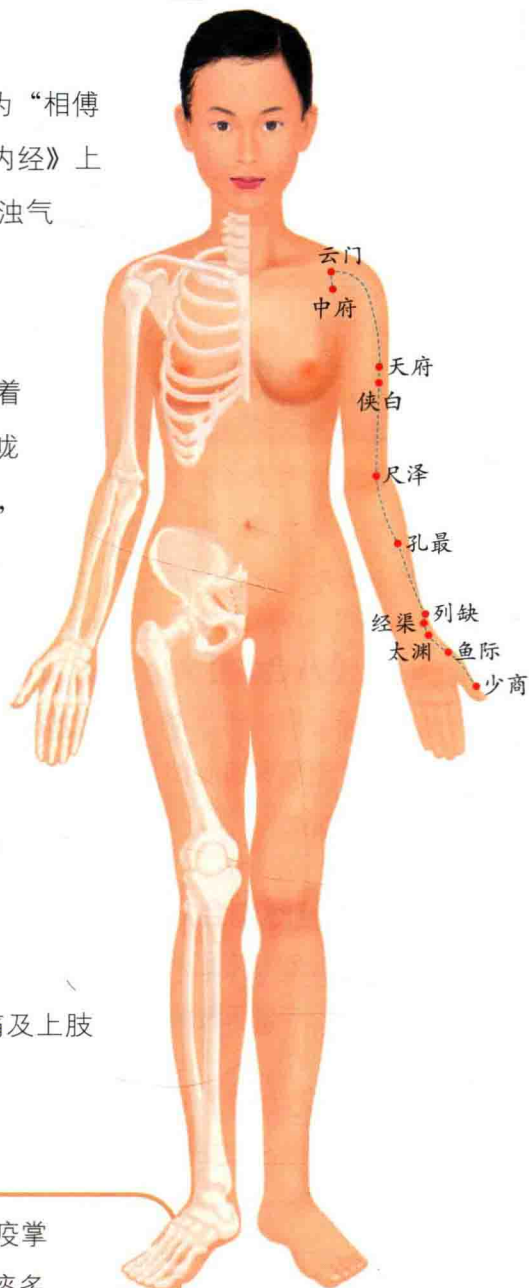
肺经起始于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系—气管、喉咙部横出腋下，下循上臂内侧，走心经、心包经之前，下向肘中，沿前臂外侧桡骨边缘，进入寸口——桡动脉搏动处，上向大鱼际部，沿边际，出大指的末端。它的支脉：从腕后走向食指内（尺）侧，出其末端，接大肠经。

◆ 关联腧穴

中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊、鱼际、少商。

◆ 主治病症

主治咳嗽、喘息、咯血、胸闷胸痛、咽喉肿痛及上肢内侧前缘疼痛等。



肺经速记口诀

胸到拇指为肺经，手臂内侧属阴经；呼吸免疫掌控中，缺水敏感鼻不通；体热出汗背有痘，干燥痰多下咽痛；感冒发冷体内空。

图说十四经脉之手阳明大肠经》

◆ 大肠经解析

手阳明大肠经简称“大肠经”，是人体传递糟粕的通道，中医认为它是一条气血很旺的经络，可以帮助人体增强阳气或把多余的火气去掉。《黄帝内经》上记载“大肠者，传导之官，变化出焉”，大肠传导水津，也传导糟粕，将水津吸入体内，将糟粕排出体外。

◆ 循行路线

大肠经起于食指外侧末端，经过手背沿手臂外侧上行至肩部，转向后与督脉在颈后相会，再转向前一路下行，经过胸腔、腹腔，最后进入大肠。大肠经还有一条分支，向上经颈部至面部，在鼻子两侧与足阳明胃经相接。

◆ 关联腧穴

商阳、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、温溜、下廉、上廉、手三里、曲池、肘髃、手五里、臂臑、肩髃、巨骨、天鼎、扶突、口禾髎、迎香。

◆ 主治病症

主治本经循行部位疼痛、炽热肿痛或寒冷麻木等症，如目黄、口干、龋齿、喉痹、咽喉肿痛、牙痛、面瘫、上肢麻木、腹痛、肠鸣、泄泻、便秘等。



✓ 大肠经速记口诀

食指腋窝大肠经，手臂外侧属阳经；消化神经掌控中，它要不通腹胀痛；便秘口干肩颈痛，体热痔疮加头痛。