



Jingxue Anmo
Shiyong Shouce

居家
康复保健

橡樹健康

小病不求医

——经穴按摩使用手册——

石 赞◎编著



- ◎ 理疗偏方
- ◎ 自病自医
- ◎ 简单易学
- ◎ 效果独到



北京理工大学出版社

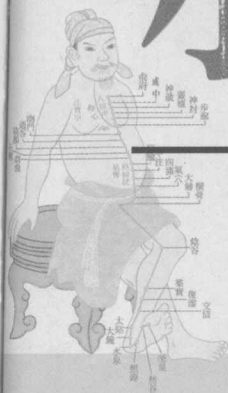
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

居家
康复保健

小病不求医

——经穴按摩使用手册——

石 贇◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

经穴按摩使用手册 / 石贇编著. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 1

(小病不求医; 1)

ISBN 978-7-5640-1779-8

I. 经… II. 石… III. 经穴-按摩疗法(中医)-手册 IV. R244. 1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 163858 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/24

印 张 / 8.5

字 数 / 130 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 16.80 元

责任印制 / 母长新

目录

CONTENTS

按摩

概论

了解按摩	002
按摩的优点	002
按摩的适应症	003
按摩的禁忌证	004
按摩的常用手法	005
按摩的操作要领	010
按摩的常识	011
按摩的注意事项	012
按摩中异常情况的 预防和处理	013
按摩常用递质	014
耳穴按摩	015

常见病的按摩

感 冒	018
头 痛	020
内伤发热	022
支气管炎	024
哮 喘	026

糖尿病	028
高血压	030
低血压	034
冠心病	034
中风后遗症	036
面 瘫	038
痛 风	040
胃 痛	041
胃下垂	043
食欲不振	045
消化不良	047
泄 泻	048
便 秘	050
脱 肛	053
慢性阑尾炎	054
慢性胆囊炎	055
痔 疮	057
胆石症	058
肾及尿路结石病	059
阳 痿	061

按摩

目录 CONTENTS

早泄	062
前列腺炎	063
尿潴留	064
失眠	065
健忘症	068
神经衰弱	069
慢性鼻炎	071
过敏性鼻炎	073
咽喉炎	075
失音	076
呃逆	077
耳聋耳鸣	078
牙痛	079

骨伤科疾病的按摩

颈椎病	084
落枕	086
肩周炎	088
网球肘	090
急性腰扭伤	091

岔气	092
腰椎间盘突出症	093
腰背肌筋膜炎	094
慢性腰肌劳损	095
腰椎骨质增生	096
踝关节扭伤	097
足痛	098
小腿抽筋	100
腕关节囊肿	102
关节炎	102
腰痛	104
腕管综合征	106
梨状肌综合征	107
肩部扭挫伤	108

妇产科疾病的按摩

月经失调	110
痛经	112
闭经	114
崩漏	115

目录

CONTENTS

按摩

带下病	117
乳腺增生	119
乳房肿瘤	120
外阴瘙痒症	121
不孕症	123
产后腹痛	125
产后恶露	126
产后耻骨联合分离	127
产后缺乳	129
子宫脱垂	131

小儿常见病的按摩

小儿的生理特点	134
小儿的病理特点	134
小儿按摩与成人按摩	
有何不同	135
小儿按摩注意事项	136
小儿按摩的禁忌证	136
小儿按摩常用穴位	136
小儿感冒	139

小儿发热	141
小儿咳嗽	143
小儿腹痛	145
小儿腹胀	146
小儿腹泻	147
小儿便秘	149
小儿遗尿	151
小儿夜啼	152
小儿牙痛	155
小儿维生素 A 缺乏症	156
小儿厌食	157
小儿积滞	158
小儿呕吐	159
小儿口疮	162
小儿流涎	163
小儿扁桃体炎	165
小儿咽炎	166
小儿过敏性鼻炎	167
小儿肺炎	169
小儿佝偻病	170
小儿湿疹	172

按摩

目录

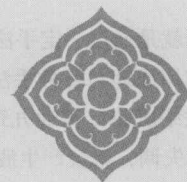
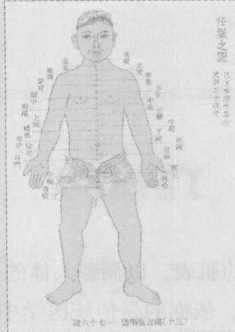
CONTENTS

