



一穴除一痛

穴位按摩源于自然，在华夏祖先数千年的积累中逐渐成熟。一些疼痛发作而不能及时就医，通过按压相应穴位，可以迅速缓解不适，可谓“指到病减，力少效佳”。

一穴除一痛，百穴百病除

沈新运 著



出版社

一穴除一痛

沈新运 著

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一穴除一痛 / 沈新运著. —北京: 学苑出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5077-4514-6

I. ①一… II. ①沈… III. ①穴位按压疗法 IV.
① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 090610 号

责任编辑: 周乙龙

封面设计: 徐道会

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512 67678944 67601101 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 河北三河德利印刷厂

开本尺寸: 710×960 1/16

印 张: 8.5

字 数: 134 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

前言

穴位是我们人体五脏六腑、十二经络及奇经八脉之精气输注于体表的部位，是我们脏腑之气贯通经络的感受点和反应点。

现代研究发现：穴位与非穴位有很大的不同。穴位处的皮肤、皮下、肌层等不同层次内所包含的特异感受器、游离神经末梢、神经束和神经丛等神经装置比非穴位处丰富得多。利用质子加速器分析发现，有7种元素：钙(Ca)、磷(P)、钾(K)、铁(Fe)、锌(Zn)、锰(Mn)、铬(Cr)等，在穴位处和非穴位上的含量有40~200倍的明显差异。另外，一个穴位的直径约为5~8毫米，它所含有的这些营养元素储集约为1微米的厚度，并都存在于骨间膜的表层。还有，通过对穴位局部解剖与显微解剖，发现通过穴区的小血管分支多，微血管相互交叉，相互吻合，形成致密的毛细血管网。而非穴位处的小血管仅呈树干样分支，多呈稀疏分布状态。综上所述我们可以认为：穴位就是我们身体自己的营养库。

穴位的药性。最早见医古文《推拿代药赋》“前人忽略推拿，卓溪今来一赋。寒热温平药之四性，推拿揉掐性与药同，用推即是用药，不明何可乱推。推上三关，代却麻黄肉桂。退下六腑，替来滑石羚羊。水底捞月，便是黄连犀角。涌泉穴右转不揉，朴硝何异。一推一揉右转，参术无差……”

研究人员根据穴位和中药不同的特点及功效作了归经纳类：大椎穴与桂枝都有解表发汗，抗过敏的作用，在治疗单纯型流感时，按摩大椎穴与用复方桂枝气雾剂效果相同。灸大椎穴和使用桂枝汤都可以治疗风寒感冒；建里穴与巴豆同有逐水消肿的作用，虽然建里穴常用于益气和中，但在治疗实症及肠胃不安时还是要通过重手法促使吐泻以逐外邪，这又与巴豆相同；阴陵泉与乌梅其性同属肝经，阴陵泉为全身筋之总会，有舒筋解挛之功效，而乌梅对肠胃痉挛效果更为明显；关元穴与黄芪同为补气之首，关元穴为元阴元阳相交之处，历

来被医家称为聚气凝神之所，谓之“玄之又玄，众妙之门也”。黄芪注射液对血小板减少症、慢性白细胞减少症、再生障碍性贫血有改善血液和造血功能。关元穴与黄芪同样常用与各种虚症，诸如体虚多汗、重症肌无力、胃下垂、直肠脱垂、子宫脱垂等。另有改善肾功能及促进男女性腺功能。其他穴位各有各的药性就不一一列出。

以上都是从专业角度读解穴位，看似离我们很遥远，其实不然。穴位的推拿按摩源于自然，我们祖先在不断地从事劳动和自然界各种不利因素作斗争时，不可避免的受到各种损伤和疾病的困扰，作为一种本能往往通过自我抚摸后疼痛感到缓解或消失，如此多次的体验和摸索得到收获。而我们自己及身边的人也自觉或不自觉地在做：头晕、头疼时去按按太阳穴，遇到突然昏迷的人就去掐他的人中穴；看见父母咳嗽马上去拍拍父母的背（背部的许多穴位有止咳的功效）。可能我们不知道这些地方有穴位，更不清楚这些穴位的作用和功效及怎么使用，但我们确确实实在做了并且有效了……

