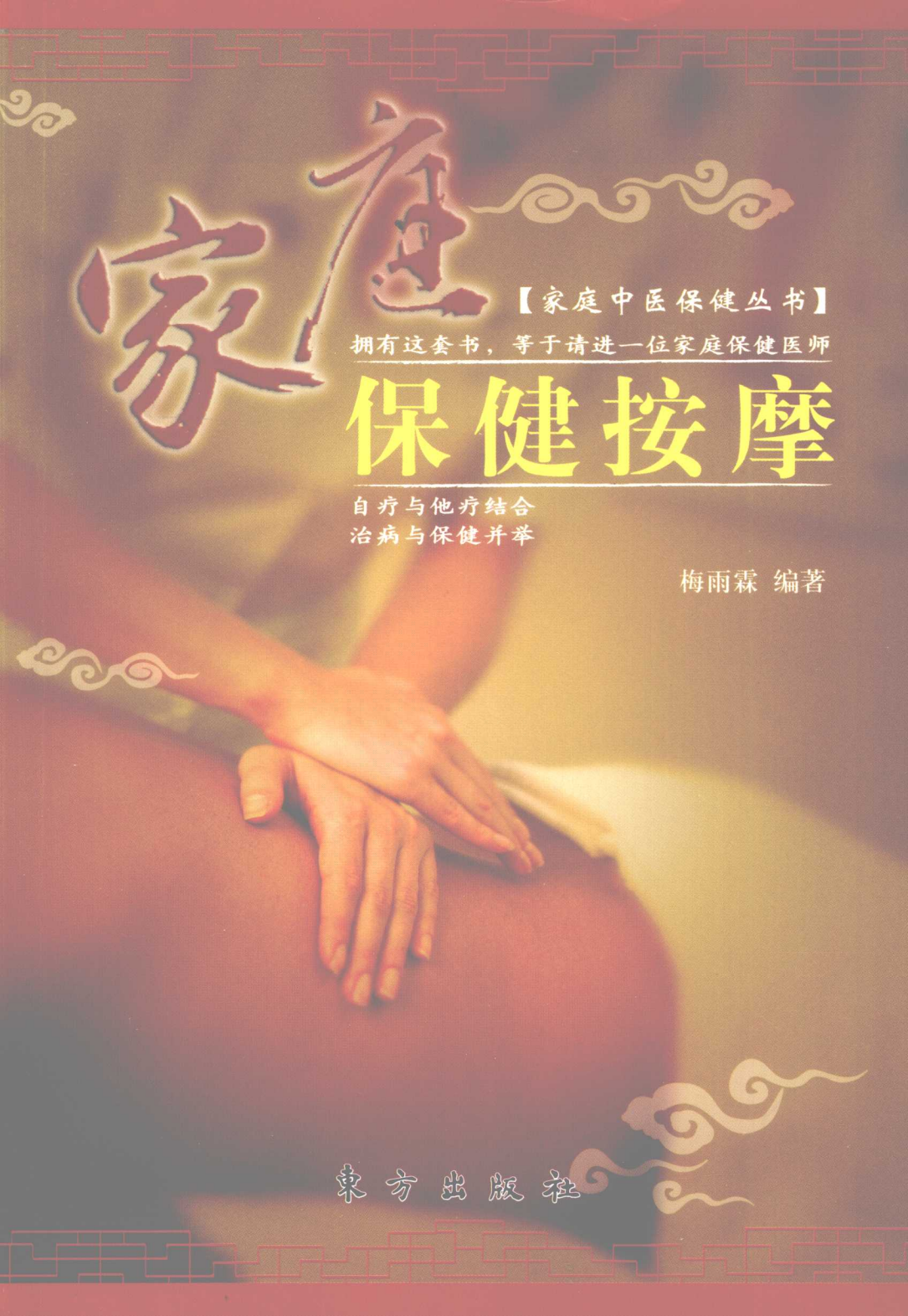




家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

保健按摩

自疗与他疗结合
治病与保健并举

梅雨霖 编著

东方出版社

家庭

【家庭中医保健丛书】

拥有这套书，等于请进一位家庭保健医师

保健按摩

自疗与他疗结合
治病与保健并举

梅雨霖 编著

東方出版社

责任编辑:周果钧

装帧设计:徐 晖

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健按摩/梅雨霖 编著.

