

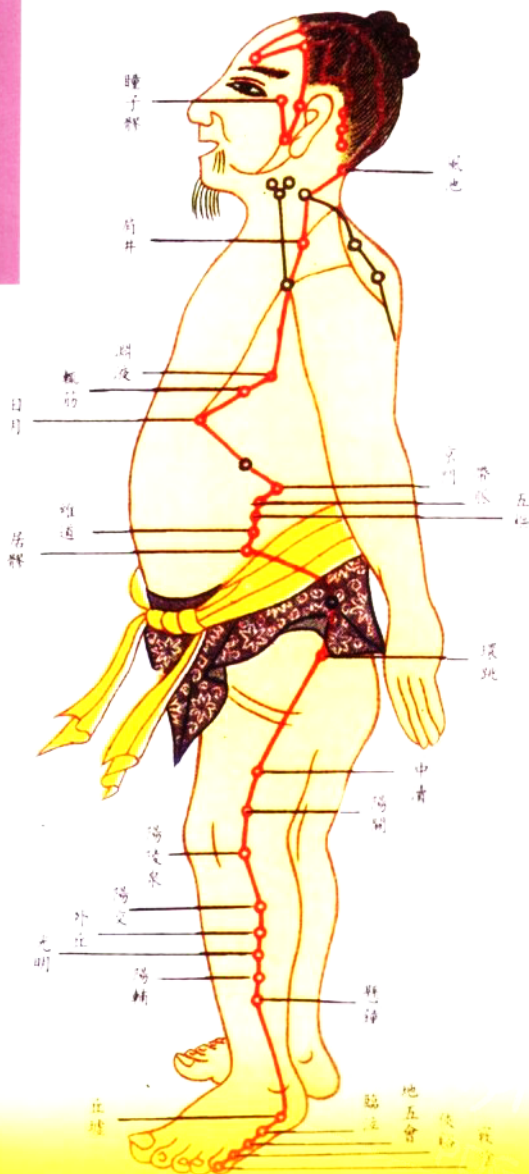


漆浩 / 主编

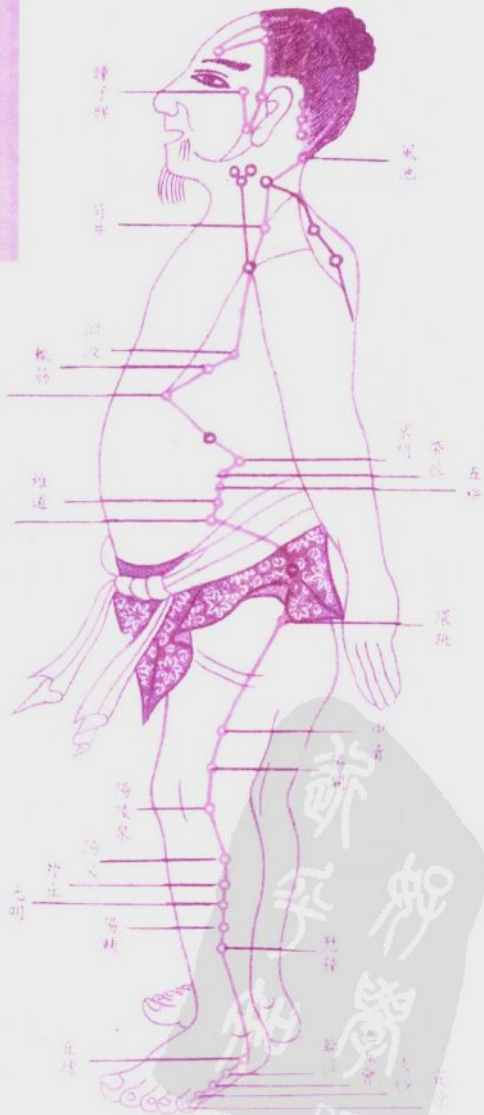
日常病痛

的穴位自疗

中国友谊出版公司



漆浩 / 主编



日常病痛

的穴位自疗

中国友谊出版公司

日常病痛的穴位自疗

主 编：漆浩

编 著：（按笔画排序）

丁	丁	丁小华	于	建	刘	硕
史	晟	孙小庆	安	前	刘彩霞	
周	荣	张士柔	胡	玉玲	贾臻臻	

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

日常病痛的穴位自疗/漆浩主编. - 北京:中国友谊出版公司,2003.9

ISBN 7-5057-1914-9

I. 日… II. 漆… III. 常见病-穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050264 号

书名	日常病痛的穴位自疗
主编	漆 浩
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 11.25 印张 272000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1914-9/R·39
定价	23.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676



前言

一、如何阅读和使用本书

在我们人的一生中,影响我们健康和快乐的因素有很多,而病痛就是其中最常见和最重要的一种。这种痛苦又可以分为急性痛苦和慢性痛苦两种,而一旦疾病未能治愈,这两种痛苦就会伴随我们永久。所以,我们说要真正得到健康就要与日常影响我们的病痛做斗争,这就要求我们去了解它、阻止它、治疗它、预防它,这本《日常病痛的穴位自疗》就是我们献给广大读者的一份健康的礼物。

如何消除我们日常常见的病痛呢?医药是重要的手段之一,而穴位治疗又是最无害最方便的一种,好好阅读本书吧!你会了解到原来有这样多这么好的方法可以帮助我们解除病痛,而且有许多人已经运用它,获得了疗效,并把它介绍给我们,这是一种多么可贵的经验和财富啊,你能对此视而不见吗?

