

XUEDAO
ZHIYASHU
ZHILIAO
BAOJIAN

吴 熙 周金伙

穴

道指压术

——
治疗·保健



福建科学技术出版社

R244.1
119
3

穴 道指压术

—
治疗·保健



B 684737

穴道指压术——治疗·保健

吴熙 周金伙

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建永泰县印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 3.5印张 2插页 74千字

1990年5月第1版

1990年5月第1次印刷

印数：1—17,450

ISBN 7-5335-0365-1/R·82

定价：1.40元

前 言

穴道指压，用于治病、保健，既无服药之不便，又无针刺之痛苦，简便易行，病人乐于接受。而且，只要掌握某些要领，还可以在家中自我指压或由家属帮助施术。为此，我们编成此书，希望对这种疗法的推广应用有所裨益。

本书简要叙述了指压的原理与技巧，着重介绍了几十种病症的相关穴道与指压技巧，并配以大量插图，图文对照，便于读者领会和掌握。与其他疗法一样，指压并非万能，在具体应用时须细加辨识，酌情处理。必要时，仍需采取其他治疗措施。

因成书仓促，书中难免有不足之处，望读者批评指正。

吴 熙 周金伙

于1989年仲春

目 录

第一章 指压的原理与技巧	(1)
一、指压的原理	(1)
二、指压的技巧	(2)
三、各种姿势的指压练习	(7)
第二章 指压治疗术	(19)
一、中暑	(19)
二、咳嗽	(20)
三、扁桃体炎	(22)
四、腹痛	(23)
五、胃脘胀闷	(25)
六、食欲不振	(26)
七、慢性胃炎	(28)
八、打嗝不止	(29)
九、胃酸过多症	(30)
十、胃、十二指肠溃疡	(32)
十一、过敏性肠炎	(34)
十二、胃下垂	(35)
十三、便秘	(37)
十四、腹泻	(38)
十五、慢性肝炎	(40)
十六、浮肿	(41)

十七、糖尿病	(43)
十八、脚气病	(44)
十九、夜尿症	(46)
二十、阳痿	(48)
二十一、前列腺肥大症	(49)
二十二、落枕	(50)
二十三、肩关节周围炎	(51)
二十四、闪腰	(53)
二十五、腕、踝扭伤	(54)
二十六、痛风	(55)
二十七、心悸	(57)
二十八、头痛	(58)
二十九、目眩	(59)
三十、中风后遗症	(61)
三十一、高血压	(63)
三十二、低血压	(64)
三十三、动脉硬化症	(66)
三十四、失眠	(67)
三十五、心功能不全	(69)
三十六、神经官能症	(70)
三十七、三叉神经痛	(72)
三十八、肋间神经痛	(74)
三十九、面神经麻痹	(76)
四十、坐骨神经痛	(77)
四十一、小腿抽筋	(79)
四十二、腱鞘炎	(80)
四十三、慢性副鼻窦炎	(82)

四十四、耳鸣·····	(83)
四十五、假性近视·····	(85)
四十六、妊娠呕吐·····	(86)
四十七、月经不调、痛经·····	(88)
四十八、性冷感症·····	(89)
四十九、更年期综合征·····	(91)
五十、小儿肥胖症·····	(92)
第三章 指压保健术·····	(94)
一、预防感冒·····	(94)
二、预防晕车·····	(95)
三、预防打瞌睡·····	(97)
四、预防粉刺·····	(98)
五、预防白发、脱发·····	(99)
六、预防难产·····	(101)
七、减肥·····	(102)
八、除皱纹·····	(104)

第一章 指压的原理与技巧

一、指压的原理

穴道指压术，顾名思义，即用手指（掌）按压人体的穴道，以此维护健康和治疗疾病，称为指压疗法。

穴道即穴位，位于体表，大多分布在经络的循行路线上，是人体经络气血输注出入的处所。它通过经络与脏腑密切相关，可反映各脏腑生理或病理的机能，也可接受各种刺激以调整各脏腑的机能。中医认为疾病的发生与脏腑阴阳偏盛或偏衰、经络气血运行障碍有关，指压穴道正是通过刺激体表的穴道，纠正脏腑阴阳的偏盛偏衰，改善经络气血的运行，从而达到防治疾病的目的。

从另一角度来看，皮肤有触觉、痛觉、温觉等感觉功能，而这些感觉功能与机体管理内脏器官活动的植物性神经关系密切，指压穴道可引起内脏的反射现象。同时，指压本身的直接压力以及对体液的影响，亦可波及内脏。

指压与按摩（推拿）不同。首先，前者对机体的作用过程是直接的压力反射，间接地促进血液循环；后者是间接的压力反射，直接作用于血液循环。其次，对机体的作用力亦不同，前者是以垂直的压力，并有适度的变化，是静中求动的过程；后者用力则有节律性的变化，施术者利用手指、手腕的律动，使受术者的肢体轻微摇动，是动中求静的过程。

