



穴位自然养生法·启动人体自愈力

健康是自“找”的

——专家教您穴位保健不求人

一步到位的知识讲解
一招见效的按摩要领
一目了然的穴位图示
一手掌握家人的安康



找对穴位

健康无忧

善调经络

全家幸福

康海 唐长华 / 主编



小病不求医的灵丹妙穴
保健不用药的自然养生



让每个人都能轻松应用于日常保健
让每个人都能找到适合自己的养生之道

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

赠
标准人体
经络穴位图

健康是自「找」的

专家教您穴位保健不求人

康海 唐长华 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

健康是自“找”的——专家教您穴位保健不求人 / 康海等主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2016

ISBN 978-7-5552-3324-4

I. ①健… II. ①康… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 003313 号

书 名 健康是自“找”的——专家教您穴位保健不求人
主 编 康 海 唐长华
副 主 编 卜彦青 葛 雪 薛 梅 於 晶
编 委 孙习东 王晓青 孙建霞 张 玺 郭胜召 李鑫环 苏小林
吴云松 冯兴岚 刘俊华 陈斌超 刘盼盼 高文超 尹利华
姚又龙 张全芯 李潇然 袁 同 蔡 欣 王可芬 李明敏
刘儒真 马玉霞

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 85814750 (兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

插 图 阿 勇

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1000mm)

印 张 17.5

字 数 240 千

印 数 1-7000 册

书 号 ISBN 978-7-5552-3324-4

定 价 35.00 元 (附赠《标准人体经络穴位图》)

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-86828878

隐藏在身体里的活火山

穴位是经络上的驿站。当气血在经络中巡行,感觉到疲倦和无力时,就会在这些驿站里休息。他们一休息或者说罢工,身体就会出现不健康的征兆,这就是经络、穴位和人体健康的关系。

当然,当懒惰、懈怠的气血躲在驿站里不肯出来工作的时候,我们可以通过善意的“提醒和督促”来使它们欢快地前进,让气血重新顺畅起来。所以,有的人将穴位比作身体的一个宝藏,而这个宝藏绝对是世界上任何金钱都无法换取的宝贝——健康。于是,越来越多的人将“三天两小按”作为一种养生的方法。

穴位不仅是一座无形的宝藏,更是一座隐藏在身体里的活火山。它就能将你整个身体的能量激发出来。比如,我们知道体寒、体虚都是经络不畅捣的鬼。如果你善于利用穴位这座活火山,那么你绝对能用这把火将寒冷驱逐出体外,重现精力旺盛的身体。这就是穴位的神奇力量,也是越来越多的人推崇穴位疗法的原因。

随着市面上穴位保健图书的畅销,人们逐渐揭开了穴位养生的神秘面纱。当然,多数的人失望了。“穴位很难找,恐怕只有医生才能找得到吧。”“穴位没有那么神奇,按了也不过如此。”“穴位真的能治病吗?它到底适不适合我目前的身体情况?”这就是人们对穴位疗法产生的疑虑。

针对人们的疑虑,我们特别推出了这本《健康是自“找”的:专家教您穴位保健不求人》。它用浅显的文字,像一位老朋友在你身边轻轻地提醒,告诉你眼睛长时间对着电脑累了,可以按按这里;思路不顺畅了,可以按按那

里……这些都是简易的、实用的、随时随地就可以做到的保健方法。

在这本书里，针对人们难找穴位特地详细地叙述了穴位的位置和如何找穴位。采取什么样的姿势有助于找到穴位？穴位所在之处有什么特征？找到穴位的感觉是怎么样的？在这里，我们都通过一些切身的体会来告诉你。只要你能按照本书的描述去做，你就会发现：“哦，穴位原来在这里！”

此外，系统性、实用性和保健性是这本书的三大特点。经络穴位学告诉我们，但凡相邻、相近的穴位都会有着相似的功效。因此，我们根据身体的部位分为十大章节。在阅读本书的时候，你会发现书里记载的穴位都具有系统性、归一性。你在记住某个穴位的时候，往往能连同身体的其他穴位也记下来。当然，实用性和保健性也是本书的显著特点。我们针对不同年龄层的人对保健的需求进行归纳和整理，并详细地加以介绍。比如说，整天对着电脑的上班族可能更多地关注如何保持精神旺盛，如何提高专注力，如何保护视力。中年人可能更多地考虑要如何提高自身的身體机能，包括如何提高肝的解毒能力，如何养肾固肾，如何调理肠胃。而老年人可能更多地关注在保养和预防的各个方面，包括如何远离三高，如何预防耳聋，如何预防老年痴呆症等等。这些都能在书里找到答案和方法。

