

家庭醫學圖書館

# 健康穴道 指壓法

16



王凱偉醫師◎編著

●穴道療法的沿革 ●實用的穴道療法 ●經絡和穴道的作用



# 健康穴道指壓法

◇王凱偉醫師 著◇

開今文化

健康穴道指壓法／王凱偉醫師著．--初版．--  
臺北市：開今文化出版：知道總經銷，1995  
[民84]

面； 公分--（家庭醫學圖書館；16）  
ISBN 957-797-130-X（平裝）

1. 經穴 2. 指壓

413.93

84008421

家庭醫學圖書館 16

---

## 健康穴道指壓法

發行人／冷遠玫

法律顧問／蕭雄淋律師、張泰昌律師

作 著／王凱偉醫師

執行主編／黃惠娟

封面設計／張士勇

出版者／開今文化事業有限公司

臺北市木新路二段161巷10號

TEL：2342666 FAX：9374907

郵撥：1636829-2 開今文化事業有限公司

登記證／行政院新聞局局版台業字第5438號

電腦排版／上統電腦排版事業有限公司

製版印刷／世和印製企業公司

總經銷／知道出版有限公司

TEL：9189099 FAX：9189102

初 版／1995年9月

ISBN 957-797-130-X

有著作權·翻印必究

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

---

# 本書所刊載的穴位一覽表

|                           |                           |                           |                           |                           |                           |                           |                          |                          |                           |                           |                           |                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 11<br>陽<br>谿<br>……<br>74  | 10<br>合<br>谷<br>……<br>74  | 9<br>商<br>陽<br>……<br>73   | <b>大腸經</b>                |                           | 8<br>少<br>商<br>……<br>69   | 7<br>魚<br>際<br>……<br>68   | 6<br>太<br>淵<br>……<br>68  | 5<br>孔<br>最<br>……<br>67  | 4<br>尺<br>澤<br>……<br>66   | 3<br>俠<br>白<br>……<br>65   | 2<br>雲<br>門<br>……<br>63   | 1<br>中<br>府<br>……<br>63   | <b>肺經</b>                 |                           |
| 24<br>人<br>迎<br>……<br>90  | 23<br>下<br>關<br>……<br>89  | 22<br>頰<br>車<br>……<br>89  | 21<br>地<br>倉<br>……<br>87  | 20<br>四<br>白<br>……<br>86  | <b>胃經</b>                 |                           | 19<br>迎<br>香<br>……<br>82 | 18<br>扶<br>突<br>……<br>82 | 17<br>天<br>鼎<br>……<br>81  | 16<br>肩<br>髃<br>……<br>79  | 15<br>臂<br>臑<br>……<br>78  | 14<br>曲<br>池<br>……<br>78  | 13<br>三<br>里<br>……<br>77  | 12<br>溫<br>溜<br>……<br>76  |
| 37<br>地<br>機<br>……<br>104 | 36<br>三陰交<br>……<br>102    | 35<br>商<br>丘<br>……<br>102 | 34<br>太<br>白<br>……<br>101 | 33<br>隱<br>白<br>……<br>100 | <b>脾經</b>                 |                           | 32<br>厲<br>兌<br>……<br>97 | 31<br>衝<br>陽<br>……<br>96 | 30<br>足三里<br>……<br>95     | 29<br>梁<br>丘<br>……<br>95  | 28<br>大<br>巨<br>……<br>93  | 27<br>天<br>樞<br>……<br>92  | 26<br>不<br>容<br>……<br>91  | 25<br>氣<br>舍<br>……<br>91  |
| <b>小腸經</b>                |                           | 48<br>小<br>府<br>……<br>117 | 47<br>神<br>門<br>……<br>117 | 46<br>陰<br>郄<br>……<br>116 | 45<br>少<br>海<br>……<br>114 | 44<br>極<br>泉<br>……<br>113 | <b>心經</b>                |                          | 43<br>天<br>谿<br>……<br>110 | 42<br>腹<br>結<br>……<br>109 | 41<br>大<br>橫<br>……<br>109 | 40<br>衝<br>門<br>……<br>108 | 39<br>血<br>海<br>……<br>106 | 38<br>陰陵泉<br>……<br>105    |
| 61<br>天<br>柱<br>……<br>134 | 60<br>玉<br>枕<br>……<br>134 | 59<br>絡<br>卻<br>……<br>133 | 58<br>通<br>天<br>……<br>132 | 57<br>曲<br>差<br>……<br>130 | 56<br>攢<br>竹<br>……<br>130 | 55<br>睛<br>明<br>……<br>129 | <b>膀胱經</b>               |                          | 54<br>聽<br>宮<br>……<br>126 | 53<br>巔<br>膠<br>……<br>125 | 52<br>天<br>容<br>……<br>124 | 51<br>肩<br>貞<br>……<br>122 | 50<br>養<br>老<br>……<br>122 | 49<br>少<br>澤<br>……<br>121 |

