



分步视频 一看就会

特效穴

诊疗常见病

图解人体特效穴理疗治病方法

57个特效穴养生理疗法
23种自身体质调节方法
97种常见病特效穴诊疗

李志刚 © 主编



扫描书中二维码，观看相关视频

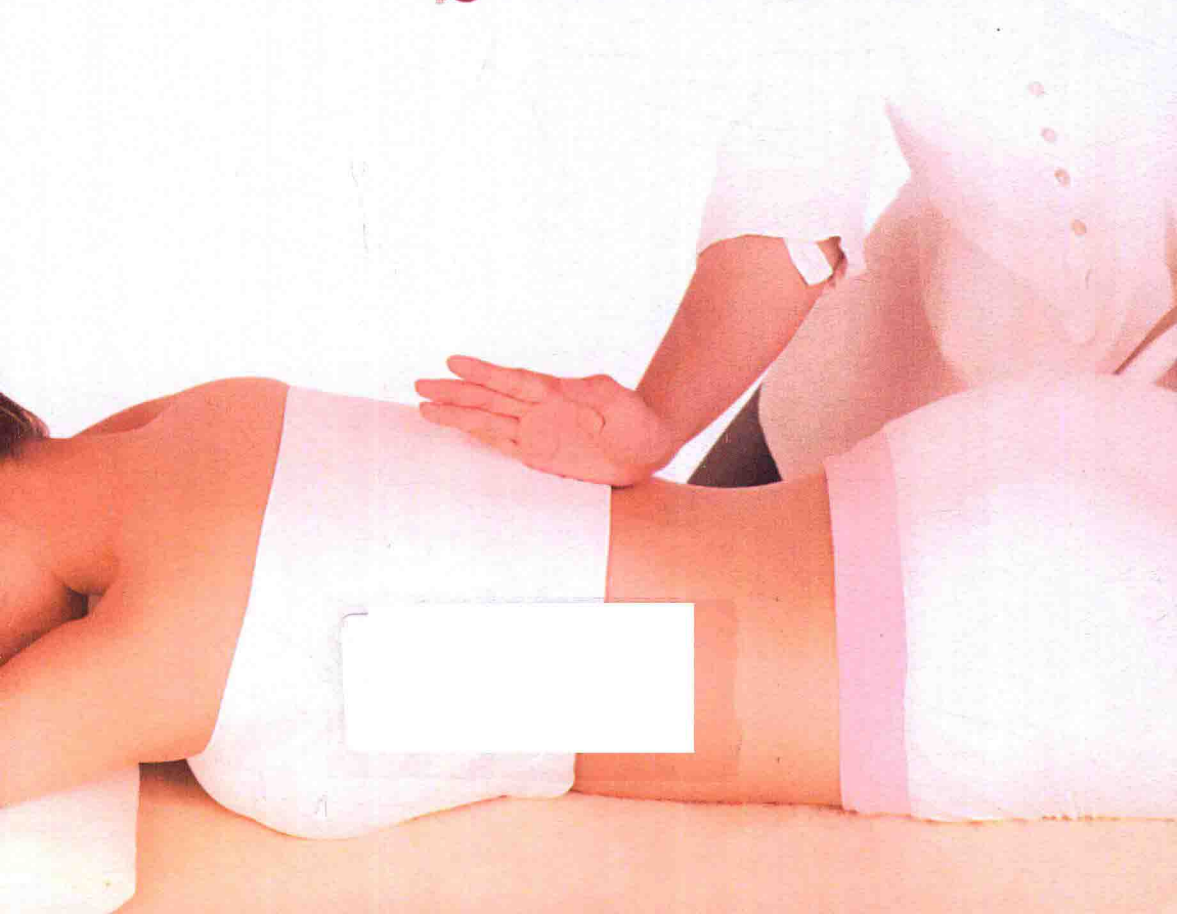
吉林科学技术出版社

特效穴

诊疗常见病

李志刚 © 主编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

特效穴诊疗常见病 / 李志刚主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5578-3404-3

I. ①特… II. ①李… III. ①常见病—穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 266212 号

特效穴诊疗常见病

TEXIAOXUE ZHENLIAO CHANGJIANBING

主 编 李志刚
副 主 编 徐小茹
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 宿迪超 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—7000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3404-3
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

在现代社会，人们的工作节奏越来越快，生活压力也越来越大，加之饮食不规律、疏于节制所造成的体质趋向阴阳不调，使诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等疾病的发病率越来越高。但是，近年来兴起了一股天然养生热，其中顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤为受到人们的推崇。

