

# 小穴位 功效大



XIAOXUEWEI GONGXIAODA

北京中医药大学针灸科教授 ● 郭长青 郭妍 主编

# 前 言

在日常生活中，常会遇到这样的情形：当一个人突然昏厥时，在慌乱中，有人大喊：“快按人中！”果然，经过点按人中和其他处理，患者很快苏醒了。是巧合，还是有什么高明法术？其实，这便是点穴，一种中医常用的治疗方法。穴位治病在我国具有悠久的历史，我国的先民们在与疾病斗争的过程中，不断地总结经验，并将其升华为系统的穴位治疗理论，用于指导临床穴位治疗，取得了良好的穴位治疗效果。相传，远在新石器时代，就有人使用砭石来砥刺放血，割刺脓疡；或用热熨、按摩、叩击体表，或在体表某一部位用火烤、烧等方法来减轻和消除伤痛。这样，时间一久，人们逐渐意识到体表的某些部位具有治疗疾病的作用，随后便有人命名了这些具有医疗作用的特殊部位，这就是我们现在所称的“穴位”。穴位又叫“腧穴”“穴道”“穴眼”等。穴位的发现，丰富了人类的医疗手段，提高了人们解除痛苦的能力。在几千年的穴位应用实践中，我们的医学先驱们不断发现和总结了众多行之有效或立竿见影的特效穴位，其通过适宜的刺激作用于这些穴位，以调整人体气血，提高自身的愈病潜能从而达到治疗目的，这是一种自然、绿色疗法，因此总结和普及对某些疾病有良好治疗效果的特效穴位，对穴位科学的普及和推广具有重要的现实意义。

## 内 容 简 介

本书主要介绍了常见病的穴位治疗，治疗方法包括艾灸、穴位按摩、穴位贴敷和其他简单易行的方法。本书特点是介绍的方法简单易行且行之有效，容易掌握，有利于特效穴位的普及和推广。各部分均配有相应的插图，读者一看就会，一看就能使用。

本书适合于广大穴位爱好者以及患者使用，是一本介绍和普及特效穴位实际应用的中医学知识读本。

# 《小穴位功效大》

编写委员会

主 编 郭长青 郭妍

副主编 梁楚西

编 者 于佳妮 卢娟 付伟涛 张丽萍

# 目 录

第一章 常用经络腧穴 .....	1
一、穴位定位方法 .....	1
二、手太阴肺经经穴 .....	7
三、手阳明大肠经经穴 .....	8
四、足阳明胃经经穴 .....	10
五、足太阴脾经经穴 .....	13
六、手少阴心经经穴 .....	15
七、手太阳小肠经经穴 .....	16
八、足太阳膀胱经经穴 .....	18
九、足少阴肾经经穴 .....	23
十、手厥阴心包经经穴 .....	26
十一、手少阳三焦经经穴 .....	26
十二、足少阳胆经经穴 .....	28
十三、足厥阴肝经经穴 .....	32
十四、督脉经穴 .....	33
十五、任脉经穴 .....	36

<b>第二章 小穴位治疗呼吸系统疾病</b> .....	<b>38</b>
一、擦鼻、刮背治感冒 .....	38
二、重刮大椎、按压孔最治疗咽喉肿痛 .....	41
三、艾灸足三里、指揉风池治疗反复感冒 .....	43
四、推胸、擦背、按穴治疗慢性支气管炎 .....	46
五、拔罐、点穴治疗咳嗽 .....	49
六、点穴、擦背、天灸治疗哮喘 .....	51
七、按孔最、摩背、背部敷药治疗肺结核咯血 .....	54
<b>第三章 小穴位治疗心血管系统疾病</b> .....	<b>58</b>
一、摩胸，点按膻中、内关穴，敷药治疗心绞痛 .....	58
二、点按内关、捏背、肚脐敷药治疗心律不齐 .....	61
三、按揉百会、太阳穴，大椎放血，涌泉敷药治疗高血压 .....	63
四、灸百会、关元、命门穴，推背治疗低血压 .....	65
<b>第四章 小穴位治疗消化系统疾病</b> .....	<b>69</b>
一、掐内关、按合谷、搓背治疗呃逆 .....	69
二、灸足三里、摩腹，点按天枢、内关穴治疗腹痛 .....	72
三、按揉天枢、摩腹、垫腰治疗便秘 .....	74
四、按摩腹背特效穴、灸肚脐治疗腹泻 .....	77
五、揉地仓、内庭穴，按天枢、大横穴治疗口臭 .....	80
六、揉行间、太冲、侠溪穴、涌泉敷药治疗口苦 .....	83
七、点按内关、膈俞、合谷穴治疗岔气 .....	85
八、点按中脘、足三里穴，推任脉治疗急性胃炎 .....	88

