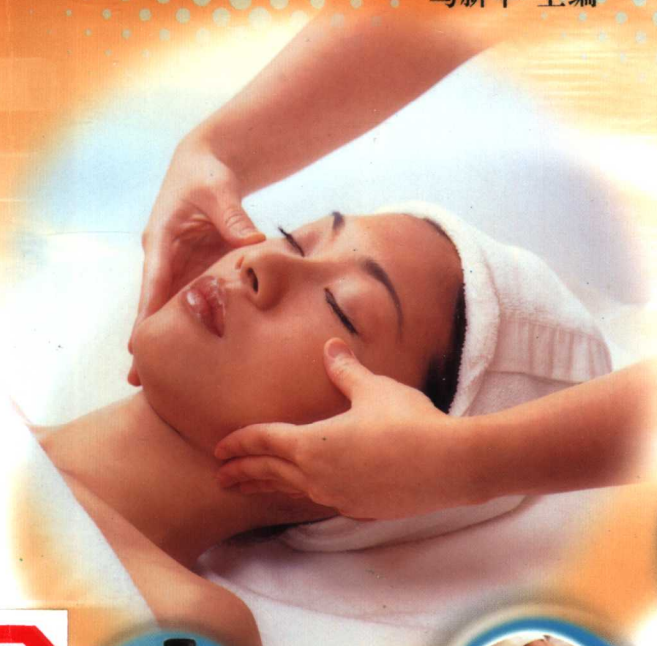


# 指压疗法

ZHIYA LIAOFA

马新华 主编



金盾出版社

# 指 压 疗 法

主 编

马新华

副主编

许正军 张百军 史海军 须晓平

编著者

高倩君 赵玉兰 须晓平 陈淑华

史海军 许正军 马新华 张百军

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书共分5章:第一章是指压疗法概述;第二章为指压疗法常用穴位;第三章是本书的重点,介绍了临床各科195种常见病证的指压防治;第四章简要叙述了21种急症的指压救治方法;第五章对11种美容与美体指压方法作了精辟的阐述。全书各章介绍的指压疗法通俗易懂,操作简便,实用性强,是广大家庭的必备用书,也可供医务人员参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

指压疗法/马新华主编. —北京:金盾出版社,2003.9  
ISBN 7-5082-2645-3

I. 指… II. 马… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062134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 68882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:13.75 字数:307千字

2004年6月第1版第2次印刷

印数:11001—16000册 定价:16.50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

随着时代的进步和社会的发展,一方面,人们开始重视生活质量,珍惜健康,保健意识正在不断增强;另一方面,药品的价格不断提升,费用越来越高,将限制大量病人,尤其是慢性病病人的诊治和康复。又由于工作、生活节奏的加快,一般的小病、慢性病病人也没有时间往返于医院就诊。这一现实情况,使广大患者要求能有一种既实用、有效,可在家庭操作,而又无副作用的简便诊治医书的问世。

通过刺激穴位治疗疾病,强身健体,是中华民族传统医疗保健方法,也是祖国医学宝库的重要组成部分。两千多年以前,我国的医学经典著作《黄帝内经》就指出:“有诸内,必形诸于外,”“视其外应以知其内脏,则知其病矣。”大量的临床实践也证明,通过穴位治疗疾病确有优势:其一,操作简便,不需用复杂的医疗器械,在诊治过程中,不受体位的限制,不受场所的约束,可以在田边地头、工间课余、茶余饭后、办公会谈、乘机坐船、聊天散步等随时、随地医治;其二,治疗省事、省时、经济、安全、无副作用;其三,治疗范围广泛,易学易用,见效迅速,有病治病,无病防病,强身健体。

作者在临床实践的基础上,汲取了国内各家指压方案、手法精华,经过整理、归纳、去粗取精,汇编成《指压疗法》一书。全书共分五章:第一章为概述部分,分别介绍了指压疗法的定义、作用原理与适应证、常用手法与操作要领、注意事项;第二章为指压疗法常用穴位,包括十四经穴、经外奇穴、小儿指压

