图解指压丛书

胃肠虚弱

原著摇桥本政美
翻译摇宋摇冰摇

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇图书在版编目（悦摇孕）数据

摇摇胃肠虚弱辕(日) 桥本政美原著；宋冰译援
摇—北京：中国中医药出版社，圆猿员猿援员
摇摇 (图解指压丛书)
　　陨泽晕苑猿缘园园园员猿缘缘缘缘缘缘

　Ⅰ郾胃…摇Ⅱ郾①桥…②宋…摇Ⅲ郾胃肠病 原穴位按
摇压疗法—图解摇Ⅳ郾砸园园猿援猿

摇摇中国版本图书馆 悦摇孕数据核字 （圆园员猿）第 员园缘缘园缘缘号
摇摇图字：员缘原圆园员猿原缘缘员员号

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社
摇摇摇摇 （北京市朝阳区东兴路 苑号摇电话：缘缘缘缘缘缘缘缘摇邮编：员园园园苑员
摇摇摇摇 （邮购联系电话：缘缘缘缘缘缘缘缘摇缘缘缘缘缘缘缘缘
印刷者：北京北宇印刷厂
经销者：新华书店总店北京发行所
开摇本：员缘园毫米伊员园缘毫米摇猿圆开
字摇数：苑员千字
印摇张：猿援缘
版摇次：圆园员猿年 愿月第 员版
印摇次：圆园员猿年 愿月第 员次印刷
册摇数：缘园园园
书摇号：陨杂月晕苑猿缘园园园员猿缘缘缘缘缘缘
定摇价：愿园园元
如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（[illegible]）被称为按摩，当时以宫胁仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（[illegible]）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（[illegible]）到昭和（[illegible]）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书是由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长摇梁哲周

（日本国东京都台东区东上野 [illegible]

[illegible]年 [illegible]月 [illegible]日

（杨钢摇翻译）

原著者前言

说“肠胃虚弱”是慢性病，并不夸张。不管进行什么样的治疗，只治疗一次是不会治愈的。虽然在刚刚治疗时症状得到了改善，但是往往同样的症状又会再次出现，大部分都是这种反复的情况。这样并不算治愈。患慢性病的时候，无论进行什么样的治疗，都只有以“根治”或是“改善体质”为目标，耐心地坚持治疗，才能恢复健康，过舒适的生活。

本书是以中医理论为基础，将一个人就能进行的指压方法进行了简单易懂的总结。提到肠胃虚弱，它的病因很多。有的人是肠胃本身的功能就衰弱，有的人是因肠胃受寒而功能减弱，还有的人是由于精神压力影响到肠胃而使肠胃的功能下降，等等。并且由于原因的不同，会出现各自特有的症状。因此，注意看这些症状，很仔细地检查自己有什么样的症状，然后判断自己属于哪种类型的肠胃虚弱，是进行有效指压的第一步。另外，还可以把这些当作日常生活中必须注意的事情或是应该做的事情的指南。本书中除指压方法以外，还介绍了饮食生活以及简单的运动疗法、温热疗法。如果能对治疗有一些帮助，我会感到很荣幸。

本书问世之际，承蒙鸡林东医学院院长梁哲周先生建议和指导，并得到片山、圆部两位先生的协助，在此表示感谢。

希望烦恼于各种肠胃症状的人们通过指压的方法恢复健康。

日本·桥本政美

目次

1 喜欢饮酒，但一饮酒就腹泻 …… 圆
2 消除不适的症状后变得开朗了 …… 源
3 治愈顽固的便秘后，变得不易感到疲倦 …… 远
4 大部分胃虚弱的症状原因不明 …… 愿
5 由于精神压力或劳累过度而引起的肠道异常 …… 圆
6 重视症状、判断病因的指压 …… 圆
7 脸色不好，并且容易疲劳 …… 源
8 不喜欢冷气，并且容易腹泻 …… 远
9 牙齿不好，并且腰也痛 …… 愿
10 着急以后就经常排气 …… 圆
11 感到烧心，并且排气恶臭 …… 圆
12 用餐时间不规律，并且喜欢吃甜食 …… 源
13 感冒恶化以后就没有食欲 …… 远
14 指压是无论何人在何地都可进行的简便的治疗方法 …… 愿
15 指压的基础首先是按压 …… 圆
16 练习按压动作 …… 圆
17 使用小球或是研磨棒——按压工具 员 …… 源
18 使用橡皮球制作的快愈器——按压工具 圆 …… 远
19 按压以后酸痛仍不消除时就揉一揉 …… 愿
20 使用小球——揉的工具 …… 圆
21 有意外效果的抚按刺激 …… 圆
22 使用小勺或空瓶——抚按工具 …… 源
23 指压的最后一步是叩击刺激 …… 远

