

自我指压术

● 李学文 段 炼 编译

田得祥 审校



北京医科大学 联合出版社
中国协和医科大学

自我指压术

编译 李学文

段 炼

审校 田得祥

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

自我指压术

李学文 段炼 编 译

责任编辑 陶 远

※ ※ ※

北 京 医 科 大 学
中国协和医科大学 联合出版社出版

(社址:北京医科大学院内)

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

北京怀柔东晓印刷厂印刷

※ ※

开本:787×1092 1/32 印张:6.6875 字数:150 千字

1991年8月第1版 1992年6月第2次印刷 印数:14001—26000册

ISBN 7-81034-064-6/R·64 定价:4.00元

前 言

中国按摩术以其独特的理论、多样的手法及其神奇的疗效著称于世。

按摩系非介入性疗法，无化学药物的致癌、致畸、致突变等毒副作用，又可避免手术之痛苦及破坏性，故越来越受到国内外广大患者及医务工作者的欢迎和重视。

许多西方学者将中国按摩术引进并有所发展创新。本书主要依据美国J.V.塞尔尼的《奇异的中国自我指压术》一书编译。详尽地介绍了对各种疾病的治疗，包括头痛、失眠、高血压、消化不良、颈椎病、肩周炎、腰腿痛、关节炎、痛经、月经不调、白带、外阴搔痒、阳痿、性欲低下，以及健美、美容、保健等数十项内容，力求丰富、全面。治疗手段除指压法外，还包括家庭理疗、运动疗法、饮食调整等。本书具有知识性、趣味性、实用性，文字深入浅出，不谋求采用严密的医学术语及专有名词，是一本通俗读物，凡具初等文化程度的读者皆可阅读应用。插图一百五十余幅，生动逼真。

只要读者结合本人身体疾病具体情况按本书教授的方法去做，可以不出家门，用自己的双手去治疗多种疾病。自己既是病人，又是医生，方法简便、易行，该是多么令人鼓舞！

本书的编译工作始终受到本所领导高云秋教授、浦钧宗教授的关心和支持。

编译过程中，北京海洋公司的薛雷同志做了大量工作。

本书插图均引自原著，描绘工作由王维典同志承担。
本书的错误在所难免，请读者与同道给以指正。

编译者

1990年10月

于北京医科大学运动医学研究所

原著者的话

打开东方奥秘之门的钥匙此刻就在你手中，这一经过时间考验的指压术是中国五千年智慧的结晶，它使人们健康长寿、永无痛苦、青春常在，简直是奇迹。

我已将这一东方的不用针的针刺法美国化，并将这一神话般的疗法称之为“自我指压术”。

你是否有过持久性或一过性的局部疼痛，而西医无法诊断与治疗，外科治疗也无济于事，跑遍了各个诊所和医院而消除疼痛的希望都落空？你是否已注意到自己的年纪，因不像以往那样健康而感到窘迫？你是否感到气馁？不要气馁，还有另一扇大门向你敞开。

被称作“针刺”的这一绝妙的东方疗法业已持续了50个世纪。然而这种不一般的、几乎难以置信的自助方法对西方人来说却是全新的。通过本书你将发现中国医学的奥秘，本书以一种你容易懂的语言介绍给你一种自助的家庭治疗。不用针！无伤害！仅用你的手指，以其绝妙的方式自我恢复。

“我不相信这是可能的。”约翰·莱斯说：“整整20年，我去过各种各样的医院和诊所，做过神经手术、脊椎融合术和其它更多的手术，我吃过的药足够装一船。但我的处境仍然很惨。甚至性格也发生了改变，我丢掉了工作。后来接受了指压治疗，我的痛苦结束了。第一次睡个安稳觉，手的震颤消失了。我又一次出现了笑容。现在我仍以指压术治疗，感觉好极了。”

为简便起见，本书对中国针刺穴位的介绍采取“ABC”形式。你可以一手拿书，一边用手指置於穴位上。你要做的一切就是遵循指导！请勿偏离！请勿仓促！不要做得过分。不能立即生效时请不要埋怨这一东方体系，不要埋怨这部书，很可能是你做错了。

为进一步简化及方便你的查找。目录及插图将给你做出最基本的指导。按压“魔术般的电钮开关”，用拇指做旋转动作（见图2）然后持续有力地按压同一中心区。正文和穴位插图将准确地解释该怎样做。

如何使用本书？

你有何不适？头疼？请查目录“头疼”部分，找到带有插图的正文逐一查对。头疼部位在哪儿？后部，前部还是顶部？找到这一有关章节，看插图。它将教你把拇指置於何部位，耳后、颈部、足部或其它部位？是否有二个以上的指压点？有的话，遵循各步骤施行旋转式指压。

