



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

◎南京中医药大学丰盛健康学院推荐图书

中医经典外治法丛书

常见病



经典 指压 疗法

主编 季昌群 谢英彪



人民军医出版社

○南京中医药大学丰盛健康学院推荐图书
○中医经典外治法丛书

○CHANGJIANBING JINGDIAN ZHIYA LIAOFA○

常见病经典

指压疗法



主 编 季昌群 谢英彪

编 著 朱永华 陶海清 朱升朝 朱建新

管益萍 李广东 周晓慧 徐贞勇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医经典外治法丛书

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病经典指压疗法 / 季昌群, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.7

(中医经典外治疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-4858-7

I. ①常… II. ①季… ②谢… III. ①常见病—穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第098762号

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 王兰芝

责任审读: 黄栩兵

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 17.5 **字数:** 302千字

版、印次: 2011年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—5 000

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

SUMMARY

内容提要

本书是通过以指代针，按压人体穴位或部位来刺激经络、脏腑，从而达到防治疾病的目的。编者在简述指压疗法基本知识的基础上，重点介绍了指压疗法治疗内科病、儿科病、妇科病、外科病、皮肤病、五官病的常用方法，以及指压美容养生方法。本书方法简单明了、实用，适合常见病患者日常调理及健康人指压保健参考。



前言

PREFACE

指压疗法，又称指针疗法、穴位按摩疗法、点穴疗法，是我国历代劳动人民和医家在长期的劳动、生产、生活和医疗实践中创造和发展起来的。指压是在人体体表穴位和特定的刺激线上，运用点、按、拍、掐、叩、捶等不同手法，达到通经活血、祛病健身的功效。

指压疗法主要运用阴阳、脏腑、经络、腧穴等中医理论指导治疗，以简、便、廉、验、速为主要特点。它有许多长处，如不需要药物和设备，手法施术简便，容易学习和掌握，随时随地均可施治；治疗效果较好且安全，适应证较广；可用来给别人治病，还可以用于自我治疗，在民间深受欢迎。指压疗法以对症治疗为主，有一定的适用范围，对某些病症还需要配合其他疗法，方能取得更好的效果。

我们编著《常见病经典指压疗法》旨在普及保健养生方法，通过以指代针，按压人体穴位来刺激经络、脏腑，从而达到防治疾病的目的。本书在简述指压疗法基本知识的基础上，重点介绍了指压疗法治疗内科病、儿科病、妇科病、外科病、皮肤病、五官病的常用方法，以及指压美容养生的方法。

我们衷心希望读者一册在手，便可应对常见病，为自己和家人的健康提供一定的保障。

丛书主编 南京中医药大学三附院各医院教授
谢英彪

2011年1月8日



目 录

第 1 章 | 神奇的指压疗法

一、指压疗法的由来	1
二、作用机制	2
三、基本手法	4
四、常用穴位	8
五、操作要点	59
六、特点	61
七、注意事项	62
八、主要禁忌	63

第 2 章 | 内科病

一、感冒	64
二、支气管炎	66
三、哮喘	68
四、肺炎	70
五、肺气肿	71
六、腹痛	71

七、呕吐.....	72
八、呃逆.....	74
九、噎膈.....	76
十、腹泻.....	76
十一、腹胀.....	77
十二、暖气、矢气.....	78
十三、急性胃肠炎.....	78
十四、慢性胃肠炎.....	80
十五、痢疾.....	80
十六、食管痉挛.....	81
十七、胃痛.....	81
十八、胃炎.....	83
十九、消化性溃疡.....	84
二十、胃酸过多症.....	86
二十一、胃下垂.....	86
二十二、胃肠神经官能症.....	87
二十三、胃痉挛.....	89
二十四、肠痉挛.....	89
二十五、便秘.....	89
二十六、肝炎、肝硬化.....	91
二十七、胆囊炎、胆石症.....	92
二十八、胆道蛔虫症.....	94
二十九、高血压病.....	94
三十、慢性低血压病.....	97
三十一、嗜睡.....	97
三十二、冠心病.....	98
三十三、心悸.....	100
三十四、药源性肌痉挛.....	102
三十五、脑卒中.....	102
三十六、雷诺现象.....	105



