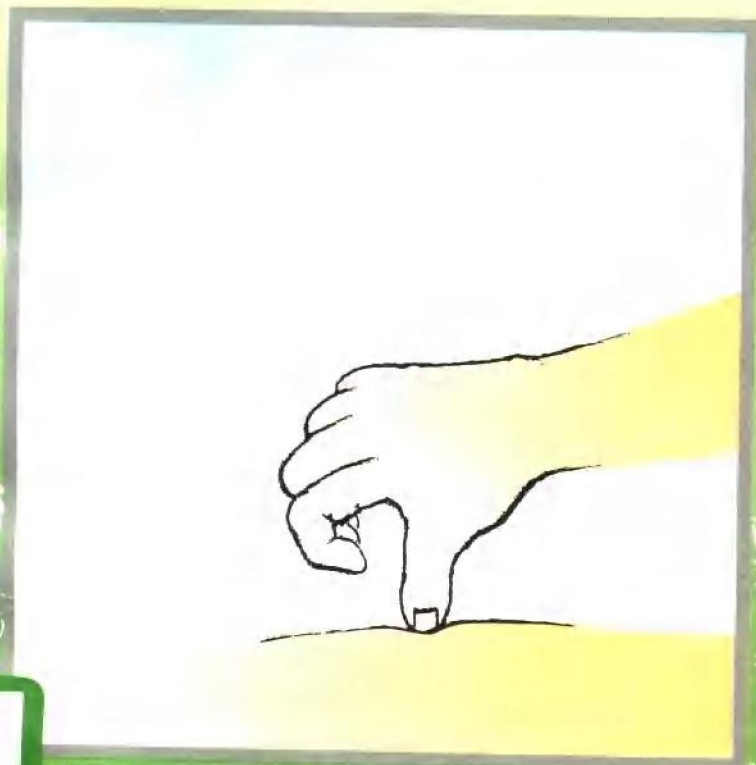


自我保健知识丛书

指针治百病

李 毅 编著



.1

新时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

指针治百病/李毅编著. —北京:新时代出版社,
1997.7
(自我保健知识丛书)
ISBN 7-5042-0319-X

I. 指… II. 李… III. 按摩疗法(中医), 指针
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 08804 号

新时代出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 4 $\frac{3}{4}$ 插页 2 119 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月北京第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:8.60 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

人人都希望能够长寿,但没有健康的身体、心理,疾病缠身的长寿,并不幸福。只有身心健康下的长寿才是幸福的,这是人类共同追求的目标。在日常生活中,我们总会碰到各种不如意的事情,影响我们的情绪,也可能会发生一些疾病,给肌体带来痛苦。人们都希望有一种简单的方法,能解除这些痛苦,预防疾病,调节自身的心理状态,达到身体健康、心情愉快、益寿延年的目的。指针就是一种较理想的方法。

指针起源于中国古代。指针的自我治病保健,在当时缺乏医疗卫生技术的情况下,曾为中华民族的卫生健康事业作出过很大的贡献。经过几千年的演化变迁,指针术有了很大的发展,仍在为人类的健康事业发挥着重大的作用。有些分支流传到海外,发展成为今天的指压疗法,深受海外人士的普遍赞誉。指针同源於中医的针灸、按摩,又区别于针灸、按摩,也并非简单的手指按压,它有一套完整的方法,掌握和运用这一方法的人现已不多。

作者介绍的这套指针术,内容丰富,简单易学,不受任何条件的限制,融保健、治疗、康复于一体,见效快,疗效好,使用安全,既可为自己保健治病,又可为别人治病。相信读者会获益匪浅。

在本书出版之际,首先要感谢那些曾为继承、发扬指针术而辛勤耕耘的老前辈,感谢我已故的恩师,如果没有他的教导,我也不可能有今天的成绩。我愿将所学全盘托出,为大众服务。在此一并感谢曾帮助、鼓励过我的所有朋友、同仁。由于作者水平有限,难免会有错误及疏漏,敬请前辈及同道指正。

