

常见疾病

自疗术

疗效显著
安全实用
简单易学
图解说明

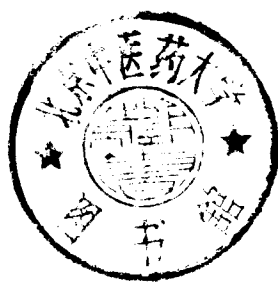
杨树文 著

华夏出版社

K 215.1
392

常见疾病自疗术

杨树文 著



0157249

华夏出版社

0157249

11

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病自疗术/杨树文著. - 北京:华夏出版社,1999.6

ISBN 7-5080-1890-7

I. 常… II. 杨… III. 常见病-按摩疗法(中医)

IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23709 号

F485/08

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 6.125 印张 142 千字

1999 年 6 月北京第 1 版 1999 年 8 月北京第 1 次印刷

定价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

我的几本著作《美容与减肥》、《气功点穴按摩术》和《美容减肥增高术》等先后出版后，受到广大海内外读者朋友的欢迎，收到大量国内外读者来信。许多读者来信说，按照书中介绍的方法自我点穴按摩，分别收到了理想的美容、减肥、增胖、丰胸健美、增高、保健和治病效果。作为作者，我感到非常高兴和欣慰。

许多读者来信，向我请教一些常见病的自我点穴按摩方法，一些读者还提出了很好的具体建议：“虽然人们很需要美容、减肥、增胖、增高和保健等。但是，很多人最迫切、最需要的还是治病和健康。希望多介绍一些常见病的自我点穴按摩治疗方法”；“动作最好简单易学，安全实用。而且，尽量插图多一些，让读者更好地照图学练”等等。

为了满足广大读者的要求，我根据多年临床和教学实践经验写了本书，奉献给读者，以回报广大国内外读者多年来对我的厚爱。希望读者朋友也像喜欢我的前几本书那样，喜欢这本书。

本书采纳了一些读者的建议，特请专业画家任志刚女士为本书绘制了（160多幅精美的插图。）基本上每一个动作，每点按一个穴位都配有插图，以方便读者学习。

另外，在每种病的治疗方法之后，都附有“病例”和“读者来信”，供读者参考和借鉴。

读者朋友读过本书之后，仍有不明白之处，或在自我治疗中遇到了问题，想当面请教和治疗，可来信联系。来信地址：北京

市通州区永顺地区西马庄 45 号楼 11 单元 204, 邮政编码:
101100; 电话: (010) 60512462

杨树文

1999 年 5 月 25 日

目 录

第一章 治病良方——自我点穴按摩	(1)
一、自我点穴按摩的特点	(1)
二、自我点穴按摩的适应症	(3)
三、自我点穴按摩的禁忌症	(5)
四、自我点穴按摩的作用和治病原理	(5)
五、自我点穴按摩治疗的次数、疗程和时间	(6)
六、自我点穴按摩注意事项	(7)
七、怎样学习自我点穴按摩	(8)
第二章 自我点穴按摩常用手法	(10)
一、点按法	(10)
二、揉法	(12)
三、推法	(13)
四、拿法	(14)
五、拍法	(16)
六、捏法	(17)
第三章 经络和穴位常识	(19)
一、经络系统的组成	(19)
二、穴位常识	(20)
三、穴位的作用	(21)
四、穴位的涵义	(21)

第四章 自我点穴按摩常用穴位	(24)
一、头面颈部常用穴位(共 30 穴)	(24)
二、胸、腹部常用穴位(共 18 穴)	(30)
三、上肢常用穴位(共 22 穴)	(33)
四、下肢常用穴位(共 23 穴)	(38)
五、怎样取穴	(43)
第五章 内科常见病的自我点穴按摩治疗	(44)
一、头痛、偏头痛	(44)
二、感冒	(49)
三、咳嗽	(52)
四、支气管炎、哮喘	(55)
五、高血压	(58)
六、低血压	(62)
七、冠心病	(65)
八、胃痛	(68)
九、胃下垂	(72)
十、便秘	(76)
十一、腹泻	(80)
十二、糖尿病	(82)
第六章 神经科常见病的自我点穴按摩治疗	(89)
一、神经衰弱	(89)
二、面神经麻痹	(93)
三、坐骨神经痛	(97)
四、偏瘫	(102)
第七章 妇科常见病的自我点穴按摩治疗	(108)
一、痛经	(108)
二、月经不调	(112)
三、白带过多	(116)

