

李爱国 肖军 著

解放军出版社

# 指压法 家庭自我保健

本书详细介绍了指压法的

常识、原理、

常用穴位、怎样找穴、

部分自我保健及

治疗常见病和多发病的具体方法。

家庭自我保健

跟在你身边的按摩医生

杨成武



自我保健的顾问

为《指压法家庭自我保健》题

钱信忠

一九九二年九月

願指正法家庭自  
我保健一書為中  
老匠人的健康去  
為服務

史進前



# 2188/05

## 前言

指压法在我国已有数千年的历史，是祖国医学宝库中的重要组成部分之一。指压法以指代针，是预防、治疗、保健的一种简便方法。如何使中老年人健康长寿，晚年生活幸福，更好地为社会主义现代化服务，这是全社会所关注的一件大事。人进入中年后，随着年龄的不断增长，特别是到了老年，机体各系统的功能都有不同程度的退变，因而给中老年人带来这样或那样的痛苦和烦恼。中年后期，随着年龄的增长，易患多种疾病，有的一身兼患数病，或一病累及多器官、多系统。近年来，由于科学的发展，随之出现了现代人现代病增多的现象。如紧张，过度的疲劳，生活饮食失常等。而这些慢性病及现代病不能单靠药物治疗，况且药物都有一定的副作用不宜长期服用。指压法则可以在睡前、饭后或工余课间对症治疗，通过按压穴位，调动体内的积极因素，使体内的阴阳平衡，达到强身健体的目的。

预防为主、综合性保健，是做好医疗保健工作的重要环节，为使中老年人自己管理自己，积极地做好自身的保健工作，就需要使中老年人自己掌握一套科学的、行之有效的自我保健方法。

本书是根据我国目前的实际情况而编写的。为便于读者使用，书中除介绍了90余种常见病的指压疗法外，将生活中经常遇到的醉酒、打呃、晕车晕船等指压疗法，也收入本书。所介绍的方法，具有疗效好、见效快、无副作用、无痛苦，以及科学性、趣味性、适用性和普及性等优点。书中详细介绍了指压法的常识、原理、常用穴位、怎样找穴、部分自我保健及治疗常见病和多发病的具体方法。为便于读者使用，书中备有300多幅插图，即使难以找准的穴位，也可一目了然。本书不仅适用于基层医务人员、保健人员阅读参考，也是个人及家庭的常备书。指压法，是跟在身边的保健医生。

本书在编写过程中，得到了原代总参谋长、中央军委副秘书长杨成武将军、原国家卫生部部长钱信忠将军、原总政治部副主任史进前将军的支持和帮助，并在百忙中为本书题了词。我国著名中医专家董建华前辈为本书作了序，在此一并表示衷心感谢。

著 者

## 序

生老病死，是人类的自然规律。死虽不可避免，然而延年益寿却是可能的，因为随着人类社会的发展，医学科学技术的不断进步，人民生活水平的逐渐提高，为延长人类的生命提供了保障。所以，家庭自我保健问题已受到人们的普遍重视，谁都希望自己有一个健康的身体。青年是长身体、长知识的年代，中年正是为四化建设做贡献的黄金时代，老年人辛劳一生，需要幸福地度过晚年。因此，使人人都健康长寿，是医学界研究的重要课题之一，也是医学工作者义不容辞的任务。

在祖国医学宝库中，已有许多对中老年人保健和延年益寿的精辟论述，并且积累了丰富的实践经验。但由于缺少精确的理论研究和现代医学的先进技术，其发展受到了限制。解放后，特别是改革开放以来，中老年医学已引起我国政府和医务工作者的重视。当前中老年医学已成为医学领域中的一个重要学科，但适合我国国情的中老年自我保健和防治方法的研究，还处于开始阶段，特别是老年人往往一身兼患数病，或一病累及多系统，多器官。在许多地区医疗条件还比较差的情况下，有关家庭自我保健的书籍、资料及文献尤为显得重要。为了给基层医疗系统及从事医疗保健的人员，特别是家庭，提供一本内容全面、实用性较强的非药物疗法的读物，李爱国和肖军同志，从其近30年的临床实践经验中，总结了一套指压法防治疾病的技术，并从中医的整体观出发，编著了这本《指压法家庭自我保健》。

