



中央保健会诊专家 中国中医科学院主任医师、教授 【吴中朝 主编】
中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员 世界卫生组织“腧穴定位国际标准”课题研究员

让人人拥有妙手回春的本领

特效穴位 祛病全书

130 个穴位，130 位健康卫士

汉竹 编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

The background of the cover is a photograph of a person's back, seen from behind. A hand is placed on the upper back, just below the neck, suggesting a massage or acupuncture treatment. The person is wearing a white strapless top. The overall color scheme is a mix of warm skin tones and a deep red background.

特效 穴位

祛病全书

主编 吴中朝
编著 汉 竹

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位祛病全书 / 吴中朝主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5384-5437-6

I. ①特… II. ①吴… 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176419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

特效穴位祛病全书

主 编 吴中朝
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李红梅
责任编辑 孟 波
封面设计 李 程
制 版 辛 琳 张春艳
开 本 787mm×1092mm 1/24
字 数 180 千字
印 张 11.5
印 数 1-10000 册
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷

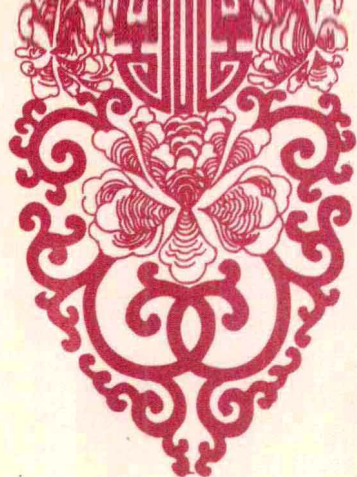
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.com
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5437-6

定 价 39.90 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

穴位疗法是中医理论中的一大支柱，人体上的每一个穴位都是灵丹妙药，是我们祖先用身体试验过的。它简便易行、效果显著、易学易懂、对人体无毒副作用，只要运用得当，就会给我们带来宝贵的健康财富。

本书涵盖了全身上下 127 个特效祛病穴位，精心提炼出了针对不同人群的特效穴位，无论男女老少，皆可在本书中找到适合自己的保健法。并配有真人彩色图解，直观、生动、易学、易做。

