

名医堂：中医让生活更健康

以贴近生活的事例、通俗的文字和大量解说详尽的图片，教您轻松学会经络点穴。担心看不懂？读了就会有收获。

陈华丰 编著

【从生活学中医丛书】



手到病除学经络

SHOU DAO BING CHU XUE JING LUO

经络穴位是养生保健类图书提及最多的内容，像按摩、拍打、经络操等，都涉及人体的经络系统。

本书用通俗的文字和日常生活事例，解说了经络穴位的妙用，帮助您学习经络的知识：

经络穴位到底是怎么回事？

人体各部位的常见疾病有哪些点穴疗法？

经络穴位对减肥和美容有帮助吗？

如何通过经络穴位进行日常保健？

经脉穴位都是药，点按就能把病除！

我会不会看不懂？不用担心看不懂，读了就会有收获。

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



HappyRead
悦读有伴

名医堂：中医让生活更健康

陈华丰 编著

【从生活学中医丛书】



手到病除学经络

SHOU DAO BING CHU XUE JING LU O



图书在版编目 (CIP) 数据

手到病除学经络 / 陈华丰编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 3
(从生活学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-5613-2

I. ①手… II. ①陈… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第173739号

策 划: 李 鹏 冯常虎

责任编辑: 李 鹏 (lp020@163.com) 许桦淳 谢慧文

封面设计: 友间文化

责任校对: 陈杰锋

责任技编: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号 邮政编码: 511450)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张11.5 字数150千

