

好生活 百事通系列

单穴妙用· 双穴并用

了解人体经络 让疾病依法而治 / 生活中的急救单穴 / 常用的经典双穴
单穴也能消病痛 / 双穴并用效更佳

崔晓丽 编著

小穴位，大疗效

穴妙用

穴少、收效快、疗效高、简便易行

穴并用

合取穴、有针对性、疗效显著

河南科学技术出版社

好生活  事通系列

单穴妙用·双穴并用

崔晓丽 编著

河南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

单穴妙用·双穴并用 / 崔晓丽编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5349-5335-4

I. ①单… II. ①崔… III. ①穴位疗法—基本知识 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第192810号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 娟

责任编辑: 王九芝

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 186mm × 222mm 印张: 17.5 字数: 250千字

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

目录

第一章

不可不知的穴位及穴位疗法..... 11

什么是穴位..... 12

穴位名称的由来 12

穴位的分类 12

穴位与脏腑经络的关系 12

穴位对人体有哪些作用..... 13

诊断功效 13

缓解疾病功效 13

养生保健功效 13

简易取穴法——快速找到穴位位置..... 14

手指同身寸法 14

目横寸法 14

骨度分寸法 15

体表标志法 17

简便取穴法 18

科学选穴，合理配穴..... 19

两穴搭配，功效增倍 19

选穴原则 20

配穴原则 20

穴位的9种类型 21

五腧穴 21

募穴及俞穴 21

原穴 21

络穴 21

八脉交会穴 21

八会穴 21

郄穴 21

下合穴 21

交会穴 21

正确的按摩手法..... 22

按法 22

揉法 22

拿法 23

捏法 23

搓法 24

点法 24

掐法 25

弹法 25

拨法 25

叩法 26

啄法 26

拍捶法 27

擦法 27

摩法 28

推法 28

理法 29

振法	29	足太阳膀胱经	46
抖法	30	足阳明胃经	47
滚法	30	足少阳胆经	48
摇法	31	足太阴脾经	49
按摩的适应证和禁忌证	32	足厥阴肝经	50
按摩的适应证	32	足少阴肾经	51
按摩的禁忌证	32	督脉	52
常用的艾灸方法	33	任脉	53
艾条灸	33	冲脉	54
艾炷灸	34	带脉	55
温灸器灸	36	阴维脉	56
天灸	36	阳维脉	57
灯火灸	36	阴跷脉	58
艾灸的适应证和禁忌证	37	阳跷脉	59
艾灸的适应证	37		
艾灸的禁忌证	37		
艾灸的禁用部位	37		

第二章

了解人体经络，让疾病依法而治..... 39

手太阳小肠经	40
手阳明大肠经	41
手少阳三焦经	42
手太阴肺经	43
手厥阴心包经	44
手少阴心经	45



第三章

生活中的急救单穴..... 61

十二正经的急救穴..... 62

阴郄——心经急救穴	62
中都——肝经急救穴	63
地机——脾经急救穴	64
孔最——肺经急救穴	65
水泉——肾经急救穴	66
郄门——心包经急救穴	67
养老——小肠经急救穴	68
外丘——胆经急救穴	69
梁丘——胃经急救穴	70
温溜——大肠经急救穴	71
金门——膀胱经急救穴	72
会宗——三焦经急救穴	73

快速止痛的10大急救穴..... 74

百会	74
水沟	75
十宣	76
合谷	77
劳宫	78
大椎	79
哑门	80
胆囊	81
素髌	82
阑尾	83

第四章

常用的经典双穴..... 85

十二经络配穴法..... 86

心经疾病——神门+支正	86
肝经疾病——太冲+光明	87
脾经疾病——太白+丰隆	88
肺经疾病——太渊+偏历	89
肾经疾病——太溪+飞扬	90
心包经疾病——大陵+外关	91
小肠经疾病——腕骨+通里	92
胆经疾病——丘墟+蠡沟	93
胃经疾病——冲阳+公孙	94
大肠经疾病——合谷+列缺	95
膀胱经疾病——京骨+大钟	96
三焦经疾病——阳池+内关	97

