



汉竹●健康爱家系列

对症按摩治病全书

彭增福 主编

中国中医科学院针灸研究所副教授

汉竹 编著

一学就会 一用就灵

80 种祛病方案
368 个穴位解析
500 幅取穴图示

附赠 国家标准
针灸穴位挂图

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩治病全书 / 彭增福主编. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2011.6
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7909 - 7

I. ①对… II. ①彭… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 038308 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

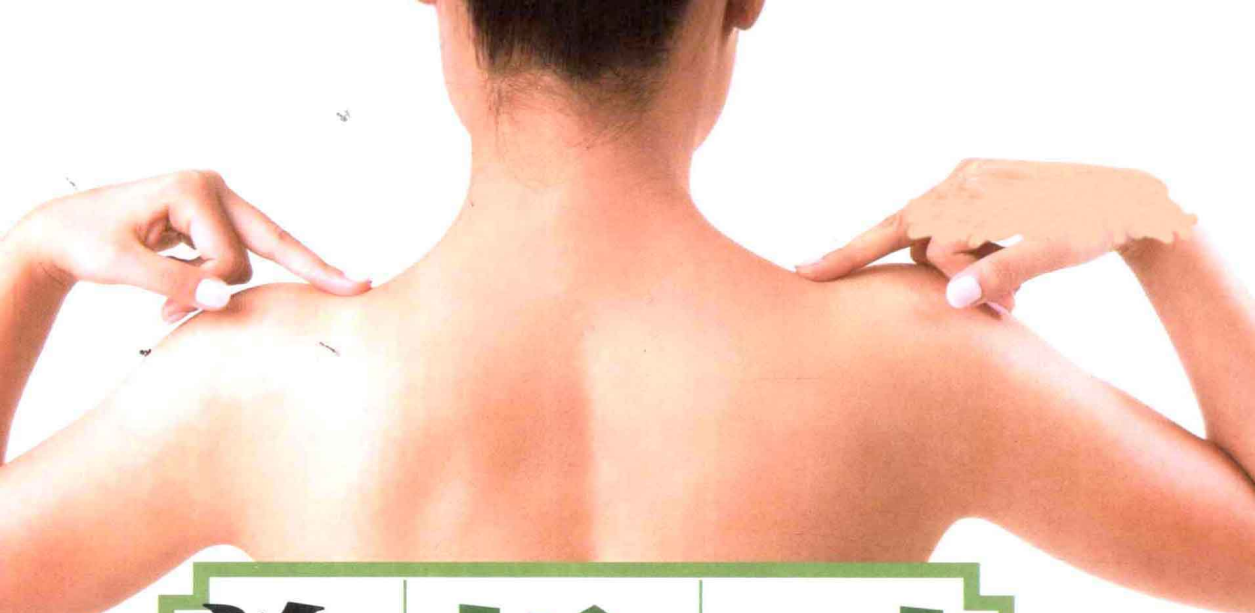
对症按摩治病全书

主 编 彭增福
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 段亚珍 阮瑞雪
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000 mm 1/16 印 张 17 字 数 100 千字
版 次 2011 年 6 月第 1 版 印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7909 - 7
定 价 39.80 元



对症按摩治病全书

汉竹编著
彭增福主编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹

維穴外关穴合谷穴太冲穴隐白穴合谷穴
八太阳穴风池穴百会穴头维穴外关穴
风池穴孔最穴天柱穴百会穴太阳穴风
上关穴颊车穴内庭穴巨穴风池穴孔最
谷穴太冲穴隐白穴合谷穴下关穴颊车
八百会穴头维穴外关穴合谷穴太冲穴
天柱穴百会穴太阳穴风池穴百会穴头
内庭穴巨穴风池穴孔最穴天柱穴百会
百穴合谷穴下关穴颊车穴内庭穴巨穴
八外关穴合谷穴太冲穴隐白穴合谷穴
太阳穴风池穴百会穴头维穴外关穴合
池穴孔最穴天柱穴百会穴太阳穴风池
天穴颊车穴内庭穴巨穴风池穴孔最穴
八太冲穴隐白穴合谷穴下关穴颊车穴
百会穴头维穴外关穴合谷穴太冲穴隐
白穴百会穴太阳穴风池穴百会穴头维
庭穴巨穴风池穴孔最穴天柱穴百会穴
八合谷穴下关穴颊车穴内庭穴巨穴风
外关穴合谷穴太冲穴隐白穴合谷穴下
阳穴风池穴百会穴头维穴外关穴合谷



