

医道养生系列二



滋身堂

SHI HOUJIAOZHONG
SHI HOUJIAOZHONG
01-002

悬壶济世固难得
广普中医功更高

小穴位大健康



李智

著

103个穴位，103位健康大将！
熟读本书，穴位将不再是一个空洞无意义的黑点，
而是一个有血有肉，有情有义的救命神医；
每一个穴位都是与我们紧紧相随，
不离不弃的健康伴侣！

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

小穴位 大健康

李智
著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

小穴位,大健康/李智著. —上海:上海锦绣文
章出版社,2009.11

ISBN 978-7-5452-0482-7

I. ①小… II. ①李… III. ①养生(中医)—基本知
识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202836 号

策 划: 李耀辉 杨 柳

责任编辑: 许 铭 陆云蔚

特约编辑: 田鲜兰

整体设计: 门乃婷

书 名: 小穴位,大健康

著 者: 李 智

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号(200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 19

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0482-7

定 价: 32.80 元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话:010-84242008-8012

版权所有 不得翻印

李智

中国中医科学院西苑医院著名中医师。作为一名救死扶伤的中医师，李智孜孜不倦地用最通俗的语言普及着健康知识，被喻为“健康天使”：

北京电视台《养生堂》节目中医养生专家，曾创收视率最高。

中国教育电视台《东方名家讲坛》节目中医养生专家。

北京电视台体育频道《快乐健身一箩筐》节目中医养生专家。

北京电视台体育频道《各就各位》节目中医养生专家。

北京电视台公共频道《身边》节目中医养生专家。

山东电视台《养生》节目中医养生专家。

江苏电视台《万家灯火》节目中医养生专家。

调频FM102.5《北京奥运健康知识大讲堂》栏目特聘中医养生专家。

中国养生保健协会专家兼《养生大世界》杂志的特约专栏作家。

《伤科集成》编委。




目 录

《小穴位 大健康》使用说明书

第一章 督脉:监督健康的升阳大脉

督脉运行于人体后背,取其在背后监督的意思。它与任脉、冲脉同出于会阴,从尾骨的长强沿着脊柱内上行,也就是沿着脊梁骨往上走,在脑后的风府穴处进入脑内。督脉总管一身的阳气,对于头疼脑热以及阳虚导致的各种症状都有极好的调治作用。

1. 长强——护理好长强就不得痔疮 / 4
2. 腰阳关——再也不怕腰痛了 / 7
3. 命门——治疗手脚冰凉夜尿多的壮阳穴 / 10
4. 至阳——缓解心慌胸闷的宽心穴 / 13
5. 灵台——治疗忧郁失眠的养心穴 / 16
6. 身柱——让孩子身子骨更结实 / 19
7. 陶道——治疗慢性支气管炎的消炎穴 / 22
8. 大椎——清除内热的“退烧药” / 26
9. 风府——专治头痛的祛风穴 / 29

- 
10. 百会——治疗胃下垂的灵验穴 / 32
 11. 上星——解除脑疲劳,提高工作效率的加薪穴 / 36
 12. 神庭——提高学习效率的聪明穴 / 39
 13. 人中——接通阴阳二气的急救穴 / 42

第二章 任脉:掌管生殖的妊养大脉

任脉运行的路线和人体的生殖系统相对应,从会阴出来,沿着腹部和胸部正中线上行,穴位多与督脉中的穴两相匹配,就像一对夫妻一样,一里一外。“任”有担任,妊养之意,与全身的阴经相连,所有的精血、津液等阴性物质都为任脉所管,与女子经、带、胎、产等关系密切,是女性一身的保护神。

14. 曲骨——前列腺炎引发的尴尬不再有 / 46
15. 中极——调理月经,轻松度过每月那几天 / 49
16. 关元——肾虚人士最好的“补药” / 52
17. 气海——精力不济,就艾灸气海 / 55
18. 神阙——腹部的问题都可以灸神阙来解决 / 58
19. 上中下脘——胃痛时要找的健胃“三剑客” / 61
20. 建里——体虚之人最好的温补药 / 64
21. 巨阙——口腔溃疡不再有 / 67
22. 膻中——增强心肌供血的强效“救心丸” / 70
23. 天突——黄豆温灸治疗哮喘最简便 / 73

