



图解

家庭医生

穴道
指压

按摩疗法

冯力生 / 编著
周志杰 / 审定



对任何人
都有效的健康疗法

千余幅精确的穴道位置图

严选特别有效的穴道

陕西旅游出版社



图解

家庭医生

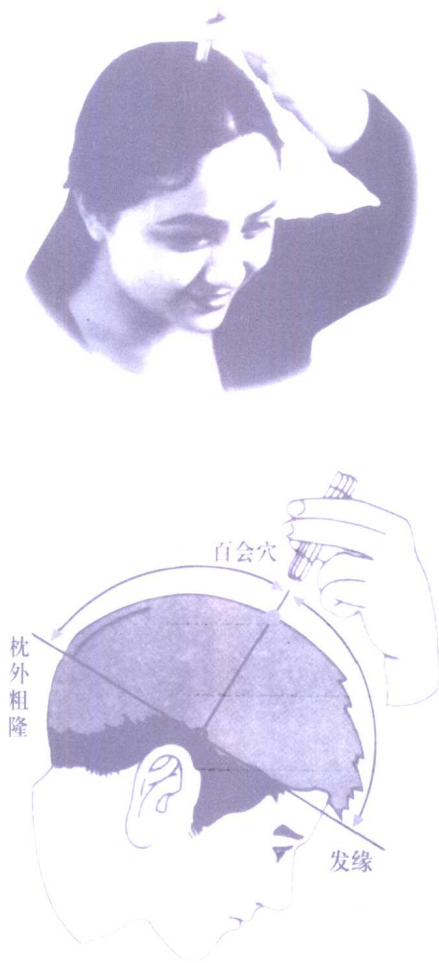
冯力生 / 编著
周志杰 / 审定

穴道 指压

按摩疗法

千余幅精确的穴道位置图

严选特别有效的穴道



对任何人
都有效的健康疗法

陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

家庭医生

图解穴道指压按摩疗法

策 划 ☐ 邹 笛

编 著 ☐ 冯力生

责任编辑 ☐ 马凌云

平面设计 ☐ 阿 迪

出版发行 ☐ 陕西旅游出版社

经 销 ☐ 新华书店

制 作 ☐ 金苹果工作室

印 刷 ☐ 西安四站兰天印刷厂

版 次 ☐ 2001 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 ☐ 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 ☐ 10

印 数 ☐ 1-5000

定 价 ☐ 19.00 元

ISBN7-5418-0966-7/R · 14

版权所有 翻印必究

序

中国的医学，自古以来便以其独特的思考方式来解释穴道疗法的效果。例如，《黄帝内经·素问》中，就记载有“气血不顺百病生”的句子。所谓的气血，就是支配内脏的一种能量，而这种能量若流动混乱，就会引起各种疾病。

穴位就位于能量流动的通路上。这种通路称为“经络”，穴道的正确称法应是“经穴”。内脏若有异常，就会反应在位于那有异常的内脏经络上，更进一步地会反应在能量不顺的经穴上。因此，给予穴道刺激，使能量的流动顺畅，而达到治病的效果，这就是穴道疗法的目的了。穴道疗法对疾病极高的治疗效果已广泛地被现代医学所证实。

