

穴道按摩治百病



著者 穴道按摩療法研究會 穴道按摩療法研究會

中醫藥治病真長國尺數給世唯尺氏頃一初原
覺財國。杜許多國醫藥翻萬乎頃脈脈國皆

中醫藥養博了中機臂頃腹積。并禽業業翻翻
如國機頃中翻藥古銘中精也撰欲了高余羅中
醫名方編方 康國飛册翻翻給翻翻



主編 楊川

集子卷簡壽成脈病奇方流傳百世

匯集節良藥簡惠氏 廣書恩初寫氏 考身體體



中国医药出版社

Xue dao an mo zhi bai bing

主编 杨川

穴位按摩治百病

● 集千年智慧 成治病奇方 流传百世

● 汇集历代 经典 民间 实用 奇效 秘方 流传 百世



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

穴道按摩治百病/杨川主编. —北京:中国画报出版社,2008.4
(2008.11重印)

(中华传统医学养生精华)

ISBN 978-7-80220-256-6

I. 穴… II. 杨… III. 穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第033725号

穴道按摩治百病

出版人:田辉

责任编辑:方允仲

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:100044)

策划制作:膳书堂文化

电话:88417359(总编室兼传真)68469781(发行部)88417417(发行部传真)

网址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpph1985@126.com

印刷:北京振兴华印刷有限公司

监印:敖晔

经销:新华书店

开本:720mm×1000mm 1/16

印张:22

插图:340

版次:2008年11月第1版第2次印刷

书号:ISBN 978-7-80220-256-6

定价:19.90元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

>>前言

当代医学研究取得了巨大成就,大量医学疑难问题相继解决,大大提高了人类的健康水平。但是一方面,来自外界环境的污染、自然界生态平衡的人为破坏,导致危害人类健康状况的因素增加;另一方面精神压力的增大、各种社会问题的蓄积,又使人们的承受能力面临着新的挑战。与此相应的,人们的自我保健意识大大增强了。正是在这一背景下,古老的中医传统疗法有了新的用武之地,重新焕发出灿烂的光芒。

本书所介绍的穴道按摩疗法,正是我国传统医学宝库里的一朵奇葩。根据中国传统医学的经络理论,人体布满各种各样的穴道,它们和人体的各种器官之间有着密切的联系。通过对穴道的多种处治手段,诸如针刺、按摩、挤压等,可以对相关器官起到明显的保健和治疗作用。这一神奇疗法目前已传遍全世界,人们对其显著的疗效啧啧称奇之余,竞相效法。

穴道疗法的优点很多,首先在于它的安全性,它没有药物治疗,特别是西药的诸多副作用;其次是它集治疗和保健于一身的双重疗效,这使它具有更为广泛的适用性;第三在于它不受场地的限制,又简便易学,因此可以从医院里解放出来,成为人民大众能够普遍采用的一种自我保健方法。

本书内容深入浅出,言简意赅,配以大量清晰人体图片,明白晓畅地向人们介绍了穴道疗法的系统知识,使读者看过

>>前言

即可基本掌握,实为广大患者和医务工作者的良师益友。穴道按摩疗法对于各种疾病的辅助治疗和常见疾病的家庭护理,以及人们的自我保健,无疑将产生普遍显著的疗效和养生保健的效果。

因编者水平有限,能力绵薄。书中难免有不尽或不当之处。建议读者在应用本书介绍的方法施治时,须结合自己身体的实际状况对症治疗,必要时须咨询专业医师再行施治。在此,恳请广大读者体谅,批评斧正。



目录

contents

一、穴道按摩必读

给人按摩的注意事项	11	2 揉捏	15
自我按摩的注意事项	11	3 按压	16
正确找寻穴道位置	12	4 指压	18
常用的指压、按摩手法	14	5 敲打	19
1 摩擦	14		

