

养生馆

一用就灵 养生祛病特效穴



随时随地、一按就灵的**特效穴位**，帮助你释放压力、缓解疼痛、调理
祛除疾病，**小穴位带来大健康！**

《养生馆》编委会 编

广东出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

· 养生馆 ·

一用就灵 养生祛病特效穴

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：养生祛病特效穴 / 《养生馆》编委会编. —广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6246-1

I. ①一… II. ①养… III. ①养生(中医)—穴位
按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068621号

Yiyongjiuling Yangsheng Qubing Textiaoxue

责任编辑：刘耕 曾永琳

特约编辑：解鲜花

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

第一章 找到身体内部的灵丹妙药

- 经络，连接穴位的通道 1
- 穴位，最贴心的随身药囊 4
- 从零开始学取穴 11

第二章 紧急救治特效穴

- 人中穴 中暑、昏厥的急救要穴 13
- 合谷穴 易找好用的紧急救治要穴 15
- 曲池穴 止痒、降压一按就灵 17
- 内关穴 疑难杂症应急要穴 19
- 百会穴 紧急救治高血压危象 21
- 尺泽穴 润肺止泻应急要穴 23
- 中冲穴 苏厥、开窍、清心第一穴 25
- 少冲穴 中风昏迷急救穴位 27

第三章 调养五脏特效穴

- 神门穴 治“心”之要穴 29
- 太冲穴 治疗肝病的首选穴位 31
- 肝俞穴 改善心情，保护肝脏 33
- 行间穴 肝火旺，找行间 35
- 期门穴 护肝、排毒要穴 37

·太渊穴 肺经大补穴，补气最强穴·····	39
·肺俞穴 养肺散热之要穴·····	41
·公孙穴 补脾、安神之要穴·····	43
·脾俞穴 脾脏散热除湿之要穴·····	45
·志室穴 保养肾脏、抵制衰老的老年保健穴·····	47
·涌泉穴 强肾第一要穴·····	49

第四章 保健强身特效穴

·下关穴 面部的保健要穴·····	51
·阳白穴 保护眼睛的穴位·····	53
·头临泣穴 畅通鼻窍的特效穴·····	54
·听宫穴 耳朵聪灵听力好·····	55
·肩髃穴 肩部保健必选的穴位·····	57
·条口穴 小腿诸疾条口取·····	59
·足三里穴 抗衰老特效穴·····	61
·命门穴 保护生命，促进生生不息的穴位·····	63
·丰隆穴 祛全身有形、无形之痰·····	65
·关元穴 调节内分泌，强身治病要穴·····	67
·膈俞穴 活血行血，补血养血·····	69
·天枢穴 理肠消疾特效穴·····	71
·胆俞穴 保护胆囊，祛除口苦·····	73
·委阳穴 祛湿利水的主要穴位·····	75
·上巨虚穴 呵护大肠，远离便秘·····	77
·养老穴 晚年健康靠养老·····	79

三阴交穴 女人不可不知的特效穴·····	81
----------------------	----

第五章 养颜、减肥、排毒特效穴

颊车穴 面部美容之奇效穴位·····	83
四白穴 美白、养眼特效穴·····	85
印堂穴 好找易用的美容穴位·····	87
睛明穴 保护眼睛的第一要穴·····	89
听会穴 解决各种耳朵烦恼的奇妙穴位·····	91
大巨穴 美胸特效穴·····	93
中脘穴 治疗消化系统疾病的第一要穴·····	95
阴陵泉穴 润肠通便，有助减肥·····	97

第六章 颈肩腰腿止痛特效穴

列缺穴 头颈疾病的克星·····	99
天柱穴 常按天柱，无落枕之忧·····	101
大椎穴 头疾、颈椎病治疗的首选要穴·····	103
肩井穴 治疗头、肩疼痛之胆经要穴·····	105
肩贞穴 肩周炎患者的福音·····	106
阳溪穴 腕臂疼痛找阳溪·····	107
承山穴 治疗腰腿疼痛之要穴·····	109
委中穴 腰背止痛委中求·····	111
肾俞穴 治疗腰背痛之要穴·····	113
血海穴 引血归经之腿部要穴·····	115
犊鼻穴 治疗膝关节病的特效穴·····	117

第七章 缓解不适症状特效穴

- 率谷穴 偏头痛的克星 119
- 风池穴 抵挡风邪的头部卫士 121
- 太阳穴 “经外奇穴”，头部“死穴” 123
- 中渚穴 耳鸣、头痛一扫空 125
- 关冲穴 热病中暑，急掐关冲 126
- 迎香穴 治疗鼻炎的第一要穴 127
- 内庭穴 牙痛的克星 129
- 劳宫穴 泻热治口疮 131
- 鱼际穴 轻松赶走声音嘶哑 132
- 商阳穴 治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝” 133
- 复溜穴 汗多可止汗，汗少可发汗 135
- 极泉穴 向狐臭说“bye bye” 137
- 大包穴 大包能解岔气 139
- 通里穴 中风失语的灵丹妙药 141
- 侠溪穴 火气大了取侠溪 143
- 膻中穴 疏理胸中闷气 145
- 阳陵泉穴 抽筋痛苦一点便消 147

