

健康保健经典必读

最通俗、简单、最实用有效的按摩术



穴位指压

去百病

李静 云虹◎编著

实用家庭保健按摩术

家庭应急指压按摩

治疗小儿常见疾病

关节、肌肉疾病

指压法治疗骨、

治疗内分泌系统疾病

治疗神经系统疾病

如何使皮肤变细嫩

让你的肚子凹下去

改变多皱的脸

点揉推挤去疲劳

指压法的奥妙何在



中国纺织出版社

健康保健经典必读

穴位指压

去百病

实用家庭保健按摩术

图书在版编目(CIP)数据

穴位指压去百病/李静,云虹编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.2

ISBN 978-7-5064-6960-9

I. ①穴… II. ①李… ②云… III. ①穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第208897号

责任编辑:苏广贵

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年2月第2版第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14

字数:160千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

荐书台



当你肚子痛的时候,就会情不自禁地用手去按揉肚子;当你牙痛的时候,也会用手去按脸颊。你别小看这些不经意的动作,里面却包含着一门大学问,其疗效已获世界医学界公认的按摩术就是从这里发展起来的。

如果要往深里追究,按摩术要多复杂就有多复杂,而对于普通人来说,只要能防病治病就行,那就简单多了。这本书所介绍的指压法就是最通俗、最简单、最实用,同时又是最有效的按摩术。

掌握按摩术有两个难点,一个是手法,一个是穴位。按摩手法有几十种,不找人指点很难学会;人体上的穴位有几百个,不下苦工夫休想记全。指压法恰恰在这两个方面做了大胆突破。它的手法再简单不过了,只要用指头按下去就有效果。至于穴位,本书中配有大量图示,一看就明白。如果你懒得看图,我们再教你四个字:哪痛按哪。这种方法看似随便,却完全符合确定穴位的科学原理,而且在实践中也有很好的效果,只要你找到了压痛点,就放心大胆地按下去,保证你会得到一份意外的惊喜。

说到这里,有的读者也许已经不耐烦了,那就赶快让我们翻开书本吧!

编者

CONTENTS 目录

开篇

穴位指压法入门

Xuwei Zhiya Qu Baibing



- 3 / 从点穴到按穴
- 4 / 指压法的奥妙何在
- 8 / 学会使用大拇指
- 8 / 拇指法
- 10 / 其他手指法
- 10 / 手指重叠法
- 10 / 手掌法
- 11 / 指压按摩要领
- 11 / 头部
- 11 / 面部
- 12 / 侧颈部
- 12 / 后颈部
- 12 / 肩部
- 13 / 上肢
- 13 / 手部
- 14 / 背部
- 14 / 腰部
- 14 / 臀部
- 15 / 胸部
- 15 / 腹部
- 15 / 下肢

目录 CONTENTS



上篇

按出你的美丽和曲线来

Xuwei Zhiya Qu Baibing

- 19 / 让你秀发如云
- 20 / 改变多皱的脸
- 21 / 给你一双迷人的眼睛
- 22 / 消除恼人的双下巴
- 23 / 如何使颈部更修长
- 24 / 获得曲线柔美的肩膀
- 26 / 拥有细而长的双臂
- 28 / 拥有丰满的胸部
- 29 / 使你的腰部更纤细
- 30 / 消除臀部的赘肉
- 31 / 让你的肚子凹下去
- 33 / 如何使你的腿变修长
- 35 / 如何使你的皮肤变细嫩

