

凤凰出版传媒集团
江苏凤凰科学技术出版社
汉竹编著 ● 健康爱家系列

—零基础— 取穴按摩学



不用死记硬背，
就能快速精准取穴；
不用频繁去医院，就
能在家对症按摩。

卫生部中日友好医院中医针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士
刘乃刚 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 健康爱家系列

零基础 学取穴按摩

刘乃刚 主编

<http://weibo.com/manzhuoshu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础学取穴按摩 / 刘乃刚主编. -- 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5491-8

I. ①零… II. ①刘… III. ①循经取穴—穴位按压疗
法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 216953 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

零基础学取穴按摩

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	杨晓晔 任志远 麻丽娟
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720 mm×1 000 mm 1/16
印 张	14
字 数	150 000
版 次	2018年1月第1版
印 次	2018年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5491-8
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

4招教你快速取穴(拇指同身寸等取穴方法)/18

- 骨度折量定位法 /18
- 体表固定标志定位 /20
- 手指同身寸 /20
- 简便取穴法 /20

按摩常用手法 /21

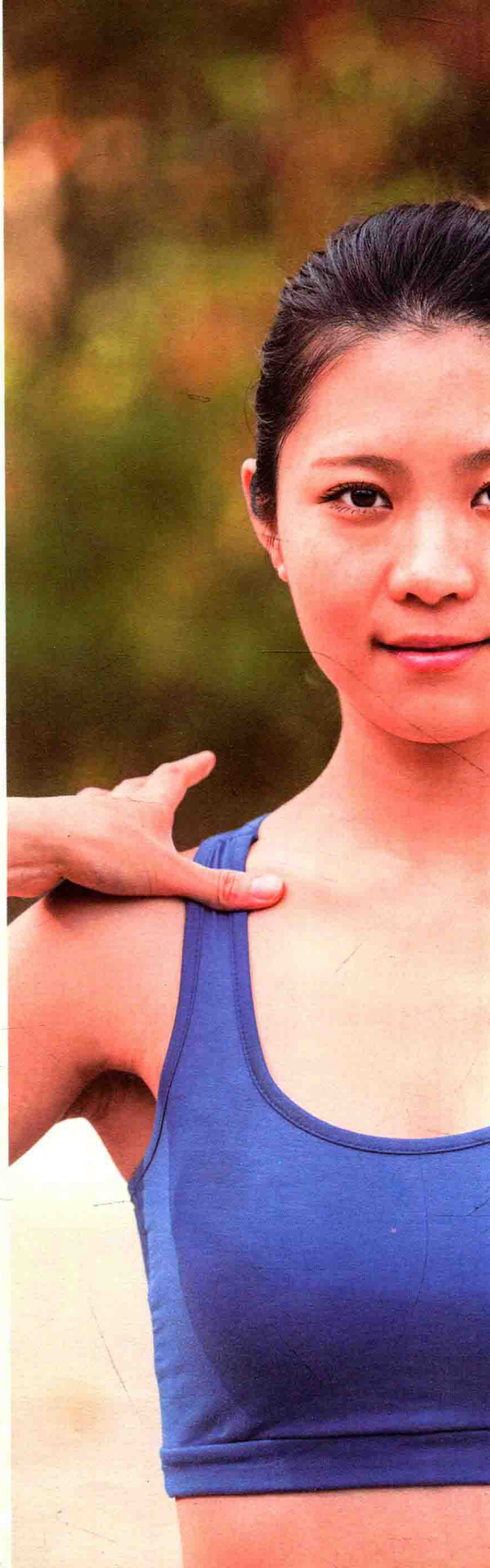
- 揉法 /21
- 按法 /21
- 摩法 /21

按摩常用骨骼详解 /22

按摩常用肌肉详解 /23

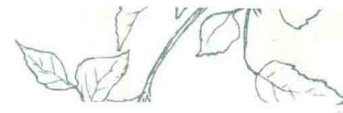
第一章 60种常见疾病的特效按摩法 /24

- 糖尿病 /24
- 高血压 /24
- 高脂血症 /24
- 冠心病 /25
- 脂肪肝 /25
- 慢性胆囊炎 /25
- 更年期综合征 /26
- 中风后遗症 /26
- 白内障 /26
- 头痛 /27
- 耳鸣 /27





