

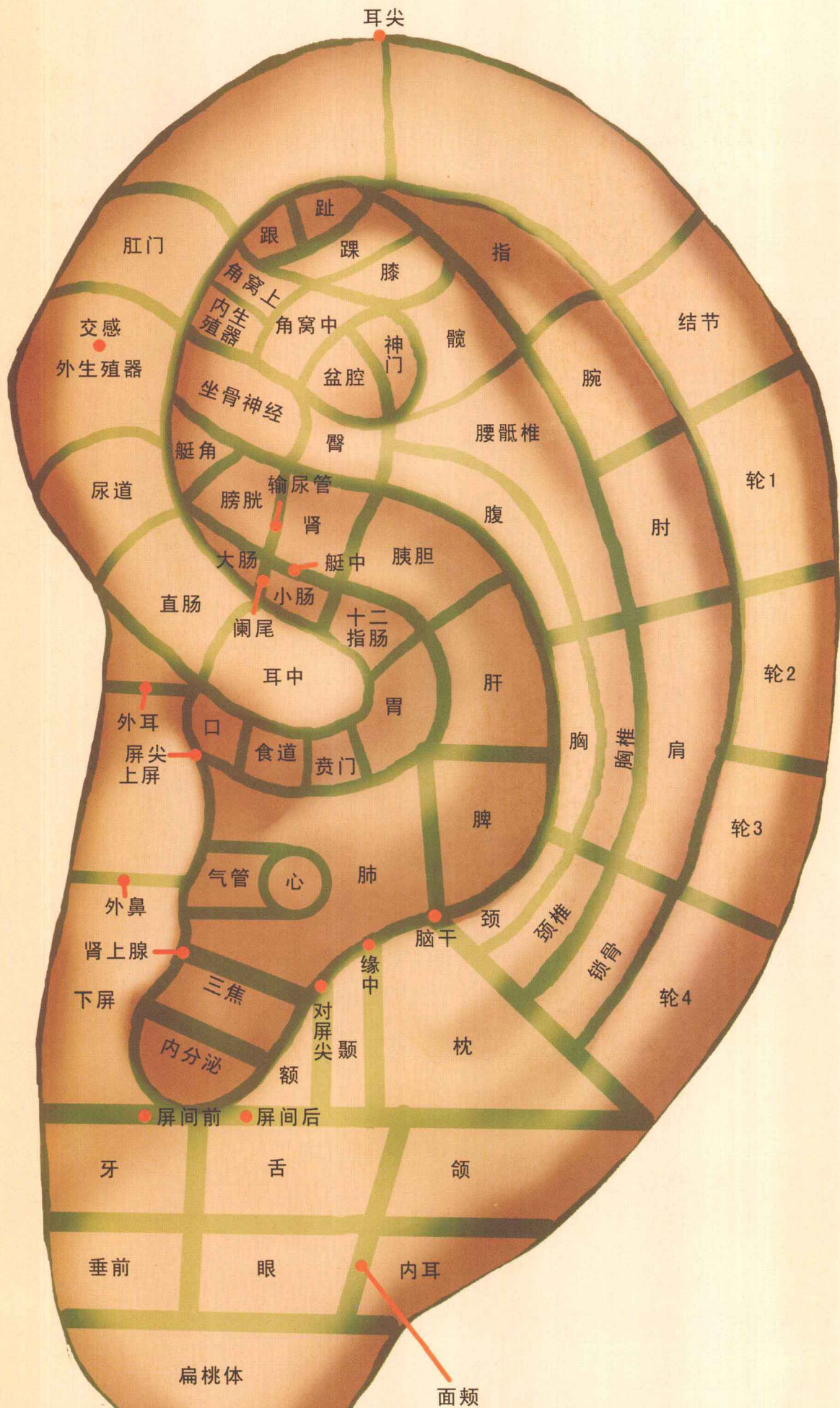
人体经络穴位

按摩全图解 下卷

◎主编：张俊雄（北京中医药大学教授）

军事医学科学出版社

耳部反射区图



目录

第一章 穴位疗法的基本常识/1

一、穴位刺激的效果立竿见影/1

1. 提高免疫力/2
2. 促进新陈代谢/2
3. 促进血液循环/2
4. 调整自律神经平衡/2
5. 良性调节作用/2

二、寻找穴位讲方法/3

1. 酸麻感/5

2. 硬感/5

三、手指测量法/5

1. 一拇指宽（一寸）/5

2. 三指宽（两寸）/5

3. 四指宽（三寸）/5

4. 穴位疗法操作技巧/6

第二章 穴位的刺激方法/7

一、穴位的刺激方法/7

1. 按摩/7
2. 按法/7
3. 摩法/7
4. 推法/8
5. 拿法/8
6. 揉法/8
7. 捏法/8
8. 颤法/8
9. 打法/9

二、温灸/9

三、针刺/9

四、家中常用穴位刺激方法/9

1. 指压法/9

2. 温灸法/9

3. 按摩法/10

五、穴位按压基本规则/10

1. 垂直压/10

2. 揉压/11

3. 往复压/11

六、指压刺激要点/11

第三章 慢性不适症迅速疗法/13

一、颈肩酸痛的穴位疗法/13

1. 症状原因/13
2. 治疗方法/13
3. 有效穴位/14
4. 穴位疗法操作技巧/14

二、腰疼穴位疗法/16

1. 症状原因/17
2. 缓解方法/17
3. 有效穴位/17
4. 穴位疗法操作技巧/17

三、便秘症的穴位疗法/19

1. 症状原因/19

2. 缓解方法/20

3. 有效穴位/20

4. 穴位疗法操作技巧/20

四、“冷美人”的穴位疗法/23

1. 症状原因/24

2. 缓解方法/25

3. 有效穴位/25

4. 穴位疗法操作技巧/25

五、疲劳的穴位疗法/27

