

简便疗法丛书

黄晔 编著

指压疗法

江苏科学技术出版社

- 简·用药少而精 方法简而易
- 便·药食兼备 取法方便
- 廉·择药易得 价格较低
- 验·组方合理 药量准确 疗效明显



44.1

47

出版社

R 222
647
11

指 压 疗 法

黄 晔 编著



0111921

江苏科学技术出版社

00473001

简便疗法丛书
指压疗法

编 著 黄 晔
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京科技照排中心
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.25
字 数 98 000
版 次 1998 年 4 月第 1 版
印 次 1998 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1-6 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2528-4/R·441
定 价 8.70 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

2780/12

《简便疗法丛书》编委会

主 编：周 珉

副主编：刘汉清 王 旭

编 委：(以姓氏笔画为序)

王 旭 刘汉清 周 珉

郑湘荣 郭海英 章永红

黄 晔

序 言

我国劳动人民和中医药工作者在与疾病长期的斗争中积累了许多简便廉验的治疗方法。历代许多名医，在博览群书的同时，也极力搜寻民间散在流传的有效经验，以提高自己的医技，并予以总结推广。一些简易疗法，实乃实践中之精华，至今仍普遍沿用，有的还为科学研究提供了宝贵线索。

《简便疗法丛书》以“普及医疗，方便患者”为宗旨，力图从简、便、廉、验四个方面，以简明通俗的语言，丰富翔实的例证，向读者展现中医药简便疗法的特色。所谓“简”，即用药少而精，方法简而易，易操作，易掌握；所谓“便”，即药食兼备，取法方便，患者乐于接受，便于服用；所谓“廉”，即择药易得，“草石所在皆有”，价格较低，患者可以接受；所谓“验”，即用药取法均符合中医中药基本理论和医疗保健的基本原理，组方合理，药量准确，方法可靠，疗效明显。本套丛书通俗易懂，有述有作，有理有法，有方有药，囊括临床内外妇儿各科，适用面广。

本套丛书共分 6 册，包括：《鲜药疗法》、《成药疗法》、《蛇虫疗法》、《禽蛋疗法》、《熏洗疗法》、《指压疗法》。每册书均系统介绍各种疗法的作用机理、临床特点、应用范围、操作方法

及注意事项。每种疗法,均以临床内、外、妇、儿、五官、皮肤、骨伤等科分类,每论一方一法即治一病,按配方、用法、功效、主治等逐项叙述,并附方解、疗效观察等,且对所治病症也作了简要介绍。条目井然,内容翔实,融科学性、知识性、实用性为一体,适合于中医临床各科医生、基层医务工作者、医药院校师生、中医药爱好者及城乡广大群众阅读。

本套丛书以介绍常见病、多发病的中医中药简便疗法为主。所述疗法,有承袭先贤之经验,也有作者长期临证之自得,融古今疗法与现代保健知识为一体,用之得当,效如桴鼓。

我们希望这套丛书能够帮助海内外医务人员和各界人士,运用中医中药简便疗法防病治病和养生保健,从而为人类健康事业发挥作用。

江苏省卫生厅副厅长兼
江苏省中医管理局局长



1997年12月于南京

前 言

指压疗法源远流长，自古以来为人们所熟识和应用，积累了丰富的经验，成为中华传统简便疗法中的一枝奇葩。

指压疗法具有其他疗法不可比拟的特点。它不需要任何的医疗器械与设备，故不受时空限制，随时随地可以进行治疗，极为灵活方便。指压疗法虽然简便，但适应病种却较为广泛，临床许多常见病、多发病均可适用，且“指到病除”，疗效确切。指压疗法的成本极为低廉，非常经济实用，既适合经济落后地区的医疗需要，也适合城镇广大中、低收入者的医疗需要，更符合联合国世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的要求。指压疗法不但可以治疗某些常见病、多发病，而且还能够治疗某些危急病症或作为应急抢救措施使用，为转送医院救治赢得宝贵时间。

随着人们生活水平和自我医疗保健需求的提高，指压疗法这一简便易行、经济安全的医疗方法的推广与普及日益显得迫切而重要，为了帮助人们更好地运用这一简便疗法，本人在参阅了大量临床文献资料的基础上，再结合个人的临床经验，编著了这本《指压疗法》。

本书遵循理论与实践、专业与科普相结合的原则,对临床上相对有效的 80 余种疾病进行了逐一介绍。考虑到部分读者的实际需要,在介绍每一疾病的治疗方法之后,还就该病的预后、转归、鉴别诊断、辅助治疗方法、饮食起居等内容作了选择性的介绍,务请读者仔细阅读后方可动手治疗。

