

生活专家

郑重推荐

掌握要领

健康在握

读完本书

无师自通

推拿按摩

实用全书

最符合当今医学界推崇的

「无创伤医学」和「自然疗法」的
保健方法



风靡全国居家生活百科

FengmiQuanguo
JujiaShenghuoBaik



- 这是一个可读性极强的现代家庭生活健康读本。
- 更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！

宋建华◎主编



中国戏剧出版社

责任编辑：万晓咏
装帧设计：宋双成

推拿按摩实用全书

生活专家·郑重推荐·掌握要领·健康在握·读完本书·无师自通

按摩又称推拿、按跷等，是中医学外治疗法的一种。
穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无任何不良反应，
有病防病，无病强身，
完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”
和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，
日益被医学界和社会大众所看好。



¥39.8

ISBN 978-7-104-02651-8



9 787104 026518 >

定价:716.40元(全18册)

生活专家

· 郑重推荐

· 掌握要领

· 健康在握

· 读完本书

· 无师自通

推拿按摩

实用全书

最符合当今医学界推崇的

「无创伤医学」和「自然疗

保健方法



风靡全国居家生活百科

engmiQuanguo
jiaShenghuoBaik



这是一个可读性极强的
现代家庭生活健康读本。
更为重要的是，它可以保护我们
最宝贵的资源——健康！

建华◎主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 按摩疗法(中医) - 手册 IV. R715.3 TS976.31
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

推拿按摩实用全书

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层
邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2008 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究



推

拿

按

摩

实
用
全
书

目 录

第一章 推拿可以治百病

第一节	推拿按摩治病的原理与作用	1
第二节	中医诊治疾病的方法	3
第三节	推拿按摩治疗原则	5
第四节	推拿按摩的适应症与注意事项	7

第二章 推拿按摩常用手法

第一节	按法	9
第二节	摩法	10
第三节	揉法	11
第四节	推法	13
第五节	拿法	14
第六节	捏法	15
第七节	滚法	15
第八节	搓法	16
第九节	抖法	17
第十节	叩击法	18
第十一节	拍法	19
第十二节	掐法	19
第十三节	搔法	20
第十四节	拔伸法	22
第十五节	弹法	24
第十六节	刮法	24
第十七节	点按穴位法	24



第三章 经络分布与主治病症

第一节 什么是经络	26
第二节 经络的循行与病症表现	29

第四章 腧穴取穴定位及所治疗的病症

第一节 十二经路上的穴位与所主病症	37
1. 手太阴肺经(11 穴)	37
2. 手阳明大肠经(20 穴)	43
3. 足阳明胃经(45 穴)	53
4. 足太阴脾经(21 穴)	71
5. 手少阴心经(9 穴)	80
6. 手太阳小肠经(19 穴)	85
7. 足太阳膀胱经(67 穴)	93
8. 足少阴肾经(27 穴)	118
9. 手厥阴心包经(9 穴)	130
10. 手少阳三焦经(23 穴)	134
11. 足少阳胆经(44 穴)	143
12. 足厥阴肝经(14 穴)	161
第二节 奇经八脉上的穴位及其所主病症	167
1. 任脉(24 穴)	168
2. 督脉(28 穴)	177
3. 冲脉	187
4. 带脉	187
5. 阴维脉	187
6. 阳维脉	187
7. 阴跷脉	188
8. 阳跷脉	188
第三节 十五络脉上的穴位及其所主病症	188
第四节 经外奇穴	191
1. 头面部	191
2. 躯干部	194
3. 四肢部	197

