

健康图解



单双穴，护健康，治百病

巧用单双穴，病症一扫光

YIXUEMIAOYONG SHUANGXUEBINGYONG
DUIZHENGZILIAO QUANTUJIE

一穴妙用 双穴并用

对症自疗全图解

时素华◎编著

专家审定
权威版

随书附赠
《全彩标准人体经络
穴位挂图》



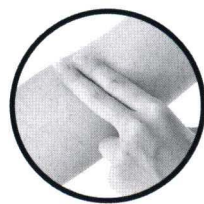
海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

健康图解

YIXUEMIAOYONG SHUANGXUEBINGYONG
DUIZHENGZILIAO QUANTUJIE

一穴妙用 双穴并用 对症自疗全图解

时素华◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一穴妙用·双穴并用对症自疗全图解 / 时素华
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4604-5

I. ①—… II. ①时… III. ①穴位疗法—图解
IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163894 号

书 名 一穴妙用·双穴并用对症自疗全图解

编 著 时素华

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 4

插 页 1

图 文 64 码

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4604-5

定 价 19.80 元

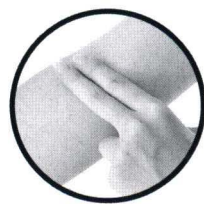
书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

健康图解

YIXUEMIAOYONG SHUANGXUEBINGYONG
DUIZHENGZILIAO QUANTUJIE

一穴妙用 双穴并用 对症自疗全图解

时素华◎编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一穴妙用·双穴并用对症自疗全图解 / 时素华
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4604-5

I. ①—… II. ①时… III. ①穴位疗法—图解
IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163894 号

书 名 一穴妙用·双穴并用对症自疗全图解
编 著 时素华
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 4
插 页 1
图 文 64 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4604-5
定 价 19.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

CONTENTS

壹

单穴妙用、双穴并用治百病

单穴如何治百病 / 5

近治作用 / 5

远治作用 / 5

双向调节作用 / 5

特殊作用 / 5

双穴搭配，功效倍增 / 5

穴位治病的中医传统疗法 / 6

按摩——舒筋骨，止疼痛 / 6

刮痧——通经络，美容颜 / 8

拔罐——排毒泄热，增强体质 / 9

针灸——疏经络，调阴阳，祛寒湿 / 9

敷贴——行气血，驱病邪 / 10

贰

常见病症单、双穴疗法

糖尿病 / 11

高血压 / 12

高脂血症 / 14

冠心病 / 16

肥胖症 / 17

痛风 / 18

肝硬化 / 19

慢性肝炎 / 20

慢性胆囊炎 / 22

慢性支气管炎 / 23

哮喘 / 24

头晕 / 25

感冒 / 26



头痛 / 28

慢性咽炎、咽痛 / 30

腹胀 / 32

腹泻 / 34

便秘 / 36

痔疮 / 38

慢性鼻炎（鼻窦炎） / 40

颈椎病 / 41

肩周炎 / 42

叁

女性病症单、双穴疗法

痛经 / 43

月经不调 / 44

乳腺增生 / 45

产后缺乳 / 46

急性乳腺炎 / 47

围绝经期综合征 / 48

肆

男性病症单、双穴疗法

男性不育症 / 49

阳痿 / 50

遗精 / 52

早泄 / 54

慢性前列腺炎 / 55

前列腺增生 / 56

伍

亚健康状态单、双穴疗法

失眠 / 57

耳鸣 / 58

体虚疲乏 / 60

健忘 / 62

陆

快速止痛7大急救穴

胆囊——改善胁肋胀痛 / 63

人中——人体120 / 63

素髌——急救昏迷，改善各种鼻病 / 63

十宣——缓解咽喉肿痛 / 64

哑门——改善颈项痛 / 64

大椎——改善脊椎痛 / 64

阑尾——改善胃脘痛 / 64

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的基本知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的信心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时去医院接受必要的治疗。

单穴如何治百病

穴位又称腧穴，包括人体的14条经脉以及经外奇穴，具有接受刺激、缓解疾病的作用。

《黄帝内经》指出：“人有大会十二分，小溪五十四名，少十二腧，此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明腧穴不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。通过按摩、针刺、艾灸、拔罐等方法对腧穴的刺激可以疏通经络、调整气血，使机体阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

近治作用

腧穴的近治作用是所有腧穴的共同特点，即能改善所在部位及邻近部位的病症，包括深层及邻近组织、器官的病症。例如，眼区的睛明、承泣、四白、球后各穴均能改善眼病；耳区的听宫、听会、耳门诸穴均能改善耳病；头部的百会、四神聪等穴均可缓解头顶疼痛以及头晕、神志昏迷等。

