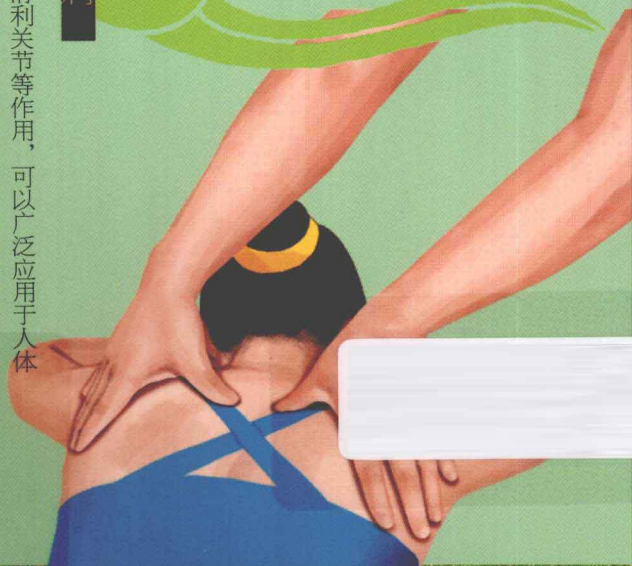


图说家庭健康自助系列

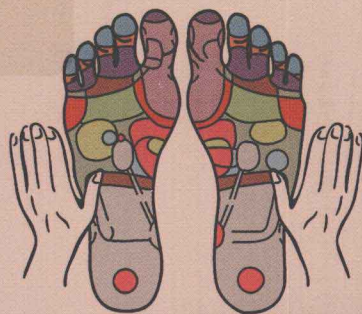
健康由我不由医 穴位指压祛百病

穴位指压具有疏通经络、宣通气血、调整脏腑功能、滑利关节等作用，可以广泛应用于人体各个部位以及内科、外科、妇科、儿科等各科常见疾病的治疗，也可以应用于日常保健护理。



从生活学中医 指压祛病一学就会

张威 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活学中医 : 指压祛病一学就会 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8283-2

I . ① 指… II . ① 张… III . ① 穴位按压疗法 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203367 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 220 000

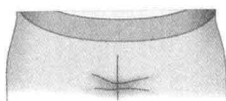
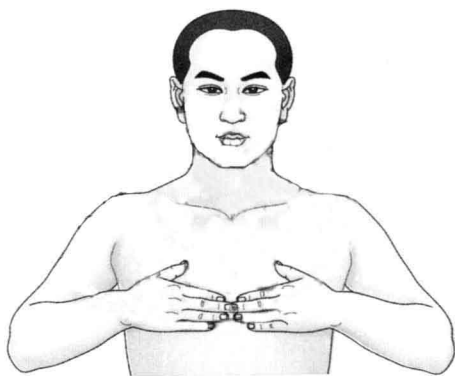
2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



从生活学中医： 指压祛病一学就会

张威 ○ 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活学中医 : 指压祛病一学就会 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8283-2

I . ① 指… II . ① 张… III . ① 穴位按压疗法 IV . ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203367 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 220 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



身体不舒服怎么办？生病了怎么办？很多人的第一反应就是去医院，然后花大把的钱看医生，买回来一大堆叫不上名字的药片，或者现场就眼睁睁地看着长长的针头刺入自己的皮肤，将药液一点点注入自己的身体……

诚然，一些急症重症，是必须让医生进行治疗的，但我们碰到更多的却是一些小病，像腰酸背痛、头晕目眩、耳鸣失眠之类的身体不适。这些毛病你说去医院吧，花了大把的钱，买了一大堆药，还不一定能治好，何况还有“是药三分毒”的顾虑。但如果不及时处理，不但影响工作学习，久而久之还容易招惹大病。这着实让人头疼，有没有一种既专业安全又廉价有效的治疗方法呢？

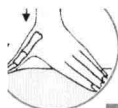
答案是肯定的，这个治疗方法就是经络穴位疗法。经络学说是祖国医学基础理论的核心之一，最早可以追溯至《黄帝内经》。在两千多年的医学长河中，一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。站在现代医学的角度来看，经络穴位疗法神奇地运用了人体自我潜能激发的方法，在一个完全不同的医学体系内，实现了人体的自我调整、自我康复机能，从而达到了只需通过外部的物理刺激，即可收获康复的神奇治疗效果。

