

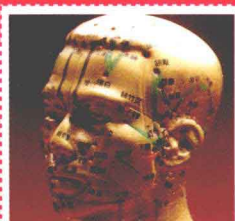
图解

专家
特惠版

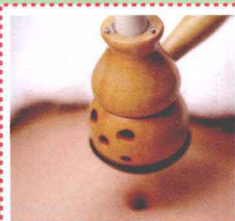
特效穴位 祛病法

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审

Tujie
Texiao Xuawei
Qubingfa



简易取穴法一步到位



全身特效穴位逐一详解



四季养生法安康一世

中国人口出版社

图解 | 特效穴位祛病法

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解特效穴位祛病法 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.11
(家庭·生活·健康)
ISBN 978-7-5101-0573-9

I. ①图… II. ①家… III. ①穴位疗法—图解 IV. ①
R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第200939号



图解特效穴位祛病法

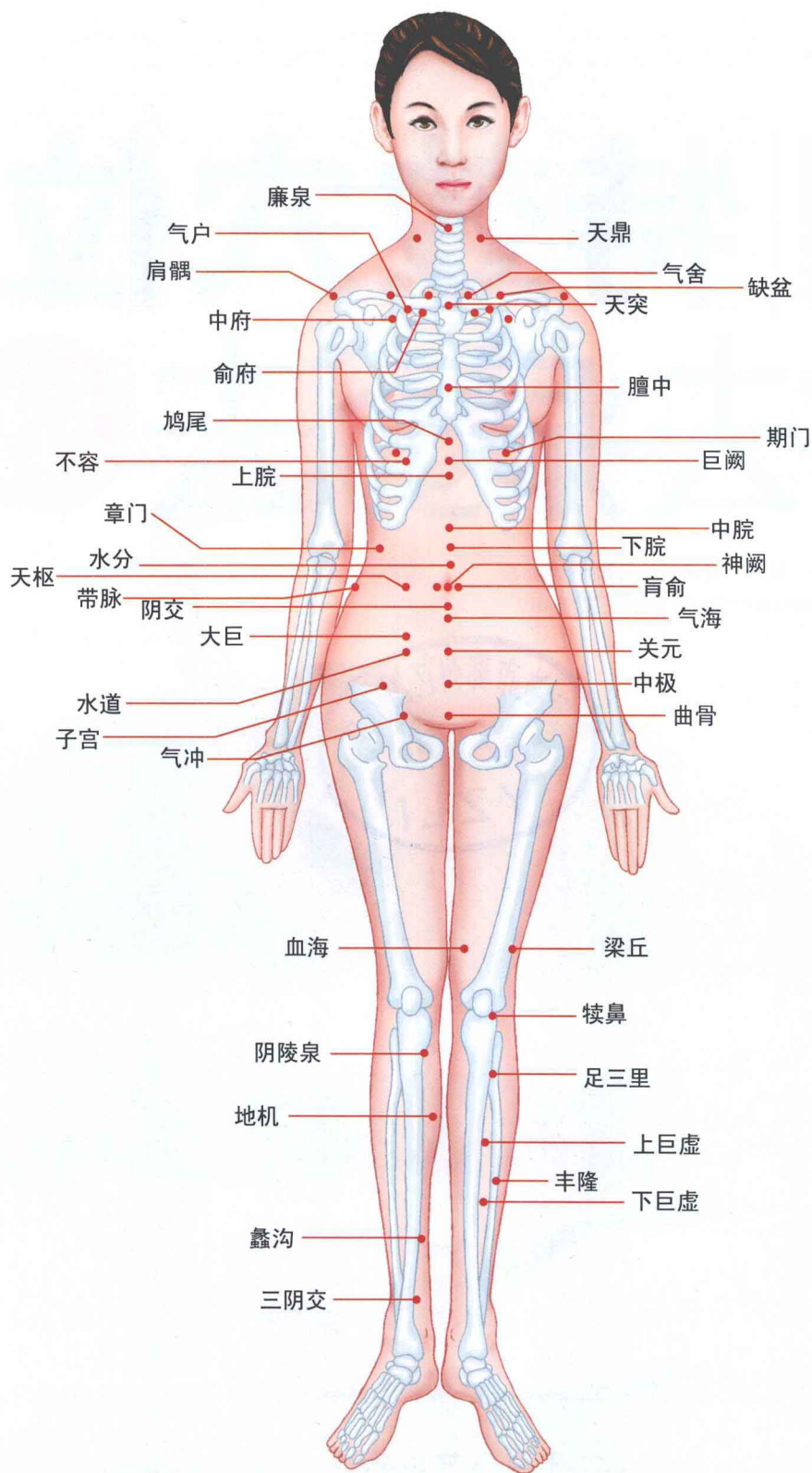
《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