这本书详细地介绍了指压法的常识、常用穴位、自我保健及治疗等近百种疾病的具体方法，以指代针，预防和治疗相结合，内容丰富，系统新颖，科学性、实用性强。愿《指压法家庭自我保健》成为每个家庭成员健康长寿的良师益友。



1991年7月20日

# 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 第一部分 指压法常识       | (1)  |
| 指压法与健康           | (2)  |
| 指压法治病原理          | (2)  |
| 指压法防病治病的优点       | (5)  |
| 指压法的禁忌症          | (5)  |
| 指压法治病的注意事项       | (5)  |
| 第二部分 经络简介        | (6)  |
| 经络学说             | (6)  |
| 经络概念             | (6)  |
| 经络的走行与分布规律       | (7)  |
| 十二经脉循行部位及治疗的主要疾病 | (8)  |
| 奇经八脉循行示意图        | (20) |
| 第三部分 个人怎样学会找穴    | (27) |
| 怎样找穴             | (27) |
| 巧用一双手            | (29) |
| 第四部分 指压法常用穴位介绍   | (31) |
| 头面部常用穴位          | (31) |
| 胸腹背部常用穴位         | (46) |
| 四肢部常用穴位          | (61) |
| 第五部分 分部自我保健法     | (84) |
| 头面部自我保健法         | (84) |
| 眼部自我保健法          | (85) |
| 耳部自我保健法          | (86) |
| 鼻部自我保健法          | (89) |
| 口腔自我保健法          | (90) |
| 面部自我保健法          | (91) |
| 颈部自我保健法          | (93) |

