

# 人体保健十穴

刺激人体保健十穴，对人体内血液成分的改变、对呼吸功能心脑血管系统、神经系统、消化系统、内分泌系统、免疫系统等均有较大的影响。既可以用于治疗疾病，又可用于强身健体，从而起到防病、治病、延年益寿的作用。



同身寸



百会穴



大椎穴



合谷穴



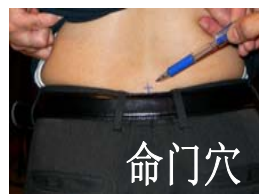
劳宫穴



内关



关元穴



命门穴



足三里



阳陵泉



涌泉穴

## 1. 百会穴

取穴方法：正坐，后发际正中直上7同身寸（每个人大拇指第一关节最宽处为个人同身寸），当头部中线与两耳尖联机交点处。



同身寸

功能：开窍凝神、平肝熄风、升阳固脱。经常刺激百会穴，可改善大脑组织的供血供氧状态，改善大脑微循环，促进大脑细胞的新陈代谢、使人精神焕发、思维敏捷、头脑聪明、预防高血压、头晕、头痛等症。



百会穴

## 2. 大椎穴

**取穴方法：**俯伏或正坐低头，在第七颈椎棘突下凹陷中。

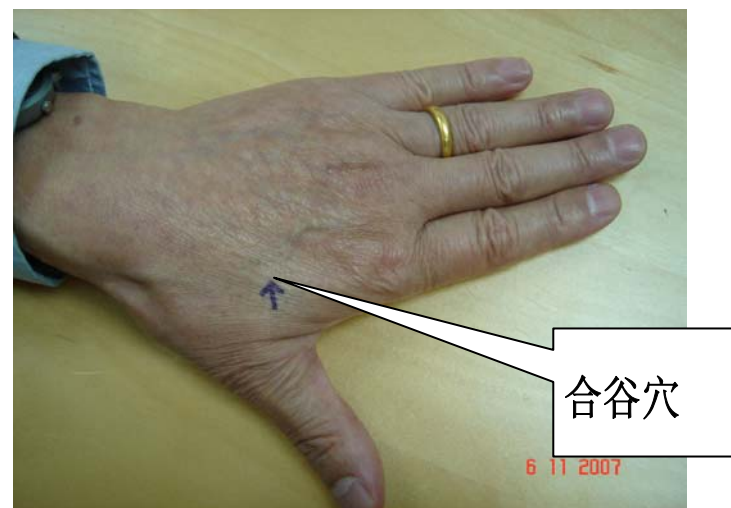
**功能：**解表通阳、清脑宁神、平咳平喘。常刺激大椎穴，能提高机体免疫力，改善大脑微循环的供血供养，解除疲劳明目退热，缓解头部肌肉紧张，预防颈椎病，改善肺的通气功能，预防感冒。对手冰怕冷者有帮助。



## 3. 合谷穴

**取穴方法：**将食指与拇指相并，当第一掌骨与第二掌骨之间，手背侧肌肉突起部中间是穴位。按摩时，手指向第二掌骨侧面压入。

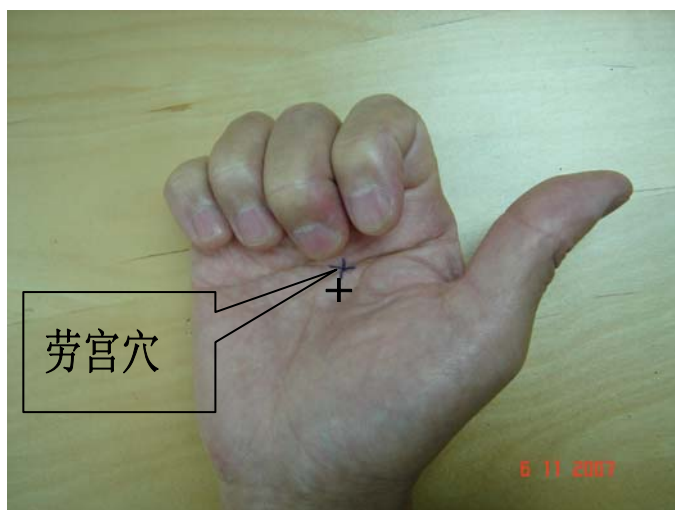
**功能：**清热解表利窍、益气固表、理气止痛、调经活血、调节汗液。刺激本穴能提高机体抗病能力，预防外感，改善头面部血液循环，有美容作用；能促进肠道消化功能，增进食欲，缓解腹痛；能培补气血，保持月经正常，对热病无汗及多汗可起到双重调节作用，唯孕妇禁用此穴。



