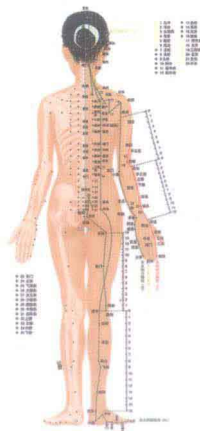
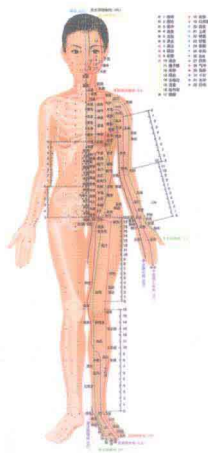
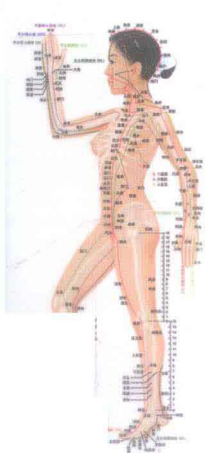


图解



小穴位大健康



◎ 资深医师的亲自示范，让您快速学会穴位按摩的方法和深意，掌握健康长寿的秘诀。



辽宁科学技术出版社

图解



小穴位大健康



马彦红 主编

超值赠送



光盘+挂图

辽宁科学技术出版社

沈阳

编委名单

主 编：马彦红

副 主 编：李 月 朱 宏

图文处理：曾精卫 廖国华 苏 娜 郝玉婷 赵桂彩 贲翔南 吕巧玲

白 虎 汤来先 廖为兰 肖 艳 冯晓娟 杨 博

图书在版编目（CIP）数据

图解小穴位大健康 / 马彦红主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.7

ISBN 978-7-5381-6857-0

I. ①图… II. ①马… 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018706号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印 张：10

插 页：1

字 数：200千字

印 数：1~5000

出版时间：2011年7月第1版

印刷时间：2011年7月第1次印刷

责任编辑：陈 刚

封面设计：黑米粒书装

版式设计：袁 舒

责任校对：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5381-6857-0

定 价：35.00元（赠光盘、挂图）

联系电话：024-23280336

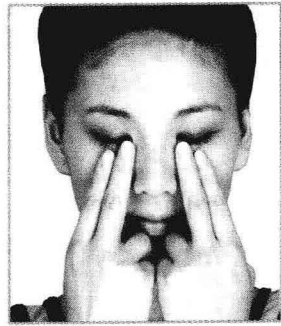
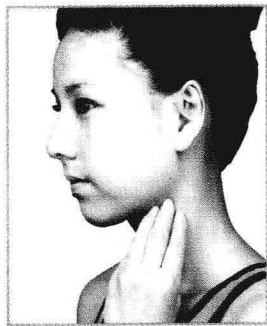
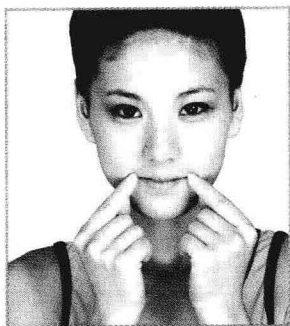
邮购热线：024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6857

