

快速

止

痛

—— 100 种点按法

漆浩 主编

人民体育出版社

种点按法 100 种点按法 100 种点按法 100 种点按法
100 种点按法 100 种点按法 100 种点按法 100 种

按法 100
0 种点按法



快速止痛

——100种点按法

主 编:	漆 浩	
撰 稿:	周 荣	吴右龙
	陈玉川	于 建
	吴又安	钟建华

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

快速止痛:100 种点按法/漆浩主编. -北京: 人民
体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2223-X

I.快… II.漆… III.止痛-按摩-图解

IV.R454.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070227 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.25 印张 120 千字
2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷
印数:1-4,100 册

*

ISBN 7-5009-2223-X/G · 2122

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

疼痛是许多疾病的重要表现之一，按照传统养生的观点，通则不痛，不通则痛，疼痛是由于人体气血经络受到疾病的阻滞导致的症状之一，因此，采用传统中医的点穴、按摩方法能够迅速疏通人体经络气血，快速消除各种疼痛表现。

本书介绍了100种常见疼痛的快速止痛法，它对于人体内脏的疼痛，如胃痛、肝痛、心绞痛等；或是急性病症导致的疼痛，如关节痛、皮肤肿痛、外伤疼痛等；以及各种神经传导引起的疼痛，如三叉神经痛、坐骨神经痛、枕后神经痛等；或是各种部位的疼痛，如头痛、腰痛、背痛、腹痛等；以及各种不同性质的疼痛，如绞痛、胀痛、隐痛、裂痛、钝痛等，共十余类100多种疼痛的效果十分明显、迅速，许多方法都经过临床实践证明有效，更经过有关专家的推荐，适合于广大养生爱好者和各种常见病症患者进行自我保健时采用。

本书语言通俗，内容科学实用，针对性强，便于自学、自用，且毫无任何副作用。相信会受到广大读者欢迎。

目 录	
前言	(1)
第一章 疼痛如何消除	(1)
疼痛是怎样产生的	(1)
消除疼痛有哪些基本手法	(3)
如何根据体质掌握按摩点穴经验	(4)
怎样运用辨穴方法治疗全身各部位疼痛	(7)
第二章 到底为什么会疼痛	(10)
头痛意味着什么	(10)
为什么会出现眼睛痛	(11)
喉咙痛由何种原因引起	(12)
颈部疼痛是什么在作怪	(12)
背痛是什么病所引起	(13)
肩膀疼痛就不要紧吗	(13)
直肠及肛门疼痛不可小视	(14)
频尿伴有疼痛是什么问题	(14)
胸痛一般有什么原因	(15)
什么病从脐周疼痛转至右下腹	(18)
上腹疼痛伴心慌乏力可能是什么病	(19)

肩痛、手臂举起困难由何引起	(20)
关节钝痛伴有摩擦响声是什么病	(20)
膝关节无力、疼痛要紧吗	(21)
腹痛到底是什么病	(22)
顽固性头痛如何诊断	(26)
持续性胸骨后痛是危险症候吗	(27)
牙痛与冠心病有没有关系	(28)
胸骨上段紧痛是什么病	(29)
头痛头昏记忆力下降怎么办	(31)
剧烈头痛、对光敏感可能是什么病	(32)
中年胸痛伴干咳的病因是什么	(32)
重症月经痛逐渐加剧是否要治疗	(33)
乳房肿块胀痛应注意什么	(34)
继发性痛经、性交痛是什么问题	(34)
黄疸背痛可能是什么病	(35)
右下腹疼痛、大便稀有脓血应该重视	(35)
右腹疼痛、消瘦发黄是癌症吗	(36)
脚后跟痛可能是什么病的表现	(37)
 第三章 治疗疼痛的常见方法	 (39)
全身压痛止痛法	(39)
脚部点穴止痛法	(41)
耳部点穴按摩止痛法	(43)
捏脊点穴止痛法	(45)
全身运动按摩止痛法	(48)