这本书的奥妙之处在哪里呢?让我们从本书的第一章谈起。在我们身体上经常发生许多莫名其妙的疼痛,很多疼痛的部位不是在体表位置,而是在深不可测的身体内部,所谓内脏疼痛的特点就是疼痛部位模糊,让你说不清道不明,让患者着急,让医生含糊。然而内脏的疼痛则是不痛则已,一痛则要命,所以如何治疗和判断内脏疼痛是一门很高深的学问。我们在本书的第一章中列举了一些常见的人体内脏疼痛,而采用的是从体表穴位刺激,从外治内,内痛外治的传统按摩点穴方法,当按摩点穴通过经络传导到人体内脏器官时,它们就具有调气血、理脏腑、除邪气、治病痛的功能。



这些方法简单易行,无毒无害,相信对大家会有所帮助。

我们知道,在人体病变中有急病有缓病,而神经性头痛是说来就来,说痛就痛,这种情况下如果不采取紧急的止痛方法,那可真是急病遇到了慢郎中,让人干着急。因此,我们在本书的第二章针对人体出现的各种神经性头痛提供了一系列简单有效的点穴按摩止痛方法,我们的原则是有痛先缓急,止痛争病急,从而为病人根本上消除病痛争取时间。第二章中所介绍的止痛法都来自于专家介绍和专业杂志,或是民间有效的验方,这些方法都是被实践证明行之有效的,相信它对你同样有效。

在本书的第三章,我们要告诉大家一个简单的医学道理。按摩点穴理论的一个重要原则是上病上治。这就是说,对于发生在上部的病痛可以采取在上部的人体穴位就近来治疗它,这也就是所谓的顺势止痛法。第三章对于常见的各类头颈部疼痛选取了位于头位颈部的许多常见穴、特效穴,这些穴位取穴方便,操作简单,使用起来真正可以做到上病上治,请广大读者不妨一试。

第四章里我们将告诉大家,中医按摩学说还有另外一个治病原则,那就是上病下治。同样道理,我们对于那些发生在头面五官部位的病痛也可以采用点穴按摩方法来达到上病下治的目的,为此本章采用了用手部的穴位、脚部的穴位配合五官头面穴来治疗五官科疾病疼痛的方法。这是有着其科学的实践基础的,中医常说“面口合谷收”,意思是说头面的疼痛可以通过手部的合谷穴来治疗,这其中所说的恐怕就是上病下治的道理。究竟这个方法如何实现呢?请看第四章的内容。

