

实用家庭 磁疗按摩健康法

学苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

实用家庭磁疗按摩健康法/孟德忠主编. - 北京:学苑出版社,1997.8

ISBN 7-5077-1331-8

I.实… II.孟… III.①按摩疗法(中医)-普及读物②磁疗法-普及读物 IV.R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 12502 号

实用家庭磁疗按摩健康法

主 编:孟德忠

责任编辑:陈 真

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

曙光印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 9.5 印张

1997 年 8 月北京第 1 版 1997 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:0001—7000

定价:13.50 元

目 录

一、磁疗按摩健康法一般知识

1~1	磁疗内容和含义·····	1
1~2	何谓磁疗按摩健康法·····	2
1~3	磁疗按摩健康法治病机理·····	3
1~4	磁疗按摩器的种类·····	11

二、磁疗按摩常用经穴与主治作用

2~1	头针刺激区·····	20
2~2	耳穴·····	29
2~3	手、足经穴区·····	39
2~4	月球车磁疗按摩健康法常用经穴区·····	61

三、磁疗按摩实施方法

3~1	磁棒磁疗按摩器基本操作手法·····	77
3~2	磁棒磁疗按摩健康法的操作规程·····	88
3~3	手推式月球车脉冲磁疗按摩操作手法·····	89
3~4	月球车带式按摩器(背车)磁疗按摩 基本操作手法·····	94
3~5	月球车足部按摩器(足车)磁疗按摩	

基本操作方法	96
3~6 月球车磁疗按摩健康法操作规程	98
3~7 磁疗按摩健康法适应范围与注意事项	99
3~8 磁疗按摩的剂量、疗程及副作用	100

四、各类病症健康法

4~1 感冒防治法	103
4~2 支气管炎防治法	106
4~3 高血压治疗法	109
4~4 头痛治疗法	113
4~5 头晕治疗法	118
4~6 低血压防治法	122
4~7 偏瘫防治法	125
4~8 老年性痴呆防治法	128
4~9 冠心病防治法	130
4~10 高脂血症治疗法	134
4~11 糖尿病治疗法	137
4~12 胆绞痛治疗法	141
4~13 失眠困扰排除法	144
4~14 耳鸣、耳聋治疗法	148
4~15 牙痛治疗法	152
4~16 急性扁桃体炎治疗法	154
4~17 眼疲劳解除法	156
4~18 老年性白内障治疗法	158
4~19 胃炎治疗法	161
4~20 肝功能强化法	164
4~21 打嗝消除法	167

4 ~ 22	便秘治疗法	170
4 ~ 23	颈椎病治疗法	173
4 ~ 24	落枕痛苦解除法	177
4 ~ 25	肩周炎防治法	180
4 ~ 26	腰背痛松解法	183
4 ~ 27	坐骨神经痛治疗法	187
4 ~ 28	膝关节痛治疗法	190
4 ~ 29	类风湿性关节炎治疗法	192
4 ~ 30	肋间神经痛治疗法	194
4 ~ 31	痔疮防治法	197
4 ~ 32	痛经治疗法	200
4 ~ 33	绝经期综合症治疗法	203
4 ~ 34	前列腺炎防治法	206
4 ~ 35	阳萎治疗法	209
4 ~ 36	手足冷症治疗法	212
4 ~ 37	足跟痛保健法	215
4 ~ 38	荨麻疹治疗法	217
4 ~ 39	脱发防治法	219
4 ~ 40	减肥健美法	221

五、磁疗按摩健康二十六法图集

5 ~ 1	强身保健法	224
5 ~ 2	心、脑血管病保健法	227
5 ~ 3	小儿保健法	230
5 ~ 4	醒神法	233
5 ~ 5	健忘治疗法	236
5 ~ 6	歇斯底里症治疗法	239

5 ~ 7	胃肠功能增强法	242
5 ~ 8	胃痛(胃痉挛)治疗法	245
5 ~ 9	单纯腹泻治疗法	248
5 ~ 10	大便失禁治疗法	251
5 ~ 11	尿频治疗法	254
5 ~ 12	膀胱炎治疗法	257
5 ~ 13	遗尿症治疗法	260
5 ~ 14	支气管哮喘治疗法	263
5 ~ 15	心悸治疗法	265
5 ~ 16	疲劳倦怠解除法	268
5 ~ 17	精神放松法	271
5 ~ 18	小儿厌食治疗法	274
5 ~ 19	乳腺增生治疗法	277
5 ~ 20	闭经治疗法	279
5 ~ 21	慢性盆腔炎治疗法	281
5 ~ 22	急性腰扭伤治疗法	283
5 ~ 23	皮肤瘙痒症治疗法	286
5 ~ 24	近视眼治疗法	288
5 ~ 25	慢性咽炎治疗法	291
5 ~ 26	鼻炎治疗法	293

