

现代健康新概念

图解

肢体语言尽演绎

指压治百病

李振龙 编

→ 给身体温柔的刺激
加上仔细的揉压
便可以治疗全身疾病

海南摄影美术出版社

图 解

简易指压治百病

李振龙 编

海南摄影美术出版社

琼新登字 02 号

责任编辑：黄华

封面设计：成先

(图解)

简易指压治百病

李振龙 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市海甸岛沿江三路大龙别墅 A—11 号)

全国新华书店经销

海南金凤印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：8.75

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN7-80571-538-6/J·120

定价：12.00 元

序

指压虽是现代话语，然自古人类即懂得以手行医，因为这是一种本能的动作。

当我们身体某个部位不舒服时，手自然而然会去触按，比如：皮肤痒会用手抓痒；肚子痛会用手按肚子等，这都是闭着眼睛可以做到的反射动作。当然，如何以手解除身体的不舒服，是本书读者所想知道的。

本书所举的是特定疾病的穴道治疗法。原本，指压是用做全身治疗，但近年来，对某种疾病于特定部位做穴道指压的“穴道治疗”十分盛行。专家们能以其灵巧熟练的手，轻易地找到人体穴道，从事指压治疗，然对初学者而言，找穴道则可能是件辛苦的事。

事实上，并无需担心找不到穴道，因为人手的触觉十分敏锐，只要凭着手指的触觉，重复几次后，便可找到穴道所在。不要太在意怎样去找穴道，因为指压本是由爱护我们身体的“大脑”所指挥，藉手为工具所做的治疗，重要的是用“心”去感觉，这才是指压要诀所在。

本书所采用的经络、穴道图示，皆经过多次实际经验而选定，但错误在所难免，尚祈先进不吝指正。

目 录

1、指压驱百病·····	1
指压的基本知识·····	2
指压的技巧·····	8
2、各种症状的简易指压法·····	27
胃痛(胃痉挛)·····	28
腹痛·····	31
便秘·····	34
下痢·····	37
头痛、头重·····	40
腰痛·····	43
肩酸(五十肩)·····	45
背痛·····	48
扭伤·····	51
发烫、火气大·····	53
咳嗽不止·····	56
痰不止·····	59
鼻塞(鼻蓄脓)·····	62
心悸、呼吸不继·····	65
疲倦、全身无力·····	68

耳鸣·····	71
眼睛疲劳·····	74
宿醉，预防恶醉·····	77
食欲不振·····	80
打嗝不止·····	83
脚发麻·····	86
小腿抽筋·····	88
目眩、起立晕眩·····	90
中暑·····	93
失眠、睡不稳·····	96
人前脸红·····	99
落枕·····	102
烧心·····	104
胃闷·····	107
浮肿·····	110
颈部捻挫后遗症·····	113
脑中风后遗症·····	116
闪腰·····	119

3、各种病状的简易指压法····· 121

胃下垂·····	122
慢性胃病(慢性胃炎、胃下垂)·····	125
胃酸过多·····	128
胃溃疡、十二指肠溃疡·····	131
过敏性大肠炎(过敏性肠症候群)·····	134

肝脏障碍(胆结石)·····	137
慢性肝炎·····	140
慢性肾炎·····	143
支气管哮喘·····	146
高血压症·····	149
低血压症·····	152
动脉硬化症·····	155
心脏病(狭心症·心肌梗塞)·····	158
糖尿病·····	161
痛风·····	164
脚气病·····	167
白内障·····	170
扁桃腺炎·····	173
腱鞘炎·····	176
肋间神经痛·····	179
胫骨神经痛·····	182
颜面神经麻痹·····	185
自律神经失调症·····	188
三叉神经痛·····	191
更年期障碍·····	194
月经不顺、月经痛·····	197
孕吐·····	200
寒症·····	202
不孕症·····	205
歇斯底里症·····	207

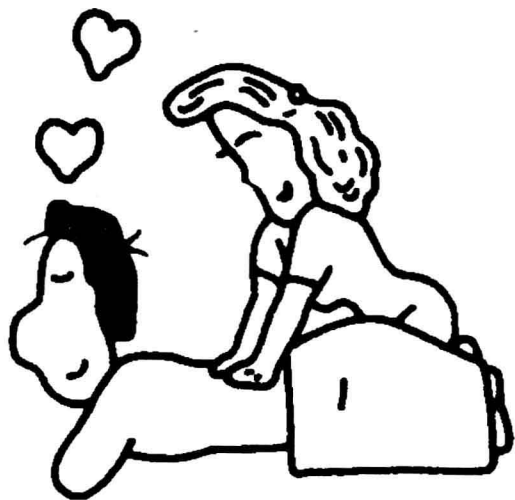
神经官能症·····	210
紧张压力·····	213
特异体质·····	215
前列腺肥大症·····	218

