



广州中医药大学
针灸推拿学院特技培训
中心负责人

精彩图解，全真人示范！

配穴找穴、艾灸、刮痧、拔罐等中医外治法

+100种常见病

人体12条正经+任督一脉+130个特效穴位

◎ 李光 唐纯志 吴润秋 编著

保健书



特效穴位

最实用的

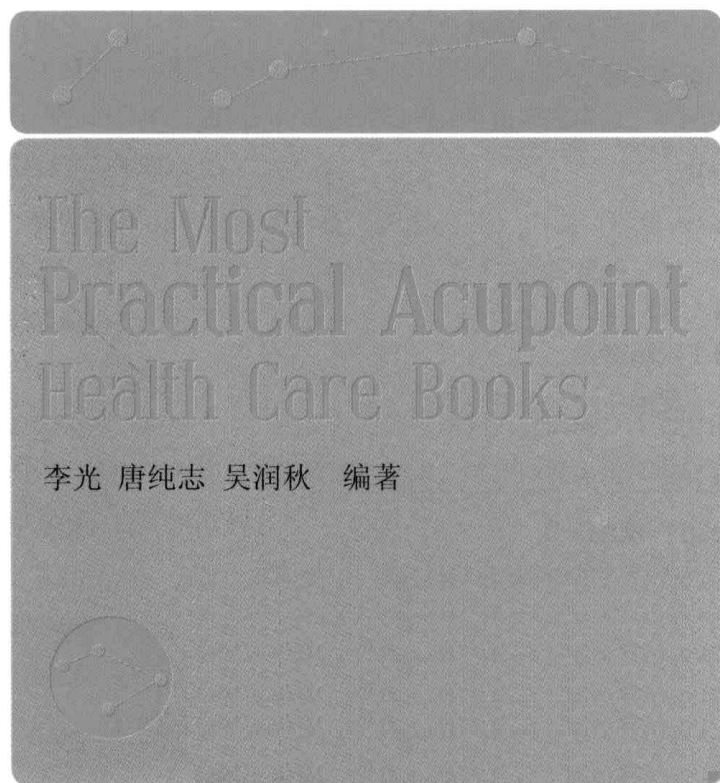
弘扬湖湘中医文化
探索《黄帝外经》

- 国家中医药管理局
- 中国中医药科技开发交流中心
- 湖南中医药大学
- 广州中医药大学针灸推拿学院
- 深圳市抗衰老研究会

鼎力支持 权威推荐！



的 最实用 特效穴位 保健书



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

最实用的特效穴位保健书 / 李光, 唐纯志, 吴润秋
编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5381-8090-9

I. ①最… II. ①李…②唐…③吴… 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 122680 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 12

字 数: 225 千字

出版时间: 2013 年 8 月 第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 邓文军 灵智

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8090-9

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

版权所有·翻印必究

第一章 求医不如求己：认识自我远离病

Seek Medical Attention Than Others: Stay Away From The Disease

一、认识自己身上的“药师佛”：穴位·····	018
二、穴位的神奇功效·····	019
三、经络：连接身体穴位的网·····	020
四、经络的神奇功效·····	022
五、经络系统的组成·····	024
六、纷纷扰扰话中医经络·····	026

第二章 穴位疗法，做自己最好的医生

Acupuncture Points Therapy: Do Your Own Best Doctor

一、一看就懂，一学就会的取穴方法·····	030
二、简单即效的按摩疗法·····	034
三、提升阳气的艾灸疗法·····	040
四、排毒通络的刮痧疗法·····	045
五、逐寒祛湿的拔罐疗法·····	047



