

第一章 穴疗须知

1. 急救疗法的要领

本书在内容的叙述上，针对第一种症状列举 1～4 个穴位加以说明，至于所选择的穴道则为手脚部位易于选取者，及轻易就能找到，并且可立即达到效果的穴道，以便作为紧急状况时的应对措施。

不管是位于背部的穴道或是四肢的穴道，若有不知确切位置的情况发生时，利用大致的标准测定位置后，在其附近施以指压，或用拳头加以敲击也同样会有效果。本书当中，最有直接功效而优先予以推荐的穴位以 A 表示，一并使用而能让效果倍增穴位，则以 B、C……表示。

一种症状虽记载有 2个以上的穴道，却都是难以选取的穴位，倘若有此情形出现，可采取容易使用的方式予以刺激。

若是有已刺激相关穴位了，“症状却不易得到改善”的情形时，建议您与专家商量一下。

2. 为何只需借由刺激穴道便可治愈疾病

穴道遵循某种一定的规则，分布于人体全身的各个部位。穴道＝经穴，若将其比拟为一座车站，便有所谓连结穴道与穴

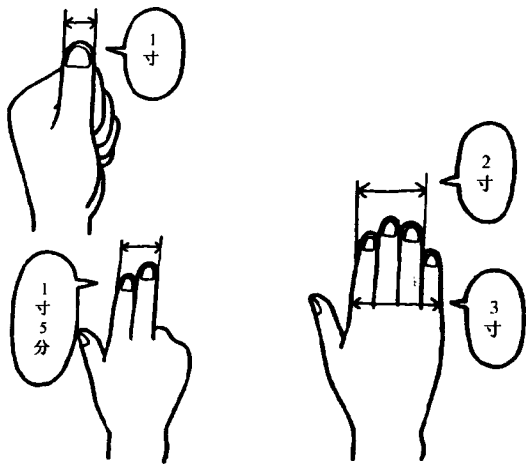
需要全本请访问 www.ertongbook.com

道之间的路线＝经脉。您将此种经脉想象成一种分布全身的循环，经脉依循一定的方向流动，并与五脏六腑有所关联。因此，经由刺激穴道，而在经脉流动的路径前端散布着人体组织，经脉便可借此去治疗参与其中的脏腑。

举例来说，胃痛的人在肚脐与心窝中间点的地方感到疼痛，其外侧脚踝骨同时也会有疼痛的情形，这也就是与胃有关联的经脉所表现出来的症状。如同例子所示，人体内脏的状况会借由皮肤表面疼痛感、凹陷、刺痛等反应而显示出来。在此种情况之下，刺激穴道，便能推动内脏的运作功能。

3．穴位的选取方法

人体的大小尺寸随着个人不同而有所差异，在各式各样的人当中，有像职业运动选手那样高大魁梧的人，也有像偶像歌



手一般纤细娇小的人。对于这些身材比例差距如此悬殊的人们，即使他们穿上或戴上绘有相同穴位的 T恤及手套，绘制成的穴道位置不一定就能对应出“ 同一个穴位 ”。那么，“ 面对此种因个人尺寸不同而产生的差异，该如何是好。 ”或许您心中会有此疑问，为因应此种情形，便有所谓“ 骨度法 ”的方式出现。

骨度法便是以自己的手指为测量的尺度，以自己手指的宽度来测量自己的身体即为基本所在。举例来说，一寸便是大拇指的宽度，一旦能明了对方手指的宽度，您便能听见一些像：“ 啊！那里那里，那里真的好痛哟！”“ 您的指压功夫真不是虚的！ ”等的话了。

但是，利用骨度法所测量的“ 穴道 ”位置，终究不过是大致的标准，在测量得到位置附近，若有肌肉僵硬酸痛的现象，按下去会感到舒服，或是按下去会疼痛不已、感到发冷、有发热的感觉、凹陷等情况，使自己感受到与其他地方完全不同的感觉者，那就是穴道的所在处。

