

特效穴位

湖南美术出版社

保健康大全集

◆对于人体来说，无论生了什么病，身上都会有相应的治病「大药」；而这味「大药」，便是中医所说的「穴位」。穴位疗法是中医最重要的诊疗方法之一，只要你找对了穴位，「对症下药」，就能够一招见效，手到病除。



健康生活

TEXIAO XUEWEI BAOJIANKANG DAQUANJI

◎ 申浩 编著

特效穴位

保健康大全集



湖南美术出版社

TEXIAO XUEWEI BAOJIANKANG DAQUANJI

◎ 田洁 编著



湖南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位保健康大全集/申浩编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4135-9

I. ①特… II. ①申… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244834号

爱读者出品

爱读者

健康生活书系

特效穴位保健康大全集

出版人 李小山
编 著 申 浩
责任编辑 薛 原
封面设计 张 宾
版式设计 许 悦
插图绘画 袁燕琴

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 王大龙
图片整理 李子健 梁思思
排版制作 王江妹 赵艳超

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4135-9
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

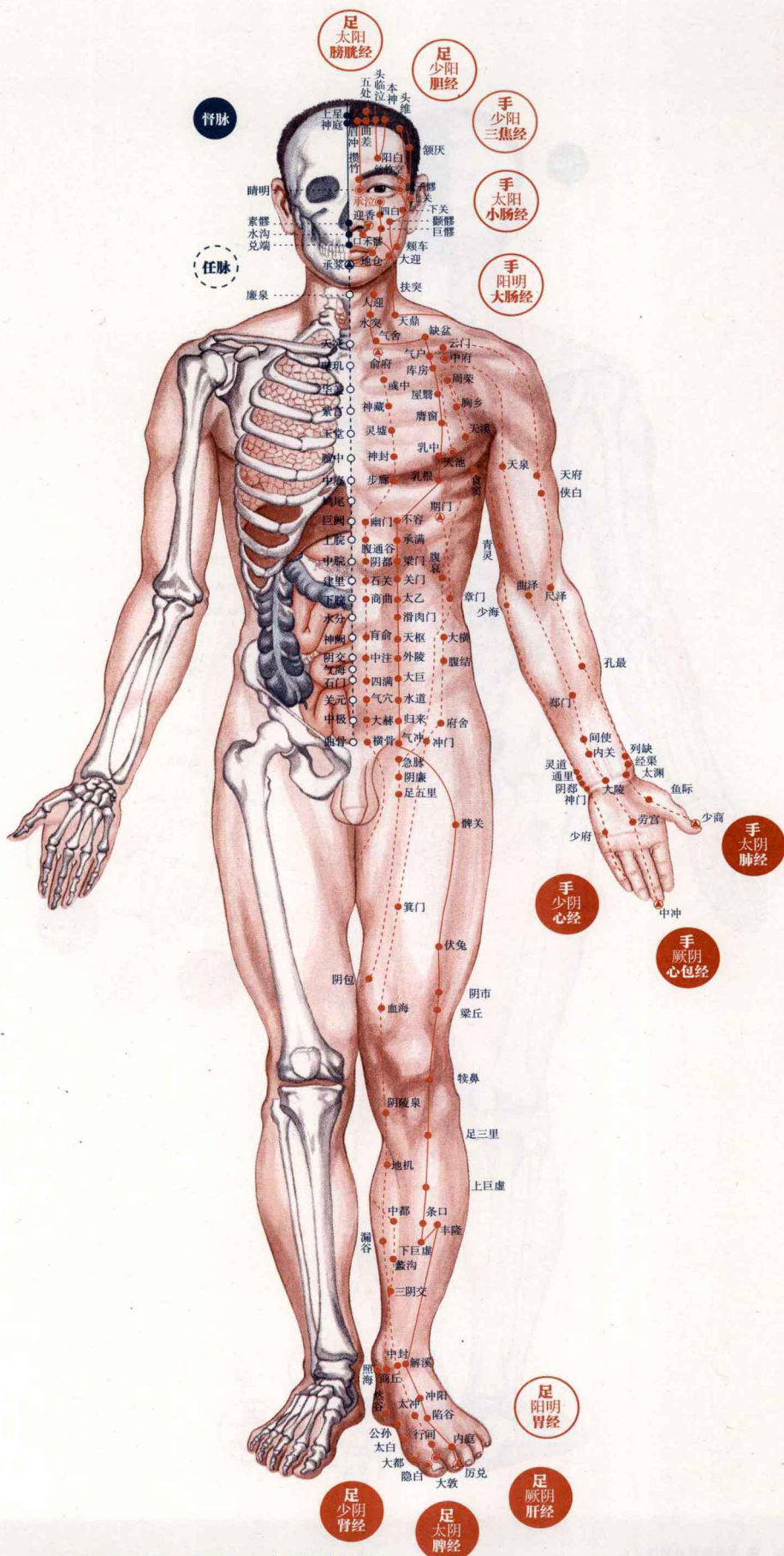
联系电话：010-61232740

人体穴位及经络体表循行图

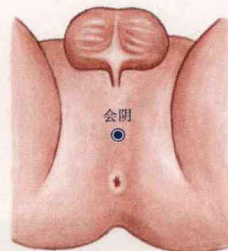
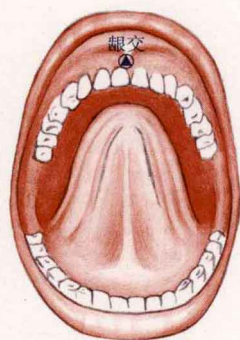
14 正
条经

