

穴道指压

盛益文化

绿色生活 | 01

治百病

中国台湾地区中医临床医学学会理事长
陈潮宗中医诊所院长

陈潮宗 博士审订

中国台湾地区联合医院中医院区
医心堂中医诊所

廖婉绒 医师推荐

新文山制作小组 著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书原出版者为智慧大学出版社有限公司,中文原书名为《穴道指压治百病》。

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾智慧大学出版社有限公司授权辽宁科学技术出版社在
中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06—
2007 第 135 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

穴道指压治百病/新文山制作小组著. —沈阳: 辽宁科学技术出版
社, 2008.1

(绿色生活; 01)

ISBN 978-7-5381-5225-8

I. 穴… II. 新… III. 常见病—穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第142295号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 210mm

印 张: 8

插 页: 1

字 数: 80 千字

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: 张 婷

版式设计: Wensilai

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5225-8

定 价: 18.00 元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

吃错了， 当然会生病！

低油、低胆固醇和低蛋白质饮食真的比较有益健康吗？多吃植物油、少吃动物油是对的？素食者比较不容易罹患慢性病吗？多喝牛奶既能补充钙质又有营养吗？这些人们耳熟能详的健康饮食观念，不一定都是对的，您相信吗？

本书作者陈俊旭博士为中国台湾第一位取得美国自然医学医师执照的专家。他认为，“饮食偏差”是现代人罹患慢性疾病最主要的原因。因此，在本书中，他将上述的饮食误区一一加以破解，并进一步告诉大家，如何进行饮食改造计划，让自己远离慢性疾病的威胁，活出健康活力的人生。包括：如何选择“好油”及避开“坏油”、怎样吃对蛋白质和淀粉、如何摄取“完整食物”和有机食物、什么时候该补充维生素、外食一族怎样才能吃得更健康……同时，针对各种常见的慢性疾病，包括癌症、忧郁症、过敏、肥胖、糖尿病和心血管疾病，也提出了最专业的饮食处方。

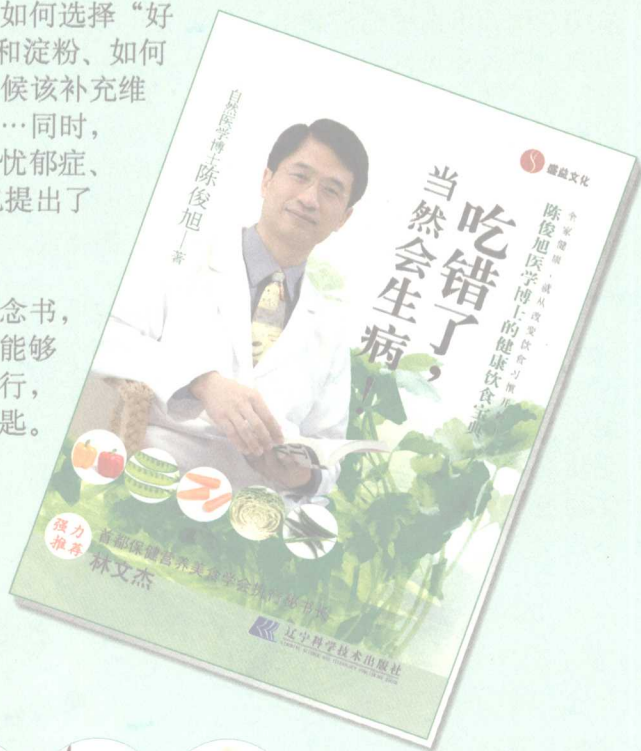
这是一本颠覆传统的健康饮食新观念书，书中提供了许多实用的饮食指南。只要能够掌握书中教导的“饮食密码”并身体力行，那么，你就找到了通往健康之路的金钥匙。

出版：辽宁科学技术出版社

作者：陈俊旭

尺寸：145mm×210mm

定价：25.00 元



盛益文化



解析

盛益文化



人体健康密码

随着科学技术的飞速发展，人们对健康生活的需求更高，也更专业化。人们急切地需要通过一本读物来了解自己的身体，提高自我保健意识，改掉不健康的生活方式和生活习惯，建立一种科学的生活形态，以拥有健康的体魄和高质量的生活，更加健康和快乐地生活。

