



图
解

140个特效穴位一按就灵 47种常见病手到病除



小穴位大健康

常见病特效穴位按摩速查大全集

- ▶一穴一图，两眼三秒，马上开始精确取穴按摩。
- ▶随时按摩随时见效，无毒天然的方法最放心。
- ▶按摩专门的特效穴，常见小病你再也不用看医生。

2010年最新版

+ 治什么病就找什么穴， 不花钱的大众健康法

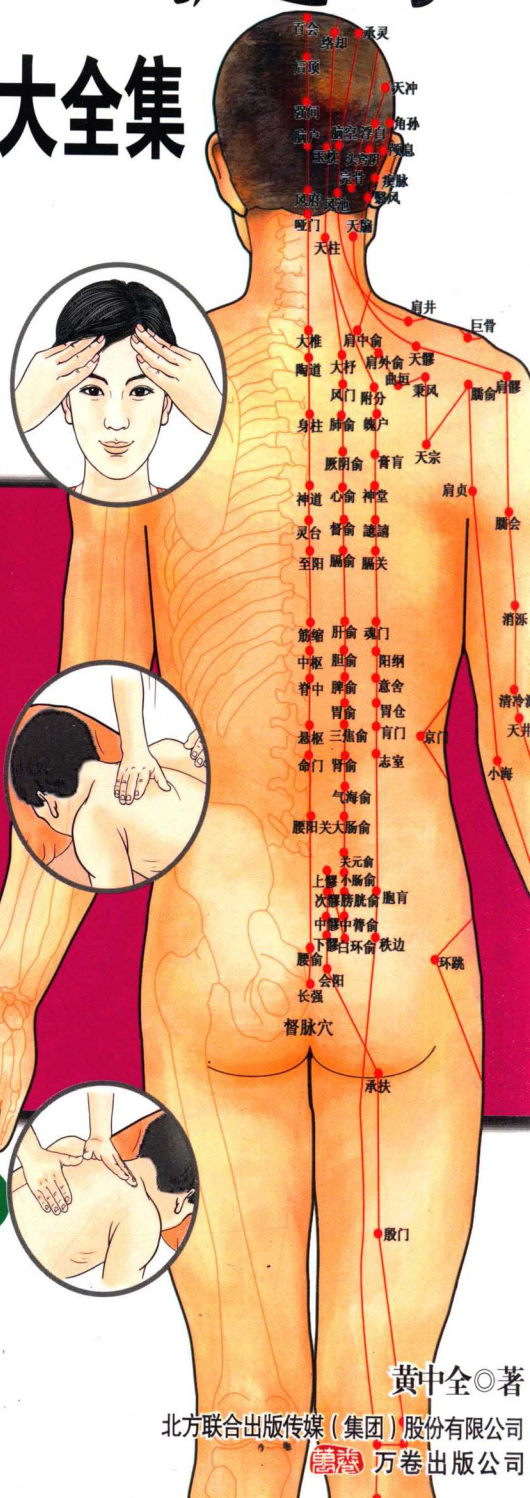
不同的穴位治疗不同的病，按摩对症的特效穴位就可以了。
自己的手按摩自己的身体，身体最舒服，疗效最好。

+ 要按就按特效穴， 小穴位胜过有毒的药

特效穴是穴位中的佼佼者，治病最管用，按摩最简单。
穴位长在自己身上，比本身就有毒的药物更安全、更有效。

特别收录

- ➔ 冠状动脉硬化：抬起下巴按人迎，头部气血更通畅
- ➔ 高血压：按揉眉梢丝竹空，血压再高也能降
- ➔ 糖尿病：按压廉泉和天池，遗传因素也不怕
- ➔ 耳聋耳鸣：掐掐食指指尖边，耳聪目明度晚年



黄中全◎著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司



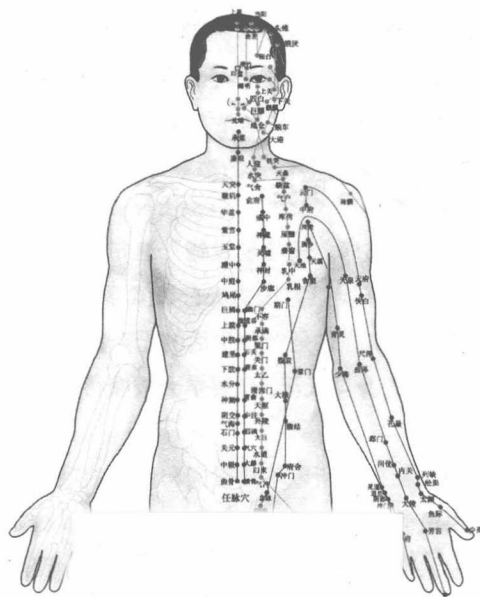
養生堂 09

140个特效穴位一按就灵 47种病手到病除

小穴位 大健康

图解常见病特效穴位按摩速查大全集

黄中全/著



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

© 黄中全 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病特效穴位按摩速查大全集 / 黄中全著.

