

活学活用

中医药养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的繁衍和发展做出了积极的贡献。随着社会经济不断发展及物质文化生活水平的不断提高，人们越来越关注养生知识，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实生活有益的生活保健方式和营养知识，随着国家振兴中医药计划的实施与《中华人民共和国中医药法》的颁布，越来越多的人开始关注并参与到中医药的传承和传播工作中来。本书精选了历代实用的养生经典著作，每本书均收录原著中的养生精华知识，加上注释并配以高清晰度图片，以图文并茂的形式呈现给每位读者。

● 浓一厚一文一化传一世一精一品

人体穴位

黄芩

（根）

治風熱濕熱頭疼、奔豚熱痛、
火咳肺痿喉脫、諸失血



活学活用
中医药
养生经典

宋伟 蒋红涛 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

宋伟 蒋红涛 ● 编著

活学活用 人体穴位

浓—厚—文—化—传—世—精—品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用人体穴位 / 宋伟, 蒋红涛编著. — 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2018.8

(活学活用中医药养生经典 / 陈甲荣等主编)

ISBN 978-7-5706-0005-2

I. ①活… II. ①宋… ②蒋… III. ①穴位疗法-养
生(中医) IV. ①R245.9②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001667 号

活学活用人体穴位

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 张娇燕 严 冰

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京凯德印刷有限责任公司

邮编: 101116

700×1000 1/16

16 印张 300 千字

2018 年 8 月第 1 版

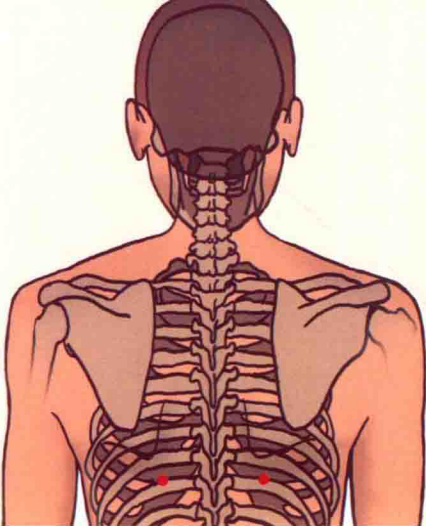
2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编委会名单

主 编	宋 伟	蒋红涛				
副主编	裴 华	孙 玉	张 荣	吴 晋	程宜康	
编 委	魏献波	周 芳	吕凤涛	王 俊	王丽梅	
	徐 娜	王忆萍	戴 峰	邹智峰	卢立东	
	王郁松	谢 言	戴 军	董 萍	鞠玲霞	
	赵卓君	李俊勇	李 惠	郑小玲	马 楠	
	赵梅红	黄 红	杨冬华	李建军	冯 倩	
	叶 红	余海文	王 庆	张 坤	齐 菲	
	卢 军	王梅红	杨江华	孙 宇	蒋红涛	
	田大虎	陈朝霞	耿赫兵	高楠楠	赵白宇	
图片摄影	谢 宇	周重建	裴 华			



Preface 前言

近年来，随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，健康长寿的愿望自然也越来越强烈，除了合理地饮食，人们更加注重运动锻炼和养生保健方面的技巧。中医经络穴位按摩养生保健技巧就属其中重要的一项。为了让更多读者能够了解和正确利用穴位养生保健，我们精心策划，特聘请相关专业人士撰写了这本《活学活用人体穴位》一书。

中医的人体经络穴位疗法是华夏祖先留给我们的珍贵遗产，对人体健康有益是不容置疑的，那么所谓的“穴位”究竟是什么？经络穴位疗法又是什么？对怎样的症状有效？又该如何进行操作呢？

中国的医学上，穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名叫腧穴。人体穴位主要有三大作用，既能令经络之气输注于体表部位，又能令疾病反映于体表部位，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。因此，通过按压、温灸、针刺等方法刺激穴位，能使能量的流动顺畅，激发细胞活力，延缓细胞的衰老过程，从而提高人体原本具有的自愈力及免疫力，提升内脏运作，使身体更加强健。

中医的穴位疗法在于改善人体各种不适症状，增强机体免疫力，预防疾病。

人体“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条）。另外，身体正面中央有“任脉”，背面中央有“督脉”，所以共14条经络纵贯全身，这14条经络上排列着人体720个穴位。通过刺激体表经络上每个特定的穴位，可以达到调整与经络相通的对应脏腑、组织器官的机能。当我们按压某个穴位时，就会促进所属经络的疏通，进而刺激神经传导，让淋巴液、气血循环通畅，从而改善相关部位的生理功能，改善人体的健康状况。

