

10分钟快速祛病

养生祛病特效穴，小病小痛助调理
穴位理疗，实用又方便

“穴”养健康 中医特效穴位 理疗大全



小穴位有大功效，为家人、自己和朋友带来健康

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

特效穴理疗
一学就会
教您10分钟
祛病痛



扫一扫二维码
特效穴理疗
视频同步学

失眠的特效穴疗法



温和灸四神聪穴

温和灸心俞穴

温和灸神门穴

温和灸三阴交穴



重庆出版集团 重庆出版社

“穴”养健康

中医特效穴位

理疗大全

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 李志刚 主编

失眠的特效穴疗法



温和灸四神聪穴



温和灸心俞穴



温和灸神门穴



温和灸三阴交穴



图书在版编目(CIP)数据

“穴”养健康:中医特效穴位理疗大全/李志刚主
编. —重庆:重庆出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-229-10980-6

I. ①穴… II. ①李… III. ①经络—穴位—按压疗法
IV. ①R224. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第029354号

“穴”养健康: 中医特效穴位理疗大全

“XUE” YANGJIAN KANG: ZHONGYI TEXIAO XUEWEI LILIAO DAQUAN

李志刚 主编

责任编辑: 吴向阳 陈 冲

责任校对: 何建云

装帧设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14 字数: 200千

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10980-6

定价: 39.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

Preface

“穴”养健康：
中医特效穴位理疗大全

每个人都希望有自己的私人医生，这样便可以随时对自己身体所出现的不适作出准确的判断，并且对疾病进行迅速有效的治疗。其实这并非是什么无法实现的梦想。我们自己的身体里就有一个随身携带的专属医生，那就是经络。《黄帝内经》中有经络可以“决生死，治百病”的说法。

当经络不通时，身体的某些部位就会出现不适症状，而通过按摩、艾灸、拔罐和刮痧等中医理疗方法刺激经络穴位，可以疏通经络中瘀阻的气血，气血通了，不舒服的感觉自然也就消失了。

在传统医学理论当中，经络穴位理论可以说是最独特、最神奇，也最源远流长的一部分。历代医家都对经穴理疗推崇备至。对于治疗疾病和预防保健的作用，经络和穴位堪称是蕴含在人体内的金矿，从中挖掘出的、闪光的金子数也数不清。在医疗技术相当发达的今天，经络理论越发显得神奇而又重要。

事实上，经络的确可以反映人体不同程度的变化，不管是任何时期还是任何部位，都会有相应的体现。当疾病入侵后，机体就会发生变化，病菌也随着经络循行。因此经络可反映出变化中的病候，例如按压穴位可出现明显的压痛，或在经络循行路线上有结节、条纹状物等变异，有时还可能会出现局部皮肤的形态、色泽、温度等的变化，这些反映在经络循行路线上的症状都表明着人体处于生病的状态。

本书分为经络穴位基础知识、头面部特效穴、胸腹部特效穴、腰背骶部特效穴、上肢部特效穴和下肢部特效穴六个章节。详细讲述了不同部位的常用特效穴位的定位、功效及对症的疾病，每天只要抽出十分钟按一按、灸一灸、拔一拔、刮一刮，身体经络就可以畅通无阻，晚上睡觉也可以睡得香。本书通俗易懂、严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个穴位展现给读者，以方便大家取穴理疗。

