



汉竹  
健康爱家系列



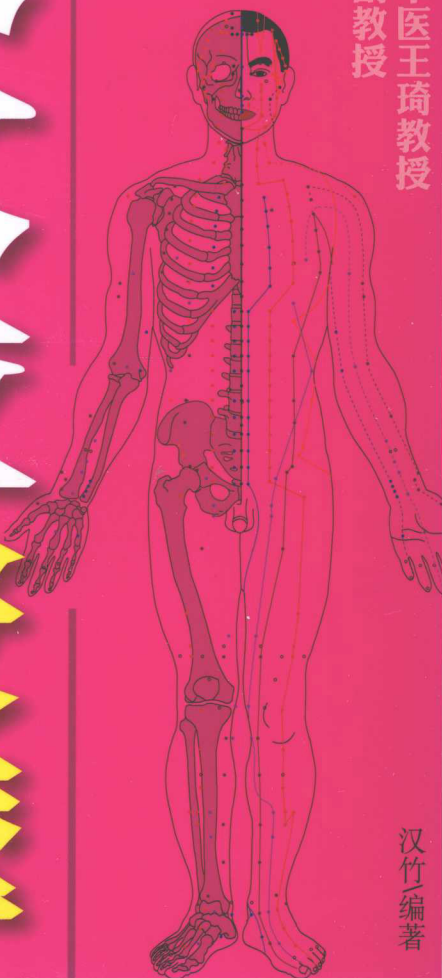
百试百灵特效穴  
手到病除  
保健康

# 全身特效穴位按摩



专家指导  
真人同步示范

师承国家级名老中医王琦教授  
北京中医药大学副教授  
王东坡 / 主编



中国轻工业出版社

汉竹编著

## 图书在版编目(CIP)数据

全身特效穴位按摩/王东坡主编；汉竹编著. —北京：中国轻工业出版社，2011.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7893-9

I. ①全… II. ①王… ②汉… III. ①按摩疗法(中医) —图解  
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206752号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑：付佳 龙志丹 张弘 责任终审：劳国强  
责任监印：胡兵 封面设计：胡永强  
版式设计：李婧 胡永强 刘丹

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2011年1月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/20 印张：8

