



指壓療法

酒井健志著

申明譯

行印社版出聯革

R2
5

医 本 样



指壓療法

酒井健志著

申明譯



華聯出版社印行

1163403

實售八十五元



版權所有・請勿翻印

指壓療法

編著者：中 明
發行人：林 秀 英
出版者：華 聯 出 版 社
臺北郵政信箱7-10號
郵政劃撥0003765-4號
總經銷：五 洲 出 版 社
臺北市重慶南路一段86號
電話：3319630・3813990
臺 北 總 經 銷：恒 生 圖 書 公 司
臺北市重慶南路一段55號
登記證局版台業字 0971 號

中華民國七十三年十二月出版

序

指壓療法是中國古人與疾病作搏鬥的自然經驗發展而成的古老療法。

又因歷代醫學文獻不被重視，致使這種療法長期被湮沒。

目前，在中醫科學受重視下，這種療法又被發掘出來，經過許多醫者的鑽研努力，重又獲得世人的重視，並迅速地發展起來。

小林節夫是老中醫，他從事指壓療法的研究工作和臨床操作已多年，累積了豐富的經驗，成就頗為顯著。他不僅繼承了指壓的傳統療法，而且有所突破，在手法、取穴等方面提出了一些新的見解。爲了這一古老的療法能被更多人所瞭解，更好地爲人們防病治病，他在個人研究成果的基礎上並參考古籍文獻編寫了『指壓療法』一書。這本書是用通俗的文字介紹了比較古舊難懂的指壓技術，可算是一本通俗易學的醫學書籍。它的出版對指壓療法的發揚和普及將都是很有意義的。

教授 酒井健志 昭和55年1月 於山梨縣柘原

再版說明

「指壓療法」一書是由本社於一九八一年出版的，由於本書印數較少，未能滿足讀者的需要；再者本書作者小林節夫在指壓療法的研究上造詣很深，不僅在穴位上有新的發現，而且在手法上不拘成法也有很大突破，從第一版內容來看遠未能反映作者的醫術水準和最新成果，故決定修訂再版。

這次修訂再版除把原有章節的個別地方作些修訂外，還增添了「自我指壓」部份。自我指壓是指壓療法的精華部份之一，其中自我指壓治療鼻炎，尤為其他療法所不及，（作者曾在京都市的三七〇名鼻炎患者中進行自我指壓治療，效果很好。）因之把它補充進來，將會使本書更完善更充實。

本書再版之圖稿繪圖為小林文成繪製。本書文字矯由齊藤申二、古守豐甫整理。

漢醫出版株式會社

昭和五八年一九八三

目 錄

序	
再版說明	
第一章 指壓療法的起源及其發展	1
第二章 指壓療法的基本知識	4
第一節 指壓基本手法	4
一、基本手法	4
二、輔助手法	11
第二節 指壓手法練習	18
第三節 指壓操作與時間	21
第四節 指壓的注意事項和禁忌症	22
第三章 指壓常用穴位	25
第一節 手太陰肺經	25
中府	25
尺澤	26
少商	26

第二節 手少陰心經	27	肩髃	33
神門	27	迎香	35
第三節 手厥陰心包經	28	第七節 足太陰脾經	35
內關	28	隱白	35
第四節 手太陽小腸經	29	公孫	36
少澤	29	三陰交	36
臑俞	29	血海	37
第五節 手少陽三焦經	30	第八節 足少陰腎經	38
關冲	30	湧泉	38
翳風	30	太溪	39
第六節 手陽明大腸經	32	第九節 足厥陰肝經	40
商陽	32	大敦	40
合谷	32	太冲	40
曲池	33	期門	42

第十節 足太陽膀胱經

風門.....42

肺俞.....43

膈俞.....43

肝俞.....44

脾俞.....44

胃俞.....44

三焦俞.....45

腎俞.....45

大腸俞.....46

膀胱俞.....46

殷門.....47

志室.....47

承山.....47

崑崙.....48

至陰.....48

第十一節 足陽明胃經

地倉.....50

大迎.....50

頰車.....51

頭維.....51

天樞.....53

足三里.....53

上巨虛.....54

第十二節 足少陽膽經

完骨.....54

陽白.....55

風池.....55

大椎	62
命門	62
第十四節 督脈	62
臚中	60
中腕	60
神厥	60
氣海	59
關元	59
中極	58
第十三節 任脈	58
絕骨	58
陽陵泉	56
帶脈	56
肩井	56

