一、什么是指压疗法

指压疗法是运用拇指或其他四指的指腹用一定的力量按压体表，刺激人体某个部位、穴位，达到治疗或预防疾病目的的一种方法。

指压疗法在日本曾经是最具特色的按摩方法，并已流传到各国。早在 40 多年前，日本的指压专家便指出：“指压疗法是一种以物理学和心理学为基础的应用技术，其在原理上符合生物学的要求。”

手法要求：在指压过程中，按照一定的规律动作；熟练地掌握手法动作要领，恰当地运用手法进行治疗，灵活地运用手法，达到：“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”的目的，也就是运用自如，得心应手。

指压要求：在运用中，应做到持久、有力、均匀、柔和。所谓持久，是指指压持续运用一定的时间不乏力、不间断；有力是指指压要有一定的力度，并根据患者情况而采用轻、中、重度压力。

指压疗法的发现和应用早于针灸疗法，可以认为指压是针灸的启蒙阶段。

当时，人们由于卫生知识的缺欠，也没有任何医疗技术和设备，一旦由于某种原因损伤或气

需要全本请访问 www.ertongbook.com

候变化及自然界动物的意外袭击，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。比如，头痛时用两拇指重压两颞部（即现代的太阳穴）或眼眶上缘，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）腹痛亦得以缓解等等。长此以往，人们积累了在不同部位用手指按压，可以解除不同部位病情的经验，从而指压疗法就自然而然地形成了。

中国是指压疗法的发源地。春秋战国时期指压治病即见著于传统的祖国医学理论之中。《素问·举痛论》中说“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”。其意是说：寒气停留肠胃之间，或者在联络脏器的粘膜之下，因寒气的影响使血液凝结在此处而不能散开，则小的络脉收缩牵引，故疼痛，若运用指压手法，按压患处，则使凝结的血液散开，而小的络脉也能舒展，因而疼痛就此停止。很可能这是对指压疗法原理的最早理解。后来，晋·葛洪《肘后备急方》里，有“令爪其病人人中，取醒”，以救卒死的记载。明·杨继洲著（针灸大成）的医案中，如给许敬菴治腰痛，有“性畏针，遂以手指于肾俞穴行补泻之法”，取得疗效的记载。清代对指压疗法更有较具体的论述，但仍散在于各书之中。如清代《针灸传真》中记载：“指针无疏于金针，金针补泻，不外上下迎随；指针补泻，亦不外上下迎随。金针之进退补泻法，则为指针之进退补泻法，不过金针刺入也深，指针之按下也浅”。其中的“指针”，即“以指代针”，即用手指按压穴位处的意思。

从这些材料中，我们可以看出，随着祖国医学的发展，指压疗法逐渐应用于实践，已成为祖国医学的重要组成部分。

指压疗法由于在临床上广泛应用，在科研方面不断研究和提高，现已形成完整的独立治疗方法。实践证明，它具有活血祛瘀、疏通经络、调整脏腑的功能。直接指压机体的局部或某一经络的穴位，可消除肌肉的痉挛、萎缩或增强肌肉的伸缩力。以指压经穴，对末梢神经给以刺激，使脑中枢发生反射作用，以增强该支配神经末梢部的功能。在调节神经功能的同时，指压更能促进机体血液循环及新陈代谢的进程，使其旺盛。

机体脏腑器官在身体表面都有反射点，这些反射点接受不同性质的刺激，内脏器官就会产生不同反应。这种反应有利于疾病的痊愈和调节机体的抗病功能。

指压疗法之所以在治疗某些疾病中能收到良好的疗效，是因为运用指压的独特手法，但有时也是因为借助于针灸及按摩手法中的技巧施以经穴或局部的结果。通过局部，来动员和调整全身肌肉、神经、血管以及全部脏腑器官功能，使其平衡，使其康复。

指压疗法虽不是百病皆可治，但针灸推拿的治疗范围指压疗法都能用。当然有的病种，尚需进一步实践和探讨。对有些疾病，指压疗法则具有独特的治疗价值，而其他疗法则有所不及。例如：鼻渊（鼻炎、鼻窦炎）、经崩经漏（功能性子宫出血）、眩晕症（高血压）、胃脘痛（慢性胃炎、胃痉挛）、遗尿、阳痿等。