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 80  | 79  | 78  | 77  | 76  | 75  | 74  | 73  | 72  | 71  | 70  | 69  | 68  | 67  | 66  | 65  | 64  | 63  | 62  |
| 委   | 委   | 承   | 上   | 膀胱俞 | 小腸俞 | 大腸俞 | 腎俞  | 三焦俞 | 胃俞  | 脾俞  | 膽俞  | 肝俞  | 膈俞  | 心俞  | 厥陰俞 | 肺俞  | 風門  | 大杼  |
| 中   | 陽   | 扶   | 膠   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 俞   | 門   | 杼   |
| ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 151 | 150 | 149 | 149 | 148 | 147 | 145 | 144 | 144 | 143 | 142 | 142 | 141 | 140 | 139 | 139 | 137 | 136 | 135 |

|     |     |     |     |  |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 97  | 96  | 95  | 94  |  |   | 93  | 92  | 91  | 90  | 89  | 88  | 87  | 86  | 85  | 84  | 83  | 82  | 81  |
| 照   | 水   | 太   | 湧   |  | 腎 | 京   | 金   | 飛   | 承   | 承   | 胞   | 志   | 意   | 隔   | 諱   | 膏   | 魄   | 附   |
| 海   | 泉   | 谿   | 泉   |  | 經 | 骨   | 門   | 陽   | 山   | 筋   | 育   | 室   | 舍   | 關   | 諱   | 育   | 戶   | 分   |
| ... | ... | ... | ... |  |   | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 171 | 170 | 169 | 167 |  |   | 164 | 163 | 162 | 162 | 160 | 159 | 158 | 157 | 156 | 155 | 155 | 154 | 152 |

|     |     |  |     |     |     |     |     |     |     |  |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 112 | 111 |  |     | 110 | 109 | 108 | 107 | 106 | 105 |  |     | 104 | 103 | 102 | 101 | 100 | 99  | 98  |
| 陽   | 關   |  | 三焦經 | 中   | 勞   | 大   | 內   | 曲   | 天   |  | 心包經 | 封   | 幽   | 陰   | 育   | 陰   | 築   | 復   |
| 池   | 衝   |  |     | 衝   | 宮   | 陵   | 關   | 澤   | 池   |  |     | 神   | 門   | 都   | 俞   | 谷   | 賓   | 溜   |
| ... | ... |  |     | ... | ... | ... | ... | ... | ... |  |     | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 191 | 189 |  |     | 185 | 184 | 184 | 183 | 182 | 182 |  |     | 177 | 176 | 176 | 174 | 173 | 172 | 172 |