百會	63
上星	63
人中（水溝）	63
第十五節 經外奇穴	65
太陽	65
印堂	65
鼻川	66
闌尾	66
健神穴	68
第四章 常見病治療	69
第一節 感冒	69
第二節 咳嗽	71
第三節 頭痛	71

第十四節	偏頭痛……	73	第十八節	風寒腰痛……	88
第十五節	鼻淵……	73	第十九節	胸脅痛……	90
第十六節	鼻衄……	75	第二十節	腸癰（闌尾炎）……	91
第十七節	喉痹……	76	第二十一節	肩痛……	93
第十八節	嘔吐……	77	第二十二節	臂痛……	95
第十九節	腹痛……	78	第二十三節	轉筋……	95
第二十節	腹瀉……	78	第二十四節	筋包（腱鞘囊腫）……	96
第二十一節	痢疾……	80	第二十五節	落枕……	96
第二十二節	吐瀉……	80	第二十六節	不寐症……	98
第二十三節	胃痛……	81	第二十七節	癩症……	102
第二十四節	吐酸……	83	第二十八節	癩症……	103
第二十五節	呃逆……	83	第二十九節	臟躁……	104
第二十六節	牙痛……	85	第三十節	眩暈症（高血壓）……	107
第二十七節	扭閃腰痛……	87	第三十一節	口眼喎斜……	109

第三十二節	熱淋	109
第三十三節	陽萎	110
第三十四節	遺精	111
第三十五節	經後腹痛	112
第三十六節	經行腹瀉	114
第三十七節	經崩經漏	114
第三十八節	帶下	118
第三十九節	惡阻	118
第四十節	積聚	119
第四十一節	滯產	119
第四十二節	小兒夜尿症	120
第四十三節	小兒急驚風	122
第五章	自我指壓	123

第一節	自我指壓的意義	123
第二節	自我指壓應用穴位和取穴手法	124

第一章 指壓療法的起源及其發展

指壓療法（原稱：指針療法）的起源遠早於針灸療法，可以說指壓是針灸的啟蒙階段。

古時候，人們由於知識的欠缺，也沒有任何醫療技術和設備，一旦由於某種原因損傷或氣候變化及自然界的意外襲擊，使身體或身體局部發生疼痛，人們就下意識的用手按壓某個部位，而發現有立竿見影的止痛效果。比如，頭痛用兩拇指重壓兩顳部（即太陽穴）或眼眶之上緣，減輕了頭痛；踝部擠壓傷用兩手環狀捏住踝部，減輕了擠壓傷的局部疼痛；腹痛，用手按撫上腹部（即中脘附近穴位）腹痛亦得以緩解等等，常此以往，人們在不同部位用手指按壓，可以解除不同部位的病情，從而指壓療法就自然而然的形成了。

但最早見之於文獻，那是以後的事情。「素問·舉痛論篇」中說「寒氣客於腸

胃之間，膜原之下，血不得散，小絡急引故痛，按之則氣血散，故按之痛止」。其意是說：寒氣停留腸胃之間，或者在聯絡臟器的黏膜之下，因寒氣的影響使血液凝結在此處而不能散開，則小的絡脈收縮牽引，故疼痛，若運用指壓手法，按壓患處，則使凝結的血液散開，而小的絡脈也能舒展，因而疼痛就此停止。很可能這是對指壓療法原理的最早理解。後來，晉葛洪「肘後備急方」裏，有「令爪其病人人中，取醒」，以救卒死的記載。明楊繼洲著「針灸大成」的醫案中，如給許敬菴治腰痛，有「性畏針，遂以手指於腎俞穴行補瀉之法」，取得療效的記載。到了清代對指壓療法就有較具體的論述，但仍散在於各書之中。如清代「針灸傳真」中記載：「指針無疏於金針，金針補瀉，不外上下迎隨；指針補瀉，亦不外上下迎隨。金針之進退補瀉法，則為指針之進退補瀉法，不過金針刺入也深，指壓之按下也淺」。