小儿肌性斜颈	173
小儿面神经麻痹	174
小儿脑瘫	175
小儿脱肛	176
小儿肥胖	178
小儿冻疮	179
小儿盗汗	180

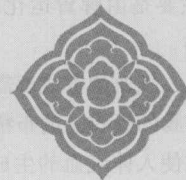
小儿近视眼	181
小儿斜视	183

附录

按摩常用的穴位	186
按摩时取穴方法	195



概 論



了解按摩

按摩就是通过一定手法作用于人体的肌表，以调整人体的生理、病理状态达到保健和治病的目的。其作用原理与各种手法有密切关系，依据的是传统医学中的经络学说。经络广布于人体内外、上下，联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的通道，也是津液输布的网络。经络壅阻，人体气血不畅，阴阳失调，就会产生疲劳和病变。

对于按摩，我国古代医学著作中早有记载。《素问·举痛论》中记载说：“寒气客于背俞之脉，则脉涩，脉涩则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热至则痛止矣。”它的意思就是说背部脉络受风寒等外邪侵袭后，脉象为涩脉，提示有血虚症状，血虚致使体内寒气盛，因寒主收引，所以身体会出现疼痛。按摩能够促进血液循环，使经络通畅，局部发热，汗腺闭塞解除，风寒之气由此而出，得以消除疼痛。《医宗金鉴·正骨心法要旨》中也记载到：“因跌打闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩于壅聚，以散郁结之肿，其患可愈。”按摩作用之大、涉及治疗面之广，由此可见一斑。

按摩的优点

(1)促进气血生成和运行。中医认为气血是构成人体的基本物质，是人体生命活动的基础，人的生命活动则是气血运动变化的结果。

气的生成主要来源于肾中精气、水谷之气、自然界的清气；其功能的发挥有赖于气机的调畅。血主要是由脾胃运化的水谷精微化生而成，在心、肝、脾的推动下流注全身，濡养人体的脏腑肢节。

可见，气血的生成都需要水谷精微的充分供给，而水谷精微的生成又有赖于胃的受纳腐熟、脾的生化 and 肠的吸收及输布精微等功能的发挥。而按摩通过一定的手法作用于机体相应的穴位能健脾益胃，促使人体气血的生成，并能疏通经络，加强肝的疏泄功能，以促进气机调畅，强化气生血、气行血、气摄血的功能，使机体气血充盈和畅通。

按摩对脾胃的调节主要通过加强胃腑功能，调畅气机而实现的。临床常用腹部的摩法、揉法、一指禅推法，按揉中脘、下脘、足三里、脾俞和胃俞，背部膀胱经的直擦法，以及搓摩胁肋法等手法来促进脾胃及全身气血的运行，达到增强脾的生化功能和肠的吸收，输布功能的目的。

(2)滑润关节。大多数人患关节疾病的原因,主要是由于活动时间太少,因而导致关节周围的软组织粘连,从而影响关节的正常活动度,使关节出现活动不便、僵硬等情况。而按摩能够剥离粘连,预防和治疗关节僵硬,使关节活动度恢复正常。如肩周炎后期,多伴有肩关节囊的粘连,影响关节活动。若在治疗时结合一定的按摩手法,可使受限的肩关节活动范围加大,达到正常的程度,从而更快起到松解粘连的作用。

此外,按摩还能够滑润关节。骨关节、软组织损伤后,会出现肌肉僵硬现象,这就是临床所谓的“肌肉痉挛”。它是机体对损伤部位的一种保护性反应,以限制损伤部位的活动。但与此同时,这一局部会因损伤而使组织液过多的停积,若不及时消除这些物质,局部组织就会发生痉挛、挛缩。通过按摩,能够改善局部血液循环,排除有害物质,并使紧张的肌肉充分拉长,进而解除肌肉痉挛。如治疗落枕后的颈部肌肉痉挛就是依据这一原理。