常用穴位、人身奇窍穴及其他特效穴位；第三章为常见病证的指压疗法，是本书的重点，分别介绍了内科、外科、妇科、儿科、五官科、口腔科、皮肤科、精神科、男科及传染科共 195 种常见病证的指压防治；第四章为急症的救治，简要介绍了 21 种急症的指压救治方法；第五章为美容、美体部分，介绍了 11 种美容、美体的指压手法。

在编写本书过程中，参考了许多公开发表的著作，在此，对有关作者表示衷心的感谢。希望《指压疗法》给广大患者带来方便、快捷、经济、实用的良好治疗效果，愿所有追求健美的读者能获得健康的体魄和美丽的容颜。

马新华

2003 年 6 月于北京

# 目 录

## 第一章 概 述

- 一、指压疗法的定义····· (1)
- 二、指压疗法的作用原理与适应病证····· (1)
- 三、指压疗法的常用手法与操作要领····· (2)
- 四、指压疗法的注意事项····· (6)

## 第二章 指压疗法常用穴位

- 一、十四经穴····· (8)
- 二、经外奇穴····· (62)
- 三、小儿指压常用穴位····· (69)
- 四、人身奇窍穴····· (81)
- 五、其他特效穴····· (86)

## 第三章 常见病证的指压防治

- 一、内科病证····· (98)
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 头痛····· (98)    | 三叉神经痛····· (115)  |
| 神志不清····· (108) | 多发性神经炎····· (117) |
| 晕厥····· (109)   | 肋间神经痛····· (118)  |
| 眩晕····· (110)   | 面瘫····· (119)     |
| 自主神经功能不全        | 面肌痉挛····· (121)   |
| ····· (111)     | 中风后遗症····· (123)  |
| 神经衰弱····· (112) | 偏瘫····· (124)     |

脑震荡后遗症	..... (126)	胃痛	..... (158)
癫痫	..... (127)	幽门痉挛	..... (159)
手、指麻木	..... (128)	胃肠神经官能症	... (160)
感冒	..... (129)	胃下垂	..... (161)
咳嗽	..... (132)	消化不良	..... (163)
气喘	..... (133)	食欲不振	..... (164)
慢性支气管炎	..... (135)	肠痉挛	..... (166)
胸痛	..... (136)	腹痛	..... (166)
低热	..... (137)	腹泻	..... (168)
高血压	..... (138)	便秘	..... (170)
低血压	..... (140)	腹部疾病心痛	..... (175)
心脏病	..... (142)	肠蛔虫病	..... (175)
头昏眼花、目眩	..... (144)	慢性肾炎	..... (176)
雷诺综合征	..... (145)	膀胱炎	..... (178)
水肿	..... (146)	遗尿	..... (178)
脚肿	..... (146)	尿失禁	..... (180)
食管痉挛	..... (147)	尿频	..... (181)
膈肌痉挛(呃逆)	... (148)	尿潴留	..... (182)
恶心	..... (150)	尿路感染	..... (185)
呕吐	..... (151)	糖尿病	..... (186)
烧心、嗝气	..... (153)	甲状腺功能亢进	... (187)
急性胃炎	..... (153)	更年期综合征	..... (189)
慢性胃炎	..... (154)	怯寒证	..... (190)
胃溃疡	..... (156)	多汗	..... (193)
胃痉挛	..... (157)		
二、外科病证	..... (193)		
下颌关节损伤	..... (194)	颞下颌关节脱位	

