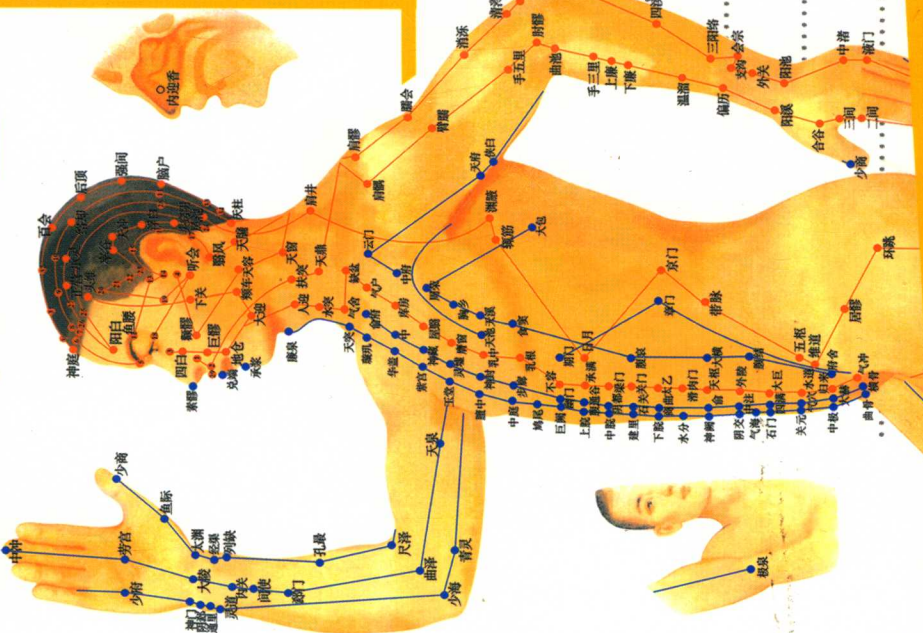


健康快递 JIANKANG KUAI DI

之



穴位精准

有效配穴

饮食调摄

强身健体

一天一穴

YITIAN YIXUE

曲宏 编著

收件人 追求健康与热爱生活的朋友们

★每天认真地翻上一页，
★一天学习一个穴位，
★感受生活的乐趣，
★现在就开始行动吧！

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



健康快递

之

一天一穴

曲 宏◎编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康快递之一天一穴 / 曲宏编著 . — 北京 : 中国中医药出版社 ,

2014.2

ISBN 978-7-5132-1693-7

I . ①健… II . ①曲… III . ①穴位—图解 IV . ① R224.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 259340 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

北京市荣海印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/16 印张 13 字数 291 千字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1693-7

*

定价 68.00 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

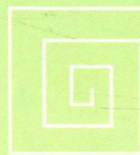
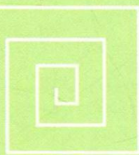
社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