头晕 /27
胸闷 /28
心悸 /28
失眠 /28
牙痛 /29
感冒 /29
咳嗽 /29
哮喘 /30
咽喉肿痛 /30
慢性咽炎 /30
肺炎 /31
慢性支气管炎 /31
过敏性鼻炎 /31
慢性鼻炎 /32
打嗝 /32
恶心、呕吐 /32
腹泻 /33
肠鸣、腹胀 /33
便秘 /33
痔疮 /34
慢性胃炎 /34
胃下垂 /34
十二指肠溃疡 /35
神经衰弱 /35
坐骨神经痛 /35
面神经麻痹 /36
三叉神经痛 /36
偏头痛 /36
皮肤瘙痒症 /37
湿疹 /37
痤疮 /37
荨麻疹 /38



黄褐斑 /38
颈椎病 /38
腰椎间盘突出症 /39
急性腰扭伤 /39
肩周炎 /39
腰肌劳损 /40
小腿抽筋 /40
足跟痛 /40
类风湿关节炎 /41
阳痿 /41
早泄 /41
前列腺疾病 /42
遗精 /42
乳腺增生 /42
月经不调 /43
痛经 /43
闭经 /43

第二章 手太阴肺经 /44

中府 胸闷咳嗽中府收 /46
云门 胸痛肩痛全拿下 /46
天府 鼻炎的克星 /46
侠白 缓解肋间神经痛 /47
尺泽 清肺泻热 /47
孔最 治咯血的特效穴 /47
列缺 偏、正头痛都不怕 /48
经渠 赶走咳嗽的困扰 /48
太渊 让气血通畅 /48
鱼际 失声莫担心 /49
少商 感冒咽痛不再烦 /49