◎ 肾脉终止穴

◎ 任脉起始穴



说明：●表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴



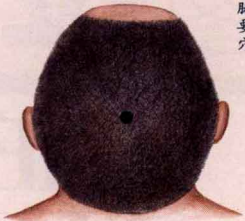
背

⑧条经

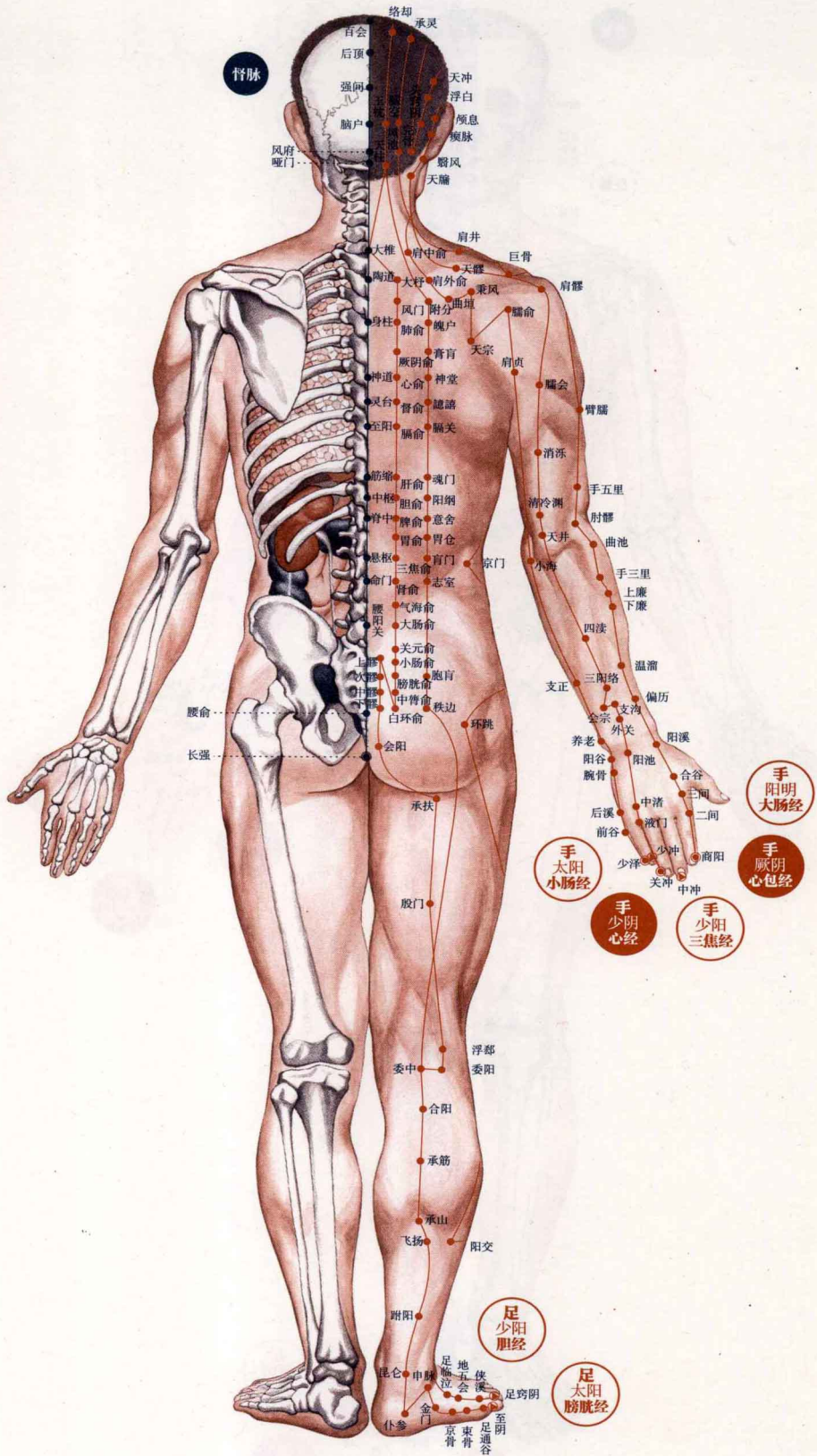
◎手少阳三焦经要穴



◎督脉要穴



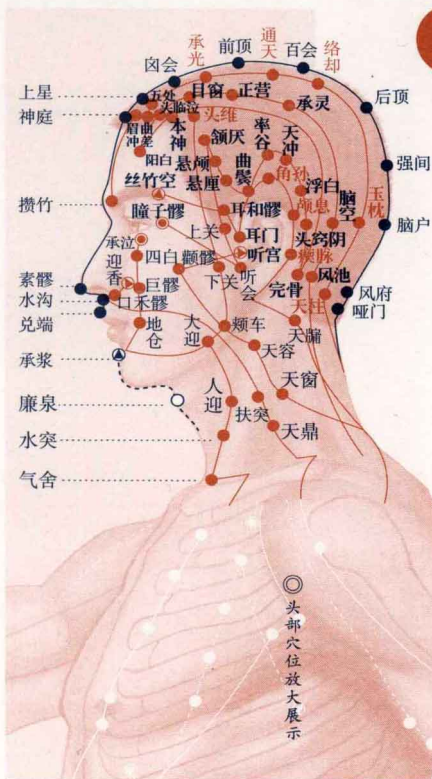
百会



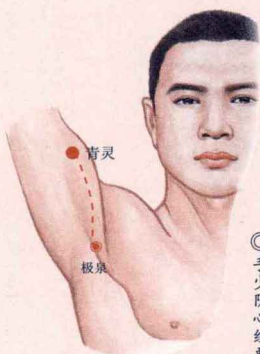
说明：●表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

