

特效

养命六

TEXIAO
YANGMING XUE
SUCHA TUJIE

速查图解

崔晓丽◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
141230000300690

- 特效养命穴是掌握健康之门的钥匙
- 特效养命穴是分布在经络之河上的重要关卡
- 穴位疗法是国医绝学中屡试不爽的养生祛病方法

国医绝学 传承经典

以宝贵的临床经验

详细揭秘人体399个特效养命穴



出版发行集团 | 福建科学技术出版社
PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【中医调养精华读本】
顶级养生智慧 家庭必读经典

特效

TEXIAO

YANGMING XUE

SUCHA TUIJIE

崔晓丽◎编著

养命穴

速查图解



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

特效养命穴速查图解 / 崔晓丽编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5335-4440-9

I. ①特… II. ①崔… III. ①针灸疗法—穴位—图解
IV. ①R224.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第290417号

书 名	特效养命穴速查图解
编 著	崔晓丽
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	美航快速彩色印刷公司
开 本	720毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	15
图 文	240码
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4440-9
定 价	19.90元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



《素问·五脏生成论》指出：“人大谷十二分，小溪三百五十四名，少十二俞，此皆卫气所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。”这表明穴位不仅是气血输注的部位，也是邪气留止的处所，还是针灸防治疾病的刺激点。而我们将要讲到的36个特效养命穴，它们不仅是常用的主穴，还发挥着不可替代的大作用。

第一章

从根本了解和运用特效养命穴

- 2 ● 特效养命穴是经络系统的重要关卡
- 2 ● 掌握健康之门的钥匙——特效养命穴
- 2 ● 特效养命穴在人体中的地位及发挥的作用
- 3 ● 特效养命穴、人体、自然之间的联系和启示
- 4 ● 特效养命穴功效面面观
- 4 ● 特效养命穴的重要性
- 4 ● 特效养命穴的共同特点
- 5 ● 特效养命穴各有所长
- 6 ● 如何正确刺激特效养命穴
- 6 ● 穴位按摩
- 8 ● 穴位贴敷
- 9 ● 艾灸疗法
- 11 ● 刮痧疗法
- 12 ● 皮肤针疗法
- 13 ● 拔罐疗法
- 14 ● 皮内针疗法

第二章

特效养命穴是家庭保健的良药

- 18 ● 百 会
醒神通络提中气，百病须向百会寻
- 24 ● 太 阳
太阳高悬令目明，开窍醒神去头疾
- 30 ● 风 池
内风外风一并除，风池一穴通头络
- 36 ● 大 椎
通阳泻热解表证，清利头目靠大椎
- 42 ● 膻 中
膻中调志理气兼，宁心护神守丹田



- 48 ● 中 脘
调胃止吐功能全，后天之本是中脘
- 54 ● 气 海
腹疾加之男女科，补气妙穴气海得
- 60 ● 关 元
关元处交通阴阳，灸摩延年不遥远
- 66 ● 天 枢
通络止痛调肠道，人身运转靠天枢
- 72 ● 带 脉
约束诸经胁肋外，妇科百病寻带脉
- 76 ● 合 谷
活血止痛功效著，面口诸病用合谷
- 82 ● 肺 俞
肺热哮喘皆能除，肺脏诸病用肺俞
- 88 ● 心 俞
逐淤通脉宁心神，神志病症亦能敌
- 94 ● 肝 俞
调畅情志眼睛亮，肝病风动肝俞攘
- 100 ● 脾 俞
健脾化湿胃口开，疏通经络靠脾俞
- 106 ● 肾 俞
坚骨益智头发乌，阴阳同调用肾俞
- 112 ● 大肠俞
调理胃肠大肠俞，通络止痛皆能主
- 118 ● 八 髎
通络温宫是八髎，腰背疼痛保轻松
- 122 ● 足三里
养生保健足三里，调节机体免疫力
- 128 ● 太 冲
疏肝解郁用太冲，清窍助眠治眼红