针对常见病，除了详细介绍其对症穴位的按摩方法外，还在专家的指导下，附加了提高疗效的配伍治病特效穴，简单易懂、一用就灵。

手掌反射区

腹胀、腹泻、呃逆、更年期综合征、烦躁、失眠等

结膜炎、角膜炎、近视、远视、青光眼、白内障、老花眼

肩周炎、颈椎病、颈肩部筋膜炎、落枕

胃痛、胃胀、消化不良、呕吐

颈项酸痛、颈项僵硬、头晕、头痛

食管炎、食管肿瘤、气管炎

内分泌失调、更年期综合征

脑震荡、鼻窦炎、眼耳口鼻疾病

脑震荡、脑卒中、头痛、视觉受损

鼻塞、流涕、鼻炎、过敏性鼻炎

扁桃体炎、上呼吸道感染、发热

胰腺炎、糖尿病、消化不良

胸闷、气喘、咳嗽、肺炎、支气管炎、哮喘

十二指肠溃疡、食欲不振、消化不良、腹胀、食物中毒

甲状腺炎、心悸、失眠、感冒、烦躁、肥胖

性功能低下、前列腺增生、生殖系统病变、疝气、小腹胀痛

消化不良、食欲不振、腹痛、腹胀、腹泻、肠炎、便秘

脱肛、便秘、便血、痔疮

腹泻、腹胀、腹痛、结肠炎、便秘

头晕、高血压、指端麻木、手掌多汗、肾上腺皮质不全症

