

 北京名医世纪传媒

王

建



主
编

点穴按压 治百病

DIANXUE ANYA
ZHI BAIBING

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

自然疗法系列

点穴按压治百病

DIANXUE ANYA ZHI BAIBING

主 编 王 建

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 建	王伟艳	王显卓	由翠青
白雅君	丛日旭	仲集秦	刘志伟
李 东	张 颖	张忠伟	范淑波
赵志宏	胡 宏	徐 娜	谢丹丹

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书主要介绍了点穴疗法、按压疗法的入门知识,详细介绍了点穴按压与经络穴位、操作手法、注意事项,以及内科常见病、外科常见病、妇科常见病、儿科常见病、泌尿及生殖系统常见病、五官科常见病的治疗方法与点穴按压自我保健方法等。这些方法操作简单实用,疗效可靠、便于推广。适合全科医师、中医师、中医药院校学生、中医爱好者、患者及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

点穴按压治百病/王建主编. —郑州:河南科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5349-8808-0

I. ①点… II. ①王… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 162105 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赆

文字编辑:焦万田

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:姚 军

印 刷:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm 印张:12.5 字数:220 千字

版 次:2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价:45.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前言

点穴按压疗法起源于原始人类在躯体发生病痛时自然产生的用手捶击、敲打、按揉患处的本能,是最古老的外治方法。随着社会生产力的提高、实践经验的总结和医学知识的积累,以及祖国传统中医理论,尤其是经络、腧穴理论的形成,这种原始的外治法逐渐成为一种独立的传统疗法。

点穴按压疗法以中医学的经络理论为依据,凭双手在被操作者体表经络穴位上运用一定的手法,通过调整体内气血的运行,促使发生障碍的机体功能恢复正常,维持脏腑器官的正常生理作用,达到治疗疾病和保健养生的作用。

点穴按压疗法可以不借助于任何器具、药物或辅助设备,随时随地进行治疗和保健,不仅能满足人们追求健康的需求,同时能减少医药费用开支及药物不良反应对人体的伤害。点穴按压疗法因其操作简便、经济方便、安全有效、无不良反应,受到越来越多的人的追捧,适合人们在家中操作治疗疾病。

点穴按压疗法有着非常广泛的适应证,如内、外、妇、儿、五官等科的许多疾病都可用点穴按压疗法治疗。本书对每种疾病均分别提供了点穴和按压两种方法施治,针对不同的穴位、不同的部位进行操作,如能长期坚持点穴按

压,不仅能祛除疾病,促进血液循环,排出体内毒素,更能激发身体潜能,提高身体免疫力。

本书详细介绍了点穴按压的基础知识、具体操作方法和注意事项。书中配有大量清晰准确的插图,分步骤指导读者操作,具有很强的实用性和操作性,使读者一看就懂,一学就会。

本书涉及内容广泛,虽经全体编者反复修改,仍会有不妥之处,恳请广大读者多提宝贵意见。

编者

目 录

第一章 点穴疗法入门知识	(1)
一、初识点穴疗法	(1)
(一)点穴疗法的起源与发展	(1)
(二)点穴疗法的特点	(3)
(三)点穴疗法的作用原理	(4)
(四)点穴疗法的适应证与禁忌证	(7)
(五)点穴疗法的治疗工具	(9)
(六)点穴疗法的补泻	(9)
(七)点穴疗法的注意事项	(10)
二、点穴手法	(11)
(一)基本手法	(12)
(二)辅助手法	(20)
三、点穴手法的练习	(25)
(一)抓空练习	(26)
(二)实物练习	(26)
(三)自身练习	(26)
四、点穴时常用的体位	(27)
(一)仰靠坐位	(27)
(二)俯伏坐位	(27)



点穴按摩治百病

(三)卧位	(29)
第二章 按压疗法入门知识	(31)
一、初识按压疗法	(31)
(一)按压疗法的起源与发展	(31)
(二)按压疗法的特点	(32)
(三)按压疗法的作用原理	(34)
(四)按压疗法的适应证与禁忌证	(36)
(五)按压疗法的补泻	(38)
(六)按压疗法的注意事项	(38)
(七)按压不良反应的处理方法	(39)
二、按压手法	(41)
(一)基本手法	(41)
(二)辅助手法	(48)
三、按压疗法的基本操作方法	(58)
(一)拇指按压法	(58)
(二)其他手指按压法	(60)
(三)手指重叠按压法	(61)
(四)手掌按压法	(62)
(五)肘按压法	(63)
(六)代指按压法	(63)
四、身体各部位的基本按压方法	(65)
(一)头面部	(65)
(二)颈肩部	(69)

