

神效穴位按摩

养生法

名中医陈旺全●著

- ◆ 具体标明穴位位置及穴道疗效
- ◆ 介绍各种穴疗技巧、要领与方法
- ◆ 疾病分科，检索方便
- ◆ 中药辅助治疗，效果更佳

汕头大学出版社

站在传统医学的立场上，当及时找医生查之余，治疗之余，治种比药疗，食疗更轻的养生保健方式——穴位疗法！



经穴按摩刺激对健康有好处是有科学根据的。早在公元前四百年，西方医学之父希波克拉底就将经穴按摩刺激宣称为：医学就是按摩的艺术。在医学不发达的年代，按摩是很重要的治法，目前为

式刺激，其效果当然是肯定的，也失为D.I.N.的最佳方式。

经穴刺激是传统医学的宝藏，只要稍加认识经络、穴道所在，运用适当的手法与力道，刺激人体特定穴位，便可以促进身体的生理效应，改善病情，提高自然抗病能力，调节免疫机能，同时还可强化肌肉、神经、关节等系统，并促进血液及淋巴循环系统

王馆

01



图书在版编目 (CIP) 数据

神效穴位按摩养生法 / 陈旺全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1

(养生馆·自疗保健)

ISBN 7-81036-725-0

I. 神... II. 陈... III. 穴位按压疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 155839 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经城邦文化事业有限公司原水文化事业部授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
不经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

神效穴位按摩养生法

作 者: 陈旺全

责任编辑: 胡开祥 李资渝

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 郭 炜 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 6

字 数: 150 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 6500 册

定 价: 25.00 元

ISBN 7-81036-725-0/R·105

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

神效穴位按摩

■ 经穴一通，百病无踪。

养生法

名中医陈旺全◎著

汕头大学出版社

施行很简单 效果很神奇

◎清楚说明穴道的治疗功效

人体穴位如此之多,对于没有传统中医背景的人来说,经常都是一知半解、道听途说,好不容易认识了一个穴道,但是刺激后会出现什么效果不能十分确定,甚至会不会有副作用也搞不清楚,久而久之就懒得再进行,因此很难获得穴位疗法的效果。本书针对各类疾病,清楚说明穴位疗法的效能,以及可能达到的医疗成效,让你可以安心实施穴疗法,在重复刺激穴道的过程中,确实体验穴位疗法的神奇效果。

◎具体标示手部、体部的穴道位置

坊间不乏穴道按摩或是以经穴治疗疾病的书籍或文章,但在阅读之后往往只知穴道名称却不知穴道的方位。即使运用文字或图解标明解说,也不易理解穴道的位置,实际执行疗法时更无法确认穴道之所在,因此从知道穴道名称到实行穴位疗法之间还有很大的距离。本书以真实人体图片、全彩呈现穴道位置,具有真实感与立体感,让你可以轻易确认穴道的正确方位。

PART

神效穴疗养生法

青春痘

穴位效能 清热凉血、祛瘀通经

青春痘是年轻人常见的炎症性皮肤病。其产生主要是由于青春期内分泌的改变,皮脂腺分泌功能旺盛,使皮脂分泌过多或排泄不畅,皮脂淤积堵塞毛囊口,一般而言好发于面部、锁骨至胸前间及背部。

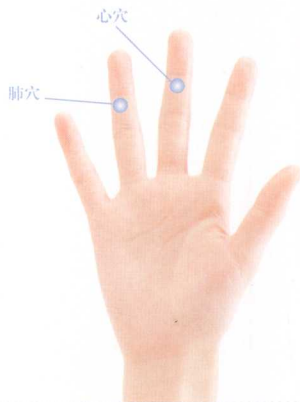
临床表现为皮脂分泌过多,毛囊孔扩大,随着毛囊口被皮脂堵塞,形成圆锥形突起的小丘疹,可挤出像豆腐渣一样的皮脂。皮脂在毛囊口经空气氧化及外来悬浮物污染而形成黑头粉刺。有时因继发感染,形成中心化脓,周围绕以红晕、高出皮肤表面的小脓疱,数量多者,除了不美观外,更容易因此引起大规模的皮肤感染,不可不慎。临床门诊当中尤以肝功能异常、消化功能障碍、便秘、月经来潮前、失眠、肺胃湿热有外感等类型为最常见,若都能实时给予适当的处置,即能获得明显的改善。

