

自我按摩系列

冠心病

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 逢紫千



冠心病



自我按摩系列

主编 刘明军
逢紫千

编者 张 雷
逢紫千
刘明军
张 欣
聂红梅
徐恩仲
高 萍
陈 立
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病自我按摩图解 / 刘明军, 逢紫千主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2002
(自我按摩系列)
ISBN 7-5384-2665-5

I. 冠... II. ①刘... ②逢... III. 冠心病—按摩疗
法 (中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088254 号
责任编辑: 韩捷 封面设计: 杨玉中

自我按摩系列

冠心病自我按摩图解

刘明军 逢紫千 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 3.75 印张 104 000 字
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2665-5/R·557

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前

言

目前，冠心病是危害人类健康的主要疾病之一。根据世界卫生组织的统计，与冠心病的发病有关的因素高达 246 种之多。那么，如何让困扰人们的冠心病得到及时、切合实际和行之有效的治疗，一直是人们所关注的问题。多年来，人们习惯于药物治疗，很少有病人自己采取合理的防治措施。药物治疗虽有一定的作用，但涉及到药量和种类的限制，况且多数扩冠药有不同程度的毒、副作用。

近年来，随着我国综合实力和人民生活水平的提高，人们的自我保健意识也随之增强，越来越倾向于非药物疗法。自我按摩成为人们所热衷的一种防治方法。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，现代又有所发展。对于冠心病，本书从常识篇起，介绍了冠心病的临床表现、自我按摩的特点、注意事项等；经穴篇介绍了经络走向，穴位定位，治疗冠心病的体部、耳部、足部、手部常用穴位及反射区；手法篇介绍了治疗冠心病体部的常用手法，涉及到耳部、足部、手部的常用手法；治疗篇介绍了体部、耳部、足部、手部的多种自我按摩套路，每次可择其一套，选择余地很宽；调护篇强调了精神、生活习惯、饮食习惯对于冠心病防治的重要影响，以及中医的辨证分型、中西成药、中医单方、验方、药膳方的使用。本书内容丰富，实用性极强，图文并茂，生动形象，易学易做，能够使冠心病患者缓解病情，提高生存质量，既经济又实惠，何乐而不为。

本书是医疗、家庭保健很有价值的参考书。可以说一册在手，受益终生。我们希望本书的问世，能给广大读者提供帮助。

由于时间仓促，本书不足之处，恳请读者予以指正。

编者

2003 年 1 月

目 录



常 识 篇

何谓冠心病 / 3

何谓自我按摩 / 3

自我按摩治疗冠心病有哪些特点 / 4

自我按摩治疗冠心病疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗冠心病时要注意什么 / 5

什么情况下不能自我按摩治疗冠心病 / 6

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 13

治疗冠心病体表常用穴位 / 15

治疗冠心病耳部常用穴位 / 21

治疗冠心病足部常用反射区及穴位 / 22

治疗冠心病手部常用反射区及穴位 / 24

手 法 篇

自我按摩治疗冠心病的手法特点 / 29

自我按摩治疗冠心病体部常用手法 / 29

自我按摩治疗冠心病耳部常用手法 / 39

自我按摩治疗冠心病足部常用手法 / 41

自我按摩治疗冠心病手部常用手法 / 43

治 疗 篇

体部自我按摩治疗冠心病 / 49

耳部自我按摩治疗冠心病 / 65

足部自我按摩治疗冠心病 / 71

手部自我按摩治疗冠心病 / 79

简易自我按摩治疗冠心病 / 85

调 护 篇

恬淡虚无 精神内守 / 95

起居有节 劳逸适度 / 95

合理调整饮食习惯 / 96

冠心病的中医辨证 / 97

冠心病常用中西成药 / 98

冠心病常用中药单方及药茶方 / 100

冠心病常用验方 / 102

冠心病常用药膳方 / 104



常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓冠心病

在日常生活中，一提起冠心病，许多人都觉得很可怕，因为冠心病的临床表现非常复杂，有的病人有明显的临床症状，而有的病人虽已患冠心病却丝毫没有察觉，照常生活和工作，但当发病时，病情却十分严重，甚至突然死亡。让人感觉治疗和预防都无从下手。这主要是因为病人对冠心病的发病和防治缺乏应有的医学知识。

