

手指麻痹、网球肘、踝关节扭伤、足跟痛、腱鞘囊肿、
慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛……

手、足、腰、腿常见病痛的特效自我按摩手法

特效穴位自疗术

求医不如自医III

中华养生祛病经典，传承五千年的国医智慧

手到病除



DVD

资深中医学专家 圣手医师的独门手法
以手代针的全能“自疗”秘技



求医不如自医Ⅲ

丽华 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如自医. III / 丽华编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5464-0084-6

I. 求… II. 丽… III. ① 保健—基本知识②手—按摩疗法(中医)③足—按摩疗法(中医)④腰部—按摩疗法(中医) IV. R161 R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211162 号

求医不如自医 III

QIUYI BURU ZIYI III

丽华 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李佳
责任校对	张慧敏
装帧设计	●中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	2.5
字 数	90千
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0084-6
定 价	16.00元

江西省图书馆

著作权所有·违者必究。举报电话
本书若出现印装质量问题, 请

能量手经络穴位自疗 轻松治疗手足、腰部疼痛

手足是人体运动的重要器官，机体生命力的旺盛与否，与四肢手足的功能强弱密切相关。一般而言，四肢发达，手脚灵活，则人体的生命力旺盛；若四肢羸弱，手足行动迟缓，说明生命力低下。中医学认为四肢是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的十二经络的重要起止部位，故强身保健应重视四肢的摄养。

人体腰背脊柱有督脉贯穿正中，督脉有总督一身阳经的作用，十二正经中的手、足三阳经脉均有分支直接会合于督脉，故称“阳脉之海”。腰为肾之府，是人体躯干的枢纽，对全身的负重、运动平衡等均起到很大的作用。带脉围绕腰腹一周，有总束阴阳诸经的作用。

腰、腹是人体脏腑所居的部位，其功能盛衰直接关系着内部脏腑功能活动的正常与否，所以历代养生家都非常重视这两个部位的保养。保养得当，可促进气血运行，协调和增强全身各部分的联系，提高新陈代谢的能力，达到健身防病的目的。

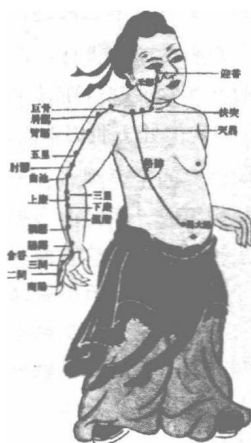
消除疲劳，缓解手、足、腰、腿病痛的方法很多。我国传统中医认为，按摩能调解阴阳平衡，疏通气血经络，而且还能够活血化瘀、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力。因此，经常按摩肩、背、腰部，可以刺激脊髓神经，调节人的脏器，防治腰、脊、脑部的疾病。

为了让读者朋友掌握按摩这一看似神秘，遥不可及的千年健身古术，准确掌握穴位按摩要点，从而轻松享受到完美的按摩体验，我们精心编写了这部经络自疗书籍。本书从最基本的穴位、手法入手，将神秘、深奥的中医按摩理论简单易懂地呈现出来，循序渐进地告知您如何进行按摩才能达到防病祛疾、养生保健的目的。图文并茂，轻松活泼的形式，更有利于您的阅读与学习。自己动手做穴位按摩，或在同伴、家人之间互相做，轻松又有效。

第一章 中华经络养生奥秘	1
经络是什么	2
脊椎按摩治疗身体诸症	4
中式按摩基本手法简介	6
第二章 治疗手足腰病症主要经络	13
足太阴脾经	14
足少阴肾经	16
足太阳膀胱经	18
手少阴心经	20
手厥阴心包经	22
第三章 能量手治疗手足症	25
中西医学对手足疼痛的认识	26
上肢痛的病因	26
下肢痛的病因	27
能量手经络穴位自疗方案	29
手指麻痹	29
网球肘（肱骨外上髁炎）	31
慢性关节风湿症	34
腕关节扭伤	36
膝关节增生性关节炎	39
踝关节扭伤	42
肘关节扭伤	44
足跟痛	46
腱鞘囊肿	47
小腿抽筋	48
第四章 能量手治疗腰部病症	51
中西医学对腰痛的认识	52
腰痛的概念	52
造成腰痛的几种常见病	53
能量手经络穴位自疗方案	55
劳累性腰部疼痛	55
慢性腰肌劳损	57
急性腰扭伤	60
腰椎间盘突出症	63
坐骨神经痛	67
腰椎椎管狭窄症	70
梨状肌综合征	73

