

目 录

第一章 指压与按摩的基本知识

- 1 什么是指压与按摩····· (1)
- 2 指压与按摩的效果····· (2)
- 3 指压、按摩与经络····· (2)
- 4 指压、按摩与穴位····· (3)
- 5 家庭指压方法····· (9)
- 6 指压疗法的正确姿势····· (11)
- 7 家庭按摩方法····· (12)
- 8 足压迫按摩法····· (17)
- 9 耳穴压迫疗法····· (18)
- 10 夫妻间指压、按摩····· (19)

第二章 消化系统疾病的治疗

- 1 婴儿腹泻····· (21)
- 2 慢性胃炎····· (24)
- 3 呃逆····· (26)
- 4 老年性便秘····· (29)
- 5 病毒性肝炎····· (31)
- 6 胃及十二指肠溃疡····· (34)
- 7 胆囊结石····· (36)

8 胃下垂.....	(39)
9 慢性腹泻.....	(42)
10 慢性胆囊炎.....	(44)

第三章 心血管系统疾病的治疗

1 冠心病.....	(47)
2 阵发性心动过速.....	(50)
3 高血压.....	(52)
4 低血压.....	(55)
5 心脏神经官能症.....	(58)
6 动脉硬化.....	(60)

第四章 呼吸系统疾病的治疗

1 支气管哮喘.....	(63)
2 慢性支气管炎.....	(66)
3 小儿哮喘.....	(69)

第五章 神经系统疾病的治疗

1 眩晕症.....	(71)
2 三叉神经痛.....	(74)
3 颜面神经麻痹.....	(76)
4 颜面神经痉挛.....	(79)
5 胃神经官能症.....	(81)
6 抑郁症.....	(84)
7 神经衰弱.....	(85)
8 头痛.....	(89)
9 失眠.....	(91)
10 肋间神经痛.....	(94)

第六章 新陈代谢疾病的治疗

1 糖尿病.....	(96)
------------	--------

2 体温冷感症·····	(99)
3 慢性疲劳综合症·····	(103)
4 甲状腺功能亢进症·····	(106)
5 痤疮·····	(110)
6 皮肤瘙痒症·····	(111)

第七章 泌尿系统疾病的治疗

1 慢性前列腺炎·····	(113)
2 尿路结石·····	(116)
3 小儿遗尿症·····	(120)

第八章 肛门与直肠疾病的治疗

1 肛门裂·····	(123)
2 痔疮·····	(124)
3 小儿脱肛·····	(126)
4 肛门痿·····	(128)

第九章 骨与关节肌肉损伤的治疗

1 急性腰扭伤·····	(130)
2 腰椎间盘突出症·····	(133)
3 网球肘·····	(137)
4 狭窄性腱鞘炎·····	(138)
5 肩关节周围炎·····	(140)
6 膝关节滑膜炎·····	(143)
7 小腿抽搐·····	(145)
8 肌性斜颈·····	(147)
9 落枕·····	(149)
10 足跟痛·····	(150)
11 坐骨神经痛·····	(151)
12 颈椎病·····	(153)

第十章 牙齿疾病的治疗

- 1 牙痛····· (156)
- 2 牙周炎····· (158)
- 3 颞下颌关节脱臼复位法····· (159)

第十一章 眼、耳、鼻、咽喉疾病的治疗

- 1 鼻出血····· (161)
- 2 突发性耳聋····· (163)
- 3 耳鸣····· (165)
- 4 斜视····· (167)
- 5 视力紧张综合症····· (168)
- 6 近视眼····· (170)
- 7 慢性鼻炎、鼻窦炎····· (172)
- 8 酒渣鼻····· (175)
- 9 慢性咽炎····· (177)

第十二章 性功能疾病治疗

- 1 阳痿····· (179)
- 2 射精不能症····· (182)
- 3 男性不育····· (185)
- 4 早泄····· (188)
- 5 阴茎异常勃起····· (190)
- 6 女性不孕····· (198)
- 7 阴道痉挛症····· (194)

第十三章 妇科疾病的治疗

- 1 月经失调····· (197)
- 2 乳肿····· (199)
- 3 更年期综合症····· (202)
- 4 乳汁不足····· (204)

5 急性乳腺炎·····	(207)
6 痛经·····	(210)
7 妊娠呕吐·····	(211)

第十四章 为了健康与长寿

1 减肥与长寿·····	(215)
2 加强自我调整功能·····	(218)
3 保护肝脏·····	(219)
4 保护与强化肾脏·····	(220)
5 强化男性精力法·····	(221)
6 中暑急救·····	(222)
7 戒烟·····	(223)
8 戒酗酒·····	(224)

第一章 指压与按摩的基本知识

1. 什么是指压与按摩

指压就是用手指指尖去压迫穴位，按摩是利用特定的手法作用于人体，以提高人体各器官的功能。指压与按摩是徒手进行治疗的一种方法。对于指压与按摩治疗疾病，许多人认为是医生的事，并认为指压与按摩只能治疗伤科的痛症。实际上，指压与按摩是一门专门的学科，有独特的辩证施治方法。当您了解指压与按摩的治疗及初步的中医基础，您即或是医学的门外汉，也能用其治疗方法，达到“自己生病、自己治疗”的目的，从而使身体康复。

我们的祖先，在医学尚未萌芽，任何医疗方法未被发现前的原始时代，对生病、受伤也只用两手推压患部的简单方法。如肚子痛，按揉肚子；头痛，则按压头部。那时的人类，不过是用手对准患病部位而已，谈不上什么穴位。运用手指，强力压迫患病部位，使疼痛逐渐减轻而感到舒服，这就是今天的指压与按摩的起源。在历史发展中，逐渐摸索出穴位与手法，又在实际运用中演变成用针治疗，以及用手法治疗骨折和外伤。这些手法治疗，已被世界各国广泛的采用。

2. 指压与按摩的效果

指压与按摩就是医者或患者用手掌、指尖、指腹、足跟、肘关节，在人体皮肤表上运用各式各样的技术，来实施治疗。由于操作方法简便，能直接接触病体，使痛点、麻源产生异常变化，从而使身体达到正常。如经常按摩，加之适当的活动，不但可以防病，还可以延年益寿。

例如，神经衰竭的患者，因失眠、头痛脑胀、四肢无力、精疲力竭，进行指压与按摩后，会感到头脑清楚，精神愉快，身体舒适，思考能力增强，使身体很快恢复正常。

指压与按摩是按照人体穴位而施行的，能使神经功能加强，血液循环畅通，密切皮肤与内脏的联系，使内脏器官活动变得旺盛。例如，按摩腹部，使肠管蠕动加强，能改变便秘习惯；压迫背部穴位，能改善胃肠病变。所以，正确运用指压与按摩，能够改善身体不良情况，给人带来益处。

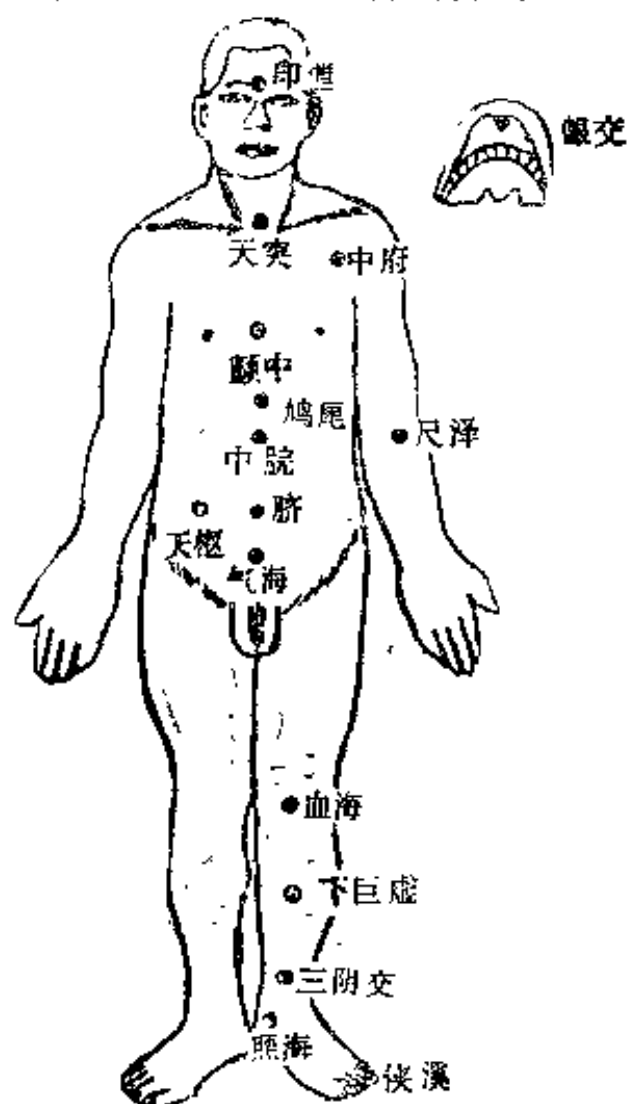
3. 指压、按摩与经络

祖国传统医学，阐述了维持人体生命活动是气、血、精、神。而经络的作用则是运行气血，营运阴阳，以濡润筋骨，滑利关节。所以，指压与按摩在治疗过程中应用经络和穴位，和人体的新陈代谢有密切联系。据古医书记载：“十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道。”这就是说，十二经脉能调节人体的脏腑功能活动与外界环境的变化，并使之相适应。在正常生理情况下，它是运行、营卫气血的通道，又网络周身，使人体成为一个统一体。相反，如果经络不通，运行不畅，阻塞气血的营卫，使人体发生了病理变化。一旦阴阳失调，造成了气血的紊乱、发生痿痹等症。所以应

用指压、按摩与推拿等方法，能使周身气血重新流通，经脉舒畅，其病自除。从现代医学的科学观点来看，指压、按摩与推拿，可以调整大脑神经系统的功能，通过反射，作用到病变部位，改善血液循环，加强新陈代谢，促进病变部位的细胞得以恢复，并达到再生能力，而达到治疗的目的。

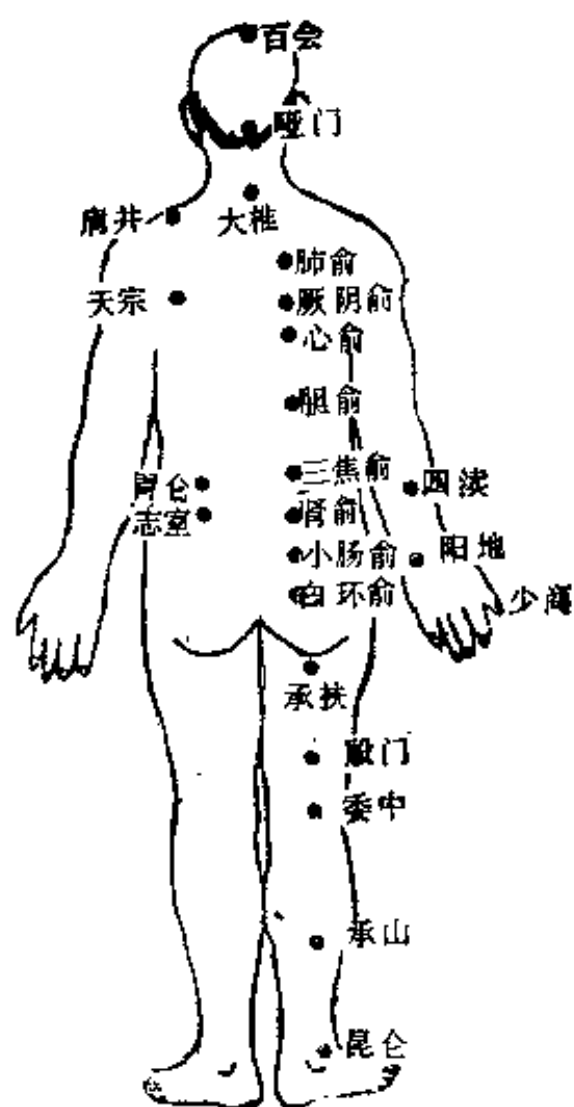
4.指压、按摩与穴位

人体有十二经络和两脉（任脉和督脉）。原有穴位361个，近几十年又发展、发现经脉外寄穴位171个、新穴位110个，总共是642个穴位。这些新老穴位在针灸与疾病作斗争中起到重要作用，在指压与按摩中也可以起到同样效果。这些穴位即是指压与按摩点（见图1、图2、图3、图4、图5）。



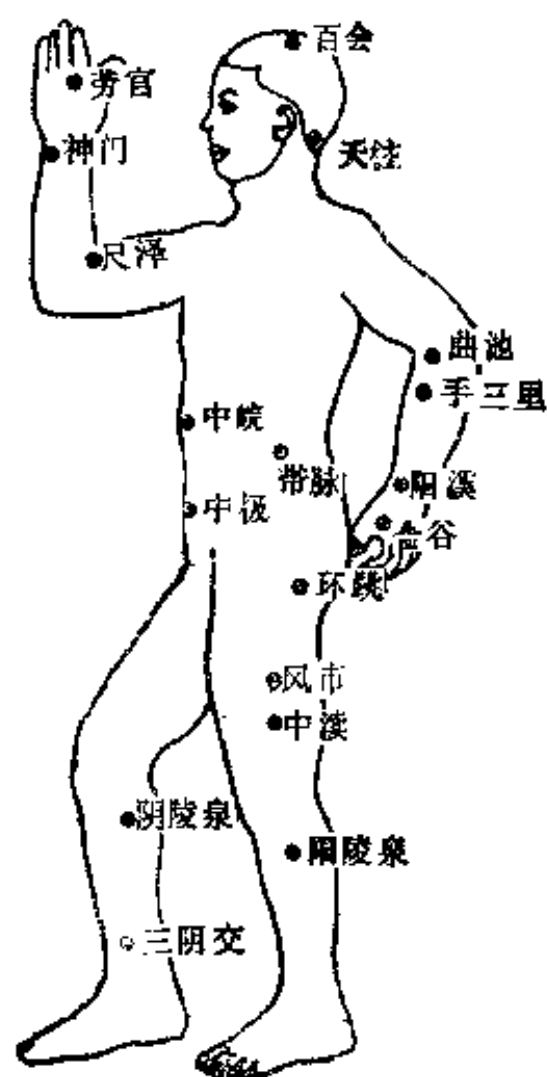
正面身体——人体主要穴位

图 1



背面身体——人体主要穴位

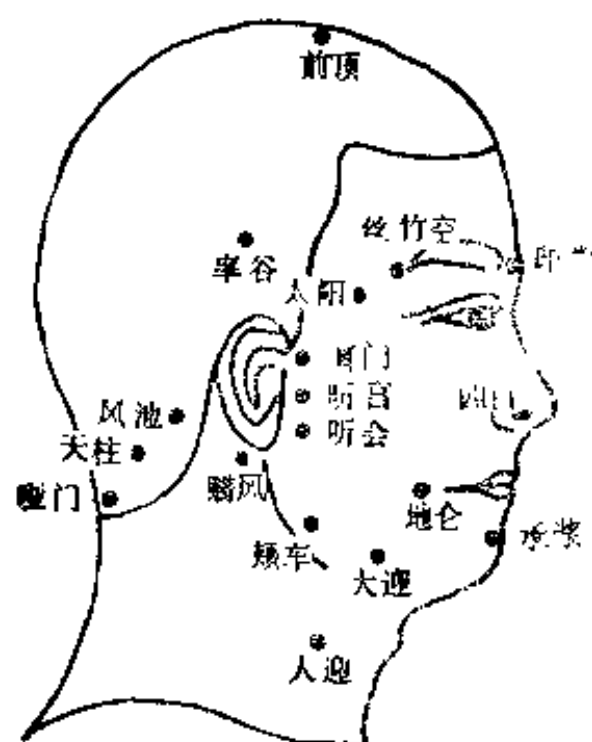
图 2



身体侧面——人体主要穴位

图 3

我们不要求读者记住这些穴位，但要掌握自己患病时进行指压与按摩治疗时所需要的穴位，以便达到“自己生病、自己治疗”的目的。有的读者会说：“我自己找不准穴位。”或者说：“我找偏了穴位怎么办？”这种情况的确存在。在这种情况下，请参考书中的图谱即或偏离了穴位也不要紧，你的指压点，只要在经络线上就可以。



头颈部主要穴位

图 4



图 5

穴位的定位

(1) 自然标志法 人体的自然标志有两种，一是固定标志，即五官、毛发、指(趾)甲、乳头、脐及骨节凸凹处等等，可作为取穴标志，如印堂穴在两眼眉之间，膻中穴在两乳头之

间。这种取穴法的长处，就是标志固定不变，有利于定位。其次是活动标志，即必须通过相适应的活动才能标志出穴位，如屈肘关节在横纹头处方取曲池穴，张口取听宫、听会及耳门穴位。

（2）手指同身寸法 是以患者自己手指为标准进行穴位定位。但在实际运用中又分为：一是以中指同身寸，就是中指中节屈指时内侧西端纹头之间为一寸。二是以拇指同身寸，以拇指关节的宽度为一寸。三是横指同身寸，将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量为3寸。

（3）简便取穴法 这种方法是以自然动作定穴位。例如，用一只手拇指第一关节内侧的节纹，接触另一只手食指和拇指张开的中央边缘部位，再把拇指放在张开上面，这时拇指的指尖接触地方是合谷穴穴位（见图6）。又如，用双手垂手中指指尖触到大腿外侧之处风市穴。两侧虎口自然平直交叉，在食指指尖触到之处便是列缺穴。

（4）骨度分寸法 人体各部骨骼尺寸可作为穴位计算长度，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这一标准测量。



图 6

常用骨度分寸表

分 部	部 位 起 止 点	常用 尺数	度量法
头 部	前发际至后发际	12寸	直量
	两耳后乳突之间	9寸	横量
胸腹部	天突穴到剑突	9寸	直量
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直量
	两乳头之间	8寸	横量
背腰部	大椎至骶尾骨之间	21寸	直量
	两侧肩胛骨内缘之间	6寸	横量
上肢部	腋窝前纹至肘关节横纹间	9寸	直量
	肘窝横纹至腕屈侧横纹间	12寸	直量
侧胸部	腋以下至第11肋端之间	12寸	直量
侧腹部	第11肋端至股骨大转子间	9寸	直量
下肢部	股骨大转子至腓窝横纹间	19寸	直量
	臀横纹至腓窝横纹之间	14寸	直量
	腓窝横纹至外踝高点之间	16寸	直量
	外踝高点至足底之间	3寸	直量

5. 家庭指压方法

有些人总认为指压与按摩很容易做，谁都会做。实际上，真去捶捶打打，用不了多久，就会感到疲劳了。到底应如何去做呢？必须掌握基本方法。下边介绍一下指压与压摩的推拿手技。

（1）指压的手法

指压是按摩中唯一采用的压迫方式。指压的部位，与针灸的穴位是一样的。可以说，指压与针灸是两者合一的产物，是一种合成手技，以指压针灸的穴位的治疗手段，其实就是以指代针，取得有效的治疗效果。

按摩是以揉按、抚摩的手法为主，压迫手法为辅。而指压是按摩的一种方法，这方法以指压为主，采用的是“拇指压迫法”，即以大拇指为主（见图7）。如果用掌或用拳压迫穴位，压迫点太大，而穴位又承受不了那么大的力，效果反而不好。那么指压的力量以多大为宜？大约是在3~5公斤之间。在对人体进行指压的时候，其他四指应张开放在皮肤上，这样拇指的力量就可以施压在穴位上。

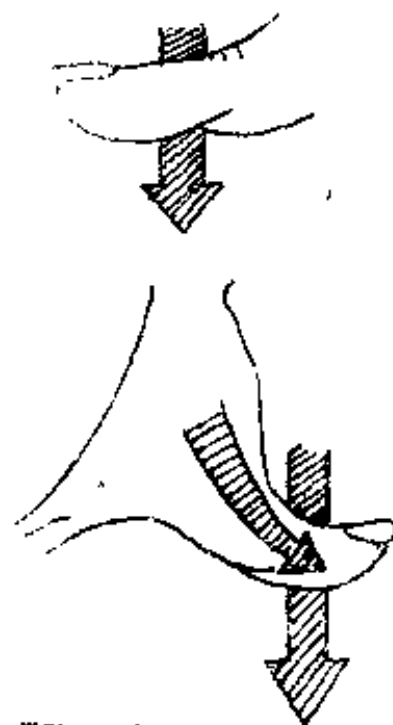


图 7

压迫的时间：每一个地方，压迫5秒钟，休息3秒钟，然

后再压迫5秒钟，再休息3秒钟，如此反复做上5~7次，然后再转移到另一个位置（见图8）。

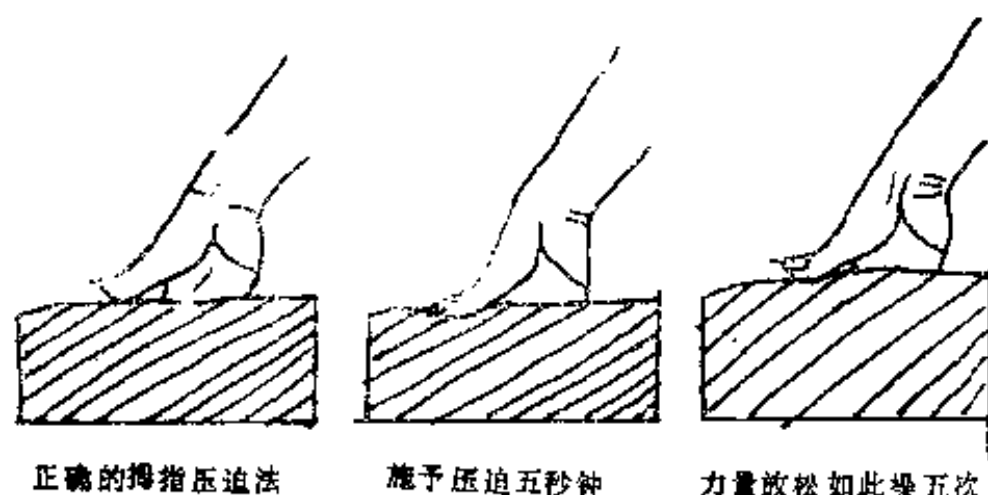


图 8

以拇指指腹部位用力施压最好，即或施加强力，也不会疲劳。以拇指第一关节（即指甲正下方的关节）处施加力，和竖起以指甲处施予压迫所发出的力量，后者仅为前者的30%。想要加重力量，可以用两拇指以重叠方式施加压力。不能在指甲的地方使两指重叠，如此，外但不能很理想的施加压力，反而会压痛指甲，效果也不理想。理想的重叠施压，是拇指第一关节内侧重叠上另一拇指第一关节的外侧，使两指在第一关节处交叉重叠施压。

（2）二指、三指、四指压迫法

这种方法适用于任何需要压迫部位，如对脸、头、颈部的指压。是用拇指以外的食指、中指、无名指交互配合，或三指拼拢运用。通常力量不用太重，例如搓脚心。

（3）手掌压迫法

用以手掌尺侧小鱼际处施加压力，手掌水平与患者皮肤接触，在靠近的地方，施用力，适用于腹部、背部、腰部和臀部。

6. 指压疗法的正确姿势

患者通常是卧位或端坐位，习惯哪一种姿势，就用哪一种。

(1) 肩部、背部、腰部的指压法

使患者全身放松，卧于床上。如果患者身体仍处于紧张状态，效果将受到一定影响。患者俯卧位，双手放在额前或双侧耳边；医者以单膝高跪或双腿高跪的姿势。或站在患者的左或右侧（必须与患者在同一方向）。决定位置后再施行指压，以拇指接触肩部穴位。腕部和肘部成一直线，可以承受部分体重直接施加在拇指上。若肘部弯曲，体重的压力，在肘部就向外偏，指压就不能把全力贯注到患者身上。

(2) 后腿部指压法

为俯卧位的患者做大腿部和小腿指压时，与指压背，腰部完全一样，只要医者的位置往后移动就可了。

(3) 头部、肩部指压法

患者采用端坐位。医者站立在患者后侧，肘部伸直，手指接触穴位。肩部稍前倾，施加压力，就可完成使患者舒服的指压，头部的指压与肩部指压方法相同。

(4) 身体侧面指压法

患者俯卧位于床上。医者站在床的右侧，将两侧肘部和腕部弯曲，放松，向左右扩大成圆形，从两侧将身体挟住施行指压。此时手指的压力，从肘部和腕部就开始分散，就无法施加太大压力。若对身体外侧施加重力时，使患者侧卧位，用伸展肘部的姿势，实行指压。此处和前述肩、背，腰部指压法相同。但患者必须放松肌肉和筋骨。

(5) 胸、腹部的指压法

患者仰卧位于床上。医者站在患者右侧的大腿根部位置。胸、腹部不能施加强大的压力，医者以手拍胸、腹部再施加指压。注意弯曲的肘部，以肩的力量小心加以指压。

(6) 手与手腕部的指压法

患者采用端坐位。医者坐在患者的对面位置，抓住患者的手和腕。医者双手拇指重叠施行指压。或者让患者仰卧于床上，用双手拇指指压也可以。

(7) 脸部的指压法

患者端坐位。医者以单手支撑着患者的脸部，用另一只手的手指施行指压。尽量不用双手挟住的地方实施指压，也不要对脸部施用重压，以免受伤。

(8) 指压的强度

使患者有轻微胀痛，但有很舒服的感觉，这是最好的压迫力的强度。但是患者中，人与人的情况不尽相同。对青年人、大力士型的人和瘦弱、老年人就不一样。对某些人施压感到疼痛，而对另外的人施同样指压，则感到如同搔痒而已。因此，如何用力，达到治疗目的，就得靠自己去逐渐积累经验。

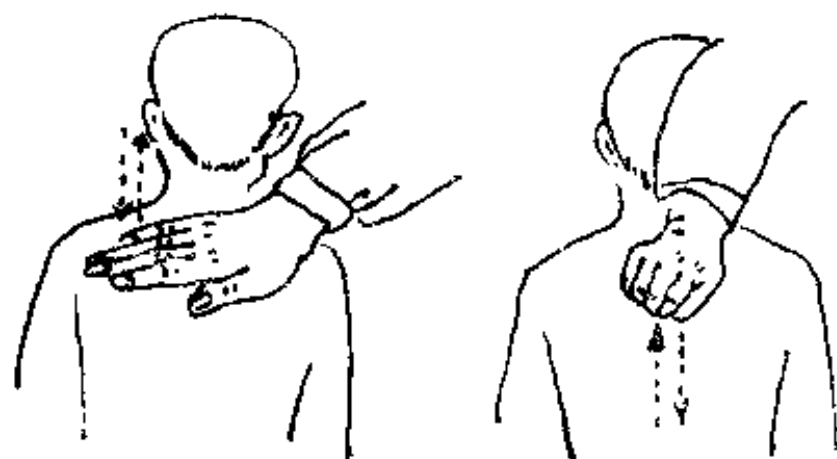
7. 家庭按摩方法

按摩是利用一种特定手法，作用在人体上，以提高人体各器官的功能。中国式的按摩法，医者不管是应用那种手法，手都不直接与皮肤相接触。这是因为我国不以裸露为尚，而西方则以裸露为荣。因此，当我们在家中治疗时，也都穿上轻便衣服，施行按摩，以消除疲劳和预防损伤，达到自我保健的目的。

(1) 敲打法

此法就是敲和揉的动作。按手法又分为拳头扣打、手掌

拍打、手指尖敲切打。拳头扣打主要应用在肩部、腰部的肥厚大块肌肉部位。方法是：两手是半握拳状，用尺侧面交替扣打。手指、手腕要放松。手掌拍打，就是利用手掌心向下拍打，手指和腕部要放松，主要施用于肩和下肢。手指敲切法主要施用于头和劲面，利用手的尺侧进行敲切，两手各手指伸直张开。敲打时不要运动肘关节以上部位（肘部要固定不动）运用腕部力量敲打（见图9）。



敲打法

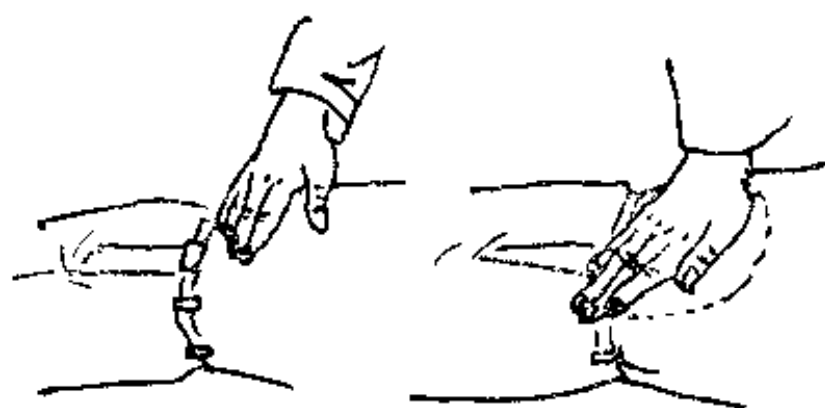
图 9

作用：促进血液循环通畅，消除疲劳，使精神兴奋。

（2）揉按法

医者必须将体重施加在拇指或四指指腹、掌、掌根、大鱼际或小鱼际上，作圆形或螺旋形的揉动，揉动时手指和掌不离开接触的皮膚，使该处皮下组织随揉动而滑动。主要用于肩部和腰部（见图10）。

作用：促进血液循环，加速新陈代谢，松弛深部组织，减轻刺激和减轻疼痛。有利于关节，肌肉、肌腱和腰背部的康复。



揉按法

图 10

(3) 摩擦法

医者用两只手掌，或拇指、四指指腹、大小鱼际，大范围摩擦。具体作法是：让患者坐在椅子上，掌或指紧贴在从肩到腰的皮肤上来回直线摩擦，手法要轻松而柔和，用力要均匀、不要过快和用力过猛。例如，足部、腹部不舒服时，可以象时针走动一样一圈一圈的摩擦。对小儿则一边轻摩，一边唱催眠曲，小孩就可以安静入睡了（见图11）。

作用：通过摩擦，使局部温度升高，加强局部血液循环，增强皮肤关节、韧带的柔韧性。

(4) 颤抖法

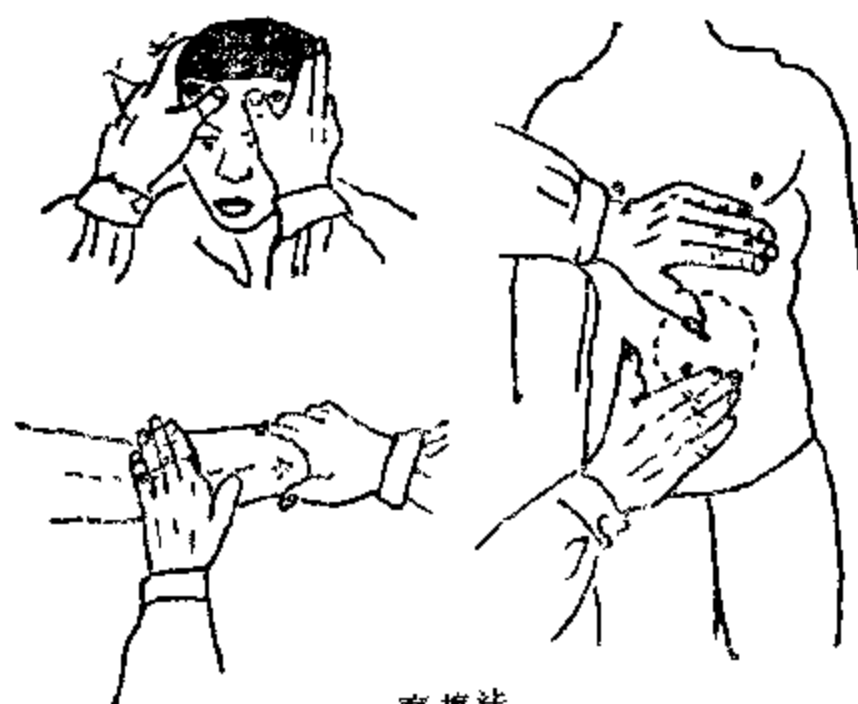
医者用手对患者身体振动，或用掌、指轻轻抓住肌肉进行短而快速的振动，或用双手拉住患者的肢体末端进行上下快速抖动，动作由慢而快，再由快而慢。此法多用于肌肉肥厚部位或肢关节（见图12）。

作用：使肌肉、关节放松。

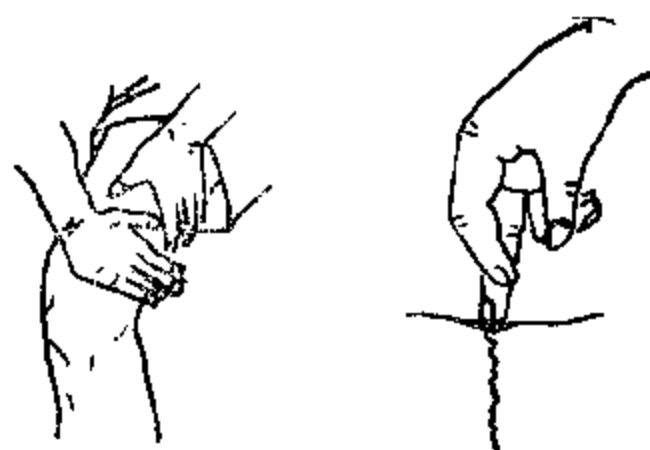
(5) 运拉法

患者把肢体放松，医者一手按在关节远端，另手握住患者近端关节，根据关节活动范围，使关节轻轻高举，再做内

收、外旋、内旋、伸、屈、旋转等活动（见图13）。

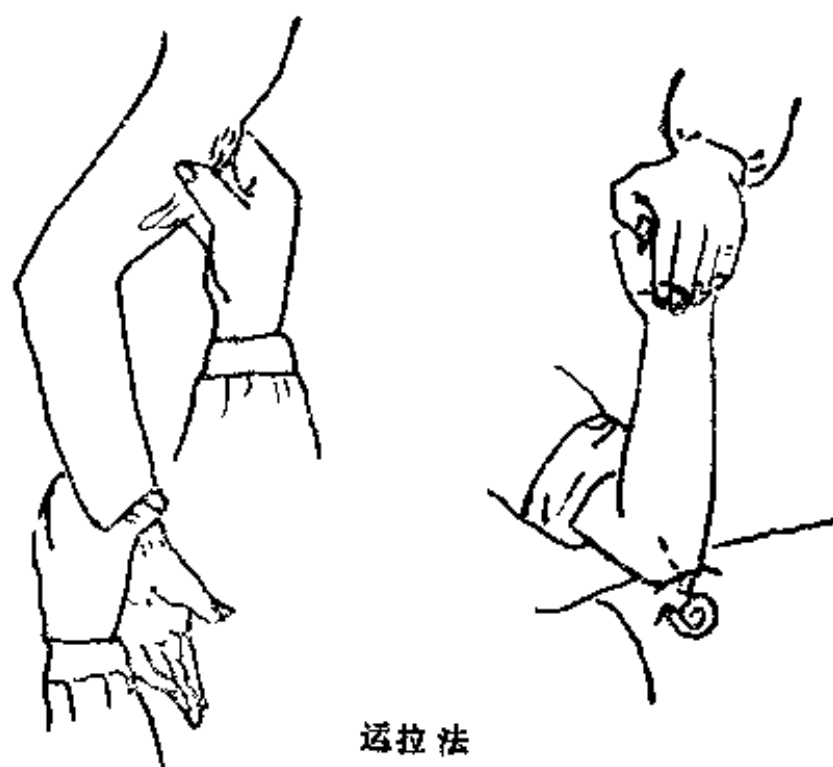


摩擦法
图 11



颤抖法
图 12

作用：使关节活动性加强，使肌肉、肌腱、韧带柔韧性加强。



运拉法

图 13

（6）压迫法

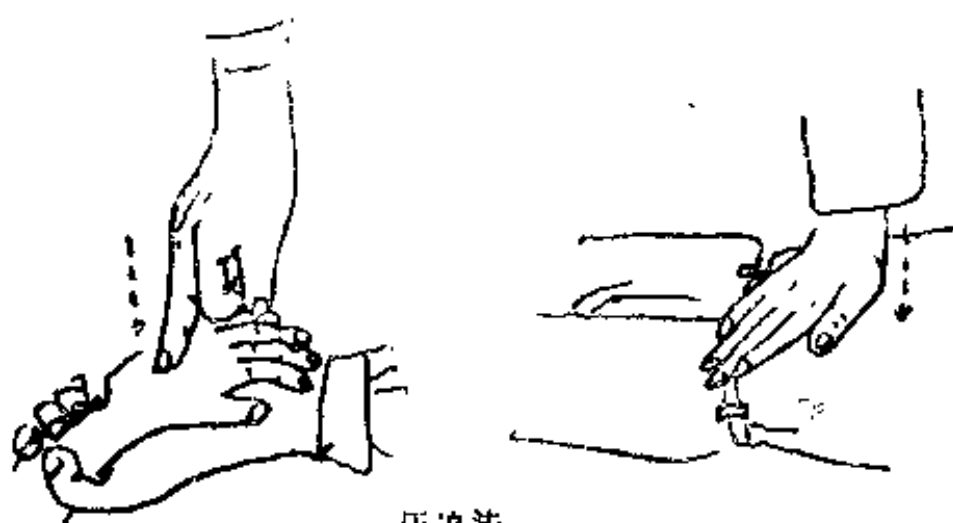
医者除用拇指和二、三、四指压迫外，还用双手掌及手掌根按摩病变部位（主要是背部、腰部和肩部），用力由轻到重，然后再由重到轻（见图14）。

作用：使肌肉放松，消除疲劳。

（7）推摩法

①轻推法：四指拼拢，拇指分开，全手推摩皮肤。动作要轻，要稳，不要用力过猛。要使皮肤有松弛感受。

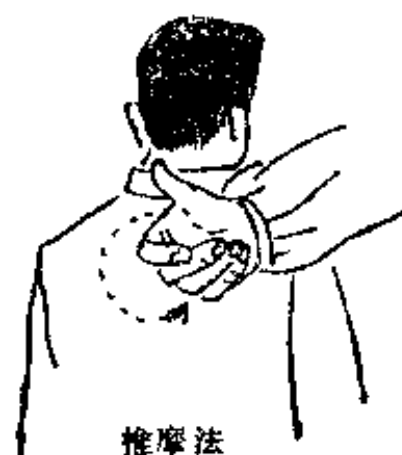
②重推法：和轻推相同，只是力量稍加重，动作要慢，逐渐用力（见图15）。



压迫法

图 14

作用：对神经有镇静作用，可促进血液循环加快。



推拿法

图 15

8. 足压迫按摩法

在家庭施用此法最为方便和易行，医者也不会感到疲劳，效果也较好。但对头部、颜面、颈部、胸部和腹部不宜应用此法。

具体作法是：用脚掌踩着指压的穴位，如用足蹠（脚趾与足弓间的突起部位），踩踏可用较大的力量。足蹠如立起脚尖时，其力量更大。用足按摩的部位主要是大腿部。用足和足腕部按摩就象踏在大的圆木棍上，一边施加压力，一边

要稳住自己。以足部揉压时，医者一定要抓住某些家具。如没有抓住或固定物支撑的话，力量就不能贯注在足部，按揉效果就不理想。

9. 耳穴压迫疗法

耳朵不仅是人的一个独立的听觉器官，而且又与人的五脏六腑、十二经络有着千丝万缕的联系。所以，人的脏腑、经络一旦有了病变，就会在耳廓上反应出来。而通过刺激耳廓的一定部位（即耳穴），对脏腑、经络的病变可以起到调节和治疗作用。

耳穴在耳部的分布有着一定的规律。耳朵象一个倒置的胎儿，人体的经络、四肢、三焦、肺、心、胃、咽喉、胸胁、肌肤等各部位，都能在相应的穴位反映出来。

耳穴是把祖国医学的经络学和脏象学说有机的结合起来。对耳穴的刺激方法——在耳针的基础上发展起来的耳穴压迫法，就是利用中药王不留行籽，贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，敷在穴位上，使之刺激经络，产生传导，推动气血运行，促进新陈代谢，改善各脏腑的功能。

耳穴的分布，一般来说与胎儿的位置相似。与头部相应的穴位在耳垂，与上肢相应的穴位在耳舟，与下肢和躯干的相应的穴位是在耳轮上，下脚部同对耳轮上，与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔，其他各有相应部位（见图16）。

运用耳廓治疗疾病，在我国已有悠久的历史。例如，按摩耳轮、耳垂，不拘数遍，所谓是修其城廓以补肾气，以防聋聵也。也有人耳垂法，治疗小儿惊吓。

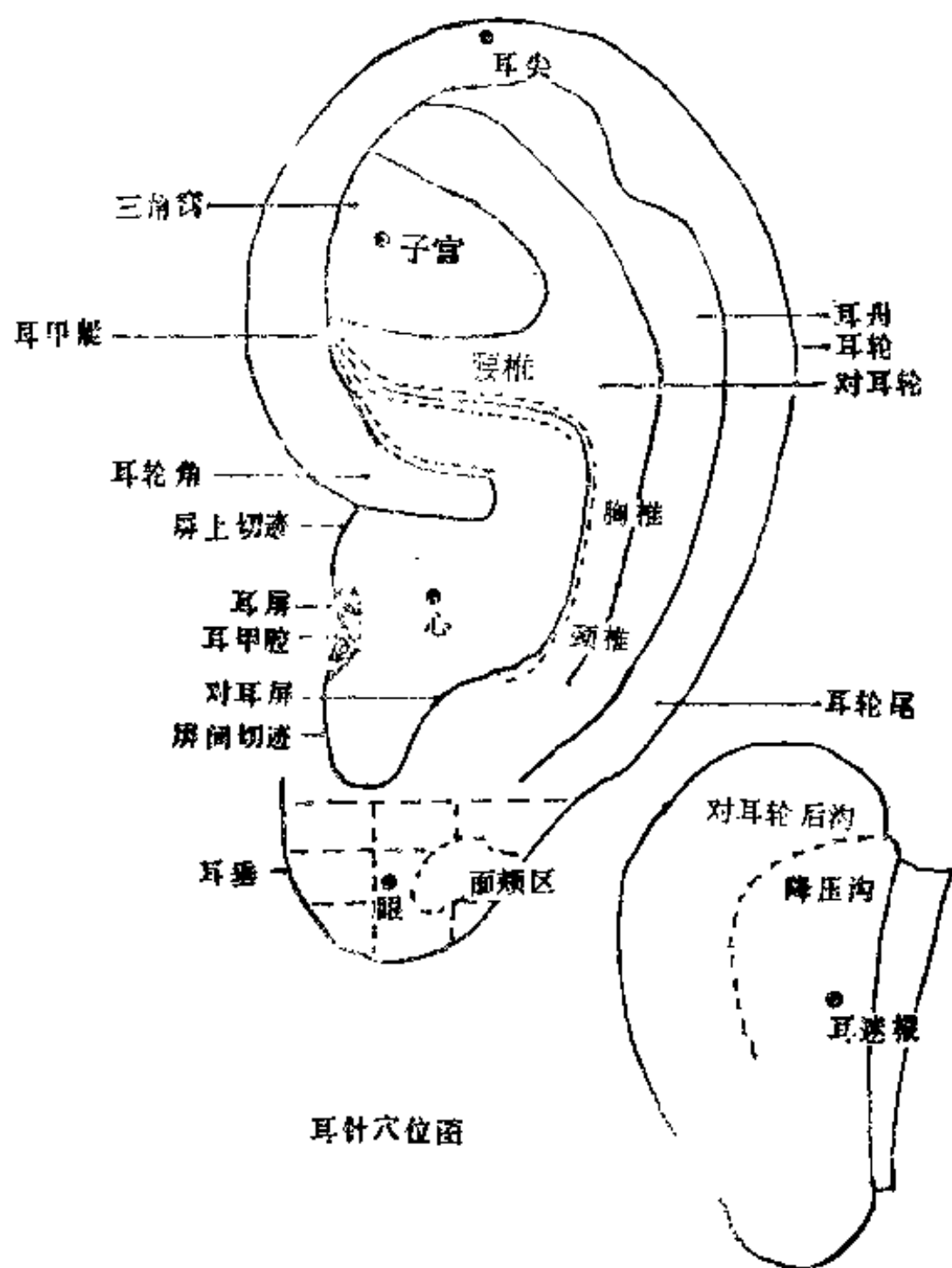


图 16

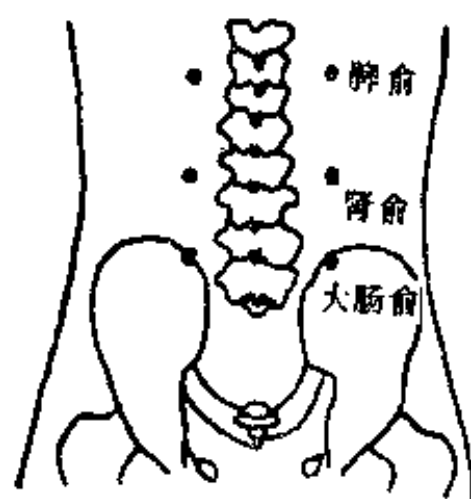
10. 夫妻间指压、按摩

夫妻关系是人与人的关系中最亲密的关系，因长期生活互相体贴，又能互相配合，所以在家庭中进行指压、按摩，夫妻双方都能够认真和持久的坚持下去。而且，可以增进感情，共享温柔、喜悦和快乐。

第二章 消化系统疾病的治疗

1. 婴儿腹泻

婴儿腹泻是夏秋两季的常见病之一。腹泻大部分是因喂养不当、饭食失调所致。特别人工喂养的婴儿，由于喂养量、温度、品种掌握不好，容易造成胃肠功能紊乱。或者因食物的不洁，大肠杆菌，病毒的污染，而引起腹泻。小儿腹泻一天3~5次，有的多达10次。大便呈淡黄色或黄绿色稀糊状，或如蛋花样，有少量粘液或白色奶瓣，腹痛、恶心、呕吐。



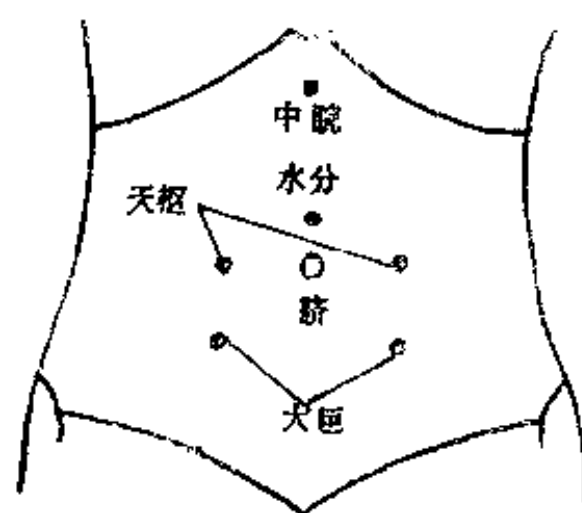
治疗幼儿腹泻有效穴位

图 17

（1）指压、按摩疗法

①取脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处）、肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸处）、大肠俞穴（第四腰椎棘突下旁开1.5寸处）（见图17）。让患儿俯卧床上，医者站在患者右侧，用双手拇指指腹，顺时针与逆时针按摩各个穴位，每个穴位按摩3~5分钟。然后再用双手拇指指腹在大肠俞穴按摩10次后，向上沿脊柱两侧向肩胛部推，然后再由肩胛部向大肠俞下推，这样反复上下推3~5次。医者双手拇指涂滑石粉，以免损伤患儿皮肤。

②按摩腹部取水分穴（前正中线，脐上1寸）、中脘穴（前正中线，脐上4寸）、天枢穴（脐中旁开2寸）、大巨穴（从天枢穴开始下2寸外）。患儿平仰卧位，医者双手中指指尖按压各穴位，然后用手掌顺时针方向反复揉摩患儿腹部脐部周围（见图18）。



治疗小儿腹泻有效穴位

图 18



图 19

③按摩足三里。取足三里穴（外膝眼下3寸，胫骨外侧约1横指处）。用右手拇指指腹，按揉足三里穴100次（见图19）。

④按摩四缝。取四缝穴（第二、三、四、五指掌面近端指关节横纹中点处）。患者坐位，医者左手持患儿左手，使之掌心向上，用右手拇指按摩四缝穴四个穴位。每个穴位按揉30次（见图20）。

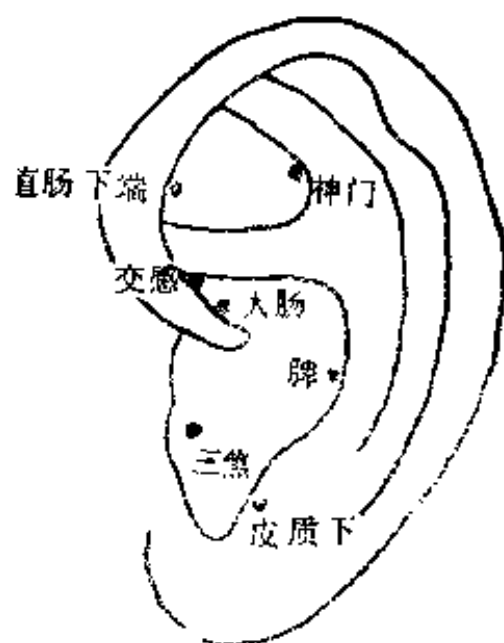


图 20

⑤婴幼儿皮肤护理。对腹泻的婴幼儿要特别注意预防红臀、尿布性皮炎及腹股沟处湿疹。每天便后用湿水洗净臀部，待干燥后涂滑石粉少量。局部如有糜烂者，温水洗后，待干燥可涂龙胆紫药水。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：大肠、直肠下端，交感、皮质下。配穴：神门，



治疗小儿腹泻有效耳压穴位

图 21

脾、三焦（见图21）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至出现耳穴位胀、痛感积耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳穴位可交替进行按压，每次按压四个穴位，其它可分别进行按压。患者自己每天要按压3~4次，每次必须出现上述反应为止。

（3）单方、验方

方剂组成：饭焦锅巴适量，砂仁1.5克，焦楂1.5克，蜂蜜适量。制法：上述药研成细末，一日两次，早、晚各一次，每次用蜂蜜水送下。

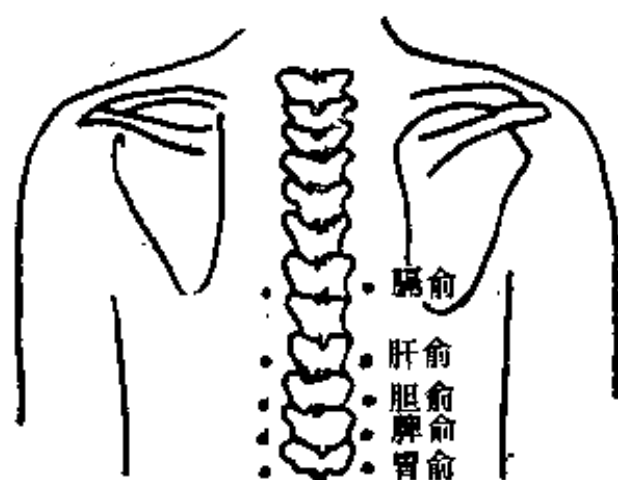
2. 慢性胃炎

这也是一种多见病，以单纯性浅表性胃炎为常见。其表现为：上腹部疼痛、腹胀、吞酸、嗝气、恶心、呕吐等症状。如不及时治疗，可发展成胃溃疡或十二指肠溃疡，会演变成萎缩性胃炎，甚至有少数发展成胃癌。

（1）指压、按摩疗法

①取穴：膈俞穴（第七胸椎棘突下旁开1.5寸处）肝俞穴（第九胸椎棘突下旁开1.5寸处）、胆俞穴（第十胸椎棘突下旁开1.5寸处）、脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处）、胃俞穴（第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处）。患者俯卧床上，医者两手拇指指压各个穴位，然后在分别按摩每个穴位，最后再由膈俞穴沿脊柱两侧，再向下滑行推拿与按摩，每到一个穴位再指压一次（见图22）。

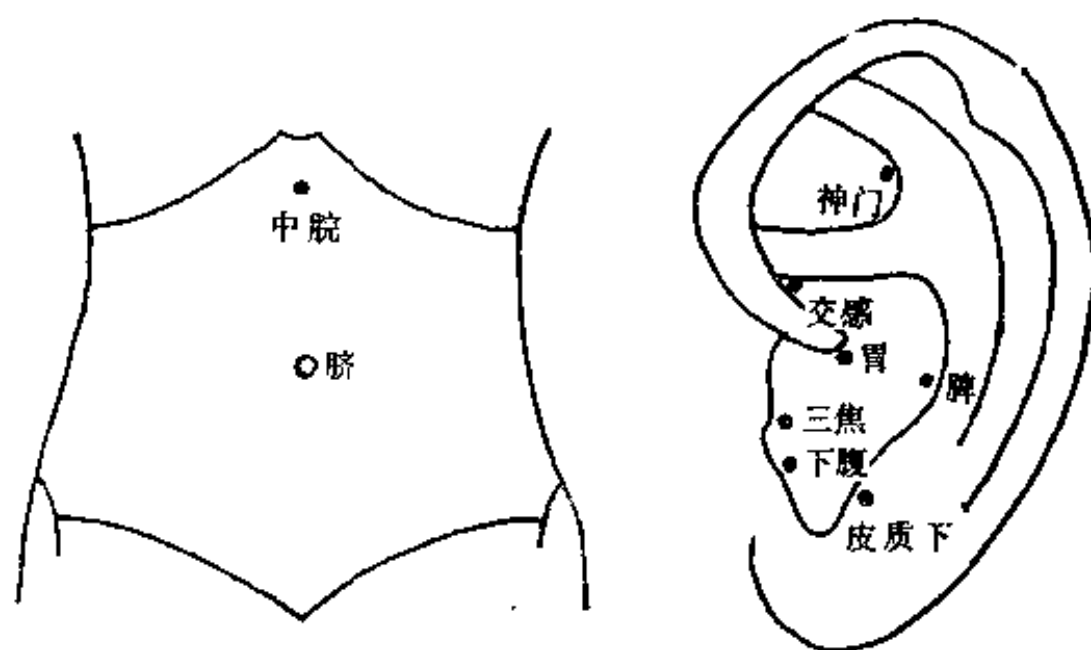
②指压、按摩中腕穴（前正中线上，脐上4寸）。先用右手中指指尖压迫中腕穴，由轻而重，然后再用顺时针方



慢性胃炎有效穴位

图 22

向，按摩36次，每天两次，疼痛减轻为止（见图23）。



治疗慢性胃炎有效穴位

图 23

治疗慢性胃炎有效耳压穴位

图 24

（2）耳穴压迫疗法

取穴：胃、交感、神门、脾。配穴：皮质下、三焦、下

腹。

方法：应用中药王不留行粒籽贴于 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷在上述各个穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀、痛和耳廓上出现灼热感为止。隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次按压四个穴位，其于穴位分别进行按压。患者自己也要每天进行按压3~5次，每次按压都要出现上述反应为止（见图24）。