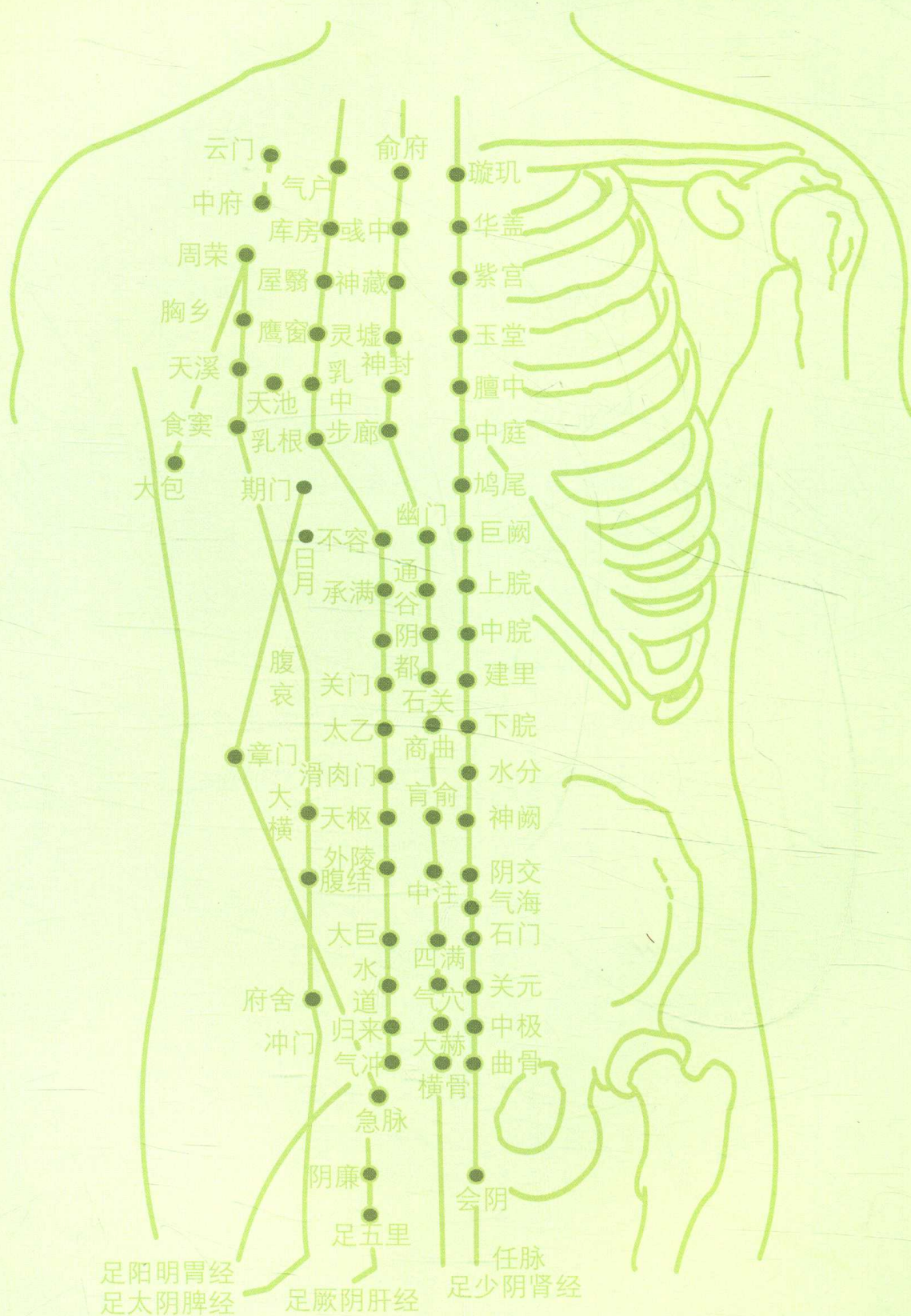
内 容 提 要



本书以中国国家标准《经穴部位》和世界卫生组织《国际针灸穴名》为依据，按照经络关系列出常用的特效穴位，配以相应的局部穴位图，并对每个穴位的所属经络、准确位置、主治功效及治疗手法加以详细说明，描述简单明了，清晰准确，很好地解决了穴位定位及治疗功效的查询难题。此外，还有常见病症的配穴方案和食疗方法，图文并茂，为读者提供简便易学的养生方法，以期获得更好的保健效果。

不论是在拥挤的公交车里、公园的长椅上，
还是在床头柔和的灯光下，
每天认真地翻上一页，
一天学习一个穴位，
感受生活的乐趣，
现在就开始行动吧！







手太阴肺经

中府——诸般肺疾按中府	2
天府——治疗哮喘气管炎	3
尺泽——清肺化痰配肺俞	4
孔最——咳血快速缓解穴	5
列缺——头项疾病寻列缺	6
经渠——常揉经渠气顺畅	7
太渊——定喘止咳好帮手	8
鱼际——小儿消化有保障	9
少商——点刺放血清肺热	10



