

中医药畅销书

选



粹

XUANCUI

ZHONGYIYAO CHANGXIAOSHU

中医药
畅销书

特 技 绝 活

余宗南 □ 编著

独特经穴点压疗法

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医药畅销书选粹·特技绝活

独特经穴点压疗法

余宗南 编著

中国中医药出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

独特经穴点压疗法/余宗南编著. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 4

(中医药畅销书选粹·特技绝活)

ISBN 978-7-5132-0757-7

I. ①独… II. ①余… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 007205 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 9.625 字数 254 千字

2012 年 4 月第 2 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0757-7

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权所有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/



中国中医药出版社作为直属于国家中医药管理局的唯一国家级中医药专业出版社，自创办以来，始终定位于“弘扬中医药文化的窗口，交流中医药学术的阵地，传播中医药文化的载体，培养中医药人才的摇篮”，不断锐意进取，实现了由小到大、由弱到强、由稚嫩到成熟的跨越式发展，短短的 20 多年间累计出版图书 3600 余种，出书范围涉及全国各级各类中医药教材和教学参考书；中医药理论、临床著作，科普读物；中医药古籍点校、注释、语译；中医药译著和少数民族文本；中医药政策法规汇编、年鉴等。基本实现了“只要是中医药书我社最多，只要是中医药教材我社最全，只要是中医药书我社最有权威性”的目标，在中医药界和社会上产生了广泛的影响。2009 年我社被国家新闻出版总署评为“全国百佳图书出版单位”。

为了进一步扩大我社中医药图书的传播效应，充分利用优秀中医药图书的价值，满足更多读者，尤其是一线中医药工作者的需求，我们在努力策划、出版更多更好新书的同时，从早期出版的专业学术图书中精心挑选了一批读者喜欢、篇幅适中、至今仍有很高实用价值和指导意义的品种，以“中医药畅销书选

粹”系列图书的形式重新统一修订、刊印。整套图书约 100 种，根据内容大致分为七个专辑：“入门进阶”主要是中医入门、启蒙进阶类基础读物；“医经索微”是对中医经典的体悟、阐释；“名医传薪”记录、传承名医大家宝贵的临证经验；“针推精华”精选针灸、推拿临床经验；“特技绝活”展现传统中医丰富多样的特色疗法；“方药存真”则是中药、方剂的精编和临床应用；“临证精华”汇集临床各科精妙之法。可以说基本涵盖了中医各主要学科领域，对于广大读者学习中医、认识中医和应用中医大有裨益。

今年是“十二五计划”的开局之年，我们将牢牢抓住机遇，迎接挑战，不断创新，不辱中医药出版人的使命，出版更多、更好的中医药图书，为弘扬、传播中医药文化知识作出更大的贡献。

中国中医药出版社

2012 年 1 月

内 容 提 要

经穴点压疗法就是用手指或手掌来点压、按摩人体经络、穴位和特定部位，以此来维护健康和治疗疾病的方法。本书概括介绍经穴点压的手法，并详细列举了一百余种常见病的治疗方法，每病均配以插图，使读者一目了然，简单易学，且疗效显著，是患者自疗必备之参考书，也可供中医各科临床医师参阅。

前言

经穴点压疗法中的经指的是经络（经脉）及刺激线，穴即穴位（腧穴）。用手指、手掌来点压、按摩人体经络和刺激线、穴位和特定部位，以此来维护健康和治疗疾病的方法，称为经穴点压疗法。

经穴点压疗法的特点是指压经络和刺激线、点按穴位、按摩调息并重，集三种疗法作用于一身。用于治病保健、放松养生，既无服药之毒副作用与不便，又节约经费，无针刺之痛苦和恐惧紧张，简便舒适，效著力宏，人们乐于接受。而且，只要掌握一定要领、方法，还可以在家中自行点压按摩或由家属帮助施术。为此，笔者在学习前人经验的基础上，参考了国内外有关资料，并结合自己的临床实践，编著成此书，希望对这种疗法的推广应用有所裨益。

本书共分十章，分别阐述了经穴点压疗法的作用机理、施术部位、方法和技巧以及临床一百余种疾病的经穴点压治疗方法。

本书的特点是简单易懂，在治疗方法上力求简便易行；它的另一个特点是每一种疾病的治疗都配有插图，治疗中所使用的经络、刺激线、穴位和治疗部位均清晰地标在插图上，一目了然，且每种疾病各占二面（文字部分和经穴治疗图各占一面），便于寻查经络、刺激线、穴位及治疗部位（经穴图为平面直观的示意图，每穴的取穴方法在文字中均有所提示）。

