

指压养生与 疾病防治

董晓蕾
鲍自立 ◎ 主编
谢英彪



出版社

指压养生与疾病防治

主编

董晓蕾 鲍自立 谢英彪

副主编

薛亮 朱永华 徐大可

编著者

章瑞 李文德 吴兆书

周明飞 卢岗 陈泓静

谢勇 王燕 余俊俊

尚芸芸

金盾出版社

内 容 提 要



本书简要介绍了指压的作用机制、基本手法、操作要点、注意事项和禁忌证等基础知识;详细介绍了常用穴位的定位和主治,指压养生的方法,以及内科、外科、儿科、妇产科、耳鼻咽喉科等常见疾病的指压操作方法。全书内容丰富,通俗易懂,科学实用,特别适合广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

指压养生与疾病防治/董晓蕾,鲍自立,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2018.9

ISBN 978-7-5186-1478-3

I. 指… II. ①董…②鲍…③谢… III. ①穴位疗法—养生(中医) IV. ①R245.9②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 188367 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

双峰印刷装订有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:225 千字

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



指压疗法又称指针疗法、穴位按摩疗法、点穴疗法，是我国劳动人民和医家在长期的劳动、生产、生活和医疗实践中创造和发展起来的。指压是在人体体表穴位和特定的刺激线上，运用点、按、拍、掐、叩、捶等不同手法，来达到通经活血、祛病养生的作用。指压疗法主要运用阴阳、脏腑、经络、腧穴等中医理论来指导治疗，以简、便、廉、验、速为主要特点。指压疗法有许多长处，它不需要药物和设备，手法施术简便，容易学习和掌握，随时随地均可施治；治疗效果较好，并且安全，适应证较广；它可以用来给别人治病，还可以用于自我治疗，在民间深受欢迎。在中医学发展中，指压点穴除被医家所应用外，还被武术家等所掌握运用，其养生作用各具特色。尽管指压由来已久，但由于其技法历来流传繁简不一，又大多混淆于按摩中而难以自立。随着科学的不断进步发展和现代人生活需求的观念改变，指压技法已被不断整理发掘，成了一种很有应用价值的治病养生方法。

指压的治病养生原理与针灸相同，刺激部位也与针灸基本一致。所不同的是针灸需要刺入皮内，而指压点压在体表，但所有达到的刺激效应基本一致。指压手法可以引起患者体内的局部和全身反应，从而调整机体功能、平衡阴阳、消除病理因素，达到治病养生的目的。人体由脏腑、经络及各种器官组织构成，脏腑产生气血，通

过经络来营养全身。经络内与脏腑相连,外与穴位相通,指压通过按压体表穴位,使穴位处产生酸、麻、重、胀、热、蚁行、微痛等经气反应,而这些反应则通过经络传导至脏腑,改变脏腑的病理状态,使人体恢复正常的生理功能。

指压不受场所的限制,随时随地均可应用,而且无药物的不良反应,可长期治疗。此法比较安全,男女老幼无论有病或无病均能接受。指压既可以防治疾病,又可以养生保健,还可以用于急救。掌握一些指压的知识、方法和技能,对家庭成员的健康大有益处。

我们编著《指压养生与疾病防治》旨在普及保健养生方法,通过以指代针,按压人体穴位来刺激经络、脏腑,从而达到祛病养生的目的。本书在参阅大量古今指压治病养生文献的基础上,简要介绍了指压养生的基础知识和相关经络穴位,重点阐述指压治病养生的方法与应用。衷心希望广大读者开卷有益,能够从本书介绍的指压养生智慧中受到启迪,过好开心、快乐的每一天。

作者



目录

一、指压养生基础知识

1. 指压养生是怎样产生的 (1)
2. 指压的作用机制是怎样的 (3)
3. 指压的基本手法有哪些 (7)
4. 什么是点法 (7)
5. 什么是揉法 (9)
6. 什么是按法 (10)
7. 什么是打法 (11)
8. 什么是叩法 (12)
9. 什么是掐法 (13)
10. 什么是捏法 (13)
11. 什么是切法 (15)
12. 什么是循法 (16)
13. 什么是点冲法 (17)
14. 什么是压法 (17)





指压养生与疾病防治

15. 指压的操作要点有哪些 (18)
16. 指压养生有什么特点 (21)
17. 指压养生要注意什么 (22)
18. 指压养生有什么禁忌 (24)