经络穴位是中医理疗的基础，是经络保健养生中非常有效的一种养生方法。人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，操作者依循经络运行，找到对症的特效穴位，运用不同的理疗方法，如按摩、艾灸、刮痧、拔罐等，从上往下或从内往外对患者进行理疗，可有效作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，达到放松肌肉、消除疲劳、促进血液循环和新陈代谢的效果，从而改善健康状态。例如：按压膻中穴对于长期郁闷不乐、心情烦躁、胸闷气短的人有立竿见影的效果；当压力巨大，无法入睡时，按摩风池穴和神门穴可达到安眠效果，能放松紧绷的情绪。

前言

本书通俗易懂，严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个特效穴位展现给读者，以方便大家取穴操作，为您和家人的健康保驾护航。本书讲述了有关经络、穴位的基础知识，以及中医理疗方法的各种类别、手法及常识。同时本书对特效穴位做了详细阐述，列举穴位的由来、主治病症、理疗方法及功效等。此外，还运用经穴和疾病的关系，详解了我们生活中常见病的理疗方法和日常养生保健疗法。这样您就可以根据经穴疗法，利用经络理论，结合自己的健康情况，灵活运用此方法，来防治常见疾病对自身进行保健治疗。

李志刚





目 录

第一章 解析经络穴位理疗法——简约而不简单

经络——器官的看门人 ...	010
经络的作用	010
经络的应用	010
一学就会——图解中医	
基础理疗法	011
一看就懂的按摩手法	011
简单易行的艾灸手法	013
安全简便的拔罐手法	015

行之有效的刮痧手法	018
理疗小常识——让你	
远离误区	019
按摩	019
艾灸	021
拔罐	023
刮痧	025

第二章 特效穴——人体自带的“仙方妙药”

头面部特效穴	020
百会穴	028
太阳穴	029
印堂穴	030
风池穴	031
神庭穴	032
颧髎穴	033
下关穴	034
睛明穴	034
四神聪穴	035

人中穴	035
四白穴	036
地仓穴	036
瞳子髎穴	037
迎香穴	037
胸腹部特效穴	038
膻中穴	038
中腕穴	039

下腕穴.....	040
气海穴.....	041
关元穴.....	042
中极穴.....	043
曲骨穴.....	043
归来穴.....	044
章门穴.....	045
期门穴.....	046
带脉穴.....	047
日月穴.....	048
腰背部特效穴.....	049
肩井穴.....	049
肺俞穴.....	050
心俞穴.....	051
肝俞穴.....	052
胆俞穴.....	053
脾俞穴.....	054
胃俞穴.....	055
肾俞穴.....	056
天宗穴.....	057
夹脊穴.....	058
命门穴.....	059
腰阳关穴.....	060

上肢部特效穴.....	061
内关穴.....	061
鱼际穴.....	062
阳池穴.....	063
少海穴.....	064
间使穴.....	065
劳宫穴.....	066
大陵穴.....	067
太渊穴.....	068
尺泽穴.....	069
合谷穴.....	070

下肢部特效穴.....	071
委中穴.....	071
涌泉穴.....	071
太溪穴.....	072
悬钟穴.....	073
足三里穴.....	074
太白穴.....	075
商丘穴.....	076
三阴交穴.....	077
阴陵泉穴.....	078

第三章 特效穴养生——未病先防

脏腑安——五脏六腑养生...	080
养心安神.....	080
健脾养胃.....	082
疏肝解郁.....	083
宣肺理气.....	084
补肾强腰.....	085

享天年——健康长寿养生...	086
益气养血.....	086
强身健体.....	087
降压降糖.....	088
消除疲劳.....	090
清热泻火.....	092
延年益寿.....	094



经穴养——要美丽， 更要健康	095
美容养颜	095
丰胸美乳	096
瘦身降脂	097
调经止带	098
排毒通便	100

因人异——调理8种体质偏颇...	101
气虚体质	101
阴虚体质	102
阳虚体质	104
湿热体质	105
痰湿体质	106
血瘀体质	107
气郁体质	108

第四章 特效穴治病——既病防变

呼吸系统疾病	110
感冒	110
咳嗽	111
肺炎	112
支气管炎	114
哮喘	116
胸闷	118
胸膜炎	119
空调病	120
心脑血管疾病	121
高血压	121
头痛	122
偏头痛	124
冠心病	126
低血压	128
心律失常	129
贫血	130
卒中后遗症	131
神经系统疾病	132
神经衰弱	132

