

大众 穴位 保健手册

全身不适 ● 头颈部不适 ● 躯干部不适

根据不同体质、不同症状，在适合的经络穴位上施以正确的刺激，缓解症状，消除不适。

主编：程凯 程红锋

程氏针灸
Cheng's

非物质文化遗产保护名录

INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE

“程氏针灸”创始于十九世纪末，至今已有140多年。
第二代传承人程凯，中国首位针灸养生工程硕士。
被授予北京市“国家级”、首批国家级“非遗大师”称号。



 军事医学科学出版社

大众 穴位 保健手册

主编：程 凯 程红锋

副主编：梁 军 李天罡 郝强收
编 委：陶 冶 付 哲 周正坤 徐 玲
周 静 李 由 秦 卓

 军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众穴位保健手册 / 程凯, 程红锋主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5163-0133-3

I. ①大… II. ①程… ②程… III. ①推拿—穴位—手册
IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第 037230 号

策划编辑: 孙宇 于庆兰 责任编辑: 吕连婷

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039, 66931053, 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmssp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 8

字数: 90千字

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次

定价: 29.80元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

PREFACE

“生活中我们总会遇到身体这里不舒服那里疼一下的时候，却不知道这些可能是身体经络的求救信号，如果有丰富的经络穴位知识，则可以预警健康，也可以通过一些小方法来防治疾病，但可惜很多人不了解经络。所以，请把你发现的身体小变化发给我，我帮你分析，推荐方法，用了有效记得反馈我！”

这是2011年3月，我在我的新浪博客里发的一条信息，两年多的时间里，我共收到并回复了约10万个提问，帮助大家分析健康状况，指导正确刺激经络和穴位的方法，自我缓解症状，祛除病痛。

我经常把身上的经络穴位比喻自备药物，如速效救心丸——极泉、降压0号——人迎、降糖灵——然谷，又如小人参——气海、炒白术——中脘、六味地黄丸——太溪、参苓白术散——脾经小腿循行线、排毒养颜丸——胃经小腿循行线等等。

相对于药物来说，身上的经络穴位绿色、安全、无毒副作用，并且随身携带、方便经济、可以反复使用，甚至没有任何成本。掌握经络穴位知识，根据不同体质、不同疾病、不同症状，在适合的经络穴位上施以正确的刺激，或点或按，或刮或灸，或刺血或拔罐，不仅可以缓解症状，防治疾病，与其他治疗相配合，还可以减少常规治疗中药物的毒副作用，减少药物用量，提高药效。

本书针对生活中经常出现的多种疾病症状，总结了针对性的经络穴位解决方法，力求一穴一症，一方一病，快速解决实际问题。在编排上图文并茂，方便操作，让您一学就会，一用就灵。

@程氏针灸_程凯



第一部分 使用帮助

1. 穴位按摩手法.....	2
1. 揉法.....	2
2. 按法.....	2
3. 点法.....	2
4. 拿法.....	3
5. 搓法.....	3
2. 耳穴点压手法.....	4
1. 点压法.....	4
2. 耳豆贴敷法.....	4
3. 电针疗法.....	4
3. 足疗推拿手法.....	5
1. 单示指叩拳法.....	5
2. 拇指指腹按压法.....	6
3. 示指刮压法.....	6
4. 单示指钩掌法.....	7
5. 双指钳法.....	7
6. 双示指刮压法.....	8
7. 拇指推法.....	8
8. 摇法.....	9
4. 耳郭解剖位置图.....	10
5. 耳穴全图.....	11
6. 耳穴分区图.....	12
7. 足穴图.....	13

第二部分 消除身心不适

1. 全身不适.....	16
赶走疲劳 神清气爽.....	17
舒缓情绪 释放压力.....	19
心烦意乱 劳宫神门.....	21
易怒抑郁 就开四关.....	23
摆脱失眠 睡个好觉.....	25
快速止痛 重返岗位.....	27
防治感冒 大椎风门.....	29
中暑晕厥 人中救急.....	31
预防中风 头部五经.....	33
血压过高 压迫人迎.....	35

