



汉竹
● 健康爱家系列



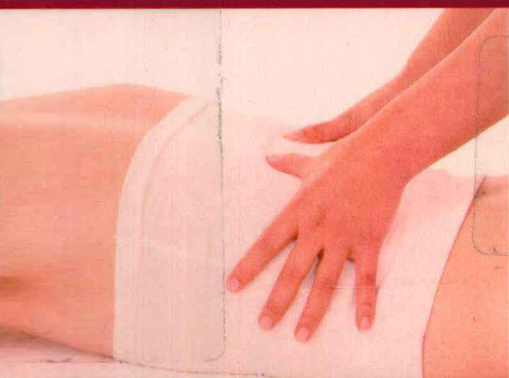
从头到脚，每个穴位都有一套快速定位图解

从内到外，每种疾病都有一套配穴治疗方案



对症按摩 150个特效穴位

中华中医药学会推拿分会委员
北京中医药学会推拿分会副主任委员



附赠 最新国家标准
针灸穴位挂图

汉竹编著

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩 150 个特效穴位/付国兵主编；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 978-7-5019-7941-7

I. ①对… II. ①付… ②汉… III. ①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227750号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑：付佳 龙志丹 张弘 王芙洁 责任终审：滕炎福
责任监印：胡兵 封面设计：辛琳
版式设计：辛琳

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：北京京都六环印刷厂

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 1/24 印张：9

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5019-7941-7 定价：29.80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