手阳明大肠经

商阳——中风晕厥不慌张	12
三间——牙痛从此不眷顾	13
合谷——健康长寿大药箱	14
阳溪——治疗头痛除眼疾	15
下廉——肠胃调理清道夫	16
手三里——提高免疫身自强	17
曲池——排毒养颜不可缺	18
肘髎——舒筋活络网球肘	19
臂臑——青光弱视揉臂臑	20
肩髃——肩周保养有保障	21
迎香——治疗鼻炎之要穴	22



足阳明胃经

承泣——迎风流泪按承泣	24
四白——双目明亮常按揉	25
颊车——消肿清火治口疮	26
下关——恢复听力有功效	27
头维——肝火头痛特效穴	28
天枢——调理肠胃之枢纽	29
梁丘——关节疼痛效果佳	30
足三里——强身健体长寿穴	31
上巨虚——调理肠胃治便秘	32
丰隆——化痰祛湿特效穴	33
解溪——脑部供血更聪颖	34
陷谷——精神抑郁揉陷谷	35
内庭——清火解毒特效穴	36



足太阴脾经

隐白——崩漏便血早治疗	38
大都——心痛缓解配太白	39
太白——消化吸收有保障	40
公孙——小腹疼痛有公孙	41
商丘——做噩梦配三阴交	42
三阴交——调经止痛经验穴	43
地机——降低血糖按地机	44
阴陵泉——健脾消肿配中脘	45
血海——养血固本保健康	46
大包——全身乏力按大包	47



手少阴心经

- 极泉——心脏呵护莫要忘 49
- 青灵——肘臂疼痛常按揉 50
- 少海——瘰癧治疗少海强 51
- 灵道——有效防治诸心痛 52
- 通里——心动过缓通里帮 53
- 阴郄——鼻孔出血配迎香 54
- 神门——长期失眠揉神门 55
- 少府——善治心悸安神志 56
- 少冲——中风昏迷用力掐 57



手太阳小肠经

- 少泽——乳汁不足少泽赐 59
- 前谷——前谷后溪治耳鸣 60
- 后溪——善治颈椎经验穴 61
- 腕骨——肘臂保健揉腕骨 62
- 阳谷——调节人体免疫力 63
- 养老——中老年人保平安 64
- 支正——安神治疣不可少 65
- 小海——齿龈健康寻小海 66
- 肩贞——肩周炎配伍要穴 67
- 天宗——颈椎病陈疾可除 68
- 秉风——肩痛不举找秉风 69
- 天窗——脸颊肿痛有天窗 70
- 天容——常揉天容咽喉爽 71
- 听宫——耳聋耳鸣别担忧 72



足太阳膀胱经

睛明——眼病治疗选睛明	74
攒竹——消肿止痛治眼疾	75
天柱——眼科疾病经验穴	76
肺俞——咳嗽哮喘按肺俞	77
厥阴俞——久虚劳损的救星	78
心俞——人体麝香保心丸	79
肝俞——肝胆疾病特效穴	80
胆俞——治疗胆囊见奇效	81
脾俞——补气养血有保障	82
胃俞——脾胃健康身体好	83
肾俞——诸虚百损保命穴	84
次髎——女性更年守护者	85
中髎——女性更年加次髎	86
委中——腰腿健康走四方	87
膏肓——虚劳痼疾的克星	88
承山——小腿抽筋莫惊慌	89
飞扬——恢复腰肌之青春	90
昆仑——脚腕扭伤按昆仑	91
申脉——常揉申脉睡得香	92
束骨——强腰壮膝腿脚灵	93



足少阴肾经

涌泉——血压正常精神爽	95
然谷——降低血糖有功效	96
太溪——虚劳补肾保健康	97
大钟——调理二便排毒素	98

水泉——常揉水泉眼明亮	99
照海——咽喉舒畅的秘诀	100
复溜——肾炎医治早动手	101
交信——调理月经经验穴	102
筑宾——无毒身轻按筑宾	103
阴谷——女性健康有保障	104
盲俞——气滞胃痛首选穴	105



手厥阴心包经

天池——呼气通畅心情爽	107
天泉——心脏疾病莫要慌	108
曲泽——心脏供血不可忘	109
郄门——急性心绞痛克星	110
间使——如有心痛找间使	111
内关——失眠安神配神门	112
大陵——神经衰弱有大陵	113
劳宫——培补心脏身健康	114
中冲——中暑休克急救星	115



