

◎ 从英杰 乐杨 卢慧卿 编著

常见病

手法治疗



和出版社

常见病手法治疗

丛英杰 乐 杨 卢慧卿



0109190

中医古籍出版社

00421401

责任编辑 郝恩恩

封面设计 于天水

2780/15
图书在版编目 (CIP) 数据

常见病手法治疗/丛英杰等编著. - 北京: 中医古籍出版社, 1997. 11

ISBN 7-80013-718-X

I. 常… II. 丛… III. ①常见病-按摩疗法
(中医) IV. R44.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 13008 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市丰台区印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 8 印张 179 千字

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80013-718-X/R·714

定价: 18.00 元

内 容 提 要

本书介绍手法治疗的作用机理及常用手法。以手法治疗、足手按摩、全息疗法中的按摩或针刺法为纲，详细介绍200余种疾病的治疗方法，同时附有典型病例。介绍传统及家传宝贵经验，并融会近年新发展的有效方法，简便易学。可供医务工作者参考及患者家庭内操作。

前 言

中国传统医学为中华民族的繁荣昌盛及世界人民的健康，做出了举世瞩目的贡献。中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘加以提高。推拿是其中的一部分，弘扬它，促健康，为全人类造福，是我们的心愿，也是应担负的历史重任。

我们运用祖传的推拿技术，自幼受到推拿的爱抚，无病时推拿感到舒适；有病时推拿则大病转为小病，小病立即痊愈；再有不适时，在患处贴敷垫物，拔上火罐，病即痊愈。当以此术给别人施用时，受益的人常感谢地说：“用推拿及拔罐免去吃药的副作用及打针的痛苦”，从而体会到推拿确是祖国医学中的精华。

推拿是用手在全身或患处及有关穴位进行按摩的传统方法。

足按摩源于我国，后来传到国外，经 40 多个国家的实践又复转祖国。我们经采用此法为自己及患者进行按摩，体会到此法对某些病治疗确有独到之处。脚是身体的最下部位，循环较差时，其病理产物、代谢产物沉积，以致发生疾病。经对有关反射区按摩，促进了血液循环，并把脚底的沉积物带到泌尿系统而排出体外，使疾病痊愈。如闪腰患者的足部腰椎反射区有赤小豆样颗粒；经常头晕的患者在内耳迷路反射区有高粱米粒样的颗粒。眼疾患者，当按摩其眼反射区时则很敏感，酸痛不已，这均表示是神经的反射作用。又慢性扁桃腺炎患者三年来服用麦迪霉素无效，经按摩左足扁

扁桃腺反射区则左边咽部感到舒适，按摩右足扁桃腺反射区时，则右边咽部清凉舒适。一次即愈，以后追访时，在数月内未复发。此例体现了经络传导与神经反射共起作用。腱鞘炎患者的拇指挺立三年，多方治疗无效，当按到足的手臂反射区时，挺立的拇指立即能活动，患者高兴地连称“神医”。又一患者因更年期综合症前来按摩，无意中把久病肘关节炎治好。耳鸣患者经按摩，无意中把头几天的手挫伤治愈。对阳光紫外线过敏患者经两次按摩，原有的黑花纹颜色变浅，在数月内也不再产生新的黑色花纹了。这些活生生的事例说明，足按摩调节了阴阳平衡，使机体恢复了正常。

古今中外人们最关心的生、老、病、死大事中，“生”可计划生育，少生少孕，以减少“生”的痛苦，从足按摩的经历来看，亦可减少产妇的痛苦。儿童如有发育不良、弱智、厌食、遗尿、近视等可用足按摩治疗。人到中老年后易发生各种病症，治病及防病正是足按摩的主要内容，无病保健，祛病延年是其目的。对“死”来说，文献^[1]中报道：“……反射按摩提供一种与患者接触的绝好方式，它使你能对垂死者表示出关怀，从而减轻他的痛苦……”，此段话使人回忆到人在临终前的痛苦表情，如能对临终前痛苦的垂死者给以恰当的足按摩而减轻其痛苦，这确是救死扶伤的革命人道主义。

足按摩发展以后，手按摩又兴起，同一患者用两种方法结合治疗，则提高效果，如再结合推拿其他穴位效果更好，故在本书中一并介绍，以供保健、医疗之用。

按摩方法对保健有益，更能治疗全身各系统疾病，又由于方法较简单易学，不需复杂的仪器，术者可给患者或自己

施术，在家庭、邻里等都可互相施术，便于普及。

古今中外有关按摩方面的文献很多，仅将所引用的文献列于后，以供读者、患者、医者或科研工作者等查阅。

此书内容，主要是个人经验，但也有些是学习后的体会及各位老师的经验。在此向文中提到的老师们表示谢意，对给予大量支持的丛佩林同志致以谢意。

目 录

第一篇 推拿	(1)
第一章 总论	(1)
第一节 推拿的作用机理	(2)
1. 推拿对运动器官、皮肤、外科等疾患的作用	(2)
2. 推拿对内脏疾患的作用	(3)
第二节 推拿常用手法	(4)
1. 点法	(5)
2. 摩法	(5)
3. 拿法	(5)
4. 揉法	(5)
5. 按法	(6)
6. 拍法	(6)
7. 擦法	(6)
8. 滚法	(7)
9. 一指禅推法	(7)
10. 捋法	(7)
11. 抖法	(8)
12. 搓法	(8)
13. 捻法	(8)
14. 捏法	(8)
15. 抹法	(8)