..... (194)	梨状肌损伤 ..... (237)
颞颌关节功能紊乱征	坐骨神经痛 ..... (238)
..... (196)	闭孔神经痛 ..... (240)
颈椎病 ..... (198)	膝骨性关节炎 ..... (241)
颈肩背臂软组织综合	肢体内伤疼痛 ..... (245)
征 ..... (204)	骨质增生 ..... (246)
颈源性胸痛 ..... (208)	肌筋膜炎 ..... (248)
落枕 ..... (208)	药源性肌痉挛 ..... (249)
肩关节周围炎 ..... (213)	下肢骨折 ..... (250)
肩膀僵硬、酸痛..... (218)	外伤骨折疼痛麻痹
胸壁挫伤 ..... (220)	..... (251)
肋软骨炎 ..... (221)	腱鞘囊肿 ..... (251)
斜方肌劳损 ..... (222)	风湿痛 ..... (253)
腕关节痛 ..... (223)	手脚酸痛 ..... (254)
秧窝手 ..... (224)	足跟痛 ..... (254)
扭伤 ..... (225)	慢性胆囊炎 ..... (256)
腰背痛 ..... (230)	胆石症(胆绞痛) ... (257)
腰臀隐性软组织损伤	肠粘连 ..... (259)
..... (235)	痔疮 ..... (260)
尾骨痛 ..... (236)	
三、妇科病证 ..... (261)	
急性乳腺炎 ..... (261)	白带增多 ..... (269)
乳腺增生 ..... (263)	痛经 ..... (271)
缺乳 ..... (265)	月经不调 ..... (273)
慢性盆腔炎 ..... (266)	妊娠恶阻 ..... (274)
子宫颈炎 ..... (267)	妊娠反应 ..... (274)
子宫脱垂 ..... (268)	妊娠水肿 ..... (276)



不孕症 .....	(276)	快感缺失 .....	(278)
阴道痉挛 .....	(277)		
四、儿科病证 .....	(279)		
小儿感冒 .....	(279)	.....	(294)
小儿肺炎 .....	(281)	小儿缺铁性贫血 ...	(296)
小儿咳嗽 .....	(282)	小儿体质虚弱 .....	(297)
小儿咳喘 .....	(284)	小儿腹泻 .....	(297)
小儿哮喘 .....	(285)	小儿腹痛 .....	(304)
慢性喘息性支气管炎		胆道蛔虫症 .....	(305)
.....	(287)	小儿便秘 .....	(305)
小儿高热 .....	(288)	小儿脱肛 .....	(306)
小儿惊风 .....	(288)	小儿遗尿 .....	(307)
鹅口疮 .....	(291)	先天性巨结肠 .....	(310)
小儿食欲不振(厌食)		小儿夜啼 .....	(311)
.....	(292)	小儿斜颈 .....	(313)
小儿积滞 .....	(293)	小儿先天性手足畸形	
小儿营养不良(疳积)		.....	(317)
五、五官科病证 .....	(318)		
假性近视 .....	(319)	眼睑跳动症 .....	(331)
近视 .....	(320)	外伤性眼外肌麻痹	
弱视 .....	(321)	.....	(332)
远视 .....	(322)	色盲 .....	(332)
斜视 .....	(323)	麦粒肿 .....	(333)
视疲劳 .....	(324)	结膜炎 .....	(334)
老花眼 .....	(327)	迎风流泪 .....	(335)
白内障 .....	(328)	扁桃体炎 .....	(336)
上眼睑下垂 .....	(330)	咽喉炎 .....	(337)

