

生活健康系列丛书

最新

图解

穴道



健康疗法

冯力生 周志杰 编著



陕西科学技术出版社

疾病在穴道上表现，健康疗法是经济、方便、易学、

家庭医生！

目 录

穴道疗法效果卓著

- 穴道疗法的秘密..... (3)
- 自律神经失调为万病之源..... (5)
- 皮肤出现异常..... (7)
- 穴道疗法的效果受科学界注目..... (9)
- 穴道疗法并非万能..... (10)

如何正确地找到穴道

- 穴道有无数个..... (13)
- 寻找穴道的诀窍..... (14)
- 牢记骨骼组织..... (15)

非常有效的穴道刺激法

- 刺激穴道要在呼气时..... (21)
- 治疗前请勿抽烟..... (21)
- 任何人都会的穴道刺激..... (22)
- 利用身边小东西刺激穴道..... (26)

消除疼痛的健康疗法

- 肩膀酸痛..... (33)
- 便秘..... (35)
- 腹泻..... (37)
- 鼻塞..... (41)
- 眼睛疲劳..... (43)

打嗝	(46)
晕车	(48)
失眠	(50)
耳鸣	(53)
目眩	(55)
倦怠感	(57)
尿频	(60)
手、指麻痹	(62)
感冒	(64)
心悸	(66)
慢性疾病的健康疗法	
高血压	(71)
肾脏病	(73)
肝病	(75)
糖尿病	(78)
胃下垂	(80)
痔	(82)
低血压	(85)
哮喘	(87)
止疼的健康疗法	
头痛	(93)
腰痛	(95)
五十肩	(97)
牙痛	(100)
膝盖疼痛	(102)
三叉神经痛	(104)

坐骨神经痛·····	(107)
肋间神经痛·····	(109)
喉咙疼痛·····	(111)
小腿抽筋·····	(113)
胃痉挛·····	(115)
睡扭了筋·····	(117)
强健体魄的健康疗法	
强壮·····	(123)
增进食欲·····	(125)
增强记忆力·····	(127)
阳痿·····	(130)
老花眼、白内障·····	(132)
早泄·····	(135)
宿醉·····	(137)
女性和儿童疾病的健康疗法	
生理痛·····	(143)
更年期障碍·····	(145)
手脚冰冷·····	(147)
不孕症·····	(150)
孕吐·····	(152)
夜尿症·····	(154)
晕眩·····	(157)
幼儿体质虚弱·····	(159)
美丽体态的健康疗法	
青春痘、痤疮·····	(165)
老人斑、肌肤粗糙·····	(167)

掉发·····	(169)
过胖、过瘦·····	(171)
即效穴道与其主治症状一览·····	(177)

穴道疗法效果卓著



穴道疗法效果卓著

穴道疗法的秘密

“穴道疗法对疾病十分有效。”

这已经得到许多人一致的肯定。事实上，环顾四周，我们的身边不乏借针灸、指压等治好病，或使病情好转的例子。此外，因自己亲身体会它的效果，而热衷于穴道疗法的人也不少。

关于它的医疗方法，不在此多言。但可肯定的是，穴道疗法绝不是骗术，而且很明显地，对于疾病可发挥莫大的助力。

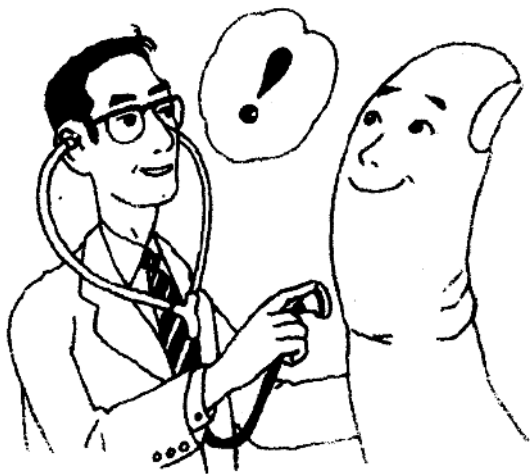
“那为何会这么有效呢？”

经这么一问，就是极力主张穴道疗法效果的人，也会突然结巴起来。因为，虽然非常有效，但并不清楚其真正原因。

在中国的医学中，自古以来便以其独特的思考方式来解释穴道疗法的效果。例如，古书《黄帝内经·素问》中，就曾记载有“气血不顺，百病生”的句子。所谓的气血，就是支配内脏的一种能量，而这种能量的流动若混乱，则会引起各种疾病，这是中国医学自古以来的传统思想。

