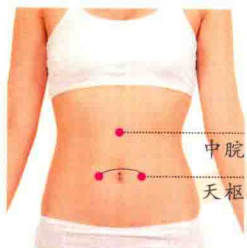


便秘
经穴理疗取穴



李志刚 / 编著

经络循行，生生不息，你要的健康尽在点滴刺激

经络穴位，天赐的“**健体宝典**”

对症通经络，以“穴”打造健康钥匙



通养健康

对症穴位通经络

不要再让你拥有的“秘密武器”继续沉睡，以“经穴”之名，许一生健康

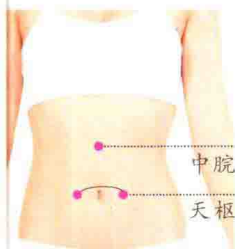
自诊自疗
居家必备



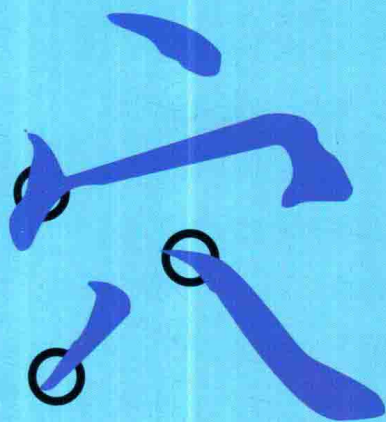
扫我，视频“码”上看

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

便秘
经穴理疗取穴



李志刚 / 编著



通养健康 对症穴位通经络

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“穴”通养健康:对症穴位通经络/李志刚编著. —
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8481-4

I. ①穴… II. ①李… III. ①穴位疗法 IV.
①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第200933号

“穴”通养健康：对症穴位通经络

“XUE” TONG YANGJIANKANG: DUIZHENG XUEWEI TONGJINGLUO

编 著 李志刚

责任编辑 宋秋颖

策划编辑 江 娜

封面设计 龚海华

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001

电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143

网址：www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8481-4/R · 2517

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



前言

经络，意指周身气血运行的通道，每一经络都与脏腑相关联，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。前人在研究人体经络穴位时不单单是为了研究本身，主要还是为了针对人的身体对症取穴通络，治疗疾病，造福人类。我们人体的每一个穴位都相当于一味中药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验总结得来的。

在中医穴位中，“四总穴歌”非常有名。“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收”，这四句话分别对应了人体的四个部位、四个穴位，找准这四个穴位进行治疗就可以缓解相应部位的疼痛。然而，大部分人即使听说过这句话，也找不准相应的穴位；至于人们常听到的气海、关元、膻中、百会等穴位，也仅仅是听说而已，它们在养生中的重要作用一般人知之甚少，以致刮痧、艾灸、按摩这些中医的常用理疗手法，也在人们的眼前蒙上了一层神秘的面纱。

本书便是针对广大养生爱好者经常为无法准确定位取穴、不知如何对症选穴的问题而编的，内容涵盖了十二正经、任督二脉、经外奇穴，详细列出了人体约140个常用穴位的不同功效，并把这些穴位按照经络循行来展示说明，详细地分析了每个穴位的位置，如何对症治病，并列出了每种穴位的多种治疗手段、多种穴位的配合使用疗效，以及100多个生活常见病症的配穴治疗方法。为了让大家更精确地定位取穴及操作，更给每个穴位配上了清晰的真人展示图，以保证普通人一学就会，让普通老百姓也可以自己动手保健养生。

目录



第一章

人体健康密码——穴位

- 简述经络穴位演变史.....002
- 找穴自有窍门——图解4种简便取穴妙法..003
- 补泻得宜——穴位理疗有依据.....005
- 配穴有方法，疗效更出众.....007
- 十二正经五腧穴——井、荣、输、经、合.008

