

十二經絡穴位參照圖



中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订  
版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

穴位是最好的医药，本书重点介绍了人体十二大经脉、任督二脉上各个主要穴位及经外奇穴的准确取穴和治疗作用，并针对各种疾病，推荐对症的穴位疗法与保健良方。



国医外治调理丛书

# 经络穴位疗法全书

翁良 编著

最适合中国人的养生治病方案，一部经络穴位疗法百科全书。全面详解人体13个特效穴位的位

置、取穴方法、保健功效、刺激方法和使用禁忌，手把手教你刺激病灶，根除顽疾，收获健康。



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 经络穴位 疗法全书

翁良 编 著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

经络穴位疗法全书/翁良编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 8  
(国医外治调理丛书)  
ISBN 978-7-5388-7539-3

I. ①经… II. ①翁… III. ①经络—穴位—按压疗法  
IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104419号

## 经络穴位疗法全书

JINGLUO XUEWEI LIAOFA QUANSHU

主 编 翁 良

责任编辑 刘 杨

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市美达印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 40

字 数 500千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7539-3/R·2127

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 前言

武林高手可以打通任、督二脉，点穴也是一门神奇的武功，人们有哑穴、死穴，膻中穴是练武要穴，人们还通过穴位提高内力或者疗伤……武侠小说及影视作品使穴位蒙上了一层神秘的面纱。在中医学里穴位更是无处不在，不论用针灸、艾灸、按摩或是拉筋，治疗各种疾病都要用到经络穴位。穴位究竟是什么？穴位究竟是用来治病的，还是人们虚构的？穴位是如何被人们发现的？又是如何命名的？

穴位在中国传统医学治疗上有着非常重要的作用。穴位是人体上分布着的一个个可以针灸的部位，但它不仅仅是一个点，每一个穴位都自有其来历。小小的穴位，看起来平常，实则都是历代医家上察天文、下观地理、中通人事、远取诸物、近取诸所，经过百般比较才取得的。每一个穴位都是我们不离不弃的健康伴侣。

穴位，医学上指人体中可以针灸的部位，一般为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。穴位可以反映病症，协助诊断；也可以接受刺激，治疗疾病。穴位的功效十分奇妙，可用于祛病强身，如缓解痛经、治疗抑郁失眠；可用于养生保健，如滋养精血、降脂减肥、益寿延年；可用于女性美容，如祛除皱纹、消除麦粒肿、乌发美白；可用于日常急救，如癫痫发作、头晕头痛、清除内热。

传统中医认为，人体有十二经脉和任、督二脉，加上之大络，共计十五络，来引导气血流通，而穴位就是经脉上的生命能量的出入口。其中十二经脉左右对称地环绕于全身，在这些经络上面有361个经穴。人体经脉分别与人体五脏六腑相对应，如果人体内系统发生了变化，就会通过经络系统反映于体表。如有肺部病变或呼吸系统疾病时，按压手太阴肺经的穴位就会有明显的痛感，有的还会出现肿块或冷热色泽的变化。同样，可以通过刺激与之对应经络上的穴位来进行调理，如治疗感冒等呼吸系统疾病的特效穴位有少商穴、尺泽穴，这些穴位都是手太阴肺经上的穴位。当然，穴位与脏器之间的对应关系远不止如此简单，很多经络上的穴位也可用于治疗其他脏器的疾病。