二、有效的全身穴道对症疗法

头·脸部的病症疗法	21	牙周病	41
脸部痉挛	21	口腔的病症疗法	44
面部神经痛	23	口腔溃疡	44
头痛	25	咽喉的病症疗法	46
眼睛疲劳	30	喉咙疼痛	46
耳的病症疗法	32	打嗝不止	48
耳鸣	32	颈·肩的病症疗法	50
鼻的病症疗法	35	肩膀酸痛	50
鼻塞	35	落枕	52
流鼻血	36	五十肩	54
齿的病症疗法	39	颈·肩·手臂的病症疗法	57
牙齿疼痛	39	颈臂症候群、手臂神经痛	57



胸部神经痛、肋间神经痛	62	神经·心理的病症疗法	114
腰·肢体关节的病症疗法	64	身心症	114
慢性风湿性关节炎	64	心悸、气喘、胸部疼痛、背部疼痛	116
坐骨神经痛	69	呼吸困难、咳嗽、咳痰	117
年老及疲劳性腰痛	72	食欲不振、便秘、下痢	118
治疗腰痛的体操	74	男性的病症疗法	119
预防腰痛的运动	75	阳痿	119
急性腰扭伤	76	女性的病症疗法	121
变形性膝关节症	78	生理痛	121
小腿抽筋	81	生理不适	123
胃、肠系统的病症疗法	83	更年期障碍	125
胃胀气·胸口郁闷	83	虚冷症	128
慢性胃炎	84	乳汁分泌不全	130
经常性下痢	87	亚健康的病症疗法	132
慢性便秘	89	虚弱体质	132
痔	91	身体慵懒	135
内分泌、代谢的病症疗法	94	精力减退	137
糖尿病	94	美容	140
痛风	95	美肤	140
呼吸器官的病症疗法	98	消除黑斑、雀斑、面疱	142
感冒	98	美目	144
重症咳嗽、咳痰	99	消除脂肪	146
循环系统的病症疗法	102	瘦削	149
高血压	102	防止脱发	152
低血压	105	其他病症疗法	154
心悸、气喘	106	自律神经失调症	154
头晕目眩、站立性头晕	109	失眠症	156
泌尿器官的病症疗法	112	晕车	159
排尿困难、残尿感	112	宿醉	161

三、疗效非凡的无痛灸治疗法

灸的种类	164	生姜灸和蒜灸	165
透热灸	165	穴道位置的找寻法	166
知热灸	165		

四、足底按摩

循环系统的病症疗法	178	直肠发炎	189
高血压	178	便秘	190
中风	179	痔疮	190
低血压	179	腹泻	191
心脏病	180	肝病	192
动脉硬化	181	胰脏发炎	193
脑充血	181	胆囊发炎	193
脑溢血	182	肥胖症	194
烧心	183	黄疸病	195
贫血	183	呼吸系统的病症疗法	195
静脉曲张	184	呼吸道疾病	195
消化系统的病症疗法	185	气管炎	196
反胃呕吐	185	气喘	197
食欲不振	185	鼻窦炎	197
口臭	186	喉肿	198
消瘦	187	流行性感冒	199
盲肠炎	187	喉咙痛	199
胃、十二指肠溃疡	188	咳嗽	200
大肠发炎	189	咽喉炎	200

扁桃腺炎	201	坐骨神经痛	218
肺气肿	201	痛风性关节炎	219
肺炎	202	肘关节疾病	219
耳科的病症疗法	203	关节炎	220
听觉问题	203	踝关节肿痛	221
耳朵痛、耳鸣	203	肾脏泌尿科的病症疗法	222
中耳炎	204	夜尿症	222
眼科的病症疗法	205	肾脏病	222
近视	205	输尿管发炎	223
视网膜炎	206	膀胱发炎	224
白内障	206	遗尿(尿失禁)	225
青光眼	207	妇科的病症疗法	225
色盲	208	卵巢囊肿或发炎	225
口腔科的病症疗法	208	输卵管发炎	226
牙周病	208	子宫发炎出血或子宫肌瘤	227
牙痛	209	阴道阵痛、瘙痒、溢液	228
牙龈炎	209	经痛	228
味觉障碍	210	经期不顺、生理失调	229
皮肤科的病症疗法	211	性冷淡	230
痤疮、粉刺	211	男科的病症疗法	230
过敏	211	隐睾症	230
皮肤脓肿	212	睾丸充血	231
骨科的病症疗法	213	前列腺障碍	232
骨质疏松	213	其他的病症疗法	232
项部或颈部疼痛	213	癫痫	232
五十肩、肩痛	214	帕金森症	233
背痛	215	脱发	234
脊椎侧弯或受伤	215	白发	234
椎间软骨脱出	216	颜面神经痛	235
腰痛	217	神经衰弱	236
髋关节炎	217	焦虑不安	237