根据中医阴阳学说理论,我们知道前为阳后为阴,先为阳后为阴,治阴病要照顾到阳气,治阳病要照顾到阴气。同样道理,在中医按摩治疗方面,治疗胸部的病症需要背部和肩部穴位的配合,治疗肩背部的病症也需要胸部穴位的配合。这就是本书第五章在治疗胸背腰肩病症时所采取的基本原则。



中医学认为“不通则痛，通则不痛”，意思是说人体的气血经脉不畅通时就会发生疼痛的病症，而一旦气血经脉得到了畅通，那么疼痛就不再发生。在中医按摩点穴疗法中，一切对痛症的治疗所依赖的就是这一理论。为此，我们在本书第六章讨论治疗各类腹痛的过程中，都采用了通经络、调气血的点穴按摩法。我们所选取的都是那些具有行气活血作用的穴位，我们所采用的手法也是促进气血流通的疗法，这样就能让各类腹痛消失在对于经络要穴的通畅之中了。

世界上许多事物是辩证的，而这些辩证法有许多道理是很简单的，例如人们常说“看不见，隔一层”（意思是说近视眼看不见，而隔一层眼镜反而看见了），“走不动，拖一根”（意思是说老年人身体弱走不动，但拖一根拐杖却走得更快了），可见解决问题的方法本来是简单的，就以四肢疼痛来说，以痛止痛就是这样一种辩证法思想的点穴按摩术，它通过对人体穴位的轻度刺激所引起的胀痛、放射痛（此即点穴效果的体现）来抑制人体四肢的疼痛，就可以收到神奇的效果。这样神奇的点穴按摩术你不想了解吗？而这恰恰是本书第七章的内容。

所谓病痛病痛，有了病才会痛，所以治疗疼痛的方法最好是病去则痛止。本书第八章对于两种特殊的疼痛采取了针对性的按摩点穴方法，目的就是为了从根本上消除疼痛产生的原因，从而达到治疗疾病的目的。

纵观本书，我们采取了对不同性质的疼痛进行辨证施治、选穴按摩、点穴治疗的方法。每种疼痛病症中既有对病症的一般介绍，又有适合病人自我治疗的有效方法，有的还附有专家使用该法治疗疼痛的效果及有效统计，对书中提到的常用穴位的取穴方法和位置都做了详细的说明，书后更附有常见痛症治疗的重要穴位定位表，书中配有的300多幅插图更直观地为读者指明了使用的方法，相信本书所提供的治疗各类病痛的1000余种点穴按摩方法能



够满足广大读者及患者解除病痛的基本需要。

二、按摩点穴治疗疼痛的原理和方法

(一) 病痛的原理及补泻原则

中医学认为“通则不痛，痛则不通”，意思就是说凡是伴有疼痛病证的疾病，在其经脉中必有闭塞不通的地方。针对这一原理，中医按摩点穴疗法采取对局部穴位进行有效刺激的方法直接迫邪外出，疏泄瘀滞，畅通经脉，故疼痛可以立即停止。实践证明，临床上有很多急性病痛，如咽喉痛及偏头痛、胃痛等，都可以运用点穴按摩法收到满意的疗效。

本书所采用的点穴按摩法并不是一成不变的，它根据患者的体质状态、气质特点及神气盛衰情况，确立相应的治疗原则，根据人体正气的有余、不足，来确定按摩点穴的适应范围和方法。对于身体强壮的患者，中医按摩点穴治疗则采取泻法进行治疗，而对身体虚弱的患者，按摩医师则采取补法进行治疗。所谓泻法就是对病变穴位采取离心方向的操作方法，而补法则采取向心方向的操作方法，这也就是中医按摩所说的补泻各有不同。当然，患者的体质也很重要，如果患者体质较好，穴位所处位置皮厚，则可以采取重手法，反之则采取轻手法。