在光绪年间，徐谦光所著《推拿三字经》就提到“独穴治”、“一穴良”等利用单一穴位治疗病痛的观点。我们知道在古代，因为没有方便的记时工具，推拿计时常常以手法次数来记时（这样可以让我们更专心，更用心，也只有这样我们的精气神及身体的磁场、能量场才能通过手法的改变而改善，从而达到保健和治疗的效果），如“大三万”、“小三千”、“婴三百”等，因对象的不同而要求时间的长短。还有“推求速”就是说推拿手法速度要快，以每分钟200次为宜，速度快可产生热量加速气血运行，消除疼痛。推大人时要求手法快且重，推小孩时要求手法轻快而有节奏。“推应病”、“无苦恙”是说我们推拿是要因人因时因地制宜，所取的穴位要与病症相应，方可达到除痛保健的目的。

医圣张仲景也认为，用好穴位“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”，也就是说：用好穴位，上对父母可尽孝心，下对平民百姓可治病救人，对自己则可保健养生。学好穴位，用好穴位，意义真的很大。

在日常生活当中，常常有一些病痛发作时，不能及时找到医生，或是没时间或是因外界环境所致无法就医。给人们身心造成很大的困扰和痛苦，甚至发生意外。这时，如果自己能够点按相应的穴位，就可以帮助我们轻松走出困境。

目 录

前 言 / 1

内 科

- | | | |
|-------------|---------------|---------------|
| 1. 头痛 /1 | 15. 哮喘 /19 | 29. 气胸 /27 |
| 2. 胸腹痛 /4 | 16. 晕厥 /19 | 30. 血郁 /28 |
| 3. 心绞痛 /7 | 17. 祛湿 /20 | 31. 贫血 /28 |
| 4. 祛心火 /8 | 18. 消炎 /21 | 32. 心悸 /29 |
| 5. 胃痛 /8 | 19. 盗汗 /21 | 33. 心动过速 /29 |
| 6. 脐周围痛 /11 | 20. 自汗 /22 | 34. 心动过缓 /30 |
| 7. 胆绞痛 /11 | 21. 止痒 /22 | 35. 补虚 /31 |
| 8. 肾绞痛 /12 | 22. 津液少 /23 | 36. 手脚冰凉 /31 |
| 9. 内脏下垂 /12 | 23. 血小板减少 /24 | 37. 怕冷 /32 |
| 10. 降血压 /12 | 24. 白细胞减少 /24 | 38. 失眠 /32 |
| 11. 升血压 /16 | 25. 休克 /25 | 39. 顽固性失眠 /33 |
| 12. 调血糖 /16 | 26. 气喘 /25 | 40. 健忘 /33 |
| 13. 降血脂 /17 | 27. 气短 /26 | 41. 多梦 /34 |
| 14. 水肿 /17 | 28. 气郁 /27 | 42. 恶梦 /35 |

43. 打嗝 /35
44. 咳嗽 /36
45. 呕吐 /38
46. 便秘 /39
47. 痔疮 /40
48. 腹泻 /40
49. 发烧 /41
50. 高烧不退 /41
51. 无名低烧 /41
52. 感冒 /42

外 科

53. 枕大神经痛 /43
54. 颈痛 /43
55. 落枕 /44
56. 肩痛 /46
57. 网球肘 /46
58. 肘尖痛 /47

59. 手指发麻 /47
60. 腰痛 /48
61. 急性腰痛 /49
62. 胯痛 /51
63. 臀痛 /51
64. 坐骨神经痛 /52
65. 膝关节痛 /52
66. 风湿性关节炎 /53
67. 下肢肿胀 /53
68. 下肢抽痛 /54
69. 静脉曲张 /54
70. 足跟痛 /55
71. 脚根痛 (低部) /56
72. 脚关节痛 /56
73. 骨节酸痛 /57
74. 四肢急性损伤疼痛 /58
75. 下肢冷痛 /58
76. 夜间冷痛 /59
77. 抽搐 /59

78. 筋挛 /60
79. 痛风 /60
80. 纤维瘤 /61
81. 脂肪瘤 /62
82. 皮脂囊肿 /62

五官科

83. 近视 /63
84. 远视 /63
85. 青光眼 /64
86. 散光 /64
87. 假性近视 /65
88. 眼睛周围小痘粒 /66
89. 眼痒 /66
90. 眼皮跳 /67
91. 眼胀 /67
92. 上眼睑无力 /68
93. 眼睑下垂 /68

