



健康医疗用书

JIANKANGYILIAOYONGSHU



赠光盘

ATLAS OF FINGER **图解**

指针治百病

• 绿色疗法 • 简单易学 • 手到病除 • 疗效神奇

王 颖 于本性 马铁明 编著



健康宝典



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图解指针治百病

(赠光盘)

王颖 于本性 马铁明 编著



辽宁科学技术出版社
沈阳

本书编委会：王 颖 于本性 马铁明 刘立克 刘美思
张 冶 李 惠 刘 实 苏 涵 韩 玉

图书在版编目（CIP）数据

图解指针治百病 / 王颖，于本性，马铁明编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.5

ISBN 978-7-5381-6893-8

I. ①图… II. ①王… ②于… ③马… III. ①穴位按压疗法—图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第039163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：辽宁美术印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm×236mm

印 张：7.25

字 数：100千字

印 数：1~5000

出版时间：2011年5月第1版

印刷时间：2011年5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：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5381-6893-8

定 价：35.00元（赠光盘）

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6893

前 言

指针疗法是一种以手掌相关部位代替针灸针，在患者体表的腧穴或者相关的部位，运用手指的力量按压刺激，运用一定的手法以达到防病治病的一种治疗方法。此法以中医理论为指导，根据“痛则不通，不通则痛”的医学理论，以指代针对人体经络穴位进行适当的刺激疏通，使气血调和，恢复和增强脏腑、筋脉、皮肉的蠕动、收缩功能和弹性，提高人体抵抗疾病的能力，以达到祛病健身的目的。常用于突发性病症，如虚脱、中暑、癍病及多种痛症，亦可用于一些内伤外感杂病的治疗。指针疗法除具有针灸的特点外，还具有简单易学、便于推广、节约成本、适应证多、安全高效的优点。指针疗法作为祖国医学的一种治病手段，有较高的研究、发展和推广价值。因此，我们组织有关人员，编写了《图解指针治百病》。

本书分两章，第一章为指针疗法概述，介绍了指针疗法的特点、适应证、禁忌证、注意事项、常用手法以及腧穴的定位等。第二章为常见病指针疗法，介绍了头痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、高血压、感冒、胃痛、冠心病等近百种疾病的指针疗法，包括疾病概述、取穴、疗程、操作等，重点介绍了指针操作方法，同时，对疾病的注意事项也进行了介绍。全书病种全，内容翔实，图文并茂。配有光盘，光盘中介绍了指针手法及常用腧穴的定位、主治、配伍等。

编著者

2011年1月

目 录

第一章 指针疗法概述



一、指针疗法的特点	1
二、指针疗法的适应证与禁忌证	1
三、注意事项	2
四、常用手法	2
五、腧穴的定位	4

第二章 常见病指针疗法



头痛	7
紧张性头痛	8
偏头痛	9
三叉神经痛	10
落枕	11
颈椎病	12
肩关节周围炎	13
臂丛神经痛	14



网球肘	15
腰痛	16
坐骨神经痛	17
腰椎间盘突出症	18
腕关节扭伤	19
膝关节半月板损伤	20
退行性膝关节炎	21
踝关节扭伤	22



急性腰扭伤	23
慢性腰肌劳损	24
风湿性关节炎	25
眩晕	26
高血压	27
低血压	28
面瘫	29
肢体瘫痪	30



失眠	31
抑郁症	32

目 录



心悸·····	33
感冒·····	34
咳嗽·····	35
慢性支气管炎·····	36
哮喘·····	37
呕吐·····	38
胃痛·····	39
胃、十二指肠溃疡·····	40
慢性胃炎·····	41



胆囊炎·····	42
腹痛·····	43
泄泻·····	44
冠心病·····	45
心律失常·····	46
便秘·····	47
癃闭（排尿困难）·····	48
阳痿·····	49
遗精·····	50



消渴（糖尿病）·····	51
不能射精症·····	52
慢性前列腺炎·····	53
前列腺肥大·····	54
月经不调·····	55
痛经·····	56
经闭·····	57
崩漏·····	58
更年期综合征·····	59



带下病·····	60
不孕症·····	61
胎位不正·····	62
缺乳·····	63
子宫脱垂·····	64
遗尿·····	65
惊风·····	66
疳证·····	67
积滞·····	68



