



大 小 健康 穴位



人体自带药囊，随时都能自我做体检。

了解常见病来龙去脉，找准穴位，对症治疗。
活学活用穴位，养、治结合，身体健康方可久远。

安子静 陶红亮 ○ 主编



化学工业出版社

大 健康

小 穴位

安子静 陶红亮 ○ 主编



化学工业出版社

本书是专为养生爱好者打造的穴位保健书。书中全面介绍了穴位保健的知识、方法，并用百余幅手绘步骤图精准示范头面部、肩颈部、腰背部、脏腑等部位常见疾患的数十种穴位保健方法，让您看得明白，学得轻松。本书内容充实，实为一本通俗易懂、操作简便的养生力作。

图书在版编目(CIP)数据

小穴位大健康/安子静,陶红亮主编. —北京:化学工业出版社, 2014.2

ISBN 978-7-122-19432-9

I. ①小… II. ①安…②陶… III. ①穴位按压
疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第321417号

责任编辑:张蕾 赵兰江
责任校对:陶燕华



出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:北京云浩印刷有限责任公司

装订:三河市前程装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张11 $\frac{1}{2}$ 字数171千字 2014年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:29.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 安子静 陶红亮

编 者 (按姓氏笔画排列)

万定丽 马九堂 马方超

王晓毅 王媛媛 朱官军

刘 毅 刘新建 安子静

苏文斌 李 宏 李健丽

杨谐挺 张 萍 张卫东

张雪莲 赵群丽 闻雪珠

陶红亮 崔召贵 崔利峰

窦丛坤

前言

现代人越来越重视自己的健康，特别是中老年人，格外关注“养生”话题。究竟什么是养生？什么样的养生方法对身体健康最有帮助？养生是一门大学问，其中蕴藏着诸多智慧和对我们生活的启迪。

其实，人体自身就携带着养生的“大药”，它遍布在身体的各个部位，这些“大药”是防病、治病的法宝。而这里所说的“大药”就是人体的穴位，它时刻为我们的健康保驾护航。

人体的头面部能泄露身体的健康机密。如果出现头晕目眩等不适，可以通过解溪穴排忧解难，它是治疗头晕目眩的良药；如果想让大脑反应灵活，可以选择大钟穴配合天枢穴，它们是醒脑、健脑的最佳搭配。

当出现肩周炎、颈椎病、肩关节扭伤等病痛时，一般人会选择药物治疗，但效果也许不是特别明显，患者也就逐渐放弃了治疗。对于这些病痛，可以尝试穴位按摩，它可以帮助祛除病痛，让患者不再受病痛的折磨。如颈椎病可以经常按摩大杼穴，帮助驱赶颈椎疼痛；肩周炎可以经常按摩养老穴、肩贞穴、手三里穴、合谷穴，帮助缓解肩周炎疼痛。

腰是支撑身体的重要部位，而脚是人体的第二心脏，如果它们



都处于疾病状态，那么身体就会垮掉。当出现腰痛、腰肌劳损、脚部肿痛等病痛困扰我们时，会直接影响我们的正常生活。为了不让这些病痛困扰我们的生活，可以通过穴位来治疗腰腿疾病。

在生命的旅途中，或许会遇到一些疾病的困扰，甚至因某些疾病让生命止步。所以，在面对不同常见疾病时，如腹泻、中暑、糖尿病、冠心病等，要懂得应对方法，让这些看似微小的疾病，就在这里止步。不再威胁我们的健康，也让我们从这些常见病中寻找健康的智慧！

追求健康是每个人的愿望，也是每个家庭的愿望。本书以穴位治疗为宗旨，从头到脚，对身体每个部位都提供了简易的穴位治疗、保健方案，让不同需求的读者都可以找到自己需要的养生保健知识。另外，对于一些常见疾病，书中专门给出了相应的简易穴位治疗方法，并告诉读者如何做好日常保健，做到未病先防。

健康就像存钱，积少才能成多。建议大家平时多利用闲暇时间，哪怕是三五分钟，参照本书适当做一下穴位保健，长期坚持，它会给您带来意想不到的惊喜。最后，真诚地希望本书能给朋友们带去健康和快乐。

编 者

2014年1月



目·录

第一章

1

经络穴位，找对方法体内自有养生大药

自身携带的药囊——穴位	2
人体的“运输联络官”——经络	3
三点轻易找准穴位	6
了解特定穴穴位分布	8
不花钱的养生之道——按摩	12
养生的左膀右臂——艾灸	15
民间特效疗法——针刺放血	17
祛除百病找拔罐	19
刮痧——从小动作中找健康	21