目 录



Part1

小穴位、大功效

头、面、颈部常用穴位2

迎香穴2

头维穴2

扶突穴3

四白穴3

承泣穴4

人迎穴4

颧髎穴5

地仓穴5

颊车穴5

通天穴6

下关穴6

哑门穴7

脑户穴7

听宫穴8

风府穴8

前顶穴8

神庭穴9

水沟穴9

强间穴10

百会穴10

廉泉穴11

耳门穴11

颌息穴11

风池穴12

丝竹空穴12

胸、腹、腰、背、臀部常用穴位13

中府穴13

府舍穴13

周荣穴14

大包穴14

商曲穴15

神封穴15

大赫穴16

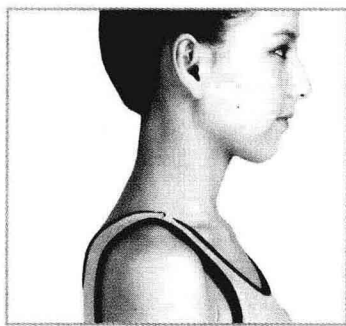
大横穴16

横骨穴16

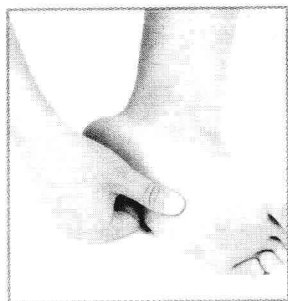
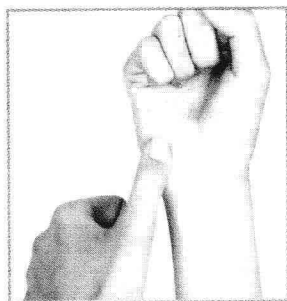
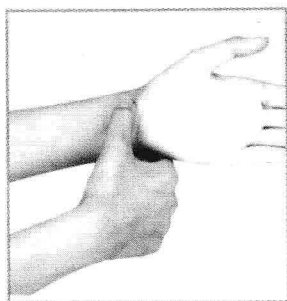
盲俞穴17

气穴17

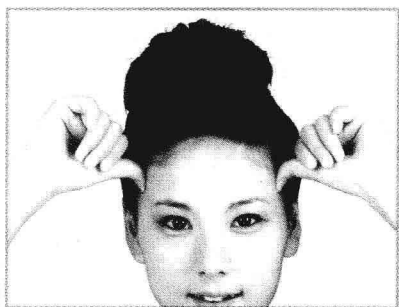
俞府穴18



章门穴·····	18	青灵穴·····	27
身柱穴·····	18	小海穴·····	27
中极穴·····	19	肩贞穴·····	28
会阴穴·····	19	天宗穴·····	28
膻中穴·····	20	曲泽穴·····	29
关元穴·····	20	天井穴·····	29
阴交穴·····	21	列缺穴·····	30
会阳穴·····	21	经渠穴·····	30
长强穴·····	21	太渊穴·····	30
神阙穴·····	22	鱼际穴·····	31
上腕穴·····	22	少商穴·····	31
大杼穴·····	23	内关穴·····	32
肩中俞穴·····	23	大陵穴·····	32
风门穴·····	24	少府穴·····	33
命门穴·····	24	商阳穴·····	33
上肢部位常用穴位 ·····	25	神门穴·····	33
尺泽穴·····	25	二间穴·····	34
孔最穴·····	25	三间穴·····	34
阳溪穴·····	26	中冲穴·····	35
下廉穴·····	26	合谷穴·····	35
极泉穴·····	27	少冲穴·····	36



关冲穴.....	36	环跳穴.....	45
液门穴.....	36	阳陵泉穴.....	46
劳宫穴.....	37	阳交穴.....	46
中渚穴.....	37	曲泉穴.....	47
阳池穴.....	38	足五里穴.....	47
外关穴.....	38	阴廉穴.....	48
少泽穴.....	39	足三里穴.....	48
后溪穴.....	39	涌泉穴.....	49
前谷穴.....	39	然谷穴.....	49
腕骨穴.....	40	太溪穴.....	49
阳谷穴.....	40	大钟穴.....	50
养老穴.....	41	水泉穴.....	50
四缝穴.....	41	照海穴.....	51
下肢部位常用穴位.....	42	大墩穴.....	51
三阴交穴.....	42	行间穴.....	51
血海穴.....	42	太冲穴.....	52
承扶穴.....	43	中封穴.....	52
复溜穴.....	43	隐白穴.....	53
殷门穴.....	44	大都穴.....	53
承筋穴.....	44	公孙穴.....	53
承山穴.....	45	商丘穴.....	54
筑宾穴.....	45	解溪穴.....	54



冲阳穴	54
陷谷穴	55
内庭穴	55
厉兑穴	56
丘墟穴	56
足临泣穴	56
地五会穴	57
侠溪穴	57
足窍阴穴	58
昆仑穴	58
仆参穴	58
申脉穴	59
金门穴	59
京骨穴	59
束骨穴	60
至阴穴	60

