



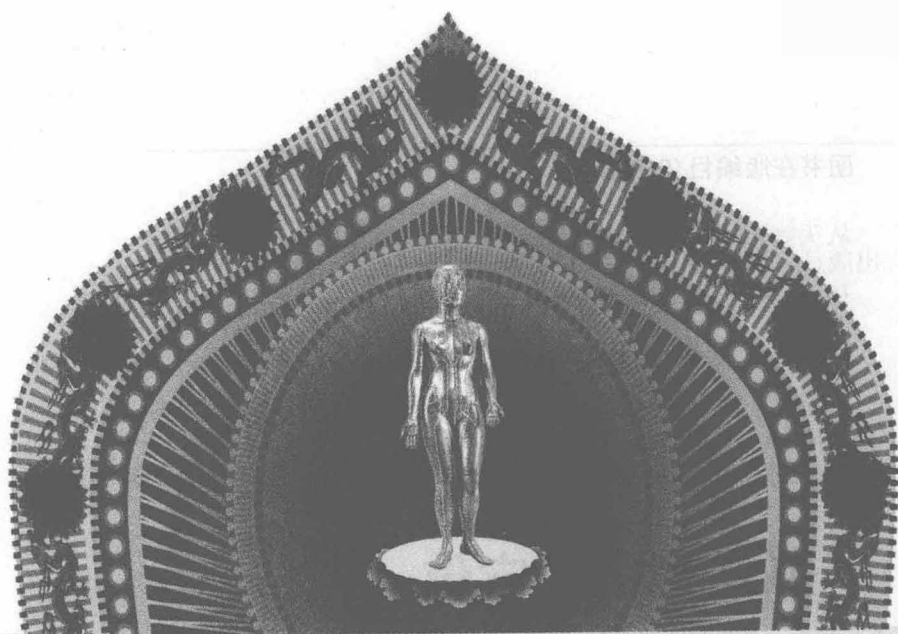
从头到脚用穴位

手到病除的养生法

韩春霞◎著

虚实表里经络皆有启示，内病外治法是寿与天齐的秘诀
穴位是身体的守护神，奉敬好他，“风寒湿燥火”就会敬而远之
元气是天，气血是地，经脉穴位就是让天地通灵的法宝

吉林科学技术出版社



从头到脚用穴位

手到病除的养生法

韩春霞◎著

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚用穴位/韩春霞著.——长春:吉林科学技术出版社,2009.8
ISBN 978-7-5384-4360-8

I. 从… II. 韩… III. 穴位疗法-手册 IV. R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第116322号

从头到脚用穴位

——手到病除的养生法

- | | |
|-----------|---|
| ◎著 | 韩春霞 |
| ◎责任编辑 | 李 梁 李 征 |
| ◎封面设计 | 茗尊设计 史 爽 |
| ◎技术插图 | 秦焕英 史 爽 高 媛 陈 畅 孙黎明 李 飞 |
| ◎出版发行 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎社址 | 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 |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 |
| ◎网址 | www.jlstp.com |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 |
| ◎印刷 | 长春新华印刷有限公司 |

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 250千字

印次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4360-8

定价: 29.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换



序言 改变健康观念，用身体善待人生

又是深夜了，应编辑朋友之邀写一本从穴位出发的经络疗法书，已经历时1年。因为白天在医院的工作非常繁忙，所以我的写作时间都是在晚间。

还记得刚刚考入医学院的时候，老师带领我们宣读希波克拉底誓言“健康所系，性命相托……”那时，心中涌起无限的责任感。以至在后来的日子里，这种责任感激励着我，每日苦读，终以优异的成绩毕业……

而如今也正是我穿上白大衣的第25个年头，这期间，我跟从老中医修习经络疗法，后以针、灸、推、拿、刮痧等治疗的患者已不计其数。无论病之轻重，无不亲行；无论疗法的难易，都亲自操作，也每每看到患者的笑脸。

在此期间，我也发现虚证患者在减少，实证在增加，患者也越来越年轻化。究其原因，现代人的生活条件在变好，不会像过去的日子有吃不饱、穿不暖之忧虑，所以大家的衣食无忧，虚证就相对少些。患者的年轻化就更明显一些了，比如三十几岁得糖尿病、四十几岁得脑中风、二十七八得严重的颈椎病，十几岁的孩子都戴着厚厚的近视镜……这样的情况比比皆是。究其原因就是现代人的生活节奏太快了，压力也太大，相比过去的人，这些人过早地背上