第二章

25

穴位按摩，疏通经络行气血

穴位按摩，蕴藏神奇功效	26
养血补血，健康路上双丰收	27
大补元气，健康生命活动原动力	29
同补气血，为健康保驾护航	31

理气解郁，身体之气通往健康	33
活血化瘀，身体处处畅通无阻	34

第三章

37

头面部保养，消除头面部不适

醒神健脑最佳搭档——大钟配天柱	38
特效率谷穴，让偏头痛远离你	39
解溪穴——头晕目眩的解药	41
按摩眼周穴位，解决眼部困扰	42
擦亮心灵窗户，远离青光眼	44
鼻子要开窍，三穴来帮助	45
牙齿要健康，五穴来相助	47
口腔问题，嘴角穴位来管辖	49
改善耳鸣的有效穴位	51
面神经麻痹的特效穴位治疗	53
改善面部皮肤松弛的按摩法	54

第四章

57

肩颈保养，消除肩颈疲劳

四大措施，在家防治颈椎病	58
护理颈椎特效穴——后溪穴和风池穴	59
脖子灵活，远离落枕	60
奇妙大杼穴，赶走颈椎之苦	62
神奇列缺穴，专治头颈问题	64

有效缓解肩周炎的穴位·····	65
按出健康，远离肩关节扭伤·····	67

第五章

69

手背部按摩，消除手臂、背部疲劳

手腕扭伤、手部冻疮的防治方法·····	70
神奇穴位，背部疼痛的解药·····	72
肘关节扭伤找准穴位来帮忙·····	73
防治“网球肘”的穴位疗法·····	75
找准类风湿关节炎“大药”·····	77

第六章

79

脏腑和谐则一身安康

心神安定，百病不生·····	80
脾胃健康，后天之本动力旺盛·····	81
慢性胃炎，让穴位来帮忙·····	83
补肺润肺，增强肺功能实用法·····	84
清除肺内垃圾，健康相伴·····	86
养肝法，让全身气血更顺达·····	87
护胆法，让身体隐士健康·····	89
缓解胆结石的特效奇法·····	90
养肾护肾，修护先天之本·····	92
穴位按摩助摆脱肾虚困扰·····	93
排肠毒，为健康护航·····	96

生殖泌尿系统，特殊部位保养有法门

月经不调，穴位按摩助调理	100
小小穴位解决痛经难题	102
闭经不要愁，九穴来帮忙	103
三大穴位助力盆腔炎治疗	105
乳腺炎——穴位按摩助康复	106
子宫脱垂——穴位按摩复位	107
五大穴位助带下病康复	109
早泄——穴位按摩渡难关	111
遗精别着急，穴位来帮忙	112
自我按摩改善前列腺炎	114
前列腺增生，穴位按摩来保健	115

腰腿保健，消除腰部、下肢疲劳

祛除腰痛，巧找穴位法	118
缓解椎间盘突出的简易穴位法	120
热水泡脚，防治疾病	122
防治小腿抽筋的穴位疗法	123
改善腰肌劳损的穴位疗法	125
消除踝关节扭伤的穴位	127
缓解足跟痛的穴位疗法	128
治疗慢性膝关节痛的简易穴位法	129
消除脚部肿痛自我按摩法	131

鸡眼的处理之道	133
膝关节炎的自我按摩法	134
腰椎骨质增生，穴位保健有妙招	135

第九章

139

常见疾病，对症开方巧治常见病

糖尿病，从身体“药囊”助稳病情	140
高热不退，找身体特效穴位	141
失眠，不可过多依赖药物	143
贫血，找特效穴位按摩来帮忙	146
高血压，身体自带“穴位降压药”	147
分清类型，巧妙治疗感冒	149
九个穴位灵活选用治中暑	151
穴位按摩，排便顺畅	153
特效穴位冠心病治疗	155
简单急救方治昏厥	157
身体里的“止泻药”	158
简易穴位法，戒酒醒酒	159
调节膀胱和肾气，治疗尿失禁	160

附录

163

常见穴位取穴方法及功效保健



· 第一章

经络穴位，找对方法体内自有养生大药

人体的每一个穴位都是一味灵丹妙药，穴位是身体自带的一种天然“大药房”，它时刻为我们的健康保驾护航。但最关键的一步就是看我们会不会用它了，能不能将它的功效发挥到最大。