八脉交会穴配穴法..... 98

眼、耳、脸颊、肩、颈疾病	
——足临泣+外关	98
眼、耳、颈、肩、小肠、膀胱疾病	
——后溪+申脉	99
肺、咽喉、胸膈疾病	
——列缺+照海	100
胃、心、胸部疾病	
——公孙+内关	101



第五章

单穴也能消病痛..... 103

缓解头面部疾病..... 104

阳白	104
目窗	105
玉枕	106
耳门	107
听会	108
耳尖	109
球后	110
瞳子髎	111

缓解颈项疼痛..... 112

外劳宫	112
人迎	113
三阳络	114
下廉	115

缓解呼吸道疾病..... 116

定喘	116
俞府	117
璇玑	118

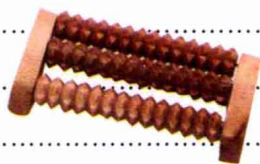
缓解腰腿疼痛..... 119

腰痛点	119
承扶	120
腰阳关	121
十七椎	122
腰眼	123

昆仑	124
----------	-----

改善月经不调..... 125

带脉	125
曲骨	126
次髎	127
维道	128
蠡沟	129
曲泉	130



改善皮肤病症..... 131

风市	131
百虫窝	132
督俞	133

改善睡眠..... 134

安眠	134
极泉	135
少海	136

减肥消肿..... 137

天枢	137
滑肉门	138
复溜	139

第六章

双穴并用效更佳..... 141

感冒..... 142

流行性感冒——后溪+通里	142
风热感冒——大椎+曲池	143

风寒感冒——风门+风池	144
白天发热不退——申脉+侠溪	145
夜间发热不退——照海+大都	146

体虚疲乏····· 147

先天体质虚弱——气海+关元	147
久病体虚——膏肓+神阙	148
小儿体虚——身柱+合谷	149

脑部病症····· 150

脑卒中1——头临泣+水沟	150
脑卒中2——百会+涌泉	151
脑卒中后遗症1——哑门+风府	152
脑卒中后遗症2——阳陵泉+风市	153
抑郁症——支正+劳宫	154
癫痫——神庭+身柱	155
梦魇——厉兑+隐白	156

头面部病症····· 157

头痛——风池+率谷	157
头目痛——头维+攒竹	158
头面肿——阳谷+解溪	159
各种眼疾——睛明+攒竹	160
白内障——角孙+丝竹空	161
各种耳疾——翳风+听宫	162
各种鼻病1——迎香+印堂	163
各种鼻病2——上星+通天	164
鼻塞——风门+迎香	165
牙痛1——太渊+鱼际	166