三十七、小便不利	106
三十八、泌尿系感染	108
三十九、泌尿系结石	110
四十、遗精	110
四十一、早泄	112
四十二、阳痿	113
四十三、阴茎异常勃起	115
四十四、性欲减退	115
四十五、睾丸炎	116
四十六、前列腺炎	116
四十七、前列腺增生	117
四十八、头痛	118
四十九、眩晕	122
五十、晕车、晕船、晕机	123
五十一、失眠	124
五十二、嗜睡	127
五十三、神经衰弱	128
五十四、癔病	128
五十五、癫痫	130
五十六、焦虑症	130
五十七、面神经炎	131
五十八、三叉神经痛	134
五十九、肋间神经痛	135
六十、坐骨神经痛	136
六十一、多发性神经炎	137
六十二、运动神经麻痹	138
六十三、颜面、颈项肌肉痉挛	139
六十四、腓肠肌痉挛	139
六十五、白细胞减少症	140
六十六、帕金森病	141

六十七、糖尿病	142
六十八、单纯性肥胖症	143
六十九、自汗、盗汗	145
七十、中暑	145
七十一、高热	146

第 3 章 | 儿科病

一、小儿感冒	147
二、小儿支气管炎	147
三、小儿哮喘	149
四、小儿发热	150
五、流行性腮腺炎	150
六、小儿麻疹	151
七、小儿麻痹后遗症	151
八、百日咳	154
九、小儿便秘	155
十、小儿腹泻	156
十一、小儿腹痛	157
十二、小儿呕吐	158
十三、小儿厌食症	160
十四、小儿积滞	162
十五、小儿营养不良	163
十六、小儿夜啼	165
十七、小儿佝偻病	167
十八、小儿寄生虫病	167
十九、小儿惊风	168
二十、小儿遗尿	169
二十一、小儿脱肛	171



二十二、小儿疝气·····	172
二十三、小儿睾丸鞘膜积液·····	173
二十四、小儿鹅口疮·····	173
二十五、声门痉挛·····	173
二十六、小儿脑瘫·····	174
二十七、小儿斜颈·····	174
二十八、小儿多动症·····	175

第 4 章 | 妇科病

一、月经不调·····	176
二、经前期紧张综合征·····	177
三、痛经·····	178
四、闭经·····	180
五、功能失调性子宫出血·····	182
六、带下·····	183
七、妊娠呕吐·····	183
八、阴道炎·····	184
九、阴道痉挛·····	184
十、盆腔炎·····	185
十一、子宫脱垂·····	186
十二、急性乳腺炎·····	187
十三、乳腺增生·····	188
十四、产后尿潴留·····	189
十五、产后腹痛·····	189
十六、产后身痛·····	190
十七、产后便秘·····	191
十八、产后腰痛·····	192
十九、不孕症·····	193

二十、更年期综合征	193
-----------------	-----

第 5 章 | 外科病

一、痔	196
二、直肠脱垂	196
三、腱鞘炎	197
四、腱鞘囊肿	198
五、关节炎	199
六、类风湿性关节炎	200
七、风湿性关节炎	201
八、肩周炎	204
九、落枕	206
十、腕关节扭伤	209
十一、踝关节扭伤	210
十二、软组织损伤	211
十三、颞下颌关节紊乱综合征	213
十四、下颌关节脱位	214
十五、急性腰扭伤	214
十六、腰肌劳损	217
十七、腰痛	218
十八、腰椎间盘突出症	219
十九、退行性脊柱炎	221
二十、增生性膝关节炎	221
二十一、足跟痛	222
二十二、颈椎病	223
二十三、急性阑尾炎	226
二十四、骨折	227
二十五、骨质增生	227

二十六、肱骨外上髁炎	228
------------------	-----

第 6 章 | 皮肤病

一、湿疹	231
二、荨麻疹	231
三、带状疱疹	232
四、痤疮	232
五、黄褐斑	233
六、雀斑	234
七、皮肤瘙痒	235

第 7 章 | 五官病

一、睑腺炎	236
二、眼睑痉挛	237
三、外伤性眼外肌麻痹	237
四、急性结膜炎	238
五、泪囊炎	238
六、暴盲	239
七、近视	239
八、青光眼	241
九、视神经萎缩	242
十、中耳炎	242
十一、耳鸣	243
十二、耳聋	244
十三、美尼尔综合征	246
十四、慢性鼻炎	246

十五、过敏性鼻炎·····	247
十六、鼻窦炎·····	248
十七、鼻出血·····	249
十八、酒糟鼻·····	250
十九、慢性咽炎·····	250
二十、声音嘶哑·····	252
二十一、咽喉肿痛·····	253
二十二、扁桃体炎·····	254
二十三、口腔溃疡·····	255
二十四、牙痛·····	256

