

北京最具人气的美女中医养生专家

李智 审稿并推荐

穴位 会说话

穴位保健全图解

王宇 / 编著

你就会掌握健康长寿的秘诀。

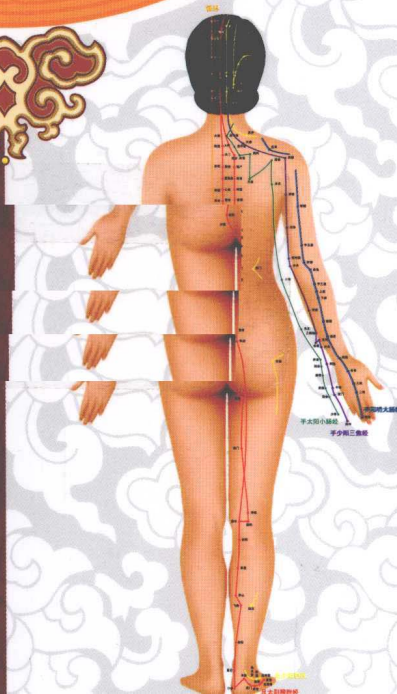
并悟出穴位的深意，

只要你学会使用经络，

都是我们祖先用身体试验过的，

它们的任何一种神效，

有人把人体的每一个穴位比喻为不同的中药，





穴位会说话

穴位保健全图解



化学工业出版社

·北京·

现代都市人工作紧张压力大，失眠、腰痛、颈椎病等疾患日益增多，威胁着人们的身心健康。如何消除这些病症？不妨从最基本的穴位开始。

本书是一本经穴按摩经典图文之作，将中医的精髓以最通俗的形式展示给广大读者，让其服务于我们的身体健康和日常生活。您不用担心按摩时找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，只要跟着我们的步骤一步步来，再加一份您的爱心与耐心，家人的健康和幸福就会流淌于您的手下，爱意会在彼此相对的目光中缓缓升起。还犹豫什么？请阅读本书吧！它将用最生动的语言为您揭开经穴的养生之谜！

图书在版编目（CIP）数据

穴位会说话：穴位保健全图解 / 王宇编著. —北京：化学工业出版社，2010.7
ISBN 978-7-122-08704-1

I.穴… II.王… III.常见病-穴位按压疗法-图解 IV. R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第096725号

责任编辑：李娜 贾维娜
责任校对：郑捷

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张15¼ 插页1 字数238千字 2010年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究



| 前言 |

人们的生活节奏越来越快，健康状况却越来越差。如今的健康养生书就像房价一样，忽如一夜春风来，难免有很多泡沫。随着年龄的增长，很多人都开始注重健康了，也陆续看了不少这方面的书籍，对经络和穴位有了很多了解，但一直不敢确定在哪儿，看多了，似乎有点云里雾里的感觉，不知听谁的。这是人们在日常生活中经常遇到的问题，有些人只知道穴位就是那一个点而已，却不知道，在那个点背后还隐藏了怎样的故事，寄予了怎样的情怀……

我们都知道，一个人的名字对别人而言只是一个代号，但对另一些人而言，却可能是一生的希望，一世的眷恋，一段无法忘怀的故事。穴名亦是如此，不懂的人仅将其看作一个普通的点，却不知道，在这背后隐藏了多少健康问题。“名不正则言不顺，言不顺则事不行。”中国字，凡字皆有深意。不要小看这小小的穴名，它看似平常，却是历代医家上察天文、下观地理、中通人事。远取诸物、近取诸身，经过千万次的比较方才取得的。

如果你熟悉了这些穴位背后的故事，就会发现，穴位不仅仅是一个空洞无义的黑点，而是一个有血有肉、有情有义的救命郎中，只要你花点时间，走近它，了解它，会发现，每一个穴位都是跟我们紧紧相随，不离不弃的健康伴侣。《穴位会说话：穴位保健全图解》一书就是为每一位都市人量身定做的按摩方案，让您快快乐乐地过好每一天，有更多的经历去追逐人生的梦想，尽享成功的欢乐。

