

刘明军 张欣◎主编

在我国流传几千年的神奇疗法
具有中医理论基础，并深受人们喜爱的绿色疗法
简单、实用、效果显著的轻松疗法

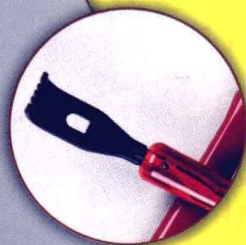
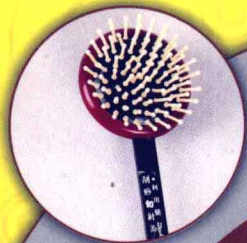
敲打

扫除常见病

激活人体生命线

内病外治，绿色安全

疏通经络，调和气血



中国轻工业出版社
科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

敲打扫除常见病

刘明军 张欣 主编

尚坤 卓越 副主编

王美 孙鲁朋 龐丽娜 哈丽娟 李飞鹏



中国轻工业出版社
科学技术文献出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PUBLISHING HOUSE
SCIENCE AND TECHNOLOGY DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

敲打扫除常见病 / 刘明军, 张欣主编. — 北京 :
科学技术文献出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5023-8254-4

I. ①敲… II. ①刘… ②张… III. ①穴位按压疗法
②经络—按摩疗法(中医) IV. ①R245.9②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196533号

责任编辑: 童树春 孙 昕

策划编辑: 童树春

责任终审: 李 洁

装帧设计: 锋尚制版

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.5 插页: 1

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5023-8254-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130548S2X101ZBW

CONTENTS | 目录

PART 01 第一篇

揭开敲打疗法的神秘面纱····· 001

- 一 久经流传的敲打疗法····· 002
- 二 为什么敲打能够强身祛病····· 003
- 三 敲打都有哪些令人称奇的功效····· 005
- 四 细数敲打疗法的优点····· 008
- 五 敲打疗法与经络穴位有着非同寻常的关系····· 008
- 六 敲打疗法不可不知的适应症和禁忌症····· 010
- 七 敲打时患者应采取哪些体位····· 011
- 八 掌握好敲打方法和力度很重要····· 013
- 九 敲打疗法的施用部位····· 017
- 十 敲打疗法一定要知道的注意事项····· 020



PART 02
第二篇

认准穴位、用对穴位，效果立竿见影… 021

- 一 人体有哪些强壮穴？如何应用…………… 022
- 二 人体有哪些补气穴？如何应用…………… 022
- 三 人体有哪些补血穴？如何应用…………… 023
- 四 人体有哪些降压穴？如何应用…………… 023
- 五 人体有哪些退烧穴？如何应用…………… 024
- 六 人体有哪些消食穴？如何应用…………… 024
- 七 人体有哪些止呕、催吐穴？如何应用…………… 025

PART 03
第三篇

敲打经络穴位，养生保健不求人………… 027

- 一 消除疲劳…………… 028
- 二 提神醒脑…………… 029
- 三 增强记忆…………… 031
- 四 强化心脏…………… 034
- 五 强化肺脏…………… 036
- 六 强化脾胃…………… 038
- 七 强化肝脏…………… 040
- 八 强化肾脏…………… 043

PART 04
第四篇

敲打消灭“办公室里的小毛病” 047

- 一 鼠标手 048
- 二 键盘肘 049
- 三 老头腰 051
- 四 萝卜腿 053
- 五 电脑眼 055
- 六 屏幕脸 057
- 七 玻璃胃 059
- 八 憋尿肾 060
- 九 游泳圈 062
- 十 排便异常 064
- 十一 工作场所抑郁症 066
- 十二 知识焦虑综合征 068

PART 05
第五篇

敲敲打打，和疾病说“拜拜” 071

- 一 感冒 072
- 二 慢性肠胃炎 074
- 三 呃逆 076



四 头痛·····	077
五 三叉神经痛·····	080
六 贫血·····	081
七 支气管炎·····	083
八 哮喘·····	085
九 坐骨神经痛·····	086
十 神经衰弱·····	088
十一 眩晕·····	089
十二 高血压·····	091
十三 肺炎·····	093
十四 胃及十二指肠溃疡·····	094
十五 腹痛·····	096
十六 腹胀·····	098
十七 胃下垂·····	100
十八 胃酸过多症·····	101
十九 便秘·····	103
二十 胃痉挛·····	104
二十一 月经不调·····	106
二十二 痛经·····	108
二十三 更年期综合征·····	110
二十四 脱发·····	111

