

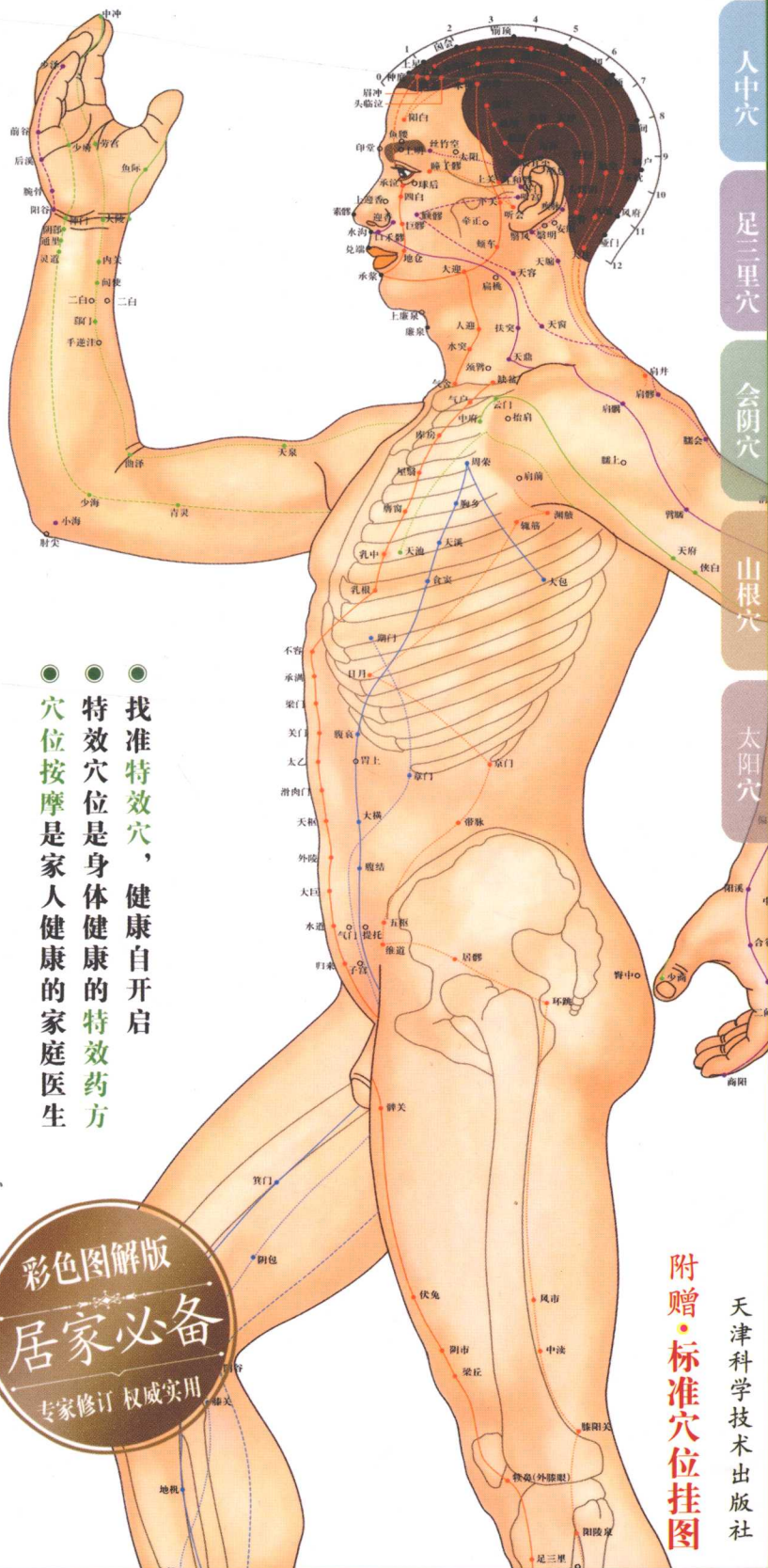
常见病特效穴位全图解

三秒钟找准人体特效穴

王宝玲
陈大为 编著

- 找准特效穴，健康自开启
- 特效穴位是身体健康的特效药方
- 穴位按摩是家人健康的家庭医生

彩色图解版
居家必备
专家修订 权威实用



人中穴

足三里穴

会阴穴

山根穴

太阳穴

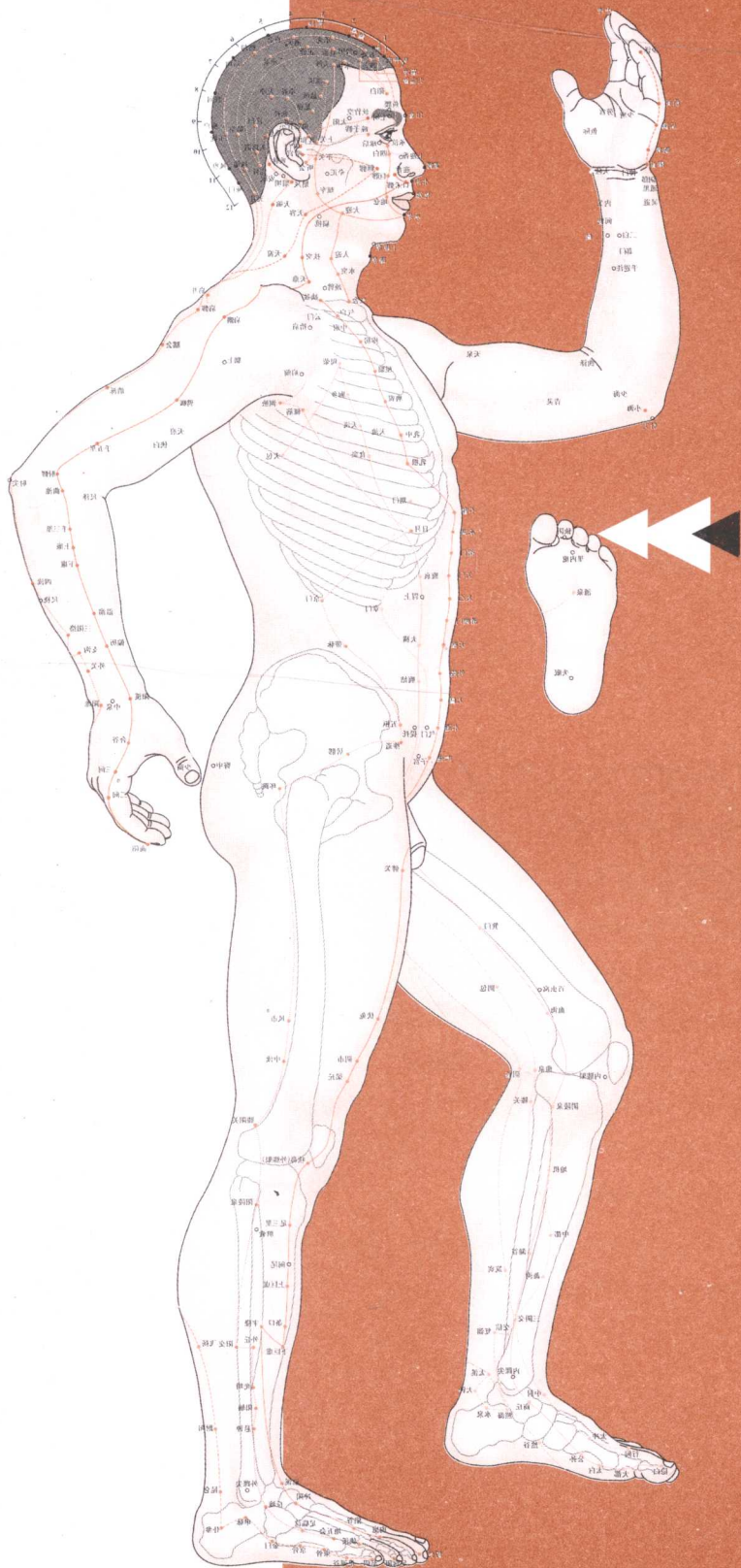
附赠·标准穴位挂图

天津科学技术出版社

常见病特效穴位

全图解

东方教育研究院 ◆ 编著
天津科学技术出版社



◎ 常见病特效穴位全图解 ◎

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病特效穴位全图解 / 陈大为, 王宝玲编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5308-5272-9

