

名医名诊 百病百问
系列丛书



家庭按摩

保健200问

章逢润教授



W 世界图书出版公司

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员 (按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名珍百病百问”系列丛书

主编主审名单

- | | |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授 |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授 |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授 |
| 牛汝楫 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授 |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授 |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授 |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授 |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员 |
| 李苍生 | 北京协和医院血液内科主任、教授 |
| 胡翔鹤 | 首都医科大学佑安医院院长、教授 |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授 |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授 |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授 |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授 |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授 |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授 |

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来，曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著，在全国尤其是在医学界引起了很大反响。我们也通过此系列名著的翻译和出版，结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下，我们在调研图书市场的基础上，根据广大普通读者的要求，坚持“精品与普及”相结合的出版思路，组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式，在参考国内外最新研究资料的基础上，在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书，对于人们早期发现和早

期预防疾病有着重要的指导价值，从而达到早期诊断和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂，内容简明新颖，具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性，既可供城乡广大普通读者、患者阅读，也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中，我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长，卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持，我们在此深表谢意。同时，北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持，在此也一并表示感谢。

目 录

求本溯源话按摩 基础篇

1. 您了解按摩疗法吗? (1)
2. 按摩治病的道理你知道吗? (3)
3. 按摩和中医经络有些什么关系? (5)
4. 寻找穴位的方法有哪些? (6)
5. 头面部按摩常用穴位有哪些? (11)
6. 胸腹部按摩常用穴位有哪些? (15)
7. 背腰部按摩常用穴位有哪些? (17)
8. 上肢部有哪些按摩常用穴位? (20)
9. 下肢部按摩常取哪些穴位? (24)
10. 家庭按摩常用哪些手法? (37)
11. 按摩手法的基本要求是什么? (44)
12. 按摩治病都有哪些治疗作用? (46)
13. 按摩疗法有哪些适应证和禁忌证?
操作时该注意什么问题? (47)
14. 按摩介质是什么意思? 您怎样选用

和配制? (50)

祛病疗疾靠按摩 临床篇

(一) 自我按摩治百病

15. 自我保健按摩的操作常规是什么?	(53)
16. 感冒应如何进行自我按摩?	(54)
17. 头痛时自我按摩有用吗?	(55)
18. 眩晕如何自我按摩?	(56)
19. 失眠有哪些自我按摩方法?	(57)
20. 高血压病在用药的同时应如何配合 自我按摩?	(58)
21. 面神经炎应怎样自我按摩提高疗效?	(60)
22. 三叉神经痛时宜怎样自我按摩?	(61)
23. 自我按摩能辅助治疗支气管炎吗?	(62)
24. 为什么慢性胃炎更需要自我按摩?	(63)
25. 自我按摩如何治疗胃下垂?	(65)
26. 慢性腹泻时应怎样进行自我按摩?	(67)

27. 自我按摩能治疗便秘吗? (68)
28. 膈肌痉挛时怎样自己按摩治疗?
..... (70)
29. 冠心病如何配合自我按摩? (71)
30. 慢性肾盂肾炎该如何自我按摩?
..... (73)
31. 糖尿病在用药的同时应怎样自我按摩?
..... (74)
32. 慢性胆囊炎应如何进行自我按摩?
..... (75)
33. 自我按摩能治慢性肝炎吗? (77)
34. 多发性神经炎该如何自我按摩?
..... (79)
35. 雷诺氏病该怎样进行自我按摩?
..... (80)
36. 自我按摩对甲状腺功能亢进症有
用吗? (81)
37. 颈椎病怎样自我按摩才最有效?
..... (83)
38. 自我按摩治疗落枕能迅速收效吗?
..... (86)
39. 肩关节周围炎应如何进行自我按摩?
..... (88)