肺炎、支气管炎、肺气肿、肺结核、肺癌、胸闷

耳鸣、耳炎、重听

颈肩背部疼痛、颈椎病、落枕

心律不齐、心绞痛、心悸、胸闷、高血压、低血压

食欲不振、消化不良、发烧、炎症、贫血、皮肤病

肾炎、肾结石、高血压、浮肿

输尿管炎、动脉硬化、风湿症、泌尿系统感染

腹泻、腹痛、腹胀、肠炎、便秘、痔疮

急性慢性肠炎、消化不良、食欲不振

腹痛、腹胀、腹泻、直肠炎、直肠癌、便秘、脱肛

膀胱炎、尿道炎、高血压、动脉硬化

便秘、便血、肛门周围炎、脱肛

前列腺炎、子宫内膜炎、阴道炎、尿道炎

性功能低下、不孕不育症、前列腺增生、痛经

腹痛、腹胀、腹泻、消化不良、便秘

左手

4 垂体

30 肾上腺

32 膀胱

33 输尿管

35 前列腺、子宫、阴道、尿道

36 腹股沟

38 食管、气管

46 横结肠

47 降结肠

48 乙状结肠

49 肛管

53 腹腔神经丛

便秘、腹痛、肠炎、腹泻

右手

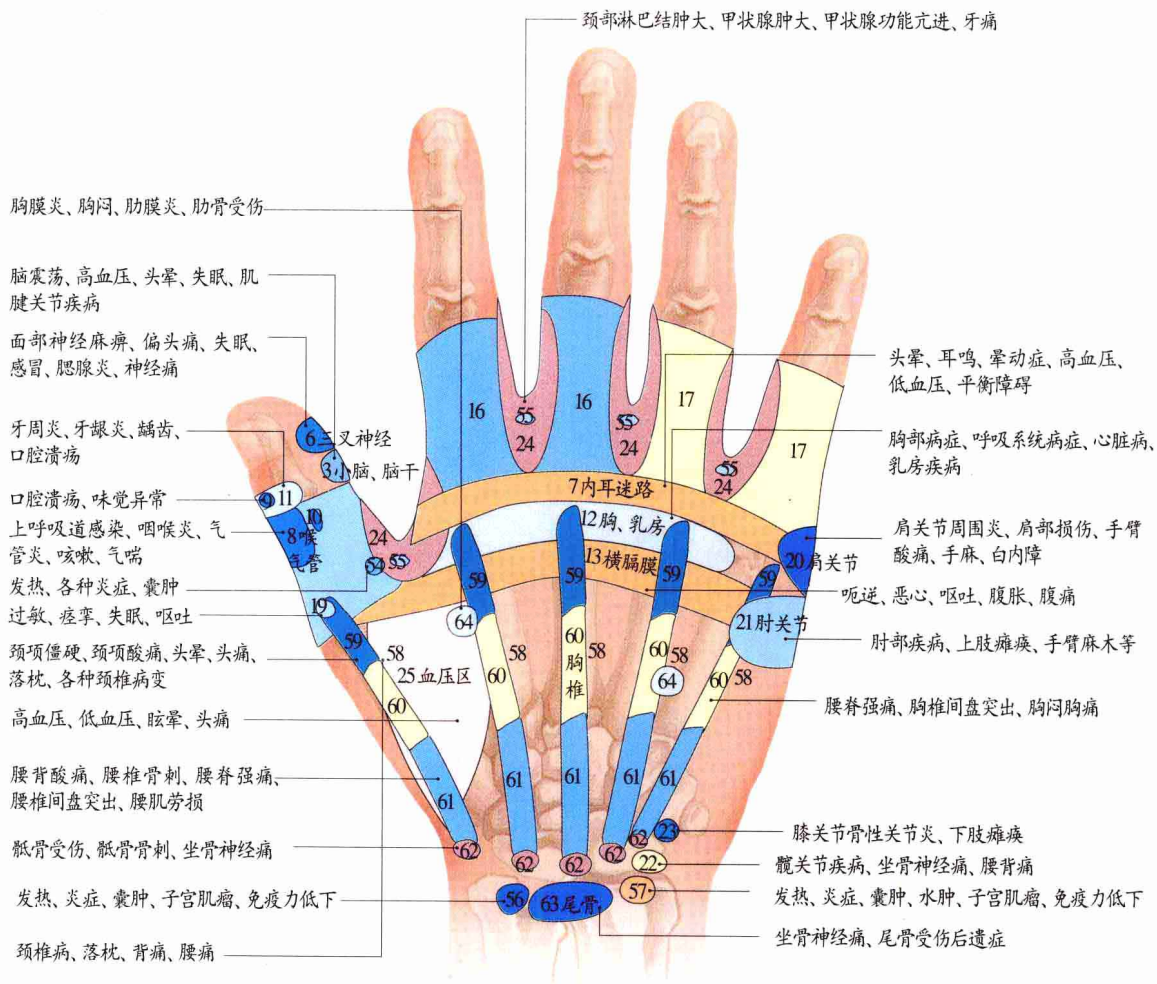
28 肝——肝炎、肝硬化、腹胀、眩晕、眼病、脾气暴躁等

