

特效穴

按摩保健 标准图册

权威专家
按摩经验大公开
真人图解
一看就懂
一学就会

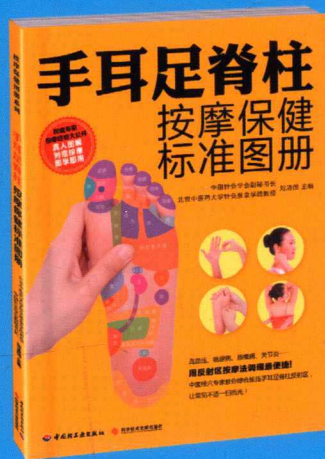
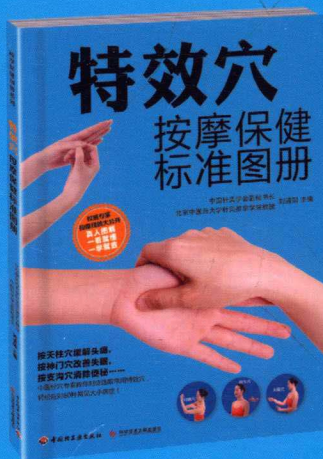
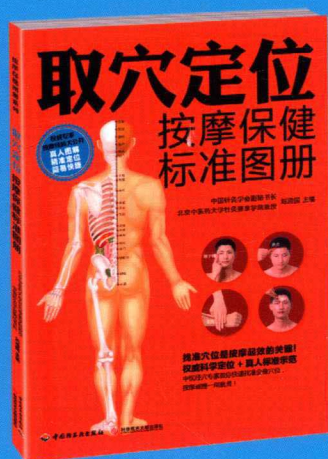
中国针灸学会副秘书长
北京中医药大学针灸推拿学院教授 刘清国 主编

按天柱穴缓解头痛，
按神门穴改善失眠，
按支沟穴消除便秘……

中医经穴专家教你对症选取常用特效穴，
轻松应对60种常见大小病症！



“按摩保健图册系列”是一套关于人体穴位及反射区按摩的养生保健图册，共计3本——《取穴定位按摩保健标准图册》《特效穴按摩保健标准图册》《手耳足脊柱按摩保健标准图册》，分别从简易取穴、特效穴、手耳足脊柱反射区3个方面，以全彩真人图解的形式，为广大读者提供常见病症的具体按摩方案，简单易行，方便实用。



上架建议：生活健康

ISBN 978-7-5023-9682-4



定价：29.80元

特效穴

按摩保健标准图册

刘清国 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴按摩保健标准图册/刘清国主编. —北京: 科学技术文献出版社,
2015. 1
ISBN 978-7-5023-9682-4

I. ①特… II. ①刘… III. ①穴位按压疗法-图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第298086号

特效穴按摩保健标准图册

责任编辑: 王巧丽 舒秀明

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 李洁 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5023-9682-4

定 价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131287S2X101ZBW

目录



第一章

学会穴位按摩，做健康的主人

特效穴按摩及其作用	8
什么是特效穴	8
按摩的作用	8
按摩的适应证	8
找准穴位的技巧	9
骨度分寸法	9
体表标志法	10
手指同身寸法	12
简便取穴法	12
穴位按摩的常用手法和递质	13
简单有效的按摩手法	13
按摩常用的递质	14
按摩的原则及注意事项	15
按摩的原则	15
按摩的注意事项	15



第二章

保养五脏的特效穴按摩

培元固本，延年益寿	20
足三里穴	20
养老穴	20
涌泉穴	20
关元穴	21
神阙穴	21
命门穴	21
宣肺解表，疏风清热	22
肺俞穴	22
鱼际穴	22
中府穴	22
曲池穴	23
大椎穴	23
迎香穴	23

健脾和胃，调经统血	24
天枢穴	24
丰隆穴	24
三阴交穴	24
阴陵泉穴	25
中脘穴	25
太白穴	25
养心安神，补肾益气	26
极泉穴	26
神门穴	26
少冲穴	26
劳宫穴	27
内关穴	27
太溪穴	27
疏肝理气，化积消痰	28
风池穴	28
肝俞穴	28
环跳穴	28
太冲穴	29
足临泣穴	29
日月穴	29



第三章

常见不适症状的特效穴按摩

头痛	32
百会穴	32
头维穴	33
天柱穴	33
咳嗽	34
肺俞穴	34
中府穴	35
尺泽穴	35
呃逆	36
期门穴	36
上脘穴	37
膈俞穴	37
腹胀	38
天枢穴	38
中脘穴	39
梁门穴	39
食欲不振	40
不容穴	40
承满穴	41
脾俞穴	41
牙痛	42
内庭穴	42
颊车穴	43
颧髎穴	43
失眠	44
神门穴	44
照海穴	44
视力减退	45
当阳穴	45
承泣穴	45
耳鸣	46
阳谷穴	46

