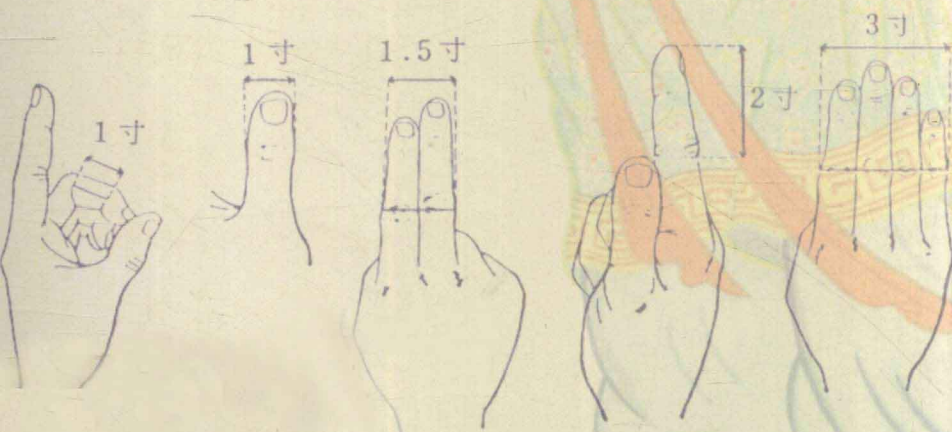


中医治未病预防保健

指压 简明图谱

HONGYIZHIWEIBINGYUFANGBAOJIAN
ZHIYAJIANMINGTUPU

主编 郁东海 齐昌菊



中医古籍出版社

中国地震预报预防保障

指压 简明图谱

中国地震局地质研究所编
中国地震出版社

主编：陈永年 副主编：王德海

中国地震出版社

中医治未病预防保健

指压简明图谱

主 编	郁东海	齐昌菊	
副主编	王杰宁	黄惠泉	
编 委	陈 峰	沈 乐	谢英元
	王建红	曹晔华	张建中
	朱 江	王 勇	王明华
	叶 耘	赵 辉	齐佳龙
	叶 盛	毛慧杰	
主 审	沈学勇	朱抗美	许 涛

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医治未病预防保健指压简明图谱 / 郁东海, 齐昌菊编. —北京: 中医古籍出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5152-0154-2

I. ①中… II. ①郁… ②齐… III. ①穴位按压疗法—图谱 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第062559号

中医治未病预防保健指压简明图谱

作 者: 郁东海 齐昌菊

责任编辑: 郑 蓉

版式设计: 陈 娟

封面设计: 陈 娟

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街16号(100700)

印 刷: 廊坊市恒泰印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 2.625

字 数: 彩图361幅 36千字

版 次: 2012年5月第1版第1次印刷

印 数: 00001~12000册

ISBN 978-7-5152-0154-2

定 价: 15.00元

序 言

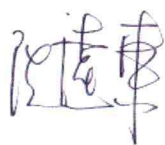
世界卫生组织在《迎接 21 世纪的挑战》报告中指出：“21 世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”20 世纪末，全球医学界大讨论的最终结论是：最好的医学不是治好病的医学，而是使人不生病的医学。当今，医学发展的趋势已由“以治病为目的的对高科技的无限追求”，转向以“预防疾病与损伤，维持和提高健康水平”为目的的预防医学。

在现代医学目的和医学模式发生重大转变的今天，如何把握时代特征，发挥中医“治未病”思想在人类健康服务中的指导作用显得尤为重要。中医指压保健法，是一种操作方便、简单易学、安全有效的中医特色疗法，其顺应时代发展潮流，符合群众健康需求。

《中医治未病预防保健指压简明图谱》内容涉及内、外、妇、儿、骨伤、五官等各科常见病、多发病的指压预防保健知识，指压常用腧穴，指压防治常见疾病等内容。这是一本

很好的自我保健工具书，图文并茂，读者可以根据自我的情况，依照书中的取穴方法，选取特定的穴位进行自我保健。这也是一本很好的科普教材，可以指导社区全科医生、乡村医生等开展中医“治未病”指压预防保健，也可以作为健康教育促进工作的参考资料。这又是一本应用广泛的图书，既有基础知识，又有临证实践，特别是采用实物图像的形式，容易让读者学习和掌握。