4. 指压的诀窍

指压是利用手掌、手掌根部柔软处，或是使用手指来刺激穴道，以促进全身经脉循环，并增进内脏、组织的功能，借而用来治疗疾病及维护健康的一种方式。

基本的指压方法是以手指或手掌一点一点地施加力量，以不会感到疼痛为度，持续按压 3～5秒钟，然后再慢慢地将力量抽走。使用大拇指时，若是以画小圆圈一般地予以指压的话，会让人毫无压迫的感觉，并且感到很舒服。可反复这个动作大约 5次左右。

使用手指进行指压时，若是一次便使用过大的力度，不但该部位会因为过度用力按压而感到疼痛，同时会有扭伤手指的情形产生，故要一点一点地逐渐增加力度。再者，除了特殊场合以外，指压时必须将指尖、指甲翘起，注意不要在皮肤上留下指甲的痕迹。

5．艾灸的方法

艾灸大致可粗略分为两种：一种是直接将干艾草放在皮肤烧完而留下痕迹的艾灸法；另一种则是不等干艾草烧完便从皮肤上取起，然后在皮肤与艾草之间放人生姜或是大蒜等再继续让干艾草燃烧，借由干艾草烧完后所产生的温热传达到皮肤上，此种为不留痕迹的艾灸法。在不留痕迹艾灸法方面，市面上可买到的有“卡马亚一迷你”、“大蒜温灸”及“棒灸”等种类。本书则将利用“卡马亚一迷你”等一类的艾灸法通称为“简单灸”，若是手边没有这些艾灸用具，使用香烟灸法也无妨。

有关简单灸的使用方法，通常慢性症状时使用 1 个，紧急状况时则使用 3 个。燃烧时只需至皮肤稍微带红色即可，没有必要拼命忍耐到皮肤起水泡。

香烟灸法

将香烟点火的那一头接近穴道，保持稍微感受得到香烟温度的距离，并在该距离处暂时停留一下，若是感到温度升高，或是自己无法再忍耐时，便将香烟拿开。重复这个动作大约 5 次左右。

6. 刺激的方法

使用道具的指压方法

(1) 研磨棒：因为研磨棒的尖端磨制成圆形，不会让人产生尖突的疼痛感，因此是一种容易达到刺激效果的方式。多半使用于刺激脚底或是手掌的场合中，经由其刺激，全身经脉的循环会因而转好，并可借此刺激内脏而达到增进健康的功效。

(2) 高尔夫球：由于球的表面凹凸不平，比起普通的球更能给予经脉刺激的作用。举例来说，刺激足三里穴附近时，可使用手掌加以转动而刺激穴位。另外，将高尔夫球装进不再穿着的袜子内，再将袜口束紧，然后整个人躺在上面，利用身体的移动来转动袜子里的球，同样也很有效果。

毛刷疗法

(1) 发梳：尼龙制的梳子似乎挺不错的，其方式是以不会让穴位附近感到疼痛为度进行刺激，直到不适处转红为止。

(2) 牙刷：使用要领与发梳相同，主要用来刺激细小骨头与骨头之间的部位，也可用来代替会引起疼痛感的发梳。当发梳的刺激令人感到疼痛不适时，可改用脸部按摩刷。脸部按摩刷连婴幼儿也能使用的，它可以给予皮肤柔软的刺激。

尖刺刺激法

牙签：将 7～8 根牙签的尖端排列在一起，用橡皮圈加以固定，以防止其散落，刺激的程度通常至穴道处变红即可，不要过度刺人皮肤内，可持续刺激 5～10 次。若是在穴道变红前有疼痛感出现时，便就此停手，不要再继续，如此已十分有效果了。用发夹等物代替也无妨。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

7．温热的方法

泡脚水疗法

选一只底部较深且可同时将双脚放入的洋铁水桶等容器，将有点烫手的热水倒入其中。在洋铁水桶中倒入大约到达脚踝高度的热水，将双脚放入予以浸泡，让双脚温热至出汗，随时添加热水也没关系。可浸泡大约 10～20 分钟。

