

KANG FU 康 复 按 摩

图 解

孙 永显 单述刚 编著



青 岛 出 版 社

康复 按摩图解

孙永显 单述刚 编著

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

康复按摩图解 / 孙永显, 单述刚编. - 青岛:
青岛出版社, 2001.9

ISBN 7-5436-2544-X

I. 康... II. ①孙... ②单... III. ①康复-按摩疗法(中医)-图
解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 063806 号

书 名 康复按摩图解

编 著 孙永显 单述刚

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666

责任编辑 张化新 尹红侠

特约编辑 冯纵前

封面设计 徐凤宝

电脑制作 胡红红

印 刷 山东新华印刷厂(临沂)

出版日期 2001 年 10 月第 1 版, 2001 年 10 月第 1 次印刷

开 本 32 开(889 × 1194 毫米)

印 张 4.25

字 数 100 千字

印 数 1-10000

定 价 17.00 元

一、概述

康复医学是一门采取各种措施,使患者的生理功能得到改善或恢复的医学。在现代医学体系中,预防、保健、医疗和康复都是必要的组成部分,它们相互联系组成一个统一体。现代康复医学是20世纪的产物,但功能康复的概念远在两千多年前的中国医学中已开始出现。按摩是中国医学的宝贵遗产之一,至今已有两千多年的历史,如今已发展成为我国康复治疗的一个重要组成部分,对多种疾病有良好的康复效果。

按摩是一种自然的物理疗法,它是利用术者的双手,根据病人的具体病情,在体表相应的经络、穴位、痛点及一定的部位上,施用各种不同的手法和进行特定的肢体活动来防治疾病的一种方法。现代医学研究表明,按摩不仅能调节机体的平衡和神经功能,还能改善血液循环,促进炎症的消退和水肿的吸收,纠正解剖位置失常,整骨理筋,解痉止痛,滑利关节,松解粘连,提高机体的抗病能力。随着人类社会的进步和人们生活水平的提高,对无损伤、无毒副作用的自然疗法的需求与日俱增,尤其是用手法治疗疾病更为人们所欢迎。目前,按摩疗法已受到人们的高度重视,不仅是因为在某些疾患中疗效显著,更重要的是它满足了现代人在疾病的治疗中追求自然疗法的意愿。

按摩疗法简便易学,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。若运用得当,可收到事半功倍的效果。

按摩疗法在康复医学中应用甚广,本书精选了20多个按摩治疗非常有效的病种,并遵循中医学的整体观念和辨证施治的原则,通过图解的形式逐一介绍每个病种的按摩治疗方法。

前 言

随着医疗改革的深入和回归自然观念的加强,安全有效、方便经济的按摩疗法正越来越受到人们的普遍欢迎。为了使广大群众能比较容易地学会使用这一传统的“自然疗法”,我们编写了这套以图为主、图文并茂的家庭自我按摩丛书——《常见病按摩治疗图解》、《妇科病按摩治疗图解》、《康复按摩图解》、《夫妻保健按摩图解》、《小儿推拿图解》、《女性美容保健按摩图解》。

丛书以普通群众、一般家庭为读者对象,用简洁易懂的文字和直观形象的照片介绍按摩操作的每一步骤,使读者能按图操作,易学易懂。所介绍的有关疾病都是常见、多发的按摩治疗的适应病症,使读者能够在阅读该书后,就能在家中方便及时地进行自我治疗和保健。

为了尽可能清晰明白地向读者介绍有关按摩操作,书上的照片有的使用了特定的角度和动作,在实际操作中,读者可在方便操作、持久有力的原则下灵活运用。如既可在一侧操作,也可双侧同时操作;既可用左手,也可用右手;既可用中指,也可用拇指或其他手指或部位,不必拘泥。

推拿按摩历史悠久,流派纷呈。我们仅就自己所知,奉献给广大读者,以期强身健体,治病救人。面对博大精深的祖国传统医学,书中缺点不足在所难免,敬祈批评指教。

编者

2001年9月

目 录



一、概 述	1
二、常用穴位	2
三、常用手法	26
四、落 枕	38
五、颈 椎 病	41
六、肩 周 炎	47
七、胸椎小关节紊乱症	52
八、胸胁屏伤	56
九、呃 逆	59
十、急性腰扭伤	62
十一、慢性腰肌劳损	65
十二、腰背肌纤维组织炎	68



