

借

生按摩

家庭养生按摩必读之书
按摩技师培训读物

常见疾病

对症按摩

技法演示
对症施治

对症按摩
手到病除



近三十种常见病对症按摩疗法
中医按摩的常见穴位及定位方法
保健按摩的养生功效及常见手法
中老年人四大保健按摩方法
更年期综合征对症按摩疗法
常见中老年疾病对症按摩疗法

李南生 主编 审订 薛文忠 副主编 蔡光辉 编

R244.1-51
14

常
见
疾
病

对症按摩

家庭养生按摩必读之书
中医按摩技师培训读物
家庭养生按摩



李南生 主编 审订 薛文忠 副主编 蔡光辉 编

专家指导·方便易学
内病外治·手到病除

中国医药出版社
广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病对症按摩 / 李南生主编, 蔡光辉编. —广州:

广东经济出版社, 2006.6

(家庭养生按摩)

ISBN 7-80728-334-3

I. 常… II. ①李…②蔡… III. 常见病—按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063597号

常 见 疾 病 对 症 按 摩

出版
发行

广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)

经销
印刷

广东新华发行集团

广东金冠科技发展有限公司

(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)

开本
印张

787毫米×1092毫米 1/16

5

版次

2006年6月第1版

印次

2006年6月第1次

书号

ISBN 7-80728-334-3/R·96

定价

全套(1~2册)定价: 39.60元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718-83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

版权所有·翻版必究



前言 PREFACE

有中国人的地方·就会有中医养生按摩

早在金庸的武侠小说风靡华人世界的时代，世人就对“点穴”这门绝技崇敬有加，印象中武林高手的“点穴”功夫总是带有几分神奇的色彩，这一看似玄虚的独门绝活，通常可以在转瞬之间救死扶伤，或者在弹指之间致人于死地。而在武侠世界之外的现实生活中，“穴位”一词其实古已有之。早在先秦时期，就有不少医学典籍记载有穴位按摩的手法和作用。远在春秋时代，穴位按摩便已被运用在医疗上，秦汉时期就出现了中国第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》。经过秦汉、晋唐、宋辽、金元、明清各个时期和民国以来历代医家的不断深入研究和总结，今天，几千年流传下来的中医养生按摩进入了一个发展的黄金时期。中医专家们推陈出新，总结出了多种以保健和治疗为主的按摩套路，包括按摩的作用、人体的穴位、按摩的手法以及疾病治疗按摩和身体保健按摩等。

按摩，又称推拿、按跷等，古称折枝、扶形。按摩是以中医理论为指导，运用按摩手法或借助于一定的按摩工具作用于体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种治疗方法，属于中医外治法范畴。按摩是中医学的重要组成部分之一，为中医学理论体系的建立积累了丰富的资料。随着生活水平的不断提高，人们越来越重视身体健康。按摩具有平衡阴阳、调和脏腑、行气活血、疏通经络、滑利关节等作用，可广泛用于治疗内、外、妇、儿等各科常见疾病。因其具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无副作用、不受场地和设备的限制等优点，所以，中医养生按摩逐渐风靡于世，并流行于海外。为了满足广大读者对中医养生保健的需要，我们编写了《常见疾病对症按摩》一书。本书主要介绍了近30种生活中常见疾病的中医按摩疗法，此外还系统介绍了中老年人四大保健按摩方法以及中老年人常见疾病的对症按摩疗法，尽可能地满足广大家庭读者不同的中医养生需要。同时需要强调的是，按摩疗法不能完全代替其他疗法，多种疗法配合往往效果更为显著。本书由中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、国家运动队按摩队医、广州体育学院康复中心主任李南生先生担任主编、审订人以及按摩医师，全书图文并茂、科学实用，不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的教学参考书。

现代医学之父希波克拉底说：“医生应该懂得医疗知识，其中按摩尤为重要。因为按摩可以使松散的关节愈合，也可以使僵硬的关节放松。”可见，无论在东方古国还是在西方文明社会，按摩疗法都是医生应当具备的基本技能，同时也是缓解疾病发生、减少心理压力、促进养生保健的最佳方法。今天，人们十分重视呵护家人和自己的健康，按摩无疑是一种需要全身心投入的人体接触养生疗法，这就是按摩的独特魅力。而穴位按摩也就成为中国人世代传承的健康疗法之一。不管在世界的哪个角落，只要有中国人的地方，就必然会有中医养生按摩。