为满足大众的需要，作者以健康教育、卫生保健宣传和提高人们对健康的认识能力为宗旨，将长期工作实践中积累的经验及影响人们健康的现存或潜在的健康问题，结合国内外健康保健的新进展和新要求，编写了这本《解析人体健康密码》。全书共分11章，前10章作者用精练通俗的语言和图文并茂的形式讲述了人体各个系统的解剖结构与生理功能，以及常见疾病的防治方法等，并且从大众的视角出发，结合具体内容设计了“贴士”和“链接”栏目，通俗易懂地介绍了相关知识。第11章从衣、食、住、行等日常生活方面介绍了人们健康生活的方式与方法。本书内容丰富、浅显易懂、循循善诱，形式活泼生动且引人入胜。此外，全书所配的近百幅彩色解剖模式图，全部采用计算机喷绘，其专业性及创新性强，具有很高的实用性和艺术性，能够最大限度地帮助您理解和实践。

通过对本书的阅读，您可轻松地了解自己身体的基本结构和功能，学会对常见疾病的预防与保健。请关注健康、爱惜生命的朋友赶快行动起来，尤其是对于繁忙的都市上班族而言，预防疾病、增进健康及享受高品质的健康生活更为重要。



出版：辽宁科学技术出版社

作者：李丹 丁艳萍

尺寸：168mm×236mm

定价：58.00 元

绿色生活 01

中国台湾地区中医临床医学学会理事长
陈潮宗中医诊所院长

陈潮宗 博士审订

中国台湾地区联合医院中医院区
医心堂中医诊所

廖婉绒 医师推荐

穴道指压 治百病

新文山制作小组 著

【审订序】

解症止痛，手到擒来

经络穴道的理论源自中国，至今已有数千年的悠久历史。而中国五术“山、医、命、卜、相”中，其重点在于“医”，即“调整”之意，以现代医术来讲，即所谓“预防医学”的观念，由此可知，经络穴道之术在中国源起甚古。

“上工治未病”，说的正是优质的医学，是积极预防疾病的发生，而非消极地治疗疾病。而中医的经穴按摩之术，对于疾病的预防、延缓衰退和预防老化等方面，从理念到务实的做法，均有相当丰富的理论基础。

本书将这些古圣先贤的宝藏，以症状导引的方式，搭配系统、有条理和浅白易懂的图解式介绍，不仅有助于读者自我保健观念的提升，也是中国文化的传承与发扬。无论是脚底按摩或指压按摩，通过反射区域的刺激或穴道的直接按摩，均可达到手到病除的有效缓解作用。

这种既非吃药，又非侵入式的治疗方式，才是真正的养生之道，是为人人家中案头至宝，名山珍笈，乐为之序，以附骥尾。

陳潮宗

中国台湾中医临床医学会理事长



陈潮宗

〔学历〕

中国医药大学中国医学研究所博士

〔现任〕

中国台湾中医临床医学会理事长

中国台湾中医师公会联合会常务理事

中国台湾中医师公会常务理事

中国台湾中医师联合会中医公关委员会主委

中国台湾传统医学会常务监事

中国台湾中医儿科医学会常务监事

东吴大学中医药社指导老师

陈潮宗中医诊所院长

〔经历〕

和平医院中医部主治医师

花莲医院中医部主治医师

医药学院中医师针灸现代医学班结业

中医师联合会中医会讯创刊总编辑

中医师同德会创会会长

中医师同德会医学会名誉理事长

医药大学临床技能教师

〔著作〕

《安全用药 2 ——中药服用须知》

《感冒不用看医师》

《蔬果美颜 DIY》

《四季家庭药膳》

《草本养生茶饮》

《中医鸡尾酒减肥法》

《四季养生小偏方》

《筋骨酸痛自疗法》

《五脏保养书》

【推荐序】

自我按摩，手到病除

“医师啊，我这几天头好痛，吃了2粒去痛片都没有用，后来又去打针注点滴，症状才缓解，可是第二天又开始痛了。怎么办？救救我吧！”