二十五	肥胖症·····	113
二十六	耳鸣、耳聋·····	115
二十七	慢性咽炎·····	116
二十八	冠心病·····	118
二十九	低血压·····	120
三十	糖尿病·····	122
三十一	失眠·····	123
三十二	嗜睡·····	125
三十三	慢性肝炎·····	127
三十四	慢性阑尾炎·····	128
三十五	晕动症·····	130
三十六	类风湿性关节炎·····	132
三十七	前列腺肥大·····	134
三十八	遗精·····	135
三十九	早泄·····	137
四十	颈椎病·····	139
四十一	面神经麻痹·····	141
四十二	湿疹·····	143
四十三	腰痛·····	145
四十四	子宫脱垂·····	147
四十五	落枕·····	148

四十六 痔疮·····	150
四十七 膀胱炎·····	152
四十八 牙痛·····	154
四十九 口疮·····	155

PART 06
第六篇

每天做做敲打操，敲打出美丽与健康·· 159

一 学学老年人回春保健操，强身健体延衰老·····	160
二 带脉敲打操，敲掉“游泳圈”·····	161
三 多做牙齿保健操，老人也能拥有一口好牙·····	163
四 敲打运动，促进新陈代谢，提高免疫力·····	163
五 拍打瘦全身，拍哪里就瘦哪里·····	166
六 多做“敲打操”，拥有美丽和健康·····	169
七 敲打经络，美丽容颜不显老·····	170
八 经络歌谣及敲打·····	171



PART 01

第一篇

揭开敲打疗法的神秘面纱

经络纵横交错，通达全身，外连肌肤、五官，内连脏腑，是人体的生命线。因为经络是人体气血循环的通道，一旦经络不通、气血运行受阻，那么相应的脏腑和器官就会发生疾病。相应地，调节经络也可以调理我们的气血，进而调养我们的身体。

敲打疗法和其他经络疗法一样起源于砭石疗法，在中国已有几千年的历史。敲打具有效果显著、操作简单、经济实用、应用广泛的优点，几乎无任何的副作用，是适合广大中老年人治病、保健、养生的绿色疗法。



一

久经流传的敲打疗法

敲打疗法来源于民间，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方法。因此，它能长期在民间广为流传和使用，深受广大群众和患者的欢迎。

敲打疗法历史悠久，源远流长。《百病中医民间疗法》中提到：“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，各种疾病流行肆虐，而且人类还经常会被各种野兽毒蛇所伤，或受到时气的侵袭、战争的劳累以及伤害。限于无医无药，为了自身的生存和健康，人类不得不在搏斗中利用割（割治）、击（棒击）、刺（刺血）、点（针）、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。并且在随后的生产和捕猎的过程中，人们发现被某些东西击打，反而治好了一些伤痛之疾。久而久之，人们便发现一些行之有效的手法去进行敲打治疗。”这便是民间疗法中敲打疗法的起源，而敲打疗法随着其他民间疗法的产生和形成，逐步发展起来。



▲ 葛洪，《肘后备急方》作者

随着社会生产力的发展，防治疾病的医疗方法也得到了进一步的充实和发展，医疗方法变得多样化，敲打疗法便是其中的一种。早在

晋代成书的《肘后备急方》就有指尖掐“水沟（人中）穴”救治昏迷不醒的病入的经验记载。加之阴阳、五行、脏腑、经络学说的形成，逐步确立了中医民间疗法的医疗体系，尤其是经络学说的形成和发展、针灸学说的创立，更加奠定了敲打疗法的理论基础。所以说，敲打疗法的发展，与中国其他疗法一样，源远流长，绝非一人一时之发明。

