

保健按摩技术

BAOJIAN ANMO JISHU

主 编 / 郭源秩 许慧艳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

保健按摩技术

BAOJIAN ANMO JISHU

主 编 郭源秩 许慧艳

副主编 戴莉莉 赵守彰 吴 彼

编 者 (以姓氏笔画为序)

许慧艳 辽宁卫生职业技术学院

李成林 辽宁中医药大学

吴 彼 辽宁卫生职业技术学院

吴兆利 辽宁中医药大学

张学仕 辽宁卫生职业技术学院

林 涛 大连素和手经络养生馆

孟楠杰 香港伊蔓姿国际减肥连锁有限公司

赵守彰 辽宁卫生职业技术学院

徐 明 辽宁卫生职业技术学院

郭源秩 辽宁卫生职业技术学院

戴莉莉 辽宁卫生职业技术学院



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩技术/郭源秩,许慧艳主编. —北京:人民军医出版社,2014.4
ISBN 978-7-5091-7482-1

I. ①保… II. ①郭… ②许… III. ①保健—按摩疗法(中医)—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 134883 号

策划编辑:徐卓立 文字编辑:刘海芸 高磊 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址: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—8743

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.25 字数:340千字

版、印次:2014年4月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:38.00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



前 言

保健按摩随着人类的诞生而萌发,历史悠久,源远流长。其因简单易学、方便实用而广为流传,也随着人类文明的进步而不断总结发展。多年以来保健按摩一直深受我国人民的喜爱,为人民大众的健康作出了卓越的贡献。

保健按摩是在中医学和现代医学理论的指导下,通过被动按摩以调整阴阳、扶正祛邪、疏通经络、行气活血、调和营卫,达到防治疾病、强身健体、延年益寿的一种保健方法。

《保健按摩技术》一书是我们院校和一批长期从事保健按摩工作的专家,根据自身培训需要编写的,是在继承中医传统按摩技术精华的基础上,对现代常用的保健按摩技术进行的系统全面介绍。全书分为上篇“基础篇”、中篇“技能篇”、下篇“应用篇”。包括经络学说、中医诊断基础、保健按摩基础、实用练功方法、保健按摩手法、按摩师职业技能鉴定、不同体质的保健按摩、不同功用的保健按摩、不同文化的保健按摩、亚健康的保健按摩及小儿常用保健按摩等内容。本书有以下几个突出的特点

1. 我校是率先在国内设立并开展此课程的高职院校,对相关知识有深入的研究并积累了较丰富的讲授经验。

2. 内容丰富,重点突出,层次分明,强调了保健按摩的实用性和可操作性。

3. 配合几十幅保健按摩具体手法和全身保健按摩操作的形象图片。

本教材难易程度适中,既保证学生易读易学,又方便教师的具体授课。本书可以作为中医学相关类专业教材使用,或者作为保健按摩师职业技能鉴定的培训使用,亦可作为基层工作者参考书籍,同时爱好中医养生人士也可作为入门参考书阅读。

编 者

2014 年 3 月

目 录

上篇 基础篇

第1章 经络学说	(3)
第一节 经络的概念和经络系统的组成	(3)
一、经络的概念 / 3	二、经络系统的组成 / 3
第二节 十二经脉与奇经八脉	(4)
一、十二经脉的命名 / 4	四、十二经脉的流注次序 / 5
二、十二经脉的走向与交接规律 / 4	五、奇经八脉 / 5
三、十二经脉的表里关系 / 5	
第三节 经络学说的应用	(6)
一、阐释病理变化 / 6	三、指导疾病的治疗 / 6
二、指导疾病的诊断 / 6	
第四节 常用的取穴方法	(6)
一、骨度分寸法 / 7	三、手指比量法 / 8
二、体表标志法 / 7	四、简便取穴法 / 8
第2章 中医诊断基础	(9)
第一节 八纲辨证	(9)
第二节 病因与气血津液辨证	(10)
一、病因辨证 / 10	三、气血津液辨证 / 12
二、七情证候 / 12	
第三节 脏腑辨证	(14)
第四节 经络辨证	(18)
一、十二经脉病证 / 19	二、奇经八脉病证 / 22
第3章 保健按摩基础	(24)
第一节 保健按摩的发展简史	(24)
一、秦汉时期 / 24	四、明清时期 / 27
二、魏晋隋唐时期 / 25	五、民国时期 / 27
三、宋金元时期 / 26	六、新中国时期 / 28
第二节 保健按摩的概念	(28)
第三节 保健按摩手法的基础理论与基本知识	(29)