对经络进行刺激的手段很多，如按摩、针灸、艾灸、温热、拔罐、刮痧等，每种方法之下又有细分，如按摩就包括指压、推拿、抓捏等手法。本书所介绍的，就是按摩方法中最简单也最有效的指压法。

指压按摩是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何副作用，疗效却非常显著。掌握一些指压按摩知识，我们就可以在身体有不适症状时，通过轻轻指压来解决，而不必求助于医院，花费昂贵的医疗费用，可以说是用最少的投入获得最大的健康收益。而且就算你身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

本书将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的对治穴位和指压方法，还详细讲解了每个穴位的位置和取穴技巧，方便读者精准取穴。此外，还对指压的力度、节奏等要点进行了详细介绍，并有真人示范图，保证让你一看就懂，一学就会！

如此简便而又舒适的治病健体方法摆在你面前，你还在等什么呢？快快行动起来吧！



● 使用说明

本书将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的对治穴位和指压方法，还详细讲解了每个穴位的准确位置和标准取穴技巧，方便读者精准取穴。此外，还对指压的力度、节奏等要点进行了详细介绍，并有真人示范，保证让你一看就懂，一学就会！

标题

点明所要治疗和解决的病症。

005 头痛

指压天柱、天窗，胜过口服止痛药

对症穴位：天柱、天窗



天窗穴

天窗穴位于与喉结同高的颈后缘，也就是在你头侧偏时所出现的粗条（胸锁乳突肌）之旁，按压此处，对于头侧偏时产生的偏头痛特别有效。



天柱穴

天柱穴位于头部后面发根近颈部处，位于颈部两块大肌肉的外侧凹陷处。

将止痛药丢在一边

► 头痛怎么办：当你觉得头好重或头痛时，在吃头痛药止痛之前，试试穴位指压治疗法吧。即使是从未接触过指压的人也能轻易学会。如图确认穴位后，再依图中的指压要领循序渐进地揉按僵硬的肌肉。

► 还有奇效疗法：头痛时，将颈部肌肉推展开来，马上就能舒筋活血，使脑内思绪变得清晰。症状严重的人可依书中所示的力度、强度、节奏及时间进行指压一次后，再重复一次，这样就能很快消除头痛。

38

寻根究源

小议天柱穴

天有两个意思，一是指穴位内支柱的意思，支撑重物的坚实之柱血在此穴位呈坚实饱满之状。本力强劲，充盈头颈交接之处，颈项受

标准取穴的技巧

① 通经祛风、泻热利窍、宁神止痛。

② 眩晕、配昆仑。

颈项疼痛：配风池。

神经疾病：配少商、隐白、水沟

小穴位，大功效

此穴位对鼻塞、嗅觉功能、按摩这个穴并且有很好的经常按摩可以调整改善

追加刺激头顶

颈部的僵硬肌肉如能按摩开来，颈部的效果可能会适得其反，此时将会使停滞的气血畅通，使头脑清醒

爱心小提示

告诉你一些小常识，在掌握指压的同时，多掌握一些小疗法。



小穴位

关于穴位的详细解读，解释穴位的含义和命名依据。

天柱穴

部阳气；二是指穴位内的气血作用于人的头颈，柱，内气血饱满充实。“天柱”的意思是支撑髓的气，是汇集髓经背部各穴位上的阳气所致，其气从颈部重，如同头上的支柱一样，所以名“天柱”。



僵硬、肩背疼痛、血压亢进、脑溢血、鼻有较好疗效。

视力衰弱、视神经萎缩、眼底出血等症状，作用。

可以使头脑反应敏锐，增强记忆力，并且可

寻根究源记穴位

天窗穴

小议天窗穴

天，是天道；窗，是房屋用来通风透气的孔。天窗穴是颈部向体表散发热量的地方。本穴散发的物质来自两个方面：一是来自穴的上行热气由本穴上行头盖天部；二是循颈项上行的炎热之气由里部外传本穴的表部，此穴的散热作用如同打开了天窗一般，所以叫作“天窗穴”。此穴又叫窗窠、窗窠、天窗、窠、窠都是开阖的机关，是对本穴孔开阖的特征的形象描述。

