

食欲不振、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、胃痛、肝炎、胆结石、腹泻、便秘、排尿障碍……

消化系统、泌尿系统常见病痛的特效自我按摩手法，防病愈病。

特效穴位自疗术 求医不如自医IV

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IV

丽华 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如自医. IV, 特效穴位自疗法 / 丽华编著.
成都: 成都时代出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5464-0078-5

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 184648 号

求医不如自医. IV 特效穴位自疗法

QIUYI BURU ZIYI IV TEXIAO XUEWEI ZILIAOSHU
丽华 编著

出品人	段后雷
责任编辑	张慧敏
责任校对	李 佳
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 1/32
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 978-7-5464-0078-5

能量手经络穴位自疗

泌尿、消化系统疾病轻松调治

古人在《难经》中对消化系统、生理功能的解析有过详尽的论述，“……唇为飞门，齿为户门，会厌为吸门，胃为贲门，太仓下口为幽门，大肠小肠会为阑门，下极为魄门，故曰七冲门也。”

也就是说：口唇像门一样自由开合，是消化道最外围的一道关口；饮食入口，必须经牙齿的咀嚼，才能下咽；会厌是食管和气管的相会处，既是食物下达食管的必经之处，又是呼吸的门户；贲门是胃的上口，盛受食物的地方，就是胃，食物由贲门进入胃中；胃的下口与小肠的上口的连接部位为幽门；小肠的下口和大肠的上口连接处是阑门，它可将小肠中的精微物质阻拦，使其以免进入大肠；消化道的末端，即排泄粪便的肛门，称为魄门。七冲门，是消化道中的七个关口，任何一关发生病变，都会影响受纳、消化、吸收和排泄。虽然在消化系统中，具有消化功能和吸收功能的还有其他脏腑，但最主要的当属肝、胆、脾、胃。

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱及尿道组成，其主要功能为排泄。排泄是指机体代谢过程中所产生的各种不为机体所利用或者有害的物质向体外输送的生理过程。

中医认为肾在人体是一个极其重要而又包涵多种功能的脏器，内藏元阴元阳（肾之阴阳的别称），为水火之宅，是先天之本，生命之根。中医的肾是由现代解剖学意义上的肾、膀胱、骨髓、脑、头发、耳、二阴等构成。

肝、胆、脾、胃、肾……这些内脏若有异常，就会反应在位于那有异常的内脏经络上，更进一步地会反应在能量不顺的经穴上。穴位就像是一个个小机关，联系着我们的五脏六腑，奇经八脉。通过按摩给予穴道刺激，使能量的流动顺畅，从而达到防病、治病、养生的效果。

穴位按摩，不仅仅是在中医科、推拿门诊才能享受的服务，依照本书的指导方法，找准穴位，人人都能成为自己的穴位按摩师。



第一章 中华经络养生奥秘	1
神奇的经络	2
中医按摩基本手法简介	4
第二章 中医对消化及泌尿系统器官病症的认识	11
脾胃	12
小肠	13
大肠	14
肝	15
胆	16
肾	16
膀胱	17
第三章 治疗消化及泌尿系统病症的主要经络	19
手阳明大肠经	20
足阳明胃经	22
足太阴脾经	24
足太阳膀胱经	26
足少阳胆经	28
足厥阴肝经	30
第四章 能量手自疗消化及泌尿系统器官病症的方案	33
食欲不振	34
消化不良	36
便秘	38
呃逆	40
慢性胃炎	42
胃与十二指肠溃疡	44
胃痛	46
胃下垂	48
恶心	50
神经性呕吐	52
痔疮	54
肝炎	56
胆结石	58
胆囊炎	60
过敏性大肠综合征	62
腹泻	64
排尿障碍	66
尿频、尿失禁	68
膀胱炎	70
肠炎	72
溃疡性结肠炎	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，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。

无论是古今文献的大量记载、中医临床经验的积累，还是运用现代科学的实验方法，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，已有多位学者采用诸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、功能等的论述以及对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，包括血淋巴系统和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，约45.5%的穴位位于大血管周围，其中18.6%的穴位位于血管上。经脉所通过的部位以及穴位部位均与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：经络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）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。研究者在一部分感传显著的志愿者身上发现了与感传同步的肌电反应。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，对针灸机制和经络的概念，可用神经体液综合调节机制来阐述。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

由于中、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、淋巴、人体组织间隙等已知结构之外而又与之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，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，故有学者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，即已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，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，这也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；在实验中发现如此连锁下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。

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”的功效，手法全面，能防治多种疾病。

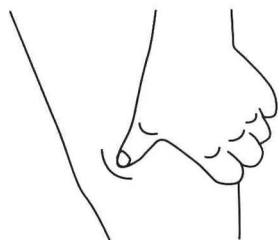
手法力度轻重不同，其渗透程度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经络）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（筋骨）几种。

