

家庭实用中医疗法 图解系列

主编

李戈

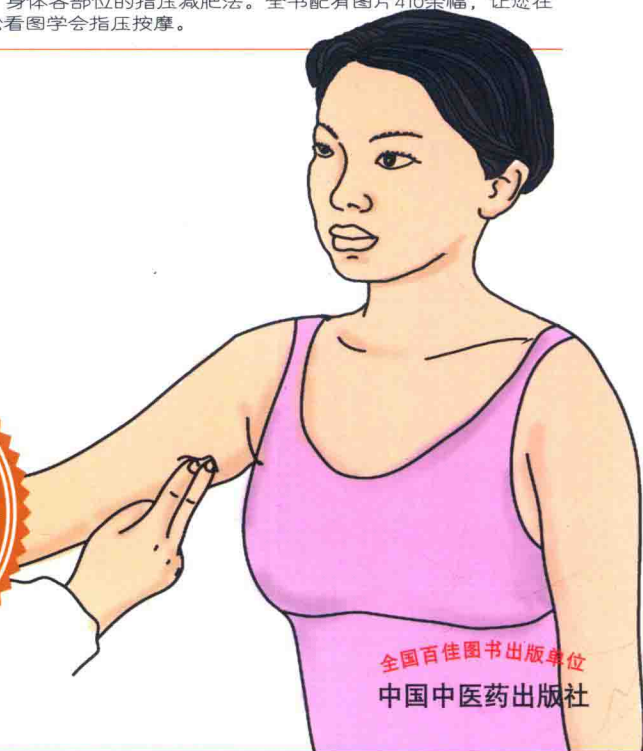
在家看图做



指压



本书分为三篇，共十九章内容，详细介绍了指压疗法基础知识；头痛、手指麻木、失眠、腹痛、便秘、高血压、心脏病、糖尿病、颈椎病、肩周炎、肩膀僵硬酸痛、腰背痛、阳痿及慢性前列腺炎的家庭指压疗法；身体各部位的指压减肥法。全书配有图片410余幅，让您在家轻轻松松看图学会指压按摩。



全书配有
图片410余幅

让您在家轻轻松松
学会指压

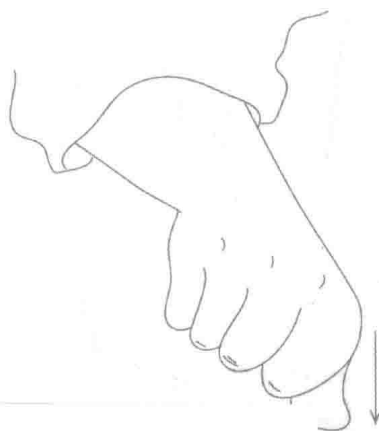
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭实用中医疗法图解系列

在家**看图**做

指压

李 戈 主编



· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

在家看图做指压 / 李戈主编. — 2 版. — 北京: 中国中医药出版社, 2017.5

(家庭实用中医疗法图解系列)

ISBN 978-7-5132-4085-7

I. ①在… II. ①李… III. ①穴位按压疗法—图解

IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057558 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.875 字数 163 千字

2017 年 5 月第 2 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4085-7

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《在家看图做指压》编委会

主 编 李 戈

副主编 毕晓艳 王佛有

编 委

白雅君	张 超	李艳红	王伟艳	孙明月
宋 伟	杨菊臣	石虎兆	张 新	余海娟
李红波	尹 翔	李程林	田原昌	张 霞
李 林	郭宝来	靳海波	王远飞	杨卓伊

内容提要

本书分为三篇，共十九章内容，详细介绍了指压疗法基础知识；头痛、手指麻木、失眠、腹痛、便秘、高血压、心脏病、糖尿病、颈椎病、肩周炎、肩膀僵硬酸痛、腰背痛、阳痿及慢性前列腺炎的家庭指压疗法；身体各部位的指压减肥法。全书配有图片410余幅，让您在家轻轻松松看图学会指压按摩。

前言

指压疗法即穴位按摩疗法。指压是在人体体表穴位和特定的刺激线上，运用压、掐、揉、补、泻等不同的手法，达到通经活血、祛病健身的功效。

指压按摩的特点是不需要药物和设备，手法施术简便，容易学习和掌握；治疗效果较为显著且安全，适应证广泛，随时随地均可施治；不仅可以给他人治病，还能用于自我治疗。由于指压疗法的特点，在民间深受欢迎。但是对于某些病症在进行指压疗法的同时，还需要配合其他疗法，方能取得更好的效果。

本书在阐述指压疗法基本知识的基础上，着重介绍了指压疗法治疗常见病的方法，以及现代人很热衷的指压减肥疗法。本书内容丰富，图文并茂，让您在家轻轻松松学习指压疗法，不仅能在日常生活中应对常见病，而且在平时多做指压按摩对身体也能起到一定的保健作用。