《黄帝内经》中最重要的、贯穿全书的一个概念就是经络穴位。经络总体上说就

是一些纵贯全身的路线，而穴位则是路线上的小枢纽。经穴是中医理论体系的一大支柱，中医的针灸、按摩等施治方法都是通过作用于穴位来达到疏通气血、强身健体的目的。穴位是体内气血流畅的枢纽，选择恰当的穴位疏通经络疗法，往往能起到意想不到的效果。如很多人易生气、胸闷气短等，都是气血在作祟。三焦经主一身之气，当你气不顺时可以按摩一下三焦经上的支沟穴，可起到调气顺气的作用。再如然谷穴，从名称上看便知此穴有燃烧谷物之意，刺激这个穴位可以促进消化，特别对糖尿病人有奇效。我们身体上的每一个穴位都是历代中医通过实践寻找出来的，都拥有自己独特的养生保健功效，只要用好用对，就是最安全、最实用的养生保健妙药。现代人生活节奏快，工作压力大，人们容易忽视身体发出的健康信号，加之不好的生活习惯导致各种疾病的发生。小到手指、毛发，大到内脏、血管，每一处的疼痛，每一处的问题都会让生活变得苦不堪言，甚至面目全非，享受不到生活的乐趣。而各种慢性疾病如肌肉劳损、腰椎间盘突出、神经疼痛、血脂血压偏高等更是变成了高发病。如果人们能够充分认识人体经脉穴位，将之运用于日常生活中，时时刺激按摩特效穴位，将穴位的养生保健疗病功效充分发挥出来，就能防治各种常见疾病，可以省却疾病缠身和医院治病的苦恼。

穴位恰如人们随身携带的绿色药囊，身体不适的时候，通过按摩或者艾灸穴位，会有意想不到的神奇功效。但是，在看过太多的养生书籍之后，人们往往会有这样的困扰，穴位到底在哪里？我们找得是否准确呢？这样用穴位来治病适合我的身体状况吗？为什么没有明显的感觉呢？诸如此类的烦恼让人们将传统养生最精华的部分看得高深莫测，不得其门而入。《经络穴位疗法全书》内容全面实用，是一部经络穴位疗法百科全书。本书不仅系统介绍了每条经脉在人体的循行路径，还讲述了经络与五脏六腑、人体各种疾病的关系，重点介绍了人体常见穴位的准确取穴方法和治疗作用、人体常见疾病的穴位疗法，及由穴位养生而衍生出来的拉筋拍打养生保健法。本书可以帮助你轻松掌握经络穴位养生的要点，认识每个穴位的保健功效，让你不仅可以系统学习经络穴位养生知识，更可以随查随用，针对不同的疾病用不同的穴位来进行保健治疗，为自己，也为家人的健康保驾护航。

## 目 录



## 第一篇

## 走近穴位养生，让健康如影随形

### 第一章 何苦四处求医，人体自有大药——穴位是最好的医药

命要活得长，全靠穴位养.....	026
穴位治病是当代医学的返璞归真.....	028
神秘的经络——看不见，但确实存在.....	029
认识你身上的这张“网络”地图.....	030
经络是脏腑和五官的镜子.....	031
经络是行气血、营阴阳的关键.....	032
十二正经如江河，奇经八脉如水库.....	033
把经络保养好，人体才能更健康.....	033
什么是经络穴位养生法.....	035
经穴疗法的注意事项.....	036
步行，最简单的经络保养法.....	037

### 第二章 登上穴位保健快车——中医穴位刺激常用方法一览

学按摩，先掌握穴位“开、闭”时间.....	038
一学就会的经络刺激法.....	041
锻炼经络功能，唤醒我们的随身御医.....	042
刮痧：传统的自然疗法.....	044
刮痧的治病疗疾与保健功效.....	046
刮痧的基本手法.....	047
刮痧时的注意事项与禁忌.....	050
针灸：通过刺激穴位达到治病保健的目的.....	052
针灸疗法的应用范围.....	053
针灸时可能会出现异常情况及其预防处理.....	054
针灸时的几点禁忌.....	058
拔罐：最优秀的物理疗法.....	058

中西医对拔罐治病原理的不同解析.....	059
要想身体安，火罐经常沾.....	060
家庭拔罐的注意事项.....	062
推拿：中国古老的医治伤病的方法.....	063
推拿的主要手法.....	064
推拿时可能出现的异常情况处理.....	067
天天给自己推拿有益健康.....	068
火疗：促进血液循环的火灸疗法.....	069
中医火疗的主要功效.....	071
火疗期间的禁忌.....	072
经络导引养生功.....	073
四诊法：中医诊病的基本方法.....	073
八疗法：中医常用的治疗大法.....	082

