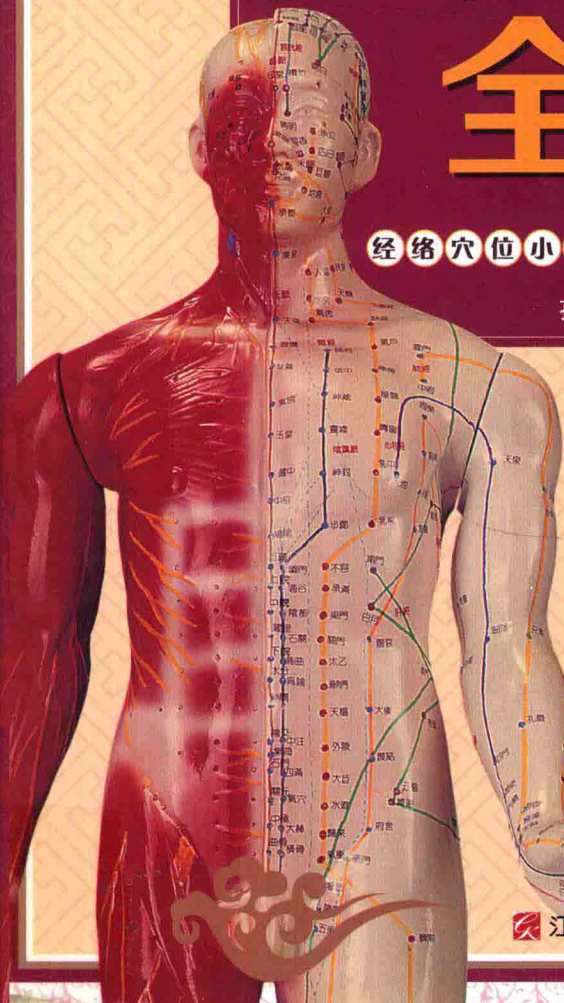
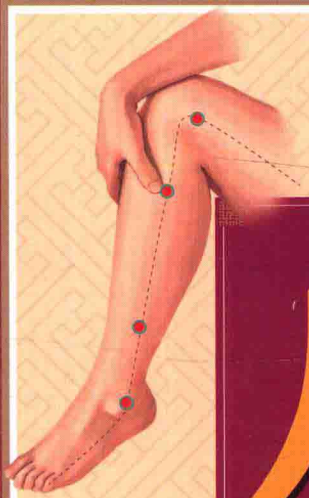