四、盆腔炎	(120)
五、乳腺增生	(123)
第八章 男科常见病的自我点穴按摩治疗	(127)
一、慢性前列腺炎	(127)
二、阳痿	(131)
三、早泄	(134)
第九章 五官科常见病的自我点穴按摩治疗	(138)
一、近视眼	(138)
二、老花眼、白内障	(146)
三、慢性鼻炎	(151)
四、慢性咽喉炎	(154)
五、耳鸣、耳聋	(158)
六、牙痛	(161)
第十章 伤科常见病的自我点穴按摩治疗	(165)
一、落枕	(165)
二、颈椎病	(168)
三、肩关节周围炎	(171)
四、腕关节扭挫伤	(174)
五、风湿性膝关节炎	(177)
六、踝关节扭伤	(181)
作者其他著作介绍	(184)

第一章 治病良方——自我点穴按摩

一、自我点穴按摩的特点

（一）历史悠久

我国传统的中医点穴按摩疗法（包括自我点穴按摩疗法）历史悠久，具有数千年的历史，深深扎根在广大人民群众之中。因其治病方法简单独特，疗效好，自古以来，一直深受患者欢迎，并流传到了世界许多国家。

（二）经济简便

读者朋友可能有这样的体会，现在许多药物虽然包装比前些年精美了，但很贵。到医院看一次普通的感冒、鼻炎等病，往往就花不少钱。

读者朋友不用着急，许多常见病，不用花钱买药，更不用到医院排队挂号看病，自己在家自我点穴按摩就可以治疗。而且，也不一定需要固定的场所，可在车间、田间、军营、办公室、教室、运动场等场所，随时随地都可以自我点穴按摩，既经济，又方便，也不用求别人。

（三）安全可靠

自我点穴按摩治病，全凭自己一双手，不用打针，不用吃药，更不需要任何医疗设备，因而没有任何副作用，安全、可靠、舒适。

（四）适应症多

适合自我点穴按摩治疗的疾病较多，内科、神经科、男科、妇科、五官科和伤科很多常见病、慢性病，都可以自我点穴按摩治疗。

另外，自我点穴按摩还可用于美容、减肥、增胖、丰胸健美、青少年增高和养生保健等方面。

（五）疗效显著

目前，有不少常见病、慢性病和疑难病缺少特效药物和治疗方法。如慢性鼻炎、近视眼、面神经麻痹、坐骨神经痛、风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病和胃下垂等病，药物治疗见效往往不明显。但用自我点穴按摩治疗，常常可以收到显著的治疗效果。这也是点穴按摩疗法几千年来经久不衰的原因之一。

自我点穴按摩不但对一些疾病有显著的治疗效果，而且对美容除皱明目、全身或局部减肥、单纯消瘦者增胖、女性丰胸健美、青少年增高、中老年保健等均有独到、明显的治疗效果。

（六）简单好学

自我点穴按摩治病方法，非常简单，很好学。具有初中以上文化程度都可以照书自学，并能熟练掌握。

患有近视的小学生也可以在家长的指导下，照书自学并掌握自我点穴按摩治疗近视的方法。

为了让广大读者能够看得懂，用得上，基本上每一个动作和每点按一个穴位都配有插图，使读者能够一目了然，更好地理解 and 掌握自我点穴按摩治病方法。

（七）强身保健

用自我点穴按摩治疗疾病，由于经常活动手指，“十指连心”，还可大大改善心脏和大脑功能。

另外，经常自我点穴按摩，手指和手掌、胳膊等处主动或被动用力，等于参加了一项不小的体育锻炼，会起到强身健体、养

生保健和防治疾病的作用。

因而在我熟悉和见到过的几十位中医按摩师、点穴按摩师和
气功按摩师中，不论是四、五十岁的中年人，还是七、八十岁的
老师傅，个个红光满面，身强体壮，很少得病。这是他们经常为
他人点穴按摩治病，活动手指，锻炼身体带来的好处。

我本人也有这样的体会，我每天工作很忙，常给国内外患者
治病和教授徒弟、学生。晚上还常写书（已写6本书，发表论文
30多篇），还常给许多读者、患者、徒弟、学生写回信。尽管每
天工作十几个小时，休息很少。但我精力充沛，身体健康，很少
生病。并且从1971年至今保持体重基本不变，始终保持着胖瘦
适中的健美体型。这是我坚持练功几十年以及经常为他人点穴按
摩治病和自我点穴按摩保健给我带来的好处。

