

一穴多用治百病



中医博士

吴建勋 编著



人越来越多。但坊间所教都是按部就班，从十二经络开始学起，很不容易记得。此在文中特列依目或一穴多用治百病。有些学了几年针灸的人，以后经常使用的还是那几个穴位。不舒服，只找到那三五个穴位，按几下，30秒，以暂时缓解。之后再去问医生，进一步治疗。暂时缓解疼痛、麻木、意识不清等症，以本书的作用定在急救或救急。然说总共用了一个穴位，但因有些穴位具有多重效用，因此有好几个单元用得到，例如：足三里穴、列缺穴、关元穴、气海穴、委中穴、承阳溪穴、定喘穴、尺泽穴、侠白穴、乳根穴、膻中穴、命门穴、大等。所以，有十二穴位。建议初学的人先略读一遍，不必强记。要知道有哪些穴位，怎么使用即可，以后不管碰到什么不适，就立刻翻书查找，当然几个外出时必用的穴位，上篇已经列出来了。

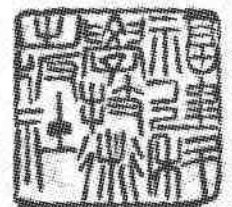
- 人体的每一个穴位都相当于一味中药，每一种疾病都可在身上找到「解药」。
- 精选120个穴位近100种用法，可以改善疼痛、酸麻、头昏等12大类病症。
- 一次只取一穴，垂直点按30秒，即能轻松化解病痛，紧急时刻还可救急。
- 每天学一穴，认识人体自身的「大药」，祛病、养生、应急不求人！



一穴多用治百病

中医博士

吴建勋 医师 编著



云门

天府

侠白

尺泽

孔最

列缺

太渊

少商

著作权合同登记号: 13-2008-014

本书由台湾元气斋出版社独家授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行。

图书在版编目(CIP)数据

一穴多用治百病 / 吴建勋编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5335-3470-7

I. 一… II. 吴… III. 穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178559 号

书 名	一穴多用治百病
编 著	吴建勋
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	人民日报社福州印务中心
开 本	890 毫米 × 1240 毫米 1/64
印 张	3.5
图 文	210 码
版 次	2010 年 1 月第 1 版
印 次	2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3470-7
定 价	12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

【自序】

飞机上牛刀小试，技惊全场

去年我应邀赴马来西亚与新加坡讲述《血型健康密码》、《什么血型怎么吃》，上了飞机以后，正想假寐一下，忽然传来小孩剧烈的哭声，久久不停，父母用尽各种方法都无法安抚。同机的旅客被扰乱得情绪逐渐不安起来，纷纷探头探脑，看看究竟是怎么回事。空姐也加入了这场“战局”，玩具、零食通通出笼，不但无法止住哭声，还有变本加厉的趋势。眼看情况就要失控，我只好站起来表明身份，问小孩的父母可不可以让我用中医的方法试试看。这对年轻夫妇立刻充满期待地将小孩交到我手上。

那时小孩已经哭得脸色通红、全身是汗，皮肤有点热。我把把他的脉，看看眼睛，再轻轻按压一下身体做检查，发现还是活动力十足，应该不是什么大病。但只要一碰到腹部，哭声立刻就变得很凄厉。再轻敲腹部，竟然如鼓一般咚咚作响，我判断应该是胀气不舒服而已。于是取来清凉油（白花油）涂涂他的

肚子，再揉揉手部的穴位，点一点脚上的足三里与三阴交穴，然后抱他站起来拍一拍，没多久就听到两声响屁，小孩竟然不哭了。飞机上顿时响起一阵掌声，还有人对我竖起大拇指，显然大家也因此松了一口气。当我将小孩交还之后不久，小家伙便在他妈妈的怀中沉沉睡去了。

其实这只是小事一桩，类似的情况也经常在出访、演讲或上课时发生。尤其是在马来西亚与新加坡的数千人场合演讲过后，不可避免地还要面对上百人的“考试”，虽然只是像义诊一样，但必须在极短时间内说出症状，甚至必须很快看出“成绩”，老实说若没有两下子还真无法过关，感觉比现场考试更具挑战性。好在我从1991年起便在各个中外机构用英语宣扬中华文化，常去的机构诸如台北市国际社区服务文教基金会、台湾师范大学国语中心等。那儿的外国学员除了认识我国传统医学的奥妙之外，大多希望学习简单、有效、能救急的保健法，包括饮食、按摩、针灸、推拿、拍打、热敷与气功等，其中又以按摩与针灸最为热门，因为有些小毛病可以应手而愈，所以让学员们觉得十分新鲜、神奇。我从医30年，接触过欧美、日本、韩国、中南美（巴西）、非洲与东南亚等各国人士，几乎多数的疑难杂症都处

