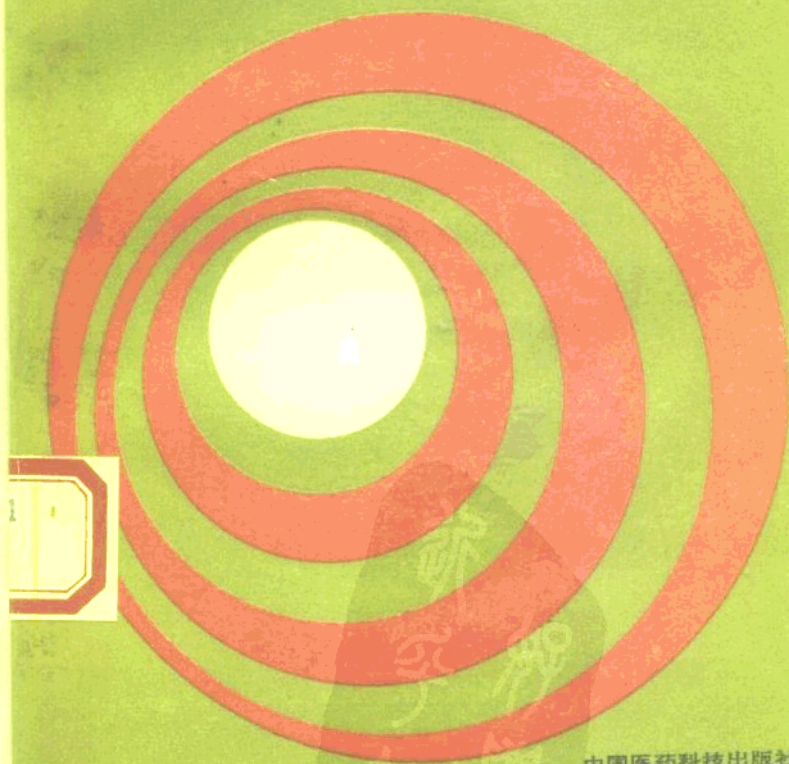


家庭治病小窍门丛书

家庭点穴按摩

阎润铭 编著

治病小窍门



中国医药科技出版社

家庭巧用点穴治百病

主 编

阎润铭 刘兴福 叶成亮

编写人员

王克键 吕家康 张雪军

刘兴福 叶成亮 阎润铭

目 录

第一章 推拿、点穴治疗概述.....	1
第一节 推拿、点穴的治则与治法.....	1
一、治疗原则.....	1
二、取穴原则.....	2
三、治疗八法.....	3
第二节 推拿、点穴治疗的适应症与禁忌症.....	5
一、推拿、点穴治疗的适应症.....	5
二、推拿、点穴治疗的禁忌症.....	6
第二章 家庭推拿、点穴治病的基本手法.....	8
第一节 推拿手法的历史与现状.....	8
第二节 推拿手法的特点与要求.....	9
第三节 推拿手法的训练.....	10
第四节 推拿的常用手法.....	10
一、摩法.....	11
二、揉法.....	11
三、捻法.....	11
四、搓法.....	12
五、推法.....	12
六、抹法.....	13
七、擦法.....	13
八、扫散法.....	14
九、捏法.....	14
十、拿法.....	14
十一、掐法.....	15

十二、点法	15
十三、压法	16
十四、按法	16
十五、拨法	17
十六、揉法	17
十七、一指禅推法	18
十八、摇法	18
十九、扳法	19
二十、拔(伸)法、牵引(拉)法	20
二十一、搨法	21
二十二、拍法	21
二十三、击法、叩法	22
二十四、抖法	22
二十五、震颤法	22
二十六、踩(蹀)法	23
第五节 各部位手法的运用	23
第六节 膏摩与其它	24
一、膏摩	24
二、液摩	25
三、其它	25
第三章 常见症状的推拿、点穴处理	26
一、发热	26
二、头痛	27
三、眩晕	28
四、耳鸣	29
五、失眠	29
六、心悸	30

七、缺(少)乳	31
八、呃逆	32
九、呕吐	33
十、胃痛	34
十一、腹胀(胃肠胀气)	35
十二、腹痛	36
十三、腹泻	37
十四、便秘	38
十五、尿潴留	39
第四章 内科疾病	41
一、感冒	41
二、支气管哮喘	42
三、肺气肿	44
四、高血压	46
五、心绞痛	49
六、心脏神经官能症	50
七、食管贲门失弛缓症	52
八、慢性胃炎	54
九、溃疡病	56
十、胃下垂	58
十一、胃神经官能症	60
十二、脑血管意外后遗症	61
十三、面神经麻痹	64
十四、三叉神经痛	66
十五、肋间神经痛	68
十六、臂丛神经痛	69
十七、坐骨神经痛	70

