

国医绝学活学活用系列之一

求医求己不如求经络，人人都能做自己的私人医生

迄今为止关于经络养生、祛病、功法精华的最完整收录



求医不如求经络

一本通俗易懂、一看就会、一用就灵的

经 络 养 生 宝 典

吴昕洁 向明波 ©著

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

国医绝学活学活用系列之一

求医求己不如求经络，人人都能做自己的私人医生

迄今为止关于经络养生、祛病、功法精华的最完整收录



求医不如求经络

一本通俗易懂、一看就会、一用就灵的

经络养生宝典

吴昕洁 向明波 著

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如求经络 / 吴昕洁, 向明波著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5354-4206-2

I. 求… II. ①吴…②向… III. 经络—养生 (中医)—基本知识 IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158133 号

责任编辑: 秦文苑

责任校对: 龚梅芳

封面设计: 大象设计

责任印制: 左怡 邱莉

出版: 湖北长江出版集团 地址: 武汉市雄楚大街 268 号
长江文艺出版社 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 (电话: 87679362 87679361 传真: 87679300)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 河北省三河市祥达印务有限公司

开本: 700 毫米 × 1010 毫米 1/16 印张: 22

版次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

字数: 180 千字 印数: 1—5000 册

定价: 29.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序言

经络就是最好的医生

《人体经络使用手册》上市两年多了，在这两年里，我注意收集各方面的反馈。发现越来越多的人开始了解经络和学会运用经络进行自我保健和养生。

近日，朋友委托我为其即将出版的新书《求医不如求经络》写几句话。虽然这些年根据自己的心得出版了一些读物，受到一些读者的喜欢，但内心依然诚惶诚恐，深感自己知识浅薄，担心不能满足读者的需求。尤其是替人作序，实感内心不安，不知从何谈起。

我在之前出版的《人体经络使用手册》主要讲了一些理论和常识，实践上主要针对常见病，开了一些“药方”，这样做了一个普及和铺垫的工作。而这本《求医不如求经络》就侧重于“用”了，并且以人体的经络和穴位为线索，逐一解析，在治疗方法上，汇聚了经典的疗法和现代经验的疗法，二者在临床上都是比较系统和全面的，计有500余病症，1000余有效的疗法。

《求医不如求经络》汇集了寻找穴位和按摩穴位的方法，这些方法，不仅有古典流传下来的疗法，也有通过现代医学的手法，新发明出来的方法，这些方法，只要稍加学习，就能运用，不仅可以帮助自己，还可以帮助家人和朋友。

为了方便读者查询，用了非常方便的方法，这就是“由病找穴，用穴治病”，



这样的检索方法，不仅为方便读者，更是依据病理的。从经络与穴位来看，任何病症都会反映在穴位上，而相应地，此经络和穴位的按摩又会治疗那种病。

这本书在体制上，有了辞典的作用，而检索方法也非常简单，十二正经和任督二脉就是它们的线索。除了这十四条经络上的穴位，经外奇穴单列了一章。这样，就几乎涵盖了人体的全部穴位，也就是说，涵盖了人体的全部病症。这是人体穴位和病症的百科全书。

在古典医学被人摒弃，又重新拾起的今天，应如何正确认识经络呢？现代的解剖学很“发达”了，但是也没有解剖出一条经络，这可以说是中西医不能对话之处。但是，所有的西医解剖都能证明，疾病是阻塞造成的，这也是所说的“病灶”的概念，那里是淤塞和感染的地方，病菌滋生。这恰恰证明经络是运行气血的通道，气血在脏腑间化生，由经络运输至其他脏腑和全身各部，所以正因为经络的存在，才使各脏腑之间产生联系，相生也好，相克也罢，没有经络就不可能相互影响；这中影响包括内外、表里、形神等。我还要说，经络可以“决生死、处百病”，无论是什么病，只要经络通了，都能够治好。只要掌握的正确的位置和正确的按摩方法，都能马上见效。人体是一个复杂的和整体的系统，并且人的潜力很大，我们的肝脏只有1/3在工作，心脏只有1/7在工作，所以如果它们出现问题，我们不要以为，自己已经是“病人”了，恰恰相反，自己不是病人，而是战士，在同疾病作顽强的斗争，并且，斗争的结果，是胜利。如果不是缺乏调理，身体是会战胜自身的疾病的。按照中医理论，内脏是全部经络的组成部分，息息相通，内脏有问题，可以刺激经络和体表的穴位调整气血虚实。这就是针灸、按摩、气功等可以治疗内科病的原因。