|     |     |     |     |  |   |     |     |     |     |     |     |     |  |    |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|----|-----|-----|-----|-----|
| 127 | 126 | 125 | 124 |  |   | 123 | 122 | 121 | 120 | 119 | 118 | 117 |  |    | 116 | 115 | 114 | 113 |
| 陰   | 陰   | 膝   | 太   |  | 肝 | 陽陵泉 | 居   | 京   | 日   | 肩   | 竅   | 瞳子膠 |  | 膽經 | 翳   | 天   | 天   | 外   |
| 廉   | 包   | 關   | 敦   |  | 經 |     | 膠   | 門   | 月   | 井   | 陰   |     |  |    | 風   | 牖   | 井   | 關   |
| ... | ... | ... | ... |  |   | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |  |    | ... | ... | ... | ... |
| 209 | 209 | 208 | 206 |  |   | 203 | 202 | 201 | 200 | 200 | 199 | 197 |  |    | 194 | 193 | 192 | 191 |

|  |     |     |     |     |     |  |   |     |     |     |     |     |     |  |   |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|---|-----|-----|
|  | 140 | 139 | 138 | 137 | 136 |  |   | 135 | 134 | 133 | 132 | 131 | 130 |  |   | 129 | 128 |
|  | 腫   | 巨   | 中   | 神   | 關   |  | 任 | 百   | 大   | 身   | 神   | 命   | 長   |  | 督 | 期   | 章   |
|  | 中   | 關   | 腕   | 關   | 元   |  | 脈 | 會   | 椎   | 柱   | 道   | 門   | 強   |  | 脈 | 門   | 門   |
|  | ... | ... | ... | ... | ... |  |   | ... | ... | ... | ... | ... | ... |  |   | ... | ... |
|  | 226 | 226 | 225 | 224 | 222 |  |   | 219 | 218 | 218 | 217 | 216 | 216 |  |   | 211 | 210 |

# 序言

一提起東方醫學，相信很多人都覺得非常神秘，然而，卻有不少長年無法治癒的慢性疾病，是經由東方醫學獲得解決的。

事實上，它一點也不神秘，更不是一項奇蹟，只不過是數千年的經驗累積有以致之。它是一種專門研究人體經絡與經穴的學問，雖與現代醫學概念有異，但如果我們能兩者適切并用，相輔相成，必定更能發揮療效。

對飽受各種精神壓力的現代人而言，多多少少都會被某些心性症狀所困擾，因此，針對這種需要，我們將在本書為您介紹「穴道療法」——最適合各種現代病及慢性疾病的處方——希望對您能有所裨益。

編者謹識

# 目錄

## 健康穴道指壓法

### 序言

### 第一章 穴道療法的沿革／1

第一節 東方醫學的流傳／2

第二節 東方醫學的考究／6

第三節 人體內的經絡／11

第四節 為什麼會生病／15

第五節 穴道的結構／17

第六節 穴道療法為何有效／20

第七節 能治與不能治的疾病／25

## 第二章 實用的穴道療法／29

第一節 按摩治療法／30

第二節 指壓治療法／37

第三節 灸療法／41

第四節 鍼療法／45

第五節 利用健康器具的治療法／47

第六節 如何找穴道／52

第七節 治療時應有的心理準備／56

## 第三章 經絡和穴道的作用／59

第一節 肺 經——控制呼吸系統的功能／60

第二節 大腸經——調節消化系統的作用／70

第三節 胃 經——調節胃的功能／83

- 第四節 脾 經——調節消化吸收系統／98
- 第五節 心 經——控制心臟的功能／111
- 第六節 小腸經——控制小腸的功能／118
- 第七節 膀胱經——調節呼吸循環、消化吸收、泌尿排泄等系統／126
- 第八節 腎 經——控制全身機能／165
- 第九節 心包經——保護心臟／178
- 第十節 三焦經——專司人體的熱能／186
- 第十一節 膽 經——與肝表裡一體控制消化系統／194
- 第十二節 肝 經——控制消化系統、生殖系統／204
- 第十三節 督 脈——調節性器障礙與呼吸系統／212
- 第十四節 任 脈——調節身體的失調症／220