第三章 分布于人体的特效穴位

Good Acupoint Distributed In Various Parts Of The Body

一、肺经（手太阴肺经）特效穴位·····	052
中府Zhōngfǔ：中府无障碍，呼吸更畅快·····	053
尺泽Chǐzé：尺泽有奇效，止痛很可靠·····	054
列缺Lièquē：头痛不可怕，列缺有办法·····	055
太渊Tàiyuān：气血不足身体弱，太渊调理莫错过·····	056
鱼际Yújì：鱼际按一按，声带无隐患·····	057
少商Shàoshāng：感冒需预防，少商来帮忙·····	058
二、心包经（手厥阴心包经）特效穴位·····	059
天池Tiānchí：胸闷气喘，天池来管·····	060
曲泽Qūzé：曲泽清热在肘窝，心胸疼痛莫错过·····	061
内关Nèiguān：八脉交会有内关，心脏疾病是首选·····	062
劳宫Láogōng：晕厥昏迷口不松，开窍醒神按劳宫·····	063
中冲Zhōngchōng：热病烦闷，中冲降温·····	064
三、心经（手少阴心经）特效穴位·····	065
极泉Jíquán：心痛胸闷肩周炎，常按极泉疗效显·····	066
少海Shàohǎi：神经系统疾病多，少海理气又通络·····	067
神门Shénmén：心经原穴在神门，宁心安神疗效闻·····	068
少冲Shàochōng：热病昏迷，少冲救急·····	069
四、大肠经（手阳明大肠经）特效穴位·····	070
迎香Yíngxiāng：迎香治鼻炎，不用你花钱·····	071
肩髃Jiānyú：工作常在电脑前，小心患上肩周炎·····	072





曲池Qūchí：血压不可高，曲池帮你调	073
手三里Shǒusānlǐ：手三里常按，肩肘痛不犯	074
阳溪Yángxī：头痛耳鸣鼠标手，常按阳溪都赶走	075
合谷Hégǔ：牙疼真痛苦，幸好有合谷	076
商阳Shāngyáng：高热昏迷莫瞎忙，发汗泻热有商阳	077
五、三焦经（手少阳三焦经）特效穴位	078
丝竹空Sīzúkōng：安神明目丝竹空，主治眼病与头痛	079
翳风Yìfēng：泄热开窍有翳风，头面五官病不生	080
肩髃Jiānlǎo：肩臂疼痛寻肩髃，疏经通络肩上找	081
外关Wàiguān：外关通阳维，清热又醒神	082
关冲Guānchōng：热病昏厥找关冲，泻热开窍气机通	083
六、小肠经（手太阳小肠经）特效穴位	084
颧髃Quánliáo：面部疼痛和痉挛，镇痉止痛颧髃管	085
听宫Tīngōng：听宫在耳前，可治中耳炎	086
肩中俞Jiānzhōngshù：宣肺解表肩中俞，经常按摩肺病除	087
天宗Tiānzōng：上肢不举肩部痛，舒筋活络按天宗	088
七、脾经（足太阴脾经）特效穴位	089
大包Dàbāo：咳嗽气喘胸胁痛，大包宽胸有作用	090
大横Dàhéng：大横在脐旁，温中调胃肠	091
血海Xuèhǎi：月经不调须重视，血海调经帮你治	092
阴陵泉Yīnlíngquán：阴陵泉健脾理气，泌尿消化都有益	093
三阴交Sānyīnjiāo：妇科三阴交，常按不变老	094

隐白Yǐnbái: 便血尿血月经多, 隐白止血多按摩·····	095
太白Tàibái: 胃肠不安难轻松, 常按太白起作用·····	096
公孙Gōngsūn: 公孙络穴调脾胃, 通调冲脉相交会 ·····	097
八、肝经(足厥阴肝经)特效穴位·····	098
章门Zhāngmén: 章门健脾又疏肝, 治疗腹胀和黄疸·····	099
期门Qīmén: 期门主治胃肠炎, 健脾疏肝在胸前 ·····	100
足五里Zúwǔlǐ: 阴部疾病不用急, 大腿根部有五里·····	101
太冲Tàichōng: 头痛眩晕足背肿, 平肝泄热有太冲·····	102
大敦Dàdūn: 大敦调经又通淋, 主治泌尿生殖病 ·····	103
九、肾经(足少阴肾经)特效穴位·····	104
俞府Shùfǔ: 锁骨下方是俞府, 止咳平喘气不堵 ·····	105
复溜Fùliū: 复溜位于跟腱前, 温阳利水治肾炎 ·····	106
太溪Tàixī: 肾经原穴为太溪, 滋阴壮阳治肾虚 ·····	107
照海Zhàohǎi: 内踝尖下按照海, 咽痛失眠无处来 ·····	108
涌泉Yǒngquán: 肾经首穴是涌泉, 养生治病作用全·····	109
十、胃经(足阳明胃经)特效穴位·····	110
头维Tóuwéi: 头痛欲裂, 头维来解·····	111
下关Xiàguān: 下关穴位耳前找, 治疗口耳效果好 ·····	112
承泣Chéngqì: 眼睛疾病须仔细, 清热明目有承泣 ·····	113
四白Sìbái: 四白在眼前, 明目又养颜 ·····	114
地仓Dìcāng: 口角流涎可治疗, 常按地仓帮你调·····	115
颊车Jiáchē: 口眼喎斜真难受, 常按颊车勿遗漏·····	116
缺盆Quēpén: 咳嗽气喘, 缺盆来管·····	117
梁门Liángmén: 胃痛呕吐折磨人, 健脾和胃有梁门·····	118





