

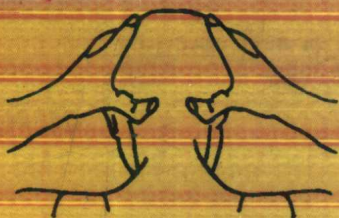
穴位指压去百病

北京科学技术出版社

最新家庭应急穴位按摩

云虹

李静 / 编著



全书配图指导

- 从点穴到按穴
- 穴位指压法入门
- 一指去百病
- 改变您多皱的脸
- 拥有丰满的胸部



穴位指压去百病

最新家庭应急穴位按摩

李 静 云 虹·编著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

穴位指压去百病：最新家庭应急穴位按摩/李静，云虹编著. - 北京：北京科学技术出版社，1999.4

ISBN 7 - 5304 - 2268 - 5

I. 穴… II. ①李… ②云… III. 穴位按压疗法 - 普及读物 IV. R245.9 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09174 号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码：100035

各地新华书店经销

北京时事印刷厂

*

850 × 1168 毫米 32 开本 8 印张 160 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数：1 - 10000 册

定价：14.80 元

荐书台

当你肚子痛的时候,就会情不自禁地用手去按揉肚子;当你牙痛的时候,也会用手去按脸颊。你别小看这些不经意的动作,里面却包含着一门大学问,其疗效已获世界医学界公认的按摩术就是从这里发展起来的。

如果要往深里追究,按摩术要多复杂就有多复杂,而对于普通人来说,只要能防病治病就行,那就简单多了。这本书所介绍的指压法就是最通俗、最简单、最实用,同时又是最有效的按摩术。

掌握按摩术有两个难点,一个是手法,一个是穴位。按摩手法有几十种,不找人指点很难学会;人体上的穴位有几百个,不下苦功夫休想记全。指压法恰恰在这两个方面做了大胆突破。它的手法再简单不过了,只要用指头按下去就有效果。至于穴位,本书中配有大量图示,一看就明白。如果你懒得看图,我们再教你四个字:哪痛按哪。这种方法看似随便,却完全符合确定穴位的科学原理,而且在实践中也有很好的效果,只要你找到了压痛点,就放心大胆地按下去,保证你会得到一份意外的惊喜。

说到这里,有的读者也许已经不耐烦了,那就赶快让我们翻开书本吧!

目 录

开篇 穴位指压法入门

从点穴到按穴·····	(2)
指压法的奥妙何在·····	(3)
学会使用大拇指·····	(8)
○拇指法(8) ○其他手指法(10) ○手指重叠法(10)	
○手掌法(10)	
指压按摩要领 ·····	(11)
○头部(11) ○面部(11) ○侧颈部(12) ○后颈 部(12) ○肩部(12) ○上肢(13) ○手部(13) ○背 部(14) ○腰部(14) ○臀部(14) ○胸部(15) ○腹 部(15) ○下肢(15)	

上篇 按出你的美丽和曲线来

让你秀发如云 ·····	(18)
改变多皱的脸 ·····	(19)
给你一双迷人的眼睛 ·····	(20)
消除恼人的双下巴 ·····	(21)
如何使颈部更修长 ·····	(22)
获得曲线柔美的肩膀 ·····	(23)
拥有细而长的双臂 ·····	(25)

2 /穴位指压去百病

- 拥有丰满的胸部 (28)
- 使你的腰部更纤细 (30)
- 消除臀部的赘肉 (31)
- 让你的肚子凹下去 (32)
- 如何使你的腿变修长 (34)
- 如何使你的皮肤变细嫩 (36)