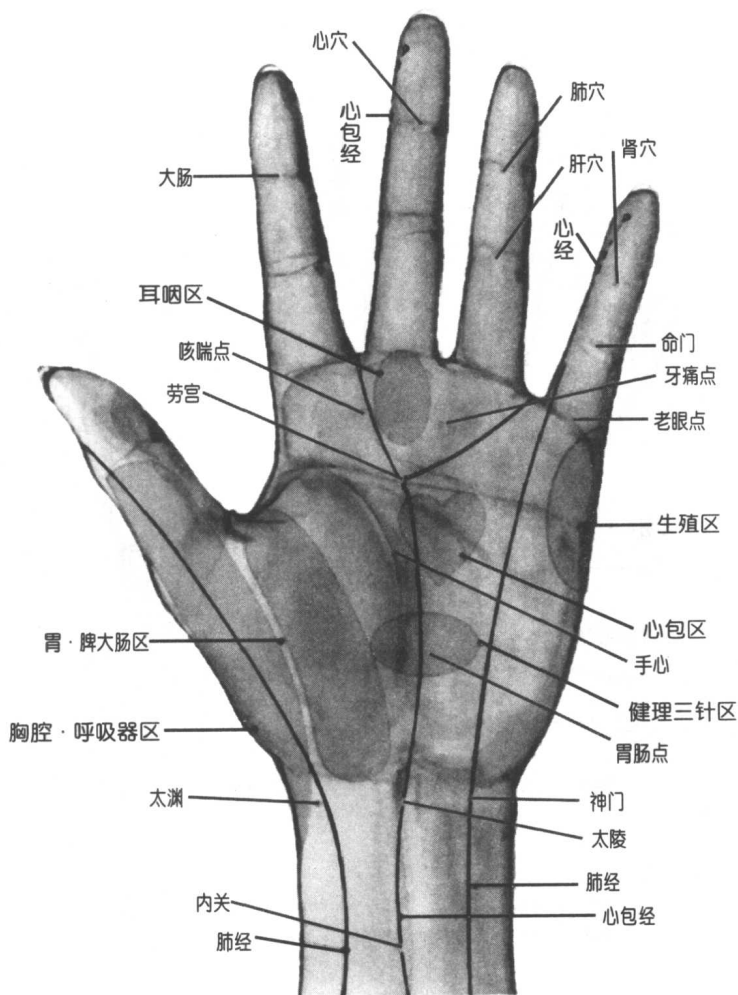
但穴道疗法也并非万能，其目的在于调整自律神经的平衡，所以并非任何疾病都可以此方法来治疗。像癌、赤痢、霍乱等细菌性的传染病，就无法期待它的疗效。由脑血管所引发的症状，虽可减轻，但也无法治愈。

那么，穴道疗法对何种疾病有效呢？如前所述，由自律神经失调症、身心症等引起的头痛、肩膀酸痛、目眩、耳鸣、倦怠感、手脚发冷、失眠等症状有效。而且，及早医治慢性疾病，对其症状的改善，也有极大的作用。实际上，这些症状及疾病都是现代医学中不擅长的部分。

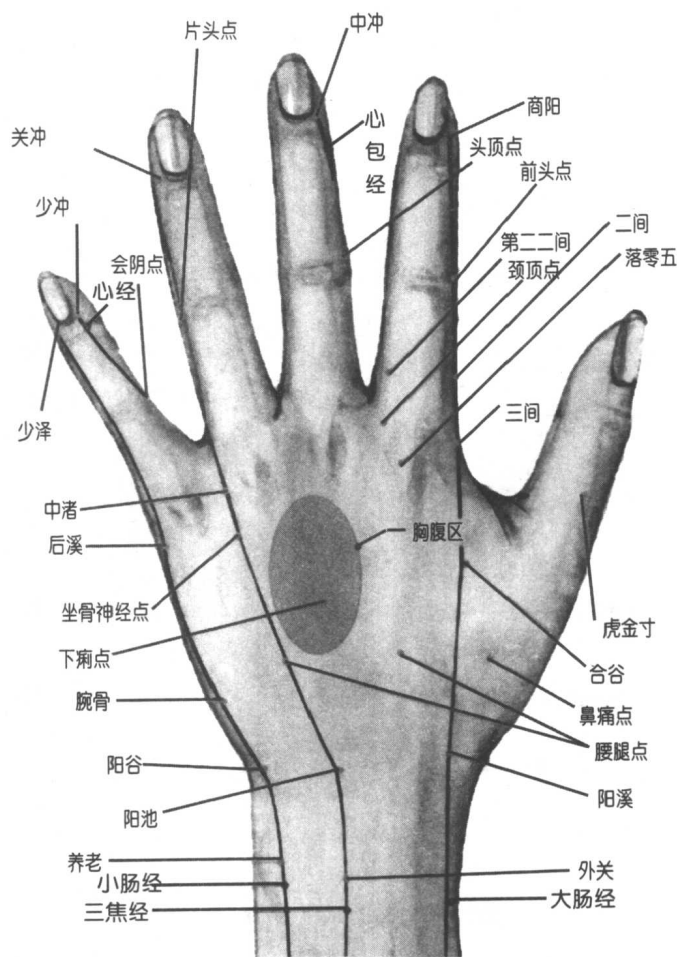
本书分为两部分：穴道刺激疗法和穴道指压疗法。在严选特别有效穴道的同时，用千余幅实例图片配以准确易懂的说明，详细地介绍了任何人都能简便找到穴道的方法，以及如何刺激、指压这些穴道来治疗疾病的方法。