你的疼痛是什么原因？查找正文，例如在“头疼”项目下，你会找到很多可能的病因。这些知识的介绍并非想使你成为一名医生，主要是给你一辅助的知识，为什么疼痛会发生在某一区域。还告诉你为什么会对疼痛部位产生错觉而其真正的痛源在身体别的部位。

无效时怎么办？

切记，按压无效时，你可能查错了名称，抑或治错了地方。同时，要着重指出的是：反射痛可发生于任何部位，而真正疼痛部位却远离出现疼痛的地方。

如果你确实进行了认真的指压后仍无效果，请去看医生。但指压不会给你造成伤害。通过自我治疗，你可能使自己在心理方面得到改善。

如何应用针刺穴位？

我已将中国指压术美国化，仅请遵循为你安排的步骤。按压“按钮”，每个穴位都是针对某一特定器官或身体某一部位的，如青霉素对某些细菌感染是特异性的一样。如你想治疗心脏病，按压心脏“按钮”，这个“按钮”会调节自身系统。每个穴位和步骤均可促进人体生理潜能的发挥，吐故纳新，恢复活力与健康。还需记住的一点是：尽管所有人的指压穴位的部位是相同的，但本书所安排的指压动作与顺序未必相同。

其次，当你学习这一调节止痛方法时，会发现穴位疼痛在你手下消失了。当某器官或系统恢复了健康，穴位的压疼本身也消失了。可将之作为身体健康的一个标准。为确定你到底患的什么病或为何感到不适，不要忘记使用同样神奇的“报警点”（见图32），它们会自动显示出你现在有什么疾病。本书将这一东方的秘密展示给你，使你明了它的历史和现状。

两个比较容易的操作步骤：

步骤1：明确插图所标明的所有指压穴位。用手指细心地围绕这些区域触摸及感觉，用铅笔或圆珠笔做记号，找到每个穴位。这就是本技术的一大秘密。当你第一次接触这些“痛点”时，注意在轻压时还是重压时产生疼痛，按压后疼痛是否向其它部位放射。这是非常有意义的，为什么？因为远离你刚刚按压部位的疼痛更明显，那么这一新的痛点对你来说是特异性的，这才是你真正要按压的穴位——“魔幻般的按钮” 这些经穴通过反射给你提供某种信息，这是维持健康的关键。

步骤2：一旦痛点确定，按压时切忌粗暴、生硬，以免造成损伤（压力的大小约相当于按压眼球而不致引起明显

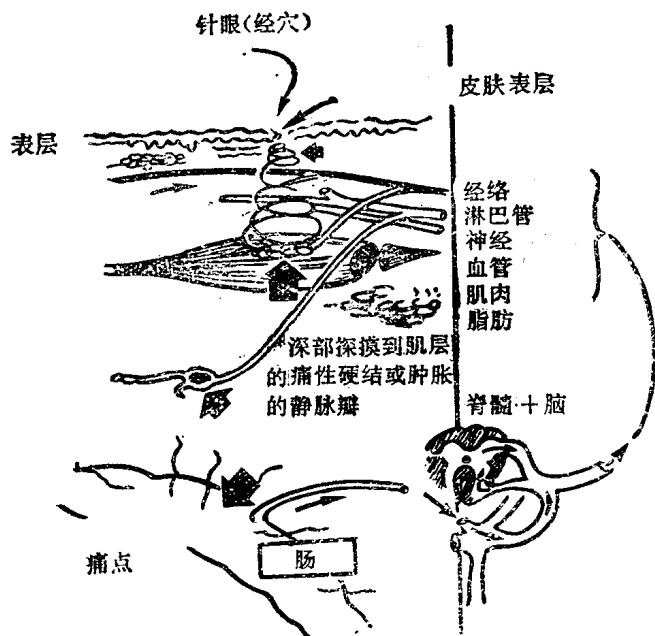


图1 经穴的解剖

不适)。用拇指或中指作旋转运动，直至疼痛减轻或消失。

按压的主穴一般不超过二至三个，认真查看关于你的病情的图表，逐一按压。如果你不能确定正确的按压区域时，就不会有效。需重新定位，纠正偏差。

对A穴压疼明显，那第一天就治疗A穴，第二天治疗B穴，第三天治疗C穴。从第四天开始，一天内可以按压以上各穴。换句话说，开始时不要过多治疗！每天治疗一次，持续一周，直到症状消失，应允许有自然恢复过程。