### 第三章 沿着经络找穴位——带你认识人体的十四条经络

胆经：排解积虑的先锋官.....	086
肝经：护卫身体的大将军.....	087
肺经：人体最容易受伤的经.....	088
大肠经：肺和大肠的保护神.....	090
胃经：多气多血的勇士.....	091
脾经：治疗慢性病的经络.....	093
心经：攸关生死的经络.....	095
小肠经：心脏健康的晴雨表.....	096
膀胱经：让身体固若金汤的根本.....	097
肾经：关乎你一生幸福的经络.....	099
心包经：为心脑血管保驾护航.....	101
三焦经：人体健康的总指挥.....	103
任脉：海纳百川，有容乃大.....	104
督脉：紫气东来，万象更新.....	105

## 第二篇 | 打通健康主航道，让身体春暖花开

### 第一章 手太阴肺经——调治呼吸的通天大脉

列缺穴：通上彻下，调理呼吸通道.....	108
太渊穴：保护心脏的平安穴.....	109

鱼际穴：揉鱼肚子消除肢体疲劳.....	110
少商穴：秋燥咳嗽就找少商穴.....	110
中府穴：聚集天地之气于胸中.....	111
天府穴：立止鼻出血的妙丹.....	112
尺泽穴：腹痛发热的首选穴.....	113
孔最穴：久坐不痔的秘诀.....	114

## ✦ 第二章 手阳明大肠经——保护胳膊的排泄大脉

迎香穴：宣肺通窍，提高嗅觉.....	115
合谷穴：缓解病痛的“隐士神医”.....	116
阳溪穴：五官科疾病的克星.....	116
手三里穴：主治腹痛、齿痛、腰扭伤.....	117
曲池穴：祛除老年斑有独效.....	118

## ✦ 第三章 足阳明胃经——生成气血的康体大脉

天枢穴：祛除妇科病的好帮手.....	119
冲阳穴：食欲不佳，一招制敌.....	120
颊车穴：治疗面部疾病效果好.....	121
梁丘穴：胃痉挛疼痛的急性止痛药.....	121
梁门穴：治疗胃部疾病的良药.....	122
犊鼻穴：对治关节炎疗效好.....	123
足三里穴：消除百病的奇穴.....	123
条口穴：舒筋活血的好帮手.....	124
丰隆穴：最好的降压药.....	125
内庭穴：减掉赘肉的神穴.....	126
下关穴：调和阴阳，远离疾病.....	126
地仓穴：治疗孩子的口角流水.....	127
水道穴：将人体垃圾顺流带去.....	127
人迎穴：迅速止呃逆.....	128
四白穴：轻松赶走色盲症.....	129
承泣穴：治疗眼部疾病的法宝.....	130

## ✦ 第四章 足太阴脾经——运化食物的养血大脉

三阴交穴：上天赐给女性的护身衣.....	131
太白穴：缓解肌肉酸痛的大穴.....	132
阴陵泉穴：畅通血脉，消除肿胀.....	132
公孙穴：降低血压的好手.....	133
血海穴：缓解湿疹引起的瘙痒.....	134



大横穴：强壮脏器，抗击衰老..... 135

**第五章 手少阴心经——通调神智的养心大脉**

少海穴：快速治疗肩臂痛..... 136  
 少冲穴：清热息风，醒神开窍..... 137  
 极泉穴：清心理气，宽胸宁神..... 137  
 通里穴：清热安神，增长智慧..... 138  
 神门穴：益心安神，通经活络..... 139

**第六章 手太阳小肠经——疏通经气的护肩大脉**

少泽穴：清热利咽，通乳开窍..... 141  
 天宗穴：舒筋活络，理气消肿..... 142  
 后溪穴：清心安神，疏通经络..... 142  
 乘风穴：散风活络，止咳化痰..... 143  
 天容穴：清热利咽，消肿降逆..... 144