第四章 内脏疼痛	(56)
心绞痛	(56)
肝痛	(66)
胃痛	(67)
肾绞痛	(76)
胆道结石疼痛	(77)
心痛症	(79)
第五章 神经性疼痛	(81)
三叉神经痛	(81)
神经性头痛	(88)
坐骨神经痛	(92)
肋间神经痛	(96)
第六章 头颈部疼痛	(100)
外感头痛	(100)
内伤头痛	(101)
偏头痛	(104)
颈部疼痛	(109)
第七章 五官疼痛	(111)
眼赤痛	(111)
牙痛	(113)
咽喉痛	(117)

第八章 胸、背、腰、肩疼痛····· (121)

胸痛····· (121)

肩背痛····· (123)

腰背痛····· (127)

内伤腰痛····· (130)

慢性腰痛····· (134)

风湿腰痛····· (138)

肩痛····· (144)

腰腿痛····· (145)

第九章 各种腹痛····· (149)

腹痛····· (149)

腹痛剧痛····· (155)

急性胃肠炎引起的腹痛····· (157)

痛经····· (158)

产后腹痛····· (165)

小儿腹痛····· (168)

第十章 四肢疼痛····· (170)

下肢疼痛····· (170)

足跟痛····· (173)

关节痛····· (177)

小腿酸痛····· (180)

腕部疼痛····· (181)

手臂疼痛····· (183)

痛风····· (186)

第十一章 其他疼痛·····	(187)
小便热痛证·····	(187)
睾丸引痛·····	(188)

第一章 疼痛如何消除

疼痛是怎样产生的

在人患疾病过程中，病和痛通常是相提并论的。人们总是这样问，我什么时候才能消除病痛？而医生的职责则是以消除病痛为天职的。由此可见，病与痛是与生俱来、消之即去的两个密不可分的重要因素。医生在治病的同时还必须以消除病痛为己任。

那么产生于我们身体各部的疼痛是如何形成的呢？从传统医学的角度来看，主要是由于气郁、血淤引起气血失调所致。而中医点按治疗疼痛恰恰是立足于这一理论而发挥作用的。

中医认为，人体气血经络的阻滞是产生疾病疼痛的关键，所以中医说，“通则不痛，不通则痛”，按摩推拿刺激可提高损伤部位的痛阈和通过大脑皮层的负诱导现象，使大脑对于疼痛的敏感性降低，因而可起止痛作用。这在中医中被解释为通经活络，行气止痛。

中医认为，百病多生于淤。对于外感和内伤疾病所导

致的疼痛来说，多是由于经脉的淤阻引起，以致淤血和疼痛互为因果，一方面淤血导致血脉不通而疼痛，另一方面疼痛引起的痉挛和收缩导致淤血更为严重。而按摩推拿则可使损伤部位的血管扩张，通透性增加，血流量增多，促进和加快淤血的吸收和排泄，同时使损伤组织修复所需要的营养物质供应得到改善，从而使疼痛得到有效控制。这在中医学中被称为是活血散淤的作用。

中医认为，病痛的产生一方面是有形形体的变化，如肿胀、移位、破裂、变形等，另一方面则是无形气血的变化，如气血的虚弱、盛衰、耗散、顺逆等，而按摩推拿一方面可使损伤移位之软组织恢复到原来的解剖位置，一些研究证明，通过推拿按摩，可使病变组织被动解离，使压挤的组织也得以松解；另一方面还可以使混乱的气血回复到有序的健康状况中来，从而减轻或控制疼痛。这在中医学中被称为通调气机、降逆消肿。

另外，中医认为，疼痛是由于经络受邪而发生痉挛拘急的结果。而痉挛拘急的产生是由内风和外风导致。内风是指由于气血经脉的不能而导致的“风中经脉”，即所谓的中风；而外风则是指自然界风寒湿变化导致的经脉受阻，即形成所谓的痹症。“痹”就是“闭”的意思，气血不通谓之痹。痹就是由于气血闭阻不通所产生的关节、经络疼痛病症的总称。由此在内，产生内脏气血经络不通引起五脏痹症；在外，则由于关节肌肤所在的气血经络不通而引起关节痹症。

前者是现代医学所说的心脑血管病，后者是现代医学所说的关节炎和类风湿关节病，而按摩推拿可以使身体经脉的痉挛减轻，从而使肌肉松弛，使痉挛之肌肉解痉，这在中医学上称为祛风止痉。