现在，翻开新的一页，我们将进入长期隐藏的东方奥秘的全新世界，并应用这些经过时间考验的神奇的技术。我们将从中国五千年智慧中获益，安享美妙的没有伤痛的生活，永葆青

春、健康、长寿。请应用这一难以置信的、不用针的“针刺”——美国化的“自我指压术”！

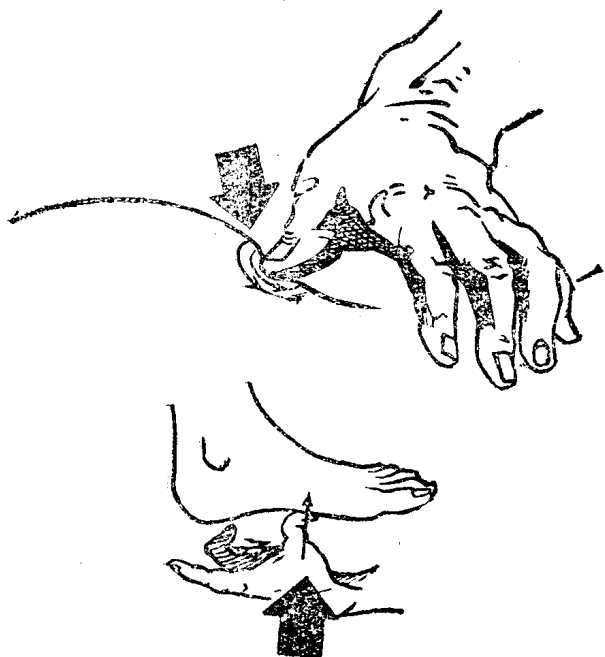


图2 两个基本手法

上：用拇指侧端旋转按压。

下：用拇指指腹垂直按压。

J.V.塞尔尼

目 录

第一章 增进健康的开始	(1)
第一节 自我指压术	(1)
第二节 指压技术及有关事项	(2)
第三节 利用头部穴位做空腹检查	(6)
第四节 应用面部穴位进行治疗	(8)
第五节 刺激上肢穴位获得舒适感觉	(10)
第六节 上肢穴位在空腹检查的应用	(11)
第七节 通过足反射进行空腹检查	(16)
第八节 促进身体健康的自我刺激术	(19)
第九节 “报警点”及其应用	(19)
第十节 美国化的自我指压术的由来	(21)
第十一节 自我指压术的作用原理及有效病例	(22)
第二章 家庭治疗方法	(24)
第一节 治疗的基本方法	(24)
第二节 自我指压术的禁忌症	(25)
第三节 什么是自我指压术	(25)
第四节 劳累—紧张—疲乏的指压消除法	(27)
第三章 如何克服疲劳感觉	(43)
第一节 增强自我功能的一分钟治疗	(43)
第二节 如何消除紧张	(44)
第四章 治疗与保健	(49)
第一节 头痛	(49)
第二节 偏头痛	(55)

第三节	感冒.....	(58)
第四节	自身保健.....	(63)
第五节	抗衰老.....	(68)
第六节	眼部疾患.....	(69)
第七节	耳部疾患.....	(76)
第八节	口腔疾患.....	(77)
第九节	鼻部疾患.....	(82)
第十节	低血压.....	(85)
第十一节	高血压.....	(87)
第十二节	颈肌痉挛.....	(89)
第十三节	单纯性甲状腺肿.....	(90)
第十四节	咳嗽.....	(92)
第十五节	喉炎.....	(94)
第十六节	咽炎.....	(95)
第十七节	咽喉肿胀.....	(97)
第十八节	扁桃体炎.....	(98)
第十九节	颈挥鞭伤.....	(100)
第二十节	斜颈.....	(101)
第二十一节	其它颈部疾患.....	(104)
第二十二节	胸痛.....	(105)
第二十三节	哮喘.....	(105)
第二十四节	支气管炎.....	(107)
第二十五节	心脏疾患.....	(108)
第二十六节	肩关节及上肢疼痛.....	(114)
第二十七节	背痛.....	(122)
第二十八节	腰痛.....	(124)
第二十九节	髋髂关节痛.....	(129)
第三十节	坐骨神经痛.....	(131)
第三十一节	性机能低下.....	(134)

第三十二节	前列腺肥大.....	(135)
第三十三节	阳痿.....	(137)
第三十四节	遗精.....	(138)
第三十五节	性冷淡.....	(143)
第三十六节	更年期综合征.....	(145)
第三十七节	月经不调.....	(146)
第三十八节	外阴搔痒.....	(148)
第三十九节	白带.....	(148)
第四十节	闭经.....	(150)
第四十一节	痛经.....	(151)
第四十二节	膀胱炎.....	(153)
第四十三节	遗尿.....	(155)
第四十四节	尿失禁.....	(157)
第四十五节	肾小球肾炎.....	(159)
第四十六节	尿潴留.....	(161)
第四十七节	腹痛.....	(162)
第四十八节	阑尾炎.....	(164)
第四十九节	溃疡性结肠炎.....	(164)
第五十节	便秘.....	(166)
第五十一节	腹泻.....	(167)
第五十二节	胆囊炎.....	(169)
第五十三节	胃炎.....	(171)
第五十四节	痔疮及其它直肠疾病.....	(172)
第五十五节	疝气.....	(174)
第五十六节	消化不良.....	(175)
第五十七节	恶心.....	(176)
第五十八节	盆腔脏器及髋部疾患.....	(182)
第五十九节	治疗下肢疼痛的三种方法.....	(183)
第六十节	臀部损伤.....	(185)
第六十一节	大腿疾患.....	(186)