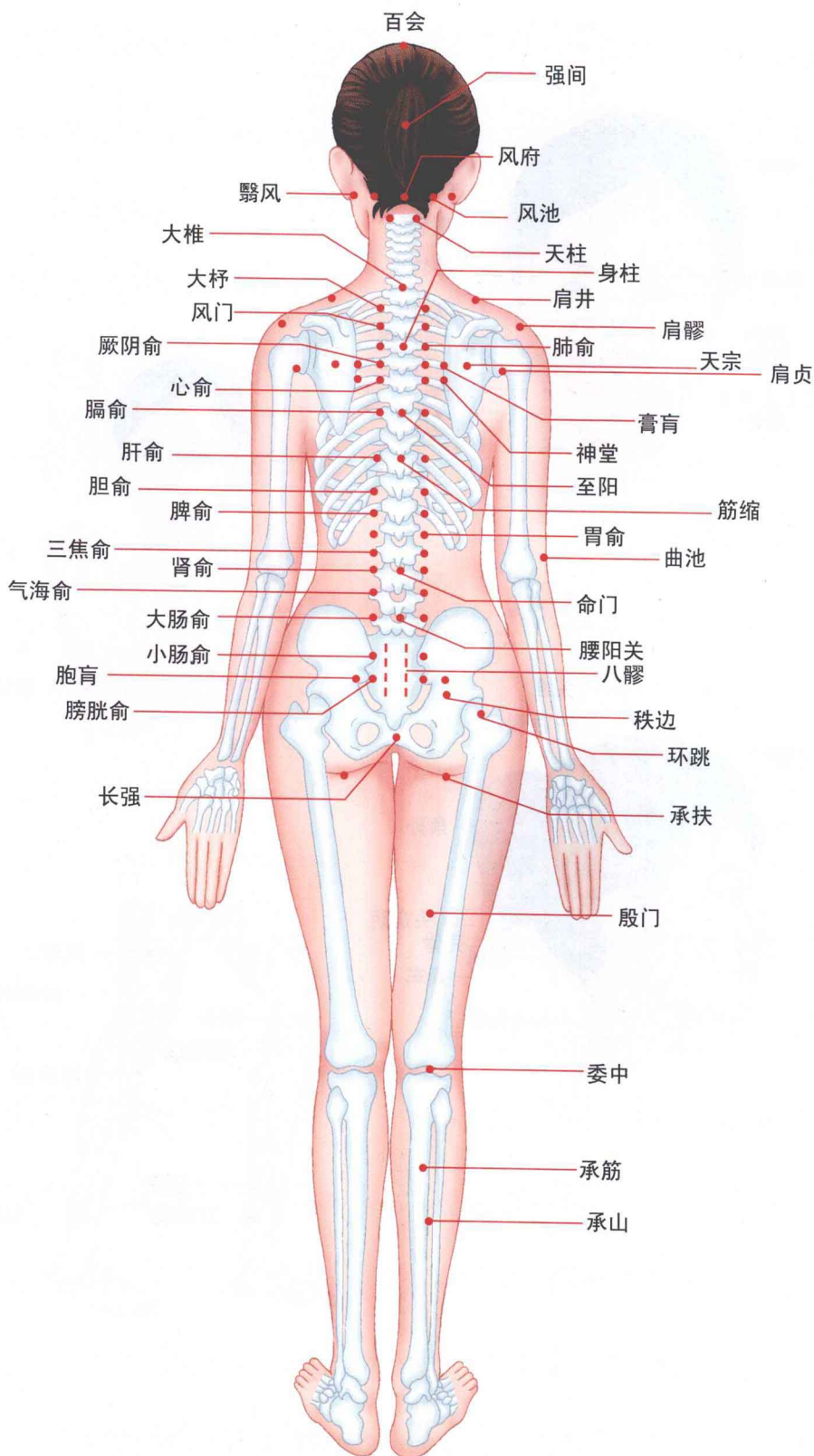
出版发行	中国人口出版社
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开本	720 × 960 1/16
印张	14
字数	150千字
版次	2011年1月第1版
印次	2011年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0573-9
定价	19.80 元