從這些資料中，我們可以看出，隨著醫學的發展，指壓療法逐漸應用於臨床，已為醫學所重視。

指壓療法由於在臨床上廣泛應用，在科研方面不斷研究，現已形成完整的獨立治療方法。實驗證明，它具有活血驅瘀、疏通經絡、調整臟腑的功能。直接指壓身

體的局部或某一經絡的穴位，可消除肌肉的痙攣、萎縮或增強肌肉的伸縮力。以指壓經穴，對末梢神經給以刺激，使腦中樞發生反射作用，以增強該支配神經末梢部的機能。在調節神經功能的同時，指壓更能促進身體血液循環及新陳代謝的進程，使其旺盛。

身體臟腑器官在身體表面都有它的反射點，這些反射點接受不同性質的刺激，內臟器官就會產生不同反映。這種反映有利於疾病的痊癒和調節身體的抗病機能。

指壓療法之所以在治療某些疾病中能收到良好的療效，是因為運用指壓的獨特手法，但有時也是因為借助於針灸及按摩手法中的技巧施以經穴或局部的結果。經過局部，來調整全身肌肉、神經、血管以及全部臟腑器官功能，使其平衡，使其康復。

指壓雖不是百病皆可治，但針灸的治療範圍指壓都能適應治療。當然有的疾病，尚需進一步探討。而有些疾病，指壓療法則具有獨特的治療價值，而其他療法則所不及。例如：鼻淵（鼻炎、鼻竇炎）、經崩經漏（功能性子宮出血）、眩暈症（高血壓）、胃脘痛（慢性胃炎、胃痙攣）、遺尿、陽萎等。

第二章 指壓療法的基本知識

第一節 指壓基本手法

一、基本手法

指壓的基本手法可分為揉、捫、捏、切四種。

(一) 揉法

揉法是用手指的尖端，輕按選定的穴位，作環形平揉的一種緩慢手法。揉動時手指的尖端不能離開所接觸的皮膚，手指連同皮膚及皮下組織作一小圓形轉動，勿使手指與皮膚呈摩擦狀態，否則便成了按摩中的摩法。揉法含有揉按之意。

每平揉一小圓周爲1次，每穴位一般以一二〇—一八〇次爲標準，約二—三分鐘。但次數多少以病情輕重而定。更主要的是對主穴和配穴在時間上，應有顯著區別。

用拇指作揉法時，首先將其他四指作握空拳狀。四指尖微屈向掌心，指掌空虛，腕微屈和內收。拇指伸直，蓋住拳眼。也可將其餘四指伸直，使拇指端輕放在欲揉的穴位上。

用中指作揉法時，中指伸直，以指尖端抵穴位上，食指和無名指的尖端附在中指的遠側指間關節兩側。拇指端抵止在中指遠側指間關節的掌面，以輔助中指。

關於揉的面積，一方面取決於俞穴的部位，另外還要根據疾病的情況而定。但主要的是在俞穴的周圍約一公分遠近作爲揉動的中心範圍。揉動範圍的大小，雖然可以酌情增減，但手指尖端不能離開穴位中心，否則就失去手法的作用。所以，整個手指的運動範圍，恰如畫一個圓錐形，即手指尖端爲圓錐尖，而指的上端則爲較大的圓周範圍。

揉法在指壓中應用較廣。施術時需要根據病人體質強弱、病情輕重而施以輕重

不同的指力。病重者指力需強，病輕者指力需弱。但體弱病重者宜用輕手法，病輕體壯者宜用重手法。反之亦然。否則不易收效。本法若與捫法配合使用則療效尤佳。

(二) 捫法

捫法是用手指捫按俞穴或身體某一部位的手法。將手指端深深按壓皮膚及皮下組織深部，同時根據病人體質強弱，施以輕重不同的指力，以感到酸麻脹痛爲止，略同於針刺的得氣。捫法在臨床上應用極爲廣泛，用於組織深部或臟器疾患。捫按的時間較其他手法稍長，一般一個穴位三分鐘左右。此法有通經絡、消積破結之功。

此法當指端按入時，必須逐漸施加壓力，不可突然用力。在得氣後，亦應逐漸減輕指力，最後停止。本法亦可配合其他手法，如在捫法後可配合揉法，以緩和刺激後的反應，若在捫法前配合揉法，可使捫法較易達到組織深部。但在頭部、手指及足趾等處，就宜單獨使用。捫法可分爲單指法和雙指法兩種。

1 單指法