

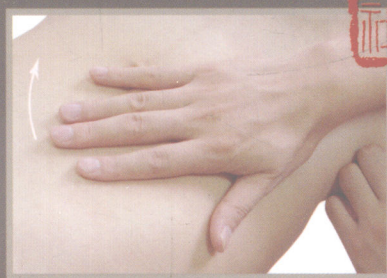
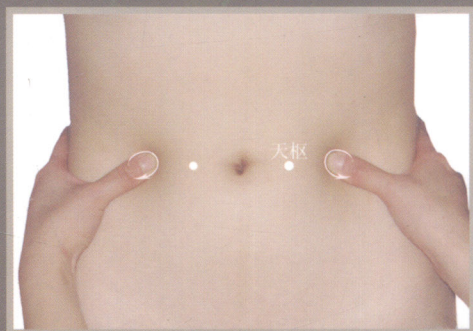
常见病按摩治疗图解丛书

内科疾病

按摩治疗图解

总主编 郭长青 卢婧

主 编 卢婧



人民卫生出版社

常见病按摩治疗图解丛书

内科疾病 按摩治疗图解

总主编 郭长青 卢 婧

主 编 卢 婧

编 委 刘乃刚 曹榕娟 金 燕 郭 妍 陈幼楠 尹 萍
宋美扬 殷振瑾 钟鼎文 张学梅 周鸯鸯 张慧芳
覃蔚岚 杨 欢 刘 琳 魏 东

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内科疾病按摩治疗图解 / 郭长青等总主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 6

(常见病按摩治疗图解丛书)

ISBN 978-7-117-11811-8

I. 内… II. 郭… III. 中医内科—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第055670号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

常见病按摩治疗图解丛书 内科疾病按摩治疗图解

总 主 编: 郭长青 卢 婧

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 5.25.

字 数: 97 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11811-8/R·11812

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



内容简介

《常见病按摩治疗图解丛书》由北京中医药大学针灸学院及各附属医院的推拿专家集多年来的临床经验编写而成。

本书精选了内科常见的适宜于按摩治疗的21种疾病，配以200多幅图片，用图解的方式列举了各种疾病常用的有效治疗手法。语言简洁，通俗易懂，图片清晰、准确，克服了以往此类图书一种手法配一张图片的不足，用一系列动作连贯的图片展示手法，更加直观、形象，易于学习操作。





前言

按摩疗法是中医外治法的重要组成部分，几千年来为中华民族的健康事业作出了巨大贡献。随着社会的进步，人们生活水平的不断提高，按摩疗法这种既简便有效，易于实施，又安全无副作用的绿色疗法越来越受到人们的欢迎。

为了让普通群众都能掌握这一简便有效的治疗方法，使之造福于更多人群，我们组织有关专家编写了这套《常见病按摩治疗图解丛书》。本套丛书以图为主，文字为辅，图文并茂，用以图解文的形式详细介绍了内、伤、妇（男）、儿、头面五官等各科临床上常见的适宜于按摩治疗的疾病的按摩手法。图片清晰，直观形象，动作准确、连贯，易于学习。

为了尽可能清晰地向读者展示手法的操作过程，某些手法拍摄中采用了特定的姿势，掌握了基本手法后，在实际操作过程中可灵活运用，如揉时既可拇指揉，也可用食指、中指揉，不必拘泥。

希望本书的出版能为广大人民群众带去福音，为中医学的传播尽一份绵薄之力。由于时间仓促，编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者、各位同行批评指正。

编者

2009年1月于北京



目 录

一、概述.....	1
二、常用按摩手法.....	2
三、治疗.....	10
失眠	10
偏头痛	12
肌紧张性头痛	15
神经衰弱	18
脑血管意外后遗症	22
心绞痛	25
习惯性便秘	28
慢性腹泻（慢性肠炎、结肠炎）	31
慢性胃炎	34
慢性胆囊炎	36
慢性阑尾炎	39
慢性支气管炎	42
梅尼埃病	44
抑郁症	48
早期高血压	52
慢性疲劳综合征	55
糖尿病	58
单纯性肥胖	62
慢性肾小球肾炎	64
多发性神经炎	68
肋间神经痛	72