第五章 内科疾病推拿按摩法

1. 感冒	203
2. 支气管哮喘	206
3. 肺结核	208
4. 高血压病	209
5. 心绞痛(冠心病,心律失常,怔忡,心悸)	211
6. 心脏神经官能症	213
7. 胃与十二指肠溃疡病	214
8. 慢性胃炎	216
9. 低血压	217
10. 胃下垂	219
11. 溃疡性结肠炎	220
12. 便秘	222
13. 肝硬化	223
14. 慢性胆囊炎	224
15. 尿频,尿失禁	226
16. 糖尿病	228
17. 肥胖病	229
18. 头痛	231
19. 失眠	233
20. 半身不遂	234
21. 面神经麻痹	235
22. 三叉神经痛	237
23. 坐骨神经痛	239
24. 阳痿	241
25. 神经衰弱	241
26. 癔病(歇斯底里)	243
27. 痿症	245
28. 癫痫	246

第六章 妇科常见疾病按摩推拿法

1. 功能性子宫出血(崩漏)	249
2. 痛经	250
3. 闭经	251
4. 更年期综合症	253



推拿按摩实用全书

5. 经前期紧张综合症	255
6. 子宫内膜异位症	256
7. 子宫脱垂	258
8. 带下	259
9. 盆腔炎	260
10. 不孕症	262
11. 流产	263
12. 妊娠呕吐	265
13. 产后乳汁不足	266
14. 产后腹痛	267

第七章 儿科病症按摩推拿法

1. 小儿发热	268
2. 小儿感冒	269
3. 百日咳	271
4. 厌食	272
5. 疳症	273
6. 消化不良	275
7. 小儿便秘	276
8. 小儿脱肛	277
9. 小儿疝气	279
10. 小儿夜啼	280
11. 小儿脑性瘫痪	281
12. 小儿麻痹症后遗症	282
13. 小儿斜颈	284
14. 佝偻病	285

第八章 五官科病症推拿按摩法

1. 近视眼	287
2. 夜盲	288
3. 白内障	288
4. 青光眼	291
5. 视神经炎症	292
6. 眼睑下垂	293
7. 迎风流泪	295
8. 耳鸣耳聋	296

9. 内耳眩晕症	297
10. 慢性鼻炎	299
11. 鼻衄	300
12. 口疮	302
13. 咽喉炎	303
14. 牙痛	304



推拿按摩

第九章 外科病症推拿按摩法

1. 颈椎病	306
2. 肩关节周围炎	307
3. 急性腰肌扭伤(损伤)	309
4. 腰椎间盘突出症	310
5. 足跟痛	312

实用全书

第一章 推拿可以治百病

第1节 推拿按摩治病的原理与作用

推拿按摩是以中医理论为基础,根据中医经络学说,运用推拿手法,或者借助于一定的推拿工具在人体的特定部位(穴位,反射区,疼痛部位等)进行的疾病治疗方法。

我国出土的汉代马王堆医书《五十二病方》就已经记载了推拿治病的方法,还有利用工具进行按摩治疗的报道,如治疗疝气用“木锥”,治疗性功能障碍用“药巾”等等。

经过历代名医不断的创造和总结,推拿按摩已经发展成为一门具有独特治疗体系的临床学科,在理论和实践上都得到了广泛的应用,古代的名医扁鹊、张仲景、华佗、杨继州等,十分推崇推拿按摩的治病方法,使其在当时的临床治疗中得到了广泛的临床应用。明清时期,是推拿按摩发展的鼎盛时期,各种推拿专著陆续出版,并形成了独特的小儿推拿治疗体系。

民国时期政府推崇西医学,不倡导中医以及推拿按摩治疗疾病,但推拿按摩仍在民间得到广泛的应用,著名中医黄汉如在1933年出版了《黄氏医话》,记载了作者的临床治疗经验和心得体会。作者认为:推拿按摩治疗疾病优于服用药物,药物治疗病一般来说总是有一定的副作用,甚至治好了这种病,又添了另外一种病,或者说药物治病总是对身体有一定的伤害性,而推拿按摩则无任何副作用,是一种自然疗法。

中医学理论认为:推拿按摩之所以能治疗疾病,是因为推拿按摩通过手法的作用,能够起到调整阴阳,疏通经络,调和营卫,补虚泄实,活血化瘀,理筋整复的作用。具体说来如下:

调整阴阳

人体阴阳平衡是健康的保证,阴阳失衡是产生疾病的根本原因,无论是内伤或外感,其病理变化都是阴阳变化,即阴阳的偏盛或偏衰。

推拿是根据不同的征候,采用不同的推拿部位和推拿手法,通过经络气血来使身体的阴阳重新得到平衡,如腹胀积食,在腹部和背部以及相应的经穴上进行按摩推拿,可以调整胃肠功能,使其恢复正常;而胃肠蠕动亢进也可通过推拿按摩调整,使其恢复正常。推拿调整身体的阴阳同身体的状态有关。阴虚则补阴,阳虚则补阳,使身体恢复平衡。



疏通经络

经络不通则产生疾病,经络不通可以表现出身体局部的不同症状,如身体不同部位的疼痛感,麻木感。经络不同可引起肌肉紧张,痉挛,长期的紧张可引起肌肉实质性的改变,如纤维化,瘢痕化。推拿按摩能够疏通经络,调节肌肉神经,消除肌肉组织的紧张和痉挛,从而达到治病的目的。现代医学研究也表明:推拿治疗能使肌电活动明显减少直至消失,从而为推拿按摩治疗疾病找到了科学依据。

调和营卫

经络遍全身,是气血运行的主要通道,脏腑功能失调或者病理变化,可以通过经络反映于体表,体表的病理变化往往反映相应脏器的病理变化,比如小腿上的胆囊穴压痛往往反映人体胆囊有炎症或有结石存在,而按压胆囊穴就能起到治疗胆囊疾病的作用。经络失常,营卫不合,气血运行发生障碍,或因内伤七情(喜,怒,忧,思,悲,恐,惊),外感六淫(风,寒,暑,湿,燥,火),经络阻滞,发生疾病,也可以通过推拿按摩来调和营卫,消除疾病。中医学认为,体表同内脏通过经络相连,按摩体表的经络和穴位可以调整内脏的功能,消除疾病。

补虚泄实

虚症表现为人体内脏功能低下,实症则表现为内脏功能亢进。推拿按摩通过一定的手法作用于体表,使人体气血,津液,脏腑起到相应的变化,虚症补虚,实症泄实。较小的力度刺激推拿可以活跃人体的生理功能,较强的刺激则可以抑制生理功能的亢奋。比如同是胃病,对于虚症胃病,在治疗时,可以在胸部和腹部的脾俞,胃俞,气海,中脘穴上进行小力度的轻柔的较长时间的按摩;对于胃肠功能亢进者,如胃肠痉挛,则要在相应的穴位上进行较强力的短时间的点按等刺激,通过不同的手法实现补虚泄实。

活血化瘀

淤血内停可以引起脏腑或肌体的病理改变,推拿的作用在于促进局部的血液循环,改善血液的流速,降低血液的流动阻力,改善心脏的功能,增强心脏功能,促进微循环的建立,活血化瘀,祛除疾病。

理筋整复

推拿按摩对于骨伤、筋伤的整复有直接的作用,局部软组织,韧带,肌肉,肌腱拉伤均可用一定手法进行整复,关节脱臼,骨质增生等产生的痛感也可通过适当的手法进行整复,矫正解剖位置异常,疏通筋络,通顺关节,治疗疾病。

总之,推拿按摩是我国古代医家通过长时间实验研究总结出来的中医学成果的一部份,是一门广泛运用于我国临床治疗,能够治疗多种疾病的一项医学手段。

第2节 中医诊治疾病的方法

引起疾病的原因

中华传统医学把引起疾病的原因归结于“正气”和“邪气”相争的结果。“正气”是指人体正常的生理机能和抵抗疾病入侵的能力,“邪气”就是引起疾病的一切因素(包括病毒和细菌),而这些因素又分为内因和外因两方面。