这是我在门诊最常听到的主诉。多数病人来求助医师，只是希望医师能赶快解决病症。但站在医师的立场，很多病症不一定要用药或打针才能解决。患者来求助医师，应该是凭借医师的专业诊断，找出病症背后的原因，诊断确定了，才能对症治疗。而治疗病症，不只是靠医师，平时的自我保健，才是缓解病痛和预防病症复发的最大功臣。

运用指压按摩来治病，早在《黄帝内经》中就有记载：“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩。”指压穴位或脚底按摩，主要是通过身体的局部刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，达到治病、防病及强身保健的功效。

身为中医师，我也常在电视媒体和报刊书籍中教导自我按摩的方法。很高兴新潮社的编辑整理出现代人常出现的病症，通过清楚明确的图标，让一般大众都能利用指压按摩及脚底按摩，不靠外来的针药，而是运用简易且随时随地能做的按摩，增强身体自然的抗病能力，唯有自己身体力行，才是维持自身健康最大的守护者。

廖婉绒

中国台湾联合医院中医院区 / 医心堂中医诊所 主治医师



廖婉绒

【学历】

中山医学大学复健医学系物理治疗组
医药大学中医学系
医药大学中医研究所
美国哈佛医学院麻州总医院物理治疗研究所

【经历】

天明生命医药体系顾问医师
医心堂中医诊所主治医师
联合医院中医院区合约医师
女中医师学会会刊总编辑

【著作】

《魔力28天·享受美人饮》
《中医儿科临床治疗经验集》
《中医肝病临床治疗汇编》
《OL美人36计》



目录 CONTENTS

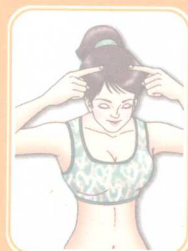
审订序	解症止痛,手到擒来···002
推荐序	自我按摩,手到病除···003
人体下肢内侧/外侧面穴位图	···007
手掌掌心/背面穴位图	···008
头痛	···010
眩晕	···012
眼睛疲劳	···014
耳鸣	···016
牙痛	···018
扁桃体疼痛	···020
喉咙痛	···022
气喘	···024
肩膀僵硬	···026
坐骨神经痛	···028
手部麻痹	···030
肋间神经痛	···032
腰痛	···034

类风湿性关节炎	···036
骨折	···038
胃痛	···040
腹泻	···042
肝病	···044
慢性支气管炎	···046
高血压	···048
糖尿病	···050
痛风	···052
感冒	···054
消化不良	···056
腰肌劳损	···058
肾脏水肿	···060
恶心呕吐	···062
食欲不振	···064
发烧	···066
失眠	···068



宿醉·····	070
中暑·····	072
近视·····	074
过敏性鼻炎·····	076
鼻塞·····	078
流鼻血·····	080
中耳炎·····	082
打嗝·····	084
甲亢·····	086
落枕·····	088
盗汗·····	090
五十肩·····	092
手脚冰冷·····	094
产后缺乳·····	096
闪腰·····	098
大肠激躁症·····	100
更年期障碍·····	102

前列腺肥大·····	104
尿失禁·····	106
尿道炎·····	108
便秘·····	110
痔疮·····	112
妇女白带·····	114
性功能障碍·····	116
不孕症·····	118
紧张·····	120
忧郁症·····	122

