

咳嗽
对症推拿取穴



李志刚 / 编著

在家十分钟，轻松按穴位，一推一拿病痛消

推拿小方法，简单又易学

对症推拿，不用吃药的自然疗法



拿

走小病痛 对症推拿

120种疾病理疗法，足不出户，在家自疗

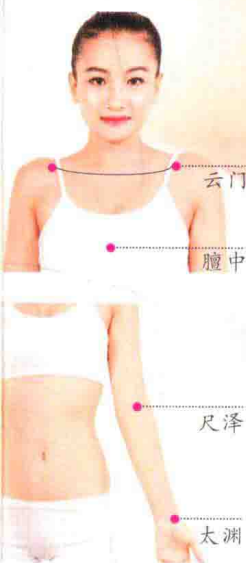
自诊自疗
居家必备



扫我，视频“码”上看

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

咳嗽
对症推拿取穴



李志刚 / 编著

拿手走小病痛 对症推拿

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

“拿”走小病痛:对症推拿/李志刚编著. --
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8477-7

I. ①拿… II. ①李… III. ①推拿 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第200931号

“拿”走小病痛：对症推拿

“NA” ZOU XIAOBINGTONG: DUIZHENG TUINA

编 著 李志刚
责任编辑 徐 洋
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.lkcs.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 978-7-5388-8477-7/R · 2513
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

在远古时代，没有现代先进的医疗设备和医疗技术的恶劣环境下，人们常常需要通过其它方式来解决自身病痛。我们的祖先在长期的实践中发现，若在病痛的局部按一按、揉一揉，或者用小石头刺刺、小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛。因此，推拿逐渐从无意识的偶然动作演变成为人们自由运用的治病方法。

推拿疗法又称为按摩疗法，在中国流传了几千年，是我国传统的非药物自然疗法之瑰宝。中国现存最早的医典《黄帝内经》，其中《素问》中有9篇、《灵枢》中有5篇对按摩进行了论述。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”指出了如果经络不通、气血不通，人体的某个部位就会出现疾病，在治疗上可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。

按摩疗法深受现代人的青睐，它绿色健康、简单易学、无毒副作用，所以也受到养生家的重视。现代人大多数将其用于保健和休闲，患病时较少用按摩的方法来治疗。然而，按摩用于治疗疾病效果是相当可观的，尤其是治疗软组织损伤、慢性劳损类疾病，如颈椎病、肩周炎、头痛、中风偏瘫等疗效显著，对儿科、心脑血管科、男科、妇科等病症的治疗均有良效。

本书详细讲述了经络推拿基础知识以及近百种常见病的推拿疗法。每个疾病，选取疗效最佳的5大特效穴进行推拿，教您10分钟轻松祛病。本书图文并茂，配有真人取穴图和操作图，让读者轻松找穴，自如操作，快速祛病。

目录

第1章

认识推拿——最简单的自然疗法

- 推拿穴位能够有效祛病保健康 002
- 简便取穴，让您轻松找准穴位 004
- 图解基础推拿（按摩）手法 007
- 推拿的适应证和禁忌证 012

第2章

呼吸系统疾病

- 感冒（风池、迎香、合谷、风府、大椎） 014
- 咳嗽（肺俞、云门、膻中、尺泽、太渊） 016
- 肺炎（天突、中府、膻中、肺俞、经渠） 018
- 哮喘（天突、列缺、曲池、孔最、丰隆） 020
- 支气管炎（中府、膻中、尺泽、列缺、肺俞） 022
- 胸闷（膻中、胸乡、俞府、中府、云门） 024
- 肺气肿（定喘、肺俞、合谷、尺泽、涌泉） 026
- 发热（上星、风池） 028



第3章

心脑血管系统疾病

头痛（头维、印堂、百会、太阳、列缺）	030
偏头痛（太阳、上星、百会、风池、头维）	032
高血压（百会、曲池、神门、肾俞、足三里）	034
冠心病（大椎、心俞、膻中、巨阙、内关）	036
低血压（气海、百会、足三里、太溪、心俞）	038
血栓闭塞性脉管炎（足三里、阳陵泉、中都、解溪、太溪）	040
贫血（膻中、中脘、神阙、血海、足三里）	042
脑卒中后遗症（百会、印堂、风府、风池、委中）	044
心律失常（后溪、内关）	046

