

### 迎香穴

迎香穴主治疾病有鼻炎、鼻塞、鼻窦炎、流鼻涕、鼻病、牙痛、感冒等。



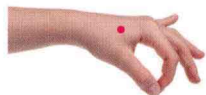
### 涌泉穴

《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。



按摩合谷穴，对脸上的病，像牙痛、头痛、发热、口干、流鼻血、脖子痛、咽喉痛以及其它五官疾病等都有疗效。

### 合谷穴



48种常见病穴位疗法全图解，按摩、点穴、艾灸、拔罐、刮痧助你得健康

# 常见病穴位疗法速查手册

找穴不出错，对症治百病  
看穴、找穴、用穴一本通

### 中府穴

中府穴主治咳嗽、气喘、胸满痛等肺部病证。可兼治脾肺两脏之病，治疗气不足、腹胀、消化不良、水肿、肩背痛等。



著名中医学学者、主任医师 柴瑞震 主编

最适合中国人的养生治病方案，著名中医师柴瑞震教你看懂穴位，找准穴位，用好穴位，真正掌握人体各大穴位治病诀窍。本书全面包括人体十二经脉与任督二脉介绍、中医刮痧、拔罐、按摩、推拿诊疗手段讲解、空手常见病穴位疗法全解，让每个人都可以找到最适合自己的治病方法。

人体风池穴位于项部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。此穴对外感风寒，内风所致中风偏瘫，皆有好的疗效。

### 风池穴



### 太阳穴

太阳穴是人头部的一个重要穴位，按摩太阳穴可以给大脑以良性刺激，能够解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑，并且能继续保持注意力的集中。



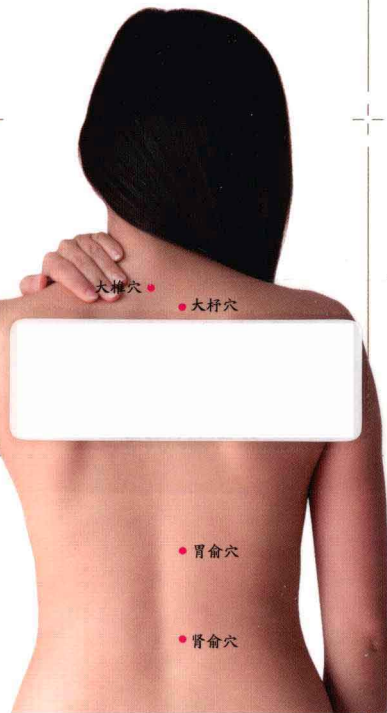
印堂穴位于前额部，当两眉头间连线与正中线之交点处。本穴有安神定惊、醒脑开窍、宁心益智、疏风止痛、通经活络之功。

### 印堂穴



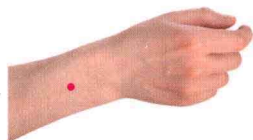
### 太冲穴

太冲穴对神经系统疾病有一定的预防作用，如果经常按摩这个穴位的话，对防治高血压、头痛头晕、失眠多梦等都有好处。



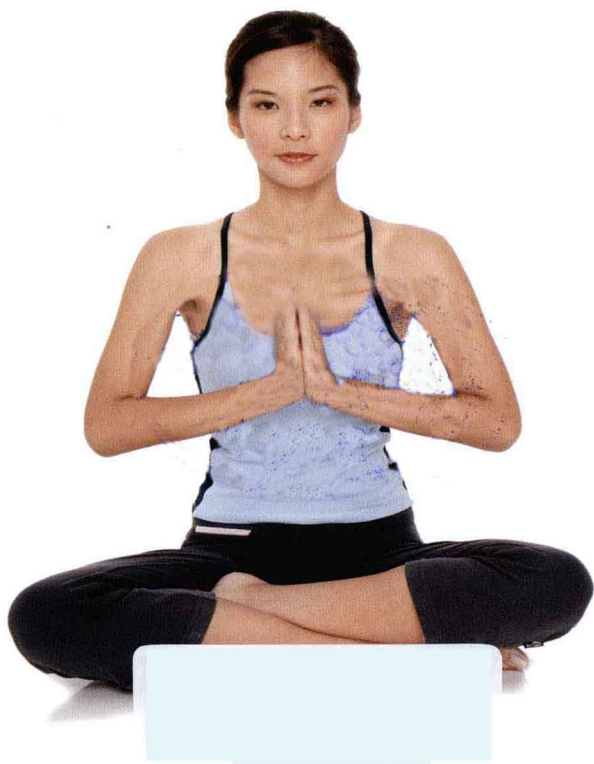
外关通于阳维脉，具有解表祛风、活络止痛的作用，对急性腰扭伤有奇效，对关节炎、颈椎病等也有很好的效果。

