

图解中老年

穴位保健

一看就会的穴位保健法

人身到处都有穴位，不会使用就是浪费



南京中医药大学 王启才 王伟 编

赠电视讲座光盘



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

一看就会的穴位保健法

图解中老年

穴位保健



南京中医药大学 王启才 王启伟 编著

荣誉证书



中华中医药学会



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解中老年穴位保健 / 王启才, 王伟佳编著. —北京: 人民军医出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5091-4844-0

I. ①图… II. ①王… ②王… 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 (2011) 第 081350 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 183千字

版、印次: 2011年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 35.00元 (含光盘)

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



在无锡市为市民讲座



在《万家灯火》节目讲座



为热心听众
(观众) 签名留念

讲座后接受记者采访



耐心为听众（观众）答疑解惑



2010年11月，荣获全国首届中医药科学普及金话筒奖”

编辑的话

一根“皮筋”让你轻松找准全身穴位

提起“皮筋”，中老年朋友都很熟悉，它总是和儿时的欢声笑语联系在一起。但都市里的年轻人，多半感觉很陌生，尤其是现代社会，如何用它来找准全身穴位？让人匪夷所思！

这个疑惑，如果不是亲眼看了江苏卫视《万家灯火》栏目王启才教授的《实用穴位保健法》讲座，我也回答不上来。

那天，我偶尔在电视上看到南京中医药大学王启才教授的讲座：只见他讲着讲着就从西服口袋里掏出一根皮筋，在示范者身上比比划划……嗯？这是在于什么？我知道针灸取穴的“寸”和我们生活中所用尺子的“寸”不是一个概念，所以取穴是没法用一般的尺子丈量的。出于好奇，我坐下来看个究竟，啊，那根皮筋叫“松紧带取穴尺”，是王教授为解决没有系统学习过针灸学知识的观众朋友普遍存在取穴不准、取穴难的问题特制的。借助这个自制的“穴位尺”，我们就能轻松、准确、快速地找准穴位。嗯，这位教授太用心了！太有创意了！我还从来没有见过哪位专家把经络、穴位讲解得如此简便易学呢。

多年来，因为工作关系，我很关注中医养生。说实在的，穴位保健的书也看了不少，但取穴方法总是学不会。比如足三里穴我一直取不好，手边的中医书查了好几遍，也总是记不住。但听了王教授的这个讲座，我轻松地记住了足三里的4种取穴方法。而且，他把生活中极为普通的松紧带变成了那么实用的“取穴尺”，王教授这种着眼于百姓生活需要、扎根于社会深处的治学精神，让我心中油然而生无比的敬意！

后来，跟王教授取得了联系，了解到比我更有收获的是那些学以致用、坚持不懈的观众。他们带着这根皮筋，尝试着给自己和家人做起了穴位保健：有妈妈现学现用帮助女儿快速退热；有儿子徒手救治





哮喘妈妈的；有贤淑妻子帮助中风丈夫奇迹般康复的；还有孝顺女儿为身患绝症的爸爸减轻痛苦的……

于是，我萌生了出版一套书：一套介绍王教授的实用穴位保健方法的书；一套讲述这些观众有情义、有担当，为自己和家人的健康学以致用、手到病除的“故事书”；一套饱含亲情、爱情的“情书”；一套充满浓浓爱意的“家书”。

《一看就会的穴位保健法》丛书一套3本，分《图解中老年穴位保健》《图解女性穴位保健》《图解儿童穴位保健》，并配以精美高清取穴示范光盘，使初学者一看就会，一用就灵！

读者朋友，此时，您应该已经感觉到了这套书的“温度”吧，感受到了那份用“皮筋”丈量出来的大爱了吧？！

谨以此书献给那些为亲人的健康无私奉献、默默付出的朋友们！并以此书向你们致以最崇高的敬意！

王久红

2011年5月





前言

2010年1月19日，笔者在江苏电视台《万家灯火》栏目主讲的《实用穴位保健法》正式开播。节目在全国的电视观众中引起了强烈反响，电视台和笔者本人先后收到大量热心观众的来电、来信，对笔者主讲内容予以高度的评价。普遍认为笔者选穴精炼实用，讲解通俗易懂，取穴操作简便易学，特别是一穴介绍多种取穴方法和操作手法，真正让人一听就懂，一看就会。

节目如此受到观众的欢迎和好评，笔者认为，除讲座获得了成功外，从另一侧面也反映出在当前看病难、看病贵的现实情况下，广大百姓是多么地需要像穴位保健这样简便易学、实用性强、安全有效的简易疗法！随着笔者主讲《实用穴位保健法》节目的播出，穴位保健这一热点也得到了出版界的高度关注，北京、南京、上海的多家出版社希望能将笔者的讲座稿尽快出版发行。最终，我选择了专业度、信誉度良好的人民军医出版社合作！