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5019-7893-9 定价：39.80元

邮购电话：010-65241695 传真：85113293

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090373S2X101ZBW



汉竹  
● 健康爱家系列



 中国轻工业出版社

百试百灵特效穴

手到病除

保健康

全身

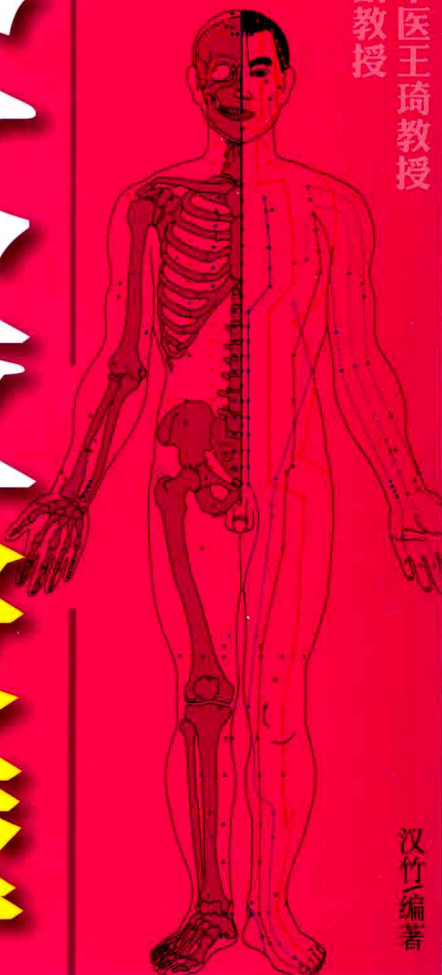
特效穴位

按摩



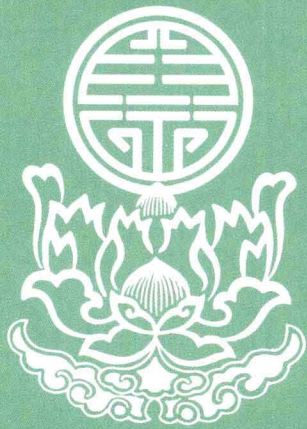
专家指导  
真人同步示范

师承国家级名老中医王琦教授  
北京中医药大学副教授  
王东坡 / 主编



汉竹编著









 中国轻工业出版社

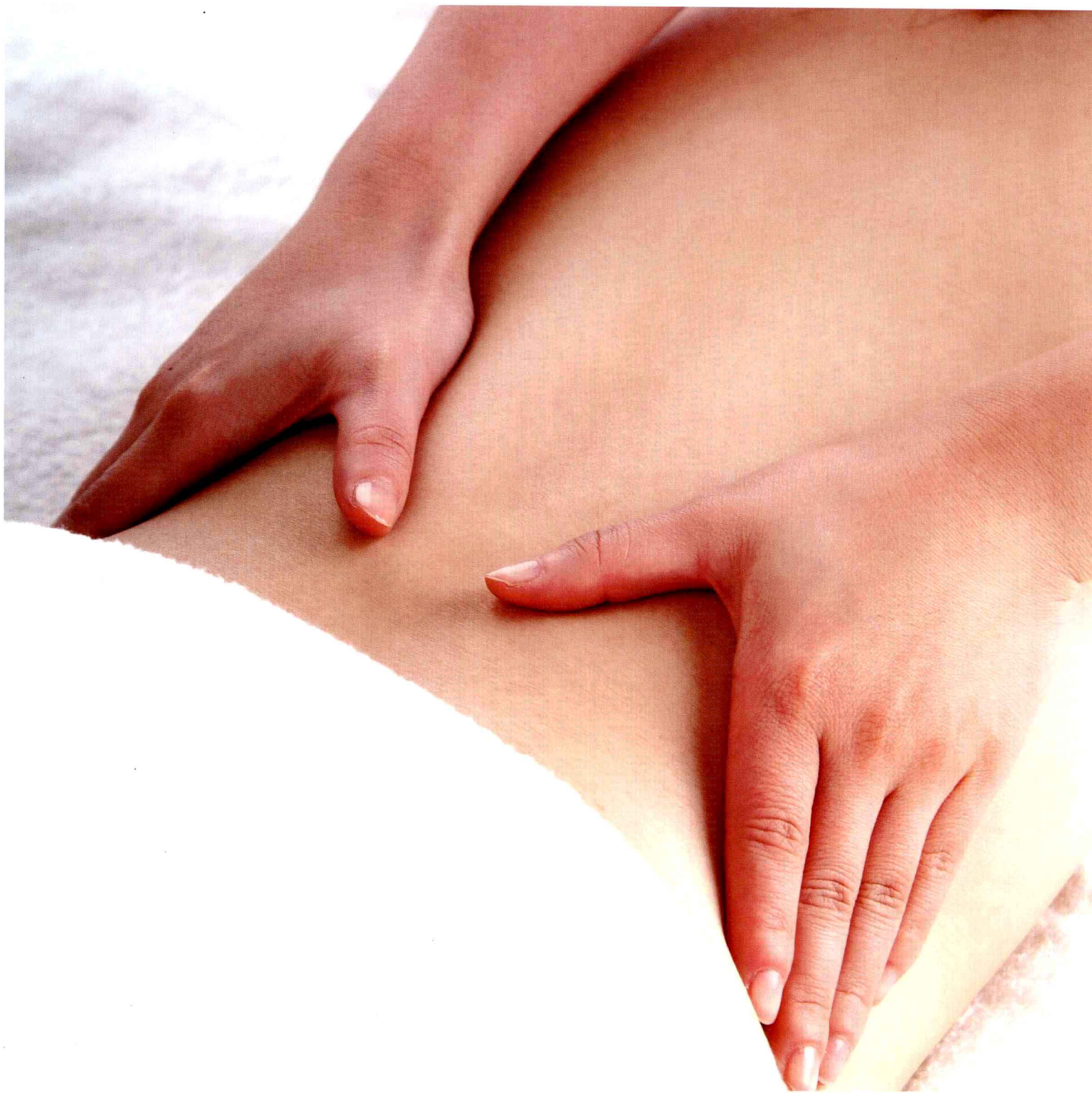




# 前言

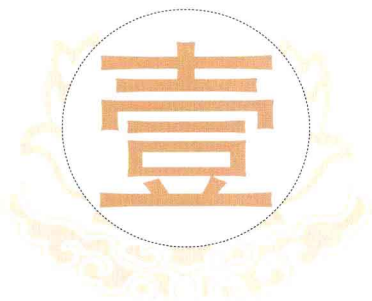