失眠	134
抑郁症	136
眩晕	138
三叉神经痛	139
面神经麻痹	140
肋间神经痛	142
面肌痉挛	144
疲劳综合征	145
消化系统疾病	146
呕吐	146
胃痉挛	148
胃痛	150
消化不良	151
呃逆	152
消化性溃疡	153
腹胀	154
腹泻	155
便秘	156
脱肛	157
痔疮	158



脂肪肝.....	159
肝硬化.....	160
肝炎.....	162
胆结石.....	163

男性泌尿生殖系统疾病.... 164

慢性肾炎.....	164
前列腺炎.....	165
膀胱炎.....	166
尿道炎.....	167
早泄.....	168
阳痿.....	170
遗精.....	172
不育症.....	174

内分泌及循环系统疾病.... 176

高脂血症.....	176
糖尿病.....	177
痛风.....	178
甲亢.....	180
疝气.....	182
肥胖症.....	184
中暑.....	185
水肿.....	186

妇产科疾病..... 187

月经不调.....	187
痛经.....	188
闭经.....	189
带下病.....	190
崩漏.....	192
子宫脱垂.....	193
慢性盆腔炎.....	194
乳腺增生.....	196
急性乳腺炎.....	198
产后腹痛.....	199
产后缺乳.....	200

产后尿潴留.....	201
更年期综合征.....	202
不孕症.....	204

骨伤科疾病..... 205

颈椎病.....	205
落枕.....	206
肩周炎.....	208
膝关节炎.....	210
腰酸背痛.....	211
腰椎间盘突出.....	212
强直性脊柱炎.....	214
坐骨神经痛.....	216
急性腰扭伤.....	218
网球肘.....	219
鼠标手.....	220

五官科疾病..... 221

黑眼圈眼袋.....	221
睑腺炎.....	222
急性结膜炎.....	223
牙痛.....	224
过敏性鼻炎.....	226
鼻出血.....	228
中耳炎.....	229
咽喉肿痛.....	230

皮肤科疾病..... 231

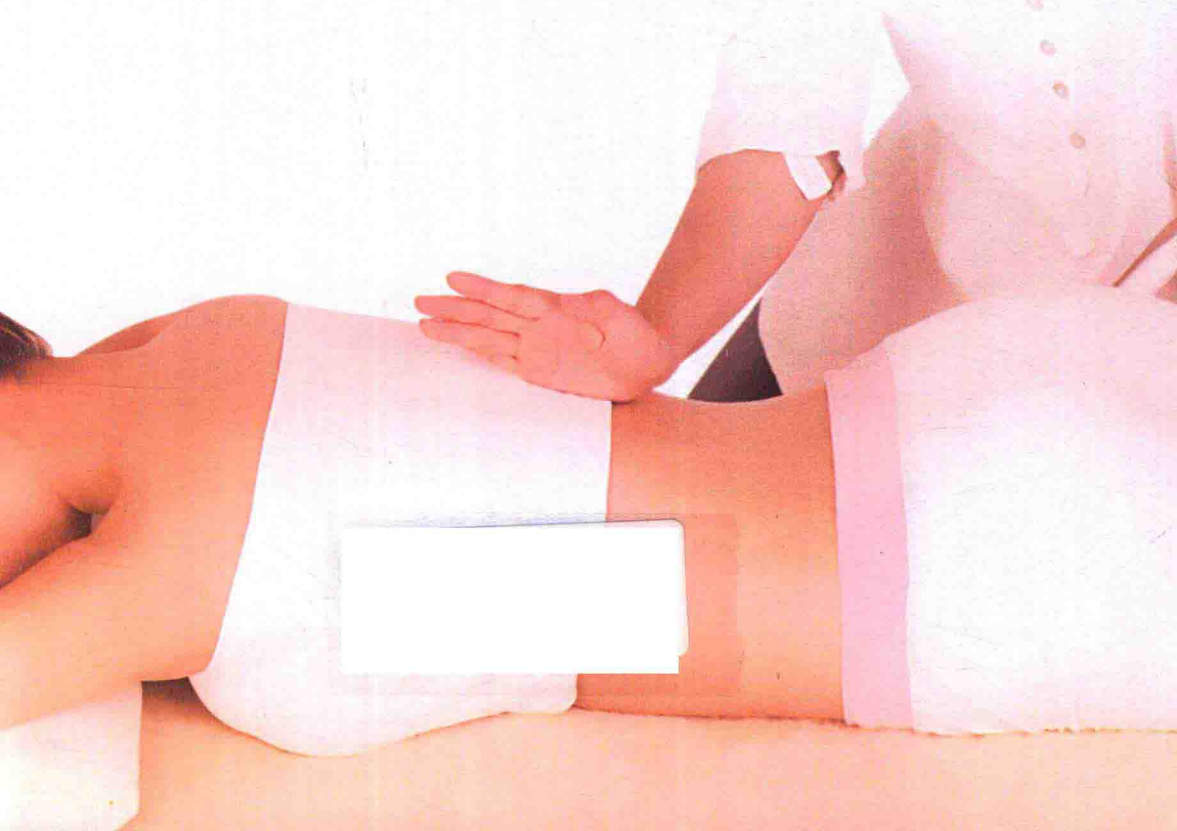
痤疮.....	231
黄褐斑.....	232
荨麻疹.....	233
斑秃.....	234
带状疱疹.....	236
脚气.....	237
疔疮.....	238
脱发.....	240