- 134 ● 涌泉
保健延寿治失眠，引火归元用涌泉
- 140 ● 神阙
神阙固精保下元，强身延寿调三焦
- 146 ● 内关
内关调胃止呕吐，呃逆心悸亦能主
- 152 ● 三阴交
三阴交通肾脾肝，活血通经效不单
- 158 ● 委中
腰背问题求委中，清热泻火去肿痛
- 164 ● 四白
活血润目用四白，美白肌肤不需待
- 170 ● 至阳
至阳通治胃心脑，疏肝利胆退黄疸
- 176 ● 命门
通络止痛在命门，温补肾阳清神志
- 182 ● 腰阳关
暖宫调经腰阳关，全身重量一穴端
- 188 ● 太溪
填精壮阳用太溪，镇静安眠堪称奇
- 194 ● 血海
血海活血去疹风，补益气血温肢冷
- 200 ● 丰隆
丰隆化痰第一穴，通络消食是一绝
- 206 ● 阴陵泉
健运脾胃利水湿，阴陵亦去妇科疾
- 212 ● 列缺
头项疾患寻列缺，疏风止咳解表邪
- 218 ● 梁丘
健胃消食用梁丘，缓急止痛通经络
- 222 ● 人中
醒神开窍掐人中，调水通经治急痛



第
一
章

从根本了解和运用特效养命穴



通过按摩、艾灸、拔罐等方法对特效养命穴的刺激不仅可以疏通经络、调节气血，还可以使其阴阳平衡、脏腑和谐，从而达到扶正祛邪的目的。

特效养命穴是经络系统的重要关卡

永远健康，是一个人们追求了数千年的梦想。自古以来，上至君王，下至百姓，没有人不想得到它。然而，俗话有云：人吃五谷杂粮，哪有不生病的？疾病也是人在一生中不可避免的劫难。那么对于这种现实，我们是不是就只能束手无策，眼睁睁看着疾病找上我们，然后我们再找大夫呢？从古至今的养生家和大夫一直致力于这个问题的研究，也想出了很多解决的方法，如食疗、气功、按摩、导引，甚至是丹药等。在这本书里，我们要向大家介绍的是一种能够充分挖掘身体自身的潜力，极少借助外力的一种养生保健方法——特效养命穴保健法。



掌握健康之门的钥匙——特效养命穴

经络，是人体一个十分神秘的系统。它看不见、摸不着，却实实在在地分布于全身，直达各个角落；它不属于内脏，也不属于体表，却结结实实地连接着人体的内脏和体表，甚至没有一点遗漏。它就像一张无形的网络，笼罩着整个身体，身体上有任何风吹草动，它都会首先出现反应。而作为经络系统在体表的直接体现，人体的360多个腧穴就显示出十分重要的地位，同时对于人们的日常保健也意义非凡。但是，对于我们一般人来说，想要掌握如此众多的穴位实在不是

一件容易的事，所以在这里，本书作者结合自己多年的临床经验和深厚的理论造诣，本着“常用、易找、好用、见效”的宗旨，为读者朋友们选取了其中最具代表性的36个腧穴，向大家做详细介绍。只要你掌握了这36个养命疗疾特效穴，就如同掌握了开启人体健康之门的金钥匙，以此应付日常生活中各种常见的健康问题是绰绰有余的。



特效养命穴在人体中的地位及发挥的作用

首先，这36个养命穴是人体360多个穴位中最常用的，治疗时都是临床治疗方案中的主穴，对疗



效的发挥起着决定性作用；其次，这些穴位都分布在人体最主要的经脉上，其中又以任督二脉为主。我们都知道，任督二脉被称为“小周天”，这两条经脉的功能足以影响全身的状况，而我们的36个特效养命穴也主要是通过调节这两条经脉而调节全身机能的。无论是从分布范围，还是从治疗作用上来讲，这36个特效养命穴都是不可替代的。



特效养命穴、人体、自然之间的联系和启示

道家有句话叫“人法地，地法天，天法道，道法自然”。由此可知，养生的至高境界是“法于自然”。如果我们将人体看作是整

大地，那么经络系统就像是大地上的河流湖泊，大地的生机完全依赖于水的滋润，而生命的旺盛也是仰仗于经气的充沛。只有经气流通顺畅，全身各个部位才能得到滋养，功能才会正常；如果经气淤积了，身体的某个部位就会出现问

