

手到病除

王平
徐树楠

SHOU DAO BING CHU



样 本

除 病 到 手

王 平 徐树楠



河北科学技术出版社

1220037

(冀)新登字 004 号

手到病除

王 平 徐树楠

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路 45 号)

新华书店总店北京、科技发行所发行

河北新华印刷三厂印刷

787×1092 毫米 1/32 13.25 印张 290000 字 1993 年 8 月第 1 版

1993 年 8 月第 1 次印刷 印数:1—7000 定价:7.40 元

ISBN 7-5375-0991-3/R · 191

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

目 录

上篇 基础知识

按摩.....	(3)
拔罐疗法.....	(65)
脐疗.....	(72)
灸法.....	(78)
熨法.....	(84)
搐鼻法.....	(87)
塞鼻法.....	(88)
嗅鼻法.....	(89)
浸洗法.....	(90)
薄贴法.....	(91)
外敷法.....	(93)
熏洗法.....	(94)
摩擦法.....	(95)
涂搽法.....	(96)
耳穴压丸疗法.....	(100)

下篇 常见病的治疗

感冒·····	(113)
流行性腮腺炎·····	(115)
病毒性肝炎·····	(119)
细菌性痢疾·····	(124)
肺结核·····	(127)
颈淋巴结核·····	(131)
急性支气管炎·····	(134)
慢性支气管炎·····	(136)
支气管哮喘·····	(140)
膈肌痉挛(呃逆)·····	(146)
恶心与呕吐·····	(149)
腹泻·····	(153)
胃痛·····	(157)
便秘·····	(161)
溃疡病·····	(165)
胃下垂·····	(168)
高血压病·····	(172)
低血压·····	(178)
冠心病·····	(181)
泌尿系感染·····	(188)
阳痿·····	(191)
遗精·····	(195)
糖尿病·····	(199)

肥胖症·····	(203)
风湿性关节炎·····	(206)
坐骨神经痛·····	(210)
失眠·····	(213)
神经衰弱·····	(216)
面神经麻痹·····	(220)
头痛·····	(225)
痛经·····	(231)
闭经·····	(235)
功能性子宫出血·····	(238)
急性乳腺炎·····	(242)
乳腺小叶增生症·····	(247)
慢性盆腔炎·····	(250)
白带异常·····	(253)
子宫脱垂·····	(256)
更年期综合征·····	(260)
小儿斜颈·····	(263)
小儿疝气·····	(265)
小儿厌食症·····	(267)
小儿疳积·····	(270)
小儿流涎·····	(273)
婴幼儿腹泻·····	(275)
小儿遗尿·····	(278)
小儿夜啼·····	(281)
小儿惊厥·····	(285)

小儿麻痹后遗症·····	(289)
疖·····	(292)
痔疮·····	(295)
冻疮·····	(298)
血栓闭塞性脉管炎·····	(301)
肠梗阻·····	(304)
急性阑尾炎·····	(308)
疝·····	(311)
前列腺炎和前列腺肥大·····	(314)
胆道蛔虫症·····	(318)
直肠脱垂·····	(320)
鸡眼·····	(324)
落枕·····	(327)
颈椎病·····	(331)
肩关节周围炎·····	(334)
腰椎间盘突出症·····	(338)
足跟痛·····	(341)
急性腰扭伤·····	(344)
踝关节扭伤·····	(349)
牙痛·····	(353)
口疮·····	(358)
慢性咽炎·····	(362)
慢性喉炎·····	(365)
扁桃体炎·····	(368)
慢性鼻炎·····	(370)

慢性鼻窦炎·····	(377)
鼻出血·····	(378)
美尼尔氏综合征·····	(383)
急性结膜炎·····	(386)
麦粒肿·····	(389)
带状疱疹·····	(392)
荨麻疹·····	(394)
湿疹·····	(398)
神经性皮炎·····	(401)
脂溢性皮炎·····	(404)
痤疮·····	(406)
酒渣鼻·····	(409)
脂溢性脱发·····	(411)
斑秃·····	(414)
银屑病·····	(417)
白癜风·····	(420)
疖子·····	(423)
附图 常用穴位·····	(426)