(二) 寻找按摩穴位的基本方法

下面我们来说说按摩点穴治疗疼痛的三种取穴方法：

第一种是循经取穴法。中医认为，人体存在着十二经脉和任督两脉，前者称为正经，后者称为奇经。这十四经穴中有相当一部分对于人体气血的流通起着重要作用，所以我们在治疗痛症时常常使用如足三里、合谷、风池等穴，还有一部分为经脉特定穴，如五输穴、郄穴、络穴、俞穴、募穴及交会穴等，这些穴位与脏腑经脉紧密相连，有特殊的功用，故为按摩点穴疗法所常用。

第二种方法是经验取穴法。千百年来，古人的经验经过历代



医家的实践研究,发现了在一些穴位在点穴按摩时对某些病痛有特殊的疗效,这些治疗方法仍被现代医家所沿用。

第三种方法是取人体的疼痛病理反应点来治疗的方法。中医认为,气血循行的经络有一定的循行部位和脏腑络属,它可以反映所属脏腑的病征,在某些疾病发生的过程中常发现在经络循行的通路上,或在经气聚集的某些穴位上,有明显的压痛、结节,这就是反应点,而有效地寻找和利用这些疼痛反应点也能够迅速起到止痛的效果。

那么,如何寻找人体的痛症反应点呢?这里我们就简要介绍其基本方法。

1. 反应点特征

反应点全称为皮肤异常感觉点,是指病人体表某个部位,对外来刺激表现得特别敏感(痛),或者过于迟钝(麻木)的现象。

反应点有两种:一种是自发性痛点,多是近病灶的阿是点;另一种是加压后才发觉殿堂的压痛点或麻木点,多是远离病灶的反应点。

反应点与皮肤异点有所不同。前者是一种自身的感觉异常;后者是一种颜色、形态上的改变。前者别人看不见,感觉不到的;而后者则有形迹可见。反应点的出现,往往同时、同位出现皮肤异点;而有皮肤异点的地方则不一定存在有反应点。

2. 反应点的好发部位

反应点的好发部位除了发生在病变局部之外,还有一种远离病灶的放射性痛点和压痛点,它们的好发部位是:

(1)心病者,多在背部的心俞、身柱,心前区的虚里(心尖搏动处)、鸠尾、巨阙、乳根、膻中等穴附近出现。如果是急性的心绞痛者,常使左手肘臂的内侧有放射性疼痛和压痛。

(2)肝胆病者,常在背部的肝俞、胆俞和胸肋的不容、期门穴附近有压痛。如果是肝阳上亢者,在百会(巅顶)、太阳穴和颈后



有压痛感。胆囊炎在膝外下的阳陵泉附近,肝炎在太冲均可有敏感点。

(3)脾胃病者,常在背部的胃俞、脾俞,腹部的中脘、章门、巨阙和膝上梁丘、血海,膝下的足三里、阴陵泉等处有压痛。

(4)肺病疼痛者,常在肩颈区、背胛区有放射性抽痛,风门、肺俞、膏肓、膈俞附近和胸部的中府、膻中处出现压痛点。有时在肘窝外侧上下也会有痛点出现。

(5)肾与膀胱病痛者,常在腰骶部的肾俞、三焦俞、膀胱俞、八髎和脐下、腹股沟两侧有压痛。

(6)喉痛发炎者,常在颈后有困痛感,在喉间有梗阻感,在肘窝外侧也有反应点。

(7)胃病导致的肝木侮脾、胃府疼痛吞酸者,在背腰段的华佗夹脊处常有明显的酸重感。

(8)阑尾炎患者,常在右下腹部,足三里下1~2寸(即阑尾穴)处,腰部的大肠俞(第4、5腰椎旁开1.5寸附近)等有压痛敏感点。

(9)腰痛患者,在腰区的阳关、骶髂关节、腰眼、髂窝和腓鞘起止处有明显的压痛点。

(10)月经异常者,在腰区肾俞、腰阳关和骶区八髎部位有敏感点。

(11)哮喘、慢支患者,常在胸骨中部和背部肩胛两侧有敏感点。

(12)坐骨神经痛患者,在第三骶棘旁开3~4寸处有明显的压痛,并在环跳、殷门、委中、承山等处有放射性刺痛感,在肩胛岗下凹陷中央处有压痛点。

(13)肠炎疼痛,在膝内侧上3~4寸处有压痛点。

(14)各种风湿痹痛症,多数在关节周围可以寻找到反应点。

(15)偏头痛者,在颞部血管的顶支和额支都可能有反应点;



眉棱头痛,眉头部多有压痛点。

(16)口眼五官疼痛,耳垂后乳突前处常有压痛点。

总之,很多种病痛都会在体表上有异常感觉的反应,初起疼痛的反应点,多在背部和肢体的外侧;病久疼痛的反应点,多在胸腹或腰体的内侧位置。

3. 反应点的寻找方法

(1)指压法。即在可能出现压痛点的区域或针挑点上,先用指头来回推压寻找,找出痛麻中心所在。如果是自发性痛的阿是点,则可由患者指出大概的位置,再寻找中心痛点。不过要嘱患者最好只用一只手指指示痛处,以便容易找到中心点的确切位置。

(2)棒头按压法。即用弹丸棒头探针或火柴头之类的棒头物,对准要测试的区、点上,进行测试,也可先用指压法把测试的范围尽量缩小之后,再用棒头进行细探,以求探压出其中最敏感、最痛的一点,以便确定点穴的位置。

使用指压法或棒头按压法时,应注意压力要适中均匀,而且不要单按压有病理反应的位置,还要按压周围正常的皮肤,以便比较鉴别。

(三)点穴按摩治疗疼痛的手法

在查找到了治疗的基本穴位之后,就要采取点穴按摩的必要手法进行治疗,以下十余种止痛手法在临床中常常用到,要求治疗者或患者自己有一定的了解:

1. 一指禅推法

用大拇指指端、罗纹面或偏峰着力于一定的部位或穴位上,沉肩、垂肘、悬腕,通过腕部的摆动和拇指关节的屈伸活动使产生的力持续地作用于推拿点上,称为一指禅推法。推动速度每分钟为100~160次。

本法具有舒筋活络、调和营卫、祛瘀消积、健脾和胃的作用。临床常用于治疗头痛、胃痛、腹痛及关节筋骨痛等病症。



日常病痛的穴位自疗

2. 揉法

用手背近小指侧或小指、无名指、中指的掌指关节部分,附着于一定部位上,通过腕关节屈伸外旋的连续揉样运动,使产生的力持续地作用于治疗部位,称为揉法。操作时要注意肩、臂尽可能放松,肘关节微屈成120度左右。揉动时小鱼际部分紧贴体表,不要跳动或使手背拖来拖去。揉动的速度以每分钟120~160次为宜。

本法具有舒筋活血,滑利关节,缓解肌肉、韧带痉挛及增强其活动能力等作用。适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉较丰厚的部位。临床多用于风湿痹痛、肢体瘫痪、运动功能障碍等症。

3. 摩法

用手掌掌面或食、中、无名指指面附着于一定的部位,以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩,称为摩法。前者称为掌摩法,多用于成人;后者称为指摩法,多用于小儿。操作时,肘关节呈微屈状,放松腕部,指掌自然伸直,动作要缓和而协调。速度成人每分钟120次左右,小儿为120~160次。

本法具有和中理气、消积导滞、调节胃肠蠕动的功能。临床多用于治疗脘腹疼痛、食积胀满及胸肋不适等病症。

4. 擦法

用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上,进行直线来回摩擦,称为擦法。操作时着力部分要紧贴皮肤,但向下压力不宜太大,动作要均匀连续。一般速度为每分钟100~120次。