本书适合家庭保健和治疗之用，也可供医务工作者和按摩爱好者参考。

由于时间仓促，临床经验有限，书中不足之处会在下一版中修订。

余宗南

于厦门市中医院

目 录

第一章 总论	(1)
一、什么是经穴点压疗法	(1)
二、经络的组成和作用	(1)
(一) 十二经脉	(3)
(二) 奇经八脉	(4)
三、经络的生理功能	(9)
四、经络的病理反应	(9)
五、经络的诊断意义	(10)
六、穴位的分类	(10)
七、腧穴的作用及分布	(11)
八、腧穴的定位	(12)
第二章 指压疗法	(23)
一、指压疗法的作用机理	(23)
二、指压疗法的施术部位及方向	(25)
(一) 经络指压法	(25)
(二) 经外指压法	(25)
三、指压疗法的施术技巧	(28)
四、指压疗法的施术方法	(30)
第三章 点穴按摩疗法	(37)
一、点穴疗法的作用机理	(37)
二、点穴按摩的施术方法	(39)
(一) 点法	(39)
(二) 推法	(41)
(三) 擦法	(44)
(四) 揉法	(44)

(五) 摩法	(48)
(六) 捏法	(48)
(七) 拍法	(48)
(八) 击法	(48)
三、点穴疗法的注意事项	(51)
第四章 内科病证	(55)
一、感冒	(55)
二、中暑	(55)
三、咳嗽	(58)
四、哮喘	(60)
五、胃痛	(62)
六、胃下垂	(64)
七、呕吐	(66)
八、腹胀	(66)
九、腹痛	(68)
十、呃逆	(71)
十一、泄泻	(73)
十二、痢疾	(75)
十三、便秘	(77)
十四、脚气	(79)
十五、痿证	(81)
十六、痹证	(81)
十七、胁痛	(83)
十八、胸痛	(86)
十九、郁证	(88)
二十、厥证	(90)
二十一、高血压病	(92)
二十二、低血压病	(92)
二十三、高脂血症	(94)
二十四、眩晕	(97)
二十五、心律失常	(99)
二十六、冠心病	(101)

二十七、糖尿病·····	(103)
二十八、慢性肾炎·····	(103)
二十九、慢性阑尾炎·····	(105)
三十、慢性胆囊炎·····	(108)
三十一、慢性胰腺炎·····	(110)
三十二、肥胖症·····	(112)
三十三、风湿性关节炎·····	(114)
三十四、类风湿性关节炎·····	(116)
三十五、抽搐症·····	(116)
三十六、头痛·····	(119)
三十七、三叉神经痛·····	(121)
三十八、面神经麻痹·····	(123)
三十九、面肌痉挛·····	(125)
四十、肋间神经痛·····	(127)
四十一、坐骨神经痛·····	(127)
四十二、中风后遗症·····	(129)
四十三、癫痫·····	(132)
四十四、失眠·····	(134)
四十五、梅核气·····	(136)
四十六、肺结核·····	(138)
四十七、病毒性肝炎·····	(138)
第五章 骨伤科病证·····	(142)
一、颈椎病·····	(142)
二、落枕·····	(142)
三、项韧带损伤·····	(144)
四、斜方肌损伤·····	(147)
五、提肩脾肌损伤·····	(149)
六、菱形肌损伤·····	(151)
七、冈上肌损伤·····	(153)
八、小圆肌损伤·····	(153)
九、岔气·····	(155)
十、肋软骨炎·····	(158)

十一、强直性脊柱炎·····	(160)
十二、腰椎间盘突出症·····	(162)
十三、腰椎后关节紊乱症·····	(164)
十四、腰椎肥大性脊柱炎·····	(164)
十五、第三腰椎横突综合征·····	(166)
十六、急性腰扭伤·····	(169)
十七、腰肌劳损·····	(171)
十八、臀上皮神经损伤·····	(173)
十九、梨状肌损伤综合征·····	(175)
二十、骶髂关节损伤·····	(175)
二十一、肩关节周围炎·····	(177)
二十二、肱骨外上髁炎·····	(180)
二十三、股内收肌损伤·····	(182)
二十四、股外侧皮神经炎·····	(184)
二十五、髌骨劳损·····	(186)
二十六、膝关节半月板损伤·····	(186)
二十七、踝关节急性扭伤·····	(188)
二十八、足跟骨刺疼痛·····	(191)
二十九、腓肠肌痉挛·····	(193)
三十、脑外伤后遗症·····	(195)
第六章 外科病证·····	(198)
一、急性乳腺炎·····	(198)
二、手术后肠粘连·····	(198)
三、痔疮·····	(200)
四、胆绞痛·····	(203)
五、肾绞痛·····	(205)
六、前列腺炎·····	(207)
七、阳痿·····	(209)
八、早泄·····	(209)
九、遗精·····	(211)
十、尿潴留·····	(214)
十一、尿失禁·····	(216)

