

常见病 单穴按摩 自疗法

漆浩 主编



沈月明
丁志强的按摩
妙学易记 一本在手 小则一人
可自己在家中进行自我保健治疗
是家庭中医自我防治疾病的必备工具书之一



沈月明
丁志强的按摩
妙学易记 一本在手 小则一人
可自己在家中进行自我保健治疗
是家庭中医自我防治疾病的必备工具书之一



沈月明
丁志强的按摩
妙学易记 一本在手 小则一人
可自己在家中进行自我保健治疗
是家庭中医自我防治疾病的必备工具书之一



沈月明
丁志强的按摩
妙学易记 一本在手 小则一人
可自己在家中进行自我保健治疗
是家庭中医自我防治疾病的必备工具书之一

沈月明
丁志强的按摩
妙学易记 一本在手 小则一人
可自己在家中进行自我保健治疗
是家庭中医自我防治疾病的必备工具书之一

常见病单穴按摩自疗法

——家庭中医简易自疗丛书之三

主编 漆 浩

编著 刘 硕 吴永安 周 荣
胡玉玲 马 齐 钟建华
朱 兵 漆 浩 丁 丁

中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病单穴按摩自疗法/漆浩主编. - 北京: 中国广播电视出版社, 1999

(家庭中医简易自疗丛书; 3)

ISBN 7-5043-3354-9

I. 常… II. 漆… III. 穴位-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36506 号

常见病单穴按摩自疗法

——家庭中医简易自疗丛书之三

主 编:	漆 浩
责任编辑:	张安平
装帧设计:	郭运娟
责任校对:	谭 霞
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	涿州市海洋印刷厂
开 本:	850×1168 毫米 1/32
字 数:	120 (千) 字
印 张:	6
版 次:	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
印 数:	3000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3354-9/R·102
定 价:	12.50 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

阅读使用说明

1. 本书所选人体经络穴位，符合国际医学通行标准，其定位、取穴及操作方法均有文字说明，并配有穴位图，请对照图文使用。
2. 本书对单穴有两种使用及查找办法。第一种是根据病名查找穴位并使用，见于上卷。主要适用于已明确症状及诊断的患者。第二种是根据疾病的部位或操作时可选择的部位查找穴位并使用，见于下卷。主要用于根据病变部位就近取穴，如腹部取腹穴，腰部取腰穴等。
3. 患者可根据病变复杂程度选取穴位。如上卷为一穴治一病。下卷则为一穴治多病。其主治范围可参照该条相应项下的内容。
4. 在人体躯干部，一般为左右对称的双穴。习惯上我们对同名的双侧穴，视为一个穴。治病时可左病取右，右病取左，以增加疗效。
5. 单穴按摩应由轻渐重进行。儿童、老人、病人宜轻，青壮年患者宜重。一些特定的部位宜轻，如颈项部、眼部、太阳穴部、会阴部等均宜轻；而肉厚坚实的部位宜重，如背、腰等。
6. 本书介绍的单穴按摩可作为保健防病之用，自我按摩疗效明显。

目 录

上卷 一穴按摩治一病

一、单穴按摩治疗呼吸系统

疾病	(1)
感冒	(1)
外感风寒	(2)
咳嗽	(3)
支气管炎	(4)
肺炎	(5)
气喘	(6)
哮喘	(6)
肺结核	(7)
咯血	(7)

二、单穴按摩治疗循环系统

疾病	(8)
高血压	(8)
心绞痛	(9)
冠心病	(11)
低血压	(12)
贫血	(13)

昏厥	(14)
心悸	(15)
心律失常	(16)
脑中风	(16)
白细胞减少症	(17)
血小板减少症	(17)

三、单穴按摩治疗神经内分

泌系统疾病	(18)
头痛	(18)
失眠	(20)
神经衰弱	(20)
眩晕	(21)
糖尿病	(22)
神经根炎	(24)
甲状腺功能低下	(24)
甲状腺功能亢进	(25)
神经官能症	(25)
精神分裂症	(25)
精神紧张	(26)
抑郁症	(26)

三叉神经痛 (27)

癌症 (27)

四、单穴按摩治疗消化系统

疾病 (28)

食道癌 (28)

胰腺炎 (29)

急性胃肠炎 (29)

慢性胃炎 (30)

胃溃疡 (31)

胃痛 (32)

呃逆 (33)

呕吐 (33)

肝炎 (35)

肝硬化 (36)

胆石症 (37)

胆绞痛 (38)

结肠炎 (38)

脱肛 (39)

肺结核 (39)

大便秘结 (40)

痔疮 (41)

腹胀 (42)

腹痛 (43)

痢疾 (44)

腹泻 (44)

五、单穴按摩治疗泌尿系统

疾病 (45)

尿路感染 (45)