中医认为青春痘是因肺热熏蒸,血热郁滞肌肤,或过食油腻辛辣食物,脾胃积热生湿,外犯皮肤所致。治法上宜凉血清肺热。

►► 52

穴位疗法

1. 手部穴位: 心穴、肺穴



力道: 强 中 弱 刺激力道约 3 公

节奏: 长 中 短 刺激 9 秒; 休息 9

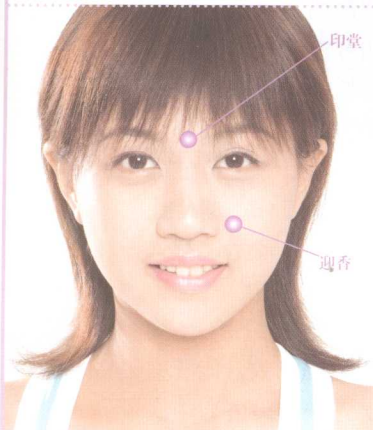
时间: 5 分钟 10 分钟 15 分钟

◎介绍简便的穴位疗法

穴道刺激只能用针灸吗? 殊不知可以刺激穴道的工具其实随手可得, 一枝笔、一根牙签都是妙用无穷, 而且随时随地皆可以自行DIY。有了工具后, 穴道该如何刺激? 力量要如何拿捏? 刺激程度与时间要多少? 皆是穴位疗法的重点, 也是能否获得疗效的关键。本书介绍穴位刺激的各种工具、基本手势与技巧, 让你很容易就学会穴位疗法。

穴位疗法

1. 手部穴位：印堂、迎香



力道：强 **中** 弱 刺激力道约 2 公斤
 节奏：长 **中** 短 刺激 6 秒；休息 6 秒
 时间：5 分钟 **10** 分钟 15 分钟

中药辅助

1. 辛夷 10 克，以水 500 毫升煎成 300 毫升，去渣代茶饮用。
2. 苍耳子 5 克，以水 500 毫升煎成 300 毫升，去渣代茶饮用。

医师再次叮咛

- 避免长期在寒冷室外或冷气房里，须注意保暖。
- 避免食用生冷食物及容易引起过敏之食物。
- 远离接触过敏原，居家及工作环境应保持空气的新鲜与流通。

◎ 中药辅助治疗，增加治疗效果

除了介绍穴位疗法外，本书同时也提供简单的中药治疗方法，简单的药方，加上做法方便，让你多一种健康的养生自疗选择。穴位疗法搭配中药辅助，疗法多一些，效果更加倍。

◎ 疾病分科，检索方便

按照疾病来做自疗，即是本书最大的特色。有系统地将常见内科系之呼吸道系统、肠胃科、泌尿科、神经精神科、皮肤科、妇科、儿科等 60 种疾病分门别类，可以快速、轻松地查阅，找到你所需的讯息，了解该疾病的症状与原因，以及正确的经穴疗法。从各个篇章的安排及色块位置，让你对本书内容一目了然。

◎ 医师的叮咛，更显温暖与贴心

在每一个疾病的最后，都会有作者陈旺全医师的细心叮咛，从养生与保健的角度出发，提醒你生活中应该注意或避免的事项。若能施行穴位疗法，辅以中药治疗，并留意医师的建议，定能使疾病改善、让身体健康。

落实经穴养生保健，提升生活品质

健康的确左右着一个人一生的幸或不幸，常言道：“人吃五谷杂粮，需顺四时节气，而现今面临复杂的竞争社会环境，难免会生病”。所以常会在生活中察觉到一些小毛病，虽然不是那么严重，但就是令人在意、令人不舒服，这时您是积极地找寻医师查一个究竟，或是置之不理，过一天算一天呢？

