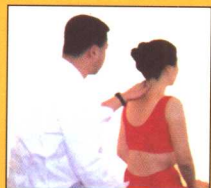


实用图示外治疗法丛书



实用图示

编著 ◎ 胡玉玲 齐强 陈君
最新按摩疗法随身工具书

按摩疗法

學苑出版社

实用图示外治疗法丛书



实用图示

疗法
按摩

胡玉玲 齐强 陈君 编著

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用图示按摩疗法/胡玉玲 齐强 陈君 编著. - 北京:学苑出版社,2006.2

(实用图示外治疗法丛书)

ISBN 7-5077-2638-X

I.实… II.①胡…②齐…③陈… 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(2006)第011449号

责任编辑:陈 辉 邓达仁

封面设计:丁小华

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665515、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:880×1230 1/32

印 张:6.25

字 数:144千字

版 次:2006年1月北京第1版

印 次:2006年1月北京第1版

印 数:0001-4000册

定 价:12.00元

实用图示外治疗法丛书编委会

总 策 划 陈 辉

执行主编 齐 强 胡玉玲 陈君

编 委(按姓氏笔画为序)

马立侠 朱晓芳 刘 硕

齐 强 郑治清 陈 辉

陈 君 张英明 张瑞贤

周 荣 林伟康 侯大勇

胡玉玲 漆 浩

总序

《实用图示外治疗法丛书》包括《实用图示艾灸疗法》、《实用图示刺络疗法》、《实用图示点穴疗法》、《实用图示揉腹疗法》、《实用图示捏脊疗法》、《实用图示推背疗法》、《实用图示蜂蚁疗法》、《实用图示拔罐疗法》、《实用图示刮痧疗法》、《实用图示耳穴疗法》、《实用图示手穴疗法》、《实用图示头部按摩疗法》、《实用图示踩跷疗法》、《实用图示针刺疗法》、《实用图示按摩疗法》共15个分册。本丛书介绍的“外治疗法”吸收了传统医疗宝库中外治法及按摩术的精华,采取内病外治、外病外治的原理,立足于局部,调整于整体。以外治内的纯自然疗法,属于中医学“自然医学”的一部分,实践证明,“外治疗法”从男女老少不同的体质出发,从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手,整体外治与局部按摩配套结合,在临床实践中有明显疗效。

本套丛书均采用手法示意图与文字相结

总序 Preface

合的体裁,文字简练,图示明晰,方法简便,形象直观,通俗易懂,易学易做,无论是各类专业医护人员、医学院校学生,还是一般的读者均可选择学习,掌握要领后使用。

本套丛书从实用的角度出发,介绍了包括人体八大系统常见的三百余种疾病的常用外治疗法,强调将局部按摩治疗与全身外治法结合运用,把人体传统穴位与临床实践证明行之有效的现代神经反射区域相结合,注重操作的简便性和有效性。但要说明的是:有些治疗手法可以在家庭中使用,如:揉腹疗法、刮痧疗法、按摩疗法、捏脊疗法、推背疗法等;而有些疗法则必须在专业人员的指导下使用或必须去医院由医生来施治,如:艾灸疗法、刺络疗法、拔罐疗法、头穴疗法、手穴疗法、耳穴疗法、点穴疗法、踩跷疗法、蜂蚁疗法、针刺疗法等,以免发生误治,造成不必要的伤害。

陈 辉

前言

中国自古就有推拿按摩的历史，源远流长。早在《黄帝内经》中，就有“按摩”一词。《说文解字》解释：“摩，手摩也。”按摩，即用手摩挲。按摩疗法，是祖国医学的重要组成部分，是预防疾病、治疗疾病、强身健体、延年益寿的重要手段。按摩疗法，历史悠久，源远流长，是中华民族优秀传统文化的瑰宝。按摩疗法，是祖国医学的重要组成部分，是预防疾病、治疗疾病、强身健体、延年益寿的重要手段。按摩疗法，历史悠久，源远流长，是中华民族优秀传统文化的瑰宝。