理过，所以类似飞机上的问题真的是小事一桩。

最近几年陆续有德国、加拿大和美国的针灸医师，专程前来跟着我更深入地学习针灸、把脉、舌诊、耳诊、穴位指压、经络敲打、气功运动。他们都是朋友口耳相传介绍而来，不远千里师从本人的原因，除了语言上沟通方便之外，最主要的还是可以真正学到东西，回去之后就能应用。譬如德国的针灸医师艾咪女士就说，她已在新加坡学过指压，但只是按部就班照事先准备的讲义上课，很难实际应用。美国



在台湾师范大学教非洲人士针灸

的针灸医师柯克也说，美国的东方医学院教了很多理论与西医知识，但临床方面仍然较为不足，尤其传统中医的技法教得并不多。直到我教会他把脉之后，他才感觉到中医学的伟大，因为从此之后不用病人叙述病情，就可以知道问题出在哪里，而且使用的配穴不超过10个，治疗起来非常方便。何况我还传授基础的食疗、气功、自我按压等知识，他觉得非常有收获。

加拿大的针灸师艾德瓦说，当初教授带领学生做临床时，每个过程都非常详细，譬如诊断时如何找



教非洲人士针灸

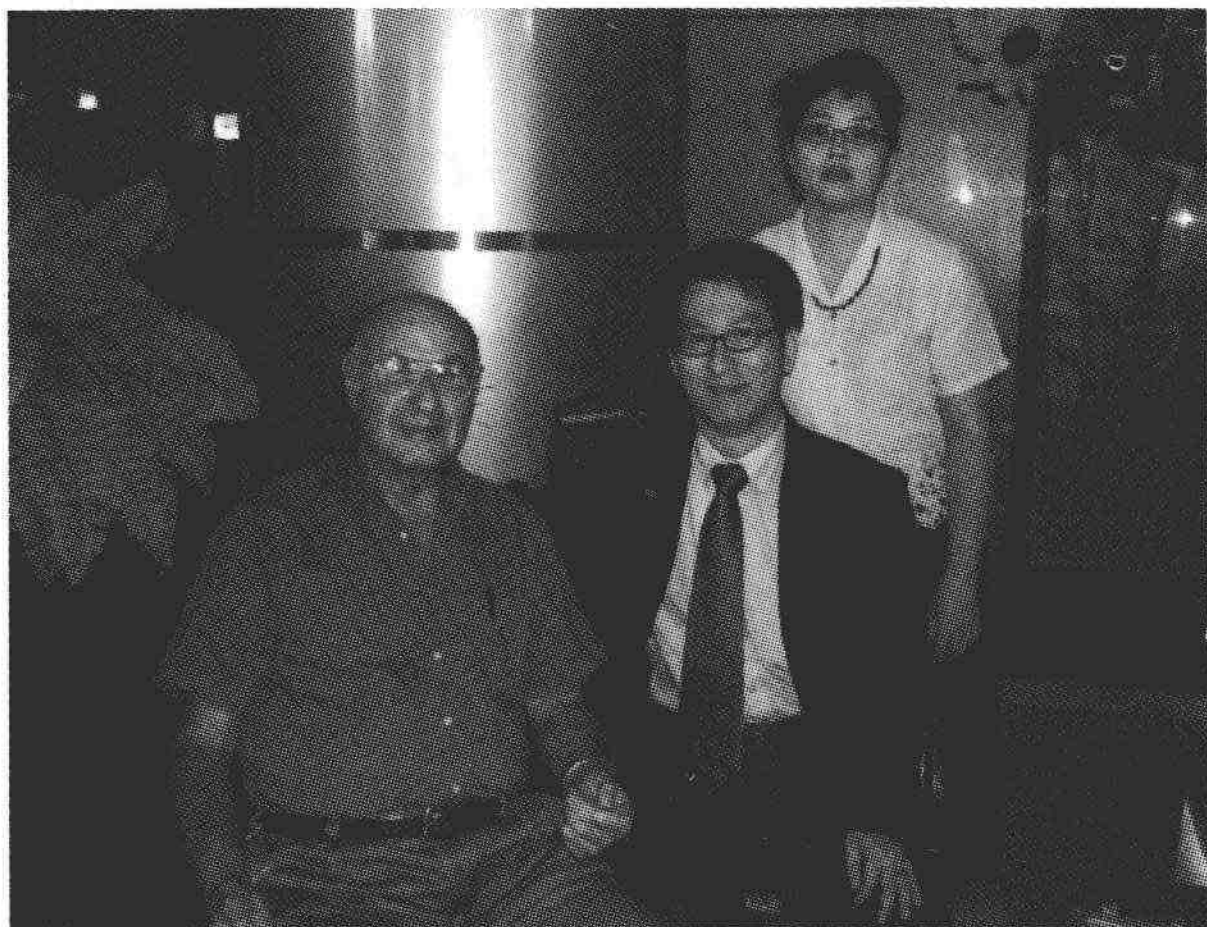
出病因与部位，再决定可用哪些穴道，指出这些穴道的正确位置，再谨慎下针，往往看一个病人必须花费两个小时以上的时间，平均一天只能看七八个患者，相当不实用。学了我的方法后，从诊断到下针只要几分钟时间，患者也觉得效果很好，因此他回去之后就要开业行医了。