—沈阳: 万卷出版公司, 2010.4

ISBN 978-7-5470-0828-7

I. ①图… II. ①黄… III. ①常见病—穴位按压疗法—图解

IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052188 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 辽宁省沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京市兆成印刷有限责任公司

经销者: 全国新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10

字 数: 230 千字

印 张: 30

出版时间: 2010 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘应诚

装帧设计: 紫图装帧

ISBN 978-7-5470-0828-7

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050/23284627

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

目录

人体常用特效穴位正面图（一） / 1-4
人体常用特效穴位背面图（二） / 5-8
编者序：大众健康就靠按摩特效穴 / 10
特效按摩疾病部位速查表 / 12
本书内容导航 / 22
用自己的手找穴 / 24
常用按摩手法 / 26
身体各部位按摩法 / 30
中医推荐的常见病特效穴 / 34

第1章 头面部疾病：头疼脑热一按就好

1. 头痛：按揉眉棱骨，直捣腕背筋.....	44
2. 青光眼：治疗不及时会失明.....	48
3. 鼻炎：每天按按鼻子沟.....	54
4. 牙痛：按摩穴位救你命.....	60
5. 口疮：摩擦手心不上火.....	66
6. 慢性咽炎：其实是肺肾虚.....	70
7. 咳嗽：小心咳出肺癌.....	76
8. 扁桃体炎：不是谁都能切扁桃体.....	80
9. 耳聋耳鸣：掐掐食指指尖边.....	84



第2章 肩颈部疾病：揉揉按按好轻松

1. 颈椎病：症状也有恶心头晕 92
2. 落枕：小心次数多了成颈椎病 96
3. 肩背痛：有可能是肿瘤转移 102
4. 肩关节炎：按按你的肱二头肌 106
5. 肩周炎：按压腋窝窝没有“五十”肩 110

第3章 胸腔内疾病：按摩好你的五脏

1. 支气管炎：警惕发展成心脏病 116
2. 肺炎：幼儿症状不明显治病要及时 120
3. 哮喘：发作时间不规律 126
4. 高血压：按揉眉梢降血压 132
5. 心脏病：就从手上治 136
6. 冠状动脉硬化：抬起下巴按人迎穴 140

第4章 腹腔内疾病：按摩好你的六腑

1. 胃炎：治疗老胃病就得靠按摩 146
2. 肠炎：严重到会休克 152
3. 胃溃疡：居然会呕血便血 156
4. 胆囊炎：按摩就行省得切除 160
5. 胆结石：就喜欢找年轻女人 164
6. 腹泻：需要有个好心情 168
7. 便秘：所有疾病的根源 174



第5章 生殖泌尿系统疾病：按摩到位生个好孩子

1. 肾炎：小儿时期最常见..... 182
2. 肾结石：直接伤害宝贝肾..... 186
3. 乳腺炎：最常见于初产妇..... 192
4. 月经不调：病因是流产..... 198
5. 痛经：气血不足则痛..... 202
6. 盆腔炎：年轻女性要小心..... 208
7. 阳痿：过多过少都不好..... 212
8. 早泄：别着急其实是心理..... 218

第6章 手足部疾病：常按摩健手足

1. 脚气：按摩后膝窝除臭味..... 224
2. 冻疮：按摩头顶气血足..... 228
3. 膝关节炎：三分治疗七分养..... 232
4. 手脚冰凉：按摩能改善你的寒性体质..... 238

第7章 腰背部疾病：按摩让你脊骨正百病消

1. 坐骨神经痛：食指按压大腿转子..... 246
2. 腰椎间盘突出：吸烟是祸首..... 250
3. 风湿性关节炎：反复发作累心脏..... 256

第8章 其他疾病：按摩穴位一网打尽

1. 神经衰弱：掐手腕平心魂..... 262
2. 中暑：先降温再按前顶穴..... 268
3. 糖尿病可按摩：遗传也不怕..... 274
4. 肥胖症：原来我们还有治..... 280
5. 更年期综合征：肾气不足全乱套..... 286

人体常用特效穴位正面图(一)