编者

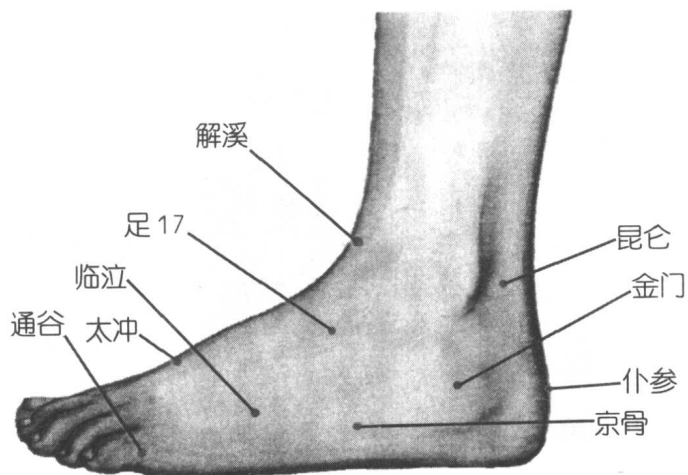
手掌的穴道位置图



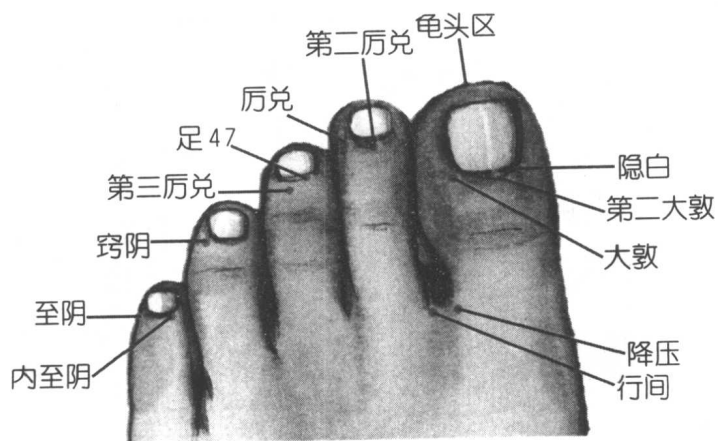
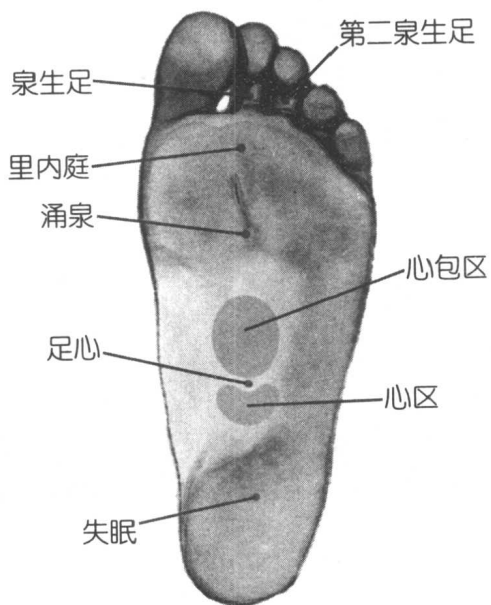
手背的穴道位置图