I. 常… II. 陈… III. 常见病—按摩疗法 (中医)—图
解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 143160 号

责任编辑: 范朝辉 陈 雁

责任印制: 王 莹

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) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1 / 16 印张 17 插页 3 字数 250 000

2009年9月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

序 言

特效穴即可治病又可保健

按摩又称“推拿”，是以中医的脏、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩入门简单，无须理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器材，只要找到正确的穴位及反射区，用手部的按压动作，抓住要诀与手法，习惯与熟练之后很快就能掌握。

人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位。例如：按压中府穴对于长期郁闷不乐、心情烦躁、时时感到胸闷气短的人，有立竿见影的效果。久坐办公室的上班族，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题存在，到了五十岁左右，若是不注意本身的健康状况，又受风寒，可能一抬头、一举手便拉伤了肩膀，这就是俗称的“五十肩”，而肩髃穴是“五十肩”的特效穴。特效穴不但可以针对单一疾病做治疗，还可调整全身生理机能，强身健体，十分适合个人平日保健。

有病找医生，健康靠自己

当身体感到不适时，手很自然地就会去按摩不舒服的地方。如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，就发现了有效的治疗病痛穴道和反射区。按摩穴道及反射区可促进身体气血

的运行，有利于排毒；还可改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。而人的手与手指都具备了可舒缓疲倦和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，由自己的手指来给自己的身体按摩是最合适不过的了，因为自己的手指是自己身体的按摩师。由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉。例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象；但是如果轻轻一碰就疼痛难忍的话，那就说明你的鼻子出问题了，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。此外，穴位及反射区表皮的冷热粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为了解内脏健康的参考。

最少的投入获得最大的健康收益

当下昂贵的医疗费用已超出了普通人群常见病和多发病的治疗需要，形成了医疗资源浪费，而这种浪费却又是出于医疗机构的利益需要。一些医院为了追求利益最大化，在提升药物价格和治疗费用的同时，更利用患者对医生的信任及依赖，引导患者进行过度医疗和过度消费。其实，如果我们掌握一些基本的自我按摩常识，对日常生活中的一些小病就能够进行自我恢复，那么小病不用去医院，在家进行自我按摩就可以解决，这样可以最大限度地避免在医疗上“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

目 录

教你轻松找穴位	009
中医推荐非学不可的14个特效穴	010

第一章 耳、鼻、喉、牙、眼科疾病

结膜炎	018
少冲穴/021 睛明穴/022 阳溪穴/023 曲池穴/024 攒竹穴/025 盲俞穴/026	
青光眼	027
瞳子髎穴/029 阳白穴/030	
白内障	031
承泣穴/033 四白穴/034 天井穴/035	
外耳道炎	036
商阳穴/038 合谷穴/039 少泽穴/040 颊息穴/041 下关穴/042 支沟穴/043	
化脓性中耳炎	044
听宫穴/046	
鼻炎	047
列缺穴/050 迎香穴/051 风池穴/052 神庭穴/053	
慢性咽炎	054
孔最穴/056 太渊穴/057 少商穴/058 经渠穴/059 人迎穴/060 三间穴/061	
喉炎	062
阳池穴/065 中渚穴/066 涌泉穴/067 鱼际穴/068 足窍阴穴/069	
牙痛	070

列缺穴/072 内庭穴/073 液门穴/074 少海穴/075

第二章 胸腔内科疾病

- 咳嗽 077
扶突穴/081 孔最穴/082 周荣穴/083 乳根穴/084 丰隆穴/085
- 胸痛 086
内关穴/090 足五里穴/091 天宗穴/092 大陵穴/093 膻中穴/094 青灵穴/095
- 支气管扩张 096
大椎穴/098 风门穴/099 身柱穴/100 肩中俞穴/101 俞府穴/102
- 哮喘 103
廉泉穴/105 少商穴/106 太渊穴/107 三间穴/108 神封穴/109
- 大叶性肺炎 110
大包穴/112 上腕穴/113 尺泽穴/114

