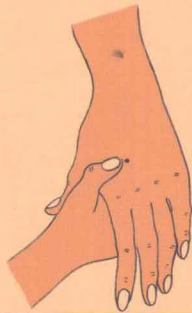


特效穴位治百病速查全书

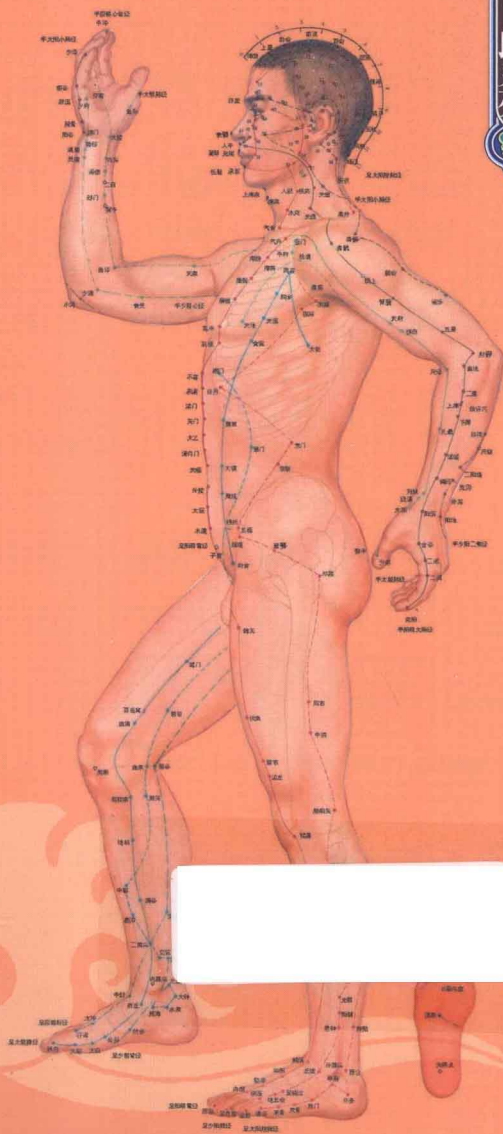
杨克新 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

小穴位大疗效 找对特效穴位百病消

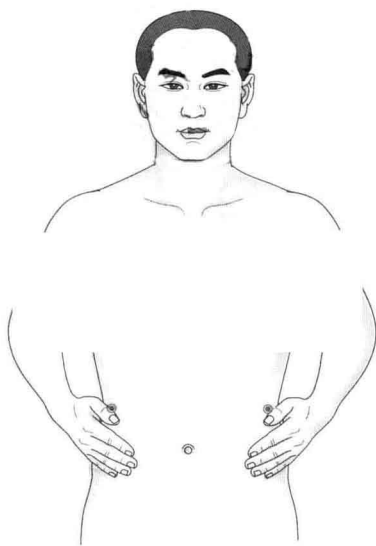
简便的取穴技巧，一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，一招见效的按摩要领，让你快速找准特效穴位。随时随地，一按就灵的特效穴位，帮助身体释放压力、缓解疼痛、调理脏腑、祛除疾病，小穴位带来大健康。





特效穴位治百病 速查全书

杨克新○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位治百病速查全书 / 杨克新编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8282-5

I. ①特… II. ①杨… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203369 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 220 000

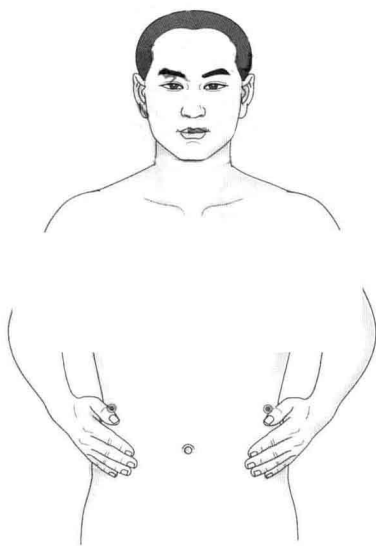
2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