远治作用

远治作用指腧穴具有改善本经循行远隔部位病症的作用，有的腧穴还可以改善全身病症，这一作用在四肢、肘、膝以下的穴位尤为显著，正所谓“腧穴所在，主治所在”。例如，合谷穴不仅能改善手、上肢的病症，尤善调理头面部的病症，还可改善外感发热等；足三里穴不但能调理下肢疾患，还是调理消化系统疾病的主要腧穴之一。

双向调节作用

双向调节作用是指刺激穴位后，由于机

体所处的功能状态不同，可以起到不同的调节作用，如刺激天枢穴，既能止泻，又能通便。腧穴所具备的这种双向性调节作用，与机体当时的功能状态和刺激手法有一定的关系。

特殊作用

穴位除了有以上作用外，还有一些特殊的治疗作用，如八会穴可以改善气、血、筋、脉、骨、髓、脏、腑的病症；又如大椎穴清热、人中穴苏厥、关元穴温阳、命门穴壮元，这些穴位的特殊作用，是其他穴位所无法比拟的。

腧穴的以上作用，临床上既可单独运用，也可采用两种以上穴位互相配合的方法，以提高疗效。

双穴搭配，功效倍增

每个穴位都有自己的主要功效，有时候仅仅刺激一个穴位，就能消病解痛，给身体



单穴妙用、
双穴并用治百病



单、双穴疗法



单、双穴疗法



单、双穴疗法



亚健康状态
单、双穴疗法



亚健康状态
单、双穴疗法



带来福音。如果根据穴位固有的特性以及所属经络的阴阳属性，将两个穴位搭配使用，则可以达到“1+1>2”的效果，让功效倍增。

需要注意的是，穴位的选取和搭配并不是随意的、无章法的，它在历史的流变和经验的累积过程中形成了一套严格的“方法论”，几千年来行使着治病救人、养生保健的作用。

但如果配穴不当，很容易对人体产生副作用并贻误病机，或达不到养生保健的功效，正如医学著作《针灸精义》中说的那样：“不知穴之配合，犹如颠马乱跑，不但不能治病，且有使病机变生他种危险之状态。”

比如古人常将百会穴和长强穴搭配使用来改善脱肛之症，其原理在于：百会穴为督脉的最高点，为阳气上升汇集的地方；而长强穴为督脉首穴，而且是督脉的最低点，是阳气向上升发的根基，一上一下，有升提下陷的功效，对直肠松弛无力而导致的脱肛症状有显著的缓解作用。

所以，在利用穴位时，可根据穴位的特性及功效进行合理配穴。两个穴位虽少，但若阴阳调和、补泻适当、主辅鲜明，则可恰中病机、祛病疗疾。

穴位治病的中医传统疗法

按摩——舒筋骨，止疼痛

按摩可以让关节通利，邪气得泻，经络通畅，气血调和。

按摩是一种相对安全的方法，除了特殊部位、特殊人群、个别疾病外，一般没有什么特殊的禁忌。按摩的程序一般是先用比较轻柔的手法，比如按揉法进行放松，时间一般是5分钟；然后用较重的手法对穴位进行重点刺激，如点法等，时间根据穴位的特性而定；最后用轻柔的手法放松半分钟左右结束。

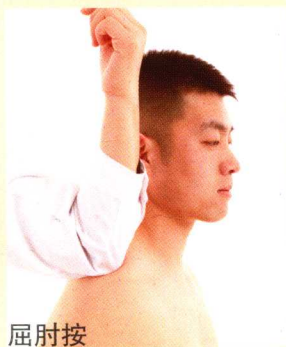
按摩的常用手法

按法

按法是指用手指指腹、手掌掌面或肘关节着力于治疗部位或穴位上，逐渐用力下按，按而留之（不捻动）的方法，主要分指腹按、屈指按、屈肘按、双掌重叠按。



屈指按



屈肘按

点法

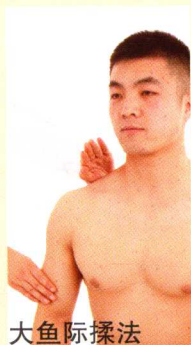
点法是以指端或屈曲的关节突起部分为着力点，按压于某一穴位点上的方法，由按法演化而来，所以，属于按法范畴。

揉法

揉法是指用手指指腹、手掌鱼际部或手掌掌面着力于身体体表部位或穴位上，轻柔缓和地回旋揉动的方法，主要分指揉法、大鱼际揉法、掌揉法。



指揉法



大鱼际揉法



掌揉法

拿法

拿法是指用拇指和食指、中指或用拇指和其余四指对合呈钳状，施以夹力，以掌指关节的屈伸运动所产生的力提捏施治部位的方法，主要分三指拿法（用拇指、食指和中指）、五指拿法。