家庭生活必备工具书

# 人体经络 穴位使用 全书 4

经络穴位小动作 解决身体大问题

孙健◎编著



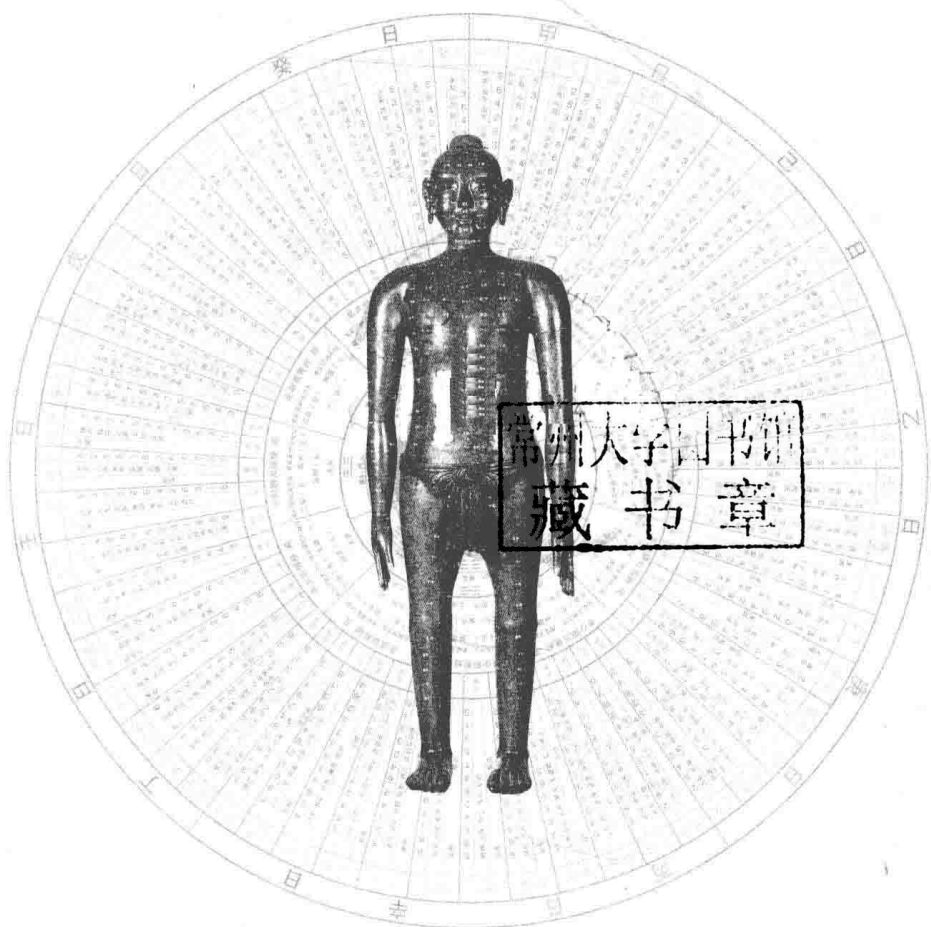
经络穴位一  
本通，防病祛  
病更轻松

江西科学技术出版社

# 人体经络穴位 使用全书

肆

孙健 编著



江西科学技术出版社



## 第六章

# 疑难杂症的经络穴位自我保健

一般的疾病我们或采取中医治疗或采取西医治疗，但是对于某些疑难杂症不管是中药还是西药效果都不理想，这时我们不妨试试按摩一些身体的经络穴位，往往会起到意想不到的效果。

### 耳鸣的穴位治疗法

治疗耳鸣的穴位有哪些？治疗耳鸣的穴位你了解吗？下面为你解说治疗耳鸣的穴位。

中医认为耳鸣是由肾虚引起的症状，而肾是人的生命之源，因此肾功能正常的人总是精力旺盛，显得朝气蓬勃。涌泉穴是强肾的重要穴位，脚趾往内弯曲形成的凹处就是涌泉穴。现代人在平坦的马路上行走惯了，因此稍稍对涌泉穴施以压迫，很多人都会感到痛，这就是肾虚的表现，易引起耳鸣。经常用大拇指按摩涌泉穴，或穿带疙瘩的健康拖鞋刺激涌泉穴，能固肾强精，从而消除耳鸣。工作或学习时，如有条件，可将一球体（如高尔夫球）置于脚下地板上，脚踏上它来



回滚动加以刺激，是既方便又省事的方法。

其他方法还有：

1. 脸颊右下侧，下颌骨连接处的偏上侧，有个窝，按下去后就觉得鼻子硬骨部位胀胀的，这个穴位特别有效，按下去就不响，速效。
2. 耳垂上方、耳朵的外边缘刚刚有软骨的地方，捏住，就不响，速效。
3. 右侧耳朵往下沿着颈部一直到肩井穴之间，反复按摩、捏揉，有效。
4. 鸣天鼓，有效。
5. 百会穴（头顶），有效，但不明显。

## 便秘的穴位治疗法

便秘的经历相信很多人都有过，虽然它看似一个小毛病，但给生活带来了不少烦恼。长期的便秘对于身体健康非常不利，可以引起很多疾病的发生，如痔疮、肛裂、结肠癌等，更严重的是可诱发心绞痛、心肌梗死、脑出血等。可以说，便秘是危害中老年朋友健康甚至生命安全的一个潜藏杀手。所以，我们应该在日常生活中加强便秘的预防和治疗。