（3）单方、验方

①方剂组成：香附200克、高良姜100克、陈醋50毫升、白酒50毫升。制法：将香附分两份，一份拌醋，一份拌酒，晒干，合高良姜共研成细末，一日三次，每次10克。

②方剂组成：胡椒7粒、生姜10克、黄酒适量。制法：共捣烂、顿服，黄酒送下。

③方剂组成：玄胡索适量。制法：研成细末，一日两次，每次15克。

3. 呃逆

呃逆在日常生活中并不少见，往往打起嗝来就没完没了，越烦人就越打嗝。中医称之为“噎膈”，西医称为“膈肌痉挛”，俗称之“打嗝”。这是横膈肌（是体内胸腔与腹腔中间的一层肌肉称为横膈肌）的非自主性的间歇性运动一种症状，至今还不清楚它发生的原因。

（1）指压、按摩疗法

①按摩、指压梁丘穴（髌骨外上缘，上2寸凹陷处）。在此穴位用右手拇指指尖压迫约1分钟能立止，如还不止，在顺时针方向按揉2分钟能停止打嗝。如还不止就双侧穴位指压，按摩重复九次也能停止打嗝（见图25）。



图 25



图 26

②按摩、指压内关穴（腕关节屈侧横纹正中直上2寸，两筋之间）。先用拇指指尖压迫上穴约1分钟，然后用指腹再按摩内关穴及附近痛点直至呃逆停止为止（见图26）。

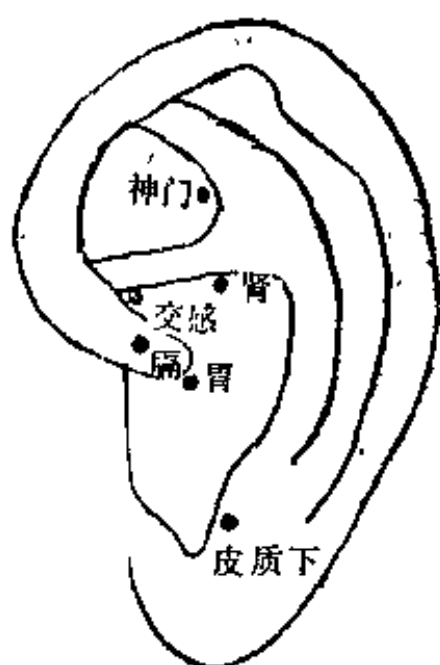
③按摩、指压、掌心，用拇指指尖压迫另手的掌心，反复按压几次就可停止呃逆，也就是用自己手指压迫自己掌心就可以。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：膈、神门、交感、皮质下、胃。配穴：肾（见图27）。

方法：应用中药王不留行粒籽，贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷在上述各个穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀、痛感和耳廓上出现灼热感时为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次按压应用四个穴位，其他穴位分别进行按压。患者自己每天也要按压3~5次，每次需

出现上述反应为止。



治疗呃逆有效耳压穴位

图 27

(3) 刺激法

- ①用草棍刺激鼻孔引起打喷嚏。
- ②深深地吸一口气，然后憋住。
- ③用小纸盒(或用杯、碗均可)点燃几片小纸片，燃后吹灭，用嘴吸入，再用鼻呼出，这样重复吸入数次就可停止。

(4) 单方、验方

①方剂组成：雄黄10克、白酒50毫升。制法与用法：将雄黄研成细末，倒入暖瓶的铝盖中，再加入白酒，置在火上，煎沸后令患者嗅其气味，呃逆能立刻止住，如仍不止再嗅其一次。

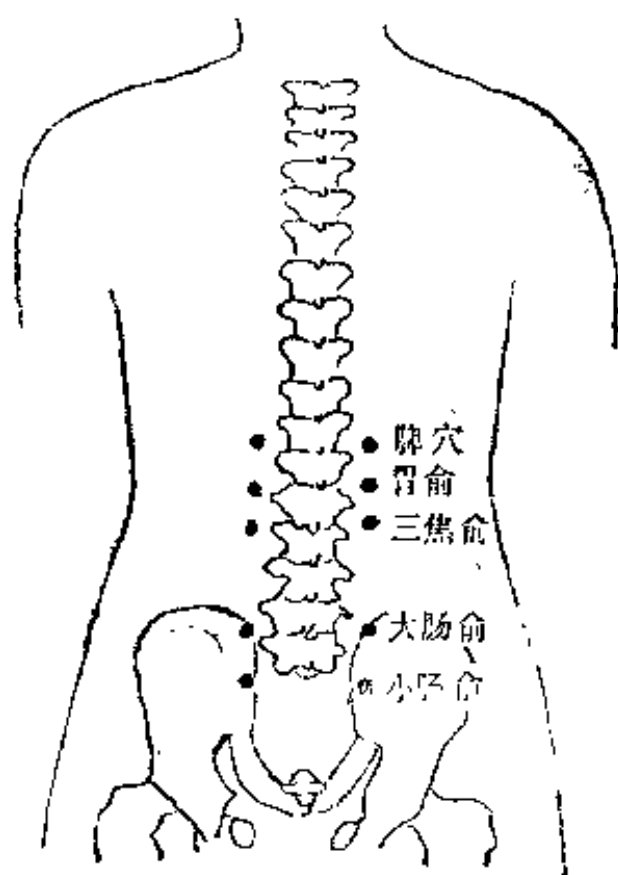
②方剂组成：中药五味子5粒。用法：把中药五味子，放在口中咀嚼，愈慢嚼愈好，约3分钟，呃逆就能停止。

4. 老年性便秘

便秘是老年人常见的症状，主要是消化功能减退。如不及时治疗，会引起痔疮、疝气、肛 门 裂、腹 膜 炎，甚至导致腹部的恶性肿瘤。主要症状是大便干燥秘结，排出困难。如果粪便在人体内停留过长，其成分进一步分解，产生对人体有害的物质，被吸收后，使人产生头痛、头晕、精神不振，导致神经衰弱。

（1）按摩、指压疗法

①取穴：脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸）、胃俞穴（第十二胸椎棘突旁开1.5寸）、三焦俞穴（第一腰椎棘突下旁开1.5寸）大肠俞穴（第四腰椎棘突下旁开1.5寸）



治疗老年性便秘有效穴位

图 28

小肠俞穴（平第一骶后孔，后正中线，旁开1.5寸处）（见图28）。让患者俯卧位，用双手拇指指腹压迫按摩，从脾俞穴到小肠俞穴为止。一天两次，每次5~10分钟，或用两侧手掌按摩也可。

②按摩腹部：让患者仰卧位在床上，病人自己（或术者）右手放在左手上用掌心按摩，按顺时针方向，沿脐周围按摩36圈，再逆时针按摩36圈（见图29）。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：大肠、直肠下段、脾、皮质下、交感。配穴：三焦、小肠（见图30）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在于0.5×0.5厘米的胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀、痛感、耳廓上出现灼热感为止。每隔日按压一次，两耳交替进行按压穴位，每次四个穴位，其它穴位分别进行按压。自己要每天按压3~5次，每次必须出现上述反应为此。

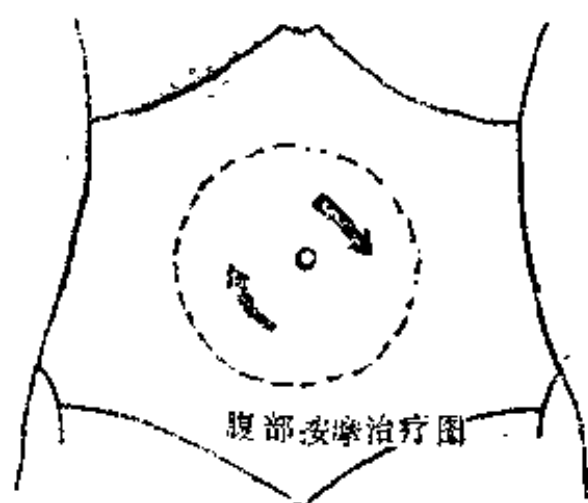
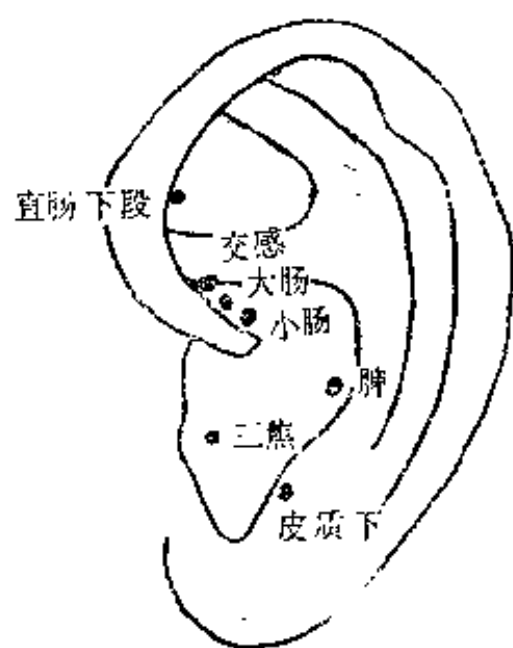


图 29



老年性便秘有效耳压穴位

图 30

（3）单方、验方

①蜂蜜、黑芝麻适量。将黑芝麻捣碎，调蜂蜜冲水服。

②生首乌30克，水煎服。或制成丸剂，每日2次，2～3日服完。

③冬瓜瓢1个，水煎取汁300毫升，冲香油25毫升内服。

④芝麻100克，大黄10克，茶叶5克。共研成细末，顿服，温开水送下。

⑤炒石决明子10～15克，捣碎，水煎10分钟，去渣加入蜂蜜冲水服用。

（4）自我防治便秘方法

①“欲得长生，肠中要清”。因老年人的生理情况的关系容易发生肠中积渣，导致便秘。要解决这一矛盾，保持大便通畅，就必须调摄精神，情绪安定，生活有规律，按时就餐、排便。饮食上多素少荤，多吃含纤维的水果、蔬菜和粗粮。

②要勤活动。气血畅通则大通。可作力所能及的活动，如跑步、作深呼吸、左右转身展腰、打太极拳、练气功。特别是以腹式呼吸为主的静养气功，对便秘的治疗与预防都有较好的效果。

③自我腹部按摩更为重要。按摩时，需用仰卧位，腿屈膝位，腹部放松；双手叠起，用右手食、中、无名三指反复向下推按片刻，就有大便的感觉。

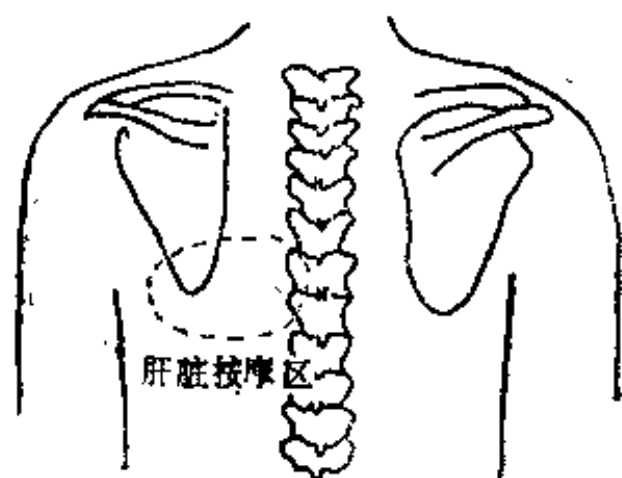
5. 病毒性肝炎

病毒性肝炎是人群中最常见的一种多发性传染病。轻者有轻微黄疸，还有不出现黄疸。重症病人全身皮肤发黄，小便颜色呈豆油状。有少数病情严重者，精神恍惚嗜睡，甚至昏

迷不省，这就是“肝坏死”。病毒性肝炎目前分甲型、乙型和非甲非乙型。在临床上又分黄疸型和无黄疸型两种。不论哪种，病人都有全身无力、胃口不好、厌油食、恶心、呕吐、大便不正常等症状。部分病人浑身发热、肝区有隐痛等。有一些病人，迁延不愈，经常出现右肋部痛、无力，食欲不振、腹胀，检查有压痛、肝功能不能恢复正常，而成为慢性肝炎。

（1）指压、按摩疗法

①按摩、指压是无法治疗病毒性肝炎的，只能使肝脏功能不好的人，得到较舒服畅快的感觉而已。如果按摩右侧肩胛骨的下方，相当第七胸椎的右侧边，可解除郁闷沉重的痛苦（见图31）。



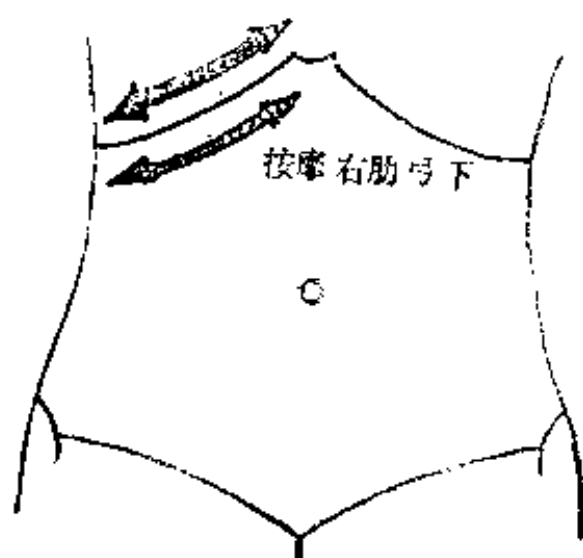
治疗病毒性肝炎有效耳穴位

图 31

②患者自己仰卧位于床上，用自己的手掌按摩自己右侧肋弓下。每日按摩数次，肝脏就会症状减轻，肝功能也会好转（见图32）。

③指压行间穴（足拇趾、次趾趾间缝、趾蹼缘后约5分处）（见图33），用双手拇指指尖压迫行间穴，以顺时针向压按36次，逐渐施加压力，直到有胀痛感止，一日数

次，效果较佳。



治疗病毒性肝炎有效穴位

图 32

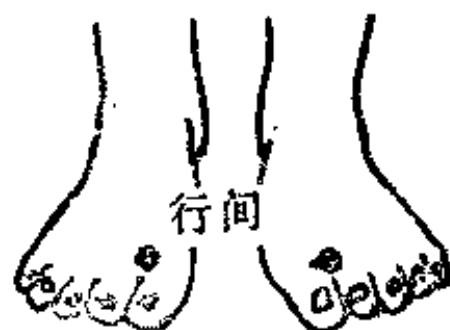


图 33

(2) 耳穴压迫疗法

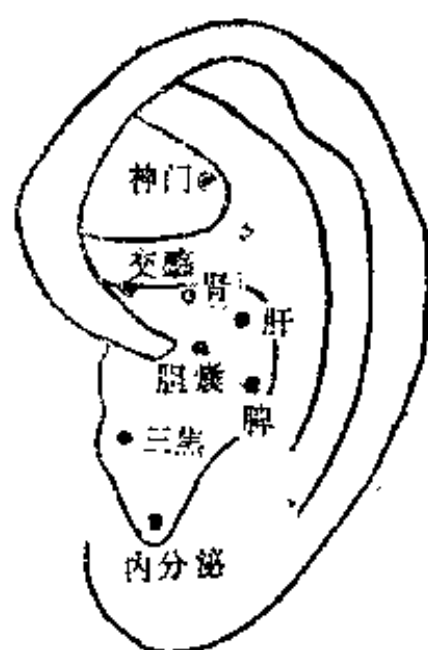
取穴：肝、内分泌、胆囊、神门、交感。配穴：脾、三焦、肾（见图34）。

方法：应用中药王不留行粒籽，贴在0.5×0.5厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，每次选用四个穴位，其他穴位分别按压，两耳穴位交替进行按。患者自己每天也要按摩3～5次，每次必需出现上述反应为止（见34图）。

(3) 单方、验方

①服用蜂蜜，每日70～140克，开水冲开早晚各一次。

②米醋2斤，猪排骨1斤，红、白糖各120克，放锅内共煮，不加水，沸后30分钟，取出过漏。每日饭后服三次，每次服30～40毫升。小儿减量。服一个月为一个疗程。



治疗病毒性肝炎有效耳压穴位

图 34

③服用明矾末一日 3 次，成年人每次 1 克（也可装入胶囊内）。

④取活泥鳅鱼放清中 1 天，使其肠内容物尽其排除，然后用烘干箱烘干，研成细末，每日服三次，每次 10 克。

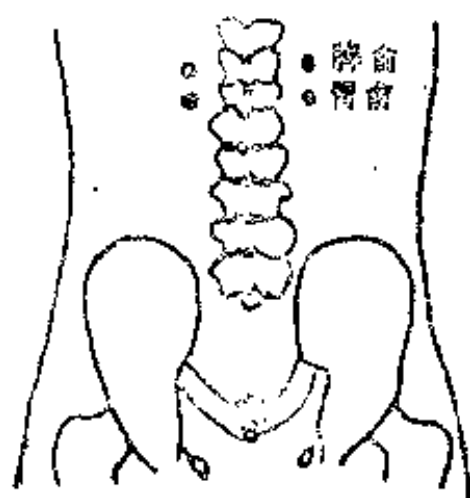
6. 胃及十二指肠溃疡

胃及十二指肠溃疡好发生于青壮年。常表现为慢性、周期性、节律性。其上腹部疼痛，还可以并发出血、幽门梗阻、急性穿孔和癌性病变等。胃溃疡疼痛的表现形式与轻重也不一样，有刺痛、灼烧痛、钝痛、绞痛、胀痛，还有饥饿样痛、持续性痛，有的疼痛放散到腰背部，引起腰部疼痛。胃溃疡多在饭后半小时到 1 个半小时，多于腹正中或稍偏左的部位发生疼痛，持续 1~2 小时以后就渐缓解，下次吃饭后又重复出现上述疼痛。有时疼痛服药以后或呕吐后能够缓

解。十二指肠溃疡多在饭后3~4小时，多于腹正中稍偏右的部位发生空腹样或饥饿样疼痛，吃饭后刻即缓解。除疼痛外，还可伴有消化系统其他症状，例如，胃酸过多、嗝气、恶心、呕吐、消化不良、食欲不振、便秘等。

(1) 指压、按摩疗法

①按摩脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处）、胃俞穴（第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处）。俯卧位在桌子上，医者用双手拇指指尖分别压迫左右各穴位上1分钟后，改用指腹再顺时针方向按摩36次，然后再沿脊柱两侧上下推按数次，一日两次（见图35）。



治疗胃十二指肠溃疡有效穴位

图 35

(2) 耳穴压迫疗法

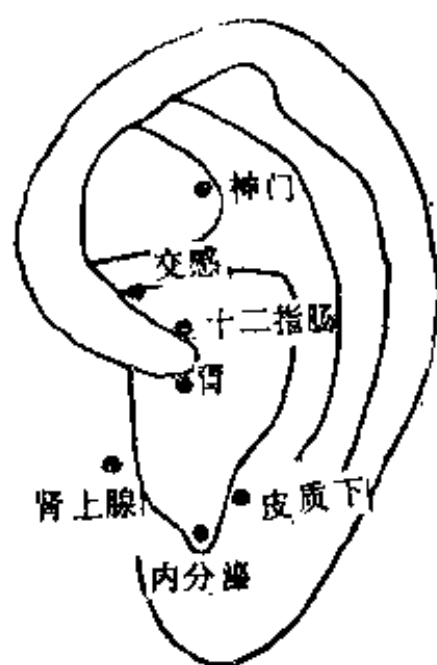
取穴：胃、十二指肠、神、耳、皮质下。配穴：肾上脉、内分泌。

方法：以上穴位应用药丸或不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米的胶布上，然后分别贴在以上各个穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，每次按压四个穴位，其他穴位以后分别进行按压，两侧耳交替进行按压。患者自己每天要进行按压3~5次，每次要出现上述反应为止（见图36）。

(3) 单方、验方

①方剂组成：田七3克，贝母6克，海螵蛸10克。制法与用法：以上三药研成细末混合均匀、贮干净瓶中，每日服

三次，每次3克，温开水送下。



治疗胃十二指肠溃疡有效耳压穴位

图 36

②用药：紫菜适量。制法与用法：取市场出售的干紫菜，放在炭火上烤干（稍焦，不要烤成炭状），然后放在各种汤中吃，每次数量不限。

7. 胆囊结石

患有胆囊结石者，每当发作起来时，疼痛异常激烈难忍，有一种炸裂或者膨胀感，多数来自胃脘部而放散到肝区和右下背部及右侧肩部，一般的止痛药都是无效的。

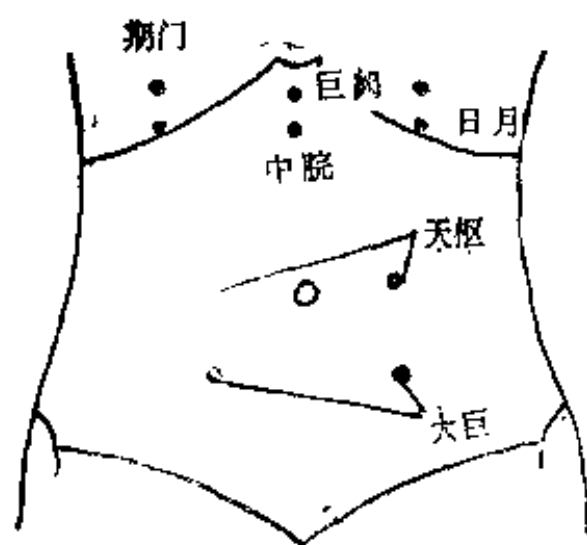
对于患有胆囊结石的病人，常常与患胃病的相混淆，因为胆结石的患者，起初疼痛时也在胃部（心口窝部），有时未经治疗疼痛也能自然的缓解或消失，或偶尔吃了几片胃药也就好了。如果结石卡在胆囊出口处，胆汁流出受阻，就会

引起急性胆囊炎的发作。如果阻塞时间过长，患者又有恶心、呕吐和黄疸发生，容易与急性肝炎相混淆。所以，必须尽快到医院检查确诊。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩巨阙穴（前正中线，脐上六寸处，相当剑突下1寸）、期门穴（前正中线剑突下1寸旁开3.5寸，相当第六肋间）、日月穴（期门穴直下1肋，即第七肋间）、中脘穴（前正中线上，脐上4寸处）、天枢穴（脐中旁开2寸处），大巨穴（脐下2寸，旁开2寸）（见图37）。患者仰卧位于床上，医者或患者自己用双手拇指指腹压迫以上各穴，并沿顺时针方向按摩各个穴位39次，达到镇痛较好的效果。

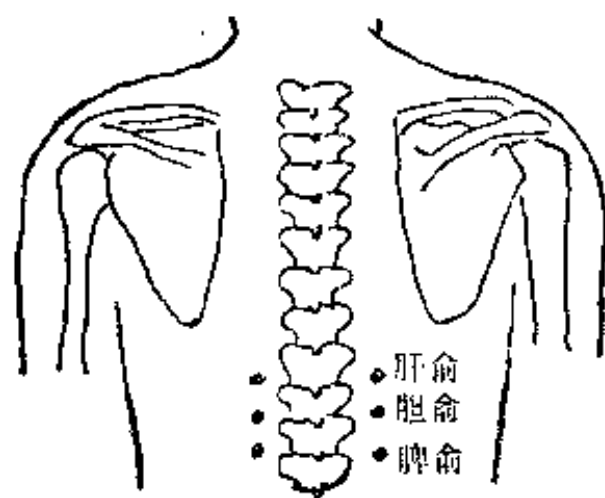
②指压、按摩胆俞穴（第十胸椎棘突下，旁开1.5寸处）、肝俞穴（第九胸椎棘突下，旁开1.5寸处）、脾俞穴（第



治疗胆结石有效穴位

图 37

十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处）（见图38）。这是背部固有穴位，让患者俯卧位床上，医者或患者自己利用双手拇指指腹压迫以上各穴并沿顺时针方向按摩36次。患者自己将左手绕到背部之后，摸到右侧微向上，手指接触到的地方就是胆俞穴，往上再摸3公分处，就是肝俞穴，再往下摸了3公分，是脾俞穴，然后着力指压与按摩。



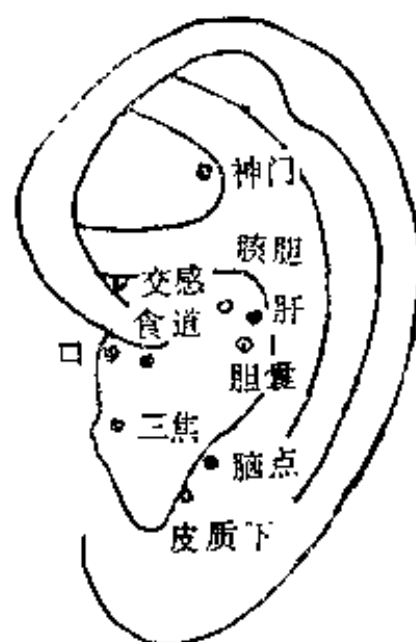
治疗胆结石有效穴位

图 38

（2）耳穴压迫疗法

取穴：胆囊、肝、胰胆、食道入口。配穴：神门、交感、三焦、脑点、皮质下（图见39）。

方法：以上各穴位应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后分别敷在上述各穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，每次进行四穴位按压，两耳交替进行按压，其他穴位以后分别进行按压。患者自己每天也要进行按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。



治疗胆结石 耳压有效穴位

图 39

(3) 药物治疗

利胆排石汤方剂组成：紫胡15克，茵陈15克，金钱草30克，桂枝15克，黄芩9克，干姜15克，陈皮9克，大黄15克，虎杖9克，木香6克。用法：水煎服用，1日2次。在服用利胆排石汤的同时，也要配合西药的抗生素、输液等疗法，使之有效的控制胆的感染。还要密切观察全身状况和胆道的变化。如果治疗有效，表现出黄疸渐消退，疼痛减轻，发热已开始消退。如果出现血压下降，病情恶化，体温上升，黄疸加剧，疼痛加重，并有急性腹膜炎症状时，就应及时的手术治疗。

8. 胃下垂

正常人胃的位置在上腹部，如果胃的位置较低，在站立时，胃的下缘进入骨盆腔，胃的小弯曲线最低点在左右髂嵴

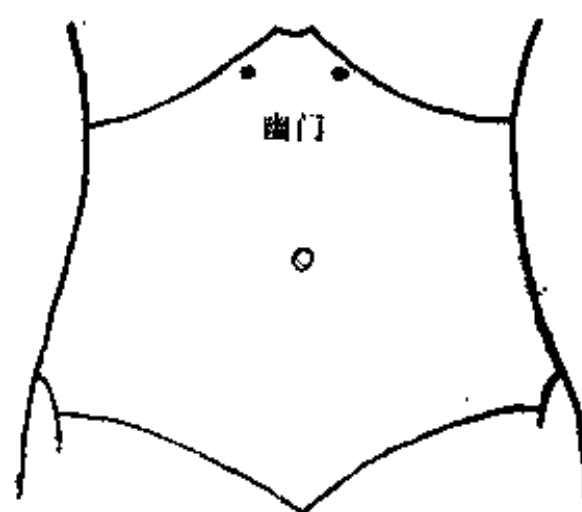
联线以下，就是下垂。其表现为食欲不振，食后胀饱，上腹部不适感觉，和上腹部疼痛、暖气，返酸、烧心、大便不正常（呈现消化不良样稀便）。重症者全虚无力，精神不振，消瘦，头晕，心慌，气短。

（1）指压、按摩疗法

取穴：哑门穴（第一～二颈椎棘突间，相当入后发际，正中5分处）、幽门穴（前正中线，剑突下1寸，旁开5分）。风池穴（颈右枕骨下，与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处）、天柱穴（哑门穴旁开1.3寸，入发际5分凹陷处）

（见图40）。上述这些穴位是用双手中指指尖压迫、按摩，顺、逆时针方向各按摩40～50次，要在饭前进行指压。幽门穴用食、中、无名指指腹按压。

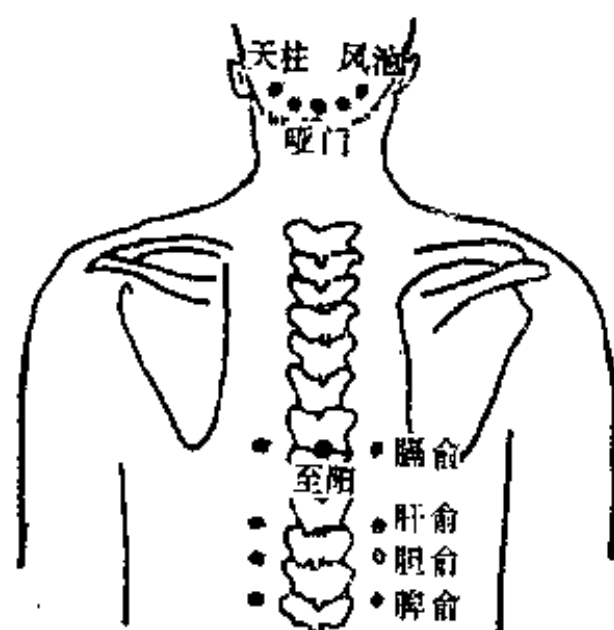
也可按摩，指压背部。让患者俯卧位，医者用双手拇指指腹推拿、按摩患者脊柱两侧，由膈俞穴（第七胸椎棘突



治疗胃下垂有效穴位

图 40

下，旁开1.5寸处）开始往下推按，经肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴（第九、十、十一胸椎棘突旁开1.5寸处）（见图41）。要压迫、按摩、推拿穴位周围。



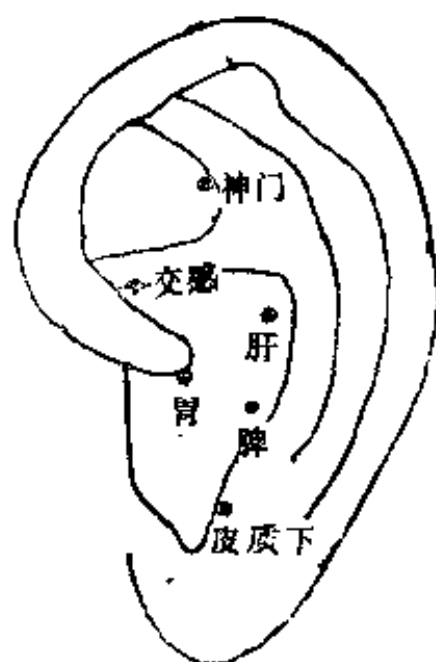
治疗胃下垂有效穴位

图 41

（2）耳穴压迫疗法

取穴：胃 交感、皮质下、神门、肝、脾（见图42）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后分别敷在穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛，耳廓出现灼热为此。隔日交换一次，两耳交替按压，每次四个穴位，其他穴分次进行按压，患者自己每天要重复按压3~5次，每次出现上述反应为止。



治疗胃下垂有效耳压穴位

图 42

(3) 体育方法

①全身性锻炼：练太极拳，八段锦、五禽戏、散步等。

②腹肌锻炼：仰卧，双腿伸直抬高，放下反复进行数次，稍事休息后再重复做数次。

③腹式呼吸：用横膈呼、吸气，使腹部隆起、下陷、延长呼气时收缩腹肌，反复多次进行。

(4) 姿势疗法

①饭后即仰卧30分钟，取头低位，骨盆高位的姿势，使充盈的胃往上移。

②饭后、睡眠前仰卧位，右手压在左手上，按顺、逆时针方向，围绕脐部环行按摩各36圈。

(5) 气功疗法

仰卧位，全身放松，吸气，意念守丹田（思想集中在丹田穴位：前正中线，脐下1.5寸处）。呼气，再吸气，意守，呼气。反复进行，速度宜慢，每次20分钟，每天1~2次。

9. 慢性腹泻

正常人每天大便一次，但也有人每天大便2~3次或每2~3天大便一次，粪便性质正常。而慢性腹泻，不但大便次数增多，而且大便变稀，甚至带粘膜、脓、血液这些症状。如超过两个月就是本病。

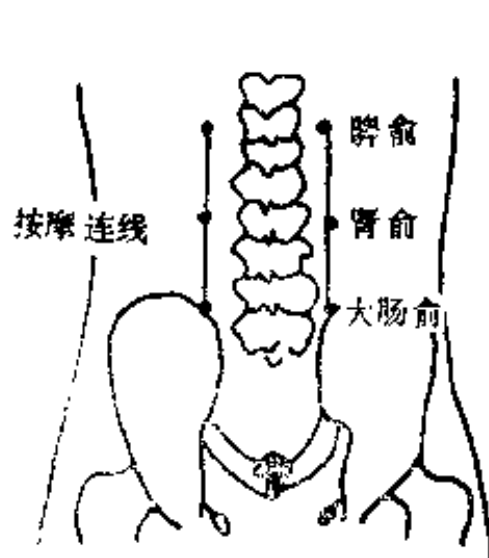
胃肠道的正常功能为分泌、消化、吸收和运动。这几种功能如果任何一种功能发生障碍，都可引起腹泻，如细菌感染（急性痢疾未彻底治愈，可变成慢性痢疾）、肠结核（早起排便，全身不适，消瘦，贫血及右下腹部疼痛）、肠道寄生虫感染（阿米巴性肠炎，每日大便2~3次，稀软便，带暗红

色血液或少量粘液，又不与粪便相混为特点，还有其他几种寄生虫也能引起本病）、结肠炎（脓血便，还有腹部绞痛，消瘦，贫血，电解质紊乱，粪便中无病原体）等都会造成腹泻，此外还有肠道吸收不良综合症，内分泌因素、肿瘤及功能性腹泻等，也都能引起慢性腹泻，这种腹泻，腹痛多在脐周围，并于餐后，便前疼痛加重。

（1）指压、按摩疗法

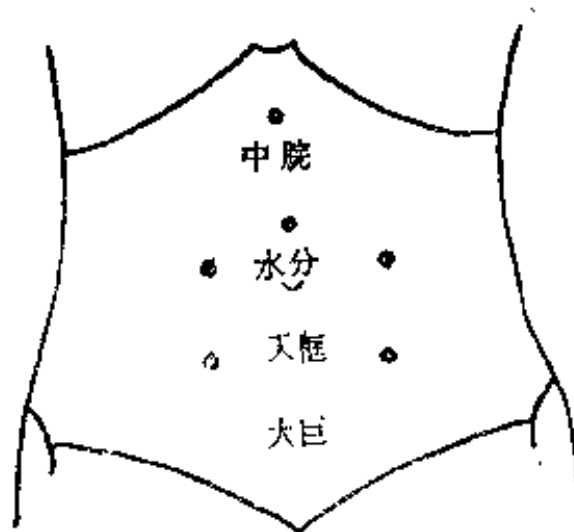
①取穴：脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸）、肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸）、大肠俞穴（第四腰椎棘突下旁开1.5寸）（见图43）。以上穴位医者让患者俯卧位于床上，用双手拇指指腹分别压迫各穴位，然后用顺时针方向分别按摩各穴位36次。并按摩连结这些穴位所成的直线为中心的按摩，效果非常有效。

②指压、按摩中脘穴（前正中线，脐上4寸处）、水分穴（前正中线，脐上1寸处）、天枢穴（脐中旁开2寸处）、大巨穴（脐下2寸旁开2寸处）。以上各穴，患者仰



治疗慢性腹泻有效穴位

图 43



治疗慢性腹泻有效穴位

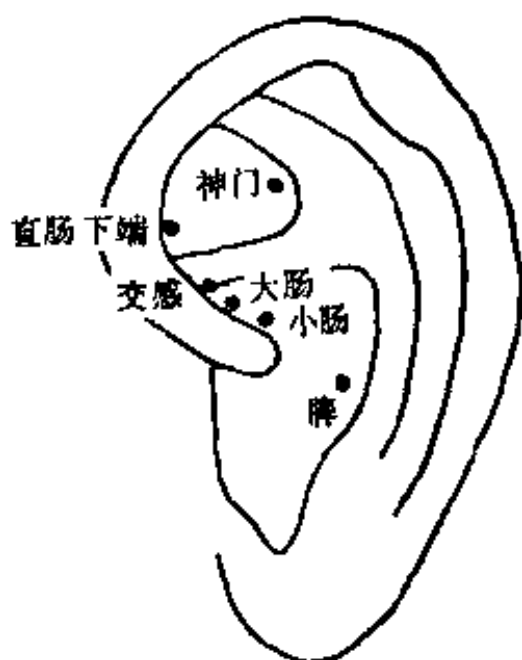
图 44

卧于床上，医者用双手拇指指腹压迫以上各穴位，用顺时针方向按摩以上各穴位36次（见图44）。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：大肠穴、小肠穴、交感穴、神门穴。配穴：直肠下端、脾穴（见图45）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后敷在穴位上，边敷边按摩穴位，有胀痛感及耳廓有灼热感为止，每隔日一次，每次四个穴位，两耳交替按压。患者自己每天按压3~5次。



治疗慢性腹泻有效耳压穴位

图 45

（3）单方、验方

方剂：五味子60克，吴茱萸15克（米汤泡）。以上两味共研细末，每服6克水汤送下，每日3次。

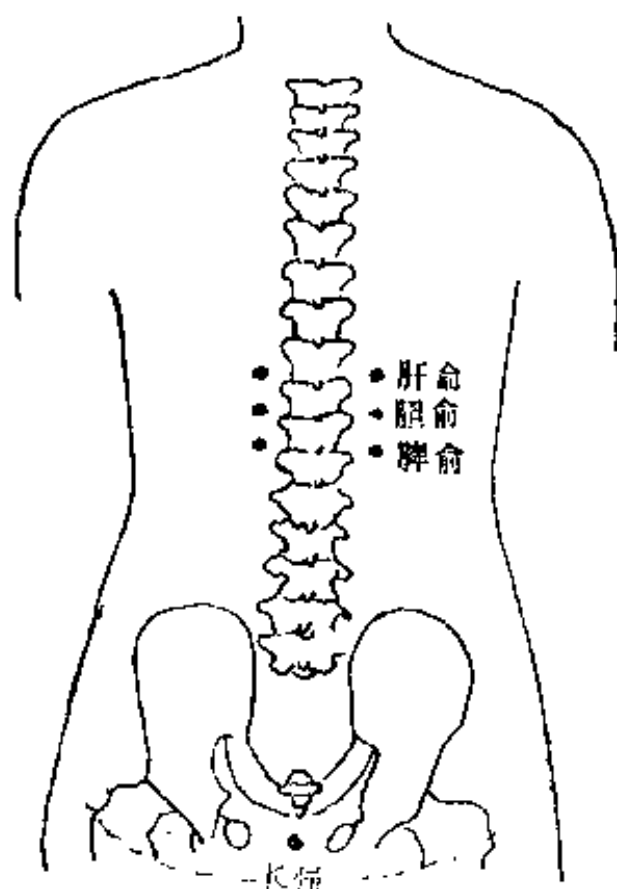
10. 慢性胆囊炎

胆囊形态象一个鸭梨状的口袋，上大下细，颈部凸出呈漏斗状，它的作用就贮存胆汁。一旦胆囊通路被阻（肿瘤、寄生虫、先天异常、结石、扭曲等原因），形成胆囊积液，这时很容易被细菌感染而发炎。还有某些疾病（糖尿病、肾炎、甲状腺功能低下），也能引起胆囊的炎症。情绪紧张或长期抑郁，都能导致内脏植物神经功能紊乱，影响胆囊功能造成淤积而诱发炎症病变。某些手术也能诱发胆囊的炎症，破

坏了胆囊的排空功能，造成淤积，而感染形成炎症。慢性胆囊炎表现为上腹部不适感觉和钝痛，对于食物中油腻、油腥味大的感到厌烦，还常见恶心、腹胀、暖气等状症。这些都是反射性的，引起胃、肠功能紊乱，常见饭后引括约肌痉挛，阻碍胆汁排出而有疼痛，如果胆囊炎合并胆道结石则引起胆绞痛。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩长强穴（后正线尾骨尖下5分处）、胆俞穴（第十胸椎棘突下，旁开1.5寸）、肝俞穴（第九胸椎棘突下，旁开1.5寸）、脾俞穴（第十胸椎棘突下，旁开1.5寸）



治疗慢性胆囊炎有效穴位

图 48

寸) (见图46)。让患者俯卧位于床上, 用双手拇指指腹压迫以上各穴位, 然后按顺时针方向按摩36次。

②指压、按摩胆囊点穴 (屈膝, 小腿外侧, 腓骨小头前下缘凹陷处下一横指), 侠溪穴 (第五足趾缝间, 趾蹼缘后5分处) (见图47)。以上穴位用拇指指腹着力压迫, 再顺时针方向按摩36次, 一日最好两次, 患者自己就可治疗。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴: 胆囊点、肝、胰胆、内分泌、皮质下。配穴: 肾上腺。

方法: 以上各穴用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米的胶布上, 敷在穴位上, 边敷边按摩, 直至穴位胀痛、耳廓灼热为止。每隔日交换一次, 两耳交替按压、按摩, 每次四个穴位, 各穴位分别指压。患者自己每日按摩3~5次, 出现上述反应为此。

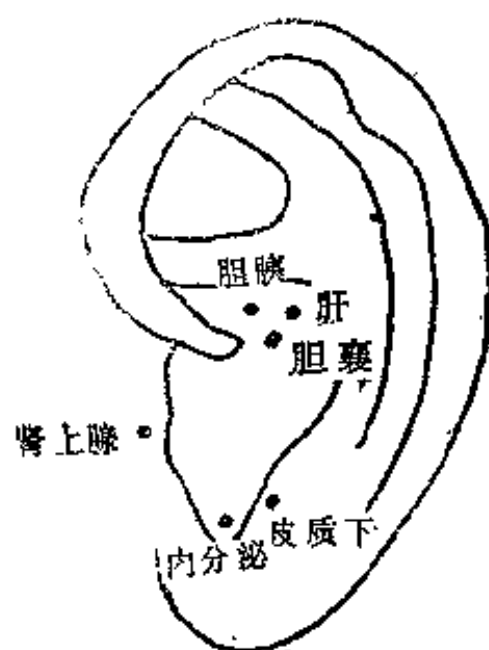
(3) 单方、验方

方剂组成: 大黄50克、五齿菟500克、车前草100

克。制法: 加水3000毫升水煎, 约剩下2000毫升。分早、中、晚3次服用。



图 47



治疗慢性胆囊炎有效耳压穴位

图 48

第三章 心血管系统疾病的治疗

1. 冠心病

冠心病是冠状动脉硬化性心脏病的简称。它对人的生命，尤其对老年人，危害极大。

冠心病的发生与许多危险因素有直接关系。除遗传因素外，有“三高三多一少”（即血压高、血糖高、血脂高；肥胖多、吸烟多、紧张多；体力活动少）有直接关系。因此对此应予积极纠正。除了以上原因，还有多种多样的诱因，如精神紧张、情绪激动、感染、过度焦虑或持续疲劳后都可能发病。环境因素。社会心理因素、性格因素等个人生活方式，也会导致心脏病。由于急性心肌缺血直接威胁病人的生命，因此对于冠心病急性发作的抢救及预防要引起社会普遍重视。下边介绍一下指压、按摩治疗方法：

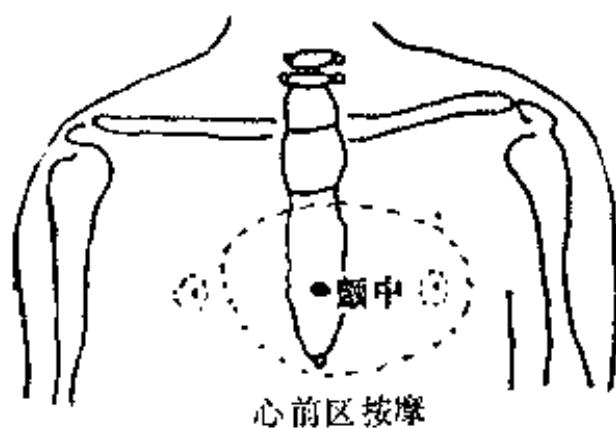
（1）用指压、按摩方法进行急救

心绞痛发作时若没有药物可用，又不能就地及时地采取其他简便有效治法，可用双拇指按压病人的双侧内关穴（腕横纹正中直上2寸，两筋之间）（见图49）。其压力程度视病人忍受程度而施。同时解开病人上衣下边二三扣子，改压背部至阳穴（第七胸椎棘突下）。再用另一只手拇指尖压膻中穴（前正中线上，两乳头之间处）（见图50~51）。心绞痛

便可随压而解。按压时间越长越好，一般按压 4～5 分钟，并定时按压以防复发。为巩固疗效，可每天中午再按摩，指压背部肺俞穴（第三胸椎旁开 1.5 寸）、心俞穴（第五胸椎旁开 1.5 寸）、厥阴俞穴（第四胸椎旁开 1.5 寸）及三个穴位之间的区域。这种疗效很佳。



图 49



治疗冠心病有效穴位

图 50~51

（2）冠心病的自我按摩

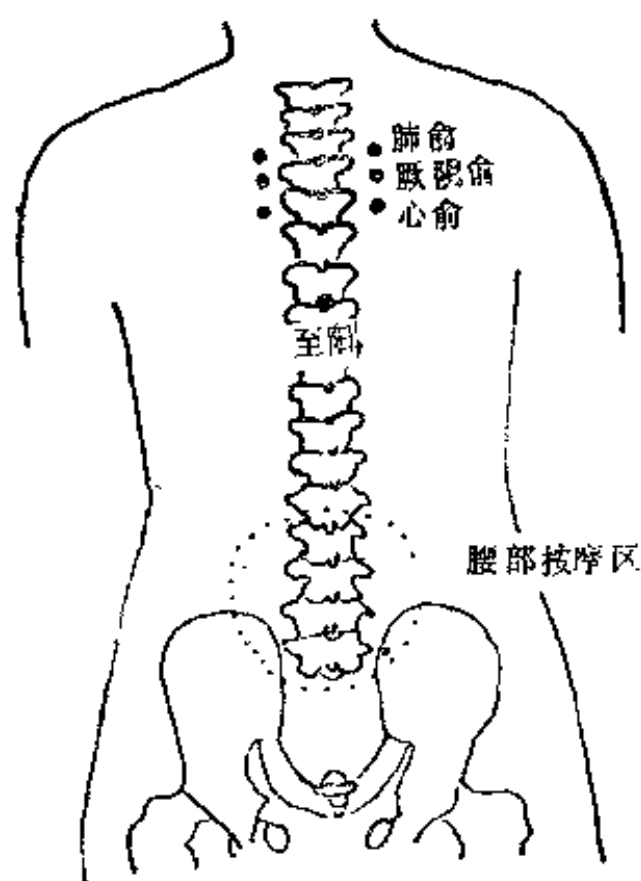
情绪要稳，动作要轻，空腹饭前，双脚自然分开，双脚平直。

①按摩前胸：左手压在右手背上，右手掌面贴在前胸，按顺时针方向按摩转动（见图50~51）。

②按摩腹部：左手压在右手背上，右手掌面贴在腹壁上，在脐周围顺时针，逆时针按摩各36圈。

③双肩，双上肢左右摆动，双手下垂，然后双肩左右摆动，带动双臂左右晃动。

④按摩腰背：双手握空拳，拳背紧贴在腰背部脊柱两侧，以肘关节的屈伸，使拳在脊柱两侧上下移动，由轻而重，由慢而快（见图52）。



腰背按摩区有效穴位

图 52

⑤左右侧弯腰部，双侧手下垂，腰部左右侧弯，尽量弯的度数要大，但频率要慢。

⑥拍打前胸：双手先后拍打前胸，拍打频率要慢，用力要轻，次数要少。

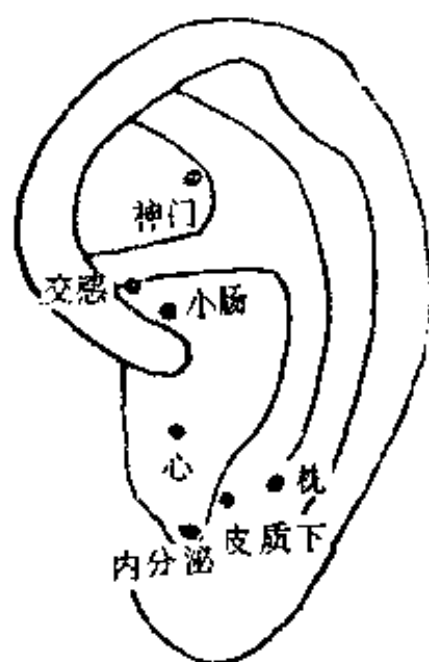
以上活动若遇冠心病发作，立刻停止，服备用药，送往医院。

(3) 耳穴压迫疗法

取穴：心、交感、神门、内分泌、皮质下、枕。配穴：小肠（见图53）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布

上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至耳穴位上出现胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。两耳交替按压穴位，隔日交换一次，每次按压四个穴位，其余穴位分别进行按压。患者自己每天要按压3~5次，每次必需出现上述反应为止。



治疗冠心病耳压穴位

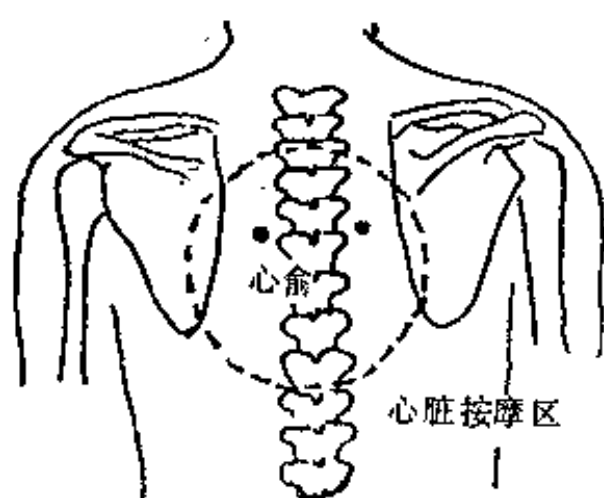
图 53

2. 阵发性心动过速

心脏的跳动是有一定规律的。正常的心跳称为窦性心律。如果成年人窦性心率超过100次/分者，就称为窦性心动过速。这会使患者感觉得很不安，并有不舒服感觉。但是，仔细检查时，心脏却又没有变化。以上这种变化往往与精神（感情）变化有关，服用某些药也能引起心动过速（如服麻黄素、阿托品、异丙肾上腺素等）。对于持续性窦性心动过速常见发热、感染、血容量不足、休克、缺氧、甲状腺机能亢进、心肌炎及心脏神经官能症等，其发病的特点，一是开始与终止呈逐渐变化状；二是心跳频率易受植物神经活动的影响，如运动、站立、激动，进食可使其增快，而平卧休息后可减轻；三是心率一般不超过150次/分。

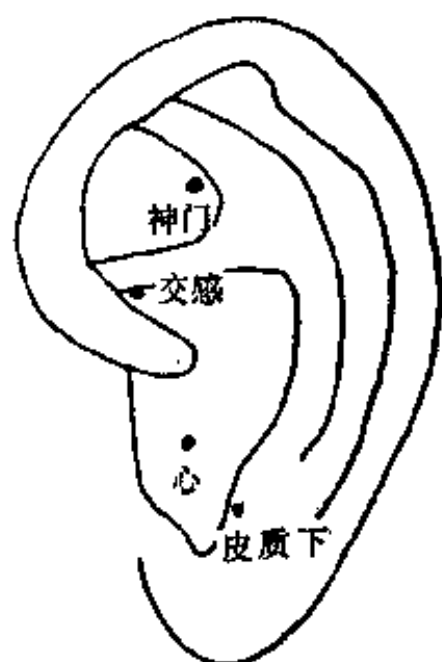
（1）指压、按摩疗法

①按摩心俞穴（第五胸椎棘突下旁开1.5寸处）及以心俞穴为中心的上下左右的广大范围。用拇指腹压迫心俞穴并逐渐地用力，用顺时针方向按摩36次。并扩大按摩范围（见图54）。



治疗阵发性心动过速有效穴位

图 54



治疗阵发性心动过速有效穴位

图 55

②按压双侧眼球。自己仰卧于床上，用双手轻轻的压迫两侧眼球，就可以镇定窦性心动过速。还有平时养成用一只手抓住另一只手的手指头，围绕按摩，使得末梢血液得以通畅。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：心、交感、皮质下、神门（见图55）。

方法：用中药王不留行粒籽贴于0.5×0.5厘米胶布上，然后依次敷在上述各穴位上，边敷边按摩，直至穴位胀痛和灼热感为止，每隔日一次，两耳交替。

（3）单方、验方

方剂组成：枣仁25克、猪心一个。制法：将枣仁研细，放入猪心，蒸熟，分早、晚两次服用。

3. 高血压

高血压是一种全球范围内普遍的疾病。高血压不仅是常见的心血管疾病，还是冠心病、心肌梗塞等脑卒中的主要危险因素。约有1/2的冠心病和2/3脑卒中以及相当数量的心源性猝死病人合并有高血压。

(1) 指压、按摩疗法

①敲打涌泉穴（足趾前、中1/3交界处，第二、三趾跖关节后方，踮足时呈凹陷处）。在此处用拳头，左右交互的敲打100次左右，血压会下降，精神会振作清爽（见图56）。

②按压太阳穴（眉梢与眼外眦之间向后1寸许的凹陷处）、风池穴（颈后枕骨下与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处）。用双手拇指指腹由太阳穴按摩到风池穴，达到强烈胀感（见图57）。

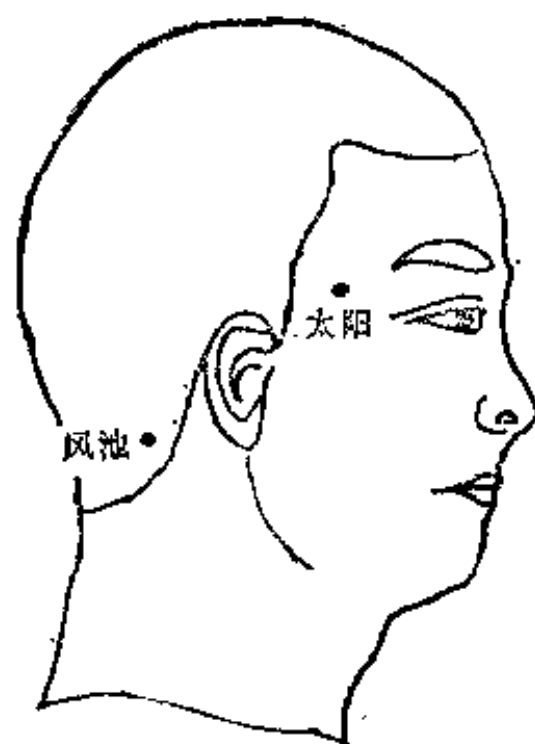
③按摩合谷穴（拇食指张开，以另手拇指关节横放在虎口上拇指尖到达之处）（见图58）、阳溪穴（腕背横纹挠侧端凹陷处）、曲池穴（屈肘90°，肘横纹挠侧头稍外方）（见图59）。用拇指指腹左右交替按摩以上穴位，最后达到胀痛为止。

④按摩涌泉穴，用食、中、无名三指并拢按摩涌泉穴，达到麻热感。

⑤按摩腹部，左手放在右手背上，按顺、逆时针方向，按摩脐部周围，各36次。然后改为双握拳，拳眼对腰部按紧并上下按摩腰部，达到热感为止。



图 58



治疗高血压有效穴位

图 57



图 56



治疗高血压有效穴位

图 59

⑥云手运动：双脚平行站立，两眼前看，抬起双手，先云左手到胸前，左向左侧扭转到头，眼，头和躯体也扭转左侧，右手下落到背后，双下肢不动，然后再以同样动作云右手、如此缓慢重复进行18次。注意力集中在双云手动作