题。众所周知，河流随着季节、天气的变化出现涨落，有时还会发生洪水，这时就全靠河流上一些重要的关卡和闸门来重新进行水流分配，只要分配得当，就不会造成大的灾害。推及至人体，也是一样的道理，特效养命穴就像是分布在经络之河上的重要闸门和关卡，调节和分配着人体的经气走行，这也就是我们选择出这些特效养命穴的依据。

特效养命穴功效面面观

这些穴位之所以能被称为“特效穴”，最主要的原因就是它们的疗效可靠。那么，这些穴位在疗效上有什么共同点、又有什么不同之处呢？接下来就慢慢向您道来。



特效养命穴的重要性

人体360多个穴位中最常用的就是这36个特效养命穴，日常养生保健中都是常用的主穴，对保健功效的发挥起着决定性作用。另外，这些穴位都分布在人体主要的经脉上，其中又以任督二脉为主。而众所周知这两条经脉的功能之重要足以影响全身，这36个特效养命穴主要也是通过调节这两条经脉进而调节全身机能的。所以无论是从分布范围还是从养生保健作用上来讲，这36个特效养命穴都是不可替代的。



特效养命穴的共同特点

疏通局部经脉

这是所有的大穴都有的作用。《黄帝内经》中说“经脉所过，主治所及”，说的就是穴位的这种治疗局部病症的作用。例如，太阳可

以治疗头痛、头晕、失眠等问题；风池可以治疗头晕、头痛、脖子僵硬等问题；合谷可以治疗手指麻木；足三里可以治疗小腿酸痛等，这些都是特效养命穴疏通局部经脉作用的体现。

双向良性调节

所谓的特效养命穴双向良性调节，是指无论疾病状态是高于正常，还是低于正常，刺激相应的特效养命穴都可以使疾病向着正常的方向发展，也是这些特效养命穴共有特性之一。比如，按摩内关，既可以治疗心动过速，又可以治疗心动过缓；按摩天枢，既可以治疗腹泻，又可以治疗便秘；按摩足三里，既可以治疗食欲不振，又可以控制食欲亢进。

防衰养生延年

这一点也是大多数特效养命穴共有的特性。如足三里、涌泉、肾

俞、气海、关元、神阙等，历来都是养生延年不可缺少的穴位。在这些穴位上无论使用按摩、艾灸还是穴位贴敷的方法，都可以激发人体自身的免疫力，增强人体的抗病能力。



特效养命穴各有所长

各个大穴除了上述的共有功效外，它们所处的经脉、部位等也决定了它们在主治的病症上各有所长。

安神定志

这一点主要是头部各个特效养命穴的作用特点。如百会、太阳、风池，都有安神定志的作用，可以用来治疗情志失常、失眠等问题。此外，膀胱经的心俞可以通调心志以安神，肾俞可以交通水火而定志，也都是治疗神志病的重要穴位。

疏利气机

这是胸腹部特效养命穴的作用特点。如膻中、期门，都是疏利气机的典型代表，可以治疗胸部气机不畅引起的胸闷、胁痛、头胀痛等问题。此外，手上的合谷、脚上的太冲，也都是疏利气机的大穴，而且这

两个穴位合起来被称为“四关穴”，是治疗全身气机淤滞、情绪不畅等问题最常用的对穴。

调整脏腑

这主要是背部膀胱经背俞的作用特点。后背的肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞5个穴位，是人体五脏在体表的反应点。所以，所有跟五脏有关的问题，无论是脏腑本身的问题，还是与脏腑相关的五官的问题，甚至是相应的情志问题，都可以通过这五个穴位来调理。此外，手上的内关与心脏相联系，腿上的足三里与肠胃相联系，这些也都是这一功能的体现。

健康的生活从特效养命穴开始



如何正确刺激特效养命穴

知道了某个穴位很有用，也知道了它都能处理什么样的问题。那么接下来，你可能就要问了：“我们应该用什么样的方法，又应该怎么样正确地去刺激这个穴位呢？”

别着急，接下来，我们就来细细地聊这个话题。



穴位按摩

一方面，按摩是所有方法中最常用、最容易掌握，也是最安全、天然的。

另一方面，因为大家主要是用这些特效养命穴来进行日常的保健和养生，让大家用针刺的方法显然不现实。所以在这个时候，我们就可以用按摩来代替针刺。虽然效果没有针刺来得那么快，也没有那么显著，但是，只要坚持下来，其效果至少可以达到针刺的50%。

