

能量手

牙痛、喉咙痛、迎风流泪、中耳炎、耳鸣、鼻炎、近视、目眩、目赤肿胀……

耳鼻喉常见病痛的自我按摩手法

特效穴位自疗术

求医不如自医II

中华养生祛病经典，传承五千年的国医智慧

手到病除



DVD

资深中医学专家◎圣手医师的独门手法
以手代针的全能“自疗”秘技

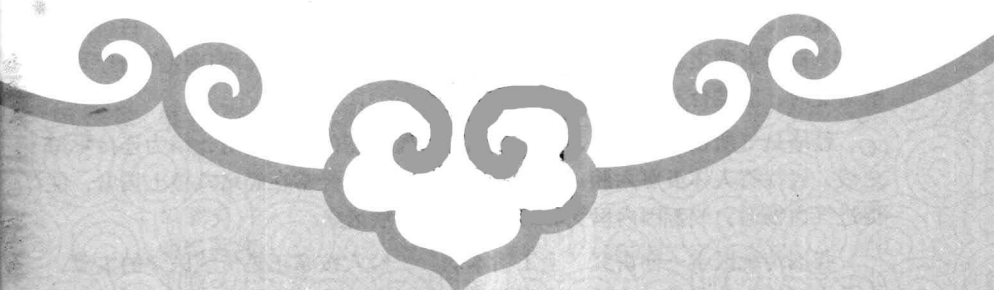


丽华 编著

成都时代出版社

求医不如自医II

丽华 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如自医. II / 丽华编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5464-0079-2

I. 求… II. 丽… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192126号

求医不如自医 II

QIUYI BURU ZIYI II

丽华 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	刘宇航
责 任 校 对	吕 秋
装 帧 设 计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/3
印 张	2.5
字 数	90千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0079-2
定 价	

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,

能量经络穴位自疗 防治耳鼻喉病症

中医认为，耳鼻喉诸症与人体正气的强弱及气运调节有关，多因寒温不适和疲劳等引起，即所谓：“邪之所凑，其气必虚。”尤其是体质较弱的特殊人群，如老人、孕妇、儿童等容易感受，感受后往往缠绵不解，如护理或防护不当，很易感受外邪，感邪后最易犯肺，因而出现咳嗽、发热等一系列症状。

中医上目、舌、口、鼻、耳分别与人的五脏相对应。其中，目对应肝，舌对应心，口对应胃，鼻对应肺，耳对应肾。“察五官而知病情”，有一定的科学道理。《灵枢经·五阅五使》：“五官，歧伯曰：‘鼻者肺之官也，目者肝之官也，口唇者脾之官也，舌者心之官也，耳者肾之官也。’”所以说在治疗耳鼻喉诸症时，应结合五脏表里合治。

经络是气所往来之通路，而经是通往五脏六腑的主要干道，络为连接干道之线，经络将人体五脏六腑、四肢百骸连结甚密，经常在经络穴位上按摩，能促进气血畅通，改善因内里受邪所引起的耳鼻喉诸症。

我国传统医学一向讲究“上工治本病”，经穴按摩正是传统医学的宝藏，也是上工治本病最好的方法。本书倡导“特效穴位按摩自疗”，挑选适合于改善或治疗五官病症的的穴位和手法，让所有人随时随地都可通过特效穴位按摩保健康，特殊穴位按摩可说是现代人预防疾病的最佳保健利器。

大量科学研究实践证明，各种按摩手法是由各种动作所产生的力在机体上引起的一系列反应，人体接受按摩以后，能使大小循环系统畅通，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，解除病痛，具有延年益寿之功效。

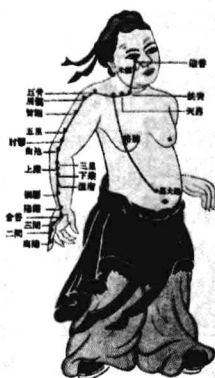
为了让读者朋友掌握按摩这一千年健身古术，准确把握穴位按摩要点，从而能轻松享受到完美的按摩体验，我们精心编写了这部经络按摩自疗书籍。从最基本的穴位、手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告知您如何进行按摩才能达到防病祛疾、养生保健的目的。