中篇 接出你的轻松和愉快来

- 百会穴——让你振奋起来 (40)
- 太阳穴——消除烦恼有奇效 (42)
- 痛处为穴——点揉推挤去疲劳 (44)
- 合谷穴——比服晕车药还灵 (45)
- 天宗穴——消除手脚酸痛从这里开始 (48)
- 附分穴——治疗女性肩膀酸痛最有效 (50)
- 阳池穴——消除腕关节疼痛 (51)
- 涌泉穴——消除足跟痛 (53)
- 落枕穴——专门治落枕 (54)
- 大肠俞穴——治疗腰痛与闪腰 (55)
- 天柱穴——向头痛开战 (57)
- 失眠穴——送你入梦乡 (58)
- 下关穴——牙痛的克星 (61)
- 翳风穴——制止打呃 (63)
- 腰眼穴——消除醉酒有妙法 (65)
- 听宫穴——解除耳鸣困扰 (66)
- 攒竹穴——解除眼睛疲劳 (67)
- 承泣穴——去掉迎风流泪的毛病 (69)
- 三阴交穴——解除更年期综合症的烦恼 (71)

神阙穴——防治病态遗精	(73)
关元穴——治疗月经不调	(75)
气海穴——克服痛经之痛	(76)
中脘穴——克服妊娠反应	(78)
陷谷穴——消除妊娠浮肿	(80)
乳根穴——产后少乳需按它	(81)
长强穴——调动男性快感的穴位	(82)
居髎穴——调动女性快感的穴位	(83)
命门穴——消除阳痿强机能	(87)
内关穴——改善早泄见奇效	(88)
三焦俞穴——解除阳强建奇功	(90)
会阴穴——治疗阴道痉挛	(91)

下篇 一指去百病

指压法治疗呼吸系统疾病	(94)
○感冒(94) ○咳嗽(96) ○气喘(97) ○低热(99)	
○胸痛(100) ○慢性支气管炎(102)	
指压法治疗心血管系统疾病	(103)
○高血压(103) ○低血压(106) ○心脏病(108)	
○冠心病(110)	
指压法治疗消化系统疾病	(112)
○慢性胃炎(112) ○胃溃疡(114) ○胃肠神经官能	
症(115) ○胃下垂(117) ○腹泻(119) ○便秘(120)	
○消化不良(121) ○食欲不振(122) ○呕吐(123)	
○慢性肝炎(125) ○慢性胆囊炎(126)	
指压法治疗神经系统疾病	(128)
○眩晕症(128) ○植物神经功能紊乱(130) ○坐骨神	

4 / 穴位指压去百病

经痛(131) ○三叉神经痛(132) ○神经衰弱(133)
○多发性神经痛(135) ○肋间神经痛(137) ○面
瘫(138) ○脑震荡后遗症(140) ○偏瘫(142) ○雷
诺综合征(144) ○瘰疬(145)

指压法治疗内分泌系统疾病…………… (147)

○糖尿病(147) ○甲状腺机能亢进(148) ○体温冷感
症(149)

指压法治疗泌尿与生殖系统疾病…………… (152)

○慢性肾炎(152) ○慢性前列腺炎(153) ○尿潴
留(154) ○遗尿(156) ○慢性盆腔炎(157) ○子
宫颈炎(158) ○子宫脱垂(160) ○尿路感染(161)
○白带增多症(162) ○急性乳腺炎(163) ○乳腺增
生(165)

指压法治疗五官疾病…………… (166)

○假性近视(166) ○远视(167) ○弱视(169) ○斜
视(171) ○老花眼(174) ○白内障(174) ○上睑下
垂(175) ○扁桃体炎(176) ○鼻塞(177) ○咽喉肿
痛(179)

指压法治疗骨、关节、肌肉疾病…………… (180)

○急性腰扭伤(180) ○颈椎病(182) ○肩关节周围
炎(183) ○腰背部软组织损伤(184) ○腰肌劳
损(186) ○膝关节炎(187) ○腰椎间盘突出症(189)
○肩部僵硬(191)

指压法治疗小儿常见疾病…………… (192)

○小儿夜啼(192) ○小儿尿床(193) ○小儿腹
泻(195) ○小儿惊风(197) ○疳腮(199) ○小儿痢
疾(201) ○小儿感冒(202) ○小儿咳嗽(203) ○小
儿便秘(204) ○小儿食欲不振(204) ○小儿腹痛(205)

小儿常见穴位及简明指压法····· (206)

