

青少年健康与 发展研究

双语 ○ Bilingual



Adolescent Health and
Development Studies

主 编 臧渝梨 Yuli Zang
赵 勇 Yong Zhao
罗杰·华生 Roger Watson



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

Adolescent Health and Development Studies
青少年健康与发展研究



策划编辑: 戴薇薇

责任编辑: 邬洁 戴薇薇

封面设计:  李 蹊

版式设计: 邹桂荣

人民卫生出版社网站:

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

ISBN 978-7-117-15086-6



9 787117 150866 >

定 价: 55.00 元

《吴中朝100个对症穴位方》赠品

-

简易取穴挂图

吴老师教你快速找穴

四季养生特效穴

滋养五脏六腑特效穴

改善亚健康特效穴

中老年人保健穴

女性特效穴

江苏科学技术出版社

吴中朝

《吴中朝100个对症穴位方》赠品



百会穴



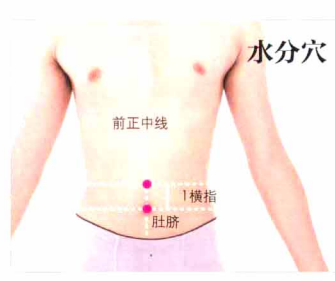
心俞穴



命门穴



印堂穴



水分穴



大杼穴



风门穴



关元穴



太阳穴



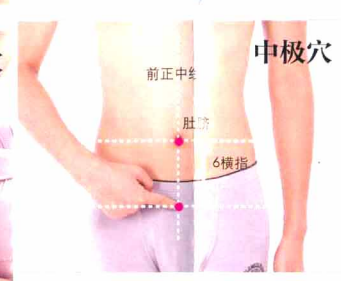
肺俞穴



大杼穴



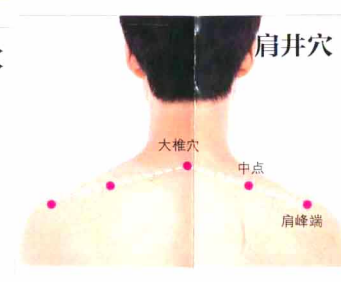
定喘穴



中极穴



大杼穴



