

10 Ten Minutes
分钟养生保健

张伟杰·教授◎主编

Ten minutes Health Protection

● 准确的穴位按压可疏通经络，调和阴阳，增强人体免疫力，强身祛病。

穴位按压保健



健康家庭生活百科

穴位按压保健法是根据中医针灸学发展而来的，结合中医理论与临床实践经验总结而成，是行之有效的祛病防病、康复保健宝典。

▲
中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编



穴位按压保健



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7
ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

穴位按压保健

张伟杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前言

经穴按压疗法作为中医针灸学的一部分得到广泛应用,按压穴位疗法是以指代针,对穴位进行一定的刺激,这种刺激具有活血祛瘀、疏通经络、调整脏腑功能等作用,直接按压人体某一部位和腧穴,可消除肌肉痉挛,增强肌束伸缩力,调节神经中枢反射,促进机体血液循环,增强机体的新陈代谢和抗病能力,能起到保健和治疗疾病的效果。这本小册子教给您正确的穴位按压方法、怎样迅速找到穴位、怎样根据不同的病症选择穴位,书中配有详细的图解说明。

编者

2007年6月

目 录

第一章 按压穴位疗法	1
一、按压穴位疗法施用的病症范围	1
1. 适应范围	1
2. 按压穴位的注意事项	2
3. 不适于用按压手法治疗的病症	2
4. 出现不良反应的处理方法	3
二、穴位按摩常用手法	4
1. 点按穴位法	4
2. 摩法	7
3. 揉法	8
4. 推法	10
5. 拿法	12
6. 捏法	13
7. 点叩法	14
8. 指甲掐法	16
9. 弹法	17
第二章 取穴定位方法	18
1. 人体自然标准取穴法	18
2. 手指同身寸法	18
3. 骨度取穴法	20

4. 简便取穴法	21
第三章 消化系统常见病症按摩疗法	22
1. 胃痛	22
2. 呕吐	23
3. 胃下垂	25
4. 消化性溃疡	26
5. 胃炎	28
6. 呃逆	30
7. 噎膈	32
8. 细菌性痢疾	33
9. 急性腹泻	35
10. 慢性腹泻	37
11. 便秘	38
12. 贫血	40
13. 疟疾	41
第四章 呼吸系统常见病症按摩疗法	43
1. 咳嗽	43
2. 发烧	45
3. 感冒	47
4. 肺炎	48
5. 慢性支气管炎	50
6. 支气管哮喘	52
7. 肺气肿	53
8. 肺结核	56
第五章 泌尿生殖系统常见病症按摩疗法	58
1. 腰痛	58

2. 慢性肾小球肾炎	59
3. 慢性肾功能衰竭	61
4. 尿路感染	62
5. 前列腺炎	63
6. 泌尿系结石	65
7. 尿崩症	67
8. 遗 精	68
9. 阳 痿	69
第六章 血液循环系统常见病症按摩疗法	72
1. 高血压	72
2. 冠心病、心绞痛	74
3. 心律失常	76
4. 心血管神经官能症	78
5. 高血脂症	79
6. 中风	80
7. 脑动脉硬化	82
第七章 神经、精神系统常见病症按摩疗法 ...	84
1. 神经衰弱	84
2. 头 痛	85
3. 三叉神经痛	88
4. 癲 癇	89
5. 癔 病	90
6. 面神经麻痹	92
7. 面肌痉挛	93
8. 帕金森病	94
9. 眩 晕	95
10. 痿 证	97

11. 偏头痛	98
第八章 运动系统常见病症按摩疗法	101
1. 落 枕	101
2. 颈椎病	102
3. 肩关节周围炎	103
4. 肱骨内、外上髁炎(学生肘、网球肘)	104
5. 急性腰扭伤	105
6. 四肢扭伤	106
7. 腰椎间盘突出症	107
8. 腰肌慢性劳损	108
9. 踝关节扭伤	110
10. 风湿性关节炎	110
11. 类风湿性关节炎	112
12. 坐骨神经痛	113
第九章 内外科常见杂症按摩疗法	115
1. 糖尿病	115
2. 甲状腺功能亢进症	116
3. 肋 痛	117
4. 中 暑	119
5. 腮腺炎	120
6. 病毒性肝炎	121
7. 黄 疸	123
8. 肝硬化	125
9. 腹 痛	126
10. 痔 疮	127
11. 脱 肛	129
12. 慢性阑尾炎	130