单穴妙用、
双穴并用治百病



单、双穴病症
疗法



女性病症
双穴疗法



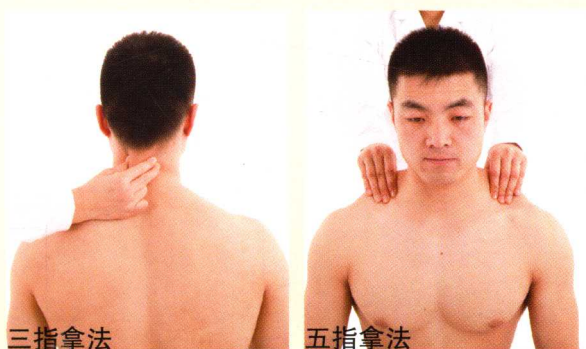
亚健康状态
双穴疗法



亚健康状态
双穴疗法



快速止痛
双穴疗法

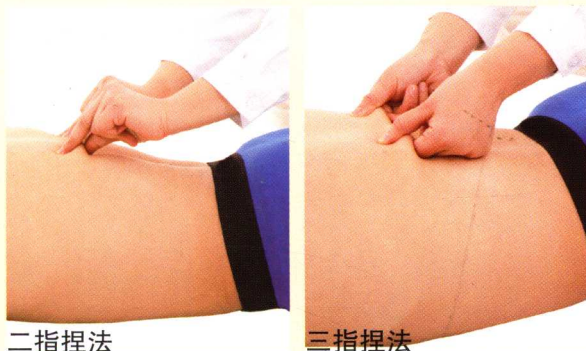


三指拿法

五指拿法

捏法

捏法是指用两根或两根以上手指拿捏住身体某一部位的皮肤后，手指做对称性的挤压的方法，主要分二指捏法、三指捏法。



二指捏法

三指捏法

拍捶法

五指并拢，掌指关节微屈，用手拍打身体某一部位的方法，称为拍法；用空心拳或拳侧面捶击身体某部位的方法，称为捶法。

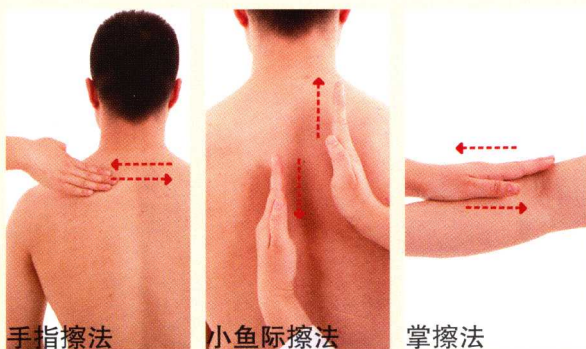


拍法

捶法

擦法

擦法是指用指腹或掌指面紧贴患者皮肤，做直线往返摩擦的方法，主要分手指擦法（用中指、食指、无名指和小指的指腹来回摩擦肌肤）、鱼际擦法、掌擦法。



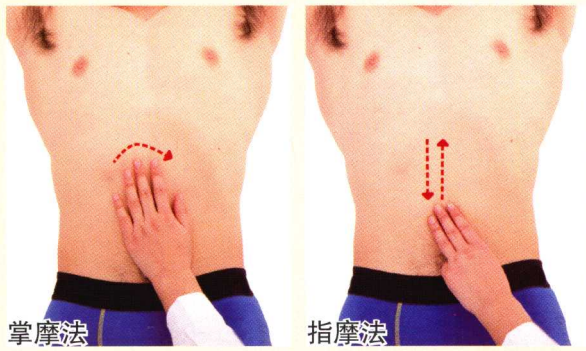
手指擦法

小鱼际擦法

掌擦法

摩法

摩法是指用手掌掌面或手指指面轻放于体表治疗部位，做环形或直线往返摩动的方法，主要分掌摩法、指摩法。

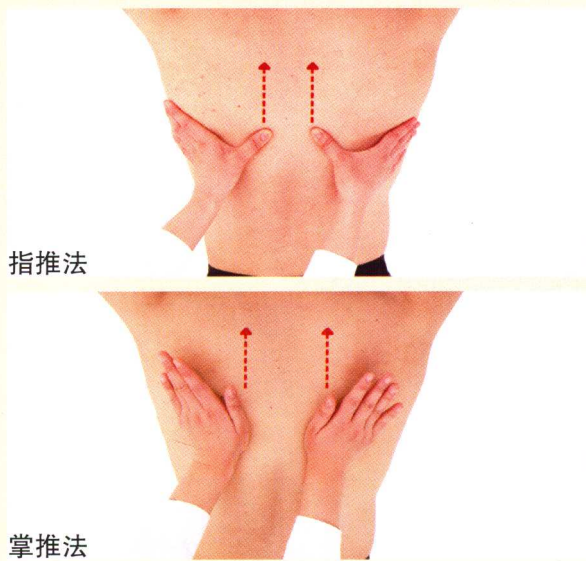


掌摩法

指摩法

推法

推法是指用手指指腹、手掌或拳面等着力于人体部位或穴位，做单向直线推动的方法，主要分指推法、分推法、掌推法、肘推法。



指推法

掌推法



双穴并用治百病



单、双穴疗法



单、双穴疗法



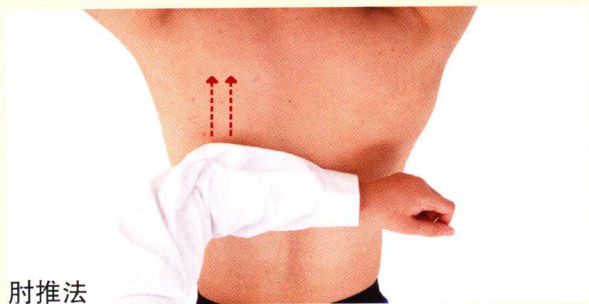
单、双穴疗法



单、双穴疗法



快速止痛



肘推法

刮痧——通经络，美容颜

刮痧是通过刮拭皮肤，使局部充血，借此刺激而起到疏通经络、畅通气血、发汗解表、祛暑除湿、调整脏腑功能等作用，从而达到防病治病的目的。