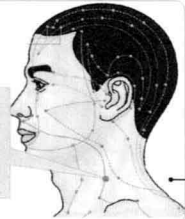
标准取穴的技巧

① 疏经止痛、祛风利
臂、聪耳宁神。

② 甲状腺肿大：配膻中。
③ 口腔炎：配颊车。
④ 口不能言：配支沟。

天窗

在颈外侧部，由喉结平行向外，旁开3.5寸，胸锁乳突肌的后缘即是。



小穴位，大功效

天窗穴

按摩这个穴位，可治疗头痛、眩晕、惊悸、健忘等症状。

按摩这个穴位可调节血压，对高血压、低血压都有很好的调节作用。

此穴还可治疗尸厥、中风不语、癲狂、偏证、瘰癧。

此穴还可治疗耳鸣、失眠、鼻塞、脱肛、痔疾、阴挺、泄泻等。

标准取穴

通过阅读，轻松掌握精确取穴法。

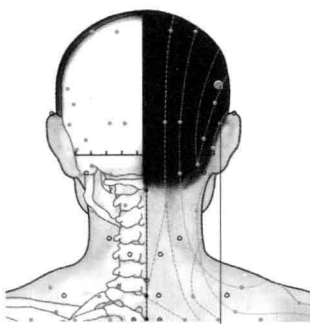
小穴位，大功效

按摩此穴位的主要功效，使读者一目了然。

可流通顺畅，但是如果突然按摩颈
[拳头轻轻地敲打头顶的穴道，如此



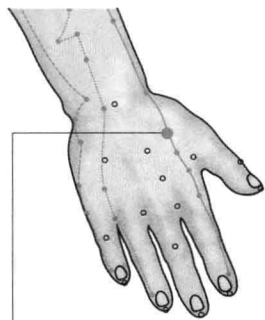
Contents 目录



头窍阴

所在位置：头部，耳后，在耳朵硬骨部分与耳垂根部之间的凹陷处。

可治疗：头晕、目眩



合谷

所在位置：手部，在手背，拇指与食指之间，张开手指时，可在两指之交叉处找到。

可治疗：睡意、呕吐、晕车

第一章 迅速成为指压按摩专家

001 为什么选择指压按摩

方法易学，效果卓越 / 12

002 指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛 / 14

003 指压按摩如何操作

22种指压按摩手法全解析 / 16

004 不同部位的指压方法

根据身体部位选择最适合的手法 / 25

小运动成就大健康 如何指压更舒服 / 35

第二章 指压祛除头部、面部病痛

005 头痛

指压天柱、天窗，胜过口服止痛药 / 38

006 头晕目眩

指压头窍阴，让你神清目爽 / 42

007 消除睡意

指压风池、合谷，赶走瞌睡虫 / 44

008 感冒

指压后溪、风门，头疼脑热不用愁 / 48

009 流鼻涕、鼻塞

指压迎香、大椎，让鼻子畅快呼吸 / 52

010 打喷嚏、咳嗽

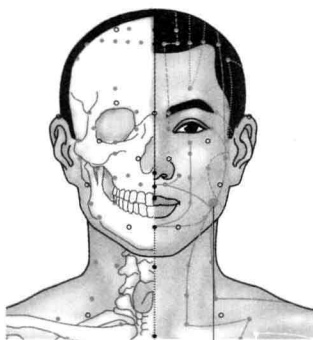
指压天突、尺泽，抑制咳嗽，避免尴尬 / 56

011 耳鸣

指压翳风、完骨，舒颈椎，消耳鸣 / 60

012 牙疼

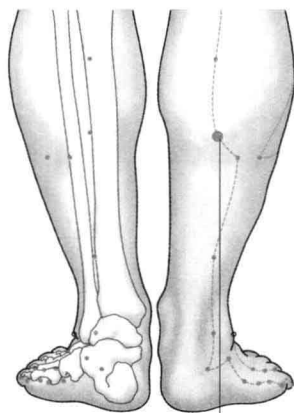
指压下关、颊车、列缺，还你好牙口 / 64



颊车

所在位置：脸部，下巴的下颌骨附近。往前指压的话，下巴处会有麻麻的感觉。能有效治疗下齿摇动及疼痛。

可治疗：牙疼



承山

所在位置：足部，位于小腿肚柔软肌肉转换成肌腱的中央处。如果脚部用力会比较容易找到此穴位。

可治疗：闪腰

