

最新家庭医生系列

家庭按摩图解

张运柱 秦云峰 \ 主编



按摩的基本手法

常见骨伤科、儿科、妇科、五官科疾病按摩

自我保健按摩



内蒙古

科学技术出版社

R244.1
562

图并奔列编目(CIP)数据

家庭按摩图解 / 张运柱, 秦云峰主编. — 北京: 内蒙古科学技术出版社, 2003.

家庭按摩图解

ISBN 7-2380-1112-7

主编/张运柱 秦云峰

IV. R244.1-64

号 047052 第

江苏工业学院图书馆
藏书章

2003年7月1日
内蒙古科学技术出版社

14.80元

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩图解/张运胜,秦云峰主编. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社,2003.7

(最新家庭医生系列)

ISBN 7-5380-1117-X

I. 家… II. ①张…②秦… III. 按摩疗法(中医)—图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047029 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那明

字 数/217 千

开 本/850 × 1168 1/32

印 张/9.125

印 刷/赤峰彩世印刷有限公司

印 数/1-5000 册

版 次/2003 年 7 月第 1 版

印 次/2003 年 7 月第 1 次印刷

定 价/14.80 元

前 言

按摩疗法是祖国医学宝库中的一朵奇葩,因其方法简便,经济实用,疗效卓著,不用服药,几千年来深受广大患者的欢迎。中医按摩既有深厚的理论基础,又有丰富的实践经验,因而长盛不衰。目前,许多外国人不远万里,也来到中国探寻这一瑰宝,使按摩疗法走向国门,为世界人民的健康服务,这充分体现了按摩疗法在世界范围内已引起了人们的高度重视。国内许多人开始学习按摩,把它作为家庭保健的重要手段,以应保健不时之需。

近年来,由于人们已经意识到现代医学中的不少化学药物有毒副作用,所以人们企盼回归自然。按摩真正做到了不吃药也能治病,甚至能解决不少药物难以解决的问题,特别是对小儿疾病,如小儿腹泻、消化不良,小儿感冒等用按摩治疗,疗效显著,故深受患儿和家长的欢迎。

随着医疗保险制度的推广,人们总是希望小病能自己诊疗,不吃药、不打针、不上医院。夫妻之间,家长与孩子之间,动动手,推、按、揉、摩,既舒服,又不花钱,还能解除病痛,何乐不为。为顺应这一需求,编者积多年的临床经验,参考了其他专家学者的著述,挑选了70多种常见病的按摩疗法,编写了这本图解。该书简练直观,图文并茂,能够帮助读者很快掌握按摩的常用手法和治疗手段。

目 录

[2]	第一辑 概述	[1]
[2]	按摩简介	[1]
[2]	按摩治疗疾病的原理	[2]
[2]	按摩的治疗原则和治法	[3]
[2]	☞ 按摩的治疗原则	[3]
[2]	☞ 按摩的基本治法	[6]
[2]	按摩的补泻法作用	[8]
[2]	☞ 轻重补泻法	[9]
[2]	☞ 左右旋转补泻法	[9]
[2]	☞ 迎随补泻法	[9]
[2]	☞ 平补平泻法(调法)	[10]
[2]	按摩的应用范围及禁忌证	[10]
[2]	☞ 按摩的应用范围	[10]
[2]	☞ 按摩的禁忌证及注意点	[11]
[2]	按摩时异常情况的处理	[12]
[2]	☞ 晕厥	[12]
[2]	☞ 破皮	[13]
[2]	☞ 皮下出血	[13]
[2]	☞ 骨折	[13]

