

范晓清 • 主编

常用穴位

自我保健术

防 治 保 有 安 省 简
病 病 健 效 全 钱 便

学会自我穴位按摩
做自己的家庭保健医生

每天只需三五分钟，就会轻松拥有一个健康的身心
一部适合现代人居家使用的自我穴位保健按摩实用手册



化学工业出版社
米立方出版机构

常用穴位

自我保健术

江苏工业学院图书馆
藏书章



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

穴位保健按摩是中医传统治疗方法之一；也是最实用、简便、有效的自然疗法。其疗效独特，百病皆宜，对人体无任何副作用，很适合人们自我保健的需求。无论小病、大病，尤其是各种常见慢性病，不用出门，通过自我按摩，都可以得到防治。

本书介绍了人体的十二经脉和任、督两条经脉，以及这些经脉上的重要穴位。每一章讲述一条经脉重要穴位的保健治疗方法。全书共介绍了 138 个穴位，内容包括穴位的位置、按摩手法、保健功效、配穴应用，以及在保健按摩中应该注意的事项；并且配制了相应的插图，使读者能够一目了然。第一章还专门介绍了穴位选取法，常用按摩手法等，言简意赅，通俗实用。

全书图文并茂，方法易懂、易学、易上手。本书非常适宜广大读者在工作闲暇或日常生活中进行自我保健，自我按摩。可以轻松地做到：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

图书在版编目 (CIP) 数据

常用穴位自我保健术/范晓清主编. —北京：化学工业出版社，2009.9

ISBN 978-7-122-05645-0

I. 常… II. 范… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082234 号

责任编辑：李晓晨 郭燕春
责任校对：陈 静

装帧设计：关 飞

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷：北京云浩印刷有限责任公司
装 订：三河市宇新装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张 14 $\frac{3}{4}$ 字数 272 千字
2009 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 范晓清

编写人员 张漪萍 张雪菲 范琴琴

(首前) 马小兵 汪世英 张广荣

范小玲 闫 硕

插 图 闫海英

儿童保健

简便易行的 自我保健术（前言）

高烈斌 译 王

菲雪 著 员人吕

邵 同 似心歌

英 影 同 图 画



在所有中医防治疾病的方法中，有三种疗法出现得最早，而且疗效突出、简便易行、副作用少。它们就是：先期出现的推拿与气功，后来再加上针刺（其前身是砭石术）。这其中的推拿也即是大家熟知的按摩。

按摩在古代又称为按跷、乔摩、安机（wù）、跷摩等，是指用手在人体的一定穴位或部位上进行推、按、捏、拿等动作，借以外部的适当刺激来促进血液循环，调节神经，疏通经络，达到治疗和保健的目的。

早在 3000 多年前，按摩作为日常保健和防治疾病的手段，就已经非常盛行，如在殷墟甲骨文中多次出现含有按摩之意的字样“拊”，它表示一个人躺在床上，袒露着腹部，另一个人用手在其腹部抚按。这是有关按摩最早的文字记载。而最早的按摩专著是《黄帝岐伯按摩十卷》，见于《汉书·艺文志·方技略》。

按摩的中医学基础是经络，经络可以形象地称为人体的交通系统，其功能是运行气血、维护脏腑生理、并对疾病有所反映。而穴位隶属于人体经络系统，通俗地说，是人体交通干线上的众多“加油站”和“维修点”。如果我们平时即对这些“加油站”和“维修点”勤加关照，就可以做到：有病治病，无病强身。

按摩可以说是中医治病方法中最无“痛苦”的一种疗法，也是最适宜大众掌握应用的保健、治疗“技术”；而穴位可以说是治疗疾病时最有效的“点”，也同样是大众最易了解、掌握的。把最无痛苦的保健治疗技术，与治疗疾病最有效的点结合起来，就得到了一种“简便易行的自我保健术”。这也就是本书名称的由来：《常用穴位自我保健术》。

现代人的生活、工作节奏日益加快，身心承担的压力也日益加大，我们每一个人都处在这种趋势中，因此应掌握一些简便易行的“自我保健术”。在众多的保健方法中，我们介绍的“常用穴位自我保健术”不失为一种较好的选择。