九、按揉中脘、足三里穴，掌揉腹部治疗慢性胃炎 .....	92
十、点按内关、中脘、梁门穴，摩腹治疗胃和十二指肠溃疡 .....	95
十一、点按内关、中脘、天枢穴，掐按足三里治疗胃痉挛 .....	98
十二、点按内关、膻中、太冲、足三里、中脘穴，拿捏腹部治疗 胃神经官能症 .....	101
十三、掐四缝穴、捏脊治疗小儿厌食 .....	103
十四、按揉脾俞、胃俞、足三里穴，捏脊治疗消化不良 .....	106
<b>第五章 小穴位治疗生殖、泌尿系统疾病 .....</b>	<b>110</b>
一、点按三阴交、关元穴治疗月经不调 .....	110
二、按压关元、三阴交、太冲、涌泉穴治疗经前期综合征 .....	115
三、点按双侧三阴交、合谷穴，搓腰揉腹治疗痛经 .....	118
四、捶打次髎穴，按摩关元、天枢、三阴交穴治疗闭经 .....	122
五、按揉三阴交、丰隆、人迎、天容穴治疗更年期咽喉异物感 .....	124
六、艾灸关元，点按提托、气海、维道穴治疗子宫脱垂 .....	127
七、隔姜按揉乳根、膻中、足三里、少泽穴治疗产后缺乳 .....	129
八、艾灸中极、关元、三阴交、百会穴，药物敷脐治疗遗尿 .....	132
九、按揉三阴交、气海、关元、中极、会阴穴治疗慢性前列腺炎 .....	134
十、按揉中极、肾俞、三阴交穴，按摩腹股沟，隔姜灸神阙治疗阳痿 .....	137
十一、灸关元、擦肾俞、药物敷脐治疗遗精 .....	139
十二、按摩三阴交、命门、肾俞穴，搓涌泉、灸关元治疗早泄 延长性交 .....	142
十三、点按关元、三阴交穴，擦命门，搓涌泉治疗性自卑 .....	144
十四、点按关元、利尿穴，搓腰骶，热敷腹部治疗尿潴留 .....	146

<b>第六章 小穴位治疗神经系统疾病</b> .....	<b>148</b>
一、点按太阳、百会、风池穴治疗各种头痛 .....	148
二、按百会、太阳、风池穴，揉头项，推背治疗头晕 .....	152
三、按五穴、针叩刺、穴位敷贴治疗面瘫 .....	155
四、点按、针刺面部6穴治疗面肌痉挛 .....	157
五、五指梳头、点穴、舒筋、运动关节治疗脑中风后遗症 .....	159
六、足底按摩治疗瘧症 .....	163
七、五指梳头、点穴、搓涌泉治疗失眠 .....	166
<b>第七章 小穴位治疗内分泌系统疾病</b> .....	<b>169</b>
一、按揉胰俞、中脘、鱼际、三阴交、太溪穴，摩腹降血糖 治疗糖尿病 .....	169
二、按摩、艾灸、药敷足三里降脂减肥治疗高血脂 .....	172
三、点按合谷、复溜、足三里、气海穴，捶腰止虚汗 .....	176
四、叩百会、捏合谷、揉劳官、拍打足底止盗汗 .....	178
五、按揉下脘、天枢、大横穴，摩腹可以减肥瘦身 .....	181
<b>第八章 小穴位治疗骨伤科疾病</b> .....	<b>185</b>
一、拿捏风池、天柱、大椎、肩井穴自我治疗颈椎病 .....	185
二、按揉风池、天柱、肩井、臂臑、落枕穴，拔罐、热敷治好落枕 .....	189
三、按揉阿是、肩髃、肩髃和肩贞穴，拔罐、刮痧治疗肩周炎 .....	192
四、按揉下关、颊车、合谷穴，艾灸下关穴治疗颞下颌关节综合征 .....	195
五、点按曲池、手三里、小海、少海、合谷穴治疗网球肘 .....	198
六、点按臂臑、风池、肩髃穴，艾灸天宗、肩井穴治疗肩背肌筋膜炎 .....	200

