

常见病对症按摩

速查手册

李春深 编著

取穴、步骤、周期，一站式家庭常见病按摩速查全书

消化不良的按摩疗法

按摩取穴

中脘、气海、关元、足三里、内关

按摩步骤

1 双手掌紧贴于中脘穴，先后以顺时针、逆时针方向各旋转揉按1~2分钟

2 双手掌重叠贴于气海、关元穴，先后以顺时针、逆时针方向各旋转揉按1~2分钟

3 拇指指峰紧贴于内关穴上，推揉1~2分钟，左右交替进行

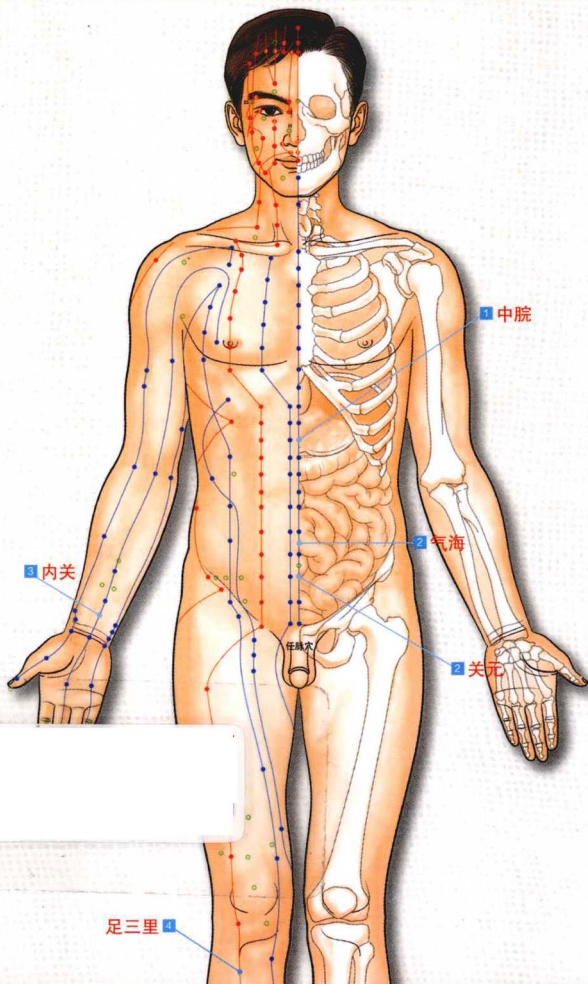
4 拇指指峰紧贴于足三里穴上，推揉1~2分钟，左右交替进行

按摩周期

每日按摩1次，10次为1个疗程

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



最简单、最有效、最省钱
你都能读懂的中医传统按摩疗法全书

从定位取穴、按摩步骤到治疗周期，步步详解，看图索骥，省力又轻松

100种居家常见病+300种人体腧穴，模块化编排，可以让你从任何一页读起

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病对症按摩速查手册 / 李春深编著 . —天津: 天津科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5308-7724-1

I . ①常… II . ①李… III . ①常见病—按摩疗法 (中医) —手册 IV . ① R224.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 019624 号

责任编辑: 梁旭 石崑

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

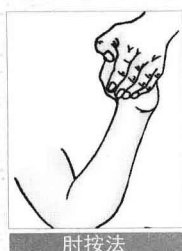
新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

