

样 本 库

喷酒速效按摩疗法

吴冬青 章 丰 编



黑龙江科学技术出版社

1217079

前 言

按摩是我国人民最早的医疗手段之一，它是祖国医学的重要组成部分，也是人类在劳动实践中与各种疾病斗争的总结。

近年来，随着国际医药界对天然药物和自然疗法的再认识，按摩又重新受到了各国有关人士的高度重视，在欧美、日本等国掀起了一股热潮，成为被广泛采用的一种行之有效的保健康复方法。本书所介绍的喷酒速效按摩疗法是一种民族民间方法，实践证实这是一种有效的祛病健身方法，不仅可助他人祛病疗疾，也可自我按摩祛病健身。

全书共分九章，重点介绍了内科32种常见病、外科26种常见病、妇科6种常见病、儿科10种常见病、五官科6种常见病的祛病按摩方法，每种病都介绍了自我按摩方法；书中还重点介绍了：头颈、眼睛、面部、上肢、胸部、腹部、腰部、下肢等人体八大部位的喷酒保健按摩。

我们把这一按摩方法发掘整理出来，推荐给读者，目的是造福于国家、社会，帮助读者朋友祛病健身，以良好的体魄为祖国的社会主义建设贡献自己的最大力量。期望读者能喜欢这种方法、采用这种方法，不断补充和完善这种不药而医的方法，使其进一步发扬光大。

目 录

一、按摩能治病的简单道理	(1)
二、什么叫喷酒速效按摩	(2)
三、几点注意事项	(4)
四、内科常见病	(5)
1. 头痛	(5)
2. 眩晕	(6)
3. 神经衰弱	(8)
4. 失眠	(10)
5. 冠心病	(12)
6. 心绞痛	(14)
7. 心律失常	(16)
8. 高血压	(18)
9. 中风后遗症	(20)
10. 胁痛	(22)
11. 胸胁迸伤	(24)
12. 瘰病	(25)
13. 肺气肿	(27)
14. 感冒	(28)
15. 咳嗽	(30)
16. 哮喘	(32)
17. 发热	(34)
18. 胃下垂	(36)

19. 噎膈.....	(38)
20. 消化不良.....	(40)
21. 呃逆.....	(42)
22. 呕吐.....	(44)
23. 胃痛.....	(46)
24. 腹痛.....	(49)
25. 泄泻.....	(51)
26. 便秘.....	(53)
27. 痢疾.....	(55)
28. 中暑.....	(57)
29. 消渴.....	(59)
30. 腰痛.....	(61)
31. 阳痿.....	(63)
32. 遗精.....	(66)
五、外科常见病.....	(69)
1. 上肢关节扭挫伤.....	(69)
2. 下肢关节扭挫伤.....	(70)
3. 落枕.....	(71)
4. 漏肩风(肩周炎).....	(72)
5. 颈椎综合症.....	(74)
6. 三叉神经痛.....	(76)
7. 坐骨神经痛.....	(78)
8. 肋间神经痛.....	(81)
9. 前列腺炎.....	(82)
10. 腰椎间盘突出.....	(84)
11. 面神经麻痹.....	(86)
12. 静脉曲张.....	(88)

13. 岔气	(91)
14. 疝气	(93)
15. 荨麻疹	(95)
16. 手臂劳损	(98)
17. 腰肌劳损	(99)
18. 痔疮	(101)
19. 脱肛	(103)
20. 膝痛	(105)
21. 纤维组织炎 (肌风湿)	(107)
22. 冻疮	(110)
23. 脑震荡及后遗症	(111)
24. 多发性神经炎	(114)
25. 腓肠肌痉挛	(116)
26. 神经性皮炎	(117)
六、妇科常见病	(120)
1. 乳腺炎	(120)
2. 痛经	(122)
3. 月经失调	(124)
4. 闭经	(127)
5. 赤白带下	(128)
6. 盆腔炎	(130)
七、儿科常见病	(132)
1. 感冒	(132)
2. 咳嗽	(132)
3. 支气管哮喘	(133)
4. 腹痛	(134)
5. 腹泻	(135)