目录 Contents

“穴”养健康：
中医特效穴位理疗大全

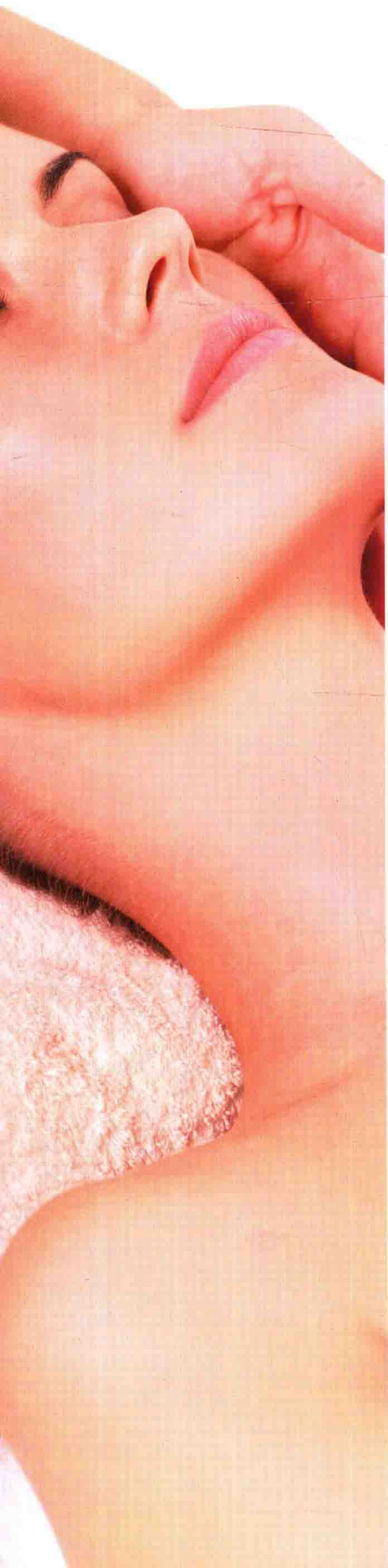
PART / 1

一学就会的经络穴位基础知识

经络是连接穴位的通道·····	002
穴位是人体的随身药囊·····	004
精准取穴的4种方法·····	005
一学就会的4大中医理疗法·····	008
中医理疗方法的注意事项及禁忌·····	018

PART / 2 头面部特效穴

百会（调节大脑功能的要穴）·····	024
配伍治病：低血压、神经衰弱·····	025
四神聪（安神定志，帮助睡眠）·····	026
配伍治病：心气郁结、失眠·····	027
太阳（刺激大脑，舒缓疲劳）·····	028
配伍治病：发热、头痛·····	029
印堂（提神醒脑，改善头痛）·····	030
配伍治病：头晕、高血压·····	031
风池（治疗风病的特效穴）·····	032
配伍治病：中风后遗症、眩晕·····	033
神庭（促进大脑发育）·····	034
配伍治病：鼻出血、疲劳综合征·····	035
颧髻（增强面部肌肉力量）·····	036
配伍治病：面肌痉挛、面神经麻痹·····	037
下关（促进面部血液循环）·····	038
配伍治病：颞下颌关节功能紊乱、三叉神经痛·····	039



睛明 （防治眼疾的特效穴）	040
配伍治病：多梦、近视	041
四白 （提高眼睛机能）	042
配伍治病：阿尔茨海默病、黑眼圈	043
头维 （缓解湿邪头痛）	044
配伍治病：偏头痛、迎风流泪	045
迎香 （通利鼻窍的特效穴）	046
配伍治病：鼻炎、空调病	047
地仓 （改善流涎的特效穴）	048
配伍治病：面神经炎、口噤不开	049
攒竹 （缓解眼睛疲劳）	050
配伍治病：感冒、眼睑跳动	051
翳风 （活络解痉，神清气爽）	052
配伍治病：带状疱疹、打嗝	053
丝竹空 （明目止痛按此穴）	054
配伍治病：麦粒肿、急性结膜炎	055
人中 （急救特效穴）	056
配伍治病：休克	056

PART / **3** 胸腹部特效穴

中府 （治疗肺病首要穴）	058
配伍治病：肺炎、胸闷	059
天枢 （改善肠腑功能）	060
配伍治病：腹泻、急性肠炎	061
子宫 （调节女性生殖机能）	062
配伍治病：月经不调、宫颈炎	063
带脉 （防治月经病）	064
配伍治病：带下病、子宫脱垂	065