(三)上肢手部	(73)
(四)腰背臀部	(77)
(五)胸腹部	(80)
(六)下肢足部	(82)
第三章 点穴按压与经络穴位	(86)
一、经络	(86)
(一)经络的概念	(86)
(二)经络系统的组成	(87)
(三)经络的作用	(87)
二、腧穴	(91)
(一)腧穴的概念	(91)
(二)腧穴的分类	(92)
(三)腧穴的作用	(93)
(四)腧穴的取穴方法	(94)
三、点穴按压常用穴位	(104)
(一)手太阴肺经常用穴位	(104)
(二)手阳明大肠经常用穴位	(107)
(三)手少阴心经常用穴位	(113)
(四)手太阳小肠经常用穴位	(116)
(五)手厥阴心包经常用穴位	(121)
(六)手少阳三焦经常用穴位	(124)
(七)足阳明胃经常用穴位	(129)
(八)足太阴脾经常用穴位	(139)



点穴按压治百病

(九)足太阳膀胱经常用穴位	(145)
(十)足少阴肾经常用穴位	(160)
(十一)足少阳胆经常用穴位	(167)
(十二)足厥阴肝经常用穴位	(177)
(十三)督脉常用穴位	(181)
(十四)任脉常用穴位	(187)
(十五)经外奇穴常用穴位	(193)
第四章 内科常见病的点穴按压疗法	(199)
一、感冒	(199)
二、咳嗽	(203)
三、支气管炎	(208)
四、哮喘	(211)
五、胃痛	(216)
六、慢性胃炎	(219)
七、腹胀	(223)
八、腹痛	(225)
九、呕吐	(227)
十、呃逆	(229)
十一、腹泻	(234)
十二、便秘	(237)
十三、中暑	(240)
十四、神经衰弱	(242)
十五、头痛	(245)

十六、失眠	(247)
十七、三叉神经痛	(250)
十八、肋间神经痛	(252)
十九、眩晕	(254)
二十、冠心病	(257)
第五章 外科常见病的点穴按压疗法	(261)
一、颈椎病	(261)
二、肩周炎	(265)
三、落枕	(268)
四、腰肌劳损	(271)
五、腰椎间盘突出症	(276)
六、腕部疼痛	(280)
七、膝关节痛	(281)
八、足跟痛	(283)
九、踝关节扭挫伤	(285)
十、坐骨神经痛	(287)
第六章 妇科常见病的点穴按压疗法	(291)
一、痛经	(291)
二、月经不调	(294)
三、闭经	(296)
四、子宫脱垂	(299)
五、乳腺炎	(302)
六、妊娠呕吐	(304)



点穴按压治百病

七、产后腹痛	(307)
第七章 儿科常见病的点穴按压疗法	(310)
一、小儿感冒	(310)
二、小儿发热	(313)
三、小儿咳嗽	(315)
四、小儿遗尿	(317)
五、小儿夜啼	(320)
六、小儿厌食	(321)
七、小儿消化不良	(323)
第八章 泌尿及生殖系统常见病的点穴按压 疗法	(326)
一、泌尿系统感染	(326)
二、前列腺炎	(328)
三、遗精	(331)
四、阳痿	(334)
第九章 五官科常见病的点穴按压疗法	(340)
一、近视	(340)
二、耳鸣	(343)
三、慢性鼻炎	(346)
四、牙痛	(349)
五、慢性咽炎	(351)
六、扁桃体炎	(354)
第十章 点穴按压自我保健	(357)



一、头面部保健法	(357)
(一)面部保健法	(357)
(二)眼部保健法	(361)
(三)耳部保健法	(364)
(四)咽部保健法	(368)
二、身体保健法	(371)
(一)颈肩保健法	(371)
(二)胸部保健法	(375)
(三)腹部保健法	(376)
(四)腰部保健法	(379)
(五)上肢部保健法	(382)
(六)下肢部保健法	(384)

第一章

点穴疗法入门知识

一、初识点穴疗法

(一)点穴疗法的起源与发展

点穴疗法起源于原始人类在躯体发生病痛时自然产生的用手捶击、敲打、按揉患处的本能,是最古老的外治方法。

早在几千年前的《黄帝内经》中已提及:“按之则热气至,热气至则痛止。”晋朝医学家葛洪《肘后备急方》里也有“令爪其患者人中,取醒”以救猝死的记载。即使是今时今日,由于某种原因损伤或气候变化,使机体或机体局部发生疼痛,人们首先就有意识地用手按压疼痛或不适的部位,而产生满意的疗效。长此以往,人们便积累了在不同部位用手点按,可以解除不同部位病症的经验。随着社会生产力的提高、实践经验的总结和医学知识的积累,以及中医学理论,尤其是经络、腧穴理论的形成,这种原始的外治法逐步