李 毅

1996年9月于北京

目 录

第一章 什么是指针及自我指针	1
1.1 从用火柴棍、钢笔治病说起	1
1.2 古老医树上的奇葩	1
1.3 自我指针疗法的特点	3
第二章 指针保健治病的原理	5
2.1 人体内有一个自身调节系统	5
2.2 体表(腧穴)—经络—脏腑	8
2.3 人体的缩影——穴位全息律	10
2.4 足底的奥秘——足部神经反射系统	13
第三章 指针的基本方法及操作步骤	15
3.1 指针的基本方法	15
3.1.1 切法	15
3.1.2 叩法	16
3.1.3 按法	17
3.1.4 捏法	18
3.2 指针的辅助手法	19
3.2.1 摩法	19
3.2.2 推法	20
3.2.3 借助工具法	20
3.3 指针的操作步骤	21
3.4 指针操作时应注意的问题	22
第四章 施用指针时主要选择的部位	23
4.1 指针选位原则	23
4.1.1 传统中医脏腑经络学的配穴原则	23
4.1.2 运用现代医学知识的配穴原则	24

4.1.3	经验取穴原则	25
4.2	经络与腧穴	25
4.2.1	经络和腧穴知识简介	25
4.2.2	常用腧穴的定位方法	27
4.3	常用腧穴的定位及主治	29
4.3.1	手太阴肺经	29
4.3.2	手阳明大肠经	30
4.3.3	足阳明胃经	32
4.3.4	足太阴脾经	34
4.3.5	手少阴心经	35
4.3.6	手太阳小肠经	36
4.3.7	足太阳膀胱经	38
4.3.8	足少阴肾经	40
4.3.9	手厥阴心包经	42
4.3.10	手少阳三焦经	43
4.3.11	足少阳胆经	44
4.3.12	足厥阴肝经	46
4.3.13	任脉	47
4.3.14	督脉	49
4.3.15	经外奇穴	50
4.4	耳部的穴位	53
4.4.1	耳廓表面解剖简介	53
4.4.2	耳穴的分布规律	55
4.5	第二掌骨侧的全息穴位群	57
4.5.1	第二掌骨侧全息穴位群的分布规律	57
4.5.2	第二掌骨侧的全息穴位所对应整体的脏腑及器官	58
4.6	足部的神经反射区	58
第五章	指针治疗的常见病	62
5.1	痛症	62
5.1.1	头痛	62
5.1.2	目赤肿痛	64
5.1.3	牙痛	65

5.1.4	咽喉肿痛	66
5.1.5	三叉神经痛	67
5.1.6	肩关节痛	68
5.1.7	肘关节痛	69
5.1.8	胸痛	70
5.1.9	胁痛	70
5.1.10	腹痛	71
5.1.11	胃脘痛	72
5.1.12	腰痛	73
5.1.13	坐骨神经痛	74
5.1.14	膝关节痛	75
5.1.15	足跟痛	75
5.1.16	小腿转筋	77
5.2	热证	77
5.2.1	上感发热	77
5.2.2	长期低热症	77
5.2.3	中暑	78
5.2.4	多汗症	79
5.3	内科病症	80
5.3.1	感冒	80
5.3.2	咳嗽	80
5.3.3	哮喘	81
5.3.4	呕吐	83
5.3.5	打嗝	84
5.3.6	心慌	84
5.3.7	失眠	85
5.3.8	记忆力下降	86
5.3.9	口疮	87
5.3.10	神经衰弱	88
5.3.11	瘧病	88
5.3.12	癲病	90
5.3.13	晕车、晕船	90
5.3.14	慢性支气管炎	90

5.3.15	冠心病	91
5.3.16	高血压	92
5.3.17	低血压	93
5.3.18	面瘫	93
5.3.19	中风后遗症偏瘫	94
5.3.20	腹泻	95
5.3.21	便秘	96
5.3.22	胃、十二指肠溃疡	97
5.3.23	急性胃肠炎	97
5.3.24	慢性胃炎	98
5.3.25	消化不良	99
5.3.26	慢性肝炎	99
5.3.27	慢性肾炎	100
5.3.28	糖尿病	101
5.3.29	遗精	102
5.3.30	阳痿	103
5.4	妇科病症	105
5.4.1	月经不调	105
5.4.2	痛经	105
5.4.3	闭经	106
5.4.4	带下病	107
5.4.5	乳汁不足	108
5.4.6	习惯性流产	109
5.4.7	更年期综合症	110
5.5	儿科病症	112
5.5.1	小儿百日咳	112
5.5.2	小儿厌食症	112
5.5.3	小儿尿床	113
5.5.4	小儿脱肛	114
5.5.5	小儿斜颈	115
5.6	外科病症	116
5.6.1	急性乳腺炎	116
5.6.2	慢性胆囊炎	116