一、概 述

医者运用手、指的技巧，在人体皮肤、肌肉组织上连续动作来治病的方法，叫做“按摩”疗法，现又称“推拿”。据记载，先秦时名医扁鹊，曾用按摩疗法治疗虢太子的尸厥证。秦代到今已两千多年，可见按摩在中国有着悠久的历史。而中国最早的按摩专著，当推《黄帝按摩经》（十卷，见《汉书·艺文志》），可惜早已失传。但现存的古典医书《黄帝内经》在许多地方谈到按摩，如《素问·血气形志》、《素问·异法方宜论》等，指出各种痹证、痛证、痿证及某些急症可以按摩治疗。其后经过了两千多年，发展出了许多各具特色的按摩治疗方法，形成了诸多不同的流派。

按摩治疗伤科疾病早已为普通群众所熟知，而其治疗内科疾病效果也是很好的，尤其是在一些慢性功能失调性疾病的治疗中，按摩更有其独到之处，如失眠、耳鸣等。其机制主要是通过医者的手刺激患者体表相应的经络、腧穴，从而起到疏通经络、调节气血、平衡阴阳的作用，进而促使人体功能恢复正常。



二、常用按摩手法

手法就是用手或肢体的某些部位，按特定的技巧作用于患者体表，使产生的力达到防病、治病、保健的目的，我们将这种特定的技巧称为“手法”。之所以称为“手”，是因为主要以手着力，故统称为“手”。之所以称为“法”，是因为虽然各种手法都来源于日常生活，但又区别于日常生活中的动作，其区别点就在于手法有特定的技巧，是能治病、防病、保健的医疗手段，故称为“法”。古人称：“法之所施，使患者不知其苦，方称为法也。”

所有手法都要求持久、有力、均匀、柔和，从而达到深透和渗透的目的。按照手法的主要作用可将其分为放松、温通、助动、整复四大类手法，在内科病的治疗中，主要运用的是放松和温通类手法。现将其简要介绍如下：

1. 点法 是运用手指、拳尖或肘尖着力，刺激患者肢体的某些穴位，使之产生酸、麻、胀、重等感觉，达到镇静解痉、消肿止痛作用的手法。包括指点法、肘点法。内科病中常用指点法，另外点法还常与按法、揉法、拨法等手法配合使用，组成复合性手法。

指点法：以拇指或食、中指端着力，持续按压治疗部位或穴位（图1）。

2. 揉法 是运用手指、手掌或肘尖着力，点按于患者肢体的治疗部位或穴位之上，反复进行“顺时针”或“逆时针”方向的环旋揉动，使力渗透达肌肉层，具有通经活络，活血化瘀，放松肌肉，缓解痉挛，调节脏腑功能的作用。包括掌揉法、指揉法。

掌揉法：以手掌着力于治疗部位，做轻柔缓和的环旋揉动（图2）。



图1 指点法

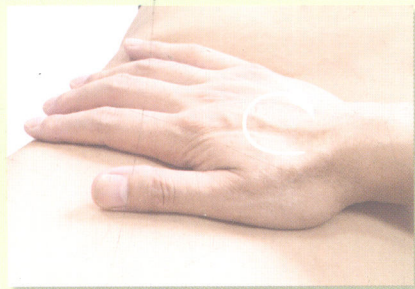


图2 掌揉法

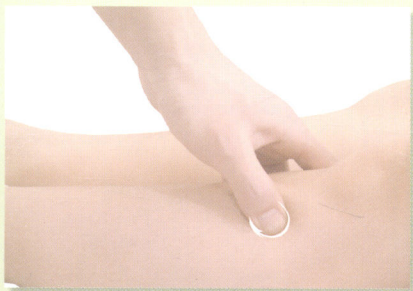


图3 指揉法

指揉法：以指端着力于治疗部位，做轻柔缓和的环旋揉动（图3）。

3. 按法 是用手指或手掌着力，垂直向下按于患者肢体或穴位之上，使其产生一种温润柔和、轻松舒适的感觉，具有放松肌肉、缓解痉挛、镇静止痛、消肿消炎作用的手法。包括指按法和掌按法，也常与揉法、压法等手法配合使用。

