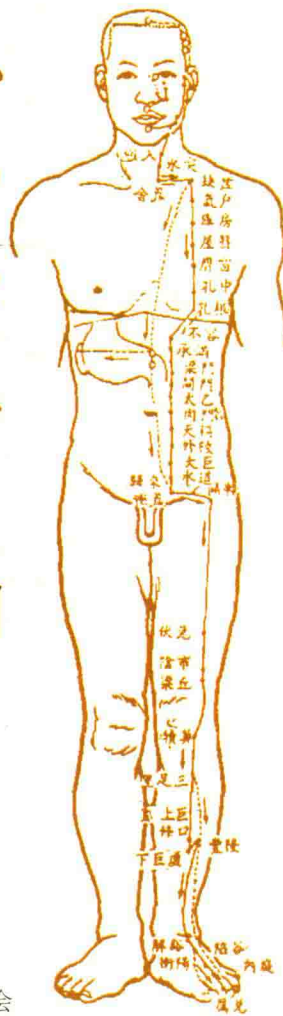


小穴位

薛永阁
主编



大健康

· 精选 84 个实用性最强的穴位

· 一用就灵的人体穴位疗法

彩色
图解版



命名：多角度解读穴位名称由来

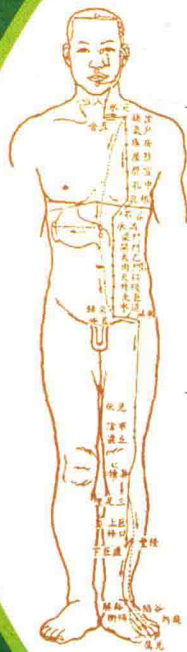
位置：依据最新国家经穴标准，准确、直观

取穴方法：简便取穴技巧，快速、准确找准穴位

主治：收录每个穴位所能治疗的疾病，防病治病不发愁

治疗机制：详解穴位治病原理，增长中医学知识

穴位治疗法：按摩、刮痧、拔罐等疗法完全图解，一看就懂，一学就会



小穴位

彩色
图解版

大健康

- 精选84个实用性最强的穴位
- 一用就灵的人体穴位疗法

薛永阁 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书本着小穴位治大病的原则，将任督二脉、十二络脉中实用性最强的穴位一一列举，每个穴位都用一句话概括了其主治的病症。不仅介绍了这些穴位的具体功效、取穴方法、治疗机制，还将各个穴位最有效的养生、治病方法加以介绍，如按摩、刮痧、艾灸等。读者在了解穴位相关知识之后，即可付诸行动。本书采用图文结合的方式，配有真人示范图片，可对文字起到视觉解说的作用，便于读者取穴和实施穴位治疗。

图书在版编目(CIP)数据

小穴位大健康 / 薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.11
ISBN 978-7-122-12702-0

I.小… II.薛… III.穴位按压疗法 IV.R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220679号

责任编辑: 邱飞婵

文字编辑: 王新辉

责任校对: 战河红

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8½ 字数202千字 2012年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

风靡一时的武侠小说曾带给人们无限的遐想和精神的愉悦，也给“穴位”一词罩上了神奇的色彩。其实广大读者对穴位并不陌生，每个人或多或少都可以列举一二。然而穴位又十分的神奇，人们对穴位的功能和利用方法知之甚少。《小穴位 大健康》将缩短我们与穴位之间的距离，在穴位与我们的健康之间架起一座便捷的桥梁。

每个穴位的命名都有着特定的寓意，或天文、或地理、或人事、或寓意……《小穴位 大健康》首先通过多种解读方法，全新释义了穴位的命名，有助于读者增长中医学常识，拓展知识面。

每个穴位又有其特定的功能，或清热、或散寒、或补气、或养血……《小穴位 大健康》以传统的中医学理论为基础，全面分析每个穴位的功能原理，知其然又知其所以然。

每个穴位的治疗方法各有不同，或按摩、或刮拭、或艾灸、或梳理……《小穴位 大健康》认真分析每个穴位的特定位置和禁忌事项，合理配置治疗方法和手法，更便于非专业人士操作。

