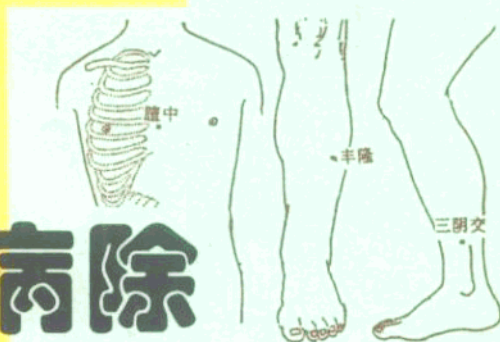
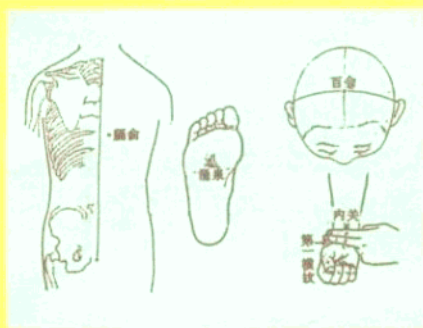
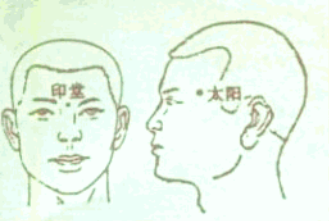


赵玉玲 编著



手到病除

——常见病按摩处方及图示



中国物资出版社

写在前面

按摩疗法是祖国传统医学的重要组成部分。由于方法简便,经济实用,治疗保健范围广泛,效果显著,千百年来深受我国人民群众的欢迎。随着改革开放与各国交往的增多,作为中国传统医学的重要组成部分的按摩疗法,日益受到世界各国人民的青睐。

按摩疗法是指用手(或器械)在人体的一定穴位和部位上推、按、捏、揉等,以外部的适度刺激,促进血液循环,调理神经,扶正祛邪,疏通经络,达到治疗和保健的目的。因此,受到我国乃至世界各国人民的普遍欢迎绝非偶然。

我研习按摩技术由来已久。我的母亲对按摩、针挑和用土单验方治病具有丰富的经验,在我老家是小有名气的土大夫。我先是从我那里学到常见病的按摩手法,在此基础上又多方面学习民间医生的按摩技术,并广泛地搜集有关资料,还时常为家人和工作单位的同志按摩治病。可喜的疗效,使我坚定了学好这门技术的信心。为了求得在理论上的提高,在工作繁忙、家有病人的情况下,我以顽强的毅力克服困难,用五年业余时间读完了中医函大,并以出色的成绩毕业。

为了把自己的所学贡献给人民,特别是为了给医疗条件不好、缺医少药的农村提供一些方便,给按摩速成班提供一点教材,从80年代初,我就开始了此书的编写工作。

编写过程中根据临床经验参考了有关资料,为便于读者尤其是农村读者的自学,辨证论治部分分设病症、治则、处方、

图示、手法等项，还选辑了单穴验方。文字上力求简明扼要，通俗易懂。为了快捷地照方看图施治，每种病都具体地列出穴位图。

特别应该说明的是，家里人帮我选图、整理资料和修辞；领导在工作安排上给我以便利，使我的业余爱好得以发展和提高。北京市体委科教处赵明琳、韩世文同志对我中医函大的学习给以极大的关照；景德津、李树明同志对我临床实习给以具体指导；张光华、彭青同志为我提供了方方面面的参考书和有关资料；马树新、苗学勤、李惠民和孙书恩、刘继山等同志还帮我接治典型病例，积累临床第一手材料。文光、冬东、玉清和红真同志协助做了大量的资料整理和抄写工作。编辑同志对初稿提出了指导意见。体育博览总编辑刘兴忠同志对我的奋进精神给以肯定，鼓励我将按摩疗法辑录成册，但因亚运会我家搬迁搁浅，至今才脱稿。他们的关心和帮助使我增添了信心和力量，所以说本书的完成也凝聚着他们的心血，对此表示由衷的感谢。我才疏学浅，加之经验不足，难免有不当之处，敬请专家和读者指正。