前言

本书立足于生活中的常见病，详细介绍了70多种病症的对应穴位疗法和生活中常见的360多个穴位，每个穴位都配有相应的按摩方法与保健原理，图文搭配，是一个不可多得的祛病保健小助手。



第一章 全身穴位详解 23

头面颈 部穴位 24

- | | | | |
|--------------------|----|---------------------|----|
| 【睛明穴】治疗眼病常用穴 | 24 | 【角孙穴】聪耳明目 | 28 |
| 【攒竹穴】消除黑眼圈 | 24 | 【耳门穴】主治耳鸣、耳聋 | 29 |
| 【眉冲穴】治疗目赤肿痛 | 24 | 【耳和髎穴】清热通络头不痛 | 29 |
| 【曲差穴】治鼻塞、鼻出血 | 25 | 【丝竹空穴】祛雀斑、黄褐斑 | 29 |
| 【五处穴】治头痛目眩 | 25 | 【承泣穴】消除眼袋 | 30 |
| 【承光穴】清热明目效果佳 | 25 | 【四白穴】养颜有妙招 | 30 |
| 【通天穴】鼻内畅通无阻 | 26 | 【巨髎穴】主治面神经麻痹 | 30 |
| 【络却穴】主治精神疾病 | 26 | 【地仓穴】治疗口角喎斜 | 31 |
| 【玉枕穴】通窍止痛用玉枕 | 26 | 【大迎穴】治疗牙痛、面肿 | 31 |
| 【天柱穴】防治颈椎病 | 27 | 【颊车穴】治夜间磨牙、咬牙 | 31 |
| 【天牖穴】治耳鸣耳聋 | 27 | 【下关穴】耳鸣耳聋按下关 | 32 |
| 【翳风穴】治扁桃体炎 | 27 | 【头维穴】赶走偏头痛 | 32 |
| 【瘰脉穴】预防脑血管疾病 | 28 | 【人迎穴】降压平喘 | 32 |
| 【颅息穴】消除耳部疾病 | 28 | 【水突穴】清热利咽 | 33 |

目录

【气舍穴】治疗打嗝见效快.....	33	【悬颅穴】专治头晕目眩	38
【缺盆穴】咳嗽、喘息不再愁.....	33	【悬厘穴】治疗头痛面肿	38
【天窗穴】双向调节血压	34	【曲鬓穴】治颌颊肿痛	38
【天容穴】人体的美容大穴.....	34	【率谷穴】治疗小儿惊风	39
【颧髎穴】面部疼痛按颧髎.....	34	【天冲穴】平复惊恐情绪.....	39
【听宫穴】治耳鸣、耳聋、中耳炎	35	【浮白穴】专治白发	39
【天鼎穴】治疗咽喉肿痛	35	【头窍阴穴】治疗头痛眩晕.....	40
【扶突穴】治甲状腺肿大.....	35	【完骨穴】主治失眠	40
【口禾髎穴】治疗鼻塞、口歪.....	36	【本神穴】治疗颈项强痛.....	40
【迎香穴】根治鼻炎	36	【阳白穴】眼部保健穴	41
【瞳子髎穴】祛除眼角皱纹.....	36	【头临泣穴】主治各种眼病	41
【听会穴】治疗耳疾齿痛.....	37	【目窗穴】清头明目找目窗	41
【上关穴】治风火牙痛.....	37	【正营穴】善治头痛	42
【颌厌穴】治偏头痛、颈项痛	37	【承灵穴】不怕鼻出血	42

