

一学就能用，快速止疼痛

安全、速效
易查、好用

点点阿是穴 小痛都消灭

(台湾)高富芝◎著

阿是穴，又名压痛点，是唐代药王孙思邈首先发现，久经实践，效果神奇，沿用至今。这类穴位一般都随病而定，多位于病变的附近，也可在与其距离较远的部位，取穴方法就是以痛为腧，即人们常说的“有痛便是穴”。



头痛 / 牙痛 / 肩周炎疼痛 / 颈椎疼痛
膝关节痛 / 胃痛 / 失眠 / 鼻炎 / 便秘

速用席卷台湾的快速止痛自疗法

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

健康大智慧系列之二

点点阿是穴 小痛都消灭

(台湾)高富芝◎著



广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

点点阿是穴 小痛都消灭 / 高富芝编著. —广州: 广东科技出版社, 2013. 4

(健康大智慧系列)

ISBN 978-7-5359-5796-2

I. ①点… II. ①高… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第314509号

本书由台湾元气斋出版社有限公司正式授权, 同意经外图 (厦门) 文化传播有限公司, 由广东科技出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2011-019号

Diandian Ashixue Xiaotong Douxiaomie

责任编辑: 曾永琳 杨柳青 马霄行

封面设计: 柳国雄

责任校对: 杨峻松 陈 静

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张12.25 字数245千

版 次: 2013年4月第1版

2013年4月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

将阿是穴用得神入化

高富芝虽是我台湾淡江大学中文系的学长，但在校时我俩并不认识。大学毕业后，他应聘至台北市成功高中教书，我则考上公职，踏入邮局工作。后来因各自的机缘与志趣，我们竟不约而同踏入医疗领域，努力研究中国传统医学。他先后于美国及巴西考取针灸医师，我则在台湾取得执业中医师资格。时光荏苒，一晃就是三十多年。

2009年春天，高医师应华侨企业家陈毓台先生（现在巴西经商）之邀，回台湾为他母亲看诊，后来偶然间在书店看到拙作《国医董延龄开药方》，从书中得知我的住址，前来会晤。相谈之后，才知既为同校，又是同系，只不过他高我3届，一时间彼此都有相见恨晚的感觉。

其后的几次聚谈，让我深深感到高医师是一位学养深厚、临床经验丰富的儒医。于是在他返回侨居地前的一次聚会中，我建议他回巴西后，不妨将行医多年的临床经验和心得写出来，以供后学参阅。不料别后不到半年，他即自巴西圣保罗市来电告诉我：“书已写好了，且不止1本，可能要陆续写第二、第三本。”并将书稿寄来让我先睹为快。

高医师的第一本书为《医话》，书中叙述了他开始学医的一段奇遇和行医经验；第二本《医源》则阐述针灸的基本理论与治病方法，不日即将完成。他还告诉我，他已拟定第三本书稿《医道》的写作计划，内容将论及针灸未来发展的方向及其对医学的展望与期许，令我十分惊奇，心想：“高医师真是运笔如神啊！”

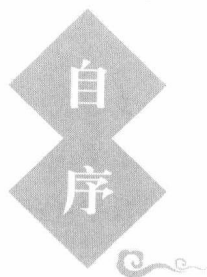
今年7月高医师又回台湾，我便约他和元气斋出版社林铃堉社长见面。同时面交已完成的新书书稿《点点阿是穴 小痛都消灭》。

当初林社长与我讨论新书内容，想请高医师写“阿是穴”时，我原本认为阿是穴没啥神奇之处，想不到高医师以行医的临床经验为范例，详细解释病情、病因及利用阿是穴治病的方法，认为不管是治疗还是日常保养、预防疾病，只要养成习惯，随时点压按摩，就可以一生无病，长保健康。既讲得出神入化又简单易懂，真是让我大开眼界，《点点阿是穴 小痛都消灭》真是名符其实。

人们常说：“预防胜于治疗”、“治病不如防病”，中医也一向主张“上工治未病”，西方谚语也云：“一分预防胜于十分治疗”。高医师的著作兼具防病与治病的双重功用，书成问世，相信对国人健康必有巨大贡献，谨以数语，聊表贺忱。

董延龄

2010年8月于台北



自己就是最好的医生

“人无远虑，必有近忧”，这句话记载在《论语》一书中，是孔老夫子的体验。人吃五谷杂粮，不生病是不可能的，这是大家都知道的事。一些小病小痛不一定要到处去找医生，既浪费金钱，又耗费时间，只要有基本的医药常识，小病自己处理同样可以改善或好转。