希望本书能为大众的日常养生保健、防治各种慢性病，起到积极的作用。在本书的帮助下，广大读者能保有一个健康的身心，尽情享受社会经济发展带给我们的幸福生活。

范晓清

2009 年 4 月

目 录

第一章 如何取穴与按摩手法介绍 /2

穴位选取法	2
手法应用注意事项	4
常用按摩手法	6

第二章 手太阴肺经穴位保健术 /28

手太阴肺经的阴阳、五行属性，为阴、为金。本经的生理、病理改变主要与肺部有关，因此按摩本经的穴位对防治肺部（呼吸系统）病症以及呼吸系统的日常保健有直接效果。

中府穴：防治呼吸道疾病的要穴	30
天府穴：立止鼻出血	31
尺泽穴：对多种胸胁疾病均有效	32
孔最穴：治疗咽喉肿痛效果好	33
列缺穴：防治哮喘要穴	34
太渊穴：轻揉防治胸闷心痛	35
鱼际穴：止血镇咳	36
少商穴：治疗急性咽喉炎	37

第三章 手厥阴心包经穴位保健术 /38

与心脏有关的经脉有两条：手厥阴心包经和手少阴心经，这在整个经络系统中是绝无仅有的；可见“心”确如中医所讲是“君主之官”。按摩本经穴位既可以防治心脏病变，也可以安心安神。

天泉穴：按揉治疗胸闷心痛	40
曲泽穴：点按缓解心绞痛	41
郄门穴：按揉防治冠心病	42
间使穴：立刻缓解岔气	43
内关穴：按摩治疗实证	44
大陵穴：点按治疗心悸症	45
劳宫穴：快速缓解心悸心痛	46
中冲穴：有效防中风	47

第四章 手少阴心经穴位保健术 /48

手少阴心经的阴阳、五行属性，为阴、为火。本经的生理、病理改变主要与心脏有关，因此按摩本经的穴位对防治心血管疾病尤为重要；并且对神经系统病变也非常有效。

- 极泉穴：轻揉治疗冠心病..... 50
- 少海穴：快速治疗肩臂痛..... 51
- 灵道穴：迅速缓解心绞痛..... 52
- 通里穴：治疗坐骨神经痛..... 52
- 神门穴：预防神经系统疾病..... 53
- 少冲穴：揉搓安神定志..... 54

第五章 手阳明大肠经穴位保健术 /56

手阳明大肠经的阴阳、五行属性，为阳、为金（大肠与肺为表里关系，因此五行属性也为金）。本经的生理、病理改变主要与口鼻、肠道等有关。按摩本经穴位对上述部位的病症有保健治疗效果。

- 商阳穴：揉搓治疗五官病..... 58
- 合谷穴：按揉防治多种病症..... 59
- 阳溪穴：防治五官病..... 60
- 下廉穴：止头风、牙痛..... 62
- 手三里穴：腹痛、齿痛、腰扭伤..... 63
- 曲池穴：腹痛、呕吐、泄泻..... 64
- 臂臑穴：防治视力下降..... 65
- 肩髃穴：有效防治上肢病症..... 66
- 迎香穴：对面部病症有效..... 67

第六章 手少阳三焦经穴位保健术 /68

手少阳三焦经循行路过的部位较多，因而病变的表现也较庞杂。但本经在生理、病理改变时，其咽喉、耳部的症状尤为明显；如耳聋、耳鸣、咽喉肿痛等。故按摩本经穴位可以防治此类病症。

- 关冲穴：揉捻防治眼耳病症..... 70
- 液门穴：对五官病症有效..... 71

中渚穴：头痛目赤、耳聋耳鸣·····	72
阳池穴：按摩防治耳聋耳鸣·····	73
外关穴：头痛、落枕、急性腰扭伤、便秘·····	74
支沟穴：风热头痛、耳聋耳鸣·····	74
三阳络穴：可以治疗多种疼痛·····	75
翳风穴：防治突发性耳聋·····	76
角孙穴：按压治疗头面疼痛·····	76
耳门穴：常按预防耳聋耳鸣·····	77

第七章 手太阳小肠经穴位保健术 /78

手太阳小肠经的阴阳、五行属性，为阳、为火（小肠与心为表里关系，因此五行属性也为火）。本经的生理、病理改变主要与五官、脖颈、肩臂等有关。按摩本经穴位对上述部位的病症有保健治疗效果。

少泽穴：头痛、目肿、耳聋、产后缺乳·····	80
后溪穴：头痛、脖子痛、落枕·····	81
腕骨穴：风热头痛、目翳、臂肘不能伸·····	81
养老穴：按摩防治颈椎病·····	82
臑俞穴：有效缓解肩周炎·····	83
天宗穴：肩臂痛、急性乳腺炎·····	84
天容穴：揉按治疗癔症性失语·····	85
颧髎穴：对面部疾病有效果·····	86
听宫穴：按摩可以清除肝胆之火·····	87