13. 胆结石症	131
第十章 女性常见病症按摩疗法	134
1. 乳腺增生	134
2. 带 下	135
3. 功能失调性子宫出血	136
4. 子宫脱垂	138
5. 外阴瘙痒症	139
6. 闭 经	141
7. 不孕症	142
8. 月经不调	144
9. 痛 经	145
10. 急性乳腺炎	147
11. 妊娠呕吐	148
12. 产后乳汁不足	150
13. 盆腔炎	151
14. 更年期综合征	152
第十一章 皮肤常见病症按摩疗法	154
1. 扁平疣	154
2. 带状疱疹	155
3. 瘰 疮	156
4. 斑 秃	158
5. 荨麻疹	160
6. 湿 疹	161

第一章 按压穴位疗法

一、按压穴位疗法施用的病症范围

1. 适应范围

按压穴位疗法适应范围广泛。凡是针刺能够治疗的病症，都可以指代针进行治疗。按压穴位具有活血祛瘀、疏通经络、调整脏腑功能等作用，当直接按压机体某一部位和腧穴，可消除肌肉痉挛，增强肌束伸缩力，调节神经中枢反射，促进机体血液循环，增强机体的新陈代谢和抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。

按压经穴疗法广泛运用于各科的治疗与保健中，对于脏腑功能失调性疾病，慢性疾患，骨伤科疾患，小儿科疾病，各种痛症，感觉、运动功能障碍都有很好的疗效。同时按压经穴易于被普通老百姓所掌握，所以在各种急慢性病症，和脏腑机能衰退，亢进症中得到广泛应用。常用于休克、中暑、晕针、头痛、牙痛、鼻塞、咽喉痛、呕吐、呃逆、胃痛、腹痛、腹泻、肩痛、腰痛、转筋、落枕、感冒、瘧病、肋间神经痛、坐骨神经痛、小儿遗尿、小儿惊风、近视、遗精、阳痿、痛经、带下等病症。对于一些陈旧性和顽固性的疾患，比如颈椎骨质增生，腰椎间盘突出等进行按压经穴可以使患者免受手术的痛苦。对于头痛感冒等常见病进行按压经穴则可以迅速的解除症状，免受吃药打针之苦以及药物引起的副作用。由于按压的作用是活血化瘀，疏通经络，所以更适合一些调整脏腑功能，使之恢复正常状态的疾病治疗。

2. 按压穴位的注意事项

(1) 按压手法操作要熟练,力度要适中,先轻后重,由浅入深,严禁暴力或蛮劲损伤皮肤筋骨,手法应协调柔和,切忌生硬粗暴,应在练习手法有一定的基础上为他人进行按摩。自我按摩也应掌握一定的手法。手法不熟练时用力则宁轻勿重。

(2) 在治疗前要明确诊断,家庭按摩一定要在明确诊断的基础上进行,禁止不明病情,不分穴位,不通手法即进行按压经穴。

(3) 患者和按压者都应选择舒适体位,以利安全治疗。无论是卧位,座位,俯位,都应感觉舒适,按压者应发力自如,患者应肢体肌肉放松,以利有效治疗。

(4) 按压的强度视患者的病情,体质,年龄,性别而有所不同,对老人,小孩,体质虚弱的患者用力要相对较轻,对身体健壮,肌肉结实对患者用力可稍大。对肌肉丰厚出对穴位按压力度可稍大,但要注意患者的感觉,以能承受为度。

