



常见病 特效穴位

自我按压疗法

主审 王锡兰

主编 姚笑 张效霞 赵晓红

(农家版)

小穴位 大健康

——· 常见病手到病除 特效穴一按就灵 ·——



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

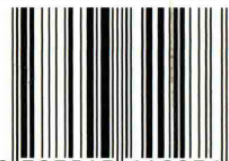


常见病 特效穴位

自我按压疗法

本书适合于广大中医爱好者及病患者使用，是一本介绍和普及特效穴位治疗常见病的实用手册。

ISBN 978-7-5436-4027-6



9 787543 640276 >

ISBN 978-7-5436-4027-6

定价：15.00元

编著：王锡兰、姚笑、张效霞、赵晓红

2015年1月第1版

常见病特效穴位自我按压疗法

主 审 王锡兰

主 编 姚 笑 张效霞 赵晓红

青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

0035388088(S33) 555

图书在版编目(CIP)数据

常见病特效穴位自我按压疗法 / 王锡兰主审; 姚笑, 张效霞,

赵晓红主编. —2 版. —青岛: 青岛出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4027 - 6

I. ① 常… II. ① 王… ② 姚… ③ 张… ④ 赵…

III. ① 常见病 - 穴位按压疗法 IV. ① R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 204475 号

书 名 常见病特效穴位自我按压疗法

主 审 王锡兰

主 编 姚 笑 张效霞 赵晓红

副 主 编 朱敬秀 许彦来 张少麟 许晓雯

编 委 张 勇 于 洋 赵志宇 林亚楠

刘安鲁 郑 璐 刘桂秀 高 明

苏 燕 王 超 王 茜 高 颖

张立伟 王 佳 赵永朋 刘亚丽

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750(传真) (0532) 68068026

责任编辑 付 刚

特约编辑 曲 静

封面设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012 年 3 月第 3 版 2012 年 4 月第 3 次印刷

开 本 16 开(700mm × 1000mm)

印 张 13

字 数 200 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4027 - 6

定 价 15.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

前 言

QIANYAN

常见病特效穴位自我按压疗法

指压按摩这种以“手”为治病工具的医疗方法,可以说是人类最早的医学形式之一,这在世界各古老民族的医学发展史中都可以得到佐证。因为,人们以手摩擦、按揉和捶打自己或同伴的肢体,以御寒取暖及解除疲劳、食胀与各种伤痛所造成的不适感等这类行为,是与人类生来就有的自卫防御本能有关。中国的按摩疗法历史悠久,可以追溯到上古的黄帝时代,那时的按摩称案杌,明朝以前称为按摩,明朝以后一般称为推拿。发展至今日,推拿按摩成为一门独立的学科,这一疗法被广泛地应用于中医临床诊疗工作中,并被广大按摩爱好者应用于日常的保健与治疗,具有较好的临床疗效与保健效果。该疗法具有操作简便、疗效可靠、经济实用、无痛苦、无副作用的特点,属于目前备受世界人们欢迎的绿色自然物理疗法,老少皆宜,可广泛应用于临床治疗与保健。

本书主要介绍指压按摩治疗常见的内科疾病,如头痛、失眠、高血压、冠心病、糖尿病、胃下垂、便秘、腹泻等;伤科疾病如急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎退行性变、腰椎间盘突出症、肩周炎、颈椎病、落枕等;妇科的月经不调、痛经、慢性盆腔炎、闭经、白带过多症等,五官科的老花眼、慢性鼻炎、牙痛、咽喉痛、耳鸣等;小儿科的发热、呕吐、腹泻、夜啼、遗尿、小儿肌性斜颈、桡骨小头半脱位等。本书图文并茂,文字通俗易懂,便于广大按摩爱好者学习与应用,也可作为专业推拿按摩者的参考书。

目 录

MULU

常见病特效穴位自我按压疗法

◆ 概述	(1)
◆ 指压按摩的相关知识	(2)
一、指压按摩的基本原理	(2)
二、指压按摩介质的使用	(3)
三、指压按摩须知	(4)
四、指压按摩的适应症与禁忌症	(5)
五、指压按摩的穴位疲劳与疼痛	(6)
六、指压按摩的常用手法	(7)
◆ 指压按摩的经穴与经外奇穴	(21)
一、腧穴定位法	(21)
二、十四经穴与小儿常用穴位	(24)
三、经外奇穴	(85)
◆ 常见病症指压按摩	(89)
感冒	(89)
咳嗽	(90)
呃逆	(92)
呕吐	(93)
胃痛	(94)
胃下垂	(96)
便秘	(97)
泄泻	(98)
冠心病	(99)
胁痛	(101)
糖尿病	(102)
甲状腺功能亢进症	(104)
肥胖	(105)

