



万象



医药学院 6102 11004199

家居与生活

家庭按摩 治百病

万象文画编写组 编

家居
生活

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

Wan



万象
文画



家居与生活

万象文画编写组 编



医药学院 610 2 11004199



家庭按摩 治百病



内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩治百病 / 《万象文画》编写组编. —呼

和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12

(万象文画·家居与生活)

ISBN 978-7-204-10281-5

I. ①家… II. ①万… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238404号



· 家 · 居 · 与 · 生 · 活 ·

家庭按摩治百病

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室

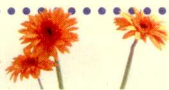


策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
封面设计	纸上魔坊
版式装帧	解雅乔
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10281-5/Z · 833
定 价	19.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，潜移默化时，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录

Contents

第一章

常见疾病的穴位按摩

1

内科常见病

感冒·····	001
咳嗽·····	003
胃痛·····	004
呕吐·····	005
腹泻·····	006
便秘·····	008
食欲不振·····	009
胃下垂·····	010
胃脘痛·····	011
哮喘·····	014
膈肌痉挛·····	016
慢性喉炎·····	018
失眠·····	019
紧张性头痛·····	019
眩晕·····	020
慢性阑尾炎·····	021
偏瘫·····	022
心律失常·····	023
冠心病·····	023
胆绞痛·····	024
糖尿病·····	025
高血压病·····	026
慢性胆囊炎·····	028
慢性肾盂肾炎·····	030

2

外科常见病

颈椎病·····	031
落枕·····	032
肩关节扭伤·····	034
肩周炎·····	035
项背部肌肉劳损·····	038
肋间神经痛·····	039
急性腰扭伤·····	040
肘关节扭伤·····	042
踝关节扭伤·····	044
四肢骨折后的康复·····	046
类风湿性关节炎·····	048
坐骨神经痛·····	052
前列腺炎·····	053
前列腺肥大·····	054
尿潴留·····	056
阳痿·····	058
遗精·····	059

3

五官科常见病

眼睑下垂·····	060
近视·····	061
眼皮抽动·····	062
斜视·····	063
眼疲劳综合症·····	064

过敏性鼻炎·····	064
牙痛·····	065
声音嘶哑·····	066
慢性扁桃体炎·····	067
咽部异感症·····	068

4

儿科常见病

咳嗽·····	069
呕吐·····	070
小儿泄泻·····	071
肠痉挛·····	072
小儿疳积·····	073
小儿肌性斜颈·····	075
小儿遗尿·····	077
脱肛·····	077
小儿麻痹后遗症·····	078
青少年假性近视眼·····	079

5

妇科常见病

经前紧张症·····	081
痛经·····	082
闭经·····	084
慢性盆腔炎·····	086
乳腺增生·····	087
子宫脱垂·····	089
产后缺乳·····	091
产后耻骨联合分离症·····	092
更年期综合症·····	094

6

美容法

改善粗糙皮肤·····	095
祛斑按摩法·····	096
消除皱纹·····	097
祛痤疮按摩法·····	098
颈部健美·····	099
冻疮·····	100
减肥按摩法·····	101

第二章

手部穴位的病理按摩

1

内科疾病

感冒·····	104
咳嗽·····	105
呃逆·····	106
胃痛·····	106
腹胀·····	107
便秘·····	107
贫血·····	109
动脉硬化·····	109
胆囊炎·····	110

2

外科疾病

落枕·····	111
---------	-----

肩周炎·····	112
手臂神经痛·····	113
腕关节扭伤·····	114
腕管综合症·····	115
桡神经损伤·····	116
腰肌劳损·····	117
关节炎·····	118
腋臭·····	118

3

神经科疾病

失眠·····	119
心悸·····	120
雷诺氏病·····	120

4

五官科疾病

头痛·····	121
偏头痛·····	122
麦粒肿·····	123
过敏性鼻炎·····	124
脑性瘫痪·····	124
荨麻疹·····	125

5

小儿科疾病

小儿腹泻·····	126
疳积·····	127
儿童多动综合症·····	129

第三章

足部按摩的手法和适应症

1

足底部反射区

头部·····	130
小脑、脑干·····	131
脑垂体·····	131
额窦·····	132
三叉神经、颞叶·····	132
颈项·····	133
甲状腺·····	134
甲状旁腺·····	134
眼·····	135
耳·····	135
鼻·····	136
斜方肌·····	136
心脏·····	137
肝脏·····	138
脾脏·····	138
肺及支气管·····	139
肾脏·····	139
肾上腺·····	140
输尿管·····	140
膀胱·····	141
胰脏·····	141
腹腔神经丛·····	142
胆囊·····	142
胃·····	143
十二指肠·····	143
小肠·····	144
横结肠·····	144
升结肠·····	145

