

● 蔡振扬 蔡林海 编著

按摩穴位保健

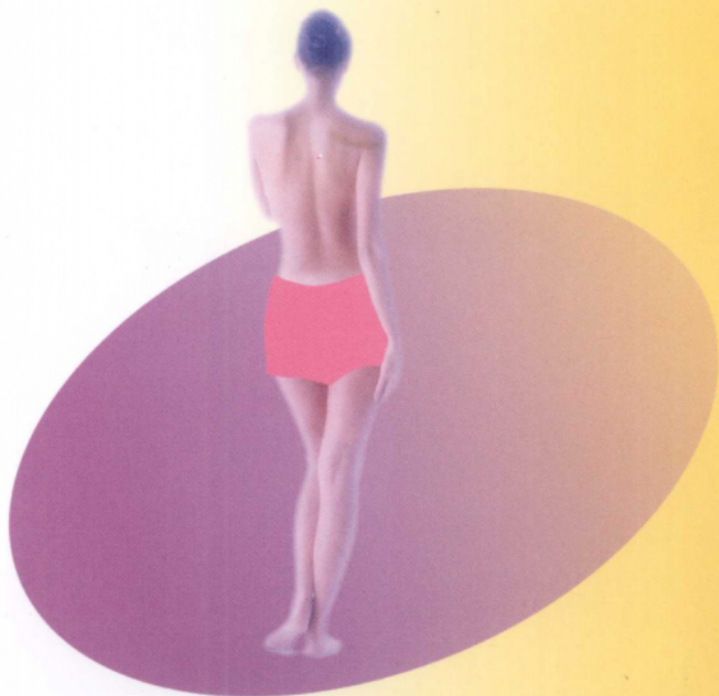
100 法



上海科学普及出版社



装帧设计 赵 斌



ISBN 978-7-5427-4292-6



9 787542 742926 >

定 价: 18.00元

按摩穴位保健100法

蔡振扬 蔡林海 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩穴位保健 100 法/蔡振扬,蔡林海编著. —上海:
上海科学普及出版社,2009.5

ISBN 978-7-5427-4292-6

I. 按… II. ①蔡…②蔡… III. 穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034859 号

责任编辑 李重民

按摩穴位保健 100 法

蔡振扬 蔡林海 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.125 字数 224 000

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4292-6 定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

动静结合，手脑并用

——一个“老病号”的康复之路

蔡振扬

我现年 92 岁，从小体弱多病，15 岁时失学。26 岁时在福建一家报社工作，每天熬夜编国际版，白天躲警报，不慎患了咯血症，当时生活清苦，又没有公费医疗，有病也无法及时治疗。

解放初，先后患了肺结核、自发性气胸、肺气肿、心动过速、胃炎、十二指肠溃疡、胆石症、肠结核、腰突症与痔疮等，骨瘦如柴，身高 1.66 米，但体重只有 42 公斤。1966 年又因肺部空洞而抽去肋骨 7 根，后来又患白内障和阑尾炎，又动手术。

我于 1987 年(71 岁)从上海社科院信息所(职称副译审)退休后，40 多年来坚持打拳与笔耕，目前除了胃炎与前列腺增生外，其他慢性病已不发作，平日也不必服药了。现在我头发不白，牙齿只掉下两颗，精神尚佳，一般人都误以为我只是 70 岁光景。

我的康复之路大体上可以分为下列 5 条：

(1) 生活有序——夏季每晨 5 时起床，6 时与老伴在住宅附近的中心绿地操练杨、孙式太极拳、刀、剑与形意拳等，7 时回家，吃过早饭后闭目养神半小时，9~11 时写作，午饭后睡 2 小时，3~5 时写作，晚上阅读书报、看电视，10 时前入睡。

(2) 笔耕不辍——我从 11 岁时在泰国曼谷一家华文报纸副刊

发表短文“后母之心”起，70多年来养成读书与写作的习惯。解放前主要发表论文，解放后自学英、俄、日文等，出版了哲学、经济学、社会学与创造学等译著30多种。近10年来主要是编译保健文章，在国内30多家报刊发表。这种“爬格子疗法”，有助于开发大脑功能，从而可以预防老年性痴呆。

