

养生宝典



赠光盘

TUJIE 100GE
YANGSHENGBAOJIANXUE

图解100个 养生保健穴

王颖◎主编



经络是存在于人体内部的网络系统，早在2500年以前的《黄帝内经》就有记载，经络具有“行气血、营阴阳”、“决死生、处百病”等作用。无数事实证明，经络是人体的控制系统，是人体运行气血的通道，对内附属于脏腑，对外联络于肢体，将人体内外联系起来，成为一个有机的整体。穴位是经络上的反射点，人体有300多个穴位，每个穴位都有着不同的作用。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图解100个 养生保健穴

赠光盘

王 颖 主编

辽宁科学技术出版社

本书编委会 王 颖 刘立克 刘美思 张 宏 张 冶
李 斌 林 玉 苏 涵 周 迪 王 南

图书在版编目 (CIP) 数据

图解 100 个养生保健穴 / 王颖主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5381-6552-4

I. ①图… II. ①王… III. ①养生(中医)—穴位按压疗法—图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 141082 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7.5

字 数: 50 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2010 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷 郭敬斌

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 于 浪 王 晶

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-6552-4

定 价: 35.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgs@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6552

目 录

第一部分 穴位按摩须知

一、按摩要掌握以下要诀	3
1. 按摩能预防和治疗很多疾病	3
2. 下列情况要禁止按摩	3
3. 按摩的时间选择	3
4. 按摩的体位及介质	4
5. 按摩的力度选择	4
二、11种最常用的按摩手法	5
1. 按法	5
2. 摩法	6
3. 推法	6
4. 拿法	7
5. 揉法	7
6. 擦法	7
7. 抹法	8
8. 点法	8
9. 拍、捶、击法	9
10. 捏脊法	9
11. 弹拨法	10
三、按摩取穴总法	10
1. 手指比量法	10
2. 骨度分寸取穴法	11



第二部分 100 个养生保健穴

一、养生长寿 6 大穴	15
1. 强肾益精——涌泉穴	15
2. 扶正健胃——足三里穴	16
3. 强腰健膝——命门穴	17
4. 醒脑益智——百会穴	18
5. 长寿大穴——神阙穴	19
6. 保健大穴——合谷穴	20
二、调整内脏功能 6 大穴	21
1. 增强心脏功能——膻中穴	21
2. 强化肺功能——肺俞穴	22
3. 强化肾功能——肾俞穴	23
4. 增强脾胃功能——中脘穴	24
5. 强化肝功能——期门穴	25
6. 益气补虚——气海穴	26
三、突发急救 7 大穴	27
1. 惊厥——商阳穴	27
2. 昏厥——水沟穴	28
3. 昏迷——中冲穴	29
4. 中暑——关冲穴	30
5. 急性咽炎——少商穴	31
6. 急性心绞痛——至阳穴	32



7. 急性腰扭伤——后溪穴	33
---------------------	----

四、改善症状 26 穴

1. 防治感冒——肩井穴	34
2. 预防鼻炎——迎香穴	35
3. 睡前助眠——神门穴	36
4. 嗅觉失灵——鼻通穴	37
5. 视物昏花——睛明穴	38
6. 缓解紧张——劳宫穴	39
7. 头昏脑涨——印堂穴	40
8. 打嗝——攒竹穴	41
9. 老年花眼——养老穴	42
10. 聪耳助听——翳风穴	43
11. 柔软脊柱——夹脊穴	44
12. 提高性欲——关元穴	45
13. 温肾助阳——太溪穴	46
14. 调理脾胃——公孙穴	47
15. 调整内分泌——三阴交穴	48
16. 高热——曲池穴	49
17. 腹胀——阴陵泉穴	50
18. 晕车——内关穴	51
19. 恶心反胃——间使穴	52
20. 口臭——内庭穴	53
21. 痰多——丰隆穴	54



