

◆ 附赠人体经络穴位挂图 ◆

激发人体功能 捶拍按压 治百病

JIFARENTIGONGNENG
CHUIPAIANYA
ZHIBAIBING

70余种疾病治疗实录

◆ 冯兴华 史一焱 主编 ◆



捶



按压

穴位反射区 / 捶拍与按压

简单又方便 / 疾病全扫光



辽宁科学技术出版社

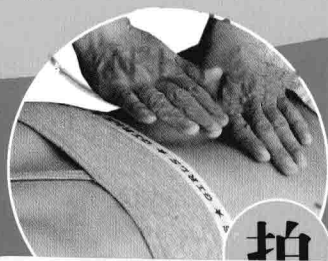
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

激发人体功能

捶拍按压 治百病

——70余种疾病治疗实录

◆ 冯兴华 史一焱 主编 ◆



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主编 冯兴华 史一焱
编委 史一焱 帅菲斐 陈 军
绘图 刘立克 刘美思 张 虹

图书在版编目(CIP)数据

激发人体功能,捶拍按压治百病:70余种疾病治疗实录/冯兴华,史一焱主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社,2014.4
ISBN 978-7-5381-8418-1

I. ①激… II. ①冯… ②史… III. ①推拿 ②按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第297984号

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:184mm×260mm

印 张:9.5

插 页:4

字 数:200千字

印 数:1~3000

出版时间:2014年4月第1版

印刷时间:2014年4月第1次印刷

责任编辑:寿亚荷

封面设计:翰鼎文化/达达

版式设计:袁 舒

责任校对:刘美思

书 号:ISBN 978-7-5381-8418-1

定 价:35.00 元

联系电话:024-23284370

邮购热线:024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

· 序 ·

冯医生是我非常尊敬的一位长者。了解了冯医生的经历，知道她的故事后，对冯医生的钦佩之心油然而生。冯医生退休以后60多岁才开始钻研手法治病，多年的探索、钻研和实践，已独有心得，创造性地把耳针、耳豆压穴改成了指掐、指压，成功地治愈了自己和家人、朋友的多种疾病。特别是治好了自己的高血压——在现代医学认为无法治愈、必须终生服药的疾病。

愿力大则成就大，冯医生发心于行善事，不以利益谋，不为生机想，多年研究指法治病，把学习研究手法治病当兴趣，以帮助他人摆脱病痛为乐事。以81岁高龄，仍在帮人治病，且笔耕不辍，已编写、出版了《耳、手、足反射区按摩治病》、《家庭实用小儿常见病特效推拿手册》两本书。本书是冯医生手法治病的第三部著作。

中医大家张仲景在《伤寒论》自序中，批评当时不留心医术、只追求名利的人，是逐末忘本。认为世人应留意学习医学知识方能“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其身”。的确，为人者不可以不知医，学习医学知识，是自身修养的一部分。掌握手掐按摩的小方法，可以为父母解除小病痛，可以帮助他人、自己防病健身。冯医生为我们写的这本书是学习自我按摩很好的教材，这本书，不是理论完备、严谨系统的大部头著作，没有难懂的医学术语，就像冯医生本人，朴实、亲切。书中提供了大多数常见病的治疗方法，图示清楚，实用简明。即使没有学过医的人也可看得懂，学得会。因为是采用指掐、按压的治疗方法，方便、安全。用自己的双手做工具，随时随地可实施保健治疗。

让更多的人享受中医的智慧，让更多的人得到实用的自我保健治疗方法，这是冯医生多年的追求，也是每个医者的心愿。在本书付梓之际，乐而为序。

深圳市第二人民医院治未病中心主任 中医博士 曹田梅

2013年9月21日于深圳

· 前 言 ·

众所周知，十四经穴治病多用针、灸、按摩的方法，由医生给以施治。然而，有一件事使笔者认识到，捶拍、按压经络也是治病的好方法。2004年，在深圳市梅林一村，有一位阿姨每天散步，手拿健身捶边走边捶大腿、小腿外侧。她原来腿痛，不能下蹲，行动非常困难，夏天再热也必须穿长裤，是捶腿捶好了，现在每天坚持捶，她说捶后感到两腿轻松，活动自如。