穴位就位于能量流动的通路上。这种通路称为“经络”，

穴道的正确称法应是“经穴”。内脏若有异常，就会反应在位于那有异状的内脏经络上，更进一步地会反应在能量不顺的经穴上。因此，给予穴道刺激，以顺畅能量的流动，而达到治病的效果，这就是穴道疗法的目的了。



但遗憾的是，无论听过多少这类的说明，身为现代人的我们，仍无法总结出穴道疗法为何有效。听到这些不明原由的气血等名词时，反而觉得十分不科学，甚至怀疑穴道的疗效。也许穴道疗法是中国医学的神秘之一吧！

绝不是的。穴道疗法对疾病的治疗，的确有极高的效果，这已经得到大家的认同了，而且，最近也逐渐借科学的方法，剖析其效果。

其结论，简单地说，就是：穴道疗法之效能是借刺激穴

进而调整自律神经达到健体强身为目的运动。中医认为体内循环系统发生混乱，就会生病，而这所谓能量紊乱的状态，换句话说，就是自律神经平衡失调的状态。

自律神经失调为万病之源

骑马时，左右两手的缰绳必须保持平衡。操纵缰绳的平衡感若失，就无法有效地控制马，其后果可想而知，自律神经也是一样。

自律神经不是以我们本身意志所操控，而是自动地调节消化或血液循环、呼吸、排泄等全身功能的神经。自律神经可分为交感神经与副交感神经，借这两种神经的相互抗衡（一紧张，一松弛），完完全全的动作，而达到全身机能的平衡。具体地说，交感神经紧张时，可促进心脏跳动的活泼化，而使脉搏速度增加、血管收缩、血压上升。

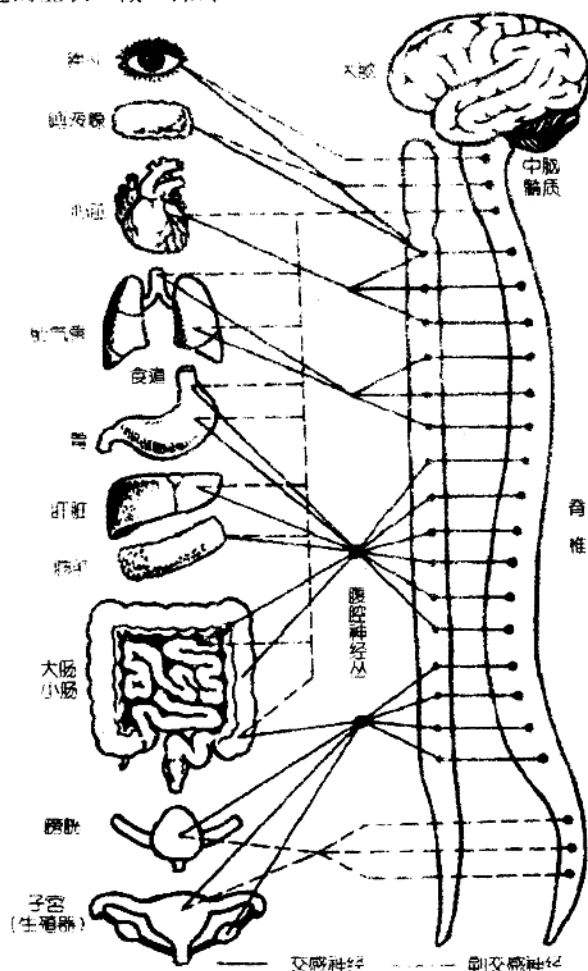
相反地，交感神经受抑制，副交感神经紧张时，心脏跳动变缓、脉搏减少、血管扩张、血液循环不佳、血压降低。我们在饭后，唾液、胃液的分泌会自然活泼、胃的消化活动旺盛，这也是因为神经会因应状况，有效驱动各器官正常运行。

那么，当交感神经和副交感神经的平衡失调时，又会如何呢？

受这些神经支配的心脏、胃、肠、血管及其他器官的活动，就如同脱缰的野马一般，我们的身体便会出现各种症状。我们所谓的自律神经失调症，就是指这些情况。

全身器官都布满了自律神经。若一混乱，体内便会出现

各种症状。以下，就体内各不同部位与自律神经失调症有所关联的症状，做一探讨。



- ①**全身的症状** 倦怠感、疲劳感、发热、肥胖、消瘦、手脚发冷等。
- ②**精神方面的症状** 不安、紧张、焦虑、丧失意识、失眠、记忆力减退等。
- ③**肌肉或神经方面的症状** 头重、头痛、肩膀酸痛、腰痛、手脚发麻等。
- ④**循环器官方面的症状** 心悸、呼吸困难、脉搏不规律、手脚发冷、高血压、浮肿等。
- ⑤**呼吸器官方面的症状** 气喘、咳嗽、打嗝等。
- ⑥**胃肠方面的症状** 食欲不振、腹痛、下痢、便秘、胃有重压感等（自律神经失调也易引起胃溃疡）。
- ⑦**皮肤方面的症状** 多汗症、无汗症、特应性皮炎、圆形脱发症等。
- ⑧**泌尿、生殖器方面的症状** 尿频、夜尿、阳痿、生理不顺、更年期障碍等。
- ⑨**耳、鼻、口方面的症状** 目眩、耳鸣、神经性鼻炎、流鼻血、唾液分泌异常等。

