

[21世纪生活宝典]

按摩针灸 拔罐刮痧 治百病

群瑛 / 主编

常用按摩针灸拔罐刮痧手册

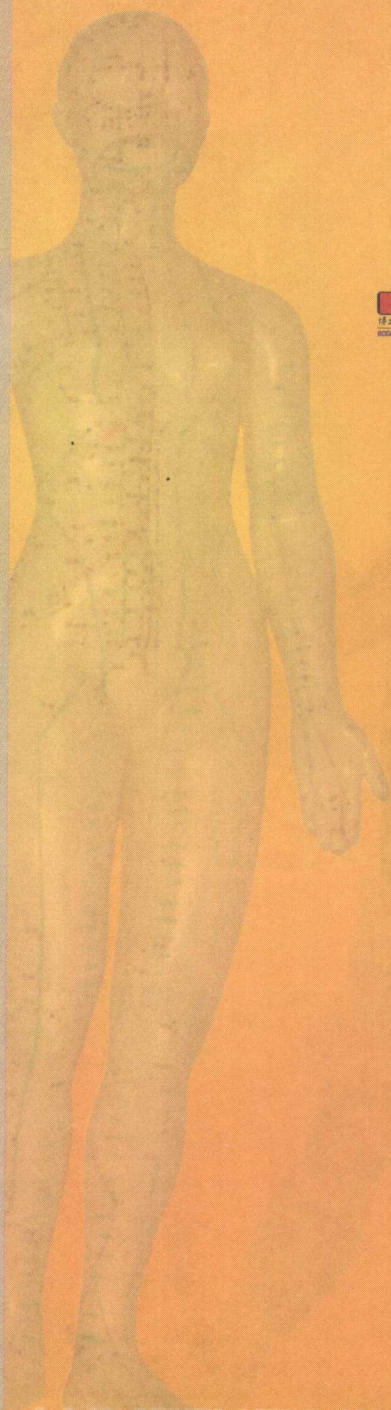
中国戏剧出版社

21世纪中国服饰设计



ANMOZHEN JIUBAGUANGUASHA

21 CENTURY BETTER LIFE



21世纪生活宝典®

家庭生活小百科
糖尿病高血压防治
新手妈妈怀孕 280 天
新手妈妈育儿知识百科
穴位推拿按摩大全
家常菜 1500 样
生活礼仪 社交百科
人生格言 名人警句
人体健康百科
女性美容与饮食保健
妊娠 分娩 育儿全书
40 周孕期保健与胎教全程指导
家庭养犬指南
时尚养花大全
按摩针灸拔罐刮痧治百病 ▶
图解头部足部按摩
家庭养生保健
居家生活实用妙招
一日三餐健康食谱
婴幼儿健康成长食谱

ANMOZHENJIUBAGUANGUASHA



按摩针灸 拔罐刮痧 治百病

Anmozhenjiubaguanguasha

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪生活宝典 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02647-1

I. 2... II. 群... III. 生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 094124 号

21 世纪生活宝典

21 ShiJi ShengHuo BaoDian



责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京威远印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 370

字数: 3922 千

版次: 2007 年 7 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02647-1

定价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

目录

上篇 中医传统疗法

第一章 按摩疗法

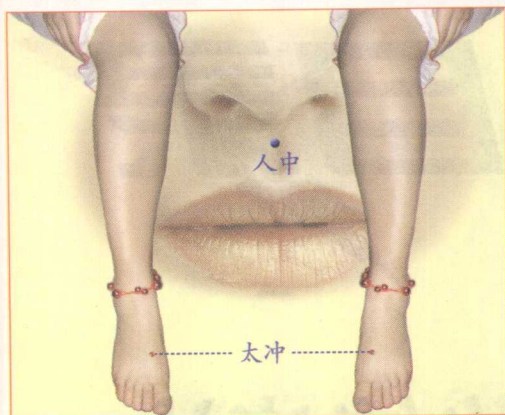
按摩的保健治病原理	15
按摩的作用及原理	20
按摩的治疗原则	23
按摩治病的理论依据	25
自我按摩应注意哪些事项	26
按摩时的应用介质	27
点穴、取穴的方法和按摩法则	28
按摩的禁忌症与体位选取	30
穴位按摩的注意事项	31