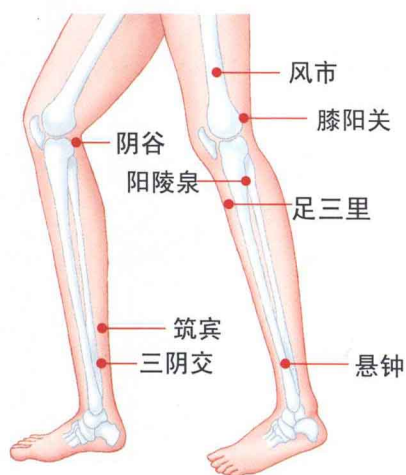
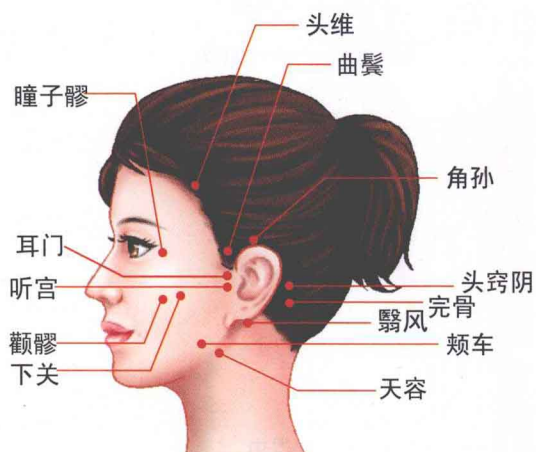
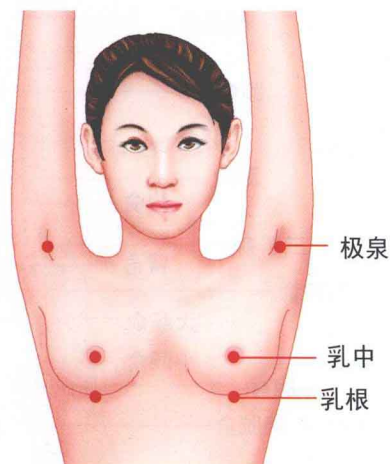
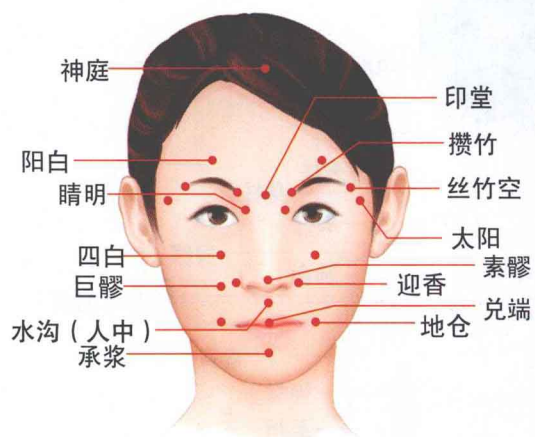
社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbcs.net
电子信箱	rkcbcs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