第一章 中华经络养生奥秘	1
经络是什么	2
穴位的分类	4
穴位的治疗作用	5
中式按摩基本手法简介	6
第二章 中医对耳鼻喉眼病症的认识	13
耳朵	14
鼻子	16
咽喉	17
口腔	19
眼睛	19
第三章 治疗耳鼻喉眼病症的主要经络	21
手阳明大肠经	22
手太阳小肠经	24
手少阳三焦经	26
足太阳膀胱经	28
足阳明胃经	30
第四章 能量手自疗耳鼻喉眼病症的方案	33
牙痛	34
牙周病	36
口腔炎	38
咽喉肿痛	40
咽喉炎	42
腮腺炎	44
扁桃体炎	46
失音	49
眼睛疲劳	51
近视	52
目眩	54
目赤肿胀	56
迎风流泪	58
耳鸣	59
中耳炎	61
流鼻水	63
鼻塞	65
鼻衄（流鼻血）	67
鼻窦炎	69
慢性鼻炎	71
鼻渊	74

第
一
章

中华经络养生奥秘



中国古老的经络养生法，实际上就是阴阳五行原理在人体的应用。经络的调理，一般通过针灸、推拿、按摩等手段，刺激体表腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗、预防疾病的目的。

经络是什么？

古今文献的大量记载，中医临床的经验积累，现代科学实验方法，都证实了循经感传及其他经络现象的客观存在。近几十年来，已有多位学者采用多学科的方法对经络实质进行了全方位的探讨和研究。目前对于经络的结构，较为成熟的假说有这些。

经络已知结构论

根据《黄帝内经》等古籍中古代医家对尸体的解剖观察和经脉、脏腑形态的记载，经脉循行、功能等的论述以及循经感传的大量研究，许多学者认为，经络是客观存在并有其形态基础的，它可能存在于已知的组织结构中。它是以神经体液系统为主要结构基础，包括血淋巴系统或人体间隙系统等在内的人体功能调节系统。

与血管有关：血管、微血管网络，是经络的组成部分，有45.5%的穴位位于大血管周围，其中18.6%的穴位位于血管上。经脉所过的部位以及穴位部位均同血管分布状况有一定的相似性，通过血管壁的交感传入和交感反射功能，实现接受和传布信息的作用。

与神经相关：与中枢或周围神经系统相关，十二经脉与外周神经有非常密切的关系，经线上的各种神经成分（神经束、神经纤维、神经末梢等）均较非经线的对照部位多。

与淋巴相关：十二经脉与淋巴相关，督脉、任脉和带脉与淋巴结收集丛有关。经络多同淋巴管走行一致，在四肢、躯干及胸腹部，微细淋巴管集束的地方多有穴位。针刺或艾灸对淋巴液的流速和淋巴功能的改变有相当大的影响。

与肌肉相关：观察表明人体一些骨骼肌首尾相接，其分布位置与经脉的循行路线非常相似，并在一部分感传显著的志愿者身上记录到了与感传同步的肌电反应。有54.8%的穴位处于肌肉群上。

综合经络结构研究的主要观点，不外乎以下几种：一是有学者认为，经络不是由一种组织结构组成，而是由多种组织共同构成的一个多层次的空间结构。

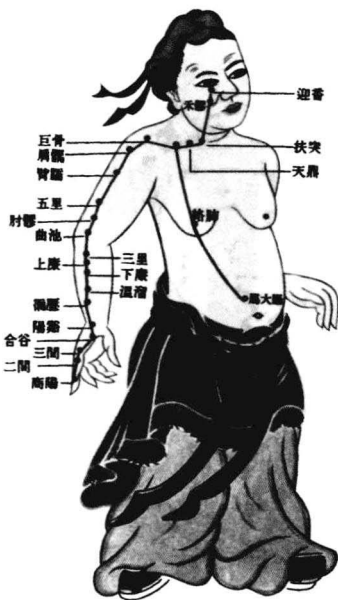
“人体间隙系统”说就是这方面的代表；二是有研究表明，对针灸机制和经络概念，可用神经体液综合调节机制来阐发。其观点源于对针刺效应和穴位相对特异性等问题的研究；三是有文献指出，经络联系可能是以体表内脏植物性联系为主，并认为古人所说的经络就是指人体的神经和循环两大系统，前者为联系系统，后者为运输系统。总而言之，上述观点均强调经络是已知的结构和功能。