第三章 手阳明大肠经 /50

商阳 调节肠胃功能 /52

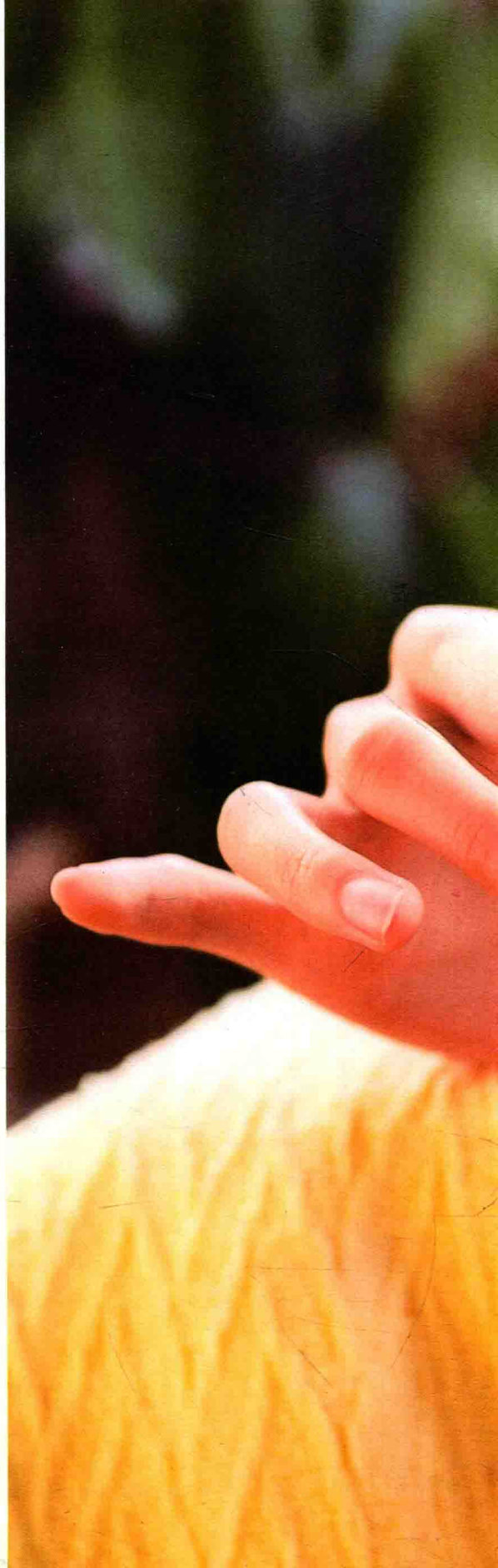


二间 腹胀找二间 /52
三间 止痛治痔疮 /52
合谷 昏迷用合谷 /53
阳溪 头痛眼疾皆能治 /53
偏历 预防脑卒中 /53
温溜 快速止鼻血 /54
下廉 手臂的保护神 /54
上廉 清肠毒，治便秘 /54
手三里 常按增强免疫力 /55
曲池 感冒发热不用愁 /55
肘髎 肘部疾病的克星 /55
手五里 护肩能手 /56
臂臑 眼睛的保健师 /56
肩髃 预防“五十肩” /57
巨骨 缓解肩臂疼痛 /57
天鼎 治疗扁桃体炎 /58
扶突 咳嗽气喘找扶突 /58
口禾髎 抛掉鼻疾的烦恼 /59
迎香 治疗鼻疾的第一选择 /59

第四章 足阳明胃经 /60



承泣 消除黑眼圈 /62
四白 眼保健操的主穴 /62
巨髎 主治面神经麻痹 /62
地仓 抚平口周皱纹 /63
大迎 牙痛是病也不怕 /63
颊车 预防面部皱纹 /63
下关 治疗牙痛与耳鸣 /64
头维 治疗面肌痉挛 /64
人迎 双向调节血压 /64
水突 治疗慢性咽炎 /65
气舍 保养肺脏，预防感冒 /65





- 缺盆 咳嗽、喘息不再愁 /65
气户 止打嗝好帮手 /66
库房 气喘按按它 /66
屋翳 开胸顺气消炎症 /66
膺窗 胸部保健穴 /67
乳中 促进乳汁分泌 /67
乳根 让乳房更健康 /67
不容 对付胃疾 /68
承满 治疗胃痛胃炎 /68
梁门 预防胃下垂 /68
关门 胃肠不适就找它 /69
太乙 恶心烦躁按太乙 /69
滑肉门 身材美丽的诀窍 /69
天枢 腹泻便秘皆可治 /70
外陵 缓解下腹疼痛 /70
大巨 关爱男人的保健穴 /70
水道 关爱女人的保健穴 /71
归来 对付男女生殖问题 /71
气冲 男女生殖问题就找它 /71
髀关 改善下肢麻木 /72
伏兔 缓解膝冷腰胯疼 /72
阴市 降血糖好帮手 /72
梁丘 对付顽固胃痛最有效 /73
犊鼻 治疗膝关节炎 /73
足三里 天然营养补品 /73
上巨虚 艾灸可治胃肠病症 /74
条口 让肠胃更强健 /74
下巨虚 主治胃肠病症 /74
丰隆 可除湿化痰 /75
解溪 促进血液循环 /75
冲阳 除腹胀，增食欲 /76
陷谷 治慢性胃炎、胃下垂 /76