章门 （统治五脏疾病）	066
配伍治病：肋间神经痛、慢性胆囊炎	067
期门 （促进肝脏排毒）	068
配伍治病：胆石症、产后缺乳	069
关元 （男子藏精，女子蓄血之穴）	070
配伍治病：阳痿、月经不调	071
气海 （防病强身要穴之一）	072
配伍治病：痛经、产后腹痛	073
中脘 （健脾化湿促消化）	074
配伍治病：肠易激综合征、呕吐	075
膻中 （治疗胸闷气急之要穴）	076
配伍治病：噎膈、呼吸困难	077
中极 （善治膀胱病症）	078
配伍治病：产后尿潴留、闭经	079
神阙 （回阳救逆、开窍苏厥）	080
配伍治病：贫血、泄泻	081
肩井 （改善肩部血液循环）	082
配伍治病：颈椎病、肩周炎	083
归来 （两性隐疾特效穴）	084
配伍治病：疝气、慢性盆腔炎	085
建里 （和胃健脾治胃病）	086
配伍治病：腹胀、妊娠呕吐	087
上脘 （和胃降逆缓解胃不适）	088
配伍治病：高脂血症、胃痉挛	089
天突 （理气平喘缓解肺病）	090
配伍治病：咽喉肿痛、咳嗽	091
大包 （体倦乏力找大包）	092
配伍治病：胸膜炎、胸闷	093
育俞 （润肠通便止腹痛）	094
配伍治病：慢性肾炎	094





PART 4 腰背骶部特效穴

- 大椎**（主治全身热病） 096
配伍治病：冠心病、糖尿病 097
- 天宗**（放松肩颈部肌肉） 098
配伍治病：乳腺增生、肩胛骨酸痛 099
- 大杼**（促进肩部血液流通） 100
配伍治病：支气管炎、腰椎骨质增生 101
- 风门**（增强御寒能力） 102
配伍治病：哮喘、慢性喉炎 103
- 肺俞**（肺的保健特效穴） 104
配伍治病：咳嗽、痤疮 105
- 心俞**（促进心脏血液循环） 106
配伍治病：盗汗、心律失常 107
- 肝俞**（肝脏的保健要穴） 108
配伍治病：视神经萎缩、脂肪肝 109
- 胆俞**（外散胆腑之热） 110
配伍治病：呃逆、胁痛 111
- 脾俞**（增强脾脏运化功能） 112
配伍治病：消化性溃疡、胃下垂 113
- 胃俞**（胃腑的保健穴） 114
配伍治病：腹痛、便秘 115
- 肾俞**（改善肾脏的血液循环） 116
配伍治病：尿道炎、慢性前列腺炎 117
- 志室**（保养肾脏的要穴） 118
配伍治病：不育症、阳强 119
- 命门**（增强两性生殖功能） 120
配伍治病：崩漏、经前期紧张综合征 121
- 至阳**（治黄疸的特效穴） 122
配伍治病：反流性食管炎、膈肌痉挛 123

腰阳关 （阳气上行，强健腰膝）	124
配伍治病：腰酸背痛、肌肉萎缩	125
身柱 （呼吸系统的特效穴）	126
配伍治病：疔疮、肺炎	127
夹脊 （调节脏腑机能）	128
配伍治病：强直性脊柱炎、脱肛	129
定喘 （专治肺部疾患）	130
配伍治病：肺气肿、哮喘	131
八髎 （防治下焦病症）	132
配伍治病：膀胱炎、尿潴留	133
长强 （改善脾胃虚弱）	134
配伍治病：痔疮	134