29 胆囊——胆囊炎、胆石症、厌食、消化不良、高脂血症、痤疮

45 升结肠——下腹胀、腹痛

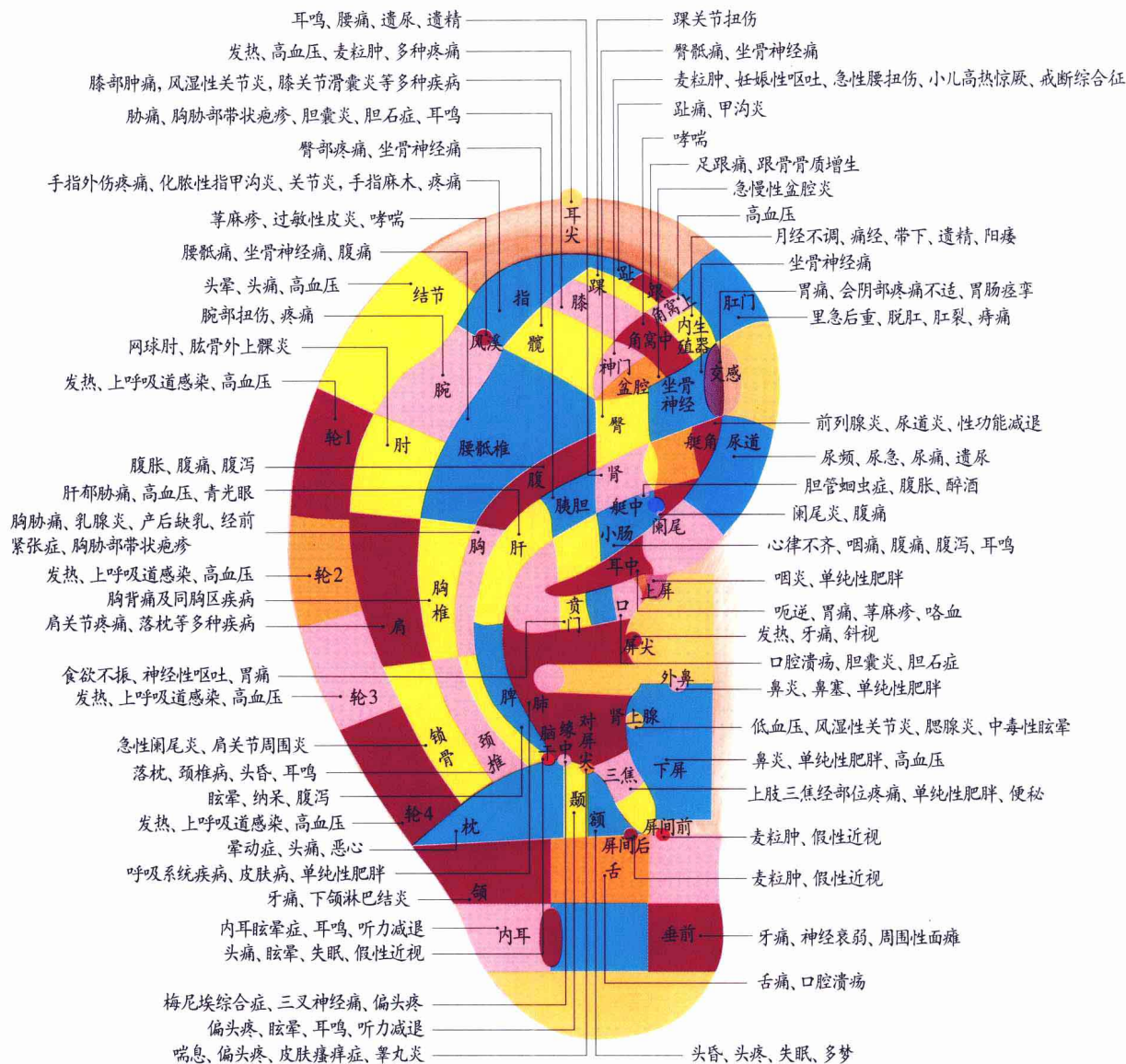
43 盲肠、阑尾——腹胀、腹泻、消化不良、阑尾炎

手背反射区

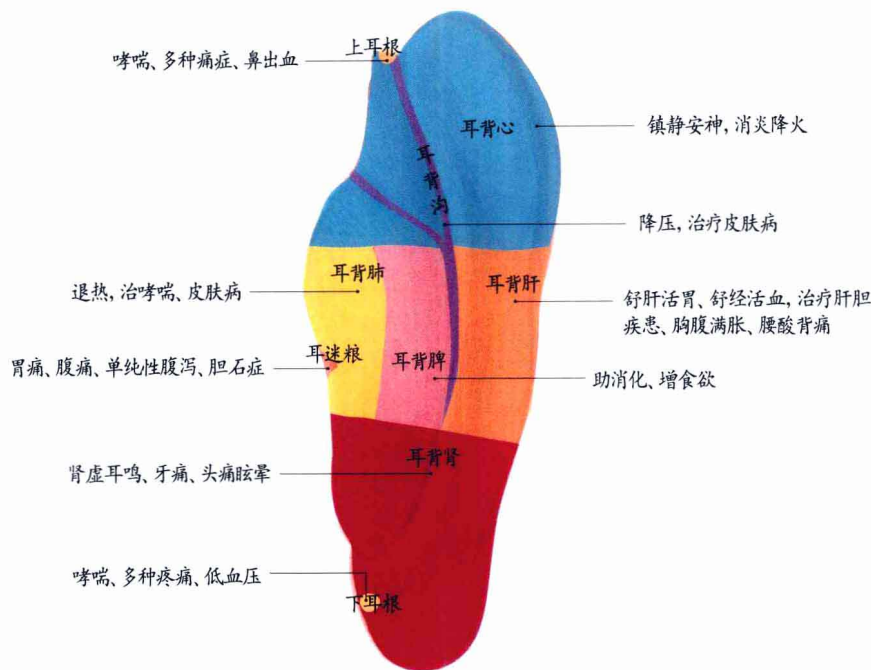


右手

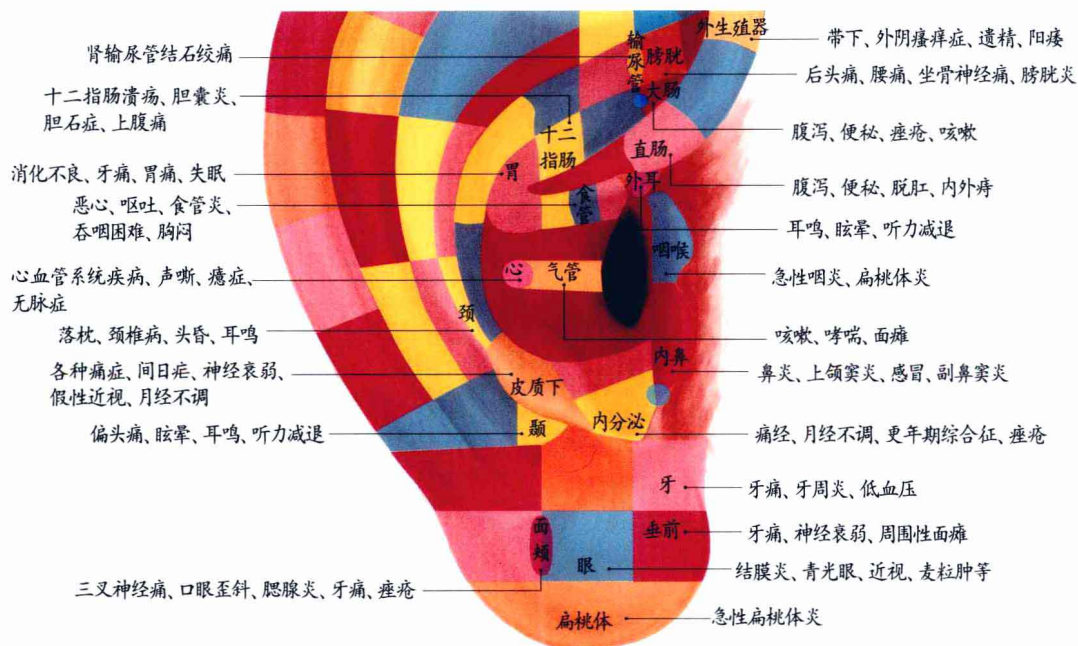
- | | | |
|---------|----------|-------|
| 9 舌 | 23 膝关节 | 58 脊柱 |
| 10 扁桃体 | 54 胸腺淋巴结 | 59 颈椎 |
| 11 上、下颌 | 55 头颈淋巴结 | 61 腰椎 |
| 19 甲状旁腺 | 56 下身淋巴结 | 62 骶骨 |
| 22 髋关节 | 57 上身淋巴结 | 64 肋骨 |



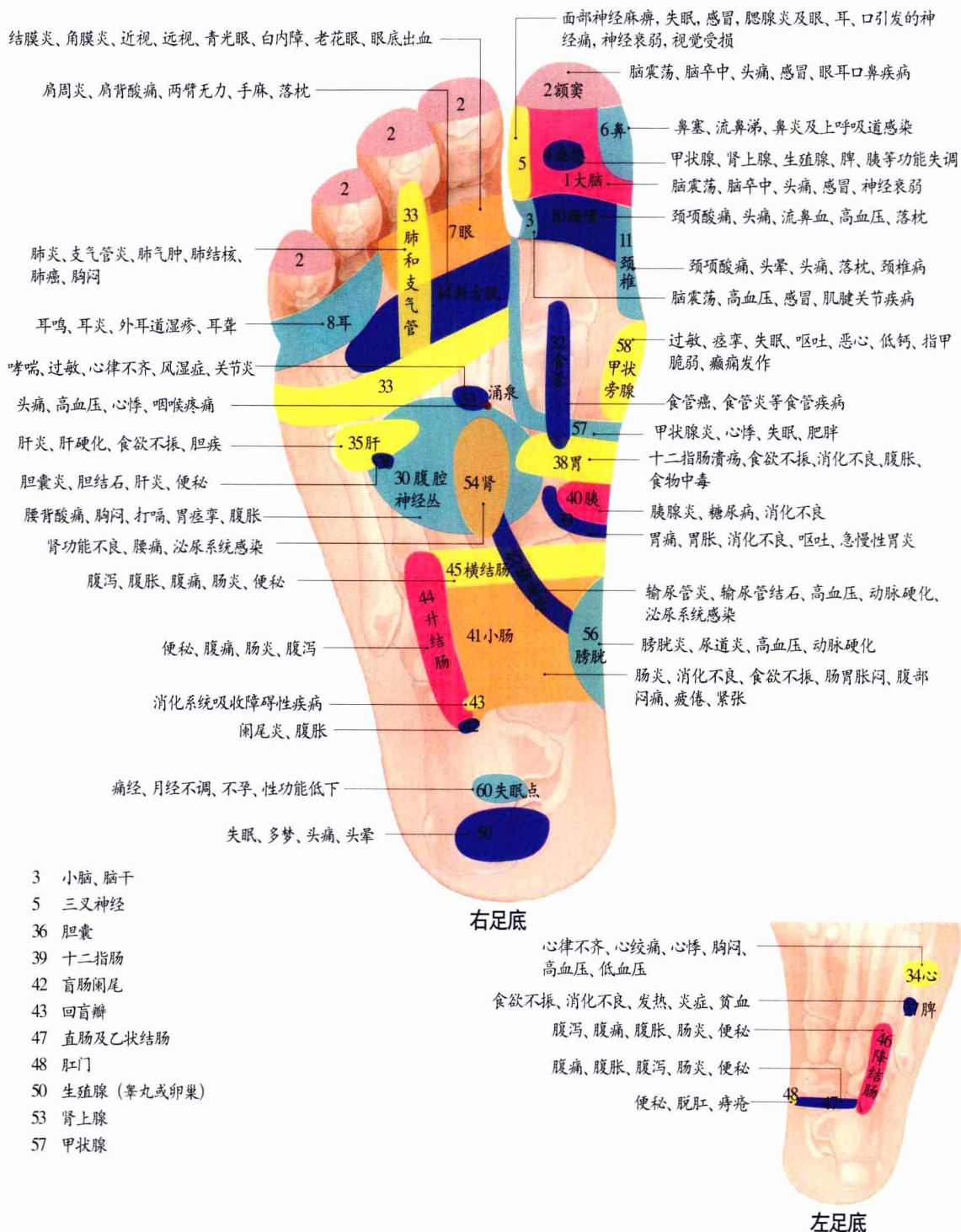
耳穴 (背面)



