

一学就会
一看就懂
速查速用



妙用养全家

小穴位

土荣华 陈尚岳 / 编著



穴位妙用，让健康如影随形



男女有别，益肾养肝病不找



益脾壮骨，孩子体健保安康



驱寒温阳，老当益壮身体棒



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

小穴位 妙用养全家

土荣华
陈尚岳 / 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

小穴位妙用养全家 / 土荣华, 陈尚岳编著. — 北京: 中国人口出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5101-5102-6

I. ①小… II. ①土… ②陈… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119525 号

小穴位妙用养全家

土荣华 陈尚岳 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市双升印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.25
字 数	200 千字
版 次	2017 年 9 月第 1 版
印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-5102-6
定 价	36.80 元

社 长	邱 立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83538190
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

随着人们生活水平的提高，健康问题越来越受重视，原来人们有病才治，现在都是未病先防。中医是治未病的医学：未病先防，已病防变，既病防复。中医的强项也是在治未病上。我们利用穴位养生，也应该坚持这个理念。本书介绍了很多穴位的使用方法，但千万不要把健康寄托在穴位治病上，而应着眼于日常养生保健，未病先防，这才是养生的真谛。

人体的穴位有三种：通常把十二经脉和督脉、任脉合称为十四经，十四经上都有自己的穴位，这些穴位被称为“经穴”；把没有归入十四经，但具有一定名称、固定位置和一定主治作用的穴位称为“经外奇穴”；把身体的一些压痛点称为“阿是穴”。

穴位遍布人体的全身。我们身体中有700多个穴位。穴位是人体的天然大药，利用穴位，可以诊断疾病，也可以治疗疾病。人在生病的时候，一些穴位往往会有异常的反应，比如胃肠功能不好的人，足三里、胃俞等穴位会出现





压痛感；肺脏功能不好的人，中府、肺俞等穴位处会有压痛感。利用穴位，既能诊断疾病，也能治疗疾病。本书主要从穴位在日常保健和男女老幼全家常见疾病的居家辅助治疗的角度介绍一些穴位妙用的知识，使读者能快速准确地了解穴位妙养全家的功效。

经穴系统是中医的一大体系，中医的按摩、艾灸、拔罐、刮痧等施治方法，都是通过作用于穴位来达到疏通气血、强壮身体的目的。人体的几百个穴位恰似随身携带的绿色药囊，身体不适时，立即用自己的手指以不同力度按摩，多半能手到痛止。即使没病，也可以随时随地按上一会儿，以强身健体，预防疾病。同时，穴位疗法对女性特别关心的美容养颜、瘦身减肥等也有很好的效果。

按摩可以说是中医治病中最无“痛苦”的治疗法，也是最适宜大众掌握应用的保健、治疗“技术”，而穴位可以说是治疗疾病时最有效的“点”，也同样是大众最易了解、掌握的。本书每个穴位都配有图解，标出了精确的穴位位置，帮助你精准取穴，安全用穴。全书集指导性、实用性、收藏性于一体，是家庭必备的健康手册。坚持学习本书的穴位刺激方法，使全家远离疾病，拥抱健康。每天几分钟，轻松一生！