4、丰富生活的简易指压法····· 220

预防感冒·····	221
预防晕车·····	224
预防打瞌睡·····	227
预防难产·····	229
美化肌肤·消除面疱与皮肤粗糙·····	232
除皱纹·····	235
恢复年轻的健康法(增加精力)·····	237
预防白发、掉发·····	240
增加体重·····	243
减肥·····	245
治早泄·····	248
治阳痿·····	250
治冷感症·····	253
治夜尿·····	256
虚弱儿·····	259
假性近视·····	262
治疗自闭症·····	265
使头脑清楚·····	267
治疗肥胖儿·····	269

1

指压驱百病



指压的基本知识

拜文明之赐，现代人享有不知寒暖的冷暖气设备，一贯的电器化生活，便捷的交通与电讯，机械代替了人工，人们享有更多的闲假时间。但从另一方面而言，有许多的问题，并不是便捷与舒适所能解决的，如心理、生理的问题等等。

现代人生活步调之快速，是前人所无法比拟。在电灯、日光灯未问世之前，前人是依着大自然的规律“日出而作，日入而息”，可是，有了人工照明以后，白天、晚上已无太大分别，人类克服了自然的周期，增加活动的时间，成为享受生活的夜行人，这是现代人必须去适应的文明生活。

但是，对于在冷暖设备普及，四季皆于适温中生活的人们而言，固然可以感到舒适不流汗，相对的，也减少血管运动、收缩的机会，因而造成血液循环不规则、自律神经失调，导致虚弱，无力等症。从外表上看来，这些人与健康人无异，事实上，拥有这种潜在危机的人数，年年增加，多到超乎我们所能想像之上。

现代医学里头痛肩酸不是病

在现代都市里，常觉得“身体不舒服”、“体弱无力”、“腰酸背痛”、“头昏脑胀”的人越来越多。如果因此而到医院求诊，得到的答案，可能都是“疲劳过度”，医生顶多会告诉你少吸烟、勿喝酒、多休息，然后开些维他命给你，但对病人而言，痛苦依然存在。

这些非细菌所引起，亦非外伤的疾病，西医是很难下手医治，因为它根本不算真的疾病，但以指压方式，却可收到很大的效果，此乃东西方医学立足点不同之故。

讲求对症疗法的西方医学与 重视人体自身治愈能力的东方医学

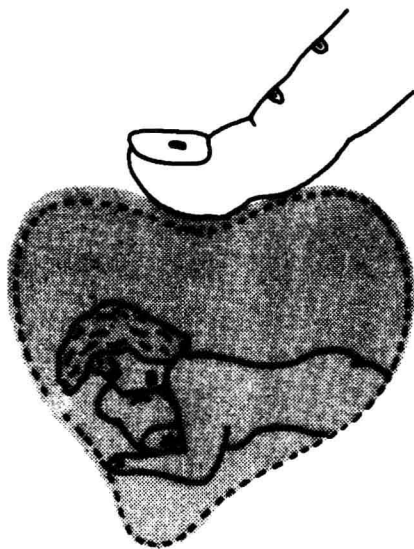
西医以对症治疗为重心，以治病为目的，而中医则重视体能，即启发人体本身的抵御能力，藉此治病。近来，西医也渐发觉中医以恢复人体体能治病的价值，而逐渐接纳按摩、指压等方式进行复健。

指压的效果

中医讲求自然力的理论逐渐受到肯定，不只在医学上如此，连服饰、食物也提倡回归自然，这是对过度人工化的生活的反省，也是试图调和快速生活步调的当然趋势。

中国医学在汉代就已十分发达，而以长江流域和黄河流域二大体系为基础，融合黄河流域盛行的针、灸、按摩，以长江流域的药材疗法(中药方)，而成中国医药的独特理论。最后，中医理论向外流传，影响邻近诸邦，也因各地国情不同，而形成多方面的发展，像日本的“强健法”、“整骨法”“苏生法”，皆由中医发展而来。

本书所谈的指压，亦以中医“按摩法”为基础，吸取西方“脊椎指压疗法”的优点，可以说是较新的治疗方式。以手指在中医所说的经穴，给予加压刺激，可矫正脊椎位置异常、使肌肉放松，并可控制自律神经及内分泌，进而促进新陈代谢与血液循



环，对于神经痛、麻痹、疲劳、肩酸等等、效果良好。近来，也常把指压用于医疗保健方面。

中国医学与西方医学

汉代古书中有关医学的著作如“伤寒论”、“素问”、“灵枢”等，都有如下的叙述：“人体的‘经络’中有‘气血’流通，若气血运行发生停滞，就会产生疾病。人若生病，只要在气血停滞的主要部位(经穴)，经针、灸、或手指刺激，使其气流畅，即可不药而愈。”

