



家庭必备的常见病穴位对症自疗法大全集
 详细图解取穴手法，手把手教您祛除病痛
 千年实践证明灵验的人体特效穴，疗效立竿见影

小穴位大疗效

— 速查手册 —

《健康大讲堂》编委会 主编

清晰图解

内附详尽图解，取穴方法、
按摩手法一目了然

对症自疗

专家诊断+中西疗法+
经穴疗法

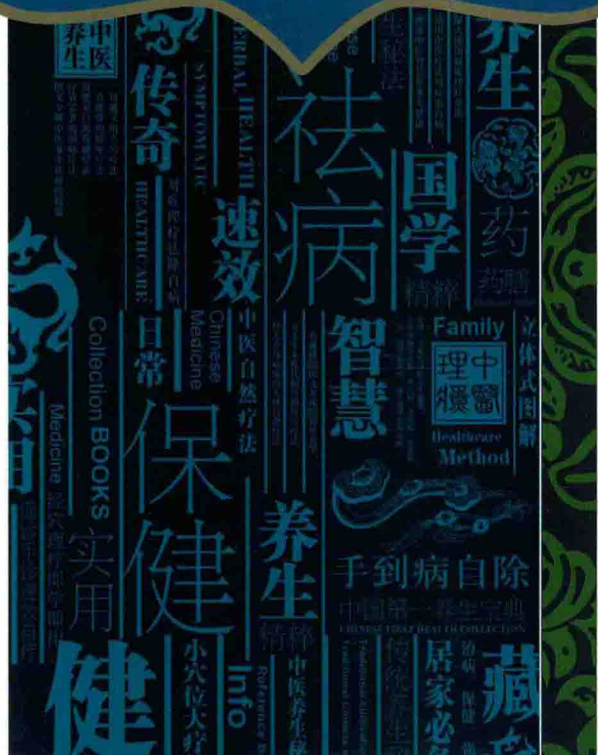
黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社



【承泣穴】
治疗白内障的特效穴



【期门穴】
治疗胆结石的特效穴



【长强穴】
治疗腹泻的特效穴

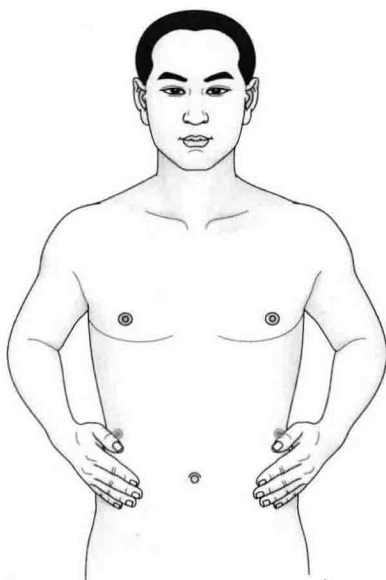


【期门穴】
治疗胆结石的特效穴



小穴位大疗效 速查手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位大疗效速查手册/《健康大讲堂》编委会主
编.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7909-4

I. ①小… II. ①健… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245. 9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第122073号

小穴位大疗效速查手册

XIAOXUEWEI DALIAOXIAO SUCHA SHOUCHE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 梁祥崇

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 16

字 数 200千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7909-4/R·2335

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

按对小穴位，获得大健康

● 神奇的经络穴位

在被誉为“医家之宗”的《黄帝内经》中，最重要的、贯穿全书的一个概念就是经络穴位。经络总体上说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。尽管近代医学解剖从未发现任何经络穴位的蛛丝马迹，但通过经络穴位治疗却往往能收到神奇的效果，甚至比外科手术、内科服药更加有效，的确令人称奇。

传统中医认为，人体内的主要经络包括十二经脉和任督二脉，共十四条。其中十二经脉左右对称地环绕于全身，分别与其对应地联系着五脏（肝、心、脾、肺、肾）六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦），外加心包，共为六脏六腑来命名。在这些经络上面共存在360余个经穴（正穴），是生命能量的出入口。每条经络及其穴位与相应的脏器相互对应，脏器发生病变，就会在相应的经络穴位上体现出来，譬如有肺部病变或呼吸系统发病时，按压手太阴肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现肿块或冷热色泽的变化，这是中医判断疾病的重要参考。同样，如果脏器发生病变，也可以通过刺激与之对应经络上的穴位来进行调理，如治疗感冒等呼吸系统疾病的特效穴位有少商穴、尺泽穴，这些穴位都是手太阴肺经上的穴位。当然，穴位与脏器之间的对应关系远不是如此简单，有些经络上对应的穴位对其他脏器的疾病也有治疗作用。

