

自我按摩系列

胃肠炎

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 聂红梅



胃肠炎

自我按摩系列

主编 刘明军
聂红梅

编者 聂红梅
刘明军
逢紫千
张欣
陈立
高萍
徐恩仲
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胃肠炎自我按摩图解/刘明军, 聂红梅主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2003
(自我按摩图解)
ISBN 7-5384-2768-6

I. 胃... II. ①刘...②聂... III. ①胃炎—按摩疗法(中医)—图解②肠炎—按摩疗法(中医)—图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 055630 号

自我按摩系列

胃肠炎自我按摩图解

刘明军 聂红梅 主编

责任编辑: 韩捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 3.25 印张 91 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2768-6/R·622

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



俗话说“民以食为天”，而与饮食最密切相关的当属消化系统。在消化系统疾病中，胃肠炎最为常见。不论是患急慢性胃炎，还是急慢性肠炎，都直接影响到人们的生活质量。患病后，主动地治疗和有效地预防尤为重要。一些中西药物，确实对缓解病情有着很好的疗效，但对相当一部分患者，效果不太令人满意。这时，如果采用自己能够操作的自我按摩疗法，疏通经络，消炎止痛，活动肢体，强身健骨，则对身体的康复有着积极的作用。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，历经几千年的不断发展完善，已被现代人们的健康观念所接受。自我按摩疗法强调自己动手，简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠。在医学模式发展的今天，更为注重以人为本，自我按摩的保健法符合自己的健康自己掌握的原则，在按摩中学会了自我保健的本领，及时解除病痛，提高了生活的质量。

全书主要从五个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。常识篇详细介绍了何为胃肠炎，自我按摩治疗胃肠炎的特点、疗程、注意事项；经穴篇介绍了经络及治疗胃肠炎的体部、耳部、足部、手部的常用穴位及反射区；手法篇介绍了治疗胃肠炎常用手法；治疗篇介绍了体部、耳部、足部、手部治疗胃肠炎的自我按摩套路；调护篇则在心态、情绪、饮食、用药等方面进行了指导。本书言简意赅，图文并茂，通俗易懂，实用性强，特别适合初学者及家庭之用。希望本书能成为胃肠炎患者的良师益友。

由于时间仓促，书中不足之处，恳请广大读者给予指正。

编者

2003年7月



目 录

常识篇

何谓胃肠炎 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗胃肠炎有哪些特点 / 5

胃肠炎的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗胃肠炎时要注意什么 / 5

什么情况下不能做自我按摩治疗胃肠炎 / 6

经穴篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 12

治疗胃肠炎体部常用穴位 / 15

治疗胃肠炎耳部常用穴位 / 18

治疗胃肠炎足部常用反射区 / 20

治疗胃肠炎手部常用反射区 / 23

手法篇

自我按摩治疗胃肠炎手法特点 / 27

自我按摩治疗胃肠炎体部常用手法 / 27

自我按摩治疗胃肠炎耳部常用手法 / 35

自我按摩治疗胃肠炎足部常用手法 / 38

自我按摩治疗胃肠炎手部常用手法 / 41

治疗篇

体部自我按摩治疗胃肠炎 / 45

耳部自我按摩治疗胃肠炎 / 57

足部自我按摩治疗胃肠炎 / 63

手部自我按摩治疗胃肠炎 / 71

简易自我按摩治疗胃肠炎 / 77

调护篇

心态平和 情绪乐观 / 85

养成良好的饮食习惯 / 85

胃肠炎常用药膳方 / 87

胃肠炎常用药茶方 / 88

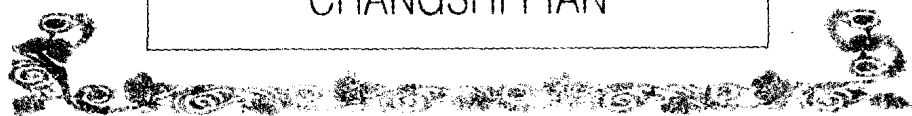
胃肠炎常用验方 / 90

胃肠炎常用单方 / 93

胃肠炎常用中成药和西药 / 94

常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓胃肠炎

俗话说“肚子疼不算病，疼起来就要命”。提起胃肠炎，大多数人并不陌生，都有过胃肠不适如胃痛、腹泻的经历，如果仅是偶尔发生一次，您可能不以为然，但如果经常发作，就会影响您的生活质量。那么什么是胃肠炎呢？这是由于细菌或病毒等微生物引起的胃黏膜、肠道黏膜的炎症而导致消化、吸收、排泄障碍，统称为胃肠炎。常见的胃肠炎有以下几类：