### 外关穴



# 常见病穴位疗法 速查手册

柴瑞震 主编



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

常见病穴位疗法速查手册/柴瑞震主编. —哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5388-7650-5

I. ①常… II. ①柴… III. ①常见病—穴位疗法—手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187763号

## 常见病穴位疗法速查手册

CHANGJIANBING XUEWEI LIAOFA SUCHA SHOUCHE

主 编 柴瑞震

责任编辑 李欣育 汝海婧

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 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7650-5/R · 2183

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 常见病穴位疗法 速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



## 作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中医药学者、主任医师,世界卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》等杂志上;他的资料还被收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

# 序

生病是一件十分痛苦的事，要想快速恢复健康的身体，我们通常会求助于药物。俗话说“是药三分毒”，吃药就好比“以毒攻毒”，此“毒”虽解，但身体也或多或少受到了一些损伤，那么有没有一种“药”是安全而无副作用的呢？当然有，而且这种“药”就长在我们的身体里面，这种“药”就是——穴位！通过对穴位的刺激，能起到补益、疗疾、强身和健体等多方面作用，帮你实现祛病强身、延年益寿的目的。

本书共分为四章，第一章介绍了经络腧穴的一些相关常识，让读者对穴位有一个大致的了解；第二章对人体十四经脉进行了详细的解说，对于其中涉及的穴位均配有穴位图，读者可以按图操作，直观明了，使读者一看就会，一看就能使用，有利于穴位的普及和推广；第三章主要介绍了按摩、点穴、艾灸、拔罐四种经络穴位疗法，从作用、原理、手法、适用范围以及注意事项等几个方面对各种疗法进行解说；第四章针对日常生活中的常见病给出了具体的穴位治疗操作指引，无论是日常养生还是防病治病，读者都可以按照书中介绍的穴位和按摩手法，为自己和家人增福添寿！

基于对读者负责任的态度，尤其需要提醒大家注意的是，本书所收穴位疗法未必适用于所有人，即是说，有些疗法或许在某些人身上可以“药”到病除，在另外一部分人身上或许并无疗效甚至适得其反。因此，在应用时应咨询中医师，根据自身条件斟酌使用。

患者在接受穴位疗法后，毛孔多处于打开状态，此时不宜吹风、冲凉等，以免着凉感冒。此外，对于一些较为严重的疾病，本书虽有收录其穴位疗法，但建议患者及时接受专业医师诊治，以免延误病情。特此声明！

柴瑞震

# 目录 CONTENTS

## 第1章 | 经络腧穴常识速查

一、什么是经络？	008
二、经络系统由哪些部分组成？	008
三、什么是十二正经，有何循行规律？	008
四、什么是奇经八脉？	009
五、什么是腧穴，分哪几类？	009
六、常用的经外奇穴有哪些？	010
七、如何感觉经络腧穴的存在？	010
八、如何用手指同身寸法来找准穴位？	010
九、子午流注养生法——十二时辰养十二经络	011

