

日本的指壓療法



盧 勝編著·香港得利書局印行

日本的指壓療法

盧勝編著

香港得利書局印行

日本的指壓療法

編著者：盧 勝

出版者：香港得利書局

香港英皇道四八九號四樓

印刷者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

全一冊 定價港幣三元八角

一九七八年一月印

版權所有 * 不准翻印

前 言

按摩療法是中國古代物理治療方法之一，按摩手法中的按法，有運用拇指按之一種。近年來，日本漢醫學者在這拇指按的基礎上，發展擴大成爲指壓療法。

對於某些普通疾病和身體輕微的不適，施行指壓療法毋需高深的學問和技術，只要懂得一些基本東西就可以了。因此，任何人都很容易學會這種療法。學習指壓療法，對於自己和家人的健康均很有幫助。

服食化學藥物，常常會產生不良的副作用。明顯的不良副作用固然有，服食者易於知道警惕，但最可怕的是不明顯的積漸而生的不良副作用，雖受其害，亦不覺察，及至發覺，則可能已太遲了。例如，口服或注射氯霉素（抗生素之一種）次數過多，會抑制骨髓的造血機能，產生再生障礙性貧血，治療相當困難。指壓療法沒有不良的副作用，也不需要什麼工具，隨時隨地可以

進行，故懂得這種方法，很有好處。

當然，指壓療法不是萬應靈藥，只對某些疾病適應，或者只能起到暫時緩解症狀的治標作用。

本書介紹的是指壓療法的一些普通和基本的東西。筆者才疏學淺，錯誤在所難免，請讀者不吝批評指正。

盧 勝

一九七三年夏序於九龍

目 錄

| | |
|----------------|----|
| 前 言 | 1 |
| 第一章 指壓療法概述 | 1 |
| 一 指壓療法是什麼? | 1 |
| 二 指壓療法對疲勞的效應 | 2 |
| 三 人人可用指壓療法 | 3 |
| 四 怎樣使用手指 | 4 |
| 五 如何使用壓力 | 6 |
| 六 基本的壓力點和壓力的程度 | 9 |
| 第二章 治療各種疾病 | 10 |
| 一 莫輕視疲勞 | 10 |
| 二 消除足部疲勞 | 11 |
| 三 頭部沉重的治療 | 16 |
| 四 緩解腰痠腰痛 | 17 |
| 五 肩部僵硬的治療 | 20 |
| 六 消除臂部疲勞 | 22 |
| 七 增強消化力 | 23 |

| | | |
|-----|-------------|----|
| 八 | 治療便秘 | 28 |
| 九 | 促進睡眠 | 31 |
| 十 | 增強內臟 | 33 |
| 十一 | 發展精力 | 35 |
| 十二 | 增強肝臟 | 36 |
| 十三 | 提高戰鬥精神 | 38 |
| 十四 | 減低高血壓 | 39 |
| 十五 | 提高低血壓 | 43 |
| 十六 | 治療神經性心悸 | 46 |
| 十七 | 消除眼睛疲勞 | 48 |
| 十八 | 助長發育和促進皮膚健康 | 49 |
| 十九 | 胃病 | 50 |
| 二十 | 腹瀉 | 52 |
| 二十一 | 胃下垂 | 55 |
| 二十二 | 感冒 | 59 |
| 二十三 | 糖尿病 | 61 |
| 二十四 | 頭痛的治療 | 64 |
| 二十五 | 減輕牙痛 | 65 |
| 二十六 | 風濕症 | 66 |
| 二十七 | 流鼻血 | 69 |
| 二十八 | 頸痛 | 70 |
| 二十九 | 挫傷與扭傷 | 72 |
| 三十 | 腰椎間盤滑出 | 73 |
| 三十一 | 胆石絞痛 | 75 |
| 三十二 | 尿床 | 77 |

| | | |
|-----|------------|----|
| 三十三 | 促進小孩健康 | 80 |
| 三十四 | 斜 頸 | 80 |
| 三十五 | 汽車引起的鞭動型損傷 | 83 |
| 三十六 | 暈車、暈船和暈飛機 | 85 |
| 三十七 | 鼻竇炎 | 87 |
| 三十八 | 哮 喘 | 88 |
| 三十九 | 前臂痙攣 | 89 |
| 四十 | 腓腸肌痙攣 | 90 |
| 四十一 | 腿部麻痺 | 91 |
| 四十二 | 婦女更年期症狀 | 92 |

