



普及健康生活方式，提供全民健康素养

三甲医院 联合打造
军内外中医专家

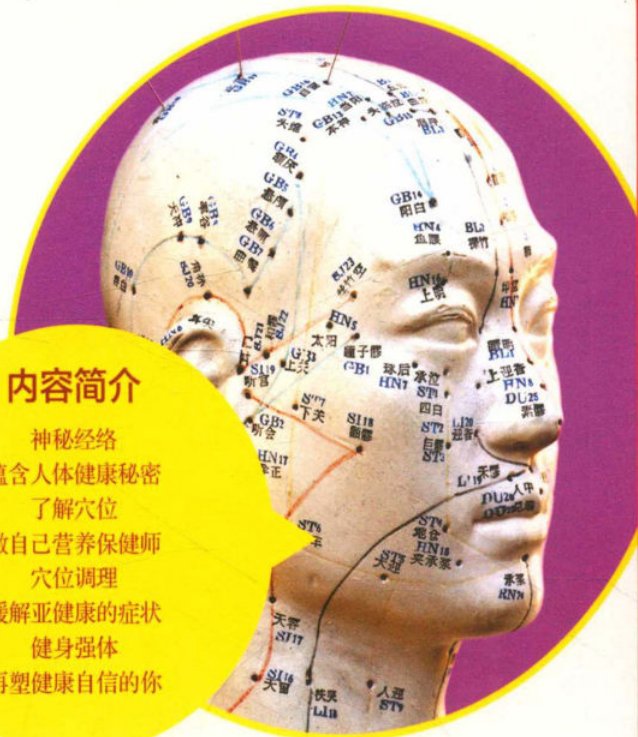
图解

易学实用 ✓ 操作性强 ✓ 做自己的保健医生

人体穴位遍及全身 }
祛病强身功效奇妙 }

钱丽旗◎主编

解放军总医院
第一附属医院医学博士、
研究生导师



内容简介

神秘经络
蕴含人体健康秘密
了解穴位
做自己营养保健师
穴位调理
缓解亚健康的症状
健身强体
再塑健康自信的你

小穴位大作用



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

健康中国 2030

—家庭养生保健丛书—

普及健康生活，提高全民健康素养

图解

小穴位大作用

钱丽旗◎主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解小穴位大作用 / 钱丽旗主编. -- 北京: 中国人口出版社, 2018.4

(健康中国2030家庭养生保健丛书)

ISBN 978-7-5101-4811-8

I. ①图… II. ①钱… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005305号

图解小穴位大作用

钱丽旗 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津泰宇印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 240千字
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-4811-8
定 价 48.00元

社 长 邱立
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcb@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83530809
传 真 (010)83518190
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



编委会

主 编：钱丽旗

副主编：倪 青 马金戈

编 委：于 洋 马秀璟 马金戈 马建伟 王卫霞

王文波 王克欣 王福庆 冯建春 史绪博

孙 健 孙 颖 邢 华 负启龙 许建阳

刘继娟 李秀玉 李绍旦 李素那 沈承玲

张 波 陈晓娜 吴 博 杨 鑫 宋鑫鑫

范士秀 武 冰 郑 昶 郑彬丽 赵 艳

胡海波 夏仲元 钱丽旗 徐丽梅 倪 青

倪 恬 窦永起

序言

健康，是每个国民的立身之本，也是一个国家的立国之基。健康，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。“没有全民健康，就没有全面小康。我们把健康列为小康的组成部分，更能体现出我们社会的文明进步。”“把人民健康放在优先发展战略地位。”当前，我国进入全面建成小康社会决胜阶段，随着经济社会的不断发展，科学技术的不断进步，人们的生活水平不断提高的同时，种种不良的生活方式也使人们越来越多地遭受到疾病的困扰。因此“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的理念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。”我们编撰《健康中国2030家庭保健养生丛书》就是基于大健康，大卫生的理念，依据中医养生的核心——“以人为本，以和为贵”，调理身体气机的中心思想，将养生保健的科学生活习惯融入到日常的生活。