十八、臂丛神经损伤	72
十九、正中神经损伤	74
二十、尺神经损伤	75
二十一、桡神经损伤	76
二十二、腓总神经损伤	77
二十三、瘰病	78
二十四、类风湿性关节炎	81
二十五、糖尿病	84
二十六、阳痿	86
第五章 外伤科疾病	88
一、急性乳腺炎	88
二、胆石症	90
三、腹部手术后肠粘连	91
四、肠梗阻	93
五、扭伤	96
急性腰扭伤	96
踝关节扭伤	100
腕关节扭伤	103
六、挫伤	106
七、胸部屏伤	108
八、落枕及颈部扭伤	110
九、颈椎病	112
十、腰痛	117
腰肌劳损	118
腰椎间盘突出症	120
第三腰椎横突综合征	127
臀上皮神经痛	129

十一、前斜角肌综合征·····	131
十二、胸椎小关节紊乱症·····	134
十三、腰椎退行性脊椎炎·····	136
十四、隐性脊柱裂·····	139
十五、梨状肌损伤综合征·····	140
十六、产后耻骨联合分离症·····	142
十七、肩部软组织损伤·····	145
肱二头肌长头腱腱鞘炎·····	145
肱二头肌长头腱滑脱·····	147
肱二头肌短头腱损伤·····	149
冈上肌肌腱炎·····	151
十八、肩关节周围炎·····	152
十九、肘关节软组织损伤·····	155
肱骨外上髁炎·····	155
肱骨内上髁炎·····	157
尺骨鹰嘴滑囊炎·····	159
二十、腕部软组织损伤·····	160
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	160
手指部腱鞘炎·····	162
腱鞘囊肿·····	163
前臂伸肌腱周围炎·····	165
腕管综合征·····	166
二十一、膝部软组织损伤·····	168
侧副韧带损伤·····	168
创伤性滑膜炎·····	171
髌骨软骨软化症·····	173
髌下脂肪垫劳损·····	175

膝关节增生性关节炎·····	177
二十二、踝及足部软组织病变·····	179
踝管综合征·····	179
跟腱周围炎·····	181
跖筋膜损伤·····	183
二十三、髋部软组织损伤·····	185
髋关节滑囊炎·····	185
髂胫束劳损·····	186
髋部扭伤·····	188
第六章 妇科疾病·····	191
一、月经不调·····	191
二、痛经·····	193
三、闭经·····	195
四、经前期紧张症·····	197
五、白带增多症·····	198
六、产后腹痛·····	200
七、更年期综合征·····	201
第七章 儿科疾病·····	204
一、麻痹性斜视·····	204
二、小儿肌性斜颈·····	205
三、流行性腮腺炎·····	207
四、百日咳·····	208
五、小儿肺炎·····	210
六、婴幼儿腹泻·····	212
七、小儿直肠脱垂·····	215
八、小儿遗尿·····	217
九、小儿麻疹·····	218

十、夜啼·····	221
十一、惊风·····	223
十二、小儿麻痹后遗症·····	225
第八章 五官科疾病 ·····	228
一、近视·····	228
二、慢性鼻炎·····	229
三、慢性鼻窦炎·····	231
四、颞下颌关节功能紊乱综合征·····	233
五、牙痛·····	234
六、声门闭合不全·····	236
第九章 现代生活病 ·····	239
一、高楼住宅综合征·····	239
二、运动不足综合征·····	242
三、都市疲劳症·····	245
四、高跟鞋综合征·····	246
五、电风扇适应不全·····	248
六、空调适应不全·····	250
七、晕动病·····	251
八、时差病·····	253
九、旅行性腹泻·····	254
十、旅行疲劳症·····	256
十一、情绪性腹泻·····	257
十二、视力疲劳综合征·····	259
十三、脑力疲劳综合征·····	260
十四、书写痉挛症·····	262
十五、紧张情绪应激综合征·····	263