按摩的体位	[13]
☞ 医者的体位	[14]
☞ 患者的体位	[14]
按摩的常用介质	[15]
☞ 薄荷水	[15]
☞ 滑石粉	[15]
☞ 按摩膏	[15]
☞ 红花油	[15]
☞ 石蜡油	[15]
☞ 药 酒	[15]
第二辑 经络与腧穴	[16]
经络基础知识	[16]
腧穴基础知识	[18]
☞ 腧穴概述	[18]
☞ 腧穴的定位方法	[18]
☞ 十四经脉常用腧穴与经外奇穴	[23]
第三辑 按摩的基本手法	[47]
摩擦类手法	[48]
☞ 推 法	[48]
☞ 抹 法	[50]
☞ 摩 法	[50]
☞ 擦 法	[52]
☞ 搓 法	[52]

[28]	挤压类手法	[54]
[29]	按 法	[54]
[29]	点 法	[56]
[29]	拨 法	[56]
[29]	捏 法	[58]
[29]	拿 法	[58]
[29]	捻 法	[60]
[29]	踩跷法	[60]
[30]	摆动类手法	[62]
[30]	揉 法	[62]
[30]	滚 法	[64]
[101]	一指禅推法	[65]
[30]	振动类手法	[67]
[30]	抖 法	[67]
[30]	振 法	[69]
[31]	叩击类手法	[70]
[31]	拍 法	[70]
[31]	叩 法	[72]
[31]	击 法	[73]
[31]	啄 法	[75]
[32]	运动关节类手法	[76]
[32]	屈伸法	[76]
[32]	拔伸法	[78]
[32]	摇 法	[82]

142	☞ 扳 法	[86]
142	组合手法	[96]
142	☞ 按揉法	[96]
142	☞ 点揉法	[96]
142	☞ 拿揉法	[96]
142	☞ 压颤法	[96]
142	☞ 叩击法	[97]
142	☞ 四指推法	[97]
150	第四辑 常见病的按摩治疗	[98]
150	骨伤科疾病	[98]
144	☞ 落枕及颈部扭伤	[98]
142	☞ 颈椎病	[101]
142	☞ 肩关节周围炎	[103]
142	☞ 腕关节扭伤	[108]
142	☞ 网球肘	[109]
142	☞ 腰椎间盘突出症	[112]
142	☞ 急性腰损伤	[115]
142	☞ 慢性腰肌劳损	[116]
142	☞ 胸肋进伤	[118]
142	☞ 梨状肌综合征	[121]
142	☞ 腰椎后关节紊乱症	[122]
142	☞ 腰椎退行性脊柱炎	[125]
142	☞ 骶髂关节损伤	[127]

[185]	☞	膝关节侧副韧带损伤	[129]
[181]	☞	髌下脂肪垫损伤	[131]
[181]	☞	踝关节扭伤	[132]
[190]	☞	臀上皮神经损伤	[136]
[193]	☞	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	[138]
[193]	☞	指部腱鞘炎	[140]
[191]	☞	股外侧皮神经炎	[142]
[191]		内科疾病	[144]
[202]	☞	胃 痛	[144]
[202]	☞	胃下垂	[148]
[202]	☞	失 眠	[150]
[211]	☞	便 秘	[153]
[214]	☞	糖尿病	[155]
[212]	☞	高血压病	[158]
[212]	☞	腹部手术后肠粘连	[160]
[220]	☞	偏 瘫	[161]
[221]	☞	面 瘫	[164]
[222]	☞	呃 逆	[165]
[220]		儿科疾病	[168]
[222]	☞	腕关节暂时性滑膜炎	[168]
[230]	☞	小儿桡骨小头半脱位	[171]
[232]	☞	小儿泄泻	[173]
[232]	☞	小儿肌性斜颈	[177]
[232]	☞	疳 积	[180]

