

借

简易推拿

主编 王平

天津科学技术出版社

民间古法科学归纳 简便实用 省时省钱

简 易 推 拿

王 平 古恩鹏
朱玉辉 宁智广 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易推拿/王平主编. -天津:天津科学技术出版社,2005

ISBN 7-5308-3923-3

I. 简... II. 王... III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021154 号

责任编辑:刘 锟

版式设计:雒桂芬

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.75 字数 92 000

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:10.00 元

目 录

呃逆	(1)
肱骨外上髁炎	(4)
肩峰下滑囊炎	(7)
肩关节周围炎	(10)
腱鞘囊肿	(14)
颈椎病	(15)
落枕	(18)
慢性咽炎	(21)
颞颌关节紊乱症	(24)
失眠	(27)
头痛	(30)
小儿肌性斜颈	(33)
胸胁屏伤	(35)
指部腱鞘炎	(37)
周围性面瘫	(39)
鼻炎	(42)
跟痛症	(48)
近视	(53)
尿潴留	(59)

腰肌劳损·····	(64)
便秘·····	(70)
踝关节扭伤·····	(76)
髋关节滑囊炎·····	(80)
胃下垂·····	(82)
腰椎间盘突出症·····	(87)
肥胖·····	(92)
急性腰扭伤·····	(96)
梨状肌损伤综合征·····	(102)
小儿厌食·····	(107)
腓窝伤筋·····	(112)

呃 逆

呃逆是指喉间呃呃连声，声短而频，不能自制的一种症状。民间俗称“打嗝”，若症状持续不断，须行治疗。

取穴

缺盆、膻中、中脘、膈俞、胃俞等。见图 1~5。

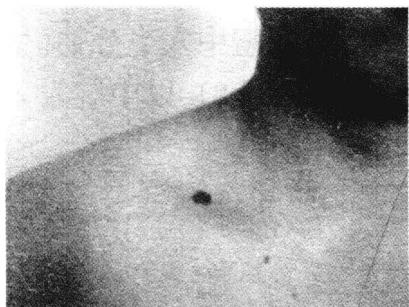


图 1 缺盆



图 2 膻中

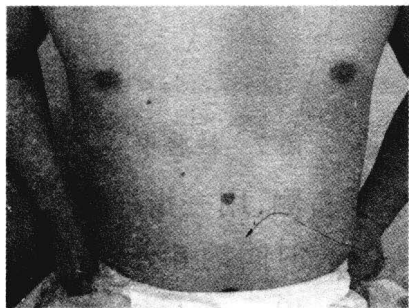


图 3 中脘

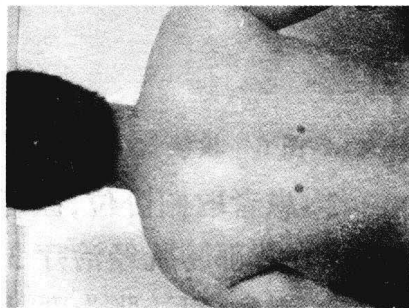


图 4 膈俞

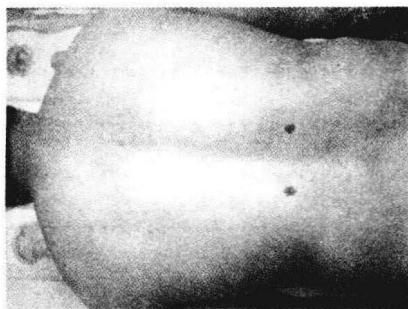


图 5 胃俞

操作手法

1. 患者取仰卧位,医者坐于右侧,按揉缺盆穴(见图 6),以酸胀为度,每侧半分钟,然后按揉膻中穴半分钟(见图 7),再用摩法治疗腹部(顺时针)(见图 8),以中脘穴为重点约 6~8 分钟。