一、磁疗按摩健康法一般知识

1 ~ 1 磁疗内容和含义

磁疗是“磁场疗法”、“磁穴疗法”的简称,是利用磁场的物理性能,作用于人体经络、穴位或者局部达到治疗疾病目的的一种物理疗法。

磁疗时,施加于穴位(生物电集中点)或病变部位的外加磁场,其作用在于能够连续不断地抵消各种内在或外界因素的干扰,调节人体内的电磁过程,使之重新恢复平衡,从而起到祖国医学所说的“疏通经脉,调节气血”以及消除疾病的功能。

在磁场作用下,通过神经-体液系统,发生电荷、电位、分子结构、生化性能和生理功能方面的变化,从而提高机体的自动调节能力,有利于疾病的好转或康复。

目前磁疗已经在治疗挫伤、腰肌劳损、高血压和血管瘤等多种疾病上取得较为显著的疗效,使用的磁场类型有贴敷永磁片的恒定磁场,旋转永磁片产生的脉动磁场、利用交流电源产生的交变磁场以及特殊设计的脉冲磁场等。磁疗与针灸学、按摩学、磁医学、磁生物学等学科均有十分密切的关系,并具有它本身的特点,从而形成了一门中西医结合的新的物理疗法。

1 ~ 2 何谓磁疗按摩健康法

按摩是中国传统的行之有效的医疗保健方法,它主要是通过各种手法施术于人体经络、穴位,达到刺激经穴、畅通气血、调节脏腑、平衡阴阳、扶正复元之效。

磁疗按摩是在发掘祖国医学遗产磁石治病的基础上,结合运用现代科技成果(永磁材料研制成功,磁生物学的发展,磁针治病的运用……)而发展起来的。

磁疗按摩健康法是通过磁疗按摩器对机体一定经穴区施加一定强度的外加磁场,并施以一定按摩手法,达到刺激经穴,调整人体脏腑功能,平衡阴阳,用以防治某些疾病,养生保健的一种方法。本法立足于调动和发挥机体自身潜在的自动调节功能和保健能力,达到“扶正复元”、“阴平阳秘”。本法安全、简便、有效、经济、无损伤,便于学习和掌握,是一种有病治病、无病强身的物理健康法。

1 ~ 3 磁疗按摩健康法治病机理

磁疗按摩治疗疾病是根据祖国医学脏腑、经络、营卫气血等学说和现代医学神经、循环、消化、代谢、运动等原理,运用磁疗按摩手法给予机体良性物理刺激,作用于经络、穴位、神经等组织,使机体发生由此及彼、由表及里的各种变化,从而使人体各脏腑组织器官的功能达到相对平衡状态,以消除各种疾病。其作用机理通过以下作用途经来实现(图 1 ~ 1)。

(一)按摩作用

按摩是一种物理机械刺激疗法,也是一种信息疗法。通过磁疗按摩手法(点压、刮擦、弹拨、推摩)刺激经络、穴位,激发经气、信息,催动经气和信息的感传,气至病所,加强机体自动调节、控制功能,从而恢复健康。

(二)磁疗作用

磁疗与针刺疗法有类似之处,磁场与针刺均属物理刺激,只是作用形式有所不同,前者是用一种无形的但具有“力”的磁场刺激,后者是一种有形的机械刺激。磁疗按摩器接触人体体表,磁力线进入人体,通过经络与电磁波传导,传感气至病所,加强机体自动调节,控制功能,病理过程改变,达到保健治疗效果。

