

<<人体奇效穴位大全>>

图书基本信息

书名：<<人体奇效穴位大全>>

13位ISBN编号：9787040348101

10位ISBN编号：7040348101

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：耿引循 编

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人体奇效穴位大全>>

### 前言

所谓“毒草百步，必有解药”，就是说，毒草生长之处，百步之内必然有相应解毒的“灵芝仙草”，爱看武侠片或者略懂中医的人都应该明白此理。

这是自然界中存在的规律，在人体中也同样存在。

对于人体来说，不管生了什么病，其病灶附近总会有治病的“大药”。

而这味“大药”，中医称其为“穴位”。

自古以来，穴位疗法就是中医最重要的治疗方法之一。

针刺、艾灸、拔罐、贴敷都以经络理论为基础，都以找对穴位为前提。

然而，面对密布于人体的穴位和针灸、埋线等各式各样的穴位治疗手法，我们总觉得穴位治疗很专业，离我们很遥远，就算有心使用也只能求助于医生或专业人士，殊不知它也可以“飞入寻常百姓家”。

很多穴疗手法简便易行，如只需双拳的敲打法，即便是对中医一窍不通的人，使用起来也毫不困难。

在使用穴位治疗前，我们首先需要在众多穴位中找出自己所需要的，为自己的身体开出穴位治疗处方，这样才能够对症下药。

让普通人也能选对穴位、使用穴位治疗，让普通人也可以自己动手采摘人体“大药”，这正是我们编写本书的目的。

本书以易懂、易操作为原则，不仅详细地介绍了分布在人体各部的重要穴位，还介绍了它们的不同功效，更针对现代人常见的多种健康、美容和养生问题，给出了简单易行、适合家庭使用的“穴疗处方”。

此外，我们还为每一个穴位的找法，每一个“穴疗处方”的操作步骤配备了通俗详细的讲解文字和精美清晰的示范图片。

您无需熟悉人体构造，无需读懂深奥的中医典著也能轻松找准穴位，并自己实施按摩、贴敷、拔罐等多种疗法。

鉴于穴位疗法的博大精深和编者水平的有限，本书在编著过程中难免出现纰漏、疏忽，欢迎有识之士批评指正。

此外，本书中的穴位疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有严重疾患的患者应及时到医院诊治，以免延误治疗。

最后，建议初学者在专业人士指导下实施。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。

希望我们的整理、编写能帮助朋友们祛除疾病，保持健康。

## <<人体奇效穴位大全>>

### 内容概要

自古以来，穴位疗法就是中医最重要的治疗方法之一。针刺、艾灸、拔罐、贴敷都以经络理论为基础，都以找对穴位为前提。穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，是针灸治疗疾病的刺激点与反应点。在使用穴位治疗前，我们首先需要在众多穴位中找出自己所需要的，为自己的身体开出穴位治疗处方，这样才能够对症下药。

《人体奇效穴位大全》就重点介绍了分布在人体的重要穴位。

《人体奇效穴位大全》以易懂、易操作为原则，不仅详细地介绍了分布在人体各部的重要穴位，还介绍了它们的不同功效，更针对现代人常见的多种健康、美容和养生问题，给出了简单易行、适合家庭使用的“穴疗处方”。