第八章 足太阴脾经穴位保健术 /88

手太阴脾经的阴阳、五行属性，为阴、为土。本经的生理、病理改变主要与脾失运化有关，因此按摩本经的穴位对防治腹胀、四肢无力、食少、脾虚腹泻等症状非常有效。

隐白穴：对妇科疾病尤其有效·····	90
公孙穴：按摩防治妇科病·····	91
太白穴：腹痛肠鸣、慢性腹泻、消化不良等·····	92
商丘穴：防治消化系统症状·····	93
三阴交穴：对妇科男科病症均有效·····	94
地机穴：3分钟解决腹胀问题·····	96

阴陵泉穴：膝关节疼痛、小便不利、男子遗精·····	97
血海穴：防治妇科病的主要穴位·····	98
大横穴：防治消化系统病症·····	99

第九章 足厥阴肝经穴位保健术 /100

足厥阴肝经的阴阳、五行属性，为阴、为木。本经的生理、病理改变主要与肝主疏泄、藏血的功能有关，因此经常按摩本经的穴位对防治肝郁气滞、精神抑郁、视物昏花、面色晦暗等症状非常有效。

行间穴：失眠时按摩 3~5 分钟·····	102
太冲穴：按摩防治妇科病·····	103
曲泉穴：防治阳痿的大穴·····	104
章门穴：咳嗽哮喘、胁痛、泄泻、腰痛·····	105
期门穴：解决产后缺乳·····	106

第十章 足少阴肾经穴位保健术 /108

足少阴肾经的阴阳、五行属性，为阴、为水。本经的生理、病理改变主要与肾主水、藏精的功能有关。因此按摩本经的穴位对防治口渴烦躁、神志不宁、视物昏花、畏寒无力等症状，以及多种妇科、男科病症都非常有效。

涌泉穴：失眠、头痛、胃痉挛、乳汁不畅·····	110
太溪穴：对男科病症疗效好·····	112
照海穴：咽喉肿痛、耳鸣、气喘·····	114
复溜穴：按揉祛水肿·····	116
阴谷穴：妇科、男科病症均可选用·····	117
大赫穴：对不孕不育症有效·····	118
四满穴：小腹痛、便秘、遗尿、痛经·····	119
幽门穴：防治消化系统病症·····	120
俞府穴：对呼吸系统病症作用好·····	121

第十一章 足阳明胃经穴位保健术 /122

足阳明胃经的阴阳、五行属性，为阳、为土（胃与脾为表里关系，因此五行属性也为土）。本经的循行路线上至头面部、下至脚趾，其生理、病理改变时可以出现许多病症，并且症状表现非常繁多。

承泣穴：揉按可防治眼病	124
四白穴：对眼病有很好的疗效	125
大迎穴：防治面部疾病	126
颊车穴：治疗面部病症效果好	127
下关穴：耳聋耳鸣、牙关开合不利、口眼歪斜	128
人迎穴：迅速止呃逆	129
水突穴：咽喉肿痛、咳嗽、胸满气逆、中风	130
天枢穴：解决消化不良和妇科疾病	131
伏兔穴：疝气、下肢麻木、腰膝痛、腹胀	132
梁丘穴：腿疼、胃痛、腰膝肿痛	133
足三里穴：养生大穴，消化系统病症要穴	134
上巨虚穴：消化系统的保健穴	136
丰隆穴：心悸、哮喘、呃逆、癫狂	137
解溪穴：腹胀、便秘、消化不良、眉棱骨痛	138

第十二章 足少阳胆经穴位保健术 /140

足少阳胆经的阴阳、五行属性，为阳、为木（胆与肝为表里关系，因此五行属性也为木）。本经出现生理、病理改变时可以导致五官科、骨科等多种病症，其症状表现有头痛、口苦、常叹气、腰胯不便、下肢骨疼等。

瞳子髎穴：按摩防眼病	142
听会穴：防治耳病的要穴	143
率谷穴：防治眩晕效果好	143
目窗穴：可以治疗多种眼病	144
风池穴：头面部疾病、落枕、失眠、高血压	145
肩井穴：肩周炎、手臂不举、颈项强痛、牙痛	146
环跳穴：可以治疗下肢多种病症	147
阳陵泉穴：防治半身不遂、下肢痿痹、落枕、耳鸣、耳聋	148
悬钟穴：颈项强痛、落枕、偏头痛	149

