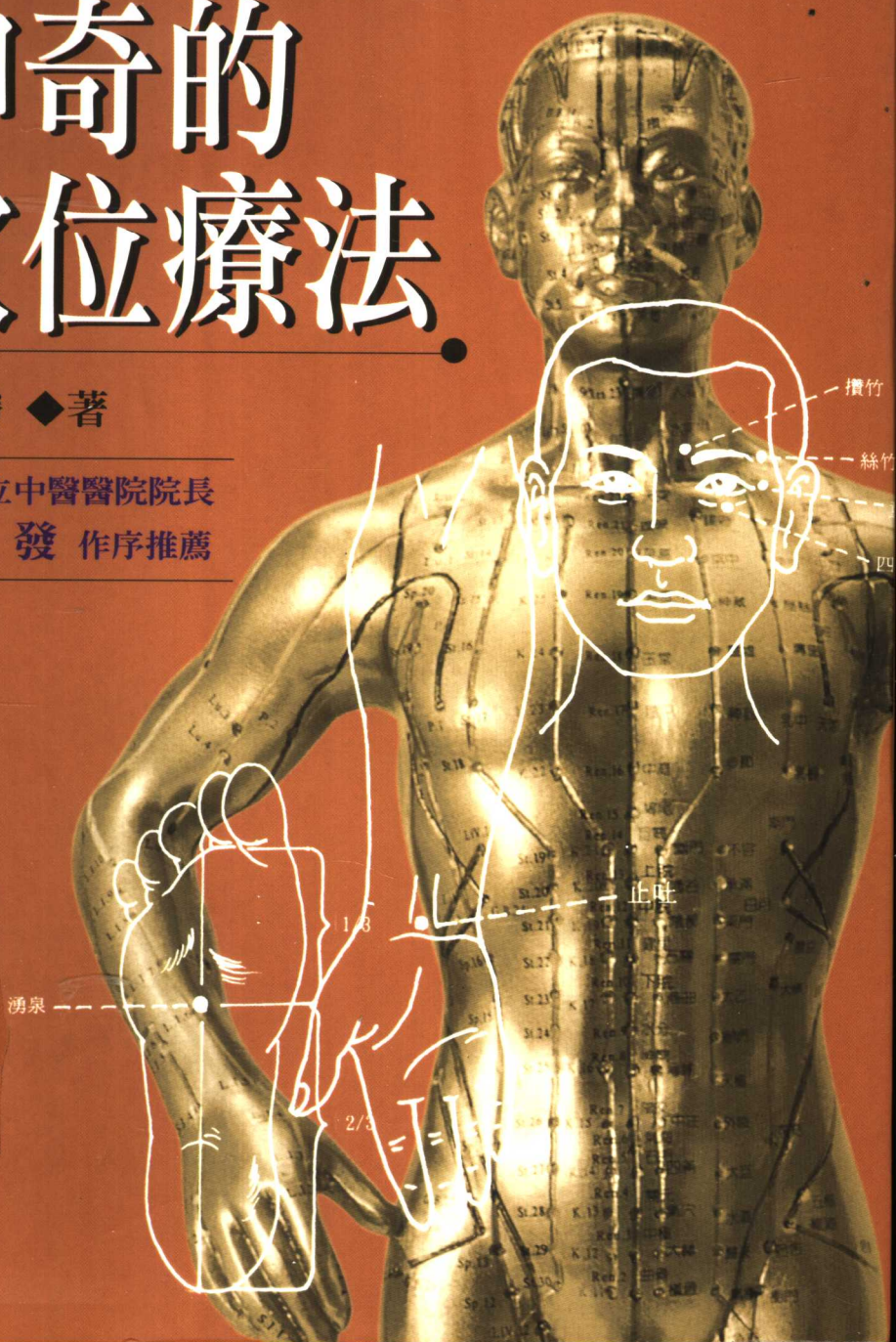


神奇的 穴位療法

林文勝 ◆ 著

台北市立中醫醫院院長
陳春發 作序推薦



保健叢書(97)

神奇的穴位療法

林文勝 著

保健叢書97

神奇的穴位療法

2002年2月初版

定價：新臺幣200元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 林文勝
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段555號

