

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

特效指压疗法

(随时按一按，病痛不再来)

全程图解、直击重点、深入浅出、简单易学

- 操作简单、方便安全的穴位指压法。
- 简便的取穴技巧，轻松找到健康大穴。
- 详尽的步骤分析，按图操作轻松治疗。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲堂·身体巧修复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图解特效指压疗法

(随时按一按，病痛不再来)

全程图解、直击重点、深入浅出、简单易学

- 操作简单、方便安全的穴位指压法。
- 简便的取穴技巧，轻松找到健康大穴。
- 详尽的步骤分析，按图操作轻松治疗。

李杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大课堂，身体巧保健

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解特效指压疗法 / 李杰编著. -- 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7429-8

I. ①图… II. ①李… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311448 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

作者简介

李杰，网名万本草堂堂主，精通中医、国学。学院派出身，先后跟从十二位名老中医锤炼。喜读书，善临床，积累近二十年行医体验和临证心悟。在全国各地拥有众多高知名度的“粉丝”，医名颇著。

王信惠，十二岁就拜于中医世家门下，从一个被医生断定终生不能行走的小儿麻痹症患者，通过师傅精心的经络调理，自学针灸技术，自行针灸治疗，现已经正常行走。随后，她跟随师傅潜心修习《黄帝内经》，学习古典中医理论，研修中医文化。通过几十年的中医养生临床实践，她掌握一套精湛的养生技术和独特的容颜养生理念，观其目知其十二经脉的运化；望其面知其五脏六腑的气血平衡；舌脉诊断知其五脏寒热虚实；针灸、刮痧更是尤其擅长。

前言



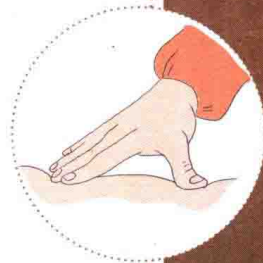
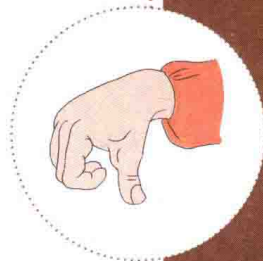
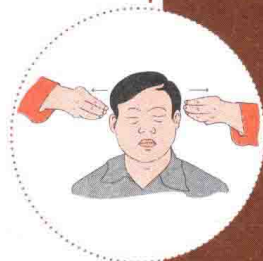
指压疗法指运用手指的指力，根据患者、病情、穴位等选择正确的手法，以指代针，对患者体表一定部位或相应的穴位进行点压刺激，以达到防病、治病目的的一种治疗方法。因其用指点压，故又有“点穴疗法”或“指针疗法”之称。

多年以来，指压疗法在祖国医学的经络、阴阳、五行等理论指导下，经过长期的临床实践，获得了较大的发展，已逐渐成为民间常用的一种治疗方法。实践证明，它具有操作简便、易学易懂、安全无痛、治疗范围广等特点，对内科、外科、妇科、儿科、五官科等诸多疾病均有明显治疗效果，且不受施术场所的限制，因而患者非常乐于接受，具有极大的普及和推广价值。

为了更广泛地推广指压疗法，使其更好地服务于人民大众，我们多方收集资料，精心编写了《图解特效指压疗法》一书，以供广大读者学习、实践。本书大体可分为两部分：第一部分是对指压基本知识、作用原理、基本手法、常用穴位等的介绍；第二部分是具体病症的指压疗法，包括取穴、操作手法、注意事项等内容。全书采用图解形式，论述准确、翔实易懂的文字知识，搭配线条流畅、清晰直观的图片，相信一定能给读者带来一次美妙的阅读体验。