上，用意识运动双手。

③云身：先左侧弓箭步，随躯干向转向左侧。同时双上肢慢慢升起，两手到头顶上，两眼看手和上身微仰伸展，然后双手放下，身转复原。再以同样动作向右转。意识用力到双手，双眼也集中到双手。动作要求缓慢进行。

（2）摸耳降压法

①按摩耳廓：用双手拇指指尖轻轻按摩太阳穴。然后用手掌心对向太阳穴，按握住耳廓，向顺时针方向按摩36次，逆时针方向36次，以耳有热感为止。

②指压耳垂：用拇、食指掐住耳垂，反复指压，并向下牵拉，以带动整个耳廓下垂延。

③搓耳屏：用双手食、中指夹住耳廓，中指指腹压在耳屏上，然后再上下搓、揉、压住耳屏，直至耳屏发热为止。

④钻耳孔：用双手食指指尖部，分别轻轻的插入双侧耳的耳孔。然后再旋转几次到十几次，再突然的拔出，用力要均匀，勿损伤外耳道皮肤。

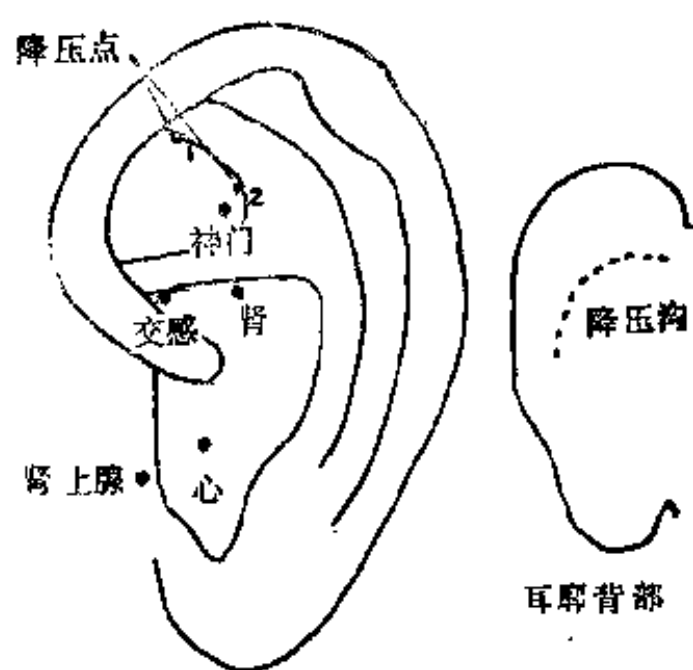
（3）耳穴压迫疗法

取穴：降压点、神门、心、交感、降压沟（放血）。配穴：肾上腺、肾（见图60）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，分别敷在上述各个穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感，耳廓出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次四个穴位，其他穴位分别进行按压。自己也要每日按摩3~5次，每次需出现上述症状为止。

（4）气功疗法

要求：①环境要静，排除一切干扰；思想放松，心情要舒畅，以便容易入静；不要在饥饿、疲乏，或急躁、心情不



治疗高血压有效—耳压穴位

图 60

安稳的情况练功。

方法：平坐，双腿要双盘在坐垫上，双手自然分开，分别放在双膝上。头端正，两眼轻轻的闭合，口自然闭合，上下齿轻轻接触，舌顶上颚，呼吸自然（缓慢的鼻呼鼻吸）。头脑中排除一切杂念，全身放松，思想上安静，意念集中在气海穴（前正中线，脐下1.5寸处）。这就是坐功，也叫意守丹田。每日早晚各一次，每次由30分钟到逐渐延长到几个小时。

4. 低血压

低血压指成人收缩压低于90毫米汞柱或舒张压低于60毫米汞柱。依据病因和特点又分为急性低血压和慢性低血压。急性低血压主要表现眩晕与休克两种综合症（眩晕是突然

发生短暂性意识丧失、颜面苍白、脉搏细弱、血压降低；休克则表现血压更低，常伴有呼吸与循环衰竭，面色苍白、发绀，呼吸急促、四肢厥冷、脉搏细、弱又频数，有的收缩压低于60毫米汞柱）。慢性低血压又分为原发性低血压（多发生于女性）、体位性低血压、继发性低血压、内分泌系统的病变所致的低血压和餐后性低血压。

（1）指压、按摩疗法

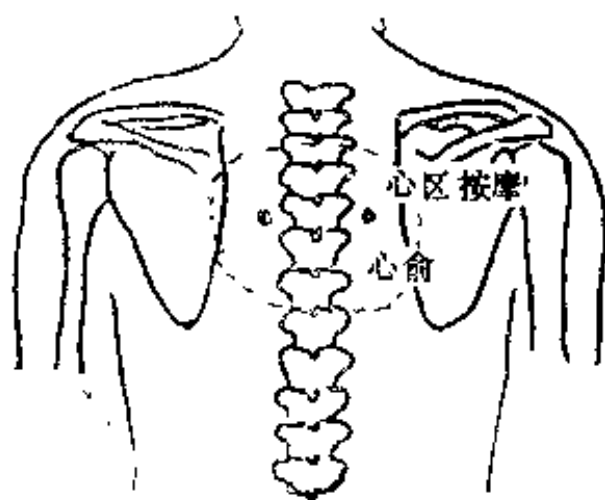
①指压、按摩百会穴（后发际正中线上7寸，相当头顶正中中线与两耳尖联线之交点）、风池穴（颈后枕骨下与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处）、肩井穴（大椎穴与肩峰联线之中点肩部高处）（见图61）。患有低血压患者，经常感到后颈部有僵硬感觉，应用以上三个穴位效果是理想的。患者端坐位，医者或者自己，用双手中指指尖压迫上述各穴；然后改用指腹用顺时针方向再按摩上述穴位36次。

②指压，按摩心俞穴（第五胸椎棘突下，旁开1.5寸



治疗低血压有效穴位

图 61



治疗低血压有效穴位

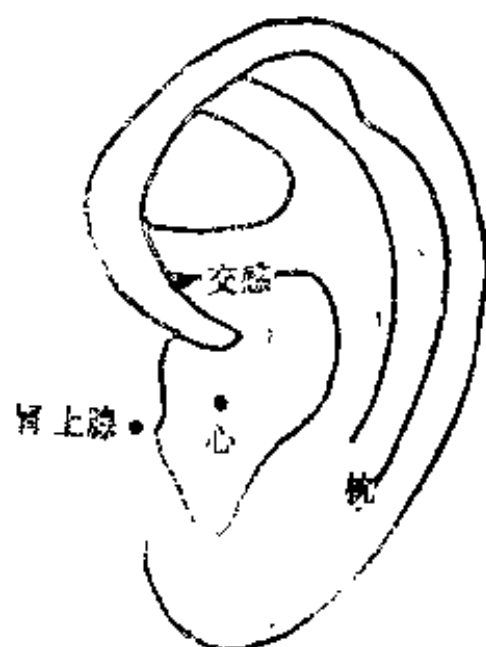
图 62

处) (见图62)。该穴可松弛、缓解颈部及肩部酸痛及僵硬,对低血压患者是有效的穴位。患者端坐位或俯卧位,医者用双手拇指指尖压迫并按摩此穴。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴:交感、心、枕、肾上腺(见图63)。

方法:应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上,分别敷压上述穴位上,述敷边按摩,直至穴位出现胀、耳廓出现灼热感为止。每隔日交换一次,两耳交替按压。患者自己每天也要按摩3~5次,每次必出现上述反应为止。



治疗低血压有效耳压穴位

图 63

(3) 单方、验方

①方剂组成:党参20克、麦冬15克、五味子15克。制法与用法:一剂药每日煎两次,滤取药汁约300毫升,分两次早晚服用,连用两周,一般服药后第三天血压就开始回升,10天一个疗程可愈。

②方剂组成:枸杞子200克、白糖300~500克、白酒1800毫升。制法与用法:将枸杞子与白糖一同倒入白酒中,混合后,放置在阴凉地方(不准放入冰箱中),经两个月之后,使之成为粘稠状的枸杞酒,每晚睡前饮20毫升。

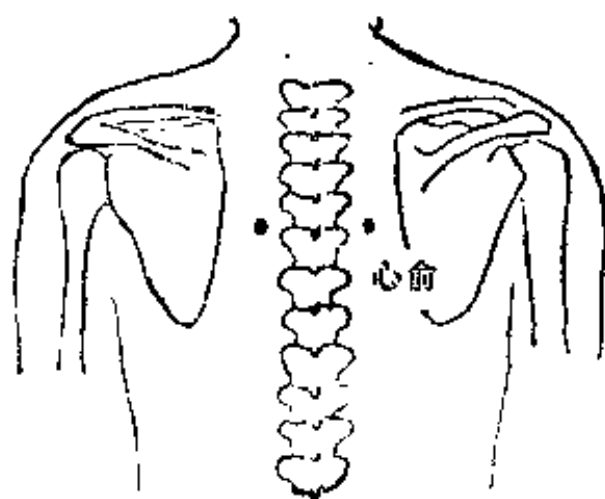
5. 心脏神经官能症

心脏神经官能症是高级神经功能失调，而引起心脏血管临床表现的一种功能性疾病。心脏神经官能症的症状是多种多样的，有神经系统、心血管系统、吸呼系统和其它系统症状，其主要是心悸、气短、心前区不适或疼痛。疼痛多呈持续性或暂短的刺痛。而心前区疼痛部位经常变化，心尖搏动处在左前胸乳头下，有时还在胸骨下，疼痛呈刺痛，或刀割样痛，痛处皮肤有感觉过敏。此外还有神经衰弱症状，如失眠，易激动、出汗、头晕、记忆力减退等。

(1) 指压、按摩疗法

①按摩心俞穴为中心

取穴：心俞穴（第五胸椎棘突下，旁开1.5寸）（见图64）、神门穴（仰掌、腕横纹尺侧端稍上方凹陷处）、内关穴（腕横纹正中直上2寸，两筋之间）（见图65）。用双手的拇指指尖分别指压上述穴位，并用顺时针方向按摩36次。



治疗心脏神经官能症有效穴位

图 64

按摩心俞穴位为中心，按摩心俞穴及其左右广大的范围。

②搓脚心，按摩涌泉穴

取穴：涌泉穴（足底前，中1/3处）（见图66）。用食、中、无名三个指的指腹，上下沿脚心搓摩，两脚心交替搓摩，直至脚心有热感为止。然后用中指指尖按压涌泉穴，顺时针方向按36次。两足交替按摩涌泉穴



图 65



图 66

③按摩手指、压迫眼睛

为防止心悸、心慌，用自己双手轻轻的压迫两眼眼球，可以镇静心慌。还有，平常要养成用一手抓住另一只手的手指，围绕手指进行按捏，使末梢血液畅通，减轻心脏负担。

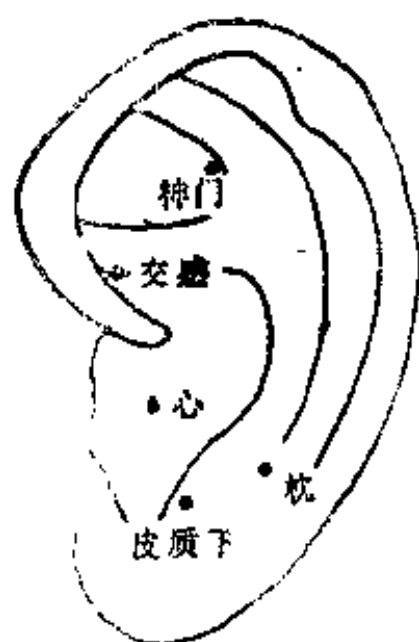
（2）耳穴压迫疗法

取穴：心、神门、交感、皮质下、枕（见图67）。

方法：用中药王不留行粒在贴籽 0.5×0.5 厘米胶布上，敷在穴位上，边敷边按摩，直至胀痛、灼热为止。隔日一次，两耳交替耳穴压迫。

（3）单方、验方

枣仁25克、猪心1个，将枣仁研细放猪心中，煮熟，分



治疗心脏神经官能症有效耳压穴位

图 67

早、晚两次服完。

6. 动脉硬化

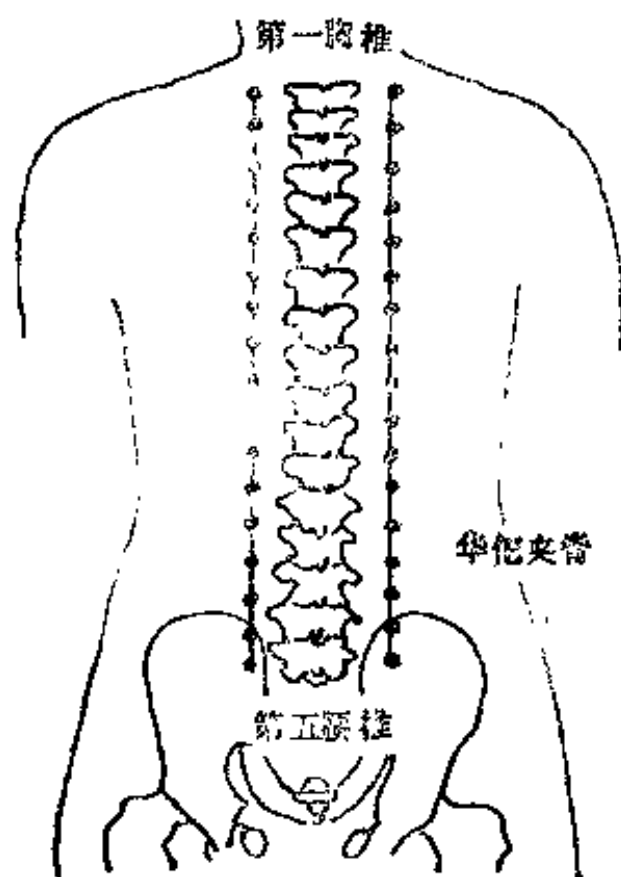
人体日常的动脉其内膜是纤薄而光滑，由于年龄的增长，加之摄取含胆固醇过高的食物（如蛋黄、鱼类、含动物脂肪等），使其胆固醇过分堆积，而造成局部内膜隆起。由于呈白色，形如粥样，故称动脉粥样硬化斑块。它主要发生于大，中型动脉。如果发生在大动脉，一般问题不大，血液照常流动。如果发生在中型动脉（如心冠状动脉），严重的会引起管腔狭窄，血流不畅，甚至完全阻塞，使心脏肌肉局部缺血、缺氧（心肌供血不足），出现心绞痛或心肌梗塞的症状，就是冠心病。如果脑部动脉发生硬化，就会出现脑血管意外与精神症状改变。脑动脉硬化性精神病多见有50岁以上的

高龄者，脑组织由于动脉硬化，供血不足、缺血、缺氧，以致使脑组织变性、坏死，而致导弥漫性脑损害。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩华佗夹脊（第一胸椎棘突下至第五腰椎棘突下，每椎棘突下旁开占分处，计17对，左右共34穴）

（见图68）。患者俯卧位于床上，医者站在床的右侧，用双手拇指指腹从上至下，再从下往上，每次按摩10次左右，一天两次。



预防动脉硬化有效穴位

图 68

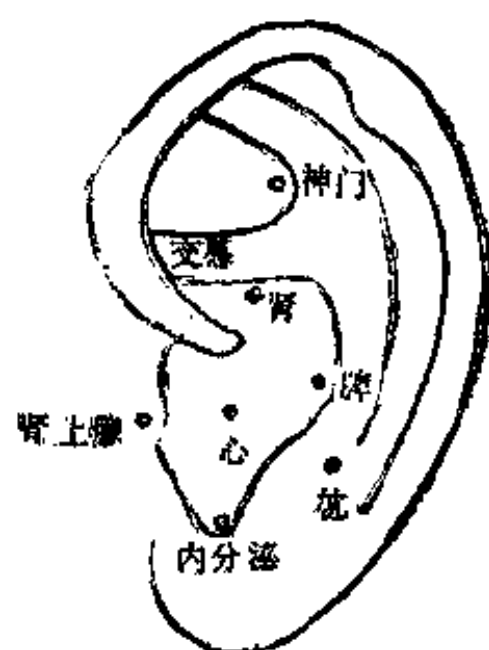
②按摩两侧腕关节和前臂、两侧踝关节及小腿的胫部。对感到不舒服的部分实施按摩，直至出现舒服感觉为止。如果再将眩晕、失眠、腰部疼痛等按摩方法综合起来考虑的

话，就容易了解到对这些部位的按摩，应用力由轻到重，并要持之以恒，已达到最佳效果。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：交感、肾、心、肾上腺、枕。配穴：脾、神门、内分泌（见图69）。

方法：以上各穴，应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后分别敷在上述各个穴位上，边敷边按摩，直至出现穴位有胀痛感，耳廓上有灼热感为止，每隔日交换一次，每次四个穴位，其他穴位以后分别进行按压。双侧耳穴可交替进行按压。患者自己每天也要进行按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。



预防动脉硬化有效耳压穴位

图 69

第四章 呼吸系统疾病的治疗

1. 支气管哮喘

支气管哮喘，是反复发作的慢性，咽喉部发痒、胸闷、气短，气促，常常是晚上不能平卧。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩列缺穴（拇指侧腕上1.5寸处）。医者或患者自己，用右手拇指指腹坚持每天早起指压本穴，每次3分钟，直至本穴出现胀痛为止（见图70）。

②指压、按摩足三里穴（膝外侧下方3寸处）。医者或患者自己用右手拇指指尖压迫本穴1分钟，然后顺时针方向按摩36次，要坚持下去，持之以恒（见图71）。

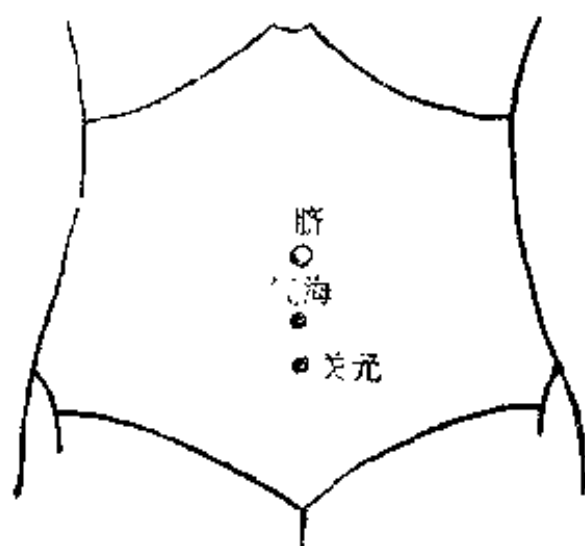


图 70



图 71

③指压、按摩气海穴（前正中线，脐下1.5寸处）、关元穴（前正中线，脐下3寸处）。医者或患者自己用右手拇指指腹指压上述穴位各1分钟，然后用手掌根部以顺时针方向按摩上述穴位各36次（见图72）。



治疗支气管哮喘有效穴位

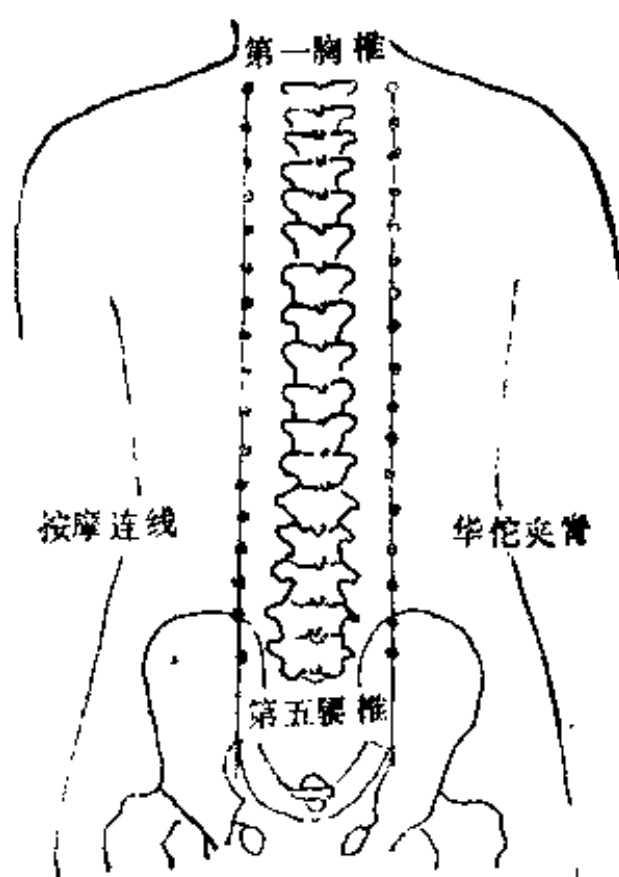
图 72

④指压、按摩华佗夹脊（脊柱，两侧，自上，第一胸椎向下到第五腰椎其中包括肺俞、脾俞、肾俞、白环俞等34个穴位）。患者俯卧位，医者用双手拇指指腹指压华佗夹脊两侧穴位，并由上向下推拿，再由下向上推按，由此上下反复推按揉数次。古医书记载“肺为贮痰之器，脾为生痰之源，肾为主纳气”。意思是说肺贮存痰液，脾是产生痰浊的根源，肾功能不良就会气喘。因此推拿背脊部就能达到平喘、止咳、化痰的功能（见图73）。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：交感、神门、平喘、肾上腺（见图74）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位，边敷边按摩，每次敷压3个穴



治疗支气管哮喘有效穴位

图 73

位，其他穴位以后再按压，每隔日交换一次。患者自己每天要按摩3~5次，每次需出现上述反应为止。

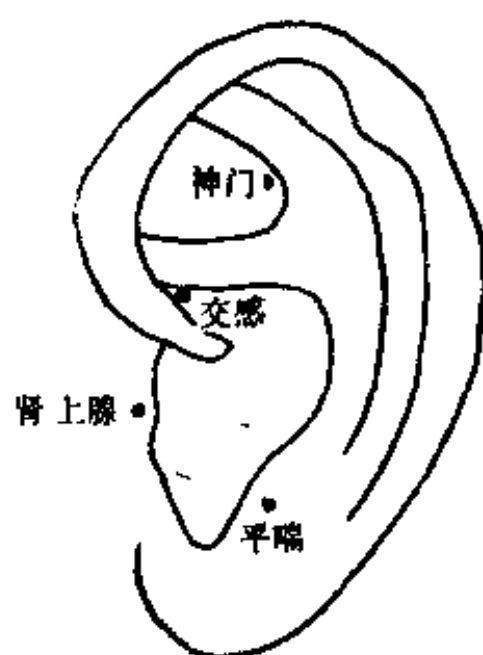
(3) 单方、验方、

①方剂组成：鲜生姜50克、麻黄10克、红糖50克。制法与用法：红糖沙焦，再放入生姜，麻黄加水煎10分钟，再去掉生姜，麻黄，分早晚两次服用。

②方剂组成：蛤蚧1对、川贝母100克。制法与用法：将蛤蚧、川贝母一起研成细末，一日需服三次，每次服10克。

③方剂组成：紫河车一具、川贝母100克。制法与用法：将紫河车洗净焙黄，与川贝母一起研成细末，一日需服

三次，每次2克。



治疗支气管哮喘有效耳压穴位

图 74

2. 慢性支气管炎

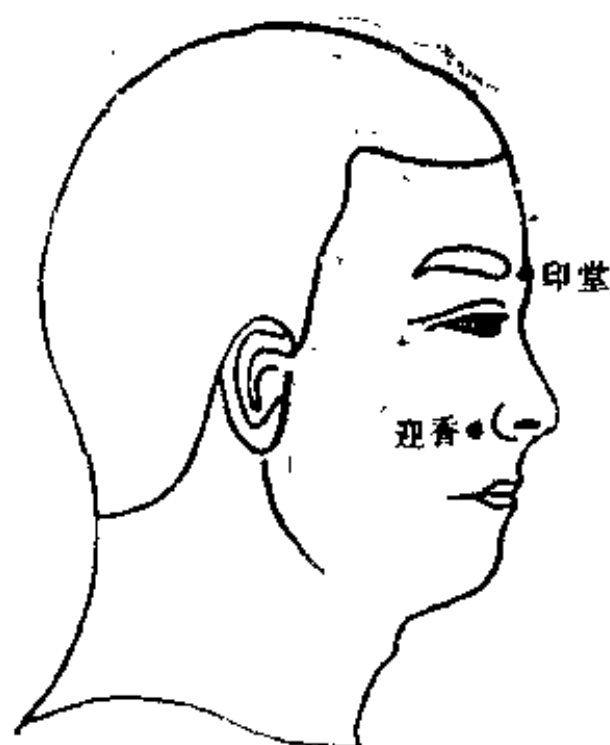
慢性支气管炎是普遍多发病，其中老年人患病率超过15%。合并症是肺气肿，肺原性心脏病及肺性脑病。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩印堂穴（双侧眉头连线之中间处）、迎香穴（鼻翼外缘中间，旁开5分，鼻唇沟中）（见图75）。两脚平行站立要与肩等宽，双眼轻轻闭合，双手伸直互相摩擦50次，然后用双侧手掌小鱼际部，横搓印堂穴，再沿鼻根两侧下移，按摩双侧迎香穴，再回按印堂穴，如此上下重复按摩16次，最好一日两次。

②搓鼻、按摩迎香穴。用双手中指指腹上下搓鼻根及鼻两侧30次。然后用指尖，沿顺时针方向按摩迎香

穴36次（见图75）。



治疗支气管炎有效穴位

图 75

③指压、按摩合谷穴（拇食两指张开，以另拇指关节横纹放在虎口上，拇指尖到达之处）（见图76）。患者自己用一侧手拇指尖压迫合谷穴1分钟，改用指腹顺时针方向按摩本穴36次，再改用另一只手。

（2）浴面搓耳

患者双脚平行站立与肩等宽，两手伸直相互搓手50次，然后用双手掌根部贴在颜面额部两侧发际，至上而下搓至下颌部，再由下颌分搓到两耳，用食指、中指夹住耳廓上下搓耳廓50次，用拇指、食指



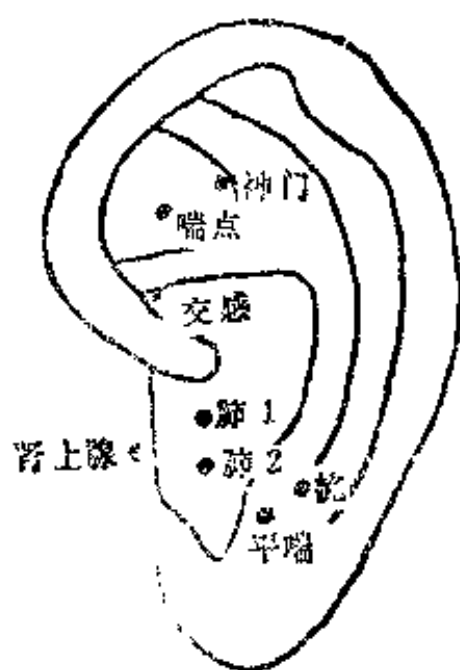
图 76

指腹按摩耳垂部50次，再轻轻外拉，然后双手再回搓到额部，再回搓到下颌，至耳垂，重复5~10次。

(3) 耳穴压迫疗法

取穴：神门、平喘、肾上腺、交感、枕、肺1、肺2、
(见图77)。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，每次选用四个穴位，其他穴位以后分别应用，每隔日交换一次，两耳交替进行压按，直至穴位上出现胀痛、耳廓出现灼热感为止。患者自己每天也要按摩3~5次，每次需出现上述反应为止。



治疗小儿哮喘有效耳压穴位

图 77

(4) 单方、验方

①方剂组成：鸭梨20枚，蜂蜜适量。制法与用法：鸭梨去核，切碎取汁加入适量蜂蜜，用文火熬成膏剂，任意服用，如果咳痰中带血可加入鲜萝卜汁、鲜茅根汁、鲜藕汁。

②方剂组成：鸭梨一个。制法与用法：将梨挖空（梨核去掉留肉），空隙内装满小黑豆，留盖合住固定，文火炖熟，每天吃一个梨。

③方剂组成：鸭梨1只，花椒粒50粒。制法与用法：将梨扎上50个小孔，每孔中加入花椒一粒，用文火蒸熟，等凉后去椒，吃梨喝汤。

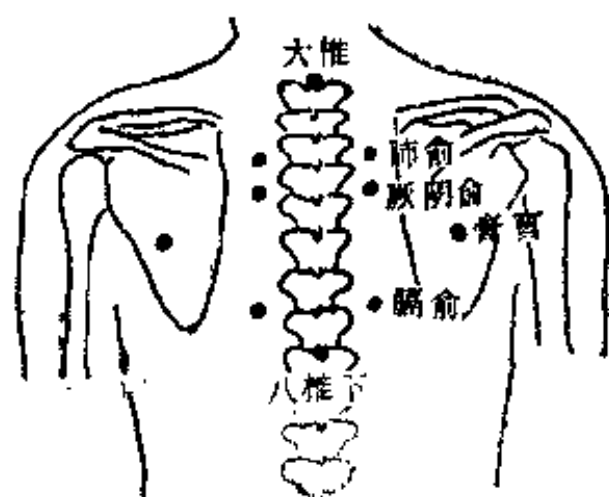
④方剂组成：瓜蒌 1 个，川贝母 15 克，白梨 1 个。制法与用法：将白梨心挖出，将川贝母研成细末放在梨中，放在锅中蒸熟，将瓜蒌煎汤，吃梨喝汤。

3. 小儿哮喘

小儿哮喘大多数是自幼发病的，而且是反复发作，严重影响儿童的身体健康。幼儿哮喘发作时有胸闷、呼气急吸气短。经常在半夜睡眠中发作，呼吸困难，烦躁不安，有时伴有咳嗽，化粘液，甚至发生呼吸衰竭，危及生命。

(1) 指压、按摩疗法

指压、按摩穴位大椎穴（位于背的上部，第七颈椎棘突和第一胸椎棘突之间的凹陷处）、肺俞穴（位于背部第三胸椎棘突下，旁开 1.5 寸处）、膏肓穴（第四胸椎棘突下旁开 3.5 寸处）、八椎下（第八，九胸椎棘突之间）（见图 78）



治疗小儿哮喘有效穴位

图 78

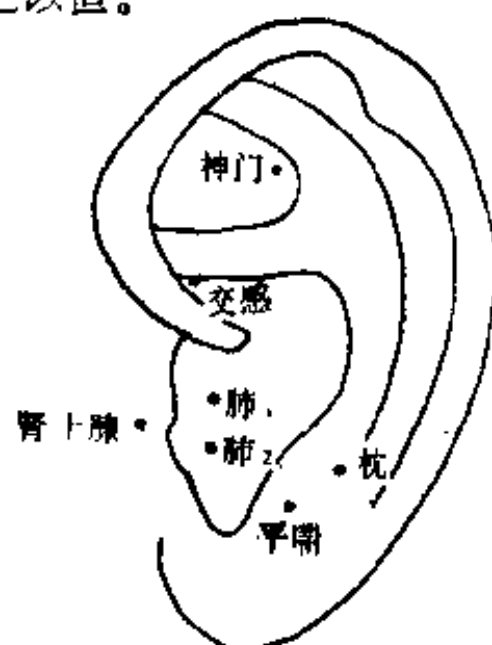
以上穴位，运用冬病夏治，用指压穴位按摩方法治疗小

儿哮喘和慢性支气管炎能推迟患儿的发作时间，减轻症状。因此，患儿家长要掌握这种指压、按摩方法，在每年的初伏、中伏、末伏，每隔日指压、按摩一次。其方法是：将患儿俯卧于床上，医者用双手拇指指腹，依次压迫。先是轻力，以后逐渐加力，然后用顺时针方向在每个穴位上，按摩36次，一日两次。如能坚持下去，既可治疗小儿哮喘，还可防感冒。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：交感、神门、平喘、肾上腺、喘点、枕、肺（见图79）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米胶布上，然后分别压在以上各穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛，耳廓出现灼热为止，每隔日交换一次，两耳交替按压，每次四个穴位。小儿自己不能按压，父母或其他人，都可以代为按摩，要持之以恒。



治疗支气管炎有效耳压穴位

图 79

第五章 神经系统疾病的治疗

1. 眩晕症

眩晕是病人自身对周围环境产生运动的幻觉。周围环境本来是静止不动的，而病人则感到天旋地转，或觉得自己在滚动，或被挤到一边，或上下晃动，严重的站立不稳，伴有恶心、呕吐，颜面苍白、出冷汗。但病人的神智是清醒的。

(1) 按摩、指压疗法

①按揉双内关穴(腕横纹正中直上2寸，两筋之间) (见图80)。医者用拇指端，按摩内关穴，左右交替，按摩时先轻后重，直至有酸胀，麻木感后，再按压5分钟，直到呕吐



图 80

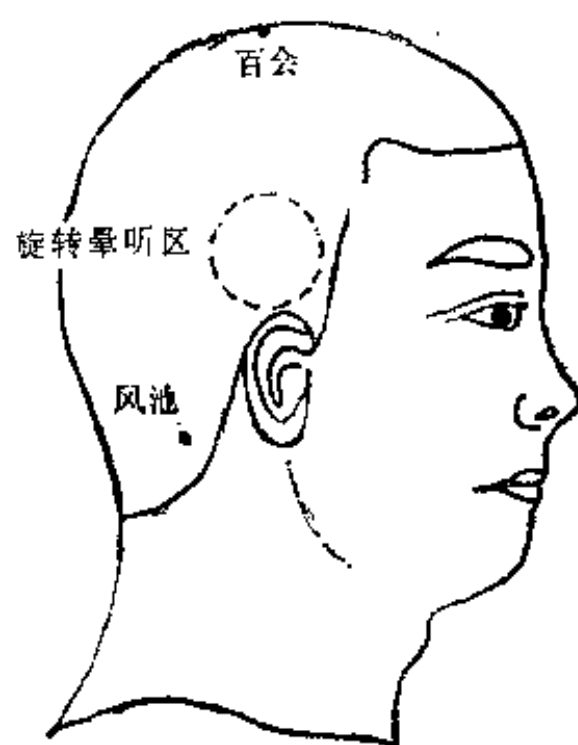
为止。

②指压、按摩双风池穴（颈后枕骨下与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处）（见图81）。以拇食指指尖扣住双侧风池穴，指压后按摩2分钟，自觉头胸清醒，眩晕即除。

③指压、按摩百会穴（后发际正中上7寸，相当头顶与两耳尖连线之交点）（见图81）。按摩时，范围要遍及后颈部、肩膀等区域内。

注：平时有高血压、动脉硬化、心脏病等疾病，眩晕时，不要用手去触动头部。

④按摩旋转晕听区部位（晕听区位于耳尖直上1.5厘米处，向前，向后，各延长2厘米水平线就是）。病人自己可用双手中指指尖对准晕听区，左右各旋转10次。



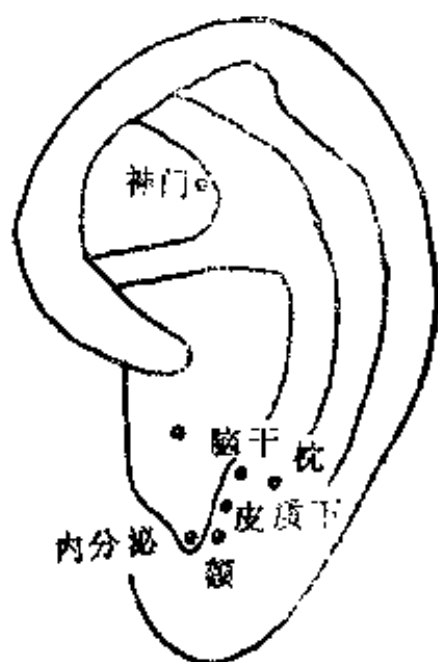
治疗眩晕有效穴位

图 81

（2）耳穴压迫疗法

取穴：枕、额、神门、内分泌、皮质下、脑干、心（见图82）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别按压以上穴位，边按压边按摩。每隔日交换一次，两耳交替按压，每次四个穴位，以后分别按压，每次按压到穴位出现胀痛、耳廓有灼热感为止。每次按压后，患者自己还要按压3~5次。直至出现上述反应为止。



治疗眩晕有效耳压穴位

图 82

（3）单方、验方

①方剂组成：莱菔子 5 克、川芎 5 克、冰片 2.5 克。制法：将三药研成细末，放在鼻孔内嗅之。

②方剂组成：杜仲 50 克、胡桃肉 100 克、菊花 30 克。制法：三药共研成细末，每天服两次，每次 20 克。

③方剂组成：天麻 50 克、向日葵盘两个、白酒适量。制

法：将天麻放入酒内浸透，晒干研成细末，白芷放入锅中加水煎成汤，将天麻15克送下。

2. 三叉神经痛

三叉神经痛是严重危害中老年人健康的一种疾病，其主要原因是动脉血管压迫神经而引起的。因为病的面部大部分都有“扳击点”，只要一触到“扳击点”，那怕是最轻的刺激，如微风拂面，就可以一触即发，疼痛如钻刺、刀割、火烙一样，极难忍受，发作也很频繁，每次持续时间长短不一，短则几秒钟、几分钟，长则半小时，严重者终日断断续续疼痛不止。病虽然间歇时间不痛，但患侧面部多有麻木或紧张感觉。

（1）指压、按摩疗法

三叉神经共分三支：第一支为眼支，第二支为上颌支，第三支为下颌支。

①按摩、指压第二支神经取四白穴（眼平视，瞳孔直下1寸稍内，当眶下孔部），用手中指指尖压迫按摩效果最好（见图83）。

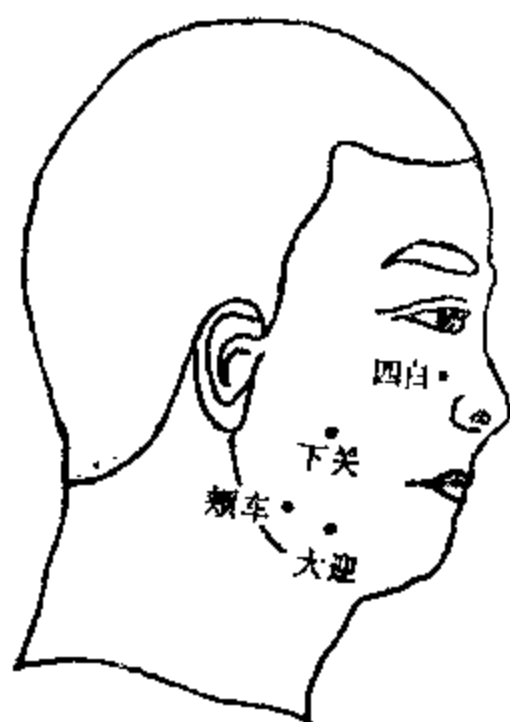
②按摩、指压第三支神经取下关穴（下颌小头前方，颧弓后下缘凹陷处，闭口取之，用中指指尖压迫，按摩）、颊车穴（下颌角前上方约一横指，咀嚼时肌隆起处）、大迎穴（下颌角前凹陷处相当颊车穴前5分，闭口鼓腮当下颌骨边缘出现一沟形处）（见图83）。此外，可压迫疼痛部位周围穴位，摸索出疼痛地方，对于这些地方和穴位，实施指压按摩。

③颜面轻擦法：穴位指压、按摩完了以后，两手掌部互相摩擦。当两手感到有热感时，再轻轻的摩擦脸部，这个时候若能涂上奶霜摩擦会更好。

(2) 耳穴压迫疗法

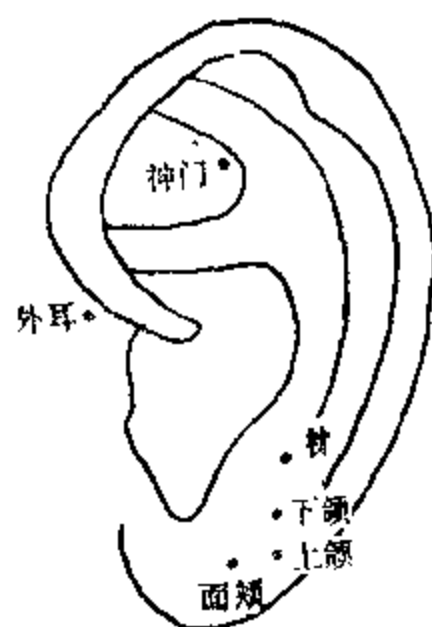
取穴：面颊、上颌、下颌、神门、枕，外耳(见图84)。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛，耳廓出现灼热为止。每隔日交换一次，两耳交替进行，每次四个穴位，其他穴位分次进行按压。患者自己也要每日进行3~5次按压，每次按压要出现上述反应为止。



治疗三叉神经有效穴位

图 83



治疗三叉神经痛耳压穴位

图 84

(2) 单方、验方

①方剂组成：山药12克、熟地12克、山茱萸12克。方法：加水煎成汤剂，每日3次饮服，

②方剂组成：石膏、荆芥各等分，茶叶适量。方法：石膏、荆芥，研成细末，每服10克用茶水送下。

(3) 方剂组成：半夏50克、白附子50克、生姜适量。
方法：白附子、半夏研成细末，每服10克，生姜汤送下。

3. 颜面神经麻痹

颜面神经麻痹是颅脑神经中最为常见一种疾病。患者是在不知不觉中发病，自己多在早晨起床后，或在刷牙，洗脸时感觉颜面不舒服，没有其他症状，只觉得麻木，照镜子才发现口角歪斜，流口水，只是在耳内、乳突区域、下颌角周围只有轻微疼痛。这就是颜面神经麻痹的早期症状。经过1~2天症状就更明显了。面部一侧表情肌肉出现瘫痪，额纹消失，不能皱额、蹙眉、眼裂增大、露出了白色巩膜，下眼外翻使泪点不能与结合膜接触而流泪，眼睑不能闭合或闭合不全。口角下垂，口涎外流，露齿时口角歪向健侧。由于咀嚼肌瘫痪，食物常常残留齿颊之间，在吃饭时不得不经常用筷子去搅动食物，方能食下。

如果是单侧颜面神经麻痹，就必须先搞清楚，哪侧是病变，哪侧是健康，有的人往往将健康那侧当病变，把病变侧当健康，结果治疗的效果不理想，而影响恢复健康。请看图85，她的右侧颜面神经麻痹，因此右侧颜面被左侧（健康侧）神经所牵拉而口角歪斜，眼睛也歪斜，只有明确病变部位，才能施以治疗。

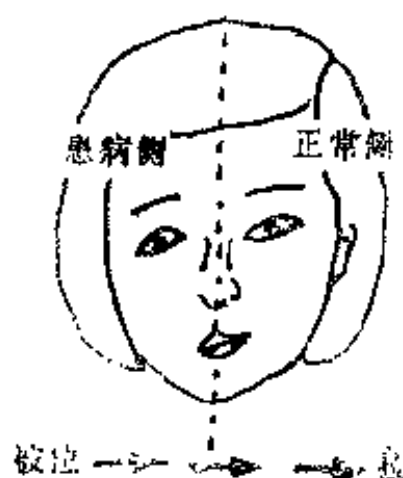
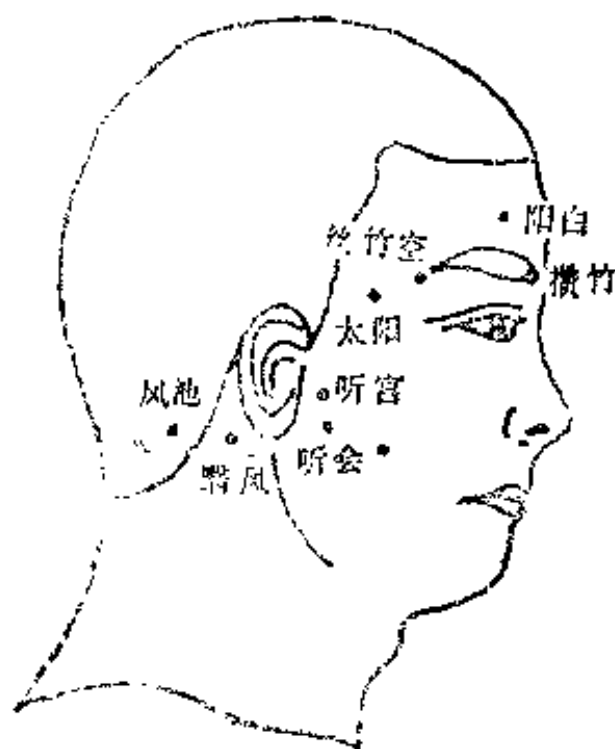


图 85

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩翳风穴（乳突前下方凹陷处，分耳垂平齐）、听宫穴（耳屏中点前缘，与下颌关节之间凹陷处）、听会穴（听宫穴下方与耳屏间切迹相平）、太阳穴（眉梢与眼外眦角之间向后1寸凹陷处）、颊车穴（下颌角前上方约1横指处）、下关穴（下颌角小头前下颧弓后下缘凹陷处）、攒竹穴（眉头内侧凹陷处）、丝竹空穴（眉梢外侧端凹陷处）、阳白穴（眉平视，眉毛中间，上1寸，直对瞳孔处）、风池穴（颈后枕骨下与乳突下缘相平处）（见图86）。患者端坐，医者或患者双手拇指与其他四指分开，双手拇指尖压迫两侧太阳穴，改用指腹以顺时针方向按摩36次，使局部有胀痛感，然后用双手食指指腹分别压迫各穴，再以顺时针方向按摩各穴36次，由阳白穴起经丝竹空、听宫、听会到翳风穴。由翳风穴、颊车穴、下关穴经鼻根两侧到攒竹穴为一次。一天要指压按摩3~4为好。



治疗颜面神经麻痹有效穴位

图 86

②指压、按摩合谷穴（拇食指分开，另手拇指关节横纹放在虎口，见图（87））。

（2）耳穴压迫疗法

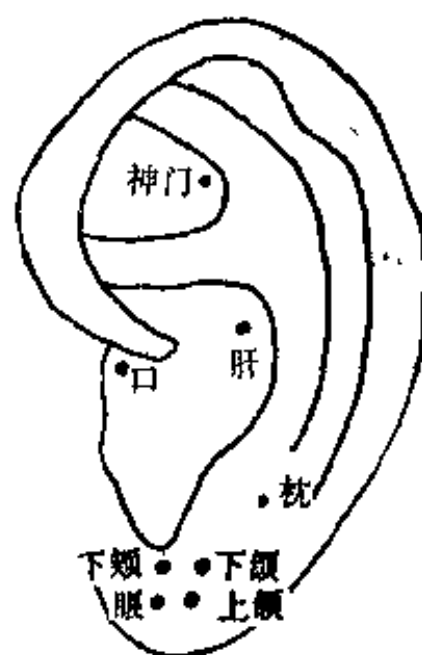
取穴：面颊、枕、眼、口。配穴：上颚、下颚、肝、神门

(见图88)。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后依上述穴位进行敷压的穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感时，耳廓上出现灼热感为止，每隔日进行交换一次，每次四个穴位，其他穴位分别进行按压，两侧耳交替进行按压。患者自己每天也要进行按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。



图 87



治疗颜面神经麻痹有效耳压穴位

图 88

(3) 单方、验方

①方剂组成：活鳝鱼1条。制法与用法：将鱼捣乱、左歪敷右侧，右歪敷左侧，待口眼恢复正常为止。

②方剂组成：蓖麻子25克、冰片5克。制法：将蓖麻子捣成泥状，然后再加入冰片，和均匀，左侧歪敷右侧，右侧歪敷左侧，待口眼恢复正常时为止。

4. 颜面神经痉挛

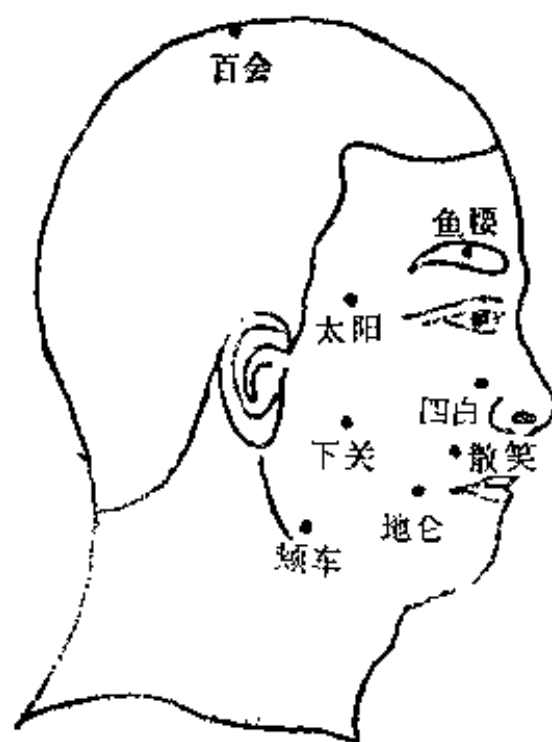
颜面肌肉痉挛就是一侧颜面肌肉不自主的而又不规则的抽搐（俗称脸抽筋）。颜面神经痉挛，常常还伴有失眠、头晕、头痛、耳鸣、注意力不集中、记忆力减退等，给患者造成很大的痛苦和烦恼。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩后溪穴（半握拳，第五掌骨小头后方，掌横纹头）、劳宫穴（屈指握拳，中指与无名指指尖之间所对的掌心中）、养老穴（屈肘，掌心对胸，尺骨小头挠侧缘上2分骨缝中）、小海穴（肘关节后，屈肘，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间）（见图89~90）。让患者端坐位或仰卧位，取与颜面肌肉痉挛同侧的手，用右手拇指指腹压迫上述各穴位，用顺、逆时针方向，各按摩36次。如有条件者，再用针刺以上各穴位：穴位用75%酒精常规消毒后，夹持押手法，快速进针以上各穴位；得气后，捻转3次，以后每隔10分钟，再重复捻转手法；等症状消失后，再留针10分钟；如症状未好转，可用对侧各穴位进行针刺并按摩。

②指压、按摩太阳穴（眉梢与眼外眦之间，向后1寸许）、鱼腰穴（眼平视，瞳孔直上，眉中心凹陷处）、四白穴（眼平视，瞳孔直下1寸处）、地仓穴（口角外侧旁开4分处）、下关穴（下颌小头前方颧弓后下缘凹陷处）、颊车穴（下颌角，前上方，约一横指处）、百会穴（后发际正中上7寸，相当头顶正中线与两耳尖连线之交点）、散笑穴（迎香穴外下方鼻唇沟之中点）（见图91）。用自己患病自己治疗的方法，面对着镜子，找好各个穴位，利用双手中指指尖，压迫各穴位，由轻压到重压，然后再用顺时针方向，按

摩各个穴位36次。按摩的顺序，按以上穴位排列依次进行，一日3~5次。



治疗颜面神经痉挛有效穴位

图 91

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：颊、神门、太阳、皮质下，肾上腺。配穴：上颌、下颌（见图92）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位，边敷边按摩，直至耳穴出现胀痛感，耳廓上出现灼热感为止。隔日交换一次，两耳交替按压，一次四个穴位，其他穴位分次按压。患者自己每日要按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。

(3) 单方、验方

①方剂组成：石膏10克、牛膝1.5克、麦冬6克、熟地15克、知母1.5克。制法及用法：加水煎成汤剂、1日3次服用。

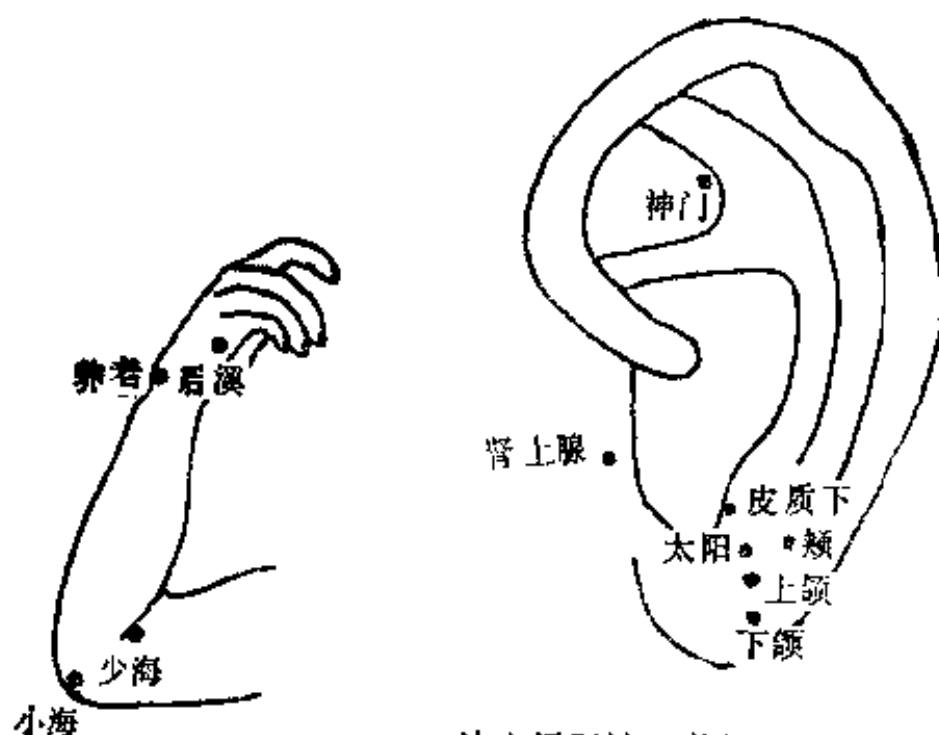


图 89~90

图 92

治疗颜面神经痉挛有效耳压穴位

②方剂组成：全蝎2个、蜈蚣2条、防风25克。制法及用法：将全蝎、蜈蚣研成细末，防风煎成水剂，用水剂送细末服下，一日一次。

5. 胃神经官能症

胃神经官能症就是胃神经功能紊乱，病人主要表现在胃部，并伴有失眠、焦虑、情绪不稳定、神经过敏、头痛等其它官能性症状。胃部症状为反酸、嗝气、厌食、恶心、呕吐、剑突下有烧灼感，食后饱胀，上腹不适或疼痛等。

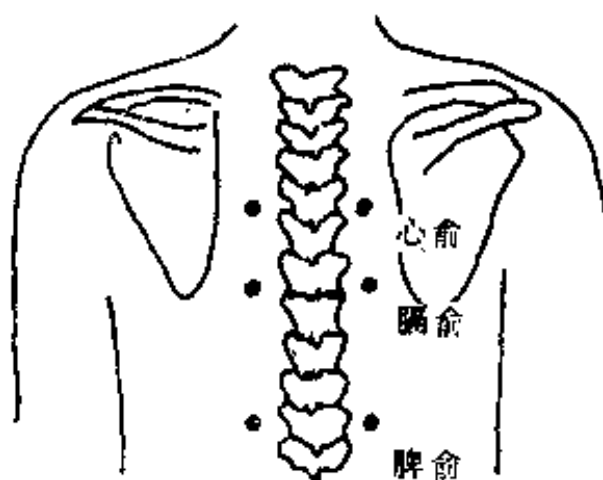
治疗胃神经官能症，不能单纯依靠某种特定疗法达到治疗目的。而是要调整思想情绪，解决思想上的矛盾，恢复脏器功能。如神经性厌食，精神治疗是占主要的。要解除思想顾虑，提高治愈的信心，发挥患者的主观能动性。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩天柱穴（第一、二颈椎棘突间，旁开1.3寸入后发际，5分凹陷处）（见图93）、心俞穴（第五胸椎棘突下，旁开1.5寸处）、膈俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处）、脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处）（见图94）。患者俯卧位，医者用双手拇指指腹压迫以上各穴，用顺时针方向分别由上往下按摩各穴36次，以及各穴位周围部位。