## 第2章 | 图说人体十四经脉

一、手太阴肺经——养肺气、泻肺热、止喘咳	016
二、手少阴心经——泻心火、安心神、镇心痛	018
三、手厥阴心包经——“心包”包治百病	020
四、手阳明大肠经——泻肺热、排肠毒	022
五、手太阳小肠经——泻小肠之热、调五官疾病	025
六、手少阳三焦经——三焦通，则内外左右上下皆通	028
七、足太阴脾经——健脾胃、调肠道、调经血	031
八、足少阴肾经——人体最具防御能力的经脉	034
九、足厥阴肝经——泻肝火、解肝郁、养肝血	037
十、足阳明胃经——调肠胃、养后天	040
十一、足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道	044
十二、足少阳胆经——常敲胆经，可强身健体	050
十三、任脉——“阴脉之海”，主胞胎	054
十四、督脉——“阳脉之海”，补养肾气	057



## 第3章 | 穴位疗法——按摩、点穴、灸疗、拔罐、刮痧

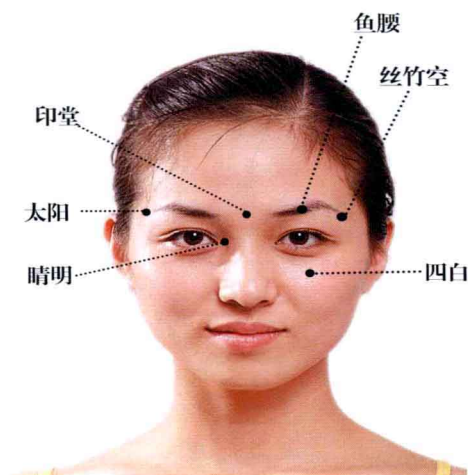
一、按摩疗法 .....	062
二、点穴疗法 .....	065
三、艾灸疗法 .....	067
四、拔罐疗法 .....	069
五、刮痧疗法 .....	072

## 第4章 | 常见病穴位疗法速查

感冒 .....	074
咳嗽 .....	076
中暑 .....	078
头痛 .....	080
呕吐 .....	082
哮喘 .....	084
眩晕 .....	086
失眠 .....	088
胃炎 .....	090
腹泻 .....	092
便秘 .....	094
心律失常 .....	096
冠心病 .....	098
高血压 .....	100
高血脂 .....	102
糖尿病 .....	104
中风后遗症 .....	106
癫痫 .....	108
肥胖症 .....	110
尿路感染 .....	112
前列腺炎 .....	114
阳痿 .....	116
遗精 .....	118
早泄 .....	119



颈椎病.....	120
肩周炎.....	122
腰肌劳损.....	124
强直性脊柱炎.....	125
痔疮.....	126
乳腺增生.....	128
直肠脱垂.....	129
月经不调.....	130
痛经.....	132
闭经.....	133
妊娠呕吐.....	135
产后缺乳.....	137
不孕症.....	139
小儿遗尿.....	141
小儿厌食.....	143
小儿流涎.....	145
小儿惊风.....	147
小儿夜啼.....	149
小儿腮腺炎.....	151
小儿腹泻.....	152
痤疮.....	154
牙周炎.....	156
鼻炎.....	158
耳鸣、耳聋.....	159



# | 第1章 |

## 经络腧穴 常识速查



● 经络学是中华民族的伟大发现，是中医学的重要组成部分和核心理论。经络疗法以“治未病”的防治效果和民间的良好口碑流传至今，已有两千多年的历史。无数医学家对经络理论反复运用和补充，使其更具体更完善。本章从人们对经络的各种疑问谈起，用平实易懂的语言，给读者展示了一个奇妙的经络世界。



## 一、什么是经络？

经络是运行人体全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通道。针灸、按摩等各种大量临床实践已经证明：沿经络及各穴位施加物理刺激（砭石、推拿、针灸、刮痧、电脉冲、微波等），能对脏腑及全身的疾病有效地发挥治疗作用。经络包括经脉和络脉。经脉是经络系统的主干，多循行于人体的深部，有固定的循行部位。络脉是经脉的小分支，循行于浅表，纵横交叉，网络遍布全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成一个统一的有机整体。经络既不是血管，也不是神经，更不是单一的器官。现代的解剖学找不到它，但它是确实存在的。