PART 5 上肢部特效穴

尺泽 （主治肺经热疾病）	136
配伍治病：胸胁满痛、网球肘	137
孔最 （凉血止血，肃降肺气）	138
配伍治病：肺结核、手指发麻	139
列缺 （通调两经经气）	140
配伍治病：疲劳综合征、五心烦热	141
太渊 （调气血，通血脉）	142
配伍治病：过敏性鼻炎、血栓闭塞性脉管炎	143
少商 （治疗热邪内郁）	144
配伍治病：中暑、小儿惊风	145
合谷 （调节胃肠功能）	146
配伍治病：肝硬化、慢性咽炎	147
阳溪 （治疗头面五官疾患）	148
配伍治病：牙痛、皮肤瘙痒症	149
手三里 （增强免疫力的强健穴）	150
配伍治病：鼠标手、胃痛	151



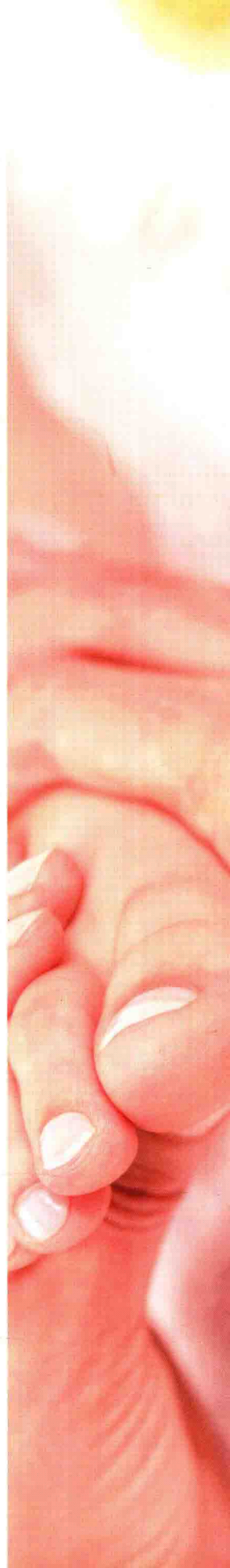


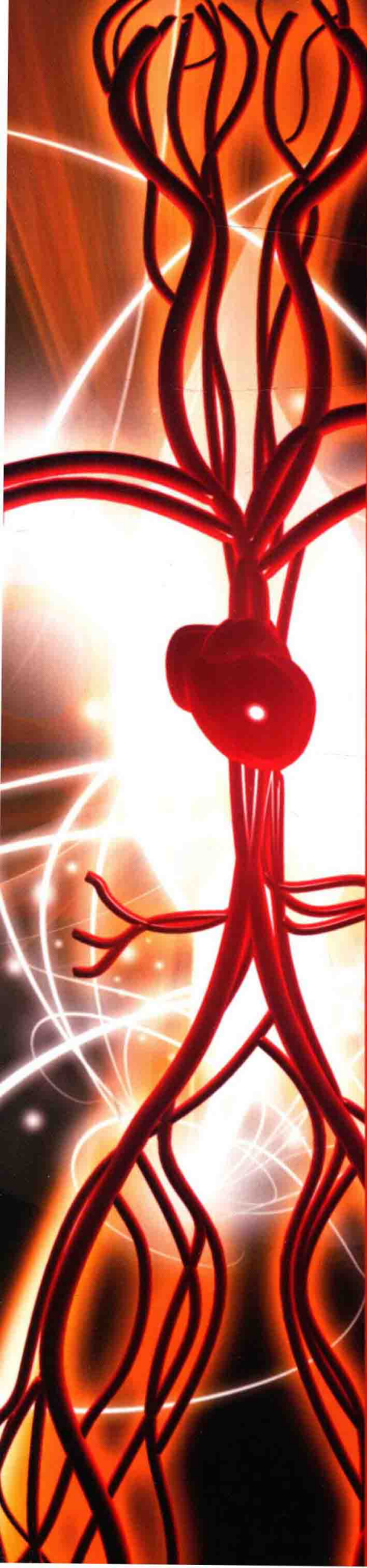
曲池 （平缓降压的特效穴）	152
配伍治病：荨麻疹、地方性甲状腺肿大	153
少海 （平复心火睡眠佳）	154
配伍治病：手脚麻木、健忘	155
通里 （宁心醒神开心窍）	156
配伍治病：心悸、冠心病	157
神门 （宁心安神治失眠）	158
配伍治病：遗精、嗜睡	159
后溪 （通经络，正脊柱）	160
配伍治病：心律不齐、肩周炎	161
少泽 （改善产后缺乳）	162
配伍治病：产后缺乳、耳鸣	163
内关 （理气止痛，缓解不适）	164
配伍治病：呕吐、高血压	165
大陵 （腕关节疾患的特效穴）	166
配伍治病：胃肠痉挛、腕关节综合征	167
劳宫 （振奋精神情绪）	168
配伍治病：小儿流涎、心绞痛	169
外关 （缓解热病疾患）	170
配伍治病：外阴炎、高热	171
支沟 （宣通三焦气机）	172
配伍治病：便秘、酒渣鼻	173
少冲 （治疗腑脏疾患）	174
配伍治病：昏厥	174