第六十二节	膝部疾患·····	(138)
第六十三节	其它下肢疾患·····	(192)
第六十四节	踝部疾患·····	(193)
第六十五节	足部疾患·····	(195)
第六十六节	几种特效疗法·····	(195)

第一章 增进健康的开端

美国化的中国指压术融合了许多技法。一般来说有八种不同的手法，每种技法施于不同的部位上。

第一节 自我指压术

方法：

1. 推法——拇指推。是用拇指指腹作用于某部位。胸、腰、腹和四肢应用推法最有效。当垂直作用于体表时称为平推；当水平作用于颈或头部时称为侧推；当在腿或胸部作前后运动时称为刨推；缠推是用拇指侧沿着肋骨做旋转运动，也可用于腹部。掐法是用拇指尖来刺，本书没有介绍。

2. 按法——掌按。即使在腹部也可用手指或松或紧地按压，但最常见的还是用掌压，按法常用于颈、头、腿和下腰部。

3. 拿法——摇动。是用拇指和食指抓住穴位下方的皮肤摇动，也可以包括皮下软组织、个别肌肉，如颈部就可以抓住以上三部份并用力摇，被称为摇法。抖法是用手指抓住大腿的皮肤前后轻轻运动。拿法是作用于肩部和颈部皮肤和肌肉的按压法。最剧烈的摇法是辗转法，即抓住肌肉并做卷绕。

4. 拍法——此法是用拳、指关节、掌、指来拍打穴位。注意不可用于儿童！

5. 摩法——摩擦。此法是用拇指或它指或手掌进行轻柔

的前后摩擦运动。

6. 擦法——双手手掌摩擦。擦法适用于腰和腿。

7. 滚法——用攥紧的拳头在部位上轻轻滚动。

8. 捏法——用拇指和食指快速捏肌肉。一般应顺着肌束方向。

当你学会了以上八种方法，你就会明白它们不仅仅来源于美国化的指压术，还来源于瑞典的按摩，法国的导引，日本的指压和按摩，以及许多来自世界不同地方的方法。所有这些方法都基于整个人类的生活实践，上述方法都作用于自主神经系统！都可以消除紧张增进健康！

第二节 指压技法及有关事项

一、拇指按压：

将拇指指腹接压于穴位上。用拇指推压后，再进行旋转按压（参见图2~4）。

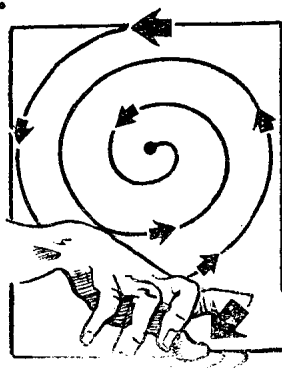


图3 兴奋

压力：注意轻柔，由表及里逐渐用力。

方法：从穴位旁开1.5cm开始，划同心圆直至圆心。

由于有些人的拇指力量弱，建议用中指辅以拇指和食指（参见图5）。

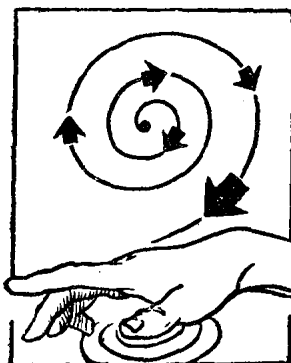


图4 镇静

压力：力度深、动作慢。

有些部位明显疼痛。

方法：从痛点向外划同心圆，
以消除局部紧张，排除
代谢废物，镇静神经。

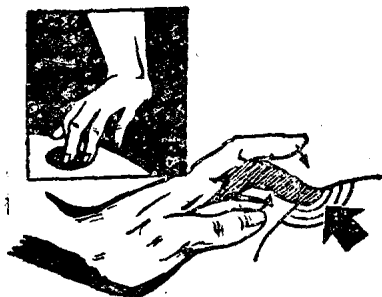


图5 中指按压技术

（食指和拇指可辅助）

二、多指技术：

食指、中指和无名指一起可用于腹部和面部。将三个指头排成一线（参见图6）。

三、手掌的应用：

只需将手掌平置于体表，轻柔地摇动。按压眼部时用力一定要轻柔，作用于腹部时则要深透（参见图7）。

四、拍打法：

尽管可用拳头作用于头部和大块肌肉，但仍建议用手掌轻拍，这样就可以轻微刺激皮下的经络（参见图8A）。