编者

2012年8月

目 录

1

第一篇

指压疗法基础知识

第一章	指压疗法概述	3
	指压疗法的由来	3
	指压疗法的作用机制	4
第二章	指压基本手法	6
	压法	6
	掐法	7
	揉法	9
	补法	10
	泻法	11
第三章	指压疗法的基本操作	11
	基本操作手法	11
	基本操作要领	15
	注意事项	32
第四章	指压常用穴位	34
	手太阴肺经常用穴位	34
	手阳明大肠经常用穴位	36
	手少阴心经常用穴位	38
	手太阳小肠经常用穴位	41
	手厥阴心包经常用穴位	43
	手少阳三焦经常用穴位	46
	足阳明胃经常用穴位	49
	足太阴脾经常用穴位	54

足太阳膀胱经常用穴位	57
足少阴肾经常用穴位	65
足少阳胆经常用穴位	68
足厥阴肝经常用穴位	73
奇经八脉	75
常用的经外奇穴	82

2 第二篇

常见病指压疗法

第五章 头痛	89
第六章 手、指麻木	99
第七章 失眠	102
第八章 腹痛	105
第九章 便秘	107
第十章 高血压	108
第十一章 心脏病	111
第十二章 糖尿病	117
第十三章 颈椎病	119
第十四章 肩周炎	126
第十五章 肩膀僵硬、酸痛	134
第十六章 腰背痛	139
第十七章 阳痿	161
第十八章 慢性前列腺炎	165

3

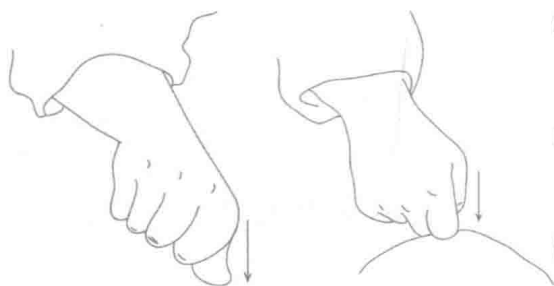
第三篇 指压减肥法

第十九章	指压减肥	169
	头、颈部指压减肥法	169
	胸腹部指压减肥法	177
	肩背部指压减肥法	189
	腰臀部指压减肥法	193
	上肢指压减肥法	200
	下肢指压减肥法	205

1

第一篇

指压疗法基础知识



◆ 指压疗法概述 ◆

◆ 指压基本手法 ◆

◆ 指压疗法的基本操作 ◆

第一章 指压疗法概述

指压疗法的由来

指压疗法是用手在患者身体的特定部位或适当的穴位上，运用一定指力的刺激而治疗疾病的一种方法。它以中医经络学说为指导，以针灸取穴原则为依据，以手代针，通过对相应穴位的压、掐等手法所产生的如针感、得气效果，达到调和气血、疏通经络、补虚泻实、散瘀解肌、驱邪除病的目的。

指压疗法是适用范围甚广的民间疗法之一，因其具有不用器具、不用药物、操作简单、易懂易学、不花钱、见效快、疗效好的特点，便于患者及家属掌握使用，因而深受人们的欢迎。

指压疗法的作用机制

人体由脏腑、经络及各种器官组织构成，脏腑产生气血，通过经络来营养全身。经络内与脏腑相连，外与穴位相通，指压疗法正是通过按压体表特定部位或适当的穴位，使指压处产生酸、麻、重、胀、热、蚁行、微痛等经气反应，而这些反应则通过经络传导至脏腑，改变脏腑的病理状态，使人体恢复正常的生理功能。中医认为，指压疗法主要是通过调和阴阳、扶正祛邪、活血通络这三方面来发挥其防病治病的作用。

① 调和阴阳

阴阳是中医理论的基本核心。人体在正常的情况下，保持着阴阳相对平衡的状态。如果因七情六淫以及跌仆损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，从而产生“阳胜则热，阴胜则寒”等临床证候。治疗的关键就在于根据证候的属性来调节阴阳的偏胜偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

指压调和阴阳的作用，基本上是通过腧穴配伍和点穴手法治疗来实现的。例如：由肾阴虚、肝阳上亢而引起的高血压头痛，治当育阴潜阳，取太溪穴用补法，配太冲穴用泻法，以调整阴阳的平衡。

现代医学认为，指压可以调整神经系统的功能，改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促使病变部位组织细胞恢复再生能力，使发

生障碍的功能恢复正常，达到治愈疾病的目的。指压过程中造成的刺激可以通过穴位内的神经末梢向中枢传导，从而使体内神经系统产生一系列的调节作用。

相关研究表明，在人昏厥的时候，指压手法重而快地反复切按人中、涌泉等穴可以使患者苏醒，这说明压力大、频率快的指压疗法可引起神经兴奋；而在人们失眠的时候，轻压慢按神门、三阴交等穴可促使患者入睡，则说明压力小、频率慢的指压疗法可使神经兴奋得到抑制。