图 93

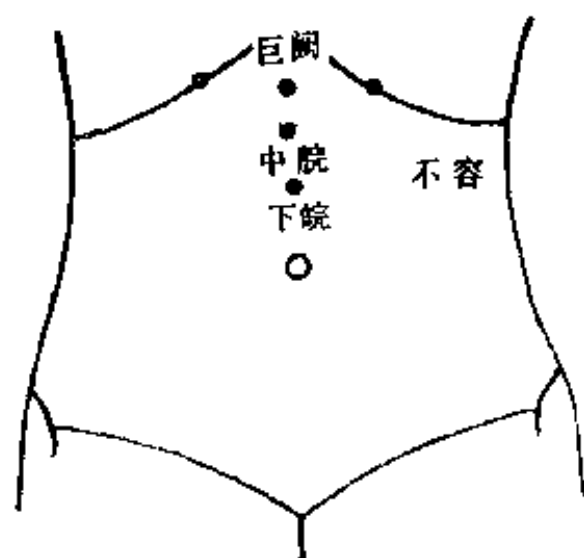


治疗胃神经官能症有效穴位

图 94

②指压、按摩巨阙穴（前正中线，剑突下1寸，相当脐上6寸处）、中脘穴（前正中线，脐上4寸）、不容穴（脐上6寸，巨阙穴旁开2寸）、下脘穴（前正中线，脐上2寸处）（见图95）。患者仰卧于床上，医者用双手拇指指腹压迫，按摩分别压迫以上穴位，用顺时针方向分别由上往下按

摩各穴位36次。



治疗胃神经官能症有效穴

图 95

③指压、按摩梁丘穴（髌骨外上缘上2寸凹陷处）、足三里穴（外膝眼下3寸，胫骨外侧约1横指处）（见图96）。医者用双手拇指尖压迫以上两穴，用顺时针方向分别按摩各穴36次，出现胀痛，麻木为止。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：胃、肝、交感、神门（见图97）。方法：用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米的胶布上，再分别敷在耳穴上，边敷边

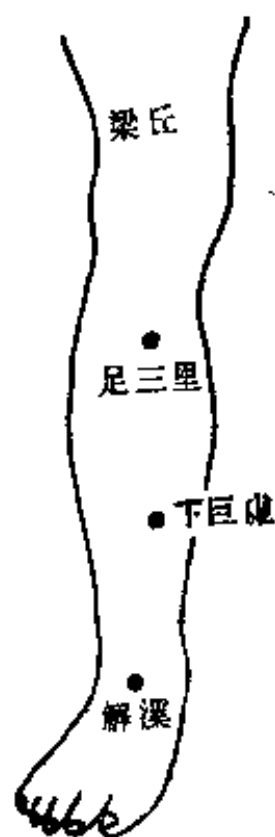
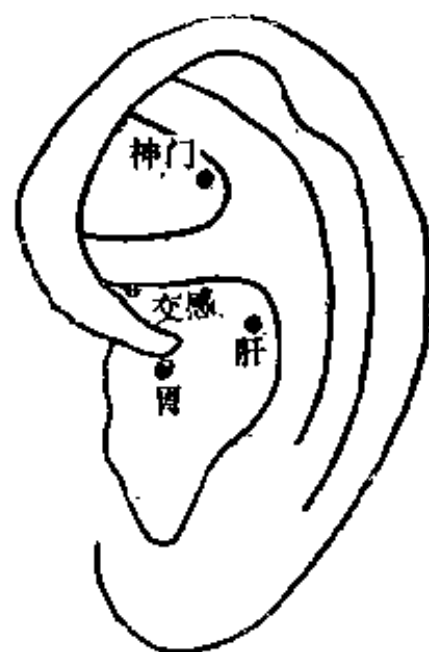


图 96



治疗胃神经官能症耳压穴位

图 97

按摩，直至穴位感到胀痛，耳廓灼热感为止，每隔日一次，交耳交替按压。

（3）单方、验方

方剂组成：小茴香50克、白酒 500 毫升。制法及用法：将小茴香放入白酒中，加盖浸泡，一周后白酒呈淡绿色，依据酒量服用。

6. 抑郁症

任何人在日常生活中都会遇到不愉快的事情而产生情绪波动，这是一种正常的情绪反应，不视为抑郁症。但在毫无原因，即在平常的环境中产生抑郁，悲观情绪，若遇到突然的精神刺激就更为严重。他（她）们对什么都认为是一种负担。悲观而又容易激动、失眠、早醒、食欲不好、体重下降、易疲劳、坐立不安、说话费力、动作迟缓、郁郁不乐，甚至对一切（包括工作、学习、娱乐）都失去兴趣。有些患者发作时伴有心慌、心悸、颜面潮红、晕厥、胸闷、气急、便秘、腹泻等症状。但是身体检查却未见各器官的病变。

（1）指压、按摩疗法

指压集中点（一个点位于拇指端，另一点位另一只手掌心）。用右（或左）拇指按摩左（或右）手掌心的集中点（见图98）。呼吸要均匀，要左右手轮番多次按摩，或左右手握拳，用中指压迫手掌心集中点，用食指指腹压迫按摩拇指集中点。

（2）钢球（桃核）按摩疗法

在手掌放两乒乓球大小的光滑的钢球（核桃），用五个手指顺时针和逆时针滚动，要保持经常。

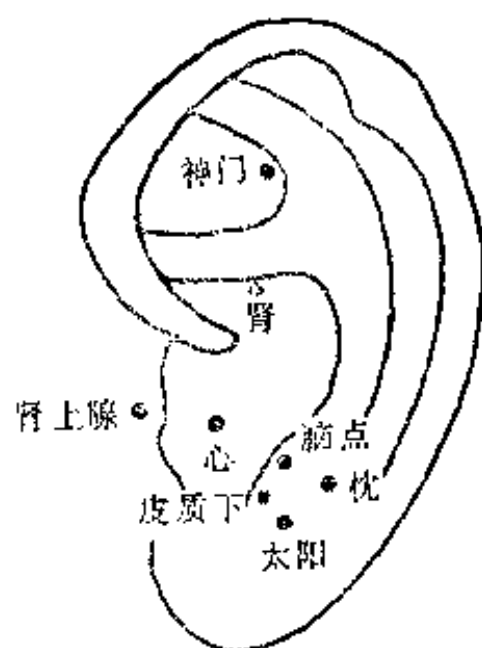
（3）耳穴压迫疗法

取穴：神门、心、肾、枕、皮质下。配穴：脑点、太阳、肾上腺（见图98）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按，直至耳穴上出现胀、痛感和耳廓上出现灼热感为止，每隔日交换一次，两耳要交替进行按压，每次按压四个穴位、其他穴位分别依次进行按压。患者自己每天也要按压3~5次，每次需要出现上述反应为止。

（4）单方、验方

方剂组成：天麻50克、向日葵盘两个、白酒适量。
制法：将天麻放入白酒中浸泡，晒干后研成细末，将向日葵盘煎汤。服法：每日服2次，每次10克，用向日葵煎液送服。



治疗抑郁症有效耳压穴位

图 98

7. 神经衰弱

神经衰弱是一种功能性疾病，是大脑功能活动暂时失去平衡活动的疾病。神经衰弱的表现是：容易兴奋、激动，又容易疲劳。有时可激动得热泪直流，有时又会感到痛苦、情绪低下。思维能力、记忆力低下，精神不集中。有时心烦意乱、爱发脾气、常常为一点小事而大吵大闹。晚上经常失

眠、多梦，白天则头痛、腰酸腿软、四肢无力等。

(1) 指压、按摩疗法

取穴：天柱穴（第一、二颈椎棘突，旁开1.3寸入发际5分凹陷处）（见图99）、三焦俞穴（第一腰椎棘下，旁开1.5寸处）（见图100）、百会穴（后发际正中上7寸，相当头顶正中线的两耳尖连线之交点处）（见图101）。以上穴位用指压、按摩，使脑神经可得以休息，降低兴奋，容易达到入睡效果。

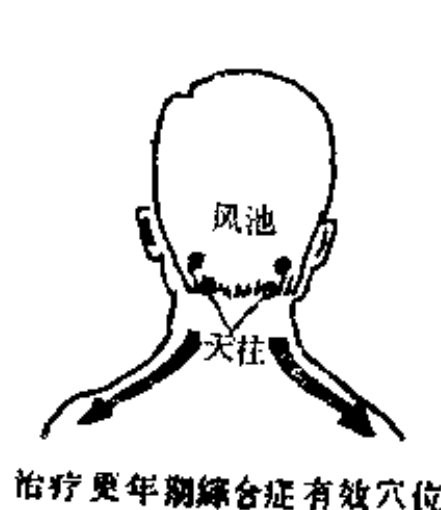


图 99

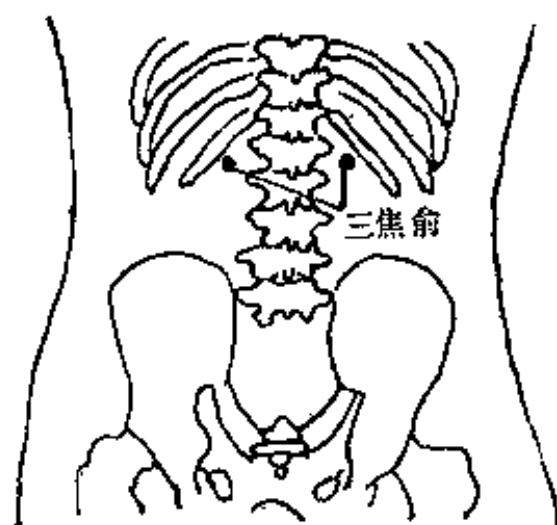


图 100

(2) 脚尖运动疗法

①仰卧于床上，脚尖前后运动50次，每天20次，坚持长年运动。

②仰卧于床上，腰部臀部上举，使躯干上抬，维持30秒后，全身放松躯干着床，每天二次，坚持长年运动。

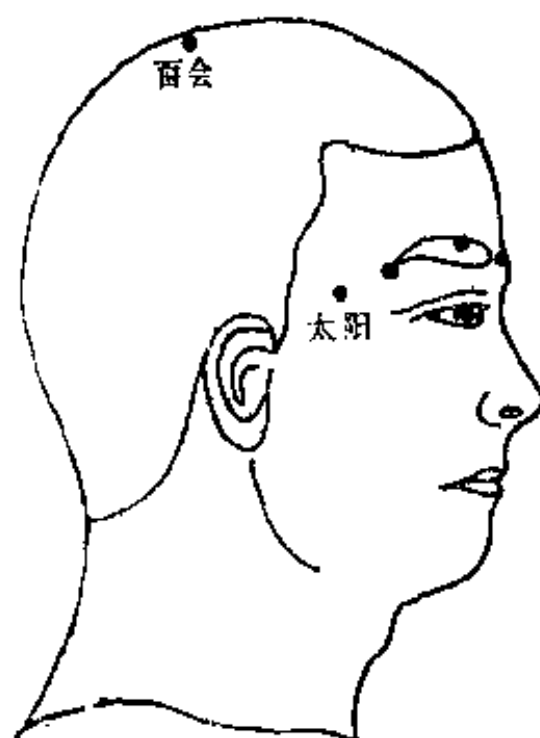
(3) 失眠的疗法

①用双手按摩头部，用双手手指指尖端触压迫头发根部，向搔头一般的摩擦，就会引起睡意。

②用单脚后脚跟，摩擦另一只脚的内侧和小腿内侧及大腿下内侧，摩脚酸为此。再换另一侧，左右交换操作，使血液循环良好就容易入睡。

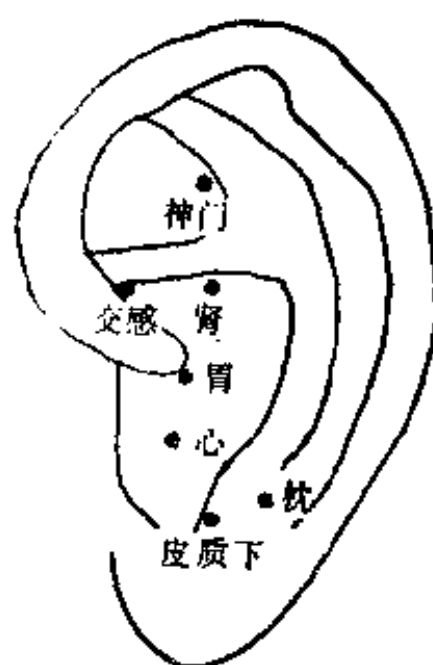
(4) 耳穴压迫疗法

取穴：心、肾、神门、交感、皮质下。配穴：枕、胃（见图102）。



治疗神经衰弱有效穴位

图 101



治疗神经衰弱有效耳压穴位

图 102

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷在上述的穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次按压四个穴位。患者自己每天也要进行按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。

(5) 自我疗法

①自己用双手中指指尖点揉前后顶、风池穴（颈后枕骨下与乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处）（见图99）、太阳穴（眉稍与眼外眦之间向后1寸许的凹陷处）（见图101）、曲池穴（曲肘时成90°，肘横纹挠侧头，稍外方）（见图103）、神门穴（仰掌、腕横纹尺侧端稍上方凹陷处）、通理穴（神门穴稍上方）、内关穴（腕横纹正中直上2寸，两筋之间）（见图104）、合谷穴、（拇食两指张开，以另手拇指关节横纹放在虎口边上）（见图103）、足三里穴（外膝眼下3寸，胫骨外侧约1横指处）。以上各穴位，自己用双手中指尖压迫，然后用顺时针方向按摩各穴位36次，再用对侧手拇指尖压迫，按摩对侧前臂和手上各穴位，也用顺时针方向按摩各穴位36次。

②由印堂穴（两眉头连线之中点），经鱼腰穴（眼平视，瞳孔直上眉中心凹陷处）、丝竹空穴（眉稍外侧端凹陷处）（见图101），分筋到太阳穴点揉。由印堂经各穴位到太阳穴每个穴位，按顺时针方向按摩36次。



图 103



图 104

（6）单方、验方

①方剂组成：枣仁25克、夜交藤50克、五味子50克、高粱米50克。制法：以上四药共研成细末，每日三次，每次15

克。

②方剂组成：朱砂5克、磁石5克、猪心1个。制法：将朱砂、磁石，研成极细的细末，装入猪心内，蒸熟后，一日分早、晚各1次。

8. 头痛

头痛是最常见的症状，几乎每个人的一生都会受到它的侵扰。头痛在类型上有中枢神经系统疾病所致的头痛，中枢神经系统以外病变引起的头痛和功能性头痛。

(1) 指压、按摩方法

①指压、按摩天柱穴（在哑门旁开1.3寸，入后发际5分凹陷处）、百会穴（后发际正中上7寸，相当头顶正中线与两耳尖连线之交点处）、后顶穴（位于百会穴之后方，1寸5分下方处）、风池穴（在枕骨粗隆直下，风府穴两旁凹陷处）（见图105）。患者端坐位，医者或患者自己用双手拇指指尖压迫上述各穴，改用指腹分别用顺时针方向按摩各穴位30次。再用手掌根按揉整个头部。一日两次。

②指压、按摩太阳穴（眉稍与眼外眦角之间向后1寸凹陷处）、印堂穴（两眉头连线之中点）、山根穴（两眼内眦之间、中点）（见图106）。对以上穴位，医者或患者自己，双手拇指指尖压迫双侧太阳穴，双手食指指尖压迫印堂穴再压山根穴，

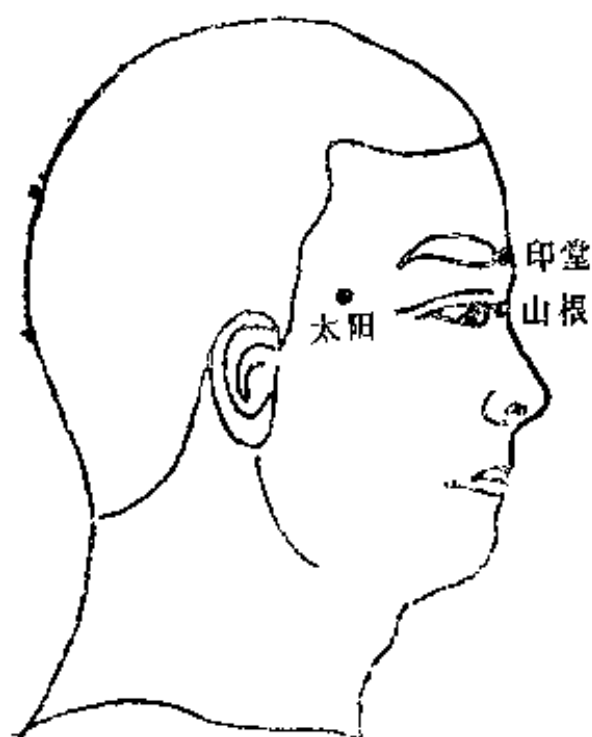


图 105

然后再用指腹，按摩上述各穴36次。

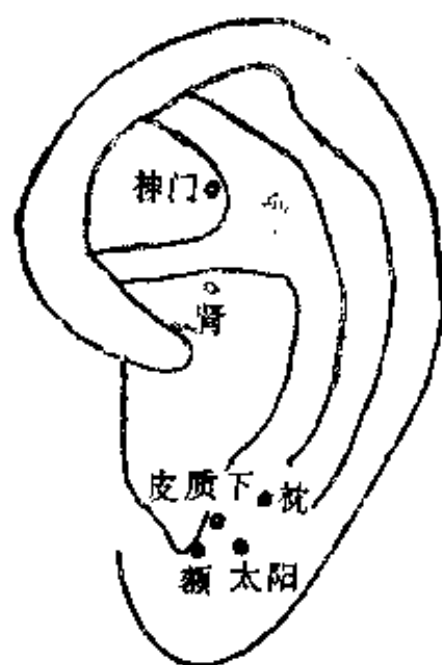
（2）耳穴压迫疗法

取穴：皮质下、神门、枕、额、肾、太阳（见图 107）。



治疗头痛有效穴位

图 106



治疗头痛有效耳压穴位

图 107

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后分别敷在上述穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛、耳廓出现灼热感为止。每隔日交换一次，每次按压四个穴位，两个交替进行按位，剩下穴位以后分别进行按压。患者自己每天也要重复按摩3~5次，每次需出现上述反应为止。

（3）单方、验方

①方剂组成：白芷15克、天麻10克、防风10克、荆芥10克。制法与用法：以上各药混合，研成细末，一日三次服用。

②方剂组成：山药12克、熟地12克、山茱萸12克。制法

与用法：加水煎成汤剂，每日3次饮用，每日一剂。

③可用酒精棉球塞入外耳道，其效果也使人满意。方法是：75%酒精，把少许脱脂棉浸入酒精中（如没有75%酒精可用高浓度白酒）。取出酒精棉挤出酒精，然后塞入外耳道内，若有鼓膜穿孔者，就不要塞入过深。哪侧头痛塞入哪侧外耳道，如果全头痛，可左右交替塞入，或两侧外耳道同时塞入，这种疗法对中耳炎和外耳道均无任何不良反应。

9. 失眠

现代的生活节奏感快，效率高，使人的精神处于紧张和兴奋状态，结果而导致失眠的人越来越多。失眠对工作、学习和心身健康均有影响，必须努力治疗。

（1）指压、按摩疗法

①按摩印堂穴（两眉头之中点）。用双手拇指指尖，压迫印堂穴，边压边按摩，然后用双拇指指腹依次移按至太阳穴（眉梢与眼外眦之间，向后1寸的凹陷处），再向顺时针方向按摩30次，再返回印堂穴按压，反复五次（见图108）。

②揉按眉弓。用双手指指腹从印堂穴按摩后，沿眉弓向两侧按摩到太阳穴，再按摩回印堂穴要作五次。

③按摩眼球。双手拇指指腹按摩睛明穴（眼内眦内1分再向上1分）（见图108），分别再按摩上下眼睑，按摩时要轻轻地触压眼球，再到外眦部轻轻按摩后，再返回重复按摩10次。

④推三经。用右手拇指和食指指尖先按摩印堂穴再向上推到百会穴（后发际正中上7寸）（见图109），按摩后再返回印堂穴，再由印堂穴按摩后拇食指分开推出侧眉，由眉头推到眉尾，再反回按。

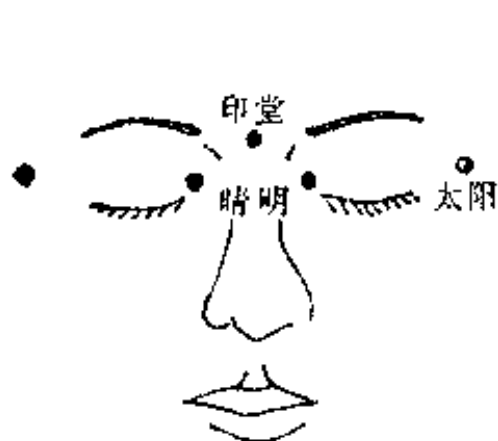
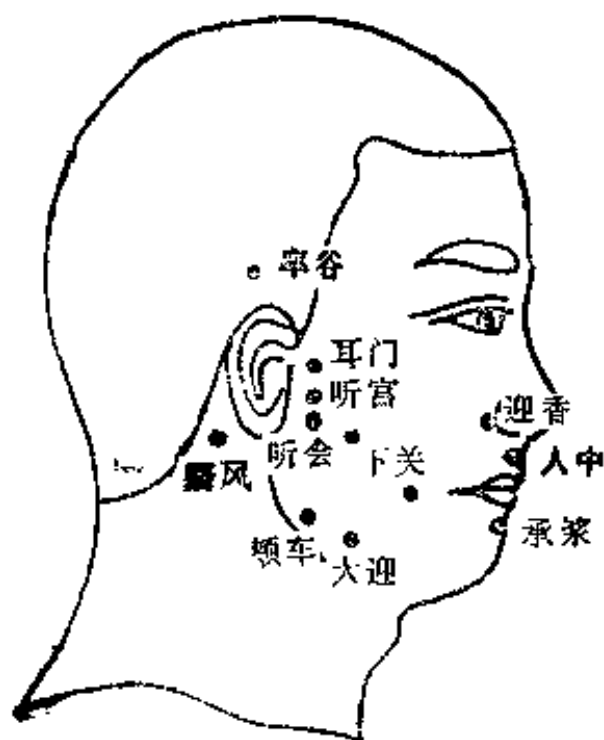


图 108



治疗失眠有效穴位

图 109



治疗失眠有效穴位

图 110

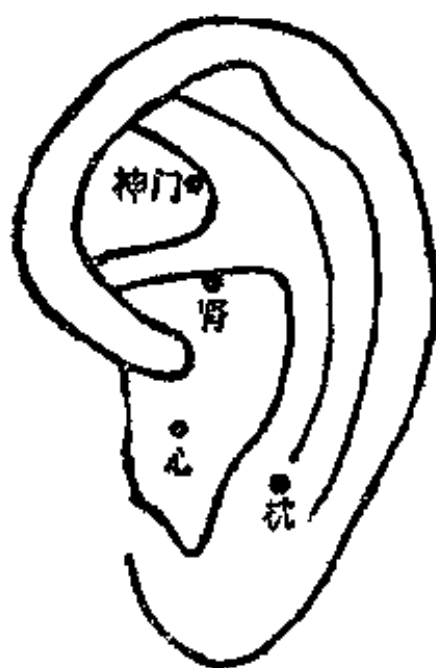
⑤按摩十四穴：用双手拇指指腹先后按摩印堂穴、睛明穴、迎香穴、人中穴（人中沟中上1/3）、地仓穴（口角外侧旁开4分）、承浆穴（颏唇沟之中尖凹陷处）、大迎穴（下

颌角前凹陷处)、颊车穴(下颌角前上方1横指)、下关穴(下颌小头前方)、耳门穴(听宫穴上方)、听宫穴(耳屏中点)、听会穴(听宫穴下方)、翳风穴(乳突前下方凹陷内)、太阳穴。每个穴位按摩五次(见图110)。

⑥按摩风池穴:双手五指分开,从头正中线快速由上向下分疏至两颞部,反复操作20分后,再按压风池穴(颈后枕骨下,与乳突下缘相平,大筋外侧凹陷处),向顺时针按30次,再往上按率谷穴(耳壳向前折曲,耳尖正上方入发际处)(见图110)。在按摩施术中,每换一次手法,要反复进行按摩(见图109)。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴:神门、心、肾、枕。用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上,然后敷在耳廓的穴位,边敷边按摩,直至疼痛及耳廓发热为止(见图111)。



治疗失眠有效耳压穴位

图 111

（3）搓脚心促睡眠

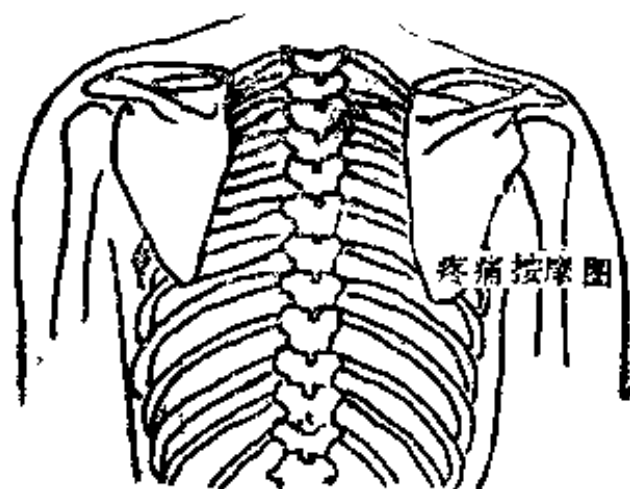
睡前先用热水泡脚20分钟，待脚干后，用右手食、中、无名指指腹搓脚心，并压迫涌泉穴（足底第二、三趾跖关节后方凹陷处），然后用三个指腹上下搓脚心120次，按摩涌泉穴36次。

10. 肋间神经痛

肋间神经是由胸段脊神经的前支组成的。肋间神经痛主要表现为肋间神经分布经常性疼痛。

（1）指压、按摩疗法

首先让患者俯卧位，用拇指依顺序轻轻的压迫胸椎周围的部位，找到神经痛的部位。压迫时会有痛苦，取其中感到痛苦最激烈的地方作为指压的穴位。从这个穴位开始，斜向沿着肋骨走形——施行指压。此时，也会有二、三部位感到疼痛，必须分别予以压迫、按摩。如此实施，会使得肋骨神经痛得到相当缓和镇痛的效果。对于前胸部感到疼痛的部位，也可实施指压、按摩疗法（见图112）。按摩的手法



治疗肋间神经痛有效穴位

图 112

是：用轻擦法来按摩感到疼痛的部位，并用手掌轻轻的按摩背部、胸部，或用二指轻摩方法使血液循环良好。

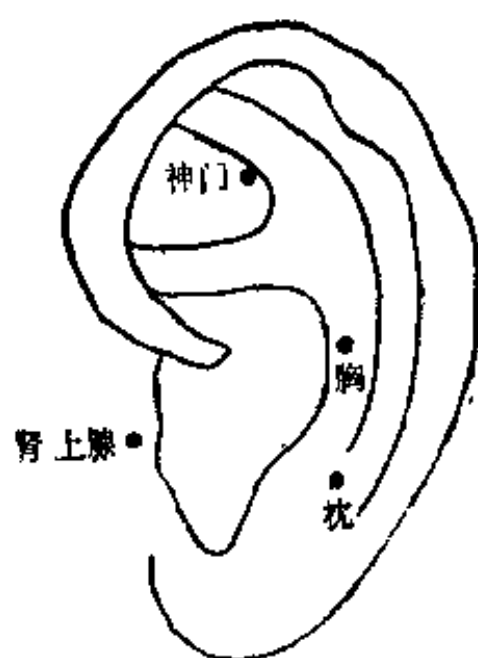
（2）胸部运动疗法

让患者取端坐位，医者站在患者背后，并用单膝撑着患者的背部，抓着患者的双肩，使患者上身向后仰，并使患者的胸腔张开，以便使肋间神经达到伸展运动。每天实施一次或两次。

（3）耳穴压迫疗法

取穴：胸、枕、神门。配穴：肾上腺。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后按上各穴，边敷边按摩，直至穴位胀痛、耳廓有灼热感为止（见图113）。



治疗肋间神经痛有效耳压穴位

图 113

第六章 新陈代谢疾病的治疗

1. 糖尿病

糖尿病是一种内分泌代谢功能的紊乱，它的主要表现是多饮水、多尿、多吃饭和消瘦，也就是通常所说的“三多一少”。

糖尿病引起的并发症是各种各样的，如心血管的改变、眼底视力的改变、脑血管的改变、肾脏的变化和肢体及皮肤的改变。它又是促进冠心病的发生与发展与一个重要因素。由于心脏痛觉传入神经的病变，故易发生无痛性心肌梗塞，并发心源性休克、心力衰竭，病死率很高。

(1) 按摩、指压疗法

取穴：脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处）、胃俞穴（第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处）、三焦俞穴（第一腰椎棘突下旁开1.5寸）、肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸处）（见图114）。因为糖尿病是一种很不容易根治的疾病，若能谨慎控制，坚持按摩，仍可达到长寿的目标。对上述穴位，患者自己可以用双手拇指关节屈曲部压迫和按摩，每个穴位向顺时针方向按摩36次，一天两次。

(2) 体育疗法

患者若体重正常，身体条件允许，可安排在早晨锻炼（早晨起床或早饭前）；患者若身体肥胖，身体条件不允许，则可安排晚饭后或睡前。锻炼时，衣服宽大，保暖，放

松各种带子（如裤带），动作要有节奏，呼吸均匀，速度缓慢，每次锻炼时间20分钟或更长些。

具体做法如下：

①病人以散步，慢走10分钟。脚步要放松而有力，头脑中要排除杂念。

②上肢保持正直，双脚平行站立与肩等宽。双臂伸直，上举。手腕屈曲，手指相对。双臂慢慢放下，双手与脐部齐平。双手沿带脉（即裤带）向后按在后腰。拇指向前，四指拼拢向后。

③以向顺时针方向扭转腰部、髋关节。双脚站稳，十趾抓地。环绕的幅度由小到大渐次递增，达16次。再逆时针方向环绕30次，动作相同。

④双手缓慢下滑，经臀部至大腿后侧下滑按膝关节。同时双腿也缓慢下蹲，深吸气，双手抱膝，呼气。双膝向左、右各按顺、逆时针方向，绕环6次，渐渐增到12次~18次。

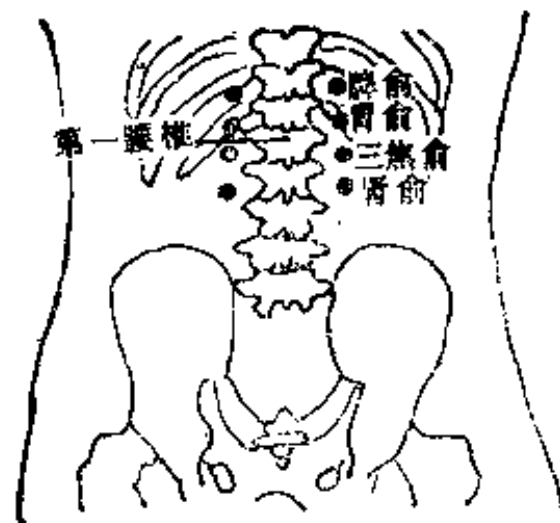
⑤双手沿小腿前侧下滑，争取十个手指尖着地。双腿伸直（屈膝也可）腰部弯曲。双膝同时作屈曲、伸直运动。重复动作6次，渐增至12次~18次。

⑥腰部直立，双臂上举，用鼻吸气，双手中指按压印堂穴，按摩双眉弓、太阳穴、听宫穴（见图115）。下推经颈部、胸部、腹部到右腰，重压肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸），向顺、逆时针方向各按摩36次。

⑦恢复上体直立，缓慢而冗长呼吸，逐渐恢复到平静，并以愉快心情再以散步姿态慢走10分钟。

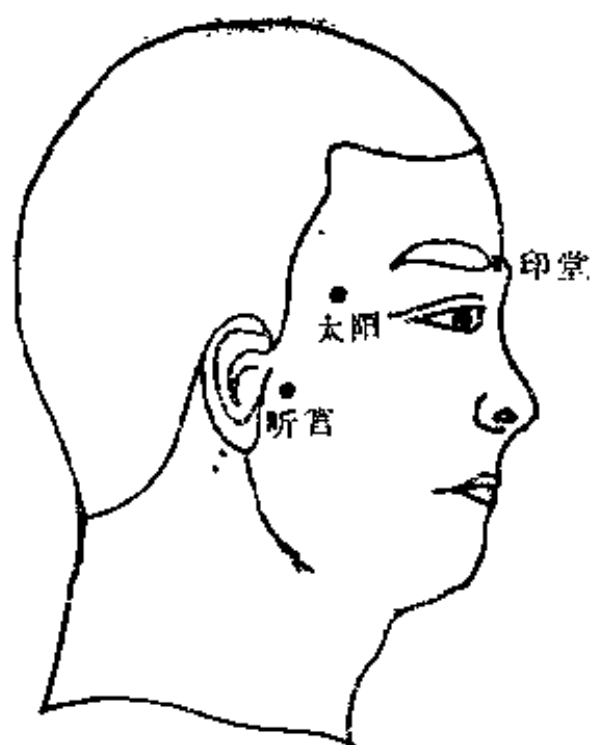
（3）耳穴压迫疗法

取穴：交感、膀胱、内分泌、神门。配穴：胰胆、皮质



治疗糖尿病有效穴位

图 114



治疗糖尿病有效穴位

图 115

下（见图116）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷在上述各个穴位，边敷边按摩，直至出现穴位上有胀痛感和耳廓上有灼热感为止，每隔日交换1次，每次四个穴位。其它穴位分别按压，两耳交替进行按压。自己每天也要进行按压3~4次，每次按压必须出现上述反应为止。

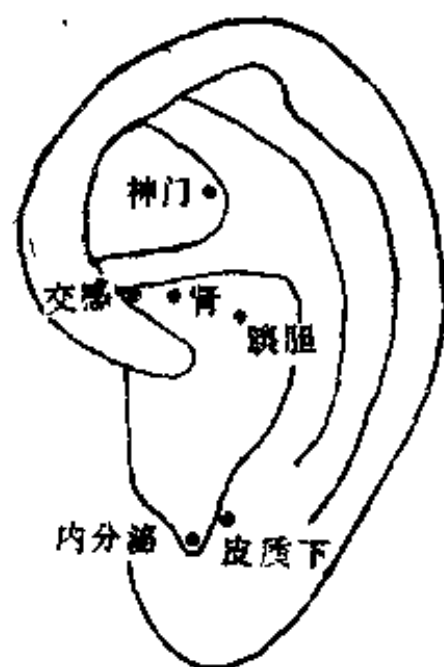
（4）单方、验方

①方剂组成：花粉200克、生石膏300克、猪胰子1个。

制法与用法：将猪胰子阴干焙黄，合花粉，石膏共研成细末，每日服2次，每次服20克，直至症状消失为止。

②方剂组成：瓜姜200克、菟丝子200克、紫河车1具

(胎盘)。制法与用法：将紫河车、洗净焙黄，与瓜蒌、菟丝子，一起研成细末，一天服三次，每次服20克，用玉竹（中药）煎汤送下。



治疗糖尿病有效耳压穴位

图 118

2. 体温冷感症

体温冷感症，在更年期的妇女身上最容易发生此病。这是由于妇女体内性激素分泌平衡失调，而导致植物神经功能紊乱，因而使在植物神经支配下的心脏、血管、胃肠道等器官受到影响，使之功能也发生紊乱，使全身和局部出现循环不良，末梢小动脉的间歇性痉挛引起病变。尤其在环境较低时，或由于情绪紧张而诱发全身发冷、手足发凉。它表现是远端肢体对称性皮色变化，变化的顺序是先苍白，然后紫绀，最后鲜红色。有些疾病，如贫血、低血压、严重营养不良、甲状腺功能减退等都能引起本病。

(1) 按摩、指压疗法

取穴：手三里（曲池穴下2寸处）、曲池穴（曲肘成90°，肘横纹挠侧头稍外方）（见图117）。在按摩、指压前，先让患者的手、脚放在热水中浸泡5分钟后，先用拇指指压手臂上两穴，渐渐用力，然后向顺时针方向按摩，局部有胀痛感后，再按压下肢三阴交穴（内踝尖上3寸，胫骨后缘）（见图118）、涌泉穴（足底前1/3交界处）（见图119）、鲜溪穴（踝关节前横纹上中央）、上巨虚（足三里穴下3



治疗体温感冷症有效穴位

图 117

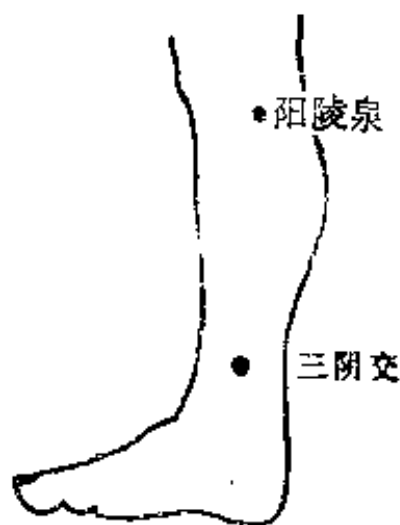


图 118



图 119

寸)、足三里穴(外膝眼下3寸,胫骨外侧约1横指处)。以上穴位用力指压,然后向顺时针方向每穴按摩36次。一日二次(见图120)。还可按摩腹部:仰卧位于床上,将两手重叠放在腹部,然后按顺时针方向,围绕脐部按摩36次,逆时针方向按摩36次。

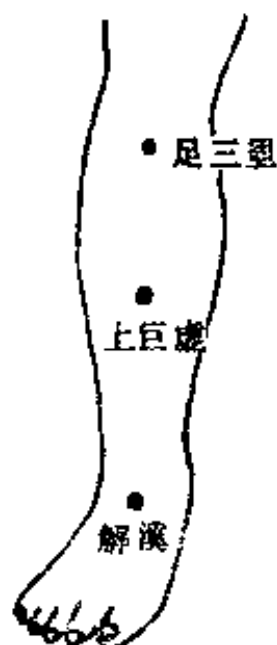


图 120

(2) 手足血管操疗法

先准备三盆水:一盆热水(以不烫手为宜),一盆为温水(水 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}\text{C}$ 为宜),一盆冷水。先将手、足浸泡温水中1分钟,再放入热水中浸泡3分钟,使血管扩张。再将手足放入温水中浸泡1分钟,再放入冷水中浸泡3分钟,使血管收缩。再回温水中浸泡1分钟,再放入热水中浸泡3分钟,使血管再扩张。最后将

手脚擦干。完成一次手足浴血管操。每天要反复二次为宜。作完后放松衣带,平卧20~30分钟。

(3) 耳穴压迫疗法

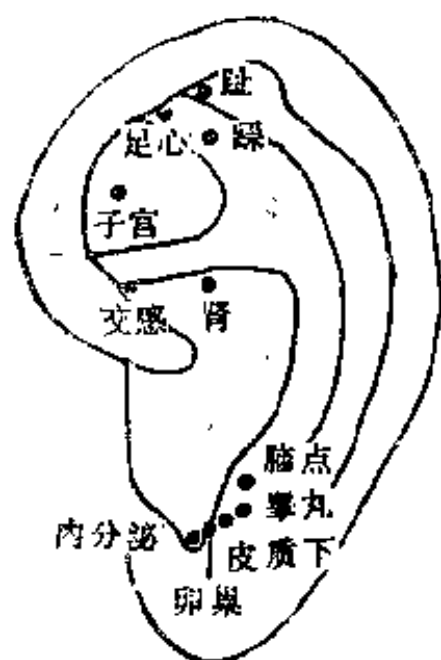
取穴:交感、子宫、内分泌、肾、脑点、皮质下。配穴:睾丸(男)、卵巢(女)(见图121)。

方法:应用中药王不留行籽粒贴在 0.5×0.5 厘米胶布上,然后分别敷在上述穴位上,边敷边按摩,直至耳穴位上出现胀、痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次,两耳交替进行,每次取四个穴位,其他穴位分次进行按压。患者自己每日可以自己按摩3—5次,每次需出现上述反应为止。

(4) 单方、验方

取大蒜头400克，除去外皮，横切成两半，放入白酒3800毫升，再放入白糖350克充搅拌，放在阴凉地方保存一个月

（不许放入冰箱中）左右，就成了大蒜酒了。每天饮用20毫升，可改善体质，对体温冷感症的治疗效很佳。



疗体温感冷症有效耳压穴位

图 121

（5）治疗冷感对症应用

①后心经常冷：后心上午冷的轻，下午冷的重，且后心皮肤僵硬。可用温肤暖心法，即喝红糖、干姜泡开水，趁热饮，三日变轻，七日愈。

②体瘦怕冷：此病初冬以食物进补。早豆浆一碗，蜂蜜25克，空腹饮。中午饮食羊肉或羊汤。晚饭蒸鸡蛋羹两个。早睡晚起，一周见效。

③手脚冷：系末梢血管供血不足所致。饭前服维生素B₁₂两片，一日三次，饭后饮人参酒，每次10毫升，适量喝羊汤。

④遇冷腰痛：多为肾虚、肾寒所致。用黑豆100克、枸杞子15克、公鸡肉、羊肉或狗肉，共炖熟烂。吃豆、肉、枸杞子，喝汤，两周见效。

⑤遇冷腹痛：有的人遇冷小腹引痛、肠绞痛、睾丸肿、阴囊冷痛。可取小茴香15克、鸡蛋两个，加水共煮，蛋熟去壳再煮片刻，吃蛋喝汤，一天两次。夜间用暖水袋暖小腹部。

⑥关节痛：此系风湿性关节炎，可用五加皮15克、鸡蛋

两个，加水共煮，蛋熟去壳，再煮片刻，吃蛋喝汤，用热水袋热敷关节。

⑦遇冷抽筋：此系经络运血受阻所致，可用鸡血藤20克、泽兰15克、附子10克、高良姜10克。水煎服，一日一剂。

3. 慢性疲劳综合症

慢性疲劳综合症主要表现疲惫、低热、喉痛、头痛、头晕、关节酸痛、注意力分散、记忆力减弱、对光线敏感，以及情绪易激动等。此病引起是因为长期过度疲劳，又得不到适当的休息所致。

(1) 疲劳解除法

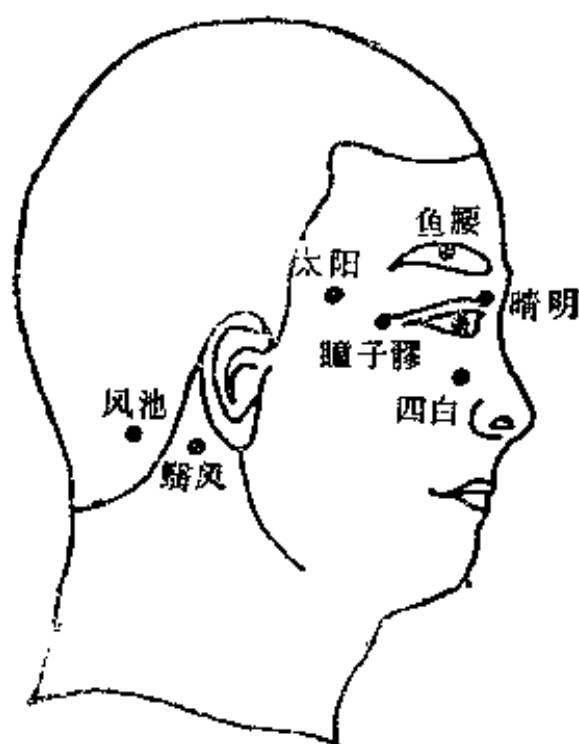
①解除颈部酸痛疲劳。双手手掌互相摩擦产生热感后，按摩双侧耳后胸锁乳突肌，再按摩整个颈部前后、左右的肌肉，然后颈部再左右缓慢摇动。共作5~10次，上部不要移动，颈部再向前、向后缓慢摇动。肩部不要耸动。

②眼紧张疲劳解除法。双手手掌互相摩擦产生热感后立刻按压双眼眼球上，由内眦向外眦旋转按摩36次。然后再按摩太阳穴顺时针方向按摩36次。此外，按摩睛明穴。指压瞳子髎穴、按摩鱼腰穴、按摩四白穴、按摩翳风穴、按摩风池穴也有很好效果（见图122）。

③双肩疲劳解除法。膝部轻度屈曲（放松），两臂下垂，两肩提升，然后再突然放松，下落，做6~9次。

④腿软、腿胀解除法。使下肢肌肉放松，伸展，可俯卧于床上，医者压迫腰部，将膝部尽力往上提6~10次。然后用右手拇指指腹压迫、按摩足三里穴，顺时针按摩36次，可解除疲劳（见图123）。

⑤解除全身疲劳法。采用伸懒腰，能把肌肉细胞伸张，使细胞内乳酸排除。



治疗慢性疲劳综合症有效穴位

图 122



图 123

两臂上举，双手指互扣，手掌朝上，然后再向左右侧弯。双手再上举，再弯腰，下屈，重复操作 6 ~ 9 次。

可推拿华佗夹背。让患者俯卧位床上，医者应用双手掌大鱼际，推拿，按摩。华佗夹背（第一胸椎棘突下至第五腰椎棘突下，每椎棘突下旁开 5 分处，计 17 对，左右共 34 个穴位）。从上至下，再从下至上，反复推拿，按摩 16 次（见图 124）。

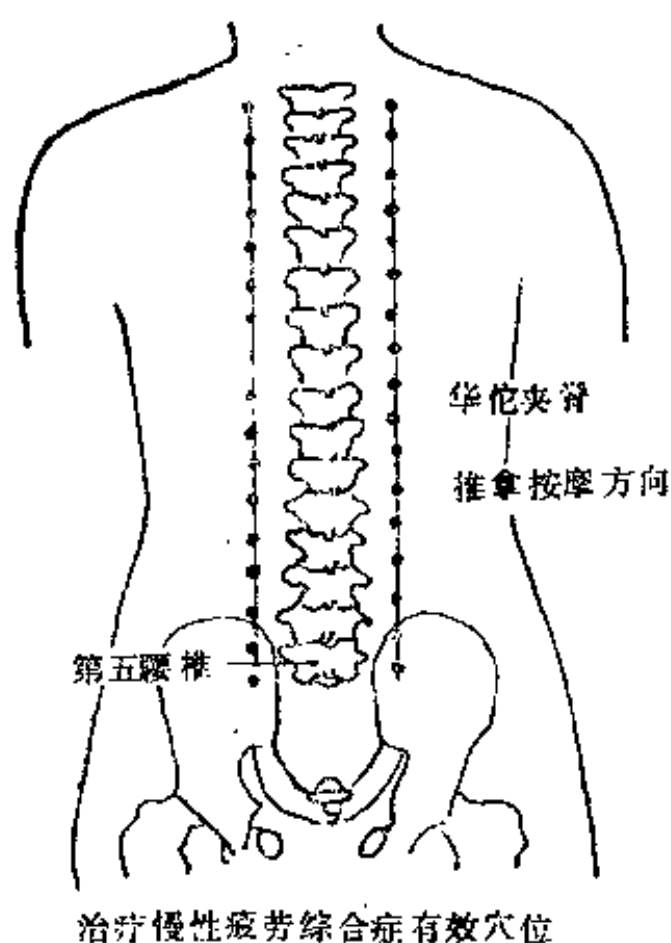
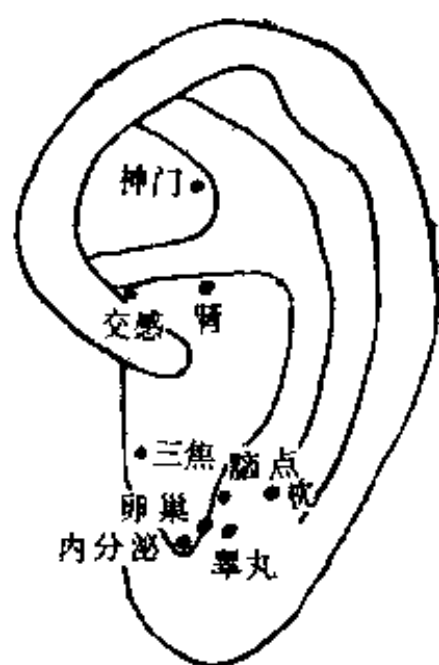


图 124

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：交感、内分泌、脑点、神门、肾。配穴：枕、三焦、睾丸（男）、卵巢（女）（见图125）。

方法：应用中药不留行粒籽，贴在 0.5×0.5 厘米胶布上、然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至每个穴位出现胀痛和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次每次四个穴位，以后再分别按压其他穴位，两耳交替进行按压。患者自己也要每天按压 3 ~ 5 次，每次必须出现上述反应为此。



治疗慢性疲劳综合症有效耳压穴位

图 125

4. 甲状腺能亢进症

内分泌疾病的最常见病和多发病是甲状腺功能亢进症（简称甲亢）。它是由于甲状腺腺体过多分泌甲状腺素，而出现甲状腺肿大。甲亢患者因分泌甲状腺激素过量，使人体新陈代谢激增和氧化代谢旺盛，体内热量大量地释放，病人虽然不发热，但非常烦热、汗多，手掌经常湿润，甚至汗流夹背。由于体内物质大量消耗，迫使机体急需补充营养物质，因此病人时时感到饥饿、食欲旺盛。虽然病人进食增多，但体形消瘦，而且体力逐渐下降，感到疲乏、情绪低下、紧张、经常失眠。由于神经系统处于高度兴奋状态，神经过敏，心情急躁，脾气很大。由于甲状腺素提高了心肌的兴奋性，使

心跳加快，心动过速，脉搏加快，心悸，胸闷，气急，引起心肌损害。还有些甲亢病人眼球病变，眼球突出，影响视力。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩足三里穴、丰隆穴（外踝上8寸，胫骨前缘外开2横指外胫，腓骨之间）（见图126）。医者或患者自己用双手拇指指尖压迫上述穴位1分钟，改用指腹用顺时针方向按摩36次，一日两次。

②指压、按摩三阴交穴（内踝尖上3寸、胫骨后缘）、照海穴（内踝尖下1寸处）、太溪穴（内踝尖与跟腱连线的中点）、复溜穴（太溪穴直上2寸处）（见图127）。医者或患者自己用双手拇指指尖压迫上述穴位1分钟，再改用指腹用顺时针方向按摩36次，一日两次。



图 126

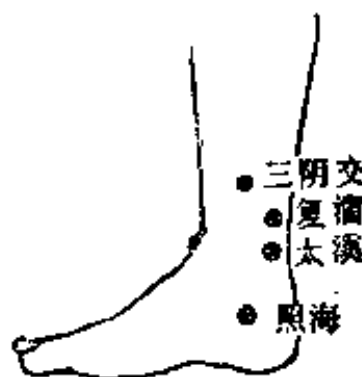


图 127

③指压、按摩间使穴（腕横纹正中直上3寸，两筋之间处）、内关穴（腕横纹正中直上2寸，两筋之间处）、神门穴（腕关节横纹，尺侧端稍上方凹陷处）（见图128）。医者

或患者自己用一只手拇指指尖压迫另一只前臂上述三个穴位，1分钟后再改用指腹分别按摩上述穴位各按36次，以顺时针方向1日2次。

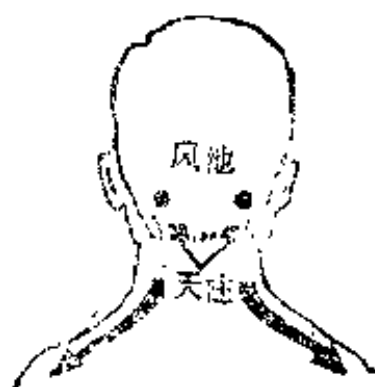


图 128

④指压、按摩合谷穴。医者或患者自己用一侧手拇指指尖压迫本穴1分钟后，改用拇指指腹以顺时针方向按摩36次，一日两次。

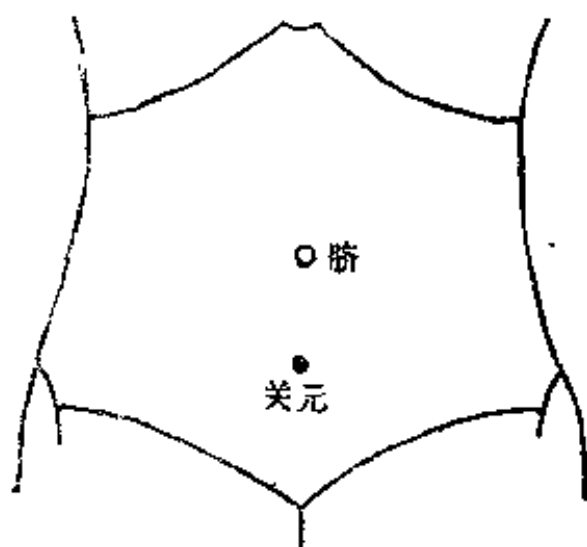
⑤指压、按摩天柱穴（哑门穴旁开1.5寸，入后发际5分凹陷处）、风池穴（颈后枕骨下，出乳突下缘相平，大筋外侧凹陷处）（见图129）。医者或患者自己，用双手拇指指尖压迫上述两穴的两侧，边压迫边按摩。这两穴每天按压次数不限，能改善头部血液循环，减轻头部、眼部症状。

⑥指压按摩关元穴（前正中线脐下2寸处）（见图



治疗甲亢有效穴位

图 129



治疗甲亢有效穴位

图 130

130)。医者或患者自己，用拇指指腹指压、按摩该穴位，使患者产生下腹部酸胀、下腹部轻松感，能改善增强内分泌功能。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：甲状腺、内分泌、皮质下、脑点、神门（见图131）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛感、耳廓出现灼热感为止。每隔日交换一次、两耳交替进行按压。患者自己每天要进行按摩3~5次，每次需出现上述反应为止。