中篇

按出你的轻松和愉快来

Xuwei Zhiya Qu Baibing

- 39 / 百会穴——让你振奋起来
- 41 / 太阳穴——消除烦恼有奇效
- 43 / 痛处为穴——点揉推挤去疲劳
- 44 / 合谷穴——比服晕车药还灵

CONTENTS 目录

- 46 / 天宗穴——消除手脚酸痛从这里开始
- 47 / 附分穴——治疗女性肩膀酸痛最有效
- 49 / 阳池穴——消除腕关节疼痛
- 50 / 涌泉穴——消除足跟痛
- 51 / 落枕穴——专门治落枕
- 52 / 大肠俞穴——治疗腰痛与闪腰
- 54 / 天柱穴——向头痛开战
- 55 / 失眠穴——送你入梦乡
- 57 / 下关穴——牙痛的克星
- 59 / 翳风穴——制止打呃
- 61 / 腰眼穴——消除醉酒有妙法
- 62 / 听宫穴——解除耳鸣困扰
- 63 / 攒竹穴——解除眼睛疲劳
- 64 / 承泣穴——去掉迎风流泪的毛病
- 66 / 三阴交穴——解除更年期综合症的烦恼
- 68 / 神阙穴——防治病态遗精
- 69 / 关元穴——治疗月经不调
- 70 / 气海穴——克服痛经之痛
- 72 / 中脘穴——克服妊娠反应
- 73 / 陷谷穴——消除妊娠浮肿
- 74 / 乳根穴——产后少乳需按它
- 75 / 长强穴——调动男性快感的穴位



目录 CONTENTS



77 / 居髎穴——调动女性快感的穴位

80 / 命门穴——消除阳痿强机能

81 / 内关穴——改善早泄见奇效

82 / 三焦俞穴——解除阳强建奇功

83 / 会阴穴——治疗阴道痉挛

下篇

一指去百病

Xuewei Zhiya Qu Baibing

87 / 指压法治疗呼吸系统疾病

87 / 感冒

89 / 咳嗽

89 / 气喘

91 / 低热

92 / 胸痛

94 / 慢性支气管炎

95 / 指压法治疗心血管系统疾病

95 / 高血压

97 / 低血压

99 / 心脏病

101 / 冠心病

102 / 指压法治疗消化系统疾病

102 / 慢性胃炎

CONTENTS 目录

- 104 / 胃溃疡
- 105 / 胃肠神经官能症
- 107 / 胃下垂
- 108 / 腹泻
- 109 / 便秘
- 110 / 消化不良
- 111 / 食欲不振
- 112 / 呕吐
- 114 / 慢性肝炎
- 115 / 慢性胆囊炎
- 116 / 指压法治疗神经系统疾病
- 116 / 眩晕症
- 118 / 植物神经功能紊乱
- 119 / 坐骨神经痛
- 120 / 三叉神经痛
- 120 / 神经衰弱
- 122 / 多发性神经痛
- 123 / 肋间神经痛
- 125 / 面瘫
- 126 / 脑震荡后遗症
- 127 / 偏瘫
- 129 / 雷诺综合征
- 130 / 癔症



目录 CONTENTS



132 / 指压法治疗内分泌系统疾病

132 / 糖尿病

133 / 甲状腺机能亢进

134 / 体温冷感症

136 / 指压法治疗泌尿与生殖系统疾病

136 / 慢性肾炎

137 / 慢性前列腺炎

138 / 尿潴留

139 / 遗尿

140 / 慢性盆腔炎

141 / 子宫颈炎

143 / 子宫脱垂

144 / 尿路感染

145 / 白带增多症

146 / 急性乳腺炎

147 / 乳腺增生

148 / 指压法治疗五官疾病

148 / 假性近视

149 / 远视

151 / 弱视

152 / 斜视

154 / 老花眼

155 / 白内障

CONTENTS 目录



- 156 / 上睑下垂
- 157 / 扁桃体炎
- 158 / 鼻塞
- 159 / 咽喉肿痛
- 160 / 指压法治疗骨、关节、肌肉疾病
- 160 / 急性腰扭伤
- 162 / 颈椎病
- 163 / 肩关节周围炎
- 164 / 腰背部软组织损伤
- 165 / 腰肌劳损
- 167 / 膝关节炎
- 168 / 腰椎间盘突出症
- 169 / 肩部僵硬
- 171 / 指压法治疗小儿常见疾病
- 171 / 小儿夜啼
- 172 / 小儿尿床
- 173 / 小儿腹泻
- 174 / 小儿惊风
- 176 / 疳腮
- 177 / 小儿痢疾
- 178 / 小儿感冒
- 179 / 小儿咳嗽
- 179 / 小儿便秘
- 180 / 小儿食欲不振
- 180 / 小儿腹痛