经络可以先于疾病出现而消弭疾病。本书说的这些日常保健和抗击疾病的方法，就是让人们的经络通畅，气血充足。所以经常按揉经络和穴位就显得特别重要，疾病在初期是最容易痊愈的。如果每天坚持花几分钟按揉本书介绍的穴位，调理气机，通畅经络，身体的不适和病症自然消弭，潜伏的疾病也就不治自愈了。

“上工治未病”之说，高明的医生总是在疾病初期发现并治愈它，而不是等到“并入膏肓”，等到“病入膏肓”才知道生病的，一定是蹩脚的医生。所以我们对待自己的身体，一定要做一个聪明的人和一个高明的人，不要等到觉得生

病，才慌乱地去医院或者哭天喊地。每天按摩，养成习惯，不但防止疾病发生，还可以增强体质，精力充沛。只要动动手，就可以得到健康和幸福的人生！

萧言生

2009年8月



序言·
经络就是最好的医生

【目录】

第一章 经络和穴位的传奇

- 第一节 神秘的经络 / 2
- 第二节 经穴的寻找方法 / 7
- 第三节 神奇的点穴法 / 9

第二章 任脉：阴脉之海

- 会阴穴：性冷淡治疗找会阴 / 19
- 曲骨穴：阳痿痛经用曲骨 / 21
- 中极穴：尿频莫急取中极 / 21
- 关元穴：闭经不育关元解 / 22
- 石门穴：疝气当用石门穴 / 23
- 气海穴：痢疾易治通气海 / 24
- 阴交穴：血崩带下用阴交 / 25
- 神阙穴：神阙可降中风病 / 25

- 水分穴：腹水可治在水分 / 27
- 下脘穴：胃炎顽疾按下脘 / 27
- 建里穴：食欲增强靠建里 / 28
- 中脘穴：消化不良用中脘 / 29
- 上脘穴：上脘穴可治反胃 / 30
- 巨阙穴：巨阙神奇治健忘 / 30
- 鸠尾穴：鸠尾随按治晕车 / 31
- 中庭穴：噎膈腹胀取中庭 / 32
- 膻中穴：过胖过瘦用膻中 / 33
- 玉堂穴：乳房肿痛用玉堂 / 34
- 紫宫穴：喉痹可消藉紫宫 / 34
- 华盖穴：咽喉肿痛举华盖 / 35
- 璇玑穴：胃积食疗有璇玑 / 35
- 天突穴：扁桃体炎用天突 / 36
- 廉泉穴：口舌生疮饮廉泉 / 36
- 承浆穴：衄血不止用承浆 / 37

第三章 督脉：阳脉之海

- 长强穴：长强常按治痔疮 / 41
腰俞穴：下肢痿痹取腰俞 / 42
腰阳关穴：赤白带下腰阳关 / 43
命门穴：命门关命治肾病 / 43
悬枢穴：消化不良用悬枢 / 44
脊中穴：肩背风湿找脊中 / 45
中枢穴：厌食自可找中枢 / 46
筋缩穴：痉挛当因筋缩穴 / 46
至阳穴：至阳能止腰背疼 / 47
灵台穴：疔疮可灭在灵台 / 47
神道穴：心慌可由神道安 / 48
身柱穴：脊痛原来在身柱 / 49
陶道穴：潮热通顺取陶道 / 50
大椎穴：治疗颈椎找大椎 / 50
哑门穴：失语打通哑门穴 / 52
风府穴：脖梗就找风府穴 / 53
脑户穴：头重在头找脑户 / 53
强间穴：癫痫治疗在强间 / 54
后顶穴：眩晕发作用后顶 / 55
百会穴：血压低按百会穴 / 55
前顶穴：头病勿忘是前顶 / 57
囟会穴：鼻出血当用是囟会 / 57
上星穴：风流眼最用是上星 / 58
神庭穴：神庭信步治中风 / 59
素髻穴：鼻炎顽固用素髻 / 59
水沟穴：昏迷急救用水沟 / 60