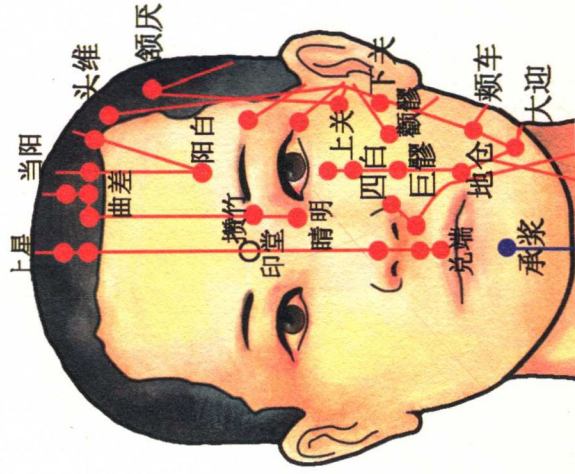
膻中穴

位于胸部，当前正中线上，第4肋间，两乳头连线的中点。

主治：哮喘、胸闷、心悸、支气管炎、咳嗽

伍配治病：配曲池、合谷（泻法）治急性乳腺炎。

配内关、足三里治冠心病、急性心肌梗死。



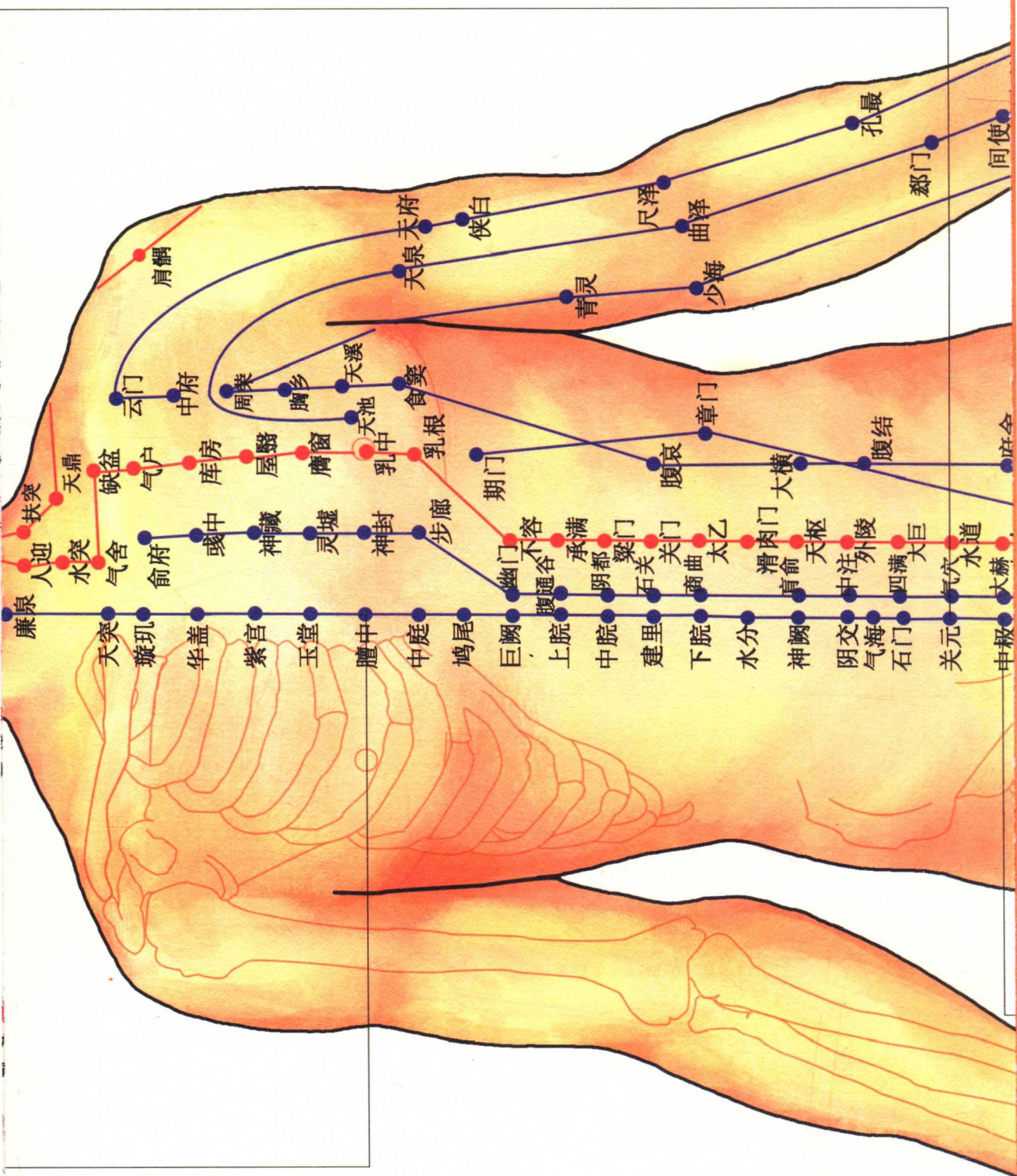
关元穴

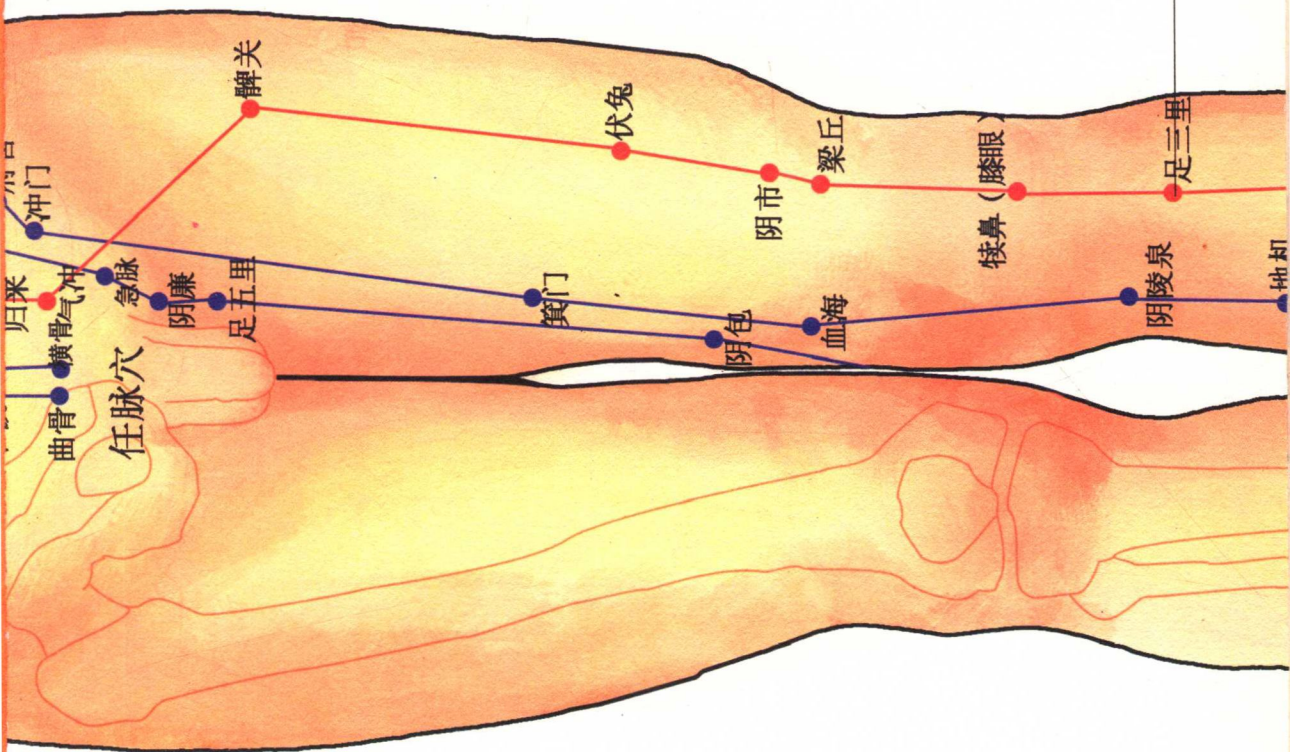
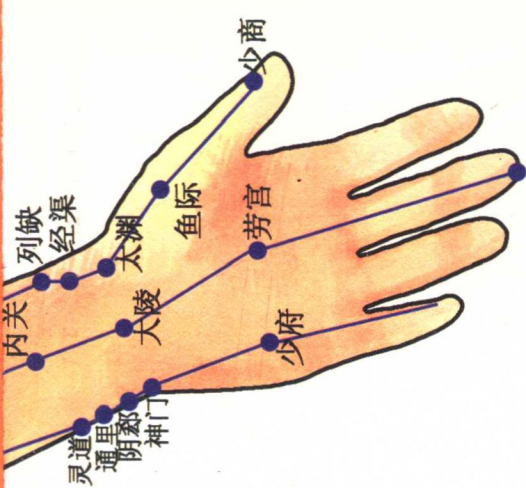
位于下腹部，肚脐眼正下方四横指（拇指除外）。

