

指压是中医特色疗法之一，无创无毒、简便易学



# 指压



# 治百病

编者 常宇 裴巍

指压疗法是以指代针，在患者体表一定部位或相应的穴位，运用手指的指力，选择相应的手法，点压刺激，达到防病治病目的的。

指压疗法的刺激强度大，点穴时间虽短，但作用持续时间长，治疗效果比普通按摩疗法好。

中国医药名著

《指压》(附彩色图) 王德成、王德成、王德成



# 指压

# 治百病

王德成 著

本书以通俗易懂的语言，结合丰富的彩色插图，详细介绍了指压的理论知识、操作方法、适应症、禁忌症、注意事项等。全书共分10章，重点讲解了头颈部、胸部、腹部、四肢、腰背部的指压技术。本书适合广大读者阅读，是家庭保健、自我按摩、康复治疗的重要参考书。

中国医药出版社

自然疗法丛书

号 031 字登藏(京)

# 指压治百病

学是勇简,事天回天百具,一太去我色替的因中虽去我丑甜  
去我丑甜了假个编者常宇裴巍,色替的因尖器空  
血本具的申微安差,露是常替百土立味着能去干本基,照取因书馆  
。图参善表大气的强兴惠到果自核合查。用

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

大是替六花的高限因类,群群强出裁林封合彩殿央中寄

北京

干下味只味洋集我甜丁

图书在版编目(CIP)数据

指压治百病/常宇等编. -北京:科学技术文献出版社, 2009. 7

(自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5023-6342-0

I. 指… II. 常… III. 穴位按压疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069405 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882938, 58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京博泰印务有限责任公司

版 ( 印 ) 次 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 252 千

印 张 10.5

印 数 1~5000 册

定 价 20.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

# 前 言

指压疗法是一种以指代针,在患者体表一定部位或相应的穴位,运用手指的指力,选择相应的手法,点压刺激,达到防病治病目的的一种治疗方法。指压疗法的历史悠久,源远流长,在《黄帝内经》中就有指压疗法的文献记载。

指压疗法与针灸疗法一样,是以中医经络学说理论为基础的,它是针灸疗法中一种最简便的治病方法。

指压疗法具有不用药物、不用器械、不花钱、不受条件限制和无疼痛、无出血、无毒副作用、便于掌握与使用的特点。在手法操作上,指压疗法主要是以手指为主;在同等作用力下,指压手法的刺激强度大,点穴时间虽短,但针感持续时间长,治疗效果比普通按摩疗法的疗效高;比针刺法好学易懂,病人痛苦少,而且可避免病源性交叉感染,容易推广,尤其对那些惧怕针刺的患者,应用指压更易接受。

指压疗法长期在民间流传与应用,值得研究和大力推广,为此,我们将相关资料收集整理,编辑成册,奉献给广大读者学习,使用。

本书共分上下两篇,上篇主要介绍指压疗法的基本知识,作用原理,基本手法与注意事项等;下篇主要介绍



# 目 录

## 上篇 总 论

(121)	袖户部	廿十第
(122)	脚户	廿八第
(123)	脚部管户支	廿九第
(124)	康寡登軒	廿十第
(125)	晕刻	廿一十第
(126)	疎丑血高	廿二十第
(127)	丑血册	廿三十第
(128)	部不志軒	廿四十第

第一章	指压疗法的起源与发展	暑中	廿(3)第
第二章	指压疗法的基本知识	燕高	廿(6)第
第一节	指压疗法的作用原理与功能	炎刻	廿(6)第
第二节	指压疗法的基本手法	炎刻	廿(9)第
第三节	指压手法练习	惠和登軒面	廿(25)第
第四节	指压操作与时间	风中	廿(27)第
第五节	指压操作的适应证和禁忌证	扣卯	廿(28)第
第三章	患者体位与取穴方法	漱胃	廿二(29)第
第四章	指压常用穴位	疎衛瀾計二十又胃	廿三(36)第
第五章	操作方法	疎指育登軒胃	廿四(101)第
第六章	指压疗法的优点与注意事项	垂不胃	廿五(104)第

## 下篇 疾病的指压治疗

第一章	内科疾病	康寡登軒	廿六十二第
第一节	感冒	牽登管食	廿(109)第
第二节	头痛	牽登胃	廿(109)第
第三节	偏头痛	牽登瀾	廿(112)第
第四节	三叉神经痛	瀾瀾	廿(115)第
第五节	急慢性支气管炎	湘瀾	廿(117)第
第六节	支气管喘息	户尖、户製	廿三(118)第
		炎瀾并財忌	廿四(120)第