治疗甲亢有效耳压穴位

图 131

(3) 单方、验方

①方剂组成：菖蒲10克、远志15克、茯神20克、枣仁20克。制法与用法：水煎成汤，一日两次，早、晚服用。

②方剂组成：枣仁25克、猪心1个。制法与用法：将枣

仁研成细末，放入猪心中。将猪心蒸熟后，切成片状，一天吃两次，早晚各1次。

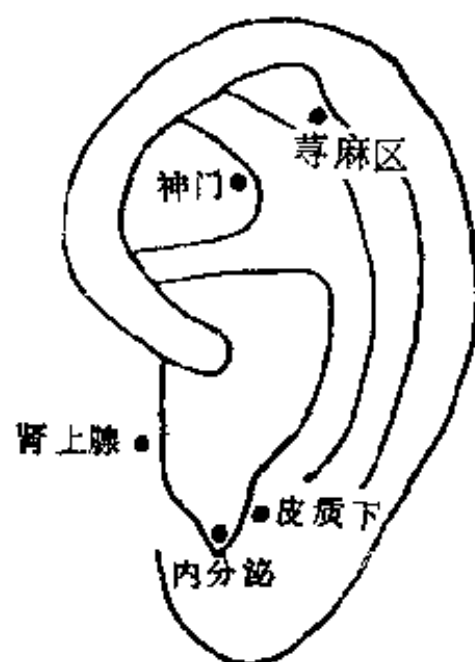
5. 痤疮

青年人的脸上有了“青春疮”就不美了。它在医学上称为痤疮，俗称粉刺。

(1) 耳穴压迫疗法

取穴：内分泌、肾上腺、额、面颊、神门、交感。配穴：肝、颊（见图132）。

方法：应用中药王不留行粒籽，贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛和耳廓出现灼热感为止。每隔日交换一次、每次四个穴位，其他穴位以后分别按压，两耳穴位交替进行按压。患者自己每天也要自己按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。



治疗皮肤瘙痒症有效穴位

图 132

(2) 单方、验方

①方剂组成：轻粉 5 克、黄芩 10 克、白芷 10 克、白附子 5 克、防风 20 克、当归 10 克。制法与用法：水煎取汁，装入瓶内，一日数次涂面。

②方剂组成：菟丝子 15~30 克。制法与用法：加水煎成汤剂，每天要数次乘温热时洗按局部。

6. 皮肤瘙痒症

患上瘙痒，是很令人烦恼的。胆汁淤积、慢性肾功能衰竭、甲状腺机能亢进的患者、某些恶性肿瘤、中枢神经系统某些疾病、妇女月经异常、前列腺炎，以及一些常见疾病，都能引起局限性皮肤瘙痒或发展成为全身性皮肤瘙痒。老年性瘙痒症，是由于皮脂腺功能减退、汗腺分泌减少、皮肤干燥粗糙、弹性减弱造成的。季节性瘙痒症，主要在季节更换时出现。阴囊瘙痒症，较常见，局限于阴囊，偶尔累及阴茎。女阴瘙痒症，多发生在大、小阴唇，偶有累及阴阜，阴蒂甚至阴道粘膜。还有肛门瘙痒症，多见中年男女，多发生在肛门周围的皮肤。

(1) 指压、按摩疗法

取穴：四缝穴（第二、三、四、五指掌面近端指关节横纹中点）（见图 133）。用自己右手拇指指尖逐渐压迫各指关节穴位，并用顺时针方向按摩各穴 36 次。两手交替指压、按摩各个穴位。一日两次，早晚各 1 次。最好用三棱针在各个穴位上再点刺出血效果更为理想。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：神门、皮质下、肾上腺、内分泌（见图 134）。

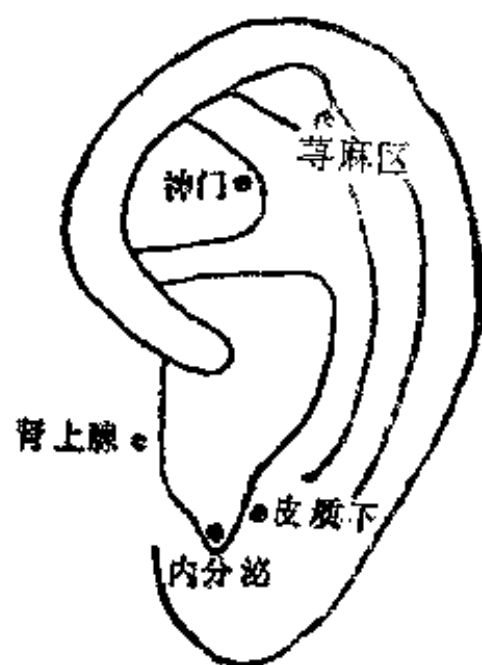
方法：应用中药王不留行粒贴在 0.5×0.5 厘米的胶布

上，敷在上述耳穴，边敷边按摩，直至穴位胀痛、耳廓有灼热感为止。敷后一日按摩数次。隔日交换一次，两耳交替按压。



治疗皮肤瘙痒症有效穴位

图 133



治疗皮肤瘙痒症有效穴位

图 134

(3) 单方、验方疗法

①渍酸菜水适量，将酸菜水过滤用清酸菜水加温洗浴。然后用清温水冲洗，日数次，效果好。

②方剂组成：防风20克、荆芥15克、蒲公英25克、马齿苋25克、牡丹皮25克。用法：水煎服，分早晚5次服完。对慢性瘙痒症效果好。

③方剂组成：白鲜皮50克、蝉蜕15克、地龙20克、薄荷10克。用法：水煎，热水洗浴。对急、慢性皮肤瘙痒症效果好。

第七章 泌尿系统疾病的治疗

1. 慢性前列腺炎

患慢性前列腺炎表现为阴部不适的难受感，尤其排尿以后肛门有一种重坠或钝痛，还有的表现为毫无原因的小腹和腰骶部酸胀不适，有的则放射到会阴、耻骨、腹股沟、睾丸、阴囊、大腿后臀部。有的有尿急、尿频。有的程度不同的性功能障碍，如性欲减退、阳痿、早泄，射精痛。个别者还有血精，或者不育。前列腺是男性最大的附属腺体，它所分泌的是前列腺液，具有稀释精子密度、营养精子的作用。前列腺是炎症，就必然影响精子的生存和活动，从而降低生育能力。慢性前列腺炎在青年、壮年中发病率较高，在治疗上不可忽视。

（1）指压、按摩疗法

指压、按摩对慢性前列腺炎是一种比较理想的疗法，但必须要持之以恒，不能急于求成，坚持下去可见奇效。

要求：按摩时间在早晨，空腹或饭前，先排尿，排便，呼吸自然，心情舒畅，整套时间需30分钟左右。

预备势：两脚平行站立，与肩等宽，舌舔上颚，双眼轻轻闭合，用鼻吸气，嘴呼气。

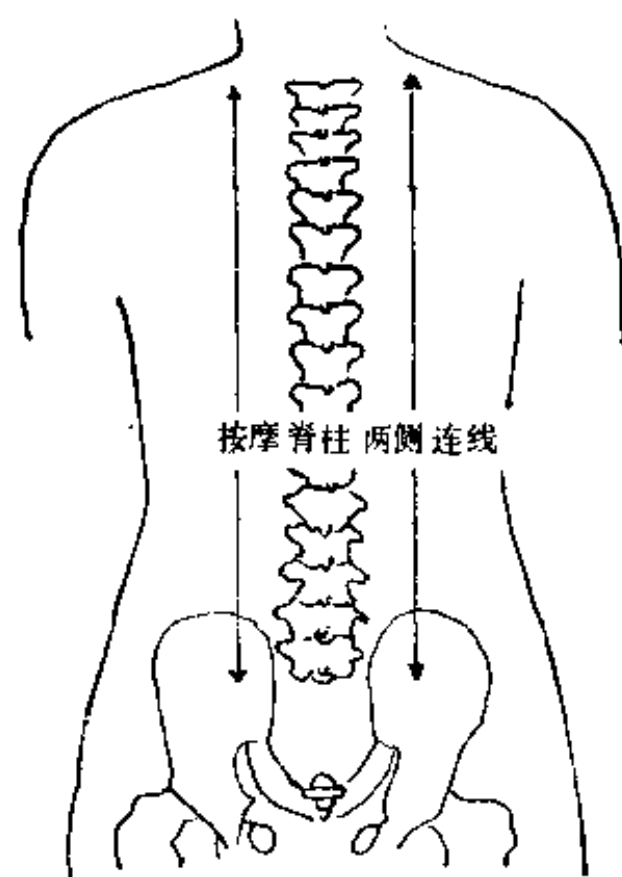
①按摩脸。双手拇指与其他四指分开，其四指拼拢，四

指和掌部上下按摩双侧颜面，反复按摩18次，直至脸皮肤发热为止。

②按摩腹部。左手压在右手背背上，右手放在腹部，按顺时针方向，环绕脐周围旋转按摩腹部，并逐渐向整个腹部按摩，然后再由外部逐渐向脐中心缩小范围按摩。

手法是由轻到重，再由重到轻，连续按摩36圈。

③按摩背部。双手拇指与其他四指分开，四指拼拢，用指指腹在脊背部按摩，从肩胛骨下缘，沿脊柱两侧，从上至下滑动按摩到臀部，再由臀部向上按摩到肩胛骨下缘，这样上下反复按摩18次，手法用力要均匀（见图135）。



治疗慢性前列腺有效穴位

图 134

④按摩骶髂部。四指拼拢并轻度弯曲，在第三、四、五

腰椎处，横径向两侧腰髂部按摩，再回到腰椎部。再由腰椎平行向骶尾部按摩，然后再由骶尾部向腰椎回按摩到原位。这样上下、左右连续按摩12次(见图136)。

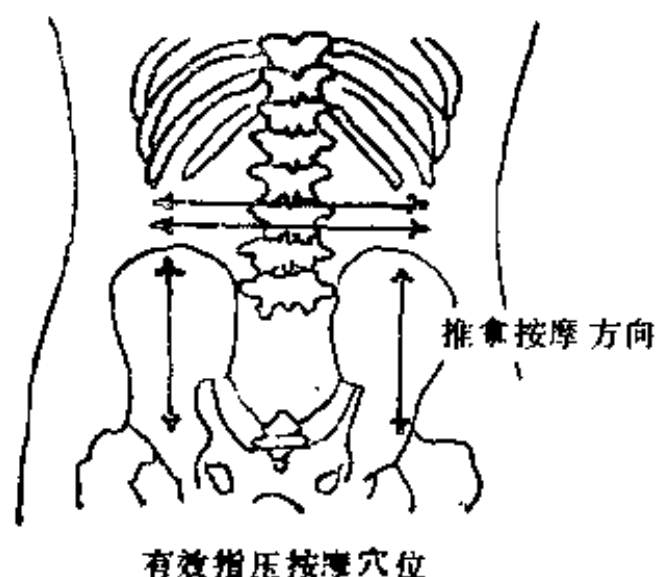


图 136

按摩要领是先由手掌平行按摩，逐渐熟习后，到螺旋，滚动按摩及上下滑动按摩。

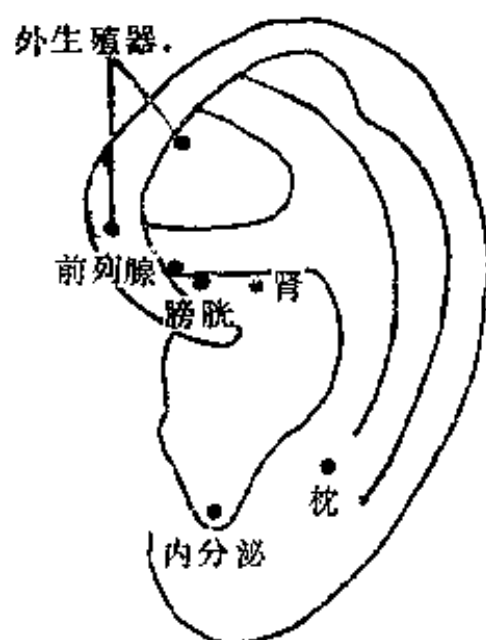
⑤按摩臀部。右腿直立，重心放在后腿，后腿轻轻弯曲，右手由左侧臀部至上向下捏、按左臀部肌肉，重复动作7次。然后再换另一侧，以同样方式进行。

⑥按摩睾丸。四指拼拢，弯曲，将睾丸尽力往上提，手掌压在耻骨联合处，然后四指与掌部有节奏的按摩。两手交替按摩30次。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：前列腺、膀胱、内与泌、肾。配穴、外生殖器、枕(见图137)。

方法：用中药王不留粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，分别敷压穴位上，边敷边按摩，直至耳穴有胀痛、耳廓灼热为止。每隔日交换一次，每次4个穴位，两耳交替按压。患者



治疗前列腺炎有放耳压穴位

图 137

自己每天也要进行按摩 3 ~ 5 次，每次必须出现上述反应为止。

(3) 单方、验方

①方剂组成：向日葵梗心 20 克、灯心草 10 克、通草 10 克。制法和用法：以上三药浸泡水中后，煮沸 10 ~ 15 分钟后，以茶饮用之。

②方剂组成：地龙 60 克、穿山甲 30 克、水蛭 30 克。制法与用法：以上三药共研成细末，每日服三次，

每次服 10 克。

③方剂组成：滑石 30 克、茯苓 50 克，猪尿胞 1 个（膀胱）。制法与用法：将猪尿胞洗净、焙黄，与滑石、茯苓共研成细末，每天服三次，每次服 15 克。

④方剂组成：炙甘草 3 克、李根皮 5 克、葛根 5 克、黄芩 3 克、瓜蒌 3 克、人参 3 克、川芎 3 克。制法与用法：加水浸泡后，煎成汤剂，每日三次服用。

2. 尿路结石

尿路结石是中老年较常见的疾病之一。初期腰部疼痛较轻和有不快感，有时排尿没等尿完，尿就排不出，这就是医学上称为排尿中断。还有的排尿时，排到尿盆中有冲撞声。继续发展腰痛激烈疼痛，这种疼痛向阴部放散，翻身打滚的痛，颜面苍白。还有的恶心，呕吐，大汗淋漓，甚或出现休克，

检查尿中有大量的红细胞。

尿路结石对人体的危害很大，主要是阻塞尿路、影响尿液的排出，引起肾盂积水，导致肾萎缩，成为水囊，使肾脏完全丧失功能。尿路结石给人身带来另一后患是：双侧肾结石，完全阻塞尿路，形梗阻性尿闭，发展成尿毒症，而影响着人的生命，

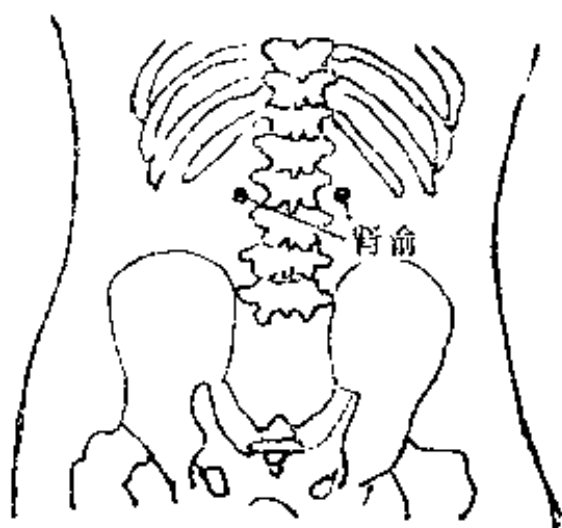
（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩肾俞穴（第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处）（见图138）。患者俯卧于床上，医者用双手拇指指尖用力压迫本穴位1分钟，能立刻止痛。然后用指腹顺时针方向按摩18次，如不能止痛再用力压迫和用力按摩，直至不痛为止。

②指压、按摩关元穴（前正中线，脐下3寸处）、中极穴（前正中线，脐下4寸处）、大横穴（脐中旁开4寸处）、腹结穴（前正中线气海穴，旁开4寸处）。患者仰卧位于床上、医者（或患者自己）用双手拇指指腹分别压迫上述各穴位，直至患者疼痛消失为止，若不能止痛，用顺时针方向用力按摩上述各穴位，直至疼痛消失为止（见图139）。

③指压、按摩三阴交穴（踝关节内侧上方四横指处），医者用右手拇指指尖压迫患者肢三阴交穴，边指压边按摩，直至疼痛减轻或消失为止（见图140）。

④指压按摩足三里穴、上巨虚穴（足三里下3寸处）。医者用右手拇指指尖分别压迫上述两穴，边指压边按摩，直至疼痛减轻或消失为止（见图141）。

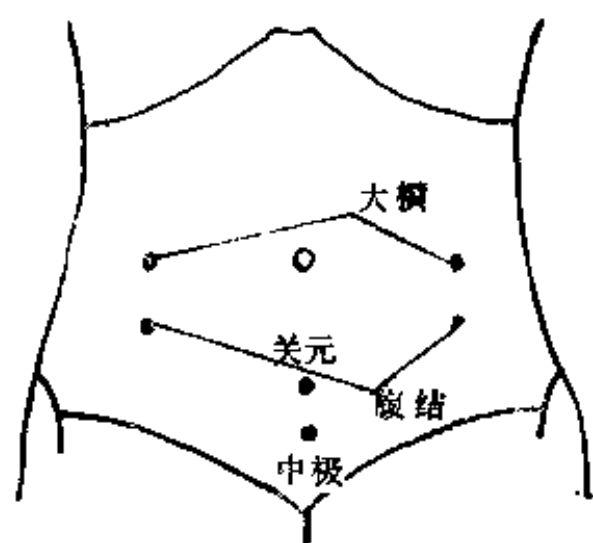


治疗尿路结石有效穴位

图 138



图 139



治疗尿路结石有效穴

图 140

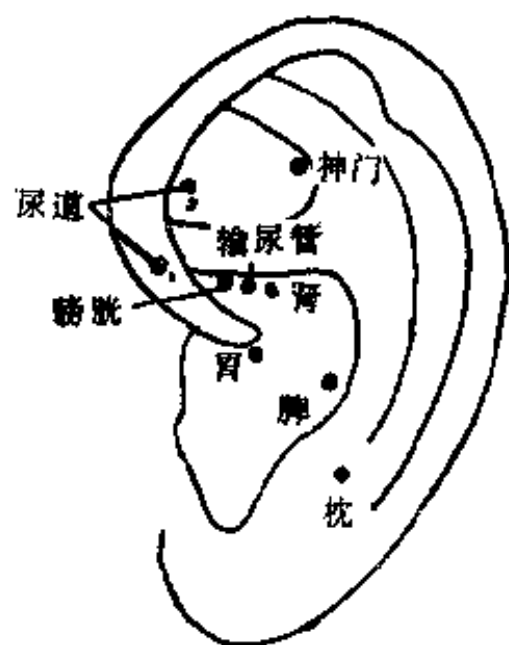


图 144

（2）耳穴压迫疗法

取穴：肾、膀胱、输尿管、尿道、神门、脾、胃、枕（见图142）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴于 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷压上述各穴位上，边敷边按摩，直至局部穴位出现胀痛，耳廓出现灼热感为止。每次按压四个穴位，其他穴位以后分别进行按压，再耳交替进行，每隔日交换一次。患者每天自己要重复按压3~5次，每次要出现上述反应为止。



治疗尿路结石有效耳压穴位

图 142

除应用上述指压、按摩方法以外，还要配合热敷腰部（用热水袋或热毛巾敷在患者腰部）和喝上几口热茶水（不宜大量饮水）。

（3）单方、验方

①剂方组成：金钱草30克。制法与用法：剪成小段，每日30克（水不限量），煎成汤或用开水冲闷当茶饮用。

②方剂组成：金钱草45克、海金砂12克、鸡内金9克。制法与用法：每日一剂水煎，煎汁200毫升，分多次饮用。

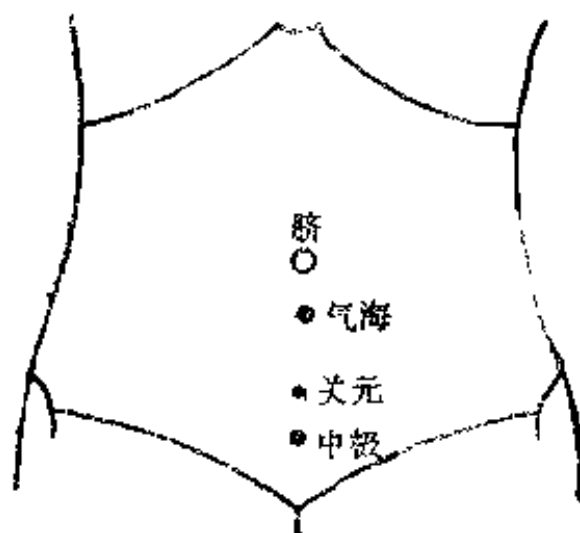
③方剂组成：蝼蛄4个、玉米须50克。制法与用法：将蝼蛄焙黄研成细末，将玉米须多加水，煎成汤剂后，用汤剂送蝼蛄末，剩下玉米须计当茶饮用。

3. 小儿遗尿症

小儿过了三周岁以上，仍然遗尿，俗称“尿床”、“尿炕”（就是儿童在睡眠中小便自遗）。小儿有遗尿的不良习惯，家长就要及时治疗，否则时间长久，影响小儿的身心健康和成长。

（1）指压、按摩疗法

①每晚睡前在床上指压、按摩气海穴（前正中线，脐下1.5寸）、关元穴（前正中线，脐下3寸）、中极穴（前正



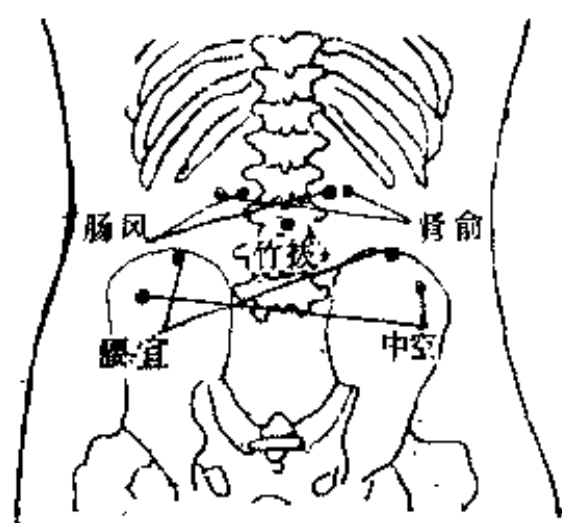
治疗小儿遗尿有效穴位

图 143

中线，脐下4寸），对以上三个穴位（见图143），用顺时针方向按摩各60次，用中指指尖按摩或用几个指尖同时按压在上面按揉，然后再用双手掌分别按摩腰部肾俞穴第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处），感到腰肾有热感，次数越多越好，经过几次就可治愈夜尿症。

②指压、按摩肠风穴（第二腰椎棘突下，旁开1寸处）、

竹拔穴（第三腰椎棘突上）、腰宜穴（第四腰椎棘突下旁开3寸处）、中容穴（第五腰椎棘突下，旁开3.5寸处）。以上穴位，用双手拇指腹分别指压，并用顺时针方向按摩每个穴位36次（见图144）。



治疗小儿遗尿有效穴位

图 144

治疗中注意事项：

①小儿在治疗中，要鼓励孩子解除紧张情绪，要精神愉快，解除因遗尿造成的负担，并帮助孩子养成良好的排尿习惯（睡前要排空小便，睡眠中要按时唤醒孩子起床排尿）。父母亲要有耐心，有信心。

②孩子尿了床，要有耐心的说服教育，不要打骂。

③睡眠前要控制小儿不

要大量饮水，晚饭也要少喝汤水。

④以上指压、按摩应该早、晚各进行一次（晚上在临睡前30~60分钟时，指压、按摩为宜）。

（2）药物治疗

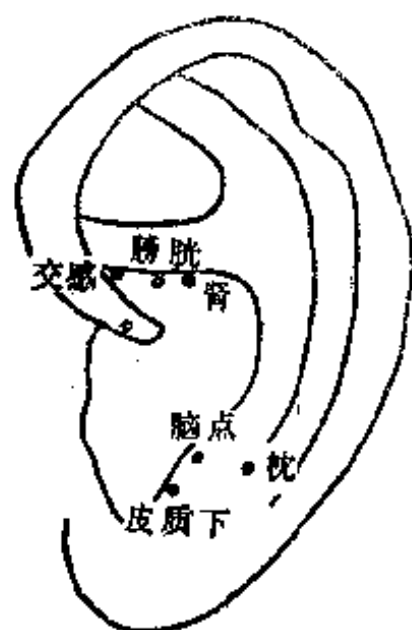
①小儿尿床，经诊查后，查不出遗尿原因，又用其各种疗法均无疗效时，可服用维生素E胶丸，每天三次，每次五毫克，连续服用10~20天，症状就可见明显好转。

②可用单方、验方

方剂组成与用法：硫黄10克、葱白7支。共捣烂混合到一起，敷在患儿脐上，用布包好。

（3）耳穴压迫疗法

取穴：膀胱、肾、脑点、支点。配穴：枕、皮质下、交感（见图145）。



治疗小儿遗尿有效耳压穴位

图 145

方法：用中药王不留行籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别在敷在上述的穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现有胀痛的感觉，耳廓上出现有灼热感为止。每隔日交换一次，双耳交替进行按压，每次四个穴位，其他穴位分别进行按压。患者自己每天也要进行按压3~4次，每次要出现上述反应。

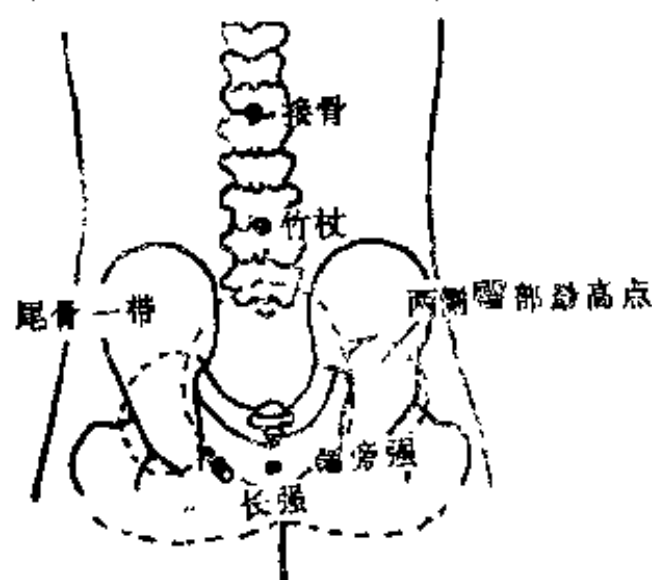
第八章 肛门与直肠疾病的治疗

1. 肛门裂

大便干燥，排便的时候，引起剧烈疼痛，并伴有新鲜血液在大便外，而肛门内还有撕裂现象。

(1) 指压、按摩疗法

①指压按摩旁强穴（长强穴旁开1.5寸）、竹杖穴（第三腰椎棘突上）、接骨穴（第十二胸椎棘突下凹陷处）。让患者俯卧位于床上，以骶骨为中心及臀部两侧最高点（见图146），以两手拇指指腹先分别指压各穴位，并以顺时针方向，按摩各穴位和骶骨周围组织及皮肤，直到阴部和肛门周围有



治疗肛门裂有效穴位

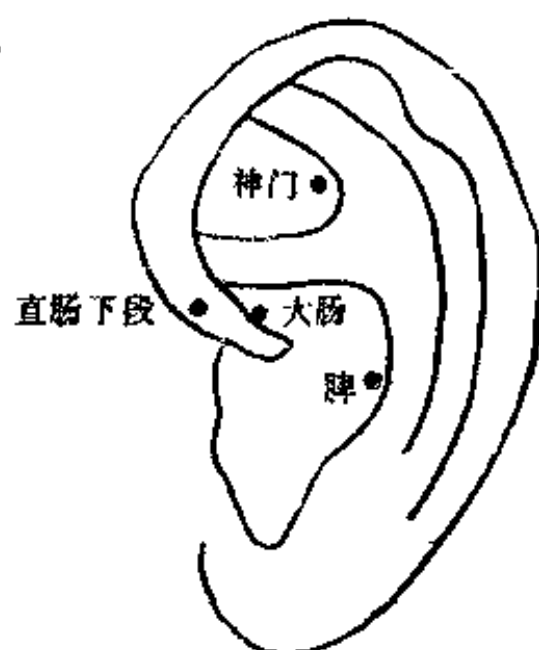
图 146

麻木感为止。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：直肠下段、神门、大肠、脾(见图147)。

方法：用中药王不留粒籽贴在胶布 0.5×0.5 厘米，然后分别敷在穴位，边敷边按摩，直至穴位胀痛和耳廓灼热为止。双耳同时按压，每日一次。



治疗肛门裂有穴耳压穴位

图 147

(3) 叩打疗法

患者俯卧位于床上，以骶尾骨为中心，向两侧臀部最高位。医者双手握穴拳，叩打中心点及其周围两臀最高点，再寻找最痛点。每天叩打两次，每次叩击30~50次，症状就会有好转。

(4) 提肛运动

就是肛门括约肌的收缩、舒张反复运动。肛门的关、张运动，是对肛门的一种按摩，对患者有肛门裂的人是一种很好的治疗方法。具体方法是：站位，仰卧位都可以，臀部及大腿内侧和肛门周围肛肉用力收紧，肛门内缩缓缓用力上提，然后再慢慢放松。如此反复进行。白天工作间隙，或坐或站，两臀上举，吸气，收臀，夹腿，提肛，放松时呼气。如此反复。

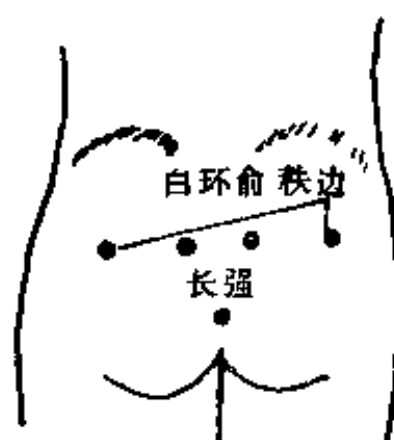
2. 痔疮

痔疮的发病率较高，有“十男九痔”的说法，尤其中

老年知识分子多患有程度不同的痔疮。其原因是与知识分子长期坐位有关。

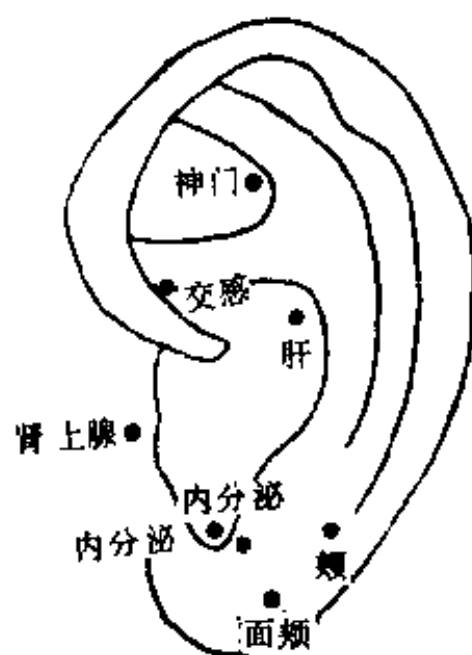
(1) 按摩、扣打疗法

取穴：长强穴（尾骨尖下5分处）及长强穴上和两侧臀部最高点为中心（见图148）。用右手拇指压迫长强穴并按摩。让患者在俯卧位，再按压臀部最高点周围，寻找最痛点。然后手握空拳扣打最痛点20次左右，症状就会好转。叩打部位相当于白环俞穴和秩边穴，因这两穴位很难寻找准确位置，所以扣打、指压最痛点就是该位置。



治疗痔疮有效穴位

图 148



治疗痔疮有效耳压穴位

图 149

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：直肠下段、大肠、皮质下、脾。配穴：肾上腺（见图149）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，敷在穴位上，边敷边按摩，直至穴位有胀痛、耳廓有灼热感。每

隔日交换1次，两耳交替按压，每次四个穴位，分别按压。患者自己每天也要按摩3～5次，每次必须出现上述反应为止。

（3）单方、验方

①方剂组成和用法：用三个煮熟的鸡蛋黄，放在做菜用的铁勺里，烤油。烤干后蛋黄黑渣丢掉，把蛋黄油装瓶备用。当痔疮犯病时，用消毒棉蘸油，内痔放肛门内，外痔涂在外边。

②方剂组成和用法：五倍子15克、乌梅20克、寄生15克、芒硝25克。煎汤趁热熏洗、冷后加热再洗，日数次数不限。

③方剂组成和用法：乌梅15克、冰片2.6克、轻粉5克、枯矾15克，香油适量。上药共研细末，香油调涂患处。

3. 小儿脱肛

脱肛就是直肠脱垂，排便时直肠粘膜或直肠从肛门内脱出，常有粘液血便。脱肛多发生3岁以下的小儿，如不及时治疗，反复发作，脱出的直肠不及时还纳，就会发生充血、水肿，溃疡，甚至坏死。

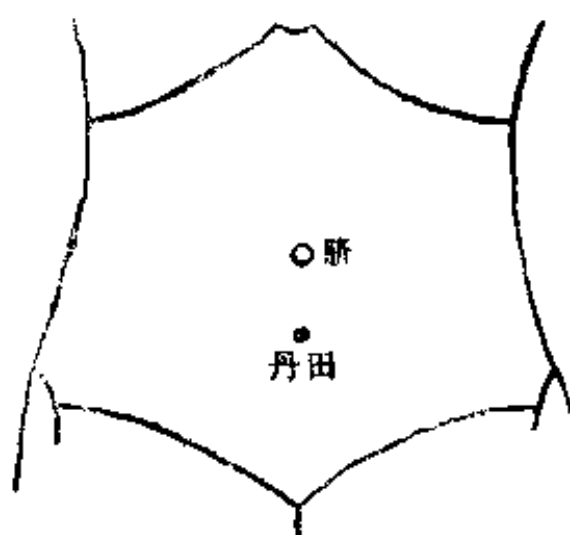
（1）按摩、指压疗法

①揉丹田：取丹田穴（脐下2～3寸间）。患儿仰卧，医者用右手掌在患儿腹部上按摩，掌根在丹田穴上按摩（见图150）。

②揉龟尾：龟尾穴在尾骨尖处（见图151）。患儿俯卧位，医者用右手中指指腹揉龟尾穴，顺时针按36次。

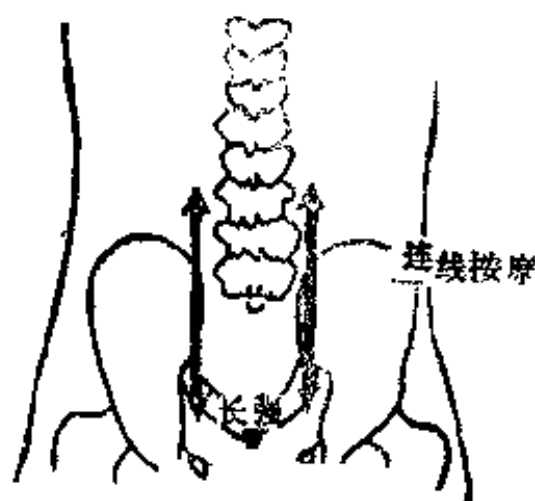
③推上七节：由尾骨处向上，直推到第二腰椎处。患儿俯卧位，医者用拇指挠侧，由尾骨向上推。推时用滑石粉滑

润皮肤，反复推七次，约5分钟（见图151）。



治疗小儿脱肛有效穴

图 150



治疗小儿脱肛有效穴

图 151

（2）耳穴压迫疗法

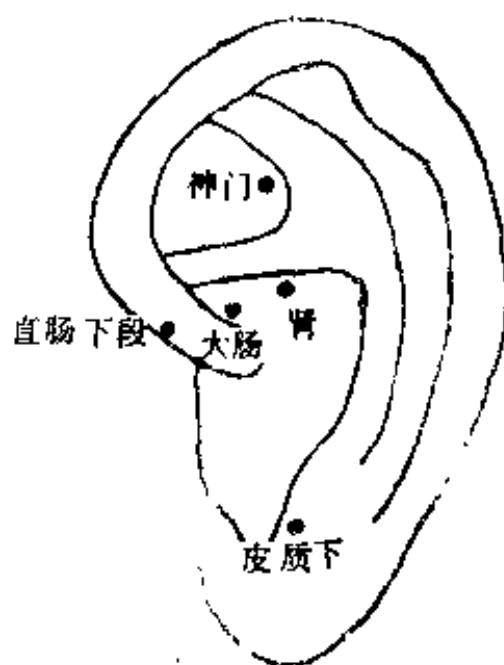
取穴：直肠下段、大肠、皮质下、脾、神门（见图153）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在穴位上，边敷边按摩直至耳穴位胀痛为止。每隔日交换一次，两耳交换按压，每次四个穴位，其他穴位轮流按压。患者自己每日按压三次，每次必须出现胀痛为止。

（3）单方、验方

①方剂组成和用法：

明矾6克、石榴皮6克。煎水300毫升，待温时，用脱脂棉球蘸药水洗脱出部分，



治疗小儿脱肛有效耳压穴位

图 152

1日3~5次。

②方剂组成和用法：艾蒿叶适量，煎成浓液，将浓液浸在布上，然后将布敷在患部，保持温热的状态。

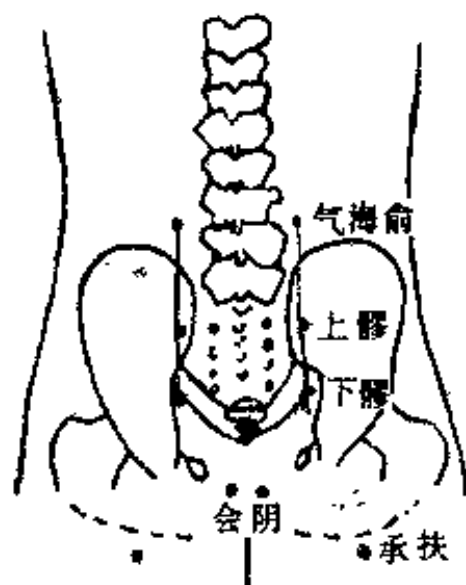
(3) 砖热法：将红砖一块，放在加热，注意不要太热以免烫伤皮肤垫上一块浸入食醋的布，然后将患儿坐在布上。可加速疗效。

4. 肛门瘻

肛门瘻就是在肛门周围有完全或不完全性的瘻管，经反复感染后，常引起肛门周围肿痛。由于瘻口经久不愈，常年累月的流水、淌脓。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩气海俞穴（第三腰椎棘突下，旁开1.5寸处）。上髂穴（第一骶后孔中）、下髂穴（第四骶后孔中）、承扶穴（臀下横纹中央）、会阴穴（尾骨下端正中线旁开约5分处）（见图153）。



治疗肛门周围炎有效穴位

图 153

让患者俯卧于床上，医者站在床的右侧，面向患者头部，用双手拇指指腹分别压迫以上各穴位，然后再按顺时针方向按摩各穴36次，并用手掌大鱼际，按摩穴位周围敏感区，一日两次为好。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：直肠下段、大

肠、神门、肾上腺、枕、内分泌(见图154)。

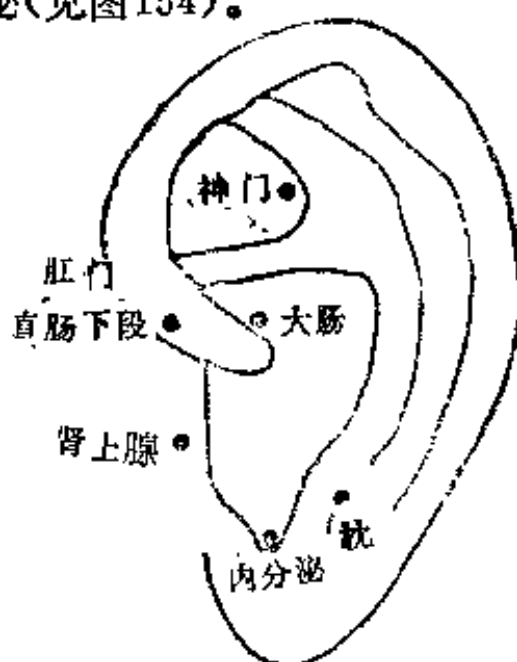
方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，敷在穴位上，边敷边按摩直至穴位胀痛，耳廓灼热为止，双同时按压，隔日交换一次。每天患者自己按摩3次每个穴位。

(3) 单方、验方

①方剂与用法：大蒜适量，浴盆(或脸盆)内放清水2~3滴，大蒜蒜汁滴入盆内。用此溶液，冲洗肛门附近。

也可用此液体冲洗后，再用大蒜汁蘸涂肛门部位。

②方剂与用法：大蒜适量，将生大蒜放在火上烤熟后，捣碎，用纱布包起来，做局部热敷。



治疗肛门周围炎有效耳压穴位

图 154

第九章 骨与关节肌肉损伤的治疗

1. 急性腰扭伤

急性腰扭伤多发生在搬、移、背、扛重物时，因姿势不对而挫、伤后腰部；也有因受突如其来的外力袭击，思想上无准备，肌肉未能做出相应的收缩来稳定脊柱，保护腰部，使肌肉、韧带、筋膜发生损伤，伤后剧烈疼痛。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩环跳穴（股骨大转的后方，拼拢双足直立时出现的凹陷处）（见图155）、太溪穴（内踝尖与跟腱连线的中间）（见图156）。配穴为膈俞穴（第七胸椎棘突下，旁开1.5寸处）、肾俞穴（第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处）

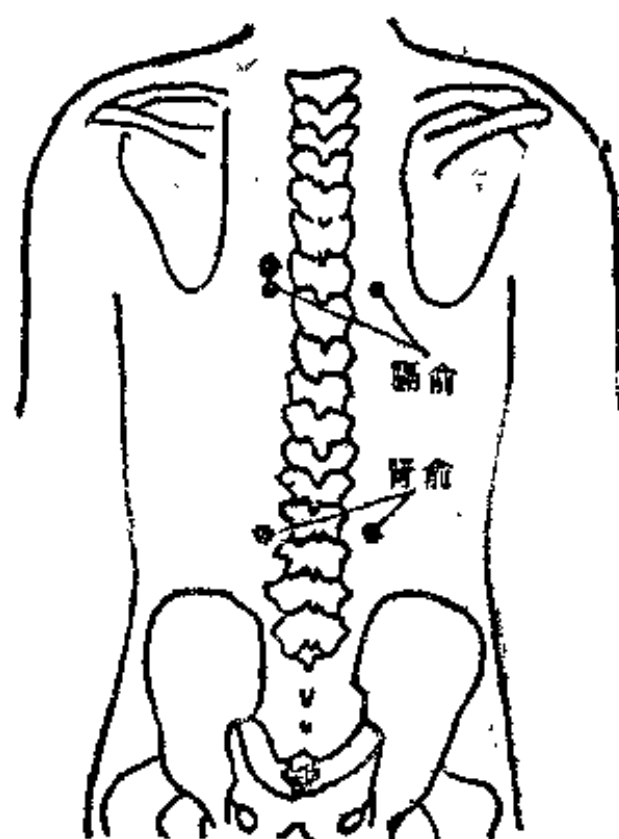
（见图157）。患者仰卧床上，医者用双手拇指指尖用力压迫各穴直至出现胀痛感时，再用指腹以顺时针方向按摩36次，手法是由轻到重，急性期能立刻就好。



图 155



图 156



治疗急性腰扭伤有效穴位

图 157

②指压、按摩太冲穴（足背 第一、二趾缝间1.5寸处）（见图158~159）。让患者端坐位，医者用右手拇指指尖用力压迫太冲穴边压边按摩3~5分钟，直至出现酸胀感，然后再指压、按摩另一侧太冲穴。这时嘱患者站立起来，再前、后、左、右的转动腰部，疼痛能立止，腰部活动自如。

③指压、按摩条口穴（屈膝、髌骨下髌韧带外侧下8寸处）（见图158~159）。让患者端坐位，两脚着地，两腿肌肉放松，医者用右手拇指指尖用力压迫上穴，边压边按摩3~5分钟直至出现胀酸感，然后再指压、按摩另一侧条口穴，嘱患者左顾右盼和前、后、左、右转动腰，并要弯腰，直立运动，疼痛能立止，腰部活动自如。

④指压、按摩承山穴（小腿后部出现“人”字形的凹陷处）、殷门穴（臀下横纹中尖到腘窝横纹中尖连线中点上1.5寸处），承扶穴（臀下横纹中尖）、委中穴（腘窝横纹中间处）、昆仑穴（外踝尖与足根连线中点）（见图158~159）。让患者俯卧位于床上，医者用拇指尖压迫各个穴位，并用指腹沿顺时针方向按摩各个穴位36次。然后手掌根部大鱼际，上至下再由下至上反复推按数次。

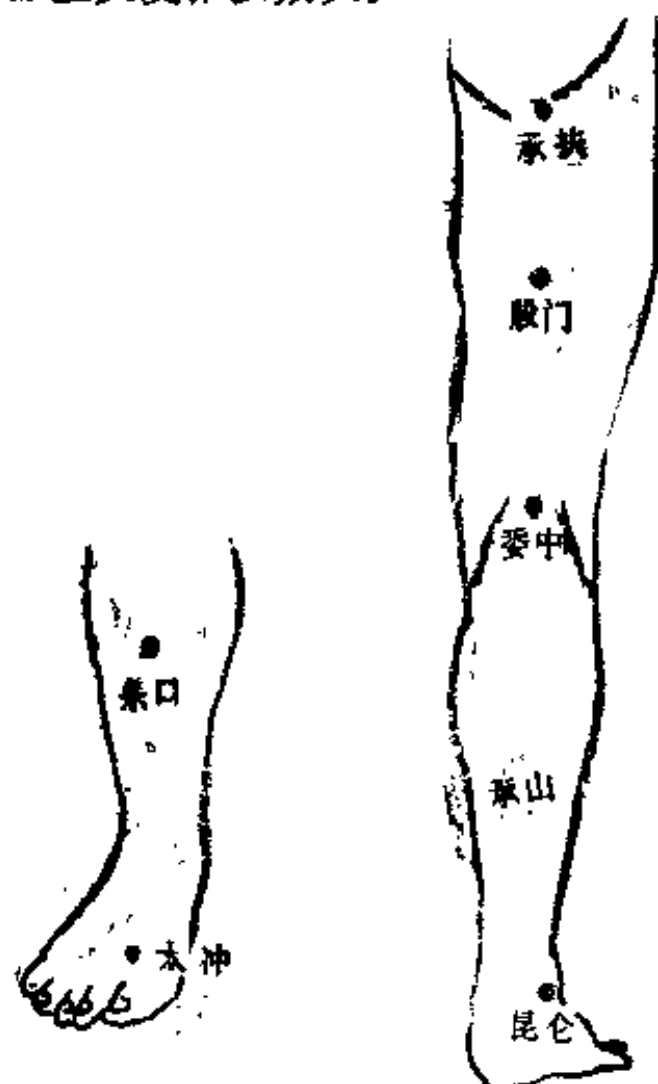


图 158~159

（2）单方、验方

①外用药方剂组成：红花15克、乳香10克、没药10克，栀子10克，桃仁、当归尾、毛姜、地鳖、甲虫各12克。制法

与用法：将上药研成细末，用酒伴匀炒热，用布包好熨患侧。

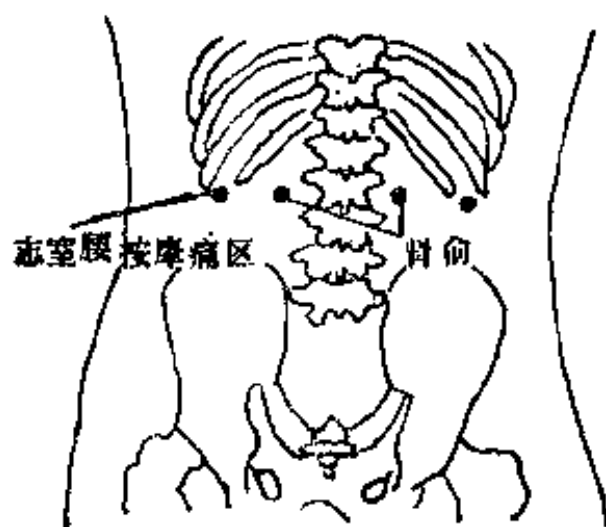
②内服药方剂组成：桃仁、红花、独活、赤芍、川断、地鳖虫、木瓜、小茴香、破故芷各10克，杜仲15克，当归尾9克。制法与用法：水煎后滤过其渣，汤药一日两次，用黄酒送下。

2. 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症多数发病在腰部活动范围较大的劳动者，其中男性多于女性。治疗本病原则是通过指压、按摩及其他方法的综合治疗，使椎间隙增宽，使椎间盘与髓核还纳复位，缓解压迫，粘连松弛，腰部、臀部肌肉痉挛得以缓解。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩肾俞穴、志室穴（第二腰椎棘突下，旁开3寸处）（见图160）。患者俯卧在床上，医者用双手拇指指腹压迫上述穴位。然后用右侧肘关节的鹰嘴突按摩上述穴位，



治疗腰椎间盘突出症有效穴位

图 160

由轻而重，按摩应顺时针方向，边按摩边在床上活动腰部，即在床上前弓后屈，左右侧弯曲，一日两次效果最好。

②指压、按摩环跳穴、殷门穴(臀下横纹，中尖下5.5寸处)、阳陵泉穴(屈膝，小腿外侧腓骨小头下缘凹陷处)、悬钟穴(外踝尖直上3寸处，腓骨后缘)、浮郄穴(屈膝、腘窝横纹外端两筋间上1寸处)、承山穴(见图161~162)。医者用双手拇指指尖分别压迫以上各穴位，直至出现胀痛感为止，再用指腹分别沿顺时针方向按摩36次，然后再按经络方向，用手掌根小鱼际部由上至下、再由下至上推按，反复数次。

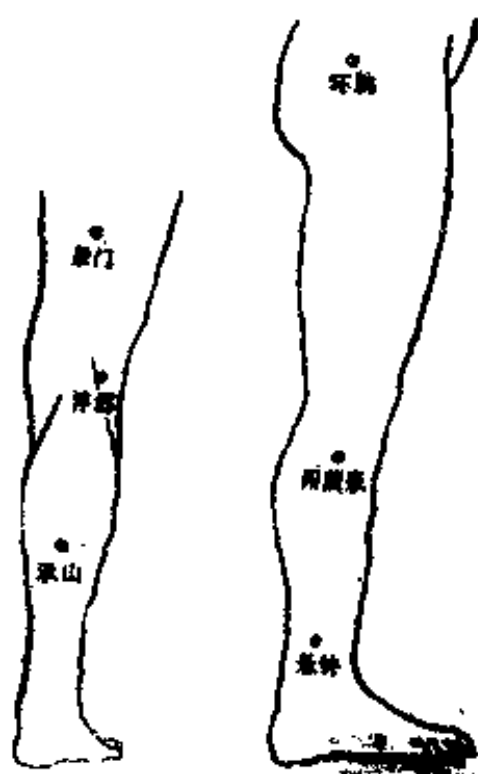


图 161~162

(2) 椎间盘复位法

本法主要利用患者腰部的自身运动，使纵韧带与纤维环的紧张与松弛，使突出的椎间盘髓核回纳到正常生理状态或改变它的位置，以解除它对神经根压迫，也就缓缓解除了腰腿的疼痛。

①左右侧转背法。患者仰卧位，双手交叉放在对侧肩关节位置上，呼吸平稳自然，臀部着床位置不动，而背部要尽量向左右转，每次左右转背要停在最大限度1~2分钟，要转5~7次。

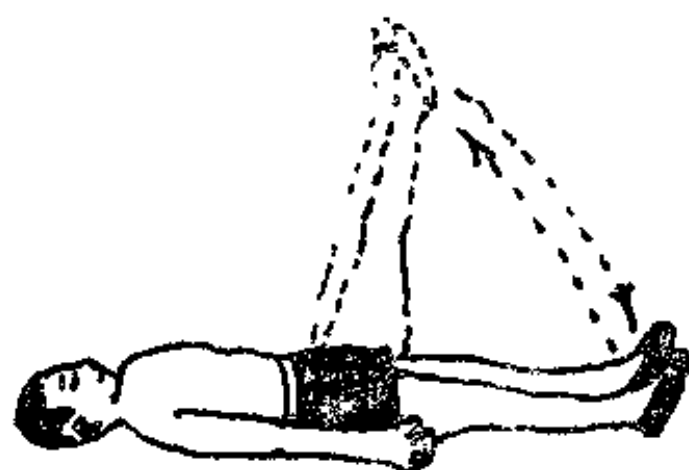


图 163



仰卧起坐法

图 164



挺腰法

图 165

②双腿直上抬法。患者采取仰卧床，呼吸自由，排除杂念。做双腿抬高，前臀部要垫上2~3个枕头，然后做双腿抬高运动。双腿要尽量高举，再使双髋关节、双膝关节屈曲，尽量达到膝部与下颌接触，然后停留两分钟，这种做法要做五次（见图163）。

③仰卧起坐法。患者采用仰卧位，双手抱后枕部，做起坐运动，使胸部尽量前倾，双手要触到脚尖，或搬动脚尖，力弱者可借助力，压按踝部起坐，呼吸可随起坐运动。要重复起坐5次，每次要做4分钟（见图164）。

④挺腰法。患者可采用仰卧位，两臂伸直，双腿屈膝双足跟尽量靠近臀部，然后将腰部臀部挺起，双脚掌，双肩部为支点，头部后仰，后头部着地，同时收腹，提肛为吸气，呼气时放松（见图165）。

⑤屈膝挺胸法。患者采用仰卧位，患者双手抱双膝，然后双膝压腹，前胸前倾前屈，使下颌部与膝部尽量接触，只使腰部接触床面（见图166）。



图 166

本法最好每天清晨做1次，一周后症状就可明显减轻。患者要根据病情时间由短而长。五节最初可做1~2节，然后

再加节数，切勿急于求成。

3. 网球肘（肱骨外上髁炎）

“网球肘”是运动员最为常见的慢性损伤性疾病之一，因多发生在网球运动员身上而得名。近年来网球肘发病者不仅是运动员，一些从事书写者和一些工人及家庭主妇等也都易患此病。

指压、按摩疗法

①指压、按摩小海穴（肘关节后，屈肘，尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间）、曲池穴（曲屈成 90° ，肘横纹挠侧头，稍外方处）、养老穴（屈肘，掌心对胸，尺骨小头挠侧缘上2分骨缝中）（见图167~168）。患者自己用健侧拇指指尖重力压迫上述各穴，然后用指腹沿顺时针方向按摩36次。

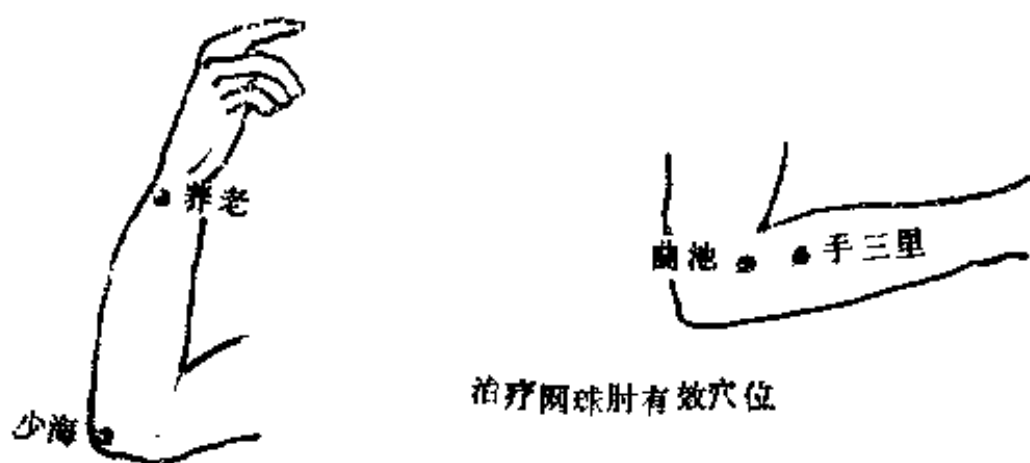


图 167~168

②指压、按摩肘关节，用患者自己健侧拇指指尖和其他四指，呈上下捏住肘关节的上下肌腱，拇指边压迫边顺时针方向按摩。其他四肢也在痛点处按摩，此时令患者屈伸肘关节活动。

③按摩要选择肘关节最痛点，患者自己用健侧手的拇指

指腹按摩痛点，并按顺时针和逆时针方向各按36次，然后再逐渐扩大按摩范围，同时要一边按摩肘关节，一边进行伸屈活动，要求手法细腻、柔软，动作要轻。

④热敷、按摩肘关节肘关节先用湿热毛巾热敷5分钟，再用风油精局部涂擦。然后用拇指指腹按摩肘关节最痛点，边按摩边使肘关节屈肘90°，然后再伸直，手指也要边握拳再边伸直。