此外,外加磁场可使人体组织内物质的原子核起旋转作用,促使人体放射出一种高频交替着的微弱生物电流,这是一种有益于人体并能抵抗外来疾病侵袭的重要因素。

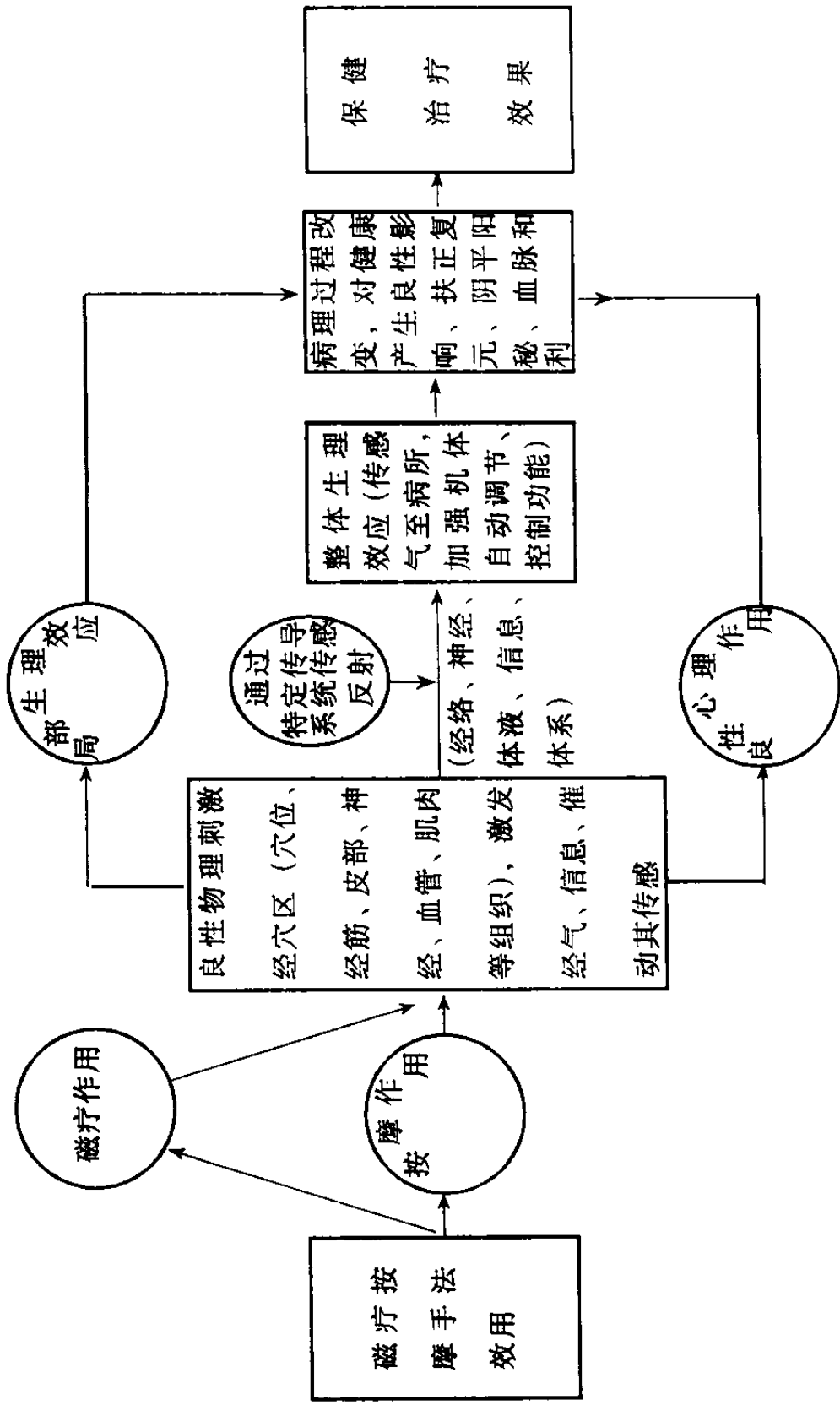


图 1 ~ 1 磁疗按摩健康法作用机理示意图

(三) 良性心理治疗作用

磁疗按摩时,一方面给患者提供一个休息放松的机会,人们在心理、生理上都得到一个休整的机会;另一方面磁疗按摩的明显疗效常可增加患者向疾病斗争的信心,增加乐观情绪,消除焦虑不安、忧郁、悲观失望等病理心态,这些无疑会成为良性心理治病因子,发挥病人的良性心理治疗作用。

从祖国医学角度看,磁疗按摩的保健治疗的原理可简略归纳如下几个方面:

(一) 疏通经络

经络是人体气血运行的道路,“内属于脏腑,外络于肢节”,具有“行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节”之功能,人体就是依赖它来运行气血,发挥着营内卫外的作用,使脏腑之间及其四肢百骸保持平衡,使机体与外界环境协调一致。当经络的生理功能发生障碍,气血失调不能正常地营内卫外,则百病乃由此产生。根据经络理论,皮部是十二经脉在皮肤的分区,它具有局部性和整体性两种作用。皮部对外界的变异具有调节和适应的功能,起着保卫机体、抵抗外邪的作用。由于皮部通过经络沟通和联系脏腑,它们之间互相影响,故疾病可以由表入里,也可以由里出表,故磁疗按摩方法作用于体表,能引起局部经络反应,能起到激发和调整经气的作用,并通过经络途径而影响到所连属的脏腑、组织的功能活动,以调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果。

(二) 促进气血运行

气血是构成人体的基本物质,是脏腑、经络、组织器官进

行生理活动的基础,人体全身的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥它的功能。人体一切疾病的发生、发展无不与气血有关。《素问·调经论》中指出:“血气不和,百病乃变化而生。”磁疗按摩促进气血的运行是通过以下三个途径:①通过健脾胃之途,来促进气血的生成;②通过加强肝的疏泄功能,促进气机的调畅,加强气的生血、行血、摄血功能;③通过磁疗按摩的直接作用,推动气血运行。

(三)调整脏腑功能

脏腑是化生气血、通调经络、主持人体生命活动的主要器官。磁疗按摩手法具有调整脏腑功能的作用。如点压脾俞、胃俞穴区能缓解胃肠痉挛、止腹痛;点压至阳穴区能消除心绞痛。且不论是阴虚还是阴盛,阳虚还是阳亢,也不论是虚证或实证,热证或寒证,只要选用相宜手法治疗,均可得到不同程度的适当调整。临床实践表明,磁疗按摩手法对机体的不同状态,可起着双相良性调整作用。如磁疗点压按摩足三里穴区能使分泌过多的胃液减少,也可使分泌不足的胃液增多。按摩对脏腑的调节作用是通过手法刺激穴位直接影响脏腑功能,以及经络与脏腑的联系,通过疏通经络来实现的。

(四)滑利关节

关节属筋骨范畴,亦需气血的温煦濡养,筋骨损伤,累及气血,致脉络受损,血瘀气滞,为肿为痛,影响肢体活动。磁疗按摩促进局部气血运行,消肿祛瘀,改善局部营养,促进新陈代谢,从而起到滑利关节的作用。

(五)增强人体抗病能力

“邪之所凑,其气必虚”、“正气存内,邪不可干”,这就是说

疾病之所以发生和发展,就是因为机体的抗病能力处于相对劣势,邪气乘虚而入;但只要机体有充分的抗病能力,致病因素就不能使机体发病。临床实践证明,磁疗按摩身体某些特定经穴区,能增强人体抗病能力,具有扶正祛邪的作用。例如点压足三里等穴区后能增强人体细胞免疫功能。

按摩手法之所以能增强人体抗病能力:一是通过刺激经络,直接激发增强机体的抗病能力;二是通过疏通经络,调和气血,有利于正气发挥其固定的作用;三是通过调整脏腑功能,使机体处于最佳的身心功能状态,有利于调动所有的抗病手段和积极因素,一致对抗邪气。

从现代医学的角度看,磁疗按摩健康法治疗的原理可简略归纳如下几个方面:

(一)对神经系统方面

磁疗按摩手法可调整大脑皮层的兴奋与抑制过程,头区有节律的滚摩手法有较好的镇静作用,能解除大脑的紧张和疲劳状态。一般来说,急速、沉重刺激手法对神经系统有兴奋作用,缓慢轻柔而有节律的手法反复刺激后对神经系统有镇静、抑制作用。

(二)对消化系统方面

按摩足三里、脾俞、胃俞等经穴区可调整胃肠道的蠕动,对胃液分泌机能有加强及调整作用,促进腹腔血液循环,从而增强消化和吸收功能;并有促进溃疡修复和愈合作用。其原理是通过磁疗点压,刺激有关的经络、穴位,反射地调节了植物神经的功能,使之恢复正常的平衡状态。

(三)循环系统方面

磁疗按摩手法能使血流速度加快,促进血液流动,降低大循环的阻力,改善微循环,改善脏器功能。故患者常在头、颈区作手法操作后感到神清目爽、精神饱满、疲劳消除;点压至阳穴常使心绞痛缓解,心电图 T 波改善。

