

我包百病 按摩保健

张英 刘建平



河北科学技术出版社

样 本 库

R244.1
629
1344/3
11

百病自我按摩保健

康锁彬 张 英 刘建平



河北科学技术出版社

1198412

ZJ86/11

百病自我按摩保健

康锁彬 张 英 刘建平

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8.875印张 190000字 1990年7月第1版
1990年7月第1次印刷 印数: 1—16000 定价: 3.65元

ISBN 7-5375-0409-1/R·79

前 言

按摩疗法在我国已有数千年的历史，具有疗效好，适应症广，无副作用等优点，而自我按摩就是其中的一种。自我按摩用自己的手治自己的病，简便易行，很受广大群众的欢迎。为了普及按摩知识，我们编写了《百病自我按摩保健》一书。

为了便于初学者掌握和应用，本书深入浅出地叙述了自我按摩的一些简单知识，包括按摩简介、常用按摩手法、常用穴位，以及86种常见病的简单自我按摩方法，最后是自我按摩保健，另外，在每病的治疗方法中，还有食疗、药物、外敷等简便有效的方法。书中有插图70幅，详细介绍了按摩的操作手法及各主要穴位的位置，以求图文对照，相得益彰。本书所介绍的按摩方法简便易行，疗效显著，多数可自己进行操作，只有少数需由家人操作或协助。它不仅可供广大群众阅读应用，也是医务工作者的有益参考书。

由于作者水平所限，书中不当之处在所难免，希望广大读者批评指正。



目 录

第一部分 基础知识

一、按摩简介

什么是按摩 (1) 按摩的由来 (1) 按摩为什么能治病 (2) 按摩防病治病的特点 (3) 按摩的强度与时间 (4) 按摩的适应症 (5) 按摩的禁忌症 (5) 按摩注意事项 (6) 按摩介质 (7) 异常情况的处理 (8)

二、按摩手法

按法 (10) 摩法 (11) 推法 (13) 拿法 (13) 揉法 (14) 擦法 (15) 滚法 (16) 搓法 (16) 拍法 (17) 抖法 (18) 捻法 (19) 叩法 (19) 掐法 (20) 捏法 (20) 抹法 (20) 滚法 (21) 振法 (22) 拧法 (22) 抓法 (23)

三、常用穴位

(一) 成人常用穴位

印堂 (27) 鱼腰 (27) 攒竹 (27) 太阳

(28) 丝竹空(28) 睛明(28) 承泣
 (28) 人中(28) 迎香(29) 地仓
 (29) 颊车(29) 下关(29) 承浆
 (29) 上星(29) 头维(30) 百会
 (30) 风府(30) 风池(30) 天突
 (30) 膻中(31) 中府(31) 乳根
 (31) 期门(32) 章门(32) 上脘
 (33) 巨阙(33) 中脘(33) 梁门
 (33) 下脘(33) 水分(33) 神阙
 (34) 大横(34) 带脉(34) 天枢
 (34) 气海(34) 关元(35) 中极
 (35) 归来(35) 大椎(35) 定喘
 (35) 风门(35) 大杼(36) 肩井
 (36) 肺俞(37) 天宗(37) 厥阴俞
 (37) 膏肓(37) 心俞(37) 膈俞
 (37) 至阳(38) 胰俞(38) 肝俞
 (38) 胆俞(38) 脾俞(38) 胃俞
 (38) 命门(39) 肾俞(39) 腰阳关
 (39) 腰眼(39) 关元俞(39) 小肠
 俞(40) 膀胱俞(40) 白环俞(40)
 秩边(40) 腰俞(40) 八髎(41) 长
 强(41) 肩髃(41) 肩髃(41) 臂臑
 (41) 肩贞(42) 曲池(42) 手三里
 (42) 偏历(42) 阳溪(43) 合谷
 (43) 三间(43) 商阳(43) 极泉

(43) 少海 (44) 通里 (44) 阴郄
 (45) 神门 (45) 曲泽 (45) 尺泽
 (45) 郄门 (46) 间使 (46) 内关
 (46) 列缺 (46) 太渊 (46) 大陵
 (47) 鱼际 (47) 少商 (47) 劳宫
 (47) 中冲 (47) 少冲 (48) 天井
 (48) 支沟 (48) 外关 (49) 阳池
 (49) 中渚 (49) 落枕 (49) 关冲
 (50) 少海 (50) 腕骨 (50) 后溪
 (51) 少泽 (51) 养老 (51) 环跳
 (51) 承扶 (52) 委中 (52) 承山
 (52) 风市 (52) 血海 (53) 阳陵泉
 (53) 三阴交 (53) 悬钟 (53) 太溪
 (54) 昆仑 (54) 伏兔 (54) 梁丘
 (55) 膝眼 (55) 阴陵泉 (55) 胆囊
 穴 (55) 足三里 (55) 上巨虚 (56)
 条口 (56) 丰隆 (56) 解溪 (56) 太
 冲 (56) 公孙 (57) 内庭 (57) 隐
 白 (57) 复溜 (57) 照海 (57) 附
 阳 (58) 申脉 (58) 至阴 (58) 涌泉
 (58)