家庭保健按摩疗法作为现代人生活中的一个重要内容已日益受到重视，但由于按摩治病的方法长期处于民间自生自灭的状态，因此真正系统掌握按摩治病术的人并不多，而能够将自我保健按摩方法和道理以通俗易懂的方式传授给广大养生爱好者的著作更不多见。保健按摩对于许多人来说，仍像是“水中月，镜中花”，可望而不可及。为了满足广大读者个人及家庭对保健按摩疗法知识的需求，大力普及这一简便易行的保健治病疗法，弘扬中华民族文化，我们特意编撰了本书。

翻开这本小书，能了解到如何选择按摩穴位和按摩手法；如何根据不同的体质、不同的病证、不同的时间、不同的场合选择不同的穴位按摩治疗疾病的方法等内容。本书不仅介绍了各部按摩的特点和方法，同时以内、外、妇、儿、五官等不同系统约300余种疾病为目，重点介绍了按摩的手法和要领。本书所介绍的按摩方法既安全又简单，它们通常由一至六个小节组成，可以不拘场合，轻松自然的进行，可以由您和您的家人相互进行按摩，更可以在日常生活中随意操作。在编写过程中，我们力求将传统的按摩方法以通俗易懂、简便、易操

作的方式告诉大家,并使读者能够在自己的家中学会并熟练掌握。为此,我们采用了图示的形式以及浅显的文字、通俗的语言。相信您会喜欢这本书,并利用书中所说的方法来为自己和家人的养生保健服务。

另外,必须向读者说明的是:由于中医按摩学采取的是同身寸制,故书中所说的“寸”即患者自身中指第二关节的长度,一分为1/10同身寸,特此说明。

目录

上篇 按摩疗法概述

一、家庭保健按摩入门 /2

- (一)保健按摩手法的掌握 /2
- (二)保健按摩时间的掌握 /3
- (三)保健按摩机理的掌握 /4

二、家庭按摩的基本法则 /6

- (一)不同人群的按摩原则 /6
- (二)不同疾病的按摩法则 /8
- (三)不同证候的按摩法则 /11
- (四)不同脏腑病证的按摩法则 /14
- (五)按摩禁忌法则 /16

三、常用的穴位按摩疗法 /17

- (一)按法 /17
- (二)摩法 /19
- (三)推法 /20
- (四)拿法 /24
- (五)揉法 /26
- (六)擦法 /28

25\ 去毒(十)

26\ 去毒(八)

27\ 去毒(六)

28\ 去毒(十)

29\ 去毒(十)

30\ 去毒(一)

31\ 去毒(二)

32\ 去毒(三)

33\ 去毒(四)

34\ 去毒(五)

35\ 去毒(六)

36\ 去毒(七)

37\ 去毒(八)

38\ 去毒(九)

39\ 去毒(十)

40\ 去毒(十一)

41\ 去毒(十二)

42\ 去毒(十三)

43\ 去毒(十四)

44\ 去毒(十五)

45\ 去毒(十六)

46\ 去毒(十七)

47\ 去毒(十八)

48\ 去毒(十九)

49\ 去毒(二十)

50\ 去毒(二十一)

51\ 去毒(二十二)

52\ 去毒(二十三)

53\ 去毒(二十四)

- (七)捏法 /29
- (八)拍法 /30
- (九)叩法 /32
- (十)擦法 /34

四、常用的关节按摩疗法 /36

- (一)扳法 /36
- (二)拉法 /37
- (三)振法 /38
- (四)摇法 /40
- (五)理法 /41
- (六)切法 /42
- (七)点法 /42
- (八)捻法 /43
- (九)搓法 /44
- (十)踩法 /45