Part2

穴位是每个人的随身药囊

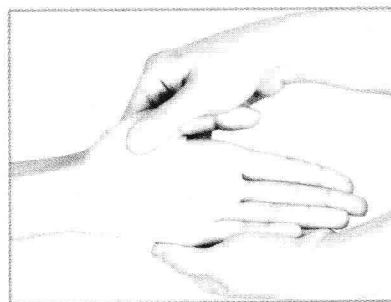
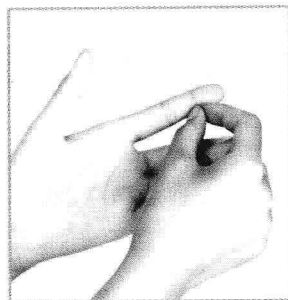
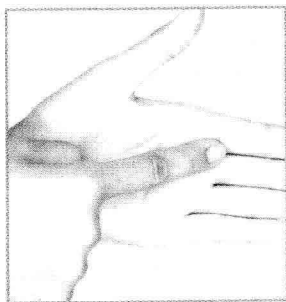
穴位的神奇功效	62
经络是连接穴位的通道	62

经穴、奇穴与阿是穴	63
要害穴与死穴——穴位的核心与雷区	63
穴位按摩方法与注意事项	68

Part3

让我们的身体从头到脚都轻松

头痛	76
失眠	78
头晕目眩	80
眼部疲劳	82
牙痛	84
网球肘	86
落枕	88
颈部酸痛僵硬	90
肩膀酸痛	92
腰部酸痛	94
食欲不振	96
消化不良	98
小腿抽筋	100
手脚冰凉	102



全身疲劳	104
记忆力下降	106
抑郁烦闷	108
焦虑急躁易怒	110
肥胖症	112

Part4

献给每一位老年人的特效 穴位养生经

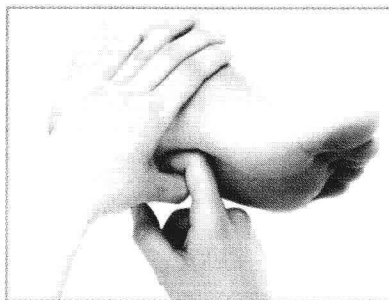
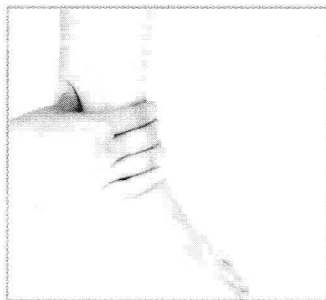
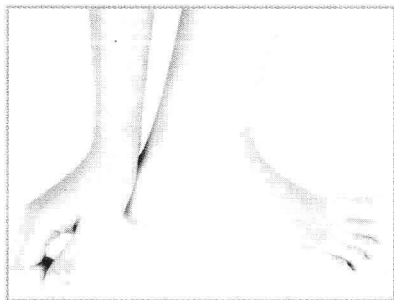
养心安神	116
调和脾胃	118
养肝护肝	120
强肾生精	122
耳鸣、耳聋	124
青光眼	126
老花眼	128
膝关节疼痛	130
老年痴呆症	132
白内障	134

Part5

让父母放心、孩子健康的 贴身呵护

小儿咳嗽	138
小儿百日咳	140
小儿感冒	142
小儿发热	144
小儿腹胀	146
小儿腹痛	148
小儿腹泻	150
小儿痢疾	152
小儿厌食	154
小儿食积	156
小儿呕吐	158
小儿呃逆	160
小儿遗尿	162
小儿扁桃体炎	164





Part6

求医不如求己——绝大多数疾病都不是疑难杂症

感冒	168
便秘	170
糖尿病	172
高血压	174
高血脂	176
冠心病	178
慢性支气管炎	180
慢性胃炎	182
慢性哮喘	184
慢性肠炎	186
慢性肝炎	188
慢性鼻炎	190
胃、十二指肠溃疡	192
膀胱炎	194
痛风	196
贫血	198
结膜炎	200

Part7

美丽与健康同行

按摩让您轻松祛痘	204
简单有效的祛斑术	206
跟“黑眼圈”说再见	208
对症取穴，缓解经期不适反应	210
补足气血，拒绝痛经	212
肝舒肾强，月经才准	214
摆脱孕期呕吐的特效穴位	216
这些穴位让您的奶水多多	218
产后恶露的穴位保健法	220
带脉——根治一切妇科炎症的法宝	222
肝经——可以防治一切乳腺疾病	224
强化肠道排毒功能	226
强化肝脏排毒功能	228
强化肾脏排毒功能	230