十二、乳腺增生·····	(218)
十三、泌尿系结石·····	(220)
第七章 妇科病证·····	(222)
一、妊娠呕吐·····	(222)
二、产后少乳·····	(222)
三、产后尿潴留·····	(224)
四、产后子宫收缩痛·····	(227)
五、痛经·····	(229)
六、月经不调·····	(231)
七、慢性盆腔炎·····	(233)
八、子宫脱垂·····	(233)
九、更年期综合征·····	(235)
十、闭经·····	(238)
十一、带下病·····	(240)
十二、经前期紧张综合征·····	(242)
第八章 儿科病证·····	(244)
一、小儿支气管炎·····	(244)
二、百日咳·····	(244)
三、小儿腹泻·····	(246)
四、小儿厌食症·····	(249)
五、小儿遗尿·····	(251)
六、小儿疝气·····	(253)
七、小儿惊风·····	(255)
八、小儿肌性斜颈·····	(255)
九、小儿麻痹后遗症·····	(257)
十、儿童多动症·····	(260)
十一、疳证·····	(262)
第九章 五官科病证·····	(265)
一、耳鸣、耳聋·····	(265)
二、慢性鼻炎·····	(265)
三、过敏性鼻炎·····	(267)
四、慢性咽炎·····	(270)

五、颞颌关节功能紊乱症·····	(272)
六、牙痛·····	(274)
七、近视·····	(276)
八、迎风流泪·····	(276)
九、鼻衄·····	(278)
第十章 皮肤科病证·····	(282)
一、痤疮·····	(282)
二、面部色斑·····	(282)
三、白癜风·····	(284)
四、荨麻疹·····	(287)
五、斑秃·····	(289)

第一章 总 论

一、什么是经穴点压疗法

经穴点压中的经指的是经络（经脉）及刺激线，穴即穴位（腧穴）。用手指或手掌点压人体的经络、穴位和特定部位，以此来维护健康和治疗疾病的方法，称为经穴点压疗法。

经穴点压疗法是笔者根据中国的点穴疗法和日本的指压疗法，结合中医调息按摩疗法而独创的新疗法。它是术者根据不同的病情和症状，在患者体表适当的穴位、经络循行路线和特定的刺激线、感传区域、患病部位上，用手进行点、按、压、揉、摩、击、捏等不同手法的刺激，通过脏腑气机与皮肤敏感点的表里关系和经络与穴位感传作用及神经体液和生物信息的调整作用，使人体的气血运行畅达，促使已经发生了障碍的功能活动恢复到正常状态，从而达到治疗疾病的目的。正如《医宗金鉴·正骨心法要诀》中指出：“按其经络，以通郁闭之气；摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈。”

经穴点压疗法与一般推拿按摩既有相似之处，又有不同之特点，前者重在经络、穴位，以静为主，动静结合；后者重在手法、体表，以动为主。

经穴点压疗法的特点是指压经络和刺激线、点按穴位、按摩调息并重，集三种疗法作用于一身，各举其长，相得益彰。该疗法经笔者二十余年的临床应用、总结、提高，现已基本形成一种操作简单、治疗范围广、见效快、疗效好、无痛苦、无副作用、轻松舒适、患者乐于接受的治疗方法。

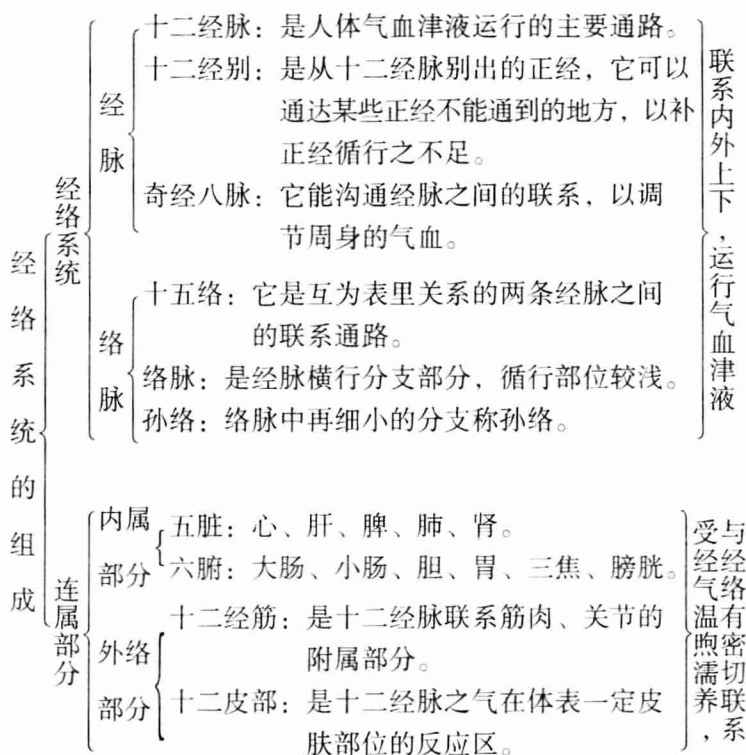
二、经络的组成和作用

经络学说是中医学理论体系重要组成部分之一。长期以来，它一直在医疗实践中起着主要的指导作用。《灵枢·经别》说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，

