

搜狐健康
health.sohu.com

39健康网
www.39.net

联合推荐

最简易 单穴治病

- 一个最常用穴位，治疗一种常见病
- 50种常见病中医自然疗法快速入门

教授，主任医师
忠 / 主编



化学工业出版社

最简单易学 单穴治病

段学忠 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：段学忠

副 主 编：纪一楠 周亚萍

编写人员：段学忠 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

摄 影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰

模 特：魏熙铭 孔令媛 刘文娟 龙 蔚

图书在版编目（CIP）数据

最简易单穴治病 / 段学忠主编. —北京：化学工业出版社，
2012.12

ISBN 978-7-122-15536-8

I. ①最… II. ①段… III. ①穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第241762号

责任编辑：杨骏翼 赵玉欣 装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/32 印张 4 字数 100 千字

2013 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：10.00 元

版权所有 违者必究

前言

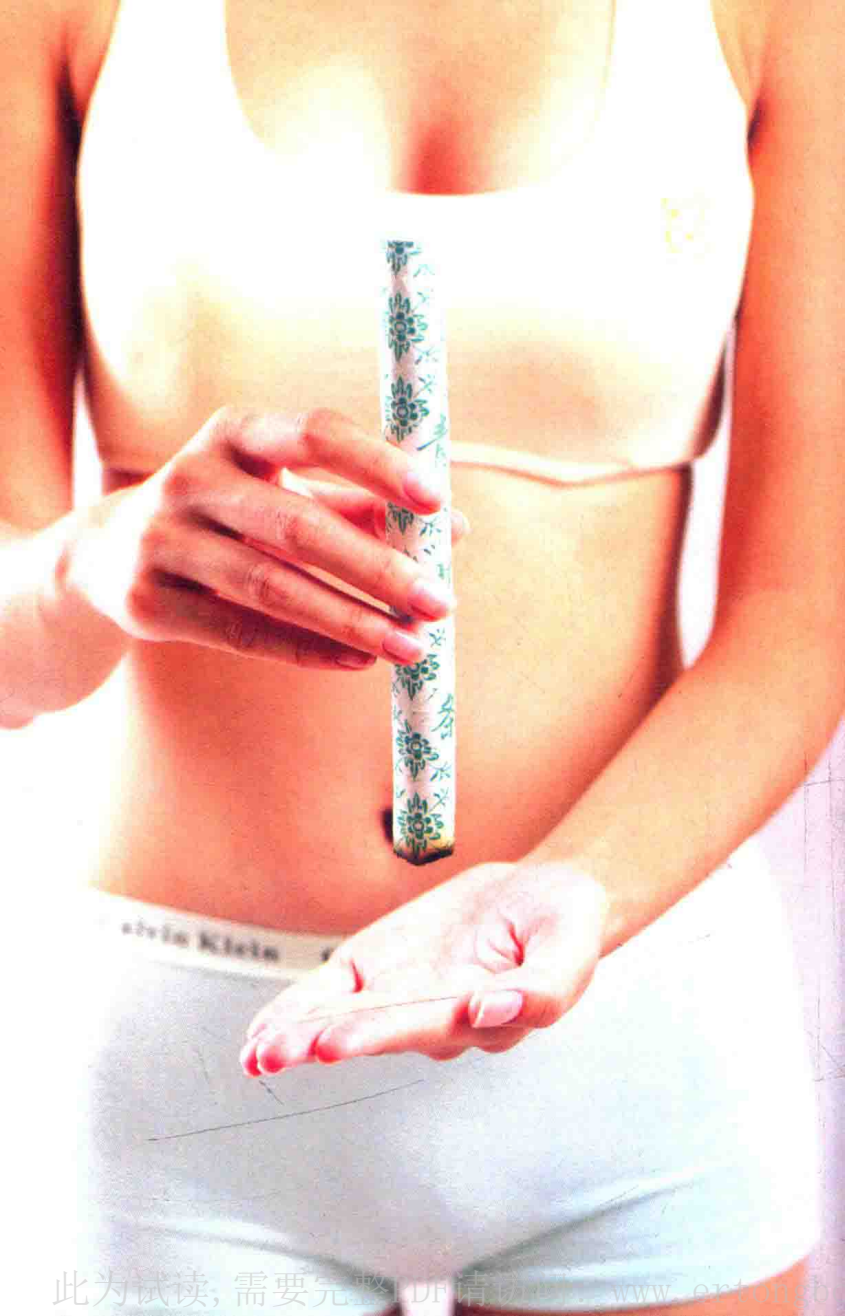
博大精深的祖国医学有许多独特的治疗方法，如按摩、刮痧、拔罐、艾灸等，它们都是通过刺激体表穴位以调整脏腑功能来达到防病治病的目的，这类疗法被称为“绿色疗法”。