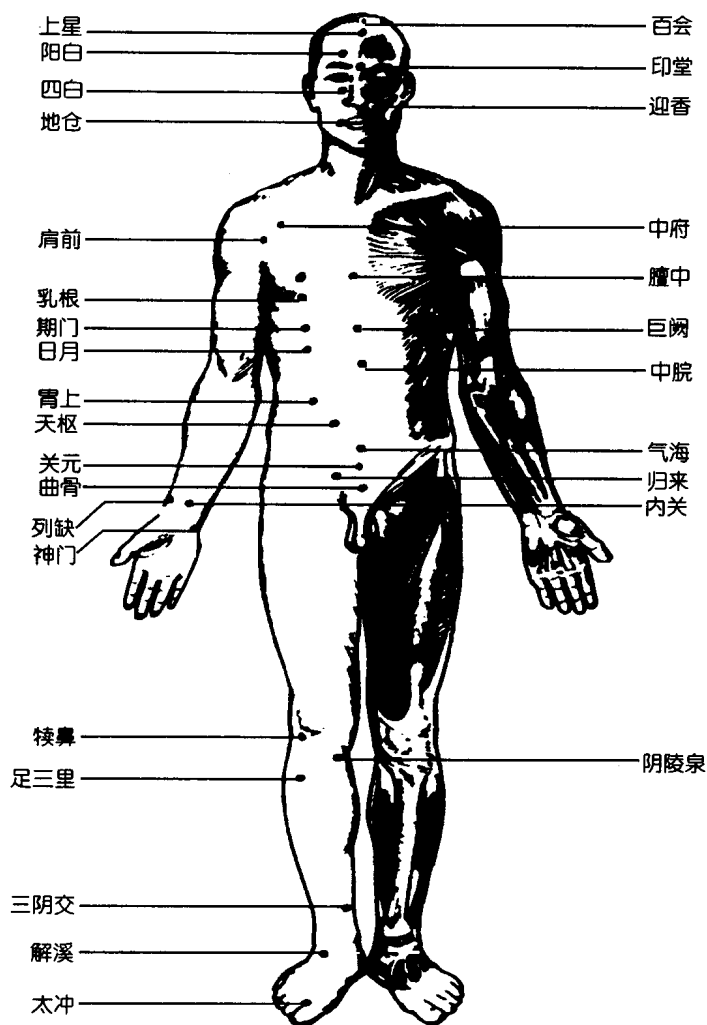
足部穴道位置图



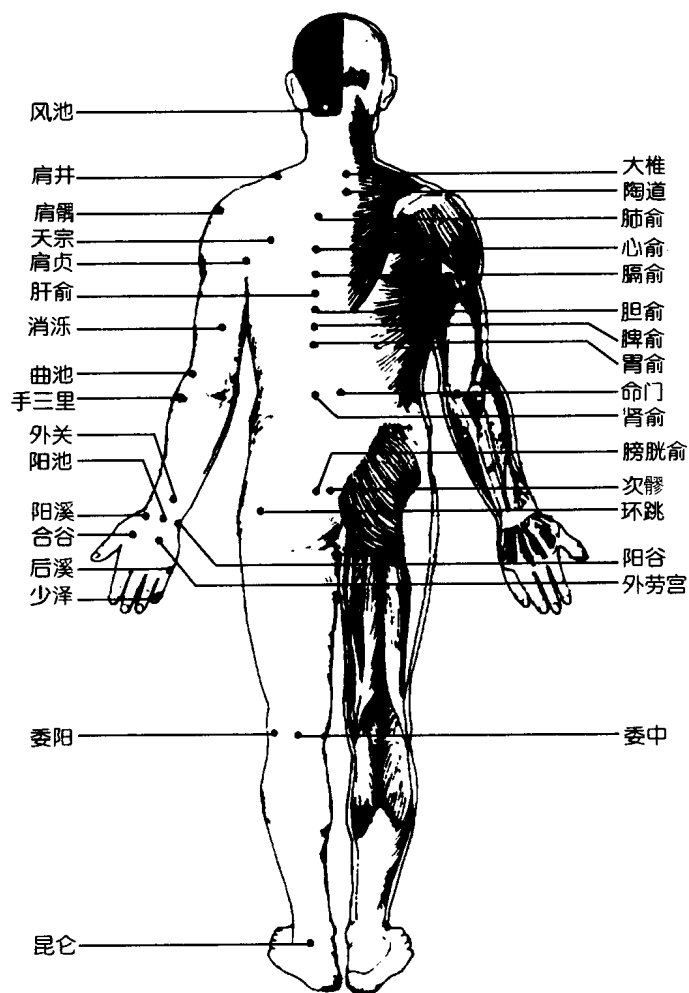
足部穴道位置图



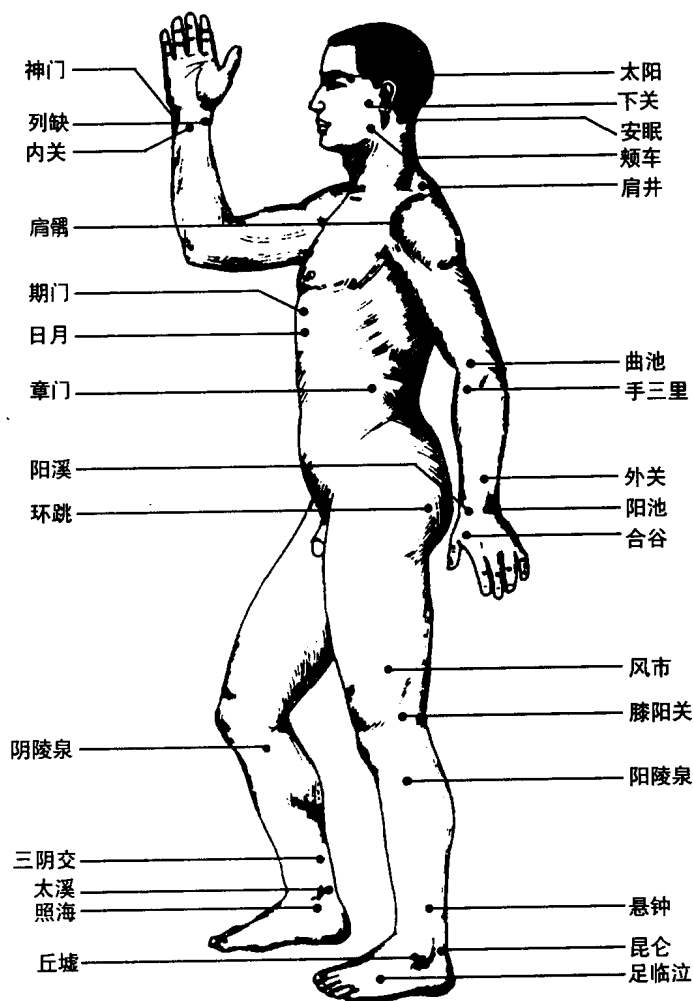
人体正面的穴道位置图



人体背面的穴道位置图



人体侧面的穴道位置图



穴道刺激疗法

穴道疗法效果卓著

穴道疗法的秘密	1
自律神经失调为万病之源	2
皮肤出现异常	4
穴道疗法的效果受科学界注目	5
穴道疗法并非万能	6

如何正确地找到穴道

穴道有多少个	7
寻找穴道的诀窍	7
牢记骨骼组织	9

有效的穴道刺激法

刺激穴道要在呼气时	11
治疗前请勿抽烟	11
任何人都会的穴道刺激	12
利用身边小东西刺激穴道	14

身体不适的健康疗法

肩膀酸痛	17
------	----

便秘	18
腹泻	19
鼻塞	20
眼睛疲劳	21
打嗝	23
晕车	24
失眠	25
耳鸣	26
目眩	27
倦怠感	28
尿频	30
手、指麻痹	31
感冒	32
心悸	33