侧

14条经



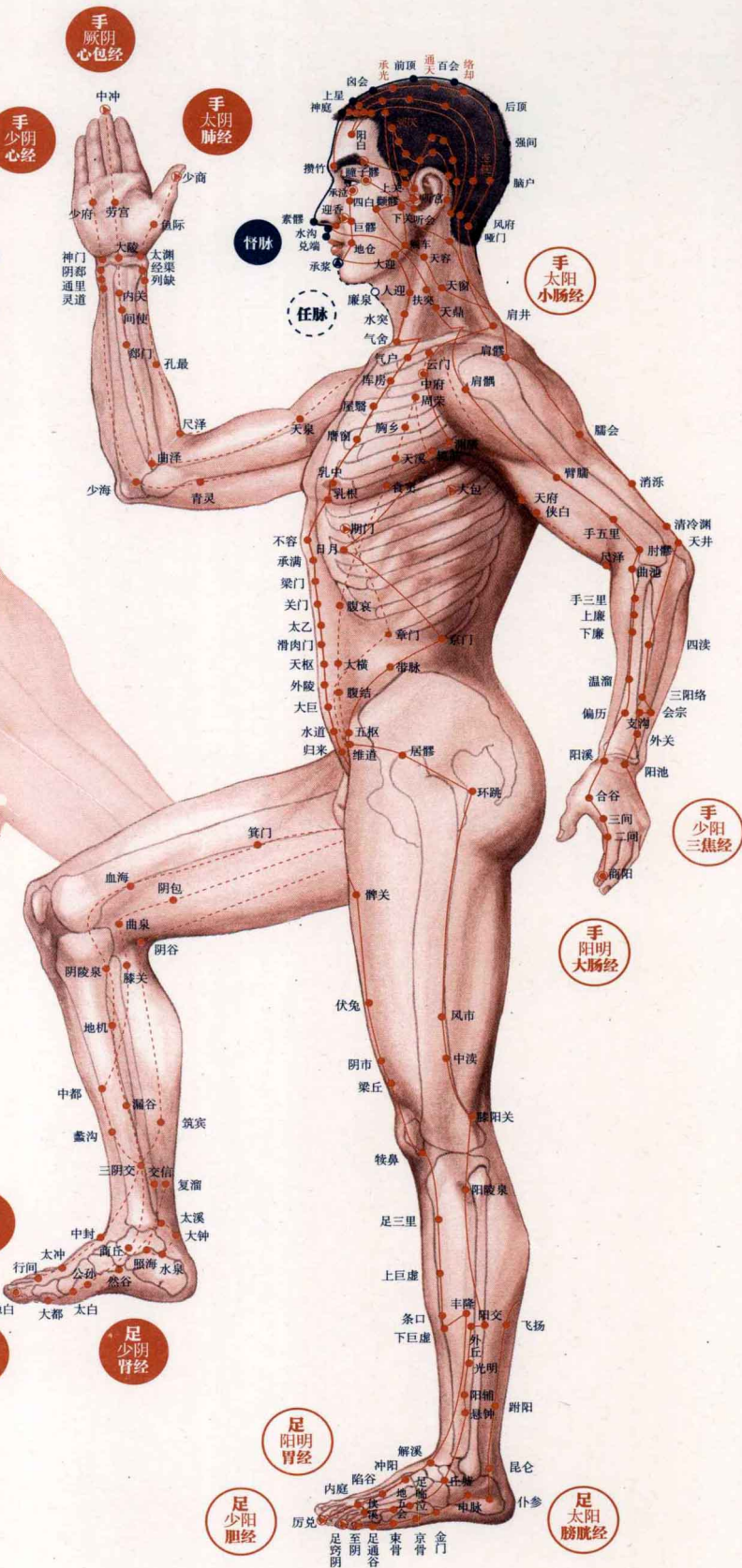
◎头部穴位放大展示



◎手少阴心经要穴



◎足少阴肾经起始穴



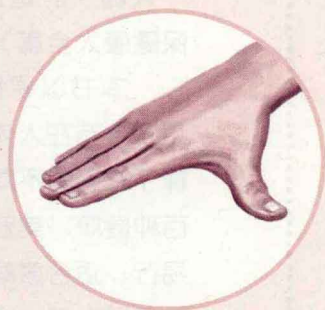
说明：◎表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

前

言



PREFACE



所谓“毒草百步，必有解药”，看过武侠片或者略懂中医的人都应该会明白这句话的意思。也就是说，毒草生长之处，百步之内必然有解开其毒的“灵芝仙草”。这是自然界的规律，也同样适用于人体。对于人体来说，不管生了什么病？其病灶附近总会有治病的“大药”。而这味“大药”，中医称其为“穴位”。

自古以来，穴位疗法就是中医最重要的诊疗方法之一。针刺也好，艾灸也好，拔罐也好，贴敷也好，都是以穴位为基础，以找对穴位为前提。穴位疗法的治病功效无需赘言，因为事实摆在眼前。古往今来，多少疑难杂症都被其一一攻克。可以说，穴位疗法是守护中华民族繁衍与健康的重要“法宝”。