站在传统医学一向讲究的“上工治未病”及“预防胜于治疗”的立场，当然建议您必须及时地找医师处理，而在就诊之前、检查之余、治疗之时，更极力推荐您一种比药疗、食疗更方便，比运动更轻松的养生保健方式——穴位疗法！

我从事临床工作二十多年，除内科外，在针灸的治疗领域中，不管是疾病的治疗还是身体的保健都有相当深厚的研究，不仅在台湾地区，更远赴东瀛，在日本大学附属医院妇产科门诊中，以针灸医学技术治愈许

多患者，其成果于日本“产妇人科汉方研究会”发表，深获重视。如今深感众多民众对经穴的一知半解，及许多坊间非医师人员的指导错误，及以讹传讹的宣称疗效，误导民众甚深，基于医生的职责所在，于诊务忙碌之余，积极地投入此次的编著工作，期待让人们轻易确认经络穴位之所在，清楚了解穴位之神奇效能。

本书为了善尽照顾民众健康的责任，同时增辟了中药补助法，以增强疗效。但要强调的是仅提供参考，有疾病一定需咨询中医师为宜。

经穴刺激正是传统医学的宝藏，只要稍加认识经络、穴道所在，运用适当的手法与力道，刺激人体特定穴位，便可以促进身体的生理效应，改善病情，提高自然抗病能力，调节免疫机能，同时还可强化肌肉、神经、关节等系统，并促进血液及淋巴循环系统的正常化。

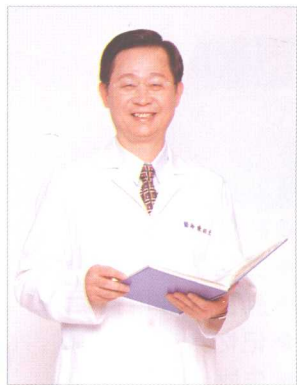
生活在步调快速的现代，人人为了事业及家庭奔波忙碌，累积了无比的压力与紧张，很容易造成身心的失调。一旦身体发出疾病的讯号，若未及时处理，势必会造成身体的危害及百病丛生，往往难以补救。

个人行医多年，看过各式各样的人与病，有顺心，有无奈，也有难过；值得欣慰的是，我一直以积极乐观的心来面对。于是将临床中最常见的疾病之病因与病机，经穴刺激及药物辅助之疗效，做一完整且有系统的阐明，内容简洁扼要，力求深入浅出，并结合个人的生活方式，让您掌握养生保健的要诀。

这里必须再次强调的是穴位疗效广，但本书所摘录的是个人的临床经典之作，同时系因小女陈彦蓁、陈倚谖积极的参与整理及校稿，才顺利完成，也在此一并致谢！期待本书的出版，能丰富大家生命的长度与宽度，建构大家的美好心情与愿景，也能让我