沉重的包袱，有人背房贷、有人背车子、有人背学业……所以，我的患者有增无减，面对的病证没有变简单，反而更棘手。

幸得当时师傅传授的一门经络疗法，我将之尽数应用，才得以应对。经络联系内外，沟通表里，那么一旦得病，经络疗法最简洁。实证在经络上的表现就是气血的瘀阻，把瘀阻通开，则气血通畅，五体得养，免疫系统发挥作用，人体恢复健康。在我的治疗中，穴位是重要的点，因其穴位本身就是气血的枢纽。因此，选择适当的穴位疏通经络的效果最好，往往起到四两拨千斤的作用。所以，我的诊室，患者总是最多的，但更新却也是最快的。一批批的患者愁眉而来，笑脸而去……

每次我都想跟他们再聊两句，但是这些人在疾病治好之后，道了声谢，匆匆地走了。其实，我不是想听他们说感谢的话，因为患者康复对我来说已倍感幸福，我只是想嘱咐他们在繁忙的工作之余，善待下自己。比如，在繁忙的案头工作之余能够站起来，挥挥肩膀，在马不停蹄的奔波之后能够好好地睡上一觉……一次，一位中年女性(一个孩子的妈妈，在单位是个小领导)，来我诊室看病说是腰痛得厉害，我延膀胱经走向点揉她的飞扬穴和委中穴，没到5分钟，她就好多了。我把方法教给她，嘱她回家自己点揉，她道了声谢就匆匆走了。半年之后，我在骨科疗区看到了她，她一眼认出我，说已经在这儿做了腰椎手术，后悔当初没有按照我的方法坚持做，工作实在是太忙了，还有孩子……

其实这样的例子在我的身边很多，我时常慨叹，作为一个医生，治疗疾病虽易，但改变人们的健康观念又谈何容易。

一年前，恰巧编辑同志找到我，邀我把多年治病经验成书。我想这正是传播医术、改变人们健康观念之契机。于是，把多年的循经取穴经验、经络疗法尽书于此书中。以期读者在遭遇疾病之时，按图索骥、自我治疗。也把我多年中治病的感悟写于其中，目的就是想让大家在得病时认认真真治疗自己，平日

中更能够认真地保养自己的身体，虽有“亡羊补牢，为时不晚”，但在未病之时就加以保养不是更好？

健康是“1”，财富是后面的“0”等等，这样的道理大家都懂，我不想在这儿赘述。但我要说的一点是，你的健康其实也是家人的幸福，也是工作和事业的保证。认真地对待自己的身体也是对关心你、爱护你的人负责，这也是一种积极的人生态度。

唠唠叨叨说了许多，希望大家在与疾病狭路相逢之时，能从书中找到应对它立竿见影的那么一招半式，平日用书中的方法加以保养而从此无病无忧，则我心慰矣。

韩春霞

2008年2月



序言 改变健康观念，用身体善待人生 ①

第一章 疏通经络行气血，五体得养不生病

我把经络比喻成江河，河道里奔流不息的是对人体最重要的物质——气血，而穴位一如一个个的分支岔口，掌管着一条条的水道。江河从它的源头——生化气血的五脏六腑流出，流遍了人体四肢百骸、五体……人看起来神采奕奕，机体百邪不侵。但是我们的经络也有不通之时，即机体也有生病之时。此时从穴位进行疏通则事半功倍，水道重新通畅，人体各部得气血所养则卫外功能正常，驱赶外邪则重复健康。

气血是其中真正补药。气血到，五体健康无疾病；经络堵、气血阻，五体则有累卵之危矣。

经络补五体，气血是大药	002
五脏六腑想舒泰，就让经络来帮忙	005
四两拨千斤，经络内外通调的妙处	007
经络穴位能让身体固若金汤	010

第二章 经脉气血汇集之地，养头就是养神明

头居身体最上部，人体气血精华、阳气聚集在这里；脑为奇恒之府，统摄五脏六腑、四肢百骸，是人的元神栖身之所。脑力劳动时代的到来，使得脑承受了太多的压力，再加上人们很少关注头，所以头昏脑涨几乎是现代人隔三差五就会出现的问题。身体各个脏腑出现毛病，首先受累的就是头部，人马上就变得不精神就是这个原因。头保养得好，人精气足，为迈向健康的第一步。

