



不 花 钱 的 养 生 智 慧



穴位

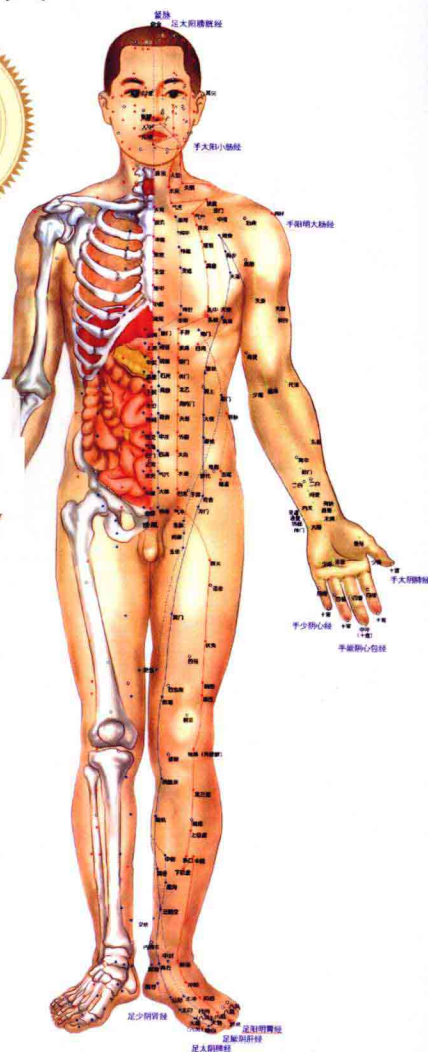
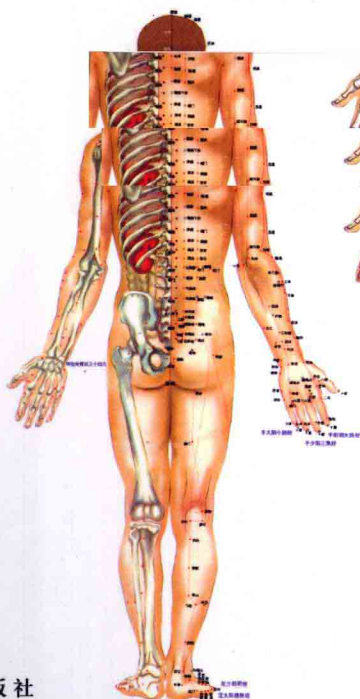
保健按摩

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，没有什么治不好的病，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需三分钟，拥有健康真轻松！



易磊 编著





让您长寿百岁的养生智慧

穴位

保健按摩

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

易磊 编著



图书在版编目(CIP)数据

图解穴位保健按摩/易磊编. —上海:上海科学技术文献出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5439-4283-7

I. ①图… II. ①易… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 049210 号

责任编辑:忻静芬 夏罗敏

图解穴位保健按摩

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 18 字数 200 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4283-7

定价:29.80 元

<http://www.sstlp.com>



序言 与健康同行，一个穴位一味良药

看病难，买药贵，这是老百姓的共同感受。那么，得了病除了扛一扛之外，通常情况下，还有什么更好的解除病痛之法吗？另外，除了有病治病之外，还有什么能让人不生病的养生之法吗？有！两者都可以通过穴位按摩来解决。

说到“扛病”，一个不容忽视的事实是：人们走进了两极分化的死胡同。一方面，很多人坚持不用药，总觉得扛一扛就过去了，结果小病酿成了“大病”；另一方面，随着各种药物的普遍使用，一些原本完全可以自愈的疾病，也统统被药物治疗所取代，不但使各种药物的不良反应在身体内越积越多，造成新的疾病，还使自身的免疫能力被药物取代而长期废弃、抑制和退化。

生命如花，人的身体就像是一朵顺应自然而春开夏放、秋谢冬衰的花朵。面对自然衰老，人们无法抗拒；面对各种可能的侵袭，客观地说，也不是每一次、每个人都能幸运躲避的。但，这并非说人力不能有所作为。事实上，衰老可以依靠我们从头到脚细心呵护得以延缓，而人体健康也能在由内到外的精心保养中，将疾病一次又一次地拒之门外。那么，无论从头到脚还是由内而外，人们该如何精心保养，又该如何呵护呢？根本的途径是恢复人体的自愈能力，具体来说，经穴按摩是一个直达健康的便捷之选。