在医术上事事尽心。同时希望本书成为朋友们的健康守护神；也是朋友们“经穴养身，健康一生”的保健智库。

俗话说：“留得青山在，不怕没柴烧。”拥有健康的身体，才有能力赚取财富。让我们从今天开始轻松应用这本书，好好地落实经穴养生保健，使生命品质得以更上层楼。



陈彦蓁 敬

【本书特色及使用说明】

施行很简单，效果很神奇 ..2

【自序】

落实经穴养生保健，提升生活品质 ..4

PART 1 经穴疗法益处多 ..8

◎ [运用工具篇] 小小工具，妙用无比 ..10

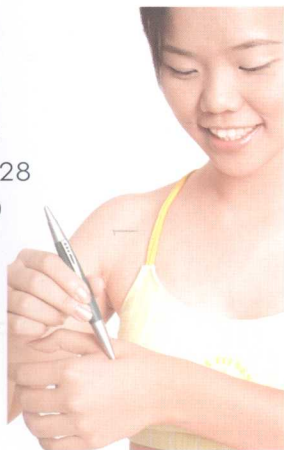
◎ [手法技巧篇] 信手按来，全身舒畅 ..16

◎ [刺激要领篇] 掌握时机，力道拿捏 ..18

PART 2 经穴养生疗法 ..20

◎ 神经精神系统

- ◆ 头痛 ..22
- ◆ 眩晕 ..24
- ◆ 三叉神经痛 ..26
- ◆ 颜面神经麻痹 ..28
- ◆ 记忆力衰退 ..30
- ◆ 失眠 ..32
- ◆ 精神衰弱 ..34
- ◆ 抑郁症 ..36
- ◆ 中暑 ..38



◎ 内分泌系统

- ◆ 甲状腺机能亢进症 ..40
- ◆ 甲状腺功能减退症 ..42
- ◆ 多汗 ..44
- ◆ 糖尿病 ..46

◎ 皮肤科

- ◆ 痱子 ..48
- ◆ 汗疱疹 ..50
- ◆ 青春痘 ..52
- ◆ 脂漏性皮肤炎（脱发） ..54
- ◆ 荨麻疹 ..56
- ◆ 牛皮癣 ..58