本法具有温通经络,行气活血,消肿止痛,健脾和胃,增加局部血液循环的作用。掌擦法多用于胸肋及腹部,如胸痛、脘腹冷痛、消化不良等;大鱼际擦法可应用于全身各部位,适宜于治疗外伤红肿、疼痛较剧者;小鱼际擦法的温度较高,应加用润滑油,多用于肩背、腰臀及下肢的风湿痹痛、伤筋等病征。



5. 搓法

用双手的掌面夹住一定部位,相对用力作快速搓揉,并同时作上下往返移动,称为搓法。操作时双手用力要均匀,搓动要快,移动要慢。

本法具有调和气血、舒松脉络、放松肌肉的作用。主要用于四肢部或腰背、肋肋部的疾患,一般作为推拿治疗的结束手法。

6. 抹法

用单手或双手拇指罗纹面紧贴皮肤,作上下或左右往返拨动,称为抹法。手法要轻而不浮,重而不滞。

本法具有开窍镇静、清醒头目、扩张血管等作用。临床多用于头痛、头晕及颈项疼痛等症。

7. 抖法

用双手握住上肢或下肢远端,微用力作连续的小幅度的上下颤动,使关节有松动感,称为抖法。操作时抖动幅度宜小,频率宜快。

本法具有调和气血、舒筋活络、松弛肌肉的作用。常与搓法配合,作为治疗的结束手法。

8. 提拿法

用单手或双手的拇、食、中三指或五指相对置于肢体或大筋的两侧,用指腹或指捏住的同时上提,使筋在指腹或相对的指间滑揉而下。

手法要求:四肢多用拇指及其余四指的二三节掌侧提拿,其余部位多用指腹由上而下,或由近端至远端提拿,要有节奏,用力均衡,移动均匀,速度每分钟 60~100 次,反复做 3~5 次。

适应范围:颈、背、腰及四肢伤筋,风寒湿痹及关节炎。

9. 点法

点法即指针或点穴法,刘寿山点法的特点多采用一手数穴和双手同时,如一手中指点髌关,拇指点伏兔,另一手拇指点鹤顶,



日常病痛穴位自疗

食、中指分别点内外膝眼。又如一手拇指点曲池,另一手拇指及中指相对点内外关等等。取穴是根据针灸的理论和局部(痛点、阿是穴)领经、循经的配穴规律进行的。

手法要求:穴位要准,按压要稳,由浅入深,由轻到重,缓缓加压,静中有动,多以轻微、快速的震颤、按揉加强感应及达到刚柔相济的手法要求。

适用范围:肢体伤筋、痹症、脏腑气血功能紊乱、疼痛、肢冷等症。常用于治疗前的止痛及缓解紧张、痉挛的准备和治疗结束的镇定止痛、缓解组织紧张,提高疗效。

10. 推法

推法分指推法及掌根推法。指推法又分拇指推法、中指推法及食、中、环三指推法。拇指推法是用拇指指腹自肢体远端向近端推,加沿坐骨神经走行推。中指推法是用中指指腹推,如双拇指自印堂穴始,经眉上、太阳穴到角孙穴,换中指经乳突沿胆经推至肩井穴。食中环三指推法,是三指分开,在垫有治疗巾的头部前发际下,中指并于督脉经,食环指分别放在膀胱经上,自前向后循经推至后发际。掌根推法,同拇指推法,不同的是掌根推法多用于背部及下肢肌肉丰满处,常配合掌远端急速的左右摇摆之散法同时使用。

手法要求:压力轻重适宜,推的速度均衡,自上至下,自远端至近端单向运行,返回时手要离开肌肤,一处可连推3~5次。

适用范围:肢体伤筋、风寒湿痹、肌腱炎、肌痹周围炎、肌肉劳损、头痛、目眩等。

11. 揉法

以指腹或食指及掌、小鱼际、掌根部分着力于治疗部位或穴位上,作自上而下,从近端至远端的回旋揉功。头部多用指揉法,下肢多用小鱼际揉法,上肢用食指及掌部双手交错,相对地做揉法,背部、腰部多用小鱼际或掌根揉法。