94. 鼻炎 /69
95. 鼻窦炎 /70
96. 鼻出血 /70
97. 鼻子不通 /71
98. 酒渣鼻 /71
99. 耳鸣 /72
100. 口腔异味 /73
101. 口臭 /73
102. 口腔溃疡 /74
103. 咽部异物感 /74
104. 失音 /75
105. 牙痛 /75
106. 舌强 /76
107. 咽喉痛 /78
108. 咽热感 /79

妇 科

109. 乳痛 /81

110. 乳腺增生 /81
111. 痛经 /82
112. 外阴痛 /83
113. 外阴瘙痒 /83
114. 阴道瘙痒 /84
115. 尿频 /84
116. 尿不尽 /85
117. 尿道炎 /86
118. 急性尿路感染 /86
119. 阴道痉挛 /87
120. 阴道松弛 /88
121. 不孕症 /88
122. 性交痛 /89
123. 子宫出血 /89
124. 子宫下垂 /90
125. 经期前至 /91
126. 经期延期 /91
127. 带下 /92
128. 继发性闭经 /93

129. 更年期综合症 /93
130. 女性浮肿 /94
131. 女性保健要穴 /94

男 科

118. 前列腺痛 /97
133. 前列腺增生症 /97
134. 早泄 /98
135. 外阴茎痛 /99
136. 阳强 /99
137. 生殖器热症 /100
138. 尿石症 /100
139. 尿血症 /101
140. 遗尿症 /101
141. 睾丸痛 /102
142. 少精子症 /103
143. 不射精 /103
144. 外阴痛 /104

145. 男性乳房发育症 /104

146. 男性保健穴 /105

美 容

147. 脱发 /107

148. 鱼尾纹 /107

149. 黑眼圈 /108

150. 除眼袋 /109

151. 祛斑 /109

152. 雀斑 /110

153. 汗斑 /110

154. 油性皮肤 /111

155. 干性皮肤 /112

156. 毛孔粗糙 /112

157. 皮肤缺乏光泽 /113

158. 腋臭 /113

159. 脚气 /114

160. 扁平疣 /115

其 他

161. 减肥 /117

162. 减腹部 /117

163. 减大腿 /118

164. 增肥 /119

165. 体热 /119

166. 皮肤干燥 /120

167. 多汗 /121

168. 醉酒 /121

169. 晕车 /122

170. 飞蚊症 /123

171. 强心穴 /123

172. 利肝穴 /124

173. 疏脾穴 /125

174. 宣肺穴 /125

175. 补肾穴 /126

176. 中风不语 /127

177. 补钙 /127

内科

1. 头痛

痛处在前额

取穴：太阳穴

定位：于颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

手法：1) “干洗头”(指的是以双手十指指腹从前额起沿头正中线直推向后发际，随后从两侧推向后发际。)6分钟。

2) 中指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压太阳穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停9秒，如此6次。

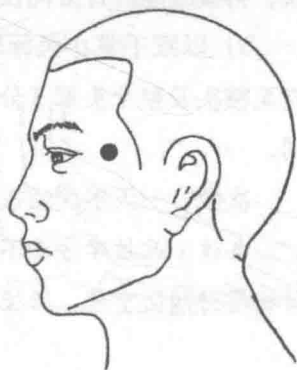
3) 以双手中指在双侧太阳穴上先逆时针方向按揉360次，再缓缓作顺时针方向按揉280次。

4) 以双手掌小鱼际轻缓有节律地敲打太阳穴至额头及整个头部3分钟。

次数：一天多次或按摩至疼痛消失。

备注：如此重复，力度以能承受为宜。

备注2：此按摩方法不仅可以治疗头痛，经常按摩对预防中风，脑梗，脑萎缩有很好的功效。



痛处在两侧

取穴：阳池穴

定位：于手腕背横纹中，当指总伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

手法：1) “干洗头”(指的是以双手十指指腹从前额起沿头正中线直推向

后发际，随后从头两侧推向后发际。) 6 分钟。

2) 取阳池穴。以一手拇指快速拨动另一手的阳池穴皮下组织 3 分钟。

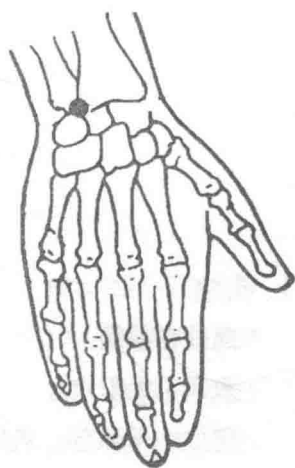
3) 拇指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压阳池穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停 6 秒，如此 9 次。