1. 症状原因/28

2. 缓解方法/28

3. 主要穴位/29

4. 穴位疗法操作技巧/29

六、眼疲劳的穴位疗法/31

1. 症状原因/31
2. 缓解方法/32
3. 主要穴位/32
4. 穴位疗法操作技巧/32

七、头痛的穴位疗法/33

1. 症状原因/34
2. 缓解方法/34
3. 主要穴位/35
4. 穴位疗法操作技巧/35

八、失眠的穴位疗法/39

1. 症状原因/39
2. 缓解方法/39
3. 主要穴位/39
4. 穴位疗法操作技巧/39

九、低血压的穴位疗法/44

1. 症状原因/44
2. 缓解方法/44
3. 主要穴位/44
4. 穴位疗法操作技巧/44

十、高血压的穴位疗法/47

1. 症状原因/47
2. 缓解方法/47
3. 主要穴位/47
4. 穴位疗法操作技巧/47

十一、胃痛的穴位疗法/51

1. 症状原因/51
2. 缓解方法/52
3. 主要穴位/52

4. 穴位疗法操作技巧/52

十二、心脏病的穴位疗法/54

1. 症状原因/54
2. 缓解方法/54
3. 主要穴位/54
4. 穴位疗法操作技巧/54

十三、颈椎痛的穴位疗法/58

1. 症状原因/58
2. 缓解方法/58
3. 主要穴位/59
4. 穴位疗法操作技巧/59

十四、痔疮的穴位疗法/61

1. 症状原因/61
2. 缓解方法/61
3. 主要穴位/62
4. 穴位疗法操作技巧/62

十五、假性近视的穴位疗法/64

1. 症状原因/64
2. 缓解方法/64
3. 主要穴位/64
4. 穴位疗法操作技巧/64

十六、关节疼痛的穴位疗法/67

1. 症状原因/67
2. 缓解方法/67
3. 肩关节痛主要穴位/67
4. 肘关节痛主要穴位/68
5. 腕关节痛主要穴位/69
6. 膝关节痛主要穴位/70
7. 踝关节痛主要穴位/72