- ◆ 女人应该牢记的美容穴：还你苗条小蛮腰的瘦腰穴、去除鱼尾纹的特效穴、消除麦粒肿的美颜大穴、让你拥有黑亮头发的“防秃穴”、丰满人士最喜欢的减肥穴……
- ◆ 我们应该牢记的救命穴：用于急性阑尾炎和乳腺炎的救急大穴、癫痫发作时候的紧急救治穴、清除内热的退烧穴、三阴交穴，治疗胃痉挛的急性止痛穴……
- ◆ 我们应该牢记的祛病穴：治疗黄疸肝炎的褪黄穴、治疗骨关节疾病的独门穴、治疗慢性支气管炎的消炎穴、消除胆囊炎的“壮胆”大穴、简易手部穴位体操就能降血压……
- ◆ 我们应该牢记最适合上班族的养生穴：把痛经问题解决掉的“痛快穴”、让痔疮远离你的平痔穴、治疗忧郁失眠的养心穴、降低血脂的祛痰穴、专治后脑勺头痛的祛风大穴……
- ◆ 我们应该牢记能带来好运气的养命穴：人体上也有戒烟穴、帮你开心窍的智慧穴、让心情愉快的“开心穴”、缓解心慌胸闷的“宽心穴”……

拿起本书，你就可以自己判断疾病的技巧，轻松快速自我诊断，为您节省一大笔医疗费；拿起本书，你就可以从根子上找到生病的源泉，彻底解除疾病缠身的痛苦；拿起本书，祝愿您和您的家人健康无忧，平平安安活到天年！

书中不当之处，还请读者批评指正。另外，本书并不能替代专业医师的诊断治疗，所以，千万不要形成“久病成医”的惯性思维，必要时一定要去正规医院就诊。

编者

2010年秋

第一章 你的经络会说话

身体会告诉我们很多疾病的信号，你的经络是否畅通？你的身体是否还隐藏着很多看不见的疾病？你的身体为何无缘无故地出现不适症状……

其实，最了解病症的人不是医生，而是我们自己！只要你足够细心，就能发现自身的细微变化，并能从这些变化中分析出一直被忽略的事实，那么你就能做自己的保健医生。

1. 经络畅通，才能百病不生 2
2. 找准穴位，让按摩事半功倍 5
3. 按摩并非人人适用 8
4. 按摩前必须要做的功课 10
5. 按摩穴位常用手法 11

第二章 掌握身体经脉之要

人体经络中隐藏了很多知识，掌握身体经络之要，不仅能方便地找到自己的病症，还能为以后的健康提供充足的养料，提早规划好养生方案。

如果你觉得身体不舒服了，可以自己找穴位，做按摩，以缓解疲劳。如果身边的老人、孩子出现了某方面的不适，你也可以对症下药，解除治病求医难的尴尬局面。

1. 百病由心生 15
2. 经络是人体的活地图 18
3. 经络是阴阳五行的缩影 20
4. 利用经络来养生 22
5. 三焦经——坚决捍卫人体安全 24
6. 膀胱经——运行宝贵体液的“水官” 27
7. 脾经——妇科病的首选 30
8. 胃经——人的后天之本 32
9. 肺经——肺脏健康的晴雨表 35
10. 大肠经——肺和大肠的保护神 38

第三章 长寿者的面纹体貌

我们的祖先一直都在孜孜不倦地追求长寿的秘诀，他们通过对人们的相貌和体形特征整理出了长寿的规律，如眉、耳、目、鼻、口、唇、齿、脐、腰、腹等与长寿的关系。

现代医学专家又根据古人的观察整理出了规律性的体征特点，当然这里所指的长寿，并不是代表没有疾病的携带，而是说即使在患有各种疾病的情况下，仍能长寿。

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 十二官不相失者寿 | 45 |
| 2. 头部与长寿 | 48 |
| 3. 眉、耳与长寿 | 51 |
| 4. 口、鼻与长寿 | 53 |
| 5. 面部皱纹与健康 | 56 |
| 6. 四肢与长寿 | 59 |
| 7. 胸背与长寿 | 62 |
| 8. 颈项与长寿 | 64 |
| 9. 腰部与长寿 | 66 |
| 10. 腹部与长寿 | 69 |