二、指压疗法的作用原理是什么

指压疗法是在身体各部施用手法的，由于施术的部位不同，影响体内的作用也就不同，下面简单地谈谈指压对人体各系统的影响，以便在应用本法时有的放矢。

1. 对经络系统的作用

经络系统是祖国医学认识人体，治疗疾病的独特理论。《灵枢·海论》篇说：“……经脉者，内属于腑脏，外络于肢节”。经络是营卫气血在人体运行的通路，而经穴（腧穴）则是营卫气血运行路线中显示的交会点，亦称经络点，其包含于经络系统之中，临床上了解经络体系，认识疾病所在，是指压疗法中辨证施治的依据。当人体某一部位的筋、骨、肌肉、血脉以及脏腑发生病变，功能失调时，通过在其相关的经络线和穴位上，恰当地运用指压手法，使“力”与“气”的作用沿着相关的经络路线渗透到患者体内，以激发经气，使气至病所产生感应，而调节内在的不平衡达到协调一致。现代医学研究认为，经气实际上是一种信息载体，在经脉中形成信息流，并通过经和络与全身组织沟通信息。指压疗法正是依据经气的运行规律及信息流的表现而进行诊断和对经络穴位的调整，从而达到治疗目的的。

2. 对皮肤的作用

皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺，它参加代谢过程，排泄分泌，并参与体温调节等，故皮肤具有重要的生理作用。指压时首先作用于皮肤，可改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌；指压后能使毛细血管扩张，呈主动性充血，改善皮肤的营养，增强皮肤深层细胞的生活能力，从而使皮肤光泽而富有弹性，相应地皮肤温度也有升高。

3. 对神经系统的作用

指压是一种良性的物理刺激，其手法的作用是通过经络和神经系统的反射机制而获得，所以不同的指压手法对神经系统的作用也不同；即使同一手法，但运用的方式不同（如手法缓急、用力轻重、时间长短等）其作用也不同。一般来说，缓慢而轻的指压手法有镇静作用，急速、重的指压则起兴奋作用。

4. 对肌肉的作用

指压后可以提高肌肉的工作能力和增强耐力，放松肌肉，比消极性休息能更好地消除肌肉疲劳；指压能使肌肉中闭塞的毛细血管开放，增加血流量。因而，被指压的肌肉群，能获得更多的血液供应和营养物质，增强肌肉的潜在能力。并可增进肌肉的张力和弹性，使其收缩功能和肌力增强，防止肌肉萎缩。

5. 对关节肌腱的作用

指压对关节、肌腱等运动器官也有很大的影响。经过指压后，韧带的弹性和活动性可增强，关节周围的血液循环将更加活跃。从而，可以消除关节滑液停滞、淤积及关节囊肿胀、挛缩的现象；指压后关节局部的温度上升，故能祛风散寒，舒筋活血，以利减轻和消除由于外伤所致的关节功能障碍。

6. 对血液系统的作用

需要全本请访问 www.ertongbook.com

指压能加速静脉血管中血液的回流，可促进损伤部位水肿的吸收。由于血管的扩张，降低大循环中的阻力，因此能减轻心脏的负担，有利于心脏的工作。指压还能影响血液的重新分配，调整肌肉和内脏血液流量及贮备的分布状况，以适应肌肉紧张工作时的需要。

7. 对呼吸系统的作用

指压时由于增强了新陈代谢，因而气体代谢增多，指压可以直接刺激胸壁或通过神经反射而使呼吸加深；另外亦可通过指压有关经络和穴位，使哮喘症状缓解。

8. 对消化系统的作用

通过指压可使胃肠壁肌肉的张力增加，增强胃肠的蠕动，兴奋支配腹内器官的神经，增进胃肠等脏器的分泌功能。如指压胃经和足三里穴，胃肠的蠕动显著增强，消化系统的功能得到改善。

三、指压的基本方法有哪些

指压的基本手法可分为揉、扪、捏、切 4 种。

（一）揉 法

揉法是用手指的尖端，轻按选定的穴位，作环形平揉的一种缓慢手法。揉动时手指的尖端不能离开所接触的皮肤，手指连同皮肤及皮下组织作一小圆形转动，勿使手指与皮肤呈摩擦状态，否则便成了按摩中的摩法。揉法含有揉按之意。

每平揉一小圆周为 1 次，每穴位一般以 120～180 次为标准，约 2～3 分钟。但次数多少以病情轻重而定。更主要的是对主穴和配穴在时间上应有显著区别。

用拇指作揉法时，首先将其他四指作握空拳状。四指尖微屈向掌心，指掌空虚，腕微屈和内收。拇指伸直，盖住拳眼。也可将其余四指伸直，使拇指端轻放在欲揉的穴位上（图 1）.