有些人说那是专业，未受过医学教育怎么可能看病呢？听起来好像很有道理，其实台湾医学院的学生只念了6年（西医）或5年（中医）的医书，他们一旦毕业、考试及格，就是正式的医师，不管当年用不用功，吸收了多少、懂得多少医术，都可以坐在诊疗桌前为人治病处方。以前没有中医药大学或中医系的时候，人人只要用功读医书，经过考核及格，再通过中医师考试就是合格中医师，在此之前也不懂看病、治疗。

我原本在高中教书，后来在大学教国文和《易经》，前半生只读古文，50岁退休后才学中医。首先遍读古今医学名著，焚膏继晷，有不懂或不通之处就请教专家，直到弄通为止。接着看医案，熟读古今中外各大名医的著名医案，并加以融会贯通、牢记在心，临证加减应用，果然具有药到病除之

效。后来因为打算随儿女移民巴西，中药的取得不易，因此专攻针灸与穴位按摩，发现效果出乎意料的好，尤其针灸可以说具有针到病除的作用，而且几乎无病不可治，只是疗效的迟速与痊愈程度不同而已。

移民巴西之后，很快取得美国与巴西针灸医师资格，几次远赴美国马里兰州和弗吉尼亚州的老朋友处，帮美国人看病，获得很多好评，让我对自己的针灸医术更增添了几分信心。后来在巴西开设诊所，为成千上万的华侨诊治，不收一毛钱。为外国人针灸一次只收取80巴币（约合250元人民币——编者注），同行或贫苦者只收取半价，作为增添仪器、卫生器材之用，数年来没有涨过价。除了终日忙碌、有求必应之外，有时三更半夜还得起来急诊，内人常为此抱怨，认为既未赚多少钱何必如此辛劳。我则甘之如饴，因为这是我学中医针灸的目的，何况能多为人服务，解除他们的病苦，何乐而不为？

在为人施针的过程中我发现，有些人害怕针灸，尤其小孩子往往看到长针就哭了，但不治疗又无法改善症状，该如何是好？在沉吟之际，忽然想起药王孙思邈的阿是穴之说，因此尝试在小孩子的痛点及其相应穴位按摩，发现效果也非常好。之后应用于其他身体虚弱、容易晕针者，证实确有效用，因而想将一点心得与读者、同道分享。这是我撰写本书的原因之一。

这本书的主要内容在强调阿是穴的神妙，以及按摩的实用价值。当然治疗的上策是针灸与按摩并行，不能针、不敢针或不愿针者再以按摩代替。文中的叙述虽以针灸为主，但如无针灸医师

在场，还是按摩比较安全，也许效果不如针灸那么快速，却相对安全得多。尤其许多小病小痛，只要善用阿是穴按摩，多能实时改善症状，不但可以自我缓解不适，还能帮亲戚朋友解决困扰，调畅心身，舒放情绪，一举数得。

我一生最大的愿望就是发挥所学，把所知道的一点医学常识和治病经验写出来，给读者或同道参考，但一直苦于不知从何着手才好。前年回台湾时，偶然间在书店看到董延龄学弟出版的《国医董延龄开药方》、《六味地黄丸为养生妙方》等书，其中也谈了很多医案，与我心目中想写的书不谋而合。因此回到巴西之后埋头猛写，花了一年半时间完成《医话》、《医源》与《医道》3本书，将近60万字，赶快寄给董延龄学弟，请他转给元气斋出版社。等了一段时间没有消息，后来才听董延龄学弟转告，因为内容太多、巨细靡遗，第一次就出版大部头的书，恐怕读者会感觉太吃力。因为这部书中谈到很多阿是穴的诊治经验，林社长建议不如先写一本相关的书，如果反应良好再接着出版。我深表同意，答应在1个月之内完成，寄回台湾。

刚开始速度极快，一下子就写了1/3，后由于巴西圣保罗市天气燥热，心情不宁而搁置下来。直到今年5月初，赶赴美国纽约探视小儿子之便，白天儿子、媳妇上班，两个孙子上学去，家中只留我一个人，才又提笔续写完成。美中不足的是，纽约人生地疏，离中国城又远，没有一本医书可以参考。因此书中很少引用中医理论，多以临床医案与治疗心得为主，读者一看就懂，多看几篇之后就可以应用。如果是较麻烦的病，也可以在改善症状