然而，面对密布于人体的穴位以及针灸、埋线等各式各样的穴疗手法，我们总觉得穴疗很专业，离我们很遥远，就算有心使用也只会求助于医生或专业人士，殊不知它也可以“飞入寻常百姓家”。很多穴疗手法都简便易行，如只需两手双拳的敲打法，就算是对中医一窍不通的人使用起来也毫不困难。

在使用穴疗前，我们更需要在众多穴位中找出自己所需的那个，为自己的身体开出“穴疗处方”，这样才能够对症下药。



PREFACE

让普通人也能找对穴位，让普通人也能使用穴疗，让普通人也可以自己动手采摘人体“大药”。这正是我们编写这本《特效穴位保健康大全集》的目的。

本书以易懂、易操作为原则，详细地介绍了分布在人体各部的重要穴位，并介绍和解释了它们的不同功效，更针对现代人常见的上百种健康、美容和养生问题，给出多种简单、易行、适合家庭使用的“穴疗处方”。此外，我们还为每一个穴位的找法，每一个“穴疗处方”的操作步骤配备了通俗、详细的讲解和精美、清晰的示范图片。您无需熟悉人体构造，无需读懂厚重的中医典著，也能轻松找准穴位；您无需求助于医生也能自己实施按摩、贴敷、拔罐等多种疗法。