经络特殊结构论

中、西医学，产生于不同的时代和历史文化背景下，因而对人体生理病理认识的角度和思维方式肯定不同。故不少学者认为，经络是客观存在的，但不一定是有形的形态存在，不一定能在解剖实体中找到经络的结构。经络可能是独立于神经血管和淋巴、人体组织间隙等已知结构之外而与之又密切相关的另一个功能调节系统，它对电、磁、光、声、机械刺激、化学等刺激有特殊反应，即未知结构而已知功能的观点。“第三平衡说”是这方面的代表，有学者基于经络的主要作用在于调节体表和内脏的相互协调关系，使体表和内脏的功能活动保持相对的平衡，提出经络也是一个平衡系统，因为其循经感传的速度（2.7~2.8厘米/秒）远较第一平衡系统的躯体神经的传导速度（100米/秒）和第二平衡系统的植物神经（1米/秒）的传导速度慢，故以未知的第三平衡系统命名。又如经络皮层内脏说认为，经络与内脏有着肯定的联系，而大脑皮层与内脏也有着肯定的联系，推测经络、内脏和大脑皮层之间亦有必然联系。

经络综合结构功能调节论

还有一部分学者认为，经络可能是既包括已知系统，也包括未知结构的综合调节系统，即未知结构又未知功能的观点。由于得气感传的特殊路线和可阻滞性等特点尚难以用已知的神经体液调节的知识来解释，因此，人体内可能还存在与经络现象有关的某些已知结构的未知功能，或者某种未知结构的未知功能，经络可能是某种具有特殊结构基质的相对独立的系统。有人提出“二重反射假说”，认为针刺穴位，一方面可以通过中枢神经系统引起长反射；另一方面，由于局部组织损伤而产生的一系列酶化学物质作用于游离神经末梢，引起一系列的局部短反射，从而引发循经出现的各种经络现象，脊神经节是这种短反射的中枢。最近，研究者通过蛙背“膀胱经”皮神经末梢的兴奋传递研究，发现循经线皮下神经末梢之间，在一定条件下，可以完成兴奋传递，再次证实了短反射的观点。更有学者提出了“轴索反射接力联动假说”，认为一个感觉神经元的轴索反射信息在某些中间物质（如扩血管等）的作用下，可传递给下一个神经元的轴突终末；如此连锁下并在实验中发现，轴突终末之间在神经肥大细胞的参与下，组成了突触样连接，为相继激发（联动）提供了组织生理学基础。



穴位的分类

腧穴，俗称“穴位”，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。“腧”与“输”义通，有转输、输注的含义；“穴”即孔隙的意思。

人体的穴位很多，大体上可分为经穴、经外奇穴和阿是穴三类。

经穴

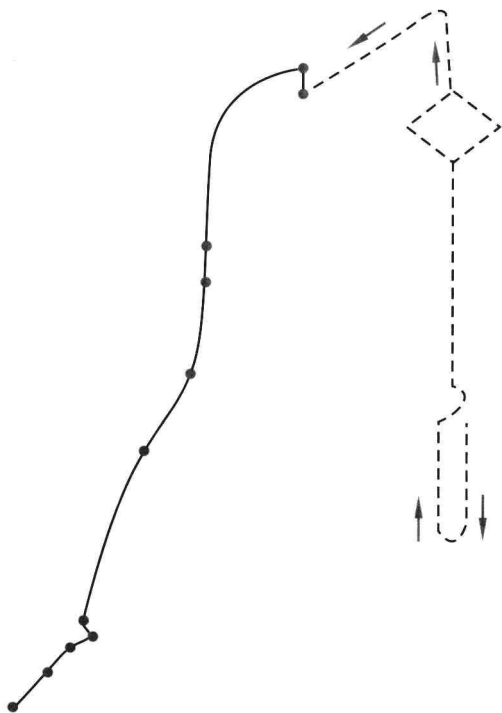
凡归属于十二经脉与任、督二脉的穴位，称为“十四经穴”，简称“经穴”。这些穴位有确定的名称、确定的位置和明确的经脉归属，即定名、定位和定经。经穴共有361个，是穴位的主要部分。