用中指作揉法时，中指伸直，以指尖端抵于穴位上，食指和无名指的尖端附在中指的指间关节两侧。拇指端抵止在中指远侧指间关节掌面，以辅助中指。



图 1

关于揉的面积，一方面取决于腧穴的部位，另外还要根据疾病的情况而定。但主要的是在腧穴的周围约 1 厘米远近作为揉动的中心范围。揉动范围的大小，虽然可以酌情增减，但手指尖端不能离开穴位中心，否则就失去手法的作用。所以，整个手指的运动范围，恰如画一个圆锥形，即手指尖端为圆锥尖，而指的上端则为较大的圆周范围。

揉法在指压中应用较广。施术时需要根据病人体质强弱、病情轻重相对的施以轻重不同的指力。病重者指力需强，病轻者指力需弱。但体弱病重者宜用轻手法，病轻体壮者宜用重手法。反之亦然。否则不易收效。本法若与扪法配合使用则疗效尤佳。

（二）扪法

扪法是用手指扪按经穴或身体一定部位的手法。将手指端深深按压皮肤及皮下组织深部，同时根据病人体质强弱，施以轻重不同的指力，以感到酸麻胀痛为止，略同于针刺的得气。扪法在临床上应用极为广泛，多用于组织深部或脏器疾患。扪按的时间较其他手法稍长，一般一个穴位 3 分钟左右。此法有通经络、消积破结之功效。

此法当指端按入时，必须逐渐施加压力，不可突然用力。

在得气后，亦应逐渐减轻指力，最后停止。本法亦可配合其他手法，如在扪法后可配合揉法，以缓和刺激后的反应。若在扪法前配合揉法，可使扪法作用较易达到组织深部。但在头部、手指及足趾等处，就宜单独使用。扪法可分为单指法和双指法两种。

1. 单一拇指扪压法

一般读者在学习指压时常用手法是直接用大拇指按压，拇指端或拇指罗纹面按压一定部位或穴位，拇指接触点就在大拇指指甲的下方。在最初的指压实习阶段可能会感到大拇指有点酸痛，这也是正常现象，多运用几次就会逐渐适应的。



图 2

一般用拇指或中指指端，用于穴位指压，扪压在穴位或一定部位上。用中指时，中指伸直，食指和无名指的指端抵止在中指远端指间关节的两侧。拇指尖端抵止在中指远端指间关节的掌侧面。此法常适用于胸腹部的穴位，如气海、中脘等。亦可用于头颈部的穴位。

用拇指时，指端按在腧穴上，拇指指间关节伸直（根据穴

位不同或微屈曲），其他四指的近端指间关节屈曲，拇食二指分开约 45 度，可将其余四指伸直（图 2）。

此法常用于四肢部位，如合谷、足三里、内关等穴。手的姿势可根据腧穴的部位，使扪压在既方便而又有力的情况下，做适当变化（图 3）。

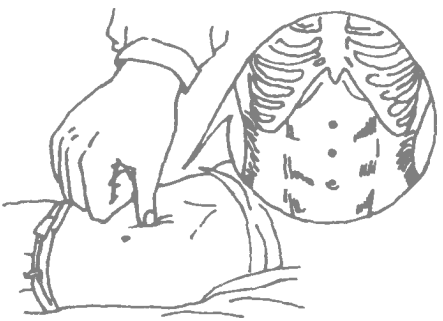


图 3

2．双拇指扪压法

如果所压范围比较广，若在胸腰、骶椎附近的部位，就需要两个大拇指并用。即双拇指并用。在做指压时，两个大拇指呈 45 度角，双拇指同时用力压。这种手法同样也可用在头部、背部和大腿及手臂的侧部（图 4）。

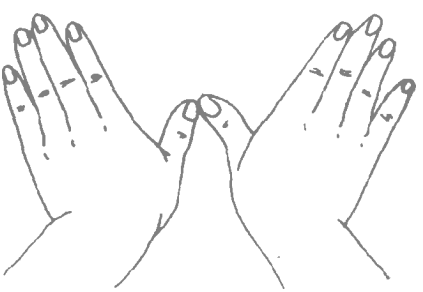


图 4

即两个手指同时扪按两个穴位（图 5）。



图 5



图 6

此时可用两拇指、两中指、一侧拇指及中指或一侧拇指及食指等。用两手作扪按时，操作方法与前述单指法相同。但手指的姿势，则因穴位而略有不同。如扪按风池、阳白等穴时，则两指尖略向内斜，其他四指伸直放在颞部（图 6、7）。双指法多用于风