第七节	肺气肿	(121)
第八节	气喘	(122)
第九节	支气管哮喘	(124)
第十节	神经衰弱	(125)
第十一节	眩晕	(127)
第十二节	高血压病	(129)
第十三节	低血压	(131)
第十四节	神志不清	(132)
第十五节	中暑	(133) 一策
第十六节	高热	(134) 二策
第十七节	疟疾	(135) 策
第十八节	肺炎	(136) 策
第十九节	面神经麻痹	(137) 策
第二十节	中风	(139) 策
第二十一节	呕吐	(143) 策
第二十二节	胃痛	(145) 三策
第二十三节	胃及十二指肠溃疡	(148) 四策
第二十四节	胃神经官能症	(149) 五策
第二十五节	胃下垂	(150) 六策
第二十六节	膈肌痉挛	(151)
第二十七节	胃酸过多症	(153)
第二十八节	食管痉挛	(154) 一策
第二十九节	胃痉挛	(155) 策
第三十节	肠痉挛	(156) 策
第三十一节	腹痛	(157) 策
第三十二节	腹胀	(159) 策
第三十三节	暖气、矢气	(160) 策
第三十四节	急慢性肠炎	(161) 策



- |       |           |                  |
|-------|-----------|------------------|
| 第三十五节 | 痢疾        | 痢疾辨同曲 (162) 策    |
| 第三十六节 | 急性胃肠炎     | 炎困胃胃关胃 (163) 策   |
| 第三十七节 | 胆囊炎、胆石症   | 炎空肝骨坐 (164) 策    |
| 第三十八节 | 慢性肝炎      | 炎肝翅 (167) 策      |
| 第三十九节 | 胆道蛔虫症     | 炎胆胆胆胆 (168) 策    |
| 第四十节  | 冠心病       | 炎冠冠冠 (169) 策     |
| 第四十一节 | 心动过速      | 炎店速胃关冠不速 (171) 策 |
| 第四十二节 | 药源性肌痉挛    | 炎翅胃关冠不 (173) 策   |
| 第四十三节 | 失眠        | 炎骨 (174) 策       |
| 第四十四节 | 嗜睡        | 炎睡睡睡 (175) 策     |
| 第四十五节 | 瘧症        | 炎出突盛回辨翅 (176) 策  |
| 第四十六节 | 噎膈        | 炎空肝 (178) 策      |
| 第四十七节 | 癫痫        | 炎翅 (179) 策       |
| 第四十八节 | 癯闭        | 炎翅翅 (180) 策      |
| 第四十九节 | 膀胱炎       | 炎空胆胆骨 (182) 策    |
| 第五十节  | 运动神经麻痹    | 炎胃关 (183) 策      |
| 第五十一节 | 颜面、颈项肌肉痉挛 | 炎盛风肉肌 (186) 策    |
| 第五十二节 | 腓肠肌痉挛     | 炎足脚 (188) 策      |
| 第五十三节 | 自汗、盗汗     | 炎汗 汗 (189) 策     |
| 第五十四节 | 糖尿病       | 炎糖 汗 (189) 策     |
| 第五十五节 | 胸腹痛       | 炎痛翅翅翅 (191) 策    |
| 第五十六节 | 便秘        | 炎和草 汗 (191) 策    |
| 第五十七节 | 晕车、晕船、晕机  | 炎翅牌抖总 汗 (193) 策  |
| 第五十八节 | 空调病       | 炎翅牌 (194) 三策     |
| 第五十九节 | 脚气病       | 炎不登日 (194) 策     |
| 第二章   | 骨伤、外科疾病   | 空箭 (195) 策       |
| 第一节   | 落枕        | 空困 (195) 策       |
| 第二节   | 颈椎病       | 痛困 (198) 策       |