兑端穴：兑端能治口疮臭 / 61

龈交穴：口臭莫如用龈交 / 61

第四章 手太阴肺经：调理气血

- 中府穴：中府自能疗肩痛 / 65
云门穴：胸中热散从云门 / 66
天府穴：煤气中毒到天府 / 67
侠白穴：干呕求助侠白穴 / 68
尺泽穴：咳嗽哮喘最尺泽 / 68
孔最穴：咳血最好找孔最 / 69
列缺穴：牙痛很疼按列缺 / 70
经渠穴：咽痛疏通经渠穴 / 70
太渊穴：腕部疾病问太渊 / 71
鱼际穴：支气管炎用鱼际 / 71
少商穴：鼻出血用少商治 / 72

第五章 手厥阴心包经：代心受过

- 天池穴：痰多多在天池浴 / 77
天泉穴：心痛治疗啜天泉 / 78
曲泽穴：曲泽可除胸闷病 / 79
郄门穴：心烦散心出郄门 / 79
间使穴：热病最用是间使 / 80
内关穴：孕期反应通内关博览 / 80
大陵穴：腕关节痛用大陵 / 82
劳宫穴：烦躁养神在劳宫 / 82
中冲穴：昏厥马上找中冲 / 83



第六章 手少阴心经：卫护心志

极泉穴：狐臭可洗在极泉 / 87

青灵穴：心水青灵治臂痛 / 88

少海穴：失眠多按少海穴 / 89

灵道穴：灵道很灵治心痛 / 89

通里穴：舌强只要通通里 / 90

神门穴：便秘可解从神门 / 90

少府穴：小便不利用少府 / 91

少冲穴：热病昏迷点少冲 / 92

第七章 手阳明大肠经：头面美容

商阳穴：腮腺炎症取商阳 / 95

二间穴：目昏不见二间取 / 96

三间穴：目中漠漠寻三间 / 97

合谷穴：身体疼痛想合谷 / 98

阳溪穴：牙痛发作洗阳溪 / 99

偏历穴：耳鸣常按偏历穴 / 99

温溜穴：温溜合谷驱头痛 / 100

下廉穴：腹胀直用下廉穴 / 101

上廉穴：手臂麻木用上廉 / 101

手三里穴：上肢不遂手三里 / 102

曲池穴：排毒养颜沐曲池 / 103

肘髎穴：肺肾失衡付肘髎 / 104

手五里穴：老鼠疮用手五里 / 104

臂臑穴：肩膀疼痛找臂臑 / 105

肩髃穴：肩臂不遂取肩髃 / 106

巨骨穴：巨骨能消肩臂挛 / 106

天鼎穴：天鼎祛除颈椎病 / 107

扶突穴：慢性咽炎用扶突 / 108

口禾髎穴：鼻炎当然口禾髎 / 108

迎香穴：鼻塞理当闻迎香 / 109

第八章 手少阳三焦经：调气护脑

关冲穴：耳聋当用关冲穴 / 113

液门穴：喉痛当从液门找 / 114

中渚穴：头晕眼花取中渚 / 115

阳池穴：脱发当在阳池洗 / 116

外关穴：偏头痛时找外关 / 116

支沟穴：急性喉病用支沟 / 117

会宗穴：手臂肌痛取会宗 / 118

三阳络穴：龋齿痛治从三阳络 / 118

四渎穴：咽阻疏通从四渎 / 119

天井穴：颈肩肋痛下天井 / 119

清冷渊穴：目黄洗黑清冷渊 / 120

消泅穴：颈项强痛消泅消 / 121

臑会穴：肩胛肿痛用臑会 / 121

肩髎穴：肩重不举用肩髎 / 122

天髎穴：胸中烦懣取天髎 / 122

天牖穴：头晕从头望天牖 / 123

翳风穴：耳中湿痒翳风吹 / 123

瘈脉穴：小儿惊痫用瘈脉 / 124

颊息穴：耳痛当用颊息熄 / 125

角孙穴：目翳不清用角孙 / 125

耳门穴：耳鸣从耳在耳门 / 126



禾髎穴：头重痛治用禾髎 / 127

丝竹空穴：牙痛且听丝竹空 / 127

第九章 手太阳小肠经：有容乃大

少泽穴：乳痈洗除在少泽 / 131

前谷穴：乳少当用前谷穴 / 132

后溪穴：目赤清洗在后溪 / 133

腕骨穴：落枕难忍用腕骨 / 133

阳谷穴：腕痛不妨去阳谷 / 134

养老穴：目视不明需养老 / 134