## 第一章

---

# 穴道療法的沿革

穴道不似五官，  
可在人體表面上清  
楚看見。學會找出  
穴道的方法，對於  
治療疾病會有很大  
的幫助。

## 第一節 東方醫學的流傳

穴道療法是累積三千年經驗的智慧結晶。

根據日常生活的經驗發現，在問題複雜、混亂時，只要能抓住重點，即使不能一口氣解決，至少可清楚地找出問題的癥結。

這就是說，不管做任何事只要找出問題重心，一切就好辦多了。治療疾病維持健康的情況亦同，如果未找出重點治療，就無法獲得很大的效果。

在此說明東方醫學中最重要的一環，就是穴道療法。利用壓、摩擦、揉搓、鍼、灸，就可治癒人體上的各種症狀。

穴道不似五官，可在人體表面上清楚看見，有時也許會找不到。但若學會找出穴道的方法，對於治療疾病會有很大的幫助。

在現代醫學上，許多非疾病的症狀或慢性疾病，竟憑著穴道療法治癒，因而往往被視為一項「奇蹟」或「巧合」。其實，這非但不是奇蹟，反而是有科學根據的實證療法。

我們應將東方醫學三千年的經驗應用在家庭中，以下便說明這種方法。

## 重視個人症狀的東方醫學

醫學可分爲東方起源與西方起源兩種，因現今西方醫學已有了輝煌的成果，所以被稱現代醫學。

西方醫學是採用各種藥物，及利用物理性能量的治療法，廣泛應用於保健、預防、診及復健等範圍中，可說西方醫學在現今社會中，佔據了主流的地位。

另一方面，東方醫學至前些時代爲止，在東方仍佔醫學主流，由於和西方醫學隸屬不同的次元，故治療方法也與西方醫學迥然不同。

而時下東方醫學之所以較西方醫學遜色的理由有很多，但最主要的原因是，東方醫學於各種因病原體所引起的傳染病、急性炎症（如腫、痛、發熱、機能障礙等）並無速效。

此外，東方醫學較偏重個人症狀的治療，缺乏公共性、大衆性的疾病研析，與現代醫學相較，自然會顯出差距了！

由各種角度看來，東方醫學仍有許多缺點，但如就保健、預防疾病、對疾病的抵抗及循序減輕病患苦痛的立場看來，是西方醫學無法媲美的。

目前，西方醫學即面臨此一方面的反省階段。西方醫學往往是先經醫師診斷，決定症

後才加以治療。例如患了「感冒」，醫師經診斷後才開處方或注射，也就是進行一般性的「感冒」治療，完全未考慮患者的體力或體質。

假設夫妻二人同時患了感冒，但因二者的體力、體質均不同，所以症狀絕對不同，效果當然也有異了。更好的例子，就是大眾保健藥品。此種藥物適合萬人使用，副作用也少，藥效必然不佳，相信大家都會經驗過。

雖然西方醫學極具大衆性、公共性，但缺乏適合個人症狀的治療法。

爲了讓各位了解穴道療法，在此先詳細說明東、西雙方醫學的差別及東方醫學的概念。但首先要介紹的是東方醫學的歷史。

## 東方醫學的源流

最近被視爲萬能的西方醫學，已面臨檢討階段，而許多人認爲已經落伍的東方醫學，卻又開始備受矚目了。

一提到東方醫學，大家都知道是指已發展至許多國家的中國醫學，也就是所謂的中醫之學，且其三千年的歷史，證明確有古老的傳統。

中國醫學有兩大流派，一起源於長江流域及其南方，一爲黃河流域。

長江及其南方的土地甚爲富庶，植物茂密，當地人生病時，經常採取樹皮、草根煎後飲用，因而稱爲南方圈醫學。

但另一方面的黃河流域土地貧瘠，岩石很多，除了艾草等較矮小的草類外，其他植物幾乎完全絕跡。因此，當地居民若是生病，無法採用草藥治療，只好憑經驗創造按摩、鍼、灸等治療法，這就稱爲北方圈醫學。

按摩治療法就是用手指按疼痛部位，或以手掌摩擦，治療手脚麻木、冷虛、酸痛等的方法。進行按摩、鍼、灸療法時，依長年經驗得知使用於身上那個部位較爲有效，此部位即爲穴道。