第四章 从手形看体质和疾病

了解自身体质最简单的方法就是观察手了，倘若人体的某个器官发生了病变，就会在手上呈现出相应的形。从医学上来说，手形是指手的皮肤、皮下组织、骨、关节及气色所呈现出来的视觉形象、形状及形态。所以，如果你希望掌握自身的健康指标，最简单的方法就是了解并分辨出手上局部的特征，以判断组织器官病变的具体状况。

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. 了解自身体质最简单的方法就是观察手 | 72 |
| 2. 健康的手和生病的手 | 75 |

3. 手脚利索者小心肺病	78
4. 手小而红者要注意心脑血管病	81
5. 手扁平者易得关节疾患	83
6. 手纤细者易患抑郁症	86
7. 手小而圆润者不易生病	89
8. 手穴可以为疾病预警	91

第五章 轻松摆脱小病痛的手法

日常生活中，我们经常会遇到一些小病痛，这些病痛虽然不至于让身体卧床不起，但却着实影响日常工作和学习，甚至影响心情。

有些人觉得这点小疼痛忍一忍就会过去，没必要去医院看，但事实上，很多疾病都是因为这样拖延而越发严重的。其实，要解除这些小疼痛只需要动动手指就可以了，本章将为你一一道出。

1. 落枕	98
2. 颈椎病	100
3. 腰肌劳损	103
4. 类风湿性关节炎	106
5. 急性腰扭伤	110
6. 坐骨神经痛	112
7. 肩周炎	114

第六章 藏在脚底的养生秘密

脚底有很多重要的穴位，健康的脚需要一个舒适的环境，但流行时髦的浪潮常迫使它们挤在设计不合理的鞋中。例如，合理的鞋底设计应该是脚跟处较窄，而脚掌处宽，但多年来流行的多是尖头鞋，因而造成脚部出现很多不适症状。

脚长期处在这样的环境中，势必会影响到反射区的情况，相关器官的血液供应受到干扰，紧张度增加，造成疼痛和功能障碍……

1. 脚是人的第二心脏	117
2. 走鹅卵石路，刺激脚部穴位	119
3. 足部的各种反射区	121
4. 足部反射区按摩法	123
5. 热水泡脚，胜似补药	125

第七章 疏通经络，远离常见疾病

为什么有些人总是觉得身体不舒服，三天两头生病，有时甚至养成了一种习惯，动不动就头痛、感冒，其实，这就是经络不通的病症。经络是人的母亲河，经络疏通，才可以远离疾病。中医讲究治未病，注重养生，用通经活络的方法来调理身体，会让身体更加健康。

1. 丛集性头痛	129
2. 消化不良	131
3. 支气管哮喘	133
4. 痛风	136
5. 便秘	138
6. 感冒	141
7. 耳鸣、耳聋	143
8. 腹泻	146
9. 胃下垂	149
10. 胃脘痛	151
11. 慢性支气管炎	154
12. 高血压病	157
13. 视疲劳	159
14. 失眠	161
15. 鼻炎	163
16. 糖尿病	165
17. 神经衰弱	167
18. 痔疮	169
19. 乳房胀痛	172

20. 更年期综合征.....	173
21. 虚冷症.....	177
22. 痛经.....	179

第八章 每天十分钟，保健也轻松

在办公室工作的白领大多都出现过心慌、焦急、烦闷、困倦等现象，这与个人的工作性质有关。大多数办公人员心理上都承受着一定的压力，再加上长时间使用电脑，很容易产生疲倦感，如果每天能抽出十分钟给自己按摩按摩，让心情也透透气，就能有效地减少烦闷感。