所以，我们希望你带着寻宝的想法展开对这本书的阅读之旅，并像激活火山一样去激发你身体的能量，让你重现年轻的机体。

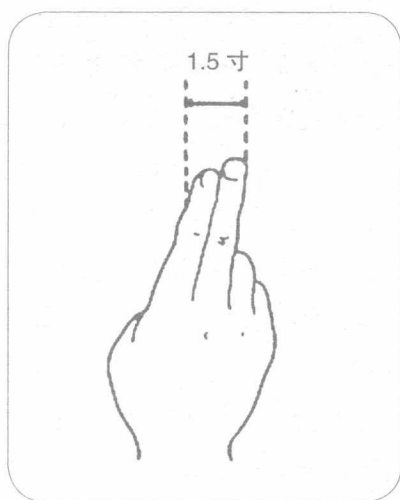
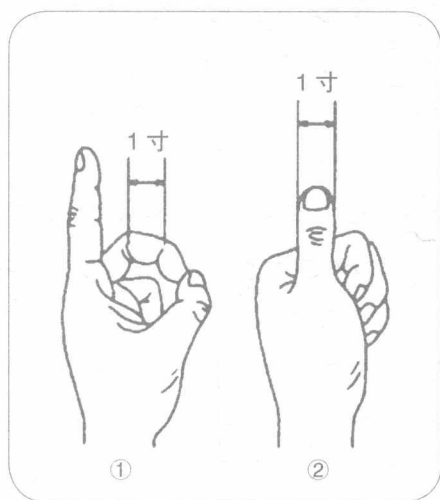
找对穴位的方法

使用经络穴位,最重要的就是找对位置点,这里介绍几种能简便地找对穴位的诀窍。

(1)找反应:当身体有异常,穴位上便会出现各种反应,这些反应包括:压痛——用手一压,会有痛感;硬结——用手指触摸,有硬结;感觉敏感——稍微一刺激,皮肤便会刺痒;色素沉淀——出现黑痣、斑;温度变化——和周围皮肤有温度差,比如发凉或者发烫。在找穴位之前,先压压、捏捏皮肤看看,如果有以上反应,那就说明找对地方了。

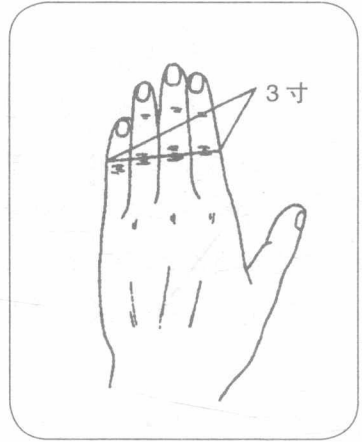
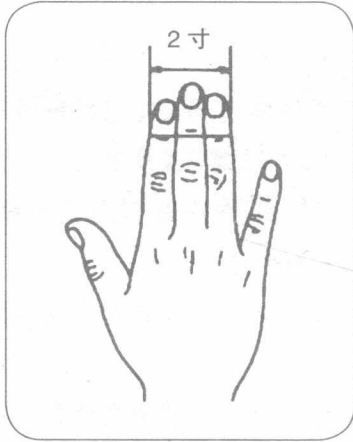
(2)记分寸:中医里有“同身寸”一说,就是用自己的手指作为找穴位的尺度。

1寸:①中指同身寸,是以中指中节屈曲时,手指内侧两端横纹头之间的距离看做一寸,可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。②拇指同身寸,是以拇指指关节的宽度作为一寸,主要适用于四肢部的直寸取穴。



1.5寸：食指与中指并拢，以中指中节（第二节）横纹处为准，两指横量作为1.5寸。

2寸：将食指、中指、无名指三指并拢，以中指第一节横纹处为准，三指横量作为2寸。



3寸：将食指、中指、无名指和小指者四指并拢，以中指中节（第二节）横纹处为准，四指横量作为3寸。

以上所说的“寸”，并没有具体数值。“同身寸”中的“1寸”在不同的人身体上都是不同长短的；较高的人的“1寸”要比较矮的人的“1寸”长，这是由身体比例来决定的。所以“同身寸”只适用于个人身上，不能用自己的“同身寸”在别人身上来找穴位，这样做是找不准穴位的。

(3)自然标志取穴法：这种方法是根据人体表面一些具有明显特征的部位作为标志，来作为取穴位的方法。人体自然标志有两种：固定标志法，也就是以人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法。如人的五官、爪甲、乳头、肚脐等作为取穴的标志。例如：关元穴、气海穴是以肚脐为标志，长强、会阴以肛门、尾骨等为标志来测量。活动标志法是根据人体进行某些局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志，如找曲池穴时需要弯曲手臂。