头痛	(107)
失眠	(108)
眩晕	(110)
三叉神经痛	(111)
面瘫	(112)
半身不遂	(114)
慢性胆囊炎	(115)
慢性前列腺炎	(117)
阳痿	(118)
遗精	(120)
痔疮	(121)
岔气	(122)
落枕	(123)
颈椎病	(124)
肩关节周围炎	(126)
肱骨外上髁炎	(128)
腕关节损伤	(130)
急性腰肌扭伤	(131)
慢性腰肌劳损	(133)
腰椎间盘突出症	(134)
腰椎退行性变	(137)
腓肠肌痉挛	(138)
跟痛症	(139)
踝关节扭伤	(141)
类风湿性关节炎	(142)
尾骨痛	(144)
腰椎小关节紊乱	(145)
坐骨神经痛	(146)
痤疮	(148)
冻疮	(149)
褥疮	(150)
湿疹	(151)
脱发	(152)
慢性鼻炎	(154)
耳鸣、耳聋	(155)

美尼尔综合征	(157)
颞颌关节功能紊乱症	(158)
牙痛	(160)
咽喉痛	(161)
老花眼	(162)
白带过多	(163)
月经不调	(164)
痛经	(166)
慢性盆腔炎	(167)
妊娠呕吐	(168)
乳腺增生病	(170)
急性乳腺炎	(171)
更年期综合征	(172)
产后身痛	(173)
产后缺乳	(174)
闭经	(176)
子宫脱垂	(177)
小儿感冒	(179)
小儿咳嗽	(180)
小儿支气管肺炎	(182)
小儿厌食	(183)
小儿呕吐	(184)
婴幼儿腹泻	(186)
小儿腹痛	(187)
遗尿	(189)
夜啼	(190)
小儿急惊风	(191)
小儿慢惊风	(192)
暑热症	(194)
婴儿瘫后遗症	(195)
小儿心律失常	(196)
青少年近视	(197)
小儿肌性斜颈	(198)
桡骨小头半脱位	(200)

概述

经穴指压按摩是在中医理论的指导下,运用手法技巧刺激穴位或肢体其他部位,以纠正人体生理失衡而进行治疗的医疗方法,是我国传统医学的重要组成部分。

指压按摩的适应症极为广泛,它不仅能治疗各种软组织损伤,而且对内科、外科、妇科、神经科、五官科、儿科等多种疾病均有疗效,特别对小儿、老人尤为适宜。具体说来,在成人指压按摩方面,颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、胃脘痛、胃下垂、便秘、高血压、中风后遗症等都是传统适应症。近年来又开展了按摩治疗糖尿病、冠心病、心绞痛、过敏性鼻炎等病症,并取得了较好的临床疗效。在小儿指压按摩方面,指压按摩对治疗婴幼儿腹泻、呕吐、腹痛、肠梗阻等消化系统疾病具有十分满意的效果;对维生素 D 缺乏性佝偻病、营养不良、厌食、上呼吸道感染、支气管哮喘、发热等都有显效,对提高小儿的免疫能力方面有显著的作用。

指压按摩能对人的机能起到双向调节的作用。如在肠蠕动亢进者的腹部和背部或上肢的相应穴位上进行按摩,可使亢进的机能受到抑制而恢复正常。而对肠蠕动功能减退者,按摩则可使其肠蠕动恢复正常。从中医理论看,按摩治病是通过刺激遍布全身的经络穴位,使内脏的功能得到调整。也就是说按摩可以疏通经络,活血止痛,调节阴阳,促使人体功能恢复正常。

