

成就人类健康的经典指南

穴位按摩能促进神经系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统的气血通畅与活络筋骨的健康目的。

# 穴位指压按摩

## 大全

达莱子□主编

中华  
医学专家  
郑重推荐

延边人民出版社





责任编辑：和平

和平

PDG

## 序

当代医学研究取得了巨大成就，大量医学疑难问题相继解决，大大提高了人类的健康水平。但是一方面，来自外界环境的污染、自然界生态平衡的人为破坏，导致危害人类状况因素增加，精神压力的增加、各种社会问题的蓄积，又使人们的能力面临着新的挑战。与此相应地，人们的自我保护意识大大增强了。正是在这一背景下，古老的中医传统疗法有了新的用武之地，重新焕发出灿烂的异彩。

本书所介绍的穴位按摩疗法，正是中国传统中医学宝库中的一枝奇葩。根据中国传统医学的经络理论，人体布满各种各样的穴位，它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴位的多种处理方法，诸如针刺、按摩、挤压等等，可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界，人们对其显著的疗效啧啧称奇之余，竟相效法。

穴位疗法的优点很多，首先在它的安全性，它没有药物治疗，特别是西药的诸多副作用。其次是它集治疗和保健于一身的双重疗效，这使它具有更为广泛的适用性。第三在于它不受场地的限制，又简便易学，因此可以从医院里解放出来，成为人民大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出，言简意赅，配以大量图片，明白晓畅地向人们介绍了穴位疗法的系统知识，看过即可学会、实为广大患者的良师益友。它对于各种的辅助治疗和常见疾病的家庭护理，以及人们的自我保健，无疑将产生普遍显著的疗效和健康保健的效果。

## 目 录

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 有效的穴位和穴位刺激疗法..... | ( 1 )  |
| 脸部痉挛.....         | ( 1 )  |
| 脸部神经痛.....        | ( 3 )  |
| 头·脸的症状 .....      | ( 6 )  |
| 眼睛疲劳.....         | ( 11 ) |
| 正确找寻穴位的位置.....    | ( 15 ) |
| 齿·口·喉的症状 .....    | ( 22 ) |
| 牙齿疼痛.....         | ( 22 ) |
| 牙龈肿痛(牙周病) .....   | ( 25 ) |
| □内破裂(□腔炎) .....   | ( 26 ) |
| 喉咙疼痛.....         | ( 29 ) |
| 打嗝不止.....         | ( 32 ) |
| 颈·肩的症状 .....      | ( 35 ) |
| 肩膀酸痛.....         | ( 35 ) |
| 落枕.....           | ( 37 ) |
| 五十肩.....          | ( 40 ) |

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| <b>颈至肩部·手臂的疼痛·麻痹</b> .....  | ( 45 ) |
| 手臂的疼痛、麻痹(颈臂下候群、三臂神经痛) ..... | ( 45 ) |
| 胸部神经痛(肋间神经痛) .....          | ( 50 ) |
| <b>足、腰及各关节的症状</b> .....     | ( 54 ) |
| 风湿性关节炎.....                 | ( 54 ) |
| 慢性风湿性关节炎.....               | ( 56 ) |
| 大腿和小腿的后侧疼痛(坐骨神经痛) .....     | ( 60 ) |
| 老化或疲劳引起的腰痛.....             | ( 62 ) |
| 治疗腰痛的体操.....                | ( 64 ) |
| 预防腰痛的运动.....                | ( 65 ) |
| 急性腰痛.....                   | ( 66 ) |
| 膝盖疼痛(变形性膝关节症) .....         | ( 69 ) |
| 小腿抽筋.....                   | ( 71 ) |
| <b>男科</b> .....             | ( 74 ) |
| 隐睾症.....                    | ( 74 ) |
| 睾丸充血.....                   | ( 74 ) |
| 前列腺障碍.....                  | ( 75 ) |
| 瘤、肿瘤.....                   | ( 76 ) |
| 口臭.....                     | ( 76 ) |
| 食物中毒.....                   | ( 77 ) |
| 消瘦.....                     | ( 77 ) |
| 静脉曲张.....                   | ( 78 ) |
| 打噎、胃酸.....                  | ( 79 ) |
| 腹胀.....                     | ( 79 ) |
| 盲肠炎.....                    | ( 80 ) |