(4)记骨骼关节：倘若知道身体中哪一部位有什么骨骼，找起穴位就更

容易了。比如低头时，脖子后部正中最突出的凸骨，就是大椎穴；两边肩胛骨的最下端跟第七胸椎骨的突起在一条线上，其下是至阳穴；腰左右两侧突出的骨头，也就是系腰带的位置，跟第四腰椎的突起在一条线上，其下是腰阳关穴。

◆ 第一章 头部穴位(正面)

- 印堂穴——赶跑疲劳放轻松 3
- 神庭穴——激活脑力不迟钝 5
- 太阳穴——头部保健自己来 7
- 攒竹穴——保护视力有一套 9
- 睛明穴——治疗眼疾的大穴 11
- 听宫穴——提升听力不耳鸣 14
- 迎香穴——快速止痛穴 16
- 人中穴——紧急救护穴 18
- 人迎穴——清咽利喉降血压 21

◆ 第二章 头部穴位(背面)

- 百会穴——调节阴阳好养生 27
- 后顶穴——缓解压力病不扰 29
- 风府穴——治疗落枕防中风 31
- 哑门穴——开音利嗓好声音 33
- 完骨穴——脸部肌肉不僵硬 36

风池穴——给身体“加油”“打气”	37
天柱穴——缓解颈肩酸痛	40
翳风穴——和懒惰说再见	43

◆ 第三章 胸腹部穴位

天突穴——消除胸闷好帮手	49
膻中穴——摆脱心慌的困扰	51
巨阙穴——调理肠胃的妙穴	54
水分穴——止泻要穴	56
天池穴——有效防治乳腺病	59
气海穴——妇科第一要穴	61
关元穴——男人补气壮阳的妙穴	64
中极穴——泌尿系统的疏通按钮	66
俞府穴——治疗气喘的专科医生	69
天枢穴——肠胃不适的克星	71

◆ 第四章 背部穴位

大椎穴——让感冒远离你	77
风门穴——预防流行性感冒	79
肺俞穴——吸烟者的护肺穴	82
肩井穴——告别肩酸背痛	84



乘风穴——有效缓解四肢酸麻	86
曲垣穴——按一按放松身心	88
天宗穴——远离“电脑病”	90
至阳穴——安心穴	93
灵台穴——跟忧郁的心情说拜拜	95
命门穴——生命之门	97
志室穴——燃烧腰部多余脂肪	100
关元俞穴——控制“水闸”的开关	102
腰阳关穴——让腰椎不再受苦	104
长强穴——痔疮患者的福音	108

◆ 第五章 上肢内侧穴位

天泉穴——调理气机安心神	113
天府穴——治疗鼻炎的良药	115
神门穴——好睡眠,多甜美	117
侠白穴——消除忧虑与不安	119
少海穴——治病保健多面手	121
曲泽穴——消暑降温清凉剂	123
内关穴——为健康把关	125
尺泽穴——秋季润燥护肤品	128
孔最穴——支气管炎患者的保健穴	130
青灵穴——轻松解决疼痛问题	132

◆ 第六章 上肢外侧穴位

- 天井穴——行气通经络137
- 曲池穴——降压除湿疹139
- 小海穴——强心剂142
- 四渎穴——清咽利喉功效显144
- 手五里穴——振奋精神不瞌睡146
- 手三里穴——让肠胃更健康148
- 三阳络穴——专治牙痛151
- 外关穴——为你保驾护航153

◆ 第七章 下肢内侧穴位

- 血海穴——让全身气血充盈159
- 阴包穴——消气穴162
- 阴陵泉穴——祛湿好帮手164
- 曲泉穴——保肝强肾167
- 阴谷穴——治疗多汗症169
- 地机穴——糖尿病患者的保健穴172
- 中都穴——嗜酒人群的保肝穴174
- 三阴交穴——让女人美丽一生176
- 漏谷穴——健脾和胃身体好179
- 复溜穴——消除水肿的特效穴181



◆ 第八章 下肢外侧穴位

- 环跳穴——让你轻松起跳187
- 风市穴——健康随“风”而来189
- 梁丘穴——解除胃痉挛191
- 犊鼻穴——治疗“老寒腿”193
- 足三里穴——长寿穴195
- 上巨虚穴——调和肠胃不生病199
- 丰隆穴——清除痰湿毒素201
- 昆仑穴——头脑清晰效率高204
- 太溪穴——时时进补不花钱207
- 照海穴——生津安神的妙穴209