近代的研究证实,按摩可以使血液和淋巴系统的微循环得到改善。这种改善不仅使各种软组织损伤、扭挫伤得以较快的恢复,而且由于控制内脏微循环的神经系统直达皮肤,因而对体表一定穴位的指压按摩又可以调节内脏微循环。因此,指压按摩能调节内脏功能。按摩能调节中枢神经系统功能,因此可以治疗高血压和神经衰弱,可以调节体温使发烧的儿童退烧。长期吞食大量的化学药品,在一些人身上会产生抗药性,有些药物的副作用还会给人们带来严重的后遗症。指压按摩疗法则是通过调节人体的机能来抵抗各种疾病的,不但没有副作用,而且能提高人体的免疫能力。此外,它不会给人们带来如同针刺那样的紧张心理,基本上不消耗社会的物质财富,所以是一种廉价、高效,有益而无害的理想医疗方法。

指压按摩不仅可以用于治病,而且可用于保健强身,消除疾病于初起之时。早在汉代,张仲景《金匱要略》中就提出:“四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞”。自我按摩作为一种防病保健手段在当时就被广泛应用。古人应用自我按摩使气血疏通,强筋健骨,除劳去烦而达到祛病延年的目的。

该疗法具有操作简便、疗效可靠、经济实用、无痛苦、无副作用的特点,属于目前备受世界人们欢迎的绿色自然物理疗法,可广泛应用于临床治疗与保健。

指压按摩的相关知识

一、指压按摩的基本原理

指压按摩属中医外治法范畴,是医者视病情施用手法治疗的一门中医学科。指压按摩通过手法作用于人体体表的特定部位,以调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果。也就是说,医生通过“手法”所产生的外力,在患者体表特定的部位或穴位上做功,这种功是医生根据具体的病情,运用各种手法技巧,所做的有用的功,从而起到纠正解剖位置的作用,治疗筋出槽与骨错缝;这种功也可转换成各种能,并深透到体内,改变其有关的系统内能,从而起到治疗作用;这种“能”可作为信息的载体,向人体某一系统或器官传入信号,起调整脏腑功能的治疗作用。然而影响信息传递的主要因素不是载体能量的大小,而是与信号强度和干扰强度的比值有关。当然机体对信息载体的能量大小也有一定的要求,即低于阈值的信号就不足以推动系统中的下一环节。其基本原理如下:

1. 纠正解剖位置的异常

凡关节错位、肌腱滑脱等,因有关组织解剖位置异常而致的病症,均可通过外力直接作用加以纠正,如骶髂关节错位,椎骨错缝、肱二头肌腱长头滑脱等,可根据其不同的情况,采取相应的治疗方法,使错位得以整复。

2. 改变有关的系统内能

某一系统内能的失调,可导致该系统出现病变,而某一系统的病变也必然引起该系统内能的异常。通过对失调的系统内能进行适当的调整,使其恢复正常,就能起到积极的治疗作用。如肌肉痉挛者,通过手法使有关肌肉系统内能得到调整,则肌肉痉挛就得到解除;气滞血瘀者,通过手法使气血系统内能增大,加速气血循行,从而起到气活血的作用,解除因气滞血瘀引起的各种病症。

3. 信息调整

通过现代生理学的研究,人们认识到人体的各个脏器都有其特定的生物信息(各脏器的固有频率及生物电等),当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化,而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。通过各种刺激或各种能量传递的形式作用于体表的特定部位,产生一定的生物信息,通过信息传递系统输入到有关脏器,对失常的生物信息加以调整,从而起到对病变脏器的调整作用。这是中医指压按摩治疗的依据之一,这是建立在人体生物电、生物力学、生物内能以及组织器官的生理、生化、解剖学理论基础上的—种古老而又崭

新的治疗途径。中医指压按摩在这方面积累了很多实践经验,如在缺血性心绞痛患者的有关腧穴上,用较轻的按揉法治疗,输入调整信息,可起到增加冠状动脉血流量的作用,从而缓解症状。

4. 纠正解剖位置与转变系统内能的结合

凡因各种原因导致解剖位置异常者,有关的系统内能必然发生改变,由于系统内能的改变,又会造成疾病的进一步发展。治疗时必须兼顾这两方面。例如,冻结肩的治疗关键在于活动患肩,使粘连得以松解,但本病患者肩部疼痛剧烈,肌肉痉挛,活动困难,因此治疗首先要调整有关肌肉组织的系统内能,使肌痉挛缓解,然后才能活动其关节。在活动关节使粘连松解时,极有可能造成新的损伤,通过手法来改变患部的系统内能,加强气血运行,促进损伤修复,从而消除因活动关节而产生损伤的副作用,保证推拿的良好疗效。