需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 使用保鲜膜芯或挠痒耙——叩击工具 …… 源愿
25 增强肌肉或肌腱活性的捏的刺激 …… 缘园
26 要刺激关节周围时用运动的方法 …… 缘圆
27 既是反应点又是治疗点的穴位 …… 缘源
28 取穴 …… 缘远
29 这些时候不要指压 …… 缘愿
30 提高疗效的指压方法 …… 远园
31 对什么类型都有效的通用指压方法 员 …… 远圆
32 对什么类型都有效的通用指压方法 圆 …… 远源
33 对什么类型都有效的通用指压方法 猿 …… 远远
34 易疲倦类型的症状 …… 远愿
35 易疲倦类型的治疗 …… 苑园
36 易疲倦类型的辅助疗法 …… 苑圆
37 手脚发凉类型的症状 …… 苑源
38 手脚发凉类型的治疗 …… 苑远
39 手脚发凉类型的辅助疗法 …… 苑愿
40 腰腿发凉、倦怠类型的症状 …… 愿园
41 腰腿发凉、倦怠类型的治疗 …… 愿圆
42 腰腿发凉、倦怠类型的辅助疗法 …… 愿源
43 情绪—急躁就感到不舒服类型的症状 …… 愿远
44 情绪—急躁就感到不舒服类型的治疗 …… 愿愿
45 情绪—急躁就感到不舒服类型的辅助疗法 …… 怨园
46 过食类型的症状 …… 怨圆
47 过食类型的治疗 …… 怨源
48 过食类型的辅助疗法 …… 怨远
49 害怕闷热类型的症状 …… 怨愿

50 害怕闷热类型的治疗 …… 员员园
51 害怕闷热类型的辅助疗法 …… 员员园
52 老人或是患重病的人中常见类型的症状 …… 员员源
53 老人或是患重病的人中常见类型的治疗 …… 员员远
54 老人或是患重病的人中常见类型的辅助疗法 …… 员员愿
55 以症状判断类型的要点 …… 员员园

指压 匝驭粤 …… 员员猿

指圧

胃腸虚弱



1 喜欢饮酒，摇 但一饮酒就腹泻

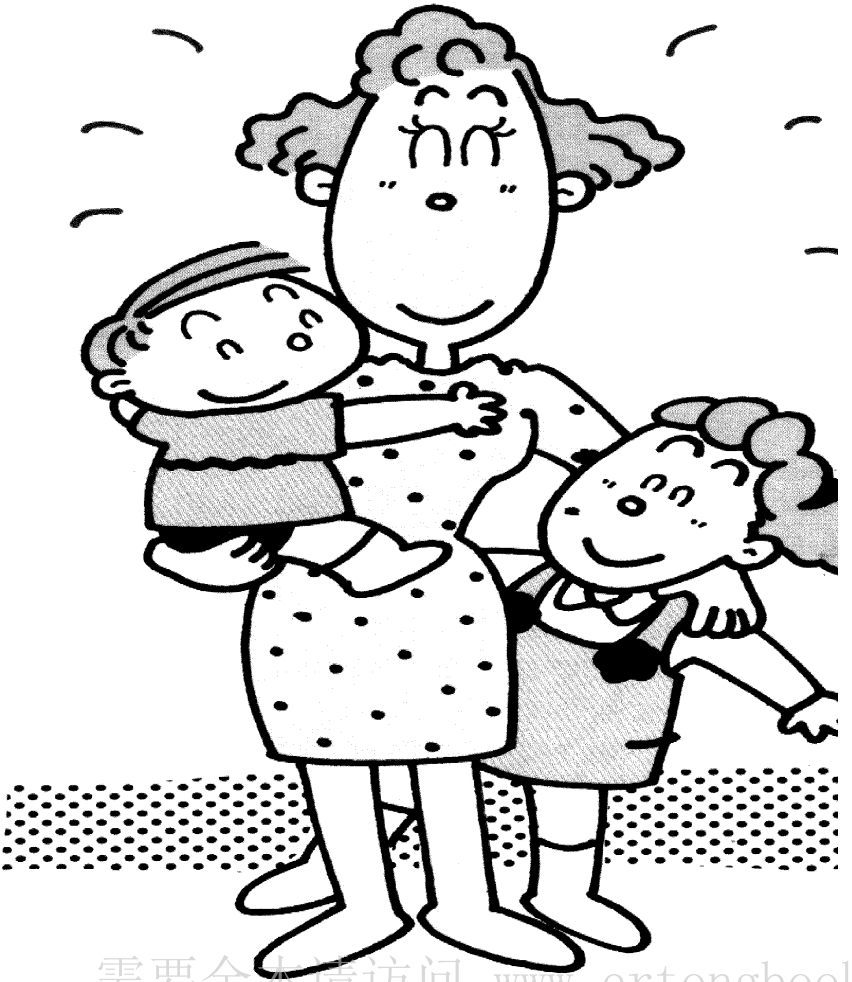


摇摇源岁的 匀先生在早晨起床的时候就感到身体沉重，有时这种沉重的感觉一整天都不能消除。饮酒以后一定会腹泻。虽然有食欲，但是多吃一些就会感到烧心。由于工作的原因饮酒的机会比较多，他说：“因为我并不讨厌饮酒，所以想通过治疗以后能够舒舒服服地喝。”因此来到医院就诊。