赖咏

丙戌年夏于“犀文养生堂”

目录CONTENTS

第一章 常见疾病按摩疗法

>>>1

- | | | |
|----------|------------|--------------|
| 2 感冒 | 16 腹痛 | 32 慢性腰肌劳损 |
| 4 头痛 | 18 肥胖症 | 34 肩关节周围炎 |
| 6 牙痛 | 20 肩关节紊乱症 | 36 肱骨外上髁炎 |
| 8 神经衰弱 | 22 坐骨神经痛 | 38 踝关节扭伤 |
| 10 耳鸣、耳聋 | 24 落枕 | 40 胸胁迸伤 |
| 12 眩晕 | 26 前斜角肌综合征 | 42 颞颌关节功能紊乱症 |
| 14 粉刺 | 28 背部软组织损伤 | 44 产后耻骨联合紊乱症 |
| 15 中暑 | 30 急性腰部扭伤 | |

第二章 中老年人按摩

>>>46

第一节 中老年人保健按摩 47

- 47 中老年人健脑按摩
- 52 中老年人全身保健按摩
- 57 中老年人摩腹法
- 59 中老年人健脾补肾按摩法

第二节 中老年人按摩对症疗法 61

- 62 男性更年期综合征
- 64 女性更年期综合征
- 66 颈椎病
- 68 高血压
- 70 冠心病
- 72 老花眼
- 74 哮喘
- 76 三叉神经痛



第一章

常见疾病按摩疗法

按摩对各种各样的病症都有一定的治疗功效，下面将介绍一些用按摩来治疗各种常见疾病的方法。

感冒

G A N M A O

感冒分普通感冒和流行性感冒。普通感冒又称“伤风”，是由病毒或细菌感染引起的上呼吸道感染。本病一年四季均可发生，局部症状重、全身症状轻为其临床特点，临床表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咽喉疼痛、咳嗽，并可伴有轻微发热、畏寒、头痛、四肢酸痛等症状。流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，传播迅速，常发生不同规模的流行，以冬春季为多。临床特征为起病急，病程短（一般3~5日），畏寒、高热、周身酸痛、头痛等全身症状明显，上呼吸道症状一般较轻。按摩对感冒有较好的治疗作用，如在按摩后能令受术者全身微微出汗，则效果尤佳。

按摩方法 ➞

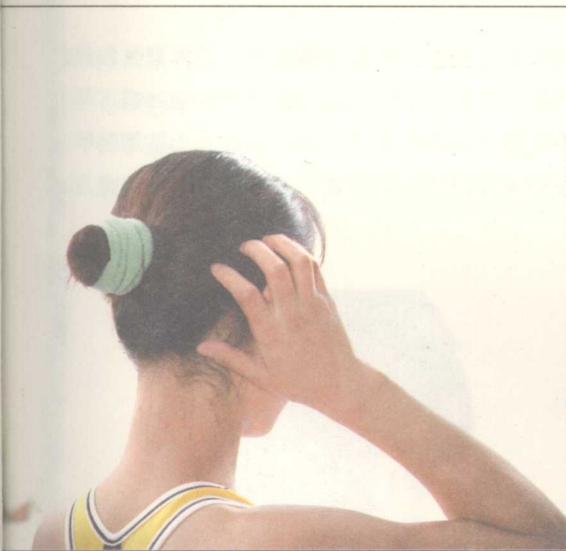
1.