腿外侧是足少阳胆经循行路线。从上往下腧穴是：环跳、风市、中渎、阳关、阳陵泉、阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟。可治疗下肢麻木、痿痹、半身不遂等。“腧穴位置集中，治疗作用一致”。

这个阿姨利用这一点，用捶捶好了她的腿痛以及行动困难。通过这件事笔者受到了很大启发，从此开始制作用捶法治疗各种疾病的方案：捶胸部、背上治疗咳嗽、咳痰；捶背的中部治疗胃痛、胃胀、反酸、饮食不下、完谷不化；捶前头顶治疗鼻窦炎、鼻通气不畅、头痛、头晕、鼻流脓涕等。

某清洁公司一位中年妇女为在老家患有慢性气管炎的丈夫求治，笔者给画上治疗咳嗽的胸部及背部图，写明治疗方法，这妇女寄回家，其丈夫经过几个月捶胸、捶背后上部痊愈，来深圳打工了。笔者女儿蝶蝶患急性鼻窦炎，给她用健身捶捶前头顶，每次500捶，每日2~3次，3日症状全部消退了。

还有一种方法是干梳头，通过梳头部70多个腧穴可治疗失眠多梦、头痛、头晕、老年痴呆，防治脑动脉硬化，预防脑中风等。

近几年来笔者用按压、指掐、捶、拍等方法治疗内、外、妇、儿、五官、皮肤各种疾病80余种，由细菌病毒引起的疾病占半数以上，代谢病、心脑血管疾病也有相当数量。

为什么按摩能防治疾病，尤其是为什么按摩能防治细菌、病毒引起的疾病。河北医科大学生理学教授谷双振以基础医学——生理学，说明人体具有强大的免疫防御系统，足以能保护机体，抵抗病原微生物侵害，维持人体生态平衡，并揭示了防治机理。

按压、指掐、拍、捶属于祖国医学按摩（也叫推拿）范畴，它是以刺激腧穴、通过反射、调动机体防御系统以及脏腑潜在机能来防病治病。

拍、捶、按压、指掐等按摩疗法适用范围很广，几乎内、外、妇、儿、五官、皮肤、传染病各科门诊疾病都能防、治，更适合于中老年人年老体弱多病，免多次求医

难、多用药物之毒害。此疗法方法简便，疗效可靠，没副作用，易学易懂，易于掌握。可以做到未病先防，有病早治，将病治愈在萌芽时期。最适于家庭防病治病、自我保健。

为了使按摩方法适用于广大人民群众，笔者师承前贤经验，参考文献资料，结合实践经验，编绘此书，图文并用，说明治疗方法，文字简练，易于理解掌握。在各种疾病治疗方法后多附有病例，以实例说明疗效及疗程。为了确保诊治无误，必要时请读者借鉴医院检查结果及诊断或在医生指导下进行按摩治疗。

由于笔者水平有限，书中难免有疏漏或不尽如人意之处，真诚希望同仁高贤和读者不吝指教、赐正。

编著者

2013年11月

目 录

· 上篇 总论 ·

捶、拍、按压基本知识·····	2	为什么按摩能治疗代谢病及心脑血管病··	8
为什么按摩能治疗细菌、病毒 引起的疾病·····	3	经穴的定位及主治·····	10

· 下篇 各论 ·

传染病

流行性感胃·····	40
流行性角膜—结膜炎·····	41
流行性腮腺炎·····	42
细菌性痢疾·····	43
病毒性肝炎·····	44

呼吸系统疾病

急性上呼吸道感染·····	46
急性气管—支气管炎·····	47
慢性支气管炎·····	48
支气管哮喘·····	49

消化系统疾病及肛肠病

急性胃肠炎·····	52
慢性胃炎·····	53
慢性腹泻·····	54
习惯性便秘·····	56
膈肌痉挛（打嗝）·····	57
急性阑尾炎（附慢性阑尾炎）·····	58
急性胆囊炎及胆结石·····	59
胃及十二指肠溃疡·····	60
脐疝·····	63
腹股沟斜疝·····	63

