

● 家庭简易健康疗法系列

指压穴道

ZHIYAXUEDAO

ANZOU

JIBING

HE

PILAO

薛明新 编著

按走 疾病和疲劳



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家庭简易健康疗法系列

指压穴道

按走疾病和疲劳

薛明新 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



本书编委会成员: 王 颖 薛明新 王 巍 董宝强 邢晓燕

李成林 白渡森 刘立克 刘 实 张 治

张 宏 苏 涵 李 南 林 玉 李 斌

图书在版编目 (CIP) 数据

指压穴道: 按走疾病和疲劳 / 薛明新编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2006.4

(家庭简易按摩疗法系列)

ISBN 7-5381-4548-6

I. 指... II. 薛... III. 穴位按压疗法

IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094015 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 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 7

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2006 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

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

http: //www.lnkj.com.cn

前言

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外，合理的健身方法和生活方式是最重要的。“生命在于运动”、“不通则痛”是永恒的道理。而在目前多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下，如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。中医指压按摩、捶背、摩腹、足疗等是简单易学、效果显著的保健方法，可以帮助人们快速摆脱疲劳和亚健康状态，因此，策划了“家庭简易健康疗法系列”。

该套丛书包括以下几种：《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写，内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题。每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路，重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招，并配有大量清晰、直观的图片。本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法，快速有效地治疗疾病，达到防病健身的目的。

由于本套丛书编写时间仓促，疏漏恐难避免。希望读者批评、指正。

编著者

2005年3月

目录

一、指压穴道抗疲劳

1. 缓解疲劳用手指····· 003
2. 指压治病有道理····· 005
3. 选准穴道是关键····· 007
4. 指压技巧全攻略····· 009
5. 指压之前勿吸烟····· 011
6. 病急不可乱按压····· 012
7. 按摩穴道要保温····· 013

二、常用指压手法

1. 指揉法····· 015
2. 指按法····· 017
3. 捏法····· 019
4. 掐法····· 020
5. 循法····· 021
6. 拿法····· 022
7. 叩法····· 024
8. 点法····· 025
9. 指摩法····· 026

| | |
|--------------|-----|
| 10. 弹拨法····· | 027 |
| 11. 抹法····· | 028 |
| 12. 梳法····· | 029 |

三、人体常用穴道

| | |
|------------------|-----|
| 1. 了解经络系统常识····· | 030 |
| 2. 熟悉人体骨度分寸····· | 031 |
| 3. 掌握人体常用穴道····· | 033 |
| (1) 头颈部穴道····· | 033 |
| (2) 胸腹部穴道····· | 040 |
| (3) 腰背部穴道····· | 047 |
| (4) 四肢部穴道····· | 054 |

四、指压穴道预防常见疾病

| | |
|------------------|-----|
| 1. 感冒····· | 066 |
| 2. 慢性支气管炎····· | 069 |
| 3. 支气管哮喘····· | 073 |
| 4. 胃下垂····· | 076 |
| 5. 呃逆····· | 080 |
| 6. 胃、十二指肠溃疡····· | 082 |
| 7. 慢性胃炎····· | 085 |
| 8. 便秘····· | 088 |
| 9. 胆囊炎····· | 091 |
| 10. 痔疮····· | 094 |
| 11. 冠心病····· | 097 |
| 12. 心律失常····· | 101 |

| | |
|-------------|-----|
| 13. 心绞痛 | 105 |
| 14. 神经衰弱 | 108 |
| 15. 偏头痛 | 111 |
| 16. 三叉神经痛 | 114 |
| 17. 高血压 | 116 |
| 18. 低血压 | 120 |
| 19. 中风后遗症 | 123 |
| 20. 面神经麻痹 | 126 |
| 21. 肋间神经痛 | 128 |
| 22. 落枕 | 130 |
| 23. 肩周炎 | 132 |
| 24. 颈椎病 | 136 |
| 25. 腰椎间盘突出症 | 141 |
| 26. 遗精 | 145 |
| 27. 阳痿 | 148 |
| 28. 早泄 | 152 |
| 29. 不能射精症 | 156 |
| 30. 慢性前列腺炎 | 159 |
| 31. 前列腺肥大 | 162 |
| 32. 更年期综合征 | 165 |
| 33. 痛经 | 168 |
| 34. 糖尿病 | 170 |
| 35. 小儿腹泻 | 174 |
| 36. 小儿遗尿 | 176 |
| 37. 小儿厌食 | 178 |
| 38. 小儿营养不良 | 180 |