经穴按摩，并不是什么新鲜事物，老百姓也早就有掐压人中穴治疗中暑昏迷的生活实践。因此，这本《图解穴位保



健按摩》剔除了冗长的概念说明，也打破了繁琐的系统讲解。而以手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经等十二经脉为主体脉络，对十二条经脉上所生长的“经穴大药”进行了重点说明。每一条经络上的穴位，不仅能治疗与经络相关的病症，配合其他经穴还能解决包括全身在内的一些健康疾患问题。不仅如此，为了帮助人们更加全面地掌握这些来自身体自身的治病良药，本书还增添了一些重要的穴位，如任脉、督脉上的穴位。另外，耳朵作为重要穴位的“集散地”，也对此专门进行了介绍。

尤为值得一提的是，这本《图解穴位保健按摩》并不为穴位而穴位，而是结合现代一些常见病，对这些常见病利用人体自身就有的常见的穴位就能得到很好的解决，小到小腿抽筋、落枕、肩膀酸痛、咳嗽、失眠，大到偏瘫、阳痿、痛经、高血压、糖尿病、肥胖症，无论是内科疾病还是外科疾病，也不管是男科疾病还是妇科疾病，都能手到病除，人体穴位解决的是人体自身的病患，可以说是尽数“就地正法”。

财富需要管理，健康最优先；人体就是福地，经穴是良药。毕竟身体是自己的，那些只能意会不能言传的内在体验只有自己最清楚，再高明的医生也很少能完全企及的。正因为如此，求医不如求己，求药不如求穴，求穴治病不如利用经穴按摩防病。毕竟，再及时的消防队救火也不如家里不失火，而这本《图解穴位保健按摩》集防病、治病于一书，可謂是“一箭双雕”；一卷在手，自然能身心健康、颐养天年。

编者

2010年4月

| 目录 | CONTENTS |

序言 与健康同行,一个穴位一味良药	1
-------------------------	---

第一章 “决死生,除百病”的穴位按摩

1

《黄帝内经》说“通则不痛,痛则不通”。正是从这个角度,治疗人体的疾病往往并非是一定要输液、打针,也不是每次都必须要去吃一大堆西药,有时疏通气血即可。本章对穴位按摩的手法、力度、方向与体位、基本原则等细节方面进行了全面介绍,一卷在手,就能有病治病、无病健身。让你真正做到不花一分钱,胜于吃补药。

目
录
1

第一节 穴位按摩,疏通气血的清道夫	2
-------------------------	---



- ◆ 穴位按摩,远古“走”来的医学瑰宝 2
- ◆ 捍卫健康,疏通经络的穴位按摩 4
- ◆ 按摩力度,穴位按摩成功的关键 8
- ◆ 方向与体位,穴位按摩细节决定成败 10
- ◆ 按摩补泻,三大方法助你马到成功 13
- ◆ 有言在先,穴位按摩两大原则 15
- ◆ 按摩禁忌,穴位按摩不是“万金油” 17

第二节 体内有药田,寻找穴位四大方法	19
--------------------------	----

- ◆ 方法一:找“大药”遵循对称性原则 19



- ◆ 方法二：寻找穴位，用身体做“标尺” 22
- ◆ 方法三：找到痛点就是找到了穴位 23
- ◆ 方法四：顺经摸穴，“大药”长在经络上 25

第三节 拯救健康，穴位按摩十二大基本手法 27

- ◆ 按法——安心宁神的穴位按摩法 27
- ◆ 摩法——理气和中的穴位按摩法 28
- ◆ 擦法——打通脉络的穴位按摩法 29
- ◆ 滚法——解痉止痛的穴位按摩法 29
- ◆ 推法——消瘀散结的穴位按摩法 30
- ◆ 揉法——消积导滞的穴位按摩法 31
- ◆ 搓法——调和气血的穴位按摩法 32
- ◆ 抖法——活动关节的穴位按摩法 33
- ◆ 摇法——滑利关节的穴位按摩法 33
- ◆ 掐法——开窍醒神的穴位按摩法 34
- ◆ 捻法——消肿止痛的穴位按摩法 35
- ◆ 拍击法——舒展筋骨的穴位按摩法 36

第二章 手三阴经穴位位置、主治及手法

37

手三阴经，即手太阴肺经、手少阴心经和手厥阴心包经。它们的循行方向均由胸部经过上肢屈侧止于手部。手三阴经中的重要穴位很多，比如被称为“水中之阳会聚”的鱼际穴，位于第1掌骨中点处，对咳嗽、咳血、咽喉肿痛、失音、发热有很好的疗效；位于腕横纹尺侧端的神门穴，对心烦、健忘有很好的治疗效果。本章将详细讲述手三阴经上主要穴位的位置、主治及手法。