主治：白带病、痛经、各种妇科炎症、阳痿、早泄、前列腺疾病

伍配治病：配气海、肾俞、阙，治疗中风脱症。

配足三里、脾俞和公孙，治疗虚劳、里急、腹痛。





中极穴

位于下腹部，人体正中线上，肚脐正下方4寸处。

主治：疝气、不孕、崩漏、阴痛、阴痒、阴挺、尿频、尿急

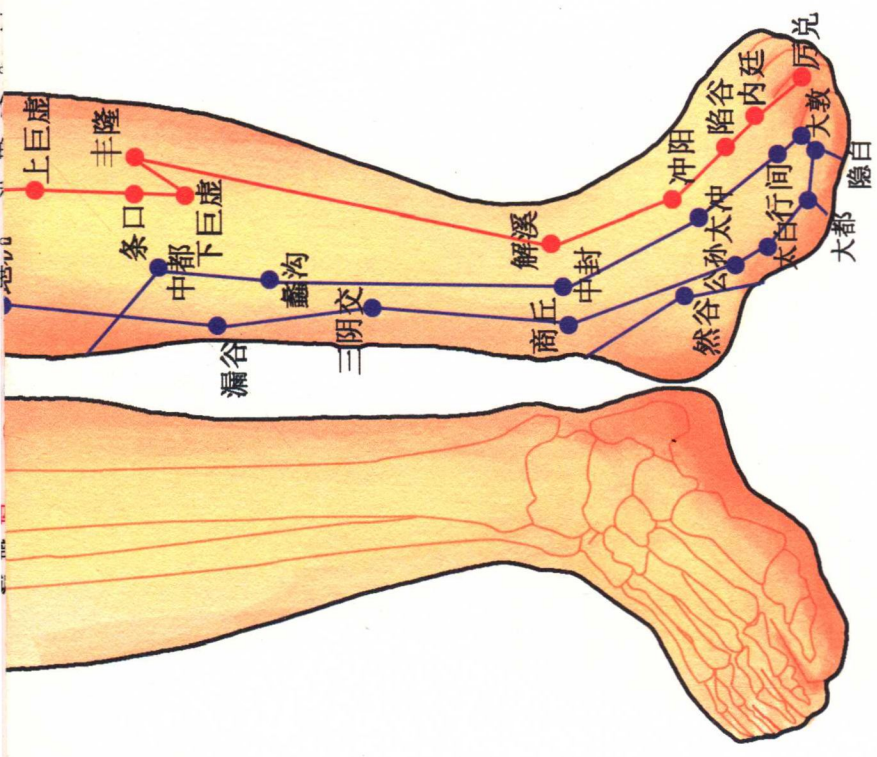
伍配治病：配阴交穴、石门

足三里

位于腿部，在外膝眼下3寸，距胫骨前峰1横指，当胫骨前肌上。