第三章 手太阴肺经:调治呼吸的通天大脉

肺经起始于胃部,与胃、肺和大肠紧密相联。就像一位人体大总管一样,人吃进去的东西,经过胃的消化之后,哪些该留,哪些该走,全由它一手调度。并且,肺还担当外交使臣的任务,与天气相通,人体吸进呼出的气都和肺息息相关。所以,但凡和呼吸有关的疾病,如哮喘、咳嗽、感冒等等疾病都可以找肺经上的大穴。

24. 列缺——一穴除烟瘾,人体也有戒烟穴 / 78
25. 太渊——保护老年人心脏的平安穴 / 81
26. 鱼际——揉鱼肚子消除肢体疲劳 / 84
27. 少商——秋燥咳嗽就找少商穴 / 87

第四章 手阳明大肠经:保护胳膊的排泻大脉

大肠经从食指起,沿着食指进入手掌,然后从胳膊进入肩膀,下至锁骨处,贯穿于整个胳膊。经络最讲究通,不通则痛。而阳明经是多气多血的经络,气血的生成有赖于排泄功能的正常发挥,人体的垃圾不能正常排出去,气血进不来,就会产生酸、胀、麻、痛等感觉,这时候,大肠经上的穴位就是蓄势待发的功臣。

28. 二间、三间、合谷——按揉食指,消除身体疼痛 / 92
29. 阳溪——摇头晃脑治疗手肩综合症 / 95

- 30. 手三里——一条龙治疗肩肘手顽疾的通调大穴 / 97
- 31. 曲池——简易穴位体操就能降血压 / 100
- 32. 肩髃——一指见效的神奇护肩穴 / 103
- 33. 迎香——让鼻炎不再反复发作 / 106

第五章 足阳明胃经：生成气血的康体大脉

胃经有两条主线和四条分线，是人体经络当中，分支最多的一条经络。主要是因为胃是气血生成的地方，而气血是人体能量最基本的保障，所以才有“后天之本”之说。不论是治疗疾病，还是保健养生，胃经都是首当其冲不可忽略的。所以，想养颜，想健康，想长寿，想通体康泰，都不要忘了打通胃经，不要忘了胃经上的大穴。

- 34. 地仓——长在嘴角边的健脾大穴 / 110
- 35. 颊车——预防老年人牙齿松动的固齿穴 / 112
- 36. 下关——平衡阴阳不生病 / 114
- 37. 头维——两侧头痛，就找头上的维和大使 / 117
- 38. 梁门——治疗胃溃疡有妙招 / 119
- 39. 太乙——滋润脏腑的手指犁地法 / 122
- 40. 滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴 / 125
- 41. 天枢——顽固便秘巧用天枢穴 / 128
- 42. 水道——把痛经问题“痛快”解决掉 / 131
- 43. 梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴 / 133
- 44. 犊鼻——关节炎就找膝眼来调治 / 136

45. 足三里——当仁不让的第一保健穴 / 138
46. 上、下巨虚——用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴 / 141
47. 条口——舒筋活血，肩膀疾病的好助手 / 143
48. 丰隆——消除啤酒肚，降低血脂的祛痰穴 / 145
49. 内庭——自动调节食欲的减肥穴 / 147

第六章 足太阴脾经：运化食物的养血大脉

脾经从足走头，循行于下肢和胸腹部，从小腿内侧一直上行于舌根，和人体的脾胃心脏等都密切相联，在治疗与此相关的疾病上也有非凡功效。脾气旺盛的人，面色红润，肌肉丰满，中气十足，精力充沛，尤其是它的统血功能对于女性来说，更是无上的健康守护神，是值得所有人用一生关注的统血大经。

50. 太白——逛街脚走累了就找太白穴 / 152
51. 公孙——公孙配内关，治疗低血压的能手 / 154
52. 三阴交——高龄产妇平安生子的护佑穴 / 156
53. 阴陵泉——减轻腿部负担的消肿穴 / 158
54. 血海——治疗皮肤瘙痒的“润肤霜” / 160
55. 大横——增强内脏活力的不老穴 / 163

第七章 手少阴心经:调理神智的养心大脉

手少阴心经分布在上臂内侧。它从胸部出来,进入腋下,沿上臂内侧向下进入肘部,然后向下从小指末端出来,在手臂内侧循环一周。心经,顾名思义属于心。这条经络如果出现问题的话,人就会感到心烦意乱、胁痛、手臂内侧疼痛、酸麻,手心发热等。而且,对于心脏疾病,心经也有很好的调理作用。总之,但凡和心有关的问题,都有必要关注心经上的穴位。