二、指压的技巧

手掌各部位名称如下图。(图1)

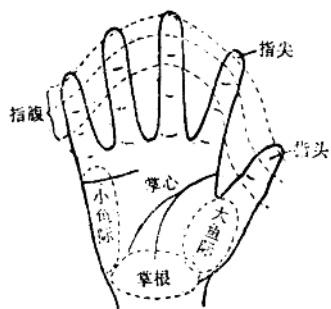


图1

(一) 指压的手法

1. 单指头压。(图2)



图2

2. 拇指腹压。(图3)



图3

3. 三指头压。(图4)



图4

4. 五指头压。(图5)



图5

5. 手掌压。(图6)



图6

6. 掌根压。(图7)



图7

7. 小鱼际压。(图8)



图8

8. 握拳压。(图9)



图9

9. 把握压。(图10)



图10

（二）指压力的方向、强弱

进行指压操作时，宜垂直用力。用力的强度应视患者的病情、体质、年龄而定，如对小儿、老人及体弱者用力宜轻；对身体健壮、肥胖者或肌肉丰厚处的穴道，指压可重些。

（三）指压的时间

一般情况下，每个穴道每次按压持续3~7秒钟。此外，还有缓压和持续压。

缓压：间断按压，分两段或三段压，前后总共15~20秒钟。

持续压：持续按压30~60秒钟。此法注重压力抵达内脏。

（四）指压的顺序

各部位的指压顺序，应沿着肌纤维的方向进行，不可逆向指压。（图11、12）

（五）注意事项

1. 施术者开始着力时不宜用力太大、太急，以防穴道附近的肌肉骤然紧张起来，抵消了压力，使穴道无法受力。

2. 在肌肉结实的位置施压，要注意用力适度，否则，施力越大，患者的肌肉就越坚硬，所以施术者与患者都应放松身体肌肉，这是施压的先决条件。

3. 不要对躺在弹簧床上的病人施压，受术者应躺在木板床上。

4. 指压时由一个指压点移至另一个指压点时，手指不可离开病人的肌肤。如果指压一处后，手指抬高离肌肤再指压另一处。效果就减半了。

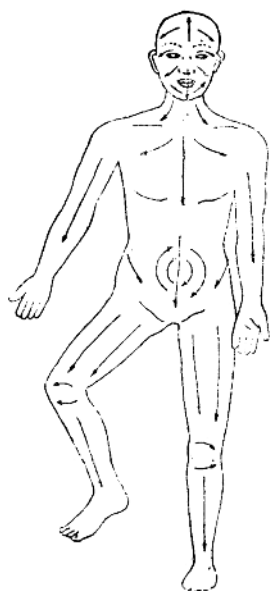


图11

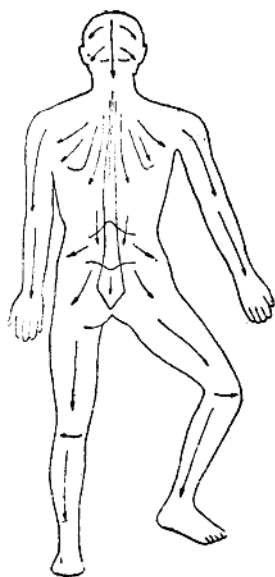


图12

5. 在探索指压点(穴道)时,手指也不得在肌肤上来回摸索,其压力也应持续下去。直至找出穴道的所在,这时开着的穴道承受手指的压力,疗效就好;如果手指在穴道附近摸索太久,其张开的穴道可再度合闭。如果穴道已找到却不张开,这时应暂且减轻压力,但手指不离肌肤,然后又恢复加压,穴道应力而开。