PART 1



头、面、颈部常用穴位

中医认为，“头为诸阳之会，面为五脏之华”，头面部穴位相关的经络连接着全身众多部位；而颈部同样是人体中的一个重要部位，人的生命中枢在此与脊髓延接，支配全身的大部分神经都通过颈部。因此，要格外地养护它们。掌握一些常用穴位的按摩手法就显得弥足重要。



迎香穴

取穴方法

【定位】迎香穴位于人体的面部，属手阳明大肠经，位于面部鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

【取穴】正坐或仰卧，用手指从鼻翼沿鼻唇沟中点处可触及一凹陷处，按之有酸胀感，即为本穴（图 1-1）。

功能主治

迎香穴具有疏风通窍、解痉止痛、化瘀等功效。多用于治疗鼻塞、打喷嚏、鼻头红肿、口眼喎斜、面部肿痛、面痒等。

头维穴

取穴方法

【定位】属足阳明胃经，位于头侧部，在发际点向上约 1 横指宽处，额角发际上 0.5 寸，头正中线旁 4.5 寸处。

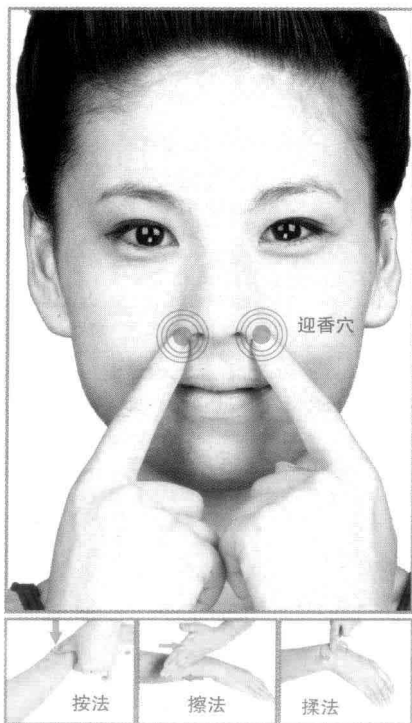


图 1-1

【取穴】正坐或仰靠、仰卧姿态，此穴在头侧部发际里，位于发际点向上1横指宽，嘴动时肌肉也会动之处（图1-2）。

功能主治

头维穴有维持头部正常秩序、畅达气机、缓解头痛、清头明目、止痛镇痉之功效，对面部的疼痛和痉挛也有不错的疗效。

此穴主治头痛、目眩、口痛、流泪、眼睑动等。同时还可治疗腹胀、腹痛、食欲不振、泄泻、便秘、四肢无力等。

扶突穴

取穴方法

【定位】扶突穴属手阳明大肠经，位于颈外侧，喉结旁，胸锁乳突肌的前、后缘之间。

【取穴】正坐，一手拇指弯曲，其余4指并拢，手心向内，小指位于喉结旁，食指所在位置就是扶突穴（图1-3）。

功能主治

古籍中记载，扶突穴能治疗“咳逆上气、咽喉鸣、暴暗、气哽”。具有清咽消肿、理气降逆的功效。

多用于治疗感冒、扁桃体炎、甲状腺肿大、急性咽炎以及咳嗽、气喘、咽喉肿痛、暴暗、瘰疬、瘰气等。

四白穴

取穴方法

【定位】四白穴属足阳明胃经，位于瞳孔正下方，眼眶下孔凹陷处。

【取穴】正坐、仰靠或者仰卧，在瞳孔直下方，沿眼眶骨向下约半横指处可触及一凹陷，按之有酸胀感，即为本穴（图1-4）。

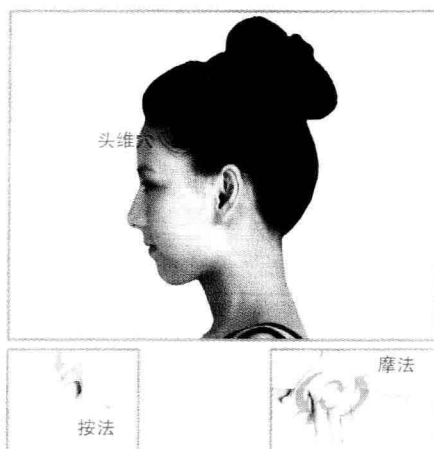


图 1-2



图 1-3



图 1-4

功能主治

此穴具有祛风明目、通经活络的功效。多用于治疗目赤肿痛、眼睑动、视物不清、面部疼痛、口眼喎斜、头痛眩晕等。

承泣穴

取穴方法

【定位】承泣穴属足阳明胃经，位于面部，瞳孔直下方，眼球与下眼眶边缘之间。

【取穴】正坐、仰靠或者仰卧，食指与中指伸直并拢，中指贴于鼻侧，食指指尖位于下眼眶边缘处，则食指指尖所在的位置就是承泣穴（图 1-5）。