急性胃炎，主要病损是糜烂和出血，大多无症状，仅有消化不良，一般呈间歇、少量胃部出血，表现为呕吐和黑便，可自止。确诊需通过纤维胃镜检查，病因多样，包括急性应激（如手术、烧伤、休克、颅内病变引起），药物（阿司匹林、米格来宁等）及幽门螺旋杆菌感染，暴饮暴食酗酒等等。

慢性胃炎，从浅表逐渐向深扩展至腺区，继之腺体有破坏和减少，一般无黏膜糜烂。慢性胃炎常见，幽门螺旋杆菌感染多见，其他由于吸烟、饮酒等，慢性胃体炎少见。慢性胃炎分为：①浅表性胃炎：炎症仅累及胃黏膜的表层上皮，进一步发展则糜烂、出血。②萎缩性胃炎：炎症已累及胃黏膜深处的腺体并引起萎缩，有的伴有局部增生。③肥厚性胃炎：这类胃炎是否存在，因无炎症细胞肥大的证据，故尚有争论。

其他特殊型胃炎，如急性腐蚀性胃炎，因误服腐蚀性剂而引起的胃壁损伤。急性化脓性胃炎，多由免疫功能缺陷，引起的胃壁化脓性疾病，较少见。

溃疡性结肠炎又称非特异性溃疡性结肠炎，是一种病因不明的直肠壁结肠炎性疾病。病变主要限于大肠黏膜与黏膜下层。表现为腹泻、黏液性血便、腹痛、里急后重等，经常反复发作。

慢性腹泻指病程在2个月以上的腹泻或间歇期在2~4周内的复发性腹泻。病因，据国内一组资料统计，感染性肠道疾病占36.7%，肠道肿瘤29.6%，原因不明的占20.6%，小肠吸收不良占6.4%，非感染性肠道炎症占3.3%，其他少见。

消化性溃疡，主要是指发生在胃和十二指肠球部的慢性溃疡，因溃疡的形式与胃酸、胃蛋白酶的消化作用有关，故名。溃疡是指黏膜缺损超过黏膜肌层者而言，不同于糜烂。比较明确的病因为幽门螺旋杆菌感染，服用非甾体消炎药，胃酸分泌过多，其他如遗传、应激和心理因素、吸烟等也可致溃疡的发生。

胃肠功能紊乱，又称功能性胃肠病，是一组胃肠综合征的总称，多伴有精神因素的背景，从胃肠炎运动功能紊乱为主，而在生物化学和病理解剖学方面无实质性的改变。主要表现是胃肠炎的有关症状，伴有失眠、焦虑、注意力涣散、神经过敏等。

祖国医学将此类疾病归为胃痛、泄泻、呕吐、呃逆等范畴。认为脾胃为后天之本，辨证为阴虚、脾肾阳虚、肝气犯胃等证型。

据现代流行病学统计资料表明，人群中 80% 患过胃肠炎，此病危害之深也愈来愈为人们所认识，因此防治此类疾病显得尤为重要。

何谓自我按摩

自我按摩是患者本人运用一些基本手法，针对自身疾病，在体表一定部位进行主动按摩达到治疗或保健强身的一种方法。此方法最早见于我国西汉时期马王堆出土的Ⅲ号墓中，当时，发现其中有 44 幅导引图，即最早自我按摩图。历代医家不断发展，如孙思邈在《千金要方》中记载“两手按于两肋，向左右侧旁伸各十四次”、“每日必须调气补泻、按摩导引为佳……常须安不忘危，预防诸病也。”明代曹珩《保生秘要》中记有擦摩鼻旁迎香穴以畅肺气，按压腹中神阙穴以利尿等按摩方法。