013 喉咙肿痛

指压水突、胸锁乳突肌，消除喉部不适 / 68

014 脸部浮肿

指压天窗、胸锁乳突肌，拒绝“圆”大头 / 70

015 肌肤干燥

指压大椎、地仓，让肌肤光彩照人 / 72

016 眼睛疲劳

指压瞳子髎、睛明，让眼睛深呼吸 / 76

017 眼睛痒

指压头临泣、承泣，拒绝花粉过敏 / 80

018 眼睛充血

指压攒竹、眼球，还你清澈双眸 / 84

小运动成就大健康 消除疲劳的运动 / 87

第三章 指压祛除颈、肩、腰、背病痛

019 身体不舒服

指压肩胛骨之间、指尖，排出废物，身心舒坦 / 90

020 颈部酸痛

指压天容、后颈肌，将酸痛一扫而尽 / 95

021 落枕

指压天牖、肩中俞，让脖子转动自如 / 98

022 肩膀酸痛

指压肩井、曲垣，舒缓肩部压力 / 102

023 五十肩

指压云门、膈俞，让肩膀灵活运动 / 106

024 背脊僵硬

指压肝俞、膈俞，搬掉压在背部的大山 / 110

025 腰痛

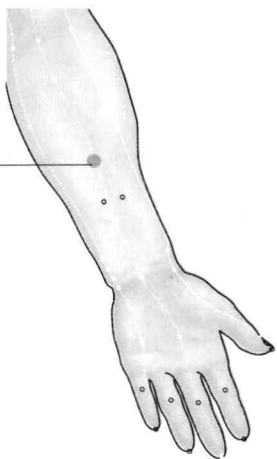
指压肾俞、大肠俞，摆脱腰痛困扰 / 114

026 闪腰

指压承山、解溪，治疗无法动弹的腰部 / 118

027 腰部无力

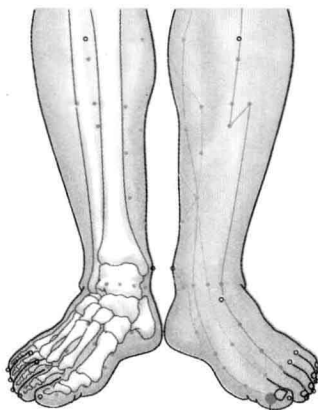
指压大腿后侧、前侧，让你挺直腰杆 / 122



郄门

所在位置：臂，位于靠手掌侧的手臂上，约在前手臂中央，弯曲手臂及手指时，肌肉凸起的部分即是，指压此穴位，手指会有刺痛感。

可治疗：手指麻痹、心悸



隐白

所在位置：足部，脚脚趾边缘凸骨处结束的地方。

可治疗：脚底冰冷

第四章 指压祛除四肢病痛

028 手指酸麻

指压劳宫、郄门、四渎，解除手部麻痹 / 126

029 手臂无力、手肘疼痛

指压肘髁、上臂后侧，改善手臂血液循环 / 131

030 腱鞘炎

指压偏历、支沟、内关，让五指灵活运动 / 134

031 膝盖疼痛

指压曲泉、阴陵泉，让双腿弹跳自如 / 138

032 小腿抽筋

指压筑宾、委中、脚踝，放松紧绷的小腿肌肉 / 142

033 脚麻

指压环跳、伏兔、胫骨前侧，消除脚部酸麻 / 146

034 脚部浮肿

指压水分、足三里，让腿脚恢复纤细 / 150

035 大脚趾侧弯

指压太冲、公孙，促进大脚趾逐渐复原 / 154

036 足部疲劳

指压涌泉，恢复足部活力 / 158

037 足冷

指压指间、隐白、脚的井穴，让足部温暖起来 / 160

小运动成就大健康 腿脚放松运动 / 165

第五章 指压祛除消化系统病痛

038 消化不良、食欲不振

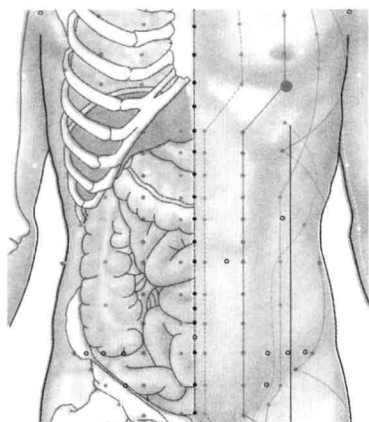
指压中脘、胃俞，提升胃部机能 / 168

039 腹胀

指压腹结、关元，促进肠胃蠕动，帮助排气 / 172

