

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

169 百味丛书

100种 指压点穴妙招

主编 王书友 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80



祖先代代传承的养生保健妙招

7种指压手法对付99种常见病症

来自民间 面向百姓 简便易行 行之有效

100 百味丛书

你不可不知的

100种 指压点穴妙招

主 编 王书友 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种指压点穴妙招/王书友等主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.9
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7529-7

I. ①你… II. ①王… 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 145218 号

你不可不知的 100 种指压点穴妙招

主 编 王书友 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 230 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7529-7
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

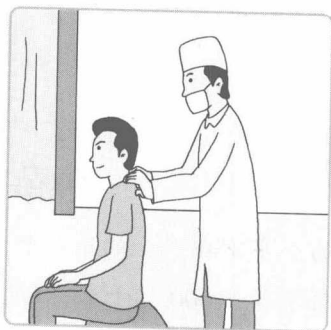
生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

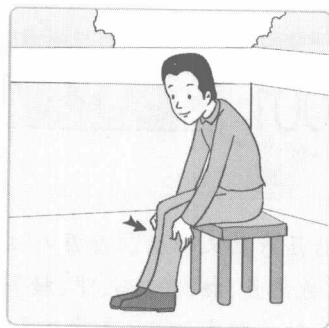
您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



001.不可不知的指压妙招	6	024.三叉神经痛指压妙招	52
002.感冒指压妙招	10	025.面神经炎指压妙招	54
003.慢性支气管炎指压妙招	12	026.类风湿性关节炎指压妙招	56
004.支气管哮喘指压妙招	14	027.风湿性关节炎指压妙招	58
005.胃下垂指压妙招	16	028.失眠指压妙招	60
006.消化性溃疡指压妙招	18	029.头痛指压妙招	62
007.胃炎指压妙招	20	030.眩晕指压妙招	64
008.胃肠神经官能症指压妙招	22	031.癔病指压妙招	66
009.呃逆指压妙招	24	032.焦虑症指压妙招	68
010.细菌性痢疾指压妙招	26	033.白细胞减少症指压妙招	69
011.腹胀指压妙招	28	034.糖尿病指压妙招	70
012.腹痛指压妙招	30	035.癫痫指压妙招	72
013.肠炎指压妙招	32	036.帕金森病指压妙招	73
014.便秘指压妙招	34	037.小儿发热指压妙招	74
015.小便不利指压妙招	36	038.小儿支气管炎指压妙招	76
016.泌尿系感染指压妙招	38	039.百日咳指压妙招	78
017.泌尿系结石指压妙招	40	040.佝偻病指压妙招	80
018.高血压病指压妙招	42	041.小儿惊风指压妙招	82
019.冠心病指压妙招	44	042.小儿消化不良指压妙招	84
020.心悸指压妙招	46	043.小儿腹泻指压妙招	86
021.雷诺病指压妙招	47	044.小儿营养不良指压妙招	88
022.脑卒中指压妙招	48	045.小儿厌食症指压妙招	90
023.坐骨神经痛指压妙招	50	046.小儿呕吐指压妙招	92