特效穴位治百病 速查全书

杨克新○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特效穴位治百病速查全书 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5308-8282-5

I . ①特… II . ①杨… III . ①穴位按压疗法 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203369 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 220 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

按摩人体的穴位可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体机能，具有提高人体免疫能力、疏通经络、平衡阴阳、延年益寿之功效。人体内共有360余个经穴，不同的穴位对症有不同的奇效。每个穴位都与脏器相互对应，如果脏器发生病变，就可以通过按摩与之对应的穴位来进行调理，如治疗腹泻，可以按摩的特效穴位就是长强穴、隐白穴；治疗哮喘，可以按摩廉泉穴、神封穴。对于一些常见病，如鼻炎、头痛等，按摩特效穴位几乎能收到立竿见影的治疗效果；对于一些慢性病，如高血压、糖尿病等也有很好的调理保健功效，是一种有效的辅助治疗手段，而且经穴按摩几乎不产生任何副作用。

虽然按摩不同的穴位可以收获不同的功效，但是如果患者找不准穴位的具体位置，按摩力度不够或过重，都达不到应有的效果。为了帮助读者找准穴位，快速取穴，我们编写了《特效穴位治百病速查全书》，本书旨在帮助你快速、准确地对症找到穴位，彻底解决动作不到位，穴位找不准的问题，为你的健康保驾护航。

本书以家庭常见病症为主线，列举了五官、消化、呼吸、心血管、泌尿、神经等科的常见疾病40多种，每种病症首先给出病症概述，包括病因、表现以及中西医疗法；然后针对每种疾病都介绍了数个对治的特效穴位，并对取穴方法、按摩手法进行了详细的图解，每个特效穴位从主治功效、腧穴定位、简易取穴、按摩方法四个方面进行介绍，简单直观，为你去掉了学习穴位按摩的最后一道专业门槛，助你轻松掌握穴位按摩的要点，为自己，也为家人的健康保驾护航。随时随地、一按就灵的特效穴位，帮助身体释放压力、缓解疼痛、调理脏腑、祛除疾病，小穴位带来大健康。

使用说明

本书选取了将近一百个病症，并且分别介绍了该病的发病特点、诊断方法以及典型的中西医治疗方式。书中配有大量的图示，以让患者更直观地看懂疾病，看懂它的发生过程以及治疗方法，尤其是对于取穴按摩来说，图解能够让患者更简便、准确地找到穴位，而后进行对症治疗。