鉴于穴位疗法的博大精深和编者的水平有限，本书在编著过程中难免存在纰漏、疏忽，欢迎有识之士批评赐正，也愿本书能帮读者祛除疾病，收获健康。



CONTENTS

目录

第一章 神奇的穴位疗法

1

◎ “奇异的脑梗死”	2
◎ 老祖宗的最大馈赠	4
◎ 迷信还是科学?	6
◎ 老祖宗的第二大馈赠	7
◎ 沾了光的日本人	9

第二章 穴位疗法的基础知识

11

◎ 经络基础	12
十二经脉	12
奇经八脉	13
络脉	13
◎ 穴位基础	14
经穴	14
奇穴	18
阿是穴	18
◎ 简易取穴法	18
找穴位反应点	19
了解体表标志	19
牢记骨骼组织	19
用手指做尺寸	20
知晓骨度分寸	20
◎ 最常用的穴位疗法	21
按摩	21
贴敷	27
拔罐	28

艾灸.....	29
其他简易刺激法.....	29

第三章 人体各部特效要穴

31

◎ 头面部要穴	32
百会穴——通调全身机能，有效缓解头痛.....	32
印堂穴——主治头晕头痛，消除精神疲乏.....	33
太阳穴——消除大脑疲劳，治疗眼部疾病.....	34
攒竹穴——善治眼疲劳，改善假性近视	35
丝竹空穴——治疗头目疾患，保健身体	36
耳门穴——善治耳聋、耳鸣等多种耳疾	37
睛明穴——明目，缓解眼睛疲劳	38
迎香穴——补气开胃，治疗急慢性鼻炎	39
承泣穴——治疗白内障、近视等眼疾	40
颧髎穴——让肌肤充满弹性和光泽	41
下关穴——治疗牙痛、三叉神经痛	42
颊车穴——消除牙痛，调节气色	43
翳风穴——治疗偏头痛、耳部疾患	44
风池穴——主治中风、感冒等“风病”	45
风府穴——保护大脑，治疗脑血管疾病	46
天柱穴——快速治头痛，缓解眼部疲劳	47
◎ 颈胸腹部要穴	48
天突穴——治疗呼吸衰竭、支气管哮喘	48
膻中穴——增强免疫力，治呼吸系统病	49
巨阙穴——防治高血压，治疗胃下垂	50
中脘穴——调节肠胃功能，治疗胃病	51
水分穴——促进水液代谢，消除浮肿	52
神阙穴——治疗肠胃炎，提高免疫力	53
气海穴——改善体虚，治疗性功能衰退	54
石门穴——调理月经，避孕.....	55
关元穴——治疗精子缺乏症，防癌抗衰老.....	56
曲骨穴——保护生殖、泌尿系统健康	57
中府穴——治疗肺部疾病，保护肝脏	58
期门穴——治疗肝病，缓解宿醉不适	59
天枢穴——瘦腹，治疗急慢性肠炎	60
极泉穴——防治心血管疾病.....	61
◎ 背腰臀部要穴	62
大椎穴——振奋阳气，提高机体免疫力	62

命门穴——治疗腰椎间盘突出症.....	63
肩井穴——缓解颈肩不适, 治疗落枕.....	64
天宗穴——治疗肩周炎, 调理颈椎病.....	65
膏肓穴——提高心肺功能, 消除肩背痛.....	66
志室穴——治疗阳痿, 消除腹部赘肉.....	67
风门穴——防治感冒等呼吸系统疾病.....	68
肺俞穴——治疗肺部疾患, 消除雀斑.....	69
心俞穴——治疗心脏疾病, 舒缓情绪.....	70
膈俞穴——善治与“血”有关的病症.....	71
肝俞穴——醒酒解毒, 养血明目.....	72
脾俞穴——益气健脾, 增强食欲.....	73
胃俞穴——主治消化性溃疡.....	74
肾俞穴——活跃肾脏机能, 延缓衰老.....	75
◎ 上肢要穴.....	76
少冲穴——解除心烦、抑郁, 醒脑开窍.....	76
劳宫穴——消除疲劳, 治疗中风.....	77
后溪穴——缓解颈肩不适, 治疗脊柱病.....	78
养老穴——善治老年病、糖尿病并发症.....	79
支沟穴——改善便秘, 缓解胁肋疼痛.....	80
中渚穴——缓解头晕目眩, 提升血压.....	81
阳池穴——消除手足冰冷, 减轻踝关节痛.....	82
合谷穴——有效镇痛, 调节血压.....	83
鱼际穴——增强儿童食欲, 治疗肺经热病.....	84
太渊穴——止咳化痰, 治疗腕部疾病.....	85
列缺穴——有效平喘, 治头面部疾患.....	86
神门穴——治疗冠心病、心绞痛.....	87
内关穴——治疗心脏、肠胃疾病.....	88
郄门穴——治疗急性乳腺炎、心绞痛.....	89
手三里穴——改善肠胃功能, 镇痛安神.....	90
曲池穴——有效降压, 治疗粉刺.....	91
尺泽穴——缓解肘臂挛痛, 补益肾气.....	92
上廉穴——快速缓解疼痛, 有效改善便秘.....	93
◎ 下肢要穴.....	94
涌泉穴——利尿、镇痛, 强健体质.....	94
足三里穴——保健要穴, 善治胃病.....	95
八风穴——防治足部病变, 平静情绪.....	96
太溪穴——补肾调经, 治疗阳痿.....	97
太冲穴——促进排毒, 治疗高血压.....	98
太白穴——调节血糖, 治疗湿疹.....	99
公孙穴——治疗胸腹病症, 缓解痛经.....	100