## 目 录

|             |               |
|-------------|---------------|
| 胃、十二指肠溃疡    | ( 80 )        |
| 大肠发炎        | ( 81 )        |
| 直肠发炎        | ( 81 )        |
| 便秘          | ( 82 )        |
| 痔疮          | ( 83 )        |
| 瘰癧          | ( 83 )        |
| 腹泻          | ( 84 )        |
| 脾脏(痛)       | ( 85 )        |
| 肝病          | ( 85 )        |
| 胰脏发炎        | ( 86 )        |
| 胆囊发炎        | ( 86 )        |
| 肥胖症         | ( 87 )        |
| 黄疸病         | ( 88 )        |
| 中风          | ( 88 )        |
| 低血压         | ( 89 )        |
| 心脏问题        | ( 89 )        |
| 心脏缺损        | ( 90 )        |
| 动脉硬化        | ( 91 )        |
| 脑充血         | ( 91 )        |
| 脑溢血         | ( 92 )        |
| 烧心          | ( 92 )        |
| 贫血          | ( 93 )        |
| 血液中毒        | ( 93 )        |
| <b>消化系统</b> | <b>( 95 )</b> |
| 反胃呕吐        | ( 95 )        |

|                |         |
|----------------|---------|
| 食欲不振           | ( 96 )  |
| <b>耳鼻呼吸系统</b>  | ( 97 )  |
| 呼吸道问题          | ( 97 )  |
| 腮腺炎            | ( 97 )  |
| 气管炎            | ( 98 )  |
| 气喘             | ( 99 )  |
| 鼻窦炎            | ( 99 )  |
| 喉肿             | ( 100 ) |
| 流行性感冒          | ( 100 ) |
| 喉咙痛            | ( 101 ) |
| 咳嗽             | ( 102 ) |
| 声音嘶哑           | ( 102 ) |
| 咽喉炎            | ( 103 ) |
| 扁桃腺炎           | ( 103 ) |
| 肺气肿            | ( 104 ) |
| 肺炎             | ( 104 ) |
| 鼻子出血           | ( 105 ) |
| 听觉问题           | ( 105 ) |
| 耳朵痛、耳鸣         | ( 106 ) |
| 中耳炎            | ( 107 ) |
| <b>眼科</b>      | ( 108 ) |
| 眼部障碍           | ( 108 ) |
| 近视             | ( 108 ) |
| <b>泌尿器官的症状</b> | ( 110 ) |
| 排尿困难、残尿感       | ( 110 ) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 神经·心理的异常    | (113) |
| 身心症         | (113) |
| 循环系统 (心脏血管) | (116) |
| 高血压         | (116) |
| 其他症状        | (117) |
| 传染病         | (117) |
| 缺钙          | (118) |
| 指甲脆弱        | (118) |
| 脓性 (指、趾) 头炎 | (119) |
| 鸡眼          | (119) |
| 平衡的障碍       | (120) |
| 各种类型的意外     | (120) |
| 风湿病         | (121) |
| 癫痫          | (122) |
| 帕金森病        | (122) |
| 甲状腺功能过高的消瘦  | (123) |
| 成长荷尔蒙障碍     | (124) |
| 腺体肿胀、发热     | (124) |
| 脱发          | (125) |
| 白发          | (126) |
| 神经痛         | (126) |
| 颜面神经痛       | (127) |
| 神经衰弱        | (127) |
| 自律神经失调      | (128) |
| 神智缺失        | (129) |