运动前按摩能够使周围血管扩张,调整肌肉、关节、肌腱等运动器官和内脏器官的血流量,以适应肌肉紧张工作时的需要。运动后按摩能够减轻肌肉酸痛和消除疲劳,按摩还被广泛应用于运动损伤后的康复治疗。

(3)美化肌肤。按摩能够改变皮肤的状况。皮肤内含有许多血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等,它们是皮肤进行呼吸的调节器。按摩能够促进毛细血管扩张,皮肤温度升高,皮肤的血液循环和淋巴循环加快,调节皮肤汗腺、皮脂腺的分泌,改善皮肤的营养状况,增强皮肤深层细胞的活力,从而使皮肤光泽而富有弹性。

(4)调整脏腑功能。《内经》中记载道:“阴胜则阳病,阳胜则阴病。阳病则热,阴病则寒。”它的意思是说阴阳失调会引起脏腑功能紊乱,导致疾病的发生。而按摩能调整脏腑的功能,使之达到阴阳平衡。实践证明:轻而慢的按摩手法可抑制神经、肌肉的功能活动;强而快的按摩手法可引起神经、肌肉的兴奋。如用轻揉手法推抹头部,能抑制大脑皮质;如用较重的手法按揉则能兴奋大脑皮质。

(5)防病健身。按摩既能治疗疾病,又能防病健身,对于原来有病的人,通过按摩可以起到增强机体的抗病能力,促进身体恢复健康的作用。对于只是感到体质虚弱、功能减退的人,按摩可有强壮身体、抗御病邪的作用。

按摩的适应症

按摩疗法已经被广泛应用于内科、外科、妇科、儿科和骨伤科的临床治疗和保健,具有广泛的适应性,其适应证主要体现在以下几方面:

(1) 妇科疾病：按摩对胎位不正、子宫肌瘤、慢性盆腔炎、乳腺增生、小儿泄泻、小儿哮喘、小儿斜颈、小儿遗尿、小儿营养不良等病症都有一定的治疗作用，尤其对儿科疾病的治疗方便快捷、经济、效果显著，深受人们欢迎。

(2) 慢性疾病：按摩能够治疗由内脏和机体软组织病变所引起的慢性疾病，如肩周炎、颈椎病、腕管综合征、关节僵硬等。

(3) 内分泌紊乱性疾病：糖尿病和单纯性肥胖症是两种常见的内分泌功能紊乱疾病，近年来，越来越多的人运用按摩治疗糖尿病和单纯性肥胖症，取得了较为满意的效果，但大多治疗周期偏长，疗效较慢。

(4) 疼痛性疾病：疼痛是运用按摩进行治疗的最常见的症状之一，包括各种急慢性扭挫伤所致的疼痛，如慢性腰肌劳损、急性腰扭伤、网球肘、腰椎间盘突出症等；神经性疼痛，如坐骨神经痛、梨状肌综合征、肋间神经痛等；外科手术后引起的疼痛，如瘢痕疼痛、伤口疼痛和麻醉引起的腰痛等。

(5) 炎症性疾病：按摩对各种急慢性炎症性疾病有较明显的疗效，被广泛运用于治疗气管炎、肺炎、胃炎、肠炎、急慢性胆囊炎、关节炎和心肌炎等炎症性疾病的治疗和保健。

(6) 其他类疾病：按摩还被广泛运用于中老年保健、美容、减肥、运动损伤等方面；对近视眼、鼻炎、耳鸣、暴聋等五官科病症也有较好的疗效。

按摩的禁忌证

在进行家庭保健按摩的时候，家庭成员若有以下病症，切忌不可随便对其进行按摩，以防病症加重甚至危害生命。

(1) 大面积传染性皮肤病、皮肤溃疡或有严重皮肤破损或皮肤病患者：要禁止按摩，因为手法刺激可加重皮肤损伤。但如果皮肤病仅限于局部且在没有传染性的情况下，可在正常皮肤上按摩。

(2) 急性传染病和急性炎症：如伤寒、肝炎、结核病、丹毒、疥疮、脓肿、蜂窝组织炎、化脓性骨髓炎、骨关节炎、白喉等以及急腹症如胃或十二指肠溃疡急性穿孔、急性阑尾炎患者，均禁按摩。若遇这些病症，应立即送医院诊治，切不可延误治疗。同时对诊断不明确急性脊柱损伤或伴有脊髓炎症状态患者，按摩疗法可能会加剧脊髓的损伤。