以美白刮痧为例，脸部刮痧之所以有效，是因为刮痧时能将经络疏通，这样可通过气血将营养输送到皮肤腠理之间。人还会感觉脸部发热，那是因为体内的阳气带动热能，进而促进柔软角质层的代谢。

有粉刺者刮痧后，因为热能使毛孔大开，颗粒小的粉刺会被刮出来，因此刮痧后会看到白净、光泽、细致、有弹性的肌肤。

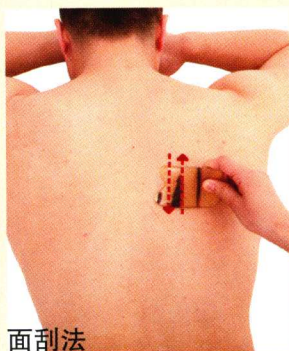
刮痧使用的工具主要是刮痧板和刮痧油。经过临床验证，红色的刮痧油和牛角的刮痧板是比较好用的。

刮痧的方法一般是先在穴位或者经脉循行的皮肤上抹上刮痧油，然后用刮痧板在皮肤上做点状或直线的刮拭，直至皮肤变红，或者出现痧点、痧条为止。

刮痧的常用手法

面刮法

手持刮痧板，用刮痧板的1/2边缘接触皮肤，以45度倾斜，自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。

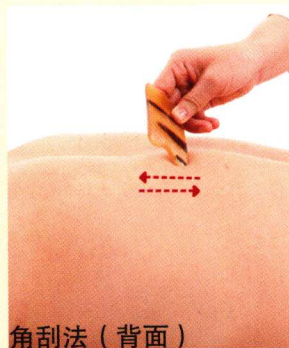


面刮法

此法应用最为广泛，适合于较平坦部位的经络和穴位。

角刮法

将刮痧板的棱角倾斜45度，在穴位上进行自上而下的刮拭。多用于肩部的肩贞穴以及胸部的中府、云门穴等。



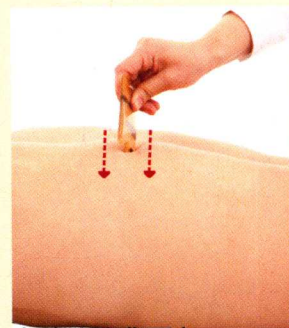
角刮法（背面）

厉刮法

刮痧板的棱角与穴位呈90度，并始终不离开皮肤，施以一定的压力于穴位上，做短距离（约3厘米长）的前后或者左右摩擦。

点按法

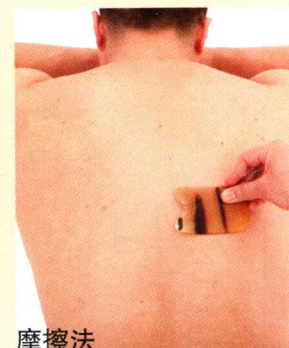
将刮痧板棱角接触穴位，以90度垂直向下按压，力度由轻到重，逐渐增加，片刻后猛然抬起，使肌肉复原。可重复做几次，适用于无骨骼的软组织 and 骨骼凹陷部位，比如水沟穴、膝眼穴等。另外，在使用其他刮法前也可使用此法，等到皮肤有热感后再继续其他操作即可。