内庭 治理口腔上火最有效 /77

厉兑 快速止吐 /77

第五章 足太阴脾经 /78

隐白 快速止崩漏下血 /80

大都 抽筋不怕按大都 /80

太白 健脾化湿 /80

公孙 摆平胸腹疾病 /81

商丘 足踝扭伤就揉它 /81

三阴交 妇科病首选穴 /81

漏谷 小便不畅按漏谷 /82

地机 促进胰岛素分泌 /82

阴陵泉 下焦湿热的克星 /82

血海 祛瘀血、生新血 /83

箕门 主治小便不利 /83

冲门 妇科疾病不用愁 /83

府舍 腹痛不愁，府舍解忧 /84

腹结 腹泻便秘双调节 /84

大横 减肥促消化 /84

腹哀 肝胆疼痛就找它 /85

食窦 食积反胃有良效 /85

天溪 哺乳妈妈的催乳穴 /86

胸乡 胸胁胀痛不用愁 /86

周荣 让您心平气顺 /87

大包 肺部保健师 /87

第六章 手少阴心经 /88

极泉 治冠心病的常用穴 /90

青灵 祛除疼痛无烦恼 /90

少海 常按少海，疼痛不来 /90

灵道 癫痫止抽就用它 /91

通里 缓解肘臂肿痛 /91

阴郄 治疗骨蒸盗汗有特效 /92

神门 安神固本之要穴 /92

少府 养心护肾一举两得 /93

少冲 用力掐按可缓解焦虑 /93

第七章 手太阳小肠经 /94

少泽 通乳功臣 /96

前谷 泻火治口疮 /96

后溪 颈椎腰椎病常用穴 /96

腕骨 胆囊疾病多按揉 /97

阳谷 五官“小医生” /97

养老 晚年体健靠养老 /98

支正 头晕目眩找支正 /98

小海 贫血眩晕求小海 /98

肩贞 肩周炎的必用穴 /99

臑俞 预防上肢无力 /99

天宗 健胸美体按天宗 /100

秉风 肩胛疼痛就灸它 /100

曲垣 常按可延缓身体衰老 /100

肩外俞 刮痧可治头痛 /101

肩中俞 让肩背更有力 /101

天窗 五官疾病就找它 /102

天容 缓解落枕不适 /102

颧髻 色斑粉刺一扫光 /103

听宫 耳聋耳鸣就找它 /103

第八章 足太阳膀胱经 /104

睛明 眼睛明亮的法宝 /106

攒竹 可治黑眼圈 /106

眉冲 目赤肿痛找眉冲 /106

曲差 治疗鼻疾有特效 /107

五处 缓解小儿惊风 /107

承光 常按可放松身心 /107

通天 让鼻内畅通无阻 /108

络却 消除抑郁精神好 /108

玉枕 头痛就揉它 /108

天柱 头脑清楚，天柱帮助 /109

大杼 颈肩不适的克星 /109

风门 防治感冒莫忘它 /109

肺俞 哮喘病的克星 /110

厥阴俞 保护心脏的卫士 /110

心俞 养心安神多建功 /110

督俞 肠胃疾病的克星 /111

膈俞 止呕吐打嗝有特效 /111

肝俞 清肝明目 /111

胆俞 利胆护体 /112

脾俞 不思饮食就按它 /112

胃俞 养胃和胃 /112

三焦俞 腰疼不怕了 /113