五、常用的部位按摩疗法 /46

- (一)摸法 /46
- (二)扣法 /46
- (三)扭法 /46
- (四)抓法 /47
- (五)抖法 /47
- (六)揪法 /47
- (七)搔法 /48
- (八)握法 /48
- (九)捋法 /49
- (十)捶法 /49
- (十一)挪法 /50
- (十二)弹法 /50

(十三)拔法	/50
(十四)刮法	/51
(十五)勒法	/51
(十六)掐法	/52
(十七)绰法	/52
(十八)抄法	/53
(十九)拭法	/53
(二十)抵法	/54
(二十一)抱法	/54
(二十二)拧法	/55
(二十三)拂法	/56
(二十四)拨法	/56

六、流行的其他按摩疗法 /57

(一)淋巴按摩法	/57
(二)抗压 SPA 按摩法	/60
(三)欧式按摩法	/61
(四)专业精油按摩法	/61
(五)日本正统指油压术	/62
(六)背部指压按摩术	/62
(七)脸部美容按摩术	/63
(八)腿部活血按摩术	/65

下篇 按摩治疗篇

一、呼吸系统疾病 /68

(一)上呼吸道感染	/68
(二)外感风寒	/70
(三)咳嗽	/71

25\ 少阴(支)(四)

45\ 少阴(支)

25\ 少阴(六)

25\ 少阴(七)

25\ 少阴(八)

25\ 少阴(九)

25\ 少阴(一)

28\ 少阴(二)

28\ 少阴(三)

28\ 少阴(四)

28\ 少阴(五)

28\ 少阴(六)

28\ 少阴(七)

28\ 少阴(八)

28\ 少阴(九)

28\ 少阴(十)

28\ 少阴(十一)

28\ 少阴(十二)

28\ 少阴(十三)

28\ 少阴(十四)

28\ 少阴(十五)

28\ 少阴(十六)

28\ 少阴(十七)

28\ 少阴(十八)

28\ 少阴(十九)

28\ 少阴(二十)

28\ 少阴(二十一)

28\ 少阴(二十二)

28\ 少阴(二十三)