长强穴就在后背的正下方，尾骨端与肛门连线的中点处。“长”是长大、旺盛，而“强”顾名思义就是强壮、充实。长强合二为一，意味着这个穴位的气血很强盛。古人对这个穴位有一个解释，叫“循环无端之谓长，健行不息之谓强。”意思是人体的气血是循环不息的，新陈代谢就在循环运行之中完成。气血运行正常的话，人体的健康就



能够得到保证；否则，就很可能得病。

长强穴是保证人体气血升降的穴位，对于中气下陷证，如脱肛、痔疮、便秘等，都可以通过按摩长强穴来防治。长强穴在尾骨端下面，也就是我们粗脊柱最下面的点，尾巴尖与肛门连线中点的位置。找这个穴的时候，最好趴在床上，胸部和膝盖位置紧贴床，或者半跪在床上，臀部翘起，很容易找到。

具体的做法也很简单：趴在床上，让家人帮忙艾灸长强穴，每次穴灸 20 分钟左右，长强处感到发热就可以了。

如果这样操作觉得不放心，或者不方便的话，也可以在晚上睡觉前，趴在床上，将双手搓热，然后趁热顺着腰椎尾骨往下搓，搓 100 下，让长强穴处感到发热就可以。事实上，针刺长强穴，可以改变大肠的收缩和舒张的状态，从而改善便秘。

治疗便秘的还有其他一些重要的穴位：气海穴（脐下 1.5 寸），关元穴（脐下 3 寸），曲骨穴（小腹耻骨联合上缘中点处），长强穴（尾骨尖下 0.5 寸，于尾骨端与肛门中点取穴）。

除此以外，适当的运动锻炼可以加强腹肌收缩力，促进胃肠蠕动和增加排便动力。因此早上起来可以散步、慢跑、做体操，如果实在没有时间，可在办公室里多做半蹲动作，也可以锻炼腹肌张力，弥补运动不足。

现在，你不妨用自己的双手，坚持以下自我按摩法，相信能起到通便的作用。



睡前按摩腹部

### 按摩腹部

摩腹仰卧于床上，用右手或双手叠加按于腹部，按顺时针做环形而有节律的抚摸，力量适度，动作流畅。按摩3~5分钟。

按揉天枢穴：仰卧于床上，用中指指腹放在同侧的天枢穴上，中指适当用力，顺时针按揉1分钟。

掌揉中腕穴：仰卧于床上，左手的掌心紧贴于中腕穴上，将右手掌心重叠在左手背上，适当用力揉按1分钟。

推肋部：仰卧于床上，两手掌放在体侧，然后用掌根从上向下推两侧肋部，反复做1分钟。

按揉关元穴：仰卧于床上，用一手中指指腹放在关元穴上，适当用力按揉1分钟。

提拿腹肌：仰卧于床上，两手同时提拿捏腹部肌肉1分钟。

### 按摩腰骶

坐于床上，两手五指并拢，以掌根贴于同侧的腰骶部，适当用力自上而下地推擦腰骶部数次，直至腰骶部发热为度。

按揉肾腧穴坐于床上，两手叉腰，两拇指按于两侧肾腧穴上，适当用力按揉1分钟。



## 按摩四肢

按揉合谷穴以一侧拇指指腹按住合谷穴，轻轻揉动，以酸胀感为宜，每侧1分钟，共2分钟。合谷穴是全身四大保健穴之一，也是清热止痛的良穴，可以有效缓解因便秘造成的头晕、食欲不振、情绪烦躁、黄褐斑、痤疮和腹痛等症。

