

家庭医生丛书

常见病家庭按摩疗法

主编 付克英



黑龙江科学技术出版社

《家庭医生丛书》编委会

主编 张琪 张贵君

编委 (按姓氏笔画为序)

于致顺	于慧敏	马 迁	马 莉	王玉霞	王 刚
付克英	纪晓军	安雪梅	郑 军	李国清	李晓航
李笑然	吴勃力	张立杰	张贵君	张贵林	张 琪
周 凌	郝丽莉	姚美玉	贾春林	郭春阳	郭继承
唐 瑞	梅荣军	韩延华	廉立华		

《常见病家庭按摩疗法》

主 编 付 克 英

副主编 王 玉 霞 纪 晓 军 郭 继 承 梅 荣 军

《常见病家庭针灸疗法》

主 编 于 致 顺

副主编 于 慧 敏 吴 勃 力

《常见病家庭药物疗法》

主 编 王 刚

副主编 马 迁 安雪梅 李晓航 张立杰 张贵林
周 凌 贾春林 唐 瑞 韩延华

《常见病家庭饮食疗法》

编 著 李 笑 然

审 定 李 国 清

前 言

本书由国内 28 名经验丰富的医药专家共同合作编撰而成,旨在立足家庭,面向大众,为广大家庭病房提供一套具有实用价值的医疗保健参考书。

本书分为药物治疗、针灸疗法、按摩疗法和饮食疗法 4 部著作,既自成体系,又互相渗透,形成了一个对常见病治疗方法的有机整体,它是编著者们多年临床经验的科学总结。每一部著作均按基本知识和常见疾病的治疗两大部分叙述。所载的疾病按内科、外科、妇科、儿科、伤科、耳鼻咽喉科和眼科等分类,每一类疾病均选择在家庭条件下最易发生的病种,每一种病又按诊断要点、治疗原则、治疗方法和注意事项 4 个方面叙述,简明扼要,科学适用。

该丛书由著名老中医张琪和黑龙江省优秀中青年专家张贵君教授任主编。《常见病家庭药物治疗》由著名心血管病专家王刚教授主编;《常见病家庭针灸疗法》由著名老中医针灸专家于致顺教授主编;《常见病家庭按摩疗法》由小儿推拿专家付克英主治医师主编;《常见病家庭饮食疗法》由内科专家李笑然副教授主编。各专科疾病的诊断要点及治疗方法又分别由内科教授李国清、妇科副教授韩延华、耳鼻咽喉科副教授周凌,以及眼科、外科、伤科的专家李晓航、贾春林、唐瑞等层层把关。

为使本书所载的内容突出简明易懂、科学适用的特点,在诊断和治疗上,根据疾病的本身性质,均采用了中西医结合最有效的方法和手段。

由于我们的水平有限,书中谬误之处在所难免,敬请各位同仁提出宝贵意见。

编 著 者

1996 年 6 月于哈尔滨

目 录

第一章 基础知识.....	(1)
第一节 按摩基础.....	(1)
一、常用手法	(1)
二、常用工具.....	(25)
三、按摩介质.....	(26)
四、注意事项.....	(27)
第二节 常用穴位	(28)
一、成人按摩.....	(28)
二、小儿按摩.....	(55)
第二章 常见病症治疗	(63)
第一节 内科疾病	(63)
一、感冒.....	(63)
二、头痛.....	(65)
三、哮喘.....	(69)
四、胃下垂.....	(73)
五、半身不遂.....	(76)
六、高血压.....	(77)
七、心绞痛.....	(80)
八、胃痛.....	(82)
九、泄泻.....	(86)
十、呃逆.....	(90)
十一、呕吐.....	(92)
十二、胁痛.....	(95)
十三、便秘.....	(97)

十四、淋证	(100)
十五、尿潴留	(102)
十六、遗尿	(105)
十七、糖尿病	(108)
十八、眩晕	(112)
十九、失眠	(113)
二十、癫痫	(117)
二十一、面神经麻痹	(118)
二十二、遗精	(120)
二十三、阳痿	(122)
二十四、胆绞痛	(124)
二十五、腰痛	(126)
二十六、痿证	(127)
二十七、痹证	(129)
二十八、腹痛	(131)
二十九、肺气肿	(133)
第二节 外科疾病	(134)
一、乳痈	(134)
二、血栓闭塞性脉管炎	(136)
三、手术后粘连性肠梗阻	(137)
第三节 妇科疾病	(138)
一、月经不调	(138)
二、痛经	(140)
三、闭经	(141)
四、带下	(143)
五、盆腔炎	(144)
六、功能性子宫出血	(144)
第四节 儿科疾病	(145)
一、惊风	(145)