痔（内痔、外痔、混合痔）·····	64
-------------------	----

代谢性疾病与心脑血管病

肥胖症·····	67
糖尿病·····	68
原发性高血压·····	69
冠心病·····	71
预防脑中风、脑血管意外·····	72
脑血管意外后遗症——半身不遂··	75
老年痴呆·····	77

骨关节疾病

落枕·····	80
腰肌扭伤·····	80
退行性关节炎·····	81
退行性肩关节炎·····	82
颈椎病·····	82
腰椎退行性关节炎·····	83
退行性膝关节炎·····	85
尾骨骨折或脱位·····	85
跟骨退行性变（骨刺）·····	86
腰椎间盘突出症·····	87

神经系统疾病

失眠·····	89
---------	----

神经官能症	90
癔病	91
神经衰弱	92
焦虑症	92
抑郁症	93
梦游	93
亚健康	95

泌尿系统疾病

急性膀胱炎（下尿路感染）	97
急性肾盂肾炎	98
慢性肾盂肾炎	100
肾结石	100
急性细菌性前列腺炎	101
慢性细菌性前列腺炎	103
前列腺增生症	103
老年人尿频	104

妇科病

原发性痛经	106
慢性盆腔炎（继发性痛经）	107
功能性子宫出血	108

软组织疾病

疔与疔病	111
急性淋巴结炎	112
甲沟炎	113
抽筋——肌肉痉挛	114
狭窄性腱鞘炎	115
急性化脓性乳腺炎	116

皮肤病

痤疮	118
----------	-----

过敏性紫癜	119
荨麻疹	121
血管瘤	122
带状疱疹	124
秃	125
甲癣	127
鸡眼	127
湿疹	128

五官科疾病

急性化脓性中耳炎	130
急性乳突炎	131
梅尼埃病（耳源性眩晕）	132
老年性耳鸣耳聋	133
慢性鼻炎	133
急性鼻窦炎（附慢性鼻窦炎）	134
鼻息肉	136
泪囊炎	137
泪道阻塞或狭窄	138
急性扁桃体炎 （附慢性扁桃体炎）	138
急性咽炎（附慢性咽炎）	140
牙周炎	141
牙龈炎	142
牙髓病（即牙髓炎）	143
睑腺炎（又称麦粒肿）	144
沙眼	144

参考文献	146
------------	-----

· 上篇 总论 ·

捶、拍、按压基本知识

捶、拍、按压方法是利用拍、捶、按压等方法施术于人体体表腧穴，以达到防病治病以及健康长寿的目的。

捶、拍、按压等方法属于祖国医学推拿（又叫按摩）范畴，它是以祖国医学理论为指导，依据辨证论治为原则，运用手法刺激穴位。从而祛邪扶正，调整经络、气血、营卫以使人体阴阳平衡、脏腑协调。刺激腧穴又能激发脏腑潜在功能，促进机体抗病能力，以达到防病、治病的目的。

1. 捶、拍、按压适应证

适用于内、外、妇、儿、五官、皮肤各科多种疾病。

2. 捶、拍、按压禁忌证

严重的心脑血管病（心肌梗死、脑中风）、外伤、肠穿孔、化脓性阑尾炎、嵌顿疝等疾病不适用拍打按摩疗法。

3. 操作注意事项

操作手法原则上应轻重适宜，用力均匀。急重病根据病情适当强刺激，但要注意病人能够忍受为宜。急病重病每日操作4~8次，轻病每日操作2~3次。还应根据病情增减腧穴及按摩次数。