功能主治

《千金方》载此穴有散风清热、明目止泪的功效，可治疗各种眼疾，以及口、鼻、牙的部分疾病。

多用于治疗目赤肿痛、夜盲、近视、口眼喎斜、面部痉挛等疾病，并有消除黑眼圈等功效。

人迎穴

取穴方法

【定位】人迎穴属足阳明胃经，位于人体的颈部，在喉结旁 1.5 寸，胸锁乳突肌的前缘，颈动脉跳动处。

【取穴】正坐或仰靠，拇指与小指要弯曲，中间 3 指伸直并靠拢，将无名指放于喉结旁边，食指指腹所在的位置就是人迎穴（图 1-6）。

功能主治

具有利咽散结、理气降逆的功效。多用于治疗高血压、关节炎、慢性胃炎、喉咙发炎、气喘、咽喉肿痛、高血压等。

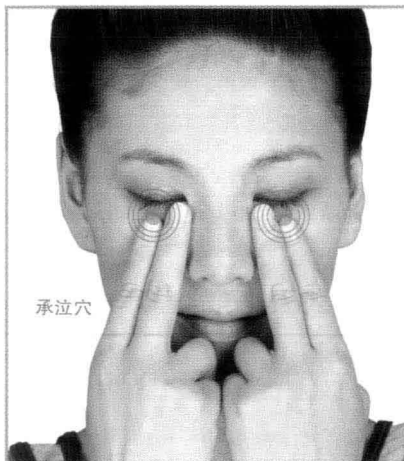


图 1-5

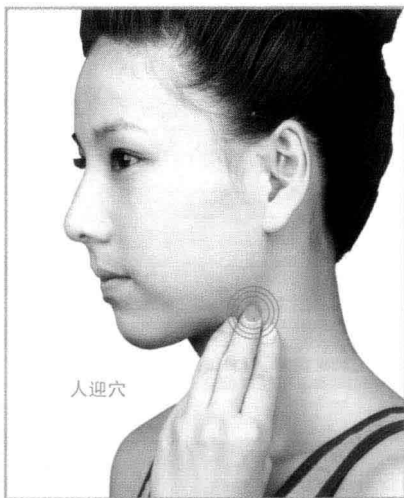


图 1-6

另外，还有加速面部血液循环的作用。

■ 颧髎穴 ■

取穴方法

【定位】颧髎（quán liáo）穴属手太阳小肠经，目外眦直下，颧骨下缘凹陷处。

【取穴】正坐，在面部颧骨最高点下缘可触及一凹陷，按压有明显酸胀感处，即是本穴（图 1-7）。

功能主治

具有祛风镇痛、清热消肿之功效。对治疗三叉神经痛、面部神经麻痹等具有非常好的调节和保健功能。而且还有美容的功效，可保持肌肤柔润。

■ 地仓穴 ■

取穴方法

【定位】地仓穴属足阳明胃经，位于人体面部的口角外侧，瞳孔的正下方，也就是直对瞳孔处。

【取穴】正坐或仰卧，闭口，举两手，用食指的指尖垂直下压唇角外侧的两旁就是此穴（图 1-8）。

功能主治

具有疏通经络、祛湿清热的功效。可治疗口齿不清、流口水、脸颊上的肌肉跳动不止、口眼喎斜、不能远视等症。另外还可除口臭。

■ 颊车穴 ■

取穴方法

【定位】颊车穴属足阳明胃经，位于下颌角上方，耳下约 1 横指处，咀嚼时肌肉隆起时出现的凹陷处，左右各一。



图 1-7

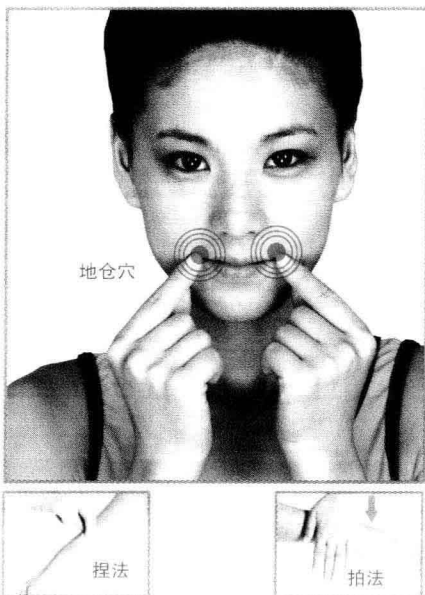


图 1-8

【取穴】轻咬牙关，将双手的食指和中指伸直并拢，置于咀嚼时肌肉隆起时出现的凹陷处，则食指所在的位置就是颊车穴（图 1-9）。

功能主治

此穴具有解痉止痛、消肿除烦、祛风清热、开关通络之功效。对治疗口喎眼斜有很好的效果，同时对治疗腮腺炎、下牙痛、声音嘶哑、牙周炎、腮腺炎、颈部痉挛也有很好的疗效。另外，还有瘦脸的功效。

通天穴

取穴方法

【定位】通天穴属足太阳膀胱经，位于前发际正中向上 4.0 寸，旁开 1.5 寸处。

【取穴】将左手 5 指并拢，小指放在发际正中处，找出拇指指尖所在的位置，并以此为基点；然后把左手中指和食指并拢，中指指腹放在基点处，则食指指尖所在的位置就是通天穴（图 1-10）。