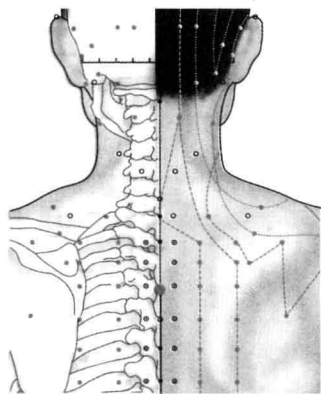
040 腹泻

指压大肠俞、温溜，迅速缓解轻度腹泻 / 176

**期门**

所在位置：腹部，正好位于心窝与胁腹的正中央，也就是第九肋骨的下方。此穴位必须配合呼吸来做指压。

可治疗：酒醉、宿醉

**期门**

所在位置：背部，脖子向前倾时，可见之凸骨下。也就是第五胸椎的下方。

可治疗：无精打采

041 便秘

指压大巨、大肠俞，有效促进排便 / 179

042 酒醉、宿醉

指压期门、肝俞，增进肝脏功能 / 182

043 呕吐、晕车

指压合谷、内关，保持出游好兴致 / 186

044 生理疼痛

指压血海、三阴交，让女人月月轻松 / 190

045 尿频

指压中极、膀胱俞，不必总往厕所跑 / 194

046 痔疮

指压百会、肾俞，防止瘀血，畅快排便 / 198

小运动成就大健康 放松身心，远离疼痛**第六章 指压消除心理不适****047 心情烦躁**

指压巨阙、神道，安定情绪，平心静气 / 204

048 心悸、紧张

指压心俞、郄门，消除紧张感 / 208

049 无精打采

指压身柱、背部腧穴，放松背部，振奋精神 / 211

050 失眠健忘

指压膈俞、三阴交，一觉睡到大天亮 / 216

051 眩晕

指压手三里、外关、颈肌，头脑迅速冷静 / 218

附录一 灵活利用身边的道具刺激穴位 / 222**附录二 各种有趣的按摩工具 / 232****附录三 本书穴位回顾 / 236****附录四 知识解答园地 / 250**

第一章

DIYIZHANG



迅速成为指压按摩专家

指压是一种非常有效的按摩方法，但基本手势只有六种，简单易学，当然在指压时也可以根据不同的部位采用一些不同的按摩手法。本章将对指压按摩手法进行详细介绍，并详细分析身体不同部位最合适的指压方法，图文结合，浅显易懂，让你迅速成为指压按摩专家。



本章看点



- 为什么选择指压按摩
方法易学，效果卓越
- 指压的基本手势
手势正确，手指才不会酸痛
- 指压按摩如何操作
22种指压按摩手法全解析
- 不同部位的指压方法
根据身体部位选择最适合的手法

方法易学，效果卓越

◎从生活学中医：指压祛病一学就会

● 人体全身共有14条经络

中医将人类需要的“自然生命力（气）”和“营养物质（血）”的结合称之为“气血”，也就是生命的能量，这种能量以内脏为起点，左右对称环绕于全身的筋路，这就是“经络”。其中以五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、小肠、大肠、胃、膀胱、三焦），加上心包，共为六脏六腑，以其命名的经络共有12条，再加上贯穿身体前后正中的任督二脉，全身总计有14条经络。在这些经络上面，共存在着约361个经穴，担任供给生命能量出入口的角色。

