

小穴位大智慧丛书

98组组合穴，扫除常见病痛

19个特效穴，单穴应用显奇效

少吃药，对症按摩按出自愈力！

标准定位·对症按摩

两穴 合用效如神

(超值版)

吴建勋◎编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House



小穴位大智慧丛书

两穴 合用效如神

吴建勋◎编著

(超值版)



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

两穴合用效如神：超值版 / 吴建勋编著. —福州：
福建科学技术出版社，2015.7

(小穴位大智慧丛书)

ISBN 978-7-5335-4759-2

I. ①两… II. ①吴… III. ①穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第016929号

书 名	两穴合用效如神(超值版)
	小穴位大智慧丛书
编 著	吴建勋
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号(邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷	福建新华印刷有限责任公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/64
印 张	4
图 文	256码
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4759-2
定 价	18.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



贯古通今

两穴合用效如神



个人学习、应用针灸已经整整 30 年，其间曾在台北市国际社区文教基金会、台湾师范大学国语文化中心、台北市按摩职业工会，以及宽儒健康空间等单位用英文讲授针灸与中医常识。在教学相长过程中发现，不管遇到的是寻常疾病还是绵延难愈或近年新出现的疾病，都可以从一些传统典籍中找到答案，因而豁然开朗，应手解决困扰。其中以《医宗金鉴》最为实用。

《医宗金鉴》是清乾隆年间由吴谦等名医及专家，奉朝廷之命撷取历代名著精义，于公元 1742 年合作编辑而成。其内容上溯春秋战国，下迄明清两朝，且细分为内科、外科、妇科、儿科、针灸科、伤科、眼科，以及诊断学、方剂学等基础理论，总共 90 卷。可以说不仅内容广博，而且分科精细、影响深远，在历代医学典籍中很少能出其右。特别是其中的《刺灸心法要诀》8 卷，几乎涵盖了全部中医常用穴位，相当符合现代人的需要。因此本人在用心阅读、揣摩之余，也将其通俗化、简易化，并推介给大家应用。

然而人体全身的穴位多，应用范围也极为广泛，若要全部记住并不容易。为了让初学者方便背诵，临

床上又能随手运用，古代医家乃将其简化成七言或五言绝句，非常浅显易懂。编成歌诀之后，即便是幼儿也能朗朗上口，记住以后即可融会贯通、运用自如，治疗时略加思索即可下针，非常具有巧思。其中以《玉龙歌》和《席弘赋》最具代表性。《玉龙歌》为宋代杨氏所作，选用、介绍了120个穴位，可用以治疗常见的84种病症；《席弘赋》则为宋代针灸学家席弘所撰，现在收录于《针灸大全》一书中，主要为常见病症的治疗经验，但也可看出元、明两代的针刺手法特点，不仅非常实用，而且具有很高的参考价值，受到历代医家的重视。我也将其白话之后，收录于书中，以供读者参考。

自古以来，推拿医师或针灸医师在运用穴位治疗疾病时，多因师承与体验心得而各有不同心法，有人主张“一穴走遍天下”，也有人认为应多穴并用才有立竿见影之效果。我则认为“两穴并用”最合乎实用原则，而且除了针刺之外，还可利用敲打、按压或按摩而达到缓解与应急效用，一举多得；融会贯通之后更可运用自如，达到轻松认穴、祛病强身的目的。凡是跟我学过日常保健技巧者都觉得相当好用，所以也请你用心体会、多加练习，如能悟出更高明的治疗方法，那就是另一种功德了。

