

The background of the cover is a painting of a person from behind, standing by a pool. The person's arms are raised, and they are wearing a towel. In the background, there is a vase on a ledge, some plants, and a reflection in the water.

全身按摩祛病术

辽宁古籍出版社

全身按摩祛病术

熊志新 编著

辽宁古籍出版社

(辽)新登字 14 号

全身按摩祛病术

Quanshen Anmo Qubing shu

熊志新 编著

辽宁古籍出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号) 内蒙古赤峰第三印刷厂印刷

字数:150,000 开本:787×1092 1/32 印张:6.5
印数:5000—13000
1993 年 10 月第 1 版 1995 年 9 月第 2 次印刷

责任编辑:郭守信
封面设计:路永久

版式设计:张晓梅
责任校对:王秋月

ISBN 7-80507-177-2/R·3
定价:7.30 元

出版说明

按摩祛病术是祖国传统医学宝库中的重要组成部分，是中华民族在探索人体科学的过程中，通过长期实践总结出来的一种医疗保健技能。它与气功学、针灸学互为表里，都是以易理阴阳学说为理论指导、以人体经络穴位学为基础而建立起来的科学，是从人身总体、人身各部的内在联系上辩证的看待生命运动的保健医术。用它健身祛病既简单方便，又易于操作，这就给当前快节奏生活、工作和学习的人们带来极大的方便——可使老人更健康、男士更潇洒、女士更漂亮、儿童更可爱，并能解除青年人难言的痛苦。因此，为了宏扬祖国传统文化增强人民体质，辽沈书社决定推出这套《手足按摩祛病术》、《头部按摩祛病术》、《全身按摩祛病术》系列家庭保健按摩治百病图书，以方便广大人民群众、造福国民。

这套书是作者根据多年医疗实践的验证。总结出来的包括察看手面相诊病方法和按摩治疗程序，以及临时救急和平时保健按摩措施，基本囊括了医治和调理人们日常生活中常见的各种病患——无论是内科疾病、外科疾病，还是其他各类让人苦恼、困扰人身心理健康的症候，全书图文对照，便于掌握，通俗易懂、既实用、又有效能。将会给每一个人或每一个家庭带来幸福和温馨，可谓是伴你终生的良师益友。

目 录

第一章 指压与按摩的基本知识

- 1 什么是指压与按摩 (1)
- 2 指压与按摩的效果 (1)
- 3 指压、按摩与经络 (2)
- 4 指压、按摩与穴位 (2)
- 5 家庭指压方法 (7)
- 6 指压疗法的正确姿势 (9)
- 7 家庭按摩方法 (11)
- 8 足压迫按摩法 (15)
- 9 耳穴压迫疗法 (16)
- 10 夫妻间指压、按摩 (17)

第二章 消化系统疾病的治疗

- 1 婴儿腹泻 (18)
- 2 慢性胃炎 (20)
- 3 呃逆 (22)
- 4 老年性便秘 (24)
- 5 病毒性肝炎 (27)
- 6 胃及十二指肠溃疡 (29)
- 7 胆囊结石 (31)

8 胃下垂	(33)
9 慢性腹泻	(36)
10 慢性胆囊炎	(38)

第三章 心血管系统疾病的治疗

1 冠心病	(40)
2 阵发性心动过速	(43)
3 高血压	(44)
4 低血压	(48)
5 心脏神经官能症	(50)
6 动脉硬化	(51)

第四章 呼吸系统疾病的治疗

1 支气管哮喘	(54)
2 慢性支气管炎	(56)
3 小儿哮喘	(59)

第五章 神经系统疾病的治疗

1 眩晕症	(61)
2 三叉神经痛	(63)
3 颜面神经麻痹	(64)
4 颜面神经痉挛	(67)
5 胃神经官能症	(69)
6 抑郁症	(71)
7 神经衰弱	(73)
8 头痛	(76)
9 失眠	(78)
10 肋间神经痛	(81)

第六章 新阵代谢疾病的治疗

1 糖尿病	(83)
-------------	------

2 体温冷感症	(86)
3 慢性疲劳综合症	(89)
4 甲状腺功能亢进症	(92)
5 痤疮	(95)
6 皮肤瘙痒症	(96)

第七章 泌尿系统疾病的治疗

1 慢性前列腺炎	(98)
2 尿路结石	(100)
3 小儿遗尿症	(103)

第八章 肛门与直肠疾病的治疗

1 肛门裂	(106)
2 痔疮	(107)
3 小儿脱肛	(109)
4 肛门瘻	(111)

第九章 骨与关节肌肉损伤的治疗

1 急性腰扭伤	(113)
2 腰椎间盘突出症	(115)
3 网球肘	(118)
4 狭窄性腱鞘炎	(120)
5 肩关节周围炎	(121)
6 膝关节滑膜炎	(124)
7 小腿抽搐	(126)
8 肌性斜颈	(127)
9 落枕	(129)
10 足跟痛	(130)
11 坐骨神经痛	(131)
12 颈椎病	(132)