十六、噪声病.....	265
附：.....	268
练功.....	268

第一章 推拿、点穴治疗概述

第一节 推拿、点穴的治则与治法

一、治疗原则

(一) 补虚泻实：补虚就是补其不足，泻实就是泻其有余。在疾病过程中，正气不足则表现为虚证，治宜补法；邪气亢盛则表现为实证，治宜泻法。

本经补泻：在一般情况下选择所属脏腑的病证之经络，运用一定的手法进行补虚泻实。

异经补泻：如果病变范围较广泛，或经络脏腑病变有此虚使实之分，可取异经或多经，运用手法进行补虚泻实。

(二) 清热与温寒：清热是指热证用寒凉法，温寒是指寒证用温热法。

(三) 治标与治本：标本的含义颇广，一般认为，内为本，外为标，正气为本，邪气为标；病因为本，症状为标；先病为本，后病为标。

缓则治本：在一般情况下，病在内者治其内，病在外者治其外；正气虚者补其气，邪气盛者祛其邪。治其病因，症状自解。

急则治标：在某些情况下，标与本常会相互夹杂，故必须根据标本之缓急，来决定施治之先后。如某些疾病引起大小便不通，则先通大小便，然后再治本病。

标本兼治：当标病与本病处于俱急或俱缓的状态时，则

可采取标本兼治法。如肾虚之腰痛，在治腰痛之同时兼用补肾之法。

（四）局部与整体

1. 局部治疗：一般指针对局部症状而言，如腱鞘炎则以局部治疗为主。

2. 整体治疗：一般指针对某一疾病之原因而言，如脾虚之泄泻，以健脾和胃之法则泄泻自止。

3. 局部与整体兼治：既重视病因治疗，又重视症状治疗，将两者有机地结合起来则有利于提高疗效。如痛经，在止痛之同时予以调经之手法。

二、取穴原则

（一）循经取穴：循经取穴是推拿疗法常用方法之一，它是根据疾病发生的部位的经脉循行来进行取穴治疗。如头顶痛可取肝经穴来治疗。

（二）临近取穴：临近取穴是指根据腧穴能治所在部位和临近部位的病证这一特性，在病变部位附近进行选穴治疗，选穴时可在疾病部位的循行经脉上，也可在其他经脉上。多用于治疗体表部位明确或较局限的症状。如鼻病取迎香，眼病取睛明，膝痛取膝眼等。

（三）远道取穴：它是根据“上病下治、下病上治”的原则进行选穴论治。其选穴方法既可取所病脏腑本经腧穴，也可取表里经及其他相关经脉的腧穴。如胃痛既可取胃经足三里穴，也可取与胃相表里之脾经公孙穴，或与胃有关的经脉腧穴，如肝经之太冲，心包经之内关等穴。

（四）随证取穴：临近或远道取穴，都以病痛部位为根据，但某些部位不明确的全身症状，如发热、自汗、盗汗等

就不适用了。随证取穴是根据中医理论和腧穴主治功能提出的，是长期临床经验的总结，有此证即用此穴。如外感发热取大椎、合谷、曲池、天河水；昏迷急救取人中、素髻、内关；阴虚盗汗取阴郄、复溜等。

(五) 以痛为俞：许多软组织损伤性疾病病变范围较为局限，而局部气血瘀邪瘀结的程度又较严重，循经取穴的治疗效果并不理想，故以痛为俞，以压痛点为重点进行治疗。

三、治疗八法

(一) 温法：温法是适用于虚寒证的一种方法。它是使用按、摩、揉等柔和之手法，在固定腧穴或部位上进行操作，能产生热量深入于分肉或脏腑器官组织，以达温热祛寒之目的。如按、摩、揉中脘、气海、关元和推、擦肾俞，能有温补肾阳不足及扶助正气、健脾和胃、散寒止痛等作用。

(二) 通法：通法能调和营卫，有祛邪导滞之作用。若周身肿胀，肌肉麻木不仁，经络不通等，能使其排泄和通畅。病之所以形成，乃经络不通，治疗时运用刚柔兼施手法，能使其经络通畅。这些就是通法。如用推、擦法于四肢，则可通经络，行气血，点按背部俞穴可导引阴阳，使之平衡。

(三) 补法：补法是以扶正祛邪，增强人体抗病能力，达到治病或防病为目的的一种方法。补法应用范围广泛，如气血双亏，脾胃虚弱，肾阴不足，虚热，烦躁，盗汗，遗精等，均可用补法。以推、摩、揉、擦为主，但手法要轻而柔和，不宜过重刺激。如中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、肝俞等穴用推、摩法或擦法就可健脾和胃、补中益气、增强肠胃运化功能。腰部命门、肾俞、志室用推擦法及推、摩气海、关元等穴，可以培补元气，补益命门之火。

(四) 泻法：泻法一般用于下焦而病在里，并有邪实的。本法是泻其实邪，不是泻其正气。由于实热引起下腹胀满或胀痛，食积火盛，二便不通等，皆应用本法施治。然推拿之泻不同于药物之峻猛，以推、拿、点、摩为主，虽手法重而刺激力强，因取其调节作用，故一般无副作用。以推、摩神阙、天枢两穴，再揉长强，则起通泻之作用。但凡虚弱及津液不足而大便秘结者，不宜采用泻法。