咽喉肿痛 .....	(338)	症).....	(343)
鼻塞 .....	(341)	内耳眩晕 .....	(343)
声门闭合不全 .....	(342)	目眩 .....	(344)
梅核气(咽神经官能		耳鸣 .....	(345)
六、口腔科病证 .....	(347)		
口疮(复发性口腔溃疡		口腔炎 .....	(348)
疡).....	(347)		
七、皮肤科病证 .....	(348)		
痤疮 .....	(348)	老年斑 .....	(351)
湿疹 .....	(349)	硬皮病 .....	(351)
慢性荨麻疹 .....	(350)	黑皮病 .....	(352)
八、精神科病证 .....	(353)		
抑郁症 .....	(353)	疲劳、倦怠.....	(359)
怯懦 .....	(354)	失眠 .....	(362)
缺乏耐性 .....	(355)	记忆力减退 .....	(364)
精神萎靡 .....	(356)	癔症 .....	(365)
烦恼、急躁.....	(357)	癔病性失语 .....	(366)
九、男科病证 .....	(367)		
阳痿 .....	(367)	精力减退 .....	(378)
阳强 .....	(371)	性欲低下 .....	(378)
遗精 .....	(372)	快感缺失 .....	(379)
早泄 .....	(375)	慢性前列腺炎 .....	(380)
性自卑 .....	(376)		
十、传染科病证 .....	(382)		
流行性乙型脑炎 .....	(382)	脊髓灰质炎 .....	(385)
百日咳 .....	(383)	小儿麻疹 .....	(386)
流行性腮腺炎 .....	(384)	小儿痢疾 .....	(387)

慢性肝炎 ..... (388)

#### 第四章 常见急症的指压救治

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 昏迷 ..... (390)     | 牙痛 ..... (400)   |
| 昏厥 ..... (391)     | 心悸 ..... (403)   |
| 产后昏厥 ..... (391)   | 心绞痛 ..... (404)  |
| 性交昏厥 ..... (392)   | 急腹痛 ..... (405)  |
| 性交失语 ..... (393)   | 外伤出血 ..... (406) |
| 癫狂 ..... (394)     | 摔伤疼痛 ..... (406) |
| 中暑 ..... (395)     | 扭伤 ..... (407)   |
| 中毒 ..... (396)     | 腿抽筋 ..... (408)  |
| 急性酒精中毒 ..... (397) | 晕动病 ..... (409)  |
| 中风 ..... (398)     | 溺水 ..... (411)   |
| 鼻出血 ..... (399)    |                  |

#### 第五章 美容、美体的指压法

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 脱发 ..... (413)  | 腹部赘肉 ..... (420)    |
| 斑秃 ..... (415)  | 臀部下垂、腰粗 ..... (421) |
| 白发 ..... (416)  | 肥胖 ..... (423)      |
| 雀斑 ..... (416)  | 消瘦 ..... (425)      |
| 皱纹 ..... (417)  | 皮肤粗糙无光泽 ..... (426) |
| 双下巴 ..... (419) |                     |

# 第一章 概 述

## 一、指压疗法的定义

指压疗法是以手在患者身体的一定部位或适当的穴位上,运用掐、按、揉、推、点、压、运、扣、拍、劈的腕力或指力的刺激而达到治疗疾病目的的方法。

指压疗法是民间疗法之一。因其具有不用器具,不用药物,操作简便,易懂易学,不花钱,见效快,疗效好的特点,符合“简便廉验”的原则,便于患者及家属掌握使用,因而在民间广为流传,深受人们的欢迎。近年来,经过科学研究和医疗实践,使其适应范围不断扩大,疗效越来越好,并逐渐受到医学界的关注与重视。

## 二、指压疗法的作用原理与适应病证

也可以说,指压疗法是用手代替针灸刺激穴位,从而达到治疗的目的。它的作用原理也就是针灸治疗的作用原理,即以中医经络学说为指导,以针灸取穴原则为依据,以手代针,通过对相应穴位的掐、压等手法所产生的如针感得气效果,以达到调和气血,疏通经络,补虚泻实,散瘀解肌,祛邪除病的治疗目的。由于取穴不同,手法各异,因而产生不同的治疗效应,具有治疗多种疾病的作用。

指压疗法适用范围甚广，既是治疗感冒、头痛、牙痛、腰背痛、胃脘痛、鼻炎、突然昏倒、中暑昏迷、小儿惊风、中风、膝关节痛、腰腿痛、咽喉肿痛、胆绞痛、肋间神经痛等诸多疾病的简便易行、疗效颇佳的医疗方法，也是非出血性危重患者急救、止痛的一种手段，还可用以美容、美体。