总之，本书突出了中医辨证论治优势和简、便、廉、验、效的特色，重在指导临床的预防、保健、治疗、康复及健康教育工作，以期中医药“进社区、进乡村、进家庭”，发挥中医药在提高人民健康素质、保障人民健康权益等方面做出突出的贡献。它可为基层医务工作者和社区居民提供简明、实用、规范的专业指导，并可供临诊和自我保健时参考，是一本中医“治未病”预防保健的首选读物。



2011年12月

前言

为贯彻落实《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》(国发【2009】22号)、《国家中医药管理局“治未病”健康教育工程实施方案(2008-2010年)》以及卫生部《关于促进基本公共卫生服务逐步均等化的意见》等有关文件精神,积极探索在基本公共卫生服务中充分发挥中医药特色优势作用,加强中医药服务体系建设,遵循21世纪自然医学、传统医学、循证医学和对抗医学的发展趋势,充分体现中医学整体观念、辨证施治、标本兼治等在自然医学、传统医学领域里的优势,弘扬数千年来祖国医学在人类繁衍生息中的巨大作用,发挥中医“治未病”理论在国家基本公共卫生服务中的预防保健作用,积极配合中医健康教育的形式和特点,我们组织编写了此预防保健中医治未病图书,意在指导开展中医“治未病”服务,从而发挥中医药特色优势,为人类健康服务。

指压疗法是中医“治未病”体系的一个重要组成部分,

其具有操作简便、疗效显著、副作用小及成本低等优点。患者用双手就可以在家中施行自疗，也可在家人的帮助下进行预防保健。就现代人们回归自然、追求自然和谐的愿望而言，中医保健疗法能极大地减轻患者的痛苦及家庭负担，无疑是人们预防和辅助治疗疾病的首选方法。为了方便广大患者和基层中医从业人员了解中医指压保健疗法，我们精心编写了《中医治未病预防保健指压简明图谱》一书。本书简要介绍了指压疗法的基础知识，列举了指压常用腧穴及常见疾病的指压选穴，并配以浅显易懂的文字、生动形象的实用图谱，向读者介绍和展示了每种疗法针对相关疾病的实际诊疗过程，实用性强，适用面广，可以说是家庭预防保健“治未病”的贴心之选。希望本书的问世，能给广大读者在防病治病中带来帮助。

编者

2011年12月

目 录

第一篇 指压基础知识

一、指压的定义	1
二、指压的适应症	1
三、注意事项	1
四、禁忌症	2
五、定位方法	2
六、常用手法	4
七、指压的程度	5

第二篇 指压常用腧穴

尺泽	6
列缺	6
鱼际	7
合谷	7
阳溪	8
曲池	8
迎香	8
四白	9
地仓	9
颊车	9
下关	10
乳根	10

天枢	10
梁丘	11
足三里	11
丰隆	11
解溪	12
隐白	12
太白	12
公孙	13
三阴交	13
阴陵泉	13
血海	14
少海	14
通里	14
神门	15
后溪	15
小海	15
肩外俞	16
听宫	16
睛明	16
肺俞	17
心俞	17
膈俞	17
肝俞	18
胃俞	18
肾俞	18
大肠俞	19
委中	19
秩边	19
承山	20
至阴	20
涌泉	20

太溪	21
照海	21
间使	21
内关	22
劳宫	22
中渚	22
阳池	23
外关	23
支沟	23
翳风	24
上关	24
阳白	24
风池	25
肩井	25
环跳	25
带脉	26
风市	26
膝阳关	26
悬钟	27
丘墟	27
足窍阴	27
足临泣	28
太冲	28
期门	28
腰阳关	29
命门	29
身柱	29
大椎	30
风府	30
百会	30
神庭	31

印堂	31
水沟	31
中极	32
关元	32
气海	32
水分	33
中脘	33
巨阙	33
膻中	34
天突	34
廉泉	34
承浆	35
太阳	35
华佗夹脊	35
腰眼	36
落枕	36
四神聪	36
定喘	37
鹤顶	37