-北京:东方出版社,2009.6

(家庭中医保健丛书)

ISBN 978-7-5060-3506-4

I. 家… II. 梅… III. 保健-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064374 号

家庭保健按摩

JIATING BAOJIAN ANMO

梅雨霖 编著

東方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:11.625

字数:269 千字 印数:0,001-6,000 册

ISBN 978-7-5060-3506-4 定价:26.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

做自我保健的有心人(代前言)

还记得2005年底,北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”:一个是高血压冠军;另一个是高血脂冠军。北京市政府非常重视,曾专门下发文件,要求各单位多听最新保健知识讲座。北京市的做法真的非常英明!

大家也许都知道,科学界有条规律:哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的5~7倍。照这么测算,我们人类的正常寿命至少应该有100~140岁,而现在我国死亡率最高的人群是30~50岁的人;此外,按照人类生长的规律,应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数,而现在的实际情况正好相反——病死的占多数,而自然老死的占很少一部分。为什么会这样呢?最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健,而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007年世界卫生报告》介绍,世界人口中,男性人口以圣马力诺的寿命最长,平均可活到80岁;澳大利亚、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了79岁;加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为78岁;英国、法国、德国的男性平均寿命为77岁;美国、古巴的男性平均寿命为75岁;中国的男性平均寿命为71岁。在女性人口中,以日本女性最长命,平均寿命86岁;摩纳哥妇女平均寿命为85岁;西班牙、澳大利亚、法国、意大利及瑞士等地的妇女平均寿命为84岁;英国妇女平均寿命为81



岁；美国妇女平均寿命为 80 岁；中国妇女平均寿命为 74 岁。

瞧一瞧，比起我们的东邻日本，我们中国的男女寿命已经差了 8~10 岁。8~10 岁，这差不多又是半代人了。

日本人有什么奥秘呢？说来并不复杂。日本的先进经验就是以社区为单位，每个月讲一次保健课；公民如果没有来听的，那就必须补课。我国目前还没听说有这个制度。但对于我国公民来说，这无疑应该是一个宝贵的启示。

联合国曾经提出过一个口号：“千万不要死于无知。”而很多人正是死于无知。

曾有不少人在纽约参加过张学良将军的 100 岁寿辰。100 岁的张学良眼不花、耳不聋，令到场的人很吃惊。当时有人询问张学良：“少帅，您怎么能活得这么好呢？”张将军的回答非常风趣：“不是我活得太长，而是多数人都活得太短了！”这话可真值得我们大多数人去深思、再思、三思！

那么，我们又该怎么去保健呢？国际卫生界曾在维多利亚开会发出过宣言，这个宣言提出了三句话：第一是平衡饮食，第二是有氧运动，第三是心理状态。让我们牢记住这三句话，并都以这三句话为标尺，不断刷新我们的生存纪录，努力活好每一天，争取活出精彩人生！

不过，“争取”可绝不能只是停留在口头上的一句空话或一个愿望，一定要落实到自己的行动中。

按照中医的观点，人生活在天地之间，外有风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”的侵袭，内有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的困扰，免不了会变生疾病。得了疾病怎么办？上医院固然是首选，但也存在一些问题。首先，与发达国家相比，相对于总人口，我国目前的医生、医院和病床绝对数毕竟太少，看病并不方便；其次，在市



市场经济条件下，由于受供求规律的制约，看病贵的现象也在所难免；再次，人们在迈向老龄的过程中，看病的频率在不断增加，这给患者本人及其家庭都会带来精神和经济两方面的沉重压力。因此，很多人都把看病归入苦事、累事、难事之列。