古代医家在临床应用汤剂治病的同时，有的医家也配合使用敲打疗法，如《肘后备急方》等医籍中就有不少敲打疗法治病经验的记载。早在 2000 多年前成书的经典著作《黄帝内经》，集中医学理论经验之大成，内容丰富，涉及范围广泛，其中不乏针术记载。敲打属于针术范畴，只是以物代针，故敲打疗法与针灸疗法同属一源，均是以经络学说为基础。但《黄帝内经》的成书是集当时之先哲的经验或转述整理而成，故点穴疗法必在《黄帝内经》成书之前。故敲打疗法是一种先于针术而又始于针术的医疗方法。敲打疗法在历代劳动人民中长期广泛流传并沿用至今，成为人民群众自我防治疾病的方法。

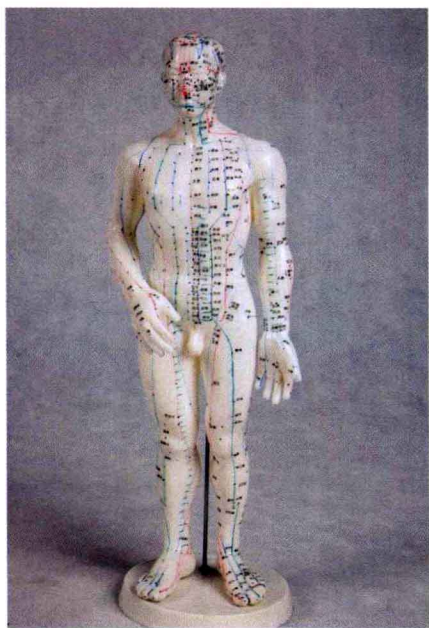
新中国成立以后，遵照毛泽东主席“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力挖掘，加以提高”的指示，特别是改革开放以来，中医事业得到了大力发展，属外治法中的敲打疗法，亦不断得到改进与提高，敲打疗法应用的范围不断扩展，疗效也得到不断提高。

随着医学科学技术的进步，有着数千年历史的敲打疗法，将会在我们的日常生活中发挥越来越多的作用。“良医不废外治”。我们深信，敲打疗法在挖掘、整理和提高过程中，通过医术界同仁和民间的共同努力，结合和借鉴现代先进科学技术，必将得到更大的发展与推广普及，并能更好地为人民的卫生保健事业服务，造福于人民。

二

为什么敲打能够强身祛病

敲打疗法是一种中国特有的治疗疾病的手段。它是一种“从外治内”的治疗方法，通过应用一定的手法作用于经络、腧穴来治疗全身疾病。在临床上按中医的



诊疗方法找出病因，抓住疾病的关键，辨别疾病的性质，确定病变属于哪一经脉，哪一脏腑，辨别它是属于表里、寒热、虚实中哪一类型，做出诊断后，进行相应的配穴处方，进行治疗。通过敲打手法可通经脉，调气血，使阴阳归于相对平衡，使脏腑功能趋于调和，从而达到防治疾病的目的。

敲打疗法是根据祖国传统医学的观点，结合现代医学理论，进行有机结合和辨证施治的方法。根据《灵枢·本藏》中说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也，经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨利关节者也”。它阐述了人体的气，血，精，神是奉养

生命，维持功能活动的根本物质；经络的作用则是通行气血，营运阴阳，以濡润筋骨而滑利关节。又据《灵枢·经别》所述：“十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道”，意思是说十二经脉能把人体内的脏腑功能活动与外界周围环境的变化相联系。因此，经络在正常生理情况下，是运行营卫气血的通路，它内联五脏六腑，外络肢节，网络周身，使人体成为一个完整的统一体；在病理上也是表里关系，表证传里，里证达表，相互传递的通路，相互影响，相互作用，构成统一关系。人体如果表里不相适应，阴阳不达平衡，脏腑经络功能失调，就会出现某些疾病。

在正常情况下，人体内各种组织脏器的功能活动，都保持着有机的协调，即阴阳处于相对平衡协调的状态。但这种协调关系如因某种因素受到损害时，阴阳就会失去相对的平衡，然后就会发生疾病。此时应选用适当的敲打手法，通过刺激穴位，运行气血，以增补人体正气，驱祛邪气，以达到治病健身的作用。