耳门穴	47	瞳子髎穴	52
听宫穴	47	便秘·····	53
晕车晕船·····	48	中脘穴	53
水沟穴	48	大肠俞穴	54
内关穴	48	支沟穴	54
眩晕·····	49	口臭·····	55
率谷穴	49	大陵穴	54
头窍阴穴	49	劳宫穴	54
鼻出血·····	50	口腔溃疡·····	56
迎香穴	50	承浆穴	56
太溪穴	50	角孙穴	56
眼睛疲劳·····	51	心悸·····	57
承泣穴	51	少冲穴	57
四白穴	52	郄门穴	57



第四章 常见疾病的特效穴按摩

慢性支气管炎·····	60	梁丘穴	69
尺泽穴	60	胃俞穴	69
鱼际穴	61	贫血·····	70
列缺穴	61	血海穴	70
支气管哮喘·····	62	肝俞穴	71
神阙穴	62	脾俞穴	71
定喘穴	63	胃下垂·····	72
孔最穴	63	胃俞穴	72
慢性鼻炎·····	64	下腕穴	72
迎香穴	64	慢性肾炎·····	73
合谷穴	65	肾俞穴	73
印堂穴	65	下极俞穴	74
慢性胃炎·····	66	水分穴	74
中脘穴	66	慢性胆囊炎·····	75
梁门穴	67	胆俞穴	75
足三里穴	67	阳陵泉穴	75
结肠炎·····	68	糖尿病·····	76
小肠俞穴	68	足三里穴	76

阳池穴	77	偏历穴	87
腕骨穴	77	颊车穴	87
高血压病·····	78	感冒·····	88
涌泉穴	78	风池穴	88
太冲穴	79	大椎穴	89
悬钟穴	79	风门穴	89
高脂血症·····	80	急性扁桃体炎·····	90
大椎穴	80	中府穴	90
脾俞穴	81	合谷穴	91
丰隆穴	81	商阳穴	91
冠心病·····	82	慢性咽炎·····	92
内关穴	82	天突穴	92
极泉穴	83	照海穴	93
心俞穴	83	少商穴	93
半身不遂·····	84	肥胖症·····	94
风市穴	84	梁门穴	94
中渚穴	85	天枢穴	95
阳溪穴	85	水道穴	95
面瘫·····	86		
温溜穴	86		



第五章 骨关节病的特效穴按摩

急性腰扭伤·····	98	三间穴	104
外关穴	98	天宗穴	105
委中穴	99	条口穴	105
水沟穴	99	关节炎·····	106
颈椎病·····	100	梁丘穴	106
肩外俞穴	100	鹤顶穴	107
大杼穴	101	膝眼穴	107
天宗穴	101	腰椎间盘突出·····	108
落枕·····	102	委中穴	108
后溪穴	102	筋缩穴	109
肩井穴	103	阳陵泉穴	109
腕骨穴	103	足跟痛·····	110
肩周炎·····	104	仆参穴	110

然谷穴	111	手三里穴	114
太溪穴	111	肩髃穴	115
坐骨神经痛	112	后溪穴	115
环跳穴	112	四肢麻木	116
秩边穴	113	肩髃穴	116
腰阳关穴	113	曲池穴	117
颈肩综合征	114	阳陵泉穴	117



第六章 妇儿疾病的特效穴按摩

月经不调	120	更年期综合征	128
关元穴	120	足三里穴	128
子宫穴	121	神门穴	129
血海穴	121	百会穴	129
痛经	122	小儿感冒	130
地机穴	122	肺俞穴	130
水泉穴	123	三关穴	131
隐白穴	123	二扇门穴	131
急性乳腺炎	124	小儿积滞	132
足临泣穴	124	内八卦穴	132
至阳穴	125	大肠经穴	133
少泽穴	125	四横纹穴	133
乳腺增生	126	小儿肺炎	134
膻中穴	126	肺经穴	134
乳根穴	127	肝经穴	135
膺窗穴	127	六腑穴	135

小儿盗汗	136	七节骨穴	139
心经穴	136	脊柱穴	139
肾经穴	137	小儿支气管炎	140
肾顶穴	137	天门穴	140
小儿腹泻	138	定喘穴	140
板门穴	138	天河水穴	141