肾俞 护肾强肾 /113

气海俞 改善腰痛 /113

大肠俞 腰酸腰痛多按揉 /114

关元俞 呵护生殖器官 /114

小肠俞 促进营养消化吸收 /114

膀胱俞 小便不利常按它 /115

中膂俞 调理不孕症 /115

白环俞 主治男女生殖疾病 /115

八髎 防治生殖疾病的要穴 /116

会阳 治疗痔疮便血 /116

承扶 腿痛痔疮常找它 /116

殷门 强健腰腿有绝招 /117

浮郄 快速缓解小腿抽筋 /117

委阳 腰背痛按委阳 /117

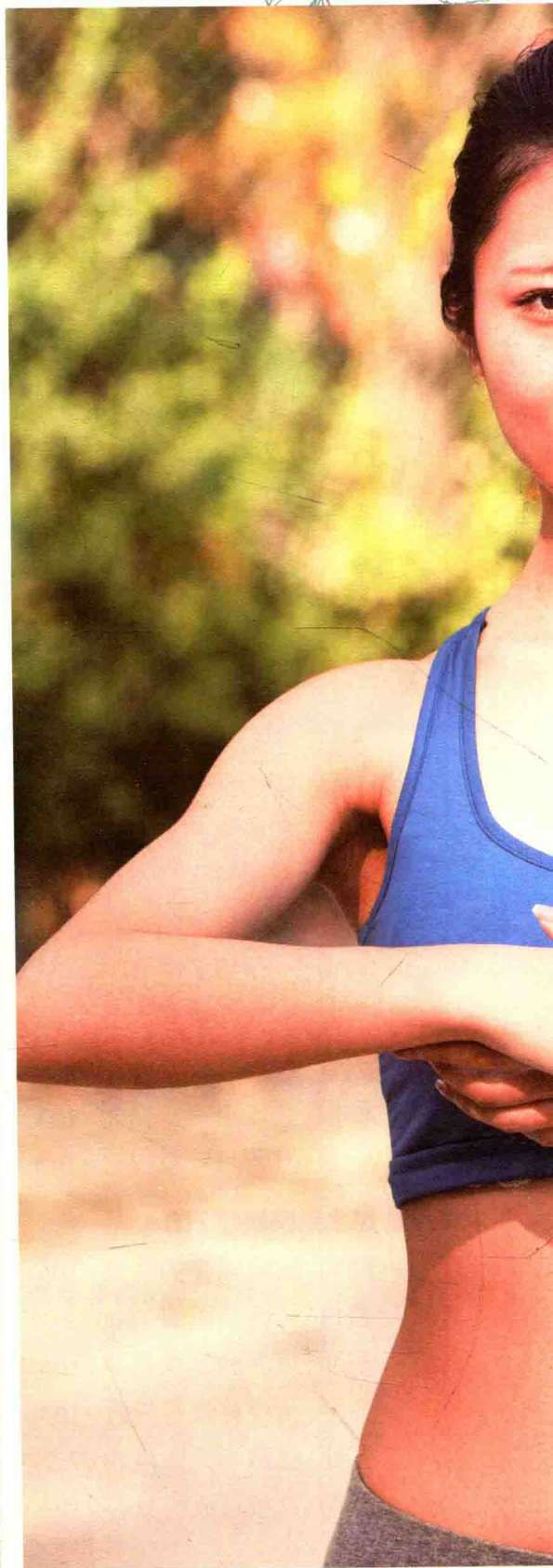
委中 缓解腰背痛 /118

附分 颈肩不适就按它 /118

魄户 咳嗽哮喘求魄户 /118
 膏肓 强身保健常施灸 /119
 神堂 胸闷心慌用力按 /119
 谿谿 肩背酸痛不要怕 /119
 膈关 点按叩击降胃气 /120
 魂门 点压缓解胸胁痛 /120
 阳纲 消炎利胆佐胆俞 /120
 意舍 艾灸调理糖尿病 /121
 胃仓 增进食欲常按它 /121
 盲门 腹部不适就按它 /121
 志室 肾虚常按是绝招 /122
 胞肓 腰脊疼痛多刮擦 /122
 秩边 便秘痔疾不用怕 /122
 合阳 腰脚疼痛就揉它 /123
 承筋 小腿痉挛揉承筋 /123
 承山 腿脚抽筋不再来 /123
 飞扬 迅速缓解腿疲劳 /124
 跗阳 脚踝肿痛揉揉它 /124
 昆仑 脚踝疼痛多拿捏 /124
 仆参 治牙槽脓肿有奇效 /125
 申脉 安神宁心治失眠 /125
 金门 急性腰痛就按它 /125
 京骨 常按多掐保健康 /126
 束骨 推按束骨防感冒 /126
 足通谷 温阳散寒治阳虚 /127
 至阴 纠正胎位第一穴 /127

第九章 足少阴肾经 /128

涌泉 人体生命之源 /130
 然谷 滋阴补肾助睡眠 /130
 太溪 补肾气，除百病 /130
 大钟 强腰壮骨疗效好 /131
 水泉 艾灸治痛经 /131





- 照海 月经不调的救星 /131
- 复溜 滋补肾阴数它强 /132
- 交信 调经养血止崩漏 /132
- 筑宾 排毒好帮手 /132
- 阴谷 遗尿、遗精选阴谷 /133
- 横骨 摆脱男人难言痛苦 /133
- 大赫 生殖健康的福星 /133
- 气穴 利尿通便疗效好 /134
- 四满 腹痛腹冷不怕了 /134
- 中注 常按摩，促消化 /134
- 盲俞 告别便秘的痛苦 /135
- 商曲 帮你解决腹痛的烦恼 /135
- 石关 脾胃虚寒按石关 /135
- 阴都 有效缓解胃痛 /136
- 腹通谷 胃痛呕吐不用怕 /136
- 幽门 腹胀腹泻双调节 /136
- 步廊 乳房保健穴 /137
- 神封 迅速缓解气喘 /137
- 灵墟 风寒咳嗽找灵墟 /138
- 神藏 轻揉治咳嗽 /138
- 彘中 定咳顺气好帮手 /139
- 俞府 胜过止咳良药 /139