降结肠·····	145
乙状结肠和直肠·····	146
盲肠·····	146
回盲瓣·····	147
肛门·····	147
生殖腺·····	148

2

足背部反射区

内耳迷路·····	149
上颌·····	149
下颌·····	150
肩胛骨·····	150
肋骨·····	151
扁桃体·····	151
喉、气管和食管·····	152
气管·····	152
胸部、乳房·····	152
膈·····	153
腹股沟·····	153
坐骨神经·····	154
上身淋巴腺·····	154
胸部淋巴腺·····	155
下身淋巴腺·····	155

3

足内侧反射区

颈椎·····	156
胸椎·····	156
腰椎·····	157
髋关节、股关节·····	157
骶骨·····	158
尾骨内侧·····	158

直肠、肛门·····	158
前列腺、子宫·····	159
尿道、阴道、阴茎·····	159

4

足外侧反射区

肩·····	160
肘关节·····	160
膝·····	161
下腹部·····	161

第四章

按摩基础手法

成人按摩的基本手法

按法·····	162
摩法·····	163
点法·····	163
揉法·····	164
拿法·····	164
捏法·····	165
掐法·····	166
击法·····	166
按摩穴位示意图·····	167

常见疾病的穴位按摩

CHANGJIANJIBINGDEXUEWEIANMO

一、内科常见病

01 感冒

1 感冒的概述

感冒

冒，俗称“伤风”，多由于病毒或细菌感染引起的上呼吸道感染炎症，一般在受凉、过劳、机体抵抗力下降时发病。

根据临床表现不同可分为风寒型、风热型、暑湿型。风寒型多表现为

鼻身体不爽、鼻塞流涕、咳嗽、咽喉肿痛。风热型多表现为身热较重，汗出，咽干，口渴欲饮，咳嗽痰黏。暑湿型则表现为头昏重胀痛，口渴不多饮，汗出不畅。推拿治疗有改善鼻黏膜血液循环，增强鼻黏膜上皮抵抗力，发散通窍，清热解表的作用。

2 按摩治疗方法

- ① 擦鼻，30遍；按揉迎香，30遍。
- ② 分推前额，推印堂、眉弓，各30遍；揉太阳，30遍。
- ③ 摩面，30遍。
- ④ 按揉风池、大椎、风门，各30遍。
- ⑤ 擦胸，30遍。
- ⑥ 摩颈项，30遍；拿肩井，10遍。
- ⑦ 拿合谷，30遍。



3 随症加减疗法

- ① 咽痛：按揉扶突，掐少商，各30遍。
- ② 头痛：按揉百会，15遍。
- ③ 发热：点按大椎，揉曲池，各30遍。
- ④ 咳嗽：按揉肺俞、天突、膻中，各30遍。

4 自我按摩疗法

头面部

- 搓手至热，双拇指或食指交替推印堂，20~30遍；
- 四指分刮双眉弓，20~30遍；
- 拇指或食指按揉迎香穴，以透热或有酸胀感为度；
- 双手做浴面动作，3~5遍；
- 指尖敲击全头部，0.5~1分钟；
- 拇、食指揉拿风池穴，0.5~1分钟。

颈肩部

- 单掌或双掌揉拿颈项部，以透热为度；
- 四指按揉肩井部，8~10遍。

疗法

上部

- 指按揉尺泽、合谷、列缺等穴，各0.5~1分钟；
- 手掌沿肺经路线做推法，8~10遍。

下部

空拳叩打足三里穴，0.5~1分钟。



5 日常注意事项

患

病期间，应注意休息，多饮开水；按摩后常会微微出汗，所以按摩后需避风，并可服热粥以助发汗；对于体质虚者，按摩手法宜较轻；如咽喉肿痛、咳吐黄痰者，可服用消炎类药物；易于患感冒者，平时可坚持适量的体育锻炼及早晚用冷水洗脸，可预防感冒发生。