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101383S2X101ZBW



汉竹
● 健康爱家系列

从头到脚，每个穴位都有一套快速定位图解

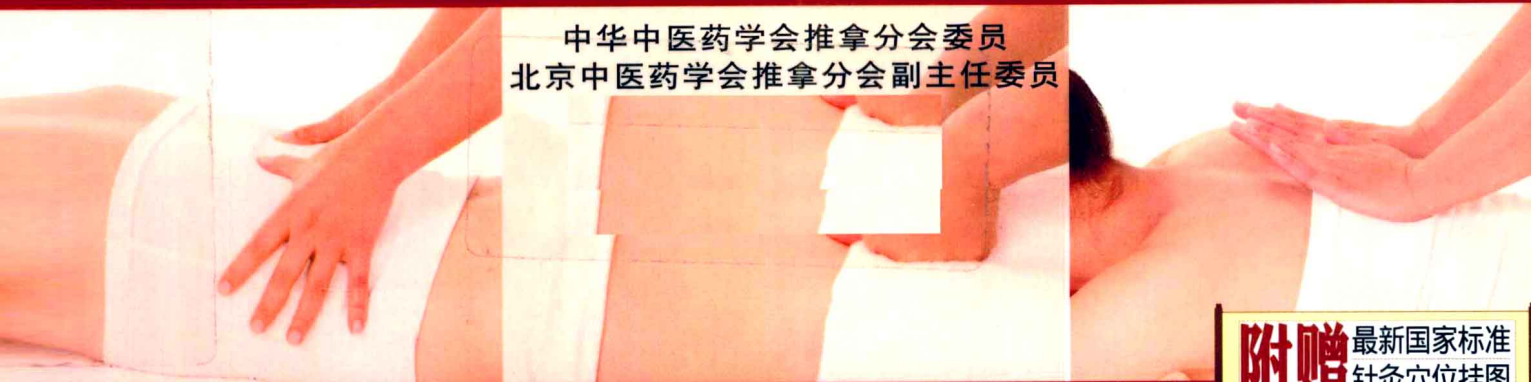


从内到外，每种疾病都有一套配穴治疗方案

对症按摩

150个特效穴位

中华中医药学会推拿分会委员
北京中医药学会推拿分会副主任委员



附赠 最新国家标准
针灸穴位挂图

汉竹编著



四总穴歌

肚腹三里留，
腰背委中求，
头项寻列缺，
面口合谷收。

释义：



胃肠不好，应首先
选足三里穴治疗



腰酸背痛，应取委
中穴为主治



头颈、胸肺部位的病
变，应取列缺穴主治



口及颜面部的病症，
可取合谷穴主治

上架建议：健康生活

ISBN 978-7-5019-7941-7



9 787501 979417 >

定价：29.80元



汉竹
● 健康爱家系列

中国轻工业出版社





特效穴位
150个
对症按摩

前言

穴位保健按摩是我国传统医学领域久开不衰的一朵奇葩，是充满智慧的古人馈赠给我们的珍贵健康遗产。它疗效显著，简单易学，每个人都可以用穴位来治病治病、养生保健。

本书将常用的150个穴位的功效进行精心提炼，分类编排，适合大众养生保健、祛病强身、康复减压的需要，时刻呵护你和家人的健康。

本书介绍的每个穴位，不仅配有准确的骨骼定位图，还附有真人演示图，位置一目了然，让你轻松就能找到穴位，一看就懂，一按就灵。无论是日常养生，还是缓解身体不适及治疗病症，都可以根据书中介绍的穴位和手法，为自己以及家人进行最自然、最方便、最健康的居家保健。

预备篇

13

认识经络与穴位·····	14
不会出错的找穴方法·····	16
四种基本按摩手法·····	18
按摩的注意事项·····	19

应用篇

21

四季养生的10个特效穴位····· 23

1. 百会穴——长命百岁保健穴·····	24	6. 足三里穴——天然营养补品·····	29
2. 太阳穴——脑神经的天然调节器·····	25	7. 听宫穴——耳聋耳鸣就找它·····	30
3. 合谷穴——消炎镇痛的救星·····	26	8. 睛明穴——眼睛明亮的法宝·····	31
4. 神门穴——安神固本之要穴·····	27	9. 膻中穴——宽胸理气除心烦·····	32
5. 涌泉穴——人体生命之源·····	28	10. 气海穴——任脉之补虚要穴·····	33

滋养五脏六腑的14个特效穴位····· 35

11. 心俞穴——养心安神·····	36	13. 肺俞穴——哮喘病的克星·····	38
12. 内关穴——心神卫士·····	37	14. 太渊穴——宣肺益气·····	39

15. 肝俞穴——清肝明目	40
16. 太冲穴——清肝火消怒气	41
17. 胆俞穴——养胆护体	42
18. 日月穴——对付胆疾的能手	43
19. 脾俞穴——不思饮食就按它	44

20. 太白穴——健脾化湿	45
21. 胃俞穴——养胃和胃	46
22. 梁丘穴——驱赶顽固胃痛	47
23. 肾俞穴——护肾强肾	48
24. 京门穴——补肾大穴	49

对付中老年常见病的26个特效穴位..... 51

25. 头维穴——脸部痉挛不用怕	52
26. 巨髎穴——面神经麻痹就按它	53
27. 水突穴——对付慢性咽炎有妙招	54
28. 缺盆穴——咳嗽、喘息不再愁	55
29. 扶突穴——甲状腺肿大就找它	56
30. 口禾髎穴——慢性鼻炎恢复快	57
31. 听会穴——有助改善耳鸣耳聋	58
32. 廉泉穴——中风失语就求它	59
33. 神堂穴——缓解气喘、胸闷	60
34. 风市穴——常按远离中风	61
35. 人迎穴——双向调血压	62
36. 风门穴——常年咳嗽一按就灵	63
37. 外关穴——缓解腰痛和风湿	64

38. 手三里穴——对付手肘关节炎症	65
39. 养老穴——晚年体健靠养老	66
40. 地机穴——改善胰岛素分泌	67
41. 曲池穴——改善上肢瘫痪	68
42. 极泉穴——防治冠心病的常用穴	69
43. 郄门穴——心绞痛应急穴	70
44. 鱼际穴——平哮喘效果佳	71
45. 中渚穴——常按消除胆结石	72
46. 外丘穴——止痛能手	73
47. 悬钟穴——降血压效果好	74
48. 维道穴——消除四肢浮肿	75
49. 解溪穴——缓解脑供血不足	76
50. 陷谷穴——理气止胃痛	77