二、人体常用穴位

1. 手太阴肺经常用穴位有哪些 (26)
2. 手阳明大肠经常用穴位有哪些 (28)
3. 足阳明胃经常用穴位有哪些 (32)
4. 足太阴脾经常用穴位有哪些 (38)
5. 手少阴心经常用穴位有哪些 (42)
6. 手太阳小肠经常用穴位有哪些 (44)
7. 足太阳膀胱经常用穴位有哪些 (47)
8. 足少阴肾经常用穴位有哪些 (56)
9. 手厥阴心包经常用穴位有哪些 (61)
10. 手少阳三焦经常用穴位有哪些 (63)
11. 足少阳胆经常用穴位有哪些 (67)
12. 足厥阴肝经常用穴位有哪些 (74)
13. 什么是奇经八脉 (76)
14. 督脉常用穴位有哪些 (78)
15. 任脉常用穴位有哪些 (83)
16. 常用的经外奇穴有哪些 (86)

三、指压养生健身

1. 指压能益肾固精 (91)





2. 指压能健脾和胃	(92)
3. 指压能疏肝利胆	(93)
4. 指压能宣肺通气	(95)
5. 指压能宁心安神	(97)
6. 指压能安神助眠	(98)
7. 指压能消除疲劳	(99)
8. 指压能振奋精神	(100)
9. 指压能护发美发	(102)
10. 指压能养血明目	(102)
11. 指压能健脑益智	(102)
12. 指压能疏通鼻窍	(103)
13. 指压能润喉开音	(103)
14. 指压头部养生保健	(104)
15. 指压眼部养生保健	(104)
16. 指压耳部养生保健	(105)
17. 指压鼻部养生保健	(105)
18. 指压口部养生保健	(106)
19. 指压面部养生保健	(107)
20. 指压颈部养生保健	(107)
21. 指压咽部养生保健	(108)
22. 指压胸部养生保健	(108)
23. 指压腹部养生保健	(109)
24. 指压腰部养生保健	(110)
25. 指压脊柱养生保健	(110)
26. 指压上肢养生保健	(111)
27. 指压下肢养生保健	(112)





指压养生与疾病防治

- | | |
|------------------------|-------|
| 28. 指压颈部减肥 | (112) |
| 29. 指压腹部减肥 | (113) |
| 30. 指压腰部减肥 | (113) |
| 31. 指压面部养颜美容 | (114) |
| 32. 指压头面部美容 | (115) |
| 33. 指压穴位显嫩白 | (116) |
| 34. 养颜嫩肤的指压方法有哪些 | (116) |
| 35. 祛斑增白的指压方法有哪些 | (117) |
| 36. 生发乌发的指压方法有哪些 | (118) |
| 37. 指压改善头部血液循环 | (119) |
| 38. 指压改善视神经营养 | (119) |
| 39. 指压强身健体 | (120) |
| 40. 指压防治颈部疲劳性疼痛 | (121) |
| 41. 消除疲劳的指压方法有哪些 | (121) |
| 42. 指压防治视疲劳 | (122) |
| 43. 擦胸揉腹以增强免疫力 | (122) |
| 44. 指压助眠 | (123) |
| 45. 指压降血压 | (124) |
| 46. 指压增肥 | (124) |
| 47. 指压穴位醒酒 | (125) |

四、指压防治疾病

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 指压防治普通感冒 | (126) |
| 2. 指压防治流行性感冒 | (127) |
| 3. 指压防治发热 | (127) |





4. 指压防治咳嗽	(128)
5. 指压防治支气管炎	(129)
6. 指压防治支气管哮喘	(130)
7. 指压防治肺炎	(131)
8. 指压防治肺气肿	(132)
9. 指压防治腹痛	(132)
10. 指压防治呕吐	(133)
11. 指压防治呃逆	(134)
12. 指压防治梅核气	(135)
13. 指压防治腹泻	(135)
14. 指压防治五更泻	(136)
15. 指压防治胃痛	(137)
16. 指压防治胃肠道胀气	(138)
17. 指压防治胃肠道功能紊乱	(138)
18. 指压防治非特异性溃疡性结肠炎	(139)
19. 指压防治胃下垂	(140)
20. 指压防治慢性胃炎	(141)
21. 指压防治十二指肠炎	(142)
22. 指压防治肠痉挛	(143)
23. 指压防治肠粘连	(143)
24. 指压防治腹胀	(144)
25. 指压防治胃肠炎	(145)
26. 指压防治细菌性痢疾	(146)
27. 指压防治弥漫性食管痉挛	(147)
28. 指压防治消化性溃疡	(147)
29. 指压防治便秘	(148)