七、点按后溪、委中穴，按压腰眼、腰阳关、肾俞穴治疗急性腰扭伤	204
八、点按夹脊、肾俞、腰阳关、腰眼、委中穴治疗腰椎间盘突出	207
九、点按夹脊、肾俞、腰眼、委中穴治疗腰肌劳损	210
十、点按命门、肾俞、腰阳关、委中穴，擦项背，扣腰治疗第3腰椎 横突综合征	213
十一、点按脊中、肾俞、志室、委中穴，擦腰治疗腰肌筋膜炎	216
十二、推拿按摩环跳、委中、委阳穴治疗坐骨神经痛	218
十三、肘压环跳穴治疗梨状肌损伤	220
十四、拿捏小腿，点揉合阳、飞扬、承山穴治疗腓肠肌痉挛 (小腿抽筋)	221
<b>第九章 小穴位治疗外科疾病</b>	<b>224</b>
一、点按曲池、合谷、太阳穴，对身柱、灵台穴刺络放血治疗面疔肿	224
二、点按风池、百会、太渊、内关穴，局部擦姜治疗斑秃	226
三、按揉足临泣、内庭、阳陵泉穴，局部拔罐治疗带状疱疹	228
四、按揉百会、会阳、长强、承山穴，提肛运动治疗痔疮	230
<b>第十章 小穴位治疗皮肤科疾病</b>	<b>233</b>
一、拔罐捏挤身柱、灵台、大椎、肺俞、胃俞穴治疗青春痘	233
二、按压肝俞、脾俞、肾俞、足三里、太溪、太冲穴治疗黄褐斑	235
三、中腕穴拔罐治疗荨麻疹	238
四、按揉曲池、合谷、血海、膈俞穴，穴位叩刺放血治疗神经性皮炎	240
五、按揉风池、大椎、曲池、合谷、血海、三阴交穴，血海叩刺拔罐 治疗皮肤瘙痒	243

第十一章 小穴位治疗五官科系统疾病 ..... 246

- 一、按摩耳前三穴、鸣天鼓治疗神经性耳鸣 ..... 246
- 二、按摩耳周五穴、鸣天鼓治疗突发性耳聋 ..... 249
- 三、按揉眼周六穴治疗近视眼 ..... 251
- 四、按摩眼周膻穴治疗儿童斜视 ..... 254
- 五、太阳、耳尖刺络放血，大椎穴刺络拔罐治疗急性结膜炎 ..... 257
- 六、刺络放血治疗睑腺炎 ..... 260
- 七、点按睛明、承泣、风池穴，艾灸脾俞、肝俞、肾俞穴治疗溢泪症 ..... 263
- 八、拿捏风池穴、按揉眼周四穴防治老视 ..... 266
- 九、单按迎香穴、点按鼻周五穴治疗鼻塞 ..... 268
- 十、点按迎香穴、前胸后背刮痧治疗流涕 ..... 270
- 十一、按揉迎香、背俞穴治疗过敏性鼻炎 ..... 273
- 十二、按压列缺、照海、合谷、曲池、三阴交穴治疗慢性咽炎 ..... 275
- 十三、按压颊车、合谷、下关穴止牙痛 ..... 278
- 十四、足底按摩治疗口腔溃疡 ..... 280

