

{ 配穴如同开处方，老中医数十年功力，全新真人图精确升级版 }



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

吴中朝 1000对症 穴位方

全新升级版

中央保健会诊专家
国家级名老中医

吴中朝 主编

附赠

简易取穴挂图
& 国家标准针灸
穴位挂图



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

吴中朝 1000 对症穴位方 全新升级版

吴中朝 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吴中朝 100 对症穴位方：全新升级版 / 吴中朝主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.8

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3102-5

I. ①吴… II. ①吴… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083002 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

吴中朝 100 对症穴位方：全新升级版

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特 邀 编 辑	武梅梅 徐金凤 范佳佳 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
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	天津海顺印业包装有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	100千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3102-5
定 价	39.80元 (附赠简易取穴挂图、国家标准针灸穴位挂图)

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

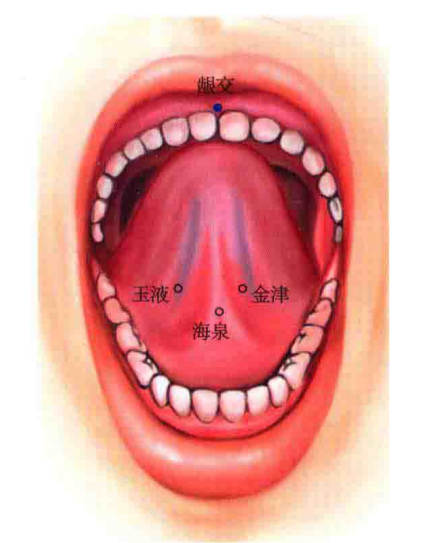
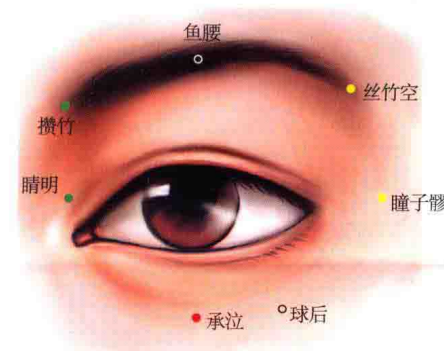
国家标准针灸穴位挂图