希望《小穴位 大健康》成为广大读者正确认识、掌握利用关键穴位的实用工具书，给您的生活带来一份便利。也希望专业人士不吝赐教，指正我们的不足，更好地为大众健康服务。

编者

2011年7月



目录



第一章

手太阴肺经

为呼吸系统扫清障碍

中 府	扑灭胸中燥热之火	2
天 府	宣发肺气，清肺凉血	4
尺 泽	平喘润舌之穴	6
列 缺	解表散邪，通利咽喉	8
太 渊	补益肺气，止咳化痰	10
鱼 际	清热凉血，利咽止痛	12
少 商	醒脑开窍，镇静解痉	14

第二章

手少阴心经

调神养心，补充阴津

少 海	理气止痛，安神养心	18
通 里	通咽利喉，止痛宁心	20
神 门	补益心气，镇静安神	22
少 府	通利小肠，祛痒止痛	24
少 冲	清热息风，醒脑开窍	26

第三章

手厥阴心包经

护心安心的健康大脉

天 池	宽胸理气，消肿止痛	30
曲 泽	清心镇痛，和胃降逆	32
内 关	宽胸顺气，安神护心	34
大 陵	震慑癫狂，止咳平喘	36
劳 宫	消肿止痒，清心安神	38
中 冲	泻热去火，醒脑开窍	40

第四章

手太阳小肠经

促进养分的吸收和融解

少泽	开窍苏厥，增液通乳	44
前谷	清热去火，聪耳明目	46
后溪	通络止痛，清热截疟	48
养老	增液养筋，延年益寿	50
天宗	舒筋活络，平喘护肩	52

第五章

手阳明大肠经

排出淤毒，护理肌肤

商阳	泄热消肿，开窍提神	56
二间	消除疼痛，清热消肿	58
合谷	理气止痛，镇静安神	60
阳溪	清热安神，明目利咽	62
手三里	理气通腑之穴	64
曲池	疏经通络，散风止痒	66
迎香	散风清热，通利鼻窍	68

第六章

手少阳三焦经

通达水道，消热止痛

关冲	开窍聪耳，镇静苏厥	72
中渚	清热利咽，聪耳明目	74
外关	解表散邪，通经活络	76
支沟	降逆润肠，清利三焦	78
角孙	明目退翳之穴	80
丝竹空	降浊除湿，美容去皱	82

第七章

足太阳膀胱经

贯通全身，排毒利尿

睛明	明目退翳之穴	86
攒竹	镇痉止痛之穴	88
大杼	清热解表，宣肺止咳	90
风门	祛风散邪，宣肺固表	92
委中	疏通经络，调理肠胃	94
志室	益肾固精，清热利湿	96
昆仑	清热截疟，息风止痛	98
申脉	镇痉止痢，安心宁神	100



第八章

足阳明胃经

消化系统的守护神

- 承泣 散风明目，消肿除热 104
地仓 舒筋健脾，散热祛邪 106
下关 平衡阴阳，聪耳通络 108
足三里 健脾化痰，补益正气 110

第九章

足少阳胆经

清利肝胆，醒神明目

- 风池 明目利鼻，散寒清热 114
日月 疏肝利胆，和胃降逆 116
带脉 调经止痛，健脾固带 118
环跳 散寒除湿，理气止痛 120
阳陵泉 通络止痛，祛湿除热 122

第十章

足太阴脾经

调节运化，补充气血

- 隐白 健脾宁神，调经统血 126
公孙 调理血压，化湿止痛 128
三阴交 滋补肝肾，调经止带 130
阴陵泉 消肿除胀，止痛利湿 132
血海 调经统血，祛风止痒 134