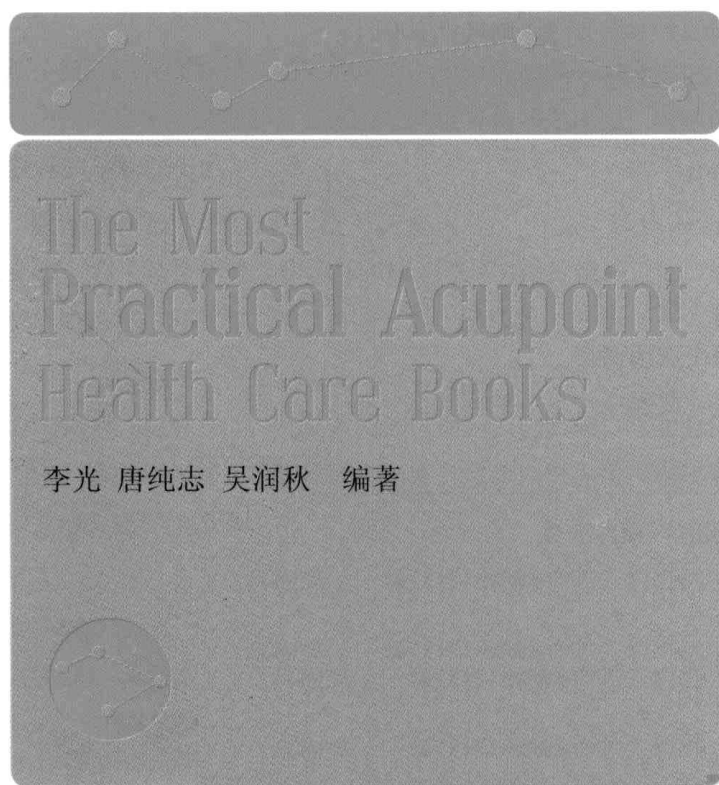
天枢Tiānshū: 胃肠不安有天枢, 止痛止泻调脏腑	119
归来Guīlái: 妇科男科疾病多, 下腹归来常按摩	120
厉兑Lìduì: 夜来多梦睡不好, 常按厉兑去烦恼	121
伏兔Fútù: 腰腿不利, 伏兔有益	122
犊鼻Dúbí: 膝盖关节有病变, 常按犊鼻疗效现	123
足三里Zúsānlǐ: 常按足三里, 强身又健体	124
上巨虚Shàngjùxū: 上巨虚在三里下, 调和肠胃效果佳	125
下巨虚Xiàjùxū: 小肠下合下巨虚, 调和肠胃腹泻去	126
丰隆Fēnglóng: 咳嗽痰多和水肿, 健脾化痰按丰隆	127
解溪Jiěxī: 脚腕扭伤莫乱动, 按摩解溪来止痛	128
梁丘Liángqiū: 胃脘疼痛何时休, 理气和胃按梁丘	129
十一、胆经 (足少阳胆经) 特效穴位	130
瞳子髎Tóngzǐliáo: 瞳子髎在眼角旁, 清肝明目治目障	131
上关Shàngguān: 聪耳明目, 散风活络	132
听会Tīnghuì: 听会听宫和耳门, 开窍聪耳疗效真	133
完骨Wángǔ: 耳后乳突有完骨, 头面五官皆可主	134
风池Fēngchí: 头痛眩晕要小心, 常按风池邪难进	135
肩井Jiānjǐng: 颈项肩背若僵硬, 舒筋活络按肩井	136
环跳Huántiào: 腰腿疾病按环跳, 强健腰膝有疗效	137
风市Fēngshì: 半身不遂怎么治, 祛风化湿有风市	138
阳陵泉Yánglíngquán: 阳陵泉强健腰膝, 疏肝利胆功效奇	139
悬钟Xuánzhōng: 悬钟疏肝又益肾, 治疗中风后遗症	140
足临泣Zúlínqì: 舒肝熄风, 化痰消肿	141
足窍阴Zúqiàoyīn: 清热解郁, 通经活络	142