支正穴：肘臂酸痛需支正 / 135

小海穴：癫痫用处小海穴 / 136

肩贞穴：肩臂疼痛用肩贞 / 136

臑俞穴：瘰疬治疗用臑俞 / 137

天宗穴：五十肩用天宗穴 / 137

乘风穴：上肢酸麻用乘风 / 138

曲垣穴：肩胛疼痛取曲垣 / 139

肩外俞穴：颈项强急肩外俞 / 139

肩中俞穴：肩背疼痛肩中俞 / 140

天窗穴：耳鸣耳聋开天窗 / 141

天容穴：颈项疼痛用天容 / 141

颧髎穴：口眼歪斜取颧髎 / 142

听宫穴：中耳炎治宜听宫 / 143

第十章 足阳明胃经：后天之本

承泣穴：治疗眼疾不求人 / 148

四白穴：治疗近视是首选 / 149

地仓穴：口歪治疗取地仓 / 150

大迎穴：轻轻松松止牙痛 / 150

颊车穴：揉揉颊车治浮肿 / 151

下关穴：耳鸣直取下关穴 / 152

头维穴：头痛医头是头维 / 153

人迎穴：按摩人迎降血压 / 154

水突穴：气喘咽痛用水突 / 155

气舍穴：配合水突治咽痛 / 155

缺盆穴：释放郁结治咳嗽 / 156

气户穴：胸胀理当找气户 / 157

库房穴：乳汁不足去库房 / 157

屋翳穴：胸肋胀痛应屋翳 / 158

膺窗穴：乳腺发炎看膺窗 / 159

乳中穴：小叶增生乳中定 / 159

不容穴：腹胀解决在不容 / 160

承满穴：承满一按止胃痛 / 161

梁门穴：消化不良入梁门 / 161

关门穴：治疗遗尿如关门 / 162

太乙穴：胃下垂病问太乙 / 162

滑肉门穴：共太乙穴治胃痛 / 163

天枢穴：慢性肠炎找天枢 / 163

外陵穴：外陵原来治疝气 / 164

大巨穴：早泄问题出大巨 / 165

水道穴：痛经不孕循水道 / 166

气冲穴：月经不调健气冲 / 167

髀关穴：瘫痪多应髀关穴 / 168

伏兔穴：脚气不治去伏兔 / 169



- 阴市穴：腿膝痿痹应阴市 / 169
梁丘穴：急性胃痛在梁丘 / 170
犊鼻穴：关节炎牵犊鼻 / 171
足三里穴：长寿常湿足三里 / 171
上巨虚穴：便秘应寻上巨虚 / 173
条口穴：小腿转筋取条口 / 173
下巨虚穴：痢疾直用下巨虚 / 174
丰隆穴：痰多直用是丰隆 / 175
解溪穴：洗脚扭伤去解溪 / 175
冲阳穴：口眼歪斜用冲阳 / 176
陷谷穴：陷谷原为治面肿 / 177
内庭穴：肠胃疾病向内庭 / 177
厉兑穴：胃热何妨三厉兑 / 178
本神穴：半身不遂用本神 / 190
阳白穴：头痛目眩用阳白 / 190
头临泣穴：目翳当用头临泣 / 191
目窗穴：远视近视开目窗 / 192
正营穴：唇吻强急取正营 / 192
承灵穴：鼻塞多涕用承灵 / 193
脑空穴：惊悸热病取脑空 / 194
风池穴：落枕失眠沐风池 / 194
肩井穴：肩膀酸痛下肩井 / 195
渊液穴：胸肋胀满用渊液 / 196
辄筋穴：胸闷喘息取辄筋 / 197
日月穴：胆部疾病照日月 / 197
京门穴：肾炎取用京门穴 / 198
带脉穴：心肝脾肾走带脉 / 199
五枢穴：阴疝里急开五枢 / 199
维道穴：妇科疾病走维道 / 200
居髎穴：腰腿痹痛取居髎 / 201
环跳穴：腰胯疼痛用环跳 / 201
风市穴：半身不遂去风市 / 202
中渎穴：下肢麻木用中渎 / 203
膝阳关穴：小腿麻木膝阳关 / 203
阳陵泉穴：脚气沐浴阳陵泉 / 204
阳交穴：膝股痛用阳交穴 / 205
外丘穴：小儿龟胸去外丘 / 206
光明穴：夜盲当然取光明 / 206
阳辅穴：腋下痛用阳辅穴 / 207
悬钟穴：胸腹胀满去悬钟 / 207

