

實用點穴按摩術

楊振東 主編

治療
養生
保健

SHIYONG
DIANXUE
ANMOSHU



吉林教育出版社

实用点穴按摩术

治疗·养生·保健

杨振东

主编



吉林教育出版社

1223017

(吉) 新登字02号

实用点穴按摩术—治疗·养生·保健

杨振东 主编

责任编辑：刘世国

封面设计：王劲涛

出版：吉林教育出版社 787×1092毫米32开本16.625印张 4插页357 000字

发行：吉林省新华书店 1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数 1—5000册 定价：16.00元

印刷：长春市兴华印刷厂 ISBN 7-5383-2100-4/G·1852

祝君一生平安康健（代序）

点穴按摩是以中医的脏腑学说为理论基础，可归类为中医的外治疗法。

人体有十四条经脉与五脏六腑相连结。五脏为阴（心、肝、脾、肺、肾），六腑为阳（大肠、小肠、胃、胆、三焦、膀胱）；心经分阴心经和阴心包经，再加上身体前面的任脉和背后的督脉，合计为十四经脉。如果某一经络发生故障，或阴阳不平衡，人就会得病。俗话说，通者不痛，痛者不通。点穴按摩的功能，就是疏通人体的经络，调合气血，平衡阴阳，提高脏腑的功能，从而起到防病治病，确保健康的作用。

点穴按摩疗法，简单、易行，无需特殊的医疗设备和药物，没有任何副作用，而且疗效极快。如，心绞痛发作，若吃药至少需8分钟或10分钟才能缓解。而点穴按摩（点按内关穴、至阳穴），只需2—3分钟就会缓解。点穴按摩不仅适应面广，对常见病疗效好，而且对一些疑难病，诸如坐骨神经痛、高低血压病、脑血栓、瘫痪等等，都有显著的疗效。这样的病例很多。吉林师范学院物理系副教授赵雪纪的老伴，患坐骨神经痛，吃药医治多年疗效不大，严重时只能卧床，下地走动都困难。经过笔者5个疗程的点穴按摩（每个疗程12天，每天早、晚各一次），彻底痊愈，现在走路、干活如常人。吉林市工商银行的金梅，因坐骨神经痛住医院

治疗三个多月，也没有彻底痊愈。经过笔者五六次的点穴按摩，便彻底去掉病根，走路、骑自行车、跳舞等，均无痛感。吉林市第四建筑公司书记杨绍贵，因患脑血栓住医院治疗，出院后走路困难，需靠拐棍才能行走。经过笔者从1991年9月到1992年5月的点穴按摩治疗，不仅扔掉了拐棍，而且可以自己独立从一楼上到五楼。吉林市河南街一经营部经理梁世民，患顽固性头痛，每天需吃几十片头痛片。经过笔者87次头痛穴的对症点穴按摩，彻底去掉了病根，再也没有出现过头痛。梅河口市海龙县某部队战士刘玉成，因到野外演习受风，得了瘫痪，不能走路。各处投医花去1万多元，都效果不佳。经过笔者每晚一次计58天的点穴按摩，彻底痊愈，跑步、骑自行车都矫健自如。其它病例如肩周炎、胃下垂等等，笔者都曾医治过，效果都很好。就像近视眼这样的通过药物无法治疗的病患，笔者也曾通过点穴按摩治愈过。吉林师范学院化学系1992级学生中，入学时有8名近视眼患者。通过不到两个月的点穴按摩，有5名摘掉眼镜，视力都治愈到0.8—1.0左右，其余3名，有了明显好转。

笔者自幼受祖传中医的熏陶，青年时期，由于作运动员受伤，到北京接受我国点穴按摩专家曹锡珍先生的治疗，同时受到曹老的真传，并代曹老在其诊所开过一个时期的门诊。之后的几十年里，笔者致力于点穴按摩的实践和研究，以点穴按摩治愈了几百例患者。他们既有笔者的亲属、同志、朋友、学生，也有通过各种关系介绍来的陌生人；而且，都取得了很好的疗效。