版 次: 2012年3月第1版

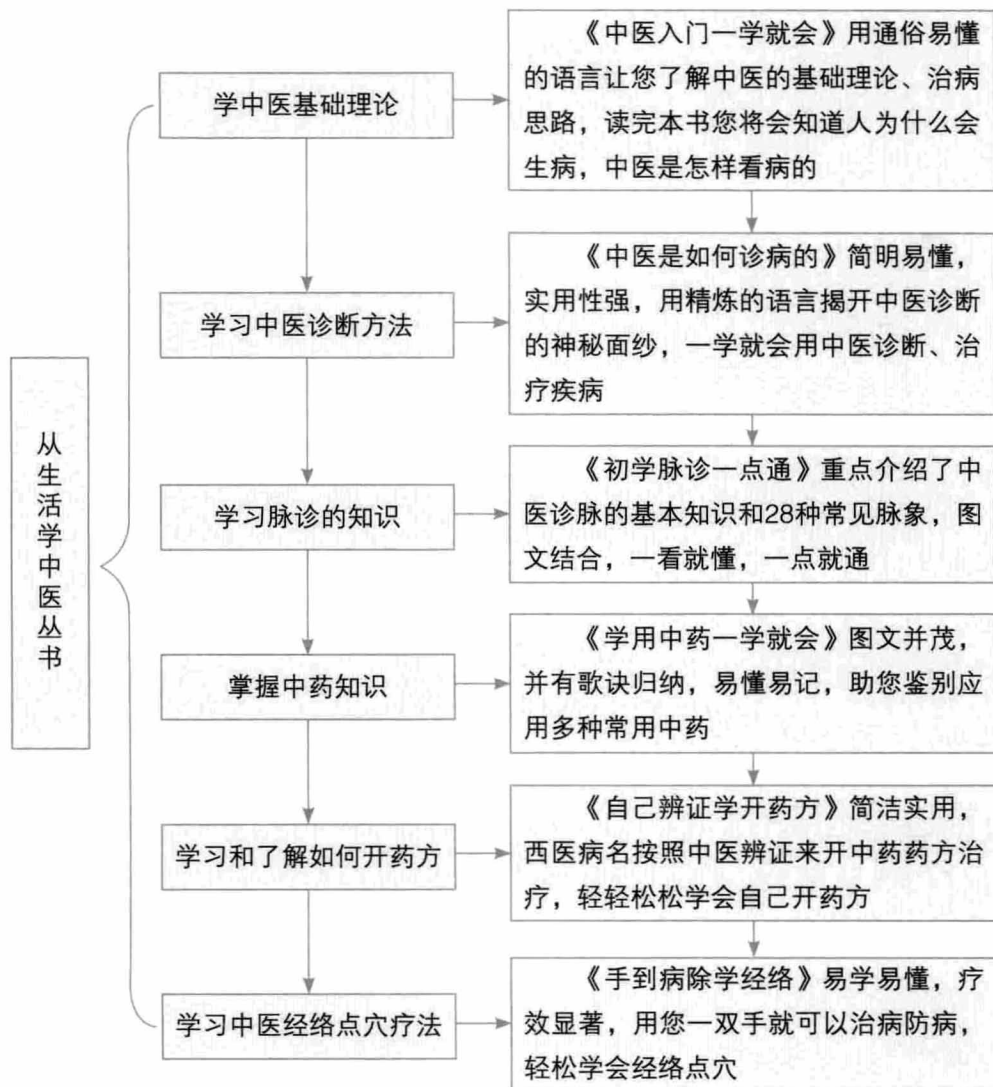
2012年3月第1次印刷

定 价: 27.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

怎样学习《从生活学中医丛书》

中医博大精深，要想通过几本书就能全面讲解是不可能，可写太多太专业的内容，势必让读者很难有信心读下去。我秉着“名医堂：中医让生活更健康”的信念，并结合多年行医和讲医的经验，将中医的一些基础知识溶于日常病例的分析与治疗中，这样读者读起来不累，也容易记忆，做到一学就会。于是就有了《从生活学中医丛书》。



前言

去年年底，广州某大学的梁教授拐着腿来看病。原来她患有多年的坐骨神经痛，每到冬天尤其疼得厉害，走路和弯腰都困难。

我在她指出来的疼痛部位按压，她“啊”的一声叫了出来。我忙问：“是这里痛吗？”梁教授立刻回答说：“是是是。”我一针下去，她的疼痛立刻有所缓解。

做了治疗后，梁教授扭扭腰、甩甩腿，高兴地说：“陈医生您几针下去，我马上就轻松多了，我这病是不是好了？”

“哪有那么快，你这病是十几年的病变积累导致的，还要再做几次治疗才行，你在家也可以拍打疼痛的部位来治疗。”

“当我累了或四肢酸痛的时候，揉一揉或拍一拍就会舒服很多，但是这样拍打真的可以治病吗？”梁教授疑惑地问。

“当然可以，这就是中医常说的‘酸痛取阿是’。阿是穴又叫压痛点，因为按压此处时，病人觉得很痛，然后医生询问是这里痛吗？病人会立刻回答说‘是’，因此把压痛点称为阿是穴。在酸痛部位附近拍打或揉按阿是穴就可以缓解疼痛，如果配合其他穴位来按摩，效果会更好。”

“那要怎样按摩才能治病呢？”

“针对阿是穴的科学点穴手法有4种：

“（1）平掌拍打四肢部位的阿是穴。

“（2）空掌拍打胸腹部的阿是穴。

“（3）屈指用手指尖或指腹叩打头部的阿是穴。

“（4）对于一按就痛不能忍的部位用推法疏通附近的经络。

“值得注意的是，拍打的力度要由轻到重，轻者以病人感觉舒适为宜，重者以病人可以承受为度。”

梁教授学会了阿是穴的点穴疗法，每天坚持服药并自我治疗半个小时。1个月后来复诊，她的病已经痊愈了。

梁教授十分开心，道谢后问：“我前两天看报纸，上面采访了一位年过百岁的老中医，他竟然耳不聋、眼不花，身体也很好，真令人难以置信。”

“这有什么稀奇的，很多老中医都是鹤发童颜、精神矍铄的。说到高寿的老人，不但现在很常见，即使在‘人生七十古来稀’的古代，也出现过很多高寿老人啊，尤其是精通中医的人，比如孙思邈、李时珍、朱丹溪、叶天士等。”

“为什么很多老中医都鹤发童颜？他们有什么长寿、保健的秘诀吗？”

“因为中医有很多养生保健的方法，精通中医的人会学以致用，因而延年益寿、身康体健。”