牙痛2——手三里+三间	167
-------------	-----

牙龈肿痛——液门+小海	168
-------------	-----

咽喉肿痛——少商+然谷	169
-------------	-----

心胸部病症····· 170

心痛——间使+内关	170
-----------	-----

心悸——神门+少冲	171
-----------	-----

胸口痛——膻中+巨阙	172
------------	-----

胸胁痛——丘墟+阴陵泉	173
-------------	-----

乳房肿块——乳根+少泽	174
-------------	-----

产后乳汁不足——前谷+乳根	175
---------------	-----

腹部病症····· 176

呕吐——日月+意舍	176
-----------	-----

便秘——照海+支沟	177
-----------	-----

腹胀——悬钟+阴谷	178
-----------	-----

水肿、腹泻——水分+阴交	179
--------------	-----

腹中肿瘤1——天枢+公孙	180
--------------	-----

腹中肿瘤2——内庭+商丘	181
--------------	-----

肝胆疾病1——期门+至阳	182
--------------	-----

肝胆疾病2——肝俞+胆俞	183
--------------	-----

疝气1——承浆+带脉	184
------------	-----

疝气2——筑宾+大敦	185
------------	-----

黄疸——胃俞+肝俞	186
-----------	-----

消渴病——阳池+太溪	187
------------	-----

生殖泌尿系病症..... 188

各种妇科疾病——阴交+中极 188

月经淋漓不尽——血海+隐白 189

各种男性疾病——关元+大赫 190

遗精——中封+曲泉 191

泌尿系统疾病——膀胱俞+肾俞 ... 192

酸痛病症..... 193

全身酸痛——合谷+中渚 193

肩臂痛——肩井+肩髃 194

臂痛——膏肓+神道 195

肘臂疼痛——少府+曲泽 196

手腕疼痛——外关+腕骨 197

腰痛——腰俞+命门 198

腰背痛——肾俞+大肠俞 199

腰腿痛——环跳+委中 200

步履艰难——中封+足三里 201

其他病症..... 202

痔疮1——太白+二白 202

痔疮2——承山+长强 203

水肿——陷谷+阳辅 204

皮肤病——阳溪+曲池 205

血液病——膈俞+血海 206

汗流不止——颈百劳+通里 207

腋下肿块——少海+足临泣 208

失语——灵道+太渊 209



第一章

不可不知的穴位及穴位疗法

按摩、艾灸等穴位疗法是中医学的传统疗法，能起到缓解病痛、养生保健的功效，而且操作方便、成本低廉、毒副作用小，所以一直被广泛地运用。要想有效地实施穴位疗法，首先就要了解穴位和基本的穴位疗法常识。



什么是穴位

穴位名称的由来

腧穴，古称“气穴”、“气府”、“孔穴”等，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，除“以痛为腧”的阿是穴外，均有名称。古人对腧穴命名时所涉及的知识十分广泛，可谓“上察天文，下观地理，中通人事，远取诸物，近取诸身”。

归纳起来，腧穴命名的依据及方法大致分为以下几种。

物象类命名

以动物名称来命名，如鱼际、伏兔等；以植物名称来命名，如攒竹、口禾髎等；以建筑物名称来命名，如天井、内关等；以生活用品来命名，如悬钟等。

自然类命名

以日月星辰来命名，如日月、太白等；以山、陵、丘、墟来命名，如承山等；以海、泽、池、泉来命名，如少海、涌泉等。

人体类命名

以人体解剖部位来命名，如腕骨等；以人体生理功能来命名，如承泣、关元等；以治疗作用来命名，如归来、交信等。

穴位的分类

人体的腧穴很多，大致可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴三类。

十四经穴

凡归属于十二经脉、任脉、督脉的腧穴，称为十四经穴。这些腧穴分布在十四经循行路线上，有固定的名称、固定的位置和归经，不仅具有调理本经病症的作用，而且能反映相关经脉及所属脏腑的病症，是穴位的主要部分。

经外奇穴

凡未归属于十四经脉，具有固定名称、位置和适应证的腧穴，称为经外奇穴，简称奇穴。这类腧穴的适用范围比较单一，多数只对某些病症有特殊功效。

阿是穴

凡既无具体名称、固定部位，又无固定主治，而是以病痛局部或反应点作为腧穴的穴位均称为阿是穴，又称为天应穴、不定穴。“阿是”源于当医生按压这个穴位时病人发出“啊”声。临床多用于痛证及某些脏腑病证。阿是穴无一定数目。

穴位与脏腑经络的关系

腧穴归于经络，经络属于脏腑，腧穴与脏腑脉气相通。脏腑的生理状况及病理变化可通过经络反映在相应的腧穴上，在体表的腧穴处进行刺激则能够“引气远入”而调理脏腑、经络的病证。由此可见，腧穴、脏腑、经络三者之间内外相应，不可分割。

穴位对人体有哪些作用

诊断功效

腧穴具有反映病证、协助诊断的作用。我国最古老的中医典籍《黄帝内经》中指出：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠。”可知，腧穴在病理状态下具有反映病证的特点，如胆囊病的患者，常在阳陵泉、胆囊等穴出现压痛感；如胃肠病患者常在足三里、地机等穴出现压痛感，有时并可在第5~8胸椎附近出现结节或软性异物。