第十二章 小穴位用于急救 ..... 283

- 一、掐人中、十宣穴，刮痧治疗中暑 ..... 283
- 二、重掐人中、合谷、涌泉穴救治昏迷 ..... 286
- 三、按压内关穴治疗晕车 ..... 287

# 第一章 常用经络腧穴

## 一、穴位定位方法

常用的定位法，有骨度分寸法，体表标志法，手指比量法和简易取穴法4种。

### （一）骨度分寸法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以体表骨节为主要标志折量周身各部的长度和宽度，定出分寸，并依次作为定穴标准的方法。此法最早见于《灵枢·骨度》。现代常用骨度分寸是根据《灵枢·骨度》，并在长期医疗实践中经过修改和补充而来的。（见表1-1，图1-1，图1-2）

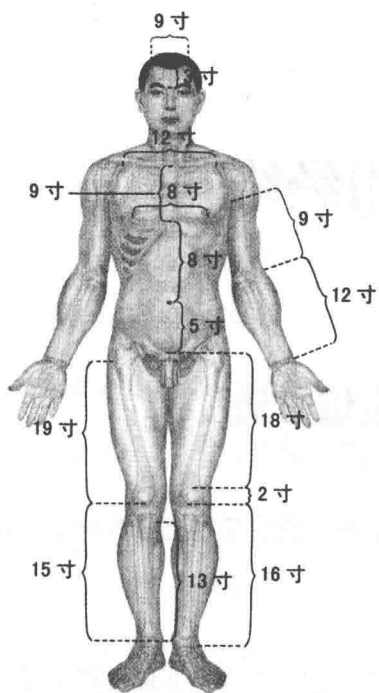


图 1-1 骨度分寸—正面

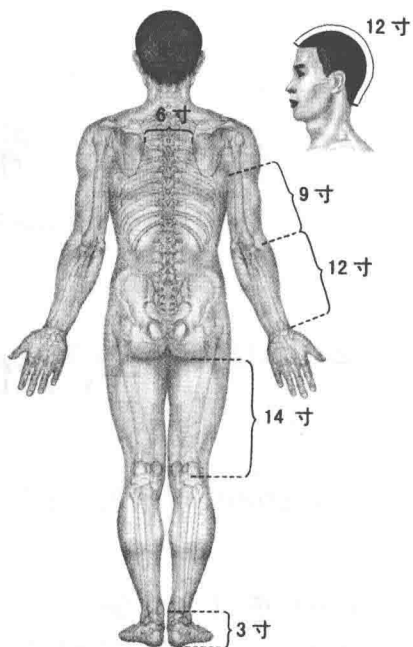


图 1-2 骨度分寸—背面

表 1-1 常用骨度表

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部腧穴的纵向距离
	眉间至前发际正中	3	直寸	用于确定前或后发际及其头部腧穴的纵向距离
	两额角发际之间	9	横寸	用于确定头前部腧穴的横向距离
	耳后两乳突之间	9	横寸	用于确定头后部腧穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝至胸剑结合中点	9	直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑结合中点至脐中	8	直寸	用于确定上腹部腧穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘	5	直寸	用于确定下腹部腧穴的纵向距离
	两肩胛骨喙突内侧缘之间	12	横寸	用于确定胸部腧穴的横向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部腧穴的横向距离
背腰部	肩胛骨内侧缘至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部腧穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头至肘横纹(平尺骨鹰嘴)	9	直寸	用于确定上臂部腧穴的纵向距离
	肘横纹(平尺骨鹰嘴)至腕掌(背)侧远端横纹	12	直寸	用于确定前臂部腧穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘至髌底	18	直寸	用于确定大腿部腧穴的纵向距离
	髌底至髌尖	2	直寸	
	髌尖(膝中)至内踝尖(胫骨内侧髁下方阴陵泉至内踝尖为13寸)	15	直寸	用于确定小腿内侧部腧穴的纵向距离
	股骨大转子至腓横纹(平髌尖)	19	直寸	用于确定大腿部前外侧部腧穴的纵向距离
	臀沟至腓横纹	14	直寸	用于确定大腿后部腧穴的纵向距离
	腓横纹(平髌尖)至外踝尖	16	直寸	用于确定小腿外侧部腧穴的纵向距离
	内踝尖至足底	3	直寸	用于确定足内侧部腧穴的纵向距离