(3) 容易引起出血的疾病：有出血倾向或有血液病的患者，按摩可能会使局部组织内出血。因此，支气管扩张、肺结核空洞或咯血期、血友病以及血小板减少性紫癜等病均不能进行按摩。

(4) 严重心、肝、脑、肺、肾疾病：严重心、肝、脑、肺、肾疾病患者，不能承受按摩疗法的刺

激，一般不要进行按摩。若一定要作按摩，动作宜缓，手法宜轻，时间宜短，并应密切观察患者的表情变化，要不断询问其有无不舒服的表现。

(5)开放性损伤：烫伤、烧伤、外伤破损等部位不应按摩。因为这些部位不仅疼痛，而且极易感染。骨折或体内有金属固定的部位亦忌按摩，以免造成其他意外。骨肿瘤、严重的骨质疏松也属于禁止范围，按摩可能破坏骨质，使感染范围扩散。

(6)突发性腹痛：许多人喜欢用手按摩挤压腹部痛处，其实这是一种危险的习惯。许多急性腹痛是不宜按摩止痛的，这包括：胆道蛔虫病及蛔虫性肠梗阻，因按摩止痛会迫使胆道、肠道内的蛔虫挣扎乱窜，可能钻入胆囊、肝脏，引起胆囊炎、肝脓肿等；还可能钻透肠壁，进入腹腔，引起化脓性腹膜炎；也可能钻入阑尾导致阑尾炎；更甚者，蛔虫导致的脓肿蚀破静脉后，蛔虫可以由静脉进入肺静脉和心脏，致人死亡。

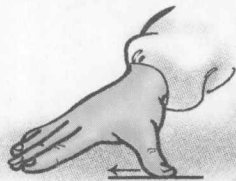
(7)妊娠期间：妊娠三个月以上的腹部、腰部、髋部、骶部等部位进行按摩时要在医生指导下进行，特别注意，手法不宜过重，否则有引起流产的危险。

(8)体质过弱：年老体弱、久病而身体极度衰弱者承受不了按摩的刺激，因此不宜对其进行按摩。

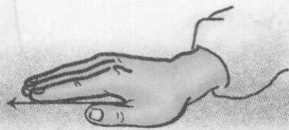
(9)精神病：重度的精神病患者，不能配合操作，也属于按摩的禁忌者，要预防因患者挣扎而错手对其造成伤害。

按摩的常用手法

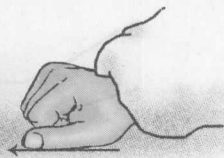
(1)推法。推法用手掌或手指沿体表某部位以直线形式向一方推动。根据用力大小可分为掌推法、指推法、拳推法等，适用于头面、颈部、躯干、四肢等部位，亦用于按摩的开始与结束时。能够舒筋活络，解表散寒和消肿止痛。



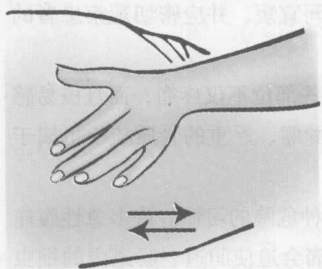
拇指平推法



掌平推法



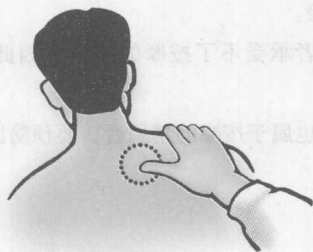
拳平推法



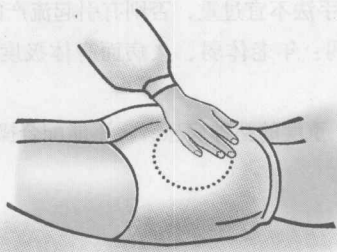
(2)擦法。擦法用掌面大、小鱼际部或四指并拢，着力于一定部位上，沿直线做上下或来回擦动适用于上背部、腰骶部、上肢、胸部部和少腹部等。

