



图  
牛

一看就懂  
一学就会  
一用就灵

# 常见病 自我点穴 疗法

每一个点按穴位  
每一种按摩手法



中医点穴养生  
易学易用  
保健康



TUJIE CHANGJIANBING  
ZIWO DIANXUE LIAOFA

杨树文 著



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 图解 角解

杨 杨 整理 杨  
盈 帆  
刘 王  
敏 娜  
孟 张  
杰 军  
王 张  
月 六  
星 定



TUJIE CHANGJIANBING ZIWO DIANXUE LIAOFA

# 常见病 自我点穴疗法

每一个点按穴位  
每一种按摩手法



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病自我点穴疗法 / 杨树文著; 杨帆等整理. —北京: 人民军医出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5091-5721-3

I. ①图… II. ①杨… ②杨… III. ①常见病—点穴—穴位疗法—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 111058 号

---

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 刘新瑞 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7.75 字数: 148千字

版次: 2012年8月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

定价: 25.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家，不仅继承了祖传的宝贵按摩经验，而且在40多年的实践中发扬光大。

许多国内、外人士按杨老师的中医点穴按摩绝技为他人治疗或自我治疗，大多收到显著的疗效。《图解常见病自我点穴疗法》是作者40多年按摩实践经验的结晶。

作者于1994年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，《健康文摘》《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《华侨报》《澳门日报》和CHINA SPORTS等媒体，报道了他的技法和事迹。

1989年至今，作者已出版15部按摩和健康专著，发表论文39篇。

### 【作者主要著作名录】

《美容与减肥》1989年高等教育出版社出版

1994年中国台湾远流出版社出版竖排繁体字版本

《“超人”即将诞生》1989年四川少年儿童出版社出版

《美容减肥增高术》1999年华夏出版社出版

《常见疾病自疗术》1999年华夏出版社出版

《中国传统健身术》2000年华夏出版社出版

《增高》2004年北京出版社出版

《丰胸》2006年北京出版社出版

《中医点穴按摩八大绝技》2011年人民军医出版社出版

《这样增高最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样催眠最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样减肥最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样丰胸最有效》2011年人民军医出版社出版

《图解常见病自我点穴疗法》2012年人民军医出版社出版

# 内容提要

本书是一部自我点穴按摩治疗常见病症的专著。作者根据祖传宝贵按摩经验和40多年从事按摩医疗实践经验，详尽介绍了40种常见病症的自我点穴按摩方法。本书内容通俗易懂，275幅插图精美直观，方法简便易学，实用有效，无任何痛苦和副作用。每一个点按穴位，每一种按摩手法，都配有插图。读者一看就懂，一学就会，一用就灵。本书特别适合广大读者照书自学，为自己进行点穴按摩治疗常见病症，也可供广大专业按摩人员和业余按摩爱好者参考和借鉴。

# 前 言

中医点穴按摩这一独特疗法，是中华民族的优秀文化遗产，它以简便实用、疗效显著、安全舒适、无痛苦、无不良反应等优点，为广大人民群众所喜爱，发挥着任何药物都无法替代的重要作用。

我的十几部按摩和健康专著《美容与减肥》《常见疾病自疗术》《美容减肥增高术》《中国传统健身术》《中医点穴按摩八大绝技》《这样减肥最有效》《这样增高最有效》《这样丰胸最有效》和《这样催眠最有效》等先后出版后，受到了国内、外广大读者朋友的欢迎，收到大量国内、外读者的来信和电话、电子邮件。许多读者来信、来电说，按照书中介绍的方法进行自我点穴按摩或为他人按摩，收到了理想的美容、减肥、增胖、增高、丰胸、丰臀、保健、治病和强身健体等效果。作为书的作者，我感到非常高兴和欣慰。

许多读者在来信、来电中，向我请教一些常见病症的自我点穴按摩方法，并建议我再写一部这方面的书，而且，尽量多配插图，最好每个按摩动作都有插图，让读者更好地照图学练，一看就懂，一学就会，一用就灵。

为了满足广大读者的强烈要求，我根据祖传宝贵按摩经验和本人40多年按摩医疗实践经验及多年教学经验，编写了本书

奉献给读者。希望读者朋友像喜欢我的前十几本书那样，喜欢这本书。

本书采纳了一些读者的建议，特请专业画家任志刚女士绘制了275幅精美插图。基本上做到，每一个点按穴位，每一个按摩动作，都配有插图，以方便读者学习。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在进行自我点穴按摩治病时遇到问题，想垂问或咨询的，可来信（请附回程邮票）或来电联系。下午13：00—14：00，晚上24：00以后勿扰。

通信地址：北京市通州区西马庄45号楼11单元204室

邮 编：101100

电 话：（010）89540462 13520859950

个人网站：[www.yangshuwen.com](http://www.yangshuwen.com)

电子邮箱：[yangshuwen53@yahoo.com.cn](mailto:yangshuwen53@yahoo.com.cn)

