

中国气象频道



春 夏 秋 冬

穴位 养生方

李智 ● 著



小病小痛，穴位一招搞定！
国内第一本四季穴位保健书！

中医国际形象大使 李智 专业奉献
中国保健协会副理事长 吴大真 作序推荐

全国百佳出版单位

 化学工业出版社

四季养生堂

春夏秋冬 穴位养生方

李智◎著



化学工业出版社

·北京·

《春夏秋冬穴位养生方》是一本由国内知名中医李智亲手打造的四季穴位保健书。一个穴位解决一个季节性身体小问题，是百姓最有用的季节性穴位保健图书。按摩相应穴位还可以有效缓解白领们的一些“现代疾病”，堪称一个穴位解决多种问题。

图书在版编目 (CIP) 数据

春夏秋冬穴位养生方 / 李智著. —北京: 化学工业出版社, 2014. 8
(四季养生堂)
ISBN 978-7-122-20741-8

I. ①春… II. ①李… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 104388 号

责任编辑: 胡敏 何丹
责任校对: 陈静

装帧设计: 刘丽华

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 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 141 千字 2014 年 8 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

春夏秋冬，四时交替，暮去朝来，花开花谢，世间的万事万物都在按照一定的规律发展变化。一年四季的变化影响着人体，人的五脏六腑、四肢七窍的功能活动与季节变化密切相关，《黄帝内经》对此有精辟的阐述“此人与天地相应者也”。这就告诉我们，在预防及诊治疾病时，应注意自然环境及阴阳、四时、气候等因素对人体的影响。

《黄帝内经》说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是，则僻邪不至，长生久视。”“僻邪不至”是说病邪不能侵袭。“长生久视”是延长生命、不易衰老的意思。顺时养生是中医养生学的一条极其重要的原则，也可以说是长寿的法宝。

中国气象频道根据广大民众的实际需求，开辟了《四季养生堂》这个节目，以气象（天气、气候、地理、物候、阴阳）为主要切入点，以节气为线索，以中医养生保健为主要内容，从穴位、饮食等多个方面指导老百姓如何根据季节变化来养生保健、延年益寿，欣闻根据节目内容整理并精心策划制作的图书出版在即，作者李智邀我为其中的这本《春夏秋冬穴位养生方》作序，本人荣幸之至。

《四季养生堂》的节目嘉宾、《春夏秋冬穴位养生方》作者李智老师年轻有为，讲课生动形象，是目前活跃在中医科普一

线的青春活力派，活跃在国际大舞台，她的穴位养生科普工作已经使很多人受益，出版的几本图书也很畅销，所著的穴位养生书还曾被评为“中国十大健康图书”，并在人民大会堂接受颁奖。

《春夏秋冬穴位养生方》是目前市场上第一本从“四时”角度切入，讲述穴位养生方法的图书，也有别于李智老师之前所有的穴位养生书，可以说是对穴位养生的一个新的诠释，这本书详细地告诉你，什么季节易发生什么病症，什么穴位最适合用来调治，结合示意图演示具体操作，并对老百姓普遍关注的相关问题进行了解答，使穴位养生更结合实际，是很接地气的一本书。

通过本书，不仅把观众观看节目时没来得及记住的或是还未完全掌握的知识留存下来，还进行了总结提炼，让大家慢慢体会，让更多的人受益，相信读者会在书中找寻到适合自己的穴位养生方法，只要简单动动手，就能手到健康来，小病小痛全跑掉。

吴大真

2014年初于北京

《目录》

春

春季防风疹——血海穴

◎**养生秘笈** 春风既能带来温暖，也会带来风邪。风疹是风邪引起的最常见疾病之一。风疹最大的特点就是痒，如果不注意控制，会从一个部位发展到全身。春季防风疹可以通过点按血海穴来治疗。

春风得意时，最需防风疹 12

风疹的特点——痒 12

防风疹就按摩血海穴 13

血海穴怎么找、怎么按 13

专家咨询台 14

愉悦心情——神门穴

◎**养生秘笈** 春季是抑郁症、焦虑症等各种心理疾病高发的季节，中医理论认为，肝气郁结容易造成抑郁、烦躁等不良情绪。可以按摩手腕部的神门穴，打通心气，告别叹气，拥抱愉悦。