第十章 手厥阴心包经 /140

- 天池 乳腺增生的克星 /142
- 天泉 增强心脏活力 /142
- 曲泽 胸闷、心慌多按揉 /143
- 郄门 心绞痛的应急穴 /143
- 间使 治打嗝之要穴 /144
- 内关 心神卫士 /144
- 大陵 牙肿口臭不见了 /144
- 劳宫 安神解疲劳 /145
- 中冲 补益肝肾 /145



第十一章 手少阳三焦经 /146

- 关冲 远离更年期烦恼 /148
液门 清火散热有奇效 /148
中渚 治疗颈肩背痛 /148
阳池 驱走手脚寒冷 /149
外关 缓解身体外感疼痛治风湿 /149
支沟 排除体内毒素 /149
会宗 温通经脉治耳鸣 /150
三阳络 治疗耳聋牙痛 /150
四渎 治疗咽喉肿痛有特效 /150
天井 淋巴结核不用怕 /151
清冷渊 着急上火就揉它 /151
消泺 有效治疗各种痛证 /151
臑会 专治肩膀痛 /152
肩髃 缓解肩痛不举 /152
天髃 治疗颈项强痛 /152
天牖 缓解颈肩酸痛 /153
翳风 快速止嘔 /153
瘈脉 小儿惊风疗效佳 /153
颅息 头痛耳鸣揉颅息 /154
角孙 保护眼睛不受伤害 /154
耳门 护耳有绝招 /154
耳和髎 五官疾病不必苦恼 /155
丝竹空 头痛头晕都点它 /155

第十二章 足少阳胆经 /156

- 瞳子髎 治疗目赤眼花特效穴 /158
听会 有助改善耳鸣耳聋 /158
上关 常按预防视力减退 /158
颌厌 五官疾病不必苦恼 /159
悬颅 集中精力不走神 /159
悬厘 偏头痛的终结者 /159
曲鬓 牙痛颊肿就揉它 /160





- 率谷 按揉治头痛 /160
- 天冲 牙龈肿痛找天冲 /160
- 浮白 专治头发白 /161
- 头窍阴 耳鸣耳聋不担忧 /161
- 完骨 常按可改善贫血 /161
- 本神 头痛、目眩就按它 /162
- 阳白 淡化抬头纹 /162
- 头临泣 头痛鼻塞及时了 /162
- 目窗 擦亮你的眼睛 /163
- 正营 专治头痛头晕 /163
- 承灵 面部痉挛按按它 /163
- 脑空 后脑疼痛不要怕 /164
- 风池 疏风散寒治感冒 /164
- 肩井 治疗落枕与肩痛 /164
- 渊腋 腋窝汗多不用愁 /165
- 辄筋 养肝护肝好帮手 /165
- 日月 主治胆疾 /165
- 京门 补肾大穴 /166
- 带脉 调经止带效果好 /166
- 五枢 妇科疾病患者的福音 /166
- 维道 消除四肢水肿 /167
- 居髎 针对腰腿疾病 /167
- 环跳 腰痛腿疼先按它 /168
- 风市 常按常揉远中风 /168
- 中渚 常按消除胆囊结石 /168
- 膝阳关 治疗膝盖痛有特效 /169
- 阳陵泉 快速止抽筋 /169
- 阳交 急性疼痛找阳交 /170
- 外丘 止痛能手 /170
- 光明 除目赤，助视力 /170
- 阳辅 熬夜头晕就按它 /171
- 悬钟 降血压效果好 /171