指压养生与疾病防治

30. 指压防治慢性肝炎 (149)
31. 指压防治胆囊炎 (150)
32. 指压防治胆绞痛 (150)
33. 指压防治胁痛 (151)
34. 指压防治肾绞痛 (151)
35. 指压防治尿潴留 (152)
36. 指压防治高血压 (152)
37. 指压防治晕厥 (153)
38. 指压防治休克 (154)
39. 指压防治心绞痛 (155)
40. 指压防治冠心病 (156)
41. 指压防治心悸 (156)
42. 指压防治心律失常 (157)
43. 指压防治药源性肌痉挛 (158)
44. 指压防治脑卒中 (159)
45. 指压防治雷诺综合征 (161)
46. 指压防治面神经麻痹 (162)
47. 指压防治面肌痉挛 (163)
48. 指压防治肋间神经痛 (163)
49. 指压防治坐骨神经痛 (164)
50. 指压防治三叉神经痛 (165)
51. 指压防治帕金森病 (166)
52. 指压防治丛集性头痛 (167)
53. 指压防治血管性头痛 (167)
54. 指压防治偏头痛 (168)
55. 指压防治紧张性头痛 (169)





56. 指压防治颈源性头痛	(169)
57. 指压防治眩晕	(170)
58. 指压防治晕动病	(171)
59. 指压防治失眠	(171)
60. 指压防治神经衰弱	(172)
61. 指压防治癔症	(173)
62. 指压防治癫痫	(174)
63. 指压防治焦虑症	(175)
64. 指压防治肌肉痉挛	(175)
65. 指压防治小便不利	(176)
66. 指压防治泌尿系感染	(177)
67. 指压防治泌尿系结石	(179)
68. 指压防治遗精	(179)
69. 指压防治早泄	(180)
70. 指压防治阳痿	(180)
71. 指压防治阴茎异常勃起	(181)
72. 指压防治性欲减退	(182)
73. 指压防治睾丸炎	(182)
74. 指压防治前列腺炎	(183)
75. 指压防治前列腺增生	(183)
76. 指压防治白细胞减少症	(184)
77. 指压防治糖尿病	(185)
78. 指压防治肥胖症	(186)
79. 指压防治中暑	(187)
80. 指压防治小儿急性上呼吸道感染	(188)
81. 指压防治小儿支气管炎	(188)





指压养生与疾病防治

82. 指压防治小儿哮喘 (190)
83. 指压防治小儿发热 (190)
84. 指压防治脊髓灰质炎 (192)
85. 指压防治百日咳 (193)
86. 指压防治小儿便秘 (194)
87. 指压防治小儿腹泻 (194)
88. 指压防治小儿腹痛 (195)
89. 指压防治小儿呕吐 (196)
90. 指压防治小儿厌食症 (197)
91. 指压防治小儿积滞 (197)
92. 指压防治小儿营养不良 (198)
93. 指压防治小儿疳积 (199)
94. 指压防治小儿脑性瘫痪 (199)
95. 指压防治小儿夜啼 (200)
96. 指压防治小儿佝偻病 (201)
97. 指压防治小儿寄生虫病 (202)
98. 指压防治小儿惊风 (202)
99. 指压防治小儿遗尿 (203)
100. 指压防治小儿脱肛 (204)
101. 指压防治小儿腹股沟疝 (205)
102. 指压防治小儿睾丸鞘膜积液 (205)
103. 指压防治小儿鹅口疮 (206)
104. 指压防治小儿多动症 (206)
105. 指压防治小儿口腔溃疡 (207)
106. 指压防治月经不调 (208)
107. 指压防治经前期紧张综合征 (208)





