



○通俗易懂

○便于操作

○一人按摩

○全家安康



家庭点穴 按摩治疗

夏辉 舜明 编著
中国发展出版社

家庭点穴按摩治疗

夏 辉 舜 明 编著

中 国 发 展 出 版 社

(京)新登字 070 号

书 名 家庭点穴按摩治疗

编著者 夏 辉 舜 明

出版者 中国发展出版社

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮编 100035 电话 6017911

印刷者 水利电力出版社印刷厂印刷

发行者 中国发展出版社总发行
新华书店总经销

开 本 1/32 787×1092mm
印 张 6.25
字 数 132 千字
版 次 1994 年 1 月第 1 版
印 次 1994 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—21000 册



ISBN 7 - 80087 - 102 - 0/Z · 12
定 价 3.45 元

(如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换)

内 容 提 要

人体点穴按摩疗法是祖国医学的一大瑰宝，通过对手掌、脚掌及身体有关穴位的按摩，可预防、治疗各类疾病，效果良好，没有副作用。人体按摩操作简便，一学即会，省时、省工，凡能看图识字者均可掌握。因此，点穴按摩是家庭自我保养、防治疾病、强体健身的理想疗法。

本书采用看图讲解的方式，全面系统地介绍了人体经络、穴位的基础知识；手掌、脚部点穴按摩；点穴按摩治疗原理；妇女、儿童、青少年、中老年常见疾病的点穴按摩、预防、治疗等。内容通俗易懂，方法具体，实用性强，适合广大群众阅读。

前 言

“好汉怕病磨”，病怕人按摩。

古今中外，还没有发现有人敢吹牛说，他不怕害病的。就连三国时期天不怕、地不怕的猛将张飞，也会谈“病”色变。盘古至今，有多少英雄豪杰因病而离开人间，多少科学家、发明家病倒在实验室里，多少领袖人物因病而达不到预期目标，多少劳苦大众因病而身亡。“身体是革命的本钱”已被越来越多的人所认识、体验。小宝贝长得活泼可爱，发育正常；青少年智力超人，天天向上；人到中年仍然精力旺盛，意气风发；老年人虽过花甲，照样身心健康、愉快地安度晚年，这是各层人士的共同心愿。可是，没有健康的身体，再美好的愿望也将成为泡影。尤其当今世界随着人类繁衍步伐的加快，自然环境生态平衡的破坏，害病的人数在增加，疑难怪病在增多，尽管医院在增加，医务人员在膨胀，但仍然满足不了广大患者的要求，看病难，住院更难。

一个人，如果不患病或少患病，避免患大病、患疑难病，力求不住或少住医院，将是一生中极大的幸福，无论对自己、对家庭、对国家都是一件好事。

人体点穴按摩疗法是我们祖先留下来的一大瑰宝，通过对手掌、脚掌及身体有关穴位的按摩，可预防、治疗各类疾病，并且无任何副作用。如果带气对准穴位按摩疗效更佳，有时可达到不可思议的好效果。

人体按摩术的另一特点是操作简便，一学即会，省时、省工，凡能看图识字者均可掌握，即使双目失明者、文盲老人等经他人指点也同样可以操作。因此，点穴按摩是家庭自我保养、防治疾病、强身健体的理想医术。事实胜于雄辩，实践是检验真理的唯一标准。最好的办法还是请读者、病友们到书中获取自己所需要的处方，持之以恒地反复认真地对照本“指南”加以验证。结论肯定是效果明显，有益无害。

本书在酝酿、讨论、编写、修改过程中，得到有关医学、医药、针灸、按摩、气功等中西医老前辈、老专家的热情指点与帮助；得到各级有关领导以及病友们热情鼓励；得到中国发展出版社的鼎力支持。同时参阅了有关文献、资料、病历档案以及研究成果，受益匪浅。在此，一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平有限，编写时间仓促，内容难免有所疏漏，敬请广大读者批评指正。