第三篇 指压治疗常见病症

一、内科疾病	38
头顶痛	38
偏头痛	39
前头痛	39
后头痛	39
头晕	40
目眩	40
三叉神经痛	40
胸痛	41
胁肋痛	41

心悸	41
呕吐	42
呃逆	42
腹胀	42
糖尿病	43
肥胖	43
预防感冒	43
过劳	44
昏厥	44
风寒感冒	44
风热感冒	45
咳嗽	45
夜间发热	45
哮喘	46
中风	46
精神抑郁	46
失眠	47
晕车	47
醉酒	47
便秘	48
泄泻	48
阳痿	48
遗精	49
前列腺炎	49
心率失常	49
低血压	50
高血压	50
高脂血症	50
腹部肿瘤	51
内分泌失调	51

二、中医外科疾病	52
头面肿	52
手部厥冷	52
痤疮	52
过敏性皮炎	53
乳痈	53
三、五官科疾病	54
目赤痛	54
眼睑下垂	54
白内障	54
耳鸣、耳聋	55
喑哑	55
面瘫	55
流涎	56
鼻塞	56
眼血管栓塞	56
下颌关节炎	57
迎风流泪	57
慢性喉炎	57
慢性咽炎	58
牙周炎	58
四、骨伤科疾病	59
上背痛	59
腰痛	59
肘臂痛	59
前臂内侧痛（尺神经炎）	60
正中神经麻痹	60
桡神经麻痹	60
肩痛	61
腰腿痛	61
膝关节痛	61
下肢痿软	62

五、儿科疾病	63
先天虚弱	63
小儿虚弱	63
卤门不闭	63
小儿吐乳	64
小儿语迟	64
小儿夜尿	64
六、妇科疾病	65
妇科炎症	65
更年期综合症	65
痛经	66
闭经	66
带下	66
子宫脱垂	67
妊娠呕吐	67
不孕不育	67

第一篇 指压基础知识

一、指压的定义

指压，又称“指针疗法”，主要是以手指点、按、扣、掐人体经络穴位，从而起到相应治疗目的的一种方法。指压手法是用手代替针灸刺激穴位，它的作用机理类似于针灸的治疗机理，可以起到调和阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用。

二、指压的适应症

指压疗法适应范围广泛，不仅能治慢性疾病，也可治疗急性疾病。不仅可以防治疾病，还可用来美容保健。对于临床各科常见疾病以及部分疑难杂症，都有较好的疗效。

三、注意事项

- (1) 施术者须清洁双手及施压部位，防止污染。
- (2) 患者要保持心情愉悦，避免紧张情绪，使气机调达。
- (3) 施术者以着力柔和、适宜为度。

(4) 若老年皮肤干燥,可适当选用凡士林、润肤乳等增加皮肤润滑。

四、禁忌症

- (1) 原因不明的高热。
- (2) 急性传染病、皮肤病。
- (3) 肿瘤部位。
- (4) 新生儿及婴儿的头部。
- (5) 过饥、过饱、过度劳累、酒醉。
- (6) 妊娠妇女忌指压合谷、三阴交及腹部穴位。

五、定位方法

定位的正确与否,直接关系到治疗效果。腧穴的定位方法主要包括体表标志定位法、骨度分寸折量法、手指同身寸法。

(一) 体表标志定位法

体表有各种解剖标志,这是腧穴定位的主要依据。体表标志可分为两类:

(1) 固定标志:指不受人体的影响而固定不移的标志。如五官、毛发、指(趾)甲、乳头、肚脐以及各种骨关节突起和凹陷部。由于这些标志固定不移,所以有利于腧穴的定位。位于或靠近这些特殊标志的穴位,可直接以此为依据,直接定位。如鼻尖高点取素髎,两眉之间取印堂。

(2) 活动标志:指进行一定活动使器官、组织处于特定的位置后,在体表看到或触及的标志。如进行咀嚼动作时,在咬肌隆起的高点处取颊车穴。

(二) 骨度分寸折量法

将人体的各个部分分别规定其折量长度,作为量定腧穴定位的标准。

具体内容见下表(常用“骨度”折量寸表)。