

凤凰出版传媒集团
汉竹编著 ● 健康爱家系列

一穴多用巧按摩
保健穴就是小药房

一穴一方 对症按摩

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

附赠

标准经络
穴位挂图

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

一穴一方 对症按摩

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

图书在版编目 (CIP) 数据

一穴一方对症按摩 / 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 978-7-5537-8603-2

I. ①一… II. ①刘… III. ①按摩疗法(中医) - 基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250191 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

一穴一方对症按摩

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	张 瑜 麻丽娟 任志远
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	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	715 mm × 868mm 1/12
印 张	16
字 数	100 000
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 978-7-5537-8603-2
定 价	45.00元 (附赠: 标准经络穴位挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

百会



导读



你知道穴位按摩也可以治病吗？

哪些小妙招可以缓解病痛？

八大救命穴是什么？

.....

按摩一些穴位可以改善人体的亚健康状态，让人们远离疾病，缓解病痛。书中列举了各个年龄段的常见病症及多发病，配合彩色图片，生动形象，能对症找准穴位，用对穴位。一穴对应多种方法，揉一揉、刮一刮，简单易行。

本书的作者刘乃刚博士通过多年的临床经验，总结了不同病症的穴位治疗方法，结合按摩、艾灸、拔罐、刮痧及各种小妙招，常见的各种不适病症都能找到治疗方法，还讲解了日常生活的注意事项，让不懂养生理论的你也能在家轻松为自己治疗疾患。

主编：刘乃刚 **副主编：**李石良 唐学章 张慧芳
编委：史榕苈 贾云芳 张永旺 胥荣东 王旭
李辉 吴建敏 陈剑

四季养生穴位

春季保肝（太冲穴、风池穴、足三里穴）

疏肝理气

中医认为，肝气旺于春季，故应当以养肝为主。而肝气宜舒畅，“百病生于气”，肝气不畅，则人体的气血、津液都会受到影响，从而生病。此外，“菜花黄，痴人忙”，春天也最易患精神疾病，更应当调畅情志，疏通气血。春季可每天按摩太冲穴 10~30 分钟。按摩此穴符合肝的特性，能使脏腑之气舒畅，调畅气血。

助阳气

春季，阳气始生，万物得阳而生长。中医有“春夏养阳”之说，以助长自身的阳气。应该早睡早起，“人卧血归于肝”，这样更利于养肝，同时，早起可以吸收阳气。

而“头为诸阳之会”，《养生论》指出“春三月，每朝梳头一二百下，寿自高”，梳头可以疏通头部气血，从而增强阳气的生发，增强抗病能力。“风池”即风居住的地方，是胆经的穴位，按之可以助阳气和肝气。按摩时，双手拇指按压于颈后的风池穴部位，每日轻轻按压 10~30 分钟。

养肝先健脾

中医里有五行、五脏、五味相对应的说法，肝在五行中属木，脾在五行中属土。木能克土，即肝气旺盛会影响到脾胃，而气血的生化有赖于良好的脾胃功能，若气血不足，肝血就无以充养，体质就会下降，容易受到疾病侵袭，故应该健脾胃。春天应多吃甜（对应脾）的食物，以加强脾的功能，而要少吃酸（对应肝）的食物，避免肝火过旺。春季可每日按摩足三里穴 10~30 分钟，艾灸效果也很好。

春季预防感冒

春季气候忽冷忽热，应该适当地增减衣服，以防感冒。多喝水，多吃些禽蛋、鱼类等富含蛋白质的食物，以及含维生素较丰富的蔬菜等。居住环境要注意通风，加强锻炼，增强体质，以提高自身免疫力。

太冲穴在足背，第 1、2 跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动。



风池穴在颈后区，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷处。



足三里位于小腿外侧，犊鼻下 3 寸，犊鼻与解溪的连线上。



夏季养心（百会穴、阴陵泉穴、印堂穴）

养心安神

夏季火旺，与心的功能相符，心主血脉，藏神，故夏应当养心。“心者，君主之官，神明出焉”，可见心为一身之主，脏腑百骸都听命于心。气候炎热的季节，人的“心”容易烦躁，即是这个原因。因此，夏季养心，可选取头部的特效穴位。比如百会穴，又名三阳五会，夏季每日按摩此穴 10~15 分钟，既可安神定志，又可醒脑开窍。因为该穴位居于头上，可以提升阳气。