047.小儿遗尿指压妙招	94	074.产后尿潴留指压妙招	145
048.小儿夜啼指压妙招	96	075.产后腹痛指压妙招	146
049.脊髓灰质炎指压妙招	98	076.产后身痛指压妙招	148
050.胆囊炎、胆石症指压妙招	100	077.产后便秘指压妙招	150
051.腰椎间盘突出症指压妙招	102	078.产后腰痛指压妙招	152
052.退行性脊柱炎指压妙招	104	079.急性乳腺炎指压妙招	154
053.增生性膝关节炎指压妙招	106	080.乳腺增生指压妙招	156
054.急性腰扭伤指压妙招	108	081.盆腔炎指压妙招	158
055.慢性腰肌劳损指压妙招	110	082.更年期综合征指压妙招	160
056.腓肠肌痉挛指压妙招	112	083.阴道痉挛指压妙招	162
057.腕关节扭伤指压妙招	114	084.阳痿指压妙招	164
058.踝关节扭伤指压妙招	116	085.遗精指压妙招	166
059.落枕指压妙招	118	086.早泄指压妙招	168
060.肱骨外上髁炎指压妙招	120	087.阴茎异常勃起指压妙招	170
061.肩周炎指压妙招	122	088.前列腺炎指压妙招	171
062.颈椎病指压妙招	124	089.前列腺增生指压妙招	172
063.腱鞘炎指压妙招	126	090.带状疱疹指压妙招	174
064.腱鞘囊肿指压妙招	128	091.麦粒肿指压妙招	175
065.直肠脱垂指压妙招	129	092.近视眼指压妙招	176
066.足跟痛指压妙招	130	093.耳鸣指压妙招	178
067.肋间神经痛指压妙招	132	094.耳聋指压妙招	180
068.月经不调指压妙招	134	095.慢性鼻炎指压妙招	182
069.闭经指压妙招	136	096.扁桃体炎指压妙招	184
070.痛经指压妙招	138	097.慢性咽炎指压妙招	186
071.功能失调性子宫出血指压妙招 ...	140	098.颞下颌关节紊乱综合征指压妙招...	188
072.经前期紧张综合征指压妙招 ...	142	099.牙痛指压妙招	190
073.带下病指压妙招	144	100.鼻出血指压妙招	192

001

不可不知的**指压**妙招

指压疗法又称穴位按摩疗法、点穴疗法,是在患者体表穴位和特定的刺激线上,运用点、按、拍、掐、叩、捶等不同手法,促使机体的功能恢复正常,从而防治疾病的一种方法。指压疗法不需要药物和设备,手法简便,容易学习和掌握,随时随地均可施治。由于治疗效果好,而且适应证比较广,还可以自我治疗,历来所以深受人们欢迎。指压疗法是以对症治疗为主的,有一定的适用范围,对某些病症还需要配合其他疗法,方能取得更好的效果。

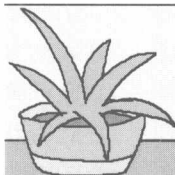


指压机理

指压疗法通过调节神经系统的功能,反射性地改善了病变部位的血液循环和新陈代谢,从而促进病变部位组织细胞再生或恢复功能,达到治愈疾病的目的。本疗法对脊髓灰质炎、脑炎后遗症、脑性瘫痪有较好疗效,尤其对急性腰肌劳损、小关节紊乱疗效较为显著。

中医认为,人体的一切组织器官全靠气血的濡养,才能进行各自的功能活动。气血在人体内的运行是以经络作为途径的。经络纵横交

指压疗法又称穴位按摩疗法、点穴疗法,是在患者体表穴位和特定的刺激线上,运用点、按、拍、掐、叩、捶等不同手法,促使机体的功能恢复正常,从而防治疾病的一种方法。



错分布于人体各个部分,形成一个联络网,使内脏与体表、内脏与内脏以及体表各部分之间相互联系起来,从而发挥互相协调的功能。患病时,内脏病变可能通过经络反应到体表一定部位,而外邪侵袭体表也可以通过经络传入内脏。人体上的穴位是经络气血出入的部位。治疗疾病时,可选取与病症有关的某些穴位,或某些部位上的特殊反应点(如触摸时特别敏感,按压时特别酸痛、疼痛,皮肤颜色异常,皮下有结节状、条索状物等),运用手指端进行点按。指压能够起到活血去瘀、疏通经脉

的作用,从而获得血气调和、运行通畅、除病强身的效果。指压可以调整体内气机,使过盛或不足的状况恢复正常,增强抗病能力,起到防病保康、扶正驱邪的作用。现代医学认为,指压疗法可使穴位所在部位的神经感受器受到刺激,并传导到中枢神经,通过中枢神经的调节作用,调整神经系统功能,改善血液循环和新陈代谢,使发生障碍的功能恢复正常,进而治愈疾病。