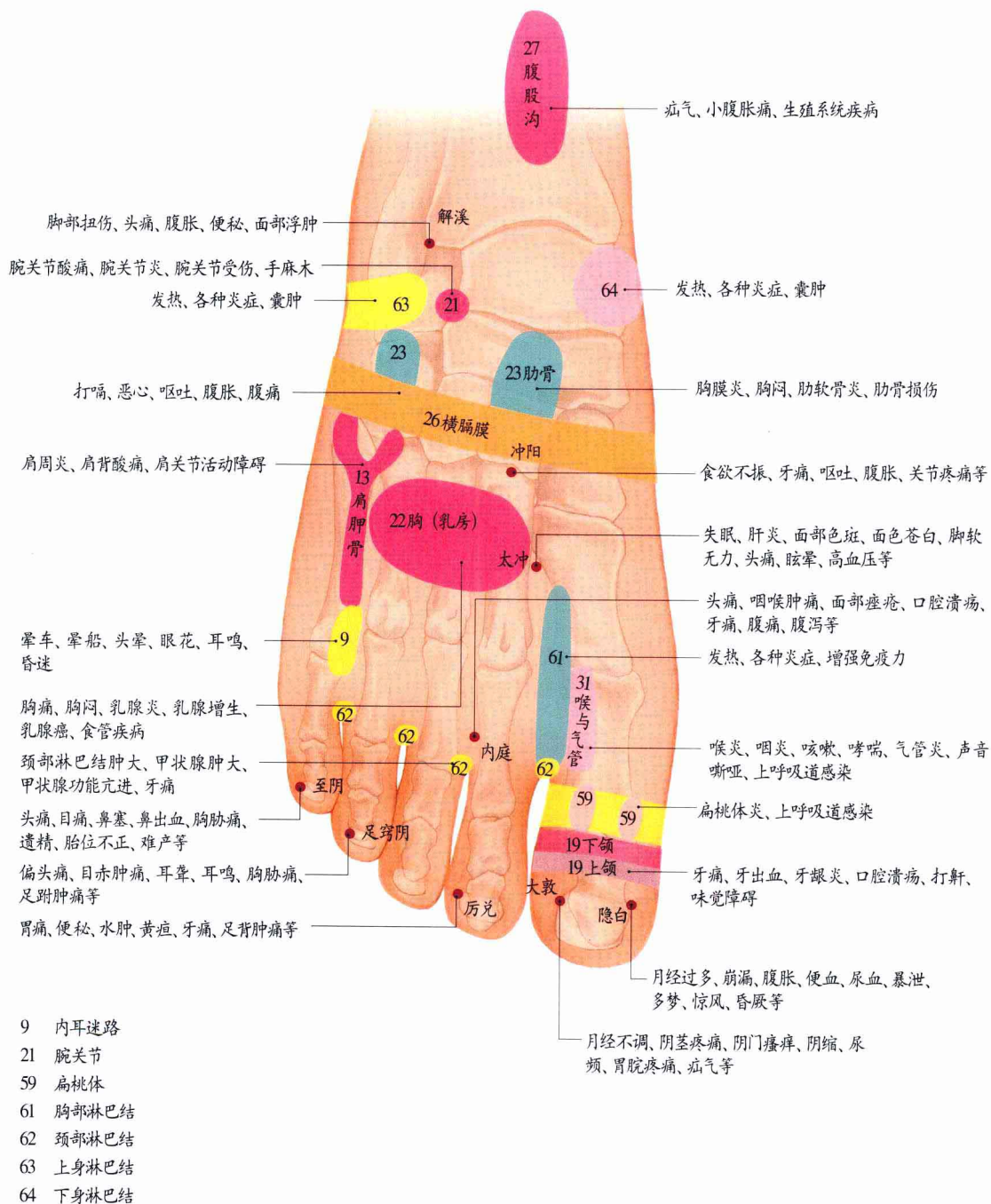
耳穴 (内侧面)