⑤指压、按摩手三里穴(见图167~168)。患者自己用健侧指指尖压迫手三里穴及肘关节最痛点(肱骨外上髁前缘凹陷处)，待局部出现酸胀感再改用指腹，用顺时针方向按摩局部及周围皮肤36次。

4. 狭窄性腱鞘炎

狭窄性腱鞘炎常发生在一些需要手腕经常向侧方屈曲活动使用手指握力的工作，如洗衣工、婴儿室护士、保姆、画家、家庭主妇等。狭窄性腱鞘炎表现为桡骨茎突处及拇指

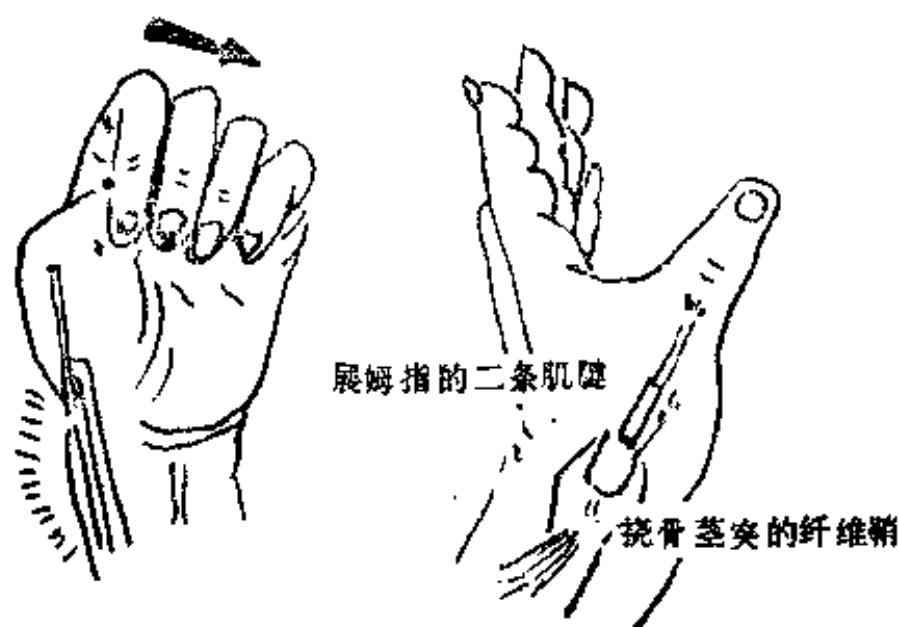


图 169

周围非常疼痛，拇指各方面活动受阻。茎突有压痛和摩擦感。这个病的诊断是比较容易的（见图169），只要四个手指把拇指握紧，并向尺侧屈腕活动，挠骨茎突部位出现剧烈疼痛，就是狭窄性腱鞘炎。

（1）指压、按摩疗法

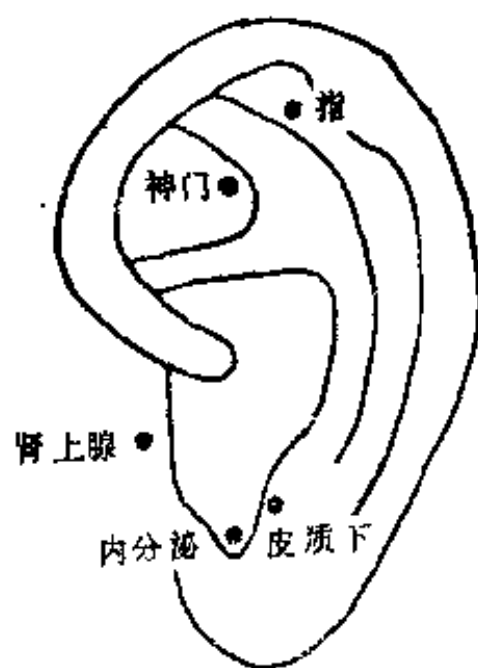
取穴：阳池穴（腕背横纹中央稍偏尺侧凹陷处）、四渎穴（尺骨鹰嘴下5寸，两骨之间）（见图170）。按摩腕关节，将手掌张开，前腕的内侧放在台上，用双手掌将患者的腕部紧紧握住，这时让患者反复用力把手紧握、张开，如此重复10~15次。如果一个人自己操作时，用自己的脚踩住自己的腕关节，手掌仍需要紧握，张开的交互操作。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：指、神门、腕、内分泌、皮质下、肾上腺（见图171）。



图 170



治疗狭窄性腱鞘炎有效耳压穴位

图 171

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述的穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感、耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次四个穴位按压，其他穴位再分别依次按压。患者自己每天要进行3~5次按压，每次需出现上述反应为此。

5. 肩关节周围炎

肩关节周围炎(简称肩周炎)多发50岁左右的中年人，又多发非体力劳动人员。患者初起肩关节酸楚疼痛，活动不利，有僵硬感，局部怕冷，常因天气变化及劳累而诱发。发作时疼痛剧烈，功能障碍，上举不便，后弯不能，不能作梳头、脱衣、叉腰等动作。肩部肌肉可有痉挛或萎缩，后期肩关节周围发生粘连而形成“冻结肩”，使所有肩关节活动受限，肩部肌力降低。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩臂臑穴(上臂外侧、三角肌止点稍前处)、肩髃穴(臂外展平举，肩关节上前凹陷中)、曲池穴。患者端坐位，医者站在患者侧，用拇指指尖压迫上述各穴位。医者另一只手握紧患肢前臂，边压迫边转动肩关节和患肢，然后再按摩各穴位，边按摩边转动患肢。医者右手握空拳叩打肩关节，再用右手掌根部推拿患侧肩关节，连续转动患肢(见图172)。

②指压、按摩巨骨穴(锁骨肩峰端与肩胛冈之间的凹陷处)、肩贞穴(垂肩合腋，在腋后皱襞尽上1寸处)、臑俞穴(肩贞穴直上肩胛骨，肩峰突起后下缘凹陷处)、天宗穴(肩胛冈下窝的中失与臑俞穴肩贞穴成三角形)、秉风穴

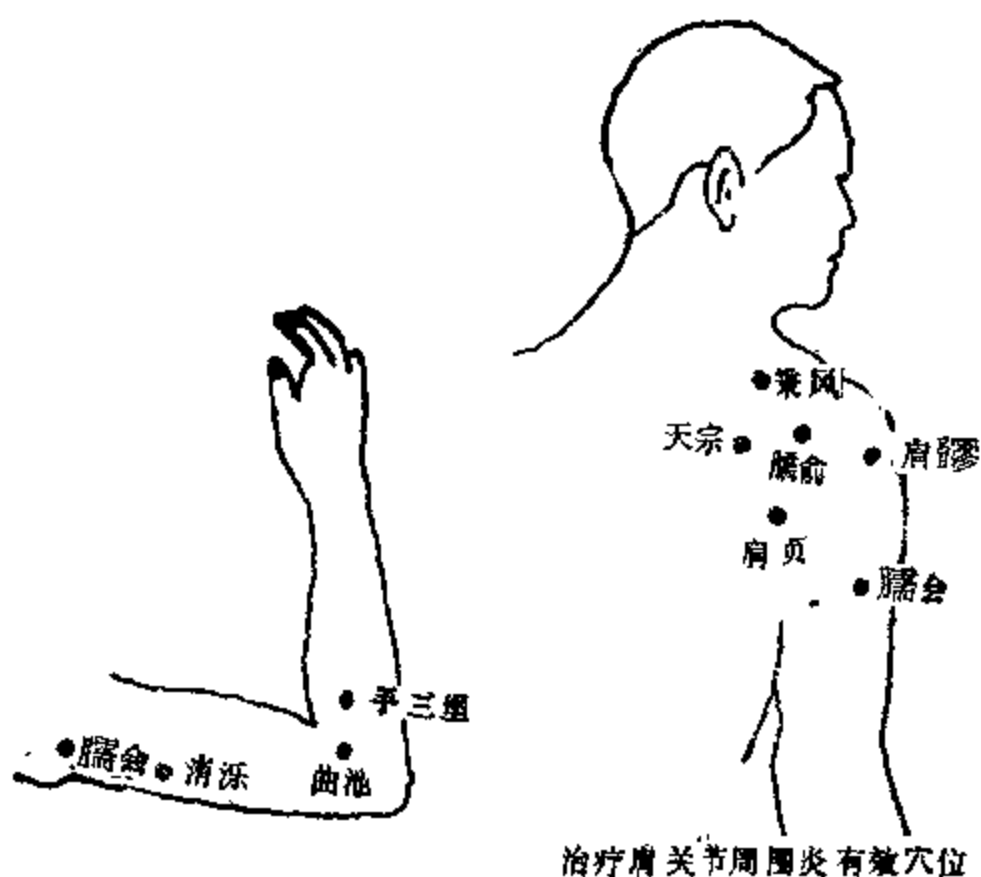


图 172

图 173

(肩胛窝中尖与天宗穴直上处)、臑会穴(肩髃穴直下3寸,当三角肌后缘)。对以上各穴,先用拇指指尖轻轻压迫,再按摩各穴位,每个穴位顺时针按摩1分钟(见图173)。

A、在指压、按摩中,可采用下列手法:

滚法:利用腕关节的屈伸运动,连续内外旋转,来带动手背作往返滚动。B、捻法:应用拇指指腹面,衔于肩部各穴位,用力着实。C、摇法:医者站在患侧后,一手握患者肩,一手握腕部并用力牵拉,使患肢旋转,幅度由小到大,再内收、上举、后旋、下垂,再重复几次,使关节滑润,分解粘连。D、提法:医者站在患者侧前方,双手紧紧握

住患者腕部，使患肢屈肘位置，突然向前上方抬起肘部，高度与强度，依病情而增加。E、疏经活络：医者用手掌根部侧击，叩打，来渐渐结束。以上各法，医者应动作均匀、协调、柔和、有力，以患者能忍受为限。

③指压、按摩中渚穴（手半握拳，手背第四、五掌骨，指蹼缘后1.5寸处）（见图174）。患者端坐位，医者用拇指指尖用力压迫患者手背的中渚穴，约1分钟，改用指腹以顺时针方向按摩，边按摩边运动患肢，内收、外展、外旋、后伸等动作，每次5分钟，每日一次。

④指压中府穴（锁骨外端下一寸，距正中线6寸处，第一肋间）。按摩本穴使手肘部能向后旋转（见图175）。



图 175



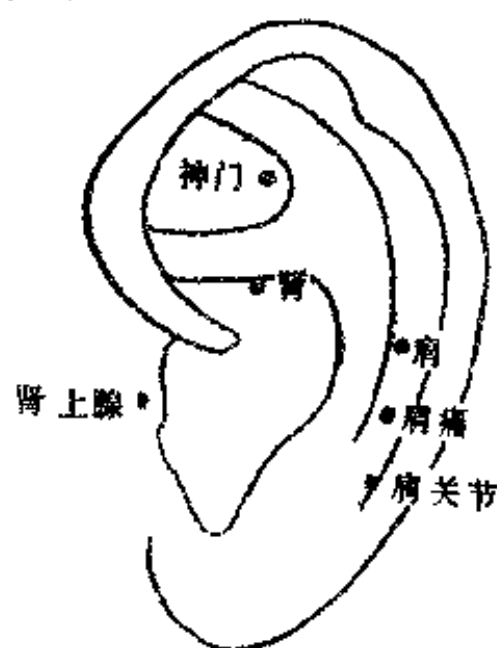
图 174

（2）耳穴压迫疗法

取穴：肩关节、肩、神、肾上腺。配穴：锁骨、肾（见图176）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷在穴位上，边敷边按摩，直至出现穴位胀痛感，和耳廓出现灼热感为止。隔日交换一次，两耳交替按压，每次按压四个穴位，其余穴位分别进行按压。患者自己

每天也要进行按压 3 ~ 5 次，每次必须出现上述反应为止。



治疗肩关节周围炎有效耳压穴位

图 176

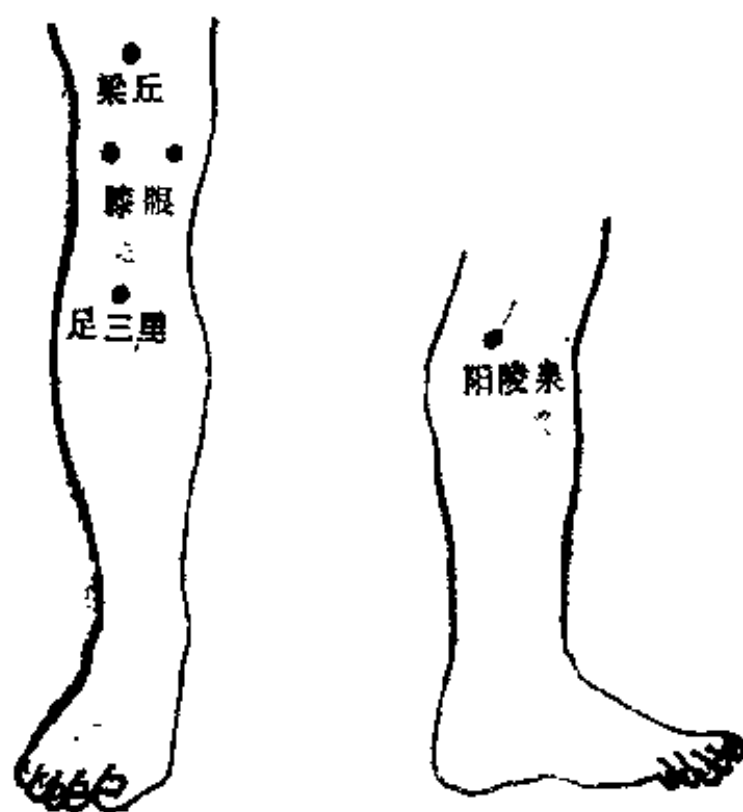
6. 膝关节滑膜炎

滑膜是构成人体关节主要部分，凡是人体有关节几乎都有滑膜，凡有滑膜的关节就可以患滑膜炎。而膝关节滑膜炎又是最常见的。因膝关节是人体负重最多，活动又是最频繁的关节。细菌的感染、化学药物渗入膝关节刺激滑膜、运动时的创伤，外科手术或中老年人的关节病等都可引起滑膜炎。急性创伤性滑膜炎，受伤后关节肿胀，疼痛无力。膝关节主动伸直时，特别是抗阻力时肘髌骨下疼痛加重，活动受限，局部关节灼热感。慢性创伤性关节滑膜炎，关节积液肿胀，疼痛和胀满感，运动受限，疼痛一般在两侧关节结合的空隙部位、滑膜摩擦音也偶有出现，关节肿胀时间长了，有可能出现关节松弛、肌肉萎缩现象。骨关节病引起的滑膜炎，有关节疼痛、发僵，关节活动时常能听到有明显的摩擦音，

关节肿胀，活动时疼痛加剧，有的还有肌肉萎缩。

（1）指压、按摩疗法

①让患者取仰卧位，医者站立在患者右侧，用双手拇指指腹指压、按摩最疼痛部位，再指压梁丘穴（膝盖正中直上1寸）、膝眼穴（膝盖骨下两旁陷中）、足三里穴、阳陵泉穴（膝下，腓骨头前陷中2寸）（见图177~178）。然后再进行按摩，直到患者有一种适热和轻松感为止。



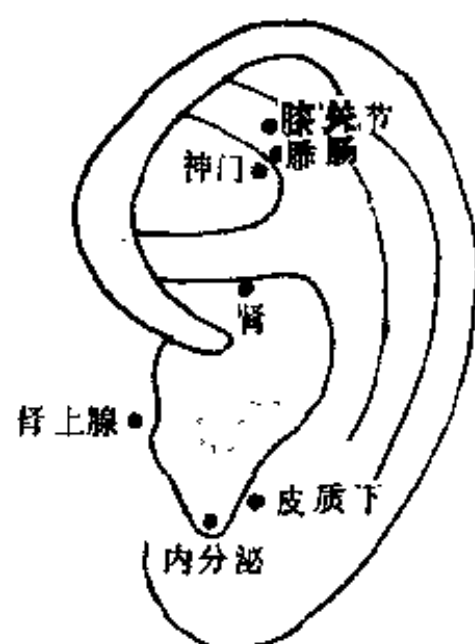
治疗膝关节滑膜炎有穴效

图 177~178

②在膝关节的周围实施指压、按摩，可不必拘泥于那个穴位。按摩时，因人而异，有的人是膝关节外侧感到疼痛，也有人是膝关节内侧感到疼痛。指压、按摩时安静的使膝关节屈伸有节奏，边按摩边作屈伸运动。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：膝关节、神门、腓肠、肾、内分泌、皮质下、肾上腺（见图179）。



膝关节膜滑炎有效耳压穴位

图 179

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述的穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感，和耳廓上出现灼热感为止，每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次四个穴位，其他穴位分别按压。患者自己也要每日按压3~5次，每次需出现上述反应为止。

7. 小腿抽搐

小腿的抽搐，是由于血清中钙离子浓度下降，致使神经和肌肉兴奋性增高。此外还与温度较低有关，使小腿局部血管痉挛，使肌肉缺血缺氧而发病。

（1）指压、按摩疗法

遇到腿或脚抽搐时，立即用拇指和食指捏住上嘴唇的人中穴（人中沟中上1/3交界处，见图180）。然后用拇指尖压迫，并按顺时针方向按摩两分钟，抽搐肌肉可松弛，疼痛可缓解。

翘起大拇趾。小腿突然抽搐时，立即用双手搬患侧的脚掌，往头部方向用力搬，使小腿的腓肠肌拉紧，然后再翘起患侧大拇趾，越高翘越好，抽搐立刻松弛，疼痛消失（见图181）。



治疗小腿痉挛有效办法

图 180



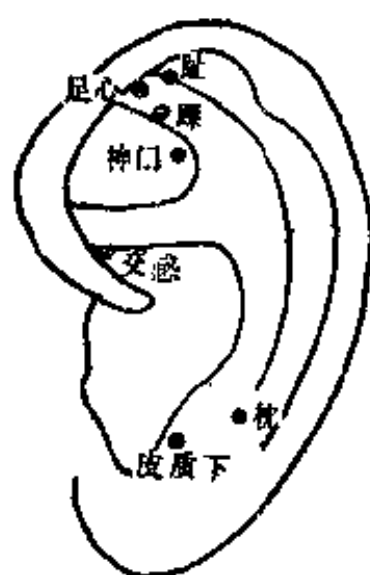
大脚趾上翘治疗小腿腓肌痉挛

图 181

（2）耳穴压迫疗法

取穴：趾、足心、踝、神门、皮质下。配穴：交感、枕（见图182）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，然后再分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛感，耳廓有灼热感为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次四个穴位。患者自己每天也要按压3~4次，每次需出现上述反应时为止。



治疗小腿抽搐有效耳压穴位

图 182

8. 肌性斜颈

为什么有的孩子的头始终歪向一侧，或向前倾并旋向一侧，仔细摸摸孩子的颈部，会发现患侧有梭形或索条状的硬块。实际是患侧胸锁乳突肌较短或收缩引起的。小儿的头向患侧偏斜，而下巴转向健侧，重症的患侧耳朵接近肩部。头颈活动除受患肌的限制外，仍能活动，没有疼痛的感觉。

(1) 按摩、推拿疗法

适于小儿出生10天以上即可用此法治疗。医者术前必须修剪指甲。要在患处先涂些滑石粉、爽身粉，或涂风油精。进行推拿时，手法要轻柔，勿损伤患儿的皮肤。动作不要太重太猛，幅度不能太大。方法是：①先用湿温毛巾局部热敷。②按摩患侧胸锁乳突肌（见图183）。患儿仰卧，医者以食指、中指、无名指的指腹在患侧以顺时针方向旋转揉推3~5分钟。③拿捻患侧胸锁乳突肌。患儿仰卧，医者用大拇

指、食指、中指相对用力，将患侧胸锁乳突肌轻轻拿起，随后用大拇指轻轻加压旋转（即捻），反复的拿捻3～5次。以上两个动作各要反复按摩、推拿做3～5次。

（2）体位矫正

被动运动。出生后3～6个月的轻症患儿取仰卧位，医者一手按患者头部，一手按患侧的肩部，同时轻轻用力扳动，使患儿头部向健侧倾斜。一板一松，反复做3～5分钟。

②对出生4～6个月的重症患儿取坐位。医者立于患儿背后，一手按患儿头部，一手按患儿肩部，轻轻

用力将头部向健侧斜倾。医者一手托患儿下颌部，一手按头顶部，使患儿面部旋向患侧。将上述两个动作各反复做3～5次。以上按摩，推拿治疗每日早晚各一次。治疗中要做被动时，动作要稳，用力要匀。平时经常用各种方法引逗患者，使其面部向患侧转动。睡觉时用枕垫使患儿头颈保持正位。

（3）固定矫正

适合1～1.5岁患者，白天用细带或长条布带在头与健侧肩关节作“8”字形固定。



治疗肌性斜颈有效穴位

图 183

9. 落 枕

落枕多因受风寒的侵袭，或睡眠姿势不良、枕头高低不当及头颈突然猛力转头有关。

（1）按摩、指压疗法

取穴：天柱穴、大杼穴（第一胸椎棘突下）。

操作方法：两手拇指按压天柱穴，然后再按压大杼穴。各穴按压5分钟，顺时针方向按揉，然后再由天柱穴开始往下沿颈椎两侧肌肉，往下推按，至大杼穴。再由大杼穴上推按至天柱穴。

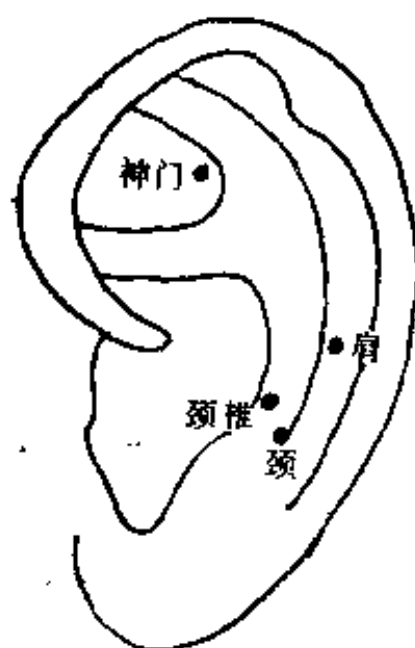
（2）推拿疗法

取穴：风池穴、天柱穴、后溪穴（半握拳，第五掌骨小头后方掌横纹头）、少海穴（肘关节后屈时尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间）（见图184）。用双手推拿上述穴位，再用双手掌部按压后颈及侧颈部。



治疗落枕有效穴位

图 184



治疗落枕有效耳压穴位

图 185

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：颈椎、颈、神门、肩（图185）。

方法：用中药王不留行粒贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至出现穴位胀痛，耳廓灼热感为止。每天交换一次，直至不痛为止。单侧或双侧可一次按压，每天自己要按压3~4次，直到落枕不痛为止。

10. 足跟痛

足跟痛是中老年人多发病，而女性老人发病最高，发病缓慢，痛部包括脚掌、足跟。

(1) 指压、按摩疗法

①按摩：平坐床上，膝内翻，使脚外侧面平放床上，使脚掌部尽量朝上，用对侧手食、中、无名指指腹面，三指并拢上，下按摩脚心每次100次，然后再压，脚心及踝关节每次压100次。然后再按摩，压迫另一侧。然后再使膝部外翻，使脚的内侧面放在床上，手握空拳叩击法，叩打击脚的外侧面和外踝关节，每次也叩打100次。

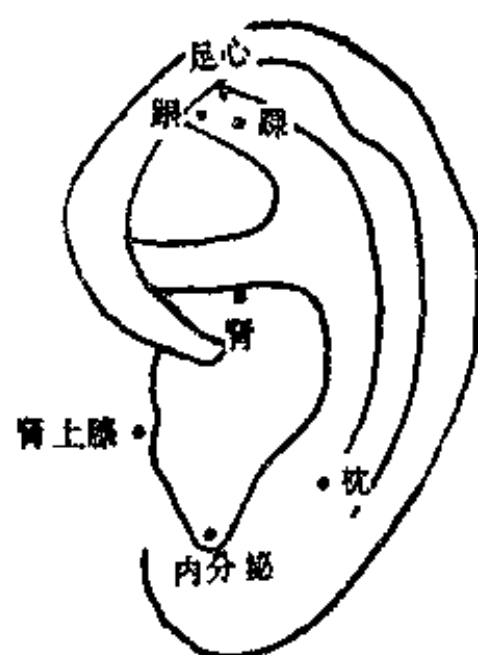
②指压：取太溪穴，用拇指指尖按压，然后按顺时针方向，按摩36次，一日数次。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：跟、踝、足心、肾、内分泌、枕、肾上腺等穴（见图186）。

方法：用中药王不留行粒贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在以上穴位上，边敷边按摩，直至出现穴位胀痛，耳廓有灼热感为止。每隔日交换一次，每次四个穴位，其他穴位分别应用，两耳交替应用按压。患者自己每天要按压

3~5次，出现以上反应为止。



治疗足跟痛有效耳压穴位

图 186

11. 坐骨神经痛

“闪腰岔气”及其他腰部外伤都会引起坐骨神经痛。骨盆内椎管内及周围神经干病变，都能引起此病。

(1) 指压、按摩疗法

取穴：承扶穴（臀下横纹中）、殷门穴（臀横纹中央与腠横纹中央连线中点上1.5寸处）、浮郄穴（屈膝，腠窝横纹外端两筋间上1寸处）、委中穴。用右手拇指腹压迫，按摩以上各穴位，压迫、按摩要由轻到施加大力按摩36次。还要指压，按摩下肢的足三里及上巨虚穴（足三里穴下3寸处）。再往下指压、按摩外丘穴（外踝尖直上7寸，腓骨后缘1寸处）（见图187）、伏兔穴（髌骨外上缘6寸）（见图188~186）。

(2) 按摩、伸展疗法



图 187

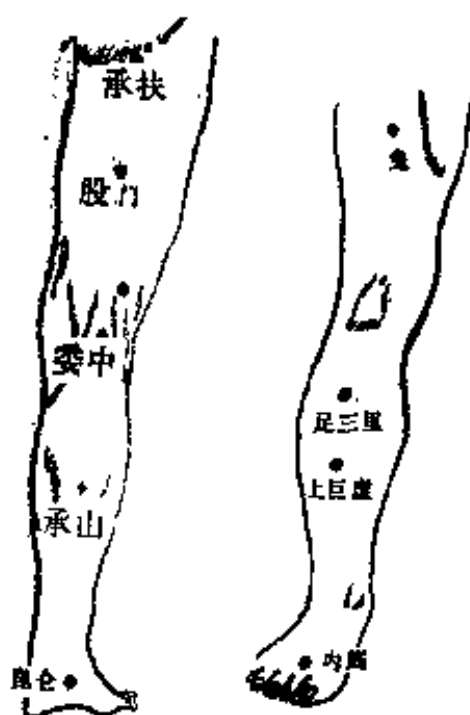


图 188~189

患者仰卧位于床上，医者站在患侧，用一只手抓着踝部，另一只手则按患者膝关节的膝盖，不使患肢弯曲，抓住踝关节那只手用力，使足部受到强力的伸展往上拉直。因患坐骨神经痛，足部因血流不畅，而有麻木感觉。当用伸展疗法，大腿的背部会感到像有抽筋一样的疼痛。伸展法关键在开始时不要强力压迫，而是慢慢地增加压力，轻松地伸展脚部直到伸直为止。这疗法一日两次

(3) 耳压穴位疗法

取穴：坐骨神经、神门、枕、臀。配穴：交感、肾上腺、止痛点（见图190）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后敷在上述穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛感和耳廓有灼热感为止，每隔日交替一次，每次四个穴位，其他穴

以后分别按压，两耳交替进行按压。患者自己每天也要按摩3～5次，每次必须出现上述反应。



治疗坐骨神经痛耳压穴位

图 190

12. 颈椎病

颈椎病也就是颈椎综合症，是中老年知识分子比较常见的病种之一，病情比较顽固，又经常发作，严重地影响着患者的生活与工作。

(1) 指压、按摩方法

①指压、按摩肩中俞穴（第七颈椎棘突下，旁开2寸）、肩井俞穴（第七颈椎的肩峰连线的中点）、肩外俞穴（第一胸椎棘突下，旁开3寸）（见图191）。让患者俯卧于床上，医者站在患侧，用拇指指腹先压迫酸痛麻木部位，再压迫上述穴位，再沿着顺时针方向按摩穴位36次，然后用手掌根部大片的按摩颈部和肩部，或用半握拳叩打穴位和周围疼痛、

麻木部位。

②挺腰拱背法

让患者仰卧位于床上，将腿伸直，然后再慢慢提高膝部，再用脚和肩部的力量，支撑着体重，使腰部和臀部悬空成为拱桥型。然后，再交换左、右肩部为“桥墩”，将体重贯注在这个肩膀上，时间为10~15秒钟。不要左右轮流突旋，只要感觉累就可休息。



图 191



扭腰翘望

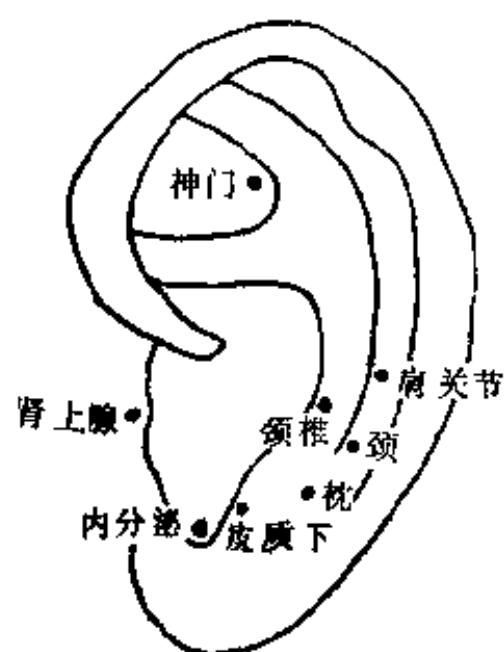
图 192

③扭腰翘望：两脚平行站立，双手叉腰拇指朝前，扭头扭腰上体向健侧转，眼视后上方（见图192），重复6~8次。为了防止头晕，转扭头部要缓慢，循序渐进。

④摸肩：如患者右侧肩部疼痛时，将右手放在左肩部，左手托起右侧肘关节，尽力向左肩方向推、抬、直推，抬到使右手尽力向后下摸到左侧肩胛骨，越往下摸越好，最好摸到肩胛下角。动作要干脆、利落，要重复操作数次最好。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：颈椎、颈、神门、内分泌、肾上腺、皮质下、肩关节、枕（见图193）。



治疗颈椎病有效耳压穴位

图 193

方法：用中药王不留行粒，贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，分别敷在以上穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛、耳廓灼热感为止。每隔日交换一次，每次四个穴位，以后分别敷压。两耳交替按压。患者自己每天按压3~4次，出现以上感觉为止。

第十章 牙齿疾病的治疗

1. 牙痛

牙痛是最常见疾病，龋齿是引起牙痛的原因之一。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩患侧下关穴（下颌小头前方，颧弓后下缘凹陷处，闭口取之）、颊车穴，（下颌前角上方约一横指处）、大迎穴（下颌角前凹陷处，闭口鼓腮当下颌骨边缘出现一沟形处）、耳门穴（听官穴上方，与耳屏上切迹相平处，张口取之）、上关穴（颧弓上缘，下关穴直上方）（见图194）。患者端坐位，不要紧张，情绪要稳，医者用右手指尖分别压迫上述各穴位约1分钟，再用拇指指腹顺时针方向再按摩各穴位12次。如果疼痛仍未缓解，休息5分钟再重复上述指压、按摩一次，疼痛能缓解或消失。

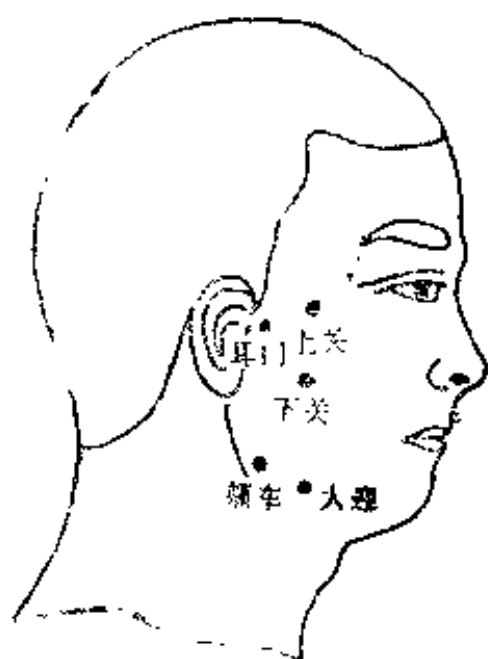
②下颌牙齿疼痛时指压、按摩合谷穴、曲池穴（见图195）。患者端坐位，不要紧张，身体各部要放松，医者用右手拇指压迫以上两穴，边压边顺时针方向按摩，3~5分钟后疼痛能消失或缓解。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：下颌、神门、牙痛点（见图196）。

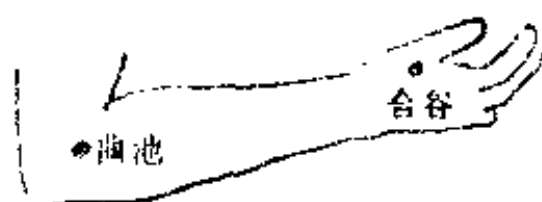
方法：应用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米胶布上，然后敷在上述各个穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛，耳廓有灼热感为止，每隔日交换1次，两耳交替进行按

压，患者自己每天也要按压3~5次，每次必须出现上述反应为止。



治疗牙痛有效穴位

图 194



治疗牙痛有效穴位

图 195

(3) 单方、验方

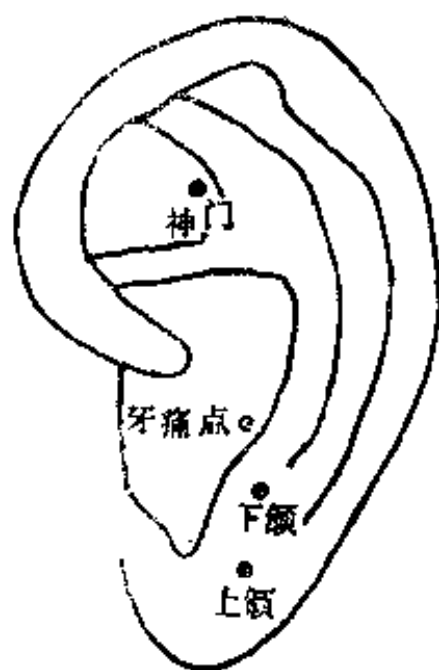
①固齿散方剂组成及用法：滑石粉18克、甘草粉6克、朱砂面3克、雄黄1.5克、冰片1.5克。以上各药混合研成细面，早晚刷牙以后撒在患处，或用该药面25克先上生蜂蜜60克，调合均匀，早晚涂患处。

②牙痛散（外用）方剂组成及用法：防风3克、羌活3克、细辛3克、毕拔3克、冰片3克、雄黄3克。将前四味药混合研成细末，加入研为细末的冰片和雄黄，混合片装并，痛时取配成的药末少量，置放在齧齿或牙病的牙床上。

③云南白药治牙痛：先用温水漱口，将牙内的食物残渣漱净后，取少许云南白药，用一滴开水调成稀糊状，直接涂

在龋齿内，或牙周及牙龈上。如果有多个龋齿或牙痛部位广泛时，将云南白药调成乳状，含在口内，几分钟内就可止痛。

④细辛石膏汤方剂组成及用法：细辛10克、石膏15克、牛膝20克、龙胆草10克、甘草10克、双花10克、连翘10克。每付药要水煎四次，一日服2次。



治疗牙痛有效耳压穴位

图 196

2. 牙周炎

牙周炎是由细菌与菌斑引起的，虽然感觉到牙龈肿胀，压之也不感到太痛，不久牙齿松动，使牙周组织发炎，牙槽溃疡，压之有脓汁溢出。炎症加剧时则产生的疼痛也加剧。

(1) 指压、按摩疗法

①自己实施的方法：症状较轻者和为了预防这种病，可用拇指以外的四个指尖并拢，从脸颊上敲着牙龈。随时随地轻轻地敲打龈，就不易发生牙周炎，同时也可以治好较轻的症状。

②把手指洗干净，伸入口腔里，用拇指、食指挟住牙龈，实施指压。对上下牙龈全部实施指压两遍。有的压后会溢出浅黑色的血液，以后就感到很轻快。如果牙齿松动明

显，又有脓液时，就不要用此法。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：上颌、下颌、肾、口、胃上腺、牙痛点（见图197）

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，敷在穴位，边敷边按摩，耳穴胀痛，耳廓灼热感为止。每隔日交换一次，压在患侧耳上。

3. 颞下颌关节脱臼复位法

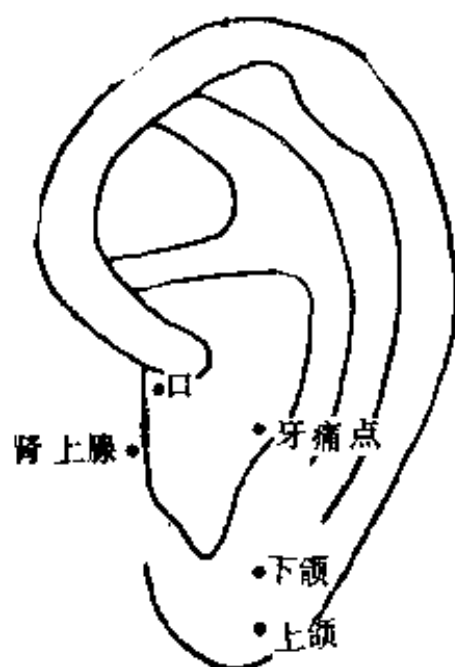
颞下颌关节脱臼就下颌骨脱臼，造成下颌不能动，就一个张口姿势，即不能说话，又不能咀嚼，连水都不能喝，只能流口水。当发生下颌骨脱臼不要急，可进行复位处理。方法简单易行。复位的方法有两种：

（1）口内复位法

患者端坐在有盾靠背的椅子上，医者站在患者的对面。医者洗净双手，将双手拇指用纱布包好，（如没有纱布用干净的手帕包住也可），伸入患者的口腔内，分别压在两侧最后的大臼齿上（也就是最后两个磨牙上），再慢慢用力向下压，再轻轻向后推，使下颌骨的髁状突滑回关节窝内（见图198）。

（2）口外复位

对右侧颞下颌关节脱臼，患者坐有后靠背的椅子，医者



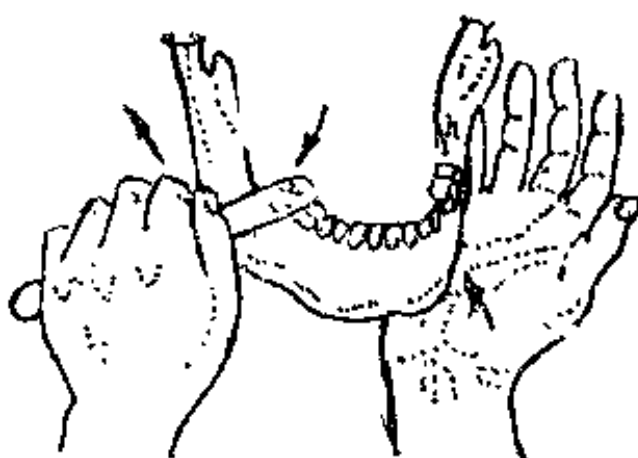
治疗牙周炎有效耳压穴位

图 197

站在患者对面。医者左手拿着检查口腔用的舌压板（或其他工具）伸入到患者的口腔内，并压下右下的最后两个大白齿上。医者右手用掌托在患者左侧下颌角部，向上向后推，医者左手拿舌压板压住两大白齿上，向下、向后用力压和推，能听到“卡嗒”一声，那就复位成功。如果两侧下颌关节双脱臼，可用双手各拿一支舌压板，同时压在两侧右下大白齿上，同时向下、向后压和推，就可以复位，或左右两侧一侧一侧的先后复位也可以。如果患者后两个大白齿是龋齿或是龋齿残根或无齿，可用棉花或纱布缠绕在舌压板或其他工具上，再压和推大白齿残部就能复位（见图198）。



口内复位



口外复位

图 198

第十一章 眼、耳、鼻、咽喉疾病治疗

1. 鼻出血

鼻出血是最常见的毛病，以儿童为最多。鼻中隔的前下方有一处末稍血管稠密区，粘膜薄，与下方软骨紧紧的贴在一起，而血管又表浅，处于半暴露状态，鼻子受外界轻轻碰下就容易出血。

（1）指压、按摩疗法

①指压巨髎穴（眼平视，瞳孔直下一寸稍内与鼻翼下缘水平线交点处）、禾髎穴（人中穴旁开5分）、迎香穴（鼻翼外侧中点旁开5分，鼻唇沟中）、曲差穴（前发际正中上5分处，旁开1.5寸）。素髎穴（鼻之尖端）、上星穴（入前发际正中上5分）。用拇指指尖压迫以上各穴位，并用指腹按摩，直至出血止住为止（见图199）。

②指压龈交穴（上唇系带与齿龈相接处）。鼻出血仍不能止住，用中指指尖点压该穴，边点边按直至止血为止。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：内鼻、肾上腺、额、止鼻1、止血2（见图200）。

方法：以上穴位应用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米的胶布上，然后分别敷在上述穴位，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一日，每

次只按压四个穴位，其他穴位分别进行，两耳交替进行。患



治疗鼻出血有效穴位

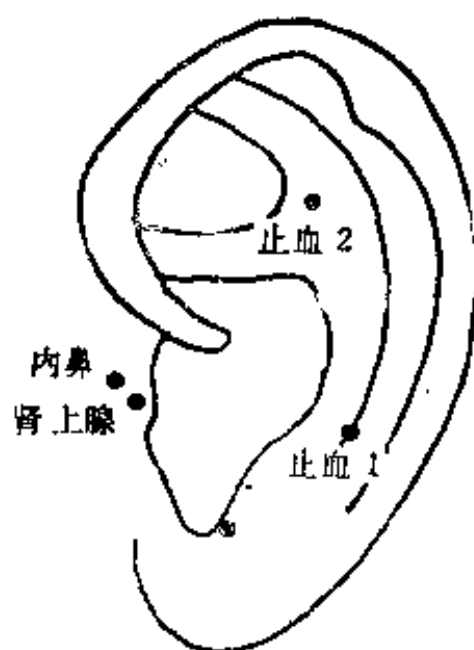
图 199

者自己每天也要按摩3~5次，每次须出现上述反应为止。

(3) 单方、验方

①方剂组成：梔子5克、三七粉3克、韭菜根5克。制法与用法：将梔子与三七粉研成细末，韭菜根捣烂取其汁，与梔子三七粉调均匀，日分2次凉开水送下。

②取人头发量不限，烧成炭，吹入出血鼻孔中立刻就止血。



治疗鼻出血有效耳压穴位

图 200

2. 突发性耳聋

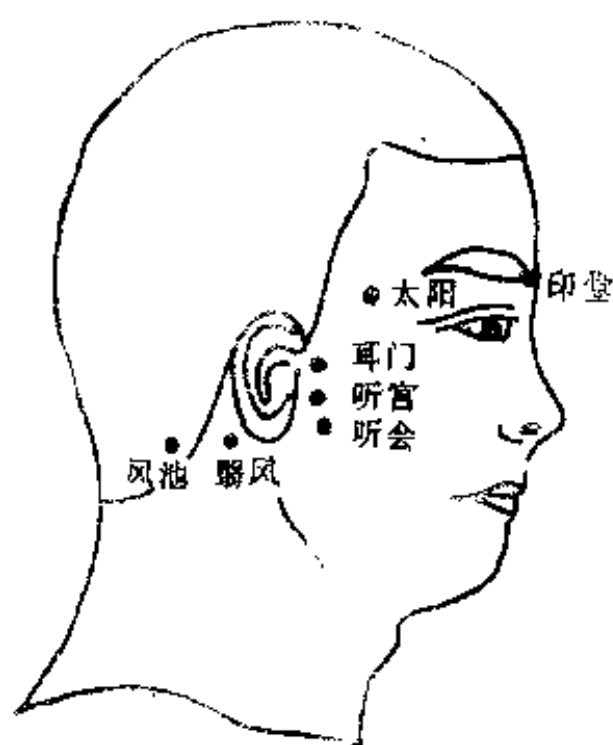
早晨起床后，突然一瞬间耳朵听力不佳，渐渐地就听不到任何声音，最长不超过48小时耳聋达到高峰，多为单侧，也有双侧耳聋。突发性耳聋发生原因有两种情况：一是受冷或着热、过度劳累、强度精神刺激、过敏、内分泌失调等情况下，使植物神经功能失调，内耳的耳蜗及蜗后部分血管痉挛，使血液循环不畅，出现供血不足，而发生水肿、出血等病理性改变，也称之为感音性耳聋。二是由于某些病毒感染，如患低热或上呼吸道感染、流行性腮腺炎、带状疱疹、风疹、腺病毒等，可引起内耳听觉感受器损害而发生耳聋。此外酗酒、妊娠、手术（包括拔牙、副鼻窦炎、扁桃体手术等）、头部外伤、耳部炎症等也会引起耳聋。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩印堂（两眉头中间）。患者端坐后，医者站在患者身后（或患者自己更好），用双手中指指尖压迫本穴，再顺时针方向按摩36次，再沿眉上推摩到太阳穴（眉稍与眼外眦角之间，向后1寸许凹陷内）。指压、按摩39次，再斜下指压、按摩36次耳门穴（与耳屏上切迹相平处）。再下行指压、按摩39次听宫穴（耳屏中点，前缘与下颌关节之间凹陷处）。再下行指压、按摩36次听会穴（听宫穴下方处、与耳屏间切迹相平）。再指压、按摩36次翳风穴（乳突前下方凹陷处，与耳垂平齐）。再指压、按摩36次风池穴（颈后部枕骨下，与乳突下缘相平大筋外侧凹陷处）。然后再回指压、按摩以上各穴。一天两次，可逐渐恢复听力（见图201）。

②指压、按摩外关穴（腕关节背侧横纹正中直上2寸

处)患者端坐位,医者(最好患者自己)用右手拇指指尖压迫本穴,再顺时针方向按摩36次。再指压、按摩36次支沟穴(外关穴直上1寸处)。再指压、按摩36次会宗穴(支沟穴尺侧旁开约1横指)。再指压、按摩36次三阳络穴(支沟穴上1寸,两骨之间)。再指压、按摩36次四渎穴(尺骨鹰嘴下5寸,两骨之间)(见图202)。然后再向外关穴回按压各穴位,这样重复指压、按摩各穴位36次,经3~5次换另一手,重复指压、按摩36次,做3~5次。



治疗突发性耳聋有

图 201



图 202

(2) 耳穴压迫疗法

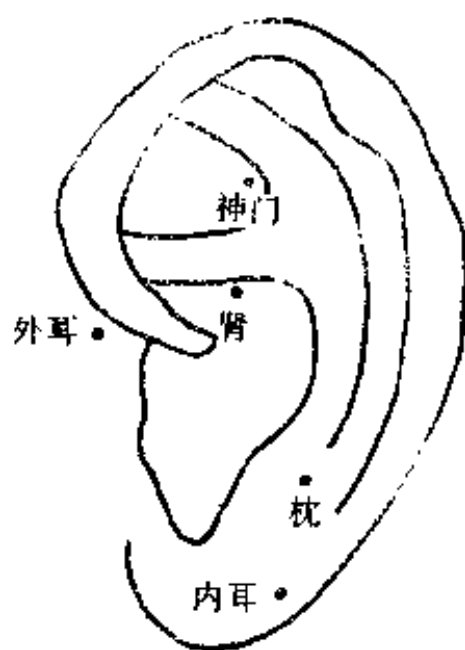
取穴:肾、枕、内耳、外耳、神门(见图203)。

方法:应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上,然后分别敷在上述穴位上,边敷边按摩,直至穴位出现

胀痛，耳廓出现灼热为止，每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次四个穴位，其余穴位下次再按压，患者自己也要每天按摩3~5次，每次必出现上述反应为止。

（3）单方、验方

方剂组成：天麻（适量）。**制法与用法：**将天麻磨成细末用纸将天麻粉包成锥状，将上述锥状物塞入耳内，2~3天更换一次。



治疗突发性耳聋有效耳压穴位

图 203

3. 耳鸣

耳鸣使人终日不得安宁。它是指一个人在外界无任何音响刺激下，却听到有节律的嗡嗡的声音，不论你用什么办法，它始终在你耳内嗡嗡作响。引起耳鸣的原因是很多，是耳聋的先兆。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩听宫穴（耳屏中点前缘与下颌关节之间凹陷处，微张口取之）、翳风穴（乳突前下方凹陷处，与耳垂平齐张口取之）、风池穴、下关穴（下颌小头前，颧弓后下缘凹陷处，闭口取之）。患者端坐位，医者或患者自己，用双手中指指尖分别压迫各穴1分钟，然后改用指腹以顺时针方向按摩各穴位36次，一日数次效果较好（见图204）。

②指压、按摩合谷穴。患者以一侧指指尖压迫另一侧合

谷穴1分钟后，再顺时针方向按摩36次，再换另一侧。

③指压、按摩三阴交穴（内踝尖上3寸处胫骨后缘）。患者自己以一侧手拇指指尖压迫本穴1分钟，再改用指腹沿顺时针方向按摩36次，再改用另侧手去指压、按摩另一侧三阴交穴，一日数次效果为好。

④指压、按摩阳陵泉穴。患者自己用一手中指指尖压迫另侧阳陵泉穴1分钟，再改用指腹沿顺时针方向按摩36次，再改用另侧手去压按另侧阳陵泉穴36次。

（2）叩压、按摩外耳

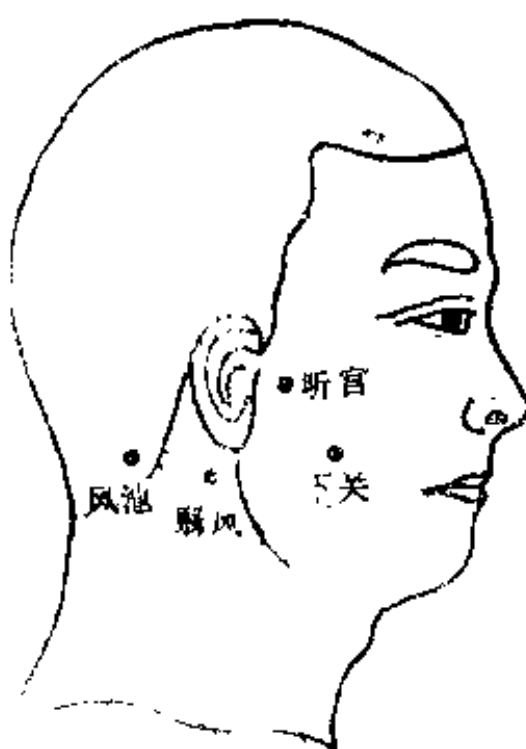
道疗法

双脚平行站立，两眼轻轻闭合，双手掌互相上下摩擦至两手有微热感为止，然后紧紧叩压外耳道，同时用四个手指的食指与中指在后枕部及乳突部反复扣击49次，继而用手掌部起伏，有节奏地压按外耳道。坚持每天早晚各做一次，每次10分钟。

（3）指压、按摩前臂

患者自己用一侧手的食指指腹，按压另侧手的无名指和小指的指腹开始，沿指腹到指根部。再按压手掌、手腕部，沿前臂屈侧到肘部，作单向轻轻按揉5～10次。然后再换另侧，方法同上，每天做数次，效果较好。

（4）耳穴压迫疗法



治疗耳鸣有效穴位

图 204

取穴：肾、枕、内耳、外耳、内分泌、皮质下、肾上腺（见图205）。

方法：应用中药王不留行粒籽，贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩、直至穴位出现胀痛、耳廓有灼热感为止。每次敷压四个穴位，其他穴位分别进行按压，每隔日交换1次，两耳交替进行按压。患者自己每天要按摩3~5次，每次需出现上述反应为止。

（5）单方、验方

①方剂组成：莱菔子5克、川芎5克、冰片2.5克。制法与用法：将三药研成细末，放于鼻孔内嗅之即愈。

②方剂组成：杜仲50克、胡桃肉100克、菊花30克。制法与用法：三药共研细末每日服2次，每次20克。



治疗耳鸣有效耳压穴位

图 205

4. 斜视

斜视是指双眼的视轴（视线）不能同时注视一个目标，所产生的眼位分离状态。其中以儿童为多见，分内斜视，外斜视两种。

（1）指压、按摩内斜视疗法

取穴：睛明穴（闭眼时，位于眼内眦上方1分处，靠眼眶上缘）、攒竹穴（眉头处）、鱼腰穴（位于眉毛正中）、太

阳穴、（位于眉稍和眼外眦连线中点，向后一寸凹陷处）、承泣穴（眼睛正视时，位于瞳孔直下，眼眶下缘）、四白穴（位于承泣穴下一寸，眶下孔凹陷处）（见图206）。患儿仰卧，医者在患儿前1尺左右。医者以双手食指指腹面分别按于两侧穴上，做旋转按揉。每个穴位按摩100次。医者再抹上、下眼睑100次，再以两手拇指指腹从内侧向外侧方向抹上眼睑。

（2）按摩、指压外斜视法疗

患儿仰卧位，医者坐在患儿头前或坐在患儿右侧也可。

取穴：四白穴、瞳子髎穴（位于眼外眦角外侧5分处）、印堂穴（医者用拇指指腹交替从印堂向上抹至发际）、太阳穴。以上各穴按揉方法同前。抹上下眼眶各100次，方法同前。



图 206



图 207

5. 视力紧张综合症

许多人在紧张工作和学习后，常有眼睛胀、眼眶痛、眼球充血、头晕、头痛，晚上睡眠不好等症状。这就是“视力紧张综合症”。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩眼眉和眼眶。患者端坐位，两眼轻轻闭合，双手拇指与其他四指分开，双手拇指指尖压迫双侧太阳穴。然后再用分开的食指指腹，自内向外、自上往下、推摩眼眉与眼眶，用力要均匀、柔和并要多次重复推摩眉与上眼眶。