第十一章 足少阳胆经：守护肝胆

- 瞳子髎穴：怕光就取瞳子髎 / 182
听会穴：耳鸣耳聋会听会 / 183
上关穴：耳窍流脓走上关 / 183
颌厌穴：目外眦痛用颌厌 / 184
悬颅穴：头部疼痛去悬颅 / 185
悬厘穴：上齿痛除从悬厘 / 185
曲鬓穴：口噤不开用曲鬓 / 186
率骨穴：眩晕呕吐取率骨 / 186
天冲穴：牙龈肿痛用天冲 / 187
浮白穴：目赤肿痛取浮白 / 188
头窍阴穴：肝胆火盛头窍阴 / 188
完骨穴：失眠瘧病取完骨 / 189



丘墟穴：外踝肿痛用丘墟 / 208
地临泣穴：目外眦痛足临泣 / 209
地五会穴：头痛耳鸣地五会 / 209
侠溪穴：足跗肿痛去侠溪 / 210
足窍阴穴：多梦热病足窍阴 / 211

第十二章 足太阳膀胱经：筋络之本

睛明穴：迎风流泪需睛明 / 216
攒竹穴：眼睑下垂用攒竹 / 217
眉冲穴：眩晕直上取眉冲 / 217
曲差穴：鼻塞衄衄用曲差 / 218
五处穴：头痛目眩去五处 / 218
承光穴：鼻塞头痛用承光 / 219
通天穴：鼻出血治去通天 / 219
络却穴：耳鸣头晕取络却 / 220
玉枕穴：头项病痛枕玉枕 / 221
天柱穴：颈椎酸痛擎天柱 / 221
大杼穴：咳嗽直用大杼穴 / 222
风门穴：感冒最治是风门 / 223
肺俞穴：盗汗鼻塞取肺腧 / 223
厥阴俞穴：心痛可取阙阴俞 / 224
心俞穴：心悸当取是心俞 / 225
督俞穴：寒热气喘用督俞 / 226
膈俞穴：潮热盗汗需膈俞 / 226
肝俞穴：宿醉最用是肝俞 / 227
胆俞穴：肺癆可以用胆俞 / 228
脾俞穴：食欲不振用胆俞 / 228

胃俞穴：胃部疾病用胃俞 / 229
三焦俞穴：糖尿病取三焦俞 / 230
肾俞穴：性欲低下用肾俞 / 230
气海俞穴：痛经直用是气海 / 231
大肠俞穴：早泄最用大肠俞 / 232
关元俞穴：尿频遗尿关元俞 / 232
小肠俞穴：遗精遗尿小肠俞 / 233
膀胱俞穴：小便不利膀胱俞 / 234
中膂俞穴：腰脊强痛中膂俞 / 234
白环俞穴：疝气遗尿白环俞 / 235
上髂穴：阴挺阳痿用上髂 / 235
次髂穴：痛经带下用次髂 / 236
中髂穴：便秘治疗取中髂 / 236
下髂穴：腹痛带下用下髂 / 237
会阳穴：便血取用会阳穴 / 237
承扶穴：臀部下垂找承扶 / 238
殷门穴：下肢痿痹走殷门 / 239
浮郄穴：股膈疼痛用浮郄 / 239
委阳穴：腿足挛痛晒委阳 / 240
委中穴：腰背酸疼委中求 / 240
附分穴：肩背拘急取附分 / 241
魄户穴：肺癆气喘从魄户 / 242
膏肓穴：肩膀酸痛揉膏肓 / 242
神堂穴：胸闷气喘住神堂 / 243
譩譩穴：疟疾热病用譩譩 / 244
膈关穴：胃暖气取膈关穴 / 244
魂门穴：肝脏保养用魂门 / 245

阳纲穴：肺肾消渴取阳纲 / 245
 意舍穴：脾脏过热用意舍 / 246
 胃仓穴：胃病治疗用胃仓 / 247
 盲门穴：痞块消除从盲门 / 247
 志室穴：痛经出血去志室 / 248
 秩边穴：腰骶痛病从秩边 / 249
 合阳穴：崩漏可按合阳穴 / 250
 承筋穴：下肢挛痛用承筋 / 250
 承山穴：腿肚抽筋揉承山 / 251
 飞扬穴：腰腿疼痛去飞扬 / 252
 跗阳穴：腿部肿痛取跗阳 / 252
 昆仑穴：脚部浮肿上昆仑 / 253
 仆参穴：足跟痛用仆参治 / 254
 申脉穴：怯寒症用申脉穴 / 254
 金门穴：与太阳合谷治头痛 / 255
 京骨穴：头痛项强取京骨 / 256
 束骨穴：目眩癫狂用束骨 / 256
 足通骨穴：鼻出血止需足骨通 / 257
 至阴穴：胎位不正取至阴 / 257

