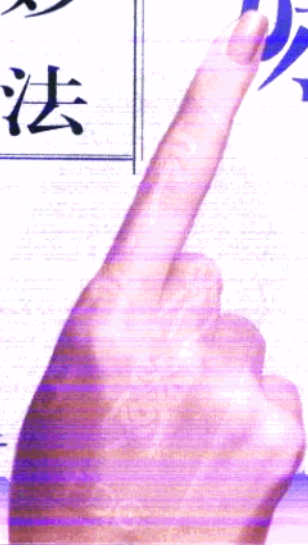


手到病除

◎赵玉玲 编著

看图按摩妙法

中国建材工业出版社



R244.1-62

469

手 到 病 除

——看图按摩妙法

赵玉玲 编著



0157073

中国建材工业出版社

0157073



图书在版编目(CIP)数据

手到病除:看图按摩妙法/赵玉玲编著. - 北京:中国建材工业出版社,1999.4

ISBN 7-80090-869-0

I.手… II.赵… III.按摩疗法(中医)-图解 IV.
R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 10246 号

手到病除——看图按摩妙法

赵玉玲 编著

*

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经营

河北吴桥印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:15.375 字数:306 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:19.80 元

ISBN 7-80090-869-0/R·8

85/13

顾问：冀聚卿

编写人员：赵玉珠 霍廷广 霍有荔

桂红 安彩箱 安健

于新 冀军

000000

写在前面

按摩疗法是祖国传统医学的重要组成部分。由于方法简便,经济实用,治疗保健范围广泛,效果显著,千百年来深受我国人民群众的欢迎。随着改革开放与各国交往的增多,作为中国传统医学的重要组成部分的按摩疗法,日益受到世界各国人民的青睐。

按摩疗法是指用手(或器械)在人体的一定穴位或部位上推、按、捏、揉等,以外部的适度刺激,促进血液循环,调理神经,扶正祛邪,疏通经络,达到治疗和保健的目的。因此,受到我国乃至世界各国人民的普遍欢迎。

我研习按摩技术由来已久。我的母亲对按摩、针挑和用土单验方治病具有丰富的经验,在我老家是小有名气的土大夫。我先是向她那里学到常见病的按摩手法,在此基础上又多方面学习民间医生的按摩技术,并广泛地搜集有关资料,还时常为家人和工作单位的同志按摩治病。可喜的疗效,使我坚定了学好这门技术的信心。为了求得在理论上的提高,我以顽强的毅力克服困难,用五年业余时间读完了中医函授,并以较好的成绩毕业。

为了把自己的所学贡献给人民,特别是为了给医

疗条件不好、缺医少药的农村提供一些方便,给按摩速成班提供一点教材,从80年代初,我就开始了本书的编写工作。

全书分三个部分。第一部分是(按摩的基本知识),简述了按摩的作用和其理论基础经络学说,还用表格形式着重介绍了十八种常用的按摩手法和六十个常用穴位的名称、部位、图示、功能主治等;第二部分是常见病的辨证论治;第三部分是单、双穴验方。

编写过程中根据临床经验参考了有关资料。为便于读者尤其是农村读者的自学,辨证论治部分分设病症、治则、处方、图示、手法等项,第三部分,单、双穴验方,文字简明扼要,通俗易懂。每种病都能像看图识字一样,快捷地照穴位施治。

写作学术性书稿是一件十分辛苦同时又是绝少经济收益的事,然而我不怕辛苦,不计收益,把自己的经验、体会整理成册,以便使更多的人掌握这种疗法。可以说本书是应许多同志和新老患者的要求写成的,也是我在医学方面奋发进取刻苦钻研的初步成果。对它的脱稿和交付出版,我感到欣慰。热切希望本书能给广大读者以助益。

我才疏学浅,加之经验不足,难免有不当之处,敬请专家和读者指正。

1998.5 赵玉玲于北京

目 录

第一章 按摩的基本知识	(1)
一、简述按摩的作用	(1)
二、取穴方法	(3)
(一)骨度分寸取穴法	(3)
(二)手指比量取穴法	(7)
(三)体表标志取穴法	(9)
(四)简便取穴法	(10)
三、选穴配方与施治顺序	(12)
四、浅说经络	(12)
五、按摩的常用手法	(14)
六、按摩注意事项和禁忌	(25)
七、常用穴图示及功能主治	(27)
第二章 常见病辨证论治处方及图示	(46)
一、内科疾病	(46)
(一)发烧	(46)
(二)感冒	(47)
1. 风寒感冒	(47)
2. 风热感冒	(48)
3. 暑湿感冒	(50)
4. 预防感冒	(51)
(三)咳嗽	(51)
1. 外感咳嗽	(52)