自身携带的药囊——穴位

穴位的分类

在人体中，众多的穴位密布于经络之上。穴位主要有三大特点：① 穴位是经络之气输注于体表的部位；② 穴位是疾病反映在体表的部位；③ 穴位是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。人体有数百个穴位，这些穴位基本上可以分为三大类。

第一大类：十四经穴

十四经穴是人体上的主要穴位，也就是经穴，它们归属于十二经脉和任脉、督脉，有固定的名字和位置，如中府穴、云门穴、侠白穴、天府穴、尺泽穴、列缺穴、太渊穴、鱼际穴、孔最穴、少商穴等。

第二大类：阿是穴

阿是穴又称压痛点、天应穴、不定穴，它们没有固定的名字、固定的位置及固定的疗效。关于阿是穴的来源《千金要方》中记载：“吴蜀多行灸法，有阿是之法。言人有病痛，即令捏其上，若果当其处，不问孔穴，即得便快或痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是。”如按摩足三里穴下1~2寸，会有明显疼痛，这里就是阿是穴。



第三大类：经外穴

经外穴过去称经外奇穴，简称奇穴。奇是相对于常而言的，即以十四经穴为常。经外穴是十四经穴以外有固定名字、位置、主治功效的穴位，这类穴位的治疗功效比较单一，如四神聪穴、太阳穴、鱼腰穴、腰眼穴、内迎香穴、涌泉穴、二白穴、八风穴、独阴穴、气喘穴等都属于经外穴。

穴位的主要作用

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，是针灸、推拿等疗法的施术部位。腧与“输”通，或简作“俞”，“输”有转输、输注的含义，“俞”有气血留存的含义；“穴”即孔隙。所以，腧穴的本义就是指人体脏腑经络之气转输或者输注于体表的分肉腠理和骨节交会的特定的孔隙。腧穴不是孤立于体表的点，而是与体内脏腑有密切联系、互相“输通”的特殊部位。“输通”是双向的，从内而外，反映病痛；从外而内，接受刺激，治疗疾病。下面大家一起来了解一下腧穴的主治作用。

1. 近治作用：凡是腧穴均能治疗该穴所在部位及邻近组织、器官的疾病。
2. 远治作用：在十四经腧穴中，特别是十二经脉在四肢肘膝关节以下的腧穴，不但能治疗局部病证，还能治疗本经循行所涉及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证，甚至具有治疗全身疾患的作用。
3. 特殊作用：大量临床实践证明，某些穴位对机体的不同状态可以起到双向的良性调整作用，如泄泻时，针刺天枢穴能止泻；便秘时，针刺天枢穴能通便。另外，腧穴的治疗作用还具有相对的特异性，如大椎穴退热，至阴穴矫正胎位等。



人体的“运输联络官”——经络

经络遍布全身，是气血运行、联系脏腑和全身各部的通道，也是人体功能的调控系统。经络在人体表面纵横交错，包括经脉和络脉两大部分，其中纵行的干线称为经脉，由经脉分出网络全身各部位的分支叫络脉。

经络系统主要包括十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经

筋、十二皮部及许多孙络、浮络等。下面简单介绍一下十二经脉、奇经八脉、十五络脉。

十二经脉属脏为里，属腑为表

《灵枢·海论》云：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”故十二经脉互为表里，属脏为里，属腑为表，包括手三阳经、手三阴经、足三阳经、足三阴经。十二经脉是人体气血运行的通道，也是经络系统的主体。

手三阳经包括手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，它们从手走到头；手三阴经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经，它们从胸走到手；足三阳经包括足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，它们从头走到脚；足三阴经包括足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，它们从脚走到腹胸。

奇经八脉不属于脏腑

奇经八脉既不属于脏腑，也没有表里配合的关系，它另行别道，所以称之为“奇经”。奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。奇经八脉交错循行于十二经脉之间，其主要作用体现在两方面：①沟通十二经脉之间的联系；②对十二经脉气血有蓄积和渗灌的调节作用。

一般而言，如果奇经八脉畅通，人就会感到浑身经络畅通，精力充沛。奇经八脉的开通是受传统养生家重视的，李时珍在《奇经八脉考》中说：“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道，八脉者先天之根，一气之祖。”中医学认为，在奇经八脉之中，任、督二脉在整个养生过程中的作用非常大，任脉总督一身之阴经，故称“阴脉之海”；督脉总督一身之阳经，故称“阳脉之海”。

