

临床点穴按摩丛书



外科常见疾病点穴按摩

黄霖 编著
唐通宇 刘瑞东 绘图

广东科技出版社



内 容 简 介

《外科常见疾病点穴按摩》是“临床点穴按摩”丛书中的一本。

点穴按摩的基础知识，例如常见穴位的介绍、点穴的手法、按摩的动作要领、点穴按摩的适用范围、取“寸”方法等，参见本套丛书中的《美容保健点穴按摩》一书。

本书是在中医经络理论的指导下，根据古籍记载，参阅现代医学知识，结合作者长期临床诊治经验，通过系统整理和研究编著而成。

书中介绍了30种外科临床常见疾病的主要症状、点穴方法、按摩技巧、生活调理等。

本书供临床中西医生、按摩师等专业人员参考，亦适合家庭参阅使用。

作者简介



黄霖，女，1952年出生。1970年毕业于广州市卫生学校；1976年毕业于广州医学院医疗系；后修业于广州中医药大学中医理论提高班。毕业后，一直在广州医学院第一附属医院从事临床、科研和教学工作。1986年晋升为主治医师；1994年晋升为副主任医师。现任广州医学院中医教研室副主任、副教授，广州医学院第一附属医院中医科副主任、副主任医师。对中医理论造诣颇深，对中西医结合有独到的见解，临床经验丰富，对保健疗法（尤其是点穴按摩疗法）精心研究。已编写教材6本，发表科研论文和教学论文20多篇，曾获学院科研和教学成果奖。历任中华全国中医药学会广东省中医外科专业委员会委员、秘书，广州市中医外科专业委员会副主任委员、秘书。

前 言

点穴按摩疗法是祖国传统医学的精髓之一，是我国劳动人民长期同疾病作斗争的经验总结。随着现代文化物质生活的不断提高，人们迈进 2000 年的今天，祖国传统医学的点穴按摩疗法以无毒、无害、无副作用、简便易行、有效的非药物治疗方法，受到愈来愈多人的重视与追求，成为世界瞩目的一种治疗方法。点穴按摩疗法像一颗明珠，在人类保健、防治疾病的征途上，放射着耀眼的光彩。

为了让医务工作者和广大人民群众了解和掌握点穴按摩法，特别是进行自我保健防治，特意编著了这套“临床点穴按摩”丛书，该丛书简单论述了常见病的诊疗方法，最有价值的是详细介绍了常见病的自我保健、防治的点穴按摩方法，书中图文并茂，务求实用有效，也汇集了作者 30 年来从医的诊疗心得，对保健、美容、防病、治病、抗衰老及对疾病的生活调理，均有论述，可以帮助读者提高自我诊断、自我保健治疗的能力，及时就医，提高健康水平。

“临床点穴按摩”丛书共分为《美容保健点穴按摩》、《内科常见疾病点穴按摩——中医病证》、《内科常见疾病点穴按摩——西医疾病》、《外科常见疾病点穴按摩》、《妇儿科常见疾病点穴按摩》等分册，适合于基层医务人员、中医院校学生、广大点穴按摩爱好者和一般群众医疗保健应用，有很高的实用价值。

该套丛书为适合广大读者的需要，从现代医学和传统医学知识出发，结合作者的临床实践，并参考了国内外有关资料，选取了中西医的诊疗和治病方法，重点介绍点穴按摩疗法。书

中内容述之有据，施之有法，行之有效，简明实用。由于书中涉及知识面广，疏漏和错误之处在所难免，祈望专家和读者不吝赐教。

该书的编著得到了麦志广、梁颖贤、谭丽卿、陈涛等朋友的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

编著者：黄霖

目 录

一、落枕·····	1
二、颈椎病·····	5
三、肩关节周围炎·····	11
四、急性腰扭伤·····	14
五、腰椎间盘突出症·····	18
六、网球肘·····	20
七、四肢关节扭伤·····	23
八、软组织挫伤·····	44
九、梨状肌综合征·····	51
十、足跟痛·····	54
十一、腓肠肌痉挛·····	56
十二、腱鞘囊肿·····	58
十三、肋间神经痛·····	60
十四、坐骨神经痛·····	63
十五、疖·····	66
十六、痈·····	68
十七、手指急性化脓性感染·····	71
十八、颈部淋巴结炎·····	74
十九、胆道蛔虫·····	77
二十、痔疮·····	81
二十一、肛裂·····	84
二十二、脱肛·····	86
二十三、甲状腺腺瘤·····	89
二十四、前列腺增生症·····	91