第八章 祛病特效穴

- 承泣穴 眼科疾病的专家 149
- 云门穴 治咳嗽咳痰，它最灵 151
- 孔最穴 治咯血、痔疮最有效 153
- 天突穴 咳嗽患者可找它 155

• 中府穴 咳喘、胸痛的克星	157
• 曲泽穴 心痛心悸它来治	159
• 郄门穴 急性心疾用力掐	161
• 梁丘穴 急性胃病的救命良药	163
• 地机穴 掐地机可止急性腹泻	165
• 中极穴 排尿异常不着急	167
• 秩边穴 解除痔疮带给你的烦恼	169
• 丝竹空穴 癫痫患者常按丝竹空	170
• 风门穴 治疗一切外风所致的疾病	171
• 外关穴 热病的首选穴	173
• 风市穴 治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风大穴	175
• 申脉穴 矫正外八字步态的穴位	177
• 少泽穴 解决哺乳期妈妈的烦恼	179
• 昆仑穴 可对抗多重疼痛的膀胱经之穴	181
• 伏兔穴 治疗下肢疾病的常用穴	183

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替
医师诊治。

第一章

找到身体内部的灵丹妙药

经络，连接穴位的通道

【神秘的经络】

经络是人体气血运行，联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医学的重要组成部分。

经，即径，意思是纵线，有路径的意思，主要是指经络系统中的主要路径，这些路径存在于机体内部，贯穿上下，沟通内外；络的原意是网络，简单说就是主路分出的辅路，它们存在于机体的表面，纵横交错，遍布全身。

《灵枢·脉度》说：“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙。”这是将脉按大小、深浅的差异分为经脉、络脉和孙脉。它们纵横交贯，遍布全身，将人体内外、表里、脏腑、肢节连成一个有机的整体。



【 经络系统的组成 】

经络系统由经脉和络脉组成，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。

十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，故又称为正经。十二经脉分为手三阳经、手三阴经、足三阳经和足三阴经，其名称分别为手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

它们分别与各自相表里的脏或腑相互联系。阴经分布在身体内侧或腹面，阳经分布在身体外侧或背面。十二经脉将气血津液等营养物质周流全身，使人体各组织器官、四肢百骸不断地得到营养供应，从而维持身体各种功能正常进行。

奇经八脉

指别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉共8条。这8条经别道奇行，不隶属于十二脏腑，也无相表里的经脉络属，奇经八脉中的任脉和督





脉，都有固定的穴位，与十二经脉一起合称为十四经，是经络系统的主要部分。

十五络脉

十二经脉和任、督二脉各别出一络，加上脾之大络，共计15条，称为十五络脉。十二正经的络脉从本经发出，走向相表里的经脉，即阴经的络脉走向阳经，阳经的络脉走向阴经。脾之大络散布胸胁，任脉的络脉散布腹部，督脉的络脉联络足太阳经。

十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经深入体腔的分支。十二经别汇合成六组，称为六合。

十二经筋

十二经筋是十二经脉的经气输布于筋肉骨节的体系，是附属于十二经脉的筋肉系统。经筋的作用是约束骨骼，维持人体正常的运动功能。

十二皮部

十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表的部位。十二皮部的分布区域是以十二经脉在体表的分布范围而划分出来的，是人体的卫外屏障，对抵御外邪发挥着重要的作用。





穴位，最贴心的随身药囊



【穴位是人体的“随身御医”】

经络，这个中国古人发现的贯穿人体的神秘通道，长久地吸引着当代的人们。那么什么是经络呢？下面，将人体比成地球来说明这个问题。地球上有经线和纬线，起到网织地球的作用。相应地，人体上有纵行的经脉和行走其间起到联络经脉作用的络脉，经脉与络脉相互交织，网络人体，共同构成了人体的经络系统。

《黄帝内经》记载，经络是由经脉和络脉组成的，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，以及任、督二脉，还有无数条络脉。经和络纵横交错，在人体内共同构成一个环流网状系统，遍布于全身的各个部位。它不仅分布于体表，而且进入体内，与脏腑相连，并且循环往复，周而复始，运行不息，担负着运送全身气血、沟通人体内外上下的功能。

人体上的穴位就如同地球上的河流、湖泊。地球上的河流、湖泊，星罗棋布，滋养着山川树木，由于河流、湖泊的滋润，地球上的生命才能欣欣向荣，人类才能居住在有着美好生活环境的地球上。



同样地，人体的穴位分布于人体上的各个部位，其间运行的是气血津液，起到滋养人体脏腑、肌肉、骨骼、筋脉等作用，穴位里的气血津液充足，人的生命才能欣欣向荣。

经络、穴位是人体的“随身御医”。头痛、发热是疾病中常见的症状。有些小的不舒服去医院检查算不上是疾病，但是它们的存在确实会使身体不舒服。那么对于这些小打小闹似的疾病，只要我们掌握了经络、穴位，就能随时随地解决它。利用经络、穴位解决一些日常的问题，不但效果显著，而且实施起来方便、快捷，往往具有手到病除的效果，因而称其为人体的“随身御医”一点都不为过。

