

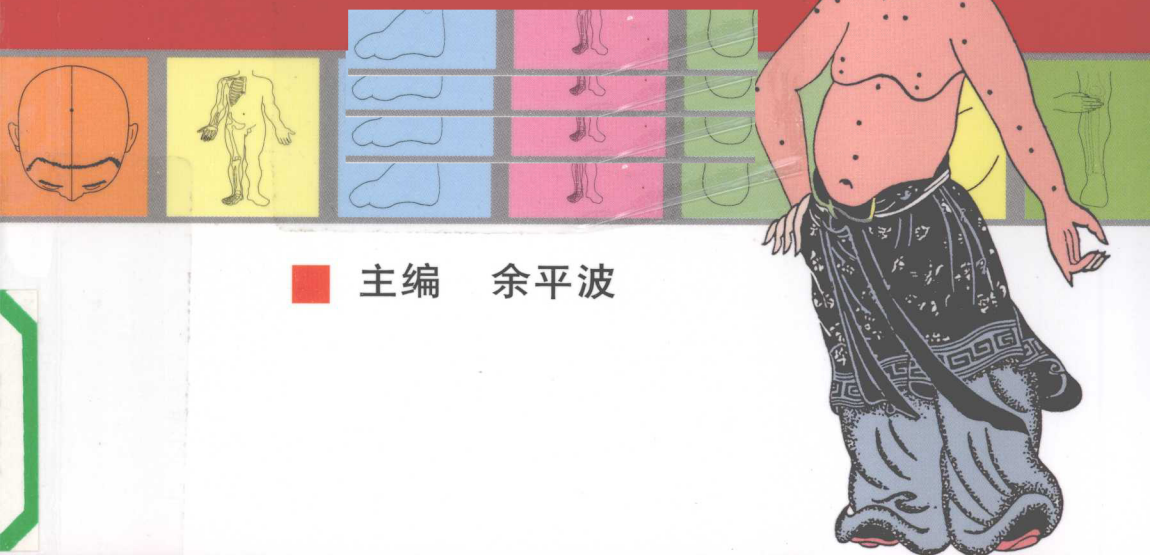


百病不离七大穴

百会 涌泉 神阙 关元 会阴 三阴交 足三里

人体七大穴

使用手册



■ 主编 余平波

上海科学技术文献出版社

主编 余平波

人
体
七
大
穴
使
用
手
册



第
一
全

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体七大穴使用手册 / 余平波主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4228 - 8

I. ①人… II. ①余… III. ①穴位疗法 - 手册
IV. ①R245.9 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 036000 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 何永平

人体七大穴使用手册

主编 余平波

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 660 × 990 1/16 印张 11.25 字数 161 000

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4228 - 8

定 价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>



賀平波君再出新化

天人合一
道法自然

美

金



博極源精 勤不倦
患者之苦若已有之
大醫者之成也

發基



序

世上最神秘的是人体，人体最神秘的是穴位。

穴位之“穴”者，空也、孔也，是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。

穴位的名称甚多，如“节”、“会”、“气穴”、“气府”、“骨空”（《黄帝内经》）、“孔穴”（《针灸甲乙经》）、“穴道”（《太平圣惠方》）、“腧穴”（《铜人腧穴针灸图经》），为“脉气所发”（《素问·气府论》）、“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”（《灵枢·九针十二原》）。

《类经·人之四海》曰：“腧、输、俞，本经皆通用”，“腧”者，“输”也，“输通”、“输送”之义。既能“输入”，又能“输出”，有双向调节之妙，因此病邪既可从穴位入而患病，也可从穴位出而病愈。

穴位的体表面积很小，据研究推测，全身穴位的总面积仅占体表的万分之四，但穴位外通体表，内连五脏六腑、四肢百骸，“有诸内必形于外”，“穴位诊断法”即由此而生矣。

凡穴位“名不徒设，皆有深意”（孙思邈《千金翼方》），看似平常，却是历代医家上察天文、下观地理、中通人事，远取诸物、近取诸身，以比拟、象形、会意的方法，经过岁月的考验而沿用至今。

