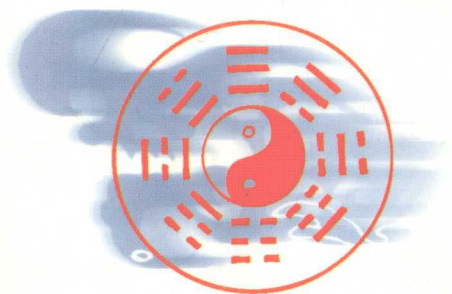




周华龙◎主编



神奇指压疗法



江苏科学技术出版社

神奇

指压疗法

主 编 周华龙

副主编 周 伟 董晓梅 曹庆湘 张晓甦

编 著 周 伟 董晓梅 曹庆湘 周华龙

张晓甦 戴玉珍 黄 雯 陈 珺

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇指压疗法 / 周华龙主编; 周伟等编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2004.7

ISBN 7—5345—4245—6

I. 神... II. ①周... ②周... III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第065233号

神奇指压疗法

主 编 周华龙

责任编辑 沈 志

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路47号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 7.625
字 数 190 000
版 次 2004年7月第1版
印 次 2004年7月第1次印刷
印 数 1—5 000册

标准书号 ISBN 7—5345—4245—6/R·807
定 价 19.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

内 容 简 介

这是一本系统介绍指压疗法的普及性读物。人们常说健康是福、健康是金。其实,只要掌握了指压疗法,人人都可以拥有“点石成金”的指头。指压疗法是通过手指按压人体穴位来刺激经络、脏腑,从而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,以简、便、廉、验、速为主要特点,是中国传统医学遗产的重要部分。初学者一册在手,便可轻松应对各种常见病症,为自己和家人的健康提供有力的保障。

前言

指压疗法是祖国医学领域中古老而年轻的奇葩。说它古老,是因为很早人们就已懂得用它来治愈疾患;言其年轻,是因为人们正在更多地发掘它潜在的防病和保健之功能。

现代人的健康观念不断更新,由被动地治病转向预防和保健,由单一的药物疗法走向寻求非药物疗法,尤其青睐对机体毒副作用很小的“绿色疗法”。指压疗法便是建立在中医学基础理论之上,并吸收了现代医学知识的简、便、验、廉的“绿色疗法”之一。

为了满足广大读者朋友的需求,我们编撰了《神奇指压疗法》一书。该书主要分为指压技法入门、指压养生保健、指压防治疾病等部分。书中配制了许多插图,力求做到图文并茂。

愿《神奇指压疗法》一书给广大读者带来健康!

主编 周华龙

2004年6月

目 录

指压技法入门

1. 指压疗法有哪些特点? 4
2. 指压疗法的原理是什么? 4
3. 指压疗法的疗程有何规定? 5
4. 指压疗法需要注意哪些问题? 6
5. 哪些疾病不适宜进行指压治疗? 7
6. 指压术者应怎样练习技能? 8
7. 指压疗法常用手法有哪些? 9

指压养生保健

1. 头部指压法 17
2. 眼部指压法 18
3. 耳部指压法 19
4. 鼻部指压法 20
5. 口部指压法 21
6. 面部指压法 22
7. 颈部指压法 23
8. 咽部指压法 25
9. 胸部指压法 26

10. 腹部指压法	27
11. 腰部指压法	29
12. 脊柱指压法	30
13. 上肢指压法	31
14. 下肢指压法	32
15. 指压美容法	34
16. 颈部指压减肥法	35
17. 腹部指压减肥法	36
18. 腰部指压减肥法	38

指压防治疾病

1. 休克	41
2. 中暑	42
3. 消瘦	43
4. 流行性感冒	44
5. 普通感冒	46
6. 发热	47
7. 郁证	48
8. 头痛	50
9. 丛集性头痛	51
10. 血管性头痛	52
11. 单纯性头痛	53
12. 肌肉紧张性头痛	54