第四章 解决女性特有烦恼的穴位疗法/73

一、身体松懈的穴位疗法/73

1. 症状原因/74
2. 缓解方法/74
3. 主要穴位/74
4. 穴位疗法操作技巧/74

二、肌肤老化的穴位疗法/76

1. 症状原因/76
2. 缓解方法/76

3. 主要穴位/76

4. 穴位疗法操作技巧/76

三、老人斑、皱纹的穴位疗法/79

1. 症状原因/79
2. 缓解方法/80
3. 主要穴位/80
4. 穴位疗法操作技巧/80

四、新陈代谢缓慢的穴位疗法/82



1. 症状原因/82
2. 缓解方法/84
3. 主要穴位/84
4. 穴位疗法操作技巧/84

五、粉刺、痤疮的穴位疗法/85

1. 症状原因/85
2. 缓解方法/86
3. 主要穴位/86
4. 穴位疗法操作技巧/86

六、皮肤干燥的穴位疗法/87

1. 症状原因/87
2. 缓解方法/87
3. 主要穴位/88
4. 穴位疗法操作技巧/88

七、去眼袋的穴位疗法/89

1. 症状原因/89
2. 缓解方法/90
3. 主要穴位/90
4. 穴位疗法操作技巧/90

八、去黑眼圈的穴位疗法/91

1. 症状原因/91
2. 缓解方法/92
3. 主要穴位/92
4. 穴位疗法操作技巧/92

九、多毛症的穴位疗法/94

1. 症状原因/94
2. 缓解方法/94
3. 主要穴位/94
4. 穴位疗法操作技巧/94

十、脱发的穴位疗法/95

1. 症状原因/96
2. 缓解方法/96
3. 主要穴位/96
4. 穴位疗法操作技巧/96

十一、贫血的穴位疗法/99

1. 症状原因/99
2. 缓解方法/99
3. 主要穴位/99
4. 穴位疗法操作技巧/99

十二、手臂外侧肥胖的穴位疗法/100

1. 症状原因/100
2. 缓解方法/100

3. 主要穴位/100
4. 穴位疗法操作技巧/100

十三、肥胖的穴位疗法/102

1. 症状原因/102
2. 缓解方法/103
3. 主要穴位/103
4. 穴位疗法操作技巧/104

十四、排毒养颜/106

1. 症状原因/106
2. 缓解方法/107
3. 主要穴位/107
4. 穴位疗法操作技巧/107

十五、腿部浮肿的穴位疗法/109

1. 症状原因/109
2. 缓解方法/109
3. 主要穴位/109
4. 穴位疗法操作技巧/109

十六、月经前症的穴位疗法/111

1. 症状原因/111
2. 缓解方法/111
3. 主要穴位/113
4. 穴位疗法操作技巧/113

十七、痛经的穴位疗法/114

1. 症状原因/114
2. 缓解方法/114
3. 主要穴位/115
4. 穴位疗法操作技巧/115

十八、妊娠呕吐的穴位疗法/117

1. 症状原因/117
2. 缓解方法/117
3. 主要穴位/117
4. 穴位疗法操作技巧/118

十九、不孕的穴位疗法/118

1. 症状原因/118
2. 缓解方法/119
3. 主要穴位/119
4. 穴位疗法操作技巧/119

二十、更年期综合症的穴位疗法/121

1. 症状原因/121
2. 缓解方法/121
3. 主要穴位/121
4. 穴位疗法操作技巧/121

二十一、腹部赘肉的穴位疗法/123

1. 症状原因/123
2. 缓解方法/123
3. 主要穴位/123
4. 穴位疗法操作技巧/123

二十二、“豆芽女”的穴位疗法/125

1. 症状原因/126
2. 缓解方法/126
3. 主要穴位/126
4. 穴位疗法操作技巧/126

二十三、去除鱼尾纹/127

1. 症状原因/127
2. 缓解方法/127
3. 主要穴位/127
4. 穴位疗法操作技巧/128

二十四、水桶腰的穴位疗法/129

1. 症状原因/129
2. 缓解方法/129
3. 主要穴位/129
4. 穴位疗法操作技巧/130

二十五、臀部下垂的穴位疗法/131

1. 症状原因/131
2. 缓解方法/131
3. 主要穴位/132
4. 穴位疗法操作技巧/132

二十六、消除双下巴/132

1. 症状原因/132
2. 缓解方法/133
3. 主要穴位/133
4. 穴位疗法操作技巧/133

二十七、让你的胸部变丰满/135

1. 症状原因/135
2. 缓解方法/135
3. 主要穴位/135
4. 穴位疗法操作技巧/136

二十八、白发的穴位疗法/137

1. 症状原因/137
2. 缓解方法/138
3. 主要穴位/138
4. 穴位疗法操作技巧/138

第五章 日常不适症状的穴位疗法/139

一、眩晕的穴位疗法/139

1. 症状原因/139
2. 缓解方法/139
3. 主要穴位/139
4. 穴位疗法操作技巧/140

二、口腔内膜炎的穴位疗法/142

1. 症状原因/142
2. 缓解方法/142
3. 主要穴位/143
4. 穴位疗法操作技巧/143

三、头晕、心烦、昏昏欲睡等的穴位疗法/144

1. 症状原因/144
2. 缓解方法/144
3. 主要穴位/144
4. 穴位疗法操作技巧/144

四、食欲不振的穴位疗法/146

1. 症状原因/147
2. 缓解方法/147

3. 主要穴位/147
4. 穴位疗法操作技巧/147

五、二日醉酒的穴位疗法/148

1. 症状原因/148
2. 缓解方法/148
3. 主要穴位/148
4. 穴位疗法操作技巧/148

六、晕车的穴位疗法/150

1. 症状原因/151
2. 缓解方法/151
3. 主要穴位/151
4. 穴位疗法操作技巧/151

七、落枕的穴位疗法/152

1. 症状原因/153
2. 缓解方法/153
3. 主要穴位/153
4. 穴位疗法操作技巧/153

八、牙痛的穴位疗法/155

1. 症状原因/155

2. 缓解方法/156
3. 主要穴位/156
4. 穴位疗法操作技巧/156

九、小腿抽筋的穴位疗法/158

1. 症状原因/158
2. 缓解方法/159
3. 主要穴位/159
4. 穴位疗法操作技巧/159