特效穴

诊疗常见病

李志刚 © 主编

 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴诊疗常见病 / 李志刚主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5578-3404-3

I. ①特… II. ①李… III. ①常见病—穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 266212 号

特效穴诊疗常见病

TEXIAOXUE ZHENLIAO CHANGJIANBING

主 编 李志刚
副 主 编 徐小茹
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 宿迪超 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—7000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3404-3
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

在现代社会，人们的工作节奏越来越快，生活压力也越来越大，加之饮食不规律、疏于节制所造成的体质趋向阴阳不调，使诸如失眠、颈肩酸痛、心悸、月经不调等疾病的发病率越来越高。但是，近年来兴起了一股天然养生热，其中顺应先人颐养之道的经络穴位按摩，尤为受到人们的推崇。

经络穴位是中医理疗的基础，是经络保健养生中非常有效的一种养生方法。人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，操作者依循经络运行，找到对症的特效穴位，运用不同的理疗方法，如按摩、艾灸、刮痧、拔罐等，从上往下或从内往外对患者进行理疗，可有效作用于皮肤、末梢神经、血管和肌肉等，达到放松肌肉、消除疲劳、促进血液循环和新陈代谢的效果，从而改善健康状态。例如：按压膻中穴对于长期郁闷不乐、心情烦躁、胸闷气短的人有立竿见影的效果；当压力巨大，无法入睡时，按摩风池穴和神门穴可达到安眠效果，能放松紧绷的情绪。

前言

本书通俗易懂，严谨科学，并采用了图文并茂的形式，清晰地将每个特效穴位展现给读者，以方便大家取穴操作，为您和家人的健康保驾护航。本书讲述了有关经络、穴位的基础知识，以及中医理疗方法的各种类别、手法及常识。同时本书对特效穴位做了详细阐述，列举穴位的由来、主治病症、理疗方法及功效等。此外，还运用经穴和疾病的关系，详解了我们生活中常见病的理疗方法和日常养生保健疗法。这样您就可以根据经穴疗法，利用经络理论，结合自己的健康情况，灵活运用此方法，来防治常见疾病对自身进行保健治疗。

李志刚





目 录

第一章 解析经络穴位理疗法——简约而不简单

经络——器官的看门人...	010
经络的作用.....	010
经络的应用.....	010
一学就会——图解中医 基础理方法	011
一看就懂的按摩手法	011
简单易行的艾灸手法	013
安全简便的拔罐手法	015

行之有效的刮痧手法	018
理疗小常识——让你 远离误区	019
按摩	019
艾灸	021
拔罐	023
刮痧	025

第二章 特效穴——人体自带的“仙方妙药”

头面部特效穴.....	020
百会穴.....	028
太阳穴.....	029
印堂穴.....	030
风池穴.....	031
神庭穴.....	032
颧髻穴.....	033
下关穴.....	034
睛明穴.....	034
四神聪穴.....	035

人中穴	035
四白穴.....	036
地仓穴.....	036
瞳子髎穴.....	037
迎香穴	037
胸腹部特效穴.....	038
膻中穴.....	038
中腕穴.....	039