春季肝阳旺，心火重，烦躁焦虑是常事 16

常按神门穴，让心情愉悦 16

神门穴怎么找、怎么按 17

专家咨询台 18

春夏秋冬

补气养阳——关元穴

◎**养生秘笈** 春夏季节，人体阳气最旺。这时候艾灸关元穴，能够培补人体元气，增强人体免疫力，避免季节性的疾病发生。关元穴在脐下3寸，也就是常说的丹田部位。

春夏养阳要补气 /10

艾灸关元穴可长寿 /10

关元穴怎么找、怎么灸 /11

专家咨询台 /12

治疗胆结石——阳陵泉穴

◎**养生秘笈** 缓解胆结石不适症状，可按摩阳陵泉穴。阳陵泉穴位于小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处。两手拇指按压此穴，并反复按摩5分钟，可获良好效果。

冬补让肝胆负担重 /14

每天按揉阳陵泉穴，保肝利胆 /14

阳陵泉穴怎么找、怎么按 /15

专家咨询台 /15

淡化鱼尾纹——丝竹空穴

◎**养生秘笈** 随着皮肤的衰老，眼角的鱼尾纹会越来越多。就在鱼尾纹聚集的部位，有个穴位叫作丝竹空穴，有很好的除皱作用。经常按摩，能够淡化鱼尾纹、明目提神。

冬去春来，岁月留痕 /18

常按丝竹空穴，美容又保健 /18

丝竹空穴怎么找、怎么按 /19

预防花粉症——迎香穴

◎**养生秘笈** 春天，阳气生发，冬日感受的风邪和寒邪会被驱逐到体外，会引发花粉症。预防花粉症，可以用两手的食指轻轻按揉鼻子两侧的迎香穴。

春光灿烂，要防花粉症 /21

花粉症是冬季闭藏不当所致 /21

对付花粉症，迎香穴有奇效 /22

迎香穴怎么找、怎么按 /22

缓解疲惫——膏肓穴

◎**养生秘笈** 有一句俗语叫作春困秋乏，也就是说春秋两季，人们容易感觉身体困倦疲劳，体力不佳，打不起精神，这时就要用到一个能够使你恢复体力的穴位——膏肓穴。

春困秋乏按膏肓穴 /25

“病入膏肓”的由来 /25

膏肓穴怎么找、怎么按 /26

治感冒发热——大椎穴

◎**养生秘笈** 春天气温变化较大，容易遭受风邪侵袭，导致人体各种疾病发生，感冒发热就是其中之一，可以通过按压大椎穴治疗，大椎穴位于第七颈椎棘突下，针刺大椎穴放血的方法最好。

春 夏 秋 冬

风邪侵袭易伤身 /28

针刺泄阳最有效 /28

大椎穴怎么找、怎么按 /29

专家咨询台 /30

治头痛——风府穴

◎**养生秘笈** 春天风邪猖狂，风邪上窜巅顶易引起头痛头晕。后颈部的风府穴最容易感受风邪，治疗与风有关的疾病首选此穴。按摩此穴对头痛有很好的效果。

风邪入络引头痛 /31

保护后脑勺，消除头痛 /32

风府穴怎么找、怎么按 /32

专家咨询台 /33

夏

健脾利湿——隐白穴和太白穴

◎**养生秘笈** 夏天，暑热亦挟湿，湿易困脾。防范湿邪侵入身体，保护脾，不让身体受到伤害，可以找隐白穴和太白穴。每天刺激这两个穴位可以增强脾的功能，健脾利湿。

夏天暑热亦挟湿 /36

湿易困脾，表现为浮肿 /36

按隐白穴，可助阳热之气蒸发 /37

隐白穴怎么找、怎么按 /37

祛湿除邪有太白穴 /38

太白穴怎么找、怎么按 /38

专家咨询台 /39

防治腹泻——上巨虚穴

◎**养生秘笈** 夏天，我们在饮食方面最常犯的毛病就是贪凉和饮食不节，很容易引起腹泻。夏季腹泻可找上巨虚穴来治疗。上巨虚穴在小腿的外侧，外膝眼下6寸，胫骨前缘外侧一横指。

夏季腹泻，多是饮食不节惹的祸 /41

上巨虚穴防治腹泻最有效 /41

上巨虚穴怎么找、怎么按 /42

专家咨询台 /42

防治胃火——内庭穴

◎**养生秘笈** 夏天寒气下降，阳气上升，人体内火重，特别容易造成胃火上升。防治胃火，可按摩内庭穴。最好在每日三餐之前的半个小时之前按揉，每次按揉5~10分钟为宜。

