

健康DIY

# 穴道指壓 健康法

本書特闢

流行性疾病

之特殊穴點

認識穴道的

正確方法

易學易懂

健康自己來

你也是  
指壓高手喔

曲孝禮 明金蓮 編著



# 穴道指壓健康法

健康DIY



## 國家圖書館出版品預行編目資料

穴道指壓健康法：健康DIY／曲孝禮，明金蓮  
編著．--再版．--臺北縣新莊市：國際瓊  
汶出版，2003〔民92〕

面；公分

含索引

ISBN 957-28937-1-8（平裝）

1.指壓 2.經穴

413.93

92018403

## 穴道指壓健康法

出版者/國際瓊汶出版社

發行人/余仙

登記證號/局版台業字第5687號

編著/曲孝禮 明金蓮

策劃/玄光助

視覺設計/邱珮綺

排版/張齡容

印刷/宜昌印刷有限公司

地址/台北縣新莊市瓊林南路187巷48-7號

電話/（02）22039753

傳真/（02）22039411

郵政劃撥/0533319-4郭林宗帳戶

電子信箱/mtf20032002@yahoo.com.tw

定價/250元

出版日期/2003年10月初版 2004年2月二刷

著作權所有 本書圖文非經同意不得轉載翻印







簡 介

曲孝禮 (CHU, HSIAO-LI)

1957/10/30

現任：

- ◎美國FRC生物醫學研究中心  
台北縣分處
- ◎曲孝禮診所（弘佑中西醫院  
診療中心）院長
- ◎美商威望股份有限公司經理

學經歷：

- ◎中國醫藥學院醫學士及中醫學士
- ◎國家檢覆及格西醫師及中醫師
- ◎衛生署甄審合格家庭醫學科專科醫師
- ◎台灣醫學會會員
- ◎美國生物分子細胞醫學研究中心顧問

院址：台北縣新莊市公園一路84號一樓  
 連絡電話：(02) 29972381  
 傳真：(02) 29919274  
 e-mail: m3123@msl7.hinet.net



簡 介

明金蓮 (MING, JIN-LAIN)

1959/07/28

現任：

- ◎中國醫藥學院護理系系友會會長
- ◎中國醫藥學院北區校友會理事
- ◎台北榮總中正恢復室暨術後加護  
中心護理長
- ◎台北商業技術學院空中附設大學  
進修部講師
- ◎美商威望股份有限公司經理
- ◎中華民國急重症護理學會理事

學經歷：

- ◎中國醫藥學院 護理學士
- ◎國立陽明大學臨床護理研究所碩士
- ◎國家檢覆考試及格護理師

台北榮民總醫院中正樓恢復室  
 連絡電話：(02) 28757035  
 0922267567

傳 真：(02) 22823715  
 e-mail: jlmimg@vghtpe.gov.tw

## 序言

在中國醫學上人體就像一個小宇宙，大自然有春陽日照亦有冬雨綿綿之時，而人體亦然，或健康無恙或身體違和，故人體之元氣與大自然之天氣是相互呼應的。在中醫上將人體的內臟機能分為五臟六腑，爲了維持五臟六腑的正常功能，其供給所需能量的循環通道便稱之爲「經絡」。「經絡」是一連串的穴道連貫而成，經絡上的重要位置即是「穴道」。所以當人的內臟發生病變時，就會反應在其連貫經絡的穴道上，故我們若能在穴道上將這些反應審慎處理，就稱爲「穴道治療」。

什麼是經穴按摩

有許多人雖然不具備正確的醫學知識，但身體一旦感覺疼痛、酸、麻時，都會自然的用手去揉捏、按摩或指壓該不舒服的部位，這種自然的動作是一種自體本能的自我按摩治療法。事實上當您用手去揉捏、按摩或指壓該不舒服的部位時，因直接作用於人體的皮膚、筋肉、肌腱、神經、血管、淋巴及關節，又由於運用的輕重不同而刺激經絡穴位，進而達到疏通經絡、行氣活血、滋滑筋骨關節等作用，使全身帶來了輕鬆、愉快的舒服感。而「穴道治療」對那些症狀效果特別好呢？一般而言，對於非器質性的疾病，而僅有機能性不適的症狀，亦隨天氣季節發作的症狀，以穴道按摩效果甚佳。如頭暈頭重，頸項痛、五十肩、腰痛、咳嗽、氣喘、便秘、月經痛、疲勞症候群、高低血壓等。按摩指壓就是用手掌或手指或身邊簡單的器具在人體一定部位和穴道上運用不同的手法和力量作連續的按揉動作，藉由各種手法的刺激來調節人體的生理與病理狀況達到防病祛疾、養生保健、延年益壽的目的。