“您能教教我吗？”梁教授听了双眼发亮，十分激动。

“其实我曾拜访过很多老前辈，他们的养生益寿秘诀中有一项非常简单，只需要每天抽出15分钟来做3个动作。我将这套点穴疗法总结为‘四心通百会养生法’，即每天按摩双手掌心的劳宫穴、双脚掌心的涌泉穴以及百会穴，可以疏通经络、防病治病、延年益

寿！”说着我拿出手脚模型来一边示范，一边讲解。

(1) 右手大拇指按揉左手劳官穴3分钟，再用左手大拇指按揉右手劳官穴3分钟。劳官穴位于握拳屈指时的中指指尖处，是心包经上的一个穴位。

当人们心火旺盛、暴跳如雷的时候，会不自觉地握紧双拳、收缩双臂，其实这是在泻心火，因为我们的手掌心里有一个和心相连的穴位，即劳官穴，握紧双拳正是在刺激劳官穴。

(2) 右手大拇指点按左脚涌泉穴3分钟，再用左手大拇指点按右脚涌泉穴3分钟。或用手掌紧贴足心，快速摩擦至发热，两足交替进行。涌泉穴位于足前部凹陷处第2趾、第3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。

涌泉穴被称为“长寿穴”，位于全身俞穴的最下部，是肾经的首穴。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经的气犹如源泉的水，来源于足下，涌出灌溉全身四肢各处。所以，涌泉穴在养生保健方面具有重要的作用，经常按摩可起到补肾固元的作用，让您肾精充足、百病不生。

(3) 用一手五指指端叩打百会穴3分钟，力度以自己感觉舒适为宜。百会穴位于头顶的正中线和两耳尖连线的交点处，也就是头顶的正中心。

当人头痛、失眠、烦躁、眩晕的时候，都会下意识地揉脑袋。有些人会揉太阳穴，有些人会揉眉心，有些人会揉印堂穴……但很多人并不知道，最有效的方法是按摩头部诸阳之汇、百脉之宗的百会穴。因为在人体的12条经络中有6条都会集于百会穴，它们分别是手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经。而且，这6条经络都和有“阳脉之海”美誉的督脉相交汇。因此，经常按摩百会穴，可将人体的一半经络以及大部分穴位带动起来，对于身体虚弱的中老年朋友来说，更可起到补阳填阴的作用。



梁教授很快学会了这3个动作，乐呵呵地说：“这个真好，每天15分钟就可以祛病养生、延年益寿！”

我想到教她的这几种点穴手法，灵机一动，随口吟道：“这就是：酸痛取阿是，手到病自除。四心通百会，延年过百岁。”

点穴疗法是中国传统医学的重要组成部分，是前辈在长期的生活实践中探索、积累、不断总结、逐步完善的一套防病治病、强身健体的方法。点穴疗法是医者根据患者不同病种和病情，在患者体表适当的穴位或特定刺激线上，用手进行点、按、掐、拍、叩等不同手法的刺激，通过经络的作用，使体内的气血畅通，促使已经发生障碍的功能活动恢复正常，从而达到治病、防病、养生、益寿的一种方法。

点穴疗法操作简便，易学易懂，不受条件限制，随时随地可以应用，而且见效快，疗效好，安全可靠，让您手到病除，一学就会。

我行医几十年，在临床工作中，常单用或配用点穴疗法治疗疾病，不仅方便患者就诊，减轻病人的经济负担，还取得了明显的临床效果。应大家的要求，我把自己20余年行医的病案笔记归类整理，集成此书。

本书从4个方面讲解了点穴疗法的妙用：

- (1) 点穴疗法的基本知识；
- (2) 针对身体各部位一些常见疾病的点穴疗法；
- (3) 通过点穴进行减肥、美容的方法；
- (4) 通过点穴进行日常保健的方法。

