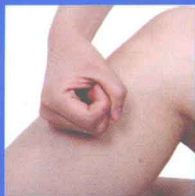


叩法

手半握空拳，以腕部屈伸带动手部，用掌根及指端着力，用小指及小鱼际的尺侧叩击施术部位。



按法

用指、掌或肘尖在所选用的穴位或部位上，由轻到重用压力按压，不可移动，不可过于暴力。



擦法

用手掌以及大小鱼际紧贴皮肤稍用力下压，并作上下或左右直线往返摩擦，使操作部位产生一定的热量。



小 动 作 大 健 康 丛 书

上班族常见病 按摩与抻筋

按摩抻筋祛百

疾一身轻

中华中医药学会推拿分会
北京推拿学会
联合推荐

丛书总主编 付国兵
主 编 戴晓晖 陈 忠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

小动作大健康丛书

中华中医药学会推拿分会
北京推拿学会

联合推荐

上班族常见病

SHANGBANZU CHANGJIANBING ANMO YU CHENJIN

按摩与抽筋



丛书主编 付国兵

主 编 戴晓晖 陈 忠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

上班族常见病按摩与抻筋 / 戴晓晖, 陈 忠主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.2
(小动作大健康丛书)

ISBN 978-7-5091-6320-7

I. ①上… II. ①戴…②陈… III. ①常见病—穴位按压疗法②常见病—经筋—穴位疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第289234号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京市米开朗优威印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 5.75 字数: 116千字

版、印次: 2013年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

上班族常见病

SUMMARY 内容提要

按摩与抽筋

现代人工作、生活压力大，往往为了事业、家庭不得不透支体力、透支健康。本书针对现代人工作忙、时间紧的特点，精选操作简便、用时短疗效好，在办公室、机场、家里，甚至是公交车上就可以操作的点穴按摩方法，以真人示范的方式，详细解读电脑相关病症、脊柱相关病症、空调相关病症、生活方式相关病症、精神紧张相关病症，精确指导人们防病治疗，是您和家人健康幸福的好帮手。



按摩古称按蹻，蹻摩等，它起源于上古时期，是人类最早运用于祛除疾病与养生防病的方法之一，也是中医学的重要组成部分。一提按摩，便不能不提导引，因为大约在它们产生之初便就有了相互依存的密切联系，在中医经典著作《诸病源候论》中就提到了很多祛病的按摩与导引方法，从这些方法中可以清晰地看出导引与按摩没有明显的界限。

按摩与导引具有疏通经络、运行气血、调理脏腑的作用，按摩与导引相结合的特点，是中医按摩区别于其他类型按摩最显著的特征。按摩偏重于治疗者的主导作用，导引偏重于被治疗者的主导作用，所以导引也是自我锻炼的同义词，在治疗疾病时，两者不可偏废。长期的临床实践，使我们认识到治疗不应只是着眼解决当前的痛楚，而应以“未病先防、既病防变、使人少发病或不发病”为其最终目的。按摩以其自身的独有特点，无疑是最能体现这一理念的理想治疗方法。例如，颈肩腰和肢体关节类的疾病，医者按摩的治疗作用主要是体现在急性发作时，若想要收到长期而稳固的治疗效果，就需要患者改变日常不良的坐卧行走习惯并坚持进行合理的锻炼。

在临床上，我们一直强调自我预防、自我锻炼和自我治疗在身体康复过程中的重要地位，为使患者意识到自己的积极参与在疾病治疗过程中的主导作用，树立一个比较正确的防治疾病的观念，我们常会在治疗时教他们一些比较有效的自我推拿与点穴方法。

现在我们利用闲暇时间，将这些方法分病种整理出来，编成五个小册子教大家。这些方法简便易学，行之有效，是临床治疗的延伸和辅助手段，也可以算是我们临床经验的一次总结，希望此书的出版，能够为人们的健康尽到一份力，使人们能获得切实的益处。