5.6.3	胆石症	117
5.6.4	慢性阑尾炎	118
5.6.5	慢性前列腺炎	119
5.6.6	尿潴留	120
5.6.7	尿失禁	120
5.6.8	痔疮	120
5.7	骨伤科	122
5.7.1	下颌关节功能紊乱综合症	122
5.7.2	颈椎病	122
5.7.3	落枕	123
5.7.4	腰肌劳损	124
5.7.5	岔气	125
5.8	五官科、皮肤科症	127
5.8.1	耳鸣	127
5.8.2	慢性鼻炎	127
5.8.3	过敏性鼻炎	127
5.8.4	鼻出血	128
5.8.5	近视眼	130
5.8.6	麦粒肿	130
5.8.7	迎风流泪	130
5.8.8	荨麻疹	131
5.9	肿瘤	132
5.10	常见急症	134
第六章 指针的养生保健方法		136
6.1	保健十穴的应用	136
6.1.1	百会穴	136
6.1.2	大椎穴	136
6.1.3	合谷穴	136
6.1.4	劳宫穴	137
6.1.5	关元穴	137
6.1.6	气海穴	137
6.1.7	命门穴	137

6.1.8 足三里穴	137
6.1.9 阳陵泉穴	138
6.1.10 涌泉穴	138
6.2 经络的指针保健	139
6.2.1 指针单经	139
6.2.2 指针多经	139
6.3 耳部的指针保健	140
6.4 足部的指针保健	140
参考文献	141
附录 人体经络循行图	143

第一章 什么是指针及自我指针

1.1 从用火柴棍、钢笔治病说起

让我们看看下面两个事例。1990年7月在我外出的途中，一位同事突然胃痛发作，我立即用手指按压他耳穴的胃区，几分钟后疼痛减轻，因手压耳穴不方便，便改用火柴棍让病人自己按压该穴位，一会儿患者的疼痛消失，病好了。在场的同事们都很惊奇，纷纷说道：“火柴棍也能治病，真不可思议”。还有一次是在火车上，我碰到一位因进食变质食物后发生腹痛、腹泄、恶心呕吐的病人，我告诉他用针灸治疗。患者听说扎针很紧张，不愿意接受。我说改用指针吧，他紧张的心情很快就放松了。随后我使用手指按病人的足三里穴，病人穴区只有轻度的酸胀感。这位病人较胖，考虑指按刺激量不够，便改用钢笔套让病人自行按压足三里、天枢穴各10分钟。两小时后病人复原如初。他告诉我，自从按压完这两个穴位后，再也没有腹痛腹泻，也没有恶心呕吐的感觉。他旁边的旅客说道：“这种方法治病以前只是听说过，今天是第一次看见，真是神了。”

看完上面的事例后，读者会对指针有所了解。简言之，指针即是以指代针刺刺激体表上的特殊部位。自我指针即是用自己的手指代替针刺刺激体表的特殊部位，以达到自我治疗疾病和保健的目的。

1.2 古老医树上的奇葩

中国传统医学，几千年来经久不衰，至今仍然在人类医疗保健事业中发挥着巨大的作用，并且越来越为世界医学界所重视。如果说中医是世界医学之林中一颗古老的大树，那么指针疗法就是这

棵大树上的一朵奇葩。说它古老,是因为它历史渊源流长;说它为奇葩,是因为它治疗的效果神奇。

指针疗法的起源远远早于针灸疗法。在远古时代,人们缺乏医疗、卫生知识,也没有任何医疗技术和设备,如果人体因某种原因局部发生了疼痛,人们就会本能地用手按压疼痛部位或其它部位,当按压到某些部位时会起到神奇的效果。例如腹痛,用手按压上腹部一定部位(如中脘穴),腹痛得到缓解;头痛时,用手叩打或用手指按压头部一些位置(如太阳穴,眉骨中央的鱼腰穴附近)时,头痛减轻了,甚至消失了。在长期的生活实践中,人们慢慢积累了经验,在不同的部位用手指按压或敲打,可以解除不同的病痛。由此,原始的自我指针疗法就自然而然地形成了。人们世代相传,并给予发展和补充,使得这一疗法渐渐承袭下来。直到文字出现时,人们才开始将这种方法记录下来。但是非常遗憾,由于当时的条件极差,保存这些资料极其不易,因此,大多已经散落、失传了。