39. 小儿肌性斜颈····· 182
40. 假性近视····· 183

五、指压穴道让你更年轻、更性感

1. 美容养颜····· 186
2. 防皱祛皱····· 188
3. 改善皮肤粗糙、晦暗····· 190
4. 面部美白····· 192
5. 祛痘····· 193
6. 祛斑····· 195
7. 祛黑眼圈····· 198
8. 祛老年斑····· 200
9. 丰胸美乳····· 201
10. 腹部变平坦····· 203
11. 美腿····· 204
12. 生发固发····· 205
13. 乌发润发····· 207
14. 增重健身····· 209
15. 减肥····· 211
16. 解除大脑疲劳····· 213



一指压穴道抗疲劳

有时身体疲劳是一种正常现象，只要适当调理，它就会消失。然而，如果疲劳在身体上和精神上长驻不撤，你就得留神了，因为疲劳会致病！

在现代社会中，人们的生活、学习和工作压力骤增，各个年龄段的人都会产生疲惫或困倦。但症状不一，大致分为三种类型：一是生理性疲劳，在激烈运动或劳动之后，会感觉疲劳、困倦。其主要原因是肌肉疲劳。二是持续的烦恼不安、欲望得不到满足等所引起的心理性疲劳。这是现代人正在逐渐增加的慢性疲劳。三是原因不明的疲劳或困倦持续不断，无法消失，则可能预示着某种内脏疾病的危险信号。



头晕脑涨



腰酸背痛



乏力



视力、听力下降



情绪烦躁

疲劳能致病

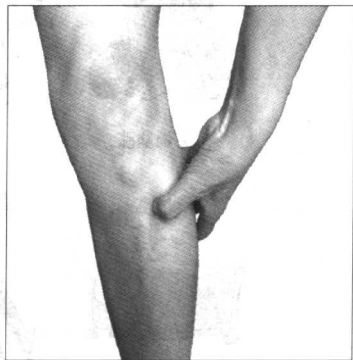


过度劳累会导致腰酸背痛，头晕脑涨，情绪越来越容易烦躁，思想难以集中，休息后体力也不能恢复，老是感到乏力，视力、听力时而下降……人从疲惫倦怠变为“精疲力竭”，这并非是我们度过漫长人生所应有的情形。为何不试一试指压穴道疗法呢？它会使你消除疲劳，恢复充沛精神，很快重新享受到生活、工作的乐趣。

指压穴道疗法十分有效。这已经得到许多人的肯定。事实上，环顾四周，我们的身边不乏借指压按摩等疗法恢复健康的例子。此外，因自己亲身体会它的效果，而热衷于指压穴道疗法的人也不在少数。