标题

点明所要治疗和解决的病症。

症状简介

详细分析疾病症状，并详细介绍中西医治疗法和相应的对治穴位。

导语

点明所要指压的穴位和部位。

喉炎

按摩中渚、足窍阴，让你声如洪钟

喉炎是咽喉部黏膜的一般性疾病感染所引起炎症，主要分为急性喉炎和慢性喉炎两种。

● 专家诊断

◆ 症状简介

急性喉炎：过度使用声带，吸入有毒蒸汽和气体，过度吸烟、饮酒，张口呼吸等都会引发喉炎，局部和全身受凉是引起喉炎的重要因素。

慢性喉炎：通常急性喉炎反复发作就会引起慢性喉炎，过度使用声带、不良的外界刺激、过度烟酒、全身和局部循环障碍等是慢性喉炎的诱发因素。

症状分析

急性喉炎

声音嘶哑，喉痒或完全失音。体温正常或稍高。

轻度喉痛，常有干咳或吐出少量黏液。若同时有气管炎，则有剧烈咳嗽。

儿童可能出现喘气困难，有喉鸣音，夜间尤其明显。

间歇性或持续性嘶哑，且可能在疲劳和过度使用声带后加重。但完全失音者较少见。

慢性喉炎

间接喉镜检查：全部或部分黏膜呈慢性充血性增厚，可见“声带小结”，即看到扩大的小血管，有时发现声带闭会不全或声带边缘见到小结节，左右对称，颜色较白。

老年人有逐渐加重的声音嘶哑，也可能是喉癌的信号。

◆ 中西疗法

急性喉炎

（一）适当休息，病情严重者、儿童、有咳嗽及吸气困难者尤其注意休息和保养。

（二）中医辨证施治：

1. 风寒：干咳嗽，轻度喉痛，苔薄，治宜祛风散寒。金沸草三钱，牛蒡子

乳腺炎

按摩肩井、

乳腺炎，又称为“乳痈”，是由乳汁淤积或细菌感染引起。

● 专家诊断

◆ 症状简介

乳腺炎常发生于哺乳期，因乳汁淤积或细菌感染引起，表现为乳房红肿、疼痛、发热等。

症状分析

乳房症状：乳房红肿、疼痛、发热等。

◆ 中西疗法

1. 发病初期，可以借助局部热敷的

2. 脓肿形成后

3. 脓肿自溃或

红油膏，待脓少后开

肌散，白玉膏收口。

4. 若创口皮肤：茶油灌创口，每天换

内服：子玉膏或内服。

216

本书系，由，王守之，编，首次出版于1998年。

姓名	电话	时间

方治乳腺炎有特效

的病”，是由于化脓性细菌从患处的乳头侵入，幸

是在初产妇中比较多见。因为此时产妇的乳汁经

患，皮肤发红，大多有肿块，甚至有搏动性疼痛。服

巾敷于患处，一天三至五次，每次15分钟左右，
草药捣烂外敷，或用金荞麦、玉露膏外敷。
去切开排脓，切口应选择在该肿的最低位置。
乳晕，以免术后切口流乳，影响收口。
方线蘸八二丹，插入切口引流，外盖金荞麦或
流。脓尽后切口有黏稠清液外溢时，可改用生

用青黛膏。切开排脓后，也可用吸吮西林纱布
发口为止。

穿三钱，当归四钱，赤芍三钱，生甘草一钱。煎行
薄公英一两，金银花四钱至八钱，鹿角粉一钱另

生丁等，一至数种煎服。

► 特效2：天池穴

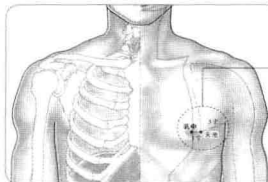
功能主治

天池穴

左手握拳心包经穴位

主治胸胁胀满、头痛、四肢不举、微下肿、上气、胸中有声等症。
对心家外感寒、脉实沉、胸膈受、乳积寒、肋间神经痛、目视模
糊不明(视力不伴、眼昏花)、咽逆、热病汗不出等症，也有很好
的调理保健效果。