小儿脑性瘫痪·····	69
注意力缺陷多动症·····	70
小儿腹泻·····	71



小儿厌食·····	72
小儿营养不良·····	73
小儿肌性斜颈·····	74

瘾疹·····	75
乳腺增生·····	76
脱肛·····	77
痔疮·····	78
疝气·····	79
扭伤·····	80



目赤肿痛·····	81
麦粒肿·····	82
近视·····	83
耳鸣、耳聋·····	84

鼻渊·····	85
牙痛·····	86
咽喉肿痛·····	87
晕厥·····	88



虚脱·····	89
高热·····	90
抽搐·····	91

心绞痛·····	92
胆绞痛·····	93
肾绞痛·····	94
出血症·····	95
慢性疲劳综合征·····	98



戒断综合征·····	99
肥胖症·····	100
抗衰老·····	101
美容·····	102

除皱去皱·····	103
缓解精力减退·····	104
改善睡眠·····	105
防止晕车、晕船·····	106



改善手足冷·····	107
缓解压力·····	108
促进食欲·····	109

指针疗法是一种以手掌相关部位代替针灸针，在患者体表的腧穴或者相关的部位，运用手指的力量按压刺激，运用一定的手法以达到防病治病的一种治疗方法。此方法又可称为“点穴疗法”或者“指压疗法”。该法能促进患者身体的局部和整体的良性反应，激发穴位的良性双向调节作用，达到补益气血、调节阴阳、疏经通络、活血化瘀等目的，从而起到治疗的作用。

一、指针疗法的特点

指针疗法除具有针灸的特点外还具有自身的优点，可以概括为如下几个方面：简单易学、便于推广、节约成本、适应证多、安全高效等。指针疗法不仅能治疗疾病，还可以预防疾病，在美容、保健方面，也有较好的疗效，有的甚至1次即可见效。即使对久治不愈的慢性患者，只要坚持治疗，亦可获效。

二、指针疗法的适应证与禁忌证

1. 适应证

(1) 头面、身体病症：头痛、面痛、落枕、肩周炎、肘劳、腰痛、痹证等。

(2) 内科病症：眩晕、面瘫、痿证、不寐、郁证、心悸、感冒、咳嗽、哮喘、胃痛、腹痛、泄泻、便秘、癃闭、阳痿、遗精、消渴等。

(3) 妇儿科病症：月经不调、痛经、经闭、崩漏、绝经期前后诸症、带下病、不孕症、缺乳、遗尿、惊风、疳证、小儿脑性瘫痪、注意力缺乏多动症。

(4) 皮外骨伤科病症：瘾疹、疔腮、乳痈、乳癖、肠痈、脱肛、痔疮、疝气、各种扭伤等。

(5) 五官科病症：目赤肿痛、麦粒肿、近视、耳鸣耳聋、鼻渊、牙痛、咽喉肿痛等。

(6) 急症：晕厥、虚脱、高热、抽搐、胆绞痛、肾绞痛、心绞痛等。

(7) 其他病症：慢性疲劳综合征、戒断综合征、肥胖等。

2. 禁忌证

(1) 新生儿头部囟门部位禁忌指针。

(2) 急性传染病，如白喉、猩红热、麻疹、皮肤病、肿瘤等皆禁止指针。

(3) 过饥、过饱、酒醉、惊怒、劳累过度时不宜指针。

(4) 妊娠妇女禁忌指压合谷、三阴交及下腹部穴位。

三、注意事项

(1) 施术前首先辨明适应证与禁忌证，切勿草率施术。

(2) 施术者应经常修剪指甲，不宜过长，以免施术时损伤患者皮肤。但也不必剪得过短，因切法时需用。

(3) 如果治疗是在冬季进行，那么医者一定要在治疗前将两手搓热再对患者进行治疗，以免手凉引起患者反感。

(4) 指针同针灸一样，也可能发生晕针。患者虚弱或疲劳过度、初次指针精神过度紧张、医者手法较重等原因均可发生晕针。其表现为颜面苍白、头晕目眩、心烦或呕吐、汗出，严重时有晕厥、四肢厥冷等。此时宜停止指针治疗，安慰患者，解除顾虑，使患者静卧，然后少饮温开水，即可恢复。严重者可指切人中、内关、足三里等穴。