二十五、胆石症	95
二十六、泌尿系结石	98
二十七、慢性前列腺炎	103
二十八、急性乳腺炎	108
二十九、慢性囊性乳腺病	111
三十、血栓闭塞性脉管炎	114

一、落 枕

落枕又称失枕。多因睡眠姿势不当、枕头过高或过低以及颈部突然扭转等，致使胸锁乳突肌、斜方肌发生痉挛而成。

【临床表现】

多见于熟睡醒后，颈部胸锁乳突肌或斜方肌痉挛疼痛，转运时活动受限加剧，并向头部、背部及上肢放射。有时见于急性扭伤，当颈部发生弹响后，立即转动失灵，肌肉紧张。颈部不能向患侧旋转，疼痛极其严重。

可见患者头部歪斜，颈项肌肉紧张，一侧胸锁乳突肌的胸骨头肌腱挺露皮下，颈后肌肉的压痛较广，以斜方肌、提肩胛肌压痛较甚。颈椎棘突两侧也可查到局部压痛点。

【点 穴】

1. 自我点穴：点按落枕（手背，第二、三掌骨间，掌指关节后 0.5 寸处，见图 1）、后溪（握拳，掌横纹尺侧尽头凸出处，见图 2）、风池（枕骨粗隆直下凹陷中，见图 3），每穴按摩 1 分钟。

2. 他人点穴：病人取坐位，术者立于一侧，用拇指的指腹着力于施治颈肌上，边揉边推，且推力大于揉力，然后点揉患侧的列缺穴（两手虎口平直交叉，食指所到达处，见图 4）、天宗（肩胛岗下窝中



图 1



图 2

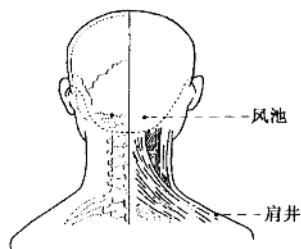


图 3

央，见图 5)、肩井（肩峰与第七颈椎棘突连线的中点，见图 5）、大椎（第七颈椎棘突下，见图 5）、哑门（后发际正中上 0.5 寸处，见图 5）、风池（枕骨粗隆直下凹陷中，见图 5）、无名穴（后发际角下方，见图 5），共点按 3 分钟。

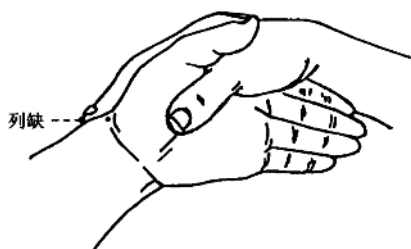


图 4

【按 摩】

1. 拿颈肌：用手缓慢均匀地轻揉患侧颈项及肩部，然后拿颈肌约 3 分钟，使指力逐渐深透，以颈部胀、热、舒适感为度。

2. 推按颈肌：两手位于颈部两侧，两拇指从锁骨上窝由前向后顶住颈根部两侧的肌肉及斜方肌前缘，两手四指的指头相对，按在颈后两侧，然后

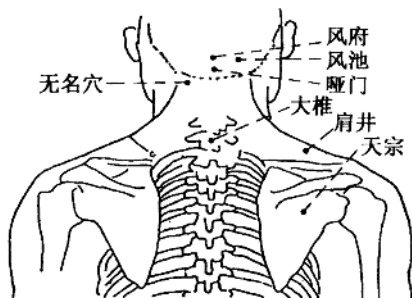


图 5

拇指与四指对抗用力，拇指向后抵压，四指向前推按，力量不宜过重，推压3秒、放松1秒为1次，连续9次。

3. 点揉风池穴：用双手拇指点揉风池穴（枕骨粗隆直下凹陷中，见图3），先轻力揉，然后逐渐加力，揉按1分钟，使之有酸胀感。再用双手拇、食、中指分别捏拿两侧的肩井穴（肩峰与第七颈椎棘突连线中点，见图3），捏拿9次。左右转动头部，逐步恢复颈部的正常活动。