【脑空穴】治各种脑病	42	【前顶穴】治头痛目眩	45
【风池穴】快速治感冒	42	【囟会穴】治晕眩惊悸	45
【天突穴】止咳平喘	43	【上星穴】治鼻出血	45
【廉泉穴】治疗失语症	43	【神庭穴】安神醒脑	46
【承浆穴】治疗口臭	43	【素髎穴】主治鼻炎	46
【哑门穴】治聋哑症	43	【人中穴】急救大穴	46
【风府穴】专治眩晕	44	【兑端穴】治昏迷晕厥	46
【脑户穴】治颈项疼痛	44	【龈交穴】治齿龈肿痛	47
【强间穴】专治癫痫	44	【太阳穴】保健奇穴	47
【后顶穴】防治脱发	44	【印堂穴】养护眼鼻部	47
【百会穴】防治失眠	45	【四神聪穴】主治失眠	47



肩背腰

部穴位 48

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 【肩贞穴】治疗肩周炎必用穴..... 48 | 【三焦俞穴】常按可祛痘..... 54 |
| 【臑俞穴】缓解肩臂疼痛..... 48 | 【肾俞穴】温经通脉补肾虚..... 54 |
| 【天宗穴】缓解“电脑病”..... 48 | 【气海俞穴】主治痔疮、痛经..... 54 |
| 【秉风穴】防治上肢酸麻..... 49 | 【大肠俞穴】肠鸣腹胀不再忧..... 55 |
| 【曲垣穴】祛风止痉效果好..... 49 | 【关元俞穴】滋阴生津..... 55 |
| 【肩外俞穴】防治颈项强急..... 49 | 【小肠俞穴】通调二便..... 55 |
| 【肩中俞穴】治咳嗽哮喘..... 50 | 【膀胱俞穴】主治泌尿生殖疾病..... 56 |
| 【大杼穴】防治关节炎..... 50 | 【中膂俞穴】专治疝气..... 56 |
| 【风门穴】治疗风寒咳嗽..... 50 | 【白环俞穴】防治白带异常..... 56 |
| 【肺俞穴】主治肺部疾病..... 51 | 【上髎穴】治疗盆腔疾病的要穴..... 57 |
| 【厥阴俞穴】治疗心痛心悸..... 51 | 【次髎穴】治痛经特效穴..... 57 |
| 【心俞穴】主治心脏疾病..... 51 | 【中髎穴】专治腰骶疼痛..... 57 |
| 【督俞穴】宽胸理气..... 52 | 【下髎穴】治疗痛经腰疼..... 58 |
| 【膈俞穴】晕车按膈俞..... 52 | 【会阳穴】主治痔疮..... 58 |
| 【肝俞穴】主治肝脏疾病..... 52 | 【附分穴】治疗肩背拘急..... 58 |
| 【胆俞穴】主治胆囊疾病..... 53 | 【魄户穴】止咳平喘..... 59 |
| 【脾俞穴】助运化补脾阳..... 53 | 【膏肓穴】主治支气管炎..... 59 |
| 【胃俞穴】主治胃部疾病..... 53 | 【神堂穴】理气止痛、宁心安神..... 59 |

【谿谿穴】治疗肩背痛	60	【巨骨穴】缓解肩痛	64
【膈关穴】胸闷、暖气不再来	60	【长强穴】防治痔疮	64
【魂门穴】缓解胸胁痛	60	【腰俞穴】治疗腰腹冷痛	64
【阳纲穴】疏泄肝胆湿热	61	【腰阳关穴】治腰痛	65
【意舍穴】治疗呕吐见效快	61	【命门穴】补肾大穴	65
【胃仓穴】治小儿食积	61	【悬枢穴】治腹痛腹胀	65
【育门穴】解郁散结	62	【脊中穴】提肛消痔	65
【志室穴】温肾助阳	62	【中枢穴】治肝胆疾病	66
【胞育穴】治小便涩痛	62	【筋缩穴】治筋脉拘急	66
【秩边穴】强健腰膝	62	【至阳穴】宽胸理气	66
【肩 穴】缓解肩痛	63	【灵台穴】止咳平喘	66
【天髎穴】治颈项强痛	63	【神道穴】促进睡眠	67
【肩井穴】治肩部僵硬	63	【身柱穴】缓解疲劳	67
【京门穴】缓解腹胀	63	【陶道穴】治恶寒发热	67
【肩髃穴】治肩周炎	64	【大椎穴】抵御风邪	67