工具

◎米粒、菜籽、花籽、王不留行籽。在一厘米见方的胶布中央，放置一粒生米、花籽或菜籽，然后贴在穴位上。如此，便可给予穴位长时间的微量刺激。特别是在指压或按摩后以此刺激穴位，有保持其效

果的作用。



◎木槌、按摩棒、击打棒。用木槌击打肩部、背部、大腿等区域较大的部位，可以减缓疲劳，疏通筋骨；按摩棒要使用突出的一端进行击打按摩；击打棒击打的面积比较小，不易因操作不慎使身体受到伤害。

◎牙签、梳子。将牙签绑成一束，或将梳子的齿面对准穴位，可以刺激穴位。



◎**圆珠笔、铅笔**。用手指做指压不能好好使力时，可利用圆珠笔或铅笔等来刺激穴位。

◎**吹风机、热水袋**。喜欢施灸者，可以用吹风机对准穴位吹，也可用热水袋温熨，借此刺激穴位，这些也属于温灸疗法。

◎**牙刷、软毛刷、浴刷**。利用这些物体沿着经络的循行线进行梳理或刷擦，可以代替摩法或擦法。注意，刷擦时一定要控制力度，不可将皮肤划破。

◎**网球**。常用于按摩脊柱两侧以及脚底的穴位。

◎**核桃、小球**。用手握住两个核桃或小球，用手指的运动带动核桃或小球相互摩擦转动，通过锻炼手指灵活性，进而锻炼大脑的效果。

◎**鹅卵石**。脱掉鞋袜，赤脚走在公园或广场的鹅卵石路上，可以达到按摩脚底穴位的作用。

◎**滚摩器**。滚摩器是带滚轮的按摩工具，可以用来按摩背部、胸部、大腿、小腿等脂肪或肌肉厚实的部位。使用时可将滚摩器放在想按摩的部位，稍稍用力，做上下移动，每次6~10分钟即可。注意，每次使用滚摩器的时间不要过长，也不要太用力。

手法

按摩分很多流派，各种手法也是复杂多样的。为了方便大家使用，本书选取了操作简便、效果明显、安全性高的几种手法，包括一指禅推法、揉法、点法、搓法、推法、擦法、大鱼际揉法等，具体的操作方法将会在每个穴位的使用中，给出详细的说明，并配图演示。

力度

按摩的力度一般都应该秉承这样的原则：起始时由轻到重，穴位处重点刺激，最后轻柔地放松。

程序

按摩的程序一般是先用比较轻柔的手法，比如按揉法、大鱼际揉法进行放松，时间一般是5分钟左右；然后用重手法对穴位进行重点刺激，如点法、一指禅推法、擦法等，时间根据穴位的特性而定；最后用轻柔的手法放松半分钟左右结束。

适用范围

适合所有的穴位和绝大多数的疾病。

注意事项

按摩是一种相对安全的方法，

所以除了在太阳、八等接近较薄弱骨质的位置手法不宜太重之外，没有什么需要禁忌的地方。



穴位贴敷

穴位贴敷是将一些药物调和之后，贴敷在穴位上，通过刺激穴位而达到治疗目的的一种治疗方法。这种方法除了能够有效地发挥穴位的治疗作用之外，还能够合理激发药物的作用，所以有着双重的疗效。

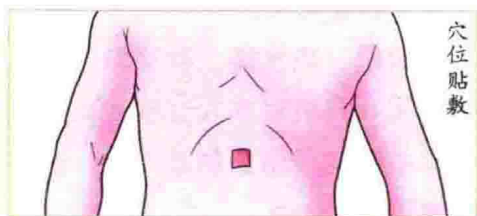
药物

穴位贴敷使用的药物依据穴位、病情的不同会有一定的差异，药物的具体使用我们将在每个穴位中向大家详细说明，这里不再赘述。这里需要说明的是，调和药粉使用的液体是有一定的规律可循的。一般情况下，跟肺有关的用淡的花椒水，跟心有关的用清水，跟脾有关的要用面粉加清水调和，跟肝有关的用醋调和，跟肾有关的则要用淡盐水调和。