○头面部穴位(206) ○胸腹部穴位(208) ○腰背部穴
位(210) ○上肢部穴位(211) ○下肢部穴位(216)

合 篇 家 庭 应 急 指 压 按 摩

昏迷——掐人中·····	(220)
中暑——拍心窝·····	(222)
误死——掐舌柱·····	(224)
痧症——揉五心·····	(226)
中毒——探喉头·····	(228)
溺水——吹耳窍·····	(230)
中风——顶风池·····	(231)
癫狂——弹会阴·····	(234)
足转筋——点承筋·····	(236)
产后昏厥——击百会·····	(237)
心绞痛——掐合谷·····	(238)
外伤出血——随机点按·····	(240)
急性腹痛——按脐中·····	(242)
性交失语——点太冲·····	(243)
性交昏厥——掐中冲·····	(244)

开
篇

穴位指压法入门

指压法一说就懂，一学就会，但你可不要小看它，最简单的往往就是最好的。

2 / 穴位指压去百病

从点穴到按穴

痴迷于武侠小说的人都知道,点穴之技神乎其神。不管你功力多高,只要被点了哑穴,便作声不得;被点了麻穴,便浑身瘫软;被点了笑穴,则狂笑不止;被点了死穴最糟糕,那是必死无疑。

点穴真有这么奇妙的作用吗?我看未必,但不妨姑妄听之。不过,你也不能把它全当作小说家的夸张和渲染。点穴还是有一定作用的。比如,当你牙痛难忍时,吃多少止痛片也不管用,医生也束手无策,在这里我可以向你推荐一个穴位:下关。这个穴位大致在下颌小头的前方,颧骨后下缘的凹陷处。

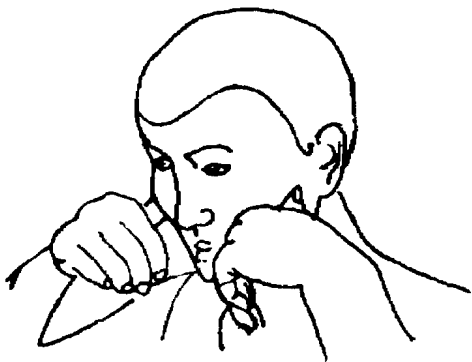


图 1—1

你用大拇指对准牙痛一侧的下关穴,用力顶住,立刻会生出又麻又酸的感觉(见图 1—1)。如果你能忍痛使劲的话,别说是牙痛,就是拔牙之痛也能抗过去。

对于平民百姓来说,完全不用管点穴在武学上有什么奥秘,因

而也就不用管什么穴位、手法,只要知道怎样应用点穴方法防病健身就行了。

用点穴法防病健身就是在民间广为流行的指压按摩。

指压按摩法指法简便,稍加用心便可掌握。如果你不耐烦记忆,只要记住用大拇指按(别的手指为辅)就行。使多大劲儿都无妨,你可以自行掌握;光按不揉行,又按又揉也行,尽兴而为;按多少时间都行,全凭你高兴。至于所按穴位,只要大致不差就行,而且在这本书中又配有很多图示,一看就明白。更何况还有摸到压痛点只管按下去的原则。

总之,指压按摩法的优点就是穴位单一,指法简便,不需要任何医疗工具和药物,无论何人、何时、何地均可治疗,不必担心有什么副作用。

指压按摩法可以治疗多种疾病,而且疗效出奇的好,但是需要指出的是,这种方法并不能包治百病,尤其是那些急性病、原因未查明的病症,还是请教医生为好。而对于那些慢性病、现有药物不具明显疗效的病痛,还有寻求保健,维护健康,恢复疲劳,则全都可以在家中施行自我指压法,大可不必专程到医院求医问药。

指压法的奥妙何在

指压按摩法方法简单,原理也简单。中医理论认为,人体中有一个运行气血,联络脏腑器官、皮肤、肌肉,沟通人体上下、内外的网状通道,它就是经络。这个经络是无形的,不像神经血管那样具体可见,但却是存在的。接受针灸治疗的人,都会有这样的感觉,随着针刺会产生酸、麻、胀等感觉,好像是沿着一定的线路在体内