## 4. 劳宫穴

**取穴方法：**仰掌在掌心横纹中，第二、三掌骨之间。间易取穴法，屈指握拳时，中指尖下是穴位。

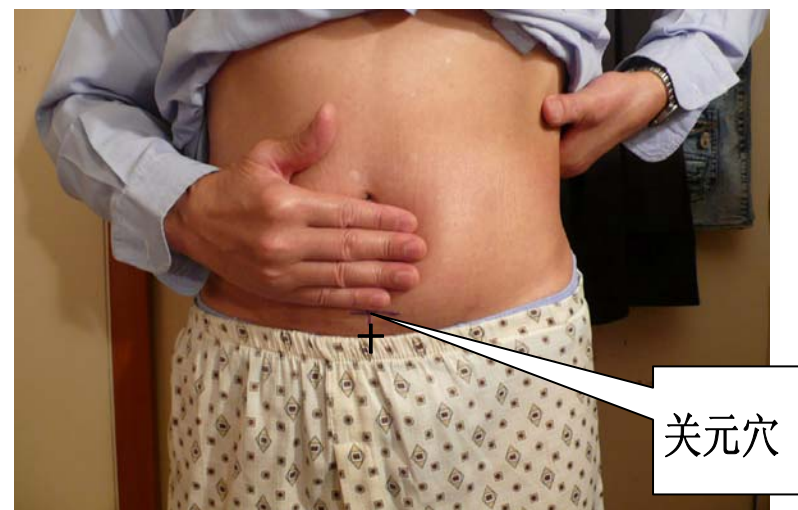
**功能：**宽胸理气、宁心安神、清热、益气。刺激本穴能调节心血管功能，增加心脏供血，预防冠心病的发生，宁心安神，能增加睡眠时间，提高睡眠质量，并有清热解毒，缓解癫痫病发作用，止呕，清除口臭的作用；能补益气血，促进小儿消化功能，增进食欲。



