图解指压丛书

失 眠 症

原著摇武田昌幸
翻译摇李石良

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（悦吟）数据

摇摇失眠症辕(日) 武田昌幸原著；李石良译援
摇—北京：中国中医药出版社，圆猿员圆原
摇摇 (图解指压丛书)
陨泽耘晕苑猿员圆员源载猿源缘原

Ⅰ援失…摇Ⅱ援①武…②李…摇Ⅲ援失眠 原穴位按压疗
摇法—图解摇Ⅳ援砸员猿员源员猿猿原

摇摇中国版本图书馆 悦吟数据核字（圆猿员圆）第 员猿猿缘苑员员号
摇摇图字：员缘原圆园员猿原员猿猿缘员员号

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：远源缘缘缘缘摇邮编：员园园园苑
摇摇摇摇（邮购联系电话：远源远园园摇远源缘缘苑
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：愿员园伊员愿园毫米摇猿园开
字摇数：辕愿千字
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：陨杂月晕苑猿员圆员源载猿源缘原
定摇价：愿园援园元
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（□□□□～□□□□）被称为按摩，当时以宫□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（□□□□～□□□□）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（□□□□～□□□□）到昭和（□□□□～□□□□）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□□□□□□□□

□□□□年□□月□□日

（杨钢摇翻译）

原著者前言

无论是谁，或许都有过一两次失眠的经历，所以大家一定知道，失眠是一件很苦恼的事。与过去相比，现代社会人际关系更加复杂，竞争更加激烈，这些因素都容易使人产生很大的精神压力，可以说，这是失眠症的重要成因。

本书系以中医理论为指导，以图解的方式讲述用指压治疗失眠症的方法，以奉献给受失眠困扰的人们。从总体来说，引起失眠的原因是多种多样的，不仅有精神压力方面的原因，也有身体机能异常方面的因素，因此，所表现的症状也就各不相同。看了这本书，无论您是哪种原因引起的失眠，您都可以用指压方法进行自我治疗。除此之外，本书还介绍了饮食疗法、运动疗法以及温热疗法等辅助治疗方法，如能和指压一起使用，就可以获得更好的疗效。

本书的编写得到了鸡林东医学院院长梁哲周先生的指导与片山、圆部两位先生的协助。另外，本系列丛书《图解自我指压治疗腰痛》的作者片仓武雄先生也给予了很大帮助，谨此致以衷心的感谢。

我衷心希望本书能帮助您从失眠的痛苦中解脱出来，衷心祝愿您拥有快乐充实的每一天。

日本·武田昌幸

目次

1 元旦年失眠得解脱步履矫健活力现 …… 圆
2 工作压力导致不安又伴失眠 …… 源
3 失眠多责之心和肝 …… 远
4 胆脾肾的异常也是失眠的原因 …… 愿
5 能量不足也可导致失眠 …… 元园
6 内环境失衡与失眠 …… 元圆
7 忧愁烦恼与失眠 …… 元源
8 退休与失眠 …… 元远
9 工作压力与失眠 …… 元愿
10 惊吓与失眠 …… 园园
11 精力充沛为何也失眠？ …… 园圆
12 暴饮暴食与失眠 …… 园源
13 腰膝不温夜尿频多与失眠 …… 园远
14 指压——随时随地容易掌握的治疗方法 …… 园愿
15 指压的基础——按压 …… 猿园
16 按压动作的练习 …… 猿圆
17 球和棒——按压工具之一 …… 猿源
18 网球制作的治疗器——按压工具之二 …… 猿远
19 按揉结合祛除疼痛 …… 猿愿
20 球——按揉的工具 …… 源园
21 效果奇特的搓法 …… 源圆
22 汤勺和空瓶——搓法的工具 …… 源源
23 叩打的效果 …… 源远