6. 便秘.....	(136)
7. 夜啼.....	(137)
8. 发烧.....	(138)
9. 惊风.....	(139)
10. 小儿麻痹后遗症.....	(141)
八、五官科常见病	(144)
1. 牙痛.....	(144)
2. 咽炎.....	(145)
3. 耳鸣.....	(147)
4. 慢性鼻炎.....	(149)
5. 口腔溃疡.....	(150)
6. 眼睛红肿.....	(151)
九、喷酒保健按摩	(153)
1. 头颈喷酒保健按摩.....	(153)
2. 眼睛喷酒保健按摩.....	(154)
3. 面部喷酒保健按摩.....	(155)
4. 上肢喷酒保健按摩.....	(156)
5. 胸部喷酒保健按摩.....	(157)
6. 腹部喷酒保健按摩.....	(158)
7. 腰部喷酒保健按摩.....	(158)
8. 下肢喷酒保健按摩.....	(159)

一、按摩能治病的简单道理

按摩是一种独特奥妙、具有惊人效果的大众化医疗手段。不论是循经按摩还是局部按摩，尽管方法各异，手法不同，但总的目的都是疏通经络。因为经络是人体气血运行的通路，它分布于全身，内连脏腑，外达肌表，网络四肢九窍，使人体的五脏六腑，四肢百骸，皮肉筋等连成一个协调的整体，使气血上下左右，由里向外疏通相贯，使皮肉筋骨都得到适当营养和补给，以维持人体的正常生理功能。如果经络失去正常状态，气血运行发生障碍，即可发生各种疾病。按摩疗法就是针对各种疾病发生的不同原因，运用各种不同的手法，按摩有关穴位和部位，走其经络，起到调和脏腑、濡润筋骨、抗御病邪、又补又泻的作用。就是使正气得到扶助，邪气得以外泄，机体产生自然的抗病能力，从而达到防治各种疾病和自我保健的作用，这是中西医两个方面理论上早已验证了的。

二、什么叫喷酒速效按摩

按摩也叫推拿，就是用手在人体一定穴位和部位上，以轻、重、缓、急各种不同手法治疗各种常见病及疑难病症，达到治病和保健的目的。

按摩疗法大致分为被动按摩和主动按摩两种，即医生给患者按摩和患者自我保健按摩。几千年来，在缺医少药的情况下，我国各民族民间普遍流传着各种各样的按摩术，应用也特别广泛，而且在我国各民族民间按摩中不断发展和创新，本书所介绍的各种疾病的治疗方法就是以蒙古族民间喷酒速效按摩为主，以喷酒自我按摩和配方相结合。把纯粮白酒含在嘴里憋足气向患者的患部和穴位猛喷，用不同的手法进行按摩，能治疗常见病及疑难病症，且见效较快，故称喷酒速效按摩疗法。如在酒里浸泡适量红花按摩用，其疗效更佳。如怕喷酒过多口腔粘膜受不了刺激，可用喷香水、灭蚊虫的小喷器代替嘴喷，其效果比用嘴喷肯定要差的，因用嘴喷会使接受按摩的人对酒的刺激皮肤敏感性最强。但用小喷酒器同样也叫喷酒按摩。在蒙古族居住较集中的地区，这一民间喷酒按摩疗法是极为普遍的。长期以来，广大牧民在缺医少药的情况下，积累了好多这方面的宝贵经验，尤其内蒙古科尔沁草原上的农牧民用喷酒医治红伤和喷酒按摩治多种病症还是相当出名的。因为酒是一种挥发性液体，具有刺激皮肤、扩张血管、舒筋活血、消肿止痛、降低体温、增加血液流量和流速等作用，当把酒含在嘴里憋足气猛喷患