本书所收集的点穴按摩知识，既有笔者祖传的，也有曹锡珍先生亲授的，亦有笔者通过实践摸索积累的，还有通过查阅资料整理的，其中不乏凝聚着几代人心血的真传和秘

诀。这一点，在读者阅读了本书之后自会知晓，不必笔者在这里绕舌。

点穴按摩故然可以使人增强脏腑机能，防病治病，而日常生活中的养生、保健，则可以最大限度地保证身体的康健，增强抗病机能，二者互为补充，缺一不可。传说中的彭祖，活了800岁，其养生要诀有三条：第一，消除紧张；第二，顺其自然；第三，自我按摩。当然，彭祖不一定实有其人，但上述的养生要诀，却是非常可取的。

健康长寿是人类的共同理想，从人生的现实意义上来讲，它也是人类生活中最大的幸福和快乐。但在现实生活中，很多人的起居、饮食、体育锻炼、卫生习惯等等，却与科学的做法背道而驰。特别是当一些人生病，或者身体的一些功能出现失调的时候，因精神负担过重，用药不当等，又会患上一些不该得的疾病，结果，雪上加霜，落入痛苦的深渊，严重者，甚至造成终生残废，给个人和家庭都带来了不幸。因此，加强对养生保健的理论指导，使每个家庭成员都成为一名合格的家庭医生是人们的健康得到可靠保证的理想目标。

本书广泛搜集古今中外养生保健的研究成果，以及百岁以上寿星的长寿秘诀，并结合笔者自己多年行医的经验及健身的体会，力图全面展示养生保健的新方法、新措施、新成果，使养生保健纳入科学而实用的轨道。

本书在编写过程中，参考了中外生理学家、养生专家等有关养生保健的研究成果，以及诸位老寿星们的养生诀窍，在此，向各位专家 and 老寿星表示诚挚的感谢。

参加本书资料整理工作的有：修传凤、曾广新、林凤初、范广生、王岩、齐同杰、郭振平等。

由于编者文字水平有限，加之编写时间仓促，疏漏之处在所难免，恳祈专家及广大读者不吝赐教。

作者

1993年3月

目 录

祝君一生平安康健 (代序)

上编 点穴按摩

第一章 点穴按摩的基础知识	(1)
一、点穴按摩的概念	(1)
二、点穴按摩的分类	(2)
三、点穴按摩治病、健身的机理	(4)
四、点穴按摩的适应症和禁忌症	(6)
五、点穴按摩的施术原则及注意事项	(7)
六、经络与穴位的概念	(9)
七、经络与穴位的作用	(9)
八、穴位的主治性能	(11)
九、点穴按摩治病的特点	(12)
十、十二经络和五脏六腑的关系	(13)
第二章 点穴按摩的常用手法	(21)
一、点压法	(21)
二、振颤法	(22)
三、叩击法	(22)
四、拍打法	(23)
五、捏拿法	(25)
六、按揉法	(26)
七、推摩法	(27)
八、旋滚法	(29)

九、搓法	(29)
十、弹筋法	(30)
十一、拨筋法	(31)
十二、捏脊法	(31)
十三、运动法	(32)
十四、动压法	(38)
十五、脚踩法	(39)
第三章 点穴按摩常用穴位的定位及主治功能	(43)
一、手太阴肺经的常用俞穴定位及主治功能	(43)
二、手少阴心经的常用俞穴定位及主治功能	(45)
三、手厥阴心包经的常用俞穴定位及 主治功能	(46)
四、手阳明大肠经的常用俞穴定位及主治功 能	(49)
五、手太阳小肠经常用俞穴定位及主治功能	(52)
六、手少阳三焦经的常用俞穴定位及 主治功能	(55)
七、足阳明胃经的常用俞穴定位及主治功能	(59)
八、足少阳胆经的常用俞穴定位及主治功能	(63)
九、足太阳膀胱经的常用俞穴定位及主治功能	(66)
十、足少阴肾经的常用俞穴定位及主治功能	(70)
十一、足厥阴肝经的常用俞穴定位及主治功能	(73)
十二、足太阴脾经的常用俞穴定位及主治功能	(76)
十三、督脉的常用俞穴定位及主治功能	(79)
十四、任脉的常用俞穴定位及主治功能	(84)
第四章 常用经外奇穴的定位及主治功能	(89)
一、头面颈项部常用经外奇穴的定位及	