方法

将所用的药物研成细粉，每次取适量，用适当的液体调成糊状或块状，涂在方形医用胶布的中心，

让药物对准穴位皮肤，将胶布固定在穴位上即可。



时间

穴位贴敷的时间一般是6~8小时，但是也要根据使用的药物和病人自身的皮肤耐受力来区别对待。

例如，儿童的贴敷时间一般为1~2小时，皮肤比较薄嫩的人贴敷时间一般为4~5小时，而老年人皮肤一般比较厚，而且皮肤的吸收能力比较差，可以贴敷12小时以上。但像白芥子这一类有刺激性的药物，一般的贴敷时间不要超过8小时，而一些滋阴的药物，因为刺激性小，甚至对皮肤还有一定的滋养作用，所以，贴敷的时间就可以长一些，可以贴12小时，甚至24小时。

适用范围

适合绝大多数的穴位和疾病使用。

注意事项

贴敷期间一定要密切注意贴敷处

皮肤的感觉。如果有刺痒感，应该立即取下，看看是否起疱；如果有水疱，应该用细针挑破，并进行严格的消毒，在水疱封口前不要沾水；如果没有水疱，只需要清洗敷贴处就可以了。

◎**穴位贴敷期间要注意饮食清淡，作息规律。**



艾灸疗法

《医学入门》中说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明了艾灸在治疗中的重要地位，而这种方法也越来越受到现代人的追捧。下面我们就来介绍一下艾灸疗法。

种类

日常保健中常用到的艾灸方法主要有两种，一种是艾条灸，一种



艾条



艾条温和灸

是艾炷灸。

艾条灸

艾条灸中最常用的是温和灸和雀啄灸两种，使用的工具都是艾条。

◎**艾条温和灸：**温和灸是将艾条的一端点燃，对准穴位，距离皮肤2~3厘米进行熏烤，通常要使被艾灸者的皮肤有温热感而没有灼痛感为宜。操作者应当把另一手的食指和中指分开，放在被灸穴位的两侧，这样可以通过自己手指的感觉来判断被艾灸者的皮肤受热程度，以防止烫伤。

这种方法主要用于各种慢性病。

◎**艾条雀啄灸：**将艾条的一端点燃，对准穴位，艾条与皮肤的距离不固定，而是像鸟啄食一样一上一下地运动来进行艾灸。

艾条雀啄灸与温和灸类似，操作者可以把另一手的食指和中指分开，放在被灸穴位的两侧，这样就可以通过自己手指的感觉来判断被艾灸者的皮肤受热程度，从而防止烫伤。



艾条雀啄灸

这种方法主要用于治疗各种急性病。

艾炷灸

日常保健中常用的艾炷灸是隔物灸，就是用药物（或者其他物品）把艾炷和施灸穴位的皮肤隔开进行艾灸的方法。而这其中最常用的就是隔姜灸和隔盐灸。

◎**艾炷隔姜灸**：将生姜切成0.3厘米厚的薄片，用针在上面多扎几个孔，将艾绒做成花生米大的艾炷备用。把准备好的姜片放在要灸的穴位上，然后再将艾炷放在姜片上，点燃艾炷进行艾灸。要注意的是，应当以皮肤红润而不起泡为度。

这种方法主要用于因寒而导致的呕吐、腹痛、腹泻以及风寒痹痛等病症。

◎**艾炷隔盐灸**：将艾绒做成花生米

大的艾炷备用，在穴位皮肤上放一个用面捏成的小圆圈，然后将盐填进小圆圈，使盐正好与圆圈上部齐平，然后再将艾炷放在盐上，点燃艾炷进行艾灸。如果有条件，还可以在盐和艾炷之间放一片薄的姜片。

这种方法多用于与肾有关的病症以及吐泻并作、中风脱证等，有回阳、救逆、固脱的作用。

程序

一般是先灸上部，再灸下部；先灸阳面，再灸阴面；先用小艾炷，再用大艾炷，而且数量应该是先少后多。

注意事项

◎**烫伤**。艾条灸时，点燃的艾条应距离患处2~3厘米，操作者用右手拿艾条，左手中指、食指分开，放在施灸处感觉温度，就不容易烫伤了。若已局部烫伤起疱，产生水疱，此时，



艾炷



艾炷隔姜灸



艾炷隔盐灸