第一节 手太阴肺经——健康的“小管家” 38

- ◆ 中府穴——主治肩背痛、喉痹等疾病 38
- ◆ 云门穴——主治胸中烦热、肩痛等疾病 38
- ◆ 天府穴——主治鼻出血、瘰气等疾病 39
- ◆ 侠白穴——主治干呕、烦满等疾病 39
- ◆ 尺泽穴——主治胸部胀满、潮热等疾病 40
- ◆ 孔最穴——主治肘臂挛痛、疟疾等症 40
- ◆ 列缺穴——主治咳嗽、气喘等疾病 41
- ◆ 经渠穴——主治气喘、咽喉肿痛等疾病 41
- ◆ 太渊穴——主治咯血、胸痛等疾病 41
- ◆ 鱼际穴——主治咯血、失音等疾病 41
- ◆ 少商穴——主治咽喉肿痛、发热等疾病 42

第二节 手少阴心经——养心就是保命 43

- ◆ 极泉穴——主治心痛、胸闷等疾病 43
- ◆ 青灵穴——主治目黄、胁痛等疾病 44
- ◆ 少海穴——主治心痛、肘臂挛痛等疾病 44
- ◆ 灵道穴——主治暴喑、心痛等疾病 44
- ◆ 通里穴——主治心悸、怔忡等疾病 45
- ◆ 阴郄穴——主治吐血、衄血等疾病 45
- ◆ 神门穴——主治失眠、心烦等疾病 46
- ◆ 少府穴——主治阴痛、小便不利等疾病 46
- ◆ 少冲穴——主治热病、中风昏迷等疾病 47



第三节 手厥阴心包经——代心受邪 48

- ◆ 天池穴——主治痰多、气喘等疾病 48
- ◆ 天泉穴——主治心痛、咳嗽等疾病 49
- ◆ 曲泽穴——主治呕吐、泄泻等疾病 49
- ◆ 郄门穴——主治心痛、心悸等疾病 50
- ◆ 间使穴——主治胃痛、癫痫等疾病 50
- ◆ 内关穴——主治偏瘫、癫痫等疾病 51
- ◆ 大陵穴——主治怔忡、多梦等疾病 51
- ◆ 劳宫穴——主治口疮、口臭等疾病 51
- ◆ 中冲穴——主治昏迷、昏厥等疾病 52

第三章 手三阳经经穴位置、主治及手法

53

手三阳经,即手阳明大肠经、手太阳小肠经和手少阳三焦经。它们的循行方向均由手部经过上肢伸侧止于头部。和手三阴经一样,这三条经络的数量虽然不是很多,但是对身体的作用不可小视。比如,位于肘横纹下2寸的手三里,可以治疗齿痛颊肿、上肢不遂、腹泻、腹痛等疾病;而位于手背、在第2掌骨桡侧中点处的合谷,更是老幼皆知的治病大穴。本章将介绍手三阳经上主要穴位的位置、主治及手法。

第一节 手阳明大肠经——通经排废的大肠 54

- ◆ 迎香穴——主治鼻出血、面痒等疾病 54
- ◆ 口禾髎穴——主治鼻塞、口歪等疾病 55

◆ 扶突穴——主治咳嗽、气喘等疾病	55
◆ 肩髃穴——主治瘾疹、瘰癧等疾病	56
◆ 曲池穴——主治高血压、癫狂等疾病	56
◆ 手三里穴——主治上肢不遂、腹泻等疾病	57
◆ 上廉穴——主治手臂麻木、头痛等疾病	57
◆ 下廉穴——主治腹胀、腹痛等疾病	58
◆ 温溜穴——主治头痛、面肿等疾病	58
◆ 偏历穴——主治喉痛、齿痛等疾病	58
◆ 阳溪穴——主治耳聋、耳鸣等疾病	58
◆ 合谷穴——主治头痛、齿痛等疾病	59
◆ 三间穴——主治目痛、齿痛等疾病	59
◆ 二间穴——主治目昏、鼻出血等疾病	60
◆ 商阳穴——主治手指麻木、热病等疾病	60