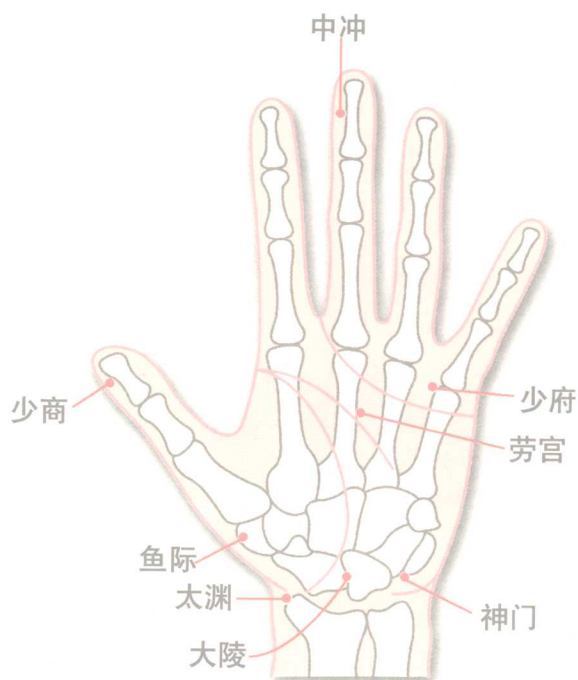


人体下肢内 侧面穴位图



人体下肢外 侧面穴位图



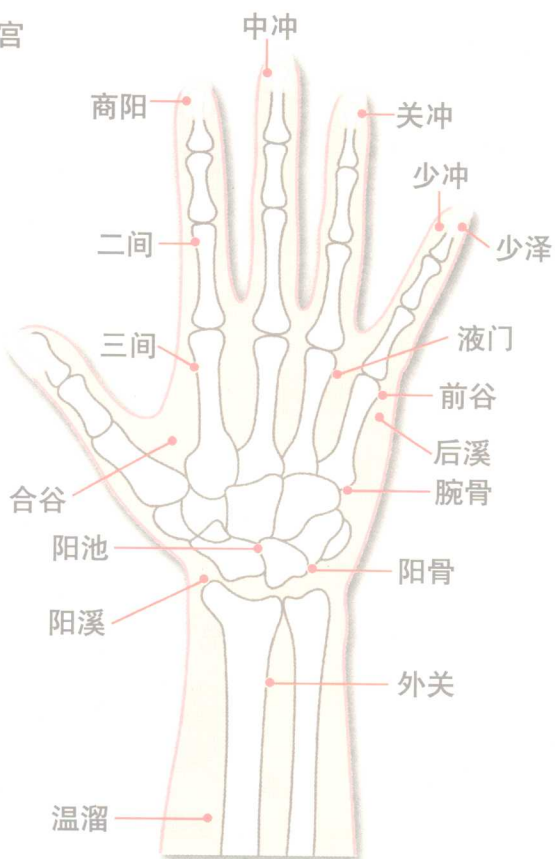


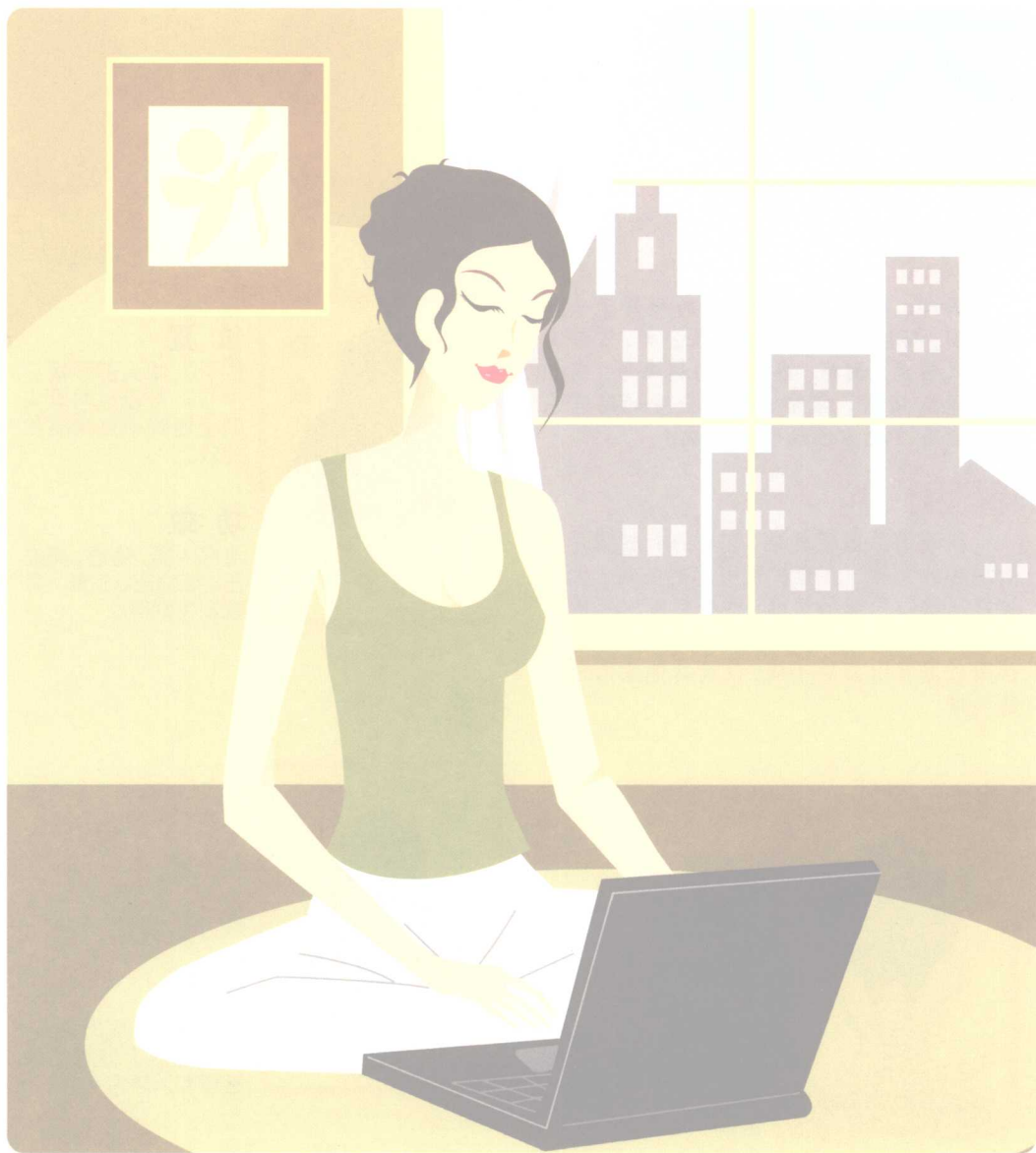
手掌掌心穴位图

(这是左手的手掌心)

手掌背面穴位图

(这是右手的手掌背面)





头痛

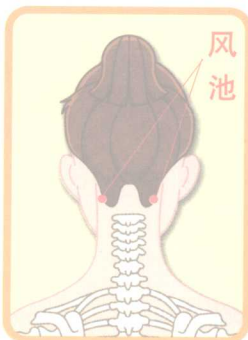
穴道的位置与功效

【定义】

头部、脸部及颈部的疼痛都属于头痛的范围，而按照疼痛的性质来分类，可分为跳动式搏痛、刺痛、疼痛及灼热痛等。当开始感觉头痛时，常常意味着全身的器官系统可能有些地方已经受到干扰。

【原因】

头痛的原因很复杂，常见的有脑膜受刺激引起的头痛、血管扩张引起的头痛、血管被挤压移位引起的头痛、神经刺激引起的头痛、头颈部肌肉痉挛性收缩引起的头痛、头部附近器官引起的头痛，以及其他原因造成的头痛。



位置

位于后颈部的后头骨下，两条大筋的外缘凹陷处，左右各一。

功效

调节精神压力引起的头痛、眼睛疲劳、颈部酸痛和落枕等。



位置

位于人体头部顶端正中心，可通过两耳尖向上连线中点来寻找此穴。

功效

治疗头痛、痔疮、高血压、低血压、宿醉、目眩和失眠等。



位置

位于头部发际正中线上两指幅横宽的地方。

功效

可舒缓头部肌肉紧绷，提神醒脑，促进血液循环和消除疲劳等。

【症状】

不同的症状，会有不同的头痛情形。感冒性的头痛会有畏寒、发热和鼻塞等症状；感染引起的头痛会有发热的现象；高血压的头痛是以胀痛为主，呈持续性，疼痛的部位不固定；神经性头痛会出现阵发性的头部紧绷感，局部有压痛点，以闷痛和胀痛为特征；偏头痛会有恶心、呕吐、畏光和畏声的情形；三叉神经痛最为剧烈，会有阵发性或间歇性的情形。

