

北京电视台《养生堂》 CCTV《健康之路》特邀嘉宾

国家级名老中医

中央保健会诊专家

附赠
标准经络
穴位挂图

吴中朝主编

150个 特效穴位

一穴一招一世界，穴穴都是良药，招招都是良方

对症按摩



二维码
学取穴

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列



150个特效穴位 对症按摩

吴中朝 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

150个特效穴位对症按摩 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2016.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5403-1

I. ① 1… II. ① 吴… III. ① 穴位按压疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 227354 号



中国健康生活图书实力品牌

150 个特效穴位对症按摩

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	范佳佳 李交交 徐金凤 尤竞爽 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	12
字 数	100千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5403-1
定 价	39.80元 (附赠 标准经络穴位挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

预备篇

- 经络穴位, 人体自带治病良药 10
- 不出错的找穴方法 11
- 一学就会的按摩手法 16
- 哪些情况不能按摩 19

应用篇

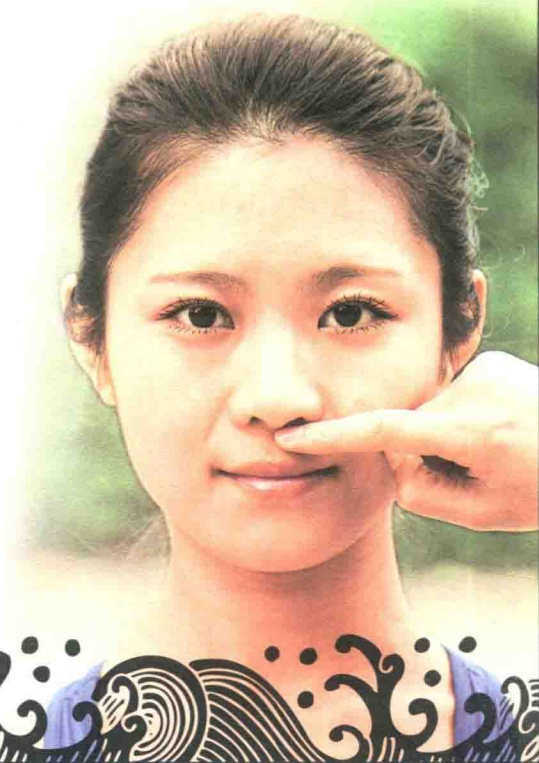
教你 8 大救命穴! 关键时刻能保命 / 23

1. 劳宫穴——迅速降血压 24
2. 合谷穴——消炎镇痛的救星 25
3. 三阴交穴——三条阴经气血的交会处 26
4. 足三里穴——天然营养补品 27
5. 水沟穴——人体急救 120 28
6. 至阳穴——急性胃痛就按它 29
7. 百会穴——长命百岁保健穴 30
8. 阳陵泉穴——口苦口干无影踪 31

对付中老年常见病的 22 个特效穴位 / 33

9. 头维穴——脸部痉挛不用怕 34
10. 巨髎穴——面神经麻痹就按它 35
11. 水突穴——对付慢性咽炎有妙招 36
12. 缺盆穴——咳嗽、喘息不再愁 37

13. 扶突穴——甲状腺肿大就找它 38
14. 听会穴——有助改善耳鸣耳聋 39
15. 廉泉穴——中风失语就求它 40
16. 神堂穴——缓解气喘、胸闷 41
17. 风市穴——常按远离中风 42
18. 人迎穴——双向调血压 43
19. 风门穴——常年咳嗽一按就灵 44
20. 外关穴——缓解腰痛和风湿 45
21. 养老穴——晚年体健靠养老 46
22. 地机穴——改善胰岛素分泌 47
23. 曲池穴——改善上肢瘫痪 48
24. 郄门穴——心绞痛应急穴 49
25. 鱼际穴——平哮喘效果佳 50
26. 中渚穴——常按消除胆结石 51
27. 悬钟穴——降血压效果好 52
28. 维道穴——消除四肢水肿 53
29. 解溪穴——缓解脑供血不足 54
30. 陷谷穴——理气止胃痛 55