## 目 录

|               |       |
|---------------|-------|
| 焦虑不安          | (129) |
| 发烧            | (130) |
| 昏晕            | (131) |
| 眩晕            | (131) |
| 头痛            | (132) |
| 晕船症           | (132) |
| 失眠症           | (133) |
| 疲劳            | (133) |
| 体质虚弱          | (134) |
| 腓肠肌的抽筋        | (134) |
| 生姜灸和蒜灸        | (135) |
| <b>肾脏、泌尿科</b> | (147) |
| 夜尿症           | (147) |
| 肾脏病           | (147) |
| 输尿管发炎         | (148) |
| 膀胱发炎          | (149) |
| 遗尿(尿失禁)       | (149) |
| 水肿            | (150) |
| <b>妇科</b>     | (151) |
| 卵巢囊肿或发炎       | (151) |
| 输卵管发炎         | (152) |
| 妊娠            | (152) |
| 子宫发炎出血或子宫肌瘤   | (153) |
| 阴道阵痛、搔痒、溢液    | (154) |
| 经痛            | (154) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 经期不顺、生理失调·····  | (155) |
| 性冷·····         | (156) |
| <b>骨科</b> ····· | (157) |
| 骨质疏松·····       | (157) |
| 骨折·····         | (157) |
| 颌骨障碍·····       | (158) |
| 顶部或颈部疼痛·····    | (159) |
| 五十肩、肩痛·····     | (159) |
| 背痛·····         | (160) |
| 脊椎侧弯或受伤·····    | (160) |
| 椎间软骨脱出·····     | (161) |
| 腰痛·····         | (162) |
| 髌关节炎·····       | (162) |
| 坐骨神经痛·····      | (163) |
| 尾骨痛·····        | (164) |
| 痛风性关节炎·····     | (164) |
| 肘关节的问题·····     | (165) |
| 脚上锤骨·····       | (165) |
| 手臂疼痛·····       | (166) |
| 腱鞘炎(腱鞘囊肿)·····  | (166) |
| 关节炎·····        | (167) |
| 踝关节肿痛·····      | (168) |
| <b>口腔</b> ····· | (169) |
| 牙周病·····        | (169) |
| 牙痛·····         | (169) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 牙龈炎·····                | (170) |
| 味觉障碍·····               | (171) |
| <b>消化器官的症状</b> ·····    | (172) |
| 胃胀气·胸口郁闷 ·····          | (172) |
| 胃部沉重·食欲不振(慢性胃炎) ·····   | (174) |
| 经常性下痢·····              | (176) |
| 慢性便秘·····               | (179) |
| 痔·····                  | (181) |
| <b>内分泌、代谢异常症状</b> ····· | (185) |
| 糖尿病·····                | (185) |
| 痛风·····                 | (187) |
| <b>呼吸器官的症状</b> ·····    | (191) |
| 感冒初期·····               | (191) |
| 严重的咳嗽、咳痰·····           | (193) |
| <b>循环器官的症状</b> ·····    | (197) |
| 高血压·····                | (197) |
| 低血压·····                | (199) |
| 心悸、气喘·····              | (202) |
| 头晕目眩、站立性头晕·····         | (204) |
| 心悸、气喘、胸部疼痛、背部疼痛·····    | (208) |
| 呼吸困难、咳嗽、咳痰·····         | (209) |
| 食欲不振、便秘、下痢·····         | (210) |
| 阳痿·····                 | (210) |
| <b>女性症状</b> ·····       | (213) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 生理痛·····              | (213) |
| 生理不适·····             | (215) |
| 更年期障碍·····            | (218) |
| 虚冷症·····              | (220) |
| 乳汁分泌不全·····           | (223) |
| <b>儿童的症状</b> ·····    | (226) |
| 夜尿症·····              | (226) |
| <b>消除疲劳增强体力</b> ····· | (229) |
| 虚弱体质·····             | (229) |
| 身体慵懒·····             | (231) |
| 精力减退·····             | (234) |
| <b>美容</b> ·····       | (237) |
| 美肤·····               | (237) |
| 消除黑斑、雀斑、面疱·····       | (239) |
| 美目·····               | (242) |
| 消除脂肪·····             | (244) |
| 瘦削·····               | (247) |
| 防止掉发·····             | (249) |
| <b>其他症状</b> ·····     | (253) |
| 容易头昏眼花(自律神经失调症)·····  | (253) |
| 难以入睡或睡不实·····         | (255) |
| 晕车·····               | (258) |
| 宿醉·····               | (260) |

# 有效的穴位和穴位刺激疗法

## 脸部痉挛

每个人之所以能在高兴时表现出愉快喜悦的模样，悲伤时做出愁容满面的神情，是因脸部神经的作用。脸部皮肤与身体其他部位的皮肤有些差异，其实是与肌肉融成一体。所以，脸部神经一旦收缩，皮肤也就同时伸缩做出表情。