一、手法操作注意事项 / 29	二、介质与热敷 / 30	
第四节 保健按摩的作用原理		(32)
一、疏通经络 / 33	四、理筋整复 / 34	
二、行气活血 / 33	五、调整脏腑 / 34	
三、舒筋缓急 / 33		
第五节 保健按摩的养生原则		(34)
一、整体把握 / 34	三、形神兼养 / 35	
二、和谐守度 / 35	四、持之以恒 / 36	
第六节 保健按摩的适应证、禁忌证		(36)
一、推拿适应证 / 36	二、推拿禁忌证 / 37	
第七节 保健按摩意外情况的处理		(37)
一、软组织损伤 / 37	四、神经系统损伤 / 39	
二、骨与关节损伤 / 38	五、休克 / 40	
三、寰枢关节脱位 / 38		

中篇 技能篇

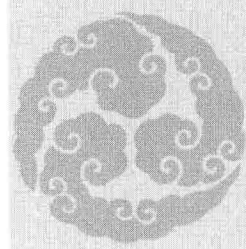
第4章 实用练功方法		(43)
第一节 现代练功方法		(43)
一、练功器械的种类 / 43	二、现代练功法 / 44	
第二节 传统练功方法		(45)
一、少林内功 / 46	二、易筋经 / 58	
第5章 手法		(66)
第一节 单式手法		(66)
一、作用于人体软组织的手法 / 66	二、作用于人体骨关节的手法 / 91	
第二节 复合手法		(104)
一、操作要领 / 104	二、常用的复合手法 / 105	
第三节 复式手法		(110)
一、操作要领 / 110	二、常用的复式手法 / 110	

下篇 应用篇

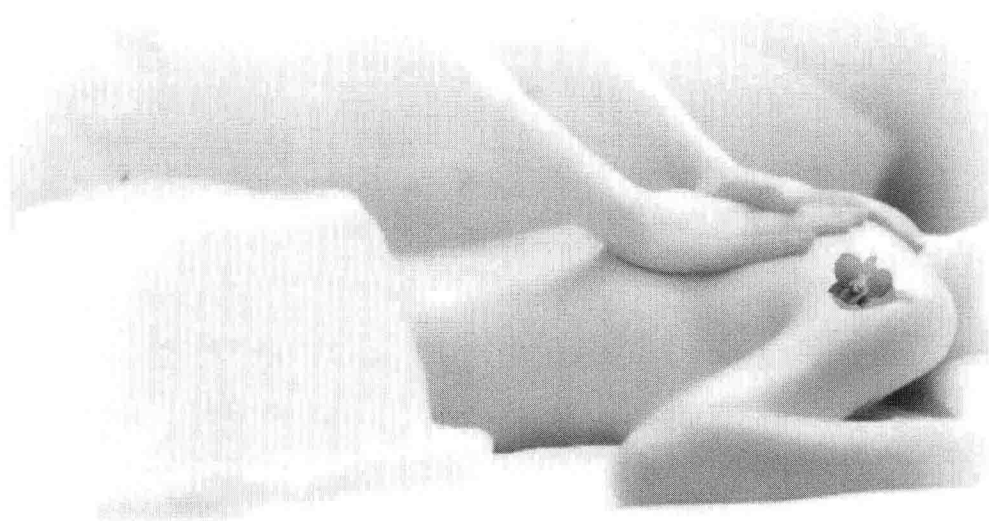
第6章 按摩师职业技能鉴定		(115)
第一节 中级保健按摩师施术程序		(115)
一、全身保健按摩施术程序 / 115	二、局部按摩施术程序 / 122	
第二节 高级保健按摩师施术程序		(124)
一、全身按摩施术程序 / 124	二、局部按摩施术程序 / 145	
第7章 不同体质的保健按摩		(149)