十二、膀胱经（足太阳膀胱经）特效穴位	143
攒竹Cuánzhú：眼病不可留，攒竹在眉头	144
睛明Jīngmíng：两眼内角是睛明，泻热明目治眼病	145
天柱tiānzhù：颈椎肩部易酸痛，常按天柱多活动	146
大杼Dàzhù：肺炎头痛肩颈痛，常按大杼都有用	147
风门Fēngmén：风门治风邪，伤风它来解	148
肺俞Fèishù：补虚清热按肺俞，骨蒸潮热盗汗除	149
心俞Xīnshù：失眠盗汗真烦恼，常按心俞睡得好	150
肝俞Gānshù：肝炎黄疸须根除，疏肝利胆有肝俞	151
胆俞Dǎnshù：疏肝利胆清湿热，消化疾病胆俞克	152
脾俞Píshù：胃炎胃溃疡，脾俞可帮忙	153
胃俞Wèishù：健脾和胃调中焦，常按胃俞胃病消	154
肾俞Shènnshù：益肾助阳，肾俞帮忙	155
大肠俞Dàchángshù：调和肠胃大肠俞，肠道疾病可清除	156
关元俞Guānyuánshù：常按腰部关元俞，腰痛腹泻可消除	157
八髎穴bāliáoxuè：4个髎穴调经通络，调理下焦莫错过	158
承扶Chéngfú：坐骨神经痛，承扶有作用	159
委中Wěizhōng：腰背委中求，疼痛不可留	160
承山Chéngshān：小腿抽筋按承山，舒筋活络疼痛缓	161
昆仑Kūnlún：足部疼痛按昆仑，强肾健骨在足跟	162
至阴Zhìyīn：常按至阴脚上找，纠正胎位有疗效	163
十三、任脉特效穴位	164
天突Tiāntū：宣通肺气，化痰止咳	165
承浆Chéngjiāng：生津敛液，舒筋活络	166
膻中Dànzhōng：咳嗽胸痛按前胸，宽胸理气有膻中	167
上脘Shàngwǎn：和胃降逆，化痰宁神	168
中脘Zhōngwǎn：脐上四寸寻中脘，胃肠疾病皆可管	169
下脘Xiàwǎn：健脾和胃，降逆止呕	170
神阙Shénquè：肚脐正中是神阙，温阳救逆治昏厥	171
气海Qìhǎi：气海穴在肚脐下，调经固经疗效佳	172
关元Guānyuán：脐下三寸为关元，培补元气疗效全	173

十四、督脉特效穴位·····	174
百会Bǎihuì：头痛眩晕高血压，醒脑开窍头顶掐·····	175
神庭Shéntíng：头痛眩晕按神庭，醒脑安神疗效灵·····	176
水沟Shuǐgōu：晕厥昏迷掐水沟，醒神开窍可急救·····	177
大椎Dàzhuī：大椎清热又解表，治疗项强和感冒·····	178
风府Fēngfǔ：散风熄风按风府，头痛眩晕中风无·····	179
哑门Yǎmén：声音沙哑说话难，哑门熄风脑后按·····	180
身柱Shēnzhù：宣肺清热有身柱，咳嗽发热皆可除·····	181
命门Mìngmén：肾阳亏虚按命门，补肾壮阳疗效真·····	182
腰俞Yāoshū：腰俞穴在骶骨上，清热活血除痔疮·····	183
长强Chángqiáng：长强穴在尾骨旁，调便通淋功效强·····	184
十五、经外奇穴·····	185
印堂Yìntáng：目赤肿痛高血压，中风昏迷眉间按·····	185
四神聪Sìshéncōng：头痛癫痫按此穴，神经衰弱有疗效·····	186
太阳Tàiyáng：清肝明目偏头痛，感冒近视按太阳·····	187
血压点Xuèyādiǎn：头痛颈痛身体痛，长按强效降血压·····	187
定喘Dìngchuǎn：支气管炎或哮喘，颈肩臂痛找定喘·····	188
夹脊Jiǎjǐ：心肝脾肺肾，夹脊疗效真·····	189
腰眼Yāoyǎn：肾虚腰痛经不调，腰眼补肾快查找·····	189
腰痛点Yāotòngdiǎn：急性腰扭伤，经外奇穴来帮忙·····	190
失眠Shīmián：失眠身心痛，失眠穴来保重·····	190