人体经络穴位刺激法是中医独有的养生方式，它比较自然、绿色、健康、贴

心、享受的养生方式，是可以自己在家操作的养生方式。它不是刻意的疗法，而是遵循自然规律的疗法；不是倾盆大雨式的疗法，而是绵绵细雨式的疗法。穴位疗法调阴阳，让你的五脏六腑相互扶助，让你身体的每一项功能都能平衡。这是一份私有的、个性化的中医养生方式，它会教你管理你的健康，调理你的身心平衡，让身心永远保持最佳状态，让你成为自己的养生师。通过对人体经络各个穴位的自我按摩，可以达到以下效果。

1. 改善急性症状，治疗慢性症状

穴位刺激对牙疼、胃痛、头痛等急性症状有缓解的作用。同时反复进行穴位刺激也有助于慢性胃炎、腰痛等慢性疾病的治疗。

2. 预防疾病

西医讲究有病治病，中医则讲究如何防病。定期进行中医学疗法中的穴位刺激法，也能提高免疫力，预防疾病。

3. 增强体质

刺激穴位能够使免疫力和自主神经保持在正常状态。比如对因紧张而引起的过敏性鼻炎和免疫力过剩而引起的粉刺等症状进行穴位刺激疗法将有明显效果。

4. 保持并促进健康

与服用药物不同的是，穴位刺激即使在身体状况不佳时也能进行。每周进行2~3次穴位刺激能够起到维持、促进身体良好状态的作用。

5. 消除疲劳

现代社会压力过大，身心容易疲劳。穴位刺激对调整自主神经平衡、降低肌肉紧张、解除身心疲劳等有明显效果。

本书语言通俗，图片清晰，集趣味性、知识性、文化性于一体，适合广大读者用于自学和自我保健！本书在编辑过程中得到了很多人的关心和指导，在此表示诚挚的感谢。由于编者的水平有限，编写时间比较匆忙，不足或错漏之处，敬请批评指正。读者交流邮箱：xywenhua@aliyun.com。

编委会

目录

Contents

PART1

认识穴位养生

- 一、穴位刺激的5个功效 /2
- 二、找穴位有小诀窍 /3
- 三、手指测量法 /6

PART2

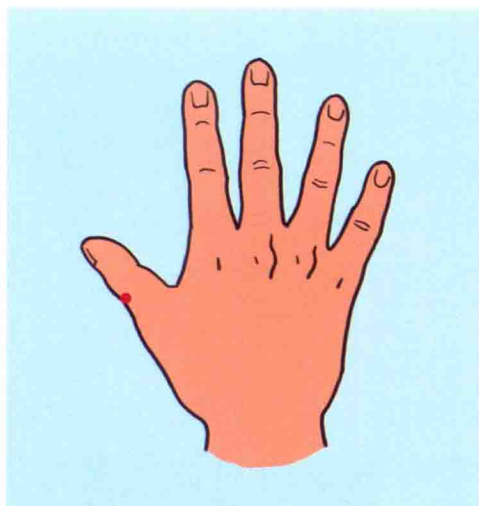
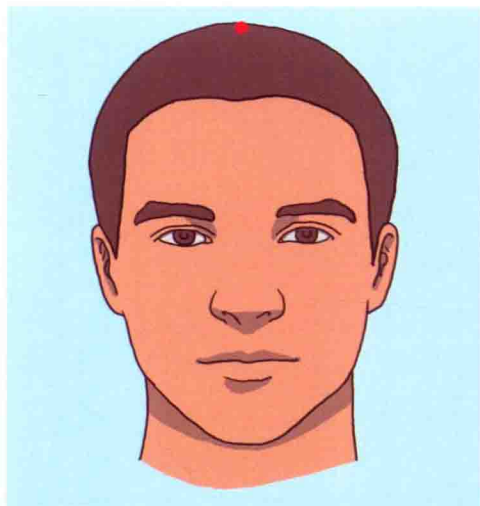
家中常用的穴位刺激方法