事实上，简单、有效、能救急的方法不仅外国人需要，大部分的国人也很需要。现在保健常识十分普及，学习针灸的人也很多，对虎口的合谷穴、膝下的



在台湾师范大学教美国学生针灸

足三里穴及足底涌泉穴等常用穴位都耳熟能详，只是绝大多数人只是一知半解，也很少充分利用，相当可惜。而我们全身共计 361 个基本穴道，比较常用、效果较佳的其实只有百来个。为了让大家容易记忆、便于应用，我特别按功效将其分成：急救、止痛穴，十二经络急救穴，全身无力急救穴，缓解落枕、颈痛穴，缓解手臂疼痛穴，缓解腰腿疼痛穴，头面部病症防治穴，呼吸道病症防治穴，乳腺疾病防治穴，调经穴，减肥消肿穴，丰胸穴，男性强壮穴，痔疾防治



在马来西亚国际会议介绍针灸的奥妙给美国著名的西医学
家 Mr. Morton。

穴，皮肤病防治穴，安眠要穴，调理身体八会穴等17个大类，读者只要针对自己的需要，每日一穴进行练习，很快就能牢记在心，养生保健不求人。

虽然世界医坛已经证实针灸有止痛与治疗效果，但就一般读者而言，我认为可以用按摩、推拿、拍打、轻揉、摩擦等简易方法来止痛、急救，先用简易方法将紧急情况稳定下来，之后再送医院做进一步治疗，那就万无一失了。

过去讲穴位都以“同身寸”（即以自己的中指屈起时的中节指节为1寸，或拇指宽度为1寸）作为测量标准，后来发现这样测量有时候不是太准确，而且有时也不是太便利。所以本书在必要之处均配上以骨度折量寸为依据而设置的标尺（注：历代学者创用的骨度折量分寸，即将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等分，每一等分为1寸，十等分为1尺。这里的“尺”“寸”与我们所熟悉的度量单位是不同的）。这样有标尺作依据，取穴将更准确，图示也更清晰。同时各个穴位均配上真人示范，在尺寸比例上也更加合理。虽然书中只介绍按摩与针灸手法，事实上在穴位上药敷、热敷、贴粒，或以按摩棒、电针刺激，也有很不错的功效，大家也可试试。

目 录

一穴多用，百穴急救百

病 001

定穴方位与解剖术语
..... 003

取穴标准计量单位... 004

急救、止痛穴 013

水沟（人中）穴 014

劳宫穴 015

涌泉穴 016

十宣穴 017

阑尾穴 018

胆囊穴 019

合谷穴 020

足三里穴 022

内关穴 024

三阴交穴 026

大椎穴 027

哑门穴 028

百会穴 030

素髌穴 031

中魁穴 032

十二经络急救穴（郄穴）

..... 033

外丘穴 034

中都穴 035

孔最穴 036

温溜穴 038

梁丘穴 040

地机穴 042

养老穴 043

阴郄穴 044

金门穴 046

水泉穴 047

郄门穴 048

会宗穴 050

全身无力急救穴 051

001

大包穴	052	承扶穴	080
神道穴	053	腰阳关穴	081
关元(丹田)穴	054	十七椎穴	082
气海穴	056	腰眼穴	083
缓解落枕、颈痛穴	057	鹤顶穴	084
外劳宫(落枕)穴.....	058	承山穴	085
人迎穴	059	昆仑穴	086
颈百劳穴	060	八风穴	087
列缺穴	062	头面部病症防治穴	089
三焦俞穴	064	睛明穴	090
三阳络穴	066	光明穴	091
下廉穴	068	攒竹穴	092
缓解手臂疼痛穴	071	丝竹空穴	093
臂中穴	072	阳白穴	094
尺泽穴	073	瞳子髎穴	095
手三里穴	074	头临泣穴	096
缓解腰腿疼痛穴	075	目窗穴	097
腰痛点	076	耳尖穴	098
委中穴	077	鱼腰穴	099
环跳穴	078	球后穴	100
环中穴	079	玉枕穴	101
		阳溪穴	102
		风池穴	103

