



倾情推荐



中华特色医药协会理事 赵向超
北京市大红门医院针灸推拿科主治医师 胡向林

王东坡 / 主编

穴位

北京中医药大学“国医堂”出诊专家 师承国医大师王琦教授

治病

少吃药



看视频
取穴用穴一扫即通



流传于中医学界的**穴位祛病**方法，把穴位的作用推向极致。

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

穴位

治病少吃药

王东坡 / 主编

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

穴位治病少吃药 / 王东坡主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.7
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-6282-1

I. ①穴… II. ①王… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 078028 号



穴位治病少吃药

主 编	王东坡
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	李书雅 武梅梅 张 蕾 宋书新
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm×1 000mm 1/16
印 张	16
字 数	100 000
版 次	2016年7月第1版
印 次	2016年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6282-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

上篇 穴位这样用, 治病更安心 8

◎穴位传统疗法详解	10
按摩——手到病除术	10
刮痧——防病第一好	12
艾灸——祛病效果显著	14
拔罐——引气血最佳	16
◎常见内科疾病 调和五脏消慢病	19
高血压	20
高脂血症	22
糖尿病	24
冠心病	26
心悸	28
心绞痛	30
中风后遗症	32
低血压	34
哮喘	36
头痛	38
失眠	40
感冒	42
咳嗽	44
慢性支气管炎	46
消化不良	48
腹泻	50
便秘	52
慢性胃炎	54
呃逆	56

慢性胆囊炎.....	58
单纯性肥胖症.....	60
◎常见外科疾病 除湿化瘀是关键	63
颈椎病.....	64
肩周炎.....	66
腰肌劳损.....	68
腰椎间盘突出症.....	70
坐骨神经痛.....	72
痔疮.....	74
膝关节炎.....	76
风湿性关节炎.....	78
足跟痛.....	80
急性腰扭伤.....	82
◎常见妇科疾病 气血通畅不难受	85
更年期综合征.....	86
月经不调.....	88
痛经.....	90
乳腺增生.....	92
子宫肌瘤.....	94
盆腔炎.....	96
阴道炎.....	98
◎常见儿科疾病 小儿脾肺常不足	101
小儿惊厥.....	102
小儿多动症.....	104
小儿哮喘.....	106
小儿消化不良.....	108
小儿腹泻.....	110
小儿厌食.....	112
小儿遗尿.....	114
小儿便秘.....	116

◎常见男科疾病 重在调理肾虚 119

前列腺炎.....	120
阳痿.....	122
早泄.....	124
遗精.....	126

◎常见五官科疾病 下“火”是关键 129

过敏性鼻炎.....	130
鼻出血.....	132
口腔溃疡.....	134
口臭.....	136
牙痛.....	138
牙周炎.....	140
耳鸣.....	142
近视眼.....	144

◎常见皮肤科疾病 祛风除湿不“皮痒” 147

湿疹.....	148
荨麻疹.....	150
神经性皮炎.....	152
痤疮.....	154
黄褐斑.....	156
皮肤瘙痒症.....	158
斑秃与脱发.....	160
白癜风.....	162

◎亚健康问题 精神头足了 165

慢性疲劳综合征.....	166
运动疲劳.....	168
熬夜不适.....	170
眼睛疲劳.....	172
电脑综合征.....	174
精神压力大.....	176

醉酒.....	178
嗜烟.....	180
焦虑.....	182

下篇 快速找准全身经络穴位 184

◎从零开始学取穴	186
◎手太阴肺经 调节呼吸，总理气血	188
◎手阳明大肠经 肺和大肠的保护神	190
◎足阳明胃经 生发气血，康体之本	194
◎足太阴脾经 滋阴养血，百病不生	202
◎手少阴心经 掌管人体生死的君王	206
◎手太阳小肠经 吸收不好找小肠	208
◎足太阳膀胱经 抗邪化瘀，护佑全身	212
◎足少阴肾经 人体健康的根本	222
◎手厥阴心包经 代心行令，护卫心脏	226
◎手少阳三焦经 调节内分泌，排杂解难	228
◎足少阳胆经 帮助消化，清废消积	232
◎足厥阴肝经 储藏气血，调达情志	240
◎任脉 掌管生殖，调节阴阳	242
◎督脉 监督健康，提升阳气	246
◎经外奇穴 对症治疗，效果神奇	250