- 百会穴是引气血上行，解决脱发烦恼第一要穴 014
- 大钟配天柱最醒神健脑 017
- 偏头痛就找率谷穴 020
- 头晕目眩的解药——解溪穴 023
- 精神疲惫——神庭配印堂 026
- 情绪急躁血压高，大敦穴让您血压平稳快乐活 029

第三章 五官的病根儿在五脏，慧眼识病根儿

《黄帝内经》说五官是为五脏的外候，耳为肾之官、目为肝之官、口为脾之官、舌为心之官、鼻为肺之官。也就是说五官出问题，实际上是五脏的问题。五脏出问题了，首先会表现在五官上，高明的医生通过看五官的变化就能知道疾病在哪里。同样的道理，调治五官疾病，也得从五脏入手。

耳

- 肝火旺的耳聋、耳鸣就用听会穴 034

目

后溪穴让肝血充足眼睛亮	037
肝阴不足、迎风流泪，瞳子髎穴“一穴灵”	040
揉睛明穴引膀胱经气血，年老眼睛也不花	043
眼眶青就找胃经上的大穴——四白穴	047
眼睛酸涩胀痛不要紧，大肠经上有个阳溪穴	050

鼻

鼻炎就找大肠经上的迎香穴	052
--------------	-----

脸

双下巴是胃经堵，人迎穴把瘀阻引下去	055
脾虚湿盛生疮痘，“面子问题”找支正穴	057
察“颜”观色看面斑，气血瘀滞找曲池	059
湿毒寒痰满脸痘，温溜穴来温暖你	062

口咽

胃火大、口气大，就找手上大陵穴	065
手上长有“维生素片”，阳谷穴让口腔不再有溃疡	068
暂时性失语揉通里，心经气血要疏通	070
喉咙痛就按摩双尺泽，把肺经的火移出去	073
肝气郁结、如鲠在喉，外关穴马上来疏通	076
扁桃体炎是肺阴虚，前谷穴为您解忧愁	079

第四章 保护好颈部才不会命悬一线

颈部是气血通行的要道，在前面是最重要的咽喉，在后面就是最重要的颈椎。别看颈部很“瘦小”，却有六条经脉从这里穿行而过，所以有时候要抢道而行。在我们工作时，颈部一直处于僵直状态，气血到这里很容易凝滞，所以颈椎病也成为“第一职业病”。

- 行如风，坐如钟，悬钟穴让颈椎病无影无踪 084
- 气结血瘀脖子肿，按摩天井穴可消除 087

第五章 五脏六腑：内病外调是长生的通灵法宝

五脏六腑是身体的核心管理部门，承担的任务也最重，脏与腑互为表里，同时协调上下关系，抵御外来侵袭。内在的脏腑得了病，总不能开膛破肚看究竟，再对着脏腑下药。这时，经络的优势就体现出来了。内脏的疾病会通过经络“哭”出来，而同样，通过在外部调节经络也可以治好内脏的疾病。内病外调是中医的特色之一。

心

- 心痛不用寻心药：“灵道”一样通心灵 090
- 烦躁出汗睡不着，按按少海降心火 093
- 汗为心液，阴郄穴不让汗水在夜里偷偷流 096
- 摇龙摆尾去心火，一招一穴治心悸 099
- 胸口疼痛要急救，郄门穴首当其冲 102
- 未病先防最明智，保健心脏用内关 104
- 力不从心实际上是心无力可使，极泉穴助心一臂之力 107

肺

- 天干物燥不用怕, 中府穴配云门止咳平喘…………… 110
- 帮您克服恐惧的侠客——侠白穴…………… 113
- 气喘吁吁嗓子疼, 全部都去找太渊…………… 115
- 咳嗽痰多黑鼻头, 健脾燥湿用阴陵…………… 118
- 搓搓鱼际, 让孩子健壮不感冒…………… 120
- 堵气岔气膈不出, 就按支沟理三焦…………… 123