慢性疾病的健康疗法

高血压	35
肾脏病	36
肝病	37
糖尿病	38
胃下垂	39
痔	40
低血压	42
哮喘	43

止疼的健康疗法

头痛	45
腰痛	46
五十肩	47

牙痛	49
膝盖疼痛	49
三叉神经痛	50
坐骨神经痛	52
肋间神经痛	53
喉咙疼痛	54
小腿抽筋	55
胃痉挛	56
落枕	57

强健体魄的健康疗法

提高性欲	59
增进食欲	60
增强记忆力	61
阳痿	62
老花眼、白内障	63
早泄	64
宿醉	65

女性和儿童疾病的健康疗法

生理痛	67
更年期障碍	68
手脚冰冷	69
不孕症	70
孕吐	71
夜尿症	72
晕眩	73
幼儿体质虚弱	74

美丽体态的健康疗法

青春痘、赘疣·····	77
老人斑、肌肤粗糙·····	78
掉发·····	79
过胖、过瘦·····	80

即效穴道与其主治症状一览·····82

头痛的治疗要领

感冒·流行性感冒所引起的头痛·····	86
抽痛性的偏头痛·····	87
紧张性头痛·····	89
高血压引起的头痛·····	90
三叉神经痛所引起的头痛·····	91
颈部异常所引起的头痛·····	93
眼部异常所引起的头痛·····	94
鼻部疾病引起的头痛·····	95
耳疾引起的头痛·····	97
宿醉性头痛·····	98

有效的家庭疗法

冷敷法—伴随发烧的头痛·····	100
冷敷法—身体局部不适引起的头痛·····	101
冷敷法—后头部及偏头部疼痛时·····	102
温热疗法—热毛巾及热袋的用法·····	103
温热疗法—吹风机的用法·····	105
温热疗法—足浴法·····	106
指压治疗法·····	108
揉捻治疗法(1)·····	109

揉捻治疗法(II).....	110
指压与揉捻的治疗法——整个头部疼痛时.....	112
指压与揉捻的治疗法——偏头部疼痛时.....	113
指压与揉捻的治疗法——头前部疼痛时.....	114
指压与揉捻的治疗法——头后部疼痛时.....	116
指压与揉捻的治疗法——脸部疼痛时.....	117
牙签刺激法.....	119
温灸治疗法——艾绒的用法.....	120
温灸治疗法——香烟用法.....	121
温灸治疗法——温灸器的用法.....	122
运动疗法——颈部与肩膀的弛缓体操.....	123
运动疗法——踩竹运动.....	125
运动疗法——倒立.....	126
运动疗法——游泳.....	127
中药疗法.....	129

经穴指压疗法

经穴指压疗法基本知识

何谓经穴.....	133
经穴的寻找方法.....	133
穴道指压健康法.....	134
活用灵气治疗法.....	135
穴道基本刺激法.....	135

打击法（一）	135
打击法（二）	136
指压法	136
捏法	137
灵气法	138

治疗篇

慢性病及不适症

食欲不振	139
慢性胃炎、胃痛	140
便秘	141
下痢	143
痔疮、裂痔、痔瘻	144
慢性肝炎	145
膀胱炎	146
脸部痉挛、疼痛	147
疼痛、麻痹等后遗症	149
肩膀肌肉僵硬、酸痛	150
风湿疼痛	151
手腕筋肉疼痛	152
手部麻痹	153
肋间神经痛	155
坐骨神经痛	156
闪腰、慢性腰痛	157
膝关节疼痛	158
骨折、伤痕等后遗症	159
高血压	161