夏天阳气旺，内庭穴帮你降胃火 /44

内庭穴怎么找、怎么按 /44

专家咨询台 /45

宁心安神——内关穴

◎**养生秘笈** 夏天天气热，心脑血管疾病高发，按摩内关穴可以有效预防。内关穴在前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。此外，对于冠心病、心绞痛等心脏方面的问题，也可以找内关穴来调治。

春 夏 秋 冬

内关穴扫尽胸中苦闷 /47

心脏疾病也可找内关穴 /48

内关穴怎么找、怎么按 /48

专家咨询台 /49

调理气血——百会穴

◎**养生秘笈** 百会穴是夏季治疗头晕和低血压的好帮手，按摩这个穴位还能缓解夏日的倦怠、乏力等症状。百会穴就在头顶部，用掌心按摩它就能达到最佳效果。

夏季湿热侵犯，需补足正气 /51

一身之宗，百神之会 /51

百会提升一身之阳气 /52

百会穴怎么找、怎么按 /52

专家咨询台 /53

神清气爽——大敦穴

◎**养生秘笈** 夏季天气闷热潮湿，我们容易出现脾气急躁、烦躁失眠等症状，可以按摩大敦穴来调理。大敦穴位于大脚趾上，是肝经的井穴，是缓解焦虑非常重要的穴位。

夏季养心，在一个“静”字 /54

大敦穴，低调的大哥 /54

护好大敦穴，肝经通畅神清爽 /55

大敦穴怎么找、怎么按 /55

专家咨询台 /56

冬

瘦腰——带脉穴

◎**养生秘笈** 夏季是最适宜减肥的季节，此时按摩腰部的带脉穴就有很明显的瘦腰效果。此外，还有与之同名的经脉——带脉，也能帮我们瘦腰。

夏季是减肥黄金季 /57

让带脉束住多余的肉 /57

带脉穴怎么找、怎么按 /58

专家咨询台 /59

夏季减肥——滑肉门穴

◎**养生秘笈** 夏季是减肥的好时节，减肥要追求健康，就找滑肉门穴来帮忙，按摩它能够祛痰湿，还能帮助脾胃运化。每天用双手推一推滑肉门穴，夏季减肥轻松搞定。

夏季减肥，常揉滑肉门穴 /60

“滑肉门”的由来 /61

滑肉门穴怎么找、怎么按 /61

专家咨询台 /62

醒脑开窍——人中穴

◎**养生秘笈** 夏季高温、酷暑，天气闷热很容易导致中暑，中暑了可掐按人中穴（即水沟穴）。人中穴最大的作用就是急救，抗休克。掐人中穴，最好由指甲比较平的、有力气的人来操作。

夏天易中暑，人中穴来救命 /64

天气通于鼻，地气通于口 /64

春 夏 秋 冬

水沟近鼻长流水 /65

人中穴是个多功能穴 /65

人中穴怎么找、怎么按 /65

专家咨询台 /66

治胃病——上、中、下腕穴

◎**养生秘笈** 夏季消暑，饮食不节极易诱发胃病，推荐上、中、下腕穴。在腹部，肚脐上方5寸、4寸、2寸的地方有三个穴，分别叫作上、中、下腕穴。把姜切片，同时隔姜艾灸这三个穴位可治疗胃痛。

夏季消暑不当致胃痛 /68

胃是后天之本，要养 /68

上腕穴专治胃脘疼痛 /69

中腕穴治脾胃病最有效 /69

下腕穴治腹胀、呕吐 /69

上、中、下腕穴怎么找、怎么按 /70

专家咨询台 /71

镇痛万金油——合谷穴

◎**养生秘笈** 合谷穴是非常重要的镇痛穴位，不仅可以用在面部部位，也可以用于治疗腹痛、痛经等症状。还因为它位于手部，也能用来治疗鼠标手等现代常见病。

夏季饮食贪凉，牙痛腹痛常发生 /72

合谷穴是“止痛万金油” /72

合谷穴怎么找、怎么按 /73

养心安神——膻中穴

◎**养生秘笈** 夏天，人的心阳最为旺盛，要宽心顺气，推荐膻中穴。膻中穴就在心窝的地方，就在两个乳头连线的中点。按摩膻中穴能加强气的运行效率，有助于养心，预防心血管病。