4) 拇指在阳池穴上先作逆时针方向按揉 360 次，再缓缓顺时针方向按揉 180 次。

5) 以双手掌小鱼际轻缓地有节律地敲打太阳穴至额头及整个头部 3 分钟。另外一穴按摩方法相同。

次数：一天多次或按摩至疼痛消失。

备注：此按摩方法不仅可以治疗两侧头痛，经常按摩对预防中风，脑梗，脑萎缩有很好的功效。



痛处在头顶

取穴：百会穴

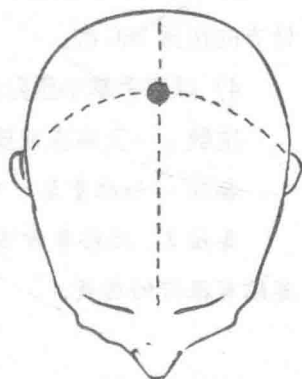
定位：于人体的头部，头顶正中心，可以通过两耳角直上连线中点，来简易取百会穴。

手法：1) “干洗头” (指的是以双手十指指腹从前额起沿头正中线直推向后发际，随后从头两侧推向后发际。) 6 分钟。

2) 取百会穴。以一手中指由轻到重依次前后左右直推百会穴皮下组织各 49 次。

3) 中指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压百会穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停 6 秒，如此 9 次。

4) 在百会穴上先作逆时针方向按揉 360 次，



再缓缓顺时针方向按揉 180 次。

5) 以双手掌小鱼际轻缓有节律地敲打太阳穴至额头及整个头部 3 分钟。

次数：一天多次或按摩至疼痛消失。

备注：按摩此穴位以仰卧躺着效果为最好。

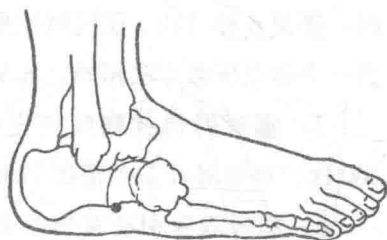
备注 2：此按摩方法不仅可以治疗头痛，经常按摩对预防中风，脑梗，脑萎缩有很好的功效。

迎风头痛

取穴：金门穴

定位：于人体的足外侧部，当外踝前缘直下，骰骨下缘处。

手法：1) “干洗头”（指的是以双手十指指腹从前额起沿头正中线直推向后发际，随后从头两侧推向后发际。）6 分钟。



2) 取金门穴。以一手拇指缓缓拨动金门穴皮下组织 5 分钟。

3) 拇指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压金门穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停 6 秒，如此 9 次。

4) 拇指在金门穴上先作逆时针方向按揉 360 次，再缓缓顺时针方向按揉 180 次。

5) 以双手掌小鱼际轻缓有节律地敲打太阳穴至额头及整个头部 2 分钟。另外一穴按摩方法相同。

次数：一天多次或按摩至疼痛消失。

备注：此按摩方法不仅可以治疗头痛，经常按摩对预防中风，脑梗，脑萎缩有很好的功效。

2. 胸腹痛

胸痛

取穴：胸痛点

定位：于背部，3-7 脊椎，两旁 1.5 寸。

手法：1) 可请他人帮助。施者先按揉或搓擦患者整个背部 2-3 分钟，使背部肌肉发热和放松。

2) 在患者背部 3-7 脊椎两旁 1.5 寸左右处找出 2 个对称压痛点，让患者先深深吸满一口气鼓胸，施者用拇指先在一个痛点渐渐向下按压至最酸胀时，停留 6 秒（注：压同时让患者缓缓呼出浊气）。另一个痛点按摩方法相同，各 9 次。

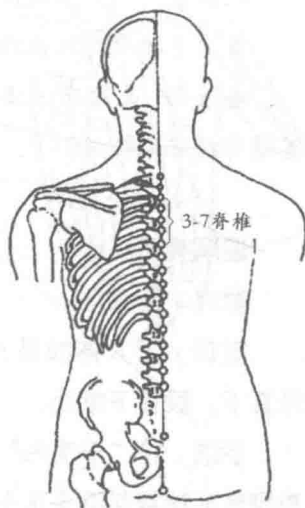
3) 施者拇指在胸痛点先作逆时针方向按揉 360 次，再顺时针方向按揉 280 次。