胸腹 部穴位..... 68

【气户穴】清热宽胸	68	【腹结穴】预防疝气	74
【库房穴】治咳嗽气喘	68	【大横穴】减肥要穴	75
【屋翳穴】治疗呃逆上气	68	【腹哀穴】腹痛找腹哀	75
【膺窗穴】常按可丰胸	69	【食窦穴】主治胸胁胀痛	75
【乳中穴】产妇的增乳穴	69	【天溪穴】美化胸部线条	76
【乳根穴】乳房健美穴	69	【胸乡穴】治疗胸部疾病	76
【不容穴】主治胃病	70	【周荣穴】治疗气逆	76
【承满穴】和胃理气	70	【大包穴】急性扭伤找大包	77
【梁门穴】健脾胃助消化	70	【横骨穴】治疗小腹疼痛	77
【关门穴】缓解食欲不振	71	【大赫穴】主治阳痿、早泄	77
【太乙穴】治疗心烦	71	【气穴穴】治疗月经不调	78
【滑肉门穴】主治胃肠疾患	71	【四满穴】主治妇科病	78
【天枢穴】腹泻、便秘的克星	72	【中注穴】轻松治便秘	78
【外陵穴】主治腹胀腹痛	72	【育俞穴】除脂散热	79
【大巨穴】主治便秘	72	【商曲穴】解决腹痛烦恼	79
【水道穴】利尿、消水肿	73	【石关穴】脾胃虚寒按石关	79
【归来穴】治疗闭经有奇效	73	【阴都穴】治疗疟疾	80
【气冲穴】祛除腹部疾病	73	【腹通谷穴】健脾除湿	80
【冲门穴】主治疝气	74	【幽门穴】改善消化不良	80
【府舍穴】治腹痛疗效好	74	【步廊穴】治疗胸痛、呕吐	81

【神封穴】治咳嗽、气喘	81	【石门穴】治疗闭经	87
【灵墟穴】主治胸胁胀痛	81	【气海穴】补肾虚	87
【神藏穴】安神定志	82	【阴交穴】止腹泻	88
【彘中穴】止咳平喘	82	【神阙穴】养生要穴	88
【俞府穴】咳逆上气按俞府	82	【水分穴】利尿消肿	88
【天池穴】防治乳腺增生	83	【下脘穴】增强胃动力	88
【渊腋穴】主治肋胁痛	83	【建里穴】消除胃脘痛	89
【辄筋穴】养筋护肝有辄筋	83	【中脘穴】调节胃肠功能	89
【日月穴】治胆囊炎、胆结石	84	【上脘穴】治脾胃疾病	89
【带脉穴】调经止带的好方法	84	【巨阙穴】益心安神	89
【五枢穴】温经散寒不腹痛	84	【鸠尾穴】治胸满呃逆	90
【维道穴】利水消肿找维道	85	【中庭穴】治小儿吐乳	90
【章门穴】止呃逆、肠鸣	85	【膻中穴】缓解胸闷	90
【期门穴】保护肝脏	85	【玉堂穴】止咳平喘	90
【中府穴】善治肺部疾病	86	【紫宫穴】养护心脏	91
【云门穴】缓解咳嗽	86	【华盖穴】调节脏腑	91
【会阴穴】治会阴部疾病	86	【璇玑穴】清热利咽	91
【曲骨穴】专治前列腺炎	86	【子宫穴】调经止带	91
【中极穴】妇科疾病克星	87		
【关元穴】性保健大穴	87		