夏季阳盛要养心 /76

膻中穴为气会，最能保护心 /76

膻中穴怎么找、怎么按 /77

益气助阳——气海穴

◎**养生秘笈** 古人说“气海一穴暖全身”，下腹部是女性的子宫、卵巢藏身之处，是极其重要的部位。夏天要保养好气血，益气助阳、调经固经，推荐气海穴。艾灸气海穴能填精补肾，让人每天都有饱满的精力。

夏天能量消耗大，要保养气血 /79

气海一穴暖全身 /79

气海穴怎么找、怎么按 /80

治口腔溃疡——巨阙穴

◎**养生秘笈** 天气炎热，身体的失调非常容易触发口腔溃疡。口腔溃疡可按摩胸部的巨阙穴，巨阙穴位于胸骨的下端，胸骨剑突大凹陷的下面。每天在巨阙穴上按摩3~5分

春 夏 秋 火

分钟，坚持2~3天，可将心火驱逐出体外。

口腔溃疡多因心火盛 /82

巨阙穴是心的侍卫 /82

巨阙穴怎么找、怎么按 /83

专家咨询台 /84

缓解头痛——头维穴

◎**养生秘笈** 夏天天气炎热，心烦意乱就容易引起头痛，按摩头维穴有一定的止痛效果，平时用手指摆成梳子的形状，梳一梳头上的头维穴，是缓解头痛的简单方法。

夏季易头痛 /85

头维穴明目醒脑治头痛 /85

头维穴怎么找、怎么按 /86

专家咨询台 /86

夏季调养肠胃——足三里穴

◎**养生秘笈** 防治夏季肠胃疾病可刺激足三里穴，足三里穴位于外膝眼下四横指处，距胫骨前缘一横指，酸麻胀感最强处，握紧拳头，微微用力捶打即可。

夏季是肠胃疾病的高发季 /88

每天揉三里，胜吃老母鸡 /88

足三里穴怎么找、怎么按 /89

专家咨询台 /90

秋

肠道“润滑剂”——支沟穴

◎**养生秘笈** 秋燥会引发便秘，推荐肠胃的“润滑剂”——支沟穴。支沟穴的位置在前臂背侧手腕上3寸的地方，是三焦经上的穴位，可以宣泄三焦的火气，防止秋燥便秘。

秋燥引发便秘 /94

支沟穴是肠胃的“润滑剂” /94

支沟穴怎么找、怎么按 /95

专家咨询台 /95

健步如飞——飞扬穴

◎**养生秘笈** 秋高气爽最适合远足，步行后小腿酸痛，这时可以求助小腿后面的飞扬穴，通过敲打小腿肚，能够有效缓解腿部疲劳。

秋游归来腿脚酸 /97

飞扬穴让你健步如飞 /97

飞扬穴怎么找、怎么按 /98

专家咨询台 /99

健运脾胃——太乙穴

◎**养生秘笈** 吃得多了容易给脾胃造成负担，按摩太乙穴可缓解胃疼胃胀。太乙穴在脐上2寸，前正中线旁开2寸，左右各一穴，用两手同时推揉即可。

春 夏 秋 冬

胃肠有问题，揉揉太乙穴 /100

“手指犁地”，给胃松松土 /100

太乙穴怎么找、怎么按 /101

专家咨询台 /102

养肺调血——太渊穴

◎**养生秘笈** 肺通秋气，秋季是养肺的季节，按摩手太阴肺经上的原穴太渊穴，能滋阴润肺、止咳化痰。太渊穴在手腕掌侧，动脉搏动处。

秋养肺，找太渊 /103

按摩太渊穴还能治疗心律失常 /104

太渊穴怎么找、怎么按 /104

专家咨询台 /105

增强免疫力——身柱穴

◎**养生秘笈** 季节更替的时候是流行性感冒的高发期，增强免疫力、不怕病菌侵袭，推荐身柱穴。身柱穴在后背两个肩胛骨的中间，上接头部，下面与腰背相连，多按摩身柱穴能扶正祛邪、补足正气。

免疫力好不生病 /107

身柱穴是人体的“顶梁柱” /107

小儿百病灸身柱穴 /108

身柱穴怎么找、怎么按 /108

专家咨询台 /109