操作手法的快慢，一般每分钟120~150次为宜，但也不要拘于此数。

4. 常用手法

捶法 用健身捶捶，或用拳头捶，捶下、抬起为一捶，一般每分钟捶100~200捶，多用于捶背、脊、腰骶部及四肢腧穴。

拍法 右手五指并拢，用手掌面拍腧穴，手拍下去抬起为一拍。一般每分钟拍打120~300次，多用于腧穴密集而多的部位，如头部、面部或胸、背部。小儿、年老体弱者多用。

按法 用指端在选定的穴位向下用缓力压，稍停手、抬起为一按压，一般每分钟100~300次，多用于按压面部、手、足部腧穴。

掐法 用指甲掐一腧穴，指甲掐下、抬起为一指掐，一般每分钟掐100~300次。多用于掐压面部、手、足部腧穴。

擦法 用拇指桡侧在选定腧穴或部位上，进行直线来回摩擦，或是用制作好的药片搽患处。

梳法 手半屈，手指微分开，用指尖进行直线摩擦选定的部位，多用于头部，一般每分钟100~300次。

叩法 用食指或中指或手指屈曲用五指尖，在选定的腧穴上或某一部位上垂直适当用力叩击，一般每分钟100~300次。

为什么按摩能治疗细菌、病毒引起的疾病

人与细菌、病毒同时存在于自然界，细菌、病毒无时无刻不在侵犯人体。它们引起的疾病多种多样，比如鼻炎、咽炎、扁桃腺炎、气管炎、肺炎、肝炎、胰腺炎、心肌炎、肾炎、膀胱炎、脑炎、脊髓炎等，数不胜数。如何治疗这么多、这么广泛的疾病，而且所用治疗方法又不伤害人体，这是一个大课题。

人体具有强大的免疫防御系统

人体免疫防御系统具有保护机体，抵抗病原微生物侵害，维持人体稳态等重要作用（图1-1）。

皮肤免疫系统：皮肤对抗病原微生物的侵入起着机械屏障的作用。皮肤分泌物中含有各种抑菌、杀菌物质。皮肤含有朗格尔汉斯细胞和表皮间淋巴细胞等。朗格尔汉斯细胞能有效地捕获侵入皮肤的任何病原微生物。

黏膜免疫系统：在消化道、呼吸道、泌尿生殖道的黏膜上皮组织对病原微生物的侵入起机械屏障作用。黏膜分泌物中含有各种抑菌、杀菌物质，为生物化学屏障。黏膜上皮中的淋巴细胞，黏膜固有层中的非包膜化弥散的淋巴组织以及扁桃体、肠道的派式淋巴结及阑尾等包膜化的淋巴组织组成的黏膜免疫系统对黏膜表面入侵机体的病原微生物产生免疫应答反应，在局部免疫中发挥重要作用。

还有血脑屏障等局部屏障结构起到防御病菌入侵和维持机体内环境稳定的作用。

骨髓既是造血器官又是各种

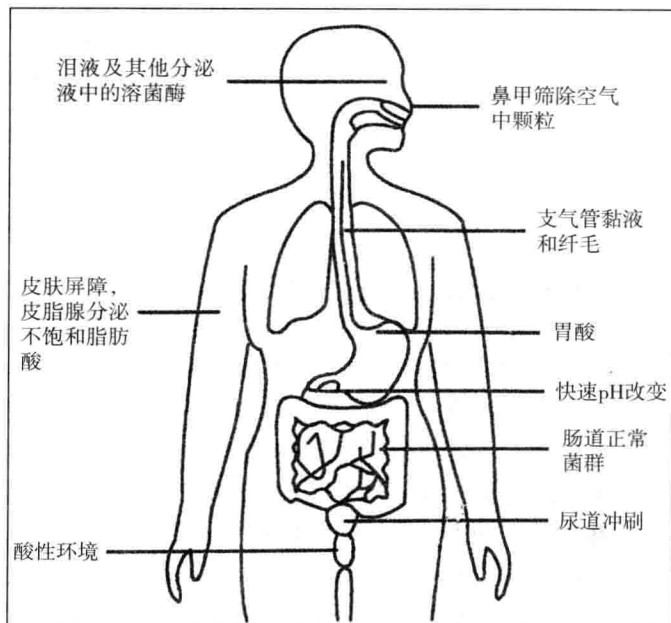


图1-1 人体的屏障结构

免疫细胞的发源地；是B淋巴细胞（简称B细胞）发育、分化和成熟的场所。

胸腺是T淋巴细胞（简称T细胞）发育、分化、成熟的场所。胸腺位于胸骨柄后上方，胸腺在人成年后退化。

淋巴免疫系统：是脉管系的一个组成部分（图1-2），由各级淋巴管道、淋巴器官和散在的淋巴组织构成。淋巴系统内流动着无色透明的淋巴液，淋巴管像脉管一样在人体内无处不到，形成血液—淋巴循环，川流不息（图1-3，图1-4）。淋巴器官和淋巴组织可增殖淋巴细胞，滤过淋巴液，参与免疫过程，是人体重要防护屏障。