汉竹·健康爱家系列

穴位 治病少吃药

王东坡 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



前言

头痛了怎么办？吃镇痛药吗？

不用！头痛发作时，可用热水泡双手，浸泡半小时后，痛感会有所减轻甚至消失。

感冒了，浓鼻涕流得厉害，家里的药也没有了，这可怎么办？

别着急，将一瓣大蒜剥皮、捣烂，敷在脚心上，贴一张纱布，再用医用胶布粘住，防止蒜泥掉下来，敷到脚心发辣时取下，流浓鼻涕的现象便会有所缓解。

总是消化不良？

用面刮法刮拭腹部中脘至气海，用面刮法刮拭章门、天枢，用平面按揉法轻柔按摩四缝，用面刮法刮拭足三里。缓解消化不良，效果很明显。

这本书，在每个病症下集合了有针对性的按摩、刮痧、艾灸、拔罐四大治疗方法。

方法太多，没时间做怎么办？没关系，王老师亲自教大家，什么病最适合什么方法，每种方法做多少次，都明明白白告诉你。像腰椎间盘突出症，王老师就说，艾灸每天1次，连续10天后，采用刮痧、拔罐疗法交替使用。

穴位是知道了，但是定不到点，怎么办？不用担心，书上给出的每个方法都有对应的真人操作图片，让你分分钟找准穴位。

本书当然不只这些亮点！除了按摩等穴位祛病法，本书还给出了食疗、小妙招等好方法，只要跟着王老师做，祛病轻松实现！

本书下篇还以表格的形式介绍了经络穴位涵盖的十二正经、任督二脉、经络奇穴，完整收录了全身409个人体大穴，并列出其效用和准确定位，就是这么全。

目录

上篇 穴位这样用，治病更安心 8

◎穴位传统疗法详解	10
按摩——手到病除术	10
刮痧——防病第一好	12
艾灸——祛病效果显著	14
拔罐——引气血最佳	16
◎常见内科疾病 调和五脏消慢病	19
高血压	20
高脂血症	22
糖尿病	24
冠心病	26
心悸	28
心绞痛	30
中风后遗症	32
低血压	34
哮喘	36
头痛	38
失眠	40
感冒	42
咳嗽	44
慢性支气管炎	46
消化不良	48
腹泻	50
便秘	52
慢性胃炎	54
呃逆	56

慢性胆囊炎.....	58
单纯性肥胖症.....	60
◎常见外科疾病 除湿化痰是关键	63
颈椎病.....	64
肩周炎.....	66
腰肌劳损.....	68
腰椎间盘突出症.....	70
坐骨神经痛.....	72
痔疮.....	74
膝关节炎.....	76
风湿性关节炎.....	78
足跟痛.....	80
急性腰扭伤.....	82
◎常见妇科疾病 气血通畅不难受	85
更年期综合征.....	86
月经不调.....	88
痛经.....	90
乳腺增生.....	92
子宫肌瘤.....	94
盆腔炎.....	96
阴道炎.....	98
◎常见儿科疾病 小儿脾肺常不足	101
小儿惊厥.....	102
小儿多动症.....	104
小儿哮喘.....	106
小儿消化不良.....	108
小儿腹泻.....	110
小儿厌食.....	112
小儿遗尿.....	114
小儿便秘.....	116