第二章 针灸疗法

一、针灸治病常识

什么叫针灸疗法	33
---------------	----



针灸疗法的优点	33
针刺作用机理	34
针的种类	35
针刺前要做的工作	36
锻炼指力和练习捻针	37
扎针应注意的事项	38
进针法	39
针刺的感觉	40
针刺的补泻手法	41
针刺的角度	42

出针困难怎么办	42
出针法	43
晕针如何处理	43
灸的原料	44
艾灸的操作方法	45

二、经络及孔穴

经络	46
怎样配穴	50
孔穴	52
常用孔穴	54

第三章 拔罐疗法

拔罐有哪几种方法	81
治疗作用	82
保健作用	83
拔罐的操作程序	83
拔罐疗法施治器具	84
火罐的种类	84
拔罐前的准备	85

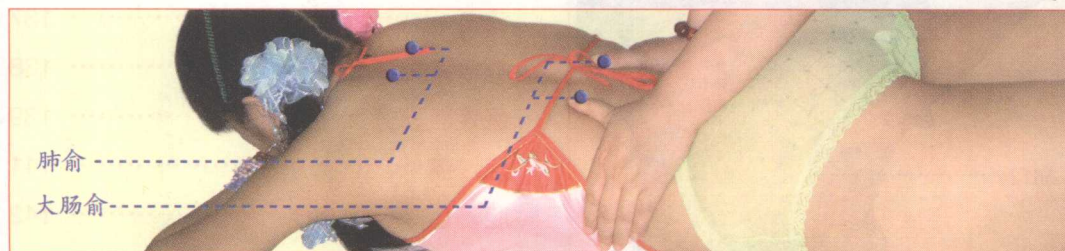
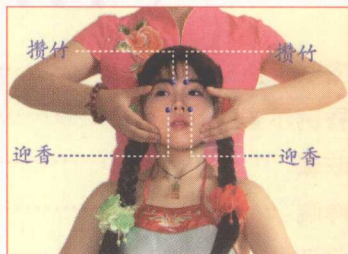




拔罐施治的注意事项	85
拔罐疗法的适应证	86
真空拔罐禁用范围	86
常见病证的拔罐穴位	87
真空拔罐的不同反应	88
火罐疗法	89
针罐疗法	90
药罐疗法	91
抽气罐疗法	92

第四章 刮痧疗法

痧症的起因与发展	94
刮痧疗法的特点	95
痧及痧症的概念	95
刮痧的施治器具	96
刮痧的操作步骤	97
刮痧的常用手法	99
施术者注意事项	102
刮痧禁忌证与慎用证	103
刮痧后要做的事	103
下肢静脉曲张、下肢浮肿者刮法	104
血液病、糖尿病人怎样施行刮法	104
刮痧的注意事项	104

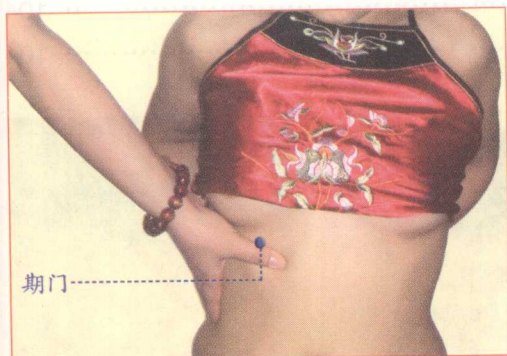


下篇 家庭百病自诊自疗

第一章 按摩

一、内科

支气管炎	105
昏倒不省	108
眩晕	109
哮喘	110
痿证	113
晕车、晕船	114
老年痴呆症	115
呃逆	116



期门

糖尿病	117
心肌炎后遗症	118
支气管哮喘	118
尿路结石	119
胃痛	120
遗精	122
高血压病	123
尿频	126
慢性盆腔炎	127
神经衰弱	129
失眠	131
咳嗽	133
腹泻	135
流涎	137
食欲不振	138
慢性胆囊炎	139
胆绞痛	141
胆囊切除后综合症	142



二、外科

漏肩风	144
网球肘	146
下颌关节功能紊乱的按摩疗法	147
狭窄性腱鞘炎	148
桡腕关节扭伤	150
腕部腱鞘囊肿	152
手指关节扭伤	154
肋间神经痛的按摩法	155
龟板风	157
髌关节弹响	158
指间关节扭伤	159
小腿肌肉痉挛	161
距小腿(踝)关节扭伤	162
颞下颌关节疼痛	163
腓肠肌痉挛	164
膝关节周围韧带损伤	165
肋软骨炎	168
颈椎病	169

