

自我按摩系列

鼻炎

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 逢紫千



鼻 炎



自我按摩系列

主编 刘明军
逢紫千

编者 逢紫千
刘明军
张欣雷
张雷立
陈颖
高恩
徐仲

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鼻炎自我按摩图解 / 刘明军, 逢紫千主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2004
(自我按摩图解)
ISBN 7-5384-2987-5

I. 鼻... II. ①刘...②逢... III. 鼻炎—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 052547 号

自我按摩系列

鼻炎自我按摩图解

刘明军 逢紫千 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 3.75 印张 104 000 字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2987-5/R·744

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 JLKJCS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcs.com

前

言

提到鼻炎，许多人都有亲身体会，它虽然不会对您的生命产生大的威胁，但却会给您带来不小的麻烦和苦恼，破坏了您本来的潇洒、端庄的形象，使您在工作和生活上受到极大困扰。在北方，冬季较长，这使鼻炎患者感觉到鼻炎像一个甩不掉的大包袱，不时地破坏着您良好的心情；还有些过敏性鼻炎患者，春季的风、夏季的花也成了惹怒它的元凶。为了尽快治愈疾病，许多人选择了药物治疗，但是疗效不很理想，无奈中只能慢慢等待敏感季节过去；对于蓄脓性鼻炎，实施手术，暂时能够缓解，复发者居多。

鼻炎很难根治。如果想治愈，最好的方法就是改善体质。几乎每个鼻炎患者都有某种不同的致病因素，考虑到患者在治疗过程中的方便、经济、快捷、安全和有效等因素，本书详细介绍了自己也可以操作的非药物疗法——自我按摩疗法，能够改善鼻部症状，增强自身免疫功能，做到标本兼顾。

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，发展于现代。现在人们非常注重自我保健，自我按摩不同于其他形式的按摩，它强调自己动手，能够及时解除病痛，加大了自身的运动量，提高了身体素质，增添了生活乐趣。

自我按摩简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠。无需去医院，不需花钱，既经济又实惠。

全书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。本书图文并茂，通俗易懂，图像清晰，实用性强，适应面广，既突出了按摩疗法的特点，又兼顾了鼻炎的饮食、起居、用药等内容，是医疗、家庭保健很有价值的参考书。我们希望本书的问世，能给广大读者带来益处。

由于时间比较仓促，书中一些不足之处，恳请广大读者给予指正。

编者
2004年6月

目 录

常识篇

何谓鼻炎 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗鼻炎有哪些特点 / 5

治疗鼻炎的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗鼻炎时应注意什么 / 6

什么情况下不能自我按摩治疗鼻炎 / 7

经穴篇

何谓经络及走向 / 11

自我按摩穴位应如何定位 / 15

治疗鼻炎体部常用穴位 / 17

治疗鼻炎耳部常用穴位及反射区 / 22

治疗鼻炎足部常用反射区 / 23

治疗鼻炎手部常用穴位及反射区 / 27

手法篇

自我按摩治疗鼻炎手法特点 / 33

自我按摩治疗鼻炎体部常用手法 / 33

自我按摩治疗鼻炎耳部常用手法 / 41

自我按摩治疗鼻炎足部常用手法 / 43

自我按摩治疗鼻炎手部常用手法 / 48

治疗篇

体部自我按摩治疗鼻炎 / 53

耳部自我按摩治疗鼻炎 / 72

足部自我按摩治疗鼻炎 / 80

手部自我按摩治疗鼻炎 / 92

简易自我按摩治疗鼻炎 / 102

调护篇

鼻炎的精神调护 / 107

鼻炎的起居调护 / 107

鼻炎的饮食调护 / 108

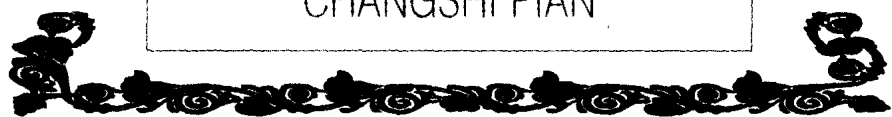
鼻炎的中西成药 / 109

治疗鼻炎单方 / 110

治疗鼻炎验方 / 111

常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓鼻炎

鼻炎是临床上的常见病、多发病。在临床上鼻炎有多种，本书只讨论急性鼻炎、慢性鼻炎两类；慢性鼻炎又分为单纯性、肥厚性、干燥性、萎缩性和过敏性5种。

急性鼻炎 中医称为“鼻塞”，一般称为鼻黏膜炎，与俗称的“鼻感冒”是一样的。链状球菌、葡萄球菌、感冒滤过性病毒等的细菌及滤过性病毒是致病原因。此种疾病在季节交换时与感冒同时发生的情形最多，亦有是因工场的尘埃、煤烟等刺激性或有毒性的气体所引起的。