用拇、食二指指面在风池穴上做拿法8~10次，缓慢向下移动拿颈项两侧直至颈项根部，由上至下反复8~10遍。再从前发际开始到后发际处用五指拿法操作5~8遍。



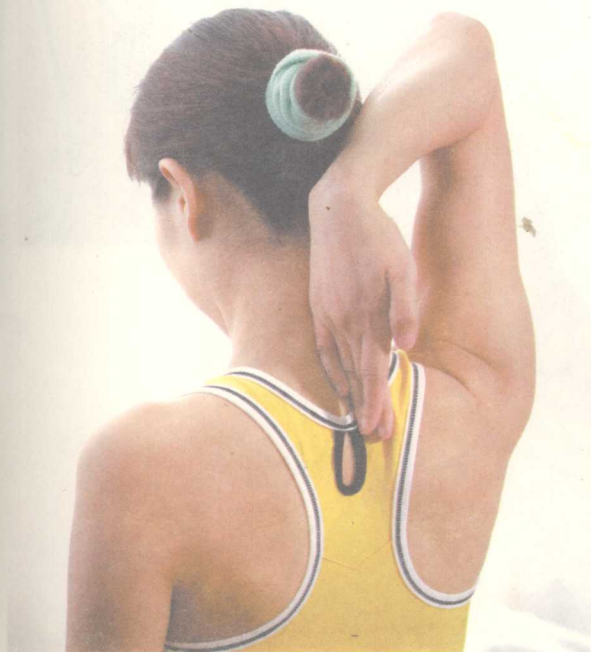
2.

分别在头部两侧用扫散法操作，每侧约 0.5~1 分钟；用分抹法在前额、眼眶上下及两侧鼻翼反复操作 5~8 遍；再用双手拇指同时按揉左右太阳穴、攒竹穴、迎香穴，每对穴位 0.5 分钟。



3.

用小鱼际擦法，将局部擦热；然后用小鱼际擦法，擦热背部中线。



4.

拿肩井穴 8~10 遍；然后轻轻搓揉被拿穴位，结束治疗。



头痛

TOU TONG

头痛是一种自觉症状，几乎每个人一生中都会受到它的侵扰。它可以是劳累、精神紧张和的一般表现，或是许多全身性疾病的伴随症状，也可能为高血压脑病、脑血管意外或脑肿瘤等严重疾病的一种较早期信号，但是由颅内病变及中毒感染性疾病所致的头痛是不适宜用按摩的方法来治疗的，而其他原因所引起的头痛都可以用穴位按摩来控制或缓解症状，其中尤以对偏头痛、血压头痛疗效最为显著。

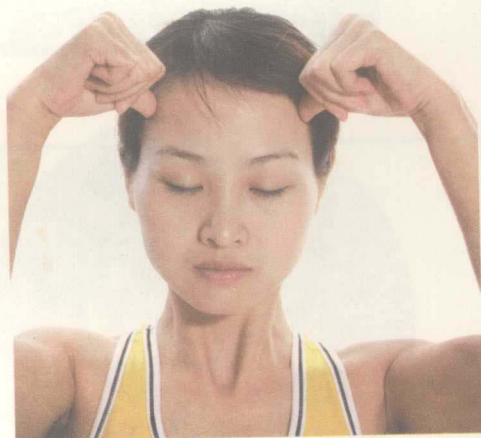
按摩方法①

1.

沿颈部两侧膀胱经上下往返按揉3~4分钟，然后按风池、风府、天柱等穴各1分钟。再拿两侧风池，沿颈部两侧膀胱经自上而下操作4~5遍。



从印堂开始，自上沿前额发际至头维、太阳穴往返3~4遍，配合按印堂、鱼腰、太阳、百会等穴各1分钟，然后用五指拿法从头顶拿至风池，再改用三指拿法，沿膀胱经拿至大椎两侧，往返4~5次。



牙 痛

YA TONG

牙痛多由牙齿本身、牙周组织及颌骨的疾病等所致。常见的病因有：

- (1) 牙齿本身的疾病：如急性慢性牙龈炎、牙本质过敏。
- (2) 牙周组织疾病：如龋齿、外伤、化学药品等引起的急性根尖周围炎、牙槽脓肿、牙周脓肿、冠周炎。
- (3) 附近组织疾病引起的牵涉痛：如急性化脓性上颌窦炎和急性化脓性颌骨骨髓炎，以及急性化脓性中耳炎。
- (4) 神经系统疾病：如三叉神经痛。
- (5) 全身疾病：如流感、瘧病、神经衰弱等。

按摩方法 ➞



1.