**第七章 足太阳膀胱经——护佑全身的通调大脉**

睛明穴：泄热明目，祛风通络..... 145  
 攒竹穴：止痛明目，散瘀止血..... 146  
 委中穴：泄热清暑，凉血解毒..... 146  
 玉枕穴：清热明目，通经安神..... 147  
 大杼穴：强健筋骨，清除邪热..... 148  
 膏肓穴：补虚益损，调理肺气..... 149  
 昆仑穴：安神清热，舒筋活络..... 149  
 秩边穴：舒筋活络，强壮腰膝..... 150  
 申脉穴：清热安神，利健腰膝..... 151  
 至阴穴：理气活血，清脑醒目..... 152  
 承山穴：理气止痛，舒筋消痔..... 152  
 飞扬穴：舒筋活络，强健腿脚..... 153

**第八章 足少阴肾经——滋养脏腑的补水大脉**

涌泉穴：滋阴益肾，平肝息风..... 154  
 太溪穴：滋阴益肾，壮阳强腰..... 155  
 照海穴：滋阴清热，调经止痛..... 155

**第九章 手厥阴心包经——保护心主的安心大脉**

内关穴：宁心安神，理气镇痛..... 157  
 劳宫穴：清心泄热，安定心神..... 158

中冲穴：苏厥开窍，清心泄热.....	159
大陵穴：清心安神，宽胸和胃.....	159

## ◆ 第十章 手少阳三焦经——环绕耳周的视听大脉

阳池穴：通调三焦，益阴增液.....	161
支沟穴：清利三焦，通腑降逆.....	162
丝竹空穴：清头明目，散骨镇惊.....	162
角孙穴：清热消肿，散风止痛.....	163
中渚穴：清热通络，开窍益聪.....	164

## ◆ 第十一章 足少阳胆经——输送气血的固体大脉

上关穴：聪耳镇痉，散风活络.....	165
率谷穴：平肝息风，通经活络.....	166
肩井穴：祛风清热，活络消肿.....	166
阳陵泉穴：疏肝利胆，强健腰膝.....	167
悬钟穴：平肝息风，疏肝益肾.....	168
带脉穴：健脾利湿，消除赘肉.....	168
足临泣穴：疏肝息风，化痰消肿.....	169
环跳穴：祛风化湿，强健腰膝.....	170

## ◆ 第十二章 足厥阴肝经——调养情志的修身大脉

章门穴：疏肝健脾，理气散结.....	171
太冲穴：平肝泄热，疏肝养血.....	172
大敦穴：回阳救逆，调经通淋.....	173
期门穴：健脾疏肝，理气活血.....	173

## ◆ 第十三章 督脉——监督健康的升阳大脉

长强穴：解痉止痛，调畅通淋.....	175
命门穴：补肾壮阳，提升阳气.....	175
大椎穴：清热解表，截虐止痛.....	176
至阳穴：利胆退黄，宽胸利膈.....	177
灵台穴：清热化湿，止咳定喘.....	178
腰阳关穴：祛寒除湿，舒筋活络.....	178
陶道穴：解表清热，截虐宁神.....	179
百会穴：息风醒脑，升阳固脱.....	180
神庭穴：宁神醒脑，降逆平喘.....	181

## ◆ 第十四章 任脉——掌管生殖的妊养大脉

曲骨穴：通利小便，调经止痛.....	182
关元穴：培补元气，导赤通淋.....	182
巨阙穴：安神宁心，宽胸止痛.....	183
气海穴：益气助阳，调经固经.....	184
中极穴：益肾兴阳，通经止带.....	185
神阙穴：温阳救逆，利水固脱.....	185
膻中穴：理气止痛，生津增液.....	186
天突穴：宣通肺气，消痰止咳.....	187
会阴穴：人体任脉上的要穴.....	187



## 第三篇

# 经外奇穴，游离于主流之外的人体 大药

### ◆ 第一章 头部经外奇穴

当阳穴：疏风通络，清头明目.....	190
伴星穴：提神醒脑，清头明目.....	191
目明穴：护目保健，调节眼球.....	192
四神聪穴：镇静安神，醒脑开窍.....	193
目飞穴：提神醒脑，清头明目.....	194
安眠穴：镇静安神，平肝潜阳.....	195
听灵穴：滋养肾阴，聪耳明目.....	196