6. 孕妇禁忌指压合谷穴、三阴交穴及腹部穴位。

7. 怀孕5个月以上或月经期妇女,不宜在腹部、腰骶部指压。

8. 施术者要经常修整指甲,以指甲尖与指顶端相齐为宜。

9. 冬天,施术者的手要暖和,以免因手冷触及皮肤而引起肌肉紧张。

10. 颜面生疮时应避免指压。

11. 患有呼吸器官疾病或心脏疾病者,不宜俯卧接受指压。

三、各种姿势的指压练习

为了帮助施术者熟练掌握指压的部位与要领,下面介绍各种姿势的指压练习方法。

(一)坐位

(1)右掌按在脊椎上端,轻轻向前推。

(2)左手抓住病人的左肩胛部,右手沿着背部正中线向下移动到腰部,右掌移动时压力不可减轻。

(3)双掌同时按在脊椎的两侧,同时抚擦而下。

(4) 双掌同时按在颈部两侧，顺着肩膀抚擦而下，共3次，然后双掌按在肩胛处。

(5) 左掌抓住左肩关节处（即三角肌处），右手拇指压脊椎左侧横突处，由第1胸椎压至第10胸椎，其余四指置于脊椎的右侧，由上而下压2次。

(6) 与(5)同，左右手交换指压。

(7) 左掌抓住左肩关节处，右手拇指压肩胛间线和肩胛线，由第1胸椎水平指压至第8胸椎水平。

(8) 与(7)同，左右手交换指压。

(9) 肩胛上部至三角肌，左右手同时做把握压。

(10) 左手握住左上臂上端，右手抓住肘下内侧，左手以把握的力量向下缓缓移位至前臂。此时将病人手臂向后拉，右膝抵住病人的左腰。

(11) 左手抓住病人的左前臂，右手由左腋下把握压，至肘下为止，做2次。

(12) 在左臂的外侧做把握压，动作与(11)同。

(13) 右手握肘上端，左手做把握压，由上臂至手腕，做2次。

(14) 左手握病人的手腕，右手做把握压，指压前臂内侧至手腕为止，做2次。

(15) 右手握病人的左腕，左手做把握压，指压的面与(13)相反。

(16) 右手握病人的左腕，拇指压在上，其余四指在下，夹住上下两面。左手夹压病人右手五指，夹压顺序为拇指、食指、中指、无名指、小指。

(17) 右手握住病人的左腕，左手轻抓病人左手手指，上下扭动，又加以旋转。

(18) 左手握病人左肘下端，右手按住左肩，转动病人左臂（这是臂膀的运动）。

(19) 右手拇指压住左肩胛间部，另四指压住颈与肩膀的交接处，左手抓起病人左臂，使左臂绕至耳后，放回原位。

做完第19个动作后，左右手交换指压，从第10个做到第19个动作。

(20) 左手压住病人的左肩，右手握颈部，由后头骨下端移到颈的下端，共移五六处，压2次，然后左右手交换指压。

(21) 左手拇指压住颈部正中中线，另四指抓紧左前颈部，右手压住病人的左肩，左手向下移位五六处，压2次，然后左右手交换指压。

(22) 右手虎口托住病人的后颈，掌根压住隆椎，左掌托住前额，以右手为支点，利用左手的力量旋转病人的头部。最后将头部往后轻拉，右手往上提，伸展颈椎。

(23) 施术者起立，双手拇指压于病人颈部下端，四指压在前胸，以膝盖抵住病人腰部，双手向两侧移动。

(24) 双手四指压住左右肩胛上侧，拇指各压左右肩胛部，由上而下移四五处，此时双手四指往下轻拉。

(25) 双手各握住病人的肘部，缓缓下移至手腕，膝盖抵住病人背部，抓起双臂，过耳后又轻轻地放下。

(26) 双手抓住病人的上臂上端，往下提，然后放下，做3次，以解除肩膀的紧张，这是坐姿指压的最后动作。

(二) 侧卧位

侧卧位指压的先后顺序是从左侧到右侧，病人先右侧卧再左侧卧。因为右侧卧时，心脏在上方，没有压迫感，紧张

度低于左侧。

侧卧位指压分上半身指压与下半身指压。

1. 侧卧位上半身的指压。指压顺序是头部、颈部、肩背部、上肢、上身侧面。

(1) 先让病人右侧卧，右臂在下，左臂在上。左掌压住病人的上臂，用力不必太重，右掌压住病人的前颈部，四指按于颈后，施行把握压，于颌下至锁骨来回指压。前颈部有3条经络通过，是指压的重要部位。

(2) 右手拇指压颈部左侧，另四指压颈部右侧。颈部左右侧各有2条经络通过。

(3) 左手按病人的前额，右手拇指压后头部，另四指置于颈部的另一侧。后头部有3条经络，每条经络都要仔细指压。

(4) 双掌合抱病人左肩，向腰部拉。

(5) 左手按住胸前，右手四指握拳，仅用拇指压左肩胛间部。肩膀酸麻者，右手拇指压左肩胛间部时，左手将胸部向后推，即可增加右手拇指的力量。

(6) 右手拇指压上臂上端，另四指握上臂前侧，左手握住肘部，拇指压后侧，另四指压前侧，双手同时做把握压，右手由上往下移位。

(7) 右手移至肘部时，左手由上往下移位。

(8) 左手移位至手腕，右手也跟至手腕，紧握，左右手分向左右拉。

(9) 双手压病人左掌各处。

(10) 双手抓紧病人左掌，向上拉直左臂，使病人上体悬离床面。

(11) 左掌按住病人左腋，右手握左腕，牵动左臂在上