4. 拍打肩部：用空手掌轻轻拍打患侧肩背部约2分钟。然后搓热双手，用双手搓擦颈部至发热。

5. 点按跗阳穴：用拇指点按小腿外侧的跗阳穴（外踝尖至跟腱连线中点、直上3寸处，见图6），点按60次。

6. 揉颈肌：病人取坐位，术者立于一侧，术者用双手拇指轻轻揉痉挛的肌肉2分钟；然后，与痉挛的肌肉走行方向垂直弹拨3次；最后，顺该肌纤维方向按压、理顺9次。

7. 转颈：体位同上，术者先用揉法、揉法、拿法，反复施术于颈肩背部3分钟，然后术者一手托病人下颌，一手托后枕部，缓慢摇转颈部（见图7），运动幅度由小到大。

8. 牵引：病人坐位，术者立

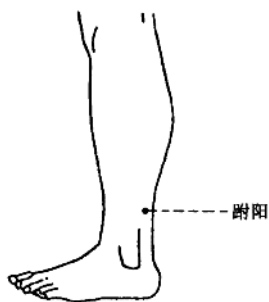


图6



图7

其身后，用右肘窝夹持病人下颌，左手扶于后枕部，缓慢向上用力牵引颈部1分钟，然后用揉法或叩法施术于肩背部3分钟。

9. 拨颈筋：病人坐位，术者立其身后，用手自颈内动脉和颈内静脉间向后下方沿副神经走行触摸，多可发觉一纤细条索高起或挛曲，用双拇指左右分拨，使其复平。

推拿治疗落枕，有立竿见影之效，既减轻痛苦，又缩短病程。推拿时，以颈部为重点，并将手法由颈部逐渐扩展至肩背部，在颈肩部用揉法。施术时，手法要先轻后重；摇颈时运动幅度由小到大，禁忌粗暴。牵引和解除牵引要缓慢。

【生活调理】

1. 注意保暖，避免风寒刺激，不要当风而眠。
2. 平时注意头颈部上、下、左、右活动锻炼。

3. 注意休息，防止疲劳过度而眠，睡眠时忌头部处于过高或过低位，枕高不要超过本人肩宽，或经久不动。

二、颈 椎 病

颈椎病又称颈椎综合征，是由于颈椎间盘退行性变导致上、下椎体骨赘增生，压迫神经根、脊髓或影响椎动脉供血，引起一系列症状。轻微外伤或受风着凉可诱发本病。颈椎病好发部位依次为颈5、6，颈6、7和颈4、5椎间隙。

【临床表现】

头晕，头痛，视力减退，耳鸣，恶心，颈项僵硬、疼痛，颈活动受限，上肢无力，手指麻木痹痛，上肢皮肤感觉障碍。

颈肌僵硬，颈活动受限，颈椎棘突、患侧横突、肩胛骨内上角处、胸大肌处有压痛，牵拉试验阳性（即一手扶病人头部患侧，另一手扶患侧上肢，将其外展90度，两手作相反方向的牵拉，有放射性痛或麻木感为阳性），压头试验阳性（即病人坐位，颈后伸偏向患侧，检查者左手托其下颌，右手自其头顶渐下压，有颈部痛或放射痛者为阳性）。

X线检查、肌电图检查等理化检测可进一步明确诊断。

【点 穴】

1. 自我点穴：点按后项（颈项部正中线，后发际下1寸，见图8）、新识（第三颈椎棘突下，旁开1.5寸，见图8）、百劳（第五颈椎棘突下，旁开1寸，见图8）、印堂（两眉连线中点，