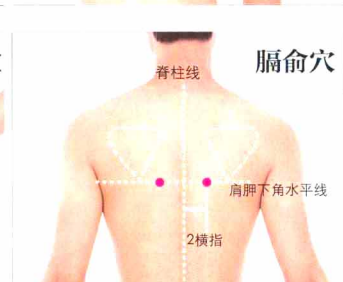
肩髃穴



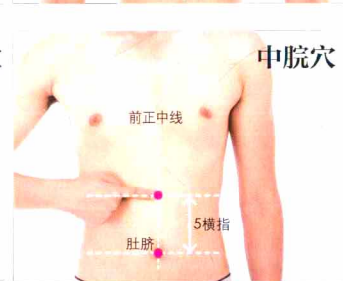
气海穴



中膻穴



肝俞穴



中膻穴



定喘穴



天枢穴



缺盆穴



外关穴



尺泽穴



气海穴



脾俞穴



大杼穴



风池穴



列缺穴



上巨虚穴



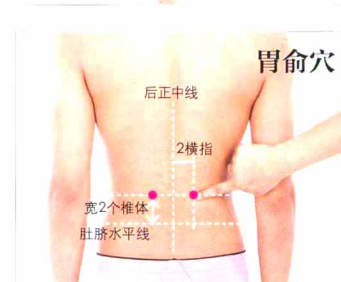
悬钟穴



天池穴



合谷穴



胃俞穴



大杼穴



风府穴



少商穴



公孙穴



地机穴



期门穴



神门穴



肾俞穴



太渊穴



耳门穴



阳陵泉穴



后溪穴



曲池穴



肝俞穴



涌泉穴



肝俞穴



内关穴



支沟穴



行间穴



环跳穴



极泉穴



神门穴



三里穴



下脘穴



太冲穴



中极穴



太冲穴



风市穴



鱼际穴



三里穴

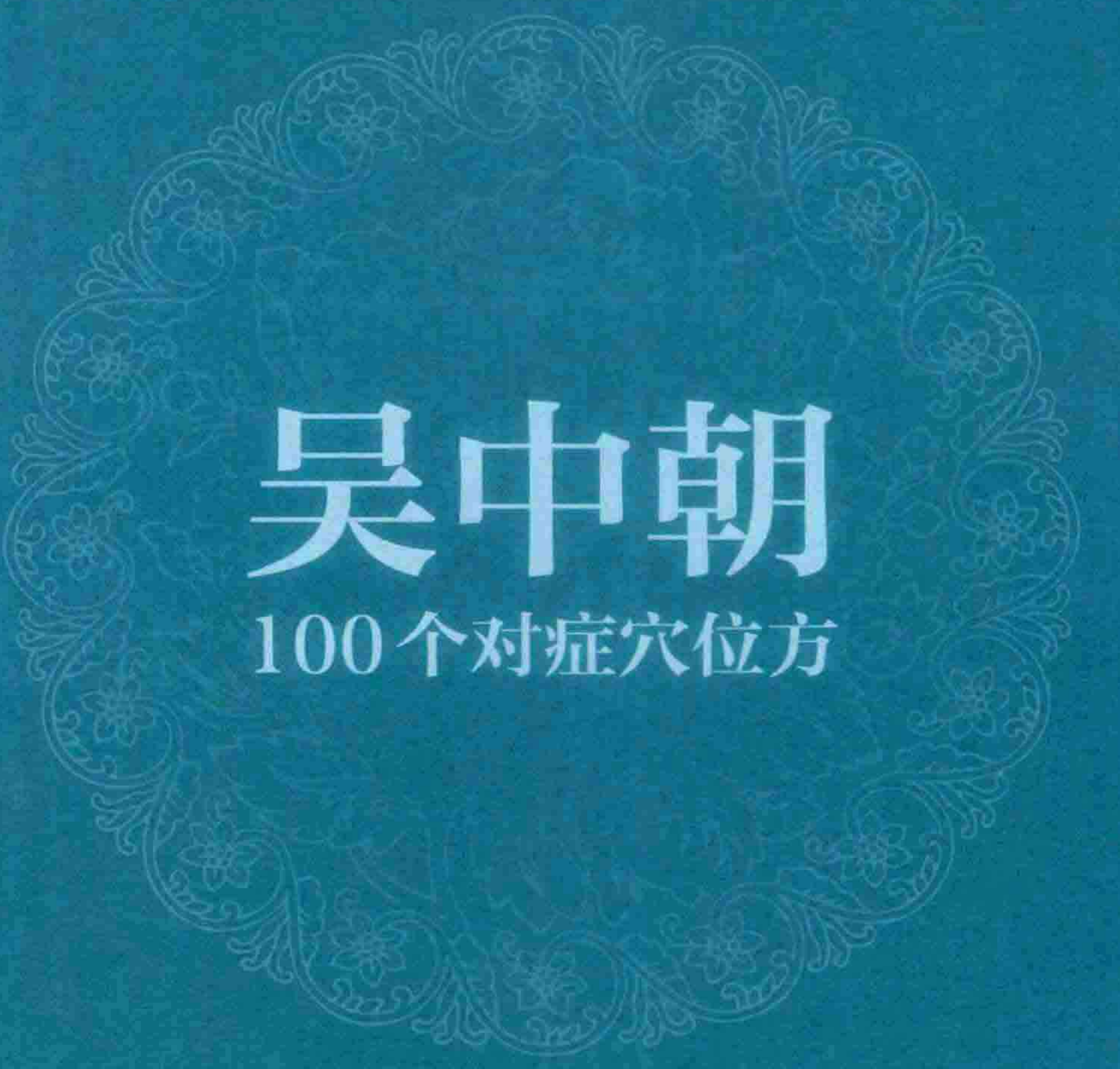
汉竹 • 健康爱家系列

吴中朝

100个对症穴位方

吴中朝 主编 汉竹 编著

江苏科学技术出版社



吴中朝

100个对症穴位方

图书在版编目 (CIP) 数据

吴中朝 100 个对症穴位方 / 吴中朝主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 8593 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 194248 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