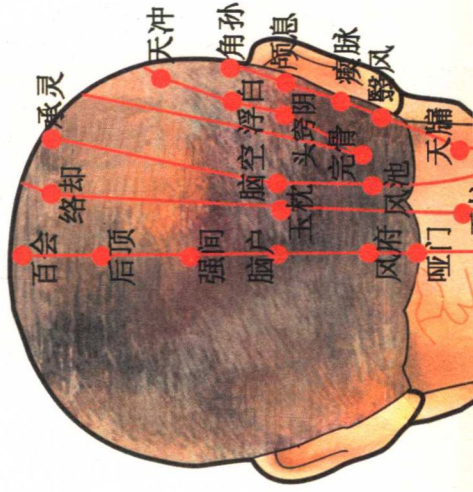
主治：关节疼痛、下肢麻痹、脚气水肿、大便失禁

穴，可以治疗闭经、恶露不止。
配中封穴、脾俞穴、小肠俞穴、章门穴、气海穴、关元穴，
治疗白带、白浊、梦遗、滑精。



伍配治病：配中脘、梁丘，治疗胃痛。
配内关，治疗呕吐。

人体常用特效穴位背面图（二）



大椎穴

位于人体背部正中线上，第七颈椎棘突下凹陷处。

主治：感冒、肩背痛、头痛、扁桃腺炎、尿毒症、疟疾

伍配治病：配腰俞穴，可以治疗疟疾。

配合谷穴、中冲穴，可以治疗感冒、发热和头昏。

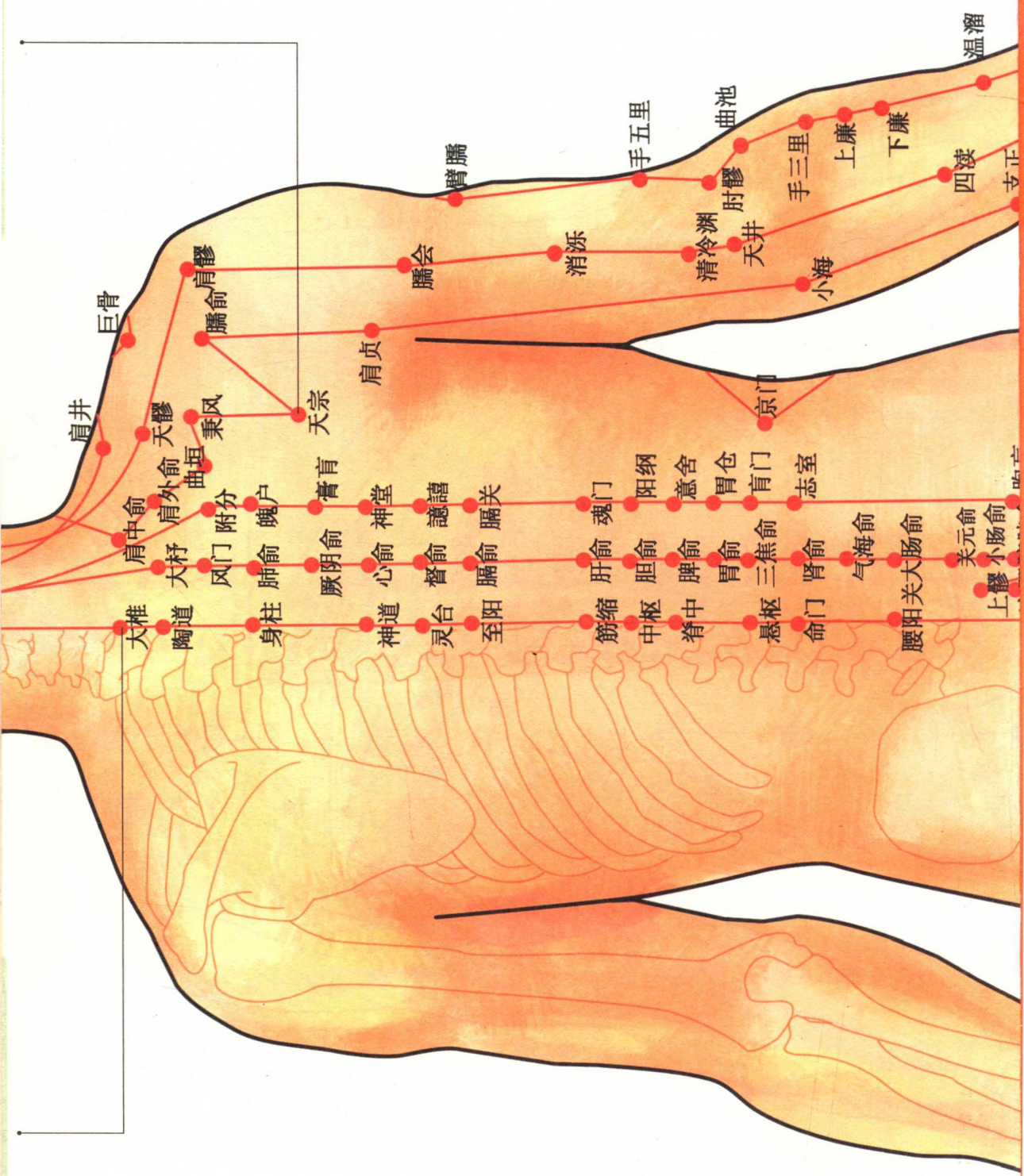
天宗穴

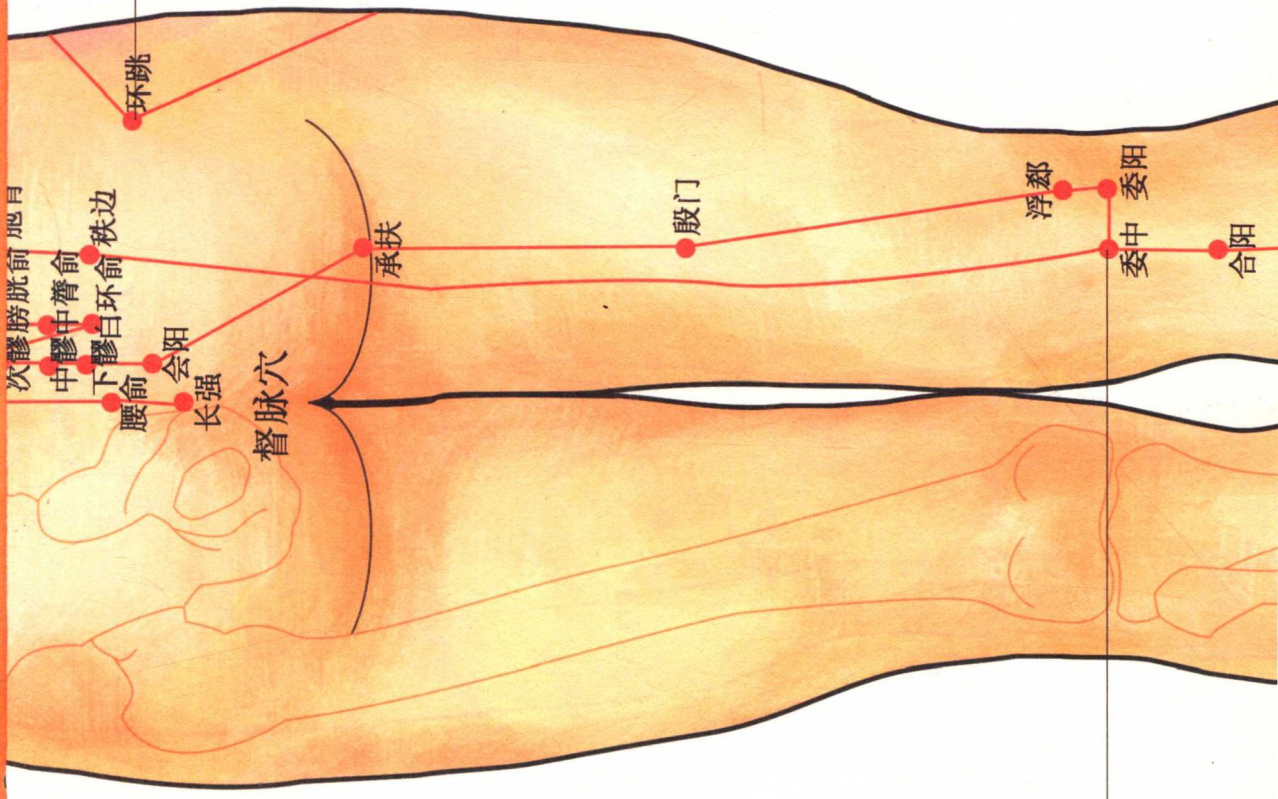
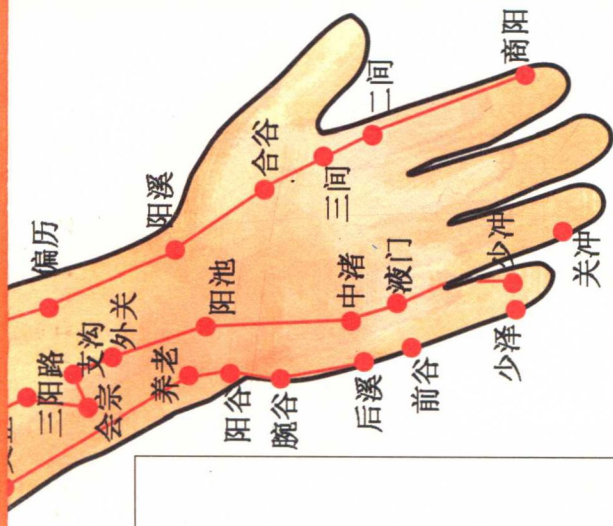
位于肩胛骨内下窝的中央，或者肩胛冈中点下一寸处。