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 上部自我保健法            | ( 93 ) |
| 手部自我保健法            | ( 95 ) |
| 胸部自我保健法            | (101)  |
| 腹部自我保健法            | (102)  |
| 腰部自我保健法            | (103)  |
| 下肢部自我保健法           | (104)  |
| 足部自我保健法            | (106)  |
| <b>第六部分 常见病的治疗</b> | (119)  |
| 头痛                 | (119)  |
| 咳嗽、咳痰              | (122)  |
| 感冒                 | (124)  |
| 热感冒                | (126)  |
| 中暑                 | (127)  |
| 醉酒                 | (129)  |
| 胸闷                 | (131)  |
| 心悸                 | (133)  |
| 打呃                 | (134)  |
| 腹痛                 | (135)  |
| 腹胀                 | (136)  |
| 腹泻                 | (137)  |
| 便秘                 | (138)  |
| 脱肛                 | (140)  |
| 失眠                 | (141)  |
| 尿潴留                | (143)  |
| 耳鸣                 | (145)  |
| 神经性呕吐              | (147)  |
| 神经衰弱               | (148)  |
| 心脏血管神经官能症          | (149)  |
| 高血压                | (150)  |
| 冠心病                | (152)  |
| 心绞痛                | (153)  |
| 低血压                | (155)  |
| 慢性胃炎               | (156)  |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 慢性肝炎 .....       | (157) |
| 慢性痢疾 .....       | (159) |
| 过敏性结肠炎 .....     | (159) |
| 胃下垂 .....        | (160) |
| 非特异性溃疡性结肠炎 ..... | (161) |
| 胃及十二指肠溃疡 .....   | (162) |
| 慢性胆囊炎 .....      | (163) |
| 胆道蛔虫症 .....      | (165) |
| 慢性支气管炎 .....     | (166) |
| 支气管哮喘 .....      | (167) |
| 肺结核 .....        | (168) |
| 结核性胸膜炎 .....     | (170) |
| 老年性肺气肿 .....     | (171) |
| 眼睛疲劳 .....       | (172) |
| 睑缘炎 .....        | (173) |
| 麦粒肿 .....        | (174) |
| 老视 .....         | (175) |
| 老年性白内障 .....     | (176) |
| 牙痛 .....         | (177) |
| 扁桃体炎 .....       | (178) |
| 晕车和晕船 .....      | (179) |
| 过敏性鼻炎 .....      | (180) |
| 鼻衄(鼻出血) .....    | (181) |
| 慢性喉炎 .....       | (182) |
| 慢性鼻窦炎 .....      | (183) |
| 面神经麻痹 .....      | (184) |
| 三叉神经痛 .....      | (185) |
| 坐骨神经痛 .....      | (186) |
| 糖尿病 .....        | (190) |
| 妇女肥胖 .....       | (192) |
| 流行性腮腺炎 .....     | (193) |
| 白细胞减少症 .....     | (194) |
| 贫血 .....         | (195) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 慢性阑尾炎 .....   | (196) |
| 急性乳腺炎 .....   | (197) |
| 乳腺增生症 .....   | (198) |
| 慢性前列腺炎 .....  | (199) |
| 慢性盆腔炎 .....   | (199) |
| 慢性膀胱炎 .....   | (200) |
| 尿道炎 .....     | (201) |
| 痔疮 .....      | (203) |
| 荨麻疹 .....     | (204) |
| 皮肤瘙痒 .....    | (205) |
| 外阴瘙痒 .....    | (206) |
| 带状疱疹 .....    | (208) |
| 单纯疱疹 .....    | (208) |
| 湿疹 .....      | (209) |
| 玫瑰糠疹 .....    | (209) |
| 甲状腺机能亢进 ..... | (212) |
| 肋间神经痛 .....   | (212) |
| 泌尿系结石 .....   | (214) |
| 更年期综合症 .....  | (214) |
| 月经不调 .....    | (216) |
| 痛经 .....      | (216) |
| 女性不育症 .....   | (217) |
| 男性不育症 .....   | (218) |
| 阳痿 .....      | (219) |
| 遗精 .....      | (220) |
| 早泄 .....      | (222) |
| 子宫脱垂 .....    | (222) |
| 落枕 .....      | (224) |
| 肩周炎 .....     | (226) |
| 网球肘 .....     | (227) |
| 髌骨软骨病 .....   | (228) |
| 腓肠肌痉挛 .....   | (229) |
| 踝关节扭伤 .....   | (230) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 足跟痛 .....     | (231) |
| 脚气 .....      | (231) |
| 急性单纯性胃炎 ..... | (233) |
| 急性肠炎 .....    | (233) |
| 单纯性甲状腺肿 ..... | (234) |
| 支气管扩张 .....   | (235) |
| 中老年人肺炎 .....  | (235) |
| 颈淋巴结结核 .....  | (236) |
| 肠痉挛 .....     | (237) |
| 关节痛 .....     | (238) |

## 第一部分 指压法常识

延年益寿是人类共同愿望。有些人误认为我们的祖先处在无病痛、寿命很长的人类“黄金时代”。实际则不然，原始人的生活很艰难，他（她）们的寿命都很短。以“北京猿人”为例，在所统计的22个猿人中，死于14岁以下的就有15人，占68.2%，死于15—30岁的3人，占13.6%，死于40—50岁的3人，占13.6%，死于50—60岁的只有1人，占4.6%。古希腊人的平均寿命也不到27岁。直到1906年，人的平均寿命才到41岁。这时只有20%的人才能活到65岁以上。“人生七十古来稀”是对历史上人类寿命的真实描述。只有到了20世纪以后，由于许多危害人类健康的疾病得到了有效的控制，婴幼儿和产妇的死亡率减少，再加上医学的发展，医学科学知识的普及，以及人的营养和生活条件的改善，使人类的寿命大为延长。当前世界上许多国家人口的平均寿命已经超过了70岁。其实人类的正常寿命应该在120—150岁之间。那么人能长生不老吗？应该说延年益寿和“长生不老”完全是两码事。一个人就是活到150岁，他（她）们仍然会衰老，死亡。衰老的临床表现主要是身材的矮缩，步履蹒跚，皱纹密布，白发稀疏，骨骼变脆，肌肉萎缩，关节变得僵硬，反射减慢，牙齿脱落，视力模糊，感觉迟钝，思维呆滞，耳聋，记忆力下降，应变能力下降等。如果要问，人为什么会衰老？这是因为人体是由细胞组成的，组成人体的细胞有几百万亿，从细胞是否能分裂繁殖而言，可以归为两大类。一类是不能够分裂和再生的细胞，如脑细胞，它们是随着年龄的增长，出现细胞内蛋白质的代谢失常，而逐渐衰老死亡；另一类是能分裂和再生的细胞，如皮肤、造血系统的细胞，但是它们也不能无限制地分裂下去。人体内的分裂细胞大概可以分裂50次便告终止。这就是控制寿命的“生物钟”。按人类的细胞分裂次数估计，人的寿命应该在120岁，这与现在所知道的长寿老人的年龄相似。自古以来，人类为了探索“长生不老”的秘诀和“灵丹妙药”，不少人热衷于求神拜仙，炼仙丹。例如，唐朝的唐太宗皇帝，武则天皇帝都曾服用所谓长生不老的仙丹，但是最终都成泡影。因为世界上的事物没有只生不灭的道理，生老病死，新陈代谢这是生物界发展的必然规律。人能够长寿，但不能不老。今后随着社会的发展，科学的进步，以及人类的医疗卫生知识的普及，中老年保健事业的不断发展，