标准取穴



在第四肋间，乳中
穴侧旁开1寸处

配伍治病

咳嗽：天池配列缺和丰隆
肋肋痛：天池配支沟
盗汗：灸照海法，透风穴

取穴技巧及按摩手法

正坐，单扶手，掌心朝
向自己胸前，双肘相对，用
大拇指指腹向下垂直按压穴
位即是



标准取穴

标准取穴
技巧图解。

取穴技巧

按摩技巧
图解。

按摩手法

指压的力度、手
法、时间提示。

Contents 目录



睛明穴

正坐轻闭双眼，双手手指交叉，八指指尖朝上，将大拇指置于鼻梁旁与内眼角的中点，则拇指指尖所在的位置即是。



曲池穴

正坐，轻抬左臂，屈肘，将手肘内弯，用另一手拇指下压肘横纹尽头凹陷处即是。

22 种按摩手法全解析 / 10

根据身体部位选择最适合的手法 / 19

第一章 五官科疾病

白内障 / 28

特效：承泣穴 / 31 四白穴 / 32

追加：天井穴 / 33

结膜炎 / 34

特效：阳溪穴 / 37 睛明穴 / 38

追加：曲池穴 / 39 攒竹穴 / 40

青光眼 / 41

特效：瞳子髎穴 / 43 阳白穴 / 44

化脓性中耳炎 / 45

特效：听宫穴 / 47 耳门穴 / 48

外耳道炎 / 49

特效：商阳穴 / 51 下关穴 / 52

追加：颊息穴 / 53 少泽穴 / 54

支沟穴 / 55

鼻炎 / 56

特效：迎香穴 / 59 风池穴 / 60

追加：神庭穴 / 61

喉炎 / 62

特效：中渚穴 / 65 足窍阴穴 / 66

追加：鱼际穴 / 67

慢性咽炎 / 68

特效：孔最穴 / 70 经渠穴 / 71

追加：人迎穴 / 72

牙疼 / 73

特效：列缺穴 / 75 液门穴 / 76

追加：内庭穴 / 77 少海穴 / 78
合谷穴 / 79

第二章 消化内科疾病

呕吐 / 82

特效：角孙穴 / 85 章门穴 / 86

腹泻 / 87

特效：长强穴 / 91 隐白穴 / 92

追加：会阳穴 / 93

腹痛 / 94

特效：大横穴 / 98 归来穴 / 99

追加：府舍穴 / 100

慢性胃炎 / 101

特效：公孙穴 / 103 足三里穴 / 104

追加：上脘穴 / 105

胃、十二指肠溃疡急性穿孔 / 106

特效：大赫穴 / 108 气穴 / 109

追加：育俞穴 / 110

急性胆囊炎、胆结石 / 111

特效：期门穴 / 113 神阙穴 / 114

腹水 / 115

特效：厉兑穴 / 118 商曲穴 / 119

追加：复溜穴 / 120 小海穴 / 121

第三章 呼吸科疾病

咳嗽 / 124

特效：扶突穴 / 128 乳根穴 / 129

追加：周荣穴 / 130 丰隆穴 / 131

哮喘 / 132

特效：廉泉穴 / 134 神封穴 / 135

追加：少商穴 / 136 三间穴 / 137

支气管扩张 / 138

特效：身柱穴 / 140 肩中俞穴 / 141



童子髻穴

端坐，两手屈肘朝上，手肘弯曲、支撑桌上，五指朝天，掌心向着自己。以两手大拇指置于目外眦凹陷处，太阳穴斜下、前方，两大指相对用力垂直接穴位即是。



听宫穴

正坐目视前方，口微张开。举双手，指尖朝上，掌心向前。将大拇指指尖置于耳屏前凹陷正中处，则拇指指尖所在的位置即是该穴。



下关穴

正坐或仰卧、仰靠，闭口，手掌轻握拳，示指和中指并拢，示指贴于耳垂旁，中指指腹所在位置即是。



颧息穴

站立，将示指和中指并拢，平贴于耳后根处，示指指尖所在的位置的穴位即是。

追加：俞府穴 / 142 中府穴 / 143

大叶性肺炎 / 144

特效：大包穴 / 146 尺泽穴 / 147

第四章 心血管科疾病