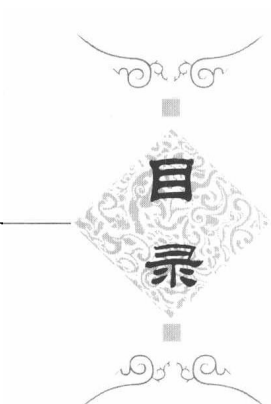
后再去大医院治疗，对健康更有保障。

中医使用阿是穴治疗疾病、改善不适已有数千年历史，个人的经验也发现确实具有神奇的效用，因而写成《点点阿是穴 小痛都消灭》。在书成之际，特别感谢董延龄学弟的无私引介；也谢谢台北科技大学教授、名诗人白灵，在我回台湾之际到处帮我安排义诊，顺便跟着我学习针灸与按摩。他已经贵为教授，却因在之前一次义诊中见证到针灸之神奇，而甘愿当我的学生。我虽然觉得愧不敢当，但也更为深信中医针灸与阿是穴治疗确实值得信赖。

我今年已经快要80岁了，过去这段时间为了写作《点点阿是穴 小痛都消灭》，曾经每日伏案10小时而甘之如饴，因为我不是为了赚钱，只是急于将一点经验与心得贡献出来，如果有助于大家随时保健养生，于愿已足，是为序。

高富芝

2010年于巴西富园诊所



目录



第一章 简单奇妙的阿是穴按摩

奇妙的阿是穴 /5

“药王”孙思邈首先发现 /5

阿是穴就是压痛点 /6

阿是穴止痛效果神奇 /10

阿是穴按摩，手到病自除 /11

按摩古称按跷、乔摩，现叫推拿 /12

按摩基本手法 /15

多实践就能找准阿是穴 /23



第二章 点压按摩阿是穴，头面疼痛都消灭

头痛：点点阿是穴，头痛去无踪 /26

牙痛：牙痛不是病，痛起来真要命 /32

三叉神经痛：去除三叉神经痛，头面结合好功用 /36

眼睛肿痛：试试光明穴，放血好疗效 /39

耳痛：听宫与翳风，治疗中耳炎 /43

第三章 点压按摩阿是穴，关节疼痛去无踪

落枕痛：落枕不求人，点按阿是穴 /48

肩痛：肩周炎疼痛最难受，阿是穴按摩来补救 /51

颈痛：防治颈椎病，重点要牢记 /54

脊椎突出痛：脊椎突出好痛苦，试试整脊按摩术 /57

膝关节痛：中年膝盖关节炎，点压阿是效果好 /59

坐骨神经痛：坐骨神经痛，阿是配环跳 /63

第四章 点压按摩阿是穴，上半身疼痛全改善

手肘痛：按揉对应点，疼痛去无踪 /68

胃痛：胃部三穴并点按，改善胃痛效真神 /71

肠炎肚子痛：慢性肠炎拉肚子，自我按摩找阿是 /76

慢性阑尾炎痛：慢性阑尾炎不开刀，阿是穴按摩效果好 /79

肝肿痛：肝肿疼痛很厉害，俞募配合好得快 /82

胁痛：胁痛原因仔细看，瘀血围刺脾虚按 /86

手腕痛：腕骨开刀臂红肿，找准阿是消疼痛 /90



第五章 点压按摩阿是穴，下半身疼痛一扫光

- 急性腰痛：急性腰扭伤，一针即止痛 /94
- 慢性腰痛：慢性腰痛要注意，针灸并用去痛根 /99
- 骨刺痛：骨刺切除会复发，针刺阿是效果佳 /103
- 小腿痛：小腿抽筋痛，针刺承山穴 /107
- 脚踝肿痛：脚踝肿痛不便行，针刺放血消肿快 /110
- 脚跟痛：脚跟疼痛不少见，太溪、昆仑与涌泉 /113

第六章 点按阿是真奇妙，消灭小病有奇效

- 失眠：按摩小穴位，保证你安睡 /118
- 精神紧张：舒解紧张压力，4步解决问题 /124
- 眼花：若要眼不花，早晚3步法 /131
- 耳鸣：谁说耳鸣治不好，按准穴位是法宝 /136
- 鼻炎：恼人鼻炎总纠缠，自我按摩很方便 /140
- 哮喘：哮喘缠绵不要慌，阿是穴按摩帮到你 /146
- 便秘：便秘不分老与少，按摩阿是有奇效 /151
- 脱肛：宗气不足易脱肛，二白、承山来帮忙 /155
- 尿频尿急：尿频尿急好难堪，找准阿是速改善 /158
- 二便失禁：二便总失禁，强化肝脾肾 /162
- 感冒：感冒发烧最常见，阿是穴同样有功效 /165