对付骨骼肌肉疼痛的22个特效穴位..... 79

- | | | | |
|--------------------------|----|----------------------------|-----|
| 51. 肩髃穴——缓解肩臂痛 | 80 | 62. 居髃穴——腰腿疾病多敲打 | 91 |
| 52. 肩井穴——落枕、肩痛就按它 | 81 | 63. 髀关穴——改善下肢麻木 | 92 |
| 53. 肩髃穴——远离肩周痛 | 82 | 64. 环跳穴——腰痛有救了 | 93 |
| 54. 肩贞穴——肩周炎的必用穴 | 83 | 65. 承扶穴——改善腰腿痛 | 94 |
| 55. 天髃穴——颈项强直疼痛多按它 | 84 | 66. 伏兔穴——解除膝冷、腰胯疼 | 95 |
| 56. 通里穴——有效缓解肘臂肿痛 | 85 | 67. 申脉穴——宁神止痛 | 96 |
| 57. 后溪穴——颈椎腰椎病的常用穴 | 86 | 68. 委中穴——即刻缓解腰背痛 | 97 |
| 58. 阳溪穴——赶走头痛、牙痛 | 87 | 69. 阴陵泉穴——下肢萎软的救星 | 98 |
| 59. 中渚穴——颈肩背痛常用穴 | 88 | 70. 犊鼻穴——膝关节炎不用愁 | 99 |
| 60. 魂门穴——缓解胸胁痛 | 89 | 71. 承山穴——腿脚抽筋不再来 | 100 |
| 61. 大肠俞穴——对付风湿腰痛 | 90 | 72. 昆仑穴——脚踝痛、腰背痛的特效穴 | 101 |

驱赶小毛病的28个特效穴位..... 103

- | | | | |
|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 73. 印堂穴——提神醒脑 | 104 | 79. 四神聪穴——偏正头痛它掌管 | 110 |
| 74. 鱼腰穴——改善目胀酸痛 | 105 | 80. 人中穴——人体急救120 | 111 |
| 75. 迎香穴——专治鼻炎 | 106 | 81. 章门穴——平抚腹胀 | 112 |
| 76. 四白穴——对付各种眼疾 | 107 | 82. 水分穴——腹痛泄泻常按它 | 113 |
| 77. 风池穴——疏风散寒治感冒 | 108 | 83. 中脘穴——有效止胃痛、呕吐 | 114 |
| 78. 风府穴——感冒及时擦风府 | 109 | 84. 天枢穴——腹泻、便秘双调节 | 115 |

85. 中极穴——解除尿频尿痛	116
86. 身柱穴——消除咳嗽和气喘	117
87. 长强穴——便秘、痔疮的首选	118
88. 会阳穴——改善痔疮、便血	119
89. 天井穴——淋巴结核不用怕	120
90. 小海穴——贫血、眩晕求小海	121
91. 列缺穴——缓解发热、头痛	122
92. 大陵穴——让腕关节不再麻木	123

93. 少商穴——预防感冒找少商	124
94. 前谷穴——可泻火、治口疮	125
95. 会宗穴——温通经脉治耳鸣	126
96. 三阳络穴——远离耳聋、齿痛	127
97. 阳陵泉穴——口苦口干无影踪	128
98. 眉冲穴——常按眉冲穴，头痛都退却	129
99. 冲阳穴——除腹胀、增食欲	130
100. 厉兑穴——快速止吐	131

呵护女性的14个特效穴位..... 133

101. 阳白穴——淡化抬头纹	134
102. 承泣穴——善治黑眼圈	135
103. 地仓穴——抚平口周皱纹	136
104. 颧髎穴——色斑粉刺一扫光	137
105. 颊车穴——防止面部皱纹	138
106. 鸠尾穴——皮肤干燥不用愁	139
107. 血海穴——滋阴养血	140

108. 交信穴——调经养血止崩漏	141
109. 三阴交穴——妇科病首选穴	142
110. 足临泣穴——呵护女性乳房	143
111. 照海穴——月经不调的救星	144
112. 少府穴——远离外阴瘙痒	145
113. 少泽穴——通乳功臣	146
114. 阳池穴——驱走手脚的寒冷	147

关爱男性的14个特效穴位..... 149

- 115.关元穴——固精养元 150
- 116.神阙穴——睡前按之补亏虚 151
- 117.命门穴——强腰膝、补肾气 152
- 118.气海俞穴——提高性致除腰痛 153
- 119.腰阳关穴——遗精、阳痿不复返 154
- 120.殷门穴——强健腰腿有绝招 155
- 121.阴谷穴——遗尿、遗精选阴谷 156