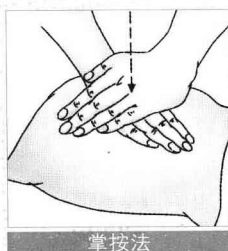
开本 710×1000 1/16 印张 14 字数 220 000

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

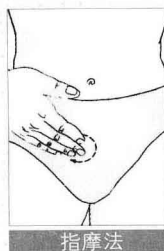
定价: 34.80 元



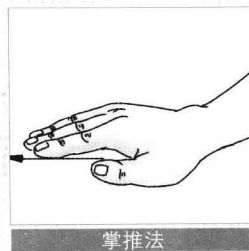
肘按法



掌按法



指摩法



掌推法

目录 CONTENT

按摩疗法中常用人体穴位图集/2

第一章 按摩疗法基础知识

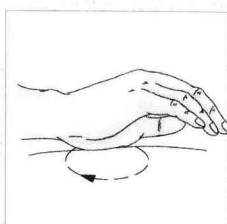
01 按摩疗法的历史渊源	4
02 按摩疗法的作用原理和功能	6
03 按摩疗法的适应证和禁忌证	8
04 按摩时的体位	10
05 按摩的介质	12
06 按摩时如何取穴	14
07 按摩疗法的操作手法	17

第二章 经常按摩，可养护人体脏腑的保健穴

01 神门穴：养心穴位 (1)	28
02 少府穴：养心穴位 (2)	29
03 极泉穴：养心穴位 (3)	30
04 少冲穴：养心穴位 (4)	31
05 章门穴：疏肝穴位 (1)	32



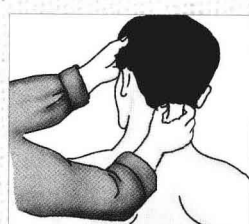
掌擦法



大鱼际揉法



揉法

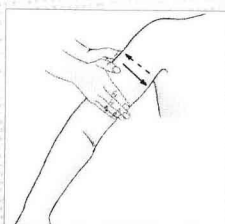


拿法

06 中冲穴：疏肝穴位 (2)	33
07 太冲穴：疏肝穴位 (3)	34
08 期门穴：疏肝穴位 (4)	35
09 公孙穴：健脾穴位 (1)	36
10 周荣穴：健脾穴位 (2)	37
11 太白穴：健脾穴位 (3)	38
12 府舍穴：健脾穴位 (4)	39
13 扶突穴：宣肺穴位 (1)	40
14 中府穴：宣肺穴位 (2)	41
15 鱼际穴：宣肺穴位 (3)	42
16 迎香穴：宣肺穴位 (4)	43
17 阳辅穴：补肾穴位 (1)	44
18 关元穴：补肾穴位 (2)	45
19 阴陵泉穴：补肾穴位 (3)	46
20 复溜穴：补肾穴位 (4)	47
21 下廉穴：和胃穴位 (1)	48
22 天枢穴：和胃穴位 (2)	49
23 上腕穴：和胃穴位 (3)	50
24 足三里穴：和胃穴位 (4)	51



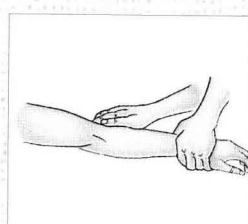
抹法



搓法



梳法



鱼际擦法

第三章 内科疾病的按摩疗法

01 感冒	54
02 头痛	56
03 支气管炎	58
04 胃下垂	60
05 慢性胃炎	62
06 消化不良	64
07 肠炎	66
08 面神经麻痹	68
09 高血压	70
10 慢性肝炎	72
11 糖尿病	74
12 肺结核	76
13 肥胖症	78
14 前列腺炎	80
15 阳痿	82
16 遗精	84
17 便秘	86
18 尿失禁	88



摇法



拔伸法



板法



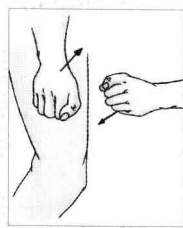
屈法

第四章 儿科疾病的按摩疗法

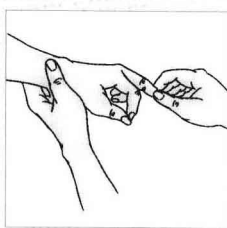
01 小儿感冒	92
02 小儿咳嗽	94
03 百日咳	96
04 小儿肺炎	98
05 小儿积滞	100
06 小儿厌食症	102
07 小儿遗尿	104
08 小儿便秘	106
09 水痘	108