作 者

目 录

第一章 人体经络、穴位的基础知识	(1)
第一节 人体主要经络	(1)
第二节 人体主要穴位	(1)
第三节 手掌主要穴位	(4)
第四节 脚掌主要穴位	(5)
第二章 手掌点穴按摩	(6)
第一节 手掌点穴按摩概述	(6)
第二节 从手掌变化查病兆	(7)
第三章 脚部点穴按摩	(20)
第一节 脚部点穴按摩的主要功效	(21)
第二节 从脚部及人体其他部位查病症	(23)
第四章 常见疾病的点穴按摩治疗	(47)
第一节 点穴按摩治疗原理	(47)
第二节 儿童的医疗保健	(51)
感冒 发烧(热) 咳嗽 肺炎 肺结核 肺癌 扁桃 腺炎 腮腺炎 咽喉炎 胃痛 腹泻 水痘 麻疹 夜哭 遗尿(尿床) 食物中毒 智力低下 缺铁 缺钙 休克 癣(浅部霉菌病) 尿布皮炎 流泪 蜂窝组织炎 过敏性紫癜 湿疹	
第三节 妇女常见病的治疗	(84)
头痛 偏头痛 三叉神经痛 淋巴肿大 水肿 胸痛、 胸闷 高(低)血压 腹痛 贫血 肥胖 脱发、白发 眩晕 肌肤老化 更年期综合症 美尼尔氏综合症 厌食症 月经不调 白带异常 痛经 乳腺小叶增生	

乳房癌 急性乳腺炎 子宫颈炎 子宫肌瘤 输卵管炎
卵巢炎

第四节 青少年常见疾病的防治…………… (126)

营养不良和消瘦 额窦炎 鼻窦炎 耳鸣 失眠 神经
衰弱 打嗝 中耳炎 外耳道炎 牙痛 鼻塞 鼻炎
屈光不正(近视、远视、散光、老光) 复视 青春痘
落枕 败血症 声音嘶哑 扭伤与劳损 记忆 力不强
多动症 膈疝 生殖器异常 不育症

第五节 中老年常见疾病的防治…………… (159)

便秘 风湿热 风湿性心脏病 动脉硬化 糖尿病
低血糖症 血管栓塞 脑动脉硬化 中风 肩关节冷痛、
肩周炎 脚跟痛 风湿性关节炎 类风湿性关节炎
骨质增生 坐骨神经痛 腰椎间盘突出 腱鞘炎 慢性
支气管炎 支气管哮喘 前列腺炎 阳痿 痔疮 痿管
戒烟、戒酒 手脚发冷、麻木

第一章

人体经络、穴位的基础知识

第一节 人体主要经络

每个人的体内都存在着“气血”通行的渠道，通常称之为“血脉”，它遍布全身，纵行主干为经脉，横行支线为络脉，总称为“经络”。“气血”便在纵横交错的经络中周流不息，维持着整个人的生命，有的人气血畅通，则身体健康，有的人气血流而不畅，甚至受阻而发病，乃至危及生命安全。

经络是人体中一大系统工程，它包括十二经脉、十五络脉，及其外围所联系的十二经筋和十二皮部、十二经脉之外还有八条具有特殊作用的经脉，称之为“奇经”，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。除督脉和任脉外，其余六条经脉均没有本经的穴位，而是交会于其他经脉之中。

第二节 人体主要穴位

人的穴位或穴道，即腧穴，是指脏腑、经络气血输注于体表的部位。人体穴位很多，约有 720 个穴位，大体上可分为经穴、奇穴和阿是穴三大类。凡归属于十二经脉与任、督

二脉的穴位，简称“经穴”；而归属于十四经系统的穴位，因有奇效，故称之为“奇穴”；阿是穴是无固定部位，无具体名称，以痛处为准的穴位，但如直接进行针刺，艾灸或气功点穴治疗，有时往往比有固定位置的效果更为显著。人体周身有108个要害穴位，其中常用及最重要的穴位三十六个，包括百会、神庭、太阳、睛明、人中、人迎、耳门、风池、哑门、膻中、鸠尾、巨阙、神阙、气海、关元、中极、曲骨、鹰窗、乳中、乳根、期门、章门、商曲、肺俞、厥阴俞、心俞、肾俞、命门、志室、气海俞、尾闾、肩井、太渊、足三里、三阴交、涌泉等，在生死搏斗当中，当作“杀手”使用。

