

# 效验推拿与自我按摩 治疗300病

陈敏 陈映辉 连国钦 主编

中国中医药出版社

# 效验推拿与自我按摩 治疗300病

陈 敏 陈映辉 连国钦 主编

中国中医药出版社

(京) 新登字025号

2k02 / 34 16

**效验推拿与自我按摩治疗300病**

主编 陈敏 陈映辉 连国钦

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编: 100027 电话: 4652210 电挂: 3400

---

河北省定兴县印刷厂南厂印刷

新华书店科技发行所发行

787×1092mm 32开本 16印张 360千字

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数 1—3000册

---

ISBN7—80089—292—1/R·293 定价: 17.00元

# 《效验推拿与自我按摩治疗300病》

## 编委会

主 编：陈敏 陈映辉 连国钦(台湾)

副 主 编：林来长 史秀梅 郝 军

陈登山

编 委：叶树良 许贺领 程亚才

吴亦樵 陈天伟 郭环宇

王文翰 王咏新 刘明武

苏 青 宋良久

主编秘书：崔丽娟

# 前 言

随着当今社会的不断发展，国人生活水平不断提高，人们对健康的理解逐见深刻。同时，药源性疾病和药物的毒副作用给人们的困扰也越见显著。于是，“回归自然”成为全球性的呼吁，无数的人们投入了寻求高效、无毒副作用的医疗保健方法的浪潮中。中国推拿按摩医术，如同浪尖上的明珠，以其适应范围广、效果肯定可靠、安全简便而引人注目。为促进中国推拿按摩医术的普及、发展，我们在中国科学院世协中国医学非药物疗法专业委员会的指导帮助下，邀集数十位专家学者，广取临床治验，总结临床自我按摩的简捷实用方法，数易书稿而编撰成此书，冀能既适于医者又适于患者更适于家庭防病保健的读者，相信本书的出版对“2000年人人享有卫生保健”有着积极的现实意义。

限于时间，编撰中之误失，敬祈同道专家斧正指教！从而扬长避短，更好为人民服务！

编著者 1994年5月

# 目 录

## 绪论

推拿按摩知要····· ( 5 )

推拿按摩手法····· ( 11 )

〔附〕相关人体解剖、经穴知识····· ( 25 )

## 临床施治

颈椎病····· ( 53 )

落枕····· ( 60 )

颈部扭挫伤····· ( 62 )

项韧带劳损与钙化····· ( 63 )

颈椎间盘突出症····· ( 64 )

颈椎小关节错缝····· ( 66 )

项背肌筋膜炎····· ( 67 )

颈肋····· ( 67 )

尾骨挫伤····· ( 69 )

尾骨痛····· ( 69 )

耻骨联合错缝····· ( 70 )

骶肌筋膜炎····· ( 71 )

腰椎管狭窄症····· ( 72 )

骶髂关节错缝····· ( 75 )

腰椎弓峡部崩裂与腰椎滑脱症····· ( 76 )

腰肌筋膜炎劳损····· ( 78 )

骶髂关节扭伤····· ( 79 )

腰椎骶化及骶椎腰化	( 80 )
第三腰椎横突综合征	( 81 )
棘上韧带劳损	( 83 )
腰椎间盘突出症	( 83 )
急性腰肌筋膜扭伤	( 86 )
腰椎骨质增生症	( 87 )
胸椎小关节错缝	( 89 )
急性腰椎后关节滑膜嵌顿	( 90 )
急性腰部韧带损伤	( 91 )
脊柱隐裂	( 92 )
胸部进挫伤	( 93 )
肋软骨炎	( 94 )
髋关节扭伤	( 96 )
髋关节一过性滑膜炎	( 97 )
髌耻滑囊炎	( 98 )
坐骨结节滑囊炎	( 99 )
股骨大粗隆滑囊炎	( 100 )
弹响髌	( 100 )
股内收肌扭伤	( 101 )
股四头肌起拔伤	( 102 )
股二头肌扭伤	( 103 )
梨状肌综合征	( 105 )
膝关节创伤性滑膜炎	( 106 )
伸膝装置外伤性粘连	( 108 )
膝关节内侧副韧带损伤	( 109 )
膝关节外侧副韧带损伤	( 110 )