手少阳三焦经

关冲——晕车呕吐配劳宫	117
液门——身体干燥不可少	118
中渚——诸多痛症显功效	119
阳池——消渴治疗不可少	120
外关——缓解牙痛配合谷	121
支沟——润肠通便按支沟	122

天井——治疗头痛有奇效	123
清冷渊——肘臂疼痛不可少	124
消冻——安神止痛好帮手	125
臑会——肩臂疼痛配臂臑	126
天牖——暴聋天牖与四渎	127
翳风——耳鸣耳聋天天揉	128
瘈脉——小儿惊风配长强	129



足少阳胆经

瞳子髎——美容祛皱葆青春	131
听会——常揉听会保听力	132
悬颅——偏头痛不再困扰	133
悬厘——三叉神经好轻松	134
率谷——常按摩防青光眼	135
浮白——耳科保健加浮白	136
风池——祛风止痛治感冒	137
肩井——肩周颈椎不痛苦	138
日月——胆囊疾病快缓解	139
京门——肾虚腰痛按京门	140
带脉——治疗带下经验穴	141
环跳——坐骨神经不再痛	142
风市——治疗风证关键穴	143
膝阳关——膝盖关节莫轻视	144
阳陵泉——筋骨强壮有力量	145
光明——养肝明目求光明	146
阳辅——腰膝关节的救星	147
悬钟——腰椎疾病配太溪	148
丘墟——腰胯疼痛配环跳	149



足厥阴肝经

大敦——焦躁情绪缓解穴	151
行间——拯救肝脏的义士	152
太冲——排毒养颜的功臣	153
蠡沟——难言之隐一扫光	154
曲泉——止带疗痒按曲泉	155
阴包——月经不调循阴包	156
章门——打响肝脏保卫战	157
期门——肝癌治疗保根本	158



督 脉

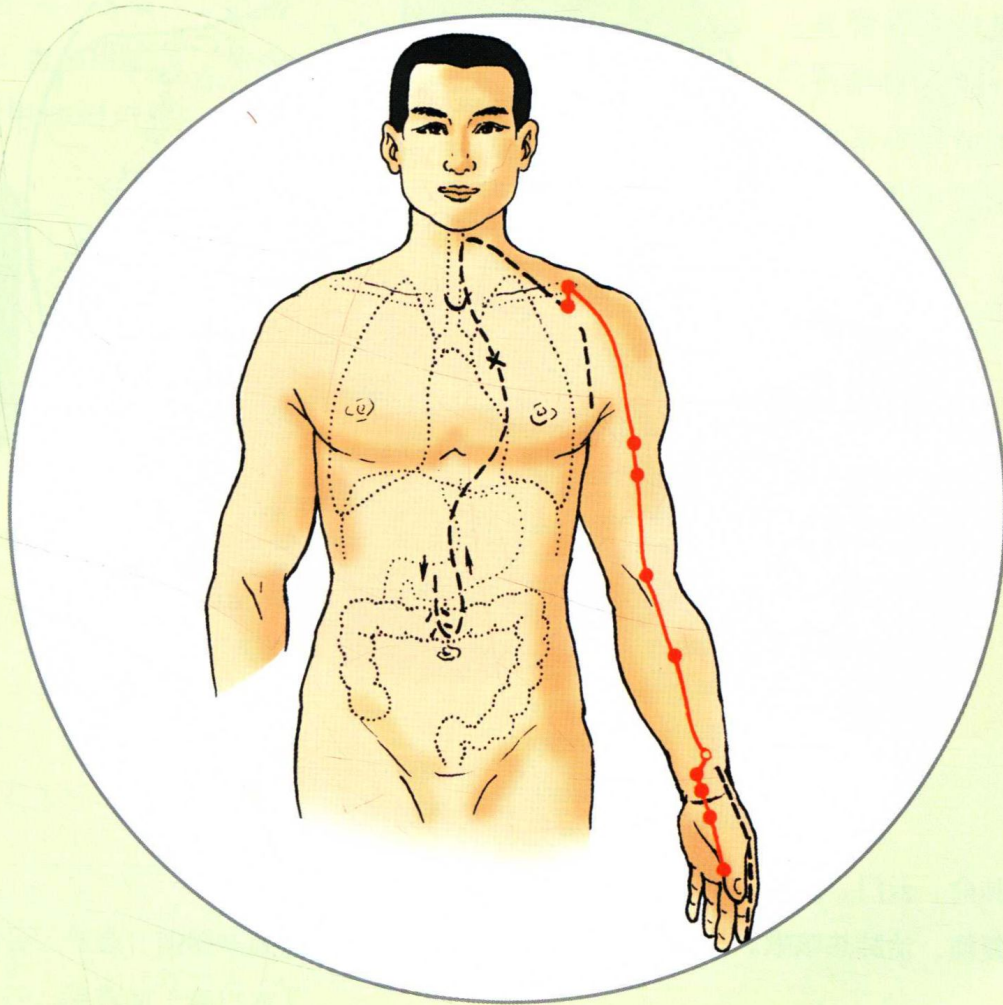
长强——痔疮便血配命门	160
腰俞——腰椎间盘突出守护神	161
腰阳关——缓解各种腰脊病	162
命门——补肾壮阳配太溪	163
悬枢——腰肌劳损有悬枢	164
脊中——强腰健体好帮手	165
中枢——肝胆疾病不可少	166
身柱——疮疡治疗特效穴	167
大椎——清热退烧特效穴	168
哑门——失语喑哑缓解快	169
风府——风寒感冒病自除	170
脑户——头痛欲裂求脑户	171
强间——心烦意乱加承浆	172
后顶——脑部供血后顶帮	173
百会——健脑安神降血压	174
神庭——神清气爽更聪明	175
水沟——急救保命在水沟	176