### ◆ 第二章 面部经外奇穴

首面穴：疏风通络，清头明目.....	197
额中穴：清头明目，镇静安神.....	198
天护穴：清利头目，醒神开窍.....	198
鱼腰穴：镇惊安神，疏风通络.....	199
印堂穴：清头明目，通鼻开窍.....	200
上明穴：清肝泻火，明目醒神.....	201
太阳穴：醒神明目，行气通络.....	202
健明穴：疏风清热，明目亮睛.....	203
山根穴：开窍醒神，明目通窍.....	204
鼻交穴：醒神开窍，通调经络.....	205
通气穴：理气活血，通络止痛.....	206

鼻准穴：升阳救逆，开窍泻热.....	206
立命穴：醒神开窍，健脑安神.....	207
牵正穴：祛风清热，通经活络.....	208
夹承浆穴：清热疏风，醒脑提神.....	209
金津穴、玉液穴：清泻热邪，生津止渴.....	210
海泉穴：清热解毒，通络开窍.....	211
颊里穴：清热解毒，祛风通络.....	212

### 第三章 颈顶部经外奇穴

止呕穴：理气通络，和胃止呕.....	213
落枕穴：柔筋缓急，舒筋活血.....	214
颈中穴：滋阴潜阳，舒筋止痛.....	215
副哑门穴：镇静止痛，开窍醒神.....	215
定喘穴：止咳平喘，通宣理肺.....	216
百劳穴：滋补肺阴，舒筋活络.....	217
哑穴：清凉祛火，缓解疼痛.....	218
癩痢穴：醒脑开窍，舒筋活血.....	219

### 第四章 胸胁腹部经外奇穴

直骨穴：降温去热，消炎止痛.....	220
乳下穴：理气增乳，通络止痛.....	221
截疟穴：截疟杀虫，理气止痛.....	222
呃逆穴：降气和胃，利膈止呃.....	223
肝神穴：疏肝解郁，利胆和胃.....	224
小儿龟胸穴：强筋壮骨，补益肝肾.....	225
长谷穴：消食导滞，调理肠胃.....	225
乳泉穴：通乳增乳，调经养血.....	226
玉门（玉门头）穴：调经理气，提高性欲.....	227

### 第五章 背腰部经外奇穴

巨阙膻穴：宁心安神定志，理气止咳平喘.....	229
灸哮穴：止咳平喘，化痰理气.....	230
督脊穴：醒神开窍，通调督脉.....	231
枢边穴：消炎利胆，和胃止呕.....	232
十七椎穴：通络止痛，理气调经.....	233
腰奇穴：通络止痛，强腰补肾.....	234
腰眼穴：强腰健肾，增强活力.....	235
大椎四花：补益虚损，滋阴除烦.....	236

八华穴：止咳化痰，宣肺平喘.....	237
脊背五穴：息风定痫，开窍醒神.....	238
痞根穴：健脾和胃，理气止痛.....	239
肠风穴：祛风止血，补益肾精.....	240

## ✚ 第六章 上肢部经外奇穴

十宣穴：清热开窍，祛火散瘀.....	242
外劳宫穴：通经活络，祛风止痛.....	243
地神穴：醒神开窍，通经活络.....	244
肩前穴：舒筋通络，活血止痛.....	245
端正穴：镇静降逆，补气升阳.....	246
四缝穴：消食导滞，祛痰化积.....	247
二白穴：调和气血，提肛消痔.....	249
八关穴：祛风通络，清热解毒.....	250
板门穴：健脾和胃，消食化滞.....	250

## ✚ 第七章 腿部经外奇穴

髌骨穴：祛风除湿，舒筋活络.....	252
百虫窝穴：祛风活血，驱虫止痒.....	253
鹤顶穴：通利关节，祛风除湿，活络止痛.....	254
关仪穴：温里散寒，理气止痛.....	255
陵后穴：舒筋通络，理气止痛.....	256
膝眼穴：活血通络，疏利关节.....	257
胆囊穴：利胆通腑，理气通络.....	258
阑尾穴：清热解毒，化瘀通腑.....	259
八风穴：祛风通络，清热解毒.....	260
内踝尖穴：舒筋活络，解痉止痛.....	261
外踝尖穴：和内踝尖穴同效的“双胞胎”穴.....	262