按揉支沟穴以一侧拇指指腹按住支沟穴，轻轻揉动，以酸胀感为宜，每侧1分钟，共2分钟。支沟穴是治疗便秘的特效穴。

按揉足三里穴坐于床上，两膝关节自然伸直，用拇指指腹按在同侧的足三里穴上，适当用力按揉1分钟，感觉酸胀为度。

按揉三阴交穴坐于床上，两膝关节自然伸直，用拇指指腹按于同侧的三阴交穴上，适当用力按揉1分钟，感觉以酸胀为度。

## 指压相关穴位

大便未出时，两手重叠在神阙穴（即肚脐）周围，按顺逆时针各按摩15次，然后轻拍肚子15次。

大便将出不出时，用右手示指压迫会阴穴（二阴之间中点），便可助大便缓缓排出，心情要轻松，千万不可焦急。此外，坐在马桶上，静神，深呼吸，引意念于肠，做提肛运动15次，也可以起到很好的排便效果。

以上的自我按摩法能调理肠胃功能，锻炼腹肌张力，增强体质，尤其适于慢性便秘的人。但必须坚持早晚各按摩一遍，手法应轻快、灵活，以腹部按摩为主。



## 大便干燥的穴位治疗法

大便干燥一般情况下是因为大肠热所致，但肺与大肠相表里，有时肺热也会引起大便干燥甚至几天不解便，这时就需要清肺热。采用按鱼际、搓太渊、经渠穴则可以调整肺经从而达到调理肺脏的作用。

治疗手法：

用大拇指沿顺时针方向按鱼际穴 10 分钟，后沿太渊向经渠穴方向搓 5 分钟。

## 痔、脱肛按摩疗法

严重时必须接受外科治疗。穴位疗法，是促进肛门周围的血液循环，调整消化功能，而使排便顺畅。首先，以头部百会、颈根部的大椎为出发点，接着指压背部、腰部的各穴位。尤其对接近患部的会阳与长强要进行仔细的指压。足腰的虚冷会使肛门的症状恶化，所以需要腰部的三焦腧、肾腧、足部的三阴交、太溪等指压来对应。为了调整消化功能，腹部的天枢、足三里的指压与按摩不可缺少。最后，总结下治疗痔、脱肛的穴位：

百会：对痔的治疗非常有效的穴位，用似要穿透身体中心的指压方式。

大椎：对易腹泻而增加肛门负担的人或肛门周围产生脓包的人有效。

长强：对痔的治疗特别重要的穴位，反复进行 3 ~ 5 秒的指压。

会阳：促进肛门周围的血液循环，对脱肛等的治疗也有效果。





足三里：调整消化功能，可使排便顺畅且减轻肛门的负担。

肾腧：可放松腰部，改善肛门血液循环。

## 干燥鼻出血的穴位治疗法

从中医角度讲，秋天干燥，人体阳气也随之旺盛，即俗话说“容易上火”，故多见血随气上冲鼻咽导致出血。

对于非内科疾病和外伤引起的一般性鼻出血，自我推拿有比较好的预防作用。按以下方法有规律地按摩，可以很好地减少鼻出血的发生。

推拿疗法：

1. 按揉迎香、巨髎。这两穴都位于鼻翼旁。迎香穴在鼻翼外缘中点。巨髎穴在瞳孔直下，鼻唇沟外侧，与鼻翼下缘相平。按摩时将双手食指指腹放于左右穴位，对称地进行按揉。先迎香，后巨髎，每穴5分钟，早晚各1次。还可以把按摩范围扩大，将两手食指或中指的指腹面放在鼻翼的两侧，沿鼻梁向上摩揉，可以到两眉之间，向下可以到鼻翼旁。注意按压要适度，最好由轻渐重。这样每天来回摩擦50次，有预防感冒、宣通鼻窍、防止鼻出血的作用。

2. 揉上星、神庭。此两穴都位于人体中轴的督脉上。神庭在前发际线直上半寸（同身寸，即每个人自身大拇指的宽度为1寸，下同），上星在前发际线直上1寸。可以用一手的拇指按压在穴位上，有酸胀感后向一个方向按揉，每穴5分钟，早晚各1次。