目录 CONTENTS



181 / 小儿常见穴位及简明指压法

181 / 头面部穴位

183 / 胸腹部穴位

184 / 腰背部穴位

185 / 上肢部穴位

189 / 下肢部穴位

合篇

家庭应急指压按摩

Xuewei Zhiya Qu Baibing

193 / 昏迷——掐人中

195 / 中暑——拍心窝

196 / 误死——掐舌柱

197 / 痧症——揉五心

199 / 中毒——探喉头

200 / 溺水——吹耳窍

201 / 中风——顶风池

203 / 癫狂——弹会阴

205 / 足转筋——点承筋

206 / 产后昏厥——击百会

207 / 心绞痛——掐合谷

208 / 外伤出血——随机点按

209 / 急性腹痛——按脐中

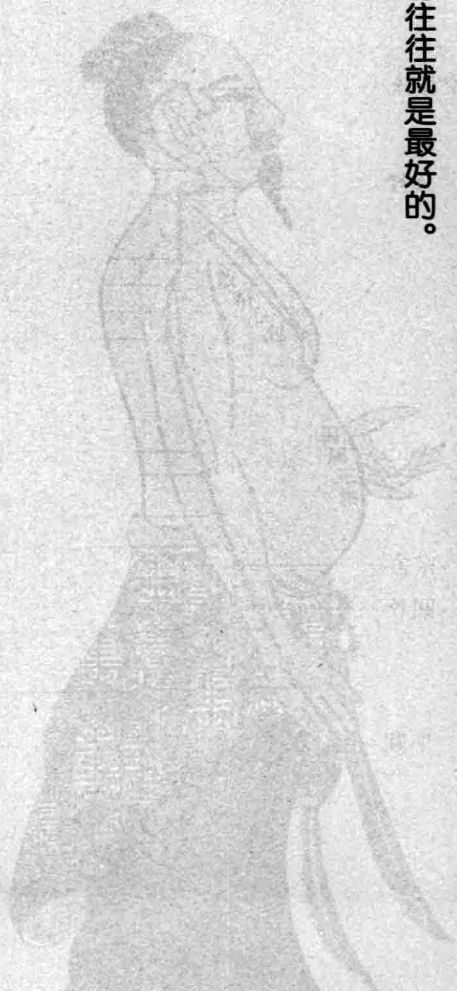
210 / 性交失语——点太冲

211 / 性交昏厥——掐中冲

开
篇

穴位指压法入门

指压法一说就懂，一学就会，但你可不要小看它，最简单的往往就是最好的。





从点穴到按穴

Xuewei Zhiya Qu Baibing

痴迷于武侠小说的人都知道,点穴之技神乎其神。不管你功力多高,只要被点了哑穴,便作声不得;被点了麻穴,便浑身瘫软;被点了笑穴,则狂笑不止;被点了死穴最糟糕,那是必死无疑。

点穴真有这么奇妙的作用吗?其实未必,但不妨姑妄听之。不过,你也不能把它全当作小说家的夸张和渲染。点穴还是有一定作用的。比如,当你牙痛难忍时,吃多少止痛片也不管用,医生也束手无策,在这里向你推荐一个穴位:下关。这个穴位大致在下颌小头的前方,颧骨后下缘的凹陷处。你用大拇指对准牙痛一侧的下关穴,用力顶住,立刻会生出又麻又酸的感觉(图1-1)。如果你能忍痛使劲的话,别说是牙痛,就是拔牙之痛也能抗过去。