匀先生在冷冻食品加工公司工作，每天都有数小时出入冷库，从年轻时起就一直过着这样的生活。由于这个原因使他的身体已经从内部变冷，属于寒症体质，因此会表现出上述的症状。一触摸他的身体就会感到他的肌肉没有弹性，手脚也很凉。

指压治疗全身发冷之类的症状时，特别为了使腹部和背部变暖和，要认真地在这些部位进行指压。象 匀先生这种慢性肠胃虚弱的人，最好坚持每天进行指压。匀先生得到了他夫人的配合，在对他夫人指导了指压方法以后，每天在家里就可以进行指压，而不用来医院。在饮食上还要注意，避免进食油腻的食物，要着重进食易消化的和能温暖身体的食物。这样经过两个月左右，症状就得到了很大的改善。能够很舒服地饮酒一直鼓励着他，为了达到完全治愈的目标，现在仍然坚持在家里每星期进行一次指压。摇摇

2 消除不适的症状后摇 变得开朗了



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇猿岁的 运女士身材出众，是两个孩子的母亲。她自述从肚脐以下感到沉重不适，腹胀并且经常排气。而且一抑制排气，从背部到腰部就会感到疼痛，因此在和别人谈话等等的时候感到很痛苦，并且不能集中注意力。

到医院作检查后，被诊断为胃下垂。可是服药以后症状完全没有消除，所以来到医院就诊。

运女士的丈夫经常出差，使本来就神经质的 运女士常常在夜里因楼下的响声而醒来，从而不能熟睡。从谈话的细微之处可以看出，孩子们的教育让她非常费心。从她本人诉说的症状和她那样的家庭环境来判断，是属于因精神压力而造成的肠胃虚弱。在经过两次的指压治疗以后，她的症状得到了很大的改善。可是，这类精神压力的疾病，往往会因压力的增加而复发。所以开导她不要太在意小事，要改变以往的观点，同时教她能自己做的指压，并且要每天坚持进行。过了半年以后，运女士高兴地说，不适的症状完全消失了，朋友们都说她比以前开朗了。

3 治愈顽固的便秘后 摇 变得不易感到疲倦



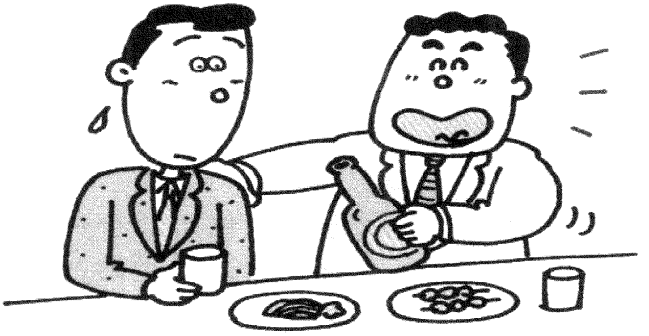
摇摇原本肠胃就虚弱的 濒死的 杂女士说，她即使服用泻药以后，也只是两三天才有一次大便，因此为这样严重的便秘而苦

恼。即使排便也排得不畅快。她觉得如果大便能排得畅快，心情就会非常愉快。吃得很少，甚至会让第一次和她一起吃饭的人感到惊讶。她一直在公司从事会计工作，并且每天要做两个人的工作。当公司工作忙的时候，食欲就会明显下降，并且会感到极度疲倦，肩部也会感到酸痛得厉害。

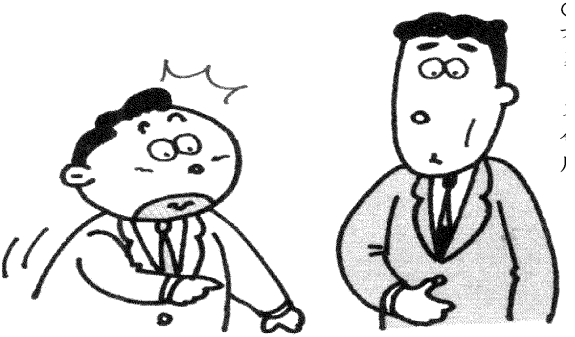
象 杂女士这种情况，肠胃的功能下降，平时几乎就没有食欲，所以即使稍微疲劳也不易恢复。以改善最让她感到不舒服的便秘为目标，一星期进行一次增强肠胃功能的指压。与此同时，教她自己一个人就能做的简单的指压，并要每天坚持进行。大约过了两个星期以后，就开始每天有一次大便，并且不再服用那令人担心的泻药了。这样有规律地排便以后，大约又过了一个星期，原来干硬的大便就非常畅快地排出了，残便感也消失了。同时也有了食欲，也不象以前那样感到疲倦。一个月以后，她每天坚持自己进行指压，并且一个月来治疗一次。体验了大便畅快的杂女士非常用心坚持指压，使身体恢复了健康，甚至周围的人都会惊讶地说：“身体变得真好啊！”