写作学术性书稿是一件十分辛苦同时又是绝少经济收益的事，然而我不怕辛苦，不计收益，靠紧巴巴的业余时间把自己的经验、体会整理成册，以便使更多的人掌握这种疗法。可以说本书是应许多同志和新老患者的要求写成的，也是我在医学方面奋发进取刻苦钻研的初步成果。对它的脱稿和交付出版，我感到欣慰。热切希望这本《常见病按摩处方及图示》能给广大读者以助益。

赵玉玲

1993.8 于北京

目 录

第一章 按摩的基本知识	(1)
一、按摩的作用	(1)
二、按摩的取穴方法	(1)
三、什么叫经络	(2)
四、常用的八种按摩手法	(3)
五、按摩注意事项和禁忌症	(3)
六、常用穴图示及功能主治	(4)
第二章 常见病辨证论治处方及图示	(13)
一、内科疾病.....	(13)
(一)感冒	(13)
1. 风寒感冒	(13)
2. 风热感冒	(14)
3. 暑湿感冒	(14)
4. 预防感冒	(15)
(二)咳嗽	(16)
1. 外感咳嗽	(16)
(1)风寒袭肺咳嗽.....	(16)
(2)风热犯肺咳嗽.....	(17)
2. 内伤咳嗽	(17)
(1)痰湿犯肺咳嗽.....	(17)
(2)肝火灼肺咳嗽.....	(18)
3. 久咳不愈和哮喘	(19)

(1)久咳不愈·····	(19)
(2)哮喘·····	(20)
(三)哮喘·····	(20)
1. 实证哮喘·····	(21)
(1)受风寒哮喘·····	(21)
(2)受风热哮喘·····	(21)
2. 虚证哮喘·····	(22)
(四)惊悸·····	(23)
1. 气虚心悸·····	(23)
2. 血虚心悸·····	(23)
3. 痰火心悸·····	(24)
4. 瘀血心悸·····	(25)
(五)高血压·····	(26)
1. 肝郁化火型高血压·····	(26)
2. 痰湿中阻型高血压·····	(26)
3. 阴虚阳亢型高血压·····	(27)
(六)中风·····	(28)
1. 病在经络·····	(28)
(1)半身不遂·····	(28)
(2)上肢瘫·····	(29)
(3)下肢瘫·····	(29)
(4)口眼歪斜·····	(30)
(5)口歪·····	(31)
(6)眼斜·····	(31)
2. 病入脏腑·····	(32)
(1)中风闭症·····	(32)
(2)中风脱症·····	(32)

3. 中风不语和中风尿失禁	(33)
(1) 中风不语	(33)
(2) 中风尿失禁	(34)
(七) 胃痛	(34)
1. 实症胃痛	(35)
2. 虚症胃痛	(35)
3. 胃肠神经官能症	(36)
(八) 呃逆	(37)
(九) 嗳气	(38)
(十) 反胃	(39)
(十一) 呕吐	(40)
(十二) 腹泻	(41)
1. 急性腹泻	(41)
2. 慢性腹泻	(42)
(十三) 胃下垂	(42)
(十四) 癃闭	(43)
1. 癃闭虚症	(43)
2. 癃闭实症	(44)
(十五) 便秘	(45)
(十六) 脱肛	(46)
1. 便秘脱肛	(46)
2. 腹泻脱肛	(46)
3. 气虚脱肛	(47)
(十七) 郁症	(48)
1. 梅核气	(48)
2. 脏躁症	(49)
(十八) 厥症	(50)

