

王启才 郑崇勇 侯献兵 韩善明 编著

66^穴让您 健康一生



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



66 穴让您健康一生



王启才 郑崇勇 侯献兵 韩善明 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

66 穴让您健康一生 / 王启才等编著. — 北京: 中国中医药出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4560 - 9

I . ① 6… II . ① 王… III . ① 穴位疗法—基本知识 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262696 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

山东润声印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 10.5 字数 245 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4560 - 9

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

王启才教授简介

王启才，现为南京中医药大学国际教育学院教授，硕士研究生导师，湖北襄阳人，1969年毕业于湖北中医学院，留校从事针灸教学、临床、科研工作。任世界中医药学会联合会套针专业委员会名誉会长，中国针灸推拿协会副会长、中推联合医学研究院专家委员会副主任委员兼新浮刺疗法培训授课专家，中国针灸学会临床分



会第二、三届秘书长，中国针灸学会首届科普工作委员会副主任委员，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医学院客座教授，加拿大（蒙特利尔）中医学院兼职副院长，加拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院针灸研究生班特邀教授，香港中医药研究院学术顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》（第1版）主编，成人高等教育规划教材《针灸学》（第1版）主审。

王启才教授从教、从医近50年，积累了丰富的教学、临床

经验。其教学生动活泼、幽默风趣，深受海内外学生的欢迎和喜爱，先后赴中国香港、台湾地区及美国、加拿大、法国、澳大利亚、新西兰、新加坡、马来西亚、北非阿尔及利亚和西非贝宁共和国讲学、医疗。他善于思考，勤于笔耕，在国内外医学刊物上发表学术文章 200 多篇，科普作品 300 多篇，主编和参编著作 80 余部。代表作有《王启才新针灸学》《针灸解惑》《针灸医学宝典》《特定穴临床应用》《实用针灸临床辨证论治精要》《启才针灸治疗心悟》《自学中医一本通》《经络的研究及临床应用》《经络发微》及《二级经络学》（英文版）等。

王启才教授临床精于四诊辨证论治和经络辨证论治，擅长运用针灸和新浮刺技术治疗面瘫、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、尿便失禁、妇科、眼科等疑难奇症以及中医针灸经穴养生。

1989 年荣获南京中医学院优秀教学质量奖，2003 年荣获南京中医药大学优秀教师金奖，2006 年在全国第四届科技大会上被国家科技部评选为中国针灸行业唯一的先进科技工作者，2010 年被江苏卫视和山东卫视聘为中医养生栏目主讲嘉宾，同年被中华中医药学会评为全国首届中医药科普“金话筒”奖，既是江苏卫视、山东卫视养生节目几十位主讲专家中的唯一获奖者，也是全国针灸界经络穴位养生保健主讲专家中唯一的获奖者。

内容提要

人体用于防治疾病的穴位有 400 多个，这么多的穴位，普通老百姓是难以学习和掌握的。就是针灸医生，在针灸临床上也有一部分穴位很少用到甚至根本就没有用过。所以，本书密切结合临床实际，从 400 多个穴位中挑选出 66 个防治疾病的精华穴位，采用通俗易懂的语言、深入浅出的写法，逐一介绍它们的定位和多种取法、功能主治、适用范围、操作方法及注意事项等最主要的养生保健、防治疾病的知识。其中不乏古今生动有趣的病例作印证。让你一看就能懂，一学就会用，一用就有效。

穴位保健，强身健体！人身 66 穴寓意人生六六大顺。深信广大读者们都能通过轻松愉快的穴位保健，获得知识！获得快乐！获得健康！获得幸福！

目 录

上篇 基础篇	1
一、穴位的定位和取法	3
(一) 体表标志取穴法	3
(二) 简便取穴法	3
(三) 手指测量法	4
(四) 骨度分寸法	5
二、穴位保健操作技能	8
(一) 指压、按摩手法	8
(二) 灸法操作技能	31
(三) 拔罐基本技能	39
(四) 刮痧基本技能	51
(五) 安全有效的皮肤针法	60
附录 1: 皮肤滚针疗法	65
附录 2: 刺血拔罐	68

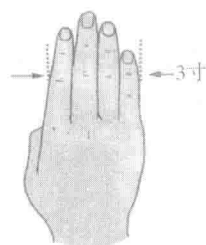
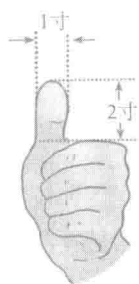
下篇 腧穴篇 71