[95]	☞ 遗 尿	[182]
[131]	☞ 小儿感冒	[184]
[135]	☞ 小儿便秘	[188]
[139]	☞ 小儿发热	[190]
[138]	妇科疾病	[193]
[140]	☞ 闭 经	[193]
[145]	☞ 痛 经	[198]
[144]	☞ 乳 痛	[201]
[144]	☞ 盆腔炎	[203]
[148]	☞ 乳腺增生症	[206]
[130]	☞ 胎位不正	[209]
[133]	☞ 更年期综合征	[211]
[132]	☞ 性欲减退症	[214]
[128]	男科疾病	[215]
[160]	☞ 慢性前列腺炎	[215]
[161]	☞ 前列腺增生症	[220]
[164]	☞ 尿失禁	[221]
[162]	☞ 阳 痿	[222]
[168]	☞ 按摩壮阳术手法介绍	[226]
[168]	☞ 早 泄	[228]
[171]	☞ 不射精	[230]
[173]	☞ 遗 精	[232]
[177]	五官科疾病	[235]
[180]	☞ 近 视	[235]

☞	颞颌关节功能紊乱症	[238]
☞	慢性单纯性鼻炎	[239]
☞	牙 痛	[241]
第五辑 自我保健按摩		[243]
常用自我按摩保健法		[243]
☞	眼保健	[243]
☞	上肢保健	[246]
☞	下肢保健	[248]
☞	腰部保健	[251]
☞	宽胸法	[253]
☞	健胃法	[254]
☞	安神法	[256]
常见病自我按摩		[258]
☞	头 痛	[258]
☞	失 眠	[259]
☞	高血压	[259]
☞	低血压	[260]
☞	阵发性心动过速	[261]
☞	感 冒	[261]
☞	膈肌痉挛	[262]
☞	胃 痛	[262]
☞	急性肠胃炎	[263]
☞	腹 泻	[263]
☞	便 秘	[264]

[385]	☞	落 枕	[264]
[386]	☞	颈椎病	[265]
[387]	☞	肩周炎	[265]
[388]	☞	背肌劳损	[266]
[389]	☞	岔 气	[267]
[390]	☞	网球肘	[267]
[391]	☞	腕关节扭伤	[268]
[392]	☞	手指挫伤	[268]
[393]	☞	弹响指(指部腱鞘炎)	[269]
[394]	☞	腓肠肌痉挛	[269]
[395]	☞	足跟骨刺	[270]
[396]	☞	浅冻伤	[270]
[397]	☞	踝关节扭伤	[271]
[398]	☞	牙 痛	[271]
[399]	☞	慢性鼻炎	[272]
[400]	☞	近 视	[272]
[401]	☞	痛 经	[273]
[402]	☞	急性乳腺炎	[273]
[403]	☞	盆腔炎	[274]
[404]	☞	遗 精	[274]
[405]	☞	股外侧皮神经痛	[275]
[406]	☞	股内收肌损伤	[275]
[407]	☞	髌骨软化症	[276]
[408]	☞	膝关节骨质增生	[276]

第一辑 概述

按摩简介

中国医学至今已有数千年的历史,它总结了中华民族与疾病作斗争的宝贵经验,内容丰富多样,按摩医学就是中国医学宝库中的一个重要组成部分。在长期的医疗实践中,按摩在治疗手法和临床辨证等方面始终在不断地发展和提高,对人类的医疗保健事业做出了较大的贡献。

按摩又称推拿、按跷等。按摩疗法是以中医基本理论为指导,以手法为主防治疾病的一门学科,是中医最古老的一种预防、治疗疾病的方法。远在两千多年前的春秋战国时期,按摩疗法就被广泛应用于医疗实践。据古书记载,我国古代名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期,按摩治疗和自我按摩保健已十分流行,并在那时传入朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期,按摩防治疾病的范围更加扩大,涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期,在原来基础上,按摩疗法在实践与理论方面有了更进一步的发展,尤其是在治疗小儿疾病方面,更形成了独特的体系。由于用此法治疗小儿疾病多采用推法、摩法、拿法,因此也称为推拿。推拿这一名称的出现就是从明代开始的,当时的《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等著作就把按摩改称为推拿。于是,后人就将按摩和推拿两种名称同时使用,延续至今。目前在我国,从人们习惯上来说,一般南方多称“推拿”,