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

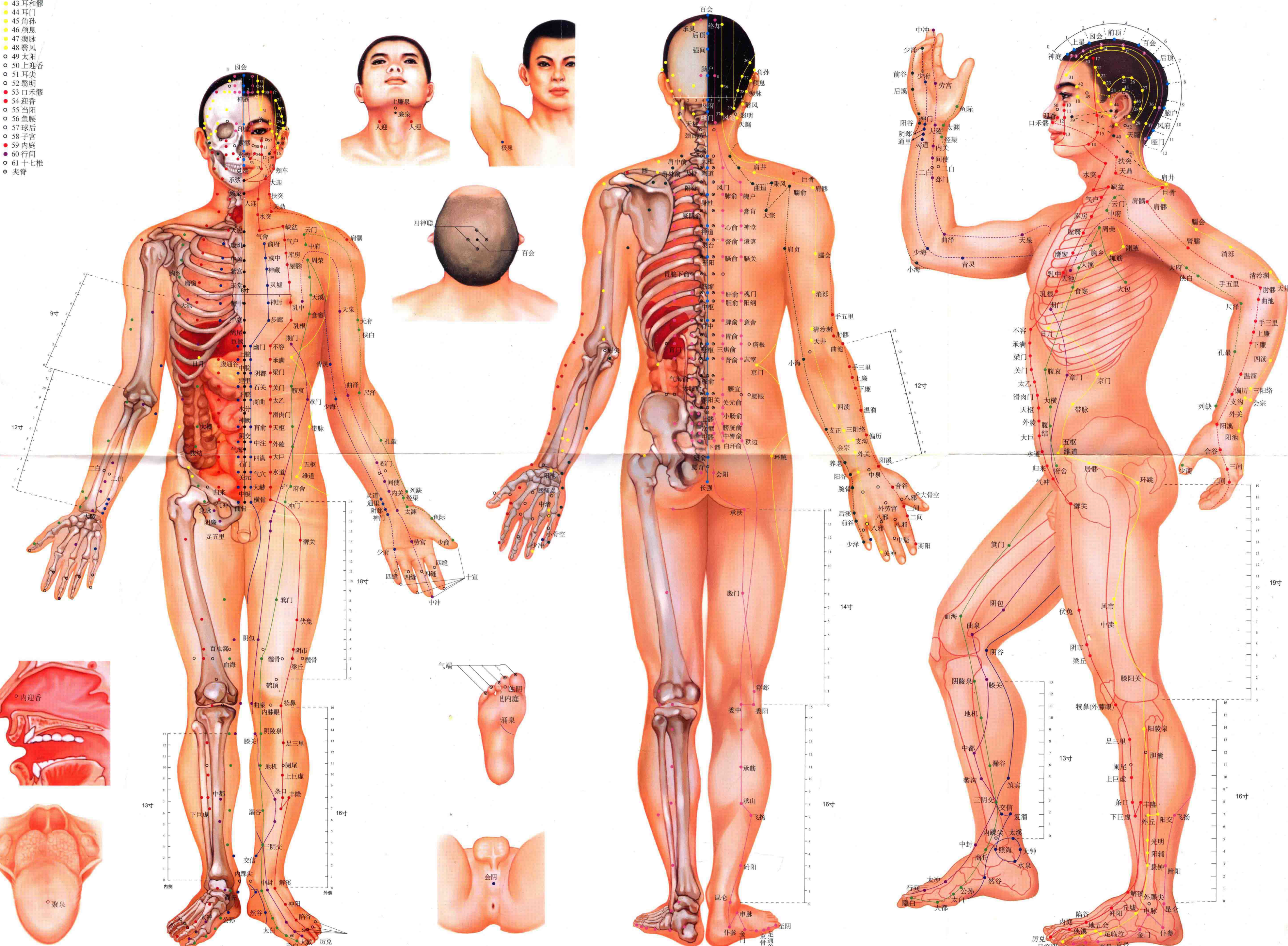
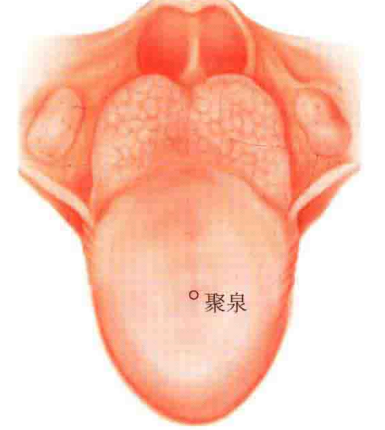
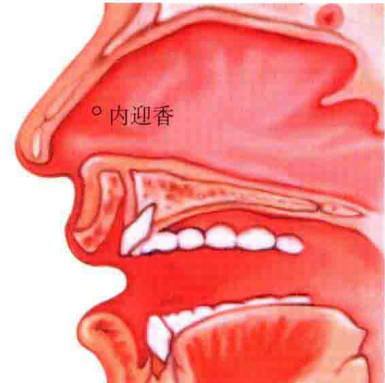


《吴中朝100对症穴位方：全新升级版》赠品

- 0 睛明
- 1 攒竹
- 2 眉冲
- 3 曲差
- 4 五处
- 5 承光
- 6 通天
- 7 络却
- 8 玉枕
- 9 天柱
- 10 承泣
- 11 四白
- 12 巨髎
- 13 地仓
- 14 大迎
- 15 颊车
- 16 下关
- 17 头维
- 18 瞳子髎
- 19 听会
- 20 上关
- 21 额厌
- 22 悬颅
- 23 悬厘
- 24 曲鬓
- 25 率谷
- 26 天冲
- 27 浮白
- 28 头窍阴
- 29 完骨
- 30 本神
- 31 阳白
- 32 头临泣
- 33 目窗
- 34 正营
- 35 承灵
- 36 脑空
- 37 风池
- 38 听宫
- 39 翳风
- 40 天容
- 41 天窗
- 42 丝竹空
- 43 耳和髎
- 44 耳门
- 45 角孙
- 46 颊息
- 47 瘈脉
- 48 翳风
- 49 太阳
- 50 上迎香
- 51 耳尖
- 52 翳明
- 53 口禾髎
- 54 迎香
- 55 当阳
- 56 鱼腰
- 57 球后
- 58 子宫
- 59 内庭
- 60 行间
- 61 十七椎
- 夹脊