第4章

精神与神经系统疾病

神经衰弱（肺俞、白环俞、神阙、足三里、涌泉）	048
失眠（印堂、太阳、百会、心俞、少海）	050
眩晕（百会、印堂、翳风、头窍阴、涌泉）	052
抑郁症（四神聪、百会、印堂、太冲、心俞）	054
三叉神经痛（太阳、风池、合谷、内关、外关）	056
面神经麻痹（风池、阳白、四白、迎香、下关）	058
面肌痉挛（风池、阳白、四白、下关、地仓）	060
肋间神经痛（章门、膻中、中脘、外关、阳陵泉）	062

癫痫（风池、涌泉）	064
疲劳综合征（气海、足三里）	065
阿尔茨海默病（风池、委中）	066

第5章

消化系统疾病

胃痛（中脘、内关、手三里、足三里、梁丘）	068
胃痉挛（梁丘、足三里、三阴交、解溪、内关）	070
消化不良（中脘、关元、内关、足三里、脾俞）	072
腹胀（建里、合谷、足三里、太冲、涌泉）	074
腹泻（中脘、天枢、大巨、水分、公孙）	076
痢疾（天枢、中脘、脾俞、命门、八髎）	078
便秘（气海、天枢、支沟、上巨虚、大肠俞）	080
脂肪肝（外关、足三里、肝俞、大椎、涌泉）	082
消化性溃疡（内关、至阳、脾俞、胃俞、足三里） ..	084
脱肛（百会、天枢）	086
胆结石（期门、阳陵泉）	087
痔疮（中极、二白、足三里、大肠俞、八髎）	088
肝硬化（曲池、合谷、足三里、阳陵泉、太冲）	090
呕吐（中脘、内关）	092
急性肠炎（建里、神阙）	093
肠易激综合征（鸠尾、中脘）	094





第6章

泌尿生殖系统疾病

尿道炎（肾俞、命门、关元、中极、阴陵泉）	096
慢性肾炎（命门、神门、合谷、涌泉、公孙）	098
膀胱炎（曲骨、三阴交、三焦俞、八髎、命门）	100
早泄（心俞、肝俞、肾俞、昆仑、涌泉）	102
阳痿（神阙、关元、肾俞、命门、腰阳关）	104
遗精（内关、足三里、三阴交、太溪、涌泉）	106
不育症（关元、蠡沟、志室、肾俞、命门）	108
前列腺炎（中脘、水道）	110
阴囊潮湿（秩边、命门）	111
泌尿系统结石（三阴交、三焦俞、关元俞、膀胱俞、夹脊）	112
肾结石（中极、大横、腹结、上巨虚、肾俞）	114
性冷淡（会阳、肾俞）	116

第7章

内分泌及循环系统疾病

糖尿病（脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、涌泉）	118
高脂血症（心俞、风池、中脘、曲池、内关）	120
痛风（膻中、内关、复溜、昆仑、太冲）	122
甲亢（天突、内关、神门、阳陵泉、足三里）	124
水肿（水分、阴陵泉、三焦俞、复溜、阴谷）	126
疝气（天枢、气海、关元、归来、八髎）	128

中暑（百会、曲池）	130
肥胖症（中脘、丰隆）	131
地方性甲状腺肿大（天突、膻中、合谷、风池、中脘）	132
醉酒（肝俞、风池、完骨、中脘、筑宾）	134
休克（水沟、中冲）	136

