

全彩图解

名
医

陈旺全

〔全新修订版〕

经(穴)一通，百(病)无踪

神效穴疗

陈旺全

名中医

◎著

- 清楚说明穴位疗效
- 具体标明穴位位置
- 介绍各种穴疗技巧、要领与方法
- 疾病分科，检索方便
- 中药辅助治疗，效果更佳



版社

名
医
陈旺全

经穴一通，百病无踪

神效穴疗

名中医师
陈旺全

◎著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

名医陈旺全神效穴疗 / 陈旺全著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2017

ISBN 978-7-5552-4827-9

I. ①名… II. ①陈… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第298282号

本书简体中文版权由原水出版股份有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司授予青岛出版社独家出版发行, 未经书面同意, 不得以任何形式任意重制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-344

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 名医陈旺全神效穴疗 |
| 著 者 | 陈旺全 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 责任装帧 | 洞麟设计 |
| 选题优化 | 凤凰传书 (fhcs629@163.com) |
| 照 排 | 青岛佳文文化传播有限公司 |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 20 开 (889mm × 1194mm) |
| 印 张 | 7.2 |
| 印 数 | 1-6000 册 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-4827-9 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别: 养生保健

〔本书特色及使用说明〕

施行很简单，效果很神奇 ..2

〔自序〕

落实经穴养生保健，提升生活质量 ..4

PART 1 经穴疗法益处多

- 〔运用工具篇〕小小工具，妙用无比 ..10
- 〔手法技巧篇〕信手按来，全身舒畅 ..16
- 〔刺激要领篇〕掌握时机，力道拿捏 ..18

PART 2 经穴养生疗法

神经精神系统

- ◆头痛 ..22
- ◆眩晕 ..24
- ◆三叉神经痛 ..26
- ◆颜面神经麻痹 ..28
- ◆记忆力衰退 ..30
- ◆失眠 ..32
- ◆精神衰弱 ..34
- ◆抑郁症 ..36
- ◆中暑 ..38