(3) 助人为乐——几年来，我在居住地经常辅导小学生操练八段锦与潭腿等，向中老年人介绍“太极推手”和保健常识，介绍减肥窍门和健身、美容等知识，还每月向居委会的墙报提供保健资料，被街道评为优秀志愿者。

(4) 童心未泯——我在“中心绿地”，一看到几个月至两三岁的幼儿，就会主动跟他们玩耍，逗他们发笑。我的两个小孙子住在日本，每周通话一两次，听到大孙子健健(当时5岁半)用半生不熟的汉语大声喊道：“爷爷好，奶奶好，大家好！身体好吗？天气好吗？”有时听他用汉语从1数到100，用英语从1数到30，我们夫妇不由得莞尔而笑，感到非常幸福。

最近一次，小健健竟脱口而出，讲了一句法语“Bonjour”(你好)与一句俄语“达斯维达尼雅”(再见)，连我的儿子也感到吃惊(前几年春节，我曾教过健健学讲英、法、德、俄语的问候语“你好”与“再见”)。

(5) 不发牢骚——我性格内向，平日安份守己，严以律己，宽以待人。无论国家大事或是人际关系，从不发怒或发牢骚。

平时我还养成下列保健习惯：

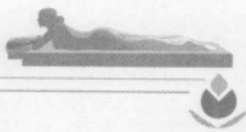
(1) 我烟酒不沾，连茶与咖啡也不饮用，坚持小病自己服药。如刚一咳嗽就含服“银黄含片”或“草珊瑚含片”，一般可愈。今年夏季曾因饮食不慎，有一天拉肚子12次，自己服用碳片、黄连素、培菲康与保济丸，第二天就痊愈了。我也不购买市售五花八门的保健品。

(2) 每晚入睡与早晨起床前，躺在床上，右手掌心放在腹部，顺时针方向旋转按摩100~200次，接着左手掌心放在腹部左侧，从上向下揉搓100次，可预防便秘，然后做眼球旋转、擦鼻、鸣天鼓与叩齿等按摩与拍打等动作。

(3) 我在商店里花 14 元买到国内制造的一种“按摩拖鞋”，白天穿着，在屋子里走来走去，等于整天走石子路，无形中在进行脚底按摩，真是一举两得。看电视时，双手相互摩擦，用晒衣木夹分别夹住十指指尖，反复多次，然后揉搓并拉伸双脚十趾，由于手指与脚趾是 12 条经络的出发点，经过这样的按摩，可以使全身经络畅通，气血调和。

(4) 我还经常用小橡皮膏(1.5 厘米×1.5 厘米)分别贴在下列 6 个保健穴位上，每天更换 1 次：百会、内关、关元、足三里、三阴交与涌泉。

(5) 入睡前，用小电热饼(或热水袋)放在下腹部热敷 5~10 分钟，再用小健身锤叩击双脚内侧踝部的“生殖器反射区”与脚后跟“安眠点”，用掌心拍打“涌泉穴”各 100 次，夜里可以睡得香甜，小便次数由 5~6 次减少为 1~2 次，连治疗前列腺增生的西药也早已停服了。



目 录

第一章 绪论

- 第一节 经络系统 /1
- 第二节 十四经脉的循行 /3
- 第三节 全身常用穴位 /17
- 第四节 头部全息穴 /35
- 第五节 面部全息穴 /41
- 第六节 耳部全息穴 /43
- 第七节 手部全息穴 /48
- 第八节 脚部反射区 /56
- 第九节 按摩穴位手法 /74
- 第十节 刺激穴位方法 /75
- 第十一节 全身保健按摩 /78

第二章 百病按摩法

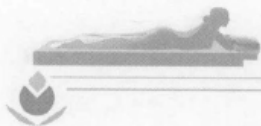
第一节 内科 /82

- 1. 动脉硬化 /82
- 2. 冠心病 /83
- 3. 心律失常 /84
- 4. 中风后遗症 /85
- 5. 高血压 /86
- 6. 低血压 /88
- 7. 高脂血症 /88
- 8. 痛风 /89
- 9. 糖尿病 /90
- 10. 肥胖症 /91