## 二、经络系统由哪些部分组成？

经络系统由经脉、络脉、连属组织等结构共同构成。经脉是经络系统的主干，分为正经、奇经八脉、经别三种。正经是经络系统的主体和代表，有十二对，左右对称，合称为十二经脉。奇经八脉是别道奇行的经脉，共八条。经别是别行的正经，从正经分出，深入体腔深部，加强表里两经在深部的联系。十二正经和督脉、任脉合称为十四经脉。络脉是经络系统的分支，主要有别络、浮络、孙络三种。别络是经脉的较大分支。浮络是浮显于人体浅表部位的脉络。孙络是经络系统中最细小的分支。

## 三、什么是十二正经，有何循行规律？

十二正经是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的特征。包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经），手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经），足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经），足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。

十二正经为了适应人体气血循环的需要，有一定的循行方向和规律，并相互连接。即十二经脉的手三阴经，都是从胸部循臂下行走到手指尖端的；手三阳经，都是从头部下行走足趾之端；足三阴经，都是从足上行而走腹部的。

## 四、什么是奇经八脉？

奇经八脉，是指人体十二经脉之外而具有特殊作用的八条经脉。由于它们的循行路径不同于十二经脉，并且与脏腑没有直接的相互络属关系，相互之间也没有表里配合，故称为“奇经”。

奇经八脉包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。其中除了督脉和任脉有固定的穴位外，其余六条经脉本经都没有腧穴，而是交会于其他经脉之中。督脉循行于人体后正中线，任脉循行于人体前正中线。奇经八脉交叉贯穿于十二经脉之间，具有调节经脉气血的作用。

## 五、什么是腧穴，分哪几类？

腧穴又称为孔穴、穴道、穴位，是人体上与脏腑器官和有关部位相联系的特殊区域。它属于经络，具有输注气血、反应病痛和感受信息的特性。

“腧”原写作“输”，有“内外相输应”的意思，说明它是通过经络而与脏腑和其他部位相输通的；“穴”是空隙凹陷的意思，说明它多位于肌肉纹理和骨节空隙凹陷处。

《千金要方》说：“肌肉纹理、节解逢会……宛陷之中，及以手按之，病者快然。”指按压腧穴处常表现为较为敏感或呈现舒适感。从形态结构的观察证明，穴位部的皮肤、皮下、肌层等组织内包含各种感受器、游离神经末梢、神经束和神经丛等，形成特为敏感的区域。

腧穴分为经穴、奇穴、阿是穴三类。“经穴”是十四经穴的简称；即分布于十二经脉及任脉、督脉上的穴位，主要治疗隶属于脏腑的本经疾病。奇穴即经外奇穴，指有一定名称与位置，但不隶属于十四经，对某些病症有特殊的治疗作用的穴位。阿是穴又称为“压痛点”“不定穴”，既无具体名称，又无固定位置，而是压痛点或是其他反应点，多位于病变部位附近。

临床上腧穴有诊断疾病和治疗疾病的作用，当人体出现疾病时，腧穴会出现压痛、酸楚、麻木、结节、肿胀、变色、丘疹、凹陷等反应，通过这些反应可诊断疾病。腧穴更重要的是治疗作用，通过针灸、按摩等刺激，可以达到治病的目的。



## 六、常用的经外奇穴有哪些？

经外奇穴一般都是在阿是穴的基础上发展来的，其中部分穴位如膏肓腧、厥阴腧等，后来还补充到十四经穴中。有的奇穴并不专指某一个部位，而是指一组腧穴，如十宣、八邪、八风等。经外奇穴在临床应用上针对性较强，如四缝治疳积、太阳治目赤等。