用现代医学科学的观点看，敲打疗法的治病作用机理，可能主要是通过刺激

穴位来调节脑神经系统的功能，反射性地改善病变部位的血液循环和新陈代谢，促进病变部位组织细胞的恢复和再生，从而达到痊愈疾病的目的。

敲打疗法由“敲”和“打”构成，是中医学的重要组成部分之一，其内容包括敲打原理、经络、穴位、敲打手法等，在形成、应用和发展的过程中，具有鲜明的中华民族文化与地域特征，是基于中华民族文化和科学传统产生的宝贵遗产。

三

敲打都有哪些令人称奇的功效（见表 1-1）

表 1-1

敲打功效详解表

调和阴阳，平衡机体	敲打疗法治病的关键在于调节阴阳的偏胜与偏衰，使机体阴阳调和，保持精气充沛，“形气相合，神气内存”
扶正祛邪，调和营卫	敲打疗法具有扶正祛邪作用，具体表现为补虚泻实
疏通经络，活血化瘀	敲打疗法通过刺激穴位，具有疏通经络、调理气血的作用，这也是其独特的作用
理筋正骨，整形复位	敲打疗法通过分筋、顺筋、点压敲揉等操作手法，能使“偏者顺，离者复”
增强免疫，强身健体	敲打疗法有增强血液循环，调节脏腑功能，促进机体代谢，恢复机体阴阳的相对平衡，提高机体的整体素质和抗病能力
美容养颜，减肥瘦身	敲打疗法，有调和气血、平衡阴阳、增强血液循环、促进新陈代谢的作用，可以起到美容的效果

1. 调和阴阳，平衡机体

在正常情况下，人体中阴阳两方面处于相对平衡状态，保持人体中各组织、器官、脏腑的正常生理功能。若人体的阴阳失去平衡，发生偏盛或偏衰，就会发生疾病，进而阴阳分离，人的生命也就停止了。既然阴阳失调是疾病发生发展的根本原因，那么调理阴阳，使失调的阴阳向着协调方面转化，恢复阴阳的相对平衡，是治疗的关键所在。



敲打疗法的治疗作用首先在于调和阴阳，这就是说敲打疗法治病的关键在于调节阴阳的偏胜与偏衰，使机体阴阳调和，保持精气充沛，形气相合，神气内存。敲打疗法调和阴阳的作用，基本上是通过经络、腧穴配伍和敲打手法来实现的。如胃火炽盛引起的牙痛，属阳热偏盛，治宜清泻胃火，取足阳明胃经穴内庭，敲打刺激，以清泻胃热。寒邪伤胃引起的胃痛，属阴邪偏盛，治宜温中散寒，取足阳明胃经穴足三里和胃经之募穴中脘，敲打刺激，以温散寒邪。肾阴不足，肝阳上亢引起的眩晕，属阴虚阳亢证，本着“阳病治阴，阴病治阳”的原则，治宜育阴潜阳，取足少阴经穴太溪，补之；取足厥阴肝经穴行间，泻之，以协调阴阳。

此外，由于阴阳之间相互化生，相互影响，故治阴应顾及阳，治阳应顾及阴，所以又有“从阴引阳，从阳引阴”等方法。这些方法的核心仍是调和阴阳。敲打疗法对各个器官组织的功能活动均有明显的调整作用，特别是在病理状态下，这种调节作用更为明显。一般来说对于亢进的、兴奋的、痉挛状态的组织器官有抑制作用，而对于虚弱的、抑制的、弛缓的组织器官有兴奋作用。这种调节是良性的、双向性的。这就是敲打疗法能治疗多种疾病的基本原因之一。如果将组织器官的病理失调与阴阳理论联系起来，均可用阴阳解释，所以说敲打疗法调节了病理性失调，也就是调节了阴阳的失调。

2. 扶正祛邪，调和营卫

疾病的发生，关系到人体正气和致病因素（邪气）两个方面。所谓正气，即是指人体的机能活动和其抗病能力。所谓邪气，是与正气相对而言，即泛指对人体有害的各种致病因素，如外感六淫、痰饮、瘀血和食积等。当人体的正气不足以抵御外邪，或病邪侵袭人体的力量超过了人体的正气时，即可发生疾病。