第 8 章 | 美容养生

一、养颜嫩肤·····	259
二、祛斑增白·····	260
三、生发乌发·····	261
四、祛病强身·····	261
五、消除疲劳·····	266





第1章

神奇的指压疗法



一、指压疗法的由来

指压疗法又称指针疗法、穴位按摩疗法、点穴疗法。指压疗法是在患者体表穴位和特定的刺激线上，运用点、按、拍、掐、叩、捶等不同手法，来达到通经活血、祛病健身的作用，以促使机体的功能恢复正常。指压疗法是以阴阳、脏腑、经络、腧穴等理论来指导治疗，以简、便、廉、验、速为主要特点。指压疗法有许多长处，它不需要药物和设备，手法简便，容易学习和掌握，随时随地均可施治；治疗效果好，又安全，而且适应证比较广；它可以用来为他人治病，还可以自我保健和治疗，历来深受人们的欢迎。指压疗法是以对症治疗为主的，有一定的适用范围；对某些病症还需要配合其他疗法，才能取得更好的效果，比如对急性胆囊炎等，它的止痛效果很好，但仅是对疼痛症状的治疗，只起缓急止痛的作用，而要根本的治疗则仍需要配合其他疗法。

指压疗法是我国历代劳动人民和医家在长期的劳动、生产、生活和医疗实践中创造和发展起来的，其起源时间已难以考证，但应早于推拿、针灸等疗法。当初，由于生产力水平的低下和医疗知识的贫乏，人们没有条件制造任何医疗器具，一旦发生病痛，便会下意识地用手来抚摸或按压患处，以求缓解病痛。从这个意义上来说，手是最原始的医疗工具。手既可以用来抚摩体表局部，也可以揉按某些特定部位或穴位。人们发现，用手按压某些特定部位时，可以治疗一些疾病或缓解一下病痛，而且可以在其他人身上再现。例如；头痛时用手指按压两颞部（即太阳穴）或眉毛中点稍上部（即阳白穴）能缓解

疼痛；呕吐时用手指按压上腹部靠近贲门的部位（即上脘穴）或两前臂内侧中央距手腕约两横指宽处（即内关穴）能止住呕吐；牙痛时用手指按压患侧下颌角前咬肌隆起处（即颊车穴）或两手背虎口稍上方处（即合谷穴）能缓解牙痛等，这样的例子相当多。人们通过这样长期反复的实践，终于有了用手指按压体表某些特定部位来缓解病痛的经验，随着经验的反复验证并逐渐推广，最终形成了指压疗法。



二、作用机制

人体由脏腑、经络及各种器官组织构成，脏腑产生气血，通过经络来营养全身。经络内与脏腑相连，经络外与穴位相通，指压疗法正是通过按压体表穴位，使穴位处产生酸、麻、重、胀、热、蚁行、微痛等经气反应，而这些反应则通过经络传导至脏腑，改变脏腑的病理状态，使人体恢复正常的生理功能。中医认为，指压疗法主要是通过调和阴阳、扶正祛邪、活血通络这三方面来发挥其防病治病的作用。

（一）活血通络

中医认为，人体的一切组织器官全靠气血的濡养，才会使它们各自的功能活动。气血在人体内的运行是以经络作为途径。人体全身各器官组织都有经络分布，经络与经络之间又是相互沟通的，在体内形成四通八达的网络系统，这就是人体的经络系统。整个经络系统内，气血可以到处流通，信息可以相互传递和反馈，故只要通过按压不同的穴位，就能达到治疗人体各种病变的目的。指压疗法就是依据脏腑、经络理论，通过望、闻、问、切等较为简单的手段来诊断和分析病情，选取与治疗有关的穴位，采用各种相应的操作手法，通过经络来调整人体的脏腑及各组织器官的功能，使人体恢复健康，从而达到治愈疾病的目的。人体在患病时，内脏的病变可能通过经络反应到体表一定部位，而外邪侵袭体表也可以通过经络传入内脏。人体上的穴位是经络气血出入的部位，五脏六腑气血都通过这些途径进行输注。治疗疾病时，可选取与病症有关的经络上体表某些穴位，或某些部位上的特殊反应点，运用手指指端进行点按。这种刺激能够起到活血祛瘀，疏通经脉的作用，从而收到气血调和，运行通畅，除病强身的效果。这种刺激可以调整体内气机，使过盛或不足的状况恢



复正常，增强抗病能力，起到防病保康、扶正祛邪的作用。

（二）扶正祛邪

扶正就是提高身体抗病能力，祛邪就是祛除致病因素。疾病的发生、发展及其转归的过程，即正气与邪气相互斗争的过程。“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。如果正气旺盛，邪气就不足以致病。假如正气虚弱，邪气就会乘虚侵入而致病。得病之后若正能胜邪，则邪退而病向愈；若正不敌邪，则邪进而病恶化。指压能通过手法的补泻来补充正气和祛除邪气，从而达到扶正祛邪的作用。

