

经穴点压疗法

主编 余宗南



中

出版社

844.1
39
7

经穴点压疗法

余宗南 编著



0151087
中国中医药出版社

• 北 京 •



0151087

2/20/11
图书在版编目 (CIP) 数据

经穴点压疗法/余宗南编著. --北京: 中国中医药出版社, 1998.10
ISBN 7-80089-907-1

I. 经… I. 余… II. 穴位按压疗法 N. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 24440 号

内 容 提 要

经穴点压疗法就是用手指或手掌来点压、按摩人体经络、穴位和特定部位,以此来维护健康和治疗疾病的方法。本书概括介绍经穴点压的手法,并详细列举了 100 余种常见病的治疗手法,每病均配以插图,使读者一目了然,简单易学,且疗效显著,是患者自疗必备之参考书,也可供中医各科临床医师参阅。

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 北京市社科印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×1092 毫米 32 开

字 数: 227 千字

印 张: 10.125

版 次: 1998 年 10 月第 1 版

印 次: 1998 年 10 月第 1 次印刷

册 数: 7000

书 号: ISBN 7-80089-907-1/R·904

定 价: 15.00 元

前 言

经穴点压疗法中的经指的是经络（经脉）及刺激线，穴即穴位（腧穴）。用手指、手掌来点压、按摩人体经络和刺激线、穴位和特定部位，以此来维护健康和治疗疾病的方法，称为经穴点压疗法。

经穴点压疗法的特点是指压经络和刺激线，点按穴位、按摩调息并重。集三种疗法作用于一身。用于治病保健、放松养生，既无服药之毒副作用与不便，又节约经费，无针刺之痛苦和恐惧紧张，简便舒适、效著力宏，人们乐于接受。而且，只要掌握一定要领、方法，还可以在家中进行自我点压按摩或由家属帮助施术。为此，笔者在学习前人经验的基础上，参考了国内外有关资料，并结合自己的临床实践，编著成此书，希望对这种疗法的推广应用有所裨益。

（本书共分十章。分别阐述了经穴点压疗法的作用机理、施术部位、方法和技巧，以及临床 100 余种疾病的经穴点压治疗方法。）

本书的特点是简单易懂，在治疗方法上力求简便易行；它的另一个特点是每一种疾病的治疗都配有插图，治疗中所使用的经络、刺激线、穴位和治疗部位均清晰地标在插图上，一目了然，且每种疾病各占二面（文字部分和经穴治疗图各占一面），便于寻查经络、刺激线、穴位及治疗部位（经穴图为平面直观的示意图，每穴的取穴方法在文字中均有所提示）。

本书适合家庭保健和治疗之用，也可供医务工作者和按摩爱好者参考。

由于时间仓促，临床经验有限，书中不足之处恳望读者指正。

余宗南 1998年6月

于厦门市中医院

目 录

第一章 总论

一、什么是经穴点压疗法	1
二、经络的组成和作用	2
(一) 十二经脉	3
(二) 奇经八脉	5
三、经络的生理功能	9
四、经络的病理反应	10
五、经络的诊断意义	10
六、穴位的分类	11
七、腧穴的作用及分部	12
八、腧穴的定位	20

第二章 指压疗法

一、指压疗法的作用机理	24
二、指压疗法的施术部位及方向	26
(一) 经络指压法	26
(二) 经外指压法	27
三、指压疗法的施术技巧	30
四、指压疗法的施术方法	33

第三章 点穴按摩疗法

一、点穴疗法的作用机理	40
二、点穴按摩的施术方法	43
(一) 点法	43

(二) 推法	46
(三) 擦法	46
(四) 揉法	49
(五) 摩法	52
(六) 捏法	52
(七) 拍法	52
(八) 击法	55
三、点穴疗法的注意事项	55
第四章 内科病症	
一、感冒	59
二、中暑	61
三、咳嗽	63
四、哮喘	65
五、胃痛	67
六、胃下垂	69
七、呕吐	71
八、腹胀	73
九、腹痛	75
十、呃逆	77
十一、泄泻	79
十二、痢疾	81
十三、便秘	83
十四、脚气	85
十五、痿证	87
十六、痹证	89
十七、胁痛	91
十八、胸痛	93