- 图例
- 手太阴肺经 LU
 - 足太阴脾经 SP
 - 手厥阴心包经 PC
 - 足厥阴肝经 LR
 - 手少阴心经 HT
 - 足少阴肾经 KI
 - 手太阳小肠经 SI
 - 足太阳膀胱经 BL
 - 手阳明大肠经 LI
 - 足阳明胃经 ST
 - 手少阳三焦经 TE
 - 足少阳胆经 GB
 - 任脉 CV
 - 督脉 GV
 - 经外奇穴 EX



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，用穴位治病真的这么简单吗？

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三十余年，在临床工作中接触了大量病例。三十余年的临床经验，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快速选穴、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订的穴位养生方。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。希望读者通过本书的学习，让自己从此走上一条正确的养生之路，健康快乐、颐养天年！

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

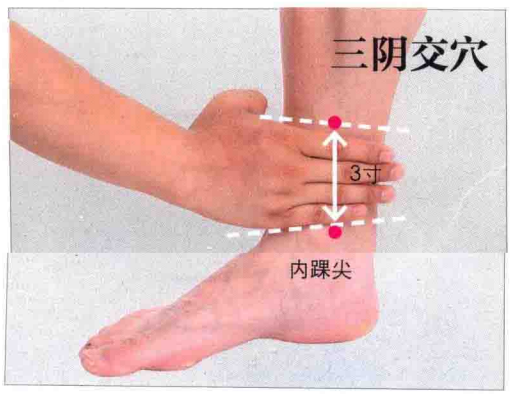
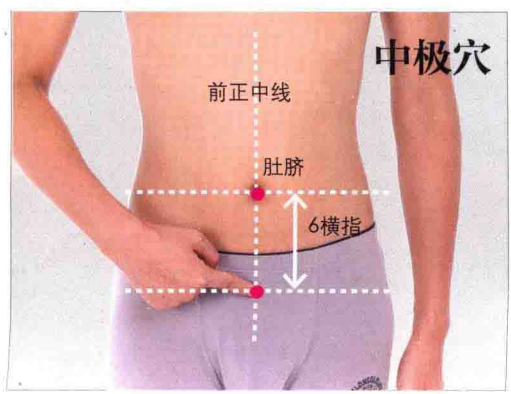
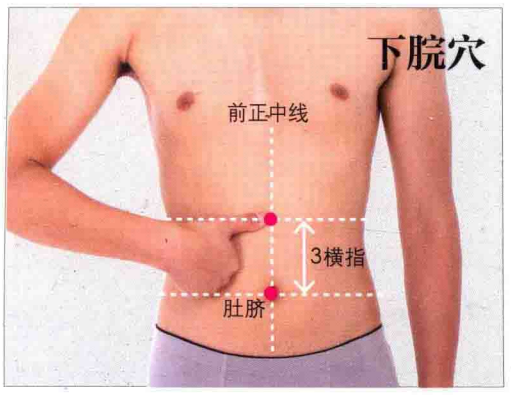
