

按按手脚耳

老病全治好

王晓飞 焦强 编著



◎ 胃胀气：

按揉中腕穴、天枢穴、足三里穴，以协调阴阳、保健和胃、疏调肠腑、理气行滞

◎ 白内障：

按揉太溪穴、复溜穴，以补肾水，促进眼部循环，有效缓解眼睛酸胀及白内障等

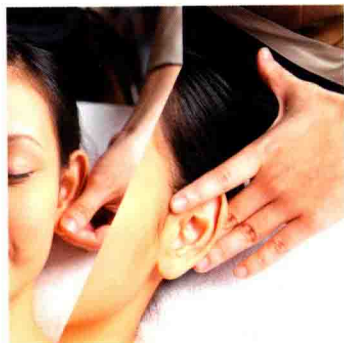


◎ 脂肪肝：

按压内关穴、外关穴、足三里穴、大椎穴，以疏肝理气、燥化脾湿，治疗脂肪肝

◎ 更年期综合征：

按压三阴交穴、足三里穴、肝俞穴、肾俞穴，以协调阴阳、增强体质、预防疾病



中国医药科技出版社

按按手脚耳 老病全治好

王晓飞 焦强 编著

中国医药科技出版社

内容提要

白内障、偏头痛、老慢支、胃胀气、脂肪肝、肩周炎……老毛病迁延多年，痛苦不堪却又摆脱不了，也许你只是没有找到方法。翻开本书，试着照书里的介绍按按手脚耳的穴位吧，相信会有很大的改善！本书详细地讲解了心脏、肝胆、肠胃、肾、肺、脑的相关疾病的按摩保健法，实用易学，安全高效，为老年人缓解疾病症状、调理身体提供实际的帮助。

图书在版编目 (CIP) 数据

按按手脚耳 老病全治好 / 王晓飞, 焦强编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7719 - 3

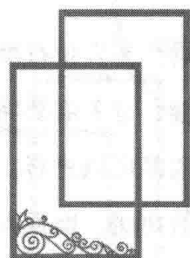
I. ①按… II. ①王…②焦… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161149 号

美术编辑 杜 帅
版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938
网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 14. 5
字数 177 千字
版次 2016 年 1 月第 1 版
印次 2016 年 1 月第 1 次印刷
印刷 香河县宏润印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7719 - 3
定价 32. 00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

据史书记载，先秦时期的名医扁鹊曾用按摩疗法治疗虢太子的尸厥证，至今已有两千多年，可见按摩在我国历史悠久。

《黄帝内经》有“经络不通；病生于不仁，治之以按摩”的说法，说明按摩有疏通经络的作用。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里也提到“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫”。这里的运旋荣卫就是调和气血之意。从现代医学角度来看，按摩主要是通过经络的传导来调节全身，借以协调各组织、器官间的功能，调和营卫气血，使机体的新陈代谢水平不断提高，从而达到放松肌肉、灵活关节、振奋精神、消除疲劳等作用，以此促进身体健康。

人到老年，组织结构进一步老化，各器官功能逐步出现障碍，身体抵抗能力逐步衰弱，各种小疾病开始显露并增加，如老年性白内障、青光眼，老年性耳鸣、耳聋，失眠、健忘等。除此之外，还有一些在青壮年时期落下的病证，无一不危害着老年人的身体健康，严重影响老年人的生活质量。

很多老年人常年依靠药物来维持身体功能的稳定，然而，是药三分毒，再加上老年人的新陈代谢速度慢，长期服用药物必然会对身体产生不

良影响。而穴位按摩经济安全，简单易学，无副作用。它不需要高深的医学基础，也不需要特殊的医疗设备，更不受时间地点气候条件的限制，随时随地都可以进行。长期坚持下来，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，增强人体的自然抗病能力，取得保健效果。

因此，本书着重介绍了如何通过按摩手脚耳的穴位来改善老年常见病，详细讲解了心脏、肝胆、肠胃、肾、肺、脑等相关疾病的病因、病证、预防、按摩方法，为老年人缓解疾病症状、调理身体提供了实际的帮助，是一本很好的健康调理书。

特别一提的是，无论用按摩来保健或治疗慢性病，都不是一两天就会有效的，常须积以时日，才能逐渐显出效果来，所以应有足够的信心、耐心和恒心。

编者

2015年11月



第一章 眼睛是心灵之窗，常按穴位保健康

- 眼睛疲劳视力下降，常做眼保健操 / 2
- 白内障视物浑浊，找准穴位能缓解 / 9
- 青光眼致盲率高，自查自治常按摩 / 12
- 视网膜黄斑病变，按摩穴位改善微循环 / 21

