

特

疗效显著
经济安全

中医自然疗法06

● 简便易学
● 看图即会

主编 / 金版文化

编著 李光

指压

此疗法能有效地减轻身体疲惫等症
为病变器官与细胞补充营养和氧气
在工作劳累繁忙、生活压力增大的今天
可说是适合于广大群众的最佳自疗法。

指压疗法是中国传统疗法中的一种
也是一种极简易实用的中医自然疗法
具操作简便、易学易懂、无副作用等特
长久以来深受百姓的喜爱。

附赠DVD



劳宫穴 主治：胃痛、黄疸、
中风、昏迷、耳鸣、
呕吐等。



指压的手法

指压的操作要点及禁忌

近40种常见病对症指压疗法

指压美容美体

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

指压 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 3

(中医自然疗法)

ISBN 978-7-5442-3678-2

I. 指... II. 深... III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第021549号

ZHONGYI ZIRAN LIAOFA 06 —— ZHIYA

中医自然疗法 06——指压

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

编 著 李 光

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 董 辛

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/32

印 张 24

版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3678-2

定 价 178.80元 (共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



李光

湖南衡阳人，幼承家学，毕业于湖南衡阳医学院。于2003年10月创办“李光自然疗法连锁机构”。2004年3月被西安市脊柱手法研究会聘为驻深办事处执行主任兼高级讲师，同年入选深圳市专家工作联合会医疗组成员。2005年4月入编《深圳市专家大辞典》，同年被任命为深圳抗衰老研究会常务副秘书长，并担任北京中卫联康复医学研究院副院长。2006年4月入编《深圳市民手册》，同年10月入选世界杰出华人协会会员。2007年元月入编《广东人物》大型史册。其经过十年理论与临床的摸索，开创了具有长期稳定疗效的三步治疗法，将传统中医疗法、功能性食疗、整脊疗法结合为一体运用于临床。



指 压

Z H I Y A

南海出版公司

推荐序

P r e f a c e

P
R
E
F
A
C
E

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法能调动人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腧穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。多学科、多途径研究中医自然疗法的养生治病的机制，将引导人体科学划时代的革命。

自然疗法实践展现的大量事实，现代科学至今还无法解开的奥秘，如各种自然疗法提出的命题，自然和人之间作用如媒介、方式、途径、自然活力的本质，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法》丛书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员

孙树椿

自序

PREFACE

中国医学有经五千年发展所累积而成的宝贵医学经验，是人类文化的精华。依据中医学经穴学说所产生的指压疗法是中国传统疗法中的一种。与带有副作用的现代西药医学不同，该疗法是一种自然而安全的治疗方法，对人体不会造成损伤与副作用。同时，此种疗法操作方法简单方便，不论在何时何地都能进行，对于一般的身体疲惫或疾病，指压都能有效地减轻症状，帮助身体恢复，因此长久以来都受到人们的欢迎和喜爱。在工作劳累繁忙、生活压力日益增强的今天，指压疗法可谓是适合于广大群众的最佳自然疗法。

在自行指压时，有很多朋友由于找不到正确穴位，或者不懂得运用正确的方法进行指压治疗，因而无法获得良好的指压效果。为了解决这一问题，我们特别编写了这本《中医自然疗法——指压》。本书除详尽介绍指压疗法的各种手法、操作要点与禁忌之外，还特别针对各种病症介绍了最有效的指压穴位，以及人体各部位减肥、塑身的指压方法，并以图文并茂的形式展现出来，让读者能更加直观地了解、学习和运用。希望本书能给大家带来健康与欢乐！

指压

contents

目录



第1章

基础知识

指压的概述	7
指压的手法	8
1. 按压	8
2. 按揉	8
3. 抚摸	9
4. 敲打	9
5. 揉搓	9
指压的操作要点及禁忌	10
1. 注意事项	10
2. 指压的部位与方法	10
3. 指压的顺序	11
4. 指压的禁忌症	11
5. 指压油的选择	11

第2章

人体经络与腧穴

经络腧穴总论	13
常用的经络腧穴	14
1. 手太阴肺经经穴	14
2. 手厥阴心包经经穴	15
3. 手少阴心经经穴	16
4. 手阳明大肠经经穴	17
5. 手少阳三焦经经穴	18
6. 手太阳小肠经经穴	20
7. 足阳明胃经经穴	22
8. 足少阳胆经经穴	24
9. 足太阳膀胱经经穴	26
10. 足太阴脾经经穴	29
11. 足厥阴肝经经穴	30
12. 足少阴肾经经穴	31
13. 任脉经穴	32
14. 督脉经穴	34
15. 经外奇穴	36
常用取穴方法	38
1. 手指比量法	38
2. 体表标志取穴法	39