1. 缓解抑郁烦闷的方法.....	183
2. 对抗焦虑易躁的方法.....	185
3. 沐浴放松按摩法.....	186
4. 日常减压放松的方法.....	189
5. 消除困倦的方法.....	192
6. 增强体力和精力的方法.....	194
7. 排除肾脏毒素.....	197
8. 排除肠道毒素.....	201
9. 排除肝脏毒素.....	203
10. 排除淋巴毒素.....	207

第九章 给女人最美丽的呵护

女人都爱美，那么什么才是真正的美呢？厚厚的脂粉装扮的脸蛋吗？不！那不是真正的美！

女人真正的美在于健康美。如果你每天都在脸上涂一层厚厚的粉，试图掩盖脸上的斑点和皱纹，这样的美只是在自欺欺人。女人的美应该是发自内心的，即使年老，但却依旧不减当年的风采！

1. 活肤是美肌第一步.....	211
2. 美发也可以用按摩.....	213
3. 脸部肌肤的“有氧运动”.....	216

4. 诱人的美唇	220
5. 祛斑、美白	223
6. 去皱抗衰	225
7. 丰胸塑胸	229
8. 腰部塑形	232
9. 平腹减脂	234
10. 翘臀消脂	236
11. 瘦腿纤肌	239



第一章

你的经络会说话

身体会告诉我们很多疾病的信号，你的经络是否畅通？你的身体是否还隐藏着很多看不见的疾病？你的身体为何无缘无故地出现不适症状……

其实，最了解病症的人不是医生，而是我们自己！只要你足够细心，就能发现自身的细微变化，并能从这些变化中分析出一直被忽略的事实，那么你能做自己的保健医生。



1.

经络畅通，才能百病不生

倘若把人的身体比作绿洲，那么，经络就是绿洲下面的地脉，蕴藏着大量的水源和矿物质，为绿洲提供丰富的营养。如果地脉遭到破坏，地下水就会开始干涸，绿洲也会逐渐消失。

经络在人的生命中发挥着举足轻重的作用。《黄帝内经》说：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”它运行全身气血，联络脏腑形体官窍，沟通上下内外，把人体所需的能量、气血源源不断地运送到各个器官，供给机体必需的营养。经络如同带动机器运转的电路，一旦电路中断或者不通，机器也就跟着瘫痪。倘若人体经络出了问题，那么，人体精、气、神必定会紊乱和衰退，抗病能力也会降低，从而产生种种疾病，故《黄帝内经》云：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通。”

生病一定是经络出了问题

中医认为，生病一定是经络出现了问题。如果身体各部位经络气血通畅，就不会感到不舒服；如果身体某部位疼痛，那么，一定是经络出了问题，气血运行不够通畅。我们可以将经络形象地比作一条水沟，如果水沟堵塞，水流受阻，不仅周围的植物得不到灌溉、滋养，水沟里的水也会发臭。

人体经络是以相对平衡的状态存在于人体内的，此时，身体处于健康状态，然而一旦失去平衡，就会产生相应的疾病。例如，躯体左右经脉失衡容易导致一侧肢体抽搐，或半身不遂，或一侧面部肌肉抽动，或口、眼向一侧歪斜。如果发生前后经脉失衡，往往容易导致脊强反折、俯仰不利、站立不稳、行走时前后倾倒或左右摇晃，如同醉汉一样，与现代医学



中的小脑共济失调和部分脊髓病变极为类似。

中医的针灸疗法和推拿按摩能很好地缓解这些病症，通过针刺或按摩使经络通畅，气血得以运行。气血通畅后，四肢九窍、皮肤肌肉、五脏六腑的功能就得以正常发挥，如此则正气存内，邪不可干，人体经络畅通，疾病自然无法入侵。

我们常将经络比作连接五脏六腑的桥梁。所谓“经”，有“径”的含义，就是人体中气血运行的大路。“络”有联络的含义，是指人体中联络各条大路的小路。倘若将“经”比作大街，那么“络”就是小巷，城市交通要是依靠大街小巷来协调，而人体则依靠经络来交流。