十、急性腰痛的穴位疗法/160

1. 症状原因/160
2. 缓解方法/161
3. 主要穴位/161
4. 穴位疗法操作技巧/161

十一、耳鸣的穴位疗法/162

1. 症状原因/162
2. 缓解方法/163
3. 主要穴位/163
4. 穴位疗法操作技巧/163

十二、下肢无力的穴位疗法/164

1. 症状原因/164
2. 缓解方法/165
3. 主要穴位/165
4. 穴位疗法操作技巧/165

十三、腹泻的穴位疗法/167

1. 症状原因/168
2. 缓解方法/168
3. 主要穴位/168
4. 穴位疗法操作技巧/168

十四、健忘的穴位疗法/169

1. 症状原因/170
2. 缓解方法/170
3. 主要穴位/170
4. 穴位疗法操作技巧/170

十五、嗜睡、犯困的穴位疗法/171

1. 症状原因/171
2. 缓解方法/172
3. 主要穴位/172
4. 穴位疗法操作技巧/173

十六、腋臭的穴位疗法/174

1. 症状原因/174
2. 缓解方法/176
3. 主要穴位/176
4. 穴位疗法操作技巧/176

十七、口气的穴位疗法/177

1. 症状原因/178
2. 缓解方法/178
3. 主要穴位/178
4. 穴位疗法操作技巧/178

十八、流鼻血的穴位疗法/179

1. 症状原因/179
2. 缓解方法/180
3. 主要穴位/180
4. 穴位疗法操作技巧/180

十九、打嗝不停的穴位疗法/183

1. 症状原因/183
2. 缓解方法/183
3. 主要穴位/183
4. 穴位疗法操作技巧/183

二十、花粉过敏症的穴位疗法/185

1. 症状原因/185
2. 缓解方法/185
3. 主要穴位/185
4. 穴位疗法操作技巧/185

二十一、手腕、脚脖子崴了的穴位疗法/185

1. 症状原因/186
2. 缓解方法/186
3. 主要穴位/186
4. 穴位疗法操作技巧/186

第六章 流感的穴位疗法/187

一、感冒/187

1. 症状原因/187
2. 缓解方法/187
3. 主要穴位/187

4. 穴位疗法操作技巧/187

二、发烧/188

1. 症状原因/188
2. 缓解方法/188



- 3. 主要穴位/189
- 4. 穴位疗法操作技巧/189

三、流涕、鼻塞/190

- 1. 症状原因/190
- 2. 缓解方法/190
- 3. 主要穴位/191
- 4. 穴位疗法操作技巧/191

四、喉咙痛/192

- 1. 症状原因/192

- 2. 缓解方法/192
- 3. 主要穴位/193
- 4. 穴位疗法操作技巧/193

五、咳嗽、多痰/194

- 1. 症状原因/194
- 2. 缓解方法/194
- 3. 主要穴位/194
- 4. 穴位疗法操作技巧/194

第七章 心理问题的穴位疗法/196

一、自律神经失调症/196

- 1. 症状原因/196
- 2. 缓解方法/196
- 3. 主要穴位/196
- 4. 穴位疗法操作技巧/197

二、打开感官，放松你紧张的神经/197

- 1. 症状原因/197
- 2. 缓解方法/198
- 3. 主要穴位/198
- 4. 穴位疗法操作技巧/198

三、别理我，烦着呢/199

- 1. 症状原因/199
- 2. 缓解方法/199
- 3. 主要穴位/199
- 4. 穴位疗法操作技巧/199

四、狂躁让你抓狂/201

- 1. 症状原因/201

- 2. 缓解方法/201
- 3. 主要穴位/201
- 4. 穴位疗法操作技巧/202

五、倦怠在左，你在右/204

- 1. 症状原因/204
- 2. 缓解方法/204
- 3. 主要穴位/204
- 4. 穴位疗法操作技巧/204

六、郁闷是因为你想歪了/207

- 1. 症状原因/207
- 2. 缓解方法/207
- 3. 主要穴位/207
- 4. 穴位疗法操作技巧/208

七、歇斯底里/209

- 1. 症状原因/209
- 2. 缓解方法/209
- 3. 主要穴位/210
- 4. 穴位疗法操作技巧/210

第八章 握在你手中的养生经/212

一、手部反射区/212

二、手上的人体器官/212

三、按摩的方法/213

- 1. 按摩的力道/213
- 2. 按摩的顺序/213

四、手掌心对应的穴位/213

五、手背部位/218

六、手上各穴的位置/218

- 1. 大肠穴/218
- 2. 心穴/218
- 3. 肺穴/219
- 4. 肾穴/219
- 5. 命门穴/219
- 6. 肝穴/219
- 7. 牙病反射区/220
- 8. 齿痛点/220

9. 肩颈反射区/220
10. 少商穴/220
11. 耳、咽反射区/221
12. 手掌区/221
13. 咳喘点/222
14. 心悸点/222
15. 生殖反射区/222
16. 手心穴/222
17. 多汗点/223
18. 胃肠点/223
19. 三焦区/223
20. 胸腔区/223
21. 足腿区/224
22. 太渊穴/224
23. 大陵穴/225
24. 神门穴/225
25. 商阳穴/226
26. 中冲穴/226
27. 关冲穴/226
28. 少泽穴/226
29. 少冲穴/227
30. 二明穴/227
31. 后头点穴/228
32. 会阴点/228
33. 偏头点穴/228
34. 头顶点穴/228
35. 前头点穴/229
36. 二间穴/229
37. 第2二间穴/229
38. 大骨空穴/229
39. 眼点穴/230
40. 三间穴/230
41. 落零五/230
42. 合谷/230
43. 鼻痛点/231
44. 血压反射区/231
45. 老年肩反射区/233
46. 颈项点、颈咽点/233
47. 中渚穴/234
48. 液门穴/234
49. 肝点穴/234
50. 后溪穴/234
51. 胸腹区/235
52. 脊椎反射区/235
53. 下痢点/235