指压手法

(1)点法。用中指、食指、拇指的指端点按穴位的方法,叫点法或点压法;两指如钳形相对点压穴位的方法叫扣点法。本法多用于躯干各部位的穴位,常与拨法配合运用。施术要领:指端与穴位保持垂直,力气通过上臂、前臂到达指端,以每秒钟1~2下的频率,有节奏地一点(紧压下)一提(稍松指)。点时以臂力加压,提时肘节稍放松减压。扣点法主要运用指、掌、腕部力量,按需要以前臂的力量相配合,以每秒钟1~2下的频率,一点一松。总的要求是使患者产生酸、麻、胀、重(痛)感。根据用力的大小,可分为轻点、中点、重点。轻点为轻度刺激,施术时主要运用前臂力量;重点为重(强)度刺激,施术时主要运用上臂力量;中点则介于两者之间。扣点时,轻点运用指、掌、腕部的力量;中点和重点需以前臂和上臂的力量相配合。

(2)按法。用拇指、中指、食指的指腹(端)深压穴位的方法,叫按法或按压法;两指如钳形相对按压穴位的方法叫扣按法;按指循一定线路推移的方法叫循按法。按法为重刺激,多用于四肢或肌肉丰满部位的穴位,常与揉、推、拨法配合运用。施术要领:用指腹按压时,手指伸直,末节指关节稍后屈伸;用指端按压时,手指伸直,指端与穴位垂直,其他手指挟持或支撑于末节指关节处。施术时运用臂力,使力气从臂部直贯指端,并逐渐增大压力。扣按法主要运用指、掌、腕部力量,并与前臂和上臂的力量相配合。循按时指腹(端)宜先涂少许食用油或凡士林、滑石粉等润滑剂,用力大小和移动速度要均匀,快慢适中,一般每秒钟移动1~2厘米。总的要求是使患者产生酸、麻、胀、重(痛)感。



(3)掐法。用拇指、食指的指甲直接切压穴位的方法,叫掐法或掐压法;两指如钳形相对切压穴位的方法叫扣掐法,似鸡啄食样间断切压穴位方法的叫点掐法。掐法为强刺激,多用于较敏感的穴位,适用于昏扑急救、止痛等,常与按法配合使用。施术要领:一手握住或托住施术局部,另一手尽可能挟持于穴位附近,以保持施术部位稳定,然后对准穴位掐压。一般运用指、掌、腕部的力量,如需要更重刺激,可运用前臂和上臂的力量相配合。以每秒钟 1~2 下的频率,有节奏地一掐一松,使患者产生酸、麻、胀、重(痛)感。

(4)叩法。用中指或食指、中指、无名指并拢,或小指指端聚拢平齐,通过伸屈腕部关节叩击穴位的方法,叫叩法或叩击法。本法多用于头面颈项、肩背、四肢关节等部位的穴位。施术要领:指端对准穴位,以腕关节伸屈运动产生的力量为主,指关节伸屈运动产生的力量为辅相配合。如需要更强刺激,则以肘关节伸屈运动产生的力量相配合。以每秒钟 1~2 下的频率,有节奏地叩击。

(5)揉法。在按法基础上,以腕关节运动为主、肘关节运动为辅,做旋转动作,使穴位皮肤及其皮下组织与腕、指一同旋动的方法,叫揉法或按揉法。指端按揉刺激较重,指腹按揉刺激较轻。本法多用于肌肉表浅部位。

(6)推法。在按法基础上,结合向上、向下或向两旁推动挤压的方法,叫推法。多用于肌肉丰满部位。

(7)拨法。在扣点、扣按法基础上,结合向左右弹拨的方法,叫拨法。常与按揉法配合运用于筋腱较表浅部位。



施术要略

(1)体位选择。施术时患者要选取适宜体位,才能保证治疗顺利进行。点按躯干正面穴位要取仰卧位或伏案位;点按腰背部穴位要取俯卧位或伏案位;点按其他部位穴位可取坐位或卧位,不可取站立位。对于年老者、体弱者,以及精神紧张和初次治疗者,以取卧位或半卧位为宜。小儿患者需要他人协助固定,尤其是局部的固定更为重要。施术者采用的位置,以方便手法施术为原则。

