

## 图书在版编目 (CIP) 数据

指压穴位拳打经络养生祛百病 / 郭长青主编. —上海 :  
上海科学普及出版社, 2011.1

(大生活·第2辑)

ISBN 978-7-5427-4713-6

I. ①指… II. ①郭… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 227078 号




大生活系列

# 指压穴位拳打经络 养生祛百病

出 版 : 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作 :  (www.rzbook.com)

印 刷 : 廊坊市兰新雅彩印有限公司

发 行 : 上海科学普及出版社

开 本 : 16 开 (787 × 1092)

印 张 : 18 印张

字 数 : 200 千字

标准书号 : ISBN 978-7-5427-4713-6

版 次 : 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价 : 39.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 前言

在这个全球大气污染，环境质量下降，治病常依赖于抗生素甚至激素的年代，越来越多的人力图寻求更加健康、更加天然绿色的方法来保健和治疗疾病。在诸多养生与治疗的方法中，经络穴位的奇特功效受到越来越多的人的追捧。

经络穴位的保健和治疗方法，在中国的应用由来已久。《黄帝内经》中对人体经络的作用推崇备至，认为经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以生”的根本原因，还说经络可以“决生死，治百病”。黄帝，就是经络穴位保健与治疗方法的第一实践者。用这种方式，他最终活到了120岁，其子孙也都是寿高百岁。在当今社会，由于社会的认可，经络穴位的保健和治疗方法得以更快地发展，各种新的方法犹如百花盛开，争芳斗艳，把它推到了一个更新的高度。

本书详细介绍了经络和穴位的基础知识，教你认识并使用神秘的经络、穴位，并且对一学就会的经穴刺激法——指压穴位、拳打经络的具体操作方法，进行了详细的介绍和演示。分别对十四经和十四经上的特效穴进行介绍——具体介绍了经络的循行路线及拳打方法，穴位的穴名释义、标准定位、取穴方法、主治和指压方法。又针对人体各个主要部位，进行指压穴位和拳打经络的自我保健方法介绍。再进一步延伸到此种方法对于疾病的神奇疗效介绍。

本书条理清晰，图文并茂，图片清晰，动作准确、连贯，便于普通百姓轻松掌握这些简便、有效的防病治病方法。

为了尽可能清晰地向读者展示手法的操作过程，某些手法拍摄中采用了特定的姿势。掌握了基本手法后，在实际操作过程中可灵活运用。如揉时既可用拇指揉，也可用食指、中指揉，不必拘泥。

希望本书能够给人们带去福祉，为祖国医学的传播尽一份绵薄之力。

张青

北京中医药大学针灸学院教授



## | 目录 |

C O N T E N T S



## 教你认识并使用神秘的经络、穴位

## 01 | 经络、穴位是人体的随身御医 | ...10

## 02 | 神秘的经络 | ...10

什么是经络 / 11

经络系统的组成 / 11

经络的作用 / 12

## 03 | 神奇的穴位 | ...13

穴位是如何形成和发展的 / 13

穴位是如何分类的 / 14

怎样对穴位进行定位 / 14

穴位中的特定穴 / 16



## 一学就会的经络、穴位刺激法

## 01 | 指压穴位法 | ...20

指压法 / 20

指揉法 / 20

弹拨法 / 20

掐法 / 21

点法 / 21

捻法 / 21

刮法 / 21

## 02 | 拳打经络法 | ...22

摩法 / 22



拳打法 / 22

揉法 / 22

掌按法 / 22

掌揉法 / 23

运法 / 23

捣法 / 23

搓法 / 23

拿法 / 23

擦法 / 23

捏法 / 24

推法 / 24

掌拍法 / 24

抹法 / 24



## 拳打十四经、指压特效穴

## 01 | 手太阴肺经 | ...26

中府穴——咳嗽、胸痛的克星 / 28

尺泽穴——热病、腹痛一点灵 / 29

孔最穴——治咳血、痔疮最有效 / 30

列缺穴——头颈疾病的克星 / 31

太渊穴——气短就找它 / 32

鱼际穴——轻松赶走声音嘶哑 / 33

少商穴——预防感冒不吃药 / 34

云门穴——治咳嗽咳痰，它最灵 / 35

## 02 | 手厥阴心包经 | ...36

天池穴——胸闷心痛常按能消 / 38

- 曲泽穴——心痛咳逆它来救 / 39  
 郄门穴——急性心疾用力掐 / 40  
 间使穴——使抑郁心情变开朗的穴 / 41  
 内关穴——宽胸理气首选穴 / 42  
 大陵穴——祛除心热口臭 / 43  
 劳宫穴——泻热治口疮 / 44  
 中冲穴——中暑急掐中冲能苏醒 / 45

### 03 | 手少阴心经 | ...46

- 极泉穴——向狐臭说“bye bye” / 48  
 少海穴——随身携带的“心理医生” / 49  
 通里穴——中风失语的灵丹妙药 / 50  
 神门穴——减轻压力，治疗失眠 / 51  
 少府穴——心胸有病少府泄 / 52  
 少冲穴——中风昏迷时急救的穴位 / 53

