

送亲朋 送长辈 送健康

张宝旬妙招

按压手穴祛百病

张宝旬 著

- 百幅高清图

轻松找到治愈点

- 一学即会

惠及三代人的手穴妙招

- 一按一压

轻松赶走小病痛

* 随书附赠 超值手穴按摩棒、大幅高清手穴挂图

100000000+ 微博转发
800000+ 粉丝真实验证
互联网超人气中医

灸匠张宝旬



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

张宝旬妙招

按压手穴祛百病

张宝旬 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

张宝旬妙招, 按压手穴祛百病 / 张宝旬著. —北京: 科学技术文献出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5189-0145-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 093903 号

张宝旬妙招, 按压手穴祛百病

策划编辑: 王黛君 责任编辑: 王黛君 责任校对: 赵 媛 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官 方 网 址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京画中画印刷有限公司

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

字 数 110 千

印 张 6.25

书 号 ISBN 978-7-5189-0145-6

定 价 38.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

缘 起

从明清以来，传播方便是中医一直在做的事。我做的只是对传统的延续。作为中医师，我希望更多人接触到中医的疗效。

中医要济世。若只靠个性化辨证施治，中医的未来就不好讲。集普天下的中医师，也无法呵护 14 亿人的健康。所以，我研究中医的共性治疗，这是一种必然。否则中医就是服务小众的贵族医学。没有共性，就没有迅速培养好中医师的基础。我致力于中医共性研究实践十余年，就是想找到一条道路。妙招是中医共性治疗的一种典型体现，大家对妙招的支持就是对我学术的认可。我不仅传播妙招，还用技术培训学生以解决就业问题。作为中医人，我力求打破中医发展的瓶颈。只有研究出共性解决方案，才能更好地传承我们的瑰宝。

谨以此短文自勉，并与诸位共勉！

张宗旬

目录

Contents

手，是身体的一键恢复键

01 牙痛 压制劳宫穴 4

02 扁桃体炎 手穴血糖针放血 6

咽痛：掐按手穴伴吞咽

03 失眠 按压合谷上 10

偏头疼：棉棒蘸白萝卜汁塞鼻孔

04 多梦 神门穴按压安神少梦 14

05 打嗝 按压太渊穴 16

急性胃痛：肘窝处刮痧

06 呕吐 按压内关穴 20

产后瘦身：参汤补气第一位

烫伤：湿白糖敷创面

- 07 便秘 从手背底部推向食指尖部 24
 痔疮:白萝卜水外洗
- 08 腹痛内急 自上而下掐按合谷 28
 瘦腰:抓带脉
- 09 感冒清涕 压制食指穴位 32
- 10 鼻塞 压制液门穴 34
- 11 小儿厌食 推双手四缝 36
- 12 小儿补脾胃 离心端推大拇指桡侧 38
- 13 小儿肺炎 少商、商阳穴放血 42
 小儿腹泻:七节骨捏脊
- 14 小儿吐乳 刺激中指关节 46
 小儿便糖:双手热敷肚脐
- 15 小儿惊吓 掐老龙专治绿色便 50
- 16 鼻子出血 中指根部系绳止血 52
 轻度砸伤:葱内膜外敷局部
- 17 疝气 掐按大拇指穴位 56
 见风流泪:按压腕横纹上三指处
- 18 月经不调 掐按大拇指背侧下部 60
 女性痛经:酒精棉球塞耳朵
- 19 缺乳 少泽穴放血 64



- 20 助产 合谷扎针助产 66
 产后腰疼：黑豆煮水除后患
- 21 崩漏 压制食、中指赤白肉际 70
 通经补肾：掐按手穴见效快
- 22 急性咽炎 少商、商阳穴放血 74
 口腔溃疡：黑豆汤有疗效
 精力不济：生吞绿心黑豆长精力
 腹痛：热鸡蛋滚肚脐能缓解
 鱼刺卡喉：十字格喝水鱼刺立出
- 23 慢性咽炎 按压合谷穴手心对应点 78
- 24 哮喘 压制手掌根上部 80
 早期咳嗽：糖蒸豆腐来拯救
- 25 喉部异物感 压制中指、无名指手背侧结点 84
- 26 眼睛干涩 掐按外关穴 86
- 27 颈椎酸痛 按压同时活动颈部 88
- 28 鼠标手 按压穴位松弛肌肉 90
- 29 肩周炎 按压同时活动双肩 92
 蚊虫叮咬：艾灸患处能止痒
 控制食欲：饭前点按承浆穴
 子宫肌瘤：艾灸、刮痧八髎穴
- 30 落枕 压制后溪穴 96