- 11. 消瘦症 /91
- 12. 感冒 /92
- 13. 咳嗽 /93
- 14. 哮喘 /94
- 15. 肺结核 /95
- 16. 食欲不振 /96
- 17. 呃逆 /96
- 18. 呕吐 /97
- 19. 胃下垂 /98
- 20. 胃炎 /98
- 21. 胃与十二指肠溃疡 /99
- 22. 胆石症 /100
- 23. 肝炎 /101
- 24. 便秘 /101
- 25. 腹泻 /102
- 26. 甲状腺功能亢进 /103
- 27. 失眠 /104
- 28. 贫血 /105
- 29. 眩晕 /106
- 30. 耳鸣 /107
- 31. 多汗症 /108
- 32. 水肿 /108

第二节 外科、伤科 /109

- 1. 面瘫 /109
- 2. 头痛 /110



3. 落枕 /111

4. 肩周炎 /111

5. 颈椎病 /112

6. 腱鞘炎 /113

7. 网球肘 /114

8. 三叉神经痛 /115

9. 肋间神经痛 /116

10. 腰痛 /117

11. 腰椎间盘突出症 /118

12. 坐骨神经痛 /119

13. 关节炎 /120

14. 膝痛 /120

15. 足跟痛 /121

16. 帕金森病 /122

17. 骨质疏松症 /122

18. 痔疮 /123

19. 脱肛 /124

第三节 妇科、儿科 /124

1. 月经不调 /124

2. 痛经 /125

3. 盆腔炎 /126

4. 不孕症 /127

5. 性冷淡症 /128

6. 怕冷症 /128

7. 更年期综合征 /129

8. 小儿感冒 /130

9. 小儿咳嗽 /130

10. 小儿哮喘 /131

11. 小儿营养不良 /131

12. 小儿腹泻 /131

13. 小儿遗尿症 /132

第四节 皮肤科 /132

1. 脱发 /132

2. 雀斑 /133

3. 痤疮 /133

4. 皮肤瘙痒 /134

5. 湿疹 /135

6. 荨麻疹 /136

7. 神经性皮炎 /137

8. 牛皮癣 /137

第五节 五官科 /138

1. 眼睛疲劳 /138

2. 近视眼 /139

3. 老花眼 /139

4. 白内障 /140

5. 青光眼 /141

6. 麦粒肿 /141

7. 口腔炎 /142

8. 扁桃体炎 /143

9. 咽炎 /143

10. 牙痛 /144

11. 鼻炎 /145

12. 鼻出血 /146

13. 中耳炎 /146

第六节 泌尿科 /147

1. 遗精 /147

2. 早泄 /147

3. 勃起障碍 /148

4. 尿频 /149

5. 膀胱炎 /149

6. 慢性肾炎 /150

7. 泌尿系结石 /151



8. 前列腺增生 /151

第七节 其他 /152

1. 全身疲劳 /152
2. 嗜睡症 /153
3. 健忘症 /153
4. 焦虑症 /154
5. 忧郁症 /154
6. 自主神经失调症 /154
7. 老年性痴呆症 /155

附录一

第一节 全身最强穴位 /157

第二节 左手新穴位 /167

第三节 按摩手掌疗法 /178

第四节 指甲按压穴位疗法 /
183

第五节 手部贴锡纸疗法 /191

第六节 手部贴辣椒籽疗法 /
204

第七节 揉搓脚趾疗法 /211

第八节 叩击脚底保健法 /220

第九节 湿布敷贴穴位保健
法 /224

附录二

1. 十四经脉正面分布示意图 /234

2. 十四经脉背面分布示意图 /235

3. 十四经脉侧面分布示意图 /236

4. 人体正面折量法 /237

5. 人体侧面折量法 /238

6. 人体背面折量法 /239

7. 手部反射区 /240

8. 手部全息穴 /241

9. 左手掌心 /242

10. 手背治疗点 /243

11. 足底反射区 /244

足内侧反射区 /245

足外侧反射区 /245

足背部反射区 /246

◎ 3 ◎

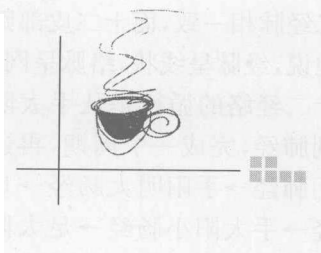
参考文献

一、中文版图书 /247

二、日文版图书 /249



第一章 绪论



第一节 经络系统

经络学说是中医针灸学的主要组成部分,是针灸医学理论的核心,也是古代医学家的一个重要发现。“经络”是经脉与络脉的总称,“经”是指纵线(直线),“络”是指横线(网),“脉”则是指血管。经络就是人体中气血(能量)运行的大小通路,大的主干称为“经脉”,小的分支称为“络脉”。经络学说就是从经络的角度阐述人体各部分之间的联系及其相互影响的一门学问。