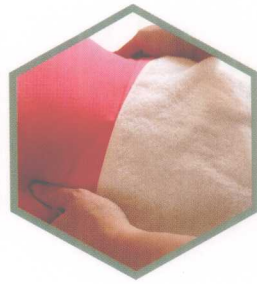
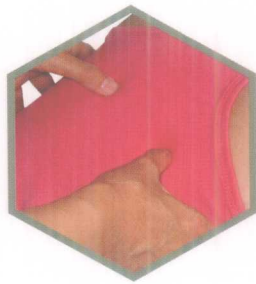
- 22. 心肌缺血——郄门穴 55
- 23. 腿抽筋——承山穴 56
- 24. 腹部胀闷——脾俞穴 57
- 25. 胸部胀闷——天池穴 58
- 26. 肝气郁结（抑郁）——太冲穴 59

五、缓解疼痛 17 穴 60

- 1. 颈部不适——完骨穴 60
- 2. 肩臂酸痛——天宗穴 61
- 3. 颈肩僵硬——肩外俞穴 62
- 4. 肩周炎常用穴——肩髃穴、肩髃穴 63
- 5. 落枕——中渚穴 64
- 6. 项背僵痛——天柱穴 65
- 7. 肩臂痛——尺泽穴 66
- 8. 手指麻木——手三里穴 67
- 9. 手臂麻木——极泉穴 68
- 10. 鼠标手——阳池穴 69
- 11. 腕臂痛——太渊穴 70
- 12. 腰背痛——委中穴 71
- 13. 腰痛——腰阳关穴 72
- 14. 腰膝疼痛——环跳穴 73
- 15. 坐骨神经痛——殷门穴 74
- 16. 膝关节痛——犊鼻穴 75



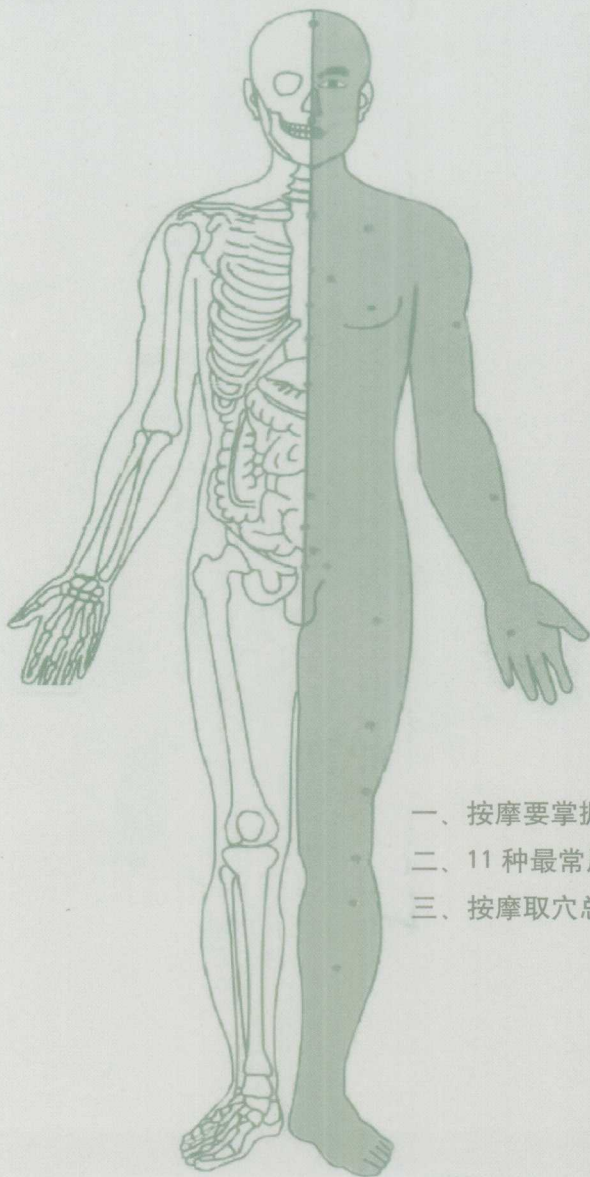
六、防治疾病 30 穴	76
1. 头痛——头维穴、头临泣穴、昆仑穴	76
2. 偏头痛——太阳穴	79
3. 眩晕——阳白穴	80
4. 白内障——角孙穴	81
5. 青光眼——行间穴	82
6. 眼睑下垂——鱼腰穴	83
7. 用脑过度——风池穴	84
8. 咽喉肿痛——孔最穴	85
9. 哮喘——中府穴	86
10. 梅核气——天突穴	87
11. 感冒——大椎穴	88
12. 伤风——风门穴	89
13. 呃逆——天容穴	90
14. 甲状腺功能亢进——膏肓穴	91
15. 甲状腺肿大——扶突穴	92
16. 牙痛——三间穴	93
17. 腮腺炎——列缺穴	94
18. 心绞痛——缺盆穴	95
19. 黄疸——肝俞穴	96
20. 胃痛——神道穴、梁丘穴	97
21. 胸胁痛——章门穴	98
22. 腹泻——天枢穴	99