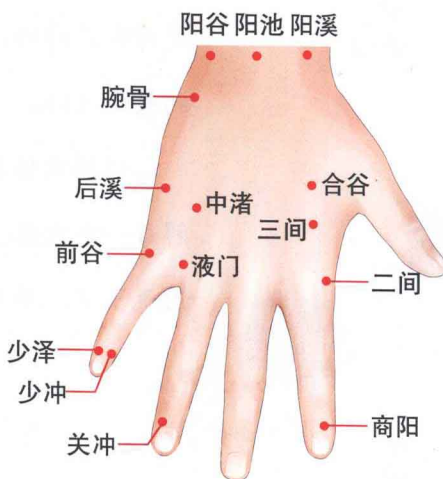
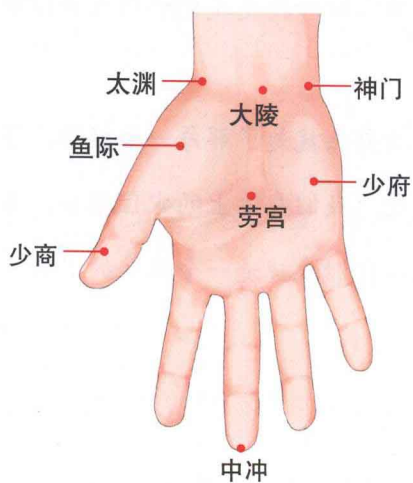
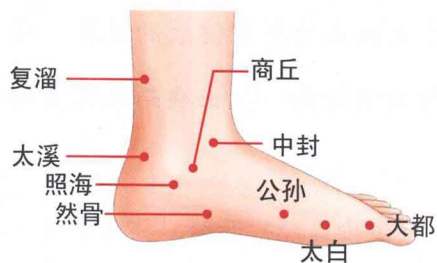


版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换









前言

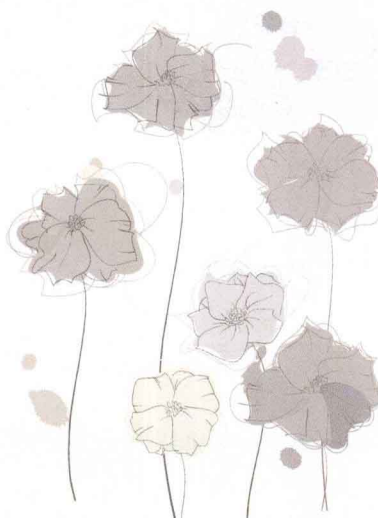
让明星穴 照亮健康之路

每个人都希望自己有个健康的身体，可身体的好与坏，不仅取决于我们自己主观的重视程度，更取决于我们在生活中的努力。这种努力就是注重日常自我保健。

自我保健的方法很多，多得令人眼花缭乱，往往使真正的健康之路成为损害健康的歧途。我们应该找到一个努力的方向——正确而又容易到达的方向。

经络穴位，自《黄帝内经》开始，作为中国人的养生之道，历经几千年的检验，它的种种优点，深受广大民众的欢迎。选择，可以不是唯一的，但是却有最好的。经络穴位，就是我们进行自我保健的最佳选择。