为了更贴近中老年朋友的身体和健康需要，笔者在电视讲座内容的基础上，围绕中老年人容易罹患的各脏腑病症、筋脉骨骼关节病以及如何强身健体、益寿延年，量身定制了巧按穴位助睡眠、防治颈椎病、赶走“五十肩”、制服高血压、降脂通脉、降糖消渴、心脏保健、解除前列腺疾病、安度更年期、对付身体虚弱、强身保健、益寿延年等方法，并随书赠送笔者在电视台讲座的高清示范光盘，真正给你和家人的健康以最贴心、最实用的帮助。

本书注重图文结合，直观表达。一个穴位告诉您几种取穴方法，总有一种适合你，总有一种你记得住。尤其是书中穿插了大量充满浓浓亲情的典型实例，使得这本书不像其他穴位保健书那样只是冷冰冰的穴位介绍，而是一本有感情的、温暖的穴位保健书，一本让你一听就能懂，一看就明白，一学就会用，一用就有效的书。

就在我的讲座节目播出半年之后，河南濮阳中原油田的姚向杰观



众来信说：“教授，您好！我太喜欢您的讲座了！全面、系统，通俗易懂，是全国所有中医养生讲座中最好、最实用、最容易学会和掌握的讲座！在您的讲座指导下，我对一些病症如颈肩腰腿痛的治疗已经取得了很好的效果，我还把中风半身不遂的病人治好让他重返工作岗位。我还有更大的梦想，如果有一天我成功了，一定是源于您讲座的推动。期待着天天都能看到、听到您的讲座，我立志做您最忠实的电视观众和出色的学生，今后会更加努力学习。”

无锡的一位名叫姚淼君的观众，在笔者的讲座播出半年后来信说：看了讲座之后，对穴位保健产生了浓厚的兴趣，边学边做，能用有限的穴位保健知识帮到家人的健康，感觉特别欣慰。半年多来，她先后尝试为老母亲调理尿失禁；为老父亲延缓“间质性肺炎”的进展（31页“强身保健第一穴——足三里”）；帮助患有脑梗死、脑萎缩的丈夫迅速康复（60页“健脑益智促记忆——三组穴位最给力”），取得了可喜的成绩和满意的效果。她的亲人有的体质增强了；有的疾病好转了；有的痛苦减轻了；有的寿命延长了。

我深信：姚先生、姚女士能做到的，你们也都能做到。关键是——学以致用，持之以恒！衷心希望并祝愿大家都能学有所得，学有所成！

本书一册在手，防病保健无忧，确保家人安康，有利延年益寿！愿此书能够成为广大中老年朋友的良师益友！

王启才

2011年5月于南京



基 础 篇

- 手到穴来——简便、准确取穴绝招 13
- 手到健康到——家庭穴位保健技法 17

强 壮 篇

- 对付虚弱“四天王”——关元、足三里、三阴交、涌泉 29
- 强身保健第一穴——足三里 31
- 益寿延年话“丹田”——关元、气海 37
- 益气何劳“四君子” 42
- 补气要穴“双管齐下”——气海、膻中 43
- 补血无须“四物汤” 45
- 补血穴位“五朵花”——膈俞、肝俞、脾俞和足三里、血海 46

健 脑 篇

- 养心、镇静、宁神——百会、大椎、神门 48
- 头痛医头“三要穴”——百会、印堂、太阳 50
- 巧按穴位助睡眠——百会、安眠、神门 55
- 健脑益智促记忆——三组穴位最给力 60

救 急 篇

- 急救先锋——人中、中冲 67
- “起死回生”的急救妙穴——人中、素髻、“五心”穴 69
- 素髻升血压——急救把命拉 73

呼 吸 篇

- 退热四大主穴——大椎、曲池、合谷、外关 75
- 驱寒“三把火”——大椎、膝阳关、三阴交 77
- 发汗、止汗四穴来办——大椎、肺俞、心俞、合谷 79
- 止咳平喘——求助膻中、身柱、肺俞、孔最 80

穴位化痰——首选丰隆·····	83
-----------------	----

消化篇

止呕、催吐“两全其美”——中脘、内关·····	85
健胃消食“三宝”——脾俞、足三里、公孙·····	86
止泻、通便——中脘、天枢、大横、足三里·····	88
指压急治胃肠炎——中脘、天枢、梁丘、足三里·····	89
疏肝、利胆——首选太冲、阳陵泉·····	95

心血管及代谢篇

心脏保健要穴——内关·····	100
制服高血压的“四大金刚”——人迎、大椎、太冲、涌泉·····	105
降脂通脉的“绝代双雄”——膈俞、丰隆·····	106
降糖消渴“五俊杰”——肺俞、胰俞、脾俞、胃俞、肾俞·····	108