②指压、按摩四白穴。患者端坐位，两眼轻轻闭合，双手拇指指尖压迫太阳穴，食指指腹压迫并按摩四白穴，再沿下眼眶向外眼角处推摩（见图208）。

③指压、按摩睛明穴（眼内眦角上1分处）。用双手食指指腹边压迫边按摩（见图209）。



预防治疗视力紧张综合症有效穴位

图 208



预防治疗视力紧张综合症有效穴位

图 209

④指压、按摩神门穴（仰掌，腕横纹尺侧端凹陷处）、灵道穴（仰掌，神门穴1寸处）、少海穴（屈肘、当时横纹尺侧端与肱骨内上髁之间凹陷处）（见图210）。以上三个穴位用拇指指腹压迫，按摩对侧穴位，然后再换另手拇指指腹按摩对侧三个穴位，直至出现酸胀感为止。

⑤对压双手五个手指。双手五指分开，并互相对合，然后相压。再分离、再相压。重复动作39次。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：目、目2、眼（见图211）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛、耳廓出现灼热感。每隔日交换一次，两耳交换进行按压。患者自己每天也要按摩3~5次，每次必出现上述反应为止。

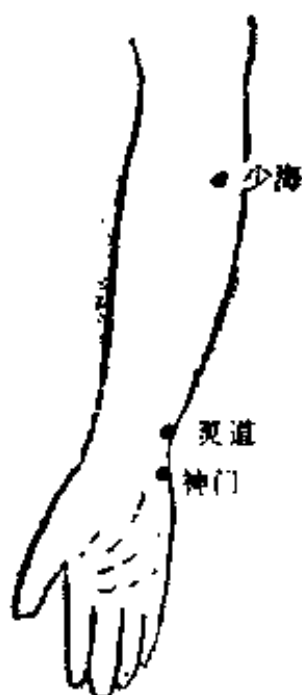
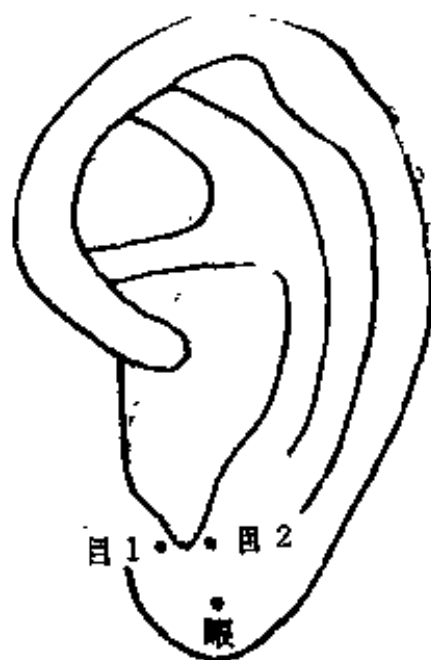


图 210



治疗预防视力紧张综合症有效耳压穴位

图 211

（3）远眺近望方法

休息时间，到室外放眼远眺望，然后再慢慢地把眼光收回，再看自己拇指指尖。目光随指尖上下左右运动而转动。再看着自己的鼻头，再远望天上的白云。重复以上动作几次。

6. 近视眼

（1）指压、按摩疗法

①早起后，排出大小便，面南静坐，双脚平行着地，全身放松，头脑中要排除杂念，双眼轻轻闭合，调整气息，双手拇指与其四指分开。双手拇指尖压迫双侧太阳穴，双手中指指腹压迫攒竹穴，然后以顺时针方向按摩36次。再移动压迫鱼腰穴（眼平视，瞳孔直上眉中心凹陷处），对该穴也要顺时间方向按摩36次。再移在压迫丝竹空穴（眉稍外端凹陷处），也要按摩36次。再移动，指压、按摩瞳子髎穴（眼外眦角外侧约5分处）。再移动，指压、按摩承泣穴（眼平视瞳孔直下，下眼眶边缘上）。再移动指压、按摩四白穴（眼平视瞳孔直下，1寸稍内，眼下孔部位）。再移回到攒竹穴为一周（见图212）。就这样重复指压、按摩3~5周次，以出现酸胀感为宜，手法由轻到重，由慢到快，动作要柔和。

②左右虎视法：端正坐，头颈要直，两眼要直视正前方，两手分别放在大腿上，回头尽量向左，向后方向目视，转头直至不能再转为止。然后头部回到正位，再向右侧转去，也是尽量向后方向转直至不能转动为止。如此重复转动10~15次为宜。动作要慢，柔软轻松，

眼睛随转动尽量向后方下方、上方望去，越远越好。

③冷水浸目法：用清洁干净的脸盆装一盆清洁的自来水或冷开水，屏气将脸浸入盆中水内，并渐渐地睁开双眼。抬起头来，擦干脸，用双手掌根部按摩双眼。每次入浸泡3~5



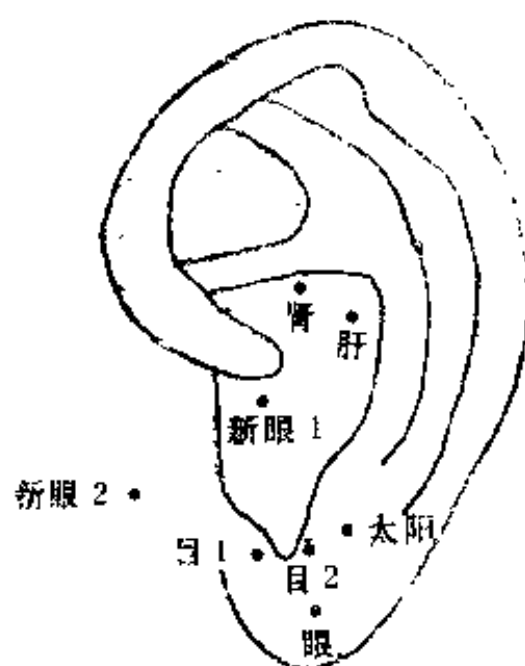
治疗近视眼有效穴位

图 212

分钟，随浸随抬头出盆。每天要进行3~5次为宜。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：新眼1、新眼2、目、目2、眼、太阳。配穴为肾、肝（见图213）。



预防治疗近视眼有效耳压穴位

图 213

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述各穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛，和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳穴位交替进行按压，每次按压四个穴位，其他穴位以后再按压。患者自己每天要进行按压3~5次，但每次必须出现上述反应为止。

7. 慢性鼻炎、鼻窦炎

鼻子阻塞，感到很不舒服，就要张开口吸气，鼻腔又有一种怪味，使人昏昏沉沉，精神不适，这是慢性鼻炎、鼻窦炎

常见的病状。至于过敏性鼻炎，是患者最麻烦最头痛的慢性病，它多发生有特异体质的人（也是过敏性质），尤其是儿童在气候变化季节时灰尘、花粉、昆虫、各种化学物质和气体等均能引起过敏反应，出现流鼻涕、打喷嚏、鼻阻、鼻痒等症，或出现过敏性气喘、荨麻疹、湿疹等。此外还有血管运动性鼻炎、肥原性鼻炎，鼻中膈弯曲等，其中症状有鼻子阻塞、鼻涕倒流（由后鼻孔流出由嘴排除）、头晕脑胀，记忆力减退等症。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩鼻根部及鼻的两侧。双眼轻轻地闭合，用双手食指指腹由上往下，缓慢地压迫并按摩鼻根及鼻两侧，重复按压几次，直至鼻部出现胀、酸感为止，鼻阻就可消失或减轻（见图214）。

②指压，按摩百合穴（头正中线，后发际上7寸与两耳尖联系的交点处）、囟会穴（头正中线，前发际后2寸处，百会穴前3寸处）。患者端坐位，医者（或患者自己）用右手中指指尖压迫上述两穴约1分钟，再顺时针方向按摩上述穴位。各36次为止，鼻阻可缓解（见图215）。

③指压、按摩印堂穴、阳白穴（眼平视、眉中间上1寸处，直对瞳孔）、丝竹空穴、太阳穴（见图215）。患者端坐位，医者（或患者自己），用双手食指指尖压迫、按摩印堂穴。沿眉上角指压、按摩阳白穴。再下移指压、按摩丝竹

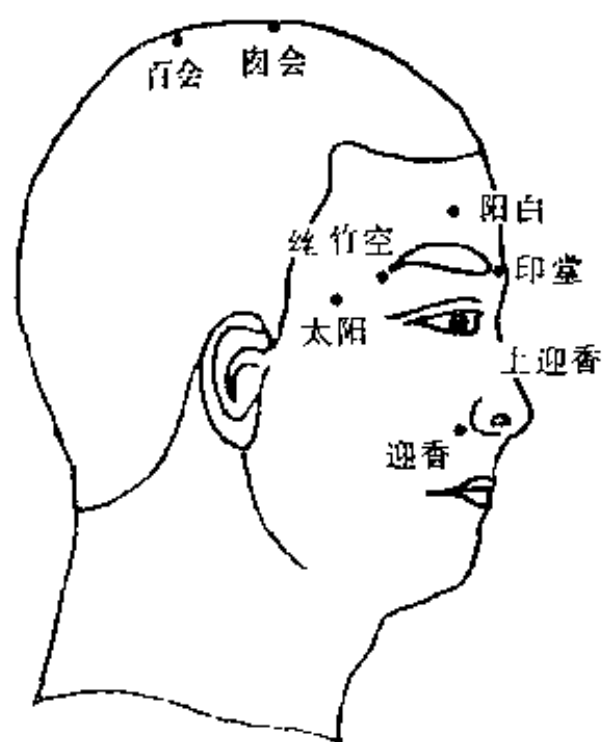


治疗慢性鼻炎鼻窦炎有效穴位

图 214

空穴。再指压、按摩太阳穴。再下移到四白穴。最后再回压、按摩印堂穴。每天早晚各按压一次，每次要指压、按摩9~15周次。

④指压、按摩上迎香穴（眼内眦角下5分处）。患者端坐位，两眼轻轻闭合，医者（或患者自己）用双手食指指尖压迫本穴约1分钟，再顺时针按摩36次，再下移指压、按摩迎香穴（见图215）。



治疗慢性鼻炎鼻窦炎有效穴位

图 215

⑤患者自己指压、按摩小腿屈侧。坐位、站位、卧位均可，用1侧脚的等一、二趾，去摩擦另侧小腿的屈侧（即小腿腓肠肌部）3~5分钟。再用另侧脚趾，去摩擦对侧小腿。鼻阻可通畅。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：内鼻、肾上腺、额、内分泌（见图216）。

方法：应用中药不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛，耳廓出现灼热感为止，每隔日交换一次、两耳交替按压。患者自己每天也要按摩3~5次，每次要出现上述反应为止。



治疗鼻炎慢性鼻窦炎有效耳压穴位

图 216

8. 酒渣鼻

酒渣鼻俗称红鼻子，就是鼻子尖发红。研究发现，引起酒渣鼻的不是酒，而是毛囊虫~~一种叫螨（学名蠕形螨）的寄生虫，寄生在人体皮肤的皮肤腺内，它以食用人体皮肤腺内的分泌物和细胞来维持生命存在，大量繁殖，则引起面部充血，造成了酒渣鼻样损害。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩素髻穴（鼻的尖）（见图217）、端迎香穴。先用75%酒精消毒鼻尖及周围皮肤发红处，然后用75%酒精消毒后的食中指的指甲尖处，压迫和夹在鼻尖的素髻穴及周围发红皮肤，力量逐渐加大，然后用酒精消毒即可。

②指压、按摩少商穴（拇指挠侧距指甲约1分许）、合谷穴、曲池穴（见图218）。患者自己用一侧拇指指尖压迫以上各穴1分钟，然后改用指腹沿顺时针方向按摩36次。再用另一侧手指压迫。

③指压、按摩足三里（见图219）。用一侧手拇指指尖压迫另侧本穴1分钟，再改用指腹沿顺时针方向按摩36次，再改用另一侧手去按摩对侧。方法同上，一日数次。

注意：患者面部有感染的（如疔肿、疮、外伤等情况）不能指压、按摩，应在恢复正常之后再用此治疗；还有消化不良，消化功能紊乱及内分泌紊乱的患者，应先调整和治疗，暂时不用此法。在指压、按摩时，患者应避免高温、日晒、劳累、精神紧张、大量饮酒、避免风寒和辛辣食品。



治疗酒渣鼻有效穴位

图 217



治疗酒渣鼻有效穴位

图 218



图 219

9. 慢性咽炎

慢性咽炎是由于急性咽炎时，由于治疗不当或治疗不彻底，反复发作延续而引起，其症状是咽部总觉得有什么东西阻挡在咽喉部，吐又吐不出，咽又咽不下，连吞咽一口唾液都感到不舒服。慢性咽炎就是咽部粘膜的一种慢性炎症的反应，病程长短不一，长则几年，短则几个月。

(1) 指压、按摩疗法

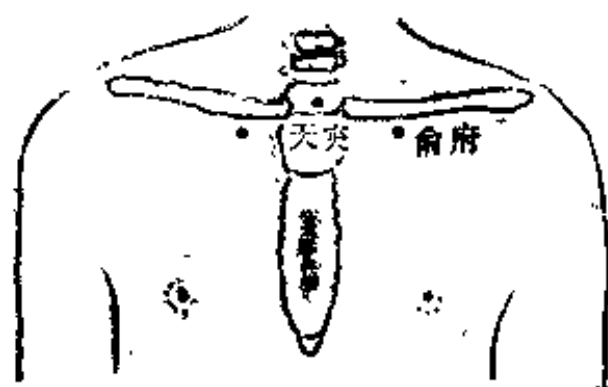
①指压、按摩天突穴（胸骨柄上缘凹陷处）、俞府穴（锁骨内端下缘凹陷处）（见图220）。患者可端坐位或站立位，自己对着镜子，用右手食指指腹压迫天突穴。注意不要压迫太重，只是轻轻压迫1分钟后，再压迫俞府穴1分钟，再顺时针方向按摩36次。1日数次。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：咽喉、神门、心、内分泌。配穴：肺、喉牙（见图221）。

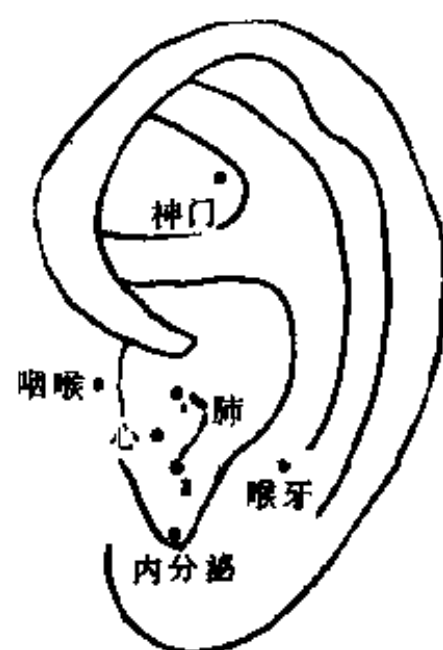
方法，应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现

胀痛、耳廓上出现灼热感为止，每次按压四个穴位，其他穴位以后按压，每隔日交换一次，两耳交替进行按压。患者自己每天也要按摩3~5次，每次需出现上述反应为止。



治疗慢性咽炎有效穴

图 220



治疗慢性咽炎有穴耳压穴位

图 221

(2) 单方、验方

①方剂组成：双花5克、大海1枚。制法与用法：将上述两药一起放入茶杯中，用开水冲泡，当茶饮。

②方剂组成：茶叶5克、蜂蜜适量。制法与用法：将茶叶放入杯中用开水冲泡茶叶，待凉后，倒入另一杯中，再加蜂蜜一汤匙，搅匀，经常用此液含漱并咽下，含漱的次数越多越有效果。

③家庭蒸汽吸入法。用热水一大杯，用干毛巾将杯口周围包住，口对口的吸入蒸汽，可以滋润咽部粘膜，减轻充血。

第十二章 性功能疾病 治疗

1. 阳萎

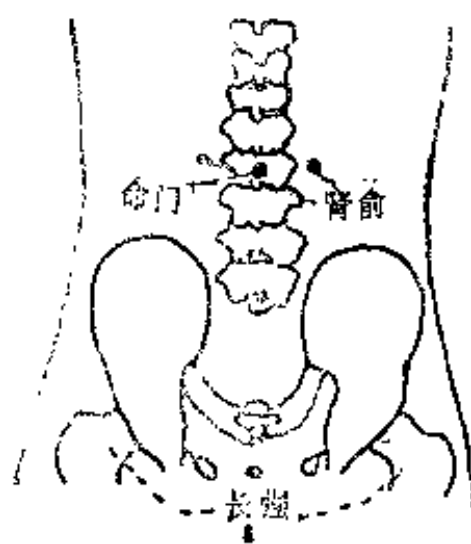
这是男性的一种性功能障碍。它是男性想性交时,阴茎竟不能勃起或无力勃起,处于萎软状态,从而达不到性交的目的,以致造成患者异常痛苦,烦躁不安。有的经常失眠,精疲力乏,头痛。在精神上的负担加重,越加重,就越不能勃起。正常阴茎勃起,是在性高潮、兴奋时,大量血液通过骨盆动脉流入阴茎,使阴茎的海绵体大量充血,从而阴茎回流骨盆静脉的血流量减少了,因而使阴茎内充满了额外的血液,阴茎就勃起了。控制阴茎血流的功能,是依靠健全的神经系统所支配的,再加之身体内分泌腺的相互影响。任何一种腺体分泌功能都能影响其他腺体的分泌。这种神经主导和腺体之间的连锁反应,如果有一处中断,阴茎就不能勃起。发生阳萎的原因是比较复杂的,精神因素和心理因素所致阳萎精神越紧张,就越恐惧,再加之女性的不协调,使得性生活失败,促成性生活不和谐,导致性冲动心理功能衰退。器质性阳萎也不少见:①阴茎本身的病变,如阴茎的先天性畸型(小阴茎、双阴茎、阴茎移位、阴茎外伤导致海绵体破裂或出血)。②神经系统疾病,为外伤性脊柱损伤截瘫、脊髓肿瘤或硬化、腰椎间盘突出症、骨盆骨折等。③血管性疾病。因阴茎勃起所需大量的

血液因疾病的关系而受影响（如阴部或阴茎血管狭窄或阻塞，使供血不足而阳痿）。④全身性疾病。如糖尿病、高血压、慢性酒精中毒、肺与肾疾病等，因全身的体力衰竭也能影响阴茎的勃起。⑤药物因素。降血压药物、抗精神病药物及治疗精神分裂症的药物，都可发生阳痿。

（1）指压、按摩疗法

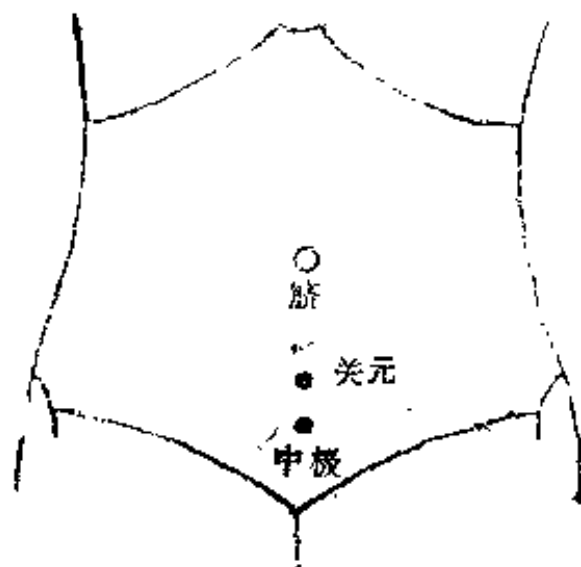
①指压、按摩长强穴（后正中线尾骨尖下5分处）、肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸）（见图222）。患者膝肘位，医者用双手拇指指尖压迫左右肾俞穴，然后用指腹以顺时针方向按摩36次。用右手拇指指尖再压迫长强穴1分钟，再用指腹以顺时针方向按摩36次。

②指压、按摩中极穴（前正中线、脐下4寸处）、关元穴（前正中线，脐下3寸处）（见图223）。切记按摩操作前先排尿，使膀胱处于空虚状态下。患者仰卧床上，医者用左手拇指指腹用顺时针方向分别按摩上述两穴各36次。



治疗阳痿有效穴位

图 222



治疗阳痿有效穴位

图 223

③指压、按摩命门穴(第二腰椎棘突下,后正中线上)。患者俯卧于床上,医者用右手手指指腹用力压迫本穴,并用顺时针方向按摩36次,一日两次,效果最佳。

(2) 按摩阴囊

每天晚间,临睡前以站立姿势,左右方向转腰各12次,然后平卧床上,双手掌相对摩擦手掌,直至双手掌有热感时,立即用双手夹住阴茎互搓约3分钟后用右手紧握阴囊和睾丸,用拇指外的四指按摩3分钟,再一松一握抓放36次,直至有性欲要求为止。一日一次。

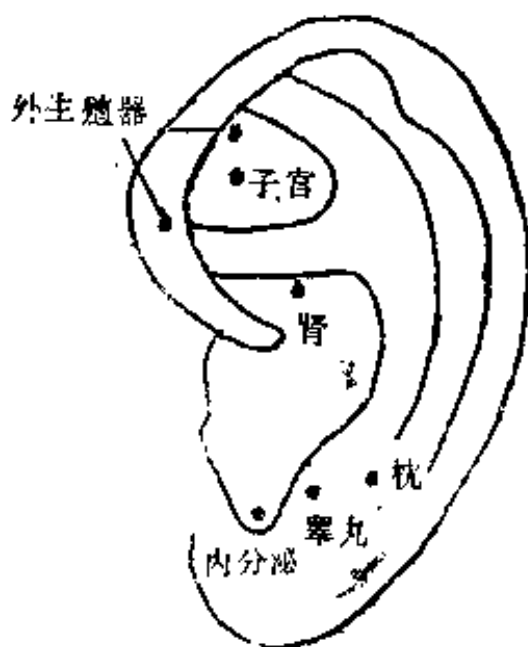
(3) 意守命门

患者可结合炼气功。双眼轻轻闭合,脑中排除杂念,意守命门。

患者采取仰卧位,脑中排除杂念,用双手拍打下腹部,然后用鼻吸气用鼻呼气,意守命门穴。时间越长越有效。

(4) 阴部湿热法

患者在临睡前,用一盆热浸湿毛巾,取出拧净后,由双侧腹股沟起到小腹部、阴部、会阴部,到肛门两侧,反复擦揉多次。再对阴茎、阴囊用热湿毛巾反复搓揉,每7天为一疗程,可使阳痿得到好转,阴茎能勃起。



(5) 耳穴压迫疗法

取穴:外生殖器、子宫、肾、内分泌、睾丸。配

治为阳痿有效耳压穴位

图 224

穴：枕（见图224）。

方法：中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，敷在上述穴位，边敷边按摩，直至穴位胀痛、耳廓灼热感为止，隔日交换压迫一次两耳交替按摩。

（6）食物疗法

①鹿鞭或中鞭一条，切成小段，加盐姜、蒜适量，煮吃。每周吃一条，连吃2~3个月效果明显。

②冬虫草炖雄鸡。冬虫草十二条，洗净，放入经宰杀去肠杂的雄鸡腔内，缝合后放入锅中文火慢炖，熟后喝汤吃鸡，咀嚼冬虫草。

（7）单方、验方

①方剂组成及制法用法：覆盆子50克、韭菜子50克、白酒适量。将覆盆子、韭菜子用白酒浸三日去酒，以火焙干，研细，每日2次，每次15克。

②紫菜适量。将紫菜放在炭火上烤熟（烤干焦即可）蘸酱油或放在各种汤中（肉汤最好）服用。

2. 射精不能症

指在正常性刺激下不能随意射精，达不到性欲高潮。这也是男性心理上、精神上的负担。这是因为缺少有关性科学与性知识，是不了解男女双方性欲特点，不能彼此之间在性交方面的配合。总之，是心理因素及性生活、性行为方法不当引起的。此外与宗教影响、手淫过频、同性恋、对妻子的排斥与恐惧和其他因素，也会造成射精不能。再是器质性病因，即泌尿与生殖系统先天上的异常（如慢性前列腺炎、精囊炎、精阜炎及后尿道炎等）。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩由骨穴（前正中线，脐下5寸处）、阴廉穴（耻骨联合上缘中点旁开2.5寸处）、神阙穴（脐窝正中）、关元穴（前正中线，脐下2寸处）。指压、按摩前患者先排尿。睡前，仰卧于床上，患者自己用拇指指腹分别压迫各穴，再顺时针按摩各穴位36次（见图225）。

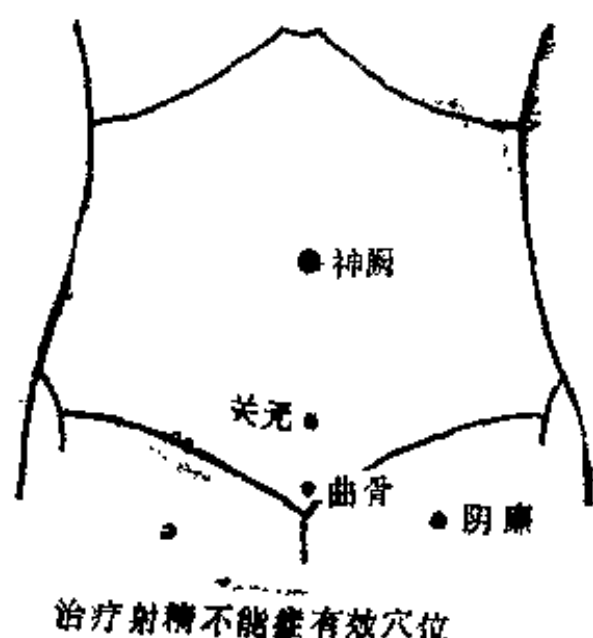
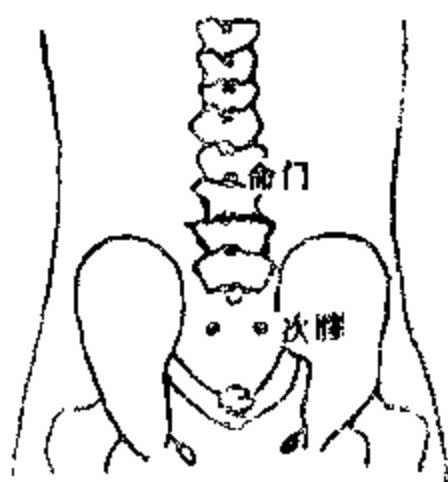


图 225

②指压、按摩次髎穴（第三骶孔中）、命门穴（第二腰椎棘突下）。患者俯卧位于床上，医者用双手指尖压迫次髎穴，出现麻木胀感时再改用指腹，用顺时针方向按摩36次，一日两次效果比较理想（见图226）。

③身体衰弱、食欲不振、周身无力、大便不畅通，应加压按揉大敦穴（足第一趾外侧，距趾甲1分许）（见图227）。失眠时加按摩百会穴（见图228）和内关穴（见图229）。伴有阳痿加按摩长强穴。

（2）耳穴压迫疗法



治疗射精不能症有效穴位

图 226



图 227



图 228

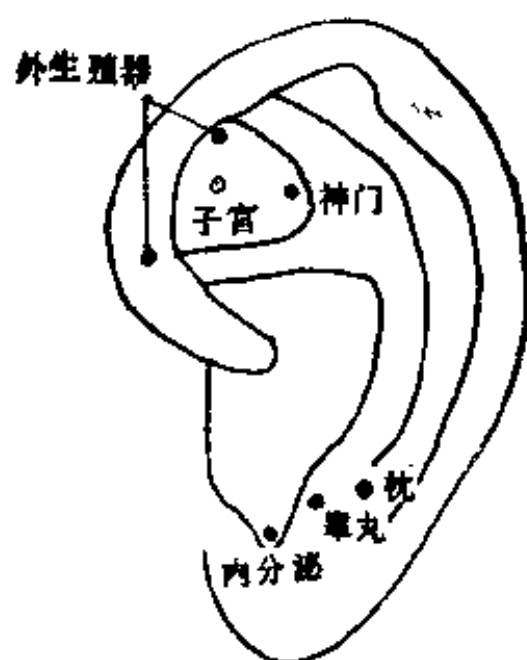


图 229

取穴：子宫、外生殖器、内分泌、睾丸、神门、枕（见图 230）。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，敷在每个穴位上，边敷边按摩，直至有胀痛感和耳廓有灼热

为止，隔日交换一次，一次四个穴位，其他穴位轮流敷按，两耳交替。



治疗射精不能症有效耳压穴位

图 230

3. 男性不育

造成男性不育的原因是比较复杂的。精子是主要的条件，好比种地需要优良的种子一样，如果男性精子异常，其责任就在男方。引起男性精子异常的原因很多，例如，先天性睾丸发育不全、精索静脉曲张、睾丸炎、副睾结核等，均能影响睾丸滋生精子。还有睾丸静脉曲张也是造成不育原因之一，因为这种疾病能抑制精子的产生。如果能把这些病因解除后，患者是可以恢复生育的。此外，不良的生活因素也能引起男性不育，例如，酗酒和吸烟等，也影响着精子的生成，而导致不育。过度的疲劳、环境、大气层的污染、身体不适、精神不安、情绪的不稳定等都有一定影响。我们知道，睾丸是产生精子的，但是需要一定条件的，例如，睾丸

产生精子的温度，要比正常体温低 $1\sim 1.5$ 度，需 $35.5^{\circ}\sim 36^{\circ}\text{C}$ 之间，如果温度高这个温度，就会影响精子的生成，而导致男性不育。在“热”的环境中，对男子生殖器官是有影响，有些人在日常生活中，喜欢用热水洗澡，尤其到热水中烫一烫。还有的人愿意穿紧衣裤子，影响阴囊温度散发，使温度升高，因而就影响了精子生成，造成不育。营养不良，缺少生成精子的所需要的蛋白质、钙质和维生素A，也会生成一些质量较差的精子。精液也与男性不育有很大关联。精液是运送精子的工具，也是保护精子的，是精子生存依靠的条件。但是正常精液必须具备适合精子生存的条件才有可能受孕能力。每次射精，精液量约 $1.5\sim 6$ 毫升，呈现乳白色。液化时间为 $5\sim 45$ 分钟。酸碱度值为 $7\sim 8$ 。精子密度为每毫升精液要有6千万 ~ 2 亿个（如低于2千万个就无受孕能力）。精子活动率大约有60%以上。正常精子形态应占70%以上。此外，精液的粘稠度不正常也受到影响。检查男性不育精液，能发现精液量是否不足，无有精子或精子数目多少，还有精子能力是否减弱或者有死精，以及精子形态异常等。中医则认为：男子不育的原因，不外乎是先天不足，后天营养不足；或过早结婚，纵欲无度；或过食辛热，饮酒无度；或精神抑郁，精血暗耗；或身体无意中受到戕伐，由于肾精不足，而致不育。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩华佗夹脊（第一胸椎棘突下至第五腰椎棘突下，每椎棘突下旁开1.5寸处，共17对）。患者俯卧位于床上，医者站在患者右侧大腿旁，面向患者头部，用双手拇指指腹，由第一胸椎棘突开始，压迫以下各穴直至第五腰椎棘突下，每个穴位要压迫5秒钟，然后按17对穴位连成一线，

用大鱼际，摩擦法从下至上，再从上至下，重复五次。一日早、晚各一次（见231）。

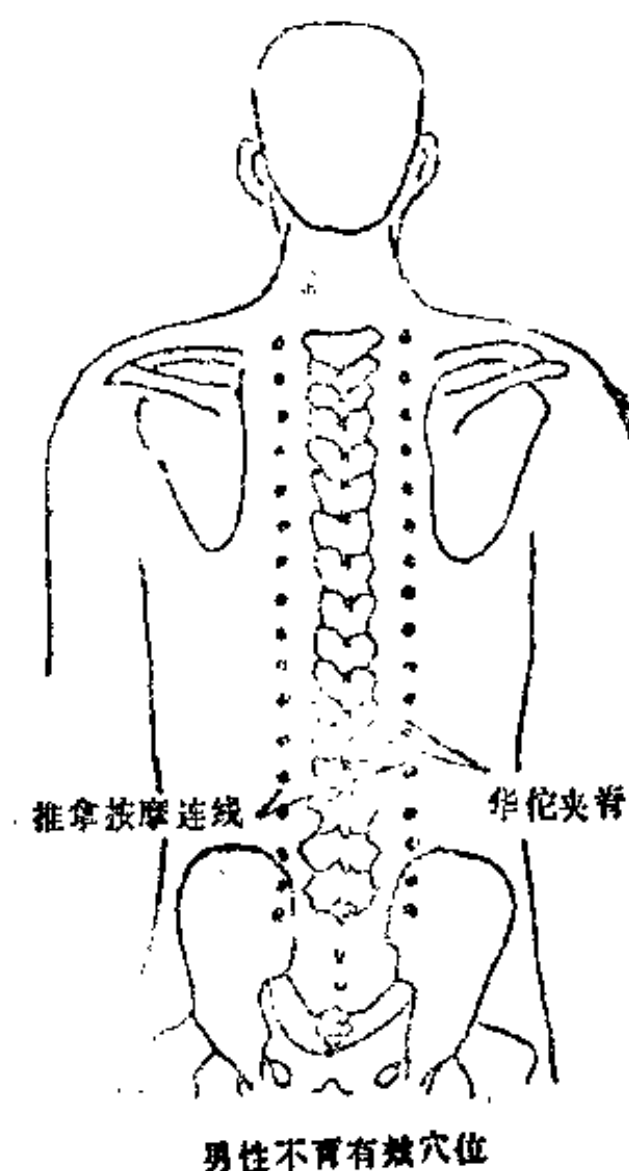


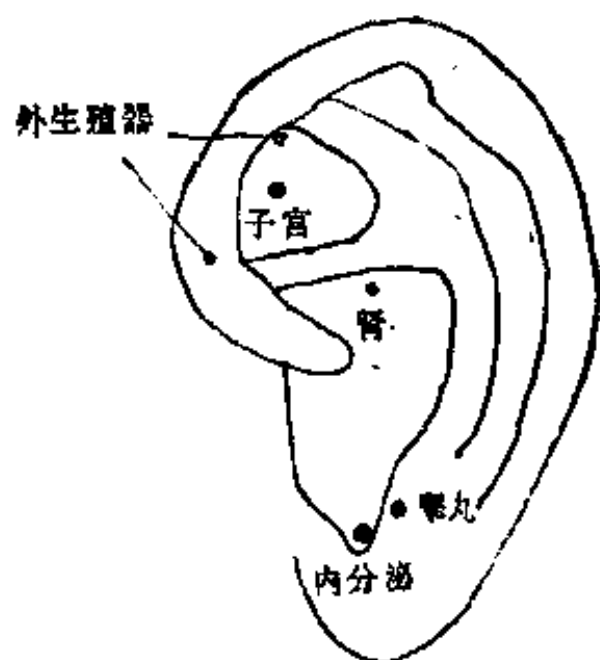
图 231

（2）耳穴压迫疗法

取穴：子宫穴、外生殖器穴，神门穴、睾丸穴、内分泌穴、肾穴。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 胶布上，敷在以上各个穴位上，边敷边按摩，直至穴位胀痛耳廓灼热感为

止，隔日交换一次，两耳交替按压，每次选用四个穴（见图232）。



治疗男子不育有效耳压穴位

图 232

（3）单方、验方

①方剂组成及制法用法：龙骨20克、朱砂、克、猪心1个。龙骨、朱砂研成细末，猪心切片勿断，将龙骨、朱砂末掺入，蒸熟吃。

②方剂组成及用法：茯苓100克、砂仁50克、益智仁50克。以上三药共研成细末，1日2次，每次服15克。

4. 早泄

早泄是指双方性交刚刚开始时，男子勃起的阴茎，尚未进入阴道或刚入阴道，即已泄精。精神因素是导致早泄发生的主要原因，越紧张，越恐怕，就越容易早泄。存在着

自尊心理因素，或对妻子的不满、怨恨、敌意、夫妻关系紧张，女方又有不合作的表现，也会引起早泄。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩三阴交穴（内踝尖上3寸处，胫骨后缘）（见图233）、关元穴（前正中线，脐下3寸）、遗精穴（关元穴旁开1寸处）、横骨穴（脐下5寸，旁开5分处）（见图234）。

医者或自己用双手拇指指腹指压以上各穴，用顺时针方向分别按摩各穴位36次，不要急于求成，逐渐施加压力，要有耐心按摩，一天要指压、按摩两次。

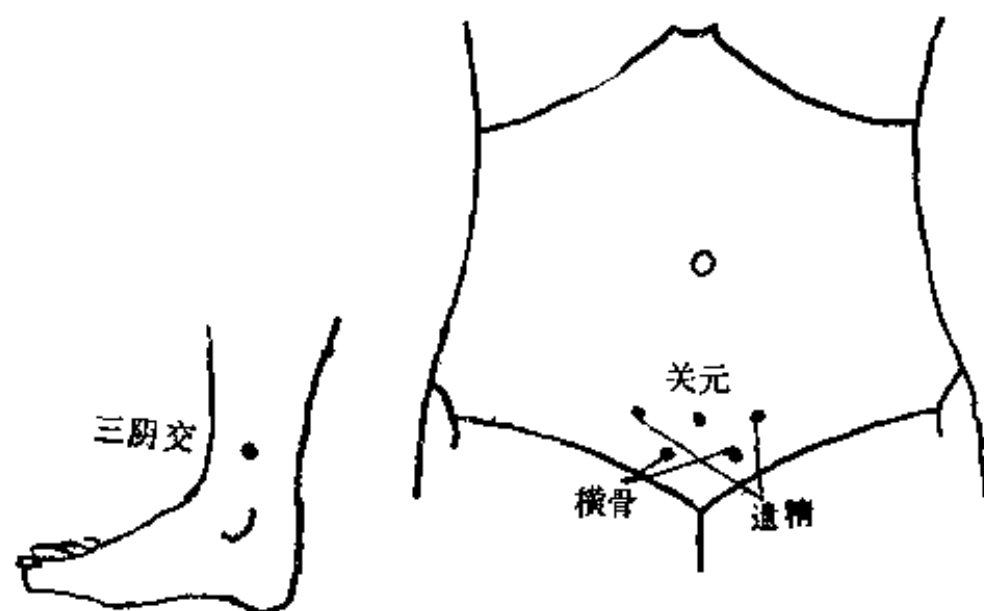


图 233

治疗早泄有效穴位

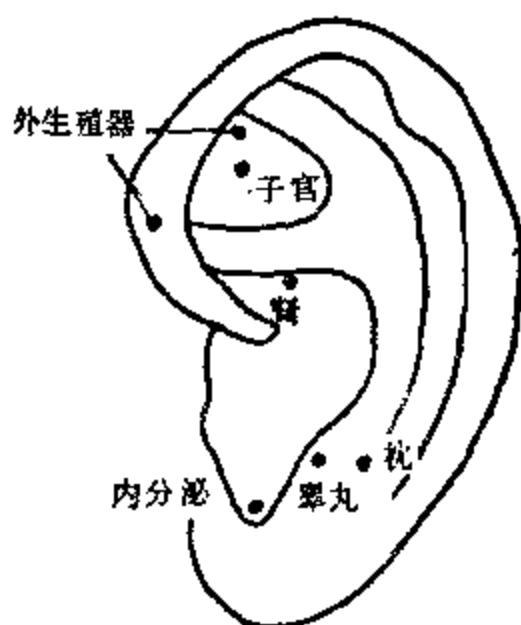
图 234

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：子宫、外生殖器、睾丸、内分泌、肾。配穴：枕。

方法：用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5胶布上，分别

敷穴位上，边敷边压迫，直至穴位出现胀痛、耳廓灼热为止。隔日交换一次，每次四个位，轮流交替按压（见图235）。



治疗早泄有效穴位

图 235

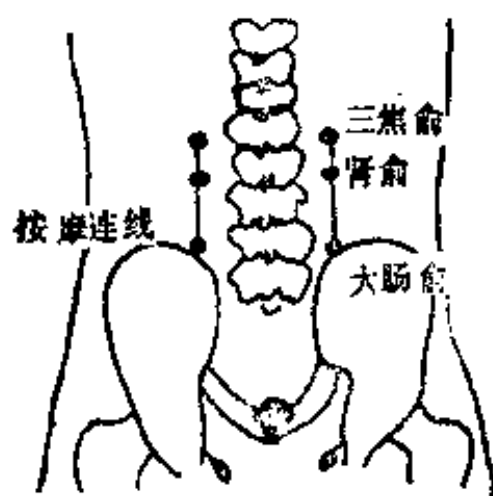
5. 阴茎异常勃起

阴茎是由两块阴茎海绵体，尿道和尿道海绵体构成的，性欲高潮时，海绵体极度充血，阴茎就勃起。阴茎的异常勃起，是精神因素、心理影响与性生活方式方法不当引起的。其表现就是当进行性行为时，达不到性高潮，始终有一种不满足感觉。在性交以后阴茎也不萎软，仍在持续勃起，有疼痛和胀痛感，不能坐位。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩三焦俞穴（第一腰椎棘突下，旁开1.5寸）、肾俞穴（第二腰椎突下，旁开1.5寸）、大肠俞穴（第四腰椎棘突下，旁开1.5寸），以及骶骨、尾骨，周围

的敏感区（见图236）。患者俯卧位于床上，医者用双手拇指指腹压迫以上各个穴位，并以顺时针方向按摩各穴位36次。由三焦俞穴位开始，连到大肠俞穴为止，反复上下，再下上推按数次。对骶，尾骨及周围敏感区，用右手的掌部大



治疗阴茎勃起有效穴位

图 236

鱼际，进行顺时针方向，着力按摩，直至勃起的阴茎有种麻木感为止，一日数次。

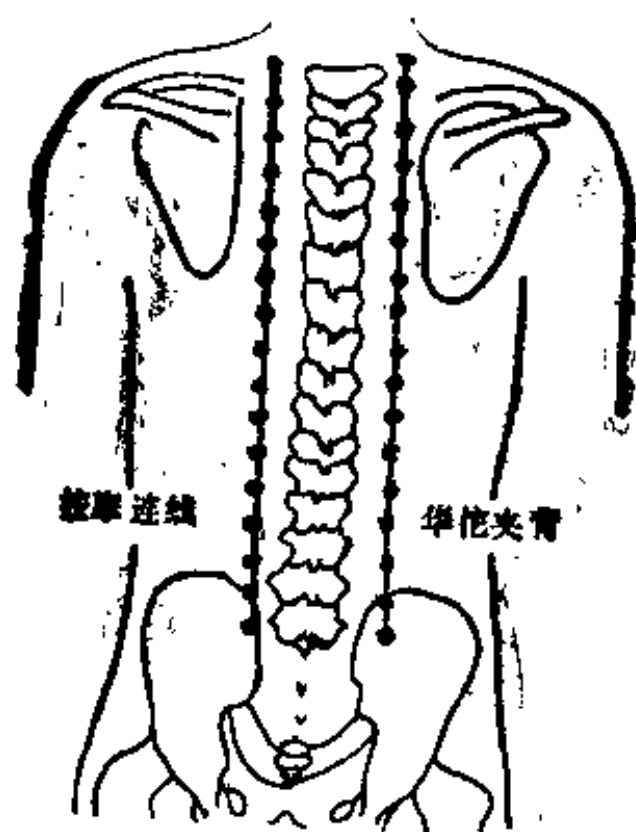
②推摩华佗夹脊。患者俯卧于床上，医者用双手拇指指腹分别压迫17对穴位，然后上下，再下上，重复按摩连线的其穴位（见图237）。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：睾丸、子宫、神门、外生殖器穴、肾、内分泌（见图238）。

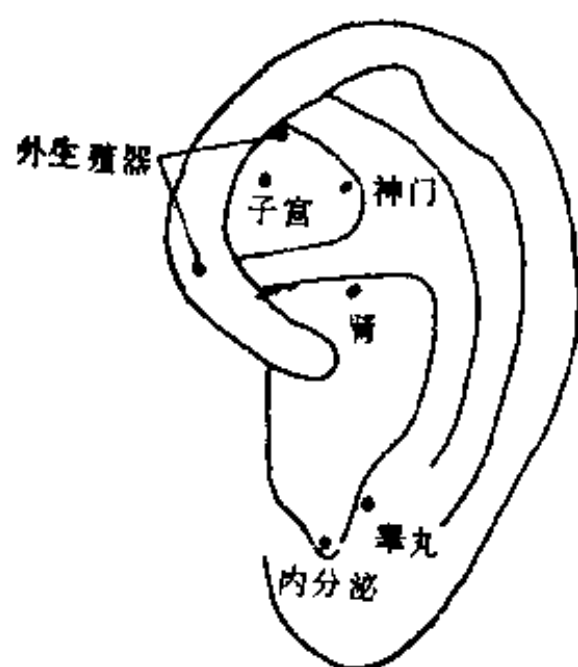
方法：用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米胶布上，然后分别敷在以上穴位上，边敷边按摩，直到穴位上有胀痛，耳廓有灼热为止。每隔日交换一次，两耳交替敷按，每次四个穴位。其他穴位分别应用，每天患者自己要按压三次。

（3）单方、验方



治疗阴茎异常勃起有效穴位

图 237



治疗阴茎异常勃起耳压穴位

图 238

①大蒜蜂蜜疗法：剥取独头紫皮蒜一头，加上180毫升蜂蜜，放在锅里加热，煮熟10分钟后，再加上研成细末的黑芝麻，大约150克用力混搅拌成一起，然后再装广口瓶中，一天服二次，一次约5毫升左右。或作黄豆粒大小的药丸，一次五粒，再用开水冲泡饮用。

②五加皮药酒疗法

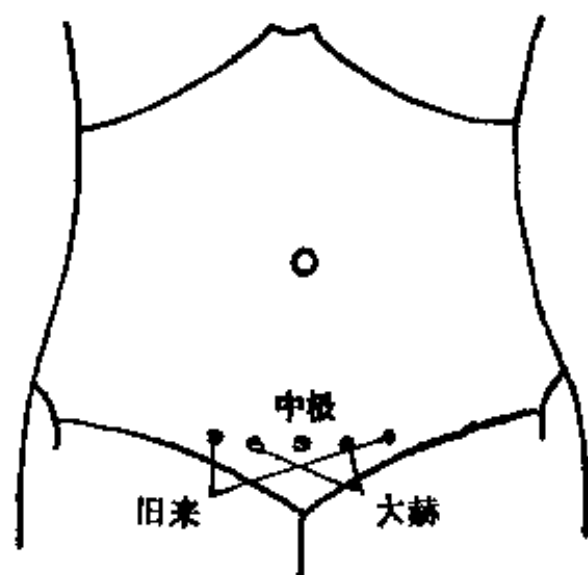
取中药五加皮 250 克，

切成小片，加上白糖250克，白酒约2000毫升，一起放在广口瓶中，在阴凉地方（不允许放在冰箱内），保存一个月后，滤出残渣，将液体仍装瓶中，一日两次，每次25毫升。

6. 女性不孕

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩旧来穴（前正中线，脐下4寸，旁开2寸）、中极穴（前正中线，脐下4寸）、血海穴（正坐屈膝，髌骨内上缘2寸）、大赫穴（前正中线，脐下4寸，旁开5分）。医者或患者自己用双手拇指指腹分别压迫上述各穴。然后用顺时针方向按摩各个穴位36次，一日早晚各一次（见图239）。



治疗女性不孕有效穴位

图 239

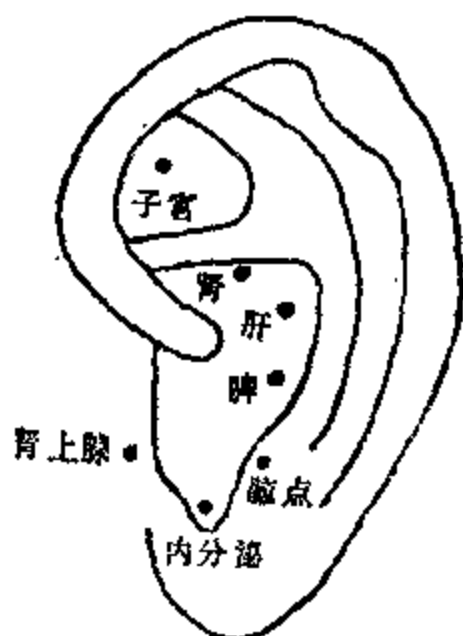
②指压、按摩三阴交穴。医者或患者自己，用右手拇指指腹压迫本穴并用。顺时针方向按摩36次，每日一次。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：子宫、脑点、内分泌、肝、肾、脾。配穴：肾上

腺。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，敷在以上各个穴位上，边敷边按摩，直至出现穴位胀痛和耳廓灼热为止，每隔日交换一次。每次四个穴位，其他穴位分别敷压。两耳交替敷按（见图240）。



治疗女性不孕有效耳压穴位

图 240

7. 阴道痉挛症

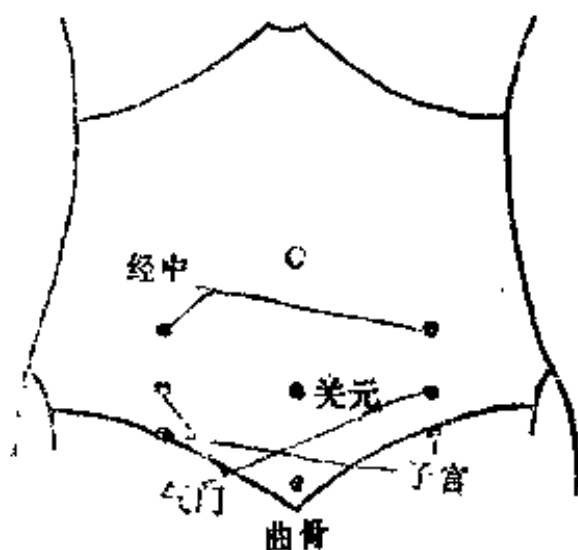
妇女阴道痉挛，是指妇女生殖器官正常没有病理变化，只是在性交时只要男性将阴茎插入时，会阴部的围绕阴道外 $1/3$ 的肌肉，便发生不由自主的痉挛，使阴道口突然闭合，使得性交不能进行。

（1）指压、按摩疗法

①指压、按摩会阴穴（大阴唇后联合与肛门之间）、

曲骨穴(前正中线,脐下5寸,当耻骨联合之上方),关元穴(前正中针,脐下3寸)、经中穴(脐下1.5寸,旁开3寸)气门穴(关元穴,旁开3寸处)、子宫穴(脐下4寸,旁开3寸处)(见图242)。以上穴位,患者自己用双手拇指指腹分别压迫各穴,并用顺时针方向,分别按摩36次,以舒服麻感为止,每日1~2次。尤其会阴穴尤为重点,指压、按摩要达到有性欲感觉时效果最佳。

②指压、按摩太阴脐穴(足内踝下缘凹陷处)、交仪穴(足内踝尖上5寸处)、髌髌穴(膝内侧,股骨内踝的高点)。医者用拇指尖压迫以上各穴位,然后用顺时针方向着力。按摩36次,1日2次(见图243)。



治疗阴道痉挛有效穴位

图 242

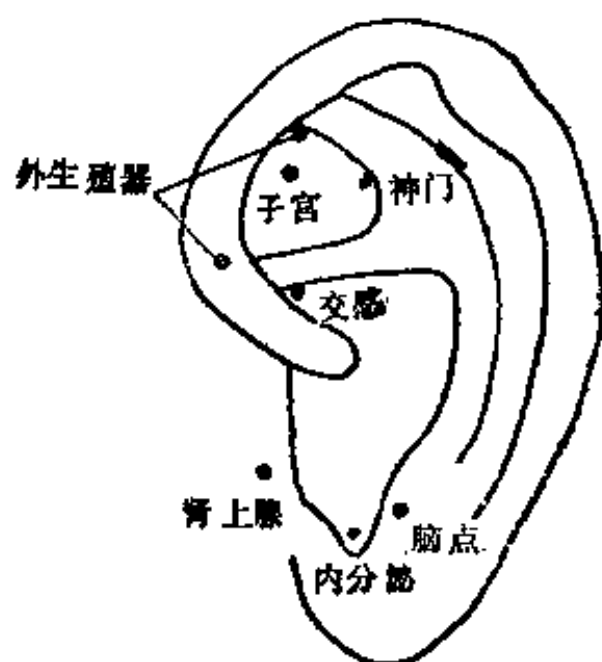


图 243

(2) 耳穴压迫疗法

取穴: 子宫、神门、交感、肾上腺、内分泌、脑点。配穴: 外生殖器。

方法：用中药王不留行粒籽贴在胶布上（ 0.5×0.5 厘米），敷在以上各穴位上，边敷边按摩，直至穴位胀痛、耳廓灼热感为止。每隔日交换一次，双耳交替敷在四个穴位，其他穴位分别应用（见图244）。



治疗阴道痉挛有效耳压穴位

图 244

第十三章 妇科疾病的治疗

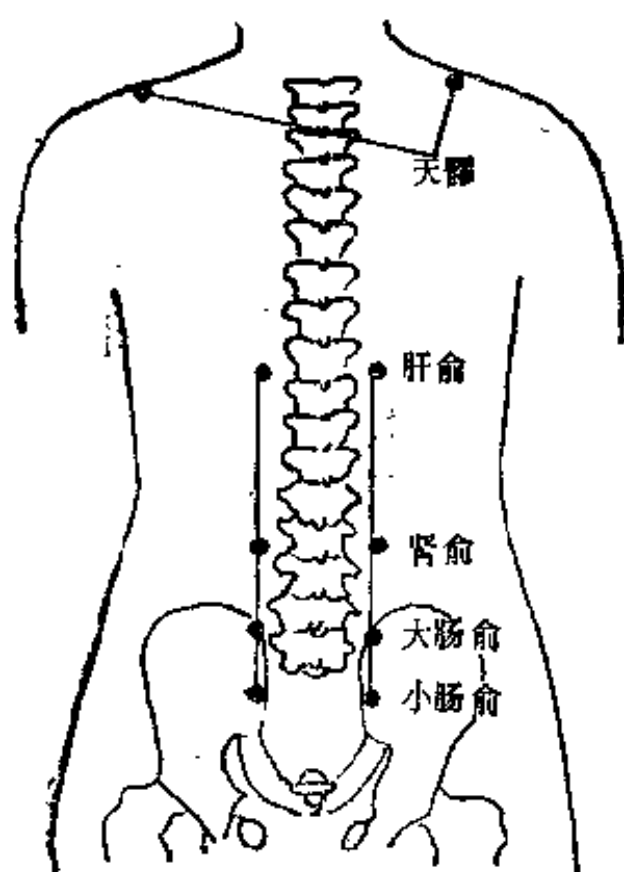
1. 月经失调

月经病包括月经不调、痛经、经闭、崩漏等，还包括几种月经异常（如倒经、错经、泻经等）。月经不调是月经周期、经量、经色、经质在任何一方面有了改变，并出现病症变化，如月经提前，经不按周期来潮，或前或后，又称崩漏，是妇女不在行经期间子宫出血，从阴道流出。当女子发育成熟后，一般在14岁左右月经即应来潮，如超龄过久（一般指年过18岁），而月经仍未来潮，或曾来而又中断，闭止在三个月以上，同时出现病态者，就是经闭。痛经是指妇女在行经期间，或行经前后，小腹疼痛或索及腰部，甚至剧痛难忍，并随着月经周期而持续发作。