如此重要的脸部神经机能，若处于兴奋状态，就是痉挛。相反的，如果机能虚弱不振，则会引起麻痹。

痉挛大多发生于眼睛、脸颊及嘴巴周围。眼睛四周是因眼轮肌的肌肉痉挛。脸颊及嘴巴四周则是由于口轮肌的肌肉痉挛。

脸部痉挛是由于三叉神经痛、生殖器官疾病、精神紧张或兴奋所引起。但是，一些原因不明的脸部痉挛，大多出现于更年期的女性。

假如病情恶化，当然需要接受专科医师的治疗并辅

以穴位刺激。

症状轻微的话，只要进行穴位刺激即可治愈。

### 有效的穴位处

内眼角的睛明、瞳孔正下方的四白，颊骨下的颧髂、耳前的下关、耳下的翳风。

### 穴位刺激疗法

首先必须确定是脸部哪一处的肌肉痉挛。选择符合肌肉的最有效穴位，做穴位刺激。进行刺激之前，要先按摩颈部及整个脸部，以缓和肌肉紧张。颈部可以用四指从耳下摩擦至喉咙部位。而脸部则由内向外进行。

眼睛四周抽动时，用力按压位于内眼角和鼻根正中央的睛明穴。以用力按压即松手的做法，相当有效。另外，眼尾和外侧的眉毛附近，也需指压。

脸颊抽动时，用力按压位于眼尾下方，颊骨隆起处的颧髂。要诀是按压5至10秒。

同法按压下关。在距耳朵前方2寸，用手指由耳朵前面沿颊骨压至鼻部，有个凹陷，嘴巴一张开就消失的地方，即是下关。

嘴唇附近痉挛时，指压四白或翳风。

四白位于瞳孔正下方1寸，一压即感觉刺痛的地方。按压方式是以反复用力压放来进行。

翳风位于耳下，耳垂向后压，耳垂末端刚好对着的

地方。脸部神经正好通过翳风的深部，所以，要仔细的指压。假如外出或上班时突然发生痉挛，可以按压翳风和下关。要诀是用拇指慢慢且用力压5秒之后，稍微指压再按压，反复进行。痉挛会逐渐平息。



## 脸部神经痛

人到中年

以后，尤其是女性，经常有发作性的脸部疼痛，即所谓脸部的三叉神经痛。只要受风寒刺激或疲劳等，就会反复发生这些症状，一旦停止发作，疼痛就会无端消失。疼痛发作一次约数分钟至数十分钟。

通常，只要发生一次，就很容易再次复发，刚开始可能只是颜面半边觉得胀痛，日后，会变成针刺般剧痛，甚而不能说话，导致失眠。因此，其特征是患者经常因害怕发作而心神不宁，可导致神经过敏，筋疲力尽。

同时也会引起肌肉麻痹，颜面半边疼痛。从这些特征即可与其他疾病引起的头痛、偏头痛、眼、耳、鼻的疾病区分。

分布在脸部的三叉神经，左右分别各有三条分支，每一分支引起的疼痛部位都不一样。

第一支分布于额头、眉宇、眼睛和鼻之间。如受侵犯，会导致前额部、前头部、上眼睑及鼻子的疼痛，又称为眼神经痛。

第二支分布于脸颊到上颌间神经。这一条如果受侵犯，从下巴到上唇、上排牙齿间都会疼痛，又称为上颌神经痛。

第三支分布，以下颌到舌、耳朵、太阳穴为中心。如果受侵犯、侧头部、耳前，下唇和下排牙齿间都会疼痛，又称为下颌神经痛。

其中最常见的是第三支所引起的下颌神经痛，是一种以老年人居多的疾病。

现代医学几乎未研究出三叉神经痛的原因。但是，三叉神经痛起来却真的令人无法忍受。您不妨耐心持续



进行穴位刺激，以缓和疼痛。

进行穴位刺激之前，必须知道是哪条神经支线产生问题，再着手治疗。



倘若出现眼睛四周、脸颊附近疼痛的症状，请轻压以下穴位。假如痛得厉害，则可确认是分支神经痛。

内眼角的眼明穴或眉头的攒竹穴处疼痛，是第一支神经痛。眼睛下面的四白穴处疼痛，是第二支神经痛。耳前下关穴处疼痛，是属于第三支神经痛。

如果痛得无法进行脸部穴位刺激时，宜先用毛巾热敷后颈部，再按摩后颈部或肩部，以消除紧张。直至手指得以触摸脸部后，再进行穴位刺激。

### 有效的穴位处

①内眼角至额头的疼痛（第一支神经痛）；取睛明、攒竹，阳白。