吴中朝 100 个对症穴位方

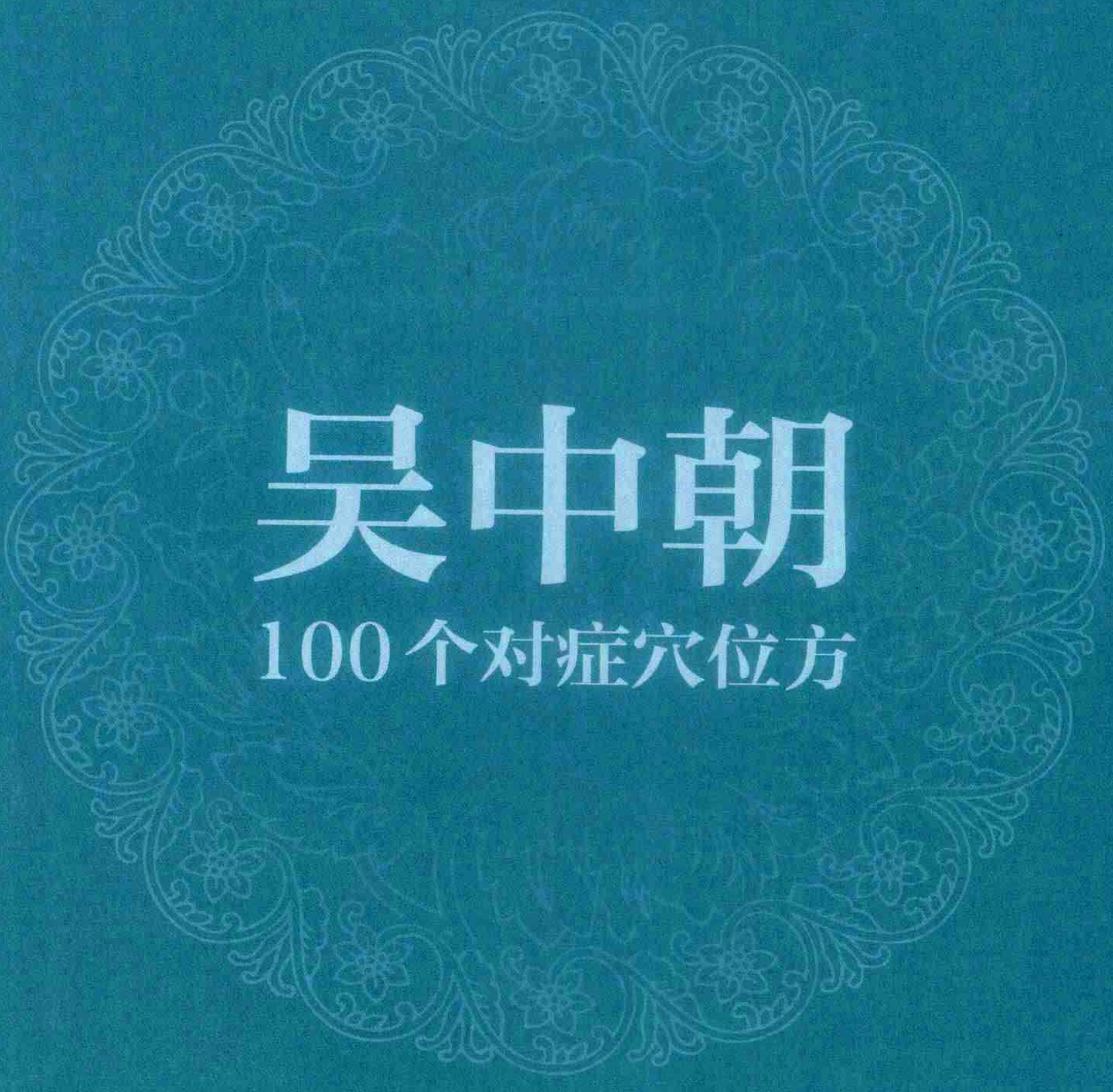
主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋
特 邀 编 辑	庞啸虎 尤竞爽 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
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 × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	150 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978 - 7 - 5345 - 8593 - 7
定 价	39.80 元 (附赠国家标准针灸穴位挂图、简易取穴挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



吴中朝

100个对症穴位方

前言

人体有很多穴位，人也会生各种疾病，那么，各种疾病该用什么穴位来治疗呢？有人说：穴位治病我知道，很简单，胃痛就按足三里穴，牙痛就按合谷穴。难道，用穴位治病真这么简单吗？

其实不然，人体众多的穴位，就如众多的中药材一样，必须根据病情辨证，选择配伍，才能有好的疗效，才有可能从根本上解决问题。

平时工作、生活中，我们经常碰到一些患者、朋友来询问有关如何选穴治病、养生的问题。交谈中发现，他们对穴位治病或养生兴趣很大，但对如何选穴、用穴却不太清楚，喜欢想当然，常常效果不明显，甚至产生一些不良反应。