功能主治

具有清热祛风、通利鼻窍之功效。多用于治疗头痛、三叉神经痛、鼻渊、鼻塞、鼻疮、虚脱、眩晕、鼻出血等。

下关穴

取穴方法

【定位】下关穴属足阳明胃经，在面部的耳屏前 1 横指处，即两颧弓与下颌切迹形成的凹陷处。

【取穴】正坐、仰卧或仰靠，由耳屏向前 1 横指可触及一高骨，其下方有一凹陷，嘴张开则该凹陷闭合并凸起，并



图 1-9

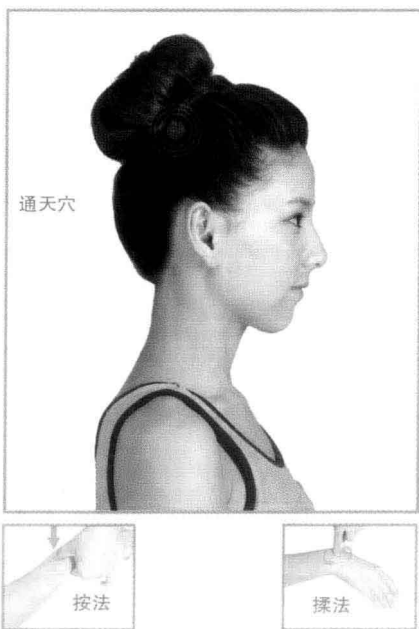


图 1-10

按之有酸胀感，则此凹陷处即为本穴（图 1-11）。

功能主治

此穴具有消肿止痛、健齿养龈的功效。多用于治疗下颌关节炎、牙关开合不利、耳聋、耳鸣等。还能缓解眩晕、颈肿等。

哑门穴

取穴方法

【定位】哑门穴属督脉，位于后颈部，在后发际正中线上 0.5 寸，第 1 颈椎棘突下。

【取穴】正坐，将左手伸开后过颈部，放在后脑处，同时将掌心向头，扶住后脑勺，4 指的指尖指向头部，则拇指的指腹所指向的位置就是该穴位（图 1-12）。

功能主治

具有散风息风、开窍醒神之功效。多用于治疗舌强不语、言语不利、喉哑失音。另外，还可治疗头重头痛、失眠、鼻出血、呕吐等。

脑户穴

取穴方法

【定位】脑户穴属督脉，在头部，后发际正中直上 2.5 寸，风府上 1.5 寸，枕外隆凸的上缘凹陷处。

【取穴】正坐，头微低，在枕部可摸到一个凸出的隆起，在该隆起处的上缘可触及一凹陷，按压有酸胀感，即为本穴（图 1-13）。

功能主治