## 5. 关元穴

**取穴方法：**在腹正中在线，脐下 3 同身寸处(约为由食指至尾指四指合并时的第一关节处的宽度)。

**功能：**培元固体、益气壮肾、调经。能培补人体正气，强壮体魄，防止遗精、遗尿、改善肾及膀胱的利尿功能，调节妇女月经，强肾补精、预防性功能低下，调节冲脉，对习惯流产也有较好的治疗作用，为保健之要穴。孕妇禁用。

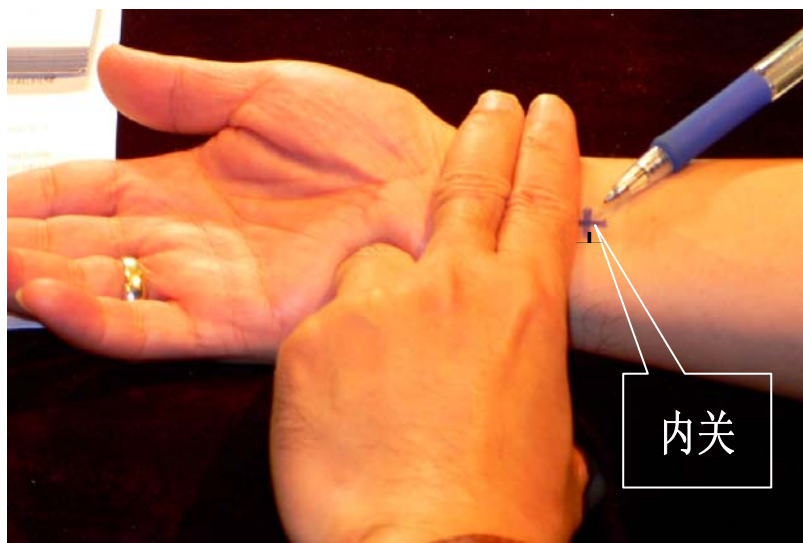




## 6. 内 关

**取穴方法：**伸臂仰掌，腕掌横纹正中上向手肘方向量2同身寸(约为食指及中指合并时第二关节处的宽度)，在掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间凹陷中。

**功能：**宁心安神、理气和胃、疏经活络。“胸肋内关谋”，内关穴能宽胸理气治胸部的一切疾病，为保健之要穴。能调节心脏功能、调整心律，治心绞痛确有缓解疼痛功效，是一个重要的急救穴位。



## 7. 命门穴

**取穴方法：**在第二腰椎棘突下凹陷中。

**功能：**培元补肾、通利腰肾、温肾固阳。刺激本穴能起强腰壮肾、温补肾阳的作用，能预防因腰肌劳损引起的腰痛、肾虚腰痛，预防性机能低下、有固精壮阳、通利小便、温补全身阳气的作用；也有调节妇女月经的功能。孕妇禁用。



## 8. 足三里穴

**取穴方法：**仰卧或正坐垂足，髌骨下缘外侧凹陷中直下3寸（即四只手指合并的宽度），胫骨（迎门骨）外侧一横指处。

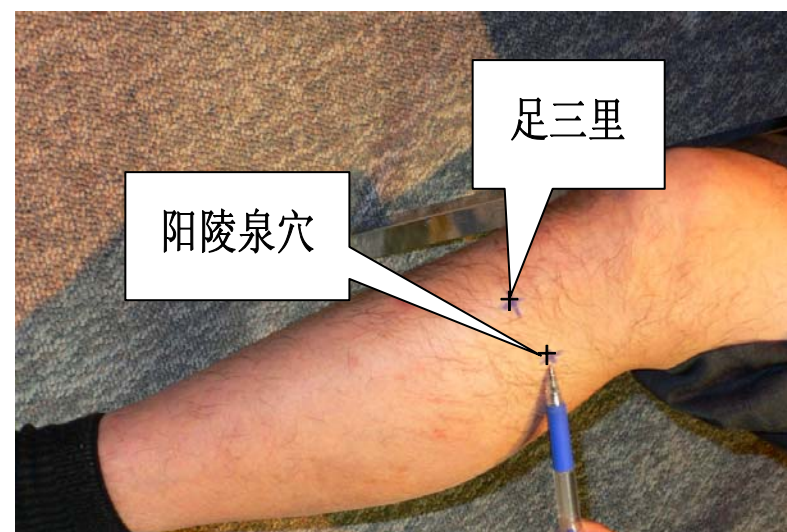
**功能：**调补气血、降压利水、宁心安神。本穴有较高的强壮机体的作用，为保健要穴，能提高胃酶活性，增强机体免疫能力，改善消化系统的功能，增进食欲等，经常刺激本穴能预防腿膝关节疼痛，使步履轻盈、恢复疲劳、防止腿肿，并有益于心脏，通利小便，消肿而降血压；预防消化道疾病；能益气、活血、宁心、安眠；对贫血引起的头晕、产妇血晕，均有较好的作用；并能明目和预防中风，是有名的延寿穴位。



## 9. 阳陵泉穴

**取穴方法：**侧卧屈膝，在腓骨小头前下方凹陷中。

**功能：**疏肝利胆、舒筋活络、通阳利水、调经。本穴为八会穴的筋会，故刺激此穴能调节全身筋脉、激活经络、舒筋活血、有较强的恢复疲劳的作用，预防肢体抽筋；能舒郁行气，调节情绪，帮助消化，提高肝胆功能，加强脂肪代谢，预防肝胆疾病；通行阳气，调节阴阳之气，助肾气而通利小便；调节妇女月经、缓解痛经。