第二章 若要头脑好，按摩防疾病

- 神经衰弱，做做大脑保健操 / 26
- 偏头痛吃止痛药，效果不如按穴位 / 34
- 降低高血压，按按头与耳 / 41
- 老年痴呆早预防，不给儿女添烦恼 / 48
- 脑中风出现后遗症，按摩穴位能缓解 / 55

第三章 心脏强健，生命才有保障

- 心动过快不可怕，按揉穴位保康健 / 62
- 心绞痛会有危险，几个穴位需牢记 / 67
- 心动过缓早预防，穴位按摩效堪夸 / 74

第四章 肺脏好，才能尽情呼吸

- 慢性支气管炎，在家也能治好 / 78
- 哮喘呼吸困难，按压穴位摆脱烦恼 / 84
- 肺气肿，按尺泽穴效果好 / 88
- 摆脱支气管扩张，做好日常保健 / 91

第五章 肠胃好，营养才能补进去

- 功能性消化不良，穴位按摩最合适 / 96
- 胃胀气，通过按揉穴位解决 / 107
- 食疗加按摩，治好胃炎没商量 / 110
- 告别胃溃疡，胃口自然好 / 115
- 慢性肠炎不明显，却不能放任不管 / 119
- 治疗慢性腹泻，别让营养都流失 / 123
- 揉按腹部和支沟，可以治疗老便秘 / 126

第六章 肾脏健康，小便才能无烦恼

- 治好老年性尿失禁，生活更有尊严 / 132
- 持之以恒，不再忍受肾结石之痛 / 135
- 慢性肾炎危害大，压穴可以来缓解 / 140

第七章 肝胆无恙，守好人体造血大后方

- 脂肪肝不是富贵病，及早控制效果好 / 146
- 胆囊炎易被忽略，消除症状并不难 / 150
- 有些穴位，能消除胆结石患者疼痛 / 158

第八章 骨骼强壮，健康才能稳稳的

手麻肩膀僵硬，按摩穴位防颈椎病 / 162

治疗肩周炎，穴位按摩可减轻 / 167

想要骨质不疏松，经常按摩加营养 / 172

慢性腰肌劳损，可用按摩治疗 / 176

第九章 对自己好一点，女人老年更需养

更年期不可怕，五七穴可以帮助您 / 182

外阴瘙痒，可通过穴位排毒治疗 / 186

谁说慢性盆腔炎难治愈，按摩才是硬道理 / 188

碰到子宫脱垂，有穴位能固定 / 192

老年斑的烦恼，按按就可解决掉 / 196

第十章 这些窍门都知道，日常保健不求人

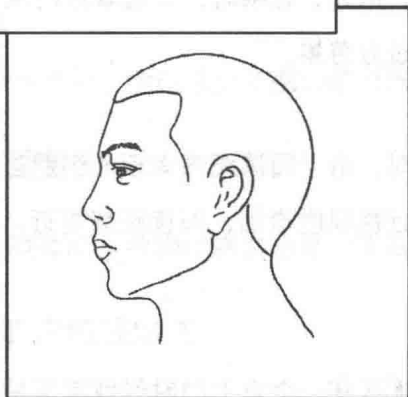
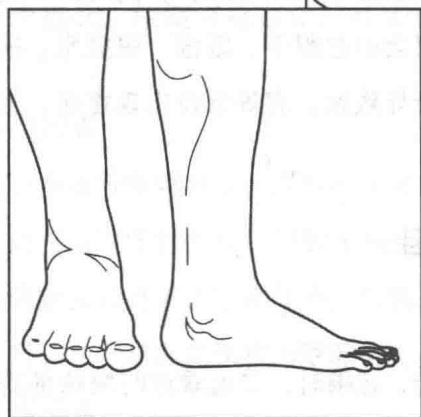
发热不靠药，穴位上就有诀窍 / 200

慢性咽炎，求助压耳穴 / 203

感冒常来袭，提前预防有办法 / 207

缓解帕金森，按摩加调养 / 213

减轻耳鸣痛苦，可以试试按压法 / 218



第一章 眼睛是心灵之窗，常按穴位保健康

眼睛疲劳视力下降，常做眼保健操

眼疲劳是一种常见的眼科疾病，主要是由于人们平时全神贯注看电脑屏幕时，眨眼次数减少，造成眼泪分泌相应减少，同时闪烁的荧屏强烈刺激眼睛而导致的。眼疲劳不仅会引起眼干、眼涩、眼酸胀、视物模糊、视力下降，加重各种眼病，还会导致颈、肩等部位出现疼痛，直接影响人们的工作与生活。