拇指重力点按合谷穴，以有强烈的酸胀感为度，并保持1分钟。在具体操作时，点按的力量可由轻逐渐加重，到后期可改为按揉或拿合谷。

2.

按揉脸颊两侧的下关及颊车穴，每穴约1分钟，以有较强的酸胀感为度。



3.

若是上牙痛，还可加拿风池穴；隐痛者可嘱受术者俯卧，然后用拇指按揉太溪穴（内踝旁边），或重力拿捏跟腱1分钟。



4.

点按颊车穴：拇指在患侧颊车穴用重手法点按，持续0.5~1分钟。再施以揉捻法，对下牙痛效果较好，还可配合点揉翳风、承浆等穴。

5.

点按下关穴，方法同上。患侧重按至疼痛缓解为度。可配合点揉人中、迎香穴。



6.

上、下牙痛均可配合合谷穴的揉按。先在患侧揉捻1分钟，若疼痛仍不缓解，加按对侧合谷穴。

7.

将手洗干净，剪去指甲，以手指按摩牙龈，在患牙处重点按揉。手法可稍重一点，止痛效果较好。揉完后（1~2分钟）用淡盐水漱口。

小贴士 TIPS →

此按摩目的是止痛，若疼痛在治疗过程中已经止住，则可不必将手法操作完或者减轻用力，以使受术者少受痛苦。按摩过程中虽要求有强烈的酸胀感，但仍要以受术者能耐受为度。

神经衰弱

SHENJING SHUAI RUO

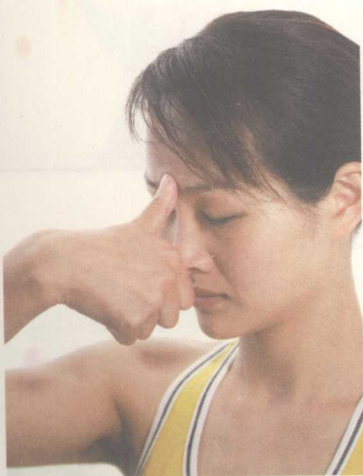
神经衰弱是一种常见的神经症，以精神活动易兴奋，而脑力和体力易疲劳为特征，神经衰弱的发生主要是由于在多种因素相互作用下，如用脑过度、忧虑、恐惧、痛苦、悲伤等负面情感体验，以及各种内心冲突持久不能解决，工作、生活环境突然变迁或规律性破坏，身体疾病或神经系统代偿功能削弱等，使大脑功能活动紧张程度超过大脑皮层神经细胞的耐受性而导致。

按摩对本病有较好疗效，尤其是对失眠者，若坚持治疗，可获良效。

按摩方法 ➞

1.

先用一指禅推法或揉法，从印堂开始向上至神庭往返5~6次；再从印堂到两侧太阳穴往返5~6次；然后用一指禅推法沿眼眶周围按摩，往返3~4次；再从印堂沿鼻两侧向下经迎香沿颧骨至两耳前，往返2~3次。治疗过程中以印堂、神庭、睛明、攒竹、太阳为重点。(step1、step2、step3)



step1



step2



step3

2.

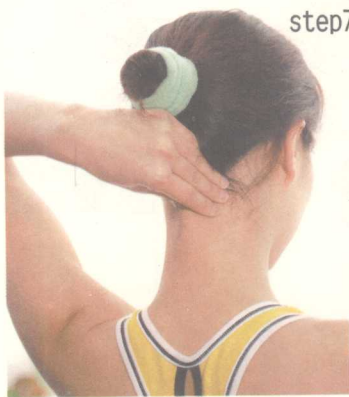
沿上述治疗部位用双手以抹法治疗，往返5~6次，抹时配合按睛明、鱼腰。(step4、step5)