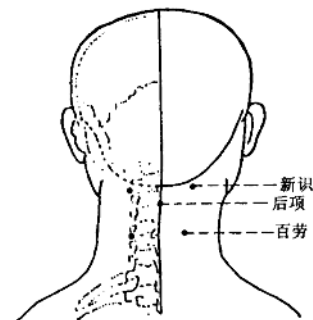


图8

见图9)、太阳(眉梢与目外眦连线中点,再向后1寸处凹陷中,见图9),每穴点按1分钟。

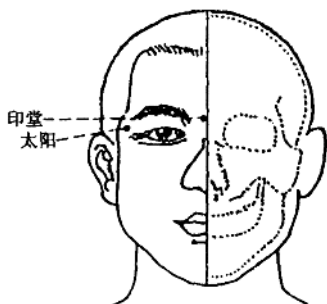


图9

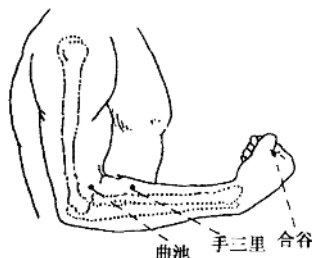


图10

2. 他人点穴:病人取坐位,先用拇指推揉合谷穴(第二掌骨中段,桡侧缘处,见图10)、手三里(曲池下2寸处,见图10)、曲池(屈肘90度,肘横纹桡侧缘尽头,向外0.5寸处,见图10)、肩井(肩峰与第七颈椎棘突连线之中点,见图5)、天宗(肩胛岗下窝的中央,见图5)、大椎(第七颈椎棘突下,见图5)、风池(枕骨粗隆直下凹陷中,见图5)、哑门(后发际正中上0.5寸,见图5)等穴3遍,然后用拿法施术于病人颈部、肩井穴区及患侧上肢3分钟,再弹拨患侧腋下臂丛神经以及肱骨内上髁与尺骨鹰嘴之间沟内的尺神经各3次。

【按 摩】

1. 按风池穴:取坐位,先用两手中指的指尖,按压两侧风池穴(枕骨粗隆直下凹陷中,见图5)1分钟,然后再用其指面,沿颈椎两侧的肌肉,由上而下按揉。随揉随寻找痛处(即阿是穴),在痛点处做重点按揉约3分钟,以缓急止痛。

