

中医解密健康之穴位篇

国医大师的经典之作

健康生活的必备手册



人体穴位

健康手册

刘丽◎编著

✿ 好学 ✿ 易做 ✿ 快速 ✿ 健康 ✿

穴位疗疾精粹 健康长寿大法

经典版
健康生命
必备书

《黄帝内经养生秘法》作者
《中医养生祛病秘法》作者
《疾病自查早知道》作者

强力推荐

头部、躯干全身各个穴位图解。按摩、刮痧、拔罐、艾灸法治疗疾病。
常见病、多发病、疑难病的穴位治疗方法。

天津科学技术出版社

中国医药出版社



中国医药出版社

中国医药出版社

人体穴位

口袋手册

——

「 经穴 」「 经穴 」「 经穴 」「 经穴 」

穴位经络精粹 健康长寿大法

中国医药出版社
中国医药出版社
中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社
中国医药出版社
中国医药出版社

中国医药出版社

中医解密健康之穴位篇

人体穴位

健康手册

刘丽◎编著

穴位疗疾精粹 健康长寿大法

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体穴位健康手册 / 刘丽编著. - 天津: 天津科学技术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5308-5347-4

I. ①人… II. ①刘… III. ①穴位疗法 - 手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 179594 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 787×1 092 1/16 印张 17 字数 222 000

2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

在蛮荒年代,我们的祖先在采集食物、狩猎和从事其他活动时,难免被撞伤、挫伤或扭伤,同时,由于长期的丛林生活,许多人都患有腰腿痹痛等疾病。而当人们不自觉地用手按摩、捶打、热敷体表的疼痛部位时,意外地发现疼痛缓解或消除了。经过长期的实践,历代中医的总结和研究,人们知道了体表的许多部位具有治疗疾病的作用,这些部位经过定位、定名、归经后,逐渐走向了完善和成熟,即我们现在所说的“穴位”“腧穴”等。通过历代医家的整理和分类,把这些体表孤立的、散在的穴位按照其主治作用连接成线,这就成了至今一直在使用的经络走向图。

穴位的发现,大大丰富了人们的医疗、保健手段。人们不仅可以通过刺激体表穴位、调整脏腑功能以达到防病的目的,一些常见病、多发病、疑难病也可以通过穴位治愈,而且这种方法疗效好,简单易行,无副作用,被人们赞誉为“绿色疗法”。同时,这种医疗、保健手法取材方便、费用低廉,受到许多家庭的青睐和推崇。但是在生活中,许多朋友没有系统的穴位知识,不知道如何利用穴位祛病、健身。为了满足大家的需要,作者特此编写了本书。

本书分为上、下两篇。上篇介绍了穴位常识,并采用图文对照的形式介绍了人体常用穴位的位置。下篇介绍了穴位疗疾的方法。

穴位疗法是以中医理论为基础,根据中医经络学说,运用穴位手法,在人体的特定部位(穴位、反射区、疼痛部位等)进行疾病治疗。本书将疾病分为常见病症、内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科、皮肤科几大类,每种疾病介绍了四种治疗方法,即按摩、刮痧、拔罐、艾灸,同时还增加了几种简易妙招。在本书的最后一节,编者向各位爱美的女性介绍了一些美容瘦身的方法,一学就会,一看就懂。

衷心希望此书能成为广大读者祛病、健身、保健、美容的家庭医生。由于编者水平有限,书中若有不足之处,敬请各位同仁批评指正。

编者



目 录

上篇 穴位常识

第一章 了解穴位	3
穴位是什么	3
穴位的分类	4
穴位的治病特点	4
找穴位的方法	5
第二章 人体常用穴位位置介绍	7
头颈部常用穴位	7
胸腹胁部常用穴位	21
肩背腰骶部常用穴位	31
上肢部常用穴位	42
下肢部常用穴位	55
第三章 家庭常用的穴位手法	67
按摩	67
拔罐	78
刮痧	83
艾灸	88