第十三章 足太阴脾经：运化水谷

隐白穴：月经过多用隐白 / 261
 大都穴：胃痛腹胀到大都 / 262
 太白穴：吐泻痢疾揉太白 / 262
 公孙穴：胃酸过多公孙抑 / 263
 商丘穴：黄疸便秘去商丘 / 264
 三阴交穴：妇科疾病三阴交 / 265

漏谷穴：腹胀肠鸣去漏谷 / 266
 地机穴：痛经遗精用地机 / 266
 阴陵泉穴：膝痛当沐阴陵泉 / 267
 血海穴：更年期用血海穴 / 268
 箕门穴：腹股肿痛从箕门 / 269
 冲门穴：崩漏带下走冲门 / 269
 府舍穴：腹痛积聚在府舍 / 270
 腹结仓穴：腹痛从腹腹结仓 / 270
 大横穴：腹泻便秘皆大横 / 271
 腹哀穴：痢疾莫哀找腹哀 / 271
 食窦穴：翻胃倒海取食窦 / 272
 天溪穴：乳汁少去天溪取 / 272
 胸乡穴：胸肋胀痛去胸乡 / 273
 周荣穴：咳嗽打嗝取周荣 / 274
 大包穴：全身疼痛用大包 / 274

第十四章 足厥阴肝经：条畅气机

大墩穴：血崩尿血坐大墩 / 280
 行间穴：假性近视取行间 / 281
 太冲穴：面部色斑用太冲 / 281
 中封穴：阴茎痛除从中封 / 282
 蠡沟穴：睾丸肿痛去蠡沟 / 283
 中都穴：恶露不尽取中都 / 284
 膝关穴：膝腩肿痛用膝关 / 284
 曲泉穴：阴痒难忍洗曲泉 / 285
 阴包穴：月经不调用阴包 / 286
 足五里穴：小便不通足五里 / 286