希望本书能带你走入穴位养生的殿堂，让穴位养生知识惠及你全家每一个人。

编者

2017年6月



目 录

第1章 常识：一看就能会，少花医疗费

精准取穴..... 2

骨度法：以患者的身材为依据2

标志法：固定、活动两者各不同6

简易法：简便易行帮你找准穴7

指寸法：三种比量法需烂熟于心7

把握宜忌..... 9

辨证施治：开启人体自身的天然药库9

循序渐进：持之以恒才是硬道理 10

时间适当：早生阳气，晚除疲劳 11

讲究力度：按摩防止“费力不讨好” 12

别入雷区：这几种情况不能做按摩 14





择优从之：拔罐、刮痧、艾灸各显其能 15

第2章 老人：除寒湿一身轻，老当益壮不生病

穴除寒湿..... 24

祛除阴寒，走出亚健康别犯“通病” 24

阴寒阳损伤，祛除寒湿调补虚亏 26

痰为百病之源，除湿从根上解除忧患 28

阴证，找对穴升阳“就地解决” 30

驱寒温阳..... 32

穴方1 神阙穴——温阳暖中的“门户” 32

穴方2 大椎穴——通阳驱寒的“小火炉” 32

穴方3 灸足三里穴——驱寒回阳，强身健体 33

穴方4 灸太阳穴——回阳通络，解表清热 33

穴方5 灸阳白穴——祛除风寒，醒神明目 33

穴方6 灸印堂穴——明目安神，开窍驱寒 34

穴方7 风池穴——驱寒解毒的“屏障” 34

穴方8 合谷穴——驱寒活络的“圣药” 34

穴方9 阳池穴——生阳发气通三焦 35

穴方10 涌泉穴——温肾助阳祛寒冷 35



祛痰除湿..... 36

穴方1 灸地机穴——健脾渗湿，调经通络 36

穴方2 灸阴陵泉穴——健脾去湿，温热消炎 36

穴方3 灸中脘穴——化湿和中，降逆止呕效果好 ... 37

穴方4 灸丰隆穴——化痰要穴，配穴防痰湿诸症 ... 37

穴方5 灸肾俞穴——输出寒湿水气的“肾宝” 37

穴方6 灸命门穴——通络除湿，补肾壮阳 38

穴方7 灸曲池穴——除湿止痛，疏风清热 38



第3章 孩童：脾胃保健康，养骨长得好

双管齐下..... 40

孩子不生病，养好脾胃是关键 40

养好脾胃，手把手送给孩子健康 41

肾主骨，孩子不长个养胃更要养肾 43

养肾健骨，穴位按摩“指点打点” 44



穴养脾胃..... 46

穴方1 按揉乳旁穴——理气宽胸，降逆止呕 46

穴方2 摩中脘穴——健脾和胃，帮宝宝消食止痛 ... 46

穴方3 推七节骨——温经止泻，泄热便秘 47

穴方4 摩腹——健脾和胃，解除孩子的腹胀 47





- 穴方5 揉胃俞穴——消食导滞，解除肠鸣、腹胀 … 47
- 穴方6 揉脐——温经散寒，便秘、腹痛不发愁 …… 48
- 穴方7 揉大肠俞穴——顺肠调腑，通便止泻 …… 48
- 穴方8 拿肚角——温经散寒，孩子腹痛的克星 …… 49
- 穴方9 揉脾俞穴——消食助运，健脾和胃 …… 49

穴壮骨骼…………… 50

- 穴方1 涌泉穴——益肾养骨的保健大穴 …… 50
- 穴方2 太溪穴——孩子身体里的“壮骨药” …… 50
- 穴方3 大钟穴——通调二便、强腰壮骨的要穴 …… 51
- 穴方4 复溜穴——敲敲打打护肾壮骨保平安 …… 51
- 穴方5 足三里穴——扶正培元，壮骨防羸弱 …… 51
- 穴方6 捏脊——健康增高就这一招 …… 52
- 穴方7 关元穴——补元气、填骨髓的“阀门” …… 52
- 穴方8 气海穴——益肾壮骨，补气调气 …… 53
- 穴方9 中脘穴——温肾助阳祛寒冷 …… 53

第4章 中年人：男人养肾补虚，女人养肝补血

男女有别…………… 56

- 肾为作强之官，肾气不足男人没有精气神 …… 56
- 肝是血液库，要想身体好，气血要养好 …… 58



五八肾气衰，中年男人要防肾虚健康失 59

补气益血，气血充足身体好 61

穴补肾虚..... 64

穴方1 肾俞穴——提正气、固元阳的要穴 64

穴方2 足三里穴——补肾固本的奇穴 64

穴方3 命门穴——守住男人强腰固肾的“门户” ... 65

穴方4 膻中穴——“捶胸顿足”助男人养肾 65

穴方5 涌泉穴——肾精充足的“长寿大穴” 66

穴方6 太溪穴——长在身体里的“益肾药” 66

穴方7 腰眼穴——护腰活血就是补肾 67

穴方8 然谷穴——远离遗尿、遗精及糖尿病 67

穴方9 大钟穴——通调二便、强腰壮骨的要穴 68

穴方10 尺泽穴——清肺泻热，温补肾气 68

穴方11 气海穴——保养体内的“元阳之本” 68

穴方12 复溜穴——敲敲打打保肾安 69

穴方13 外劳宫穴——补足肾气小病消 69

穴方14 关元穴——男子藏精的“阀门” 70

穴补肝血..... 71

穴方1 行间穴——清肝泻火第一穴 71

穴方2 期门穴——平息肝火，理气解郁 71

穴方3 太冲穴——疏泻肝火的良药 72

穴方4 大敦穴——养肝开胃又解郁 72





- 穴方5 神阙穴——按摩给肝增加动力 73
- 穴方6 肝俞穴——让肝的元气越来越足 73
- 穴方7 阳池穴——暖身养肝升发阳气的秘方 74
- 穴方8 三阴交穴——女人健康的“万能穴” 74
- 穴方9 阳陵泉穴——肝胆相照的疏泄大穴 75
- 穴方10 足三里穴——养好脾胃补肝血 75