十三、腰椎退行性脊柱炎 _____ 71



十四、腰椎间盘突出症 _____ 75



十五、坐骨神经痛 _____ 82



十六、膝关节侧副韧带损伤 _____ 85



十七、踝关节扭挫伤 _____ 88



十八、腓肠肌损伤 _____ 91



十九、足跟痛 _____ 94



二十、网球肘 _____ 96



二十一、腕关节扭挫伤 _____ 99



二十二、过敏性结肠炎 _____ 102



二十三、麻痹性肠梗阻 _____ 105



二十四、颞颌关节功能紊乱 _____ 109



二十五、偏 瘫 _____ 112



二十六、类风湿性关节炎 _____ 121



二十七、面 瘫 _____ 126

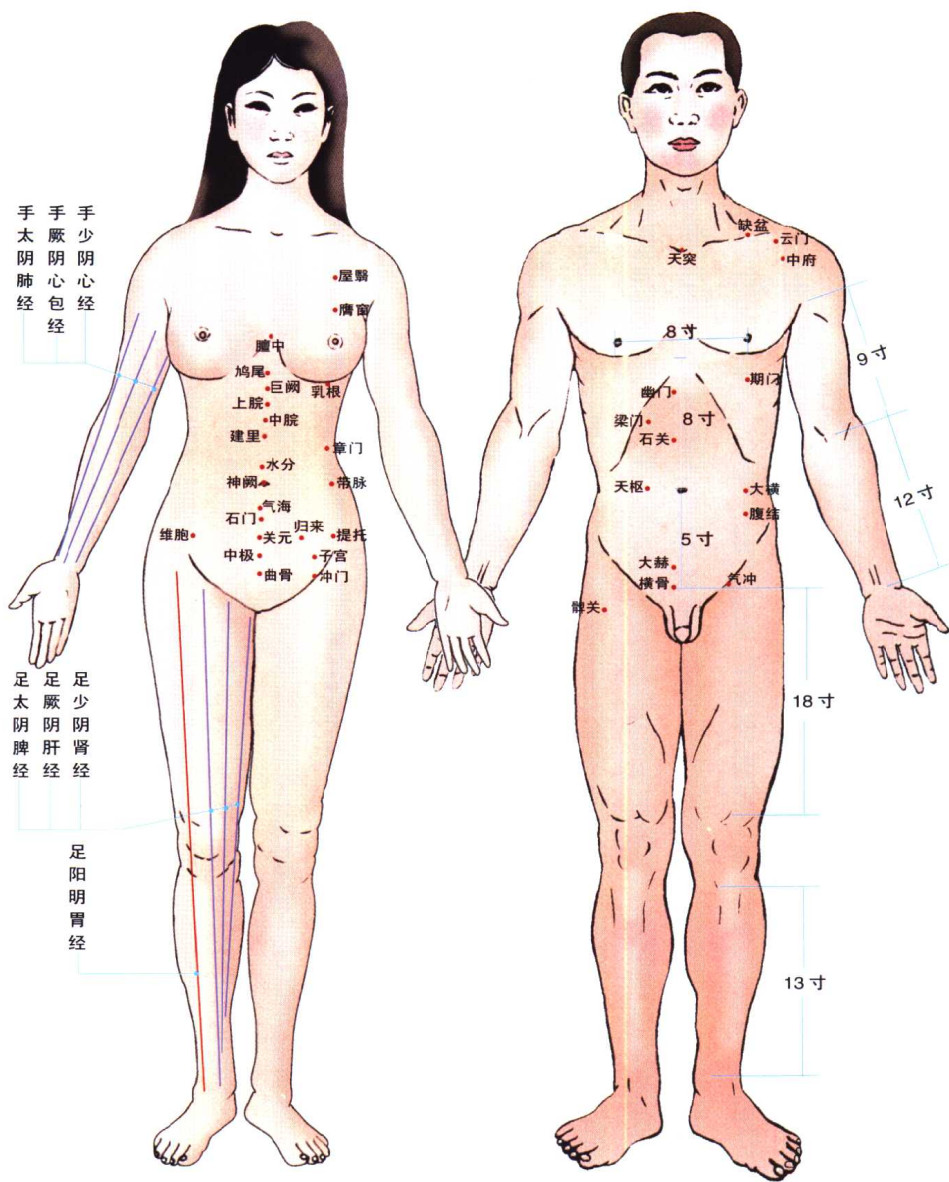


图2 常用骨度经脉穴位 (一)