点穴按压治百病

成为一种独立的传统疗法。

点穴疗法可以不借助于任何器具、药物或辅助设备，随时随地进行治疗和保健。因其简单易学，经济方便，安全有效，无不良反应，数千年来深受人民群众的喜爱，在民间广为流行。

随着时代的发展，当前临床上面临诸多问题。首先是一大堆常见的、难治的、逐年增多的慢性疾病，这些疾病属于多因素、多层次、多属性的综合性疾病。在发病及其转变、转归中，人体内因起着主导作用，而人体差异很大。特别是现在的职业病、放射病、化学中毒等，古书上根本没有记载。事实证明，这些并不是找出一方一药就能够治疗的。故此特别要发挥中医的专科特长，发展非药物治疗方法和非损伤治疗方法。而现代一些药物和针械所产生的不良反应，更加促使人们迫切需要一种能消除这种不良反应的治疗方法。因此，点穴疗法是根据中医学经络理论，应用“子午流注”和“灵龟八法”的时辰开穴法，运用整体点穴手法，使功力直达经络穴位，激发人体的内在潜能，引起机体功能的极大反应，从而调节经络系统的功能，改善血液循环和新陈代谢，维持体内阴阳平衡，促进病变部位组织细胞的恢复和再生能力，使发生障碍的功能活动恢复正常，并能迅速消除疲劳，解除痛苦，增强人体抵抗力，是非药物性和非损伤性的一种疗法。所以，点穴疗法在临床治疗和保健方面有特别显著的效果和实用意义。



(二)点穴疗法的特点

点穴疗法可以说是从中国武术演变而来的一种医疗方法,它是将武术点穴作为进攻或防御的强刺激手法转变为人體所能接受的治疗手法。医者根据不同病种和病情,在患者体表适当的穴位或经络线上,用手指进行点、按、推、打、转、揉等不同手法的刺激,通过经络的作用,使体内的气血畅通,促使已经发生功能障碍的肢体或器官恢复正常功能,从而达到治愈疾病的目的。

1. 适应证广,疗效较好

一般而言,点穴疗法很适用于内伤性疾病、慢性疾病和功能失调性疾病的治疗及对疾病的辅助治疗。除对一般的常见病有较好的疗效外,对有些所谓的疑难杂症,如脑炎后遗症、脑性瘫痪、椎间盘突出等,运用点穴治疗,均可收到较好的疗效。此外,有些久病体弱的患者,用点穴治疗,也能起到增强机体抗病能力,促使身体恢复健康的作用。

2. 经济简便,易于掌握

点穴疗法操作简便,容易掌握,便于学习。只要辨证明确,选穴得当,手法适宜,操作熟练,就能在治疗中收到较好的疗效。同时,不需花钱购置医疗器械或特殊设备,不论在任何场所,均可随时施术治疗。



点穴按摩治百病

3. 施治安全,易于接受

点穴疗法是一种比较安全可靠的治疗方法,无痛苦、无副作用,实际操作中只要注意手法,穴位选用适当,施术认真细致,随时注意患者反映,一般不会发生不良反应,因而男女老幼都能接受点穴疗法。

(三)点穴疗法的作用原理

《黄帝内经·生气通天论》指出:“阴平阳秘,精神乃治”就是说人体阴阳平衡,就不会发病。人体在正常的情况下,各种组织、脏腑、器官、功能、经络保持着有机的生理协调,处于相对平衡状态,如果平衡失调就会发病。点穴疗法正是根据人的体质强弱,阴阳盛衰,病情轻重,选取恰当的穴位,运用适宜的手法对经络穴位进行刺激,通过经络、血管、神经来影响脏腑功能,调节经络气血,改善血液循环和新陈代谢,从而达到扶正祛邪、祛病延年的目的。

1. 点穴与经络的关系

经络系统是中医学认识人体、治疗疾病的独特理论。《灵枢·海论》篇说:“……经脉者,内属于脏腑,外络于肢节。”《素问·调经论》载有:“五脏之道皆出于经隧,以行血气。”《灵枢·本藏》亦说:“经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨利关节者也。”说明了经络是运行营卫气血的通路,它内联脏腑,外络肢节,网络全身,沟通表里上下,使人身成为

一个完整的统一体。人体通过经络的经气运行,一方面传输气血津液,一方面相互协调平衡,以维持正常的生理功能。故经络畅通,则气血调和,营卫御,脏腑协调,肢体矫健。反之,若经络阻塞,则气滞血瘀,营枯卫弱,脏腑失调,躯体羸弱。

经络是营卫气血在人体运行的通路,而经穴则是营卫气血运行通路中显示的交会点,亦称经络点,其包含于经络系统之中。点穴疗法虽然重点是在穴位上施行手法,但实际上是根据经络在人体内分布和循行的关系来进行的。临床上了解经络体系、认识疾病所在,是点穴疗法中辨证施治的依据。当人体某一部位的筋骨、肌肉、血脉及脏腑发生病变、功能失调时,通过在与其相关联的经络线和穴位上,恰当地运用点、按、推、刮、揉等点穴手法,使“力”与“气”的作用沿着相关的经络路线渗透到患者体内,以激发经气,使气至病所产生感应,而调节内在的不平衡达到协调一致。

2. 点穴与脏腑的关系

人体是以五脏为中心,以气、血、精、津液为物质基础,通过经络使脏与脏、脏与腑、腑与腑密切联系,外连五官九窍、四肢百骸,构成一个有机的整体。脏腑相合,配以五行,起着相互依存、相互生克、相互制约、相互维持其生理平衡的作用,同时影响着气、血、筋、脉、骨、髓等各个方面的正常生理关系。人体不论哪一部分发生病变,均与脏腑的生克、