◎常见男科疾病 重在调理肾虚	119
前列腺炎.....	120
阳痿.....	122
早泄.....	124
遗精.....	126
◎常见五官科疾病 下“火”是关键	129
过敏性鼻炎.....	130
鼻出血.....	132
口腔溃疡.....	134
口臭.....	136
牙痛.....	138
牙周炎.....	140
耳鸣.....	142
近视眼.....	144
◎常见皮肤科疾病 祛风除湿不“皮痒”	147
湿疹.....	148
荨麻疹.....	150
神经性皮炎.....	152
痤疮.....	154
黄褐斑.....	156
皮肤瘙痒症.....	158
斑秃与脱发.....	160
白癜风.....	162
◎亚健康问题 精神头足了	165
慢性疲劳综合征.....	166
运动疲劳.....	168
熬夜不适.....	170
眼睛疲劳.....	172
电脑综合征.....	174
精神压力大.....	176

醉酒.....	178
嗜烟.....	180
焦虑.....	182

下篇 快速找准全身经络穴位 184

◎从零开始学取穴	186
◎手太阴肺经 调节呼吸, 总理气血	188
◎手阳明大肠经 肺和大肠的保护神	190
◎足阳明胃经 生发气血, 康体之本	194
◎足太阴脾经 滋阴养血, 百病不生	202
◎手少阴心经 掌管人体生死的君王	206
◎手太阳小肠经 吸收不好找小肠.....	208
◎足太阳膀胱经 抗邪化瘀, 护佑全身	212
◎足少阴肾经 人体健康的根本.....	222
◎手厥阴心包经 代心行令, 护卫心脏	226
◎手少阳三焦经 调节内分泌, 排杂解难	228
◎足少阳胆经 帮助消化, 清废消积	232
◎足厥阴肝经 储藏气血, 调达情志	240
◎任脉 掌管生殖, 调节阴阳	242
◎督脉 监督健康, 提升阳气	246
◎经外奇穴 对症治疗, 效果神奇	250

上
篇

穴位这样用， 治病更安心





穴位传统疗法详解

按摩、刮痧、艾灸、拔罐是传统中医疗法中代代相传的理论系统最为完善、疗效最为显著、继承最为广泛的几种祛病方法。

按摩——手到病除术

按摩疗法是最原始、最简单的刺激方法，手法简便，不需要任何医疗工具和药物，稍加用心便可掌握。

一、各种按摩手法

1. 按法：分指按和掌按两种，即用手指或手掌面着力于治疗部位或穴位上，逐渐用力下按的按摩方法。

2. 摩法：以手指或手掌在皮肤上做柔软性摩动，称为摩法。其中以指面摩动的称指摩法，用掌面摩动的称掌摩法。

3. 推法：以手指或手掌贴紧皮肤，然后按而送之的按摩方法。动作不宜过快过

猛，撒手时动作宜缓如抽丝。

4. 拿法：用拇指与食指、中指相对应，捏住某一部位或穴位，逐渐合力内收，并做持续性的上提动作。

5. 擦法：用手掌紧贴皮肤，并稍用力下压，做上下左右的直线运动，擦时可以掌擦，也可以大、小鱼际擦。

6. 抹法：用手指贴紧皮肤，做上下左右的弧形曲线抹动。抹法能扩张血管，调

整神经系统及体液循环，有抗皱美容的功效。

7. 揉法：用手指在局部组织做轻柔、和缓的回旋揉动。揉法可促进肌肉和皮下脂肪的新陈代谢。

8. 拍法：以手指的指腹或手背、手掌，在经络或穴位上做轻巧的敲击动作。

二、按摩力度有学问

因患者的个体情况不同，按摩的力度与频率都应有所差异。

1. 补法：一般当身体衰弱或疾病较轻微时，按摩的力度和频率应稍微轻柔、舒缓些。这在中医中称为“补法”，即以补益、调理、保健为主，来促进机体的自然恢复。

2. 泻法：当患者自身较为强壮或病情严重时，按摩的力度和频率则必须激烈、急切些。这在中医中称为“泻法”。此时大多以祛邪、镇痛、治疗为主，来抑制疾病的发作。



在用推法进行按摩时，动作不宜过快过猛。