经络穴位养生的要点就是了解每一条经络，了解每一个穴位。不过，我们身体上的穴位很多，不用说了解，单是记住它们，就是一个很大的工程。





一方面，多往往意味着那些精华的东西被掩盖了；另一方面，当我们想掌握它时，往往因为繁难而望而却步。

我们需要从千百个穴位中找出最具疗效的穴位，才能将治疗保健的手段化繁为简，便于在实际中应用。这些被选中的穴位我们可称之为常用穴，这是本书向读者介绍的主要内容。

希望本书能给读者带来有益的帮助！让每个穴位都成为我们防病强身的朋友，好好善待它们，由此，让遍布全身的穴位成为我们遍天下的朋友。



目

录

第一章

特效穴位 是人体自有的灵丹妙药

【壹】穴位分类..... 002

- 一、经穴.....002
- 二、奇穴.....002
- 三、阿是穴.....003

【贰】特效穴位..... 004

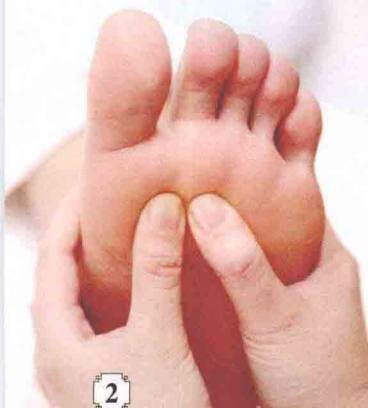
- 一、特效穴位的概念.....004
- 二、常用的穴位.....004

【叁】特定穴..... 006

- 一、特定穴的意义.....006
- 二、特定穴的分类和特点.....006
 - 1.五腧穴.....006
 - 2.十二原穴.....008
 - 3.十五络穴.....008
 - 4.背俞穴.....009
 - 5.脏腑募穴.....010
 - 6.十六郄穴.....010
 - 7.八会穴.....011
 - 8.六腑下合穴.....012
 - 9.八脉交会穴.....013
 - 10.交会穴.....014

【肆】常用取穴法..... 015

- 一、根据身体标志取穴.....015
- 二、利用手指度量取穴.....017
- 三、骨度分寸法取穴.....017
- 四、简便定位法取穴.....020
- 五、取穴的注意事项.....020





第二章

头面部特效穴位

养心护脑大穴——百会穴	022
打不得的太阳穴——太阳穴	023
印堂发亮大吉大利——印堂穴	025
缓解眼疲劳——鱼腰穴	027
保护双眸的要穴——睛明穴	028
有效预防近视——承泣穴	030
加速面部血液循环——四白穴	031
预防听力衰退——听宫穴	033
消除鼻炎烦恼——迎香穴	034
“人体120”急救穴位——人中穴	036
排毒养颜——下关穴	038
祛除胃火牙痛——颊车穴	040
增强记忆力——率谷穴	041
给自己快速“充电”——翳风穴	042
泻肝胆火气——听会穴	044
不可触犯的地——脑户穴	045
预防感冒的要穴——风池穴	046
预防颈椎病——风府穴	048
改善头部的血液循环——哑门穴	050
治疗忧郁症——天柱穴	051
头部祛风邪——耳门穴	053

第三章

颈肩部特效穴位

咽喉的克星——廉泉穴	056
五脏六腑的通路——缺盆穴	057
美容大穴——天容穴	059
“双下巴”的克星——人迎穴	060
消除浮肿——天窗穴	061
防治呼吸系统疾病——天突穴	063
远离肩周炎——肩井穴	064

第四章

胸腹部特效穴位

强化淋巴循环和呼吸系统——中府穴	067
防止乳头凹陷——乳中穴	068
使胸部坚挺、丰满——乳根穴	070
乳腺疾病的克星——膻中穴	071
有效的止吐穴位——鸠尾穴	073
增强心脏活力——极泉穴	074
方便安全的丰胸穴位——大包穴	075
治疗肝郁肾虚——期门穴	077
预防胆囊疾病——日月穴	078
消除眼袋和浮肿——水分穴	079
抑制食欲的助手——不容穴	081
治疗胃病的专家——上脘穴	082
神奇的减肥妙穴——中脘穴	083
消化系统“肠胃之门”——梁门穴	084
排除便秘困扰——腹哀穴	086

使胃永远舒服——天枢穴	087
不用唇彩，仍然鲜亮红润——神阙穴	089
“肝胆相照”的交会穴——章门穴	090
生殖系统的健康卫士——带脉穴	092
使人情欲高涨的保健穴——气海穴	093
关藏全身元气的处所——关元穴	095
治疗遗尿的特效穴位——中极穴	096
人体“千金穴”——会阴穴	098