4 /穴位指压去百病

传导。中医理论又认为,在人体的经络上有很多气血输注出入之处,就像一个个小孔一样,它们就是穴位。对穴位进行按压,只要选穴准确,力度透达内部,就好像在这些地方实施针灸一样,产生酸、麻、胀等感觉。

有些现代心理学家认为,对穴位进行按压主要是起一种安慰作用,并不能真的防病治病。这就好像小孩子摔痛了头,大人为他轻轻揉按,实际上起不到止痛的作用,但大人的关心却使小孩子感到好受多了,仿佛就不那么痛了。胃痛的时候,人们会情不自禁地把手捂在心口窝,这也是一个自慰性动作,实际上并无止痛作用。

然而,现代研究发现,古人所说的穴位与今人所说的触发点有许多相似之处。所谓触发点,就是机体组织中的局部变性部位,具有深层组织敏感、结节及伴有放射痛的特点。据认为,触发点是由于疼痛或其他原因引起的肌肉痉挛、内分泌失调或肌肉紧张造成的。果真如此的话,用力按压穴位即触发点,就有可能消除形成触发点的病因。

还有的学者在研究中发现,传统穴位的位置与人体的运动点近乎一致。所谓运动点,就是用最弱电流刺激而产生最大肌肉收缩的体表部位。果真如此的话,用力按压穴位即运动点,就有利于增加人体的新陈代谢和细胞活动,从而减轻病痛,提高抗病能力。

从发生学的观点看,表皮和神经组织有着共同的起源,神经中枢存在着各皮肤区域与内脏器官的投射点。因此,穴位与神经系统的关系是不容否定的。另外,穴位与血管、淋巴管、肌肉等组织的复杂结构及机能密切相关。一位日本学者曾用红外线热像图摄影法观察人的胸腹部,发现穴位处的温度比周围皮肤高出 $0.5\sim 1^{\circ}\text{C}$ 。他认为这是因为穴位下边有血管通过的缘故。而有关解剖资料恰恰可以证实,许多穴位区域确实分布有皮下静脉,或贯穿有深部血管。果真如此的话,用力按压穴位,势必会对血液、神经、淋巴系统、肌肉等方面的疾病产生缓解或消除作用。

按压穴位的作用是毋庸置疑的,那么用针刺(即针灸)的办法和用手指按压的方法哪一个更好呢?我认为是各有所长。针灸的方法可对穴位和经络进行直接刺激,同时施以各种手法,可将各种力度顺着经络传播出去。按压的方法覆盖面较大,虽然是将力量间接地送往表皮以下,但力度较大,而且是呈辐射状散开,因而能产生震撼作用。

这两种方法还有一个更重要的区别,就在于按压主要是用自己的大拇指(其他手指往往作为辅助)来操作的,而拇指的尖端恰恰是手太阴肺经运行的出处。这条经络起始于胃部,向下与大肠相连,再回来沿着胃上口向上穿过膈肌,归属于肺脏,再从气管喉咙的部位向胸部外侧出于体表,一直走到拇指顶端(见图1—2)。

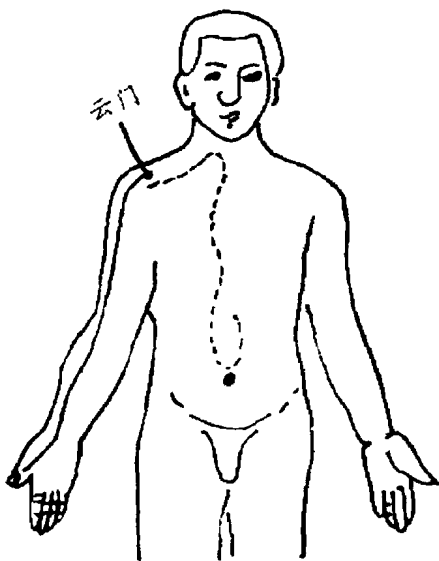


图1—2 手太阴肺经

除了拇指之外,其他各指也都是经络的发端或终点。比如食指的尖端是手阳明大肠经的起始处(见图1—3);小指尖端是手少阴心经和手太阳小肠经的交接处(见图1—4);中指是手厥阴心包