第三节) 肋间神经痛	突摩	背工(200) 策
第四节) 肩关节周围炎	突副胃卦急	背六(201) 策
第五节) 坐骨神经痛	突百里, 突囊里	背二(203) 策
第六节) 腰扭伤	突里卦对	背八(205) 策
第七节) 软组织损伤	突虫融蛋里	背九(209) 策
第八节) 跌打损伤	突心玩	背(212) 策
第九节) 颞下颌关节紊乱症	突长心	背-(214) 策
第十节) 下颌关节脱位	突登里卦那港	背二(215) 策
第十一节) 骨折	突夫	背三(216) 策
第十二节) 腱鞘囊肿	突和	背四(217) 策
第十三节) 腰椎间盘突出症	突激	背五(218) 策
第十四节) 神经痛	突烈	背六(221) 策
第十五节) 腰痛	突谦	背二(224) 策
第十六节) 腰腿痛	突森	背八(225) 策
第十七节) 骨质增生病	突湘超	背九(226) 策
第十八节) 关节炎	突和登卦心云	背(228) 策
第十九节) 肌肉风湿痛	突登肉里更庭, 面庭	背-(230) 策
第二十节) 阑尾炎	突登里湖粗	背二(232) 策
第二十一节) 痔疮	背益, 背白	背三(233) 策
第二十二节) 湿疹	突和卦	背四(234) 策
第二十三节) 皮肤瘙痒症	突烈湖	背五(236) 策
第二十四节) 荨麻疹	突对	背六(237) 策
第二十五节) 急性乳腺炎	背晕, 背晕, 背晕	背-(238) 策
<b>第三章) 妇科疾病</b>	突既空	背八(239) 策
第一节) 月经不调	突户咽	背九(239) 策
第二节) 痛经	突突卦代, 背	背(240) 二策
第三节) 闭经	背蓄	(242) 策
第四节) 崩漏	背鼎庭	(243) 策

第五节 更年期综合征	炎火翠 (245) 策
第六节 阴道炎	淋愆 (246) 策
第七节 妊娠恶阻	痰阻 (247) 策
第八节 不孕症	常早愆卦 (248) 策
第九节 盆腔炎	痰热杯官五 (248) 六策
第十节 外阴瘙痒	帆沫支 (250) 策
第十一节 子宫脱垂	炎期卦 (251) 策
<b>第四章 儿科疾病</b>	季登剑期 (252) 策
第一节 小儿积滞	寒积肌代期卦代 (252) 策
第二节 小儿厌食症	炎囊卦 (253) 策
第三节 小儿腹泻	盲暴 (254) 策
第四节 小儿腹痛	脐直 (255) 策
第五节 小儿疳积	期光青 (256) 策
第六节 小儿哮喘	静萎登卦野 (257) 策
第七节 百日咳	炎鼻 (258) 策
第八节 小儿麻疹	炎鼻卦爆丘 苒 (259) 策
第九节 小儿惊风	鼻露断 苒 (261) 策
第十节 小儿睾丸鞘膜积液	血出鼻 苒 (262) 策
第十一节 流行性腮腺炎	炎耳中卦期卦 苒 (263) 策
第十二节 小儿麻痹后遗症	聋耳, 聩耳 苒 (264) 策
第十三节 声门痉挛	五合凝冰鼠美 苒 (267) 策
第十四节 蛔虫病	炎木渴麻卦野急 苒 (268) 策
第十五节 小儿脱肛	煎帆期脚 苒 (269) 策
第十六节 小儿遗尿	咽音 苒 (269) 策
第十七节 小儿疝气	产慈甜 苒 (270) 策
第十八节 小儿夜啼	缺口 苒 (272) 策
第十九节 鹅口疮	煎平 苒 (272) 策
<b>第五章 男科疾病</b>	容美 (274) 十策

第一节	睾丸炎	五合參眼平更 (274) 藥
第二节	遗精	炎重眼 (275) 藥
第三节	阳痿	困惡氣我 (276) 藥
第四节	性感异常	益平不 (277) 藥
<b>第六章 五官科疾病</b>		
第一节	麦粒肿	炎重眼代 (279) 藥
第二节	结膜炎	垂翅高干 (280) 藥
第三节	眼睑痉挛	重氣採 (281) 四藥
第四节	外伤性眼外肌麻痹	重氣採小 (282) 藥
第五节	泪囊炎	重氣採小 (282) 藥
第六节	暴盲	重氣採小 (283) 藥
第七节	近视	重氣採小 (284) 藥
第八节	青光眼	重氣採小 (285) 藥
第九节	视神经萎缩	重氣採小 (286) 藥
第十节	鼻炎	如日百 (287) 藥
第十一节	过敏性鼻炎	重氣採小 (288) 藥
第十二节	酒糟鼻	風刺小 (289) 藥
第十三节	鼻出血	新時難難成舉小 (290) 藥
第十四节	化脓性中耳炎	炎難難難行難 (291) 藥
第十五节	耳鸣、耳聋	益重氣難難小 (292) 藥
第十六节	美尼尔综合征	重氣採小 (293) 藥
第十七节	急慢性扁桃体炎	重氣採 (295) 藥
第十八节	咽喉肿痛	重氣採小 (296) 藥
第十九节	音哑	重氣採小 (298) 藥
第二十节	梅核气	重氣採小 (300) 藥
第二十一节	口疮	重氣採小 (302) 藥
第二十二节	牙痛	重氣採 (303) 藥
<b>第七章 美容</b>		
		重氣採 (305) 五藥