任 脉

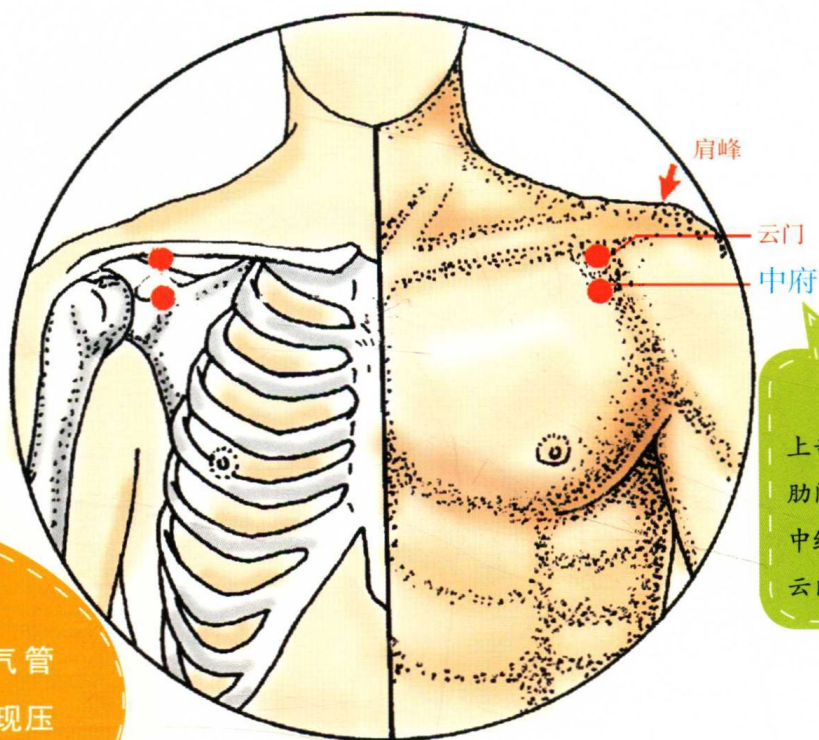
曲骨——生殖保健不可少	178
中极——利水通淋好帮手	179
关元——延年益寿保健康	180
气海——恢复青春有气海	181
神阙——治肠胃炎消水肿	182
水分——治疗水肿见神效	183
下脘——人体健脾消食丸	184
建里——理气化滞配气海	185
中脘——肠胃疾病的福音	186
上脘——消化吸收有保障	187
巨阙——守护心脏保平安	188
鸠尾——消除疲劳好帮手	189
中庭——呕吐腹胀按中庭	190
膻中——胸闷气短莫慌张	191
玉堂——支气管炎按玉堂	192
紫宫——饮食不下配中庭	193
华盖——胸闷气短配膻中	194
璇玑——缓解咽肿与喉痹	195
天突——陈年哮喘求天突	196