(5) 施术时,不论采取什么姿势,按压的方向都是对着患者身体的中心部,并观察患者呼吸、脉搏的变化。

(6) 指针治疗后如局部留有痛感时,可轻揉几下,即可消失。

(7) 除了颈部周围施行按压不要超过3秒钟之外,身体其它部位,每一按压点施压的持续时间,应是5~7秒。

3. 不适于用按压手法治疗的病症

(1) 对于病因不明,诊断不明确的病例,慎用或忌用。

(2) 急性病合并发热者,禁忌本手法。

(3) 对精神病患者,宜在病症稳定时用按压疗法。

(4) 恶性肿瘤患者应禁止按压穴位,以免刺激加快肿瘤的生长。

(5) 皮肤穴位处有明显感染化脓的部位,皮肤烫伤和皮肤划开出血处不适合按压。皮肤急性炎症及肿瘤局部,一般不施用指针。

(6) 怀孕的女性,月经期的女性,腹部不宜用重手法按压。有些穴位可引起子宫收缩,应慎用,如合谷,三阴交,昆仑,至阴。

(7)患者过于饥饿,疲劳,大运动量运动后,酒醉,精神过于紧张不宜按压穴位,以防止发生昏迷。

(8)高血压以及严重的心脏病的老年患者宜用轻手法按摩。

(9)急性肾炎引起血尿以及神经性疾病应慎用按压手法。

(10)婴儿不宜按压穴位。幼儿头部囟门区不用指针。

4. 出现不良反应的处理方法

大多数病人在按摩后都会感觉到轻松愉快,病痛有明显的减轻。按摩后局部出现充血,皮肤温度升高都属于正常的现象,有的人甚至会出现青紫的淤斑。按压经穴后患者体内会发生一系列的生理,病理性的变化,表现为神经系统的兴奋,抑制;经络的放射性传导,气血的运行,细胞和组织的新陈代谢,内分泌系统的分泌加强,胃肠道的蠕动加快,肌肉的紧张与放松。对病人来说,按压经穴是一项被动的运动,有疲劳感是正常的。

在按压经穴治疗中,有时会出现不良反应,如晕厥,疼痛加重等;当出现这些症状后应采取相应的措施。

(1)晕厥:有的患者患病日久,体质过于虚弱,对痛感特别敏感,或者过于饥饿,按压时精神过度紧张,加之在按压时手法过重,患者宜出现一时性的昏迷。在治疗过程中,若出现头晕,眼花,心慌气短的感觉时,应立即停止按压经穴,让患者卧床休息,用大拇指轻按内关穴,对于饥饿所至者,应给予甜食;对于已昏迷的患者,可采取急救措施,用手指捏掐人中,中冲,并在胸部用手掌轻柔,以利血液的循环。

为防止昏厥的发生,对体质虚弱的患者,神经衰弱的患者,治疗时手法宜轻柔,精神紧张的患者应消除其思想顾虑,饥饿的患者应先进食或喝些糖水。

(2)疼痛加重:对腰痛,腿痛,背痛等症状,如果按压手法过重,或第一次按压,有可能疼痛反而加重,一般情况下,痛感会在一两天后消失,原来的病症也有可能一起消失。当然,手法应轻柔和缓,以

患者感觉不是非常痛苦为宜,特别是腰的肾脏解剖部位,切忌用蛮力按压。

(3)岔气与肌肉损伤:病人的体位不舒适,按压用力过猛,患者的肌肉紧张也可能造成肌肉损伤或岔气,当出现岔气时,要配合病人呼吸做牵拉上肢,推压后背的运动以减轻痛感。对于肌肉皮肤损伤,可用红花油轻涂血瘀处一两次即可。

二、穴位按摩常用手法

按压经穴手法要求持久、有力、均匀、柔和,以达到渗透皮下脏器和组织的目的。只有熟练掌握各种手法,自如运用才能获得最佳的治疗效果,手法生硬会直接影响治疗效果,甚至会产生其他的副作用。常用点穴按摩手法如下。

1. 点按穴位法

即用拇指、食指或中指的指端或指腹按压患者体表特定穴位以治疗疾病。一般来说,拇指按压的力量大于食、中指,指端的力量又大于指腹。按压时手指固定于穴位上不动,着力向下加压,先轻后重。按压时间每穴数秒钟,以患者感到酸麻胀痛为好。按压法可分为单指法和双指法二种,单指法是用拇指或中指指端按压在穴位上,多用于胸腹部和四肢部的穴位,如中腕、关元、曲池、足三里等。双指法是用两手指同时按压两个穴位,多用于头面、颈项及背腰部腧穴,如风池、迎香、肾俞等。

【手法要求】

(1) 手大拇指按压法:大拇指伸出,其余四指并拢紧贴于大拇指腹,或四指成空拳,用大拇指罗纹面着力,按压穴位或局部患处。大拇指按压用力较大(见图1-1)。

(2) 双手大拇指按压法:双手大拇指一起按压于某一治疗部位,适用于脊柱两侧华佗夹脊穴,以及臀部、下肢等肌肉丰厚的部位(见

图 1-2)。

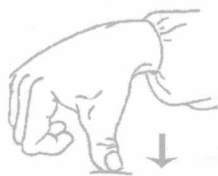


图 1-1 单拇指按压法



图 1-2 双拇指按压法

(3)中指按压穴位法:掌指关节微屈,中指伸出,食指、无名指放在中指背上侧,大拇指前端抵住中指腹,三指如钳行夹持住中指节,以协助中指用力。前臂上抬,肘部微屈,指端垂直穴位,力透中指,在穴位上反复点按,既有节奏地一松一按一揉,用力平衡持续,逐渐增加(见图 1-3)。