二、常用穴位

(一) 常用取穴方法

穴位又称腧穴,是按摩的主要施术部位。取准穴位是取得预期效果的重要环节。怎样才能取准穴位呢?下面介绍四种常用取穴方法。

1. 自然标志法

这是取穴最常用、最方便、最准确的方法,是利用人体体表解剖学标志来确定穴位位置的方法,可分为以下两种。



图1 印堂穴

(1)固定标志:是由人体各部骨节、肌肉形成的突起或凹陷、毛发、五官、指(趾)甲、乳头、脐窝等相对固定的标志,如在两眉之间取印堂穴、肚脐正中取神阙穴、鼻子尖端取素髻穴等(图1、图2、图3)。



图3 素髻穴

(2)活动标志:指人体各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随人体活动而出现的空隙、凹陷、皱纹等,如曲池穴位于屈肘时肘横纹桡侧端(图4),后溪穴位于握拳时掌横纹尺侧端(图5),曲泉穴位于屈膝时腘窝横纹内侧端(图6)等。



图4 曲池穴

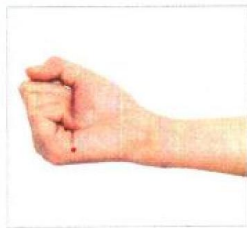


图5 后溪穴



图6 曲泉穴

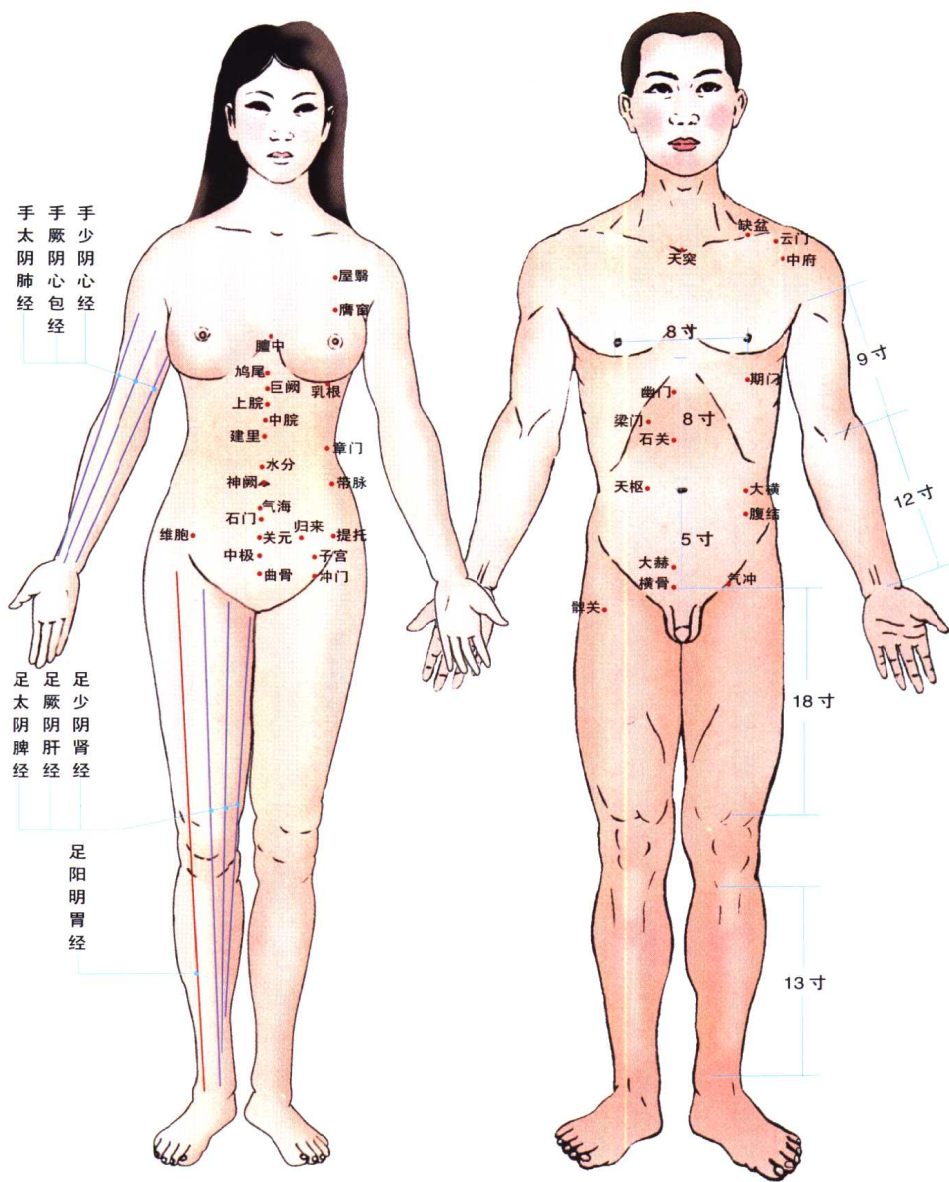


图2 常用骨度经脉穴位 (一)

2. 骨度分寸法