第十章 牙齿疾病治疗

- 1 牙痛 (135)
- 2 牙周炎 (137)
- 3 颞下颌关节脱臼复位法 (138)

第十一章 眼、耳、鼻、咽喉疾病的治疗

- 1 鼻出血 (140)
- 2 突发性耳聋 (141)
- 3 耳鸣 (143)
- 4 斜视 (146)
- 5 视力紧张综合症 (147)
- 6 近视眼 (149)
- 7 慢性鼻炎、鼻窦炎 (151)
- 8 酒渣鼻 (153)
- 9 慢性咽炎 (154)

第十二章 性功能疾病治疗

- 1 阳痿 (157)
- 2 射精不能症 (160)
- 3 男性不育 (163)
- 4 早泄 (165)
- 5 阴茎异常地勃起 (166)
- 6 女性不孕 (169)
- 7 阴道痉挛症 (170)

第十三章 妇科疾病的治疗

- 1 月经失调 (172)
- 2 乳肿 (173)
- 3 更年期综合症 (176)
- 4 乳汁不足 (178)

5 急性乳腺炎	(179)
6 痛经	(183)
7 妊娠呕吐	(185)
第十四章 为了健康与长寿	
1 减肥与长寿	(187)
2 加强自我调整功能	(189)
3 保护肝脏	(190)
4 保护与强化肾脏	(191)
5 强化男性精力法	(192)
6 中暑急救	(192)
7 戒烟	(193)
8 戒酗酒	(194)

第一章 指压与按摩的基本知识

1. 什么是指压与按摩

指压就是用手指指尖去压迫穴位；按摩是利用特定的手法作用于人体，以提高人体各器官的功能。指压与按摩是徒手进行治疗的一种方法。对于指压与按摩治疗疾病，许多人认为是医生的事，并认为指压与按摩只能治疗伤科的痛症。实际上，指压与按摩是一门专门的学科，有独特的辩证施治方法。当您了解指压与按摩的治疗及初步的中医基础，您即或是医学的门外汉，也能用其治疗方法，达到“自己生病、自己治疗”的目的，从而使身体康复。

2. 指压与按摩的效果

指压与按摩就是医者或患者用手掌、指尖、指腹、足跟、肘关节，在人体皮肤表上运用各式各样的技术，来实施治疗。由于操作方法简便，能直接接触病体，使痛点、麻源产生异常变化，从而使身体达到正常。如经常按摩，加之适当的活动，不但可以防病，还可以延年益寿。

例如，神经衰竭的患者，因失眠、头痛脑胀、四肢无力、精疲力竭，进行指压与按摩后，会感到头脑清楚，精神愉快，身体舒适，思考能力增强，使身体很快恢复正常。

指压与按摩是按照人体穴位而施行的，能使神经功能加强，血液循环畅通，密切皮肤与内脏的联系，使内脏器官活动变得旺盛。例如，按摩腹部，使肠管蠕动加强，能改变便秘习惯；压迫背部穴位，能改善胃肠病变。所以，正确运用

指压与按摩,能够改善身体不良情况,给人带来益处。

3. 指压、按摩与经络

祖国传统医学,阐述了维持人体生命活动是气、血、精、神。而经络的作用则是运行气血,营运阴阳,以濡润筋骨,滑利关节。所以,指压与按摩在治病过程中应用经络和穴位,和人体的新陈代谢有密切联系。据古医书记载:“十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道。”这就是说,十二经脉能调节人体的脏腑功能活动与外界环境的变化,并使之相适应。在正常生理情况下,它是运行、营卫气血的通道;又网络周身,使人体成为一个统一体。相反,如果经络不通,运行不畅,阻塞气血的营卫,使人体发生了病理变化。一旦阴阳失调,造成了气血的紊乱、发生痿痹等症。所以应用指压、按摩与推拿等方法,能使周身气血重新流通,经脉舒畅,其病自除。从现代医学的科学观点来看,指压、按摩与推拿,可以调整大脑神经系统的功能,通过反射,作用到病变部位,改善血液循环,,加强新陈代谢,促进病变部位的细胞得以恢复,并达到再生能力,而达到治疗的目的。

4. 指压、按摩与穴位

人体有十二经络和两脉(任脉和督脉)。原有穴位 361 人,近几十年又发展、发现经脉外寄穴位 171 个、新穴位 110 个,总共是 642 个穴位。这些新老穴位在针灸与疾病作头争中起到重要作用,在指压与按摩中也可以起到同样效果。这些穴位即是指压与按摩点(见图 1、图 2、图 3、图 4、图 5)。