由于编者知识水平有限，书中难免有错误、疏漏之处，因此我们恳请专业学者以及广大读者批判、指正。

最后，我们衷心希望和广大读者共同携手，将指压疗法发扬光大。



第一章 指压疗法概述 / 1

指压疗法的起源 / 2

指压疗法的发展 / 4



第二章 指压手法训练 / 5

指压基本手法 / 6

指压手法练习 / 9



第三章 指压疗法的基本操作 / 11

基本操作手法 / 12

不同部位的指压方法 / 16

基本操作要领 / 28

指压方法的适应证和禁忌证 / 33

指压取穴方法 / 36

指压方法的注意事项 / 39

指压常见反应及处理方法 / 41



第四章 指压常用穴位 / 43

手太阴肺经常用穴位 / 44

手阳明大肠经常用穴位 / 45

手少阴心经常用穴位 / 46

手太阳小肠经常用穴位 / 47

手厥阴心包经常用穴位 / 48

手少阳三焦经常用穴位 / 49

足阳明胃经常用穴位 / 50

足太阴脾经常用穴位 / 51

足太阳膀胱经常用穴位 / 52

足少阴肾经常用穴位 / 53



足少阳胆经常用穴位 / 54

足厥阴肝经常用穴位 / 55

奇经八脉 / 56

第五章 指压保健疗法 / 57



消除疲劳 / 58

养心安神 / 59

舒缓情绪 / 60

提神健脑 / 61

宽胸理气 / 62

强筋健骨 / 63

健脾养胃 / 64

强腰壮肾 / 65

驻颜美容 / 66

第六章 常见内科疾病的指压疗法 / 67



感冒 / 68

头痛 / 70

发热 / 72

气喘 / 74

胸痛 / 76

慢性肝炎 / 77

慢性支气管炎 / 79

失眠 / 82

嗜睡 / 84

癔症 / 86

噎膈 / 89

癫痫 / 90

自汗、盗汗 / 91

糖尿病 / 93

高血压 / 95

- 心脏病 / 97
- 惊悸 / 100
- 健忘 / 102
- 眩晕 / 103
- 胃痉挛 / 109
- 胃下垂 / 112
- 消化性溃疡 / 114
- 胃炎 / 117
- 胃肠神经官能症 / 119
- 呃逆 / 122
- 细菌性痢疾 / 125
- 腹胀 / 127
- 腹痛 / 129
- 腹泻 / 130
- 便秘 / 132
- 脑卒中（脑中风）先兆 / 135
- 面神经麻痹 / 136
- 三叉神经痛 / 137
- 神经衰弱 / 139
- 更年期综合征 / 141
- 胆囊炎、胆石症 / 143

▶ 第七章 常见外科疾病的指压疗法 / 145

- 落枕 / 146
- 颈椎病 / 150
- 肋间神经痛 / 152
- 类风湿性关节炎 / 154
- 肩关节周围炎 / 156
- 退行性脊柱炎 / 157
- 增生性膝关节炎 / 160



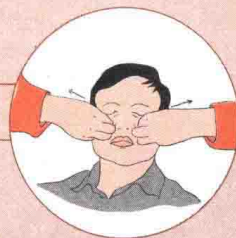
- 急性腰扭伤 / 163
- 慢性腰肌劳损 / 166
- 网球肘 / 168
- 腕关节痛 / 170
- 足跟痛 / 171
- 踝关节扭伤 / 174
- 痔疮 / 175

▶ 第八章 常见妇科疾病的指压疗法 / 177



- 月经不调 / 178
- 痛经 / 180
- 闭经 / 183
- 崩漏 / 185
- 功能失调性子宫出血 / 188
- 经前期紧张综合征 / 190
- 带下 / 193
- 产后腹痛 / 195
- 产后身痛 / 197
- 产后便秘 / 199
- 产后昏厥 / 201
- 子宫脱垂 / 202
- 急性乳腺炎 / 204
- 乳腺增生 / 205
- 盆腔炎 / 208