第3章

自我诊病法

压痛点诊病法	41
俞穴诊病法	42
平衡诊病法	44
自我发现颈椎病	46
自我发现骨盆移位	47

第4章

对症指压疗法

打鼾	53
感冒	54
慢性支气管炎	56
贫血	58
便秘	60
高血压	62
低血压	64
慢性胃炎	66
痔疮	68
耳鸣	69
脑中风后遗症	70
落枕	72
肩周炎	74
网球肘	76
慢性腰痛	78

急性腰扭伤	80
手臂麻痹	82
手部扭伤	84
脚部浮肿、疲劳	85
膝关节痛	86
脚部抽筋	88
口腔溃疡	89
腿足麻痹	90
头痛	92
脚部肌肉痛	93
全身疲劳	94
失眠	96
膀胱炎	98
痛经	100
妊娠呕吐	102
青春痘	104
雀斑	106
近视	108
眼睛疲劳	110
牙痛	112
肥胖症	114
晕车	116
呃逆	117
焦虑综合征	118
醉酒	120

第5章

指压美容美体

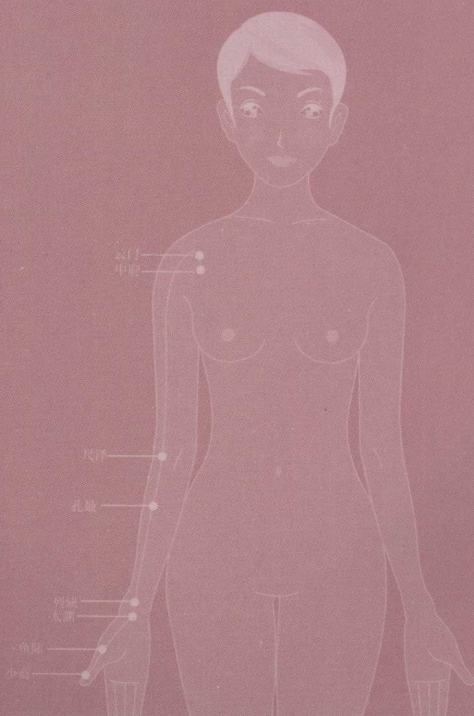
瘦腰部	123
瘦腹部	124
瘦背部	125
瘦手臂	126
瘦臀部	127

第 1 章



基础知识

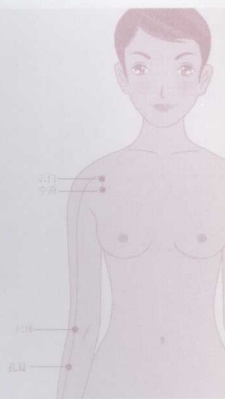
指压的概述
指压的手法
指压的操作要点及禁忌





指压的概述

Z H I Y A D E G A I S H U



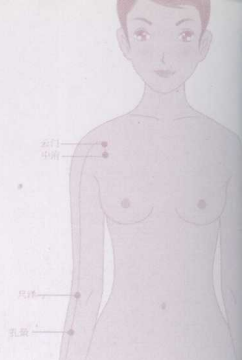
指压疗法是中国自古以来流传已久的医学治疗法之一。该疗法是一种以手为施术工具，利用按压、捏、敲打、揉搓等方法来刺激人体的穴位，以此来调整身体状况，预防与治疗疾病的自然保健疗法。众所周知，穴位是运送能量经络上的重要据点，当能量循环不顺畅时，脏腑机能就会变弱，穴位上就会出现各种反应，这时只要加以指压，就能将刺激通过经络传送到脏腑，让滞积的能量得以顺畅流动，让身体恢复健康。

指压疗法治疗范围广，可运用于各科疾病，如内科、外科、妇科、五官科、皮肤科、神经科等，且疗效显著，男女老少均可使用。指压疗法还不受时间与空间的限制，操作简便，经济安全，易学易懂，因此长久以来深受广大人民群众喜爱。



指压的手法

ZHIYA DE SHOUFA



1 按压

用手指按压穴位处，逐渐加重力量，持续按压数秒钟，然后再充分放松，休息数秒后再施力按压。



2 按揉

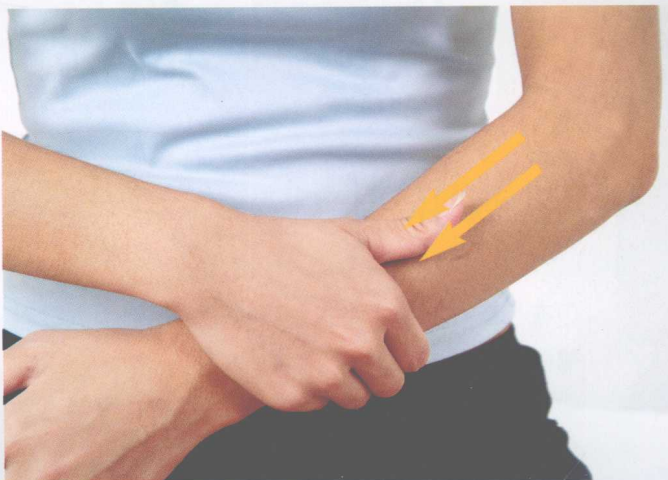
将手指置于穴位上边按压边用指尖画小圆，这比单纯的指压，更能充分地刺激穴位，且更具效果。