当因为某种因素导致脏腑不协调，生命能量出现滞留时，经穴就会产生疼痛或硬结。这时，就可以通过经穴疗法（如指压、针灸、热敷、艾灸、拔罐等）来刺激这些经穴，让生命能量的流动恢复畅通，从而缓解甚至消除症状。

● 指压疗法的优点

在各种经穴疗法中，指压可以说是一种最简单最实用的方法了。

首先，指压手法非常简单，直接用各种手势就可以实现，而不必借助什么专业工具。而且指压的各种手势都非常简便易学，一般人都能做到。

其次，指压可以随时随地进行。除了一些需要特意躺下才能刺激到的穴位之外，指压原则上没有特定的时间或场所要求。人们可以利用乘车、看电视、午休等琐碎时间来进行，即使是生活忙碌的人也可以轻松地坚持进行，早日消除身体上的不适感。

再次，指压可以帮助你了解自身的健康状况。指压穴位时，如果没有反应，就说明穴位没有找准。如果有酸胀感觉，则说明按到穴位上面，是正常现象。如果指压的地方有痛感，则说明此处经脉有瘀塞，需要进行调理。

最后，指压疗法省去了昂贵的医疗费用。指压是最绿色、最环保的保健方案，它没有任何副作用，但效果却十分显著。掌握一些指压方法，在身体出现不适时就可利用指压轻松解决，不必去医院，不用花费昂贵的医疗费用，可以说是以最小的投入获得了最大的收益。即使身体健康，也可以通过指压来预防疾病。