第三章 心血管疾病

- 高血压 116
百会穴/118 涌泉穴/119 阴陵泉穴/120 太冲穴/121
- 冠状动脉硬化性心脏病 122
中府穴/124 少冲穴/125 极泉穴/126
- 风湿病 127
少府穴/130
- 心律失常 131
强间穴/133

第四章 胃肠肝胆科疾病

- 呕吐 135

角孙穴/139 水沟穴/140 章门穴/141 劳宫穴/142 期门穴/143 委中穴/144	
腹泻	145
长强穴/149 隐白穴/150 会阳穴/151 血海穴/152	
腹水	153
厉兑穴/156 商曲穴/157 三阴交穴/158 复溜穴/159 小海穴/160	
腹痛	161
大横穴/165 鱼际穴/166 阴陵泉穴/167 府舍穴/168 归来穴/169	
慢性胃炎	170
足三里穴/172 内关穴/173 公孙穴/174 合谷穴/175	
胃、十二指肠溃疡急性穿孔	176
内庭穴/178 盲俞穴/179 气穴/180 大赫穴/181	
急性胆囊炎、胆石症	182
期门穴/184 太冲穴/185 神阙穴/186	

第五章 神经科疾病

.....
头痛	188
头维穴/193 飞扬穴/194 孔最穴/195 少海穴/196 天柱穴/197 风府穴/198	
眩晕	199
五处穴/202 丰隆穴/203 解溪穴/204 耳门穴/205 申脉穴/206 阳辅穴/207	
坐骨神经痛	208
承扶穴/211 风市穴/212 承山穴/213 昆仑穴/214 环跳穴/215	
面神经瘫痪	216
悬颅穴/218 丝竹空穴/219 瞳子髎穴/220 阳白穴/221	
癫痫	222
筑宾穴/224 长强穴/225	
神经衰弱	226
消泺穴/228 百会穴/229	

第六章 生殖泌尿科疾病

泌尿系结石	231
美元穴/233 中封穴/234	
乳腺炎	235
肩井穴/237 天池穴/238	
月经不调	239
太溪穴/241 滑肉门穴/242	

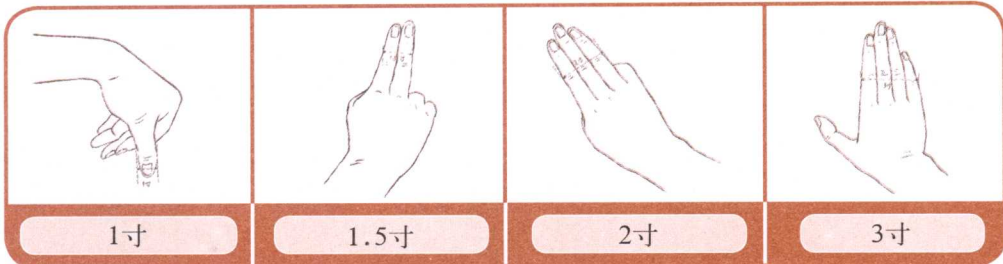
第七章 其他疾病

黄疸	244
极泉穴/247 少冲穴/248	
高热	249
风府穴/251 太渊穴/252	
休克	253
劳宫穴/255 水沟穴/256	
糖尿病	257
阳池穴/259 神门穴/260	
中暑	261
委中穴/263 大椎穴/264	
类风湿性关节炎	265
伏兔穴/267 颊鼻穴/268	
荨麻疹	269
风门穴/271	
附录：古今医学常用度量衡对照	272