我从事针灸临床实践 30 余年，在临床工作中接触了大量病例。30 余年的临床经验，让我深深地体会到：“取穴贵精不贵多，配伍得当才能有速效。如果乱取穴，有些穴位之间会有拮抗作用，降低或没有疗效。”

为了帮助朋友们在日常生活中方便选穴、用穴来治病或养生，我在编写本书时做了一些安排。疾病的选择上，主要考虑生活中的常见疾病，并给出这些疾病的主要分型，不求面面俱到，只求尽可能地满足日常需要。同时，介绍了针对各型疾病的穴位治疗方和根据身体部位及四季变化制定的穴位养生方。这些穴位方，都是经过多年临床实践检验的，穴少、效好、安全。本书的另一大特点，就是对所涉疾病治疗的每个穴位都配以彩色、高清真人图的简易取法，即使非专业的你也能轻松找准穴位。

希望本书能提高读者用穴位来治病及养生保健的水平，少做无用功，避免穴位误取而影响疗效。希望读者通过对本书的学习，从此让自己走上一条正确的养生之路，健康快乐、颐养天年！

吴中朝

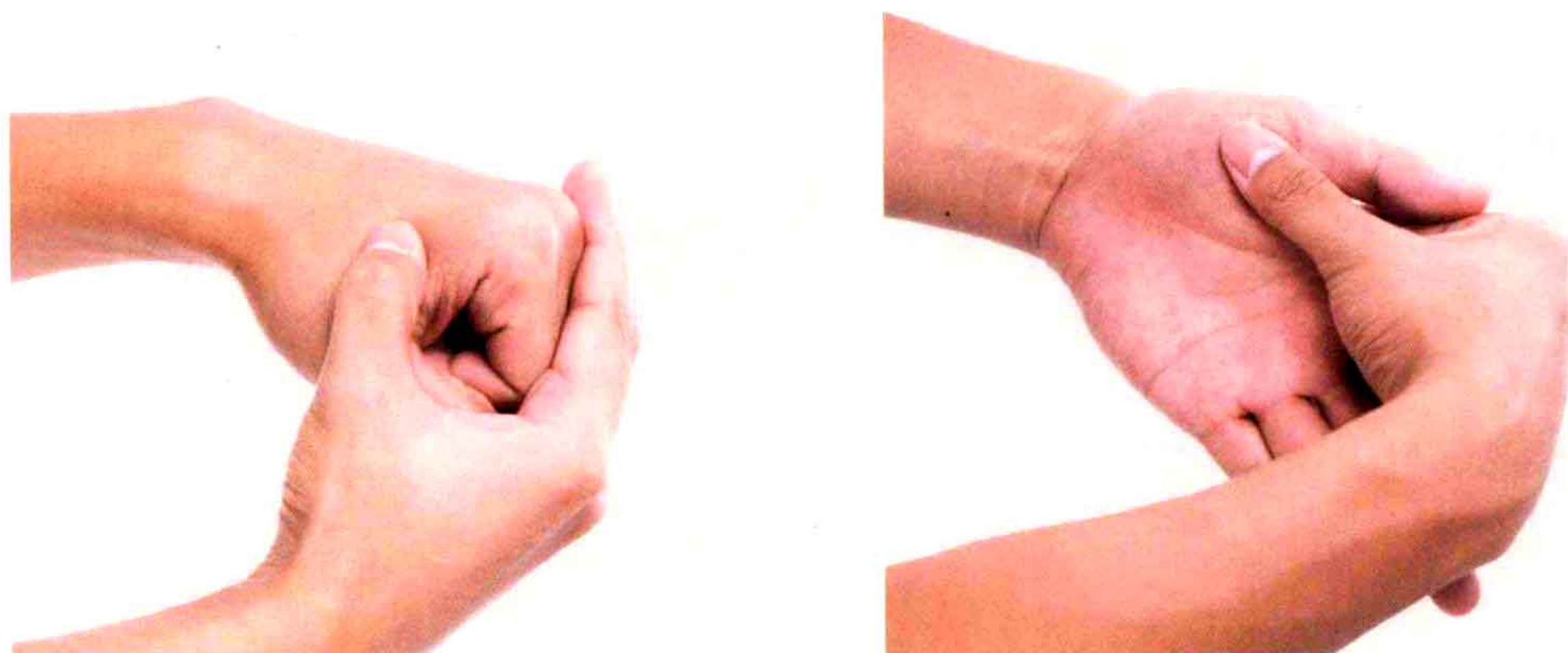
吴中朝

100个对症穴位方

目录

吴中朝行医 30 年，80 招防治常见病

感冒	用吹风机热疗风府穴	14
咳嗽	按压天突穴能止咳	18
哮喘	膀胱经走罐也能治哮喘	23
咽喉肿痛	少商穴、商阳穴刺血灵	28
打嗝	用棉签按压人中穴	30
消化不良	饮食有节、有洁	34
胃痛	足三里穴天天按	36
腹泻	艾灸天枢穴 10 分钟	41
便秘	随手压一压耳穴	45
痔疮	依次按摩长强穴、承山穴、三阴交穴	50
失眠	双手摩擦面部至发热	53
头痛	风府穴、风池穴管一切头痛	58
面瘫	按摩面部宜轻柔	63
落枕	找准压痛点坚持按	66



肩周炎	手指“爬”墙 5 分钟	70
小腿抽筋	发作时按承山穴	74
膝关节炎	轻柔按摩犊鼻穴、阳陵泉穴	76
坐骨神经痛	环跳穴天天“揉面团”	79
皮肤瘙痒	重按压曲池穴、风门穴、血海穴	84
高血压	按摩风池穴、太阳穴能降压	88
糖尿病	重力刺激胰俞穴	93
冠心病	经常按按内关穴、膻中穴	98
高脂血症	中脘穴、脾俞穴、气海穴能降血脂	102
颈椎病	按摩颈夹脊穴	107
脑中风后遗症	风池穴、肩髃穴抬起你的臂膀	112
肥胖	推拿能减肥	117
盗汗	太溪穴、照海穴、复溜穴益气养阴止汗	122
痛风	阿是穴刺出血止痛灵	124