目录 CONTENTS

强壮身体	关元三里..... 37	乌鸡白凤	太阴脾经..... 45
久病不愈	华佗夹脊..... 39	皮肤瘙痒	百虫窝找..... 48
戒烟戒酒	合谷神门..... 41	肥胖体重	化痰丰隆..... 50
排毒养颜	阳明胃经..... 43	有汗无汗	合谷复溜..... 52

2. 头颈部不适..... 54

偏正头痛	率谷头维..... 55	鼻子出血	孔最帮忙..... 66
巅顶头痛	足心涌泉..... 57	鼻塞不通	迎香通天..... 67
头晕目眩	百会风池..... 59	耳鸣耳聋	耳前三穴..... 70
眼睛酸痛	睛明四白..... 61	肩背疼痛	拿点结合..... 71
眉棱骨痛	攒竹鱼腰..... 63	落枕颈痛	气舍翳风..... 73
目赤肿痛	耳尖放血..... 65	面部痤疮	曲池肺俞..... 74

3. 躯干部不适..... 76

咳嗽痰黄	鱼际少商..... 77	结石炎症	奇穴胆囊..... 92
咽干唇燥	列缺照海..... 79	消化不良	天枢大横..... 94
心悸心慌	弹拨极泉..... 81	腰痛腿麻	肾俞秩边..... 96
胸闷气短	膻中舒缓..... 83	弹拨手臂	闪腰可治..... 98
乳腺保养	乳根天宗..... 84	小便不利	委中委阳..... 100
呃逆不止	攒竹膈俞..... 86	痔疮脱肛	前臂二白..... 102
恶心呕吐	内关真灵..... 88	大便不通	巨虚支沟..... 104
胃胀胃痛	梁丘中脘..... 90		

4. 四肢部不适..... 106

腿肚抽筋	一点就松..... 107	足跟疼痛	太溪涌泉..... 110
膝腿酸痛	犊鼻鹤顶..... 108		

5. 男科、妇科、儿科不适..... 112

月经不调	隐白阴交..... 113	遗精阳痿	腰骶八髎..... 119
纠正胎位	艾灸至阴..... 115	小儿疳积	四缝捏积..... 121
外阴瘙痒	中都蠡沟..... 117		

使用帮助

第一部分



工作结束，复杂的情绪和劳累的身体强烈需要休息，可头脑却异常清醒，白天紧张、忙碌的工作如同放电影一般一遍遍在眼前出现，一点困意都没有？多梦，早醒，睡眠时间短……糟糕的睡眠质量使得工作时身体不听使唤，不但降低工作效率，久而久之还头疼……每天就寝前按照下面的方法进行穴位按摩，让高质量的睡眠为生活保驾护航！

1. 穴位按摩手法

1. 揉法

用手掌大、小鱼际，掌根部分或手指罗纹面，着力吸定于穴位或一定部位上，做轻柔缓和的环旋转动。作用力虽轻柔缓和，但通过揉动可形成内摩擦，在组织深层产生温热效应，具有宽胸理气、消积导滞、活血祛瘀、消肿止痛的作用。



2. 按法

用手指或手掌面着力于体表一定部位或穴位上，逐渐用力下压，称为按法。属于挤压类手法。按压时着力部位要紧贴体表，不可移动，方向要垂直于体表，用力要由轻而重，稳而持续，使刺激充分透达机体组织深部，切忌用暴力猛然按压。



3. 点法

用拇指指端或拇指、示指屈曲后的近侧指间关节突起部分着力于体表一定部位或穴位上，施力于人体深层组织的手法，称点法。属于挤压类手法。点法实际上源于按法，是由按法演变而来的一种手法。它与按法最大的区别就是施力面积小，而刺激量强。



4. 拿法

用拇指与示、中两指，或用拇指与其余四指相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性提捏。拿法刺激较强，具有舒筋通络、活血止痛的作用。操作时肩臂要放松，手腕要灵活，以指峰和指面为着力点，提的动作缓和，用力由轻而重，不能暴力猛然提起。



5. 搓法

用双手掌面挟住患者肢体的一定部位，相对用力作快速搓揉，同时做上下往返移动，称搓法，适用于肩部、胁肋部及四肢部等可以挟持住的部位，以上肢部最为常用。注意双手向相反方向用力搓动，同时配合做上下往返移动。注意来回搓动的频率要快，幅度要均匀，而上下移动的速度要慢。搓法是一种刺激较为温和的手法，具有调和气血，舒筋通络的作用。多作为按摩治疗的辅助手法，在按摩治疗结束时应用，可以放松肌肉，理顺组织。