- 一、穴位刺激常用的3种方法 /10
- 二、指压法技术详解 /12

PART3

16种慢性病的穴位疗法

- 一、颈肩酸痛 /16
- 二、腰疼 /21
- 三、便秘 /24
- 四、手脚四季不温 /31
- 五、疲劳 /37
- 六、眼流泪 /40
- 七、头痛 /43
- 八、失眠 /50
- 九、低血压 /55
- 十、高血压 /58
- 十一、胃痛 /63
- 十二、心脏病 /66
- 十三、颈椎痛 /72
- 十四、痔疮 /76
- 十五、假性近视 /79
- 十六、关节疼痛 /82



PART4

心理问题按摩穴位调治

- 一、自主神经失调症 /92
- 二、精神高度紧张 /93
- 三、情绪烦躁 /95
- 四、狂躁症 /96
- 五、心理处于倦怠期 /100
- 六、郁闷 /103
- 七、歇斯底里 /105

PART5

足部穴位反射区养生技巧

- 一、足部有 70 多个反射区 /108
- 二、足部反射区分布规律 /108
- 三、足部各反射区的功能详解 /114
- 四、足部的按摩手法 /152
- 五、足部按摩一般操作程序 /153
- 六、选取反射区治病的原则 /156

- 七、这 19 个足部特效穴位应牢记 /157

PART6

手部穴位反射区养生技巧

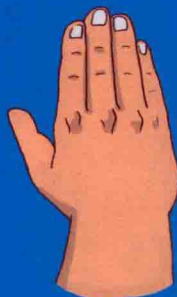
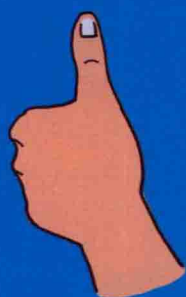
- 一、手部反射区 /168
- 二、手上的“人体器官” /168
- 三、按摩要求 /168
- 四、手心穴位反射区图解 /169
- 五、手背穴位反射区图解 /169
- 六、详解手穴的位置及主治功能 /174
- 七、五指对应的经络 /212
- 八、五指对应的器官 /212
- 九、手掌的望诊 /214
- 十、自我按压五指找病症 /216
- 十一、人体常见病按摩掌穴疗法 /217

附录 /237

PART1

认识穴位养生

中医学上，穴位是指神经末梢密集或神经干线经过的地方。穴位的学名叫腧穴。人体穴位主要有三大作用，一是经络之气输注于体表部位，二是疾病反映于体表部位，三是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。科学刺激穴位能够激发人体细胞活力，延缓细胞的衰老过程，提高人体原本具有的自愈力及免疫力，提升内脏运作，使身体更加强健。



一、穴位刺激的5个功效

由于我们的脏腑通过经络与体表息息相通，所以脏腑的病变可通过经络反映到体表的经络和穴位上。人体“正经”的经络有12条（实际上，左右对称共有24条）。另外，身体正面中央有“任脉”，背面中央有“督脉”，所以，共14条经络纵贯全身。通过刺激体表经络上特定的穴位，可以调整与经络相通的对应脏腑、组织器官的机能。当我们按压某个穴位时，就会促进其所属经络的疏通，进而刺激神经传导，让淋巴液、气血循环通畅，从而改善相关部位的生理功能。总之，没有哪一种疗法比穴位疗法更适宜作为家庭疗法的了。穴位疗法具有以下效用。

1. 提高免疫力

穴位受到刺激后，人体血液中的白细胞、淋巴细胞等免疫细胞的数量均有所增加，也就是说，通过穴位刺激能够提高人体免疫力。

2. 促进新陈代谢

氧分和营养成分，对构成体内组织的细胞进行新陈代谢来说是必需的。进行穴位刺激能够促进血液循环，为体内各组织提供更充分的氧分和营养成分，从而加快人体新陈代谢。

3. 促进血液循环

如果内脏等体内组织出现问题，就会给其周围的血液循环带来不良影响。穴位疗法通过刺激各反射区的穴位能够调节人体机能，从而使不适症状消失，相关组织周围的血液循环便恢复正常。

4. 调整自主神经平衡

进行穴位刺激能使刺激信号传入大脑，通过自主神经（交感神

经和副交感神经)调节各组织机能。交感神经一紧张,末梢血管便收缩,皮肤的温度便下降。不过,一刺激穴位,交感神经的紧张受到抑制,副交感神经便处于优势,血管扩张,血液流动加快,皮肤温度上升。而刺激穴位会让人感觉舒适,这也是副交感神经处于优势,使身心都处于放松状态所致。