此外，我们还为每一个穴位的找法，每一个“穴疗处方”的操作步骤配备了通俗详细的讲解文字和精美清晰的示范图片。

## <<人体奇效穴位大全>>

### 作者简介

耿引循，女，主任医师，现为中国中医科学院西苑医院理疗-康复医学科主任。曾出版多种养生类图书。

## &lt;&lt;人体奇效穴位大全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 神奇的穴位疗法神秘的“脑梗死”老祖宗的最大“馈赠”迷信还是科学老祖宗的第二大“馈赠”足三里灸传日本第二章 穴位疗法的基础知识经络基础十二经脉奇经八脉络脉穴位基础经穴奇穴阿是穴简易取穴法找穴位反应点了解体表标志牢记骨骼组织用手指做尺寸知晓骨度分寸最常用的穴位疗法按摩贴敷拔罐艾灸其他简易刺激法第三章 人体各部特效要穴头面部要穴百会穴 通调全身机能,有效缓解头痛印堂穴 消除精神疲乏,反映健康状况太阳穴 消除大脑疲劳,缓解眼部不适攒竹穴 消除眼睛疲劳,缓解假性近视丝竹空穴 缓解头目不适,保健身体耳门穴 缓解耳聋、耳鸣等症睛明穴 明目,缓解眼睛疲劳迎香穴 补气开胃,缓解急慢性鼻炎承泣穴 缓解白内障、近视等眼疾颧髎穴 让肌肤充满弹性和光泽下关穴 缓解牙痛、三叉神经痛颊车穴 消除牙痛,调节气色翳风穴 缓解偏头痛和耳部疾患风池穴 赶走中风、感冒等“风病”风府穴 保护大脑,缓解脑血管疾病天柱穴 快速消头痛,缓解眼部疲劳颈胸腹部要穴天突穴 缓解呼吸衰竭、支气管哮喘症状膻中穴 增强免疫力,治疗呼吸系统疾病巨阙穴 缓解高血压及胃下垂症状中脘穴 调节肠胃功能,减轻胃病水分穴 促进水液代谢,消除浮肿神阙穴 治疗肠胃炎,提高免疫力气海穴 改善体虚以及性功能衰退石门穴 治疗月经不调,避孕关元穴 强精壮阳,防癌抗衰老曲骨穴 保护生殖、泌尿系统健康中府穴 佐治肺部疾病,保护肝脏期门穴 治疗肝病,缓解宿醉不适天枢穴 瘦腹,佐治急慢性肠炎极泉穴 预防并辅助治疗心血管疾病背腰臀部要穴大椎穴 振奋阳气,提高机体免疫力命门穴 缓解腰椎间盘突出症肩井穴 缓解颈肩不适,消除落枕天宗穴 缓解肩周炎,治疗颈椎病膏肓穴 提高心肺功能,消除肩背痛志室穴 补肾壮阳,消除腹部赘肉风门穴 消除感冒等呼吸系统疾病肺俞穴 治疗肺部疾患,消除雀斑心俞穴 治疗心脏疾病,舒缓情绪膈俞穴 治疗与“血”有关的病症肝俞穴 醒酒解毒,养血明目脾俞穴 益气健脾,增强食欲胃俞穴 治疗消化性溃疡肾俞穴 激发肾脏机能,延缓衰老上肢要穴少冲穴 解除心烦、抑郁,醒脑开窍劳宫穴 消除疲劳,辅助治疗中风后溪穴 缓解颈肩不适,治疗脊柱病养老穴 治疗老年病、糖尿病并发症支沟穴 减轻便秘,缓解肋肋疼痛中渚穴 缓解头晕目眩,提升血压阳池穴 消除手足冰冷,减轻踝关节痛合谷穴 有效镇痛,调节血压鱼际穴 增强儿童食欲,治疗肺经热病太渊穴 止咳化痰,缓解腕部不适列缺穴 有效平喘,缓解头面部疾患神门穴 安神养心,改善心脏功能内关穴 治疗心脏、肠胃疾病郄门穴 有益于急性乳腺炎、心绞痛的治疗手三里穴 改善肠胃功能,镇痛安神曲池穴 有效降压,消除粉刺尺泽穴 缓解肘臂疼痛,补益肾气上廉穴 快速缓解疼痛,有效减轻便秘下肢要穴涌泉穴 利尿、镇痛,强健体质足三里穴 保健要穴,善治胃病八风穴 治疗足部病变,平静情绪太溪穴 补肾,缓解肾虚引起的不适太冲穴 促进排毒,降低血压太白穴 调节血糖,消除湿疹公孙穴 治疗胸腹病症,缓解痛经然谷穴 治疗糖尿病,消除烦躁口干大敦穴 治疗生殖系统疾病,镇静安神至阴穴 防止胎位异常,治疗妇科病昆仑穴 减轻小腿肿胀,美化腿部线条三阴交穴 治疗妇科病的万能穴血海穴 活血通经,促进排卵光明穴 明亮眼睛,缓解眼部疲劳承山穴 迅速缓解小腿痉挛合阳穴 治疗女性生殖系统疾病委中穴 缓解腰背疼痛,减轻尿潴留丰隆穴 有效缓解高脂血症、高血压膝眼穴 促进血液循环,缓解膝部疼痛梁丘穴 治疗胃病,反映胃功能风市穴 提高免疫力,缓解关节炎承扶穴 治疗下肢病症,防止臀部下垂百里穴 缓解风湿疼痛的特效穴第四章 找对穴位消百病穴位救急心绞痛 掐至阳穴小腿抽筋 点承筋穴牙痛 掐合谷穴昏迷 掐人中穴急性腹痛 按内关穴咳嗽 按天突穴晕车 掐内关穴鼻出血 按百会穴落枕 按外劳宫穴打嗝 压气舍穴穴位消除病痛糖尿病 六大穴位治疗糖尿病高血压 百会、曲池、太冲、太溪穴是最好的“降压药”高脂血症 中脘、气海、丰隆、涌泉穴帮助降血脂低血压 常按五穴,预防并缓解低血压冠心病 呵护心脏的内关、心俞穴颈椎病 风池、肩井、后溪穴,让颈椎病退却颈肩痛 风池穴让颈肩痛随“风”而逝腰痛 点志室穴,去腰痛肩周炎 肩井穴、天宗穴让肩周疼痛消无踪腰椎间盘突出症 命门穴是缓解腰椎间盘突出的一大功臣风湿病 风湿疼痛找中脘、气海穴就行骨质增生 五穴联手缓解增生口臭 劳宫穴让你远离口臭口腔溃疡 缓解口腔溃疡最有效的五大穴位耳鸣 消除耳鸣,找到耳门、听宫、涌泉穴就行鼻炎 迎香穴一点,鼻炎自消咽喉炎 常按尺泽穴,咽喉炎落荒而逃肥胖症 天枢、中脘穴是最好的“减肥药”中风 五大穴位缓解中风症状失眠 百会一按,失眠改善哮喘 平喘就找定喘、肺俞穴肠胃炎 肠胃发炎从神阙、中脘、足三里穴找出路胃痛 降伏胃痛的中脘穴消化不良 内关、足三里、中脘穴是健胃穴食欲不振 六大穴位让你食欲大增便秘 人体自有通便丸痔疮 痔疮发作,请找承山穴腹泻 上肢二穴,神奇止泻胆结石 四穴出马,促进排石偏头痛 太阳、百会穴让偏头痛不再来经前期综合征 心俞、神门穴,平复经