上肢 部穴位..... 92

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 【天府穴】善治鼻炎..... 92 | 【肘 穴】治疗肘臂麻木..... 98 |
| 【侠白穴】缓解上臂疼痛..... 92 | 【手五里穴】治疗肩周炎..... 99 |
| 【尺泽穴】滋阴润肺..... 92 | 【臂臑穴】镇痛止痛找臂臑..... 99 |
| 【孔最穴】治疗急性出血..... 93 | 【极泉穴】治冠心病常用穴..... 99 |
| 【列缺穴】治发热咳嗽..... 93 | 【青灵穴】利胆退黄..... 100 |
| 【经渠穴】可治各种咳嗽..... 93 | 【少海穴】顽固腰痛找少海..... 100 |
| 【太渊穴】治手腕疼痛..... 94 | 【灵道穴】宁心安神..... 100 |
| 【鱼际穴】增强肺功能..... 94 | 【通里穴】可镇痛、安神..... 101 |
| 【少商穴】清热利咽..... 94 | 【阴郄穴】治疗盗汗、惊悸..... 101 |
| 【商阳穴】昏迷急救穴..... 95 | 【神门穴】治心慌、失眠..... 101 |
| 【二间穴】咽喉不再肿痛..... 95 | 【少府穴】消除胸痛、心悸..... 102 |
| 【三间穴】清热利咽..... 95 | 【少冲穴】休克急救穴..... 102 |
| 【合谷穴】专治口面疾病..... 96 | 【少泽穴】治乳汁分泌不足..... 102 |
| 【阳溪穴】戒烟要穴..... 96 | 【前谷穴】泻火、止痛..... 103 |
| 【偏历穴】治目赤耳鸣..... 96 | 【后溪穴】急性腰痛找后溪..... 103 |
| 【温溜穴】消肿止痛..... 97 | 【腕骨穴】消除湿热找腕骨..... 103 |
| 【下廉穴】主治肘臂痛..... 97 | 【阳谷穴】治头晕按阳谷..... 104 |
| 【上廉穴】上肢肿痛找上廉..... 97 | 【养老穴】防治老年疾病..... 104 |
| 【手三里穴】缓解上肢疲劳..... 98 | 【支正穴】善治四肢无力..... 104 |
| 【曲池穴】强壮身体的要穴..... 98 | 【小海穴】手指发麻求小海..... 105 |

【天泉穴】防治咳嗽、气短	105	【阳池穴】善治手腕伤	109
【曲泽穴】改善胸闷、心悸	105	【外关穴】善排胸中郁结之气.....	109
【郄门穴】防治急性心绞痛	106	【支沟穴】轻松治便秘	109
【间使穴】治疗失眠、健忘	106	【会宗穴】温通经脉.....	110
【内关穴】晕车急救穴	106	【三阳络穴】治耳聋	110
【大陵穴】治疗失眠效果好	107	【四渎穴】缓解肩臂痛	110
【劳宫穴】心脏保健穴	107	【天井穴】疏肝散结	110
【中冲穴】休克急救穴	107	【清冷渊穴】善治头痛	111
【关冲穴】治咽喉痛	108	【消泅穴】减肥必点穴	111
【液门穴】善治寒热头痛	108	【臑会穴】主治肩胛肿痛	111
【中渚穴】可治耳鸣、耳聋	108	【外劳宫穴】治落枕	111

下肢 部穴位..... 112

【髀关穴】治腿膝肿痛	112	【犊鼻穴】主治膝脚腰痛	113
【伏兔穴】缓解下肢酸软	112	【足三里穴】长寿第一要穴	113
【阴市穴】缓痉止痛有特效	112	【上巨虚穴】调肠胃、通经络	114
【梁丘穴】防治胃病	113	【条口穴】主治肩背痛	114