容易引起眼疲劳的原因

(1) 眼睛屈光异常

当患有远视、近视、散光、花眼时，看远看近时眼睛都需要动用很大的调节力，容易使眼睛过分劳累。

(2) 眼睛过度集合

近视眼未得到矫正时，由于阅读距离太近而引起过度集合，过度集合又可伴随过度调节，使近视程度增加，阅读距离更近。如此恶性循环，以致产生眼疲劳。

(3) 不断变换焦点

散光症状下，成像无法在一个点上的时候就需要使用眼内睫状肌的调节作用，来不断地变换焦点。长期过度调节，睫状肌的疲惫会导致相应的神经疼痛，引起眼疲劳。

(4) 眼睛疾病

角膜云翳、晶状体混浊以及其他眼疾引起的视物不清，也易引起眼

疲劳。

(5) 眼发育异常

两眼瞳距较大、两眼集合困难等情况也容易产生眼疲劳。

(6) 体质及生活因素

缺乏锻炼、营养不良、长期失眠、生活没有规律、烟酒过度、不注意用眼卫生等，均容易发生眼疲劳。

(7) 年龄因素

40岁以上的人，眼睛开始老化，但又未及时配老花镜，容易发生眼疲劳。

(8) 环境因素

工作或学习场所照明不足、读写的字迹或工作物过小、目标与背景差别不鲜明、读写与工作时间长、视距不固定（在车船上读写和工作）等，都会造成眼睛紧张和过多使用调节力。眼睛超负荷地工作，不仅容易发生眼疲劳，而且还会引起近视和其他眼部疾病。

(9) 全身因素

神经衰弱、身体过劳、瘵病或更年期的妇女眼睛容易疲劳。

眼疲劳的典型症状

眼干、眼涩、眼酸胀，视物模糊甚至视力下降。

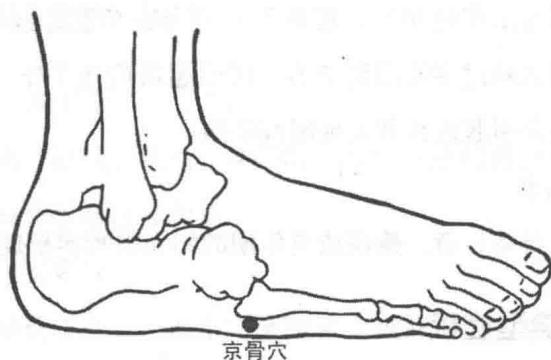
缓解眼疲劳的穴位按摩法

【准确取穴】

睛明穴：位于眼部内侧，内眼角稍上方凹陷处，即目内眦旁0.1寸处。



京骨穴：在足外侧，第5跖骨粗隆下缘赤白肉际处。



【按压方法】

(1) 睛明穴指按、指擦法

睛明穴指按法：坐姿，用两手食指按住穴位，上半身稍向前倾，低头。呼气并数一、二，渐渐用力，数三时强按穴位，吸气并数四、五、六，身体放松，并恢复原坐姿。

指擦法：两手食指从穴位至额头上方，呼气并慢慢擦揉穴位。

指按法一次，指擦法一次，即一回。左右各做3~6回。

(2) 京骨穴指按、指擦法

京骨穴指按法：坐姿，右脚搭在椅子上，右手中指与食指重叠，按住穴位。呼气并数一、二，渐渐用力，数三时强按穴位，吸气并数四、五、六，身体放松。

指擦法：坐姿，右手中指与食指重叠，在穴位上下5厘米处，由脚跟向脚趾方向，呼气并慢慢擦揉。

指按法一次，指擦法一次，即一回。左右各做3~6回。

以上两穴为主要按压点，按揉后可照此法按压四白穴：于瞳孔之下1寸，持续按揉，酸胀为宜；太阳穴：于眉梢与目外眦连线中点向后1寸凹陷处，经常按揉，可提神醒脑、抵抗疲劳；风池穴：于后脑勺下方颈窝两侧，由颈窝往外约两个拇指的凹陷处，按揉时手指不需移动，按揉面不宜过大。攒竹穴：于眉头凹陷中，额切际处，用大拇指和食指以画圈的方式按压此穴位，可令疲劳的双眼立刻得到放松。

【穴位原理】

睛明穴是足太阳膀胱经之首穴，同时也是治疗眼部疾病的常用穴位之一，主治眼睛疲劳、目赤肿痛、视物不明、目眩、近视、迎风流泪、结膜炎、睑缘炎等。只要简单按摩一两分钟，就可以明显缓解眼部疲劳。但是睛明穴距眼球太近，按压时一定要注意手指的清洁，以免细菌感染眼睛。