发烧	237	体质虚弱	241
眩晕	238	传染病	241
头痛	239	指甲脆弱	242
失眠症	239	鸡眼	243
疲劳	240	风湿病	243

五、手部穴道按摩

手部经络	245	呼吸系统病症	276
手部穴位与病理反应点	246	感 冒	276
手阳明大肠经穴	247	消化系统病症	278
手少阳三焦经穴	249	膈肌痉挛	278
手太阳小肠经穴	251	胃 痛	279
手太阴肺经穴	253	便 秘	280
手厥阴心包经穴	254	慢性腹泻	283
手少阴心经穴	256	痔 疮	284
经外奇穴	258	心血管系统病症	286
手部病理反应点	261	心律失常	286
手部按摩区域的选配	261	低 血 压	287
对症选配法	261	泌尿生殖系统疾病	288
关联区选配法	262	遗 精	288
脏腑辨证选配法	263	慢性肾炎	290
阳性反应点选配法	266	尿路感染	291
手部按摩基本知识	266	尿潴留、尿失禁	293
手部按摩手法	267	神经系统病症	294
手部按摩工具	271	头 痛	294
操作要领	271	中 风	296
常用按摩膏	273	失 眠	297
适应证与禁忌证	274	老年性痴呆	299
专家提醒	275	焦虑不安	300

内分泌及代谢性病症	302	月经前期紧张综合征	322
痛风	302	痛经	323
肥胖症	303	月经不调	325
甲状腺功能亢进	305	五官科病症	326
更年期综合征	306	牙痛	326
运动系统病症	308	口腔溃疡	328
落枕	308	近视	329
肩周炎	309	麦粒肿	331
膝关节炎	311	耳鸣	332
急性腰扭伤	312	慢性鼻炎	333
类风湿性关节炎	314	过敏性鼻炎	335
妇儿科病症	315	皮肤科病症	336
小儿遗尿	315	湿疹	336
小儿多动症	317	荨麻疹	337
小儿夜啼、夜惊	318	瘙痒症	339
产后少乳	320	神经性皮炎	340
乳腺小叶增生症	321		

附录 经外穴解(部分)	341
-------------------	-----



一、穴道按摩必读



给人按摩的注意事项



- (1) 受术者只需露出进行按摩的部位,其余部分应遮盖保暖,以免感冒。
- (2) 受术者体位要得当,以推拿部位舒适放松为标准。
- (3) 施术者禁止戴戒指和手链。
- (4) 施术者要修剪指甲,以免损伤皮肤。在冬天则应先把手搓暖,以免手太凉而引起受术者肌肉紧张,感觉不舒服。
- (5) 按摩时应嘱咐受术者放松肌肉,取穴要准确,用力应由轻到重,既柔和均匀又有持久力。给小儿按摩,手法应更轻柔缓和,不宜过分用力。随时要观察受术者神态,以受术者不会感到疼痛难受为度。



自我按摩的注意事项



自我按摩,既可以强身防病,又可以达到治疗疾病的目的,且患者自身就可施行,因而受到很多病人,特别是中老年人的青睐。在实行自我按摩时一定要注意以下几点:

(1) 身心放松

按摩时除要集中精力外,同时要能做到心平气和,全身放松。

(2) 取穴准确

按摩是依靠刺激穴位来疏通经络,流畅血脉,达到健身、治病的目的。只有取穴准确才能收到很好的疗效。

(3) 用力恰当

用力的大小,应以有一定的酸、麻、胀感为度。用力过小,不能起到应有的刺

激作用；用力过大，既易疲劳，也易擦伤皮肤或引起不良反应。

(4) 循序渐进

按摩的穴位和次数，都应由少渐多，由轻渐重。

(5) 持之以恒

使用按摩来保健或治疗慢性病，不能急功近利，持之以恒才会收到疗效。



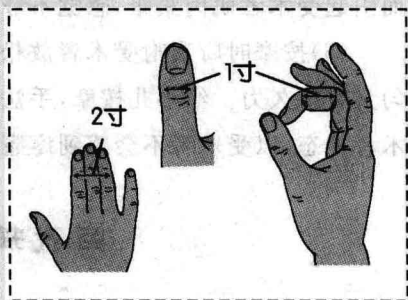
正确找寻穴道位置



按摩指导类的书最需要解决的问题是：人体穴位标注得是否准确。因为手绘的图与人体实际有一定的出入，所以我们编委会注意到这个问题，用人体真图准确地标注了人体的相关穴位，由于这些穴道在身体上没有做特别的记号，所以，按摩前须先找出正确的穴道位置。

在按摩指导中，常根据人体各部分的长短定出一定的分寸，按寸取穴。但需说明的是：这里的“寸”与度量衡制中的寸不同，并非表示固定的长度，因为其长度因人而异。

正如人的骨骼各异，其骨头的长度和宽度也有不同，其穴道距离骨头隆起处的远近也有所差别。所以 2 寸是指食指、中指和无

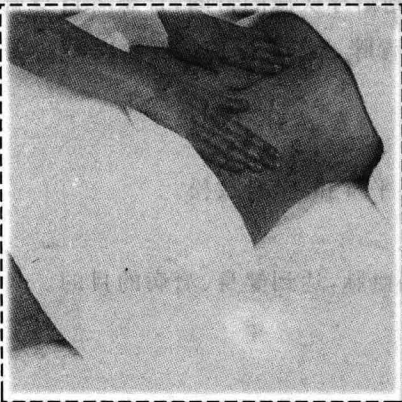


名指加起来的宽幅。

所以，应用感觉舒服的方法，参考各症状的“穴道刺激疗法”和“有效的穴道处”项，找出正确的穴道位置。

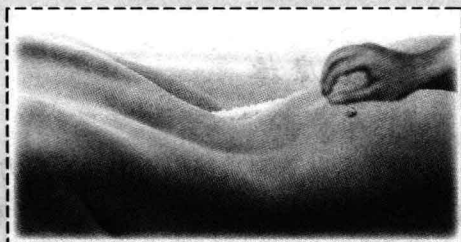
不过，即使以符合自己身体尺寸法的标准，也未必即刻就能找到实际的穴道。想要找寻正确的穴道位置，可用以下方法找寻。