图 6 按缺盆



图 7 按膻中

2. 患者取俯卧位,医者坐于右侧,用一指禅推法自上而下在背部膀胱经治疗 3~4 遍,时间约 6 分钟,再按揉膈俞、胃俞,以酸胀为度,见图 9~10。

3. 若患者经上述治疗症状仍未缓解,则需就医,遵



图8 摩腹部

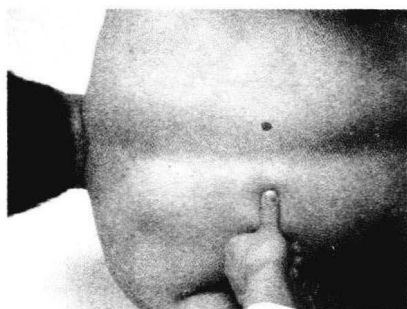


图9 按膈俞



图10 按胃俞

医嘱治疗。

肱骨外上髁炎

肱骨外上髁炎,又称网球肘,是长期劳损致肱骨外上髁处肌肉附着点处疼痛,多发于右侧,一般无明显外伤史。

取穴

曲池、手三里、合谷等。见图 1~3。

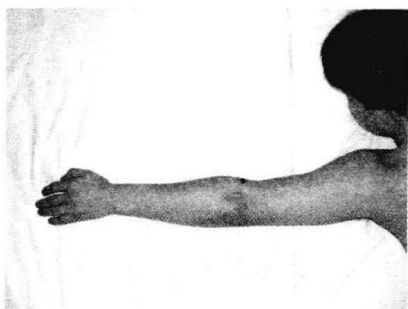


图 1 曲池

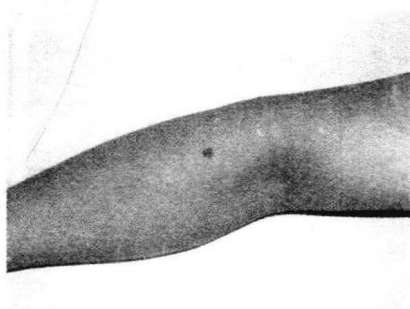


图 2 手三里

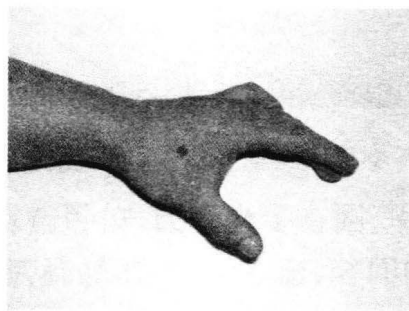


图 3 合谷

操作手法

1. 以揉按等放松手法放松肘下外侧肌肉。

2. 以点拨等手法自曲池到手三里, 点拨约 3 分钟(见图 4), 再揉拿合谷穴(见图 5)。

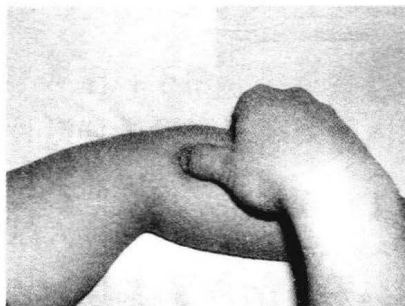


图 4 点拨曲池

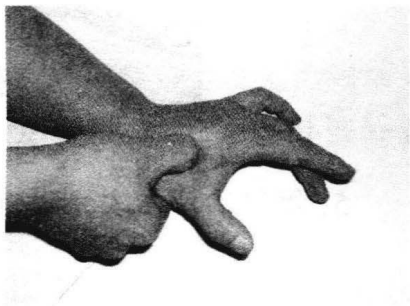


图 5 揉合谷

3. 患者取正坐位, 医者坐于患侧, 一手持患肢腕部, 另一手拇指点压于肱骨外上髁处, 使患肢肘关节逐渐屈曲至最大限度(见图 6), 再逐渐伸直(见图 7), 反复 3 ~ 4 次。