第三节 各部位分类及主治	(9)
1. 局部推拿	(9)
2. 全身推拿	(9)
第四节 推拿治病的优点、禁忌及注意事项	(9)
第五节 推拿常用穴位	(10)
1. 头面部	(10)
2. 胸腹部	(13)
3. 背腰部	(16)
4. 上肢	(20)
5. 下肢	(23)
第六节 按摩的介质及其辅助治疗作用	(27)
第二章 各论	(28)
第一节 张李祖擅长的推拿法	(29)
1. 整体观念	(29)
2. 患处重点施术	(29)
3. 整理	(29)
4. 手法及举例	(29)
(1) 头颈部疾病	(29)
(2) 胸腹部疾病	(29)
(3) 背腰部疾病	(30)
(4) 上肢及下肢疾病	(30)
(5) 整理手法	(30)
(6) 自我推拿	(30)
5. 疗效简述	(30)
第二节 现代精选的推拿法	(32)
1. 运动器官疾病	(32)

(1)	髌骨软化症	(32)
(2)	髌关节一过性滑膜炎	(33)
(3)	下肢静脉曲张	(33)
(4)	股内收肌损伤	(34)
(5)	股骨头缺血性坏死	(35)
(6)	距骨骨折半脱位	(35)
(7)	足跟痛	(36)
(8)	肩关节脱位	(37)
(9)	肩周炎	(37)
(10)	落枕	(40)
(11)	颈椎病	(41)
(12)	项背痛	(49)
(13)	腰痛	(50)
(14)	急性腰扭伤	(51)
(15)	腰扭伤	(51)
(16)	腰椎小关节紊乱症	(53)
(17)	腰椎间盘突出症	(54)
(18)	胸壁痛	(56)
(19)	上胸椎源性胸背痛	(56)
(20)	软组织损伤	(57)
2.	神经系统疾病	(59)
(1)	失眠	(59)
(2)	老年性痴呆	(60)
3.	消化系统疾病	(61)
(1)	胃下垂	(61)
(2)	慢性胆囊炎	(62)

4. 呼吸系统疾病	(63)
慢性气管炎	(63)
5. 生殖系统疾病	(64)
慢性前列腺炎	(64)
6. 眼科疾病	(65)
(1) 麦粒肿	(65)
(2) 老视	(66)
(3) 近视	(66)
(4) 白内障	(67)
(5) 眼病预防	(68)
7. 急救	(68)
晕厥	(68)
8. 疗效简述	(69)
附：拔罐疗法	(73)
一、拔罐的原理及发展	(73)
二、张李祖的拔罐特点	(74)
1. 拔罐方法	(74)
2. 对面部及惧怕拔罐者采取的措施	(74)
3. 对外科疔疮拔罐的措施	(74)
三、拔罐适应范围	(75)
四、注意事项	(75)
五、拔罐疗效简述	(75)
第二篇 足按摩及手按摩	(76)
第一章 足部反射区按摩法	(77)
第一节 足部反射区按摩的机理	(78)
1. 促进血液循环	(79)

2. 神经反射作用	(80)
3. 经络传导	(81)
4. 阴阳平衡理论	(83)
5. 全息胚学说	(84)
6. 应激学说	(84)
7. 整体医学	(85)
8. 疼痛刺激学说	(85)
第二节 足部反射区按摩的基本手法	(85)
1. 单食指扣拳法	(85)
2. 拇指推掌法	(85)
3. 扣指法	(86)
4. 捏指法	(86)
5. 双指钳法	(87)
6. 握足扣指法	(87)
7. 单食指钩掌法	(88)
8. 拇食指扣拳法	(88)
9. 双掌握推法	(89)
10. 双拇指扣拳法	(90)
11. 双指拳法	(90)
12. 推掌加压法	(90)
第三节 与足反射区按摩有关的身体各系统简述	(92)
1. 运动系统	(92)
(1) 骨骼	(92)
(2) 关节	(92)
(3) 骨骼肌	(93)

