

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

一穴多用 巧治病

权威!

一穴多用
防病治病指南

实用!

可随时请教
的养生专家

了解同一穴位的多种保养手法

按摩、刮痧、拔罐、艾灸、点穴等

精选100余个穴位300多种用法

改善咳嗽、呕吐、失眠等70余种病症

柴瑞震◎主编

随身查

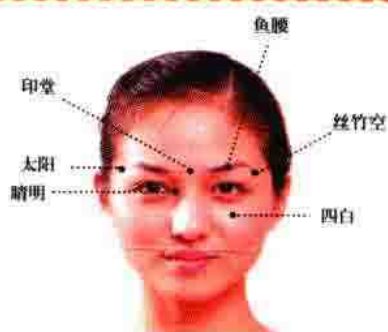


天枢
神阙
气海
关元

胃痛
选用穴位：中脘、
天枢、气海、内关、足
三里、神阙、脾俞、胃

白、风池
腰、丝竹空、太阳、四
会、印堂、睛明、鱼
选用穴位：百

失眠



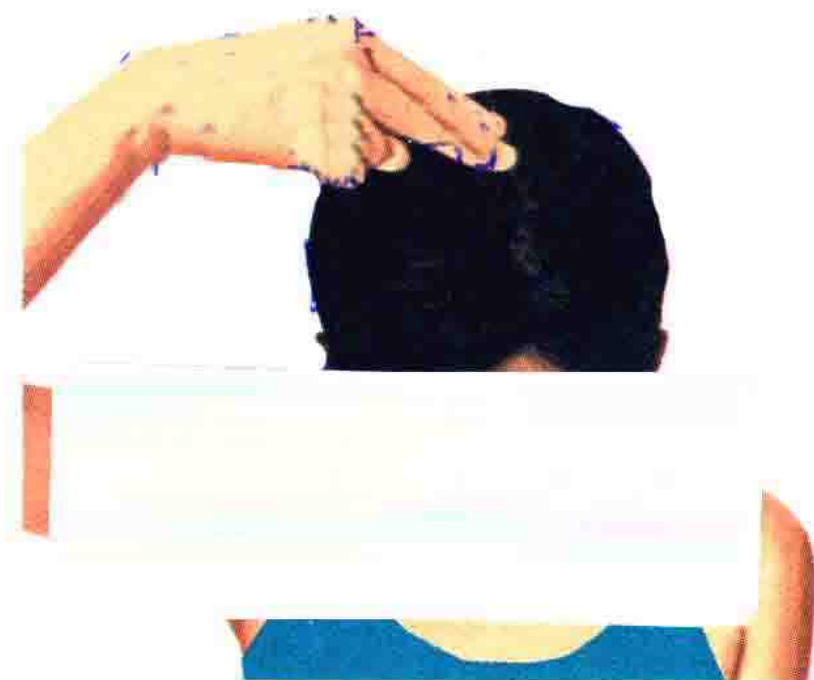
落枕

选用穴位：
局部压痛点、风
池、肩井。



一穴多用 巧治病随身查

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

一穴多用巧治病随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5338-7675-8

I. ①一… II. ①柴… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222054 号

一穴多用巧治病随身查

YIXUE DUOYONG QIAOZHIBING SUISHENCHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 王明贵

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.lkebs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

印 张 5

字 数 172 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

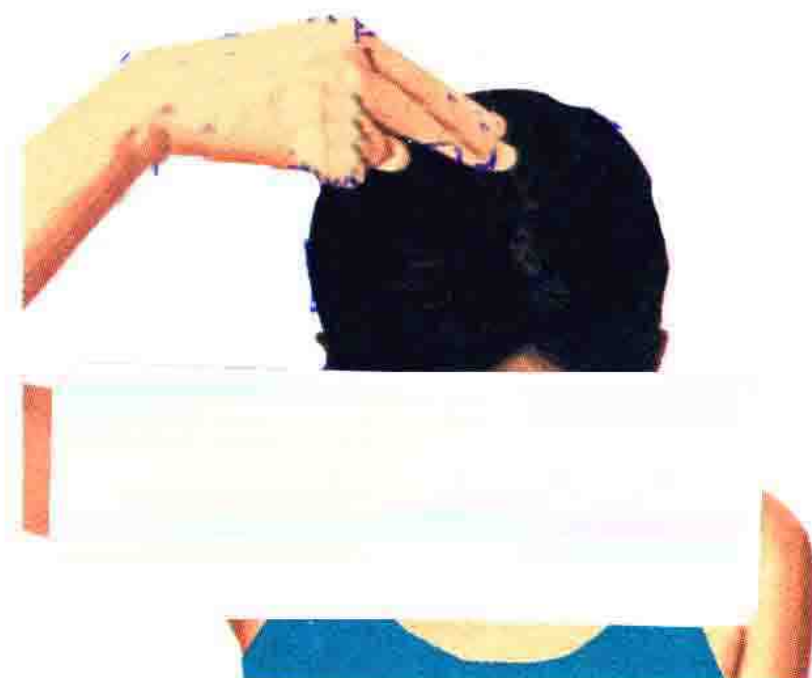
书 号 ISBN 978-7-5338-7675-8/R · 2192

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

一穴多用 巧治病随身查

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

一穴多用巧治病随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5338-7675-8

I. ① —…… II. ① 柴… III. ① 穴位疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222054 号

一穴多用巧治病随身查

YIXUE DUOYONG QIAOZHIBING SUISHENCHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 王明贵