第十三章 足太阳膀胱经穴位保健术 /150

足太阳膀胱经的阴阳、五行属性，为阳、为水（膀胱与肾为表里关系，因此五行属性也为水）。本经行走路线从头到脚，且支脉较多，其出现生理、病理改变时可以导致众多病症，因此重视本经穴位的按摩对身体的日常保健意义重大。

睛明穴：治疗眼疾首选	152
攒竹穴：对眼睛有保健治疗作用	153
通天穴：快速缓解头痛、鼻塞	154
玉枕穴：头痛、怕风、鼻塞	155
天柱穴：立即缓解脖子僵硬	156
大杼穴：对五官病症有效	157
肺俞穴：可以治疗心肺疾病	158
心俞穴：失眠健忘、心痛心悸、肩背痛，梦遗盗汗	159
膈俞穴：心痛心悸、胸闷胸痛、失眠、咳嗽	160
肝俞穴：肝郁气滞首选穴	161
胆俞穴：可以治疗肝胆疾病	162
脾俞穴：防治消化系统病症的要穴	163
胃俞穴：按摩治胃痛	164
肾俞穴：补肾气，填肾精	165
大肠俞穴：治疗便秘的重要穴位	166
膀胱俞穴：小便不利、遗尿、遗精、阴部湿痒肿痛、便秘	166
次髎穴：月经不调、带下、阳痿、遗精、小便不利、腰骶痛	167
承扶穴：按揉治腰痛	168
委中穴：急性腰扭伤、腰腿痛、坐骨神经痛	169
秩边穴：治疗下肢无力	170
承山穴：对便秘有特效	171
昆仑穴：可以治疗多种疼痛	172
申脉穴：失眠眩晕、落枕、眉棱骨痛、足胫寒	173

第十四章 任脉穴位保健术 /174

任脉的阴阳属性为阴，与奇经八脉中的冲脉关系密切，多数的妇产科病症与它有关。而任脉中的石门穴是人人皆知的“丹田”，为古代养生家极为重视的“生命之穴”。经常按摩本经穴位可以防治人体多个系统的疾病。

曲骨穴：防治妇科、男科病效果好	176
中极穴：补肾气、固肾精	177
关元穴：妇科、男科疾病要穴	178
石门穴：按摩治疗疝气	179
气海穴：遗精、阳痿、月经不调、痛经、带下、不孕、 消化不良	180

神阙穴：养生要穴。主治腹泻、腹痛、遗精、不孕	181
下脘穴：治疗消化系统病症	182
中脘穴：治疗消化系统病症	183
上脘穴：防治消化系统病症的要穴	184
膻中穴：防治心血管疾病	185
天突穴：治疗呼吸系统疾病	186
承浆穴：对脑血管病有效	187

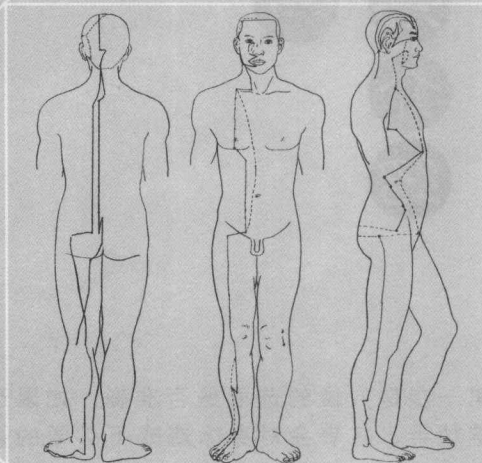
第十五章 督脉穴位保健术 /188

督脉与任脉前后呼应，并与之相交于会阴。督脉又有“阳脉之海”的称谓，对全身的阳脉有统领的作用。古时的养生学家以打通任督二脉为“百日筑基”的功夫，是一切功法的入门课。本经的穴位也是日常保健治病经常用到的。

命门穴：保健治疗的重要穴位	190
至阳穴：有效缓解心绞痛	191
灵台穴：清热解毒	192
大椎穴：有效防治感冒	193
风府穴：治疗感冒疗效好	195
后项穴：可以治疗神经系统病症	197
百会穴：头痛、惊悸、眩晕、耳鸣、高血压、遗尿	198