KE SOU

02 咳嗽

1 咳嗽的概述

咳嗽是指爆发性的呼气动作以清除气管及支气管内的分泌物及异物，多见急、慢性呼吸道感染，临床上可分为外感咳嗽和内伤咳嗽。

2 按摩治疗方法

① 患者俯卧位，操作者坐于患者的一侧，用单手指按揉患者的肺俞、大肠俞穴，每穴2分钟，一侧治毕，再治另一侧。两侧同时做按揉亦可。

② 患者坐位，操作者立于患者前方，一手固定患者手腕，另一手以拇指揉法自腕部向肘部方向揉动，自下而上地揉动约15~20遍；然后以单手指按揉气户穴、云门穴、中府穴，每穴2分钟，一侧治毕，再治另一侧。

③ 患者坐位，操作者立于身后，双手拿患者两侧肩井穴，以酸胀为度；然后以单小鱼际擦法擦脊柱，即从大椎至命门穴，使之发热；仍用小鱼际擦法，擦热脊柱两旁各旁开1.5寸处，即从肺俞穴至肾俞穴，使之发热。

3 随症加减疗法

遇下列症状者，在治疗方法操作前，先完成以下操作。

① 头痛甚者，双手拇指分别按揉太阳、率谷穴，每穴2分钟；再用拿法分别拿两侧合谷穴，每穴2分钟。

② 头痛兼有发热者，令患者坐位，操作者用拇指、食指分别揉两侧风池穴2分钟；再用拇指揉百会及翳风穴，每穴2分钟；然后按大椎穴2分钟。



③ 头痛而平素体虚者，令患者仰卧位，操作者用拇指分别按两侧足三里、三阴交穴，每穴2分钟。

4 日常注意事项

痰

多者，鼓励患儿将痰排出，必要时拍背助痰排出，甚者可吸痰；可配合中药内服、外敷及针灸疗法等；及时治疗，彻底根除，

防止诱发其它疾病；随天气变化增减衣服，室温要温暖适宜。注意饮食，少吃生冷、辛辣及肥甘厚味。

WEITONG 03 胃痛

1 胃痛的概述

胃

痛是以上腹部剑突下经常发生疼痛为主症的消化道病症，多见于胃炎、胃及十二指肠球部溃疡、胃痉挛及其它消化道疾患。

急性胃炎起病急，上腹持续性疼痛，伴恶心呕吐；慢性胃炎病程长，反复发作上腹痛，伴食欲不振、食后饱胀；溃疡病常出现节律性疼痛，伴反酸、嗝气。胃溃疡多发生于餐后1小时，上腹偏左有压痛点；十二指肠溃疡多发生于饥饿时，上腹偏右有压痛点。

按揉中脘 气海

期门

中脘

气海

疗法

2 按摩治疗方法

① **屈指点按**：胃痛剧烈时，屈指点按胃俞、脾俞及背部最明显压痛点，每穴2~3分钟，然后擦热，胃痛即可缓解。

② **一指禅推**：摩胃脘部3~5分钟，使热量渗透于胃脘。

③ **掌推法**：从剑突下推向脐部，5遍。

④ **鱼际揉法**：揉中脘、气海各30遍。

⑤ **掌摩法**：摩上腹部，逆顺方向各30遍。

⑥ **掌推法**：沿背部膀胱经自肝俞推至三焦俞，5~10遍。

⑦ **斜擦两胁**：轻揉章门、期门，各30遍。

⑧ **拇指按压**：按压内关、足三里、梁丘，各30遍。

3 随症加减疗法

① 感受寒邪，见胃痛，畏寒喜暖，局部热敷痛减者：重手法点、按脾俞、胃俞各2分钟；擦左侧背部（T7~T12），透热为度。

② 食积滞，见胃脘胀闷，暖腐吞酸，呕吐不消化食物，吐后痛减者：顺时针摩腹300遍，重点中脘、天枢穴；按、揉脾俞、胃俞、大肠俞、八髎、足三里各1~2分钟。

③ 肝气犯胃，见胃脘胀痛，连及两胁，暖气者：一指禅推或揉天突至中脘穴，3~5分钟，重点在膻中穴；按、揉两侧章门、期门，3~5分钟；按、揉肝俞、胆俞、膈俞，3~5分钟。