四、常用手法

(一) 基本手法

1. 点按法 是用手指点按腧穴或身体一定部位的手法。一般每个穴位点按3分钟左右。此法有通经活络、舒筋活血之功效。点按法可分为单指法和双指法两种。

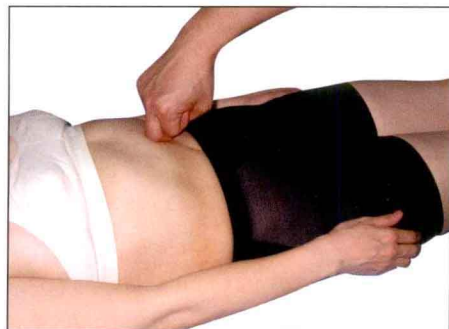
(1) 单指法：用拇指或中指指端按压在穴位上的方法。

用拇指时，指端按在腧穴上，拇指指间关节伸直，其他四指的近端指间关节屈曲；也可拇、食二指分开约 45° ，其余四指伸直。

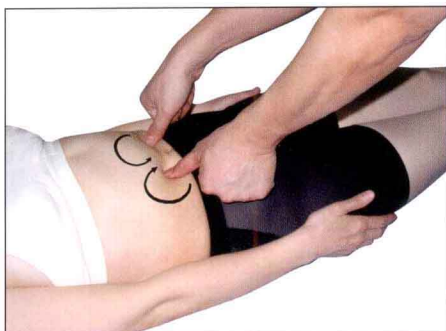
还可以将中指屈曲，以中指的指关节处点按，此法施力最大，适合肌



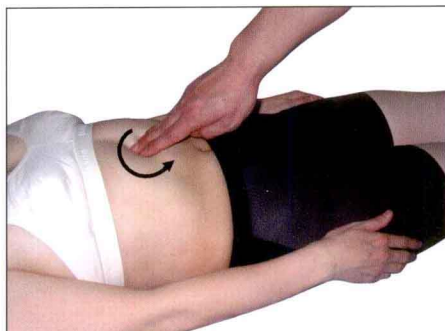
拇指点按法



中指点按法



双指法



揉法

肉丰厚处的穴位，或者需要强烈得气感的时候。

(2) 双指法：用两个手指同时点按两个穴位的疗法。此时可用两拇指、一侧拇指及中指或一侧拇指及食指等。

2. 揉法 是用手指的尖端，轻按选定的穴位，做环形平揉的一种缓慢手法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤，手指连同皮肤及皮下组织做一小圆形转动，勿使手指与皮肤呈摩擦状态，否则便成了按摩中的摩法。手指每转动1周为1次，一般揉法以80~120次/分为佳，每穴揉2~3分钟。揉法分拇指揉法和中指揉法。

3. 捏法 是用两个手指对称捏压穴位的手法。可用拇、食二指及拇、中二指，或者拇指与其他各指，在上下方或左右方对称地相向用力。

4. 切法 用拇指甲切按胸穴的方法。指切时用力需要轻而缓慢，特别在压痛处更应该注意尽量避免切处剧烈疼痛。本法多用于狭窄部位的穴位。如切迎香、少商等穴。



捏法

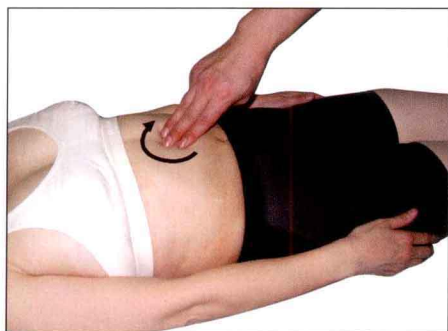


切法

（二）辅助手法

1. **摩法** 指针的摩法，主要以食、中、无名指的指腹面，附着于体表所摩的部位上，以腕关节连同前臂做环形的有节律的抚摩。常用于腹部冷痛、纳呆、胀痛、气滞及胸胁外伤等症，有行气活血、消积导滞、散瘀消肿等作用。如摩膻中穴治疗胸痛、胸闷；摩章门穴治疗胁痛。