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

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/64

印 张 5

字 数 172 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5338-7675-8/R · 2192

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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。世界传统卫生组织（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。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，对内经、伤寒、金匱及温病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。先后编著出版了38本畅销医学书籍，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。



前言

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，那就是——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；第四章将日常生活中的常见病按照临床上的分科，分了六

个大科别，分别为内科、外科、妇科、儿科、皮肤科以及五官科疾病，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、冲凉水等，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

第一章 | 经络腧穴常识随身查

- 一、什么是经络 014
- 二、经络系统由哪些部分组成 014
- 三、什么是十二正经？有何循行规律 015
- 四、什么是奇经八脉 015
- 五、什么是腧穴，分哪几类 016
- 六、常用的经外奇穴有哪些 017
- 七、如何感觉经络腧穴的存在 017
- 八、如何用手指同身寸法来找准穴位 018
- 九、子午流注养生法——十二时辰养十二经络 019



第二章

图说人体十四经脉

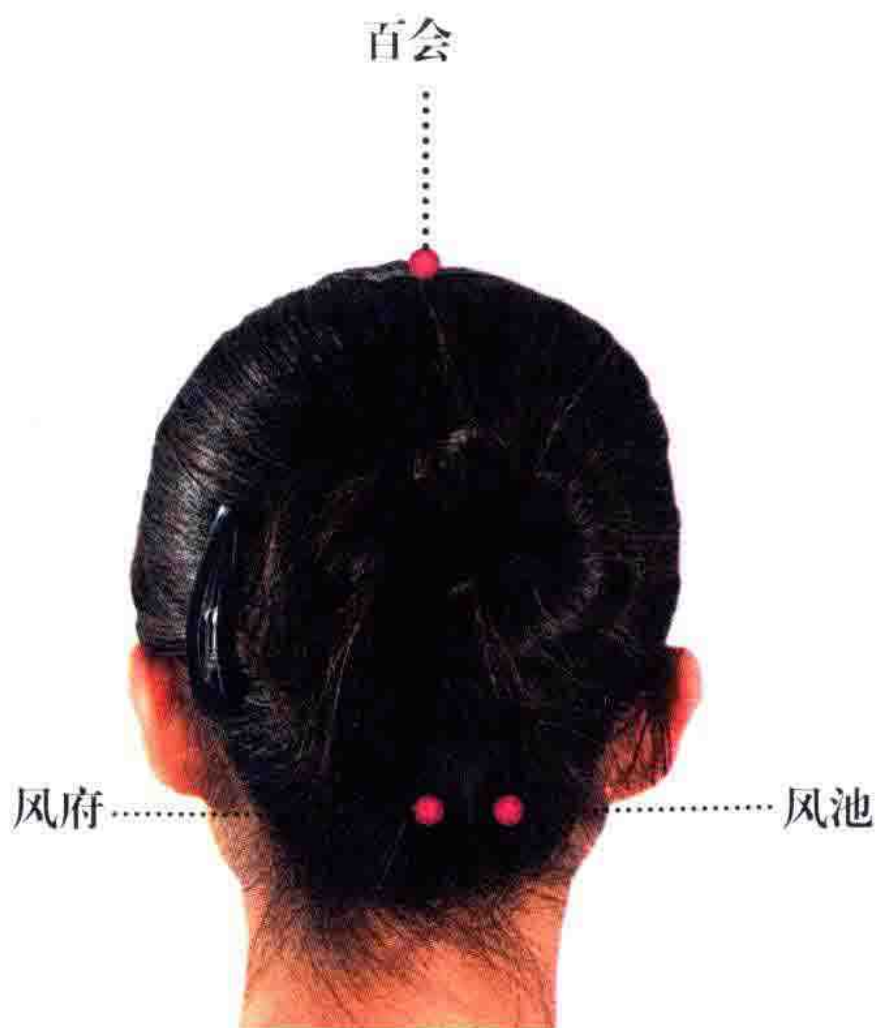
- 一、手太阴肺经——养肺气、泻肺热、止喘咳 026
- 二、手少阴心经——泻心火、安心神、镇心痛 029
- 三、手厥阴心包经——“心包”包治百病..... 032
- 四、手阳明大肠经——泻肺热、排肠毒 035
- 五、手太阳小肠经——泻小肠之热、调五官疾病 039
- 六、手少阳三焦经——三焦通，则内外左右上下皆通 043
- 七、足太阴脾经——健脾胃、调肠道、调经血 048
- 八、足少阴肾经——是人体最具防御能力的经脉 053
- 九、足厥阴肝经——泻肝火、解肝郁、养肝血 058
- 十、足阳明胃经——调肠胃、养后天 062
- 十一、足太阳膀胱经——为人体最大的排毒通道 069
- 十二、足少阳胆经——常敲胆经，可强身健体 077
- 十三、任脉——为“阴脉之海”，主胞胎 082
- 十四、督脉——为“阳脉之海”，补养肾气 086