慢性肾炎 (47)

泌尿系结石 (48)

遗精 (49)

阳痿 (50)

性功能障碍 (50)

前列腺肥大 (51)

膀胱炎 (52)

水肿 (52)

阴囊湿疹 (53)

尿频 (53)

六、单穴按摩治疗小儿疾病

..... (54)

小儿肺炎 (54)

小儿疳积 (55)

小儿抽搐 (56)

小儿遗尿 (57)

小儿麻痹 (57)

七、单穴按摩治疗妇女疾病

..... (58)

月经过多 (58)

闭经 (59)

盆腔炎 (60)

痛经	(60)
月经不调	(60)
更年期综合症	(61)
乳腺癌	(61)

八、单穴按摩治疗骨伤关节

疾病	(62)
各种外伤	(62)
风湿关节炎	(64)
类风湿性关节炎	(65)
肩关节炎	(65)
疝气	(66)
颈椎病	(67)
落枕	(68)
肋间神经痛	(69)
上肢无力	(70)
关节麻木	(71)
腰肌劳损	(71)

九、单穴按摩治疗五官科

疾病	(72)
眼赤痛	(72)
结膜炎	(73)
眼睛疲劳	(73)
青光眼	(74)
近视眼	(75)
耳聋	(75)

中耳炎	(76)
鼻衄	(77)
鼻炎	(77)
慢性咽炎	(78)
喉炎	(79)
吞咽困难	(79)
咽喉痛	(79)
扁桃腺炎	(80)
牙痛	(81)
牙周炎	(81)
口腔溃疡	(82)
口干	(82)

下卷 一穴按摩治多病

一、头颈部单穴治多病

.....	(83)
人迎	(83)
大迎	(83)
上关	(84)
风池	(84)
风府	(85)
水沟	(85)
头维	(86)
头窍阴	(86)
丝竹空	(86)
地仓	(87)

凶会	(87)	京门	(96)
扶突	(87)	建里	(97)
迎香	(88)	带脉	(97)
兑端	(88)	章门	(97)
承泣	(89)	期门	(98)
承浆	(89)		
哑门	(89)	三、背部单穴治多病 ...	(98)
神庭	(90)	大椎	(98)
素髎	(90)	大肠俞	(99)
缺盆	(91)	三焦俞	(99)
悬颅	(91)	下髎 _髎	(100)
颊车	(91)	上髎 _髎	(100)
强间	(92)	小肠俞	(100)
睛明	(92)	中樞	(101)
廉泉	(92)	长强	(101)
翳风	(93)	心俞	(101)
瞳子髎 _髎	(93)	关元俞	(102)
攒竹	(93)	次髎 _髎	(102)
颧髎 _髎	(94)	志室	(102)
山根	(94)	肝俞	(103)
内迎香	(95)	肺俞	(103)
内睛明	(95)	命门	(104)
印堂	(95)	胃俞	(104)
督脉	(96)	厥阴俞	(104)
		脾俞	(105)
二、胸部单穴治多病 ...	(96)	腰俞	(105)
乳根	(96)	腰阳关	(105)

膈俞·····	(106)
膀胱俞·····	(106)
膻中·····	(106)

四、腹部单穴治多病

·····	(107)
大赫·····	(107)
下脘·····	(107)
中极·····	(108)
中脘·····	(108)
气海·····	(109)
归来·····	(109)
外陵·····	(109)
会阴·····	(110)
关元·····	(110)
神阙·····	(111)
子宫·····	(111)
左腹结穴·····	(111)
阴交·····	(112)
商曲·····	(112)

五、耳部单穴治多病

·····	(112)
耳门·····	(112)
十二指肠·····	(113)
大肠·····	(113)
三焦·····	(113)

下耳根·····	(114)
上耳根·····	(114)
口·····	(114)
小肠·····	(115)
牙·····	(115)
内耳·····	(115)
内鼻·····	(116)
内分泌·····	(116)
内生殖器·····	(116)
气管·····	(117)
心·····	(117)
外耳·····	(117)
外鼻·····	(118)
外生殖器·····	(118)
对屏尖·····	(118)
皮质下·····	(119)
目·····	(119)
耳中(耳)·····	(119)
耳尖·····	(120)
耳背心·····	(120)
耳背肾·····	(120)
耳背沟·····	(121)
耳背肝·····	(121)
耳背脾·····	(121)
耳背肺·····	(122)
耳迷根·····	(122)
舌·····	(122)