具有益气养血，活血通络，祛风除湿，温经散寒的作用。

(3)摩法。五指放松，置于体表部位，作轻柔的曲线或环形摩动，力量缓和，作用于皮肤和肌肉间。此法在按摩中应用较多，尤其是胸腹和关节等处，具有疏肝理气，健脾消食，消肿解疼的作用。如摩腹，用手掌面按在腹上，先以顺时针方向，再以逆时针方向，各摩腹 20 次。立、卧位均可。饭后，临睡前均可进行。饭后摩腹，能够帮助消化吸收，临睡前摩腹，可健脾胃、助消化，并有安眠作用。摩法有掌摩法和指摩法。

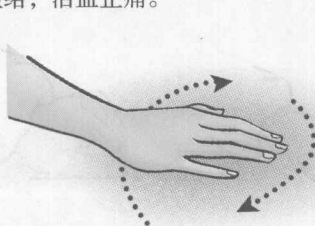


指摩法

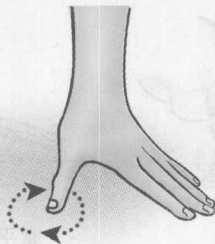


掌摩法

(4)揉法。术者用手指或手掌、前臂在患者身体的一定部位上做回旋揉动，即是揉法。手紧贴于皮肤，其旋转的幅度，可根据患者的胖瘦、皮肤松紧而定。力量浅达皮下组织；深达肌肉、骨骼、内脏。揉法能够缓和强手法的刺激和减轻疼痛。揉法分为指揉和掌揉两类。本法适用于全身各部。揉法的作用是疏通经络，活血止痛。



掌揉



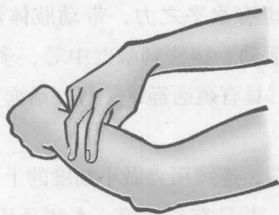
指揉

(5)拿法。拿法是用拇指与其他四指相对，捏住某一部位或穴位，逐渐用力提起，进行一松一紧的拿捏。本法是按摩常用的手法之一。

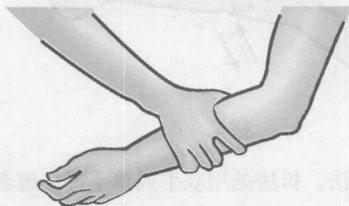
拿法的刺激较强，作用较捏法强。多用于穴位或肌肉、肌腱之处。多应用于颈项、肩部和四肢等部位，治疗头痛、项强、四肢关节及肌肉酸痛等症，具有疏通经络、解表发汗、镇静止痛、开窍提神的作用。拿法又分为三指拿、五指拿两种。

三指拿法：三指拿多用于面积较小的部位，如拿风池穴能使汗毛竖起，有发表散寒的功效，外感头痛常用此法；拿肩井穴能调畅周身气血，拿后使人精神为之一振；拿颈项两侧，可缓解颈肌痉挛，是治疗颈肌劳损、颈椎病常用之法；拿合谷穴能止牙痛。