- 40. 网球肘也能自我按摩吗? (91)
- 41. 慢性腰痛(腰部劳损)应如何进行自我按摩? (92)
- 42. 自我按摩能治疗坐骨神经痛吗? (96)
- 43. 肋间神经痛应如何进行自我按摩? (99)
- 44. 自我按摩能治关节炎吗? (101)
- 45. 自我按摩怎样治疗膝关节软组织损伤? (104)
- 46. 自我按摩是如何治疗踝关节软组织损伤的? (106)
- 47. 足跟痛也能自我按摩吗? (107)
- 48. 血栓闭塞性脉管炎能自我按摩治疗吗? (109)
- 49. 自我按摩对脱肛有用吗? (110)
- 50. 腹部手术后肠粘连应如何进行自我按摩? (112)
- 51. 自我按摩是如何治疗前列腺病的? (113)
- 52. 要是得了尿潴留, 可以用自我按摩治疗吗? (114)
- 53. 自我按摩能治疗尿失禁吗? (116)

54. 遗精也可以采用自我按摩吗? (116)
55. 阳痿应如何进行自我按摩? (118)
56. 自我按摩能治疗痛经吗? (120)
57. 闭经应如何进行自我按摩? (121)
58. 自我按摩如何治疗更年期综合征?
..... (123)
59. 慢性盆腔炎可以进行自我按摩吗?
..... (124)
60. 白带增多应如何自我按摩? (126)
61. 子宫脱垂用自我按摩能康复吗?
..... (128)
62. 视神经萎缩能进行自我按摩吗?
..... (130)
63. 自我按摩如何治疗耳聋、耳鸣?
..... (131)
64. 自我按摩能治慢性鼻炎吗? (133)
65. 慢性喉炎应如何进行自我按摩?
..... (135)
66. 咽部异物感通过自我按摩能消除吗?
..... (136)
67. 自我按摩如何缓解牙痛? (137)
- (二) 小儿按摩
68. 给小孩做按摩时应注意哪些问题?

- (139)
69. 小儿按摩常选穴位有哪些? (141)
70. 小儿按摩有哪些常用手法? (152)
71. 用捏脊按摩的方法治疗疾病有什么
 优点? (155)
72. 小儿哮喘应如何进行按摩治疗?
 (156)
73. 按摩治疗小儿营养不良疗效如何?
 (158)
74. 您的孩子不想吃饭应如何进行按摩
 治疗? (159)
75. 小儿惊风应怎样进行按摩治疗?
 (160)
76. 小儿遗尿该如何进行按摩治疗?
 (162)
77. 小儿百日咳用按摩治疗有用吗?
 (163)
78. 患了腮腺炎该如何给孩子进行按摩
 治疗? (164)
79. 小儿夜啼应如何进行按摩治疗?
 (166)
80. 按摩可以解除小孩发热吗? (168)
81. 小儿咳嗽时应如何进行按摩治疗?

- (173)
82. 小儿夏季热该如何进行按摩治疗?
..... (174)
83. 孩子呕吐不止应如何进行按摩治疗?
..... (176)
84. 单纯按摩能治愈小儿腹泻吗?
..... (177)
85. 小儿腹痛时, 怎么按摩一下就不痛了?
..... (179)
86. 小儿近视如何进行按摩治疗? (181)
- (三) 耳穴按摩**
87. 为什么耳穴按摩也能治疗感冒?
..... (183)
88. 耳穴按摩如何治疗咳嗽? (185)
89. 哮喘应如何配合耳穴按摩? (186)
90. 慢性支气管炎如何进行耳穴按摩
增强疗效? (188)
91. 耳穴按摩能缓解膈肌痉挛吗? (190)
92. 耳穴按摩能治疗急性胃肠炎吗?
..... (191)
93. 耳穴按摩对便秘有效吗? (193)
94. 出现胃下垂平时该怎样进行耳穴
按摩? (194)

95. 耳穴按摩如何治疗慢性胃炎? (195)
96. 胃和十二指肠溃疡应如何配合耳穴按摩? (197)
97. 耳穴按摩能不能治疗头痛? (199)
98. 眩晕病人按摩时选用哪些耳穴好?
..... (201)
99. 耳穴按摩如何治疗失眠症? (202)
100. 遗精病人该怎样配合耳穴按摩?
..... (204)
101. 阳痿时按摩耳穴能起作用吗? (205)
102. 耳穴按摩能不能治疗低血压? (206)
103. 高血压怎样配合应用耳穴按摩?
..... (208)
104. 耳穴按摩能减肥吗? (210)
105. 糖尿病病人平时应如何进行耳穴按摩? (211)
106. 三叉神经痛如何运用耳穴按摩?
..... (213)
107. 治疗风湿性关节炎如何应用耳穴按摩? (215)
108. 慢性肾炎该按摩哪些耳穴? (217)
109. 耳穴按摩对尿潴留有效吗? (218)
110. 耳穴按摩如何治疗胆囊炎、胆石症?