在使用安全、疗效确切的前提下，这些方法对有些西医疗效欠佳的慢性、疑难病也能收到良好的效果，如哮喘、头痛、健忘、失眠等。

我们以中医按摩疗法为例，按摩疗法既可治疗疾病，又可保健强身，延年益寿。对普通人来说，它操作简单、见效快、疗效好、安全可靠，能达到不花钱或少花钱就可治病保健的目的，是中医民间疗法精华之一。同样，刮痧、拔罐、艾灸疗法也一样，取材方便、方法简单、费用低，能满足普通家庭保健、治病的需要，因此它们能够长期在民间广泛流传。

本书是一本专门为老百姓准备的家庭中医疗法工具书，书中首先对按摩、刮痧、拔罐、艾灸疗法的含义、作用机制、操作方法、适应证和禁忌证、注意事项等给予清晰介绍，随后特别挑选中老年人常见病症，提供相应的按摩、刮痧、拔罐、艾灸等中医治疗方法。

为了让读者朋友们阅读更加方便，针对每种治疗方法所需要的穴位，我们都配有清晰的取穴图。同时，对每种治疗方法，分步骤讲解，每一步都有配图演示。真正做到“一本在手，特色疗法全都有”。



目录

第一章 单穴治病特色疗法.....7

什么是单穴治病.....	8	单穴治病的常用方法.....	10
单穴治病的取穴原则.....	9	按摩.....	10
就近局部取穴.....	9	刮痧.....	13
远端循经取穴.....	9	拔罐.....	18
特殊疗效穴位选取.....	9	艾灸.....	24

第二章 单穴治疗中老年慢性病.....27

高血压病.....	28	健忘.....	44
高脂血症.....	30	老年骨质疏松.....	45
糖尿病.....	32	中风后遗症.....	46
冠心病.....	34	慢性胆囊炎.....	48
慢性支气管炎.....	36	慢性肝炎.....	49
哮喘.....	38	脂肪肝.....	50
老年性白内障.....	40	肩周炎.....	52
失眠.....	42	颈椎病.....	54

风湿性关节炎	56	痔疮	60
消化不良	57	尿失禁	62
前列腺肥大	58		

第三章 单穴治疗家庭常见病 63

头痛	64	落枕	88
慢性鼻炎	66	打嗝	90
慢性咽炎	68	便秘	92
感冒	70	黄褐斑	94
胃炎	72	痤疮	96
腹胀	74	膝关节痛	98
腹泻	76	坐骨神经痛	100
牙痛	78	急性腰扭伤	102
耳鸣	80	乳腺炎	104
低血压	82	慢性盆腔炎	106
心律失常	84	痛经	108
神经衰弱	86	小腿抽筋	110

第四章 单穴保健养生方案 111

清脑宁神	112	壮腰强肾	118
养气润肺	114	增强免疫力	120
强脾健胃	116	缓解压力和疲劳	122

附录 124

人体经络穴位图	124
---------	-----

第一章

单穴治病 特色疗法



什么是单穴治病



经络具有联系内外、网络全身，运行气血、协调阴阳，抗御病邪、反映证候，传导感应、调整虚实的作用。

穴位，也叫腧穴，是人体脏腑经络之气输注出入的特殊部位，既是疾病的反应点，也是中医疗法的主要施术部位。穴位并不是孤立于体表的点，而是与深部组织器官有着密切联系、互相输

通的特殊部位。“输通”是双向的。从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。

单穴疗法是指在一个穴位上进行刺激来治疗疾病的方法。刺激的方法包括针刺、按摩、灸法、拔罐、刮痧、穴位注射等。它具有疗效好、痛苦少、操作简便的优点。



单穴治病的 取穴原则



就近局部取穴

在病痛的局部和邻近部位选取腧穴。凡症状在体表部位反应较为明显和局限的病症，均可按此原则取穴，即在病痛处或其周围取穴。在病痛处取穴，可以直接调整经络功能，使经气畅通，通则不痛，从而达到治疗疾病的目的。