4 大部分胃虚弱的摇 症状原因不明

性胃炎



下垂、胃松弛



⑤胃扩张



摇摇有食欲不振、食后积食或烧心、吃多或饮酒或受凉后就腹泻、易便秘等等肠胃不适的时候，首先要到内科或肠胃科就诊。因为有时有极少数是溃疡、癌症，或是肝炎、胆囊炎、胰腺炎等的早期症状。但是，大多数情况要对照以下的某个疾病。

引起慢性胃部不适的疾患

慢性胃炎

是不明原因引起的浅表性胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎等的总称。表现有上腹部不适、食后腹痛、烧心、恶心、呕吐、食欲不振、体重下降等症状。

胃下垂、胃松弛

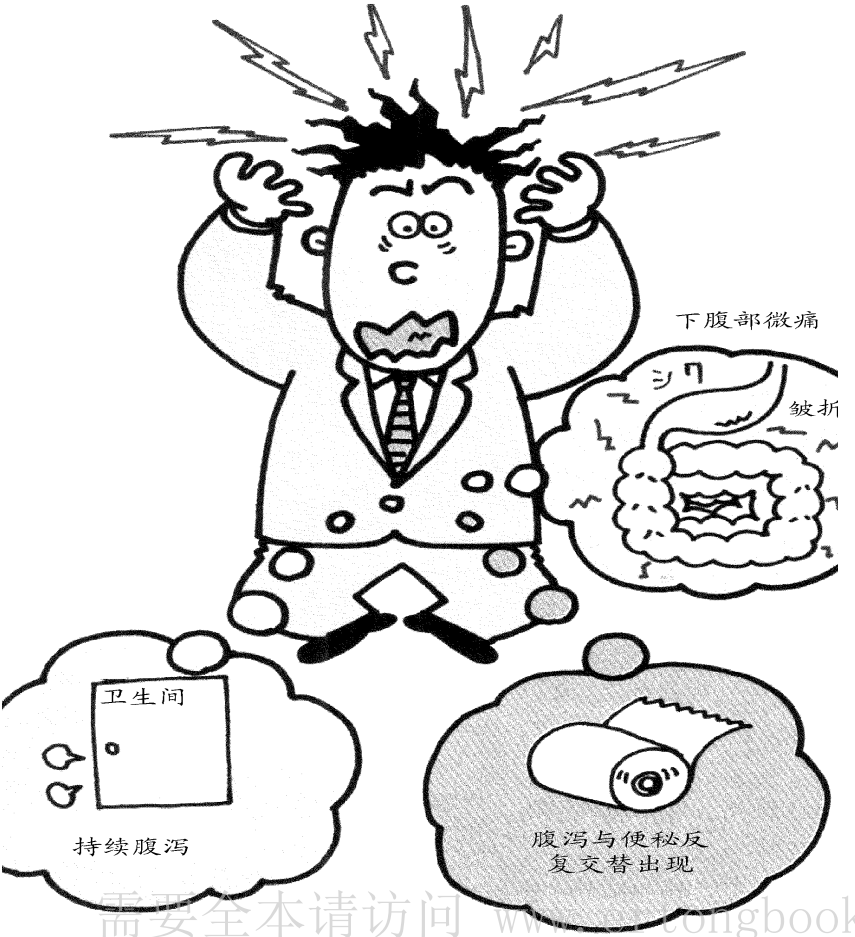
胃下垂是指胃的下部比正常的位置偏低的情况，一般仅仅胃下垂很少出现症状。可是，患有胃下垂的人往往会因胃部肌肉的紧张性减弱而引起蠕动减缓的胃松弛。这时，会表现有胃部附近胀满、钝痛或食欲不振等症状。

胃扩张

是指除幽门附近的溃疡瘢痕或癌瘤所引起的幽门狭窄等器质性疾病以外，而出现的胃部扩张的状态。表现有食欲下降、呕吐、胃部胀满等症状，并且胃部常常有震水音。

此外，还有胃酸过多症、少酸症或无酸症、胃神经官能症以及胃息肉等疾患。

5 由于精神压力或摇 劳累过度而引起的摇 肠道异常



需要全本请访问 www.tongbook.com