以上正是本书通过行之有效的点按方法迅速解除肌体疼痛的重要机理。

消除疼痛有哪些基本手法

在了解了以上有关按摩点穴对疼痛的有效作用之后,如何取得较好的防治效果,就要看对按摩手法的掌握了。一般来说,对疼痛病症治疗手法的掌握主要同下列因素有关。

一、穴位所处的位置

由于位置不同,其肌肉、骨骼、经络的构造也有所不同,因此,按摩时应有所偏重。比如:头部多用梳理之法和点啄之法;面部多用抹法和摩法;颈部多用扳法和揉法;腹部和胸部,则可运用振颤法;肩部多运用推搓之法;会阴部多用点按之法;四肢部用推拿、旋转之法。这是因为局部皮肤肌肉的厚薄不同,则刺激强度和方向也不同,如在皮肤表面要注意轻柔而温和,肌肉筋骨则要注意凝重而从容。皮肤可采用旋转式、螺旋式;而在骨节穴位里要采用点、按式。在一些身体的要害部位,猛烈的按摩方法应禁忌,如头部、腰部切忌猛烈按摩推动。腰部按摩一般顺其肌肉方向由上至下;头部则尽量使用鱼际部局部接触,顺脸部肌肉纹理而走行。腰部还可以配合捶击及拍打等手法。

二、按摩范围的大小

单个的穴位可采用较小范围的刺激手法,如点穴、揉

穴、擦穴等。例如揉法就是在病人的某个穴位上，用手指或手掌做回旋揉动。作用为疏通经络、活血止痛。但对于由多个穴位连成的按摩线路则可运用推、搓之法，而一个按摩区域的刺激则可用较为宽泛的按、摩、推、拿方式。具体操作手法是：按法是指病人自己或家属在患者的一定部位上，用手指、手掌、手根进行一起一伏的按压，由轻到重，有节律且有弹性。作用为散瘀止痛、通经活络，适用于全身各部。摩法是指病人或家属在患者的一定部位上，用手指或手掌回旋地在皮肤表面摩动，力量仅达到皮肤及皮下。作用为松弛肌肉，消肿散瘀。推法是指用手掌、掌根或手指在皮肤上做向前、向后或左右推抚。作用为舒筋活血、消炎止痛、解除疲劳。拿法是指在病人的相应穴位上，用拇指和其余4指相对用力将肌肉拿起，稍停再放开。速度和强度按病情而定。作用为疏通经络、消除疲劳。

如何根据体质掌握按摩点穴经验

疼痛的产生多以人体的体质以及疾病的性质有关。一般来说，疼痛的出现都发生在人体气郁血淤、气血不调的状态中，而这些状态的产生都与人们的体质有密切关系，这就要求我们根据体质及状态的不同，分别采取相对应的按摩点穴治疗方法。

一、气郁导致疼痛病症的按摩点穴法

气郁的人常表现为神经过敏，抑郁寡欢，喜欢叹气，

动辄哭泣，腰背疼痛，咽喉部有异物感，其按摩时应注意：

- 1.方法：通气法。
- 2.功能：通气消积。
- 3.手法：指、擦、抹、压等。
- 4.节奏：轻快短时。
- 5.主治：各种气郁病症。

二、血淤导致疼痛病症的按摩点穴法

血淤的人常表现为肢体和腰背刺痛，面色暗黑，皮肤色斑，舌质紫暗，四肢青筋暴露，其按摩时应注意：

- 1.方法：活血法。
- 2.功能：活血通络。
- 3.手法：揉、捏、把、捧、扭、搓。
- 4.节奏：视病人忍受度而变化。
- 5.主治：各种麻木不仁，贫血淤血，风寒湿痹，瘫痪。

三、血积导致疼痛病症的按摩点穴法

血积的人常表现为面色紫暗，皮肤和内脏包块和肿块，腹部和颈部静脉曲张，病人常有外伤史，说话口齿含糊不清，动作迟缓，其按摩时应注意：

- 1.方法：破血化淤。
- 2.功能：散积破聚软坚。
- 3.手法：摇、推、挪、拢、托、捋。
- 4.节奏：重而有力。
- 5.主治：外伤肿痛，内伤积聚，病块壅塞。