膝关节半月板损伤	( 111 )
髌骨软骨软化症	( 113 )
髌下脂肪垫损伤	( 115 )
膝关节错缝	( 116 )
胫骨结节骨骺炎	( 117 )
腘窝囊肿	( 118 )
髌前滑囊炎	( 119 )
小腿三头肌损伤	( 120 )
胫腓上关节错缝	( 121 )
腓骨长短肌腱滑脱	( 122 )
踝关节扭伤	( 123 )
踝关节错缝	( 126 )
距下关节错缝	( 127 )
跟骰关节错缝	( 128 )
距舟关节错缝	( 129 )
跟腱断裂	( 130 )
跟腱周围炎	( 131 )
拇囊炎	( 132 )
跗跖关节扭伤	( 133 )
跗管综合征	( 134 )
跗痛症	( 135 )
跟痛症	( 137 )
肩关节周围炎	( 138 )
肩部扭挫伤	( 142 )
弹响肩	( 143 )
肩锁关节错缝	( 143 )



肩胛胸壁关节错缝	(145)
肩峰下滑囊炎	(146)
冈上肌肌腱断裂	(147)
衣袖断裂	(148)
肱二头肌肌腱断裂	(149)
肱二头肌长腱滑脱	(150)
肱二头肌长头肌腱炎	(152)
肘关节扭挫伤	(153)
尺骨鹰嘴滑囊炎	(154)
下尺桡关节损伤	(155)
前臂伸肌腱周围炎	(156)
肱骨外上髁炎	(157)
肱骨内上髁炎	(159)
肘关节桡尺部错缝	(160)
旋后肌综合症	(161)
腕三角纤维软骨损伤	(162)
腕掌骨关节错缝	(163)
腱鞘囊肿	(164)
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(165)
腕关节扭挫伤	(166)
腕骨间关节错缝	(166)
腕尺管狭窄症	(167)
腕管综合症	(169)
掌指、指间关节扭挫伤	(170)
手指屈肌腱腱鞘炎	(171)
〔附〕运动系统常用特殊检查法	(172)

月经不调	(178)
闭经	(181)
痛经	(184)
行经泄泻	(186)
经行腹胀	(186)
带下病	(187)
妊娠呕吐	(189)
妊娠腹痛	(190)
妊娠咳嗽	(192)
妊娠下肢拘挛	(193)
胎气上逆	(193)
妊娠高血压	(194)
产后缺乳	(195)
产后尿闭	(196)
产后尿失禁	(197)
产后大便难	(198)
产后腹痛	(199)
产后身痛	(200)
产后耻骨联合分离症	(201)
慢性盆腔炎	(203)
子宫脱垂	(205)
功能性子宫出血	(206)
更年期综合征	(208)
乳房囊性增生病	(210)
妇女泌尿系感染	(211)

妇女腰背痛·····	( 212 )
雷诺氏病·····	( 213 )
癥病·····	( 214 )
女性性功能障碍·····	( 217 )
不孕症·····	( 219 )

\*                      \*                      \*

小儿感冒·····	( 221 )
小儿发热·····	( 223 )
小儿支气管肺炎·····	( 225 )
小儿咳嗽·····	( 227 )
小儿哮喘·····	( 229 )
小儿疟疾·····	( 230 )
小儿腹痛·····	( 232 )
小儿呕吐·····	( 233 )
小儿泄泻·····	( 234 )
小儿癃闭·····	( 236 )
小儿黄疸·····	( 237 )
小儿虫积·····	( 239 )
小儿疝气·····	( 240 )
小儿湿疹·····	( 241 )
小儿斜视·····	( 242 )
小儿消化不良·····	( 243 )
小儿脱肛·····	( 244 )
小儿便秘·····	( 245 )
小儿尿频·····	( 246 )
小儿遗尿·····	( 246 )

小儿痢疾	(248)
小儿肿胀	(250)
小儿积聚	(250)
小儿肠梗阻	(252)
小儿厌食	(253)
小儿夜啼	(254)
小儿疳腮	(255)
小儿痰迷	(257)
小儿暑热症	(257)
小儿佝偻病	(259)
小儿鞘膜积液	(260)
小儿疝积	(260)
小儿惊风	(262)
小儿百日咳	(264)
小儿鹅口疮	(266)
小儿脐风	(267)
小儿肠痉挛	(267)
小儿痫证	(268)
小儿产伤麻痹	(269)
小儿肌性斜颈	(271)
小儿麻痹后遗症	(272)
小儿周围性面神经瘫痪	(274)
小儿肘关节肱桡部错缝	(275)
小儿桡骨小头半脱位	(276)
小儿髋关节错缝	(276)
小儿髋关节脱位	(277)