(四)支气管炎 /73

(五)肺炎 /74

(六)哮喘 /75

(七)肺结核 /76

(八)咯血 /79

二、循环系统疾病 /79

(一)高血压 /79

(二)低血压 /82

(三)贫血 /83

(四)心律失常 /85

(五)心绞痛 /86

(六)冠心病 /87

(七)脑卒中 /90

(八)白细胞减少症 /91

(九)血小板减少症 /91

三、神经内分泌系统疾病 /92

(一)头痛 /92

(二)失眠 /95

(三)昏厥 /98

(四)心悸 /100

(五)神经衰弱 /100

(六)神经官能症 /102

(七)眩晕 /103

(八)神经根炎 /103

(九)糖尿病 /104

(十)肋间神经痛 /106

(十一)甲状腺功能低下 /107

(十二)甲状腺功能亢进 /107

(十三) 三叉神经痛 /108

四、消化系统疾病 /108

(一) 胰腺炎 /108

(二) 急性胃肠炎 /109

(三) 慢性胃炎 /110

(四) 胃溃疡 /112

(五) 胃痛 /112

(六) 呃逆 /114

(七) 呕吐 /115

(八) 肝炎 /117

(九) 肝硬化 /119

(十) 胆石症 /120

(十一) 胆绞痛 /121

(十二) 结肠炎 /121

(十三) 脱肛 /122

(十四) 大便秘结 /123

(十五) 痔疮 /124

(十六) 腹胀 /125

(十七) 腹痛 /125

(十八) 腹泻 /127

五、泌尿生殖系统疾病 /129

(一) 尿路感染 /129

(二) 慢性肾炎 /131

(三) 遗精 /133

(四) 阳痿 /133

(五) 阴囊湿疹 /135

(六) 性功能障碍 /135

(七) 前列腺肥大 /136

- (八)膀胱炎 /137
(九)水肿 /138
(十)尿频 /139
(十一)泌尿系结石 /140

六、小儿疾病 /142

- (一)小儿肺炎 /142
(二)小儿抽搐 /143
(三)小儿遗尿 /144
(四)小儿麻痹 /145

七、妇产科疾病 /145

- (一)月经失调 /145
(二)闭经 /146
(三)月经先期量多 /148
(四)更年期综合征 /149
(五)盆腔炎 /149

八、骨伤关节疾病 /150

- (一)风湿性关节炎 /150
(二)类风湿性关节炎 /151
(三)肩关节炎 /152
(四)颈椎病 /153
(五)落枕 /155
(六)关节不利 /158
(七)骨折疼痛 /159
(九)软组织损伤 /160

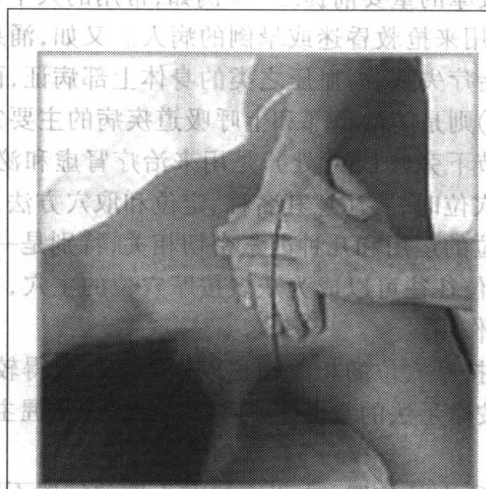
九、五官科疾病 /163

- (一)眼赤痛 /163

- (二)结膜炎 /165
- (三)眼睛疲劳 /165
- (四)近视眼 /166
- (五)耳聋 /167
- (六)鼻衄 /168
- (七)鼻炎 /169
- (八)慢性咽炎 /171
- (九)喉炎 /172
- (十)咽喉痛 /172
- (十一)牙痛 /173
- (十二)口腔溃疡 /174
- (十三)口干 /174

上篇

按摩疗法概述



一 家庭保健按摩入门

(一) 保健按摩手法的掌握

实用图示

按摩疗法

上篇

对于初学者来说,掌握一些常见的中医按摩穴位是十分必要的,这是家庭按摩的重要前提之一。例如,常用的人中穴(在鼻唇沟中下1/3处)多用来抢救昏迷或晕倒的病人。又如,涌泉穴(在脚板心下)多用来治疗失眠、高血压之类的身体上部病证,而迎香穴(在两鼻端凹陷处)则是防治鼻部和上呼吸道疾病的主要穴位,肾俞穴(在腰椎和二节下旁开1.5寸处)是用来治疗肾虚和泌尿生殖系的疾病。在掌握穴位时,要注意其名称、定位和取穴方法,以及主治功能等。因为穴位的运用和几种因素密切相关,特别是一些有代表性的保健按摩穴位往往可以成为众多按摩穴位的主穴,在治疗过程中起着重要的作用。

在了解了按摩穴位的相关知识以后,如何取得较好的防治效果,就要看对按摩手法的掌握了。对按摩手法的掌握主要与下列因素有关。

一是穴位所在的位置。由于穴体在人体的位置不同,所属经络也有所不同,因此按摩时选用的手法也有所不同。比如头部多用梳理之法和点啄之法;面部多用抹法和摩法;而颈部多用扳法和揉法;而在腹部和胸部,则可运用振颤法;在肩部多运用推搓之法;在会阴部多用点按之法;四肢部可以用推拿、旋转之法。这是因为,局部皮肤、肌肉的厚薄、构造不同,则刺激强度和方向也不同。如,在皮肤要注意轻揉而温和,可采用旋转式,螺旋式;在肌肉和筋骨则要注意凝重而从容;而在骨节穴位里要采用点、按式。在一些身体的要害部位,猛烈的按摩方法是禁忌的,如头部、腰部切忌猛烈按