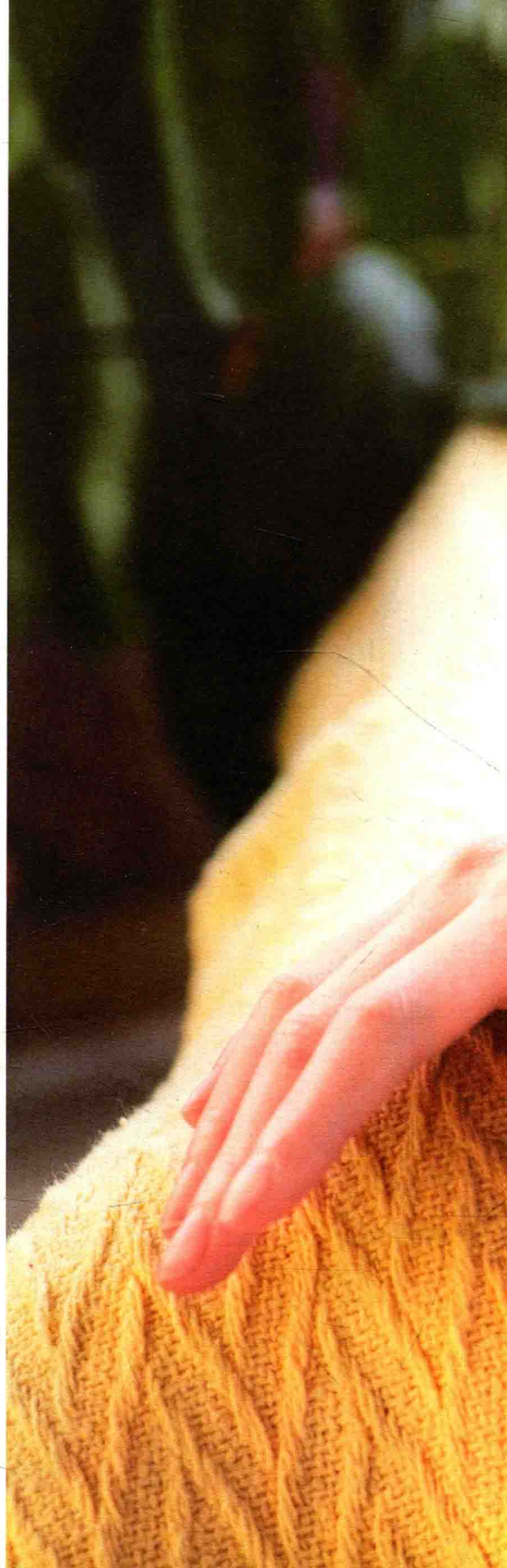
丘墟 清醒头脑 /172
足临泣 呵护女性乳房 /172
地五会 足趾麻木不适就找它 /172
侠溪 头痛目眩按一按 /173
足窍阴 点刺可治头痛牙痛 /173

第十三章 足厥阴肝经 /174

大敦 快速止血的能手 /176
行间 改善目赤与头痛 /176
太冲 清肝火，消怒气 /176
中封 保养精血之要穴 /177
蠡沟 治疗瘙痒有奇效 /177
中都 急性疼痛揉中都 /178
膝关 膝关节疼痛就揉它 /178
曲泉 乳腺增生就找它 /178
阴包 生殖泌尿它统管 /179
足五里 通利小便见效快 /179
阴廉 给女人多一点呵护 /180
急脉 急性腹痛就按它 /180
章门 腹胀按之有奇效 /181
期门 疏肝理气化瘀积 /181

第十四章 任脉 /182

会阴 专治男女性功能障碍 /184
曲骨 治前列腺炎通小便 /184
中极 解除尿频尿痛 /184
关元 第一性保健大穴 /185
石门 治疗水肿就热敷 /185
气海 任脉之补虚要穴 /185
阴交 腹泻不止揉阴交 /186
神阙 睡前按之补亏虚 /186
水分 水肿腹水常按它 /186
下脘 缓解胃痛促消化 /187





- 建里 体虚之人的温补药 /187
中脘 胃痛、呕吐有效止 /187
上脘 增加胃动力 /188
巨阙 治疗胃下垂有良效 /188
鸠尾 皮肤干燥不用愁 /188
中庭 胸满呕吐就找它 /189
膻中 乳汁不足就揉它 /189
玉堂 常按可增强胸腺活力 /189
紫宫 让呼吸更加顺畅 /190
华盖 咽喉的护理师 /190
璇玑 定喘顺气找璇玑 /190
天突 缓解声音嘶哑 /191
廉泉 中风失语就求它 /191
承浆 治疗口腔疾病好帮手 /191