第二章

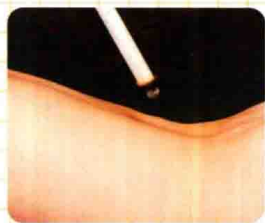
“穴”有所用 ——图解140个临床特效穴

第一节 手太阴肺经穴

- 中府【清肺化痰平咳喘】.....011
- 尺泽【清肺泻热补肾脏】.....012
- 孔最【气血畅通除痔疮】.....013
- 列缺【头项疾病寻列缺】.....014
- 太渊【通调血脉补肺虚】.....015
- 鱼际【清泻肺热治手痛】.....016
- 少商【泻火开窍定神志】.....016

第二节 手阳明大肠经穴

- 合谷【头面疾患合谷收】.....018
- 阳溪【清热泻火通经络】.....019



手三里【调理肠胃消肿痛】..... 020

曲池【清热活络降血压】..... 021

臂臑【肩臂疼痛揉臂臑】..... 022

肩髃【通经活络利肩臂】..... 023

迎香【鼻子健康嗅觉好】..... 024

❁ 第三节 足阳明胃经穴

四白【明目护眼又养颜】..... 026

颊车【祛除胃火治牙痛】..... 027

承泣【散风清热治眼疾】..... 028

地仓【健脾益胃止流涎】..... 028

下关【口眼歪斜下关疗】..... 029

头维【头痛如裹找头维】..... 029

天枢【腹泻便秘双向调】..... 030

归来【男科妇科皆可调】..... 031

梁丘【理气和胃通经络】..... 032

犊鼻【膝盖病变寻犊鼻】..... 033

足三里【常按胜吃老母鸡】..... 034

上巨虚【肠胃健康不生病】..... 035

丰隆【祛痰化湿降血脂】..... 036

解溪【健脾和胃安神志】..... 037

内庭【清火解毒治牙痛】..... 038

❁ 第四节 足太阴脾经穴

隐白【健脾回阳止崩漏】..... 040

公孙【调和肝脾促消化】..... 040

商丘【肠胃足踝皆可疗】..... 041

三阴交【善治妇科功效多】..... 042

地机【揉揉按按降血糖】..... 043

阴陵泉【调节脾肾利水湿】..... 044

血海【调经统血治膝痛】..... 045

大包【体倦乏力找大包】..... 046

❁ 第五节 手少阴心经穴

极泉【平复心率调气血】..... 048

少海【祛除心火定神志】..... 049

通里【清热安神治失语】..... 050

神门【宁心安神治失眠】..... 051

少冲【醒神开窍解疲劳】..... 052

❁ 第六节 手太阳小肠经穴

少泽【益气通乳治热证】..... 054



后溪【腰颈不适疗效好】 055

小海【清热护龈疗臂痛】 056

天宗【颈肩病症寻天宗】 057

肩中俞【宽胸理气利颈肩】 058

颧髎【美容养颜疗面痛】 059

听宫【耳部疾患取听宫】 060

❁ 第七节 足太阳膀胱经穴

睛明【眼睛干涩揉睛明】 062

攒竹【保护视力解疲劳】 062

大杼【强健筋骨护颈椎】 063

风门【善祛风邪治表证】 064

肺俞【调理肺气防肺疾】 065

心俞【养心安神补气血】 066

膈俞【活血化瘀补气血】 067

肝俞【疏肝利胆功效佳】 068

胆俞【善治胆病威力强】 069

脾俞【益气健脾消化好】 070

胃俞【肠胃疾患找胃俞】 071

三焦俞【通调三焦利水湿】 072

肾俞【强肾护肾有奇功】 073

大肠俞【调理肠腑治早泄】 074

膀胱俞【通调小便治遗尿】 075

八髎【调理下焦利腰腿】 075

委中【舒筋活络治腰背】 076

志室【保养肾脏利腰腿】 077

承山【小腿抽筋常用它】 078

昆仑【舒筋通络疗足痛】 079

申脉【补益阳气祛身寒】 080

至阴【矫正胎位有奇功】 080

❁ 第八节 足少阴肾经穴

涌泉【养生防病万金油】 082

太溪【壮阳益肾利腰腿】 083

照海【滋阴益肾调三焦】 084

复溜【调节肾经消水肿】 085

大赫【益肾固精增情趣】 086

盲俞【润肠通便止腹痛】 086

❁ 第九节 手厥阴心包经穴

曲泽【强化血管护心脑】 088

间使【宽胸解郁治热病】 089