PART / **6** 下腿部特效穴

足三里 （六腑之病，无所不治）	176
配伍治病：消化不良、肥胖症	177
丰隆 （调理脾脏可降脂）	178
配伍治病：梅尼埃综合征、痫病	179
解溪 （改善脑供血不足）	180
配伍治病：脚踝疼痛、脑卒中	181

内庭 （清胃泻火治热证）	182
配伍治病：胃火牙痛、急性扁桃体炎	183
隐白 （治疗血症特效穴）	184
配伍治病：带下病、崩漏	185
商丘 （排毒通便健肠胃）	186
配伍治病：丹毒、痛风	187
三阴交 （妇科病症特效穴）	188
配伍治病：泌尿系统绞痛、月经不调	189
阳陵泉 （舒经活络，强健腰膝）	190
配伍治病：慢性胆囊炎、腓肠肌痉挛	191
阴陵泉 （平衡体内水液）	192
配伍治病：水肿、小便不利	193
血海 （膝股疾患特效穴）	194
配伍治病：斑秃、贫血	195
委中 （腰背疼痛求委中）	196
配伍治病：膝关节炎、类风湿关节炎	197
承山 （小腿痉挛按承山）	198
配伍治病：小腿抽筋、急性腰扭伤	199
昆仑 （增强下肢肌肉力量）	200
配伍治病：腰椎间盘突出、坐骨神经痛	201
太溪 （补益肾气治肾虚）	202
配伍治病：肾虚、早泄	203
照海 （保养卵巢特效穴）	204
配伍治病：腰椎骨质增生、子宫脱垂	205
太冲 （养护肝脏健康）	206
配伍治病：黄褐斑、口腔溃疡	207
公孙 （健脾化湿，和胃止痛）	208
配伍治病：脚气、消化性溃疡	209
涌泉 （养生防病的急救穴）	210
配伍治病：视物模糊、更年期综合征	211
悬钟 （降压特效穴）	212
配伍治病：坐骨神经痛、落枕	213
行间 （清热熄风，疏泄肝火）	214
配伍治病：耳聋	214





PART 1

一学就会的经络 穴位基础知识

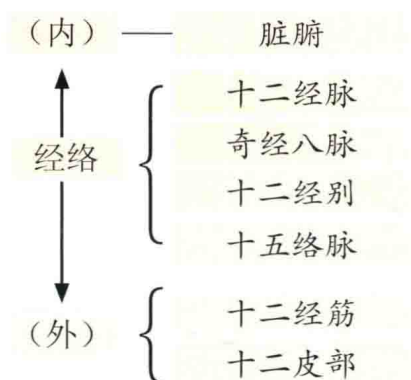
经络是经脉和络脉的统称。《黄帝内经》有言：

“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”用中医理疗方法刺激经络穴位有助于打开健康大门。本章将全面概述经络穴位基础知识，图文分解各种取穴方法及四种中医理疗方法的不同操作手法，帮助你轻松掌握经络穴位理疗的要点。