常用的经外奇穴有：太阳穴、印堂、四神聪、鱼腰、耳尖、球后、上迎香、翳明、颈百劳、子宫穴、定喘、夹脊、胃脘下腧、腰眼、十七椎、肘尖、二白、中泉、腰痛点、外劳宫、八邪、四缝、十宣、髌骨、鹤顶、内膝眼、膝眼、胆囊、阑尾、内踝尖、外踝尖、八风等。

## 七、如何感觉经络腧穴的存在？

经络受到刺激时（艾灸、按压、针刺等刺激穴位），经络循行路线会出现一些特殊感觉传导，或循经出现各种皮肤反应。如针刺多感觉酸、胀、麻；艾灸则出现热气感；按压可有胀、麻感等，一般呈带状、线状或放射状，其感传路线与经络主干的分布基本相符，这些现象称为循经感传现象。循经感传跟每个人的体质有关，有的人明显，有的人没什么感觉。

刺激穴位时，穴位在人身上沿着经络循行的路线出现酸、麻、胀、痛等感觉，比如按手臂肘弯下的“麻筋”，手心会出现发麻的感觉，中医这种现象称为“得气”，出现这种现象时往往诊治疾病的效果会更好。

## 八、如何用手指同身寸法来找准穴位？

自古穴位的定位和丈量方法主要都是以“寸”为单位。必须强调的是，这里的寸是以个人身体或手指等为标准的，而不是用尺子来丈量的，因为人有高矮胖瘦，试想一个成人身上的一寸怎能等同于小孩身上的一寸呢？