自我指针疗法的最早文字记载始见于《黄帝内经》。书中记载,身体受到寒气的影 响,血液流通受到阻碍,小的络脉收缩会引起疼痛。若运用指针手法按压患处,可以使血脉流通畅快,小的络脉也能舒展,从而可以使疼痛消失。晋代的葛洪在《肘后备急方》一书中记载了治疗昏迷的指针疗法,即用手指掐压人中穴,可以使昏迷的病人苏醒。这种方法至今仍然在一些缺医少药的边远山区、农村、民间广为运用。明代的针灸名家杨继洲在其著作《针灸大成》的医案中,记载了他给许敬庵治疗腰痛病时,因许敬庵惧怕针刺,所以他用手指按压许的肾俞穴取得了很好疗效。到了清代,许多医家对指针疗法有了比较具体的论述,但仍散载于各书中。例如清代《针灸传真》中记载,指针与金针无异,指针的治疗原则和手法与金针相同,只是指针较金针所刺的深浅不同而已,金针刺激较深,指针刺激较浅。在这个时期,虽然各书中有一些对指针的论述,但仍不全面、系统。指针疗法大都散在民间,例如民间用指针疗法治疗偏瘫、癫痫、昏厥及各种痛症等,疗效都非常显著。由于历史条件的局限,这门古老的奇异之术只有少数人掌握它,有的以此术谋生,秘

而不传,或流传极少,造成了此术不能广为人知的结果。

解放后,在党和政府的关怀下,这种疗法才被挖掘出来,经过许多医务工作者的努力,使其得到一定的发展,但仍没有得到广泛流传。

笔者在大学学习期间,对针灸尤为喜好,经常于民间收集针灸及指针的资料,向民间的指针老师学习,尤其注重学习他们的临床经验。由于笔者刻苦真心学习,感动了一位擅长指针穴法的老道人,他将其数十年的指针心法传授于我,并希望我能够将其发扬光大,造福众生。笔者天生资质愚笨,未能尽晓其中奥秘,为了不负师恩,我愿将其合盘托出,为大众服务,希望广大读者都能掌握运用。

随着现代科学的不断发展,中医学也得到了较大的发展。尤其是许多边缘学科的兴起,给古老的中医学注入了生机,指针术的应用也越来越多,也越来越显示出它的科学性及其重要的价值。为了使这门古老的奇术更多更好地为广大人民群众服务,笔者在个人多年心得的基础上,结合现代有关医学知识及相关学科知识,引进生物全息律、足部神经反射系统等理论,以全新的方式,通俗易懂地把自我指针疗法介绍给广大读者,使读者朋友能掌握此术,达到自己能给自己治病,同时也能给其家人及朋友、同事治病的目的。这是笔者多年的宿愿。自我指针疗法虽然不是什么病都能治,但针灸的适应证也是指针的适应证。由于引进了生物全息律及足部神经反射系统理论,从而扩大了指针治病的范围。有些疾病如慢性鼻炎、麦粒肿、落枕、急性痛、腹痛、失眠、神经衰弱、晕车船、痛经、瘰病、癫痫、小儿遗尿、小儿厌食、性功能低下等,指针疗法更具独特的治疗价值,为其它疗法所不及。希望读者能受益于此书,并掌握运用此术,随时解除病痛。

1.3 自我指针疗法的特点

自我指针疗法既然是用自己的双手进行指针操作而治疗疾

病,所以它与其它疗法相比,有许多优越性。归纳起来有以下几点。

(1)简单易行,不受任何条件的限制,随时、随地均可施行。无论是在车、船、飞机上等旅行途中,还是居家、住宿时发生疾病均可施行自我指针疗法治疗。

(2)见效快,疗效好。自我指针疗法,除治疗许多慢性疾病外,还可以治疗一些急症。例如,指切人中穴可以治疗晕厥;指切内关穴和合谷穴,可以治疗急性胃痛、呕吐。

(3)简单易学,易于掌握。自我指针疗法,人人都能学会、掌握、运用。与针灸相比,更易被接受。

(4)自我指针疗法使用安全,无创伤性,并可避免因使用不洁针具造成的交叉感染。因为有时针具消毒不严,或医生误用了污染的针具,可能造成如慢性肝炎、艾滋病等病毒感染的机会。