◆ 第九章 双手穴位

- 劳宫穴——静心安神降血压215
- 外劳宫——五脏保健穴217
- 合谷穴——万能穴219
- 少商穴——止咳平喘效果好222
- 商阳穴——通便利咽治咳嗽226
- 少冲穴——急救穴229
- 中冲穴——养生先养心231
- 阳池穴——阳光撒满身233

鱼际穴——清咽润喉糖235

少府穴——祝你天天好心情237

◆ 第十章 双脚穴位

内庭穴——解决口臭困扰243

大敦穴——养肝保健穴245

至阴穴——妇科要穴247

涌泉穴——生命之泉249

行间穴——治疗假性近视252

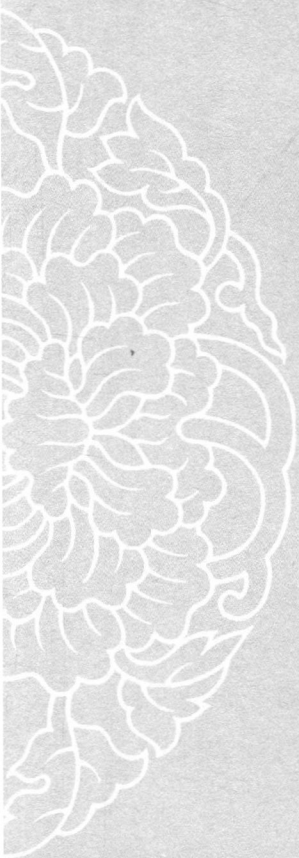
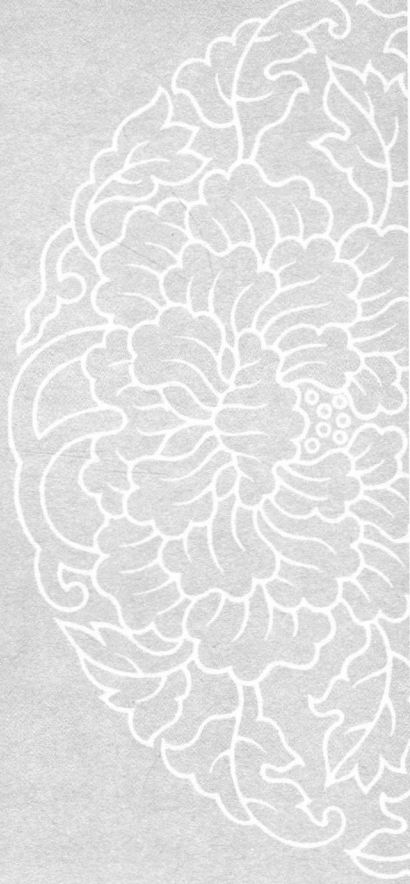
太冲穴——按一按气定神闲255

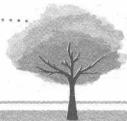
太白穴——揉一揉健脾补虚258

隐白穴——健康快乐做女人260

大都穴——提高胃动力263

第一章 头部穴位（正面）





印堂穴——赶跑疲劳放轻松

印堂穴是让人拥有好运气的一个重要穴位。为什么这样说呢？在电视剧里，我们经常能看到这样的情节，江湖术士对某人严肃地说：“你印堂发黑，恐怕就要大难临头了！”在传统的面相上，常常根据印堂这个部位显示的精神度来判断这个人的运势，认为如果印堂“发黑”，就会有不幸来临。

在穴位学上，印堂穴是舒缓情绪、振奋精神的一个重要穴位。那么试想一下，如果你每天都能保持神清气爽，以精力充沛的状态应对学习和工作，还能不交好运吗？所以说，印堂穴就是这样一个能让你交上好运的穴位。

这个穴位可以说是学生族和上班族的福音。只要轻轻按压或者揉一揉印堂穴，就可以轻松地赶跑疲劳，重新投入学习和工作中，这是不是很简单、很快乐呢？此外，按压和拍打这个穴位，还可以帮助你舒缓压力，促进脸部的血液循环，并使声音更加甜美。不信的话，下次去K歌前，先拍拍印堂穴2分钟吧！



印堂穴

【穴位主打功效】振奋精神，赶跑疲劳。

【穴位适应症】舒缓压力、缓解鼻疾、明目、宁心安神。

【穴位位置】额部，两眉头连线的中点。

【轻松找穴】用食指指腹轻轻按压两眉骨间的中点(正对着鼻尖处)。