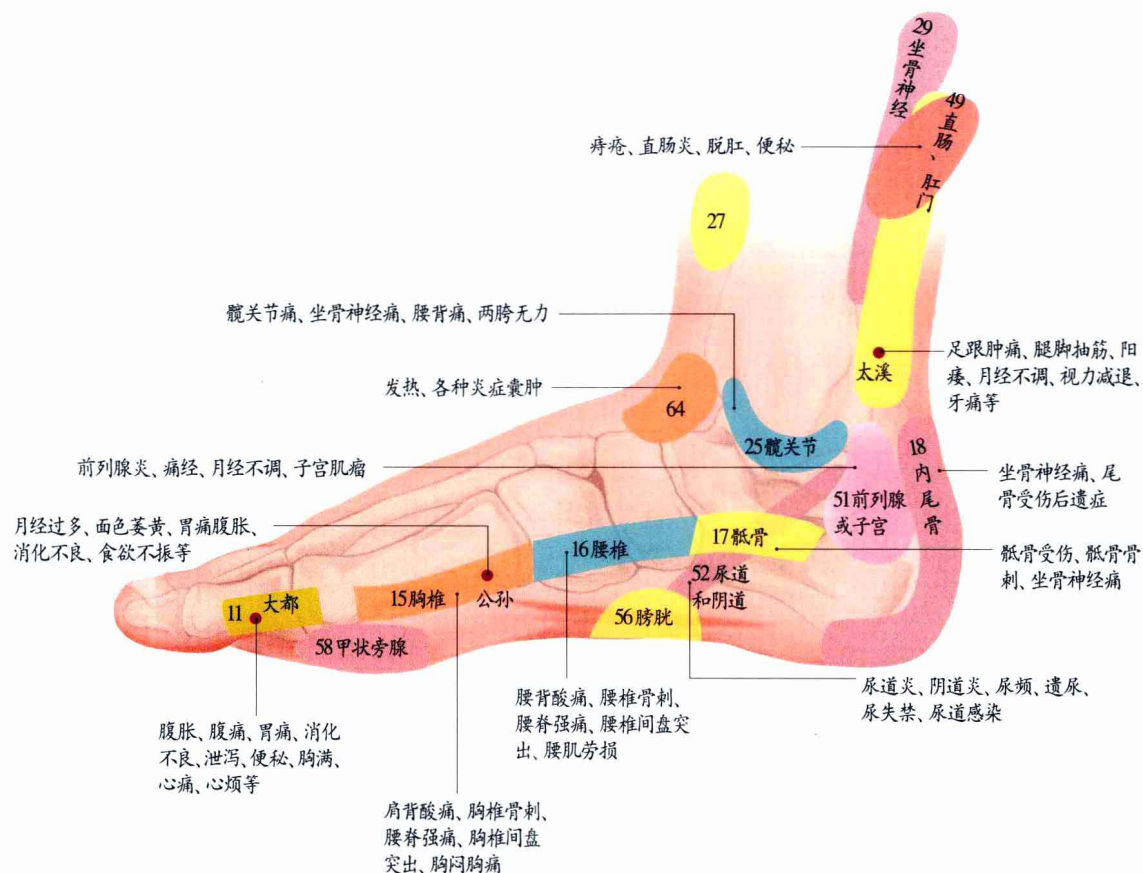
足底反射区及常用穴位



足背反射区及常用穴位



足内侧反射区及常用穴位

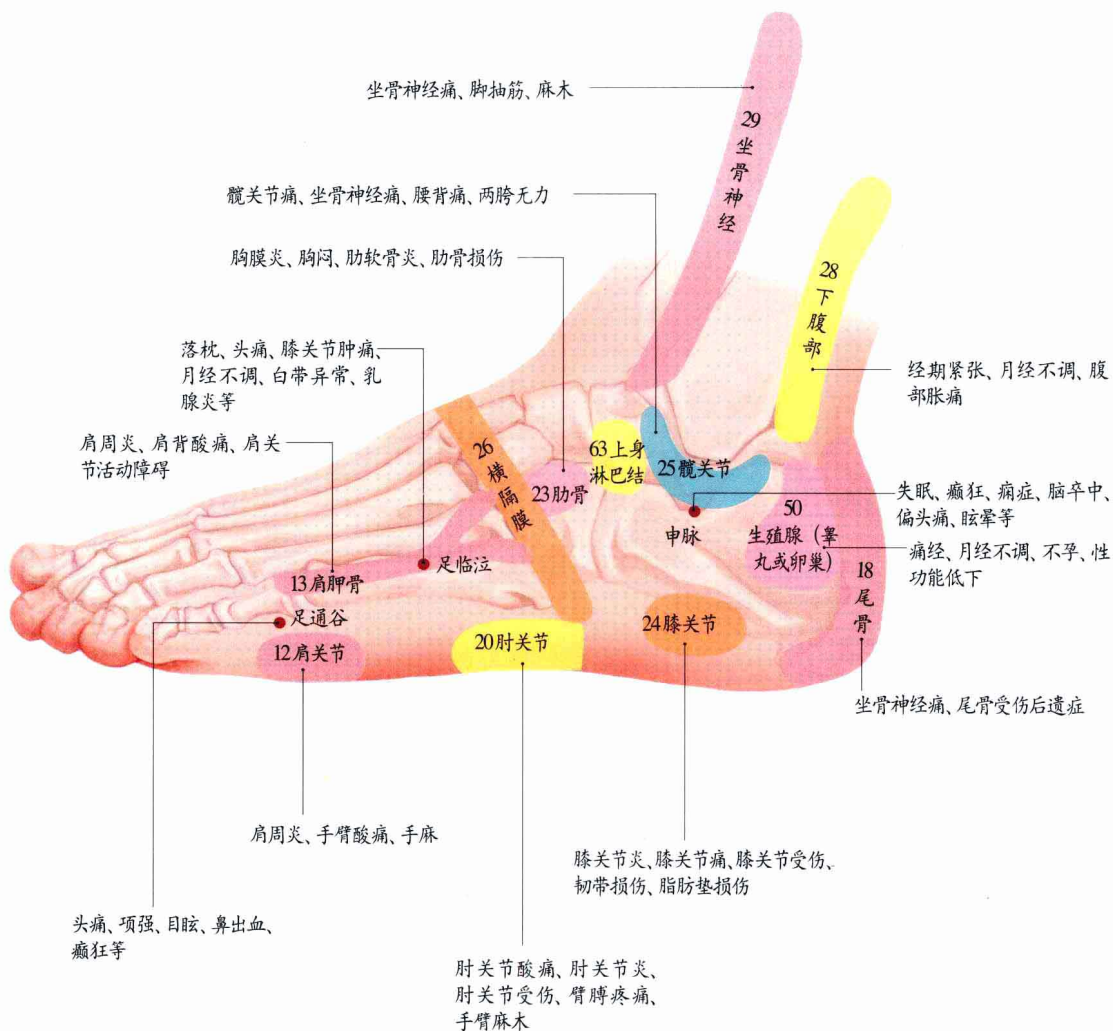


11 颈椎

27 腹股沟

64 下身淋巴结

足外侧反射区及常用穴位



第一章

穴位疗法开启人体自愈宝库

掌握人体健康的活地图——经络	32
每一个穴位都是一个祛病关键点	36
掌握这 4 点，便能快速找准穴位	37
穴位按摩，让你的身体固若金汤	40
手到病自除的 8 种按摩手法	42
从头按到脚，方法各不同	44
不同症状补法、泻法要分清	45
穴位按摩注意事项	46
穴位按摩禁忌证	47
让效果加倍的 8 种奇效穴位疗法	48