清代程知（扶生）《医经理解》对腧穴命名意义有如下概括：“经曰：肉之大会为谷，小会为溪，谓经气会于孔穴，如水流之行而会于溪谷也。海，言其所归也。渊、泉，言其深也。狭者为沟、渎，浅者为池、渚也。市、府，言其所聚也。道、里言其所由也。室、舍，言其所居也。门、户，言其所出入也，言其骨之空阔者也。俞，言其气之传输也。天以言乎其上，地以言乎其下也……”。

吾补之曰：“凡穴名中含有谷、池、溪、渊、泉等字样，则多位于四肢躯干凹陷处，若穴处骨旁、骨上之空隙或骨之边缘，则常以‘髎’字

命名。”知此，则穴位命名之奥思过半矣。

学好穴位，用好穴位，“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”（医圣张仲景语）。对父母可尽孝心，对大众可渡众生，对自己可保健康。誓愿普天之下，万民无病无灾，共赴健康寿域，同享快乐人生！

《人体七大穴使用手册》是平波君继《针灸特效穴图解》和《按摩特效穴图解》之后的扛鼎之作。吾读针灸穴位之作不可谓不多也，然而谈论穴位能如此深入浅出、游刃有余、时有振聋发聩之语者，鲜也。

学贵沉潜，思贵专一，呜呼！七年寒窗磨一剑，刺股悬梁苦自知。忆及孔子有曰：“后生可畏，焉知来者之不如今也？”读平波之作，始信耳！

掩卷独坐，忆及其导师赵毅教授曾有“前途无量”之誉而颇感欣慰。然大医精诚，非德、艺兼备不能成也。切望平波君博极医源，精勤不倦，患者之苦，若已有之，如至亲之想，作救苦之心，方不负吾之殷切期望也。

爰为序。

茂基己丑年除夕
谨识于上海小富人家博古斋

自序

穴位是什么,或者说什么是穴位,从很小的时候起,我就有了感性的认识。

记得我很小的时候常常肚子痛,一痛起来,妈妈急得像热锅上的蚂蚁,而爸爸却不慌不忙,让我躺下,一双大手按在我的肚子上,哇!好暖和、好舒服啊,揉着揉着就不痛了。

从那时候起,我感觉十分的好奇,不用打针,不用吃药,怎么揉揉肚子就不痛了呢?爸爸说:“那不是一般的揉肚子,那是腹部按摩,是按摩穴位的。”

从此我知道了穴位是很有用处的,肚子一痛起来,就让爸爸“腹部按摩”一番,我和老妈再也不用慌张了。从那时候起,在幼小的心灵中充满了对穴位的神秘感。要是我能像老爸那样按摩穴位,能够“妙手回春”就好了。

稍大一些,我知道了中医药大学是学习按摩、学习穴位的学校,在学校里有很多很多比老爸还要厉害的医师,心里便开始有了目标:报考中医药大学!

听人说“中医药大学的录取分数线很高哦”,于是从初中开始便暗暗憋足了劲,结果考上了重点高中,高中毕业后又考上了上海中医药大学针灸推拿学院本硕连读班。竟然一路顺风,心想事成,真是天遂人愿!

进入中医的高等学府后,如饥似渴,埋头苦读,方知人体有经络系统而且十分“壮观”:有十二正经、十五大络,还有奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部。其中奇经八脉包括了督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。经、络相贯,遍布全身,形成一个庞大的纵横交错的联络网。通过有规律的循行和复杂的联络

交会,把五脏六腑、四肢百骸、皮肉筋骨等组织紧密地联结成统一的有机整体,从而保证了人体生命活动的正常进行。经络更是反应疾病和治疗疾病的通路,所以前贤有谓“治病不明经络,开口动手便错”的说法。

更令人惊奇的是,我国科学家在1985年竟然发现,人们赖以生存的地球有与人体相一致的经络和穴位系统。

近年来,地球经络穴位结构理论得到了国内外专家、学者的普遍认可。噫!2000多年前古人“与天地相参”的说法终于得到验证。由此我们不得不由衷地赞叹经络的神秘莫测、博大精深!