从发病的症状上来看，尽管都是冠心病，其临床表现却有很大差异。有些中老年人时常出现心前区闷胀、窒息性疼痛或向左肩臂、小指、无名指放射等症状，伴有心慌、气短、四肢厥冷、周身乏力等症状，休息或含服硝酸甘油数分钟后可得到缓解；从仪器检查来看，经心电图检查，发作时呈缺血型 ST-T 改变或运动负荷试验阳性，而在缓解期或休息时心电图正常；从生化检验来看，血清胆固醇、甘油三酯及 β -脂蛋白增高，这些都是冠心病的典型特征。

那么，究竟什么是冠心病呢？冠心病是由于各种原因使冠状动脉发生粥样硬化，并在此基础上发生痉挛、狭窄或闭塞，使心肌发生急性或慢性短暂或持久缺血、缺氧而遭受损害，临床上相应地有隐匿型冠心病、心绞痛型冠心病、心肌梗塞型冠心病、心力衰竭型和心律失常型冠心病、猝死型冠心病 5 种，有时可以合并出现。

冠心病多与下列因素有关：高血压、高血脂、高血糖（糖尿病）、肥胖、高龄、性别（男：女为 2.5：1）、吸烟、遗传、家族因素、水、微量元素、不良心理社会因素、饮食习惯以及口服避孕药等等。患劳力冠心病较轻者在安静、休息状态下不易发病，在过度劳累、情绪激动、饱食、受寒等诱因下易发作。而患自发和变异冠心病则很难控制病情。

何谓自我按摩

自我按摩又叫自我健康保健疗法。它是为了达到身心健康、延年益寿的目的，针对自己身体中逐渐出现的病痛，用科学而有效的手法进行

自我按摩的保健方法。这种方法最早见于我国西汉时期马王堆出土的Ⅲ号墓中。当时，发现其中有44幅导引图，即最早的自我按摩图。在现今社会中，自我按摩方法不断发展。其主要方法有二：一是对慢性病的保健治疗。正像有人所说“慢性病最好的医生是患者自己”。因为在长期的治疗中，他们曾反复体会过各种治疗的效果，对于如何使病情稳定，减少发作都有很多经验，自我保健按摩最易成为这些人的保健手段；二是对慢性病的防治，中老年人患病的特点是发病慢，又常以小病开始，易被忽视，因而影响身体健康。用自我按摩的方法解除身体的不适是个不用花钱，又不必去医院的好方法，同时又避免了服用药物而带来的不便，以及毒副作用等。

自我按摩方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，经济实惠，若能运用得当、恰到好处，则可收到意想不到、事半功倍的效果。

自我按摩治疗冠心病有哪些特点

自我按摩治疗冠心病，可以缓解紧张情绪、消除疲劳，从而调节血管的舒缩功能，减轻血管痉挛。同时可使血中胆固醇含量逐渐降低。只要掌握好适当的按摩强度和方法，可使心绞痛的发作减轻或减少，心功能得到明显改善，并可提高患者的活动能力。促进全身的血液循环，并可促进心脏冠状动脉侧支循环的形成，增加心肌的供氧量，从而延缓动脉粥样硬化的发展。自我按摩治疗冠心病具有以下特点：

1. 手法简便，经济安全

自我按摩疗法，简单易学，手法操作方便，便于应用。只要诊断明确，选穴准确，体位舒适、放松，坚持治疗，日久天长就一定会取得治疗效果。自我按摩非常经济适用，不需花钱，不用去医院。操作时，力量轻重可自己根据身体耐受力来调整，安全可靠，不易出危险。