第二章

头、面部特效祛病保健穴

- 百会穴** 活到天年的保健穴52
| 主治 | 头痛、脑卒中、眩晕、昏迷、发热、失眠、健忘、耳鸣、神经衰弱、胃下垂、子宫脱垂、脱肛、子宫出血
- 四神聪穴** 醒脑开窍有奇效54
| 主治 | 脑卒中、头痛、眩晕、昏迷、癫痫、精神不振、半身不遂
- 上星穴** 有效缓解脑疲劳55
| 主治 | 发热、头痛、眩晕、目赤肿痛、鼻出血、脱发、额部皱纹
- 头维穴** 头面部疾病就找它55
| 主治 | 头痛、偏头痛、目赤肿痛、视物不清、迎风流泪
- 印堂穴** 助你提神醒脑56
| 主治 | 头目昏胀、精神疲乏、鼻部疾患、高血压、失眠、额部“川”字皱纹
- 阳白穴** 消除额部皱纹57
| 主治 | 目赤肿痛、眼睑跳动不止、头痛、角膜痒痛、近视
- 攒竹穴** 对付眼疲劳的明眼妙穴58
| 主治 | 近视、眼疲劳、黑眼圈、头痛、目眩、迎风流泪、目赤肿痛
- 鱼腰穴** 善治目赤肿痛59
| 主治 | 眼睑下垂、目胀酸痛、眉棱骨痛、面部皱纹、额部粉刺或色斑
- 四白穴** 明目养颜的好帮手59
| 主治 | 眼睛干涩、近视、下眼部浮肿、面部过敏性皮炎
- 丝竹空穴** 舒缓视疲劳60
| 主治 | 头痛、目眩、眉毛稀疏脱落、鱼尾纹、目赤肿痛、近视
- 瞳子髎穴** 治疗常见眼疾61
| 主治 | 近视、眼目昏花、目赤肿痛、鱼尾纹
- 太阳穴** 头痛头晕不用愁62
| 主治 | 头痛、头晕、目眩、近视、眼角鱼尾纹、目赤肿痛
- 睛明穴** 让明眸重现光彩64
| 主治 | 近视、目赤肿痛、眼周皱纹、眼睑水肿、黑眼圈、夜盲症、视神经炎
- 承泣穴** 帮你告别迎风流泪65
| 主治 | 黑眼圈、眼袋、眼部浮肿、眼睛干燥、迎风流泪、目赤肿痛、近视
- 颧髎穴** 面部美容特效穴66
| 主治 | 目下肿痛、牙痛、颧部雀斑、黄褐斑、粉刺、皱纹、面色萎黄
- 下关穴** 摆脱牙痛与耳鸣67
| 主治 | 面部皱纹、色斑、痤疮、牙痛、三叉神经痛、耳鸣、耳聋