第5章 小穴方有大功效，日常保健好帮手

消化不良 78

- 穴方1 中脘穴——缓解胃痛、腹胀、呕吐等 78
- 穴方2 推腹——两分钟开胸顺气，消食散结 78
- 穴方3 摩胃区——平补平泻，增强消化功能 79
- 穴方4 按揉脐部——促进小肠蠕动，帮助消化 79

食欲不振 80

- 穴方1 足三里穴——肚子疼通过它来摆平 80
- 穴方2 捏脊、摩腹——纳差食少“综合整治” 80

气血不足 81

- 穴方1 气海穴——温阳益气，培元补虚 81
- 穴方2 隐白穴——生发脾气，调经统血 81
- 穴方3 悬钟穴——只需十分钟，调和气血很轻松 82



腰肌劳损..... 83

穴方1 腰眼穴——调治肾虚型腰肌劳损 83

穴方2 指揉痛点——找定痛点，轻松去痛 83

上 火..... 84

穴方1 涌泉穴——肾水灭火的“消防员” 84

穴方2 太冲穴——清肝火，消怒气 85

穴方3 合谷穴——“通调水道”好灭火 85

缓解疲劳..... 86

穴方1 肩胛骨按摩——改善肩部酸痛 86

穴方2 推脚底板——对肾虚型疲劳有补气作用 86

穴方3 捏脊——提高人体免疫力，消除疲劳 87

穴方4 头颈按摩——宁神开窍，缓解疲劳 87

神衰嗜睡..... 88

穴方1 二间穴——散目翳，提神解困疗效好 88

穴方2 内关穴——宽胸理气，缓解春困疲劳 89

穴方3 四神聪穴——增加大脑供血，醒神益智 89

落 枕..... 90

穴方1 落枕穴——缓解疼痛，预防颈椎病 90

穴方2 风池穴——缓解落枕症状 90

穴方3 天宗穴——边揉边按由小到大转动颈项 91

穴方4 肩井穴——缓解落枕和肩酸背痛 91





失眠少寐..... 92

- 穴方1 灸心俞穴——理气安神，灸出好睡眠 92
- 穴方2 灸涌泉穴——宁心安神，调治衰弱性失眠 ... 92
- 穴方3 灸三阴交穴——平肝滋阴，防治肝郁型失眠 93
- 穴方4 灸神门穴——安心养神，助你睡得香 93



老寒腿..... 94

- 穴方1 灸阳陵泉穴——强健腰膝，调治老寒腿 94
- 穴方2 灸鹤顶穴——行气散寒，防治下肢痿软 94
- 穴方3 灸委中穴——舒筋活络，预防膝盖疼痛 95
- 穴方4 灸足三里穴——通经活络，防治老寒腿 95
- 穴方5 灸神阙穴——温阳祛寒，腿上问题身上解 ... 95



足跟痛..... 96

- 穴方1 艾灸疗法——滋补肾气，行气活血 96
- 穴方2 按摩疗法——通经活络，补肾壮阳 97

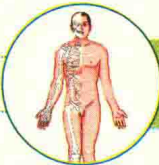


健忘..... 98

- 穴方1 灸神门穴——益心安神，还有助于睡眠 98
- 穴方2 灸少冲穴——醒神开窍，调理健忘失神 98
- 穴方3 灸太溪穴——补阴益阳，改善健忘失神 99
- 穴方4 灸心俞穴——提高记忆力 99
- 穴方5 灸百会穴——醒脑安神，健脑益智 99