## 治療篇

假性近視、眼睛疲勞 020

老花眼、視力衰退 022

暈眩、目眩、頭昏眼花 024

祛除眼神無力 026

祛除臉部疼痛 027

耳鳴、重聽 028

慢性鼻炎、鼻蓄膿 030

過敏性鼻炎 032

鼻塞、流鼻水 033

牙周病、牙痛 034

喉嚨痛 036

扁桃腺疼痛 038

口腔炎 039

頸、肩、手部麻痺 040

肩膀肌肉僵硬、酸痛 042

坐骨神經痛 044

風濕疼痛 046

慢性膝蓋疼痛 047

手腕筋肉疼痛 048

肋間神經痛 049

治療閃腰、慢性腰痛 050

骨折、傷痕的後遺症 051

本書指壓方法 08

尋找穴點的位置 09

手指尋找穴點的方法 010

自行指壓的姿勢 011

本書呼吸法的簡易說明 013

經穴的知識和效果 0115

預防保健特效穴點 017

本書經穴功效索引 102

慢性胃炎、胃痛 052

痔瘡、痔核、裂痔、痔漏 054

萬病之源的便秘 056

食慾不振 057

下痢 058

膀胱炎 059

初期感冒 060

氣喘 062

高血壓 064

慢性肝炎 065

低血壓 066

加速腦出血後的復原 067

生理病、生理痛、生理不順 068

更年期障礙 070

發育不豐滿的胸部 071

鎮定害喜的苦痛 072

治療不孕症 073

驅除麻疹、止癢 074

溼疹 075

## 美容篇

雀斑、黑斑、青春痘 076

減重及降低食慾 078

身型曲線柔美 080

髮絲光澤明亮 081

消除雙下巴、美化臉型 082

使水蛇腰變直、精神爽朗 083

## 性能力篇

增強性慾、精力旺盛 084

性生活的能力 086

治療早洩 088

消除性冷感症 089

增強勃起力 090

治療精神性陽痿 091

## 精神篇

治療憂鬱、焦慮、壓力 092

自律神經失調症 094

躁鬱症 096

神經衰弱官能症 097

## 綜合篇

防止掉髮、禿髮 098

足部怠倦感 099

應酬、熬夜通宵的疲勞 100

祛除懶惰、身體的困倦 101

# 本書指壓方法

在相關區域內壓按也是具有效果

首先請依圖示找出要按摩的穴位，你不必那麼在意是否能找到精確的位置，因為在相關區域內壓按也是具有效果。書中提到的在身體各部位穴位的指壓角度，不必固定在四十五度，只要能使脊椎或與脊椎相關的各神經得到刺激，促進荷爾蒙分泌成長、指壓的效果就會有功效，若按壓的地方，會讓您叫痛，那鐵定是穴位點！

## 配合指壓手法 注意呼吸法

本書中所舉例的指壓手法是以使用大拇指、食指、中指為主。和一般的指壓法不同之處是在於不僅用拇指指腹按壓，而且能自由因應各穴道最有效果的指頭進行按壓。書中常用一面吸氣一面吐氣六秒鐘，吐完氣的同時卸除手勁，再吸氣。為了治療各種疾病，做穴道指壓時、一定要注意自己的呼吸法，因為人體在吐氣的同時，肌肉會鬆弛、血液流速會變緩，當吸氣時，肌肉變硬，強烈刺激骨骼，停止呼吸時人體神經