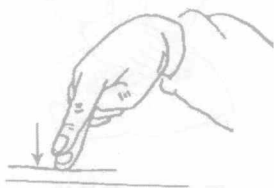


图 1-3 中指按压法

(4)指端关节按压穴位法:屈食指或中指,以关节突起部点按穴位,逐渐加力,采用一松一点一揉的方法(见图 1-4)。



图 1-4 指端关节按压法

(5)硬物按压穴位法:用硬物(牙签柄,圆珠笔头等)按压浅表处

的穴位,采用一压一放的方法,用力不可过大,硬物不要太尖细,以免刺破皮肤(见图1-5)。

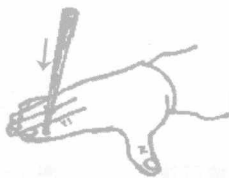


图1-5 硬物按压法

(6)掌按法:用掌根、鱼际、全掌、单掌或双掌交互重叠按压在所取的部位或穴位上,着力按压并持续数秒,然后逐渐减轻力度,在重复按压(见图1-6)。



图1-6 掌按法

(7)肘按法:肘关节屈曲,用肘关节部按压,适用于肌肉较丰厚的部位(见图1-7)。



图1-7 肘按法

【适用部位】

点按穴位法刺激比较强,应根据患者的体质、年龄、病情适当的进行,重力点穴位法慎用,以感到酸、麻、胀、沉和向患部放射为佳。

点按穴位法适用于全身穴位和痛点,根据选穴的不同治疗相应的病症,如点按下肢胆囊穴治疗胆囊疾病,点按下肢承山治疗小腿痉挛,点按内关、公孙治疗心脏疾患,心悸。按法属于中等力度刺激手法,在实际应用中常和揉法结合运用,掌按法适用于全身各部,指按法适用于穴位和痛点,肘按法用于青壮年的腰背部、臀部的肌肉丰厚处。

【手法功能】

疏通经络,行气止痛,活血止痛,温中散寒。点按法力度可达肌肉深层,具有调整阴阳,疏通气血,治疗相应疾病和保健的作用。患者可有酸胀、麻串、放射状感觉。

2. 摩法

摩法是指用手掌部或食指、中指、无名指指端罗纹面着力于体表治疗部位,以腕关节为中心,手臂做主动摆动,带动手腕、手指在体表治疗部位做节律性的环绕旋转运动。

【手法要求】

(1)指摩法:食指、中指、无名指罗纹面着力于治疗部位,以腕关节带动指面在体表做顺时针或逆时针的节律性的回旋运动,操作时应轻快,回转频率在每分钟 120 次左右,用力先轻后重,平稳均匀,不可用力过大(见图 1-8)。



图 1-8 指摩法

(2)掌摩法:手掌伸直,腕关节微上翘,整个手掌平放在肌体的治疗部位上,着力于掌面,上臂做回旋运动,带动手掌做顺时针或逆时针方向的按摩运动。掌摩法用力应稍重,回转频率在每分钟 100

次左右(见图 1-9)。



图 1-9 掌摩法

【适用部位】

摩法属于轻柔缓和的刺激手法,用力要轻,适合于全身各部位,特别是胸腹及肋部,具有舒肝理气、健脾和胃、消食化滞、行气活血、通便消瘀之功,常于揉法、按法、推法结合运用,治疗内科病症,消化系统疾病。

【手法功能】

行气活血,调理气机。临床上“缓摩为补、急摩为泄”,“顺摩为补、逆摩为泄”。顺时针摩腹能消食化滞,通便泄滞,治疗便秘、伤食、腹胀、腹痛。逆时针摩腹能温中补泄、调理胃肠功能。顺时针摩动宜稍快,逆时针摩动宜稍慢,以达到补、泄之效。摩法属行气类手法。

3. 揉法

揉法是用手指的尖端罗纹面着力吸定于肌体,轻轻按选定的穴位,作环形平揉的一种方法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤,手指连同皮肤及皮下组织,以穴位为中心,作一小圆形转动,不要使手指与皮肤滑动摩擦。揉法动作要连续,着力由小逐渐增大,再由大逐渐减小,均匀持续而轻柔地旋转回环。每次揉一小圆周一为 1 次。揉的时间以皮肤轻度淤血为度。

【手法要求】

(1)单指揉法用拇指、中指、食指、无名指的罗纹面轻按在治疗部位或穴位上,带动皮下组织一起做轻柔的小幅度的环绕运动。揉动频率每分钟在 100~120 次(见图 1-10)。