## &lt;&lt;人体奇效穴位大全&gt;&gt;

前期综合征痛经 关元穴让痛经成为历史月经不调 调理月经还得找太溪穴闭经 血海、三阴交穴有效解“经闭”不孕症 对付不孕症，有三阴交、肾俞穴乳腺增生 常点乳根穴，乳腺不增生慢性盆腔炎 四大名穴消除慢性盆腔炎更年期综合征 太冲、太溪穴让你平稳度过更年期遗精 按揉关元、太溪穴，跟遗精说再见阳痿 难以启齿的阳痿，就找关元穴早泄 四穴联手，远离早泄前列腺炎 关元、中极、命门、复溜穴是前列腺的忠实保镖性冷淡 神阙穴可有效改善性冷淡醉后头痛 肝俞、期门穴可解酒第五章 人体穴位保健美容穴位保健大脑疲劳 三大穴位有效醒脑提神身体疲劳 劳宫穴让身体不再疲劳视力疲劳 缓解视力疲劳离不开睛明、光明穴记忆力下降 四神聪、俞府穴有效增强记忆力抑郁 肩井穴一按抑郁消精神压力 风池、太冲穴有效缓解精神压力性功能减退 寻找三个“性福”大穴贫血 天枢、悬钟穴，有效改善贫血调理气血 脾俞、足三里、血海穴，养气补血的天然大穴养护肺脏 补肺益气，合谷穴“当仁不让”穴位美容美体色斑 太冲、合谷、血海穴有效祛色斑青春痘 降伏青春痘的“四大天王”黑头 足三里穴将黑头从脸上抹去肤色晦暗 常按足三里、三阴交穴，让皮肤白里透红眼袋 水分、足三里穴，让眼袋渐消黑眼圈 肝俞、肾俞、膈俞穴，有效去除黑眼圈鱼尾纹 祛除眼角皱纹，从瞳子髎穴按起脸部皱纹 祛除脸部皱纹，三穴齐用效果好颈部皱纹 神奇六穴，美化颈部线条双下巴 四大穴位减掉“双下巴”唇周松弛 人体自有“润唇膏”发质干枯 阳池、太溪、涌泉穴，黑亮秀发乳房发育不良 中府、中脘、足三里穴是最好的“丰胸药”臀部下垂 承扶穴让臀部不再下垂附录 常用中医专用名词及人体骨度分寸图