1. 以手指或手掌轻轻触摸穴道附近的皮肤。如果感觉粗涩不光滑，



用手指或手掌轻轻触摸穴道附近的皮肤

或有小皮肤疹、雀斑、黑痣，就用拇指和食指轻捏此部位。这时，应该有异于其他皮肤的痛感。

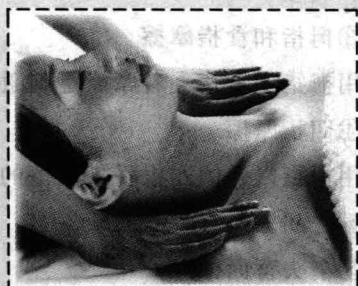


如果觉得粗糙、干燥异于他处，则轻轻抓一抓此处的皮肤

2. 假如感觉疼痛，即以拇指或食指指腹轻轻施力(1~2千克的压力)，疼痛会更显著。

3. 如果用手指按压刺激该处并不觉得痛，即表示并非穴道位置，必须再细心按压其四周，找寻有痛感的点。

4. 找到有痛感的地方，再稍微施力(3~5千克的压力)，如果觉得痛感会上下移动，而且按压地方有类似疙瘩或筋的硬块，那就是穴道的正确位置了，也就是有疗效的穴道。



抓起来会痛的话，就轻轻按压这里。假如没有感觉到疼痛，则仔细按压其周围找出痛点，然后再稍微用力按压。如果感觉疼痛上下移动或有酸痛感，即表示此处为“准确的穴道”。

常用的指压、按摩手法

1 摩擦

用手紧贴于刺激部位施以适当压力摩擦的方法,是最常见的刺激法。此法借助碰触或压迫的刺激,可有效促进血液和淋巴循环。在皮肤方面,由于感受调和、血液循环良好,使汗腺和皮脂腺的功能及皮肤呼吸旺盛,增强抵抗力,所以能保持肌肤永远年轻。同时,此法也是对循环器官障碍有疗效的方法。麻痹疲劳引起的手脚冰冷、麻木、浮肿和肌肉疲倦等,只要施以局部的摩擦,即可减轻症状。依刺激的部位不同,分别使用下列方法。

① 手掌摩擦

将手掌紧贴于身上,再用整个手掌施加适当的压力摩擦。适用于刺激背部、腰部、腹部、上手臂和小腿等大面积部位。

② 拇指摩擦

用拇指腹摩擦主要目的是刺激手指或脚趾、手背、脚背、骨之间等面积狭小的部位。

③ 拇指和食指摩擦

用拇指和食指夹着摩擦是刺激手指和脚趾的方法。

④ 四指摩擦

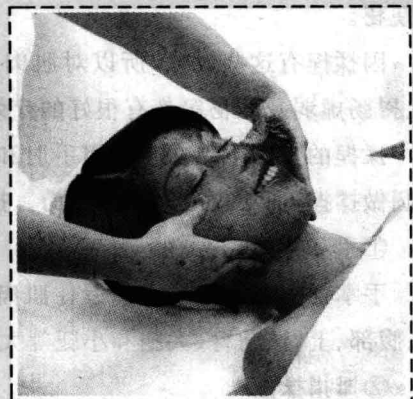
用拇指以外的四根手指摩擦的方法,用于刺激脸部、头部、胸部、腹部及其他腱与腱之间。

⑤ 拳头背面摩擦

手握拳,用四根手指的基部或中间摩擦,是对手掌、脚底等厚硬皮肤部位或筋膜硬的地方最好的刺激。



用手掌摩擦



用拇指摩擦



用拇指和食指摩擦

2 揉捏

揉捏与前项的摩擦方法经常交替使用。目的在于刺激肌肉，同时刺激几处穴道。

此法有助于血液循环、促进新陈代谢。可排除老化废物，迅速消除肌肉疲劳，而且对提高养分，促进肌肉收缩及弹性，也有极佳的效果。

除此之外，揉捏也有益于形成内脏的平滑肌。揉捏腹部，有助于消化吸收，改

善便秘。

因揉捏有这些效果，所以对肌肉疲劳、麻痹引起的肌肉萎缩，中年以后的肥胖、胃肠虚弱及便秘等都有很好的疗效。

揉捏的方法重点在于运用手肘和手腕的力量，以整个手掌或手指指腹，轻轻画圆做揉捏，而不仅是靠指腹施力。揉捏的方法有以下几种：

①手掌揉捏

手掌揉捏是用整个手掌握住肌肉，施以适当力量揉捏的方法。用于背部、胸部、腹部、上臂、前臂、大腿和小腿等大面积的部位。

②拇指揉捏

用拇指施压做轮状揉捏。用于脸部、头部、背部、腰部、手背或脚背骨头之间。

③拇指和食指揉捏

用拇指和食指揉捏肌肉。用于揉捏颈部和肩部的粗肌肉或四肢的肌肉。

④四指揉捏

用拇指除外的四根手指揉捏。用于头部、脸部、背或胸、腹部。



用手掌揉捏



用拇指揉捏



3 按压

按压的方法是用手掌或手指，由身体表面向内部压迫的方法。施力 3~5 秒钟，再慢慢放松。按压时，将整个身体的重量置于指腹，而不单靠指腹或手掌的力量。