带状疱疹：带状疱疹不可怕，围刺效果佳 /169

皮肤瘙痒：皮肤瘙痒多热毒，放血太渊与合谷 /173

脂肪瘤：颈部良性脂肪瘤，针刺疗法有奇效 /177

不孕症：找准阿是调月经，快速起效治不孕 /180

结 语 学会阿是穴按摩自利利人

第一章

简单奇妙的阿是穴按摩



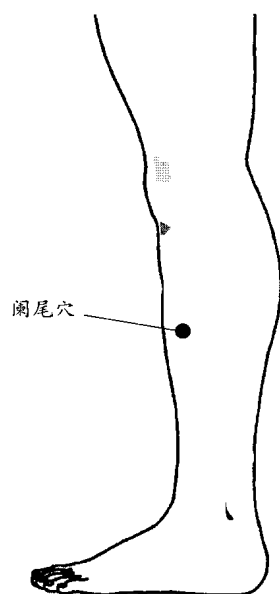


人们在日常生活中，经常会出现周身的一些小病小痛，此时只要找准阿是穴，利用恰当的按摩方法进行正确的点按，就会有意想不到的神奇效果。

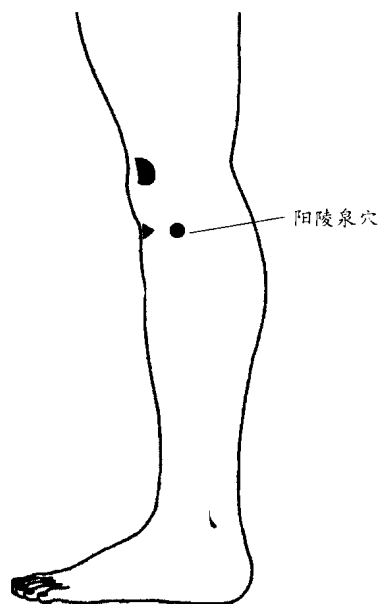
我曾经罹患慢性阑尾炎，当时所有的医生都主张开刀割除，一劳永逸，但因为我不喜欢手术那种血淋淋的画面，只好一直拖着。直到自己学了中医之后，才知道该如何治疗。后来只要即将发作之际，我就自己在左小腿的上巨虚穴（在小腿前外侧，外膝眼下6寸，距胫骨前缘1横指处。取穴的时候从外膝眼向下量取6寸，2个4横指，在胫骨与腓骨之间）和下巨虚穴（上巨虚穴下3寸）之间外侧，寻找压痛点，然后在该疼痛点以指点压，口中默数500下，右腹下方的阑尾就不再疼痛了。两三年后又有复发迹象，我又在该处的阿是穴上按压几百下，此后就没有再犯了。

另一个亲身经历是为大儿媳妇指压。她是巴西人，不会讲中国话，而我移民多年，葡萄牙语还是很烂，几乎无法与她沟通，有事需要交谈就找儿子来翻译。有一天下午3点多钟，她躺卧在床上，用手压着右胁部位哭叫：“好痛啊！好痛啊！”我想施行针灸，但她一向畏惧，一看到针具就浑身冒汗、全身紧张。无可奈何之下，只好叫大儿子翻译给她听：“不用扎针，只要按摩术就可以了。”

几经沟通终于同意试试。于是我用手按压她的左小腿外侧上方，此为足少阳胆经的经过之处，大约在阳陵泉穴（在小腿外侧，腓骨小头前下方的凹陷处。取穴的时候正坐，屈膝90°，在膝关节外下方、腓骨小头前缘与下缘交叉处能看到一个凹陷，阳陵泉穴就在该凹陷处）下方，摸到一条索状肿物，因而以大拇指施予按、摩、揉、掐与旋推法。她痛得哇哇大叫，儿子在旁不断安慰，要她稍加忍耐。大约点压、推揉了500下，条索状物才渐渐消散，她的痛苦表情也慢慢消失。晚上临睡前再由儿子帮忙推揉500下，终于



有助于减轻阑尾炎疼痛的阿是穴。阑尾穴位于上巨虚与下巨虚穴之间外侧。



阳陵泉穴是足少阳胆经上的重要穴位。



好转，至今没有复发过。

为什么腋下（右胁部）疼痛要按压小腿的阳陵泉穴附近呢？那是因为足少阳胆经经过胸腹部侧面，沿下肢中线出脚第四趾外侧，其常见症状之一就是腋下痛。推测其原因，可能是最近生活较紧张、睡眠不足，加上食用较多肉类，消化不良，又缺少运动，以致消化不好、气血循环不顺畅之故。以按摩点压、推揉法推散索状物，症状自然可以获得改善。

按摩阿是穴最大的优点就是没有侵入性，安全又可靠，非常值得推广，而且按摩阿是穴治疗周身疼痛的效果往往比传统穴位还要好。采取阿是穴按摩非常简单易行，人人都可以操作，几乎可以做到一点、一按阿是穴，小病小痛去无踪。

那么什么是阿是穴呢？