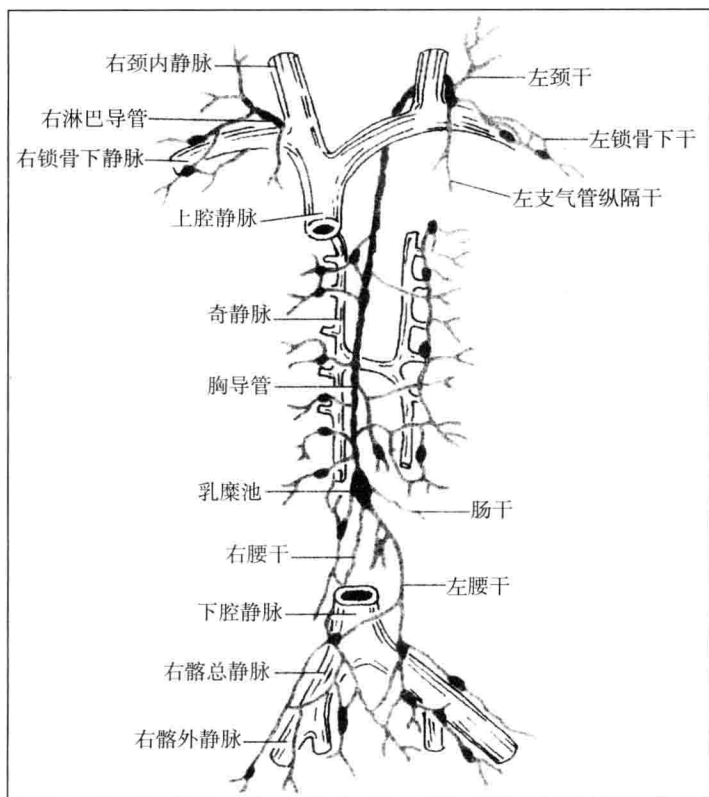


图1-2 淋巴干和淋巴导管

淋巴器官包括：淋巴结、脾、胸腺等。

脾：脾是人体最大的免疫器官，位于左季肋部，与第九、十、十一肋骨相对应，脾是各种免疫细胞居住的场所。其中B细胞占60%，T细胞占40%。病原微生物一旦进入血液循环，必然经过脾，其抗原刺激T细胞和B细胞，T细胞、B细胞活化成为效应T细胞和抗体产生细胞——浆细胞，并产生抗体，经过效应机制将病原微生物清除。脾又是血液储存器官，衰老破损的血小板及红细胞也在这里得到处理、清除。

淋巴结：淋巴结是淋巴系统的重要组成部分，人体有500~600个，其中T细胞占75%，B细胞占25%。淋巴结直径2~10mm，呈圆形或肾形（图1-5）沿淋巴管道遍布全身，位于淋巴管道的分支处，收纳一定范围的淋巴液。当局部被感染时，细菌、病毒、癌细胞等可沿淋巴管侵入相应淋巴结群，淋巴结内的淋巴细胞与抗原接触而活化，产生