驱赶小病小痛的 22 个特效穴位 / 57

31. 印堂穴——提神醒脑.....58
32. 鱼腰穴——改善目胀酸痛.....59
33. 迎香穴——专治鼻炎.....60
34. 四白穴——对付各种眼疾.....61
35. 风池穴——疏风散寒治感冒.....62
36. 风府穴——感冒及时擦风府.....63
37. 四神聪穴——偏正头痛它掌管.....64
38. 章门穴——平抚腹胀.....65
39. 水分穴——腹痛、泄泻常按它.....66
40. 中脘穴——有效止胃痛、呕吐.....67
41. 天枢穴——腹泻、便秘双调节.....68
42. 中极穴——解除尿频、尿痛.....69
43. 身柱穴——消除咳嗽和气喘.....70
44. 长强穴——便秘、痔疮的首选.....71
45. 天井穴——淋巴结核不用怕.....72
46. 小海穴——贫血、眩晕求小海.....73
47. 列缺穴——缓解发热、头痛.....74
48. 大陵穴——让腕关节不再麻木.....75
49. 少商穴——预防感冒找少商.....76
50. 前谷穴——可泻火、治口疮.....77
51. 冲阳穴——除腹胀、增食欲.....78
52. 厉兑穴——快速止吐.....79

对付骨骼肌肉疼痛的 18 个特效穴位 / 81

53. 肩髃穴——缓解肩臂痛.....82
54. 肩井穴——落枕、肩痛就按它.....83
55. 肩髃穴——远离肩周痛.....84
56. 肩贞穴——肩周炎的必用穴.....85



57. 天髎穴——颈项强直疼痛多按它.....86
58. 通里穴——有效缓解肘臂肿痛.....87
59. 后溪穴——颈椎腰椎病的常用穴.....88
60. 阳溪穴——赶走头痛、牙痛.....89
61. 中渚穴——颈肩背痛常用穴.....90
62. 大肠俞穴——对付风湿腰痛.....91
63. 环跳穴——腰痛有救了.....92
64. 承扶穴——改善腰腿痛.....93
65. 伏兔穴——解除膝冷、腰胯疼.....94
66. 委中穴——即刻缓解腰背痛.....95
67. 阴陵泉穴——下肢痿软的救星.....96
68. 犊鼻穴——膝关节炎不用愁.....97
69. 承山穴——腿脚抽筋不再来.....98
70. 昆仑穴——脚踝痛、腰背痛的特效穴.....99

滋养五脏六腑的 14 个特效穴位 / 101

71. 心俞穴——养心安神.....102
72. 内关穴——心神卫士.....103
73. 肺俞穴——哮喘病的克星.....104

74. 太渊穴——宣肺益气.....	105
75. 肝俞穴——清肝明目.....	106
76. 太冲穴——清肝火消怒气.....	107
77. 胆俞穴——养胆护体.....	108
78. 日月穴——对付胆疾的能手.....	109
79. 脾俞穴——不思饮食就按它.....	110
80. 太白穴——健脾化湿.....	111
81. 胃俞穴——养胃和胃.....	112
82. 梁丘穴——驱赶顽固胃痛.....	113
83. 肾俞穴——护肾强肾.....	114
84. 京门穴——补肾大穴.....	115

改善亚健康的 20 个 特效穴位 / 117

85. 瞳子髎穴——目赤眼花的特效穴.....	118
86. 下关穴——牙痛、耳鸣一按就灵.....	119
87. 大椎穴——感冒清热找大椎.....	120
88. 陶道穴——常按可愉悦身心.....	121
89. 神道穴——缓解心绞痛.....	122
90. 三焦俞穴——按之增食欲.....	123
91. 石关穴——脾胃虚寒按石关.....	124
92. 天突穴——缓解声音嘶哑.....	125
93. 大横穴——防治营养过剩.....	126
94. 曲泽穴——改善长期胸闷、心慌.....	127

95. 支沟穴——排除体内毒素.....	128
96. 阴郄穴——盗汗、惊悸的特效穴.....	129
97. 间使穴——治呃逆之要穴.....	130
98. 中冲穴——补益肝肾.....	131
99. 少冲穴——保养心脏的要穴.....	132
100. 丰隆穴——除湿化痰.....	133
101. 公孙穴——摆平胸腹疾患.....	134
102. 丘墟穴——提神醒脑.....	135
103. 行间穴——改善目赤与头痛.....	136
104. 内庭穴——清理口腔炎症.....	137