内关【保健心脏治胃病】 090



大陵【安神定志护手腕】..... 091

劳宫【清热安神解疲劳】..... 092

中冲【散热降温疗心疾】..... 092

❁ 第十节 手少阳三焦经穴

阳池【手足暖炉阳池穴】..... 094

外关【清火泻热益上肢】..... 095

支沟【治疗便秘一身轻】..... 096

肩髃【肩臂疼痛找肩髃】..... 097

关冲【开窍醒神除烦躁】..... 098

翳风【头面健康不生病】..... 098

耳门【耳疾烦恼一扫光】..... 099

丝竹空【祛风明目止头痛】..... 099

角孙【头面火热角孙泻】..... 100

❁ 第十一节 足少阳胆经穴

听会【五官疾患不用愁】..... 102

阳白【视力疲劳揉阳白】..... 103

风池【提神醒脑护颈椎】..... 104

肩井【舒筋活络疗肩痛】..... 105

日月【疏肝利胆养肠胃】..... 106

带脉【调经止带祛湿邪】..... 107

环跳【强健腰膝祛风湿】..... 108

风市【祛风化湿通经络】..... 109

膝阳关【呵护膝盖止疼痛】..... 110

阳陵泉【疏肝利胆强腰膝】..... 111

悬钟【利腿降压两不误】..... 112

❁ 第十二节 足厥阴肝经穴

行间【疏肝泻火治热病】..... 114

太冲【祛除肝火消怒气】..... 115

章门【五脏疾患脾为先】..... 116

期门【养肝排毒功效佳】..... 117

曲泉【通经止带润肌肤】..... 118

阴包【调经止痛畅气机】..... 118

❁ 第十三节 任脉穴

中极【利水通淋调经带】..... 120

关元【培元固本疗虚损】..... 121

气海【益气助阳保健康】..... 122

水分【通调水道消水肿】..... 123

中脘【善治腑病胃为先】..... 124

膻中【宽胸理气护心胸】..... 125

神阙【回阳救逆止腹泻】..... 126



建里【健脾和胃疗效佳】..... 126

廉泉【利喉舒舌治咽炎】..... 127

承浆【生津敛液活经络】..... 127

天突【通利气道止咳喘】..... 128

第十四节 督脉穴

长强【脱肛腹泻不用愁】..... 130

腰阳关【强健腰膝调阳气】..... 131

命门【调理生殖温补法】..... 132

至阳【利胆退黄治脊强】..... 133

身柱【宁神镇咳治脊强】..... 134

大椎【振奋阳气疗热病】..... 135

哑门【失语项强皆能疗】..... 136

风府【通关开窍祛风邪】..... 136

神庭【宁神醒脑长智慧】..... 137

人中【小小人中急救强】..... 137

百会【醒脑开窍和阴阳】..... 138

第十五节 经外奇穴

太阳【醒脑开窍解疲劳】..... 140

颈百劳【滋养肺阴止咳喘】..... 141

四神聪【醒脑安神增智力】..... 142

四缝【健脾行气治疳积】..... 142

夹脊【调和脏腑功效佳】..... 143

十宣【开窍苏厥治急症】..... 144

定喘【宣肺理气平咳喘】..... 145

外劳宫【落枕颈痛经经验穴】..... 146

腰眼【强筋健骨利腰腿】..... 147

子宫【女性福穴调生殖】..... 148

鹤顶【膝腿疾患鹤顶求】..... 149

胆囊【防治胆疾利腰腿】..... 150





第三章

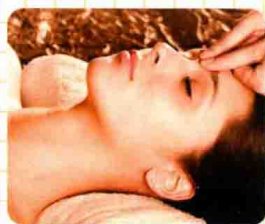
对症通“穴”保健康

❀ “穴”治小病小痛

感冒【辨证施治祛表邪】	152
头痛【胀痛闷痛肢困重】	154
咳嗽【咽痒咽痛咳痰出】	156
肺炎【高热寒战兼胸痛】	158
支气管炎【气喘咳嗽声嘶哑】	160
哮喘【清肺化痰平咳喘】	162
呕吐【反胃恶心血压低】	164
胃痛【胃脘心窝痛难忍】	166
腹胀【排除胀气消化好】	168
便秘【排便减少腹胀满】	170
腹泻【排便清稀次数多】	172
鼻炎【鼻塞流涕嗅觉差】	174