● 按摩疗法方法易学，效果显著

通过刺激经络穴位进行治疗的方法，就是经穴疗法，根据刺激手段的不同，经穴疗法有按摩、针灸、拔罐、艾灸等多种，其中最简单也最常用的，要数按摩疗法了。按摩是指医者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的，是一种非常有

效的物理疗法。按摩入门简单，无须理解艰深的知识，也不必使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位和反射区，用手部的按压动作，按照要诀和相应手法，操作熟练和习惯之后就可以很快掌握了。

事实证明，按摩是一种非常有效的保健治疗手段，对于一些常见病，如鼻炎、头痛、腹痛、咳嗽、中暑、休克等，按摩几乎能收到立竿见影的治疗效果。对于一些较为严重的疾病，如高血压、糖尿病、哮喘、结石、肺炎等，也有很好的调理保健效能，是一种有效的辅助治疗手段。而且经穴按摩几乎不产生任何副作用，相对于“是药三分毒”的教训，经穴疗法的这一优势更是难能可贵。

● 一本让你以小投入获得大健康的书

当下昂贵的医疗费用已经造成了“看病难”的社会现状，“有什么别有病”已成了大众的口头禅。但是人吃五谷杂粮，怎会没有三病五痛？这时如果我们掌握一些基本的按摩知识，对日常生活中一些小毛病就能够进行自我治疗，根本不用去医院。就算是一些大病，在治疗期间也可进行按摩，从而促进身体康复，这样不但节约了医疗费用，更避免了药品的副作用对身体的摧残。

本书就是这样一本让你以最少投入获得最大健康收益的书，全书列举了五官、消化、呼吸、心血管、泌尿、神经等科的常见疾病40多种，对每种疾病都介绍了相应的症状诊断方法，并简单介绍了一些中西医治疗手段。另外，最重要的是针对每种疾病都介绍了数个对治的特效穴位，并对取穴方法、按摩手法进行了详细的图解，为你去掉了学习按摩的最后一道专业门槛，帮助你轻松掌握穴位按摩的要点，为自己，也为家人的健康保驾护航。

2014年1月



Contents 目录

阅读导航

- 01 22种按摩手法全解析 / 010
02 根据身体部位选择最适合的手法 / 019

第一章 五官科疾病

- 01 白内障 / 028
特效：承泣穴 / 031 四白穴 / 032
追加：天井穴 / 033
- 02 结膜炎 / 034
特效：阳溪穴 / 037 睛明穴 / 038
追加：曲池穴 / 039 攒竹穴 / 040
- 03 青光眼 / 041
特效：瞳子髎穴 / 043 阳白穴 / 044
- 04 化脓性中耳炎 / 045
特效：听宫穴 / 047 耳门穴 / 048
- 05 外耳道炎 / 049
特效：商阳穴 / 051 下关穴 / 052
追加：颊息穴 / 053 少泽穴 / 054
支沟穴 / 055
- 06 鼻炎 / 056
特效：迎香穴 / 059 风池穴 / 060
追加：神庭穴 / 061
- 07 喉炎 / 062
特效：中渚穴 / 065 足窍阴穴 / 066
追加：鱼际穴 / 067
- 08 慢性咽炎 / 068
特效：孔最穴 / 070 经渠穴 / 071
追加：人迎穴 / 072
- 09 牙疼 / 073
特效：列缺穴 / 075 液门穴 / 076