希望广大读者通过阅读此书，能学到对自己有用的祛病、养生、美容、减肥点穴法。祝大家身体健康、福寿绵长！

陈华丰

目 录

第一章 善用一双手，做自己的医生..... 1

提到点穴，很多人会想到武侠影视中令人无法动弹的功夫。中医的点穴不是制服人的武功，而是治疗疾病的一种方法，那么什么是点穴疗法？怎样进行点穴呢？

本章介绍了治疗不孕的关元、子宫、大赫、秩边、八髎、太溪6个穴位，以及常用的足三里、委中、列缺、合谷等穴位。

- ① 按按穴位生个娃 2
- ② 这就是点穴疗法 2
- ③ 点穴疗法常用刺激线 9

第二章 健康的头部最重要..... 12

头部有人体的脑和五官，头部疾病种类繁多，头部生病了该怎么治疗呢？除了扎针、吃药外，你还可以给自己点穴治疗。针对不同的疾病，治疗时所取的穴位也不尽相同。本章介绍了疾病及治疗的主要穴位及一些穴位组合。

- ① 头痛难忍有办法 13
- ② 按压合谷不再牙痛 15
- ③ 揉揉神门睡得香 16

- ④ 神经衰弱捶捶背 21
- ⑤ 防治瘰疬按哪里 24
- ⑥ 近视点穴，还视野一片清晰 25
- ⑦ 纠正斜视，点穴有方 28
- ⑧ 鼻炎按哪个穴位 29
- ⑨ 点哪个穴位不再耳鸣 30
- ⑩ 按按关节好吃饭 33
- ⑩① 掐指甲根防治中暑 34
- ⑩② 面神经麻痹怎样点穴 35
- ⑩③ 中风偏瘫点点穴 36
- ⑩④ 点哪里促进脑挫伤恢复 37

第三章 胸腹部疾病的黄金穴位 39

胸腹部疾病困扰着很多人群，常年感冒怎样防治？呃逆、呕吐如何祛除？腹痛、便秘有何良方？其实，人体有很多治疗疾病的“黄金穴位”，如果应用得当，即使没有芒针，用一双手也可以将病治好。

- ① 点哪里防治感冒 40
- ② 急性喉炎、扁桃体炎怎么办 42
- ③ 呃逆真尴尬，点穴来化解 43
- ④ 呕吐按哪里 44
- ⑤ 腹痛就按足三里 45
- ⑥ 急性胃肠炎点什么穴 46
- ⑦ 分型治便秘，点穴来帮忙 48
- ⑧ 痔疮好辛苦，轻松点穴除 49
- ⑨ 慢性胆囊炎怎样点穴好 51
- ⑩ 岔气就要点肋间 54

第四章 怎样稳固生命的支柱..... 55

脊椎位于人体的背部，是我们生命的支柱。随着生活压力的增大，腰背部的脊椎病变、腰肌损伤、肩周炎等疾病困扰着越来越多的人。在医院接受治疗之余，怎样能让病情恢复得更快呢？本章介绍了腰背部疾病的点穴、复位与按摩等方法，用一双手为您祛除病痛。

- ① 腰肌损伤点穴除 61
- ② 软组织小关节综合征怎样点穴治疗 62
- ③ 胸椎旋转性损伤怎么办 64
- ④ 神奇点穴治腰椎间盘突出症 65
- ⑤ 坐骨神经痛点什么穴 69
- ⑥ 点穴位治颈椎 71
- ⑦ 一点就好治落枕 73
- ⑧ 肩周炎不能忽视的几个穴位 75

第五章 运动四肢，不可不调..... 77

人的运动离不开灵活的四肢，四肢的健康对人体来说必不可少，但是很多人却为损伤病变的四肢所苦。踝关节扭伤了该怎样复位？怎样做能促进损伤的四肢神经恢复？截瘫的病人站起来用什么方法？

- ① 脚踝扭伤点何穴 78
- ② 小腿抽筋怎么办 79
- ③ 脚跟痛了点穴治 80
- ④ 手上关节韧带损伤点阿是 81
- ⑤ 腱鞘炎该点什么穴 82
- ⑥ 膝关节韧带损伤按痛线 83
- ⑦ 外伤性截瘫怎么办 85