13. 偏头痛	56
14. 眩晕	57
15. 失眠	58
16. 糖尿病	60
17. 咳嗽	61
18. 食管性暖气	62
19. 支气管哮喘	64
20. 呃逆	65
21. 梅核气	66
22. 胁痛	67
23. 晕厥	69
24. 高血压	70
25. 心律失常	71
26. 心绞痛	72
27. 五更腹泻	74
28. 胃脘痛	75
29. 胃肠气胀症	76
30. 胃肠神经官能症	77
31. 溃疡性结肠炎	79
32. 胃下垂	80
33. 胃弱症	81
34. 慢性胃炎	82
35. 十二指肠炎	84

36. 肾绞痛	85
37. 肠痉挛	86
38. 肠粘连	88
39. 胆绞痛	89
40. 腹痛	90
41. 腹胀	91
42. 尿潴留	93
43. 遗精	94
44. 阳痿	95
45. 便秘	96
46. 牙痛	98
47. 耳聋	99
48. 耳鸣	100
49. 耳胀耳闭	101
50. 颞颌关节功能紊乱症	103
51. 视疲劳	104
52. 弱视	105
53. 近视	107
54. 单纯性鼻炎	108
55. 急性喉炎	109
56. 慢性喉炎	110
57. 神经衰弱	111
58. 中风后遗症	112

59. 面瘫	114
60. 面肌抽搐	115
61. 单侧颜面萎缩	116
62. 原发性三叉神经痛	117
63. 继发性三叉神经痛	118
64. 帕金森病	120
65. 跟痛症	121
66. 踝关节扭伤	122
67. 膝关节劳损	123
68. 膝关节扭伤	124
69. 膝关节骨性关节炎	126
70. 肱骨外上髁炎	127
71. 肱骨内上髁炎	128
72. 桡骨小头半脱位	129
73. 腕关节扭伤	130
74. 腕管综合征	132
75. 肘关节扭伤	133
76. 棘上韧带扭伤	134
77. 冈上肌损伤	135
78. 冈上肌肌腱炎	137
79. 肩关节扭伤	138
80. 肩关节周围炎	139
81. 臂丛神经损伤	140

82. 颈部疲劳性疼痛	142
83. 颈椎病	143
84. 落枕	144
85. 胸锁乳突肌损伤	145
86. 外感性背痛	146
87. 正中神经损伤	148
88. 棘上韧带劳损	148
89. 棘间韧带损伤	150
90. 原发性脊柱侧弯	151
91. 腰肌劳损	152
92. 腰椎骶化	154
93. 骶椎腰化	155
94. 腰椎管狭窄症	156
95. 臀上皮神经损伤	158
96. 骶棘肌劳损	159
97. 梨状肌综合征	160
98. 第三腰椎横突综合征	161
99. 强直性脊柱炎	163
100. 急性腰扭伤	164
101. 老年性腰痛	165
102. 肾虚腰痛	167
103. 湿热型腰痛	168
104. 寒湿型腰痛	169

105. 弹响髌	170
106. 退行性脊柱炎	172
107. 腰椎间盘突出	173
108. 胸椎间盘突出	174
109. 头颈夹肌损伤	175
110. 斜方肌损伤	176
111. 腓总神经损伤	177
112. 肋软骨炎	179
113. 股外侧皮神经炎	180
114. 前列腺肥大	181
115. 慢性前列腺炎	182
116. 产后尿潴留	183
117. 产后乳腺炎	185
118. 慢性盆腔炎	186
119. 产后腹痛	187
120. 产后身痛	189
121. 产后便秘	190
122. 产后失眠	191
123. 痛经	192
124. 闭经	194
125. 月经不调	195
126. 盆腔瘀血综合征	196
127. 更年期综合征	198

128. 小儿厌食	199
129. 小儿呕吐	200
130. 小儿疳积	202
131. 小儿腹泻	203
132. 小儿便秘	204
133. 小儿遗尿	206
134. 小儿夜啼	207
135. 百日咳	208
136. 佝偻病	209
137. 脑瘫	211
138. 积滞	212
139. 弄舌吐舌	213
附录一：指压穴位图	215
附录二：指压穴位表	221