睛明穴

正坐轻闭双眼，双手手指交叉，八指指尖朝上，将拇指置于鼻梁旁与内眼角的中点，则拇指指尖所在的位置即是。



曲池穴

正坐，轻抬左臂，屈肘，将手肘内弯，用另一手拇指下压肘横纹尽头凹陷处即是。



追加：内庭穴 / 077 少海穴 / 078
合谷穴 / 079

第二章 消化内科疾病

01 呕吐 / 082

特效：角孙穴 / 085 章门穴 / 086

02 腹泻 / 087

特效：长强穴 / 091 隐白穴 / 092

追加：会阳穴 / 093

03 腹痛 / 094

特效：大横穴 / 098 归来穴 / 099

追加：府舍穴 / 100

04 慢性胃炎 / 101

特效：公孙穴 / 103 足三里穴 / 104

追加：上腕穴 / 105

05 胃、十二指肠溃疡急性穿孔 / 106

特效：大赫穴 / 108 气穴 / 109

追加：育俞穴 / 110

06 急性胆囊炎、胆结石 / 111

特效：期门穴 / 113 神阙穴 / 114

07 腹水 / 115

特效：厉兑穴 / 118 商曲穴 / 119

追加：复溜穴 / 120 小海穴 / 121

第三章 呼吸内科疾病

01 咳嗽 / 124

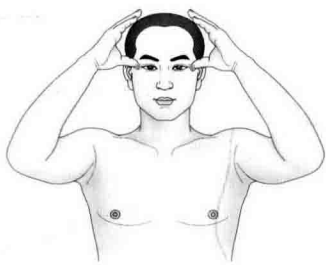
特效：扶突穴 / 128 乳根穴 / 129

追加：周荣穴 / 130 丰隆穴 / 131

02 哮喘 / 132

特效：廉泉穴 / 134 神封穴 / 135

追加：少商穴 / 136 三间穴 / 137



童子髻穴

端坐，两手屈肘朝上，手肘弯曲、支撑桌上，五指朝天，掌心向着自己。以两手拇指置于目外眦凹处，太阳穴斜下、前方，两拇指相对用力垂直接穴位即是。



听宫穴

正坐目视前方，口微张开。举双手，指尖朝上，掌心向前。将拇指指尖置于耳屏前凹陷正中处，则拇指指尖所在的位置即是该穴。



下关穴

正坐或仰卧、仰靠，闭口，手掌轻握拳，食指和中指并拢，食指贴于耳垂旁，中指指腹所在位置即是。



颊息穴

站立，将食指和中指并拢，平贴于耳后根处，食指指尖所在的位置即是。

03 支气管扩张 / 138

特效：身柱穴 / 140 肩中俞穴 / 141

追加：俞府穴 / 142 中府穴 / 143

04 大叶性肺炎 / 144

特效：大包穴 / 146 尺泽穴 / 147

第四章 心血管疾病

01 高血压 / 150

特效：百会穴 / 152 涌泉穴 / 153

追加：阴陵泉穴 / 154

02 风湿性心脏病 / 155

特效：少府穴 / 157

03 心律失常 / 158

特效：内关穴 / 160 太渊穴 / 161

04 冠心病 / 162

特效：少冲穴 / 164 极泉穴 / 165

第五章 泌尿生殖科疾病

01 泌尿系统结石 / 168

特效：关元穴 / 170 中封穴 / 171

02 月经不调、痛经 / 172

特效：太溪穴 / 174 滑肉门穴 / 175

追加：血海穴 / 176 三阴交穴 / 177

第六章 神经内科疾病

01 头痛 / 180

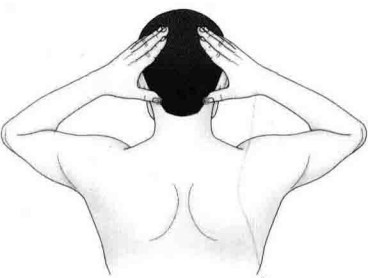
特效：头维穴 / 184 飞扬穴 / 185

追加：天柱穴 / 186

02 眩晕 / 187

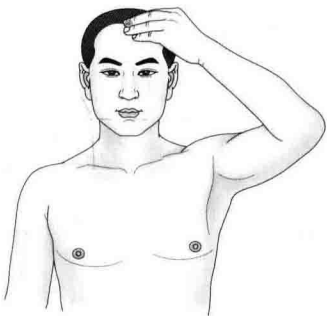
特效：五处穴 / 190 解溪穴 / 191

追加：申脉穴 / 192 阳辅穴 / 193



风池穴

正坐，举臂抬肘，肘约与肩同高，屈肘向头，双手置于耳后，掌心向内，指尖朝上，四指轻扶头（耳上）两侧。拇指指腹位置即是。



神庭穴

正坐，举双手过头，掌心朝下，手掌放松，自然弯曲，指尖下垂，约成瓢状。中指指尖触碰位置即是。

03 神经衰弱 / 194

特效：消泺穴 / 196 百会穴 / 197

04 面神经瘫痪 / 198