内分泌系统

- ◆甲状腺机能亢进症 ..40
- ◆甲状腺功能减退症 ..42
- ◆多汗 ..44
- ◆糖尿病 ..46

皮肤科

- ◆痱子 ..48
- ◆汗疱疹 ..50
- ◆青春痘 ..52
- ◆脂漏性皮肤炎（脱发） ..54
- ◆荨麻疹 ..56
- ◆牛皮癣 ..58

心脑血管系统

- ◆心绞痛（狭心症） ..60
- ◆短暂脑缺血发作（脑中风） ..62
- ◆脑动脉硬化症 ..64

呼吸系统

- ◆普通感冒 ..66
- ◆流行性感冒 ..68
- ◆鼻塞 ..70
- ◆过敏性鼻炎 ..72
- ◆急性扁桃腺炎 ..74



◆慢性支气管炎 ..76

◆支气管哮喘 ..78

消化系统

◆呃逆 ..80

◆慢性胃炎 ..82

◆消化道溃疡 ..84

◆急性肠炎 ..86

◆吸收障碍 ..88

◆腹泻 ..90

◆痔疮 ..92

◆便秘 ..94

◆脂肪肝 ..96

肌肉骨骼系统

◆落枕 ..98

◆肩周炎（五十肩） ..100

◆网球肘 ..102

◆腰背酸痛 ..104

◆足跟痛 ..106

◆类风湿性关节炎 ..108

泌尿系统

◆膀胱炎 ..110

◆急性前列腺炎 ..112

◆慢性前列腺炎 ..114

◆乳糜尿（尿浊） ..116

◆遗精 ..118

◆阳痿 ..120

妇科

◆月经不调 ..122

◆原发性痛经 ..124

◆经前紧张症候群 ..126

◆更年期症状 ..128

◆产后乳汁过少 ..130

小儿科

◆小儿夜啼 ..132

◆小儿夏季热 ..134

◆小儿遗尿症 ..136

◆儿童肥胖症 ..138

眼科

◆假性近视 ..140

◆麦粒肿（针眼） ..142



名 医 陈旺全

经穴一通，百病无踪

神效穴疗

名中医师
陈旺全
◎ 著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

施行很简单 效果很神奇

◎清楚说明穴位的治疗功效

人体穴位如此之多，对于没有传统中医背景的人来说，经常都是一知半解、道听途说，好不容易认识了一个穴位，但是刺激后会出现什么效果并不十分确定，甚至会不会有副作用也搞不清楚，久而久之就懒得再进行，因此很难获得穴位疗法的效果。本书针对各类疾病，清楚说明穴位疗法的功效，以及可能达到的医疗效果，让你可以安心进行穴位疗法，在重复刺激穴位的过程中，确实体验穴位疗法的神奇效果。

◎具体标示手部、体部的穴位位置

坊间不乏涉及穴位按摩或是以经穴治疗疾病的书籍或文章，但在阅读之后往往只知穴位名称却不知穴位的位置，即使运用文字或图解标明解说，也不易理解穴位的位置，实际执行疗法时更无法确认穴位之所在，因此从知道穴位名称到实行穴位疗法之间还有很大的距离，本书以真实人体图片，全彩呈现穴位位置，具有真实感与立体感，让你可以轻易确认穴位的正确方位。

青春痘

穴位效能 清热凉血，祛腐通经

青春痘是年轻人常见的炎症性皮肤病。其产生主要是由于青春期内分泌的改变，皮脂腺分泌功能旺盛，使皮脂分泌过多或排泄不畅，皮脂淤积堵塞毛囊口所致。通常好发于面部、颈部至胸前部及背部。

临床表现为皮脂分泌过多，毛囊孔扩大，随着毛囊口被皮脂堵塞，形成圆锥形突起的小丘疹，可挤出像豆腐渣一样的皮脂。皮脂在毛囊口经空气氧化及外来悬浮物污染而形成黑头粉刺。有时因继发感染，形成中心化脓，周围绕以红晕，高出皮肤表面的小脓疱，数量多者，除了不美观外，更容易因此引起人加重的皮肤感染，不可不慎。常伴有肝功能异常、消化功能薄弱、便秘、月经来潮提前、失眠等表现，若能及时给予适当的处置，即能获得明显的改善。

中医认为青春痘是因肺热熏蒸，血热郁

滞肌肤，或过食油腻辛辣食物，脾胃积热生湿，外犯皮肤所致。治法上宜凉血、清肺热。

穴位

1 手部穴位：肩髃大臂区、肘穴



力道：强 中 弱 刺激度约 1 公斤
节奏：长 中 短 刺激 3 秒；休息 3 秒
时间：5 分钟 10 分钟 15 分钟

◎介绍简便的穴位疗法

穴位刺激只能用针灸吗？殊不知可以刺激穴位的工具其实随手可得，一枝笔、一根牙签都是妙用无穷，而且随时随地皆可以自行 DIY。有了工具后，穴位该如何刺激？力量要如何拿捏？刺激程度与时间要多少？皆是穴位疗法的重点，也是能否获得疗效的关键。本书介绍穴位刺激的各种工具、基本手势与技巧，让你很容易就学会穴位疗法。