二、夜啼	(147)
三、厌食	(149)
四、呕吐	(150)
五、腹痛	(151)
六、腹泻	(152)
七、遗尿	(154)
八、肌性斜颈	(155)
九、桡骨头半脱位	(156)
第五节 伤科疾病	(157)
一、肩关节周围炎	(157)
二、肩峰下滑囊炎	(159)
三、网球肘	(160)
四、落枕	(161)
五、颈椎病	(162)
六、急性腰扭伤	(164)
七、腰肌劳损	(165)
八、腰椎间盘突出症	(166)
九、腰背肌纤维组织炎	(168)
十、腰椎小关节损伤	(169)
十一、强直性脊椎炎	(170)
十二、梨状肌综合征	(172)
十三、臀上皮神经损伤	(173)
十四、腱鞘囊肿	(173)
十五、腰椎管狭窄症	(174)
十六、肥大性脊柱炎	(175)
十七、类风湿性关节炎	(176)
十八、前斜角肌综合征	(178)
十九、髌下脂肪垫劳损	(179)
二十、膝关节侧副韧带损伤	(180)

第六节 五官科疾病	(181)
一、视神经萎缩	(181)
二、假性近视	(183)
三、鼻炎	(183)
四、耳聋、耳鸣	(185)
第三章 保健与健美按摩	(187)
第一节 保健按摩法	(187)
一、眼部保健按摩	(187)
二、头面部保健按摩	(188)
三、颈部保健按摩	(190)
四、上肢部保健按摩	(190)
五、胸腹部保健按摩	(191)
六、腰背部保健按摩	(193)
七、下肢部保健按摩	(194)
第二节 健美按摩法	(195)
一、面部健美按摩	(195)
二、女子乳房健美按摩	(196)
三、头发健美按摩	(196)
四、手部健美按摩	(197)

第一章 基础知识

第一节 按摩基础

一、常用手法

按摩手法,是用手或肢体其他部分,按各种特定的技巧动作,在肢体体表进行科学操作的方法,并通过各种刺激起作用。由于刺激的方式、强度、时间的不同和活动肢体的方式不同,形成了许多不同动作和操作手法。按摩手法技术的基本要求是,持久、有力、均匀、柔和,这样才能产生良好的治疗作用。“持久”,是指手法操作能按要求持续运用一定的时间;“有力”,是指手法必须具有一定力量,这种力量应根据病人的体质、病情和治疗部位的不同而增减;“均匀”,是指手法动作要有节奏性,速度不能时快时慢,压力不能时轻时重;“柔和”,是指手法要求和缓自如,作到轻而不浮、重而不滞,用力不可生硬粗暴或用蛮力,变换动作要自然。常用的按摩手法根据动作形态和治疗作用不同,主要有 32 种。

1. 推法

是最常用的手法之一。用指或掌着力于人体体表上,做单方向的推动,称为推法。由于推法在操作时直接接触皮肤,产生摩擦,所以可用一些葱汁、姜汁、滑石粉、松节油、按摩膏或清水等作为介质,以保护皮肤及加强手法的治疗效果。推法根据着力的轻重和动作方向,常可分为 6 种方法。

(1)平推法 是推法中着力较大的一种,操作时需要用一定的压力,用力要平稳,推动速度要缓慢。根据着力的部位不同,有拇指

推法和掌推法两种。

拇指推法，是用拇指指面着力紧贴体表，其余4指分开，按经络循行或肌纤维平行方向从一处到另一处慢慢推动。在移动过程中，可在重点治疗部位或穴位上作缓和的按揉动作。一般某一治疗部位可连续重复操作10~20次。适用于头面、肩背、胸腹、腰臀及四肢部，有疏通经络、理筋活血、消淤散结等作用。常用于治疗风湿酸痛、筋脉挛急、外伤肿痛等疾患。