2. 方式灵活，疗效确切

自我按摩疗法，根据病情和体质，可选用多种的方式，如体部、手部、足部、耳部等等。只要是能够触摸得到部位，手法可顺势操作，既

省力又有效。同时，若要考虑患者的自身体质，适当使用补泻手法，则效果会更明显。

3. 时间长短因人而异

自我按摩在时间上灵活性大，只要自己有时间，它不需要特殊仪器设备和场地，就可以操作，时间上可长可短。一般情况下，可在 10 ~ 20 分钟左右，每日可做 1 ~ 2 次。以早晨和晚上为宜。由于自我按摩无药物的毒、副作用，可长期治疗，易于被患者所接受。

自我按摩治疗 冠心病疗程是如何规定的

自我按摩疗法虽然是自己掌握时间，可长可短，但也不是时间越长越好。对于冠心病患者，究竟治疗多少天合适呢？这是在运用手法保健治疗时，病人自身首先要问的问题。冠心病是慢性病，得病时间长。俗话说“得病如山倒，去病如抽丝”，对于冠心病患者，自我按摩的疗程通常以 1 ~ 2 个月为 1 个疗程，疗程中间可以间隔 3 ~ 5 天，也可以不间隔，再继续治疗。一般情况下，要因人而异，因病而异，甚至有时需要始终坚持，直至疾病完全控制住或痊愈，才可以停止。

自我按摩治疗冠心病时要注意什么

在自我按摩过程中，可能会出现各种情况，以下几点在操作前需要引起注意。

1. 开始治疗时，原来服用的药物可继续服用，当有效后可逐渐减少，直至全部停用。
2. 修剪指甲，长短适宜，边缘光滑、整齐。防止在操作时损伤皮肤和产生疼痛。
3. 自我按摩时，双手要洁净，温度适宜。以免引起细菌感染和由于手部温度过低，导致皮肤血管收缩，诱发冠心病发作。

4. 极度疲劳、过饥、过饱或情绪激动的状态下，应先休息，或调节饮食，半小时后再进行自我按摩。

5. 室内空气要流通，温度不宜过高。自我按摩时，由于体位、姿势的改变，常常会出汗，可用毛巾擦干。

6. 胸前自我按摩时，要注意两侧分开操作，避免双侧用力过大时，引起心肌缺血，诱发疾病发作。

7. 手法用力轻重适当，操作频率不宜过快，以防消耗体力过多，产生疲劳。

8. 病变严重者，可配合用药或去医院就诊，以免延误病情。

9. 手法操作用力宜由轻到重，切忌施用暴力。

10. 稳定期的冠心病病人如果能长期进行按摩，可收到较好的效果，当病人心绞痛发作时进行按摩能使病人疼痛缓解。

什么情况下不能 自我按摩治疗冠心病

自我按摩虽然有许多优点，不受时间、场地以及价格等因素影响，但也不是什么情况下都可以使用，以下几点应该牢牢记住。

1. 诊断不清时请教医生。有的高血压病患者心绞痛发作频繁，症状较重，血压不稳定或诊断不明确，不知是否适合按摩，这种情况下应咨询医生是否可行。

2. 冠心病发作期末缓解时，不适合做自我按摩。

3. 出血性疾病，不适合做自我按摩。

4. 皮肤破损处，皮肤病患者，在病变处及附近禁用手法。

5. 孕妇怀孕3个月以上者，腰骶部不适合做自我按摩。

6. 严重的心、脑血管疾病，如心肌梗塞、脑出血、脑肿瘤等病症也不适合做自我按摩。

7. 感染性疾病，有发热症状者，不适宜做自我按摩。

经穴篇

JINGXUE PIAN



何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表 1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经(内侧属里为阴)	腑经(外侧属表为阳)
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手少阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴分别循行于躯干前、后正中line。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十四经脉循行走向如图所示（图 1、图 2、图 3）。