2. 内伤咳嗽	(54)
3. 久咳不愈和哮喘	(56)
(四)哮喘	(58)
1. 实证哮喘(有受风寒和受风热之分)	(58)
2. 虚证哮喘	(60)
(五)惊悸	(61)
1. 气虚心悸	(61)
2. 血虚心悸	(62)
3. 痰火心悸	(63)
4. 瘀血心悸	(64)
(六)高血压	(65)
1. 肝郁化火型高血压	(65)
2. 痰湿中阻型高血压	(66)
3. 阴虚阳亢型高血压	(67)
(七)中风	(68)
1. 病在经络	(68)
2. 病入脏腑	(70)
(八)胃痛	(72)
1. 实证胃痛	(72)
2. 虚证胃痛	(73)
3. 胃肠神经官能症	(75)
(九)呃逆	(76)
(十)暖气	(78)
(十一)反胃	(79)
(十二)呕吐	(80)
(十三)腹痛	(82)

1. 寒邪腹痛	(82)
2. 食滞腹痛	(83)
3. 肝郁腹痛	(83)
4. 阳虚腹痛	(84)
(十四)腹泻	(85)
1. 急性腹泻	(85)
2. 慢性腹泻	(86)
(十五)胃下垂	(87)
(十六)瘕闭	(89)
1. 瘕闭虚证	(89)
2. 瘕闭实证	(89)
(十七)便秘	(90)
1. 热证便秘	(91)
2. 气证便秘	(92)
3. 虚证便秘	(92)
4. 寒证便秘	(94)
(十八)脱肛	(95)
1. 虚证脱肛	(95)
2. 实证脱肛	(96)
(十九)郁证	(97)
1. 梅核气	(97)
2. 脏躁证	(98)
(二十)失眠	(99)
(二十一)癫狂	(100)
1. 癫证	(100)
2. 狂证	(101)

(二十二) 痢证	(102)
1. 实证	(103)
2. 虚证	(104)
(二十三) 眩晕	(105)
1. 虚证眩晕	(105)
2. 实证眩晕	(106)
(二十四) 耳鸣耳聋	(106)
1. 实证	(107)
2. 虚证	(108)
(二十五) 疝气	(109)
1. 寒疝	(109)
2. 湿热疝	(109)
3. 狐疝	(110)
4. 诸疝	(111)
(二十六) 遗精	(112)
1. 梦遗	(113)
2. 滑精	(114)
(二十七) 阳痿	(115)
(二十八) 消渴	(115)
1. 上消	(116)
2. 中消	(116)
3. 下消	(117)
(二十九) 腰痛	(119)
1. 寒湿腰痛	(119)
2. 湿热腰痛	(120)
3. 瘀血腰痛	(121)

4. 肾虚腰痛	(122)
(三十) 痔疮	(123)
1. 湿热瘀滞证痔疮	(123)
2. 气虚下陷证痔疮	(124)
二、外科疾病	(125)
(一) 颈椎病	(125)
(二) 落枕	(126)
(三) 漏肩风	(127)
(四) 网球肘	(128)
(五) 腰椎间盘突出症	(130)
(六) 急性腰扭伤	(131)
(七) 慢性腰肌劳损	(132)
(八) 腿抽筋	(133)
(九) 脚跟痛	(134)
(十) 跟腱扭伤	(135)
(十一) 扁平疣	(136)
(十二) 牛皮癣	(137)
1. 风湿化热性牛皮癣	(137)
2. 血虚风燥性牛皮癣	(138)
(十三) 斑秃	(138)
三、妇科疾病	(140)
(一) 月经不调	(140)
1. 月经提前	(140)
2. 月经错后	(144)
3. 月经先后不定期	(147)
(二) 痛经	(149)

1. 寒湿凝滞证痛经	(150)
2. 肝郁气滞证痛经	(151)
3. 肝肾亏损证痛经	(151)
(三) 经闭	(152)
1. 血枯经闭	(152)
2. 血滞经闭	(153)
(四) 带下病	(154)
1. 脾虚带下	(155)
2. 肾气不足带下	(155)
3. 湿毒下注带下	(156)
(五) 不孕	(157)
1. 肾虚不孕	(158)
2. 血虚不孕	(158)
3. 宫寒不孕	(160)
4. 气滞痰瘀不孕	(161)
(六) 胞衣不下	(161)
1. 气虚证胞衣不下	(162)
2. 血瘀证胞衣不下	(162)
(七) 乳少	(164)
1. 气血虚弱型缺乳	(164)
2. 肝郁气滞型缺乳	(165)
(八) 阴挺	(165)
1. 脾虚阴挺	(166)
2. 肾虚阴挺	(167)
(九) 更年期综合症	(167)
1. 肝阳上亢型	(168)