阴廉穴：小腹疼痛取阴廉 / 287

急脉穴：经脉曲张用急脉 / 287

章门穴：胆囊炎从章门治 / 288

期门穴：食欲减退用期门 / 289

第十五章 足少阴肾经：先天所本

涌泉穴：神经衰弱饮涌泉 / 293

然谷穴：小儿脐风去然谷 / 294

太溪穴：手脚冰冷浴太溪 / 295

大钟穴：易惊善怒敲大钟 / 296

水泉穴：月经不调喝水泉 / 296

照海穴：惊恐不宁观照海 / 297

复溜穴：记忆衰退反复溜 / 297

交信穴：五淋宜取交信穴 / 298

筑宾穴：小儿脐疝取筑宾 / 299

阴谷穴：阴中痛除去阴谷 / 299

横骨穴：阴部痛楚找横骨 / 300

大赫穴：子宫脱垂用大赫 / 301

气穴：宫冷不孕用气暖 / 302

四满穴：带下当取四满穴 / 302

中注穴：大便燥结用中注 / 303

育俞穴：腹痛绕脐找育俞 / 303

商曲穴：腹痛泄泻取商曲 / 304

石关穴：夫人不孕守石关 / 305

阴都穴：闭经莫急去阴都 / 305

腹通谷穴：腹痛腹胀腹通谷 / 306

幽门穴：烦心呕吐出幽门 / 306

步廊穴：胸痛信步去步廊 / 307

神封穴：乳痛莫如用神封 / 308

灵墟穴：痰多直用是灵墟 / 308

神藏穴：冠心病治用神藏 / 309

彘中穴：气喘发作去彘中 / 309

俞府穴：胸痛修养在俞府 / 310

第十六章 经外奇穴：奇穴奇用

四神聪：精神病用四神聪 / 313

印堂穴：鼻塞直按印堂穴 / 314

太阳穴：头痛最是太阳穴 / 315

十宣穴：急救专家是十宣 / 316

四缝穴：小儿积食去四缝 / 316

腰眼穴：腰痛当然取腰眼 / 317

鹤顶穴：膝关节痛最鹤顶 / 317

阑尾穴：阑尾发作按阑尾 / 318

胆囊穴：胆道感染用胆囊 / 318

当阳穴：前头痛用当阳穴 / 319

鱼腰穴：眼睑下垂用鱼腰 / 319

耳尖穴：上目翳时耳尖求 / 319

球后穴：青光眼请球后看 / 320

安眠穴：失眠当按安眠穴 / 320

三角灸穴：疝气当取三角灸 / 321

上迎香穴：鼻塞就闻上迎香 / 321

内迎香穴：鼻疾常嗅内迎香 / 321

聚泉穴：味觉减退饮聚泉 / 322

海泉穴：口腔炎症洗海泉 / 322

- 金津穴：口疮消除沐金津 / 323
- 玉液穴：失语就去饮玉液 / 323
- 翳明穴：目疾当取是翳明 / 323
- 颈百劳穴：盗汗自汗颈百劳 / 324
- 子宫穴：子宫脱垂提子宫 / 324
- 定喘穴：哮喘当用定喘穴 / 325
- 夹脊穴：腑脏疾患找夹脊 / 325
- 夹承浆穴：牙龈炎用夹承浆 / 326
- 牵正穴：下牙痛当来牵正 / 326
- 胃脘下俞穴：胃脘下俞胰腺炎 / 326
- 痞根穴：翻胃即找痞根穴 / 327
- 下极俞穴：下肢痠痛下极俞 / 327
- 二白穴：痔疮脱肛用二白 / 328
- 大骨空穴：目翳内障大骨空 / 328
- 小骨空穴：目赤肿痛小骨空 / 328
- 腰痛穴：腰扭伤腰痛穴 / 329
- 外劳宫穴：手背红肿外劳宫 / 329
- 髌骨穴：膝关节炎取髌骨 / 330
- 百虫窝穴：皮肤瘙痒百虫窝 / 330
- 膝眼穴：鹤膝风用膝眼穴 / 331
- 内踝尖穴：扁桃体炎内踝尖 / 331
- 外踝尖穴：脚气不妨外踝尖 / 331
- 八邪穴：毒蛇咬伤用八邪 / 332
- 八风穴：足跗肿痛用八风 / 332
- 独阴穴：卒心痛独用独阴 / 333
- 气端穴：中风急救用气端 / 333
- 中泉穴：颜面麻痹洗中泉 / 333
- 中魁穴：肺炎当用是中魁 / 334
- 十七椎穴：胎位不正十七椎 / 334
- 肘尖穴：男女瘰疬用肘尖 / 335
- 肩前穴：落枕就揉肩前穴 / 335
- 落枕穴：落枕专用落枕穴 / 335



第一章 经络和穴位的传奇



经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。

——《灵枢·本藏》



第一节 神秘的经络

《黄帝内经》是最早记录和阐述经络的著作，是假托黄帝一问，岐伯一答的问答录，所以有此名，以增加此书的权威性。古代著书立说，为更好的流传后世，往往假托圣贤。

虽然假托黄帝，但是事实上《黄帝内经》被历代医家视作无上的经典，成为从古至今中医学不可绕过的“立医之本”，毕竟这是当时最顶尖的医学家们宝贵的实践和理论经验的总结。在这部巨著里，就率先系统性地介绍了“经络”的概念，并且是贯穿全书的一个重要概念。所谓经络，是经脉和络脉的总称，古人发现人身上有一些纵贯全身的路线，称之为经脉；又发现这些大干线上有一些分枝，在分枝上又有更细小的分枝，古人称这些分枝为络脉，经脉和络脉构成了人体气、血、津液运行的通道，人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织，都是依靠经络传输精气神，使人命生生不息。

经络“决生死，处百病”

经络只是一些虚拟的路线，并不是像血管这样的实体管道，古代的医学家们是如何凭借肉眼观察到这些路线的呢？这就要归功于比大熊猫还要宝贵的“经络人”了。据说有极少数的人生病时，身体会出现红色发烫的线条，按摩这些线条就可以手到病除，医生们把这些红色线条描下来，经过不断地总结归纳和补充，终于慢慢形成了一张完整的人体经络图。可见“经络人”实在是中医恩物，所以上世纪六七十年代，国内一度掀起了寻找“经络人”和“特异功能人士”的热潮。姑且不论找到了几个真正的经络人，至少，中医的传统经络理论的确是在数千年的实践中逐渐完备和细致了起来。

经络是人体气血运行的通道，气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的滋润才能完成正常的生理功能。人体的五脏六腑、四肢百