生病是一件很痛苦的事情，要想快速痊愈、快速恢复健康，我们通常会求助于药物，但是『是药三分毒』，吃药就好比『以毒攻毒』，此『毒』虽解，但身体也或多或少受到了一些损伤，那么有没有一种『药』是完全安全没有副作用呢？当然有，而且这种『药』就长在我们的身体里面，那就是——穴位！我们的人体就是一个大药田，有很多灵丹妙药，只要利用好了，便能帮你实现祛病强身的目的。比如感冒时按一按大椎、风池两穴，就能取得和吃药一样的效果。

本书在人体几百个穴位当中精选了100个一用就灵的特效穴位，每一个穴位都配有骨骼标准定位图，还有简易取穴的真人演示图片，帮你快速找准穴位。无论是日常养生还是防病治病，你都可以按照书中介绍的特效穴位和按摩手法，为自己和家人增福添寿！





# 目录



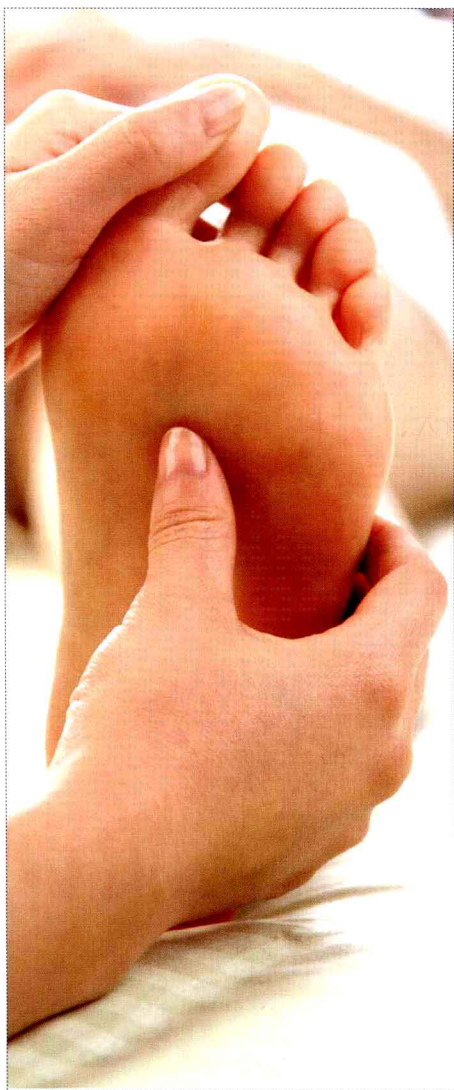
## 特效穴位 打开身体的药库

- 每个穴位都是治病点····· 14
- 寻找穴位的4种方法····· 16
- 常按摩，不生病····· 20
- 图解常用按摩手法····· 22



## 适合不同人群的特效穴位

- 晚年不生病的秘诀····· 28
  - 若要安，三里灸莫干····· 28
  - 灸取关元功力多····· 29
  - 生命的根蒂——神阙穴····· 29
  - 气海穴常暖和····· 29
- 女性养颜按摩经····· 30
  - 防皱祛皱摩眼周····· 30