谨防湿邪

夏季多雨，气候湿润，暑湿之邪容易侵犯人体，阻滞经络。夏季应防止湿邪侵犯人体。五行中土可以克水，而脾属土，可选脾经穴位进行按摩。阴陵泉是脾经的合穴，即脾经经气注入的部位，可以治疗脾虚，水湿不运。夏季每日按摩此穴 10~15 分钟，既可充养人体气血，又可防止湿邪侵犯。

护养阳气

夏季仍须护养体内阳气，使之保持充沛。夏天既要善处阴凉以避大热，又要避免过食冷饮，以防伤阳。可以用中指点按印堂穴，另外，每天用拇指和食指捏起眉间的皮肤稍向上拉 100 次左右，就能感受到一种发胀的感觉向两侧放散，之后就会感到头脑特别清醒，眼睛也特别亮。

夏季预防腹泻

在夏天由于酷暑难耐，很多人都将空调温度调得很低，或吃过多的冷饮，从而引起腹泻。治疗腹泻可以多用按摩的方法。

百会穴在头部，
前发际正中直
上 5 寸处。



阴陵泉穴在小腿内
侧，胫骨内侧踝下
缘与胫骨内侧缘之
间的凹陷中。



印堂穴在头部，
两眉毛内侧端中
间的凹陷中。



秋季润肺（列缺穴、曲池穴、合谷穴）

滋阴养肺

秋季，万物成熟，阳气开始收敛，阴气开始渐长。秋高气爽，天气干燥，应该注意保护精气，保养津液。秋在五行中属金，肺属金，金可以制造武器，具有肃杀之气。“秋者阴气始下，故万物收”，秋季应该养肺，增强其收敛、肃杀作用，尤以养肺阴为主。列缺穴是肺经的络穴，又是八脉交会穴之一，通任脉，可治疗肺系病症。同时还可治疗头颈病，即“头项寻列缺”。每日按摩列缺穴 10~15 分钟，可以补养肺气。因列缺穴通任脉，故还可以养肺阴。

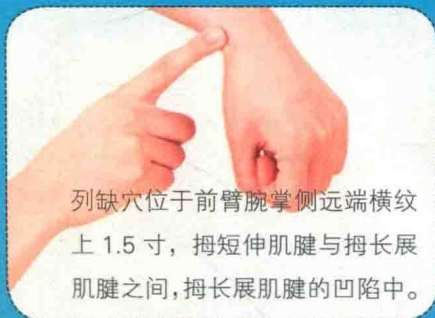
防燥润燥

秋季燥气当令，人体容易受到燥邪的侵袭。无论温燥、凉燥，都以皮肤干燥、体液缺乏为特征。清燥法热可按摩曲池穴。它是手阳明大肠经的合穴，即大肠经经气汇入的地方。每天阳气最盛的时候，即下午 1~3 点钟，按摩曲池穴 2 分钟，可起到很好的清热效果。

秋季的后半段，热气逐渐下去了，天气转凉，于是凉燥就开始通过口鼻来侵袭我们的身体，此时，除了按摩肺经上的列缺穴和大肠经的曲池穴之外，还要加上大肠经的合谷穴。合谷穴是大肠经的元气经过和留止的部位，属养生康复要穴。另外，肺与大肠相表里（在《黄帝内经》中，称外部为表，包括皮肤毛发；称内部为里，指内在脏器），它们之间总是相互影响，相互作用。因此，合谷穴既可疏风散寒解表，又能养肺润燥，治疗病种多不胜数。

秋季预防便秘

秋季干燥，燥邪易耗人津液，会出现燥证，常见症状有口干、皮肤干燥甚至皲裂等。秋季预防便秘要多补水，饮食上多吃滋阴润燥的食物，避免摄入过多辛辣之物。养成良好的生活习惯，生活起居规律，定时排便，积极参加体育活动，保持舒畅的心情，这些都有助于改善便秘。预防便秘可采用摩腹法。左手在下，右手叠于其上，按在脐部，稍用力做顺时针揉动 30 次。然后逐渐扩大范围，摩全腹 50 次，左腹 30 次。也可用掌心按揉神阙穴（即肚脐）50 次，会感到腹部有肠鸣。



冬季补肾（足三里穴、关元穴、肾俞穴、太溪穴）

保养精气

冬季，万物蛰藏，阴寒极盛，阳气闭藏。养生应该以养阴为主，以养藏为本。“秋冬养阴”，应该早睡晚起，注意保暖，饮食宜热。冬主封藏，与肾的生理特性相似。大家都知道，精气的充养，必须靠后天脾胃吸收的水谷之气，所以除了吃温热的食物外，还应该主动按摩足三里穴，以增强脾胃的功能，补养后天精气，达到充养肾中精气的目的。