经络是连接穴位的通道

经是经络系统的主干，络是经络系统的细小分支，经络总体上来说就是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。经络“内连五脏六腑，外连筋骨皮毛”，纵横交错地令人体形成了一个有机的整体。

按照中医的解释来看，经络分别指的是两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的主要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。



经络系统简图

气血就是在这些主干和分支上进行着有机的往复循行。一旦经络出现了问题，不通畅了，身体里面的气血便会出现堵塞，再严重的话，整个气血交通也就瘫痪了，这样的话，病也就在人体中产生了。所以平时我们一定要保持这些道路的通畅，只有这样才能保证机体的健康。

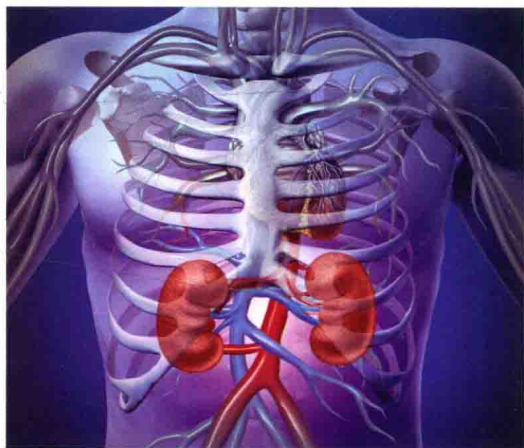
经络超越了神经系统、循环系统和血液系统等各种分类，它承载着人体的气血精微，并将其运输到人体的各个部分，使人体的体表、五官、九窍、脏腑、皮肉和筋骨均能受到温养濡润，又能够带走阻滞

不通的人体垃圾。这样就保证了身体有效地运转，而避免出现疾病产生痛苦。中医说经络行气血而营阴阳，就是对经络集大成作用的概括。所以从中医的角度看，经络的运行使营卫之气密布全身，在内调五脏、六腑，在外抗御病邪、保卫机体。这样人体就百病不生了。

十二经脉

十二经脉，可以说是人体经络中的主干线，所以又被称为“十二正经”。这十二条经脉有的是从体内脏腑发出，有的是上行至头部，或者是从头顶走向双脚，还有的是从双脚进入体内脏腑的，总之是连接了内外表里。

经脉非常好理解，每个名字带有的脏器就是它们联系的脏器，也就是说脏腑出



现问题，可以找相应的经脉对症治疗。掌握了名字就知道了这十二条经脉内连的脏腑，这些脏腑也就是肝、胆、心、小肠、脾、胃、肺、大肠、肾、膀胱、心包、三焦这十二个主要脏腑器官。这样既容易理解，又便于掌握各条经脉的功能。其中，三焦无具体经络，泛指人的整个胸腹，心包则是指保护心脏的一块区域。

一般将十二条经脉分为手、足两部分：手上的六条经脉，分别称为手三阴经、手三阳经；腿上的六条经脉，分别叫作足三阴经、足三阳经。将这样三条阳经、三条阴经按照阴气、阳气的多少再继续分，就又分成了阴经的少阴、厥阴和太阴，阳经的太阳、少阳和阳明。

奇经八脉

在认识奇经八脉之前，首先要从名字上对其进行一下解释，人体中分别具有这样的八条经脉，它们具有同正经完全不同的走行，甚至显得有些离经叛道，但是又在人体中起着非常重要的作用。所以干脆就把它们统一叫作“奇经八脉”。这八条经脉分别是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。

冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉六脉腧穴，全都寄附于十二经与任脉、督脉之中，其中只有任、督二脉各有其所属腧穴，因此又与十二经相提并论，合称为“十四经”。督脉被称为“阳脉之海”，是因为所有的阳经都汇通于督脉。任脉被称为“阴脉之海”，所有的阴脉都交通于任脉。而冲脉作用就更大了，被称为“十二经脉之海”，对十二条经脉