④ 脾胃虚寒，见胃痛隐隐，泛吐清水，喜暖喜按，手足不温者：按、揉气海、关元、足三里，每穴2分钟；直擦背部督脉，横擦左侧背部（T7~T12）及肾俞、命门穴，透热为度。

⑤ 疼痛剧烈者：重手法点、按背部脾俞、胃俞附近压痛点，各1~3分钟，疼痛缓解后再辨证施治。



4 自我按摩疗法

- ① 用手掌自上而下推揉腹部2~3遍。
- ② 在大腿前侧用掌根沿胃经路线自上而下做推法、按揉法各10遍。
- ③ 用拇指点按鸠尾、足三里、解溪、太冲穴，各1~2分钟。

04 呕 吐

1 呕吐的概述

呕，指胃气上逆，胃或肠道逆行蠕动，迫使胃内容物从口腔涌出的小儿常见病症，可见于多种疾病中。临床分为寒吐、热吐和伤食吐。主要表现为吐物酸臭不甚，面色苍白，四肢欠温，腹痛喜暖，大便溏薄；热吐主要表现为呕吐物酸臭，身热口渴，烦躁不安，大便臭秽或秘结，小便黄赤；伤食吐主要表现为呕吐酸馊频繁，口气臭秽，厌食，肚腹胀痛，大便酸臭，或溏或秘。

2 按摩治疗方法

呕吐症状的出现往往突然发生，故先予以止呕。

- ① 患者仰卧，操作者立其体侧，以拇

指点法，重力点内关穴、足三里穴，直至有较大程度缓解。

② 患者俯卧位，操作者立其体侧，以拇指点法，重力点脾俞穴、胃俞穴，使之有较大程度缓解。

3 随症加减疗法

① 因饮食、饮酒过量而发生呕吐者，在治疗方法前，令患者张大口，操作者用棉花签刺激其咽喉部，诱发呕吐动作，使之胃内容物吐出，然后完成治疗方法；再令患者仰卧位，操作者坐其一侧，用掌摩法在其上腹部做顺时针方向摩法15分钟。

② 有胆囊炎病史，因食油腻等不易消化之食物，而

出现恶心、呕吐者，紧接着在治疗方法后，再以拇指点肝俞穴、胆俞穴，直到症状明显缓解。

4 日常注意事项



食生冷、辛辣、不易消化之食物；忌暴饮、暴食，养成良好的饮食习惯；呕吐时应将头转向一侧，以免呕吐物吸入气管，引起窒息；轻拍患儿背部，吐后温水漱口，不要立即喂药或进食；采用少量多次的服药方法。

05 腹 泻

1 腹泻的概述

腹

泻是排便次数增多，大便溏稀甚至泻下如水样的病症。小儿发病多因外感时邪，如寒湿、暑热之邪，尤以湿邪引起为多；或因内伤乳食而致，如喂养不当，饥饱无度，或突然改变食物性质，或恣食油腻、生冷，或饮食不洁，导致脾胃损伤，运化失职，不能腐熟水谷，而致腹泻。久泻不愈可致脾胃虚弱。主要临床表现为大便次数增多，每日3~5次，多者达十次以上，呈淡黄色，如蛋花汤样，或色褐而臭，可有少量黏液。或伴有恶心、呕吐、腹痛、发热、口渴等症。