第8章

妇产科疾病

月经不调（八髎、气海、阴包、血海、阴陵泉）	138
痛经（关元、肾俞、八髎、气海、三阴交）	140
闭经（关元、血海、三阴交、肾俞、命门）	142
崩漏（关元、曲池、三阴交、太冲、命门）	144
带下病（白环俞、天枢、阴陵泉、八髎、肾俞）	146
慢性盆腔炎（肾俞、中脘、关元、外关、三阴交） ..	148
子宫脱垂（中极、提托、子宫、肾俞、八髎）	150
不孕症（神阙、关元、子宫、肾俞、八髎）	152
妊娠呕吐（缺盆、中脘、足三里、公孙、太冲）	154
产后腹痛（命门、肾俞、膈俞、关元、三阴交）	156
产后缺乳（乳根、膻中、中脘、少泽、足三里）	158
更年期综合征（中脘、建里、肝俞、脾俞、肾俞） ..	160
阴道炎（中极、冲门、三阴交、太溪、下髎）	162
外阴炎（水道、曲骨、曲泉、蠡沟、行间）	164
子宫内膜炎（命门、白环俞、气海、关元、三阴交） ..	166
乳房肿块（屋翳、膺窗、乳根、太冲、天宗）	168
产后尿潴留（气海、关元）	170





第9章

骨伤科疾病

颈椎病（肩井、大椎、陶道、天宗、列缺）	172
肩周炎（缺盆、云门、手五里、肩髃、肩井）	174
落枕（风池、哑门、大椎、后溪、落枕）	176
膝关节炎（犊鼻、委中）	178
脚踝疼痛（阳陵泉、解溪）	179
腰酸背痛（肾俞、腰阳关）	180
急性腰扭伤（肾俞、大肠俞）	181
腰椎间盘突出（肾俞、腰阳关、环跳、委中、阳陵泉）	182
坐骨神经痛（肾俞、志室、命门、承扶、委中）	184
强直性脊柱炎（夹脊、环跳、风市、阳陵泉、悬钟）	186
风湿性关节炎（合谷、曲池、足三里、委中、昆仑）	188
小腿抽筋（阳陵泉、委中）	190
网球肘（曲池、手三里）	191
肌肉萎缩（秉风、颊车、温溜、太白、承山）	192
鼠标手（手三里、肘髻）	194

第10章

五官科疾病

黑眼圈、眼袋（太阳、四白、期门、京门、关元）	196
麦粒肿（攒竹、丝竹空、太阳、合谷、内庭）	198

急性结膜炎（肝俞、风池）	200
鼻出血（迎香、巨髎）	201
鼻炎（中府、迎香、印堂、合谷、肺俞）	202
牙痛（下关、颊车、合谷、牙痛、行间）	204
耳鸣耳聋（听宫、百会、翳明、风池、肾俞）	206
急性扁桃体炎（风池、风府、肩井、人迎、天突）	208
口腔溃疡（曲池、尺泽、合谷、内庭、涌泉）	210
梅尼埃病（内关、三阴交、百会、风池、肝俞）	212
咽喉肿痛（天突、列缺）	214
中耳炎（听宫、听会）	215
颞下颌关节功能紊乱综合征（翳风、上关）	216

第11章

皮肤科疾病

痤疮（曲池、血海）	218
荨麻疹（曲池、膈俞）	219
黄褐斑（合谷、血海、三阴交、太冲、涌泉）	220
脱发（上星、百会、率谷、玉枕、三阴交）	222
疔疮（二白、邻门、身柱、灵台、委中）	224
脚气（足三里、阴陵泉、三阴交、公孙、太白）	226
带状疱疹（合谷、风池、风府、足三里、涌泉）	228
褥疮（足三里、丰隆）	230

第1章

认识推拿——最简单的自然疗法

推拿又称按摩，古称按跷，其历史悠久，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。推拿是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断知识，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，推拿是一种物理的自然治疗方法。入门简单，易掌握，人人都可以是推拿师。

推拿穴位能够有效祛病保健康 · 简便取穴，让您轻松找准穴位
图解基础推拿（按摩）手法 · 推拿的适应证和禁忌证

推拿穴位能够有效祛病保健康

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。推拿是一种特有的治疗疾病的手段，它是一种“从外治内”的治疗方法，是用手在人体上按经络、穴位并用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗。推拿与穴位结合祛病，效果常事半功倍。

◆ 推拿的历史起源和发展

推拿疗法是中医特有的治疗疾病的手段。它是运用手的技巧，在人体皮肤上连续施力、“由外治内”的治病方法。《史记》就曾记载先秦时名医扁鹊用推拿疗法治病的事例。而秦代至今已有一千多年，可见推拿这种理疗法在中国已有悠久的历史了。