- 122.复溜穴——缓解手足多汗、四肢乏力 157
- 123.漏谷穴——主治前列腺疾病 158
- 124.足五里穴——通利小便见效快 159
- 125.箕门穴——远离难言之痒 160
- 126.中封穴——保养精血之要穴 161
- 127.太溪穴——补肾气、处百病 162
- 128.商阳穴——强精壮阳 163

改善亚健康的22个特效穴位..... 165

- 129.瞳子髎穴——目赤眼花特效穴 166
- 130.下关穴——牙痛、耳鸣一按就灵 167
- 131.大椎穴——感冒清热找大椎 168
- 132.陶道穴——常按可愉悦身心 169
- 133.神道穴——缓解心绞痛 170
- 134.三焦俞穴——按之增食欲 171
- 135.石关穴——脾胃虚寒按石关 172
- 136.天突穴——缓解声音嘶哑 173
- 137.大横穴——防治营养过剩 174
- 138.曲泽穴——改善长期胸闷、心慌 175
- 139.支沟穴——排除体内毒素 176

- 140.阴郛穴——治盗汗、惊悸特效穴 177
- 141.间使穴——治呃逆之要穴 178
- 142.中冲穴——补益肝肾 179
- 143.少冲穴——保养心脏的要穴 180
- 144.劳宫穴——安神、解疲劳 181
- 145.丰隆穴——除湿化痰 182
- 146.光明穴——除目赤，助视力 183
- 147.公孙穴——摆平胸腹疾患 184
- 148.丘墟穴——提神醒脑 185
- 149.行间穴——改善目赤与头痛 186
- 150.内庭穴——清理口腔炎症 187



常见病症按摩	191
感冒/牙痛	192
咳嗽/发热	193
鼻炎/咽喉肿痛	194
恶心、呕吐/食欲不振	195
失眠/健忘	196
高脂血症/高血压	197
心绞痛/糖尿病	198
胆囊炎/哮喘	199
贫血/白内障	200
十二指肠溃疡/胃痛	201
便秘/腹泻	202
面神经麻痹/三叉神经痛	203
颈椎病/肩周炎	204
坐骨神经痛/风湿性关节炎	205
荨麻疹/更年期综合征	206
乳腺增生/月经不调	207
前列腺肥大/阳痿	208
性欲减退/早泄	209
附录：本书穴位笔画索引.....	210