点按法（背面）

摩擦法

将刮痧板的边、角或面与皮肤直接紧贴或隔衣、隔布进行有规律地旋转移动或直线往返移动，至皮肤产生热感，并向深部渗透。其左右移动力量大于垂直向下压按的力度。操作时，动作轻柔，移动均匀，可快可慢，一个部位操作完成后再进行下一个部位。多用于麻木、

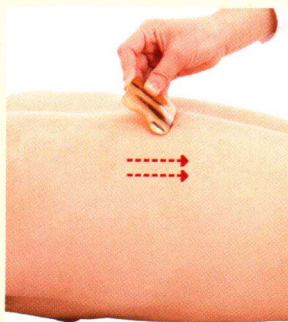


摩擦法

发凉或隐痛部位，或肩胛内侧、腰部、背部和腹部。

直线刮法

操作者一般用右手拿住刮痧板，拇指放在刮痧板的一侧，其余四指放在另一侧，与体表呈45度，让刮痧板薄的一面



直线刮法（背面）

1/3或1/2与皮肤接触，利用腕力下压并向同一方向直线刮拭，要有一定长度。这种手法适用于身体较平坦的部位。

拔罐——排毒泄热，增强体质

拔罐是一种通过负压将罐吸附在穴位所处的皮肤上，使皮肤充血、皮下毛细血管破裂，从而对穴位产生刺激以达到治疗目的的方法。这种疗法可以疏通经络、行气活血、逐寒祛湿、拔毒泄热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能。

拔罐使用的工具是罐，一般有竹罐、陶罐、抽气罐和玻璃罐4种，其中使用最多的是玻璃罐。

拔罐的常用手法

留罐法

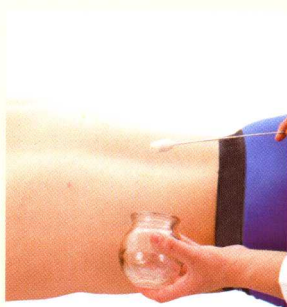
用镊子夹住一个棉球，蘸取浓度为95%的酒精；然后点燃棉球，放进玻璃罐内，停顿1~2秒钟，待罐中空气排除形成负压，迅速将棉球取出，并将罐吸附在穴位上即可。这种方法适合于大多数的病症，是最常用的拔罐方法。



留罐法

闪罐法

闪罐法是将罐拔住后，立即起下，如此反复多次地拔住一起下—拔住一起下，直到皮肤变得潮红、充血或者出现皮下小出血点为止。这种方法一般适用于局部皮肤麻木、疼痛或者功能减退的疾病。



闪罐法

走罐法

走罐法又称为行罐法、推罐法、滑罐法、移罐法等。具体操作时，在皮肤表面或者罐口涂抹一层润滑剂，用闪火法将罐具吸附在皮肤上，循着经络或者需要拔罐的线路来回推罐，直到皮肤出现红、紫、黑色斑为止。走罐法一般用于治疗病变范围较大、肌肉丰厚而平整的部位，或者需要循经络拔罐的病症，拔罐工具常选用玻璃罐或陶瓷罐。



走罐法

针灸——疏经络，调阴阳，祛寒湿

针灸包括针法和灸法，但是由于针法的操作需要一定的医学知识，需要专业的医师操作，所以作为保健方法，灸法较为普及。

《医学入门》中说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明了灸法在治疗中的重要地位。其中艾灸以其简单易行、安全舒适的优点，越来越受到现代人的追捧，故此处主要介绍艾灸。艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸穴位，从而起到温经通络、驱寒祛湿作用的方法。



双穴并用治百病



单穴并用治百病



双穴并用治百病



双穴并用治百病



双穴并用治百病



双穴并用治百病

艾灸的常用手法

艾条灸

◎艾条温和灸。将艾条的一端点燃，对准穴位，距离皮肤2~3厘米进行熏烤，通常要使被艾灸者有温热感而没有灼痛感为宜。进行操作的人应

当将食指和中指分开，放在穴位的两侧，这样可以通过自己手指的感觉来预测被艾灸者的受热程度，可以防止烫伤。这种方法主要用于各种慢性病。

◎艾条雀啄灸。将艾条的一端点燃，对准穴位，艾条与皮肤的距离不固定，而是像鸟啄食那样一上一下地运动来进行艾灸。

艾炷灸

艾炷灸是把艾绒做成圆锥形的艾炷，放在穴位上施灸，包括直接灸与间接灸，其中后者又称隔物灸，就是用药物把艾炷和施灸穴位的皮肤隔开进行艾灸的方法。而这其中最常用的就是隔姜灸和隔盐灸。