5. 纠正解剖位置与改变系统内能、调整信息的结合

临床中经常见到因某一部位解剖位置的异常而使其相应的脏腑发生病变,这是因为某一解剖位置的失常,必然会使有关组织的系统内能和生物信息发生变化,从而造成有关组织、器官的病变。对这类病症的治疗就必须根据具体情况用纠正解剖位置的失常和调整信息相结合以及改变系统内能的方法。如胆囊炎、胆绞痛,其基本病理是奥迪氏括约肌痉挛,胆汁排出困难,而奥迪氏括约肌受胸8、9交感神经支配,第八、九胸椎后关节的错位是本病发生的原因之一,因此纠正第八、九胸椎后关节错位是治疗的关键。但因本症疼痛剧烈,整复手法很难完成,必须在有关穴位(胆俞、胆囊穴)用点揉法治疗,通过改变系统内能和调整信息,使疼痛缓解后,再施以后关节整复手法,纠正解剖位置的异常,从而消除因解剖位置失常而产生的病变信息,使症状得以解除。

总之,指压按摩治疗的基本原理不外乎是“力”、“能”和“信息”三方面的作用。

二、指压按摩介质的使用

许多指压按摩手法,如擦法、摩法、平推法等,在施术时要配合介质,可发挥其含有药物的效力,增强手法的作用,提高疗效;同时又具有润滑作用,便于手法操作,保护受术者的皮肤,防止造成破损。这里介绍几种常用的按摩介质。

(1)按摩乳 市场有售。具有润滑皮肤、活血止痛、消炎退肿等作用。可用于任何情况,是一种实用的指压按摩介质。

(2)冬青膏 以冬青油(水杨酸甲酯)与凡士林按1:5混合调匀而成。有消止痛、祛风散寒等作用。适用于跌打损伤的疼痛、肿胀及陈旧性损伤和寒性痛证等。

(3)滑石粉 医用滑石粉或市售爽身粉均可。有润滑皮肤、干燥除湿等作用。适用于炎热夏季按摩时应用,对婴幼儿及皮肤娇嫩者尤佳。临床应用滑石粉

主要起润滑作用,以避免损伤受术者局部皮肤。

(4)薄荷水 将鲜薄荷叶浸泡于适量开水中,加盖放一日后,去渣取汁应用。有祛暑除热、清凉解表的功效。适用于夏季按摩及一切热病。

(5)麻油 其他植物油代替也可。有和血补虚、祛风清热等功效。适用于婴幼儿及久病虚损或年老体弱者。

(6)白酒 药酒亦可。有活血止痛、温通经络的功效。适用于迁延日久的损伤疼痛或麻木不仁,腰膝痿软无力,手足拘挛等病症。

(7)鸡蛋清 将鸡蛋(鸭蛋、鹅蛋亦可)一端磕一小孔后,悬置于容器上,取渗出的蛋清应用。有消导积滞、清热除烦等作用。适用于嗝气吐酸、烦躁失眠、手足心热、各种热病及久病后期。

(8)葱姜汁 将葱白及鲜生姜等量切碎、捣烂,按1:3比例浸入95%酒精中,放置3~5日后,取汁应用。有温中行气、通阳解表等作用。适用于因寒凝气滞而致的脘腹疼痛及风寒引起的感冒、头痛等。

三、指压按摩须知

在指压按摩临床中,施术者与受术者在施术前的准备工作、术中与术后的相互配合及基本设施是保证安全、有效、无副作用、方便术者操作并使受术者得到良好的医疗服务与心理安慰的必要条件。

1. 基本医疗设施

(1)按摩诊疗室:要宽敞明亮、空气新鲜、温度适宜,一般室温要保持在18℃~25℃左右。

(2)按摩治疗床:要清洁整齐、平稳牢固,不要太高,也不能太低,一般床高65厘米、床宽70厘米、床长180厘米为宜。

(3)要准备好各种常用介质,并放在取用方便的位置。

(4)治疗室内要备有各种大小不同规格的治疗巾。

(5)治疗室内要备有椅子、方凳或可调节高度的凳子。

2. 术者须知

(1)在施术时,术者态度要热情诚恳、和蔼可亲,治疗前要详细向受术者说明术中可能会出现反应与必要的配合与合作;施术中要耐心解释所发生的各种情况,以取得受术者的信任。