第五章 妇科疾病的按摩疗法

01 月经不调	112
02 崩漏	114
03 痛经	116
04 闭经	118
05 带下	120
06 更年期综合征	122
07 女性不孕症	124
08 缺乳	126



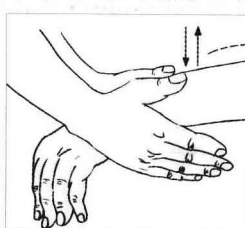
叩击法



捻法



拨法



抖法

09 子宫脱垂128

10 急性乳腺炎130

第六章 骨科疾病的按摩疗法

01 落枕134

02 颈椎病136

03 关节炎138

04 肩关节损伤140

05 肩关节周围炎142

06 踝关节扭伤144

07 膝关节损伤146

08 腰扭伤148

09 慢性腰肌劳损150

10 腰腿痛152

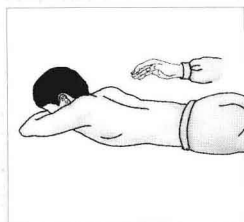
11 坐骨神经痛154

12 骨质增生156

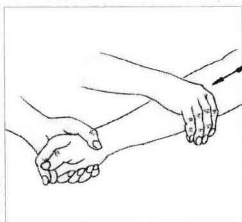
第七章 外科与皮肤科疾病的按摩疗法

01 疮疖160

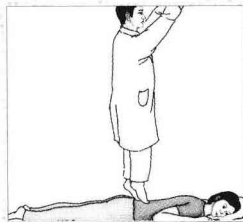
02 痔疮162



拍法



捋法



踩跷法



掐法

03 冻疮	164
04 痤疮	166
05 酒糟鼻	168
06 带状疱疹	170
07 白癜风	172
08 神经性皮炎	174
09 湿疹	176
10 手足皲裂	178
11 脱发	180
12 荨麻疹	182

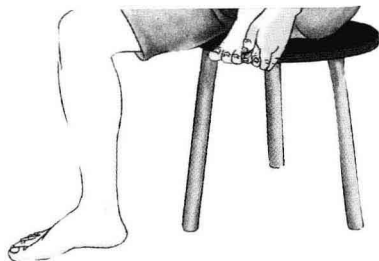
第八章 五官科疾病的按摩疗法

01 麦粒肿	186
02 结膜炎	188
03 近视	190
04 白内障	192
05 耳鸣、耳聋	194
06 鼻炎	196
07 慢性喉炎	198
08 口腔溃疡	200

常见病对症按摩

速查手册

李春深 编著



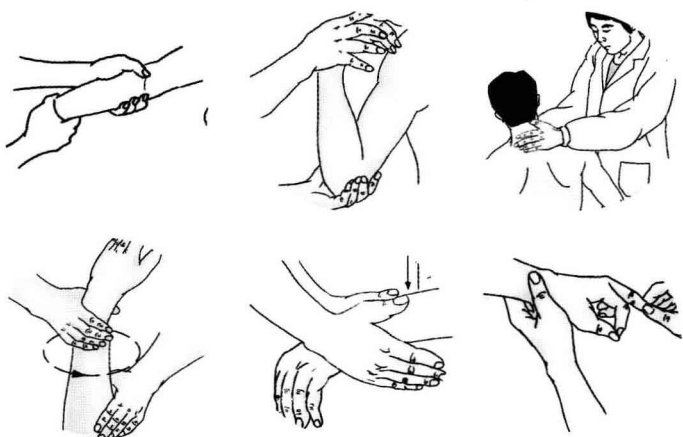
天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

第一章

Chapter 01

按摩疗法基础知识



本章内容

01 按摩疗法的历史渊源	4
02 按摩疗法的作用原理和功能	6
03 按摩疗法的适应证和禁忌证	8
04 按摩时的体位	10
05 按摩的介质	12
06 按摩时如何取穴	14
07 按摩疗法的操作手法	17