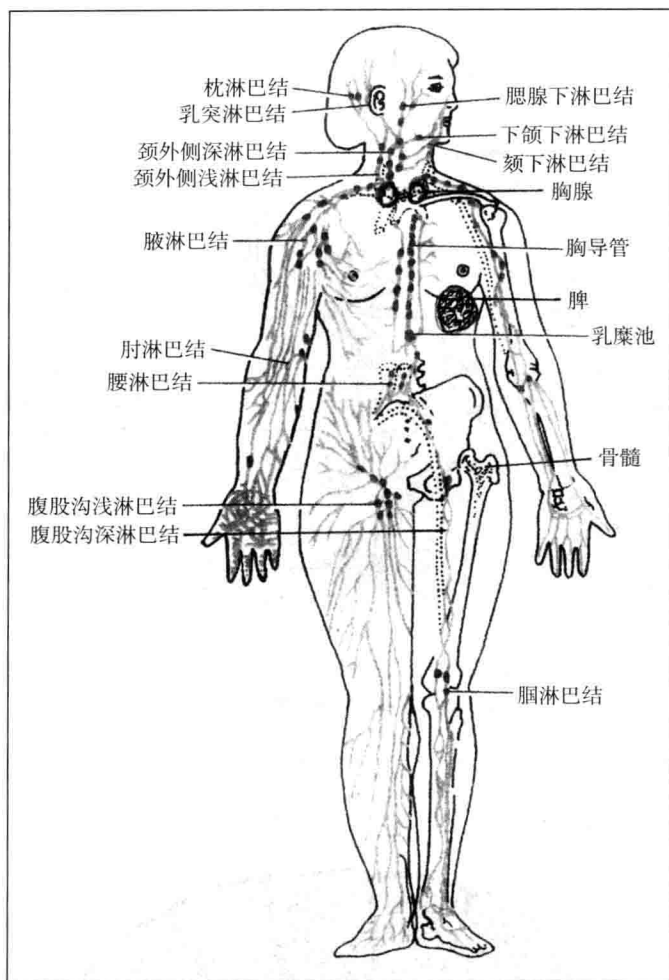


图1-3 全身的淋巴管和淋巴器官

有效的免疫应答反应，同时淋巴结内的巨噬细胞吞噬抗原异物并将其清除，发挥着滤过作用。

血液里的免疫细胞：中性粒细胞在细菌感染时，通过自身变形渗出血管壁，向组织急性炎症部位游走，将入侵细菌吞噬杀灭。

单核细胞从血液进入组织，成为组织巨噬细胞，表现出更强的吞噬和杀灭细菌作用。

嗜酸性粒细胞可抗寄生虫感染和调节速发性过敏反应。

自然杀伤细胞（一种特殊的淋巴细胞）是抗感染和抗肿瘤免疫的一道天然防线。

淋巴细胞，其T细胞参与细胞免疫，可长期对抗病毒、细菌、癌细胞等的侵犯；B细胞参与液体免疫，当受抗原刺激后B细胞转化成浆细胞合成和分泌抗体。

经络穴位、耳、手、足反射区分布在人的体表各个部位、各个角落，它们最灵敏。只要刺激它们，就能达到防病治病的目的。

对于细菌病毒引起的疾病，治疗方法有以下两种：

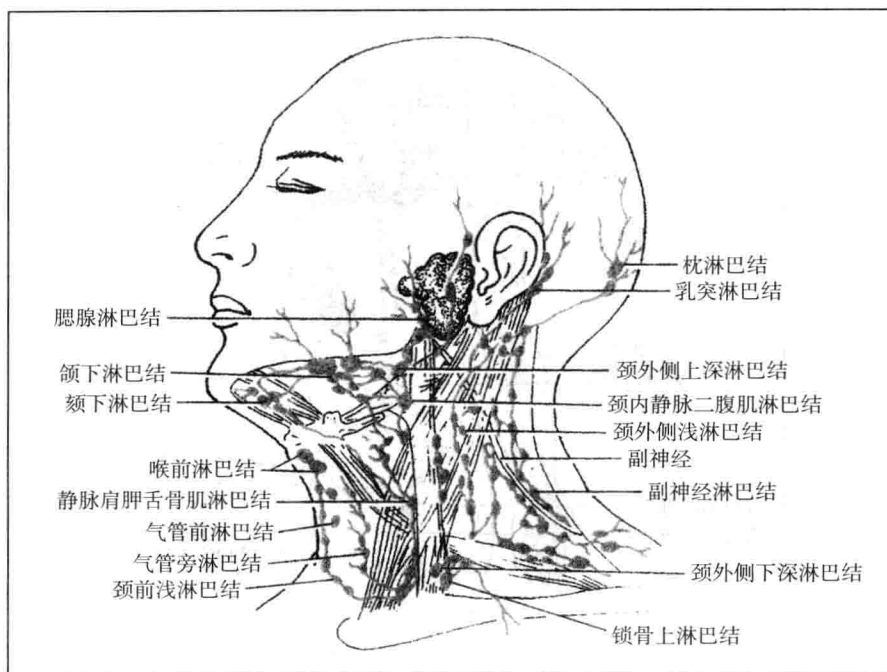


图1-4 头颈部的淋巴管和淋巴结

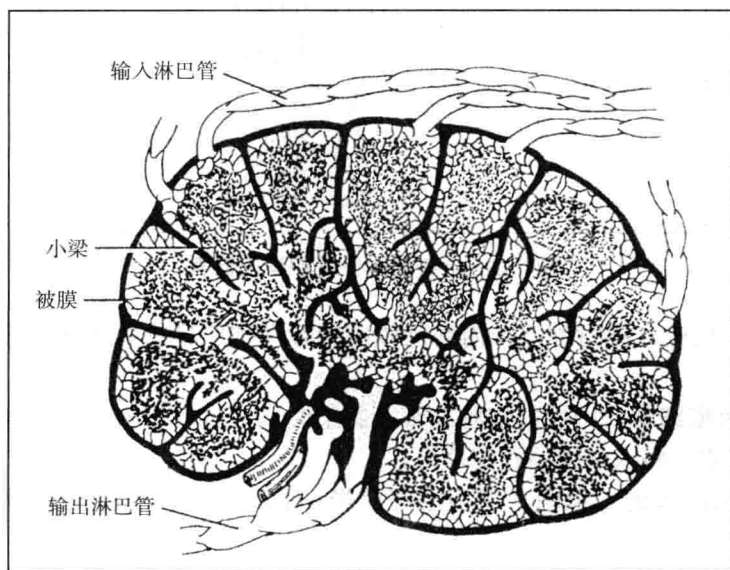


图1-5 淋巴结

(1) 抗生素疗法：1929年青霉素被发明后，多种抗生素相继问世，临床使用后，传染病的死亡率大幅度下降，抗生素强大的抑菌、杀菌能力激起了人们普遍的乐观情绪。抗生素的使用越来越广，越来越普遍。医疗部门简直成了抗生素的“世界”。但是事情发生了变化：越来越多的细菌对药物产生了抗药性，用药剂量大幅度增加。更严重的是抗生素对人体内环境严重的损害。对人体胃肠、肝脏、肾脏、神经、血液等有不同的损