中国的养生文化，已经流传了几千年，备受人们热捧。三千多年前我们祖先就已经广泛运用艾灸疗法来养生、防病治病。近年来，人们开始关注养生文化，养生保健种类日益丰富，可以说，“养生”理念已逐渐融入人们的日常生活中。

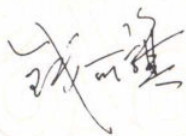
基于养生保健思想的日益普及，我们编写了这套养生系列丛书，其中包含20本分册，分为五个类型，分别为防治病、养生经、自疗、三分钟疗法类，传统疗法类。其中，防治病包括《图解—刮痧防治病》，《图解—艾灸防治病》，《图解—拔罐防治病》，《图解—推拿防治病》；养生经包括《图解—黄帝内经体质养生》，《图解—本草纲目对症养生》；自疗类包括《图解—颈椎病自疗》，《图解—腰椎病自疗》，《图解—常见病自

查自疗》；三分钟疗法类包括《图解—三分钟足疗》，《图解—三分钟手疗》，《图解—三分钟面诊》；传统疗法类包括《图解—人体经络》，《图解—百病从腿养》，《图解—小疗法大健康》，《图解—儿童经络按摩刮痧全集》，《图解—对症按摩》，《图解—小穴位》，《图解—手足对症按摩》，《图解—特效指压疗法》。

这套丛书从各个方面为大家介绍了日常养生的相关内容，语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实通俗的语言表达出来，方便读者理解。同时本书采用图解形式，配了大量插图，帮助认识各个疾病以及穴位的特点、疗法功效。读完本套丛书，你便能掌握一些基本养生知识和常用对症治疗的疗法，并灵活加以应用。

本套丛书的编写团队由多家三甲医院的权威中医专家组成，包括解放军总医院第一附属医院钱丽旗主任，中国中医科学院广安门医院倪青教授，解放军总医院窦永起教授，空军总医院马建伟教授，海军总医院李秀玉教授，北京崔月犁传统医学研究中心冯建春教授，武警总医院许建阳教授，中国中西医结合杂志社王卫霞副编审，国家食品药品监督管理局马秀璟教授，中日友好医院夏仲元教授等多位军内外知名学者，汇集了军队、地方最优质的医疗学术资源，着力打造健康类图书精品，是在军队改革新形势下军民融合、资源共享、造福人民的新创举，期冀这一系列丛书为百姓带来真正的健康福音，为健康中国建设添砖加瓦。

当然，书中难免有所纰漏，也望广大读者批评指正。



前言

穴位，学名腧穴，指人体经络线上特殊的点区部位，中医可以通过针灸或者推拿、点按、艾灸刺激相应的经络点治疗疾病。穴位是中国文化和中医学特有的名词，也叫穴道，多为神经末梢和血管较多的地方。人体穴位遍布全身各个部位，上至头顶，下至脚端，无处不在。

传统中医认为，人体有十二经脉和任督二脉来引导气血流通，而穴位就是经脉上的生命能量的出入口。

穴位可以反映病症，协助诊断；也可以接受刺激，治疗疾病。穴位的功效十分奇妙，它可用于祛病强身，如缓解痛经、治疗抑郁失眠；可用于养生保健，如滋养精血、降脂减肥、益寿延年；可用于女性美容，如祛除皱纹、消除麦粒肿、乌发美白；可用于日常急救，如癫痫发作、头晕昏厥。我们身体上的每一个穴位都是历代中医通过实践寻找出来的，都有着自己独特的养生保健功效，只要用好用对，就是最安全、最实用的养生保健妙药。