主治功能·····	(89)
二、胸腹部常用经外奇穴的定位及主治功能···	(90)
三、腰背部常用经外奇穴的定位及主治功能···	(92)
四、上肢常用经外奇穴的定位及主治功能·····	(94)
五、下肢常用经外奇穴的定位及主治功能·····	(97)
第五章 治疗十种疼痛的点穴按摩·····	(100)
一、头痛点穴歌诀·····	(100)
二、牙痛点穴歌诀·····	(102)
三、嗓子痛点穴歌诀·····	(103)
四、胃痛点穴歌诀·····	(104)
五、腹痛点穴歌诀·····	(105)
六、心绞痛点穴歌诀·····	(107)
七、肩臂痛点穴歌诀·····	(108)
八、腰痛点穴歌诀·····	(108)
九、腿痛点穴歌诀·····	(109)
十、坐骨神经痛点穴歌诀·····	(110)
第六章 十四炎症的点穴按摩·····	(112)
一、鼻炎的点穴按摩·····	(112)
二、咽喉炎的点穴按摩·····	(113)
三、气管炎的点穴按摩·····	(114)
四、急性肠胃炎的点穴按摩·····	(115)
五、慢性胆囊炎的点穴按摩·····	(116)
六、慢性肝炎的点穴按摩·····	(117)
七、慢性阑尾炎的点穴按摩·····	(118)
八、腱鞘炎的点穴按摩·····	(119)
九、肩周炎的点穴按摩·····	(119)
十、风湿性关节炎的点穴按摩·····	(120)

十一、前列腺炎的点穴按摩·····	(121)
十二、女阴炎的点穴按摩·····	(122)
十三、盆腔炎的点穴按摩·····	(123)
十四、乳腺炎的点穴按摩·····	(124)
第七章 小儿几种常见病的点穴按摩·····	(126)
一、小儿发烧·····	(126)
二、小儿消化不良·····	(127)
三、小儿斜颈·····	(128)
四、夜尿症·····	(129)
五、小儿麻疹后遗症·····	(130)
第八章 几种疑难病的点穴按摩·····	(133)
一、糖尿病的点穴按摩·····	(133)
二、偏瘫的点穴按摩·····	(134)
三、高血压的点穴按摩·····	(135)
四、低血压的点穴按摩·····	(137)
五、冠心病的点穴按摩·····	(138)
六、神经衰弱的点穴按摩·····	(139)
七、三叉神经痛的点穴按摩·····	(140)
八、面神经麻痹的点穴按摩·····	(142)
九、耳鸣耳聋的点穴按摩·····	(143)
十、近视眼的点穴按摩·····	(144)
第九章 急救自救的点穴按摩·····	(147)
一、突然眩晕的点穴按摩·····	(147)
二、突然失明的点穴按摩·····	(148)
三、眼睑颤动不止的点穴按摩·····	(149)
四、突然目闭不开的点穴按摩·····	(149)
五、面肌痉挛不停的点穴按摩·····	(150)