我们的祖先在长期的实践中发现，若在病痛的局部按按揉揉，或者用小石头刺刺、小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛，由此逐渐发现了经络穴位的神奇之处。其实这种“以痛为腧”的取穴方式，就是推拿腧穴的原形。

后来先古医家不断总结经验，对腧穴有了进一步的认识，摸清了按压什么位置能起到什么样的治疗作用。大约在公元前1世纪的时候，已有具体名称的穴位大概有160个。之后，古代的医学专家们对穴位的主治功能方面的认识也不断地丰富、完善起来。到了清代，有名称的穴位一共有361个。这361个穴位分别位于十二经和任督二脉之上，有固定的名称和固定的位置，这也是我们现代人常说的“经穴”，或者“十四经穴”。另外有一些穴位，也都有自己的名字和固定的位置，但是却不属于十四经，而是属于另外一个系统，那就是“经外奇穴”，比如说四缝、定喘等。除了上面所提到的穴位之外，其实还有一类穴位，它们既没有固定的名字，也没有固定的位置，这就是“阿是穴”。“阿是穴”其实就是病痛局部的压痛点或者敏感点。

◆ 人体穴位的主要功效

中医认为，人体穴位主要有四种大的作用：首先它是经络之气输注于体表的部位；其次它是疾病反映于体表的部位，当人体生理功能失调的时候，穴位局部可能会有一些变化；再次，我们可以借助于这些变化来推断到底是身体的什么部位出现了问题，从而来协助诊断；最后，当人体出现疾病的时候，这些穴位还是针灸、推拿等疗法的刺激部位。

◆ 推拿的主要功效

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，也是邪气所客之处。在防治疾病时，穴位是治疗疾病的刺激点与反应点，以通经脉，调气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和，从而达到祛除病邪的目的。而推拿穴位可以增强机体免疫力，防病治病。临床实践证明：推拿一般有以下五大功效。

平衡阴阳，调整脏腑

阴阳失调便会引发脏腑功能的紊乱，从而导致疾病的发生。推拿能够调整脏腑的功能，使之达到阴阳平衡。

疏通经络，调和气血

作为运行气血的通路，经络内属于脏腑，外络于肢节，它将人体的各个部分有机地联系在一起。当经络不通时，机体便会发生疾病，通过推拿，可以使经络疏通，气血流通，进而消除疾病。

扶正祛邪，增强体质

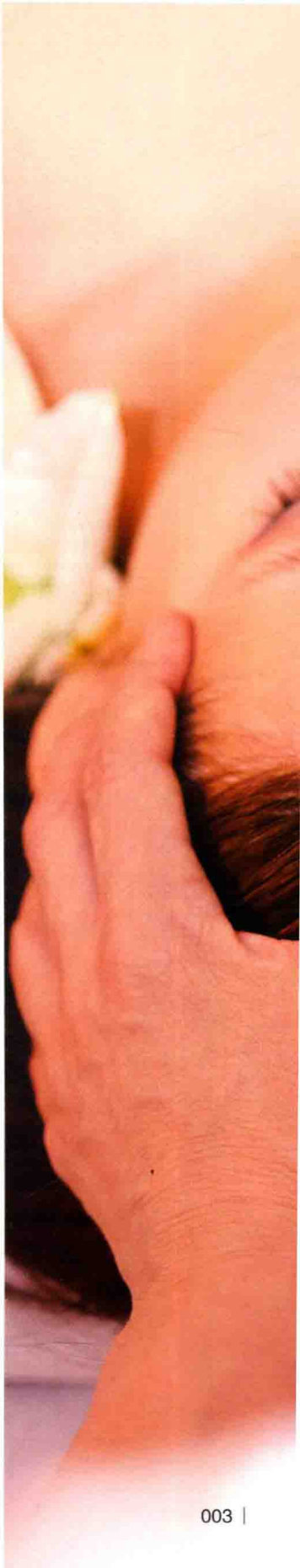
自我推拿是患者通过自我刺激穴位，增强其扶正、祛邪的功能，从而促进自身的消化吸收和营养代谢，保持软组织的弹性，提高肺活量等的一种手段。