高血压 / 150

特效：百会穴 / 152 涌泉穴 / 153

追加：阴陵泉穴 / 154

风湿性心脏病 / 155

特效：少府穴 / 157

心律失常 / 158

特效：内关穴 / 160 太渊穴 / 161

冠状动脉硬化性心脏病 / 162

特效：少冲穴 / 164 极泉穴 / 165

第五章 泌尿生殖科疾病

泌尿系统结石 / 168

特效：关元穴 / 170 中封穴 / 171

月经不调、痛经 / 172

特效：太溪穴 / 174 滑肉门穴 / 175

追加：血海穴 / 176 三阴交穴 / 177

第六章 神经科疾病

头痛 / 180

特效：头维穴 / 184 飞扬穴 / 185

追加：天柱穴 / 186

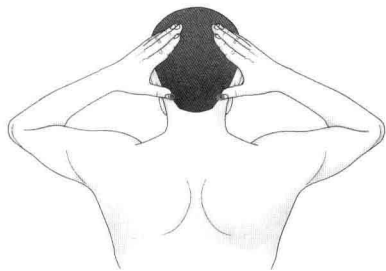
眩晕 / 187

特效：五处穴 / 190 解溪穴 / 191

追加：申脉穴 / 192 阳辅穴 / 193

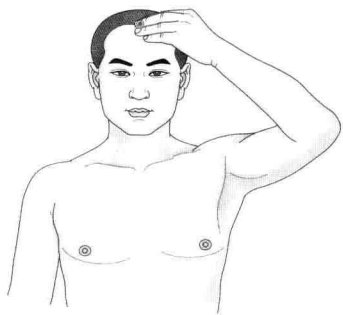
神经衰弱 / 194

特效：消泺穴 / 196 百会穴 / 197



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。



神庭穴

正坐，举双手过头，掌心朝下，手掌放松，自然弯曲，指尖下垂，约成瓢状。中指指尖触碰处所在穴位即是。

面神经瘫痪 / 198

特效：悬颅穴 / 200 丝竹空穴 / 201

癫痫 / 202

特效：筑宾穴 / 204 长强穴 / 205

追加：强间穴 / 206

坐骨神经痛 / 207

特效：承扶穴 / 209 风市穴 / 210

追加：承山穴 / 211 昆仑穴 / 212

环跳穴 / 213

第七章 其他常见病

乳腺炎 / 216

特效：肩井穴 / 218 天池穴 / 219

胸痛 / 220

特效：足五里穴 / 223 膻中穴 / 224

追加：青灵穴 / 225 天宗穴 / 226

黄疸 / 227

特效：太冲穴 / 230 阳陵泉穴 / 231

高热 / 232

特效：风府穴 / 234

中暑 / 235

特效：委中穴 / 237 大椎穴 / 238

休克 / 239

特效：劳宫穴 / 241 水沟穴 / 242

类风湿性关节炎 / 243

特效：伏兔穴 / 245 犊鼻穴 / 246

荨麻疹 / 247

特效：风门穴 / 249

糖尿病 / 250

特效：阳池穴 / 252 神门穴 / 253

● 22种按摩手法全解析

除了指压之外，还有很多种按摩手法，其实所谓的手法，并不仅仅只限于手上的动作而已，只要自己舒服，任何部位都可以用。按摩手法变化繁多，大致可以分为：按、摩、揉、推、拿、捻、抹、擦、捏、点、摇、梳、拍、捋、拨、击、搓、掐、振、滚、扳等，这些手法根据其力度、着力点、作用时间的差别，各自都有最适合的部位和穴位，可以针对不同的病痛。

根据其作用，我们可以将这些手法归纳为五大类：解痉手法、开窍手法、顺气手法、发散手法和整复手法。具体可见下表。

类别	手法	适应症状
解痉手法	推、揉、滚、捻、捋	缓解痉挛、舒筋活血，用于放松肌肉、消除紧张和疼痛感时使用
开窍手法	掐、拍、抹、梳	提神醒脑、兴奋神经、消除昏厥等
顺气手法	按、摩、揉、推、擦、搓、捏、摇、梳、捋、击、振、拨	疏通经络、运气活血，这类手法运用较广，对于各类适合穴位按摩的病症都有一定的效果
发散手法	按、拿、点	可以清热泻火，用于风寒、心躁、精神不振、经络不通等症状
整复手法	摇、刮、扳	这类手法可以止痛消瘀，适用于关节损伤、脱臼、错位、软组织病症的恢复和消肿止痛