第二节 手太阳小肠经——小肠为受盛之官

◆ 听宫穴——主治三叉神经痛、头痛等疾病	61
◆ 颧髎穴——主治口眼歪斜、牙痛等疾病	62
◆ 肩中俞穴——主治气喘、肩背疼痛等疾病	62
◆ 天宗穴——主治肩膀酸痛、五十肩等疾病	62
◆ 肩贞穴——主治肩臂疼痛、耳鸣等疾病	63
◆ 小海穴——主治肘臂疼痛、癫痫等疾病	63
◆ 支正穴——主治头痛、目眩等疾病	64
◆ 养老穴——主治四肢、目视不明等疾病	64
◆ 阳谷穴——主治手腕痛、胁痛等疾病	65
◆ 腕骨穴——主治黄疸、热病等疾病	65
◆ 后溪穴——主治目赤、耳聋等疾病	65
◆ 前谷穴——主治头痛、耳鸣等疾病	66





- ◆ 少泽穴——主治乳痈、乳汁少等疾病 66

第三节 手少阳三焦经——养耳更养神 67

- ◆ 角孙穴——主治牙痛、视物模糊等疾病 67
- ◆ 颊息穴——主治小儿惊风、耳聋等疾病 67
- ◆ 瘰脉穴——主治偏头痛、小儿惊风等疾病 68
- ◆ 翳风穴——主治中耳炎、齿痛等疾病 68
- ◆ 丝竹空穴——主治斜视、青光眼等疾病 68
- ◆ 耳和髎穴——主治头痛、牙关紧闭等疾病 69
- ◆ 耳门穴——主治三叉神经痛、耳聋等疾病 69
- ◆ 四渎穴——主治耳聋、上肢痹痛等疾病 69
- ◆ 三阳络穴——主治齿痛、上肢痹痛等疾病 70
- ◆ 支沟穴——主治暴暗、便秘等疾病 70
- ◆ 会宗穴——主治耳聋、癫痫等疾病 71
- ◆ 外关穴——主治头痛、胁肋痛等疾病 71
- ◆ 阳池穴——主治腕痛、消渴等疾病 71
- ◆ 中渚穴——主治目赤、耳鸣等疾病 71
- ◆ 液门穴——主治目赤、耳聋等疾病 72
- ◆ 关冲穴——主治中风昏迷、热病等疾病 72

第四章 足三阴经经穴位置、主治及手法

73

足三阴经,即足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经。它们的循行方向均由足部经过下肢内侧、腹部止于胸部。论起健康,足三阴经穴可谓功不可没,不必说这里有掌管先天之本的肾经、掌握后天之本的脾经,就是作为大将军的肝经也包含在内。由此可见,只要好好利用足三阴经,健康长寿将与你如影相伴。



第一节 足太阴脾经——脾为后天之本 74

- ◆ 周荣穴——主治胸胁胀痛、咳嗽等疾病 74
- ◆ 食窦穴——主治肝炎、胃炎等疾病 74
- ◆ 大横穴——主治腹泻、便秘等疾病 75
- ◆ 府舍穴——主治疝气、阑尾炎等疾病 75
- ◆ 冲门穴——主治腹痛、崩漏等疾病 76
- ◆ 大包穴——主治气喘、全身疼痛等疾病 76
- ◆ 血海穴——主治月经不调、膝盖疼痛等疾病 76
- ◆ 阴陵泉穴——主防水肿、膝痛等疾病 77
- ◆ 地机穴——主治腹痛、腹泻等疾病 77
- ◆ 漏谷穴——主治遗精、肠鸣等疾病 78
- ◆ 三阴交穴——主治月经不调、阳痿等疾病 78
- ◆ 商丘穴——主治腹胀、足踝痛等疾病 78
- ◆ 公孙穴——主治呕吐、痢疾等疾病 78
- ◆ 太白穴——主治消化不良、腹痛等疾病 79
- ◆ 大都穴——主治热病、胃痛等疾病 79
- ◆ 隐白穴——主治尿血、多梦等疾病 79

第二节 足少阴肾经——肾为先天之本 80

- ◆ 俞府穴——主治咳喘、肺气肿等疾病 80
- ◆ 幽门穴——主治食积、消化不良等疾病 80
- ◆ 大赫穴——主治阳痿、睾丸炎等疾病 81
- ◆ 照海穴——主治失眠、带下等疾病 81
- ◆ 太溪穴——主治牙痛、气喘等疾病 82
- ◆ 大钟穴——主治遗尿、痴呆等疾病 82
- ◆ 水泉穴——主治月经不调、小便不利等疾病 83