害。我国因这类药物使用引起聋哑的儿童每年有2万以上，据统计我国儿童聋哑中有1/3与用庆大霉素或链霉素有关。由氨基糖苷类抗生素（新霉素、卡那霉素、阿米卡星、西索米星、庆大霉素、链霉素、妥布霉素）引起的耳聋占后天性耳聋的40%。用抗生素治疗疾病致伤致残的病例屡见不鲜。

（2）调动人体免疫防御系统功能防病治病：“大敌”当前——细菌病毒侵入人体，人开始患病，感到不适，或痛或痒或体力不支卧床不起。只要拿起免疫防御系统的钥匙——按压相应经络腧穴、耳穴手足反射区——开免疫防御系统的锁，“电信、互联网”——神经、体液迅速将信息传达到最高指挥部——大脑。“最高指挥部”——大脑向“全国，全军”发出战斗动员令，“全国上下”严阵以待。“国防大军”——免疫防御系统战斗在前沿阵地。细菌病毒等陷入层层包围之中，迅速被消灭。

为什么按摩能治疗代谢病及心脑血管病

人体的腹部就像一个大化工厂，化工厂内又分不同职能的车间。口、胃为磨碎车间。食物进入口腔，经过咀嚼后入胃。胃的肌肉伸缩将食物进一步磨碎，并和消化液充分混合，不断地向前推进到化学车间——小肠。在小肠内有来自胰腺的分泌物：胰岛素、胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀粉酶。在小肠内还有肝细胞分泌的胆汁。胆汁主要是促进脂肪的消化和吸收。