54. 腰腿区/235
55. 养老穴/236
56. 阳谷穴/236
57. 阳池穴/237
58. 阳溪穴/237
59. 虎边穴/238
60. 鼻穴/238
61. 鼻窦穴/238
62. 眼穴/240
63. 耳穴/240
64. 扁桃体反射区/240
65. 肺反射区/240
66. 肝胆反射区/241
67. 胃穴/241
68. 肾反射区/242
69. 输尿管反射区/242
70. 膀胱反射区/243
71. 膝盖穴/243
72. 胸口反射区/243
73. 催眠穴/243
74. 三毛穴/244
75. 肩点穴/244
76. 生殖腺反射区/244
77. 失眠穴/244

七、五指对应的经络/245

八、五指对应的器官/245

1. 大拇指/245
2. 食指/246
3. 中指/246
4. 无名指/247
5. 小指/247

九、察言观色/248

1. 望色/248
2. 察看/250

十、自我测试/251

1. 方法/251
2. 小指痛/251
3. 无名指痛/252
4. 中指疼痛/252
5. 食指疼痛/252
6. 拇指疼痛/252

十一、按摩手掌穴位可调节人体常见病/252

1. 循环系统/252



- 2. 消化系统/253
- 3. 呼吸系统/256
- 4. 内分泌、代谢系统/257
- 5. 神经系统/258

- 6. 运动系统/259
- 7. 生殖系统/261
- 8. 五官/261
- 9. 手部特效穴位19个/263

第九章 健康之旅始于足下/273

一、足部反射区/273

二、足部反射区分布规律/273

三、足部对应的人体位置/279

- 1. 大脑反射区/279
- 2. 额窦反射区/279
- 3. 小脑、脑干反射区/280
- 4. 垂体反射区/280
- 5. 三叉神经反射区/281
- 6. 鼻反射区/281
- 7. 颈项反射区/282
- 8. 眼反射区/282
- 9. 耳反射区/283
- 10. 肩反射区/283
- 11. 斜方肌反射区/283
- 12. 甲状腺反射区/284
- 13. 甲状旁腺反射区/284
- 14. 肺、支气管反射区/285
- 15. 胃反射区/285
- 16. 十二指肠反射区/286
- 17. 胰脏反射区/286
- 18. 肝反射区/287
- 19. 胆囊反射区/287
- 20. 腹腔神经丛/287
- 21. 肾上腺反射区/288
- 22. 肾反射区/288
- 23. 输尿管反射区/288
- 24. 膀胱反射区/289
- 25. 小肠反射区/289
- 26. 盲肠、阑尾反射区/290
- 27. 回盲瓣反射区/290
- 28. 升结肠反射区/290
- 29. 横结肠反射区/291
- 30. 降结肠反射区/291
- 31. 乙状结肠、直肠反射区/292
- 32. 肛门反射区/292
- 33. 心脏反射区/293

- 34. 脾反射区/293
- 35. 膝关节反射区/293
- 36. 生殖腺（性腺）反射区/294
- 37. 下腹部反射区/294
- 38. 髋关节（外髋）、股关节（内髋）反射区/295
- 39. 腹部淋巴结反射区/295
- 40. 盆腔淋巴结反射区/295
- 41. 胸部淋巴结反射区/296
- 42. 平衡器官（内耳迷路）反射区/296
- 43. 胸（乳房）反射区/297
- 44. 膈、横膈膜反射区/297
- 45. 扁桃体反射区/297
- 46. 下颌反射区/298
- 47. 上颌反射区/298
- 48. 喉、支气管反射区/298
- 49. 腹股沟反射区/299
- 50. 前列腺、子宫反射区/299
- 51. 尿道、阴道、阴茎反射区/300
- 52. 直肠、肛门反射区/300
- 53. 颈椎反射区/301
- 54. 胸椎反射区/301
- 55. 腰椎反射区/302
- 56. 骶骨反射区/302
- 57. 内尾骨反射区/303
- 58. 外尾骨反射区/303
- 59. 肩胛骨反射区/303
- 60. 肘关节反射区/304
- 61. 肋骨（内肋骨、外肋骨）反射区/304
- 62. 坐骨神经反射区/304
- 63. 臀部反射区/305
- 64. 股部反射区/305
- 65. 上臂反射区/305
- 66. 闪腰点/306
- 67. 血压点/306
- 68. 食道、气管反射区/307
- 69. 腋窝反射区/307
- 70. 头、颈淋巴结反射区/308

71. 舌、口腔反射区/308
72. 失眠点/308
73. 牙齿反射区/309
74. 声带反射区/309
75. 子宫颈反射区/309

四、足部的按摩手法/311

1. 单食指叩拳法/311
2. 拇指指腹按压法/311
3. 单食指刮压法/311
4. 拇指尖端施压法/311
5. 双指钳法/311
6. 双拇指指腹推压法/311
7. 双指拳法/311
8. 食指刮压法/312
9. 足部按摩一般操作程序/312

五、选取反射区的原则/314

六、推荐19个特效穴位/316

1. 地机/316

2. 三阴交/316
3. 太溪/317
4. 阳陵泉/317
5. 丰隆/318
6. 光明/318
7. 悬钟/318
8. 昆仑/319
9. 丘墟/319
10. 涌泉/319
11. 陷谷/320
12. 太冲/320
13. 太白/320
14. 膝眼/321
15. 阴陵泉/321
16. 足三里/321
17. 上巨虚/324
18. 委中/324
19. 承山/324