南北有别

冬季对人体的主要危害是寒气，但南北方有差别，南方寒湿较重，北方则以寒气为主。南方人在冬季养生，要以温阳化湿为原则。每天晚上用艾灸的方法艾灸脐下3寸的关元穴5分钟，然后喝一杯温开水。北方的冬季，除了寒冷还夹杂着燥气，所以北方人冬季养生，既要温阳，还要注意防燥，适当滋阴。太溪穴是足少阴肾经的腧穴，具有滋补肾阴、降火的作用。可以坚持刺激关元穴、肾俞穴、太溪穴。每天晚上临睡前1小时，先泡脚20分钟，然后按揉脚踝内两侧的太溪穴5分钟。之后艾灸关元穴5分钟，再艾灸两侧肾俞穴5分钟。

冬季预防呼吸道疾病

冬季天气寒冷，人们喜欢待在室内，把暖气开得十足，并使用加湿器给室内加湿。这样时间长了，由于室内外温度和湿度差异较大，很容易患上呼吸道疾病。因此，冬天室内暖气温度最好控制在20℃左右，并要多开窗通风，保持室内空气清新。最好早晚各开1次，每次通风时间不要少于30分钟。饮食上要多吃水果和蔬菜，来补充足够的维生素。夜晚经常按摩太溪穴、足三里穴以提升人体免疫力，预防常见的呼吸道疾病。