- | | |
|--------------------------|------------|
| 23. 痔疮——长强穴 | 100 |
| 24. 遗精——志室穴 | 101 |
| 25. 疝气——三角灸 | 102 |
| 26. 胆囊炎——胆囊穴 | 103 |
| 27. 更年期综合征——心俞穴 | 104 |
| 七、美容瘦身 8 大穴 | 105 |
| 1. 美丽容颜——四白穴 | 105 |
| 2. 消除双下巴——人迎穴 | 106 |
| 3. 鱼尾纹——瞳子髎穴 | 107 |
| 4. 眼角下垂——丝竹空穴 | 108 |
| 5. 丰胸美乳——乳根穴 | 109 |
| 6. 瘦脸——颊车穴 | 110 |
| 7. 紧臀——承扶穴 | 111 |
| 8. 酒渣鼻——素髎穴 | 112 |

第一部分

穴位按摩须知



- 一、按摩要掌握以下要诀
- 二、11种最常用的按摩手法
- 三、按摩取穴总法

一、按摩要掌握以下要诀

按摩是一种简单、方便、有效、价廉、无创伤的自然疗法。不用吃药打针、不借助其他医疗器械，仅凭一双健康的手，运用各种手法技巧直接作用于人体经络穴位，通过经络，由外达内来强身健体治疗疾病的整体疗法。简而言之，就是以手治病防病，是一种崇尚自然的现代人提高生活质量的绿色疗法。

按摩易学易行，无须别人帮助，不受时间、地点等条件限制，安全有效，无任何副作用，男女老少皆宜，有病治病，无病强身。同时在生活中应用，还可加深彼此的亲情，体现了人性的关怀。另外，按摩手法简单，大多数来源于日常生活中的基本动作，容易理解，稍加学习，即可掌握应用。

1 按摩能预防和治疗很多疾病

按摩疗法的适应证非常广泛，内、外、妇、儿、骨伤各科疾患均能有效，如内科的感冒、发热、咳嗽、头痛、失眠、腹泻、便秘、高血压等多种常见病，以及某些疑难病症；外科的术后组织增生、粘连、尿潴留等；妇科的痛经、月经不调等；儿科的消化不良、惊风等；骨伤科的骨质增生、软组织损伤、慢性劳损等。但在具体运用时应全面掌握，具体分析，辨证施术。

2 下列情况要禁止按摩

按摩疗法虽然适应范围很广，但任何方法都不是万能的，一般认为下列情况不适合推拿按摩：各种传染病；精神病患者；各种溃疡性皮肤病；严重的心、脑、肺等疾病患者；有出血倾向和血液病患者；急腹症；各种恶性肿瘤的局部；骨性关节炎、骨髓炎、骨肿瘤、严重的骨质疏松、骨折、骨裂患者；月经期、妊娠期妇女的腹部、腰部及合谷、至阴等敏感穴位；严重的烫伤、烧伤患者；过度疲劳、饥饿及酗酒者等。