4) 施者双手相搓发热以掌心热敷胸痛点 1 分钟结束。

次数：一天多次或按摩至疼痛消失。

备注：按压时如遇到“咔”的一声响，说明效果很好，但不强求。按后吸气时用手掌在脊部痛处拍打几下即可。

备注 2：经常这样按摩可提升阳气，增强心肺功能。

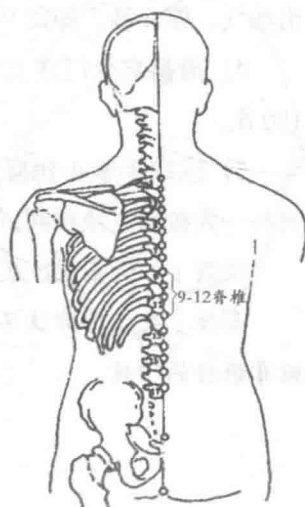


腹痛

取穴：腹痛点

定位：于背部，9-12 脊椎两旁 1.5 寸。

手法：1) 可人他人帮助。施者先按揉或搓擦患者患者整个背部 2-3 分钟，使背部肌肉放松和发热。



2) 在患者背部9-12脊椎两旁1.5寸左右处找2个对称压痛点,让患者先深深吸满一口气挺胸,施者用拇指先在一个压痛点上向下按压至最酸胀时,停留6秒(注:压同时让患者缓缓呼出浊气)。另一个痛点按摩方法相同,各9次。

3) 施者在腹痛点上作逆时针方向按揉360次,再顺时针方向按揉180次。

4) 施者双手相搓发热以掌心热敷腹痛点1分钟结束。

次数:一天多次或按摩至疼痛消失。

备注:有时在按压可感到“咔”的一声响,说明效果很好但不强求。

备注2:经常这样按摩可提升阳气,增强心肺。

急性腹痛

取穴:梁丘穴

定位:在大腿部,伸展膝盖用力时,肌肉凸出处的凹洼;从膝盖骨右端,约三个手指左右的上方也是该穴。

手法:1) 取梁丘穴。以一手拇指快速拨动梁丘穴皮下组织5分钟。

2) 拇指随着鼻腔慢慢吸入清气,渐渐向下按压梁丘穴至最酸胀时,缓缓吐出浊气,停9秒,如此6次。

3) 拇指从梁丘穴向上直推49次。

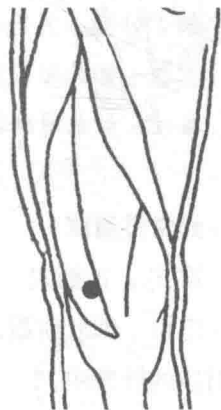
4) 拇指在梁丘穴上先逆时针方向按揉3分钟,再顺时针方向按揉1分钟。

5) 掌心由轻到重按揉梁丘穴360次,并以掌心热敷180次。

次数:如此多次。

备注:若是酸痛或冷痛应加艾灸肚脐眼15-30分钟。

备注2:如果腹部灼痛或痛不可忍当及时去医院就诊。



急性腹胀

取穴:太白穴

定位：于足内侧缘，当足大趾第一跖骨关节后下方赤白肉际凹陷处。

手法：1) 取太白穴。以一手拇指快速地拨动太白穴皮下组织 5 分钟。

2) 拇指指面随着鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压太白穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停 9 秒，如此 6 次。

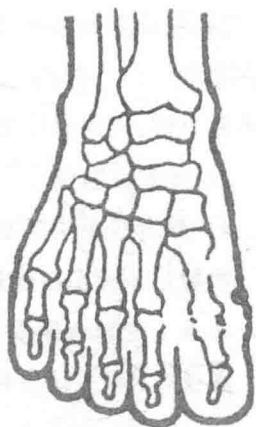
3) 拇指从太白穴向上直推 49 次。

4) 拇指在太白穴先顺时针方向按揉 360 次，再逆时针方向按揉 180 次。

5) 掌心由轻到重按揉太白穴 3 分钟，并以掌心热敷 1 分钟。另外一穴按摩方法相同。

次数：如此多次或按摩至腹胀消失。

备注：结束时拇指向后方退离太白穴。



经常性腹胀

取穴：神阙穴

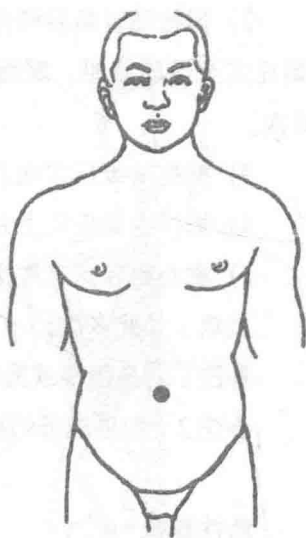
定位：即肚脐眼。位于腹部，与背部命门穴平行对应的肚脐中。

手法：1) 以一手掌心缓缓按揉神阙穴 5 分钟，并热敷 1 分钟。

2) 掌心随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压至神阙穴最大限度时，缓缓吐出浊气，停 6 秒（按时掌心不可离开皮肤），如此 9 次。

