

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



小穴位

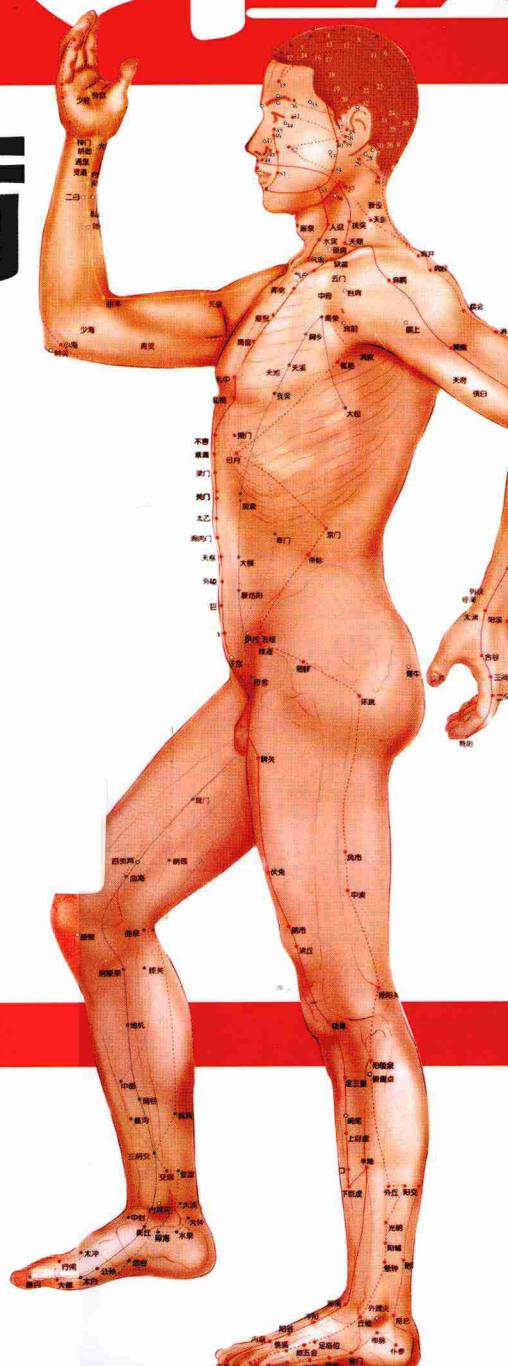
妙治百病

- 不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
- 一家一人会 省下医疗费

图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美

XIAOXUEWEI
MIAOZHI BAIBING

土晓明 易磊 / 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



小穴位 妙治百病

土晓明 易磊 / 编著

超值版

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位妙治百病/ 土晓明, 易磊编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5322 - 3

I. ①小… II. ①土…②易… III. ①常见病—穴位
疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 175661 号

小穴位妙治百病

土晓明 易磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前 言

“通则不痛，痛则不通”。这里的通就是指人体经络的通畅。经络作为人体气血的交通要道，“不通”，身体当然会提出抗议了。而穴位作为这些交通要道的补给站，在疏导“交通”中可谓起着至关重要的作用。那么，如何才能利用他们疏导“交通”，防止“交通”堵塞呢？其实，我们的老祖宗在几千年前就已经告诉了我们，那就是经穴按摩。

经穴按摩是祖国医学宝库中的一朵奇葩，是中医治疗疾病的外治方法之一。它经济实用，安全有效，简便易学，疗效奇特。它可以为你调整脏腑气血，平衡阴阳；消除疲劳，增强体力；疏通经络，活血祛淤；滑利关节，修复组织；调节神经；延缓皮肤衰老；提高胃肠的消化吸收功能等。经穴按摩已经被认为是自然疗法中效果明显、无任何不良反应、最为安全的方法之一。它不受时间、地点、环境等限制，可随时随地操作，十分简单。

为了推广普及中医经穴按摩的保健治疗作用，传承祖国医学文化，使经穴按摩更好地服务于我国广大百姓，我们编写了这本《小穴位妙治百病》，希望有病的读者能对症按摩，手到病除；亚健康读者能使用经穴按摩防患于未然；健康的读者能使用经穴按摩预防保健，延年益寿。