(二) 小儿常用穴位

百会 (59) 坎宫 (59) 天柱 (59) 耳
 后高骨 (60) 桥弓 (60) 腹 (60) 肚
 角 (61) 七节骨 (61) 龟尾 (61) 脊

(62) 丹田 (63) 脾经 (63) 肝经
(63) 心经 (64) 肺经 (64) 肾经
(65) 大肠 (65) 小肠 (65) 肾顶
(66) 胃经 (66) 四横纹 (67) 小横
纹 (67) 掌小横纹 (67) 板门 (67)
小天心 (68) 八卦 (68) 阴阳 (69)
五指节 (70) 外劳宫 (70) 一窝风
(70) 天河水 (70) 三关 (71) 六
府 (71) 箕门 (72) 止痢 (72)

四、其它疗法

拔罐疗法 (73) 捏脊疗法 (75) 热熨
疗法 (78) 艾灸疗法 (80) 耳穴压丸
疗法 (83)

第二部分 常见病的治疗

一、内科常见病

感冒 (90) 咳嗽 (93) 哮喘 (95) 呃
逆 (98) 呕吐 (100) 胃痛 (102) 胃下
垂 (104) 腹痛 (107) 溃疡病 (109) 急
性胃肠炎 (111) 泄泻 (113) 便秘 (115)
便血 (117) 疟疾 (119) 失眠 (122) 眩
晕 (124) 头痛 (126) 惊悸 (130) 心律
失常 (132) 冠心病 (134) 瘰病 (136)
神经衰弱 (138) 胁痛 (140) 癫狂 (142)
病证 (145) 中暑 (147) 消渴 (149) 水

肿(151) 淋证(153) 癃闭(154) 遗尿
(156) 腰痛 (158) 阳萎 (160) 遗精
(162)

二、外科常见病

肩关节周围炎 (164) 落枕(166) 颈椎
病(169) 扭挫伤(171) 半身不遂(174)
面神经麻痹 (176) 坐骨神经痛 (178)
三叉神经痛 (180) 腱鞘炎(182) 腱鞘
囊肿 (184) 截瘫(185) 脑震荡及后遗
症 (187) 前列腺病 (188) 带状疱疹
(190) 荨麻疹(192) 神经性皮炎(194)
多发性神经炎 (196) 下肢静脉曲张
(197) 腓肠肌痉挛(199) 岔气 (201)
疝气(202) 痔疮(204) 脱肛 (206)

三、妇科常见病

月经失调(208) 痛经(211) 闭经(213)
盆腔炎 (213) 子宫脱垂 (218) 带下病
(221) 乳腺炎 (223) 乳房囊性增生
病 (225)

四、儿科常见病

小儿发烧 (228) 百日咳(230) 小儿夜
啼 (232) 小儿惊风 (234) 小儿疳积
(236) 小儿腹泻(239) 小儿便秘(241)
小儿脱肛 (242) 小儿遗尿(244) 小儿
斜颈(246) 小儿桡骨小头半脱位 (247)

小儿麻痹后遗症(248)

五、五官科常见病

近视眼(251) 急性结膜炎(253) 睑腺炎(254) 耳鸣(255) 鼻衄(256) 慢性鼻炎(257) 牙痛(259) 咽炎(261)

第三部分 按摩保健

眼睛保健(263) 面部保健(265) 头颈部保健(266) 上肢保健(268) 胸部保健(269) 腹部保健(270) 腰部保健(271) 下肢保健(272) 小儿按摩保健(273)

第一部分 基础知识

一、按摩简介

什么是按摩

按摩又称推拿，就是用手在人体一定部位或穴位上，运用各种手法，达到保健、治病的目的。

按摩疗法大致分为两种，一种是被动按摩，由医生或他人掌握施用于患者身上的疗法；另一种是主动按摩，患者自己按摩自己的一种治疗或保健方法，即自我按摩。本书所介绍的各种疾病的治疗方法多数以自我按摩为主。