这是我国古人从长期医疗实践中总结出来的非常科学的取穴方法。就是以人体体表骨节标志测量全身各部的长度和宽度，并依此尺寸按比例折算作为取穴标准的方法。常用的骨度分寸如下：

(1) 头部直寸：从前发际正中到后发际正中为 12 寸，从眉间印堂到前发际正中为 3 寸，从大椎（第 7 颈椎棘突下）到后发际正中为 3 寸（图 7）。



图 7 头部直寸

(2) 头部横寸：两额角发际（头维）之间为 9 寸（图 8），耳后两乳突（完骨）之间为 9 寸（图 9）。



图 8 前头部横寸

(3) 胸部横寸：两乳头之间宽 8 寸（图 2）。

(4) 胸部直寸：主要靠计数肋间隙确定。

(5) 腹部直寸：胸剑联合中点（歧骨）到脐中为 8 寸，脐中至耻骨联合



图 9 后头部横寸

上缘（曲骨）为 5 寸（图 2）。

(6) 胁部直寸：腋窝顶点到第 11 肋游离端（章门）为 12 寸（图 10）。

(7) 背腰部横寸：肩胛骨内缘至后正中线为 3 寸（图 11）。

(8) 背腰部直寸：主要靠计数脊椎棘突确定。

(9) 上肢部直寸：腋前纹头至肘横纹为 9 寸，肘横纹至腕横纹为 12 寸（图 2）。

(10) 下肢部直寸：耻骨联合上缘到股骨内上髁上缘为 18 寸，胫骨内侧髁下方至内踝尖为 13 寸（图 2），股骨大转子至腓横纹为 19 寸，臀横纹至腓横纹为 14 寸，腓横纹至外踝尖为 16 寸（图 11）。