(5)自我指针疗法不但可以给自己治病,也可以给别人治病。例如,有人患了痛经病,而患者自己又无法操作指针时,另一人可用指针刺激患者三阴交穴。又如,有时患者需要刺激背部的穴位,自己又不能操作时,就需要别人帮助治疗。

(6)自我指针疗法本身是一种运动,它需要一定的体能,因此这种运动能促进人体新陈代谢,使机体得到锻炼。另外它对自我保健也有很大的益处。例如,自取足三里、合谷、内关、太阳、涌泉、中脘、关元等穴,施用指针手法,坚持日久,逐渐会感到食欲增加,精力旺盛,健康状况得到改善,起到延年益寿的作用。

(7)如感觉自我指针刺激量不够,或有些穴位用手操作不方便时,可借助简易工具增强刺激量。例如,用火柴棍刺激耳穴;用光滑的木棍(如花椒木、檀香木、桑木、其它的木质也行)刺激肌肉较丰盛的穴区,或者足底反射区。

(8)经济实用,不需任何花费。

第二章 指针保健治病的原理

读者如果只知道指针能够治病,只会机械地运用,知其然而不知其所以然,这是不够的。因此,还应该了解指针治病的基本原理,才能更好地灵活运用指针术。在第一章里,已经提到针灸的适应症指针也适用。针灸的治病原理,是以中医阴阳五行、脏腑气血、经络学说等理论为指导的,因此这些学说同样能指导指针治病。同时在指针的应用中还引进了一些较新的理论,如张颖清教授创立的生物全息诊疗法中的穴位全息律、国外的足反射系统理论。所以,读者可以借助这些新的理论和学说来指导指针疗法的医疗实践。现在从以下几个方面来论述。

2.1 人体内有一个自身调节系统

传统的中医学认为,人体本身的同一性、完整性及其与自然界的相互关系,体现了人体是一个有机的整体。构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调的,相互为用的,在病理上是相互影响的,同时,人体与自然环境有着密切的关系。人类在能动地适应自然和改造自然的斗争中维持着机体的正常生命活动。

人体自身的统一性、完整性的维持,我们把它看作内环境。自然界相对人体来说,就是外环境。这种内外环境的统一性,机体自身的整体性思想,就是传统中医学理论中一个极其重要的整体观念,也是传统中医与西方医学理论巨大的区别点。它体现了中医认识论极其精妙的所在。整体观念是古代唯物论和辩证法思想在中医学中的具体体现,它始终贯穿到中医生理、病理、诊法、辩证、治

疗等各个方面。

人体是由若干个脏器、组织和器官所组成的。各个脏器、组织或器官,都有着各自不同的功能,这些不同的功能又都是整体活动的一个组成部分,决定了机体的整体统一性。因而在生理上相互联系,以维持其生理活动上的协调平衡,在病理上则相互影响。机体同一性的形成,是以五脏(心、肝、脾、肺、肾)为中心,配以六腑(胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦),通过经络系统(内属于脏腑,外属于肢节)的作用形成的。五脏代表着整个人体的五个系统,人体所有器官都可以包括在这五个系统之中。人体以五脏为中心,通过经络系统,把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体,并通过精、气、血、津液的作用,来完成机体统一的机能活动。这种五脏一体观,极其鲜明地反映出人体内部器官是相互关联的而不是孤立的一个统一的整体。中医学不仅从整体来探索生命的规律,而且在分析病症的病理机制时,也首先着眼于整体,着眼于局部病变所引起的整体反映,把局部病理变化与整体病理反映统一起来。因为人体某一局部区域的病理变化,往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。例如,一个人患了头痛,其部位在前额。局部看起来是前额头痛,实际上它与胃和足阳明胃经有着直接的关系,即胃和足阳明胃经的功能失调了。因此在治疗前额头痛时,可选用足阳明胃经的内庭穴,或全息胃穴、头穴。这种治疗是针对病因治疗,是一种治本的方法,它避免了头疼医头、脚痛医脚的片面性。又如中医学中的舌和脉,都是通过经络系统直接或间接地与五脏相通,人体内部脏腑的虚实、气血的盛衰、津液的盈亏,以及疾病的轻重、预后的好坏,都可呈现在舌和脉上,所以通过察舌按脉,可测知内脏的功能状态。

中医学在整体观的指导下,认为人体正常生理活动一方面要靠各脏腑组织发挥自己的功能,另一方面又要靠脏腑间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用,才能维持正常的人体生理平衡,这就是人体的内部调节系统。