step6



step7

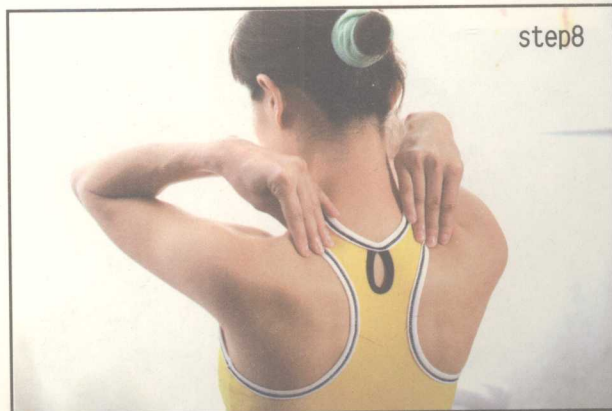


3.

用扫散法从头两侧胆经循行部位治疗，配合按角孙穴，为时1分钟。(step6)

4.

从前头顶开始用五指拿法，到枕骨下部转用三指拿法，配合按、拿两侧肩井穴，为时3分钟。(step7、step8)



耳鸣、耳聋

ERMING、ERLONG

耳鸣是指听觉器官并未受到外界声响刺激而自觉耳内鸣响；耳聋是指不同程度的听觉减退，甚至消失。临床耳鸣、耳聋兼见（耳聋可由耳鸣发展而来，耳鸣也常伴见耳聋），故合并介绍。

按摩治疗耳鸣、耳聋有一定疗效，但因本病为临床难治性疾病，所以需坚持相当长一段时间方能奏效。由全身性疾病引起的耳鸣、耳聋，应积极治疗原发病；对耳道有器质性病变需要手术治疗者，应及时进行。

按摩方法 →

1.

以大拇指指端用力掐按耳门、翳风、听宫穴，每天向前向后或向上向下各旋转100圈，再在原穴按压36下，然后用手指来回搓涌泉穴120次。



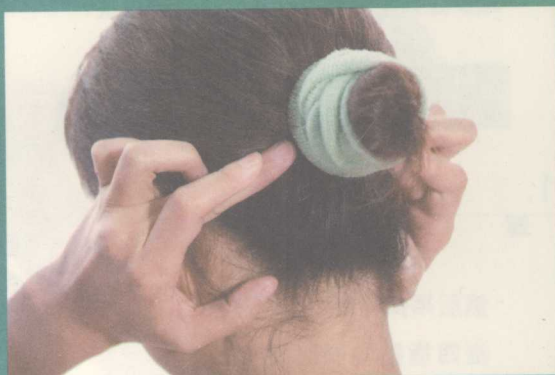
2.

屈曲双手四指，以指端在耳廓四周做前后、上下来回摩擦头皮动作，每面120次。



3.

用双手中指指端先填塞左右外耳道口，再向前向后各旋转 10 圈后突然松手，使鼓膜产生震动为 1 次，共做 6 次。



5.

用食指、中指夹住耳廓基部，使劲上下摩擦 100 次，使整个耳廓发热。

4.

用掌心堵住双耳，其余四指放于枕骨后叩击头骨 100 次后，猛松手使鼓膜再次震动。



眩晕

XUAN YUN

眩晕是一种比较常见的症状；有人乘车时也时常发生眩晕，还有些人转头时可出现眩晕等等。眩晕到底是怎么回事呢？从字面上来讲，所谓眩，是指眼花；晕，是指头晕，眩晕就是头晕眼花。由于眩和晕常常同时出现，故称眩晕。

在眩晕发作时进行按摩治疗，可很快缓解症状。在按摩时，要尽量避免一些敲打、叩击之类的手法，否则易加重病情。对于经常发生眩晕者（如美尼尔病），如能在发作间歇期坚持进行按摩治疗，则可起到减少眩晕发作的效果或减轻发作程度。

按摩方法 ➞

1.

按揉百会穴1分钟，然后用拇、食、中、无名指四指指端同时按揉四神聪穴1分钟，手法宜轻柔缓和。



2.

双手五指自然分开、屈曲，以指腹作为着力点，从前发际推向后发际。或五指分开、指腹代梳，自前向后做梳头动作。双手可同时进行，亦可交替进行，速度宜慢，为时2分钟。