部或穴位时，用不同的手法进行按摩，它在皮肤上迅速蒸发，吸收和带走肌体大量的冷热，对机体无损害。因为人的皮肤本来就有特殊的功能，经过喷酒按摩能起到新陈代谢和增强免疫力等作用。

三、几点注意事项

1. 消除初次按摩治病的患者常有的两种顾虑：一种是对按摩治好病信心不足；另一种是怕痛，特别是在开始治疗头3—5天里，往往经不起按摩前期引起肌肉痛感反应，加上本病的疼痛，因而顶不住，坚持不下去。因此治疗前，首先要给患者多讲点按摩能治好病的道理，尤其要讲清喷洒按摩更有其科学道理。消除患者的思想障碍，取得他们的积极主动的配合治疗，直至取得满意的疗效。

2. 患者在按摩治疗期间不能过度劳累和受凉，切勿用凉水洗澡，每天晚间睡前做几次热敷，适当用热水搓两脚心。坚持适当自我按摩。

3. 患者在按摩治疗期间不能饮各种酒，不能吃辣椒、大蒜、西红柿、螃蟹等。

4. 按摩疗法的适应范围虽很广，但不是万能的，凡经不起轻微按摩的患者，不宜做按摩治疗。而且也有一些禁忌症，如患传染病、结核病、肿瘤、精神病、各种急性炎症等，都不能做按摩治疗。

5. 疗程应根据患者的实际情况出发，一般每天按摩治疗一次，重者一天也可以按摩两次，但须加强营养。一般15天为一个疗程。一个疗程之后，休息3天，以便认真观察病情的变化，决定是否需要继续按摩治疗。

患者能不能做到以上几点，是加强和巩固按摩疗效的关键性的重要一环。

四、内科常见病

1. 头 痛

头痛是病人的一种自觉症状，在临床上颇为常见。主要是因风寒、风热、风湿、肝阳、肾虚、气虚、血瘀、血虚等引起。其症状是：怕风怕冷，痛连项背，咽红肿痛，胸闷胀满，肢体酸楚，易怒、失眠、口干、眩晕、心情烦躁、面色苍白、不思饮食、耳目灼热发红，小便发黄，耳鸣眼花，重者剧痛撞墙，等等。采取喷酒速效按摩疗法效果显著。

〔按摩手法〕

1. 让患者轻闭双眼后，向整个头部连续猛喷酒，连续用双手的十个指头，以轻、重、缓、急手法抓痧、按揉，约5分钟。
2. 让患者轻闭双眼后，向太阳和风池两穴位连续猛喷酒连续用两拇指用力交替按揉，约5分钟。
3. 向患者的颈部和两肩部连续猛喷酒后，用力用两手按、揉、捏，约3分钟。
4. 向患者的前胸后背连续喷酒，连续用双手掌上下左右、由里向外以轻、重、缓、急手法搓、揉，约10分钟。
5. 向患者的胃部连续喷酒后，连续用单手掌按摩，再旋摩脐部，约3分钟。

