

一指去百病

穴位指压除百病

常见疾病应急按摩

健康长寿的指导手册
强身健体的秘密武器



江文天◎编著

从头到脚常见症状的速效自我按摩。

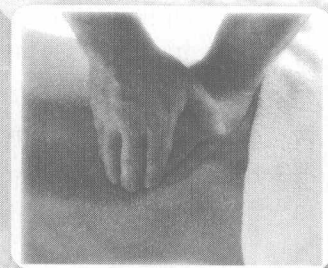
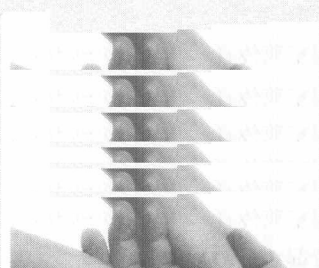
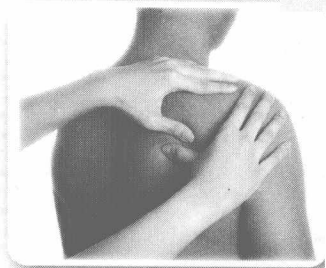
从现在开始动动自己的双手，创造健康生活。

中国书画出版社

穴位指压除百病

常见疾病应急按摩

江文天◎编著



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴位指压除百病：常见疾病应急按摩/江文天编著.

-北京：中国画报出版社，2009.12

ISBN 978 - 7 - 80220 - 498 - 0

I. 穴… II. 江… III. 常见病 - 按摩疗法 (中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 216511 号

穴位指压除百病：常见疾病应急按摩

出 版 人：田 辉

编 著 者：江文天

责任编辑：王少娟

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电 话：010 - 88417359 (总编室兼传真)，010 - 68469781 (发行部)

010 - 88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

印 刷：北京东海印刷有限公司

监 印：敖 晔

开 本：16 开 (170mm × 240mm)

印 张：15.75

版 次：2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80220 - 498 - 0

定 价：26.80 元

前言

随着科学技术的发展和人民生活水平的提高,人们温饱与小康的目标已基本实现,人们对生活质量的要求有了进一步提高。同时,人们对自身的健康状况也有了更深的了解,对健康也有了更多的要求,对于自身的健康状况也更加重视了。因此,各种各样的治疗方法、保健方法随之出现,穴位指压治疗这种保健方法更是深受人们的推崇。

穴位指压这种治疗与保健方法是依据中医全息经络理论,遵循人体穴位、经络走向原则的一种传统的治疗与保健方法,它具有疏通经络、宣通气血、调整脏腑功能、滑利关节等作用,可以广泛应用于人体各个部位以及内科、外科、妇科、儿科等各科常见疾病的治疗,也可以应用于日常保健护理。

穴位指压是我国传统医学的重要组成部分,是中医学的精髓,也是我国历代医学家和广大劳动人民在漫长的医疗实践与生活实践中所创立的一种独特的治疗方法,它不受地点与设备的限制,具有简便易行、应用范围广、疗效确切、经济安全、无毒副作用等特点。因此,这种治疗保健方法深受人们的喜爱。

本书在编辑过程中,搜集参考了大量的医学以及临床治疗方法,在遵循理论联系实际的原则、保持中医理论的系统性和完整性的基础上,结合了现代的临床研究成果,使得穴位指压这种治疗保健方法更加具有科学性与实用性。

本书旨在介绍穴位指压治疗的基础知识、基本操作手法、步骤,以及常见疾

穴位指压除百病： 常见疾病应急按摩

病穴位指压的操作手法等。全书分为六部分，分别介绍了全身穴位、头部穴位、手部穴位、足部穴位、老年人穴位以及小儿穴位指压治疗的方法。每一章节都介绍了各种常见疾病的病因、症状、常用穴位、指压方法以及疾病的护理知识，而且每一节都可以独立成篇，语言浅显易懂，方便广大读者的阅读与应用。

随着临床研究工作的不断推进，穴位指压治疗的水平也会不断地提高。由于编者水平有限，本书不可避免地还存在一些不足之处，殷切希望广大读者及医疗工作者在阅读、使用过程中，提出宝贵意见并给予批评指正，使本书更加符合广大读者的需求。另外，本书在编写过程中，参考了一些书刊、网上的资料，在此一并表示诚挚的谢意。