❀ “穴”治中老年高发病

肩周炎【上肢难举肩疼痛】	176
坐骨神经痛【腰臀疼痛连下肢】	178
高血压【面赤身热兼头痛】	180
脑卒中后遗症【口眼歪斜肢障碍】	182
高血脂【高危疾病病因魁】	184
糖尿病【三多一少脏腑伤】	186
耳鸣、耳聋【肾虚体弱听觉乱】	188



腰椎间盘突出【下肢麻木腰骶痛】 190

❀ “穴”调两性常见病

月经不调【冲任失调经紊乱】 192

痛经【气血失和行经痛】 194

闭经【功能失调经不来】 196

带下病【湿热气血常为因】 198

崩漏【下血不止辨缓急】 200

子宫脱垂【小腹坠胀腰酸痛】 202

乳腺增生【乳房肿块伴疼痛】 204

产后缺乳【气血亏虚乳汁少】 206

不孕症【男方无病妊娠难】 208

更年期综合征【失眠健忘心烦躁】 210

前列腺炎【尿频尿急尿疼痛】 212

膀胱炎【小便灼痛尿频急】 214

阳痿【肾阳亏虚勃起难】 216

早泄【肾气不固精亏耗】 218

遗精【精神萎靡腰酸软】 220

❀ “穴”调亚健康病症

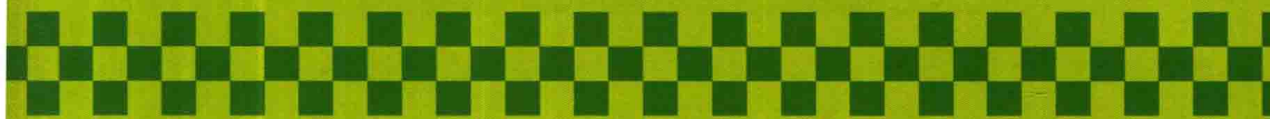
神经衰弱【精神紊乱易疲劳】 222

眩晕【天旋地转欲仆倒】 224

失眠【入睡困难精力差】 226

疲劳综合征【记忆减退难集中】 228

网球肘【肘臂疼痛阴雨重】 230



《 第一章 》

人体健康密码 ——穴位

黄帝曰：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”经络是上天赐予我们的神秘宝藏，而经络上那密密麻麻的穴位则是打开健康之门的“金钥匙”。但是那“深藏不露”的穴位，我们应该怎样找到，怎样找准，怎样操作才合适呢？本章将会解开您心里的疑惑。

简述经络穴位演变史

作为人体组织结构的重要组成部分，经络腧穴形成了遍布人体全身上下的网状有机结构。这些人体表面看不见的点与线，纵横交错，星罗棋布，共同承载着人体生命的延续与健康的维系。

穴位是中国文化和中医学特有的名词，学名腧穴，指人体脏腑经络气血输注于体表的特定部位。经络以穴位为据点，穴位则以经络为通道。

“腧”与“输”通，或从简做“俞”。“穴”是空隙的意思。“输通”是双向的，从内通向外，反映病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。从这个意义上说，腧穴又是疾病的反映点和治疗的刺激点。

远在新石器时代，我们的祖先就已经使用砭石来砥刺放血，割刺脓疡；或用其热熨、按摩、叩击体表；或在体表某一部位用火烤、烧灼等方法来减轻和消除伤痛。久而久之，我们的祖先逐渐意识到人体的某些特殊部位具有治疗疾病的作用，这就是穴位发现的最初过程。著名医典《黄帝内经》中记载了160个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存的针灸专科开山名作《针灸甲乙经》，对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一进行了论述。至宋代，王惟一重新厘定穴位，撰著《铜人腧穴针灸图位》，并且首创研铸专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，其造型之