手太阴肺经



中府——诸般肺疾按中府

中府穴可宣肺止咳，补益化痰，是治疗肺病的要穴，主要治疗急慢性支气管炎、支气管哮喘、咳嗽、肺结核、胸膜炎、心肌梗死等疾病。按摩时用食指或中指尖点、按、揉。



胸前壁外上部，平第1肋间隙，前正中线旁开6寸，云门下1寸。

一句话提醒

咳嗽、肺结核、支气管炎等病症，常可在此穴出现压痛，具有一定的诊断价值。

这样配穴有特效

中府 + 肺俞、云门、天府、华盖，治外感咳嗽、哮喘。

中府 + 复溜，治肺热咳嗽。

贴心提示

按摩此穴对缓解咳嗽有帮助。饮食宜清淡，避免刺激性食物，多喝水，多进行户外运动，增强体质。

DIY 百合陈贝炖雪梨，可以润肺化痰。

Step1 将百合、陈皮、川贝洗净。

Step2 将雪梨洗净、去皮、去心、切片。

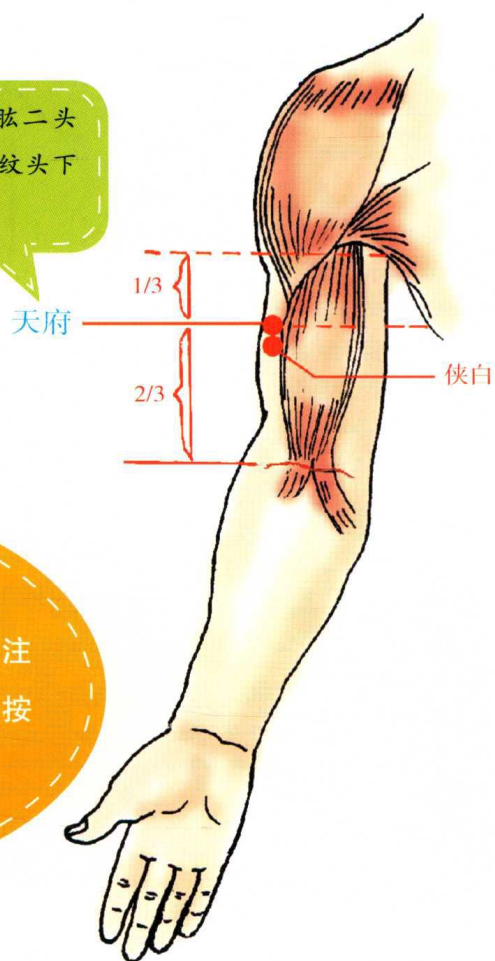
Step3 将以上材料放入炖盅内，加适量水炖3小时后，放入适量冰糖，搅匀即成。

Step4 可当饭后点心或下午茶食用。

天府——治疗哮喘气管炎

天府穴有通宣理肺、清热利湿的作用，可以治疗急慢性支气管炎、支气管哮喘、咳嗽、上消化道出血、鼻出血、白癜风、神思恍惚等病症。按摩时用拇指尖点、按、揉。

上臂内侧，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸。



一句话提醒