上篇 基础知识

按 摩

按摩，就是用手在人体一定部位或穴位，运用各种手法进行有规律的操作，从而调动机体的抗病能力，达到保健治病的目的。

1. 按摩的医疗机理

(1) 按摩对皮肤的作用：人体皮肤富有大量的血管、淋巴管、汗腺和皮脂腺，它们参与机体的代谢过程。皮肤有调节体内温度，保护皮下组织不受伤害之功能。按摩的机械作用，可使皮脂分泌通畅，皮肤柔润而富有光泽，肤色红润，皱纹减少，还可以减少脂肪，加快代谢和有助于减肥。

(2) 按摩对神经系统的作用：按摩是一种良性的物理刺激，其作用是通过神经系统的反射活动而实现的。手法不同，对神经系统的作用也不同。中枢神经系统有两个基本神经过程——兴奋和抑制过程，兴奋过程表现为反射活动的出现、加强，抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。按摩可以引起大脑皮层内兴奋与抑制活动的加强和减弱，一般地说，强而快的手法对神经有兴奋作用，轻而缓的手法对神经有抑制作用。

(3) 按摩对消化系统的作用：消化系统受神经系统的支配，其支配神经主要为植物神经，即交感神经和副交感神经。正常情况下，交感神经和副交感神经是相互协调处于平衡状态的，如果支配消化系统的神经紊乱，人就会得消化不良、腹

部胀满、食欲不振、便秘及腹泻等病症。通过按摩手法刺激有关的经络穴位，反射性地调节植物神经的功能，就能促使患者的胃肠蠕动，提高其肠胃的吸收能力，使其消化系统的功能恢复正常。

(4) 按摩对人体免疫功能的作用：按摩可促进正常免疫细胞的生长、发育，提高其活性，同时可促进淋巴细胞、白细胞和其他免疫细胞对病毒、细菌的过滤作用和吞噬作用。另外，按摩可使人体的组织胺、类组织胺及乙酰胆碱分泌增多，而这些物质有扩张血管、加快血流的作用。人体的血流量增加，使其携带氧气和血红蛋白的数目也随之增加，从而加速营养的补给。

(5) 按摩对消除疲劳、增强体力的作用：在大的运动量之后，运动员的肌肉由于过度紧张而收缩，使肌肉内代谢的中间产物——乳酸大量堆积，使运动员感到全身疲劳、肌肉酸痛。这时，通过按摩可使 $1/5$ 的乳酸氧化成二氧化碳和水， $4/5$ 的乳酸被还原成能量物质，从而可使全身肌肉放松，肌张力降低，所以消除疲劳和恢复机体的工作能力。如果在比赛之前给运动员进行按摩，可以提高其肌肉的耐力和韧带的柔韧性，因而能加大关节的活动范围，增强体力，提高比赛成绩。

(5) 按摩对纠正错位、松解粘连的作用：按摩可以纠正骨与关节的脱位和微小错位，以及肌腱、韧带、神经的脱槽离位，并可使僵硬、挛缩、粘连的软组织松解，增强韧带、关节囊的弹性，促进关节滑液的分泌，从而解除对神经根的刺激和压迫，恢复骨与关节的稳定性和活动性，能够达到治疗

损伤的目的。

由于按摩能起到这些良好的作用，所以对病人来讲，既可使肿胀、疼痛的局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，而且全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果；对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果。

2. 按摩的特点

按摩的手法虽然很多，但都有以下共同的特点：

(1) 按摩治病，手直接接触及病变部位，对于解除某些疾病的紧急症状，如呃逆、心慌、胆绞痛、支气管哮喘、抽筋等常能立即奏效。不少慢性病、多发病，如糖尿病、冠心病、高血压、关节炎、肩周炎、习惯性便秘、失眠等，尚缺少特效的药物，但只要能长期坚持按摩，也会奏效。另外，按摩的适应症也很广泛。