因而中國醫學中，起源於黃河流域的爲鍼灸、按摩術，而起源於長江的，即稱爲漢藥，此二體系朝完全不同的方向發展。到了漢代天下一統，二者合而爲一，形成體系化，這才統稱爲東方醫學。

## 再受到重視的東方醫學

東方醫學中首先外傳的是物理療法及鍼灸療法。至於個中原因，有一種說法是因當時航海技術尚未發達，且草藥在海上放久易腐壞而造成的。

自從荷蘭、德國引進西方醫學後，自古代盛傳的東方醫學即漸受冷落，因為一般認為東方醫學對於外科手術及傳染病的治療並無特效。

隨著文明的進展，發現現代醫學對於許多疾病仍無法完全發揮效果，因而人們開始檢討西方醫學療效的限度，再次引起重視東方醫學的熱潮。

原本東方醫學是以學問上的體系及累積過去的經驗，證實具有醫療效果，但現今更能依科學證明，故而其存在價值越來越高。

目前我國已將中醫編入制度中，使中、西醫並立，並不斷進行研究發展。以下便將東方醫學體系作一說明。

## 第二節 東方醫學的考究

### 五臟六腑

要了解東方醫學體系，可將之與性質全然不同的現代醫學作個比較。

例如：我們身上經常出現的症狀，像頭疼、肩膀酸痛、胸口鬱悶、身體疲倦、手脚麻痺等。

在現代醫學中，會先判定是感冒、高血壓或氣喘等病名，然後再加以治療。

但在東方醫學中，則是先診斷「證」。亦即將患者所呈現的自覺、他覺症狀，依東方醫學獨特的方式解釋其病態，待決定了證之後，才指示其治療方法。

所謂的證，即是掌握綜合性的症狀，如中耳炎、鼻腔炎等，自外表上看來均屬於局部症狀，但在東方醫學上，則依全身診斷，進行綜合性的治療。

當然，東、西兩種醫學的理想與目的，都是為患者「解除痛苦」，不過是方法不同罷了！東方醫學是以臨床為主體，而基礎理論，僅是為臨床作佐證而已。

東方醫學的基礎理論——人體構造論——的基礎就是「五臟六腑」（實際上是六腑六臟）的概念，意即認為，如果這些機能維持正常，身體就處健康狀態，反之，生病必不可免。

## 陰陽五行說

東方原有「陰陽五行說」的自然觀，這是將自然界分為陰、陽兩種現象，如日月、春秋、南北、晝夜等，均屬陰陽。

自然界是受木、火、土、金、水的五氣支配，以現代的說法而言，就是由植物、熱能、土壤、礦物與液體五種物質構成，簡言之，存在於自然界中的一切，均由五行形成。

由現代的自然科學與實驗科學來看，都認為這種想法過於單純，但古代的人卻認為必須以此方式來解釋宇宙的自然，才能了解自己體內的構造，同時也能更接近大自然。

既然人體也屬於自然，不妨將之視為一個小自然，當然應順應自然法則運行。

像男人為陽，女人為陰，性格亦分為陰性、陽性。形成人體的五臟六腑也隸屬陰陽，同時包含了木、火、土、金、水。

正如一日之中有早晨、中午、夜晚之分，一年有春、夏、秋、冬四季的轉移，人既是屬於自然一部分而生，繼營運活動後，死後當應歸於塵土。

自然界不可能每日天晴，人活著的期間，其生命活動亦時盛時衰，換言之，健康情況也會有不好的時候。

自然界有四季的變遷，人的身體同樣有榮枯盛衰，這種根據自然法則將身體視為自然現象，就是東方醫學的基本原則。

如前所述，相當於自然界中的木、火、土、金、水的，就是有陰陽之分的男女體中，營運生命最中心部分的五臟。以自然界而言，所謂的五臟是相當於木的肝，相當於火的心，相當於土的脾，相當於金的肺，以及相當於水的腎。

在此要特別注意的一點是，這兒提及的肝、脾，和現代醫學中所指的肝臟、脾臟不同。