特效：悬颅穴 / 200 丝竹空穴 / 201

05 癫痫 / 202

特效：筑宾穴 / 204 长强穴 / 205

追加：强间穴 / 206

06 坐骨神经痛 / 207

特效：承扶穴 / 209 风市穴 / 210

追加：承山穴 / 211 昆仑穴 / 212

环跳穴 / 213

第七章 其他常见病

01 乳腺炎 / 216

特效：肩井穴 / 218 天池穴 / 219

02 胸痛 / 220

特效：足五里穴 / 223 膻中穴 / 224

追加：青灵穴 / 225 天宗穴 / 226

03 黄疸 / 227

特效：太冲穴 / 230 阳陵泉穴 / 231

04 高热 / 232

特效：风府穴 / 234

05 中暑 / 235

特效：委中穴 / 237 大椎穴 / 238

06 休克 / 239

特效：劳宫穴 / 241 水沟穴 / 242

07 类风湿性关节炎 / 243

特效：伏兔穴 / 245 犊鼻穴 / 246

08 荨麻疹 / 247

特效：风门穴 / 249

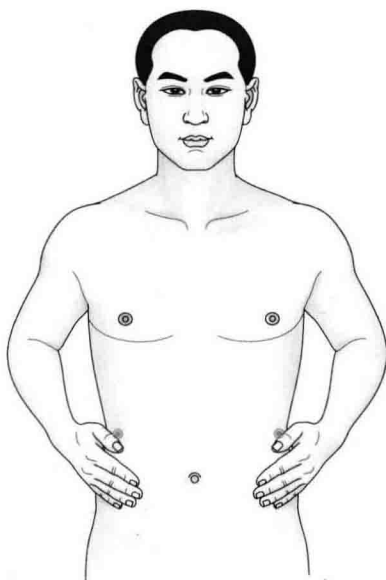
09 糖尿病 / 250

特效：阳池穴 / 252 神门穴 / 253



小穴位大疗效 速查手册

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

按对小穴位，获得大健康

● 神奇的经络穴位

在被誉为“医家之宗”的《黄帝内经》中，最重要的、贯穿全书的一个概念就是经络穴位。经络总体上说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。尽管近代医学解剖从未发现任何经络穴位的蛛丝马迹，但通过经络穴位治疗却往往能收到神奇的效果，甚至比外科手术、内科服药更加有效，的确令人称奇。

传统中医认为，人体内的主要经络包括十二经脉和任督二脉，共十四条。其中十二经脉左右对称地环绕于全身，分别与其对应地联系着五脏（肝、心、脾、肺、肾）六腑（胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦），外加心包，共为六脏六腑来命名。在这些经络上面共存在360余个经穴（正穴），是生命能量的出入口。每条经络及其穴位与相应的脏器相互对应，脏器发生病变，就会在相应的经络穴位上体现出来，譬如有肺部病变或呼吸系统发病时，按压手太阴肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现肿块或冷热色泽的变化，这是中医判断疾病的重要参考。同样，如果脏器发生病变，也可以通过刺激与之对应经络上的穴位来进行调理，如治疗感冒等呼吸系统疾病的特效穴位有少商穴、尺泽穴，这些穴位都是手太阴肺经上的穴位。当然，穴位与脏器之间的对应关系远不是如此简单，有些经络上对应的穴位对其他脏器的疾病也有治疗作用。

● 按摩疗法方法易学，效果显著

通过刺激经络穴位进行治疗的方法，就是经穴疗法，根据刺激手段的不同，经穴疗法有按摩、针灸、拔罐、艾灸等多种，其中最简单也最常用的，要数按摩疗法了。按摩是指医者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的，是一种非常有



效的物理疗法。按摩入门简单，无须理解艰深的知识，也不必使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位和反射区，用手部的按压动作，按照要诀和相应手法，操作熟练和习惯之后就可以很快掌握了。

事实证明，按摩是一种非常有效的保健治疗手段，对于一些常见病，如鼻炎、头痛、腹痛、咳嗽、中暑、休克等，按摩几乎能收到立竿见影的治疗效果。对于一些较为严重的疾病，如高血压、糖尿病、哮喘、结石、肺炎等，也有很好的调理保健效能，是一种有效的辅助治疗手段。而且经穴按摩几乎不产生任何副作用，相对于“是药三分毒”的教训，经穴疗法的这一优势更是难能可贵。