具有醒神开窍、平肝息风之功效。多用于治疗头晕目眩、目黄、舌本出血、癫痫、失音、眼睛痛、视物模糊不清等。



图 1-11

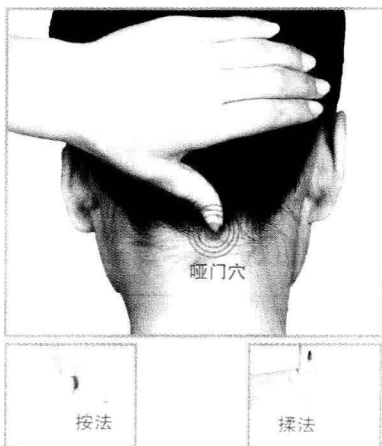


图 1-12



图 1-13

听宫穴

取穴方法

【定位】听宫穴属手太阳小肠经，位于头部侧面耳屏前部，耳珠平行缺口凹陷中，耳门穴的稍下方即是。

【取穴】正坐，目视前方，口微张，将食指指尖置于耳屏前凹陷的正中处，则其所在的位置就是该穴（图 1-14）。

功能主治

具有疏风清热、祛瘀导滞、聪耳开窍之功效。多用于治疗近视、耳鸣、齿痛、癫狂等。还可治疗牙齿疼痛、失声、癫痫、中耳炎、头痛目眩等。

风府穴

取穴方法

【定位】风府穴属督脉，位于后发际直向上 1 寸，枕外隆凸直下方，两侧斜方肌之间的凹陷中。

【取穴】正坐或仰卧，伸左手过颈，将其放在后脑处，掌心向头，同时扶住后脑勺，4 指的指尖指向头部，大拇指指尖所在的位置就是该穴位（图 1-15）。

功能主治

此穴有散风熄风、通关开窍的功效。多用于治疗神经性头痛、颈部肌肉疼痛以及感冒、癫痫、中风、半身不遂、眩晕、鼻出血等。

前顶穴

取穴方法

【定位】前顶穴属督脉，位于人体头部，当前发际正中直上 3.5 寸处，百会穴前 0.5 寸。

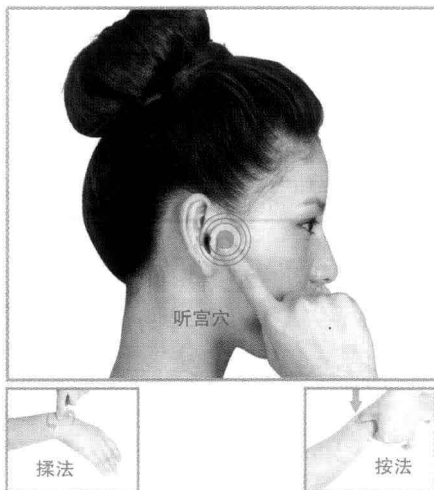


图 1-14

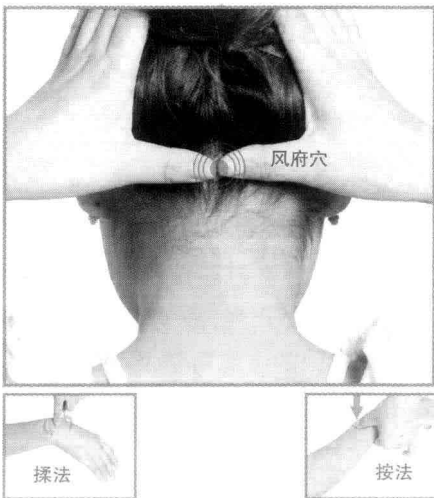


图 1-15