身体自有大药，即经穴，经穴是治病和养身的无上法宝。正确的按摩实际上就是正确服用这些药物。在《小穴位妙治百病》这本书中，我们用通俗易懂的语言，为你娓娓道来按摩的常识，腧穴的含义，腧穴的主治与规律，如何找穴，经穴按摩的常用手法与操作，按摩的方向、力度、宜忌等等，让你一看就会；用图文并茂的风格，为你讲述人体十二

经脉的位置、主治与配伍，让你一查便知；本书还将常见的病症按头颈疾病，胸部疾病，腰腹疾病，生殖疾病，皮肤疾病，小儿疾病和其他疾病等方面进行了全面细致的分类，让你一读就懂；我们还针对每种病症的诊断而对症使用经穴方，所取穴位通过图文并茂的方式一一详细标注，所用手法也进行了详细的说明，便于你有针对性地使用，一用就灵。此外，针对每种病症我们还随之附有一个健康贴士，便于你更好地治病防病，美颜健身。

需要说明的是，在经穴按摩的治疗过程中，一定要明确病症，对症施治，对经穴按摩的禁忌人群胡乱使用经穴按摩是不可取的；其次，还应根据图解一一找准穴位，只有这样，才可以做到有的放矢，手到病除。

相信本书定会让你及你的家人受益匪浅，从此走上健康之路。

编 者

目 录

第一章 做自己的“按摩师”

- 搞清楚，腧穴到底是怎么回事儿 / 004
- 需掌握，腧穴主治的三个作用 / 005
- 便查表，腧穴的分经、分部主治 / 006
- 取穴法，如何找穴谁看谁明白 / 008
- 学手法，按摩常用手法与操作法 / 011
- 知补泻，按摩的方向与补泻之道 / 013
- 讲力度，按摩防止“费力不讨好” / 014
- 宜与忌，经穴按摩不是“万金油” / 015
- 急救法，教你四种“放血疗法” / 016

第二章 十二经穴速查速用

- 肺经位置、主治与配伍 / 020
- 大肠经位置、主治与配伍 / 025
- 胃经位置、主治与配伍 / 032
- 脾经位置、主治与配伍 / 046
- 心经位置、主治与配伍 / 053
- 小肠经位置、主治与配伍 / 057

膀胱经位置、主治与配伍 / 064

肾经位置、主治与配伍 / 082

心包经位置、主治与配伍 / 092

三焦经位置、主治与配伍 / 096

胆经位置、主治与配伍 / 104

肝经位置、主治与配伍 / 119

第三章 头颈疾病“经穴方”

眩晕 / 128

耳鸣 / 130

慢性咽炎 / 132

慢性鼻炎 / 134

牙痛 / 137

三叉神经痛 / 140

偏瘫 / 143

第四章 胸部疾病“经穴方”

咳嗽 / 148

肩周炎 / 150

慢性支气管炎 / 152

第五章 腰腹疾病“经穴方”

腰痛 / 156

腹痛 / 158

第六章 生殖疾病“经穴方”

- 阳痿 / 162
- 前列腺炎 / 164
- 月经不调 / 166
- 盆腔炎 / 168
- 痛经 / 170

第七章 皮肤疾病“经穴方”

- 青春痘 / 174
- 湿疹 / 176

第八章 小儿疾病“经穴方”

- 小儿厌食 / 180
- 小儿咳嗽 / 182
- 小儿感冒发热 / 184
- 小儿肺炎 / 187
- 小儿痢疾 / 189
- 小儿夜啼 / 192
- 小儿腹泻 / 194
- 小儿鹅口疮 / 197
- 小儿佝偻病 / 199
- 小儿流涎症 / 201
- 小儿便秘 / 204

第九章 全身疾病“经穴方”

感冒 / 208

高血压 / 211

低血压 / 214

糖尿病 / 216

更年期综合征 / 218

肥胖症 / 221

失眠 / 224

神经衰弱 / 226

类风湿性关节炎 / 228

贫血 / 230



XIAOXUEWEI
MIAOZHI BAIBING



第一章

做自己的“按摩师”

按摩不就是揉揉捏捏，按按压压吗？错！按摩是一种物理的治疗方法，它是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。如何用按摩进行治疗呢？从了解腧穴的概念、主治、找穴、按摩手法、按摩力度以及按摩宜忌等基本常识入手，循序渐进，就能轻松入门。