（1）指压、按摩疗法

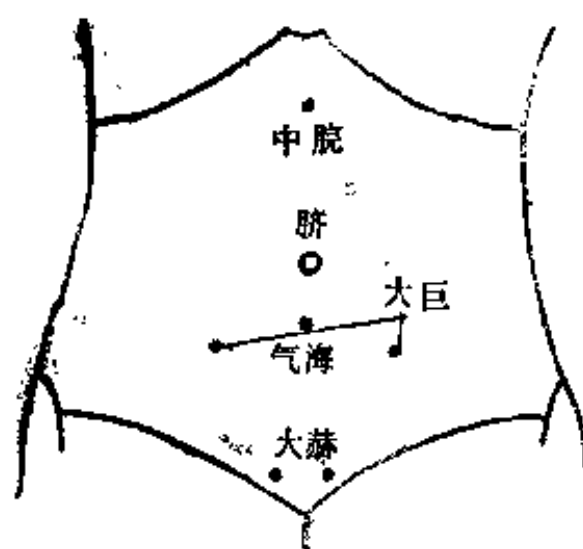
①按压天髎穴（肩峰突起与大椎穴连线之中点，肩井穴后下方）、肝俞穴（第九胸椎棘突下，旁开1.5寸）、肾俞穴、大肠俞穴（第四腰椎棘突下旁1.5寸处）、小肠俞穴（第一骶后孔，后正中线，旁开1.5寸处）。患者俯卧于床上，医者用双拇指指腹压迫上述各穴位，再以顺时针方向按摩各穴位及附近部位36次，一日三次（见图245）。

②指压、按摩中脘穴（前正中线，脐上4寸处）、气海



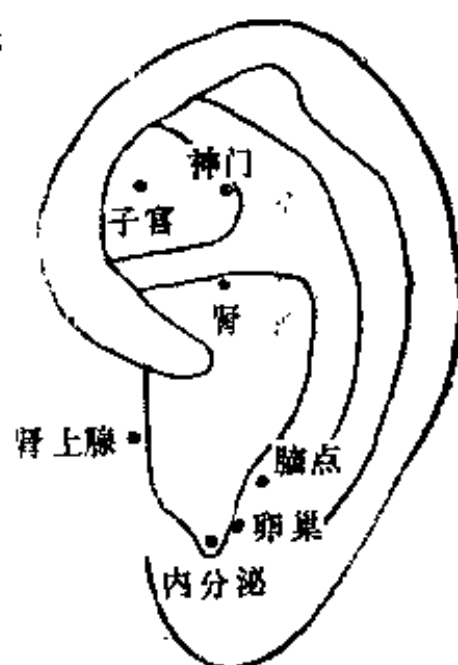
治疗月经失调有效穴位

图 245



治疗月经失调有效穴位

图 246



治疗月经失调有效耳压

图 247

穴（前正中线，脐下1.5寸处）、大巨穴（脐下2寸，旁开2寸）、大赫穴（脐下5寸，旁开5分）。患者仰卧位于床上医者用双手拇指指腹压迫各穴位，再以顺时针方向按摩各穴36次，一日二次（见图246）。

（2）耳穴压迫疗法

取穴：子宫穴、内分泌、卵巢穴、肾穴、肾上腺、神门穴、脑点穴。

方法：用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，每次敷四个穴位，边敷边按摩直到穴位胀痛，耳廓有灼热感为止。每日按压四个穴位，两耳交替按压，每隔一次（见图247）。

2. 乳肿

年轻的初产妇，因乳汁排不出，影响婴儿的吃奶，发生乳憋乳胀是较比常见的。如果不及时治疗，就有可能引起乳房的发红、肿胀、局部发热和疼痛，这就是乳腺炎，再发展就是化脓，直到手术排脓，不仅影响产妇的身体健康，也严重影响婴儿的哺乳和生长发育。

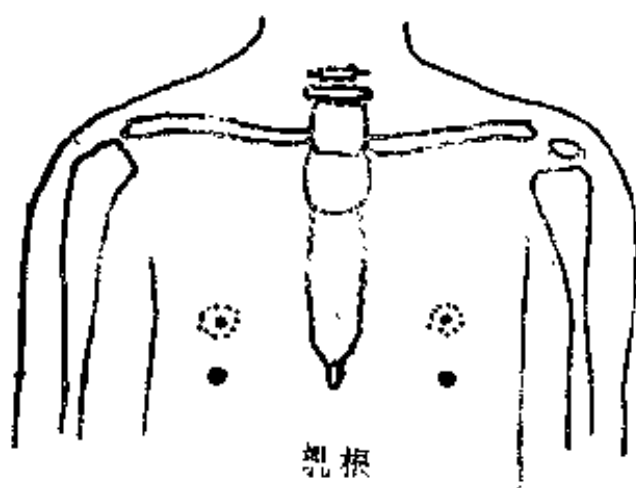
（1）按摩、温湿疗法

首先检查乳房有否硬结，乳头有否凹陷，有凹陷可将乳头轻轻拉出。再检查乳头是有破损与皲裂，如有，可涂油剂使其滋润。具体按摩方法是：先用热水浸湿毛巾，热敷（注意不要过热以免烫伤皮肤）。然后将乳房托起，另只手放在乳房上，双手上下相互交替按摩，再双手放在乳房左右由上而下反复按摩。再热敷再按摩。这样按摩反复多次，直到硬结消散，乳腺疏通，产妇就会感到轻松。按摩时双手用力要匀，不要用力太猛太强，要轻轻用力，当患者无痛感再加力，一天要按摩数次，直至乳腺管疏通为止。产妇乳腺虽已疏通，但

婴儿吸吮仍有困难，仍需继续按摩，以防复发。产妇衣服要宽松，多仰卧，多喝水，多吃易消化的食物，不要营养过剩。

（2）指压、按摩疗法

患者采取端坐位，医者站立在患者的患侧，用双手拇指指腹轻轻地指压患侧的乳根穴，然后用顺时针方向，按摩36次。并用掌根部轻轻按摩患侧胸部。如果患者两侧乳房都有乳肿变化时，医者坐在患者对面，用双手拇指指腹同时指压两侧乳根穴（乳头直下，乳房下沟凹陷处，相当第五肋间）（见图248）。



治疗乳房肿有效耳压穴位

图 248

②医者用掌部在患者乳房的上外方向内下方轻度地按摩。然后再由上内方向外下方，轻度地按摩，反复按摩、推揉，直至硬结消散和乳嘴有乳汁溢出为此。

③指压、按摩肩部筋腱（肩部板筋）。医者用一只拳头顶在患者的腋下淋巴结部位，用另一只手去拉患者的前臂，尽力往下拉，这时患者感觉乳房有一种轻松的感觉，使乳汁

畅通。此种指压，按摩与推拿，是有祛淤活血、消炎止痛，疏通乳汁之功能，一般早期患者，经过3~5次指压与按摩，就可使乳汁畅通。

（3）耳穴压迫疗法

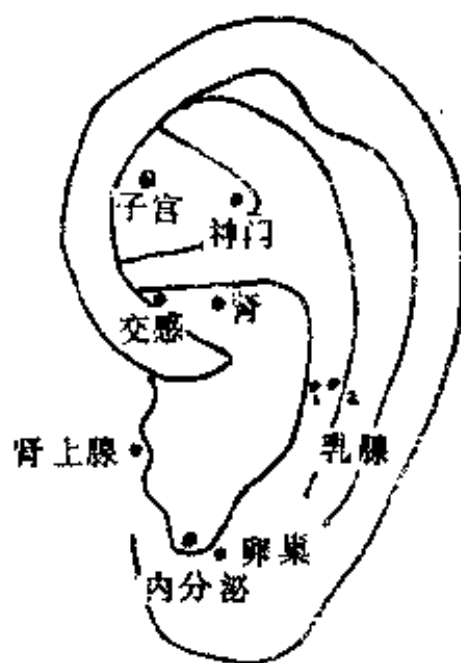
取穴：乳腺、内分泌、肾上腺、神门、交感。配穴：子宫穴、卵巢、肾穴（见图249）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米的胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛、耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，每次按压四个穴位。其他穴位分别进行按压，两耳交替进行按压。患者自己也可以每天进行按压3~5次，每次按摩必须出现上述反应为此。

（4）单方、验方

①方剂组成：蒲公英50克、金银花25克、鹿角霜10克、柴胡15克、括姜实25克、甘草15克。制法与用法：收上药入水浸泡1小时，然后加热煎成汤剂，分早、晚2次服用。

②方剂组成：蜂蜜适量。制法与用法：柏叶捣烂后，用蜂蜜调敷患处。



治疗乳房肿有效耳压穴位

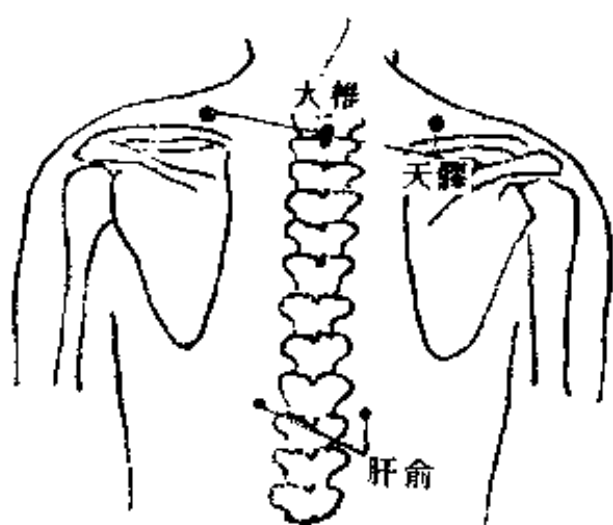
图 249

3. 更年期综合症

妇女更年期综合症，表现最明显的是血管运动和神经功能紊乱以及情绪上的变化。情绪不稳定、精神紧张或突然烦躁不安、心胸烦闷、皮肤发胀、潮红、心慌、出汗，随后又感周身发冷。好猜疑、容易激动笑哭又无常。

(1) 按摩、指压疗法

①按压天髎穴、肝俞穴（见图250）。患者俯卧位，医者用双手拇指指尖按摩天髎穴和肝俞穴。并由大椎穴（第七颈椎棘突下）及两侧旁开1.5寸，开始按摩下推到肝俞穴，按摩36次。再上推至大椎穴两侧，重复上、下推拿6次，直至有热、痛、胀为止，一日两次。



治疗更年期综合症有效穴位

图 250



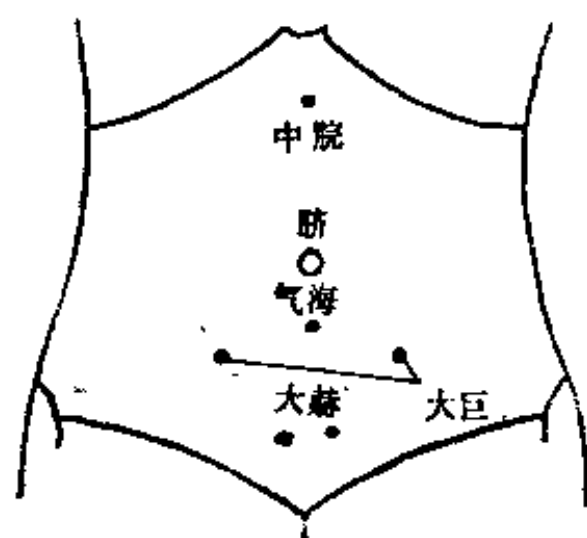
治疗更年期综合症有效穴位

图 251

②按压风池穴。天柱穴（哑门穴旁开1.3寸，入后发际5分凹陷处）。患者自己用双手中指指尖压迫、按摩，向顺时针方向按摩36次，一日数次。尤其当情绪急躁、不稳定时

指压、按摩最适宜，有安神作用（见图251）。

③按压中脘穴、气海穴、大巨穴（脐下2寸，旁开2寸）、大赫穴（脐下4寸，旁开5分处）。对以上各穴位，先用拇指指腹着力压迫，然后用顺时线方向，每穴分别按摩36次（见图252）。



治疗更年期综合症有效穴位

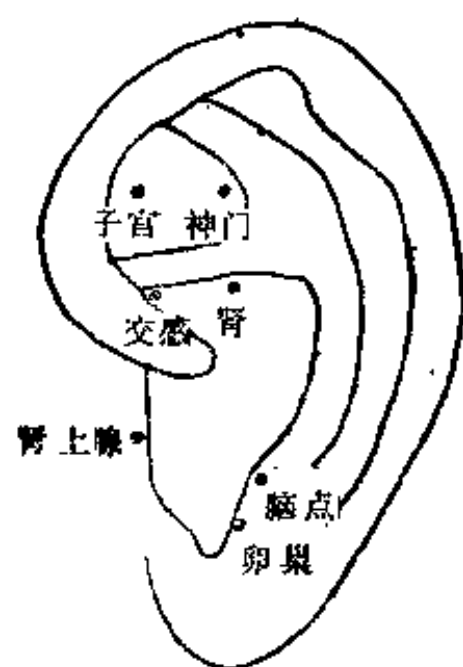
图 252

（2）耳穴压迫疗法

取穴：卵巢、肾上腺、交感、子宫、神门。配穴：肾、脑点（见图253）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷在以上各个穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现有胀痛感和耳廓上出现有灼热感为止。每隔日交换一次，每次四个穴位。其他穴位分别进行按压。患者自己也要每天按摩3～5次，每次必须出现上述反应为止。注意两耳要交替按压。

（3）单方、验方



治疗更年期综合症有效耳压穴位

图 253

①方剂组成：西瓜秧1000克、红糖适量。制法：水煎西瓜秧，取汤加入适量的红糖，以汤代茶饮用。

②方剂组成：紫菜适量。制法：将紫菜烤熟（稍干焦也可，注意不要烤成炭），放在各种汤内食之（肉汤最好）。

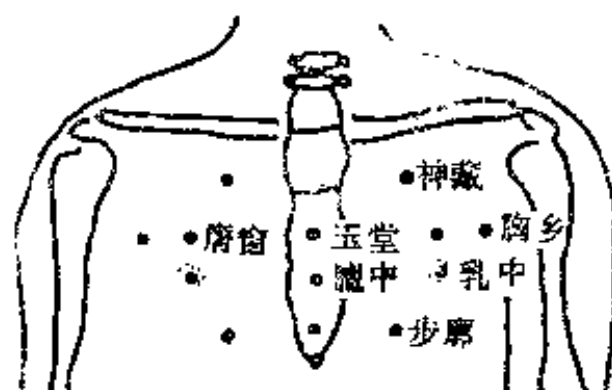
4. 乳汁不足

母乳不足，不仅影响新生儿的生长发育，又易患各种疾病。为什么能出现母乳不足？首先产妇精神紧张、情绪不稳定，负担太重，影响乳汁的分泌。其次是产妇体质瘦弱、营养不良，也影响乳汁分泌。

（1）指压、按摩治疗

①医者用拇指指尖压迫，用手掌根按摩以下各个穴位：膻中穴（两乳的中前正中线，平第四肋间）、玉堂穴（前正

中线，膻中穴上1.6寸，平第三肋间）、步廊穴（前正中线，膻中穴下1.6寸，旁开2寸处）、乳中穴（乳头中央，相当锁骨中线第四肋间）、膺窗穴（第三肋间，玉堂穴旁开4寸处）、神藏穴（膻中穴上3.2寸，旁开2寸处，相当第二肋间）、胸乡穴（第三肋间，前正中线旁开6寸处）（见图254）。

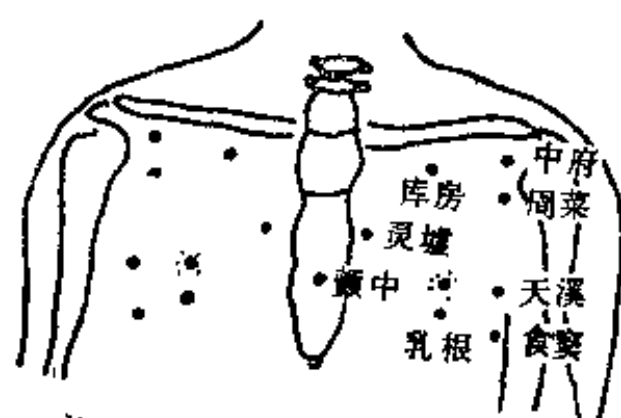


治疗乳汁不足有效穴位

图 254

②对乳房发胀、乳汁又不能充分排出者，指压、按摩食窦穴（第五肋间，前正中线旁开6寸处）、膻中穴、灵墟穴（第二肋间，玉堂穴旁开2寸处）、库房穴（第一肋间，前正中线，旁开4寸处）、乳中穴、乳根穴（乳头直下，乳房下沟，凹陷处）、右宜穴（左右乳根穴旁开1.5寸）、中府穴（锁骨下1寸，前正中线，旁开6寸处）、天溪穴（第四肋间，乳头外1寸处）、周荣穴（第二肋间正中线，旁开6寸肋处）、胸乡穴（见图255）、渊腋穴（腋窝中点直下3寸处举臂取之）（见图256）。

患者可仰卧位或坐位，医者用双手拇指指尖压迫左右各穴约1分钟后，用指腹顺时针方向按摩各穴位36次，并按经络方向推按各穴，1日2次。

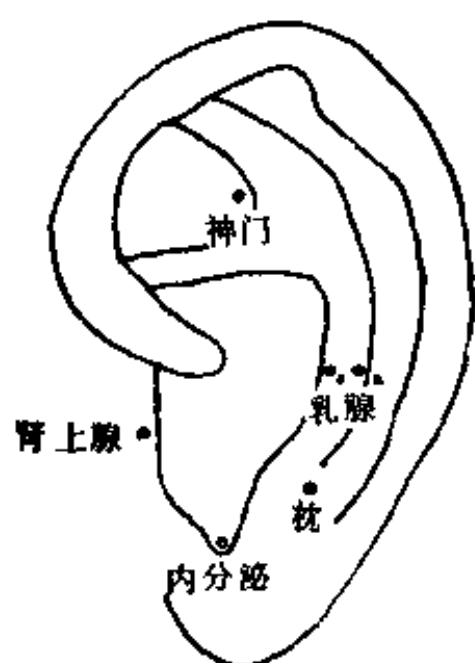


治疗乳汁不足有效穴位
图 255



能增疗乳汁不足有效穴位

图 256



治疗乳汁不足有效耳压穴位

图 257

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：乳腺 1～2、内分泌、肾上腺、神门、枕（见图 257）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛、耳廓出现灼热感为止。每隔日交换一次，每次四个穴位，其他穴位分别按压，两耳交换按摩。患者自己也要每天按摩 3～5 次，每次必须出现上述反应为止。

(3) 单方、验方

①方剂组成：王不留行6克、穿山甲9克，猪蹄1对。
制法与应用：药与猪蹄放在一起炖熟烂后，喝汤吃肉。

②猪蹄一个洗净切块，粳米40克淘净，加水量不限，加调味品，煮成粥状，随便吃即可。

5. 急性乳腺炎

急性乳腺炎是乳腺组织的急性化脓性疾病，多数是哺乳期的妇女，尤其初产妇多见，中医为“乳痛”，俗称奶疮。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩合谷穴、郄门穴（腕横纹正中直上5寸，两筋之间）、郄上穴（郄门穴上3寸处）（见图258）、少泽穴（小指尺侧距指甲1分许）（见图259）、双下穴（足内



图 258



图 259

踝上6公分处）（见图260）。患者端坐位，医者端在患者对面，用双手拇指指尖压迫两侧各穴1分钟，然后再用指腹按摩各穴一分钟，一日指压、按摩3~5次为宜。

②指压、按摩肩井穴（大椎穴与肩峰连线之中点，肩部高处）、乳根穴（见图261）。

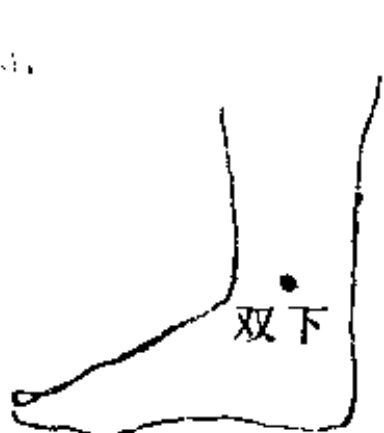


图 260

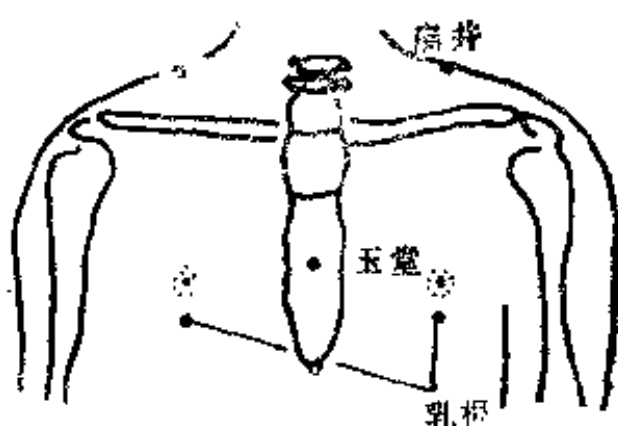


图 261

患者端坐位，医者用拇指和食指掐按两侧肩井各1分钟，用拇指及其余四指从肩颈部到肩关节反复按摩三次。再用拇指尖压迫乳根穴1分钟。再用指腹按摩2分钟。用手掌根部沿乳腺四周按摩5次。再用拇指指尖压迫乳根穴1分钟。

③指压、按摩肝俞穴、肾俞穴。用双手拇指指尖压迫上述两穴，出现酸胀感为宜，然后再顺时针方向用指腹按摩36次，再用双手掌根部推摩脊柱两侧反复4~5次。

④按摩乳腺管。用热湿毛巾敷在患侧乳房5分钟，然后在乳房上涂少许润滑剂（如家用植物油、凡士林），用拇指及其余四指，由乳房四周向乳嘴方向按摩。用指腹不要指尖，要轻轻直线按摩而不要用力挤压或旋转按压，把淤积的乳汁逐步地按摩出去。在按摩同时，也可以用手轻轻地揪乳头数次，以扩张乳头部分的输乳管，以利于乳汁排出。

（2）捏筋疗法

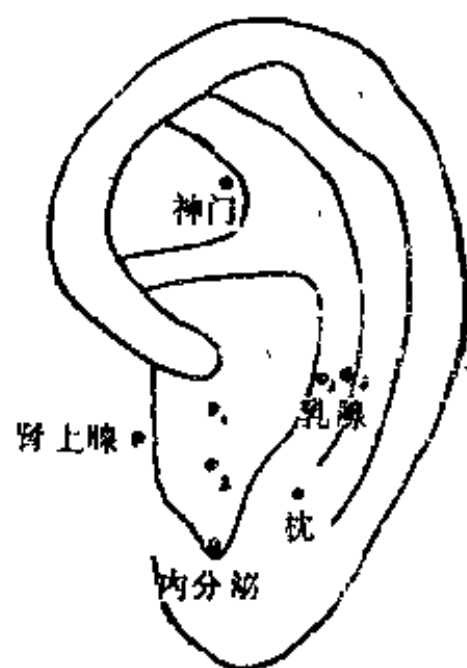
捏拿健侧腋窝前上方之大筋。医者用右手大拇指按于健侧的中府穴（锁骨下1寸，前正中线旁开6寸处）（见图

259)，中食指按于健侧腋窝中部，然后用力推捏两次，使患者感到酸胀。以患者能忍耐为宜。此法每日1～3次，即可治愈。

（3）耳穴压迫疗法

取穴：乳腺、内分泌、神门、肺、枕、肾上腺（见图262）。

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米的胶布上，然后分别敷按在以上穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现了胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，双耳交替进行按压，每次四个穴位，其他穴位分别进行。患者自己每天要按压3～5次，每次需出现上述反应为止。



疗乳腺炎有效耳压穴位

图 262

（4）单方、验方

①方剂组成：金银花60克、公英30克、甘草节10克、没药和连翘各15克、当归尾10克。制法与用法：用水、酒各3碗先将以上各药浸泡之，然后煎成汤剂1碗，饭后服汤药，复渣再加水再煎，滤过药渣，再服药汤1次。

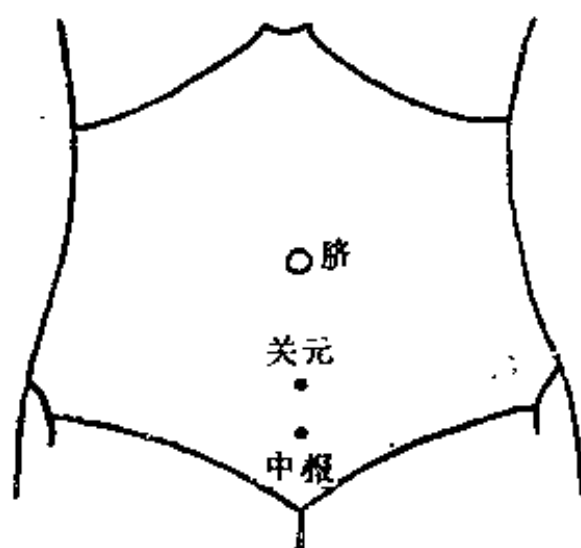
②方剂组成：鲜蒲公英100克、鲜野菊花100克。制法与用法：将以上两药，捣烂后敷在患侧。

6. 痛 经

痛经发生在未婚女青年，轻重不一，轻症在月经前，全身感到不舒适，轻度腰酸、腰痛、下腹部发胀，从轻微疼痛到痉挛性疼痛，常在月经前1~2天疼痛最重。还有乳房发胀、情绪不稳定、精神不振、全身无力等症状。月经正常排出后，疼痛就能自然缓解。

(1) 指压、按摩疗法

①指压、按摩中极穴（前正中线脐下4寸处）、关元穴（前正中线脐下3寸处）以上穴位，患者自己用右手拇指指尖分别压迫各1分钟，然后用指腹顺时针方向按摩36次（见图263）。



治疗痛经有效穴位

图 263

②指压、按摩双手合谷穴。在疼痛最剧烈难以忍受时，先用一只手拇指指尖压迫另一只手合谷穴，边压迫边按摩，直至疼痛缓解为止，情绪要平稳，切记不要急躁。

③指压、按摩肾俞穴。患者俯卧于床上，医者用双手拇指指腹，用顺时针方向用力压迫，按摩36次，疼痛也能缓解。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：子宫、内分泌、交感、神门（见图264）。

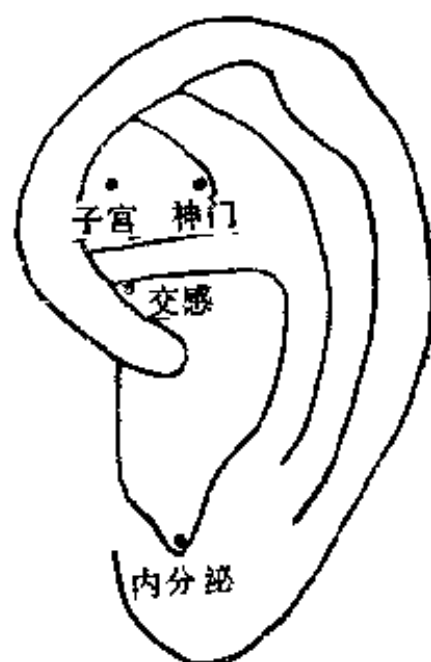
方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀痛，耳廓出在灼热感时为止。每隔日交换一次，两耳交替进行。患者每天也要按摩穴位3~5次，每次必须出现上述反应为止。

(3) 单方、验方

①方剂组成：香附50克、益母草50克。制法与用法：每剂煎两次，每次煎汤1碗，一天服2次。

②方剂组成：小茴香2克、生姜30克。制法与用法：每剂煎汤两次，每次煎汁1碗，一天服2次。

③方剂组成：红花10克、红糖10克。制法与用法：每剂煎汤两次，每次煎汤一碗，一天服2次，每次用陈酒冲服，适用血淤引起痛经。



治疗痛经有效耳压穴位

图 264

7. 妊娠呕吐

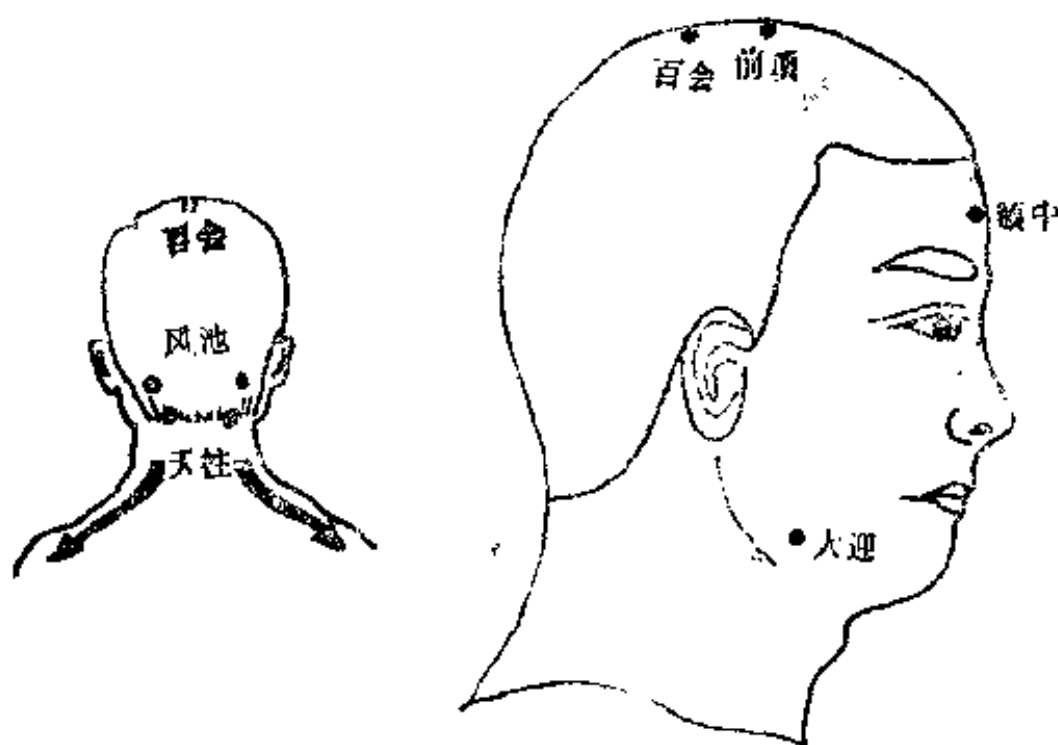
由于妊娠毒血症的因素，约有半数以上的孕妇，在妊娠

5～6周，开始有轻度恶心、呕吐、厌食、偏食等现象，尤其在早晨起床及饭后更为明显。

(1) 指压、按摩疗法

因为有流产的危险，请按摩者也包括妊娠者自己，避免指压、按摩触摸妊娠妇女的腹部。

①指压、按摩百会穴、前顶穴（百会穴前1.5寸）、天柱穴、风池穴、额中穴（印堂穴上1目寸）、大迎穴（下颌角前凹陷处，相当颊车穴前5分处）（见图265、266）。对以上各穴，患者自己可以以对着镜子找准穴位，用双手中指指尖压迫各个穴位，然后用指腹按顺时针方向各穴再按摩36次。然后再从头部开始在肩部、上臂，到前臂，到腕关



治疗妊娠呕吐有效穴位

图 266

图 265

节，轻轻地按摩一遍。再由两腕关节开始，延大腿内外侧到

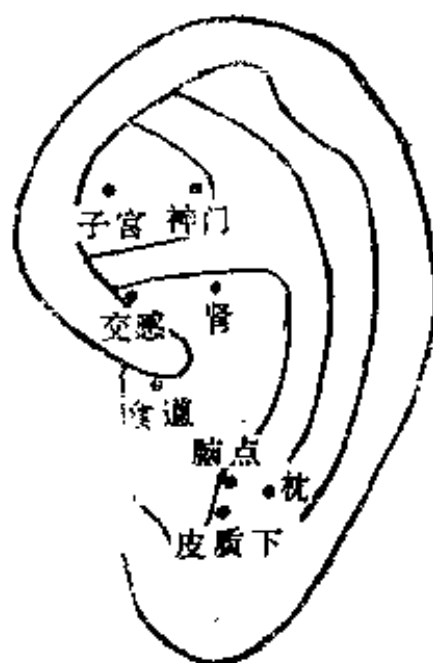
小腿、两侧踝关节直至两脚及两脚心，轻轻按摩一遍。对公孙穴、商丘穴（见图267），用拇指指腹轻度压迫，再轻度按摩。

（2）四肢爬行止吐法

妊娠呕吐者，可以将四肢着地作爬行运动，妊娠呕吐就可以减轻而感到舒服。



图 267



治疗妊娠呕吐有效耳压穴位

图 268

（3）耳穴压迫疗法

取穴：神门、交感、枕、子宫、皮质下。配穴：脑点、食道、肾（见图268）

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛感和耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次四个穴位，其他穴位分别进行按压。患者

自己每天可进行自我按压每个穴位 3～5 次，每次必须出现上述反应为止。

（4）单方、验方

①方剂组成：砂仁15克、生姜15克、生地12克。制法与用法：三药水煎，煮沸为止，再加盖浸泡30分钟，经过滤后以汤代茶，一日服完。

②方剂组成：黄连10克、代赭石30克、陈皮20克。制法与用法：以上三药浸泡30分钟，加水再煎，一日两次，早晚各一次。

③方剂组成：竹茹50克，薏苡仁20克、拣净、洗干净，白粳米50克淘干净。制法与用法：用水 4 碗先煮粳米，再放薏苡仁，和竹茹相和，煮成稀粥，空心服之。

第十四章 为了健康与 长寿

1. 减肥与长寿

是否肥胖，是以体重为标准的。凡超过体重10%的叫肥胖，超过20%者即为肥胖症(按中国人体重标准算出的公式)。

肥胖分为皮下脂堆积型和内脏脂肪堆积型。皮下脂肪型的肥胖，主要是脂肪分布于腹部、臀部和腿部。内脏型肥胖主要是脂肪分布在腹腔内的网膜(如大网膜，小网膜和肠系膜上)。内脏型肥胖，它血中的胆固醇明显升高，更易患高血压病、动脉硬化和糖尿病。由于肥胖者的心脏心包膜上沉积了过多的脂肪，影响心脏的收缩与舒张动能。肥胖者的血管，由于全身皮下脂肪的增加，为了维持末梢血管血液供应，就需要更多的血液从心脏排出，因此，势必要增加心脏的负担，而心脏必须更有力的收缩，以满足全身组织的需要。这样，长时间的过度疲劳，从而引起心室肥大、再久之，可出现心绞痛、心衰竭等。血液中脂肪的增加，使血管弹性减弱，脆性增加，进而发展成高血压病和脑溢血的病因。胸部皮下脂肪的增加，必定影响肺的呼吸时舒张收缩运动，使之负担加重。由于腹腔内的脂肪沉积增长，必定使膈肌抬高，增加肺脏的负担，所以肥胖者出现气短、四肢无力。肥胖者还引起肝脏损害，而导致男性比女性多的肝硬

化。此外，肥胖还可以引起其他一些疾患，如脐疝、结肠癌、痔疮、下肢静脉怒张、血栓性静脉炎、子宫体癌等。长期的肥胖，不仅引起各种迸发病和成各种疾病的发生，会明显表现出性功能衰退。总之，长期持续的肥胖，造成寿命的缩短，死亡率的增加。因此，必须采取减肥措施。

（1）指压、按摩疗法

患者采取自然的仰卧位于床上，医者应按循着肺经、胃经、脾经顺序进行按摩。

①指压、按摩中府穴（锁骨下1寸，前正中线，旁开6寸处）、曲池穴（见图269）、巨骨穴（锁骨肩峰端与肩胛冈之间，凹陷处）（见图270）、气舍穴（人迎穴直下与锁骨下缘相交处）（见图269）。医者用双手拇指指腹分别压迫各个穴位，然后按顺时针方向，各穴位按摩36次，一日2~4次最为理想。

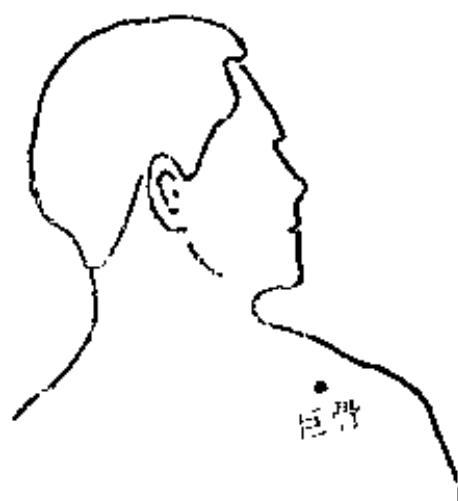


图 269

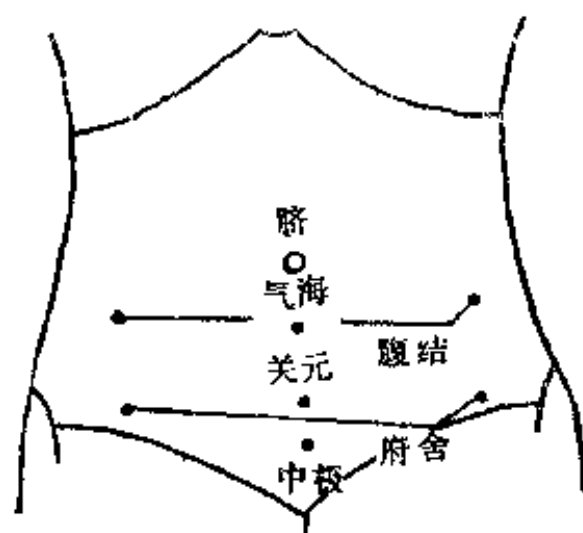


图 270

②指压、按摩府舍穴（前正中线冲门穴上7分，旁开4寸处）、腹结穴（脐下1.3寸，旁开4寸处）、气海穴、关元穴（见图271）。对以上各个穴位，用双手拇指指腹压迫，由

轻而重，并用顺时针方向按摩36次，一日2~4次。

③指压、按摩太阳穴、风池穴。医者或患者自己用双手



治疗肥胖达到减肥有效穴位

图 271

中指指尖分别压迫上穴各1分钟，再改用指腹分别按摩上穴各36次。

④指压、按摩脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴。让患者俯卧位于床上，医者站在患者右侧，应用双手拇指指腹分别压迫上述各穴位上，然后再用顺时针方向按摩各穴位36次，每日2~4次最好效果(见图272)。

以上各指压，按摩30次为一疗程。

(2) 耳穴压迫疗法

取穴：口、胃、脾、胰胆、内分泌、大肠。配穴：脑点、肾(见图273)。方法：应用中药王不留行粒籽贴在0.5×0.5厘米胶布上，然后分别敷压在上述各穴位上，边敷边按摩，直至穴位上出现胀、痛感与耳廓上出现灼热感为止。每隔日交换一次，两耳交替进行按压，每次按压四个穴位，其他穴位分别进行按压。患者自己每天也要按压3~5次，每次需要

出现上述反应为止。

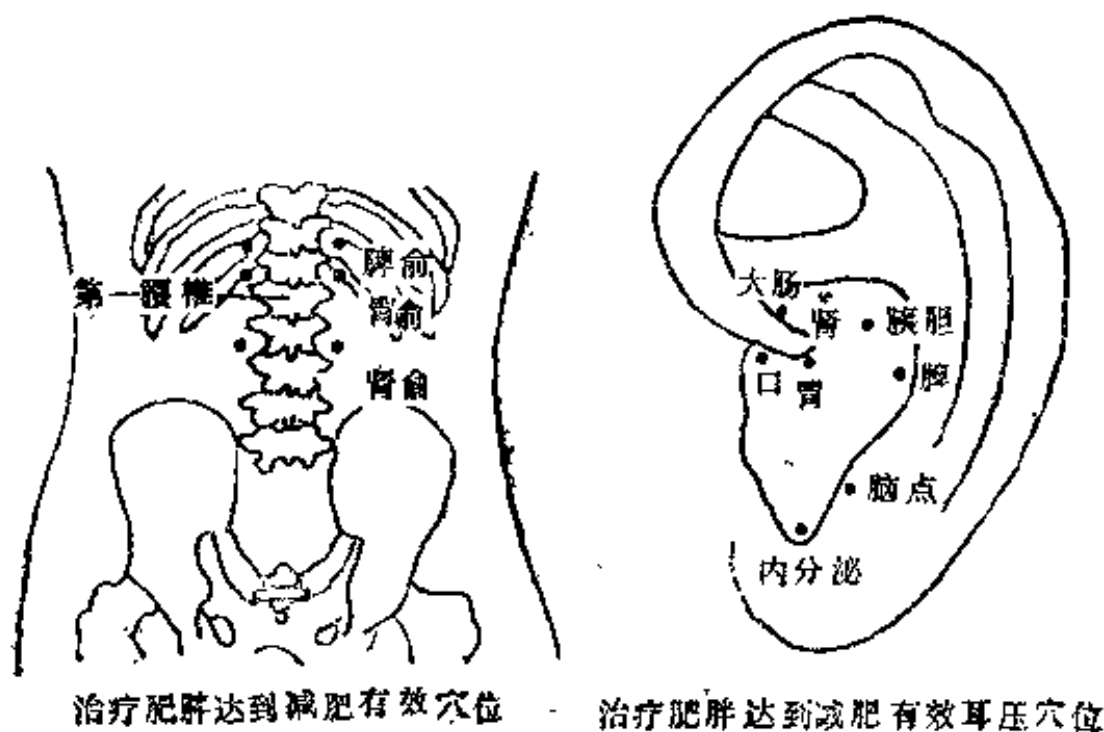


图 272

图 273

2. 加强自我调整功能

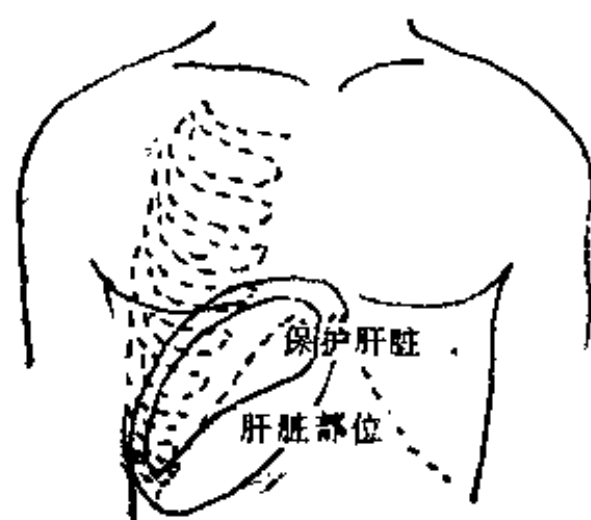
我们的祖先留下丰富医学遗产。足底有内脏器官的反射区的理论，进行足底自我按摩，能加强自我调整功能，尤其对心脏是具有保健作用。在人体各个器官发生病变时，就会反射到人的两脚脚背与脚底。

每天要求按摩一次或多次，每次10分钟，边按摩，边喝些开水，就能加强血液循环，加强心脏功能，能达到有病治病、无病强身的目的。千里之行始于足下，这是有一定道理的。人老先从脚上老，为了防老，要多走路、勤散步、按脚心，从而能达到调整周身气血目的（见图274）。



3. 保护肝脏

肝脏的重要作用就是解毒，因此外来有害因素，容易破坏肝细胞。例如，酗酒、毒物、营养不良、病毒性肝炎、药物等，都可引起肝细胞病理改变。肝细胞虽然被破坏，也可再生，但也伴随结缔组织增生，这样反复恶化、再生，最后会发展成肝硬化。所以，必须对肝脏采取保护措施。



指压在肝脏部位不要有遗漏

图 275

指压、按摩方法

仰卧于床上，用除拇指以外的其他四指，压迫右侧肘弓下面，用四个手指指腹轻轻对肝脏施行指压，强化其本身的功能，增加肝脏血流量，防止硬化（见图275）。

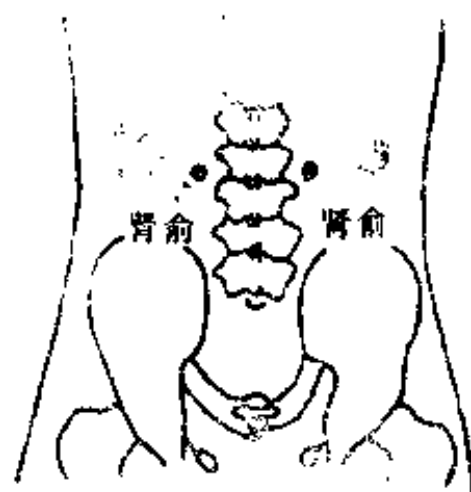
此外，轻轻握拳，扣打相同的穴位二十次左右。指压与扣打，每天实施1~3次，不要受穴位限制，选择肝脏部位即可（见图275）。

4. 保护与强化肾脏

肾脏是体内处理代谢物的脏器，血液运行的代谢物，都要在肾脏经过过滤，将人体不需要的成分排出体外。中医认为“肾为先天之水”。在人的生长、发育、成熟、衰老、死亡过程中，肾是起着主导作用。“肾者，精神之舍，性命之根也”。所以，必须对肾采取保护措施。

指压、按摩健肾方法

每天指压、按摩肾俞穴及其附近各穴位两次，会促进肾功能的恢复与强壮（见图276）。

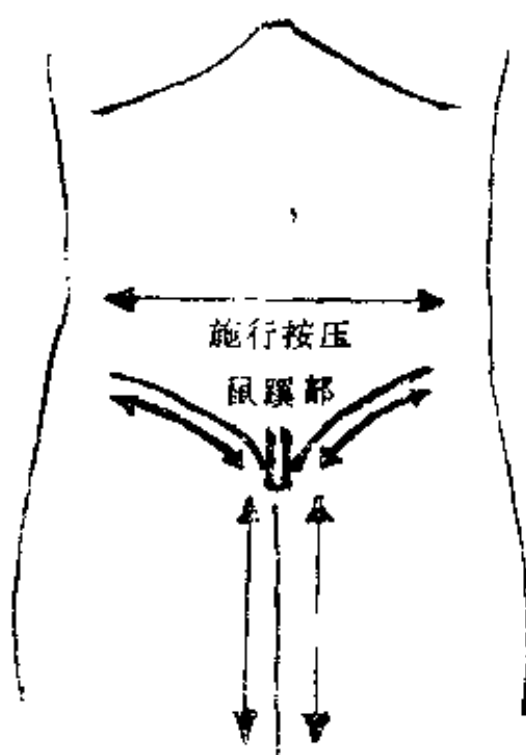


强肾健功的穴位图

图 276

5. 强化男性精力法

一个人精神愉快，豁达开朗，身体就会健康。现代化的健康标准是“三快”加上“一快”，即：吃的快、便的快、睡的快，再加上说的快。就是说，要食欲旺盛，消化能力强，思维能力敏捷。在心理上健康的标准应该是：①要有自我控制能力。②要能正确的对待外界影响因素。③要保持内心平衡，在物质上满足现状。按摩，是强化男性精力方法之一。具体做法是：用手掌水平伸直面，摩擦大腿的内侧缘，大腿的每一侧要反复的摩擦30次，并向伸延摩擦至鼠蹊部。再用手掌成纵线摩擦大腿内侧，也是每一侧摩擦30次。最后再摩擦肚脐下部，纵向按摩摩擦30次。一天一次（见图277）。



强化男性精力方法自我按摩法

图 277

6. 中暑急救

中暑经常发生在夏季高温季节，长期在烈日下工作或高温条件下作业者，往往突然全身无力、大汗、口渴、头昏眼花，随即晕倒。这时给患者饮用适量的清凉饮料抬到凉爽地方，然后按摩大迎穴（下颌角前凹陷处，相当颊穴前5分）

（见图278），先用拇指指尖压迫两侧大迎穴位，然后再进行按摩。逐渐往下按摩颈部两侧再到两肩（用双手掌根部，着力按摩）。向往下到臂下筋着力按摩。此时患者皮肤温度可下降，渐渐出汗，清醒过来。如果患者仍未好转，可用双手掌部大鱼际按摩华佗夹脊（即从第一胸椎棘突下，至第五腰椎棘突下，每个椎体棘突下旁5分处，共有左右34个穴位），从上至下，再从下至上，反复几次，患者就会好转，有条件的头部可用湿凉毛巾冷敷（见图279）。

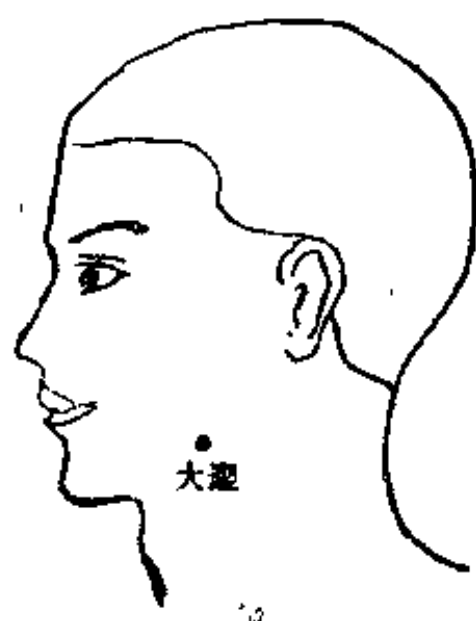


图 278

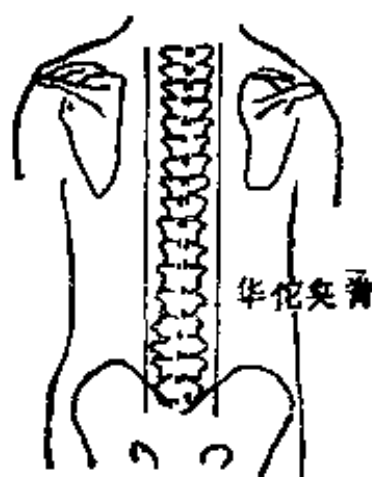


图 279

7. 戒烟

吸烟是人体健康的大敌，香烟中含上千种有害、有毒的化学成分，吸烟等于“慢性自杀”。它又对周围环境产生污染也是“慢性谋杀”。因此，必须戒烟。

(1) 指压戒烟法

①取足三里穴、间使穴(腕横纹正中直上3寸，两筋之间)(见图280)。以上两穴在每次烟瘾发作前，每个穴位指压3~5分钟，就可把烟瘾消除。据有位医生统计指压戒烟，成功率达15%。

②国外有位医生发现了新的戒烟穴位，阳溪穴(腕背侧横纹挠侧凹陷处)、列缺穴(桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处)(见图281)。对以上两个穴位用拇指指尖，分别予以压迫，有效率达80~85%，无效中以“左撇子”为多。



图 280

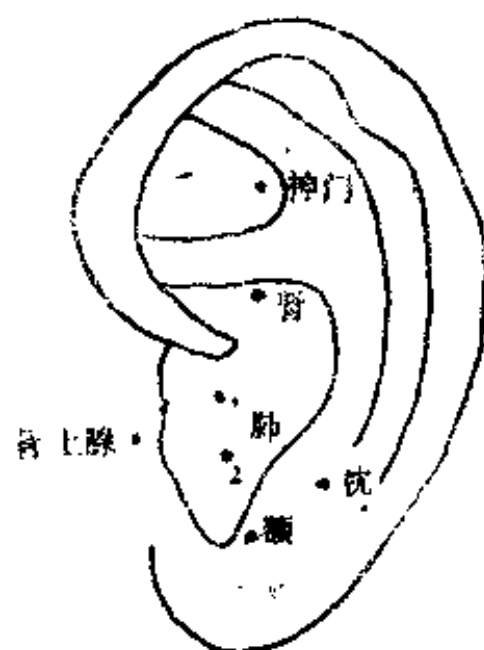


图 281

(2) 耳穴压迫戒烟法

取穴：神门、枕、额、肾、内分泌、肺、肾上腺（见图282）。

方法：用中药王不留行粒贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，分别敷在以上各穴位，隔日交换一次，每次取穴四个，轮流应用各穴，两耳交替应用，每日自按3次。



戒烟有效耳压穴位

图 282

8. 戒酗酒

酒对人体健康影响是否有益，可以肯定的说，饮酒对人是有好处的，但对人也确实有害。“酒犹水也，既能载舟，又能覆舟”，这个道理告诉我们，饮酒要适度。而酗酒，则是万恶之源。它会导致胰腺炎发生，胰腺炎会给人造成最大的痛苦。它会导致消化道疾病发生。酒精直接刺激口腔粘膜、食道和胃肠粘膜，使之上皮细胞蛋白质变性、凝固，发生炎症，发生出血和溃疡。酗酒还会损害肝脏，对心脏的影响更大，能使血压升高，血脂上升，使动脉硬化及早发生，尤其是使心肌供血不足，使冠心病发病率增高。酗酒还影响记忆

力，并导致精神病发生。酗酒影响优生。新婚夫妇或已受孕的妇女，若长期嗜酒，必然导致生殖系统功能紊乱。这样的新生儿，多见体重减轻，个子小，生长缓慢，发育不良，智力低下，性格异常，患有先天性心脏病或畸型为多见。

（1）醉酒的指压处理

指压：脑清穴（踝关节前横纹上中头，两筋之间上两横指，胫骨外缘）、历兑穴（第二足趾甲外侧，距趾角1分处）、下巨虚穴（足三里穴下6寸处）（见图283）。医者用右手拇指指尖用力压迫，直至穴位有麻木感，头痛减轻为止。或用针灸针刺处理，仍然用以上三个穴位，直刺1~1.5寸，历兑穴直到3~5分，效果与指压、按摩同。

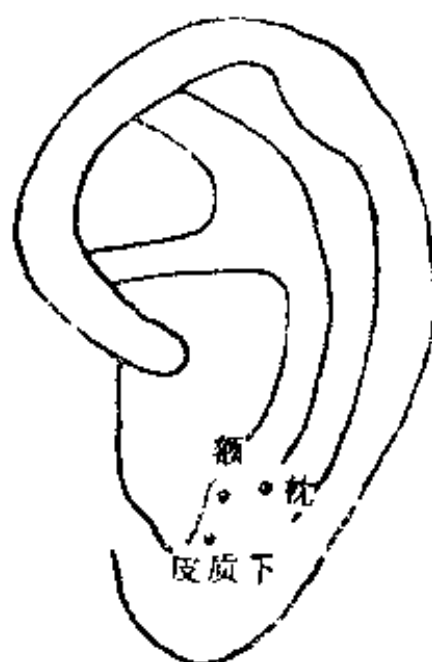
（2）耳穴压迫疗法解除醉酒

取穴：枕、额、皮质下（见图284）。



戒酗酒有效穴位

图 283



治疗醉酒有效耳压穴位

图 284

方法：应用中药王不留行粒籽贴在 0.5×0.5 厘米胶布上，然后分别敷在上述穴位上，边敷边按摩，直至穴位出现胀痛、耳廓出现灼热感为止。两耳同时敷压，醉酒者自己也要随时按摩，次数越多，醉酒恢复也就越快。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=全身自我按摩治百病

作者=熊志新

页数=226

SS号=10224960

出版日期=1991年04月第1版