

家庭点穴按摩 单方治疗

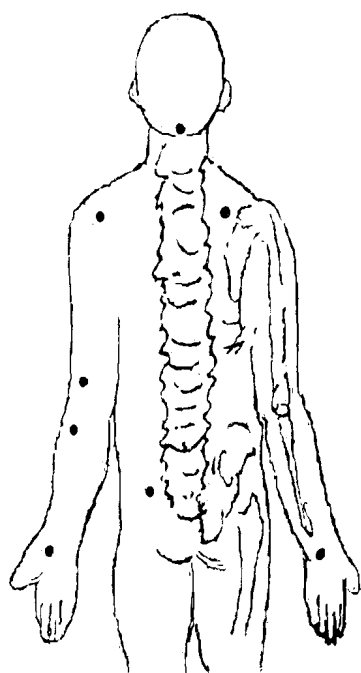
● 夏 辉 舜 明 / 编著

- 通俗易懂
- 便于操作
- 一人按摩
- 全家安乐



中国发展出版社

夏辉 舜明 编著



家庭
点穴
按摩

0159234

中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭点穴按摩单方治疗/夏辉, 舜明编著. —北京:
中国发展出版社, 2000.6

ISBN 7-80087-367-6

I. 家… II. ①夏…②舜… III. 点穴-按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 18933 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码: 100035 电话: 66180781

北京新华印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开本: 1/32 850 × 1168mm 印张: 5.75

字数: 100 千字 印数: 1—15000 册

定价: 11.90 元

本社图书如有印装差错, 可向发行部调换

前 言

每个人的身体健康，是自身的快乐，家庭的幸福，财富的源泉。而今，人们求得身体健康的途径，不外乎加强锻炼，增加营养，以防为主，少进医院，这是人们共同的心愿，也是最理想的状态。

这次出版的《家庭点穴按摩单方治疗》是继中国发展出版社《家庭点穴按摩治疗》出版后，又一本包括点穴、刮痧、单方防治百病的精要汇集。经十年来数万人的实践证明，它不仅可以预防、治疗人体各部位上百种常见病、疑难病，而且可以不花钱或少花钱就能防病治病，达到少进医院甚至不进医院而自我保养、强身健体之目的。

其实，人体点穴按摩、点穴刮痧、民间单方治疗，都是我国历代中医反复实证后保留下来的宝贵遗产。而过去往往被忽视未得挖掘和发扬，有些患者反而舍近求远，舍土求洋，舍简求繁，把本来简单的病搞复杂，服价廉普通药改用高档贵重药，弄巧成拙，小病酿大病，既耽误时间又浪费钱财。读者不妨看看本书，针对自己或家里人的实际，对症坚持点、刮相关穴位，或选某个单方配合治疗，一定会有明显疗效。

本书在编著过程中受到了有关专家、教授、名医、老前辈的启示和指点，得到了广大病友及其亲朋的热情支持和帮助，同时，幸得中国发展出版社的青睐和重视，借此出版之机，一并表示衷心感谢！

由于水平所限，难免有疏漏不当之处，敬请广大读者批评指正。

夏 辉 舜 明

2000 年 3 月

目 录

第一部分 点 穴 治 病

第一章 头部疾病的防治方法	4
头痛.....	4
头晕.....	5
偏头痛.....	6
三叉神经痛.....	7
脑动脉硬化.....	8
脑血栓.....	9
中风（脑出血）.....	10
偏瘫（中风后遗症）.....	11
脑震荡.....	12
神经衰弱.....	13
失眠.....	14
多梦或做恶梦.....	15
记忆力不强.....	16
智力低下.....	17
眩晕.....	18
休克昏迷.....	19

美尼尔氏症（耳源性眩晕）	20
更年期综合症	21
脱发、白发	22
夜哭	23
第二章 面部、颈部疾病的防治方法	24
感冒	24
发热（发烧）	25
咳嗽	26
流泪	27
额窦炎	28
鼻窦炎（鼻炎、鼻塞）	29
流鼻血	30
耳鸣	31
中耳炎	32
外耳道炎	33
屈光不正（近视、远视、散光、老光）	34
复视	35
牙痛	36
打嗝	37
声音嘶哑	38
扁桃腺炎	39
腮腺炎	40

皮肤老化	41
落枕	42
青春痘	43
水痘	44
麻疹	45
口腔溃疡	46
口酸、口苦、口臭	47

第三章 胸部、腹部疾病的防治方法	48
肺炎	48
肺结核	49
肺癌	50
慢性支气管炎	51
支气管哮喘	52
心绞痛	53
冠心病	54
风湿性心脏病	55
高血压	56
低血压	57
贫血	58
败血症（白血球减少）	59
胃痛	60
食物中毒	61
消化不良	62

急性肠胃炎	63
胃溃疡、十二指肠溃疡	64
肠绞痛	65
恶心呕吐	66
腹痛	67
腹泻	68
厌食症（食欲不振）	69
营养不良和消瘦	70
减肥	71
水肿	72
淋巴肿大	73
糖尿病	74
低血糖病	75
胆囊炎、胆结石	76
肾盂肾炎	77
肝炎、肝硬化	78
阑尾炎	79
胰腺炎	80
前列腺炎	81