2. **推法** 指针推法是以拇指、中指或食、中、无名指三指并拢进行单方向的直线推动，每分钟80次左右。本法接触面积较小，但渗透力度较大，适用于全身各部位，多用于几个穴位或一条经络上，有通经活络、散瘀消肿、健脾和胃的作用。常用于头痛、胃痛、腹痛及关节筋骨酸痛等症。如推上肢手阳明大肠经。



摩法



推法

3. **工具法** 身体的某些部位用手指力度是很难达到的，往往需要很大的刺激，患者才会感觉舒服，这时就要借助于工具了，只要使着顺手，用得上力的就可以，可以是木质的，也可以是金属的，甚至可以是水性笔、唇膏盖等。在微小的局部，比如耳朵，可以用火柴头代替手指。

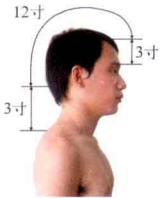
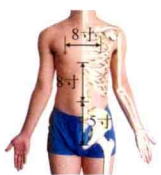
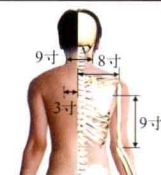
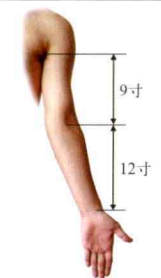
五、腧穴的定位

（一）骨度分寸定位法

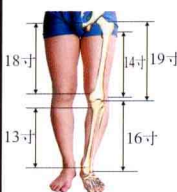
骨度分寸定位法是指以骨节为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用以确定腧穴位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身测量。

第一章 指针疗法概述

常用“骨度”折量寸表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
	前发际正中至后发际正中	12	直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)至前发际正中	3	直寸	
	第7颈椎棘突下(大椎)至 后发际正中	3	直寸	用于确定后发际及其头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)至后发际正中	18	直寸	
	第7颈椎棘突下(大椎)			
	前两额发角(头维)之间	9	横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9	横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
	胸骨上窝(天突)至胸剑联合(歧骨)	9	直寸	用于确定胸部任脉经穴的纵向距离
	胸剑联合(歧骨)至脐中	8	直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中至耻骨联合上缘(曲骨)	5	直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8	横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点至第11肋游离端(章门)	12	直寸	用于确定胁肋部经穴的纵向距离
	肩胛骨内缘(近脊柱侧点)至后正中线	3	横寸	用于确定背腰部经穴的横向距离
	肩峰缘至后正中线	8	横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
	腋前、后纹头至肘横纹(平肘尖)	9	直寸	用于确定上臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)至腕掌(背)侧横纹	12	直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离

续表

部位	起止点	折量寸	度量法	说明
	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18	直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下缘至内踝尖	13	直寸	
	股骨大转子至腓横纹	19	直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离 (臀沟至腓横纹相当14寸)
	腓横纹至外踝尖	16	直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离

(二) 手指同身寸定位法

手指同身寸定位法是指依据患者本人手指所规定的分寸来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。常用的手指同身寸有以下3种。

1. **中指同身寸** 以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。

2. **拇指同身寸** 以患者拇指的指间关节的宽度作为1寸。

3. **横指同身寸** 令患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹为标准，其四指的宽度作为3寸。四指相并名曰“一夫”；用横指同身寸量取腧穴，又名“一夫法”。

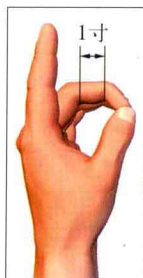
(三) 指针的方法

1. **方向** 不论患者体位怎样，指压的方向都是医者的手指正对着患者所取穴位的中心部位。

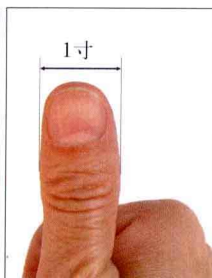
2. **轻重** 对于体质强的人指针手法稍重些，而体质弱的人力度要轻些；实证要力度大些，虚证要力度小些；成年人力度稍微大些，

老年人和未成年人力度要小些；男性一般力度要大于女性。

3. **时间** 指针的揉法、按法、捏法、切法施术的时间，以1~3分钟为标准。由于选穴的主次不同，主穴时间稍长，配穴时间稍短。为了使皮肤局部不受到伤害，整个指针的过程不要超过30分钟。