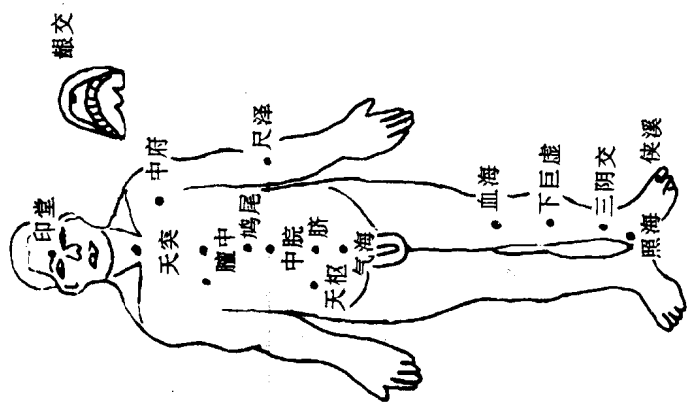


图 1 正面身体—人体主要穴位

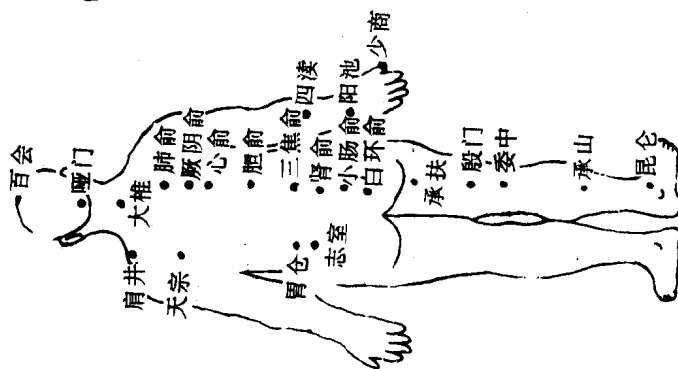


图 2 背面身体—人体主要穴位

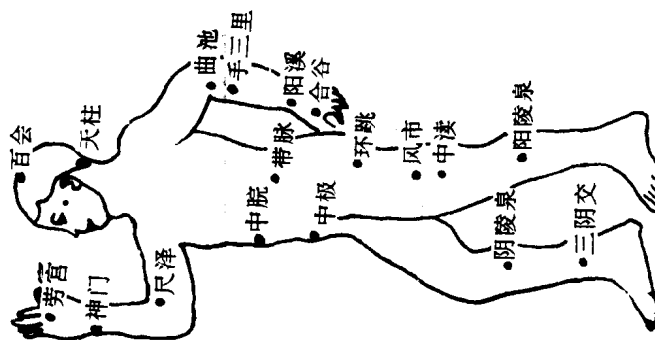


图 3 侧面身体—人体主要穴位

我们不要求读者记住这些穴位，但要掌握自己患病时进行指压与按摩治疗时所需要的穴位，以便达到“自己生病、自己治疗”的目的。有的读者会说：“我自己找不准穴位。”或者说：“我找偏了穴位怎么办？”这种情况的确存在。在这种情况下，请参考书中的图谱即或偏离了穴位也不要紧，你的指压点，只要在经络线上就可以了。

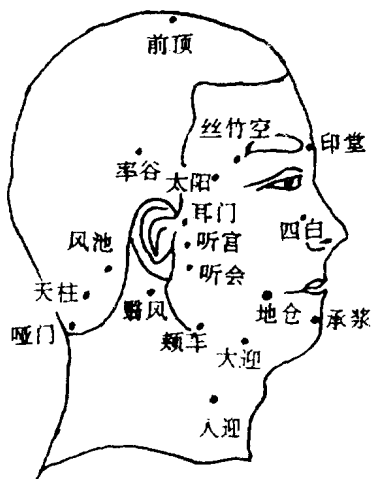


图4 头颈部主要穴位



图5

穴位的定位

(1) **自然标志法** 人体的自然标志有两种，一是固定标志，即五官、毛发、指（趾）甲、乳头、脐及骨节凸凹处等等，可作为取穴标志。如印堂穴在两眼眉之间，膻中穴在两乳头之间。这种取穴法的长处，就是标志固定不定，有利于定位。其次是活动标志，即必须通过相适应的活动才能标志

出穴位。如屈肘关节在横纹头处取曲池穴，张口取听宫、听会及耳门穴位。

(2) **手指同身寸法** 是以患者自己手指为标准进行穴位定位。但在实际运用中又分为：一是以中指同身寸，就是中指中节屈指时内侧两端纹头之间为一寸。二是以拇指同身寸，以拇指关节的宽度为一寸。三是横指同身寸，将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量为3寸。