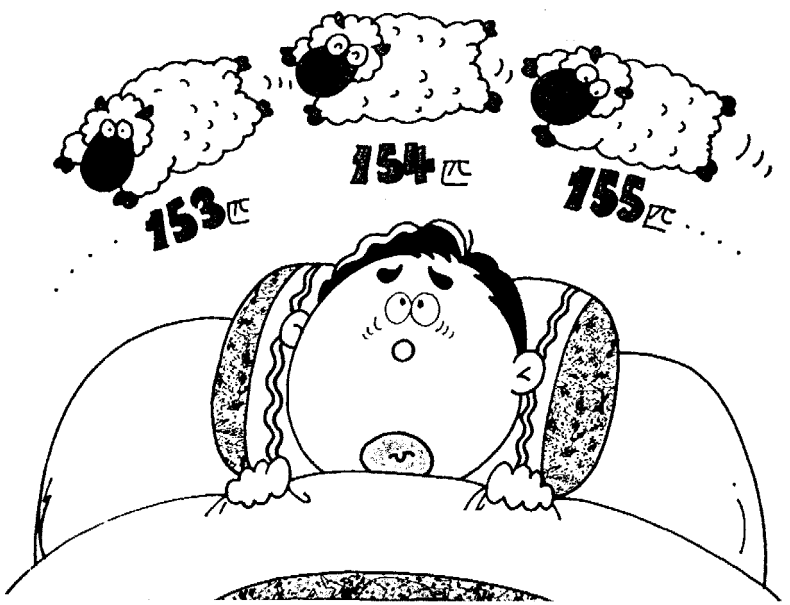
需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 废旧灯管老头儿乐——叩击的工具 …… 源愿
25 使肌肉和肌腱恢复活力的抓法 …… 缘园
26 刺激关节及其周围组织的运动法 …… 缘圆
27 既是反应点又是治疗点的穴位 …… 缘源
28 如何寻找穴位 …… 缘远
29 指压的禁忌症 …… 缘愿
30 提高指压效果的方法 …… 远园
31 失眠症的通用指压法 …… 远圆
32 心脾两虚型失眠的症状 …… 远源
33 心脾两虚型失眠的指压治疗 …… 远远
34 心脾两虚型失眠的辅助治疗 …… 远愿
35 心肾阴虚型失眠的症状 …… 苑园
36 心肾阴虚型失眠的指压治疗 …… 苑圆
37 心肾阴虚型失眠的辅助治疗 …… 苑源
38 肝郁化火型失眠的症状 …… 苑远
39 肝郁化火型失眠的指压治疗 …… 苑愿
40 肝郁化火型失眠的辅助治疗 …… 愿园
41 心虚胆怯型失眠的症状 …… 愿圆
42 心虚胆怯型失眠的指压治疗 …… 愿源
43 心虚胆怯型失眠的辅助治疗 …… 愿远
44 心火亢盛型失眠的症状 …… 愿愿
45 心火亢盛型失眠的指压治疗 …… 怨园
46 心火亢盛型失眠的辅助治疗 …… 怨圆
47 痰食阻胃型失眠的症状 …… 怨源
48 痰食阻胃型失眠的指压治疗 …… 怨远
49 痰食阻胃型失眠的辅助治疗 …… 怨愿

50 脾肾阳虚型失眠的症状 …… 第□□页
51 脾肾阳虚型失眠的指压治疗 …… 第□□页
52 脾肾阳虚型失眠的辅助治疗 …… 第□□页
53 助眠体操 …… 第□□页

指压 □□穴 …… 第□□页

指圧失眠症



1 十年失眠得解脱 摇 步履矫健活力现



摇摇死豫岁的 郧先生长年严重失眠。他曾试图运用自我催眠或用活动身体的方法来解决，结果都失败了。大约 员园年前，他开始在医生指导下服用镇静剂。

在询问他还有没有其他症状时，郧先生说他还常感到睡眠不踏实、易醒、盗汗、腰腿无力、健忘、耳鸣等等。

像 郧先生这种情况，属于典型的因衰老而引起的失眠。指压治疗可以消除由于衰老所带来的身体机能的失调。这一类型的患者需要较长时间的持续治疗。郧先生经过两三次的治疗后即感到原来的腰腿无力感消失了，觉得精力充沛了很多，他感到很高兴。为了巩固疗效，我请他每 圆周到医院来治疗 员次，而且教给他每天还要自己进行指压治疗。结果，圆个月过后，他的失眠也不知不觉地消失了。半年以后，因为他感到每天都已睡得很好，而且腿上也觉得有了力气，所以便停止了到医院定期接受的治疗而仍坚持每天自己进行指压，他感到自己又恢复了往日的活力。

2 工作压力导致不安又伴失眠



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇缘豹岁的 栽先生是一家小印刷厂的厂长。最近，由于受经济不景气的影响，他的业务锐减了三分之一。他每天都要为无法解决员工的工资和流动资金而发愁，即便是晚上躺在床上也还是辗转反侧，不能入睡。终于他的睡眠质量变得越来越差，白天也变得昏昏沉沉，经常忘记很重要的事情，工作受到了很大影响。他想，难道就没有能够治疗的办法了吗？为此，他来到了我的诊室。

栽先生这种情况属于过度坚张造成的失眠。除了失眠以外，他还感到颈肩部发僵，按上去也有一种硬梆梆的感觉，这也是由于过度的精神紧张所导致的身体机能的失调。在治疗上，首先对他紧张的颈肩部进行放松治疗，治疗后，他的颈肩部的肌肉松软了，皮肤的颜色也有了红润。他说：“我感觉舒服多了，看来今天晚上能睡个好觉”，然后就回去了。第 圆次来诊时他说：“上次治疗后有三四天睡得比较好，可是三四天以后就又和以前一样了。”针对这种情况，我给他制定了每周 圆次的治疗计划，大约员个月以后，他的失眠就治好了。与此同时，他的工作也度过了危机，他又充满了开拓新事业的信心和干劲。