第十一章

足少阴肾经

调节水分，代谢废物

- 涌泉 平肝息风，清心泻火 138
然谷 益肾固泄，导赤清心 140
太溪 温阳散寒，培土生金 142
照海 清利咽喉，通调二便 144



第十二章

足厥阴肝经

解肝脏之毒，储藏养分

- 大敦 调肝理气，平痉安神 148
行间 清热解毒，平肝宁心 150
太冲 和胃健脾，理肝止风 152
章门 健脾消胀，和胃利胆 154
期门 解表散邪，疏肝健脾 156

第十三章

督脉

总督一身阳经的阳脉之海

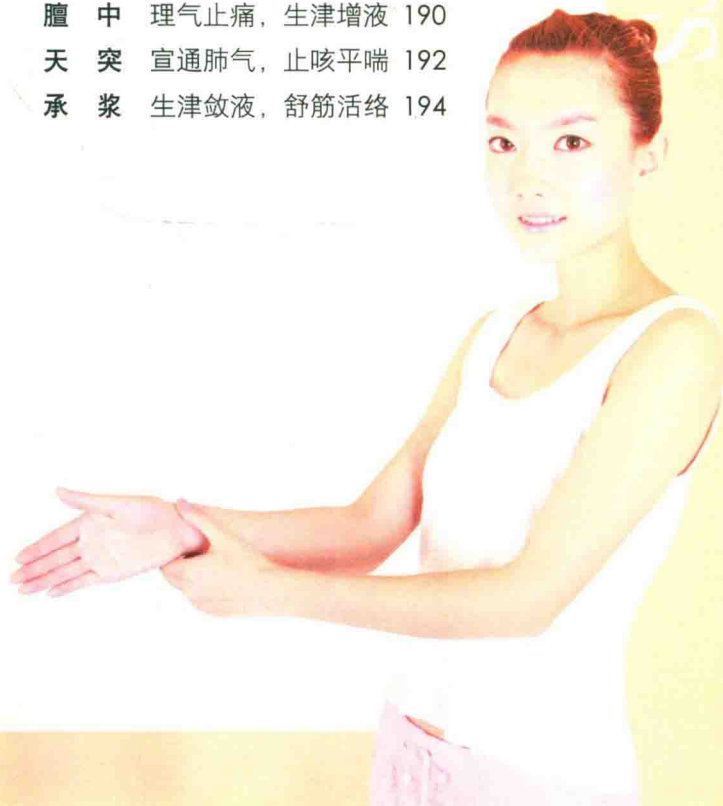
- 长强 宁神止痉，通便消痞 160
腰俞 调经解热，散寒除湿 162
腰阳关 舒筋活络之穴 164
命门 温阳益肾，镇静止痉 166
脊中 健脾利湿，宁神止痉 168
大椎 解表通阳，清脑宁神 170
百会 升阳固脱，息风镇静 172
神庭 降逆平喘，明目醒脑 174
水沟 缓解急症，通经活络 176

第十四章

任脉

总任一身阴经的阴脉之海

- 会阴 通调二阴，消炎止痛 180
中极 温肾助阳，调经止带 182
关元 培补阳气，导赤通淋 184
阴交 利水消肿，治疗不孕 186
巨阙 宁心安神之穴 188
膻中 理气止痛，生津增液 190
天突 宣通肺气，止咳平喘 192
承浆 生津敛液，舒筋活络 194





第一章

手太阴肺经

为呼吸系统扫清障碍

- 中 府 扑灭胸中燥热之火 / 2
- 天 府 宣发肺气，清肺凉血 / 4
- 尺 泽 平喘润舌之穴 / 6
- 列 缺 解表散邪，通利咽喉 / 8
- 太 渊 补益肺气，止咳化痰 / 10
- 鱼 际 清热凉血，利咽止痛 / 12
- 少 商 醒脑开窍，镇静解痉 / 14