经过几千年针灸、按摩的实践,经络、穴位的作用被普遍认同,所以古人凡有病痛,必先针灸或是按摩穴位以平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、活血化瘀,达到祛病强身的作用。

大量的医学研究证明,针灸、按摩穴位能使大、小循环系统畅通,从而改善血液循环,加速人体各器官组织的新陈代谢,能消除疲劳、解除病痛,具有延年益寿之功效。

有道是:药有药性,穴有穴性。用药有君臣佐使,少则四、五味,多则10余味,每味须丝丝入扣。取穴有主、辅之分,有的是局部取穴,有的是远道取穴,每穴必恰到好处。然中药也用单方,选药恰当,照样顿起沉痾;针灸按摩也用单穴,穴专力宏,仍然效如桴鼓。

考全身穴位星罗棋布,虽然穴位的作用有大有小,作用的范围有广有狭,但每个穴位对于人体皆有所长,要从中选出七大穴,且要不失偏颇,并非易事。然而应出版社之约,要将七大穴讲深、讲透,因此集全身举足轻重之穴,反复斟酌、纵横比较、层层筛选,许多穴位不得不忍痛割爱,终成此稿。

经络和穴位是值得研究一生的学问,如果朋友们乐意阅读,我会连续不断地将人体的穴位介绍给大家。

希望大家能开卷有益、阅读愉快!

余平波

2010年元月于上海中医药大学

前言

说到穴位，只要是中国人谁不知道！

穴位的学名是“腧穴”，在古代，“腧”与“俞”通，正如《类经·人之四海》所载：“输、腧、俞，本经皆通用。”从下图可以看出，腧穴的“腧”，有运输、输注之意。



穴位的别名还包括：“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”、“孔穴”等，最广为人知的是“穴道”。

人体究竟有多少穴位？

根据中华人民共和国国家标准，经穴的组成有十二经穴、督脉穴、任脉穴、经外穴。

载入中华人民共和国国家标准《经穴定位》的十二经穴有：手太阴肺经 11 穴、手阳明大肠经 20 穴、足阳明胃经 45 穴、足太阴脾经 21 穴、手少阴心经 9 穴、手太阳小肠经 19 穴、足太阳膀胱经 67 穴、足少阴肾经 27 穴、手厥阴心包经 9 穴、手少阳三焦经 23 穴、足少阳胆经 44 穴、足厥阴肝经 14 穴，总共 361 穴。因为十二经穴都是左

右对称的,因此十二经穴的总数应当为:361穴 $\times$ 2=722穴。

载入中华人民共和国国家标准《经穴定位》的督脉穴有28穴,任脉穴有24穴。

载入中华人民共和国国家标准《经穴定位》的经外穴,头颈部有15穴、胸腹部有1穴、背部有9穴、上部有11穴、下部有12穴,共48穴。

将以上十二经穴加上督脉、任脉穴,再加上经外穴,总共822穴。现在出版的人体穴位挂图收录经外穴多一些,达到69个,这样算来,总共就有了843穴了。

当然,这个数字并不包括“阿是穴”,所谓“阿是穴”就是身体上的压痛点。这是人体对按压的一种反应。当用手指按压到身体某部位时,会因为疼痛、酸胀而忍不住“啊……”地叫了出来,因此而被称为“阿是穴”。又因为压痛点并不是人为制定的,所以又被称为“天应穴”。

人体上的压痛点没有固定部位,由于疾病不同而压痛点也不同,即使是同样的疾病,各人的压痛点也不尽相同。因此并没有办法准确地计算出究竟有多少阿是穴。

早在2000多年以前,我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的点——穴位。公元前5至1世纪写下的著名医典《黄帝内经》中就已经指出:“气穴所发,各有处名”,并记载了160个穴位名称。

晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作——《针灸甲乙经》,对人体340个穴位的名称、别名、位置和主治一一作了论述。