3) 两手相叠以肚脐眼为中心先顺时针方向按揉 360 次，再逆时针方向按揉 180 次。

4) 两手握拳同时分别敲打肚脐眼及与其相对的命门穴 3 分钟。



5) 气罐拔神阙穴 5 分钟。

次数：每天多次。

备注：每天艾灸 15—30 分钟，15 次一个周期。

腹寒

取穴：一窝风穴

定位：于手腕背横纹中，中指直下与腕横纹连接处。

手法：1) 以一手掌心在另一只手腕的一窝风穴上按揉 5 分钟，并热敷 1 分钟。

2) 拇指缓缓拨动另一手上的一窝风穴 5 分钟，

3) 拇指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压一窝风穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停 6 秒，如此 9 次。

4) 掌心在一窝风穴上先顺时针方向按揉 360 次，再逆时针方向按揉 180 次。

5) 拇指离开时向上推出。另一手上的一窝风穴按摩方法相同。

次数：每天多次。

备注：艾灸肚脐眼 15—30 分钟，15 次一个周期。



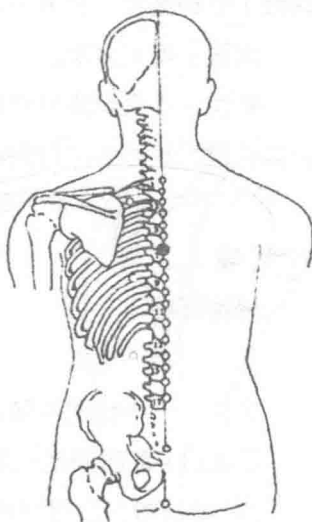
3. 心绞痛

取穴：至阳穴

定位：于背部，第七胸椎棘突下凹陷中。

手法：1) 两手四指相互交叉握紧，快速相互搓擦大鱼际 3—5 分钟。

2) 在心绞痛发作时，找可以靠着的物体，用一手握拳后伸至背部，以最突出的中指掌指关节按



压至阳穴，上身向后靠。

3) 使拳头尖顶按在至阳以产生酸胀感，直至心绞痛缓解。

备注：经常按摩或搓擦至阳穴有很好的提升人体阳气和保护心脏的功效。

备注2：保持平常心，心善行善，不急不躁是预防心绞痛的良药。

4. 祛心火

取穴：行间穴

定位：在足背侧，当第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

手法：1) 以一手拇指指面沿第1、2趾间向上直推49次。

2) 拇指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压行间穴至最酸胀时，缓缓吐出浊气，停9秒，如此6次。

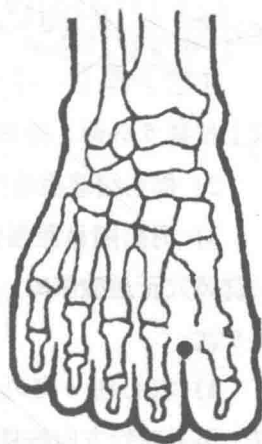
3) 拇指在行间穴上先作逆时针方向按揉360次，再顺时针方向按揉180次。

4) 拇指拨动行间穴皮下组织5分钟。

5) 掌心由轻到重按揉行间穴3分钟，并以掌心热敷1分钟结束。另外一穴按摩方法相同。

次数：每天多次。

备注：心火炽盛可导致许多症状，如牙痛、腮帮子痛、口腔溃疡、鼻出血、舌尖长泡，只要多揉行间就可以祛心火，这些症状就会消失。



5. 胃痛

慢性胃痛

取穴：足三里穴

定位：于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指。

手法：1) 取腿部足三里穴。以一手拇指缓缓拨动足三里穴皮下组织5分钟。

2) 拇指随鼻腔慢慢吸入清气，渐渐向下按压足三里穴至最酸胀时，缓缓