全图解

常见病穴位按摩

穴位按摩就是最简便、最有效、最经济的治疗方法！98个特效穴位，14种按摩手法，手把手教你对症按摩取穴治疗100余种常见病症。

史强 史丹 主编

人民军医出版社

全图解

常见病穴位按摩

主编 史强 史丹

编者（以姓氏笔画为序）

王佳 史丹 史强 史春生 白虎 邬旭

汤来先 许政芳 张恒 张巍耀 徐苗 徐述

高思伟 崔磊 鲁蒂 魏晨

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目（CIP）数据

常见病穴位按摩全图解/史　强，史　丹主编.—北京：人民军医出版社，2011.9
ISBN 978-7-5091-5003-0

Ⅰ.①常…　Ⅱ.①史…　②史…　Ⅲ.①常见病－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165561号

策划编辑：任海霞　　**文字编辑**：梁雅慧　　**责任审读**：伦踪启
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）51927300-8201
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：京南印刷厂　　**装订**：桃园装订有限公司
开本：787mm×1092mm　1/32
印张：8　　**字数**：160千字
版、印次：2011年9月第1版第1次印刷
印数：0001—5000
定价：29.80元

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

内容提要

内容提要

本书将“常见病按摩疗法”与“取穴”相结合，不仅介绍腧穴的定位、简便取穴方法，而且讲解针对具体病症的按摩疗法。全书分为上、下两篇，上篇介绍了经络与穴位基本知识、取穴定位法、常用按摩手法和按摩要领，下篇介绍了内科、外科、皮肤科、五官科、妇科、男科、儿科等 100 余种常见病症的穴位按摩对症治疗方法。病穴对应、方法易学、图片精美、实用而又全面，适合广大中医爱好者阅读参考。

前言

现代人生活节奏越来越快、工作压力越来越大，与此同时，健康问题也越来越突出。很多表面上看起来健康的人，由于长期工作、生活的操劳，身体往往已经处于亚健康状态而不自觉。久而久之，积劳成疾，出现身体乏力、精神倦怠、小病不断等状况，有的甚至发展成为疾病，给生活和工作带来巨大的障碍。

如何改变这一状况呢？刺激穴位就是最简便、最有效、最经济的选择。穴位遍布我们的全身，是养生保健、防病治病的天然工具。中医学认为，“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”皆与经络有关。的确，人体经络就好比是水运河道，它运行气血，将身体的各个零部件连接起来，内连脏腑，外连四肢。而穴位就是联系经络的连接点，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。既然这样，何不给自己开个穴位处方呢？然而，人体周身约有 52 个单穴，309 个双穴、50

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

多个经外奇穴，共 720 多个穴位，对于一般人来讲的确有点复杂。

那么，本书就为您提供了诸多简便的祛病健身方法。书中从中医理论到具体的穴位对症治疗都一一详述，力求语言流畅，通俗易懂，同时精选了 100 余种常见病的穴位按摩方法，且病穴对应、方法易学、图片精美，力求实用。总之，希望这本《常见病穴位按摩全图解》能够伴您健康一路行！

编者

2011 年 8 月

contents 目录

上篇 穴位按摩的第一堂课

第1章 认识人体神奇的经络与穴位 …… 2

一、穴位是人体健康的密匙 …… 2
二、人体穴位分类：经穴、奇穴、阿是穴 …… 4
三、具有特殊治疗作用的腧穴：特定穴 …… 5
四、什么是全息穴位疗法 …… 7

第2章 一学就会的取穴定位法 …… 10

一、“骨度”折量定位法 …… 10
二、指寸定位法 …… 12
三、体表解剖标志定位法 …… 14
四、简易取穴定位法 …… 14
五、选取穴位的原则 …… 15

第3章 中医常用按摩手法 …… 17

一、推法 …… 17
二、拿法 …… 19
三、摩法 …… 20
四、抹法 …… 22
五、点法 …… 24

六、按法 …… 25
七、压法 …… 27
八、揉法 …… 28
九、拍法 …… 31
十、擦法 …… 31
十一、抖法 …… 34
十二、拨法 …… 36
十三、刮法 …… 37
十四、理法 …… 38

第4章 必须掌握的按摩要领 ……39

一、按摩的适应证和禁忌证 …… 39
二、按摩前要准备什么 …… 41
三、按摩顺序 …… 43
四、加强穴位刺激的用品 …… 48
五、按摩常用介质 …… 50
六、异常反应的处理 …… 52