1. 气厥	(50)
(1)气厥虚症	(50)
(2)气厥实症	(50)
2. 血厥	(51)
(1)血厥虚症	(51)
(2)血厥实症	(52)
3. 食厥	(53)
4. 痰厥	(54)
(十九)失眠	(54)
(二十)癫狂	(56)
1. 癫症	(56)
2. 狂症	(57)
(二十一)痫症	(58)
1. 实症	(58)
2. 虚症	(58)
(二十二)眩晕	(59)
1. 虚症眩晕	(59)
2. 实症眩晕	(60)
(二十三)痉症	(61)
1. 邪阻经络	(61)
2. 热甚发痉	(62)
3. 阴虚血亏	(63)
(二十四)耳鸣耳聋	(64)
1. 实症	(64)
2. 虚症	(64)
(二十五)疝气	(65)
1. 寒疝	(65)

2. 湿热疝	(66)
3. 狐疝	(66)
4. 诸疝	(67)
(二十六)遗精	(68)
(二十七)阳痿	(69)
(二十八)消渴	(70)
(二十九)腰痛	(71)
1. 寒湿腰痛	(71)
2. 湿热腰痛	(72)
3. 瘀血腰痛	(72)
4. 肾虚腰痛	(73)
二、外科疾病	(74)
(一)颈椎病	(74)
(二)落枕	(75)
(三)漏肩风	(76)
(四)网球肘	(77)
(五)腰椎间盘突出症	(78)
(六)急性腰扭伤	(79)
(七)慢性腰肌劳损	(80)
(八)腿抽筋	(81)
(九)脚跟痛	(82)
(十)跟腱扭伤	(83)
(十一)扁平疣	(84)
附:面生扁平疣	(84)
(十二)牛皮癣	(85)
1. 风湿化热性牛皮癣	(85)
2. 血虚风燥性牛皮癣	(85)

3. 神经性皮炎二方	(86)
4. 牛皮癣周身者	(87)
(十三)斑秃	(88)
三、妇科疾病	(90)
(一)月经不调	(90)
1. 月经提前	(90)
2. 月经错后	(91)
3. 月经先后不定期	(91)
(二)痛经	(92)
1. 寒湿凝滞症痛经	(92)
2. 肝郁气滞症痛经	(93)
3. 肝肾亏损症痛经	(94)
(三)经闭	(95)
1. 血枯经闭	(95)
2. 血滞经闭	(95)
(四)带下病	(96)
1. 脾虚带下	(96)
2. 肾虚带下	(97)
3. 湿毒下注带下	(98)
(五)不孕症	(98)
1. 肾虚不孕	(98)
2. 宫寒不孕	(99)
3. 气滞血瘀不孕	(100)
(六)乳少	(101)
1. 气血虚弱症缺乳	(101)
2. 肝郁气滞症缺乳	(101)
3. 各种原因的缺乳	(102)

(七)阴挺.....	(103)
1. 脾虚阴挺	(103)
2. 肾虚阴挺	(104)
四、儿科疾病	(104)
(一)小儿脱肛.....	(104)
(二)小儿疝气.....	(105)
(三)小儿惊风.....	(106)
1. 急惊风	(106)
2. 慢惊风	(107)
(四)小儿夜啼.....	(107)
1. 脾寒症夜啼	(107)
2. 心热症夜啼	(108)
3. 惊吓症夜啼	(109)
4. 食积症夜啼	(109)
(五)小儿麻痹症.....	(110)
(六)小儿疳积.....	(110)
五、五官科疾病	(111)
(一)迎风流泪.....	(111)
1. 冷泪症	(111)
2. 热泪症	(112)
(二)近视眼.....	(112)
(三)扁桃腺炎.....	(114)
1. 风热症扁桃腺炎	(114)
2. 毒热症扁桃体化脓	(114)
3. 阴虚症扁桃腺炎	(115)
(四)咽喉肿痛.....	(116)
1. 风热症咽喉肿痛	(116)