奇穴

不属于十四经穴的一些穴位，因其有奇效，故称“奇穴”。又因其在十四经穴以外，故又称为“经外奇穴”。奇穴有确定的穴名、确定的位置，但没有经脉归属，即定名、定位，但不定经。

阿是穴

不属于十四经穴、经外奇穴的一些压痛点、敏感点或阳性反应点（如有结节和皮下条索状物）等，称为“阿是穴”。“阿是”有“痛”的意思，因按压痛处，病人会“啊”的一声，故名为“阿是”。



穴位的治疗作用

通过针刺、艾灸等方法刺激穴位，可以疏通经络、调节气血、平衡阴阳，从而达到扶正祛邪的目的。在治疗上，穴位治疗的作用主要有以下三个方面。

近治作用

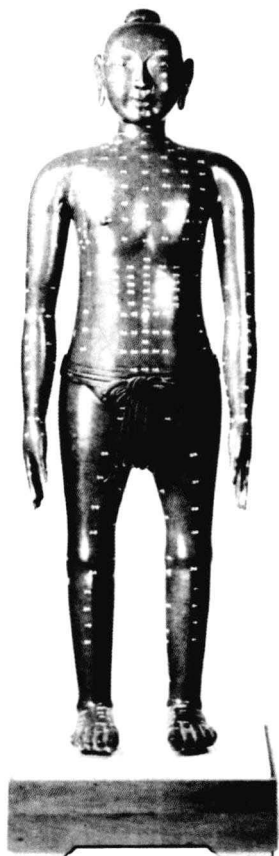
这是一切穴位（包括十四经穴、奇穴、阿是穴）主治作用的共同特点。这些穴位均能治疗该穴所在部位及邻近部位、组织、器官的病症。如眼区的睛明穴、承泣穴、四白穴、球后各穴，均能治眼病；耳区的听宫穴、听会穴、翳风穴、耳门诸穴，均能治疗耳病；胃部的中脘穴、建里穴、梁门诸穴，均能治疗胃病等。

远治作用

这是十四经穴位主治作用的基本规律。在十四经穴位中，尤其是十二经脉在四肢、肘、膝关节以下的穴位，不仅能治局部病症，而且能治本经循行所涉及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病症，有的甚至具有影响全身的作用。如合谷穴，不仅能治上肢病症，而且能治颈部和头面部病症，同时还能治外感病的发热；足三里穴不但能治疗下肢病症，而且对人体消化系统的功能，甚至对人体免疫系统、神经系统和内分泌系统等方面的功能都具有调节作用。

特殊作用

某些穴位还具备特殊的治疗作用，比如对机体的双向调节作用。泄泻时，针刺天枢穴能止泻；便秘时，针刺天枢穴又能通便。心动过速时，针刺内关穴能减慢心率；心动过缓时，针刺内关又可使之恢复正常。针刺足三里穴可使高血压患者血压降低，又可使休克患者血压升高。此外，某些穴还有相对特异的治疗作用，如大椎穴退热，至阴穴矫正胎位等。



中式按摩基本手法简介

一般中式按摩的手法具有点而理其络、按而调其经、推而行其气、拿而舒其筋、揉而活其血等功效，手法全面，能防治多种疾病。

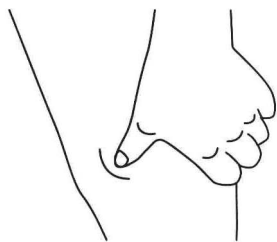
手法力度轻重不同，其渗透程度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经络）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（骨髓）几种。