偏历穴	104
翳风穴	106
角孙穴	107
耳门穴	108
听宫穴	109
听会穴	110
侠溪穴	111
太溪穴	112

呼吸道病症防治穴 ... 113

定喘穴	114
颈百劳穴	115
璇玑穴	116
尺泽穴	117
合谷穴	118
列缺穴	120
鱼际穴	122
太溪穴	123

乳腺疾病防治穴 125

太冲穴	126
尺泽穴	127
肩井穴	128
日月穴	129

乳根穴	130
足临泣穴	131
少泽穴	132

调经穴 133

次髎穴	134
带脉穴	135
关元(丹田)穴	136
气海穴	137
子宫穴	138
曲骨穴	139
命门穴	140

减肥消肿穴 141

天枢穴	142
水分穴	143
滑肉门穴	144
足三里穴	146
复溜穴	148
阴交穴	150

丰胸穴 151

丰隆穴	152
乳根穴	153
膻中穴	154

男性强壮穴 155

命门穴 156

关元(丹田)穴 158

气海穴 159

太溪穴 160

痔疾防治穴 161

二白穴 162

列缺穴 164

委中穴 166

承山穴 167

承筋穴 168

飞扬穴 169

命门穴 170

皮肤病防治穴 171

曲池穴 172

百虫窝穴 173

风市穴 174

定喘穴 176

阳溪穴 177

安眠要穴 179

安眠穴 180

翳明穴 181

行间穴 182

腰奇穴 183

内关穴 184

足三里穴 186

太溪穴 188

太冲穴 189

三阴交穴 190

调理身体八会穴 191

章门穴 192

膻中穴 193

中脘穴 194

膈俞穴 196

阳陵泉穴 197

太渊穴 198

悬钟穴 199

大杼穴 200

附录一 常见疾病选穴指**南** 201**附录二 常用穴位笔画索****引** 207

一穴多用,百穴急救百病

●●●
人体有 361 个基本穴位，每一个穴位都相当于一味中药，每一种疾病都可在身上找到“解药”。日常生活中比较常用的穴位不过百来个，因而本书精选 112 个穴位，介绍它们的近 150 种用法，用于改善疼痛、酸麻、头昏等 17 大类病症。

每天学一穴，认识人体自身的“大药”，祛病、养生、应急不求人！
●●●

中医针灸、点按、拍打是最实用且有效的保健方法，而且安全性很高，因此学习的人越来越多。但坊间所教都是按部就班，从十二经络开始学起，很不容易记得住，更难以有效运用。有些学了几年针灸的人，以后经常使用的还是那几个主要穴位。因此在下文中特别依日常功效或症状分成 17 大类，分列 136 个穴位，读者无论哪里不舒服，只要找到那三五个穴位按压 30 秒，就可以暂时缓解。所谓“缓解”就是暂时改善疼痛、麻木、意识不清等症状，之后再去看医生，寻求进一步疗，所以本书的作用定在急救或救急。

虽然说总共用了 136 个穴位，但因有些穴位具有多重效用，因此在好几个单元中都得到，例如合谷穴、足三里穴、列缺穴、关元穴、气海穴、委中穴、承山穴、阳溪穴、太溪穴、太冲穴、定喘穴、尺泽穴、乳根穴、膻中穴、命门穴、内关穴等。所以实际列出的只有 112 穴位。建议初学的读者先略读一遍，不必强记，只要知道有哪些穴位、怎么使用即可，以后不管碰到什么不适，就立刻翻书查找，很快就可以对症改善。当然几个外出时必用的穴位，如急救、止痛穴位，其位置与用法还是必须牢记在心，必要时才能立刻上手，应手而愈。

指压、按摩与针灸都是我们老祖先最宝贵的资产，作为子孙后代的我们千万不要看着老外学去运用，而自己却不知道宝贝，甚至还要等外国人肯定针灸的止痛等效用后才开始重视。现在就请学会这些最基础而有效的知识，既能照顾自己，还能维护家人与亲朋好友的健康与幸福。

在详细介绍 17 个大类的 112 个穴位之前，首先要介绍几个读者有必要了解的穴位基本知识点：定穴方位与解剖术语、取穴标准计量单位、人体全身穴位图。

定穴方位与解剖术语

内侧与外侧：近于正中面者为内，远于正中面者为外。

尺侧与桡侧：在描述前臂时，近拇指侧为桡侧，近小指侧为尺侧。

上与下：分别指靠近身体的上端与下端。

前与后：距身体腹面近者为前，距身体背面近者为后。

近侧(端)与远侧(端)：距四肢根部近者为近侧