在提倡绿色医疗的 21 世纪，自我按摩已成为人们保健及治疗某些疾病的重要手段。尤其对于慢性病的保健治疗及疾病的早期预防。这种方法通过自我进行自主顺势按摩，一方面可刺激末梢神经，反馈至大脑，使大脑功能得到改善；另一方面可疏经通络，行气活血，调整脏腑器官功能，提高机体抗病能力。自我按摩避免了服用药物而带来的不便以及毒、副作用，只要持之以恒，会收到事半功倍的效果。

自我按摩治疗胃肠炎有哪些特点

自我按摩已渐渐为人们所接受，其治疗胃肠炎的特点为：

1. 方便快捷，无毒副作用，实用性强。
2. 自我操作不受时间、场地、设备仪器等等的限制。
3. 以中医阴阳五行、脏象、经络等理论为指导，疗效确切。
4. 手法操作时，力量轻重可根据自身耐力来调整，安全可靠。
5. 胃肠炎患者可以根据自身疾病的症状特点选择不同的自我按摩手法，急性胃肠炎手法多以泻为主，慢性胃肠炎手法多以补为主。
6. 胃肠炎疼痛部位多位于腹部，多用大鱼际揉按，患者应感舒适为度。
7. 不论是哪种类型的胃炎肠炎，同属于消化系统，有着统一的按摩套路，临床上根据急性慢性胃肠炎的不同伴随症状进行加减。

胃肠炎的疗程是如何规定的

自我按摩治疗胃肠炎时间可根据症状的轻重，自己掌握，可长可短，因人而异。那么对于患有胃肠炎的病人合适的疗程是怎样规定的呢？一般而言，每次按摩 6~10 分钟，每日 1~2 次。以早、晚空腹为宜，通常 10~15 天为 1 个疗程，疗程中间间隔 3~5 天，可长期坚持，对于疾病的远期疗效大有裨益。

自我按摩治疗胃肠炎时要注意什么

1. 由于此病操作多位于腹部，操作时应多注意保暖。
2. 胃肠炎患者多素体较虚，操作时间不宜过长。
2. 按摩动作要协调、柔和、注意手法，病人要轻松自如。
2. 自我按摩时，双手要保持清洁，温度适宜，以免引起细菌感染。

3. 自我按摩前，指甲要修剪光滑，长短适中，边缘整齐，不戴戒指，防止在操作时损伤皮肤而疼痛。

4. 如手部或局部皮肤粗糙，可以涂擦一些润滑剂，如滑石粉、药用凡士林油等。

5. 室内空气要流通，温度适宜。

6. 在过饥、过饱和剧烈运动、极度疲劳的状态下，应先休息或调节饮食，1~2小时后再进行自我按摩。

7. 手法操作，用力宜由轻到重，切忌施用暴力。

8. 自我按摩贵在坚持，切忌“三天打鱼，两天晒网”。

9. 按摩时，要做到思想集中，心态平和，勿急躁，意念随手而行。达到“意、气、行”相结合。

什么情况下不能做自我按摩 治疗胃肠炎

1. 有急性腹痛时不能随便按摩，必须查清原因，才能处理。

2. 在慢性胃肠炎中如慢性萎缩性胃炎出现癌变倾向时，应及时改变治疗方法。胃及十二指肠病急性穿孔病人不能运用按摩疗法以免贻误病情。

3. 胃肠疾病伴发严重心、脑以及肺疾患的病人体质过于虚弱者，不能承受按摩的刺激，应改用其他方法治疗。

4. 妊娠3个月以上者的腹部、腰部、髋部，手法刺激有引起流产的可能，应禁忌。

5. 精神病病人，应列为禁忌。

6. 有外伤、骨折者不宜自我按摩。

7. 高热、感染、血小板减少者禁忌。

8. 皮肤破损及局部皮肤病的病变处禁止按摩操作。

经穴篇

JINGXUE PIAN

何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。内侧面按从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。外侧面按从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表 1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经(内侧属里为阴)	腑经(外侧属表为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹(子宫)，出于会阴分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十四经脉循行走向如图所示(图 1、图 2、图 3)。