脾

- 糖尿病也不用处处忌嘴, 然谷穴助你一臂之力…………… 126

肝

- 酒后麻烦多, 太冲穴让脂肪肝与您绝缘…………… 129
- 指压期门穴, 启动内药灭肝炎…………… 132

肾

- 肾虚要从源头找, 太溪穴为肾脏注入汨汨活力…………… 135
- 关元穴关爱肾中阳, 让男人重振雄风…………… 137
- 肿胀都因积水留, 复溜穴让积水快流走…………… 140
- 常按三阴交, 女性更年期不烦恼…………… 143
- 宝宝腹泻要补肾阳, 长强穴就有特效…………… 146

胃

- 胃不舒服的时候就请出人体的胃动力药——公孙穴…………… 148
- 梁丘是最便携的止胃痛药…………… 151
- 建里穴最益气升提, 托起下垂的胃…………… 153
- 肠胃好, 人长寿, 足三里是治疗肠胃病第一大穴…………… 156
- 欲得长生, 肠中常清, 天枢穴是解除便秘的第一要穴…………… 159

小病不求人，腹胀肠鸣就找气海穴	162
老人便血多是脾胃寒，就让中脘穴来温暖	165

第六章 四肢全凭内脏养

四肢为诸阳之末。心主血，肺朝百脉，肝藏血，脾统血……虽然距离远，但四肢的营养全部来自内脏的供给，各个脏腑也正是通过经络联系四肢。当内脏的气血供应不足时，四肢就会出现气血凝滞、气血不足，越远的地方就越难得到气血供应，所以出现手脚冰冷、麻木就不足为奇了。这时候，我们从内脏入手，内脏强壮了，营养跟上去，四肢自然也就健康无疾病。

让你摆脱肩周炎、关节炎之苦：肩贞穴	168
肩膀酸疼全因内脏差，手三里穴要疏通	172
人老腰不老，飞扬穴引膀胱气血治腰痛	175
坐骨神经痛是肝肾不足，秩边穴气血要打通	178
腿发软，脚没劲儿，犊鼻气血要净化	181
皮肤瘙痒是脾血虚，艾灸血海为血液加动力	184
肌肉酸痛脾不足，按摩太白补一补	187

第七章 私密部位要从五脏六腑来关心

在中医看来，生门即死门，这和阴阳、五行一样，是一个循环的过程。人因性而生，因性而死，生殖器官从来都是人体最为隐秘的地方。在这个隐秘之所，有七条经络循行，包括任、督、冲等奇经，也包括肝、胆、肾等正经，是五脏六腑都关切之地。正由于隐秘，所以常常为人所忽视。但要杜绝男科病和妇科病的困扰，那就得从现在开始正视这些私密之处。

会阴、肛门

- 调整白带异常要舒肝, 蠡沟穴一穴解隐忧 192
- 痔疮要从大肠调, 孔最穴让痔疮不再 194
- 肾阳虚, 夜尿多, 就给神阙穴吃一剂中药 197
- 让“遗精”成为历史, 曲泉同调心肝肾 200
- 小便不利, 心火盛, 少府穴让火随小便走 203

乳房

- 气血瘀滞乳房疼, 就去按摩肩井穴 206
- 天池穴最顺肝气, 保健乳房防增生 210
- 少泽穴四通八达, 产后下乳功劳大 213

子宫

- 痛经就找身体里的利水大药: 水泉穴 216
- 月经过多关键是要补气摄血, 艾灸隐白穴效果最好 219
- 月经不调全由肝气堵, 就让阳陵泉穴显身手 222

第八章 六大灵穴通调一身, 风寒湿燥火一扫光

人生于自然当中, 时刻秉受自然之气, 很容易遭受“风寒湿燥火”等自然界“邪气”的伤害。事实上, 医生开的药方、用的针灸、按摩等等方法, 无不是在纠正人体这种过热、过寒、多湿、多火的偏性。只要你用心寻找, 会发现, 所有抵抗这些病邪的“药物”都在我们的身上, 触动它, 便如同人类找到了火种, 所有的豺狼虫豸都会远离我们。