第一章 指壓療法概述

一 指壓療法是什麼？

指壓療法是日本近年來發展的物理治療方法之一，是從按摩療法的按法中脫胎而來。顧名思義，可知指壓療法是使用手指的力量，按壓身體某些部位而達到治病的目的。

吃得過飽的人，常不自覺地用手搓搓肚皮。身體某些部份痠痛或疼痛，有時也會用手去按壓。為什麼要這樣做？因為這樣作會覺得舒服一些。這是無須經過學習而知的自行調理軀體的本能。指壓療法是這種本能有意識地、系統地加以發展的一個方面。

指壓療法和按摩或推拿不同。按摩或推拿，所施加的力量，一般是在病者的表皮及不深的身體部位，而指壓療法，則通常是使用大拇指的指肚（即平常印指紋的那一部份），在病者某些部

位垂直地施加壓力，故力度可直傳至較深部份。

身體肌肉的活動，受到神經的控制；反之，肌肉所受到的刺激，亦會影響中樞神經系統。例如，手部受到火灼或針刺時會縮回，就是一個明顯的例子。神經系統又能影響內臟的活動，故肌肉所受的刺激，可直接或間接影響內臟。指壓療法就是企圖利用手指的壓力，對某些部位深部的肌肉或神經，施行物理性的刺激，從而恢復身體的生理平衡，促進身體自然的療能。近代的人，往往過份地依賴化學藥物，而忽視了人體本身有神奇的自療力量，我們應該設法增進或喚起這種自療力量，指壓療法就是其中之一。

二 指壓療法對疲勞的效應

大約有 450 條肌肉附於骨骼的兩端，憑着肌肉的收縮，就可以產生各種運動。肌肉的收縮，是由一系列複雜的過程所產生；首先，來自食物的營養由腸胃吸收，並運送至肝臟，由肝臟將之轉變為肝糖；然後由血流將肝糖帶到各處肌肉，肝糖與來自肺臟的氧化合（氧化），乃產生肌肉收縮所需要的能量。這一過程，產生一種殘餘廢物，叫做「乳酸」。乳酸是引起疲勞的因素。那就是說，當有多量的乳酸堆積在肌肉中時，肌肉的收縮就變得愈來愈困難，或甚至不可能。

由乳酸過量堆積在肌肉中而引起的疲勞，可以停止肌肉收縮一會兒而得到緩解；換言之，就是休息。因乳酸由靜脈中被運走，新肝醣經由動脈帶來，供應肌肉以新的能源，疲勞乃告消失。倘若疲勞的因素不適當地停留時間長，肌肉的收縮不恰當，就會在骨骼中產生不正常，在肌肉中的血管，神經和淋巴管就會發生失序的情形。結果自然就生病。

憑着使用手指的力量，施加壓力於某部位肌肉上，可以加速消除過份堆積的乳酸，及加速供應肝醣，這就可減少疲勞及不適當的肌肉收縮。

三 人人可用指壓療法

雖然較複雜的疾病，如要應用指壓療法，需要具有人體解剖知識的指壓療法專家施行；但若有本書所提供的基本指壓療法技術，則人人可用指壓療法治療或減輕一些疾病。例如：消除疲勞，治療或減輕肩痛、背痛、牙痛、高血壓甚至小孩子尿床。不僅可替別人施行指壓療法，也可以為自己施行指壓療法，以達到維護健康的目的。