◎ 1 ◎

经络系统包括 3 个部分

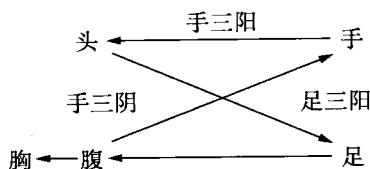
(1) 主体部分:分为经脉与络脉两类。经脉由十二经脉、十二经别、十二经筋与奇经八脉构成。十二经别是十二经脉的别行部分,它是十二经脉在头部及胸腹的重要支脉。奇经是相对于正经而言,因有八条,所以称为“八脉”,分别为任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉与阴维脉。

(2) 内属部分:为脏腑,主要与十二经络连属。脏腑分阴阳,脏为阴,腑为阳。十二经络也分阴阳,阴经各属于脏,阳经各属于腑。

(3) 外连部分:包括十二经筋与十二皮部。十二经筋的命名

与十二经脉相一致,而十二皮部则是十二经脉在皮肤的相应区域,一般地说,经脉呈线状,络脉呈网状分布,而皮部则是面的部分。

十二经络的循行是从手太阴肺经开始,一经连接一经,最后又回到肺经,完成一个周期,再进行下一个周期,具体的路线是:手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经→手太阴肺经(见图 1-1)。



十二经络的循行途径

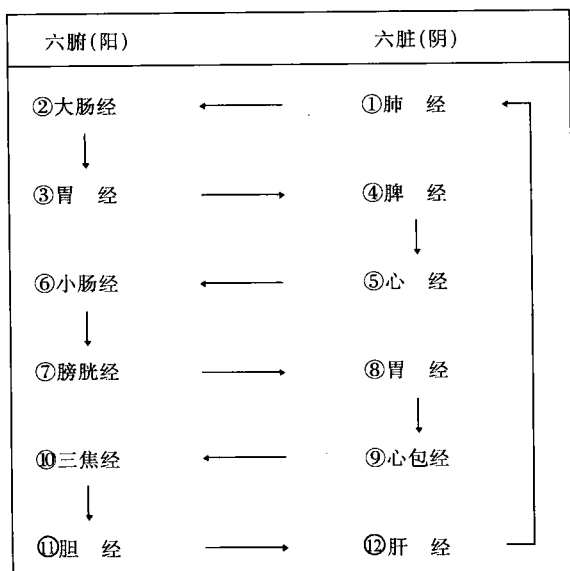
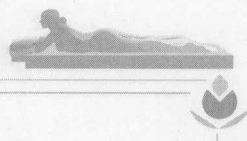


