

李岚·主编

BUKE BUZHI DE
30GE TEXIAO XUEWEI

修订版

不可不知的 30个 特效穴位

不说 复杂的穴位理论
只讲 最简单的实用操作

上海科学技术出版社

不可不知的 30个特效穴位

(修订版)

李 岚 主编

上海科学技术出版社

内 容 提 要

传统医学认为,无论是按摩、刮痧还是针灸等任何一种保健或治病方式都是建立在穴位的基础上的。在全身700多个穴位中,有108处紧要穴位,其中30处至关重要。本书将带领读者了解全身这些重要穴位的分布,结合具体的身体状况,运用最简单的取穴方法,解决各种身体问题。本书不讲深奥的中医知识,不说复杂的穴位理论,只言最简单的实用操作。从常见症状出发,着眼于日常保健、增强体质,做您身边最佳的“健康益友”。

不可不知的

30个特效穴位

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的30个特效穴位 / 李岚主编. —2版
(修订版). —上海:上海科学技术出版社,2013.8

ISBN 978-7-5478-1927-2

I. ①不… II. ①李… III. ①穴位疗法 IV.

①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第178608号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 700×1000 1/16 印张 10.25 字数 200千

2012年3月第1版

2013年8月第2版 2013年8月第2次印刷

ISBN 978-7-5478-1927-2/R·636

定价: 19.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言

不可不知的

30 个特效穴位

身体健康是每个人的梦想,尤其是在现代高强度的工作压力和日益恶化的自然环境下,人们更是谈病色变,越来越关注身体保健,防病于未然。近年来,运用中医保健养身和治疗疾病,其健康性、自然性得到了很多人的认可。而经络穴位学说,又是中医学最为辉煌的成就之一。经常有外国的朋友奇怪:“你们中医为什么靠一枚小小的钢针就能把疾病治好呢?”外国人眼中的中医是神奇的,其实经络穴位学说是一门实用性极强的学问。经络穴位学说除了能够治疗疾病以外,最大的特点是外国朋友所不知的保健,也就是“治未病”的作用。在中医有这样一种说法:“中医不是治病的,中医是治人的。”中医治病,强调人的整体性。

根据中国民间的俗语:“人是吃五谷杂粮的,哪能不生病?”如果说疾病是人生不可避免的劫难,那么经络穴位学说则可以被称为健康的指路灯。因为利用穴位一方面能够强身健体,避免人们掉进疾病的“陷阱”,另一方面还能有效治疗相关疾病。其实,按摩、刮痧、针灸等任何一种中医保健或治病方式都是建立在穴位的基础上的。

人体周身有52个单穴,309个双穴,50个经外奇穴,共720个穴位。在这700多个穴位中,有108处紧要穴位,其中30处至关重要。如果人的重要穴位尤其是这30处穴位受到伤害或者是气滞血瘀,那么人体的功能就会下降或者丧失,严重者更是危及生命。有“医圣”之称的张仲景这样评价用好穴位的好处:“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。”由此可以

看出,穴位的作用不可谓不大,不可谓不重要。

本书的编写得到了王超、白晶、李洁、李良、李淳朴、李淑云、张晓义、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、陈莉、赵冰清、张璐路、何玉花、魏巍、林霖、季慧、张媛等的帮助和大力支持,在此表示衷心的感谢。

编著者

目 录

不可不知的

30 个特效穴位

PART 1

经络穴位,不花一分钱的保命良药

> 经络穴位学说是古人传承下来的丰厚财富。经络穴位疗法属于充分挖掘自身潜力的保健方式,也是一种靠自己基本就能完成的养生方式。经络穴位,是一服“永不失效”的良药,也是属于自己的随身携带的“速效救心丸”。

疏通经络行气血,敲揉捏打就养生 2

《黄帝内经》:经络是用来“决生死,处百病”的... 2

健康的真谛:在疾病萌生前把它消灭掉... 3

认识让健康固若金汤的12条人体经络与任督二脉 5

足阳明胃经:人体的后天之本 ... 5

手阳明大肠经:疏通气血,排毒润肠 ... 7

足少阳胆经:强身健体“万金油” ... 9

手少阳三焦经:协调脏腑合作的总指挥 ... 10

足太阳膀胱经:最大的排毒通道 ... 12

手太阳小肠经:心脏功能“晴雨表” ... 14

足太阴脾经:人体的救火队长 ... 16

手太阴肺经:调治呼吸的通天大脉 ... 18

足厥阴肝经:保命万灵丹 ... 19

手厥阴心包经:减肥护心都靠它 ... 21

足少阴肾经:提高生命质量的通道 ... 22

手少阴心经:身体的主宰者 ... 24

任脉:阴脉之海 ... 26

督脉:阳脉之海 ... 27

PART 2

从零开始学取穴用穴

> 别让经络穴位疗法的神奇功效吓住你,其实它很“平易近人”:它来源于生活,经过我们祖先的巧妙发现为百姓大众服务。现在,让我们来巧妙学习这门古老、神奇的科学,其实,它真的不难。