逼真，端刻之精确，令人叹服。可见，很早以前，我国古代医学家就知道依据腧穴治病，并在长期实践过程中形成了腧穴学的完整理论体系。

人体周身约有52个单穴，309个双穴、50个经外奇穴，共约720个穴位。绝大多数“穴位”所在的位置都是在骨骼的间隙或凹陷里，而且一般处于骨骼间隙的两端和中间，如果不在骨骼的间隙或凹陷里，那么其“穴位”下面必定有较大或较多的血管或体液经过，如手部和腹部。为什么会这样呢？因为血液或体液流通时，容易滞留在这些位置上，从而也就形成了“穴位”这种特殊的现象。所以我们也经常可以读到这样的描述：穴位在骨之间或凹槽处等。

现代研究发现，穴位与神经是相关联的，某一穴位与某一脏器的神经往往同属于一个脊髓节段。穴位处的温度比其他部位的温度略高，与血管、淋巴结关系密切。研究者们相信，人体穴位既与神经系统密切相关，又与血管、肌肉、肌腱等组织有关。

找穴自有窍门——图解4种简便取穴妙法

穴位是人体脏腑经络气血输注于体表的部位，是疾病的反应点，也是治疗的刺激点。如今，经穴疗法早已融入了人们的生活当中，取穴的正确与否，直接影响理疗的效果，掌握正确的方法是准确取穴的关键。

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入到人们的生活当中。使用经络穴位，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以益寿延年，如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，在进行穴位疗法之前，一定要了解一些经穴治疗的注意事项。

首先，要学会如何找准穴位。

在进行穴位疗法的时候，找穴位是最重要的，就是找对地方。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴位的诀窍。

手指同身寸定位法

利用患者本人的手指作为测量的尺度来量取穴位的方法称为手指度量法，又称为“手指同身寸”，这是临床上最常用的取穴找穴方法。

“同身寸”中的“寸”并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上长短是不同的：较高的人的“1寸”比较矮的人的“1寸”要长，这是由身体比例来决定的。所以，“同身寸”只适用于同一个人身上，不能用自己的手指去测量别人身上的穴位，这样做是找不准穴位的。

拇指同身寸：大拇指横宽为1寸。

中指同身寸：中指中节屈曲，手指内侧两端横纹头之间的距离为1寸。

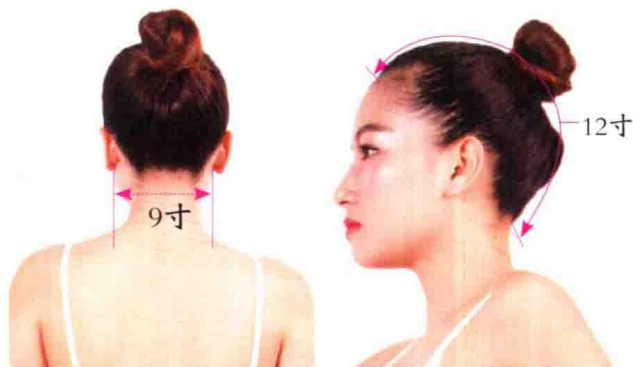


常用同身寸示意图

横指同身寸：又叫“一夫法”，食指、中指、无名指和小指四指并拢，以中指中节横纹处为准，食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽为3寸；另外，食指与中指并拢横宽为1.5寸。

骨度分寸定位法

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度。作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；耳后两乳突（完骨）之间为9寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至膝中为19寸；膝中至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。



体表标志定位法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙位于腹部脐中央；膻中位于两乳头中间。

动作标志：需要做出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。



感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压、捏一捏、摸一摸，如果有痛感、硬结、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差，如发凉、发烫，或皮肤出现黑痣、斑点，那么这个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。



补泻得宜——穴位理疗有依据

补，即补人体正气之不足；泻，即泻邪气之有余。是指在中医理论指导下，医者运用一定的手法，促进某一脏腑功能或抑制某一脏腑功能的作用。理疗手法有讲究，应随症区分补泻。

“虚实”在中医用语中使用得非常频繁，中医虚实，是指人体抵抗力的强弱和病邪的盛衰，也就是机体内正气与病邪之间斗争的表现。身体虚了当然要适当地“进补”，不少人认为“实”比“虚”好，其实不然，虚指人体的正气不足，抵抗力减弱；实指致病的邪气盛和邪正斗争剧烈。因此，“虚”与“实”都不好，要遵循“虚者补之，实者泻之”的基本法则来确定穴位补泻。