五指拿法：五指拿多用于面积较大的部位。如拿腹部能够治疗腹痛；拿承山穴可治疗小腿转筋；拿上下肢能解除疲劳。

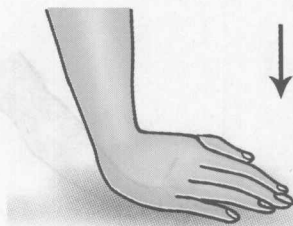


三指拿

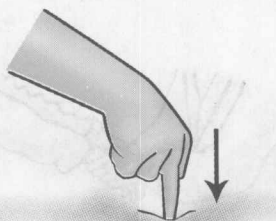


五指拿

(6)按法。按法是用拇指指面（或手掌根部、肘部）按在身体一定的部位或穴位，慢慢用力深压，稍加揉动。此为临床按摩的常用手法。



掌按

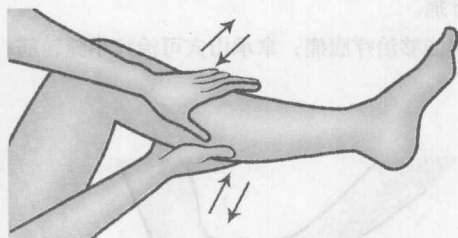


指按

掌按法：五指自然伸开，前臂用力或借助体重，单掌或两掌按压体表，或用掌根按压穴位。以双掌按法较常用。

指按法：手半握拳，拇指伸开或其他指伸开，前臂用力，手腕微屈，以拇指罗纹面为着力点，紧贴体表，逐渐深压，稍加揉动以加强刺激。

肘按法：用肘部按压特定部位。它是用屈肘时突出的鹰嘴部分，借助体重按压体表。本法较上两法的压力要重，刺激强烈，多用于肌肉发达、厚实的部位，如腰部、大腿后侧等。用于治疗顽固性腰痛，腰肌强硬，坐骨神经痛等病症，也可以解除腰骶部的疲劳。

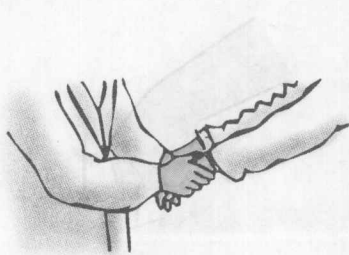


搓法

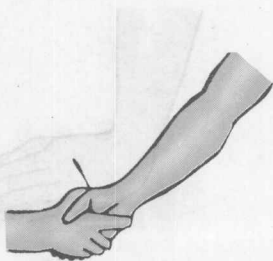
(7) **搓法。**搓法是用两手掌面挟住某处部位，相对用力做快速搓揉，同时做上下往返移动。操作时两手搓动要快，移动要慢，即以两掌抱持肢体两侧，在有一定力量的钳夹基础上做相反方向的运动，使之既有垂直之力，也有水平之力，带动肢体该侧的软组织，共同向前活动。搓法刺激度中等，多用于腰背、肋肋及四肢部。具有疏通经络，行气活血，放松肌肉的作用。

(8) **抖法。**抖法是用双手或单手握住患者的上肢或下肢远端，连续用力做小幅度的上下颤动，操作时频率要快。肩关节放松，肘关节微屈，动作要有连续性，并具有节奏感。本法适用于四肢部，以上肢部最为常用。具有舒筋通络、活血散瘀、滑利关节的作用，常作为治疗肩、肘关节功能障碍和腰腿痛的结束手法。也常与搓法配合使用。临床上抖法分为两种：

上肢抖法：坐或站立位，上肢放松。术者站其外侧，用双手或单手握住患肢的手腕部，上身稍稍前倾，将该肢向前外侧抬起，停止在 70~80 度角，然后稍用力做连续小幅度的上下颤动，使肘、肩关节有舒松之感。



双手抖法



单手抖法

下肢抖法：患者取仰卧位，下肢放松。术者站其患足侧，双手握住患者一侧踝部，抬起约 30 厘米，然后做上下连续抖动，使大腿及髋部有舒松之感。下肢抖动的幅度应比上肢大些，而频率应慢些。

(9) 摇法。以一手握住被摇关节近端的肢体，反复做和缓回旋的转动，称为摇法，摇法又分为摇颈，摇肩，摇腰等。

摇颈：患者取坐位，放松颈项。术者站于侧，一手托住下颈，另一只手扶其头顶，双手以相反方向缓慢地使头摇转，左右各数次。本法常用于落枕、颈椎病、颈项部软组织劳损等症。

摇肩：患者取坐位，肩部放松，屈肘。施术者站于一侧，用一手扶住其肩关节上部，另一手托起患肢肘部，以肩关节为中心，来回做缓慢的摇动。

摇腰：患者取坐位，腰部放松。术者站其前，用两腿夹住患者下肢，双手分别扶住两肩，用力向右或左做来回转动。本法常用于治疗腰痛、活动不利等症。

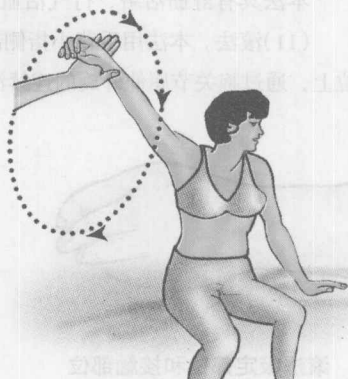
摇踝：患者取卧位或坐位，下肢自然伸直。术者坐于患者足后侧，一手托住足踝，另一手握住足趾部，稍用力做拔伸牵引，并在拔伸的同时做环转摇动。本法用于踝关节活动不利等。