热疗法

（1）用过即丢式怀炉：由于会有低温烫伤（此种产品 40℃时便会造成皮肤烫伤）的情形产生，因此应留意不要将怀炉直接放在皮肤上。

（2）吹风机：用吹风机对着患处一面转圈子一面吹风，并且反复来回地吹。将吹风机以远近交替方式，持续吹风大约 3 分钟。

（3）蒸汽热毛巾：将毛巾放入热水中浸透后拧干，若是毛巾的温度以不至于造成烫伤的话，便用该毛巾将穴位处包裹起来，以进行热敷。

颗粒疗法：比布电磁绊、银粒

一般市面上所贩售的产品有比布电磁绊、银粒等。本书将这一类商品通称为“磁性粒”，若是手边正好没有银粒或比布电磁绊时，也可用米粒为代替品而放在穴位处，然后用胶带等加以贴妥固定。米粒的刺激较柔和，同时也可以给予长时间的刺激，但皮肤容易过敏起疹子的人应多加注意。

虽说同样的部位贴上 1～3 天会很有效果，但也会有导致皮肤发炎的情形出现，应以一天的时间为大致的标准。

第二章 眼部的不适

1. 眼睛痛与头痛

A 天柱 后颈部中央发际线上 5 分旁开 1 寸 5分，两侧粗大肌肉的近旁处。

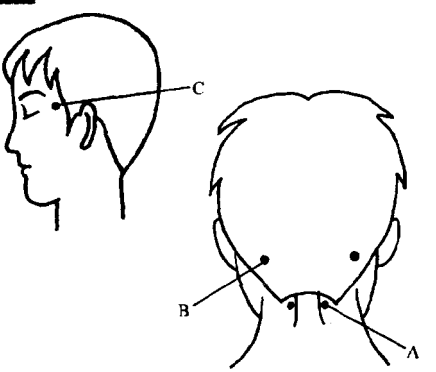
以不会感到疼痛的力度，用大拇指使力按压此穴，同时大口吐气。重复此动作 5 次。

B 风池 两耳后方大块骨头后的凹陷处。

使用与天柱穴同样的方法刺激该穴位。

眼睛感到疲倦时，可指压太阳穴。

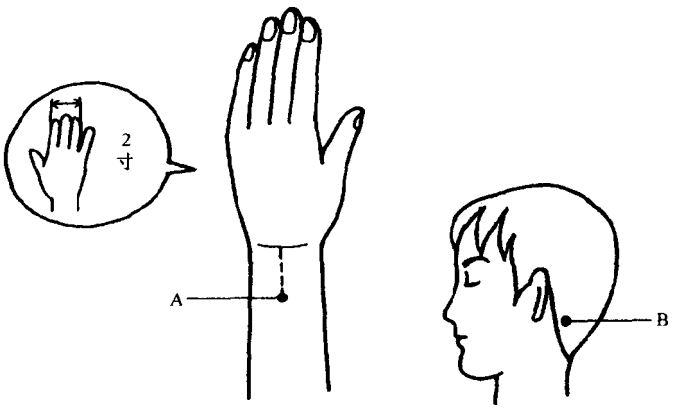
C 太阳 眉梢和外眼角的中间向后约 1 寸凹陷处。



将食指的指尖固定于该穴位上，用画圆圈的方式，以不会感到疼痛的力度，稍加用力按压，连续按压 10 秒钟后，再放松 10 秒钟。重复该动作 3 次。

2．焦躁不安而头痛

A 外关 位于手背处，由手腕的中央向手肘的方向上推 2 寸的地方。



试着按压两手外关穴的地方，在感觉到强烈疼痛的位置处贴上磁性粒。

B 风池 两耳后方大块骨头后的凹陷处。

吐气时，一面用大拇指用力推按感到疼痛侧的风池穴。重复该动作 5 次。

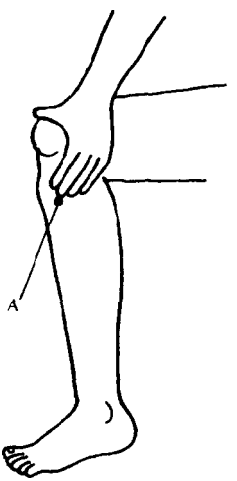
3. 一疲倦，头便感到沉重

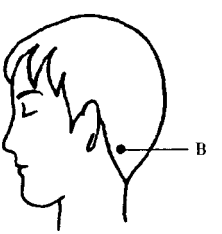
A 足三里 用手的大拇指与其他手指做出 L 形的手势，然后让大拇指与同侧的膝盖弯曲处平行，将大拇指放在膝盖骨上，中指放在胫骨处，此时中指指尖所在之处。