掌平推法，是用手掌置于体表，以掌根部为着力点，向一定方向慢慢推进(图1-1)。本法接触面大，刺激缓和，是活血解痉的有效手法。常用于面积较大的部位，如腰背、胸腹及大腿等。治疗肌肉酸痛麻木、脘腹胀满等疾患。



图1-1 掌平推法

(2) **直推法** 用拇指桡侧面或食、中两指罗纹面在体表上做单方向直线推动(图1-2、1-3)。本法常用于小儿推拿。操作时需用葱姜汁或清水，随蘸随推，使皮肤保持湿润。本法的动作要求轻快连续，一拂而过，如帚拂尘之状，其速度每分钟200次左右，以推后皮肤不发红为佳。一般把直推法作为清法应用，如清天河水、清大肠等。所以治疗小儿实证、热症常用此法。

(3) **旋推法** 用拇指罗纹面在穴位上做螺旋形推动，也是小儿推拿常用手法。操作时要蘸姜汁或滑石粉等。速度每分钟160次

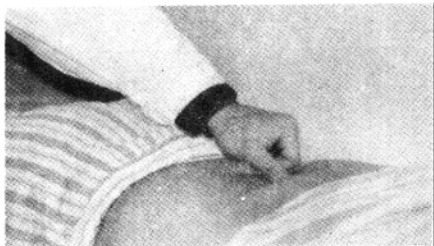


图 1-2 拇指直推法

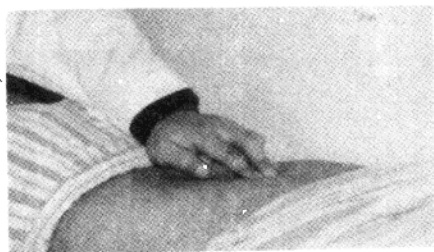


图 1-3 食中指直推法

左右。一般把旋推法作为补法应用。如旋推脾土穴也称补脾土，故凡小儿虚症、寒症多用此法。

(4)分推法 用双手拇指或掌面紧贴在体表上，分别向不同方向推开，也叫分法。多用于小儿推拿，如在腕横纹总筋穴上向两旁分推，也叫分手阴阳。分推法操作时要求两手用力均匀，动作柔和、协调一致。有调和阴阳、分理气血的作用。若用于成人，常自中脘或神厥穴分别向两旁推开，有消积导滞的作用(图 1-4)。

(5)合推法 与分推法相对而言，是用双手拇指或掌面紧贴体表，自穴位两旁推向穴位中间，也称合法(图 1-5)。本法常与分推

法配合使用，一分一合，起到相辅相成的作用。

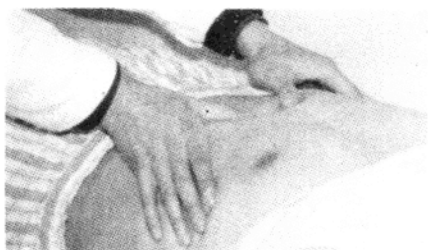


图 1-4 分推法



图 1-5 合推法

(6)一指禅推法 本法的基本操作是手握空拳，腕掌悬屈，拇指伸直，盖住拳眼，用拇指的指端罗纹面或桡侧偏峰着力于一定的部位或穴位上，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部摆动和拇指关节作屈伸活动。使指力持续不断地作用于经络穴位上(图 1-6)。本法动作要领为沉肩，垂肘，悬腕，指实掌虚。沉肩垂肘，就是肩、肘关节要放松；悬腕，就是腕部放松，使手掌自然下垂；指实掌虚，是拇指端要实，其余 4 指及手掌要放松，使作用力集中于拇指，概括起来就是蓄力于掌，发力于指。一指禅推法摆动频率为每分钟



图 1-6 一指禅推法

120~160 次。

本法具有舒筋通络、调合营卫、行气活血、健脾和胃等作用。其刺激量中等,接触面积较小,适用于全身各部位。常用于治疗头痛、失眠、面神经麻痹、消化道等内妇科疾病,以及关节酸痛等症。