小儿手足畸形·····	( 278 )
小儿弱智·····	( 279 )
*                    *                    *	
失眠·····	( 280 )
虚劳·····	( 282 )
少气·····	( 283 )
自汗、盗汗·····	( 284 )
眩晕·····	( 286 )
心悸·····	( 287 )
呕吐·····	( 289 )
吐酸·····	( 291 )
呃逆·····	( 292 )
内伤发热·····	( 293 )
习惯性便秘·····	( 294 )
便秘·····	( 295 )
痢疾·····	( 297 )
泄泻·····	( 298 )
五更泄泻·····	( 300 )
尿失禁·····	( 300 )
遗尿·····	( 302 )
癃闭·····	( 303 )
腹痛·····	( 304 )
胃脘痛·····	( 307 )
头痛·····	( 308 )
腰痛·····	( 312 )
胁痛·····	( 314 )

痹证	( 315 )
痉证	( 316 )
厥证	( 318 )
胸痹	( 320 )
痿症	( 322 )
消渴	( 324 )
感冒	( 325 )
哮症	( 327 )
咳嗽	( 329 )
喘症	( 330 )
遗精	( 332 )
阳萎	( 334 )
黄疸	( 336 )
淋证	( 337 )
水肿	( 339 )
中风	( 340 )
癫痫	( 344 )
脏躁	( 345 )
瘵病	( 347 )
积聚	( 348 )
症瘕	( 349 )
慢性胃炎	( 350 )
胃下垂	( 352 )
郁证	( 354 )
尿潴留	( 356 )
流行性感胃	( 357 )

冠心病	( 359 )
风心病	( 361 )
阵发性心动过速	( 363 )
高血压	( 365 )
前列腺炎	( 368 )
慢性肾炎	( 369 )
肥胖症	( 371 )
胃肠神经官能症	( 374 )
膈肌痉挛	( 376 )
慢性肠炎	( 378 )
胃及十二指肠溃疡	( 379 )
支气管炎	( 381 )
支气管哮喘	( 383 )
支气管扩张	( 385 )
血管神经性头痛	( 387 )
癲狂	( 389 )
神经衰弱	( 390 )
肺结核	( 391 )
原发性面肌痉挛	( 393 )
腓神经麻痹	( 395 )
股外侧皮神经炎	( 396 )
坐骨神经痛	( 398 )
外展神经麻痹	( 400 )
三叉神经痛	( 401 )
枕大神经痛	( 403 )
肋间神经痛	( 404 )

腋神经麻痹	(406)
臀上皮神经损伤	(407)
尺神经麻痹	(409)
正中神经麻痹	(410)
桡神经麻痹	(411)
周围性面神经炎	(412)
惊厥	(413)
溺水	(415)
中暑	(416)
昏厥	(418)
休克	(419)
昏迷	(420)
电击伤	(422)
*            *            *	
近视眼	(423)
夜盲	(425)
流泪症	(426)
慢性单纯性青光眼	(427)
眼丹	(428)
视网膜炎	(429)
耳痛	(430)
耳鸣、耳聋	(431)
鼻渊	(434)
过敏性鼻炎	(435)
慢性鼻炎	(436)
急性鼻炎	(438)



牙痛	( 439 )
齿衄	( 441 )
溃疡性口炎	( 442 )
乳蛾	( 443 )
喉暗	( 444 )
喉痹	( 445 )
梅核气	( 446 )

\*                    \*                    \*

痈肿	( 447 )
疔病	( 449 )
阴疽	( 450 )
丹毒	( 451 )
湿疹	( 452 )
带状疱疹	( 454 )
鼻疔	( 455 )
冻疮	( 456 )
痔疮	( 457 )
荨麻疹	( 458 )
瘰疬	( 460 )
脑震荡	( 461 )
类风湿性关节炎	( 462 )
风湿性关节炎	( 464 )
胆囊炎	( 465 )
阑尾炎	( 466 )
泌尿系感染	( 468 )
泌尿系结石	( 469 )