



中医小妙招丛书

FOLLOW ME



一点一按

小妙招

王富春 胡英华 © 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 小 妙 招 丛 书

一点一按

小

妙

招

主编 / 王富春 胡英华
编委 / 王佳佳 治丁铭

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一点一按小妙招 / 王富春, 胡英华主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.8

(中医小妙招丛书)

ISBN 978-7-5132-3106-0

I. ①一… II. ①王… ②胡… 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011325号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 3.5 字数 77 千字

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-3106-0

*

定价 20.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言

当今的社会坐上了一列飞速前进的列车，人们总是在忙碌之后才发现健康的信号灯闪了又闪，匆匆忙忙赶到医院想要马上根除病痛。殊不知疾病不是一时得的，又怎会马上消除呢？本书正是在身体警示灯闪烁时，及时帮忙的好助手。

当身体的某个部位疼痛时，就会下意识地用手去按摩那个部位。比如肚子痛，就会用手揉搓肚皮，或者把手搓热按到肚子上；腰背痛，则愿意用手握拳，捶打腰背部紧张的肌肉以缓解疼痛。用手按揉疼痛部位，通过疏通经络来缓解疼痛，就是人类早先的一种自我推拿按摩的行为。

你有听过下面这些点按治疗疾病的小故事吗？

——点按的奇特

中医推拿疗法源远流长，早在新石器时代，生活在黄河流域的华夏祖先就在与野兽的搏斗和日常的劳动中，应用一些抚摩手法祛痛，于是推拿这一起源于人类自卫防御的自发性医疗行为，逐渐发展成为人类重要的治疗手段。

点穴疗法是我国传统武术中的点穴、打穴、拿穴、踢穴和解穴等动作演化而来的一种推拿疗法，在我国胶东半岛一带盛行。在武术中，上述的点穴手法既是进攻手法，也是疗伤的方法。点按就是借鉴了武术中积极点穴的技术动作，总结中医点穴的经验，在中医经络和气血理论的指导下，用来防治疾病的简单自疗手法。

——点按的神奇疗效

对于胆火旺盛导致失眠的患者来说，想要睡踏实了，关键就要把胆火降下来。因此，可选用足少阳胆经的风市穴。风市穴非常好找，站起来，双臂自然下垂，中指指尖与大腿相交处即是此穴。这个穴位有促进胆经气血循环的功效。胆经气血循环畅通，胆气下降，人体阴阳得到平衡，自然就会安然入睡了。但晚上敲打胆经是不合时宜的，因为敲打会促进气血循环，这样人会越来越精神。那么如何刺激这个穴位才好呢？这有点类似太极拳收式上的一招功夫“点按风市把气藏”。即双手放松，十指自然下垂，捂于大腿两侧，这时会感到双腿热乎乎的，然后中指稍用力点按风市穴。这里用中指是有讲究的，因为中指指端是中冲穴，中冲穴是心包经上的穴位，有清心泄热的功效，而且可以疏通全身的经络。用中冲点按风市穴，除了可以泄胆火外，还可以平衡全身的阴阳，使心神俱安，自然就可以安然入睡了。每次临睡前点按3分钟，很快就会产生困意，治疗失眠的效果相当好。

点按穴位能够防治疾病，延年益寿，在我国已有数千年的历史。按法是用指尖垂直作用在穴位上，通过对局部的刺激、经络的传导，起到活血止痛、消瘀散结和防病保健的一种外治方法。随着人们物质生活水平的提高，中医养生文化越来越得到人们的关注，越来越多的人开始寻找无副作用、简便、易操作的保健治疗方法，神奇疗效的点按法得到了广泛重视。

本书选取了日常生活中最常见的病症，图文并茂地进行讲解，具有通俗易懂、便于操作的特点，可以作为中医爱好者、中老年健康保健者、青年医师及医学生的良师益友。

王富春

2015年9月

目 录

1. 伤风·····	2
2. 咳嗽·····	4
3. 头痛·····	6
4. 心悸·····	8
5. 休克·····	10
6. 眩晕·····	12
7. 失眠·····	14
8. 嗜睡·····	16
9. 胃痛·····	18
10. 高血压 ·····	20
11. 呃逆 ·····	22
12. 呕吐 ·····	24
13. 便秘 ·····	26
14. 腹胀 ·····	28
15. 腹泻 ·····	30
16. 小便不利 ·····	32
17. 腰痛 ·····	34
18. 颈椎病 ·····	36
19. 落枕 ·····	38
20. 坐骨神经痛 ·····	40

一点一按小妙招

21. 痛经	42
22. 闭经	44
23. 崩漏	46
24. 盆腔炎	48
25. 产后腹痛	50
26. 子宫脱垂	52
27. 子宫内膜异位症	54
28. 更年期综合征	56
29. 胎位不正	58
30. 产后少乳	60
31. 小儿感冒	62
32. 小儿咳嗽	64
33. 小儿腹痛	66
34. 小儿腹泻	68
35. 小儿厌食	70
36. 小儿夜啼	72
37. 小儿遗尿	74
38. 扁桃体炎	76
39. 假性近视	78
40. 白内障	80
41. 睑腺炎	82
42. 耳鸣	84
43. 过敏性鼻炎	86
44. 慢性咽炎	88
45. 牙痛	90