在该穴位上使用 2个简单灸，若再辅以热水泡脚，效果更加显著。

B 风池 两耳后方大块骨头后的凹陷处。

吐气时，一面用大拇指以不会感到疼痛的力度，用力推按该穴 1～2 秒钟。重复该动作 5 次。





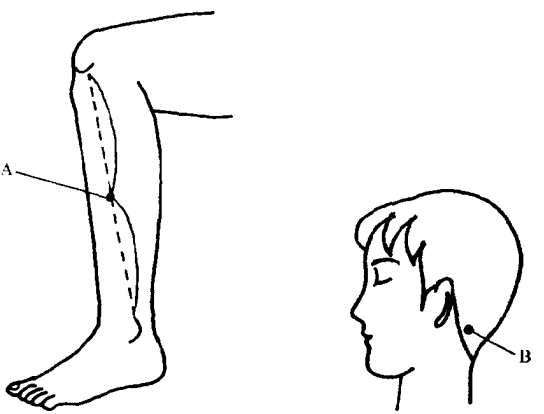
4. 湿度提高头便感到沉重

A 丰隆 将膝盖骨下方外侧凹陷处至外侧脚踝骨上方处连结成一线，位于该线的正中央处，即胫骨后外侧二横指，外踝上 8 寸。

每当下雨前或是梅雨季节来临时，头便好像被大碗盖住一样，总是感觉到沉重昏顿，一有这种情形出现时，在该穴位上使用 2 个简单灸。

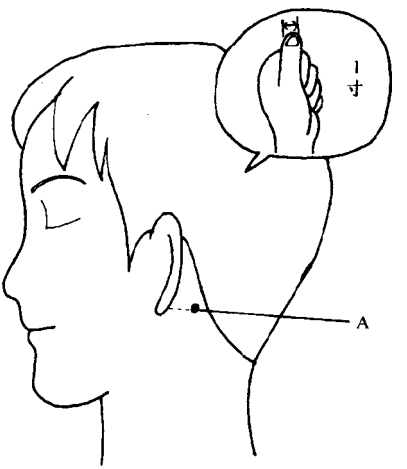
B 风池 两耳后方大块骨头后的凹陷处。

使用与头感到沉重同侧的食指，吐气时以稍微感到疼痛的力度，使力推按该穴位。重复此动作 5 次。



5．疲惫不堪却无法入睡

A 安眠穴 自耳垂的里侧连结部位之凹陷处起，接近后颈部方向 1 寸的地方。



当身体虽然已十分疲惫，却仍清醒着无法入睡之时，就是安眠穴发挥功能的时候了，吐气时一面用大拇指以不会感到疼痛的力度按压该穴位。请重复该动作 5 次。

另外，若是双脚不会有发烫的情形，用热水泡脚同样也能收到效果。

6．心神不宁而无法入睡