主治：胸痛、乳房痛、乳汁不能正常分泌、肩膀酸痛

伍配治病：配秉风穴，治疗肩胛疼痛。

配膻中穴、足三里穴，治疗乳房疼痛。





委中穴

位于在腘横纹中央，当股二头肌肌腱与半腱肌肌腱的中间。

主治：腰痛、髋关节活动不利、下肢痿痹半身不遂、腹痛、吐泻、丹毒、坐骨神经痛、中风。

环跳穴

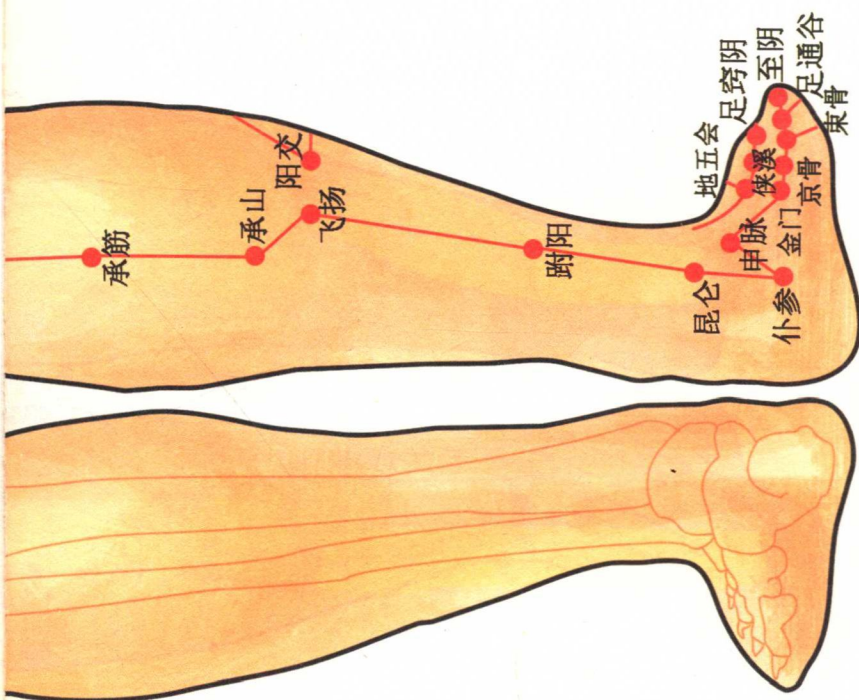
位于股外侧，当股骨大转子最凸点与骶骨裂孔的连线的1/3 与中 1/3 交点处。

主治：风湿痹痛、下肢瘫痪、腰膝疼痛、麻木不仁、坐骨

后遗症、肠炎、痔疮、湿疹

伍配治病：配阳陵泉、腰阳关、大溪，主治腰痛。

配长强、次髎、上巨虚、承山，主治便血。



神经痛

伍配治病：配殷门、阳陵泉和委中，主治下肢麻痺疼痛。

配风池和曲池，主治风疹。



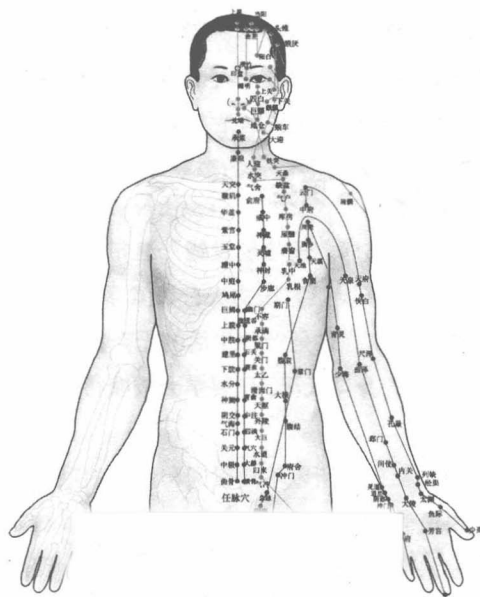
養生堂 09

140个特效穴位一按就灵 47种病手到病除

小穴位 大健康

图解常见病特效穴位按摩速查大全集

黄中全/著



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

编者序

大众健康就靠按摩特效穴

自黄帝以来，作为中医体系一大支柱的经穴理论保护着代代炎黄子孙，为我们驱除疾病，带来健康。但小铜人上密密麻麻的穴位让普通人认为，用经穴治病只是中医的事。殊不知，这些穴位各有用场，针对每一种疾病，都有专门的穴位治疗。每人的体质不同，所以只需掌握对症的穴位就可以了。那么这些穴位，相对某种疾病，就是特效穴。根据穴位，可采用针灸、拔罐、按摩等方法，其中最适合普通人的方法就是按摩。按摩不需艰深的理论知识，也不必专业的医疗器材，只要找到穴位和反射区，动用手、肘，同样能作用于穴位，起到治病保健的效果。

自身天然的特效穴胜过毒患无穷的特效药

关于穴位的发现，常见的说法就是人们在劳动过程中偶然碰触到这些穴位，有刺痛、酸麻胀等各种感觉，同时某些疾病竟然消失或缓解了，于是将这些经验综合整理，便形成经络学说。但本人颇有异议，其他民族怎么没在劳动过程中发现经穴呢？所以这应是上天给予中华民族的特殊恩赐才对。对于上天的厚爱，我们何不好好利用，偏要去吃苦药片，挨剪刀，忍受无尽的痛苦呢？

人人都知道“是药三分毒”，药物就是以毒攻毒，攻去病毒，药毒又留在身体里作乱。所以此病刚去，彼病又起，往复循环，永无健康。加之现代医药害死人的事件曾出不穷，众多厂家换名不换药，谁还敢往身体里填不知何物的药片呢？而特效穴位长在自己身上，自己动手按摩最合适不过了，所以说按摩是自然疗法当之无愧。

特效穴就是随身携带的私人医生

如今现代人对“有啥别有病，没啥别没钱”这句话体会得太深刻了。我们怕生病，却依旧生活在极易感染疾病的环境里，压力大，毒素多，一不小心生了病，还遭遇看病难，药费贵，劳动的心血尽付流水。这是一种生活的无奈。我们无法扭转就医难、压力大的大环境，但我们可以改变自己的身体状况。只要学会按摩特效穴，就可以自豪地说：“我的健康，我做主！”

按摩特效穴，由自己操作，所以不受时间和地点的限制。自己觉得不舒服，就找相应的特效穴来按摩，不用请假百般折腾地去医院。只要掌握基本的自我按摩常识，日常生活中的一些小病很快就能恢复。所以说，特效穴就是随时为我们出诊治病的私人医生。一般来说，按摩穴位的时候，“痛则不通、通则不痛”反映了最简单的治病标准。如果轻轻一