- 一、“事事都能干”的百会穴 73
- 二、“起死回生”穴——人中（水沟）..... 82
- 三、当了一千多年“临时工”的印堂穴 87
- 四、头面之疾寻“太阳” 89
- 五、迎香——鼻腔病症一穴通 91
- 六、牙痛特效有“颊车” 93
- 七、面部的中心穴颧髎 94
- 八、风池——祛风止痛 调养五官 95
- 九、通络开窍、理气止呃的名穴——翳风 102
- 十、天突——清利咽喉及食道的关口 106
- 十一、心肺胃肠乳房病症通治的膻中穴 110
- 十二、神阙也是人的生命之门 116
- 十三、中脘——通调腑气第一穴 122
- 十四、益寿延年话“关元”（丹田）..... 126
- 十五、补气当灸“元气之海” 132
- 十六、天枢——肠道病、妇科病双管齐下 135
- 十七、疏肝和胃、理气止痛的期门穴 138
- 十八、大椎——人体阳气最旺的穴 140
- 十九、身柱——小儿百病之灸点 144
- 二十、至阳——通调膈肌上下气血的枢纽 147
- 二十一、呵护好你的“生命之门” 149
- 二十二、腰腿同治的腰阳关 152
- 二十三、华佗发明的“夹脊”穴 153
- 二十四、风门——疏风解表的门户 154

二十五、调补肺气有肺俞	155
二十六、心病自然求心俞	161
二十七、虚劳宜补膏肓穴	165
二十八、调脏腑之气兼养血活血的膈俞穴	166
二十九、滋养肝血有肝俞	172
三十、补脾益气的脾俞穴	177
三十一、胃俞——慢性胃病的主打穴	182
三十二、专治肾虚证的肾俞穴	185
三十三、面口“合谷”收	189
三十四、曲池——祛风止痒兼美容	195
三十五、手三里——曲池的代理穴	199
三十六、肩髃——肩关节病症第一穴	200
三十七、清肺热的专穴——尺泽	202
三十八、急性咳喘，孔最能平	204
三十九、宣肺利咽的列缺穴	206
四十、百脉朝肺会太渊	209
四十一、后溪——颈肩腰背痛的克星	211
四十二、心脑血管病“三项全能”的内关穴	217
四十三、神门——心神出入之门户	227
四十四、腕关节第一要穴——大陵（掌根）	230
四十五、曲泽——清心除烦理肠胃	232
四十六、冠心病的理想穴——郄门	233
四十七、清热止痛、聪耳明目的外关穴	235
四十八、外关的代理穴——支沟（飞虎）	239
四十九、强身保健求“三里”	242
五十、化痰第一要穴——丰隆	250

五十一、急性胃痉挛，梁丘能搞定	254
五十二、清胃要穴数“内庭”	257
五十三、清热利湿专穴阴陵泉	260
五十四、善调脾肝肾的三阴交	263
五十五、血证专穴有血海	272
五十六、筋之会穴“阳陵泉”	274
五十七、光明——眼病患者的福音穴	280
五十八、补血健脑、聪耳益智的妙穴 ——悬钟（绝骨）	282
五十九、疏肝利胆、行步难移取太冲	287
六十、腰背“委中”求	294
六十一、肛门、腿肚“承山”搜	298
六十二、昆仑——从头到脚，疏利经络	300
六十三、既伸筋脉又宁神志的申脉穴	302
六十四、滋阴补肾有太溪	305
六十五、照海——滋阴润肺，清利咽喉	309
六十六、先天之本、肾之根——涌泉	312

上篇 —— 基础篇



一、穴位的定位和取法

穴位保健时，取穴是否准确，直接影响到效果。为了能尽量将穴位取准，首先要学习和掌握的就是常用的定位取穴方法。常用的定位取穴方法有以下几种：

（一）体表标志取穴法

体表标志取穴法就是根据人体表面的一些自然标志来取穴的方法，一般又分为固定标志和活动标志两种。

1. 固定标志 有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲及骨性标志等，如鼻旁 5 分取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁 2 寸取天枢等。

2. 活动标志 需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志，有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露及某些关节凹陷等。如咬牙时下颌角咬肌隆起处取颊车；张嘴时耳前颧弓下取下关；尽量屈曲肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中定肩髃；握拳，第 5 指掌关节后方纹头取后溪。

（二）简便取穴法

简便取穴法就是利用一些简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中中线交点取百会穴；拇指向食指并拢，虎口处肌肉隆

起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，食指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（食指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指尖所达之处取足三里等。

（三）手指测量法

手指测量法是以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“手指同身寸法”（如果高矮胖瘦和手指长短粗细差不多的人可以互用，否则，就得根据实际情况增加或减少）。其中，以大拇指指节的宽度为1寸；食、中二指并拢后第2指节的宽度为1.5寸；食指上两节的长度或拇指端到1、2掌骨指蹼连接处为2寸；食指、中指、无名指、小指并拢后第2指节的宽度为3寸（古代简称“一夫法”，图1）。