第一章

中华经络养生奥秘



中国古老的经络养生法，实际上就是阴阳五行原理在人体的应用。经络的调理，一般通过针灸、推拿、按摩等手段，刺激体表腧穴，以疏通经气、调节人体脏腑气血功能，从而达到预防、治疗疾病的目的。

经络是什么

无论是古今文献的大量记载、中医临床经验的积累，还是现代科学实验方法的运用，都证实了循经感传及其他经络现象是客观存在的。近几十年来，已有多位学者采用多学科的方法对经络实质进行了全方位的探讨和研究。目前对于经络结构的论述，较为成熟的假说有以下几种。

经络已知结构论

根据《黄帝内经》等古籍中以及对古代医家对尸体的解剖观察和对经脉、脏腑形态的记载，经脉循行、功能等的论述和循经感传的大量研究，许多学者认为，经络是客观存在并有其形态基础的，它可能存在于已知的组织结构中；它是以神经体液系统，包括血液淋巴系统和人体间隙系统等在内的人体功能调节系统为主要结构基础。

与血管有关：血管、微血管网络，是经络的重要组成部分。约45.5%的穴位位于大血管周围，其中18.6%的穴位位于血管上。经脉所通过的部位以及穴位所在均与血管分布状况有一定的相似性；通过血管壁的交感传入和交感反射功能，实现接受和传布信息的作用。

与神经相关：与中枢神经及其周围神经相关。十二经脉与外周神经有非常密切的关系，经线上的各种神经成分（神经束、神经纤维、神经末梢）等均较非经线的对照部位多。

与淋巴相关：十二经脉与淋巴相关，督脉、任脉和带脉与淋巴结收集丛有关。经络多同淋巴管走行一致，在四肢、躯干及胸腹部，微细淋巴管集束的地方多有穴位。针刺或艾灸对淋巴液的流速和淋巴功能的改变有相当大的影响。

与肌肉相关：观察表明，人体一些骨骼肌首尾相接，其分布位置与经脉的循行路线非常相似，并在一部分感传显著的志愿者身上记录到了与感传同步的肌电反应。54.8%的穴位处于肌肉群上。

综合经络结构研究的主要观点，不外乎以下几种：一是有学者认为，经络不是由一种组织结构组成，而是由多种组织共同构成的一个多层次的空间结构，“人体间隙系统说”就是这方面的代表。二是有研究表明，针灸机制和经络概念，可用神经体液综合调节机制来阐述，其观点源于对针刺效应和穴位相对特异性等问题的研究。三是有文献指出，经络联系可能是以体表内脏植物性联系为主，并认为古人所说的经络就是指人体的神经和循环两大系统，前者为联系系统，后者为运输系统。总而言之，上述观点均强调经络是已知的结构和功能。

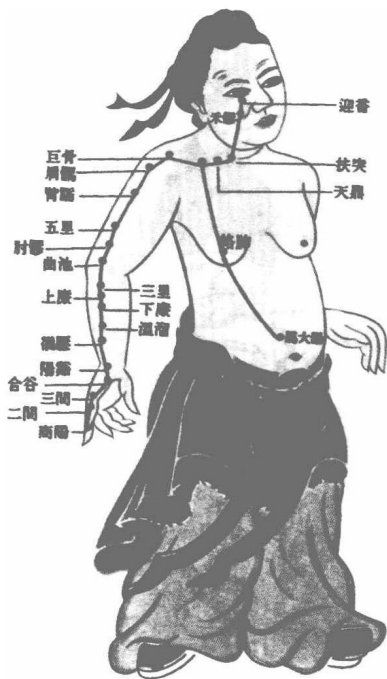
经络特殊结构论

不少学者认为，经络是客观存在的，但不一定是以有形的形态存在，不一定能在解剖实体中找到经络的结构。经络可能是独立于神经血管、淋巴、人体组织间隙等已知结构之外而又与之密切相关的另一个功能调节系统。它对电、磁、光、声、机械、化学等刺激有特殊反应，即未知结构而已知功能的观点。

“第三平衡说”就是这方面观点的代表，基于经络的主要作用在于调节体表和内脏的相互协调关系。使体表和内脏的功能活动保持相对的平衡，有学者提出经络也是一个平衡系统。因为其循经感传的速度（2.7~2.8厘米/秒）远较第一平衡系统的躯体神经的传导速度（100米/秒）和第二平衡系统的植物神经（1米/秒）的传导速度慢，故以未知的第三平衡系统命名。还有一种“经络皮层内脏说”认为，经络与内脏有着必然的联系，而大脑皮层与内脏也有着必然的联系，所以推测经络、内脏和大脑皮层之间亦有必然联系。