### 04 | 手阳明大肠经 | ...54

- 商阳穴——治疗咽喉肿痛的“金嗓子喉宝” / 56  
 合谷穴——调理面部的健康 / 57  
 阳溪穴——腕臂疼痛找阳溪 / 58  
 偏历穴——偏历利水，治疗腹胀、水肿 / 59  
 手三里穴——手臂不舒，随手就按 / 60  
 曲池穴——肌肤保湿靠曲池 / 61  
 肩髃穴——肩部保健必选的穴位 / 62  
 迎香穴——鼻子的保健医 / 63

### 05 | 手少阳三焦经 | ...64

- 关冲穴——热病中暑，急掐关冲 / 66  
 中渚穴——耳鸣、头痛一扫空 / 67  
 阳池穴——手的小暖炉 / 68  
 外关穴——热病的首选穴 / 69  
 支沟穴——气行便通一身轻 / 70  
 肩髃穴——肩部不舒服的好帮手 / 71  
 耳门穴——缓解牙痛之苦 / 72  
 丝竹空穴——癫痫患者常按丝竹空 / 73

### 06 | 手太阳小肠经 | ...74

- 少泽穴——解决哺乳期妈妈的烦恼 / 76

- 后溪穴——缓解急性腰痛立竿见影 / 77  
 腕骨穴——皮肤发黄腕骨求 / 78  
 养老穴——晚年健康靠养老 / 79  
 肩贞穴——肩周炎患者的福音 / 80  
 颧髎穴——祛除“红脸”有奇效 / 81  
 天宗穴——天宗除肩背不适，又丰乳 / 82  
 听宫穴——耳朵聪听力好 / 83

### 07 | 足阳明胃经 | ...84

- 承泣穴——眼科疾病的专家 / 86  
 四白穴——明目养颜的好帮手 / 87



- 地仓穴——流口水太多，找地仓帮忙 / 88  
 颊车穴——牙龈时应求救于颊车穴 / 89  
 下关穴——面部的保健要穴 / 90  
 头维穴——头晕了找它，头痛了还找它 / 91  
 梁门穴——胃痛呕吐怎么办，梁门帮您解危难 / 92  
 天枢穴——腹泻能止，便秘能通 / 93  
 归来穴——治疗妇科病的闺中密友 / 94  
 伏兔穴——治疗下肢疾患的常用穴 / 95  
 梁丘穴——急性胃病的救命良药 / 96  
 犊鼻穴——治疗膝关节病的特效穴 / 97  
 足三里穴——强壮保健、调养后天的神奇穴位 / 98  
 上巨虚穴——呵护大肠，远离便秘 / 99  
 条口穴——小腿诸疾条口取 / 100