會覺醒，同時蓄積生命能源的氣，所以如果的巧妙運用呼吸法，做指壓各穴道治療，疾病效果會倍增。

## 指壓前應知的

### 注意事項

1. 要剪短指甲、洗淨雙手。
2. 進行指壓時身體要放鬆。（參考 p 12 經穴體操）
3. 手法要輕緩，以感覺痠為度。

書中照片所指的位置僅是說明穴位點位置並不是按壓方法的指示。讀者可自行參考本書第十頁至十四頁的方法，選擇適合的方式。本書指壓方法例如：天柱穴指壓法有以下三種：

- 一．將肌肉放鬆，再用大拇指進行指壓
- 二．指壓時放鬆身體用手刀法交互強劈穴位點
- 三．患者可採站姿或坐姿用食指指壓。

任何穴位點都可依患者的承受按壓的強弱度自行更改。

# 尋找穴點位置的方法

## 依照部位尋找穴點位置

穴道相當於公路上的休息站或便利商店。經絡之間的交接處，氣血交換的地方，而我們可以以身體各部位作為測量基準

- 一：觸摸到的動脈穴點
- 二：肌肉和肌肉之間 肌肉和骨頭之間 骨頭和骨頭之間
- 三：肌肉和骨頭的凹陷處中央
- 四：脊椎的兩側
- 五：椎骨和椎骨之間
- 六：神經和血管比較接近皮膚的眼睛下方
- 七：骨頭凸出部份
- 八：關節的周圍

## 依照穴點的長度測量基準

每個人的身高都不相同，由於高矮的差別，所以每一個人的「距離內腳踝多少公分」的長度單位也有差距，便無法以此標準來標示經穴位置，因此便使用自己的手指來測量表示「寸」。「同身寸法」指的是運用自己的手指來測量尺寸，這方法老少皆可加以活用。