以歌诀为证：

致命穴位三十六，
代代武僧刻颅首，
悉知穴位在何处，
击中穴位致命休，
得真技者当武德，
除暴安良美名留。

又一首：

百会倒在地，尾闾不还乡，
章门被击中，十有九人亡，
太阳和哑门，必然见阎王。

详见图示分别说明：

1. 头颈部要害穴位（图1、图2）
2. 胸腹部要害穴位（图3）
3. 背腰骶部的要害穴位（图4）
4. 上下肢要害穴位（图5）

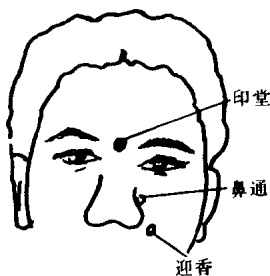


图1

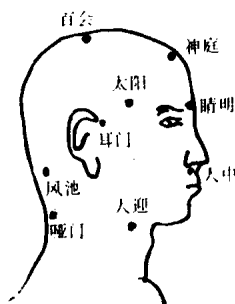


图2

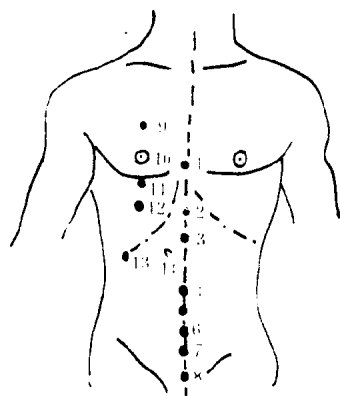


图 3

1. 膻中 2. 鸠尾 3. 巨阙 4. 神阙
5. 气海 6. 关元 7. 中极 8. 曲骨
9. 鹰窗 10. 乳中 11. 乳根 12. 期门
13. 章门 14. 商曲

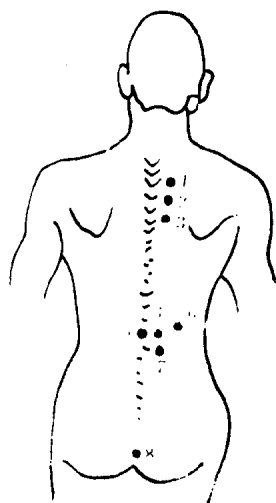


图 1

1. 肺俞 2. 厥阴俞
3. 心俞 4. 肾俞
5. 命门 6. 志室
7. 气海俞 8. 尾闾

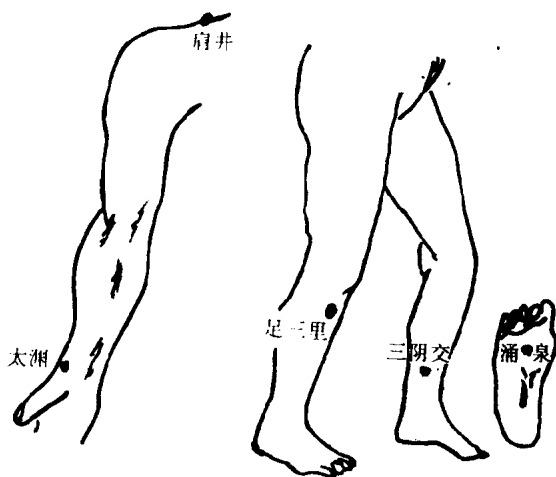


图 5

第三节 手掌主要穴位

人的手掌与内脏密切相关，内脏一有毛病，手掌便会马上发出危险信号，只要有效地刺激手掌的有关部位，内脏就会因受到刺激而活跃其机能，达到强身、健体之目的。我们的手掌、手背布满了点、穴、区，并且每一个穴、点、区都跟内脏器官直接或间接相关，只要看懂、弄通这份图，就可以根据手掌、手背的痛处作相应有效的治疗或保健。详见图6手掌、手背主要穴位。