四、气血失调导致疼痛的按摩点穴法

气血失调的病人常表现为妇女月经不调，失眠健忘，头晕目眩，四肢痉挛，脏腑虚弱，咳喘和呃逆，其按摩时应注意：

- 1.方法：和气调血法。
- 2.功能：调理气血失调，脏腑失和病症。
- 3.手法：抚、摩、拭、运、搔、压。
- 4.节奏：重中含轻。
- 5.主治：各种肿痛，失眠，神经不调，脏腑拘挛病症。

五、外伤导致疼痛的按摩点穴法

外伤的病人常表现为局部肿痛变形，活动受限，关节移位，骨折，肢体功能丧失，日常活动不便，其按摩时应注意：

- 1.方法：外病外治法。
- 2.功能：理筋治气，止痛消肿。
- 3.手法：点按。依“病在上者下治”的原则。取金门、申脉、昆仑、跗阳、复溜、公孙、承山、承筋诸穴点按。
- 4.节奏：向上用力。
- 5.主治：一切外科病症。

总之，对于疼痛病症的按摩点穴是以阴阳、脏腑、经络理论为指导的整体辨证论治方法，所以家庭按摩时不仅要熟练掌握推拿技术，还要具备辨证施治的本领，否则收不到理想的治疗效果。特别需要指出的是，对于那些外伤后局部出现严重淤肿、血肿、肢体畸形和活动受限的病人；

对于那些经较长时间推拿治疗无效甚至愈推愈重者，施术者要格外慎重，应进一步诊断明确后再考虑如何施用手法治疗。

怎样运用辨穴方法治疗全身各部位疼痛

人体各部位的疼痛与所在部位的人体经络有着密不可分的联系，由于特定经络的淤阻不同，导致了特定部位的人体病痛，同样需要对所在经络进行疏通，使气血通畅，这样才能起到“通则不痛”的治疗效果。

一、头痛

前额痛取印堂、上星、百会、头维、阳白、攒竹、合谷、内庭；偏头痛取太阳、丝竹空、阳白、头维、风池、外关；后枕痛取风池、百会、攒竹、后溪、昆仑；头顶痛取百会、上星、印堂、攒竹、风池、太冲、涌泉；偏正头痛取头维、阳白、风池、百会、印堂、太阳、外关、合谷；全头痛取百会、风池、印堂、太阳。各部头痛均用食指点按按摩。

二、眼痛

太阳、攒竹、丝竹空、合谷、太冲、光明、内庭。食指点按按摩。

三、牙痛

上牙痛取颊车、地仓、内庭、太阳。指针重按，皮肤指重

叩；下牙痛取颊车、地仓、合谷、承浆。拇指重按或食指重叩；虚火牙痛取颊车、合谷、太溪、照海、涌泉。以泻为主。

四、咽喉痛

少商、合谷、内关、列缺、照海。拇指重按或食指重叩，也可重掐少商。

五、胸痛(包括冠心病、心绞痛)

膻中、内关、郄门、大陵、身柱、至阳、肺俞、心俞、膈俞、中三里、丘墟。拇指重按，十指重叩。乳痛：膻中、乳根（乳头直下约2寸）、梁丘、太冲、足三里、内关。拇指重按、十指重叩。

六、肋痛（包括胆结石、胆道蛔虫）

期门（乳头直下3寸许）、日月（乳头直下近5寸）、阿是穴（即肋部痛点）、支沟、外关、阳陵泉、太冲、丘墟、绝骨。拇指重掐，十指啄叩，肋部痛点可加拔火罐。

七、胃痛

实痛（压痛、口渴、尿黄、大便干）选中脘、梁门、至阳、内关、公孙、梁丘、足三里、内庭，拇指重掐，十指啄叩；虚痛（喜暖喜按）选中脘、梁门、脾俞、胃俞、足三里，拇指轻按，十指轻叩，补泻兼施。

八、腹痛

实痛（压痛、小便黄、大便干结）选中脘、天枢、关