最后，须提醒读者注意的是，对于可危及生命的严重性疾病（如癌症等），应早期诊断、早期治疗，切勿耽搁，穴位疗法只能作为辅助的治疗手段。

吴建勋

2014年1月

第①章 穴位怎么取、怎么用



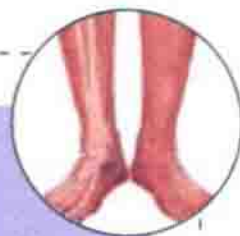
▶ 穴位怎么取 /10

1. 简便取穴法 /10
2. 手指同身寸取穴法 /11
3. 描述穴位时要用到的方位术语 /12
4. 骨度分寸折量法 /13
5. 寻找阿是穴 /15

▶ 简单实用的徒手按摩方法 /15

1. 按摩小窍门 /15
2. 这些情况不能按摩 /16
3. 常用的徒手按摩方法 /17

第②章 经典有效的配穴方法



▶ 十二经脉原络穴配穴法 /22

1. 肺经疾病：取太渊与偏历 /24
2. 大肠经疾病：取合谷与列缺 /26
3. 胃经疾病：取冲阳与公孙 /28
4. 脾经疾病：取太白与丰隆 /30
5. 心经疾病：取神门与支正 /32
6. 小肠经疾病：取腕骨与通里 /34
7. 膀胱经疾病：取京骨与大钟 /36
8. 肾经疾病：取太溪与飞扬 /38

9. 心包经疾病：取大陵与外关 /40
10. 三焦经疾病：取阳池与内关 /42
11. 胆经疾病：取丘墟与蠡沟 /44
12. 肝经疾病：取太冲与光明 /46



► 八脉交会穴配穴法 /48

1. 公孙与内关合用：治胃、心、胸疾病 /48
2. 足临泣与外关合用：治眼、耳、脸颊、颈、肩疾病 /50
3. 后溪与申脉合用：治眼、耳、颈、肩、小肠与膀胱疾病 /52
4. 列缺与照海合用：治肺、咽喉、胸膈疾病 /54

第③章 两穴合用治百病



► 伤风感冒 /58

1. 风热感冒：取大杼与曲池 /58
2. 风寒感冒：取风门与风池 /60
3. 流行性感冒：取后溪与通里 /62
4. 夜间发热不退：取照海与大都 /64
5. 白天发热不退：取申脉与侠溪 /66
6. 咳逆不得息：取足窍阴与经渠 /68

► 虚证与过劳 /70

1. 先天虚证：取气海与关元 /70
2. 体虚久病：取膏肓与神阙 /72
3. 小儿虚弱：取身柱与合谷 /74
4. 过劳：取劳宫与大陵 /76
5. 嗜睡懒言：取通里与大钟 /78

► 头面部与脑部病症 /80



1. 头痛：取风池与率谷 /80
2. 头目痛：取头维与攒竹 /82
3. 头面肿：取阳谷与解溪 /84
4. 各种眼疾：取睛明与攒竹 /86
5. 两目昏暗：取肝俞与命门 /88
6. 白内障：取角孙与丝竹空 /90
7. 各种耳疾：取翳风与听宫 /92
8. 鼻病₁：取风门与迎香 /94
9. 鼻病₂：取上星与通天 /96
10. 鼻塞、面痒：取迎香与印堂 /98
11. 牙痛₁：取太渊与鱼际 /100
12. 牙痛₂：取手三里与三间 /102
13. 牙龈肿痛：取液门与小海 /104
14. 咽喉肿痛：取少商与然谷 /106
15. 晕眩、中风：取头临泣与水沟 /108
16. 中风急救：商阳、关冲、少泽、少商等取两穴合用或四穴同用 /110
17. 中风：取百会与涌泉 /114
18. 中风后遗症：取哑门与风府 /116
19. 口眼歪斜：取颊车与地仓 /118
20. 抑郁：取支正与劳宫 /120
21. 梦魇不宁：取厉兑与隐白 /122
22. 癫痫：取神庭与身柱 /124

► 心胸部病症 /126

1. 各种肺疾：取肺俞与太渊 /126



2. 咳嗽、气喘：取尺泽与列缺 /128
3. 各种心痛：取间使与内关 /130
4. 心悸、精神疾病：取神门与少冲 /132
5. 胸口痛：取膻中与巨阙 /134
6. 胸胁痛：取丘墟与阴陵泉 /136
7. 乳肿：取乳根与少泽 /138
8. 产后乳汁不足：取前谷与乳根 /140