指压疗法很有效

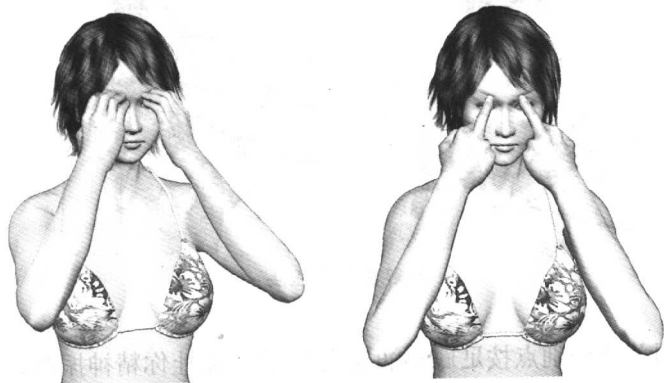


指压可以自己做

1. 缓解疲劳用手指

缓解疲劳的方法有多种，如伸懒腰、沐浴等。但简便易行的指压穴道疗法是一种缓解疼痛、消除疲劳的手段，经常进行指压疗法能使你精力重现。不妨先教你几招：

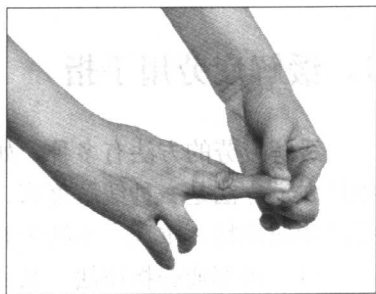
(1) 眼部疲劳指压法。双目轻闭，用食指、中指、无名指分别按住上眼眶眉梢丝竹空穴、眉中鱼腰穴、眉头攒竹穴，连续按揉30次，再用食指、中指、无名指按揉下眼眶30次。做完后，用左右手的中指，从左右外眼角向太阳穴按去，经太阳穴再向耳边按去，反复3~4次。这时你会觉得眼睛的疲劳感能立刻消除。



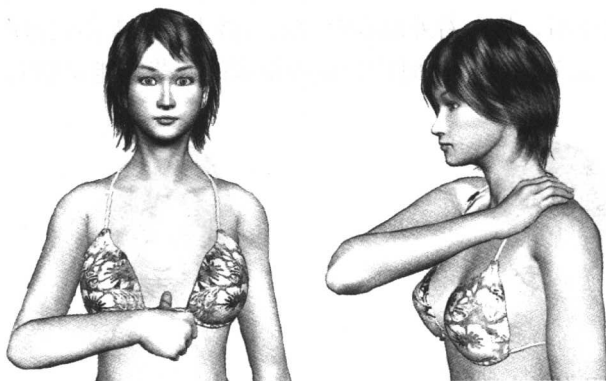
眼部疲劳指压法

(2) 穴道按揉止瞌睡。在工作和学习中，当你出现打瞌睡时，可反复揉压中指指尖正中处的中冲穴，左右手交替按揉，当双手穴位经按揉出现痛感时，便可逐渐摆脱瞌睡的纠缠。另一种方法是：当昏昏欲睡时，用中指叩打左右眉毛中间处，连叩2~3分钟，也有上述效果，还可消除眼睛疲劳。

(3)指压缓解全身疲劳。首先指压位于心窝下的鸠尾穴30次,能恢复短暂性体力消耗。其次是指压两肩中央的肩井穴,指压时缓缓用力按压10秒钟,间隔5秒钟再按压10秒钟,反复3次,能治疗因疲劳而产生的肩部酸痛。最后屈食指,用食指



揉压中冲止瞌睡



缓解疲劳指压法

的指间关节分别点按足底心涌泉穴10次,能让你精神振奋。

指压穴道疗法是用手指按压人体穴位来刺激经络、脏腑,达到防治疾病目的的一种传统简便外治方法。当你腹痛时,便会下意识地用手来抚摸或按压腹部,这正是缓解病痛的手法之一。手是最原始的医疗工具。手既可以用来抚摩体表局部,也可以揉按某些特定部位(穴位)。用手按压某些特定穴道时,可以治疗一些疾病或缓解一下病痛。例如:头痛时用手指按压头部两侧(即太阳穴)或眉毛中点稍上部(即阳白穴)能缓解疼痛;呕吐时用手指按压上腹

部(即上腕穴)或两前臂内侧中央距手腕约两横指宽处(即内关穴)能止住呕吐;牙痛时用手指按压患侧下颌角前咬肌隆起处(即颊车穴)或两手背虎口稍上方处(即合谷穴)能使牙痛停止发作等,这样的例子相当多。人们通过这样长期反复的实践,终于有了用手指按压体表某些特定部位来缓解病痛的经验,最终形成了指压穴道疗法。

指压穴道疗法与其他疗法相比,无针药之苦,无毒副作用,方便快捷,经济实用,好学易懂,适应证广,疗效显著。

2. 指压治病有道理

指压穴道为何会这么有效呢?在中医学经典著作《黄帝内经·素问》中就记载有“气血不顺百病生”。通过指压穴道使经络疏通,促进神经系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统的气血流畅,从而按走疾病和疲劳。指压穴道疗法虽简、便、廉、验,直观易学,但其治病的道理并非简单。