(四)运动系统方面

磁疗按摩可改善肌肉的营养代谢,解除肌肉痉挛,促进炎症介质分解,稀释,促进水肿、血肿吸收和局部损伤性炎症的消退。

(五)免疫系统方面

经常接受磁疗按摩健康法治疗者,其机体抵抗力有明显增强,其机理是:用力按压经穴区时,组织中产生组胺、类组胺及乙酰胆碱,这些物质的产生,使血管扩张,血流加快。血流量的改善使得携带氧和养料的血红蛋白数量增加,从而加速营养的补给。与此同时,单位时间内白细胞总数比原有总数可提高 10%,以及白细胞噬菌力比原有数提高 20%。这无疑意味着机体防御能力的提高。

(六)内分泌系统方面

按摩脾俞、膈俞、足三里、手足反射区等经穴区能提高部分糖尿病患者的胰岛功能,使血糖降低,尿糖化验转阴。磁疗按摩还可提高慢性胆囊炎患者胆囊的排空,抑制胆道平滑肌痉挛。以月球车磁疗按摩器对实验性总胆管结石症的家兔进行按摩,可使胆汁流量增加,使异常增加的胆道压力和 Oddi 括约肌张力降低。

(七)泌尿系统方面

按压可调节膀胱张力和括约肌功能,故可治疗尿潴留,又可治疗遗尿症。

从磁场对人体的作用方面,磁疗按摩保健治疗的原理可归纳以下几个方面:

(一)镇痛作用

磁疗的镇痛作用已被临床大量资料所证实,磁疗对损伤性刺激引起的定位明确的体表疼痛和定位不明确的某些内脏疾患引起的疼痛和牵涉有一定疗效。其中对定位明确的浅表性疼痛效果较好;磁疗止痛的生效时间随病种、病程等而异,从几分钟到1~2天,甚至更长时间,以旋磁法收效较快。

(二)消炎、消肿作用

通过磁场对炎症病理模型的观察,磁场抗炎消肿作用主要是通过抗渗出以及轻度抑制炎症发展过程,加速血液流速,改善血液循环,使某些酶活性增强,降低致炎物质浓度,改善病理过程,提高机体的非特异性免疫能力等而起到消散炎症的作用。

磁场的消炎消肿作用也不断为临床资料所证实,如对扭挫伤、耳廓假性囊肿等效果良好。磁疗做为辅助治疗对外科感染性炎症以及用于急慢性支气管炎、肺炎等有一定疗效。

(三)镇静作用

恒定磁场是比光或声更弱的刺激。磁场对神经中枢的作用主要为增强抑制过程、磁场对单个神经元放电也有抑制作

用。

(四)降压作用

磁场对植物神经系统有一定影响,在磁场作用时,动脉血压下降,呼吸频率显著减少。根据临床观察,磁疗可使血脂下降,对高血压有一定疗效。

(五)其它作用

止泻、平喘、止咳等。

1~4 磁疗按摩器的种类

磁疗按摩健康法是利用磁场直接作用于人体,因而它离不开各种各样的磁疗按摩器具。近年来用于医学临床与研究的各种磁性器具逐渐增多,按其所用材料及产生磁场的不同,将其分为永磁磁疗按摩器和电磁磁疗按摩器两大类。其中永磁磁疗按摩器由于体积较小,又不需要外电源,通常制成可随身携带的磁疗按摩器具,如“月球车脉冲磁疗按摩器”、“红磁磁疗按摩棒”、“耿氏康乐磁”、“奥力家磁疗锤”、“颈椎磁疗按摩球”等。电磁磁疗按摩器一般体积较大,且需外电源,故多置于家里或医院。

本书主要介绍前者,现将其主要用于家庭的磁疗按摩器械介绍如下(图 1~2)。

(一)月球车脉冲磁疗按摩器

“月球车”磁疗按摩器是在按摩器滚动轮上安置一定数量的磁片,其治疗作用一是按摩的机械力刺激作用;二是按摩器上永磁体的脉冲磁场对人体的作用。磁疗按摩器按使用方式可分为手动式(手车,带车)与足动式(足车)(图 1~3,4,5)。手动式是手持月球车磁疗按摩器进行操作;足动式是以脚踩踏月球车磁疗按摩器进行操作。

手动式月球车磁疗按摩器:

北京三晶科技产品制作厂生产的月球车脉冲磁疗按摩器主要结构为旋转的带有磁疗装置的多组按摩轮,通过月球车式万向轴连接在一起,使其适用于人体各个生理部位而全方位的磁疗按摩。轮部磁场强度为 0.08~0.14T。磁场类型属于脉冲磁场。此种类型的磁疗按摩器能较好地模拟滚、摩、