下篇 穴位疗疾

第一章 常见病症	97
晕车	97

岔气	99
失眠	101
中暑	103
腰痛	105
腹胀	106
落枕	108
便秘	110
打嗝	112
感冒	114
腹痛	116
咳嗽	118
头痛	120
发热	122
第二章 内科常见病症	124
哮喘	124
胃痛	126
高血压	128
低血压	130
慢性支气管炎	132
心绞痛	134
冠心病	136
消化不良	138
急性胃炎	140
慢性胃炎	142
糖尿病	144
中风	146
肾炎	148
肝硬化	150
第三章 外科常见病症	153
颈椎病	153
类风湿性关节炎	155
肩周炎	157



坐骨神经痛	159
腰肌劳损	161
腰椎间盘突出症	163
脱肛	165
痔疮	167
第四章 妇科常见病症	170
痛经	170
更年期综合征	172
月经不调	174
阴道炎	176
闭经	178
带下病	180
产后缺乳	182
子宫脱垂	183
乳腺炎	185
第五章 男科常见病症	188
阳痿	188
早泄	190
遗精	192
前列腺肥大	194
前列腺炎	196
第六章 儿科常见病症	199
遗尿	199
厌食	201
百日咳	203
夜啼	205
腹泻	207
肺炎	210
惊厥	212
流行性腮腺炎	214

第七章 五官科常见病症	216
鼻塞	216
急性鼻炎	218
慢性鼻炎	219
过敏性鼻炎	221
青光眼	223
近视	225
白内障	228
牙周炎	230
牙痛	232
神经性耳鸣	234
扁桃体炎	236
结膜炎	238
复发性口腔溃疡	240
麦粒肿	242
迎风流泪	244
第八章 皮肤科常见病症	246
湿疹	246
斑秃	248
痤疮	250
黄褐斑	252
荨麻疹	254
神经性皮炎	256
第九章 美容瘦身	258
抚平皱纹	258
打造秀脸	260
赶走小腹赘肉	261
丰胸塑形	263



人体穴位健康手册
renti xuewei jiankang shouce

上篇

穴位常识



第一章 了解穴位

穴位是什么

我国中医对腧穴治病的研究源远流长。我国第一部古代医典《黄帝内经》就曾指出,“气穴所发,各有处名”,并记载了 160 个穴位名称。晋代皇甫谧编纂了我国现存针灸专科的开山名作《针灸甲乙经》,对人体 340 个穴位的名称、别名、位置和主治一一论述。宋代王惟一重新厘定了穴位,订正讹谬,撰著《铜人腧穴针灸图经》,并且首创专供针灸教学与考试用的两座针灸铜人,这两个铜人造型逼真,穴位镂刻精确,对后人掌握这门博大精深的治病之术起了很大作用。我国一代代的医学工作者经过长期实践,逐渐形成了腧穴学的完整理论体系。

穴位的学名是腧穴,别名“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”,是人体脏腑、经络之气输注在体表的部位。腧穴均分别归属于各经脉,经脉又隶属于一定的脏腑,故腧穴——经脉——脏腑间形成了不可分割的联系。人体穴位既是疾病的反应点,又是针灸和其他疗法施术的常用部位。中医利用穴位治病的方法就是通过刺激腧穴和经络,沿着经络——脏腑的相关路线,深透到患者体内,以激发经气,让气至病灶产生感应,调动人体内的抗病能力,调节机体平衡以达到防治疾病的效果。

穴位的分类

腧穴分为以下三类。

一、经穴

十二经脉与任脉、督脉的腧穴称“十四经穴”，简称“经穴”。它们具有主治本经病的共同作用，是腧穴的主要部分。经穴的数目：清代李学川《针灸逢源》记载 361 穴。

二、奇穴

十四经穴以外的腧穴，它既有一定的穴名，又有明确的位置，也称做“经外奇穴”。这些腧穴分布在人体各个部位，对某些病证具有特殊的治疗作用，如太阳穴治头痛，阑尾穴治阑尾炎等。

三、阿是穴

以痛点为穴位，“以痛为腧”，并有“天应穴”、“不定穴”等之称。这类腧穴既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为针灸部位。

穴位的治病特点

穴位的治病作用有以下三个特点。

一、近治作用

通过对穴位的刺激，有治疗穴位所在部位及邻近部位组织器官、脏腑病变的作用，这是所有穴位的共同点。

二、远治作用

这是十四经穴主治作用的基本规律。在十四经穴中，通过按摩、针灸等手段，不仅能治疗局部病症，还能治疗本经循行所过的远离穴位所在部位的组织、器官、脏腑的病变，甚至对全身有影响。如足三里穴不但治疗下肢病，还是治疗消化器官疾病、头痛、牙痛、神经痛、鼻部疾病、心脏病、呼吸器官疾病、胃下垂、食欲不振、便秘、痢疾、腹部