穴位

2 体部穴位：印堂、迎香



力道：强 中 弱 刺激度约2公斤
节奏：长 中 短 刺激6秒；休息6秒
时间：5分钟 10分钟 15分钟

中药

1. 辛夷 10 克，加水 500 毫升煎成 300 毫升，去渣代茶饮用。
2. 苍耳子 5 克，加水 500 毫升煎成 300 毫升，去渣代茶饮用。

医师的叮咛

- ◎避免长期待在寒冷室外或冷气房里，需注意保暖
- ◎避免食用生冷食物及容易引起过敏之食物。
- ◎过敏接触过敏原，居家及工作环境应保持空气的新鲜与流通。

◎中药辅助治疗，增加治疗效果

除了介绍穴位疗法外，本书同时也提供简单的中药治疗方法。简单的药方，加上做法方便，让你多一种健康的养生自疗选择。穴位疗法搭配中药辅助疗法，疗法多一些，效果更加倍。

◎疾病分科，检索方便

按照疾病来做自疗，即是本书最大的特色，有系统地将常见内科系之呼吸道系统、肠胃科、泌尿科、神经精神科、皮肤科、妇科、儿科等 60 种疾病分门别类，可以快速、轻松地查阅，找到你所需的信息，了解该疾病的症状与原因，以及正确的经穴疗法，从各个篇章的安排及色块位置，让你对本书内容一目了然。

◎医师的叮咛，更显温暖与贴心

在每一个疾病的最后，都会有作者陈旺全医师的细心叮咛，从养生与保健的角度出发，提醒你生活中应该注意或避免的事项。若能施行穴位疗法，辅以中药治疗，并留意医师的建议，定能使疾病改善，让身体健康。

落实经穴养生保健，提升生活质量

健康的确左右着一个人一生的幸或不幸。常言道：“人吃五谷杂粮，需顺四时节气”，而现今面临复杂的竞争社会环境，难免会生病。所以如果在生活中察觉到一些小毛病，虽然不是那么严重，但就是令人不舒服，这时您是积极地找寻医师查一个究竟，还是置之不理，过一天算一天呢？

站在传统医学一向讲究的“上工治未病”及“预防胜于治疗”的立场，当然建议您必须及时地找医师处理，而在就诊之前、检查之余、治疗之时，更极力推荐您一种比药疗、食疗更方便，比运动更轻松的养生保健方式——穴位疗法！

我从事临床工作二十多年，除内科外，在针灸的治疗领域中，不管是对疾病的治疗或身体的保健都有相当深厚的研究。不仅在岛内，并远赴东瀛，在日本大学附设医院妇产科门诊中，以针灸医学技术治愈许多患者，其成果在日本“产妇人科汉方研究会”发表，深获重视。如今深感众多

民众对经穴的一知半解，及许多坊间非医师人员的错误指导，及以讹传讹的疗效宣称，误导民众甚深，因此基于医生的职责所在，于诊务忙碌之余，积极地投入此次的编著工作，期待让民众轻松确认经络穴位之所在，清楚了解穴位之神奇效能。

本书为了进一步完善照护民众健康的责任，同时增辟了中药补助法，以增强疗效。但要强调的是仅提供参考，有疾病一定需咨询中医师使用为宜。

经穴刺激正是传统医学的宝藏，只要稍加认识经络、穴位所在，运用适当的手法与力道，刺激人体特定穴位，便可以促进身体的生理效应，改善病情，提高自然抗病能力，调节免疫机能，同时还可强化肌肉、神经、关节等系统的功能，并促进血液及淋巴循环系统的正常化。

生活在步调快速的现代社会，人人为事业及家庭奔波忙碌，累积了巨大的压力，很容易造成身心的失调。一旦身体发

生疾病的讯号，若未及时处理，势必会造成身体的危害及百病丛生，往往难以补救。

个人行医多年，看过各式各样的人与病，有顺心，有无奈，也有难过。值得欣慰的是，我一直以积极乐观的心来面对。于是将临床中最常见的疾病之病因与病机，经穴刺激及药物辅助之疗效，做一完整且有系统的阐明，内容简洁扼要，力求深入浅出，并结合个人的生活方式，让您掌握养生保健的要诀。

这里必须再次强调的是穴位疗效广，且本书摘录自个人的临床经典之作。同时本书由小女陈彦蓁、陈倚谖积极地参与整理、校稿，才顺利完成，也在此一并致谢！期待本书的出版，能丰富大家生命的长度与宽度，构建大家的美好心境与愿景，也能让我在医术上事事尽心。同时希望本书成为朋友们的健康守护神，成为朋友们“经穴养身，健康一生”的保健智库。