【神奇的穴位】

腧穴是人们在长期的医疗实践中发现的治病部位，是人体脏腑、经络之气输注于体表的特殊部位，又称为穴位。

腧穴的形成和发展共分为3个阶段。

第一阶段

远古时代，当人体某一部位或脏器发生疾病时，在病痛局部砭刺、叩击、按摩、火灸，发现可减轻或消除病痛，这就是中医理论说的“以痛





为腧”。这种“以痛为腧”所认识的腧穴，是认识腧穴的第一阶段，即无定位、无定名阶段。

第二阶段

其后当人们对体表施术部位及其治疗作用的了解逐步深入，积累了较多的经验时，发现有些腧穴有确定的位置和主治的病症，并给予位置以描述和命名，这是腧穴发展的第二阶段，即定位、定名阶段。

第三阶段

随着对经络以及腧穴主治作用认识的不断深化，古代医家对腧穴的主治作用进行了归类，并与经络相联系，说明腧穴不是体表孤立的点，而是与经络脏腑相通的。通过不断总结、分析归纳，逐步将腧穴分别归属各经。这是腧穴发展的第三阶段，即定位、定名、归经阶段。

《黄帝内经》论及穴名约160个，并有腧穴归经的记载。晋代《针灸甲乙经》记载全身经穴名349个，除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外，并对腧穴的排列顺序进行了整理，为腧穴学理论和临床应用作出了重要贡献。北宋王唯一对腧穴重新进行了考证，撰写了《铜人腧穴针灸图经》，详载了354个腧穴，并铸造铜人两具，铜人外刻经络腧穴，内置脏腑。



元代滑寿所著《十四经发挥》记载经穴亦为354个，并将全身经穴按循行顺序排列，称为十四经穴。明代杨继洲的《针灸大成》记载经穴359个，并列举了辨证选穴的范例，充实了针灸辨证施治的内容。

清代李学川的《针灸逢源》定经穴361个，并且沿用到今天。2006年12月1日实施的中华人民共和国国家标准《腧穴名称与定位》又将印堂穴（GV29）归入督脉，使经络穴位数目增加到362个。

【穴位是如何分类的】

人体的腧穴有很多，腧穴之间互相联系，不是彼此孤立的。其作用是多方面的，不是单一的。将具有共性的腧穴加以系统分类，大体上可分为十四经穴、奇穴、阿是穴3类。

十四经穴

常叫做经穴，指分布在十二经脉和任、督两脉上的腧穴。它们具有主治本经病症的共同作用，是腧穴中的最主要部分。

奇穴

指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十四经系统的腧穴。因此也叫做经外奇





穴。奇穴的分布比较分散，对某些病症有一定的特异性治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

阿是穴

俗称压痛点，古代叫做“以痛为腧”。它既无具体名称，也没有固定位置，而是以压痛点或阳性反应点作为腧穴的。阿是穴实际上是尚未命名的腧穴，是经穴产生的基础。

【穴位中的特定穴】

原穴

原穴是脏腑元气输注经过和留止于十二经脉四肢部的12个腧穴。原穴与脏腑之元气有着密切的联系，《难经·六十六难》说：“三焦者，元气之别使也，主通行三气，经历于五脏六腑。”三焦为元气之别使，三焦之气源于肾间动气，输布全身，调和内外，宣导上下，关系着脏腑气化功能，而原穴正是其所流注的部位。《灵枢·九针十二原》指出：“凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。”因此，原穴主要用于治疗相关脏腑的疾病，也可协助诊断。

络穴

络穴是十五络脉从经脉分出之处的15个腧



穴。十二经的络穴皆位于肘膝关节以下，加上任脉络穴鸠尾位于腹部，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包位于胸肋部。络穴是络脉从本经别出的部位，络穴除可治疗其络脉的病症外，由于十五络脉具有加强表里两经联系的作用，因此，络穴又可治疗表里两经的病症，如肝经络穴蠡沟，既可治疗肝经病症，又可治疗胆经病症；同样胆经络穴光明，既可治疗胆经病症，又可治疗肝经病症。

背俞穴

背俞穴是脏腑之气输注于背腰部的12个腧穴，位于背腰部足太阳膀胱经的第一侧线上，大体依脏腑位置的高低而上下排列。

募穴是脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴，均位于胸腹部有关经脉上，其位置与其相关脏腑所处部位相近。由于背俞穴和募穴都是脏腑之气输注和汇聚的部位，在分布上大体与对应的脏腑所在部位的上下排列相接近，因此，主要用于治疗相关脏腑的病变。如肺热咳嗽者，可选取泻肺之背俞穴肺俞；寒邪犯胃出现的胃痛，可灸胃之募穴中脘。

另外，背俞穴和募穴还可用于治疗与对应脏腑经络相连属的组织器官疾病，如肝开窍于目，