第十章 奇妙的小“胎儿”/325

一、耳朵各部位的组成/325

二、耳穴在耳廓上的分布规律/326

三、耳穴分布规律/326

四、常用耳穴的定位及主治/326

五、调整全身多个系统功能的16个特殊穴位/330

1. 神门/330
2. 交感（下脚端）/330
3. 肾上腺（下屏尖）/330
4. 脑点（缘中）/331
5. 皮质下（脑）/331
6. 内分泌（屏间）/331
7. 升压点/332
8. 降压沟/332
9. 上耳根/332
10. 上耳背/333
11. 中耳背/333
12. 下耳背/333
13. 耳迷根/334
14. 下耳根/334
15. 耳尖/334
16. 轮1-6/335

六、耳穴的功能归纳/335

七、耳穴按摩/335

1. 耳穴疗法的适应症/336
2. 耳穴按摩疗效显著/336

八、耳穴按摩养护全身器官/336

九、分区按摩法/337

十、对症按摩耳穴/337

1. 出汗、乏力/337
2. 脸色苍白、眼干/338
3. 手脚凉、易感冒/338
4. 便秘、手心热/338
5. 易发火、脾气躁/338
6. 腹胀、咳痰/339
7. 白发增多/339
8. 止晕/339
9. 止咳、止喘/339
10. 高血压/340
11. 通便/340
12. 发烧/340
13. 内分泌失调/341
14. 慢性阑尾炎/341

- 
15. 失眠/341
 16. 鼻炎/341
 17. 咽痛/341
 18. 耳鸣/343
 19. 打嗝/343
 20. 晕车/343
 21. 近视/343
 22. 乳腺增生/344
 23. 月经不调/344
 24. 痢疾/345
 25. 腹痛/345
 26. 闪腰/345
 27. 颈椎/345
 28. 头痛/346
 29. 流鼻血/346
 30. 三叉神经痛/346
 31. 牙痛/347
 32. 落枕/347

33. 痛经/348
34. 甲亢/348
35. 呕吐/348
36. 中耳炎/348
37. 肩周炎/349
38. 慢性腰痛/349
39. 神经衰弱/349

十一、在耳穴上寻找美容的密码/349

1. 刺激耳穴来瘦身/349
2. 祛斑/351
3. 痤疮、粉刺/353
4. 面色萎黄、晦暗/354
5. 扁平疣/355
6. 眼袋、黑眼圈/356
7. 鱼尾纹/357
8. 乳房下垂/358
9. 腹部赘肉/360

第十一章 儿童常用穴位按摩技巧/361

一、头面颈项部常用穴位按摩技巧/361

1. 天门（攒竹） / 361
2. 坎宫（眉弓） / 361
3. 天心（额中） / 362
4. 天庭（神庭） / 362
5. 印堂（眉心） / 362
6. 山根（山风） / 363
7. 准头（鼻准） / 363
8. 延年（年寿） / 363
9. 人中 / 363
10. 承浆 / 364
11. 睛明 / 364
12. 承泣 / 365
13. 攒竹 / 365
14. 四白 / 365
15. 球后 / 365
16. 鱼腰 / 366
17. 迎香 / 366
18. 丝竹空 / 367
19. 瞳子髻 / 367
20. 阳白 / 367
21. 颊车（牙关） / 368
22. 太阳 / 368

23. 耳门 / 368
24. 听宫 / 368
25. 听会 / 369
26. 囟门（囟会） / 369
27. 百会 / 370
28. 风府 / 370
29. 四神聪 / 370
30. 风池 / 371
31. 翳风 / 371
32. 桥弓 / 371
33. 天柱（颈骨） / 371
34. 耳后高骨 / 372

二、胸腹部常用穴位按摩技巧/372

1. 膻中 / 372
2. 天突 / 372
3. 乳旁 / 373
4. 乳根 / 374
5. 中腕 / 374
6. 肋肋 / 374
7. 脐（神阙） / 374
8. 气海 / 375
9. 天枢 / 376

10. 肚角 / 376
11. 丹田 (关元) / 376
12. 腹 / 376

三、腰背骶部常用穴位按摩技巧/377

1. 肩井 / 377
2. 大椎 / 378
3. 风门 / 378
4. 天宗 / 378
5. 肺俞 / 378
6. 胆俞 / 379
7. 脾俞 / 380
8. 肝俞 / 380
9. 肾俞 / 380
10. 胃俞 / 380
11. 心俞 / 381
12. 大肠俞 / 381
13. 八髎 / 381
14. 命门 / 382
15. 腰阳关 / 382
16. 龟尾 (长强) / 383
17. 七节骨 / 383
18. 脊柱 / 383

四、上肢常用穴位按摩技巧/384

1. 肺经 / 384
2. 脾经 / 384
3. 心经 / 384
4. 肝经 / 385
5. 大肠经 / 385
6. 肾经 / 385
7. 胃经 / 386
8. 小肠经 / 386
9. 三焦 / 386
10. 六腑 / 386
11. 五经 / 387
12. 大横纹 / 388
13. 小横纹 / 388
14. 掌小横纹 / 388
15. 内劳宫 / 388
16. 小天心 / 389
17. 外劳宫 / 389
18. 外八卦 / 389
19. 内八卦 / 389