6. 向患者的两合谷穴连续猛喷酒，连续用大拇指交替揉、捏，可适当用力，约3分钟。

〔自我按摩法〕

1. 轻闭双眼后，在整个头部连续自我猛喷酒连续用两手快速抓痧、按揉，约3分钟。然后连续用大拇指很自然的用力交替按揉太阳、风池两穴位和颈部，约5分钟。

2. 在整个前胸连续自我喷酒、连续用单手掌很自然的上下左右，由里向外旋摩，手法不要过重，约8分钟。

3. 向两手掌心自我连续喷酒后，连续用力搓，当掌心搓热后用大拇指交替捏合谷穴，然后交替捏十指头尖，约10分钟。

4. 在两脚心连续自我喷酒后，连续用两手把握、搓，手法不要过重，约5分钟。

〔配方〕

1. 在自我按摩的同时最好适当配合一些中西药来镇静止痛。

2. 每隔3天用陈米醋洗一次头，洗法是：多半盆热水、醋50克、纯白面25克，搅匀后方可洗头，最好晚睡觉前洗，此法洗后头脑格外轻松。

2. 眩 晕

眩晕在临床上是一种常见的症状。眩是眼花，晕是头晕，因两者经常同时出现，故统称为“眩晕”。眩晕大都由于气血不足、肝阳上亢、痰湿中阻、癫痫、偏头痛、眼科疾

病、颈椎病等病因所致。其症状是：有时两目昏黑、耳鸣乏力、全身疲乏、四肢酸软无力、头痛头晕、恶心呕吐、食欲不振、心烦意乱、心悸失眠、怯冷蜷卧、不能站稳，常因恼怒而发作，出现昏迷和抽筋等。现代医学所论的脑动脉硬化、高血压、贫血、神经衰弱所引起的眩晕症等，均可参考本病施治。采用喷酒按摩疗效显著。

〔按摩手法〕

1. 在患者的整个前胸后背连续喷酒连续用两手掌交替按揉，自上而下、由内向外，手法不要过重，约10分钟。

2. 在患者的整个面部和头部连续猛喷酒连续用十指快速按摩与抓痧，然后用力按摩太阳和风池两穴位，约3分钟。

3. 在患者的合谷穴位连续喷酒后连续用大拇指捏，约3分钟。

4. 在患者的两脚心连续猛喷酒后连续用两手把握、搓，手法不要过重，约5分钟。

〔自我按摩法〕

1. 轻闭双眼后，向整个面部和头部连续自我猛喷酒后连续用两手快速抓痧、按揉，约5分钟。然后用大拇指很自然的用力按揉太阳、风池两穴位和颈部，约10分钟。

2. 在整个前胸和上腹部连续自我喷酒，连续用单手掌自上而下、由里向外旋摩，手法不要过重，也可适当抓痧和揉揉，约8分钟。

3. 在合谷和足三里两穴位连续自我喷酒连续用拇指用力按捏，约4分钟。

4. 在两脚心连续自我喷酒连续用两手把握，揉捏反复多次，约5分钟。

〔配方〕

1. 日服两次清眩丸，每次1丸。

2. 大红枣10个、冰糖50克，用开水冲泡，每天任意饮之。

3. 每晚睡前用陈米醋洗一次头，洗法是：多半盆热水、醋50克、纯白面25克，搅匀后方可洗头，水不要过热，边洗边适当加热水，洗后注意不要受风着凉。

3. 神经衰弱

神经衰弱在临床上也是最为常见的病，属于神经官能症的一个类型，是大脑皮层兴奋过程增强和抑制过程减弱。主要是由于长期身心过劳，大脑神经活动过度紧张，或因某种原因精神上受过打击，烟酒过度，起居睡眠无规律、消化器官病等引起。其症状是：不思饮食、胸胁胀闷、心悸、头胀痛、眩晕、失眠、多梦、健忘、眼干耳鸣、全身无力酸痛，易疲劳、情绪低沉、疑心大、有时气短、最容易激动、自我控制的能力减退，有时伴有心慌气短。有的病人还出现阳痿、遗精、月经失调等症状。采用喷酒速效按摩疗法有较好的疗效。