足三里位于小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪的连线上。



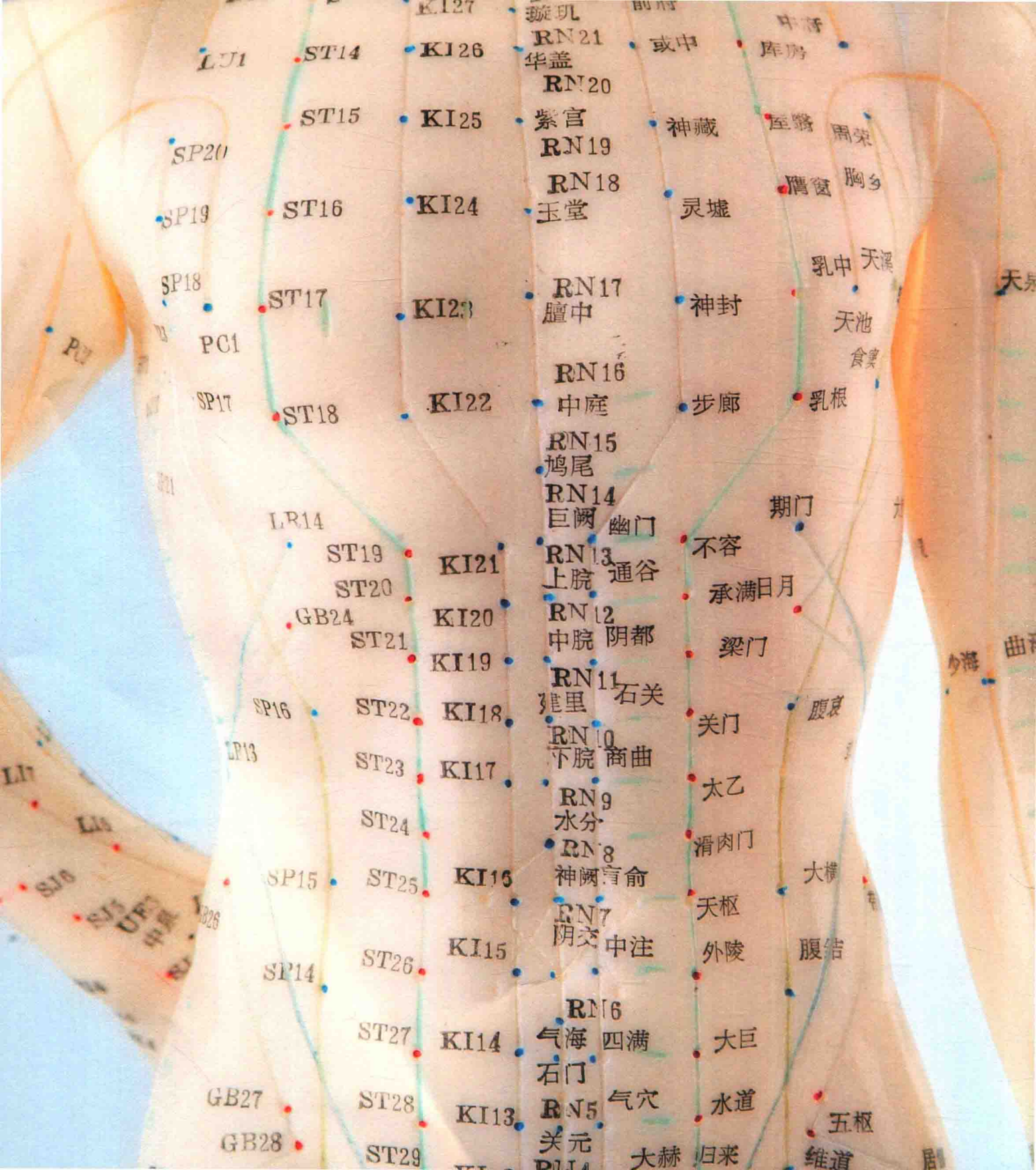
关元穴位于肚脐下3寸，前正中线上。



肾俞穴在腰部，第2腰椎棘突下，后正中线旁开1.5寸。



太溪穴在踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。



LJ1

ST14

KI26

RN21
华盖

或中

中府
库房

RN20

ST15

KI25

紫宫
RN19

神藏

屋翳 周荣

SP20

ST16

KI24

RN18
玉堂

灵墟

膺窗 胸乡

SP19

ST17

KI23

RN17
膻中

神封

乳中 天溪

SP18

PC1

天池

食窦

SP17

ST18

KI22

RN16
中庭

步廊

乳根

RN15

鸠尾

RN14

巨阙

幽门

期门

LR14

ST19

KI21

RN13

上脘

通谷

不容

承满 日月

ST20

GB24

ST21

KI20

RN12

中脘

阴都

梁门

SP16

ST22

KI18

RN11

建里

石关

腹哀

LR13

ST23

KI17

RN10

下脘

商曲

关门

LI7

LI6

ST24

RN9

水分

太乙

滑肉门

SP15

ST25

KI16

RN8

神阙

盲俞

大横

SI6

SI5

UF7

GB26

SP14

ST26

KI15

RN7

阴交

中注

天枢

外陵

腹结

RN6

气海

四满

大巨

GB27

ST27

KI14

石门

RN5

关元

气穴

水道

五枢

GB28

ST29

KI13

RN4

大赫

归来

维道

目录

第一章 提前了解这些让你事半功倍 /13

每个养生穴位都能治病 /14

经络穴位，人体自带治病良药 /14

不出错的找穴方法 /15

简易取穴定位法 /15

体表标志定位法 /16

全身常用骨度分寸定位法 /17

一学就会的按摩手法 /20

每个穴位都可以按摩吗 /23

哪些情况不能按摩 /23

艾灸分哪几种 /24

艾灸的禁忌 /27

哪些人不能艾灸 /27

这些情况下不能艾灸 /27

有些部位艾灸要慎重 /27

什么人适合拔罐 /29

痰湿体质的肥胖人群 /29

体质偏热的瘦人 /29

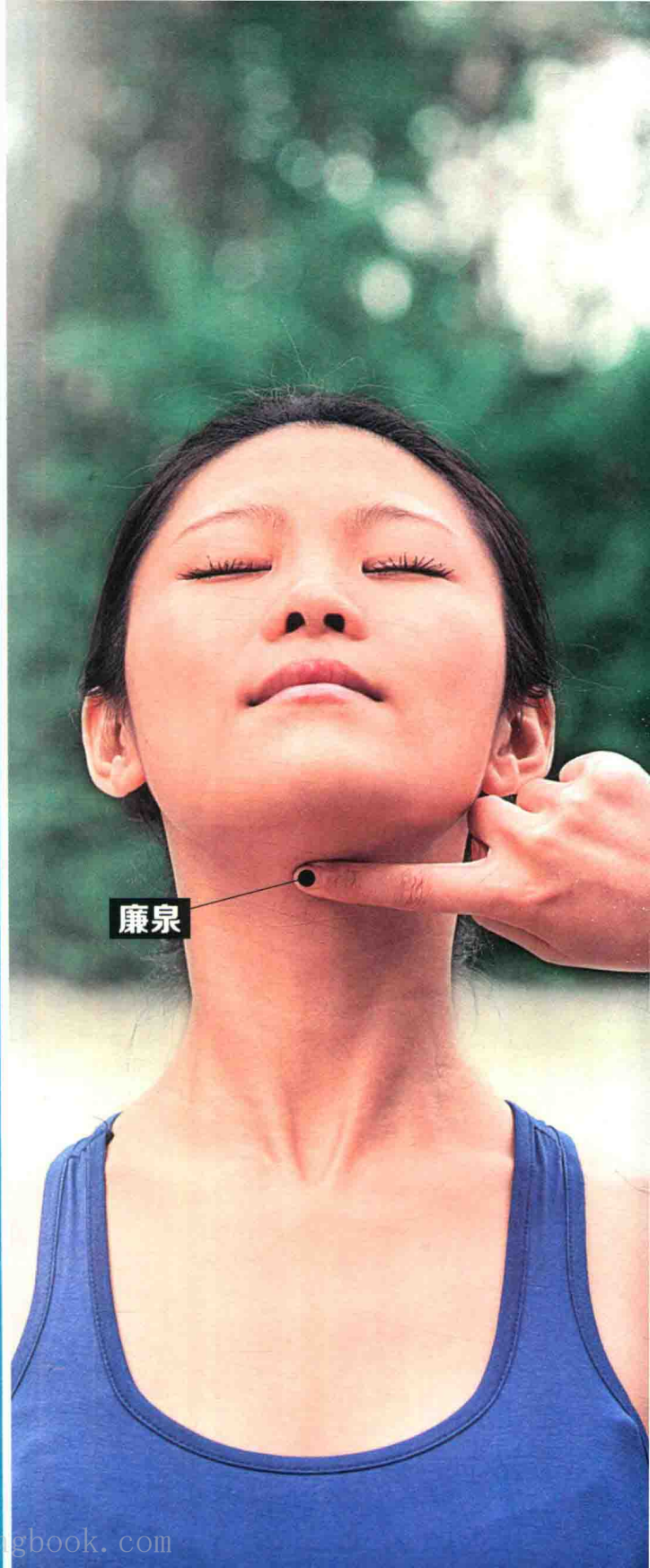
脾胃虚弱的小儿 /29

血气方刚的青年人 /30

40 岁以上亚健康人群 /30

体质虚弱的老年人 /30

哪些情况下不适合拔罐 /31



第二章 管用！常见病穴位按摩 /33