（三）调和阴阳

阴阳学说认为，从经络脏腑到病因病机乃至辨证施治，无一不包含着阴阳对立统一的规律。人体在正常的情况下保持着阴阳相对平衡的状态，如果因七情六欲以及跌仆损伤等因素使阴阳的平衡遭到破坏时，就会导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，从而产生“阳盛则热，阴盛则寒”的临床证候。治病的关键在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛偏衰，使机体转归于“阴平阳秘”，恢复其正常的生理功能，从而达到痊愈的目的。指压调和阴阳的作用，基本上是通过经穴配伍和点穴手法补泻来完成的。例如：由肾阴虚、肝阳上亢而引起的高血压头痛，治当育阴潜阳，取太溪穴用补法，配太冲穴用泻法，以调整阴阳的平衡。

现代医学认为，指压疗法的作用主要是穴位所在部位的神经感受器或神经受到刺激，并传导到中枢神经，通过中枢神经的调节作用，调整神经系统功能，改善血液循环和新陈代谢，促使病变部位组织细胞的恢复和再生能力，使发生障碍的功能恢复正常，病也就治愈了。指压可以调节神经系统的功能，反射性地改善了病变部位的血液循环和新陈代谢，从而促进病变部位组织细胞的恢复或再生能力，达到治愈疾病的目的。指压造成的刺激可通过穴位内的神经末梢向中枢传导，从而引起体内神经系统产生一系列的调节作用。研究表明：压力大、频率快的指压疗法可引起神经兴奋，如晕厥时，重而快地反复切按人中、涌泉等穴可使患者苏醒；压力小、频率慢的指压疗法可使神经兴奋得到抑制，如失眠时轻压慢按神门、三阴交等穴可使患者入睡。另外，指压镇痛作用的产生，与抑制疼痛中枢兴奋及转移兴奋灶等有关。

指压疗法通过按压局部组织，不仅可反射性地引起局部血液循环加速，并

可输送营养物质，清除代谢产物，使局部血液供应良好，神经肌肉组织得到充足营养，局部病灶得以清除，如治疗关节炎、扭伤等；指压还可引起全身血液循环的改变，调节舒缩血管功能，从而调整呼吸、消化、循环、泌尿、生殖、内分泌、运动、神经等系统的功能，如治疗感冒、腹泻、心悸、泌尿系结石、痛经等。经常按压足三里、关元、气海等穴，可增加血液中单核巨噬细胞的活性，促进机体产生多种抗体，增强抵抗有害因子入侵的能力，如指压足三里等穴可以预防流感及中风等。因此，指压疗法不仅可以用于治疗，还可以用于防病养生。



三、基本手法

指压手法可分为基本手法和辅助手法两大类。基本手法是治疗各种疾病最基础、最常用的手法，一般在每次治疗中都是不可缺少的。而辅助手法的使用就比较局限，只有在特殊需要时才稍作使用。这里主要介绍一些常用的手法。

（一）点法

用中指、示指、拇指的指端点按穴位的方法，叫点法或点压法；两指如钳形相对点压穴位的方法叫扣点法。本法多用于躯干各部位的穴位，常与拨法配合运用。施术要领：术指端保持与穴位垂直，其他手指夹持或支撑于其末节指关节处，力气通过上臂、前臂到达指端，以每秒钟1~2下的频率，有节奏地一点（紧压下）一提（稍松指）。点时以臂力加压，提时指节稍放松减压。扣点法主要运用指、掌、腕部力量，按需要以前臂的力量相配合，以每秒钟1~2下的频率，一点一松。总的要求，是使患者产生酸、麻、胀、重（痛）感。根据临床上用力的大小，可分为轻点、中点、重点3种。轻点为轻度刺激，施术时主要运用前臂力量；重点为重（强）度刺激，施术时主要运用上臂力量。扣点时，轻点运用指、掌、腕部的力量；中点和重点需加上臂的力量相配合。

（二）揉法

揉法是指用手指的末端在穴位上作环形揉按的一种手法。使用中指揉按时，中指伸直，示指和环指指端抵住中指远端指关节附近，拇指指端抵住中指远端指关节的掌面，这种姿势可在左、右、内三面加强中指的力量，中指指端则抵于穴位处。使用拇指作揉按时，拇指伸直，其余四指弯曲，四指指尖微屈