- ◆ 然谷穴——主治遗精、带下等疾病 83
- ◆ 筑宾穴——主治腹泻、黄疸等疾病 83
- ◆ 交信穴——主治崩漏、疝气等疾病 83
- ◆ 复溜穴——主治盗汗、水肿等疾病 84
- ◆ 涌泉穴——主治头痛、小儿惊风等疾病 84

第三节 足厥阴肝经——人体的“外交官” 86

- ◆ 期门穴——主治胁痛、泛酸等疾病 86
- ◆ 章门穴——主治肝脾大、消化不良等疾病 86
- ◆ 阴廉穴——主治赤白带下、小腹疼痛等疾病 87
- ◆ 足五里穴——主治阴挺、睾丸肿痛等疾病 87
- ◆ 中都穴——主治疝气、腹泻等疾病 88
- ◆ 蠡沟穴——主治带下、遗尿等疾病 88
- ◆ 中封穴——主治遗精、小便不利等疾病 89
- ◆ 太冲穴——主治口歪、疝气等疾病 89
- ◆ 大敦穴——主治冷感症、目眩等疾病 90
- ◆ 行间穴——主治癫痫、呕逆等疾病 90

第五章 足三阳经经穴位置、主治及手法

91

足三阳经,即足阳明胃经、足太阳膀胱经和足少阳胆经。它们的循行方向均由头部经过躯干部、下肢外侧止于足部。足三阳经上“人丁兴旺”,可谓是十二经脉里的第一家族。而有疗治奇效的穴位更是数不胜数,比如足三里穴、缺盆穴、气冲穴、睛明穴、天柱穴、风池穴……

第一节 足阳明胃经——胃是人体的“给养仓库” 92

- ◆ 承泣穴——主治近视、青光眼等疾病 92
- ◆ 四白穴——主治头痛、眩晕等疾病 93
- ◆ 头维穴——主治目眩、口痛等疾病 93
- ◆ 下关穴——主治耳聋、耳鸣等疾病 94
- ◆ 巨髃穴——主治面瘫、牙痛等疾病 95
- ◆ 地仓穴——主治失语、流口水等疾病 95
- ◆ 颊车穴——主治言语不清、颊肿等疾病 96
- ◆ 大迎穴——主治牙痛、头痛等疾病 96
- ◆ 气舍穴——主治呃逆、颈椎病等疾病 97
- ◆ 缺盆穴——主治甲状腺肿大等疾病 97
- ◆ 梁门穴——主治食欲不振、大便溏薄等疾病 98
- ◆ 天枢穴——主治急、慢性肠炎等疾病 98
- ◆ 水道穴——主治盆腔炎、子宫肌瘤等疾病 98
- ◆ 气冲穴——主治泌尿系统感染等疾病 98
- ◆ 足三里穴——主治胃痛、呕吐等疾病 99
- ◆ 上巨虚穴——主治肠鸣、腹痛等疾病 99
- ◆ 丰隆穴——主治头痛、眩晕等疾病 100
- ◆ 下巨虚穴——主治腹泻、痢疾等疾病 100
- ◆ 解溪穴——主治癫狂、腹胀等疾病 100
- ◆ 冲阳穴——主治面肿、齿痛等疾病 100
- ◆ 陷谷穴——主治热病、面浮身肿等疾病 101
- ◆ 内庭穴——主治口歪、口齿痛等疾病 101
- ◆ 厉兑穴——主治鼻出血、流涕等疾病 102





第二节 足太阳膀胱经——运行体液的“水官” 103

- ◆ 睛明穴——主治夜盲、结膜炎等疾病 103
- ◆ 攒竹穴——主治头痛、近视等疾病 103
- ◆ 络却穴——主治耳鸣、视物不清等疾病 104
- ◆ 通天穴——主治鼻流稠涕等疾病 104
- ◆ 承光穴——主治鼻塞、头痛等疾病 105
- ◆ 眉冲穴——主治鼻塞、癫痫等疾病 105
- ◆ 五处穴——主治目眩、癫痫等疾病 105
- ◆ 曲差穴——主治视物不清、头痛等疾病 106
- ◆ 玉枕穴——主治目痛、头项疼痛等疾病 106
- ◆ 天柱穴——主治后头痛、目疾等疾病 107
- ◆ 大杼穴——主治感冒、咽炎等疾病 107
- ◆ 风门穴——主治头痛、气喘等疾病 107
- ◆ 肺俞穴——主治气喘、鼻塞等疾病 107
- ◆ 厥阴俞穴——主治心悸、胸闷等疾病 108
- ◆ 心俞穴——主治心痛、心绞痛等疾病 108
- ◆ 膈俞穴——主治哮喘、盗汗等疾病 109
- ◆ 肝俞穴——主治肝炎、肝硬化等疾病 109
- ◆ 胆俞穴——主治胆囊炎、胆石症等疾病 109
- ◆ 脾俞穴——主治溃疡病、消化不良等疾病 109
- ◆ 胃俞穴——主治胃溃疡、小儿吐乳等疾病 110
- ◆ 三焦俞穴——主治肠炎、呕吐等疾病 110
- ◆ 肾俞穴——主治肾虚、耳鸣等疾病 110
- ◆ 气海俞穴——主治阳痿、月经不调等疾病 111
- ◆ 大肠俞穴——主治消化不良、痔疮等疾病 111
- ◆ 关元俞穴——主治痛经、糖尿病等疾病 112