杨树文

2012年5月于北京

# 目录

## Contents

---

### 第1章 治病良方——自我点穴按摩

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 一、自我点穴按摩的特点 .....       | 2  |
| 二、自我点穴按摩的适应证 .....      | 5  |
| 三、自我点穴按摩的禁忌证 .....      | 6  |
| 四、自我点穴按摩的作用和治病原理 .....  | 7  |
| 五、自我点穴按摩疗法的治疗次数、疗程和时间·· | 8  |
| 六、自我点穴按摩的注意事项 .....     | 9  |
| 七、怎样学习自我点穴按摩 .....      | 10 |



### 第2章 自我点穴按摩常用手法

- |             |    |
|-------------|----|
| 一、点按法 ..... | 12 |
| 二、揉法 .....  | 14 |
| 三、推法 .....  | 15 |
| 四、拿法 .....  | 18 |
| 五、拍法 .....  | 20 |
| 六、捏法 .....  | 22 |







### 第3章 经络和穴位常识

- 一、经络常识 ..... 26
- 二、穴位常识 ..... 27
- 三、穴位的作用 ..... 27
- 四、穴位的含义 ..... 28

### 第4章 自我点穴按摩常用穴位



- 一、头面、颈部常用穴位（共31穴） ..... 32
- 二、胸、腹、肩部常用穴位（共17穴） ..... 40
- 三、上肢常用穴位（共17穴） ..... 44
- 四、下肢常用穴位（共22穴） ..... 48
- 五、怎样取穴 ..... 56



### 第5章 内科常见病症的自我点穴按摩治疗

- 一、头痛、偏头痛 ..... 58
- 二、感冒 ..... 63
- 三、咳嗽 ..... 67
- 四、支气管炎、哮喘 ..... 70
- 五、高血压 ..... 75
- 六、低血压 ..... 80
- 七、冠心病 ..... 83
- 八、胃痛 ..... 87





九、胃下垂 .....	91
十、便秘 .....	96
十一、腹泻 .....	100
十二、糖尿病 .....	104

## 第6章 神经科常见病症的自我点穴按摩治疗

一、神经衰弱 .....	112
二、面神经麻痹 .....	117
三、坐骨神经痛 .....	121
四、偏瘫 .....	128



## 第7章 女性常见病症的自我点穴按摩治疗

一、痛经 .....	140
二、月经不调 .....	144
三、白带过多 .....	150
四、盆腔炎 .....	154
五、乳腺增生 .....	158



## 第8章 男性常见病症的自我点穴按摩治疗

一、慢性前列腺炎 .....	165
二、阳痿 .....	168
三、早泄 .....	171



## 第9章 五官科常见病症的自我点穴按摩治疗

一、近视 .....	178
二、老视、白内障 .....	189
三、慢性鼻炎 .....	195
四、慢性咽炎 .....	199
五、耳鸣、耳聋 .....	203
六、牙痛 .....	208



## 第10章 伤科常见病症的自我点穴按摩治疗

一、落枕 .....	212
二、颈椎病 .....	214
三、肩关节周围炎 .....	219
四、腕关节扭挫伤 .....	224
五、风湿性膝关节炎 .....	227
六、踝关节扭伤 .....	231



## 附录 作者最新力作

《中医点穴按摩八大绝技》介绍 .....	234
“杨树文自然疗法绝学系列”介绍 .....	235
1. 《这样减肥最有效》 .....	235
2. 《这样催眠最有效》 .....	236
3. 《这样增高最有效》 .....	237
4. 《这样丰胸最有效》 .....	238

# 第1章

## 治病良方

### ——自我点穴按摩



## 一、自我点穴按摩的特点



### 历史悠久

我国传统的中医点穴按摩疗法（包括自我点穴按摩疗法）历史悠久，具有数千年历史，深深扎根在广大人民群众之中。因其治病方法简单独特，疗效好，自古以来，一直深受患者欢迎，并流传到了世界许多国家。



### 经济简便

读者朋友可能有这样的体会，现在许多药物虽然包装比前些年精美多了，但很贵。到医院看一次普通的感冒、鼻炎等疾病，往往就得花不少钱，而且有些病吃了不少药，花了很多钱，见效并不明显。

读者朋友们不用着急，许多常见病，不用花钱买药，更不用到医院排队挂号看病，自己在家进行自我点穴按摩就可以治疗。而且，也不需要固定的场所，在车里、田间、办公室、教室、运动场地等，随时随地都可以进行自我点穴按摩，既经济，又方便，也不用求别人。



### 安全可靠

自我点穴按摩治病，全凭自己一双手，不用打针，不用吃药，更不用任何医疗设备，因而没有任何副作用，安全、可靠、舒适。



## 适应证广

适合自我点穴按摩治疗的疾病较多，内科、神经科、男科、妇科、五官科和伤科很多常见病、慢性病，都可以进行自我点穴按摩治疗。

另外，自我点穴按摩还可以用于美容、减肥、增胖、增高、丰胸、丰臀、催眠和保健等方面。



## 疗效显著

目前不少常见病、慢性病和疑难病缺少特效药物和治疗方法，如慢性鼻炎、近视、面神经麻痹、坐骨神经痛、风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病和胃下垂等，药物治疗见效往往不明显，但用自我点穴按摩治疗，常常可以收到显著的治疗效果。这也是点穴按摩疗法几千年来经久不衰的原因之一。