► 腹部病症 /142

1. 便秘：取照海与支沟 /142
2. 呕吐：取日月与意舍 /144
3. 腹胀：取悬钟与阴谷 /146
4. 吐泻：取脾俞与三焦俞 /148
5. 水肿、腹泻：取水分与阴交 /150
6. 各种腹疾：取上腕与中腕 /152
7. 腹中肿瘤₁：取天枢与公孙 /154
8. 腹中肿瘤₂：取行间与三阴交 /156
9. 腹中肿瘤₃：取内庭与商丘 /158
10. 腹中肿瘤₄：取章门与行间 /160
11. 肝胆疾病₁：取期门与至阳 /162
12. 肝胆疾病₂：取肝俞与胆俞 /164
13. 黄疸病：取胃俞与肝俞 /166
14. 疝气₁：取承浆与带脉 /168
15. 疝气₂：取筑宾与大敦 /170
16. 消渴病：取阳池与太溪 /172

► 生殖泌尿病症 /174

1. 妇科疾病：取阴交与中极 /174



2. 月经过时不止：取血海与隐白 /176
3. 男性性功能障碍：取关元与大赫 /178
4. 遗精：取中封与曲泉 /180
5. 泌尿疾病：取膀胱俞与肾俞 /182

► 酸痛病症 /184

1. 全身酸痛：取合谷与中渚 /184
2. 肩臂痛：取肩井与肩髃 /186
3. 上背痛：取膏肓与神道 /188
4. 肘臂紧疼：取少府与曲泽 /190
5. 肘臂手腕疼痛：取外关与腕骨 /192
6. 腰痛：取腰俞与命门 /194
7. 腰酸背痛：取肾俞与大肠俞 /196
8. 腰腿痛：取环跳与委中 /198
9. 步履艰难₁：取中封与足三里 /200
10. 步履艰难₂：取太冲与伏兔 /202
11. 步履艰难₃：取阴市与飞扬 /204
12. 半身不遂、筋紧：取阴陵泉与风市 /206

► 其他病症 /208

1. 血液病：取膈俞与血海 /208
2. 痔疮₁：取太白与二白 /210
3. 痔疮₂：取承山与长强 /212
4. 汗流不止：取颈百劳与通里 /214
5. 腋下肿块：取少海与足临泣 /216
6. 突然声哑不能言：取灵道与太渊 /218
7. 水肿：取隐谷与阳辅 /220
8. 皮肤病：取阳溪与曲池 /222

第4章 单穴治病一用就灵



► 八脉交会穴 /226

1. 公孙：通冲脉，主治胃肠疾病与冠心病 /226
2. 内关：通阴维脉，主治胃肠疾病、失眠与冠心病 /227
3. 足临泣：通带脉，主治头痛、眩晕、耳疾与足痛 /228
4. 外关：通阳维脉，主治头面耳疾与上肢疾患 /229
5. 后溪：通督脉，主治头面耳疾与腰背痛 /230
6. 申脉：通阳跷脉，主治头痛、目疾与腰背痛 /231
7. 列缺：通任脉，主治外感疾病与头项痛 /232
8. 照海：通阴跷脉，主治妇科疾病、咽部疾患与失眠 /233

► 其他特效穴位 /234

1. 足三里：强身健体，主治胃疾患 /234
2. 内庭：治咽肿、牙痛有奇效 /235
3. 曲池：咽炎、中暑常用穴 /236
4. 合谷：治头面疾患疗效佳 /237
5. 委中：腰背部疾病特效穴 /238
6. 承山：主治痔疾便难与腰腿痛 /239
7. 太冲：主治头面部疾病与妇科病 /240
8. 昆仑：头痛眩晕、颈腰足痛常用穴 /241
9. 环跳：主治腰腿足痛 /242
10. 阳陵泉：肝胆疾病与腰腿膝痛常用穴 /243
11. 通里：心绞痛特效穴 /244