止血篇

穴位止血 因部位而异·····	110
-----------------	-----

泌尿、生殖篇

利尿、消肿——水分、水道、三阴交、阴陵泉·····	112
指压按摩解除前列腺障碍——会阴、关元、中极、三阴交·····	113
调理月经基本穴位——关元、三阴交·····	119
穴位调养，安度更年期·····	121
细说人体“六味地黄丸”·····	125

祛风止痒篇

伤风、中风和风湿——“风穴”针刺、艾灸不能迟·····	128
穴位能止痒——肺俞、曲池真帮忙·····	130

美容塑形篇

指压按摩 排毒养颜	131
穴位减肥 分五步走	139

止痉镇痛篇

解痉止抽 随病而变	145
选对穴位 迅速摆脱“十四痛”	147
对付“落枕”一穴灵	152
穴位保健——力克颈椎病	155
五穴按走“五十肩”——“肩三针”（肩前、肩髃、肩贞）、 中平、阳陵泉	161
三招齐下 急治腰扭伤——人中、后溪、腰痛点	166

五官篇

面口合谷收——合谷	172
治疗牙痛特效穴——面部特效穴、四肢特效穴	177
穴位防治耳鸣、耳聋	181
按摩耳朵养生法	186



引子

一看就懂，一学就会

本书属于针灸医疗保健的范畴。提起针灸，人们往往只想到扎针。其实呢，丰富多彩的针灸疗法包括针刺法和艾灸法两大部分：针刺是将金属针刺入人体，通过刺激经络和穴位防治疾病的方法；而艾灸是将中药艾叶（就是端午节人们插在门口的艾蒿）加工后点燃，在体表熏烤，是一种通过刺激经络和穴位，防治疾病的方法。可见，针和灸是两种绝然不同的治疗方法和操作形式，其共同之处都是通过刺激经络和穴位来防治疾病。所以，从古到今人们都把它们当作双胞胎一样相提并论。

针刺法需要掌握一定的针刺技术，不仅需要一定的医疗设备，还必须熟悉人体解剖结构，这对于家庭自我保健来说，自然就存在一定的难度和危险。

从家庭保健的实用性、安全性两个角度出发，本书向大家介绍一些既简单易学、又安全有效的针灸医疗保健方法，比如指压、按摩、艾灸、拔罐、皮肤针叩刺、耳穴按压等。这些方法都比较简单、便于操作，而且还非常安全，不需要什么复杂的器具，也不受环境、条件的限制，很容易掌握。能够使初学者一看就懂，一学就会，每一个家庭都可以随意选择运用。

基础篇

手到穴来



简便、准确取穴绝招

体表标志取穴法

简便取穴法

手指测量法

骨度分寸法

穴位保健，取穴是否准确，直接影响到效果。要做到准确取穴，首先要学习和掌握常用的定位取穴方法。常用的定位取穴方法有以下几种：

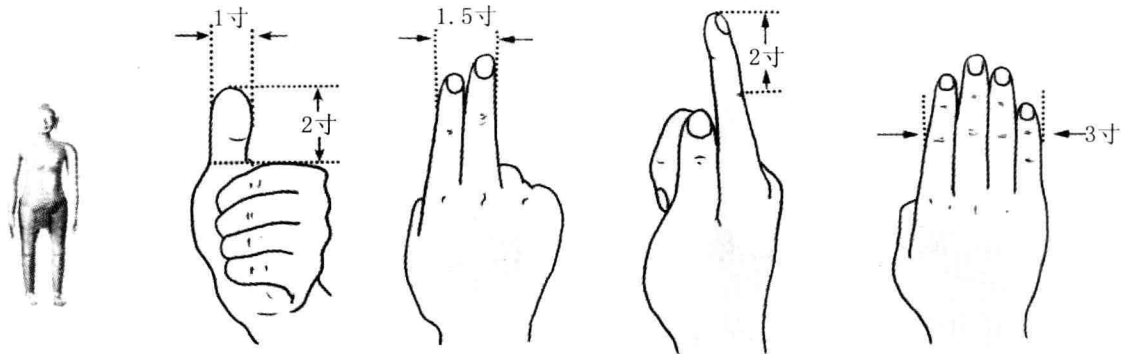
1. 体表标志取穴法 根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲以及骨性标志等，如鼻旁5分取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露以及某些关节凹陷等，如咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；弯曲肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中定肩髃；握拳，第5指掌关节后方纹头取后溪；弯曲膝关节，取足三里、阳陵泉等。

2. 简便取穴法 利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正

中线交点取百会穴；拇指向食指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，食指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（食指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指指尖所达之处取足三里等。