手指同身寸法是指用病人本人的手指特定部位的长度来度量取穴的方法，又称为指寸法。这种方法看似粗略，确是使用最方便的取穴方法，手指同身寸法



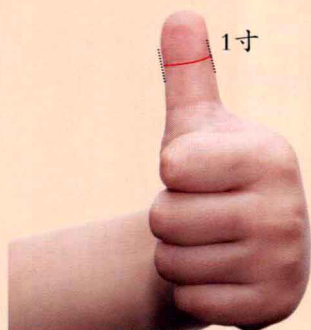
中指同身寸

常分为拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸三种方法。

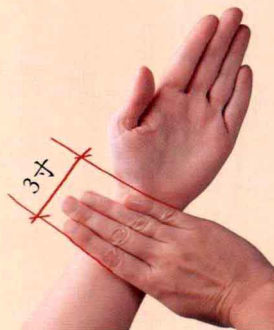
以中指中节内侧两端的纹头间距作为1寸，叫中指同身寸。

以拇指指间关节的宽度为1寸，叫拇指同身寸法。

四指并拢，在中指中节横纹处测四指的宽度，作为3寸，叫横指同身寸，又叫一夫法，主要用于四肢、下腹部和背部的横寸。



拇指同身寸法



一夫法

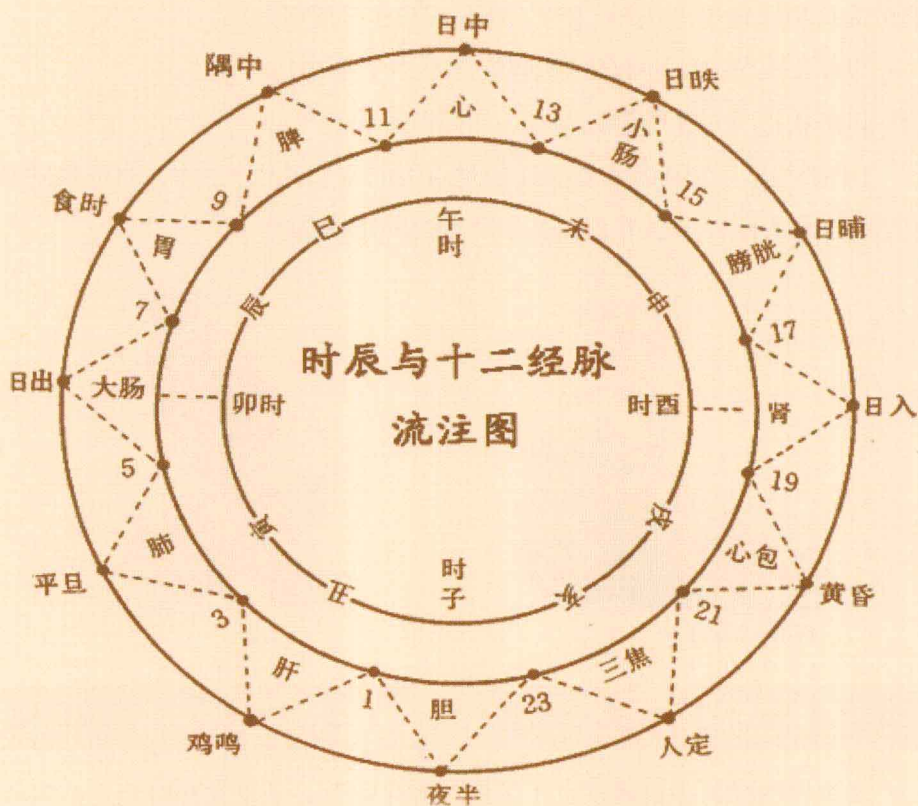
## 九、子午流注养生法——十二时辰养十二经络

《黄帝内经》中讲述了“子午流注养生法”，子午是指时辰，流是流动，注是灌注。把一天24小时分为12个时辰（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥），对应十二地支，与人体十二经络的气血运行的盛衰进行结合，按照这个原则取穴，以取其更好的疗效，这就叫子午流注法。

子时（23:00~1:00）——足少阳胆经当令：此时是阴极而阳生的时候，胆经旺。《黄帝内经》上说“凡十一藏取决于胆。”即人的十一个脏器能正常运转都取决于胆，胆气、胆汁需要新陈代谢，人在子时入眠，胆方能完成代谢。“胆有多清，脑有多清。”凡在子时前入睡者，晨醒后头脑清新、气色红润。反之，日久子时不入睡者面色青白，易生肝炎、胆囊炎、结石一类病症。拍胆经是疏通胆经的有效方法，不仅可以减肥，还可改善睡眠、偏头痛症状。

丑时（1:00~3:00）——足厥阴肝经当令：这个时辰养肝血（阴）最好。《素问·五脏生成论》：“故人卧血归于肝，目受血而能视，足受血





而能步……”人躺下休息时血归于肝脏。“人动血归于诸经，人静血归于肝”，如果我们在半夜丑时还不休息的话，血液就会不停地“运于诸经”，无法归于肝脏而养肝，因此丑时应深睡才有利于肝脏的养护。经常子时、丑时还没睡觉者，容易出现肝胆火旺、眼睛有血丝、面色晦暗、烦躁易怒等症状。

寅时（3:00~5:00）——手太阴肺经当令：此时肝经已经“下班”了，这个时候应该是人睡得最沉的时候，寅时气血运行到肺脏，肺经呈旺相。肺经启动，调动全身的气血，向全身各个脏器输布，人体温度几乎最低、人体也处在最脆弱的时刻。老人、病人极易在这个时刻出现危险。肺系疾病患者也在此时咳嗽最为严重，寅时是肺经排毒的时刻，肺病或者咳嗽者，此时不要用止咳药。老人如果总在这个时候起夜，代表身体比较虚。

卯时（5:00~7:00）——手阳明大肠经当令：此时气血运行到大肠，大肠经呈旺相，是利于排泄的时刻。这个时候，也是天放亮的时候，此时排便，

称为“天门开”。就算此时没有便意的人也可以在这段时间到厕所蹲一会儿，促进便意，长期坚持，就容易形成在此时排便的习惯，对身体是有好处的。许多人习惯在18:00时前后排便，不必担忧，古医书上记载，这个时候排便，也同样是正常的。有人在卯时天亮出现习惯性肚脐痛、继而拉肚子，中医称此为“鸡鸣泻”“五更泻”，是老年人的常见病，多因肾气亏虚造成大肠经气不能提升而腹泻。