中指同身寸



拇指同身寸



横指同身寸

头 痛

头痛是患者自觉头部疼痛的一类病症，可见于多种急、慢性疾病，如眼、口鼻等头面部病变和许多全身性疾病如高血压、偏头痛、丛集性头痛、紧张性头痛、感染性发热、外伤及五官科等疾病均可出现头痛。

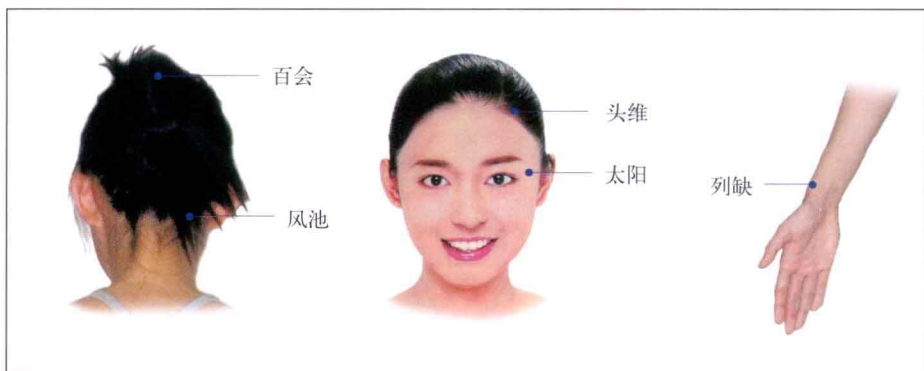
1. 外感头痛

头痛连及项背，发病急，痛无休止，感冒的症状明显。

取穴：列缺、百会、太阳、风池。

疗程：每日1~2次，5~7天为1个疗程。

操作：双手中指指端点按百会穴2~3分钟。拇指指腹按摩列缺穴3分钟。拇指指端按揉太阳、风池穴各3分钟，整个过程不超过30分钟。



头痛取穴

2. 内伤头痛

头痛发病较缓，多伴头晕，痛势绵绵，时止时休，遇劳或情志刺激而发作、加重。

取穴：百会、头维、风池。

疗程：每日1次，7天为1个疗程。每个疗程间休息1~2天。

操作：双手中指指端点按百会穴2~3分钟。拇指指腹按摩头维穴3分钟。拇指指端按揉风池穴3分钟，整个过程不超过30分钟。

注意：①指针治疗头痛有较好的疗效，对于多次治疗无效或逐渐加重者，要查明原因，尤其是要排除颅内占位性病变。②头痛患者在治疗期间，应戒烟酒，适当参加体育锻炼，避免过劳和精神刺激，注意休息。



指针风池穴

紧张性头痛

紧张性头痛是颈部和头面部肌肉持续性收缩而产生的头部压迫感、沉重感或紧箍感，是头痛中最常见的类型，占有所有头痛的75%，好发于20岁左右的年轻人，女性多于男性。本病表现为围绕头颈部紧箍感或压缩样疼痛，常为头部两侧钝痛和束带样感觉，部分患者发生在枕部、头顶部及全头，可出现胀痛、压迫痛、麻木感，常常伴有疲劳、失眠和抑郁等。

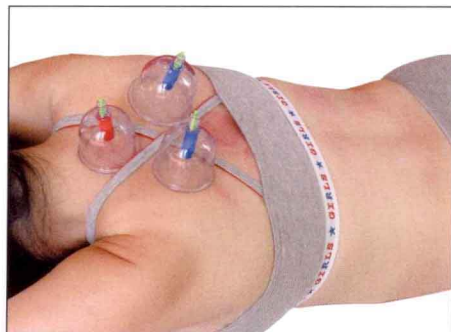
取穴：太阳、头维、风池、颈夹脊、太冲、足三里、三阴交。

疗程：每日1次，7天为1个疗程。每个疗程间休息1~2天。



紧张性头痛取穴

操作：双手拇指指腹揉按太阳、头维、风池穴各2~3分钟。重手法捏揉颈夹脊穴2~3分钟，拇指指端按揉太冲穴3分钟。拇指指腹轻揉足三里、三阴交穴各100下。可在项背部加拔火罐或真空罐。