2. 按压风府至大椎穴:用五指的指面,自枕后风府穴(后发际正中直上1寸,见图5)处,沿颈椎棘突依次向下按压(见图11),

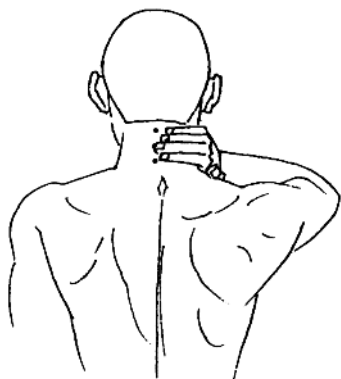


图 11

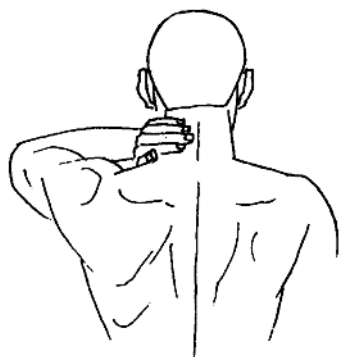


图 12

直至压到大椎穴（第七颈椎棘突下，见图 5），往返数次。

3. 捏拿颈肌：用两手指分别捏、搓、擦颈后项韧带和斜方肌，约 2 分钟，或至局部发热为度。

4. 拨颈项部：用手的四指尖在颈椎棘突两侧施重力抓、拨颈项部（见图 12），反复约 2 分钟。

5. 捏合谷穴：用拇指的指尖用力捏另一手的合谷穴（第二掌骨中段桡侧缘处，见图 13）1 分钟，或至局部酸麻胀痛为宜。

6. 捏十宣穴：用拇、食两指的指甲分别捏两手指指尖的十宣穴（十指指尖处，距指甲 0.1 寸处，见图 14），每穴捏 9 次。

7. 捏指甲角：用拇指、食指的指甲，分别捏两手十指的指甲角（见图 15），每指捏 9 次。

8. 打八邪穴：两手五指自然伸开，指与指之间要有 1 寸左右的距离（见图 16），两手指做相互交叉，指根互相冲撞（见图 17），



图 13

对打虎口和四指根部（八邪穴）100下。

9. 活动颈部：取站立位，做头颈部前屈、后伸、左右旋转动作（见图18~图21）各8遍，速度要缓慢。

10. 颈椎牵引：病人取坐位，用颈椎牵引套固定后枕部和下颌，在颈部前屈15度位缓慢向上牵引（见图22），牵引剂量5~10千克，每次牵引时间15~20分钟。

11. 理筋整复：病人取坐位（以颈椎棘突向左偏歪为例），术者立其身后，用左肘窝夹持病人下颌，右手拇指顶住向左偏歪之棘突，嘱病人颈部前屈，当有力传到右手拇指时，嘱病人向左旋

转颈部至最大限度（见图23）。施术时，术者左肘窝夹持病人下颌

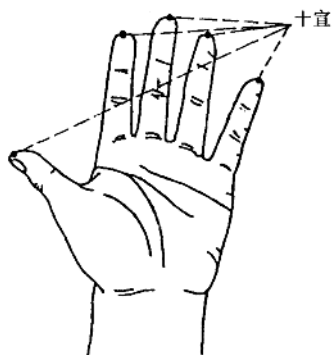


图 14

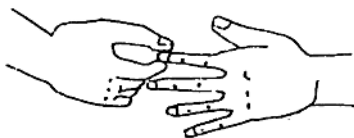


图 15

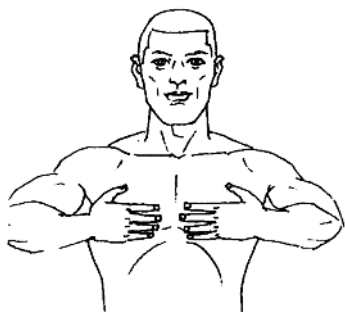


图 16

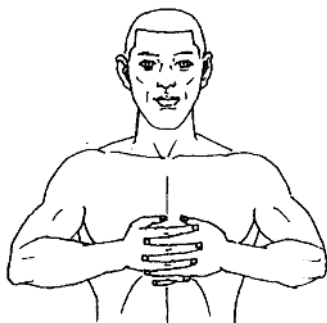


图 17



图 18



图 19



图 20

突然用巧力向左后上方提拉，与此同时，右手拇指用劲向右前方顶推偏歪的棘突，两手密切配合，可闻及复位声响。

12. 分理项背：先用拇指揉法施术于患部压痛点（阿是穴）2分钟，然后用揉法施术于颈部、肩背部及患侧上肢2分钟。再分别用拇、食两指捏拿胸锁乳突肌3次，用中指揉拨缺盆3次。

【生活调理】

1. 局部制动。症状较轻者不需制动，症状严重者可用塑料吹气颈围制动颈部，也可用颈支架制动。

2. 颈部活动锻炼。疼痛好转后逐渐做颈部各方向活动锻炼，以增强肌力。

3. 椎动脉型尚需对动脉硬化进行治疗。

4. 避免过度劳累及寒冷侵袭。



图 21

5. 保证足够睡眠，切勿伏案工作过久。
6. 积极预防和治疗颈部的外伤。

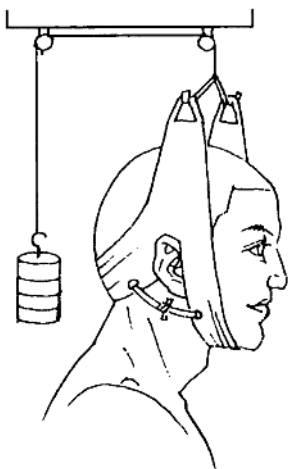


图 22



图 23