教你轻松找穴位

手指度量法：

中医里有“同身寸”一说，就是用自己的手指作为穴位的尺度。人有高矮胖瘦，骨节自有长短不同，虽然两人同时各测得1寸长度，但实际距离却是不同的。



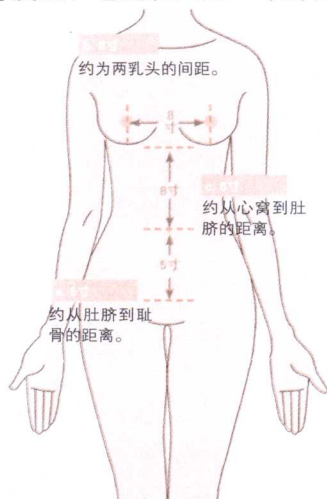
标志参照法：

固定标志：如眉毛、脚踝、指或趾甲、乳头、肚脐等，都是常见判别穴位的标志。如：印堂穴位在双眉的正中央；膻中穴位在左右乳头中间的凹陷处。

动作标志：必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

身体度量法：

利用身体的部位及线条作为简单的参考度量，也是找穴的一个好方法。



徒手找穴法：

触摸法：以大拇指指腹或其他四指手掌触摸皮肤，如果感觉到皮肤有粗糙感，或是会有尖刺般的疼痛，或是有硬结，那可能就是穴位所在。如此可以观察皮肤表面的反应。

抓捏法：以食指和大拇指轻捏感觉异常的皮肤部位，前后揉一揉，当揉到经穴部位时，感觉会特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。如此可以观察皮下组织的反应。

按压法：用指腹轻压皮肤，画小圈揉揉看。对于在抓捏皮肤时感到疼痛想逃避的部位，再以按压法确认看看。如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴的所在位置。

中医推荐非学不可的 14个特效穴

风池穴

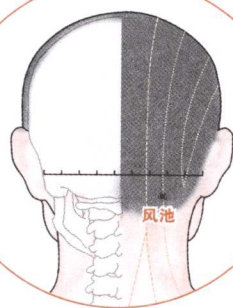
正坐，举臂抬肘，肘约与肩同高，屈肘向头，双手置于耳后，掌心向内，指尖朝上，四指轻扶头（耳上）两侧。大拇指指腹位置的穴位即是。