- ◎ 搞清楚，腧穴到底是怎么回事儿
- ◎ 需掌握，腧穴主治的三个作用
- ◎ 便查表，腧穴的分经、分部主治
- ◎ 取穴法，如何找穴谁看谁明白
- ◎ 学手法，按摩常用手法与操作法
- ◎ 知补泻，按摩的方向与补泻之道
- ◎ 讲力度，按摩防止“费力不讨好”
- ◎ 宜与忌，经穴按摩不是“万金油”
- ◎ 急救法，教你四种“放血疗法”



搞清楚，腧穴到底是怎么回事儿

“腧”通“输”，或从简作“俞”，有“内外相输应”的意思，说明它通过经络而与脏腑和其他部位相输通；而“穴”是空隙凹陷的意思，说明它多位于肌肉纹理和骨节空隙凹陷处。腧穴从属于经络，具有输注气血、反映病痛和感受信息的特性，是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。《素问·气府论》解释腧穴是“脉气所发”；《灵枢·九针十二原》说是“神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也”。说明腧穴并不是孤立于体表的点，而是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。

从内通向外，内在脏腑气血的病理变化可以反映于体表腧穴，相应的腧穴会出现压痛、酸楚、麻木、结节、肿胀、变色、丘疹、凹陷等反应。因此，利用腧穴的这些病理反应可以帮助诊断疾病，从而预测疾病；从外通向内，就是通过按摩、拔罐、刮痧、艾灸、推拿等各种方式和手法去刺激相应的腧穴穴位，可以疏通经络，调节脏腑气血，因而能够治病。所以，腧穴既是身体病变的反应点，同时还是治疗疾病的刺激点。

腧穴是脏腑经络之气输注于体表的部位，也是针灸、推拿等疗法主要的施术部位。在长期的实践中，形成了一个独特的腧穴，从命名上就可以看出来，各个名称均有其实际的含义，《千金翼方》对此明确说：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”历代医家以腧穴所居部位和作用为基础，结合自然界的现象和医学理论等，采用取类比象的方法对腧穴命名。了解腧穴命名的含义，有助于熟悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。

比如，有顺应天地、秉承天体地貌来命名的，如日月、上星、太乙、承山、大陵、商丘、丘墟、太溪、合谷、水沟、曲泽、曲池、涌

泉、小海、四渎等穴位，就是根据自然界的天体名称如日、月、星、辰等和地貌名称如山、陵、丘、墟、溪、谷、沟、泽、池、泉、海、渎等，再结合腧穴所在部位的形态或气血流注的情况命名而来的。

又如，借助地面建筑物名称与一定腧穴所在部位的形态或作用特点来命名的，如屋翳、膺窗、气户、梁门、库房、地仓、天井、巨阙等；根据腧穴部位或治疗作用，结合阴阳、脏腑、经络、气血等中医学理论命名，如阴陵泉、阳陵泉、心俞、肝俞、三阴交、三阳络、百会、气海、血海、神堂、魄户以及如治目疾的睛明、光明等穴，治水肿的水分、水道等穴，治面瘫的牵正穴等。

此外，比较常见的还有参照动植物命名的，比如伏兔、鱼际、犊鼻、鹤顶、攒竹等穴。

需掌握，腧穴主治的三个作用

人体腧穴数目繁多，大体可以分为三类：十四经穴、经外奇穴和被称作“压痛点”的阿是穴。每个腧穴都有自己相应的主治范围，而“经络所通，主治所及”，所以，要想通过腧穴进行局部、邻近或远隔部位的治疗作用治疗疾病，就需要掌握腧穴的主治规律。

腧穴的治疗作用大体分为三个方面，即近治作用、远治作用和特殊作用。近治是“腧穴所在，主治所在”规律的体现，是指腧穴均具有治疗其所在部位局部及邻近组织、器官病症的作用，如眼区周围的睛明、承泣、攒竹、瞳子髎等经穴均能治疗眼疾；远治是“经脉所过，主治所及”规律的反映，是指腧穴具有治疗其远隔部位的脏腑、组织器官病症的作用，如合谷穴不仅能治疗手部的局部病症，还能治疗本经所过处的颈部和头面部病症；特殊作用是腧穴可专治某病，如至阴穴可矫正胎