2. 心血亏损型	(168)
3. 脾胃虚弱型	(169)
4. 痰郁气结型	(170)
四、儿科疾病	(171)
(一) 小儿脱肛	(171)
(二) 小儿疝气	(172)
(三) 小儿惊风	(173)
1. 急惊风	(173)
2. 慢惊风	(176)
(四) 小儿夜啼	(178)
1. 脾寒证夜啼	(178)
2. 心热证夜啼	(179)
3. 惊吓证夜啼	(180)
4. 食积证夜啼	(180)
(五) 小儿麻疹症	(181)
1. 肺热型	(182)
2. 湿热型	(182)
3. 脾肾两亏型	(183)
(六) 小儿疳积	(184)
1. 脾胃虚弱型疳积	(184)
2. 感染虫疾型疳积	(186)
附: 小儿疳积——捏脊疗法	(187)
小儿疳积——“侧重提捏”法	(188)
五、五官科疾病	(190)
(一) 迎风流泪	(190)
1. 冷泪证	(190)

2. 热泪证	(191)
(二)近视	(192)
(三)暴盲	(193)
1. 肝阳上亢型暴盲	(193)
2. 气滞血瘀型暴盲	(194)
(四)目翳	(194)
1. 风热证目翳	(195)
2. 肝肾阴虚证目翳	(195)
(五)青光眼	(196)
1. 急性发作期青光眼	(197)
2. 慢性单纯性青光眼	(198)
(六)夜盲	(199)
(七)咽喉肿痛	(200)
1. 风热证咽喉肿痛	(200)
2. 实热证咽喉肿痛	(201)
3. 虚热证咽喉肿痛	(202)
(八)牙痛	(203)
1. 风火牙痛	(203)
2. 实火牙痛	(203)
3. 虚火牙痛	(204)
(九)聋哑	(205)
1. 治聋	(205)
2. 治哑	(206)
3. 脑膜炎后遗症聋哑	(207)
4. 各种类型耳聋	(209)
(十)鼻渊	(209)

1. 风寒化热证	(209)
2. 肝胆火盛证	(210)
(十一) 鼻衄	(211)
1. 肺经蕴热鼻衄	(211)
2. 胃火炽盛鼻衄	(212)
3. 阴虚火旺鼻衄	(212)
六、急症	(213)
(一) 晕倒	(213)
(二) 中暑	(214)
1. 中暑	(215)
2. 中暑昏迷	(216)
(三) 晕车、船等	(217)
第三章 单穴或双穴防治病图示	(219)
一、内科	(219)
(一) 预防感冒二方	(219)
(二) 感冒二方	(220)
(三) 外感咳嗽二方	(222)
(四) 咳嗽少痰	(223)
(五) 咳嗽痰多	(224)
(六) 燥热干咳	(225)
(七) 咳嗽连声	(226)
(八) 咳喘四方	(226)
(九) 哮喘六方	(230)
(十) 咳血四方	(235)
(十一) 发热二方	(238)
(十二) 发热无汗二方	(239)

(十三)高热无汗·····A·····	(241)
(十四)梦魇不安二方·····	(242)
(十五)心悸不安七方·····	(244)
(十六)心绞痛六方·····	(249)
(十七)高血压四方·····	(254)
(十八)低血压症·····	(257)
(十九)调节血压·····	(258)
(二十)高脂血症三方·····	(259)
(二十一)口渴二方·····	(261)
(二十二)口渴流涎·····	(263)
(二十三)口眼喎斜·····	(264)
(二十四)半身不遂二方·····	(264)
(二十五)中风不语四方·····	(266)
(二十六)中风昏迷二方·····	(269)
(二十七)中风晕厥·····	(271)
(二十八)胃痛三方·····	(272)
(二十九)呃逆五方·····	(274)
(三十)呕吐二方·····	(277)
(三十一)暴泄三方·····	(278)
(三十二)腹泻·····	(280)
(三十三)便秘六方·····	(281)
(三十四)间日疟·····	(285)
(三十五)疟疾四方·····	(286)
(三十六)寒疟·····	(289)
(三十七)脱肛二方·····	(290)
(三十八)遗精五方·····	(292)

(三十九)疝气十三方	(296)
(四十)小便赤涩	(306)
(四十一)小便不利	(307)
(四十二)小便难通	(307)
(四十三)小便不通二方	(308)
(四十四)小便频数	(310)
(四十五)老人尿多	(311)
(四十六)遗尿	(311)
(四十七)头面浮肿	(312)
(四十八)消渴二方	(313)
(四十九)神经衰弱三方	(314)
(五十)失眠四方	(316)
(五十一)嗜睡症二方	(319)
(五十二)前头痛	(321)
(五十三)头痛五方	(321)
(五十四)偏头痛二方	(325)
(五十五)后头痛	(326)
(五十六)眩晕四方	(327)
(五十七)昏厥五方	(330)
(五十八)中暑二方	(334)
(五十九)梅核气二方	(336)
(六十)脏躁症	(337)
(六十一)痴呆症四方	(338)
(六十二)悒悒寡欢	(341)
(六十三)惊恐三方	(342)
(六十四)瘵病六方	(344)