功用 壮阳益气。

伍配治病

偏正头痛：风池配合谷和丝竹空；

目痛不能视：风池配脑户。



合谷穴

手轻握空拳，弯曲拇指与食指，两指指尖轻触、立拳，以另手掌轻握拳外，以大拇指指腹、垂直下压即是该穴。

功用 镇静止痛、通经活经、清热解表。

伍配治病

头痛：合谷配太阳；

目赤肿痛：合谷配太冲。



关元穴

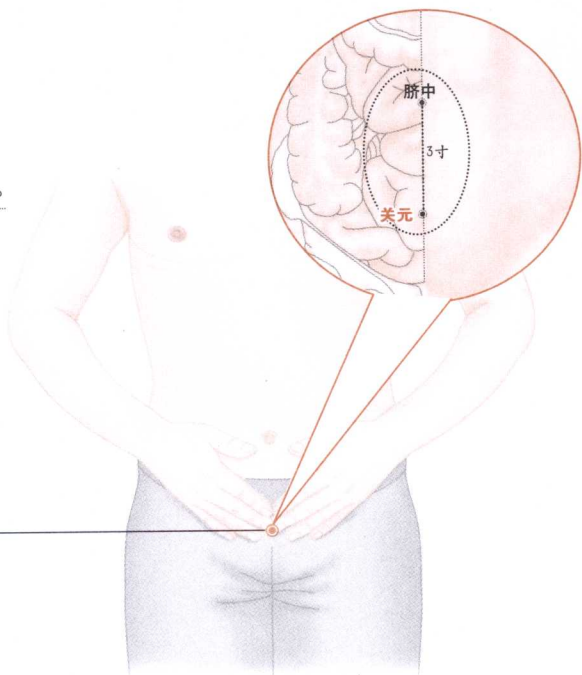
功用 募集小肠经气血、传导任脉水湿。

伍配治病

中风脱证：关元配气海、肾俞和神阙；

虚劳、里急、腹痛：关元配足三里、脾俞和公孙。

正坐，双手置于小腹，掌心朝下，左手中指指腹所在位置的穴位即是。



百会穴

功用 升阳举陷、益气固脱。

伍配治病

中风失音不能言语：百会配天窗；

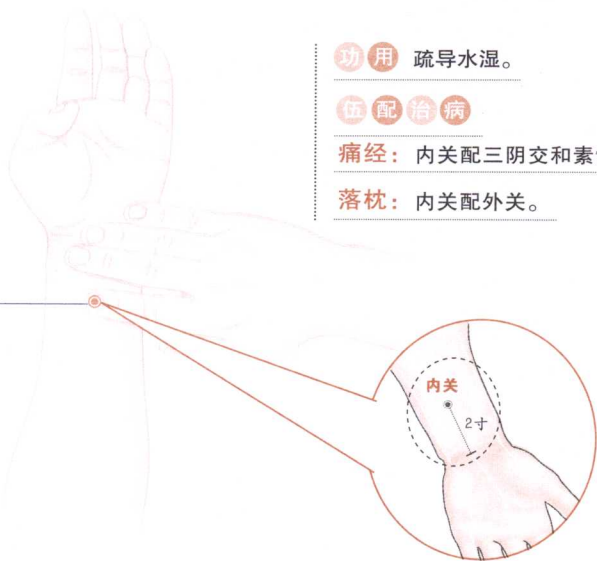
小儿脱肛：百会配长强和大肠俞。

正坐，举双手，虎口张开，大拇指指尖碰触耳尖，掌心向头，四指朝上。双手中指在头顶正中相碰触所在穴位即是。



内关穴

将右手三个手指头并拢，无名指放在左手腕横纹上，这时右手食指和左手手腕交叉点就是内关穴。



功用 疏导水湿。

伍配治病

痛经：内关配三阴交和素髻；

落枕：内关配外关。

足三里穴

正坐，屈膝90度，手心对髌骨(左手对左腿，右手对右腿)，手指朝向下，无名指指端处即是该穴。



功用 补气行气、调理脾胃、疏通经络、清理水湿。

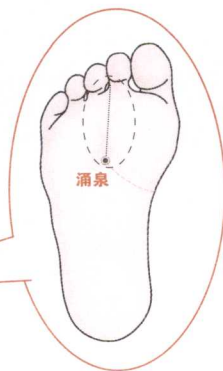
伍配治病

胃痛：足三里配中脘、梁丘；

呕吐：足三里配内关。

涌泉穴

正坐，翘一足于另一膝上，足掌朝上，用另一手轻握，四指置于足背，弯曲大拇指按压处即是。



功用 散热生气。

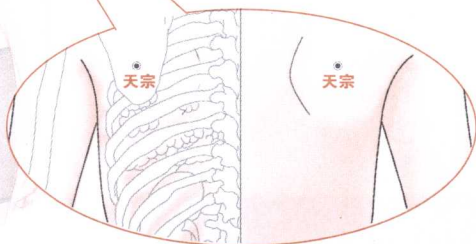
伍配治病

喉痹：涌泉配然谷；

热病挟脐急痛：涌泉配阴陵泉。

天宗穴

以对侧手，由颈下过肩，手伸向肩胛骨处，中指指腹所在的肩胛骨冈下窝的中央处即是该穴。



功用 通络活血、消炎止痛。

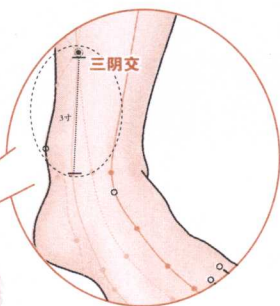