46. 荨麻疹	92
47. 酒渣鼻	94
48. 眼睑下垂	96
49. 单纯性肥胖	98
50. 皮肤晦暗	100
51. 丰乳隆胸	102

一点一按小妙招

1 伤风



“小案例”——小明的小伤风

春夏秋冬，四季变换，不论哪个季节都会有人得感冒。伤风就是我们通常所说的感冒。小明周日不小心淋了雨，晚上感觉头痛鼻塞，正好姐姐是中医药大学的研究室，看见小明这样难受，想起老师教的穴位点按，遂给小明进行了迎香穴位点按，没想到小明真的好多了，鼻塞症状明显缓解，家人都夸姐姐没有白学中医。在随后的几天里每天都进行点按迎香穴的治疗，不仅感冒症状减轻了，而且鼻塞的症状也没有了。现在小明一有鼻塞流涕的症状，家里人首先想到的就是点按穴位。



“小妙招”——迎香给你帮帮忙

迎香穴是人体的腧穴之一，属于手阳明大肠经，出自《针灸甲乙经》。此腧穴在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中，有疏散风热、通利鼻窍的作用，主要用于治疗鼻塞、鼾衄、口歪、胆道蛔虫等病证。其部位在鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中，左右各一穴。如果出现头痛、鼻塞、喷嚏、流涕等症状，伤风引起的流鼻涕、鼻塞，或者过敏性鼻炎，按摩迎香至发热，便能立即缓解症状。经常用食指指腹垂直按压迎香，每次1~3分钟，能使鼻子保持舒畅，对肺部也有很好的保健作用，可预防肺病。经常按摩迎香穴可以祛头面之风，散巅顶之寒，从而增强抵抗病菌的能力。经常揉搓迎香穴可以促进鼻周围的血液循环，使气血畅通，外邪不容易侵入体内，对抗病菌侵入，以预防和消除感冒。



“小提示”——防寒保暖很重要

- 日常注意天气变化，及时增减衣物，避免冒雨涉水。
- 忌吃油腻荤腥及甘甜食品，故大鱼大肉、糯米甜食、油炸糕等不宜服食。
- 不宜食辣椒、狗肉、羊肉等辛热的食物，以免伤气灼津、助火生痰。
- 感冒后忌饮酒和浓茶。
- 感冒后要充分休息，多喝水，多吃水果或喝果汁，及时补充维生素 C。
- 可以服用姜糖饮：生姜 5g，红糖 10g，将生姜洗净切丝，放入水杯内，以开水冲泡，加盖浸泡 5 分钟，再调入红糖，应有足够辣味，趁热服用，服后盖被取汗。



2 咳嗽



“小案例”——咳嗽的张奶奶

咳嗽是一种临床常见的症状，很多疾病均可引起咳嗽。张奶奶冬季喜欢在南方居住，四月份刚从三亚回到长春，春季的长春本就是极为寒冷的，再加上春季的空气质量较差，她回来后便咳嗽不止，导致晚上自己和家人都不能安睡。后来想起邻居小王是医生，便去请他看看，小王进行简单的询问和检查后，给张奶奶的天突穴和孔最穴进行了点按，结果张奶奶的咳嗽当时便减轻了不少。回家后张奶奶进行了自我点按，几天后咳嗽症状就消失了。



“小妙招”——天突、孔最好拍档

天突穴属于任脉，是阴维脉、任脉的交会穴，位于锁骨中央的凹陷中。刺激天突穴可以起到宣肺气、利气道、化痰浊而止咳平喘的作用。此穴主治咳嗽，哮喘，胸中气逆，咯唾脓血，咽喉肿痛，梅核气等。患者取坐位或仰卧位，因其内部有气管，故按压时不能直接按压，力度要向下。用拇指在天突穴缓慢均匀地用力按揉，使局部产生酸麻、重痛感觉1~2分钟，再嘱咐患者做吞咽动作，以加强指压的感觉，然后再用轻揉法放松，重复3~5遍。孔最穴出自《针灸甲乙经》是手太阴肺经之郄穴。手臂向前，仰掌向上，用另一只手握住手臂中段处，拇指指甲下压就是孔最穴。此穴是肺经脉气所发，肺经经气深聚之处，善治肺经之急重症和相关的血证，此穴能泻肺热、降肺气、宣窍通络，



“小提示”——预防感冒很重要

- 由于咳嗽大部分由外感引起，因此平时加强锻炼，防寒保暖，增强体质，避免感冒对于咳嗽的预防很有意义。
- 作息规律，饮食清淡，保证充足睡眠。
- 室内空气要清新，室内湿度应维持在 60% ~ 65%。咳嗽严重、喉咙有痰时，可吸入蒸汽或在浴室里打开热水，让温湿的蒸汽进入气道。
- 加强饮食调护，注意食补养肺。可以适当进食一些养阴生津之品，如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄，及各种新鲜蔬菜等柔润食物，少吃辛辣燥热之品。
- 用热水袋敷背可以缓解咳嗽的症状。在热水袋中灌满 40℃ 左右的热水，外面用薄毛巾包好，然后敷于背部靠近肺的位置，可以加速驱寒，很快止住咳嗽。