图 1-1 十二经络的循行程序



第二节 十四经脉的循行

一、十四经脉的位置和保健作用

(1) 肺经：(见图 1-2“手太阴肺经循行图”)出发点为“少商穴”，在拇指桡侧，距指甲根约 1 分。肺经同肺及支气管等呼吸器官系统密切相关。

按摩拇指，可以防治头痛、感冒、咳嗽、哮喘、眼睛充血、鼻炎、牙周炎、口腔炎、咽喉痛、心绞痛、臂痛、失眠、肝病、便血、痔疮以及自主神经失调症等。

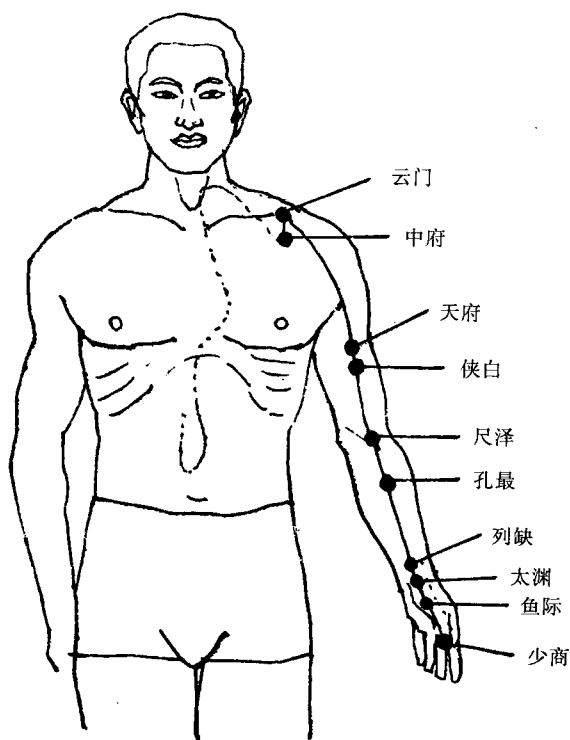


图 1-2 手太阴肺经循行图

(2) 大肠经：(见图 1-3“手阳明大肠经循行图”)出发点为“商阳穴”，在食指桡侧，距指甲角 1 分。

按摩食指，可以防治冠心病、高血压、低血压、糖尿病、眼睛疲劳、过敏性鼻炎、牙痛、咽喉痛、颈椎病、手指麻木、失眠、咳嗽、哮喘、肺气肿、胃炎、便秘、腹泻、痢疾、皮肤病、痛经以及痔疮等。