呵护女性的 12 个特 效穴位 / 139

105. 阳白穴——淡化抬头纹.....	140
106. 承泣穴——善治黑眼圈.....	141
107. 地仓穴——抚平口周皱纹.....	142
108. 颧髎穴——色斑粉刺一扫光.....	143
109. 颊车穴——防止面部皱纹.....	144
110. 鸠尾穴——皮肤干燥不用愁.....	145
111. 交信穴——调经养血止崩漏.....	146
112. 足临泣穴——呵护女性乳房.....	147
113. 照海穴——月经不调的救星.....	148
114. 少府穴——远离外阴瘙痒.....	149
115. 少泽穴——通乳功臣.....	150
116. 阳池穴——驱走手脚的寒冷.....	151



关爱男性的 14 个特效 穴位 / 153

- 117. 关元穴——固精养元..... 154
- 118. 神阙穴——睡前按之补亏虚..... 155
- 119. 命门穴——强腰膝、补肾气..... 156
- 120. 气海俞穴——提高性致除腰痛..... 157
- 121. 腰阳关穴——遗精、阳痿不复返..... 158
- 122. 殷门穴——强健腰腿有绝招..... 159
- 123. 阴谷穴——遗尿、遗精选阴谷..... 160
- 124. 复溜穴——缓解手足多汗、
四肢乏力..... 161
- 125. 漏谷穴——主治前列腺疾病..... 162
- 126. 足五里穴——通利小便见效快..... 163
- 127. 箕门穴——远离难言之痒..... 164
- 128. 中封穴——保养精血之要穴..... 165
- 129. 太溪穴——补肾气、处百病..... 166
- 130. 商阳穴——强精壮阳..... 167

强壮孩子的 12 个特效 穴位 / 169

- 131. 开天门——精神不振的克星..... 170
- 132. 揉印堂——外感发热好得快..... 170
- 133. 揉天心——安神醒脑离不了..... 171
- 134. 推坎宫——让孩子眼睛亮起来..... 171
- 135. 推六腑——缓解宝宝便秘..... 172
- 136. 推三关——风寒感冒记得推..... 172
- 137. 推大横纹——消食导滞..... 173
- 138. 推大肠经——清利湿热..... 173
- 139. 补肾经——补先天之不足..... 174

- 140. 清心经——给宝宝清热泻火..... 174
- 141. 推肝经——平肝泻火..... 175
- 142. 揉板门——消化食积..... 175

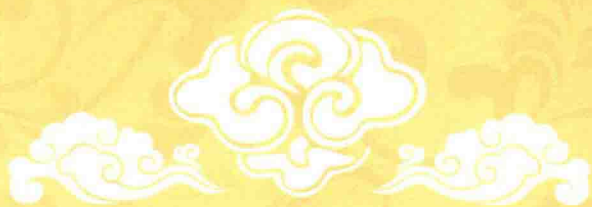
四季养生的 8 个特效 穴位 / 177

- 143. 太阳穴——脑神经的天然调节器..... 178
- 144. 神门穴——安神固本之要穴..... 179
- 145. 涌泉穴——人体生命之源..... 180
- 146. 听宫穴——耳聋、耳鸣就找它..... 181
- 147. 睛明穴——眼睛明亮的法宝..... 182
- 148. 膻中穴——宽胸理气除心烦..... 183
- 149. 气海穴——任脉之补虚要穴..... 184
- 150. 血海穴——滋阴养血..... 185

附录 常见病症特效穴 按摩 / 186



汉竹●健康爱家系列



150个特效穴位 对症按摩

吴中朝 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

经常听到养生节目里提到合谷穴、足三里穴和涌泉穴，怎么能找准？它们有什么作用？又该如何使用呢？

近期身体状况不好，总是耳鸣、面部麻木，又不想看医生，按摩哪些穴位可以缓解呢？

听说用手把玩核桃也能养生治病，是真的吗？

常按摩三阴交穴好处很多，可为什么孕妇却不能按摩呢？

.....