(2)术者应经常修整指甲,注意保护双手,务使双手皮肤柔软光滑。施术时要除去戒指等手上的饰物,以免伤及受术者皮肤。

(3)施术中,术者要精力集中,密切注意观察受术者的表情与反应,细心体察手下的感觉,一旦发现异常情况,及时采取适当的处置措施。

(4)根据受术者的病情、体质、年龄、性别及操作部位等情况,选择适当的治疗体位,务使受术者感到舒适。为使术者操作方便,治疗的部位应充分显露。

(5)施术时,术者始终要注意自身的协调性动作,使意念呼吸及手法动作协调统一;在需要用爆发力时,也不要长久屏息、憋气与勉强用力,以避免发生岔气、胸痛、胸闷及手部关节韧带劳损扭伤等自伤现象。

(6)在做平推、擦等需要直接在受术者肌肤上操作的手法时,必须将治疗部位充分裸露;在做一指禅推法、按法等需要隔衣或治疗巾操作的手法时,局部的衣、巾必须平整,以免阻碍手法动作而影响疗效。

(7)在配合针刺、热敷、红外线照射等治疗时,最好在按摩后进行。如先做上述治疗,则需在2小时以后再做按摩治疗。

(8)施术时,要严格掌握好刺激量与被动运动的幅度,做到轻则达到一定的刺激阈值,重则在受术者可以耐受及人体结构与病理条件、生理功能可以负荷的范围之内,切不可用暴力给受术者造成不应发生的手法性损伤,如过量的擦、按、点、揉会擦破皮肤、引起皮下瘀斑;猛烈的击、打、叩、压可能误伤而致骨折及内脏损伤;过度的扳、摇、牵引可造成韧带撕裂伤、关节半脱位;如在脊柱过量施术,可导致颈椎半脱位、椎动脉内膜撕裂及小脑、脑干梗塞等可怕的医疗事故。

3. 受术者须知

(1)接受治疗时,要信任术者,遵循医嘱,做好一切准备工作,与术者密切配合。

(2)治疗前不要做剧烈运动,不要饱饭后马上治疗,也不要空腹饥饿时治疗,一般要在饭后1小时进行治疗。

(3)治疗前,要排空大、小便,脱去外衣,解除腰带,并主动向施术者说明自己身体的现状,例如是否有外感、发热;治疗部位皮肤是否有破损、感染;妇女是否在经期或孕期等。

(4)治疗时,要保持安静,全身放松,不要看书报或入睡,要注意体验手法刺激的各种感觉,及时向术者汇报治疗中的反应。

(5)自我按摩者注意循序渐进,并严格遵守操作要求。

(6)严重病症应以药物和其他疗法为主,经穴指压按摩为辅。

(7)经穴指压按摩要有毅力和恒心。

四、指压按摩的适应症与禁忌症

每一种疗法都有一定的适用范围,经穴指压按摩也不例外。为了更好地运用经穴指压按摩防病治病,现将指压按摩的适应症和禁忌症分述如下。

1. 适应症

(1)伤科疾病 各种扭挫伤、关节半脱位、落枕、颈椎病、肩周炎、肩峰下滑囊炎、肱二头肌长头肌腱炎、冈上肌肌腱炎、肱骨外上髁炎、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎、急性腰扭伤、慢性腰背肌纤维炎、腰椎退行性变、腰椎间盘突出症、梨状肌综合征、第三腰椎横突综合征、腓肠肌痉挛、踝关节扭伤、膝关节扭伤、颞颌关节功能紊

乱症等伤科病变。

(2) 内科病证 胃脘痛、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、感冒、发热、头痛、眩晕、失眠、咳嗽、哮喘、胆囊炎、高血压、心绞痛、冠心病、糖尿病、泄泻、便秘、阳痿、早泄等多种内科疾患。