黄 晔

1997 年 12 月

目 录

| | |
|------------------|----|
| 概 述 | 1 |
| 指压疗法的特点 | 2 |
| 指压治病原理 | 3 |
| 指压基本手法 | 5 |
| 指压辅助手法 | 13 |
| 指压手法练习 | 17 |
| 指压注意事项及禁忌证 | 18 |
| 常用穴位 | 21 |
| 手太阴肺经 | 25 |
| 手厥阴心包经 | 27 |
| 手少阴心经 | 29 |
| 手阳明大肠经 | 31 |
| 手少阳三焦经 | 33 |
| 手太阳小肠经 | 34 |
| 足阳明胃经 | 35 |
| 足少阳胆经 | 41 |
| 足太阳膀胱经 | 44 |
| 足太阴脾经 | 49 |

| | |
|-------------------|-----------|
| 足厥阴肝经 | 50 |
| 足少阴肾经 | 51 |
| 任脉 | 52 |
| 督脉 | 54 |
| 经外奇穴 | 56 |
| 内科疾病 | 60 |
| 感冒 | 60 |
| 支气管炎 | 62 |
| 支气管哮喘 | 64 |
| 心律失常 | 65 |
| 心绞痛 | 67 |
| 神经衰弱 | 69 |
| 焦虑症 | 71 |
| 癔症 | 72 |
| 躁狂忧郁症 | 74 |
| 胃、十二指肠溃疡 | 76 |
| 慢性胃炎 | 78 |
| 肠炎 | 79 |
| 细菌性痢疾 | 81 |
| 便秘 | 83 |
| 胆囊炎 | 84 |
| 血管神经性头痛 | 86 |
| 三叉神经痛 | 88 |
| 癫痫 | 90 |
| 高血压病 | 92 |
| 脑血管意外后遗症 | 93 |

| | |
|-------------------|------------|
| 面神经炎 | 96 |
| 风湿、类风湿性关节炎 | 97 |
| 外科疾病 | 102 |
| 肋间神经痛 | 102 |
| 肩关节周围炎 | 103 |
| 尿路结石 | 105 |
| 急性尿潴留 | 107 |
| 急性细菌性膀胱炎 | 109 |
| 慢性阑尾炎 | 110 |
| 急性乳腺炎 | 112 |
| 乳腺囊性增生病 | 114 |
| 急性腰扭伤 | 115 |
| 肘关节扭伤 | 116 |
| 腕关节扭伤 | 117 |
| 踝关节扭伤 | 118 |
| 落枕 | 119 |
| 颈肩部软组织慢性劳损 | 121 |
| 颈椎病 | 122 |
| 坐骨神经痛 | 123 |
| 肱骨外上髁炎 | 125 |
| 腱鞘囊肿 | 126 |
| 带状疱疹 | 127 |
| 遗精 | 128 |
| 阳痿 | 129 |
| 早泄 | 131 |
| 阴茎异常勃起 | 132 |

| | |
|--------------------|-----|
| 射精不能症 | 134 |
| 妇产科疾病 | 136 |
| 功能性子宫出血 | 136 |
| 痛经 | 137 |
| 经前期紧张综合征 | 139 |
| 更年期综合征 | 140 |
| 阴道痉挛 | 141 |
| 儿科疾病 | 144 |
| 惊厥 | 144 |
| 咳嗽 | 146 |
| 腹泻 | 146 |
| 遗尿症 | 147 |
| 夜惊 | 149 |
| 厌食 | 150 |
| 营养不良 | 151 |
| 小儿麻痹后遗症 | 152 |
| 肌性斜颈 | 154 |
| 五官科疾病 | 156 |
| 麦粒肿 | 156 |
| 假性近视 | 157 |
| 梅尼埃病 | 159 |
| 突发性耳聋 | 160 |
| 慢性单纯性鼻炎 | 161 |
| 急性扁桃体炎 | 163 |
| 慢性咽炎 | 164 |
| 功能性失音 | 165 |

| | |
|--------------------|-----|
| 牙痛 | 166 |
| 颞下颌关节功能紊乱综合征 | 167 |
| 危重疾病 | 169 |
| 休克 | 169 |
| 晕厥 | 170 |
| 心搏骤停 | 171 |
| 中暑 | 173 |
| 淹溺 | 174 |
| 急性一氧化碳中毒 | 176 |
| 食物中毒 | 177 |
| 其他 | 179 |
| 晕动病 | 179 |
| 醉酒 | 180 |
| 易怒 | 181 |
| 情绪紧张 | 182 |
| 大脑疲劳 | 183 |

概 述

指压疗法是用手指按压人体穴位来刺激经络、脏腑，达到防治疾病目的的一种传统简便外治方法。指压疗法以指代针，又称为指针疗法，是中国传统医学遗产的一部分。指压疗法主要运用阴阳、脏腑、经络、腧穴等理论来指导治疗，以简、便、廉、验、速为主要特点。指压疗法与中医学中的针灸疗法、推拿疗法的关系最为密切。