20. 总筋 / 390
21. 板门 / 390
22. 端正 / 390
23. 老龙 / 390
24. 少商 / 391
25. 商阳 / 392
26. 中冲 / 392
27. 关冲 / 392
28. 少泽 / 392
29. 二马 / 393
30. 五指节 / 393
31. 二扇门 / 393
32. 十宣 (十王) / 393
33. 威灵 / 394
34. 精宁 / 394
35. 合谷 / 394
36. 一窝风 / 394
37. 外关 / 395
38. 膊阳池 / 395
39. 内关 / 396
40. 三关 / 396
41. 洪池 / 396
42. 天河水 / 396
43. 曲池 / 397

五、下肢常用穴位按摩技巧397

1. 委中 / 397
2. 箕门 / 397
3. 百虫 / 398
4. 膝眼 (鬼眼) / 398
5. 阴陵泉 / 398
6. 阳陵泉 / 399
7. 前承山 / 399
8. 后承山 / 400
9. 三阴交 / 400
10. 丰隆 / 400
11. 上巨虚 / 401
12. 足三里 / 401
13. 涌泉 / 401
14. 仆参 / 401
15. 昆仑 / 402
16. 解溪 / 402



3. 主要穴位

大椎、曲池、外关、合谷、风池。

4. 穴位疗法操作技巧

(1) 大椎。

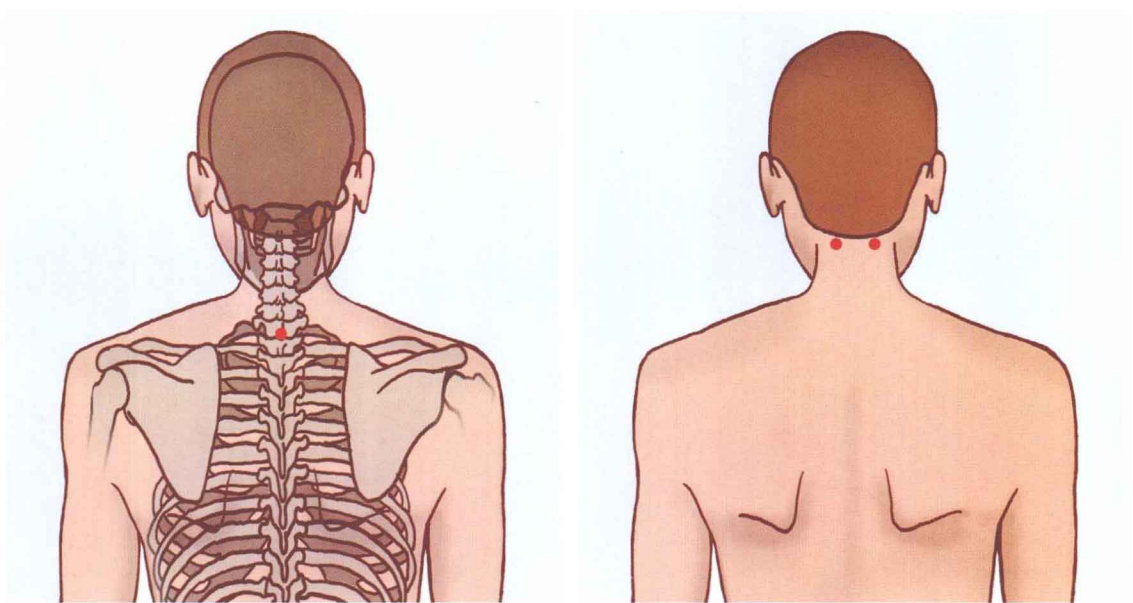
穴位查找技巧：首先找到颈部前倾时，颈后最为突出的椎骨，就是第七颈椎，如突出的为两块时，上面的为第七颈椎。大椎位于第七颈椎下方。