指压疗法通过手指按压人体局部组织，就可以引起局部血液循环加速，进而使局部血液供应良好，而且神经肌肉组织得到充足营养，局部的病灶也得到清除。另外，指压疗法还可引起全身血液循环的改变，调节舒缩血管功能，从而调整呼吸、消化、循环、泌尿、生殖、内分泌、运动、神经等系统的功能，在治疗感冒、腹泻、心悸、泌尿系结石、痛经等疾病方面都有很好的治疗效果。在日常生活中，如果经常按压足三里、关元、气海等穴，可以增强人体免疫能力。因此，指压疗法不仅可以用于治病，还可以用于预防疾病及保健。

② 扶正祛邪

扶正就是提高身体抗病能力，祛邪就是祛除致病因素。疾病的发生、发展及其转变的过程，即正气与邪气相互之间争斗的过程。如果正气旺盛，邪气则不能致病，如果正气虚弱，这时邪气就会乘虚而入，进而导致疾病的产生。得病之后如正气能战胜邪气，那么邪气就会消退，疾病就会痊愈；但是正不敌邪，那么病情就会继续恶化。指压能通过手法的补泻来补充正气和祛除邪气，从而达到扶正祛邪的作用。

③ 活血通络

中医认为，人体的一切器官组织全靠气血的濡养。气血在人体内的运行是以经络作为途径，经络是气血运行的通道，整个经络系统内，气血可以到处流通，信息可以相互传递和反馈，因此只要通过按压不同的穴位，就能达到治疗人体各种病变的目的。人体肌肉、韧带、骨骼受到损伤，在局部则产生淤血，使经络气血流通不畅。如果淤血不消，则出现“不通则病”的现象。此时，若不及时治疗，或是治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或疤痕化，以致不断地发出有害的冲动，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张，继而又可在周围组织引起继发性疼痛病灶，形成新陈代谢障碍。指压疗法就是依据脏腑、经络理论，通过较为简单的手段来诊断和分析病情，选取与治疗有关的穴位，采用各种相应的操作手法，通过经络来调整人体的脏腑及各组织器官的功能，使人体恢复健康，从而达到治愈疾病的目的。通过指压疗法刺激患病部位上的特殊反应点，能够起到活血化瘀、疏通经脉的作用，从而起到气血调和，运行通畅，除病强身的效果，还能增强抗病能力，起到防病保健、扶正祛邪的作用。

第二章 指压基本手法

压 法

一般来说，身体虚弱的患者大多宜用压法，属补法。

压法是用拇指面按压治疗部位，或用食指或拇指屈曲成尖状指关节压在穴位上不断地点压（图 2-1、图 2-2、图 2-3）。



图2-1 拇指压法

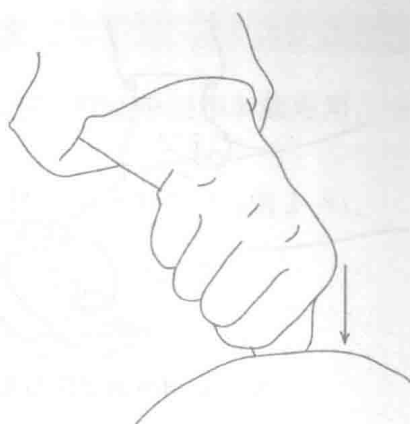


图2-2 屈拇指压法



图2-3 屈食指压法

掐 法

身体强壮的患者或急性疾病，大多宜用掐法，属泻法。

掐法是用拇指指甲深掐在穴位上，并稍微用力，频频摇动手指，以加强刺激量（图2-4、图2-5、图2-6）。

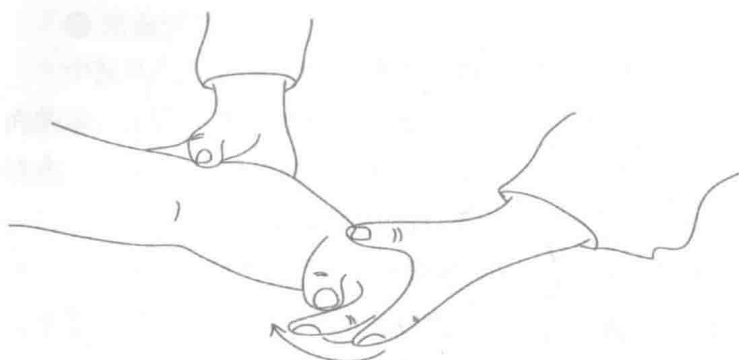


图2-4 拇指指甲深掐在穴位上



图2-5 稍微用力掐穴位



图2-6 掐穴位的同时摇动手指