人体有12个主要器官，每个器官都有一条经脉与之相连，各个器官的正常生理活动都完全依靠各自联系的经脉进行。十二正经中每一经脉都分别属于一脏一腑，从而使得脏腑之间有了交通。有的经脉还联系多个脏腑，有的脏腑则有多条经脉通达。千万不要忽视了这些细小经络的作用，因为正是有了经络的相互联系，人体各个器官才能彼此协调，有序工作。

日常生活中，我们不难发现这样的人，他们患了咳嗽咯痰，往往还伴随便秘，这时候我们不是止咳，而是先治疗便秘，便秘治好了，咳嗽也就不治而愈。有的人会问，两者的症状分属肺与大肠，一个在上，一个在下；一个在胸腔，一个在腹腔，八竿子都打不着。是的，两者距离确实较远，但内在联系却很紧密，它们是通过经络联系在一起的，一个有病，就影响到另一个，所以我们也能够通过治疗便秘来达到治疗咳嗽的目的。

人体的整个经络系统就是一个信息传导网络，将来自人体内、外环境中的各种信息传递至人体内各个部位和脏腑组织，起着桥梁的作用。

生活紊乱，“桥”坍“路”断

通畅的经络有赖于人们规律的生活方式，一旦生活紊乱，经络之间的平衡就会被打破，无法发挥桥梁作用，气血就不能到达机体的各个部位，人体抵抗力减弱，疾病便会乘虚而入。

人体在进化的过程中，已经形成了适应白天和黑夜交替的生物节律。比如子时是胆经值班的时间，寅时肺经值班，午时心经值班，酉时肾经值班，故有“夜练胆，晨练肺，午练心，晚练肾”之说。倘若一个人要改变



其作息时间，他的生物节律并不能立即随之改变，只有等作息时间固定之后，生物节律才能慢慢调整过来。

当人体处于生物节律转变之时，机体会一片混乱。有国际长途旅行经验的人都知道“时差反应”。乘飞机长途旅行，快速跨越多个时区，到达目的地后，会感到不舒服，身体（主要是内部脏腑经络的工作节律）与当地时间（主要是昼夜交替时间）不协调，甚至出现消化功能紊乱、白天疲劳、夜间失眠等症状，即发生时差综合征。事实上，这样的情况最好尽量避免发生，现代科学研究表明，经常进行生物节律转变会导致心脏病的发生，缩短寿命。

都市人因为工作的关系，很多人都频繁地改变着人体生物节律，尤其是熬夜已成为普遍的生活现象，但熬夜恰恰是健康的大忌。子时、丑时、寅时是胆、肝、肺三脏气血旺盛之时，是此三脏的工作时间，长期熬夜会使胆、肝、肺三经功能减弱，出现头部紧束感、耳鸣、复视（重影）、手抖、动作不准确等症状。所以，无论工作多忙，晚上11点的时候一定要让自己入睡，这个时候阳气刚刚生发，如果一开始就没有养住阳气，长此以往，生命之花就会慢慢枯萎。

随着生活条件的改善，年轻人饮食不规律的现象更为严重。辰时（7~9时）是胃经当令时间，本需进食，可很多人因熬夜而不能早起，早餐就省去了。等到下午（酉时，17~19时）肾经经气充沛之时却大量进食，造成肾脏负担过重，引起肾功能减退。这种进食方法也会导致血液中脂肪持续偏高，造成胆固醇沉积，发生动脉粥样硬化。而晚餐吃得太饱，或是吃得太晚会造成血液集中在胃肠，冠心病患者，夜间还可能诱发心绞痛。

“因天之序”、“顺应自然”是中医的基本养生准则，千万不可随意更改，打乱规律。否则，疾病就会主动找上门来。



穴

位

会

说

话

穴位保健全图解



2.