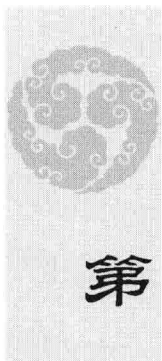
第一节 平和质	(150)
第二节 气虚质	(150)
第三节 阳虚质	(151)
第四节 阴虚质	(151)
第五节 痰湿质	(152)
第六节 湿热质	(152)
第七节 血瘀质	(153)
第八节 气郁质	(153)
第九节 特禀质	(154)
第 8 章 不同功用的保健按摩	(155)
第一节 增加免疫力	(155)
一、作用机制 / 155	二、操作方法 / 156
第二节 减肥按摩术	(157)
一、肥胖的机制 / 158	三、现代常用中医保健按摩减肥—— 经络按摩减肥 / 159
二、肥胖的辨证施术 / 158	
第三节 美容按摩术	(161)
一、面部经络美容按摩基本操作 / 162	三、黑眼圈经络美容法 / 163
二、黄褐斑经络美容法 / 163	
第 9 章 不同文化的保健按摩	(166)
第一节 传统泰式按摩	(166)
一、传统泰式按摩的发展简史 / 166	五、常用手法 / 167
二、泰式按摩的特点 / 166	六、泰式按摩操作程序 / 169
三、泰式按摩的功效 / 167	七、泰式按摩操作举例 / 169
四、中泰按摩对比 / 167	
第二节 芳香疗法	(171)
一、发展简史 / 171	四、芳香疗法与中医保健推拿的 结合 / 173
二、芳香疗法的特点 / 173	五、常用使用方法 / 173
三、芳香疗法的功效 / 173	
第 10 章 成人保健按摩各论	(175)
第一节 感冒	(175)
第二节 疲劳	(176)
第三节 失眠	(178)
第四节 头痛	(179)
第五节 眩晕	(181)
第六节 心悸、怔忡	(182)
第七节 神经衰弱	(184)
第八节 近视	(185)
第九节 鼻炎	(186)
第十节 牙痛	(188)

第十一节	呃逆·····	(189)
第十二节	便秘·····	(190)
第十三节	阳痿·····	(191)
第十四节	月经不调·····	(192)
第十五节	痛经·····	(195)
第十六节	乳生结节·····	(196)
第十七节	腰椎间盘突出症·····	(198)
第十八节	肩关节周围炎·····	(201)
第十九节	颈椎病·····	(203)
第 11 章	小儿常用保健按摩·····	(207)
第一节	头面部穴位·····	(208)
第二节	躯干部穴位·····	(209)
第三节	四肢部穴位·····	(211)



上篇 基础篇





第 1 章 经络学说

经络学说是研究人体经络系统的概念、构成、循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑、气血津液等相互关系的学说,是中医学理论体系的重要组成部分。

第一节 经络的概念和经络系统的组成

一、经络的概念

经络是经脉和络脉的总称,是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通表里上下内外、感应传导信息和调节功能平衡的通路。经,有路径之意,经脉是经络系统中纵行的主干,大多循行于躯体的深部,有固定的循行路线;络,有网络之意,络脉是经脉的分支,纵横交错,遍布全身。经脉和络脉相互沟通联系,内属于脏腑,外络于肢节,将人体所有的脏腑组织、官窍等紧密地联结成一个有机的整体,并借以行气血、营阴阳,使人体各部的功能活动得以保持协调平衡。