2. 实热症咽喉肿痛	(117)
3. 虚热症咽喉肿痛	(117)
4. 咽肿、急性咽喉炎和慢性咽喉炎三方	(118)
(五)牙痛	(120)
(六)聋哑	(121)
1. 治聋处方	(121)
2. 治哑处方	(121)
3. 脑膜炎后遗症聋哑三方	(122)
4. 各种类型耳聋方	(123)
5. 耳鸣方和神经性耳鸣方	(124)
(七)鼻渊	(125)
1. 风寒化热症	(125)
2. 肝胆火盛症	(125)
(八)慢性鼻炎	(126)
(九)鼻衄	(127)
1. 肺经蕴热鼻衄	(127)
2. 胃火炽盛鼻衄	(128)
3. 阴虚火旺鼻衄	(128)
六、急症	(129)
(一)晕倒	(129)
(二)中暑	(130)
中暑重症	(131)
(三)晕车、船	(132)
第三章 单穴防治病处方及图示	(133)
一、头痛二方	(133)
二、耳病	(134)
三、鼻出血二方	(134)

四、喉痛	(135)
五、突发性失语	(135)
六、牙痛二方	(135)
七、咳血二方	(136)
八、失眠	(137)
九、强心	(137)
十、心绞痛二方	(138)
十一、眩晕	(139)
十二、晕厥二方	(139)
十三、癫痫	(140)
十四、胃痛二方	(140)
十五、呃逆	(141)
十六、打嗝二方	(141)
十七、呕吐	(142)
十八、暴泄	(142)
十九、便秘二方	(142)
二十、落枕	(143)
二十一、腰扭伤	(144)
二十二、腕关节扭伤	(144)
二十三、肘关节扭伤	(144)
二十四、踝关节扭伤	(145)
二十五、足跟和足心痛	(145)
二十六、小腿抽筋	(146)
二十七、腿脚抽筋	(146)
二十八、痛经	(146)
二十九、脱肛	(147)
三十、遗精	(147)

三十一、预防感冒	(147)
三十二、益脑醒神	(148)
三十三、防衰益智	(148)
三十四、减肥健美	(149)

第一章 按摩的基本知识

一、按摩的作用

按摩也叫推拿,就是通过在人体一定的穴位或部位上推、按、捏、揉、拿等健身治病的一种疗法。临床医生给患者按摩叫被动按摩;自我按摩叫主动按摩,也叫保健按摩。不论被动或主动按摩,都能通过刺激穴位疏通经气、益气养血、调和阴阳、活血化瘀、缓解疼痛、祛风除湿、温经散寒,收到保健和治病的功效。《医宗金鉴·正骨心法要旨》一书中记载:“按其经络,以通郁闭之气,摩其壅聚,以散瘀结之肿,其患可愈。”这说明通过按摩可以调节阴阳,扶正祛邪,强身治病,益寿延年。

现代医学也认为,按摩疗法对局部、体液、神经以及全身其它系统和器官都有一系列积极的影响。它能疏导经络,促进血液和淋巴液的循环,改善消化吸收和营养代谢,增强身体抵抗力,调整神经功能。

总之,正确的按摩疗法能有效地防病于未然,治病于初起,解患者之痛苦,因此具有极大的临床意义。

二、按摩的取穴方法

人体穴位很多,能否准确取穴,直接关系到治疗效果。这里只介绍一种指量取穴方法供参考。

指量方法也叫“指寸法”、“同身寸法”，就是以患者手指的宽度为标准来测量取穴的方法。如果患者的身材和医生相仿，也可以用医生的手指宽度来测定取穴。请见下面说明与图示：