2. 拿法

是按摩常用手法之一。以拇指与其余 4 指的罗纹面相对紧挟治疗部位将其提起,并作轻重交替而连续的揉捏动作,叫做拿法(图 1-7)。

拿法的操作要领是:腕部要放松,用手指的罗纹面挟住治疗部位,揉捏动作要连贯,用劲由轻到重。拿法常分为 3 指拿、4 指拿和 5 指拿。3 指拿,是用拇指与食、中指相对用力挟住治疗部位。4 指拿,是用拇指及食、中、无名指相对用力挟住治疗部位。5 指拿,又称“握法”



图 1-7 拿风池

或“抓法”，是用拇指及食、中、无名指、小指挟住治疗部位。拿法具有疏通经络、解表发汗、镇痉止痛、开窍行气等作用。其刺激较强，适用于颈项、肩部及四肢部。在治疗时常蘸酒精或清水等，使治疗部位保持湿润，以免擦破皮肤。连续操作达到皮肤发红为度。本法具有祛风散寒、解表散热、疏经通络、调畅气机、开窍止痛等作用，常用于治疗感冒、中暑引起的头痛，头胀，胸闷以及晕车、晕船等症。

3. 按法

是最早应用于按摩治疗的手法之一。用指或掌放在体表上，逐渐用力下压，称为按法。按法的操作要领是：按压方向垂直，用力由轻到重，稳而持续，使刺激充分达到机体组织的深部，按压结束时要缓缓抬起，切忌用迅猛的爆发力，以免产生不良反应。常用指按和掌按两种方法。

(1)指按法 是用拇指或食、中、无名指罗纹面按压体表的一种手法。单手指力不足时，可用另一手指重叠按压。其中拇指按法较常用，操作时将拇指伸直，用罗纹面按在经络穴位上，其余4指伸直支持在旁边的体表上，使拇指指面用力向下按压(图1-8)。在穴位上按时，拇指不要移动，向下按的力量要时增时减，但在经络途径上按时，则要缓慢的螺旋形移动按压。指按法具有开通闭塞、

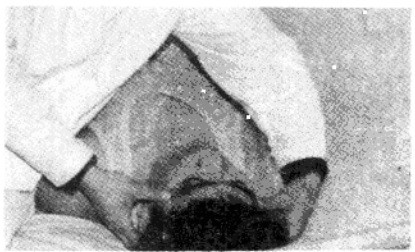


图 1-8 拇指按法

散寒止痛的作用,适用于全身各部的经络穴位按摩。

(2)掌按法 是用掌根、鱼际或全掌着力按压体表的一种手法。操作时可带动局部肌肤,缓缓揉动;也可边按边揉,边循着肌纤维方向慢慢移动。应用于腹部时,手掌要随着呼吸而起伏,以免产生不舒服的感觉。本法刺激较指按法缓和。用于治疗面积较广的部位,具有疏松筋脉、温中散寒的作用。如按在脊柱及两侧骶棘肌部,能治筋肉拘急、脊柱侧突或后突畸形;在治疗腕腹疼痛时,也可将掌心搓热,趁热直接按在痛处,有温中止痛的作用。

4. 摩法

是最早应用于按摩治疗的手法之一。摩是抚摩之意,是一种轻柔的按摩手法。用指、掌面轻放在体表上,作环形而有节奏的抚摩叫摩法。其操作要领是:腕关节放松,用力轻重适宜,轻而不浮,重而不滞。摩法分为指摩法和掌摩法两种。

(1)指摩法 手指并拢,手掌自然伸直,腕关节微屈,将食、中、无名、小指的中节和末节的指面部分接触在体表上,随着腕关节连同前臂作环旋活动(图 1-9)。

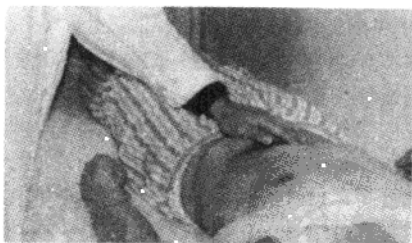


图 1-9 指摩法

(2)掌摩法 手指并拢,手掌自然伸直,腕关节微伸,将手掌平放在体表上,以掌心、掌根部为着力点,以腕关节为中心连同前臂作环旋活动(图 1-10)。



图 1-10 掌摩法

摩法具有和中理气,消积导滞,调节胃肠功能等作用。摩法应用时常于施术部位涂葱姜汁、松节油等以加强作用。本法适用于腹部及胸胁部,常与推、揉、按法配合,治疗胸胁胀满、脘腹疼痛、腹泄、便秘、消化不良等症。