如何去解开生活中的这个难题？我们不能不折服于华夏祖先们的精睿智慧。祖国医学早就提出了鲜明的治病原则：一是预防为主。“上工治未病”（高明的医生注重预防）。二是整体观念。强调“天人感应”，认为人的身体是个缩微了的小宇宙，而宇宙则是扩大了的人体，相互间存在着许多密切的联系和对应关系。三是注重辩证关系。尤其是善于把握病因和个人体质方面所存在的共性与个性的关系。诊疗讲究望闻问切，用药讲究君臣佐使；有时多病一方，有时又一病多方，完全因人因病而异。四是重视心理因素。即调动病人自己的主观能动性。这正是家庭中医保健的基础，也是中医保健的全部内核。

笔者强调“家庭中医保健”的概念，旨在唤醒公众的自我保健意识，消除药物的毒副作用，充分发挥出病人自身及家庭的双重主观能动性和积极性，提高对疾病的认知与探索，端正对待疾病的心理，有效地提升健康水平，提高生活质量。正所谓：中医保健，从大处着眼；自我药疗，从小处着手；自己防病、医院治病、家庭互动、永保康宁。

明白了家庭中医保健的真实内涵，我们就可以多从祖国医学宝库中学习一些行之有效的安全方法，远离现代药品中的毒副作用，真正掌握好防病治病的主动权，享受高质量的人生。我想，这应该是大家的共同愿望！

谈到自我保健，有些人难免会发出疑问：“这能行吗？我可从来没学过医呀！”我的回答是“肯定行！”为什么这么说呢？理由有四：一是不懂可以学。现在的中医学全日制本科也不过5年，如果我们业



余留心自学，总学时又何止5年？纵使成不了专家，自我保健还是可以的。二是我们对自己的身体最关注。学习保健知识，以自己为治疗对象，更可以专注于自己最感兴趣的和身体最需要的保健知识。而世界上的事情只要全力以赴，往往也就可能最容易取得突破和奇迹。三是自己对自己最了解。掌握了相关的医学知识后，往往也更容易准确地判断出自身症状的细微变化，有利于拿准病情、对症下药、获得最佳效果。四是自己懂医，诊疗小病、老病、慢性病更加方便、经济。因为小病常常有，不一定能随时随地去医院；老病、慢性病去医院效果也不一定很突出，经济上还常常难以负担。而本套丛书正是通过通俗的语言和一些便于操作的方法，让一些没学过医的人学会在家中自我保健的方法，成为自己的保健医生。

这套丛书的资料来源，除我自己的临床实践之外，主要来源于家父的手抄笔记及平时与同行及病友的交流记录；江西九江市庐山区人民医院的蔡明主任与傅宝英副护士长也热情奉献出了自己的宝贵经验。其中介绍的所有方法，编写时都经过认真的筛选整理，既注重它的知识性、易操作性，更注重疗效的安全确切，同时兼顾到“简（制作、手法简捷）、便（制作、操作方便）、廉（花费低廉）、效（效果较好、无毒副作用）”等基本原则。但随着时代与医疗科技的进步，书中介绍的方法也难免有局限甚至讹错之处，请读者朋友在实际应用时加以斟酌，必要时先向身边的行家咨询请教，再进行操作。

作为这套“家庭中医保健丛书”之一的《家庭保健按摩》，主要是针对人们生活中的常见病、慢性病及某些顽固性疾病的康复和日常保健、美容的需要，介绍了一些能在家中操作的按摩方法，这些方法既包括常规的推拿、导引，也包括民间的点穴和放血疗法；同时，针对某些病症还附带介绍了一些运动康复法。本书的病情分类虽然主要依据现代医学的疾病分类方法，但考虑到一般人对疾病的认知水平，



为方便读者朋友查阅，特将常见疾病按感官为主来加以归纳分类，严格说来不尽合理，但也只能姑且从权了。

亲爱的读者，如果您觉得书中的方法管用，请推荐给您的朋友；如果您还有更好的妙法，或觉得书中的方法值得商榷，请联系笔者（电子邮箱：mylzy6666@sohu.com）。

关注自己的健康，是人生最明智的投资和选择。中医保健正是融防与治为一体的科学而且经济的最值得推崇的保健方法，是未来医疗保健的方向。让我们把保健知识请进家中，把身心健康长铭心里。希望“家庭中医保健丛书”能给您开启一条正确的保健思路，更希望您能从中悟得几招，冲刺生命极限，更多地享受快乐人生！