在中式按摩的历史发展过程中，手法、动作、名称和分类方法多种多样，并不统一。现介绍几种最常用的中式按摩手法，如下：

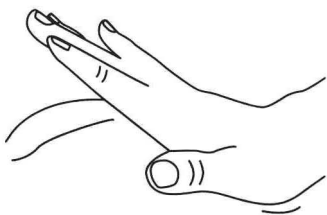
☁ 按压法

拇指按法：用一手或双手拇指指腹，着力于身体部位或穴位上，逐渐垂直向下用力。临床上常与揉法结合使用，组成“按揉”手法。

掌根按法：用手掌或掌根，着力于身体部位上，逐渐垂直向下用力。本法多用于背部、腰骶部及下肢。



拇指按法



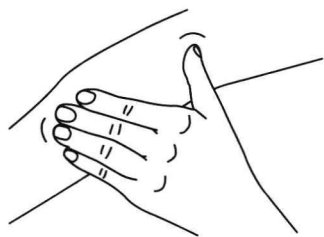
掌根按法

☁ 揉法

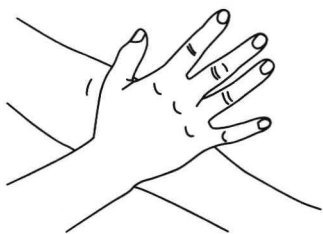
用指腹、掌根、前臂或肘尖部位着力于体表的一定部位或穴位上，沿顺时针或逆时针方向进行环形揉动，称为揉法。

揉法操作时，动作要协调而有节律。频率一般以每分钟120~160次为佳。在揉动方向上可随意，但不可用蛮力。

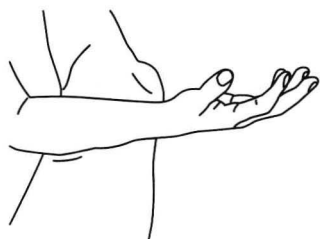
揉法具有宽胸理气、消肿止痛、消积导滞、活血祛瘀的作用。反复在某个部位长时间地揉动，耐心而轻柔地施力，能消除或缓解肿胀。



指腹揉法



掌根揉法



前臂揉法



肘尖揉法

☁ 拿 法

用手指在一定部位或穴位上进行对称性的用力拿取、放松，称为拿法。多用于颈部和四肢。

使用拿法时，腕要放松，用手指指腹着力，一拿一松连续不断。用力要由轻而重，不可突然用力。拿法常与提法结合，提拿并用。病人在提拿时应感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒服、轻快。

拿法有祛风湿散寒，缓解肌肉痉挛，调节、兴奋神经，消除疲劳，调和气血，开窍止痛的作用。



拿脚法



拿腿法

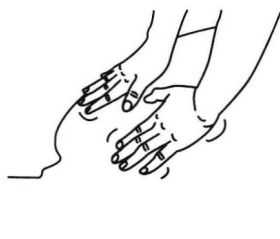


拿腰法

☁ 搓 法

用两手掌面夹住一定部位，相对用力作反方向来回、快速搓动，称为搓法。搓法是一种放松手法，操作时两手用力大小相等，似搓绳状，频率一般为每分钟30~50次。开始时由慢到快，结束时由快到慢。搓法适用于四肢，一般为按摩治疗的结束手法。

搓法具有疏散经络、调和气血、通利关节、松弛肌肉、消除疲劳的作用。



搓背法



搓肩法



搓臂法

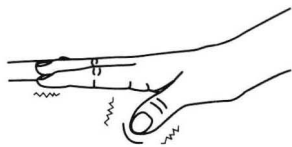
☁ 振 法

用手指或掌面在人体的穴位或一定的部位上作连续不断地快速颤动，称为振法。运用振法时，术者特别要注意呼吸自然，切忌屏气。振动频率为每分钟400~600次，连续施术1~2分钟。