然谷穴——治疗糖尿病，消除烦躁口干	101
大敦穴——治生殖系统疾病，镇静安神	102
至阴穴——防止胎位异常，治疗妇科病	103
昆仑穴——改善小腿肿胀，美化腿部线条	104
三阴交穴——治疗妇科病的万能穴	105
血海穴——治疗痛经，促进排卵	106
复溜穴——治疗生殖系统疾病，延缓衰老	107
光明穴——明亮眼睛，缓解眼部疲劳	108
蠡沟穴——治疗外阴瘙痒	109
承山穴——迅速缓解小腿痉挛	110
合阳穴——治疗女性生殖系统疾病	111
委中穴——缓解腰背疼痛，治疗尿潴留	112
丰隆穴——有效治疗高脂血症、高血压	113
膝眼穴——促进血液循环，缓解膝部疼痛	114
梁丘穴——治胃病，反映胃功能	115
风市穴——提高免疫力，治疗关节炎	116
承扶穴——治下肢病症，防止臀部下垂	117
百里穴——治疗风湿疼痛的特效穴	118

第四章 找对穴位消百病

119

◎ 穴位救急	120
心绞痛——掐至阳	120
小腿抽筋——点承筋	121
牙痛——掐合谷	122
昏迷——掐人中	123
急性腹痛——按内关	124
咳嗽——按天突	125
晕车——掐内关	126
鼻出血——按百会	127
落枕——按落枕穴	128
打嗝——压气舍	129
◎ 穴位治病	130
糖尿病——六大穴位调理糖尿病	130
高血压——桥弓、曲池、太冲、太溪是最好的“降压药”	135
高脂血症——中脘、气海、丰隆、涌泉穴帮助降血脂	140
低血压——常按五穴，防治低血压	144
冠心病——呵护心脏的内关、心俞穴	146
颈椎病——风池、肩井、后溪穴，让颈椎病退却	151

颈肩痛——风池穴让颈肩痛随“风”而逝.....	154
腰痛——点志室穴，去腰痛.....	155
肩周炎——肩井、天宗让肩周疼痛消无踪.....	158
腰椎间盘突出——命门穴是缓解腰椎间盘突出的大功臣.....	161
风湿病——风湿疼痛找中脘、气海就行.....	165
骨质增生——五穴联手治疗增生.....	168
口臭——劳宫让你远离口臭.....	172
口腔溃疡——防治口腔溃疡最有效的三大穴位.....	173
耳鸣——消除耳鸣，找到耳门、听宫、涌泉穴就行.....	175
鼻炎——迎香穴一点，鼻炎自消.....	180
咽喉炎——尺泽一出，咽喉炎落荒而逃.....	184
肥胖症——天枢、中脘是最好的“减肥药”.....	186
中风——五大神穴防治中风.....	194
失眠——百会一点，失眠不见.....	196
哮喘——平喘就找定喘、肺俞穴.....	198
肠胃炎——肠胃发炎从中脘、神阙、足三里穴找出路.....	201
胃痛——降伏胃痛的中脘穴.....	206
消化不良——中脘、内关、足三里穴就是随身的健胃消食片.....	211
食欲不振——六大穴位让你食欲大增.....	214
便秘——人体自有通便丸.....	216
痔疮——痔疮发作，请找承山.....	221
腹泻——上肢二穴，神奇止泻.....	224
胆结石——四穴出马，促进排石.....	227
偏头痛——太阳、百会让偏头痛不再来.....	230
经前期综合征——心俞、神门穴，平复经前期综合征.....	232
痛经——关元穴让痛经成为历史.....	236
月经不调——调理月经还得找太溪.....	238
闭经——血海、三阴交有效解“经闭”.....	243
不孕症——对付不孕症，有三阴交和肾俞.....	246
乳腺增生——常点乳根穴，乳腺不增生.....	248
慢性盆腔炎——两大名穴消除慢性盆腔炎.....	250
更年期综合征——太冲、太溪让你平稳度过更年期.....	254
遗精——按揉关元、太溪穴，跟遗精说再见.....	258
阳痿——难以启齿的阳痿，就找关元穴.....	263
早泄——四穴联手治早泄.....	268
前列腺炎——关元、中极等穴是前列腺的忠实保镖.....	272
性冷淡——神阙穴可有效改善性冷淡.....	276
◎ 穴位美容美体.....	278
色斑——太冲、合谷、血海穴有效祛色斑.....	278
青春痘——降伏青春痘的“四大天王”.....	281
黑头——足三里穴将黑头从脸上抹去.....	284