此外，由于小儿为“纯阳之体”，鼻出血多因肺热、胃热引起，故



家长可以用拇指推小儿双手的无名指和拇指掌侧，从指尖推向指根，这样可以清肺、胃两经之热，防止鼻出血。

## 腹泻的中医穴位疗法

立秋过后，天气渐凉，各大医院病人又见增多。尤其小儿腹泻病人人数上升较多，大多伴有高热、呕吐、咳嗽、流涕，接着出现像自来水样喷射而出的腹泻。中医对腹泻的认识不外乎内因、外邪、情志等几个方面。腹泻是由于各种原因导致脾胃的运化失司，肾阳温运障碍，小肠受盛和大肠的传导功能失常所致，通过中医穴位按摩可以很好地治疗和预防腹泻。腹泻的具体穴位按摩手法如下：

### 脾土穴按摩

脾土穴位于大拇指桡侧边。医者用拇指桡侧缘沿患者的左拇指桡侧缘从指端推向指根 100 ~ 300 次。

### 大肠穴按摩

大肠穴位于食指桡侧缘。医者以右手拇指桡侧缘沿患者的左食指桡侧边从指端推向指根 100 ~ 200 次。

### 小肠穴按摩

小肠穴位于小指尺侧边。医者以右手拇指桡侧缘沿患者的左小指尺侧边从指根推向指尖 100 ~ 200 次。

### 顺运内八卦

内八卦位于掌心内劳宫穴周围。医者以左手扶住患者左手，用其拇指前端遮盖住患儿中指指根处，以右手拇指指尖端在患者的内劳宫



穴周围作顺时针方向运转 50 次左右。

### 摩腹

腹位于肚脐周围。医者用掌面作逆时针方向摩腹 100 ~ 200 次。

### 按揉中脘穴

中脘穴位于剑突下至肚脐的中间处。医者用右手中指按揉 30 ~ 50 次。

### 分推腹阴阳

该穴位于两侧季肋缘处。医者以两手拇指自剑突下沿两侧季肋缘分推 10 ~ 20 次。

### 按揉足三里

该穴位于膝下 3 寸胫骨外侧缘约一横指处。医者以拇指分别在两侧足三里穴上各按揉 30 ~ 50 次。

## 牙痛的穴位治疗法

牙痛是牙齿和牙周疾病的常见症状。一般遇到冷、热、酸、甜等刺激尤为明显。中医认为风火、风寒、胃热、虚火等皆可引起牙痛。用穴位自我按摩的手法，可缓解牙痛症状。预备式：坐位或站位，全身放松，双眼平视微闭，呼吸调匀，静息 1 ~ 2 分钟。