(2)手法强度选择。施术时,当患者感到局部酸、麻、胀、重(痛)并同时向他处传导,便是达到有效刺激量。刺激量强弱与手法轻重有关,手法重则



刺激量强,手法轻则刺激量弱。由于患者中存在着个体与疾病等的差别,对有效刺激强度的适应也不相同。一般来说,对年老、年幼、体弱患者,以及劳累、空腹、精神紧张、慢性病症患者,施术时手法要轻巧,使有效刺激维持在患者感到合适为宜。如果手法过重,刺激强烈,反而会引起不良后果,最常见的是头昏眼花、心闷欲呕等反应。而对于年轻体壮者,以及病症反应急(如腹部剧烈绞痛、昏扑等)的患者,手法可适当加重,增强刺激,但还要掌握在患者能够耐受程度。

(3)施术时限。施术各种手法的刺激强度有轻有重,施术时间长短的要求也不同。一般来说,凡刺激强的手法、反应强的穴位,施术时间可短些,相反可以长些。掐法一般每次施术3分钟左右,在软组织较薄弱的部位,时间还要短些。点法和按法一般每次施术5~10分钟,也可以延长至20分钟。叩法每次施术约3分钟。对于危急症候,施术时间不宜过长。

(4)异常反应及其处理。如果施术者手法过重,刺激过强,或患者精神过度紧张等,可导致经脉气血运行暂时失调,出现异常反应。轻者面色苍白、四肢发凉、出汗、头昏眼花、心慌或呕吐,重者可以出现昏厥。此时让患者免枕平卧,暂停施术,并给予安慰,然后给饮温水,一般能够很快恢复正常。



注意事项

(1)施术者的指甲要勤修剪,甲缘以平指尖背面边缘为适度,保持平整、圆滑。指甲过长易掐破患者皮肤,过短不便施术,又易自伤指端。

(2)施术者精力要集中,选穴要准确。术前做必要的交和解释,以解除患者顾虑,增强信心。冬季,施术者两手先摩擦暖和再施术。术后洗手,以防交叉感染,传播疾病。

(3)小儿皮肤细嫩,为了防止损伤,施术者应在指端涂少许食用油或凡士林、滑石粉,以润滑指端,再行施术。

(4)凡肌肤浅薄、腔内又有重要脏器的部位宜慎点。如胸部肋肋间部位及孕妇反应较敏感的部位,点穴宜慎重,千万不可鲁莽从事。凡过饥过饱、过度疲劳、酒后及精神过度紧张者;凡婴儿囟门未闭者;凡患皮肤病,尤其是体表有溃烂者;凡孕妇习惯性流产者;凡患有某些疾病,尤其是急性传染病者,均为禁忌之列。重要部位的动脉搏动点,如颈部、颞部,严禁两侧同时压按,以免发生意外事故。

002

感冒指压妙招

感冒是风邪侵袭人体所引起的以鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为主要表现的常见外感疾病。感冒轻者为“伤风”，一年四季均可发生，以冬春季最多见。可发生于任何年龄，以小儿发病率最高。感冒重者为“时行感冒”，是病毒所致的一种急性呼吸道传染病，又称“流感”，主要通过飞沫与直接接触传播，具有高度传染性，常易造成大范围流行。



指压疗法

方法 1

(1)患者仰卧位。施术者坐于其头后，两手拇指、中指同时着力，分别点按颈后两侧枕骨下方的风池穴和两眼外眦上外方凹陷处的太阳穴约 1 分钟，然后用轻力向后提拉 3 次。