## &lt;&lt;人体奇效穴位大全&gt;&gt;

## 章节摘录

迷信还是科学 经络理论是中医的魂，任何一本中医典籍里都会提到经络。

诊脉也好，针灸也好，各种中医疗法无不依托于经络。

就连看似与经络无关的中草药也有“药物归经”一说，即某种药物对某些脏腑经络所生之病具有明显疗效。

世世代代，中医一直遵循着经络诊脉、祛病除痛的原则，守护着华夏儿女的健康。

但那份本应在经络出世时便记录得清楚而详细的“档案”，不知是遗漏了还是散失了。

总之，经络一直无根无据，说不清、道不明。

人们用现代生物医学的方法对人体加以解剖后，即使用高倍率的显微镜从表皮到深部组织进行广泛搜索，都没有见到有异于周围组织的“经络管状结构”。

因此“经络是迷信”的论调一度甚嚣尘上。

那么经络真的存在吗？

答案是肯定的。

一直以来都有人以“看不见，摸不着”的理由来否定经络的存在。

我国经络学界的巨子祝总骧教授和他的团队，利用三种科学方法，终于证明了经络的客观存在，轰动了世界。

首先，他们利用电激发下的机械探测法发现，人体有一些高度敏感点，刺激它们的时候，人体会有酸、麻、胀的感觉，而且这种感觉有时候还会上下窜动。

在将这些敏感点连接后，会得到一条敏感线。

这条敏感线与古典经络图上经络的分布惊人地吻合。

其次，他们又利用皮肤电阻抗测试法发现，当探测电极触及人体经脉时，电阻会突然下降，出现一个低电阻点。

他们将这些点连成一条线，这条线也正好和古典经脉线一致，并且和电激发下的机械探测方法测出的敏感线重合。

最后，他们用橡皮锤和医用听诊器作为测试工具，用橡皮锤在人体上沿古典经脉线进行力量均匀的垂直叩击。

每当小锤叩击到经脉线上时，就会听到一个音量加大、声调高亢洪亮，如叩击在空洞地方的那种“空空”的声音。

他们将此处称为高振动声点。

将这些高振动声点连成一条线，这条线又恰好和前面测试出的两条连线相重合。

就这样，祝总骧教授和他的团队用三种现代生物物理科学的方法证实了中国古代《黄帝内经》中论述的14条经脉的存在。

闻名世界的英国剑桥大学名誉校长李约瑟博士见到祝总骧时兴奋地说：“我曾预言，经络之谜终将由中国人自己解开，有幸言中，实是我余生之幸！”

目前，以经络理论为基础的一些疗法已被世界医学所应用。

这些千百年来都为中医诊疗做出过贡献的神奇“线条”，正在世界范围的临床诊疗中发挥越来越大的作用。

老祖宗的第二大“馈赠” 经络在人体中现实存在着，是影响人生老病死的重要因素。

我们要想不得病，要想延年益寿，就要保证经络通畅、脏腑和谐。

可是，现实生活中的诸多原因，如过食垃圾食品以致体内毒素堆积；长期使用空调造成排汗不畅；长时间保持同种姿势以致气血无法流通等，使得人们多多少少都存在着经络不通、气血营运不畅的情况。

如果问题不严重，往往只是有一些不适之感，如头痛、颈肩酸痛等；如果问题严重，则可能会引发各种健康问题，如冠心病、颈椎病、黄褐斑等。

这时想要疏通阻滞的经络，就不得不说老祖宗留给我们的第二大“馈赠”——穴位了。

远古时代没有药物，先人们劳作时，偶然会被一些有棱角的小石头碰撞到身体的某处，或被带刺

## &lt;&lt;人体奇效穴位大全&gt;&gt;

植物刺伤出血，但是他们却意外地发现，原先身体某处的病痛因此减轻了。

此后，类似的情况频繁出现，逐渐引起了人们的重视。

于是人们开始有意识地使用一些石块、骨针，甚至烧热的土块去刺激身上的特定点，以减轻病痛。

这些特定点，就是穴位的“雏形”。

因此毫不夸张地说，每一个穴位的每一种功效，都是先祖们经过无数次的身体试验所得来的。

后来，人们慢慢意识到，这些特定点之间有一条看不见的通道，刺激它们，通道上的某处便会出现反应，这可能就是最初的经络理论。

“药王”孙思邈在他的《千金翼方》里写道：“凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。”