第三章

穴位疗法——按摩、点穴、灸疗、拔罐、刮痧

一、按摩疗法	092
二、点穴疗法	097
三、艾灸疗法	100
四、拔罐疗法	104
五、刮痧疗法	109



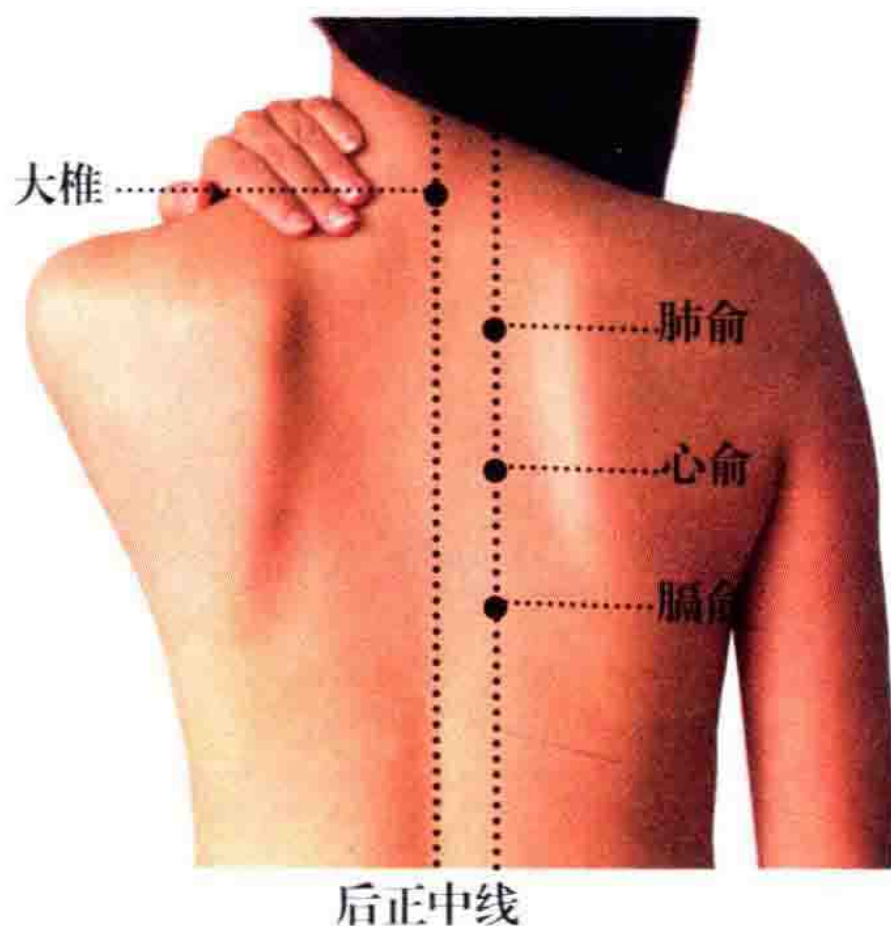
感冒	112
咳嗽	118
中暑	121
头痛	124
呕吐	127
哮喘	131
眩晕	135
失眠	139
胃痛	143
腹泻	147
便秘	151
心律失常	154
冠心病	157
高血压	162
高脂血症	167
糖尿病	170
中风后遗症	173
癫痫	178



肥胖症	182
尿路感染	185
前列腺炎	188
阳痿	191
遗精	194
早泄	196
面瘫	198
颈椎病	201
落枕	204
肩周炎	206
腰椎间盘突出症	209
腰肌劳损	212
坐骨神经痛	214
强直性脊柱炎	218
腓肠肌痉挛	220
下肢静脉曲张	222
乳腺增生病	224
急性乳腺炎	226
痔疮	229
直肠脱垂	232



月经不调	234
痛经	238
闭经	241
子宫脱垂	245
不孕症	248
带下病	251
妊娠呕吐	254
产后缺乳	257
小儿遗尿	260
小儿厌食	264



小儿流涎	267
小儿惊风	270
小儿夜啼	274
小儿腮腺炎	278
小儿腹泻	280
痤疮	284
荨麻疹	288
白癜风	290
牛皮癣	292
神经性皮炎	294
带状疱疹	296
黄褐斑	298
牙周炎	301
鼻炎	306
急性结膜炎	308
牙痛	310
斑秃	312
耳鸣耳聋	314



| 第一章 |

经络腧穴常识随身查



● 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3种结构。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。奇经是不同于正经的经脉主干，有三条五队，合称奇经八脉。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。