◎ 心血管系统

- ◆ 心绞痛（狭心症） ..60
- ◆ 短暂脑缺血发作（脑中风） ..62
- ◆ 脑动脉硬化症 ..64

◎ 呼吸系统

- ◆ 普通感冒 ..66
- ◆ 流行性感冒 ..68
- ◆ 鼻塞 ..70
- ◆ 过敏性鼻炎 ..72
- ◆ 急性扁桃腺炎 ..74



◆慢性支气管炎 ..76

◆支气管哮喘 ..78

◎ 消化系统

◆呃逆 ..80

◆慢性胃炎 ..82

◆消化性溃疡 ..84

◆急性肠炎 ..86

◆吸收障碍 ..88

◆腹泻 ..90

◆痔疮 ..92

◆便秘 ..94

◆脂肪肝 ..96

◎ 肌肉骨骼系统

◆落枕 ..98

◆肩周炎 (五十肩) ..100

◆网球肘 ..102

◆腰背酸痛 ..104

◆足跟痛 ..106

◆类风湿性关节炎 ..108

◎ 泌尿系统

◆膀胱炎 ..110

◆急性前列腺炎 ..112

◆慢性前列腺炎 ..114

◆乳糜尿 (尿浊) ..116

◆遗精 ..118

◆阳痿 ..120

◎ 妇科

◆月经不调 ..122

◆原发性痛经 ..124

◆经前紧张症候群 ..126

◆更年期症状 ..128

◆产后乳汁少 ..130

◎ 儿科

◆小儿夜啼 ..132

◆小儿夏季热 ..134

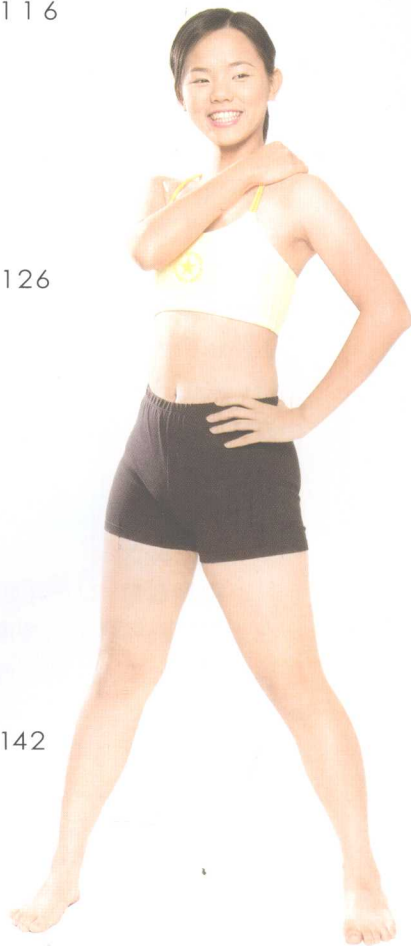
◆小儿遗尿症 ..136

◆儿童肥胖症 ..138

◎ 眼科

◆假性近视 ..140

◆麦粒肿 (针眼) ..142



PART 1

经穴疗法益处多

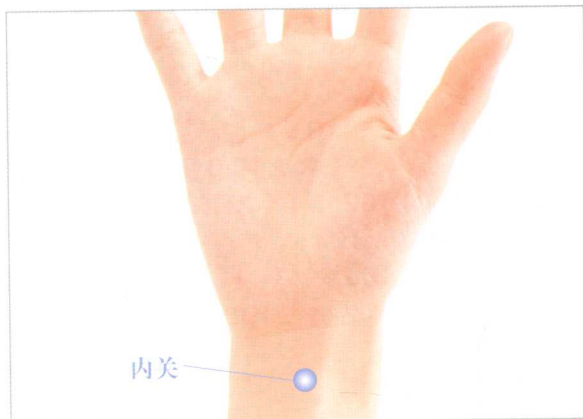
经穴按摩刺激对健康有好处是有科学根据的。早在公元前四百年，西方“医学之父”希伯克拉底就将经穴按摩刺激宣称为“医学就是按摩的艺术”。在医学不发达的年代，按摩是很重要的治疗方法，因此希伯克拉底曾说：“医师必须熟练许多事情，特别是按摩。”中华民族到目前为止，唯一受到世界卫生组织承认的医疗方式是针灸。若熟稔经络的运行、穴位的所在及特性，融入非侵袭性的经穴按摩方式刺激，其效果当然是肯定的，也不失为DIY的最佳方式。

◎ 刺激成长

根据观察，早产儿如果每天3次，每次15分钟，在太阳膀胱经做经穴按摩并刺激他的四肢穴位，体重增加比一般婴儿快。而胃的蠕动也增加，可促进食物的吸收。

◎ 改善情绪

罹患忧郁症的人，在手部内关穴每天按摩20分钟，一周后，可以发现忧郁和焦虑减轻，而这种病人升高的肾上腺皮质类固醇浓度，在经穴按摩刺激后会减少。这种情形，也出现在厌食症病人的身上。有趣的是在戒烟方面，在想要抽烟时，在手部的肺穴或耳部的神门穴做按摩，可以降低戒烟时的焦虑和改善心情。



▲ 每天按摩内关穴20分钟，可抗忧郁。

◎减缓疼痛

在肌肉疼痛方面，每星期泡温水澡两次，每次20分，然后按摩刺激足阳明胃经及足少阳胆经并在足三里和阳陵泉穴，每次20分钟，6星期后，疼痛明显减弱，酸痛和疲倦，晚上也睡得比较甜。偏头痛患者的症状也有缓解，而且与快乐有关的神经传导物质——血清素也会增加。由于疼痛会影响睡眠的品质，这种病人血中的物质P增多，也是造成疼痛的原因。在手部神门穴做经穴按摩刺激后，可以睡得较甜，物质P也减少。

◎调节免疫力

经穴按摩，尤其神奇的是在免疫系统方面。经穴按摩可以让自然杀手细胞增多，这种细胞在对抗病毒和癌细胞扮演了重要的角色。此外，气喘的小朋友在经穴按摩刺激后可减少焦虑，而罹患糖尿病的小孩在睡前让父母按摩20分钟，一个月后血糖得到较好控制，父母和小孩的焦虑也有改善。