振法具有和中理气、温经散寒、顺理气血、消除郁闷、活血止痛、祛郁消积、消食导滞、调理胃肠等功效。



指振法



掌振法

☁ 抖 法

用单手或双手握住患者之手部或脚部，微用力做小幅度的上下或左右连续地抖动，称为抖法。抖法也是一种放松手法，频率要快，幅度则应尽可能小。

一般抖动幅度为3~5厘米，上肢抖动频率一般为每分钟200次左右；下肢抖动频率一般为每分钟100次左右。

多用于四肢部，以抖动后关节有松动感为佳。患者要放松肢体，配合治疗。抖法具有疏松脉络、滑利关节的作用。



手部抖法

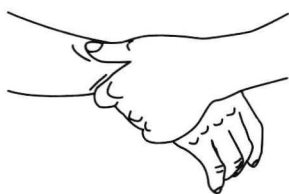


脚部抖法

抹法

用手指指腹紧贴皮肤，作上下或弧形曲线往返抹动，称之为抹法。要求动作缓和灵活，着力均匀，必要时可在患处涂些介质如（凡士林、滑石粉等），防止造成皮肤破损。主要用于头面部和手部的操作。

抹法具有醒脑明目、开窍镇静、降火理气的作用。



手部抹法



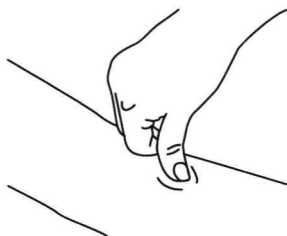
头部抹法

点法

用指端点压在穴位或疼痛部位上，称为点法。按压力的方向要垂直向下；压力由轻到重，重复数次，使刺激感觉充分达到深部组织，切忌用力过猛。它具有点力集中、刺激性强等特点，适用全身各部位。



头部点法

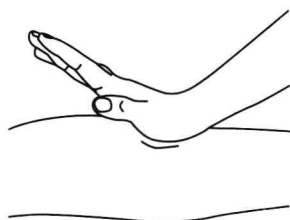


臂部点法

☁ 推 法

用手指指腹或掌根，着力于体表的施治部位上，沿直线向前匀速地推动。操作时要沉肩、屈肘，用力及速度要均匀。若用力稍重，力量深，可利用介质，避免损伤皮肤。

此法能提高肌肉的兴奋性，促进血液循环，并有舒经通络的作用。它还能改善皮肤温度，着力于成条成片的深层肌肉，使人有舒畅、轻松的感觉。



腿部推法



背部推法

☁ 挤压法

用双手挤压身体部位，力度由轻到重。用力情况要根据病人体质、身体部位、病情而定，如胸、腹部或老年人、小儿患者的任何部位，均宜轻按；在成人背、腰、臀等处才可用较大的力，但也只限于达到肌肉的深部和病所，使患者有酸胀的感觉，而不感到疼痛。



肩部挤压法

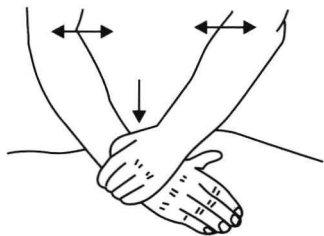


颈部挤压法

☁ 擅法

双手臂伸直，手指并拢，交叉重叠，平放于体表的治疗部位，贴紧，身体稍前倾，随患者的呼吸用寸劲向下挤压（患者深呼气时下压，吸气时抬手）。

本手法具有舒筋活血、疏风散热、顺理肌筋、复平捺正的功效。



擅法①



擅法②

☁ 切压法

将拇指指尖放于施治部位，运用指力和腕力对施治部位作适量的切压，类似于掐。

本手法适用于头部、关节等部位，能快速有力地刺激穴位。

☁ 弹拨法

弹法和拨法的合称。弹法指用拇指与其他手指相对捏拿肌肉筋腱，用力向上提拉后迅速放手，使筋腱回弹。拨法是指用指端按压于穴位上或某一部位，做与肌纤维垂直方向的来回拨动。

☁ 滚法

手半握空拳，以掌侧的小鱼际或者小指、无名指、中指的掌指关节突起部或前臂，在施治部位上进行往返滚动的施治手法。

本法适用于颈肩、腰背、臀腿部位，具有通经活络、行气活血、放松肌肉和筋腱等作用。

☁ 捋顺法

指用双手或单手贴放在肢体上，沿肢体长轴方向来回推动，用力适度且均匀，动作要连贯。