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,外与穴道相通,指压穴道疗法正是通过按压体表穴道,使穴位处产生酸、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。

人体全身各器官组织都有经络分布,经络与经络之间又是相互沟通的,在体内形成四通八达的网络系统,这就是人体的经络系统。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,所以只要通过按压不同的穴道,就能达到治疗人体各种病变的目的。指压穴道疗法就是依据脏腑、经络理论,通过望、闻、问、切等较为简单的手段来诊断和分析病情,选取与治疗有关的穴道,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,从而达到治愈或缓解疾病



的目的。

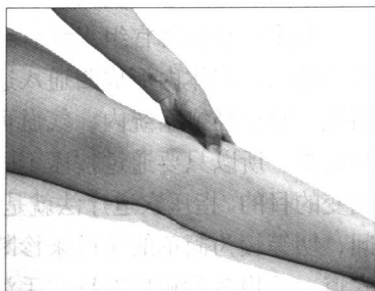
指压穴道疗法属于神经反射疗法之一，指压造成的刺激，可通过穴道内的神经末梢向中枢传导，从而引起体内神经系统产生一系列的调节作用。实践证明：压力大、频率快的指压手法可引起神经兴奋，如晕厥时，重而快地反复切按人中、涌泉等穴可使患者苏醒；压力小、频率慢的指压手法可使神经兴奋得到抑制，如失眠时轻压慢按神门、三阴交等穴可使患者入睡。另外，指压镇痛作用的产生，与抑制疼痛中枢兴奋及转移兴奋灶等有关。

指压穴道疗法通过按压局部组织，不仅可反射性地加快局部血液循环，从而带来营养物质及带走代谢产物，使局部血液供应良好，神经肌肉组织得到充足营养，局部病灶得以清除，如治疗关节炎、扭伤等；而且还可以引起全身血液循环的改变，调节血管舒缩功能，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，如治疗感冒、腹泻、心动过速、痛经等。

指压穴道疗法能增强人体免疫功能。实践证明：经常按压足三里、关元、气海等穴，可增加血液中单核巨噬细胞的活性，促进机体产生多种抗体，增强抵抗有害因子入侵的能力，如指压足三里等穴可以预防流感，增强体质等。因此，指压穴道疗法还具有防病保健、益寿延年的功效。



轻压神门治失眠



按压足三里可预防流感

3. 选准穴道是关键

穴道，即穴位，中医学称之为“腧穴”。人体有650多个穴道，供生命能量输注出入。分布在经络上的穴道称为“经穴”。经络掌管全身五脏六腑的功能，调整气血运行。无论什么原因脏腑发生异常、气血阻滞，穴道就会出现不适或疼痛。实际上，穴道就是指压时有痛感、紧张感或酸麻胀感的地方。

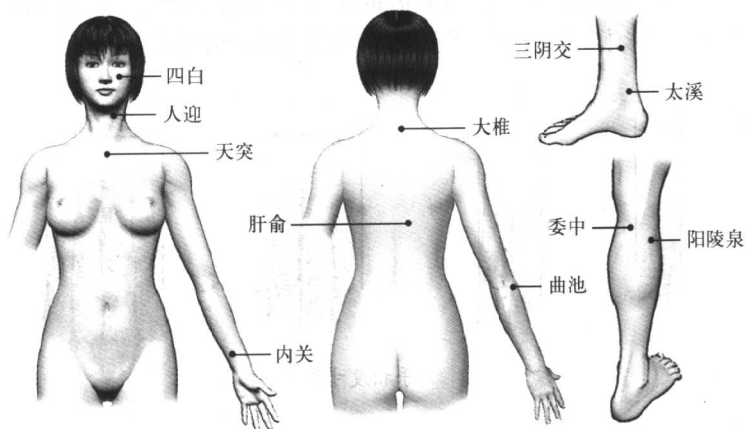
指压治疗选穴时没有必要过于死板地度量。要准确地找到穴道，不妨先了解一下穴道集中分布的位置。