穴位按摩方法：将中指放于穴位处缓慢垂直按压3~5秒，重复3~7次。若采用温灸请从内衣外加热。

(2) 风池。

穴位查找技巧：位于颈部耳后发际下凹窝内。

穴位按摩方法：双手中指或拇指揉按加点按风池穴半分钟，然后顺推头夹肌3~5次，提拔头夹肌中段3~5次。



大椎

风池

TIPS

从指甲判断身体的健康状况

指甲在不停地向上生长，并且能将不久以前身体出现的病症记载在上面。

要弄清楚这个问题，首先必须了解指甲的生长速度，正常情况下，从指甲的前端到手指的尖端，大约需要70天的生长时间。

如果在这段期间指甲出现凹陷的坑洞，则可以大约地推算出，不久之前，身体曾经发生过重大疾病或遭受过重大精神打击，从而引发营养失调，造成指甲出现凹陷的坑洞。

(3) 曲池。

穴位查找技巧：位于肘横纹外侧端，尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。

穴位按摩方法：用中指指腹对该穴位进行3~5秒的垂直按压，重复3~7次。此外，用灸具加热也可，应每日进行，直至症状改善。

(4) 外关。

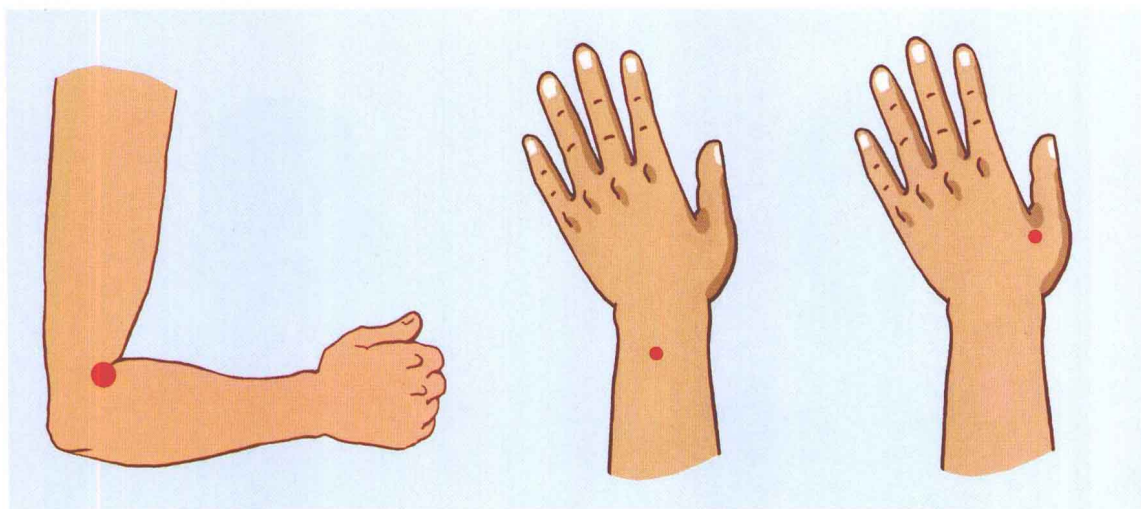
穴位查找技巧：位于手背腕最大横纹的中央向肘部三指宽处。两腕各一。

穴位按摩方法：用大拇指按压1~2分钟，会有酸、胀的感觉，可缓解发烧症状。

(5) 合谷。

穴位查找技巧：用一只手的拇指第一个关节横纹正对另一只手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。两手各一。

穴位按摩方法：用一只手的拇指和食指揉捏，按摩时拇指和食指张开，连续揉捏3分钟。



曲池

外关

合谷

三、流涕、鼻塞

1. 症状原因

感冒之所以会引起流鼻涕，是因为细菌和病毒引起鼻粘膜发炎，充血肿胀，就会出来许多鼻涕。初期为清水样或者粘液性，感冒后期可以出现脓涕。感冒后我们多半会感到鼻塞，就是鼻子不透气。感冒时，鼻粘膜发炎、毛细血管扩张，分泌物就增多，这样就使气体出入受到障碍，鼻子自然就不容易通气了。

2. 缓解方法

穴位刺激法可以缓解鼻塞和流涕的症状。

TIPS/

感冒的防治与保健

经常锻炼身体，有助于加强身体的血液循环，改善身体素质，提高免疫力。

人体在受凉时，呼吸道血管会收缩，血液的供应量以及身体局部的抗体也会随之减少，此时，致病微生物便会乘虚而入，感冒等身体不适也会随之发生。所以，平时应注意保暖。

感冒期间的饮食以清淡为主，忌食油腻、辛辣食品，宜多吃水果和蔬菜。

控制室内温度，多开窗通风，保持室内空气的流通，有助于改善居室环境，降低感冒的发生率。

劳累时人体的免疫功能较弱，抵抗力也较差，所以日常生活中要做到劳逸结合。

常晒被褥。晒被褥不仅可以借太阳光中的紫外线杀死细菌、病毒，而且还能使被褥保持干燥、松软的状态，对感冒有很好的预防作用。

避免精神过于忧虑或紧张。医学专家经过研究后发现，精神紧张或多愁善感者，身体局部的免疫力低下。

勤洗手。感冒病毒会被病人带到其接触过的地方，如电话机、桌椅、门把手及汽车扶手等处，一旦接触到这些携带病毒的物体，健康者就会因沾染病毒而被传染。

经常用热水搓耳。每晚洗脸时，用热毛巾揉搓双耳，并上下轻轻摩擦耳廓40次，这样可以有效预防感冒。

3. 主要穴位

迎香、印堂。

4. 穴位疗法操作技巧

(1) 迎香。

穴位查找技巧：位于鼻子两侧的八字纹上。左右各一。

穴位按摩方法：将食指指尖置于迎香穴，做旋转揉搓。鼻吸口呼。吸气时向外、向上揉搓，呼气时向里、向下揉搓，连做8次，多可64次，大多情况下可以使鼻子通畅。

(2) 印堂。

穴位查找技巧：位于前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。

穴位按摩方法：以中指指腹按在印堂穴上，往上推穴道时稍稍用力，然后缓慢的往下压。如此几次施加刺激，鼻塞就可以消失了。