这些跟穴位相关的知识都能在本书中找到答案。

本书不同于市面上的穴位书，有的只说取穴方法，有的只说按摩方法，而本书不仅有精准定位和快速取穴，还有按摩、艾灸、拔罐、刮痧等多种穴位使用方法，只要一个穴位就能缓解头痛、感冒、高血压、糖尿病等所引起的不适症状，用起来方便快捷，疗效好。

按穴位不仅可以治病还能帮助救命，掐人中穴治昏迷，按劳宫穴降血压，掌握这些救命穴在危急时刻也许真的能救人。

根据穴位特点，给出穴位使用小妙招，用梳子刺激头维穴，用乒乓球刺激涌泉穴，连平时常吃的核桃都能用来按摩穴位，穴位养生治病其实就在生活的点滴之中。

按穴位也是有禁忌的，孕妇不能按三阴交穴；百会穴不能重力按压；四神聪穴不能拔火罐。掌握这些禁忌才能更加放心地使用穴位。

随书附赠标准经络穴位挂图，可带在身上，随时随地都可以使用。



目录

预备篇

经络穴位，人体自带治病良药	10
不出错的找穴方法	11
一学就会的按摩手法	16
哪些情况不能按摩	19

应用篇

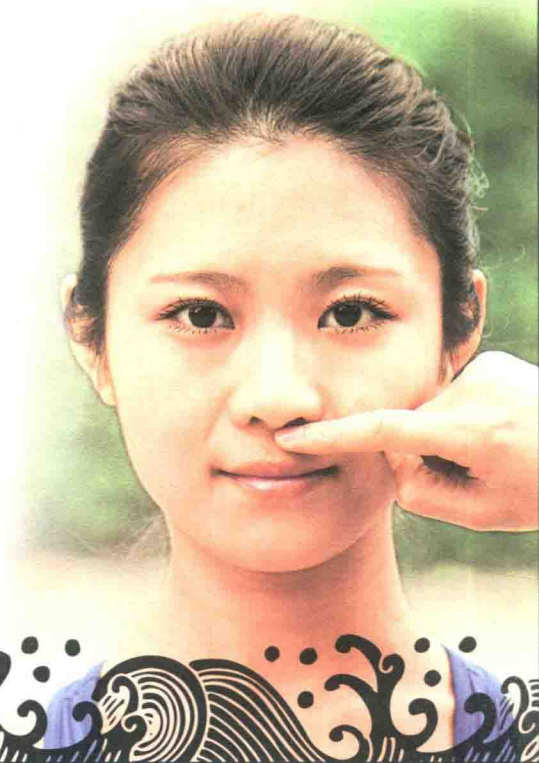
教你 8 大救命穴！关键时刻能保命 / 23

1. 劳宫穴——迅速降血压	24
2. 合谷穴——消炎镇痛的救星	25
3. 三阴交穴——三条阴经气血 的交会处	26
4. 足三里穴——天然营养补品	27
5. 水沟穴——人体急救 120	28
6. 至阳穴——急性胃痛就按它	29
7. 百会穴——长命百岁保健穴	30
8. 阳陵泉穴——口苦口干无影踪	31

对付中老年常见病的 22 个特效穴位 / 33

9. 头维穴——脸部痉挛不用怕	34
10. 巨髎穴——面神经麻痹就按它	35
11. 水突穴——对付慢性咽炎有妙招	36
12. 缺盆穴——咳嗽、喘息不再愁	37

13. 扶突穴——甲状腺肿大就找它	38
14. 听会穴——有助改善耳鸣耳聋	39
15. 廉泉穴——中风失语就求它	40
16. 神堂穴——缓解气喘、胸闷	41
17. 风市穴——常按远离中风	42
18. 人迎穴——双向调血压	43
19. 风门穴——常年咳嗽一按就灵	44
20. 外关穴——缓解腰痛和风湿	45
21. 养老穴——晚年体健靠养老	46
22. 地机穴——改善胰岛素分泌	47
23. 曲池穴——改善上肢瘫痪	48
24. 郄门穴——心绞痛应急穴	49
25. 鱼际穴——平哮喘效果佳	50
26. 中渚穴——常按消除胆结石	51
27. 悬钟穴——降血压效果好	52
28. 维道穴——消除四肢水肿	53
29. 解溪穴——缓解脑供血不足	54
30. 陷谷穴——理气止胃痛	55