《图解小穴位大作用》一书，对人体重要穴位和治病的一些特效穴位进行了详细梳理，对其位置、功效、对应病症进行了详细解读。同时详细介绍了每条经脉在人体的循行以及经络与五脏六腑、人体各种疾病的关系，重点介绍了人体十二大经脉、任督二脉上各个主要穴位及经外奇穴的准确取穴和治疗作用，人体常见疾病如心脑血管病、脏腑疾病、呼吸科疾病、外科疾病的穴位疗法，男性、女性、老年人和儿童不同人群的穴位保健良方，同时介绍了可配合穴位疗法增进健康的其他辅助疗法，如中草药、食疗、运动、睡眠等。

本书语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实的通俗的语言表达出来，方便普通读者理解。

同时本书采用图解形式，配了大量插图，帮助认识穴位特点、位置、功效等。

读完本书，你就能掌握一些基本穴位知识和常用对症治病的穴位。

最后，祝你健康。

编者

2016年10月

目录

第一章

了解穴位，做自己的营养师 001

- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 神秘的经络 | 002 |
| 第二节 | 其他六脉 | 007 |
| 第三节 | 经络穴位养生法 | 013 |
| 第四节 | 22种按摩手法全解 | 014 |
| 第五节 | 科学选择指压手法 | 025 |

第二章

五官科疾病穴位调理法 031

- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 近视 | 032 |
| 第二节 | 青光眼 | 033 |
| 第三节 | 白内障 | 034 |
| 第四节 | 上睑下垂 | 035 |
| 第五节 | 麦粒肿 | 036 |
| 第六节 | 耳聋 | 037 |
| 第七节 | 慢性咽炎 | 038 |
| 第八节 | 喉炎 | 039 |
| 第九节 | 化脓性中耳炎 | 040 |
| 第十节 | 结膜炎 | 041 |

第三章

呼吸系统疾病穴位调理法 042

- | | | |
|-----|-------|-----|
| 第一节 | 哮喘 | 043 |
| 第二节 | 肺炎 | 044 |
| 第三节 | 支气管炎 | 045 |
| 第四节 | 肺结核 | 046 |
| 第五节 | 呼吸道感染 | 047 |
| 第六节 | 大叶性肺炎 | 048 |
| 第七节 | 咳嗽 | 049 |
| 第八节 | 肺气肿 | 050 |

第四章

消化系统疾病穴位调理法 051

- | | | |
|-----|------|-----|
| 第一节 | 急性胃炎 | 052 |
| 第二节 | 慢性胃炎 | 053 |
| 第三节 | 胃下垂 | 054 |
| 第四节 | 胃溃疡 | 055 |
| 第五节 | 胃痉挛 | 056 |
| 第六节 | 肝硬化 | 057 |
| 第七节 | 肝炎 | 058 |
| 第八节 | 胆囊炎 | 059 |
| 第九节 | 呃逆 | 060 |
| 第十节 | 腹泻 | 061 |

第十一节	便秘	062
第十二节	食欲不振	063
第十三节	腹胀	065

第五章

心脑血管疾病穴位调理法 066

第一节	冠心病	067
第二节	脑出血	068
第三节	血管硬化	069
第四节	低血压	070
第五节	高血压	071
第六节	阿尔茨海默症（老年痴呆）	072
第七节	心肌炎	073
第八节	心包积液	074
第九节	痛风病	075
第十节	静脉曲张	077
第十一节	心脏病	079

第六章

泌尿肛肠科疾病穴位调理法 080

第一节	遗尿	081
第二节	尿毒症	083
第三节	脱肛	084

第四节	肛裂	085
-----	----------	-----

第七章

骨伤疾病穴位调理法 086

第一节	骨质增生症	087
第二节	骨质疏松症	088
第三节	颈椎病	089
第四节	坐骨神经痛	090
第五节	落枕	091
第六节	肩周炎	092
第七节	腰椎间盘突出症	093
第八节	腰肌劳损	094
第九节	鼠标手	095
第十节	扭伤	096
第十一节	类风湿性关节炎	097