取穴关键:找反应、记分寸 30

巧用身边的东西刺激穴位 31

经络穴位按摩前的注意事项 31

最简单有效的点揉、敲揉、推捋经络法 32

PART 3

从头到脚,胜过补药的30个特效穴位

> 也许你不知道,你的全身都有“特效仙丹”;也许你未察觉,人体从上到下处处藏有“玄机”,现在,让我们一起来找寻全身30颗最重要的“特效仙丹”,以防不时之需;让我们一起开启这30处“玄关”,让它们尽心守护健康。

百会穴:健脑降压很轻松	36
四白穴:美容养颜大穴	36
翳风穴:提高风寒抵抗力	37
风府穴:轻松除头痛	38
肩井穴:让肩颈舒服起来	39
中府穴:肺脏健康晴雨表	40
膻中穴:宽胸理气	41
中脘穴:脾胃之疾治疗专家	42
曲池穴:帮你控制血压	43
命门穴:强腰补肾	44
神阙穴:人体命根子	45
天枢穴:肠胃病克星	46
气海穴:生气之源,性命之祖	47
关元穴:人体活力之源	48
“八髻”:痛经腰痛的克星	49
小海穴:肢体麻木找小海	49
手三里:助消化,健肠胃	50
内关穴:心脏保护伞	51
列缺穴:通补肺肾之虚	52
神门穴:心慌失眠找神门	53
合谷穴:对抗疼痛的秘穴	54
后溪穴:急性腰痛一“点”通	55
血海穴:治血要穴	56

阳陵泉:预防慢性胆囊炎	57
足三里:比人参鹿茸更滋补	58
三阴交:妇科病的首选	59
太溪穴:滋补肾精不需愁	60
太冲穴:降压平肝,清利头目	61
太白穴:补后天之本	62
涌泉穴:人体长寿大穴	62

PART 4

打开你的随身药囊

> 累了、痛了、烦了,就停下来歇歇,顺便从自己随身“携带”的“药囊”中取出两副药,给自己调理一下。不要认为这是天方夜谭,人体的经络穴位的作用绝对不能小觑,它比任何药物都便宜、方便、有效。了解经络、学习经络就是珍爱自己身体的表现。

头部

满头“白发”怎么办? ... 66

常按四穴,消灭“地中海” ... 67

上星穴——防治前额疼痛的大穴 ... 68

消除痤疮请找三焦 ... 69

预防老花眼 ... 70

耳朵里的“知了”不叫了——商阳穴治耳鸣 ... 71

鼻子不通,请找迎香穴 ... 73

秋燥鼻子要出血,不妨揉揉几个穴 ...	73
多按摩,驱走鼻炎 ...	74
保护口腔,防止溃疡的御前侍卫——巨阙穴 ...	75
口臭就找大陵穴 ...	76
“摆平”要命的牙疼 ...	77
咳嗽能从“音律”当中迅速根治 ...	79
照海穴——告别咽痛、失眠的强肾降火妙穴 ...	80
颈部	81
帮你赶走颈椎之苦的奇妙之穴 ...	81
落枕要找内关穴 ...	82
躯干	83
患了肩周炎怎么办? ...	83
宣肺祛痰治打鼾 ...	84
肺经上自有消炎药——利用穴位还肺部健康 ...	85
女性乳腺小叶增生揉哪里? ...	86
缓解心慌胸闷的“宽心”穴 ...	87
使用太冲穴和行间穴的奇迹 ...	88
灵台穴——帮你参透清静无为真谛的修心大穴 ...	89
稳心律的安心穴——太渊穴 ...	90
肋间疼痛——身上自有解药 ...	91
壮旺肝肾按摩中冲穴 ...	92
太冲让脂肪肝与您绝缘 ...	92