▶ 第九章 泌尿生殖科疾病的指压疗法 / 211



- 遗精 / 212
- 阳痿 / 213
- 慢性前列腺炎 / 215
- 尿路感染 / 216

- 泌尿系结石 / 218
- 肾炎（水肿） / 219
- 尿潴留（癃闭） / 221
- 尿失禁 / 223
- 男性不育症 / 224

▶ 第十章 常见儿科疾病的指压疗法 / 227



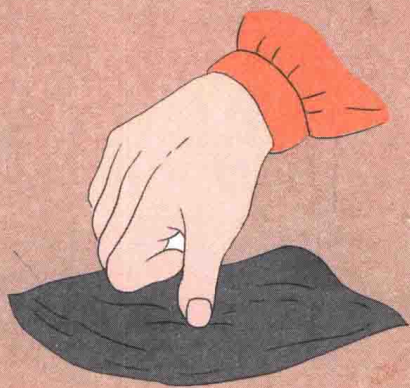
- 小儿支气管炎 / 228
- 百日咳 / 230
- 佝偻病 / 232
- 小儿感冒 / 235
- 小儿急惊风 / 237
- 小儿厌食症 / 239
- 小儿疳积 / 242
- 小儿腹泻 / 244
- 小儿消化不良 / 245
- 小儿遗尿 / 247



第一章 指压疗法概述



指压疗法是我国劳动人民在长期劳动、生活和同疾病做斗争的过程中，逐步创立和发展起来的，是我国医学的重要组成部分。



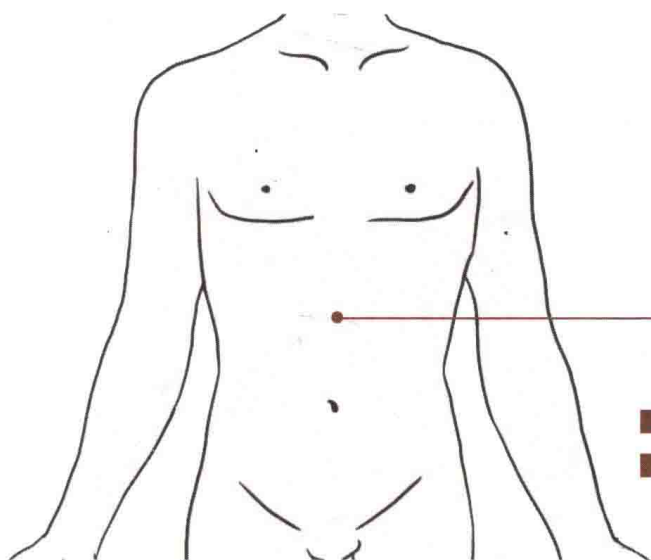


指压疗法的起源

指压疗法是指用手在患者身体的特定部位或适当的穴位上，运用一定指力的刺激而治疗疾病的方法。它是一种以针灸取穴原则为依据，以中医经络学说为指导的治疗方法。它用手代替针，通过压、掐相应穴位产生如针感、得气效果，来疏通经络、调和气血、驱邪除病、补虚泻实、散瘀解肌。

指压疗法的出现要比针灸疗法早得多，可以说指压是针灸的启蒙阶段。随着人类生产力的提高和生活经验的积累，以偶然的、一般的感性经验认识为基础，慢慢发展提高到了理性上的认识，并一直发展完善，从而形成了一门独具传统医学特色的非介入性自然疗法。和其他民间方法一样，指压疗法的内容非常丰富，是我国医学中非常重要的一部分。它产生于民间，也广泛用于民间，是我国的劳动人民长期与疾病斗争中，发现、发展并逐渐完善的防治疾病的经验总结，非常简便有效。所以，它可以在民间长时间地被广泛流传和使用，深受广大患者和群众的喜欢。

指压疗法历史悠久，源远流长。原始社会，生产力落后，科学知识缺乏，人们都生活得非常艰苦，再加上各种疾病都很猖獗，人们因毒蛇猛兽的袭击，或者时气的侵袭，经常会受伤或患病，但是却因为没有药来医治，人们就采用击（棒击）、割（割治）、刺（刺血）、捏（捏治）、刮（刮痧）、摩（按摩）、点（指压）或者采百草口服外治等方法来防病治病。那时，缺乏卫生知识，也没有医疗技术和设备，只要是遇到某种损伤或者气候变化和自然界的意外袭击，就会使机体或机体的局部感到疼痛，这时，人们就会特意地去用手按压这个部位，进而发现按压有止痛的效果。例如，在头痛的时候，用两个拇指重压两颞部（太阳穴）或眼眶的上缘，就可以使头痛减轻；在踝部被挤压受伤的时候，用两手环状捏住踝部，可以使挤压伤的局部疼痛减轻；