养五脏、补气血穴位方

柔肝养血 艾灸肝俞穴	128
补肺气、润肺阴 按摩肺俞穴、太渊穴	131
肾虚 每天泡脚揉涌泉穴	134
补心气，活心血 内关穴、心俞穴是要穴	138
补养脾胃 脾俞穴、胃俞穴、足三里穴最重要	142
血不足 脾俞穴、中脘穴、气海穴是要穴	146
气滞血瘀 气海穴、膈俞穴、血海穴刮痧	148

从头到脚谈养生

头部 五指梳头，每天 10 分钟	152
耳朵 开天窗、鸣天鼓 30 分钟	154
颈部 敲打大椎穴	156
肩部 肩贞穴、极泉穴、缺盆穴让肩部不再疼痛	158
胸腹部 膻中穴、期门穴、内关穴调理一身气机	160
腰部 腰为一身之枢纽	162
膝部 犊鼻穴让你迈开腿	164
足部 养足，足也养你	166



让女人美丽的穴位方

月经不调	关元穴、气海穴、三阴交穴配合调经	170
乳腺增生	点按膻中穴、膺窗穴消增生	174
痛经	子宫穴是要穴	178
更年期综合征	肝俞穴、神门穴让烦躁远去	183
青春痘	颧髎穴、大椎穴、足三里穴让小痘痘不见了	188
黄褐斑	足三里穴、血海穴让黄褐斑淡去	194

吴中朝

100 个对症穴位方



让男人自信的穴位方

前列腺炎	每天都按关元穴、曲骨穴	200
遗精	金锁固精丸补肾固精	205
阳痿	关元穴、中极穴助你“性”福	210
早泄	志室穴、关元穴延长你的时间	214

儿童健康穴位方

小儿反复感冒	刮痧 5 分钟	220
小儿厌食	用莱菔子、鸡内金敷肚脐	222
小儿疳积	按揉足三里穴	224
小儿遗尿	韭菜子止尿	226
小儿多动症	四神聪穴能集中注意力	230

附录一 四季养生特效穴，春夏秋冬健康过

春季	按摩太冲穴、敲胆经能养肝	234
夏季	百会穴、内关穴通阳宁神	235
秋季	必按清肺大穴	236
冬季	每天艾灸肾俞穴	237

附录二

简易取穴速查表.....	238
--------------	-----



吴中朝行医30年, 80招防治常见病

人吃五谷杂粮，都会生病。大部分的疾病痛苦，都是由常见病造成的，而穴位治疗对这些病有较好的疗效。本篇介绍的即是人人都可能遇见的常见病，每一病都有分型，每一型都有几种穴位方。这些分型和穴位方，都是我长期临床实践的结晶，是我们防治疾病的经验，通俗地说，也可以称之为招数。



吴中朝

100个对症穴位方