交感·····	(123)	阑尾·····	(132)
肝·····	(123)	脾·····	(132)
肛门·····	(123)	腕·····	(132)
角窝上·····	(124)	锁骨·····	(133)
角窝中·····	(124)	颌·····	(133)
坐骨神经·····	(124)	输尿管·····	(133)
尿道·····	(125)	腹·····	(134)
枕·····	(125)	腰骶椎·····	(134)
轮 1—6 ·····	(125)	膀胱·····	(134)
肾·····	(126)	膝·····	(135)
肾上腺·····	(126)	颞·····	(135)
垂前·····	(126)		
贲门·····	(127)	六、足部单穴治多病	
指·····	(127)	·····	(136)
胃·····	(127)	大钟·····	(136)
咽喉·····	(128)	大都·····	(136)
肺·····	(128)	大敦·····	(136)
胸·····	(128)	三阴交·····	(137)
胸椎·····	(129)	太冲·····	(137)
盆腔·····	(129)	仆参·····	(138)
食道·····	(129)	内庭·····	(138)
扁桃体·····	(130)	公孙·····	(139)
屏尖·····	(130)	水泉·····	(139)
胰胆·····	(130)	丘墟·····	(139)
趾·····	(131)	地机·····	(140)
颈·····	(131)	曲泉·····	(140)
颈椎·····	(131)	行间·····	(140)

血海·····	(141)	蠡沟·····	(151)
伏兔·····	(141)	八风·····	(151)
阳陵泉·····	(141)	内踝尖·····	(151)
阴市·····	(142)	外踝尖·····	(152)
阴陵泉·····	(142)		
束骨·····	(143)	七、手部单穴治多病	
足三里·····	(143)	·····	(152)
足五里·····	(143)	二间·····	(152)
足临泣·····	(144)	三间·····	(152)
足窍阴·····	(144)	三阳络·····	(153)
条口·····	(144)	小海·····	(153)
环跳·····	(145)	天井·····	(153)
昆仑·····	(145)	天府·····	(154)
委中·····	(146)	天泉·····	(154)
承山·····	(146)	太渊·····	(154)
承扶·····	(147)	支正·····	(155)
复溜·····	(147)	少冲·····	(155)
涌泉·····	(147)	少府·····	(156)
陷谷·····	(148)	少海·····	(156)
梁丘·····	(148)	少商·····	(156)
商丘·····	(148)	内关·····	(157)
隐白·····	(149)	尺泽·····	(157)
接鼻·····	(149)	孔最·····	(157)
照海·····	(149)	外关·····	(158)
解溪·····	(150)	合谷·····	(158)
承筋·····	(150)	后溪·····	(159)
膝阳关·····	(151)	关冲·····	(159)

列缺·····	(160)	养老·····	(165)
曲池·····	(160)	通里·····	(165)
曲泽·····	(161)	偏历·····	(166)
阳池·····	(161)	清冷渊·····	(166)
阳溪·····	(162)	温溜·····	(166)
极泉·····	(162)	商阳·····	(167)
劳宫·····	(162)	二人上马·····	(167)
角孙·····	(163)	十宣·····	(167)
间使·····	(163)	八会·····	(168)
鱼际·····	(163)	八邪·····	(168)
肩髃·····	(164)	外劳宫·····	(168)
肩髃 _髃 ·····	(164)	旁劳宫·····	(169)
经渠·····	(165)		

上卷 一穴按摩治一病

一、单穴按摩治疗呼吸系统疾病

▲ 感冒 ▲

感冒是由滤过性病毒所引起的一种常见病，一年四季均可发生。在身体过度疲劳、着凉、抵抗力低下时容易染发此病。患者有咽喉发痒、鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、头痛、发热、全身疲倦、四肢酸痛症状。