附录 十四经要穴主治歌



贯古通今

两穴合用效如神



个人学习、应用针灸已经整整 30 年，其间曾在台北市国际社区文教基金会、台湾师范大学国语文化中心、台北市按摩职业工会，以及宽儒健康空间等单位用英文讲授针灸与中医常识。在教学相长过程中发现，不管遇到的是寻常疾病还是绵延难愈或近年新出现的疾病，都可以从一些传统典籍中找到答案，因而豁然开朗，应手解决困扰。其中以《医宗金鉴》最为实用。

《医宗金鉴》是清乾隆年间由吴谦等名医及专家，奉朝廷之命撷取历代名著精义，于公元 1742 年合作编辑而成。其内容上溯春秋战国，下迄明清两朝，且细分为内科、外科、妇科、儿科、针灸科、伤科、眼科，以及诊断学、方剂学等基础理论，总共 90 卷。可以说不仅内容广博，而且分科精细、影响深远，在历代医学典籍中很少能出其右。特别是其中的《刺灸心法要诀》8 卷，几乎涵盖了全部中医常用穴位，相当符合现代人的需要。因此本人在用心阅读、揣摩之余，也将其通俗化、简易化，并推介给大家应用。

然而人体全身的穴位多，应用范围也极为广泛，若要全部记住并不容易。为了让初学者方便背诵，临

床上又能随手运用，古代医家乃将其简化成七言或五言绝句，非常浅显易懂。编成歌诀之后，即便是幼儿也能朗朗上口，记住以后即可融会贯通、运用自如，治疗时略加思索即可下针，非常具有巧思。其中以《玉龙歌》和《席弘赋》最具代表性。《玉龙歌》为宋代杨氏所作，选用、介绍了120个穴位，可用以治疗常见的84种病症；《席弘赋》则为宋代针灸学家席弘所撰，现在收录于《针灸大全》一书中，主要为常见病症的治疗经验，但也可看出元、明两代的针刺手法特点，不仅非常实用，而且具有很高的参考价值，受到历代医家的重视。我也将其白话之后，收录于书中，以供读者参考。

自古以来，推拿医师或针灸医师在运用穴位治疗疾病时，多因师承与体验心得而各有不同心法，有人主张“一穴走遍天下”，也有人认为应多穴并用才有立竿见影之效果。我则认为“两穴并用”最合乎实用原则，而且除了针刺之外，还可利用敲打、按压或按摩而达到缓解与应急效用，一举多得；融会贯通之后更可运用自如，达到轻松认穴、祛病强身的目的。凡是跟我学过日常保健技巧者都觉得相当好用，所以也请你用心体会、多加练习，如能悟出更高明的治疗方法，那就是另一种功德了。

最后，须提醒读者注意的是，对于可危及生命的严重性疾病（如癌症等），应早期诊断、早期治疗，切勿耽搁，穴位疗法只能作为辅助的治疗手段。

吴建勋

2014年1月

第①章 穴位怎么取、怎么用



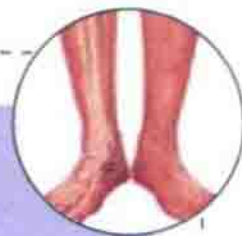
▶ 穴位怎么取 /10

1. 简便取穴法 /10
2. 手指同身寸取穴法 /11
3. 描述穴位时要用到的方位术语 /12
4. 骨度分寸折量法 /13
5. 寻找阿是穴 /15

▶ 简单实用的徒手按摩方法 /15

1. 按摩小窍门 /15
2. 这些情况不能按摩 /16
3. 常用的徒手按摩方法 /17

第②章 经典有效的配穴方法



▶ 十二经脉原络穴配穴法 /22

1. 肺经疾病：取太渊与偏历 /24
2. 大肠经疾病：取合谷与列缺 /26
3. 胃经疾病：取冲阳与公孙 /28
4. 脾经疾病：取太白与丰隆 /30
5. 心经疾病：取神门与支正 /32
6. 小肠经疾病：取腕骨与通里 /34
7. 膀胱经疾病：取京骨与大钟 /36
8. 肾经疾病：取太溪与飞扬 /38