中脘

位置 在脐上4寸，腹中线上。

主治 胃痛，腹痛，腹胀，呃逆，反胃，食不化等。

在腹痛的时候，用手按抚上腹的一定部位（中脘附近穴位，见上图），就可以使腹痛得到缓解等。久而久之，人们就发现，用手指按压不同的部位，可将不同部位的病情解除，就这样，指压疗法自然而然地形成了。

随着我国医学的发展，指压疗法慢慢被广泛应用于实践，成为我国医学重要的一部分。

特效

指压

>>>

指压指南

关于指压的文献记载

指压疗法最早出现在《素问·举痛论》中：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则气血散，故按之痛止。”大概这是对指压疗法原理最早的理解。

晋代的葛洪在《肘后备急方》中记载，“令爪其病人人中，取醒”，这是有关用指压法救卒死的记载。

明代杨继洲的《针灸大成》中，有给许敬苍治腰痛的记载：他“性畏针，遂以手指于肾俞穴行补泻之法”，取得明显疗效。



指压疗法的发展

目 前，指压疗法在临床上获得了广泛的应用，已形成一套独立完整的治疗方法。

事实证明，指压疗法可以疏通经络，活血祛瘀，调整脏腑。直接对某一经络穴位或机体的局部进行指压，可以达到消除肌肉萎缩、痉挛和增强肌肉伸缩力的目的。用手指对经穴进行按压，可以刺激末梢神经，使脑中枢产生反射作用，使支配神经末梢部的机能得到增强，不仅可以对神经功能进行调节，而且可以促进机体血液循环和新陈代谢，使其更加旺盛。

指压疗法在对某些疾病进行治疗的时候取得了非常好的效果，这是采用指压的独特手法进行治疗的结果，有时也是借助针灸和按摩手法中的技巧施以局部或经穴的结果。通过对局部的治疗，对全身的肌肉、血管、神经和所有脏腑、器官的功能进行动员和调整，促进它们的平衡，使其患者早日康复。

医学科学技术发展得非常迅速，指压疗法已经有数千年的历史，它势必会显示出更为广阔的前景。我们坚信，在医学界同仁和民间的共同努力下，指压疗法结合和借鉴现代科学技术，势必会得到更大的发展和普及推广，使其更好地服务于人民的卫生保健事业，造福于人民。

指压疗法能够“治百病”吗？

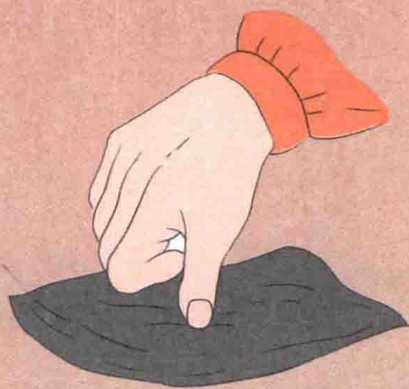


指压疗法无法治百病，但是只要用针灸可以治疗的疾病，指压疗法同样适用。对于鼻窦炎、鼻炎、胃痛（胃痉挛、慢性胃炎）、崩漏、高血压、遗尿、阳痿等疾病，指压疗法的治疗效果非常明显。