台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號

電話：(02)26418661

台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號

電話：(02)23620308

台中門市地址：台中市健行路321號B1

台中分公司電話：(04)22312023

高雄辦事處地址：高雄市成功一路363號B1

電話：(07)2412802

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

郵撥電話：26418662

印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 簡美玉

校對 陳玟伶

封面設計 莊祐銘

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2353-4 (平裝)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

將針灸運用到日常自療的一本好書

林文勝醫師曾在本院的前身(市立和平醫院中醫部)實習了一年，實習期間非常努力認真，表現優異，讓師長們留下深刻印象，畢業後雖然不常見面，卻常在報章的醫藥版閱讀到他的文章，不但文筆流暢，而且言之有物，見解獨到，可見林醫師在臨床上不斷研究探索，醫術得以日益精進，才能有如此的成果。

現在林醫師的《神奇的穴位療法》要出版了，這本書以系統分類易於搜尋，穴位詳細，並有圖片解說穴位，對於該穴所治療的疾病，不但解說詳細，而且深入淺出，一般讀者均能吸收運用，如此將古老的針灸醫學推廣到日常生活的自我治療上，能讓更多人了解到中國醫學的博大精深，不但是造福大眾，

神奇的穴位療法

也為中醫學說的推廣盡了一份力量，希望林醫師再接再厲，繼續努力寫出更多的好書！

台北市立中醫醫院院長

岑壽發

自序

自民國85年起，筆者先後在台北護理學院推廣教育中心、林建生紀念館老人社會大學、石碇鄉松年大學、中正紀念堂終身學習教育授課，教學當中筆者時常強調「穴位療法」，原因在於穴位療法，不僅有益於自己和家人的健康，偶爾遇到緊急狀況，也能救人一命。

民國86年夏天，有一天上課當中，班上一名學生向全班同學分享她救人的心得。事情發生在清晨她到公園運動時，突然間發現有一位年約七十多歲的老婆婆昏倒在地，周圍的人都慌張不知所措。這位同學由於學過穴位急救，在救護車尚未到達時，已經把這位老婆婆救醒過來。

民國87年冬天，筆者在天母某婦女聯盟社區團體演講時，突然有位媽媽臉色蒼白，表情痛苦不堪，原來每次月經來臨時，就下腹部脹痛，全身無力，到西醫婦產科檢查卻又無恙，這時

我利用溫灸療法，過了10分鐘，患者氣色轉佳，漸漸覺得舒緩。

有一回在台北醫學大學校慶園遊會義診時，一位先生被太太推著輪椅來，患者由於閃了腰不能動，表情痛苦不堪，這時我便在「委中穴」放血，患者疼痛不適症狀減緩，不一會兒，居然可以自己走路回家。

穴位療法由於不憑藉藥物，而是運用穴位刺激對人體產生調節、平衡、激發、鎮靜等作用，以達到治療、保健的目的。對於當今醫療，不僅可以協助現代醫學的不足，對於生活在這繁忙、緊張社會中的現代人，每天從早到晚，不停地奔波、忙碌，使得體力在無形間消耗不少，新陳代謝過程中，會產生不少廢物，長期累積在體內，不僅妨礙血管和神經的功能，也會帶來各種疾病，若能善用穴位療法，不僅可以祛除疲勞和痠痛，並能保持身體平衡，將生理機能提到最高狀態，發揮最大的抵抗力，防止病邪的入侵。

或許你現在正逢疾病的困擾，卻又對目前的療法不滿意；或者你有熱誠，正想著如何幫助別人脫離疾病的折磨，穴位療法也許是你的另一種選擇！

筆者行醫多年，感受到現代醫療的功效有其極限，民眾經常徘徊在大、小醫院、診所間，可說是曠日廢時。身旁囤積不用的藥物常堆積如山，然而有時依然不能解決其病痛。穴位療法的輔助治療，將會是時勢所趨的潮流，唯有擷取各種療法的

自序

優點，相輔相成，才是患者之福，並能解決當今醫療資源的浪費。為了使本書更加充實，特別加入各種疾病的防治建議，及日常生活的飲食禁忌，期盼本書能成為你的最佳健康諮詢顧問。