六、突然鼻塞的点穴按摩·····	(151)
七、突然失音的点穴按摩·····	(151)
八、突然舌强不语的点穴按摩·····	(152)
九、突然牙关紧闭的点穴按摩·····	(153)
十、流涎不止的点穴按摩·····	(154)
十一、突发呃逆不止的点穴按摩·····	(155)
十二、呕吐不止的点穴按摩·····	(156)
十三、喘哮突发的点穴按摩·····	(157)
十四、咳嗽不止的点穴按摩·····	(158)
十五、突然小便不出的点穴按摩·····	(159)
十六、血压急剧上升的点穴按摩·····	(160)
十七、血压急剧下降的点穴按摩·····	(161)
十八、癫狂突发的点穴按摩·····	(161)
十九、突发心慌心跳的点穴按摩·····	(162)
二十、暴怒难以自制的点穴按摩·····	(163)
二十一、震颤的点穴按摩·····	(163)
二十二、突然肢体麻木的点穴按摩·····	(164)
二十三、突然手足痉挛的点穴按摩·····	(164)
二十四、腿肚转筋的点穴按摩·····	(165)
二十五、泄泻不止的点穴按摩·····	(165)
第十章 健美、美容的点穴按摩·····	(166)
一、奇效的美容按摩法·····	(166)
二、面部美容按摩法·····	(170)
三、增强皮肤弹性按摩法·····	(173)
四、弥补面部缺陷按摩法·····	(174)
五、消除皱纹按摩法·····	(176)
六、美化五官按摩法·····	(176)

七、按摩保持皮肤柔润·····	(177)
八、达到女性丰乳的秘诀·····	(178)
九、女性胸部健美按摩法·····	(180)
十、腰腹部保健按摩法·····	(181)
十一、头发养护按摩法·····	(182)
十二、自我循经按摩法·····	(182)
十三、分部按摩保健法·····	(184)
第十一章 几种常见病的气功疗法·····	(189)
一、糖尿病的气功自疗法·····	(189)
二、慢性鼻炎的气功自疗法·····	(190)
三、慢性肝炎的气功自疗法·····	(193)
四、慢性胃炎的气功自疗法·····	(196)
五、冠心病的气功自疗法·····	(200)
六、气管炎肺气肿的气功自疗法·····	(203)
七、高血压的气功自疗法·····	(204)
八、低血压的气功自疗法·····	(206)
九、神经衰弱的气功自疗法·····	(208)
十、失眠症的气功自疗法·····	(210)
十一、神经性头痛的气功自疗法·····	(211)
十二、风湿性关节炎的气功自疗法·····	(214)
十三、颈椎病的气功自疗法·····	(216)
十四、减肥健美的气功自疗法·····	(219)
十五、慢性咽喉炎的气功自疗法·····	(220)
十六、慢性腰痛的气功自疗法·····	(222)
十七、腰间盘突出症的气功自疗法·····	(224)
十八、恶性肿瘤的气功自疗法·····	(226)
十九、遗精阳痿的气功自疗法·····	(228)

二十、近视眼的气功自疗法·····	(230)
-------------------	---------

下编 养生保健

第一章 养生长寿新探·····	(235)
一、人类的自然寿命到底有多长·····	(235)
二、人类的寿命在不断延长发展·····	(236)
三、我国有哪些老寿星·····	(237)
四、老寿星们的长寿规律·····	(237)
五、影响人类健身长寿的八大害处·····	(239)
六、人可以长命百岁吗·····	(243)
七、有长生不老药吗·····	(243)
八、人可以返老还童吗·····	(245)
九、患有慢性病的人就不能长寿吗·····	(246)
十、寿命是天注定的吗·····	(246)
十一、营养过剩不利于长寿·····	(248)
十二、合理的睡眠有利于长寿·····	(248)
十三、长寿与生活环境的关系·····	(249)
十四、长寿与家族的关系·····	(250)
十五、长寿与血型有没有关系·····	(256)
十六、长寿与婚姻有什么关系·····	(251)
十七、长寿与性别、性格的关系·····	(253)
十八、防老延年新医术·····	(253)
第二章 名人的养生之道·····	(256)
一、孔子的养生法·····	(256)
二、隋唐时期大医学家孙思邈的《保生铭》·····	(257)
三、南宋大诗人陆游的养生之道·····	(257)