俗话说：“留得青山在，不怕没柴烧。”

拥有健康的身体，才有能力赚取财富。让我们从今天开始轻松应用这本书，好好地落实经穴养生保健，使生命质量得以更上层楼。

陈彦蓁 敬



〔本书特色及使用说明〕

施行很简单,效果很神奇 ..2

〔自序〕

落实经穴养生保健,提升生活质量 ..4

PART 1 经穴疗法益处多

〔运用工具篇〕小小工具,妙用无比 ..10

〔手法技巧篇〕信手按来,全身舒畅 ..16

〔刺激要领篇〕掌握时机,力道拿捏 ..18

PART 2 经穴养生疗法

● 神经精神系统

- ◆ 头痛 ..22
- ◆ 眩晕 ..24
- ◆ 三叉神经痛 ..26
- ◆ 颜面神经麻痹 ..28
- ◆ 记忆力衰退 ..30
- ◆ 失眠 ..32
- ◆ 精神衰弱 ..34
- ◆ 抑郁症 ..36
- ◆ 中暑 ..38



● 内分泌系统

- ◆ 甲状腺机能亢进症 ..40
- ◆ 甲状腺功能减退症 ..42
- ◆ 多汗 ..44
- ◆ 糖尿病 ..46

● 皮肤科

- ◆ 痱子 ..48
- ◆ 汗疱疹 ..50
- ◆ 青春痘 ..52
- ◆ 脂漏性皮肤炎(脱发) ..54
- ◆ 荨麻疹 ..56
- ◆ 牛皮癣 ..58

● 心脑血管系统

- ◆ 心绞痛(狭心症) ..60
- ◆ 短暂脑缺血发作(脑中风) ..62
- ◆ 脑动脉硬化症 ..64

● 呼吸系统

- ◆ 普通感冒 ..66
- ◆ 流行性感冒 ..68
- ◆ 鼻塞 ..70
- ◆ 过敏性鼻炎 ..72
- ◆ 急性扁桃腺炎 ..74



◆慢性支气管炎 ..76

◆支气管哮喘 ..78

消化系统

◆呃逆 ..80

◆慢性胃炎 ..82

◆消化道溃疡 ..84

◆急性肠炎 ..86

◆吸收障碍 ..88

◆腹泻 ..90

◆痔疮 ..92

◆便秘 ..94

◆脂肪肝 ..96

肌肉骨骼系统

◆落枕 ..98

◆肩周炎（五十肩） ..100

◆网球肘 ..102

◆腰背酸痛 ..104

◆足跟痛 ..106

◆类风湿性关节炎 ..108

泌尿系统

◆膀胱炎 ..110

◆急性前列腺炎 ..112



◆慢性前列腺炎 ..114

◆乳糜尿（尿浊） ..116

◆遗精 ..118

◆阳痿 ..120

妇科

◆月经不调 ..122

◆原发性痛经 ..124

◆经前紧张症候群 ..126

◆更年期症状 ..128

◆产后乳汁过少 ..130

小儿科

◆小儿夜啼 ..132

◆小儿夏季热 ..134

◆小儿遗尿症 ..136

◆儿童肥胖症 ..138

眼科

◆假性近视 ..140

◆麦粒肿（针眼） ..142



Part 1

经穴疗法益处多

经穴按摩刺激对健康有好处是有科学根据的。早在公元前四百年，西方医学之父“希伯克拉底”就将按摩刺激宣称为“医学就是按摩的艺术”。在医学不发达的年代，按摩是很重要的治疗方法，因此希伯克拉底曾说：“医师必须熟练许多事情，特别是按摩。”若熟稔经络的运行、穴位的所在及特性，融入非侵袭性的经穴按摩方式刺激，其效果当然是肯定的，也不失为DIY的最佳方式。