胸闷..... 100

- 穴方1 至阳穴——宽心第一穴 100



穴方2 内关穴——改善心脏功能100

穴方3 极泉穴——缓解胸闷气短不生气101

穴方4 膻中穴——缓解胸闷101

多汗盗汗..... 102

穴方1 灸复溜穴——温阳利水，调理多汗盗汗102

穴方2 灸阴郄穴——止血止汗，固腠理102

牙 痛..... 103

穴方1 下关穴——疏风清热，活络镇痛103

穴方2 颊车穴——活血消肿又止痛103

穴方3 合谷穴——疏风解表，缓和疼痛104

穴方4 悬颅穴——通络消肿，清热散风104

穴方5 厉兑穴——开窍醒神，清热和胃104

穴方6 阳溪穴——通腑泻热，清热止痛105

穴方7 内庭穴——清胃泻火，消肿止痛105

穴方8 冲阳穴——清热和胃，通络宁神105



第6章

用对穴疗方，老年常见病一扫光

高脂血症..... 108

穴方1 丰隆穴——祛除痰湿，甩掉高血脂108

穴方2 桥弓穴——调节血脂的好帮手108





高血压..... 110

- 穴方1 吸拔大椎等穴——肝火亢盛型110
- 穴方2 吸拔肝俞等穴——阴虚阳亢型111
- 穴方3 吸拔肾俞等穴——肾精不足型111
- 穴方4 头部按摩——调节血压养精神112
- 穴方5 手部按摩——调节血压安心神112

糖尿病..... 114

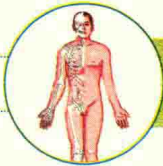
- 穴方1 吸拔大椎等穴——上消型114
- 穴方2 吸拔胃俞等穴——中消型115
- 穴方3 吸拔关元等穴——下消型116
- 穴方4 头部按摩——醒脑开窍116
- 穴方5 足部按摩——清热燥湿，平肝益肾117

冠心病..... 118

- 穴方1 灸膻中等穴——宽胸理气血脉通118
- 穴方2 灸内关等穴——益心养心通心脉119
- 穴方3 灸丰隆等穴——行气化痰百病消119

哮喘..... 120

- 穴方1 丰隆穴——哮喘、咳嗽的化痰强穴120
- 穴方2 列缺穴——食指按揉缓解咳嗽气喘120
- 穴方3 天突穴——边按摩边吞咽，通痰又导气121
- 穴方4 膻中穴——调气降逆，清肺化痰治哮喘121
- 穴方5 少商穴——通经气，两分钟定咳止喘122



穴方6 鱼际穴——防治春季哮喘122

更年期综合征..... 123

穴方1 吸拔心俞等穴——心肾不交型123

穴方2 吸拔肝俞等穴——肝肾阴虚型123

穴方3 吸拔肾俞等穴——脾肾阳虚型124

穴方4 头部按摩——醒神开窍，缓解不适124

穴方5 手部按摩——镇静止痛，清热解表125



第7章 男科疾病你莫慌，小小穴方帮你忙

遗 精..... 128

穴方1 吸拔肾俞等穴——遗精128

穴方2 吸拔关元等穴——肾虚滑精129



早 泄..... 130

穴方1 吸拔命门等穴——肾虚不固型130

穴方2 吸拔脾俞等穴——心脾两虚型131

前列腺炎..... 132

穴方1 吸拔肾俞等穴——湿热内蕴型132

穴方2 吸拔脾俞等穴——脾肾阳虚型133





前列腺增生····· 134

穴方1 刮痧疗法——刮去前列腺增生 ·····134

穴方2 拔罐疗法——利水益肾 ·····135

阳 痿····· 136

穴方1 吸拔关元等穴——命门火衰型 ·····136

穴方2 吸拔心俞等穴——心脾两亏型 ·····137

穴方3 吸拔中极等穴——湿热下注型 ·····137

第8章 妇科疾病莫迟延，用对穴方也能调

月经不调····· 140

穴方1 灸膻中等穴——调治血虚型月经不调 ·····140

穴方2 灸归来等穴——调治肾虚型月经不调 ·····140

穴方3 灸关元等穴——调治血寒型月经不调 ·····141

穴方4 灸命门等穴——调治气郁型月经不调 ·····142

穴方5 按揉照海穴——疏经散寒调月经 ·····142

穴方6 灸白环俞穴——调经止带，益肾固精 ·····143

穴方7 按揉阴廉穴——调经止带，通利下焦 ·····143

痛 经····· 144

穴方1 太冲穴——缓解痛经的要穴 ·····144

穴方2 三阴交穴——调理妇科病的首选穴 ·····144