二、经络系统的组成

经络系统由经脉、络脉及其连属部分组成。经脉和络脉是它的主体,在内连属于脏腑,在外连属于筋肉皮肤。

(一)经脉

经脉分正经、奇经两大类,是经络系统的主要部分。此外,还包括十二经别。

1. 十二正经 正经有十二条经脉,故又称“十二正经”或“十二经脉”,包括手、足三阴经(太阴、厥阴、少阴)和手、足三阳经(太阳、阳明、少阳)。十二经脉有一定的起止部位、循行部位和交接顺序,在肢体的分布和走向也有一定的规律,相互之间有表里关系,与脏腑有直接的络属关系。正经是气血运行的主要通道。

2. 奇经八脉 奇经有八条,即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉,合称为“奇经八脉”。奇经是与正经相对而言的,具有统率、联络和调节十二经脉的作用。

3. 十二经别 经别是从十二经脉各别出的较大分支,又称“十二经别”。它们分别起于四肢肘膝以上部位,循行于脏腑深部,上出于颈项浅部。十二经别的主要作用是加强十二经脉中相为表里的两经之间的联系。因其能达到某些正经未循行到的器官与形体部位,所以又补充了正经之不足。

(二)络脉

络脉是经脉的小分支,有别络、浮络和孙络之分。

(三)连属部分

经筋和皮部是十二经脉与筋肉和体表的连属部分。

第二节 十二经脉与奇经八脉

一、十二经脉的命名

十二经脉对称地分布于人体两侧,分别循行于上肢或下肢的内侧或外侧,每一经脉分别隶属于一个脏或一个腑,故十二经脉的命名,是依据经脉所属的脏腑和循行的部位,结合阴阳理论而命名的。

(一)脏为阴,腑为阳

凡隶属于脏的经脉叫阴经,隶属于腑的经脉叫阳经。

(二)上为手,下为足

循行在上肢的经脉,为手经;循行在下肢的经脉,为足经。

(三)内为阴,外为阳

循行在肢体内侧面的经脉,为阴经;循行在肢体外侧面的经脉,为阳经。阴经有太阴、厥阴、少阴之分,它们分别循行于肢体内侧面的前、中、后线上;阳经有阳明、少阳、太阳之别,它们分别循行于肢体外侧面的前、中、后线上。

根据以上命名原则,膈上三脏肺、心包及心的经脉,分别叫手太阴肺经、手厥阴心包经和手少阴心经;与此三脏相表里的三腑经脉,分别叫手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经。膈下三脏脾、肝、肾的经脉,分别叫足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经;与此三脏相表里的三腑经脉,分别叫足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经。

二、十二经脉的走向与交接规律

(一)十二经脉的走向规律

《灵枢·逆顺肥瘦》说:“手之三阴,从脏走手;手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足;足之三阴,从足走腹。”即手三阴经起于胸,从胸腔走向手指末端,交手三阳经;手三阳经起于手,从手指末端走向头面部,交足三阳经;足三阳经起于头,从头面部走向足趾末端,交足三阴经;足三阴经起于足,从足趾走向腹腔、胸腔,交手三阴经。如此则构成一个阴阳相贯、如环无端的循行径路。

(二)十二经脉的交接规律

互为表里的阴经与阳经在四肢末端相交接:如手太阴肺经在示指末端与手阳明大肠经相交接,手厥阴心包经在无名指端与手少阳三焦经相交接,手少阴心经在小指端与手太阳小肠经相交接。足阳明胃经在足大趾端与足太阴脾经相交接,足太阳膀胱经在足小趾端与足少阴肾经相交接,足少阳胆经在足大趾爪甲后丛毛处与足厥阴肝经相交接。