病之所以起，学之所始，工之所止也，粗之所易，上之所难也。”这说明，人体机能维持正常和疾病的发生，都与十二经脉有重要关系。

经络“内属于脏腑，外络于肢节”，通过经络的联系，将人体上下、左右、前后、五脏六腑、头面、躯干、四肢百骸等组织器官紧密地联系成一个完整统一的有机整体。人体的气血、津液等营养物质主要通过经络输布全身，以发挥其濡养、温煦等作用。正如《灵枢·本脏》篇所说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。……是故血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”经络学说无论是对生理的研究，还是对病理的探索、诊断、预后以及治疗原则的确定等，都有其重要意义。

经络是经脉和络脉的总称。络脉是经脉的分支，纵横如网络一样遍布全身，无处不到。络脉之中比较重要、起着沟通十二经脉表里作用的有十五条大的络脉，名十五络；比络脉更加细小的分支叫孙络。经脉分为十二正经和奇经八脉两大类。此外，尚有由本经别出的正经，即十二经别；十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉关节的附属部分，即十二经筋；以及十二经脉机能活动及经脉之气反映于体表的部位，即十二皮部，它们共同组成经络系统。现将经络系统组成以简表的形式作一概要介绍：



(一) 十二经脉

十二经脉各有其所属的脏腑，并以手足三阴三阳和所属的脏腑命名，属脏的称为阴经，属腑的称为阳经。

手三阴经：即手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经。

手三阳经：即手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经。

足三阴经：即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。

足三阳经：即足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

十二经脉是十二脏腑所属的经脉，每一脏腑都各系一经。阴经属脏络腑，多循行于四肢内侧及胸腹部位，其行于上肢内侧面的为手三阴经，行于下肢内侧面的，是足三阴经。阳经属腑络脏，多循行于四肢外侧及脊背头面等部位，其行于上肢外侧面的为手三阳经，行于下肢外侧面的为足三阳经。它们分布

于头身四肢所在的前后位置是：手足三阳经是阳明在前（大指侧），少阳在中，太阳在后（小指侧）。手足三阴经是太阴在前（桡侧），厥阴在中，少阴在后（尺侧）。

十二经脉通过手足阴阳表里经的互相连接而逐经相传，其联系途径主要有：①阴经与阳经在四肢部的交接：手太阴自腕后与手阳明交接，手少阴在小指与手太阳交接，手厥阴自掌中与手少阳交接；足阳明与足太阴在跗上交接，足太阳与足少阴在足心交接，足少阳从跗上与足厥阴交接。②阳经与阳经交接，即同名的手足阳经在头面交接：如手足阳明都通于鼻旁，手足太阳均通于目内眦，手足少阳皆通于目外眦。③阴经与阴经交接：如足太阴与手少阴交于心中，足少阴与手厥阴交于胸中，足厥阴与手太阴交于肺中。其循行和交接的一般规律是：“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”

表1 十二经脉名称、循行规律及其所属脏腑

部位	阴经	脏腑	部位	阳经	脏腑	备注
手经 (上肢) 前中后	手太阴 手厥阴 手少阴	肺 心包 心	手经 (上肢) 前中后	手阳明 手少阳 手太阳	大肠 三焦 小肠	①在小腿部和足部，肝经在前，脾经在中。 ②在内踝上八寸处肝、脾二经交叉后，脾经在前，肝经在中
足经 (下肢) 前中后	足太阴 足厥阴 足少阴	脾 肝 肾	足经 (下肢) 前中后	足阳明 足少阳 足太阳	胃 胆 膀胱	

（二）奇经八脉

奇经八脉就是任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷，合称八脉。因其不拘于十二经脉，不直接根属于十二脏腑，无表里配偶关系，也不配属五行干支，与奇恒之府联系密切，故称为奇经。正如元·滑伯仁所说：“脉有奇常，十二经者，常脉也，奇经八脉，则不拘于常，故谓之奇经。盖以人之气血，常行于十二经脉，其诸经满溢，则入奇经焉。”在生理