十九、郁证	95
二十、厥证	97
二十一、高血压病	99
二十二、低血压病	101
二十三、高脂血症	103
二十四、眩晕	105
二十五、心律失常	107
二十六、冠心病	109
二十七、糖尿病	111
二十八、慢性肾炎	113
二十九、慢性阑尾炎	115
三十、慢性胆囊炎	117
三十一、慢性胰腺炎	119
三十二、肥胖症	121
三十三、风湿性关节炎	123
三十四、类风湿性关节炎	125
三十五、抽搐症	127
三十六、头痛	129
三十七、三叉神经痛	131
三十八、面神经麻痹	133
三十九、面肌痉挛	135
四十、肋间神经痛	137
四十一、坐骨神经痛	139
四十二、中风后遗症	141
四十三、癫痫	143
四十四、失眠	145
四十五、梅核气	147

四十六、肺结核·····	149
四十七、病毒性肝炎·····	151
第五章 骨伤科病症	
一、颈椎病·····	153
二、落枕·····	155
三、项韧带损伤·····	157
四、斜方肌损伤·····	159
五、提肩胛肌损伤·····	161
六、菱形肌损伤·····	163
七、冈上肌损伤·····	165
八、小圆肌损伤·····	167
九、岔气·····	169
十、肋软骨炎·····	171
十一、强直性脊柱炎·····	173
十二、腰椎间盘突出症·····	175
十三、腰椎后关节紊乱症·····	177
十四、腰椎肥大性脊柱炎·····	179
十五、第三腰椎横突综合征·····	181
十六、急性腰扭伤·····	183
十七、腰肌劳损·····	185
十八、臀上皮神经损伤·····	187
十九、梨状肌损伤综合征·····	189
二十、骶髂关节损伤·····	191
二十一、肩关节周围炎·····	193
二十二、肱骨外上髁炎·····	195
二十三、股内收肌损伤·····	197
二十四、股外侧皮神经炎·····	199

二十五、髌骨劳损·····	201
二十六、膝关节半月板损伤·····	203
二十七、踝关节急性扭伤·····	205
二十八、足跟骨刺疼痛·····	207
二十九、腓肠肌痉挛·····	209
三十、脑外伤后遗症·····	211
第六章 外科病症·····	213
一、急性乳腺炎·····	213
二、手术后肠粘连·····	215
三、痔疮·····	217
四、胆绞痛·····	219
五、肾绞痛·····	221
六、前列腺炎·····	223
七、阳痿·····	225
八、早泄·····	227
九、遗精·····	229
十、尿潴留·····	239
十一、尿失禁·····	233
十二、乳腺增生·····	235
十三、泌尿系结石·····	237
第七章 妇科病症	
一、妊娠呕吐·····	239
二、产后少乳·····	241
三、产后尿潴留·····	243
四、产后子宫收缩痛·····	245
五、痛经·····	247
六、月经不调·····	249

七、慢性盆腔炎·····	251
八、子宫脱垂·····	253
九、更年期综合征·····	255
十、闭经·····	257
十一、带下病·····	259
十二、经前期紧张综合征·····	261
第八章 儿科病症	
一、小儿支气管炎·····	263
二、百日咳·····	265
三、小儿腹泻·····	267
四、小儿厌食症·····	269
五、小儿遗尿·····	271
六、小儿疝气·····	273
七、小儿惊风·····	275
八、小儿肌性斜颈·····	277
九、小儿麻痹后遗症·····	279
十、儿童多动症·····	281
十一、疳证·····	283
第九章 五官科病症	
一、耳鸣、耳聋·····	285
二、慢性鼻炎·····	287
三、过敏性鼻炎·····	289
四、慢性咽炎·····	291
五、颞颌关节功能紊乱症·····	293
六、牙痛·····	295
七、近视·····	297
八、迎风流泪·····	299

九、鼻衄.....	301
第十章 皮肤科病症	
一、痤疮.....	303
二、面部色斑.....	305
三、白癜风.....	307
四、荨麻疹.....	309
五、斑秃.....	311