下篇 手把手教你对症按摩取穴祛百病

第5章 内科病对症按摩取穴 ……56

印堂穴——止头痛、除眩晕，摆脱鼻炎的困扰 … 56
鱼际穴——失声、咳嗽、咽喉肿痛都能找鱼际 … 58
青灵穴——常按青灵穴，疼痛都退却 …… 60
中府穴——畅通呼吸，摆脱咳嗽气喘的痛苦 …… 62

太 渊 穴——有效缓解咳嗽、哮喘诸症 …… 64
少 商 穴——发热莫担心，少商在手边 …… 66
经 渠 穴——小小经渠，加速呼吸系统疾病恢复 … 68
天 枢 穴——远离便秘，身体才轻松 …… 70
太 冲 穴——血压升高莫害怕，巧用太冲解烦忧 … 73
巨 阙 穴——揉揉巨阙，肠胃和安 …… 75
阴 交 穴——治腹痛，还是阴交穴管用 …… 77
中 脘 穴——腹胀呕吐不用愁，中脘奇穴来帮忙 … 79
心 俞 穴——心慌烦躁不用烦，只用心俞一味单药方 … 81
内 庭 穴——根治胃痛胃胀、消化不良的奇穴 …… 83
厉 兑 穴——对付多梦的良药 …… 85
丰 隆 穴——咳嗽痰多算什么，巧用丰隆来帮忙 … 87
极 泉 穴——防治冠心病，点拨极泉穴 …… 90
滑肉门穴——恢复苗条不是梦 …… 92
安 眠 穴——失眠不用怕，安眠穴对付它 …… 94
水 沟 穴——昏迷不用再着慌 …… 95
胃脘下俞穴——糖尿病患者的“福星” …… 97
少 冲 穴——掐少冲，防中风 …… 99
章 门 穴——五脏疾病章门管 …… 101
期 门 穴——对付肝病的好帮手 …… 102
太 白 穴——按压太白，胃炎肠炎不担忧 …… 104
腰 奇 穴——治疗癫痫的好穴道 …… 106
日 月 穴——按按日月穴，打嗝立刻就止住 …… 108
阳 辅 穴——有了它，偏头痛就这样消失了 …… 109

第 6 章 外科病对症按摩取穴 …… 112

孔 最 穴——手臂不痛的秘密 …… 112
阳 池 穴——按阳池，让腕关节炎走得远远的 …… 114

肩 髃 穴——按压肩髃，肩周炎好得快 …… 116
颧 髎 穴——眼皮乱跳，就找颧髎来帮忙 …… 118
肩中俞穴——肩背部疼痛的克星 …… 121
承 山 穴——揉揉承山，腿脚有力不抽筋 …… 123
环 跳 穴——让腰腿不识疼滋味 …… 125
落 枕 穴——让落枕不再痛苦 …… 128
腰 痛 点——有了腰痛点，闪腰也不怕 …… 130
大 杼 穴——大杼穴来了，颈椎病走了 …… 131
臂 臑 穴——肩臂灵活不疼痛 …… 133
十七椎穴——下肢疼痛痿痹都是小事 …… 135
中 渚 穴——让手指屈伸自如无限 …… 137
二 白 穴——久坐不痔的秘密 …… 139

第 7 章 皮肤病对症按摩取穴 …… 141

劳 宫 穴——不花一分钱，速效就“止痒” …… 141
行 间 穴——轻松缓解蛇串疮引起的症状 …… 143
血 海 穴——有了它，牛皮癣不再那么难受 …… 145
委 中 穴——放血赶走疔疮，毫不留情 …… 147
百虫窝穴——除祛湿疹就找它 …… 150

第 8 章 五官科病对症按摩取穴 …… 152

合 谷 穴——牙痛按合谷，疼痛远离你 …… 152
天 冲 穴——牙龈肿痛找天冲 …… 154
颊 车 穴——口眼㖞斜患者的福音 …… 155
下 关 穴——下关帮忙，耳鸣扫光光 …… 157
听 宫 穴——听力下降不用愁 …… 159
颅 息 穴——耳鸣耳痛点颅息 …… 160
耳 门 穴——耳道畅通无炎症 …… 162