9. 心包经疾病：取大陵与外关 /40
10. 三焦经疾病：取阳池与内关 /42
11. 胆经疾病：取丘墟与蠡沟 /44
12. 肝经疾病：取太冲与光明 /46



► 八脉交会穴配穴法 /48

1. 公孙与内关合用：治胃、心、胸疾病 /48
2. 足临泣与外关合用：治眼、耳、脸颊、颈、肩疾病 /50
3. 后溪与申脉合用：治眼、耳、颈、肩、小肠与膀胱疾病 /52
4. 列缺与照海合用：治肺、咽喉、胸膈疾病 /54

第③章 两穴合用治百病



► 伤风感冒 /58

1. 风热感冒：取大杼与曲池 /58
2. 风寒感冒：取风门与风池 /60
3. 流行性感冒：取后溪与通里 /62
4. 夜间发热不退：取照海与大都 /64
5. 白天发热不退：取申脉与侠溪 /66
6. 咳逆不得息：取足窍阴与经渠 /68

► 虚证与过劳 /70

1. 先天虚证：取气海与关元 /70
2. 体虚久病：取膏肓与神阙 /72
3. 小儿虚弱：取身柱与合谷 /74
4. 过劳：取劳宫与大陵 /76
5. 嗜睡懒言：取通里与大钟 /78



► 头面部与脑部病症 /80

1. 头痛：取风池与率谷 /80
2. 头目痛：取头维与攒竹 /82
3. 头面肿：取阳谷与解溪 /84
4. 各种眼疾：取睛明与攒竹 /86
5. 两目昏暗：取肝俞与命门 /88
6. 白内障：取角孙与丝竹空 /90
7. 各种耳疾：取翳风与听宫 /92
8. 鼻病₁：取风门与迎香 /94
9. 鼻病₂：取上星与通天 /96
10. 鼻塞、面痒：取迎香与印堂 /98
11. 牙痛₁：取太渊与鱼际 /100
12. 牙痛₂：取手三里与三间 /102
13. 牙龈肿痛：取液门与小海 /104
14. 咽喉肿痛：取少商与然谷 /106
15. 晕眩、中风：取头临泣与水沟 /108
16. 中风急救：商阳、关冲、少泽、少商等取两穴合用或四穴同用 /110
17. 中风：取百会与涌泉 /114
18. 中风后遗症：取哑门与风府 /116
19. 口眼歪斜：取颊车与地仓 /118
20. 抑郁：取支正与劳宫 /120
21. 梦魇不宁：取厉兑与隐白 /122
22. 癫痫：取神庭与身柱 /124

► 心胸部病症 /126

1. 各种肺疾：取肺俞与太渊 /126



2. 咳嗽、气喘：取尺泽与列缺 /128
3. 各种心痛：取间使与内关 /130
4. 心悸、精神疾病：取神门与少冲 /132
5. 胸口痛：取膻中与巨阙 /134
6. 胸胁痛：取丘墟与阴陵泉 /136
7. 乳肿：取乳根与少泽 /138
8. 产后乳汁不足：取前谷与乳根 /140

► 腹部病症 /142

1. 便秘：取照海与支沟 /142
2. 呕吐：取日月与意舍 /144
3. 腹胀：取悬钟与阴谷 /146
4. 吐泻：取脾俞与三焦俞 /148
5. 水肿、腹泻：取水分与阴交 /150
6. 各种腹疾：取上腕与中腕 /152
7. 腹中肿瘤₁：取天枢与公孙 /154
8. 腹中肿瘤₂：取行间与三阴交 /156
9. 腹中肿瘤₃：取内庭与商丘 /158
10. 腹中肿瘤₄：取章门与行间 /160
11. 肝胆疾病₁：取期门与至阳 /162
12. 肝胆疾病₂：取肝俞与胆俞 /164
13. 黄疸病：取胃俞与肝俞 /166
14. 疝气₁：取承浆与带脉 /168
15. 疝气₂：取筑宾与大敦 /170
16. 消渴病：取阳池与太溪 /172

► 生殖泌尿病症 /174

1. 妇科疾病：取阴交与中极 /174