指按法：以指端着力，垂直向下按压治疗部位（图4）。

掌按法：以单手或双手手掌着力，垂直向下按压治疗部位（图5）。

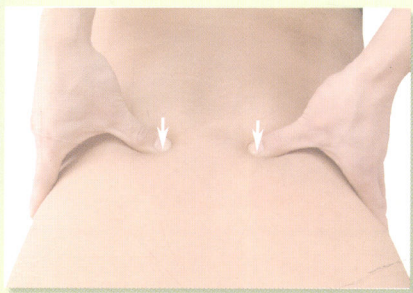


图4 指按法



图5 掌按法

4. 摩法 是运用手指指腹或手掌等着力，轻按于患者肢体的治疗部位或穴位的皮肤之上，反复进行环行摩擦皮肤，使其产生轻松舒适之感，具有理气和血、镇静止痛作用的手法。主要有指摩法和掌摩法。

指摩法：以食指、中指、无名指、小指指面轻按于治疗部位上，反复进行环形而有节律地抚摩（图6）。

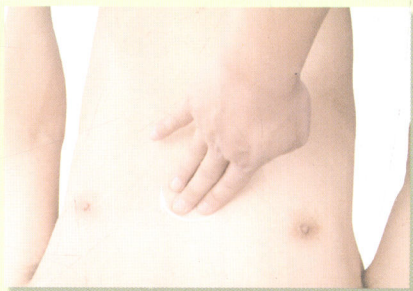


图6 指摩法

掌摩法：以手掌置于腹部，反复进行环形而有节律地抚摩（图7、图8、图9、图10）。

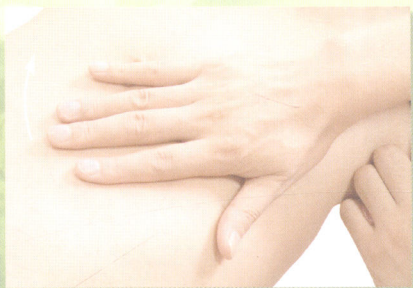


图7 掌摩法1

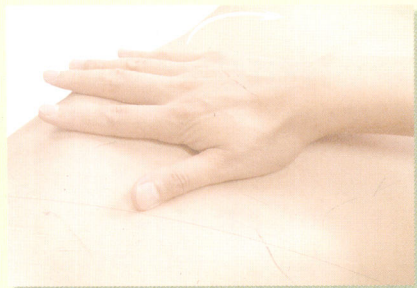


图8 掌摩法2

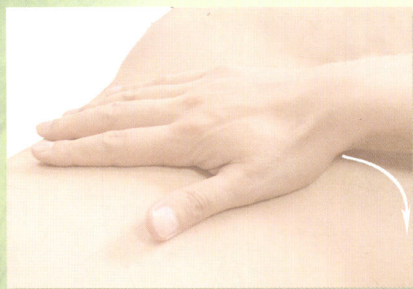


图9 掌摩法3

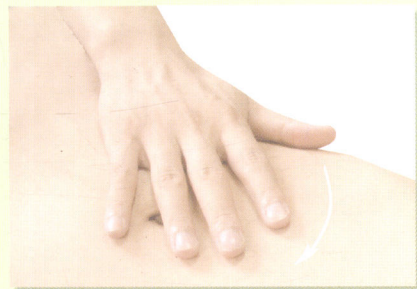


图10 掌摩法4

5. 掐法 是用拇指指甲尖着力，掐于患者的治疗穴位上，使其产生相应的感觉，具有疏通经络、解痉镇痛、急救等作用的手法。是一种刺激较强的手法，使用时注意不可刺破皮肤（图11）。

6. 拨法 是运用手指或肘尖，点于治疗部位之上，并垂直于肌肉肌腱走行方向，反复进行往返弹拨，其状如弹拨琴弦之势，故又称为“弹拨法”。刺激量较大，具有缓解痉挛，拨离粘连，放松肌肉等作用。主要包括指拨法和肘拨法。内科病中主要使用指拨法。



图11 掐法



图12 指拨法

指拨法：以拇指指端按于治疗部位，以上肢带动拇指垂直于肌肉肌腱走行方向反复进行往返弹拨（图12）。

7. 推法 是运用手指、手掌按于患者肢体的治疗部位上，向前或向两侧用力推之的手法。具有疏通经络，行气和血，调节脏腑功能等作用。主要包括掌推法、指推法、十指分推法。