◎刺激成长

根据观察，早产儿如果每天3次，每次15分钟，在足太阳膀胱经做经穴按摩，刺激他的四肢穴位，体重增加会比一般婴儿快。而胃的蠕动也增加，可促进食物的吸收。

◎改善情绪

罹患忧郁症的人，每天按摩内关穴20分钟，一周后，可以发现其忧郁和焦虑感减轻，而这种病人升高的肾上腺皮质类固醇浓度，在经穴按摩刺激后会减少。这种情形，也出现在厌食症病人的身上。有趣的是在戒烟方面，想要抽烟时，在手部的肺穴或耳部的神门穴做按摩，可以降低戒烟时的焦虑，改善心情。



▲ 每天按摩内关穴20分钟，可抗忧郁。

◎减缓疼痛

在肌肉疼痛方面，每星期泡温水澡两次，每次20分钟。每天按摩刺激足阳明胃经及足少阳胆经，并重点按摩足三里穴和阳陵泉穴，每次按摩20分钟。6星期后，疼痛明显减少，也较不酸痛和疲倦，晚上也睡得比较甜。而在偏头痛方面，发作频率明显降低，而且与快乐有关的神经传导物质——血清素也会增加。由于疼痛会影响睡眠的质量，这种病人血中的物质P增多，也是造成疼痛的原因。在手部神门穴做经穴按摩刺激后，可以睡得较甜，物质P也减少。

◎调节免疫力

经穴按摩，尤其神奇的是体现在免疫系统方面。经穴按摩可以让自然杀手细胞增多，这种细胞在对抗病毒和癌细胞中扮演了重要的角色。此外，气喘的小朋友在经穴按摩刺激后可减少焦虑，而罹患糖尿

病的小孩在睡前让父母按摩20分钟，一个月后血糖会得到比较好的控制，父母和小孩的焦虑感也会有所改善。



〔运用工具篇〕

小小工具，妙用无比

在我们生活周遭，有许多适合用来刺激穴位的器具。实际去应用并掌握个中技巧，即能得心应手，发挥意想不到的功效。生活中可运用的器具在使用上的分类：

◎坚硬的长条物

< 笔的两端 >

材质坚硬且细长的物品最适合用来做穴位刺激的道具。当你觉得身体不适、情绪低落、工作效率无法提高时，只要随手拿起桌上的笔进行穴位按压，便可提升工作效率。



▲ 以笔尖刺激穴位，力道适宜即可。



▲ 挑选伞柄较细的雨伞比较合适。

< 雨伞的把手 >

如果自行刺激时，手指力道或笔杆刺激也无法让你有满足感，就试试雨伞的把手刺激，你将会发现它的效果更佳、力道更强，或许还会爱上它喔！

◎滚动的球体

<高尔夫球>

选刺激穴位的工具，首先是有棱有角的东西，其实只要材质够硬，圆形的东西也很方便使用。材质若够坚硬，圆形物体与有棱有角的工具比较起来，前者产生的刺激效果较为温和。因此，高尔夫球会是很理想的按摩工具。

高尔夫球穴疗使用法：

1. 在手心下放置一颗高尔夫球，试着进行按压。
2. 按压的力道以让你觉得舒服的感觉为基准，自行斟酌强弱。
3. 当球转到想刺激的地方，垂直压下后轻转球体，注意以不压到骨头为要点。
4. 刺激其他穴位的同时，手心也可得到刺激，岂不事半功倍，一举两得？



▲ 球面滚动之处皆可刺激穴位。

◎尖锐的物品

如牙签、叉子或是梳毛坚硬的梳子等，这些都可作为刺激治疗的道具，特别是头部及脸部、脊柱上方、手指等对刺激特别敏感或细微的部分，更适合使用这些工具。



▲ 将牙签捆成一束或绑成一排，刺激效果佳。



▲ 使用较尖锐的叉子时，要留意避免刮伤皮肤。



▼ 灵活运用梳尺与梳柄，也可作为刺激穴位的工具。