- (220)
111. 前列腺炎病人该如何按摩耳穴?
..... (222)
112. 前列腺肥大宜怎样进行耳穴按摩?
..... (224)
113. 耳穴按摩如何治疗颈椎病? (225)
114. 落枕怎样采用耳穴按摩? (226)
115. 肩关节周围炎在针灸的同时如何
配合耳穴按摩? (227)
116. 急性腰扭伤应按摩哪些耳穴?
..... (229)
117. 单纯耳穴按摩能否治愈腰肌劳损?
..... (231)
118. 耳穴按摩怎样治疗网球肘? (232)
119. 月经不调如何运用耳穴按摩?
..... (234)
120. 耳穴按摩能缓解痛经吗? (236)
121. 闭经病人如何进行耳穴按摩?
..... (237)
122. 更年期综合征如何进行耳穴按摩?
..... (239)
123. 慢性鼻炎按摩哪些耳穴疗效较好?
..... (240)

124. 牙痛不止如何进行耳穴按摩?
..... (242)
- (四) 手足按摩
125. 按摩手足穴位能治疗高血压吗?
..... (244)
126. 手足按摩为什么也能治疗低血压?
..... (245)
127. 手足按摩怎样治疗哮喘? (246)
128. 胃肠病如何进行手足穴位按摩?
..... (248)
129. 胃肠功能紊乱应如何进行手足按摩?
..... (250)
130. 按摩手足能增强食欲吗? (251)
131. 腹泻该怎样运用手足按摩? (253)
132. 习惯性便秘运用手足按摩治疗
有效吗? (254)
133. 手足按摩能消除腹胀吗? (255)
134. 膈肌痉挛应如何配合手足按摩?
..... (257)
135. 按摩手足穴位能治疗贫血吗?
..... (258)
136. 手足冰凉怎样运用局部按摩法?
..... (260)

137. 眩晕症应如何进行手足按摩？
..... (262)
138. 头痛该怎样进行手足按摩？
..... (264)
139. 失眠症采用手足按摩有效吗？
..... (266)
140. 糖尿病病人应如何进行手足按摩？
..... (268)
141. 按摩手足能治疗更年期综合征吗？
..... (269)
142. 腹痛如何按摩手足以求缓解？ (271)
143. 肩关节周围炎应如何进行手足按摩？
..... (273)
144. 按摩手足哪些要穴可以治疗颈椎病？
..... (275)
145. 腰痛应如何运用手足按摩？ (276)
146. 按摩手足能治好落枕吗？ (278)
147. 前列腺疾病该如何运用手足按摩？
..... (279)
148. 手足按摩是如何治疗牙痛的？ (281)
149. 过敏性鼻炎能进行手足按摩吗？
..... (283)
150. 眼睛疲劳如何按摩手足？ (284)

151. 按摩手足哪些穴位可以减肥? (286)

(五) 夫妻按摩

152. 夫妻按摩是增加感情、祛病强身的
好方法吗? (288)

153. 夫妻按摩有哪些适应证、禁忌证
和注意事项? (290)

154. 妻子得了痛经丈夫该如何按摩?
..... (294)

155. 丈夫按摩妻子哪些部位可以治疗
妻子闭经? (295)

156. 丈夫能帮妻子尽快度过更年期吗?
..... (297)

157. 妻子按摩丈夫哪些穴位可以治疗
丈夫的阳痿病? (298)

158. 妻子能不能通过按摩消除丈夫的
早泄? (301)

159. 为什么发生前列腺炎的原因之一
是妻子不懂得按摩? (303)

160. 妻子按摩如何能治疗丈夫的遗精?
..... (305)

危急重症用按摩 急救篇

161. 突然发生昏厥该按摩哪些救命穴?