丰隆穴——祛全身有形、无形之痰 / 101

解溪穴——保护踝关节的卫士 / 102

内庭穴——牙疼病的克星 / 103

## 08 | 足少阳胆经 | ...104

瞳子髎穴——为你擦亮“心灵的窗户”  
/ 106

听会穴——解决耳朵里各种烦恼的奇妙穴位  
/ 107

率谷穴——偏头痛的克星 / 108

阳白穴——保护眼睛的穴位 / 109

头临泣穴——畅通鼻窍的特效穴 / 110

风池穴——颈椎病头晕时必点的穴位 / 111

肩井穴——保健乳房、治疗乳疾有特效  
/ 112

日月穴——保护胆囊，预防胆结石 / 113

京门穴——消除肥胖的美体穴 / 114

带脉穴——解妇人忧愁的穴位 / 115

环跳穴——腰腿疼痛轻松解决 / 116

风市穴——治疗中风瘫痪和皮肤瘙痒的祛风  
大穴 / 117



阳陵泉穴——抽筋痛苦一点便消 / 118

悬钟穴——让宝宝聪明的穴位 / 119

丘墟穴——忠诚于胆囊的穴位 / 120

足临泣穴——呵护女性的脚上穴位 / 121

侠溪穴——火气大了取侠溪 / 122

足窍阴穴——脚上的五官科大夫 / 123

## 09 | 足太阳膀胱经 | ...124

睛明穴——护眼奇穴 / 126

攒竹穴——制止呃逆，立竿见影 / 127

天柱穴——常按天柱，无落枕之忧 / 128

心俞穴——关爱心脏的健康 / 129

风门穴——治疗一切外风所致的疾病 / 130

肺俞穴——保护肺脏，非其莫属 / 131

膈俞穴——活血行血、补血养血 / 132

肝俞穴——改善心情，保护肝脏 / 133

胆俞穴——保护胆囊，祛除口苦 / 134

脾俞穴——捍卫后天之本的脾脏 / 135

胃俞穴——爱护胃，从胃俞开始 / 136

肾俞穴——延年益寿，通人体先天的穴位  
/ 137

大肠俞穴——保持肠道清洁的“清道夫”  
/ 138

膀胱俞穴——调理小便的保健穴 / 139

次髎穴——驱走妇科疾病，认真呵护女性  
/ 140

承扶穴——调理小便的保健穴 / 141

委阳穴——通利人身水湿的主要穴位 / 142

委中穴——腰背委中求 / 143

魄户穴——拒绝干燥，保健肺脏 / 144

志室穴——保养肾脏、抵制衰老的老年保健  
穴 / 145

秩边穴——解除痔疮带给您的烦恼 / 146

承山穴——保健腿部，让您健步如飞的穴位  
/ 147

飞扬穴——按一穴，而同时保健肾与膀胱两  
脏腑的穴位 / 148



昆仑穴——崴脚了，按昆仑 / 149

申脉穴——矫正外八字步态的穴位 / 150

至阴穴——怀孕妈妈应经常按揉的穴位 / 151

### 10 | 足太阴脾经 | ...152

隐白穴——月经先期量多，隐白最有效 / 154

太白穴——保护脾脏，祛除脾虚 / 155

三阴交穴——妇科疾病之克星 / 156

地机穴——掐地机可止急性腹泻 / 157

阴陵泉穴——润肠通便，有助减肥 / 158

血海穴——清血利湿靠血海 / 159

大横穴——胃肠的保健穴，癃症性昏厥时的急救穴 / 160

大包穴——大包能解岔气 / 161

### 11 | 足厥阴肝经 | ...162

大敦穴——护理肝经和肝脏有奇功 / 164

行间穴——肝火旺时选行间 / 165

太冲穴——经常按揉，祛除高血压 / 166

蠡沟穴——同时保健肝胆二经的穴位 / 167

章门穴——细心关照脾脏的穴位 / 168

期门穴——保护肝脏，延缓衰老 / 169

### 12 | 足少阴肾经 | ...170

涌泉穴——引火下行的养生大穴 / 172

太溪穴——肾虚选太溪 / 173

照海穴——滋阴泻火治咽痛 / 174

复溜穴——汗多可止汗，汗少可发汗 / 175

### 13 | 任脉 | ...176

中极穴——排尿异常不着急 / 178

关元穴——治疗虚损，强壮身体 / 179

气海穴——疾病久治不愈时帮您解忧难 / 180

中脘穴——片刻间消除胃胀 / 181

膻中穴——梳理胸中闷气 / 182

天突穴——哮喘患者可找它 / 183

廉泉穴——声音嘶哑、咽喉肿痛建奇功 / 184

承浆穴——牙龈肿痛、流口水时找承浆 / 185

### 14 | 督脉 | ...186

长强穴——打通“小周天”的助手 / 188

腰俞穴——肛肠疾病的克星 / 189

腰阳关穴——保健腰腿立奇功 / 190

命门穴——保护生命，促进生生不息的穴位 / 191

至阳穴——黄疸患者的福音 / 192

大椎穴——感冒发热及时消 / 193

哑门穴——言语不利的头后特效穴 / 194

风府穴——祛风散邪风府穴 / 195

百会穴——百会穴可祛头部诸疾 / 196

神庭穴——保健大脑显身手 / 197

水沟穴——急救昏迷、闪挫腰痛建奇功 / 198





## 常见疾病居家对症 自疗

失眠 / 200  
偏头痛 / 202  
神经衰弱 / 204  
习惯性便秘 / 206  
慢性腹泻 / 208  
慢性胃炎 / 210  
慢性胆囊炎 / 212  
慢性阑尾炎 / 214  
慢性支气管炎 / 216  
梅尼埃综合征 / 218  
抑郁症 / 220  
早期高血压病 / 222  
慢性疲劳综合征 / 224  
糖尿病 / 226  
单纯性肥胖病 / 228  
慢性肾小球肾炎 / 230  
肋间神经痛 / 232  
近视 / 234  
耳鸣 / 236  
过敏性鼻炎 / 238  
牙痛 / 240  
痛经 / 242  
月经不调 / 244  
经前期紧张综合征 / 246  
不孕症 / 248  
更年期综合征 / 250  
肩周炎 / 252  
多发性神经炎 / 254  
肌紧张性头痛 / 256



## 人体分部自我特效 保健

### 01 | 头面部 | ...260

头部保健——乌发益智 / 260  
面部保健——防止面部疾病，塑造完美脸型 / 262  
耳朵的保健——提高听力，远离耳鸣 / 264  
眼睛的保健——让您拥有明亮有神的眼睛 / 266

### 02 | 躯干部 | ...268

胸部保健——增强心肺功能 / 268  
女性乳房保健——预防乳疾 / 270  
腹部保健——增强消化功能，去掉“啤酒肚” / 272  
腰部保健——强壮腰肾，越活越年轻 / 274

### 03 | 四肢部 | ...276

肩部保健——拥有健康双肩，享受自在生活 / 276  
臂部保健——使双臂更有力 / 278  
腿部保健——走路更轻松 / 280  
膝关节保健——远离疼痛，行走如风 / 282  
踝关节保健——享受步行的快乐 / 284

### 穴位索引（拼音） / 287