- 阳池穴将阳光聚集在一起, 从此不再怕冷 226
- 液门穴为我们打开液体之门, 天干物燥不再害怕 228
- 防治风寒: 风府配风池为人体筑起一道坚实的“防风墙” 231

艾灸承山祛顽湿, 让您清清爽爽	234
祛火清热, 就给肚脐来一贴	237
后 记 与健康结缘, 与幸福相伴	241
附录1: 人体常用穴位主治疾病速查表	242
附录2: 常见病治疗方法速查表	248
附录3: 人体十四经脉主治病症及使用指南	255

本书小偏方速查表

白领人士抗疲劳的食疗方——枣仁莲子粥/028
 平肝熄风, 治疗耳聩耳鸣, 降血压的食疗方——葛根参茶/035
 保护眼睛, 治疗迎风流泪的食疗方——羊肝汤/042
 养目、增强体质的食疗方——枸杞桑葚粥/051
 消除老年斑, 抗衰老的食疗方——生姜蜂蜜水/060
 治疗口腔溃疡的食疗方——蒲公英绿豆粥/069
 治疗急性扁桃体的食疗方/080
 治疗淋巴结核的食疗方——粳米栀子粥/088
 治疗失眠的食疗方——糯米小麦粥/094
 养肺益气的食疗方——山药枸杞粥/117
 治疗脂肪肝的食疗方——芹菜黄豆汤/131
 治疗肝炎的食疗方——枸杞麦冬炒蛋丁/133
 更年期保健食疗方——枣仁粥/145
 治疗胃疼、胃胀、胃酸的食疗方——牛奶粥/149
 治疗便秘的民间小验方/160
 治疗腹胀肠鸣的食疗方——党参黄芪山药粥/164
 治疗气血虚型皮肤瘙痒的食疗方——泥鳅红枣汤/186
 治疗白带过多的食疗方——扁豆山药粥/193
 治疗老年人夜尿多的敷贴偏方/198
 治疗遗精的食疗方——芡实核桃莲子粥/201
 防治乳腺增生的食疗方——海带炖豆腐/211
 治疗产后奶水不足的食疗方——黄花菜汤/215
 治疗痛经的食疗方——玄胡益母草煮鸡蛋/218
 治疗月经不调的食疗方——枣仁猪肝汤/224
 治疗干燥症的食疗方——银耳粳米粥/229

* 本书所说的“寸”都是“同身寸法”，就是用手指的宽度来做比例的。拇指指关节的宽度为1寸，其他四指并拢的宽度为3寸。

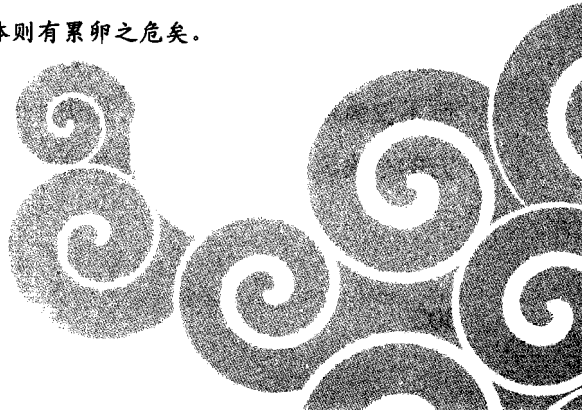


第一章

疏通经络行气血，五体得养不生病

我把经络比喻成江河，河道里奔流不息的是对人体最重要的物质——气血，而穴位一如一个个的分支岔口，掌管着一条条的水道。江河从它的源头——生化气血的五脏六腑流出，流遍了人体四肢百骸、五体……人看起来神采奕奕，机体百邪不侵。但是我们的经络也有不通之时，即机体也有生病之时。此时从穴位进行疏通则事半功倍，水道重新通畅，人体各部得气血所养则卫外功能正常，驱赶外邪，则重复健康。

气血是其中真正补药。气血到，五体健康无疾病；经络堵、气血阻，五体则有累卵之危矣。





经络补五体，气血是大药

天有阴阳，人有脏腑；天有江河，人有经络……在中医当中，经络就好比地面的河流，两岸的繁花绿树要靠这些河水来滋养，而人体的经络也是如此，五脏六腑、五体百骸都需要气血来滋润。其实人体内的大药非常强大，强大到所向披靡，但是如果想要调动它就要给它充足的气血。说到底五体全靠经络养，气血是其中真正补药。气血到，五体健康无疾病；经络堵、气血堵，五体则有累卵之危矣。