二、自我点穴按摩的适应症

（一）内科常见病

头痛、偏头痛、感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘、高血压、低
血压、冠心病、胃痛、胃下垂、便秘、腹泻、糖尿病等。

（二）神经科常见病

神经衰弱、面神经麻痹、坐骨神经痛、偏瘫等。

（三）妇科常见病

痛经、月经不调、白带过多、盆腔炎、乳腺增生等。

（四）男科常见病

慢性前列腺炎、阳痿、早泄等。

（五）五官科常见病

近视眼、老花眼、白内障、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、耳鸣、
耳聋、牙痛等。

（六）伤科常见病

落枕、颈椎病、肩关节周围炎、腕关节扭挫伤、风湿性膝关节炎、踝关节扭伤等。

除治病以外，自我点穴按摩还可应用于以下6个方面：

1. 美容

可使面部皮肤光滑红润，皱纹减少，眼睛明亮有神，防治粉刺、雀斑和眼袋等。

2. 减肥

可使肥胖者体重减轻，可全身减肥，也可局部减肥，不用任何药物，也不用节食饿肚子，无痛苦，无副作用，既减肥，又健身治病。

3. 增胖

可使单纯性消瘦者食欲增加，睡眠良好，吸收功能增强，体重增加。还能强壮身体，保健长寿。

4. 丰胸健美

可使中青年女性胸部丰满、富有弹性，而且还能防治乳腺增生、乳腺炎等慢性乳房疾病。丰胸健美、防病治病，一举数得。

5. 青少年增高

可使个子矮的青少年新陈代谢增强，生长激素增多，促使个子长高。

6. 养生保健

常用自我点穴按摩进行头部或全身保健治疗，可增强内脏机能和抗病能力，促进身体健康，保健长寿。还可解除疲劳，恢复体力、精力，头脑清醒，耳聪目明。

以上讲的这6个方面的自我点穴按摩方法和气功练习方法，我的另一著作《美容减肥增高术》中有详细介绍，本书不再重复阐述，有兴趣的读者可参看该书。

三、自我点穴按摩的禁忌症

自我点穴按摩治病方法和其它任何一种医疗方法一样，有它的长处和不足，不能包治百病。有一些病不适合用自我点穴按摩治疗，而应采取其它治疗方法。这些病是：

- (一) 急性肝炎、肾炎等急性炎症、热性病以及传染病等。
- (二) 烧伤、烫伤以及严重的皮肤病。
- (三) 容易引起出血的疾病，如血友病、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等。
- (四) 严重的心脏病、高血压、癌症晚期等。

四、自我点穴按摩的作用和治病原理

(一) 疏通经络，行气活血

我国传统中医理论认为，经络是运行营卫气血的通路，当人体发生疾病时，就会邪正相搏，阴阳失调，造成经络气血随之紊乱。而营卫气血的运行被阻，则发生痿痹等病。

历史资料《点穴术·点穴与气血篇》指出：“若能开其门户，使气血复其流行，则经脉既舒，其病自除，治法当从其穴之前导之，或在对位之穴启之，使所闭之穴感受震激，渐渐开放，则所阻滞之气血，亦得缓慢通过其穴，以复其流行矣”。这说明采用适当的方法和点穴按摩，可起到疏通经络、行气活血、营卫调和的作用，故能治疗疾病。

(二) 平衡阴阳，扶正祛邪

在正常情况下，人体的各种组织、脏器的功能活动都保持着有机的协调，即阴阳处于相对平衡状态。如果这种协调关系因某种因素而遭到破坏时，阴阳就会失去相对的平衡，就会发生某些

疾病。这时，用自我点穴按摩治疗可增补人体正气，驱祛邪气，达到治病健身的目的。

用现代医学观点来看，运用自我点穴按摩治病，可调节人体的神经系统功能，增强新陈代谢和机体的抗病能力，还可调动人体体内的潜能，促进血液循环，加速组织的修复，增强免疫力，防病治病，养生保健。

五、自我点穴按摩治疗的次数、疗程和时间

自我点穴按摩治病的最大特点之一就是非常方便，一切都由自己掌握，自己就是“主治大夫”。

多数常见病每天可治疗1~3次。如果读者每天工作很忙，病情又不太重，每天治疗1次就可以。如果读者病情较重，很难受，为了使病好得快一些，尽量每天多治疗几次。例如你不慎患了头痛、感冒或鼻炎等病。可以上午治疗一次，下午治疗一次，晚上再治疗一次，这样病好得更快一些。