2. 耳穴点压手法

1. 点压法

在耳部相应穴位用探针、火柴梗、棉签等物点压，压力要均匀，一般每日自行按压3~5遍，双耳交替按压为佳。

2. 耳豆贴敷法

即在耳穴表面用胶布贴敷小球状材料并按压的一种疗法。经专业医生贴敷后，每日需按压穴位3~5次，每次每穴按压30~60秒，3~7天更换一次穴位。本方法既能持续刺激穴位，又安全无痛，无副作用，适宜广泛运用。



3. 电针疗法

采用多头电极经络电脉方法，同时刺激多个耳部穴位，微小电流对耳穴的持续刺激，模拟医生的手法操作，比普通针灸刺激时间更长。且多个穴位同时起效，有主穴配穴，形成一个多穴处方，加之电脉冲刺激平和而持久，疗效更稳定，绿色无毒副作用，配合传统耳穴治疗，对失眠、神经衰弱、头痛、疲劳综合征、高血压等多种常见疾病治疗效果显著。

3. 足疗推拿手法

1. 单示指叩拳法

用一手持脚，另一手的示指第一、二指间关节弯曲扣紧，其余四指握拳，用示指第一指间关节为施力点，点压足部反射区，称单示指叩拳法。



【着力点】 示指第一指关节。

【动作要领】 将示指弯曲，拇指靠于示指末节，给示指以向上的力量，保持示指指骨同手掌、前臂、上臂成一条直线，以固定着力点，可以省力。示指关节按压时，压1次提起1次，解除压力。有些带状反射区，可先用力压下，使患者感到疼痛，然后慢慢移动。本法刺激量较大，故点压力量应由小到大，不可暴力猛然点压。

【适用部位】 本法在足部推拿中最为常用，大部分穴位都可用本法治疗，常用于肾、肾上腺、输尿管、膀胱、额窦、垂体、头部、眼、耳、斜方肌、肺及支气管、心、脾胃、胰、肝胆、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门、腹腔神经丛、肩、肘、膝、上下颌、扁桃体、性腺、上下身淋巴结等足部反射区。

2. 拇指指腹按压法

用一手持脚，另一手的拇指指腹为施力点，轻轻按压，称拇指指腹按压法。

【着力点】 拇指指尖及指腹。

【动作要领】 拇指关节在患者足部皮肤上弯曲成直角，垂直用力按压。拇指按压足底时，其余四个手指支在足背上；拇指按压足背时，其余四个手指支在足底上。按压时力量应由小到大。

【适用部位】 本法多用于足底反射区和足两侧反射区，如心、性腺、胸椎、腰椎、骶椎、前列腺或子宫、尿管及阴道、髋关节、直肠、腹股沟、坐骨神经、下腹部、肋骨等足部反射区。

3. 示指刮压法

以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，用示指内侧缘施力刮压按摩，称示指刮压法。

【着力点】 示指内侧缘。

【动作要领】 以拇指固定，示指要弯曲呈镰刀状（如果不清楚手指的具体形状，请参考手法演示画面），用示指内侧缘施力刮压按摩。

【适用部位】 本法多用于甲状腺、生殖腺、尾骨内侧、前列腺或子宫、喉与气管及食管、胸部淋巴结、内耳迷路等足部反射区。



4. 单示指钩掌法

用一手握住患者脚部，另一手示指、拇指张开，其余三指握成拳状，以示指桡侧缘擦摩足部反射区，称单示指钩掌法。

【着力点】示指桡侧。

【动作要领】示指、拇指张开，其余三指成拳状，以拇指固定，示指桡侧缘擦摩足部反射区。

【适用部位】本法适用于胸部淋巴腺、喉头、气管、尾骨、坐骨神经、内耳迷路等足部反射区。

5. 双指钳法

将示指、中指弯曲成钳状，夹住患者的足拇趾，以中指的第二节指骨外侧固定足穴位置，以示指内侧在其上加压，称双指钳法。

【着力点】示指内侧。

【动作要领】一手握脚，另一手示指、中指弯曲呈钳状，夹住患者足拇趾，以示指的第二节指骨内侧固定足穴位置，并与拇指相对用力加压。本法的施力部位在示指内侧，虽然是以示中指夹住足穴，但中指的作用是固定足穴，示指的作用是加压。