同名的手、足阳经在头面部相交接:如手阳明大肠经在鼻翼旁与足阳明胃经相交接,手太阳小肠经在目内眦与足太阳膀胱经相交接,手少阳三焦经在目外眦与足少阳胆经相交接。

手、足阴经在胸部交接：如足太阴脾经在心中与手少阴心经相交接，足少阴肾经在胸中与手厥阴心包经相交接，足厥阴肝经在肺中与手太阴肺经相交接。

(三)十二经脉的分布规律

十二经脉左右对称地分布于人体的头面、躯干和四肢部的两侧。“头为诸阳之会”，即手足六条阳经皆会于头部。其中阳明经循行于面部、额部；太阳经行于面颊、头顶及头后部；少阳经行于头部两侧。十二经脉都循行于躯干部。其中手三阳经行于肩胛部；足三阳经中，阳明经行于前（胸、腹面），太阳经行于后（背面），少阳经行于侧面。手三阴经均从腋下走出；足三阴经均行于腹面。循行于胸腹面的经脉，自内向外的顺序是足少阴、足阳明、足太阴、足厥阴。阴经行于四肢的内侧面，而阳经则行于外侧面。内侧的三条阴经，分别是太阴经在前、厥阴经居中、少阴经在后。但下肢内踝上8寸以下例外，是厥阴经在前、太阴经居中、少阴经仍在后。外侧的三条阳经，分别是阳明经在前、少阳经居中、太阳经在后。

三、十二经脉的表里关系

十二经脉，通过经别和别络的互相沟通、络属，组合成六对“表里相合”的关系。具有表里关系的两条经脉，均循行于四肢内、外两侧的相对位置，并在手或足的末端相互交接。十二经脉的表里关系，体现在相互表里的两经衔接，而且脏经或腑经的相互络属，使表里的一脏一腑在生理功能上互相配合，在病理上相互影响。

四、十二经脉的流注次序

十二经脉是气血运行的主要道路，它们首尾相贯，依次相接，即从起于中焦的手太阴肺经开始，依次流注各经，最后传至足厥阴肝经，再流回手太阴肺经。如此构成一个首尾相联、阴阳相贯、如环无端的十二经脉循行系统。

五、奇经八脉

(一)奇经八脉的概念

奇经八脉，是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称，是经络系统的重要组成部分。

(二)奇经八脉的功能

奇经八脉纵横交错地循行于十二经脉之间，每一奇经的名称各具含义，反映了各自的功能特点。

1. 督脉 督，有总督、统帅之意。督脉行于腰背部正中线，与手足三阳经及阳维脉交会，能总督一身之阳经，故称之为“阳脉之海”，具有调节全身阳经气血的功能，且与脑、髓、肾的功能关系密切。

2. 任脉 任，有担任、任受之意。任脉行于胸腹面正中线，多次与手足三阴经及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故又称之“阴脉之海”，具有调节全身阴经气血和主持妊养胞胎的功能。

3. 冲脉 冲，有要冲之意。冲脉上至于头，下至于足，贯穿全身，成为气血的要冲，故称之为“十二经脉之海”“血海”，能调节十二经气血，主生殖功能及女子的月经。

4. 带脉 带，有腰带之意。带脉围腰一周，犹如束带，能约束纵行诸经，主司女性带下功能。

5. 阴跷脉和阳跷脉 跷,有轻健、跷捷之意。分主一身左右之阴阳,有濡养眼目、司眼睑开阖和下肢运动的功能。

6. 阴维脉和阳维脉 维,有维系、维护之意。有维系、联络全身阳经和阴经的作用。

因此,奇经八脉的主要作用为:加强十二经脉之间的联系,蓄溢、调节十二经脉的气血,参与肝、肾、女子胞、脑、髓等脏腑的功能活动。

第三节 经络学说的应用

一、阐释病理变化

在正常的生理情况下,经络具有运行气血、感应传导等作用。而当发生病变时,经络则成为传递病邪和反映病变的途径。

经络内属脏腑、外络肢节。通过经络的传导,内脏的病变可以反映于体表,而表现出某些特定的部位或与其相应孔窍的病变。由于脏腑之间也通过经络沟通联系,所以经络又成为脏腑之间病变相互影响与传变的通路。