肤色晦暗——常按足三里，皮肤白里透红.....	285
黑眼圈——肝俞、肾俞、膈俞穴，有效去除黑眼圈.....	286
眼袋——水分和足三里，让眼袋渐消.....	289
鱼尾纹——祛除眼角皱纹，从瞳子髕按起.....	291
脸部皱纹——祛除脸部皱纹，三穴齐用效果好.....	294
颈部皱纹——神奇六穴，美化颈部线条.....	297
双下巴——四大穴位分解“双下巴”.....	299
唇周松弛——人体自有“润唇膏”.....	302
发质干枯——阳池、太溪、涌泉穴，黑亮秀发.....	305
乳房发育不良——中府、中脘、足三里是最好的丰胸药.....	308
臀部下垂——承扶穴让臀部不再下垂.....	311
◎穴位保健.....	314
大脑疲劳——三大穴位有效醒脑提神.....	314
身体疲劳——劳宫穴让身体不再疲劳.....	316
视力疲劳——缓解视力疲劳离不开睛明和光明.....	318
记忆力下降——四神聪、俞府穴有效增强记忆力.....	319
抑郁——肩井一按，抑郁消.....	320
精神压力——风池、太冲有效缓解精神压力.....	321
性功能减退——寻找三个“性福”大穴.....	322
贫血——天枢、悬钟穴，有效改善贫血.....	325
醉酒——何以解酒，有肝俞、期门穴.....	328
养护血管——用劳宫穴和涌泉穴呵护我们的血管.....	329
养护心脏——安神养心需心俞.....	331
养护肝脏——肝俞、期门，肝脏功能的守护者.....	332
养护肺脏——补肺益气，合谷“当仁不让”.....	335
养护肾脏——固本培元的神奇三穴.....	338
调理气血——养气补血的天然大穴.....	341

附录1 中医专用名词及人体骨度分寸表

343

附录2 对症药膳调理

346

◎常见疾病调理药膳.....	346
◎美容美体药膳.....	374
◎日常保健药膳.....	378



SHENQI DE XUEWEI LIAOFA

神奇的穴位疗法

CHAPTER

1

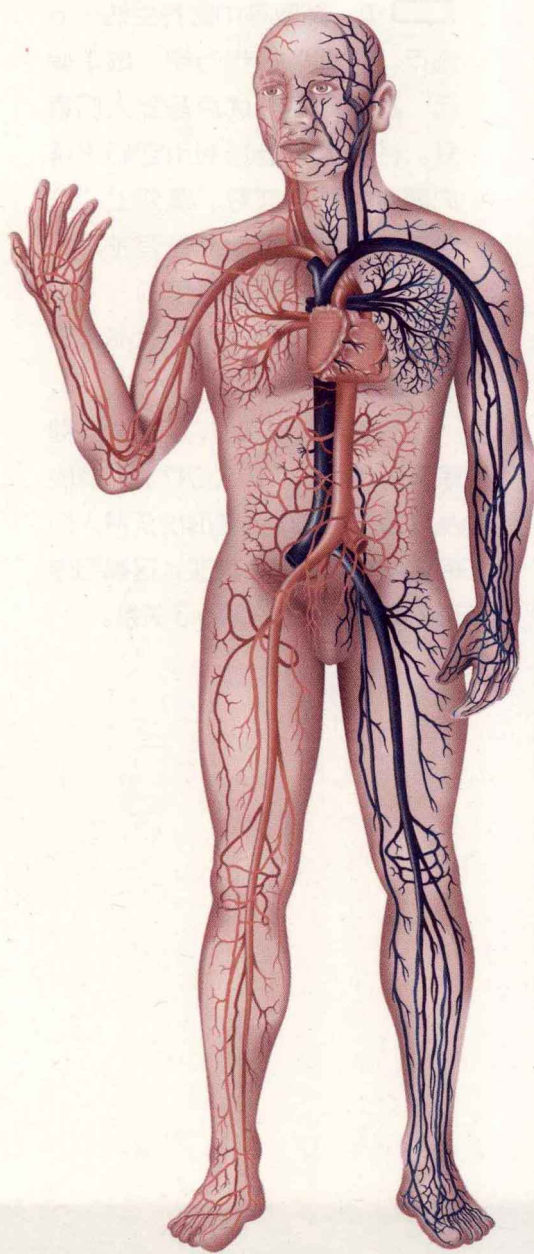
当前，按摩、刮痧、拔罐、艾灸、贴敷等中医养生法十分流行，它们以操作方便、成本偏低、疗效颇佳等优点备受人们喜爱。许多人都选择利用它们来维护健康、祛病延寿。事实上，这些方法虽然在操作上各有差异，却都同样依托于中医里的一个重要概念——穴位，本质上都属于穴位疗法。