背部拔罐

注意：紧张性头痛多由于工作紧张、情绪不稳所致，因此，经常做深呼吸，适时离开工作环境对缓解紧张性头痛有较好的效果。

偏头痛

偏头痛是由于神经、血管功能失调所引起的疾病，以一侧头部疼痛，反复发作，常伴有恶心、呕吐，对光及声音过敏等特点，以年轻的成年女性居多。疼痛开始时为激烈的搏动性疼痛，后转为持续性钝痛。任何时间可发作，但以早晨起床时为多发，症状可持续几小时到几天。典型的偏头痛有先兆症状，如眼前闪烁暗点、视野缺损、单盲或同侧偏盲。发作时头痛部位可由头的一个部位到另一个部位，同时可放射至颈、肩部。

取穴：太冲、足临泣、外关、丰隆、头维、风池、天柱、率谷、角孙。

疗程：每日1次，7天为1个疗程。每个疗程间休息1~2天。

操作：偏头痛发作时要对远端穴太冲、足临泣、外关、丰隆行强刺激，每穴按揉3分钟。揉头维、风池、天柱、率谷、角孙穴各3分钟，整个过程不超过30分钟。



偏头痛取穴

注意：目前认为偏头痛是不可治愈的疾病，但通过指针治疗可明显减轻症状和减少发作频率。



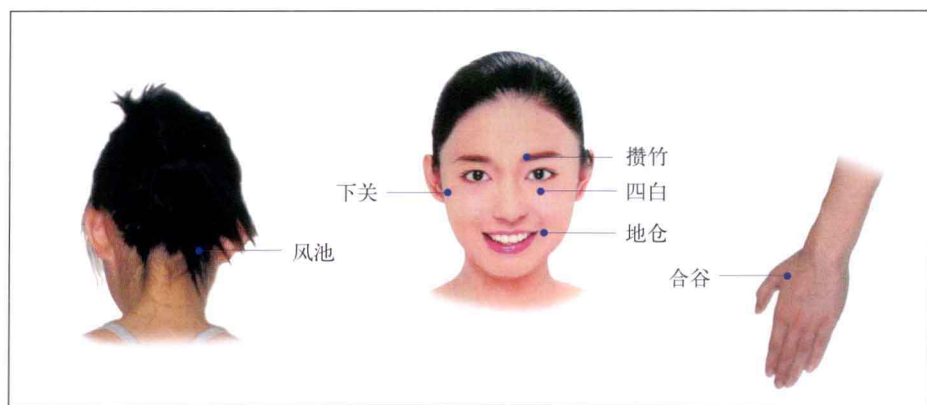
指针外关穴

三叉神经痛

三叉神经痛在中医上称为面痛，是以眼、面颊部出现放射性、烧灼样抽掣疼痛为主症的疾病，又称“面痛”、“面颊痛”，多发于40岁以上的人群，以女性多见，多表现为右侧面部为主（占60%左右）。

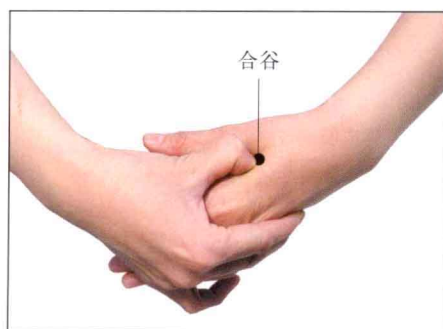
取穴：攒竹、四白、下关、地仓、合谷、风池。

疗程：每日1次，7天为1个疗程。每个疗程间休息1~2天。



三叉神经痛取穴

操作：双手食指指端按揉攒竹、四白、下关、地仓穴各1~3分钟，按揉合谷、风池穴各3分钟。整个过程不超过30分钟。



指针合谷穴

注意：①三叉神经痛是一种顽固性难治之症，指针治疗有一定的止痛效果，对继发性三叉神经痛要查明原因，采取适当措施。②指针治疗时局部穴宜轻柔，远端穴位可用重刺激手法，尤其在发作时，宜用远端穴位行强刺激点按手法。