# ✚ 第四篇 | 手到病自除，让我们自己动手来治病

## ✚ 第一章 心气不虚，百病难侵——常见心脑血管疾病穴位疗法

心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神.....	264
对付心脑血管疾病，再探合谷穴.....	265
冠心病并非只靠药，按压内关也有效.....	266

如何用穴位疗法治疗脑溢血.....	267
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法.....	268
低血压——足底按摩将血压升高.....	269
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药.....	269
掌握了经络疗法，预防老年痴呆不再难.....	271
敲肝经和肺经，帮你抗争癌细胞.....	271
治疗尿毒症，锻炼胃经才是根本.....	272
得了心肌炎，按摩心膻穴有疗效.....	273
按摩、泡脚加饮食——防治糖尿病的好疗法.....	274
治疗糖尿病的“六个锦囊”.....	275
心脏病的快速治疗法.....	276
三穴在手，痛风病绝不是疑难杂症.....	277
脑后风要人命，避风就找风府穴.....	278
缓解心理压力的丘墟穴.....	279
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常.....	281
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏.....	282

## ◆ 第二章 人体自有大药——常见脏腑疾病的穴位疗法

太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴.....	284
阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴.....	285
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴.....	285
阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴.....	286
让肝不血虚，血海和足三里是首选.....	288
承山、阳陵泉、三阴交，治疗肝阴虚的三味良药.....	288
合谷、鱼际、足三里，防治肾阳虚的三大名穴.....	289
解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元.....	290
防止心阴虚，给心膻拔罐就可以了.....	291
补脾气虚，脾腧、足三里最好.....	292
肝气郁结，按揉太冲，标本皆可治.....	293
五行神腧穴——保养脾胃经，抗击衰老.....	294
胃痛，试试内关、至阳、灵台.....	296
常按足三里，让消化系疾病无影无踪.....	297
消除饭后腹胀，天枢和足三里最当前.....	298
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决.....	299
三穴齐攻治疗胃下垂.....	300
让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴.....	301
防治肠胃病的三种经络瑜伽.....	302

### 第三章 人生最贵气韵深——常见呼吸系统疾病穴位疗法

哪些疾病最爱隐藏在肺经.....	304
中府是肺脏健康的晴雨表.....	305
每天按掐合谷3分钟，根除肺阴虚不再难.....	305
呼吸疾病，按一按迎香穴就管用.....	306
一呼一吸都要保持通畅——哮喘的调治法.....	306
得了肺炎试试拔罐疗法.....	307
胸闷胀气就靠公孙穴来摆平.....	308
三穴搞定慢性支气管炎、支气管扩张症.....	309
肺腧、结核、百劳穴——肺结核的克星.....	310
不停地干咳，敲胃经和大肠经就可以.....	310
肺热、肺出血就找尺泽和孔最.....	311
按摩手足耳，治好慢性咽炎.....	312
按摩治疗急性上呼吸道感染.....	312
针灸戒烟，让你彻底摆脱尼古丁的诱惑.....	313

### 第四章 面子问题比天大——常见五官疾病穴位疗法

治牙疼，人体大药比消炎药更管用.....	316
老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、“鸣天鼓”.....	317
头痛老毛病，治疗要从根.....	318
风府穴，专治头痛的祛风穴.....	319
按摩缓解青光眼，驱逐光明的偷盗者.....	321
养血明目按摩法，防治夜盲症.....	322
眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决.....	323
红眼病太难缠，攒竹、睛明使你心明眼亮.....	324
治疗沙眼常用的六大穴.....	325
炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视.....	327
白内障这样治最有效.....	328
补气养血，按摩治疗一眼睑不再下垂.....	329
鼻炎，就请迎香穴来帮忙.....	330
蒜泥外敷涌泉穴治好习惯性鼻出血.....	332
按压风池，缓解眼睛干、涩、痒、酸痛.....	333
脸上长痘痘，按摩穴位帮你忙.....	334
眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙.....	335
眼皮耷拉，从脾经上着手解决.....	336
调理气血，通经活络——缓解面肌痉挛.....	337
口臭——敲胃经让你口气清新.....	338
打嗝怎么办，用一用少商穴大药.....	338