(3) 外科疾病 急性乳腺炎初期、褥疮、术后肠粘连等。

(4) 妇科疾病 月经不调、痛经、闭经、不孕、盆腔炎等。

(5) 五官科疾病 近视、慢性鼻炎、耳鸣、慢性咽炎等。

(6) 儿科疾病 感冒、发热、咳嗽、哮喘、腹痛、腹泻、厌食、消化不良、营养不良、便秘、脱肛、遗尿、鹅口疮、佝偻病、脑性瘫痪、肌性斜颈、小儿桡骨头半脱位等。

2. 禁忌症

经穴指压按摩虽然治疗范围广泛、疗效好、无副作用,但如同所有的治病方法一样,也不能包治百病,对有些病症是不宜使用的。以下的几种病症是其禁忌,临证时要谨慎对待。

(1) 某些外科疾病 如急性腹膜炎、肠穿孔、急性阑尾炎、骨折等。

(2) 各种急慢性传染病 如伤寒、霍乱、流脑、乙脑、肝炎、结核、梅毒、淋病、艾滋病等。

(3) 急性中毒 如食物中毒、煤气中毒、药物中毒、酒精中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。

(4) 急性高热病症 如败血症等。

(5) 各种严重出血性疾病 如脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血、便血、尿血、外伤出血等。

(6) 急性心肌梗塞、严重肾衰竭、心衰竭等。

(7) 妇女月经期及妊娠期的腹部与腰骶部不宜按摩。

上述情况均表示病势急迫,瞬息万变,不能用指压按摩,以免贻误病机;且病情严重,机体虚弱,往往承受不了按摩的疼痛。按摩可使血液循环加快,使有些人出现不良后果。对上述禁忌症,应及时采用药物、手术等治疗措施,待病情趋于稳定或缓解后,再以指压按摩作为辅助手段进行调理性治疗,以加强疗效,缩短病程。

五、指压按摩的穴位疲劳与疼痛

1. 穴位疲劳

指压按摩穴位,产生刺激信息,经过一定的途径,到达病变部位,治疗疾病。刺激信息的传递,关键是在穴位上做的功。做功量不够,信息量不足,则达不到应有的治疗效果;做功量过大,信息量过多,会造成穴位疲劳,反而导致穴位接受刺激信息的能力减弱,即机体经络穴位对按摩刺激的应答力下降,就会降低治疗效果,产生所谓的经穴疲劳综合征。所以,按摩刺激穴位要定时定量、有规律、有节

奏地进行,不要无止境地反复按摩。

按摩开始时,穴位的压痛敏感,多次按压后,压痛就不敏感了。按摩多日多次后,病情好转,穴位、反应点等的压痛随之减轻,这是疾病好转的必然结果。如果病情没有好转,而压痛明显迟钝,这就是穴位疲劳现象。穴位疲劳了,而病情没有好转,可停止按摩2~3天后再做按摩治疗。

2. 穴位疼痛

按摩刺激穴位出现的疼痛是一般人能忍耐的疼痛,并非剧痛。但也要注意,少数人对疼痛特别敏感或耐受力特差。因此,在按摩治疗时要把可能发生的情况考虑到操作过程中,时刻注意患者的表情变化。如果患者出现脸色苍白或忍受不了的表情,应立即停止按摩。休息一段时间,减轻手法力度或者调换穴位,再进行按摩治疗。

经穴指压按摩所产生的疼痛,不同于其他原因所产生的疼痛,是一种比较敏感的反应痛。这种疼痛的范围一般都比较小,在按摩时要仔细地体会。这种疼痛是一种良性疼痛,即带有良性信息的疼痛,因为多数人疼痛过后觉得身体格外舒服,精神状态也随之改善。这种带有良性信息的疼痛能很快打破疾病的“稳态”,激发人体的潜能,促进体内各种激素的产生和释放,增强人体免疫功能及抗病能力,从而治愈相应的疾病。

六、指压按摩的常用手法

(一) 推法

用指、掌、鱼际或肘尖部着力于患者身体上,向一定方向,呈直线或曲线推动软组织的方法,称为推法。主要具有舒筋活络、行气活血、解痉止痛、健脾和胃、促进血液循环等作用。根据作用部位不同有以下几种:

1. 指推法

以双手或单手拇指指端或拇指尖之桡侧着力,按经络或肌纤维方向推动的方法,称为指推法。适合于头面、上肢部、胸腹、背部等处,如分阴阳、开天门等即是推法(图1)。



图1 指推法

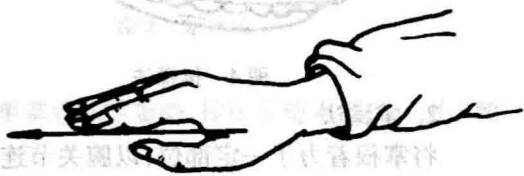


图2 掌推法

2. 掌推法

以手掌某一部位,全手掌、掌根、大鱼际或小鱼际着力,按压于患者体表一定部位,沿一定方向推动的方法,称为掌推法。适合于下肢及腰背部病症,如需增大压力,可双手重叠推进(图2)。