最实用^的 特效穴位 保健书



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

最实用的特效穴位保健书 / 李光, 唐纯志, 吴润秋
编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5381-8090-9

I. ①最… II. ①李…②唐…③吴… 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 122680 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 12

字 数: 225 千字

出版时间: 2013 年 8 月 第 1 版

印刷时间: 2013 年 8 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 邓文军 灵智

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-8090-9

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

版权所有·翻印必究

手到病自除，用好身体不生病

有句话说：“扎针拔罐，病好一大半。”中国传统医学中的拔罐、艾灸、刮痧、推拿等特色外治法以其简便廉验的优势被大众所喜爱和认同，并深入到广大百姓家庭生活之中。当人们肚子痛的时候，会情不自禁地用手去按揉肚子；腰酸背痛的时候，会寻出竹罐或玻璃杯，在疼痛的部位拔上几个火罐；天气炎热中暑的时候，会拿只碗，用碗沿一遍一遍地刮后背，直到红红的痧子满布后背……

这些看似不起眼的“土办法”排解了千千万万患者的病痛。深究这些“土办法”的治疗原理，均与人体穴位和经络有关。

相传，古人在被一些尖硬物体（如石头、树枝等）碰撞了身体表面的某个部位后，身上出现了原有的病痛减轻或消失的现象。类似情形多次出现后，他们开始有意识地用一些尖锐的石块来刺身体的某些部位或人为地刺破身体使之出血，以减轻某些病痛，并将这种经验整理得到了人体的穴位。

我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》中说“以痛为输”，其中的“输”就是腧穴的意思。在《黄帝内经》中也有不少关于这方面的记载，如“疾按之应手如痛，刺之”，“切之坚痛如筋者，灸之”，“以手疾按之，快然乃刺之”等。

当下昂贵的医疗费用已经造成了“看病难”的社会现状，“有啥也别有病”已经成为大众的口头禅。利用穴位，几乎人人都可以为自己治病。比如劳累的时候按摩一下自己头侧的太阳穴，体内精神就会重新被调动起来。这比西医运用一堆仪器和我们分不清楚成分的药物更加方便，也更加容易。

人体的每一个穴位都相当于一味质朴的治病中药，它们的功效是我们祖先历经几千年不断亲身试验总结、积累下来的。穴位在经络之上，通过经络连接脏腑，是脏腑经络气血传输、出入的部位。通过一些有效的方式与方法对人体穴位进行刺激，通过经络传导，可以起到疏通经气、调和阴阳、补气养血、活血化瘀、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒的作用。

本书是一本让你投入最少却健康受益最大的中医保健书。书中罗列了人体常用的130个特效穴位，对每一个特效穴位都附有详细的解说，并全部附有真人实拍图片，配有专业找穴方法和临床医生实际操作找穴方法，让读者能快速找准自己的穴位。

除此之外，本书还总结了 100 种常见病的穴位治疗方法，运用大量的图示，手把手教会读者使用按摩、艾灸、刮痧等方法解决健康问题。

金钱、权利、享受等，都应该排在健康之后。健康才是一个人在世界上最根本的保证，因此，我们希望这本书能为您的健康护航，希望每一个读过此书的人都能将健康掌握在自己手中。