按摩的由来

在远古时代，人类常因受冻挨饿或受损伤而发生种种病痛。这时，人们会自然地去用手按揉、抚摩痛处。疼痛或不舒感居然减轻或好了。这些偶然的发现，逐渐发展到有意识的运用，于是按摩疗法就在民间流传开来。后来又根据中医的经络学说，点按某些穴位，进一步提高了它的疗效。在春秋战国时期，著名的医生扁鹊在抢救虢太子暴病“尸厥”时，

就配合使用按摩疗法，说明在当时按摩已经较为普遍。到了隋唐时期，已有按摩专科，并有按摩博士、按摩师等职务名称，可见当时按摩治疗已颇盛行。

自此以后，世代相传，一直深受人民群众的欢迎。直到现代许多医院设有按摩专科，民间应用也十分广泛。几千年的医疗实践证明，按摩确是一种安全、有效、简便的治疗方法，而且还可以保健强身、预防疾病。

按摩为什么能治病

我们的祖先运用按摩治疗疾病，已有两三千年的历史，疗效是好的。按摩既不用药，也不用针及手术刀，为什么能防病治病呢？

按摩能治病的道理，就在于按、摩、推、拿、揉等手法直接在病人身体的皮肤、肌肉、筋腱、关节、神经、血管及淋巴等地方，特别是对穴位产生一种机械性刺激作用，使经络（经络是人体运行气血，联络脏腑，沟通内外的通路）疏通，气血流畅。这不仅可以提高人体局部的营养，促进身体的自然抗病能力，消除局部肌肉的痉挛，而且还能增强肌肉的弹性，使人体及早恢复活力。

从现代医学的角度来看，按摩直接作用于皮肤，可以消除皮肤表层的衰老细胞，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮质腺的分泌，强刺激手法可促使毛细血管扩张，增强局部皮肤肌肉的营养，使受损害的组织修复加快；断续挤压手法可增快病变部位的血液循环和淋巴循环，加速水肿和病理产物的吸收，使肿胀挛缩消除；活动关节、弹拔的手法，可解

除软组织的痉挛、粘连和错位。按摩可加深呼吸运动，对呼吸系统的功能产生积极影响，使新陈代谢旺盛。通过按摩，还可使胃肠壁肌肉张力增加，增强胃肠的蠕动，兴奋支配腹内器官的神经，增进胃肠等脏器的分泌功能。按摩对体表尤其是对穴位的刺激，还能调节大脑皮层的兴奋和抑制过程，降低大脑皮层对疼痛的感受性，因而具有止痛作用。总之，按摩疗法对运动、循环、淋巴、呼吸、消化、神经等系统都产生一定的作用。

由于按摩能起到这些良好的作用，所以对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来讲，既可使肿胀、疼痛的局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，而且可使全身状况得到改善，从而收到良好的治疗效果。由此可知，应用按摩来保健治病，确有科学道理。

按摩防病治病的特点

按摩防病治病，既不用针，也不需要药，而是凭借双手，所以它有自己的特点。

1. 简便易行 按摩，只要认证、找穴准确，即可双手操作，不需任何医疗设备和药物，而且不拘场所，随时随地都可进行，非常方便。如果手劲不够，可用核桃、钢笔杆、铅笔的橡皮头等代替手指按压穴位。

2. 安全可靠 很多药物有副作用，手术要破皮断肉、损伤身体，而按摩仅用双手在体表操作，只要诊断正确，选准穴位，又能按照规程耐心细致地按摩，一般不会发生不良反应和医疗事故。

3. 收效快，效果好 按摩治病，手直接接触及病变部位，对于解除某些疾病的紧急症状，如呃逆、心慌、胆绞痛、支气管哮喘、抽筋等常能立即奏效。一些疾病，如关节炎、肩周炎、习惯性便秘、失眠等，目前尚缺少特效的药物，只要能长期坚持按摩，也会奏效。

4. 经济 患病后，如果服药或手术等治疗，都需要花钱，若是学会了按摩，用自己的手治自己的病，或请家人给按摩，就无需花钱了。

按摩的强度与时间

按摩的强度与每次按摩持续的时间，对治疗效果有直接影响。

1. 按摩强度 按摩强度有它的一般规律。一是要循序渐进，治疗开始时先用温和的手法，而后慢慢加强，直至最大的强度；治疗结束前，再由最大的强度慢慢减弱，直到最后停止，使病人有个适应的过程。二是穴位按摩要“得气”，即按摩穴位时要有酸胀反应，有时要有放射性的酸麻感，如只感觉疼痛而没有酸胀的感觉，说明强度太大或穴位不准。按摩时可配合振或揉的手法，以延续、增强或减缓“得气”的程度。

2. 按摩时间 一般地说，一个局部按摩大致需15分钟，如关节扭伤、落枕等病；多部位的按摩约需30分钟，如胃溃疡、高血压等病。小儿的按摩，以按摩后皮肤发红为度，每个部位约按摩100~300次，每次治疗大约需要15~30分钟。按摩的一个疗程以15次为宜，持续时间太长，疗效反而降低，