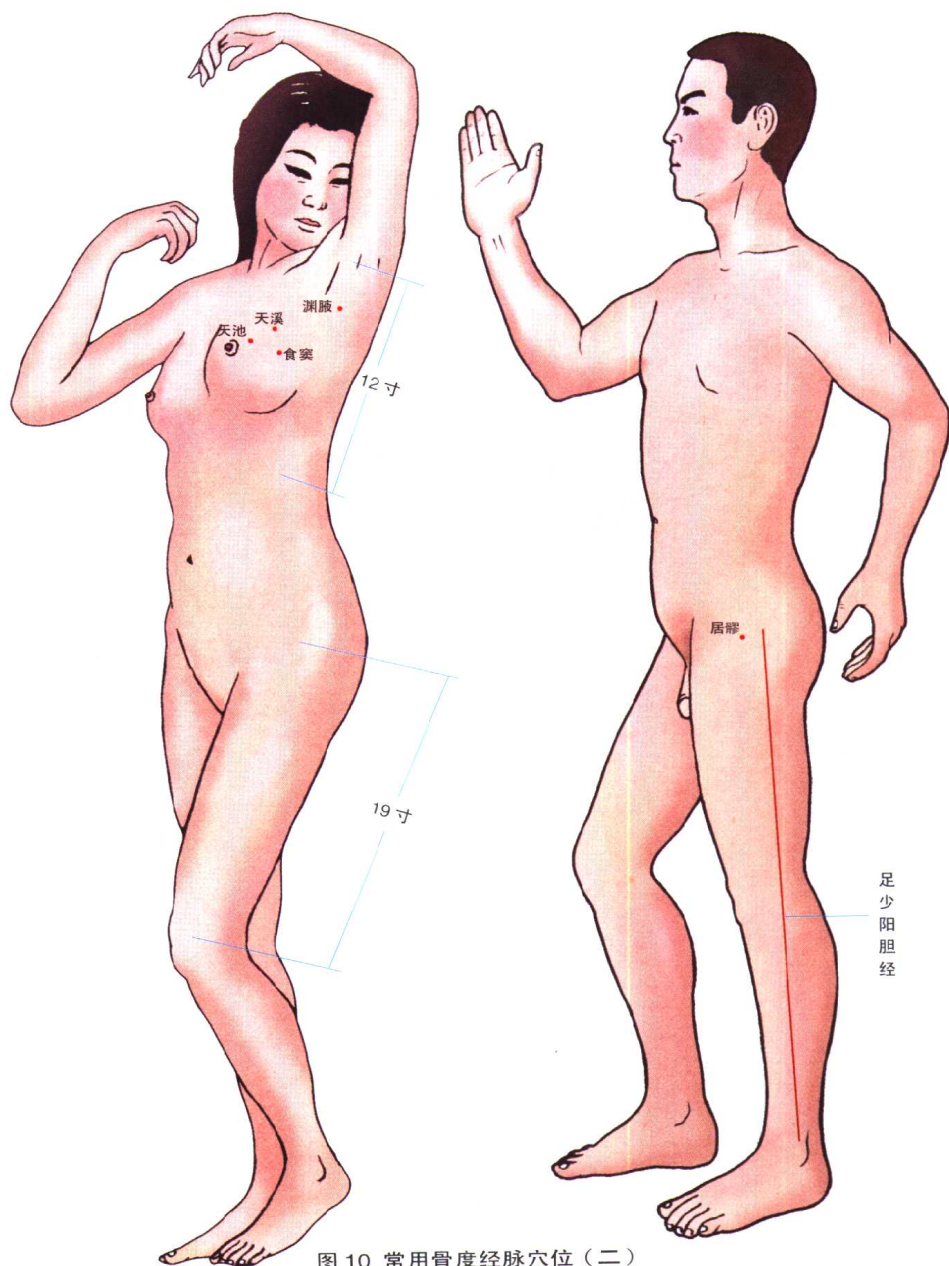


图 10 常用骨度经脉穴位 (二)