这里所提到的“经络”，并非现代医学所谓的血管、神经、或淋巴腺，而是中医独特的一种循环系统，流通于经络中的“气血”，也是中医的特殊讲法。中医认为“气血”是供应人体的热源，如果气血在人体中循环流畅，便能维持健康。所谓“气”，是指空气、元气、阳气、力气等自然现象或人的行为。“血”则是供给精力来源的食物。以简单的例子来说，煮饭时的水蒸气是“气”煮好后的饭，就是“血”。

但是，以西方解剖学的眼光而言，中医的理论根本是无稽之谈，因为人体的解剖中，找不到中医所谓的“经络”、“穴道”。大多数的西方医学家对此持不相信的态度——最基本，“气”究竟是什么？它的定义抽象而模糊，缺乏科学根据——一般人皆以迷信的眼光视之。受到这股西风的影响，许多人鄙弃了传统的中医，而竟学西医，因此中医益形衰微。虽然西方医学家斥之为迷信，但有许多被进步的西方医学宣布死刑的病

患，或神经性的患者，却在中医的妙手中回春，也因为基层百姓的支持，中医依然流存不息。

近年来，西方的医学理论，已经达到瓶颈、难以突破，不得不回过头来，终于发现了中医的价值，尤其是指压的效果，更受到了肯定，现在不只在东方，各地都有人深入地研究其中奥妙，虽说如此，然目前仍只能窥得其一、二而已。

以现代科技，拿动物做实验的结果发现，生物体内有微量的电流流动，其中电压较高的部位，大部分与中医所谓的穴道一致。另一个临床指压实验，是先喝下钡，然后照胃镜和 X 光，以手压按背后的胃部穴道，可以见到胃部活泼地运作，但是，却仍然找不到穴道分布的经络。从上面的实验，又得到另一个结果，当胃部产生异常时，按背后的穴道，会觉得疼痛，于是，可肯定地知道，人体中除了血管、淋巴腺等之外，一定另有特别的循环系统存在，至于这系统是否与中医所说的经络一致，就不得而知。而穴道本身是什么组织？在西方解剖学上，依然是个谜，这许许多多不得解的谜，仍有待后人深入研究。

即使现代医学无法加以证明，然亦无法否定指压的治疗效果。

根据调查，居住在城市的人，有半数以上的，对健康有不安感，平均五个人中，就有一个因为疲劳感而接受指压或针灸治疗。虽然现代医学无法说明针、灸、指压何以有效，但实际例子就足以说明这事实。

指压之所以在变化激烈的今日，重新受到肯定，并非单纯的怀古情愫而已，而是对古人智慧的再评估。

近年，对于中医的“气”的研究，十分盛行。所谓“病从气而来”，现代人多少有缺乏气力的倾向，就算再好的医生，再完美的设备，也难使毫无元气的人恢复健康。

任何人都可以做且无后遗症的指压法

指压，无需如西医般服药，故没有副作用，只要稍加练习，任何人都可以学会，我们为何要舍弃几千年累积下来的智慧不用呢？只要稍加练习，就可以解除在日常生活中，因紧张、压力所产生的头痛、疲劳、肩酸等。为面对繁忙的现代生活，千万勿累积紧张与疲劳，如此方能长保身心健康。

指压的技巧

1 指压立即见效……

指压只需用手，这是每个人都可做的健康法。对于轻微的头痛、腹痛、腰酸背痛，在必须看医生之前，皆可做指压的急救处理。除此之外，夫妻、亲子、邻居、朋友等，也可经由指压而增进彼此的沟通。

曾有个母亲，以指压治好因打排球而扭到腰的女儿，这真是名符其实的“以母亲温暖的手，治好身体的创痛”。另外有一个在家中跌伤而伤到脚踝的老太太，她的媳妇以指压治好她的脚伤，而赢得老太太欢心，或夫妻间以指压解除因寒冷所引起的胃痉挛等等，不胜枚举。

指压并不是变魔术，它只是用手来护理，故不要想得太难。为了让大家容易学，在本书中有清楚的图示，简明的说解。做指压时，不要抱着“为人治病”的心态，应该以试图减轻对方痛苦的想法来做才是。

2 手的用法……

每个人都可以做指压，但必须先了解手指的使用技巧，下面我将一些心得，介绍给有心的初学者。

指压时是用手的手心和手指。手指是以拇指指压为主，其

他手指(食指、中指、无名指)有时二指、有时三指一起用。另外，把手掌张开，、四指并拢，平压于身体，也是指压的一种，称之为掌压法。前面提以拇指为主的指压法，称为拇指压；三根指头齐用，为三指压法，这些都是指压的专有名词，请务必记住，下面以图例做简单说明。

3 简易的掌压法



图 1



图 2