乌发润发——足三里穴、三阴交穴 .....	30
祛除痘痘按天枢穴 .....	31
祛除黑眼圈——三阴交穴、四白穴 .....	31
消除黄褐斑——足三里穴、太冲穴、三阴交穴 ..	32
<b>特效按摩给男人力量.....</b>	<b>33</b>
补充后天精气的足三里穴 .....	33
回春穴——肾俞穴 .....	34
补肾强身的命门穴 .....	34
疏通三条经脉的三阴交穴 .....	35
提升生命原动力的太溪穴 .....	35
<b>不再为孩子生病发愁.....</b>	<b>36</b>
捏脊好处多 .....	36
摩腹助消化 .....	36
常灸身柱穴可保无病 .....	37
足三里穴正气旺 .....	37
预防感冒按风门穴 .....	37
<b>孕产期不适的特效按摩.....</b>	<b>38</b>
轻摩腹部可安胎 .....	38
缓解早孕反应——内关穴、外关穴 .....	38
艾灸至阴穴调整胎位不正 .....	38
防治产后乳汁少——少泽穴、膻中穴、乳根穴 ..	39



# 叁

## 四季养生特效穴位

- 春季保肝——太冲穴、风池穴、足三里穴····· 42  
夏季养心——百会穴、阴陵泉穴、印堂穴····· 44  
秋季护肺——列缺穴、曲池穴、合谷穴····· 46  
冬季补肾——足三里穴、关元穴、肾俞穴、  
太溪穴····· 48

# 肆

## 常见病特效穴位按摩

- 呼吸系统疾病····· 52  
咳嗽——肺俞穴、鱼际穴····· 52  
感冒——大椎穴、风池穴····· 54  
咽炎——天突穴、照海穴····· 56  
支气管哮喘——神阙穴、孔最穴、定喘穴、  
肺俞穴····· 58  
鼻炎——印堂穴、迎香穴、合谷穴····· 60  
扁桃体炎——商阳穴、曲池穴、内庭穴····· 62  
鼻出血——上星穴、太溪穴、涌泉穴····· 64
- 脊柱、关节相关疾病····· 66  
颈椎病——天宗穴、太溪穴、后溪穴····· 66  
肩周炎——三间穴、条口穴、阳陵泉穴····· 68  
落枕——后溪穴、绝骨穴、天宗穴····· 70  
坐骨神经痛——环跳穴、腰阳关穴、昆仑穴····· 72  
腰椎间盘突出——筋缩穴、委阳穴、委中穴····· 74  
腕管综合征——大陵穴、腕骨穴····· 76  
类风湿性关节炎——大杼穴、涌泉穴、曲池穴····· 78  
膝关节骨性关节炎——血海穴、阳陵泉穴····· 80



**消化系统疾病····· 82**

- 便秘——天枢穴、支沟穴、殷门穴、长强穴 82
- 腹泻——神阙穴、足三里穴、涌泉穴 ····· 84
- 慢性胃炎——中脘穴、足三里穴、公孙穴 ··· 86
- 腹痛——上巨虚穴、下巨虚穴、曲泉穴 ····· 88
- 慢性肠炎——胃俞穴、梁丘穴 ····· 90
- 痢疾——脾俞穴、上巨虚穴、曲池穴 ····· 92
- 胃下垂——中脘穴、幽门穴、建里穴 ····· 94

**慢性病、中老年疾病 ····· 96**

- 糖尿病——腕骨穴、足三里穴、涌泉穴 ····· 96
- 高血压——曲池穴、涌泉穴、太冲穴 ····· 98
- 高脂血症——大椎穴、脾俞穴、丰隆穴 ··· 100
- 冠心病——内关穴、至阳穴、心俞穴 ····· 102
- 慢性肝炎——肝俞穴、期门穴 ····· 104
- 慢性胆囊炎——膈俞穴、期门穴、阳陵泉穴 106

**妇科疾病····· 108**

- 痛经——关元穴、三阴交穴、地机穴 ····· 108
- 月经不调——中脘穴、志室穴 ····· 110
- 更年期综合征——足三里穴、百会穴 ····· 112
- 白带增多——命门穴、阴陵泉穴 ····· 114
- 乳腺炎——尺泽穴、少泽穴 ····· 116
- 乳腺增生——膻中穴、太冲穴、内关穴 ··· 118