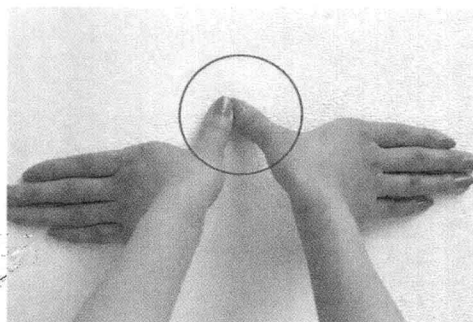
人体的14条经络

经络名称	经络通过的筋路	经络的功能	经络功能低落所引起的症状
手太阴肺经	从胸部上方外侧的中府穴为起点，通过手臂的前外侧——手掌的外侧——拇指外侧角的少商穴为终点	调整呼吸器和心脏等的机能	头部充血、心悸、呼吸急促、口渴、手臂麻痹、掌心灼热等
手阳明大肠经	从示指的指甲基部、靠拇指侧角的商阳穴为起点，通过手臂——背部——锁骨的凹陷——颈部侧边——鼻翼的迎香穴为终点	调整鼻、喉咙、牙齿、大肠等的功能	鼻塞、喉咙痛、口渴、颈酸和肩酸、牙痛等
足阳明胃经	从眼睛下方的承泣穴为起点，通过口角——下颚——耳前——额的头维穴为终点的经络，以及从喉咙的人迎穴为起点，通过锁骨凹陷——胸——肚脐——鼠蹊部——脚——脚的第二趾指甲基部外侧角的厉兑穴为终点的经络	调整消化器官以及全身的不适	便秘、下痢、头痛、鼻塞、脚的麻痹和疼痛
足太阴脾经	从脚的第一趾指甲基部内侧角的隐白穴为起点，通过脚——鼠蹊部——肚脐旁边——胸——腋下——第七肋间的大包穴为终点	调整消化器、生殖器、呼吸器、神经机能等	恶心、下痢、脚部浮肿、脚腰的虚寒等
手少阴心经	从腋下的极泉穴为起点，通过手臂——手腕——手掌——小指指甲基部内侧角的少冲穴为终点	调整循环器、呼吸器、消化器等等的机能	脸部灼热、充血、口渴、手臂的麻痹、疼痛等
手太阳小肠经	从小指指甲基部外侧角的少泽穴为起点，通过手——手臂——肩——颈——颞骨下——耳前的听宫穴为终点	调整上肢的机能以及耳、眼的机能	眼睛变黄、重听、喉咙肿大、头痛、手臂麻痹和疼痛等
足太阳膀胱经	14条经络中最长的经络从眼角睛明穴为起点，通过头部——颈部——背部——腰——脚——脚第五趾指甲基部外侧角的志阴穴为终点	由于经络较长，所以和所有脏器都有关联	从脸到后头部疼痛、后颈部、背部、腰、大脑、小鹏的虚寒和疼痛、鼻塞等
足太阴肾经	从脚底的涌泉穴为起点，通过脚——肚脐旁边——胸的第二肋间的俞府穴为终点	连接寄宿生命能量的肾，同时调整泌尿、生殖的机能	浮肿、起立性晕眩、全身倦怠、从腰到脚的麻痹、精力减退、生理异常等
手厥阴心包经	从胸部的天池穴为起点，通过手臂——手掌——中指指甲基部靠小指侧角的中冲穴为终点	包围心脏，并保护其机能	心悸、呼吸急促、胸痛、心脏机能障碍等
手少阳三焦经	从无名指指甲基部靠小指侧角的关冲穴为起点，通过手臂——肩——颈部——耳后——耳前——眉外侧的丝竹空穴为终点	调整眼、耳、喉咙等的机能	眼病、头痛、胸闷、呼吸机能障碍等
足少阳胆经	从眼尾的瞳子髎穴为起点，通过耳的周围——颈部——肩——上身侧面——脚——脚的第四趾指甲基部靠近第五趾侧角的窍阴(脚)穴为终点	协助肝功能，并调整泌尿、生殖的机能	肩酸、脚麻痹、疼痛、脸色不佳、皮肤丧失光泽等
足厥阴肝经	从脚的第一趾指甲基部靠第二趾侧角的大敦穴为起点，通过腿——腹部——肋骨下部的期门穴为终点	调整肝脏、胆囊的机能以及生命能量的平衡	下腹部疼痛、腰痛，脚的浮肿、疼痛，褐斑、雀斑、焦虑
督脉	从尾骨的长强穴为起点，纵向通过身体背面的中央(正中)、腰部——背部——后头部——牙龈部的龈交穴为终点	统括阳的经络机能	因各内脏的不适所产生的全身性症状
任脉	从会阴穴为起点，纵向通过身体前面的中央(正中)、腹部——胸部——下颚的承浆穴为终点	调整阴的经络流通以及全身的机能	生殖器、泌尿器、呼吸器、消化器等等的机能障碍