〔按摩手法〕

1. 在患者的太阳和风池两穴位连续喷酒连续用两大拇指交替按摩，风池穴位的按摩手法稍加重，约10分钟。

2. 在患者的整个颈部和两肩部连续喷酒后连续用两手

交替用力按、揉、捏，然后用单拇指适当用力按天柱穴位。

3. 在患者的整个前胸后背连续喷酒后连续用双手掌上下左右由内向外旋摩，并以轻缓的手法按揉，约8分钟。

4. 在患者的足三里和三阴交两穴位连续喷酒后用大拇指连续用劲捏，约5分钟。

5. 在患者的内关和合谷两穴位连续喷酒后用大拇指连续用劲捏，约5分钟。

〔自我按摩法〕

1. 轻闭双眼后，向整个面部连续自我猛喷酒后连续用两手快速抓痧、按揉，然后用大拇指很自然的用力按揉太阳和风池两穴位，约5分钟。

2. 在颈部和两肩部连续自我喷酒后用两手交替用力抓捏，约3分钟。

3. 在整个前胸和上腹部连续自我喷酒后连续用单手掌自上而下、由里向外旋摩，手法不要过重，也可适当抓痧和按揉，约10分钟。

4. 在合谷和足三里两穴位连续自我喷酒后连续用两大拇指用力按捏，约5分钟。

5. 在腰部的肾俞穴至骶部的大肠俞穴部位连续自我喷酒后，用两掌根及掌面上下反复搓到腰部有温热感为止。

6. 在两脚心连续自我喷酒连续用两手把捏，反复揉捏，动作自然，约5分钟。

〔配方〕

1. 治疗神经衰弱的药物繁多，西药比较理想的是安定和谷维素，可按说明配合服用。中药比较理想的是养血安神

片和刺五加片，可按说明服用。

2. 经常煮或蒸吃胡萝卜。因胡萝卜具有很高的营养价值和药用价值，如果经常用胡萝卜和猪肝、鸡肝熬汤喝疗效最理想。

3. 绵羊肉50克，干姜、良姜、紫皮蒜少许，熬汤一小碗饭前喝，每天1—2次。必须要绵羊肉，因蒙医凡做药引子都用绵羊汤。

4. 失 眠

失眠也叫不寐。是指夜间睡眠时睡不着或睡眠时间减少而言。本病多发生在青壮年人。其原因比较复杂；是由于神经活动过度紧张，大脑皮层机能紊乱，功能失调，抑制减弱，容易兴奋，也容易衰弱，平时思想矛盾很多，精神负担过重，劳逸结合处理不当，或者病后体弱等等所引起。其症状是：多梦、易醒、易惊醒，常伴有头痛、头晕、胸闷、心烦意乱，情绪低落，易激动怒气，疲乏，记忆力明显减退，对声、光的刺激特别敏感、疑心大等等。采用喷酒按摩疗法有较好的疗效。

〔按摩手法〕

1. 在患者的前胸后背连续喷酒，连续用两手掌交替搓、按揉、由上而下、由内向外、旋摩双胸肋部，按揉背部俞穴（心俞、脾俞、厥阴俞），手法不要过重，约8分钟。

2. 在患者的太阳和风池两穴位连续猛喷酒连续用两手指用力按摩、揉捏，约5分钟。

3. 在患者的颈部和两肩部连续猛喷酒连续用两手交替

抓捏，然后用大拇指揉天柱穴位，约3分钟。

4. 在患者的合谷和足三里两穴位连续喷酒连续用大拇指用力按捏，约5分钟。

5. 在患者的两脚心连续喷酒后连续用两手交替抓捏，按揉，手法不要过重，约6分钟。

〔自我按摩法〕

1. 轻闭双眼后，向整个面部连续喷酒后连续开始自我用两手抓痧、按揉，然后用大拇指用力按揉太阳和风池两穴位，约5分钟。

2. 在颈部和两肩部连续自我喷酒后用两手交替用力抓捏、按揉和拍打，约3分钟。

3. 在整个前胸和上腹部连续自我喷酒后连续用两手交替旋摩、按揉和抓痧，由上而下，由里向外，手法不要过重，然后旋摩肘部，约10分钟。

4. 在腰部的肾俞穴至骶部的大肠俞穴部位连续自我喷酒后，用两手掌根及掌面上下反复搓，搓到腰部有温热感为止，约5分钟。

5. 在两脚心连续自我喷酒用两手连续按揉、抓捏、动作自然，手法不能过重，约5分钟。

6. 在合谷、足三里和三阴交连续自我喷酒后连续用两拇指交替用力按揉、捏，约5分钟。

〔配方〕

1. 治疗失眠的中西药种类繁多，可适当选服。

2. 患者晚间睡觉前服半小酒盅纯香油，服后不能饮水。