慢性单纯性鼻炎 中医称为“鼻渊”，又名“脑渗”、“脑漏”。运动时减轻，睡眠和寒冷时加重，鼻腔阻塞严重时，还伴有鼻塞、嗅觉减退、头痛及闭塞鼻音、耳鸣、听力减退。继发感染后可有脓涕，且易引发慢性咽炎、失眠、精神萎靡等症。病理主要是鼻腔黏膜血管扩张，鼻甲肿大，微血管的通透性增强，血液中的液体成分渗出多，红细胞大量聚集。发病原因有两个方面：一是患有慢性传染病、糖尿病、风湿病等均能引起人体抵抗力减低而诱发；二是急性呼吸道感染治疗不彻底或反复发作，使鼻黏膜没有恢复正常，易转为慢性。患有鼻窦炎的脓液刺激鼻黏膜及临近病灶对鼻黏膜的影响，或鼻腔长期滴用血管收缩剂以及生活和工作在空气污染或理化粉尘刺激的环境，温度和湿度忽高忽低，室内空气通气不良，均可降低鼻黏膜的防御功能而致慢性单纯性鼻炎。

慢性肥厚性鼻炎 临床表现比单纯性鼻炎重，持续性双侧鼻塞，常有闭塞性鼻音、嗅觉减退，涕为黏液或脓性黏液，不易擤出，若下鼻甲后端肥厚，可压迫咽鼓管口，引起耳鸣及重听。鼻塞用口呼吸可导致咽炎和喉炎，部分患者可继发鼻窦炎。

萎缩性鼻炎 中医称为“鼻槁”，认为肺虚损，肺虚则津液不足，无以上输鼻窍失于濡养，复因风热、邪毒侵犯，滞留不去，淤塞脉道，久蒸鼻隧，耗液伤肌，蚀及肌膜，以至鼻内枯燥，肌膜干萎。具有鼻和咽部干燥感，部分伴有鼻塞、鼻衄、嗅觉减退或消失，恶臭、头痛头昏等症状。一般认为其病变是由血管闭塞性动脉内膜炎引起血循环发生障碍，

局部营养不良，以致黏膜萎缩，纤毛丧失，腺体及神经萎缩。其病因可能与内分泌紊乱、植物神经功能失调、维生素缺乏、免疫功能紊乱及感染等因素有关。

过敏性鼻炎 中医称“鼻鼽”，以阵发性发作，鼻内发痒、鼻塞、连续喷嚏、大量清水样鼻涕为主症，伴有嗅觉减退、头晕、头胀、耳鸣、重听及流泪等，若反复发作，日久者可发现鼻黏膜呈息肉样变。多认为本病的发生与风寒入侵和卫外阳气不足有关。西医认为本病属变态反应性疾病，其发病原因之一是免疫功能低下，遇因而发病。过敏原来自3个方面：一是吸入性过敏源——花粉、烟尘、动物皮垢、化学试剂；二是食入性过敏源——鱼、虾、蛋、乳、酒；三是接触性过敏源——汽油、油漆、化妆品等。病理机制分析与鼻黏膜自主神经系统交感、副交感神经功能失衡有关。治疗上主张用免疫增强剂，提高机体免疫功能达到从本质上治愈的目的。

何谓自我按摩

自我按摩又叫自我健康保健疗法，它是通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血，平衡阴阳，可起到调整机体、医治疾病、增强体质的作用。自我按摩还具有活血化瘀、驱寒止痛、滑利关节、强身壮骨等作用。

自我按摩以主动按摩的形式，实际上包括了体操、气功等疗法中的部分效用，即患者本人进行自主运动，以完成各种按摩手法。在按摩的过程中，即便是较轻缓的运动也对人体健康有益，还可增大肺活量、锻炼心肌储备力，促进血液循环。

自我按摩易懂易学，操作简单，方便实用。它既不需要复杂的医疗器械，又不需要复杂的专业技术，因此受到广大患者的喜爱，随着人民物质生活的提高和自我防病治病的意识增强，自我按摩已成为广大人民健康的需要。

自我按摩治疗鼻炎有哪些特点

自我按摩治疗鼻炎，缓解精神紧张，调节内分泌，促进局部血液和淋巴循环、促进炎症吸收、消除水肿，增强局部免疫功能，通利鼻窍，提高鼻腔的适应防卫能力，延缓病情发展，降低复发率，抑制黏膜、腺体分泌，改善微环境，抑制细菌繁殖，从而达到治疗和预防鼻炎的目的，其特点为：