第七章 男科疾病的特效穴按摩

阳痿	144	三阴交穴	146
命门穴	144	阴陵泉穴	146
会阳穴	144	性欲低下	147
前列腺疾病	145	气海穴	147
神阙穴	145	长强穴	147



附录 人体常用穴位速查表

头面部常用穴位速查表	148
颈项部常用穴位速查表	150
上肢部常用穴位速查表	151
胸腹部常用穴位速查表	153
肩背腰部常用穴位速查表	155
下肢部常用穴位速查表	158

特效穴

按摩保健标准图册

刘清国 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

特效穴按摩保健标准图册/刘清国主编. —北京: 科学技术文献出版社,
2015.1
ISBN 978-7-5023-9682-4

I. ①特… II. ①刘… III. ①穴位按压疗法-图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第298086号

特效穴按摩保健标准图册

责任编辑: 王巧丽 舒秀明

策划编辑: 王巧丽 责任终审: 李洁 封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5023-9682-4

定 价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131287S2X101ZBW

目录



第一章

学会穴位按摩，做健康的主人

特效穴按摩及其作用	8
什么是特效穴	8
按摩的作用	8
按摩的适应证	8
找准穴位的技巧	9
骨度分寸法	9
体表标志法	10
手指同身寸法	12
简便取穴法	12
穴位按摩的常用手法和递质	13
简单有效的按摩手法	13
按摩常用的递质	14
按摩的原则及注意事项	15
按摩的原则	15
按摩的注意事项	15



第二章

保养五脏的特效穴按摩

培元固本，延年益寿	20
足三里穴	20
养老穴	20
涌泉穴	20
关元穴	21
神阙穴	21
命门穴	21
宣肺解表，疏风清热	22
肺俞穴	22
鱼际穴	22
中府穴	22
曲池穴	23
大椎穴	23
迎香穴	23

健脾和胃，调经统血	24
天枢穴	24
丰隆穴	24
三阴交穴	24
阴陵泉穴	25
中脘穴	25
太白穴	25
养心安神，补肾益气	26
极泉穴	26
神门穴	26
少冲穴	26
劳宫穴	27
内关穴	27
太溪穴	27
疏肝理气，化积消痰	28
风池穴	28
肝俞穴	28
环跳穴	28
太冲穴	29
足临泣穴	29
日月穴	29



第三章

常见不适症状的特效穴按摩

头痛	32
百会穴	32
头维穴	33
天柱穴	33
咳嗽	34
肺俞穴	34
中府穴	35
尺泽穴	35
呃逆	36
期门穴	36
上脘穴	37
膈俞穴	37
腹胀	38
天枢穴	38
中脘穴	39
梁门穴	39
食欲不振	40
不容穴	40
承满穴	41
脾俞穴	41
牙痛	42
内庭穴	42
颊车穴	43
颧髻穴	43
失眠	44
神门穴	44
照海穴	44
视力减退	45
当阳穴	45
承泣穴	45
耳鸣	46
阳谷穴	46

耳门穴	47	瞳子髎穴	52
听宫穴	47	便秘·····	53
晕车晕船·····	48	中腕穴	53
水沟穴	48	大肠俞穴	54
内关穴	48	支沟穴	54
眩晕·····	49	口臭·····	55
率谷穴	49	大陵穴	54
头窍阴穴	49	劳宫穴	54
鼻出血·····	50	口腔溃疡·····	56
迎香穴	50	承浆穴	56
太溪穴	50	角孙穴	56
眼睛疲劳·····	51	心悸·····	57
承泣穴	51	少冲穴	57
四白穴	52	郄门穴	57



第四章 常见疾病的特效穴按摩

慢性支气管炎·····	60	梁丘穴	69
尺泽穴	60	胃俞穴	69
鱼际穴	61	贫血·····	70
列缺穴	61	血海穴	70
支气管哮喘·····	62	肝俞穴	71
神阙穴	62	脾俞穴	71
定喘穴	63	胃下垂·····	72
孔最穴	63	胃俞穴	72
慢性鼻炎·····	64	下腕穴	72
迎香穴	64	慢性肾炎·····	73
合谷穴	65	肾俞穴	73
印堂穴	65	下极俞穴	74
慢性胃炎·····	66	水分穴	74
中腕穴	66	慢性胆囊炎·····	75
梁门穴	67	胆俞穴	75
足三里穴	67	阳陵泉穴	75
结肠炎·····	68	糖尿病·····	76
小肠俞穴	68	足三里穴	76