1. 拇指同身寸

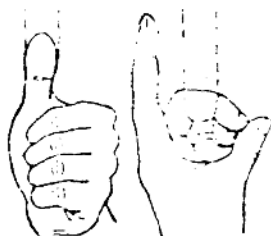
拇指第一节宽度为 1 寸。

1 寸

1 寸

2. 中指同身寸

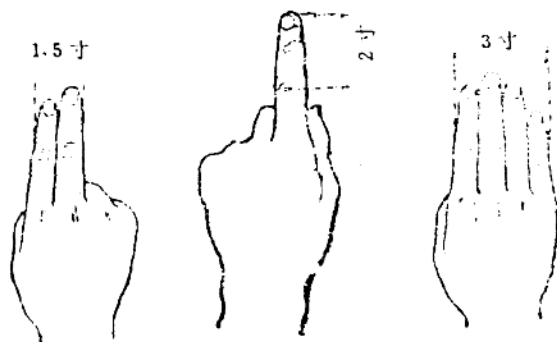
以患者的中指指尖和拇指尖连接起来成为一个环状，以中指第一节与第二节侧面两端横纹头的距离折作 1 寸。



3. 食指和中指相并，两指节的总宽度为 1.5 寸。

4. 食指中节和末节的长度为 2 寸。

5. 食指、中指、无名指、小指并拢，四指的总宽度为 3 寸。



三、什么叫经络

常说的经络有十四条，即正经十二条，另加上任脉和督脉二条（二经），合称“十四经”。

经络是人体气血运行的通路。经是主干，络是分支，整个经络系统就象交通线那样，无所不通。它内部发源于脏腑，外部联系着五官、七窍、四肢、百骸，而气血在其中流行，周流于体内与体表。人体就是通过经络沟通内外、上下、表里，从而构成一个完整的统一体。

四、常用的八种按摩手法

- (一)按：用手指或手掌在皮肤或穴位上有节奏地按压。
- (二)摩：用手指或手掌在皮肤和穴位上进行柔和的摩擦。
- (三)推：用手指或手掌向前、向上或向外推挤皮肤肌肉。
- (四)拿：用手捏起皮肤、肌肉或筋膜，随后又放下，反复进行。
- (五)揉：用手指或手掌按在皮肤或穴位上进行旋转运动。
- (六)搓：用手搓擦肢体。
- (七)掐：用手指或指甲掐压穴位。
- (八)点：用单指用力点按穴位。

五、按摩注意事项和禁忌症

(一)注意事项

1. 按摩的方向：要按血液和淋巴回流的方向按摩，也就是说，顺着皮肤的纹路与血管的走向一致，这样才能疏通经络，促进血液循环，调节内分泌，达到行气、调气、健美强身、延缓衰老的目的。

- 2. 医者的手要保持温暖，便于按摩；
- 3. 医者指甲不要过长，以免划破患者皮肤；

4. 医者手要保持清洁卫生,按摩时也不要戴戒指、手镯等妨碍操作的装饰品;

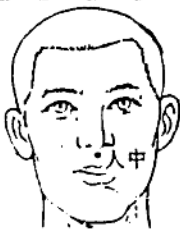
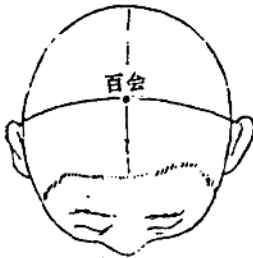
5. 要选择有利于操作的位置按摩,使医者自如顺手,患者舒适,如取卧式,治疗时以硬板床为宜;

6. 饱食后、酒后、暴怒后不宜立即按摩。

(二)禁忌

恶性肿瘤、急性传染病、溃疡性皮肤病、化脓性关节炎、孕期及月经期、骨折裂伤急性期、烧伤、烫伤等都不宜作按摩治疗。

六、常用穴图示及功能主治

穴名	部位	图 示	功能主治
人中	在鼻口之间中央上1/3与下2/3交界处。		急救穴之一。能清热开窍,回阳救逆。主治中风、晕厥、惊痫、癫痫以及脊强等症。
百会	前发际直上与两耳尖直上,在头顶正中相交处。		保健和治风要穴。能开窍醒脑,回阳固脱。主治中风、头晕目眩、癫痫、癫痫和脱肛、阴挺、腹泻等。