反复刺激穴位能够适度活动自主神经,促使身体恢复正常状态。

5. 良性调节作用

(1) 改善急性症状,治疗慢性症状

穴位刺激对牙痛、胃痛、头痛等急性症状具有缓解作用。同时反复进行穴位刺激也有助于慢性胃炎、腰痛等慢性疾病的治疗。

(2) 疾病的预防

西医讲究有病治病,中医则讲究如何防病。定期进行中医疗法中的穴位刺激法能够提高免疫力,预防疾病。

(3) 增强体质

刺激穴位能够使免疫力和自主神经保持在正常状态。比如,对因紧张而引起的过敏性肠炎和免疫力过剩引起的粉刺等病症进行穴位刺激疗法,将有明显效果。

(4) 保持并促进健康

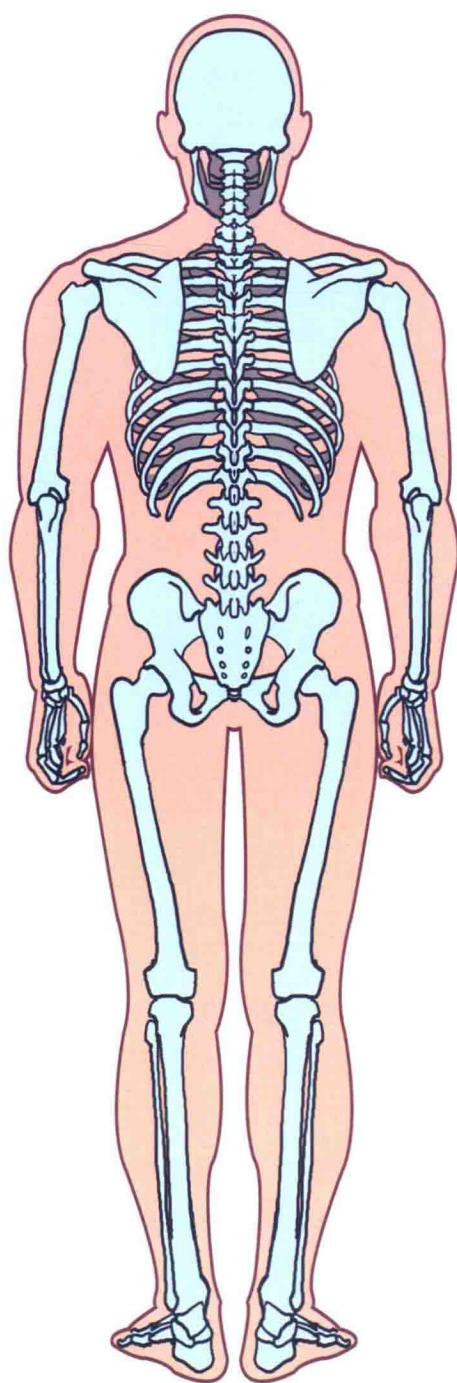
与服用药物不同的是,穴位刺激在身体状况良好时也能进行。每周进行2~3次穴位刺激能够起到维持、促进身体健康的作用。

(5) 消除疲劳

现代社会压力过大,身心容易疲劳。穴位刺激对调整自主神经平衡、降低肌肉紧张、解除身心疲劳等有明显效果。

二、找穴位有小诀窍

为了很快找出穴位,在操作前一定要了解一下人体骨骼组织的概



人体骨骼结构示意图

况。要将人体骨骼结构图看5次以上，这样做并不是让人去背诵具体的人体骨骼名称，其实只要能知道身体的哪一部位有何种骨骼存在即可，这样在寻找穴位时就相对容易许多。

其实在找穴位时也有一些小窍门。就拿脊椎骨来说，脊椎骨是由颈部至臀部贯穿身体中央的脊柱，由上而下，依次是颈椎（7个）、胸椎（12个）、腰椎（5个）、骶骨、尾骨。脊椎骨上有可从外部触摸得到的凸骨，这是找穴位的重要依据。在找脊椎骨上的穴位时，可利用下面的方法，找出作为基准的棘突。

头往前低下时，脖子后面所露出一块骨，就是第七颈椎骨。而第七颈椎骨下面的一个凸骨，即是第一胸椎骨。若以线连接左右两边肩胛骨的下端，此线与脊椎骨的交点正好是第七胸椎骨和第八胸椎骨间的突起处。腰的左右边有极突出的髂骨，而连接其左右侧上端之线，则为第四腰椎棘突的突起处，这也是系腰带的位置。请参阅人体骨骼结构示意图。