编者

2012年8月



上篇 按摩伸筋基础

1

常用按摩伸筋手法

003

揉法	003
揉法	004
摩法	005
推法	006
擦法	007

点法	008
按法	009
弹拨法	010
拿法	011
捏法	011
搓法	012
捻法	013
拍法	013
叩法	014

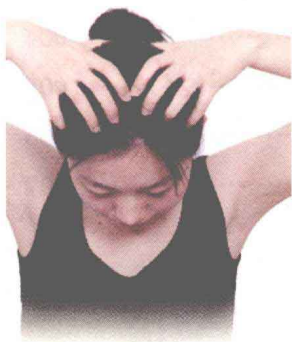
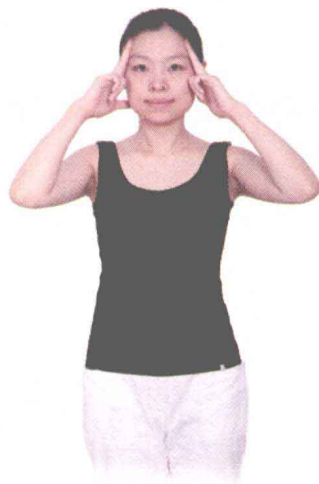


2

按摩伸筋禁忌及注意事项

015

按摩伸筋禁忌	015
按摩伸筋注意事项	016



017

常用经络穴位

3

常用取穴方法	017
头面部穴位	018
颈肩部穴位	023
胸腹部穴位	025
背部穴位	028
四肢部穴位	030

下篇 按摩抽筋祛病痛

1

电脑相关病

041

电脑眼病	041
眼干燥症	045
屏幕脸	049
电子过敏症	051

电脑（网络）依赖综合 征	054
黄褐斑	057
头痛	061



065

脊柱关节相关病

2

颈椎病	068
背肌筋膜炎	075
腰肌劳损	079
鼠标手、键盘腕	083
下肢静脉曲张	086

3

空调相关病

088

面瘫 088

感冒 093

慢性咽炎 095



4

生活方式相关病

097

慢性疲劳综合征 097

慢性胃炎 103

消化性溃疡 106

便秘 110

脂肪肝 114

5

精神紧张相关疾病

117

失眠 117

抑郁症 120

焦虑症 124

脱发 128



上班族常见病
按摩与抻筋

上篇

按摩抻筋基础





常用按摩伸筋手法

上班族常见病
按摩与伸筋



点穴按摩是用手或肢体的其他部位，或者借助特定的器械，按特定的技巧动作在受术者体表特定经穴进行规范的操作，用于治疗疾病和保健强身的一项临床技能，有疏通经络、宣通气血、活血化瘀、消肿止痛、滑利关节、解除粘连的作用。

㨰法

【操作方法】用手背部近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节突起部分附着于一定部位上，通过腕关节屈伸外旋活动，前臂的旋转运动，手背呈滚动状，产生的压力持续不断地作用于治疗部位上。

用手背近小指侧部分进行操作者称为侧㨰法。

用小指、无名指、中指的掌指关节背侧进行操作者称为立㨰法。

【操作要领】手法吸定的部位要紧贴体表，不能拖动、粘动、跳动。压力、频率、摆动的幅度要均匀，动作要协调而有节律，频率为120~160次/分。肩部放松，



侧㨰法



立㨰法



肘关节微屈，摆动的压力应用前臂的压力和身体前倾的压力。

【作用特点】由于腕关节屈伸幅度较大，揉法接触面较广，并且压力较大，故适用于肩背肌肉较丰厚的部位。

揉法

【操作方法】用手掌大鱼际、掌根部或手指螺纹面部分着力吸定于一定部位或某一穴位上，做轻柔缓和的环旋转动，带动该部的皮下组织。

1. **掌揉法** 用掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的旋转运动。
2. **大鱼际揉法** 用手掌大鱼际着力，肩部放松，以腕关节为主动摆动连同前臂一起做旋转运动。