第一章 总 论

一、什么是经穴点压疗法

经穴点压中的经指的是经络（经脉）及刺激线，穴即穴位（腧穴）。用手指、掌点压人体的经络、穴位和特定部位，以此来维护健康和治疗疾病的方法，称为经穴点压疗法。

经穴点压疗法是笔者根据中国的点穴疗法，和日本的指压疗法，结合中医调息按摩疗法而独创的新疗法。是术者根据不同的病情和症状，在患者体表适当的穴位、经络循行路线和特定的刺激线、感传区域、患病部位上，用手进行点、按、压、揉、摩、击、捏等不同手法的刺激，它通过脏腑气机与皮肤敏感点的表里关系和经络与穴位感传作用及神经体液和生物信息的调整作用，使人体的气血运行畅达，促使已经发生了障碍的功能活动恢复到正常状态，从而达到治疗疾病的目的。正如《医宗金鉴·正骨心法要诀》中指出：“按其经络，以通郁闭之气；摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”

经穴点压疗法与一般推拿按摩既有相似之处，又有不同之特点，前者重在经络、穴位，以静为主、动静结合；后者重在手法、体表，以动为主。

经穴点压疗法的特点是指压经络、刺激线、点按穴位、按摩调息并重。集三种疗法作用于一身，各举其长，相得益彰。该疗法经笔者 20 余年的临床应用、总结、提高，现已基本形成一种操作简单、治疗范围广、见效快、疗效好、无痛苦、无

副作用、轻松舒适、患者乐于接受的治疗方法。

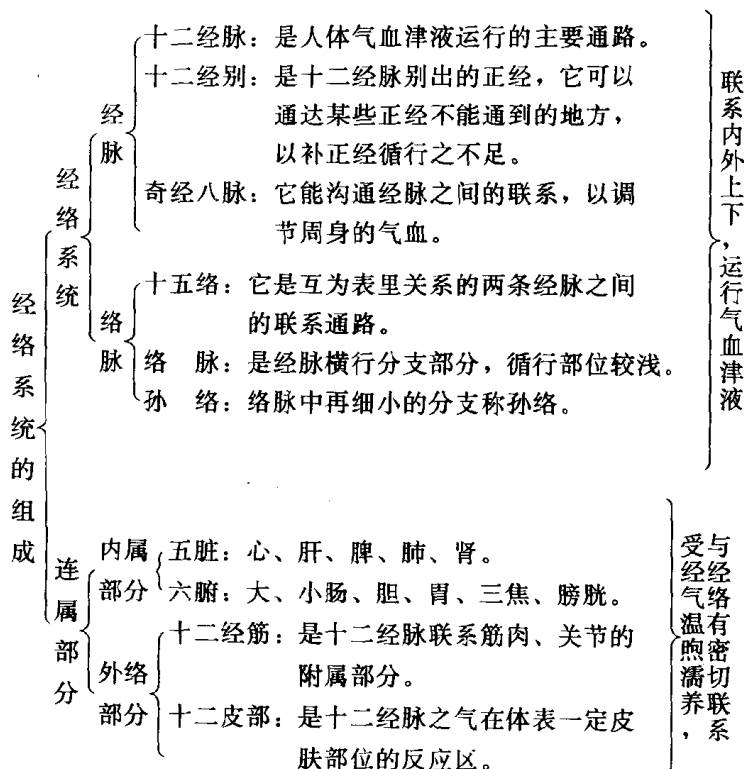
二、经络的组成和作用

经络学说是祖国医学理论体系重要组成部分之一。长期以来，它一直在医疗实践中起着主要的指导作用。《灵枢·经别篇》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也，粗之所易，上之所难也。”这说明，人体机能维持正常和疾病的发生，都与十二经脉有重要关系。

经络“内属于脏腑，外络于肢节”，通过经络的联系，将人体上下、左右、前后、五脏六腑、头面、躯干，四肢百骸等组织器官紧密地联系成一个完整统一的有机整体。人体的气血、津液等营养物质主要通过经络输布全身，以发挥其濡养、温煦等作用。正如《灵枢·本脏》篇所说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。……是故血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”经络学说无论是对生理的研究、病理的探索、诊断、预后，以及治疗原则的确定等，都有其重要意义。

经络是经脉和络脉的总称。络脉是经脉的分支，纵横如网络一样遍布全身无处不到。络脉之中比较重要，起着沟通十二经脉表里作用的有十五条大的络脉，名十五络，比络脉更加细小的分支叫孙络。经脉分为十二正经和奇经八脉两大类。此外，尚有由本经别出的正经即十二经别；十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉关节的附属部分即十二经筋；以及十二经脉机能活动及经脉之气反映于体表的部位即十二皮部，共同组成经络系统。现以经络系统组成简表的形式作一