01 按摩疗法的历史渊源

按摩疗法是我国最古老的医疗方法之一。按摩又称推拿，在古代又有多种称法，例如按跷、案机，这种古老的保健方法是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中逐渐总结并发展起来的。

在长期的实践过程中，按摩逐渐从无意识的本能动作演变成为人们系统的治疗方法。约在几千年前，我国的按摩学科就已经开始萌芽了。

从商代殷墟出土的甲骨文卜辞中发现，早在公元前14世纪，就有“按摩”的文字记载。战国时期，出现了我国现存最早的医典——《黄帝内经》，其中，《素问》中有9篇论及按摩，而《灵枢》中有5篇论述按摩。在三国时期，开始形成按摩与导引、外用药物配合应用的方法，出现了膏摩、火灸。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健已十分流行，并传入了朝鲜、日本、印度和欧洲各国。

宋、金、元时期，按摩疗法得到了进一步的发展。到了明代，太医院将按摩列为医政十三科之一。清代，按摩术遭到政府的冷落。但由于按摩疗效显著，故在民间仍有发展。

新中国成立后，在党的中医政策指导下，按摩疗法得到了高度重视，挖掘整理了大量的按摩文献资料，创办了各种按摩培训班，并在中医院校设立了按摩专业，编撰了按摩教材，进行了大量的临床实践研究，使按摩疗法成为一种重要的治疗方法，广泛应用于临床。按摩推拿的治疗范围包括了内、外、妇、儿、五官等各科疾病。同时，还开展了按摩作用和治疗机理的初步研究，以及按摩推拿历史文献的整理工作，出版了《中医推拿讲义》、《中医按摩学简编》、《中医按摩脏腑图点穴法》、《新推拿十八法详解》等按摩专著。

21世纪，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩疗法再次被推崇为非药物疗法的代表，深受国内外各界人士的喜爱，且已成为当今人们追求绿色保健、提高生活质量的有效方法。

十 按摩疗法的渊源与发展脉络

按摩疗法实际上从原始社会既已发端，经过数千年的演变、发展，至今已形成一套十分完备的理论与实践体系。

1

原始社会：此一时期，生产力落后，各种疾病流行。人们偶然发现用手掌或手指点击、按摩某些部位而产生了效应。久而久之，按摩疗法便兴起了，并逐渐形成了一种民间疗法。

2

战国时期：我国最早的医学专著《黄帝内经》中就有关于按摩疗法的记载，虽然没有按摩疗法这个名词，但却有按摩疗法之实。

3

秦汉时期：为后世的按摩疗法奠定了坚实而广泛的理论基础。

- a. 《黄帝岐伯按摩十卷》中，有按摩治疗痹症、胃脘痛、口眼喎斜的记载。
- b. 汉代张仲景的《伤寒杂病论》中有：“以手据胸上，数动之”的文字记载。

4

魏、晋、隋、唐时期：按摩发展较为迅速，不但设有按摩科，而且按摩种类和手法也较多。

- a. 三国时期，华佗不仅用按摩治病，还总结出保健按摩十八法。
- b. 隋代设有按摩博士的职务。
- c. 唐代设有按摩科，按摩疗法日益盛行，而且传到日本和朝鲜等地。

5

宋、元、明时期：在此时期的《儒门事亲》、《诸病源候总论》等许多医学专著中，都有按摩疗法的记载，内容都很丰富。而且此时按摩疗法的运用范围更加广泛。

6

清朝：按摩不被重视，甚至都被赶出太医院外，但在民间，按摩疗法仍然广为流传。

7

民国时期：国家落后，视按摩为医道小艺，按摩疗法的发展被严重阻碍。

8

新中国：按摩疗法在内的中医大力发展，尤其是改革开放以来，按摩疗法不仅被广泛应用，而且更是成立了许多专门的研究机构。

02 按摩疗法的作用原理和功能

现代医学从不同角度对按摩进行了多方面、多层次的研究，证实了按摩疗法有充分的科学依据，其治疗效果已被很多国家的医务人员和患者验证，得到了这些人的广泛认可。按摩不同于服药或其他治疗方法，它是通过手法操作所产生的力，作用于人体特定部位或穴位而起到治疗的作用。