此穴有安神定志的作用，注意力不易集中的人可以时常掐按此处，对提神有帮助。

这样配穴有特效

天府 + 膻会、气舍，治咽喉肿痛。

天府 + 合谷，治鼻衄（鼻出血）。

贴心提示

按摩此穴对缓解哮喘有帮助，饮食应清淡又富有营养，少吃辛辣油腻或过甜、过咸的食物。

DIY 茯苓大枣杏仁粥，可以祛湿健脾，脾健则痰不易生。

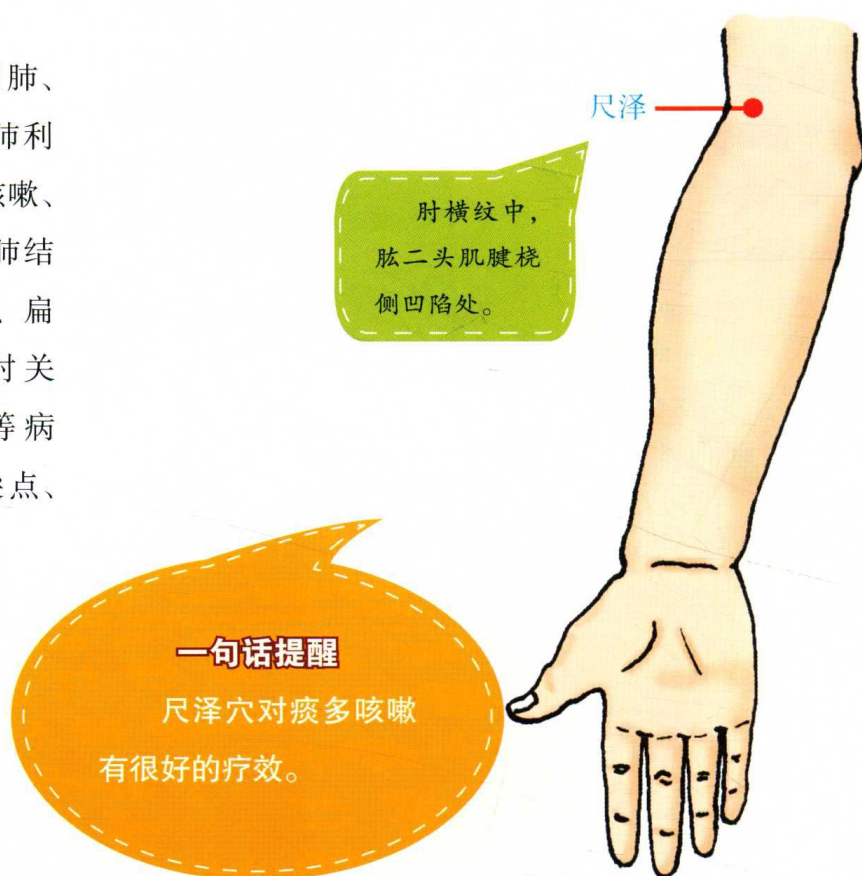
Step1 准备茯苓 15 克，大枣 10 克，甜杏仁（研碎）25 克，粳米 60 克。

Step2 将以上诸料洗净，共入锅中，慢火煮粥。

Step3 待粥凉即可食用。

尺泽——清肺化痰配肺俞

尺泽穴有清热润肺、滋阴降火、止咳、宣肺利水的功效，主要治疗咳嗽、支气管哮喘、肺炎、肺结核、咯血、支气管炎、扁桃体炎、胸膜炎、肘关节炎、尿频、丹毒等病症。按摩时用拇指尖点、按、揉。



这样配穴有特效

尺泽 + 肺俞、天突、膻中、丰隆，治哮喘。

尺泽 + 侠白，治咽喉肿痛。

贴心提示

按摩此穴有利于缓解各种咳嗽症状。咳嗽病人饮食应清淡。

DIY 橄榄雪梨煲瘦肉汤，可以清咽利喉、生津止咳、清肺润燥。

Step1 将橄榄洗净，用刀背稍拍扁雪梨。

Step2 打湿雪梨，用盐揉搓两三分钟，洗净，切瓣，去核。

Step3 瘦肉洗净，切块，氽水捞起。

Step4 煮沸清水，放入橄榄、雪梨、瘦肉和姜片，武火煮 20 分钟，转文火煲一个半小时，下盐调味即可食用。