编 者

目 录

CONTENTS

前 奏	1
-----------	---

第一章 穴位指压——战胜疾病的良方

↑ 一、学会穴位指压去感冒	9
二、消除头痛的简单方法	13
三、如何轻松告别咳嗽	17
四、发热与穴位指压疗法	20
五、穴位指压可以消除哮喘吗	24
六、如何运用指压法治疗高血压病	28
七、指压法也能治疗神经衰弱吗	32
八、防治冠心病有良策	36
九、如何轻松缓解胃痛	39
十、腹泻不用药物也能治吗	43
十一、动动手指，告别便秘的痛苦	46
十二、穴位指压可以治疗落枕	49
十三、坐骨神经痛的指压法有哪些	52

第二章 制订头部的穴位指压去病计划

↑ 一、眩晕的穴位指压防治法	57
二、头部穴位指压能治疗失眠吗	60
三、制订轻松的瘦身计划	63
四、缓解三叉神经痛的小技巧	66
五、治疗周围性面瘫的简便方法	69
六、指压头部穴位，祛除颈椎病	72
七、穴位指压法也能祛除面部痤疮	75
八、指压头部穴位，轻松祛除黄褐斑	79
九、指压帮你祛除斑秃	83
十、更年期综合征的自我指压技巧	87
十一、穴位指压可以缓解牙痛吗	91
十二、假性近视的穴位指压方法有哪些	94

第三章 手部穴位指压与常见病的治疗

↑ 一、手部穴位能治疗盗汗吗	101
二、低血压的简便疗法	104
三、穴位指压怎样祛除贫血	107
四、动动手指，远离骨质疏松	110
五、痔疮能用穴位指压治疗吗	114
六、帕金森病与手部穴位指压	118
七、穴位指压治疗踝关节扭伤	121
八、治疗急性腰扭伤要指压哪些穴位	124
九、穴位指压，让呃逆的治疗简单起来	128
十、如何用穴位指压治疗月经不调	131
十一、穴位指压——告别前列腺疾病	134

十二、慢性咽炎的简单疗法	138
十三、如何轻松治疗慢性鼻炎	142

第四章 足部穴位指压对抗疾病

一、如何指压治疗神经性皮炎	149
二、牛皮癣的指压治疗方法有哪些	152
三、湿疹可以指压治疗吗	156
四、祛除乳腺增生小技巧	160
五、指压疗法让你远离耳鸣的困扰	165
六、类风湿性关节炎如何指压治疗	169
七、治疗不孕症也能如此简单	172
八、如何轻松告别不育症	176
九、指压疗法可以治疗阳痿吗	180

第五章 穴位指压疗法——老年人去病的法宝

一、短暂性脑缺血发作也可以指压治疗	185
二、指压治疗老年性痴呆的方法	189
三、中风后遗症可以指压治疗吗	193
四、如何缓解神经性呕吐	197
五、面肌痉挛值得注意	200
六、你的脑动脉硬化了吗	203
七、如何及时治疗颞颌关节功能紊乱	206
八、肩周炎的指压治疗方法	209
九、应对老年骨质疏松的新方法	212

第六章 小儿穴位指压——轻松去百病

↑ 一、穴位指压与小儿感冒的治疗	217
二、如何轻松治疗婴幼儿咳嗽	220
三、穴位指压——让孩子远离发热	224
四、小儿急惊风可以指压治疗吗	228
五、孩子腹泻让你烦恼吗	231
六、你的孩子常常呕吐吗	234
七、小儿厌食怎么办	237
八、应对孩子夜啼新方法	240

前 奏

一、帮你轻松识别穴位

中医学认为，经络在人体内循行，在体表的一些部位气血容易留滞聚集，成为穴位。穴位，针灸学名词，又称“俞穴”。俞是输注的意思，穴是空隙的意思，是人体经络、脏腑气血输注之处。每个穴位都与内脏有密切关系，由于它联属在一定的经脉通路上，因此又称为“穴”；没有固定位置，随压痛点和疾患部位而定的称“阿是穴”。