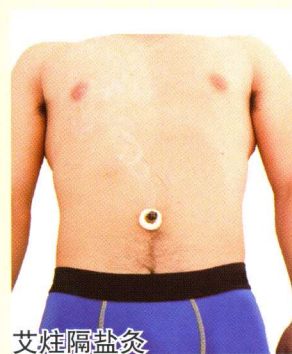
◎艾炷隔姜灸。将生姜切成0.3厘米厚的薄片，用针在上面多扎几个孔，将艾绒做成花生米大的艾炷备用。把准备好的姜片放在要灸的穴位上，然后再将艾炷放在姜片上，点燃艾炷进行艾灸。这种方法主要用于因寒而导致的呕吐、腹痛、腹泻以及风寒痹痛等。



艾条温和灸



艾炷隔姜灸



艾炷隔盐灸

◎艾炷隔盐灸。将艾绒做成花生米大的艾炷备用。在穴位皮肤上放一个用面捏成的小圆圈，然后将盐填进小圆圈，使盐正好与圆圈上部齐平，然后再将艾炷放在盐上，点燃艾炷进行艾灸。这种方法多用于与肾有关的病症、吐泻并作、脑卒中昏迷（中风脱证）等，有回阳、救逆、固脱的作用。

艾灸罐

艾灸罐有单罐、双罐、多罐之分，可以在全身不同部位使用，使用起来很方便。操作方法：将艾灸罐打开，先取出最里面的内罐，并准备一段长短合适的艾条；将艾条的一端插入内罐中心的铜柱，拔出后艾条的一端会出现一个小孔；点燃艾条有孔的一端，然后插入内罐中心的铜柱上，盖上艾灸罐的盖子，装上艾灸罐的手柄，就可以手执艾灸罐进行艾灸了。

敷贴——行气血，驱病邪

敷贴是将一些药物调和之后，敷贴在穴位上，通过刺激穴位而达到养生目的的一种方法。这种方法除了能够有效地发挥穴位的治疗作用之外，还能够合理激发药物的作用，所以往往有着双重的疗效。

穴位敷贴使用的药物依据穴位、病情的不同会有有一定的差异，药物的具体使用要以不同情况而定。

此外，调和药粉使用的液体是有一定的规律可循的。原则上，与肺有关的用淡的花椒水，与心有关的用清水，与脾有关的要用面粉加清水调和，与肝有关的用醋调和，与肾有关的则要用淡盐水调和。

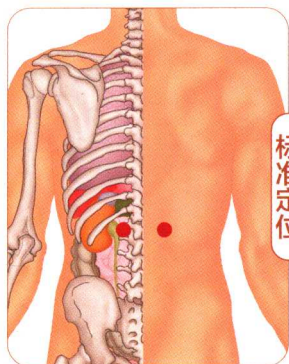
穴位敷贴的方法是将所用的药物研成细粉，每次取适量，用适当的液体将其调成糊状或块状，涂在方形医用胶布的中心，让药物对准穴位皮肤，将胶布固定在穴位上即可。

糖尿病

糖尿病是由遗传和环境因素等相互作用而引起的疾病，临床以血糖升高为主要标志。常见症状为身体疲乏无力、口渴多饮、容易饥饿、小便次数增多、尿量增加、身体快速消瘦等。临床研究发现，通过中医疗法可以有效改善糖尿病病情。