用对穴位，小病小痛一扫光 /34

感冒——风府穴 /34

牙痛——阳溪穴 /36

咳嗽——身柱穴 /38

腹胀、腹泻——章门穴 /40

胃痛——中脘穴 /42

腿脚抽筋——承山穴 /43

鼻炎——迎香穴 /44

腹痛——水分穴 /46

哮喘——风门穴 /47

头痛——四神聪穴 /48

便秘——天枢穴 /50

快速止吐——厉兑穴 /52

尿频、尿痛——中极穴 /53

贫血——小海穴 /54

慢性病、中老年疾病必用养生穴 /56

高血压——人迎穴 /56

糖尿病——地机穴 /58

胸闷——神堂穴 /60

面部痉挛——头维穴 /62

中风——廉泉穴 /63

面神经麻痹——巨髎穴 /64

耳鸣耳聋——听会穴 /66

慢性咽炎——水突穴 /68

心绞痛——郄门穴 /70

哮喘——肺俞穴 /72

顽固胃痛——梁丘穴 /74

关节肌肉疼痛，特定穴位有奇效 /76

肩臂痛——肩髃穴 /76

落枕——肩井穴 /77

肩周痛——肩髃穴 /78

颈肩僵硬——天髎穴 /79

肩周炎——肩贞穴 /80

肘臂肿痛——通里穴 /82

颈椎病、腰椎病——后溪穴 /84

肩背痛——中渚穴 /86

风湿腰痛——大肠俞穴 /87

腰痛——环跳穴 /88

腰腿痛——承扶穴 /89

膝冷、腰胯疼——伏兔穴 /90

腰背痛——委中穴 /91

膝关节炎——犊鼻穴 /92



第三章 特效穴改善亚健康，身心都舒畅 /95

- 食欲不振——三焦俞穴 /96
- 肝火大——太冲穴 /98
- 爱上火——大椎穴 /99
- 失眠——心俞穴 /100
- 排毒——支沟穴 /102
- 胸闷、心慌——曲泽穴 /103
- 心绪不宁——内关穴 /104
- 心情低落——陶道穴 /106
- 声音嘶哑——天突穴 /108
- 腕关节麻木——大陵穴 /109
- 保养心脏——少冲穴 /110
- 脾胃虚——胃俞穴 /112
- 提神醒脑——丘墟穴 /114
- 改善目赤与头痛——行间穴 /116
- 湿气重——太白穴 /117
- 清理口腔炎症——内庭穴 /118
- 清肝明目——肝俞穴 /120
- 肺火大——太渊穴 /121
- 肾虚——京门穴 /122
- 除湿化痰——丰隆穴 /123
- 目赤眼花——瞳子髎穴 /124
- 牙痛、耳鸣——下关穴 /126
- 脾胃虚寒——石关穴 /127
- 摆平胸腹疾患——公孙穴 /128
- 常按远离中风——风市穴 /129
- 防治营养过剩——大横穴 /130
- 治呃逆之要穴——间使穴 /132
- 清热开窍——中冲穴 /134
- 缓解心绞痛——神道穴 /135
- 盗汗、惊悸——阴郄穴 /136
- 甲状腺肿大——扶突穴 /137



第四章 专用人体穴位，呵护全家健康 /139

呵护女性的奇效穴位 /140

- 阳白穴——淡化抬头纹 /140