以上症状，只是概略提一下，若一一列举，则有很多很多。

“身心症”也是和自律神经失调大有关系的疾病，身心症会危及全身。例如，最近常成为话题的过敏性肠胃综合症、眼睛疲劳、心脏神经症等，都是典型的身心症。

总之，被冠上“现代病”的疾病中，大半都和这种自律神经失调或多或少有关连。

皮肤出现异常

穴道和上述的自律神经有非常密切的关系。某个内脏一有异常，支配内脏的血管便呈紧张，而其异常则表现于皮肤表面上会有痒痛（按压皮肤所感到的痛感）等反应，这称为“内脏皮肤反射”。以医学的观点来看，会出现内脏皮肤反射之处，则是穴道。

人类的皮肤无法简单地通电，但交感神经的紧张一升高，就容易通电。这种容易通电之处，被医师命名为“良导点”。而这种良导点和古来传统穴道的位置完全一致。

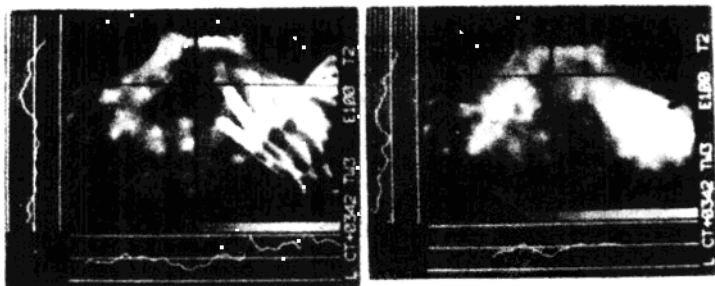


那么，如果刺激这些穴道，又会如何呢？穴道一受刺激，呈紧张状的交感神经会受抑制，可恢复自律神经的平衡，调整不正常的内脏作用。所以，穴道疗法非常有效。

穴道疗法的效果受科学界注目

关于穴道疗法，最早称之为“温度记录器”，曾将其导入测定体表温度的装置，不断地持续研究。使用这种装置，便可详细记录皮肤的温度变化，确认穴道疗法之效果。

以温度记录器观察，可发现古来所称穴道之处，温度呈较高的状态。但，这是健康人的状况。内脏有异常的人，这种差异则不明显。



利用温度记录器所观察到的穴道效果。在肩上的穴道扎入针，肩上的皮肤温度会上升，可目睹颜色变化的情形。

还有，在穴道上扎下针，皮肤温度立即上扬。这意味着交感神经的紧张受到抑制。

诚如上述的说明，交感神经一紧张，末梢血管便收缩，当然，皮肤的温度便下降。不过，一刺激穴道，交感神经的紧张受到抑制，副交感神经便处于优势，血管扩张、血液流动增快，皮肤温度上升。而刺激穴道会觉舒适欲眠，这也是副交感神经立于优势，而使身心都放松之故。

穴道疗法并非万能

穴道疗法的目的在于调整自律神经的平衡，所以并非任何疾病都可以穴道来治疗。像癌那种恶性肿瘤或赤痢、霍乱等细菌性的传染病，就无法期待它的疗效。由脑血管所引发的症状，虽可减轻，但也无法治愈。

那么，穴道疗法对何种疾病有效呢？诚如前述，由自律神经失调症、身心症等引起的头痛、肩膀酸痛、目眩、耳鸣、倦怠感、手脚发冷、失眠等症状有效。而且，及早医治慢性疾病，对其症状的改善，也有极大的作用。实际上，这些症状及疾病都是现代医学中不擅长的部分。

观察四周，应可察觉有许多无法确定病因，却没有食欲、头重脚轻、无故地身体发软等原因不明而感到不舒适的人。对这类可谓“半病人”的人们，穴道疗法就十分有效。

若要追问现代医学与中国医学之优劣，绝非明智之举。两者皆十分优越。现代医学是先诊断出病因，再加以治疗。中国医学则注重症状，致力于症状的消除。也就是说，须视疾病或症状的状况，而分别应用之。

如何正确地找到穴道