都有统摄的作用。

任脉的循行路线和人体的生殖系统相对应，而且从古至今这条经上的穴位都是人体要穴，比如关元穴和气海穴，不仅能够强身健体，还能调节人性激素的分泌，增强性功能。除去对于诸多女性生殖系统疾病具有治疗作用之外，任脉还与人的衰老有着密切的联系，日常生活当中注意对任脉进行保养，疏通任脉就能够实现缓解衰老的神奇功效。这种说法并不是在夸大经络的作用。

督脉的循行特点决定了它对全身阳气具有统率、督领的作用。平时抬头挺胸，能激发督脉的经气，使人看上去很有精气、神。分布在不同部位的督脉腧穴，可以用来治疗各种脏腑器官疾病，像肛门部、阴器、肠腑、腰部、胞宫、膀胱、背部、胃、肺、心、头颈部、鼻面部等病症。督脉总督六条阳经，而阳气又具有卫外的作用，也就是说督脉能够保护我们的身体，所以，疏通督脉便可以增强我们的抵抗力，可以有效地防御疾病的侵袭。



穴位是人体的随身药囊

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，也是邪气所客之处。当脏腑有病或者邪气侵犯人体后引起脏腑经络气血功能失调时，均会在相应的穴位发生生理反应，故熟识穴位是防治疾病的首要步骤。

认识人体上的穴位

远古时代，我们的祖先发现在病痛的局部按按揉揉，或者用小石头刺刺，小木棍扎扎，就能减轻或者消除病痛。其实这种“以痛为腧”的取穴方式，就是按摩腧穴的原型。

通过实践活动，古代人对腧穴有了进一步的认识，知道按压哪个位置能起到什么样的治疗作用，为了便于记忆，便于交流，还给它们起了名字。在公元前1世纪的时候，有名字的穴位大概就有160个。

在那之后，古代的医家们对穴位主治功能认识也开始不断地积累，他们发现这些穴位并不是孤立的，这些穴位位于“经络”——能量的通路上，通过经络与脏腑相通。历代医家不断进行整理，到了清代，有名的穴位一共有361个。这361个穴位位于十二经和任、督二脉之上，有固定的名称和固定的位置。这也是我们现代人常说的“经穴”，或者“十四经穴”。

有些穴位不属于“十四经穴”，但也都自己的名字和固定的位置，它们属于另外一个系统，那就是“经外奇穴”，其中也包括许多近代发现并获得认可的新穴，比如说四缝、八风、十宣、定喘等。

除去上面所提到的之外，其实还有一

类穴位，既没有固定的名字，也没有固定的位置，这就是“阿是穴”，其实就是病痛局部的压痛点或者敏感点，这种叫法最早见于唐代。

熟识穴位的治病规律

人体中有那么多的穴位，我们怎样才能将每一个穴位的作用都记住呢？其实我们只要掌握住其中的规律就可以了：

1.穴位在什么部位，就可以治什么部位的病。比如说膝关节附近的膝眼、梁丘、阳陵泉等都能治疗膝关节的疼痛。

2.穴位在哪条经脉上，就可以治疗这条经脉经过部位的疾病。比如说手阳明大肠经的合谷穴不仅可以治疗手部局部的病症，还可以治疗大肠经经过的脖子和头面部的疾病，如牙疼等。

3.穴位除了可以治疗所在经脉的疾病以外，还可以治疗相表里的经脉的疾病。比如说手太阴肺经的列缺穴，不仅可以治疗与肺相关的咳嗽、胸闷，还能治疗和肺经相表里的手阳明大肠经的头疼、脖子僵硬等。

4.有些穴位有特殊作用，比如说大椎穴可以退热，至阴穴可以矫正胎位等，这些可能就需要稍微记忆一下了。

精准取穴的4种方法

在进行穴位疗法的时候，找穴位是最重要的，就是找对地方。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴道的诀窍。