单穴按摩方 1

按摩穴名：迎香穴。

取穴方法：鼻翼外缘沟中点旁开 5 分。见头面图。

按摩手法：用一手的拇指和中指尖同时点掐两侧迎香穴，指力向下稍对合用力。

按摩次数及时间：约 1 分钟。

单穴按摩方 2

按摩穴名：风池穴。

取穴方法：在颈椎旁开 1.5 寸处，两筋外陷中。见头面图。

按摩手法：按摩者以一手拇指和食指拿捏风池穴。

按摩次数及时间：100~200 次。

说明：患者端坐，以自我感觉有放射感向肩部传导为妙。

功能：祛风通络，舒筋止痛。

单穴按摩方 3

按摩穴名：扁桃体。

取穴方法：双足背第一、二跖骨间关节处，大拇趾侧。见足图。

按摩手法：用拇指指腹在该点按压。

按摩次数及时间：3~5 分钟。

▲ 外感风寒 ▲

外感风寒是指病人因受凉或寒冷刺激导致机体抵抗力下降而出现怕冷、无汗、全身关节疼痛、鼻塞、流涕的病症。

单穴按摩方 1

按摩穴名：攒竹。

取穴方法：在眉头至眉梢成一横线。见头面图。

按摩手法：从内向外推擦，重力渐转轻力，反复进行。

按摩次数及时间：3~5 分钟。

功能：清热解表，止痛。

单穴按摩方 2

按摩穴名：腹壁点。

取穴方法：内踝尖正前方骨凹陷处。见足图。

按摩手法：用拇指指腹施力，定点按压。

按摩次数及时间：3~5 分钟。

单穴按摩方 3

按摩穴名：膀胱点。

取穴方法：双内踝前下方(距骨、舟骨间)之凹陷处。见足图。

按摩手法：食指关节弯曲对准反射区并上旋转，使食指背节平行插入骨缝中适度按压，以感到酸胀而无刺痛为适。

按摩次数及时间：3~5 分钟。

▲咳嗽▲

咳嗽，成因颇多，且又多相互转化，故病有急性咳嗽与慢性咳嗽之分。因有外因（六淫）与内因（七情、劳伤、痰湿）之别。证有寒热虚实之辨。临床所见，无论急性或慢性咳嗽，无论起之何因，皆与肺有关。外因所袭，多为急性咳嗽；内因之起，多为慢性咳嗽。慢性咳嗽可由感冒或急性咳嗽迁延而成；急性咳嗽可因慢性咳嗽受外因而诱发。由于病因之异，又有外感咳嗽与内伤咳嗽之说。

单穴按摩方 1

按摩穴名：膻中穴。

取穴方法：两乳头连线的中点。

按摩手法：用右手拇指指腹或大鱼际按揉，顺时针方向，指力由轻到重再轻。见胸腹图。

按摩次数及时间：约 2 分钟。

说明：适于哮喘气急、呼吸困难者。

单穴按摩方 2

按摩穴名：期门穴。

取穴方法：仰卧位，在乳中线上，乳头下二肋，于第六肋间隙处。见腋胁图。

按摩手法：左右手掌互相推擦对侧的前胸，先左手，后右手，均向外下方用力。

按摩次数及时间：约 2 分钟。

单穴按摩方 3

按摩穴名：丰隆穴。

取穴方法：外踝尖与外膝眼连线的中点。见下肢图 1。

按摩手法：一手拇指尖掐揉同侧。

按摩次数及时间：3~5分钟。

单穴按摩方4

按摩穴名：精心区。

取穴方法：位于手掌侧第四掌指关节下。见手图。

按摩手法：常用手法：拿、搓、点、按、揉、摩。

按摩次数及时间：按摩5~10分钟。

单穴按摩方5

按摩穴名：太渊穴。

取穴方法：太渊穴在掌后陷中，腕横纹桡骨侧，桡动脉外侧，仰掌取之。见上肢图。

按摩手法：点擦，施泻法。

按摩次数及时间：36次。

功能：泻肺热，除痰饮。

单穴按摩方6

按摩穴名：支气管点。

取穴方法：双足背第一跖骨外缘。见足图。

按摩手法：可用拇指指端、指峰在该反射区按揉。

按摩次数及时间：3~5分钟。

▲ 支气管炎 ▲

支气管炎分为急性和慢性两类。急性支气管炎主要症状为咳嗽、咳痰、胸部紧闷，部分病人可有发热、食欲不振等表现。严重者出现呼吸困难。慢性支气管炎是急性支气管炎反复发作所致。常常经年不愈，严重者可导致肺心病，患者多体质虚弱。

单穴按摩方1

按摩穴名：膻中穴。

取穴方法：两乳间之中点。见胸腹图。

按摩手法：以一手拇指罗纹面向膻中穴，做弧形推动。

按摩次数及时间：30~60次。

功能：理肺气，散痰热。

说明：配合深呼吸按摩效果更好。

单穴按摩方2

按摩穴名：列缺穴。

取穴方法：桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，两手虎口交叉，食指指尖下所至凹陷处。见上肢图。

按摩手法：拇指指尖掐对侧的列缺穴。向手指方向用劲。

按摩次数及时间：两侧各约半分钟。

▲ 肺炎 ▲

肺炎是指由肺炎双球菌所导致的肺部炎症。临床表现为发热、咳嗽、咳痰、胸痛等症状。如不及时治疗，后果较为严重。

单穴按摩方1

按摩穴名：章门穴。

取穴方法：侧卧，当第十一肋端，屈肘合腋时，肘尖止处是穴。见腋胁图。

按摩手法：用两手指尖由胸骨体沿肋间向两侧肋壁分推。约10~20次。后用两中指尖点按两侧章门穴，指尖点住不动。约半分钟。

按摩次数及时间：约1分钟。

单穴按摩方2

按摩穴名：孔最穴。

取穴方法：前臂桡骨侧，腕横纹上7寸。见上肢图。

按摩手法：拇指指腹按揉对侧的孔最穴，向腕部方向用劲。

按摩次数及时间：两侧各约半分钟。