单穴治疗法

按摩疗法



标准定位

在脊柱区，第12胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

胃俞

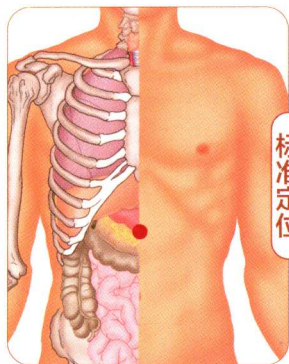
用双手拇指重叠按压胃俞穴，按压时用力稍重，每次2分钟。

操作方法



按压胃俞穴

刮痧疗法



标准定位

在上腹部，脐中上4寸，前正中线上。

中脘

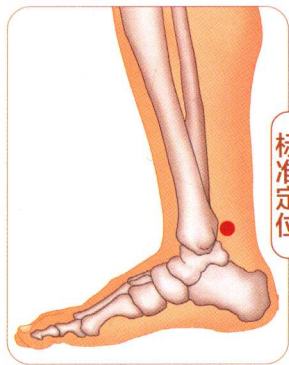
用刮痧板的厚缘在中脘穴由上至下进行刮拭，以皮肤发热为度。

操作方法



刮拭中脘穴

拔罐疗法



标准定位

在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。

太溪

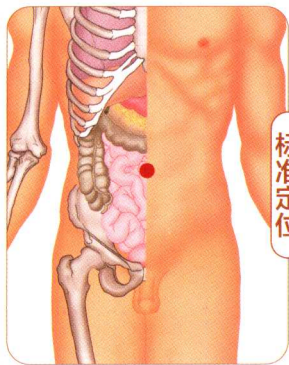
用小号罐吸拔太溪穴，留罐10~20分钟，亦可用排罐法进行。

操作方法



留罐太溪穴

敷贴疗法



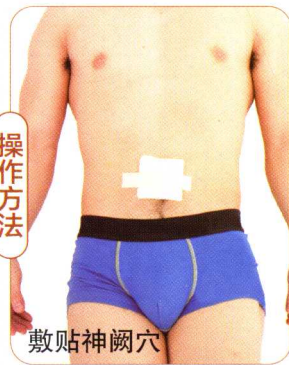
标准定位

在脐区，脐中央位置。

神阙

取桃仁、苦参、苍术、鲜桃叶、冰片各适量，捣烂成泥，敷贴于脐中，用胶布固定。

操作方法



敷贴神阙穴



常见病症
单、双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法

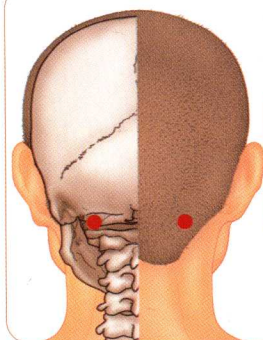


高血压

高血压是常见的心血管疾病，最初症状多为容易疲劳、记忆力减退、头晕，休息后症状可消失。劳累或情绪激动等引起的血压升高，会出现头痛、恶心、呕吐、心悸、气短、失眠、肢体麻木等症状。中医疗法可以有效缓解高血压的症状。