## ★ 第五章 来者不惧，祛之有道——常见皮肤病穴位疗法

铲除肌肤上冒出的杂草——各种疣的穴位处方.....	339
还皮肤自然之美——痤疮的穴位处方.....	340
用按摩法治好每年一次的冻疮.....	341
疗疮、疖痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤.....	342
顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循.....	343
按压穴位消除剧痒的荨麻疹.....	344
足癣要除根，离不开肾经和胃经.....	345
自我按摩，应对三叉神经痛.....	346
全身按摩，消除水肿.....	347
清肝散瘀祛火，带状疱疹治愈之道.....	347
搞怪的是鬼，还是心——解决鬼剃头的要穴.....	348

## ★ 第六章 气血畅通四体健——常见外科病穴位疗法

骨质增生症：敲肾经加热水泡脚就能解决.....	350
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张.....	351
骨质疏松症——按压内关、太渊和合谷.....	352
按揉风府和手三里，颈椎病也可“手到病除”.....	353
几个穴位治好颈腰椎病.....	354
治坐骨神经痛，腰椎、胸椎各有处方.....	355
四大巧穴，专门防治膝关节骨刺.....	356
用推拿疗法治疗半身不遂效果最好.....	356
坐骨神经痛，疏通胆经才是根本.....	357
落枕，随手便可治愈的小病.....	358
肩周炎，信手捏捏一身轻.....	359
颈部囊肿，胆经是最好的医生.....	360
治愈颈肩痛，六味药足够.....	360
背痛，两条经络显神通.....	361
腰痛，有无原因均可下手.....	361
治疗腰椎间盘突出症，家人就是最好的医师.....	362
腰肌劳损，每天半小时即可解决.....	363
脚痛，就找肾俞、环跳、绝骨三穴.....	364
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗.....	364
当遇到小腿抽筋，点压承山穴就可缓解.....	365
手脚冰凉，平时多按环跳.....	366
“鼠标手”的经络自我推拿法.....	368
左伤右治、右伤左治，扭伤自有独特解药.....	369
拔罐、刮痧——肩周炎的穴位处方.....	370



用推拿法治好类风湿性关节炎..... 371

## ★ 第七章 恢复体内的青山绿水——常见亚健康症状穴位疗法

腹部按摩，帮你赶走亚健康.....	373
按压太阳穴和耳穴，让你远离抑郁的困扰.....	374
眼部疲劳，按摩帮你忙.....	376
久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经.....	377
运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁.....	378
按揉指尖可以赶走“瞌睡虫”.....	378
这样按摩可以缓解你的精神压力.....	379
经常感到胸闷，请敲一敲消烁穴.....	380
困倦不堪，用按摩赶走疲劳.....	380
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒.....	381
摩腹和天枢穴让便秘从此绝根.....	382
这样按摩可将感冒赶走.....	384
湿邪百病源，承山灭顽湿.....	385
焦虑了，试试刮痧.....	386
简易按摩，彻底放松你的内心.....	387
四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱.....	389
闲来敲敲风市穴，亚健康就会随风而去.....	390
打喷嚏法，激活我们的免疫力系统.....	391
克服瞌睡困扰，少冲穴功不可没.....	392

## ★ 第八章 好好养护我们身体的“根”——足部按摩强健全身

养生从足部按摩开始.....	393
脚部穴位是防治疾病最有效的天然大药.....	394
足部按摩要分时间、季节和体质才有效.....	395
足部按摩的禁忌证.....	396
足部按摩的注意事项.....	397
朗朗上口的足疗口诀是你随身的“好记星”.....	397
随时可完成的穴位刺激法.....	398
何时按摩最有效.....	399
身体异常，脚底有反应.....	399
赤足行，激活你的“第二心脏”.....	400
防治失眠，足疗帮你忙.....	401
足疗给糖尿病患者带来福音.....	402
感冒了先做足部按摩.....	403
消除疲劳试试足部按摩.....	404
按压脚部，痛处即为疾病处.....	405