位，膈俞治疗呃逆，天枢治疗便秘，胆囊穴治疗胆囊炎。此外，腧穴还具有双向的良性调整作用和相对的特异治疗作用的反映，如腹泻时针天枢穴可止泻，便秘时针天枢穴可以通便。

便查表，腧穴的分经、分部主治

(1) 分经主治规律

在临床运用上，十四经腧穴具有分经主治的规律，即某一经脉所属的经穴具有主治某一类疾病的特点，如手太阴肺经的尺泽、孔最、列缺、鱼际等穴均有治疗咳嗽、气喘等肺系疾患的功效。而且，除了能主治本经病症之外，还能主治二经或三经相同的病症，各经腧穴主治的异同分经列表如下。

各经腧穴主治病症便查表

经 名	本经病	二经病	三经病
手太阴肺经	肺系疾病、喉部疾病	/	
手厥阴心包经	心系疾病、胃病	神志病	胸部疾病
手少阴心经			
手阳明大肠经	前头部、鼻部、口齿部	/	眼 病、咽 喉
手少阳三焦经	侧头及后头部、肩胛部、	耳 病	病、热病
手太阳小肠经	神志病及胁、肋部		
足阳明胃经	前头、口齿、咽喉、胃肠	/	
足少阳胆经	侧头、耳病、胁肋病、	眼 病	神志病及热病
足太阳膀胱经	后头病、背腰、脏腑疾病		
足太阴脾经	脾胃病、肝病、肾病、		
足厥阴肝经	肝病、咽喉病	/	前阴病、妇科病
足少阴肾经			

任脉	中风、昏迷、热病、神志病、
督脉	头面病及回阳、固脱、脏腑病、妇科病、强壮等作用

(2) 分部主治规律

所谓的分部主治，即指身体一定部位的腧穴可治疗腧穴所在位置的相关病症，即腧穴的分部主治与腧穴的位置特点相关，如头、面、颈项部的腧穴，绝大多数均治头项病、眼病、鼻病、舌、咽喉、颈部病、食管、哮喘等局部病症；胸腹部腧穴，除了治疗急性病患之外，大多与心病、肝、肺、肾、胆、膀胱、肠病、脾、前阴、胃病等脏腑疾患有关。下面就从分部的角度，对人体各个部分的腧穴与其所能主治的疾病进行归类，列表如下。

各部腧穴主治病症便查表

身体分部	具体部位	主治病症
头面颈项部	前头、侧头区、后头区、项区、眼区、鼻区、颈区	头项病、眼病、鼻病、舌、咽喉、颈部病、食管、哮喘、神志、局部病、喑哑
肩背腰尻部	肩胛部、背部、背腰部、腰尻部	头项痛、心病、肝、肺、胆、脾、胃病、肾、膀胱、肠、后阴、经带病
胸膺胁腹部	胸膺部、腹部、少腹部	心病、肝、肺、肾、胆、膀胱、肠病、脾、前阴、胃病、经带
胁肋侧腹部	胸胁部、侧腹部	脾、胃病、肝、胆病、局部病、经带病
上肢内侧部	上肢内侧部、前臂内侧部、掌指内侧部	肘臂内侧病、胸、肺、心、咽喉、胃、神志病、发热病、昏迷、急救



身体分部	具体部位	主治病症
上肢外侧部	上臂外侧部、前臂外侧部、掌指外侧部	头、眼、鼻、口、齿、咽喉、肩、臂、肘、外侧病、胁肋、肩胛、神志、发热病、急救
下肢后面部	大腿后面、小腿后面、跟后、足外侧	头、项、背、腰、眼、臀股部病、后阴病、神志、发热病
下肢前面部	大腿前面、小腿前面、足跖前面	前头、口齿、咽喉、腿膝部病、胃肠病、神志、发热病
下肢内侧部	大腿内侧、小腿内侧、足内侧	肾、肺、脾、胃、肝、经带、小溲、前阴病、咽喉病
下肢外侧部	大腿外侧、小腿外侧、足外侧	侧头部病、眼、耳、胸胁、颈项、腰尻、膝股关节病、发热病

取穴法，如何找穴谁看谁明白

人体腧穴各有自己的位置，腧穴定位的准确与否，可直接影响治疗效果。现代临床常用的腧穴定位与取穴法都是比照“同身寸”而来的。同身寸是一种比量取穴的方法。不同的人尽管身高、胖瘦等有不同，但相对于单个的人体本身来看，则有其内在必然的比例关系。所以，可以利用患者本人体表的某些部位折定分寸，作为量取穴位的长度单位。需要进一步说明的是，同身寸中的“寸”并没有具体数值，在不同的人体上有不同的长度，个子高的较个子矮的人更长。