指压
技法入门



指压疗法又称点穴疗法、指针疗法、按压疗法,是指施术者以单手或双手的手指以及手掌面,通过不同手法和方法,作用于被术者的身体部位或穴位,以此治疗和预防疾病的方法。在远古时期,人们在日常生活、劳动中常会出现这样或那样的伤痛,这时自己或同伴就会用手在局部或周围进行抚摸,用手指揉一揉、压一压,这样便形成了指压疗法的雏形。指压疗法以中医经络腧穴理论为基础,通过按压痛点或阿是穴达到调理脏腑、扶正祛邪、疏通经络、行气活血止痛之目的。常用于治疗内、外、妇、儿、伤及五官等科的一些病症,在养生保健和预防疾病方面,有着药物和器械无法替代的作用。

指压疗法是中医推拿疗法中的一个重要组成部分,有着悠久的发展历史。远在两千多年前的春秋战国时期,指压疗法就在民间广泛运用了。相传名医华佗曾用指压点穴结合中药、针灸,成功地抢救了尸厥(昏厥)患者。中医经典著作《黄帝内经》中也有许多关于指压点穴推拿法的记载,点穴治疗的病症有痹证、痿证、口眼歪斜及胃痛等。《素问·举痛论》云:“寒气客于胃肠之间、膜原之下,血不得散,小经络急引故痛。按之则气血散,故按之痛减。”《黄帝内经》中还记载了用于点按或按压的点穴工具。葛洪的《肘后备急方》中载有救治卒中的方法:“令爪其病人人中,取醒。”这表明指压点穴疗法不但可用于治疗常见病、多发病,而且还可用于治疗急症。明代杨继州在《针灸大成》中首次提出“指针术”。到了清代,医家对“指针术”已有了较具体的论述。现在,随着针灸疗法和推拿疗法的不断相互渗透,点穴推拿疗法临床运用的穴位大量增加,手法也从单纯的点按发展为以点按为主的多手法综合运用,其治疗范围也不断扩大。点穴推拿已逐渐形成一种独特的治疗方法。

1. 指压疗法有哪些特点?

(1) 医院、家庭均宜采用。指压疗法不仅医院里的医生可以应用,家庭成员之间也可以相互采用。这种方法既可以防治疾病,又可以养生保健,还可以用于急救。掌握一些指压疗法的知识、方法和技能,对家庭成员的健康大有益处。

(2) 经济、安全、实用。指压疗法简便易学,只要认真学习就能够掌握一些基本方法。在诊断明确、定穴准确、选穴恰当、手法适宜的前提下坚持治疗,常能取得一定的治疗效果,直至达到治愈的目的,此法经济实用,没有大的危险性,是值得推广的治疗方法。

(3) 适应范围广泛。从我们 30 年的临床观察和经验来看,指压疗法除对一般的常见病效果确切外,对于一些疑难病症,如腰椎管狭窄、腰椎间盘突出症、糖尿病、高血压、低血压、胃下垂、阳痿、早泄等,也可收到较好的效果。尤其是慢性功能性疾病或长期服药效果不明显的疾病,只要坚持指压治疗,往往可以收到很好的治疗效果。此法还可以用于一些突发性疾病抢救。

指压疗法不受场所的限制,随时随地均可应用,而且无药物的毒副作用,可长期治疗。此法比较安全,男女老幼,无论有病或无病,均能接受。在当今化学药物所致药源性疾病和药源性死亡有增无减的情况下,指压疗法更加体现出了绿色疗法的广阔前景。

2. 指压疗法的原理是什么?

为什么指压疗法能治病呢?这是许多爱好指压的朋友应该了解的问题,也是初学指压疗法时应当掌握的知识。指压疗法的治病原理主要以中医和现代医学的一些相关理论为基础。

(1) 中医学的原理:

① 调整脏腑功能,增强人体抵抗力。中医学认为,经络是人体气血循行的通道,具有沟通上下内外,联络脏腑肢节的作用。穴