第八章

神经科疾病穴位调理法 098

第一节	神经衰弱	099
第二节	三叉神经痛	100
第三节	癫痫	101

第四节	自律神经失调症	102
第五节	臂丛神经炎	103
第六节	面瘫	104
第七节	面神经炎	105
第八节	肋间神经痛	107

第九章

皮肤科疾病穴位调理法 108

第一节	脚气、脚癣	109
第二节	湿疹	110
第三节	白癜风	111
第四节	黄褐斑	112
第五节	痤疮	113
第六节	神经性皮炎	114
第七节	荨麻疹	115
第八节	斑秃	116
第九节	手癣	117
第十节	腋臭	118
第十一节	硬皮病	119

- | | | |
|------|-----------|-----|
| 第一节 | 内分泌失调 | 121 |
| 第二节 | 闭经 | 122 |
| 第三节 | 更年期综合征 | 123 |
| 第四节 | 痛经 | 125 |
| 第五节 | 经期头痛 | 126 |
| 第六节 | 经期五心烦热 | 127 |
| 第七节 | 经期腹泻 | 128 |
| 第八节 | 月经不调 | 129 |
| 第九节 | 经期头晕 | 131 |
| 第十节 | 子宫脱垂 | 132 |
| 第十一节 | 功能失调性子宫出血 | 133 |
| 第十二节 | 慢性盆腔炎 | 135 |
| 第十三节 | 不孕症 | 136 |
| 第十四节 | 急性乳腺炎 | 137 |
| 第十五节 | 乳腺增生 | 139 |
| 第十六节 | 孕期呕吐 | 141 |
| 第十七节 | 产后缺乳 | 143 |
| 第十八节 | 妊娠水肿 | 145 |
| 第十九节 | 乳房胀痛 | 146 |

第十一章

男科疾病穴位调理法 147

- | | | | |
|-----|-------|-------|-----|
| 第一节 | 阳痿 | | 148 |
| 第二节 | 早泄 | | 149 |
| 第三节 | 遗精 | | 150 |
| 第四节 | 前列腺炎 | | 152 |
| 第五节 | 男性不育症 | | 154 |
| 第六节 | 尿频 | | 156 |
| 第七节 | 前列腺肥大 | | 157 |
| 第八节 | 精子缺乏症 | | 159 |

第十二章

儿科常见疾病穴位调理法 160

- | | | | |
|-----|------|-------|-----|
| 第一节 | 扁桃体炎 | | 161 |
| 第二节 | 疳腮 | | 163 |
| 第三节 | 遗尿 | | 164 |
| 第四节 | 小儿厌食 | | 165 |
| 第五节 | 风疹 | | 166 |
| 第六节 | 中耳炎 | | 167 |
| 第七节 | 流口水 | | 168 |
| 第八节 | 夜啼郎 | | 169 |
| 第九节 | 呕吐 | | 170 |

第十节 痢疾	171
第十一节 百日咳	173

第十三章

亚健康症状穴位调理法 174

第一节 亚健康	175
第二节 抑郁症	177
第三节 运动后肌肉酸痛	178
第四节 眼疲劳	179
第五节 后肩背酸痛	181
第六节 肾虚	183

第十四章

美容塑形穴位调理法 184

第一节 嗜睡	185
第二节 内分泌系统紊乱	186
第三节 胸闷	187
第四节 头晕	188
第五节 湿邪阻络	189
第六节 焦虑症	191
第七节 脱发症	193
第八节 丰胸	194
第九节 肥胖症	195

第十节	打造秀脸	196
第十一节	鱼尾纹	197
第十二节	抗衰老	198
第十三节	纤纤玉手	199
第十四节	美白	200
第十五节	美颈	202

第十五章

老年人培本固原穴位调理法 203

第一节	老年性失眠	204
第二节	老年中风	205
第三节	老年人耳目	208
第四节	老人肌肉酸痛	209
第五节	腰痛	210
第六节	老年人尿失禁	211

附录 212