图 7

需要全本请访问 www.ertongbook.com

池、天枢等穴位（图 8）。



图 8

将双手大拇指头紧贴靠拢，指压时双拇指头并力作用于一个指压点，这样可明显提高指压的力度，适用于肌肉结实丰厚处和深部硬块、痛点（图 9）。

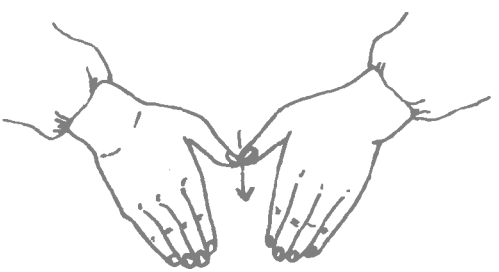


图 9

3. 单手五指头压法

是用单手五个手指头，同时按压体表的手法。本法按压面积大，按压时可借助身体的重量，一般用于胸、腹部按压。并可将大拇指提起，离开体表，用另外四指按压，也称四指头按

法（图 10）。

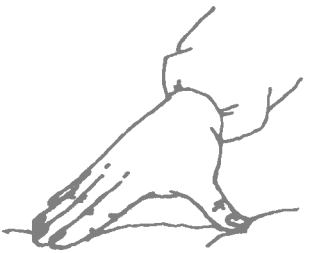


图 10

4. 三指头压法

将食、中、无名三指靠拢，指头并齐，操作时三指头合力按压，多用于胸腹部、颈项部（图 11）。



图 11

5. 四指关节排压法

除拇指以外的四指关节屈曲如拳状，拇指紧靠拳眼，将四指的第一关节突排放在一条直线上，多用于下肢后侧、腰背部肌肉丰厚处作直线按压。由于按压时四个指关节在一条经络线上四个点同时按压，故可节省指压时间（图 12）。



图 12



图 13

6. 掌根压法

是用单手或双手掌根按压，多用于患部和腰背（图 13）。

7. 手掌压法

这种手法适合用在范围比较宽阔的部位，像背的下半部、胃部和腹部，皆可用双掌来做。运用此法时须将压力集中在手掌的中央，而且手指和手掌必须接触到对方的肌肤才行。（图 14）

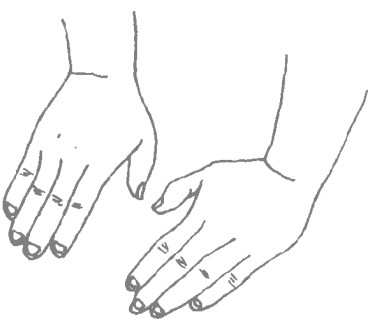


图 14

这些手法的具体应用在本书中将会分别介绍。

多用于患部和胸腹部的按压可用单手掌按压，也可用双手

掌叠压法（用一只手掌按压在患部及胸腹部，另一只手手掌按压在这只手掌的背侧，双掌协同用力按压）（图 15)。



图15

（三）捏 法

是用两个手指对称捏压穴位的手法。可用拇、食二指及拇、中二指，或者拇指与其他各指，在上、下方或左、右方对称的相向用力，捏压在两个穴位或一个穴位上，另一指或其他各指则在对称的地方。如捏合谷（图 16、17）、曲池（图 18、19)等穴。此外，治疗鼻炎时所用的捏项法亦属此类。

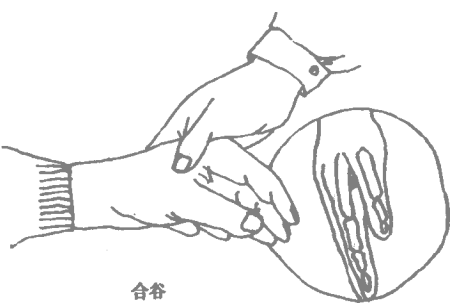


图 16



图 17

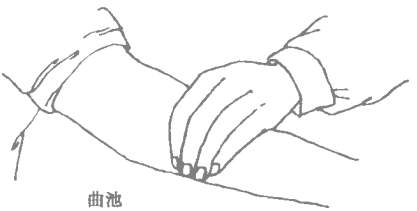


图 18

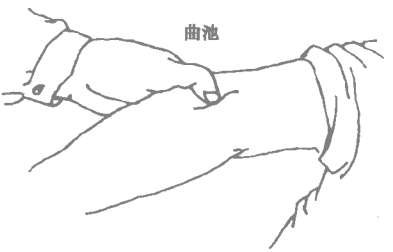


图 19

（四）切 法

切法即是爪刺之法，属于单指法。是用拇指指甲切按脸穴。操作时用脱脂棉少许，覆在指甲上。指切时用力需要轻而缓慢，特别在压痛处更应该注意，尽量避免切处发生剧烈疼痛。本法多用于部位狭窄的穴位。如切迎香（图 20）、少商（图 21、22）等穴。



图 20

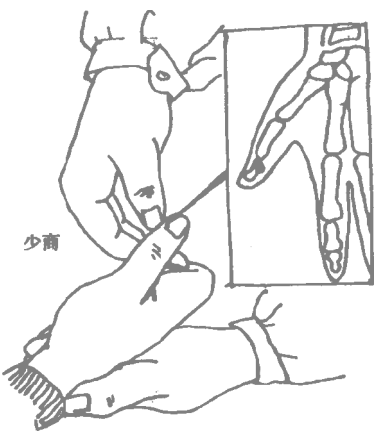


图 21



图 22

需要全本请访问 www.ertongbook.com