概要介绍：



(一) 十二经脉

十二经脉各有其所属的脏腑，并以手足三阴三阳和所属的脏腑命名，属脏的称为阴经，属腑的称为阳经。

手三阴经：即手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

手三阳经：即手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。

足三阴经：即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

足三阳经：即足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

十二经脉是十二脏腑所属的经脉。每一脏腑都各系一经。阴经属脏络腑，多循行于四肢内侧及胸腹部位，其行于上肢内侧面的为手三阴经，行于下肢内侧面的，是足三阴经。阳经属腑络脏，多循行于四肢外侧及脊背头面等部位，其行于上肢外侧面的为手三阳经，行于下肢外侧面的为足三阳经。它们分布于头身四肢所在的前后位置是：手足三阳经是阳明在前（大指侧），少阳在中，太阳在后（小指侧）。手足三阴经是太阴在前（桡侧）、厥阴在中、少阴在后（尺侧）。

十二经脉通过手足阴阳表里经的互相联接而逐经相传，其联系途径主要有：1. 阴经与阳经在四肢部的交接，手太阴自腕后与手阳明交接，手少阴在小指与手太阳交接。手厥阴自掌中与手少阳交接，足阳明与足太阴在跗上交接，足太阳与足少阴在足心交接，足少阳从跗上与足厥阴交接。2. 阳经与阳经交接，即同名的手足阳经在头面交接。如手足阳明都通于鼻旁，手足太阳均通于目内眦，手足少阳皆通于目外眦。3. 阴经与阴经交接。如足太阴与手少阴交于心中，足少阴与手厥阴交于胸中，足厥阴与手太阴交于肺中。其循行和交接的一般规律是：“手之三阴，从藏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”

十二经脉名称、循行规律及其所属脏腑

部位	阴经	脏腑	部位	阳经	脏腑	备 注
手 (前 上中 肢) 经	手太阴 手厥阴 手少阴	肺 心包 心	手 (前 上中 肢) 经	手阳明 手少阳 手太阳	大肠 三焦 小肠	①在小腿部和足部，肝经在前，脾经在中。 ②在内踝上八寸处肝、脾二经交叉后，脾经在前，肝经在中
足 (前 下中 肢) 经	足太阴 足厥阴 足少阴	脾 肝 肾	足 (前 下中 肢) 经	足阳明 足少阳 足太阳	胃 胆 膀胱	

（二）奇经八脉

奇经八脉就是任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷，合称八脉。因其不拘于十二经脉，不直接根属于十二脏腑，无表里配偶关系，也不配属五行干支，与奇恒之府联系密切，故称为奇经。正如元·滑伯仁所说：“脉有奇常，十二正经者，常脉也，奇经八脉者，则不拘于常，故谓之奇经。盖以人之气血，常行于十二经脉，其诸经满溢，则入奇经焉。”在生理功能上，虽然八脉各有所异，但总的说来，奇经能对正经的气血运行机能起着调节和溢蓄作用。八脉的分布纵横于全身上下左右，均以其循行的部位和作用而命名。

督脉起于胞中，而出于会阴之间，循行于脊背正中，与手足六阳经交会于大椎穴，和阳维脉交会于哑门、风府穴，总督一身之阳经，为阳脉之海。

任脉起于中极之下的胞宫，以上毛际，行于胸腹正中，至咽喉，上颏，循面，入目。与足三阴经交会于中极、关元穴；和阴维脉交会于天突、廉泉穴；和冲脉交会于阴交穴。虽然和手三阴经不直接相交，但是由于手足三阴的经脉互相衔接，所以任脉的经气与手足三阴是互相交通的，它能总任周身之阴经，故为阴脉之海。

冲脉与足少阴肾经并行，上至目下。十二经脉均来汇聚，故有“十二经之海”之称，亦称“血海”。具有涵蓄十二经气血的作用。

带脉起于胁下，环行腰间一周、状如束带。有约束诸经之功能。

阴维脉与六阴经相联系，会合于任脉（主一身之里）；阳维脉与六阳经相联系，会合于督脉（主一身之表）。它们分别调节六阴经和六阳经的经气，以维持阴阳经之间的协调和平衡。