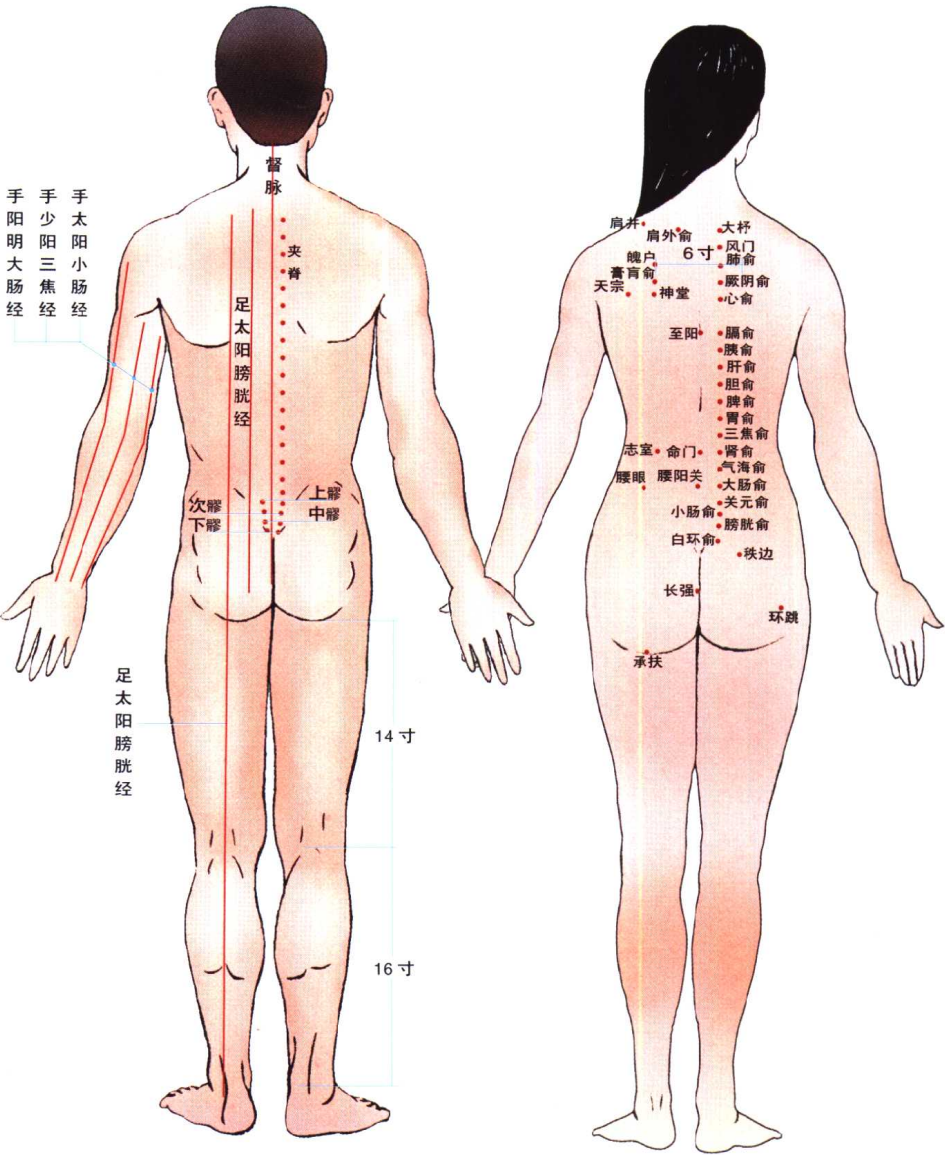


图 11 常用骨度经脉穴位（三）

3. 指寸定位法

指寸定位法又称同身寸法，是根据本人手指比量确定尺寸的取穴方法。

(1) 中指同身寸：当中指与拇指屈曲相对时，其中指中节桡侧两端纹头之间的距离作为1寸（图12），可用于四肢直寸和腰背部横寸。

(2) 拇指同身寸：患者拇指指关节的宽度作为1寸（图13），用于四肢部直寸。

(3) 横指同身寸：又叫做“一夫法”。四指并拢，以其中指近端指关节横纹处为准，四指的宽度作为3寸，多用于下肢、下腹部的直寸和脊部的横寸（图14）。

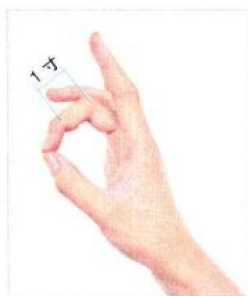


图12 中指同身寸



图13 拇指同身寸



图14 横指同身寸

4. 简便取穴法

简便取穴法是某些穴位简便易行的取穴方法，如直立



图15 风市穴

垂手时中指末端处为风市穴（图15）；一手拇指指关节横纹放在另一手虎口处的指蹼缘上，拇指尖下为合谷穴等（图16）。

以上方法可在取穴时结合使用，互相参照，以取准穴位，获得良好效果。



图16 合谷穴

(二) 头颈部常用穴位

百会：位于前发际正中直上5寸、两耳尖连线与头部正中线交点处(图17)。主治头痛，头晕，中风，失眠，健忘，脱肛，子宫脱垂等。

上星：位于前发际正中直上1寸(图17)。主治头痛，鼻塞，鼻衄，眼病，面肿等。

神庭：位于前发际正中直上0.5寸(图17)。主治头痛，目赤肿痛，鼻流清涕，精神病等。

头维：位于额角发际、前发际正中旁开4.5寸(图18)。主治头痛，偏头痛，面瘫等。

印堂：位于两眉头连线中点(图18)。主治头痛，眩晕，鼻塞，感冒，高血压，失眠，小儿惊厥等。



图17 百会、上星、神庭



图18 头维、印堂穴

太阳：位于眉梢与外眼角中间向后约1寸凹陷中(图19)。主治头痛，偏头痛，感冒，面瘫，三叉神经痛，眼病等。

上关：位于颧弓上缘凹陷处、下关穴直上(见图)。主治面瘫，耳聋，牙



图19 太阳、上关穴

痛，偏头痛等。

耳门：位于耳屏上切迹前方、下颌骨髁状突后缘、张口呈凹陷处(图20)。主治耳聋，耳鸣，耳疮，牙痛等。

听宫：在耳屏前、下颌骨髁状突后方、张口呈凹陷处(图20)。主治耳聋，耳鸣，耳出脓汁等。

听会：在耳屏间切迹前方、下颌骨髁状突后缘、张口呈凹陷处(图20)。主治耳聋，耳鸣，下颌关节炎，面瘫，牙痛，腮肿等。



图20 耳门、听宫、听会穴

攒竹：位于眉毛内侧端、眶上切迹处（图21）。主治头痛，眼病，流泪，面瘫，眼肌痉挛等。

丝竹空：位于眉梢外侧凹陷处（图21）。主治头痛，眼病，面瘫等。