对于平民百姓来说,完全不用管点穴在武学上有什么奥秘,因而也就不

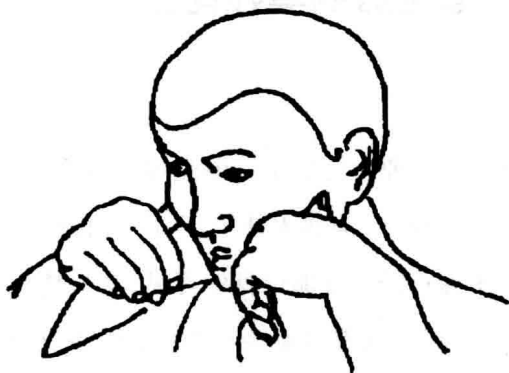


图 1-1

管什么穴位、手法,只要知道怎样应用点穴方法防病健身就行了。

用点穴法防病健身就是在民间广为流行的指压按摩。

指压按摩法指法简便,稍加用心便可掌握。如果你不耐烦记忆,只要记住用大拇指按(别的手指为辅)就行。使多大劲儿都无妨,你可以自行掌握;光按不揉行,又按又揉也行,尽兴而为;按多长时间都行,全凭你高兴。至于所按穴位,只要大致不差就行,而且在这本书中又配有很多图示,一看就明白。更何况还有摸到压痛点只管按下去的原则。

总之,指压按摩法的优点就是穴位单一,指法简便,不需要任何医疗工具和药物,无论何人、何时、何地均可治疗,不必担心有什么副作用。

指压按摩法可以治疗多种疾病,而且疗效出奇的好,但是需要指出的是,这种方法并不能包治百病,尤其是那些急性病、原因未查明的病症,还是请教医生为好。而对于那些慢性病、现有药物不具明显疗效的病痛,还有寻求保健、维护健康、解除疲劳,则全都可以在家中施行自我指压法,大可不必专程到医院求医问药。



指压法的奥妙何在

Xuewei Zhiya Qu Baibing

指压按摩法方法简单,原理也简单。中医理论认为,人体中有一个运行气血,联络脏腑器官、皮肤、肌肉,沟通人体上下、内外的网状通道,它就是经络。这个经络是无形的,不像神经血管那样具体可见,但却是存在的。接受针灸治疗的人,都会有这样的感觉,随着针刺会产生酸、麻、胀等感觉,好像是沿着一定的线路在体内传导。中医理论又认为,在人体的经络上有很多气血输注出入之处,就像一个个小孔一样,它们就是穴位。对穴位进行按压,只要选穴准



确,力度透达内部,就好像在这些地方实施针灸一样,产生酸、麻、胀等感觉。

有些现代心理学家认为,对穴位进行按压主要是起一种安慰作用,并不能真的防病治病。这就好像小孩子摔痛了头,大人为他轻轻揉按,实际上起不到止痛的作用,但大人的关心却使小孩子感到好受多了,仿佛就不那么痛了。胃痛的时候,人们会情不自禁地把手捂在心口窝,这也是一个自慰性动作,实际上并无止痛作用。

然而,现代研究发现,古人所说的穴位与今人所说的触发点有许多相似之处。所谓触发点,就是机体组织中的局部变性部位,具有深层组织敏感、结节及伴有放射痛的特点。通常认为,触发点是由于疼痛或其他原因引起的肌肉痉挛、内分泌失调或肌肉紧张造成的。果真如此的话,用力按压穴位即触发点,就有可能消除形成触发点的病因。

还有的学者在研究中发现,传统穴位的位置与人体的运动点近乎一致。所谓运动点,就是用最弱电流刺激而产生最大肌肉收缩的体表部位。果真如此的话,用力按压穴位即运动点,就有利于增加人体的新陈代谢和细胞活动,从而减轻病痛,提高抗病能力。

从发生学的观点看,表皮和神经组织有着共同的起源,神经中枢存在着各皮肤区域与内脏器官的投射点。因此,穴位与神经系统的关系是不容否定的。另外,穴位与血管、淋巴管、肌肉等组织的复杂结构及机能密切相关。一位日本学者曾用红外线热像图摄影法观察人的胸腹部,发现穴位处的温度比周围皮肤高出 $0.5 \sim 1^{\circ}\text{C}$ 。他认为这是因为穴位下边有血管通过的缘故。而有关解剖资料恰恰可以证实,许多穴位区域确实分布有皮下静脉,或贯穿有深部血管。果真如此的话,用力按压穴位,势必会对血液、神经、淋巴系统、肌肉等方面的疾病产生缓解或消除作用。

按压穴位的作用是毋庸置疑的,那么用针刺(即针灸)的办法和用手指按压的方法哪一个更好呢?我认为是各有所长。针灸的方法可对穴位和经络进