2. 神经系统	(93)
3. 消化系统	(93)
4. 呼吸系统	(94)
5. 泌尿系统	(94)
6. 循环系统	(94)
7. 免疫系统	(95)
8. 内分泌系统	(95)
9. 生殖系统	(95)
10. 感觉系统	(95)
第四节 各足反射区区域及适应症	(96)
1. 足底	(96)
2. 足内侧	(115)
3. 足外侧	(118)
4. 足面(足背)	(128)
第五节 用足反射区诊断疾病	(131)
1. 有痛诊断	(132)
2. 无痛诊断	(135)
第六节 用足反射区按摩的注意事项	(149)
第七节 按摩辅助器材	(151)
第八节 用足反射区按摩保健及医疗	(152)
1. 治疗方法	(153)
(1) 找准敏感点	(153)
(2) 按摩顺序	(153)
(3) 按摩的时间、疗程、注意事项	(156)
(4) 操作	(156)
2. 足反射区按摩病例简介	(157)

(1) 运动系统疾病	(157)
(2) 神经系统疾病	(161)
(3) 消化系统疾病	(161)
(4) 呼吸系统疾病	(162)
(5) 心血管系统疾病	(162)
(6) 泌尿系统疾病	(163)
(7) 内分泌及免疫系统疾病	(163)
(8) 生殖系统疾病	(163)
(9) 外科疾病	(164)
10. 耳鼻喉科疾病	(164)
11. 急救	(165)
附：足反射区按摩的新发展	(165)
一、点压足部反射区骨膜疗法	(165)
二、轻抚反射法	(165)
第二章 手部按摩法	(166)
第一节 手部反射区点压	(167)
1. 手部的结构	(167)
2. 手部反射区点压的基本手法及注意事项	(168)
3. 用手按摩点压诊断及治疗	(169)
4. 手部反射区的区域及适应症	(170)
(1) 运动系统疾病	(170)
(2) 神经系统疾病	(173)
(3) 消化系统疾病	(174)
(4) 呼吸系统疾病	(175)
(5) 心血管系统疾病	(176)
(6) 泌尿系统疾病	(176)

(7) 内分泌及免疫系统疾病	(176)
(8) 感觉器官疾病	(177)
第二节 生物全息疗法	(178)
1. 概念	(178)
2. 手法	(180)
3. 第二掌骨骨侧全息穴位	(180)
4. 疗效简述	(181)
第三章 常见病的足、手反射区(穴)保健按摩	(185)
第一节 运动器官疾病	(185)
1. 颈项部疼痛	(185)
2. 颈项病	(185)
3. 颈项强直	(185)
4. 颈椎增生	(185)
5. 颈软组织损伤	(186)
6. 落枕	(186)
7. 脊椎病	(186)
8. 腰背痛	(186)
9. 腰痛	(186)
10. 急性腰扭伤(俗称闪腰)	(186)
11. 骶骨痛	(186)
12. 尾骨痛	(186)
13. 坐骨神经痛	(187)
14. 肩周炎	(187)
15. 上肢酸麻	(187)
16. 肘关节痛	(187)

17. 腕关节痛	(187)
18. 指端麻木	(187)
19. 膝关节痛、骨质增生或类风湿	(188)
20. 下肢酸麻	(188)
21. 腓肠肌痉挛	(188)
22. 踝关节损伤	(188)
23. 足跟痛	(188)
24. 过度疲劳 肌肉酸痛	(188)
25. 肌肉抽痛	(188)
第二节 神经系统疾病	(189)
1. 神经性头痛	(189)
2. 偏头痛	(189)
3. 高血压头痛	(189)
4. 脑外伤头痛	(189)
5. 神经衰弱	(189)
6. 失眠	(189)
7. 眩晕	(190)
8. 晕车	(190)
9. 癫痫	(190)
10. 脑震荡	(190)
11. 中风	(190)
12. 多动症	(191)
13. 老年性痴呆	(191)
第三节 消化系统疾病	(191)
1. 食欲不振	(191)
2. 消化不良	(191)

3. 营养不良	(191)
4. 口臭	(191)
5. 反酸	(192)
6. 牙痛	(192)
7. 食道疾病	(192)
8. 打呃、胸闷	(192)
9. 胃及十二指肠溃疡	(192)
10. 恶心、上吐下泻	(192)
11. 慢性胃炎	(193)
12. 腹胀	(193)
13. 胆囊感染、胆囊炎、胆结石	(193)
14. 肝炎	(193)
15. 肝区痛	(193)
16. 肝硬化	(193)
17. 肠炎	(193)
18. 慢性阑尾炎	(194)
19. 腹泻	(194)
20. 脱肛	(194)
21. 便秘	(194)
22. 痔疮	(194)
23. 腹股沟疝气	(194)
24. 横隔膜疝气	(194)
第四节 呼吸系统疾病	(195)
1. 咳嗽	(195)
2. 呼吸道感染	(195)
3. 感冒	(195)