2 按摩治疗方法

① 患者仰卧，操作者用一手食指或中指按揉中脘、建里、水分、神阙、气海、关元等穴，每穴1分钟（如图1）。

② 患者仰卧位，操作者站在患者体侧，用掌分别揉上腹部5分钟，下腹部5分钟。揉至腹内有温热感为佳（如图2）。

③ 患者俯卧位，操作者用拇指按揉法揉脾俞、胃俞穴，每穴2分钟；再用食指或中指揉长强穴2分钟；继则在八髎穴用掌擦法擦热之。

3 随症加减疗法

① **暴泻者**：操作者双手拇指分别按两侧足三里穴，用力由轻到重，约按压2分钟，再完成治疗方法。

② **久泻者**：操作者用拇指按揉双侧三阴交、上巨虚、下巨虚等穴，每穴约2分钟，再完成治疗方法（如图4）。

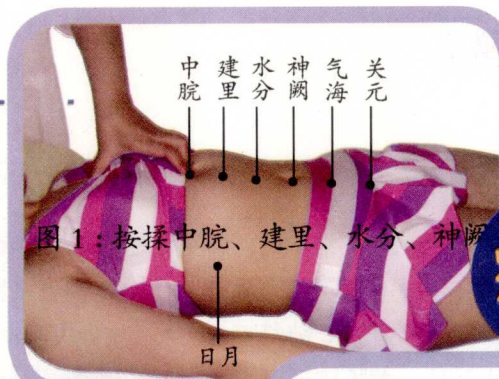


图1：按揉中脘、建里、水分、神阙

疗法



图2：掌揉腹部



图3：中指揉长强

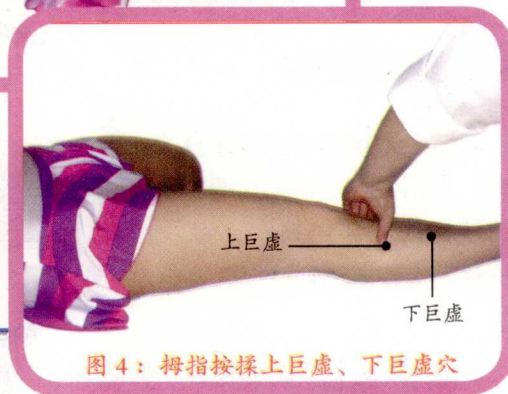


图4：拇指按揉上巨虚、下巨虚穴

疗法

BIAN MI

1 便秘的概述

便

秘是指大便秘结不通，排便时间延长，或欲大便但坚涩不畅的病症。小儿便秘，中医临床有实秘和虚秘之分。前者多因气滞不行，郁久化热，燥结气滞，耗损津液，腑气不通，大肠传导失职；后者多因素体虚弱，或久病之后气血虚弱。津液不足，大肠传送无力所致。

2 按摩治疗方法

① 患者仰卧位，操作者用拇指或食指揉法分别揉中脘、天枢、关元、大横穴，每穴3分钟（如图1）；然后在上腹、下腹部做摩法，分别10分钟。

② 患者俯卧位，操作者用拇指按两侧的肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞穴，每穴1分钟。



图1：拇指按揉大横穴

3 随症加减疗法

① 大便干结伴有身热者：在用治疗方法后，再用拇指按揉曲池、内庭穴，每穴1分钟，接着擦热脊柱，以发热为佳。

② 大便干结伴有口苦、目眩者：在治疗方法后，再以拇指按揉太冲、气海穴，每穴2分钟（如图2）。



图2：拇指按揉太冲穴

③ 大便干结伴有头晕眼花、无力排便者：完成治疗方法后，再以食指、中指按揉建里穴2分钟；然后用拇指指腹按揉两侧足三里2分钟。

疗法



图3：自我屈髋、屈膝

4 日常注意事项



生

活要有规律，养成定时排便习惯；多喝水（可晨起饮服淡盐开水），平时多食蔬菜、水果，忌食辛辣刺激性食物；进行适当的户外活动，多做下蹲起立及仰卧屈髋、屈膝动作（如图3）。

07 食欲不振



图1 双手叠按背部



图1 双手叠按背部

疗法

1 食欲不振的概述

凡不思饮食，虽食之但食量减少者，称为食欲不振。可由精神因素或由某种疾病引起。患者常伴有失眠、健忘、多梦、注意力不集中、疲乏、头痛、心悸、胸痛、盗汗等症，还可表现为受精神刺激后出现上腹部不适感或胀痛、呕吐、反酸、暖气及肠鸣、腹泻等。

2 按摩治疗方法

① 患者俯卧位，操作者立于体侧，双手重叠，自项后至腰骶部，用掌根按揉背部脊柱两侧3分钟（如图1）；然后用双手拇指按双侧胃俞、大肠俞、关元俞，每穴2分钟（如图2）。

② 患者仰卧位，操作者立其侧，用拇指按揉中脘、天枢、气海、关元穴，每穴2分钟；拇指按揉足三里、上巨虚、丰隆穴，每穴2分钟；拿合谷穴2分钟。

3 随症加减疗法

遇下列症状者，在治疗方法操作之前，先进行下述操作。

① 伴有呕吐、暖气者：用拇指或食指按揉内关、天突、膻中、太冲穴，每穴2分钟。

② 伴有腹痛、泄泻或便秘者：用拇