- ⑧ 点穴治疗股及坐骨神经损伤 88
- ⑨ 桡神经损伤点何穴 90

第六章 赢在生命的起点 93

每个人都从孩童一步步成长而来，如果在生命的起点，不那么羸弱、不那么矮小、有着健康的身体，这样的人生会不会更加辉煌？疼爱孩子的父母们，伸出你们慈爱的双手，给孩子一副健康的身体吧，因为只有健康的宝宝，才能拥有幸福的人生！

- ① 按哪里孩子更聪明 94
- ② 点哪个穴位孩子长更高 98
- ③ 健康脾胃点出来 99
- ④ 点穴退烧又快又安全 100
- ⑤ 小儿遗尿点哪里 101

第七章 健康的女人最美丽 103

女人如花，只有精心呵护、保持健康才能绽放出她全部的美丽。但是据调查70%~80%的女性有不同程度的乳腺增生，并且很多女性都为月经所苦恼，更毋论大部分人都要经历的更年期综合征了。小毛病可能引发大问题，面对疾病，不能存有任何侥幸心理，这些“小毛病”该怎样祛除呢？有什么简便易行的方法吗？

- ① 点穴让你月月舒心 104
- ② 乳腺增生点点穴 108
- ③ 胎位不正揉至阴 110
- ④ 点穴度过更年期 112

第八章 家庭顶梁柱怎能倒····· 114

男子汉大丈夫向来被认为是一个家庭的顶梁柱，男人担负着如此重任，若是生病了该怎么办呢？自然不能讳疾忌医，任病魔侵袭身体。所谓求人不如求己，生病了可以去看医生，当然还可以寄希望于自己的双手来“手到病除”！

- ① 点穴练功防遗精····· 115
- ② 阳痿、早泄按哪里····· 116
- ③ 拍拍小腹治不育症····· 117
- ④ 前列腺增生点何穴····· 118

第九章 老人养生的秘诀····· 120

随着年龄的增长，老年人的身体机能会逐渐下降。所谓“年老体衰”，很多老年人都被疾病所困扰。那么人老了是不是就一定会生病呢？老年病是不是不能治愈的呢？当然不是！老当益壮的名中医们留给我们一个秘诀——用点穴疗法防病治病。

- ① 哮喘可根治，点穴来帮你····· 121
- ② 点穴护血压····· 122
- ③ 哪个穴位降血脂····· 123
- ④ 6个穴位保心平安····· 124
- ⑤ 多年糖尿病按哪个穴位····· 126
- ⑥ 昏厥急救3个穴····· 127

第十章 怎样按美容、减肥····· 129

谁不想面如美玉，谁不想青春靓丽，谁不想保持少女般身材？中医点穴手法安全可靠，帮您留住时间的脚步，恢复靓丽的容颜，保持青春的体态。

- ① 养颜美白按四白 130
- ② 怎样按可以减肥 133

第十一章 动动手指多活十年 140

人的正常寿命有多长？中医学中常有“人生160岁”之说，在乾隆盛世有“花甲重逢再添三七岁月，古稀双庆又多一个春秋”（141岁）的颂词，科学表明，人的正常寿命应该能活到120~125岁。现在单说日本，活到百岁以上的人就有5000多人，但是他们都被视为寿星，是什么原因缩短了人类的寿命？在日常生活中该以怎样的方式活出人类的正常寿命？