按 法

— 功效简介

按法具有安心宁神、镇静止痛、开闭通塞、放松肌肉、矫正畸形等作用。

— 适用范围

指按法适用于全身各部腧穴，掌按法常用于背腰、下肢，肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。按法常与揉法结合，组成了按揉复合手法。



① 指按法

用拇指、示指、中指的指端或螺旋纹面垂直向特定部位按压。

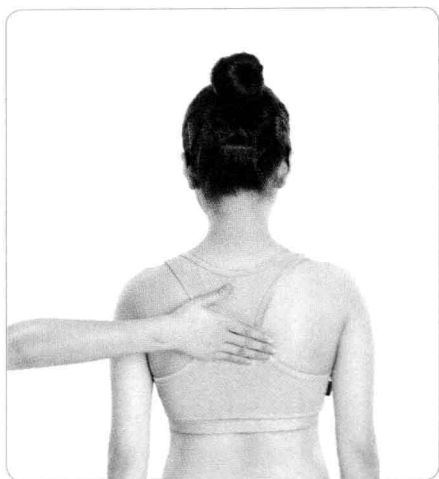
摩 法

— 功效简介

理气和中、行气和血、消积导滞、去瘀消肿、健脾和胃、清肺排浊。

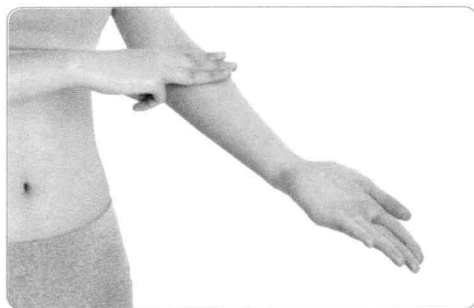
— 适用范围

用摩法轻柔缓和，常用于胸腹、胁肋部操作。



② 掌按法

用手掌根部着力向下按压，可用单掌按或双掌按，亦可双手重叠按压。



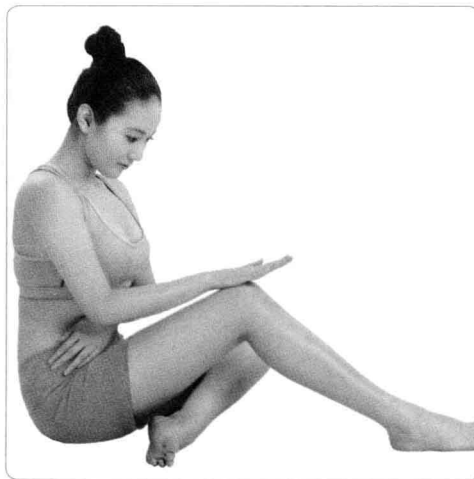
① 指摩法

示、中、无名指相并，指面附着于特定部位按顺时针或逆时针环转运动。



③ 肘按法

将肘关节弯曲，用突出的尺骨鹰嘴着力按压特定部位。



② 掌摩法

用手掌掌面附着于施术部位，做有节律的环形摩动。

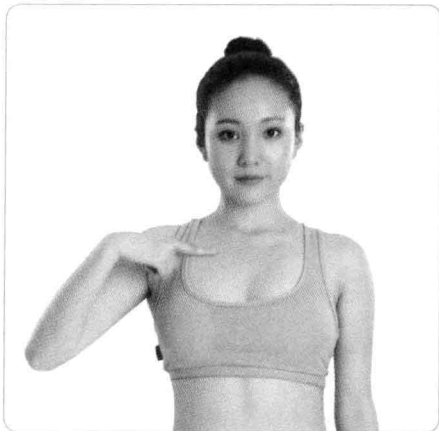
揉 法

— 功效简介

宽胸理气、消积导滞、活血化瘀、消肿止痛、去风散寒、舒筋活络、缓解痉挛。

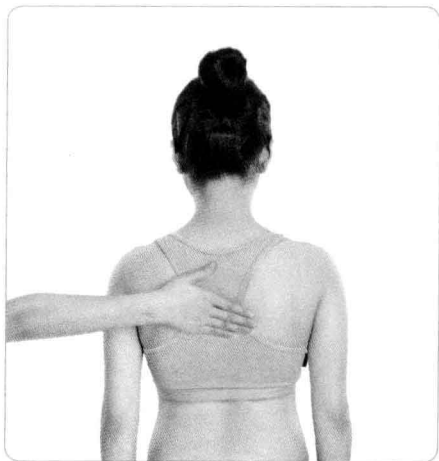
— 适用范围

揉法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位。



① 指揉法

用拇指、示指、中指的指端或螺旋纹面垂直向特定部位按压。



② 掌揉法

用手掌大鱼际或掌根着定于施术部位做轻柔缓和的揉动。

推 法

— 功效简介

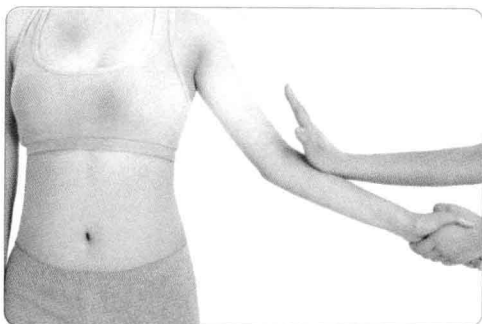
行气活血、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫。