(2) 患病后，如果服药或手术等治疗，都需要花钱，若是学会了按摩，用自己的手治自己的病，或请家人给按摩，就无需花钱了。另外，按摩不受医疗条件的限制，不拘场所，随时随地都可施治，非常方便。

(3) 按摩疗法与其他疗法不同。有些治疗方法，患者要担风险，治疗前患者会产生恐惧心理，例如外科手术等。服用药物虽然能起到一定的治疗作用，但是有些药物会产生副作用。按摩疗法则安全可靠，患者痛苦小，而且可以起到有病治病，无病健身，增强人体的抗病能力，激发各脏腑器官的活力等作用。只要诊断正确，选准穴位，又能按照规程施术，耐心细致地按摩，一般不会发生不良反应。

3. 成人常用按摩方法

(1) 按法：用指、掌、肘或身体其他部位着力，按压在患者体表某一部位，逐渐用力下压揉动，称为按法。按时部位要准确，按压的力量要稳稳地由轻到重，在有一定的压迫感后持续一段时间，再慢慢放松，切忌用暴力；力度以得气（即有酸、麻、胀、热等感觉）为目的。轻按为补，重按为泻。按压分为指按、掌按、屈指按、屈肘按等操作方法。

①指按法。即用拇指或食、中、环三指指面着力，按压体表某一穴位或部位。这种方法接触面积小，刺激的力量可轻可重，多用于穴位的按摩。适用于头痛、胃脘痛、腹痛、四肢痛、晕厥等症。

②掌按法。即用单掌心或掌根或双掌面着力，重叠按压体表某一部位。多用于面积较大的部位，如腰、背、胸、腹部。适用于急慢性腰痛、腰背肌肉痉挛、脊柱侧凸、腕腹胀痛、腹泻、消化不良等症。

③屈指按法。即以拇、食、中指的第一指间关节的屈曲突出部位着力，点按在一定的穴位或部位上。多用于四肢、腰背肌肉较丰满部位或肌肉较薄的骨缝处。适用于膝足酸痛麻木、腰臀疼痛等症。

④屈肘按法。即用屈肘的顶部，按压一定的穴位或部位。多用于软组织丰富的深在部位或穴位，如大腿部、腰臀部。适用于腰肌强硬、顽固性腰腿痛、急性腰扭伤等症。

(2) 摩法：把食、中、无名指指面或手掌面贴在体表某部，以腕部连同前臂，作缓和协调的环旋抚摩动作，称为摩

法。常用于治疗的开始和将要结束时，频率一般掌握在每分钟 60~120 次，多作为补法应用。操作 15 分钟左右时，病人局部感到有一股热气透达体内，有时还会有肠鸣漉漉、腹部舒畅的感觉，这是手法起到作用的征兆。本法刺激轻柔和平，常配合推、按、揉法应用。适用于消化不良、脘腹胀痛、泄泻、便秘、胃肠功能紊乱、胸胁胀痛、月经不调、闭经、痛经、盆腔炎、失眠等症。

(3) 一指禅推法：用拇指指端、罗纹面或偏峰着力于一定部位或经络穴位上，沉肩，垂肘，悬腕，以腕部的摆动带动拇指关节的屈伸活动，使之产生的功力轻重交替，持续不断地作用于经络穴位上，称为一指禅推法。适用于全身各部位，常用于头面部、颈项部、胸腹部、肋部、肩背部、腰骶部及四肢关节处，而以头部和腹部应用最多。本法刺激量中等，接触面积较小，作用深透，压力均匀，动作灵活，频率一般掌握在每分钟 120~160 次。适用于内、外、妇、儿、伤各科的许多病症，如头痛、失眠、面瘫、高血压、胃脘痛、腹痛、关节筋骨酸痛等症。

(4) 掌推法：用一手掌或双手掌紧贴皮肤，向某一方向直线推动，推挤肌肉，称为掌推法。本法刺激缓和，常用于胸腹、腰背及四肢各部。适用于胸腹胀痛、腰背及四肢酸痛等症。