3 按摩的时间选择

一般来讲，患病后应尽量争取在疾病的早期积极开展治疗，按摩也不例外，此时病变程度轻，痛苦小，利于接受按摩治疗，加速治愈。因此，对于疾病的

推拿防治，初起时宜，病重时不宜，恢复期多用。但对于某些急性的扭挫伤，伴有局部毛细血管破裂、渗出、肿胀，此时应休息冷敷至少 24 小时以后再行按摩推拿为妥。另外，对于按摩选择的时间可灵活掌握，一般的原则是空腹或刚进食或过于疲劳时不宜进行，家庭中以清晨及睡前为宜，饭后 1 小时为佳。一般情况下，局部手法按摩 15 分钟左右，内科、妇科疾病则为 30 分钟左右，小儿按摩以皮肤发红为度，急性病每天治疗 1~2 次，慢性病可隔天治疗，自我保健可每天 1 次，10~15 次为一个疗程，间隔 5~7 天后再做下一个疗程。

4 按摩的体位及介质

体位的选择要遵循以下三个原则：一是根据病情的需要，充分暴露操作部位；二是要使患者感觉舒适、肌肉放松、不易疲劳；三是有利于术者进行手法操作，提高疗效。一般可选择卧位、坐位。对年龄大、身体差的患者，多选择卧位或有靠背的坐位；对于较小的孩子，可抱于家长怀中；自我保健按摩时，要避免强迫性体位，以免造成肌肉的疲劳甚至损伤。

为保护皮肤及增强疗效，有时可选择推拿介质。就是在按摩时，操作者在手上蘸些油类、水、膏状或粉状物涂抹在施术部位，以减少对皮肤的摩擦，同时借助药物的渗透作用，以加强按摩疗效。常用的介质有：葱姜汁、酒精、冷水、药酒、红花油、凡士林、麻油、冬青膏、滑石粉、爽身粉等。

5 按摩的力度选择

手法按摩是以力的形式作用于体表，有人认为推拿时力气越大越好，这是不对的。必须强调手法和技巧的完美结合，由浅入深，以知为度。治疗开始时，先用轻柔的手法，以试探受术者的耐受程度，同时也避免突然猛力扰乱正常气血运行，以后逐渐加大力量以达到按摩所需的力度，在治疗结束时再由强到弱，使病人有个适应过程。整个过程，由浅入深，循序渐进，富有节奏，均匀适中。具体来讲，年龄越小、年老体弱、形体消瘦、女同志、温热季节，手法的刺激量和力度要小，反之手法宜重；病位浅、病情重、急性损伤者手法宜轻，反之手法宜重。

总之，按摩穴位时要有“得气”感，即酸麻重胀的感觉。治疗内、妇、儿科的疾病，手法以柔和为主，治疗的时间可长些，使作用深达病处。

二、11种最常用的按摩手法

1 按 法

操作要领

用手指或手掌或肘尖着力在体表一定穴位或部位上，逐渐用力，按而留之。按法又可分为以下几种：



①指按法。拇指伸直，用指面着力按压，其余四指起支撑协同作用，逐渐用力按压，如单手指力不足，可用双手拇指重叠用力下压。指按法接触面小，刺激的力量可轻可重，多用于穴位的按摩，按压的力量以有酸胀的感觉为宜。②掌按法。用掌根或全掌按压于体表一定部位，单手掌力不够时，可双手叠按。掌按法接触面较大，可用于多个穴位同时按摩，刺激缓和。③肘按法。屈曲肘关节，用肘尖部进行按压，刺激较大，力量深透，多用于软组织丰富的深在部位或穴位，如腰臀部、大腿部。