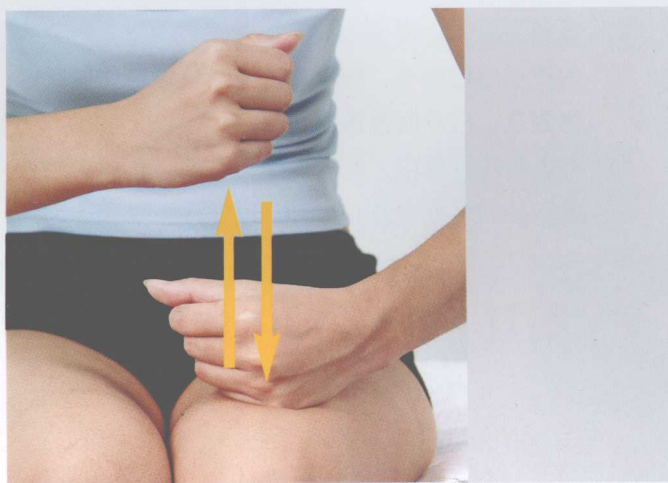
3 抚摸

在刺激穴位的同时，也要对周边肌肤进行按摩，以去除肌肉紧张，消除僵硬酸痛和疲惫，全部的手指都置于皮肤上，以感到舒适的力道来进行抚摸。



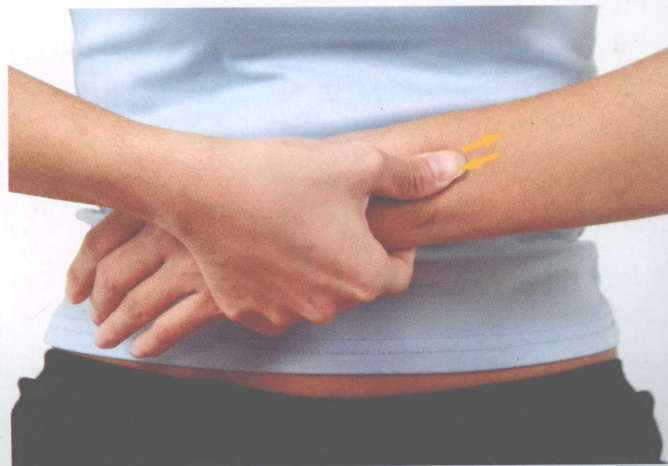
4 敲打

敲打穴位和周边的肌肉，这是给予适度刺激的方法，手掌握拳轻轻进行敲打，以身体感到舒适的强度来进行，这点非常重要。



5 揉搓

将拇指指腹置于穴位及其周边，以轻轻接触的力道来揉搓。





指压的操作要点及禁忌

ZHIYA DE CAOZUO YAODIAN JI JINJI

1 注意事项

- ①在指压前，施术者应修剪指甲，用酒精消毒双手，或带上外用手套，如能带口罩更佳。
- ②在指压前，施术者应询问被指压者身体状况，有何慢性疾病。并小心预防其他感冒或传染病之交叉感染。
- ③在指压过程中，施术者的指压力道应保持柔和，以3~5千克的力道指压最有效果，指压次数平均为4~5次，以患者感到舒适为宜。
- ④在指压过程中，施术者应随时注意患者的反应。患者若出现疼痛，不可强忍，应及时告诉施术者。
- ⑤在指压过程中，患者应放松心情，让肌肉柔软。
- ⑥指压后应立刻补充水分，以促进新陈代谢。

10

指
压

2 指压的部位与方法

- ①头、面部用力要轻，力点要集中。
- ②颈部用力要更轻，要有间接性，不可持续长时间指压。
- ③胸部宜用中指折叠法，适当加压，会有传导感绕至背部，对心肺功能障碍者的帮助极大，疗效显著。
- ④进行腹部按摩或指压，应于空腹或饭后2小时。腹部指压可以加重指力，选择使用二指压法或四指压法，但对孕妇及膀胱无力者应小心，预防流产及遗尿。
- ⑤臀部及大腿内肉厚处，指压力道可以加强。
- ⑥腋窝、天突、股沟、人迎，均为动脉浅层处，其血管最接近人体体表，进行指压时，须注意勿对动脉血管产生伤害。