十五络脉都有哪些

1. 手太阴之别络：从列缺穴处分出，起于腕关节上方，在腕后半寸处走向手阳明经；其支脉与手太阴经相并，直入掌中，散布于鱼际部。

2. 手阳明之别络：从偏历穴处分出，在腕后三寸处走向手太阴经；其支脉

向上沿着臂膊，经过肩髃，上行至下颌角，遍布于牙齿，支脉进入耳中，与宗脉会合。

3. 足阳明之别络：从丰隆穴处分出，在外踝上八寸处，走向足太阴经；其支脉沿着胫骨外缘，向上联络头项，与各经的脉气相合，向下联络咽喉部。

4. 足太阴之别络：从公孙穴处分出，在第一跖跗关节后一寸处，走向足阳明经；其支脉进入腹腔，联络胃肠。

5. 手少阴之别络：从通里穴处分出，在腕后一寸处走向手太阳经；其支脉在腕后一寸半处别而上行，沿着本经进入心中，向上系舌本，连属目系。

6. 手太阳之别络：从支正穴处分出，在腕后五寸处向内注入手少阴经；其支脉上行经肘部，网络肩髃部。

7. 足太阳之别络：从飞扬穴处分出，在外踝上七寸处，走向足少阴经。

8. 足少阴之别络：从大钟穴处分出，在内踝后绕过足跟，走向足太阳经；其支脉与本经相并上行，走到心包下，外行通贯腰脊。

9. 手厥阴之别络：从内关穴处分出，在腕后两寸处浅出于两筋之间，沿着本经上行，维系心包，络心系。

10. 手少阳之别络：从外关穴处分出，在腕后两寸处，绕行于臂膊外侧，进入胸中，与手厥阴经会合。

11. 足少阳之别络：从光明穴处分出，在内踝上五寸处，走向足厥阴经，向下联络足背。

12. 足厥阴之别络：从蠡沟穴处分出，在内踝上五寸处，走向足少阳经；其支脉经过胫骨，上行到睾丸部，结聚在阴茎处。

13. 任脉之别络：从鸠尾（尾翳）穴处分出，自胸骨剑下行，散布于腹部。

14. 督脉之别络：从长强穴处分出，挟脊柱两旁上行到项部，散布在头上；下行的络脉从肩胛部开始，从左右别走足太阳经进入脊柱两旁的肌肉。

15. 脾之大络：从大包穴处分出，浅出于渊腋穴下三寸处，散布于胸胁部。

经络在临床上的应用

1. 解释病理变化

经络与疾病的发生、传变有密切的关系。某一经络功能异常，就容易遭受外邪侵袭，既病之后，外邪可以沿着经络进一步内传脏腑。经络不但是外邪由表入里的传变途径，也是内脏之间、内脏与体表组织间病变相互影响的途径。

2. 协助疾病诊断

经络有一定的循行部位和脏腑的络属，可以反映所属脏腑的病证。所以在临床上，可以根据疾病所出现的症状，结合经络循行的部位及所联系的脏腑，作为临床诊断的依据，如胁痛多病在肝胆，胁部是肝经和胆经的循行之处。另外，人们根据经络循行通路，或经气聚集的某些穴位上出现的疼痛、结节、条索等，以及皮肤的形态、温度等改变来诊断和治疗疾病，如肺脏有病，中府穴可有压痛。

3. 指导临床治疗

经络学说早已被广泛用于疾病治疗，尤其是针灸、按摩等疗法。如针灸中的“循经取穴法”，就是经络学说的具体应用。



三点轻易找准穴位

第一点：尺寸测量找穴位

先要找到自己身上的尺子，如足三里穴在外膝眼下3寸。在找的时候是不是要用尺子量呢？就算真的用尺子量也不一定是准确的。因为每个人的身高存在差异，有的人个子矮，有的人个子高。所以，不能用一个统一刻度的尺子去量。有些人会问，那怎么办呢？

其实，每个人身体器官的长度都是和身形成正比的，中医根据这个特点，非常智慧地提出“同身寸”的概念，也就是每个人都以自己的身体器官作为标准确定一个长度。你有你的“寸”，我有我的“寸”，每个人“寸”的长度都是不一样的，都是根据自己的身形“量身打造”的。如人乳头之间的距离为八寸，两个人的身形不一样，虽然两个人乳头之间的距离都是八寸，但实际长度是不一样的。