● 一本让你以小投入获得大健康的书

当下昂贵的医疗费用已经造成了“看病难”的社会现状，“有什么别有病”已成了大众的口头禅。但是人吃五谷杂粮，怎会没有三病五痛？这时如果我们掌握一些基本的按摩知识，对日常生活中一些小毛病就能够进行自我治疗，根本不用去医院。就算是一些大病，在治疗期间也可进行按摩，从而促进身体康复，这样不但节约了医疗费用，更避免了药品的副作用对身体的摧残。

本书就是这样一本让你以最少投入获得最大健康收益的书，全书列举了五官、消化、呼吸、心血管、泌尿、神经等科的常见疾病40多种，对每种疾病都介绍了相应的症状诊断方法，并简单介绍了一些中西医治疗手段。另外，最重要的是针对每种疾病都介绍了数个对治的特效穴位，并对取穴方法、按摩手法进行了详细的图解，为你去掉了学习按摩的最后一道专业门槛，帮助你轻松掌握穴位按摩的要点，为自己，也为家人的健康保驾护航。

2014年1月



Contents 目录

阅读导航

- 01 22种按摩手法全解析 / 010
02 根据身体部位选择最适合的手法 / 019

第一章 五官科疾病

- 01 白内障 / 028
特效：承泣穴 / 031 四白穴 / 032
追加：天井穴 / 033
- 02 结膜炎 / 034
特效：阳溪穴 / 037 睛明穴 / 038
追加：曲池穴 / 039 攒竹穴 / 040
- 03 青光眼 / 041
特效：瞳子髎穴 / 043 阳白穴 / 044
- 04 化脓性中耳炎 / 045
特效：听宫穴 / 047 耳门穴 / 048
- 05 外耳道炎 / 049
特效：商阳穴 / 051 下关穴 / 052
追加：颊息穴 / 053 少泽穴 / 054
支沟穴 / 055
- 06 鼻炎 / 056
特效：迎香穴 / 059 风池穴 / 060
追加：神庭穴 / 061
- 07 喉炎 / 062
特效：中渚穴 / 065 足窍阴穴 / 066
追加：鱼际穴 / 067
- 08 慢性咽炎 / 068
特效：孔最穴 / 070 经渠穴 / 071
追加：人迎穴 / 072
- 09 牙疼 / 073
特效：列缺穴 / 075 液门穴 / 076