注意事项

按法操作时用力方向要垂直，用力要由轻渐重，稳而持续，按时着力部位要紧贴体表，不可移动。

2 摩 法

操作要领

用手掌面或手指面附着在体表一定部位，以腕关节连同前臂做环形而有节奏的抚摩动作，不带动皮下组织。摩法是推拿手法中最轻柔的一种方法。



摩 法

注意事项

摩法操作时用力均匀，轻缓，不可按压，腕关节放松，以前臂发力带动腕部，在体表做圆周状的旋转移动。常用于治疗的开始和治疗将要结束的时候。

3 推 法

操作要领

用指、掌、拳、肘着力于人体的治疗部位做单方向的直线移动的手法。可分为拇指推



拇指推法



掌推法

法、掌推法、拳推法、肘推法。①拇指推法：用拇指罗纹面着力，其余四指分开助力，拇指做内收运动，使指面在治疗部位上做直线推进。如双手拇指罗纹面自中间向两旁分向推动称为分推法。②掌推法：用手掌面着力，重点在掌根部位，运用前臂力量向一定方向推进。如需增大压力时，可用另一手掌重叠于掌背推进。③拳推法：手握拳，以拳心面着力，向一定方向推进。④肘推法：屈肘关节，以肘尖突起处着力于一定部位，向一定方向推进。

注意事项

推法操作时要紧贴体表，压力均匀适中，速度宜缓，用力平稳，应顺着肌肉的纵行线直线单方向移动，不可歪斜，不可来回推动，有时为保护皮肤，可在体表涂少许介质。

4 拿 法

操作要领

拇指与其余四指罗纹面相对用力，内收提起，并做轻重交替而连续的一紧一松的揉捏动作的方法。可分为二指拿法、三指拿法、四指拿法和五指拿法。

注意事项

拿法操作时着力面为罗纹面，不可用指端或指甲，以免内伤破皮。同时腕关节要放松，动作连贯而有节奏，用力由轻到重，再由重到轻，不可使用暴力。



拿 法

5 揉 法

操作要领

用手掌的大鱼际、掌根部分或手指罗纹面着力，腕关节放松，做轻柔缓和的环旋运动，同时带动该处的皮下组织共同运动的一种方法。分别称为指揉法（根据手指的不同又分为拇指揉法、中指揉法、双指揉法、三指揉法）、掌根揉法、鱼际揉法。

注意事项

揉法操作时着力部位要吸定，手不能滑来滑去在体表摩擦，腕关节放松，动作灵活而柔和。



掌根揉法

6 擦 法

操作要领

用手掌或大小鱼际



大鱼际擦法



侧擦法

紧贴皮肤，腕关节伸直，稍用力下压以肩关节为支点，上臂主动摆动，带动前臂和手掌在体表做上下或左右方向直线往返摩擦运动，使治疗部位产生一定的热量，局部有温热感。分别有掌擦法、大鱼际擦法、侧擦法。

注意事项

操作时着力部位要紧贴皮肤，直线往返，不可歪斜。往返距离要拉长，动作连贯，压力适中，使热量深透产生效果。同时操作时呼吸自然，不能屏气。一般均需擦抹一些介质来提高手法效应，作为最后一个步骤完成。

7 抹 法

操作要领

用拇指罗纹面或大鱼际紧贴体表，略用力，根据不同部位做上下、左右弧形、曲线往返移动或单方向移动的手法。可单手操作，也可双手操作，当用屈食指操作时就如眼保健操的第四节“轮刮眼眶”。



抹 法

注意事项

抹法轻柔舒适，动作缓和，不追求局部热感。来回抹动的距离要长，做到轻而不浮，重而不滞。拇指抹时，其余四指轻轻扶住助力。

8 点 法

操作要领

点法是由按法演化而来，接触面小，压力强的按法就称为点法。用指端或屈指骨突部位着力，按而压之，戳而点之。该方法着力点小，用力集中而深透，可起到类似针刺的效果，故又称为“指针法”。



点 法