人体能动地适应自然,极其鲜明地说明了人体内有一个自身

调节系统。例如,夏季气候炎热,人们自动减少穿衣,机体也会出汗而散发热量;而到了冬季,气候寒冷,为了保持机体热能,人们会自动多穿衣服,肌表汗孔也紧缩而抗御外部寒冷。又如,常见的感冒病,在感冒初期人们会打喷嚏,打喷嚏就是机体内部调节系统指令后的一种保护反应,它可以使感染的细菌和病毒从呼吸道排除。仍以感冒为例,有时感冒了,我们并未吃任何药和做其它治疗,过一周后,感冒也自行好转,这是什么原因呢?其实就是人体的自身调节系统在起作用。换句话说,当外邪侵袭机体后,机体各组织器官会自行调节,加速外来病邪在体内的代谢,使病邪尽快从机体内排除。从上面的例子我们可以体会到,人体内有一个抵抗疾病的系统。

当然人体适应自然环境的能力是有限的。如果外部环境发生剧变,如气候剧烈变化,超过了人体机能适应的一定限度;或者机体的调节机能失常,不能对自然变化作出适应性调节,即俗话说的人体正气不足时,都会发生疾病。

从现代医学来看,人体内有一个免疫系统,它也直接关系到人体的抗病能力。在我们生活周围的群体中,可以观察到,有的人易患病,有的人不易患病。有的人患病后经治疗很快就好转了,而有的人患病后虽经治疗,仍缠绵日久,不易好转,究其原因,就是个人机体免疫功能的强弱不同而已。现在谈病色变的当首推艾滋病,艾滋病其实就是人体感染上了艾滋病病毒后,机体免疫系统遭到破坏,免疫功能下降,所以又称其为获得性免疫缺乏症。所谓获得性即是非先天性,并不是先天遗传免疫机能低下,而是后天感染上了艾滋病病毒后,造成机体的免疫功能下降。直接死于艾滋病病毒的人极少见,主要是因为机体抵抗力低下,容易引起其它病菌、病毒的继发感染,而死于这些继发感染的疾病。因此人体内部的免疫系统及功能,也是人体自身调节系统的一个重要组成部分。

传统中医学的历代医家,尤其是一些针灸学家,通过长期的医疗实践及研究,发现了人体上有些穴位通过刺激,能够扶助正气,使机体的抵抗力增强,使机体自身调节系统更加活跃。这些穴位不

但能够治疗所属的疾病,而且可以起到机体的保健作用。例如:唐代著名针灸学家孙思邈就十分重视一些穴位的保健作用。传说孙思邈活了100多岁,这与他注重保健是分不开的。他提出根据四时季节气候的变化及人体阴阳盛衰的情况,适时灸足三里、关元等穴,可以自行补养起到身体平复的保健作用。南宋医家窦材在其所著的《扁鹊心书》中提出了常灸关元、气海、命门、中脘等穴的防病摄生保健方法。

日本一些汉医学家也十分重视足三里的保健作用。他们提出在远足时,先灸足三里穴,能使步履轻盈,免除疲劳,强壮身体。我国民间也把足三里穴叫作“老母鸡”穴,并不是说针一下足三里等于吃了一只老母鸡,而是夸张地说明了足三里穴的重要保健作用。

近年来,我国及国外一些从事针灸研究的学者,经过实验研究发现,针灸疗法能够促进免疫系统,从而提高机体的免疫能力,增强体质。因此将针灸疗法引用到艾滋病的治疗上,也取得了一些疗效。

综上所述,可以得出以下结论:人体内存在着一个自身调节系统,它能使机体能动性地适应自然界外环境,防御外邪的入侵,抵抗疾病,保持着人体的正常生命活动。而通过针灸或指针刺激机体的某些穴位,可以增强机体的抗病能力,使机体自身调节系统更加活跃,从而能更有效地保持人体健康。

2.2 体表(腧穴)—经络—脏腑

中医学认为,人体结构以脏腑为中心,各脏腑又通过相应的经络与机体各组织器官发生联系。《黄帝内经》中就有关于经络的记载,说它内属于脏腑,外络于肢节,沟通内外,贯串上下,将人体各部的组织器官联系成为一个有机的整体。经络并且能够运行气血,营养全身各部的组织器官,使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡。所以,又有经络是运行气血的通路之说。经络学说,是研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学