指压疗法是我国历代劳动人民和医家在长期的劳动、生产、生活和医疗实践中创造和发展起来的，其起源时间已难确考，但应远早于推拿、针灸等疗法。当初，由于生产力水平的低下和医疗知识的贫乏，人们没有条件制造任何医疗器具，一旦发生病痛，便会下意识地用手来抚摸或按压患处，以求缓解病痛。从这个意义上来说，手是最原始的医疗工具。手既可以用来抚摩体表局部，也可以揉按某些特定部位（后来的穴位）。人们发现，用手按压某些特定部位时，可以治疗一些疾病或缓解一下病痛，而且可以在其他人身上再现。例如：头痛时用手指按压两颞部（即后来的太阳穴）或眉毛中点稍上部（即后来的阳白穴）能缓解疼痛；呕吐时用手指按压上腹部靠近贲门的部

位(即后来的上腕穴)或两前臂内侧中央距手腕约两横指宽处(即后来的内关穴)能止住呕吐;牙痛时用手指按压患侧下颌角前咬肌隆起处(即后来的颊车穴)或两手背虎口稍上方处(即后来的合谷穴)能使牙痛停止发作等,这样的例子相当多。人们通过这样长期反复的实践,终于有了用手指按压体表某些特定部位来缓解病痛的经验,随着经验的反复验证并逐渐推广,最终形成了指压疗法。

指压疗法的特点

指压疗法与其他疗法相比,具有一些明显的特点,主要反映在以下几个方面:

适应证广,疗效显著

指压疗法有较广的适应证,除对运动系统的损伤及病变有较好疗效外,对内、外、妇、儿、五官等科的一些常见病、多发病亦有较好疗效,尤其对急、慢性疼痛及痉挛性疾病有很好的缓解作用。如能正确运用指压疗法,往往能收到意想不到的疗效。

方便快捷,立竿见影

指压疗法不需要任何医疗器械及专门设备,也不需要通过开方、配药、服用(或注射、针灸)等中间环节,仅靠医者或患者的手指即可进行治疗,运用起来非常方便快捷,尤其适合于某些急症在送往医院前的抢救治疗,如昏迷、休克、中风、中暑、淹溺、晕厥、急性疼痛性疾病等。早在晋代,名医葛洪在《肘

后备急方》中就有“令爪其病人人中(穴名),取醒。”的记载,其他历代文献中有关用指压疗法治疗急症的例子相当多。本人在临床上亦多次于仓促中辄用指压疗法应急,屡试屡验,效如桴鼓。

经济实用,好学易懂

指压疗法不需增加医者的医疗成本,患者亦无需支付更多的医疗费用,非常经济实用,尤其适合缺医少药、经济条件较为贫困地区的需要。即使在经济发达地区,也能适度减轻国家、企事业单位及个人医疗费用不断上涨的压力。指压疗法操作简便,直观易学,只要具备了一定的医学知识,经过短期训练就可以用来治疗一些常见疾病。

施治安全,易于推广

指压疗法以指施术,既无痛苦,也无创伤,不但免除了用其他疗法治病给患者可能带来的针药之苦,而且还能防止运用其他疗法治病可能给患者带来的某些毒副作用。只要能按正确的方法施术操作,指压疗法应该说是最为安全的治病方法。指压疗法不受人员、时间、空间等限制,不论男女长幼、昼夜寒暑、城市乡村、居家旅行等均可采用本法治疗,故指压疗法运用的机会甚多,极易在人群中推广使用。

指压治病原理

指压疗法虽简、便、廉、验、速,直观易学,但其治病原理并非简单,在此仅仅作一些常识性的介绍。

人体由脏腑、经络及各种器官组织构成,脏腑产生气血,通过经络来营养全身。经络内与脏腑相连,外与穴位相通,指压疗法正是通过按压体表穴位,使穴位处产生酸、麻、重、胀、热、蚁行、微痛等经气反应,而这些反应则通过经络传导至脏腑,改变脏腑的病理状态,使人体恢复正常的生理功能。

人体全身各器官组织都有经络分布,经络与经络之间又是相互沟通的,在体内形成四通八达的网络系统,这就是人体的经络系统。整个经络系统内,气血可以到处流通,信息可以相互传递和反馈,故只要通过按压不同的穴位,就能达到治疗人体各种病变的目的。指压疗法就是依据脏腑、经络理论,通过望、闻、问、切等较为简单的手段来诊断和分析病情,选取与治疗有关的穴位,采用各种相应的操作手法,通过经络来调整人体的脏腑及各组织器官的功能,使人体恢复健康,从而达到治愈疾病的目的。

指压疗法属于神经反射疗法之一,指压造成的刺激,可通过穴位内的神经末梢向中枢传导,从而引起体内神经系统产生一系列的调节作用。实践证明:压力大、频率快的指压手法可引起神经兴奋,如晕厥时,重而快地反复切按人中、涌泉等穴可使患者苏醒;压力小、频率慢的指压手法可使神经兴奋得到抑制,如失眠时轻压慢按神门、三阴交等穴可使患者入睡。另外,指压镇痛作用的产生,与抑制疼痛中枢兴奋及转移兴奋灶等有关。

指压疗法通过按压局部组织,不仅可反射性地引起局部血液循环加速,从而带来营养物质及带走代谢产物,使局部血