索引：常见症状、常见病穴位速查 /200

第一章



何... 很... 治... 本... 由... 正... 文... 十... 四... 章...
 法... 保... 健... 功... 效... 配... 穴... 应... 用... 以... 及... 在...
 了... 然... 部... 分... 介... 绍... 了... 穴... 位... 选... 取... 法...
 大... 体... 的... 十... 二... 经... 脉... 和... 任... 督... 两... 条... 经... 脉... 以... 及... 这...
 种... 常... 见... 慢... 性... 病... 不... 知... 出... 口... 通... 过... 自... 我... 按... 摩...
 刺... 了... 相... 应... 的... 腧... 穴... 使... 读... 者... 能... 够...
 个... 穴... 位... 符... 号... 意... 义... 通... 俗... 实... 用...
 然... 疗... 法... 其... 疗... 效... 独... 特... 百... 病... 皆... 宜... 对... 人... 体... 各...
 种... 常... 见... 慢... 性... 病... 不... 知... 出... 口... 通... 过... 自... 我... 按... 摩...
 刺... 了... 相... 应... 的... 腧... 穴... 使... 读... 者... 能... 够...
 个... 穴... 位... 符... 号... 意... 义... 通... 俗... 实... 用...

第一章 如何取穴与 按摩手法介绍

穴位选取法

自我保健按摩第一步是穴位的选取是否准确，如果选取准确了，则会事半功倍，否则是事倍功半，甚者会对身体造成不必要的损伤。常用的选取穴位的方法有以下几种。

1. 骨度分寸法

所谓骨度分寸法即是将人体不同的部位依据一定的标准规定出长度或宽度，并组合或分成若干等份，每一等份为一寸或几寸的一种取穴方法。以这种方法取穴较为准确。

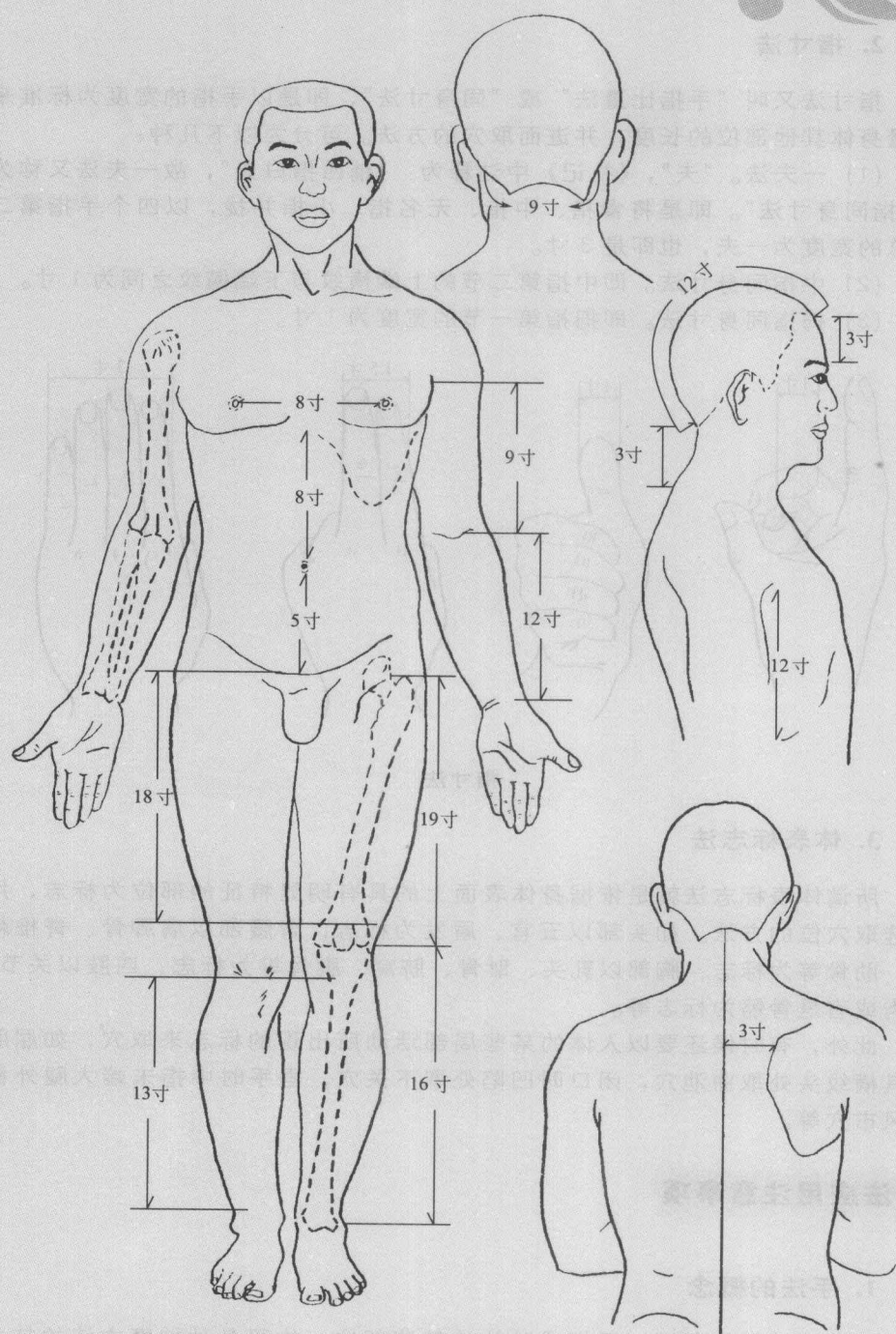
(1) 头部。前发际到后发际为 12 寸，前发际两鬓角之间为 9 寸，眉心与前发际之间为 3 寸，后发际到第七颈椎棘突有 3 寸，两耳后的乳突之间有 9 寸。