京骨穴具有清热止痉、明目舒筋的作用。作为膀胱经原穴，本穴物质为天部的寒凉水气，气血场范围大，最能体现膀胱经的气血之性，为膀胱经寒湿水气的输出之源。可生发气血、清热明目，使眼睛得以濡润，故按压京骨穴可缓解眼疲劳。

缓解眼疲劳的其他方法

(1) 眨眼法

20~40岁的正常人每分钟眨眼约20次，而在睁眼凝视变动快速的电脑屏幕时，眨眼次数会减少到每分钟4~5次，这会导致泪液分泌严重不足，出现眼睛干燥、酸涩的症状。因此，特意眨眼，对眼睛的保护非常有效。

一般而言，每天特意眨眼300次比较合适，不仅有助于促进泪液分泌，缓解干燥酸涩的症状，而且可以清洁眼睛，并给眼睛小小的按摩，从而缓解眼睛疲劳。另外，经常以热水、热毛巾或蒸汽等熏浴双眼，也可以促进眼部的血液循环，减少眼睛的疲劳感。

(2) 按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指、无名指的指端轻轻按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右即可。

(3) 按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳穴的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒适的感觉。重复做3~5次。

(4) 按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右、上、左、下的方向转动，头不可晃动。

眼疲劳的预防

因为眼疲劳可引发和加重各种眼病，因此要做好眼疲劳的预防工作。

一般可通过以下几种方式预防：

(1) 正确使用电脑

避免长时间操作电脑，注意中间休息。通常连续操作 1 小时，就要休息 5~10 分钟。使用电脑时要调整好显示器与眼睛的距离和位置，建议距离 50~70 厘米，位置略低于眼水平线 10~20 厘米。显示器的亮度也不要太亮，调节到最大亮度的一半就可以了，以看得清楚内容但比周围物体稍暗为宜。另外，长时间使用电脑时，最好不要戴隐形眼镜，以免加剧眼睛的干燥程度。

(2) 用茶水敷眼部

躺平，将毛巾浸入小米草茶中，浸好后敷在眼部 10~15 分钟，可使眼睛疲劳消除。但小心勿将茶水流入眼睛。在浸入毛巾前，先让小米草茶冷却一会儿。

(3) 补充维生素 A 和胡萝卜素

现代医学研究表明，维生素与眼疾的发生有着非常密切的关系。用眼过多者需要合理补充眼睛所需的维生素及矿物质，这对保护眼睛非常重要。

维生素 A 化学名为视黄醇，可以和眼睛中的视蛋白结合成为感受弱光的视紫红质，是暗视觉的必须物质。视紫红质在暗光刺激下分解，产生视神经冲动，让人能看到弱光下的物体形象，在此过程中，有部分的维生素 A 被排泄，所以必须不断补充维生素 A，才能维持视紫红质的合成和暗光视觉过程。假若维生素 A 不足，从亮光转到暗光的适应时间就会延长，暗光下的视力就会减退，严重时就是所谓的夜盲症。

同时，维生素 A 对上皮细胞的细胞膜起稳定作用，可维持上皮细胞的形态完整和功能健全。如果缺乏维生素 A，眼睛的结膜和角膜就会出现干燥以及泪腺分泌减少，感觉眼睛干燥、转动不灵，严重者甚至起白斑、出现角膜软化或溃疡。

所以，眼科专家建议，用眼过度者及眼疲劳者要注意饮食平衡，平时多吃些粗粮、杂粮、红绿蔬菜、薯类、豆类、水果等富含维生素、蛋白质和纤维素的食物。对于眼睛过干、缺乏黏液滋润产生眼睛疲劳的现象，可多补充维生素 A，B 族维生素与胡萝卜素；此外，维生素 B₆、维生素 C 及锌也可帮助解决眼睛干燥的问题；另外，黑豆、核桃、枸杞、桑葚等合理配用，也能成为治疗或防止眼睛疲劳、干涩的食疗方。

白内障视物浑浊， 找准穴位能缓解

由老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等诸多原因引起晶状体代谢紊乱，导致晶状体蛋白质变性而发生浑浊的眼部疾病，称为白内障。

白内障有先天性和后天性之分，一般先天性的比较少见，而后天性的白内障多见于40岁以上，且随年龄增长发病率增多。患病之后由于光线被混浊晶状体阻挡无法投射在视网膜上，因而无法看清物体，严重的还会导致目盲。

白内障的典型症状

视物不明，视力减退。有时在光亮的背景下可以看到固定的黑点。

白内障穴位按摩疗法

【准确取穴】

太溪穴：位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。

复溜穴：位于小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。