食物在小肠内受到多种酶和小肠液的化学消化，分解成为结构简单、可溶性的小分子物质，如氨基酸、甘油、脂肪酸、葡萄糖等被机体吸收利用，以作为生长、补充和更新组织的材料以及供给人体需要的能量。泌尿系统像水质净化厂，肾、泌尿系统将代谢终末产物，如尿素、尿酸肌酐及进入体内的异物以尿的形式通过输尿管、膀胱排出体外，保留身体需要的电解质及水，以维持人体水电解质平衡及酸碱平衡的稳定。直肠、肛门就像垃圾处理厂，将机体代谢所产生的终末产物——粪便排出体外（图1-6）。

进食过量，供过于求，营养物质经过

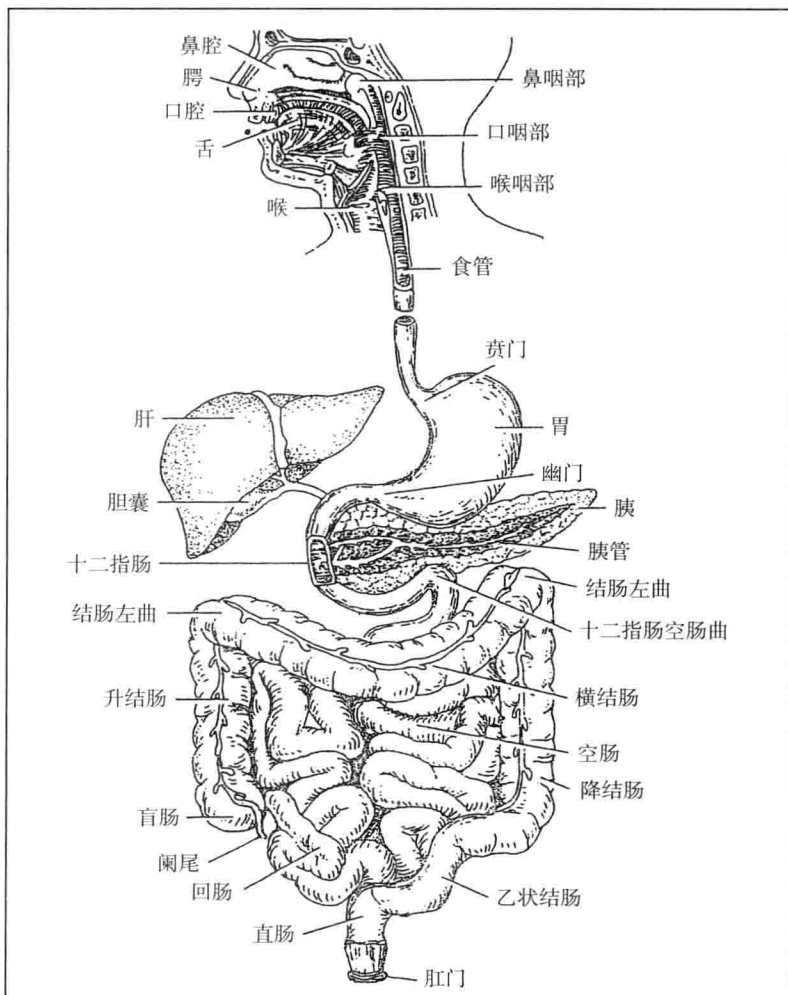


图1-6 消化系统模式图

机体代谢后，将多余的滞留于体内，而形成肥胖、高脂血症、糖尿病，造成脂肪、糖、蛋白质、水及电解质代谢紊乱，脏器受损。高血脂、高血糖使血液黏稠，血流不畅，血脂血糖易沉积于血管壁，形成硬化，发展为高血压。心脏冠状动脉硬化可导致冠心病。脑动脉硬化可发展为脑中风。

患肥胖症、糖尿病、心脑血管病时，就像化工厂的机器生了锈，运转不灵或完全运转不起来。这时除了应控制饮食及减肥外，还应按压脏器的相应反射区。拍、捶、按压反射区的作用有：①通过神经体液将信息传到最高指挥部——大脑，大脑调动传出神经及体液以调节机体的代谢及水和电解质平衡，修复受损脏器。②激发相应脏器的潜能防病治病，就像给工厂的生锈机器检修、除锈、上油。