两个疗程之间宜休息3~5天。

按摩的适应症

按摩最常用于治疗伤科疾病和各种痛证。肌肉、韧带的各种损伤，如扭伤、挫伤、拉伤等，应用按摩治疗都能取得一定效果，有些能迅速取得良好效果，如落枕、急性腰扭伤等。神经病、风湿痛、胃肠痉挛性疼痛及各个部位的疼痛，使用按摩也有效。按摩对于内、妇、儿及五官科的一些病症也可应用。例如神经衰弱、消化不良、妇女痛经、小儿遗尿、慢性鼻炎、近视眼等。

按摩的禁忌症

按摩能治的病虽然不少，但也不能包治百病。有的病可以主要靠按摩治疗，有的病只能用按摩作为辅助疗法，还有些病根本不能按摩。凡有下列情况的病人，都不宜使用按摩手法：①患有急性传染病、急性炎症（如急性化脓性扁桃体炎、急性阑尾炎、急性风湿性关节炎等）及一切腹痛难以忍受按摩的病人。②患有各种肿瘤、严重肺、心、肾病的病人。③患有容易引起出血的疾病，如肺结核、血友病以及血小板减少性紫癜（即平时皮肤易有瘀血点或易有出血）的病人。④大面积的皮肤病人或患溃疡性皮炎的病人。⑤恶性贫血、妇女产后恶露未净、久病体弱而极度消瘦的人。⑥妊娠妇女禁忌按压合谷、三阴交及腹部穴位；怀孕5个月以上的妇女和月经期，不应在腹部、腰骶部按摩。⑦体内有金属固定的病人。

按摩注意事项

1. 自我按摩要注意的问题

(1) 身心放松：按摩时除思想应集中外，尤其要心平气和，肌肉要放松，不要有紧张感，否则效果不佳。

(2) 修整指甲：指甲过长，容易刺破皮肤，过短，切压无力，影响效果。最好把指甲修整圆滑，以指甲与指顶相齐为合适。

(3) 明确诊断：除去一些急性病，如晕厥、心绞痛等可以立即用手法外，其它慢性疾病应经大夫明确诊断后再进行按摩治疗，否则容易贻误病情。

(4) 取穴要准确：自我按摩主要是靠刺激穴位来疏通经络、流畅血脉，从而达到保健、治病的目的。所以只有取穴准确，效果才好。

(5) 时间：安排自我按摩的时间最好在晨醒后和晚睡前进行。

(6) 持之以恒：无论用按摩来保健或治疗慢性病，都不是一天两天就见效的，常须积以时间，才逐渐显出效果好，所以要有信心、耐心，和恒心。

2. 给人按摩应注意的问题 给人按摩本来是医生的事情。由于一些慢性病常常需要较长时间的按摩才能奏效，因此亲属中如果有人能掌握按摩方法，也可以试用于治疗一些病情不重的病症，但应注意以下各项：

(1) 保温：冬天要使手掌暖和（如用热水浸泡或双手掌

相互摩擦发热),以免因手冷触及肌肤而引起肌肉紧张,影响疗效。只需露出进行按摩的部位,其余部分应遮盖保温;不宜让风直吹病人,以免病人受凉。

(2) 位置要舒适:无论采用坐式或卧式,都要处于舒适的位置,如用卧式,躺的地方,一定要用柔软的被褥之类垫好。

(3) 用力要适当:按摩时要让病人放松肌肉,取准穴位,按摩手法用力要恰当,应由轻到重,既柔和均匀而且有持久力。给小儿按摩手法更要轻柔缓和,不宜过分用力。

(4) 按摩的时间:饭前饭后1~2小时以内不宜进行按摩;饱后、酒后、盛怒后、大运动量后不可立即按摩,宜休息些时候再施术。

3. 按摩某些病症时应注意的问题

(1) 肩周炎:治疗肩周炎以及其它肩部伤痛时,患者上肢不宜抬举过顶,否则,容易发生头晕、休克。

(2) 颈肩背痛:治疗颈肩背痛时,肩井穴不宜重按或久揉,否则容易发生恶心、头晕、休克。

(3) 落枕:治疗落枕时,颈部摇晃的手法不宜过猛,应根据病情缓慢操作。

(4) 腕部桡侧腱鞘炎:治疗腕部桡侧腱鞘炎时,肿胀部位施切法或揉法的时间不应过长,否则易发生休克。

按摩介质

按摩时为了减少对皮肤的摩擦,或者为了借助某些药物