【下巨虚穴】减肥要穴	114	【浮郄穴】宽筋活络找浮郄	121
【丰隆穴】主治慢性胃肠疾病	115	【委阳穴】腰背疼痛压委阳	121
【解溪穴】治脑供血不足	115	【委中穴】治腰背部疾病	122
【冲阳穴】防治各种胃病	115	【合阳穴】温经散寒	122
【陷谷穴】消肿止痛	116	【承筋穴】缓急止痛	122
【内庭穴】治口臭、大便燥结	116	【承山穴】治疗小腿抽筋	123
【厉兑穴】改善睡眠质量	116	【飞扬穴】治腰肌劳损必选穴	123
【隐白穴】止血有奇效	117	【跗阳穴】急性腰扭伤的要穴	123
【大都穴】治腹胀按大都	117	【昆仑穴】驱寒止痛好助手	124
【太白穴】促进消化吸收	117	【仆参穴】足跟不再痛	124
【公孙穴】治女性月经过多	118	【申脉穴】宁神止痛不眩晕	124
【商丘穴】两脚无力按商丘	118	【金门穴】急性腰痛点金门	125
【三阴交穴】妇科病首选穴	118	【京骨穴】开窍定痫头不痛	125
【漏谷穴】主治前列腺疾病	119	【束骨穴】善治下肢痛	125
【地机穴】糖尿病患者必选穴	119	【足通谷穴】主治鼻出血	126
【阴陵泉穴】妇科病的万灵丹	119	【至阴穴】防治难产、胎位不正	126
【血海穴】善治各种血病	120	【涌泉穴】急救要穴	126
【箕门穴】通利小便按箕门	120	【然谷穴】解除失眠之苦	127
【承扶穴】美化臀部线条	120	【太溪穴】滋阴补肾治咽炎	127
【殷门穴】强健腰腿	121	【大钟穴】治咽喉肿痛	127



【水泉穴】治疗膀胱炎	128	【足临泣穴】治膝肿痛	133
【照海穴】宁神助眠效果好	128	【地五会穴】消除肿痛	133
【复溜穴】补益肾脏按复溜	128	【侠溪穴】散郁止痛	134
【交信穴】调理女性疾病	129	【足窍阴穴】止咳利咽	134
【筑宾穴】人体的解毒大穴	129	【大敦穴】可治闭经	134
【阴谷穴】遗尿、遗精选阴谷	129	【行间穴】清泻肝火	134
【居髌穴】治腰腿痹痛	130	【太冲穴】人体消气穴	135
【环跳穴】治疗腰胯疼痛	130	【中封穴】保养精血要穴	135
【风市穴】治中风、半身不遂	130	【蠡沟穴】治阴道瘙痒	135
【中渚穴】除湿止痛	131	【中都穴】治肝区痛	135
【膝阳关穴】主治膝部肿痛	131	【膝关穴】除湿止痛	136
【阳陵泉穴】疏肝解郁	131	【曲泉穴】治各种湿症	136
【阳交穴】消肿、治膝痛	132	【阴包穴】治子宫疾病	136
【外丘穴】治突发头痛	132	【足五里穴】通利小便	136
【光明穴】可治眼部疾病	132	【阴廉穴】调经止带	137
【阳辅穴】行气止痛	132	【急脉穴】主治小腹痛	137
【悬钟穴】降血压要穴	133	【胆囊穴】治胆囊炎	137
【丘墟穴】治各种上火症	133	【阑尾穴】治阑尾炎	137

第二章 对症穴位疗法 139

头面部病症 140

【头痛】..... 140

太阳穴、风池穴、百会穴、头维穴、阳白穴、阳陵泉穴、昆仑穴

【牙痛】..... 142

合谷穴、下关穴、颊车穴、天柱穴、风池穴、内庭穴

【耳鸣】..... 144

百会穴、听宫穴、少泽穴、太溪穴、太冲穴、中渚穴

【口臭】..... 146

承浆穴、龈交穴、足三里穴、内庭穴

【流鼻血】..... 147

印堂穴、迎香穴、大椎穴、合谷穴

【咽喉肿痛】..... 148

翳风穴、风池穴、人迎穴、尺泽穴、鱼际穴、少商穴

【鼻炎】..... 150

印堂穴、上星穴、迎香穴、风池穴、肺俞穴、列缺穴

【慢性咽炎】..... 152

风池穴、翳风穴、人迎穴、天突穴、肾俞穴、关冲穴

【黄褐斑】..... 154

太阳穴、颧髎穴、肺俞穴、肾俞穴、血海穴

【酒糟鼻】..... 155

上星穴、印堂穴、素髎穴、迎香穴

【三叉神经痛】..... 156

阳白穴、四白穴、颊车穴、翳风穴、下关穴、合谷穴

【面神经麻痹】..... 158

攒竹穴、丝竹空穴、地仓穴、颊车穴、四白穴、翳风穴