编者
2012年夏



常见疾病对症穴位速查

Common Disease Symptoms Look Up

1. 亚健康

失眠：百会、风池、足三里、肩井。

晕眩：百会、内关、太阳、风池。

健忘：听宫、阳白、翳风、外关。

抑郁：百会、风池、三阴交、天柱。

疲劳：太阳、风池、天柱、心俞、肾俞、
足三里、涌泉。

神经衰弱：百会、风池、三阴交、天柱。

口臭：大陵、承浆。



2. 内科疾病

感冒：委中、曲池。

咳嗽：扶突、周荣。

支气管哮喘：太渊、膻息、三间、丰隆。

呃逆：少商、内关。

肺气肿：大椎、天突、中府、太阳。

冠心病：少府、少冲、内关、膻中。

胃痛：脾俞、胃俞、太白、天枢。

胃胀气：神阙、内关、足三里、上巨虚。

胃下垂：天枢、大椎、脾俞、胃俞。

结肠炎：神阙、天枢、关元、少商。



消化性溃疡：上脘、太白。

高血压：曲池、足三里、大杼。

低血压：百会、心俞、膻中、关元。

高脂血症：曲池、足三里、膀胱俞。

头痛：印堂、太阳、大椎、风池。

坐骨神经痛：委中、承扶、大肠俞、殷门。

三叉神经痛：颊车、地仓、颧髎。

糖尿病：脾俞、曲池、阴陵泉、三阴交。

中暑：足三里、大椎、太阳、人中、少冲、合谷。

中风：风府、风池、中冲、合谷。

便秘：大肠俞、神阙、天枢。

癫痫：百会、身柱、后溪、太冲。

肥胖症：中脘、天枢、神阙、气海。

缺铁性贫血：气海、关元、血海、肾俞。

3.外科疾病

颈椎病：肩贞、大椎、风门、天宗。

落枕：大椎、肩中俞、肩外俞。

肩周炎：肩髃、肩贞、肩髃、臑俞。

网球肘：手三里、支沟。

腰肌劳损：肾俞、气海俞、命门、腰阳关、次髎、委中。

腰扭伤：肩贞、委中、腰眼。

腰椎间盘突出症：肾俞、环跳、承扶、殷门、风市、委中、阳陵泉、承山、昆仑、涌泉。

腕关节挫伤：阳池、阳溪。

膝关节损伤：梁丘、犊鼻。

踝关节扭伤：丘墟、解溪。

足跟痛：昆仑、丘墟。

风湿性关节炎：至阴、飞扬。

类风湿性关节炎：合谷、曲池、手三里、阳池、大陵、肩贞、肩髃、足三里、委中、环跳、承山。

岔气：云门、支沟。

痔疮：长强、大肠俞、承山、大椎。

湿疹：曲池、足三里、肺俞、脾俞、三焦俞、肾俞。

冻疮：血海、阳池、涌泉。

4.五官科疾病

近视眼：攒竹、睛明、鱼腰、肝俞。

眼睑下垂：睛明、鱼腰、完骨、大椎。

眼睛疲劳：睛明、攒竹、太阳。

眼睛充血：四白、瞳子髎、丝竹空。

鼻炎：迎香、天突、列缺、神庭。

中耳炎：听宫、听会、翳风。

耳鸣、耳聋：听宫、听会、翳风、侠溪。

面瘫：睛明、巨髎、地仓、天柱。

口腔溃疡：颊车、龈交。

扁桃体炎：人迎、天突、合谷、太溪、列缺。

咽喉炎：阳池、中渚、涌泉、鱼际、足窍阴。

牙痛：承浆、颧髎、颊车、阳溪。

5.妇科疾病

痛经：命门、肾俞、关元、归来。

闭经：气海、中封、归来、肾俞。

带下病：肾俞、归来、白环俞、身柱。

盆腔炎：血海、大椎、身柱、肾俞。

白带异常：照海、腰眼、三阴交。

月经不调：气海、三阴交、肝俞、肾俞。

更年期综合征：心俞、膈俞、关元、内关。

6.儿科疾病

小儿咳嗽：身柱、风门、肺俞、大椎。

小儿腹泻：胃俞、中脘、天枢、关元。

小儿夜啼：心俞、肝俞、百会。

小儿疳积：四缝穴、足三里、胃俞。

小儿肺炎：大椎、风门、曲池、曲泽。

小儿遗尿：关元、中极、曲骨、百会。