睛明穴

正坐轻闭双眼，双手手指交叉，八指指尖朝上，将拇指置于鼻梁旁与内眼角的中点，则拇指指尖所在的位置即是。



曲池穴

正坐，轻抬左臂，屈肘，将手肘内弯，用另一手拇指下压肘横纹尽头凹陷处即是。



追加：内庭穴 / 077 少海穴 / 078
合谷穴 / 079

第二章 消化内科疾病

01 呕吐 / 082

特效：角孙穴 / 085 章门穴 / 086

02 腹泻 / 087

特效：长强穴 / 091 隐白穴 / 092

追加：会阳穴 / 093

03 腹痛 / 094

特效：大横穴 / 098 归来穴 / 099

追加：府舍穴 / 100

04 慢性胃炎 / 101

特效：公孙穴 / 103 足三里穴 / 104

追加：上腕穴 / 105

05 胃、十二指肠溃疡急性穿孔 / 106

特效：大赫穴 / 108 气穴 / 109

追加：育俞穴 / 110

06 急性胆囊炎、胆结石 / 111

特效：期门穴 / 113 神阙穴 / 114

07 腹水 / 115

特效：厉兑穴 / 118 商曲穴 / 119

追加：复溜穴 / 120 小海穴 / 121

第三章 呼吸内科疾病

01 咳嗽 / 124

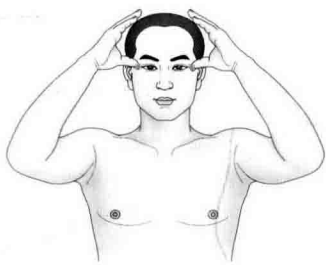
特效：扶突穴 / 128 乳根穴 / 129

追加：周荣穴 / 130 丰隆穴 / 131

02 哮喘 / 132

特效：廉泉穴 / 134 神封穴 / 135

追加：少商穴 / 136 三间穴 / 137



童子髻穴

端坐，两手屈肘朝上，手肘弯曲、支撑桌上，五指朝天，掌心向着自己。以两手拇指置于目外眦凹处，太阳穴斜下、前方，两拇指相对用力垂直接穴位即是。



听宫穴

正坐目视前方，口微张开。举双手，指尖朝上，掌心向前。将拇指指尖置于耳屏前凹陷正中处，则拇指指尖所在的位置即是该穴。



下关穴

正坐或仰卧、仰靠，闭口，手掌轻握拳，食指和中指并拢，食指贴于耳垂旁，中指指腹所在位置即是。



颊息穴

站立，将食指和中指并拢，平贴于耳后根处，食指指尖所在的位置即是。

03 支气管扩张 / 138

特效：身柱穴 / 140 肩中俞穴 / 141

追加：俞府穴 / 142 中府穴 / 143

04 大叶性肺炎 / 144

特效：大包穴 / 146 尺泽穴 / 147

第四章 心血管疾病

01 高血压 / 150

特效：百会穴 / 152 涌泉穴 / 153

追加：阴陵泉穴 / 154

02 风湿性心脏病 / 155

特效：少府穴 / 157

03 心律失常 / 158

特效：内关穴 / 160 太渊穴 / 161

04 冠心病 / 162

特效：少冲穴 / 164 极泉穴 / 165

第五章 泌尿生殖科疾病

01 泌尿系统结石 / 168

特效：关元穴 / 170 中封穴 / 171

02 月经不调、痛经 / 172

特效：太溪穴 / 174 滑肉门穴 / 175

追加：血海穴 / 176 三阴交穴 / 177

第六章 神经内科疾病

01 头痛 / 180

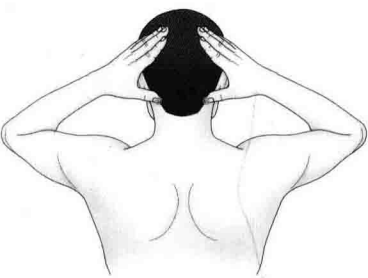
特效：头维穴 / 184 飞扬穴 / 185

追加：天柱穴 / 186

02 眩晕 / 187

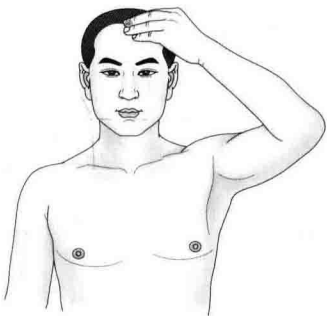
特效：五处穴 / 190 解溪穴 / 191

追加：申脉穴 / 192 阳辅穴 / 193



风池穴

正坐，举臂抬肘，肘约与肩同高，屈肘向头，双手置于耳后，掌心向内，指尖朝上，四指轻扶头（耳上）两侧。拇指指腹位置即是。



神庭穴

正坐，举双手过头，掌心朝下，手掌放松，自然弯曲，指尖下垂，约成瓢状。中指指尖触碰位置即是。

03 神经衰弱 / 194

特效：消泺穴 / 196 百会穴 / 197

04 面神经瘫痪 / 198

特效：悬颅穴 / 200 丝竹空穴 / 201

05 癫痫 / 202

特效：筑宾穴 / 204 长强穴 / 205

追加：强间穴 / 206

06 坐骨神经痛 / 207

特效：承扶穴 / 209 风市穴 / 210

追加：承山穴 / 211 昆仑穴 / 212

环跳穴 / 213

第七章 其他常见病

01 乳腺炎 / 216

特效：肩井穴 / 218 天池穴 / 219

02 胸痛 / 220

特效：足五里穴 / 223 膻中穴 / 224

追加：青灵穴 / 225 天宗穴 / 226

03 黄疸 / 227

特效：太冲穴 / 230 阳陵泉穴 / 231

04 高热 / 232

特效：风府穴 / 234

05 中暑 / 235

特效：委中穴 / 237 大椎穴 / 238

06 休克 / 239

特效：劳宫穴 / 241 水沟穴 / 242

07 类风湿性关节炎 / 243

特效：伏兔穴 / 245 犊鼻穴 / 246

08 荨麻疹 / 247

特效：风门穴 / 249

09 糖尿病 / 250

特效：阳池穴 / 252 神门穴 / 253



阅读导航

本书选取了四十多个病症，并且分别介绍了该病的发病特点、诊断方法以及典型的中西医结合治疗方式。书中配有大量的图示，便于让患者更直观地看懂疾病，看懂它的发生过程以及治疗方法，尤其是对于取穴按摩来说，图解能够让患者更简便、准确地找到穴位，而后进行对症治疗。

