

实用图示外治疗法丛书



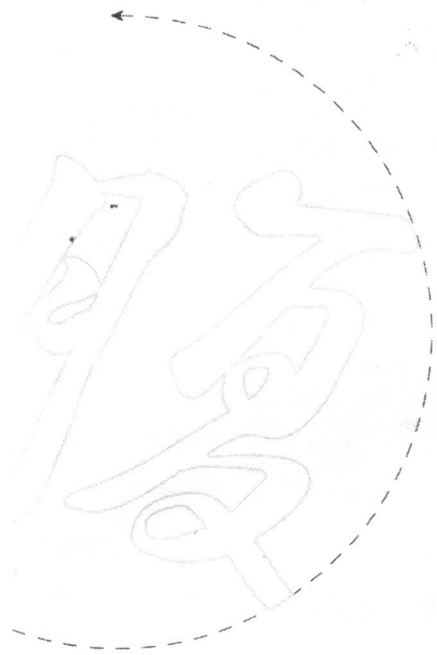
实用图示

编著◎胡玉玲 齐强
最新揉腹疗法随身工具书

揉腹疗法

学苑出版社

实用图示外治疗法丛书



实用图示 揉腹疗法

胡玉玲 齐强 编著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用图示揉腹疗法/胡玉玲 齐强 编著. - 北京: 学苑出版社, 2006.2

(实用图示外治疗法丛书)

ISBN 7-5077-2636-3

I.实… II.①胡… ②齐… III.腹-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011451号

责任编辑:陈 辉

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:4.5

字 数:103千字

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:10.00元

实用图示外治疗法丛书

总 策 划：陈 辉

执行主编：齐 强

编委会成员

马立侠 朱晓芳 刘 硕

张英明 张瑞贤 漆 浩

周 荣 林伟康 侯大勇

郑治清 霍雨佳

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》、《实用图示踝跖疗法》、《实用图示针刺疗法》、《实用图示按摩疗法》共15个分册。本丛书中介绍的“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

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

揉腹疗法是通过腹部按摩操作防治疾病的一种常见治疗方法。由于腹部位于人体正面,分布着大量的神经血管和经络穴位,同时又是人体脏器分部最多的部位,因而采取揉腹疗法更具有使用方便、简单易学、安全有效的特点。

临床实践证明,揉腹疗法对冠心病、高血压、糖尿病、胃肠功能失常、小儿消化不良、月经不调、更年期综合征等疾病有很好的治疗作用和辅助治疗作用,能提高人体对疾病的抵抗力,防治风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭。采用揉腹疗法,可主治人体常见的肠胃病、泌尿生殖系疾病、内脏疾病、神经系统疾病等,特别是对于胃炎、胃溃疡、肠炎、阳痿、早泄等更为有效。此法对于女子痛经、带下症、功能性子宫出血、月经不调等亦有一定辅助治疗作用。为此,我们编写了这本《实用图示揉腹疗法》。书中对于揉腹疗法的机理、治疗作用、适应范围、常用体位、取穴原则、操作步骤、基本要领作了详细的介绍。

本书对揉腹疗法过程中出现的不良反应和禁忌证作了介绍。书中对于运用揉腹疗法治疗消化系统、呼吸系统、内分泌系统、泌尿生殖系统、血液循环系统及妇科、小儿科、传染性疾

及其他病证共 8 类百余种疾病都有针对性的阐述。介绍的方法简单实用,疗效稳定,十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗,也可以作为临床医生参考用书。