究竟什么是穴位，它与人体健康又有什么联系，穴位疗法何以能从众多养生法中脱颖而出获得人们的认可和青睐呢？其实，这都与传说中的神奇经络脱离不了关系。

1

“奇异的脑梗死”

QIYI DE NAOGENGSI



2009年3月11日，中央电视台科教频道的《百科探秘》栏目介绍了一种神奇的疗法，这种疗法在不打针、不吃药的情况下，竟然征服了世界罕见的疾病，令人叹为观止。

2005年，北京市海淀区向东小学的田老师开始出现口干、口腔反复溃疡的情况。最初田老师并未多加重视，因为对于一个每天讲数节课的教师来说，这似乎只是普通的咽喉炎症状。然而病情的发展却出乎田老师的意料。2005年12月16日半夜，田老师起床上厕所时，突然发现自己嘴角不停地流口水，并且左半边肢体不听使唤。家人立即将其送入医院，大夫初步诊断为脑梗死。然而脑梗死的常规治疗并未让田老师的病情有所好转，她开始出现高烧、昏睡、偏瘫的症状，且偏瘫的左侧肢体疼痛异常，同时视力明显下降。医院对田老师的病十分重视，经过几个科的大夫会诊，并进行了进一步的相关检查后，最终确认田老师患上的并不是普通的脑梗死，而是一种在世界范围内都极为罕见的疾病——脑白塞。

脑白塞属全身性免疫系统疾病，目前尚无有效的治疗方法，属公认的疑难病，西医治疗就是用激素和抗肿瘤药物。于是，田老师开始了每天吃12片激素和环磷酰胺的生

活。然而，这些治疗方法不仅让田老师非常痛苦，而且产生了严重的副作用。她成了满月脸、水牛背，并且开始脱发、浑身没劲、恶心。田老师想，自己绝对不能这样痛苦地活着，既然西医无法治愈，那么不妨向中医求真经。就这样，田老师来到了中国中医科学院西苑医院。但是住院治疗后，却出现了一件令田老师几乎陷入绝望的事情——她对中药过敏。

一日，田老师在医院里无意间看到了一个宣传牌，介绍了一种不用药的绿色疗法。她抱着试试看的心态，找到了西苑医院康复医学科的耿引循主任。耿主任为田老师检查后发现，田老师后背的脊柱两侧全部都是条索状的阳性反应物。从中医的角度来说，这是经络不通的表现，而脊柱两侧正是人体最长的经脉——膀胱经的循经处。一般人的阳性反应物只有小手指粗细，可是田老师的

却有两指宽，这就意味着，田老师的经脉已经堵塞得非常严重了。于是耿主任提出为其调理、疏通经络。

几次施治后，出现了让田老师欣喜万分的情况，她过去整日昏昏欲睡的情况得到了明显的改善，肢体的疼痛、僵直现象大有好转，视力开始逐渐恢复，口腔溃疡也不再出现了。这给了田老师莫大的希望，她决心将经络调理治疗坚持下去。在以后的治疗时间里，田老师的病情一天天好转，折磨她的疾病渐渐离她远去，她甚至开始旅游、炒股，过上了正常人的生活。

疏通经络可以治病，这并不只是发生在田老师身上的奇迹，它已被我国几千年的诊疗实践所证明。穴位疗法正是通过疏通经络达到治病祛痛的效果。那么，穴位与经络是什么关系呢？它又为何能成为疏通经络的机关呢？