3 失眠多责之心和肝



摇摇现代医学认为，失眠症的病因包括某些全身疾患、脑功能障碍以及精神因素和某些神经系统疾病，在这一点上，中医学持有相同的认识。

然而，在中医学理论中，精神活动并不仅仅与脑有关，它与各脏腑的功能状态还有密切的联系，尤其是心、肝、胆、脾、肾。这些脏腑中的任何一个的功能失调都会引起失眠症状。

摇摇心

中医学认为，精神活动的核心在于心，人的起居、感情以及意识均由心来支配。肉体活动或精神活动之后都需要适当的休息，其方式就是睡眠。如果因某种原因使心的机能活动受到阻碍，便会导致觉醒与睡眠状态的交替出现异常从而引起失眠。由于心的功能异常所引起的失眠常伴有惊悸和健忘等症状。

摇摇肝

我们在日常生活中，常常要承受来自家庭、工作以及人际关系等方面的精神压力。在我们的身体中，承受这些精神压力，调控我们的精神活动的部分就是肝。如果我们所承受的精神压力超过了我们机体所能承受的极限，就会产生抑郁感，甚至出现烦躁易怒等情绪，这些都是产生失眠的原因。

4 胆脾肾的异常也摇 是失眠的原因



摇摇胆

我们把一个人的决断能力的大小称为胆量，由此可见胆对人的意志具有重要的作用。久病不愈或素体虚弱的人，其胆的机能就比较虚弱，对于这样的人来说，即使是一些在别人看来无关紧要的小事，也常常会使他们感到惊恐，如果这种状态持续下去，就会很快出现失眠。

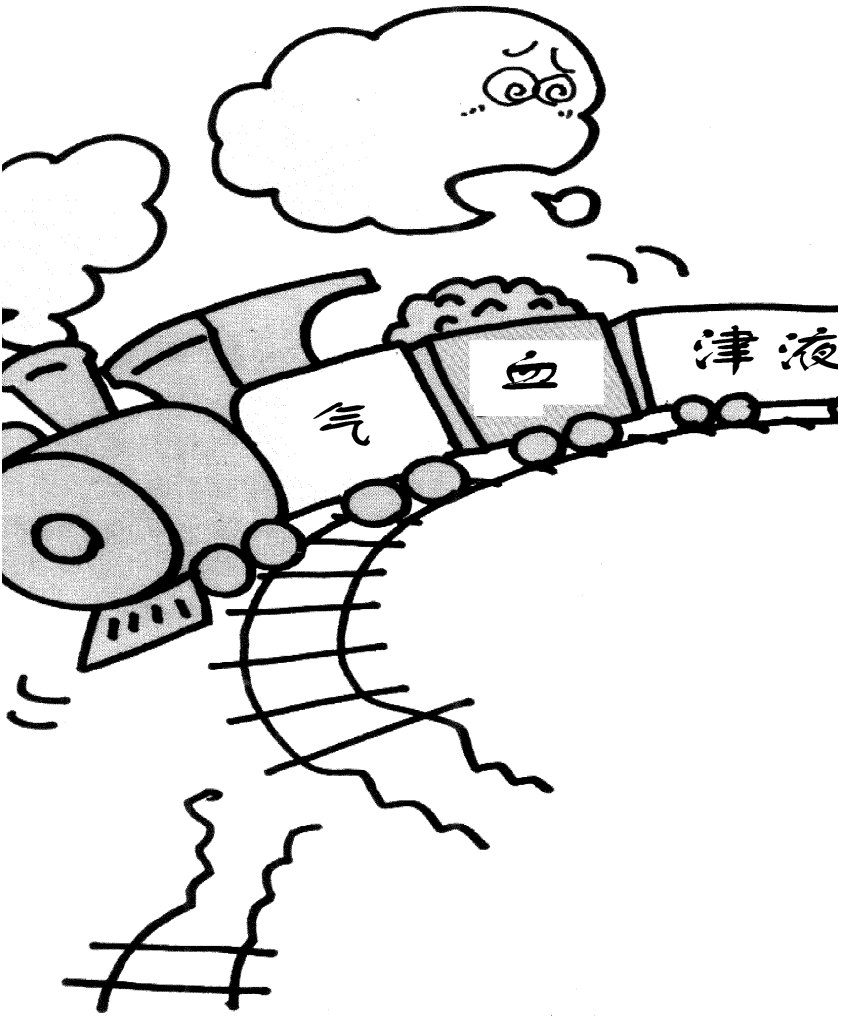
摇摇脾

脾的作用是对摄入体内的食物进行消化吸收，并促进水液代谢。反复的暴饮暴食，或长期忧愁思虑均可伤脾，脾伤则气血生化无源，身体各脏器的营养就会缺乏，如果累及到心，就会引起失眠。

摇摇肾

我们每个人的生命力都是从父母双亲那里遗传得来的，中医学将此称为“先天之气”。人类就是靠这种先天之气进行发育生长。作为对这种先天之气的补充，我们也从饮食和呼吸之中获得能量，这就是中医学中所称的“后天之气”。中医学认为，上述的先天之气和后天之气都在肾藏蓄。当因年老体弱造成先天之气减少时，后天之气也会出现摄入不足从而导致先后天之气均不足，这就是我们通常所说的“肾虚”。肾虚会造成全身各脏腑的机能活动减弱，特别是当造成心气不足时，就会引起失眠。

5 能量不足也可摇 导致失眠



需要全本请访问 www.ertongbook.com