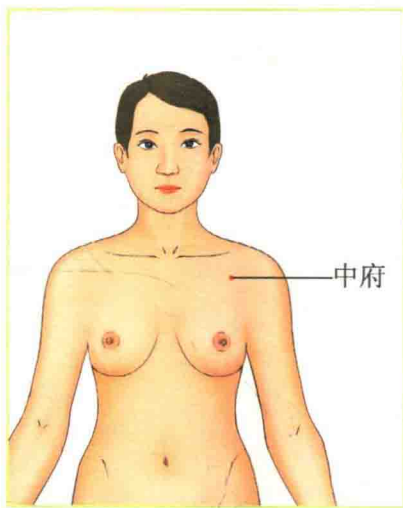
中府

扑灭胸中 燥热之火

《黄帝内经》：“肺手太阴之脉，起于中焦”，中焦为肺府，而此穴为肺的藏气结聚之所，因此命名“中府”。

位置

位于胸前壁外上方，平第1肋间隙处，距前正中线6寸。



禁忌

如施针，不可向内深刺，以免伤及肺脏。多采用向外斜刺0.5~0.8寸。

主治

咳嗽，气喘，胸中胀闷，胸痛，肩背痛等。

取穴方法

站立或上身直立端坐，左手叉腰，左侧锁骨外侧下缘会出现一个三角窝，右手食指按于三角窝中心，向下推至锁骨与第一肋骨间，食指指腹位置即是中府。左右相同。



治疗机制

中府为手太阴肺经的募穴。“募”有聚集、汇合之意，“募穴”是指脏腑之气汇聚于胸腹部的腧穴，五脏、心

包络及六腑各有一个募穴。募穴均位于胸腹部相关经脉上，而位置与其相关脏腑所处的部位相近，手太阴肺经的募穴就是中府。因此中府有主导肺的呼吸功能以及机体气机运行的作用，是治疗呼吸系统疾病以及呼吸保健的常用穴位之一，具有宣肺理气、止咳平喘、清泻肺热的功效。

中府的位置与肺所处的部位相近，可用以治疗经脉本脏的病变。王怀隐等在《太平圣惠方》中云：“募中府隐隐而痛者，肺疸也；上肉微起者，肺痛也。”“疸”和“痛”就是由于气不足导致的肺经本脏病变。肺气虚、肺阴虚或者外邪伤肺引起胸痛、咳嗽、气喘、寒热证等都可以刺激中府进行治疗和调理。

穴位治疗法

方法1 按摩

用右手食指和中指的指面着力，按于左侧中府，顺时针按揉30~50圈。换左手食指和中指，逆时针按揉右侧中府30~50圈。操作时腕关节要放松，指关节自然伸直，腕部要连同前臂在皮肤上作缓和协调的环旋按揉。左右交替按揉，每次20~30分钟。

功效 止咳平喘。用于感冒、慢性咽炎、慢性支气管炎以及烟酒过度引起的咳嗽、气喘、痰多等。



方法2 艾灸

中府所处位置有丰厚的胸肌，而且没有神经和血管的结节，可以进行热力较大的刺激，可采用雀啄灸。艾条点燃的一端与皮肤并不固定在一定的距离上，而是像鸟雀啄食一样，一上一下地移动熏烤。近端距皮肤2~3厘米为宜，每次灸10~15分钟，至皮肤红晕为度。

功效 祛痰化湿，补气理中。用于水肿、咳喘、肩关节周围软组织损伤等。



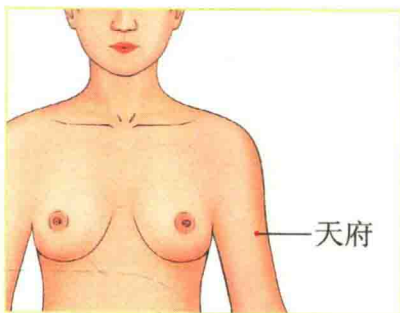
天府

宣发肺气，
清肺凉血

“天府”，古代星宿名，是南斗之主星。“天府”，又称禄库，是田宅、财帛之主，掌管人间的“禄”。《黄帝内经》：“肺，相傅之官”，“肺朝百脉”，此穴取“天府”星宿之意。