另外,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

目录 Contents

上篇 常见病症揉腹疗法入门

一、揉腹疗法的治病机理 /2

二、揉腹疗法的主治范围 /2

三、揉腹疗法的常用穴位 /3

四、揉腹重要经脉循行路线 /6

(一)任脉 /6

(二)冲脉 /7

(三)带脉 /8

五、揉腹治疗前的常规检查 /8

(一)腹部望诊 /9

(二)腹部切诊 /9

六、揉腹疗法的基本操作技巧 /11

(一)揉腹疗法的预备手法 /12

(二)揉腹疗法的常规操作手法 /12

(三)揉腹疗法的传统操作手法 /20

七、揉腹疗法的注意事项 /22

八、揉腹减肥 /22

九、揉腹养生 /24

下篇 常见病症的揉腹治疗

一、消化系统疾病 /28

(一)胃痛 /28

(二)胃溃疡 /32

(三)胃炎 /33

(四)胃下垂 /35

(五)胃肠功能失常 /42

(六)便秘 /45

(七)腹泻 /46

(八)腹痛 /49

(九)腹胀 /51

(十)消化不良 /53

(十一)呕吐 /56

(十二)胆囊炎 /56

(十三)胆道蛔虫症 /57

(十四)结肠炎 /59

(十五)结肠易激综合征 /61

(十六)急性阑尾炎 /63

(十七)肝炎 /64

(十八)脂肪肝 /66

(十九)黄疸 /68

二、呼吸系统疾病 /70

- (一)咳嗽 /70
- (二)支气管炎 /71
- (三)支气管扩张 /71
- (四)肺气肿 /72
- (五)肺结核 /73

三、神经系统疾病 /74

- (一)失眠 /74
- (二)偏瘫 /76
- (三)神经官能症 /78
- (四)郁症 /81
- (五)癔病 /81
- (六)脑卒中 /82

四、血液循环系统及内分泌系统疾病 /83

- (一)贫血 /83
- (二)糖尿病 /84
- (三)肥胖 /85

五、泌尿生殖系统疾病 /89

- (一)小便不利 /89
- (二)尿潴留 /90
- (三)尿路感染 /94
- (四)输尿管结石 /95
- (五)肾炎 /95
- (六)水肿 /96
- (七)阳痿 /97
- (八)遗精 /98

- (九)慢性前列腺炎 /101
(十)不育症 /103
(十一)阴器上缩入腹 /104

六、儿科疾病 /106

- (一)小儿腹痛 /106
(二)小儿腹泻 /107
(三)小儿厌食 /108
(四)小儿呕吐 /108
(五)小儿消化不良 /109
(六)小儿腹股沟疝 /110
(七)小儿麻痹后遗症 /111

七、妇产科疾病 /112

- (一)月经不调 /112
(二)闭经 /114
(三)痛经 /115
(四)子宫脱垂 /118
(五)不孕症 /122
(六)盆腔炎 /123
(七)更年期综合征 /124
(八)产后腹痛 /125
(九)产后气血虚弱 /127
(十)女性性冷淡 /128
(十一)女性阴痒 /129

上 篇

常见病症揉腹疗法入门



一、揉腹疗法的治病机理

揉腹疗法是通过揉腹按摩操作防治疾病的一种常见方法。由于腹部位于人体正面,分布着大量的神经血管和经络穴位,同时又是人体脏器分部最多的部位,因而采取揉腹疗法更具有使用方便、简单易学、安全有效的特点。

为什么要采用揉腹疗法来治疗常见疾病呢?这是由人体腹部在人体保健中所具有的重要作用所决定的。从中医学的观点来看,腹部是人体上下联结的枢纽,许多经脉循行汇聚之处,为五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源。人体的五脏六腑、四肢百骸的营养均靠腹部水谷之精微供给。因此,有“腹为万病之机,治疗万病全在治疗腹部”之说。揉腹经穴按摩不仅局部起到治疗作用,而且对全身组织和器官起调解、促进作用,是整体的治疗。

二、揉腹疗法的主治范围

临床实践证明,揉腹疗法对冠心病、高血压、糖尿病、胃肠功能失常、小儿消化不良、月经不调、更年期综合征等疾病有很好的治疗作用和辅助治疗作用,并能提高人体对疾病的抵抗力,防治风、寒、暑、湿、燥、火的侵袭。采用此法可主治人体常见的肠胃病、尿生殖系疾病、内脏疾病、神经系统疾病等,特别是对于胃炎、胃溃疡、肠炎、阳萎、早泄等有效。此外,此法对于女子痛经、带下症、功能性子宫出血、月经不调等亦有一定辅助治疗作用。