胃痛? 别怕,有梁丘 ... 94	
让你始终保持好胃口的神奇穴位 ... 94	
治疗烧心、嗝气的特效穴——中脘穴、第三厉兑 ... 96	
中医帮你解决打嗝的困扰 ... 97	
补脾气虚就选脾俞、足三里 ... 98	
让阳气通行无碍的暖腰、止痛穴 ... 99	
治疗气血虚引起的痛经大穴——气海穴、足三里 ... 100	
指按天枢穴位止腹泻,效果显著 ... 101	
护理好长强穴不得痔疮 ... 102	
四肢	103
缓解手指酸痛的神奇“密码” ... 103	
祛风除湿,膝盖不痛的关键穴位 ... 104	
两个穴位“赶走”小腿静脉曲张 ... 106	
其他	107
危急时刻找人中 ... 107	
治疗宿醉的穴位 ... 108	
建里穴是体虚之人最好的温和平补药 ... 109	
让你安睡一宿的助眠穴 ... 110	
嗜睡怎么办? ... 112	
矫正焦躁性格 ... 113	
身柱穴——人体的顶梁柱 ... 114	
身体里的“安乃近” ... 115	

按揉天枢穴,让你的体内绝不留一分“毒” ... 117

暂时性失语揉通里穴,心经气血要疏通 ... 118

通利小便的天然药泉——曲骨穴 ... 119

保证男人“性福”的三个大穴 ... 120

常按三阴交,更年期不烦恼 ... 121

攻克月经不调的三大穴位 ... 122

血管硬化不求人 ... 123

把血压“按”下来 ... 124

人体的解毒“药”——筑宾穴 ... 125

复溜穴——专治水液代谢失常的大药 ... 127

大钟穴——治疗慢性疾病的保健大穴 ... 128

糖尿病不忌嘴,然谷穴助你一臂之力 ... 129

里内庭穴,帮你缓解荨麻疹之痒 ... 129

补钙奇穴——大都穴 ... 130

按按穴位轻松瘦身 ... 131

PART 5

春夏秋冬的养生特效穴位

> 四季养生,除了合理饮食,作息规律外,最为方便的就是常揉特效穴位。不必担心食物相克,不用顶风冒雪,坐在家里即能减轻病痛、强身健体。

春季保肝穴 134

夏季养心穴 134

秋季护肺穴·····	136
冬季补肾穴·····	137

PART 6

女性养颜美体,自身穴位来帮忙

> 爱美之心人皆有之。漂亮的面容、婀娜的身材,是每位女性的追求。在这里,教大家不用付昂贵的美容费,不用为高价健身器材埋单,只需动一动手指,即可享受美丽的妙招。

脸上长痘痘不用愁·····	140
怎样让皮肤保持干净、清爽·····	141
想拥有光滑的皮肤,就按列缺穴·····	141
嘴皮发干老脱皮怎么办·····	142
如何跟“黑眼圈”说再见·····	143
最简单消除眼袋浮肿的方法·····	145
祛斑竟如此简单·····	146
该如何对付“黑头”·····	147
不用唇彩,双唇也能鲜亮·····	148
四白穴——除皱亮肤脸色好·····	148
指压法让你的臀部翘起来·····	149
去除眼角小皱纹,非瞳子髎莫属·····	150

PART 1

经络穴位,不花一分钱的保命良药

经络穴位学说是古人传承下来的丰厚财富。经络穴位疗法属于充分挖掘自身潜力的保健方式,也是一种靠自己基本就能完成的养生方式。经络穴位,是一服“永不失效”的良药,也是属于自己的随身携带的“速效救心丸”。

疏通经络行气血，敲揉捏打就养生

《黄帝内经》：经络是用来“决生死，处百病”的

《黄帝内经》言：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”这句话足以体现经络对人体的重要性。人体就像一座城市，经络好比通向各家各户的燃气管道和电路，如果管道和电路不通了，那冬天就等着哆嗦吧。只有管道和电路都正常了，各家各户的屋内才会暖和。经络也是一样，哪里不通哪里就会有问题，只有把它疏通好了，疾病也就没了，这就是“处百病，调虚实”，所以才“不可不通”。具体地说，经络有以下作用。

【联系全身】

根据经络的组成来看，经络把人体的内脏、四肢、五官、皮肤、肌肉以及筋和骨等所有部分都联系起来。只有每条通路都通畅，身体才能保持平衡和统一，才能维持正常的运转。

【运行气血】

燃气需要用管道才能输送到各个地方，同样，气血也要依赖经络才能输送到身体各个部分，以滋润全身上下内外。这就是经络的第二个作用。每个人的生命都是靠气血来维持，而经络就是气血运行的通道。只有通过经络系统才能把气血等营养输送到全身各处，人才可以进行正常的心理、生理活动。

【人体屏障】

当外部疾病侵犯人体时，往往都是从表面开始的，然后再逐渐向里发展，意思是说就是先从人的皮肤开始。经络向外和皮肤相连可以将气血运行到表面的皮肤，就好像砖石垒成的城墙一样，当有敌人侵入时，经络会首当其冲地发挥它的抵御外敌、保卫机体的作用。