穴位为人体的反应点，是向经络传导刺激的点，穴位在抗电能力上低于其周边部分。因此通过刺激穴位传达刺激相对容易，能舒经活络。

我们身体中的经络、穴位遍布全身，轻抚经穴周围的皮肤，会发觉有肤质粗糙、肤色苍白、偶尔带有红色或有灼热感的异样部位，这正是反应力强的穴位所在。用拇指及食指捏该部位，摸摸看，会有刺痛感，再以指头轻轻按压其他部位，找出有硬度感的地方就是施治的穴位所在。穴位虽然位于连通人体的经络上，但是其大多数都有从体内到体表的纵深，在体表也占有一定的面积。

另外，因为足、腹部等地方的体表穴位面积大，所以找穴位时即使有些不精确也没有关系。首先用手指按压，如果感觉到痛、舒服、麻木或者抽搐，则此处为穴位。

很多人都觉得找穴位很难，其实只要静下心，根据穴位所在位置按下去，如果有以下两种感觉，就表示你找到了穴位。

1. 酸麻感

当我们按压穴位时，会出现轻微酸酸麻麻的感觉。

2. 硬感

以手指触摸，有硬块（硬结）。

三、手指测量法

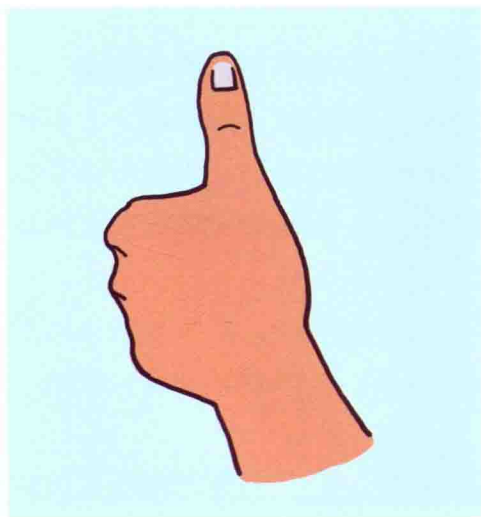
每个人穴位的位置均相同，但是由于体格不同又必须按照个人的基准来找。同为一拇指宽，但由于人体自身的差别，就不能用别人的手指为自己找穴。找穴位时，必须用自己的手指，也就是说要同身寸。