宋代的著名医学家王惟一重新厘定穴位,订正讹谬,编著了《铜

人腧穴针灸图经》，并且研铸了专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人，把《黄帝内经》里描述的14条经脉线刻画在铜人模型上，还在这14条经脉线上刻出了354个穴位。从此将从春秋战国时期到宋朝的1500年间所形成的这14条经脉的走向和354个穴位的定位永久地保存了下来。铜人造型之逼真，经脉走向及穴位定位之精确，至今仍然叹为观止，为国家标准的经穴定位奠定了基础。

由此可见，我国古代医学家很早就知道用穴位来治病，并在长期实践过程中形成了完整的理论体系。

从铜人上可以看出，穴位是与经脉相连的，确切地说，穴位是经脉上的一个“点”。许多的“点”相连就形成了经脉。如果将经脉比作交通要道，那么穴位就是交通要道上的车站。如果将经脉比作河流，那么穴位就是河流上的湖泊。

穴位离不开经脉，要彻底地了解穴位，就要先来说说经脉。

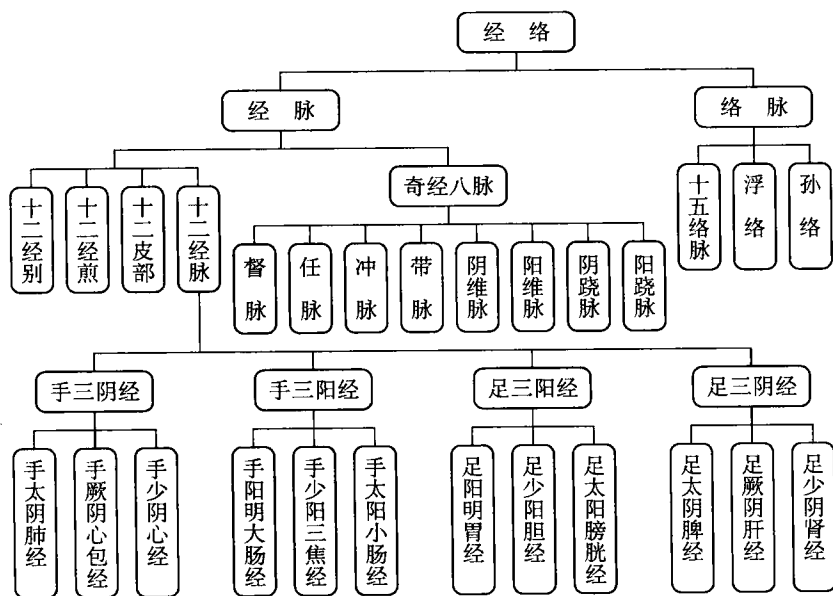
经脉与络脉组成人体的经络系统，经络是人体气血的通路，起着沟通内外、贯穿上下、联系左右、网络周身的的作用，将外在筋、脉、肌、皮、五官、九窍与内在的五脏六腑等连成统一的有机整体。

经脉行于深层、纵行，为主干，络脉行于浅层、横行，为分支。有人将经脉比作树干，那么络脉就是树枝。有人将经脉比作从水厂出来时的大水管，而络脉则是进入千家万户的小水管。

最早论述人体经络的书是《黄帝内经》，书中说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”。也就是说，生命是否存在，取决于经络。疾病之所以发生，还是经络出了问题；疾病之所以能够治疗，也是经络起到的作用。

中医学是这样描述经络的：经络是人体经脉和络脉的总称。

经,有路径之意,经脉贯通上下,沟通内外,是经络系统的主干。络,有网络之意。络脉是经脉别出的分支,较经脉细小,纵横交错,遍布全身。经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑与体表之间,将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体,并借此行气血、营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。请看下图:



经络是病邪由体表进入体内的传变途径,也是脏腑与体表组织之间病变相互影响的重要渠道,故脏腑的病变可反映于经络或通过经络反映于体表,外界致病因素也可通过经络引起脏腑功能失调而产生疾病。

现代的针灸方法如针刺、艾灸、按摩、拔罐、刮痧、药物敷贴、穴位注射、埋线、远红外线照射、激光照射等等，都是通过经络的调整作用，以恢复脏腑的生理功能而达到治愈疾病的。