## （二）体表标志法

依据人体表面所具有的特征部位作为标志，用来选取穴位的方法，称为体表标志法。此法起源古远，最初定名的腧穴大多依此而选取。可分为固定标志和活动标志两类。

### 固定标志法

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。如依据人的五官、毛发、爪甲、乳头、脐窝，以及骨骼突起的凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴的标志。因此，这些穴位标志都是相对固定的。现将体表主要的固定标志分部归纳列举如下。

【头面部】前后发际、鼻根、鼻尖、鼻孔、鼻翼、眉心、眉头、眉尾、内外眼角、瞳孔、额、额角、颧、颧弓、颞、腮、口角、鼻唇沟、下颌骨、下颌角、乳突、枕外粗隆、耳屏、耳轮、对耳轮等。

【颈项部】喉结、舌骨、胸锁乳突肌、斜方肌、锁骨、锁骨上窝、颈椎棘突等。

【胸腹部】胸骨剑突、肋骨、肋间隙、乳头、脐窝、腹正中线、耻骨联合、耻骨、腹股沟等。

【背腰部】肩胛骨、脊椎棘突等。

【臀部】骶骨、尾骨、髂后上棘、髂嵴、股骨大转子、臀横纹等。

【上部】肩峰、三角肌、肱二头肌、肱骨、腋前纹头、腋后纹头、肱骨内上髁、尺骨鹰嘴、掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱、拇长伸肌腱与拇短伸肌腱、桡骨、桡骨茎突、尺骨、尺骨茎突、腕横纹、豌豆骨、指掌关节部、指甲等。

【下部】股骨、股骨内上髁、长收肌、缝匠肌、股四头肌、胫骨、胫骨内侧面、髌骨、脬横纹、腓骨、腓骨小头、腓肠肌、足外踝、跟腱、跟骨、舟骨粗隆、第1跖骨小头、第5跖骨粗隆、跖趾关节隆起部等。

### 活动标志法

是依据人体某局部活动后出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法。它是通过肌肉筋腱的伸缩，关节的屈伸旋转及活动后皮肤皱起的纹理等形成的标志。如耳门、听宫、听会等当张口时出现凹陷处取之；下关当闭口时凹陷处取之。又如曲池必屈肘于横纹头取之；取阳溪时，将拇指跷起，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中取之。因这些标志都是在活动状态下作

为取穴定位标志的，故称活动标志。

常用解剖标志的体表定位。

【第2肋】平胸骨角水平，锁骨下可触及的肋骨即第2肋。

【第4肋间隙】男性乳头平第4肋间隙。

【第7颈椎棘突】颈后隆起最高且能随头旋转而转动者为第7颈椎棘突。

【第2胸椎棘突】直立，两手下垂时，两肩胛骨上角连线与后正中线的交点。

【第3胸椎棘突】直立，两手下垂时，两肩胛冈内侧端连线与后正中线的交点。

【第7胸椎棘突】直立，两手下垂时，两肩胛骨下角的水平线与后正中线的交点。

【第12胸椎棘突】直立，两手下垂时，横平两肩胛骨下角与两髂骨上棘最高点连线的中点。

【第4腰椎棘突】两髂骨上棘最高点连线与后正中线的交点。

【骶管裂孔】取尾骨上方左右的骶角，与两骶角平齐的后正中线上。

【肘横纹】与肱骨内上髁、外上髁连线相平。

【腕掌侧远端横纹】与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

【腕背侧远端横纹】与豌豆骨上缘、桡骨茎突尖下连线相平。

### （三）手指比量法

手指比量法，是用手指某局部之长度代表身体局部之长度而选取穴位的方法，又称“指寸法”或“同身寸法”。由于生长相关律的缘故，人类机体的各个局部间是相互关联而生长发育的。因此人的手指与身体其他部位在生长发育过程中，在大小、长度上有相对的比例。这样选定同一人体的某手指一部分来做长度单位，量取本身其他部位的长度是合理可行的。故这种方法称“同身寸法”。由于选取的手指不同，节段亦不同，可分为以下几类。