足跟痛	170
肋间神经痛	172
四肢骨折后的康复	173

三、五官科

老花眼	176
慢性副鼻窦炎	177
三叉神经痛	178
酒糟鼻	181
健脑益智	182
头痛	183
失音	185
头部后侧神经痛	186
口腔炎和舌炎	187
偏头痛	188



四、妇科

经前期紧张症	189
闭经	190

乳腺炎	191
子宫脱垂	193

功能失调性子宫出血	194
产后缺乳	195

第二章 针灸



针灸常用的针有毫针、三棱针两种

一、内科

咳嗽	197
呕吐	198
胃痛	198
呃逆	199
肠痛	199
感冒	200
腹痛	200
便秘	201
便血	201
泄泻	201
眩晕	202

失眠	202
痢疾	203
痢证	203
头痛	204
中风	205

二、外科

扭伤	206
痹证	206
脱肛	207
胸胁痛	207
腰痛	208
落枕	208
风疹块	208
疔疮	209

三、五官科

鼻衄	210
鼻渊	210
喉痛	210
聋哑	211
迎风流泪	211
牙痛	211

四、妇科

月经不调	212
经闭	213
痛经	214
崩漏	214
缺乳	215
难产	215
产后便秘	216
产后血晕	216

五、儿科

小儿腹泻	216
小儿疳积	217



用金匙针在人体特定部位(穴位)上刺入起治疗作用

小儿抽风	217
脐风	218

六、传染病

疟腮	218
疟疾	218
霍乱	219

第三章 拔罐

一、内科

肺炎	220
胆道系统感染和胆石症	221
风湿性心瓣膜病	221
脑血管意外后遗症	222
脊髓空洞症	222
急性上呼吸道感染	223
早泄	224



不射精症	224
泌尿系结石	224
阳痿	225
白浊	226
前列腺增生症	226
甲状腺功能亢进症	226
急性胃肠炎	227
三叉神经痛	228
周围神经炎	228
前列腺炎	228
腹痛	229
呃逆	230
肾盂肾炎	230
急性尿潴留	230
胆绞痛	231
胃痛	232
糖尿病	233
冠心病	234



泄泻	235
偏头痛	236

二、外科

腰痛	237
腰椎间盘突出症	238
慢性腰痛	238
肩关节周围炎	238
雷诺综合征	239
急性阑尾炎	240
血栓闭塞性脉管炎	240
关节痛	241

三、五官科

视神经萎缩	242
慢性鼻炎	243
远视眼	244
老年性白内障	244
近视眼	244
耳鸣	245
急性扁桃体炎	246
内耳眩晕病	246
耳聋	247
鼻窦炎	247
慢性咽炎	248

四、皮肤科

痤疮	249
----	-----



皮肤瘙痒症	250
鱼鳞病	250
疔疮	250
湿疹	251
接触性皮炎	252
带状疱疹	252

五、妇科

月经不调	253
------	-----

乳腺增生	254
产后宫缩无力	254
闭经	254
痛经	255
产后发热	255

六、儿科

高热惊厥	256
消化不良	257
肠吸收不良综合症	257
百日咳	257
便秘	258
婴幼儿营养不良	258
婴幼儿腹泻	259
遗尿	260
缺铁性贫血	260
支气管肺炎	260

第四章 刮痧

一、内科

咳嗽	261
尿失禁	262
冠状动脉粥样硬化性心脏病	262
哮喘	263
急性气管炎和支气管炎	264
慢性肺源性心脏病	264
肺结核	265
心肌梗塞	266

冠心病心绞痛	266
肺气肿	267
心脏神经官能症	268
心肌病	268
急性胃炎	268
高血压病	269
慢性胃炎	270
胃下垂	270
呃逆	270
鼓胀	271

二、外科

踝管综合症	272
指部腱鞘炎	272
痔疮	273
踝关节扭伤	274
腕管综合症	274
斑秃	274
肱骨内上髁炎	275
脱肛	276
肱骨外上髁炎	276

三、五官科

目赤肿痛	277
耳鸣、耳聋	278
视神经炎	278
青光眼	278
急性鼻炎	279
鼻疖	280
鼻出血	280
上眼睑下垂	280
急慢性鼻炎、鼻窦炎	281
过敏性鼻炎	282
慢性鼻炎	282