《黄帝内经》当中有一个最基本的观点，就是“人生于地，悬命于天；天地合气，命之曰人”。这就是“天人合一”的思想，就是说天地有什么，人体也有什么。“天有阴阳，人有脏腑；天有四季，人有四肢；天有五行，人有五脏……”这当中，经络对应的就是大地的江河，十二正经是河流，奇经八脉是水库，而穴位则是码头，五脏六腑、四肢躯干就靠河流和水库里的水来供应。

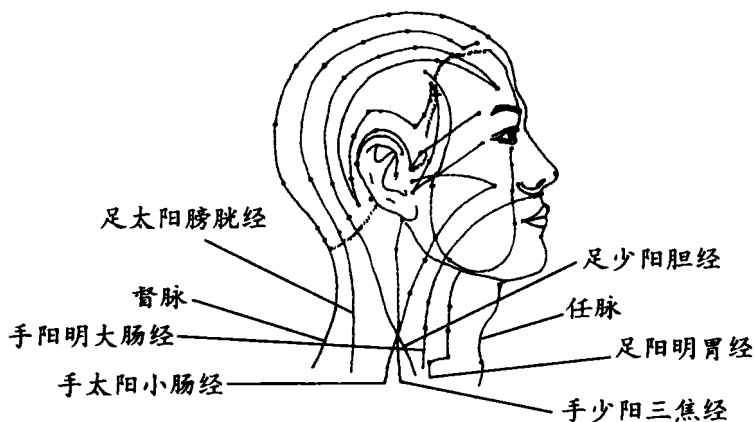
所以，奇经八脉就相当于人体的调节剂，轻易不上场。而十二正经才是通调水道的前线战士。正常情况下，十二正经按照自身的规律循环往复，这时候水库会静静地履行自己的职责；十二正经气血一旦不足，水库会开闸泄洪，保证十二正经有水可调；十二正经气血过于充足的话，奇经八脉也会打开自己的闸门，将这些多余的水流纳入自己的怀中，储藏起来，以保证旱涝保收。从这个角度来看，奇经八脉也可以说是十二正经的后备军，随时准备着，为十二正经提供援助。

除了这十二正经和奇经八脉之外，人体还有无数络脉，这就相当于河流的分支，如同长江的支流汉江、黄河的支流渭河一样，起交叉深入的作用。十二正经不能到达的地方，就靠这些络属的经脉来滋润，所以每一个正经都有一支络脉，再加任、督二脉的络脉，以及脾之大络，共计十五条络脉，这十五条络脉不仅纵横交错，而且还分出更小的分支，称为孙络。孙络就好像我们各个地方的小溪流、水井等，是与生活最为紧密相连的，很多孙络肉眼就可以看到，

所以又被称为浮络、血络。

这大大小小的经络就好像遍布地表的水系一样，是生命之源。它们把五脏化生的气血带到人体的各处，滋养头部、四肢、皮部、百骸等等。

这其中的五体也就是我们所说的头、四肢受经络的滋养尤为重要。头部为十二经脉都有分支分布的地方，所以，人体的五脏六腑之精华通过十二经脉及冲、任、督上注头部，以供这个人体最重要器官的需求。头也是人体思维活动的中枢，中医讲的神明源于心，其实包含了头部思维功能。既然头这么重要，那么对它的滋养就更为重要，首先就是补给线要通畅，如果经络补通畅则会出现血瘀、气滞等等原因的头痛、癫痫、狂躁、头晕目眩等等；其次就是补给上来的物质要很实在，如果气血虚弱，头部得不到营养供应就会出现相应的表现，比如头空痛、失眠、脱发等等。



那么我们的躯干和四肢呢？经络就不照顾它们了么？当然不是，人体是一个统一的整体，每个部位都是那么的重要，每个部位细微的不适都会影响到整个身体的健康。躯干部重要部位首当其冲是颈部，咽喉、颈椎一个是气体进出肺及饮食入胃的要道，一个是人体气血上行头部的必经之路。十二经脉中除手