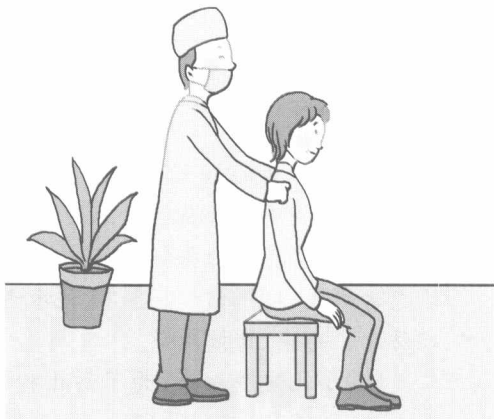
(2)患者仰卧位。施术者坐于患者头后，两手指微屈，放松并自然分开，用指端着力，分别振啄其头部约 1 分钟。

(3)患者俯卧位。施术者站于其旁。用掌指交替着力于其背、腰部的督脉及膀胱经上，自上而下或自下而上按揉约 3 分钟。

(4)患者坐位。施术者两手指分别捏拿其两侧第 7 颈椎与肩峰连线的中点处约 1 分钟，以局部感到酸胀、沉重为宜。

方法 2

(1)先将两手掌指搓热，然后顺着



鼻旁、眼圈、额部、耳旁作洗脸状，反复抚摩约 2 分钟。

(2)两手指交叉抱着颈部，头稍向后仰，然后用掌根反复挤提后颈部约 1 分钟。

(3)两手指微屈，余指轻握拳，用拇指背侧沿鼻翼上下往返擦摩约 2 分钟。

(4)两手指交替着力，分别按揉拇指与食指掌骨之间的合谷穴约 1 分钟。

(5)两手拇指交替着力,分别按揉腕横纹正中直上2寸处的内关穴约1分钟。

方法3

用拇指和食指点按攒竹穴、迎香穴各50~100下,使眉间开朗,鼻腔通畅舒服。再以两手四横指相合(交叉)贴于枕部固定,两拇指端点按风池穴、天柱穴各50下。最后分别扣掐左、右合谷穴各5~7下。每日2~3次。

方法4

用拇指重按外劳宫穴100~200下。再以拇指、食指点按迎香穴,或直接捏揉两鼻翼50~100下。每日2~3次。

方法5

用手指端自按人中穴,连续揉20~30下。再以一手指按压风府穴,另一手拇指和食指点压鼻梁穴或迎香穴,连续揉按20~30下,以局部有微热感为宜。每日2~3次。

方法6

(1)拇、食指同时用较重力量扣按双侧风池穴,按压半分钟左右可放松10秒,然后再次扣按。可反复按压多次,直至局部出现胀重感为止。

(2)拇指置于孔最穴上,其余四指置于该穴背面作捏按,用力稍重。捏按时间约2分钟,直至局部出现酸重感为止。

(3)拇指指端置于曲池穴上,食指置于该穴背面,相对捏按,用力宜重。捏

按时间约3分钟,直至局部出现酸胀感为止。合谷、外关穴的治疗方法与曲池穴相同。

(4)双拇指或食指指尖同时切按双侧迎香穴,用力不可过重。切按时间约1分钟,以局部出现胀感即可。再以指腹轻轻循按鼻柱两侧,往复数十次,可缓解鼻塞、打喷嚏等症状。

(5)五指指端撮合成梅花指状,轻轻叩击印堂穴及前额、两颞等处。叩击时间2~3分钟,可缓解头痛等症状。

方法7

(1)患者取仰卧位,施术者用右手指压天突穴1~3分钟。

(2)紧接上法,用指压太阳、印堂穴1~3分钟。

(3)再用指压百会穴1~3分钟,用力稍重。

(4)患者俯卧位,施术者点揉风池、大椎穴1~3分钟。

(5)最后点揉风门、肺俞穴,重掐合谷穴。指压时间1~3分钟。

专家提示



指压宜每日早晚各作一次,一般3~5天可愈。施术时用力要适度。用力过小,不能起到应有的刺激作用;用力过大,易擦伤皮肤。经常坚持指压,可提高耐寒能力,增强体质,起到预防感冒的作用。