穴位是脏腑、经络的气血，以及内脏在体表的反应点，同时，也是机体感受外部刺激的主要部位。穴位指压是应用一定的手法或借助工具，作用于人体体表的某些特定的穴位，达到保健养生或预防疾病的治疗方法。依据中医理论，经络是运行气血的通路，即所谓的“不通则痛，通则不痛”。而指压穴位可以达到“通则不痛”的目的，通过指压穴位时的经络传感效应，能够达到平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪、活血化瘀、疏通经络以及消肿止痛的目的。

穴位的识别也是比较容易的，掌握了穴位的定位方法，我们就可以准确地找到穴位，即取穴。以下我们介绍几种简单的取穴方法：

1. 骨度分寸法

古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部位的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。

(1) 头部：

前发际至后发际，12 寸，直度；

眉心至前发际，3 寸，直度；

后发际至大椎上，3 寸，直度；

两前额发角（头维）之间，9 寸，横度。

(2) 胸腹部：

腋平线至季肋（11 肋），12 寸，直度；

两乳突（完骨）之间，9 寸，横度；

歧骨（肋隔角）至脐中，8 寸，直度；

脐中至耻骨联合上方，5 寸，直度。

(3) 背部：

两肩胛骨内侧缘之间，6 寸，横度；

两骶后上棘之间，3 寸，横度。

(4) 上肢：

腕横纹至肘横纹，12 寸，直度；

肘横纹至腋横纹，9 寸，直度。

(5) 肢：

股骨大转子至腓骨下，19 寸，直度；

腓骨下至外踝高点，16 寸，直度；

耻骨平线至股骨内上髁，18 寸，直度；

胫骨内侧踝下至内髁高点，13 寸，直度。

2. 体表标志法

体表标志可分固定标志和活动标志两类。固定标志是指利用五官、毛发、爪甲、乳头、骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志而言。如两眉中间取印堂，两乳中间取膻中，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤，随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如曲池必屈肘于横纹头处取之，取阳溪穴时应将拇指翘起，取拇长、

短伸肌腱之间的凹陷处，取耳门、听宫、听会等应张口，取下关应当闭口等。

3. 简便取穴法

简便取穴法是临床上常用的一种简便易行的取穴方法。如列缺穴，以病人左右两手之虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方，当食指尖处有一小凹陷就是本穴。又如劳宫，半握拳，以中指的指尖切压在掌心的第一横纹上，就是本穴。又如风市，患者两手臂自然下垂，于股外侧中指尖到达之处就是本穴。此外如垂肩屈肘取章门，两耳角直上连线中点取百会等。这些取穴方法都是在长期临床实践中总结出来的。

4. 手指同身寸取穴法

此方法是在分部折寸的基础上，用手指比量取穴的方法，即“指寸法”。一般有以下几种：

(1) 指同身寸。以患者个人的中指中结屈曲时内侧两端纹头之间定为一寸，用于背部取穴的横寸和四肢部取穴的直寸。

(2) 拇指同身寸。以患者个人的拇指关节的横度为一寸，适用于四肢部的直寸取穴。

(3) 横指同身寸。即“一夫法”，患者的食指、中指、环指和小指并拢，以中指中结横纹处为标准，四指横量宽度为三寸。

二、常用穴位指压手法简介

穴位指压手法有很多种，不同的手法具有不同的治疗作用，这里我们介绍几种常用的穴位指压手法。

1. 搓法 可分为拇指搓法和掌搓法。拇指搓法即把手拇指放于施术部位，对称用力、交叉搓揉，顺经络为补，逆经络为泻。掌搓法则以双手分别合抱肩部前后，相对用力，一前一后，相对揉搓，边搓边下移到腕部，再自腕部搓移到腋下。掌搓法亦可以双手平放腰骶部两侧腰肌上，做用力方向相反的上、下斜行的往返搓动。双手应用力均匀、深透，方向相反。搓揉动作要快，

穴位指压除百病：

常见疾病应急按摩

移动要慢。挟持肢体不可太紧。施术时腕关节要放松，使动作灵活、连贯。搓法是穴位指压的辅助手法，常在穴位指压结束前使用，可以疏经通络、调和气血、疏肝理气、祛瘀散寒、解痉止痛。