31 耳鸣 按压穴位清肝火	98
32 带状疱疹 小指穴位放血	100
33 紧张性晕厥 按压心属经穴位调节情绪	102
34 急救 十指指肚放血	104
预防病毒流感:黑、黄、绿豆打碎来煮水	
35 多汗 按压穴位强心经	108
36 晕针 压制穴位迅速缓解	110
37 老人失眠 压制心经、肺经穴位	112
38 夜尿 按压穴位补肾固气	114
瘦脸:按压水分穴瘦脸好	
感冒头疼:太阳穴揪痧立见效	
39 高血压 按压手背侧位穴位	118
40 冠心病疼痛 推按神门穴	120
颈椎疼痛:掐手穴调节脊柱力学平衡	
41 心悸 按压心经穴位	124
晕车:伤湿止痛膏贴肚脐	
42 急性结膜炎 推中指第一指节	128
43 慢性肠炎 压制食指指甲根部	130
44 慢性胰腺炎 掐按内关穴	132
45 肝炎疼痛 按压穴位缓解肝经拘急	134



46 胆绞痛 按压手穴改变供血 136

鼻炎：掐手穴通鼻腔

47 腰痛 按压手背对应点 140

48 膝痛 掐按中指穴位点 142

49 腰膝酸软 按压穴位强腰膝 144

50 坐骨神经痛 按压穴位调节身体力学 146

戒烟：列缺、阳溪取中点

51 足跟痛 刺激对侧手掌 150

失眠：十指对敲效果好

52 三叉神经疼 按压手背穴位 154

我的自助中医说

快速检索

新书预告

手，是身体的一键恢复键

手穴是针灸里面很重要的一种方法，中国人有句话叫手到病除，很早的时候我以为手到病除是手的技术解除了病痛。随着对手穴的认知和学习的加深，我感觉手到病除更应该是手上的穴位能够治病，而不光指手上的技术治病。

医学上的问题和世界问题一样，分三种。

第一种是能源问题，大家会发现，在生活中有很多问题并不是疾病状态，但是也会让人觉得很不舒服。比如早上起来很有精神地去上班，结果到了下午感觉浑身疲惫，非常累，这种状态并不是我们的身体有病了，中医称其为虚，实际上是能量的匮乏。

第二种是分配问题，身体的能量和物质分配的不合理，会造成中医所说的上火状态或亏损状态。这里寒了，那里热了，都说明了一种分配问题。

第三个问题是局部问题，就是局部产生的问题。局部问题在医疗中占大多数，大概 80%。

相对这三个问题，有三个处理方法，第一个是补充能源，第二个是调配能源，第三个是修复局部。

我们的手穴属于解决分配问题的方法。那么，手穴是怎样解决分配问题的呢？

我们的身体有很强大的自愈功能，这种功能是通过调动身体能源来恢复局部的损伤而实现的。这种调度是可以通过手来完成的，也就是说手上的穴位可以调度你的能源，调度你的能量，调度你的自愈功能来恢复局部的症状。很多人会问，这样的调度会不会引起身体的亏损呢？不会的。我们的身体是因为分配不均匀才会出现问题，调度完成之后，分配就会均匀，能源平衡之后，问题自然就会解决。



张宝旬妙招，按压手穴祛百病

所以，我形象地把手穴称为身体的一键恢复。就像我们电脑里的一键恢复那样，人体也是一个极其复杂的硬件和软件结合的有机体，本质上和电脑一样，有一些东西是可以自愈和恢复的。这就是手穴解决问题的原理。

最后，我还要特别指出一点，就是手穴解决问题都是在发现问题的早期，或者是经络的敏感期。这两种情况下效果都是非常不错的。一旦症状到了晚期，病情严重了，出现了器质性的病变，手穴就只有缓解效果，没有治愈效果了。