- ① 日常保健，点穴三步走 141
- ② 每天半小时，保健又延寿 143
- ③ 上班族的简单保健 150

附录 经络归类 152

- ① 十二经治症主客原络 153
- ② 八脉八穴治症歌 154
- ③ 常用穴位图表 156

参考文献 168

后记 169

第一章

善用一双手，做自己的医生

提到点穴，很多人会想到武侠影视中令人无法动弹的功夫。中医的点穴不是制服人的武功，而是治疗疾病的一种方法，那么什么是点穴疗法？怎样进行点穴呢？

本章介绍了治疗不孕的关元、子宫、大赫、秩边、八髎、太溪6个穴位，以及常用的足三里、委中、列缺、合谷等穴位。



图1-1

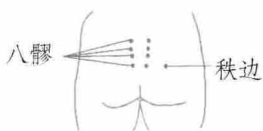


图1-2

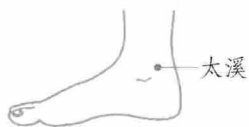


图1-3

一 按按穴位生个娃

广州的方女士婚后5年，一直无法怀孕，经体检得知自己患有不孕症，多方求医不见疗效，心里十分着急。两年前，她经朋友介绍来请我看病。

经仔细诊察发现，方女士面色晦暗，腰膝酸软，经常头晕耳鸣，并觉得小肚子发冷。她的经期常常延后，而且量少色淡，舌苔淡白，脉沉细。

方女士的症状非常典型，是由于肝肾不足导致的不孕，我开了药方并教她一套点穴疗法：每天临睡前按揉穴位关元、子宫、大赫、秩边、八髎、太溪半个小时，5天一个疗程，休息2天后继续。

关元、子宫、大赫在肚脐（即神阙穴）以下（图1-1），秩边、八髎在臀部（图1-2），太溪在脚腕部（图1-3）。

方女士仔细地记下了这6个穴位，说一定坚持在家治疗。半年后，她满面笑容地拿着化验单来谢我，开心地说：“陈医生，我怀孕了！”

我连声恭喜，并祝她早生贵子。

方女士的爱人李先生激动地说：“我们夫妻盼望有个孩子5年了，现在终于得偿夙愿啊！”

二 这就是点穴疗法

方女士怀孕后，李先生对妻子倍加关心，来咨询孕妇的注意事项，我解说一番后，李先生问：“我爱人治疗不孕症期间，几乎天天临睡前都按按这、揉揉那的，这也是一种治疗方法吗？”

“这叫做点穴疗法，是根据患者不同病种和病情，在患

者体表适当的穴位或特定刺激线上，用手进行点、按、掐、拍、叩等不同手法的刺激，通过经络的作用，使体内的气血畅通，促使已经发生障碍的功能活动恢复正常，从而达到治愈疾病的一种方法。因为这种方法，主要是在人体穴位上用手指点、按、掐、拍、扣，所以叫做‘点穴疗法’。”

“原来是这样啊，那为什么点穴可以治病呢？”

“点穴疗法是根据中医的经络理论进行辨证施治，它所用的穴位和刺激线都与经络有密切关系。

人的身体内经络纵横，就像纵横交错的沟渠，在脏腑与身体表面的穴位之间运行着气和血。人体一旦受致病因素的侵袭，导致脏腑经络功能失调时，就好像是沟渠管道被堵了一样，人体就会生病。而穴位就好比下水道的井盖，当我们用点、按、掐、拍、叩等手法按摩穴位和经脉时，便如同把井盖打开通下水道，管道通了病也就好了。点穴疗法简单易学，凭借一双手，你就可以做自己的医生来治病防病、养生益寿。”

“点穴疗法都有什么作用啊？”李先生听到点穴治病的原理很感兴趣。

“点穴疗法对人体的作用是多方面的，它既有疏通经络、行气活血的作用，又有平衡阴阳、扶正祛邪的效果。”

“‘疏通经络，行气活血’是不是就像刚刚所说的，经络像沟渠，而采用适当的点穴疗法就可以清除沟渠里的垃圾，让气血畅通无阻？”李先生想到刚刚的解说问道，“但是，平衡阴阳、扶正祛邪又怎么说呢？”

“对。平衡阴阳、扶正祛邪是说，人体在正常情况下，各种组织、脏器的功能活动，都保持着有机的协调，即阴阳处于相对平衡状态。这种协调关系，如果因某种因素而遭到破坏时，阴阳就会失去相对的平衡，而发生各种疾病。比如临床上所见的足内翻、足外翻现象，就是阴阳失去相对平衡的典型症状。‘阳缓而阴急’即为足内翻，‘阴缓而阳急’就表现足外



Tips

人体主要有十二经络和奇经八脉。

十二经络包括：

(1) 手三阴经：
手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。

(2) 手三阳经：
手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经。

(3) 足三阴经：
足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

(4) 足三阳经：
足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

奇经八脉包括：
任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。