第四章 腰部、四肢、关节部位疾病的防治

方法	82
肩周炎	82
肩胛炎（肩关节冷痛）	83

腱鞘炎	84
风湿性关节炎	85
骨质增生	86
腰椎间盘突出	87
坐骨神经痛	88
扭伤与劳损、颈肌劳损	89
腰肌劳损、腰扭伤	90
腕关节扭伤	91
膝、肘关节痛	92
痔疮	93
痿管	94
便秘	95
脱肛	96
膈疝	97
多动症	98
手脚麻木	99
脚跟痛	100

第五章 排泄、生殖等部位疾病的防治方法	101
急性乳腺炎	101
乳腺癌	102
乳腺小叶增生	103
蜂窝组织炎	104
月经不调	105

白带异常	106
痛经	107
子宫颈炎	108
子宫肌瘤	109
输卵管炎	110
卵巢炎	111
阳痿症	112
生殖器异常	113
不育症	114
尿频	115
尿血	116
尿布皮炎	117
膀胱及尿道炎症	118

第二部分 实用单方

第一章 防治头部疾病的单方	120
头痛	120
偏头痛	120
头晕	121
三叉神经痛	121
高血压	121
低血压	122
中风后遗症	122

脑动脉硬化（包括冠心病）	122
神经衰弱	122
失眠	123
健忘	123
脱发	123
白发	124
更年期综合症	124
 第二章 防治面部、颈部疾病的单方	 125
伤风	125
咳喘	125
夜哭	126
眼疾	127
鼻疾	128
耳疾	129
齿疾	130
喉咽疾患	132
口腔疾病	133
扁桃腺炎	134
腮腺炎	135
麻疹	135
水痘	136
口臭	136

第三章 防治胸、腹部疾病的单方	137
肺炎	137
肺气肿	137
肺结核	138
胸膜炎	138
冠心病	138
水肿	139
肥胖病	139
低血糖综合症	140
糖尿病	141
贫血	141
白细胞减少症	141
心肌炎	142
风湿性心脏病	142
胸痛	143
胃痛	143
胃酸过多	144
急性胃肠炎	144
慢性胃炎	144
消化不良	145
呕吐	145
腹胀	145
腹泻	146
食欲不振	146

胆囊炎	146
肝炎	147
肝硬化	147
结肠炎	147
大便秘结	148
盗汗	148
急性肾盂肾炎	148
慢性肾炎	149
血尿	149

第四章 防治腰部、四肢、关节部位疾病的

单方	151
肩周炎	151
急性腰扭伤	151
慢性腰痛	151
风湿性关节炎	152
扭伤	152
破伤风	152
烧伤	153
冻伤	153
外伤出血	153
腋臭	154
疝气	154
前列腺肥大	154

痔疮	155
脱肛	155
疔疮	155
汗脚	156
第五章 防治排泄、生殖等部位疾病的单方	157
急性乳腺炎	157
乳房硬块	157
缺乳	158
月经不调	158
痛经	159
白带异常	159
闭经	160
崩漏	160
产后病	161
子宫脱垂	162
慢性子宫颈炎	162
外阴瘙痒	163
习惯性流产	163
尿床	164
阳痿	164
早泄	164
遗精	165
膀胱炎	165

第一部分 点穴治病

俗话说：“好汉怕病磨，病怕人按摩”。就是说，人们所患任何疾病，甚至包括癌症、糖尿病、尿毒症、心血管病、骨质增生等几大疑难病症，都可以通过点穴按摩、少量药物予以防治。点穴，是指通过器具、手指、气，去刺激相关对应的穴位或反射区；按摩同样是通过器械、手脚、外气或内气抚柔、摩擦病痛点的对应部位而消除病痛。刮痧也属点、按之列，已在民间流传几千年。练功后，带气按摩、点穴放气或自炼内气按摩，加上少量药物、食物治疗，效果将更佳，疗效会更神速。

百病从心起，十指（趾）均连心。练功要练身、练心并举，重在练心；治病要治身、治心并重，而突出治心。心神不安、心思不定、心情不好的病人，不论你采取任何治疗方法都将无济于事，甚至适得其反。固然，经过点穴

放气可以解除病人痛苦，是客观存在的事实，但花费的气力、时间和精力将大大高于信息相通、信心十足的病人。尤其是经多方治疗未愈的疑难病人，更要注重治心，不仅治病人的心，还要治家庭及周围人的心，形成合力才有利于治病。否则烦恼太多、干扰太大，不利于治病。

著名科学家钱学森一再阐明：“人体是由亿万个分子组成的，所以它不是一个小系统，也不是一个大系统，而是比大系统还大的巨系统。”“这个巨系统的组成部分又是各不相同的，它们之间的相互作用也是异常复杂的。”（见1990年6月28日钱学森在中国人体科学学会首届理事会第四次会议上的发言：《对人体科学研究的几点认识》）但是，不管人体再复杂，都离不开气血的运行，与经络息息相关。因此，只要点按相关的穴位，便可达到防病、治病的好效果。

点穴可采用手指、圆珠笔尖、竹棍、木棍、铜、银金属细棒，也可用香烟头、艾条灸治。刮痧最好用水牛角特制的刮痧板。水牛角本身具有舒经、活血、消炎之作用，点刮部位同时涂上正红花油，既可通经活血，又可防止感染、消除炎症。点刮后注意喝温开水500克左右，以冲稀血液，让病毒经排泄系统或毛孔排出。对于有严重肾脏病患者，喝水不能超过150克。

点穴按摩、对穴刮痧，老少皆宜，但对于年纪较大、神经较迟钝或长期服药后治疗效果较慢的人，要有充分精神准备，对于神志不清或精神错乱者更要谨慎从事，原则