【横指同身寸法】又称“一夫法”，将食、中、无名、小指相并拢，以中指中节横纹处为准，量取四横指之横向长度，定为3寸。此法多用于腹、背部及下肢部的取穴。

【拇指同身寸法】将拇指伸直，横置于所取部位之上下，依拇指指间关节的横向长度为1寸，来量取穴位。

【中指同身寸法】将患者的中指屈曲，以中指指端抵在拇指指腹，形成一环状，将食指伸直，显露出中指的桡侧面，取其中节上下两横纹头之间的长度，即为同身之1寸。这种方法较适用于四肢及脊背横量取穴。

手指比量法在应用时较为便利，但取穴的准确性稍差。因此，该法必须在骨度分寸规定的基础上加以运用，不可以指寸法悉量全身各部，否则会导致长短失度。因此，手指比量法必须结合骨度分寸法运用，而作为骨度分寸法的补充。（见图 1-3）



图 1-3 手指比量法

#### （四）简易取穴法

简易取穴法，是总结历代医家在临床实践中所积累经验而形成的简便易行的量取穴位的方法。这种方法多用于主要腧穴的定位上。如列缺，可以患者左右两手之虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨之正中上方，当食指尖到达处的小凹陷处即为本穴。又如劳宫，半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第1节横纹上，就是本穴。再如风市，患者两手臂自然下垂，于股外侧中指尖到达处就是本穴。又如垂肩屈肘，肘尖到达躯干侧面的位置即是章门穴；两耳角直上连线中点取百会等等。这些取穴方法虽不十分精确，但由于腧穴并非针尖大的范围，所以完全可以寻找到较强的感应处，因此是实用的。

## 二、手太阴肺经经穴

【云门】在胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘，前正中线旁开6寸。

【中府】在胸部，横平第1肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开6寸。

【天府】在臂前区，腋前纹头下3寸，肱二头肌桡侧缘处。

【侠白】在臂前区，腋前纹头下4寸，肱二头肌桡侧缘处。

【尺泽】在肘区，肘横纹上，肱二头肌腱桡侧缘凹陷中。（见图1-4）

【孔最】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上7寸，尺泽与太渊连线上。

【列缺】在前臂，腕掌侧远端横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

【经渠】在前臂前区，腕掌侧远端横纹上1寸，桡骨茎突与桡动脉之间。

【太渊】在腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。

【鱼际】在手外侧，第1掌骨桡侧中点赤白肉际处。

【少商】在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。（见图1-5）

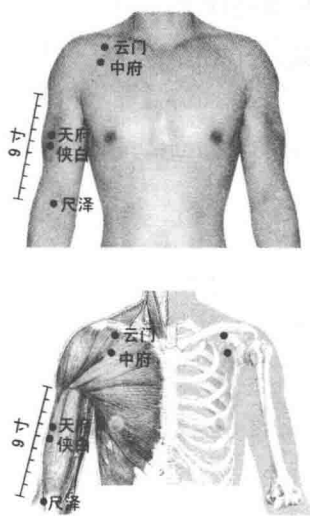


图 1-4 中府 - 尺泽

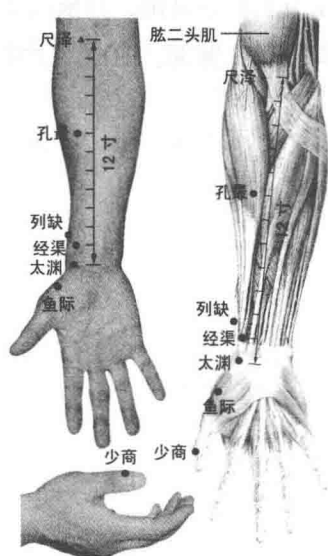


图 1-5 孔最 - 少商