阳池穴	77	偏历穴	87
腕骨穴	77	颊车穴	87
高血压病·····	78	感冒·····	88
涌泉穴	78	风池穴	88
太冲穴	79	大椎穴	89
悬钟穴	79	风门穴	89
高脂血症·····	80	急性扁桃体炎·····	90
大椎穴	80	中府穴	90
脾俞穴	81	合谷穴	91
丰隆穴	81	商阳穴	91
冠心病·····	82	慢性咽炎·····	92
内关穴	82	天突穴	92
极泉穴	83	照海穴	93
心俞穴	83	少商穴	93
半身不遂·····	84	肥胖症·····	94
风市穴	84	梁门穴	94
中渚穴	85	天枢穴	95
阳溪穴	85	水道穴	95
面瘫·····	86		
温溜穴	86		



第五章 骨关节病的特效穴按摩

急性腰扭伤·····	98	三间穴	104
外关穴	98	天宗穴	105
委中穴	99	条口穴	105
水沟穴	99	关节炎·····	106
颈椎病·····	100	梁丘穴	106
肩外俞穴	100	鹤顶穴	107
大杼穴	101	膝眼穴	107
天宗穴	101	腰椎间盘突出·····	108
落枕·····	102	委中穴	108
后溪穴	102	筋缩穴	109
肩井穴	103	阳陵泉穴	109
腕骨穴	103	足跟痛·····	110
肩周炎·····	104	仆参穴	110

然谷穴	111	手三里穴	114
太溪穴	111	肩髃穴	115
坐骨神经痛	112	后溪穴	115
环跳穴	112	四肢麻木	116
秩边穴	113	肩髃穴	116
腰阳关穴	113	曲池穴	117
颈肩综合征	114	阳陵泉穴	117



第六章 妇儿疾病的特效穴按摩

月经不调	120	更年期综合征	128
关元穴	120	足三里穴	128
子宫穴	121	神门穴	129
血海穴	121	百会穴	129
痛经	122	小儿感冒	130
地机穴	122	肺俞穴	130
水泉穴	123	三关穴	131
隐白穴	123	二扇门穴	131
急性乳腺炎	124	小儿积滞	132
足临泣穴	124	内八卦穴	132
至阳穴	125	大肠经穴	133
少泽穴	125	四横纹穴	133
乳腺增生	126	小儿肺炎	134
膻中穴	126	肺经穴	134
乳根穴	127	肝经穴	135
膺窗穴	127	六腑穴	135

小儿盗汗	136	七节骨穴	139
心经穴	136	脊柱穴	139
肾经穴	137	小儿支气管炎	140
肾顶穴	137	天门穴	140
小儿腹泻	138	定喘穴	140
板门穴	138	天河水穴	141



第七章 男科疾病的特效穴按摩

阳痿	144	三阴交穴	146
命门穴	144	阴陵泉穴	146
会阳穴	144	性欲低下	147
前列腺疾病	145	气海穴	147
神阙穴	145	长强穴	147

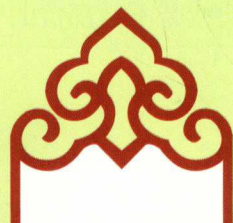


附录 人体常用穴位速查表

头面部常用穴位速查表	148
颈项部常用穴位速查表	150
上肢部常用穴位速查表	151
胸腹部常用穴位速查表	153
肩背腰部常用穴位速查表	155
下肢部常用穴位速查表	158

第一章

学会穴位按摩，
做健康的主人



特效穴按摩及其作用

什么是特效穴

特效穴指的是取穴简单，一学就会，能在短时间内迅速缓解病情的穴位。本书针对每个病症选取2~3个，最多不超过4个特效穴位，以方便读者能尽快找准穴位，通过自己按摩或者家人按摩，在短时间内迅速缓解病情。

按摩的作用

按摩疗法就是运用一定的手法在人体的某些部位进行操作，以达到消除疲劳、健身防病、延缓衰老的一种保健方法。按摩可以疏通经络、畅通气血、平衡阴阳，调节整体而达到保健作用。同时还可以通过点压穴位等以达到消炎止痛、解郁散滞、去瘀生新、通利关节、正骨理筋、促进组织修复、调节内分泌等作用。

疏通经络 人们在工作、学习、运动、旅行中，经常会出现疲劳乏力或肌肉酸痛等，运用按摩手段可以消除疲劳，缓解不适症状。保健按摩消除疲劳的机制之一就是疏通经络。由于肌肉疲劳导致经络阻塞，经络阻塞不通导致肌肉疲劳、酸痛不适等症状。采用相应的按摩手法，在人体一定的经络穴位或部位进行推拿按摩，可以疏通经络，正所谓“通则不痛”。