6 / 穴位指压去百病

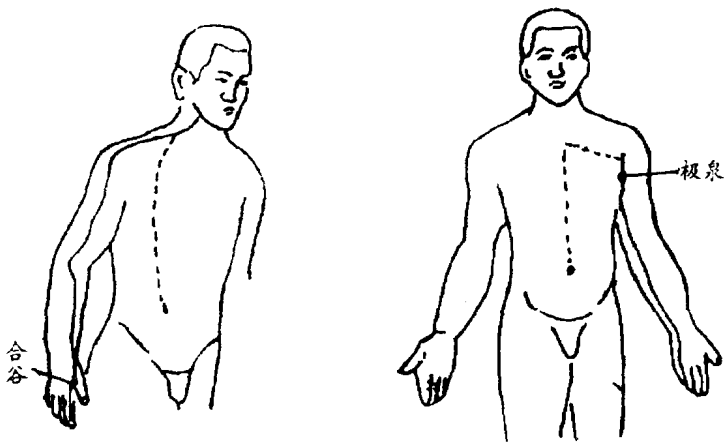


图 1—3 手阳明大肠经

图 1—4 手少阴心经

经的出处(见图 1—5);而无名指则是手少阳三焦经的起始处(见图 1—6)。

当你用拇指按压在自己身体的某个穴位上时,其他手指势必也会贴在皮肤上,随着力量的逐渐加大,那个穴位所属的经络就会同你手指头的某一条经络接通。比如你用拇指按压云门穴,而云门穴恰恰处在手太阴肺经的循行线路上,拇指又正是手太阴肺经的出口处。这样一来,整个这条经络就会因为你的拇指按压而全线贯通,力道循环往复。如果你有一些气功知识那就最好不过了,可以在这时候通过意念催动“气”在经络里走动。很显然,这种按压所带来的效果是针灸法所不可比拟的。

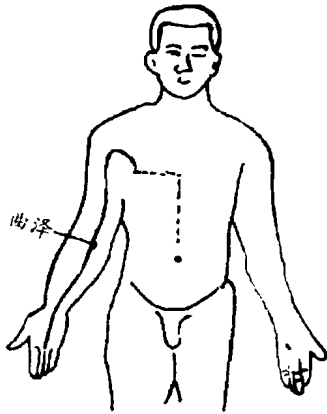


图 1—5 手厥阴心包经

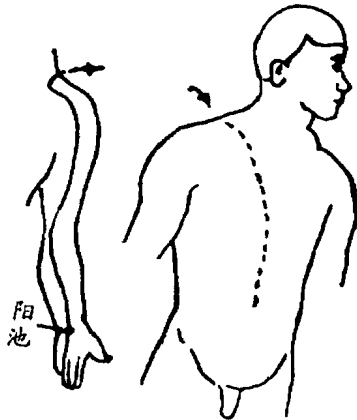


图 1—6 手少阳三焦经

学会使用大拇指

○拇指法

一般来说,指压法的原则是用拇指来按压穴位;只有在指压面部和腹部时,才会用其他手指。

拇指的压法为:
先将手臂轻松地伸直,再将拇指充分弯曲,然后将拇指的第二关节压在穴位上,渐渐把全身的力量加入,这便是指压术的特征(见图1—7)。



图 1—7

然而,大部分初学者多不能将拇指充分弯曲,所以也可改为利用第二关节指纹部进行按压,这也能收到较好的疗效(见图1—8),但这样做时也要尽量利用关节。经过一段时间训练之后,拇指便能渐渐弯曲了。

如果能正确地应用指压法,就不必担心指甲会刺伤皮肤,而且力量也能充分发挥。由于指压时关节的感觉敏锐,所以能很快地掌握,施以适当的力量。

有些人认为“指压”可以不必考虑部位与时间,只要随意在身体上压上几分钟或几十分钟即可收效。其实不然,如果仅是为了