◆ 膀胱俞穴——主治遗尿、泄泻等疾病	112
◆ 八髎穴——主治泌尿生殖系统疾病等	112
◆ 膏肓穴——主治肺结核、潮热等疾病	112
◆ 志室穴——主治小便不利、水肿等疾病	113
◆ 承山穴——主治痔疮、便秘等疾病	113
◆ 委中穴——主治腰痛、小便不利等疾病	114
◆ 跗阳穴——主治腰腿疼痛、外踝肿痛等疾病	114
◆ 昆仑穴——主治难产、脚跟疼痛等疾病	114
◆ 申脉穴——主治目赤肿痛、腰腿酸痛等疾病	115
◆ 仆参穴——主治足跟痛、癫痫等疾病	115
◆ 金门穴——主治小儿惊风、外踝痛等疾病	115
◆ 京骨穴——主治项强、腰痛等疾病	115
◆ 束骨穴——主治头痛、癫痫等疾病	116
◆ 足通谷穴——主治癫痫、鼻出血等疾病	116
◆ 至阴穴——主治胎位不正、难产等疾病	116
第三节 足少阳胆经——促消化、旺气血	117
◆ 曲鬓穴——主治暴暗、牙关紧闭等疾病	117
◆ 悬厘穴——主治目赤肿痛、耳鸣等疾病	117
◆ 悬颅穴——主治牙痛、偏头痛等疾病	118
◆ 听会穴——主治口渴、烦躁等疾病	118
◆ 瞳子髎穴——主治青光眼、近视等疾病	118
◆ 阳白穴——主治眼睛痛、头痛等疾病	119
◆ 头临泣穴——主治流泪、目眩等疾病	119
◆ 本神穴——主治偏瘫、癫痫等疾病	119
◆ 目窗穴——主治青光眼、癫痫等疾病	120
◆ 脑空穴——主治颈项强痛、眩晕等疾病	120



- ◆ 正营穴——主治面瘫、头痛等疾病 120
- ◆ 承灵穴——主治头痛、鼻出血等疾病 121
- ◆ 率谷穴——主治烦躁、急性腰扭伤等疾病 121
- ◆ 天冲穴——主治牙龈肿痛、癫痫等疾病 121
- ◆ 浮白穴——主治目痛、甲状腺肿大等疾病 121
- ◆ 头窍阴穴——主治耳聋、耳鸣等疾病 122
- ◆ 风池穴——主治流行性感冒、失眠等疾病 122
- ◆ 完骨穴——主治口歪、疟疾等疾病 123
- ◆ 肩井穴——主治颈椎病、落枕等疾病 123
- ◆ 绝骨(悬钟)穴——主治脚气、项强等疾病 123
- ◆ 阳陵泉穴——主治口苦、呕吐等疾病 123
- ◆ 丘墟穴——主治疟疾、下肢痿痹等疾病 124
- ◆ 足临泣穴——主治月经不调、小儿尿床等疾病 124
- ◆ 地五会穴——主治目赤、耳鸣等疾病 125
- ◆ 侠溪穴——主治耳聋、目眩等疾病 125
- ◆ 足窍阴穴——主治失眠、胁痛等疾病 126

第六章 其他重要穴位位置、主治及手法

127

在对十二经脉做了“主干线”般的疏通之后,还有一些“支线”上的穴位同样值得关注,任脉和督脉就是重要的两个方面。另外,耳朵对于人体有非常重要的意义,从形状上看,耳朵就是一个倒转的胎儿的形象。也因此,这里有很多重要的穴位,尽管偏居一隅,但可谓独成一家。还有一些疗效神奇的经外奇穴。全面了解并利用身体的这些土生土长的“大药”,你就能把握健康。