003

慢性支气管炎指压妙招

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的非特异性炎症。支气管炎有急、慢性之分。急性支气管炎是由于感染病毒、细菌，或尘烟微粒等物质刺激支气管黏膜而引起；慢性支气管炎可由急性支气管炎转化而来，也可因支气管哮喘、支气管扩张等疾病而形成。当气温骤降、呼吸道小血管痉挛缺血、防御功能下降时便可发病。急性支气管炎多发于冬春季节感冒之后，初为干咳，以后有少量黏黄脓痰，可伴气急、胸闷。慢性支气管炎是由急性支气管炎久治不愈转化而来，一般以咳嗽、咳痰为主要症状，伴有喘息，连续 2 年以上每年发病持续 3 个月。



指压疗法

方法 1

(1) 拇指指腹用力重按中府穴，按压时间约半分钟，放松 10 秒后再次按压。可反复按压十余次，直至局部出现胀感为止。肺俞穴的治疗方法同中府穴。

(2) 拇指指端用力扣按尺泽穴，按压时间约 20 秒，放松数秒后再次扣按，逐渐加大按压力量。可反复按压数十次，直至局部出现酸重感为止。

(3) 中指或食指指尖用力切按列缺穴，按压时间约 2~3 分钟，直至局部出现胀感为止。鱼际穴的治疗方法同列缺穴。

(4) 拇指指腹置于丰隆穴上，其余四指置于小腿肚上作捏按，用力须重，捏按半分钟后可放松 10 秒。反复捏按 10 余次，直至局部出现酸胀感为止。

(5) 食指指腹轻轻扣按天突穴，按压 15 秒后放松数秒。反复扣按多次，直至局部出现胀感为止。

此法尤适用于剧烈咳嗽之际。



方法2

(1)患者仰卧位。施术者先用双手中指点揉中府、云门、天突穴1~3分钟。

(2)紧接上法,施术者用右手拇指揉膻中穴,用力由轻渐重,1~3分钟。

(3)患者俯卧位,施术者指压大椎穴,指揉风池、风府、肺俞穴3~5分钟。

(4)若为风寒型咳嗽可在以上指压方法的前提下,加拔火罐或艾灸1~3分钟。

方法3

(1)患者取俯卧位。用拇指罗纹面按揉第1胸椎棘突下旁开1.5寸的大杼穴2分钟,以酸胀为度。

(2)用拇指罗纹面按揉第2胸椎棘突下旁开1.5寸的风门穴2分钟,以酸胀为度。

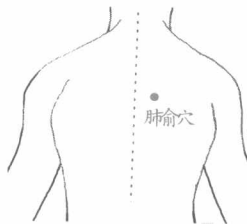
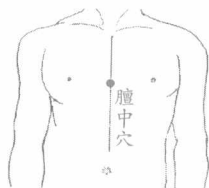
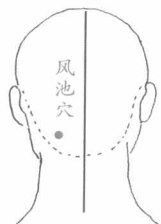
(3)用拇指罗纹面按揉第3胸椎棘突下旁开1.5寸的肺俞穴2分钟,以酸胀为度。

(4)用拇指罗纹面按揉第7胸椎棘突下旁开1.5寸膈俞穴2分钟,以酸胀为度。

(5)用拇指罗纹面按揉第11胸椎棘突下旁开1.5寸的脾俞穴2分钟,以酸胀为度。

(6)用拇指罗纹面按揉第2腰椎棘突下旁开1.5寸的肾俞穴2分钟,以酸胀为度。

(7)用小鱼际直擦背部两侧膀胱经,以透热为度。再用肘按压法自上而下按压上述诸穴1~2分钟。着力宜深沉,以酸胀为度。



专家提示



慢性支气管炎患者不但要戒烟,而且还要避免被动吸烟。烟中的化学物质如焦油、尼古丁、氰氢酸等,可引起支气管的痉挛,从而增加呼吸道阻力。在气候变冷的季节,患者要注意保暖,避免受凉,寒冷可降低支气管的防御功能,反射地引起支气管平滑肌收缩,导致黏膜血液循环障碍和分泌物排出受阻,发生继发性感染。慢性支气管炎患者在缓解期要进行适当的体育锻炼,以提高机体的免疫能力。