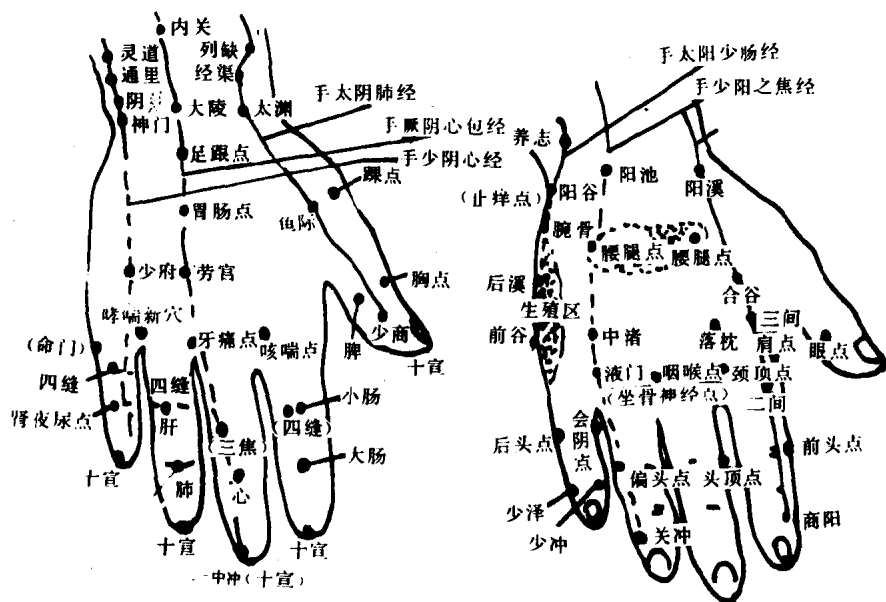


图 6

第四节 脚掌主要穴位

“树枯根先竭，人老脚先衰”，而头脑清灵，步伐轻健，是健康人的主要标志。究其根源，发现人的脚部有 30 多个重要穴位，直接、间接与人体有关部位相联系，具有“内应脏腑，外通肢节”的神奇功效，因此，通过按摩特定的脚部反射区后，可有效地预防和治疗各类疾病。（见图 7）

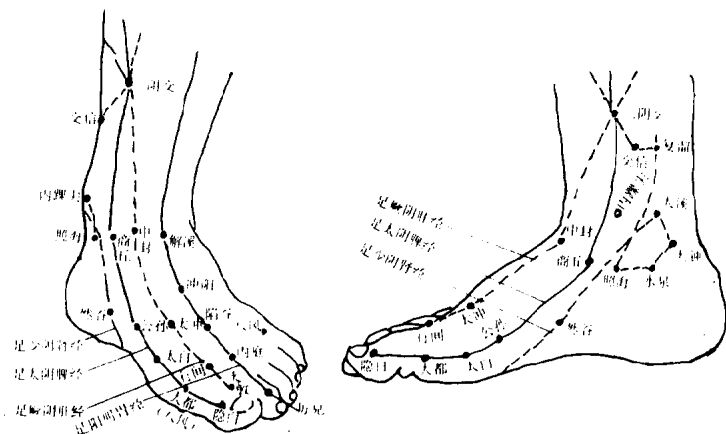


图 7

第 二 章

手掌点穴按摩

第一节 手掌点穴按摩概述

手掌是内脏病症的寒暑表，也就是说，人体内脏的任何细小的变化都会从手掌有关部位反映出来，因此，只要及时、坚持按摩手掌，任何内脏毛病都可连根拔除。

1. 经常按摩手掌，可强化内脏

由于家庭使用电器增多，手的活动量日益减少，这将对人体内脏构成威胁。为什么现在一些年轻小伙子，正是精力旺盛、血气方刚时期，便觉得四肢无力，四处疼痛，主要原因之一是由于动手太少，如有意识地进行手掌按摩，给手掌相应部位以适当程度的刺激，自然会强化内脏功能，消除疾病。

2. 察看手掌变化，可发现病兆，防患于未然

人的手掌、手背有六条经络昼夜运行着，而这六条经络又跟内脏器官直接联系着，因而只要内脏一有异常，便会通过相关经络反映出来。同样，观察手掌上的变化，也可预先知道内脏的现状及其机能活动。尤其内脏一旦有问题，便会马上在手掌上发出危险信号。对准相关部位刺激、按摩，可

以达到意想不到的好效果。

第二节 从手掌变化查病兆

人们最头痛的是不能预先知道自己是否有病、病在何处、严重程度，一旦发现已病情恶化，痛苦倍加，而后悔莫及。有的人重病住院几天，几周后还没有查出病根，甚至误诊而遭受巨大痛苦和损害。事实上任何疾病，都会事先出现相应的征兆，尤其内脏一旦有问题，必然在人体有关部位、在手掌上发出信号。