**泌尿生殖系统疾病····· 120**

- 前列腺肥大——太溪穴、神阙穴、中极穴 120
- 阳痿——曲骨穴、会阳穴、长强穴 ····· 122



神经系统疾病·····	124
头痛——列缺穴、丝竹空穴、率谷穴·····	124
眩晕——百会穴、大杼穴、涌泉穴·····	126
失眠——神门穴、照海穴·····	128

## 日常保健特效穴位



全身疲劳——三阴交穴、足三里穴、内关穴·····	132
食欲不振——脾俞穴、胃俞穴、三阴交穴·····	134
眼睛疲劳——承泣穴、睛明穴、太阳穴·····	136
贫血——气海穴、膈俞穴、血海穴·····	138
手足多汗——肺俞穴、肾俞穴、脾俞穴·····	140
心绪不宁——内关穴、心俞穴、膈俞穴·····	142
减肥——中脘穴、天枢穴、曲泉穴·····	144
综合美容——太阳穴、攒竹穴、瞳子髎穴、 迎香穴·····	146

### 附录

人体常用穴位速查表·····	148
----------------	-----

全身特效  
穴位  
按摩





# 壹



## 特效穴位

### 打开身体的药库

22	20	16	14
图解常用按摩手法	常按摩，不生病	寻找穴位的4种方法	每个穴位都是治病点



## 每个穴位都是治病点

当身体受到碰撞或者流血时，你的第一反应是什么？是不是下意识地用手捂住疼痛的地方，过一会儿，再轻轻地按揉疼痛的部位？但你有没有想过，为什么要这样做呢？也许你不懂中医，不懂经络，不懂穴位，但是，在生活中，你已经在运用这一切了。

### 经络通畅，百病不生

中医认为，疼痛的产生在于两个方面：

“不通则痛”，当经络不通，气血运行受阻时，淤滞、疼痛便出现了。

“不荣则痛”，气血不能运行到身体的各部位时，或者气血不足、不能濡养时，便产生了疼痛。

疼痛的产生与经络有十分密切的关系，就像水管里流动的水一样，管道通畅，水流足，整个管道系统才可以正常运行。一旦经络不通或气血运行不畅，疼痛或疾病就产生了。所以，“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通”。

经络中的“经”，有路径的意思，是直行的主干；“络”，有

网络的意思，是横行的分支。从字面意思就可以看出，经络不但是气血运行的通道，它同时将人体的脏腑、内外、上下联系起来，构成一个各部分关联紧密的整体。就像地球仪上的经线、纬线一样，但经络的功能远比它复杂得多。

经络主要包括经脉和络脉，经脉有十二经脉、奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二筋别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。经络彼此连接、相互联系，将人体的四肢百骸、五脏六腑联络起来。人体通过经络系统调节气血阴阳，从而使机体保持相对平衡。

### 穴位，经络之气的居所

想要经络畅通，就不能不提到穴位。一般认为，穴位是经络上的点，但是穴位又不全在经络上。穴位，其中医名称是“腧穴”，是对穴位的统称。腧原本是“输”，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“输”，有传输、输注的含义；穴，即孔隙的意思，是经络之气所居之地。

经络和腧穴有什么作用？经络是气血运行的通路，穴位又是经络气血的居所，因此，想要经络通畅，首先要调动藏在穴位的气血。

更重要的是，人体脏腑的疾病可以反映在特定的经络和腧穴上，通过对经络、腧穴相关症



状的诊断,便可判断疾病发生的脏腑。反过来,我们也可以利用经络和腧穴来预防和治疗疾病,通过对穴位的刺激,如针刺、按压、艾灸等,疏通经络的气血,从而达到调节整体气血的平衡,阴阳的平衡。

现代研究证实,腧穴对机体具有良性的、双向的调节作用,如针刺足三里穴可以治疗腹泻,但是对于便秘的病人,也可以治疗便秘。所以说,人体的每个穴位,都是治病点,都是人与生俱来的天然“药库”。

穴位分为经穴、奇穴、阿是穴。经穴都在经络上,有固定的部位和名称,归属于十二经脉、任脉、督脉;奇穴有固定的名称和部位,但不归属于任何经脉;而我们前面说的疼痛部位,其实就是阿是穴。

## 人体经脉基本走向图