驱赶小病小痛的 22 个特效穴位 / 57

31. 印堂穴——提神醒脑.....58
32. 鱼腰穴——改善目胀酸痛.....59
33. 迎香穴——专治鼻炎.....60
34. 四白穴——对付各种眼疾.....61
35. 风池穴——疏风散寒治感冒.....62
36. 风府穴——感冒及时擦风府.....63
37. 四神聪穴——偏正头痛它掌管.....64
38. 章门穴——平抚腹胀.....65
39. 水分穴——腹痛、泄泻常按它.....66
40. 中脘穴——有效止胃痛、呕吐.....67
41. 天枢穴——腹泻、便秘双调节.....68
42. 中极穴——解除尿频、尿痛.....69
43. 身柱穴——消除咳嗽和气喘.....70
44. 长强穴——便秘、痔疮的首选.....71
45. 天井穴——淋巴结核不用怕.....72
46. 小海穴——贫血、眩晕求小海.....73
47. 列缺穴——缓解发热、头痛.....74
48. 大陵穴——让腕关节不再麻木.....75
49. 少商穴——预防感冒找少商.....76
50. 前谷穴——可泻火、治口疮.....77
51. 冲阳穴——除腹胀、增食欲.....78
52. 厉兑穴——快速止吐.....79

对付骨骼肌肉疼痛的 18 个特效穴位 / 81

53. 肩髃穴——缓解肩臂痛.....82
54. 肩井穴——落枕、肩痛就按它.....83
55. 肩髃穴——远离肩周痛.....84
56. 肩贞穴——肩周炎的必用穴.....85



57. 天髎穴——颈项强直疼痛多按它.....86
58. 通里穴——有效缓解肘臂肿痛.....87
59. 后溪穴——颈椎腰椎病的常用穴.....88
60. 阳溪穴——赶走头痛、牙痛.....89
61. 中渚穴——颈肩背痛常用穴.....90
62. 大肠俞穴——对付风湿腰痛.....91
63. 环跳穴——腰痛有救了.....92
64. 承扶穴——改善腰腿痛.....93
65. 伏兔穴——解除膝冷、腰胯疼.....94
66. 委中穴——即刻缓解腰背痛.....95
67. 阴陵泉穴——下肢痿软的救星.....96
68. 犊鼻穴——膝关节炎不用愁.....97
69. 承山穴——腿脚抽筋不再来.....98
70. 昆仑穴——脚踝痛、腰背痛的特效穴.....99

滋养五脏六腑的 14 个特效穴位 / 101

71. 心俞穴——养心安神.....102
72. 内关穴——心神卫士.....103
73. 肺俞穴——哮喘病的克星.....104



74. 太渊穴——宣肺益气.....105
75. 肝俞穴——清肝明目.....106
76. 太冲穴——清肝火消怒气.....107
77. 胆俞穴——养胆护体.....108
78. 日月穴——对付胆疾的能手.....109
79. 脾俞穴——不思饮食就按它.....110
80. 太白穴——健脾化湿.....111
81. 胃俞穴——养胃和胃.....112
82. 梁丘穴——驱赶顽固胃痛.....113
83. 肾俞穴——护肾强肾.....114
84. 京门穴——补肾大穴.....115

95. 支沟穴——排除体内毒素.....128
96. 阴郄穴——盗汗、惊悸的特效穴...129
97. 间使穴——治呃逆之要穴.....130
98. 中冲穴——补益肝肾.....131
99. 少冲穴——保养心脏的要穴.....132
100. 丰隆穴——除湿化痰.....133
101. 公孙穴——摆平胸腹疾患.....134
102. 丘墟穴——提神醒脑.....135
103. 行间穴——改善目赤与头痛.....136
104. 内庭穴——清理口腔炎症.....137

改善亚健康的 20 个 特效穴位 / 117

85. 瞳子髎穴——目赤眼花的特效穴...118
86. 下关穴——牙痛、耳鸣一按就灵...119
87. 大椎穴——感冒清热找大椎.....120
88. 陶道穴——常按可愉悦身心.....121
89. 神道穴——缓解心绞痛.....122
90. 三焦俞穴——按之增食欲.....123
91. 石关穴——脾胃虚寒按石关.....124
92. 天突穴——缓解声音嘶哑.....125
93. 大横穴——防治营养过剩.....126
94. 曲泽穴——改善长期胸闷、心慌...127