经络综合结构功能调节论

还有一部分学者认为，经络可能是既包括已知系统，也包括未知结构的综合调节系统，即已知其结构却未知其功能的观点。由于得气感传的特殊路线和可阻滞性等特点尚难用已知的神经、体液调节的知识来解释，因此，人体内可能还存在与经络现象有关的某些已知结构的未知功能，或者某种未知结构的未知功能。经络可能是某种具有特殊结构基质的相对独立的系统。有人提出“二重反射假说”，认为针刺穴位，一方面可以通过中枢神经系统引起长反射；另一方面，由于局部组织损伤而产生的一系列酶化学物质作用于游离神经末梢，引起一系列的局部短反射，从而引发循经出现的各种经络现象，脊神经节是这种短反射的中枢。最近，通过对蛙背“膀胱经”皮神经末梢的兴奋传递研究发现，循经线皮下神经末梢之间，在一定条件下，可以完成兴奋传递，这也证实了短反射的观点。更有学者提出了“轴索反射接力联动假说”，认为一个感觉神经元的轴索反射信息在某些中间物质（如扩血管等）的作用下，可传递给下一个神经元的轴突终末。在实验中发现，如此连锁下，轴突终末之间在神经肥大细胞的参与下，组成了突触样连接，为相继激发（联动）提供了组织生理学基础。



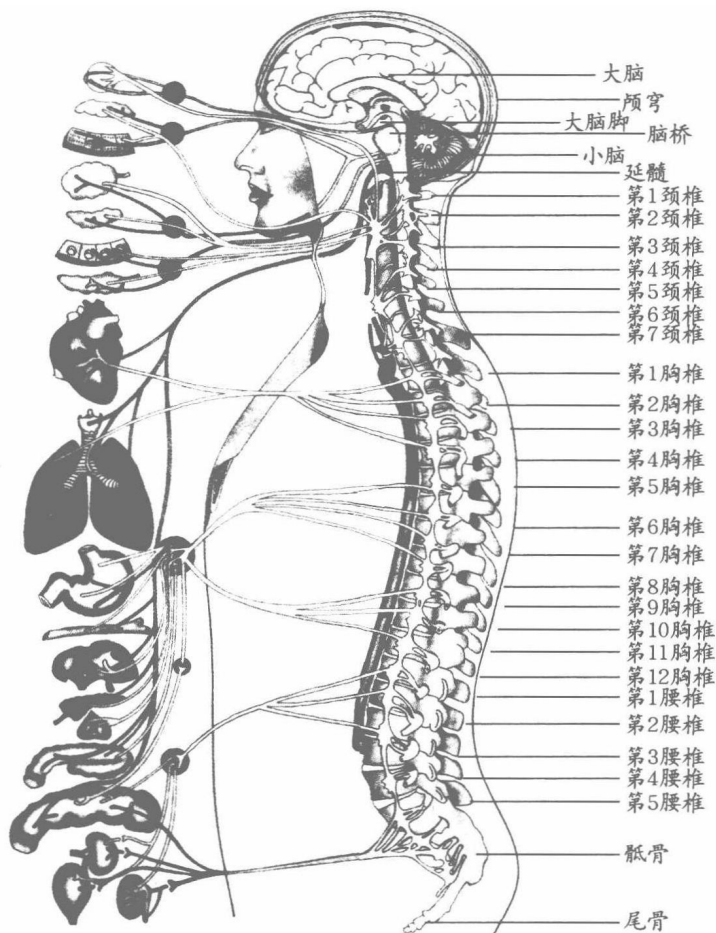
脊椎按摩治疗身体诸症

人体的各种疾病均与脊椎息息相关。以下是每一节脊椎对应的疾病关系，对不同的人实施整脊按摩，也应遵循此对应关系，有针对性地进行。

颈椎

第1颈椎：眩晕、后头痛、视力下降、高血压、失眠、面瘫。

第2颈椎：眩晕、偏头痛、耳鸣、胸闷、心动过速、排尿异常、视力下降、高血压、失眠、面瘫。



第3颈椎：咽喉部异物感、胸闷、颈痛、牙痛、甲状腺功能亢进。

第4颈椎：咽喉部异物感、胸闷、打嗝、肩痛、牙痛、三叉神经痛、甲状腺功能亢进。

第5颈椎：眩晕、视力下降、心动过速或过缓、上臂痛或下肢瘫痪。

第6颈椎：低血压、心律失常、上肢桡侧麻痛。

第7颈椎：低血压、心律失常、上肢后侧或尺侧麻痛。

胸椎

第1胸椎：上臂后侧痛、肩胛部痛、气喘、咳嗽、左上胸痛、心慌、心悸。

第2胸椎：上臂后侧痛、气喘、咳嗽、左上胸痛、心慌、心悸。

第3胸椎：上臂后侧痛、肩胛部痛、气喘、咳嗽、左上胸痛、心慌、心悸、胸闷、胸痛。

第4胸椎：胸壁痛、气喘、打嗝、乳房痛。

第5胸椎：胸壁痛、气喘、乳房痛。

第6胸椎：胃痛、肝区痛、上腹胀、肋间痛、胆石症。

第7胸椎：胃痛、肝区痛、肋间痛、胆囊炎、胆石症。

第8胸椎：胃痛、肝区痛、肋间痛、胆囊炎、胆石症。

第9胸椎：胃痛、肝区痛、上腹胀痛、子宫炎。

第10胸椎：腹胀、肝区痛、卵巢炎、睾丸炎、子宫炎。

第11胸椎：胃痛、肝区痛、胰腺炎、糖尿病、肾病、排尿异常、尿路结石。

第12胸椎：胃痛、肝区痛、胰腺炎、糖尿病、肾病、排尿异常、尿路结石、腹胀痛、肾炎、肾结石、腹泻。

腰椎

第1腰椎：胃痛、肝区痛、胰腺炎、糖尿病、肾病、排尿异常、尿路结石、腹胀痛、肾炎、肾结石、腹泻、大腿前侧痛。

第2腰椎：腰痛、排尿异常、大腿麻痛。

第3腰椎：两侧腰痛、腹痛。

第4腰椎：两侧腰痛、腹痛、腹胀便秘、下肢外侧麻痛。

第5腰椎：下肢后侧麻痛、下肢痛、遗精、月经不调。

骶骨：排尿异常、子宫炎、前列腺炎。

中式按摩基本手法简介

一般中式按摩的手法具有“点而理其络，按而调其经，推而行其气，拿而舒其筋，揉而活其血”等功效，手法全面，能防治多种疾病。

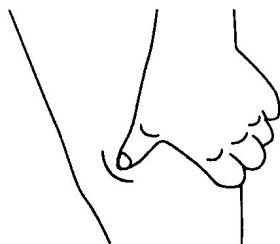
手法力度轻重不同，其渗透程度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经络）、中（肌肉）、略深（经筋）、深（骨髓）几种。

在中式按摩的历史发展过程中，手法、动作、名称和分类方法多种多样，并不统一。现介绍最常用的中式按摩手法，如下。

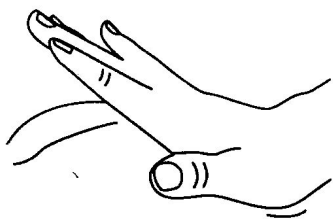
按压法

拇指按法：用一手或双手拇指指腹，着力于身体部位或穴位上，逐渐垂直向下用力。临床上常与揉法结合使用，组成按揉手法。

掌根按法：用手掌或掌根，着力于身体部位上，逐渐垂直向下用力。本法多用于背部、腰骶部及下肢。



拇指按法



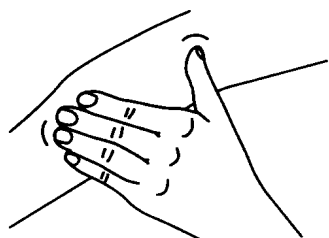
掌根按法

揉法

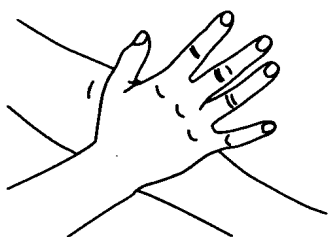
用指腹、掌根、前臂或肘尖部位着力于体表的一定部位或穴位上，沿顺时针或逆时针方向进行环形揉动，称为揉法。

揉法操作时，动作要协调而有节律，频率一般以每分钟120~160次为佳。在揉动方向上可随意，但不可用蛮力。

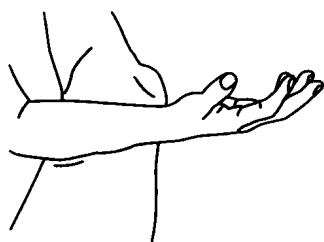
揉法按摩具有宽胸理气、消肿止痛、消积导滞、活血祛瘀的作用。反复在某个部位长时间地揉动，耐心而轻柔地施力，能缓解或消除肿胀得到。