(1) 能摸到血管搏动的地方。如喉结两侧的人迎穴，膝关节后窝的委中穴。

(2) 肌肉与肌肉之间。如手掌腕横纹上3横指处，两筋之间的内关穴。

(3) 肌肉与骨骼之间。如内踝高点上4横指处的三阴交穴。

(4) 肌肉或骨骼凹陷处。如胸骨上窝处的天突穴。



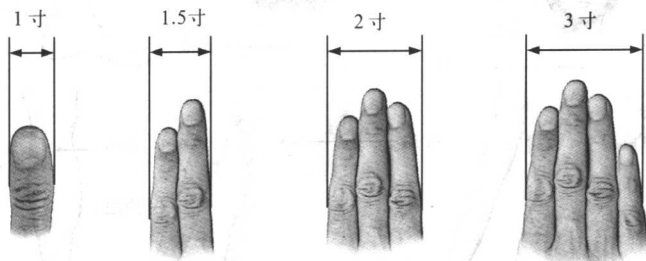
集中分布的某些穴道

- (5) 椎骨与椎骨之间。如第7颈椎下的大椎穴。
- (6) 脊柱两侧。如第9胸椎棘突下，旁开2横指处的肝俞穴。
- (7) 骨头突出的地方。如内踝高点上的太溪穴。
- (8) 关节附近。如肘关节附近的曲池穴，膝关节附近的阳陵泉穴。
- (9) 神经或血管离皮肤近的地方。如眼睛瞳孔直下1拇指处的四白穴。

一般描述穴位的正确位置时，常用“几寸”这样的尺度（此处的寸是穴位的长度寸，不是指市制的长度寸），作为一个大致的标准，可以用自己的手指宽度来测量。“1拇指”表示拇指指骨间关节的宽度，为1寸。“2横指”表示食指、中指并拢的宽度，为1.5寸。“3横指”表示食指到无名指三指并拢的宽度，为2寸。“4横指”表示食指到小指四指并拢的宽度，为3寸。

想要寻找穴道的正确位置，你还可以运用以下方法：

- (1) 用手指触摸穴道附近的皮肤，可有粗涩不光滑或硬结。
- (2) 以手指按压，会有痛感，再轻轻加力，会感到疼痛显著。
- (3) 如果用手指按压刺激的部位并不感觉酸痛，则并非穴道位置，必须再细心按压其周围，找到有痛感的点。



手指度寸图

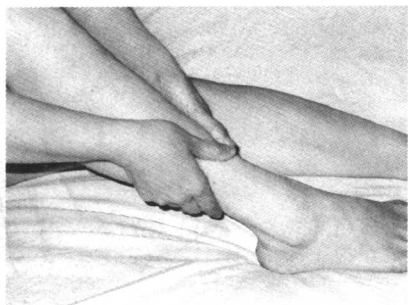
4. 指压技巧全攻略

在家庭中进行穴位按摩时，普遍使用的方法是指压。指压最主要是利用施力较容易的拇指，或者食指、中指。利用指腹部分按压是最恰当的操作法。因为这样可随意加重手指的压力，而且长时间按压也不致疲倦。

中医学把人体机体功能低下的状态叫做“虚证”，把邪气盛实的状态称为“实证”。人的身体只有保持不虚不实、阴阳平衡的状态才算健康。因此，指压操作时有补泻之分，通常称作“补虚泻实”。凡因先天不足、后天失养，或患慢性疾病等因素而导致身体虚弱者，一般要轻压，称为“补法”；凡感受外邪，经络阻滞，气血运行不畅者，则要重按，称为“泻法”。在实际操作时，要因人因病而变化，使指压手法的刺激量恰到好处，从而取得最佳的疗效。指压的刺激时间一般是每次按压3~5秒，休息2~3秒，再按压3~5秒，每个部位重复按压3~5次。

(1) 自我指压穴道的姿势与技巧：茶余饭后，工作的闲暇，一个人独处的时候，常常会想解除一下疲惫的身心或身体的痛楚，学会随时随地自己给自己做穴道按摩将方便很多。自己按摩和请别人帮忙不一样，不但能最有效地找到穴道，而且能自然地调节刺激强度。为了保持健康，最好养成经常指压按摩的习惯。

指压穴道的姿势有坐位（跪坐、坐椅子）、卧位，可根据取穴、按摩的方式不同而采取不同的姿势。如：腰



自我按摩