1. 重在自疗，贵在实用，可以根据自己的病情和体质，适当使用补泻手法，既省力、省时，又有效。

2. 由于按摩多在面部及上肢，在按摩中方便自己操作，且有简单、灵验、价廉等优点。

3. 由于是自我操作，在生活中不受时间、场地、设备的限制，随机性很大，可见缝插针。

4. 自我按摩是通过自己的手，直接顺势作用于自身体表，从而达到防病治病、强身健体的作用。所以手法操作时，力量轻重根据自身耐力来调整，以安全、无创伤性为原则。

5. 自我按摩可以与现代医学的其他疗法相结合，取长补短。急性鼻炎、慢性单纯性鼻炎、萎缩性鼻炎、过敏性鼻炎的药物治疗配合体部、手部、足部、耳部的穴位及反射区按摩，会收到更好的疗效，避免了因单纯性用药疗效不理想和停药易复发的缺点。

治疗鼻炎的疗程是如何规定的

自我按摩治疗鼻炎时间可自己掌握，究竟多长时间合适呢？一般情况下，每次按摩可在 20 分钟左右，每日可做 2~3 次。1 个月为 1 个疗程。在开始 3~5 次按摩时，会流出多量鼻涕，可用手纸擦去，以后就渐趋消除。为了巩固疗效，待症状消除后，可坚持按摩 2~3 个月。若在急性发作期，立即施以按摩，每天按摩次数可为 3~5 次，每次按摩时间可缩短为 10 分钟。多数患者能明显感觉到鼻塞缓解和鼻腔分泌物减少。足底按

摩一般每日1次，每次20~30分钟，10次为1个疗程，连续治疗3个疗程。耳部毛细血管较丰富，按摩一般以每次10分钟为宜。足部按摩、耳部按摩和手部按摩可以配合体部按摩以增强疗效。

自我按摩治疗鼻炎时应注意什么

自我按摩虽然操作方便、无痛、无副作用，但如果不加注意也会造成不必要的伤害，为了避免这种情况发生及提高疗效，以下几点还需注意：

1. 自我按摩时，双手要保持清洁，温度适宜，以免过凉刺激鼻部。保持室内空气新鲜，温度适宜，以防受凉感冒。在过饥、过饱和激烈运动、极度疲劳的状态下，应先休息，或调节饮食，餐后1小时后再进行自我按摩。

2. 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。

3. 按摩前要适当休息，保持情绪稳定，适量饮温开水，以利于体内气血运行通畅。

4. 按摩前要把热毛巾敷鼻梁2~3分钟，以促进鼻部周围组织的血液循环；并清理鼻炎分泌物，用温水清洗鼻部，以保持鼻内通畅。按摩过程中鼻内有分泌物排出，及时清理即可，但不要挖鼻痂，以免出血及加重症状。

5. 在按摩头面部穴位时，可涂少量风油精或清凉油，萎缩性鼻炎患者可在鼻孔内涂少量金霉素眼膏。

6. 耳部毛细血管丰富，按摩时间不宜过长，一般以10分钟为宜。

7. 按摩时手法要根据病证的虚实，实证鼻炎在操作过程中要采用泻法，手法偏轻，虚证鼻炎则要采用补法，手法偏重；属于肾虚者要按摩腰背部，气血不和者主要按摩胸部。

8. 手法操作用力宜由轻到重，由慢到快，逐步渐进，忌施暴力。

9. 原因不明的鼻炎患者应先查明病因，在医生的指导下用药，配合自我按摩治疗。

什么情况下不能做 自我按摩治疗鼻炎

1. 各种出血性及有出血倾向的疾病，如血友病、胃出血等一些失血性疾病不能自我按摩。

2. 经期月经量过多或血小板减少者不能自我按摩。

3. 患有鼻衄、鼻疳、鼻咽癌和酒糟鼻等疾病者不宜自我按摩，若有鼻息肉堵塞鼻腔，妨碍脓涕流出，应先手术治疗，后做自我按摩。

4. 有皮肤破损或局部有皮肤病的病变处及附近，禁用手法按摩。

5. 有严重的传染性疾病和消耗性疾病患者如肝炎、肺结核等不宜自我按摩。

6. 有严重的心、脑血管疾病，如心肌梗塞、脑出血、脑肿瘤等疾病也不适合做自我按摩。

7. 高热、感染性疾病患者不宜进行自我按摩。

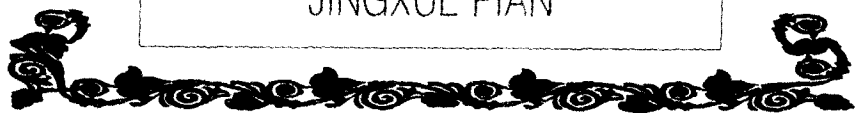
8. 情绪不稳定时，如暴怒、忧郁、悲伤时不宜进行自我按摩。

9. 鼻炎久治无效者，不宜坚持自我按摩治疗，应到医院做针对性治疗。

10. 鼻炎患者的自我按摩，应经常咨询医生，及时配合药物或手术治疗。

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。如果经常做自我保健按摩，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、后正中线上。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。

十二经脉循行走向如图所示（图1、图2、图3）。