下腕穴.....	040
气海穴.....	041
关元穴.....	042
中极穴.....	043
曲骨穴.....	043
归来穴.....	044
章门穴.....	045
期门穴.....	046
带脉穴.....	047
日月穴.....	048
腰背部特效穴.....	049
肩井穴.....	049
肺俞穴.....	050
心俞穴.....	051
肝俞穴.....	052
胆俞穴.....	053
脾俞穴.....	054
胃俞穴.....	055
肾俞穴.....	056
天宗穴.....	057
夹脊穴.....	058
命门穴.....	059
腰阳关穴.....	060

上部特效穴.....	061
内关穴.....	061
鱼际穴.....	062
阳池穴.....	063
少海穴.....	064
间使穴.....	065
劳宫穴.....	066
大陵穴.....	067
太渊穴.....	068
尺泽穴.....	069
合谷穴.....	070
下部特效穴.....	071
委中穴.....	071
涌泉穴.....	071
太溪穴.....	072
悬钟穴.....	073
足三里穴.....	074
太白穴.....	075
商丘穴.....	076
三阴交穴.....	077
阴陵泉穴.....	078

第三章 特效穴养生——未病先防

脏腑安——五脏六腑养生...	080
养心安神.....	080
健脾养胃.....	082
疏肝解郁.....	083
宣肺理气.....	084
补肾强腰.....	085

享天年——健康长寿养生...	086
益气养血.....	086
强身健体.....	087
降压降糖.....	088
消除疲劳.....	090
清热泻火.....	092
延年益寿.....	094



经穴养——要美丽， 更要健康	095
美容养颜	095
丰胸美乳	096
瘦身降脂	097
调经止带	098
排毒通便	100

因人异——调理 8 种体质偏颇 ...	101
气虚体质	101
阴虚体质	102
阳虚体质	104
湿热体质	105
痰湿体质	106
血瘀体质	107
气郁体质	108

第四章 特效穴治病——既病防变

呼吸系统疾病	110
感冒	110
咳嗽	111
肺炎	112
支气管炎	114
哮喘	116
胸闷	118
胸膜炎	119
空调病	120
心脑血管疾病	121
高血压	121
头痛	122
偏头痛	124
冠心病	126
低血压	128
心律失常	129
贫血	130
卒中后遗症	131
神经系统疾病	132
神经衰弱	132

失眠	134
抑郁症	136
眩晕	138
三叉神经痛	139
面神经麻痹	140
肋间神经痛	142
面肌痉挛	144
疲劳综合征	145
消化系统疾病	146
呕吐	146
胃痉挛	148
胃痛	150
消化不良	151
呃逆	152
消化性溃疡	153
腹胀	154
腹泻	155
便秘	156
脱肛	157
痔疮	158



脂肪肝.....	159
肝硬化.....	160
肝炎.....	162
胆结石.....	163

男性泌尿生殖系统疾病.... 164

慢性肾炎.....	164
前列腺炎.....	165
膀胱炎.....	166
尿道炎.....	167
早泄.....	168
阳痿.....	170
遗精.....	172
不育症.....	174

内分泌及循环系统疾病.... 176

高脂血症.....	176
糖尿病.....	177
痛风.....	178
甲亢.....	180
疝气.....	182
肥胖症.....	184
中暑.....	185
水肿.....	186

妇产科疾病..... 187

月经不调.....	187
痛经.....	188
闭经.....	189
带下病.....	190
崩漏.....	192
子宫脱垂.....	193
慢性盆腔炎.....	194
乳腺增生.....	196
急性乳腺炎.....	198
产后腹痛.....	199
产后缺乳.....	200

产后尿潴留.....	201
更年期综合征.....	202
不孕症.....	204

骨伤科疾病..... 205

颈椎病.....	205
落枕.....	206
肩周炎.....	208
膝关节炎.....	210
腰酸背痛.....	211
腰椎间盘突出.....	212
强直性脊柱炎.....	214
坐骨神经痛.....	216
急性腰扭伤.....	218
网球肘.....	219
鼠标手.....	220

五官科疾病..... 221

黑眼圈眼袋.....	221
睑腺炎.....	222
急性结膜炎.....	223
牙痛.....	224
过敏性鼻炎.....	226
鼻出血.....	228
中耳炎.....	229
咽喉肿痛.....	230

皮肤科疾病..... 231

痤疮.....	231
黄褐斑.....	232
荨麻疹.....	233
斑秃.....	234
带状疱疹.....	236
脚气.....	237
疔疮.....	238
脱发.....	240