第五章

腰背部特效穴位

非常全面的养生要穴——大椎穴	101
感冒的预防穴——风门穴	102
保养脾脏的要穴——意舍穴	104
哮喘预防保健——肺俞穴	105
抵御“病入膏肓”——膏肓穴	107
通调气血、解心慌的要穴——心俞穴	108
防止心绞痛——至阳穴	110
补肝血，去“黑眼圈”——肝俞穴	111
肝脏保养的重要穴位——魂门穴	112
牵动全身的穴位——天宗穴	113
缓解腰腿部疼痛——脊中穴	114
强健胃机能的保卫者——胃俞穴	116
不用吃药，足可壮脾——脾俞穴	117
补肾精穴——肾俞穴	118
“生命的门户”——命门穴	120
减去腰背上的赘肉——志室穴	121
治疗糖尿病的经验效穴——胰俞穴	123
滋补肾阳——京门穴	124

第六章

上部特效穴位

“心静自然凉”——少海穴	127
护肺宝穴——曲池穴	128
治疗咳嗽的最佳选择——尺泽穴	130
保护心脑血管——曲泽穴	131
心胸病症取内关——内关穴	132
乳汁快速增多——少泽穴	134
治疗网球肘的特效穴——手三里	136
治疗落枕的最佳选择——腕骨穴	138
清肺护脾胃的要穴——合谷穴	139
保肺安然无恙——鱼际穴	141
补心气，养心血——神门穴	142
通经气、通阳气——劳宫穴	143
开窍舒筋，活络止痛——中渚穴	145

第七章

下部特效穴位

祛除虚热，调和阴阳——然谷穴	148
让你拥有翘翘的臀部——承扶穴	149
清肺护心，温阳化湿——阴陵泉	151
化痰第一穴——丰隆穴	152
肝血虚，给自己补血——血海穴	154
养胃补肾——足三里	155
腰背痛求委中——委中穴	157
天赐三大穴之一——承山穴	158
天赐三大穴之二——三阴交	160



天赐三大穴之三——阳陵泉	162
治疗脚踝扭伤的特效穴——解溪穴	163
强健腰腿——昆仑穴	165
肝气郁结的疏通大穴——太冲穴	166
泄胃火——内庭穴	168
恢复阴阳平衡——涌泉穴	169
解肾阴虚、降压要穴——太溪穴	172
告别咽痛和失眠——照海穴	173
保护少阳之气——足临泣	175

第八章

八大最具特效的穴位

照海穴——强肾降火的妙穴	179
申脉穴——身寒多病者的纯阳大药	180
内关穴——养颜养心的美丽之穴	181
外关穴——人体的聪耳神穴	182
列缺穴——专治偏头痛的随身医师	183
后溪穴——统治一切颈肩腰椎病	183
公孙穴——人体第一温阳大穴	185
足临泣穴——守护身体少阳之气	186

第九章

四季养生保健大穴

【壹】春季养生特效穴位及经络	188
春季保肝的四大穴位	189
膀胱经上的养筋穴位	190
春季防风首选“风”字穴	191

【贰】夏季养生特效穴位及经络..... 192

夏季养心首选心与心包经	192
长夏养脾首选脾胃经	193
夏季养生可防冬病	194
夏季养心脾的三大要穴	194
夏季养阳的四大穴位	196

【叁】秋季养生特效穴位及经络..... 197

秋季补肺的四大穴位	198
秋季要养护胃肠	199

【肆】冬季养生特效穴位及经络..... 200

冬季固肾首选肾经与膀胱经	200
冬季固肾的四大穴位	201



第十章

享受“性”福的特效穴位

具有传奇色彩的关元穴	204
三阴交穴能助性	205
最妙还是中极	205
四肢上的“性”福药	205
背部也有“性”福药	206
轻捏手指能壮阳	207
12个助性要穴	208



第

章

特效穴位

是人体自有的 灵丹妙药