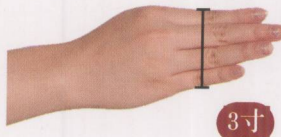
### 測量經穴長度準則



從食指到無名指的長度相當2寸



手指的第二及第三關節兩側，因彎曲而形成的縐褶間距離長度相當1寸



從食指到小指的長度相當於3寸



大拇指的寬度相當於1寸

在測量時，男性須使用左手，而女性則須使用右手，為測量準則。將中指彎曲時，手指的第二及第三關節兩側因彎曲而形成的縐褶間的距離，以及大拇指的寬度都視為一寸。

此外，從食指到無名指之間的寬度則視為兩寸，從食指到小拇指間的寬度距離，則視為三寸，讀者可依自己的情況，擇一使用。

# 手指尋找穴位的方法

## 存在身上的穴位點



有脈動的穴位



脊柱的兩側

## 觸診



用拇指和食指輕輕觸捏  
皮膚會有疼痛感的部位



身體上的每個部位都有  
不同的反應

## 壓診



用拇指壓迫檢查緊張或  
壓痛與硬塊等等



用拇指的指腹垂直指壓  
穴點

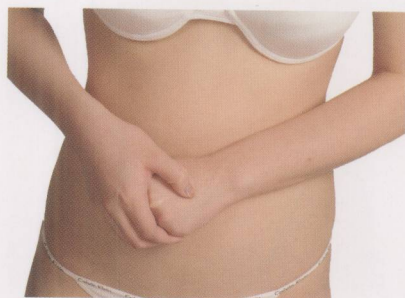
# 自行指壓的姿勢

## 輕 擦 法



### 四指輕壓

使用食指到小指的其他四指輕壓穴點



### 拇指輕壓

大拇指輕壓在臉上及身體上的窄小穴點部位

## 揉 捏 指 壓 法



### 搓揉

大拇指按壓在穴點上加以小幅度壓揉



### 壓揉

大拇指按壓在穴點上加以小幅度壓揉

## 壓 迫 指 壓 法



### 四指壓迫

使用拇指除外的四隻手指指壓也可以使用雙手相疊加以強壓



### 拇指壓迫

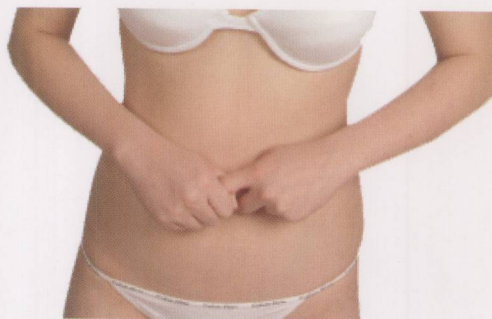
使用大拇指腹指壓時可以使用雙手大拇指相疊壓迫

## 輕 擦 法



### 握住振顫

用手握住穴位點加以振顫可以反覆進行



### 牽動振顫

輕捏手指頭一面牽動一面振顫可反覆進行

## 揉 捏 指 壓 法



### 切打法

使用雙手的手刀有次序反覆叩打



### 捶打法

輕輕握拳反覆叩打

## \* 經 穴 體 操 \*



指壓穴點時一面向前伸直兩臂一面吸氣到兩臂舉高可以反覆進行。左右兩邊反覆6-7次。



利用指壓穴點時一面吐氣前傾一面吸氣還原。反覆此動作6-7次。

## \* 本書呼吸法的簡易說明

一般人的肌肉在吐氣時會完全弛緩，而吸氣時肌肉會呈緊張狀態。所以，先全身肌肉放鬆，取坐位或臥位，將雙手張開放置上腹部。在呼氣末期，雙手隨著腹部下陷、向上、向內擠壓以增加腹壓推動膈肌上抬，達到減少肺內殘氣的目的。

其次，一邊呼吸、一邊指壓的呼吸方式是讓動作的功用做到強化、代謝功能，能有效調節人的神經系統，使人感到精神抖擻，安寧舒適。

不完全呼吸會使人體產生頭暈、精神無法集中、焦躁、食慾不振、身體倦怠等等，所以在做指壓時，使用不完全呼吸法，會使效果減半。正確的呼吸法配合指壓法會使穴道療法產生三倍以上的效果。