位置

位于上臂内侧，肱二头肌桡侧缘，腋前纹头下3寸处。



取穴方法

左臂向前平举，与肩齐平，向左侧俯头，鼻尖接触的上臂外侧处就是天府。



主治

支气管炎，哮喘，鼻出血，吐血，肩臂部疼痛，精神病。

治疗机制

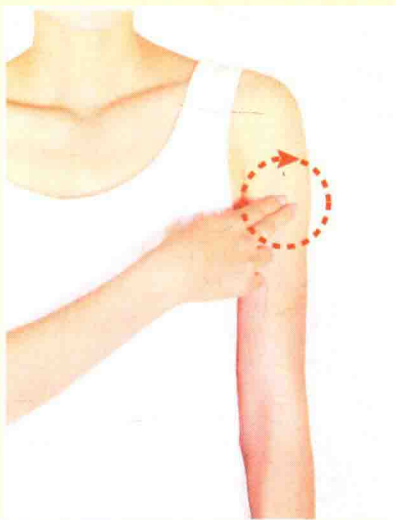
古代医典中有“鼻气通于天”之说，其中蕴涵两种含义。其一，“肺开窍于鼻”，而肺在人体脏腑中位置最高，称为“华盖”，也就是“天”的意思，因此通天。其二，“通于天”指的是天府穴位，宋·王惟一在《铜人腧穴针灸图经》中讲，“治逆气喘不得息”，这里的“息”指的是呼吸，“不得息”就是鼻塞不通。因此天府常用于调理肺气、通络开窍。

穴位治疗法

方法1 按摩

食指和中指指腹按于天府，左侧按顺时针方向按揉，右侧按逆时针方向按揉。每次左右各按揉5~10分钟。

功效 调理肺气。用于支气管炎、哮喘等慢性呼吸系统疾病的调理。



方法2 刮痧

站位或坐位，在天府位置的皮肤上涂抹刮痧油，面积可稍大些。用刮痧板自上而下由上臂平腋窝纹处经天府刮拭到肘横纹部位。刮痧板经过天府时可稍加力度，用力要平缓，刮拭方向始终由肩部经天府刮向肘部，不可往复刮拭。每次左右各刮拭3~5分钟，以出现痧痕或痧点为度。

功效 安神定志。“肺在志为忧”，肺气虚弱使人产生悲观情绪，导致情绪低落。刮拭天府能够有效梳理肺经，调节气机运行，降低身体机能对情志的不良影响。



尺泽

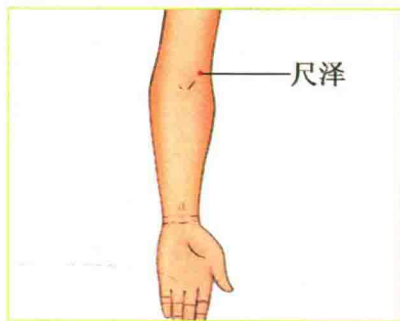
平喘润舌之穴

“尺”，古代医学计量长度单位，腕关节为“寸”或“寸口”，而前臂的长度，也就是肘部为“尺”。“泽”，《说文解字注》：“泽，从水”，也当湖泊解，是水聚积之所。

“尺泽”有润肺的功效，其位置于“尺”处，因此得名。

位置

位于肘部，肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。



取穴方法

可坐姿取穴。左手握拳，拳眼向上，微屈肘，肘横纹处出现一处凹陷。将右手拇指第一指节的横纹按于凹陷中心，拇指指腹位置就是尺泽。左右相同。



主治

肘臂挛痛，咳嗽，气喘，咯血，咽喉肿痛，胸胁胀满，吐泻，潮热，乳痈，丹毒。

治疗机制

《黄帝内经》：“尺泽肘中之动脉也，为合”，“所入为合”。“合”指的是合穴，是经气所入的腧穴，肺经之气自四肢末端至此，最为盈盛，犹如溪流合入湖泊、大海。利用这种特性可以解决很多肺气不足引起的病理问题，例如肺气虚损导致的咳嗽、气喘、感冒、体虚乏力、声音低微、动则气短等症状。