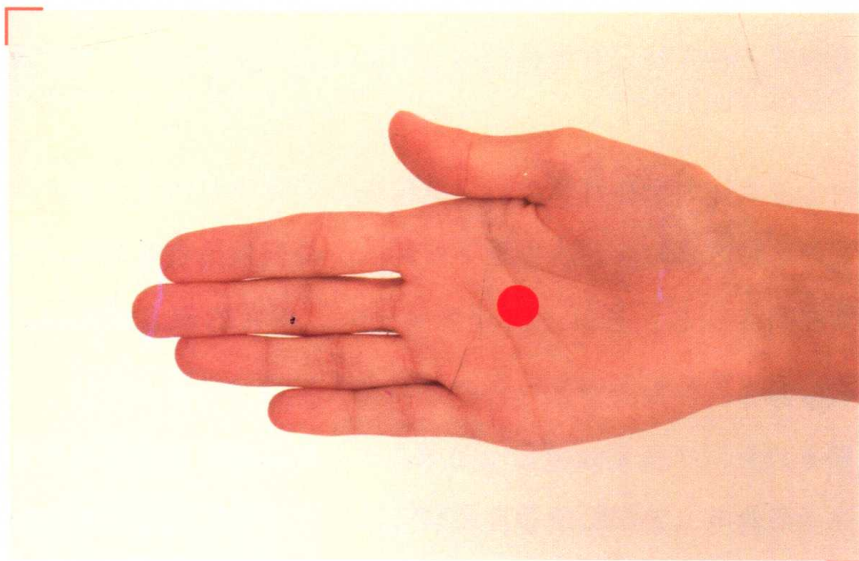
而且作为一种普及性的知识传播，我们并不苛求所有疾病都用这种方法解决，这也是不现实的。我们只是希望把疾病扼杀在萌芽状态，在第一时间解决问题。手穴的便宜性和快速性，让这种希望变成了现实。

在效果上，按压左手穴位和按压右手穴位无明显区别，可以根据个人习惯选择。对于牙签的使用，临床经验表明，牙签按压的刺激量有时可以等同于针灸，使用起来还更易操作。

01

牙痛

压制劳宫穴



张宝旬妙招，按压手穴祛百病

压制劳宫穴

虽说牙痛不是病，但经历过牙痛的人都知道，真的是很要命的。缓解牙痛，书本上是要求针灸合谷穴，但是临床上我们发现，针灸合谷穴时，针扎进去牙就不痛了，但是拔出来牙会继续痛，穴位的持续性不强。

我在这里说的这个方法是使用劳宫穴。我曾经去农村给一位老太太看病，看好之后，老太太很感激我，就传了一个小偏方给我。她说当时她的父亲治牙痛很有名，就是用针扎手心的地方，扎了就好。我看了一下大概就是劳宫穴的位置。后来我自己尝试过劳宫穴，持续性和持久性比合谷穴确实强很多，但是也不能解决所有的牙痛。因为所有的疾病在初期状态都是好解决的，一般我们刚开始有牙痛的感觉时就是最佳的治疗时期。可以用手指按压手心区域，也可以用牙签按压。牙签按压基本上就相当于针灸了。手指按压比牙签按压效果稍微差一点，但一般可以缓解疼痛症状。在我的微博上有很多这方面的治愈病例。

02

扁桃体炎

手穴血糖针放血



张宝旬妙招，按压手穴祛百病

食积上火所导致

扁桃体炎是现在小孩发烧最多见的一种疾病，几乎挂吊瓶的孩子里面一多半是这样的情况。扁桃体炎实际上有两个层面，前期就是身体的堵塞状态，对小儿来说就是食积。底下堵了，上面上火才会出现扁桃体炎。

掐按拇指指甲下端

扁桃体炎早期的处理中医要优于西医，在我选的这三个点上用牙签按压，或者用血糖针放几滴血，会让扁桃体炎有所缓解，并有很大的治愈可能。

这个方法是河北的一位张姓老中医贡献的，我在资料中查到后使用了很多年，效果很好，对早期的凉血消肿和发烧有很好的控制作用，但是炎症一旦加重，用这个方法控制症状和辅助治疗是可以的，真正治愈就有一定的难度了。在我的微博里有很多家长用这个方法解决了孩子的扁桃体发炎问题。

越早使用效果越好

对于已经化脓的扁桃体炎，不管是表面有脓点还是里面已经化脓，效果就都不好了。使用这个穴位时机要早，越早越好。



张宝旬妙招，按压手穴祛百病