〔运用工具篇〕

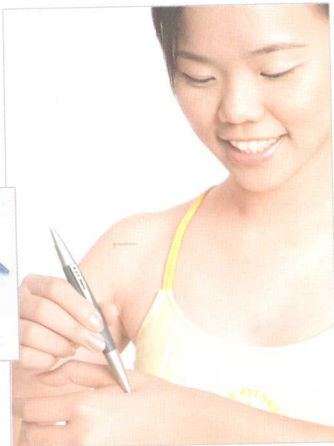
小小工具，妙用无比

在我们生活周遭，有许多适合用来刺激穴道的器具。只要掌握个中技巧，即能得心应手，发挥意想不到的功效。

◎坚硬的长条物

<笔的两端>

材质坚硬且细长的物品最适合用来做穴道刺激的道具。当你觉得身体不适、情绪低潮、工作效率无法提高时，只要随手拿起桌上的笔进行穴道指压，便可提升工作效率。



▲以笔尖刺激穴道，力道适宜即可。



▲挑选伞柄较细的雨伞比较合适。

<雨伞的把手>

如果自行刺激时，手指力道或笔杆刺激也无法让你有满足感，那就试试雨伞的把手刺激，你将会发现它的效果更佳、力道更强，或许还会爱上它喔！

◎滚动的球体

<高尔夫球>

选刺激穴道的工具，首先是有棱有角的东西，其实只要材质够硬，圆形的东西也很方便使用。材质坚硬的圆形物体与有棱有角的工具比较起来，前者产生的刺激效果较为温和。因此，高尔夫球是很理想的按摩工具。

高尔夫球穴疗使用法：

1. 在手心放置一颗高尔夫球，试着进行按压。
2. 按压的力道以自己觉得舒服为基准，自行斟酌强弱。
3. 当球转到想刺激的地方，垂直压下后轻转球体，注意以不压到骨头为前提。
4. 刺激其它穴道的同时，手心也可得到刺激，岂不事半功倍、一举两得。



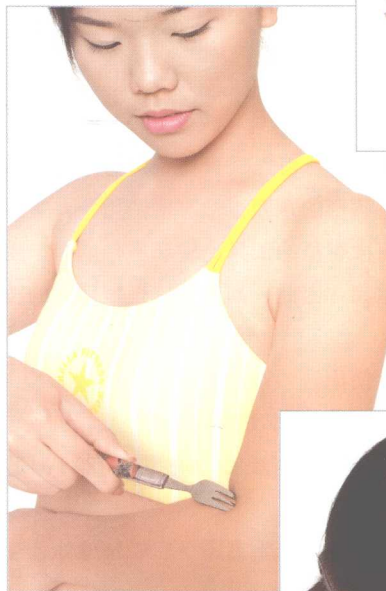
▲球面滚动之处皆可刺激穴道。

◎尖锐的物品

如牙签、叉子或是梳齿坚硬的梳子等，这些都可作为刺激治疗的道具，特别是头部及脸部、脊髓骨上方、手指等对刺激特别敏感或细微的部分，更适合使用这些工具。



▲将牙签捆成一束或绑成一排，刺激效果佳。



▼灵活运用梳齿与梳柄，也可作为刺激穴道的工具。

▲使用较尖锐的叉子时，要留意是否会刮伤皮肤。



◎身体的重量加上拳头或毛巾

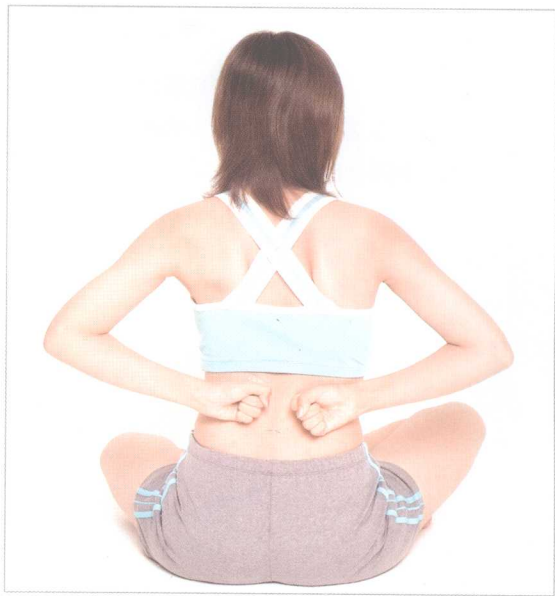
背部、大腿及脖子或肉厚等不易按摩到的地方，如果能巧妙地利用自己的身体，也能对穴道进行有效的刺激。