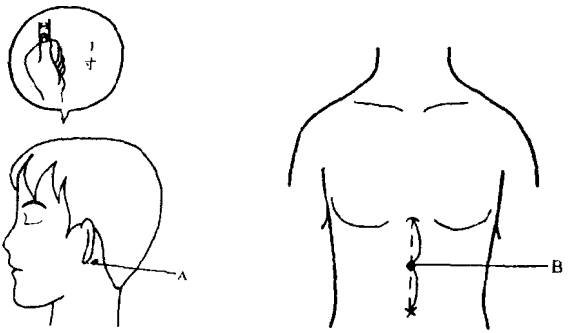
A 安眠穴 自耳垂里侧连结部位之凹陷处起，接近后颈部方向 1 寸的地方。

B 中脘 肚脐至心窝的正中央，即脐上 4 寸。

首先，平躺在床上全身放松，用大拇指以不会感到疼痛的力度用力按压 1 次安眠穴，接着两手交叠放在中脘穴的位置上，想象自己从头到脚趾尖端为止全部笼罩在新鲜的空气中，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

然后大口地深呼吸。重复此动作 5 次。



7. 脚掌发热而无法入睡

A 复溜 从脚的内侧踝骨最连近脚跟的骨角处算起，往上 2寸之处。

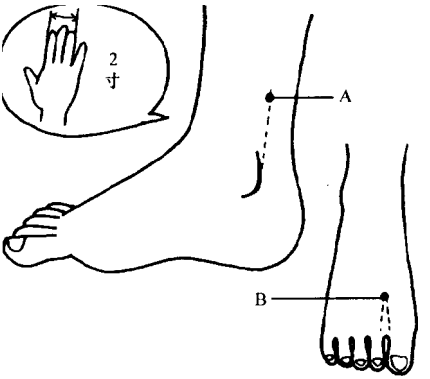
使用牙签以不会感到疼痛的力度刺激该穴位，直到该处发红为止。

措压复溜穴时，以大拇指用力按压，即使有疼痛感也无妨，连续按压 3 秒钟后，再放松 3 秒钟。重复该动作 5 次。

再者，将黄瓜皮贴在脚掌处，也能消除双脚的灼热感。如此便能轻松入睡。

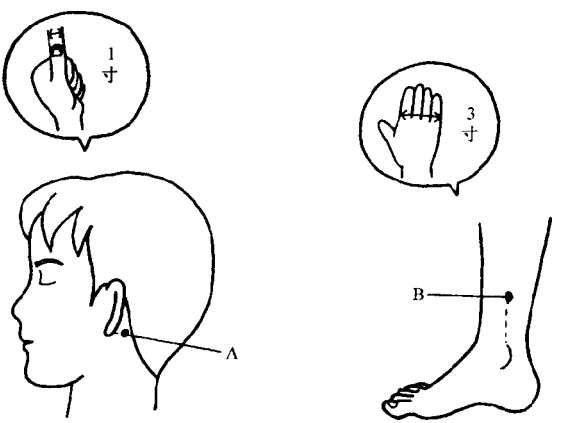
B 太冲 位于脚背处，脚拇趾与第二趾分岔处两侧起 1 寸 5 分处，用手指向脚踝的方向描线延伸，至两线交叉，手指停下来的地方。