缓解疾病功效

腧穴具有接受刺激，缓解疾病的作用。《黄帝内经》指出：“人有大会十二分，小溪五十四名，少十二腧，此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。通过针刺、艾灸、拔罐等方法对腧穴的刺激可以疏通经络、调整气血，使其阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

近治功效

腧穴的近治作用是所有腧穴的共同特点。也就是说，腧穴都能改善所在部位及邻近部位的病症，包括深层及邻近组织、器官的病症。例如，眼区的睛明、承泣、四白、

球后各穴均能改善眼病；耳区的听宫、听会、耳门诸穴均能改善耳病；头部的百会、四神聪等穴均可缓解头顶疼痛以及头晕、神志昏迷等症。

远治功效

远治作用指腧穴具有改善本经循行远隔部位病症的作用，有的腧穴还可以改善全身病症，这一作用在四肢、肘、膝以下的穴位尤为显著，正所谓“腧穴所在，主治所在”。例如，合谷穴不仅能改善手、上肢的病症，尤善调理头面部的病症，还可改善外感发热等症；足三里不但能调理下肢疾患，还是调理消化系统疾病的主要腧穴之一。

养生保健功效

历代医家都有关于应用腧穴强身防病的论述，体现了扶正、固本、未病先防的医学思想。近年来利用艾灸某些腧穴预防疾病更是得到了较为广泛的应用。例如，常灸足三里穴能提高机体的免疫功能，以预防感冒、流行性脑脊髓膜炎；常灸丰隆穴可以预防脑卒中；按摩眼周诸穴可消除眼肌疲劳等。

人体中手部的穴位诸多，按摩手部穴位能改善疾病，并有一定的养生功效。



简易取穴法——快速找到穴位位置

手指同身寸法

手指同身寸取穴法又名指寸定位法，是指依据被取穴者本人手指的分寸以量取腧穴的方法。临床上分为以下三种。

中指同身寸法

以被取穴者的中指中节桡侧两端纹头（拇指、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。这种“同身寸法”与骨度分寸相比偏长，只适用于小腿部和下腹部（图1）。