而达到消肿止痛、开音利咽的目的。天突穴和孔最穴这对搭档一起可宣肺降气止咳。



“小案例”——倍受折磨的小娜

想必大家都受到过头痛的折磨，十分难受。头痛是一种常见的症状，引起头痛的原因复杂多样，尤其是在神经系统疾病中多见，发病率高，有人称头痛是仅次于感冒的常见病。邻居小娜过年期间头痛反复发作，去医院检查没有发现异常。可是只要一熬夜，精神一紧张就头痛得受不了，实在没有好办法的她便去了中医院寻求医治的良方，由于她晕针，坚决不肯针灸，所以大夫给她进行了穴位点按，几分钟后她的症状就明显减轻了，嘱咐她回家后按照医生的方法进行自我点按，一周后头痛症状基本消失，终于不再被头痛所困扰。



“小妙招”——太阳太阳你最棒

太阳穴是人头部的重要穴位，属于经外奇穴，它的主治病症为：头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等疾病。当人们用脑过度后，太阳穴往往会出现重压或胀痛的感觉，这就是大脑疲劳的信号。这时施以按摩效果会非常显著。按摩太阳穴可以给大脑以良性刺激，能够解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑，并且能继续保持注意力的集中。太阳穴的正确位置在外眼角与耳朵尖连线的中点上，用手触摸最凹陷处就是太阳穴。按摩时首先调整好身体姿势，坐站皆可，但要身体端正，脊背挺直，挺胸收腹，情绪稳定，精神集中。一般都采用坐姿。坐或站好后将手掌搓热，



“小提示”——精神作用很重要

- 预防一般性头痛的最佳方法是讲究心理卫生，让自己心胸开阔，不自寻烦恼，养成良好的生活习惯。
- 注意不要用脑过度，千万不要让大脑长期处于疲劳状态，也不要熬夜，在电脑前时间不要过长，要劳逸结合。
- 头痛时不要掉以轻心，剧烈甚至伴随恶心呕吐的头痛一定要进行细致的检查，排除器质性病变。
- 头痛发作时应保持舒适体位，避免声光刺激，解除思想顾虑。平时应注意情志的调节，学会移情易性，保持日常的心情愉悦，避免强烈的精神刺激。

贴于太阳穴，稍稍用力，顺时针转揉 10 ~ 20 次，逆时针再转相同的次数。也可以将手掌贴在头上，以拇指指肚分别按在两边的太阳穴上，稍用力使太阳穴微感疼痛，然后，顺逆各转相同的次数。一般按摩的次数可多可少，自己按照大脑疲劳的程度调整。





“小案例”——心悸，我该拿你怎么办？

心悸是指患者自觉心中悸动，甚至不能自主。发生时，患者自觉心跳快而强，并伴有心前区不适。王女士今年 45 岁，是一个大公司的副总，最近经常感觉心慌，有的时候受点刺激就感觉心脏像是要从嗓子眼里跑出来，去医院检查又没有什么毛病，一次在同学聚会中突然发病，一个学中医的同学，由于没有针具和急救药，就为她进行了点穴治疗，掐按内关穴、点按膻中，十分钟后她的心悸症状就逐渐消失了。现在王女士每天把点穴当成了一项重要的日常保健，心悸的症状也基本不再出现了。



“小妙招”——巧用内关穴、膻中穴

心痛、心悸、胸痛是中老年人的常见疾病。经常按摩内关穴、膻中穴可以起到一定的保护心脏的作用，刺激此两穴能够宁心安神、理气止痛。内关穴位于腕臂内侧，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间，腕横纹上 2 寸处，主治胃、心、心包络疾患，以及与情志失和、气机阻滞有关的脏腑器官、肢体病变，广泛应用于临床。膻中穴位于胸部两乳头连线的中点，平第四肋间处，具有宽胸理气、活血通络、清肺止喘、舒畅心胸等功能。刺激此穴有阻挡邪气、宣发正气的功效。现代研究发现，膻中穴位于人体胸腺的部位，可参加机体的细胞免疫活动。点按该穴后可影响心血管神经的调节中枢，促进全身血液的重新分配，改善冠状血流量，还可以提高胸肺部的自主神经功能。



“小提示”——身心养护很重要

- 情志调畅，饮食有节及避免外感六淫邪气，增强体质等是预防本病的关键。
- 积极治疗胸痹心痛、痰饮、肺胀、喘证及痹病等，对预防和治疗心悸发作具有重要意义。
- 保持精神乐观，情绪稳定，坚持治疗，坚定信心。应避免惊恐刺激及忧思恼怒等。
- 生活作息要有规律。饮食有节，宜进食营养丰富而易消化吸收的食物，宜低脂、低盐饮食，忌烟酒、浓茶。轻证可从事适当体力活动，以不觉劳累、不加重症状为度，避免剧烈活动。
- 重症心悸应卧床休息，还应及早发现变证、坏病等先兆症状，做好急救准备。