单穴治疗法

按摩疗法



标准定位

在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。

风池

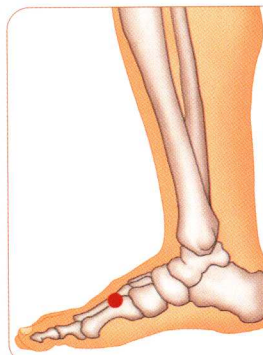
用拇指或食指按压头部双侧的风池穴，每次2分钟。

操作方法



按压风池穴

刮痧疗法



标准定位

在足背，第1、2跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动位置。

太冲

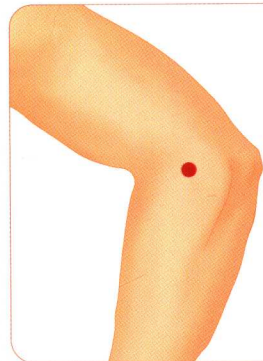
用刮痧板由上至下刮拭太冲穴。

操作方法



刮拭太冲穴

艾灸疗法



标准定位

在肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。

曲池

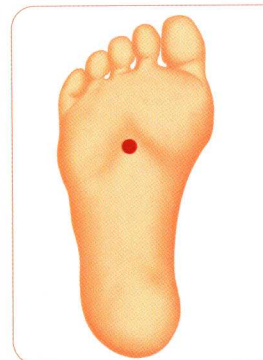
用艾条温和灸曲池穴，每次15~20分钟，每日1次，10日为1个疗程。

操作方法



艾条温和灸曲池穴

敷贴疗法



标准定位

在足底，屈足卷趾时足心最凹陷中心处。

涌泉

将吴茱萸研成细末，过筛，取15~30克，加醋调匀，贴于两侧涌泉穴处，次日取下。

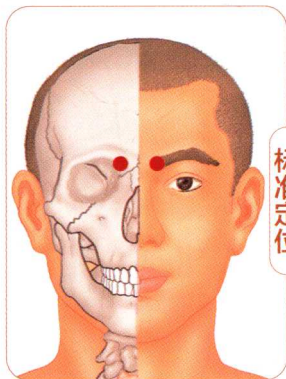
操作方法



敷贴涌泉穴

双穴治疗法

按摩疗法



标准定位

攒竹

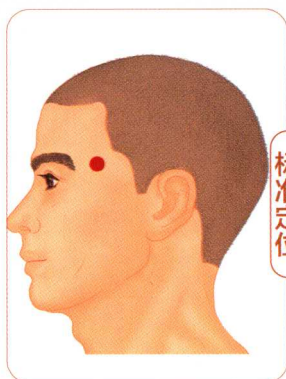
在面部，眉头凹陷中，额切迹的位置。

身体放松，思想集中，静坐10分钟。然后用双手拇指指腹按揉攒竹穴，每次2分钟。



操作方法

按揉攒竹穴

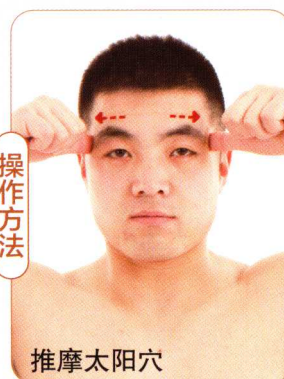


标准定位

太阳

在头部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷中位置。

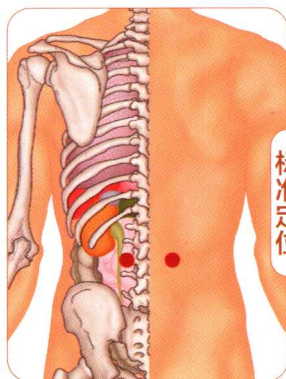
用双手拇指指腹从眉头推至两侧眉梢后的太阳穴，每次2分钟。



操作方法

推摩太阳穴

拔罐疗法



标准定位

肾俞

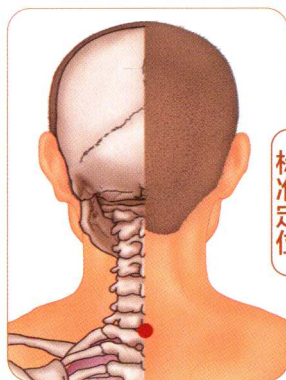
在脊柱区，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。

用中号的火罐吸拔肾俞穴，拔罐后留罐5分钟，注意吸拔力度不要太强，吸拔时间不能太长。



操作方法

留罐肾俞穴



标准定位

大椎

在脊柱区，第7颈椎棘突下凹陷中，后正中线上。

用中号的火罐吸拔大椎穴，吸拔时间不宜过长，可采用闪罐法。



操作方法

吸拔大椎穴



亚健康状态
双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法



亚健康状态
双穴疗法



亚健康状态
双穴疗法



亚健康状态
双穴疗法



常见病症
单、双穴疗法

高脂血症

高脂血症是中老年常见病症之一，多数患者都没有明显的症状和体征，大多数都是在做血液生化检查的时候才会被发现。高脂血症不容小觑，会引起心脑血管等疾病，所以需要引起我们的足够重视。用按摩、刮痧等疗法即可减轻其病情。

单穴治疗法

按摩疗法



标准定位

前臂前区，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

内关

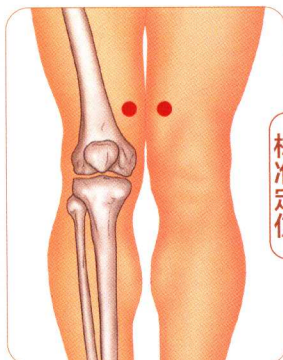
用拇指和其余4只手指拿捏内关穴，稍微用力，每次2分钟。

操作方法



拿捏内关穴

刮痧疗法



标准定位

在股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处。

血海

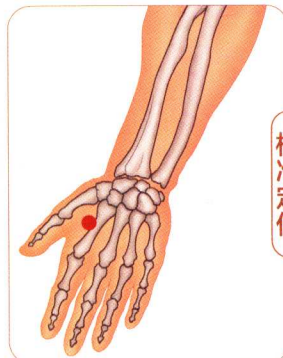
用面刮法刮拭下肢的血海穴。

操作方法



面刮血海穴

拔罐疗法



标准定位

在手背，第2掌骨桡侧的中点处位置。

合谷

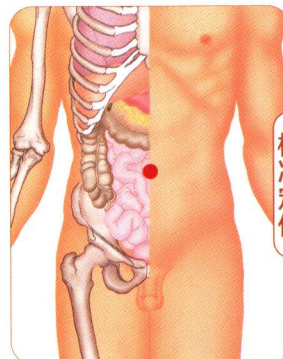
用单罐法吸拔在合谷穴上，留罐10分钟。每日1次。

操作方法



留罐合谷穴

艾灸疗法



标准定位

在脐区，脐中央位置。

神阙

用艾条温和灸神阙穴15~20分钟。每日1次。

操作方法



艾条温和灸神阙穴