第三军医大学基础学部宋敏博士、庐山区人民医院陈良寿主任医师、老中医药专家刘文波先生在百忙中为本书审稿，人民出版社周果钧老师为本书的出版付出了许多心血，谨此一并致谢。

祝愿普天下好人们每天都健康愉快！

梅雨霖

2009年5月于北京



目录

CONTENTS

按摩基本知识	/1	89/ 感冒
一、按摩的相关知识简介	/3	90/ 鼻炎
按摩的起源和医疗原理	/3	92/ 咽喉痛
家庭保健按摩的好处	/5	94/ 打鼾
按摩的常用手法及其应用	/6	94/ 头痛
按摩的辅助用品	/9	98/ 头晕
家庭按摩中的注意事项	/10	100/ 咳嗽
电子按摩器不是人人可用	/13	102/ 咯血
按摩与导引的关系	/13	103/ 哮喘
二、按摩的相关穴位简介	/17	104/ 一氧化碳中毒
按摩的物质基础和具体部位	/17	105/ 二、消化系统疾病
14 经的循行路径及功能、性质简介	/22	105/ 胃痛
耳部反射区简介	/37	106/ 胃下垂
手部反射区简介	/40	107/ 腹痛
足部反射区简介	/48	111/ 肝炎
本书所涉穴位的位置索引	/54	112/ 泄泻
		113/ 便秘
		117/ 痔疮
		118/ 脱肛
疾病防治按摩	/87	
一、呼吸系统疾病	/89	

目录

CONTENTS

肛裂出血 /119	134/ 产妇乳胀
三、泌尿生殖系统疾病 /120	134/ 乳汁过少
尿闭 /120	136/ 乳汁过多
小便余沥不尽 /121	137/ 避孕
尿频 /121	137/ 不孕症
尿急 /122	138/ 阳痿
遗尿 /122	140/ 滑精
前列腺疾病 /124	141/ 不射精
肾绞痛 /125	141/ 睾丸疾病
妊娠呕吐 /125	142/ 四、心脑血管及循环
月经病 /126	系统疾病
盆腔炎 /128	142/ 高血压
宫颈糜烂 /128	146/ 低血压
阴道炎 /129	148/ 脑供血不足
带下 /129	148/ 脑震荡
崩漏（子宫出血） /131	149/ 大脑发育不全
子宫脱垂 /132	150/ 大脑积水
助产 /132	151/ 痴呆
胎位不正 /133	151/ 瘫痪

目录

CONTENTS

心绞痛 /156	179/ 癫痫
心律不齐 /157	181/ 精神分裂症
丝虫病 /160	182/ 舞蹈病
失眠 /160	183/ 瘰病
神经衰弱 /162	183/ 甲状腺疾患
白细胞减少症 /164	185/ 发作性睡病
脉管炎 /164	186/ 面肌肌肉痉挛
紫癜 /164	186/ 手颤抖
贫血 /165	187/ 六、眼科疾病
五、内分泌及神经系统疾病 /167	187/ 麦粒肿（针眼）
视神经疾病 /167	188/ 电光性眼炎
打呃 /169	189/ 结膜炎
糖尿病 /170	190/ 角膜溃疡
三叉神经痛 /173	190/ 眼睑疾病
肋痛 /174	191/ 倒睫
坐骨神经痛 /175	191/ 视力下降
脊髓空洞症 /176	191/ 斜视
耳鸣 /176	192/ 近视
晕车（机、船） /178	194/ 远视