远端循经取穴

在距离病痛较远的部位选取腧穴。远端部位的选择是以经络循行及神经、血管分布为依据，即刺激经过病变部位的经络和神经的远端或疼痛所属内脏经络和神经的远端，以调整经气，治疗疾病。远端循经取穴分本经取穴法和异经取穴法。本经取穴法在单穴治病中最常用，异经取穴法常用于疑难杂症。

特殊疗效穴位选取

有些穴位具有特殊的治疗作用，因此可以根据病变的特点来选择相应穴位。痛点选穴(阿是穴)也属于特殊疗效穴位。临床常根据中医“上病下取”“左病右治”“表里对应”的原则，选取具有特殊疗效的穴位。

单穴治病的 常用方法



按摩

按摩的常用手法

按摩是通过一定的手法作用于人体肌表，经由经络穴位来调节脏腑器官间的平衡，加速新陈代谢，修复各种损伤，以达到防病治病之目的。常用手法有按法、摩法、推法、拿法、揉法、捏法、打法等，在治疗过程中，常常是几种手法相互配合进行。

◆ 按法

用指尖或手掌有节奏地一起一落按压，即为按法。通常使用的，有单手按法和双手按法。在背部或肌肉丰厚的地方，还可以用单手加压按法，操作时一手在下，另一手轻轻用力压在前一手的指背上一同向下施压。



◆ 摩法

用手指或手掌在人体的适当部位给以柔软的抚摩，叫做摩法。单手摩法常用于上肢和肩端，双手摩法常用于胸部。摩法可与按法和推法配合应用。



◆ 推法

推法是指将指、掌、拳面等部位紧贴治疗部位，运用适当的压力，进行单方向的直线移动的手法。常见有平推法、直推法、旋推法、分推法、一指禅推法等。推进的速度宜缓慢均匀，每分钟 50 次左右。



◆ 揉法

用手紧贴皮肤，做轻微的旋转活动的揉拿，叫做揉法。可分为单手揉和双手揉。对面积小的地方如太阳穴，可用手指揉法；对面积大的部位如腿部、背部，可用手掌揉法。对于局部痛点，使用揉法十分合适。



◆ 拿法

用拇指和食指、中指的指腹，或用拇指和其余四指的指腹，相对用力紧捏特定的部位。指端要相对用力提拿，带有揉捏动作，用力由轻到重，再由重到轻，不可突然用力。动作要缓和，有连贯性，不能断断续续。



◆ 捏法

捏法是指利用手指把皮肤和肌肉从骨面上捏起来的方法。捏法和拿法有类似之处，但是拿法要用手的全力，用力要重些，捏法则着重在手指上，用力要轻些。捏法与揉法配合使用效果更佳。



◆ 打法

又叫叩击法，是用手在施治部位着力击打的一种按摩操作手法。操作时，要用虚掌，要一起一落地连续着力击打，用力应均匀，不要有弹性。年老体弱者及小儿禁用。



按摩的辅助用具

按摩棒、打击棒、木槌：可用于肩部、背部、大腿等按摩范围较大区域。若用按摩棒按摩点压小部位可提高按摩效率。

圆珠笔、铅笔等：借用此类器具按压穴位，可代替指端进行点压。

小球、核桃等圆球：利用此类工具，可自我按摩，如用手握住两个小球，用手指的运动带动小球相互摩擦转动，起到按摩、锻炼手指灵活性的作用，也可刺激手上穴位，起到自我按摩的作用。

另外，鹅卵石、梳子、电吹风、套环、戒指等也是很好的按摩辅助工具，要善于利用。

按摩的禁忌

皮肤表面有病变及皮肤破损，影响按摩施术，包括有湿疹、癣、疱疹、脓肿、溃疡性皮肤病、蜂窝组织炎、烫伤、烧伤等。

某些感染性的运动器官病症，如肺结核、骨髓炎、丹毒、化脓性关节炎等。

有开放性组织损伤者，有血管、神经的吻合术者，诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓炎症者。