(1) 外因

人体感染外部疾病的原因即外感“六淫”,自然界的“寒、暑、风、燥、湿、火”中医称作“六气”,“六气”正常则有利于人的健康,“六气”失常,如严寒、高温酷暑、狂风、暴雨、潮湿等则有害于人的健康,成为人类患病的外部因素,失常的“六气”就是。六淫”,外感“六淫”即是指自然环境发生变化成为致病因素。

(2) 内因

内因是指人的精神情绪发生变化,或者由于饮食、劳倦、纵欲等主观方面的原因引发的疾病,即“内伤七情”,包括“喜、怒、惊、恐、忧、思、悲”七种情态。

人体的抗病能力和治病的因素是一个动态平衡,人体。正气”旺盛,抗病能力强,则不宜患病,反之,“正气”虚衰,“七情”均可成为致病的因素,如过喜、过悲、暴饮暴食、饮食不节、房劳过度、惊恐过度等,都可成为致病的诱因。

四诊

传统中医诊断疾病主要靠望、闻、问、切四种方法,要正确诊断疾病,必须了解疾病发生的原因,做出正确的诊断。现代医学的检验手段,如仪器检查、化验等也是现代中医的诊断方法之一。

(1) 望诊

望诊是指对病人的观察,包括精、气、神、舌苔、舌质,以了解病人的病性、病变部位、正邪消长的情况。如病人面色苍白,目光暗淡,精神萎靡,反映迟钝,言语无力,表明病人正气已伤,病情较重。病人目光有神,精神正常,则正气未伤,病情不重。

舌苔白者多属虚寒症,舌苔黄者多属热症,面色赤红者多属实症,面色苍白者多属寒症。

(2) 问诊

问诊是指对病人及其家属的寻问,了解发病时间、过程、既往病史情况。询问的内容包括饮食、寒热、大小便、睡眠起居,女性月经、白带情况,家族病史等。



推

拿

按

摩

实

用

全

书



(3) 闻诊

闻诊是指听病人的语声、呼吸来了解病情的方法，如语声高亢有力为实证，语声低微细弱为虚症，气促痰喘为实证、热症。

(4) 切诊

切诊是用食指、中指、无名指三个手指放在病人的手腕挠动脉波动处，通过不同手指下的脉搏波动变化诊断疾病的方法。通过切脉可了解疾病的表里、虚实、寒热、盛衰。正常脉象波动适中，缓和有力，脉搏整齐有节奏，一次呼吸之间波动4、5次。而出现不同的异常脉象则表明发生了不同的疾病。

八纲

八纲是用“表、里、虚、实、阴、阳、寒、热”八个字做提纲，分析临床症状表现并进行诊断的方法。通过四证了解的症状和体征，运用八纲进行进一步的分析判断。

(1) 表里

表里是用来说明疾病所在部位的相对深浅的，如病在皮肤、肌肉、经络，则是病在表面，病在脏腑器官则是病在里，病在经脉是病在里，病在络脉是病在表。

凡外感“六淫”，出现头痛、鼻塞、四肢关节酸痛、发汗、发冷、发烧等外感症状均属表征。要用解表法治疗。

表征未能及时治疗则可能转化为里证，表现为病邪由体表沿经络向体内传入，使脏腑受到侵害，如感冒发烧引起肺炎。

(2) 虚实

虚实是指正气与邪气的盛衰强弱而言。虚症是指机体的各种生理功能低下所致的一些征候，多系各种慢性病之后、久病之躯表现出来的症状，如面色苍白，精神萎靡，乏力体倦，心悸气短，自汗盗汗，腹痛喜按，无舌苔，脉细无力等征候，年老体弱者多表现为虚症。虚症宜用补法治疗。

实证是指病邪过盛所引起的征候，由于邪气入侵，正邪相争，表现出如高烧，兴奋，面红耳赤，声音高亢，腹痛拒按，小便短赤，大便秘结，脉搏宏大有力，舌苔厚等征候。同时还有呕吐，伤食，水肿，淤血等病邪过盛的表现。青壮年人、新患病者多属实证。实证宜用泻法治之。