四、妇科

经行身痛	283
经行泄泻	284



闭经	284
痛经	284
经行头痛	285
子宫脱垂	286
带下病	286
不孕症	286
产后缺乳	287
产后腹痛	288
急性乳腺炎	288
子宫肌瘤	288

五、儿科

维生素 D 缺乏性佝偻病	289
小儿腹泻	290
夜惊及梦游症	290
小儿疳积	290
小儿多动症	291
急性肾小球肾炎	292
痉挛性肠绞痛	292
原发性肾病综合症	293
小儿遗尿	294
进行性肌营养不良	294

上篇 中医传统疗法

第一章

按摩疗法

按摩的保健治病原理

穴位按摩是以中医理论为基础，根据经络学说，运用按摩手法，或者借助于一定的按摩工具在人体的特定部位（**穴位、反射区、疼痛部位等**）进行的疾病治疗方法。

我国出土的汉代马王堆医书《五十二病方》就已经记载了推拿治病的方法，还有利用工具进行按摩治疗的报道，如治疗疝气用“木锥”，治疗性功能障碍用“药巾”，等等。

经过历代名医不断的创造和总结，穴位按摩已经发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科，在理论和实践上都得到了广泛的应用，古代的名医扁鹊、张仲景、华佗、杨继州等，十分推崇穴位按摩的治病方法，使其在当时的临床治疗中得到了广泛的临床应用。明清时期，是穴位按摩发展的鼎盛时期，各种按摩专著陆续出版，并形成了独特的小儿按摩治疗体系。



穴位按摩根据中医经络学说，运用按摩手法或工具在人体穴位、反射区、疼痛部位等处进行治疗。



中医穴位按摩治疗疾病

民国时期，政府推崇西医学，不倡导中医以及穴位按摩治疗疾病，但穴位按摩仍在民间得到广泛的应用，著名中医黄汉如在1933年出版了《黄氏医话》，记载了作者的临床治疗经验和心得体会。作者认为：穴位按摩治疗疾病优于服用药物，药物治病一般来说总是有一定的副作用，甚至治好了这种病，又添了另外一种病，或者说药物治病总是对身体有一定的伤害性，而穴位按摩则无任何副作用，是一种

自然疗法。

人体各个关节、筋络、肌肉受外来暴力撞击、强力扭转、牵拉压迫或因不慎而跌扑闪挫，或体虚、劳累过度及持续活动、经久积劳等因素所引起的损伤，除骨折、脱位或皮肉破损外均称为伤筋。按摩治疗伤筋有独到之处，已被临床实践所证实。伤筋无论是急性或是慢性，疼痛往往是其主要症状。中医认为损伤后，由于血离经脉，经脉受阻，气血流行不通，“不通则痛”。治疗的关键在于“通”，“通则不痛”。按摩手法是通过什么途径达到“通”而使其“不痛”的呢？机理如下。

舒筋通络

当损伤后，肌肉附着点和筋膜、韧带、关节囊等受损害的软组织可发出疼痛信号，通过神经的反射作用，使有关组织处于警觉状态，肌肉的收缩、紧张直至痉挛便是这一警觉状态的反映，其目的是减少肢体活动，避免对损伤部位的牵拉刺激，从而减轻疼痛。这是人体自然的保护性反应。此时，若不及时治疗，或是治疗不彻底，损伤组织可形成不同程度的粘连、纤维化或疤痕化，以致不断地发出有害的冲动，加重疼痛、压痛和肌肉收缩紧张，继而又可在周围

组织引起继发性疼痛病灶，形成恶性疼痛环。但不管是原发病灶或继发病灶，都可刺激和压迫神经末梢及小的营养血管，造成新陈代谢障碍，进一步加重“不通则痛”的病理变化。从实际经验中得知，凡有疼痛则肌肉必紧张；凡有肌紧张又势必疼痛。它们成为互为因果的两个方面。治疗目标应针对疼痛和肌紧张这两个主要环节，打破恶性循环，以利于组织的修复和恢复。临床治疗中可看到，消除了疼痛病灶，肌紧张也就解除；若使紧张的肌肉松弛，则疼痛和压迫也可以明显减轻或消失，同时有利于病灶修复。

按摩是解除肌肉紧张、痉挛的有效