三、揉腹疗法的常用穴位

常见的揉腹疗法所采纳的穴位有以下一些。

1. 曲骨：脐下5寸，耻骨联合上缘中点。点、揉、按、搓，健脾养胃，温中散寒(图1)。

2. 中极：耻骨联合上1寸。按、搓、揉，能温中补元，缓急止痛(图2)。

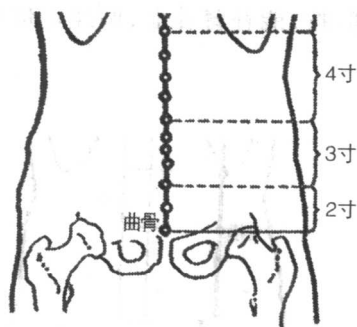


图 1

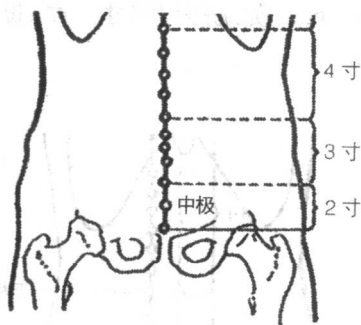


图 2

3. 关元：耻骨联合上2寸。搓、揉、摩、点，能温肾养元，补气益血(图3)。

4. 气海：脐下1.5寸。摩、搓、揉、按，能补气养阳，健脾止泻，纳气平喘(图4)。

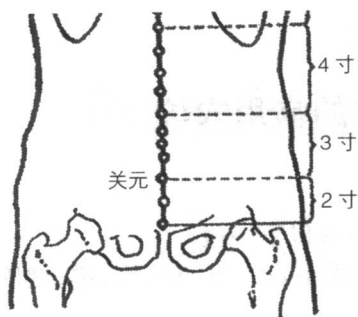


图 3

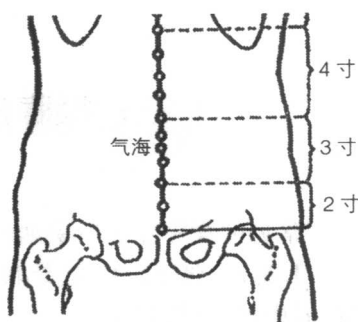


图 4

5.天枢:脐旁开2寸取穴。摩、搓、揉、按,能温中散寒,养胃止泻(图5)。

6.大横:脐旁开4寸。摩、擦、揉、按,能补肾养血,调经止带(图6)。

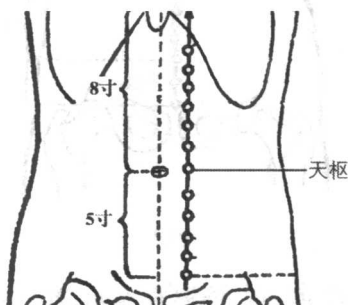


图 5

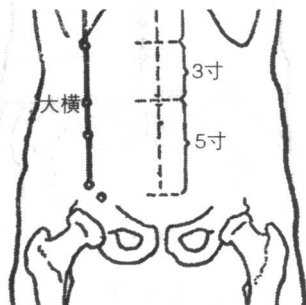


图 6

7.神阙:脐中央取之。摩、擦、点、揉,能温补元气,养脾健胃,益肾固元(图7)。

8.下脘:脐上2寸。摩、擦、揉、按,能健脾胃,壮元气,止腹泻(图8)。

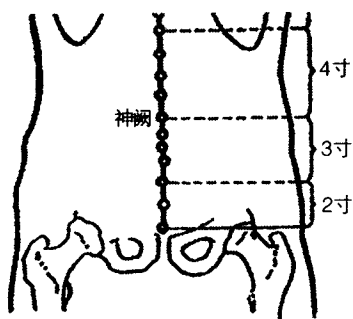


图 7

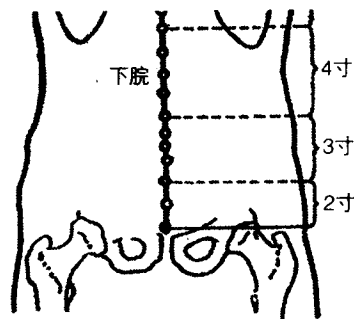


图 8

9.中脘:脐下4寸。摩、擦、点、按,能温胃养元,健脾止泻,散寒止痛(图9)。

10.上脘:中上1寸。点、揉、擦、搓,能补气健中,调补冲任,消肿止痛(图10)。

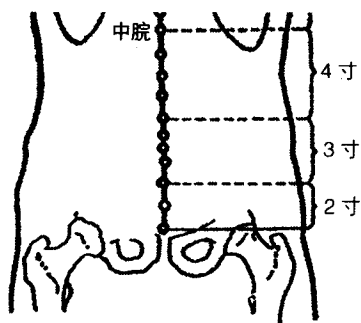


图 9

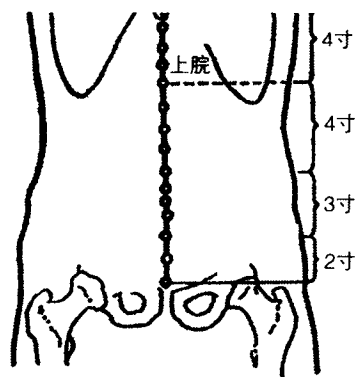


图 10