二、指导疾病的诊断

由于经络有一定的循行部位和络属脏腑,可以反映所属脏腑的病症,因而在临床辨证论治时,就可以根据疾病症状出现的部位,结合经络循行的部位及所联系的脏腑,作为疾病诊断的依据。

三、指导疾病的治疗

经络学说被广泛地用于临床各科的治疗,尤其是对针灸、按摩以及药物治疗,更具有较大的实际指导作用。药物治疗,主要根据“药物归经”及“引经报使”等理论,利用某些药物对某一脏腑、经络所具有的特殊选择作用,当某一脏腑或经络有病变时,可选用相应的药物,使其直达病所,或引导他药达到病所,以获得较好的治疗作用。此外,被广泛运用于临床的针刺麻醉,以及电针、耳针、穴位注射、穴位埋线、穴位结扎等治疗方法,均是在经络学说理论指导下创立和逐步发展起来的,并已取得了较好的治疗效果。

第四节 常用的取穴方法

穴位又叫腧穴,是脏腑经络气血输注于体表的特定部位。腧穴是按摩重点施术的作用点,传统记载的 361 个穴位分别归属于 14 条正经,分布在 14 条正经上的穴位称为“经穴”未列入 14 经系统的称为“奇穴”;没有一定的名称和位置的压痛点或其他反应点叫“阿是穴”。穴位具有运输气血,沟通脏腑等作用。在按摩治疗过程中,准确地选取穴位很重要。经穴、奇穴的分布有一定的位置,在取穴时应采取正确的方法。常用腧穴的定位方法有骨度分寸法、体表标志法、手指比量法、简便取穴法 4 种。

一、骨度分寸法

骨度分寸法,古称“骨度法”,是以体表标志测量周身各部的大小、长短,并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。常用的骨度分寸以表说明如下(表 1-1)。

表 1-1 常用骨度分寸

部位	起止点	折量寸度量法	说明
头面部	前发际正中—后发际正中	12 直寸	用于确定头部经穴的纵向距离
	眉间(印堂)—前发际正中	3 直寸	用于确定前或后发际及其头部经穴的纵向距离
	第 7 颈椎棘突下(大椎)—后发际正中	3 直寸	
	眉间(印堂)—后发际正中—第 7 颈椎棘突下(大椎)	18 直寸	
	前两额发角(头维)之间	9 横寸	用于确定头前部经穴的横向距离
	耳后两乳突(完骨)之间	9 横寸	用于确定头后部经穴的横向距离
胸腹部	胸骨上窝(天突)—胸剑联合中点(歧骨)	9 直寸	用于确定胸部任脉穴的纵向距离
	胸剑联合中点(歧骨)—脐中	8 直寸	用于确定上腹部经穴的纵向距离
	脐中—耻骨联合上缘	5 直寸	用于确定下腹部经穴的纵向距离
	两乳头之间	8 横寸	用于确定胸腹部经穴的横向距离
	腋窝顶点—第 11 肋游离端(章门)	12 直寸	用于确定胁肋部经穴的纵向距离
腰背部	肩胛骨内缘—后正中线	3 横寸	用于确定腰背部经穴的横向距离
	肩峰缘—后正中线	8 横寸	用于确定肩背部经穴的横向距离
上肢部	腋前、后纹头—肘横纹(平肘尖)	9 直寸	用于确定臂部经穴的纵向距离
	肘横纹(平肘尖)—腕掌(背)侧横纹	12 直寸	用于确定前臂部经穴的纵向距离
下肢部	耻骨联合上缘—股骨内上髁上缘	18 直寸	用于确定下肢内侧足三阴经穴的纵向距离
	胫骨内侧髁下方—内踝尖	13 直寸	
	股骨大转子—横纹	19 直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离(臀沟—腓横纹,相当 14 寸)
	横纹—外踝尖	16 直寸	用于确定下肢外后侧足三阳经穴的纵向距离