### 指掐合谷穴

用拇指指尖，按于对侧合谷穴，其余四指置于掌心。适当用力由轻渐重掐压 0.5 ~ 1 分钟。

功效：疏风解表，活络镇痛。



### 按揉下关穴

用双手中指或食指指腹，放于同侧面部下关穴，适当用力按揉0.5 ~ 1分钟。

功效：疏风清热，解痉止痛。

### 按压颊车穴

用双手拇指指腹，放于同侧面部颊车穴，适当用力，由轻渐重按压0.5 ~ 1分钟。

功效：解痉止痛，活血消肿。

### 按揉风池穴

用双手拇指指尖，分别放在同侧风池穴，其余四指附在头部两侧，适当用力按揉0.5 ~ 1分钟。

功效：祛风散寒，提神醒脑。

### 指掐少海穴

用拇指指尖，放在对侧少海穴，适当用力掐0.5 ~ 1分钟。

功效：祛风散寒，通络止痛。

### 按揉阳溪穴

用拇指指腹，放在对侧阳溪穴，适当用力掐0.5 ~ 1分钟。

功效：通腑泄热，清热止痛。

### 掐牙痛穴

用拇指指尖放在对侧牙痛穴，适当用力掐0.5 ~ 1分钟。

功效：活血止痛，通络解痉。



### 揉按面颊部

用双手掌掌心,分别放在同侧面颊部,适当用力揉按 0.5 ~ 1 分钟,以面颊部发热为佳。

功效:活络散寒,缓痉止痛。

### 推行间穴

用一手拇指指腹放在对侧行间穴,适当用力上下推动 0.5 ~ 1 分钟。

功效:消肿止痛,通经活络。

自我健康按摩可在疼痛时操作。面部按摩时,用力可逐渐加重至有酸胀感窜至痛处为佳,以按摩患侧面部为主。肢体按摩可取双侧穴位,平时还应注意口腔卫生。

## 口腔炎的中医穴位治疗

口腔炎就是口腔黏膜红肿、溃烂、起水泡等症状。患者不论吃喝都会感到刺痛,食物根本无法下肚。由于患部在口腔,而口内唾液非常多,这可是令人讨厌的病症。

口腔炎形成的原因是偏食。胃弱也会引起,但这种情形最多只占 1/5,几乎都是因缺少维生素 B 所引起。因此患口腔炎可说是身体健康的信号灯。

由于速食食品泛滥,不像以前那样能摄取均衡的营养,许多人都因营养不均衡而引起。有些人则是因精神压力过大才引起。因此口腔炎可以说是文明病的一种。

另外,由于药品、化妆品的副作用,过敏者也会患口腔炎。因疲



劳过度、身体衰弱、或是细菌入口，也都容易引起。有时食物会引起身体上出现宛如麻疹般的小点，这是由于食物与体质不合的缘故。尤其是吃虾和蟹这种海鲜而引起的口腔炎者很多。

口腔炎如果严重的话会变成溃疡、化脓、发烧等症状。如果无法进餐的话，就会延迟恢复的时间。

指压“口内点”对治疗口腔炎非常有效。“口内点”位于中指指根中央，指压时一边缓缓吐气一边强压6秒钟，如此左右各做10次，每天做3回，就能治愈口腔炎和疼痛。指压“口内点”，对其他口腔疾病也很有效。

## 急性咽喉炎的中医穴位治疗

急性咽喉炎的主要症状是起病急，初起时咽部干燥，灼热；继而疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显；可伴发热，头痛，食欲不振和四肢酸痛；侵及喉部，可伴声嘶和咳嗽。

中医治疗咽炎的主要穴位有：

天突穴，位于两锁骨之间的凹陷处合谷穴，即我们俗称的虎口穴。

三阴交穴，足内踝直上四横指处（自己的手，除拇指外，其余四指并拢的横径距离）。

操作方法：

1. 合喉法。坐或躺着，自己或请家人用右手拇指和食指、中指、无名指分别置于喉结的左右两侧，固定住喉结，上下快速抖动。

注意不要捏得太紧，且抖动力量不宜过重，以免造成呛咳，甚至



窒息。

2. 右手中指指端点揉天突穴。1 ~ 2 分钟, 力量宜轻柔, 不宜过重。
3. 分别点揉两合谷穴。1 ~ 3 分钟。
4. 分别点揉两三阴交穴。3 ~ 5 分钟, 有酸胀感为度。

咽炎应在医生明确诊断之后进行以上治疗。若出现长时间声音嘶哑、消瘦、低热、咽痛, 甚至痰中带血, 应排除某些器质性病变, 如喉癌、肺结核、肺癌等。

## 扁桃体疼痛的穴位按摩法

扁桃体炎是由于过于疲劳, 感冒, 呼吸器官衰弱, 对细菌抵抗力弱时, 由连锁球菌、葡萄球菌、肺炎球菌所引起。一般都在一周内就可治愈, 如果连续感染, 可能会引起慢性扁桃体炎、关节炎、心内膜炎等症状, 因此必须加以注意, 在病势轻微时及早治疗。