睛明：位于目内眦角上方0.1寸处（图21）。主治眼病，面瘫等。

承泣：目平视，位于瞳孔直下、眼球与眶下缘之间（图21）。主治眼病，眼肌痉挛，面瘫等。

瞳子髎：位于眼外角外侧约0.5寸处（图21）。主治头痛，眼病等。

四白：目平视，位于瞳孔直下1寸、当眶下孔处（图21）。主治面肌痉挛，面瘫，三叉神经痛，眼病，鼻旁窦炎，面肿，胆道蛔虫症等。

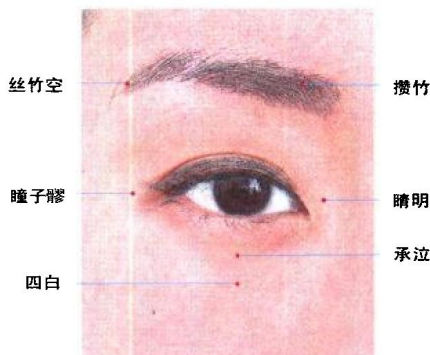


图21 眼区穴位

素髎：位于鼻尖正中（图22）。主治休克，低血压，心动过缓，酒糟鼻，鼻衄，鼻炎等。

迎香：位于鼻翼中点旁0.5寸、鼻唇沟中（图22）。主治鼻炎，鼻旁窦炎，面瘫，胆道蛔虫症，面肌痉挛等。



图22 素髎、迎香穴

下关：位于闭口时耳前颧弓与下颌切迹形成的凹陷中，闭口有空（图23）。主治牙痛，下颌关节炎，面瘫，三叉神经痛等。

颊车：位于下颌角前上方1横指，用力咬牙时，咬肌隆起处（图23）。主治牙痛，腮腺炎，下颌关节炎，面瘫等。

地仓：位于口角外侧旁开0.4寸处（图23）。主治三叉神经痛，流涎等。

承浆：位于下颌正中线、颏唇沟凹陷中（图23）。主治面瘫，偏瘫，牙痛，口腔溃疡，牙痛等。



图23 下关、颊车、地仓、承浆穴

翳风：位于耳垂后、乳突前下方凹陷中(图24)。主治耳鸣，腮腺炎，下颌关节炎，牙痛，面瘫等。

巨髎：目正视，位于瞳孔直下、平鼻翼下缘处(图25)。主治面瘫，面肌痉挛，鼻塞，三叉神经痛，唇颊肿痛，眼病等。

颧髎：位于目外眦直下、颧骨下缘凹陷处(图25)。主治面瘫，眼肌痉挛，三叉神经痛，牙痛等。

大迎：位于下颌角前方、咬肌附着部前缘、面动

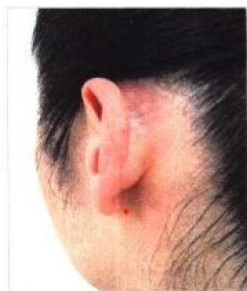


图24 翳风穴

脉搏动处(图26)。主治面颊肿，口歪，牙痛，口唇抽动等。

人迎：位于喉结旁开1.5寸(图26)。主治高血压，低血压，哮喘，咽喉肿痛等。

水突：在胸锁乳突肌前缘、人迎穴与气舍穴(胸锁乳突肌胸骨头和锁骨头与锁骨围成的凹陷中)连线的中点(图26)。主治咳喘，咽喉肿痛等。

风府：位于后发际正中直上1寸、枕外隆凸下缘凹陷处(图27)。主治头痛，眩晕，鼻塞，中风，精神病等。

风池：位于枕外隆凸与乳突之间、斜方肌与胸锁乳突肌之间凹陷中(图27)。主治感冒，头晕，头痛，项强痛，眼病，鼻炎，耳病，高血压，偏瘫等。



图26 大迎、人迎、水突穴



图25 巨髎、颧髎穴



图27 风府、风池、天柱穴

天柱：位于斜方肌外缘的后发际凹陷中、约当后发际正中旁开1.3寸(图27)。主治落枕，肩背痛，咽喉炎，神经衰弱等。