手指同身寸定位法

手指同身寸定位取穴法是指以取穴者本人的手指为标准度量取穴，是临床取穴定位常用的方法之一。这里所说的“寸”，与一般尺制度量单位的“寸”是有区别的，是用被取穴者的手指做尺子测量的。由于人有高矮胖瘦之分，不同的人用手指测量到的一寸也不等长。因此，测量穴位时要用被测量者的手指作为参照

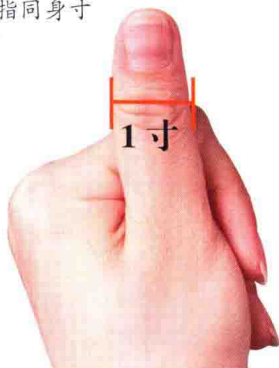
物，才能准确地找到穴位。

（1）拇指同身寸：拇指指间关节的横向宽度为1寸。

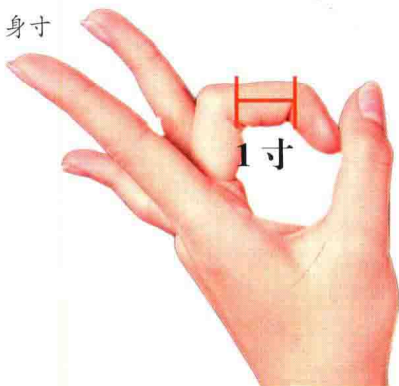
（2）中指同身寸：中指中节屈曲，内侧两端纹头之间作为1寸。

（3）横指同身寸：又称“一夫法”，指的是食指、中指、无名指、小指并拢，以中指近端指间关节横纹为准，四指横向宽度为3寸。

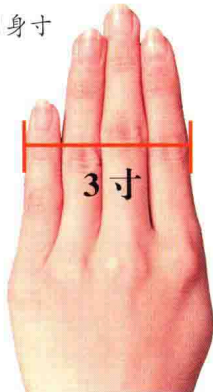
拇指同身寸



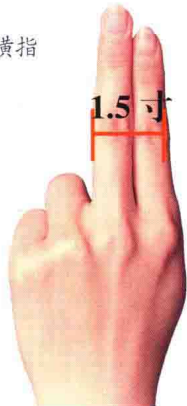
中指同身寸



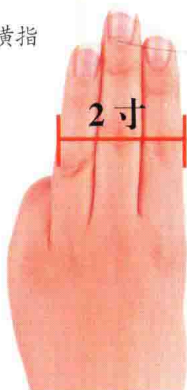
横指同身寸



二横指



三横指



另外，食指和中指二指指腹横宽（又称“二横指”）为1.5寸。食指、中指和无名指三指指腹横宽（又称“三横指”）为2寸。

标志参照法

固定标志：常见判别穴位的标志有眉毛、乳头、指甲、趾甲、脚踝等。如：神阙穴位于腹中部，脐中央；膻中穴位于两乳头中间；印堂穴位于两眉头之间；素髌穴位于鼻尖。



活动标志：需要作出相应的动作姿势才能显现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴；握拳时中指尖所抵的掌心处为劳宫穴；立正姿势中指尖所指处为风市穴；以一手拇指指间关节横纹与另一手虎口相重叠，拇指尖所指处为另一手之合谷穴。



骨度分寸法

始见于《灵枢·骨度》篇。它是将人体的各个部位分别规定其折算长度。作为量取腧穴的标准。如前后发际间为12寸；两乳间为8寸；胸骨体下缘至脐中为8寸；脐孔至耻骨联合上缘为5寸；肩胛骨内缘至背正中线为3寸；肩峰缘至背正中线为8寸；腋前（后）横纹至肘横纹为9寸；肘横纹至腕横纹为12寸；股骨大粗隆（大转子）至腘横纹为19寸；腘横纹至外踝尖为16寸；胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸。