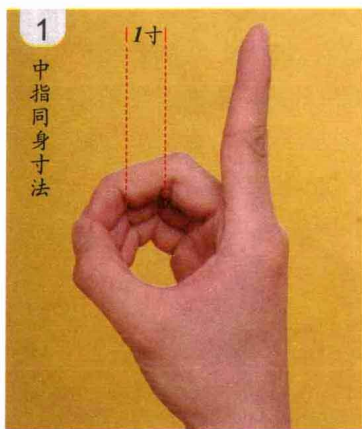
拇指同身寸法

被取穴者将大拇指竖起，以拇指的指关节宽度作为1寸（图2）。

横指同身寸法

◎三指横寸法。被取穴者将食指、中指、无名指并拢，以其中指中节横纹为准，其三指的宽度作为2寸。

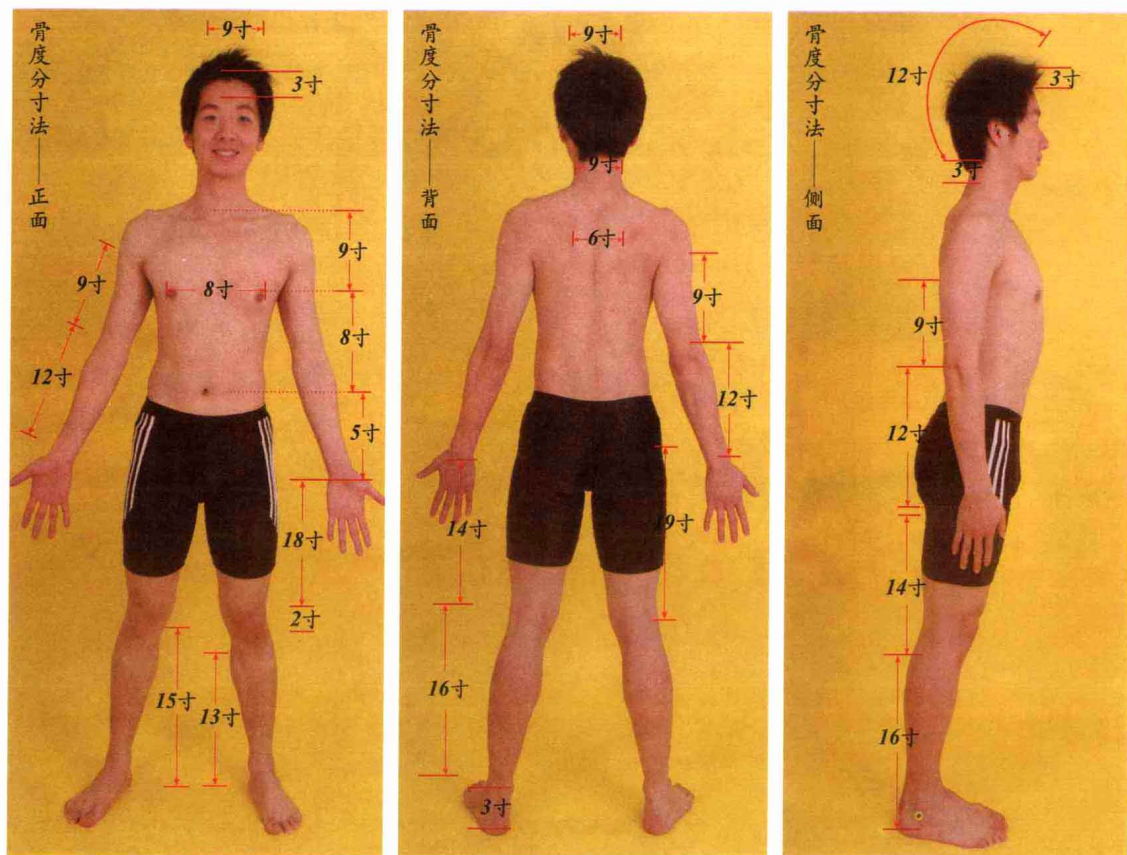
◎四指横寸法。被取穴者四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为3寸。此法常用于四肢部及腹部取穴（图3）。



目横寸法

以被取穴者的目内眦角至外眦角的距离作为1寸。

骨度分寸法



骨度分寸取穴法，古称“骨度法”（上图），是指以体表骨节为主要标志折量全身各部的长度和宽度，并依其比例折算出分寸，作为腧穴定位的方法。一般将设定的两骨节点之间的长度折量为一定的等份，每一等份为1寸，十等份为1尺，以此作为定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。全身主要骨度折量寸参见下页表格。

穴位知识一点通

取穴的两大注意事项

◎取穴后按压，如果被取穴者感觉局部酸、麻、胀、痛，并且疼痛得到缓解或疲劳得以消除，就证明找到了正确的穴位。

◎除人体正中央的穴位外，其他穴位均是左右各一个，但由于每个人的体形、体格并不完全一样，所以左右两边的穴位并不完全对称。

骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头面部	前发际正中→后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间（印堂）→前发际正中	3	直寸	用于确定前发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际（头维）之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突（完骨）之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部 胁部	胸骨上窝（天突）→胸剑联合中点（歧骨）	9	直寸	用于确定胸部任脉腧穴的纵向距离
	胸剑联合中点（歧骨）→脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中→耻骨联合上缘（曲骨）	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘→后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头→肘横纹（平尺骨鹰嘴）	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹（平尺骨鹰嘴）→腕掌（背）侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘→髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌尖（膝中）→内踝尖（胫骨内侧髁下方阴陵泉→内踝尖为13寸；髌尖→髌底为2寸）	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子→腓横纹（平髌尖）	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟→腓横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹（平髌尖）→外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖→足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离