2. 按法 即以拇指或掌根等部在一定的部位或穴位上逐渐向下用力按压，按而留之，不可呆板。这是一种诱导的手法，适用于全身各部位。临床上按法又分指按法、掌按法、屈肘按法等。

指按法	接触面较小，刺激的强弱容易控制调节，不仅可开通闭塞、散寒止痛，而且能保健美容，是最常用的保健推拿手法之一。如常按面部及眼部的穴位，既可美容，又可保护视力。
掌按法	接触面较大，刺激也比较缓和，适用于治疗面积较大而较为平坦的部位，如腰背部、腹部等。
屈肘按法	用屈肘时突出的鹰嘴部分按压体表，此法压力大，刺激强，故仅适用于肌肉发达厚实的部位，如腰臀部等。

注意，按法操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，用力要由轻而重，不可用暴力猛然按压。

3. 摩法 以掌面或指面附着于穴位表面，以腕关节连同前臂做顺时针或逆时针环形有节律的摩动。摩法又分为指摩法、掌摩法和掌根摩法等。

指摩法	食指、中指、无名指、小指四指并拢，指掌关节自然伸直，腕部微悬屈，以指面着力，附着在患儿体表一定的部位或穴位上，前臂主动运动，通过腕关节作顺时针或逆时针方向的环形摩动。
掌摩法	用掌面附着于一定的部位上，以腕关节为中心，连同掌、指做节律性的环旋运动。
掌根摩法	用掌根部大、小鱼际等力在身体上进行摩动，摩动时各指略微翘起，各指间和指掌关节稍稍屈曲，以腕力左右摆动；操作时可以两手交替进行。

注意，在运用摩法时，要求肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调。频率每分钟 120 次左右。本法刺激轻柔缓和，是胸腹、胁肋部常用的手法。若经常用摩法抚摩腹部及胁肋，可使人气机通畅，起到

宽胸理气、健脾和胃、增加食欲的作用。

4. 滚法 以手背近小指侧部分附着在治疗部位上，手指任其自然，肘关节微微屈曲，腕关节往返旋转活动，连续不断。动作均匀协调，避免来回摩擦或跳动。此手法接触面积较广、压力较大，适用于肩、背、腰、臀及四肢等肌肉较丰厚的部位。

5. 揉捻法 用指腹或手掌在治疗部位做均匀和缓的揉捻动作。掌揉时，掌面保持水平，手指自然，指尖略微分开，适用于腰、背等肌肉面积较大的部位。指揉时，指关节放松，以腕关节牵动前臂，使附着部分做回旋移动，适用于颈肩部及四肢的软组织损伤。

穴位指压疗法可用于治疗除外科病以外的各种疾病，但其中还应注意以下几点：

1. 穴位指压治疗时，应因人、因病、因部位而选择不同的手法和刺激量；
2. 老、弱、幼小者刺激量应轻，动作宜缓；
3. 青壮年及身体健壮者刺激量应略重；
4. 背腰四肢可重，头面胸腹宜轻，刺激量的轻重应以患者有酸胀感为宜；
5. 结核及化脓性炎症者，局部不做手法治疗；
6. 癌症患者不宜按摩治疗；
7. 皮肤病患者局部禁用手法治疗；
8. 有骨折及脱位的患者，应在骨折脱位愈合后再进行手法治疗；
9. 孕妇及月经期女性，腰骶部及小腹部应禁用或慎用手法治疗。

第一章

穴位指压 ——战胜疾病的良方

穴位指压疗法是一种简便易行、经济安全的治疗方法，人体有许多的经络、穴位，通过按压这些穴位可以起到疏经通络、宣通气血、调理脏腑的作用。我们可以通过指压这些穴位治疗一些常见病、多发病，同时也可以通过这种方法达到自我保健的目的。

本章导读

- 一、学会穴位指压去感冒
- 二、消除头痛的简单方法
- 三、如何轻松告别咳嗽
- 四、发热与穴位指压疗法
- 五、穴位指压可以消除哮喘吗

.....