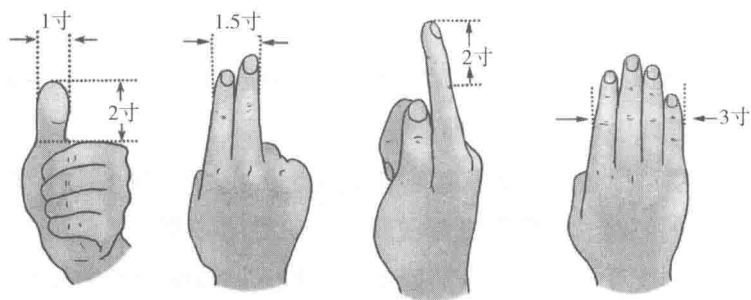


图1 手指同身寸法

这样一来，我们取穴的标准1寸、1.5寸、2寸、3寸都有了。如果哪个穴位是2.5寸，就1.5寸再加1寸；如果是4寸，我们就来个“一夫法”加1寸；如果是5寸，我们就来个“一夫法”加2寸；要是六寸呢？我们来2个“一夫法”不就可以了么？

很多人（包括医生）习惯将食指、中指、无名指并拢的宽度视为2寸来定穴，这是不准确的。因为四指并拢（一夫法）才3寸，细细的小指头的宽度怎么可能有1寸呢？也就是说，食指、中指、无名指并拢的宽度已经超过2寸、接近2.5寸了。

（四）骨度分寸法

骨度分寸法是将正常成年人身体各部位按一定的尺寸折量，规定为一定的尺寸。如头部前后发际之间为12寸，肚脐正中至胸剑结合部为8寸，小腿外膝眼至外踝尖高点为16寸。不论男女老幼、高矮胖瘦一律如此（表1、图2）。

表1 常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头 部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加3寸；大椎至后发际加3寸；眉心至大椎为18寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸部部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代

续表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	第 3 胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐，第 7 胸椎下与肩胛下角平齐，第 2 腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐，第 4 腰椎下与髂棘平齐
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	—
	肘横纹至腕横纹	12 寸		
下肢部	股骨大转子至膝中	19 寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘，后平膝弯横纹，屈膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14 寸		
	膝中至外踝尖	16 寸	直寸	
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13 寸		

初学者不妨用一根弹性很好的约 1 厘米宽的松紧带，自制一个测穴尺，上面按每 1 厘米划 1 个小格，总共划 20 个格子就可以了（因为我们人体的骨度分寸，最长的是 19 寸，有 20 个格子足够了，图 3）。这样，就可以根据某个穴位的实际分寸，利用松紧带测穴尺可长可短的伸缩性，比较准确地确定这个穴位的具体位置。

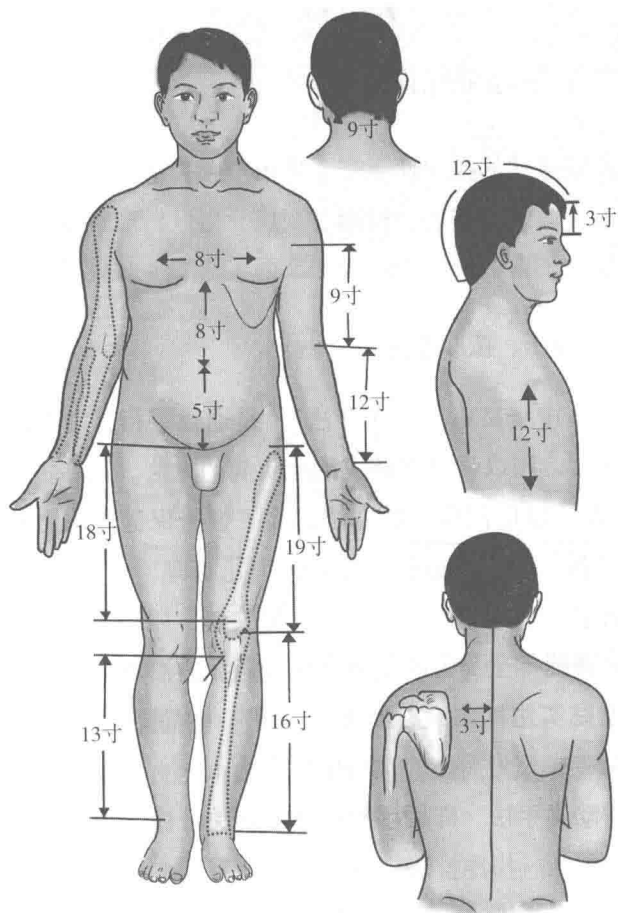


图2 全身骨度分寸

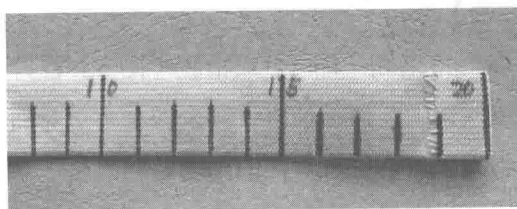


图3 松紧带测穴尺