掌推法：以手掌着力于治疗部位，进行单方向直线推动（图13、图14）。

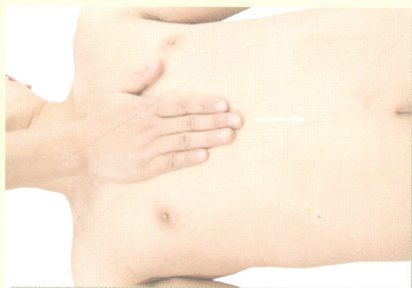


图13 掌推法1

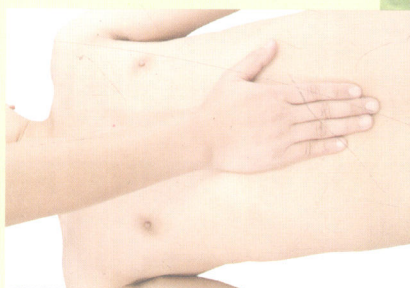


图14 掌推法2

指推法：以指腹着力于治疗部位，进行单方向直线推动（图15、图16）。



图15 指推法1



图16 指推法2

十指分推法：十指微屈，自胸部正中沿肋间隙向两侧分推（图17、图18）。



图17 十指分推法1

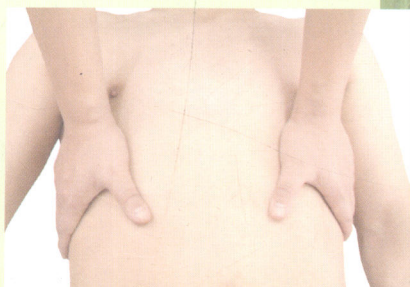


图18 十指分推法2

8. 拿法 是运用单手或双手，以拇指掌面与其余四指掌面对合呈钳形，施以夹力，以掌指关节的屈伸运动所产生的力将患者肌肉提起的手法。具有通经活络，活血化瘀，放松肌肉，缓解痉挛的作用（图19、图20）。

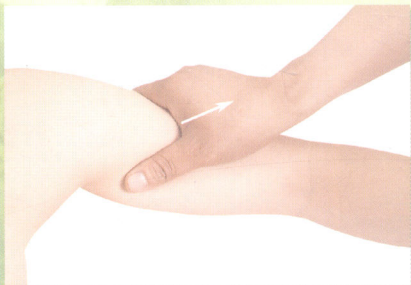


图19 拿法1

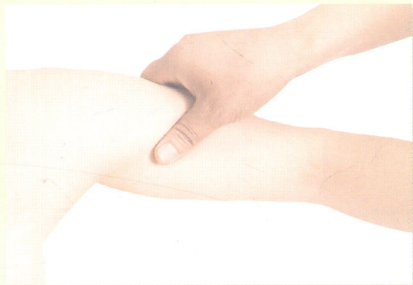


图20 拿法2

9. 擦法 是运用手掌掌面或手掌大、小鱼际着力，按于患者肢体的治疗部位或穴位上，沿直线快速往返擦动皮肤的手法，其力只达皮肤及皮下，具有调和营卫，消炎散肿，散风祛寒的作用。主要包括掌擦法、侧擦法、大鱼际擦法。