颊车穴 预防面肌松弛68

| 主治 | 面部皱纹、腮腺炎、扁桃体炎、牙痛、面肌痉挛

听宫穴 让你不再耳聋耳鸣69

| 主治 | 中耳炎、耳鸣、耳聋、耳出脓汁、耳部疼痛

素髌穴 鼻炎的克星70

| 主治 | 鼻炎、酒糟鼻、鼻窍不通、低血压、心动过缓、气喘、休克

迎香穴 能治鼻塞，开通鼻窍71

| 主治 | 面部肿胀、瘙痒、鼻塞、鼻炎、鼻出血、嗅觉减退

地仓穴 有效抚平口周皱纹71

| 主治 | 口周皱纹、眼睑跳动不止、流涎不止、口眼歪斜

人中穴 急救昏厥要穴72

| 主治 | 中暑、休克、昏迷、晕厥、口眼歪斜、面部肿胀、急性腰扭伤

承浆穴 预防各种口腔疾病73

| 主治 | 口腔溃疡、牙痛、面肿、声音嘶哑、口唇麻木、疱疹、口臭、流涎

翳风穴 祛风通络，通窍醒神74

| 主治 | 耳鸣、耳中疼痛、牙痛、腮腺炎、三叉神经痛

风池穴 疏风散寒治感冒75

| 主治 | 感冒、头痛、失眠、脱发、落枕、高血压

耳部反射区按摩76

第三章

颈、胸、腹部特效祛病保健穴

天突穴 掌管咽喉的保健穴 80

| 主治 | 咳嗽、哮喘、呃逆、声音嘶哑、咽喉有异物感

人迎穴 双向调节血压80

| 主治 | 高血压、低血压、支气管哮喘、咽喉肿痛、扁桃腺炎、甲状腺肿大

膻中穴 宽心顺气不心烦81

| 主治 | 黄褐斑、胸部平坦、乳汁分泌过少、乳房疼痛、胸闷、胸痛

鸠尾穴 有效改善皮肤干燥82

| 主治 | 皮肤干燥瘙痒、心悸、哮喘、胃痛

水分穴 分清泌浊的要穴 82

| 主治 | 腹痛、腹水、水肿、肠鸣、泄泻、尿路感染

中脘穴 治胃病的妙药83

| 主治 | 胃痛、呕吐、呃逆、腹胀、腹泻、面色萎黄、神疲气短、肥胖症

神阙穴 强壮脾胃和体质84

| 主治 | 水肿、腹痛、腹胀、腹中虚冷、肠鸣、
脑卒中、晕厥

气海穴 一穴暖全身85

| 主治 | 头发枯黄、面无光泽、消瘦或肥胖、神
疲乏力、黄褐斑、月经不调、阳痿、阴冷

石门穴 摆脱月经不调86

| 主治 | 月经过多、闭经、腹泻、水肿、高血压

关元穴 防治生殖系统疾病86

| 主治 | 虚胖浮肿、慢性泄泻、月经不调、痛经、
遗精阳痿、不孕不育

中极穴 妇科疾病不用愁87

| 主治 | 痛经、月经不调、盆腔炎、尿路感染、
遗尿、尿频

梁门穴 和胃理气，健脾调中88

| 主治 | 胃痛、呕吐、腹胀、食欲不振、大便溏
薄、消化不良

曲骨穴 治前列腺炎、通小便88

| 主治 | 小腹胀满、赤白带下、小便不利、阳痿、
遗精

章门穴 舒肝健脾，调理五脏89

| 主治 | 两肋疼痛、消化不良、肠鸣、呃逆、
呕吐、胆囊炎、胆结石

天枢穴 名副其实的减肥大穴90

| 主治 | 肥胖、月经不调、痛经、痤疮、慢性肠
胃炎、便秘、腹泻

大横穴 腹泻便秘双调节91

| 主治 | 腹泻、便秘、腹痛、腹部肥胖

水道穴 利水消肿有奇效91

| 主治 | 小腹胀满、痛经、腹水、肾炎、小便不
利、慢性盆腔炎

第四章

背、腰、臀部特效祛病保健穴

大椎穴 人体天然退烧药94

| 主治 | 发热、面部色斑、粉刺、皮肤过敏、颈
椎病、肩背疼痛、发热、中暑、咳嗽、哮喘

身柱穴 让孩子身子骨更结实96

| 主治 | 小儿消化不良、食欲不振、感冒、精神
萎靡、夜不安眠、支气管炎、哮喘、身热头痛、
肩背疼痛、皮肤疔疖

神道穴 宁心安神，促进睡眠97

| 主治 | 头痛、失眠、惊悸、健忘、咳嗽、气喘

命门穴 人体壮阳穴 98

| 主治 | 腰膝酸软、手足冰冷、更年期综合征、
阳痿、早泄

腰俞穴 腰腿疼痛的“救星”……100

| 主治 | 腰腹冷痛、痔疮、痛经、月经不调、慢性盆腔炎、脱肛

长强穴 告别烦人的便秘与痔疮……100

| 主治 | 腰骶尾部疼痛、痔疮、便秘、泄泻、脱肛

风门穴 感冒咳嗽按风门……101

| 主治 | 感冒、咳嗽、脑卒中、肩背疼痛、皮肤干燥瘙痒、各种过敏性病症

肺俞穴 预防和缓解呼吸道系统疾病……102

| 主治 | 粉刺、黄褐斑、面部浮肿、咳嗽、咽喉肿痛

心俞穴 心肌炎的急救穴……103

| 主治 | 失眠、健忘、烦躁、面色无华、心悸、盗汗、冠心病、神经衰弱

膈俞穴 止呕吐、呃逆有特效……104

| 主治 | 咳嗽、失眠、皮肤干燥、呃逆、胃脘疼痛、食欲下降、月经不调

肝俞穴 益肝明目……104

| 主治 | 宿醉、肋部疼痛、近视、视力下降、月经不调、急性慢性肝炎

脾俞穴 可以增强食欲……105

| 主治 | 消化不良、食欲不振、慢性泄泻、贫血

胃俞穴 赶走慢性胃肠病……106

| 主治 | 胃寒、腹胀、呕吐、口臭、泄泻、呃逆、消化不良

肾俞穴 养护先天之本……107

| 主治 | 腰膝酸软、肢体浮肿、尿频、月经不调、性欲低下、阳痿、阴冷、遗精

三焦俞穴 调理三焦，利水强腰……108

| 主治 | 食欲不振、腹痛、呕吐、泄泻、水肿、尿路感染、腰痛、遗尿

气海俞穴 提高“性”致除腰痛……108

| 主治 | 痔疮、痛经、性欲低下、腰痛、功能性子宫出血

大肠俞穴 理气降逆，调和肠胃……109

| 主治 | 急性慢性腰痛、坐骨神经痛、泄泻、腹胀、肠鸣、痛经

关元俞穴 增强男子性功能……110

| 主治 | 腰背疼痛、身体疲乏、精神萎靡、腰腹冷痛、慢性盆腔炎

膀胱俞穴 清热利湿……110

| 主治 | 腰骶酸软或疼痛、盆腔炎、坐骨神经痛、便秘、泄泻

八髎穴 多种妇科疾病一扫光……111

| 主治 | 腰膝冷痛、阴部瘙痒、白带过多、痛经、月经不调