二、体表标志法

体表标志可分活动标志和固定标志两类。活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤,随活动而

出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如取阳溪穴时应将拇指翘起，曲池必屈肘于横纹头处取之，取耳门、听宫、听会等应张口，当拇长、短伸肌腱之间的凹陷中是穴，取下关应当闭口等。固定标志是指利用五官、爪甲、毛发、乳头以及肌肉隆起、骨节凸起和凹陷等部位作为取穴标志而言。如两乳中间取膻中，两眉中间取印堂，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。

三、手指比量法

手指比量法是在分部折寸的基础上取穴的方法，又称“指寸法”。分为中指同身寸、拇指同身寸、横指同身寸。因人的手指与身体其他部分有一定的比例，所以可用患者本人的手指测量定穴。以患者的中指屈曲时，中节内侧两端纹头之间作为1寸，称中指同身寸。适用于四肢及脊背作横寸折算；以拇指指关节的横度作为1寸，称拇指同身寸。适用于四肢取穴；将示、中、环指、小指相并、以中指第二节为准，量取四指之横度作为3寸，称横指同身寸。多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

四、简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的取穴方法。如垂肩屈肘取章门；两手虎口自然平直交叉，在示指端到达处为列缺穴；两耳角直上连线中点取百会等。

取穴方法大致有以上4种，在按摩运用中，通常以上4种取穴方法相配合，根据具体情况、部位适当选择。



第2章 中医诊断基础

第一节 八纲辨证

八纲,是指表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八个辨证的纲领。八纲辨证是根据病情资料,运用八纲进行分析综合,从而辨别病变部位的深浅、病情性质的寒热、邪正斗争的盛衰和病证类别的阴阳属性,以作为辨证纲领的方法。尽管疾病的临床表现错综复杂,但都可以用八纲来概括。

(一)表里辨证

表里是辨别病位深浅和病势趋向的一对纲领。一般地说,病位浅在皮毛、肌腠、经络者属表;病位深在脏腑、气血、骨髓者属里。病邪由表入里为病进,病邪从里出表为病退。

1. 表证 表证指病位浅在皮毛、肌腠、经络的一类证候。多因外感六淫从皮毛、口鼻而入所致。表证多见于外感病的初期阶段,具有发病急、病位浅、病程短的特点。

2. 里证 里证指病位深在脏腑、气血、骨髓的一类证候。多因外邪深入,或情志内伤、痰饮瘀血、饮食劳倦等因素所致。里证常见于外感病的中、后期或内伤杂病,具有病位深、病程较长等特点。

(二)寒热辨证

寒热是辨别疾病性质的一对纲领。寒证与热证是阴阳盛衰的具体表现,一般来说,寒证是阴盛阳虚;热证是阳盛阴虚。即所谓“阳盛则热,阴盛则寒”“阳虚则寒,阴虚则热”。

1. 寒证 寒证是机体阴盛或阳虚所表现的一类证候。多因外感寒邪,或过食生冷,或久病阳气受损所致。有表寒证、里寒证、实寒证、虚寒证之别。以冷(畏寒肢冷)、青白(面青白,舌淡苔白,尿清长)、稀(痰、涕、便等质稀)、润(苔润,口不渴)、静(蜷卧、脉迟)为辨证要点。

2. 热证 热证是机体阳盛或阴虚所表现的一类证候。多因外感温热之邪,或五志化火、食积化火,或久病阴液耗损,阴不制阳所致。有表热证、里热证、实热证、虚热证之分。以热(身热、五心烦热)、赤黄(面红赤,舌红苔黄,痰、涕、尿等色黄)、稠(痰、涕等质稠)、干(口渴、舌干、大便干结)、动(烦躁、动血、脉数)为辨证要点。

(三)虚实辨证

虚实是辨别邪正盛衰的一对纲领。虚指正气不足,实指邪气亢盛,即所谓“邪气盛则实,精气夺则虚”。辨别证候的虚实,可以了解机体的邪正盛衰,为确定治疗原则及处方用药提供