攒竹穴——让你看东西不再模糊 …… 164
天突穴——慢性咽炎的克星 …… 166
睛明穴——让你远离视疲劳 …… 168
迎香穴——鼻炎鼻塞首选穴 …… 169
承泣穴——有效防治结膜炎 …… 172
肝俞穴——帮你赶走夜盲症 …… 174
天容穴——缓解你的咽部不适 …… 176
通天穴——鼻渊的天敌 …… 178
风池穴——鼻出血不再恐慌 …… 179
二间穴——咽喉肿痛就找它 …… 181
玉枕穴——治疗眼痛的独门法宝 …… 183

第9章 妇科病对症按摩取穴 …… 185

乳根穴——按压乳根，让乳汁更加充沛 …… 185
归来穴——让月经准时来报到 …… 186
隐白穴——月经量多，隐白来帮忙 …… 188
至阴穴——纠正胎位的神奇穴位 …… 190
阴廉穴——有了阴廉穴，阴部瘙痒解决了 …… 192
中极穴——子宫脱垂不用愁 …… 194
曲骨穴——白带异常就找它 …… 196
三阴交——闭经不再可怕 …… 198
天溪穴——祛除乳房胀痛的好穴位 …… 200
子宫穴——治疗慢性盆腔炎 …… 202
带脉穴——轻松治疗带下病 …… 203
大赫穴——揉揉大赫穴，生个胖娃娃 …… 205

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第 10 章 男科病对症按摩取穴 …… 207
横 骨 穴——小便顺畅的福音 …… 207
中 封 穴——常按中封，遗精尴尬不再有 …… 208
关 元 穴——治疗阳痿的天赐大穴 …… 210
肾 俞 穴——男性不育常按肾俞穴 …… 212
命 门 穴——遗尿尿频的大克星 …… 214
会 阳 穴——前列腺炎也好治 …… 216
第 11 章 儿科病对症按摩取穴 …… 218
大 椎 穴——对付小儿感冒发热，大椎有特效 …… 218
定 喘 穴——小儿哮喘找定喘 …… 220
天 柱 穴——孩子呕吐轻松治 …… 222
四 横 纹——孩子腹胀食积不用怕，四横纹治疗它 … 224
肺 俞 穴——小儿咳嗽就找它 …… 225
百 会 穴——小儿遗尿，常按百会 …… 227
太 阳 穴——让孩子远离近视 …… 229
大 肠 俞——治疗便秘的“一点功夫” …… 231
内 关 穴——轻轻一点，呃逆无踪影 …… 232
尺 泽 穴——治疗小儿扁桃体炎就找它 …… 234
四 缝 穴——小儿疳积的“克星” …… 236
足三里穴——治疗小儿贫血的特效穴位 …… 237
曲 池 穴——祛除小儿荨麻疹的好帮手 …… 239
膻 中 穴——让孩子远离肺炎的困扰 …… 241
脾 俞 穴——小儿肥胖不用怕 …… 243

上篇

穴位按摩的第一堂课

在人体中，经络和穴位由内到外、由浅入深地交织成一张网，它们沟通脏腑，是气血运行和流注的场所，对身体健康有着重要的调节作用。可以说，人生下来、活下去、生病乃至治病，都和经络、穴位有着密切的关系！

第1章 认识人体神奇的经络与穴位

一、穴位是人体健康的密匙

提起穴位，想必首先映入头脑的就是在武侠电视剧或者小说中所提到的一些厉害武功，不论是六脉神剑、隔空点穴，还是九阴真经，任何一种武功绝学都涉及穴位。那么，穴位果真有如此的功效吗？我们不妨从中医的角度来认识一下。

中医学认为，“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”皆与经络有关。的确如此，在人体中，经络就好比是水运河道，将身体的各个零部件串起，内连脏腑、外连四肢。而穴位就是联系经络的连接点，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。

那么，究竟什么是穴位呢？据《类经·人之四海》载：“输、腧、俞，本经皆通用。”中医将穴位称为腧穴，也可以称之为输穴、俞穴。“俞”与“输”义通，有传输、输注的意思，“穴”是孔隙的意思。另外，穴位分别归属于各个经络，和经络、脏腑之间有着不可分割的联系。因而，经常按摩穴位，可以达到经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、