按摩疗法的作用原理

人的脏腑与体表经络相通，在生理上有着一定的联系，通过各种按摩手法作用于人体上的各种穴位，会对人体产生一种良性的刺激，促使人体经络通畅，提高人体的新陈代谢，增强机体的抗病能力，还可以使紧张的肌肉得到放松。正如《医宗金鉴》中提到“按其经络，以通郁闭之气，摩其壅滞，以散瘀结之肿。”这正是按摩疗法的作用原理。

按摩疗法的功能

1. 按摩能平衡阴阳，调整脏腑

阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。如热伤阴，阴虚生内热。阴阳失调则引起脏腑功能紊乱，导致疾病的发生。按摩可让大脑和其他脏腑产生抑制和兴奋的反应，从而调整脏腑，使阴阳平衡。实践证明，按摩不仅可以调节心率、血压、血糖，还能调节肾上腺素的分泌，而且能兴奋肌肉及神经，从而证实了按摩具有调节的功能。

2. 发汗排毒，抵抗外邪

因外邪袭表，营卫失和，就会导致生病，按摩可使局部毛细血管扩张，刺激汗腺，使身体发汗，驱除外邪。

3. 按摩能疏通经络，调和气血

经络是运行气血的通道，内属脏腑，外络于肢节，贯穿上下，沟通内外，将人体各部分有机地联系起来。经络不通就会生病，所谓“通则不痛，痛则不通。”气血是构成人体的基本物质，是维持生命活动的基础。人的生命活动是气血运行的结果。按摩可使经络疏通，能促进脾的运化功能，有利于人体气血的生成，又可使局部血管扩张，组织充血，血液循环加快，气血的运行作用增强，从而使气血调和，使人体恢复健康。

4. 按摩能活血化瘀，消肿止痛

跌打损伤常有局部肿胀，这是损伤之处离经之血淤积于体表所致；或因骨缝开错，气血郁滞，为肿为痛。按摩产生的良性刺激及神经反射作用，能使筋骨复旧，淤血消散，肿胀减轻，疼痛随之缓解。

5. 按摩能解除粘连，滑利关节

筋出槽，骨错缝，日久失治，使淤血、积液无法消散，淤久发生粘连，从而使关节不利，引起患者长期的疼痛和活动障碍。按摩时用推按、屈伸和弹拨等手法，梳理筋骨，解除粘连，滑利关节，有利于受损部位的修复和组织功能的恢复。

6. 按摩能温经散寒，祛风除湿

《素问·异法方宜论》曰：“中央者，其地平以湿……故其病多痿痹寒热，其治宜导引按蹻……”由此可见，按摩能治疗湿寒证，古人早有经验。又曰：“寒客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”

7. 按摩能健脾和胃，理气止痛

饮食方面的种种问题会引发脾胃受伤，导致消化功能紊乱，而按摩疗法能促进局部的血液循环，从而使脾胃功能恢复正常，疏通气血，通则不痛。

8. 按摩能增强免疫，强身健体

按摩疗法既能促进血液循环，又能调节脏腑的功能，加速新陈代谢作用，从而使机体在阴阳上达到平衡，免疫力和身体整体的素质就会相对提高。这样，人体的抗病能力自然得到了加强。