穴道的按摩方式



风池

按摩方式

双手的拇指分别按在两边的风池穴上，其余的手指则按在头部。拇指抵住风池穴，上下滑行按压。



百会

按摩方式

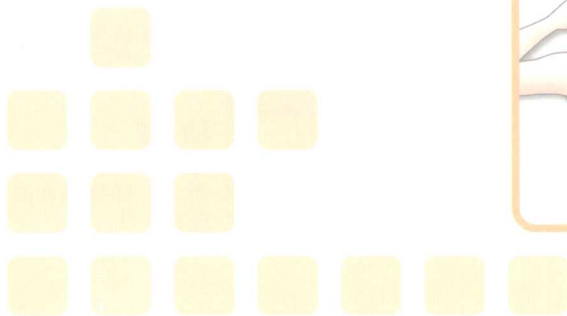
用食指、中指或无名指的指腹按压该穴，每次5~10秒。



通天

按摩方式

用手指的指腹或指节向下按压，并来回按摩。



眩晕

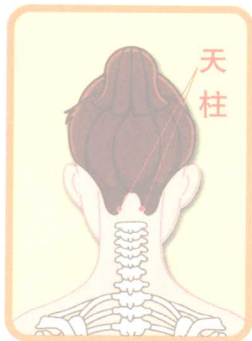
穴道的位置与功效

【定义】

眩晕是前庭平衡系统和视觉系统无法同步配合的结果。患者的眼前景物会有重复在眼前旋转的情形或感觉自己的身体正不断地旋转着，这种旋转与不平衡的感觉，就称为“眩晕”。

【原因】

造成眩晕的原因有许多，有些是来自内耳中的微小粒子脱落，随着头部姿势的改变而在内耳晃动，因为刺激了内耳神经，而造成阵发性短暂眩晕。常见的原因包括焦虑、神经衰弱、贫血、慢性阻塞性肺病及其他慢性疾病等。



位置

位于后颈发根旁边，两根粗大肌肉的外侧凹陷处。

功效

促进头部血液循环，稳定血压且消除头晕的现象。



位置

位于耳垂后方颞骨的凹陷处。

功效

可调整因血压异常造成的眩晕，治疗三叉神经的疼痛。



位置

位于耳后侧乳状突起上方的凹陷处。

功效

改善耳鸣、重听、眩晕、颈部疼痛和高血压等症状。

【症状】

眩晕的症状因人而异，一般会有耳鸣、听力丧失及听力检查时出现低频率听力下降等情形。轻重状况则因人而异，严重的眩晕是指感觉四周环境或身体好像在旋转。更严重者，常是阵发性的，会有出冷汗和呕吐等现象，走路有困难，甚至眼睛会出现规则跳动的“眼震”现象。

穴道的按摩方式



翳风

按摩方式

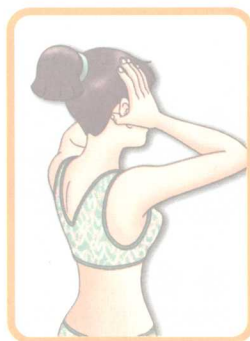
用拇指指腹对耳垂后方的凹陷处进行指压。



天柱

按摩方式

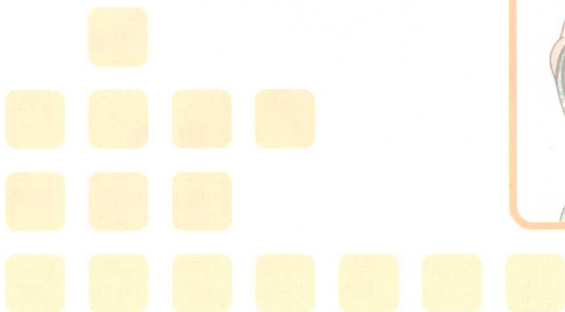
用双手拇指的指腹压住天柱穴，其余的4指则扶住头部。用双手拇指的力量向上推揉。



窍阴

按摩方式

用拇指的指腹或指节向下按压，并以画圆的方式按摩。



穴道指压治百病