摇法在操作时，用力要稳，动作要缓和，摇动方向及幅度应在生理许可范围内。

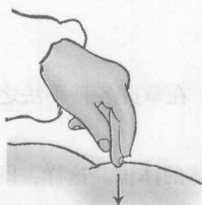
(10) 叩法。叩法是用中指，五指或拳头轻轻叩击体表。叩法力量较击法为轻。叩法在应用上，分为中指叩法、五指叩法、拳叩法等三种。

拳叩：拳虚握，用小鱼际侧轻轻捶击体表，双手交替如击鼓状。本叩法可用于腰背、下肢部。

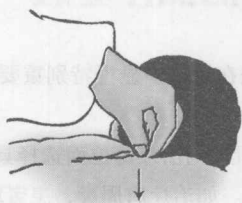
五指叩：五指略分，用小指尺侧部分着力在一定的部位或穴位上叩击患部，施用时可发出有节奏的声响。



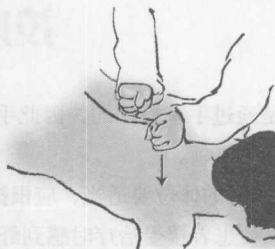
摇法



中指叩法



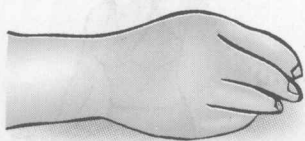
五指叩法



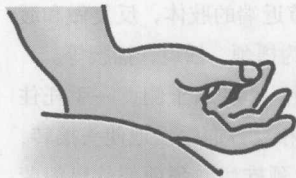
掌叩法

本法具有舒筋活络、行气活血的效果，对解除肌肉的疲劳，缓解肌肉的痉挛有较好的作用。

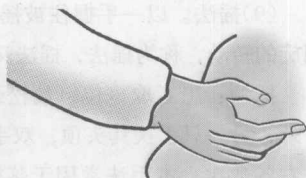
(11)滚法。本法用手背小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节着力，附着于某一部位或穴位上，通过腕关节屈伸外旋的连续活动，使产生的作用轻重交替，持续地作用于治疗部位上。



滚法吸定部位和接触部位



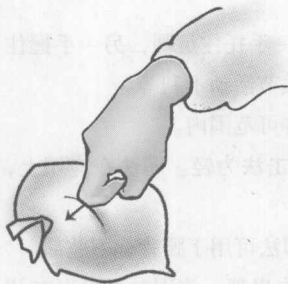
屈腕和前臂旋后



伸腕和前臂旋前

本法接触面积广，压力大、刺激量大。多适用于颈项肩背部、腰臀部、四肢关节和肌肉丰满的部位。临床上常用于治疗痹证、痿证、肌肉麻木、半身不遂、腰背骶部筋伤、强直性脊柱炎、类风湿关节炎等。

本法有舒筋活络，滑利关节，改善气血运行，祛瘀止痛，缓解肌肉、韧带痉挛，增强肌肉、韧带的张力和活动功能，促进血液循环以及消除肌肉疲劳等。



(12)点法。本法是用拇指顶端，或中指、食指、拇指之中节，点按身体的某一部位或穴位。本法常用于四肢穴位及背部、臀部等肌肉组织肥厚部位。实际操作时往往同按法合用，如点按太冲等。

本法具有疏通经脉，祛散风寒，开导闭塞等作用。

按摩的操作要领

按摩主要是通过手来操作的，因此手法在操作中显得特别重要。在掌握各种手法之前，先要了解按摩手法的操作要领。

(1)体位：术者的体位要适当，应根据具体的治疗部位而选择具体的体位。这样，既有利于发挥手法的作用，又使患者接受治疗时感到舒适。如治疗肩周炎，患者取坐位，术者站其患侧。

(2)力度：按摩的手法刺激量应由轻到重，开始的时候先用柔和的手法，然后慢慢加强，直至患