指压的基本手势

手势正确，手指才不会酸痛

在进行指压时，应该依据指压部位的不同来改变手指的运用技巧，这样，一场指压做下来，手指才不会酸痛。下面介绍了6种指压手法，经常换着用，即可收到良好效果。



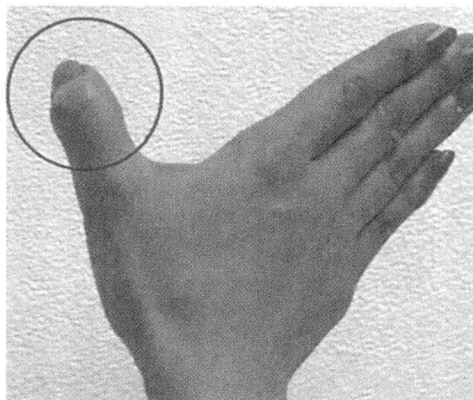
用两手的拇指做指压

动作要点

左右手的拇指并拢，以拇指指腹来指压穴位。此时，要尽量伸直手指关节，这是使手指不致感到疼痛的窍门。其他的四个指头则负有支撑拇指的任务，让拇指指尖不致翘起。

适用部位

腿部，或给他人做指压时



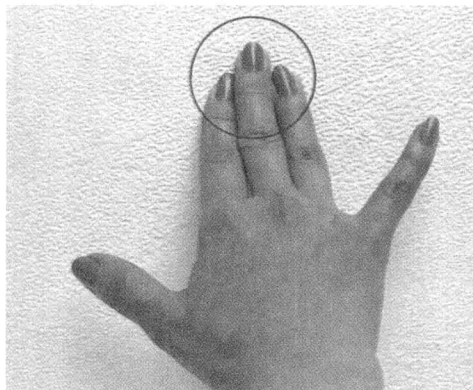
用拇指指尖做指压

动作要点

如果想强烈刺激手指、脚趾及脸部时，弯起拇指关节用指尖指压是最好的方法。此时，其他的四指顶住肌肤，让指尖能平均用力。

适用部位

强烈刺激手指、脚趾及脸部



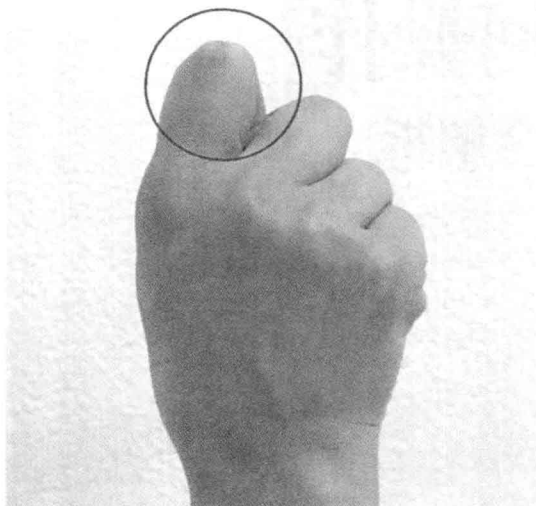
用三个手指做指压

动作要点

将示指、中指、无名指并拢进行指压。但是过度的力道会使手指疼痛，即使伸直关节也要小心，因为，此法虽然不会带来强烈的刺激，但是如此轻微的指压仍会让你感觉舒服。

适用部位

任何部位，力量较轻



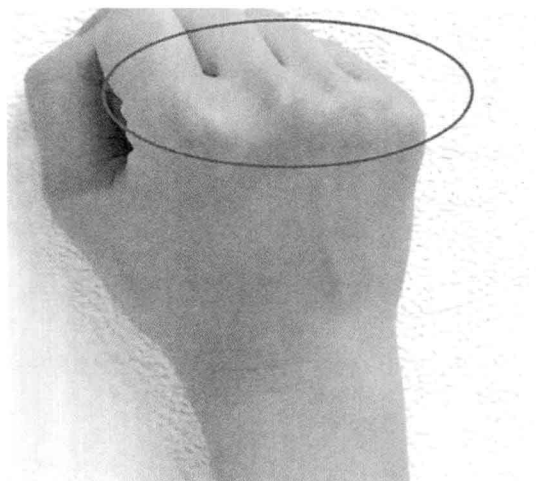
以指关节做指压

动作要点

此方法是握紧拳头以示指的关节做指压。以手指指腹指压酸痛处时，如果手指会疼痛，改用此法能助你轻松享有指压带来的舒适感。而且握紧拳头能使力道平均，可以利用指压颈部、手臂等部位来学习这种方法。

适用部位

颈部、手臂



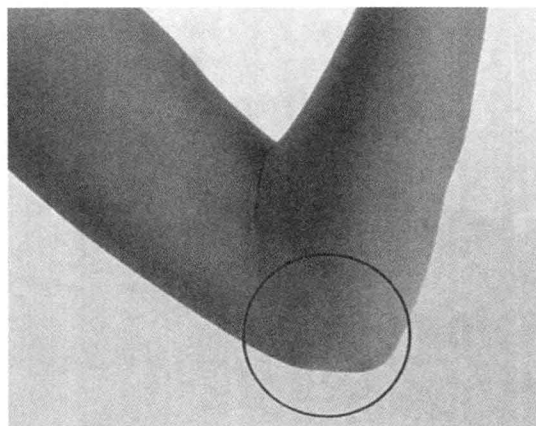
用拳头做指压

动作要点

握紧拳头以凸出的关节做指压。此方法在自己徒手做背部指压时，相当适用。将拳头置于背部下方，以自己身体的重量来施力，如能握紧拳头，则指压的手就不会有疼痛的感觉。同时也可将此法应用于颈部的指压上。

适用部位

背部、颈部



用手肘做指压

动作要点

手臂弯曲，以手肘来施力能产生固定及较强的力道。脊椎两侧等较难指压的地方，手肘是最佳的工具。只是当你用体重来施力时，可能会过度用力，故开始时要慢慢地施力，再依所需逐渐加强力道。

适用部位

脊椎两侧