图 6



图 7

4. 最后用擦法、摩法施于肱骨外上髁处, 见图 8。

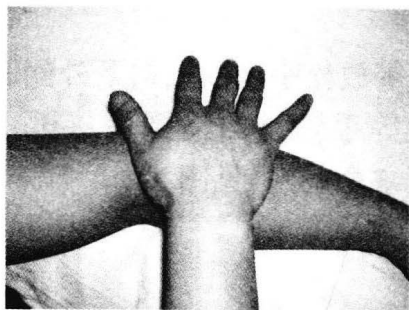


图 8

5. 每日治疗 2 次,半月为 1 疗程。

肩峰下滑囊炎

肩峰下滑囊炎是肩部遭受明显的直接撞击力或肩部外展时受间接暴力损伤而致肩外侧疼痛,上臂外展外旋时疼痛加剧的一种疾病。

取穴

肩髃、肩髃、合谷等。如图 1~3。



图 1 肩髃



图 2 肩髃



图 3 合谷

操作手法

1. 以放松手法施于肩部,约 3~5 分钟,如图 4。



图 4

2. 患者取正坐位,医者一手拖患肢于稍外展位,另一手用滚法在肩部三角肌处治疗,约 3~5 分钟,力度适中,如图 5。



图 5

3. 点上述穴位,如图 6~8。
4. 用擦法施于肩部,约 3~5 分钟,如图 9。
5. 每日行 2 次治疗,以半月为 1 疗程。



图 6 点肩髃



图 7 点肩髃

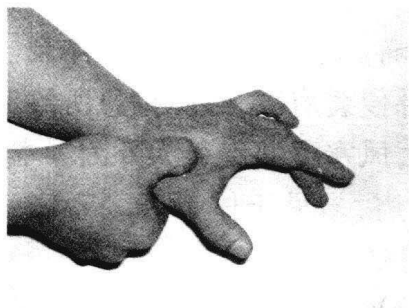


图 8 点合谷



图 9

肩关节周围炎

肩关节周围炎简称肩周炎,是肩关节关节囊及关节周围软组织发生的一种较广泛的慢性无菌性炎症反应,引起软组织广泛性粘连。又称五十肩、冻结肩、漏肩风等,属中医“肩痹”“肩凝”等范畴。中医认为是年老体衰,气血虚损,筋失濡养,风寒湿邪侵袭肩部,经脉拘急所致。故气血虚损、血不荣筋为内因,风寒湿邪侵袭为外因。本病好发于 50 岁左右的女性右肩,多见于体力劳动者,有自愈倾向,可复发。以长期肩痛、肩关节活动障碍为特征。常因上举动作引起疼痛始被注意。

取穴

肩髃、肩井、曲池、外关等。见图 1~2。



图 1 肩髃、肩井

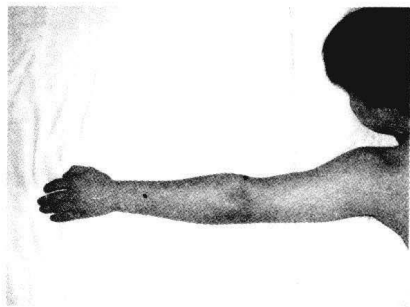


图 2 曲池、外关

操作手法

1. 患者取坐位,医者位于患侧,以揉、按、拿、摩等手法放松肩及上肢肌肉,如图3。



图3

2. 点按上述穴位,见图4~7。



图4 点肩髃



图5 点肩井

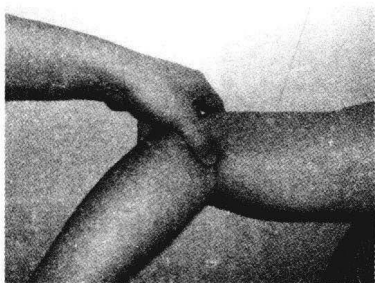


图6 点曲池

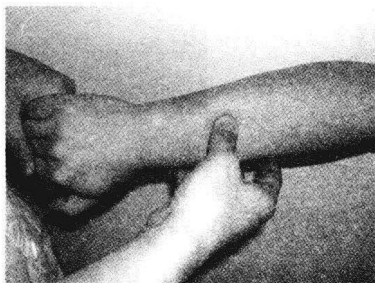


图7 点外关

3. 活动肩关节。

(1)环转摇肩法:医者站于患侧,双手握住患肢腕部,令患肢外展 90°,使患肢做顺(逆)时针环绕动作,动作要缓和,两个方向各环绕 3~5 次,见图 8。

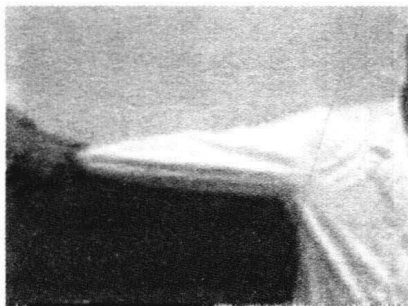


图 8

(2)上肢后扳法:医者使患肢被动后伸,反复 2~3 次。动作要缓和,忌暴力,见图 9。



图 9

(3)背后拉臂法:医者站于健侧,于患者背后牵拉患肢,加大活动范围,以患者能忍受为度,见图 10。

(4)上提抖肩法:站于患侧,双手握患肢腕部,向上提