中医学把经络的生理功能称为“经气”。其生理功能主要表现在沟通表里上下、联系脏腑器官、濡养脏腑组织、调节脏腑器官的功能活动等方面。

前辈云：“人身唯气、血二字而已”，“气”、“血”二字当中，又以“气”为首要。人身之“气”能上下左右逢源，前后表里相应，四通八达，无处不到，升降出入，进退有序。而血随气行，气到血到，则目得血而能视，耳得血而能闻，鼻得血而能辨，舌得血而能味，口得血而能言，头得血而能晃，手得血而能握，腰得血而能动，足得血而能行。

然而，气之运行有其规律，前辈云：一身之气上达百会，下至涌泉，居住在肚脐，扎根在关元，起始于会阴。

本书所选穴位中包括了以上五穴，道理就在于此。又由于“脾胃为后天之本”，与人生的生、老、病、死、强、弱、盛、衰有极大的关系，不能遗漏，而脾经中以“三阴交”为最，又能沟通肝、脾、肾三脏；胃经中则非“足三里”莫属，故本书共取七穴。虽然从理论上讲，这七大穴并不能涵盖所有的健康问题，但是如果能很好地运用，仅其中一穴足矣。

寻找穴位并不难，只要按照穴位示意图，一般都不会有问题。重要的是取穴要准确，这是取得疗效的第一步。当您找到穴位，可以用大拇指指端试着按一按，如果有一种令人舒服的酸胀感或胀痛感，说明定位准确。如果按压时甚至有传导的感觉，那就说明您的定位简直一点都没有偏差。这就是古代医学家所说的“按之快然”。如果按压能取得这样的感觉，可以预期，一定会得到不错的效果。

目 录

壹	百会穴·····	001
	升降自如数百会 / 001	
	“静者可动”、“动者可静”之百会 / 004	
	防治中风,首选百会 / 004	
	百会又名“三阳五会” / 005	
	扬刺百会穴治疗抽动秽语综合征 / 006	
	百会别名何其多 / 007	
	颈性眩晕用百会 / 009	
	悬灸百会穴治愈“梅尼埃病” / 010	
	百会为人体的 36 死穴之一 / 011	
	中风后情绪低落刺百会 / 012	
	血压高低,百会皆宜 / 012	
	太极拳中“百会悬” / 013	
	“开天门”法通百会 / 014	
	针灸治疗考前紧张综合征 / 015	
	以百会为首的“五心养神法” / 016	
	百会,百病皆主 / 017	
	百会穴为“上丹田” / 019	
	久泻必灸百会穴 / 020	
	醒脑开窍,百会建奇功 / 020	
	百会穴的保健方法 / 021	
	百会穴改善椎-基底动脉供血 / 023	

貳 会阴穴 024

- 从“洛书疗法”看会阴 / 024
- 会阴坐浴治缩阳症 / 025
- 会阴配穴功用多 / 026
- 善用会阴保健法 / 026
- “炉中点火”是会阴 / 027
- 小指中关节上也有“会阴穴” / 028
- “猫步”按摩会阴穴 / 028
- 凯格尔运动的定位点正是会阴穴 / 029
- 会阴是直接获得地气能量的要穴 / 030
- 会阴穴为八脉之总根 / 031
- 针刀直入会阴穴治疗前列腺增生 / 032
- 百会遥对会阴穴 / 033
- 互摩会阴点燃激情 / 033
- 会阴穴能起阳痿 / 034
- 振动会阴穴,接通任督二脉 / 035
- 海底一松,全身皆松 / 035
- 打坐不可压住会阴穴 / 036
- 会阴穴为阴阳之门、生死之窍、水火发源之地 / 037
- 年过四十揉会阴,到老不愁夜尿频 / 037
- 保健座椅减轻会阴压力 / 038
- 房中补益抑会阴 / 039

叁 神阙穴 040

- 话说神阙穴 / 040
- 食盐敷肚脐,性爱添耐力 / 044
- 神阙穴避孕法 / 045
- 敷脐古方有神效 / 046
- 小儿遗尿用脐疗 / 046
- 小叶增生,天麻敷脐 / 047
- 神阙保健有数法 / 048
- 独诊肚脐成妙法 / 049