56. 少海——治疗网球肘的绝妙处方 / 166

57. 通里——帮你开心窍的智慧穴 / 169

58. 神门——让心情愉快的开心穴 / 171

第八章 手太阳小肠经:疏通经气的护肩大脉

小肠经与心经相表里。它从小指处接心经,沿着小指外侧向上,进入胳膊,然后到肩关节以后向脊柱方向走,跨越腕、肘、肩三个关节。所以,小肠经对于我们很容易出现的肩周炎、颈椎病等有很好的疗效,能够迅速地帮助淤积在此处的气血流通。

59. 少泽——产妇在床上就可以用的通乳穴 / 174

60. 前谷、后溪——颈椎从此好轻松 / 176

61. 天宗——给父母增福增寿的孝心穴 / 179

62. 乘风——调理肩背疾病的特效穴 / 181

63. 天容——清咽润喉的护嗓穴 / 183

第九章 足太阳膀胱经：护佑全身的通调大脉

膀胱经从内眼角的睛明穴一直走到足小趾的至阴穴，可以说是从头走足，是人体当中穴位最多的一条经。我们说每一个穴都是人体当中一味大药，所以，膀胱经可以说是药物资源最丰富的经络。不论是眼部的疾病，还是腿部的问题，亦或是后背脊柱的问题都可以找膀胱经上的大药来解决。

64. 睛明——治疗近视的护眼穴 / 186
65. 攒竹——随身携带的止嗝穴 / 188
66. 玉枕——没事梳梳头就可以防治谢顶 / 191
67. 大杼——治疗骨关节疾病的独门秘笈 / 194
68. 风门——护好风门防哮喘 / 197
69. 委中、委阳——脚气、脚癣干干净净 / 199
70. 膏肓——身体里预置的健康“警报器” / 202
71. 秩边——治疗坐骨神经痛的边陲大穴 / 205
72. 承山——避免小腿抽筋的运动前热身穴 / 207
73. 飞扬——敲打小腿，轻松巩固下半身 / 210
74. 昆仑——调整脊柱平衡保健康 / 212
75. 申脉——辗转难眠时的“催眠剂” / 214
76. 至阴——小脚趾上藏有矫正胎位的妙药 / 217

第十章 足少阴肾经:滋养脏腑的补水大脉

足少阴肾经是与人体脏腑器官联系最多的一条经脉,它起于足底涌泉穴,循行于下肢的内侧和躯干前面,一直上行到胸部的俞府。肾是先天之本,是人体健康最基础的保证。肾经的经气充足与否,和人体的健康、疾病、衰老以及容颜等关系都非常密切。所以,要想保持充沛的精力、幸福的生活、健康的体魄,肾经上的大穴绝对是不容忽视的。艾灸促使肾水上升是常用的健身方法。

- 77. 涌泉——灌溉人体,滋润脏腑的第一源泉 / 220
- 78. 太溪——元阴元阳藏聚的人体母亲河 / 222
- 79. 照海——肾水上升的滋阴补肾穴 / 224

第十一章 手厥阴心包经:保护心主的安心大脉

心包经从胸部出来,到达两肋,在腋下3寸的部位向下至腋窝下,然后沿上臂内侧,进入肘中,然后从下臂到达手掌,然后一直进入中指端。中医说的心包就是心外面的一层膜,心是君主,任何邪气都不能近身,心包就是代心受过的“受气包”。心出现不舒服的症状的时候,比如心烦意乱,或者心脏疾病,都可以找心包上的穴位来安心神、定心智。

- 80. 内关——晕车晕船时,闭目掐按不头晕 / 228
- 81. 大陵——癫痫发作时候的紧急救治穴 / 230

82. 劳宫——临场紧张找劳宫 / 232

83. 中冲——消除麦粒肿的美目穴 / 234

第十二章 手少阳三焦经：环绕耳周的视听大脉

三焦经分布在人体体侧，从无名指的关冲穴沿着手臂外侧一直到肩部和侧头部，在耳朵部位绕行了一大圈，所以，也有人将其称为“耳脉”，也就是说，耳朵的问题，比如耳聋、耳鸣等都可以找三焦经上的大穴来调治。三焦不对应任何脏腑，就像一个空腔，将所有的脏腑都纳入自己的怀中，好好呵护。