【反映内在】

当然疾病也可能从内而生，“病从口入”的原因就是吃了一些不干净的东

西,导致体内气血出现异常,从而发生疾病。这种内生的疾病首先表现在内脏的气血异常,然后再通过经络反映在相应的穴位上。所以,经络穴位还能反映出人体内在的问题,中医的说法是“以表知里”。

【调气血】

事实上,人的潜力非常大,因为平时身体的各个脏腑器官不是全力在工作……一旦它们出现问题,首先要做的就是激发、调动体内的潜能。中医理论讲,内脏和经络的气血都是相通的,如果内脏产生疾病,可以通过刺激经络和体表的穴位来调节气血虚实。这也是按摩、气功、针灸等方法能治疗内科疾病的原因所在。我们都清楚,嘴不仅会吃饭,还可能吃进细菌,成为感染疾病的途径。按理来说,经络也一样,它能运行气血,发挥它的各种功能。如果人体出现问题,疾病也可以从外向里“走”。只要了解经络的循行规律,就可以利用这点提前预防疾病的发展。

健康的真谛:在疾病萌生前把它消灭掉

在清楚地了解经络的功能后,究竟怎样利用它们来为身体服务呢?事实上,经络的用处范围比较广,诊断、预防和治疗都能用到,当然这里指的是自己按摩经络。

【治病】

用经络治疗疾病最为直接的办法就是用针灸、按摩来刺激体表的某些穴位,目的是疏通经气,调节脏腑的气血功能。由于对针灸的要求较高,不专业操作会引起意外,所以不适合用来自我治疗,在这里不多说。本书重点是谈一些通过简单容易操作的按摩手法来治疗常见的疾病和养生保健。如胃痛,按揉足三里穴,牙痛按合谷穴等。人体经常会出现一些不适的症状,不明其因,也没有必要看医生。如头痛,不在意一天半天就会好,但这一天半天又很痛苦,还会影响到情绪和工作。其实类似于这种小毛病都可以通过刺激经络穴位来缓解,而且操作简单,按压或按揉穴位几分钟就可以了,关键是要找对位置,知道按哪儿,怎么去按。经络虽然听起来很深奥,但是只要掌握一定的技巧,它就会变得很简单且实用。

【诊断】

经络是身体的一个通道,连接着体内和体外,当人体功能失调时,它又是疾病传播的途径。所以当人生病时,常会发现在经络的走行上,或者在经气积聚的某些穴位处,会有明显的突起、压痛、结节、凹陷及皮肤异常等变化,如沿着经络路线会出现白线、红线、疹子、汗毛竖起等现象,这些都能帮助人们判断疾病。如患肠炎的人,按压胃经上的上巨虚穴会有痛感,长期消化不良的人,在脾俞穴会发现异常变化。还有许多,如穴位的温度、电阻等的变化,也能用来诊断疾病,当然这些都是高科技,平时很少用到。此外,有些疾病在经络上出现的反应比医院仪器检测出来的还要准。所以,平时多刺激感觉异常的穴位,或许能在疾病未成形的初期控制住它,使其消失在无形中。

【预防】

古有扁鹊与齐桓公的故事,这是个讳疾忌医的故事。这个故事最能说明疾病在于预防的道理,同时还反映出疾病在危害人之前会有一段时间的潜伏过程,即中医说的潜证阶段。而潜证就是疾病的早期阶段,在这时期,刚有发生疾病的迹象,简单的可以根除。但在这个潜证阶段,人很难感到身体异常,即使去医院也查不出结果,所以往往被人们忽视,但许多中医却能通过望闻诊切把疾病诊断出来。

现在所说的预防疾病,很多时候就是在治这种潜证。如人冷了要取暖,有两种不同的方法能让身体暖和起来,一是给他外来的热量,如吹暖风;另一个就是激发他自身的潜在能量来取暖。因此,常常按揉经络和穴位就显得尤为重要,因为有些疾病在潜证阶段是很容易痊愈的,这就是所说的“病向浅中医”的道理。更何况人体都有记忆功能,每次患病时都会对人体功能产生一定损害,然后人体就会把这些损害记录下来,所谓多病则体弱,久病则体虚就是这个道理。如果每天都坚持用几分钟时间来按揉穴位,打通经络,即使不知道体内正在酝酿哪种疾病,也可能在无意中把它消灭于无形。中医有“上工治未病”之说,也就是说高明的医生常常可以在病发前就搞定它。

所以,身体健康往往是从日常生活中的一点一滴做起的,只要每天都关注经络,抽出时间去维护自己的身体,及时地排出体内垃圾和毒素,使其没办法堆积,身体自然就能保持健康。