9. 按摩能缓解痉挛，减轻疼痛

按摩疗法可以使痉挛或疼痛部位的周围神经兴奋性降低，这样就能缓解局部的血管痉挛和肌肉痉挛，从而减轻不适感或疼痛感。

10. 按摩能醒神复苏，救治昏迷

有些患者神志不清、不省人事的时候，采用按摩疗法中的掐法救治患者，很多时候能立见功效，使患者恢复神志。

03 按摩疗法的适应证和禁忌证

按摩的适应证很广泛,涉及骨伤、内、外、妇、儿、五官等各科疾病,除了健康人群的保健外,还适用于亚健康人群的多种症状,广泛用于养生、美容、美体、减肥、戒烟等方面。正如《百病中医民间疗法》中所说的:“按摩疗法适用范围广,能治疾病甚多,凡临床各科之很多疾病多可疗之。又由于此疗法有舒筋活络、宣通气血、活血散淤、消肿止痛等作用,对各种痛症尤宜。”

穴位按摩的适应证

- ① 伤科疾病: 各种扭挫伤、关节脱位、颈椎病、落枕、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、胸胁岔气、椎间盘突出症、踝关节扭伤、风湿性关节炎、肩周炎及骨折后遗症等。
- ② 内科疾病: 感冒、头痛、胃脘痛、便秘、腹泻、高血压、中风后遗症、眩晕、失眠、冠心病与糖尿病等。
- ③ 妇科疾病: 月经不调、痛经、闭经、慢性盆腔炎、乳腺小叶增生及妇女绝经期综合征等。
- ④ 儿科疾病: 脑性瘫痪、小儿麻痹后遗症、小儿肌性斜颈、发热、惊风、咳嗽、百日咳、腹泻、呕吐及消化不良等。
- ⑤ 五官科疾病: 近视、视神经萎缩、慢性鼻炎、慢性咽炎、咽喉痛、耳鸣、耳聋等。
- ⑥ 外科疾病: 乳痈初期、褥疮及术后肠粘连等。
- ⑦ 皮肤病: 如黄褐斑、痤疮等。
- ⑧ 周围神经疾病: 三叉神经痛、面神经麻痹、肋间神经痛、坐骨神经痛、腓总神经麻痹等。

虽说按摩疗法治疗范围广泛，但它并非是万能的，它也有禁忌证。适用的就用按摩疗法，不能用的则宜改用其他方法治疗，千万不可盲目从事，否则会引发严重的后果。凡有下列情况的患者，均不宜采用按摩疗法治疗。

穴位按摩的禁忌证

- ① 某些急性传染病患者不可采用按摩疗法，以防止疾病传染和延误治疗。
- ② 各种皮肤溃疡、烧伤、烫伤的患者不能按摩，防止皮肤创面的感染。
- ③ 严重心、肺功能不全的患者不能按摩。因为按摩时会采用一定的体位，这样有时会加重心肺负担。具有严重肝、肾病的患者也禁止按摩。
- ④ 具有急性炎症（如丹毒、脓肿、骨髓炎、伤寒等）、各种化脓感染和结核性关节炎患者不可按摩，以防炎症扩散、蔓延。
- ⑤ 各种急腹症，如急性阑尾炎等患者不能按摩，以免加重病情。
- ⑥ 妇女在月经期、妊娠期，腹部是禁止按摩的，以防经血量增加或引起流产、早产等。
- ⑦ 各种血液病（白血病、血小板减少等）患者不可按摩，防止引起或加重出血。
- ⑧ 有各种大面积皮肤病或溃疡性皮炎的患者不可按摩。但如果患者只是一般性皮肤病且没有传染性，那么完好无损的皮肤部位就可进行按摩治疗。
- ⑨ 各种肿瘤患者不能按摩，以免肿瘤细胞扩散。
- ⑩ 急性风湿性脊椎炎患者、恶性贫血患者、危重病人不能按摩。
- ⑪ 各种骨折及关节脱位患者不可按摩，但是复位痊愈后是可以按摩的。
- ⑫ 年老体虚，极度衰弱，经不起轻微手法作用者。