(5) 拿法：用拇指和食中两指或用拇指和其他四指罗纹面着力，作对称性相对用力，在一定穴位或部位上进行一紧一松的提捏动作，称为拿法。拿法的强度比较大，一般以提拿时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展为度。如提拿后疼痛

感不消失，说明用力太大，拿后需继以揉摩，以缓解刺激引起的不适之感。常用于四肢、肩背及颈项部。适用于四肢关节肌肉酸痛、项强、头痛等症。

(6) 滚法：手握空拳，以食、中、环、小指的第一指间关节突起部分着力，附着于体表某一部位或穴位上，腕部放松，作均匀而连续的前后往返滚动，使掌背来回呈滚动状，称为滚法。应用本法时，着力点必须紧贴体表，不可离开或摩擦；滚动幅度要控制在 90 度左右，即拳在滚动时，前后摆动度均为 45 度左右；压力要均匀，腕关节摆动要灵活，速度以每分钟 160 次左右为宜。常用于头、颈项、肩背、腰骶、四肢关节等处。适用于头痛、项背痛、偏瘫、关节筋骨酸痛、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、肥大性脊椎炎、腰肌劳损、梨状肌综合征、伤筋等症。

(7) 揉法：用手背近小鱼际处，或中指、无名指、小指掌指关节部分，附着于一定部位上，通过腕关节屈伸、外旋的连续活动，使产生的力持续地作用于治疗部位上，称为揉法。应用本法时，掌背尺侧部要紧贴体表；手背揉动幅度控制在 120 度左右，即腕关节屈曲时向外滚动约 80 度左右，腕关节伸展时向内滚动约为 40 度左右；压力要均匀，动作要协调而有节律，一般速度为每分钟 120~160 次左右。多用于颈项、肩背、腰臀及四肢关节和肌肉较丰厚的部位。适用于痹证、痿证、肌肤麻木不仁、肢体瘫痪、半身不遂、腰背骶部伤筋、四肢关节伤筋、颈椎病、项强、背棘肌损伤、肩关节周围炎、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、肢体关节运动功能障碍、腰肌劳损、梨状肌综合征、强直性脊椎炎、类风湿性

关节炎等症。

(8) 揉法：用手指指腹、掌根或鱼际吸附于患处或穴位上，微用力作左右不停的移动，带动该处的皮下组织，称为揉法。这种手法作用力不大，仅达到皮下组织，但深揉时可作用到肌肉，频率一般可掌握在每分钟 50~100 次。揉法又分为掌揉、指揉、揉捏法。

①掌揉法。即以掌根和大、小鱼际着力，吸定一定部位上作轻柔缓和的回旋揉动，或呈半环形揉压，随揉随移动。多用于腰背两侧及臀部。

②指揉法。即以拇指指腹着力，其余四指附于皮肤上，作环形揉动，也可随揉随移动。适用于全身各处，多用于小儿按摩。

③揉捏法。即以四指指腹和拇指或掌根为着力点，拇指外展，其余四指并拢，紧贴于皮肤作环形旋转的揉捏动作。多用于颈项、肩背和四肢部等。

揉法轻柔舒适，男女老幼都可应用，多适用于腕腹胀满、胸闷胁痛、便秘、腹泻及外伤引起的伤筋和软组织损伤引起的红肿疼痛等症。

(9) 擦法：用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力，紧贴于患者一定部位的皮肤上，稍用力下压，呈上下或左右方向进行直线往返摩擦，称为擦法。擦时要直线往返，不可歪斜；着力部分要紧贴于皮肤，压力要均匀适中，以摩擦时不使皮肤褶皱为宜，忌用蛮力；往返摩擦时的距离要拉得长，距离太短，容易擦破皮肤；动作要均匀而连续不断，如拉锯之状，不能有间歇停顿。呼吸自然，不可进气。摩擦频率一般掌握