此句一语点明了穴位的功效和原理。

如果说纵横交错的经络是联系各脏器的纽带，那么穴位就是这些纽带上的功能点、敏感点。

《黄帝内经》中称穴位为“脉气所发”和“神气之所游行出入”处，也就是说，穴位是经络气血“输注出入”体表的特殊部位。

它能够在人体正常时通行营卫；在受到刺激时，产生“多米诺骨牌”效应，将刺激沿经络传导给下一穴位，从而打通经络、调通气血、驱邪扶正、消除病痛。

可以说，找对了穴位就找到了疏通经络的“机关”。

通过适当的手法刺激穴位，就能使原本受阻的经络顺畅起来。

因此穴位自古以来就是针灸、气功等中医疗法的施术部位。

然而，穴位的神奇之处何止于此。

现代医学研究惊奇地发现，几乎所有的穴位都位于人体神经末梢密集或神经干线经过的地方。

也就是说，即使抛弃古老的中医理论而从现代医学理论的角度来说，适当刺激穴位也可明显改善人体神经、内分泌、呼吸、循环、消化、排泄、防御等众多系统的功能。

此外，穴位的防病功效对人们也是大有裨益的。

穴位借助经络与内脏相连，穴位处色泽、形态和触摸感觉的异常，能在一定程度上反映出相应脏腑经络的病变。

如肺脏病人常在中府、肺俞、膏肓俞等穴处出现压痛；冠心病病人常在神堂穴处出现压痛；胃下垂病人常在足三里穴处出现条索状物、中脘穴处出现结节、胃俞穴处出现凹陷等。

可见，人们不但能利用穴位消除病痛，还能通过它们及早发现脏腑的问题，从而及早治疗，避免酿成严重后果。

足三里灸传日本 先人不但为我们留下了穴位这味神奇的治病、防病“大药”，还为我们总结了许多关于穴位的使用智慧：“赤脚走一走，活到九十九”，意为适当刺激脚底穴位，有养生延寿的功效。

“头顶寻列缺”，指头颈部的问题都可以通过刺激列缺穴来解决。

“腰背委中求”，指腰背部的问题都可以通过刺激委中穴来缓解。

在所有穴位中，“长寿大穴”足三里穴的使用似乎备受偏爱。

自古以来，“拍打足三里，胜吃老母鸡”的说法就在民间广为流传。

而灸足三里穴所能达到的养生功效，更是一遍遍地被不同医书所提及。

《黄帝内经·灵枢·经脉篇》中提到“灸则强食生肉”，意思是说灸能增进食欲，促进机体生长。

唐代孙思邈《千金方》中说“体上常需三、二处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴病温症，毒不能着。”

这是指不断施灸，在体表部位烫出一些泡，在这些疮口还没有愈合的时候又开始施灸，通过不断的刺激来增强身体的免疫力，从而预防传染病。

南宋张杲著《医说》更是提出了“若要安，三里常不干”这一养生名言。

足三里灸保健法传到日本后，非常盛行，被日本人赞为“长寿灸”。

日本学者江间式在其《心身锻炼法》中说到：“每月必有10日灸其足三里，寿至200余岁。”

另一学者说：“三里养生后天之气，灸三里可使气不衰，故称长寿之灸。”

日本的民间至今仍流传有“勿与不灸足三里之人做旅伴”，“旅行灸三里，健步行如飞”等句。

德川幕府时代，日本政府甚至将足三里灸列入政府健民政策，并在庆长二年（1597年）颁发文告

## <<人体奇效穴位大全>>

：“春秋施灸，以防疾患。

人固应勤于所业，然有所患则业废身蔽，不可不知，妇孺亦然。

” 日本人晓晴翁的《云锦随笔》也记载：德川幕府时代，江户的永代桥建成时，曾召三河国的百姓万兵卫“初渡”。

当时有一个习惯，每一座新桥建成，都要邀请年龄最高的长者第一个踏桥过河。

万兵卫当时是174岁，其妻173岁，其子153岁，其孙105岁。

德川将军问万兵卫有何长寿之术，万兵卫回答说：“我家祖传每月初八灸足三里，从不间断，仅此而已。

”德川将军听了，感慨万分，足三里长寿之灸因此而日益盛行。

故事的真实性虽然无从考证，但日本人对于足三里灸的推崇，却可窥见一斑。

那么，足三里穴究竟为何能有此良效呢？

中医认为，足三里穴是足阳明胃经上的一个重要穴位，而脾胃为后天之本、气血生化之源，常灸足三里穴，可使脾胃不受病邪侵袭，增强消化系统功能，增加人体对营养物质的吸收，从而使全身得到濡养，进而达到防病治病、延缓衰老和延年益寿的目的。

现代医学研究也证实了这一说法。

灸足三里穴，能促使白细胞增加，增强对致病菌的吞噬能力，从而使人体的免疫力得到提高。

此外，灸足三里穴还对血液成分、血压、心率、血糖等都具有双向调节的作用，对消化等全身各系统也都有强化作用。

因此，足三里穴可谓是当之无愧的养生大穴。

事实上，人体不仅有足三里穴这样保健效果极佳的长寿穴，还有许多能有效调理各种疾病的天然“药穴”，如能有效治疗原发性高血压的曲池穴，能对抗冠心病、心绞痛的神门穴，能显著缓解鼻炎的迎香穴，能化痰镇咳的天突穴，能快速止痛的合谷穴…… 我们若是遵照先人的经验对症取穴，无异于拥有了一个取之不尽、用之不竭的随身“天然大药库”。

……

<<人体奇效穴位大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>