目录

CONTENTS

复视 /194	209/ 流涎
散光 /194	209/ 口腔溃疡
白内障 /195	210/ 咽喉干燥
青光眼 /196	211/ 八、皮肤科疾病
玻璃体浑浊 /197	211/ 瘙痒
迎风流泪 /198	212/ 顽癣
胬肉 /198	212/ 赘疣
角膜云翳 /199	213/ 荨麻疹
色盲 /200	214/ 湿疹
视力模糊 /201	215/ 白癜风
幻视 /202	215/ 甲嵌入肉
眼光无神 /202	215/ 多汗
眼神呆滞 /203	216/ 无汗
七、耳鼻喉科疾病 /204	216/ 脚气
鼻出血 /204	217/ 掌指（趾）血泡
中耳炎 /205	217/ 头屑
听觉不聪 /205	218/ 斑秃
耳聋 /206	219/ 老年脱发
牙病 /207	219/ 老年斑

目录

CONTENTS

面部斑点 /220	242/ 抽筋
面部疤痕 /220	244/ 臀部肌肉萎缩
九、骨关节及软组织疾病 /221	244/ 两臂酸痛
颞颌关节炎 /221	245/ 肢麻
落枕 /221	247/ 手畸形
软组织损伤 /223	248/ 足畸形
颈椎痛 /224	251/ 十、痛疔类疾病
肩周炎 /226	251/ 慢性骨髓炎
屏气损伤 /228	252/ 冻疮
肱骨关节炎 /229	252/ 颈淋巴结核
腱鞘疼痛 /229	253/ 流行性腮腺炎
脊背痛 /230	254/ 多发性疖肿
腰痛 /231	254/ 乳腺炎
急性腰扭伤 /234	255/ 乳腺增生
关节痛 /236	256/ 带状疱疹
身体疼痛 /240	256/ 软组织感染
胸肋痛 /240	257/ 痤疮
足跟痛 /241	258/ 耳垂包块
脚肿 /242	258/ 十一、其他杂症

目录

CONTENTS

忧郁 /258	274/ 动作失调
反应迟钝 /259	274/ 免疫力低下
表情淡漠 /260	276/ 辅助治癌
性躁 /262	280/ 十二、部分儿科疾病
性缓 /263	280/ 小儿推拿简介
凶横 /263	289/ 小儿夏季热
怯懦 /264	290/ 小儿呕吐
健忘 /265	291/ 小儿泄泻
口吃 /266	291/ 小儿夜啼
口齿不清 /266	292/ 小儿对眼
话太多 /268	292/ 小儿斜颈
话太少 /268	293/ 小儿喉痹
语言无条理 /269	293/ 小儿睾丸鞘膜积液
突然失语 /269	293/ 小儿足残
眉毛稀黄 /271	294/ 小儿麻痹
体弱多病 /271	296/ 小儿血管瘤
容易疲劳 /271	296/ 儿童多动症
手脚冰凉 /273	297/ 儿童佝偻病
体质偏寒或偏热 /273	298/ 儿童发育晚

目录

CONTENTS

儿童蛔虫病 /298	314/ 补肝
十三、意外急救 /299	315/ 健脾胃
心脏停跳 /299	316/ 益肾
休克 /299	317/ 壮腰
中暑 /300	318/ 健腿
溺水 /301	319/ 综合保健
蛇咬 /301	320/ 护发
触电 /302	321/ 皮肤松弛
	322/ 脸色黯滞
保健养生按摩 /303	323/ 黑眼圈
一、保健美容按摩 /305	323/ 减肥
健脑 /305	326/ 增肥
健目 /306	326/ 增高
健鼻 /308	328/ 嗜酒
健齿 /308	328/ 戒烟
健颈 /310	329/ 戒毒
强心 /311	329/ 二、保健知识链接
软化血管 /313	329/ 不同年龄的锻炼要点
健肺 /314	330/ 掌握合适的个人运动量

目录

CONTENTS

观察运动过程中的身体反应 /331	338/ 健美操
女性健身千万别过度 /331	344/ 平衡操
锻炼时应注意些什么 /332	344/ 矫形操
锻炼时不慎摔跌如何自救 /334	345/ 性爱肌锻炼操
怎样选择健身器 /335	345/ 夫妻合练操
自测有无轻微脑梗塞 /335	346/ 紧急贯注活力 8 法
自测心脏功能 /336	347/ 简易保健养生功
自测腿膝功能 /336	
自测腹背肌力 /337	350/ 后记
自测综合体能 /337	

按摩基本知识