按摩补泻

(1) 顺经络循行的方向进行的按摩属于补法，逆经络循行的方向进行的按摩属于泻法。

(2) 根据按摩的力度可分为重手法和轻手法。重手法，用力相对较大，属于泻法；轻手法，用力相对较小，属于补法；用力适中则属于平补平泻法。

(3) 根据血液流动的方向，按血液从心脏流入流出来判别。按摩方向同心脏流出血液方向相反为补法；按摩方向同心脏流出血液方向相同为泻法。

(4) 根据手法的旋转方向。顺时针按摩为补法；逆时针按摩为泻法；顺时

针方向和逆时针方向按摩同时进行则属于平补平泻法。

刮痧补泻

» 刮痧补法

补法是运板按压力小，速度慢，每一板的刺激时间较长，辅以具有补益及强壮功能的穴、区、带，能使人体正气得以鼓舞，使低下的功能恢复旺盛，临床常用于年老、久病、体虚或形体瘦弱之虚证及对疼痛特别敏感的患者。

» 刮痧泻法

泻法是运板压力大、板速快、每一板的刺激时间短，能疏泄病邪、使亢进的功能恢复正常的运板法，临床常用于年轻体壮、新病体实、急病患者。当出现某种功能异常或亢进之征候，如肌肉痉挛、抽搐、神经过敏、疼痛、热证、实证等时，以泻法运板刮之，可使之缓解，恢复正常功能。

» 刮痧平补平泻法

平补平泻法是补和泻手法的结合，按压力适中，速度不快不慢，刮拭时间也介于补法和泻法之间的一种通调经络

气血的刮痧运板法，是刮痧临证时最常用的运板法。适用于虚实兼见证的治疗和正常人的保健。

艾灸补泻

灸灸施术手法

补法主要选用的是艾条雀啄灸、温和灸，以及回旋灸。其主要作用是促进人体生理功能，解除过度抑制，引起正常兴奋。

泻法则采用的是直接灸、灯火灸这些刺激性较强的方法，使患者产生强烈的温热刺激，使邪气得泻。

灸灸材料

选择偏重于补的药物进行隔物灸或敷灸就能起到补的作用。如附子饼隔物灸多用于补虚助阳，治厥逆、阳痿、遗精；隔姜灸，可温经散寒；丁香敷灸，可温中降逆、温肾助阳而治虚寒腹泻、阳痿、阴冷；五倍子敷灸，可固精敛汗而治遗精、遗尿、自汗、盗汗；隔胡椒灸，可温中散寒而治心腹冷痛等。

选用偏重于泻的药物进行隔物灸或敷灸就能起到泻的作用。如甘遂敷灸多用于逐水泻水；还有隔蒜灸，可解

毒、消肿、杀虫而治痈、疽、疖、肿、癣疮；斑蝥敷灸，可攻毒蚀疮、破血散结而治痈疽、咽喉肿痛、瘰癧；毛茛敷灸，可利湿消肿止痛而治鹤膝风、恶疮痈疽、胃痛；威灵仙敷灸，可祛风除湿、通经止痛而治风湿痹痛；板兰根敷灸，可清热解毒而治腮腺炎；薄荷敷灸，可疏散风热而治流感等。

灸灸火力

用口对艾炷吹气，使艾火燃烧旺盛是疾火与强火，这种强火刺激具有泻的功效，能使邪气随火气而发散，叫泻火。

若任其自灭是徐火与弱火，这种弱火弱刺激具有补的功效，能使阳气深入，叫补火。

拔罐补泻

(1) 罐大火猛快扣，病人自觉气被吸出为泻；罐小火弱缓扣，病人可感暖气透入为补。

(2) 多罐密排久留，吸拔力大，局部青紫为泻；少罐疏排，闪罐频拔，吸拔力小，局部潮红为补。

(3) 刺络拔罐，逆经走罐为泻；循经走罐为补。