掌擦法：以手掌着力于治疗部位，做往返直线快速擦动（图21、图22）。

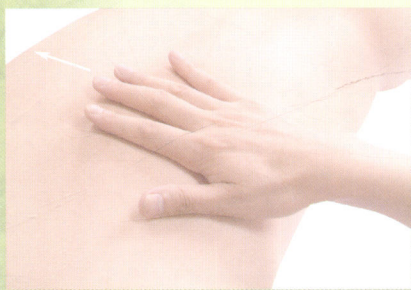


图21 掌擦法1



图22 掌擦法2

侧擦法：以手的尺侧着力于治疗部位，做往返直线快速擦动（图23、图24）。

大鱼际擦法：以大鱼际着力于治疗部位，做往返直线快速擦动（图25、图26）。

10. 拍法 是指双手或单手五指自然并拢，掌指关节微屈，用虚掌着力，平稳而有节奏地拍打患者体表的手法。具有疏通经络，行气活血，解除痉挛的作用（图27、图28）。

11. 抹法 是运用双手手指着力，在患者肢体的治疗部位上，做上下或左右的单方向反复抹动的手法，有调和营卫，疏通经络，理气活血的作用（图29、图30）。

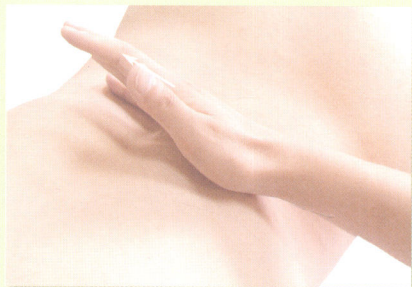


图23 侧擦法1



图24 侧擦法2



图25 大鱼际擦法1



图26 大鱼际擦法2



图27 拍法1



图28 拍法2

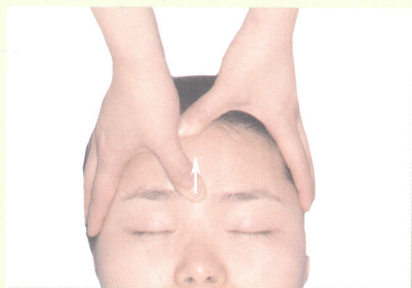


图29 抹法1

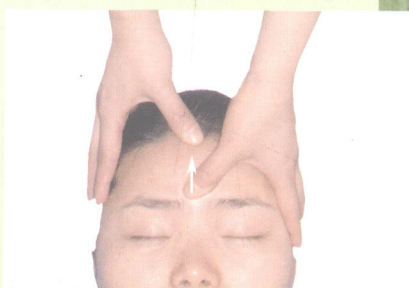


图30 抹法2

12. 捏法 是运用双手或单手，以拇指指腹与食、中指指腹相对，或与食指中节桡侧相对着力，夹持于治疗部位的肌肉经络肌腱上，合力将其捏起的手法，具有放松肌肉，缓解痉挛，消炎散肿的作用。包括三指捏法、二指捏法。

三指捏法：以拇指指腹与食、中指指腹相对着力，食、中指在前，以三指捏拿皮肤，两手边捏边交替前进（图31、图32）。

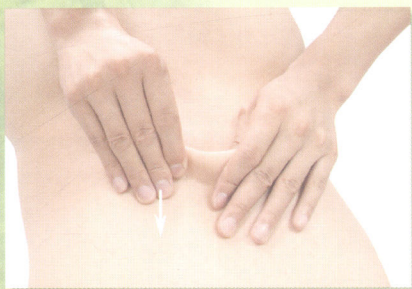


图31 三指捏法1

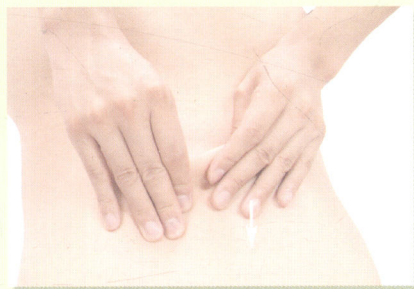


图32 三指捏法2

二指捏法：以拇指指腹与食指中节桡侧相对着力，拇指在前，以拇指、食指捏拿皮肤，边捏边交替前进（图33、图34）。



图33 二指捏法1



图34 二指捏法2

13. 击法 是指用双手的手指、小鱼际或拳、拳背等着力，在患者的肢体体表上，有节律地叩击的手法，具有疏通经络，调和气血，提神解疲的作用。主要有侧击法、指尖击法和拳击法。

侧击法：双手五指伸直分开，以手的尺侧着力，有弹性、有节律地击打患者体表（图35、图36）。

指尖击法：双手五指屈曲，以指尖着力，有弹性、有节律地击打患者头部（图37、图38）。

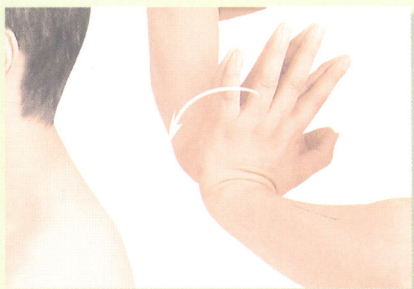


图35 侧击法1



图36 侧击法2



图37 指尖击法1

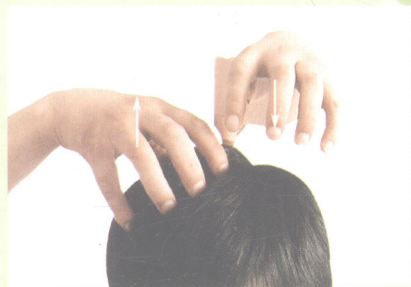


图38 指尖击法2



三、治 疗

失眠

失眠是一种持续相当长时间的睡眠的质和(或)量令人不满意并影响白天正常日常生活的状况,常表现为难以入眠、维持睡眠困难、过早或间歇性醒来而引致睡眠不足。失眠是一种最常见的睡眠紊乱,随着社会的发展,生活节奏的加快,失眠的发生率有上升趋势。