四、乾隆养生十六字诀·····	(258)
五、苏东坡的《养生说》·····	(259)
六、齐白石以“动”养身·····	(260)
七、毛泽东谈长寿之道·····	(260)
八、布什的养生之道·····	(260)
九、里根谈康复治疗·····	(261)
十、老年运动家爱因斯坦的养生秘诀·····	(262)
十一、情志类养生保健金言·····	(262)
十二、起居类养生保健金言·····	(264)
十三、卫生类养生保健金言·····	(265)
十四、运动类养生保健金言·····	(267)
十五、食养类养生保健金言·····	(269)
十六、防病类养生保健金言·····	(269)
第三章 中老年人的体育锻炼·····	(271)
一、体育锻炼好处多·····	(271)
二、中老年人体育锻炼的特点及选择项目·····	(272)
三、走步式健身法·····	(273)
四、十项百步健身走·····	(276)
五、拍打健身法·····	(278)
六、一组流行于欧美的身心保健功法·····	(280)
七、镇定、提神、养目、健脑操·····	(282)
八、站式八段锦·····	(283)
九、不老回春功·····	(289)
十、初级剑术·····	(290)
十一、简化太极拳·····	(313)
第四章 老年人的养生保健·····	(345)
一、老年人保健须知·····	(345)

二、老年人强身保健十条·····	(346)
三、老年人心理老化的十五种表现·····	(347)
四、保持正常的心理卫生·····	(348)
五、老年人的营养特点和饮食调节·····	(349)
六、烟酒对老年人健康的影响与损害·····	(350)
七、老年人的衣着和居住卫生·····	(352)
八、老年人如何保护牙齿和眼睛·····	(353)
九、肥胖老人应重视糖尿病的预防·····	(355)
十、老年骨质疏松症的预防·····	(356)
十一、老年尿路感染的预防·····	(357)
十二、老年人要注意气候的影响·····	(358)
十三、如何延缓大脑的衰老进程·····	(358)
第五章 实用小功法治病·····	(360)
一、脊椎运动功(主治:颈椎病、腰肌劳损、 防治癌症)·····	(360)
二、降高血压功(主治:高血压、头痛、头晕)··	(361)
三、治低血压功(主治:低血压、脑供血不足)··	(361)
四、健脑开智功(主治:防止脑血管硬化、增强记 忆、开发智力)·····	(362)
五、健脾养胃功(主治:胃炎、胃神经痛、 消化不良)·····	(364)
六、养血宁心功(主治:风湿性心脏病、 冠心病、心动过速、心律不齐等)·····	(364)
七、治糖尿病功(主治糖尿病、腹痛)·····	(365)
八、脚腿葆春功(主治:阳痿、性功能衰退)··	(366)
九、低头触地功(主治:头发葆春)·····	(366)
十、丹田呼吸功(主治:痔疮、前列腺炎)····	(367)

十一、攻快散顽功 (主治:肺癌、乳腺癌)	(368)
十二、点按阴池功 (主治:嘶哑、咽头炎)	(368)
十三、搓耳回春功 (主治:肾气虚、耳鸣、 耳痛)	(369)
十四、毛孔调息功 (主治:皮肤病)	(370)
十五、三8运气功 (主治:五官科病症)	(370)
十六、小周天功(防病抗衰、延长寿命)	(373)
十七、气功按摩十八法	(374)
第六章 实用食疗验方精选	(378)
一、小儿营养不良食疗方	(378)
二、婴幼儿腹泻食疗方	(378)
三、小儿气管炎、咳嗽食疗方	(379)
四、开胃消积食疗方	(379)
五、小儿遗尿食疗方	(379)
六、疳腮(腮腺炎) 食疗方	(380)
七、感冒食疗方	(380)
八、慢性支气管炎食疗方	(382)
九、鼻炎食疗方	(383)
十、咳嗽食疗方	(384)
十一、盗汗食疗方	(385)
十二、高血压食疗方	(386)
十三、低血压食疗方	(387)
十四、便秘食疗方	(388)
十五、痔疮食疗方	(388)
十六、老年人尿频食疗方	(389)
十七、糖尿病食疗方	(389)
十八、白血病食疗方	(390)