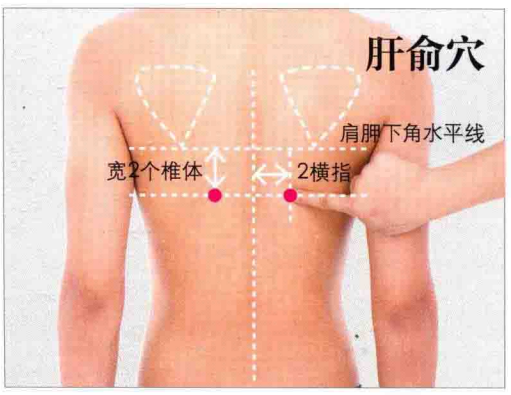
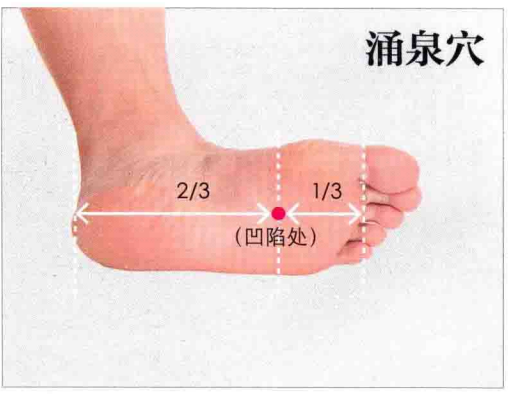
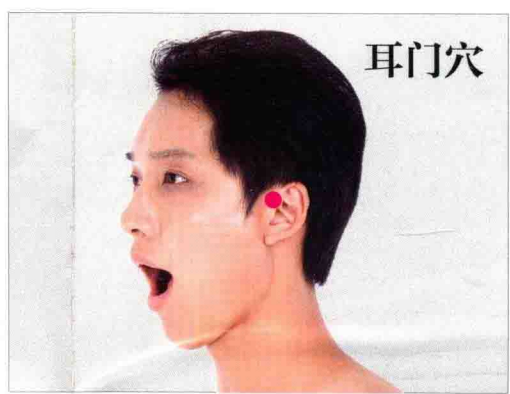
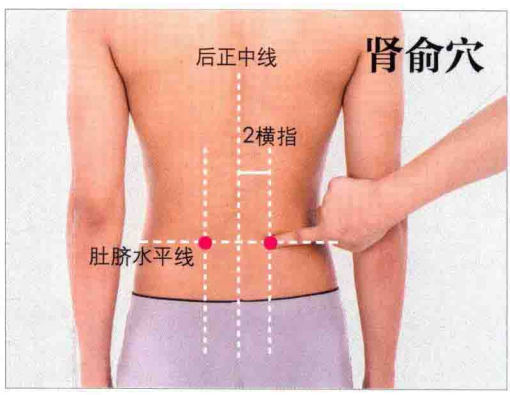
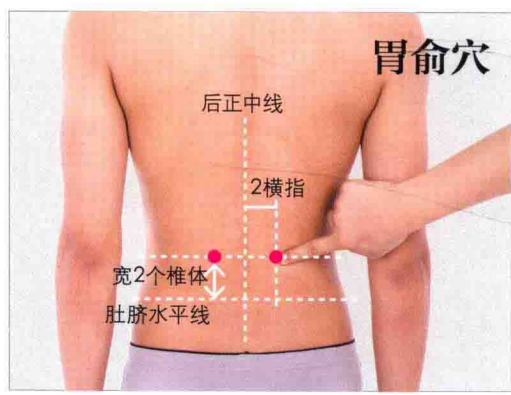
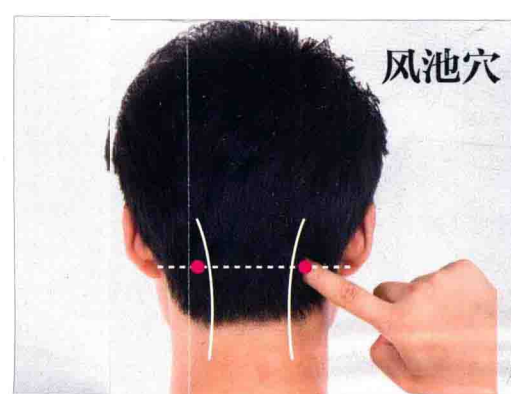
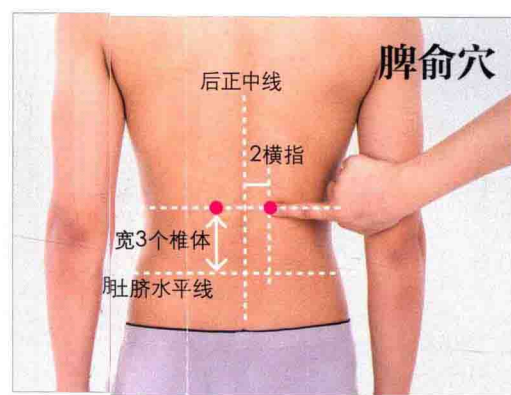
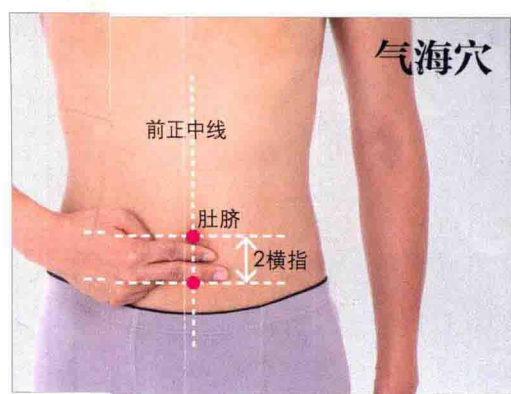
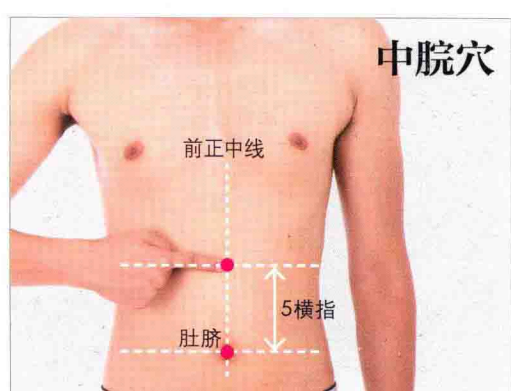