使用与复溜穴同样的方式进行刺激。



8. 睡 眠 浅

A安眠穴 自耳垂里侧连结部位之凹陷处起，接近后颈部方向 1 寸的地方。



即使入睡，经过几小时的时间便苏醒，丝毫没有饱眠的感

觉，此时可对安眠穴进行指压。吐气时，用大拇指以不会感到疼痛的力度按压该穴位。重复该动作5次。

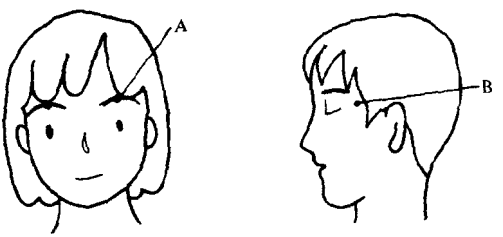
若是双脚不会有灼热感，同时并用热水泡脚同样也很有效果。

B 三阴交 自内侧脚踝骨的上端起，沿着胫骨后向上3寸的地方。

使用与安眠穴同样的方式进行刺激。

9. 眼睛疲劳

A 鱼腰 眉毛的正中央。



做过眼部运动以后，以不会感觉到疼痛的力度，用中指稍加使力，按压该穴位 10～15秒钟。

眼部运动

(1) 瞳孔由原先的静止状态开始，分别依序向右斜上方、左斜下方、左斜上方、右斜下方观看。

(2) 由左边开始，以上、右、下、左的顺序转动眼球。

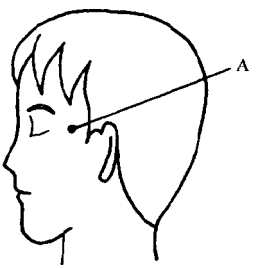
(1)、(2) 的动作分别各重复 3次。

B 太阳 眉梢和外眼角的中间向后约 1寸凹陷处。

将中指的指尖固定在太阳穴上，以稍微感到疼痛的力度，用画圆圈的方式持续按压 10～20 秒钟。

10. 眼皮抽动痉挛

A 太阳 眉梢和外眼角的中间向后约 1 寸凹陷处。



将大拇指的指尖固定在该穴位上，以不会感到疼痛的力度，用画圆圈的方式，持续稍加用力按压该穴位 1 分钟。

压力积压过多或是过于紧张时，眼睛的四周会有痉挛的现象。这时候将压力除去，全身放轻松，让眼睛休息一下是最好的办法。

B 鱼腰 眉毛的正中央。

以不会感到疼痛的力度，用大拇指使力按压该穴位 3 秒钟，然后再放松 3 秒钟。重复此动作 3 次。

下眼皮抽筋，可指压四白穴。

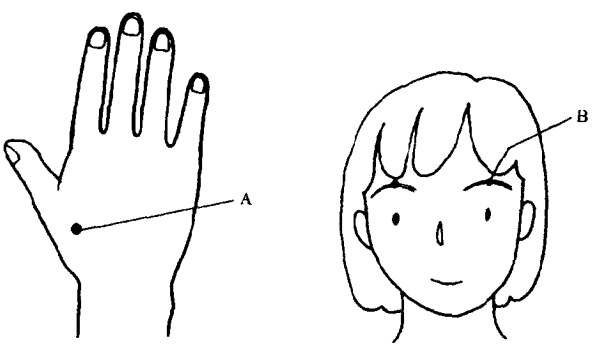


C四白 眼睛直视时，在其正下方 1 寸之处，直对瞳孔，指掐有个凹窝处。

使用食指或中指，以感到轻微疼痛为度，连续按压 3 秒钟，再放松 3 秒钟。重复该动作 3～5次。

11. 眼睛四周发痒

A合谷 用手指由大拇指与食指之间的虎口向手腕的方向往上按压，在摸得到骨头的位置前方之凹陷处。



使用牙签刺激该穴位，直到皮肤发红为止。

有发痒的情形出现时，不要摩擦发痒处，而改用指尖轻敲该处以止痒。

B鱼腰 眉毛的正中央。

使用食指或中指，以轻微感到疼痛为度，持续按压大约 10 分钟。

12. 干 眼 症

A 睛明 内眼角向外 1 分，再向上 1 分，近眼眶骨内缘处。

最近有一种原因不明称为“干眼症”的症状出现，有人认为或许是因眼睛眨眼的次数减少，以及随着空调的普及而空气变得相当干燥，使眼睛所分泌的泪水受到快速蒸发所致。将欲刺激的一眼闭上，用牙签轻轻地刺激该穴位，让眼睛滋润一下。

B 阴陵泉 膝盖曲立，由内侧脚踝骨向上滑，在膝盖近旁突然隆起的骨头下方，即屈膝时，膝下内侧横纹头下陷处。

使用与睛明穴同样的方式加以刺激。



需要全本请访问 www.ertongbook.com