### 三、指压疗法的常用手法与操作要领

#### 1. 指压的常用手法

指压的常用手法有掐、压、揉、补、泻等。一般来说，身体强壮的患者，或急性疾病大多宜用掐法，属泻法；反之身体虚弱的患者，大多宜用压法，属补法。这两种手法，即掐压二法，凡虚实兼杂之证，亦可交替使用。揉法，即按摩疗法中的一种手法，在本疗法中很少单独应用，一般多在操作完毕后而配合用之。

(1)掐法：即是用拇指指甲深掐在穴位上，并稍微用力，频频摇动手指，以加强刺激量。

(2)压法：即是用拇指或示指屈曲成尖状的第一指关节压在穴位上，不断地点压。

(3)揉法：即在穴位上用指尖或手掌轻轻揉按。

(4)补法：即在选定的穴位上，用拇指尖稍微用力点压的轻刺激即为补法。适用于虚证。

(5)泻法：即在筋骨间或肌肉丰厚处，或皮肤敏感部位的穴位上，用重力点压不动的即属泻法。适用于实证。

#### 2. 指压的操作方法

一般情况下，指压都用拇指按压穴位，只有在治疗面部和腹部疾病时才用其他手指，或以掌代指。

(1) 拇指法: 先将手臂自然地弯曲, 再将拇指充分伸直, 然后将拇指的指腹(或指尖)压在穴位上, 渐渐加重压力(图 1)。

(2) 其他手指法: 用其他手指的指腹或稍上的部位, 轻轻地置于穴位上按压(图 2)。

(3) 手指重叠法: 先将一手拇指弯曲并置于穴位上, 再将另一手拇指按于其上进行按压。

(4) 手掌法: 手掌法即用手掌代替手指按压的方法。

(5) 代指法: 有时用手指或手掌按压效果不好或力度不够, 抑或按压面积太小, 而需用其他物品来代替手指或手掌治疗, 这种方法即代指法。



图 1 拇指法



图 2 其他手指法

### 3. 指压操作要领

(1) 头部: 指压头部时, 须将拇指充分弯曲, 以指关节置于穴位上, 用中等力量以垂直方向按压 10 秒钟; 五指作圆锥状, 以五指指尖为触面分别在前额部、头顶部、头侧部、后头部用中等力量以垂直方向按压 5 秒钟后, 即迅速将手抽回。

(2) 面部: 指压眼球上下左右的穴位时, 须将中指指腹依顺序置于上下眼睑的相应部位轻压 15 秒钟; 若指压上眼睑

时,须将力量往下压;眼角外侧的穴位需要指压时,须将环指第二节同时置于左右穴位上,以水平方向轻轻地按压 15 秒钟;指压下颌到面部中线的穴位时,须将拇指置于下颌的下方,示指、中指的指腹置于下颌的上方,3 指同时以一般的力量按压 15 秒钟;指压面颊上的穴位时,须将五指作圆锥状,然后以五指指尖为触面,置于脸的中央,稍用力向外侧按压 5 秒钟后,即迅速将手抽回。

(3)侧颈部:指压胸锁乳突肌时,须将拇指充分弯曲,以指尖置于其肌外侧的穴位上,轻柔缓慢地朝水平方向按压 15 秒钟。

(4)后颈部:指压颈窝的凹陷点时,须将左右拇指充分弯曲,且交叉成十字形置于穴位上,以中等力量朝头顶方向按压 10 秒钟;指压颈窝凹陷处左右旁开处的穴位时,须将左右拇指充分弯曲,以指尖置于穴位上,用中等力量按压 10 秒钟;指压第三颈椎点或第五颈椎点时,须将左右拇指充分弯曲后指尖置于穴位上,以中等力量朝水平方向按压 10 秒钟。

(5)肩部:指压三角肌前中央点时,须将拇指充分弯曲后置于穴位上,以中等力量朝水平方向按压 10 秒钟;指压三角肌后中央点时,须将拇指充分弯曲后置于穴位上,以中等力量朝水平方向按压 10 秒钟;指压肩根点时,须将拇指充分弯曲后置于穴位上,以中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟;指压肩部中央点时,须将拇指充分弯曲后置于穴位上,以中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟。