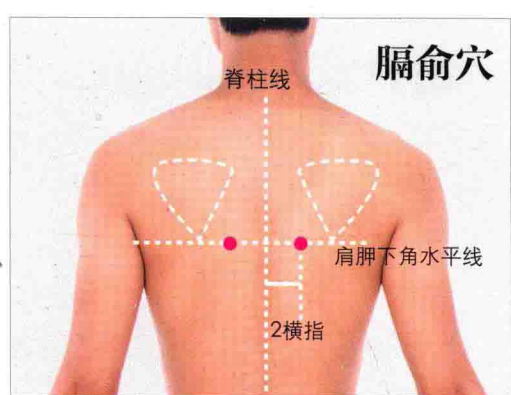
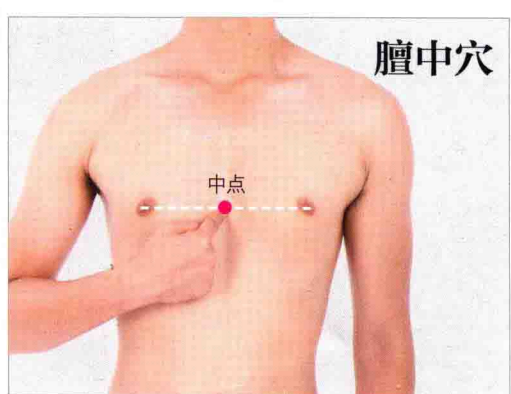
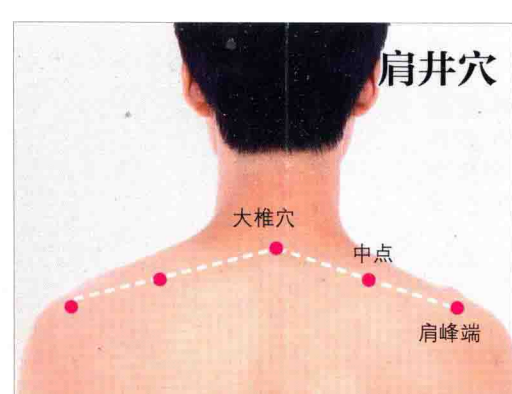
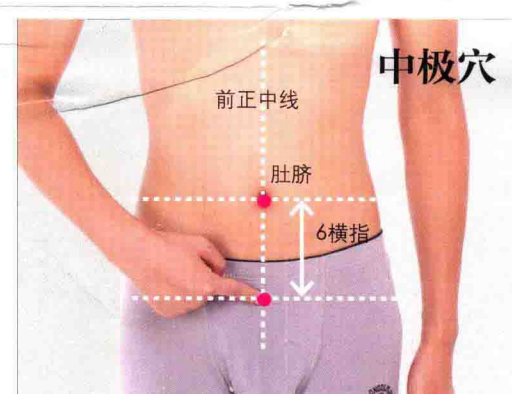
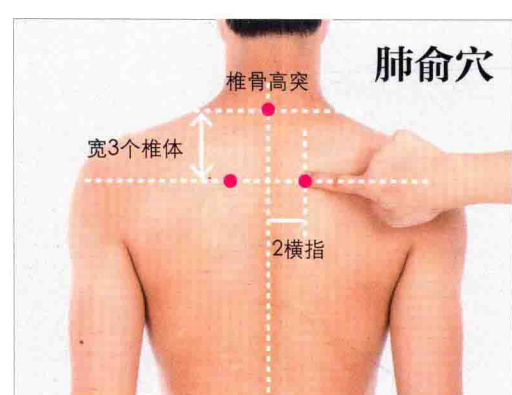
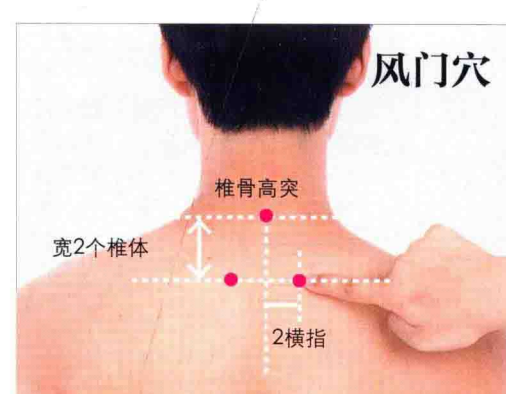
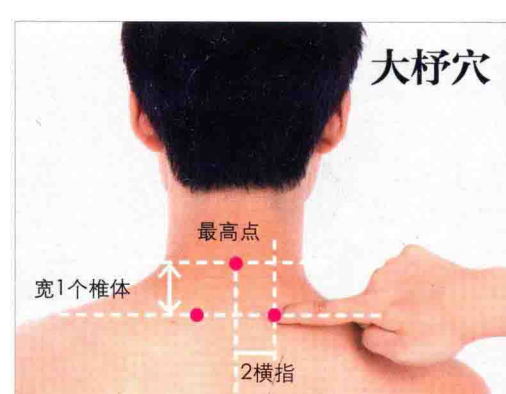
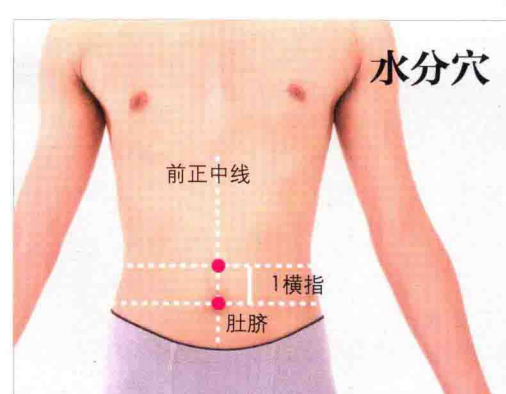
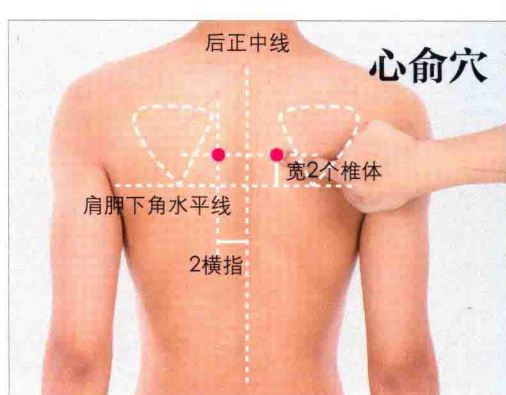
中老年人保健穴