- 承泣穴——善治黑眼圈 /141
- 颧髎穴——色斑、粉刺一扫光 /142
- 颊车穴——防止面部皱纹 /144
- 鸠尾穴——皮肤干燥不用愁 /146
- 交信穴——调经养血止崩漏 /147
- 足临泣穴——呵护女性乳房 /148
- 照海穴——月经不调的救星 /150
- 少府穴——远离外阴瘙痒 /152
- 少泽穴——通乳功臣 /154
- 阳池穴——驱走手脚的寒冷 /155

关爱男性的奇效穴位 /156

- 关元穴——固精养元 /156
- 神阙穴——睡前按之补亏虚 /158
- 气海俞穴——提高性致除腰痛 /159
- 腰阳关穴——遗精、阳痿不复返 /160
- 殷门穴——强健腰腿有绝招 /161
- 复溜穴——缓解手足多汗、四肢乏力 /162
- 漏谷穴——主治前列腺疾病 /164
- 足五里穴——通利小便见效快 /166
- 箕门穴——远离难言之痒 /167
- 中封穴——保养精血之要穴 /168
- 太溪穴——补肾气、除百病 /169
- 商阳穴——强精壮阳 /170
- 肾俞穴——肾气不固找肾俞 /172
- 阴谷穴——遗尿、遗精选阴谷 /173
- 命门穴——强腰膝、补肾气 /174
- 胆俞穴——养胆护体 /175

强壮孩子的奇效穴位 /176

- 开天门——提神醒脑 /176
- 揉印堂——外感发热好得快 /176
- 揉天心——安神醒脑离不了 /178
- 推坎宫——让孩子眼睛亮起来 /178
- 推六腑——缓解宝宝便秘 /179
- 推三关——风寒感冒记得推 /179
- 推大横纹——消食导滞 /180
- 推大肠经——清利湿热 /180
- 补肾经——补先天之不足 /181
- 清心经——给宝宝清热泻火 /181
- 推肝经——平肝泻火 /182
- 揉板门——消化食积 /182
- 揉肾俞——预防遗尿 /183
- 按揉三焦俞——预防湿疹 /183

附录 教你八大奇效穴！关键时刻解烦忧 /184

汉竹编著 ● 健康爱家系列

一穴一方 对症按摩

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

百会



导读



你知道穴位按摩也可以治病吗？

哪些小妙招可以缓解病痛？

八大救命穴是什么？

.....

按摩一些穴位可以改善人体的亚健康状态，让人们远离疾病，缓解病痛。书中列举了各个年龄段的常见病症及多发病，配合彩色图片，生动形象，能对症找准穴位，用对穴位。一穴对应多种方法，揉一揉、刮一刮，简单易行。

本书的作者刘乃刚博士通过多年的临床经验，总结了不同病症的穴位治疗方法，结合按摩、艾灸、拔罐、刮痧及各种小妙招，常见的各种不适病症都能找到治疗方法，还讲解了日常生活的注意事项，让不懂养生理论的你也能在家轻松为自己治疗疾患。

主编：刘乃刚 **副主编：**李石良 唐学章 张慧芳
编委：史榕苻 贾云芳 张永旺 胥荣东 王旭
李辉 吴建敏 陈剑