呵护女性的 12 个特 效穴位 / 139

105. 阳白穴——淡化抬头纹.....140
106. 承泣穴——善治黑眼圈.....141
107. 地仓穴——抚平口周皱纹.....142
108. 颧髎穴——色斑粉刺一扫光.....143
109. 颊车穴——防止面部皱纹.....144
110. 鸠尾穴——皮肤干燥不用愁.....145
111. 交信穴——调经养血止崩漏.....146
112. 足临泣穴——呵护女性乳房.....147
113. 照海穴——月经不调的救星.....148
114. 少府穴——远离外阴瘙痒.....149
115. 少泽穴——通乳功臣.....150
116. 阳池穴——驱走手脚的寒冷.....151



关爱男性的 14 个特效 穴位 / 153

- 117. 关元穴——固精养元..... 154
- 118. 神阙穴——睡前按之补亏虚..... 155
- 119. 命门穴——强腰膝、补肾气..... 156
- 120. 气海俞穴——提高性致除腰痛..... 157
- 121. 腰阳关穴——遗精、阳痿不复返..... 158
- 122. 殷门穴——强健腰腿有绝招..... 159
- 123. 阴谷穴——遗尿、遗精选阴谷..... 160
- 124. 复溜穴——缓解手足多汗、
四肢乏力..... 161
- 125. 漏谷穴——主治前列腺疾病..... 162
- 126. 足五里穴——通利小便见效快..... 163
- 127. 箕门穴——远离难言之痒..... 164
- 128. 中封穴——保养精血之要穴..... 165
- 129. 太溪穴——补肾气、处百病..... 166
- 130. 商阳穴——强精壮阳..... 167

强壮孩子的 12 个特效 穴位 / 169

- 131. 开天门——精神不振的克星..... 170
- 132. 揉印堂——外感发热好得快..... 170
- 133. 揉天心——安神醒脑离不了..... 171
- 134. 推坎宫——让孩子眼睛亮起来..... 171
- 135. 推六腑——缓解宝宝便秘..... 172
- 136. 推三关——风寒感冒记得推..... 172
- 137. 推大横纹——消食导滞..... 173
- 138. 推大肠经——清利湿热..... 173
- 139. 补肾经——补先天之不足..... 174

- 140. 清心经——给宝宝清热泻火..... 174
- 141. 推肝经——平肝泻火..... 175
- 142. 揉板门——消化食积..... 175

四季养生的 8 个特效 穴位 / 177

- 143. 太阳穴——脑神经的天然调节器..... 178
- 144. 神门穴——安神固本之要穴..... 179
- 145. 涌泉穴——人体生命之源..... 180
- 146. 听宫穴——耳聋、耳鸣就找它..... 181
- 147. 睛明穴——眼睛明亮的法宝..... 182
- 148. 膻中穴——宽胸理气除心烦..... 183
- 149. 气海穴——任脉之补虚要穴..... 184
- 150. 血海穴——滋阴养血..... 185

附录 常见病症特效穴 按摩 / 186







预备篇



经络穴位，人体自带治病良药

经络是人体气血运行的“交通图”

经络，即人体气血运行的通道。其中，大的、纵行的、主干条的，称之为“经”；小的、横行的、支线条的，则称之为“络”；两者相合统称为“经络”。正是由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，有连贯全身的功能，才使人体形成了一个有机的、不可分割的整体。因此，中医历来有“经脉者，所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”的说法。

经络主要包括经脉和络脉，经脉有十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。经络彼此连接、相互联系，将人体的四肢百骸、五脏六腑联络起来。人体通过经络系统调节气血阴阳，从而使机体保持相对平衡。

穴位是治疗人体疾病的“关键点”

如果说经络是气血运行传输的通道，是一条条线，那么，穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。人体的健康与疾病，通常都会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示。例如，背部心俞穴、肺俞穴处若发生剧烈疼痛，则往往提示胸腔器官存在心肺或其他相关疾病的可能，这就是与中医的经络穴位有关。

穴位按摩疗法是指通过各种肢体动作，尤其是手指产生的一种力学刺激。对穴位进行按摩时，被刺激的部位因受到神经反射的影响，不仅局部组织的血液循环和新陈代谢会明显加快，还会使皮肤、肌肉的温度增高、营养状况得到改善，从而增强身体的抗病能力。

按摩疗法不仅在防止疾病、维持身体健康方面具有一定的作用，而且在调节情绪、心理和精神状态方面，更具有明显的效果。