《难经》：“实者泻其子”，肺属金，合穴属水，金生水，金为母而水为子，因此尺泽有治疗肺实之证的作用。例如多痰、潮热、咯血等都属于肺的实证。

穴位治疗法

方法1 按摩

用右手拇指指腹按揉左侧尺泽，顺时针按揉30~50圈。再换左手拇指逆时针按揉右侧尺泽30~50圈，每次按揉10~15分钟。

功效 调理肺气，清热和中。用于发热、感冒引起的咳嗽，痰液黏稠不易咳出，咽喉肿痛等。也可及时缓解晕车、晕船症状。



方法2 刮痧

先在左臂尺泽位置涂上刮痧油，从肘横纹上1厘米左右向下刮痧。刮痧板经过肘窝褶皱时，力度要减轻，只向下刮拭，不能上下往复。有痧痕出现后，再按同样的方法刮拭右侧尺泽。

功效 滋阴润肺。用于胸胁胀满、咳嗽、哮喘、咯血、鼻出血、咽喉肿痛、口舌干燥等。



方法3 艾灸

将点燃的艾条距离皮肤2~3厘米进行熏烤，以尺泽位置的皮肤有温热而无灼痛感为宜，每次灸10~15分钟，至皮肤红晕为度。

功效 化痰除湿。用于热、湿等外邪侵肺引起的咽喉肿痛、痰液黏稠不易咳出、潮热等。



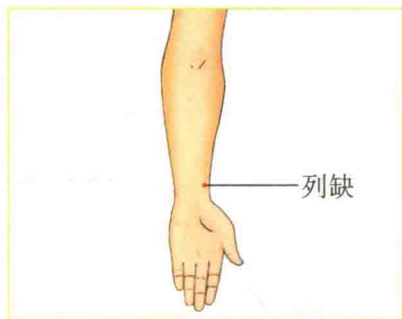
列缺

解表散邪，
通利咽喉

“列缺”，古代指天上的裂缝，也叫做“天门”。《黄帝内经》：“肺者，藏之盖也”，（藏同脏），“手太阴之别，名曰列缺”。此穴是手太阴肺经分支别走手阳明大肠经之处，犹如盖顶的裂缝，因此得名。

位置

位于腕部，前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。



禁忌

列缺位置接近桡动脉，针刺时应向上斜刺。

主治

咳嗽，气喘，咽喉肿痛，颈项疼痛，牙痛，偏头痛，半身不遂，口眼喎斜，手腕疼痛，掌中热，小便不利，遗尿。

取穴方法

两手虎口自然平直交叉，一手食指按在另一手的桡骨茎突上，当食指指尖下凹陷处即是。



治疗机制

列缺为八脉交会穴之一。所谓八脉交会穴，是指奇经八脉与十二经脉经气相通的八个特定穴。手太阴肺经通过列缺别走循喉咙，与任脉相通。任脉主一身之阴经，因此刺激列

缺可以贯通两经脉间的阴阳之气，通过任脉调理阴经的气血关系，增强肺主气、司呼吸以及通调水道的功能。由肺阴虚或者热、燥等外邪引起的实证，可通过刺激列缺来疏通肺经与任脉气机进行治疗，例如咽喉肿痛、口干咽燥、干咳、痰稠、声音嘶哑、五心烦热、掌中热等症状。

穴位治疗法

方法1 按摩

拇指指尖按于列缺，垂直掐按，力度以能够接受为宜。一掐一提，左右列缺各掐按2~3分钟。

功效 祛风解表，宣肺理气。可用于治疗感冒、咳嗽、咽喉肿痛、偏头痛等。



方法2 艾灸

列缺位置接近桡动脉，热度不易过大，可采用温和灸的方法。点燃的艾条距离皮肤2~3厘米进行熏烤，以局部有温热感而无灼痛感为宜，灸10~15分钟，至皮肤红晕为度。

功效 散寒祛湿，温中理气。常用于治疗风寒感冒和寒痰咳嗽。对于寒凝气滞产生的胃脘痛、头痛、胁痛以及痛经等也有很好的调理作用。