“长生在望”已经不是一句空话。希望这本书有助于您健康长寿，长命百岁，晚年幸福。

## 指压法与健康

人类社会的发展变化是无穷无尽的，而人的生命是有限的。生老病死是任何人不能抗拒的自然规律。但是人的生命应该活得更长些。据有关资料介绍，人的寿命应该在110岁以上。据1990年统计日本女人的平均寿命达81岁，男人寿命达79岁以上。无论古今中外，都有长寿之人，我国也不例外，据1982年全国第三次人口普查登记，我国百岁以上的老人有3765人，其中年龄最大的为130岁，据医学解剖证明，老年人的智力并不衰退，老年人知识渊博，且经验丰富，如果能健康地活到一百几十岁，将对社会的发展有着不可估量的价值。健康是长寿的基础，当然健康要取决于本身家族的遗传，营养、环境、运动、情绪，以及卫生保健等综合因素。实践证明，“生命在于运动”是有科学道理的，无论坚持何种运动，只要运动得当，对增进人体健康，以及预防衰老都是有益的。

指压法锻炼与一般的体育锻炼及气功锻炼不同，它是身心兼练，静动结合的一种自我锻炼方法。通过局部的穴位刺激，提高机体的免疫能力，能够增进元气，提高人体的素质，从而发挥人体自身机能潜力，对防病治病，延年益寿，具有独特的作用。

## 指压法治病原理

指压法对于强身健体，防病治病，都有良好的效果。它是祖国的医学理论和现代医学理论相结合而产生的，具有疏通经络，改善血液循环，调整人体各个器官的功能等作用，它是通过自己的双手来提高自身的免疫机能，使人类获得自然的防病和抗病的能力，既方便，又无副作用，是自我保健的一种好方法。

### 一、指压法能够调节神经系统功能

在人体正常的生理情况下，神经的兴奋与抑制是相对平衡的。但在日常生活中，每一个人都不可能离开外部环境而生存。人的机体与外部环境之间，在不断地进行着物质上的交换和能量上的交换。一个成年人，每分钟就要呼吸6—8升的空气，每天要摄入1升以上的水分，还有糖类、脂肪、蛋白质、维