— 适用范围

可在人体各部位使用。

— 注意事项

推法操作时，着力部位要紧贴皮肤，用力要稳，速度要缓慢均匀。



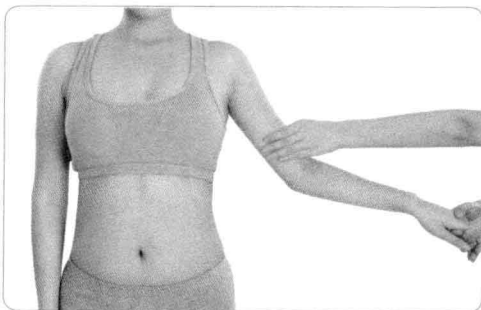
拿 法

— 功效简介

具有祛风散寒、通经、活络、行气开窍、解痉止痛、去瘀生新。

— 适用范围

拿法刺激较强，多作用于较厚的肌肉筋腱。



包括三指拿、四指拿、五指拿三种，是指用拇指和示、中两指或其他三、四指对称地用力，提拿一定部位或穴位的手法。

捻法

— 功效简介

具有消肿止痛、缓解痉挛、润滑关节。

— 适用范围

捻法要求操作轻快灵活，主要适用于四肢指关节。



用拇、示指指腹捏住施术部位，两指做对称有力的环转捻动的手法。

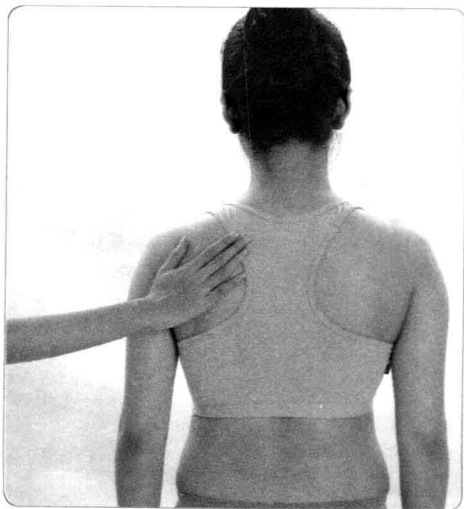
抹法

— 功效简介

具有开窍宁神、清醒头目、行气、活血、温经散寒等作用。

— 适用范围

拇指抹法常用于头部和颈项部，掌抹法常用于胸腹背腰部。



擦法

— 功效简介

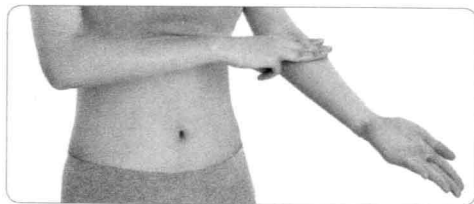
具有行气活血、疏通经络、消肿止痛、健脾和胃、温阳散寒等作用。

— 适用范围

掌擦法温度较低，多用于胸腹胁部；小鱼际擦法温度较高，多用于腰背臀腿；大鱼际擦法温度中等，可用于全身各部。

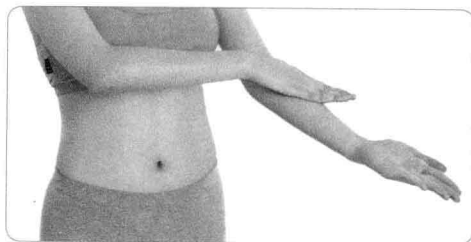
— 注意事项

擦法可用于身体各部，擦法操作时可涂抹润滑油，在本法操作后，不宜在该处再施其他手法，以免皮肤损伤。