(3) 寒热

寒热是指病因和病症的性质。由于机体的机能过度低下或外感寒邪引起的征候属寒症，宜用温法治之，如畏寒怕冷，口渴喜饮，四肢发凉，面色苍白，小便清淡，大便稀溏，苔白质淡，脉搏沉迟。热征是由于机体抵御外邪侵入时功能过度亢进所表现出来的征候，如面色潮红，身热喜饮，小便短赤，大便秘结，舌红苔黄，脉宏大有力，

波动加快。热证宜用清热法治之。

(4) 阴阳

阴阳是八纲的总纲,在临床治疗中,首先要分清阴阳,表、实、热属阳;里、虚、寒属阴。面色暗淡,身体倦怠,语音低微无力,四肢发冷,气短少言,舌淡、脉沉细者属阴证,宜选调补气血的穴位以补法进行推拿。而精神亢奋,多言躁动,身热气粗,舌苔黄,脉搏宏大者属阳证,以选退热、清火、安神的穴位以泻法进行推拿治疗。

第3节 推拿按摩治疗原则

推拿按摩治疗原则

推拿按摩治疗疾病需采用一定的原则和方法,具体说来可以概括为:一,根据不同的临床症状表现,二,根据身体不同的部位,三,根据患者的体质情况,四,根据季节变换。

推拿治疗的基本原则是:“复正祛邪”,“重在治本”,“急则治标,缓则治本”,“标本兼顾”,“补虚泄实”。

复正祛邪是指恢复肌体内的正气,驱除导致疾病发生的不利因素。疾病恢复的快慢一方面同身体的抗病能力有关,另一方面同治疗的效果有关,推拿按摩治疗是通过调动肌体的抗病能力来实现治疗的。

辨别标本是指分清疾病的标本,一般说来,旧病为标,新病为本。表证为标,病因为本。在临床治疗中需根据病情的轻重缓急,急则治标,缓则治本。在推拿临床治疗中,大多数病人的病情不是很急,可以重在治本,标本兼顾。比如头痛病人,经诊断属于阴虚肝阳上亢型,头痛为标,阴虚为本,治则平肝潜阳治头痛,同时兼顾补阴以治本,这样治疗头痛治愈后就不容易复发,这就是以治标为主,标本兼顾的治疗方法。

补虚泄实是指患者属虚证则补之,属实证则泄之。一般说来,人体经血等物质不足为虚,或者脏肺腑、器官、组织的某一功能低下为虚。脏腑、组织、器官的某项功能亢进为实,或者外感邪气为实证,推拿按摩通过不同的手法作用于人体的部位,使气血、津液、经络起到相应的变化,补虚泄实,达到治疗的作用。

选穴处方原则

推拿按摩的临床实践表明,“循经取穴”是有效的治疗方法,就是病在某个经络,选取该经的穴位进行治疗的方法,如肠炎和菌痢等病,病在肠胃,可以选择大肠经上的穴位,心脏疾病可选择心包经上的内关和背部的心俞等穴治疗。

选穴处方是推拿治疗的重要组成部分,某些病症选取其经络上的一两个穴位,就能达到很好的疗效,如头痛取手上的合谷穴,腹痛取腿上的足三里穴进行按摩,即可以取得满意的疗效。当然有些病症需要取组穴才能取得一定的疗效,如脑血



推

拿

按

摩

实用全书

管后遗症。

推拿按摩选穴处方可遵守下列原则：

(1)取阿是穴

阿是穴是指病灶或其邻近的痛点以及人体脏腑疾患在体表的反射点，当人体患某种疾病或受到外伤刺激时，体内的病变通过神经系统在体表相应的经穴会出现压痛点，中医称为“有病必有点”，推拿按摩这些压痛点，当疼痛消失时，疾病也有可能痊愈了。当然，也有痛点转移的情况，应寻找新的痛点进行按摩。