一、手指

1. 拇指

拇指丘跟呼吸器官及胃、大肠、胰脏等器官密切相关，凡拇指丘肌肉发达的人，一般血液循环正常。正常、健康人手掌的肌肉厚实，五指张开时，手指头十分匀称粗大。

凡拇指丘薄弱或呈现紫色、淤血现象的人，肯定是呼吸道与胃肠等器官机能正在逐步衰退，如任其发展下去，将酿成病祸。

另外，如拇指皮肤变硬，或呈柔软塌陷、干燥粗裂，或呈紫色状态，都是呼吸机能不良或机能衰退的征兆。

拇指丘位于拇指下端至手腕间的鼓起部分，拇指丘血呈红润且略鼓起，表示呼吸系统正常，否则，如发现变成紫色或变扁，则是感冒的先兆。

如刺激少商穴（大拇指甲下方）或拇指丘及太渊穴（拇指丘下方），可增强胸腔及呼吸道器官机能（见图8）。

2. 食指

当食指出现疼痛、硬块、柔软、淤血状等征兆时，预示

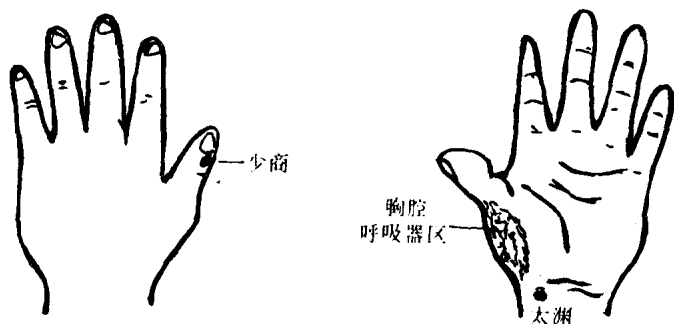


图 8

着大肠等消化器官功能减退；如果食指半月甲呈粉红色，说明胃、大肠的血液循环不良，食欲自然减退；若食指靠近中指内侧根部有酸痛感，表明大便不顺，是便秘的征兆。而身体健康的重要标志是吃好、睡香、便通，其中又以“便通”最为重要。便秘长久下去，体内排泄物沉积在肠内，进而将毒素吸入血液中，导致内脏器官出现各种障碍，“不通则痛”，则会出现肠、胃等各种病痛。为促进大肠等消化系统功能的恢复或增强，最有效的办法，是刺激位于食指指甲下方的商阳穴，由疼痛到不再疼痛为止，如顺便按摩食指的第一节更有效（见图 9）。



图 9

检查婴儿是否感冒应把注意力放在食指上，食指共分三节，一般称最底层为本节，又名风关，

第二节为气关，第一节为命关。如发现界于本节（风关）与第二节（气关）之间，靠近拇指内侧部分呈淤血状的紫色，表明感冒有症兆，根据病状轻重，变色部分也依次上移。凡命关部分呈紫色，表明真患感冒了，如发现本节（风关）部分呈紫色，就要采取紧急措施，预防其恶化。

预防婴儿感冒的最有效方法，就是指压位于食指指甲下的商阳穴，直至疼痛消除为止（见图 10）。并且通常有淤血状的变色，男孩易发生在左手，女孩易出现在右手。

食指靠近手背的第二关节上有一穴道，称为前头点，这里如发现紫色淤血或有压痛感时，定有胃炎症兆，刺激此前头点可预防和治疗胃炎（见图 11）。

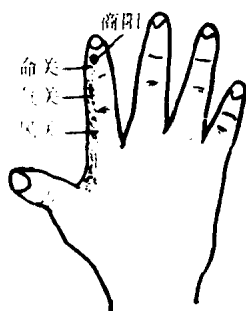


图 10



图 11

3. 中指

中指直接与肝脏相关，如发现中指半月甲呈粉红色，说明与“心病”关连极紧的心包经运行受阻，有的因情绪过度紧张而引起脑部血液循环不畅，进而使内脏、主要是肝脏机能衰退，出现睡觉时经常作梦，饮酒易醉，或感到头昏、思