004

支气管哮喘指压妙招

支气管哮喘是一种慢性气道炎症,表现为反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状,多在夜间或凌晨发生,可部分地自然缓解或经治疗缓解。中医称为“哮证”,并将其分为冷哮、热哮两种。冷哮主要表现为喘促气短,喉中痰鸣,气怯声低,吐痰稀薄,形瘦神疲,汗出肢冷等;热哮主要表现为咳喘痰黏,咳痰不爽,胸中烦闷,身热口渴等。



指压疗法

方法 1

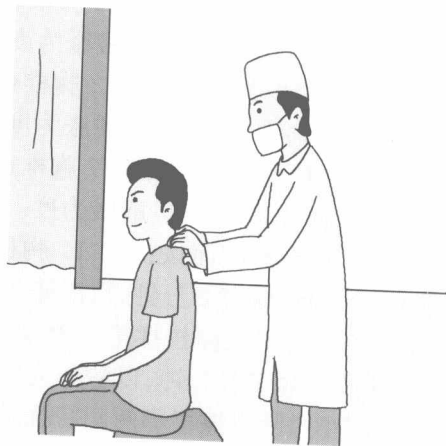
(1)患者坐位。施术者立于背后,一手拇指端着力,分别点按第7颈椎棘突下大椎穴及两侧旁开5寸处定喘穴,第3胸椎棘突下旁开1.5寸处肺俞穴,上臂内侧腋前皱襞端下3寸处天府穴,各约半分钟。