無論是替別人施指壓療法，或為自己施指壓療法也好，由於指壓療法擴大手指的運用與運

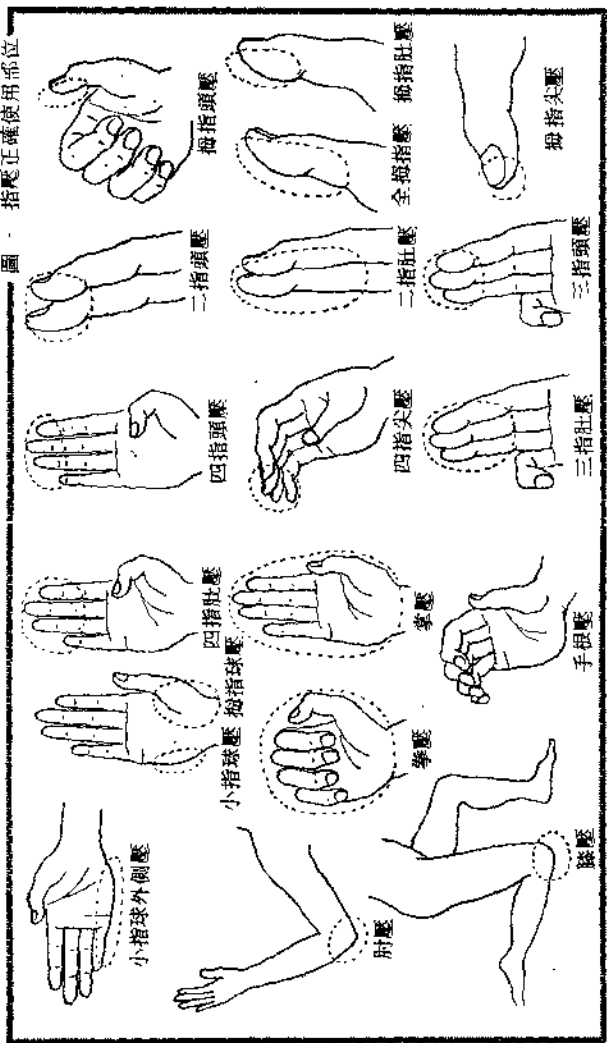
動，刺激至手指尖的血液循環，防止了血液擁塞於身體其他部份，故有促進情緒穩定的作用。

血液是身體所需營養的運送者，哪一部份的身體在加強工作，血液就增加流到哪一部份。比方，吃東西時，胃部的血流就增加；思想時，腦部的血流就增加，等等。由於手指尖的神經，直接與腦部聯系，故手指的運用，有促進心境寧靜，忘却煩惱，預防腦血管硬化的好處。中國古代的人，認為把一個核桃不停在掌中捏轉，有益於健康，就是基於上述的手的活動對健康有良好效應的道理。日本賣乾果雜貨的零售商人，長期以來形成了一種習慣，當與諸多挑剔的顧客交易時，常常搓着兩手，因為他們知道，這樣可以消解自己的怒火與急躁，以免彼此發生衝突而至交易不成。

四 怎樣使用手指

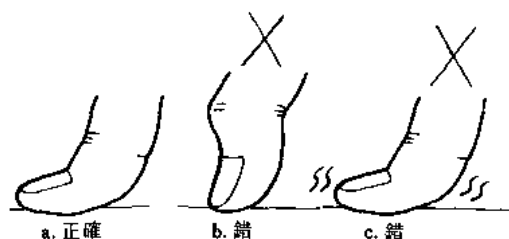
指壓療法，是用各手指壓按身體某些部位，以收到治療疾病的效果。那麼，怎樣使用手指才算正確呢？如附圖一所示，就是各手指的正確使用方法。在指壓療法中，最常使用的是大拇指，大拇指用以施壓力的地方，應該是指肚（即印指紋的部份）；在施壓力時要穩定地向下壓，切勿