女性特效穴

江苏凤凰科学技术出版社



《吴中朝100对症穴位方：全新升级版》赠品



第一章

吴中朝行医 30 年,80 招防治常见病

高血压 按摩风池穴、太阳穴能降压 /12

糖尿病 重力刺激胰俞穴 /16

冠心病 经常按按内关穴、膻中穴 /20

高脂血症 中脘穴、脾俞穴、气海穴能降血脂 /24

感冒 用吹风机热疗风府穴 /28

咳嗽 按压天突穴能止咳 /32

哮喘 膀胱经走罐也能治哮喘 /36

打嗝 用棉签按压人中穴 /40

咽喉肿痛 少商穴、商阳穴刺血灵 /44

消化不良 饮食有节、有洁 /46

胃痛 足三里穴天天按 /48

便秘 随手压一压耳部反射区 /52

腹泻 艾灸天枢穴 10 分钟 /56

痔疮 依次按摩长强穴、承山穴、三阴交穴 /60

失眠 双手摩擦面部至发热 /62

头痛 风府穴、风池穴管头痛 /66

面瘫 按摩面部宜轻柔 /70

落枕 找准压痛点坚持按 /72

颈椎病 按摩颈夹脊穴 /76

肩周炎 手指“爬”墙 5 分钟 /80

小腿抽筋 发作时按承山穴 /84

膝关节炎 轻柔按摩犊鼻穴、阳陵泉穴 /86

坐骨神经痛 环跳穴天天“揉面团” /90

皮肤瘙痒 重按压曲池穴、风门穴、血海穴 /94

脑中风后遗症 风池穴、肩髃穴抬起你的臂膀 /98

肥胖 推拿能减肥 /102

盗汗 太溪穴、照海穴、复溜穴益气养阴止汗 /106

痛风 阿是穴刺出血止痛灵 /108

第二章

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 /112

乳腺增生 点按膻中穴、膻窗穴消增生 /116

痛经 子宫穴是要穴 /120

更年期综合征 肝俞穴、神门穴让烦躁远去 /124

青春痘 颧髎穴、大椎穴、足三里穴让小痘痘不见了 /128

黄褐斑 足三里穴、血海穴让黄褐斑淡去 /134

第三章

让男人自信的穴位方

前列腺炎 每日都按关元穴、曲骨穴 /140

遗精 固精酒补肾固精 /144

阳痿 关元穴、中极穴助你“性”福 /148

早泄 志室穴、关元穴延长你的时间 /152

第四章

儿童健康穴位方

小儿反复感冒 刮痧 5 分钟 /158

小儿厌食 用莱菔子、鸡内金敷肚脐 /160

小儿疳积 按揉足三里穴 /162

小儿遗尿 韭菜子止尿 /164

小儿多动症 四神聪穴能集中注意力 /168

第五章

养五脏、补气血穴位方

柔肝养血 艾灸肝俞穴 /174

补肺气、润肺阴 按摩肺俞穴、太渊穴 /177

肾虚 每日泡脚揉涌泉穴 /180

补心气、活心血 内关穴、心俞穴是要穴 /184

补养脾胃 脾俞穴、胃俞穴、足三里穴最重要 /188

气血不足 脾俞穴、中脘穴、气海穴是要穴 /192

气滞血瘀 气海穴、膈俞穴、血海穴刮痧 /194

第六章

从头到脚谈养生

头部 五指梳头，每日 10 分钟 /198

耳朵 开天窗、鸣天鼓 30 分钟 /200

颈部 轻轻敲打大椎穴 /202

肩部 肩贞穴、极泉穴、缺盆穴让肩部不再疼痛 /204

胸腹部 膻中穴、期门穴、内关穴调理一身气机 /206

腰部 腰为一身之枢纽 /208

膝部 犊鼻穴让你轻松迈腿 /210

足部 养足，足也养你 /212

第七章

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 /216

夏季 百会穴、内关穴通阳宁神 /218

秋季 必按清肺要穴 /220

冬季 每日艾灸肾俞穴 /222

汉竹●健康爱家系列

吴中朝 1000 对症穴位方 全新升级版

吴中朝 主编

汉 竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

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，用穴位治病真的这么简单吗？

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三十余年，在临床工作中接触了大量病例。三十余年的临床经验，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快速选穴、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订的穴位养生方。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。希望读者通过本书的学习，让自己从此走上一条正确的养生之路，健康快乐、颐养天年！

第一章

吴中朝行医 30 年,80 招防治常见病

高血压 按摩风池穴、太阳穴能降压 /12

糖尿病 重力刺激胰俞穴 /16

冠心病 经常按按内关穴、膻中穴 /20

高脂血症 中脘穴、脾俞穴、气海穴能降血脂 /24

感冒 用吹风机热疗风府穴 /28

咳嗽 按压天突穴能止咳 /32

哮喘 膀胱经走罐也能治哮喘 /36

打嗝 用棉签按压人中穴 /40

咽喉肿痛 少商穴、商阳穴刺血灵 /44

消化不良 饮食有节、有洁 /46

胃痛 足三里穴天天按 /48

便秘 随手压一压耳部反射区 /52

腹泻 艾灸天枢穴 10 分钟 /56

痔疮 依次按摩长强穴、承山穴、三阴交穴 /60