掌揉法



大鱼际揉法

3. **指揉法** 用拇指或食、中、无名指指面或中指指面轻按在某一穴位或部位上，做轻柔的小幅度的环旋揉动为指揉法。

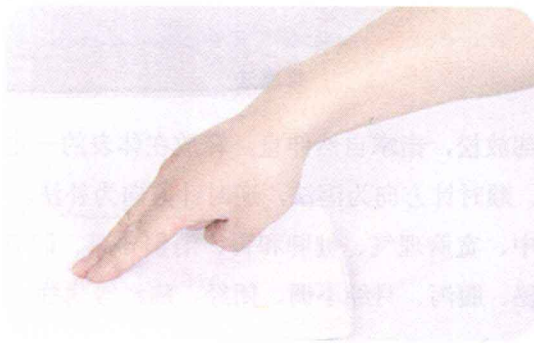




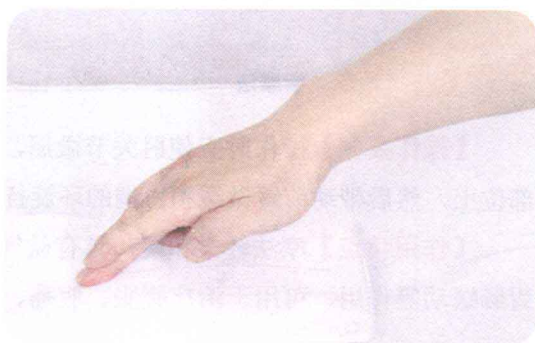
拇指揉法



三指揉法



二指揉法



中指揉法

【操作要领】压力轻柔，动作要协调而有节律。频率为120~160次/分。

【作用特点】掌揉法着力面积较大，刺激缓和舒适；大鱼际揉法轻快、柔和，多用于治疗头晕、头痛、失眠等病症；指揉法受力面积小，常用于穴位的操作。

摩法

【操作方法】是指用手掌面或食、中、无名指指面附着在体表的一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂，做有节律的回旋移动。



1. 指摩法 用手指指面操作的称为指摩法。
2. 掌摩法 用手掌掌面操作的称为掌摩法。



指摩法



掌摩法

【操作要领】操作时应使肘关节微屈，腕部放松，指掌自然伸直，轻放在体表的一定部位上，然后带动前臂做缓和协调的环旋抚摩，顺时针方向为泻法，逆时针方向为补法。

【作用特点】摩法轻柔缓和，具有益气和中、宽胸理气、健脾和胃、消积导滞、调节胃肠蠕动等作用，可用于治疗腹胀、腹痛、便秘、腹泻、月经不调、闭经、痛经等病症。

推法

【操作方法】用指、掌、肘部着力于一定部位上，进行单方向直线移动。

1. 掌平推法。
2. 肘平推法。

【操作要领】操作时指、掌要紧贴体表。用力均匀，动作柔和，协调一致。

【作用特点】推法的刺激缓和舒适，具有疏通经络、消瘀散结、宽胸理气、和中消积等作用，可用于治疗胸闷、腹胀、便秘、食积等病症。





掌平推法



肘平推法

擦法

【操作方法】用手掌以及大、小鱼际紧贴皮肤稍用力下压，并做上下或左右直线往返摩擦，使操作部位产生一定的热量。

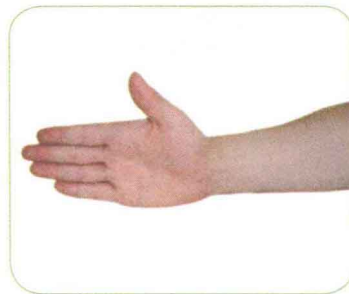
1. 掌擦法。
2. 大鱼际擦法。
3. 小鱼际擦法。



掌擦法



大鱼际擦法



小鱼际擦法



【操作要领】操作时，用力要稳，动作要均匀，连续无间歇停顿。呼吸自然，不可屏气。压力速度、幅度要均匀，一般速度为100次/分左右。

【作用特点】本法具有柔和、温热的特点。具有温经通络、健脾和胃、行气活血、消肿止痛等作用，可以治疗消化不良、痛经、阳痿、月经不调等病症。

点法

【操作方法】用拇指或屈拇、屈食指指间关节、肘部按压一定的部位。

1. 拇指点 用拇指的指尖或螺纹面按压一定的穴位，前臂及腕用力下压。
2. 屈拇指点 拇指指间关节屈曲，关节桡侧突起部位点住某一穴位。
3. 屈食指点 食指第一指间关节屈曲，关节突起部位点住某一穴位。
4. 肘点法 用屈肘时突出的鹰嘴部分，借助体重按压体表。



拇指点



屈拇指点