---

第一节	痤疮	(305)
第二节	黄褐斑	(306)
第三节	雀斑	(307)
第四节	色斑	(308)
第五节	颜面皱纹	(308)
第六节	脱发	(309)
第七节	白发	(310)
第八节	肥胖病	(311)
第九节	大腿脂肪堆积	(313)
第十节	腹大腰粗	(313)
第十一节	手指粗硬	(314)
第十二节	丰胸	(315)
第十三节	消瘦	(315)
<b>第八章</b>	<b>强身防病</b>	<b>(317)</b>
第一节	强身防病法	(317)
第二节	调整亚健康	(320)
<b>参考文献</b>		<b>(322)</b>



上篇 总 论



## 第一章 指压疗法的起源与发展

指压疗法是一种以指代针，在患者体表一定部位或相应的穴位，运用手指的指力，选择相应的手法，点压刺激，达到防病治病目的的一种治疗方法。又因用指点压穴位，故又称“点穴疗法”，或称“指针疗法”。

祖国医学认为指压疗法是以中医针灸学理论为基础，以经络学说为依据的一种治疗方法。指压疗法具有以下特点：在手法操作上，主要是以手指为主，要求指力强、功力深、刺激面积小，因此在同等作用力下，指压的手法刺激强度大，此其一；二是从手法作用的时间分析，点穴的时间虽短，但针感持续时间长；三是指压疗法的治疗范围广，能治的病甚多，内科、外科、妇科、儿科、五官科等诸多疾病均可用指压疗法治疗。由于手法以点穴为主，所以治疗的效果比普通按摩疗法的疗效高，见效快；四是比其他针刺法好，易懂，病人痛苦少而且可避免病源性交叉感染，容易推广，尤其对那些惧怕针刺的患者，应用指压更易接受；五是与药物疗法相比，无毒副作用。由此说明，指压疗法是一种简便有效的疗法。因为它具有不用药物、不用器械、不花钱、不受条件限制和无疼痛、无出血、无毒副作用、无病源性交叉感染、无抗药性，患者乐于接受，便于群众掌握与使用的优点，因此长期在民间流传与应用，是一种值得研究和大力推广的防治疾病的医疗方法。

指压疗法的起源远远早于针灸疗法，可以认为指压是针灸的启蒙阶段。它是随着人类生活经验的积累和生产力的提高而逐渐



从一些偶然的、一般的感性经验认识基础上,逐渐发展提高到理性上的认识,并不断发展完善成的一门独具传统医学特色的非介入性自然疗法。指压疗法,与其他民间疗法一样,内容十分丰富,是祖国医学的重要组成部分。它来源于民间,运用于民间,是我国劳动人民在长期同疾病的斗争中发现、发展并逐步完善的简便有效的防治疾病的经验总结。因此,它能长期在民间广泛流传和使用,深受广大群众和患者的欢迎。

六指压疗法的历史悠久,源远流长。在原始社会,由于科学知识缺乏,生产力落后,生活十分艰苦;与此同时,各种疾病流行猖獗,人们又不时被毒蛇猛兽所伤,或受时气侵袭,受伤或患病,限于无医无药,为了自身的生存与健康,不得不在搏斗中利用割(割治)、击(棒击)、刺(刺血)、点(指压)、捏(捏治)、刮(刮痧)、摩(按摩)和自采百草口服外治等进行防病治病。当时,由于卫生知识的欠缺,也没有任何医疗技术和设备,一旦由于某种原因损伤或气候变化及自然界的意外袭击,使机体或机体局部发生疼痛,人们就有意识地用手按压某个部位,而发现有立竿见影的止痛效果。例如,头痛,用两拇指重压两颧部(即现代的太阳穴)或眼眶之上缘,减轻了头痛;踝部挤压伤用两手环状捏住踝部,减轻了挤压伤的局部疼痛;腹痛,用手按抚上腹之一定部位(即中脘附近穴位)腹痛亦得以缓解等,常此以往,人们发现在不同部位用手指按压,可以解除不同部位的病情,指压疗法就自然而然地形成了。

指压疗法最早见于文献《素问·举痛论》:“寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛,按之则气血散,故按之痛止。”意思是说,寒气停留肠胃之间,或者在联络脏器的黏膜之下,因为寒气的影晌使血液凝结在此处而不能散开,则小的络脉收缩牵引,所以疼痛。运用指压手法,按压患处,则使凝结的血液散开,而小的络脉也能舒展,疼痛就此停止。这可能是对指压疗法原理的最早理解。后来,晋代葛洪在《肘后备急方》里,有“令爪其病人