1. 手指测量法 以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“手指同身寸法”。其中，以大拇指指节的宽度为1寸；食、中二指并拢后第2指节的宽度为1.5寸；食指上两节的长度或拇指端到1、2掌骨间指蹼连接处为2寸；食指、中指、无名指、小指并拢后第2指节的宽度为3寸（古代简称“一夫法”）。



手指同身寸法

这样一来，我们取穴的标准1寸、1.5寸、2寸、3寸都有了。如果哪个穴位是2.5寸，就1.5寸再加1寸；如果是4寸，我们就来个“一夫法”加1寸；如果是5寸，我们就再用“一夫法”加2寸；要是6寸呢？我们来2个“一夫法”不就可以了么？

很多人，甚至包括一些医师习惯将食指、中指、无名指并拢的宽度视为2寸来定穴，这是不准确的。很明显，四指并拢是3寸，如果食指、中指、无名指这三根较粗的指头并拢才2寸，那么，细细的一根小指头怎么可能有1寸呢？其实呢，食指、中指、无名指并拢的宽度已经不止2寸，接近2.5寸了。

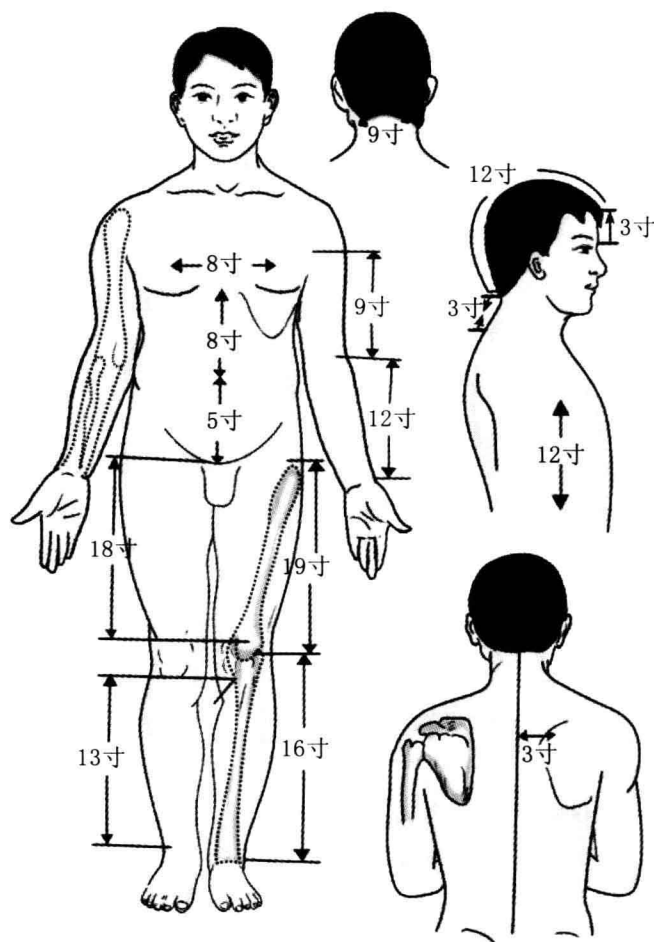
4. 骨度分寸法 将正常成年人身体各部位按一定的尺寸折量，规定为一定的尺寸。如头部前后发际之间为12寸，肚脐正中至胸剑结合部为8寸，小腿外膝眼至外踝尖高点为16寸。不论男女老幼、高矮胖瘦一

律如此。

常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加3寸；大椎至后发际加3寸；眉心至大椎为18寸
	前额两发角之间	9寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8寸	直寸	前正中线旁开的胸胁部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直寸	
	两乳头连线之间	8寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第7颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21个椎体	直寸	第3胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第7胸椎下与肩胛下角平齐；第2腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第4腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9寸	直寸	
	肘横纹至腕横纹	12寸		
下肢部	股骨大转子至膝中	19寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘，后平膝弯横纹；曲膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝尖	16寸		
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13寸		





全身骨度分寸

为了便于初学者能够运用骨度分寸法准确地取穴，我们不妨用一根弹性很好的、长20厘米（以上）、宽约1厘米的新松紧带，自制一个“简易测穴尺”：上面按每1厘米划1个小格，总共划20个格子就可以了（因为我们人体的骨度分寸，最长的是19寸，有20个格子足够了）。这样，就可以根据某个穴位的实际分寸，利用松紧带测穴尺可长可短的弹性，比较准确地确定这个穴位的具体位置。比如治疗胸痛、胸闷、心绞痛的郄门穴在掌面腕横纹中点上5寸，而腕横纹到肘横纹是12寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定在掌面腕横纹中点处，另一手找到“12”厘米处，拉直，置于肘横纹处，然后找到“5”厘米所在的地方，此处就是郄门穴；同样，治疗消化系统病症以及强