伍配治病

肩胛疼痛：天宗配乘风；

乳痛：天宗配膻中、足三里。

三阴交穴

踝尖



正坐，抬脚置另一腿上，以另一侧手除拇指外的四指并拢伸直，并将小指置于足内踝上缘处，则食指下，踝尖正上方胫骨边缘凹陷处即是该穴。

功用 通络止血、调经止痛。

伍配治病

肠鸣泄泻：三阴交配足三里；

月经不调：三阴交配中极。

中渚穴

功用 传递气血、生发风气。

伍配治病

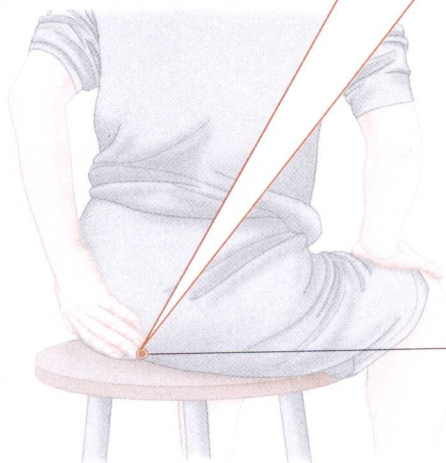
耳鸣耳聋：中渚配角孙；

嗝痛：中渚配支沟和内庭。

正坐，手平伸，内屈，肘向自己胸前，掌心向内，弯背向外。将另一手拇指置于掌心，另外四指并拢置于掌背，食指指尖置于液门穴处，那么无名指指尖所在的位置即是中渚穴。

中渚

长强穴



功用 向体表输送阳热之气。

伍配治病

痔疮：长强配二白、阴陵泉、上巨虚和三阴交；

脱肛、痔疮：长强、二白和百会。

正坐，上身前俯，伸左手至臀后，以中指所在的位置的穴位即是。

委中穴

端坐垂足，双手轻握大腿两侧，大拇指在上，其余四指在下，食指放于膝盖里侧，即腿弯的中央，则食指所在的位置即是该穴。



功用 通络止痛、利尿祛燥。

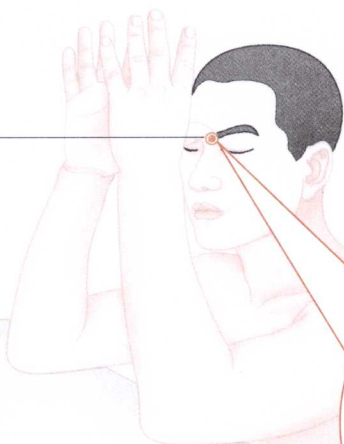
伍配治病

腰痛：委中配肾俞、阳陵泉、腰阳关、志室、太溪；

便血：委中配长强、次髎、上巨虚、承山。

攒竹穴

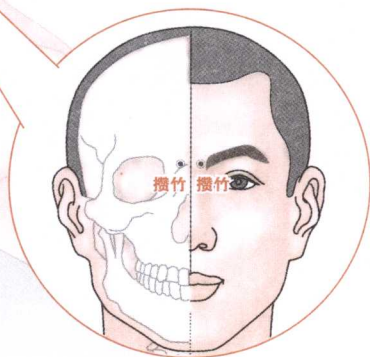
正坐轻闭双眼，两手肘撑在桌面，双手手指交叉，指尖向上，将两大拇指指腹由下往上置于眉棱骨凹陷处，则拇指指腹所在的位置即是该穴。



功用 活血通络、明目止痛。

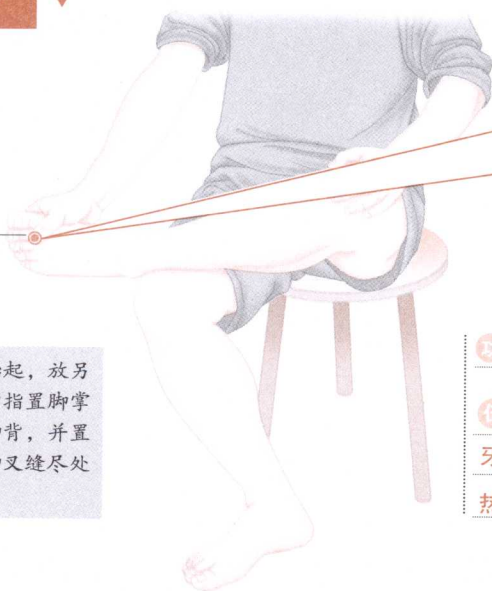
伍配治病

口眼歪斜、眼睑下垂：攒竹配阳白。



内庭穴

正坐屈膝，把脚抬起，放另一腿上，用对侧手之四指置脚掌底托着，手大拇指在脚背，并置于次趾与中趾之间，脚叉缝尽处的陷凹中即是。



功用 通络活血、消食导滞。

伍配治病

牙龈肿痛：内庭配合谷；

热病：内庭配太冲、曲池、大椎。