第二章 指压手法训练

人体的双手具有很好的灵活性，可以进行很多活动，如指压即是通过双手来进行的。本章主要介绍指压的基本手法，包括“基本手法”和“手法练习”两大内容。

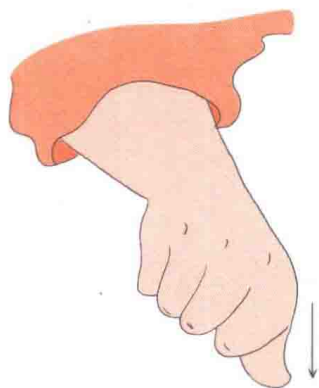




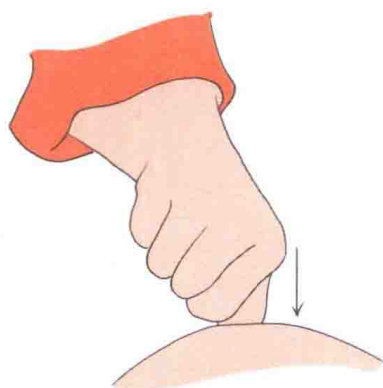
指压 基本手法

① 压法

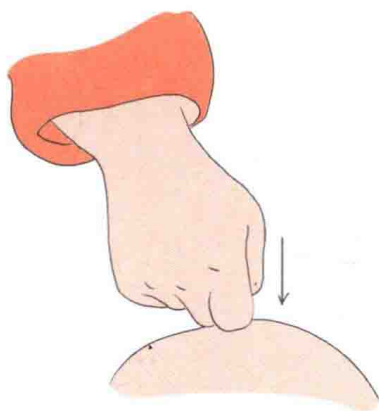
压法属补法，是指用拇指面按压治疗部位，或用食指或拇指屈曲成尖状指关节压在穴位上不断地点压的方法。此法适用于大部分身体虚弱的患者。



◆ 拇指压法



◆ 屈拇指压法



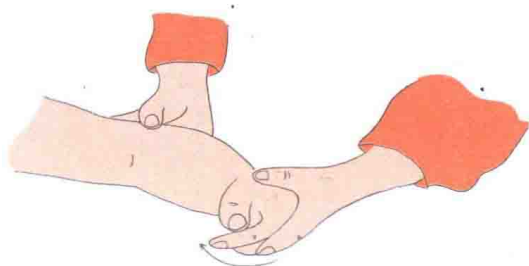
◆ 屈食指压法

② 掐法

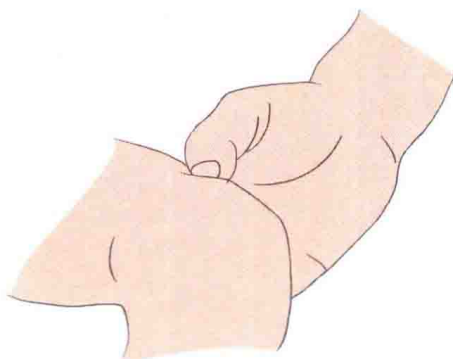
掐法属泻法，是指用拇指指甲深掐在穴位上，并稍微用力，频频摇动手指，



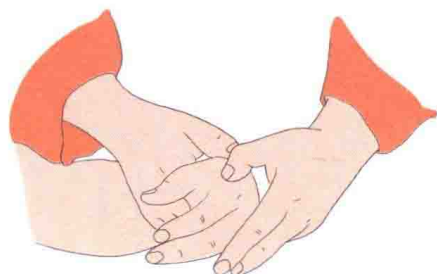
以加强刺激量的方法。对于身体强壮或者患有急性疾病的患者，大都适合使用这种方法。



◆ 拇指指甲深掐在穴位上



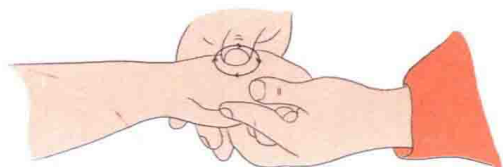
◆ 稍微用力掐穴位



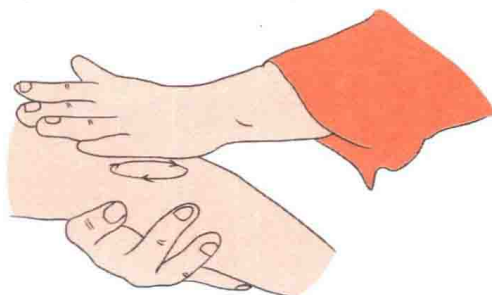
◆ 掐穴位的同时摇动手指

① 揉法

揉法是一种按摩疗法，指用指腹或手掌在穴位上轻轻揉按的方法。揉法在指压疗法中很少被单独应用，通常都是在操作完成后配合使用。



◆ 指揉法



◆ 掌揉法