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：

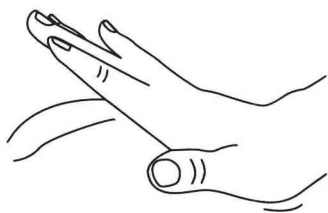
按压法

拇指按法：用一手或双手拇指指腹，着力于身体某一部位或穴位上，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，着力于身体某一部位或穴位上，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

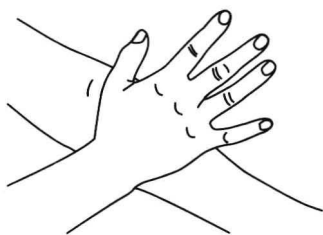
用指腹、掌根、前臂或肘尖部位着力于体表的一定部位或穴位上，沿顺时针或逆时针方向进行环形揉动，称为揉法。

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。

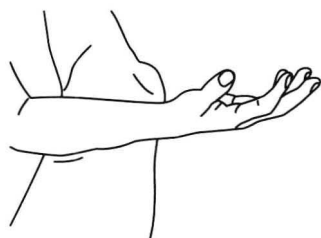
揉法按摩具有宽胸理气、消肿止痛、消积导滞、活血祛瘀的作用。反复在某个部位长时间地揉动，耐心而轻柔地施力，能消除或缓解肿胀。



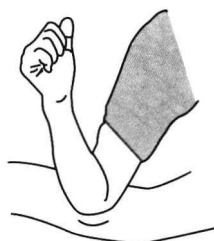
指腹揉法



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。

拿法按摩有祛风散寒，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。

搓法按摩具有疏散经络、调和气血、滑利关节、松弛肌肉、消除疲劳的作用。



搓背法



搓肩法



搓臂法

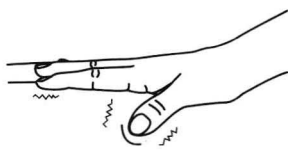
振法

用手指或掌面在人体的穴位或一定的部位上作连续不断的快速颤动，称为“振法”。运用振法时，受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。

振法按摩具有和中理气、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患部之手部或脚部，微用力作小幅度的上下或左右连续的抖动，称为“抖法”。抖法也是一种放松手法，频率要快，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；幅度则应尽可能小，一般抖动幅度为3~5厘米。

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。抖法按摩具有疏松脉络、滑利关节的作用。



手部抖法

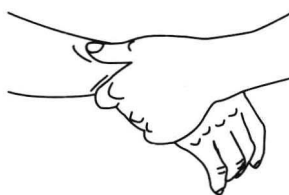


脚部抖法

抹法

用手指指腹紧贴皮肤，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。

抹法按摩具有醒脑明目、开窍镇静、降火理气的作用。



手部抹法



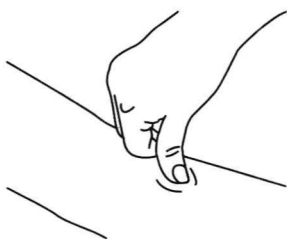
头部抹法

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，切忌用迅猛的暴力。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

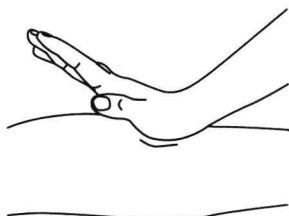


臂部点法

☁ 推 法

用手指指腹或掌根，着力于体表的施治部位上，沿直线向前匀速的推动。操作时要沉肩、屈肘，用力及速度要均匀。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

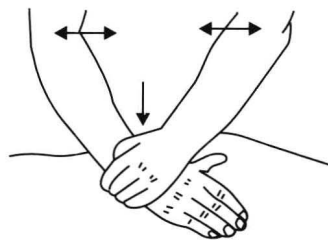


颈部挤压法

☁ 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。

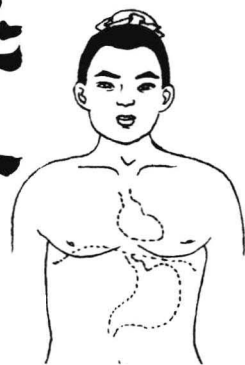
☁ 捋顺法

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。



第二章

中医对消化及泌尿系统器官病症的认识



《难经》中论述：『……唇为飞门，齿为户门，会厌为吸门，胃为贲门，太

仓下口为幽门，大肠小肠会为阑门，下极为魄门，故曰七冲门也。』七冲门，是

消化道中的七个关口，任何一处发生病变，都会影响受纳、消化、吸收和排泄。

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱及尿道组成，其主要功能为排泄。中医认为肾

在人体是一个极其重要而又包涵多种功能的脏器，内藏元阴元阳，为水火之宅，

是先天之本，生命之根。