预备篇

14

认识经络与穴位

16

不会出错的找穴方法

18

四种基本按摩手法

19

按摩的注意事项

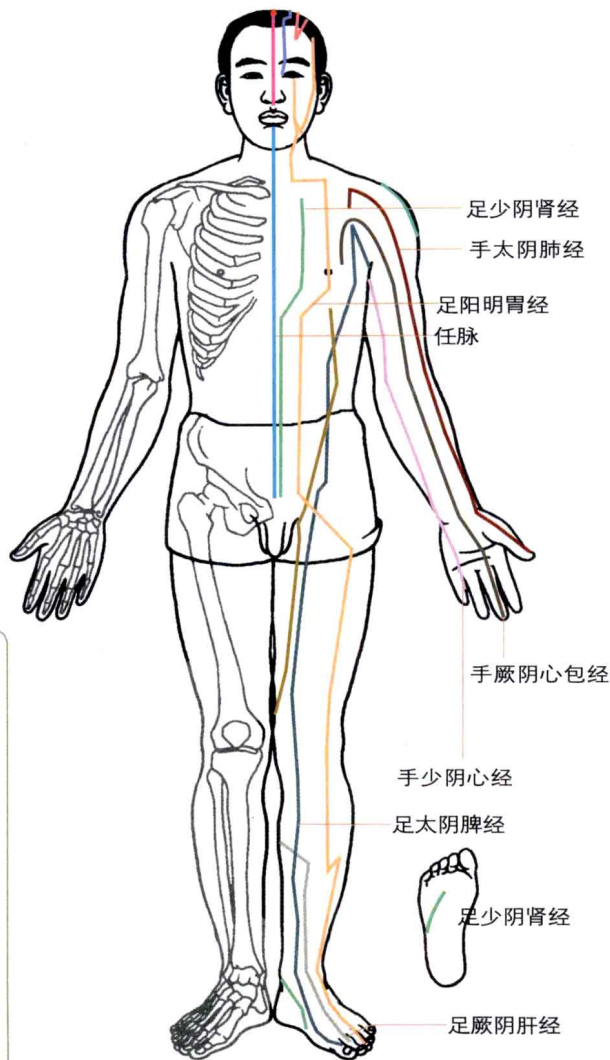
认识经络与穴位

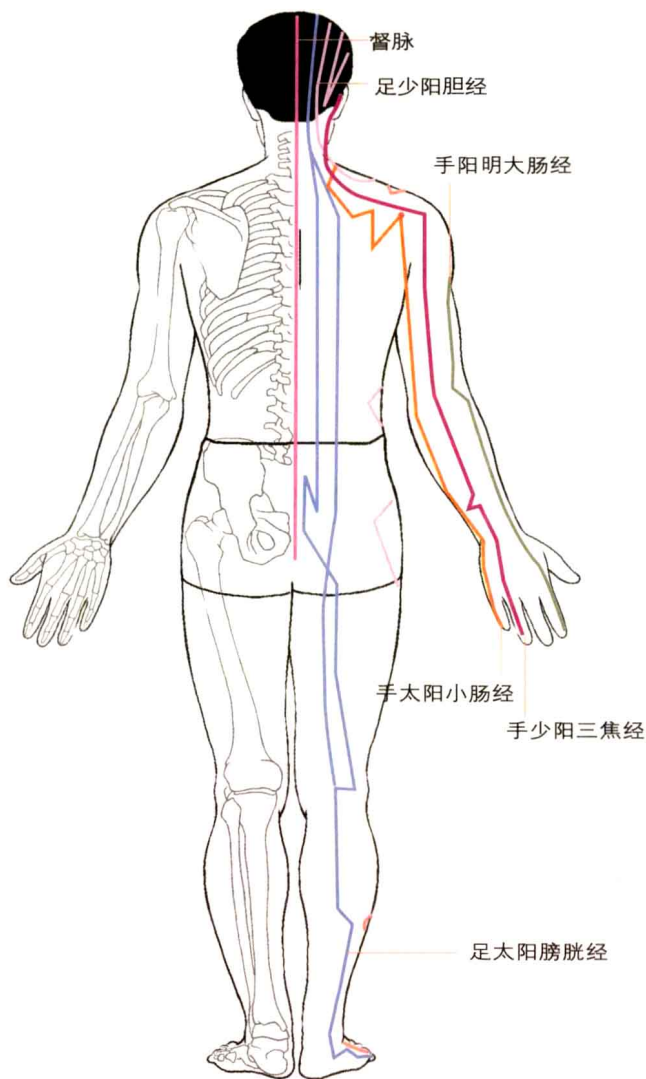
经络是人体气血运行的“交通图”

经络，即人体气血运行的通道。其中，大的、纵行的、主干条的，称之为“经”；小的、横行的、支线条的，则称之为“络”；两者相合统称为“经络”。正是由于经络“内属于脏腑，外络于肢节”，联贯全身的功能，才使人体组成了一个有机的、不可分割的整体。因此，中医历来有“经脉者，所以决生死、处百病、调虚实，不可不通”的说法。

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。

- 任脉
- 督脉
- 足厥阴肝经
- 足太阴脾经
- 足少阴肾经
- 足阳明胃经
- 足少阳胆经
- 足太阳膀胱经
- 手少阴心经
- 手太阴肺经
- 手厥阴心包经
- 手少阳三焦经
- 手阳明大肠经
- 手太阳小肠经





穴位是治疗人体疾病的“关键点”

如果说经络是气血运行传输的通道，是一条条线，那么，穴位就是气血停留汇聚的地方所形成的一个个点。人体的健康与疾病，通常都会通过其相对应的穴位做出一定程度的反应和提示。例如，背部心俞穴、肺俞穴处若发生剧烈疼痛，则往往提示胸腔器官存在心肺或其他相关疾病的可能，这就是与中医的经络穴位有关。

穴位按摩疗法是指通过各种肢体动作，尤其是手指产生的一种力学刺激。对穴位进行按摩时，被刺激的部位因受到神经反射的影响，不仅局部组织的血液循环和新陈代谢会明显加快，还会使皮肤、肌肉的温度增高、营养状况得到改善，从而增强身体的抗病能力。

按摩疗法不仅在防止疾病、维持身体健康方面具有一定的作用，而且在调节情绪、心理和精神状态方面，更具有明显的效果。