手三阴经 从胸走手交手三阳经；

手三阳经从手走头交足三阳经；
 足三阳经从头走足交足三阴经；
 足三阴经从足走腹(胸)交手三阴经；
 任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、腰背正中上行至头。

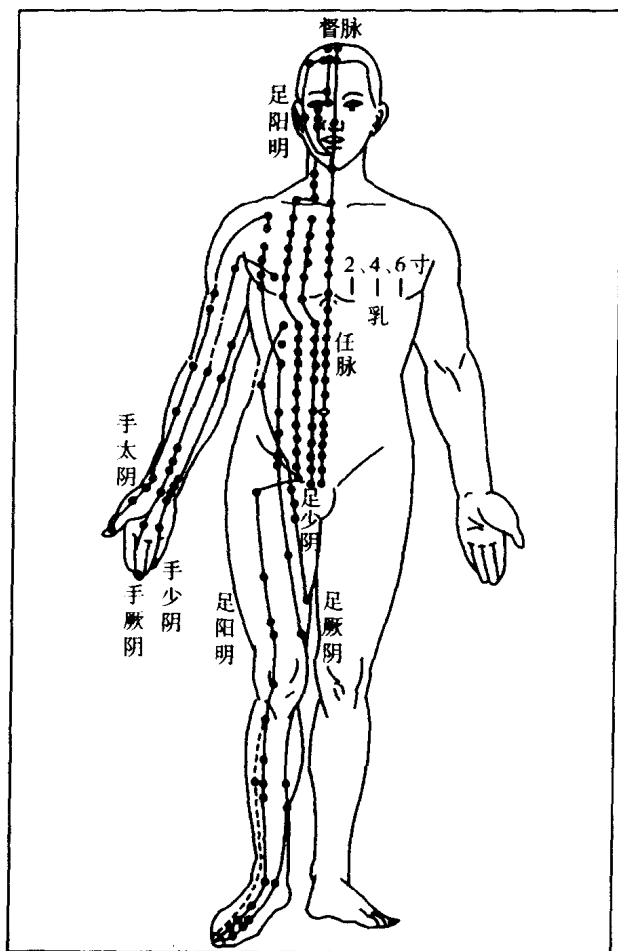


图 1

十四经脉正面图

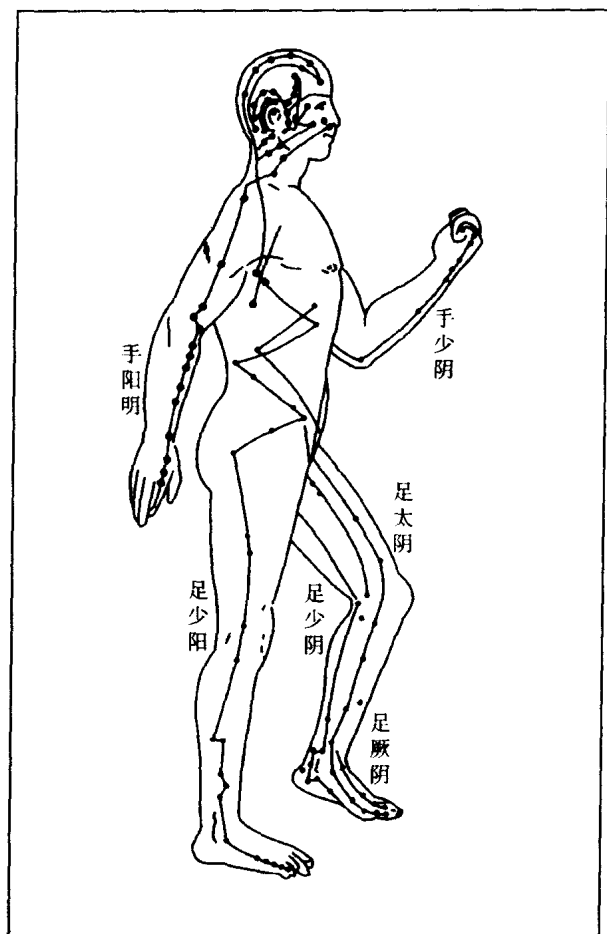


图 2

十四经脉侧面图