圖 · 指壓正確使用部位



用指尖壓向前，因這容易引致手疲倦，或手指受傷。正確使用拇指施壓力的情形。如附圖二所示。

在治療臉部和腹部時，常使用三指頭壓。在施壓於眼部和腹部，及作震動治療時，則用手掌壓。

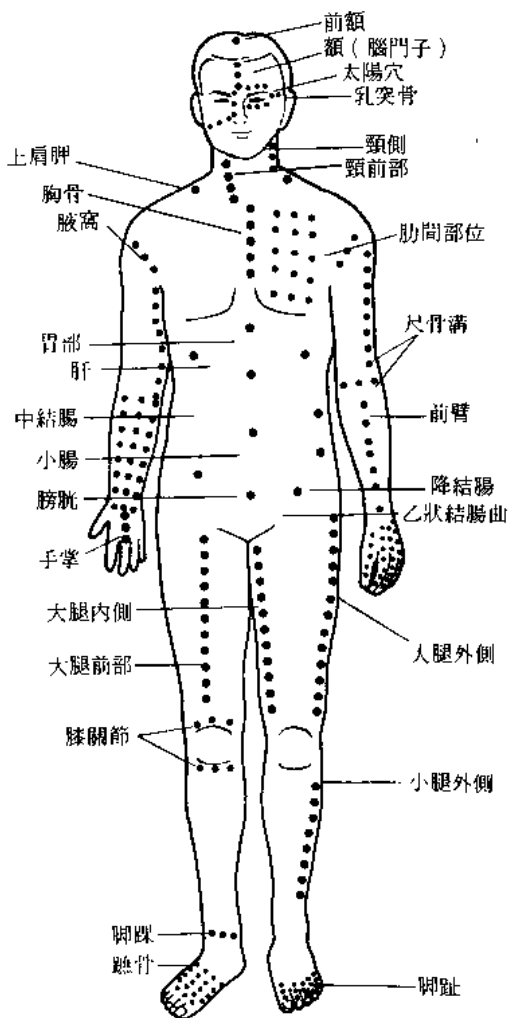


圖二

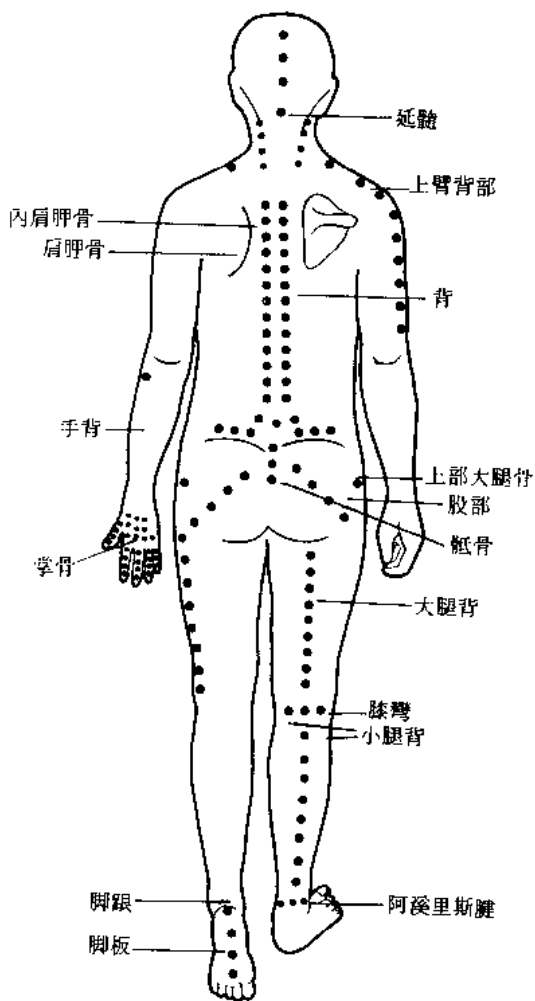
五 如何使用壓力

不要把你的手指深刻病者的肌肉，要用指肚部份施壓力，彷彿你全身的重量都靠在其上。壓力的程度須視病者的症狀及病者的身體情形而定，但你的姿勢應常保持着正確，如有必要，可即時應用你全身的重量。

在拇指與病者身體接觸的地方，應如印指模於紙上的情形一樣。壓力應柔和並垂直於受壓的治療地點。



圖三 (A)



圖三(B)

六 基本的壓力點和壓力的程度

雖然某些點須依據病者的病症而格外注意，一般而言，有效的治療，要施壓力於如附圖三(A)，圖三(B)所示的某些點上。要治療某種病，接近疾病部份的指壓點要特別注意。但有時，指壓遠離病變部位的壓力點，常可有較佳的療效。例如，腎臟的毛病指壓腳底；壓左手的壓力點，有增強心臟的作用等。實踐證明，指壓表面上與疾病部位無關的某些壓力點，頗有療效。

除了頸部周圍施行指壓不要超過三秒鐘之外，其他身體部位，每一指壓點施壓的持續時間，應由五秒至七秒。這應足以引致一介乎愉快與痛苦之間的感覺。指壓療法專家，能使用指壓力產生深部身體的效應，而不會產生不舒服感覺。雖然每一指壓的時間相當短，但在臨床治療情形，一般合計要施行半小時的指壓療法，身體較弱者則要施行一小時。本書所敘述的種種指壓治療，則每一種只須施行三分鐘的指壓治療。

以下各章節所講各種病的指壓治療，如無特別說明，均依本章各節所述之方法。