畅通气血 因为经络是气血运行的通道，经络通畅，气血运行也会得到改善。通过按摩可以加快疲劳不适部位的气血运行，从而使机体的肌

肉、关节、筋脉等得到气血的濡养，迅速解除疲劳，恢复体力。

平衡阴阳 在生理状态下，人体阴阳维持着动态平衡，如果阴阳平衡遭到破坏，就会转化成疾病，所以，要健体防病，就要保持阴阳的平衡状态。按摩疗法对人体各个部位进行推拿操作，涉及到的既有阴经，又有阳经，可以调整人的经络并使之处于阴阳平衡状态，“阴平阳秘”则身体健康。

调整脏腑，增强正气 按摩疗法通过对全身经络，特别是一些保健要穴（如肾俞、关元、气海、足三里、涌泉等穴）进行按摩，可以增强和调整五脏六腑的生理功能，使人体的气血生成与运行、水液的输布与排泄、饮食的消化与气机的调畅等脏腑功能活动正常，从而起到健体防病的作用。

按摩可以增强人体的正气，促进血脉流通，使气机调畅；可以增强体质，提高正气的抗邪能力，减少或防止疾病的发生。

此外，按摩疗法几乎适用于从事各种工作的人们学习使用，又不受时间或场地的限制，自我或家人按摩均可，便于学习和传播。

按摩的适应证

按摩疗法主要适用于内科疾病、五官科疾病、骨质增生性疾病、软组织损伤性疾病，以及儿科、妇科、男科疾病等。

找准穴位的技巧

关于腧穴的定位，历代医家都非常重视。因为临床取穴是否准确，与针灸、推拿等外治法的疗效直接相关。同时，经过历代医家和大量临床实践，关于取穴定位已经积累了许多宝贵的经验，主要方法有骨度分寸法、手指同身寸法、体态标志法以及一些简便的取穴法。

骨度分寸法

骨度分寸法，是指以体表骨节为主要标志，

折量全身各部的长度和宽度，定出分寸，用于腧穴定位的方法。目前采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》规定的人体各部的分寸为基础，并结合历代学者创用的折量分寸作为定穴的依据。不论男女、老幼、高矮、胖瘦，均可按此标准测量。全身主要“骨度”折量寸见表1-1。

表1-1 骨度折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
头部	前发际正中到后发际正中	12	直寸	如前发际不明显，从印堂穴至大椎穴作18寸，印堂穴至前发际3寸，大椎穴至后发际3寸
	前额两发角之间	9	横寸	
	耳后两乳突之间	9	横寸	
胸腹部	天突穴到胸剑联合中点	9	直寸	胸部直寸一般以肋骨间隙为取穴根据，每一肋骨大约折作1.6寸
	胸剑联合中点到脐中	8	直寸	
	脐中到耻骨联合上缘	5	直寸	
	两乳头之间	8	横寸	
背腰部	肩胛骨内缘至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
身侧部	腋窝顶点至季肋	12	直寸	季肋指第11肋端下方， 髌枢指股骨大转子高点
	季肋以下至髌枢	9	直寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9	直寸	用于手三阴、手三阳经骨度分寸
	肘横纹至腕横纹	12	直寸	
下肢部	耻骨联合上缘至内辅骨上廉	18	直寸	内辅骨上廉指股骨内侧髁上缘， 内辅骨下廉指胫骨内侧髁下缘； 膝中的水平线，前平膝盖下缘， 后平腓横纹，屈膝时可平犊鼻穴
	内辅骨下廉至内踝尖	13	直寸	
	髌枢到膝中	19	直寸	
	膝中到外踝尖	16	直寸	
	外踝尖到足底	3	直寸	

体表标志法

体表标志取穴法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴定位的方法。

体表解剖标志可分为固定标志和活动标志两种。

固定标志

固定标志，指由骨节和肌肉所形成的突起或凹陷、五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、脐窝等。如腓骨小头前下凹陷处定阳陵泉。

活动标志

活动标志，指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等体表标志。例如，微张口，耳屏正中前缘凹陷中取听宫。

常用体表定位方法如下：

第2肋：平胸骨角或锁骨下可触及的肋部即第2肋。

第4肋间：男子乳头平第4肋间。

第7颈椎棘突：颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。

第2胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点。

第3胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

第7胸椎棘突：直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。

第12胸椎棘突：直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂嵴最高点连线的中点。

第4腰椎棘突：两髂嵴最高点连线与后正中线的交点。

第2骶椎：两髂后上棘连线与后正中线交点。

骶管裂孔：取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

肘横纹：与肱骨内上髁、外上髁连线相平。

腕掌侧远端横纹：与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

腕背侧远端横纹：与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。