生素，以及钠、铁、钙等无机盐类，才能满足人体的需要。同时又通过排泄器官将各种废料排出体外。就外界环境对人体的影响而言，可以说是无时不有，无孔不入。人的七情（即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），是人体对外界环境的一种生理反应。当机体在正常情况下时，因外界环境的刺激而产生的精神活动，不会产生疾病。如果情态过于剧烈，或保持时间过久，致使神经系统功能发生紊乱，则可引起人体脏腑功能活动紊乱而导致疾病的发生。当兴奋与抑制处于失调状态时，指压法通过反射的形式来调节神经系统。经临床观察，用力大，动作频率快的手法，能够使神经兴奋，相反，用力小，而动作慢的手法则会使神经受到抑制；以自我按压百会、太阳、风池、神门、涌泉穴为例，当您用自己的手指柔和地按压这些穴位，出现酸、胀、痛的感觉时，可使大脑皮质处于抑制状态，由于抑制进一步扩散，会使皮层的兴奋灶受到保护性地抑制，从而使大脑皮层的功能得到调节，而有利于睡眠。例如，当一个高血压患者的血压升高时，通过按压太阳、天柱、曲池、涌泉等穴位，对主动脉弓和颈动脉窦处的压力感受器的刺激增强，神经传入冲动增多，传到延髓后，主要作用是使心抑制中枢的兴奋性增强，进而使血管运动中枢受抑制，这样迷走神经的传出增多，使心跳减弱，交感神经的传出冲动减少，肾上腺髓质分泌也减少，从而使小动脉的口径扩大，外周阻力减小，而使血压迅速下降。在人体正常的生理活动中，机体与物质，也就是阳与阴保持着对立统一的协调关系。营养人体的物质和新陈代谢必须依赖机能的的活动，若是阴与阳分离，不能相互为用，人的生命也就终止了。因此祖国医学把“阴平阳秘”“精神乃治”，作为机体正常的标准。而阴阳离绝，是发生疾病的主要因素，在《黄帝内经》中说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病”。此时，用我们自己的双手在相应的穴位上进行按压，以指代针，既可引阴入阳，又可引阳入阴，从而达到阴阳相对平衡，维持机体正常生命活动的目的。

## 二、指压法对血液循环和肌肉关节的作用

人体的循环系统，象河流一样，不停地流动着，它的主要功能是保证全身各组织和器官的正常机能和新陈代谢的进行。由肠道吸收的营养物质和肺吸入的氧，都需要通过循环系统送往全身的组织和器官，又将全身组织所产生的代谢产物（如二氧化碳和其它代谢产物），送到肺和肾脏排出体外。循环往复，维持着人的生命。早在2000多年前，祖国医学就已建立起血液循环的概念，当时的医书即谈到“经脉流行不止，环周不休”，“营（血）、卫（气）之行，上下相贯，如环无端”。又谈到“手少阴（指心经）气绝，则脉不通，脉不通则血不

流，血不流则面色不泽，故其面黑漆柴者，血先死”。

我们在日常生活中，大都有过这样的体会，当落枕时身体的某个部位不适或疼痛，当我们用手去按压局部的压痛点及附近的部位时，随着按压的时间延长，可使疼痛迅速减轻，以致痊愈，其道理就在于指压法通过疏通经络而改善了局部的血液循环，这就说明了“不通则痛，痛者不通”的道理。又如，当您心绞痛发作时，只要你迅速地按压膻中内关穴，或别人帮您按压背后的至阳穴可使心绞痛的症状迅速缓解。这是刺激植物神经系统的调节功能，而使冠状动脉痉挛得到缓解，冠状动脉缺血得以改善，从而使心绞痛症状消失。又如按压关节周围的穴位，可以改善局部的血液循环，使肌肉得到营养，能够滑润关节，同时还可使局部的温度相应升高，从而促进了组织间的新陈代谢，加速了软组织和关节的功能恢复。

### 三、指压法疏通经络的作用

祖国医学中有句名言，叫做“痛则不通，通则不痛”。这里所说的痛与通，指的就是经络。它是人体气血运行的通路，纵横交错，网布全身各个地方，使人体形成了一个有机的整体。在正常的情况下，经络可以运行气血，协调阴阳。如果经络阻塞不通，气血不和，营卫失调，人体就会发生疾病。此时采用指压法“深其有余，补其不足”，通过一定穴位按压就能使闭塞的经络重新得到自我调整。通过经络功能的调整进而使机体发生变化。指压法就是通过这种手段，刺激不同的穴位，作用于经络，既疏散了邪气，又调整了脏腑功能，从而达到机体康复之目的。经气的运行，就是经络的传导作用，人在有病的情况下，经络的传导受阻。指压法作用于经络是否使经络能够达到作用，就看机体是否得气，所谓得气，就是按压某穴位时，出现酸、麻、胀、痛等感觉反应的程度，它是由指压的方法和时间来决定的。得气的目的就是使经络的功能得到疏通，从而达到治疗疾病的目的。