84. 中渚——拇指推拿治耳鸣 / 238

85. 阳池——打电话时也可以做的护腕运动 / 240

86. 外关——让孩子写字不再“乱涂鸦” / 242

87. 支沟——肠燥型便秘的润滑剂 / 244

88. 角孙——偏头痛就找耳后的角孙穴 / 246

89. 丝竹空——去除鱼尾纹的特效穴 / 249

第十三章 足少阳胆经：输送气血的固体大脉

少阳经都走体侧，胆经和三焦经一样，都在体侧循环。这条经络是人体最长的一条，从头走足，所以，对于气血的输送能力也是超强的。人体的经络就像一位巡抚一样，拿着上方宝剑，走到哪里，哪里的问题都能管。胆经贯穿于全身上下，所以，上至头面部，中到肩胸肚腹，下至足部，所有的问题都能一一得到解决。所以，胆经也成了众人喜爱的明星脉。

- 90. 上关——消除人体第一痛：三叉神经痛 / 252
- 91. 率谷——给醉酒人士准备的醒酒穴 / 255
- 92. 风池——缓解眼睛干涩酸胀的眼保健穴 / 258
- 93. 肩井——肩井配肩髃，肩周疾病无处躲 / 260
- 94. 日月——消除胆囊炎的“壮胆”大穴 / 262
- 95. 带脉——还你苗条小蛮腰的瘦腰穴 / 265
- 96. 环跳——坐骨神经痛就找环跳来止痛 / 267
- 97. 阳陵泉——阴阳两泉合并清除胆结石 / 269
- 98. 悬钟——睡个好觉不落枕 / 272
- 99. 足临泣——疏通肝胆回乳有奇功 / 274

第十四章 足厥阴肝经：调养情志的修身大脉

肝经上的穴位不多，它从脚大拇趾向上，在肾经和脾经之间，沿着腿的内侧一直向上到胸腹部。虽然路线不长，穴位也不多，但是肝经和人体很多部位都有联系，如头、肺、胆、胃等。最重要的肝和人的情绪紧密相联，肝经一旦出现压抑或者其它的问题，人的情绪会很烦躁、低落，与之相联的脏器的功能都不能得到很好的发挥，进而影响全身的健康。所以，肝经上的穴位都是个顶个的大将，需要我们细心关照。

- 100. 大敦——不抱怨、不生气的养肝穴 / 278
- 101. 太冲——点按太冲可以有个好脾气 / 280
- 102. 章门——治疗黄疸肝炎的褪黄穴 / 283

附录：取象比类穴位命名纵横谈

1. 需要准备的工具：

一张发肤纸，一瓶润滑油，一个按摩棒等。

2. 按摩方法：穴位刺激以按摩最为方便，随时随处可以进行。在按摩的时候可以探测所在穴位的位置，选择最方便的身体部位进行刺激，方法不拘一格。

①点穴：用按摩棒或者指尖垂直向下按压。

②揉按：在保持揉按的同时向下按压，可用指尖、手掌、掌根等，根据穴位所在部位选择揉按。

③推拿：用大拇指或者中指从一个穴位向另一穴位推揉，稍加用力。

④敲打：手掌掌、掌缘或者指缘沿一条经络的某一段进行敲打，以打通穴位。

3. 按摩时间：

一般每次按摩10—15分钟，2—3个月为宜，需要持之以恒。

4. 注意事项：

按摩时要有穴位刺激感，按摩时要有酸痛感，按摩时要有温热感。



《小穴位 大健康》使用说明书

1. 需要准备的工具:

一张经络图,一瓶润滑油,一个按摩棒等。

2. 按摩方法:穴位刺激以按摩最为方便,随时随地可以进行。在按摩的时候可以根据所在穴位的位置,选择最方便的方法进行刺激,方法不拘一格。

①点按:用按摩棒或者指肚使劲向下按压。

②揉按:在旋转揉捏的同时向下按压,可用指肚、手掌、掌根等,根据穴位所在部位灵活运用。

③推按:用大鱼际或者指肚从一个穴位向另一穴位推揉,稍微用力。

④敲打:手握拳,在某个穴位或者一条经络的某一段进行敲打,以打通穴位。

3. 按摩时间:

一般情况下,每次按摩 5~10 分钟,2~3 个月为宜,需要耐心地坚持。

4. 找穴方法

本书所有穴位均配有清晰的文字和图片,但穴位因人而异,很难确定



在哪一个点上。所以,如果实在确定不了,也不要灰心,找不到穴点找到穴区也是可以的,也就是围绕着穴点的周围一圈,选择揉按的方式,一样有效果。

本书所选用的尺寸均使用同身寸,也就是以自身手指的长度来衡量:

