



● 谢玉秋 编著

按摩

保健奇术纪实

按摩保健奇术纪实

谢五秋 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩保健奇术纪实 / 谢玉秋编著. - 天津:天津科学技术出版社,2001.1(2002.5重印)

ISBN 7-5308-2895-9

I.按… II.谢… III.按摩疗法(中医)-医话
IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41883 号

责任编辑:于伯海

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 175 000

2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

定价:9.80 元

弘揚時珍精神
繼承杏林美德

庚辰仲夏

陸煥生



天津市原副市长、原政协副主席陆焕生同志的题词

序

《按摩保健奇术纪实》一书，是中国中医药学会会员、著名按摩医师谢玉秋继《按摩保健十八法》之后，出版的又一部以纪实为特点，集医疗保健学、情感夫妻学、心理学、策划学为一体的最新医学专著。

多年来，谢大夫通过对多科医学理论的潜心钻研和大量的临床实践，不仅对医疗与保健按摩学颇有研究，在总结前人的经验基础上，创立了“九要”、“三法”治疗颈肩病、腰腿病的新疗法，具有疗效高、疗程短的特点，并且在情感夫妻学、心理学、策划学上也有一定的造诣。从1996年至今，谢大夫已为一万多人咨询解惑，而且发表了国际级、国家级、省部级的医学、心理学论文47篇。谢大夫还应邀出国讲学，在亚太地区医学会议上介绍经验，并多次在电台进行各类专题的讲座，都收到了良好的效果，产生了广泛的社会影响。

此书用大量翔实的临床病例，生动地介绍了颈肩病、腰腿病、妇内儿科病治疗方法和经过及取得的令患者满意的效果。在保身保健方面，向读者介绍了怎样解除全身疲劳，达到松身松神的方法，怎样消除不良情绪和亚健康状态。答君身心一百问，介绍了家庭保健按摩法给每个人的生活带来的和谐与温馨。从指点迷津，冲破厄运，策划人生，子女成才等方面介

绍了作者搞咨询、当挚友的实际过程。另外,作者还介绍了七种按摩术,涉及到自我按摩保健、散脂减肥、美容健身、悬掌养生、小儿增高和息怒、制怒等方面。倘若您在夫妻情感上,在生活中的其他问题上产生了困惑,相信您会在此书中找到答案,以解除心中的块垒。

总之,此书通俗易懂,包含广泛,简便实用,操作性强,源于实践,适合于各个层次,各个年龄段的人士阅读和练习。谁都希望做一名生理上和心理上的健康者。手捧此书,定会让您受益多多,它无疑是家庭中必备的健康指南书籍。

中国中医药学会 理事
中国中医推拿学会 副会长
天津中医药学会 副会长

邵大正

目 录

第一章 颈肩病、腰腿病诊治纪实	(1)
第一节 颈椎病	(1)
第二节 落枕	(24)
第三节 肩周炎	(28)
第四节 肱骨外上髁炎	(33)
第五节 腰椎间盘突出症	(36)
第六节 腰椎增生症	(44)
第七节 急性腰肌扭伤	(50)
第八节 慢性腰肌劳损	(53)
第九节 梨状肌综合征	(55)
第十节 膝关节及周围软组织病变	(58)
第十一节 坐骨神经痛	(64)
第十二节 小腿痉挛	(66)
第二章 内妇儿科疾患诊治纪实	(69)
第一节 神经衰弱	(69)
第二节 胃、十二指肠溃疡	(73)
第三节 慢性胃炎	(76)
第四节 面神经炎	(79)
第五节 痛经	(82)

第六节	月经不调	(83)
第七节	小儿肌性斜颈	(85)
第八节	假性近视	(87)
第九节	小儿厌食症	(90)
第十节	小儿尿床	(92)
第三章	巧手真情 难症得舒	(95)
第一节	糖尿病	(96)
第二节	支气管哮喘	(98)
第三节	高血压	(100)
第四节	冠心病	(102)
第五节	半身不遂	(104)
第四章	按摩保健 贵体安康	(107)
第一节	全身保健	(107)
第二节	解除脑体疲劳	(112)
第三节	宣泄法愉悦身心	(115)
第四节	松神、松身保健	(117)
第五节	化解考试前的紧张情绪	(118)
第六节	亚健康需防发病	(119)
第五章	答君身心 100 问	(122)
第一节	海外按摩风格	(122)
一、	港澳台按摩业	(123)
二、	东南亚按摩业	(124)
三、	德国按摩方式	(125)

四、法国按摩方式	(126)
五、日本式按摩	(127)
第二节 七种按摩术 为家庭带来温馨	(128)
一、自我保健按摩	(128)
二、养颜健美按摩	(134)
三、散脂减肥按摩	(138)
四、睡前催眠按摩	(143)
五、悬掌养生按摩	(147)
六、少儿长高按摩	(149)
七、息怒除烦按摩	(150)
第三节 施术中必须遵循的九大要点	(152)
一、用力要合理	(152)
二、手法要得当	(154)
三、方位要找对	(155)
四、频率要适宜	(156)
五、部位要准确	(157)
六、时间要充分	(157)
七、身心要同治	(158)
八、方案要交底	(159)
九、干扰要排除	(159)
第四节 解惑咨询 当顾问 做挚友	(160)
一、指点迷津	(160)
二、策划人生	(161)
三、冲破厄运	(162)
四、子女成材	(163)

第六章 夫妻学讲答纪实 (165)

第一节 要事业更要家庭 (165)

一、妻子变得温顺了 (171)

二、妻子需要什么 (172)

三、怎样提高自身魅力 (173)

第二节 情爱升华有新方 (181)

一、男士展“三会”妻子折服 (182)

二、女士献“三绝”丈夫倾倒 (185)

三、健康与爱情 (187)

第三节 夫妻相处的艺术 (190)

一、男作三比化聪慧 (191)

二、女当“三不”自升华 (193)

第四节 怎样提防第三者出现 (200)

一、什么叫第三者 (201)

二、第三者出现的三部曲 (201)

三、不断调节自身情商 (204)

四、第三者出现的典型特点 (205)

五、讨论和体会 (205)

第五节 妻子更年期，丈夫怎么办？ (210)

一、用心调节情绪，有意善待对方 (210)

二、送去一份温馨，常做简易按摩 (215)

附 录：

一、名医谢玉秋的人生之旅 (217)

——天津电视台采访纪实

二、患者需了解的若干事宜	(222)
——答天津广播电台记者问	
三、献身医疗事业的谢玉秋	(229)
(一)尝尽磨难方成才	(229)
(二)发展医学搞科研	(233)
(三)医术精湛献爱心	(240)
(四)巧手架起友谊桥	(247)
(五)倾尽赤诚育桃李	(253)
后记	(259)

第一章

颈肩病、腰腿病诊治纪实

自1997年初春以来,我采用“九要三法”治疗各种颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰膝骨质增生等多种疾病600例,疗效甚佳,得到众多患者的信赖。

“九要三法”治疗颈肩病、腰腿病,具有疗效高、费用低、安全可靠等特点。是颈肩病、腰腿病患者的最佳治疗方案。

九要即:用力要合理、手法要得当、部位要准确、方位要找对、频率要适宜、时间要充分、方案要交底、身心要同治、干扰要排除。

三法即:高水平的医疗按摩法、结合药物走罐渗透疗法和加热药敷法。

第一节 颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征,是中老年人的常见病、多发病。近年来,随着彩电、空调、电子计算机的发展普及,颈椎病的发病率越来越高,发病的年龄也越来越提前,青少年患颈椎病呈上升趋势。

此病多由于颈椎增生、颈椎间盘退变或侧后脱出等多种原因,直接或间接刺激或压迫颈神经根、颈部脊髓、椎动脉或

交感神经而引起的各种临床症状。轻者颈肩臂手酸痛麻木、头晕心慌,重者可出现握力减退、肢体酸软,甚至瘫痪。

常见的颈椎病症型有:神经根型、椎动脉型、交感神经型、脊髓型以及混合型。其中,神经根型和椎动脉型发病率最高,大约占颈椎病患者的 90%。

笔者三年来采用“九要三法”治疗了 200 例颈椎病患者,解除病痛 160 例,显效缓解 30 例、有效缓解 7 例,中断治疗 3 例,现将其简要情况介绍给大家。

一、根型颈椎病

根型颈椎病初期,也有学者称之为“颈型颈椎病。”多由于增生物刺激邻近组织,造成局部轻度的损伤性炎症,致使颈部症状明显,稍加活动后,症状逐渐消失。但疲劳或感受风寒后,症状即可加剧。这时期是最好的治疗时机,稍加治疗,便可消除病痛。

根型颈椎病中期,多由于骨质增生等刺激,造成损伤性炎症,在初期发病时未得到妥善治疗。其炎症水肿刺激或损伤臂丛、颈丛神经根,致使颈部症状发展到一侧或两侧颈肩臂手。首次发作病情较轻、范围较小,重复发作可出现颈肩臂手等不同部位,不同程度的疼酸麻胀。X 光片多可发现颈椎的刺样或唇样骨质增生,颈椎曲度变直,椎间隙变窄等病理变化。中期阶段仍是较好的治疗时期,采取“九要三法”治疗,可解除病痛。

根型颈椎病晚期,可出现颈肩臂酸痛无力,手指麻木,握力减退,甚至消失。X 光片或 CT 扫描多可发现,颈椎骨质增生,曲度变直,椎盘退化变薄或膨出,侧后脱出等不同程度的病理变化。病情到了如此严重的程度,患者应高度重视,要以

征服病魔的最大毅力,坚持稍长时间的“九要三法”治疗,方可得到显著疗效。

【操作要领】

1. 医疗按摩法

(1)拿揉双肩:患者取坐位,医者位于患者背后。用拇指和其它四指对掌式拿揉肩井穴周围的所有肌群五分钟,使其放松。

(2)拿揉颈肌:体位同上。医者用拇指和食指、中指自上而下,对指式拿揉颈椎两侧肌群十余次,使其放松。

(3)脊上拨揉:体位同上。医者用单拇指或双拇指以每秒2次的速度,深而持续地拨揉脊上组织,重点在疼痛或韧带剥离部位共约3分钟。

(4)双指推拨:体位同上。医者用双拇指以每秒2次的速度,在颈椎两侧进行左右推拨,上下移动,深而有力地刺激椎旁组织约3分钟。

(5)强力拨搓椎旁:体位同上。医者左右拇指以每秒2~4次的速度,交替强力拨搓两侧椎旁组织,重点在酸痛或变性部位共约3分钟。

(6)拨揉穴位:体位同上。医者用右手拇指或食指弯曲弓起部位,深而有力地拨搓两侧风池、肩井、肩贞、肩中俞、肩外俞等穴位共约5分钟。

(7)滚揉背肌:体位同上。左手固定肩背,右手以每秒2~4次的速度滚揉背肌所有部位,重点在夹脊线、膀胱经线和酸痛变性部位共约5分钟。

(8)臂揉上肢:体位同上,医者居患侧。左手托肘部,用右侧前臂以每秒钟两次的速度,大幅度拨揉上肢所有部位,重点

在上臂和酸痛变性部位共约 3 分钟。

(9)深拨上肢:体位同上。医者两手食、中、无名、小指弯曲 90 度,以每秒钟 2~4 次的速度,对掌式深拨上肢所有部位,重点在桡、尺、正中神经走向和臂臑、曲池、少海、三里等穴位共约 5 分钟。

(10)摇搓五指:体位同上,医者居一侧。用左手食指、拇指固定患者病侧,掌指关节、右手拇指、食指捏住指端,摇动指关节至最大限度后,快速弹拨指端,可发出清脆的响声。依此法操作,并用对掌式搓摩五个手指共约 5 分钟。

(11)深揉弹拨颈肌:体位同上。医者快速掌摩颈背、轻击肩背,重击前臂共约 5 分钟。

以上按摩各法,可修复损伤,解痉解粘,消炎化瘀,散寒止痛。对缓解该病的疼酸麻木有其特效。

2. 加热药敷法

将特制的中药末装于袋中,加热敷于颈肩部 20 分钟,有通经散寒、消炎止痛等功效。

3. 负压走罐疗法

在颈肩臂背等部位,进行负压力大小不同的走罐、定罐、滑罐、颤罐。走罐重点在肩、背、夹脊线、膀胱经线、臂、手三阳经线。定罐重点在肩井、肩贞、肩中俞、肩外俞、变性点、萎缩点以及疼痛部位。施用走罐疗法具有通经脉、解痉挛、消炎止痛等功效。对皮肤不但无任何损伤,而且有健美皮肤,增强皮肤细腻的特殊效果。

近几年,笔者治疗了数百例颈椎病患者,发现其中绝大多数是长期低头伏案工作人员。通过治疗实践,根据脊柱内外平衡的原理,摸索总结出一套反向平衡运动的锻炼方法。下

面将其操作方法介绍给大家。

4. 反向平衡运动操作要领

(1)仰头摆动:两腿站立,双手叉腰,头向后伸至最大限度,挤压颈椎两侧的肌群,然后头向左右摆动,要活动两侧的胸锁乳突肌,以改善该肌肉、肌腱的营养状态,并扩张血管加强肌细胞的新陈代谢,达到解除疲劳调节脊柱平衡的作用。

注意:动作要缓慢而有节律,用力扎实而有深度。

(2)耸肩仰头:两腿站立,双手下垂,双肩向上耸动的同时,头后仰,做左右旋转颈椎的动作(见图1)。以改善颈椎及连结装置的失衡状态,改善局部的营养供应,并能缓解疲劳,预防劳损,达到延缓老化,加强功能的作用。

注意:耸肩和仰头要协调同步,尽量放松。

(3)甩手拍打肩背:两腿站立,两上肢放松,然后甩起左手拍打右侧肩背,再甩起右手拍打左侧肩背,以改善肩背部的血液循环状态,加速组织代谢,达到轻松、舒适、功能旺盛的目的。

注意:要先抖动起颈肩,带动左右两臂的摆动来拍打。

注意事项:综上所述,反向平衡运动是通过反向锻炼来调

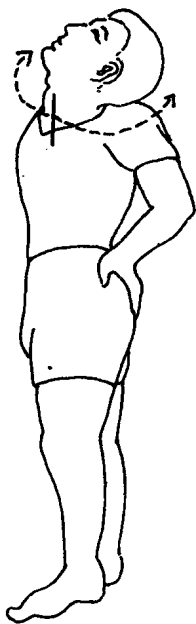


图1

节脊柱平衡,以预防缓解颈椎由于过度前曲造成的慢性积累性劳损的一种行之有效的、简便易行的保健方法。编辑、财会人员及其他长期低头伏案工作的人员,坚持此锻炼方法,对于预防颈椎病的发生会有奇效;患有轻度颈椎病的人,坚持此锻炼方法,会有一定的缓解作用;较重患者用此法锻炼,配合按摩疗法,会取得良好效果;临床治愈后的患者,更要长期坚持用此法锻炼,必能收到巩固疗效,防止复发的作用,给您的工作、学习和生活带来愉快。

【典型病例】

(1)患者男,76岁,退休干部。颈肩部经常酸痛僵硬,特别是晨起,感受风寒,固定姿势时间过长,感觉加重。1997年初春来到诊所治疗。这个年龄的人得这种病很正常,也很普遍。而老人却说:“我年轻时就存钱不存病,小病都要抓紧治疗及时恢复。现在年龄大了,这病虽然不重,我也要小病先治、快治。因为老伴没了,如果疼爱子女,就要首先疼爱自己。俗话说:向己不为偏吗!这种时候好像是向着自己,实际不是自己偏心,是为了少给儿女添麻烦,当然自己也可少受痛苦。”经检查,老人患的是根型颈椎病初期,也叫颈型颈椎病。这种疾病在我们诊所,通过医疗按摩法结合加热药敷法治疗,用不了一个疗程即可治愈。

我们采用双手对掌式拿揉双肩肌群,使颈肩部肌群放松,为治疗奠定基础。用对指拿揉颈椎两侧的肌群,使颈椎肌群放松。然后采用指腹拨揉肌上组织和双指推拨,对缓解颈椎的酸痛僵硬乃至神经根的无菌性炎症都相当有好处。用强力拨搓椎旁,以缓解颈椎的酸痛僵硬,对颈丛臂丛神经根的无菌性炎症有较好的治疗作用。最后又进行背部滚揉法,整个滚