(2)远部取穴

远部取穴是指在病变的远部，一般是指在手足部取穴，以肘膝以下的穴位为主。如胃脘痛取足三里穴，腰背痛取委中穴，咳嗽取手上的列缺穴。

(3)近处取穴

近处取穴是指在患病脏腑器官或肢体的临近穴位进行推拿按摩。如眼睛疾患取风池穴，膝关节炎取梁丘和足三里穴。

(4)局部取穴

局部取穴是指在患病的脏腑或患病肢体周围的局部取穴。如眼睛疾患取睛明和童子廖，鼻塞鼻痛取迎香，肋痛取章门，腰痛取肾俞。

(5)远近配穴

远近配穴是临床上常用的配穴方法，如胃病常取下肢的足三里，配腹部的中脘和天枢穴，头痛常取手上的合谷穴，配头部的太阳、百会、风池穴。腰痛取小腿上的三阴交，配腰部的肾俞，小腹部的关元、中极穴。

推拿按摩治病的次数与补泄

按摩的次数要根据具体病情来决定，对于久病体虚的人，患慢性病的人，可以每天治疗一次，每天治疗时间在十分钟至二十分钟之间，手法要采用补法，即要用轻手法，用力宜轻；对于急症，每次五分钟即可驱除病症，可以每天治疗一次，连续几天推拿按摩治疗以巩固疗效；对于软组织损伤，可以每天治疗一次，每次治疗十分钟；当然，还要考虑患者的感觉，如采用重手法则要考虑时间间隔，以使肌体有恢复过程。

按摩手法有补泄之分，根据“补虚泄实”的原则，可以采用不同的手法，手法的补泄一般可分为以下几方面：

(1)顺经络循行的方向进行推拿属于补法，逆经络循行的方向进行的推拿属于泄法，关于十二经脉的循行方向将在以后的章节中说明。

(2)根据推拿按摩的力度，重手法，用力相对较大属于泄法；轻手法，用力相对较小，属于补法；用力适中则属于平补平泄。

(3) 根据血液流动的方向,按血液从心脏流入流出,向血液流出心脏方向推拿按摩为补法,推拿方向同心脏流出血液方向相同为泄法。

(4) 根据手法的旋转方向,顺时针推拿按摩为补,逆时针方向推拿按摩为泄。顺时针方向和逆时针方向推拿按摩同时进行则属于平补平泄法。

第4节 推拿按摩的适应症与注意事项

推拿按摩的适应症与禁忌症

(1) 适应症

推拿按摩广泛运用于临床各科的治疗中,对于脏腑功能性疾病,慢性炎症,骨伤科疾患,以及小儿科疾病都有很好的疗效。同时推拿按摩易于被普通老百姓所掌握,所以在各种慢性病症,和脏腑机能衰退、亢进症中得到广泛应用,对内科,妇科,儿科,伤科,外科,五官科的病症都有比较好的疗效,对于一些陈旧性和顽固性的疾患,比如颈椎骨质增生,腰椎间盘突出等进行推拿按摩可以使患者免受手术的痛苦。对于头痛感冒等常见病进行推拿按摩则可以迅速地解除症状,免受吃药打针之苦以及药物引起的副作用。由于推拿的作用是活血化瘀,疏通经络,所以更适合一些调整脏腑功能,使之恢复正常状态的疾病治疗。

(2) 禁忌症

推拿按摩是一种经我国古代医家实践总结出来的行之有效的简便治疗方法,但也必须同时指出,推拿按摩并非适应所有病症,下列一些疾患则不适应推拿按摩治疗:

- 1) 感染化脓的体表部位不适于推拿。
- 2) 癌变的部位不适合进行推拿按摩。
- 3) 皮肤烫伤和皮肤划开出血处不适合推拿按摩。
- 4) 传染病急性传染期不适合推拿按摩,如肝炎,皮肤病,霍乱等。
- 5) 怀孕的女性,月经期的女性,腹部不宜用重手法推拿。
- 6) 在饥饿和大运动量运动后不宜推拿,以防止发生晕阙。
- 7) 高血压以及严重的心脏病的老年患者宜用轻手法按摩。
- 8) 急性感染及发热性急病不适合推拿按摩。
- 9) 神经病应慎用推拿手法。
- 10) 肾炎患者不宜用重手法推拿腰部脊椎两侧肾区。

推拿按摩的注意事项

(1) 手法操作要熟练,用力要适中,先轻后重,由浅入深,严禁暴力或蛮劲损伤皮肤筋骨;手法应协调柔和,切忌生硬粗暴,应在练习手法有一定的基础上为他人进行按摩。自我按摩也应掌握一定的手法。



推

拿

按

摩

实
用
全
书



推

拿

按

摩

实

用

全

书

(2)在按摩前要明确诊断,家庭按摩一定要在明确诊断的基础上进行,禁止不明病情,不分穴位,不通手法即进行推拿按摩。

(3)患者和推拿者都应选择舒适体位,无论是卧位,座位,俯位,都应感觉舒适,推拿者应发力自如,患者应肢体肌肉放松,以利安全、有效治疗。

(4)推拿者可在患者皮肤上涂擦润滑剂,以保护皮肤,防止擦伤,即所谓推拿介质,介质可以是植物油,滑石粉,止痛药水,活血酒,药酒等。介质选用的药物要因病而异,病属表症,则用解表药;病属血瘀,则用活血药;病属寒症,则用温热药;病属发热症,则用寒凉药物。

出现不良反应的处理方法

大多数病人在按摩后都会感觉到轻松愉快,病痛有明显的减轻。按摩后局部出现充血,皮肤温度升高都属于正常的现象,有的人甚至会出现青紫的瘀斑。推拿按摩后患者体内会发生一系列的生理、病理性的变化,表现为神经系统的兴奋、抑制,经络的放射性传导,气血的运行,细胞和组织的新陈代谢,内分泌系统的分泌加强,胃肠道的蠕动加快,肌肉的紧张与放松。对病人来说,推拿按摩是一项被动的运动,有疲劳感是正常的。

在推拿按摩治疗中,有时会出现不良反应,如晕厥、疼痛加重等,当出现这些症状后应采取相应的措施。

(1)晕厥

有的患者患病日久,体质过于虚弱,对痛感特别敏感,或者过于饥饱,推拿时精神过度紧张,加之在推拿时手法过重,患者宜出现一时性的昏迷。在治疗过程中,若出现头晕,眼花,心慌气短的感觉时,应立即停止推拿按摩,让患者卧床休息,用大拇指轻按内关穴,对于饥饿所至者,应给与甜食;对于已昏迷的患者,可采取急救措施,用手指捏掐人中、中冲,病在胸部用手掌轻柔,以利血液的循环。

为防止昏厥的发生,对体质虚弱的患者,神经衰弱的患者,治疗时手法宜轻柔,精神紧张的患者应消除其思想顾虑,饥饿的患者应先进食或喝些糖水。

(2)疼痛加重

对腰痛、腿痛、背痛等症状,如果推拿手法过重,或第一次推拿,有可能疼痛反而加重,一般情况下,痛感会在一两天后消失,原来的病症也有可能一起消失。当然,手法应轻柔缓和,以患者感觉不是非常痛苦为宜,特别是腰的肾脏解剖部位,切忌用蛮力推拿。

(3)岔气与肌肉损伤

病人的体位不舒适,推拿用力过猛,患者的肌肉紧张也可能造成肌肉损伤或岔气。当出现岔气时,要配合病人呼吸做牵拉上肢,推压后背的运动以减轻痛感。具体操作可参考后面的章节。对于肌肉皮肤损伤,可用红花油轻涂血瘀处一两次即可。