患近视的大、中、小学生，建议你这样安排：上午课间操时做一遍，下午抽空做一遍，晚上睡觉前坐在床上做一遍。不但有助于视力恢复，而且做完躺下就睡，还有催眠安神的作用。

至于疗程，一般来说，6天为一个疗程，两疗程之间可休息一天。病情较轻和见效快的读者，一般治疗几天，就会痊愈或症状明显减轻。病情较重和见效慢的读者，可连续治疗几个疗程甚至更长时间。

另外，病情较重的读者也可以请专业医生治疗或服药治疗的同时，配合自我点穴按摩，这样双管齐下，疗效会更显著一些。

总之，每位读者的情况是不同的，作为书作者，不可能为每位读者设想得周周到到。读者朋友可根据自己的实际情况和兴趣爱好，来做出合理的安排。

每次治疗时间的长短，读者可根据自己的具体情况和病情来决定。

小部位的病症，如鼻炎、牙痛、落枕、腕关节扭挫伤等，一般治疗 5~10 分钟。

大部位和复杂的病症，如高血压、冠心病、神经衰弱、偏瘫等，则需要治疗 10~30 分钟。

另外，书中所列自我点穴按摩的“次数”或“遍数”，读者也可根据自己的具体情况适当增加。

六、自我点穴按摩注意事项

（一）点按面部穴位或按摩面部皮肤前，要把手洗干净，而且平时要勤修指甲，指甲不要留太长，以免影响点穴按摩。

（二）刚吃完饭，喝酒后，过度饥饿时或暴怒后，均不要自我点穴按摩治疗。

（三）女读者在经期和孕期不要在腰腹部自我点穴按摩。其它部位可以轻轻按摩，而且手法一定要轻柔和缓。

（四）要宽衣松带，呼吸自然，避免精神紧张。自我治疗时，思想要集中，不要边和旁人说话或边看电视边按摩。注意力集中在点按的穴位或按摩的部位上。同时还要注意被治疗的部位肌肉要放松，不要有紧张感。

（五）治疗中，手法要由轻到重，由缓到急，循序渐进。

（六）用力大小要适当。用力太小，达不到治疗效果。用力太大、过猛，又会使被治疗的部位疼痛，甚至有青紫的瘀斑（多见于女性）。因此，读者在自我治疗时，一定要注意手法正确，用力大小合适。

七、怎样学习自我点穴按摩

(一) 先认真看一下“第二章自我点穴按摩常用手法”，将点按法、揉法、推法、拿法、拍法和捏法等常用手法反复在自己身上练习，熟练掌握，得心应手。

(二) 简要看一下“第三章经络和穴位常识”和“第四章自我点穴按摩常用穴位”。这时先大致了解一下，不要死记硬背那些经络和穴位。以后自我治病时，需要哪些穴位，再熟悉哪些穴位，用不到的穴位，先暂时不要管它。

(三) 基本掌握常用手法和大概了解经络穴位常识之后，就可以按照书中介绍的自我点穴按摩治病方法自我治疗了。

首先，看本书目录，将书翻到你所患疾病的有关章节。例如：你患的是“头痛”，就将书翻到第五章第一节，先看一下有关“病因”和“症状”的内容，弄清楚你的头痛病是什么原因引起的，属于哪种头痛病。再对照动作插图和文字说明，熟悉和掌握自我治疗的几个动作。还可以再翻到“第四章”，对照穴位图，将治疗头痛的几个穴位找准。

(四) 自我点穴按摩手法正确与否和取穴准确与否都直接影响治疗效果，读者平时可按书中所标穴位位置和动作插图，经常在自己身上查找穴位，不断探索，找好感觉，确定穴位的准确位置和正确的点穴按摩手法。一般穴位，用手指点准了，都有一种特有的酸、麻、胀、痛等感觉。

(五) 本书中多次提到的“患侧”和“健侧”，其含义是：患侧指患病一侧，健侧指没有患病的一侧。例如左边牙痛，左脸、左肩、左胳膊、左手甚至左腿都属于患侧；相反，右脸等部位则属于健侧。

(六) 读者朋友熟练掌握自我点穴按摩治病方法后，如果不

想停留在自我按摩的水平上，想了解为他人或病人治病方法以及美容、减肥、增胖、增高和保健方法，以提高自己的点穴按摩水平，可参看我的另一点穴按摩专著《气功点穴按摩术》，本书后有内容介绍。