脏腑调和的效果！

大部分穴位分别归属于各个经络，经络又归属于一定的脏腑。所以说，通过对穴位进行一定的按摩和刺激，可以疏通经络，使人体脏腑调和，从而保证人体的健康。

中医学认为，人体穴位能够抵御疾病，反应病痛，传入疾病，感受刺激。穴位既是疾病的反应点，也是按摩者施术的部位，适当地刺激穴位，可以达到“按之快然”“驱病迅速”的效果。为什么这么说呢？因为当人体正气亏虚时，外邪就会乘机侵入人体，影响气血运行，在经络与穴位上有所反应，使人感知疾病；在治病的时候，则是对相关穴位进行刺激，从而激发人体正气抵御邪气，使得人体经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、脏腑调和，从而达到祛邪治病的目的。

穴位具有治疗邻近部位疾病的作用，即治疗穴位所在部位及邻近部位组织器官、脏腑病变。例如，胃腑周围的中脘穴可以治疗胃腑疾病；同时，穴位还可以治疗远处的疾病，这是十四经穴位治病的基本规律。例如，合谷穴不仅能治疗手部的局部症状，还能治疗头部、颈部的疾病；最后，有的穴位具有双向良性调节作用，当机体功能低下时，刺激某一穴位可使机体功能增强；而当机体功能亢进时，刺激同一穴位又可使之恢复正常。如心跳过快时，按压内关穴能够减慢心率，心跳过缓时，按压内关穴可以加快心率。

可见，穴位是人体健康的密匙，只要对适当的穴位加

以刺激，穴位便能将这种刺激传入人体内部，激发人体正气抵御疾病，从而使经脉通畅、气血顺畅、阴阳平衡、脏腑调和，进而达到治愈疾病、保持身体健康的目的。

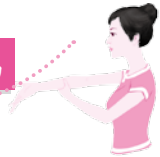
二、人体穴位分类：经穴、奇穴、阿是穴

中医学认为，人体穴位大体上可以分为三类，分别是经穴、奇穴和阿是穴。

1. 经穴　又称为“十四经穴”，主要分布在十二经脉、任脉、督脉的循行线上，与经脉关系密切，它们有固定的名称、位置，不仅有治疗本经脏腑病证的作用，也可以治疗与本经相关经络脏腑的病证，是穴位的主要部分，也是经络系统重要的组成部分。

2. 奇穴　又称为“经外奇穴”，是指那些未能归属于十四经脉，但也具有固定的名称、位置和特殊作用的穴位。这类穴位作用的范围十分广泛，与经络也有密切联系，用法较单纯，对某些病症有特殊疗效。

3. 阿是穴　又称为“压痛点”“天应穴”“不定穴”等，是指那些既无具体名称，又没有固定位置和主治病症，只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位，却可以起到治病作用的一类穴位。它是人体一种特殊的穴位，没有固定的位置和名称，和其他位于十二正经和奇经八脉的穴位不同，在人体固定穴位以外，按压会产生明显的酸痛感。



三、具有特殊治疗作用的腧穴：特定穴

在十四经穴中，具有特殊性能和治疗作用，并有特定称号的腧穴被称为特定穴。特定穴除具有经穴的共同主治特点之外，还有其特殊性能和治疗作用。尤其是在临床上，特定穴是针灸最常用的穴位。因此，掌握了特定穴的有关知识，才能达到强身健体的目的。

特定穴主要包括在四肢肘、膝以下的五输穴、原穴、络穴、郄穴、八脉交会穴、下合穴；在胸腹、背腰部的背俞穴、募穴；在四肢躯干的八会穴以及全身经脉的交会穴等。

1. 五输穴　五输穴与五行相配，故又有“五行输”之称，主要是指十二经脉中的每一经脉分布在肘、膝关节以下的5个特定腧穴，即：“井、荥、输、经、合”穴，简称“五输”。早在《灵枢·九针十二原》中，就曾记载了五输穴的经气流注特点，“所出为井，所溜为荥，所注为输，所行为经，所入为合”。五输穴中的井穴分布在指或趾末端，其经气初出。因为“井”，意为谷井，喻山谷之泉，是水之源头；荥穴分布于掌指或跖趾关节之前，为经气开始流动。因为“荥”意为小水，喻刚出的泉水微流；输穴分布于掌指或跖趾关节之后，其经气渐盛。因为“输”有输注之意，喻水流由小到大，由浅渐深；经穴多位于腕、踝关节以上之前臂、胫部，其经气盛大流行。因为“经”，意为水流宽大通畅；合穴位于肘膝关节附近，其经气充盛且入合于脏腑。因为“合”，有汇合之意，喻江河之水汇合入海。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com