### 四、指压法扶正祛邪，增强体质的作用

所谓“扶正”，就是指扶助人体的正气而言。以正气压邪气，达到增强身体的抗病能力。在医学上，曾有人通过对按压前后血液中的白细胞、红细胞，血红蛋白以及血清补体效价的试验，发现按压后白细胞及红细胞都明显增加，在白细胞中，出现了淋巴细胞的比例升高，而中性细胞相对下降的现象，白细胞的吞噬能力也有所增强。同时还提高了血清中补体效价。这个试验说明指压法可以提高机体的免疫能力。因此运用指压法能够达到扶正祛邪，增强健康之目的。

## 指压法防病治病的优点

指压法是从针灸学中演变过来的一种以指代针的治疗方法。它的优点一是简便易行，任何成年人均可自学自用，它不受时间、地点等客观条件的限制，随时均可进行自我按压或请别人帮助按压治疗。二是无任何副作用。三是节省时间和医疗费用，只要用自己的双手就可治病。四是有病早治，无病防病。五是通过自己的双手调动自身的力量来疏通经络，活血化淤，可达强身健体，益寿延年之目的。

## 指压法的禁忌症

指压法是一种既简便，又有效，适合家庭、个人操作的保健疗法。但是，并不是所有的病都能用指压法治疗的。因此，当患了病后一定要找医生诊断清楚，按病情需要正确治疗。如各种恶性肿瘤、骨折、脱位、烧伤、烫伤的局部组织，各种传染病，溃疡病穿孔，严重的心脏病，以及肝脏病等均不适于指压法治疗。

## 指压法治病的注意事项

1. 按压前两分钟要放松全身。
2. 按压时用力要适当。用力过小，达不到治疗目的，用力过大，易疲劳。
3. 按压穴位时，以酸、麻、胀、痛为宜。
4. 治疗某一种病时，可每天早晚各按压一次，待病愈后，可改为3—5天按压一次。以巩固疗效。
5. 在治疗某一疾病时，可同时配合相应的治疗方法进行，如失眠的患者，除按压规定的穴位外，可进行脚部的按压。
6. 在穴位按压中提到顺时针和逆时针方向，男人顺时针方向按压为泄，逆时针方向按压为补，女人顺时针方向为补，逆时针方向为泄，有泄有补，才能达到阴阳平衡协调。

## 第二部分 经络简介

### 经 络 学 说

经络学说的创立，至今已有2000多年的历史。它和阴阳五行，脏象学说等共同组成了祖国医学的理论体系。这一学说是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。在长期的医疗实践中，人们发现某些疾病反映在一定的部位，经过分析、归纳、总结、提高而成为经络学说。解放后，医学专家对经络进行了大量的研究，认为经络存在于人体内的中枢神经内部，经络实际上是人类远古祖神经系统，特别是梯形神经系统进化的遗迹。

### 经 络 概 念

经络是人体气血营卫的通路，它与神经、血管、淋巴等有关。所谓经，有经络的含义，就是无所不通的意思；所谓络，有网络的意思，经是主干，络是分支，经络互相纵横交叉似罗网般的贯穿于人体内，将人体各部的组织器官联结成一个有机的整体，并藉以运行气血，营养全身，使人体各个部分的功能和活动保持着协调和相对的平衡。经络是运行气血的通路，脏腑以经络之气输注于体表的部位，叫“穴位”。它的作用是调节机体由于阴阳失调所造成的虚实状态，调动人体的内在抗病能力。经络学说，首先见于“内经”一书，它总结了秦汉以前的医学成就。同时对于经络学说及针灸疗法做了第一次的总结，在“内经”一书中提到“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”。用现在的话，就是说，人要想健康，首先要使经络通畅，气血调合，才能百病不生。人体一旦因七情六欲的干扰，就可造成经络不通，致使气血循环不畅，发生疾病。

人体的五脏六腑各发出对称的直行干线，称为十二正经，十二正经又发出横行分支，称为络脉。络脉又使脏腑与十二正经相互沟通，再加上奇经八脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阴维脉，这些脉与五脏六腑无直接联系，也没有表里的配偶关系。有人讲，十二正经如河流，奇经八脉如湖泊，它们之间互