(6)上肢:指压手臂内侧时,须将拇指充分弯曲,置于穴位之上,以中等力量朝水平方向按压 10 秒钟;指压三角肌下缘时,须将拇指充分弯曲,以第二关节置于穴位上,用中等力量朝水平方向按压 10 秒钟;指压肱二头肌时,须用拇指及其他

四指夹住欲压的部位，用中等力量朝水平方向分别在上、中、下三点各按压 10 秒钟；指压桡侧及尺侧的穴位时，须将拇指充分弯曲，以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝水平方向按压 10 秒钟；指压腕部的穴位时，须将被指压者的手掌稍微伸直，施术者将拇指充分弯曲，以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝水平方向按压 10 秒钟；指压掌上的穴位时，须将拇指充分弯曲，以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟。

(7)手部：指压指关节侧面时，须以拇指指尖或指腹与示指的指纹部夹住两侧的穴位，用中等力量朝水平方向按压 10 秒钟；指压指关节间的穴位时，须以拇指指尖或指腹与示指的指纹部上下按住穴位，用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟。

(8)背部：指压第七颈椎点、第十胸椎点和第十一胸椎点时，须将两手拇指充分弯曲，同时以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟。

(9)腰部：指压腰椎 2~4 点时，须将两手拇指充分弯曲，同时以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝脊椎方向按压 10 秒钟。

(10)臀部：指压臀中央和臀中央上下左右各 4 厘米的穴位时，须将两手拇指充分弯曲，同时以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟；指压大转子点和臀部与大腿相接的穴位时，须将双手拇指充分弯曲，同时将指尖或指腹置于穴位上，用较大的力量朝水平方向按压 10 秒钟。

(11)胸部：胸骨两侧可分开或同时进行指压。指压时，须将拇指充分弯曲，以指尖或指腹置于穴位上，用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟；指压乳房周围的穴位时，须将五指略张开作圆锥状置于穴位上，轻柔、缓慢地加大力量，沿向上的方



向抓起,然后轻轻放开。

(12)腹部:指压下腹部的穴位时,须将两手拇指充分弯曲,分别置于左右侧腹部,再沿水平方向轻柔、缓慢地按压 15 秒钟。

(13)下肢:指压大腿上的穴位时,须将拇指的关节置于穴位上,用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟;指压膝关节腓骨四周的穴位时,须将五指略张开,以五指分按膝盖腓骨四周,用中等力量向中心部位按压 10 秒钟;指压小腿前部穴位时,须将拇指成“十”字形重叠,用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟;指压胫骨前肌、腓窝、内踝至外踝间的穴位时,须将拇指充分弯曲,以指尖或指腹置于穴位上,用中等力量朝垂直方向按压 10 秒钟;指压小腿和跖骨间的穴位时,须将双手拇指充分弯曲,以指尖或指腹置于穴位上,用中等力量按压 10 秒钟;指压跟腱上的穴位时,须将拇指和示指的指纹部抓住跟腱,以中等力量朝水平方向按压 10 秒钟。

## 四、指压疗法的注意事项

(1)选准穴位:患者取坐位或卧位,暴露出局部皮肤,选准穴位,一次只宜选用 1~3 个穴位,不宜太多。

(2)手法和时间要适度:指压时间一般不宜过长,压法和补法,每 1 个部位不超过半分钟;掐法和泻法,以 1.5 分钟为宜。手法要求虚轻实重,时间宜虚短实长。

(3)施术时要精力集中:要随时注意观察患者的面部表情和面色的变化,如果不是昏迷的患者,应及时询问患者的感觉。如出现异常情况,应及时调整手法,或改换穴位,或中止治疗。如患者出大汗、面色苍白等,可能是因为手法过重所致,应