### ※呼吸法的方法

**按壓的呼吸法：**先深吸一口氣，一面緩緩吐氣一面進行指壓，壓六秒鐘後將手伸離開穴道。

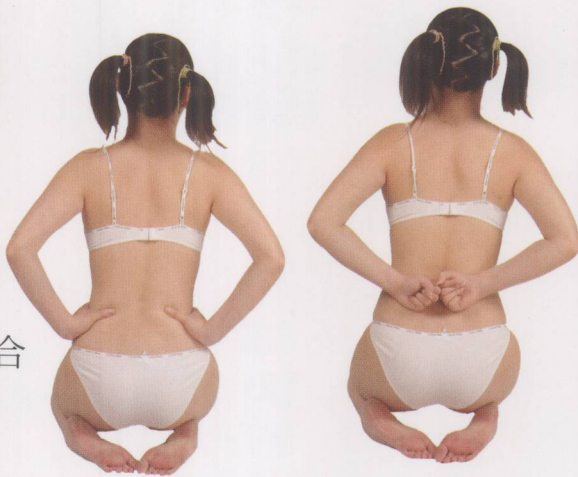
**撫摸的呼吸法：**先深吸一口氣，一面緩緩吐出，一面輕輕撫摸。

**打擊的呼吸法：**先深吸一口氣，在打擊同時，並將鼻、口將氣猛吐。

## \* 指壓部位不同、

## 指壓方法也不同

### 腰部指壓



進行身體後仰的經穴體操

### 腹部指壓



使用雙手的四指相互疊合進行指壓

## 頭部指壓



利用雙手手指並且將其完全張開，運用手來指壓頭部。

## 頸部指壓



雙手拇指來指壓穴道，其他四指用來支撐頭部，並且運用一面用力一面向前彎時吐氣，後彎時吸氣的呼吸方式。

## 肩部指壓



用手指指壓、搓揉的方式為主。將手的四指按在穴道上方利用另一隻手托住手肘來輔助刺激穴道。

## 手臂指壓



運用手指抓住反側所需部位進行搓揉部位。

## 腳底指壓



右腳放在左腳的膝蓋上使用大拇指按壓腳底也可以雙手加強指壓力道

## 小腿指壓

使用大拇指壓揉或按壓小腿



# \* 經絡是連結我們身體各部位的通信公路網

## 胃經

可調整消化器的機能 and 全身的不適。對便秘、下痢、頭痛、鼻塞、腳麻痺等症狀有效。



從眼睛下方的承泣穴為起點，通過口角→耳前→額的頭維穴為終點。及從喉嚨的人迎穴為起點，通過鎖骨凹陷→胸→肚臍→鼠竅部→腳→腳的第2趾的厲兌穴為終點。

## 膀胱經

改善頭部和背部的異常症狀。從臉到後頭部疼痛、後頸部、背部、腰、大腿、小腿的虛寒和疼痛，鼻塞等。



14條經絡中最長的經絡。從眼角的睛明穴為起點，通過後頭部→頸部→背部→腰→腳→腳的第五趾外側的至陰穴為終點。

## 膽經

協助肝功能，並調整泌尿、生殖的機能。改善肩痠、腳麻痺、疼痛，臉色不良，皮膚喪失光澤等。



從眼尾的瞳子骨膠穴為起點，通過耳的周圍→頸部→肩→上身側面→腳→腳的第四趾的竅陰穴為終點。

如果與平面地圖比較，經絡穴道的多面性可說是結合了三度空間立體的形體，加上「時間」，及我們的「思想」，形成結合多度空間的全方位立體地圖。

地圖上氣血流動聯絡臟腑的公路網，把我們的五臟、六腑、頭面、軀幹、四肢等都連繫起來共14條。經絡大致分為陰與陽，所謂的陰陽不太好懂，但假如我們趴在地上，接觸地板的部分屬於「陰」，曬到陽光的部分就是「陽」。

人體經絡包括：手三陰經、手三陽經、足三陰經、足三陽經共十二條正經，另加任、督二脈為主的「奇經八脈」。

| 經絡名稱   | 通過的筋路                                                | 功能與症狀                                              |
|--------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 手太陰肺經  | 從胸部上方外側的中府穴為起點，通過手臂前外側→手掌外側→拇指外側角的少商穴為終點。            | 可調整呼吸器、心臟、皮膚和手臂等的機能。對頭部充血、心悸、呼吸急促等症狀有效。            |
| 手陽明大腸經 | 從手掌食指的商陽穴為起點，通過手臂→背部→鎖骨凹陷→頸部側邊→鼻翼的迎香穴為終點。            | 可調整鼻、喉嚨、牙齒、胃和手指等的功能。對鼻塞、喉嚨痛、頸痠和肩痠等症狀有效。            |
| 足陽明胃經  | (參p15)                                               | (參p15)                                             |
| 足太陰脾經  | 從腳的第1趾內側的隱白穴為起點，通過腳背側面→鼠蹊部→肚臍旁邊→胸→腋下→第七肋骨間的大包穴為終點。   | 調整消化器、生殖器、呼吸器、精神機能等。對於噁心、下痢、腳部浮腫、腳腰的虛寒等症狀有效。       |
| 手少陰心經  | 從腋下的極泉穴為起點，通過手臂→手腕→小指的少衝穴為終點。                        | 調整循環器、呼吸器等機能。對臉部灼熱、充血、口渴、手臂麻痺、疼痛等症狀有效。             |
| 足太陽小腸經 | 從小指的少澤穴為起點，通過手→手臂→肩→頸→下顎→耳朵前的聽宮穴為終點。                 | 改善手腕、頸部、耳朵、眼睛的異常症狀，對重聽、喉嚨腫大、手臂麻痺和疼痛等有效。            |
| 足太陽膀胱經 | (參p15)                                               | (參p15)                                             |
| 足少陰腎經  | 從腳底的湧泉穴為起點，通過腳內側→肚臍旁邊→胸的第二肋間的俞府穴為終點。                 | 調整泌尿、生殖器、腎機能，強化生命力。對全身倦怠、精力減退等有效。                  |
| 手厥陰心包經 | 從胸部的天池穴為起點，通過腳手臂→手掌→中指的中衝穴為終點。                       | 調整自律神經和心的機能，針對心悸、呼吸急促、胸痛、心臟機能障礙等有效。                |
| 手少陽三焦經 | 從無名指的關衝穴為起點，通過手臂→肩→頸部→耳後→耳前→眉外側的絲足空穴為終點。             | 改善眼、耳、喉嚨、臉部等異常，像是頭痛、胸悶、呼吸機能的障礙等。                   |
| 足少陽膽經  | (參p15)                                               | (參p15)                                             |
| 足厥陰肝經  | 從腳的第1趾的大墩穴為起點，通過腳→腹部→肋骨下部的期門穴為終點。                    | 調整肝臟、肌肉的機能以及生命能量的平衡。下腹部疼痛，腰痛，腳的浮腫、疼痛等症狀有效。其他如雀斑亦可。 |
| 督脈     | 從尾骨的長強穴為起點，通過身體背面的中央（正中線）、腰部→背部→後頭部→前面鼻樑→牙齦部的齶交穴為終點。 | 調整身體背面的經脈，改善因為內臟的不適所產生的全身性症狀。                      |
| 任脈     | 從會陰穴為起點，通過身體正面中央、腹部→胸部→下唇下面的承漿穴為終點。                  | 調整身體正面的經脈，生殖器、泌尿器、呼吸器、消化器等機能障礙。                    |