【适用部位】本法常用于颈椎、甲状旁腺这两个足部反射区的治疗。

6. 双示指刮压法

将双示指弯曲呈镰刀状，用双手示指内侧同时施力刮压，称双示指刮压法。

【着力点】示指内侧。

【动作要领】双示指弯曲呈镰刀状，用双手示指内侧同时施力刮压。本法的施力部位同示指刮压法，不过是双手同时操作。

【适用部位】本法常用于足背部膈反射区的治疗。

7. 拇指推法

用拇指着力于足的一定部位做单向直线移动，称拇指推法。

【着力点】拇指指腹。

【动作要领】操作时拇指指腹要紧贴体表，用力稳健，速度缓慢均匀，应沿骨骼走向施行，且在同一层次上推动。

【适用部位】当相距很近的几个穴位或反射区都需要推拿时，多采用本法操作，如肾、输尿管、膀胱、结肠等足反射区。

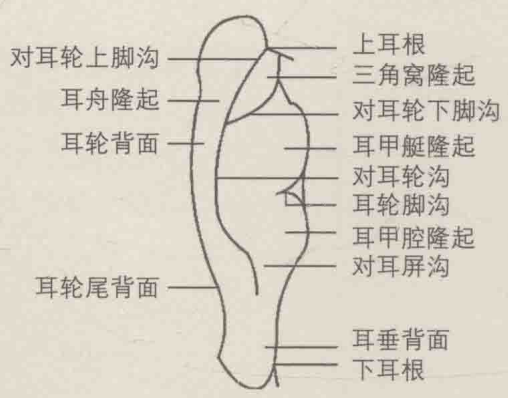
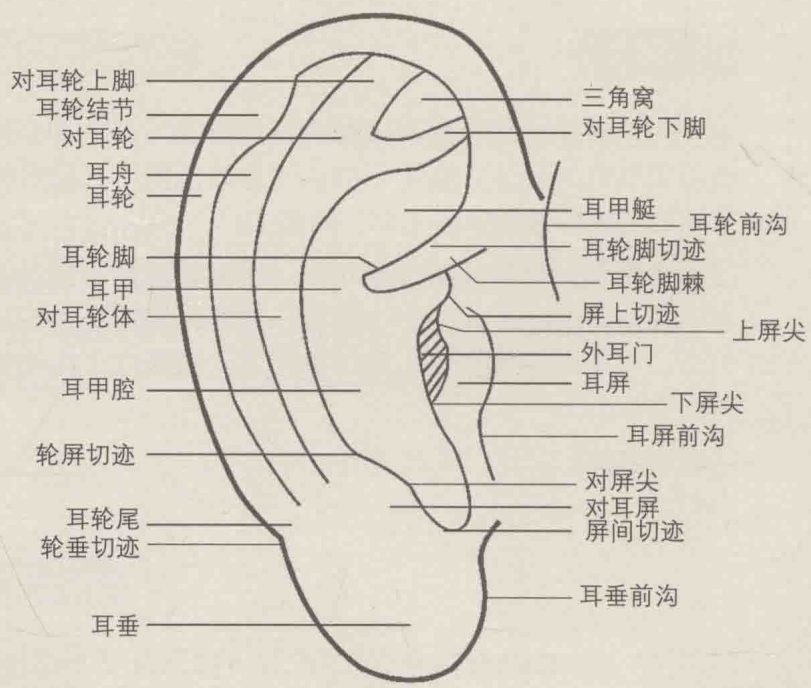
8. 摇法

一手握住或扶住足趾或踝关节近端肢体，另一手握住足趾或踝关节远端肢体，在关节的生理运动范围内，做足趾或踝关节缓和回旋的被动摇转运动，称摇法。

【动作要领】操作时动作要和缓，用力要稳健，摇动范围在正常生理活动范围之内，由小到大，频率由快而慢，然后再由大至小，频率则逐渐转快。为保护关节，需要在手法操作前先行放松关节。

【适用部位】适用于足趾关节及踝关节。

4. 耳郭解剖位置图



5. 耳穴全图