疾病的过程，就是邪正相争的过程，治疗疾病就是要扶助正气，祛除邪气，改变正邪双方的力量对比，使之有利于向痊愈方面转化。

敲打疗法具有扶正祛邪作用，具体表现为补虚泻实。敲打疗法的补虚泻实体现在两个方面：一是敲打手法，古今医家已总结出多种敲打手法；二是腧穴配伍，经过长期大量临床经验总结，不少腧穴其补泻作用各异，如膏肓、气海、关元、足三里、命门等穴，有补的作用，多在扶正时应用；而十宣、中极、水沟，有泻的作

用，多在祛邪时应用。现代的临床实践和实验研究证明，针灸能够增强机体的免疫功能，抵抗各种致病因素的侵袭，而这种作用与中医的“扶正祛邪”理论相似。

3. 疏通经络，活血化瘀

经络气血失调是疾病产生的重要病理变化之一。经络气血偏盛可引起有关脏腑、器官、循行部位的功能亢盛；而经络气血偏衰则可出现功能减退性疾病；经络气血逆乱，可致昏厥；经络气血运行阻滞，不通则痛，故引起疼痛。敲打疗法通过刺激穴位，达到疏通经络、调理气血的作用，这也是其独特的作用。如阳明经气偏盛引起的身热、口渴，可取阳明经内庭、曲池泻热止渴；阳明经气偏衰引起的身寒，可取阳明经足三里、合谷温补之。再如足阳明胃经浊气上逆，引起呕吐，清气不升引起的腹泻、腹胀等症，均可取足阳明胃经的足三里穴治之。以上均为通过梳理阳明经气，调理气血，而达到治疗疾病的目的。

4. 理筋正骨，整形复位

对于外伤闪挫，跌扭伤筋，关节脱臼，肿胀疼痛，活动受限者，敲打疗法通过分筋、顺筋、点压按揉等操作手法，能使偏者顺，离者复，使关节脱位者及肌腱滑脱者复位，使神经、肌纤维、韧带微细错位者理正，因而可达到理筋正骨、整形复位之作用。

5. 增强免疫，强身健体

由于敲打疗法可增强血液循环，调节脏腑功能，促进机体代谢旺盛，恢复机体阴阳的相对平衡，提高机体的整体素质和抗病能力，从而能增强自身免疫功能，达到强身健体之功效。

6. 美容养颜，减肥瘦身

爱美之心人皆有之。颜面色斑、雀





斑、皱纹、脱发、白发可影响人的容貌美；肥胖、腹大、腿瘦易影响人的整体美。用敲打疗法，有调和气血、平衡阴阳、增强血液循环、促进新陈代谢的作用。故可以达到美容养颜，减肥瘦身的功效，能使人保持青春，延缓衰老。

四 细数敲打疗法的优点

敲打疗法是一种运用各种不同手法作用于体表某经络、关节、神经、血管等部位的治疗方法和保健方法，以此调节机体的神经或体液循环，调节阴阳平衡，达到防治疾病的目的。此疗法有如下优点（见表 1-2）。

表 1-2 敲打疗法的优点详解表

适应症广泛	适用临床各科的许多疾病，尤其对一些慢性功能性疾病或恢复期治疗康复的病人更加适用。有些长期瘫痪的病人，采用本法治疗也可收到一定疗效
操作简单	凡学习敲打疗法者，只要勤于实践，一般 3 ~ 5 天即可进行操作治疗
安全有效	敲打疗法是比较安全又比较舒适的一种内外兼治的疗法，无副作用，只要掌握手到和力到，以及手法的压力和强度的适宜即可
经济简便	只用一本书，一双手或者一个敲打锤即可防治疾病。对症选穴，随时随地都可以进行治疗，是一种经济简便而又有奇效的治疗方法
防病保健	要学会某些手法，既能自我保健，又可以给家人操作，持之以恒，既能防病治病，又能强健身体

五 敲打疗法与经络穴位有着非比寻常的关系

敲打疗法是离不开经络与穴位的，可以说经络和穴位是敲打疗法施术的主要部位。经络包括经脉和络脉，是人体的联络系统，它遍布全身，将体内外以及脏腑