## 10. 涌泉穴

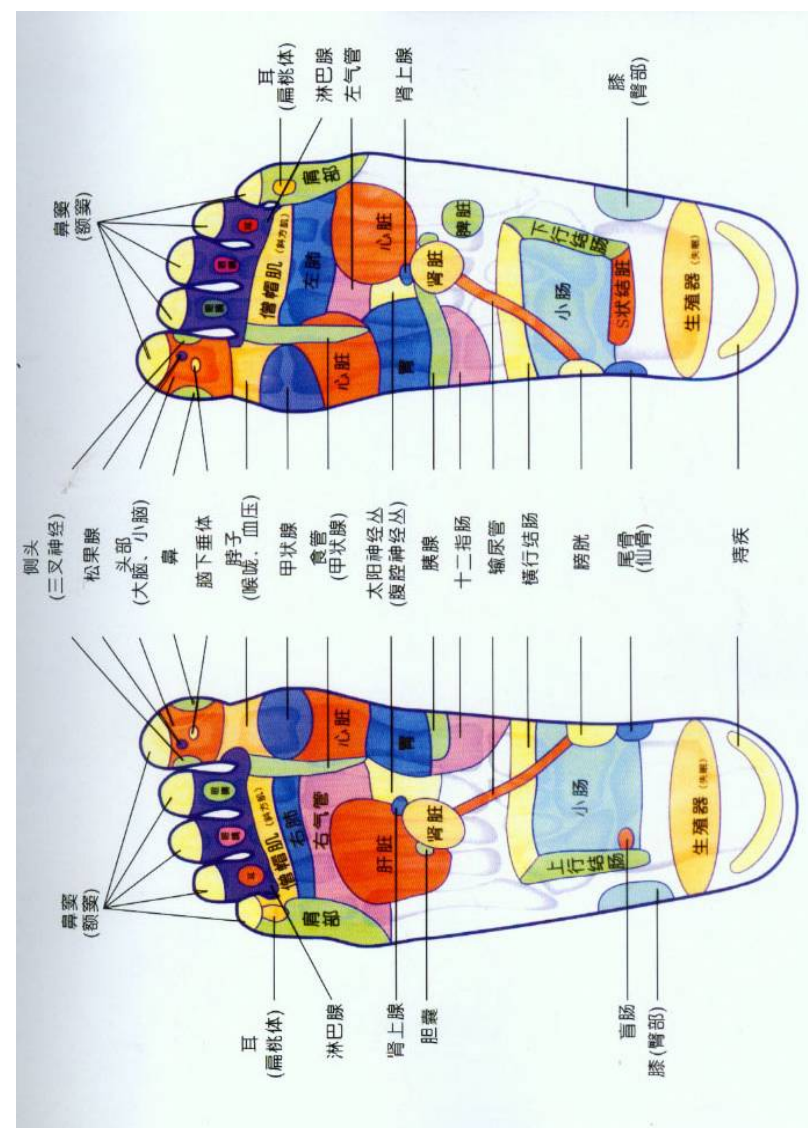
**取穴方法：**在足板底中线的前中三分之一的交点处。

**功能：**温肾固阳、滋补肝肾、利水通便、宁心安神。

本穴能温补肾中之阳气，滋补肝肾之阴，刺激该穴能缓解因阴虚引起的咽喉疼痛，口干无津之症；能通利二便、保持二便通畅，治疗阴虚汗出，腰酸痛；提高睡眠质量、壮肾补阳、增强性机能、预防遗精、阳痿、早泄；固肾壮精，提高机体免疫力，增强机体对流行病的抵抗力。



## (附页) 脚底穴位反射区





## 〔许医师的话〕

上帝在创造人的时候，已经给予人体一个奇妙的机能，就是自我康复的机制。穴位是祂在我们身上安放的奇妙系统之一，我们要善加运用，不要浪费神美善的心意。祝愿每位老年朋友身体健康。

身体健康确实是每个人的愿望，人年纪越大越体会健康的重要性。但朋友你是否知道我们人要健康，身体只是其中一部份而已。真正的健康，除了身体健康之外，还有心理健康和心灵健康。

现代生活比从前丰富了，许多人放纵口欲，吃得不健康，身体就出毛病。现代都市生活紧张，压力导致许多人的精神出现毛

病。抑郁症的病患数字日益增加，这就是心理不健康的例子。身体和心理的健康较为人所注意。但你可曾注意到你的心灵健康吗？

要心灵健康，我们必须与创造我们的上帝重新结连，找回我们的根，明白上帝创造人的心意，只有上帝才能满足我们灵性上的需要。

因为人是上帝按自己样式所造，所以不管什么人种在心灵深处都有寻找神明、追求属灵上的满足，但这心灵的空处就只有上帝自己能填满。祝愿你早日得着上帝的恩典，得着身心灵的健康。