(2) 胸腹部。两乳头之间为 8 寸，胸骨体下缘与肚脐之间为 8 寸，肚脐至横骨上廉有 5 寸，腋窝以下至季肋（第十一肋端）之间为 12 寸。

(3) 背腰部。肩胛骨内缘与背中线上有 3 寸，大椎以下至尾骶为 21 寸。

(4) 上肢。腋前横纹与肘横纹之间有 9 寸，肘横纹至腕横纹为 12 寸。

(5) 下肢。耻骨联合上缘至股骨内踝上缘有 18 寸，胫骨内侧踝骨下缘到内踝尖有 13 寸，膝中与外踝尖之间有 16 寸，髌枢（大转子）到膝中为 19 寸。



骨度分寸法

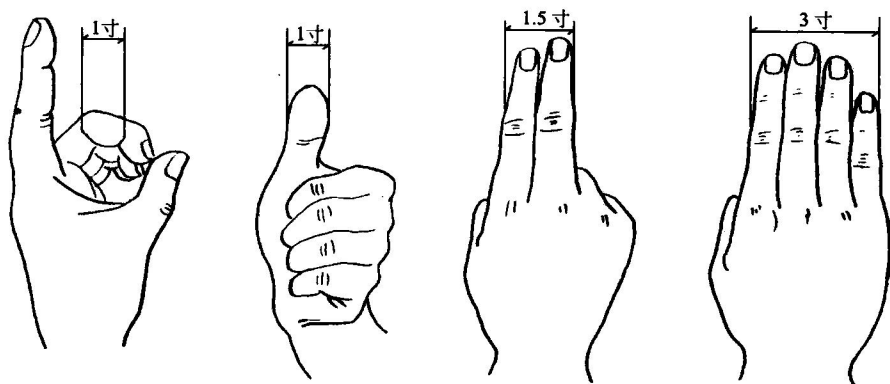
2. 指寸法

指寸法又叫“手指比量法”或“同身寸法”，即是以手指的宽度为标准来测量身体其他部位的长度，并进而取穴的方法。可分为以下几种：

(1) 一夫法。“夫”，《礼记》中注释为：“铺四指曰夫”，故一夫法又称为“横指同身寸法”。即是将食指、中指、无名指、小指并拢，以四个手指第二节总的宽度为一夫，也即是3寸。

(2) 中指同身寸法。即中指第二节的上端横纹与下端横纹之间为1寸。

(3) 拇指同身寸法。即拇指第一节的宽度为1寸。



指寸法

3. 体表标志法

所谓体表标志法就是依据身体表面上的具有明显特征的部位为标志，用来选取穴位的方法。如头部以五官、眉发为标志；背腰部以肩胛骨、脊椎棘突，肋骨等为标志；胸部以乳头、耻骨、脐窝、胸骨等为标志；四肢以关节、肌肉或者是骨骼为标志等。

此外，有时候还要以人体的某些局部活动所出现的标志来取穴，如屈肘在其横纹头处取曲池穴，闭口时凹陷处取下关穴，垂手时中指末端大腿外侧取风市穴等。

手法应用注意事项

1. 手法的概念

所谓手法就是用手、手指或肢体的某些部位，依照各种按摩方法的技术特点和规范动作，在体表穴位上所做的操作技巧。