<刺激大腿前侧>

先坐在椅子上，将前臂放在大腿前侧，利用全身的重量来刺激大腿。依施加身体重量的方法、力道不同，所能达到刺激的程度亦不同。



▲注意施力时是以全身力量下压，而非只有手臂部分用力。



▲拳头几乎可用在全身各处的穴道上。

<按摩背部>

有一种利用拳头和身体重量给予刺激的方法。首先仰躺着，将拳头放在脊髓两侧，此时腰部自然而然抬起上半身的重量，就成为强而有力的刺激力道。此外，你还可以移动拳头变换刺激点，也是相当的方便。

<脖子按摩>

脖子也是一处不易让人得到舒适感的部位。但是，你只要利用毛巾就能达到轻松按摩的效果。将毛巾放在颈后，头向后倾，利用颈部的重量来达到刺激的效果。



▲毛巾、丝巾或头巾等都可作为刺激穴道的工具。

◎温热器具

如吹风机、暖包、留有余温的杯子等，经穴刺激法中，温热刺激法也是能使人感到无比舒畅的治疗法之一。温热刺激的特色在于它能使怕冷及酸痛自身体中自然消失。

<吹风机>

使用用吹风机不但不需任何技巧，而且不会有被烫伤的顾虑。在距离皮肤约12厘米处对着穴道吹热风，此时左右微微摇动吹风机来刺激穴道，是任何人都能实施的最佳刺激法。



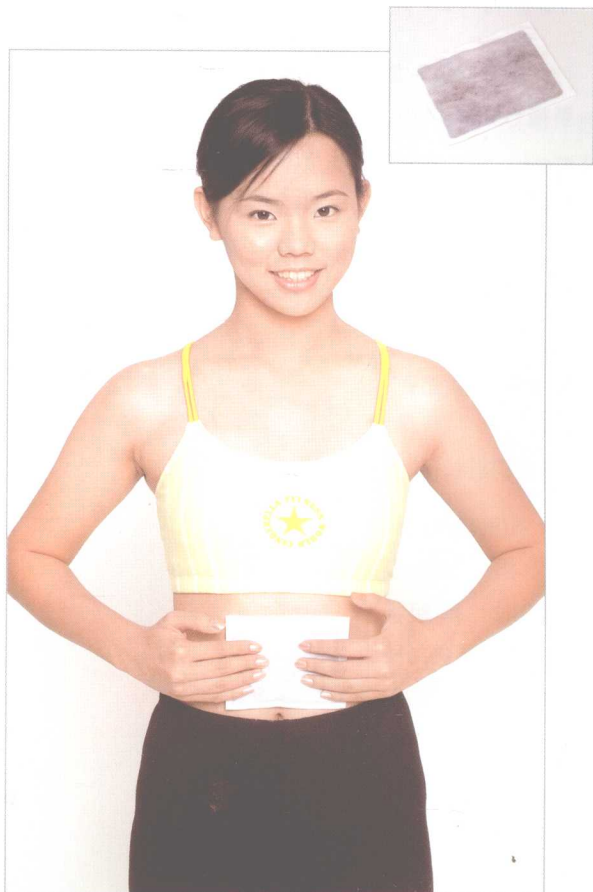
▲吹风机以热风为佳，不宜以冷风刺激穴道。

<市售的暖包及留有余温的杯子>

这些也是方便的温热刺激道具之一。在喝完茶或咖啡后，请试着将尚有热度的杯子放在眼睛上方、脸颊或脖子处，一定能让你顿时感受到一股温热刺激到穴道深处的舒畅感。



▲水温要够高，才能达到刺激效果，不过也要避免烫伤。



▲使用暖包刺激时，最好不要直接在皮肤上加热，隔层薄毛巾或间隔一段时间移动一下，以免烫伤。