北方多称“按摩”。

按摩既是人类最古老的疗法,又是一门年轻而有发展前途的医疗学科。自从人类在与疾病的斗争中认识了按摩对人体的治疗作用以后,产生了众多的学术流派,具有丰富的按摩手法及高超的手法技能,更有着独特的临床疗效。目前,国际医务界对人类古老的物理性质的治疗手段开始逐渐重视起来,因为这些疗法一般都无危及人体健康的副作用,其优点是显而易见的。从这一角度说,按摩疗法又是一门年轻的未来科学。随着高科技的飞速发展,人体 DNA 的破译,纳米技术的应用,人类器质性疾病的治疗将会迎刃而解;而功能性疾病的治疗,按摩疗法则将会越来越显示出强大的优越性。

按摩是一种物理疗法,属于中医的外治疗法之一,它是在中医辨证论治理论的指导下,用医生的双手或肢体的其他部位,根据不同的疾病、不同的年龄、不同的体质而选用不同的手法,作用于患者体表的部位或穴位,运动患者的肢体而进行治疗的一种方法,同时具有预防和保健的作用。

按摩治疗疾病的原理

按摩疗法治疗疾病,是根据中医的理论体系,从整体观念出发,按照“辨证论治”、“补虚泻实”、“动静结合”以及“动动结合”(被动运动和主动运动结合)的原则,运用各种手法作用于人体体表的特定部位,以调节机体的生理病理状况,起到平衡阴阳、舒筋活络、宣通气血、缓解痉挛、活血化瘀、消肿止痛、疏通狭窄、解除粘连,散风除湿、温经散寒等作用,从而达到治疗疾病的目的。

祖国医学认为,人的生命活动,必须依靠营卫气血的维护营养,其中尤以经络作为营卫气血运行的径路。它分布于周身,四通八达,使气血周流不息,循环无端,保持阴阳平衡,内外协调。从而

在经络现象上对人皮毛、肌肉、筋骨、脏腑等都能反映出正常的生理或病理的变化。如果人体某一经络或脏腑失于常态,必然导致气血不和,内脏或筋脉失于营养。如因“七情”所致的内伤病,外感时邪所致的外感疾患,及外伤劳损所致的软组织损伤性疾患等,可运用四诊(望、闻、问、切)八纲(阴、阳、表、里、虚、实、寒、热)进行辨证,按经络之循行,气血之顺逆,筋络之柔硬,推穴道,走经络,拿筋骨,达到调整功能,恢复健康的目的。《医宗金鉴·正骨心法要旨》中指出,按摩治疗疾病的道理为“按其经络,以通郁闭之气;摩其壅聚,以散淤结之肿,其患可愈”。

按摩的治疗原则和治法

按摩的治疗原则

治疗原则又称治疗法则,是在整体观念和辨证论治基本精神指导下,对临床病症制订的具有普遍指导意义的治疗规则。任何具体的治疗方法,总是由治疗原则所决定,并从属于一定治疗原则的。

(一) 治未病

治未病的原则是按摩的治疗原则之一,早在《内经》中就有“不治已病治未病,不治已乱治未乱”的论述。中医重视养生之道,提倡“治未病”,也就是强调预防为主,即要求通过各种方法预防疾病,达到健康长寿的目的。强壮养生的按摩方法就是其中一种。《诸病源候论》中记载的自我按摩的内容,大都是关于养生保健的,说明按摩疗法重视预防,注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。

邪祛五卦(三)

(二) 治病求本

“治病必求其本”是中医辨证施治的基本原则,也是按摩治病的根本原则。治病求本,是指治病要了解疾病的本质,了解疾病的

主要矛盾,针对其根本的病因病理进行治疗。“本”是相对“标”而言的,标本是一个相对的概念,有多种含意,可以说明病变过程中各种矛盾的主次关系。求本就是要解决主要的病变部位和原因,如“坐骨神经痛”是腰腿痛疾病常见的症状,但其致病原因很多,其“本”常在腰椎病变,故必须抓住主要的部位或病因,施以相应的按摩手法才能达到预期的目的。治病求本包括“正治与反治”和“治本与治标”两个方面。