强壮筋骨，通利关节

骨伤疾患会直接影响到运动系统功能，自我推拿能够强健筋骨，令患者的正常功能得以恢复，令由于肌肉等软组织痉挛、粘连而导致关节失利的患者解痉松粘、滑利关节。实践证明，在病变的关节部位进行推拿，可以促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。

活血化瘀，消肿止痛，松解粘连

肢体软组织损伤之后，这个部位的毛细血管便会破裂出血，形成局部瘀血而又肿胀疼痛的现象。外伤或者出血这种局部的刺激可引起血管的痉挛。推拿能够加速局部供血、消散瘀血、松解粘连、消除痉挛、恢复关节功能。推拿不仅能强身健体、益寿延年，还可以防治许多疾病。



简便取穴，让您轻松找准穴位

在养生知识日益普及的今天，穴位推拿早已经融入到人们的日常生活当中。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，往往会弄巧成拙。

手指同身寸度量法

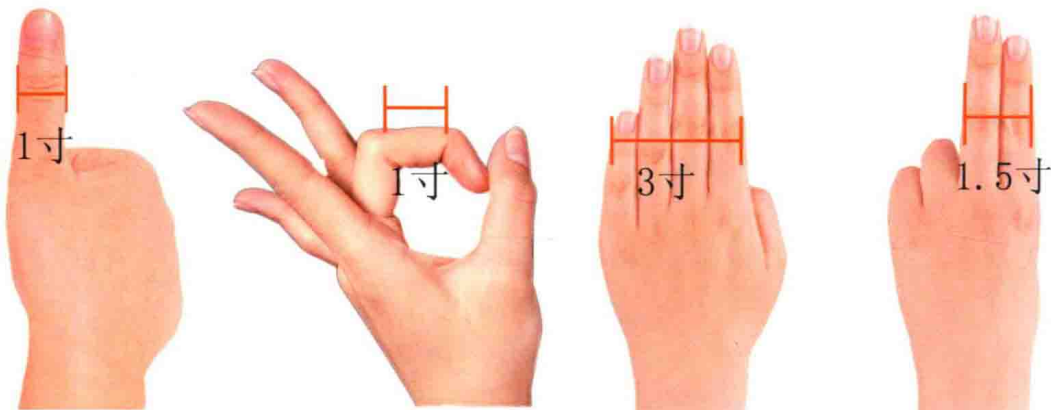
手指同身寸度量取穴法是指以患者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指作尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照物，才能准确地找到穴位。

（1）拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

（2）中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

（3）横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。



◆ 简易取穴法

简易取穴法主要用于某些特定穴位的取穴，其特点为简便易行，通常仅作为取穴法的参考，应用时多以体表标志法和骨度分寸法为准。如两耳尖连线的中点取百会（如下图所示）；两手伸开，于虎口交叉，当食指端处取列缺；人体直立双手下垂取风市；握拳，屈指时中指尖处为劳宫等。



◆ 标志参照法

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。



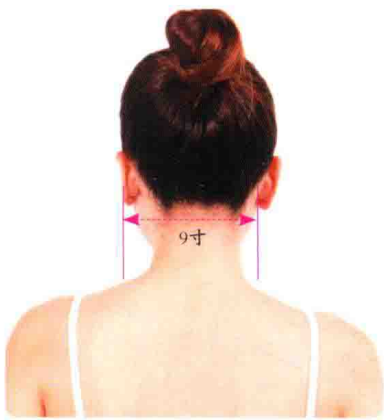
◆ 感知找穴法

感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴进行治疗。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。



骨度分寸法

前后发际间为12寸；两乳头之间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5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。



骨度分寸度量法

部位	起止点	骨度分寸
头部	前发际至后发际	12寸
	前额两发角之间	9寸
	耳后两乳突之间	9寸
胸腹部	岐骨至脐中	8寸
	脐中至横骨上廉	5寸
	两乳头之间	8寸
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸
侧胸部	腋下至第11肋端下方	12寸
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸
	肘横纹至腕横纹	12寸
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁	18寸
	胫骨内侧髁下缘至内踝高点	13寸
	股骨大转子至膝中	19寸
	膝中至外踝高点	16寸
	外踝高点至足底	3寸