(2)患者坐位。施术者立于背后,两手掌指交替着力,揉拿颈项、上背及上臂部,反复施术约5分钟。

(3)患者仰卧位,髋、膝屈曲。施术者立于一侧,两手掌指交替着力,以肚脐为中心,作顺时针方向环转摩动,约3分钟。

(4)患者仰卧位。施术者立于一侧,一手拇指端着力,按揉两侧膝关节外膝眼下3寸处足三里穴,及膝关节外膝眼与踝关节外踝尖中点处丰隆穴各约半分钟。

(5)患者俯卧位。施术者两手食、中指着力,横抵在骶尾骨上,两手指交替



沿督脉循行线向前推进至第7颈椎。随捏随推,每捏捻三下就上提一下。反复施术3~4遍。

方法 2

(1)一手中指端着力,分别点按胸部前两乳之间的膻中穴,及胸部胸骨上缘凹陷处天突穴,各约1分钟。

(2)一手掌指并拢、伸直着力,沿锁骨经耳垂后向上至颈脊旁,反复直推约

1分钟,然后换作对侧,方法亦然。

(3)一手五指屈曲并拢、指尖并齐,轻轻啄击胸部胸骨两侧,沿肋间隙向腋下,似群鸟相聚啄食样。反复施术约1分钟,然后换作对侧,方法亦然。

方法3

(1)拇指指腹轻轻扣按膻中穴,按压2~3分钟,然后改用揉法轻轻揉按该穴1~2分钟,直至局部出现胀感为止。

(2)拇指指腹用力扣按定喘穴,按压半分钟后,放松10秒。反复扣按数十次,直至局部产生胀重感为止。

(3)拇指指腹扣按肺俞穴,用力宜较重,逐步加大扣按力量。扣按时间约3~5分钟,其间可暂时放松2~3次,间隔时间10~20秒钟,直至局部产生胀重感为止。

(4)拇指指端用力扣按尺泽穴,按压时间约20秒,放松数秒后再次扣按,逐渐加大按压力量,可反复按压数十次,直至局部出现酸重感为止。

(5)拇指指腹置于丰隆穴上,其余四指置于小腿肚上作捏按,用力须重,捏按半分钟后可放松10秒,反复捏按10余次,直至局部出现酸胀感为止。

(6)拇指指腹扣按关元穴,用力宜

较轻,按压时可结合揉法进行,持续按压1~2分钟,局部出现轻微胀感即可。此法适用于肺脾气虚和肾不纳气之喘甚者。

方法4

一手拇指或中指按揉膻中穴,同时另一手拇指按压内关穴,各100~200下。

方法5

施术者用两手指或中指先重按双侧肺俞穴,后按揉喘息穴,每穴10~15分钟。每日早晚各1次。此法多用于哮喘患者。

方法6

(1)患者取仰卧位,施术者先用右手中指按压天突穴1~3分钟。

(2)紧接上法,再点揉中府、云门穴1~3分钟,用力由轻渐重。

(3)患者俯卧位。施术者用双手拇指罗纹面指压肺俞、脾俞、肾俞、定喘穴3~5分钟。

(4)若为痰饮留伏型哮喘,咳痰不爽,可在以上指压法的基础上,在背部采用虚掌拍打法1~3分钟。

专家提示



患者平时应随身携带几种扩张支气管的气雾剂,必要时可以去医院就诊。除药物外,还可以采取一些非药物疗法。如以指代针,揉压按摩双侧合谷、内关、风池、天突、膻中等穴位,对缓解病情有一定帮助。用力做吞咽动作数次,对有的患者会有所裨益。哮喘患者每遇病情发作时,总感觉口干、咳嗽、胸闷、气短、腹胀、出汗、呼吸困难。严重时两肩耸起,行走艰难,情绪烦躁。哮喘患者应树立坚强意志,并加强自我保健意识,保持情绪乐观稳定,学会腹式呼吸。缓解期坚持散步及慢跑锻炼。

005

胃下垂指压妙招

胃下垂是指站立时,胃的下缘达盆腔,胃小弯弧线最低点降至髂嵴连线以下。本病多由于膈肌悬吊力不足,肝胃、膈胃韧带功能减退而松弛,腹内压下降及腹肌松弛,加上体形或体质等因素,使胃呈极底低张的鱼勾状。轻度下垂者一般无症状。下垂明显者有上腹不适、饱胀,饭后明显,伴恶心、嗝气、厌食、便秘等,有时腹部有深部隐痛感,常于餐后、站立及劳累后加重。长期胃下垂者常有消瘦、乏力、站立性昏厥、低血压、心悸、失眠、头痛等症状。本病相当于中医的“胃脘痛”、“痞气”、“呃逆”等。



指压疗法

方法 1

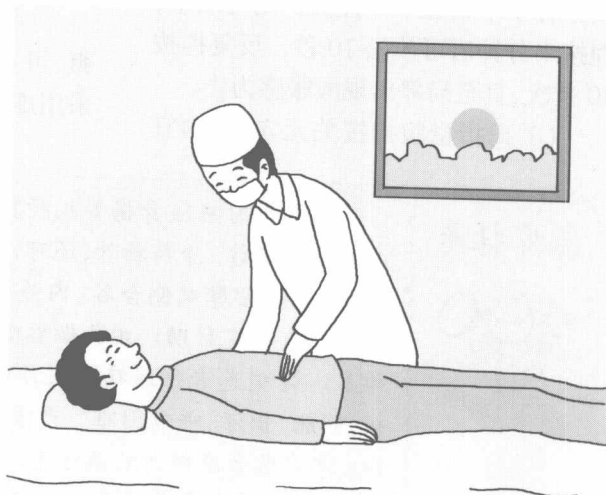
(1)取坐位,两手掌指着力,紧贴腰部,用力向下擦至骶部。如此反复施术约 2 分钟。

(2)取仰卧位,两膝关节屈曲,足底着床。先将骶、臀部尽量向上抬高,同时收缩会阴,然后躺下。如此一抬一放反复进行约 5 分钟。

(3)取仰卧位,两下肢伸直,先将头、胸、上肢做仰卧起坐势,然后放下。如此一坐起一躺下,反复进行约 2~5 分钟。

力,点按肚脐正中直上 4 寸处中脘穴、肚脐正中直下 1.5 寸处气海穴、肚脐正中直下 3 寸处关元穴,各约 1 分钟。

(2)患者仰卧位,髋、膝屈曲。施术者立于患者右侧,右手掌指尺侧着力,



方法 2

(1)患者仰卧位。施术者立于一侧,一手中指端着