有血液病及出血倾向者，如恶性贫血、血小板减少性紫癜、便血、尿血、外伤性出血及体内有金属固定物等按摩后易引起出血者。严重心脏病及病情危重者禁用或慎用推拿。

肿瘤、骨折早期、截瘫初期，某些急性传染病，如肝炎、肺结核等。

女性的经期不宜用或慎用按摩，孕妇的腰骶部、臀部、腹部不可按摩。

体质虚弱经不起按摩手法者，如久病、年老体弱的人。

过度疲劳、过饥过饱、醉酒之后。

刮痧

刮痧工具

常用的刮痧工具有水牛角及玉质刮痧板。用水牛角刮痧板刮拭有发散行气、清热解毒、活血化瘀的功效；而用玉质刮痧板刮拭有滋阴清热、养神宁志、健身祛病的功效。

刮痧的常用手法

【刮痧法】

刮痧法是刮痧疗法中最常用的一种方法，是用刮痧板在患者体表的特定部位反复刮拭，使皮肤出现“痧痕”的一种操作方法。刮痧法分为直接刮痧法和间接刮痧法。

直接刮痧法：用刮具直接接触患者皮肤，在特定部位反复刮拭。操作时，让患者保持舒适姿势，先均匀地涂上刮痧油或刮痧乳，然后在刮拭部位进行刮拭，以刮出出血点为止。



间接刮痧法：刮拭前应先在患者将要刮拭的部位放一层毛巾或薄布，然后再用刮拭工具在布上刮拭。操作时，用刮痧工具在毛巾或薄布上朝一个方向快速刮拭，每处可刮 20~40 次，刮到 10 次左右时，掀开布检查一下，如皮肤出现暗紫色痧痕即停止刮拭，换另一处。



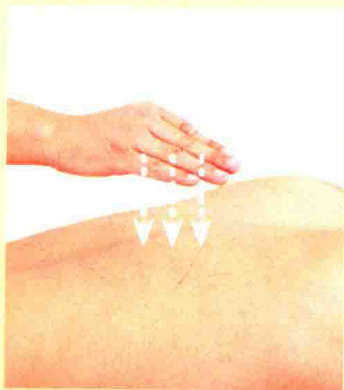
【扯痧法】

用食指与中指用力扯提患者的扯痧部位，使毛细血管破裂，以扯出痧点来。主要应用部位在头部、颈项、背部、面部（太阳穴和印堂穴）。



【拍痧法】

用虚掌或用刮痧板拍打体表的施术部位，直到局部皮肤充血，出现紫红色或暗黑色的斑痧、斑点为止。操作时，将手掌伸开，掌心呈空心状，拍打时，手臂固定不动，腕关节要放松，靠手腕关节活动，手掌自上向下自然落到要拍打的地方，要有弹性和节奏。



【挑痧法】

操作时，先用棉签消毒局部皮肤，在挑刺的部位上，用左手提起皮肉，右手持针，轻快地刺入并向外挑，每部位挑刺3下，同时用双手挤出暗紫色的瘀血，反复5~6次，最后用消毒棉擦净。挑刺针可选用三棱针、大号缝衣针或9~16号注射针头。



【放痧法】

放痧法是刮痧疗法中的一种配合使用疗法，分为点刺法和泻血法。

点刺法：针刺前挤按被刺部位，这样可使血液积聚于针刺部位，常规消毒后，用左手拇指、食指、中指三指夹紧被刺部位，右手持三棱针，对准被刺部位迅速刺入皮肤 1~2 毫米深后出针。再轻轻挤压针孔周围，使手指少量出血后用消毒棉球按压针孔。



泻血法：先在操作部位做常规消毒，再用左手拇指压在被刺部位的下端，右手持三棱针对准被刺部位的静脉，迅速刺入静脉中 1.5~3 毫米深，然后缓缓出针，使其流出少量暗血。出血停止后，用消毒干棉球按压针孔。



【揪痧法】

将中指和食指弯曲成钩状，蘸水后夹扯一部分皮肤向前揪，然后急速放开还原，依上述手法连续向一定方向拧扯，重复数次，在同一部位连续操作 6~7 次。这时被夹起部位的皮肤就会出现痧痕。



【挤痧法】

操作时，用食指、拇指在治疗部位用力挤压，连续挤出一块块或一小排紫红痧痕为止。一般多在体表各个腧穴操作，或者用于头额部位。此法可与放痧法、挑痧法配合使用。

【点揉法】

用拇指或食指或中指指端按压穴位或某部位，做旋转揉动，每分钟 50~100 次，持续 3~5 分钟。手腕带动手指灵活揉动，点揉的力度以感觉酸胀和皮肤微红为度。力量不宜过大过猛，结束时则应由重到轻，缓慢收起。