胀满、呕吐等一切胃肠、腹部不适之主穴。

三、特殊作用

1.双向良性调节作用

当机体功能低下时,刺激某一穴位可使机体功能增强;而当机体功能亢进时,刺激同一穴位又可使之恢复正常,如便秘时刺激天枢穴可以通便,腹泻时刺激天枢穴可以止泻。

2.相对特异性

如刺激大椎可退热、刺激至阴可矫正胎位、刺激素髌可升压等。

找穴位的方法

穴位疗法适宜作为家庭疗法被广泛使用。人们在茶余饭后或休息时,拍拍按按、揉揉压压就可以达到强身健体,预防疾病的功效。这就要求我们必须能准确地找到穴位,定位准确可迅速缓解病症,起到立竿见影的效果。以下将向您介绍几种寻找穴位的方法。

一、找反应

- (1)压痛。手压有痛感。
 - (2)敏感。稍一刺激,皮肤会瘙痒或过敏。
 - (3)硬结。触摸,有硬结。
 - (4)色素沉淀。有斑、痣或颜色沉淀。
 - (5)温度。和周围的皮肤产生温度差的部位。
- 有无出现这些反应,是有无穴位的重要标志。

二、手指测量

在寻找穴位时,中医有“手指同身寸”之说,就是以自己手指的宽度作为标准来测量并取穴的方法。因为我们的手指和身材是成一定比例的,所以用自己的指宽来找穴位会更准确。

1. 拇指同身寸

拇指第一关节的宽度,即1寸,适用于四肢部的直寸取穴。

2. 中指同身寸

以中指中节桡侧两端之间的距离作为1寸,多用于四肢及脊背的横寸折算。

3. 横指同身寸

食指、中指、无名指第二关节和小指第一关节宽度的和,即3寸,多用于下肢、下腹部和背部的横寸折算。

三、自然标志定位法

根据人体表面所具的特征的部位作为标志,而定取穴位的方法称为自然标志定位法。人体自然标志有两种。

1. 固定标志法

是以人体表面固定不移,又有明显特征的部位作为取穴标志的方法,如五官、指(趾)甲、乳头、肚脐等作为取穴的标志。

2. 活动标志法

是依据人体某局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法,如曲池屈肘取之。

四、骨度法

是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短,并依其比例折算尺寸作为定穴标准的方法。如,眉心至前发际间为3寸;耳后两乳突(完骨)之间为9寸;两前额发角(头维)之间为9寸;两乳头之间为8寸;肘横纹至腋横纹之间为9寸;外踝尖至足底为3寸。

人们在长期实践中还积累了一些简便易行的取穴方法,如直立垂手,中指指端即为风市穴;两手虎口自然平直交叉,在食指指端即为列缺穴;两耳尖直上连线中点即为百会穴;足背屈时足背与小腿交界处的两筋之间为解溪穴等。

第二章 人体常用穴位位置介绍

头颈部常用穴位

一、正头面部穴位

攒竹

归经：足太阳膀胱经。

取穴：正坐或仰卧位，两眉内侧边缘凹陷处（眉头陷中，眶上切迹处）即是。

主治疾病：假性近视、面瘫、结膜炎、迎风流泪、眼睛充血、眼睛疲劳、头痛、三叉神经痛等。

颧髎

归经：手太阳小肠经。

取穴：仰卧或正坐，眼外角直下，颧骨下缘凹陷处。

主治疾病：眼睛疲劳、上牙疼痛、面肌痉挛抽搐、眼睛发黄、三叉神经痛、脸颊浮肿。

巨髎

归经：足阳明胃经。

取穴：目正视，瞳孔直下，平鼻翼下缘处。

主治疾病：口眼歪斜、眼睑动、鼻出血、齿痛、唇颊肿。

禾髎

归经：手阳明大肠经。

取穴：正坐仰靠或仰卧，鼻孔旁开 0.5 寸处取穴。

主治疾病：腮腺炎、面神经麻痹、咀嚼肌痉挛、嗅觉减退、鼻炎、牙