1. 正治与反治。中医的治疗原则是辨证论治,对一种疾病通过辨证,分清寒热虚实,采用寒者热之、热者寒之、虚者补之、实者泻之等不同的治法为正治。正治是临床上最常用的方法。而反治,就是对一些复杂、严重的疾病所出现的假象而针对其本质施治的方法。如脾虚不运所致的脘腹胀满,应施以健脾益气法治之,从而达到消除胀满的目的;因伤食所致的腹泻,不用止泻,反用消导通下之法去其积滞,即所谓的“塞因塞用”、“通因通用”。以上这些治法,都是顺从证候而治的,不同于一般的治疗方法,故称“反治”,又叫“从治”。但其所从的证候是假象,因此,所谓“反治”,实质上还是正治,是在治病求本原则的指导下,针对疾病本质施治的方法。

2. 治本与治标。在复杂多变的病症中,常有标本主次的不同,因而在治疗上就应有先后缓急之分。标与本是对应的概念,本是指人体的正气、病因、内脏、旧病及原发病;标是指人体感受的邪气、症状、体表、新病及继发病。一般情况下,我们应贯彻中医急则治标,缓则治本,标本并重,二者兼顾,标本同治的原则,在治疗中始终抓住疾病的主要矛盾,做到治病求本。

(三)扶正祛邪

疾病的过程,在一定意义上,可以说是正气与邪气矛盾双方互相斗争的过程,邪胜于正则病进,正胜于邪则病退。因此治疗疾病,就是扶助正气,祛除邪气,改变正邪双方的力量对比,使之向有

利于健康的方向转化。所以扶正祛邪也是指导临床治疗的一条基本原则。面去邪留正，扶正祛邪，此小，陈良材人辨：大剂量寒凉药，补虚“邪气盛则实，精气夺则虚”，邪正盛衰决定病变的虚实。“虚则补之，实则泻之”，补虚泻实是扶正祛邪这一原则的具体应用。扶正即是补法，用于虚证，具体方法如健脾、壮阳、补虚；祛邪即是泻法，用于实证，具体方法如涌吐、通下、发汗等。

在临床应用扶正祛邪的原则时，要认真细致地观察和分析正邪双方相互消长盛衰的情况，根据正邪在矛盾斗争中所占的地位，决定扶正与祛邪的主次、先后。或以扶正为主，或以祛邪为主，或是扶正与祛邪并举，或是先扶正后祛邪，或是先祛邪后扶正。在扶正与祛邪并用时，应以扶正而不留邪，祛邪而不伤正为原则。

(四) 调整阴阳 疾病的发生，从根本上来讲就是阴阳的相对平衡遭到破坏，即阴阳的偏盛偏衰代替了正常的阴阳消长。所以调整阴阳，也是临床治疗的根本原则之一。

阴阳是辩证的总纲，疾病的各种病理变化也均可用阴阳失调加以概括。表里出入，上下升降，寒热进退，邪正虚实以及营卫不和，气血不和等，无不属于阴阳失调的具体表现。因此，从广义来讲，解表攻里，越上引下，升清降浊，寒热温清，虚实补泻，以及调和营卫，调理气血等治疗方法，也皆属于调整阴阳的范围。

(五) 因时、因地、因人制宜 因时、因地、因人制宜是指治疗疾病要根据季节、地区以及人的体质、年龄等不同因素而采取相应的治疗方法。这主要是由于疾病的发生、发展要受到多方面因素影响，如时令气候、地理环境等，尤其是个人的体质因素，对疾病的影响更大。因此，在治疗疾病时，必须把各个方面的因素考虑进去，具体情况具体分析，区别对待，酌情施治。在按摩临床中，必须注意因人制宜，根据病人的年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点，选择不同的治疗方法。