1. 临床表现

- (1) 轻者入睡困难或易醒,醒后不能再次入睡,重者彻夜难眠。
- (2) 常伴有头痛头昏,心悸,健忘,多梦等症。
- (3) 经各系统检查和实验室检查未发现异常。

2. 常用治疗手法

头面部:

(1) 点揉印堂:患者仰卧位,术者站或坐于其头前方,点揉印堂穴(在前额部,两眉头的中间)1分钟,力度以患者能耐受为度。施术时用拇指指端着力于治疗部位,先用力向下持续按压人体的穴位,同时配合拇指带动深层组织作轻柔缓和的环旋揉动。注意拇指指端要吸定于治疗部位,压力要均匀,揉动幅度要适中(图39)。

(2) 点揉神庭:患者仰卧位,术者站或坐于其头前方,用拇指点揉患者的神庭穴(在头部,前发际正中直上0.5寸),以患者能忍受为限,时间1分钟。施术时用拇指指端先用力持续向下按压人体的穴位,同时配合拇指带动深层组织作轻柔缓和的环旋揉动,即为点揉。注意拇指指端要吸定于治疗部位,压力要均匀,揉动幅度要适中(图40)。

(3) 点按百会:患者仰卧位,术者站或坐于其头前方,点按百会穴(在头顶部,两耳尖连线中点)1分钟,力度以得气为度。施术时以指端着力,持续按压人体的穴位,即为点,同时配合瞬间用力点按人体的穴位,即为点按。点按时手指应保持一定姿势,避免在点按的过程中出现手指过伸或过屈,造成损伤(图41)。

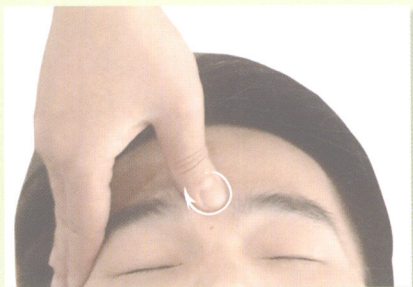


图39 点揉印堂



图40 点揉神庭



图41 点按百会

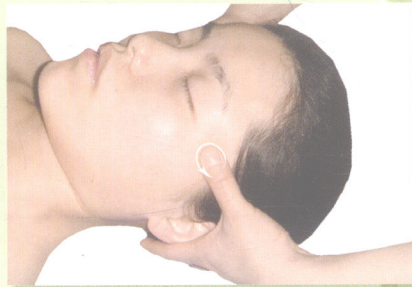


图42 双运太阳

(4) 双运太阳：患者仰卧位，术者站或坐于其头前方，以双手运太阳穴（在颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷中）1分钟，以得气为度。运法施术时，用双手拇指或食、中指的指面，分别按于两侧太阳穴处，吸定以后作旋绕运动，反复操作，速度须轻缓不急，此法有安神功效（图42）。

(5) 摩掌熨目：患者仰卧位，术者站或坐于其头前方，行摩掌熨目3~5遍。施术时术者先将两掌相互摩擦，搓热以后再将两手掌心放置在患者两眼之上，使眼部有温热舒适之感。本法有安神定志作用，有助于安眠。注意两手一定要搓热，且要以掌心置于两眼之上，虽然用力轻，但应使热能达整个眼部（图43、图44）。

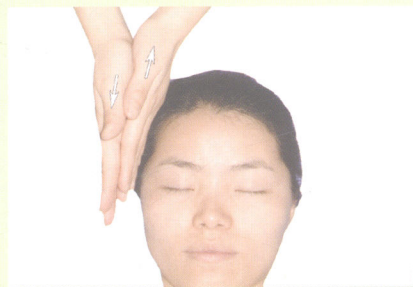


图43 摩掌熨目1

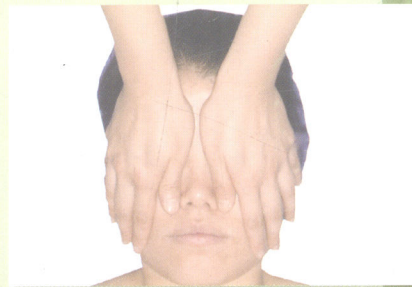


图44 摩掌熨目2