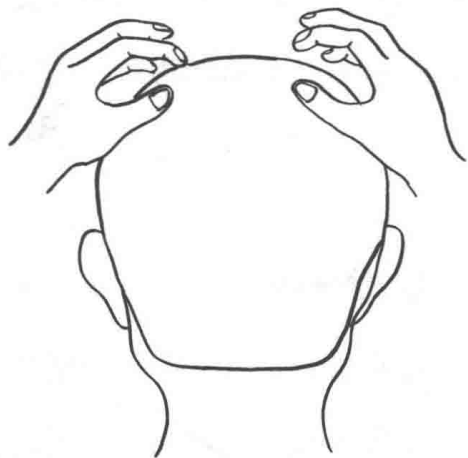
冬季感冒前后一段时期, 时常会感到喉咙痛, 有时数日不愈。这就是扁体腺发炎引起的, 这种疼痛可以说是痛苦难当。它并非单纯的疼痛, 平时吞唾液、谈话、饮食时, 都会引起疼痛。喉咙内部会感到干燥, 有时会咳嗽、吐痰, 真是束手无策。这种疼痛有时并非只是在喉咙, 有时就像中耳炎般连耳后根也会疼痛, 有时颈筋也劫数难逃, 更甚者 39℃、40℃ 的高烧也会伴随而来。

指压合谷对于治疗扁桃体疼痛非常有效, 合谷穴不仅能治扁桃体疼痛, 对于牙痛、高血压、面疱也很有效。合谷是将拇指和食指张成 45 度角时, 位于骨头延长角。指压时一边缓缓吐气一边用拇指、食指



上下捏压 6 秒钟，然后迅速离开，手指离开时，应保持气已吐尽状态。如此重复 10 次，扁桃体疼痛就可渐渐消除。

## 遗尿的穴位治疗法



敲打百会穴治疗遗尿

中医学认为，肾气不足，膀胱约束功能失调，不能制约水道，是造成小儿遗尿的主要原因。多数遗尿患者夜间熟睡不易唤醒，即使唤醒也常处于神志模糊的状态。因此治疗上宜用醒脑开窍和温补肾阳的治疗方法。根据督脉为阳脉之海，总督一身阳气的理论，选用督脉上的穴位，可温补人体的阳气，另外选用头皮上的其他穴位，可醒脑开窍。

具体的治疗方法是，取督脉上的百会穴，以及此穴旁开 1 寸处，从前向后的纵向线，用手指尖在这些部位敲打。每个部位各 5 分钟，每天早晚各 1 次。以上治疗部分正处于大脑皮层尿便中枢的投射区，刺激此处有助于提高尿便中枢的兴奋性，加强对脊髓排尿反射的控制，从而防治遗尿。除了敲打头皮，还可以采用艾灸法：将艾条点燃之后在以上部位温灸，以局部感觉温热，而又不会被烫伤为宜。每次灸 10 分钟，每天 1 次即可，有温补活血的功效。





## 慢性鼻炎的穴位治疗法

慢性鼻炎是鼻腔黏膜和黏膜下层的慢性炎症。表现为鼻黏膜的慢性充血肿胀，称慢性单纯性鼻炎。若发展为鼻黏膜和鼻甲骨的增生肥厚，称慢性肥厚性鼻炎。

按摩穴位可改善鼻炎症状，长期坚持可使其不再发作，方法有：

### 揉捏鼻部

用手指在鼻部两侧自上而下反复揉捏鼻部 5 分钟，然后轻轻点按迎香和上迎香各 1 分钟。

### 推按经穴

依序拇指交替推印堂 50 次，用手的大鱼际从前额分别推抹到两侧太阳穴处 1 分钟，按揉手太阴肺经的中府、尺泽、合谷各 1 分钟，最后按揉风池 1 分钟。

### 提拿肩颈

用手掌抓捏颈后正中的督脉经穴，以及背部后正中线两侧的经穴，自上而下，反复 4 ~ 6 次。再从颈部向两侧肩部做提拿动作。重者提揉肩井穴，做 3 分钟，按揉肺腧穴 1 分钟。

### 揉擦背部

用手掌在上背来回摩擦按揉，感觉到皮肤透热时为度。

以上按摩手法每天做 1 次，10 次为一疗程。

## 失眠的穴位治疗法

失眠，指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。又称入