手三阴经从胸走手交手三阳经；

手三阳经从手走头交足三阳经；

足三阳经从从头走足交足三阴经；

足三阴经从足走腹（胸）交手三阴经。

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头（图 1、图 2）。

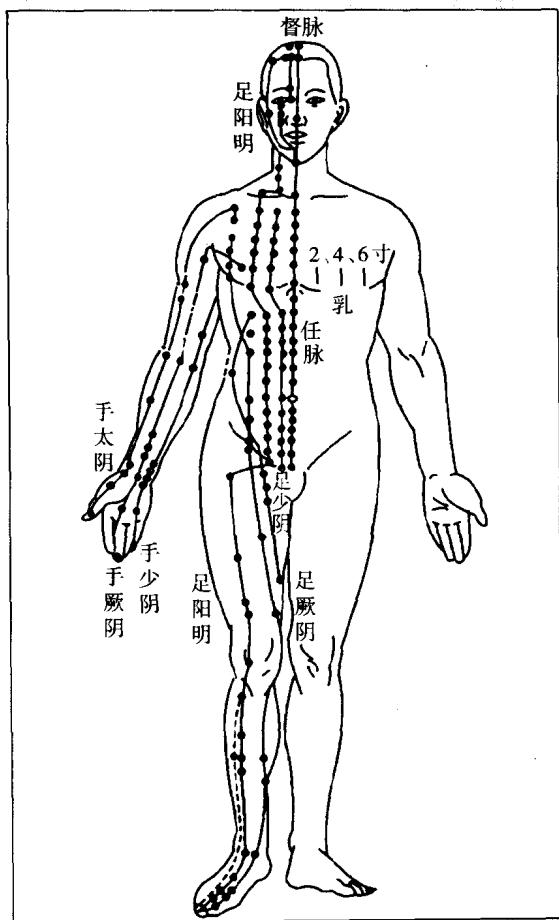


图 1

十四经脉正面图

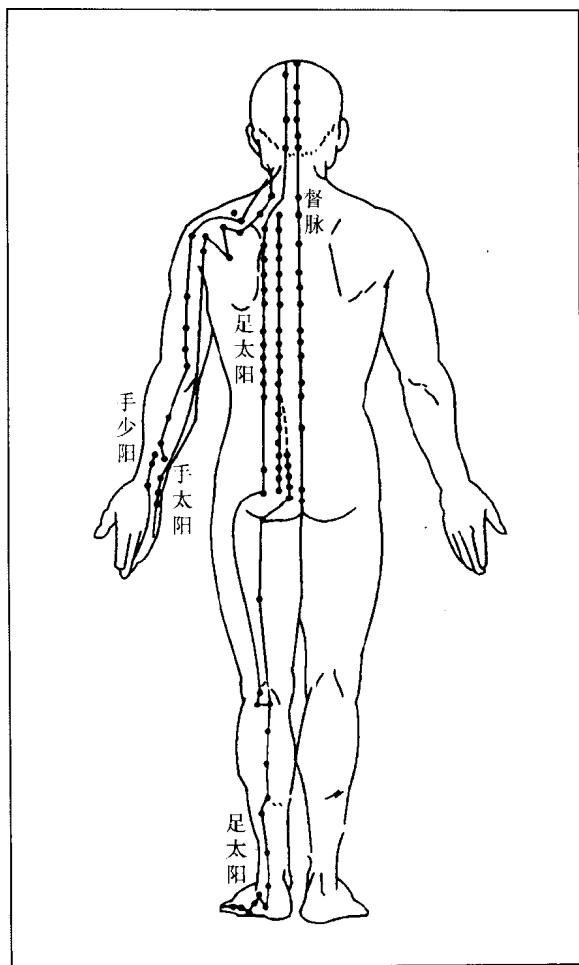


图 2

十四经脉背面图