找准穴位， 让按摩事半功倍

穴位按摩越来越受到人们的欢迎，这不仅能够预防人们身体的众多疾病，而且既方便又经济，对人体也没有什么副作用，因此穴位按摩已经成为一种必不可少的防病治病的方法。那么在操作的过程中如何让按摩事半功倍呢？答案肯定是找准穴位，做针对性的按摩才能够达到最佳的效果。

如何找准穴位

身体的经络、穴位遍布全身，复杂得就如一张神秘的地图，因此在按摩的过程中，只有找出正确的穴位，进行针对性的按摩才能达到最好的效果。如何找准穴位进行针对性的按摩成为重要的问题，有些人提出穴位的正确位置时常常说到离某某处几寸的地方。其实，穴位并没有那么死板的定义，而且那些几寸、几指的地方也都只是一个大概的指引，穴位就是在按压时有疼痛感、紧张感或是酸麻发胀的感觉，而不是非要局限于离某处几寸的地方。这也需要人们在长时间的实践中摸索出来。

如何准确地找出穴位有以下几种方法：①使用手指或其他方法进行测量。具体的寻找方法也就是用手指找穴位通常使用的是触、捏、按三种方法。触法，就是用手指抚摸皮肤，出现紧张感、刺痛感、麻木发胀感的位置就是穴位的所在之处；捏法，用拇指和食指轻轻地捏起皮肤，有疼痛感、刺痛感麻木发胀感的位置就是穴位；按法，用拇指、食指和中指的指腹垂直按压皮肤，出现发硬、感觉到有压痛和紧张感的位置也就是穴位。②人体自然标准取穴，根据人体的一些自然条件来定穴位，比如处于两乳之间取膻中穴，而第十一肋端取章门穴，背部脊柱第一胸椎之上取大椎穴，第二胸椎上取陶道穴，头部两眉中间取印堂穴，而两耳尖至头顶取百



会穴等。③手指同身寸法，这种取穴方法是以手指为标准来测量取穴的一种方法，而且方便简单准确率高，适用于不同身高的人。中指同身寸法，是将手的中指尖与拇指间连接成环状，以中指第一节与第二节侧成两端横纹之间的距离为一寸。横指同身寸法，也就是以手指的宽度来取穴，将食指、中指、无名指和小指合拢，四个手指第二关节的总宽度为三寸。④骨度取穴位法，也就把人体各部位相隔的距离定为一定的长度或宽度，平均分成若干等分。

找准了穴位还需要了解穴位集中的部位，而穴位的集中部位有如下几种：①穴位的集中部位在能够触摸到脉搏的地方；②骨头突出的部位也是穴位集中的地方；③肌肉或者骨骼凹陷处的正中间也是穴位集中的部位；④脊柱两侧也是穴位集中的部位；⑤神经或血管离皮肤近的地方也是穴位集中的部位；⑥关节附近也是穴位集中的部位；⑦椎骨与椎骨之间也是穴位集中的部位等。

如果能够了解到穴位集中的部位，就可以轻而易举地找到准确的穴位所处部位了，只有找准了穴位并进行有效地按摩才能使按摩达到事半功倍的功效。

☞ 常用穴位的位置及主治疾病

经络穴位对于人体的健康起到的作用让人感到既神秘又令人向往，早在两千多年前的中医宝典《黄帝内经》就很推崇经络穴位对人体起到的作用。并认为经络穴位是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的基础，经络穴位可以“决生死，治百病”。经络穴位之所以对人体起到这么重要的作用是因为它具有活血化瘀、疏通经络、调整脏腑的功能且能够增强人体免疫功能强壮体质的作用。经络穴位对人体起到这么重要的作用，那么人体常用的穴位都分部在哪里呢？下面介绍一下人体常见穴位的分布位置及主治疾病。

百会穴的正确位置在左右两耳尖向上，在头部连接后那条线的最顶点处，或是两眉之间向上做横线直发根处。主治头痛、头重脚轻、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩失眠、烦躁等。

攒竹穴的正确位置在眉头下方凹陷处。攒竹穴可以缓解眼睛疲劳及头



穴

位

会

说

话

穴

位

保

健

全

图

解