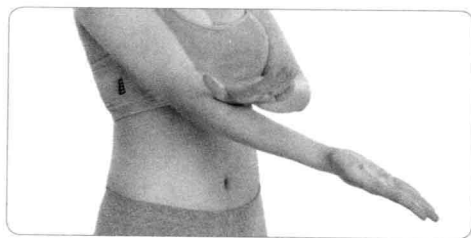
① 指擦法

将示、中二指或示、中、无名三指并拢，用螺纹面进行摩擦。



② 掌擦法

用手掌面紧贴皮肤进行摩擦。



③ 鱼际擦法

用大鱼际或小鱼际紧贴施术部位往复摩擦。

捏 法

— 功效简介

具有舒筋通络、行气活血、消积化瘀、调理脾胃等作用。

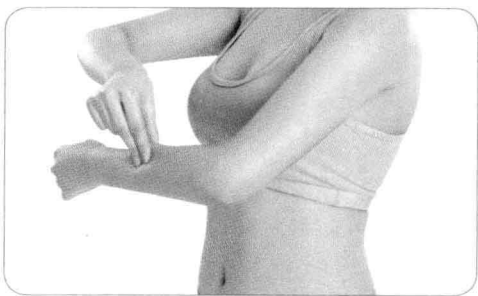
— 适用范围

捏法常用于头颈、项背、腰背及四肢。



① 两指捏法

用拇指指腹和示指中节桡侧面相对用力，将肌肉提起做一捏一放动作。



② 三指捏法

用拇指指面顶住皮肤，示指和中指在前按压，三指同时用力提拿肌肤，双手交替向前移动。

点 法

— 功效简介

疏通经络、活血止痛、开通闭塞、调理脏腑等作用。

— 适用范围

点法作用面积小，刺激大，用于全身穴位。



① 拇指点

用拇指端按压体表。



② 屈指点

包括屈拇指点和屈示指点法。即弯曲手指时，用拇指指间关节桡侧或示指近侧指间关节点压施术部位。

摇 法

— 功效简介

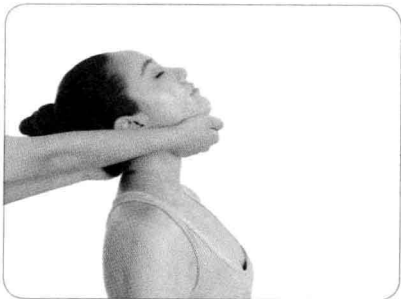
具有润滑关节、松解粘连、解除痉挛、整复错位等作用。

— 适用范围

适用于颈、项、肩、腰及四肢关节。

— 注意事项

摇法必须在各关节生理功能许可的范围内进行，不可用力过猛。



① 摇颈法

用一手扶住患者头顶，另一手托住其下颏，左右适度环转摇动。