1. 一拇指宽（一寸）

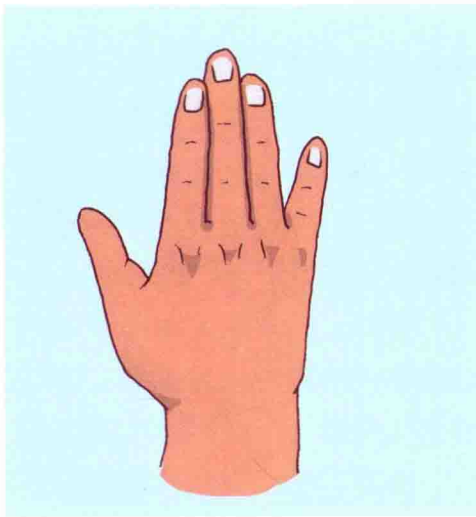
拇指第一关节的宽度。

2. 三指宽（两寸）

食指、中指、无名指三指的第一关节的宽度总和。



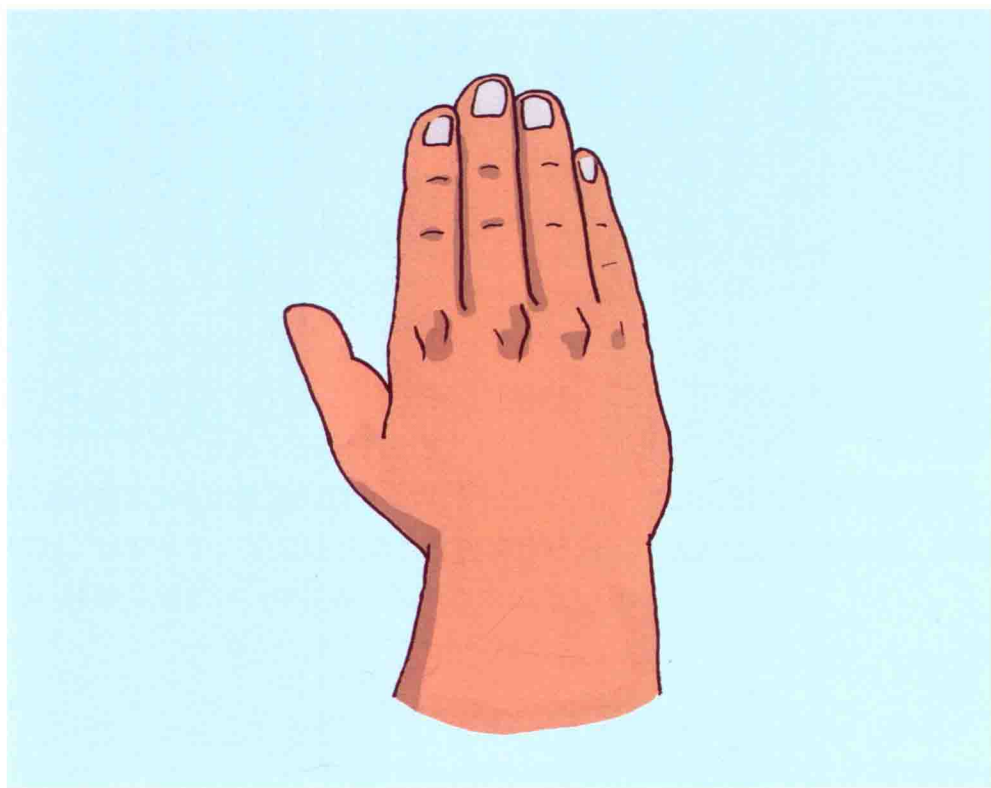
一拇指宽（一寸）



三指宽（两寸）

3. 四指宽（三寸）

食指、中指、无名指三指的第二关节和小指的第一关节的宽度总和。



四指宽（三寸）

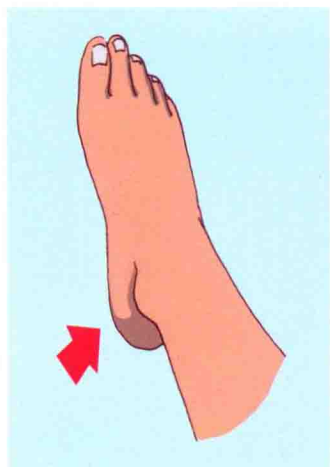
4. 找穴位操作小实验

试找三阴交穴：三阴交穴被中医称为万能穴。距内脚踝最高处向上四指宽的地方。（穴与雌性激素分泌有关，所以妊娠初期的女性请不要刺激此穴。）

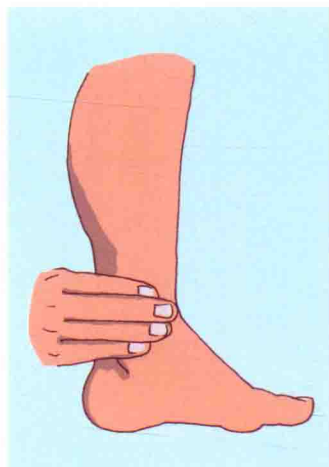
第一步，将脚尖前伸，然后找出内脚踝最高处。

第二步，将小指第一个关节的外侧紧贴内脚踝最高处，伸直四指。

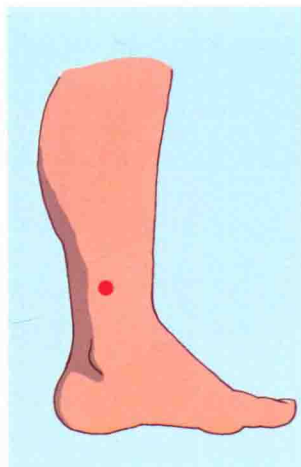
第三步，试着按压内脚踝向膝盖方向正上方，食指的第二个关节处，如果有疼痛或者舒服感则为三阴交穴。



第一步



第二步



第三步

PART2

家中常用的穴位刺激方法

刺 激穴位的方法大致有按摩、拔罐、温灸、针刺等。日常生活中，人们在遇到损伤而发生疼痛时，本能地用手按摩痛处，会感到疼痛减轻或消失，这就是按摩的作用。有时看见有些女性的额头上顶个小罐罐，俗称“拔罐子”，是自疗头痛、眼痛等病症最简单的方法。至于针刺，就是用一根根又细又长的针扎在人体的各穴位上。