(五) 汗法：汗是发汗、发散的意思，使病邪从外表而解。汗法大致可应用于风寒外感和风热外感两类。推拿一科，不同于内科用药，有辛凉、辛温之分，但却有异曲同工之妙。在行施推拿手术时，如风寒外感，用先轻后重的拿法加强刺激，后逐步深透，因重则增温，使全身汗透，达到祛风散寒之目的。风热外感，则用轻拿法，宜柔和轻快，使腠理疏松。施术时，病者感觉周身舒适，肌表似有微汗和潮润感，贼邪自散。汗法多用拿、按、推诸法。如推拿头颈部之风池、风府为疏散风邪之要穴。手部之合谷、外关，驱一切表邪。委中，疏泄足太阳的经气。太阳主一身之表，其主要部位在头、颈及肩背部。大椎为诸阳之会，推之可治客邪在表，三阳经气闭遏。推、按风门、肺俞皆可祛风邪，宣肺气，因为肺主皮毛，为一身之表。拿、按肩井穴，则开通气血。所以凡外感风寒、风热之邪，用推、拿二法，祛风散寒，解肌发表，有显著的疗效。

(六) 和法：和者，含有调和之意。凡病在半表半里，在不宜汗、不宜吐、不宜下的情况下，则应用和法。推拿运用此法，没有不良后果。手法平稳而柔和，用推、摩、搓、揉等法为主。根据病情，参合运用，可调和经脉气血。适用于气血不和，经络不畅，阴阳失调，如脾胃不和，肝胃气痛，

月经不调，周身胀痛，外科肿痛等。在临床上和气血，和脾胃，疏肝理气等方面，以推、摩、揉、搓诸手法为主，取章门、期门、中脘、脾俞、胃俞等穴，就可起到上述作用。

(七) 散法：散者即消散、疏散之意，推拿散法的主要作用是“摩而散之，消而化之。”运用推、摩、揉、搓等手法，如属于气虚胀满者，则施以推摩及轻揉以疏散之。有形的凝聚滞积，依此数法，由轻慢而转重快，即所谓轻为摩，重为揉，推揉能起消化而散瘀的作用。

(八) 清法：清法是运用刚中有柔的手法，在所取的经穴部位上进行操作，达到清热养津，除烦解渴的目的，是治疗一般热性病的主要方法。但热性病的症状极其复杂，应先鉴别病变的部位在里在表，而在里症者，又有属气分、血分之别，治疗时均须分别治疗。如小儿惊风、高热神昏、口噤、角弓反张、便秘等症，如因痰盛生惊者，应豁痰开窍；食积生惊者，通便祛滞，即可清热镇惊；因劳力过度、气虚或血虚引起的虚热烦躁症，以及表邪未解，里热未退之症，均可推擦胸腹部中脘、气海、天枢、大横。推大椎、抹攒竹、太阳，拍打百会，推按心俞、膈俞、脾俞、长强、足三里、手三里、神门，能清内热，通便秘，宁心神，祛烦躁，平肝火。

第二节 推拿、点穴治疗的适应症与禁忌症

一、推拿、点穴治疗的适应症

推拿治疗的适应症很广，同时一些非适应症不断地转为适应症，如冠心病以前认为是推拿治疗的禁忌症，现在也成了适应症。但最适宜用推拿治疗的病症是扭伤、冻肩和婴幼儿

儿泄泻、斜颈、斜视等。现把目前能运用推拿治疗的病症简述如下。

1. 颈、胸、腰椎损伤，椎间关节病，四肢关节软组织损伤，风湿病，退行性关节病，骨折愈合后遗症。

2. 脑血管意外后遗症，周围神经损伤，小儿麻痹后遗症，周围神经炎、神经根炎，神经痛。

3. 头痛、眩晕、失眠；高血压病、冠心病；感冒、支气管炎、哮喘、肺气肿；腹泻、便秘、胃脘痛、胃下垂、胆道疾患；尿滞留、遗尿症、遗精、阳痿、月经不调、痛经、经闭；糖尿病、甲状腺机能亢进。

4. 小儿肌性斜颈、斜视、发热、疳积、夜啼、惊风、佝偻病。

5. 牙痛、鼻炎、假性近视、乳蛾、喉暗、颞下颌关节功能紊乱、乳痈。

6. 视力疲劳综合征、脑力疲劳综合征、高跟鞋综合征、高楼住宅综合征、情绪性腹泻。

二、推拿、点穴治疗的禁忌症

(一) 绝对禁忌症

1. 正在出血的部位及有出血倾向的部位，或有血友病的患者。

2. 大出血的患者。

3. 肿瘤局部。

(二) 相对禁忌症

1. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症状的患者，或有脊柱失稳者。

2. 疑有或已确诊的骨关节或软组织的肿瘤，结核、骨髓

炎患者，严重的老年性骨质疏松症。

3. 有严重的心、脑、肺疾患的患者，或体质过于虚弱，估计不能承受手法刺激者。

4. 妇女怀孕三个月以上，或产后恶露未尽者。

5. 严重精神病患者不能配合医生操作者。