3. 肘推法

单侧肘关节屈曲,以肘尖作为着力点,另一手交叉置于施术手上沿肌肉走行方向推动的方法,称为肘推法,适合于下肢及腰背部病症(图3)。

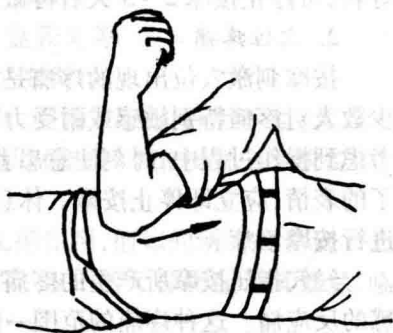


图3 肘推法

(二) 揉法

用手指罗纹面、手掌大鱼际、掌根部分或前臂尺侧吸定于一定部位,腕部放松,做轻柔缓和的回旋运动,叫揉法。操作要领是紧贴施术部位皮肤,利用前臂、腕关节的摆动带动施术部位的皮下组织,动作要轻柔缓和,不要摩擦。主要具有舒筋通络、活血散瘀、消肿止痛、宽胸理气等作用。揉法有以下几种:

1. 指揉法

用拇指、食指、或中指指面吸定于一定部位上,做小幅度的回旋揉动。适合于小儿及肌肉浅薄的部位(图4)。

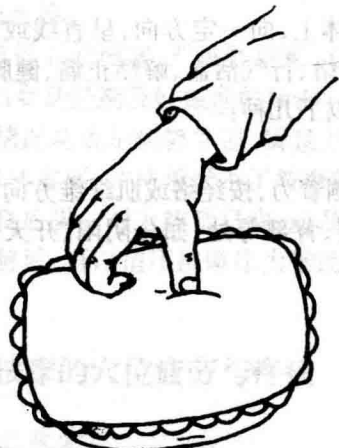


图4 指揉法



图5 掌揉法

2. 掌揉法

将掌根着力于一定部位,以腕关节连同前臂做回旋运动,称掌揉法。适合于胸腹部及肌肉较厚的部位(图5)。

3. 前臂揉法

以前臂尺侧肌肉丰厚处接触施术部位,进行回旋运动。适合于腰背部及臀部(图6)。

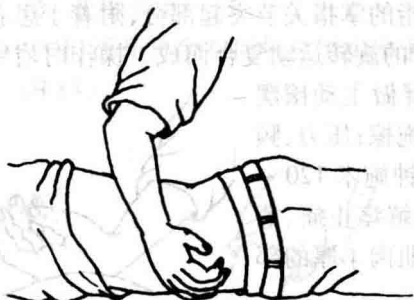


图6 前臂揉法

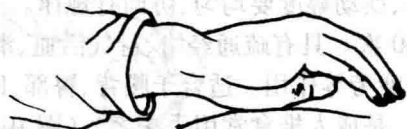


图7 大鱼际揉法

4. 大鱼际揉法

用手掌大鱼际吸定于体表一定部位,做轻柔缓和的摆动,称大鱼际揉法。适合于头面部、腹部等部位(图7)。

(三) 按法

将指、掌、肘尖等处接触施术部位,逐渐用力垂直下按,按而留之的方法,叫按法。操作要领是:按压的方向是垂直下按,紧贴施术部位皮肤,不要摩擦,逐渐用力,忌用暴力或按揉。主要具有放松肌肉、镇静止痛、开通闭塞等作用。按法有以下几种:

1. 指按法

用拇指端或指腹按压施术部位,用于全身各部穴位。单手指力不足时,可两手指重叠按压(图8)。



图8 指按法



图9 掌按法

2. 掌按法

以掌根、鱼际、或全掌面作为着力点,单掌或双掌重叠,按压于施术部位。用于腰背和下肢部(图9)。

3. 肘按法

屈肘,以肘尖按压一定部位的方法称为肘按法。常用于腰背、臀部等肌肉丰