辰时（7:00~9:00）——足阳明胃经当令：此时气血运行到胃，胃经呈旺相，宜进食。卯时排空浊物，开始新的肌体代谢周期，吃早餐以补充营养。起床后，首先饮温水一杯。十指代梳，自前发际线向后，直到后发际根部，提神醒脑，固养发根。早上这个时候不吃饭，全天营养将缺失30%~50%；如果此时睡懒觉，胃内没有食物，则胃酸会侵蚀胃黏膜表面，日积月累就形成溃疡等问题。

巳时（9:00~11:00）——足太阴脾经当令：此时是脾经呈旺相，全面消化吸收食物的时段，所以说，早餐要吃好。年老体弱者，痰湿体质者，胃口不适者，宜细嚼慢咽，这样也有利于护养脾胃。脾经不通时，人体会出现乏力、腹胀、大便稀、心窝下急痛（胃痛）等症状。疏通脾经，可有效改善以上症状，可在脾经当令的时候按摩脾经上的重点穴位，如太白、三阴交、血海、阴陵泉等。

午时（11:00~13:00）——手少阴心经当令：此时心经旺，有利于周身血液循环。《素问·痿论》曰：“心主身之血脉”，“心主神明，开窍于舌，其华在面”。此时是气血运行的最佳时期，宜养神、养气、养筋，不宜剧烈运动，应在午时小憩片刻，宜于养心，可使下午乃至晚上精力充沛。当心经异常时，人体的外部症状包括：心烦胸闷、失眠心悸、心痛、咽干口渴、面红、手心热等。常按心经上的保健穴，如神门，可缓解以上症状。

未时（13:00~15:00）——手太阳小肠经当令：此时小肠经呈旺相，有利于吸收营养。《素问·灵兰秘典论》曰：“小肠者，受盛之官，化物出



焉”，是说小肠接收经胃初步消化的食物，并进一步泌别清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，将水谷化为精微。小肠经在未时对人一天摄入的营养进行消化吸收。未时常摆手臂能疏通小肠经，可以促进消化吸收，气血生化就会更充足。

申时（15:00~17:00）——足太阳膀胱经当令：此时膀胱经旺，有利于人体排泄水液，泻火排毒，这个时候应多喝水，促进排毒，可预防尿路感染、尿路结石等病症。膀胱经是人体最大的排毒通道，在申时采用从上到下的按摩方法来疏通膀胱经，可帮助排除体内的毒素，尤其膀胱经还是一条可以走到脑部的经脉，所以气血很容易输上脑部，因此这个时候不论学习还是工作，效率都是比较高的。

酉时（17:00~19:00）——足少阴肾经当令：此时肾经旺，有利于贮藏一日的脏腑之精华。《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”肾中精气是机体生命活动之本，肾经的旺盛，对机体各方面的生理功能均起极其重要的作用。酉时是进食晚餐的时刻，晚餐少吃，饭后活动一下，均是养肾经的好习惯。另外，刺激肾经上的穴位有助于养肾气、增强肾功能，如太溪穴、涌泉穴等。

戌时（19:00~21:00）——手厥阴心包经当令：此时心包经旺，增强心的力量。心包经是心之外围，有保护心脏的作用，此时最宜步行，可增强心功能。心包经不畅容易影响心主血脉的功能，心不能正常净化和推动血液，导致血液不干净了，血管堵塞了，所以容易患上心脏病、“三高症”、动脉硬化等心脑血管疾病。中老年人是心脑血管病的高发人群，因此经常按摩心包经，对预防心脑血管疾病大有益处。

亥时（21:00~23:00）——手少阳三焦经：此时三焦经旺，通行气血。《中藏经》认为三焦“总领五脏六腑、营卫经络、内外左右上下之气；三焦通，则内外左右上下皆通也，其于周身灌体，和内调外，荣左养右，导上宣下，莫大于此者也”。所以说，此时进入睡眠，百脉得以休养生息，对身体十分有益。