第十五章 督脉 /192

- 长强 治疗便秘痔疮的首选 /194
腰俞 腰酸腰痛不用怕 /194
腰阳关 遗精阳痿不复返 /194
命门 强腰膝，补肾气 /195
悬枢 腰脊强痛就按它 /195
脊中 增强肠腑功能 /195
中枢 健脾胃，促消化 /196
筋缩 善治筋脉拘挛 /196
至阳 快速止痛有奇效 /196
灵台 治疗忧郁失眠的养心穴 /197
神道 缓解心绞痛 /197
身柱 治疗咳嗽和气喘 /197
陶道 常按可愉悦身心 /198
大椎 感冒清热找大椎 /198
哑门 声音沙哑不苦恼 /198
风府 感冒及时擦风府 /199
脑户 头痛感即刻减轻 /199

- 强间 让你睡好心情好 /199
- 后顶 头痛眩晕就按它 /200
- 百会 长命百岁保健穴 /200
- 前顶 头晕头痛找前顶 /200
- 囟会 头痛鼻塞不见了 /201
- 上星 有效缓解眼疲劳 /201
- 神庭 头昏呕吐不怕了 /201
- 素髎 主治鼻塞 /202
- 水沟 人体急救 120/202
- 兑端 牙痛鼻塞就揉它 /202
- 龈交 治疗急性腰扭伤有妙招 /203
- 印堂 提神醒脑 /203

第十六章 经外奇穴：对症治疗，效果神奇 /204

- 四神聪 头痛健忘多敲击 /204
- 当阳 头痛眩晕揉当阳 /204
- 鱼腰 改善目胀酸痛 /204
- 球后 治疗眼疾 /205
- 太阳 脑神经的天然调节器 /205
- 耳尖 防治麦粒肿 /205
- 上迎香 专治鼻疾 /205
- 内迎香 常按防治鼻炎 /206
- 聚泉 预防味觉减退 /206
- 海泉 清除口腔炎症 /206
- 金津 中暑昏迷可刺它 /207
- 玉液 预防口腔疾病 /207
- 翳明 善治各种眼疾 /207
- 颈百劳 颈肩不适的克星 /207
- 定喘 即刻缓解咳嗽 /208
- 夹脊 保养全身脏腑 /208
- 胃脘下俞 治疗胰腺炎效果好 /208
- 痞根 肝脾肿大就找它 /209
- 下极俞 壮腰好帮手 /209





腰宜 对付生殖系统疾病有办法 /209

腰眼 腰痛当然找腰眼 /209

十七椎 好痛经找它帮 /210

腰奇 治痔疮要穴 /210

子宫 摆脱女人难言苦恼 /210

肘尖 治疗颈淋巴结核效果好 /211

二白 痔疮脱肛找二白 /211

中泉 治哮喘按中泉 /211

中魁 治打嗝要穴 /211

大骨空 治目翳内障 /212

小骨空 治目赤肿痛 /212

腰痛点 急性腰扭伤就点它 /212

外劳宫 落枕找外劳宫 /213

八邪 手指拘挛特效穴 /213

四缝 小儿食积不用愁 /213

十宣 急救专家 /213

髌骨 治膝关节炎就找它 /214

鹤顶 治疗膝关节痛有特效 /214

百虫窝 皮肤瘙痒不怕了 /214

内膝眼 治疗膝关节炎有特效 /215

胆囊 胆道疾病找胆囊 /215

阑尾 阑尾炎不用怕 /216

外踝尖 脚气不妨揉揉它 /216

内踝尖 脚上功夫治牙痛 /216

八风 足部肿痛用八风 /217

独阴 有效缓解心绞痛 /217

气端 中风急救用气端 /217

附录一 十四经脉腧穴及经外奇穴笔画索引 /218

附录二 常见病推拿部位及手法 /222