自我点穴按摩不仅对一些疾病有显著疗效，而且对美容除皱、明目、全身或局部减肥、单纯消瘦者增胖、女性丰胸、丰臀健美、青少年增高、失眠多梦者催眠和中老年保健，均有独特、明显的治疗效果。



## 简单易学

自我点穴按摩治病方法，非常简单，很容易学。读者可以照书自学，并能熟练掌握。

患有近视的小学生也可在家长的指导下，照书自学并掌握自我点穴按摩治疗近视的方法。

为了让广大读者能够看得懂，用得上，基本每一个动作、

每一个点按穴位都配有插图，使读者能够一目了然，更好地理解 and 掌握自我点穴按摩治病的方法。



## 强身保健

运用自我点穴按摩疗法治疗疾病，由于在操作过程中经常活动手指，“十指连心”，还可大大改善心脏和大脑功能。

另外，经常进行自我点穴按摩，手指和手掌、胳膊等处主动或被动用力，等于参加了一项体育锻炼，会起到强身健体、养生保健和防病治病的作用。

因而在笔者熟悉和见到过的几十位中医按摩师中，不论是四五十岁的中年人，还是七八十岁的老师傅，个个红光满面，身强体壮，很少得病。这是他们经常为人点穴治病，活动手指，锻炼身体带来的好处。

笔者本人也有这样的体会：每天工作很忙，常给国内、外患者治病和教授徒弟、学生。每周五上午要到大学讲中医按摩课。晚上经常写书、写论文（1988年至今已写15本书，发表论文39篇）。还经常给许多读者、患者、徒弟、学生写回信，解答他们提出的问题。尽管每天工作十几个小时，休息很少，而且，饭食也很简单，但本人精力充沛，身体健康，很少生病。并且从1971年至今，几十年保持体重基本不变，身高1.75米，每年称体重都是69千克，始终保持着胖瘦适中的健美体型。这是本人坚持练功几十年以及经常为他人点穴按摩治病和自我点穴按摩保健带来的好处。这是任何药物、任何营养保健品都无法收到的效果。

## 二、自我点穴按摩的适应证

1. 内科常见病 头痛、偏头痛、感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘、高血压病、低血压、冠心病、胃病、胃下垂、便秘、腹泻、糖尿病等。

2. 神经科常见病 神经衰弱、面神经麻痹、坐骨神经痛、偏瘫等。

3. 妇科常见病 痛经、月经不调、白带过多、盆腔炎、乳腺增生等。

4. 男科常见病 慢性前列腺炎、阳痿、早泄等。

5. 五官科常见病 近视、老视（老花眼）、白内障、慢性鼻炎、慢性咽炎、耳鸣、耳聋、牙痛等。

6. 伤科常见病 落枕、颈椎病、肩关节周围炎、腕关节扭挫伤、风湿性膝关节炎、踝关节扭伤等。

除治病外，自我点穴按摩疗法还可以应用于下列8个方面的治疗。

◎ 美容：可使面部皮肤光滑红润，皱纹减少，眼睛明亮有神，防治粉刺、雀斑和眼袋等。

◎ 减肥：可使肥胖者体重减轻，可全身减肥，也可局部减肥，不用任何药物，也不用节食饿肚子，无痛苦，无副作用，既减肥，又健身治病。

◎ 增胖：可使单纯性消瘦者食欲增强，睡眠良好，吸收功能增强，体重增加，还能强身健体，保健长寿。

◎ 增高：可使个子矮的青少年新陈代谢增强，生长激素





增多，促使个子长高。

◎ 丰胸：可使成年女性胸部丰满、富有弹性，还能防治乳腺增生、乳腺炎等慢性乳腺疾病。丰胸健美、防病治病，一举多得。

◎ 丰臀：可使臀部翘起，丰满、美丽，体现女性曲线美，使身材更健美。

◎ 催眠：可使失眠多梦、神经衰弱者精神放松、安神养心、心平气和、阴阳平衡、睡眠良好、精力充沛、养生保健。

◎ 保健：常用自我点穴按摩进行头部或全身保健，可消除疲劳、恢复体力和精力、耳聪目明、头脑清醒、思维敏捷、记忆力增强、精力充沛、防病治病、健康长寿。

以上讲的8个方面的点穴按摩方法和练功方法及有关食疗法等，在笔者其他5部著作《中医点穴按摩八大绝技》《这样减肥最有效》《这样增高最有效》《这样丰胸最有效》《这样催眠最有效》中有详细介绍，请参考。

### 三、自我点穴按摩的禁忌证

自我点穴按摩治病方法和其他任何一种医疗方法一样，有它的长处和不足，不能包治百病。有些病不适合自我点穴按摩治疗，应到正规医院治疗，这些病是：

1. 急性肝炎、肾炎等急性炎症，热性病以及传染病等。
2. 烧伤、烫伤以及严重的皮肤病。
3. 容易引起出血的疾病，如血友病、血小板减少性紫癜、