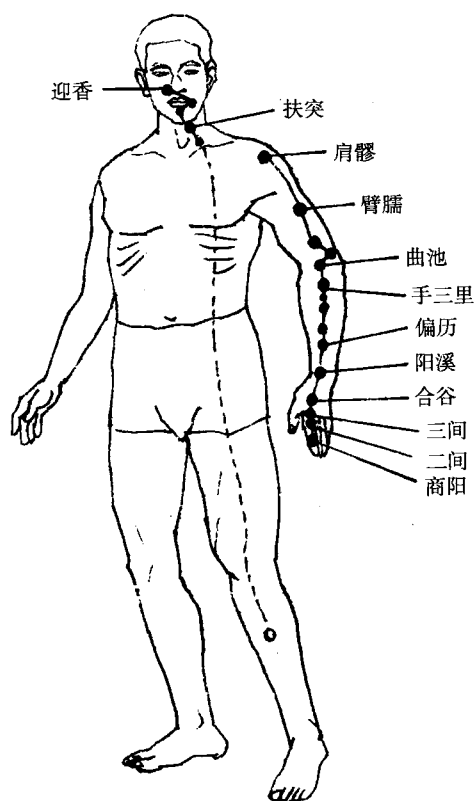


图 1-3 手阳明大肠经循行图

(3) 胃经：(见图 1-4“足阳明胃经循行图”)起于双眼下方



的“承泣穴”，沿颈部，循乳中线向下，再沿大腿，经小腿外侧，止于双脚第2趾端。它与头痛、鼻出血、咽喉痛、胃痛、腹胀等有关。

按摩第2趾，可以防治眼睛疲劳、鼻出血、咽喉痛、咳嗽、心悸、气急、头痛、食欲不振、胃痛、恶心、呕吐、肝炎、便秘、腹泻、晕车、痛经、怕冷以及更年期综合征等。

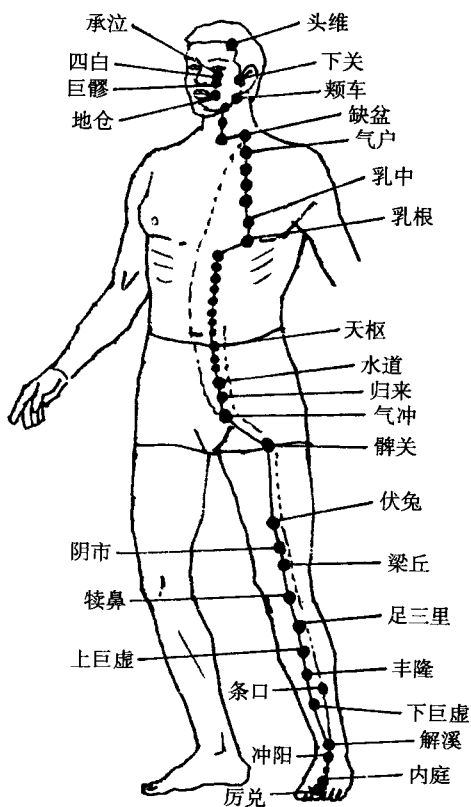


图 1-4 足阳明胃经循行图

(4) 脾经：(见图 1-5“足太阴脾经循行图”)起于双脚大趾内侧，沿小腿内侧边缘向上，止于腋下的“大包穴”，它对胰脏、肠、泌尿、生殖系统发生作用。

按摩双脚大趾，可以防治高血压、近视眼、眩晕、耳鸣、咳嗽、哮喘、失眠、头痛、肩周炎、贫血、胃痛、暖气、呕吐、便秘、腹泻、腰痛、小便不通、遗尿、勃起障碍、痛经、不孕症、怕冷症、更年期综合征以及肥胖症等。

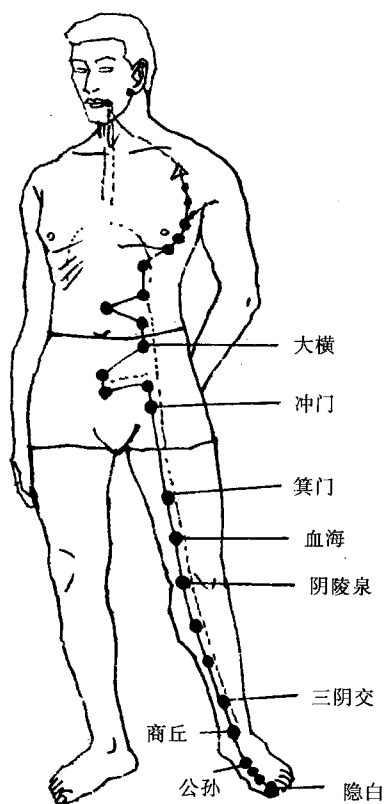


图 1-5 足太阴脾经循行图



(5) 心经：(见图 1-6“手少阴心经循行图”)出发点为“少冲穴”，在小指指甲内侧，距指甲角 1 分。它同心血管系统以及消化器官有关。

按摩小指，可以防治冠心病、心悸、气急、高血压、近视、耳鸣、咽干、落枕、贫血、便秘、腰痛、膝痛、脚肿、膀胱炎、遗尿、怕冷症、更年期综合征以及痔疮等。

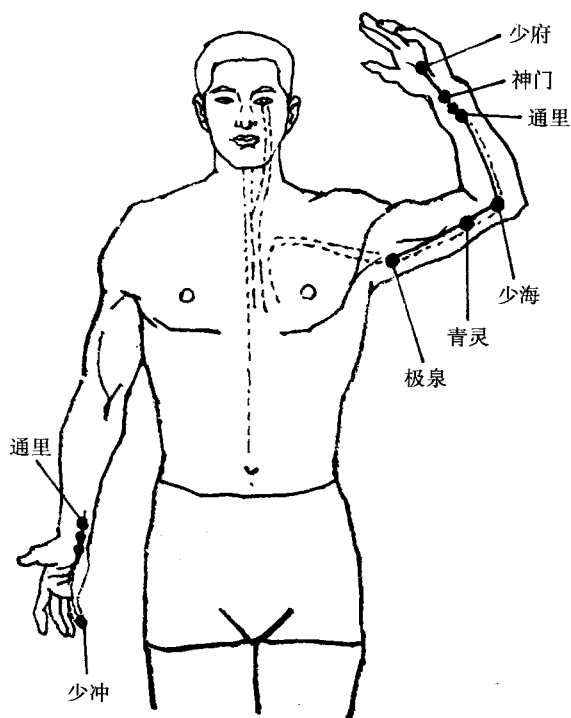


图 1-6 手少阴心经循行图

(6) 小肠经：(见图 1-7“手太阳小肠经循行图”)出发点是“少泽穴”，在小指尺侧，距指甲角 1 分。它同小肠及血液循环系统密切相关。