5. 揉法

是按摩常用手法之一。用手掌大鱼际、掌根部分或手指罗纹面着力吸定于一定的部位上,以指掌带动该处的皮下组织作轻揉缓和的环旋动作叫揉法。本法与摩法有相同之处,二者的区别主要在于:揉法着力较重,操作时指掌吸定一定部位,带动皮下组织,而没有摩擦动作;摩法则着力较轻,操作时指掌在体表作环旋摩擦,而不带动皮下组织。但在治疗过程中两者可以结合起来操作,即揉中兼摩、摩中兼揉。揉法分指揉法和掌揉法两种。

(1)指揉法 是用拇指面,或中指面,或食、中、无名指指面轻按在某一穴位或部位上,指掌平伸,腕微屈作小幅度的环旋活动,每分钟 140 次左右。其治疗作用因所取穴位及揉动方向而异。

(2)掌揉法 是用大鱼际或掌根部着力按在体表上,手指自然伸开,腕关节放松并略背伸,以腕关节连同前臂做小幅度的环旋活动(图 1-11)。每分钟 120 次左右。掌揉法着力面积大,刺激缓和舒适。具有宽胸理气、健脾和胃、活血消肿等作用。常用于脘腹及肌

肉丰厚的部位,治疗脘腹胀满、胸闷胁痛。便秘泻泄等胃肠道疾病,以及因外伤引起的软组织红肿疼痛,肌肉萎缩等症。

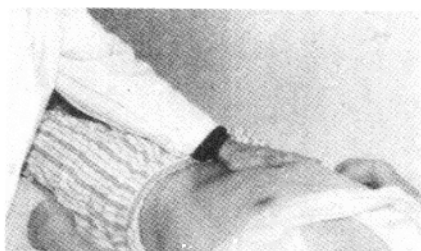


图 1-11 掌揉法

6. 捏法

是用拇指与食指或拇指与食、中指挤捏肌肤。本法是刺激较强的手法。用捏法施于脊柱部及其两侧,称为捏脊法。这种方法适合于治疗小儿“积滞”一类疾病,所以亦称为“捏积法”。具体操作手式有两种。一种是双手拇指伸直,指面向上,分别以拇指甲紧靠患者脊柱两侧,食、中两指前按,轻轻捏捻皮肤,边捏边向上慢慢移动,从龟尾穴开始,沿脊柱向上至大椎穴处,为捏脊一遍。在操作过程中,每捻动 3 次向上提 1 次,称为“捏 3 提 1 法”(图 1-12)。另一种



图 1-12 捏脊(1)

操作手式与前一种相反,即以双手食指指甲分别紧靠患者脊柱两侧,食指第二节屈曲,拇指伸直对准食指第二节处,随即前按轻轻捏起脊柱上的皮肤(图 1-13)。一般每次治疗可捏脊 3~5 遍,每天



图 1-13 捏脊(2)

或隔天 1 次,6 次为 1 疗程。慢性病在治疗 1 个疗程后可休息 1 周,再继续第二疗程。捏脊法可单独使用,也可与其他按摩手法配合应用。本法具有调整阴阳、疏通经络、健脾和胃、促进气血运行、改善脏腑功能以及增强机体抗病能力等功用。常用于治疗小儿积滞、疳症、腹泻、呕吐、便秘等消化道疾病;对成人的失眠、胃肠疾病以及妇科的月经不调、痛经等也有一定的治疗作用。此外,也可用于小儿保健。

7. 揉法

是按摩常用的手法之一。揉法的操作是以手掌背部近小指侧部分贴于治疗部位上,掌指关节略为屈曲,然后进行腕关节最大限度的屈腕外旋,伸腕还原的协同动作,使掌背近小指侧部分在治疗部位上做来回滚动状(图 1-14)。揉法的操作要领:肩关节放松下垂,肘关节离开躯干约半尺左右。各手指任其自然,不能过度屈曲或伸直;操作时,腕关节屈伸幅度要大,使掌背部分的二分之一面积接触在治疗部位上;掌背侧近小指部分是揉法操作的着力点,应紧贴治疗部位上,不宜施动或跳动;腕关节的屈与伸应保持均匀的