台北市立萬芳醫院中醫師

林又勝

目次

將針灸運用到日常自療的一本好書(陳春發)／i

自序／iii

第一章 總論

一、身體有恙 經絡先得知／3

二、探求穴位、經絡的秘密／4

三、穴位的尋找／6

四、穴位應用／7

第二章 治療不舒適的症狀

【呼吸系統】

感冒／17

發燒／19

鼻塞／21

流鼻血／23

咳嗽／25

氣喘／27

咽喉異物感／29

喉嚨痛／31

【消化系統】

口腔潰瘍／33

牙痛／35

消化性潰瘍／38

胃下垂／40

打嗝／42

食慾不振／44

脹氣／46

嘔吐／48

便秘／50

旅遊者腹瀉／52

大腸激躁症／54

膽絞痛／56

痔瘡／58

小孩尿床／60

【心血管系統】

高血壓／62

低血壓／64

心悸／66

心絞痛／68

胸悶、胸痛／70

中暑／73

中風／76

休克／79

糖尿病／81

【自律神經系統】

失眠／83

頭痛／85

眼皮跳／88

眼睛疲勞／90

耳鳴／92

眩暈／94

疲勞／96

憂鬱症／98

焦慮／100

考試症候群／103

健忘／105

暈車／107

手腳冰冷／109

【婦科系統】

痛經／111

崩漏／114

害喜／116

胎位不正／118

【皮膚科系統】

蕁麻疹／120

青春痘／122

黑眼圈／124

白髮／126

肥胖／128

【骨傷科系統】

顏面神經麻痺／130

脖子痠痛／133

落枕／135

媽媽手／137

網球肘／139

肩背痛／141

急性腰扭傷／143

腰痠背痛／145

膝痛／147

小腿抽筋／149

足踝扭傷／151

足跟痛／153

第一章

總論

一、身體有恙 經絡先得知

在西方醫學，遇到諸如「沒有食慾」或「全身倦怠」之類的症狀時，就必須做種種檢查，查出病名然後著手治療。然而在傳統醫學上，第一步不是先查病名，而是要透過症狀，聽取身體到底在訴說什麼？要人爲它做些什麼？傳統醫學認爲，只要對身體所發出的訴求，一一回應，身體就會慢慢回歸自然法則而恢復健康。

例如肩膀痠痛時，用手指壓肩上肌肉以找尋痠痛部位，會發現「穴道就在這裡」。穴道排列於經絡之上，是氣容易阻塞的地方；如同在高速公路上行車時，有些地方沒有什麼信號卻容易車輛阻塞。人體也一樣，有一些地方氣特別容易阻塞，這就是所謂的穴道。所以對氣阻塞的穴道給予刺激，氣就會暢通，而身體也會舒適健康起來。

科學家發現，人體的病態會先反映於經絡循行的通路上，或在經氣聚集的某些穴位上，有明顯的壓痛、結節、條索狀等反應物，和皮膚形態變化、皮膚溫度、電阻改變等。例如闌尾炎患者，有時在足陽明胃經的上巨虛出現壓痛；長期消化不良的病人，有時可在脾俞穴見到異常變化；呼吸器官疾患在肺俞有壓痛。傳統醫學認爲人體中存有十二經脈，在人體的體表與

內臟中循行，外可聯繫體表，內可聯絡臟腑，因此透過穴位上的刺激，促進經脈的氣運行、調節，從而達到治療疾病的目的。

二、探求穴位、經絡的秘密

穴位的發現，大概可以追溯到數萬年前的遠古時代，我們祖先發生病痛時，最初可能出於生理本能——自身保護性地按壓痛處，或被他人按壓痛處的效果，此乃按摩治療的開始；或偶然被火燒灼，或燻烤，或熨貼於皮膚，則達到了緩解或消除病痛的作用，那麼這就是灸療的萌芽；若偶然地被銳利的尖石、荊棘劃破，或刮傷，或刺入皮膚，同樣達到了減輕或消除病痛的作用，那麼則是放血治療的起源。

古代中國針灸術大約起源於西元前1000年，然而1991年在奧地利與義大利間阿爾卑斯山歐茲冰河山谷發現，一具已有5200年歷史的冰屍，其背部及腿上有15組簡單的刺青針孔，位置的分布與現代針灸術相當吻合，這項發現其實是歐洲人已開始運用針灸的證據，時間顯然較中國人使用針灸早2000年左右，大約是在西元前3200年。

人體的五臟六腑和體表的經穴相連的有經脈和絡脈，此稱為經絡。經絡有正統十二脈、奇經八脈，合計二十脈，一般都由奇經八脈中取任脈和督脈的兩脈和正經十二脈合成為十四經