3 指压的顺序

- ①先主穴后配穴。
- ②先头部后脚部。
- ③先手部后脚部。
- ④先胸部后腹部。
- ⑤先背部后腹部。
- ⑥先上背部后下背部。
- ⑦先上腹部后下腹部。

4 指压的禁忌症

- ①患有出血性疾病者。
- ②结石、溃疡、盲肠炎、肠阻塞等病症患者。
- ③高烧患者。
- ④醉酒、过饱、过饥、过渴、大惊、大怒者。
- ⑤妊娠孕妇腹部、腰骶部、乳部禁止指压，其他部位手法应轻柔。
- ⑥老人及小儿的特殊病症，如骨质疏松症及骨骼发育不全等。
- ⑦手术后72小时内。

5 指压油的选择

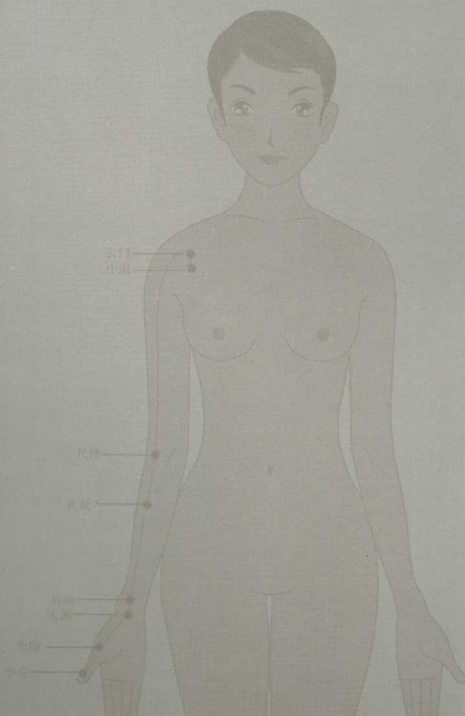
指压时抹上适量的指压油可增加润滑度，更有利于指压的操作。而具有药性的指压油可通过穴道直接吸收，其药性可循经络传导，直达病所。市面上常见的各种芳香精油、润肤油、凡士林、护肤乳液、万金油、红花油等均可作为指压油使用。

第 2 章



人体经络与腧穴

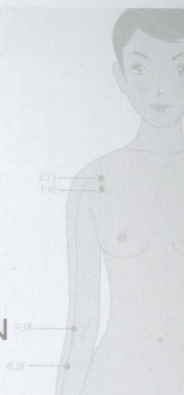
经络腧穴总论
常用的经络腧穴
常用取穴方法





经络腧穴总论

JINGLUO SHUXUE ZONGLUN

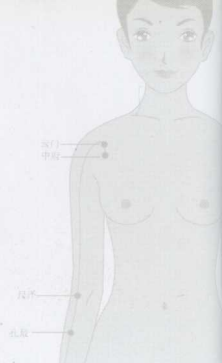


- 经络是经脉与络脉的总称。经即经脉，意同路径，是经络系统的主干，纵行分布于人体较深部位；络即络脉，意同网络，是经脉的分支，细小而纵横交错于人体全身的较浅部位。经络作为运行气血的通道，能沟通人体表里、脏腑，使之成为一个有机的整体，从而使机体的各种生理功能相对的协调和平衡。人体中有十二经脉，与七经八脉中的任督两脉合称为“十四正经”。



常用的经络腧穴

CHANGYONG DE JINGLUO SHUXUE



1 手太阴肺经经穴

手太阴肺经起于中府，横
行于胸部至外上方，后沿
上肢内侧，前缘向下，直
至拇指之端，止于少商。
本经腧穴主要用于治疗
胸、肺、咽喉及本经所过
之处的病证。

中府

位置：前正中线旁开6寸，平第1肋间隙处。

主治：咳嗽、胸闷、肺炎、气喘、肩背酸痛等。

云门

位置：前正中线旁开6寸，锁骨外下方凹陷中。

主治：咳嗽、哮喘、胸痛、肩臂疼痛、咽喉肿痛等。

尺泽

位置：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷中。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、肘臂挛痛、吐泻、上肢瘫痪等。

孔最

位置：伸臂仰掌，尺泽与太渊连线上，腕横纹上7寸处。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疮、肺炎等。

列缺

位置：桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸。

主治：头痛、咳嗽、咽喉肿痛、口眼歪斜、牙痛等。

太渊

位置：腕横纹上，桡动脉之桡侧凹陷中。

主治：咳嗽、咽喉肿痛、胸背病、呕吐、眼疾、腕臂疼痛等。

鱼际

位置：手拇指掌关节后凹陷处，约第1掌骨中点，赤白肉交际处。

主治：咳嗽、头痛、肺炎、肘痛、咽喉肿痛、乳房肿痛、指挛等。

少商

位置：拇指末节桡侧，指甲角旁0.1寸处。

主治：中风、中暑、昏迷、休克、鼻出血、咽喉肿痛等。

14

指压