108. 指压防治痛经	(209)
109. 指压防治闭经	(210)
110. 指压防治功能失调性子宫出血	(211)
111. 指压防治带下	(212)
112. 指压防治妊娠呕吐	(213)
113. 指压防治阴道炎	(214)
114. 指压防治阴道痉挛	(214)
115. 指压防治盆腔淤血综合征	(215)
116. 指压防治盆腔炎	(216)
117. 指压防治子宫脱垂	(216)
118. 指压防治急性乳腺炎	(217)
119. 指压防治乳腺增生	(218)
120. 指压防治产后尿潴留	(219)
121. 指压防治产后腹痛	(220)
122. 指压防治产后身痛	(220)
123. 指压防治产后便秘	(221)
124. 指压防治产后失眠	(222)
125. 指压防治产后腰痛	(222)
126. 指压防治更年期综合征	(223)
127. 指压防治痔	(224)
128. 指压防治脱肛	(225)
129. 指压防治腱鞘炎	(225)
130. 指压防治腱鞘囊肿	(226)
131. 指压防治类风湿关节炎	(227)
132. 指压防治风湿性关节炎	(227)
133. 指压防治肩周炎	(230)





指压养生与疾病防治

- 134. 指压防治落枕 (230)
- 135. 指压防治腕关节扭伤 (231)
- 136. 指压防治踝关节扭伤 (232)
- 137. 指压防治软组织损伤 (233)
- 138. 指压防治颞下颌关节紊乱综合征 (233)
- 139. 指压防治下颌关节脱位 (234)
- 140. 指压防治跟痛症 (235)
- 141. 指压防治膝关节损伤 (235)
- 142. 指压防治膝关节骨性关节炎 (236)
- 143. 指压防治肱骨外上髁炎 (236)
- 144. 指压防治肱骨内上髁炎 (237)
- 145. 指压防治桡骨小头半脱位 (237)
- 146. 指压防治腕管综合征 (238)
- 147. 指压防治肘关节损伤 (238)
- 148. 指压防治棘上韧带损伤 (239)
- 149. 指压防治冈上肌损伤 (239)
- 150. 指压防治冈上肌肌腱炎 (240)
- 151. 指压防治肩关节损伤 (241)
- 152. 指压防治臂丛神经损伤 (241)
- 153. 指压防治胸锁乳突肌损伤 (242)
- 154. 指压防治正中神经损伤 (242)
- 155. 指压防治棘间韧带损伤 (243)
- 156. 指压防治原发性脊柱侧弯 (243)
- 157. 指压防治腰椎骶化 (244)
- 158. 指压防治骶椎腰化 (245)
- 159. 指压防治腰椎椎管狭窄症 (245)





160. 指压防治臀上皮神经损伤	(246)
161. 指压防治梨状肌综合征	(247)
162. 指压防治第三腰椎横突综合征	(247)
163. 指压防治肾虚腰痛	(248)
164. 指压防治弹响髋	(248)
165. 指压防治腓总神经损伤	(249)
166. 指压防治股外侧皮神经炎	(249)
167. 指压防治急性腰扭伤	(250)
168. 指压防治腰肌劳损	(250)
169. 指压防治腰椎间盘突出症	(251)
170. 指压防治退行性脊柱炎	(252)
171. 指压防治增生性膝关节炎	(253)
172. 指压防治颈椎病	(253)
173. 指压防治骨质增生	(254)
174. 指压防治湿疹	(256)
175. 指压防治荨麻疹	(256)
176. 指压防治带状疱疹	(257)
177. 指压防治痤疮	(257)
178. 指压防治黄褐斑	(258)
179. 指压防治雀斑	(259)
180. 指压防治睑腺炎	(259)
181. 指压防治眼睑痉挛	(260)
182. 指压防治眼外肌外伤	(260)
183. 指压防治急性结膜炎	(261)
184. 指压防治泪囊炎	(261)
185. 指压防治暴盲	(262)





指压养生与疾病防治

186. 指压防治弱视	(262)
187. 指压防治近视	(262)
188. 指压防治青光眼	(263)
189. 指压防治视神经萎缩	(264)
190. 指压防治中耳炎	(264)
191. 指压防治耳鸣	(264)
192. 指压防治耳聋	(265)
193. 指压防治耳胀耳闭	(265)
194. 指压防治颞颌关节功能紊乱症	(266)
195. 指压防治单纯性鼻炎	(266)
196. 指压防治慢性鼻炎	(267)
197. 指压防治过敏性鼻炎	(267)
198. 指压防治鼻窦炎	(268)
199. 指压防治鼻出血	(268)
200. 指压防治酒渣鼻	(269)
201. 指压防治慢性咽炎	(269)
202. 指压防治急慢性喉炎	(270)
203. 指压防治声音嘶哑	(270)
204. 指压防治扁桃体炎	(271)
205. 指压防治牙痛	(271)