指腹揉法



掌根揉法



前臂揉法



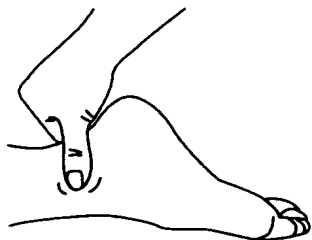
肘尖揉法

☁ 拿 法

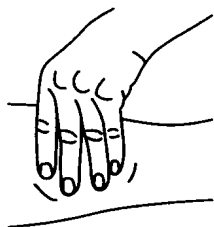
用手指在一定部位或穴位上进行对称性的用力拿取、放松，称为拿法。多用于颈部和四肢。

使用拿法时，手腕要放松，用手指指腹着力，一拿一松连续不断。用力要由轻而重，不可突然用力。拿法常与提法结合，提拿并用。病人在提拿时会感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒服、轻松。

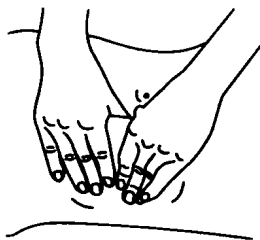
拿法按摩有祛风散寒，缓解肌肉痉挛，调节、兴奋神经，消除疲劳，调和气血，开窍止痛的作用。



拿脚法



拿腿法



拿腰法

搓 法

用两手掌面夹住一定部位，相对用力作反方向来回、快速搓动，称为搓法。搓法是一种放松手法，操作时两手用力大小相等，似搓绳状，频率一般为每分钟30~50次。开始时由慢到快，结束时由快到慢。搓法适用于四肢，一般为按摩治疗的结束手法。

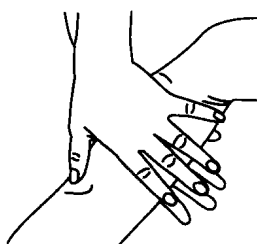
搓法按摩具有疏散经络、调和气血、通利关节、放松肌肉、消除疲劳的作用。



搓背法



搓肩法

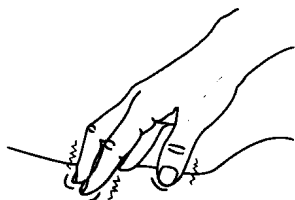


搓臂法

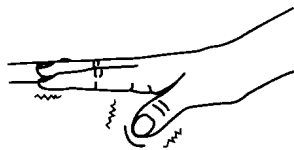
振 法

用手指或掌面在人体的穴位或一定的部位上作连续不断地快速颤动，称为振法。运用振法时，受术者特别要注意呼吸自然，切忌屏气。振动频率约为每分钟400~600次，连续施术1~2分钟。

振法按摩具有和中理气、温经散寒、顺理气血、消除郁闷、活血止痛、祛郁消积、消食导滞、调理胃肠等功效。



指振法



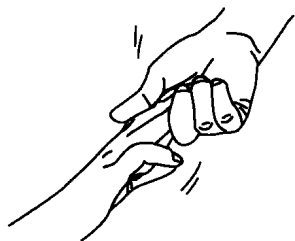
掌振法

抖 法

用单手或双手握住患者手部或脚部，微用力做小幅度的上下或左右连续抖动，称为抖法。抖法也是一种放松手法，频率要快，幅度则应尽可能小。一般

抖动幅度为3~5厘米，上肢抖动频率一般为每分钟200次左右；下肢抖动频率一般为每分钟100次左右。

该法多用于四肢部，以抖动后关节有松动感为佳。患者要放松肢体，配合治疗。抖法按摩具有疏松脉络、滑利关节的作用。



手部抖法



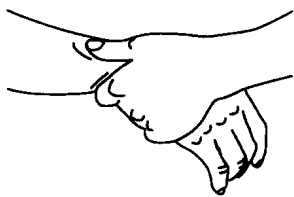
脚部抖法



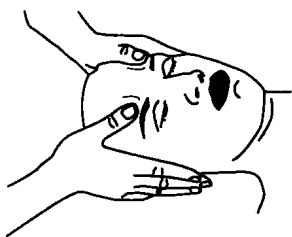
抹法

用手指指腹紧贴皮肤，上下或弧形曲线往返抹动，称之为抹法。要求动作缓和灵活、着力均匀，必要时可在患处涂些介质（如凡士林、滑石粉等），防止造成皮肤破损。该方法主要用于头面部和手部的操作。

抹法按摩具有醒脑明目、开窍镇静、降火理气的作用。



手部抹法



头部抹法

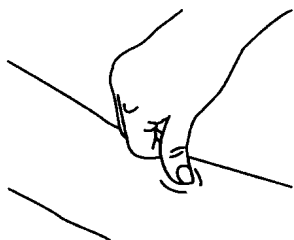


点法

用指端点压在穴位或疼痛部位上，称为点法。按压力的方向要垂直向下，压力由轻到重，重复数次，使刺激感充分达到深部组织，切忌用力过猛。它具有有力点集中、刺激性强等特点，适用全身各部位。



头部点法

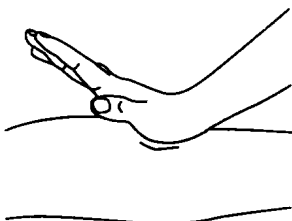


臂部点法

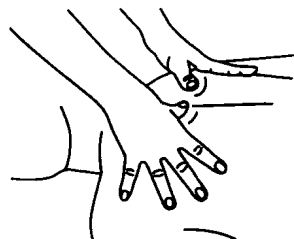
推拿法

用手指指腹或掌根，着力于体表的施治部位上，沿直线向前匀速地推动。操作时要沉肩、屈肘，力道及速度要均匀。若用力稍重，可利用介质，避免损伤皮肤。

此法能提高肌肉的兴奋度，促进血液循环，并有舒经通络的作用。它还能改善皮肤温度，着力于成条成片的深层肌肉，使人有舒畅、轻松的感觉。



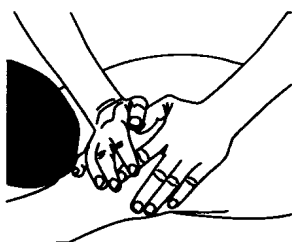
腿部推拿法



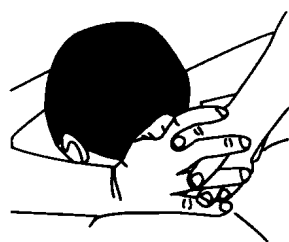
背部推拿法

挤压法

用双手挤压身体部位，力度由轻到重。用力情况要根据病人体质、身体部位、病情而定。如胸、腹部或老年人、小儿患者的任何部位，均宜轻按；在成人背、腰、臀等处才可用较大的力，但也只限于达到肌肉的深部和病所，使患者有酸胀的感觉，而不感到疼痛。



肩部挤压法

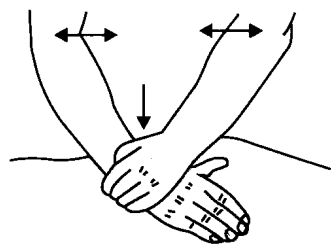


颈部挤压法

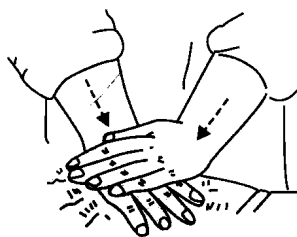
☁ 擅法

双手臂伸直，手指并拢，交叉重叠，平放于体表的治疗部位，贴紧，身体稍前倾，随患者的呼吸用寸劲向下挤压（患者深呼气时下压，吸气时抬手）。

本手法具有舒筋活血、疏风散热、顺理肌筋、复平捺正的功效。



擅法①



擅法②

☁ 切压法

将拇指指尖放于施治部位，运用指力和腕力对施治部位作适量的切压，类似于掐。

本手法适用于头、关节等部位，能快速有力地刺激穴位。

☁ 弹拨法

弹法和拨法的合称。弹法指用拇指与其他手指相对捏拿肌肉筋腱，用力向上提拉后迅速放手，使筋腱回弹。拨法是指用指端按压于穴位上或某一部位，做与肌纤维相垂直的方向上来回拨动。

☁ 滚法

手半握空拳，以掌侧的小鱼际或者小指、无名指、中指的掌指关节突起部或前臂，在施治部位上进行往返滚动的施治手法。

本法适用于颈肩、腰背、臀腿部位，具有通经活络、行气活血、放松肌肉和筋腱等作用。

☁ 捋顺法

指用双手或单手贴放在肢体上，沿肢体长轴方向来回推动，用力适度且均匀，动作要连贯。