(3) **简便取穴法** 这种方法是以自然动作定穴位。例如，用一只手拇指第一关节内侧的节纹，接触另一只手食指和拇指张开的中央边缘部位，再把拇指放在张开上面，这时拇指的指尖接触地方便是合谷穴



图6

穴位（见图6）。又如，用双手垂手中指指尖触到大腿外侧之处风市穴。两侧虎口自然平直交叉，在食指指尖触到之处便是列缺穴。

(4) **骨度分寸法** 人体各部骨骼尺寸可作为穴位计算长度，不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按这一标准测量。

常用骨度分寸表

分部	部位起止点	常用 度数	度量法
头部	前发际至后发际	12 寸	直量
	两耳后乳突之间	9 寸	横量
胸腹部	天突穴到剑突	9 寸	直量
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直量
	两乳头之间	8 寸	横量
背腰部	大椎至骶尾骨之间	21 寸	直量
	两侧肩胛骨的脊柱缘之间	6 寸	横量
上肢部	腋窝前纹至肘关节横纹间	9 寸	直量
	肘窝横纹至腕屈侧横纹间	12 寸	直量
侧胸部	腋以下至第 11 肋端之间	12 寸	直量
侧腹部	第 11 肋端至股骨大转子间	9 寸	直量
下肢部	股骨大转子至腘窝横纹间	19 寸	直量
	臀横纹至腘窝横纹之间	14 寸	直量
	腘窝横纹至外踝高点之间	16 寸	直量
	外踝高点至足底之间	3 寸	直量

5. 家庭指压方法

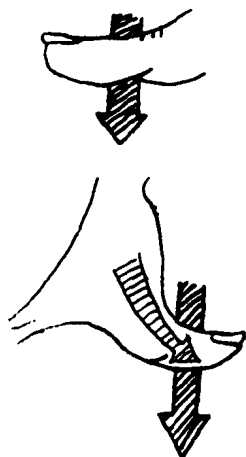
有些人总认为指压与按摩很容易做，谁都会做。实际上，真去捶捶打打，用不了多久，就会感到疲劳了。到底应如何去做呢？必须掌握基本方法。下边介绍一下指压与压摩的推拿手技。

(1) 指压的手法

指压是按摩中唯一采用的压迫方式。指压的部位，与针灸的穴位是一样的。可以说，指压与针灸是两者合一的产物，是一种合成手技，以指压针灸的穴位的治疗手段，其实就是以指代针，取得有效的治疗效果。

按摩是以揉按、抚摩的手法为主，压迫手法为辅。而指压是按摩的一种方法，这方法以指压为主，采用的是“拇指压迫法”，即以大拇指为主（见图7）。如果用掌或用拳压迫穴位，压迫点太大，而穴位又承受不了那么大的力，效果反而不好。那么指压的力量以多大为宜？大约是在3~5公斤之间。在对人体进行指压的时候，其他四指应张开放在皮肤上，这样拇指的力量就可以施压在穴位上。

压迫的时间：每一个地方，压迫5秒钟，休息3秒钟，然后再压迫5秒钟，再休息3秒钟，如此反复做上5~7次，然后再转移到另一位位置（见图8）。



指压、力量贯入方法

图7

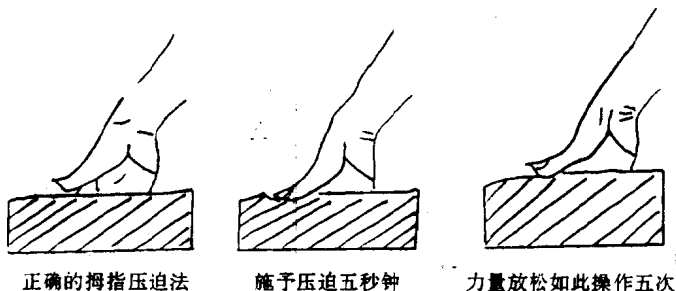


图 8

以拇指指腹部位用力施压最好，即或施加强力，也不会疲劳。以拇指第一关节（即指甲正下方的关节）处施加力，和竖起以指甲处施予压迫所发出的力量，后者仅为前者的30%。想要加重力量，可以用两拇指以重叠方式施加压力。不能在指甲的地方使两指重叠，如此，不但不能很理想的施加压力，反而会压痛指甲，效果也不理想。理想的重叠施压，是拇指第一关节内侧重叠上另一拇指第一关节的外侧，使两指在第一关节处交叉重叠施压。

（2）二指、三指、四指压迫法

这种方法适用于任何需要压迫部位，如对脸、头、颈部的指压。是用拇指以外的食指、中指、无名指交互配合，或三指拼拢运用。通常力量不用太重，例如搓脚心。

（3）手掌压迫法

用以手掌尺侧小鱼际处施加压力，手掌水平与患者皮肤接触，在靠近的地方，施用力，适用于腹部、背部、腰部和臀部。