手法要求:揉动时指、掌不能离开接触的皮肤,压力不能过大,仅使该处的皮下组织随指掌的揉动而滑动。揉的频率每分钟 30 ~ 60 次。

适用范围:适用于肢体各个部位的伤筋、筋聚、筋结、痹症、肌腱炎、关节炎等引起的病痛。

12. 扇打法

以 3、4、5 掌指关节为中心的掌骨及第一节指骨背侧扇打所需治疗的部位。

手法要求:肘内收,前臂旋前,腕背伸同时进行,要灵活、协调,有内力,即掌指背侧触及皮肤后才始发出深达骨部的旋转传导力,自躯干至四肢,自近端至远端,左手扇打肢体左侧,右手扇打肢体右侧,扇打移动要均匀而有节奏。频率每分钟 30—60 次。

适用范围:背部、腰部及四肢伤筋、风寒湿痹、劳损等引起的病痛。

13. 劈法

用单手或双手的掌指尺侧劈打伤筋部位,分掌劈法和掌指劈法。掌劈法多用单手,四指伸展,用小鱼际部尺侧缘劈打所伤之筋腱;掌指劈法:五指半屈曲,彼此自然分开,2~5 指间距在 1~1.5 厘米,用掌指尺侧劈打治疗部位,在劈下时能听到四指相撞发出清脆的“咯咯”声。

手法要求:手腕桡尺侧运动要灵活,用力在腕部,劈的部位准确,腰背自上而下,四肢由近至远端,双手一前一后交替劈打,频率每分钟 60~120 次。

适用范围:掌劈法多用于肌肉、肌腱起止点的陈旧性撕裂伤,肌腱炎,肌肉痉挛等引起的病痛。掌指劈法用于腰背部及四肢肌肉丰满部位的伤筋、痹症、肌肉痉挛等疾患。

14. 叩法

叩法主要指空拳叩法。五指微屈并拢并严,最好指间不漏空



气,叩时以掌周及拇、食指外侧与五指端触及伤筋之处,单手或两手交替自上而下,或由近端至远端叩击。

手法要求:前臂旋前,掌心向下,以肘、腕灵活的伸屈带动掌,掌中要叩住空气,掌心不能触及皮肤,动作要稳重、灵活,有节奏而又轻快有力、富有弹性,能使震荡力量深达骨部,叩击频率每分钟60~120次,患处可重复叩击3~5次。

适用范围:可用于内脏病变引起的疼痛,也可以用于腰背、四肢肌肉丰满之处陈旧性伤筋,风寒湿痹等,也常用于施术后的结束手法。

以上各法有柔有刚,刚柔相济,治疗范围也十分广泛,如果读者能够熟练了解其使用方法,在准确寻找到治疗穴位的基础上,按照本书所介绍的方法加以运用,相信定能收到较好的治疗效果。



第一章 痛由内起,内痛外治

——各种内脏疼痛的点穴按摩术

在我们身体上经常发生许多莫名其妙的疼痛,很多疼痛的部位不是在体表位置,而是在深不可测的身体内部,所谓内脏疼痛的特点就是疼痛部位模糊,让你说不清道不明,让患者着急,让医生含糊。然而内脏的疼痛则是不痛则已,一痛则要命,所以如何治疗和判断内脏疼痛是一门很高深的学问。本章我们列举了一些常见的人体内脏疼痛,而采用的是从体表穴位刺激,从外治内,内痛外治的传统按摩点穴方法,当按摩点穴通过经络传导到人体内脏器官时,它们就具有调气血、理脏腑、除邪气、治病痛的功能。这些方法简单易行,无毒无害,相信对大家会有所帮助。

咳嗽胸痛	(1)
冠心病心绞痛	(3)
心肌梗塞心绞痛	(5)
肝痛	(15)
胃痛	(18)
急性胃痛	(27)
胃脘痛	(29)